



Foto: Colourbox

SPIL HJERNEN I TOPFORM

Ny forskning viser, at aktiviteter som brætspil, der stimulerer hjernen, kan nedsætte risikoen for mild kognitiv svækkelse.

ANNA RAABÆK | bolig@jp.dk

Vil du hjælpe de små grå lidt på vej, så er det faktisk bare med at finde Scrabble, strikkespillet eller The Sims-computerspillet frem. Det er nemlig muligt at nedsætte risikoen for Mild Cognitive Impairment, også kaldet MCI, som kan oversættes til mild kognitiv svækkelse, ved at dyrke aktiviteter, der stimulerer hjernen – også hos personer over 70 år.

Det viser ny forskning publiceret i det anerkendte tidsskrift JAMA Neurology. MCI er ikke en egentlig diagnose, men det dækker over let svækkelse af kognitive funktioner som hukommelse, styringsfunktioner og forarbejdningstempo og kan være et forstadium til Alzheimer. Undersøgelsen viser, at man kan reducere risikoen ved at spille brætspil, bruge computer, lave sociale aktiviteter og ved at lave håndværk. »Det er opbygning af forbindelser i hjernen,« forklarer Anders Gade, lektor emeritus ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet, og uddyber:

»Vi ved, at når de, der har været meget aktive og er højtuddannede og velbegavede, får Alzheimers sygdom, så er processen mere fremskreden. Altså kan man klare sig normalt uden spor tegn på demensudvikling i en periode, hvor man ellers ville have udviklet symptomer. De fleste hælder mod, at det er på grund af veludviklede forbindelser i hjernen.« Undersøgelsen er lavet på 1.929 kognitivt normale personer over 70 år, som er blevet fulgt gennem fire år. Resultatet var, at de, der dyrkede aktiviteterne, der stimulerer hjernen, to gange om ugen, i lavere grad udviklede mild kognitiv svækkelse. Det er godt for mange ting, det er også godt for livskvaliteten. Det er måske lidt sent at begynde som 75-årig, for man ændrer sjældent sine livsvaner så drastisk, siger Anders Gade, der altså ikke mener, at man bør vente, til man passerer de 70 år, med at finde spil, håndværksnørklerier og computer frem.

»Forskningsprojektet viser ikke, om de klarer sig bedre, fordi de gør det, nu hvor de er over 70 år gamle, eller fordi de har gjort det hele livet. Det gælder, at aktivitet gennem hele livet er med til at bestemme det her,« siger han.

Kasper Jørgensen, neuropsykologisk fagkonsulent på Nationalt Videnscenter for Demens, tilføjer, at der er tale om et observationsstudie, og at man derfor ikke kan vide sig helt sikker på årsagssammenhængene. Det er nemlig et spørgsmål i stil med hønen og ægget.

»Der kan også være tale om omvendt kausalitet – det vil sige, at ældre med de mest robuste hjerner er mere tilbøjelige til at dyrke hobbyer og være socialt aktive,« siger han.

Er dit barn en tikkende bombe?

Som forælder kan den berømte ulvetime være en udfordring, da børn og voksne gerne skal finde hinanden igen efter dagens adskillelse – uden de store sværdslag. Familierapeut Anna Prip giver råd til, hvordan genforeningen lykkes.

Måske du kender fornemmelsen af, at det aldrig er helt til at vide, hvordan stemningen bliver, når du henter dit barn i vuggestue, børnehave eller skole? Nogle dage er det muligt både at handle ind og lave mad, før den såkaldte ulvetime indtræder, og andre dage skal der tilsyneladende næsten intet til, før barnet eksploderer i vrede eller gråd allerede på vejen hjem. Det kan være gentagne skænderier med søskende eller måske ligefrem slagsmål. Det kan være plageri, uro eller kedsomhed, der fylder. Hvordan reagerer du som forælder? Og hvordan har du det, når dagen er omme og ligger i sengen og tænker tilbage på den relativt korte tid, du har tilbragt sammen med dit barn?

Den kroniske dårlige samvittighed

Mange forældre, jeg taler med, lider af en næsten kronisk dårlig samvittighed. Især småbørnsfamilierne har svært ved at få dagligdagen til at hænge sammen med karriere, venner, træning, parforhold og et ønske om kvalitetstid med børnene. Mit gæt er, at du som forælder selvfølgelig forsøger – så godt du kan – at give dit barn den mest optimale barndom. Nogle gange kan det dog opleves næsten umuligt at følge med og stille alle tilfredse. Det er ikke uden grund, at den højeste rate for samlivsophør ifølge statistikken sker, når barnet er halvandet år. Derudover kunne det tyde på, at børns hverdag efterhånden desværre i mange institutioner og skoler er præget af uro og larm med få voksne til mange børn.

At bære oplevelser sammen

Børn har brug for forældre, der registrerer deres oplevelser *sammen* med dem, så de ikke er alene eller føler sig forkerte med det, der opstår. At bære deres oplevelse betyder helt konkret, at du *ikke* forsøger at få den væk eller lave den om til noget andet. Det lyder måske enkelt, men det kan være svært og kræver øvelse. Hvis vi fortæller børn, at det ikke er i orden at være vred eller ked af det – og beder dem stoppe den følelse – så beder vi dem om noget, der er umuligt. Børn kan ikke selv styre, hvilke følelser der opstår. Og mens følelser raser i deres krop, er det ikke muligt at honorere krav, som de voksne stiller. I stedet kan vi med fordel gætte på, hvordan bar-

net har det, og spørge dem, om vi gætter rigtigt. Intet andet. Blot bære oplevelsen.

Overgange og ritualer skaber ro

Mange forældre ved simpelthen ikke, hvordan de skal få etableret et hverdagsliv, som afspejler de kærlige ønsker, de har for deres børn. I de fleste tilfælde skal der blot små justeringer til, så barnet mærker samhørighed og kærlig tilknytning. Sværest af alt kan være at gøre det, når barnet

måske reagerer på en måde, som man ikke forstår eller bryder sig om, og man selv er træt efter en lang arbejdsdag. Børn er per definition ikke omvendende, tikkende bomber, men i stedet fuld-

stændig ligesom os voksne: påvirket af det, de oplever. I stedet for at se barnet som årsag til familiens udfordringer kunne man med fordel ændre fokus, så det rummer *både* den voksnes behov og barnets. Det betyder, at man som den voksne må skabe rammer og ritualer, som hjælper barnet og dig selv som forælder med at finde ro. Så alle i familien mærker overgangen fra institution og arbejde til at have fri. En af måderne kan være at slukke for (lyden på) din mobil og sørge for fysisk og følelsesmæssig nærhed. Måske gå en tur eller indføre 10 minutters stilhed, hvor ingen laver noget som helst andet end at registrere, at nu er I hjemme og sammen med hinanden.



DEN SVÆRE BALANCE

Der er blæs på danskernes hverdag, og det kan være en udfordring at få arbejds- og familieliv til at hænge sammen. Vores klummepanel giver stof til eftertanke og konkrete råd til, hvordan man finder sin egen balance imellem børn, karriere og familieliv – som kvinde og som par. I panelet sidder psykolog Vivi Bach-Pedersen, parterapeut Martin Østergaard samt familierapeut og coach Anna Prip.

BLÅ BOG

ANNA PRIP

Anna Prip, 47 år, baggrund som pædagog, familierapeut, forfatter, foredragsholder, coach og meditationlærer samt selvstændig gennem 10 år med fokus på børn i sorg. Hun skriver om familien og alt det, vi kan lære af børn.