

Bogen består af 11 kapitler samt to og en halv side underopdelt litteraturliste. Bogen er uden noter og rimelig letlæst. Målgruppen er vel nok de fleste, der er begyndt at tænke på den tredje og fjerde livsperiode. Budskabet er klart: seniorer har særlige kompetencer at byde på, som gør dem attraktive for virksomheden. Bogen handler om, hvad disse seniorkompetencer består i, i forhold til viden, erfaring og håndelag, ekspertise, overblik og kommunikation, følelsesmæssig selvkontrol og indlevelsesevne.

Bogens mål er at skyde fordomme ned om alder og aldring med ny viden om, hvordan vores hjerne har mulighed for at udvikle sig hele livet. Faktisk kræver det også en forklaring, hvordan "forstanden" kan vokse, selvom hjernen faktisk bliver lidt mindre med alderen.

Kap. 1 har overskriften: *Myter og fakta om fysisk og psykisk aldring*. Her er pointen bl.a., at alder let bliver en undskyldning for at ophøre med diverse aktiviteter, fx helt banalt at tage bilen til bageren i stedet for at gå eller cykle. Som der står på side 12, der er utallige måder at gå i stå på, når det gælder fysisk aktivitet. Resultatet er vægtøgning og dårligere fysisk form, hvilket har negative konsekvenser for den mentale energi. Forfatteren fastslår også at nedslidning og aldring er to helt forskellige ting, hvor nedslidning medfører en øget sårbarhed og risiko for kroniske lidelser som slidgigt og rygproblemer.

Enhver indskrænkning af aktiviteter er samtidig en aflæring af kompetencer. Udtrykket "at nyde sit otium" er en forældet kulturhistorisk metafor, det attraktive i dag er at bevare sin tilknytning til arbejdsmarkedet.

Kap. 2 "*De ældre*" som kategori bygger på antikkens forestilling om svækkelse, men sænkningen og hældningen af risikokurvens niveau for diverse sygdomme har ændret sig. Den matematiske relation mellem alder, sygelighed og dødelighed er blevet omformuleret til "*at der med alderen ses en tiltagende sårbarhed overfor de faktorer, der medfører sygdom og nedslidning*". (p. 21) Alder resulterer altså ikke nødvendigvis i nedslidning og sygdom men i sårbarhed i forhold til disse faktorer. Fra 80'erne og frem ændres ordet ældre fra at være et tillægsord til også at være et navneord, og sproget kan på den måde bære og forstærke den kulturpolitiske strømning: ældrepleje, ældreområdet, ældreråd, ældrecheck og Ældre Sagen og i de senere år det positivt ladede begreb "senior". I ordet seniorpolitik er ikke inkluderet omsorgspleje og død.

Kap. 3 – Hjernen – et livslangt byggeprojekt. Her refereres der til den østrigske patolog Seidel undersøgelser fra begyndelsen af 1800-tallet og til hjerneforskning af i dag. Det gode budskab er, at selv om der bliver færre neuroner i hjernen i løbet af voksen- og seniorårene, sker der en markant vækst i form af udvidelse og effektivisering af hjernens netværk, så begrebet "normal aldring" giver ikke særlig meget mening. Hvis en 70-årig eksempelvis har et lavere kognitivt funktionsniveau end en 50-årig, kan det skyldes, at vedkommende er holdt op med at bruge evner og færdigheder, som har betydning for det, man måler på i kognitive tests, eller også at de undersøgte er præget af skjult sygdom, selvom de virker raske. Så der er stor usikkerhed omkring befolkningsundersøgelser og testning af kognitive funktioner set i et aldersperspektiv. Og hermed en meget forventelig pointe for ældre: man skal træne aktivt og vedligeholde og udvikle sine kognitive, emotionelle og sociale evner og færdigheder. Kapitlet indeholder en længere beskrivelse af hjernen og dens funktion. Hjernens omtales som et organ, hvor der hele tiden samtidigt foregår opbygning, ombygning, tilbygning, nedbrydning og genopbygning hele livet igennem. Og hjernens ressourcer bygger på alt det, vi har været ude for i løbet af livet – på godt og ondt, men hjerne kan blive ved med at effektivisere og optimere disse processer til vi er højt oppe i årene.

Kap. 4: *Aldersgrænse – kvalifikation, diskvalifikation eller sovepude?* Her problematiseres alderskriterier med reference til Quetelets befolkningsundersøgelser fra 1800-tallets begyndelse, hvor idéen om en naturlig aldersgrænse introduceres, og der skal gå godt 100 år før det blev besluttet i USA og i EU at afskedigelse af folk pga. alder er ulovlig diskrimination. Der refereres til de partipolitiske positioner i forhold til velfærdsaftalen i 2006 og den udskudte pensionsalder. Funktionsalder er en bedre målestok for alder end kalenderalder.

Kap. 5: *Seniorkompetencer – den fortsatte udvikling af voksenlivets vækstmuligheder.* Det er givet at indlæringshastigheden af nyt stof forringes med alderen. Der skelnes her mellem pragmatisk kognition, der er erfaringsbaseret og så mekanisk kognition, der er kapacitetsbetonet erfaringsløs ny indlæring. Seniorkompetence kan især beskrives ved et veludviklet samspil mellem den kognitive, den emotionelle og den sociale dimension. Til gengæld bliver arbejdshukommelsen med årene sårbar, men her giver bogen en række forslag til, hvordan denne kan trænes og vedligeholdes. Og det noteres, at navnehukommelsen ikke er et udtryk for vores hukommelse i almindelighed. Det er normalt at få problemer med navnehukommelsen relativt tidligt i voksenlivet, da navne for så vidt er volapyk, indtil de bliver forbundet med forskellige fortællinger. Navnehukommelse er altså ikke udtryk for en persons indlærings- og hukommelseskapacitet. Her er en henvisning til Kahneman og hans bog *At tænke – hurtigt og langsomt*, og den langsomme og dybere tænkning bliver vi bedre til med alderen. Der refereres til Gene Cohens 3 tænkemåder, der er det der kendetegner seniorkompetencer allermest. Dertil kommer emotionel kontrol og professionel empati.

Kap. 6 og 7 består i en lang række konkrete udførligt beskrevne eksempler på seniorkompetencer fra flyledere, piloter, hjemmesygeplejersker og SOSU-assistenten til bygningsarbejdere.

Kap. 8 og 9 handler om, hvad musikken kan gøre af godt for ens hjerne. Dette skyldes især at musikudøvelse øger hjernebælken, altså forbindelsen mellem de to hjernehalvdele og gør hjernen mere symmetrisk og styrker sammenhængen mellem kognition, emotion og motorik. Det hjælper også at lytte til typer af musik, man ikke er vant til at lytte til, fx atonal musik. Den ultimative hjernetræning består imidlertid ifølge forfatteren i orkesterdirektion, der skulle være det optimale middel til at forebygge demens. Og der gives en række eksempler på orkesterdirektion. Denne stimulationsvej er imidlertid ikke givet for os alle. Men der gives også andre veje, og det handler kapitel 10 om.

Kap. 10 har overskriften: *Gode udsigter for gamle hjerner*. Den gode nyhed er, at den individuelle risiko for demens er faldende. Dette skyldes en øget motivation for at holde os skarpe, og denne udvikling understøttes af it-aldrens mange muligheder og tilbud. Af risikofaktorer for demens er genetiske faktorer lig med 7% og 93 % er betinget af livsstil i barndom, ungdom og voksenlivet. Vigtigt er en livsstil med fysisk aktivitet og ikke-rygning, bedre behandling af diabetes, kredsløbssygdomme og depression, samt stimulering af kognitive funktioner gennem arbejde og fritidsbeskæftigelse. Eksempler herpå er informationssøgning, skrivning af e-mails og andre skriverier, samt læsning af nyheder og socialt samvær. Ældre mennesker bruger fx sociale medier til etablering af læsegrupper og af litterære netværk. Det vigtige er at bevare nysgerrigheden og styre mageligheden og ikke at drukne i underholdning, men at holde fast i slagordet "livslang læring". Og fremtiden vil byde på flere 100-årige med hjernen i behold. At 3 ud af 4 af disse 100-årige er kvinder, er der ikke et klart entydigt svar på. Forfatterens bud er at kvinder har bedre copingstrategier i forhold til livets problemer, og han giver som eksempel bl.a. sin farmors kusines liv frem til en alder af 108 år. Og forfatteren indrømmer, at det er de færreste af os, der har mulighed for at opbygge vores hjerne på samme måde som en orkesterdirigent. Et afsnit her handler om seniorkompetence i politik, og der gives eksempler på gamle ledere rundt om i verden fra populister, demagoger til også gamle mænd ved magten, der i følge forfatteren er værdige til at nyde folkets respekt. Et samfund kan understøtte udviklingen af seniorkompetencer ved at livsbevidsthed og fortsat læring samt en sammenhængende strategi for medarbejderudvikling, hvor den fysiske og kropslige formåen også bliver inddraget. Samfundsøkonomisk vil det være en gevinst at værdsætte seniorerne for de kompetencer, de ikke besad, da de var yngre. Og den største gevinst opstår ved at disse kompetencer udfoldes i samspil med yngre medarbejderes gåpåmod og innovationstrang.

Afslutningsvis skriver Henning Kirk, at han er en mand med en mission – en mission, der handler om, at livet kan både være langt og indholdsrigt med rigtig mange muligheder også i den tredje alder, og at den afsluttende livsperiode, den fjerde alder, derved kan afkortes så meget som muligt.

Alt i alt er det en optimistisk bog, letlæst og sine steder lidt klichépræget, men med et vigtigt budskab. Vi lever ikke evigt, men den tredje alder kan blive lang og god, hvis vi tager aldersforskningens nyeste viden alvorligt.

Om forfatteren: *Henning Kirk (f. 1947) er dr. med., aldringsforsker og tidligere leder af Gerontologisk Institut og forfatter til en lang række artikler og bøger om hjernen og aldring.*

Af Elsebeth Nielsen – cand.mag. & cand.psych

