

Mine minner er min identitet

Bruk av minnealbum for å opprettholde selvet hos personer med demens

Mona Bekkhus-Wetterberg, Demenskoordinator / Tverrfaglig spesialsykepleier, Ås kommune

Å ha et godt og tydelig selv er viktig for vår psykiske helse. Livshistorien kan sees som selve grunnlaget for vårt selv. For en person med demens er det viktig å få gjenkalle livshistorien for å styrke sitt selv.

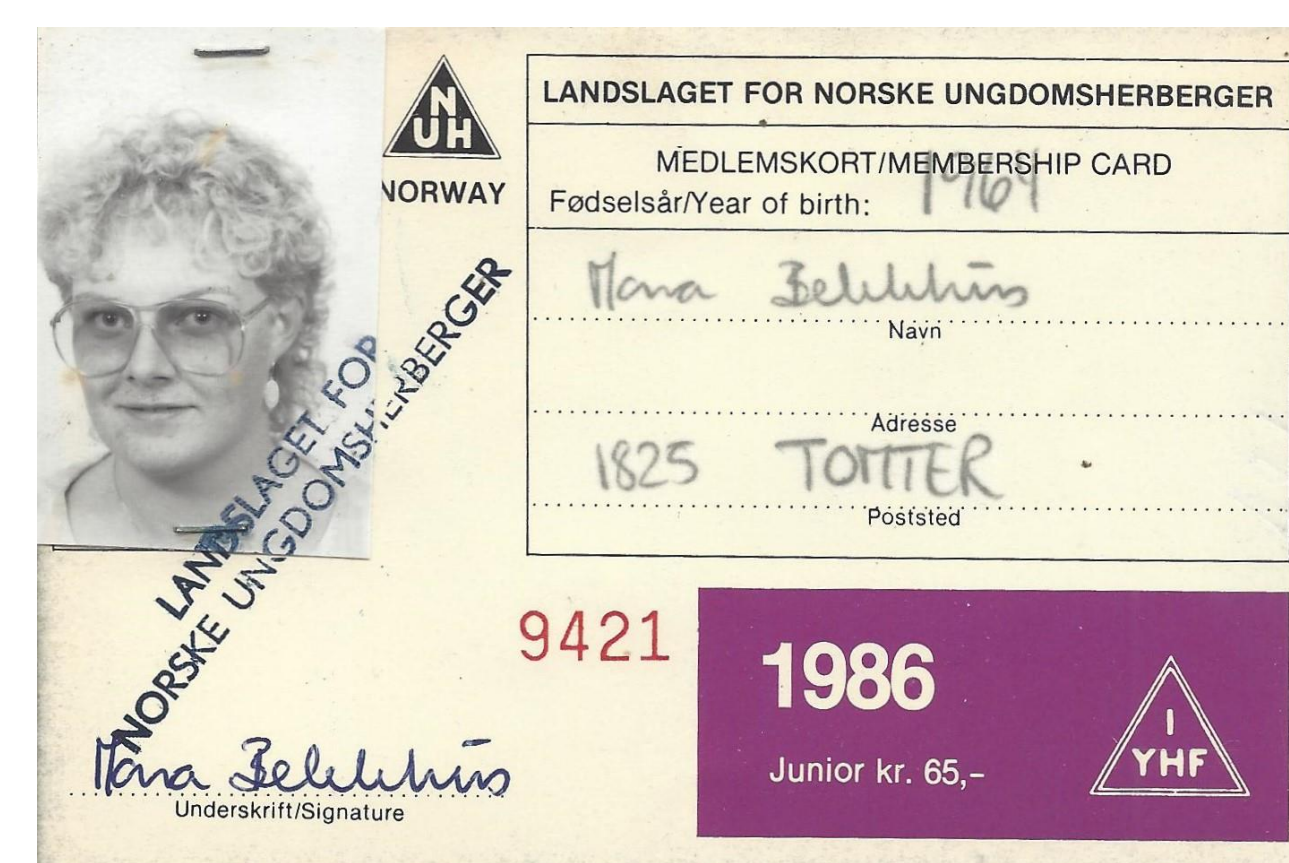
BAKGRUNN

Et stort problem for personer med demens er at mange etter hvert ikke husker hvem de faktisk er, og mister kontinuiteten i eget liv. De fører en stadig kamp for å bevare seg selv og har en frykt for å miste kontakt med egen identitet. De kan ha store kommunikasjonsvansker, både med å forstå hva andre sier og med å uttrykke seg verbalt.



ERINDRINGSPUKKELEN

Et personlig minnealbum bør være konsentrert rundt den tidsperioden vi har flest tydelige selvbiografiske minner fra: 10 til 30 års alder. Den mest sannsynlige forklaringen til fenomenet er at dette er en periode i livet med mange unike og viktige hendelser, som for eksempel den første alvorlige forelskelsen, fullføring av utdanning, giftermål, barnefødsler og så videre. De som kjenner oss best fra den tida, og som man bør bruke som informasjonskilde, er kanskje ikke våre barn, men heller søsken og gamle venner.

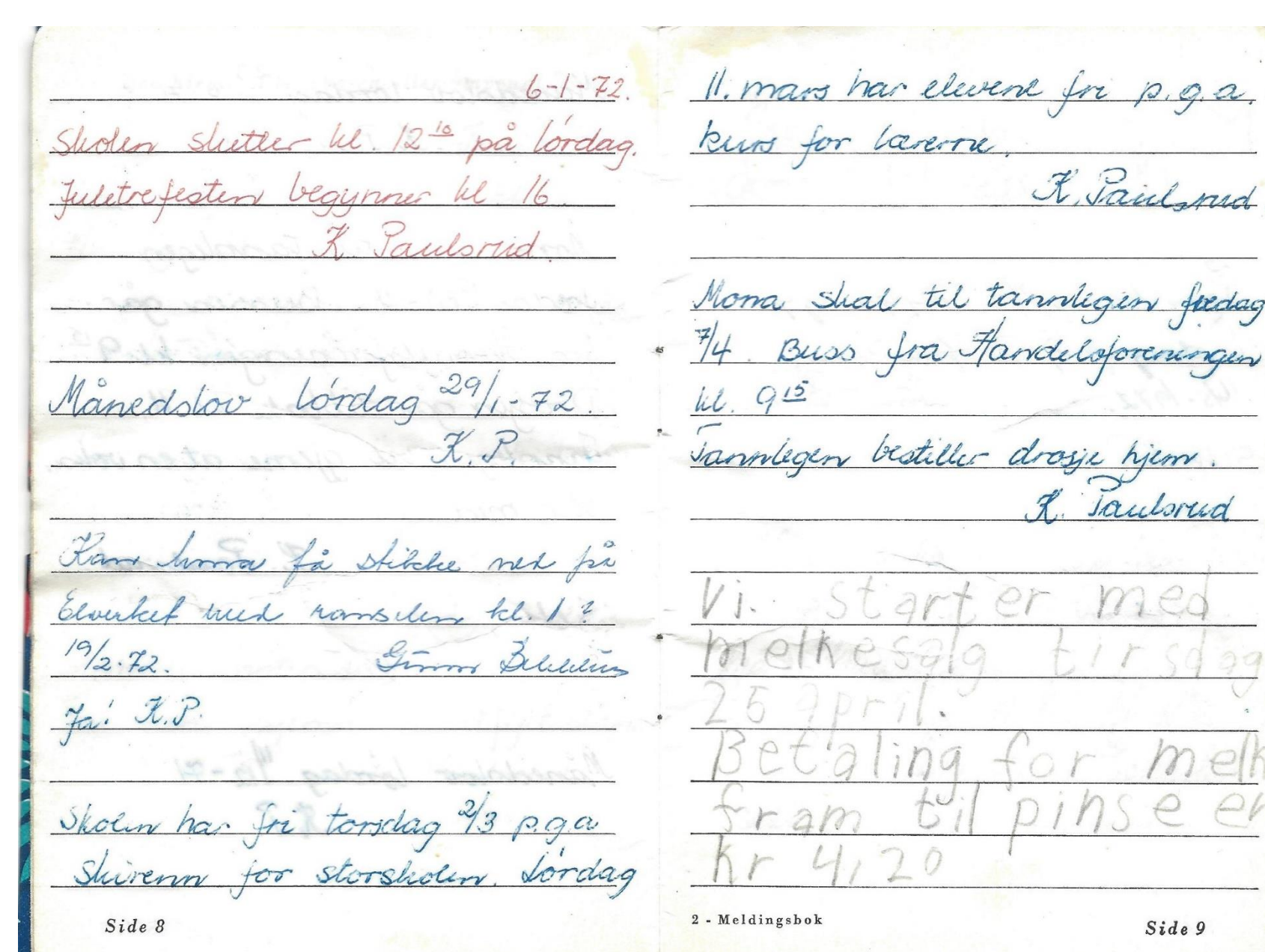


DIN LIVSFORTELLING

Selvet kan forstås som et produkt av vår selvbiografiske hukommelse, en livsfortelling som kontinuerlig oppdateres med ting som skjer i livet. Vi oppfatter oss alltid som «oss selv» uansett hvor vi er i livet, uansett om vi er barn eller voksen, singel eller gift – jeg er alltid meg. Det er sentralt for oss alle å beholde en følelse av et sammenhengende selv med en forbindelse til fortiden, vår livshistorie. Våre tidligere meritter er også ofte viktig for oss (merittverdighet).

UTFORMING

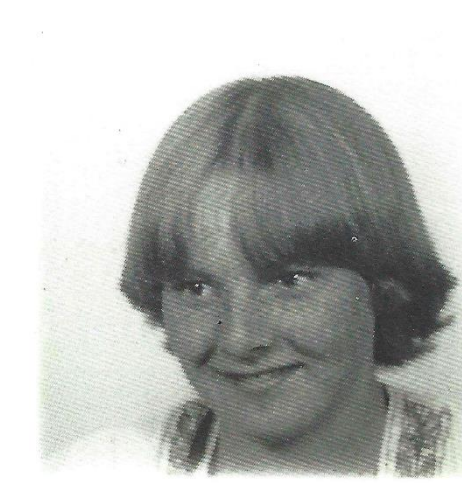
Albumet bør ha ett bilde per side, og en detaljert skriftlig forklaring til hvert bilde. Et slikt album utnytter det faktum at gjenkjenning av minner er enklere enn gjenkalling.



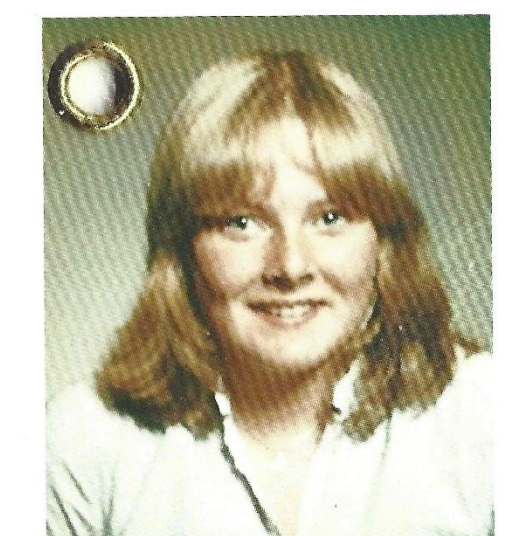
1977, 13 år gammel



1977, 13 år gammel



1978, 14 år gammel



1979, 15 år gammel



1981, 17 år gammel

ERINDRINGSARBEID = MILJØARBEID

Ved hjelp av et personlig minnealbum hjelper vi personen med demens å gjenidentifisere seg selv. Personalet i kommunale tjenester, på sykehjem og de pårørende lærer også personen bedre å kjenne. Slikt erindringsarbeid gir positiv effekt på livskvalitet, trivsel, psykologisk velvære, selvaktelse og selvintegritet.



Ås kommune
Miljø, mangfold og muligheter