

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Mai - Juni 2010
=====

Rundbrief „Positiv Altern“
von Kenneth und Mary Gergen
fuer einen produktiven Dialog zwischen Forschung und Praxis unterstuetzt durch die
Web-based Health Education Foundation und dem Taos Institut
„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“ Wall Street Journal

Ausgabe Nummer 62

Uebersetzt von Peter Lausberg und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg:
www.mics.de)

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR:
- FORSCHUNG:
- IN DEN NACHRICHTEN:
- BUCHBESPRECHUNG
- LESERECHO
- OFFENE EINLADUNG
- VERANSTALTUNGSHINWEISE
- HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE
- Leserinformation

KOMMENTAR:

Zeit- und Lebensbereicherung -

Eine verbreitete Lebensweisheit, die vielerorts und oft von klugen Menschen geaeussert wurde besagt, das man im „hier und jetzt“ leben soll, ein Tag nach dem anderen. Zu dieser Empfehlung gibt es viel zu sagen, aber aus unserer Sicht ist sie vor allem viel zu begrenzt. Es gibt auch Reichtuemer, die abgeleitet werden aus dem Eintauchen in die eigene Vergangenheit, genauso wie das tatkraeftige engagieren in die Zukunft. Tatsaechlich bietet das Engagement in allen drei Zeitdimensionen – Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft – die groessten Bereicherungen.

Beruecksichtigen wir fuer einen Moment die Grenzen des „Lebens in der Gegenwart.“ Wir waren beide beeindruckt von einem Gedicht, das Carl Dennis am 7 Juni unter dem Titel „ein Grundsatz“ in der New York Times veroeffentlichte. Dennis bemerkt, das es Markus Aurelius war, der als erster Anerkennung fuer die Aufforderung „lebe jeden Tag, als sei es dein letzter“ bekam. Allerdings koennte das, wie das Gedicht ironisch unterstellt, zur Folge haben, das man am Morgen fuer jemanden arbeitet und sich fuer den Rest des Tages von seinen Lieben verabschiedet. Nach einiger Zeit, so der Dichter, werden die meisten Menschen verzweifelt versuchen dich zu meiden. Eher, so vermutet er, verbringen wir eine Stunde am Tag damit, unsere Rechnungen zu begleichen, jemanden zu vergeben, oder einen Dankesbrief oder Entschuldigungen zu schreiben. Er endet mit diesem einen Gedanken an die Zukunft.

„Keine Schaem fuer das Ticket eines Konzertes, das erst in 7 Monaten stattfindet. Oder, besser noch, zwei Tickets, wie wenn du hoffst bis dahin jemanden zu treffen, der dich gerne begleiten wuerde, zwei Plaetze nahe der Buehne, damit du auch alles gut mitbekommst.“

Dieser letzte Vorschlag hat auch eine ernste Seite. Wie Forschungsberichte in vorangegangenen Ausgaben unseres Rundbriefes zeigen, wenn wir in die Zukunft investieren, werden wir aktiver, engagierter und aufmerksamer. Leben ist dann beides, verlaengert und angeregt.

Jedoch, es gibt noch Reichtuemer ueber die wir noch nicht gesprochen haben, die durch den Blick auf die Vergangenheit abgeleitet werden koennen. Wie der Theologe Soren Kierkegaard einst schrieb, „Das Leben kann nur rueckwaerts verstanden werden.“ Im Prozess der Rueckerinnerung koennen wir unser Leben verstehen. Tatsaechlich werden im aktuellen Lebensrueckblick viele, mit anderen gemeinsam erlebte Geschichten und nicht nur das eigene Leben mit seinen Abenteuern und Misserfolgen in den Mittelpunkt gerueckt. Genauso wie die vielen nahe stehenden Personen die uns halfen, Sinn in unserem Leben zu finden. Zusammenfassend scheint die beste Empfehlung zu sein: bewege dich innerhalb aller Zeitzonen - Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft – und beziehe daraus reichhaltige Ressourcen fuer das Leben.

- Mary und Ken Gergen

Forschung:

Die Freuden Unterstuetzung zu leisten –

Ueber die Jahre haben wir von mehreren Studien berichtet, die betonen, welche Bedeutung das Vorhandensein eines Netzwerks sich gegenseitig unterstuetzender Menschen fuer das persoenliche Wohlergehen hat.

Die vorliegende Untersuchung erweiter die bisherigen Arbeiten, indem sie ihr Hauptaugenmerk auf Menschen richtet, die andere unterstuetzen. Es bereitet viel Freude, eine warme, hilfreiche und erhebende Unterstuetzung fuer andere zu ermoeöglichen. Zugegeben, so etwas zu tun ist generell eine gute Sache. Allerdings weist die aktuelle Untersuchung darauf hin, dass man gleichzeitig dabei etwas Gutes fuer sich selber tut. Unterstuetzung zu geben steigert das Gefuehl, aktiv und in ethischer Weise mit der Welt verbunden zu sein.

Die Studie nutzte Daten der „Social Networks in Adult Life survey“, eine nationale Stichprobe von ueber 600 aelteren Erwachsenen. Zunaechst wurde gefragt, wie viel sie andere Menschen unterstuetzen (z.B. Pflege bei Krankheit, Beruhigung wenn sie in Schwierigkeiten sind, Gespraechе ueber ihre Gesundheit). Weitere Fragen befassten sich mit dem eigenen Gefuehl fuer Wohlbefinden (z.B. ob sie sich langweilen, depressiv, stolz oder aufgeregт sind).

Wie die Ergebnisse zeigten, gab es eine starke Beziehung zwischen der Menge an gegebener Unterstuetzung und dem eigenen Gefuehl von Wohlbefinden. Besonders bedeutsam fuer das eigene Wohlbefinden war die Unterstuetzung, die sie der eigenen Familie und Freunden zukommen liessen. Natuerlich besteht zwischen den Ergebnissen eine Wechselbeziehung und es ist verstaendlich, dass die, die sich super fuehlen eher geneigt sind anderen zu helfen.

Die Untersuchung wurde weitergefuehrt, indem man die Beziehung zwischen Wohlbefinden und Unterstuetzung die man selbst erhalten hat betrachtete.

Unterstuetzung zu erhalten war im Allgemeinen weniger wichtig fuer das eigene Wohlbefinden als Hilfen zu geben, ausser man erhielt die Hilfe vom Ehepartner oder von Geschwistern. (Interessanterweise wurde die Unterstuetzung durch Kinder negativ mit dem eigenen Wohlbefinden verknuepft). Letztendlich ist es wichtig zu erwaehnen, dass zu viel Unterstuetzung, die an zu viele Menschen vergeben wird, auch ihre Grenzen hat. Menschen fuehlten sich dann haefig frustriert und ermuedet. Es ist wichtig bei der Unterstuetzung anderer den eigenen „burn out“ zu vermeiden.

Aus: Is it better to give or to receive? Social support and the well-being of older adults by Patricia A. Thomas. Journal of Gerontology, Social Sciences, 2010, 65B(3), 351-357.

Forschung:

Kognitives Training kann einen Unterschied machen –

In den letzten Jahren wurden kognitive Interventionen zu populaeren Gespraechsthemen in der Gesellschaft und unter Forschern. Die zentrale Frage ist, ob ein spezielles Training kognitive Defizite, die so haefig vorkommen, minimieren oder ganz zum verschwinden bringen kann. Dieser Bericht bezieht sich auf die „ACTIVE“ Studie (Advanced Cognitive Training in Independent and Vital Elders), unterstuetzt vom nationalen Institut fuer das Altern und dem nationalen Institut fuer Pflegeforschung, in welchem aeltere Menschen ein Trainingsprogramm durchliefen, um die kognitiven Faehigkeiten zu steigern. Die Frage war, ob das Programm den Menschen helfen wuerde, nach Beendigung des Unterrichts ein besseres Leben zu fuehren.

An der Studie nahmen Menschen ab dem 65. Lebensjahr, mit unterschiedlichem Hintergrund, teil. Die Teilnehmer lebten unabhaengig in einer Gemeinde und nicht in einer Institution. Insgesamt 2800 Erwachsene, mit einem Durchschnittsalter von 74, nahmen an 6 verschiedenen Orten an der Studie teil. Es gab 2 verschiedene Trainingsgruppen, gemeinsam mit einer kontaktfreien Kontrollgruppe. Jede Gruppe erhielt 10 Sitzungen, die zweimal woechentlich stattfanden und etwa 60-90 Minuten betruen. Sie wurden direkt nach dem Training, sowie nach einem, zwei, drei und fuenf Jahren getestet.

Die Resultate zeigten, dass das Training einen positiven Langzeiteffekt hatte. Schon nach 10 Stunden Geschicklichkeitstraining zeigten die Teilnehmer einen signifikanten Vorteil gegenüber Menschen ohne Training. Das gleiche Muster sah man bei allen Gruppen. Dennoch fragten sich die Forscher, ob das Training auch ausserhalb des Forschungsumfeldes wirkt. Macht es einen Unterschied im taeglichen Leben? Obgleich es schwierig war, diese Frage fuer alle Teilnehmer zu beantworten, erhielten etwa die Haelfte der Teilnehmer einen Auffrischungsunterricht von 4 Einheiten, im ersten und dritten Jahr der Studie. Diese Menschen waren am ehesten geneigt einen Transfereffekt ins taegliche Leben zu beschreiben. Wer nur das Einfuehrungstraining mitgemacht hatte, konnten das Erlernete ueber die Jahre nicht so sehr mit ins taegliche Leben nehmen.

Die Forscher folgerten, „je mehr des to besser,“ wenn es darum geht, erlernte Faehigkeiten in den Alltag zu transferieren. Komplexe Freizeitaktivitaeten, mit Videospielen und kraeftigendem Sport sind ebenfalls hilfreich, um kognitiven Einbussen im Alter vorzubeugen. Das oberste Ziel ist, Trainingsprogramme zu entwickeln, die verschiedenen Formen von Demenz entgegenwirken oder zur Wiederherstellung fuehren.

Aus: Intervening with Late-Life Cognition: Lessons from the ACTIVE study by Michael Marsiske. Sponsored by MindAlert, a joint program of American Society on Aging and the MetLife Foundation. 2009.

In den Nachrichten:

Fruechte des Alters: Emotionales Wohlbefinden –

Es werden keine Neuigkeiten fuer die Leser der Rundbriefe sein, dass emotionale Stabilitaet und Freude sich generell in den spaeteren Lebensjahren verbessern. Dieser rueckblickende Artikel unterstreicht den Punkt: „Wenn Menschen altern, sind sie weniger besorgt ueber Stress und Aerger. Wenn auch Sorgen fortbestehen, vergroessern sie sich nicht bis zum mittleren Alter und verblassen schliesslich nach dem 50sten Lebensjahr.“ Diese Ergebnisse sind Teil einer 2008 durchgefuehrten Telefonumfrage von Gallop, mit einer repraesentativen Auswahl von fast 350 000 Menschen, im Alter zwischen 18 und 85 Jahren. Unter den Fragen war eine Erkundigung darueber, wie sie sich in den letzten Tagen gefuehlt haben. Am meisten genervt waren die 22 bis 25 jaehrigen; sich zuspitzender Aerger nach dem 18ten Lebensjahr; zeitweise Traurigkeit vermehrt bei den 40ern und den 75 jaehrigen, weniger ausgepraegt bei den 50 bis 69 jaehrigen. Gluecksgefuehle waren am staerksten mit 20 und Anfang 70. Maenner und Frauen hatten aehnliche Muster, obwohl Frauen im Ganzen ueber etwas mehr Stress, Sorgen und Traurigkeit berichteten. Wieder wurde vermerkt, dass aeltere Menschen effektiver ihre Emotionen regulieren koennen als juengere, zudem rufen sie seltener negative Erinnerungen ab.

It's getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon. Scientific American, May 17, 2010.

Die Wunder der Musik -

Musik ist der Weg zum Herzen, sagen die Poeten und mit Hinweis auf Forscher, die Menschen untersuchen, die als an Alzheimer erkrankt diagnostiziert sind, auch ein wichtiger Weg zum Gehirn. Zu den Vorteilen Musik zu spielen, gehoeren entspannende und motivierende Wirkungen, aber noch interessanter ist, wie Musik die Vergangenheit fuer Menschen, die normalerweise Schwierigkeiten haben, Dinge zu erinnern, erschliessen kann.

Forscher an der Universitaet von Californien-Davis haben festgestellt, dass die Hirnareale, die Erinnerungen unterstuetzen, auch bekannte Musik und Emotionen verarbeiten. Dieses Gebiet scheint trotz Stoerungen anderer Areale intakt zu sein. Vertraute Melodien zu spielen kann nach Petre Janata, Ph.D., Erinnerungen aus Zeiten die damit assoziiert sind zurueckbringen.

Mit etwas mehr persoenlichem Bezug, die Ehefrau eines Kollegen, die seit vielen Jahren an Alzheimer litt, war immer noch in der Lage die Hymnen ihrer Jugend zu singen, wenn ein ehrenamtlicher Helfer der Kirche kam und Musik auf einem Kassettenrekorder spielte. Sie sangen ununterbrochen zu den Aufnahmen fuer eine Stunde. Obwohl sie in Alltagsgespraechen sehr beeintraehtigt war, war ihr Gedaechnis fuer Lieder nicht verschwunden. Es machte ihr zudem grosse Freude, diese Begleitung zu haben und in der Lage zu sein, sich ueber die Musik auf jemanden zu beziehen.

Aktuelle Untersuchungen zum Erinnern legen nahe, dass Menschen die Schwierigkeiten im Kurzzeitgedaechnis haben, in der Lage sind, die emotionale Erfahrung, die ein Ereignis begleitet hat, zu erinnern. Wenn sie eine froehliche Begegnung mit jemandem hatten, der als dement eingeordnet wird, mag dieser vergessen, dass sie ihn besucht haben, aber ein froehliches Gefuehl fuer den Rest des Tages erinnern.

Aus: Your Health, The Erickson Tribute, April 2010, pg. 8.

Siehe auch: Janata, P. (2009). The neural architecture of music-evoked autobiographical memories. *Cerebral Cortex*, 19, 2579-2594.

Die Attraktivitaet davon den Ruhestand in Mexiko zu verbringen -

Gegenwaertig gibt es einen „silbernen Andrang“ von Baby-Boomern die nach Mexiko gehen, um dort ihren Ruhestand zu verbringen. Die meisten Nordamerikaner, die dort ihren Ruhestand verleben leben in Kuestengebieten und erhalten wenn es hoch kommt weniger als \$1,000 im Monat. Die Hauptgruende fuer ihren Fortgang: Erschwinglichkeit, Lebensqualitaet, Wetter und Naehе zu den Vereinigten Staaten. Ein Ruhestaendler, Doug Gray, 60, ein berenteter Feuerwehr-Captain aus Californien, reagierte aus der Angst heraus, die Kriminalitaet wuerde das Gleichgewicht seines Lebens beeintraehtigen. „Ich bin wirklich traurig darueber in den Medien Berichterstattungen ueber mexikanische Verbrechen zu sehen.“ Wie auch immer, nach ihrem Umzug in eine Eigentumswohnung in Manzanillo, eine Hafenstadt nahe Purto Vallarta, fuehlten sie sich sicherer als in Californien. Cyndi Gray sagt, „ wir lieben wirklich die Gangart hier, sie ist langsamer, man kann sich

hinsetzen und in den Groove kommen.“ So geht es vielen Menschen, ob im Ruhestand oder nicht.

Andere die wir getroffen haben beschreiben Scharen von Amerikanern die die Freuden der lebhaften und freundlichen mexikanischen Kultur geniessen und die das mexikanische Gesundheitssystem schaeetzen, welches ganzheitlicher und fuersorglicher ist, als das was man weiter noerdlich findet. Wenn wirklich Schwierigkeiten mit der Behandlung auftauchen, kann man zur Behandlung zurueck ueber die Grenze gehen, aber die meisten sind sehr zufrieden mit ihren oertlichen Aerzten und Versorgungsangeboten.

Aus: Retirees find that in Mexico their money goes further by Kathleen Kirkwood, *Philadelphia Inquirer*, May 6,2010, E8.

Ein Lebewohl fuer Justice Stevens –

Jeder Tag ist eine Moeglichkeit fuer jeden von uns beiden Material fuer den „Positiv Altern Rundbrief“ zu suchen. Eine unwiederstehliche Themenwahl ist der Ruhestand von Richter Justice Stevens vom U.S. Supreme Court. Er war der aelteste Richter des Supreme Court und nur ein Richter in der Geschichte dieses Gerichts war laenger dort taetig, als er. Stevens, der im April seinen 90sten Geburtstag feierte, ist weiterhin sehr aktiv und involviert in allen Bereichen des Lebens, was auch sein morgentliches Ritual Tennis zu sielen beinhaltet.

Stevens ist bekannt fuer seine schnellen, ideenreichen Schriftstuecke. „Ich schreibe den ersten Entwurf ... Eines der Anzeichen die ich fuer mich selbst dafuer formuliert hatte, wann es Zeit war in den Ruhestand zu gehen, war, wenn ich jemals den Punkt erreichen sollte, an dem ich damit Aufhoeren wuerde, den ersten Entwurf zu schreiben, wuerde dass ein Zeichen dafuer sein, dass ich nicht laenger in der Lage war, den Job so zu machen, wie er meiner Meinung nach getan werden sollte.“ Dieser Tag kam nicht, und sein letzter Beitrag zum Gericht – zur Veraenderung der Mehrheitsentscheidungen – war ausfuehrlich, eloquent und von hoher Bedeutung.

Zu seiner langen Amtszeit als Richter sagte Stevens, „es ist ein wunderbarer Job ..., ich haette nicht so lange darin herumgelungert, wenn ich ihn nicht gemocht und gedacht haette, ich sei in der Lage ihn weiter auszufuellen.“ Irgendwann begann er seiner Alter zu spueren ..., „Ich hatte zur Kenntnis zu nehmen, dass ich Arthritis im linken Knie bekam und ..., mein Spiel war nicht mehr so gut, wie es gewoehnlich war, ich musste mich dem stellen.“

Aus allen Ecken der juristischen Welt sollten ihn Komplimente und gute Wuensche erreichen. Seine Stimme im Gericht wird vermisst werden.

Aus: At 89, Stevens contemplates the law, and how to leave it by Adam Liptak, *New York Times*, April 4, 1, 4.

BOOK REVIEWS:

Creative Aging: Rethinking Retirement and Non-Retirement in a Changing World by Marjory Zoet

Bankson. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishers. (www.skylightpaths.com).

Author Marjory Zoet Bankson outlines a path for leaving the world of career and embarking on the "encore" period of life. Drawing from psychologist Erik Erikson's theory of late life generativity, Carl Jung's views of life enrichment, along with various religious traditions - including Quaker ways of listening through silence - Bankson provides guideposts for finding a new, creative, and joyful form of living. For her such living involves introspection, but simultaneously interaction with one's circle of relations, and the larger community and world. The flavor of the work is best expressed in her own words:

"The gift hidden in physical aging is discovering that life is more than accomplishment, more than doing a success."

"As you rethink retirement ... in this changing world, ... out of new beginnings, hope is reborn. Gladness returns, and you can find a measure of peace and challenge in this new season of life."

"You must choose to let some things go in order to make space for new loves, new learnings, new life."

"Although it is important not to romanticize pain or loss, a new call can sometimes arise out of suffering, of our own or our response to someone else's pain."

"Vision comes from knowing what we want. At this stage of life we do not have to wait for someone else to approve."

"We need to look carefully at the points where our energy seems fully engaged, where and with whom we feel fully supported and encouraged, and where the environment seems to suck energy out of us."

"To be generative rather than despairing about the aging process requires that we see our lives ... as part of a greater story that will last beyond our particular time and place."

The author's wisdom is inspiring. MG

The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life by John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009. www.secondjourney.org.

This is a lovely book, written by an emeritus philosophy professor from Elon University in North Carolina. Divided into the seasons, we read of Spring's Stirrings, Summer's Fullness, Autumn's Way, and Winter's Quietude. In a diversity of modes, Dr. Sullivan involves the reader in an appreciation of the virtues of aging. Story telling, Zen koans, and a gathering of wisdom from poets, sages, and friends enlarge the interpretations of important aspects of life, including forgiveness, openness, serenity, and happiness. MG

LESERECHO:

Von Mike Milstein:

Ich bin ein Abonnent ihres wunderbaren „Positiv Altern“ Rundbriefs. Ich moechte ihren LeserInnen von einem Buch berichten, welches ich gerade geschrieben habe: Resilient Aging: Making the Most of Your Older Years (2010), Universe. Es war wunderbar ihre Besprechung des Gerontologen zu lesen, der sich auf Resilienz und Lebensqualitaet im hohen Alter konzentrierte. Es passte sicher zu meiner Voreingenommenheit. Fuer interessierte LeserInnen, mein Buch ueber widerstandsfahiges Altern kann ueber Amazon, Barnes and Nobles u.a. bezogen werden.

Judy Worrel schreibt:

Ich finde viele Wege Freude in meinem spaeten Leben zu erfahren. Nach zwei

Jahren als Witwe und dem Verlust meines liebsten Hundes adoptierte ich einen neuen Hund. Sie ist ein aelterer Hund und so trotten wir zwei alten Ladies um 7.00 Uhr jeden Morgen fuer einen wunderbaren Spaziergang um unsere laendliche Nachbarschaft. Wir bewundern die gruenen Felder und bunten Blumen und sie (nicht ich) schnueffelt an allem was erschnueffelbar ist. Das macht uns sehr langsam, gibt mir aber die Zeit wertzuschaetzen, dass ich immer noch beweglich bin und das es gilt jeden Augenblick zu schaetzen und zu geniessen. Freude ist nicht schwer zu finden. Ich habe auch noch ein paar gute Freunde uebrig: der Schluessel hierzu ist, Freunde zu waehlen, die juenger sind, als man selbst, da die meines Alters bereits weiter gegangen sind. Ich moechte all ihren LeserInnen viel Freude in ihren Leben wuenschen, sie existiert ueberall um uns herum.

OFFENE EINLADUNG:

LeserInnen fragen an, ob sie veroeffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen duerfen. Wir fuehlen uns durch jede Form der Verbreitung geehrt. Die Nutzung aller Inhalte des Newsletters steht Ihnen frei, bitte vergewissern sie sich nur, dass sie den Newsletter als Quelle angeben.

VERANSTALTUNGSHINWEISE / UPCOMING EVENTS:

The 6th World Ageing & Generations Congress in 2010 will take place between the 25th and 28th of August 2010 in St. Gallen, Switzerland. As in the past years the congress will be a platform where Academia, Business, Policy makers and Practitioners from different fields come together to share their experience and expertise to cope with the challenges of demographic change. Topics be addressed in 2010 in cooperation with our partners include, Product Development and Design, Using the Experience of the Older Worker, Quality of Life and Health, Healthcare Reform, Dementia, and Geopolitics. For more information, csutter@wdaforum.org

September 30-October 2, 2010 AARP presents Orlando@50+, Speakers, exhibits, concerts, all designed to enhance the health and happiness of mature adults. Orange County Convention Center, Orlando, Florida. Information at www.aarp.org/events or 1-800-883-2784.

November 19-23, 2010: The Gerontological Society of America. 63rd Annual Scientific Meeting, Across the Aging Continuum, New Orleans, LA www.geron.org/2010

HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE (Zusammengestellt von Thomas Friedrich-Hett)

22. Symposium „Psychoanalyse und Altern“ am 03.-04.12.2010 in Kassel, Thema: 75 und was nun? Entwicklung, Psychodynamik und Psychotherapie in einer wenig bekannten Lebensphase. Das Symposium ist dem 75. Geburtstag von Hartmut Radebold gewidmet. Programm und Anmeldung unter: www.psychoanalyse-und-altern.de.

Alpha 60 - Netzwerk: Alpha 60 ist eine von Karl Niemann in Duesseldorf gegruendetes Netzwerk, das sich als Interessengemeinschaft von Menschen in den besten Jahren versteht und Generationen verbinden moechte. Organisiert werden Begegnungen, Events und gemeinsame Projekte zu Themen wie Gesundheit, Einsamkeit, Kultur, Wohnen, Klima, u.a. Siehe: www.alpha.net . Eine zweimonatlich erscheinende Internetzeitschrift, die alphaNews kann ueber kontakt@alpha.net bezogen werden.

Lebenstagebuch: Ein spezielles, internetbasiertes schreibtherapeutisches Behandlungsangebot, welches kostenfrei im Rahmen einer Studie vom Behandlungszentrum fuer Folteropfer in Berlin in Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald im HANSE-Klinikum Stralsund durchgefuehrt wird. Das Behandlungsangebot richtet sich an ältere Menschen über 65 Jahre, die momentan aufgrund ihrer traumatischen Erlebnisse während und kurz nach Ende des II. Weltkrieges unter psychischen Langzeitfolgen leiden. Information und Anmeldung unter: www.lebenstagebuch.de.

Leserinformation:

Fragen und Rueckmeldungen -

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu.

Um vorherige Ausgaben zu lesen -

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: www.positiveaging.net

Den Rundbrief abonnieren –

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>