



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
Juli, august, september 2017

*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. 102**

Besøg os på vores nye interaktive website  
[www.positiveaginginaction.org](http://www.positiveaginginaction.org)

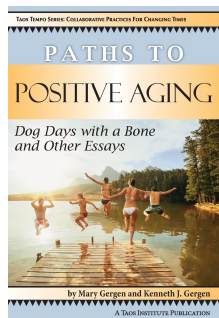
**Ny bogudgivelse fra Taos Institute:**

Paths to Positive Aging:

Dog Days with a Bone, and Other Essays, by Mary and Ken Gergen.

Bogen kan bestilles både på Taosinstitute.net og på Amazon.

Bogen er nu også oversat til dansk og hedder Veje til Positiv aldring og udgivet på Mindspace.dk



## Kommentar

### **Et godt liv = gode historier**

En af vores kolleger, Dan McAdams, skrev en bog med titlen "The Stories We Live By". Hans pointe er, at vi forstår vores liv stort set som historier, og disse påvirker den måde, vi lever på. Nogle mennesker kan se sig selv på en stræbsom vej, nogle rejser sig fra en ulykke, nogle som søger frelse og så videre. Men vi tænker ikke altid på vores store livshistorie. Hver dag er fyldt med mindre historier om, hvordan dagen går: gør et projekt vi arbejder på fremskridt, gjorde det telefonopkald med min datter godt, hvordan ytrede vi os i en diskussion? Vi glæder os, når historien bevæger os i en vellykket retning, og bliver frustreret eller deprimeret, når vi fokuserer på det, som gik galt.

Vi har selv fundet det meget hjælpsomt at se på hvordan vores små historier hjælper os godt igennem hver dag. Når vi klarer os dårligt i en sport, bruger dårlig dømmekraft i trafikken eller glemmer at lave noget, vi lovede at gøre, så føler vi os ofte som en fiasko ... nogle gange i timevis. Men årsagen til, at vi føler os skidt tilpas, er ikke selve handlingen. Det er historien, vi fortæller om disse handlinger. At tabe er ikke så dårligt, når man kan sige: "Det var kun et spil." En manglende evne til at nå et mål er mindre deprimerende, når man kan grine af sig selv og sige: "vi kastede os ud i mere en vi kunne magte i situationen." Hvis vi kan se hvordan vi bliver fanget i historierne, har vi mulighed for at slippe dem, og eventuelt fortælle en anden og mere hjælpsom historie.

En af vores foretrukne måder at fjerne nogle af forhindringerne på i dagligdagen er at skifte til mere optimistiske historier. Når der er en irriterende hændelse, kan en af os for eksempel sige, "men se på denne smukke dag og alt, hvad vi opnåede. Hvad der skete af mindre gode ting var trivielt." Vi blev engang snydt på en måde, der generede os i uger ... indtil vi langsomt kunne begynde at fokusere på en historie, der var resultatet af et ønske om virkelig at hjælpe nogen, vi elskede. Selv midt i en deprimerende begivenhed kan man sige: "Sikke en god historie der kan komme ud af det her."

Det gode liv handler ofte om at finde en god historie.

Ken og Mary Gergen

## Forskning

### **Venskab: Endnu en fordel vedrørende det gode ved at blive ældre**

I tidligere nyhedsbreve har vi fortalt om en række undersøgelser, der tyder på, at positive forventninger om det at blive ældre var gode for dig. For eksempel lever mennesker der glæder sig til deres senere år meget længere end dem, der er pessimistiske over for aldring. Den aktuelle undersøgelse tilføjer en anden dimension. Efterhånden som folk bliver gamle, flytter de ofte fra deres gamle kvarterer, går på pension eller bliver mindre aktive og mindre udadvendte og mister måske derfor også kontakt med deres gamle venner. Nogle dør også. Alligevel viser forskning fortsat, at nære forbindelser er vigtige for sundhed og velvære i alderdommen. Denne undersøgelse var interesseret i, om vores forventninger om aldring kunne påvirke relationerne, når vi bliver ældre. Er det muligt, at forventningerne til at blive ensomme ville mindske vores

motivation til at søge nye venner - at vi kunne udvikle en "hvad nytter det" -agtig holdning? Hvis vi har positive forventninger, kan vi derimod opsøge nye bekendtskaber, når vi flytter til nye steder.

For at udforske disse muligheder blev der foretaget en undersøgelse med en stor stikprøve af ældre kvinder fra Baltimore. Et væsentligt resultat var, at deltagernes forventninger om det at blive ældre var væsentligt relateret til deres sociale netværk 2 år senere. De der havde positive forventninger om aldring, udviklede flere nye venner end dem, der havde negative forventninger. Der var ikke nødvendigvis tale om tætte venskaber, men det var mennesker, der blev regnet som en del af ens sociale netværk.

Desuden var mere positive forventninger om aldring forbundet med større følelser af social støtte sammenlignet med dem med mere negative forventninger.

Disse resultater tyder ikke kun på at en positiv holdning fører til større social støtte, men indirekte at det vil bidrage til mere sundhed i det senere liv.

Fra: Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life by J. A. Menkin, T. F. Robles, T. L. Gruenewald, E. K. Tanner, & T. E. Seeman. *J. Gerontol B. Psychol Sci Soc Sci*, 2017, 72, 771-781.

### **Social engagement og lang levetid**

Vi har i tidligere nyhedsbreve rapporteret, at gifte mennesker sandsynligvis vil leve længere end singler. Den her omtalte forskning tilføjer en anden dimension til sammenhængen mellem sociale relationer og et langt liv. Psykolog Julianne Holt-Lunstad fra Brigham Young University foretog en analyse af 148 forskningsundersøgelser udgivet over 28 år for at se, om der var et sammenhæng mellem niveauet for socialt engagement (som hun kaldte "popularitet") og lang levetid. Hun definerede popularitet med hensyn til størrelsen af en persons venskabsnetværk, om man boede alene, og hvor ofte man deltog i sociale aktiviteter.

Holt-Lunstads analyser viste, at dem med store sociale netværk, der bor sammen med andre, og som har stor deltagelse i sociale aktiviteter, lever længere end dem, der er mindre socialt engagerede. Personer, der havde større netværk af venner, øgede deres chance for overlevelse med 50% i forhold til dem, der havde færre venner. Manglende sociale netværk øgede i højere grad risikoen for død end fedme, fysisk inaktivitet eller alkoholmisbrug. Kun rygning var lige så skadeligt for ens sundhed som at være socialt isoleret.

Der er mange mulige årsager til disse høje korrelationer. Mest oplagt kan mennesker, der ikke er i en god sundhedstilstand, muligvis lukke sig inde og dermed ikke have gode muligheder for socialt engagement. Det viser sig også, at når der er højt socialt engagement, er folk også meget mere fysisk aktive. Tætte venner vil også opfordre dig til at opsøge en læge, når du har symptomer, og til at passe godt på dig selv. Et interessant spørgsmål kunne være: er det muligt, at det at være lykkeligere i ens relationer også har effekter på ens fysiske system? Andre undersøgelser viser at relationer baseret på venlighed og uselvisk generøsitet fører til forhold, der giver de største sundhedsmæssige fordele. Det bliver interessant at følge forskningen om disse emner.

## Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive 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) og [www.positiveaginginaction.org](http://www.positiveaginginaction.org)

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