



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
Nov-dec 2015

*Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.*

=====  
Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.

Sponsoreret af Taos Institute ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net))

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"

Wall Street Journal

**Nyhedsbrev nr. 94**

## POSITIV ALDRING PÅ NETTET (USA):

En ny og spændende udvikling af Positive Aging Newsletter er i gang. Under ledelse af vores ven, kollega, og mentor Samuel Mahaffy har vi lanceret en hjemmeside: [www.positiveaginginaction.org](http://www.positiveaginginaction.org) Ud over vores nyhedsbrev vil hjemmesiden indeholde up-to-date nyheder, ideer, anmeldelser, meddelelser og andre ressourcer vedrørende positiv aldring. Denne hjemmeside er designet til at være interaktiv og vi inviterer dig til at deltage. Vi er begejstrede for dette tiltag, og håber du finder det nyttigt og inspirerende.

## KOMMENTAR:

Hold den fysiske kontakt

## FORSKNING:

Bedste måde at gå på pension: Vælg det selv!

Hvad giver voksne børn til deres forældre?

Bedre beskyttelse imod at falde.

## KOMMENTAR

### Hold den fysiske kontakt

Efterhånden som vi bliver ældre, er vi i fare for at miste den fysiske kontakt med andre mennesker. Der er ikke flere forældre til at nusse os. Den tid hvor vi gjorde kur til andre er i vid udstrækning gået. Tæt dans er nu passé. Børnebørnene har passeret den fase hvor de kravler rundt på skødet. Og efterhånden som vi føler mindre og mindre fysisk attraktive, begynder vi at tvivle på, at andre skulle ønske at få et kram. Lad dette tjene som en invitation til os alle til at være mere følsomme og kreative når vi bliver ældre, så vi ikke mister, hvad mange forskere hævder er en afgørende kilde til velvære.

I 70'erne krammede alle ved enhver given lejlighed. Selv om det måske i nogle kredse ikke længere er så moderne, har vi været utilbøjelige til at opgive denne gestus. Nogle venner gnubber vi på ryggen, og vi lader ikke vores børnebørn vokse op så hurtigt, som de måske selv kunne ønske. Disse er blot et par af de måder, vi forsøger at holde fysisk kontakt med andre på.

Vi bemærkede for nylig en artikel, der beskriver brugen af hunde for at øge humøret hos hospitalspatienter. Patienterne er især glade for klapper dyrene. Det fremgår desuden, at mennesker ikke er de eneste, der giver os relationel glæde. Vores hund Julian kunne lide at sidde under Kens skrivebord, når han arbejdede. Når Ken mødte modstand i sit forfatterskab, lagde han sig ofte ned ved siden af Julian, strøg hans pels og følte hans varme. Ken syntes, det var en fantastisk måde at slappe af og få ny energi til hjernen. En god ven fortalte os for nylig om den glæde, hun oplevede når hendes hund krøllede sig sammen med hende i sengen. En anden ven kan lide at have hendes katte ved siden af sig, mens hun sover. Der er endda nogle tøjmaterialer, der synes at have en form for plejende kvaliteter. Jeg tænker på angora og cashmere, for eksempel.

Glæden ved berøring er nuanceret. Det er det samme som farven på væggen, mængden af lys i rummet, antallet af hårde overflader der omgiver os eller tilstedeværelsen af græs og træer. De er næppe mærkbare, men kan alle påvirke vores velbefindende. Så mit korstog i øjeblikket er at sætte berøring højere på listen af bidrag til en god alderdom.

- Mary Gergen

## FORSKNING

### Bedste måde at gå på pension: Vælg det selv!

Pensionering som en aktiv beslutning er et temmelig godt valg, hvilket er vist i en nylig undersøgelse af over 1.300 hollandske arbejdstagere. Undersøgelsen blev gennemført over en periode på seks år, hvor omkring 50% af arbejderne blev pensioneret. Det første fund af betydning var, at de mennesker, der gik på pension vurderede deres tilfredshed med livet som højere end dem, som forblev på jobbet. I løbet af undersøgelsen fortsatte faldet med tilfredshed for de mennesker, der fortsatte med at arbejde. Forskerne spekulerede på, om denne gruppe af medarbejdere måske havde et ønske om at gå på pension, men ikke kunne, muligvis på grund af økonomiske årsager. Et andet vigtigt resultat var, at de, der havde trukket sig tilbage ufrivilligt var mindst tilfredse med deres liv. De, der havde trukket sig tilbage på grund af helbred,

nedskæringer, eller måtte stoppe af andre grunde oplevede en reduktion i livstilfredshed. De, der havde trukket sig tilbage frivilligt var mest tilfredse med deres liv.

Ikke overraskende påvirkede helbredsmæssige ændringer niveauet af livstilfredshed. Vigtigt var også status for deres personlige liv. Mennesker der mistede en ægtefælle eller blev skilt i den tid undersøgelsen stod på oplevede også en reduceret følelse af tilfredshed med deres liv. Forskerne konstaterede også, at reduktionen i livstilfredshed efter ufrivillig pensionering kan være kortvarig. Når pension indtræder med alle de potentielle muligheder dette giver, kan opfattelsen af livstilfredshed ændres positivt.

Arbejdsgivere der har mulighed for at nedtrappe beskæftigelsen for deres arbejdstagere bør være opmærksomme på forskellige overgangsordninger og tilbyde veje til et liv uden job. Tidlig planlægning af pensionering er en måde at hjælpe medarbejderne med at finde det rigtige tidspunkt at gå på pension. Andre organisatoriske tiltag tillader pensionister at blive involveret i mentorprogrammer for yngre medarbejdere, samt andre typer af sociale tjenesteydelser, der gavner virksomheden eller samfundet.

Fra: Impact of Different Types of Retirement Transitions on Perceived Satisfaction with Life, by Douglas Hershey and Kene Henkens, *The Gerontologist*, 2013, 54, 232-244.  
Doi:10.1093/geront/gnt006

### **Hvad giver voksne børn til deres forældre?**

De fleste forskningsundersøgelser af barn-forældre relationer fokuserer på, hvordan forældre hjælpe deres børn - fra barndom til voksenalderen - i form af økonomisk, følelsesmæssig og social støtte. Denne undersøgelse gør det modsatte og spørger, hvad unge voksne i 20'erne gør i forhold til at støtte deres forældre, som generelt er midaldrende. Deltagerne udfyldte et spørgeskema, der spurgte om former og hyppighed af den støtte, de gav. For eksempel ved at lytte til en forælders snak om dagligdagen, give følelsesmæssig støtte, venskab, og rådgivning og yde finansiell støtte.

Forskerne fandt at de to hyppigste former for støtte fra den yngre til den ældre blev beskrevet som at yde følelsesmæssig støtte og lytte. Man kan omvendt sige, at forældrene kunne give udtryk for deres følelser overfor deres børn som lyttede empatisk og støttede dem moralsk. En stor del af børnene (ca. 90%) rapporterede, at de lyttede til forældrenes fortællinger om dagligdagen mindst en gang om måneden. Men i forhold til finansiell støtte, fandt forskerne kun små tegn på, at de unge voksne gav penge eller praktisk støtte til deres forældre.

Forskerne var også interesserede i forholdet mellem de bånd der var mellem generationerne og mønstre af støtte. Her blev forældrene spurgt om, hvor meget hjælp de gav, og hvor meget hjælp de har modtaget fra deres børn. Sjovt nok kunne forældrene ikke huske, at deres børn har givet så meget hjælp som børn hævdede. Dette resultat kan fortolkes på mange måder. Men når både forældre og børn bedømte deres forhold som højt i kvalitet (med megen hengivenhed), var både børn og forældre enige om, at der blev givet mere hjælp. Forældrenes støtte til deres børn var mere tilbøjelig til at være økonomisk. I nære relationer, er der en tendens til at forældrene giver penge og modtager følelsesmæssig støtte. Når forældre havde brug for penge, syntes det at gøre

lidt forskel hvor meget deres børn hjulpet dem. Mindst én konklusion, er, at forældre bør være særlig opmærksom på nærvær og fastholde kærlige bånd til deres børn.

Fra: Young Adults' Provision of Support for Middle-Aged Parents by Yen-Pi Cheng, Kira S. Birditt, Steven H. Zarit, & Karen L. Fingerman. Journal of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 2013, 70, 407-416. doi:10.1093/geronb/gbt108

### **Bedre beskyttelse imod at falde.**

For folk over 65 år er fald dødsårsag nummer et som følge af en skade, ifølge det amerikanske Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Alene i 2013 døde mere end 25.500 seniorer af kvæstelser i forbindelse med et fald. Den mest almindelige form for faldet er et såkaldt jordnær fald om efteråret (hvor en person står på jorden før faldet). En undersøgelse fra University of Mississippi viste, at seniorer ældre end 70 år risikerede en tredobling i risiko for død efter et jordnært fald, når man sammenligner med yngre aldersgrupper.

Hvad ligger der bag denne øgede risiko for død? Ifølge CDC, var traumer (skader) i hjernen dødsårsagen i 41% af faldene blandt seniorer i år 2010. Ikke alle fald kan forebygges, men visse former for forebyggelse kan reducere risikoen:

Opmærksomhed på et fald-sikkert miljø: Fjern alt rod, løse tæpper, og lave møbler, hvilket kan være med til at forhindre, at man snubler. Installation af gribe-håndtag i badeværelset og andre glatte områder kan give yderligere stabilitet. En af vores slanke venner bærer en polstring omkring hendes hofter for at beskytte hende, hvis hun falder.

Dobbelt-check medicin: Visse receptpligtige medicin kan gøre en ældre person svimmel og dermed øge chancen for, at man falder. Prøv at finde en erstatning og reducere afhængigheden af medicin, hvis det er muligt.

Fokuser på træning: især vægtbærende motion kan øge koordineringen og styrke knoglerne, som kan hjælpe med at forhindre og/eller minimere de negative virkninger af fald.

Vær også opmærksom på synsproblemer! Det kan rettes.

Fra: CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults, 3rd Edition. On the website for the Centers for Disease Control and Prevention. Falls are no fun.

## **Information til vores læsere**

Vi håber, at du er glad for Positiv Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

### **Sådan abonnerer, afmelder eller ændrer du din e-mail-adresse:**

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at gå til dette link: <http://www.taosinstitute.net/positiv-aging-newsletter> og klik på højre kolonne, der siger "Sign Up for the positiv aging Newsletter". Du kan afmelde dig ved at klikke på "afmeld" knappen nederst i e-mailen med dit nyhedsbrev.

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, [moensterbrydning.dk](http://moensterbrydning.dk), [mail@moensterbrydning.dk](mailto:mail@moensterbrydning.dk)