



Medlemsbrev nr 1/2016

Våren 2016

Årsmötet den 19 mars i Stockholm

Föreningens årsmöte med seminarium blev som vi väntat mycket uppskattat.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar resulterade i att styrelsen beviljades ansvarsfrihet för 2015. Det beslutades att medlemsavgiften för 2016 ligger kvar på samma nivå som 2015, 100 kr för enskilda personer och 300 kr för företag. Protokollet från årsmötet finns på vår hemsida.

Efter årsmötesförhandlingarna följde ett seminarium under rubriken "Transgenerationella svar på omgivningen".

Här följer en kort introduktion till Lars-Olov Bygren och hans föreläsning.

Lars-Olov Bygren, professor emeritus och forskare inom socialmedicin vid bl.a. Karolinska Institutet, gästade oss på seminariet. Vi var en skara på 10 personer som kommit till ABF-huset, för att lyssna till hans berättelse om den forskning han har gjort ur ett flergenerationsperspektiv. Bygren är medicinare och vi är beteendevetare, de flesta av oss och som bekant är det två olika skolor som har olika utgångspunkter i sitt sätt att ta sig an en fråga. Trots olika referensramar är vår förhoppning att vi genom att lyssna till andra i angränsande områden, kan berika vårt tänkande inom Bowens systemteoretiska tänkande. Längre ner finns ett kort sammandrag av Lars-Olov Bygrens forskning, sammanställt av Ann-Helen Johansson.

Under våren har styrelsen haft ett styrelsemöte på telefon och planerar för ett strategimöte, den 27 juni. Vi hoppas naturligtvis att få ta emot många idéer till vår e-post, från er medlemmar, om vad föreningen ska ta sig an kommande år.

Hösten, 9-11 september finns tillfälle att få nya insikter genom två olika teorier med målet att få människan att må bra och att få livet att bli enklare. I Sörbyn som ligger i Bodens kommun erbjuds följande:

En hälsosam weekend

Ayurveda och Bowens teori - en hälsosam weekend.

En unik kurshelg där du ges möjlighet att pröva på teorierna med hjälp av tre erfarna handledare, alla med många års praktik inom sina respektive områden. Två olika teorier som landar i samma mål; Att få människan att må bra och att få livet att bli enklare. 5000-årig österländsk kunskap om människan och en 70 år ung teori med evolutionen som utgångspunkt.

Läs mer på <http://www.sorbyn.se/pa-gang/125--en-halsosam-weekend>

Påminner igen om medlemskapet för 2016. Du som redan är medlem hjälp oss att sprida kännedom om värdet av Bowens familjesystemteori och välkomna nya medlemmar. För att förnya alternativt bli medlem sätter man in 100 kr på föreningens plusgiro 4854428-2. Ange namn, adress, e-post och telefon samt att betalningen gäller årsavgift 2016.

Mellan medlemsbrev kan du följa vad som händer på vår hemsida, www.bowenforum.se

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Ingrid Siksjö, i.siksjo@gmail.com, tfn 070-655 14 32

Kerstin Sofia Andersson, info@kerstinsofia.se, tfn 070-662 72 73

Ann-Helen Johansson, info@annhelenjohansson.se, tfn 070-282 03 60

Anna-Karin Andersson, anna-karin@givecompetence.se, tfn 070-318 05 45

Ase Lund Stoen, strandsjo@strandsjo.no

För Bowenföreningens styrelse
Kerstin Sofia Andersson

"Transgenerationella svar på omgivningen".

Bygren och hans forskargrupp publicerade år 2002 en studie som kommit att kallas "Överkalix-studien, en studie som visar hur näringsförhållanden under uppväxten har en påverkan på nästkommande generationer. Studien är utförd på slakten i Överkalix i Norrbotten, därav namnet. Man kopplade samman hälsotillståndet mellan tre generationer; generation ett född år 1890, generation två år 1905 och generation tre född år 1920. Det samband man fann var särskilt tydligt i linjen farfar till sonson; om farfadern hade mycket god tillgång på mat när han var runt 10-års ålder, löpte sonsonen fyra gånger så hög risk som normalt att dö i förtid av diabetes. Likaså kunde man se att om tillgången på mat var liten, levde sonsonen längre och löpte mindre risk att drabbas av diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Senare har man även hittat motsvarande samband mellan farmor och sondotter och även i viss mån mellan far och son.

Denna flergenerationsstudie intresserade flera av oss, särskilt som den presenterades under en föreläsning vid Georgetown Family Center i Washington. Vi bjöd därför in Bygren som föreläsare. Vid seminariet fick vi ta del av ett första delresultat från en uppföljande studie, som han och hans forskargrupp nyligen har presenterat. Denna gång utgör urvalet familjer från Skellefteå-trakten i Västerbotten. Där har man kunnat se samma resultat, en ökad risk att

utveckla hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes med mer än en fördubbling från generation ett till tre.

Bygren uppger att de kunnat utesluta genetisk selektion och menar att det istället är frågan om epigenetiska förändringar. Detta är anledningen till att Överkalix-studien fick sådan internationell genomslagskraft när den kom. Rapporten fick somliga vetenskapsjournalister att leka med frågan om resultatet kan komma att ifrågasätta darwinismen. Att en epigenetisk förändring visade sig stå sig över mer än en generation har varit ifrågasatt, men det visar sig i fler studier att så troligen är fallet.

Det som överförs mellan generationer, vilka markörer i vårt dna som aktiveras eller inte, är vad begreppet genetiken handlar om. De epigenetiska mekanismerna styr var, när och hur olika gener är aktiva. Till skillnad från vårt dna, som är oåterkalleligt, kan det epigenetiska påverkas. Epigenetiken kan ses som länken mellan arv och miljö och olika livsstilsfaktorer kan påverka hur generna arbetar. Det finns flera studier inom bla cancerforskningen, hur vår livsstil hänger ihop med risken att utveckla cancer.

Ett annat forskningsområde som Bygren hänvisar till, är en studie på råttor, som visar hur en berikande inlärningsmiljö och intellektuell stimulans har påverkan på hjärnans utveckling. Det man såg var en markant ökning av delar i hjärnans nervceller, de delar som bildar och leder information mellan cellerna. Samma fenomen gäller även för människan och Bygren menar att kulturella upplevelser har betydelse för barns och vuxnas intellektuella stimulans och därmed också hjärnans utveckling.

Bygren delar inte vårt sätt att se på överföring mellan generationer och att det påverkar i så många generationer, som Bowen menar att det gör. Hans kunskaper är dock mycket viktiga, lärorika och berikar tanken på hur processen går över flera generationer. En faktor vid utvecklandet av en fysisk sjukdom är vår förmåga att hantera stress och vår förmåga att hantera stress är beroende av hur den känslomässiga överföringen mellan nuvarande och tidigare generationer i vårt system går till (Kerr och Bowen). Jag tänker mig därför att vi har all anledning att tänka och fundera över om vårt sätt att förhålla oss till varandra och vårt sätt att hantera våra relationer kan påverka epigenetiken. Vi fortsätter vårt utforskande i frågan med utgångspunkt i Murray Bowens systemteoretiska sätt att tänka.

Källor:

Epigenetik ett forskningsområde-länkar samman arv och miljö. Läkartidningen 34/08, volym 105.

Föreläsningen "Transgenerationella svar på omgivningen". 2016-03-19, ABF-huset Stockholm. Svenska Bowenföreningen.

Family evaluation, Kerr och Bowen, 1988. Norton.

Läs också:

<http://blog.svd.se/ennartshalsa/2014/02/20/farmors-diet-styr-sondottrars-halsa>

Kopiera länken nedan och läs mer om Lars-Olof Bygren;

<http://blog.svd.se/ennartshalsa/2014/02/20/farmors-diet-styr-sondottrars-halsa>