

minnesarbete



FOTOGRAF: Lucky Look/Alamy/Valentyn Volkov

Livsberättelse och minnesarbete

Livsberättelse, återblick (Life Review) är en normal aktivitet hos den åldrande människan. En ung psykiatriker, Robert Butler var den som skrev en rad genombrottsartiklar rörande hälsa och framför allt den mentala hälsan och ett normalt åldrande.

Under tidigt 1960-tal skrev han en artikel ”Recall and Retrospection”, där han hävdade att gamla människor genomlever viktiga inre erfarenheter och att vi måste förstå vikten av att återkalla minnen i hög ålder som en process av tillbakablickandet. Berättad eller nedskriven är livsberättelsen ett sista försök att integrera och försona sig med sitt offentliga och sitt privata jag. Butler utmanade och reformerade behandlingsarbetet av gamla människor.

Med influenser från Butler och senare från Peter Coleman utvecklades minnesarbete i mer strukturerad form, också med inriktning på gamla minnessvaga personer, som benämns **reminiscens**. Reminiscens - metoden tar fasta på att flera minnesslager finns kvar också hos personer med demens. Man använder ofta så kallade ”triggers” = igångsättare, som gamla föremål, musik, fotografier för att stimulera minnen och sätta igång samtal. Man kan arbeta individuellt och i mindre grupper.

Sinnen Minnen - Utbildning, kurser & workshop