



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Juli, august og september 2018

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)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"
Wall Street Journal

Nyhedsbrev nr. 106

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

KOMMENTAR:

En afslutning der markerer en smuk begyndelse

For seks måneder siden valgte jeg frivilligt at gå på pension i en alder af 65 år. Jeg har stadig meget energi, jeg er rask og for 5 år siden mødte jeg og giftede mig med Trine, min ungdomskæreste, sjæleven og livs inspiration. Alt er altså perfekt, men man begynder at tænke meget, når man krydser linjen mellem livslangt lønarbejde og en ny tid uden professionelt erhverv. Jeg har aldrig rigtig planlagt meget omkring min pensionering, men besluttede at "give slip" og helt droppe den intellektuelle proces med at lave analyser og planer. Jeg var helt sikker på at det at give "give slip" og gå ind i en proces med at være til stede og mærke efter hvad der vil give værdi for mit og Trines liv.

Det jeg oplever er, at en ny slags opgaver fylder mig med glæde. Ved at "give slip" har jeg opdaget en masse lidenskab vokse frem. Øjeblikke med stor glæde fra tidligere i mit liv er kommet tilbage og bliver forvandlet til en spændende proces hvor intellekt og håndværk går hånd i hånd. Hele min

barndom og ungdom tilbragte jeg en stor del af min fritid på familiens trælast, og lugten af savsmuld gør mig stadig glad. Jeg oplever bl.a. stor glæde ved at renovere vores sommerhus ved vandet, et træhus som jeg byggede alene for 20 år siden. Det at bruge sine hænder og sit intellekt i en fælles kreativ proces og se huset ændre sig og igen folder sig ud i sin egen særlige skønhed er utrolig givende.

Det samme sker med en række andre projekter. Af forskellige grunde stoppede jeg en næsten altopslugende fritidsinteresse med at bygge kajaker og andre småbåde for omkring 15 år siden. At bygge en båd involverer så meget intellektuel planlægning og håndværksmæssig kunnen, og man aner ikke hvad indsatsen er værd, før båden er færdig og søsat. Det er en fantastisk fornemmelse at sætte sig i en båd, man selv har designet og bygget og mærke at alt er som det skal være. En proces som igen får lov at fylde i mit nye liv.

Tidligere fyldte fotografering en stor del af mit professionelle liv – nu omsætter jeg min erfaring og store viden til uforpligtende kreative øvelser og eksperimenter. En luksus jeg ikke kunne tillade mig tidligere.

Om et år går min hustru på pension, og vi deler de samme følelser omkring krop, sjæl og kreativitet. Værdien af at genfinde ting, der gav glæde og fornøjelse tidligere i livet og omsætte disse oplevelser til den næste fase af livet føles så godt. At give slip og lade lidenskab og kreativitet vokse i både sind og hænder er en vidunderlig og glædelig proces. Det er en helt ny og privilegeret oplevelse, og jeg nyder hvert minut af det.

Geert Mørk

FORSKNING

Hvilken slags træning er bedst for et langt liv?

Alle ved, at det er sundere at træne end at ligge på sofaen. Men der er mange muligheder for at træne, så hvad fungerer bedst med hensyn til sundhed? En undersøgelse af 80.000 britiske mænd og kvinder viste, at de, der spillede en eller anden form for ketcherspil, havde tendens til at overleve dem, der løb. Det var et mærkeligt fund og pirrede nysgerrigheden hos en gruppe forskere, der ellers talte varmt for fordelene ved jogging. For at udforske dette yderligere henvendte de sig til Københavns Hjerter Center, som følger tusindvis af mænds og kvinders liv og sundhed i København.

Københavns deltagere havde alle gennemført helbredsundersøgelser og lange spørgeskemaer om deres livsstil, og hvor ofte de deltog i otte sportsgrene i Danmark, herunder cykling, svømning, løb, tennis, fodbold og badminton. Undersøgelsen omfattede 8.600 deltagere, som havde deltaget i studiet i ca. 25 år. De kunne så spore, hvor længe en person havde levet og hvilke sportsgrene de havde udøvet.

Det mest ydelige resultat var, at folk, der havde rapporteret at de næsten aldrig udøvede sport, havde kortere levetider end dem, der gjorde. De mere interessante resultater fremgår af en sammenligning af levetider for de forskellige sportsgrene. Cykling var den mest populære aktivitet blandt danskerne i studiet, hvoraf mange rapporterede at de cyklede i fire eller flere timer hver uge. Deres cykling var forbundet med længere levetid, hvilket i gennemsnit tilføjede 3,7 år til rytternes

liv sammenlignet med inaktive danskere. Løb også var forbundet med ekstra 3,2 år i livet. Men mere imponerende var nok fodbold tilføjede næsten 5 år til en spillers liv, og badminton var forbundet med ekstra 6,2 år. Mest fantastisk var, at tennis var forbundet med 9,7 tilføjede år til livet. Disse resultater forblev uændrede, selvom forskerne korrigerede for deltagernes uddannelse, socioøkonomiske status og alder.

"Hvorfor og hvordan nogle sportsgrene kan tilføje flere år til folks liv end andre, er umuligt at vide fra denne form for observationsstudie," siger Dr. James O'Keefe. Alligevel mistænker han, at de sociale aspekter af ketcherspil og andre holdsport er en primær årsag til, at de synes at forlænge livet. Han siger. "Vi ved fra andre undersøgelser, at social støtte yder stressbegrænsning. At være sammen med andre mennesker, spille og interagerer med dem, som du gør, når du spiller spil, der kræver en partner eller et hold, har sandsynligvis enestående psykologiske og fysiologiske effekter. Måske kunne folk der løber eller kører solo, overveje at finde en gruppe eller partner de kunne træne med"

"Pulstræning er vigtig for sundhed," siger han. "Men det er den sociale del af træningen også."

Fra: www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/the-best-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html

Succesfuld aldring: dens betydning og præstation

For tyve år siden definerede forskere en vellykket aldring med hensyn til tre karakteristika: 1) lav risiko for sygdom og relaterede handicap, 2) høj mental og fysisk funktion og 3) aktivt engagement i livet. I de senere år har gerontologer tilføjet en ny dimension der foreslår, at vellykket aldring også bør omfatte, hvordan folk håndterer de almindelige udfordringer ved aldring. Det handler om de styrker og kapaciteter, der hjælper den ældre gennem modgang. Dette svar på modgang kaldes ofte resiliens eller modstandsdygtighed. I disse tilfælde kan man fysisk være sat mere eller mindre tilbage, men stadig ældes med succes.

Mange undersøgelser er nået frem til at livsstilsfaktorer, mere end gener, bestemmer hvordan man ældes (i det mindste op til 90 år). Som vi har beskrevet i tidligere nyhedsbreve, viser studier af følelsesmæssige kvaliteter, at optimisme og positive følelser er yderst afgørende for både sundhed og lang levetid. Andre forskere har antydnet at et robust psykologisk forsvar hjælper en til at leve et godt og langt liv. Som eksempler kan nævnes altruisme, humor og undertrykkelse af negative tanker. Evnen til at rekonstruere betydningen af begivenheder - især dem der ellers ville være stressende, er vigtig for at fremme modstandsdygtighed. Som vi også har understreget i tidligere nyhedsbreve, tyder forskningen på at det at være involveret i samfundet, at være i kontakt med familie og venner, og at have stærke positive relationer er også gavnlige for en vellykket aldring.

Fra: What does it mean to "Age Successfully" as a woman in modern America? By Margaret Hellie Huyck. Generations: Journal of the American Society on Aging, Winter 2017-2018, pp.116-123.

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

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk , tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net og www.positiveaginginaction.org

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk