

MENTALE FØREBUINGAR TIL PENSJONISTTILVÆRET

Pensjonistforberedende kurs
Utdanningsforbundet
Clarion Hotel
20.okt 2022

Eivind Vestbø
Pensjonert fastlege



Enkeltmenneske

Dagens tekst om enkeltmenneske
sine førebuingar



Den nye livsfasen

Fasane

Barndom
Ungdom
Vaksen
Alderdom



Endring av rammevilkår

Kroppsfunksjonar
Mentale funksjonar
Sansar
Nettverk
Økonomi
Familie
Helse



Dei mentale utfordringane

Finna det positive



Meistra det negative



KVA ER HELSE ?

WHO «En tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære

Tillegg av god helse

Meining og meistring → trivsel



Fråvær av dårleg helse

Død , sjukdom, psykiske plager,
kroppslege plager



Disposisjon

Finna det positive

MEINING

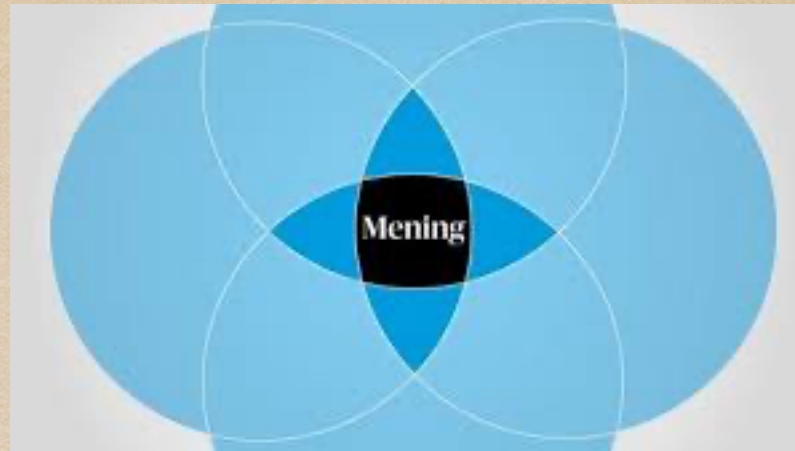
Meistra det negative

Smerter
Bekymring
Tap

Eivind Vestbø 2022



Meining



Omgrepet er subjektivt, sjølrefererande
og lite kategoriserbart

Kan tala om :

Å **ha** ei meining (overbevisning , verdi, tru)

Å **finna** ei meining (innsikt, samanheng, signifikans)

Spor av meining «over alt»

- I filosofi
- I psykologi
- I biologisk hjerneforskning
- I sosiologi
- I psykiatri
- I religion
- I det trivielle
- I evolusjonspsykologi?



I filosofi

Eksistensfilosofane:
Ingen essens bare eksistens
Difor fritt valg og derav
skapt **meining** i eit i seg
sjølv meiningslaust liv.

Jean-Paul Sartre 1905 - 1980

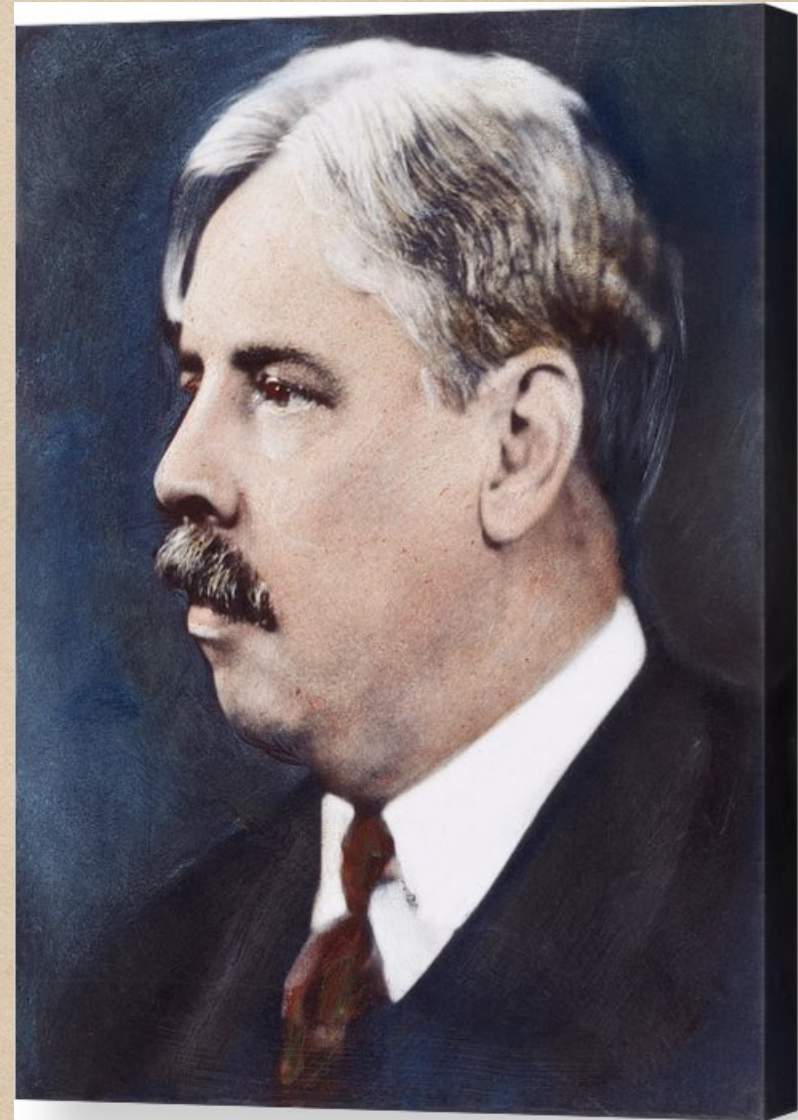


Fransk filosof

Edward Thorndike 1874 - 1949

I psykologi

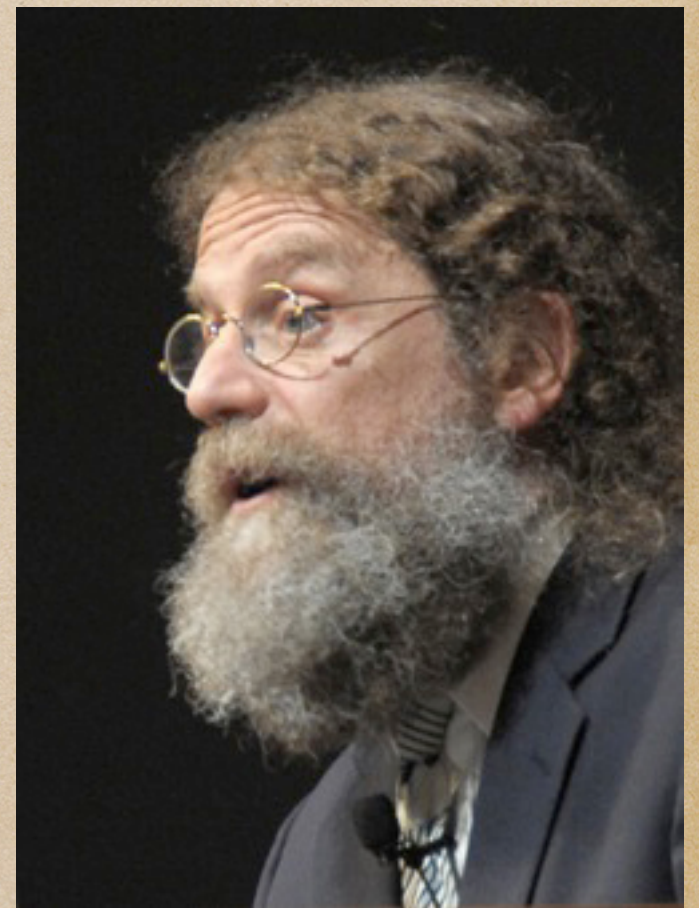
Operant betingning: Handlingar som
gír meining blír gjenteke
og festar seg som læring.



Amerikansk psykolog

Eivind Vestbø 2022

Robert Sapolsky



Amerikansk neuroendokrinolog

I biologisk hjerneforskning

Apar frigjer dopamin («lykkesignalstoff») i hjernen under belønningseksperiment før belønninga kjem. Robert Sapolsky meiner at dette i endå større grad gjeld mennesket.

Opplevd meining frigjer dopamin ?

Aaron Antonovski 1923 -1994

I sosiologi

SENCE OF COHERANSE

- Comprehensibility (Forstå, ha innsíkt)
- Manageability (Meístra)
- Meaningfulness (Ha meining)



Israelsk-amerikansk sosiolog

I psykiatri

Logotherapy: A method of healing the soul by cultivating the capacity to find a meaningful life.

Victor Frankl 1905 - 1997



Østerisk neurolog og psykiater

Eivind Vestbø 2022

I religion

Tru

Verðiar

Rítualer

Gjenstandar



Er religiøs tru ein meíningsforsterkar?

Eivind Vestbø 2022

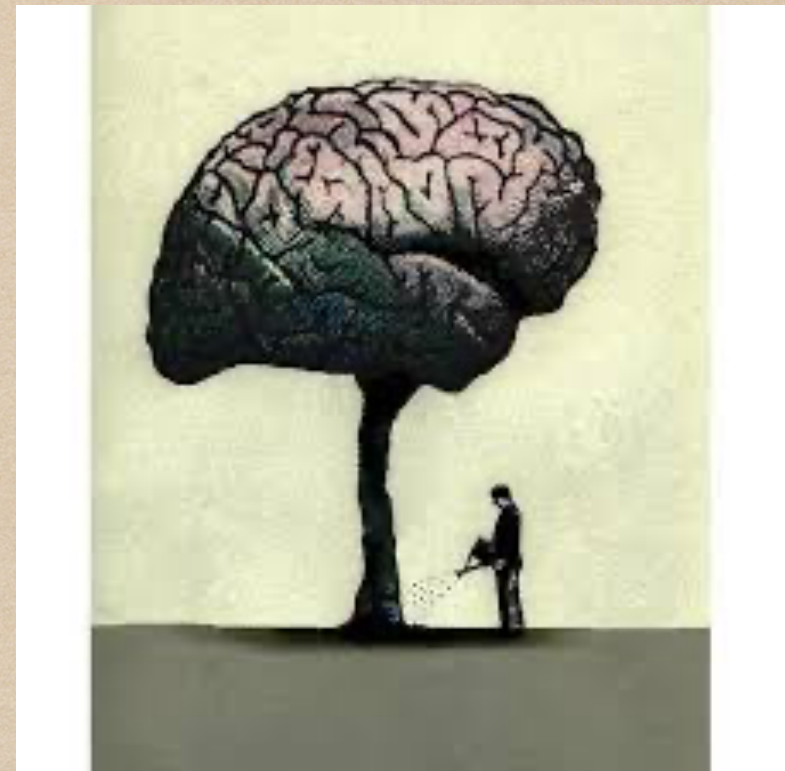
Meining i det trivielle

- Maraton på Nordpolen
- Til topps på den høgaste toppen i alle norske kommunar
- Legge kortkabal
- Japansk leiartrening
- Guinness verdensrekordar
40 000



I evolusjonspsykologi

Meining som motivasjon/
stayerevne/toleevne/
helse og i siste instans
overleving og forplantning?



Meininga si konsekvens for pensjonisttilværet



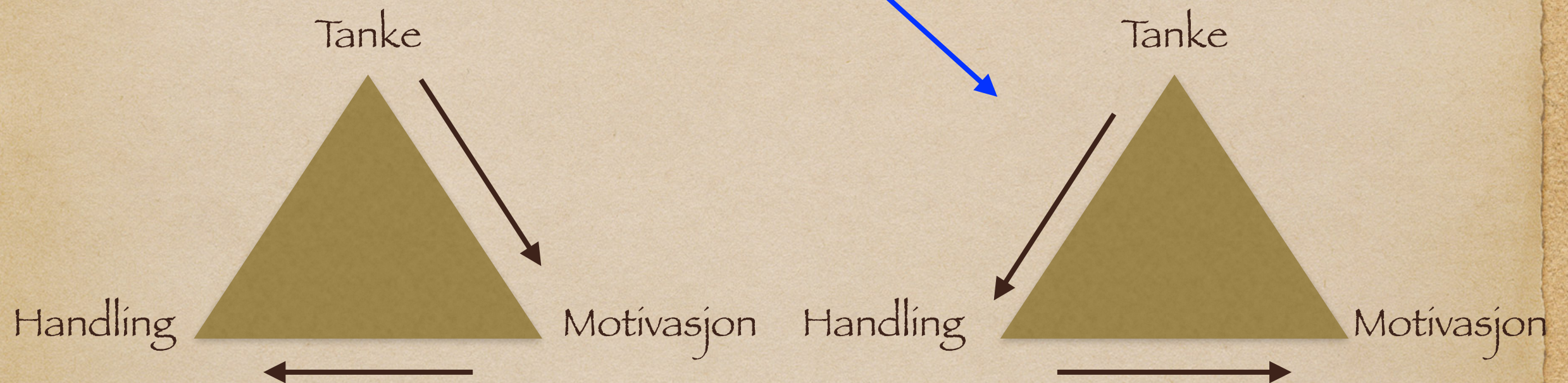
Ulike aktivitetar
Sosiale aktivitetar
Hobbyar
Fysiske aktivitetar
«Arbeidsrester»

Resultat

Skjøna, meistra, ha verdi



KORLEIS SKAPA MEINING



Eivind Vestbø 2022

KORLEIS SER «SKAPINGA» UT I LÆRINGSMODELLANE

Operant betingning

S $\xrightarrow{\text{Gjer det for å gjer det}}$ R

S \longrightarrow R



Klassisk betingning

S \longrightarrow R

R1 R2
R
R3 R4



Disposisjon

Finna det positive

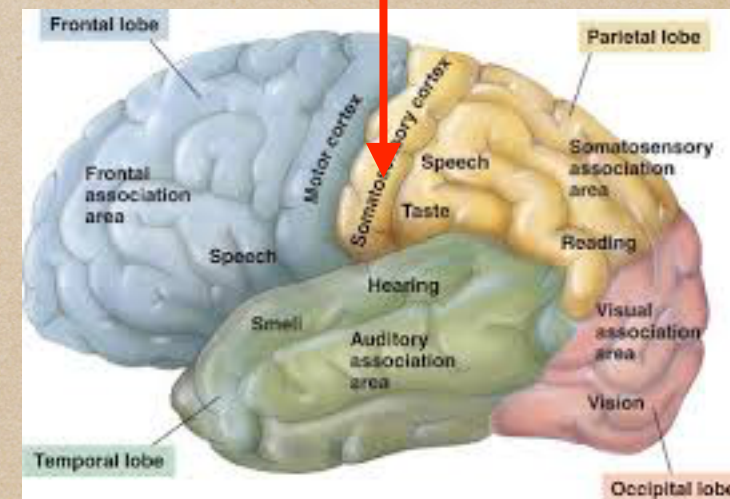
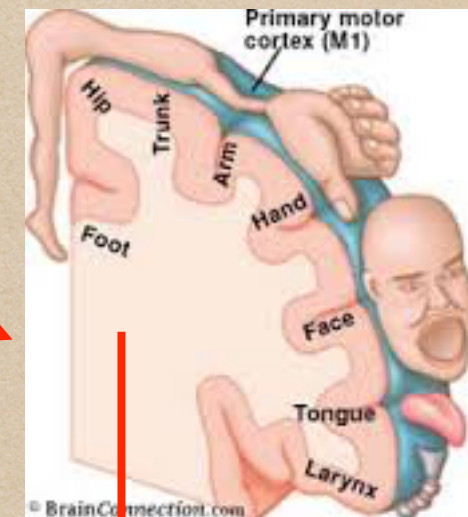
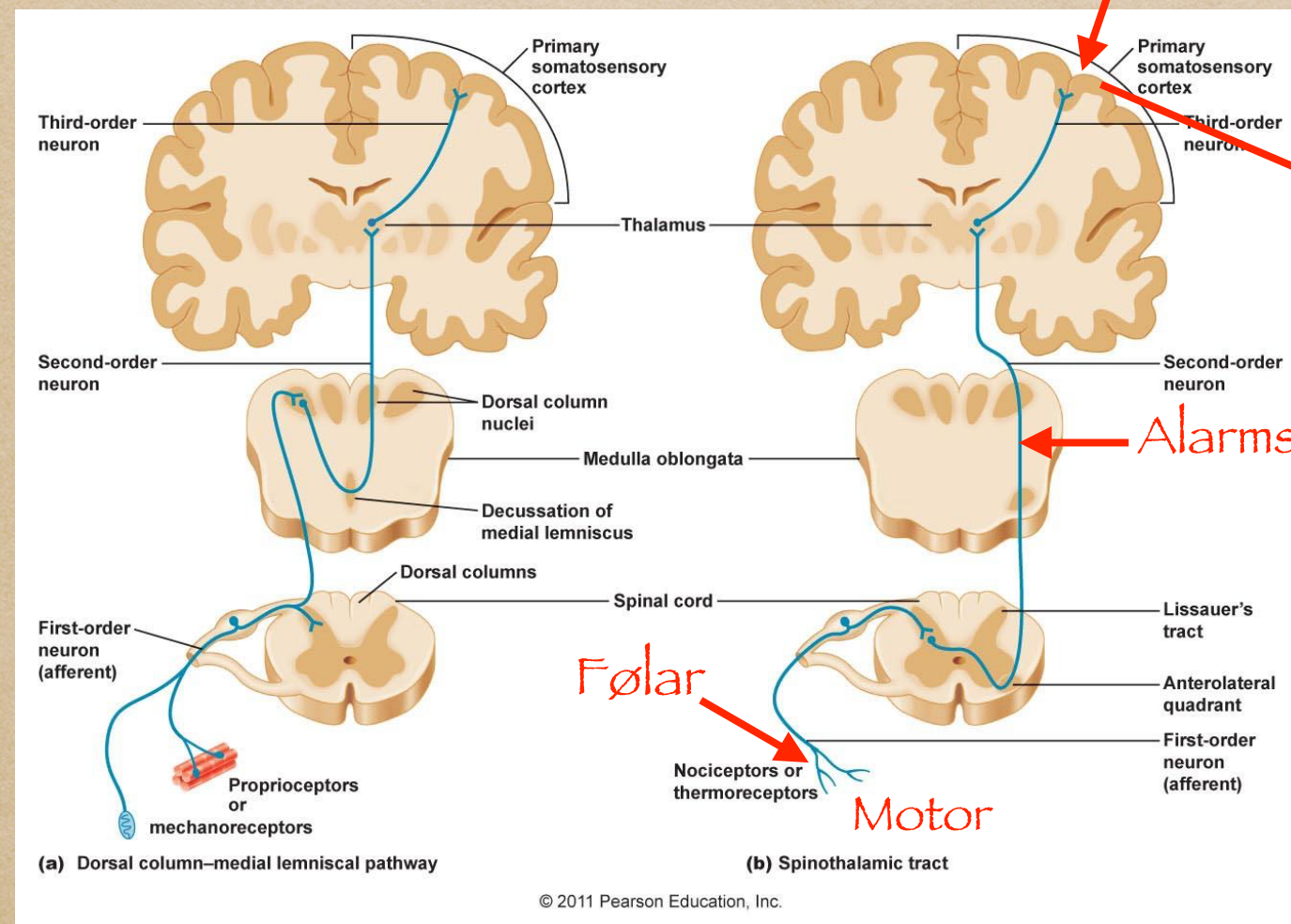
MEINING

Takla det negative

Smerter
Bekymring
Tap

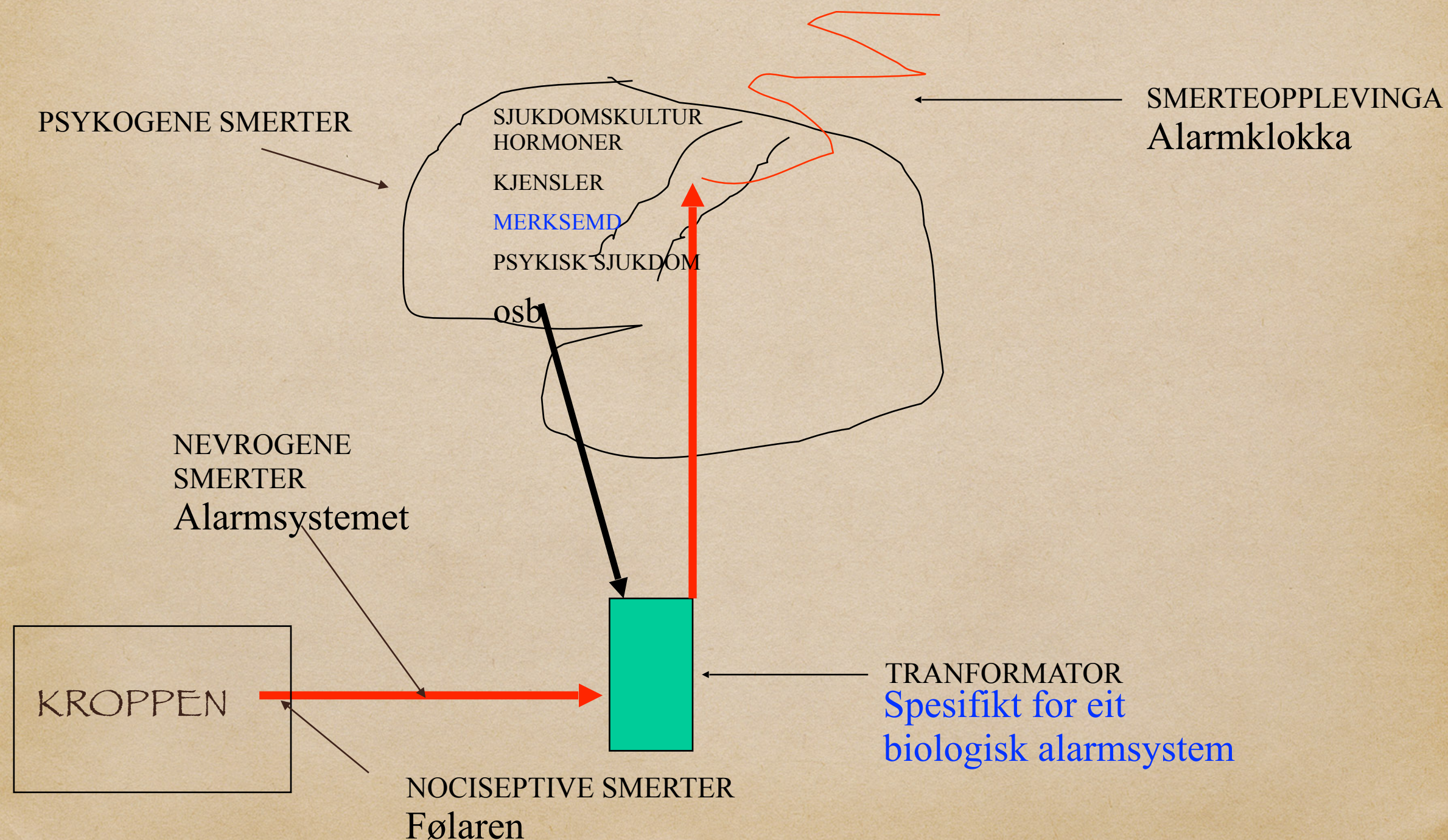


Smertealarmen



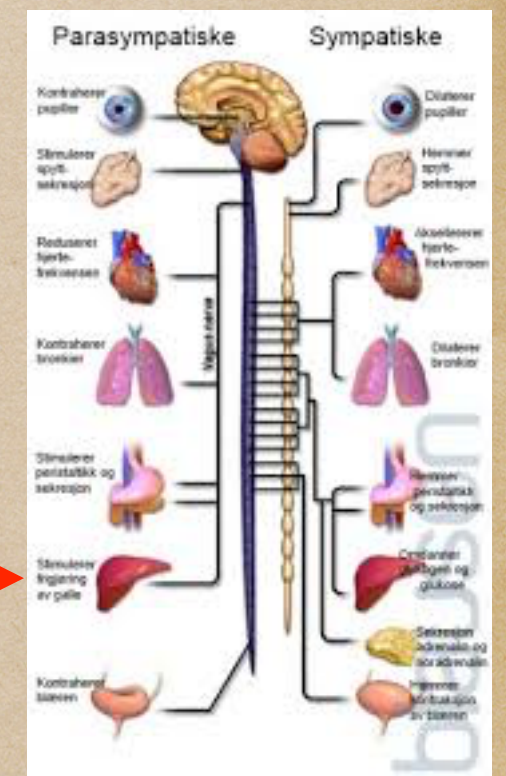
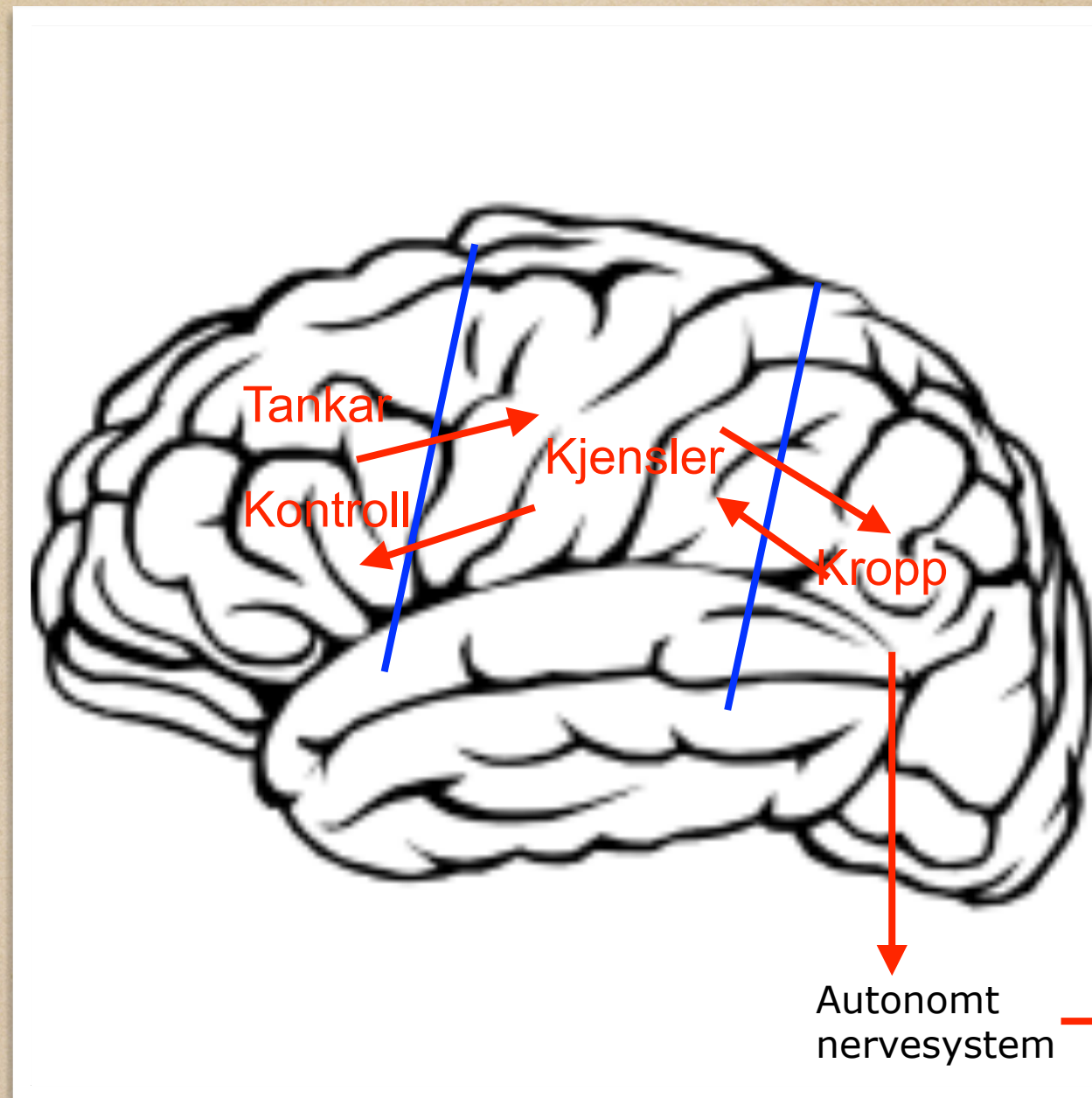


Kva er egentleg smerter ?



Eivind Vestbø 2022

Bekymring



EIN ENKEL MODELL FOR BEKYMRING OG GRUBLING

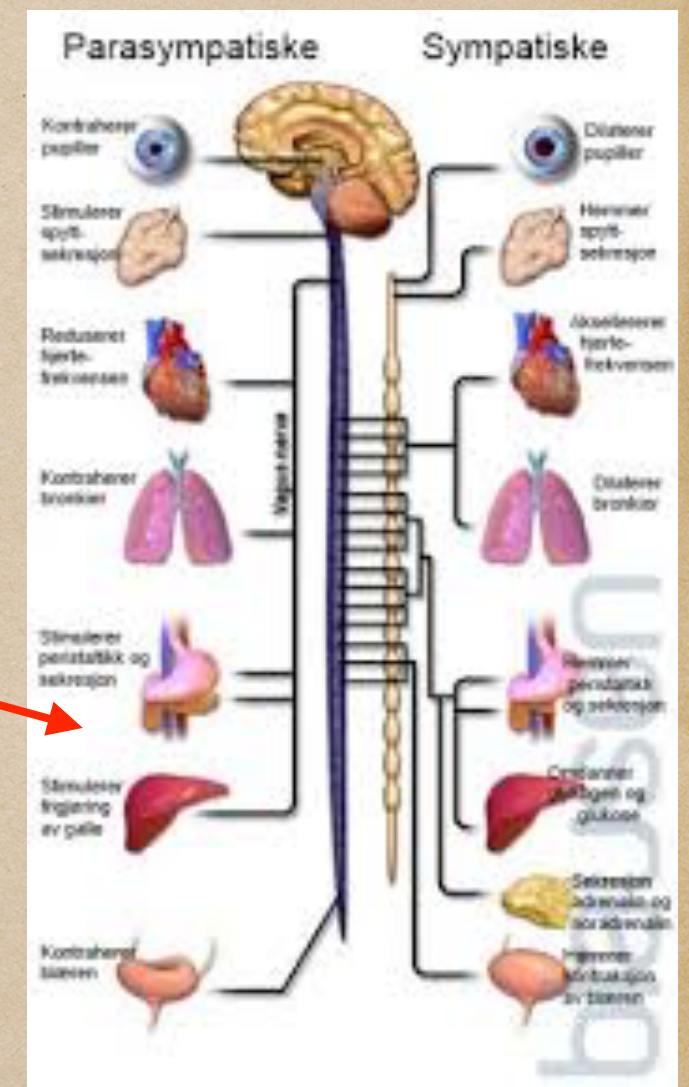
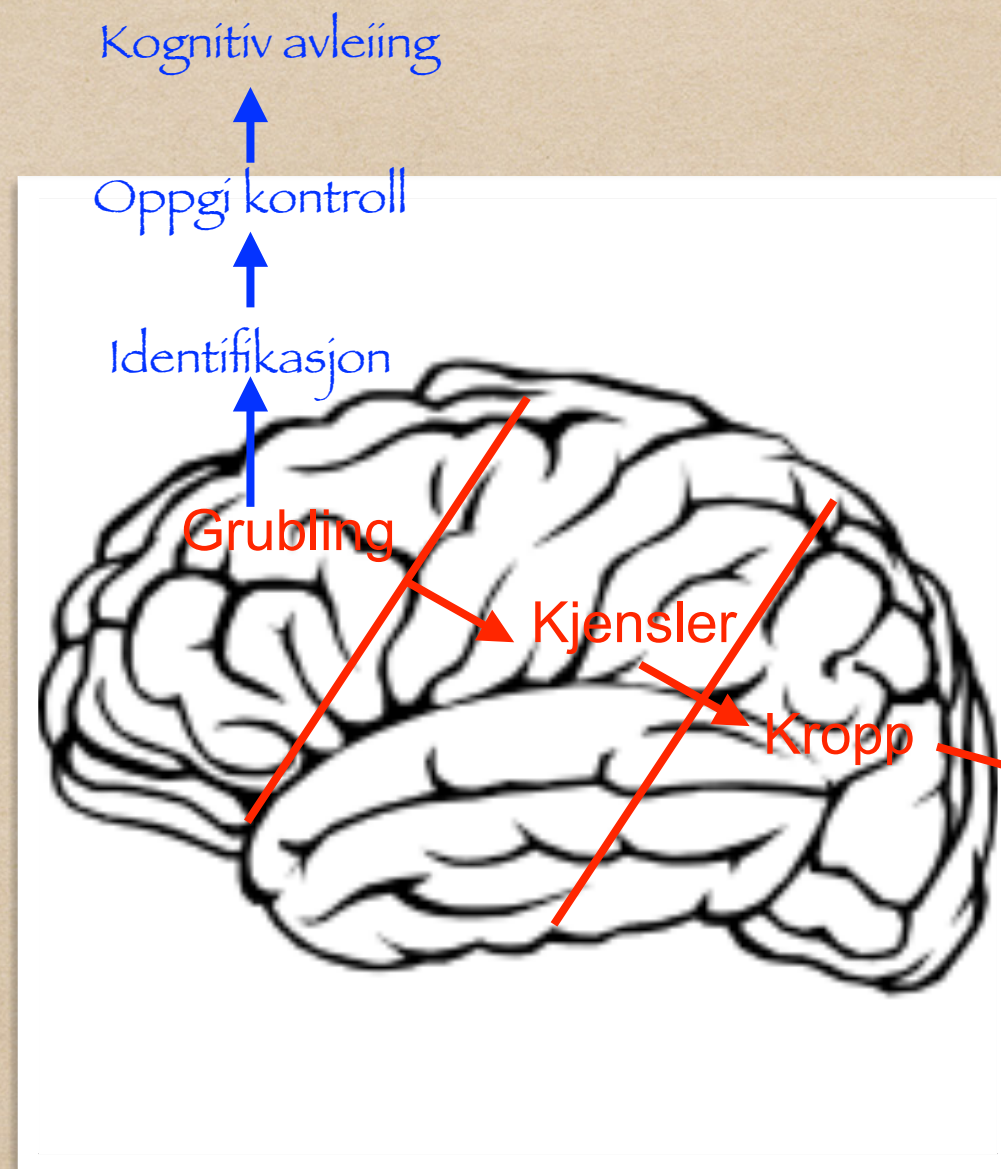
Planlegging er tankar som har svar.



Grubling (rundt bekymringar) er tankar som går i ring uten svar. Og triggjar vonde kjensler som i neste omgang aukar bekymringane.



EIN ENKEL MODEL FOR «SJØLVTERAPI»



Tap

- Nærleik
- Verdi
- Sårbarheit

- Død
- Rolle/nettverk
- Funksjon

- Savn
- Lengsel

Før

Etter

- Konflikt

- Uventa
- Sjølvmord
- Drap
- Ulykke

- Angst
- Sinne
- Bitterhet
- Dårleg samvet



TRAUME

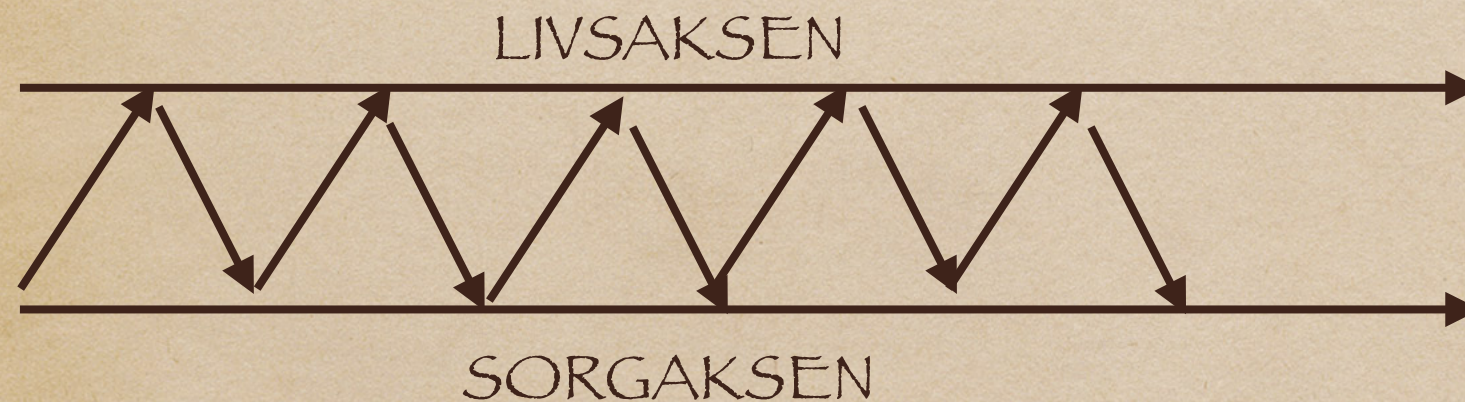
To grunnleggjande modellar for sorgreaksjonen



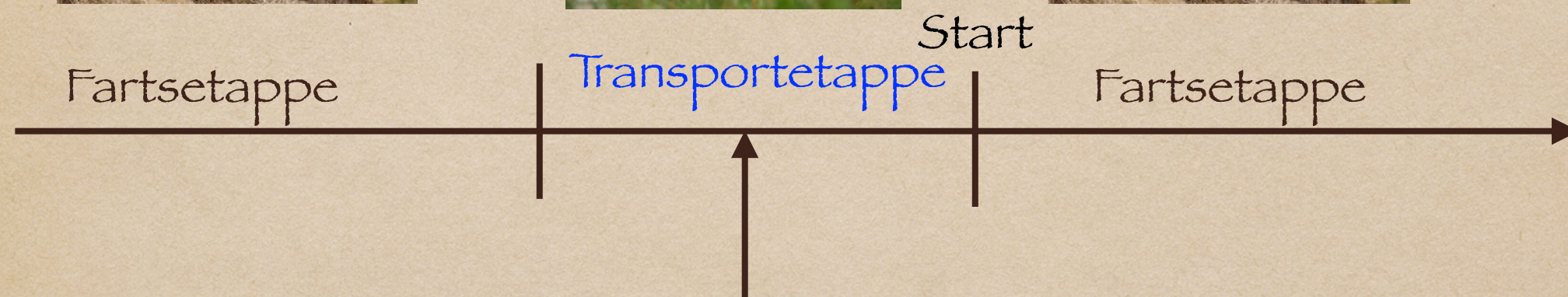
Fasemodellen



Tosporsmodellen



Ei enkel «oppskrift» for «livsaksen» i sorgmodellen



- Livet er ikke leveleg, men du må halda ut slik at du når fram til start utan at du gjer noko «dumt»
- Enkel plan om å gjera enkle ting, gjera for å gjera. Halda deg fast i det enkle. Finna eit eksistensielt narrativ.
- Alle større avgjerder legg du på hylla til ny start

Instrumentell læring S $\xrightarrow{\text{Gjera for å gjera}}$ R

Eivind Vestbø 2022



Lykke til !

Eivind Vestbø 2022