



Nyhedsbrev nr. 77

Positive Aging NYHEDSBREV
November/december 2012

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

Positive Aging Nyhedsbrevet skrives af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til en produktiv dialog mellem forskning og praksis. Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net).

"THE BEST IN ... insights in Aging"
- Wall Street Journal

VIGTIGT!

Hvis du fortsat ønsker at modtage dette nyhedsbrev:

Så brug venligst et par sekunder og gå til:

<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=001J6Npdb-1Osn5bnn2JHeCsQ%3D%3D>

Vi er ved at skifte distributører og skal opdatere listen over modtagere. Din e-mail adresse vil ikke blive delt med andre, men dette vil sikre, at du fortsætter med at modtage nyhedsbrevet.

Mange tak, Ken og Mary Gergen

I dette nummer:

KOMMENTAR:

Refleksioner på Relationer

FORSKNING:

Generativitet (styrke trivsel) og sundhed sent i livet

Fysisk nedgang: Og hvad så?

Nyheder:

Fysisk træning er godt for hukommelsen

Fange aldersdiskriminationen i os selv

Ravi Shankar, spillede til det sidste

MEDELELSER

Meddelelse til læserne

KOMMENTAR

Refleksioner på relationer

Det var en kold, grå og regnfuld dag i midten af december. Jeg vågnede tidligt, og langsomt fandt jeg vej til køkkenet. Huset var mørkt og intet liv rørte sig. Jeg kiggede ud på det farveløse landskab, der lignede den foregående dag. Og dagen før det. Langsomt begyndte jeg at stille det spørgsmål jeg ellers gerne vil undgå: hvordan skal jeg begynde denne dag, hvorfor og....? Hvad er værd at gøre, hvordan og hvorfor skulle jeg "få fyret op" under dagen? Intet synes dog absolut uløseligt, heller ikke i mit liv. Spørgsmålene fik mig til at meditere: "Nå, Mary ville elske en kop kaffe, når hun vågner," "Paul venter spændt på mine kommentarer til hans artikel." "Michael håbede virkelig, at vi kunne hente vores barnebarn fra skole i dag." "Maggie håbede vi ville komme til middag." Langsomt begyndte jeg at indse, at næsten alle grundene til at "fyre op under dagen" havde at gøre med mine relationer. Typisk handlede disse relationer også om kærlighed, omsorg og respekt. Selv når jeg tænkte over motiverende kilder, der alene syntes at have med mig at gøre, så havde de en relationel forbindelse. Jeg elsker at skrive, men er det ikke altid med et taknemmeligt publikum i tankerne? Jeg vil gøre meget for lækker mad, men kunne ikke forestille mig at spise det alene. Og fik jeg ikke min kærlighed til kunst og musik fra andres entusiasme?

Jeg begyndte derefter at tænke på de 27 ofre for de tragiske skoleskyderier i Newtown, Connecticut. Hvad kunne få denne unge mand til at myrde alle disse uskyldige børn? Da de faktiske omstændigheder omkring hans liv efterhånden dukkede op, begyndte et velkendt mønster at danne sig: han var en enspænder, uden venner, uden organisatoriske bånd, og var præget af fremmedgjorte familieforhold. Der var ingen af de relationelle forbindelser der ville skabe værdi i relationen med andre mennesker. Og ja, uden relationer var der grund til fjendskab mod alle andres hyggelige sammenslutninger og venskaber, der havde "udstødt" ham.

Der er nogle vigtige konsekvenser her i forbindelse med aldring. Der er utallige beviser for øget depression og selvmord i aldrende befolkninger. Hvorfor skulle man leve videre, når hver dag er gennemgribende "kold, mørk og regnfuld?" Når man bliver ældre, er der typisk en reduktion i ens relationelle liv. Som min bedstemor bemærkede, da hun nærmede sig hendes 100-års fødselsdag: ingen af hendes venner var i live. For den der bliver ældre, er udfordringen at lægge særlig vægt på pleje og opretholdelse af sine relationer. Gør en ekstra indsats, selv når det synes ubelejligt. Desuden skal du ikke bare stole på dit eksisterende netværk af relationer. Find måder at udvide omfanget af relationer og forbindelse, ansigt til ansigt eller elektronisk. Som vores nyhedsbrev ofte har rapporteret, så er dem der holder sig socialt forbundet bedre stillet på utallige måder.

Med vitale relationer er der også vitale mennesker.

Ken Gergen

FORSKNING

Generativitet (styrket trivsel) og sundhed senere i livet

Erik Erikson, den berømte udviklings-teoretiker, har for længe siden foreslået, at en vellykket voksenalder, især i de senere år af livet, afhænger af omsorg for dem, der følger efter en selv rent aldersmæssigt. Han bruger udtrykket "generativitet" for at henvise til aktiviteter, der er målrettet det at styrke trivsel for andre, især yngre mennesker. Selvom generativitet kan give dig en nærende følelse af tilfredsstillelse, så er spørgsmålet, som denne forskning stiller, om det også kunne bidrage til bedre fysisk sundhed.

For at udforske dette lavede forskerne en national stikprøve af voksne i alderen 60-75, som blev vurderet to gange (1995, 2005) på forskellige holdningsmæssige og sundhedsrelaterede emner. I telefoniske interveiw blev deltagerne spurgt om, hvor generative (trivsel) de følte de var i deres liv. For eksempel, "Hvor meget føler du andre har brug for dig?", "har du færdigheder til at holde dig igang?", og "har du en god indflydelse på andre?" Et andet mål for generativitet (trivsel) var at bede forsøgspersonerne vurdere deres nuværende niveau for bidrag til velfærd og trivsel for andre mennesker, herunder venner, familie og samfundet. Forskellige demografiske indikatorer blev også indsamlet fra deltagerne, såsom alder, køn, uddannelsesniveau, og etnicitet samt sundhedsmæssige indikatorer. De blev også spurgt om fysisk aktivitet, rygning, sociale kontakter, produktiv aktivitet, herunder beskæftigelse og frivillige forpligtelser, og følelsesmæssig velbefindende. Vigtigst er det, at forskerne også registrerede forandringer i handicap og død over den tiårige periode.

Resultaterne af undersøgelsen viste, at generativitet (trivsel) er et meget effektivt middel til at opretholde et sundt liv. Voksne vurderet som mest generative i 60-erne og 70-erne var mindre tilbøjelige til at blive udsat for stigninger i handicap af forskellig slags eller for at dø, når de blev ældre. Uanset deres sundhedsmæssige forhold og demografiske karakteristika, har generativitet (trivsel) haft en positiv indflydelse på deres fysiske velvære. Årsagen til denne sammenhæng er fortsat uklar. Muligvis mindsker en generel tilfredshed med sig selv stress og bidrager derved til en positiv funktion af immunsystemet.

Fra: Contributing to others, contributing to oneself: Perceptions of generativity and health in later life by Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao, & Teresa E. Seeman. The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences, 67, 660-665.

Fysisk nedgang: og hvad så?

Det er almindeligt at frygte tab af sundhed. Som folk ofte siger, "du er heldig at have dit helbred," som om din lykke snart er på vej til at flyve ud af vinduet. Og er det ikke indlysende at mennesker, hvis fysiske og kognitive funktionsdygtighed er aftagende, vil lide på grund af disse tab? Nyere forskning drager en radikalt anderledes konklusion. Denne undersøgelse som blev offentliggjort online i American Journal of Psychiatry, gør op med det stereotype billede af alderdommen som en konstant ulykkelig oplevelse. Og endnu mere overraskende, jo ældre man bliver, jo mere sandsynligt er det, at man vil tale om en høj grad af vellykket aldring. Faktisk blev ældre forbundet

med en højere rating af vellykket aldring, på trods af de forværrede fysiske og kognitive funktioner.

I den aktuelle undersøgelse interviewede forskerne 1.006 voksne i egen bolig i alderen 50 til 99 i San Diego County. Deltagerne besvarede et 25-minutters telefon interview efterfulgt af en omfattende mail-undersøgelse af fysiske, kognitive og psykologiske funktioner, herunder positive psykologiske træk og selv vurderet vellykket aldring, skaleret fra 1 (lavest) til 10 (højest). Over alt var der et fald i fysisk og kognitiv funktion med alderen. Mest overraskende er dog, at ældre personer i undersøgelsen rapporterede højere vellykket aldring på trods af de forværrede fysiske og kognitive funktioner. "Det var klart for os, at selv midt i fysisk eller kognitiv tilbagegang, rapporterede enkeltpersoner i vores undersøgelse en følelse af, at deres trivsel var blevet bedre med alderen," fortalte forfatter Dilip Jeste, MD, til Psychiatry News. "Denne ulogisk stigning i velvære med alderen fortsatte selv når man medregner variabler såsom indkomst, uddannelse og ægteskab."

Dilip Jeste fortæller, at beskeden til klinikerne er, at en optimistisk tilgang til behandlingen af ældre kan medvirke til at reducere samfundets aldersdiskrimination. "Der er stor diskussion i offentlige fora om det finansielle dræn i samfundet som følge af stigende udgifter til sundhedspleje for ældre voksne Men ældre voksne kan faktisk være en stor ressource for yngre generationer," sagde han. "Perfekt fysisk helbred er ikke nogen nødvendighed for en vellykket aldring", som Dilip Jeste siger.

Fra: "Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression by D. V. Jeste, G. N. et al. American Journal of Psychiatry, 2012, 10, 1176.

Nyheder

Fysisk træning er godt for hukommelsen

Motion er godt for mange ting, men i denne usædvanlige undersøgelse fandt forskerne, at det også kan være godt for mentale evner som f.eks. hukommelse. I dette tilfælde rekrutterede forskere fra University of California 31 normalt fungerende voksne og 23, som var blevet diagnosticeret med en mild kognitiv svækkelse. Navnlig den sidste gruppe havde problemer med at huske ting. Hver deltager fik vist en serie på 20 følelsesmæssigt positive billeder: baby-dyr, sports-scener og smukke landskaber. Så gik halvdelen af hver gruppe på løbebånd i 6 minutter ved 70% af deres aerobe maksimum (= kondital). Den anden halvdel af hver gruppe sad stille. Alle blev derefter testet for deres hukommelse af billederne.

Resultaterne viste, at træning signifikant øgede hukommelsen af billederne. Blandt den normalt fungerende gruppe, øgede denne ene gang fysiske træning deres hukommelse af billeder og detaljer med 30% i forhold til kontrolgruppen. Blandt dem der var diagnosticeret med mild kognitiv svækkelse, forbedrede træningen på løbebånd deres evne til at huske endnu mere. De var i stand til at huske dobbelt så mange billeder og detaljer som den del af gruppen, der ikke trænede. De gjorde det ikke så godt som den inaktive gruppe uden diagnose, men det var stadig en stor forbedring.

Denne forskning viser tydeligt, at der er store fordele ved fysisk træning i forhold til at forbedre vores erindringer og hukommelse. Varigheden af disse forbedringer er ukendt. Men resultaterne rejser spørgsmålet om, hvordan man kunne simulere løbebåndstræning på en eller anden måde i vores hjem. Hvis et løbebånd ikke er praktisk, kunne man måske skovle, rive og slå græs til en start. Eller gå ture i nærområdet.

Fra: Workouts jolt the memory, LA Times, in the Philadelphia Inquirer, December 3, 2012.

Fange Aldersdiskriminationen i os selv

Aldersdiskrimination, der er en tendens til at diskriminere ældre mennesker, er en national uvane. Beviser kan let findes i medierne - uanset om det er talkshows, reklamer eller nyheder. Ofte lægger vi ikke engang mærke til når aldersdiskrimination opstår, og det er fordi vi selv bærer vores aldersdiskrimination med os helt ind de aldrende år. Så længe vi opretholder disse holdninger, underminerer vi vores egen velfærd. Bliver vi opmærksomme over for sådanne tendenser er det en form for positiv bevidstgørelse.

Vi er enige med Carol Orsborn der mener, at den aktuelle generation af baby boomers (født i 1940-erne) kan ændre strømmen af negativitet. Hun anbefaler, at man undlader kommentarer, satire eller vittigheder, der håner, infantiliserer eller marginaliserer aldring eller ældre. Hun foreslår også, at sætninger som "unge af sind" eller "ungdommelige" erstattes af ord, der er alder-neutrale, såsom "vital" og "lidenskabelig". Hun hævder også, at udsagn som "Du ser godt ud af din alder," ikke er nyttige, og at "Du ser godt ud" er tilstrækkelig til at udtrykke påskønnelse, uden at gøre den skjulte antagelse, at folk på din alder normalt ser forfærdelig ud.

Det er derfor hverken korrekt eller livsbekræftende at sidestille kvaliteter der sædvanligvis er forbundet med ungdom, såsom fysisk styrke, ekstraordinær sundhed, skønhed eller mental skarphed, med vellykket aldring. Sådanne kriterier bør adskilles fra forestillingen om vellykket aldring.

Det kan også være selvdestruktivt i en alder af 65 at forsøge at agere på måder, der var nyttige da man var 25. Og det er værd at bemærke, at vi har selv har magten til at "stoppe spildet af værdifuld energi ved at prøve at søge anerkendelse eller bevise hvor meget bedre vi er end andre". Når vi bliver ældre, bliver vi fri til at engagere os i livet sådan som vi ønsker det, uden at bekymre os om, hvordan det ser ud med andres øjne. Som det berømte digt af Jenny Joseph siger: "Når jeg bliver en gammel kvinde, skal jeg bære lilla tøj med en rød hat, selvom det ikke passer sammen, og ikke passer til mig."

Fra Our Generation, Ourselves: Waking up to Baby Boomer Ageism by Carol Orsborn. Aging Today, November-December, 2012, pg. 3. Orsborn is founder of www.FierceWithAge.com

Ravi Shankar, spillede til det sidste.

Indiens mest berømte musiker, Ravi Shankar døde i sit hjem i San Diego, 11. december, 2012, i en alder af 92. Folk i vores generation var de første til at lytte med begejstring til Beatles sange der var inspireret af hans sitar musik, såsom "Lucy in the Sky with diamonds." Selv om han var en klassisk sitar spiller, blev han noget af et popidol i USA, og spillede på steder som Monterey International Pop Festival i Californien, og den berømte Woodstock festival. Shankar komponerede musik til berømte film, herunder "Gandhi", den Oscar-vindende film i 1982, og han skrev også musik til nogle af verdens kendte musikere, såsom komponist Philip Glass, violinist Yehudi Menuhim og fløjtenist Jean-Pierre Rampal. Han vandt tre Grammys, herunder en for Concert for Bangladesh, en koncert til fordel for Pakistans flygtninge, samt for Full Circle: Carnegie Hall, 2000. Han var højt respekteret i Indien for sin mange investeringer i traditionel indisk musik. Shankar blev født i Varanasi, Indien, i 1920, og begyndte at spille musik som et lille barn. I 1930 flyttede han til Paris med sin mor, og begyndte at optræde med familiens danse- og musiktrup. Senere vendte han tilbage til Indien og åbnede en musikskole i Mumbai (dengang Bombay), og desuden én i Californien. En af hans døtre er Norah Jones, en velkendt popsanger, og den anden er Anoushka Shankar, også en sitarist.

Shankar fortsatte til det sidste med at spille. Hans sidste optræden var den 4. november i Californien, cirka en måned før sin død.

Fra: Ravi Shankar, Sitarist and muse, dies at 92 by David Wilson & Siddharth Philip. Philadelphia Inquirer, Dec. 12, 2012, A-15.

MEDDELELSER

Den 6. årlige konference om Positiv Aging, sponsoreret af Fielding Graduate University, vil blive afholdt i Los Angeles, CA, Feb 10-12, 2013. Blandt hovedtalerne kan nævnes Ram Dass (forfatter til: Still Here) og Wendy Lustbader (forfatter til: Counting on Kindness og Life Gets Better). Desuden vil James Birren modtage The Lifetime Achievement Award for Creative Longevity and Wisdom, fra Fielding Graduate University.

For flere oplysninger om den kommende konference:

<http://www.positiveaging.fielding.edu/>

Meddelelse til læserne

Vi håber, at du er glad for The Positive Aging Newsletter.

Spørgsmål & Feedback

Hvis du har spørgsmål eller materiale, du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail til Mary Gergen på: gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet er arkiveret på:

<http://www.positiveaging.net>

Nye abonnenter kan tilmelde sig ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net
og kan afmelde ved at sende en e-mail til: info@TaosInstitute.net

=====

Den danske udgave af nyhedsbrevet Positive Aging er oversat af cand. scient (M.Sc) Geert Mørk, der er leder af Tietgen Coach Akademi i Odense, og desuden arbejder med forandringsprocesser i sin egen virksomhed Mønsterbrydning.dk (Moensterbrydning.dk).

Du kan kontakte Geert Mørk på mail@moensterbrydning.dk

Geert har lavet en dansk hjemmeside om positiv aldring:

<http://www.positivaldring.dk>- her kan du læse mere om den systemiske og social-konstruktionistiske tilgang til aldring.

Geert har desuden lavet en Facebook-side om positiv aldring, hvor der løbende lægges nyheder fra Taos Institute og Mary og Ken Gergen:

<https://www.facebook.com/PositivAldring>