

### **Et langt og vitalt liv - Farmor 99 år - still going strong!**

Hvordan får man et langt og lykkeligt liv? Jeg spurgte min farmor, hun må vide det af alle!

Min kære farmor runder 100 år her i foråret, på dronningens fødselsdag endda. Mon hun får et særligt brev? Hun og hendes jævnaldrende mand bor i deres egen lejlighed og går rundt og klarer sig selv. I næste uge fejrer de deres krondiamant bryllup. Jeg talte med farmor om hvordan hendes liv havde været og hvad jeg kunne lære af hende.

Farmor fortalte vidt og bredt om de 100 år der var gået. Hun er en stolt kvinde som klare sig selv.

Hjemmehjælpen har tilbudt hjælp til rengøring og madlavning. Her sætte farmor kraftigt imod. "Hvad skulle jeg så lave? Så længe jeg selv kan klare mig gør jeg det. Det kan selvfølgelig godt være hårdt at stå op mens jeg laver mad. Det gør ondt i benene, men jeg ved jo hvad det er. Benene er gamle – men de holder da nok lidt endnu" Farmor har ikke tænkt sig at ligge på den lade side endnu!

Farmor kokkerere, gør rent, vasker tøj, stryger og vasker. Hun passer sin mand, som efterhånden er blevet lidt sløv, efter hendes mening. Hvert efterår køber hun nyt tøj og smider det gamle ud. Alt skal være i orden, fra inderst til yderst. Farmor ønsker sig egentlig ikke mere - bare at hun ikke får ondt. Jo, hun har været hos en guldsmed og kikket på et særligt armbånd hun kunne tænke sig. I foråret skiftede hun gulvtæppet i stuen og gangen. Det gamle havde ligget der i 45 år – hvilket man nu ikke kunne se, efter min mening, - men det var tiden nu!

Farmor er omhyggelig med at forsyne farfar med hans livretter. Der er varm mad til middag og dessert. De får frugtgrød eller pressede frugter daglig og lille en til blodomløbet. Brødet bager hun selv, alle slags – der er ikke det farmor ikke kan lave!

Håndarbejdet har hun i hænderne som altid. Som en arbejdssom maskine glider garnet mellem hendes rutinerede fingre. Der skal være sokker til alle 17 børnebørn til jul. Alle med forskellige mønstre og farver. Hun bruger det hun har ved hånden som altid og får det til at strække til alle 34 sokker.

Hemmeligheden bag et langt og vitalt liv er, som jeg forstod mellem linjerne under min samtale med farmor, ikke kun afhængig af fysiske og adfærdsmæssige ting. At have et langt og vitalt liv kræver mere end det at undgå sygdom eller blive rask efter sygdom. Det handler ikke kun om hvad mennesker gør, men mere om hvordan de gør det. Deres holdninger til livet!

### **Holdninger der fremmer et langt vitalt og værdifuldt liv:**

- Se på den lyse side af tingene og hav en god humoristisk sans.
- Find den positive intention bag det du oplever.
- Bliv ved med at udvikle dig, men efterlad aldrig nogen del af dig selv. Hav en stabil identitet.
- Hold fast ved, hvem du er, og hvad du ønsker.
- Værdsæt forhold til andre og lær fra forskellige mennesker.
- Bevæg dig mod en positiv fremtid, sæt nye mål.
- Tro på at du er til nytte for andre.
- Sundhed og vitalitet er det normale.
- Hold dig mental og fysisk i bevægelse.
- Inkorporér de kære, som du har mistet.
- Syng!

Med ønsket om et langt og lykkeligt liv til dig.

**Kærlig Hilsen**

**Helle Skjerk, coach og psykoterapeut**

**BOKS:**

**Karakteristika for mennesker, der har levet et langt liv:**

- Har et mådeholdent spiritusforbrug (1-2 genstande om dagen).
- Er ikke ryger.
- Spiser fedtfattig kost med lavt sukkerindhold og lille kalorieindhold.
- Er ikke overvægtig, har den samme vægt, som da vedkommende var 18 år.
- Laver regelmæssig fysiske øvelser, men uden at overdrive.
- Er fleksibel, afslappet, målbevidst, munter, optimistisk og intelligent.
- Undgår situationer med høj risiko.
- Har varige langtidsrelationer (venner og samlever).
- Har sex mindst 1 eller 2 gange om ugen.