

Reminiscens

Reminiscens danner grundlag for mange indsatser og er formentlig en af de mest anvendte metoder indenfor demensområdet.

Reminiscensaktiviteter kan foregå på mange forskellige måder og kan bruges i alle faser af en demenssygdom.

Fælles for reminiscensindsatser er, at genstande, omgivelser, aktiviteter m.m. bruges til at stimulere erindring og vække minder og giver mulighed for at styrke funktionsniveau og trivsel hos personer med demens.

Reminiscens styrker ressourcer hos mennesker med demens

For de fleste af os er reminiscens en naturlig del af livet, ikke mindst vores sociale liv, og det er med til at skabe og udvikle vores følelser omkring identitet og tilhørsforhold. Vores personlige erindringer og følelser vækkes ofte, når vi ser og oplever ting, som minder os om tidligere hændelser. Og når vi mødes med personer, som vi har kendt længe, taler vi ofte om oplevelser og minder, vi har haft sammen.

Når en person lever med en demenssygdom, fx [Alzheimers sygdom](#), hvor hukommelsen gradvist svækkes, oplever man ofte, at nyere erindringer svækkes mest markant, mens erindringer fra tidligere i livet er mere robuste. Det skyldes, at Alzheimers sygdom i de tidlige stadier primært svækker de områder i hjernen, vi bruger, når vi skal lære nyt og lagre nye erindringer.

Da ældre hukommelsesspor er mere robuste, udgør personlige erindringer fra tidligere perioder i livet en ressource hos personen med demens – særligt i starten af sygdomsforløbet.

De ældre hukommelsesspor svækkes også, når demenssygdommen forværres, men der vil dog ofte være små erindringsglimt eller stemninger, som kan stimuleres og vække positiv genklang hos personen.

At vække erindringer, minder og genklang via reminiscens kan styrke personens oplevelser af identitet og tilhørsforhold, stimulere til aktivitet og kommunikation og dermed styrke funktionsniveau og trivsel.

Reminiscensaktiviteter

Reminiscens kan indgå i aktiviteter med mennesker med demens på en række forskellige måder. Det kan være egentlig reminiscensterapi som en struktureret og målrettet indsats. Det kan også indgå som et mere generelt element i hverdagslivet, fx i aktivitets- eller plejecentre. Reminiscens indgår også som et element i andre [psykosociale indsatser](#).

Fælles for alle disse forskellige tilgange til reminiscens er, at der bruges konkrete genstande, foto, film, musik mv. som udgangspunkt for at stimulere erindringer. Reminiscensaktiviteten kan også foregå i lokaler, som er særligt indrettet til formålet, fx erindringsrum eller hele lejligheder, hvor indretningen afspejler særlige tidsperioder og aktiviteter.

Disse stimuli/genstande/omgivelser udgør "triggere", der vækker erindringer om tidligere aktiviteter, begivenheder og oplevelser, som dermed stimulerer tanker, aktiviteter og kommunikation.

Reminiscensterapi



Reminiscensterapi er en paraplybetegnelse, som dækker over forskellige konkrete tilgange til at bruge reminiscens i en struktureret og målrettet indsats med det formål at styrke funktionsniveau og trivsel hos deltagerne.

Reminiscensterapi foregår ofte i mindre grupper, fx blandt deltagere i et dagaktivitetstilbud eller beboere på et plejecenter. Det kan også foregå individuelt eller i par, fx mellem personen med demens og en nær pårørende. Der er også variation i hyppighed og varighed af forskellige forløb med reminiscensterapi.

Reminiscens i hverdagslivet

Reminiscens indgår også mere generelt i hverdagslivet. Det kan være i de tilfælde, hvor omgivelserne bruges til at stimulere erindringer, fx et rum, der bruges i dagligdagen, som er indrettet med møbler og genstande fra en tidligere periode, eller når billeder, film, musik og andre stimuli fra tidligere tidsperioder, indgår i de daglige omgivelser og aktiviteter i hverdagslivet.

At inddrage aspekter af reminiscens i hverdagslivet er naturligvis relateret til – men ikke det samme som – at arbejde med livshistorie i den [personcentrerede omsorg](#).

Reminiscens som element i andre psykosociale indsatser

Reminiscens indgår også som element i andre psykosociale indsatser, fx i [kognitiv stimulationsterapi](#). Der er også en tæt kobling mellem reminiscens og [musik](#) og [sansestimulering](#). Reminiscens er naturligvis også et væsentligt aspekt ved [Erindringsdans®](#).

Tidsperiode og materialer styrker reminiscenseffekten

For at skabe det bedste udgangspunkt for reminiscensaktiviteter bør de "triggere", der bruges, fx genstande, rum, medier mv., tage udgangspunkt i tidsperioder og aktiviteter, som er personligt meningsfulde for den enkelte.

Større livsbegivenheder fra barndom og ungdom sætter især afgørende spor i vores erindring. Det er også i denne periode, vi typisk oplever flere skelsættende begivenheder, som er med til at danne vores identitet, fx overgangen fra skole til uddannelse eller arbejdsliv, den første kæreste, ægteskab, den første bolig eller bil man købte mv.

Også hverdagslivet som ung og voksen står ofte stærkere i erindringen. Dette kendes som "reminiscenseffekten", at vi husker mest fra vores sene barndom og ungdom. Dette gælder også for mennesker med demens.

Kirk m.fl. har i et dansk forskningsprojekt fundet, at mennesker med Alzheimers sygdom kan huske flere detaljer i deres erindringer, når de præsenteres for materiale, der matcher perioden for deres "reminiscenseffekt".

Projektet viser også, at konkrete genstande og særligt indrettede rum fremkalder flere detaljer, sammenlignet med, når personer med demens blot præsenteres for stikord.

Effekt af reminiscensterapi

Både dansk og international forskning har vist positive effekter af reminiscensterapi. På baggrund af et Cochrane review i 2018 konkluderede Woods m.fl., at reminiscensterapi kan have positive effekter i relation til livskvalitet, kognitive funktioner, kommunikation og humor.

Der er dog generelt stor variation i hvilken effekt, man finder ved forskning i effekter af reminiscensterapi, fordi det, som beskrevet, foregår på så mange forskellige måder og med forskellige grupper af mennesker med demens.

Reminiscens når livshistorien er svær

Reminiscensindsatser tager naturligvis afsæt i positive temaer og livsbegivenheder, men i nogle tilfælde kan reminiscens, og det fokus det kan skabe på den enkeltes livshistorie, være svært og skabe en negativ oplevelse for personen med demens.



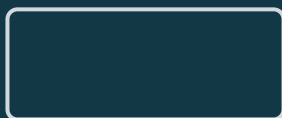
Det er ikke alle, der har gode og positive erindringer. For nogle har livet været præget af en eller flere svære livsbegivenheder, måske endda traumatiske oplevelser, og det kan komme til at fylde meget, og give dårlig trivsel.

Svære oplevelser kan også være en udfordring, når pårørende inddrages i reminiscensaktiviteter, fx hvis man i et parforhold har haft fælles svære oplevelser og måske konflikter. I nogle studier har man fundet, at reminiscensaktiviteter, hvor den pårørende var inddraget, bidrog til øget angst hos den pårørende.

I sådanne tilfælde er reminiscensaktiviteter naturligvis ikke hensigtsmæssige, og fagpersoner bør i samarbejde med personen med demens og pårørende finde løsninger, som kan støtte personen og lindre de svære erindringer i de tilfælde, hvor de fylder meget og giver dårlig trivsel.

Aktivitet og deltagelse i hverdagslivet

Meningsfulde aktiviteter og deltagelse i hverdagslivet er et basalt behov for alle. Mennesker med demens har særlige behov for støtte for at bevare deres funktionsniveau og deltage i hverdagsaktiviteter.



Kilder

Berntsen, D. og Rasmussen, K. (2022). Reminiscens. I: Forstå demens, 3. udgave, Hans Reitzels Forlag.

Kirk, M., & Berntsen, D. (2018). The life span distribution of autobiographical memory in Alzheimer's disease. *Neuropsychology*, 32(8), 906.

[PubMed](#)

Kirk, M., Rasmussen, K. W., Overgaard, S. B., & Berntsen, D. (2019). Five weeks of immersive reminiscence therapy improves autobiographical memory in Alzheimer's disease. *Memory*, 27(4), 441-454.

[PubMed](#)

Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E. M., Spector, A. E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane database of systematic reviews*.

[PubMed](#)



Gudex, C., Horsted, C., Jensen, A. M., & Kjer, M. (2009). *Konsekvenser ved anvendelse af reminiscens: et randomiseret interventionsstudie på ti danske plejeenheder*. Syddansk Universitetsforlag.

Senest opdateret: 11. oktober 2023