



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV  
April, maj, juni 2019

*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. 109**

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

## KOMMENTAR:

### **Gå ud over komfortzonen**

Varmen og fugtigheden denne sommer har sin egen måde at dræne energierne på. I et øjeblik med inaktivitet undrede vi os over om det at blive ældre også betød en større tendens til at blive i sin komfortzone. Når vi er unge, ved vi så lidt om verden, vi er nysgerrige, vi eksperimenterer, og nogle gange lever vi på kanten. Vi finder nogle aktiviteter behagelige, fascinerende, opfyldende og farligt spændende. Andre eventyr viser sig kedelige, smertefulde eller alt for risikable. Med tiden er det kun naturligt at vende gentagne gange tilbage til førstnævnte og undgå sidstnævnte. Hvorfor risikere at prøve noget nyt, spørger vi måske, når vi ved, at vi vil nyde eller blive engageret af det, vi har gjort før? Hvorfor søge nye venner, når vi nyder vores gamle; hvorfor tage en chance på et nyt feriested, når vi kan stole på dem, vi kender?

Men omkostningerne ved at leve uden risiko er mange. Der er for lidt udfordring af vores tænkning, fantasi og potentiale. Vi holder op med at lære noget der er nyt, men samtidig mister vi errindringen om fortiden. Spændingen og entusiasmen aftager, da vi "har været der, gjort det" alt for ofte. Reproduktionen af hjerneceller bremser, sofaen kalder i stigende grad, og linjen mellem liv og død bliver langsomt sløret.

Vi har konsekvent foreslået i dette nyhedsbrev, at de sidste leveår kan være den rigeste udviklingsperiode i hele levetiden. Men dette betyder også at vi skal modstå fristelsen for at blive i komfortzonen. Hvordan kan vi så opnå dette? I vores egne mønstre er vi blevet trukket i to retninger. Den første er at lave specifikke planer for at udfordre det sædvanlige. Vores model her var en aktivitet, der blev introduceret for os af et par, der boede i nærheden. De kaldte det "mystisk aften." Én gang hver måned blev et vennepar bedt om at tage ansvaret for at udvikle en mystisk aften, en, der ville overraske det andet par, og som de ikke skulle fortælle noget om på forhånd (undtagen krav til påklædning). Afhængigt af det ansvarlige par, befandt vi os skiftevis i en karaokebar fra 1950'erne, løbe på skøjter på en skøjtebane eller tilbringe en aften på en gigantisk pude. Aftenerne blev fyldt med både overraskelse og latter. Når vi tænker på disse situationer, føles det godt at lave den slags aftaler med hinanden. Som du kan forestille dig, har det resulteret i både glæde og forfærdelse, men selv når ideerne ikke har været så gode, siger vi til hinanden: "Dårlige valg skaber gode historier."

Den anden retning, der blev taget for at undgå død ved for meget vanetænkning, var at dykke dybere ned i de aktiviteter, vi allerede kender. Denne mulighed blev klar for os på en ferie, mens vi sad på et dæk og kiggede over en sø, som vi ofte havde gjort. Som lidt tidsfordriv begyndte vi at bede hinanden om at påpege noget specielt, som den anden ikke havde set. I løbet af kort tid vågnede denne rolige scene op til liv. Fugle var travlt engagerede i deres sociale liv, skygger kunne bruges til at bedømme tiden, underlige strømme kunne opdages på søen og mere. Siden da har vi oplevet, hvordan en vens interesse for at spille guitar førte ham til at udvikle forskellige strengeinstrumenter, og en anden vens kærlighed til fotografering skabte en intens interesse for digital manipulation af fotobilleder.

Konklusion: lige bag hver komfort-sofa ligger en skjult sti til eventyrland.

Mary og Ken Gergen

## **FORSKNING:**

### **Er latter virkelig den bedste medicin?**

Er der faktisk et gran af sandhed i det gamle ordsprog om, at "latter er den bedste medicin?" Resultaterne af en 15-årig undersøgelse af over 53.000 mennesker, der blev foretaget af Sven Svebak og hans kolleger i Norge, giver et interessant resultat. De opdagede, at humor kan forsinke eller forhindre visse livstruende sygdomme. Forskerne målte deltageres sans for humor med et spørgsmål inkluderet i en stor helbredsundersøgelse. Konkret bad de deltagerne om at estimere deres evne til at finde noget sjovt i de fleste situationer. Deltagerne kunne derefter kategoriseres som høje eller lave i denne evne, og disse grupper blev sammenlignet på forskellige sundhedsindikatorer. Resultaterne indikerede, at kvinder, der scorede højt på sans for humor, oplevede en reduceret risiko for for tidlig død af hjerte-kar-og infektionssygdomme. Mænd, der

scorede højt, havde en reduceret risiko for tidlig død af infektioner. Fordelene faldede gradvist med stigende alder og forsvandt efter 85 år muligvis fordi de rynkede ansigter ikke længere var i live. Under alle omstændigheder, som Svebak antyder, "Det betyder, at en højere end gennemsnitlig sans for humor ikke er nogen vaccine til at beskytte dig mod døden til sidst, selvom det øger din sandsynlighed for at blive gammel."

Der er mange mulige årsager til sammenhængen mellem humor og sundhed. For eksempel "En venlig sans for humor vil velsigne dig med bedre sociale relationer såvel som mestringssevner og den reducerede risiko for at dø tidligt," siger Svebak. Og "En venlig sans for humor fungerer som støddæmpere i en bil, en mental støddæmper i hverdagen for at hjælpe os med at tackle en række frustrationer, besvær og irritationer bedre." Som Edward Creagan, professor i medicinsk onkologi på Mayo Klinikken foreslår: "Når folk er sjove, tiltrækker de andre mennesker, og skaber sociale relationer... Ingen ønsker at være sammen med negative og tungsindige mennesker. Det er en ventil. Vi er tiltrukket af sjove mennesker." Så hvis du kan finde humor i en given situation, skal du huske at dele den. Hvilken sjov måde at redde liv på, selv dit eget.

Fra: Er latter virkelig den bedste medicin? På mange måder er det ingen vittighed.  
Af Marlene Cimon, Washington Post, 15. juni 2019.

### **Tælle skridt. Hvor mange er nok?**

Blandt vores læsere er der muligvis en del, der går rundt med et stykke "skridt-tælle" teknologi på håndledet. Målet om 10.000 skridt om dagen er ofte nævnt som guldstandard for et sundt liv. Det er ekstremt svært for de fleste mennesker at nå dette mål, hvilket måske giver nogle dårlig samvittighed. Nyere forskning stiller spørgsmålstegn ved dette høje mål, og de fleste af os vil være glade for at vide, at vi kan klare os med færre skridt, og stadig betragtes som sunde. En nylig undersøgelse af Harvard University-forsker I-Min Lee inkluderede 16.000 kvinder i 70'erne, der målte skridt i en uge. Ingen af kvinderne blev betragtet som "dårligt helbred." De kunne ikke se resultatet på urene og det var derfor usandsynligt, at de ville ændre deres aktivitetsniveau for at opfylde et specifikt mål.

Resultaterne var slående: Tallet 2.700 skridt viste sig at være en kritisk grænse. Kvinder der tog mindre end dette antal trin, døde sandsynligvis i løbet af de næste fem år. Kvinder, der tog mere end dette antal skridt, havde en klar fordel. For eksempel havde kvinder, der gik omkring 4.500 trin 40% mindre chance for for tidlig død end nogen, der gik mindre end 2.700. Efter 7.500 skridt var der imidlertid ingen fordel ved at gå mere, hvad angår levetid. Det ser ud til, at det er fint at tage et sted mellem 3.000 og 7.000 trin. Hastigheden af vandreturen synes heller ikke at have betydning. De fleste af kvinderne vandrede snarere end skyndte sig. Få gik for at træne, men mest gik de for at komme fra sted til sted. Læsere, der ikke har udstyr til at måle skridt, kan prøve at tælle de skridt, de tager, når de bevæger sig rundt i huset eller lejligheden. Vi gjorde det og blev overraskede over, hvor hurtigt skridt akkumuleres. Vi er dog også forkæmpere for en god gåtur og bevæger os som oftest efter cirka en times inaktivitet.

Fra: Færre end 10.000 skridt kan være alt, hvad du behøver.

Af Gretchen Reynolds. New York Times International, 14. juni, 2019

## 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).

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