



www.soc.uu.se/research/gerontology



1st
Choice
US Administration on Aging,
Department of Health and Human
Services



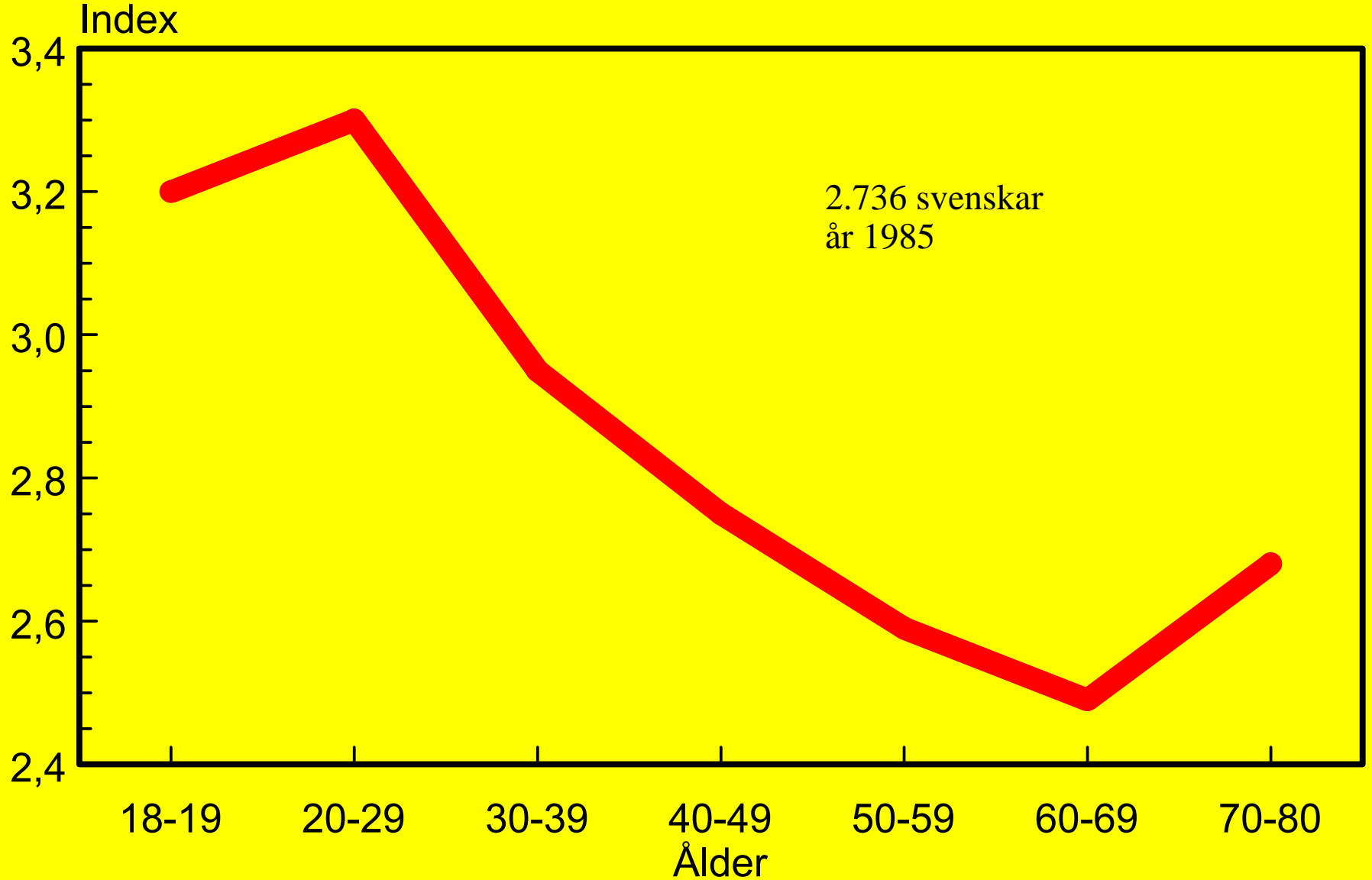


Minns du när du var 10 år?

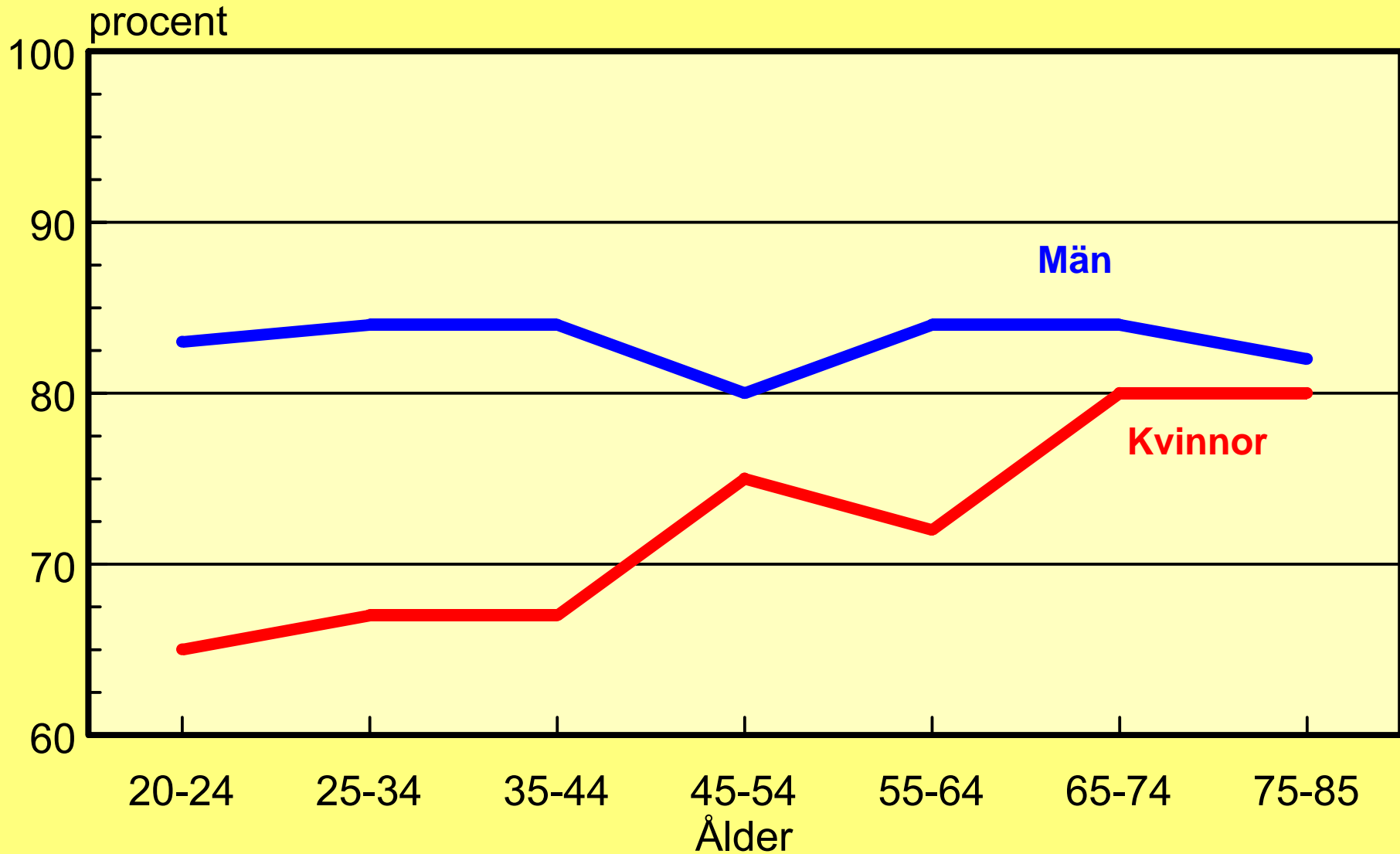
Vad tyckte du då

om de som var 20 år?

Subjektiv ensamhet



Jag är nöjd med min kropp



1.941 svenskar år 1995

Dold förutsättning i de flesta teorier



Åldrandet bör egentligen helst utgöra en fortsättning på det medelålders livets mönster, ideal och verklighetsbild

- Produktiv
- Effektiv
- Självständig
- Sociabel
- Framgångsrik

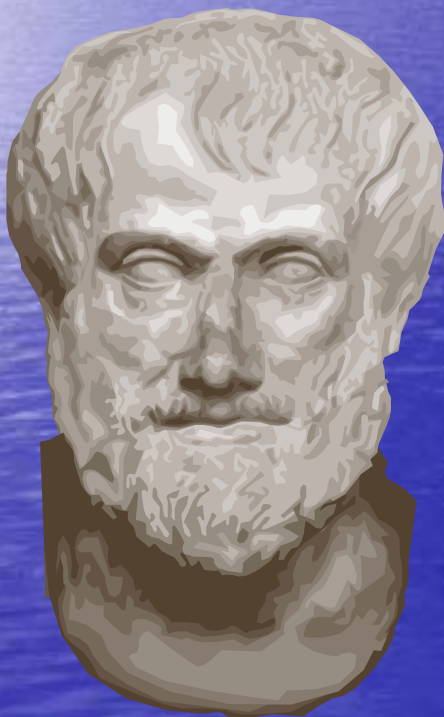
Vilken är åldrandets mening?

- en fortsättning på det medelålders livets aktivitetsrace?
- något kvalitativt annat?



Gerotransscendens

Innebär förändringar i definitionerna av



- Det kosmiska
- Jaget
- De sociala relationerna

Ökad livstillfredsställelse

Den kosmiska dimensionen


- *Tid, rum och barndom*
- *Förhållande till tidigare generationer*
- *Liv och död*
- *Livets mysterium*
- *Tillvarons glädjeämnen*

**Ökar gradvis från
tidig vuxenålder,
genomsnittligt sett**

Jaget

- *Självkonfrontation*
- *Minskad självcentrering*
- *Kroppstrascendens*
- *Självtrascendens*
- *Ego-integritet*





Vis, o människa, det blir du först,
när du hinner till de aftonsvala
höjders topp, där jorden överskådas.
Konung, vänd dig om vid vägens slut,
vila där en stund och se tillbaka!
Allt förklaras där och allt försonas,
och din ungdoms riken hägra åter,
strödda än med ljus och morgondagg.

"Vid vägens slut", Heidenstam, Dikter, 1915
Bertil Steen tipsade om dikten i november 2003



Känslan av meningsfullhet
och sammanhang i livet ökar
genomsnittligt sett med
åldern

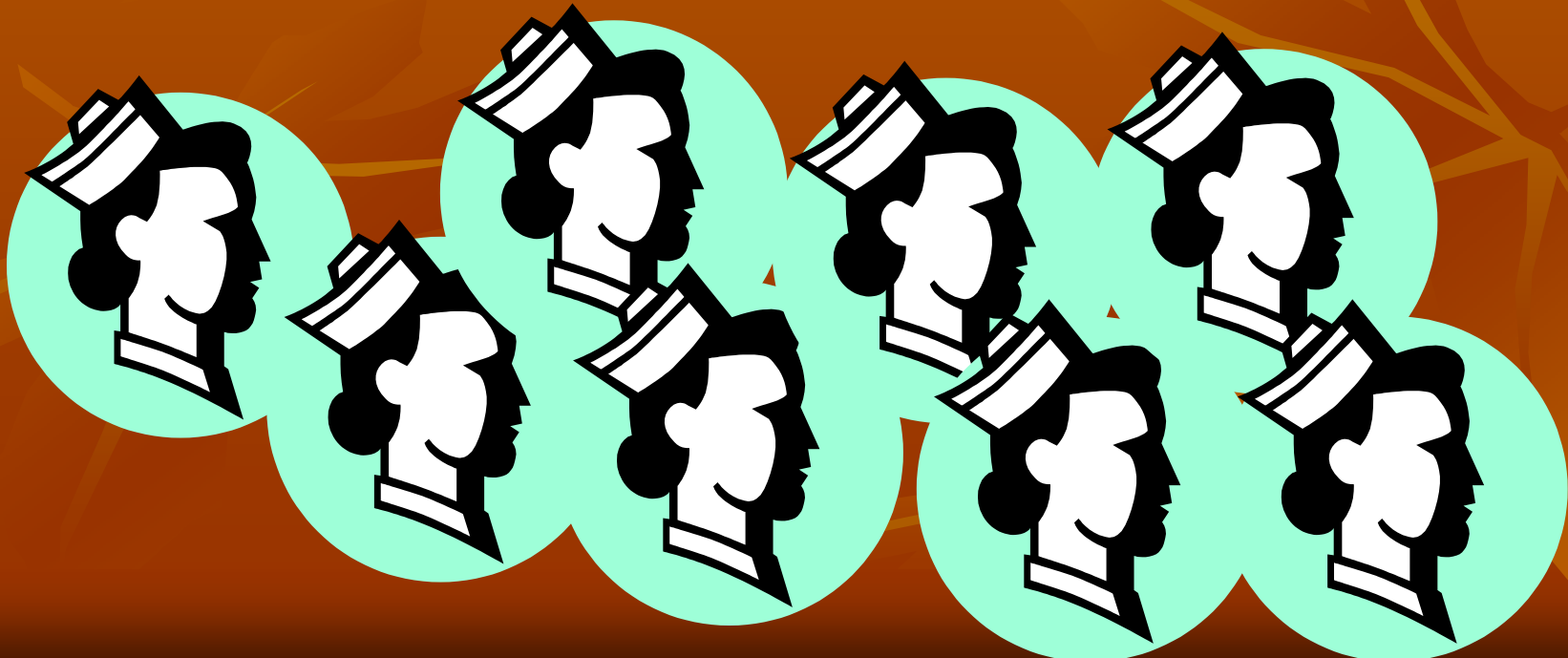


Relationerna

- *Betydelsen av sociala relationer ändras*
- *Ökat behov av den goda ensamheten*
- *Förståelse av de sociala maskerna*
- *Mogen "barnslighet"*
- *Modern asketism*
- *Transcendent vardagsvishet*

Hur tolkar vårdpersonal?

Många känner igen, men misstolkar



Praktiska guidelines

Barbro Wadensten:

Gerotranscendence from a nursing perspective
from theory to implementation

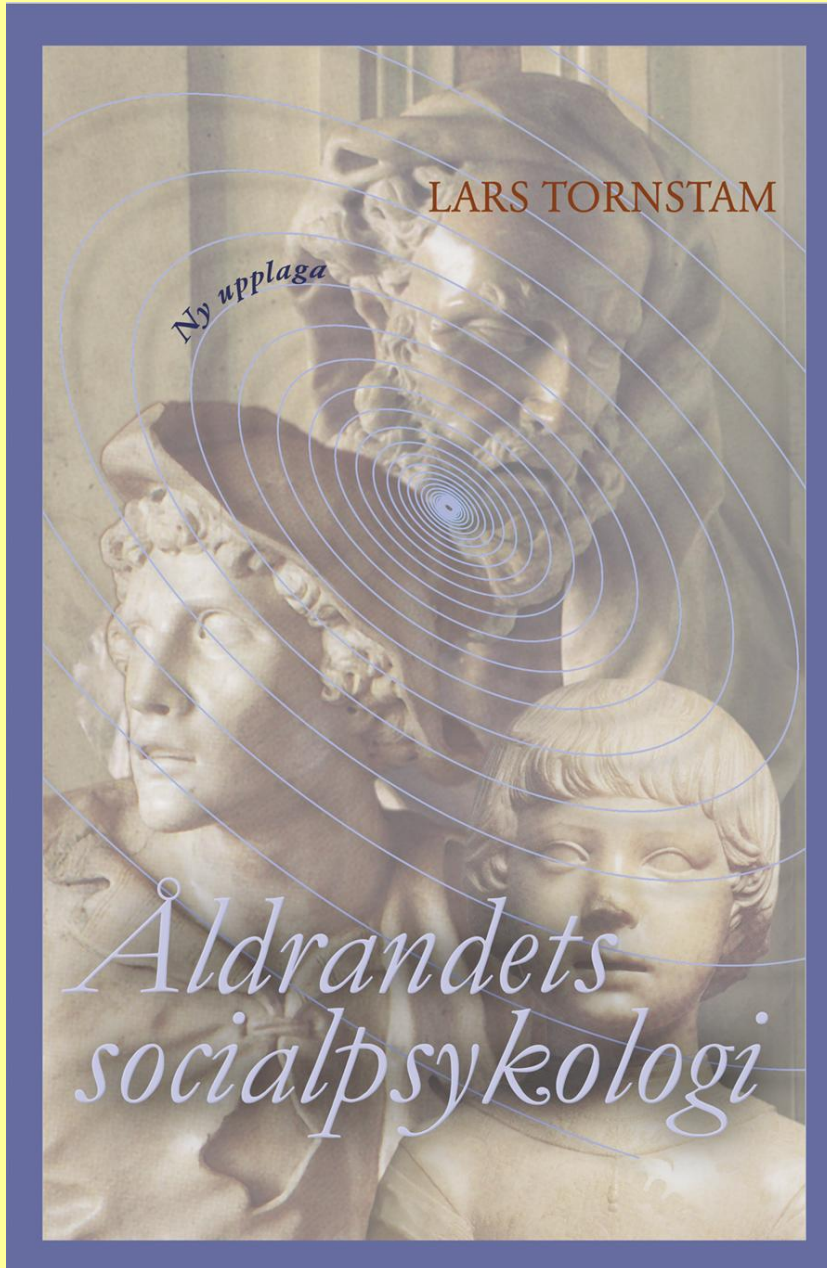
Doktorsavhandling oktober 2003



Att göra ...

- ✓ Acceptera tecken på gerotranscendens som möjligt normala aspekter av åldrandet
- ✓ Välj samtalsämnen som inte fokuserar hälsa och fysiska begr.
- ✓ Respektera annorlunda varseblivningar av gränsern mellan då/nu
- ✓ Uppmana till berättelser om "äventyr" i det förflutna
- ✓ Fråga på morgonen vad den gamle drömt istället för hur man mår.
Fråga vad drömmen kan betyda





Norstedts
Akademiska
Förlag

2005



Gerotranscendence

**A Developmental Theory
of Positive Aging**

Lars Tornstam

**Springer
Publishing
Company**

**New York
2005**

Gerotranscendens - en möjlig väg till vishet på gamla dar



*"Att åldras är som
att bestiga ett berg;
man blir lite
andfådd, men får
mycket bättre
utsikt!" Ingrid Bergman*

☼ *"Gamla minnen återkommer allt oftare.
Händelser från gamla dagar, från barndomen och
de unga åren".*

☼ *"Det har smugit sig in en vag känsla av att
livets olika pusselbitar börjar falla på plats".*

☼ *"Jag föredrar numera färre, men djupare
relationer. Jag trivs även bättre med att vara för
mig själv, jämfört med tidigare".*

Känner Du igen Dig i beskrivningen? Då
håller du kanske på att bli *gerotranscendent*.
Gerotranscendens beskrivs som en positiv
förändring i en människas utveckling och
denna kan medföra både visdom och ökad
livstillfredsställelse.

Läs mer i denna folder →

Jannie Pevik Fasth

www.livetsmosaik.nu

Mer information om gerotranscendens hittas på:

www.livetsmosaik.nu

Här finns länkar till aktuell forskning i ämnet
samt ett forum där du som äldre, anhörig,
personal inom äldreomsorgen eller som på annat
sätt är intresserad av åldrandet kan skriva egna
inlägg och kommentarer. Varmt välkommen !

Ansvarig utgivare: FoU Välfärd Region Gävleborg

© Jannie Pevik Fasth



Slut

