



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
Juni 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

Udgave nr. 92

## KOMMENTAR:

### En undersøgelse af livets relationer

Ældre mennesker opfordres ofte til at berette om deres liv, det vil sige omhyggeligt udforske detaljerne i deres liv som helhed, med henblik på at sammensætte "historien om mit liv." Der findes grupper hvor man arbejder med fremstilling af sådanne erindringer, og yngre familiemedlemmer opfordres til at interviewe deres forældre, "før det er for sent." Ved at deltage i denne proces med en anerkendende tilgang, opnår man ikke alene glæde, men en forbedret følelse af mening og fred. En undersøgelse af ens liv fokuserer selvsagt på selvet og den enkelte person som centrum for undersøgelsen. Vi forsøger at finde ud af "hvad der skete med mig, hvad jeg følte, besluttede, eller troede ..." Selv om den slags livshistorier er en populær genre, er emnet trods alt meget smalt. Gang på gang viser undersøgelser, at de vigtigste eller mest værdsatte aspekter af folks liv er deres relationer. Så vores forslag er at man også prøver at se andre aspekter end blot "historien om mit liv," og også sætter fokus på historien om de relationer, som jeg har været en del af. Hvad kunne vi lære af denne øvelse; hvordan ville dette udvide vores bevidsthed eller påskønnelse?

Mary og jeg har leget med denne idé i nogen tid, og i et tilfælde har vi forsøgt os med en "duography" eller en biografi om vores fællesskab. Vi finder det desuden berigende at tænke

tilbage på historien om forskellige andre sammenhænge, hvori vi har deltaget. For eksempel: hvad husker vi om vores tidlige familieliv? Snarere end at tænke på "hvad der skete for mig" kunne man overveje, hvad der skete med sin familie over tid, forholdet mellem far, mor og søskende, og hvordan vi fungerede sammen - både godt og dårligt. Her kommer vi for eksempel til at tænke på de økonomiske kampe vores forældre gennemlevede og deres ofre for os, sammen med den måde, vi bragte dem glæde ... og lidt smerte! Vi begynder at sætte pris på den måde, vores mødre syntes at holde sammen på familien, og hvordan vores relationer med vores brødre og søstre ændrede sig efter hendes død. Og vi tænker også på venskabelige relationer, nogle nu inaktive, nogle varige. Vi spørger ikke i dette tilfælde, "hvad fik jeg ud af det," men, for eksempel, "hvad var det, der gjorde, at vi trivedes så godt sammen," og "hvilken glæde vi skabte sammen?" Og selvfølgelig er der de teams vi har været en del af, klubberne og forskellige naboer. Alle bidrog med betydelige områder til fælles forståelse og værdsættelse.

Relationer har deres eget liv; vi kan deltage, men ligesom i en livlig samtale eller i en dans, er de retninger der tages undervejs født i interaktionen. Efterhånden som vi bliver ældre, er vi nødt til at undersøge dynamikken i disse relationer, sætter pris på de dimensioner, de har føjet til livet for deltagerne, herunder os selv, og nyde disse kilder af mening og inspiration.

Ken og Mary Gergen

## FORSKNING

### **Ældre bilister er sikre bilister**

Stereotyper om "gamle bilister" kunne tyde på, at de er de værste bilister på vejen: langsomme, uduelige og farlige. Men holder disse synspunkter faktisk? En stor amerikansk undersøgelse har konkluderet, at disse negative stereotyper er en ufortjent myte, og at der er mange positive aspekter omkring statistikken for ældre mennesker i trafikken:

- \* 86% af amerikanerne i alderen 85 og ældre kører stadig bil, og 75% af dem kører fem eller flere dage om ugen. Kørsel er for dem ikke kun for lejlighedsvis smuttare.
- \* Næsten 90% af ældre bilister (65 og ældre) har ikke haft nogen uheld i de sidste to år.
- \* 90% af ældre bilister oplever ingen chikaner i trafikken.
- \* 65% af bilisterne fra 75 og ældre gør aldrig brug af en mobiltelefon under kørslen.
- \* 80% af bilisterne over 75 år går ind for jævnlige læge-check inden for deres aldersgruppe.

Aldersbaserede undersøgelser vedrørende trafik er blevet evalueret mange gange, og resultaterne viser, at alder ikke har nogen indflydelse på sikkerheden på vejene. I alle aldre skal man være opmærksom på visse medicinske diagnoser, såsom alvorlige hjertelidelser, epilepsi, komplikationer relateret til diabetes, samt demens. Myndighederne bør fokusere på disse spørgsmål og ikke på alder.

Fra: Older drivers Among the Safest on the Road, Erikson Tribune, May, 2015, pg. 2

### **Ny partner efter at være blevet alene**

Hvilke former for partnerskab søger dem, der er blevet enke/enkemand? Canadiske forskere havde en antagelse om, at enker/enkemænd over 45 ville foretrække at leve sammen med en ny, snarere end gifte sig igen. Samboende ville være en nemmere og hurtigere måde at danne et partnerskab, med færre økonomiske og familiære problemer at løse. I det store og hele tog forskerne grundigt fejl.

Ved at bruge en stor mængde aktuelle data fra 2007 fandt forskerne, at sandsynligheden for at mænd finder sammen med en ny partner er omkring fire gange så stor som hos kvinder. Dette er først og fremmest fordi der er mange flere kvinder end mænd, der enker. Mænd er med andre ord kraftig efterspurgt! Samtidig viser det sig, at ingen af grupperne gør en hel masse for at finde en ny partner. Inden for ti år efter deres tab har kun 7% af enkerne og 29% af enkemænd dannet nye partnerskaber. Men mest interessante for både kvinder og mænd er nok, at dobbelt så mange er tilbøjelige til at gifte sig igen, i forhold til blot at være samboende, uanset hvilke finansielle forpligtelser og familiære problemer, der kan opstå.

Fra: Repartnering After Widowhood by Zhong Wu, Christoph M. Schimmele, and Nadia Ouellet, Journal of Gerontology, series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 70. 496-507.

## NYHEDER

### 92 og stadig i fuld fart

Vil du helst sidde i en gyngestol og se det næste maraton på TV? Det er ikke valget for 92-årige Harriette Thompson i Charlotte, NC.

Den 31. maj, løb hun Rock 'n' Roll Marathon i San Diego med en tid på 7 timer, 24 minutter og blev derved den ældste kvinde til at gennemføre en maraton. Hvad der er særligt ved hendes præstation er, at hun først begyndte at løbe maraton, da hun var i 70'erne. Et medlem af hendes kirke bad om hendes hjælp til at støtte noget velgørenhed vedr. kræft. Ms Thompson besluttede, at hun ikke blot ville støtte sin veninde, men at hun i stedet ville deltage i en maraton for at samle penge ind.

Hendes plan var at gå, men da hun så alle de andre løbe, besluttede hun også at løbe, og det gjorde hun igennem hele løbet og er fortsat efterfølgende. Som klassisk uddannet pianist, brugte hun sin hukommelse til at "spille" gamle klaverstykker for at komme igennem de 42 kilometre. Det at rejse penge til velgørenhed er hendes motiv for at løbe, og som en kræft-overlever selv, tvivler hun på, at hun ville være i live i dag, hvis hun ikke var begyndt at løbe.

Fra: 92 and still going the distance, Associated Press, Philadelphia Inquirer, June 1, 2015, A4

## 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)