



Dansk Center for Reminiscens

Psykiatri, kultur og livshistorie

FORORD

I de senere års debat efterlyses fra mange sider en ændring inden for det psykiatriske område herhjemme, hvor de ikke-medicinske evidensbaserede behandlingsformer skal have en langt mere central placering. På Dansk Center for Reminiscens har vi siden etableringen i 1997 bidraget til at skabe genkendelse, erindring og glæde for tusindvis af ældre over hele landet, primært inden for demensområdet. Mange medarbejdere inden for ældreområdet har taget reminiscens-metoden til sig. En undersøgelse gennemført af Socialstyrelsen i 2010 viste således, at 77,5 % af kommunerne anvender reminiscensmetoden i arbejdet med personer med demens.

Selve ordet reminiscens er i den engelsktalende verden et anerkendt fagligt begreb for planlagt og systematisk arbejde med menneskers erindringer bl.a. inden for psykiatrien. Det gælder om at vække og stimulere de positive erindringer, eller som Theo Mulder, hollandsk professor og doktor i eksperimentel neuropsykologi udtrykker det: *“Når vi nu ved, hvordan traumatiske minder kan øve en livslang indflydelse på menneskers liv, hvorfor skulle gode minder så ikke kunne øve en god indflydelse?”*

Der skal med andre ord udvikles individuelle behandlingsformer, hvor den enkelte persons baggrund og livshistorie er i centrum dvs. mennesket bag diagnosen. Hvis vi skal hjælpe patienten til at finde tilbage til livet igen, skal eksperten – personen selv – på banen. Man skal f.eks. lede efter situationer i patientens liv, som har betydet meget for dem. Finde frem til deres ressourcer og styrker via samtaler og aktiviteter omkring deres barndom, ungdom, arbejde, fritid, interesser, familieliv osv. Desuden bør forskellige former for kulturaktiviteter inddrages, i og med mennesker gennem kunstneriske udtryksformer hermed får nye måder at udtrykke deres tanker, følelser og behov på.

Til sidst rettes en stor tak til Ninna Scharling Thomsen, som via en personlig donation har sikret dette skridt på vejen inden for psykiatrien.

Ove Dahl April 2014

ITRE MÅNEDER I BEGYNDELSEN AF 2014 er der blevet afprøvet forskellige reminiscens-aktiviteter i et eksisterende kognitivt gruppebehandlingsforløb på Ældrepsykiatrisk Ambulatorium på Psykiatrisk Center Ballerup. Deltagerne er i antidepressiv behandling eller har en angstproblematik. Foruden en kort indledning om dagens erindringsemne ved mødestart har Ove Dahl fast anvendt de sidste 15 minutter til at vise billeder på projektor, omdelt historiske genstande samt skabt samtale om ting, som deltagere selv har taget med. Emnerne har spændt fra skoletid, lejrskole, skuespillere, jazzmusik til at købe ind før i tiden.

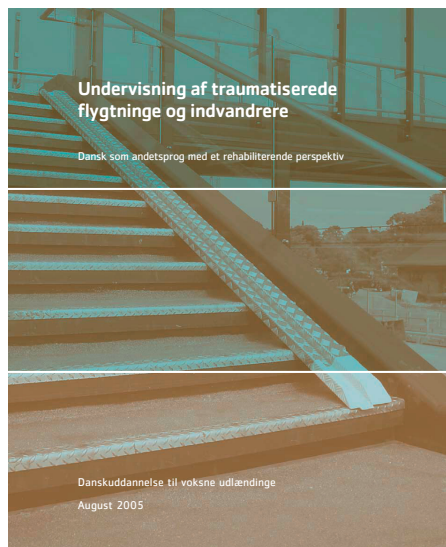
Ifølge det faste behandlerteam; en læge og to sygeplejersker, har aktiviteterne bidraget til fortællinger fra patienterne om deres egne oplevelser fra barndom og ungdom. Teamet skriver:

"Temaerne i selve gruppebehandlingen omhandler typisk patienternes vanskeligheder fra deres dagligdag, hvor selv små ting kan være svære for dem at håndtere. Set i det lys bliver kontrasten til minderne meget tydelig. Patienterne er aktive og deltagende og har flere gange selv bidraget med egne billeder og effekter."

"Der er kommet mange gode fortællinger fra patienterne, hvor de har talt med en anden sikkerhed og tryghed i stemmen, end når det handler om deres udfordringer i deres aktuelle dagligdag. Det har været en positiv oplevelse at have fokus på patienternes erindringer, bl.a. fordi det har givet patienterne et alternativ til at aflede tankerne, når noget er svært og desuden skabt en anden ligeværdighed i relationen mellem behandler og patient."

Patienterne har også fået udleveret huskebogen "Tilbage til 40'erne", som inspirationskilde til minderne hjemme hos dem selv. En deltager fortalte, at hun blev "så bidt af at læse den, at den blev halv to om natten!"





I AFDELING FOR TRAUME- OG TORTUROVERLEVERE, under Psykiatrien i Region Syddanmark, har man arbejdet med reminiscens. I andetsprogsundervisningen af voksne er der lang tradition for at anvende temaer, der let kan knyttes til kursistens fortid, fx "min familie" og "mit land". Det tematiske arbejde med fortiden i form af livshistorier peger primært tilbage til fortiden før krisen i kursistens liv.

At inddrage erindringer i undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere kan bidrage til at styrke en kursists identitet og selvværd og til at styrke den enkelte i at sige farvel til det, der binder kursisten til fortiden på godt og ondt. Alle flygtninge og mange indvandrere har mistet vigtige dele af deres identitet: Arbejde, netværk, social status, karriere, mening, selvværd og måske familiemedlemmer eller slægtninge. Når der arbejdes med reminiscens, lægges der op til at give kursisterne mestridsredskaber samtidig med indlæring af dansk.

I undervisningen er der blevet arbejdet med f.eks. reminiscenskort, netværkssvinder, livstræ, livslinjer og mindekuffert.

LIVSHISTORIER KAN INDGÅ I FORSKELLIGE KULTURELLE sammenhænge. Dansk Center for Reminiscens har bl.a. samarbejdet med den norske Kirkens By- misjon, som driver fem plejecentre i Oslo. Her har man startet en sand omvæltning og ansat en professionel kulturarbejder på hver enkelt institution. Eller som de selv siger:

"Vi må begynne å arbeide med kultur på samme måte som vi i dag arbeider med å forebygge liggesår, tilpasser tekniske hjelpemidler og regulerer blodsukker. Vi må arbeide med kultur som om det er like viktig som hjertemedisin. For det er nettopp det det er. Uten kultur dør man. Først når den ansatte og frivillige betrakter seg selv som kulturarbeider, i tillegg til den oppgaven hun eller han primært utfører, kan vi lykkes i å skape en kultur- revolusjon på bo- og omsorgssenteret."



I DE SIDSTE 15-20 ÅR HAR MAN I DE ØVRIGE NORDISKE LANDE arbejdet aktivt for, at kulturen skal spille en større rolle, når det gælder om at øge menneskers sundhed og livskvalitet bl.a. inden for ældreomsorg og psykiatri. Det er foregået med såvel konkrete projekter som via evidens-baseret forskning. Under betegnelsen "kultur og helse" har man i Sverige, Norge og Finland iværksat nationale støtteprogrammer, et tættere samarbejde mellem social- og kulturforvaltninger, inddragelse af professionelle kunstnere, kulturarbejdere osv. Der anvendes en lang række kulturaktiviteter som sang, musik, dans, billedkunst, litteratur, filmforevisning og mad. Pointen er, at patienten skal lære, hvordan de kan påvirke sig selv til at få det bedre gennem aktiviteten.

I forskningsprojektet "Kulturpaletten" ledet af Eva Bojner Horwitz, Uppsala Universitet, har 50 kvinder med symptomer på udbændthed og stress i 12 uger haft mulighed for at afprøve forskellige kulturudtryk, som interaktivt drama, filmforevisning, danseimprovisation og stilhedsøvelser. Resultatet viser, at graden af udbændthed hos patienterne mindskes. Empati, tillid og håb forstærkes, spændingstilstande i kroppen løses op, og mange får en ny kontakt med sig selv. Det er desuden i højere grad blevet muligt for deltagerne, at kunne identificere og sortere egne følelser, hvilket er centralt, når man skal kende egne og andres behov nærmere.



I projektet "Kultur på recept 2.0" i Helsingborg får de henviste deltagere et kultur-kort og skal tre gange om ugen i 10 uger deltage i kulturoplevelser i grupper. Der deltager 200 personer i projektet, hvoraf mange er langtidssygemeldte. Parallelt indgår en forskningsdel, som undersøger, på hvilken måde kulturaktiviteter, egen skabende virksomhed og kulturoplevelser kan være en del af en rehabiliteringsproces.



Eller med patienternes egne ord:

"Kulturaktiviteter ... det bliver en referens til det man oplevt tidligere i livet, det vækker det."

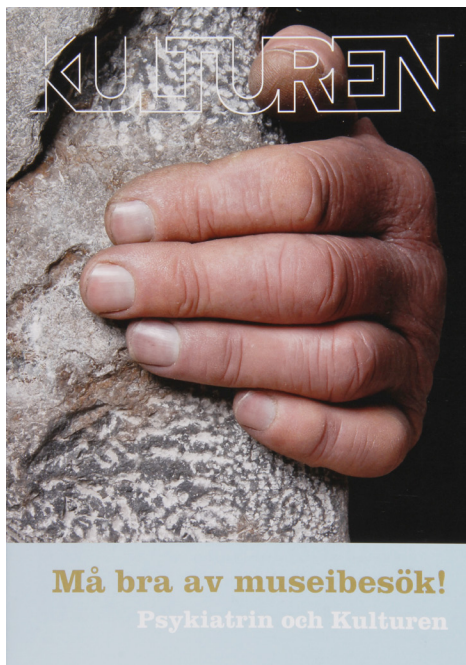
"Dansen åbner upp en ny värld, en rymd, en påminnelse om att vi kan mer än vad vi vet, att vi kan använda oss själva så mycket mer än vad vi gör. Jag fick tillit til min existens."

"Musiken skapar trygghet och vi pratar med varandra om saker som jag inte pratat om med mina närmaste."

"Jag kunde släppa på mina försvar, jag har aldrig deklamerat inför grupp, ganska bra för mig att läsa en dikt framför någon annan, många hämningar släppte, jag blev modigare."

Aktiviteterne foregik på "vårdcentraler", der kan sammenlignes med danske lægekonsultationer. Som et resultat af projektet er der blevet udarbejdet en "Kulturhælsoboks", hvor over 30 forskere, kunstnere og kulturarbejdere beskriver de forskellige kulturformers helseforstærkende virkning og den bagvedliggende evidensbaserede forskning. Boksene ligger nu i venteværelser på alle "vårdcentraler" i Sverige til brug for både patienter og personale.

FLERE KULTURINSTITUTIONER I NORDEN har indgået et samarbejde med forskellige parter på det sociale område. På "Kulturen" i Lund, der viser alt fra folkekunst, moderne design, legetøj til verdenskultur, har man i en årrække haft samarbejde med det psykiatriske område. Pædagoger fra "Kulturen" uddanner personale, der arbejder inden for børn-, ungdoms- og voksenpsykiatrien, til at kunne anvende museet til rehabilitering, rekreation og læring i arbejdet med patienter og brugere. Personalet får et såkaldt "kørekort til Kulturen" og kan herefter på egen hånd afvikle kreative aktiviteter.



Må bra av museibesök!

Psykiatri och Kulturen

INDEN FOR HELSEOMRÅDET, OG HERUNDER SÆRLIGT PSYKIATRIEN, arbejdes stadig flere steder rundt om i de nordiske lande med inddragelse af patienternes livshistorie samt anvendelse af kulturaktiviteter – men tilsyneladende ikke i Danmark i større omfang. I den nuværende kortlægning af initiativer og forskning på kultur- og helseområdet i Norden, som er iværksat af Nordisk Ministerråd, vil Danmark formentlig komme på en trist sidsteplads efter Sverige, Norge og Finland. Man kan spekulere over, hvorfor det er sådan, men det vigtigste er dog at forsøge at ændre på dette misforhold. På Dansk Center for Reminiscens er vi klar til at tage udfordringen op.

Dansk Center for Reminiscens er en institution under Danske Seniorer
www.reminiscens.dk