

# Positiv psykologi og lykkelig aldring

Oslo Kongressenter, Norge, 28. & 29. oktober 2007  
(Du er velkommen til å delta på en av dagene, eller begge)

George E. Vaillant, PhD, Harvard Medical School

*"Bekymre deg mindre om kolesterol og mer om takknemmelighet og tilgivelse"*  
– George E. Vaillant, MD

Hva kan du gjøre for å øke sannsynligheten for å leve et lykkelig og sunt liv til du blir seksti, sytti, åtti og lengre? Disse to seminarene er basert på forskning innen positiv psykologi og utviklingspsykologi. I snart 70 år har Harvard studert de grunnleggende elementene i voksen utvikling, og analysert helse og velvære til hundrevis av individer fra mange ulike bakgrunner.

Dr. Vaillant vil presentere flere nøkler til hvorfor noen mennesker er mer motstandsdyktig enn andre. Psykologiske forhold som mestringsstil og holdning til livet skiller seg ut som viktig. For eksempel forsvarsmekanismer som muliggjør å se livet optimistisk på tross av de ordinære tragediene i livet, er viktig for et langt og godt liv ifølge Dr. George Vaillant. Å utvikle et solid ekteskap, etablere nye vennskap - gjerne på tvers av generasjoner, og å holde hodet aktivt er også viktig. Med referanse i viktigheten av å utvikle en "sunn" livsholdning foreslår Dr. Vaillant at vi burde *"bekymre oss mindre for kolesterol og mer om takknemmelighet og tilgivelse."* Hans overraskende konklusjon er at individuelle livsstilsvalg er viktigere enn gener, velstand, og rase. Tenkte du at diett og fysisk trening er det mest avgjørende for et langt og sunt liv, så tenk igjen.

## Om foredragsholderen:



Dr. Vaillant er professor i psykiatri og co-direktør av Harvard Study of Adult Development, et langtidsstudie av tre ulike grupper med 824 individer fulgt fra tenårene til alderdom. Dr. Vaillant har skrevet mange bøker og vitenskapelige artikler, inkludert 19 artikler i Archives of General Psychiatry og 21 artikler i American Journal of Psychiatry. Dr. Vaillant fikk i år "Distinguished Service Award" ifra APA. Dr. Vaillant er nå 73 år og en inspirerende modell for både gammel og ung. Han har i dag 8 artikler i trykk, samt boken: *Faith, Hope and Joy: The Neurobiology of Positive Emotions* som kommer ut i 2007.

Positiv psykologi utfyller hovedstrømmen innen psykologi som har fokusert på å diagnostisere og rette opp hva som er galt med individer og organisasjoner. Prinsipper fra positiv psykologi blir i økende grad anvendt innen utdanning, ledelse, helseomsorg og politikk. Prinsipper ifra positiv psykologi kan bidra til mer humanistiske lederstiler, som i større grad understøtter selvstendig tenkning, utvikling og integritet.

Mer informasjon » [www.evidence.no](http://www.evidence.no)

**EVIDENCE**  
Knowledge Exchange

# Positiv psykologi: Kjennetegn ved tilpassningsdyktige og optimal fungerende mennesker

Oslo Kongressenter, Norge  
George E. Vaillant, PhD, Harvard Medical School

## Dag 1: Søndag, 28. oktober, 2007

- 09:00-09:15      **Velkommen og registrering**
- 09:15-10:00      **Mestringsstrategier og personlighet**
- En kort historie om positive psykologi: Når, hvem og hvorfor?
  - Individuelle karakteristika ved høyt fungerende mennesker
  - Hvordan se livet optimistisk, på tross av tilværelsens ordinære tragedier
- 10:00-10:15      **Pause**
- 10:15-11:00      **Positiv psykologi og personlighetsforstyrrelser**
- Livstilpassning
- 11:00-11:15      **Pause**
- 11:15-12:00      **Tillitt, håp og glede: Positive følelser og neurobiologi**
- Spiritualitet og religion: Ja, det er en forskjell
- 12:15-13:00      **Lunsj og diskusjonsperiode**
- 13:15-14:00      **Positive følelser og intervensjoner i behandling, ledelse og utdanning**
- Positive erfaringer: Velvære og motstandsdyktighet
  - Hvordan identifisere og gi næring til hensikt, toleranse og blomstring
  - Hvordan anvende prinsipper ifra positive psykologi i organisasjoner
  - Hvordan anvende prinsipper ifra positiv psykologi i individuell veiledning, behandling, og ledelse
- 14:00-15:00      **Alkoholmisbruk, spiritualitet og livskvalitet**
- Alkoholmisbruk og avhengighet: Naturlig forløp
  - Hvordan AA virker
  - Spiritualitet, mindfulness og akseptering

# Lykkelig aldring: Resultater og erfaringer i fra 70-år med forskning ved Harvard

Oslo Kongressenter, Norge  
George E. Vaillant, PhD, Harvard Medical School

## Dag 2: Mandag, 29. oktober, 2007

- 09:00-09:15      **Velkommen og registrering**
- 09:15-09:30      **Introduksjon ved professor Ivar B. Bjørgen**  
Psykologisk institutt, NTNU
- 09:30-10:00      **Nøkler til god helse og lykkelig aldring når du er seksti, sytte, åtti og eldre**
- Et livssyklus perspektiv: Forandringer og tilpassning
  - Viktige livsstilsvalg som påvirker livskvalitet og aldring
- 10:00-10:15      **Pause**
- 10:15-10:45      **Stopper den voksne utviklingen opp?**
- Sosial og følelsesmessig modning gjennom hele livet
  - Generativitet: Nye vennskap og å hjelp til neste generasjon
  - Integritet: Å falle til ro med livserfaringer i en verden i endring
- 10:45-11:15      **Livslang læring og livskvalitet**
- Læring, kreativitet, lek og berikelse i arbeidslivet
  - Hvordan forberede og skape en god pensjonisttilværelse
  - Sosialt samspill, takknemlighet og tilgivelse
- 11:15-12:15      **Lunsj**
- 12:15-13:00      **Rundbordskonferanse: Del 1 - Paneldebatt**
- Deltagere fra Norsk Institutt for Forskning om Oppvekst, Velferd og Aldring (NOVA), NTNU og BI
  - Panelet vil bli invitert til å presentere egen forskning og peke mot områder innen helse, ledelse, eller utdanning som kan forbedres
- 13:00-13:15      **Pause**
- 13:15-14:00      **Rundbordskonferanse: Del 2 – Åpen diskusjon**
- Åpen spørsmåls- og diskusjonsperiode om positive psykologi og lykkelig aldring
  - Avslutning, deltagerbevis utdeles