Reminiscens og sanserne

Af **Anders Møller Jensen**, Udviklingskonsulent, Videncenter for Omsorg, Liv og Aldring (VIOLA), VIA University College

De seneste år er der kommet øget fokus på den socialfaglige indsats i forbindelse med demenspleje/-omsorg, samt en stigende bevidsthed om vigtigheden af støtte til pårørende. Det socialfaglige felt er bredt, når det kommer til metoder og teorier, men et fællestræk for de forskellige tilgange er, at de forsøger at møde mennesket med demens i den virkelighed, de oplever. Reminiscens er en metode, der ved at stimulere sanserne forsøger at fremkalde minder og erindringer for derigennem at styrke identiteten og livskvaliteten hos mennesker med demens.
Denne artikel beskriver betydningen af sansestimulering, når man arbejder med reminiscensmetoden.

Introduktion til reminiscens og sanser
Reminiscensmetoden er udsprunget af psykologers og psykiateres arbejder i 60'erne, med at skabe livshistoriefortællinger sammen med ældre mennesker. Det viste sig, at hvis man i arbejdet med livshistorien ramte emner som mennesket med demens havde særligt stærke erindringer om, kunne personen huske mange detaljer og gengive begivenheder overraskende præcist. Det er ikke til at forudsige hvilke emner, der udløser minder så stærke, at de kan huskes trods fremskreden demens, men begivenheder i ungdommen eller i forbindelse med arbejdslivet er gode bud.

Års erfaringer har vist, at brugen af fysiske genstande – også kaldet en *trigger* – kan være med til at stimulere minder som almindelige konversation ikke vil kunne frembringe. Triggeren kan være genstande fra personens privatliv eller arbejdsliv – eksempelvis fotos, musik, redskaber eller pyntegenstande. Endelig har det vist sig, at tekst skrevet i ældre sproglige vendinger, kan være med til at stimulere erindringerne, i lighed med bevægelser, eksempelvis dans eller manuelle arbejdsrutiner.

Reminiscensmetoden baserer sig på stimulering af sanserne gennem valg af en trigger, og bygger i den henseende ovenpå allerede eksisterende teorier og viden om, hvordan sanserne kan stimuleres, selv om en person er kognitivt svækket. Reminiscens kan derfor ses som en metode, der ved at stimulere sanserne, forsøger at genkalde minder og erindringer, for derigennem at styrke identiteten og livskvaliteten hos mennesker med demens. Som udgangspunkt favoriserer man ikke nogle sanser frem for andre, men individuelle tilpasninger til den enkelte borger kan betyde, at man vælger at fokusere på specifikke sanser i arbejdet med reminiscens.

Metoden arbejder ud fra to hovedprincipper, som er altafgørende for succes. Det ene er stimulering af mange sanser samtidig, og det andet er nødvendigheden af, at stimulere med rette trigger til personen.

Stimulering af flere sanser samtidigt
Multistimuleringen af sanserne gøres i et forsøg på at øge sandsynligheden for, at den valgte trigger kan vække minder. Der er ikke tale om at bombardere med sanseindtryk, men nærmere at dosere dem i en naturlig sammenhæng.

Et eksempel på brugen af en trigger, der stimulerer alle sanserne, er en gammel kaffemølle. Den kan holdes i hænderne og derigennem stimulere følesansen. Synet af det ældre stykke træ-og jernredskab - måske med et fabrikantnavn påtrykt – er med til at stimulere synssansen. Når kaffen kværnes, spreder der sig en duft af friskmalet kaffe i hele rummet, hvorved man får stimuleret lugtesansen. Lyden fra kværnen er med til at stimulere hørelsen, og hvis man til sidst brygger kaffe med de malede bønner, får man stimuleret alle fem sanser ved én aktivitet. Eksemplet med kaffemøllen er bare et blandt mange, men det illustrerer, at stimulering af sanserne ikke nødvendigvis behøver at kræve avanceret udstyr, eller at man tager på udflugt til specielle steder. Tit står kaffemøllen bare på en hylde og potentialet, der ligger gemt i triggeren, er reduceret til en simpel pyntegenstand. Det første man således skal gøre sig klart, hvis man vil arbejde med reminiscens, er, at genstande, som skal medvirke til at stimulere sanserne, skal i hænderne på den demensramte. Stimuleringen af sanserne er således en af grundstenene i reminiscensmetoden. Jo flere sanser der kan stimuleres, eller jo kraftigere sanseinputtet kan blive, jo større er sandsynligheden for, at triggeren kan medvirke til, at mennesket med demens kan genkalde sig de minder og erindringer, der er relateret til triggeren og situationen, den blev brugt i.

Sanser og minder skal passe sammen
Enhver kontakt med en trigger og/eller en ren syns-/hørestimulering giver et væld af sanseindtryk, men for at stimuleringen skal kunne vække genkendelse, skal det være den rigtige sansestimuli til den rigtige person. Kendskabet til den demensramtes livshistorie er således essentiel for valget af trigger. Det er ikke ligegyldigt, om man kommer med et husholdningsredskab til rengøring, hvis man ønsker at stimulere til minder og erindringer om arbejdslivet hos en tidligere smed ved B&W. Man skal således bruge livshistorien som udgangspunkt for valg af triggere. Desuden skal man være indstillet på, at arbejdet med at finde gode triggere godt kan være lidt af et detektivarbejde. Indsatsen med at finde en brugbar trigger lønner sig, når man pludseligt

oplever fortællinger fra det demente menneskes tidligere liv. Fortællinger man ikke havde forestillet sig, de kunne formulere selv. Det er i de sammenhænge reminiscensmetoden har sin berettigelse som socialfaglig metode, der sigter mod at styrke identitet og livskvaliteten. Effekten er vanskelig at måle - men ikke svær at observere.

Personale som deltog i et reminiscens forskningsprojekt tilkendegav, at reminiscens var med til at ændre deres opfattelse af borgere, og at de selv blev bedre til at kommunikere med borgeren. Desuden viste det sig, at personalet brugte reminiscens – og dermed stimulering af sanserne – som en metode de kunne dele med hinanden, mhp. faglig udvikling. Effekten af reminiscens opleves dog oftest som værende kortvarig, men et dybere kendskab til, hvilke emner og genstande, der kan vække minder hos den demensramte, er vigtig viden, efterhånden som demensen tager til, og den demente får sværere og sværere ved at deltage i sociale sammenhænge.

Cochrane opdaterede i 2005 deres review om reminiscens - Reminiscence therapy for dementia - og anerkender stadig reminiscens som en højt værdsat metode blandt professionelle. Man har dog ikke fundet det muligt at konkludere nogen effekt af reminiscens, anvendt på mennesker med demens i forhold til humør, kognition og velbefindende. Yderligere undersøgelser af området efterspørges.

Redskaber til sansestimulering

Eksemplet med kaffemøllen fra tidligere er en situation, hvor man tager en genstand, som er umiddelbart tilgængelig og anvender den i reminiscenssammenhæng enten sammen med en borger eller i gruppesammenhæng. I reminiscens forskningsprojektet brugte man en definition af reminiscens som ”systematisk arbejde med stimulering af borgerens minder og erindringer”. Definitionen blev valgt for at understrege, at reminiscens er mere end den almene samtale med ældre mennesker om gamle dage. Personalet skal have en ambition om at styrke livskvaliteten ved at stimulere genkaldelsen af minder, som normalt ikke kommer til udtryk.

Til tider kræver reminiscensarbejdet, at man analyserer en situation nærmere og lægger en strategi for, hvordan personalegruppen vil forsøge, gennem stimulering af sanserne, at få kontakt til den demensramtes livshistorie. En måde at få adgang til relevante triggere er gennem lån af erindringskasser. Samvirkende Menighedsplejer har i et samarbejde med Pensionisternes Samvirke og Dansk Center for Reminiscens opbygget et katalog af kasser, som kan udlånes til plejecentre og frivillige organisationer (www.menighedsplejer.dk/index.php?id=305). Kasserne har forskellige temaer og er alle opbygget efter princippet om, at man skal kunne stimulere sanserne så rigt som muligt.

I tillæg til erindringskasser har Dansk Center for Reminiscens udviklet spillene ”Fortæl - Fortæl...”, ”Det Gamle billedlotteri” og ”Tillykke med fødselsdagen”, som i en dansk kontekst giver personalet redskaber, de kan anvende i forbindelse med reminiscensarbejdet. Dette er dog intet at regne i forhold til, hvad man kan finde i England, hvor selskabet Winslow blandt andet producerer reminiscensmateriale. I deres 2012 katalog, er ikke færre end 12 sider dedikeret til reminiscensmateriale - indeholdende 79 forskellige effekter, der kan købes. Desværre for os danske er materialet lavet til en engelsk kontekst, men arbejdet ved Dansk Center for Reminiscens viser, at der ligger et stort uforløst potentiale for udvikling af materiale, som passer til den danske kultur.

Ove Dahl har fremstillet en bogserie under titlen ”Tilbage til 50’erne (60’erne, 70’erne og 80’erne)”, som fyldigt illustreret viser, hvordan hverdagens genstande så ud i de pågældende årtier. Bøgerne har god anvendelse sammen med mennesker med demens i tidlig fase og stimulerer næsten automatisk til samtale bare ved at bladre i dem. Det er også værd at påpege, at bøgerne kan være en stor hjælp for personale, som ikke er så historisk bevidste eller har haft sin opvækst i en anden kultur end den danske.

De sidste års posterpræsentationer og frie foredrag ved Demens Dagene vidner om, at der rundt om i landet foregår et mangfoldigt arbejde med reminiscens. Det meste falder i kategorien livshistorie, hvor man med billeder og tekst, altså primært gennem visuel og auditiv stimulering, forsøger at vække minder og erindringer.

Foto: Jørn Kildall og www.foto-arkiv.dk © "Køkken 1950'erne"

Fremtiden bliver mere digital
Digitaliseringen har også gjort sit indtog i reminiscensarbejdet. Demens Cafeen i Aarhus Kommune har i flere år haft et tilbud om, at borgerne kan få lavet deres egen personlige livshistorie på video. Nyeste initiativ inden for sansestimulering af mennesker med demens er Demens Film projektet, hvis formål er, at skabe film til mennesker med demens. Filmene skal produceres, så de tager højde for de dementes kognitive niveau i sygdomsforløbet, samtidig med, at man skal kunne udvælge film efter personens individuelle interesse. På mange måder opererer Demens Filmprojektet med samme teori omkring sansestimulering som erindringskasserne gør, blot er sansestimuleringen begrænset til lyd og billeder, men muliggør en lettere visning og tilgængelighed. Projektet gennemføres i et partnerskab mellem Retorspect Film, Socialstyrelsen og VIOLA, og vil i efteråret 2013 afsluttes med et DVD-boxsæt, som kan rekvireres gennem Socialstyrelsen. Afprøvningen i praksis og den tilhørende evaluering af produktet forventes at skabe mere viden om, hvordan sanserne kan spille ind, når man med reminiscens sætter fokus på den socialfaglige del af demensomsorgen.

Demensferie
DKDK holder i 2012 to demensferier på
Hotel Nyborg Strand.
Datoer for ferierne er:
D. 16. – 19. juli (ferieguider: Elisabeth Koefoed og Gitte Kærgård)
D. 23. – 26. Juli (ferieguider: Mogens Grønnebæk og Kirsten Sejrøe)
Læs mere om ferierne og tilmelding på www.demens-dk.dk, hvor også brochure om ferierne kan hentes.
Der er ledige pladser på ferien fra d. 23. til 26. juli.
Kontakt Kirsten Sejerøe på telefon 23 31 49 48, eller på mail: kissz@live.dk

Validering i praksis

Af **Inger Marie Andersen**, forstander, Boformen Kærvang, Region Nordjylland

Når et menneske udvikler demens, betyder det ofte et farvel til den velkendte identitet og kendskab til sin egen livshistorie. Det stiller krav til omgivelserne, som i første omgang er nære pårørende, sidenhen også os som professionelle, om at møde et velkendt menneske på en ny måde. Når et menneske rammes af demens, er det ikke længere i stand til at bruge refleksioner med reference i fortiden, i relationen på samme måde som hidtil. Her bliver valideringstankegangen et uvurderligt arbejdsredskab.

Validering er et begreb, som er udviklet af Naomi Feil i 1960erne, og går i al sin enkelthed ud på at anerkende en persons følelser samt at bekræfte, at de er ægte. At arbejde validerende er at arbejde bevidst med en empatisk tilgang til det andet mennesket. Validering er også indretning af beboernes bolig med møbler og genstande i øvrigt, som har betydning for deres identitet – at de ydre fysiske rammer støtter op om tilgangen til det andet menneske.

I vores dagligdag på Kærvang bliver begrebet en nyttig arbejdsramme. Vores kendskab til validering bliver det, der er afgørende for, at vi tør være nysgerrige og til stede i relationen til disse sårbare mennesker. Vi har gennem den validerende tilgang fået øjnene op for, hvor vigtigt det er, at være ægte og ærlige i vores møde med mennesker med demens, og ser i dag rigtig mange positive resultater heraf.

På Kærvang bor i øjeblikket 16 mennesker med forskellige demenssygdomme. Fælles for dem er, at de i en eller anden grad har mistet dele af deres identitet. De er alle visiteret til os, fordi de på et tidspunkt har haft en adfærd, der gjorde, at de ikke kunne rummes indenfor andre tilbud. Vores arbejde er kendetegnet af stor nysgerrighed og fokus på relationen. Det er afgørende i den daglige omgang med såvel kollegaer som beboere, at ville hinanden og at være nysgerrig på hinandens reaktioner. Vi er i det daglige bevidste om, at vi selv er ansvarlige for, hvordan ting lykkes, særligt i arbejdet med relationen til beboere, hvor vi i den grad bærer en stor del af deres videre skæbne i vores hænder. Uanset hvor stort og fint det end lyder, er det i virkeligheden – i hvert tilfælde teoretisk set – ganske simpelt. Men det kræver, at alle er bekendte med valideringsteoriens tankegang, om at møde det enkelte menneske i de følelser og oplevelser det har, samt at gyldiggøre dem.

Alle følelser er subjektive, hvorfor vi som samspilspartnere og vidner til beboernes tilstande, skal vise respekt for, at det enkelte menneske har sine gode grunde til den adfærd, det udviser lige nu, og at vi således ikke kan skal gøre os til dommere. Et afgørende element ved valideringstankegangen er, at fokus er rettet mod følelser og den aktuelle indre tilstand, hvor der altid er bundet nogle ressourcer, i stedet for mod det intellektuelle plan, hvor mange mennesker med demens netop har lidt store funktionstab.

For ca 15 år siden arbejdede jeg som ufaglært aftenvagt på et plejehjem. Jeg kom hver aften ind til Emma kl. 17.30 for at hjælpe hende med aftensmaden. Emma var på det tidspunkt sidst i firserne og havde været enke gennem mange år. Hun havde været gift med en noget ældre mand, som havde ernæret sig som færgeskipper, og som altid kom hjem ved aftenstid. Derfor sad Emma troligt og ventede. Hver aften fortalte hun mig, at hun sad og ventede Kristian hjem, og at han kunne komme, hvornår det skulle være, og hver aften korrigerede jeg hende og sagde, at han havde været død i mange år, og ikke kom hjem mere. Ikke fordi jeg ville være ond med Emma, men fordi jeg med min fornuft under ingen omstændigheder kunne sætte mig ind i hendes tilstand. Hver aften blev Emma ulykkelig over sin nyerhvervede enkestatus, og jeg forsøgte at snakke om noget andet – altid konkret og udfra det der var fornuftigt i min verden.

Emmas demenssygdom havde aldrig gjort hende svær