

Livshistoriens betydning

Introduktion

Dette modul undersøger, hvordan livshistorie kan anvendes i plejen for at sikre en bedre livskvalitet for den demensramte og skabe et bedre forhold mellem den demensramte og omsorgspersonerne i multietniske plejesammenhænge.

Alle vore livshistorier former os som individer og giver andre mennesker mulighed for at lære os at kende. På grund af sygdommens indvirkning på hukommelses- og kommunikationsevner kan demensramte få problemer med at huske oplevelser og informationer og dele dem med andre. Mange formår dog at opretholde en forbindelse med deres fortid, selvom den er meget spinkel eller kun sjældent udtrykkes.

Plejepersonalets adgang til en borgers livshistorie er derfor vigtig i alle tilgange, der sætter personen, dennes behov, ønsker og værdighed, i centrum for plejeprocessen. Dette er især vigtigt i multietniske sammenhænge, hvor risikoen for at ignorere (eller misforstå) aspekter af det tidligere liv kan være højere.

Historien om vores liv

Vi har alle en bestemt historie at fortælle om os selv. Når vi vil have, at nogen skal lære os at kende, fortæller vi historier om vores liv: vores familier, barndom, studie- og arbejds erfaringer osv.

I løbet af livet tilskriver vi normalt, det vi gennemlever særlige betydninger ("det er godt", "det er dårligt", "det er jeg stolt af", "det var farligt" osv.). Det er ikke kun fakta (vi kan ændre vores holdning til en begivenhed), men også disse løbende vurderinger og evalueringer, der former vores fremtidige adfærd. Uanset om tidligere erfaringer er positive eller negative, former de os som de personer vi er i dag, samt vore ønsker, behov og frygt.

Eksistentiel kontinuitet er følelsen af, at begivenhederne i vores liv danner et sammenhængende mønster. Uden en historie, der giver begivenhederne i vores liv, mening og formål, føler vi os fortabte. Det er det, der sker, når vi står over for store ændringer uden at vide, hvordan vi integrerer dem i det billede, vi har af os selv og uden at vide, hvor ændringerne fører os hen, og om de er en trussel mod alt det, vi indtil nu har kendt til i livet. Livshistorien giver os mulighed for at møde ændringer med motivation og håb.

Når vi ser på vores fortid, har vi mulighed for at være stolte af det, vi har opnået såsom akademiske eller faglige succeser. Desuden giver det os mulighed for at tænke tilbage på positive øjeblikke i livet, hvilket har betydning for vores trivsel.

Personcentrerede tilgange



På det sociale og sundhedsmæssige område består arbejdet med livshistorie i at arbejde med en person og muligvis også med vedkommendes familiemedlemmer for at rekonstruere en persons fortid og nutid og forbedre plejen.

Arbejdet med livshistorie har været særligt påvirket af den såkaldte "personcentrerede tilgang", udviklet på baggrund af Tom Kitwoods arbejde.

Indtil demens i begyndelsen af det 20. århundrede, blev defineret som en sygdom af Alois Alzheimer, blev demens betragtet som en naturlig konsekvens af aldring. Et synspunkt, der stadig er udbredt i mange

sociale sammenhænge i dag. I det meste af det sidste århundrede har den dominerende videnskabelige tilgang været at indlægge en person på psykiatriske afdelinger og behandle sygdommen som en psykiatrisk lidelse, hvis personens adfærd var uforklarlig.

Først i løbet af 1980'erne udviklede den psykosociale teori og metode sig. Tom Kitwood udviklede den personcentrerede tilgang, der opfatter den demensramte som en person, der i lighed med andre har følelser, en særlig livshistorie, rettigheder og ønsker. Den personcentrerede model er baseret på en ny definition af sygdom og af de faktorer, der påvirker hver persons tilstand:

- Personlighed: personlige ressourcer og forsvarsmekanismer.
- Biografi: personens livshistorie og oplevelser.
- Neuropatologi: sygdomsprocesser i hjernen.
- Socialpsykologi: hvordan vi indgår i forhold til personen og omgivelserne

Kitwood påpeger, at mennesker med demens ikke mister deres værd som menneske på grund af sygdommen. De har stadig krav på andres tillid og respekt.

Inden for disse rammer ses hver person (inklusive plejepersonen!) som unik, selvbestemmelse skal respekteres, og det er muligt at opbygge et positivt forhold til ethvert individ.

Inden for demenspleje betyder det, at der skal udvikles og vedtages en individuel plejeplan ud fra hver enkelt persons præferencer og mål, samt at den demensramte skal involveres aktivt i udvikling af denne plan. Plejestrukturerne skal forholde sig til personens liv, så arbejdet og daglige rutiner respekterer hans/hendes vaner og behov.

Sikring af kontinuitet i personens liv er også grundlæggende i Moyra Jones' Gentlecare-model. Hovedformålet med plejeprocessen er i følge Gentlecare-modellen at afdække, hvordan den demensramte og hvordan mennesker omkring ham/hende har det. I Gentlecare-modellen består syntesen af:

1. det rum, hvor personen bor
2. de mennesker, som han/hun interagerer med
3. de programmer og aktiviteter, som han/hun er involveret i.

De 3 elementer indgår i et dynamisk forhold med hinanden. Det er derfor vigtigt, at der arbejdes på hvert af de tre niveauer for at opnå den ønskede forbedring af livskvaliteten.

For Gentlecare er det vigtigt, at se på personen som helhed, at lægge vægt på følelser og relationer, at bruge en ikke-direktiv tilgang og at undlade at dømmе. I denne model er det vigtigt, at alle, der tager sig af personen, har en dyb respekt for vedkommende. Viden om demens, forståelsen af dens indvirkning på personen. Når alle, der bor omkring borgeren, kender til mål og planer, giver det mulighed for at opbygge en terapeutisk alliance, hvor hvert element tilfører specifik viden og er en del af et individuelt og kollektivt ansvar.

Demens og livshistorie

Mange mennesker tørster efter at fortælle historier om deres liv. Det er som om, de bare venter på, at nogen beder dem om at begynde at fortælle. Det er dog vigtigt at huske, at selvbiografisk arbejde kan

være smertefuldt for nogle og fremkalde negative minder, så det er altid vigtigt at evaluere med den enkelte om interventionen er hensigtsmæssig.



Arbejdet med livshistorier kan føre til etablering af et dybere forhold, så de mennesker, der er involveret i forholdet, kan forstå ønsker og behov hos den demensramte, ligesom det kan være udgangspunkt for at skabe en personcentreret pleje. At engagere en person i aktiviteter, der er meningsfulde for vedkommende, påvirker helbred og velvære, giver følelsen af at være til nytte og giver mulighed for at opretholde et forhold til andre ved at genoprette tilliden. Dette støtter forståeligt nok demensramte og styrker deres selvfølelse. De føler sig anerkendt som unikke individer.

I de mere fremskredne stadier af demens, er demensramte ikke længere i stand til at bidrage til rekonstruktion af tidligere begivenheder i deres liv. Det er derfor vigtigt at igangsætte processen i de tidlige stadier af sygdommen, mens de kognitive funktioner er mindre svækkede. Den brobyggerrolle, som personalet, familierne og venner spiller, og som støtter personen i rekonstruktionen af visse aspekter af deres liv, er derfor meget vigtig.

Arbejdet med livshistorier har en stor værdi for plejepersonalet, da det giver dem mulighed for at se personen som andet og mere end en diagnose, i vedkommendes "normale" liv før han/hun blev syg, så behandlingen kan menneskeliggøres.

Kendskab til personens historie tilbyder mange emner til den daglig samtale. Det giver de pårørende et værdifuldt værktøj til udfordrende øjeblikke (f.eks. når personen med demens er forvirret, angst, har hallucinationer, vrangforestillinger osv.). I disse øjeblikke kan det være nyttigt at vide, hvilke aspekter af personens livshistorie, der har en positiv værdi, for eksempel mindet om et kært familiemedlem, et dyr eller en beroligende sang.

Desuden kan arbejdet med livshistorier afgjort give personalet muligheder for at tilpasse interventionerne til personens egenskaber og forstå årsagerne til en adfærd, der ved første øjekast kan virke usædvanlig eller irrationel.

Selve indsamlingen af livshistorien er en aktivitet, der giver personen mulighed for at bruge god tid på at gennemse papirer og se på fotos og minder.

Endelig kan arbejdet med livshistorier danne et fælles grundlag for arbejdet med familien, som kan føle sig mere involveret og forstået. For familiemedlemmer er dette en vigtig mulighed for at holde kontakten med deres kære.

Arbejdet med livshistorie og etnicitet

I multietniske sammenhænge kan risikoen for at ignorere eller misforstå mange aspekter af et menneskes tidligere liv være højere på grund af kulturelle og/eller sproglige barrierer.

I genopbygningen af livshistorien med mennesker med forskellig etnicitet kan det være særligt nyttigt at vide noget om deres kulturelle baggrund, fordi det giver mulighed for bedre at forstå betydningen af personens adfærd og få forståelse for personens behov.

Men det er afgørende ikke at lave antagelser om en persons behov baseret på deres kultur eller sprog. Der er tre aspekter, man skal være opmærksom på:

1. Ingen personer er ens, selvom de har den samme baggrund.
2. Kulturer er ofte mindre entydige, end vi almindeligvis forestiller os. De varierer ofte på tværs af sociale klasser, grupper, køn og generationer.
3. Forholdet mellem en person og vedkommendes kulturelle baggrund kan være meget komplekst (tænk på folk, der forlader deres oprindelseslande på grund af forfølgelse eller diskrimination).

Disse tre aspekter viser, at vi skal passe på ikke at generalisere eller bruge stereotyper, når vi beskæftiger os med multietniske sammenhænge. Det er uforeneligt med en personcentreret tilgang.

I stedet er det vigtigt at forstå, hvad der er vigtigt for den specifikke person, at tale med vedkommende, familie eller venner og observere billeder eller spor af det tidligere liv. Kulturel viden kan være et nyttigt redskab, men må ikke være en barriere for at se det enkelte individ.

Viden om andre kulturer kan være nyttig for at forbedre forståelsen for personens livshistorie og dermed forstå, hvordan plejen kan tilrettelægges for at opfylde personens behov.

Nogle aspekter, hvor integrationen mellem personlig og kulturel information kan være særlig nyttig, er:

- særlige spise- og drikkevaner
- almindelige hverdagsobjekter (inklusive møbler) og materialer, som personen er mest fortrolig med
- ugentlige og daglige rutiner, inklusive tidspunkter til at bede
- særlige landskaber (byområder, landdistrikter osv.), dufte, naturligt miljø

Det kan også være nyttigt at vide noget om makrokonteksten, f.eks.:

- vigtige historiske fakta
- politik
- samfundets organisation

Kendskab til disse fakta kan forebygge problemer. Desuden kan det helt sikkert hjælpe med at opbygge et positivt, meningsfuldt og tilfredsstillende forhold, hvis man viser interesse for personens land eller baggrund.

Endelig er det vigtigt at huske på, at selv om det at fortælle om sit liv er almindeligt for de fleste mennesker, er det ikke alle, der ønsker at dele detaljer om deres liv. Følsomhed og respekt er grundlæggende her. Desuden er opfattelsen af privatliv og af at dele personlige oplysninger ikke kulturelt neutral og kan afhænge af den kulturelle baggrund.

Praktiske tips: en livshistoriebog



<https://www.alzheimer.dk/er-du-paaroerende/vigtige-overvejelser/livshistorier/>

Arbejdet med livshistorien munder oftest ud i en dokumentation i form af en bog, et album, en dvd eller måske en fil/et elektronisk dokument. Livshistorien kan organiseres efter livsperioder (f.eks. barndom, ungdom, voksenliv ...) eller efter andre kriterier (f.eks. steder, hvor en person boede, eller andet).

Personen selv og/eller familiemedlemmerne samler informationer, fortællinger og historier til en sådan dokumentation. Her ses nogle eksempler på de oplysninger, der kan indgå. Spørgsmålene kan tilpasses, udvides eller udelades alt efter personen og hans/hendes baggrund.

- Navn og efternavn, kælenavn, hvordan opstod kælenavnet, sted og fødselsdato
- Familiens afstamning
- (Far) afstamning, arbejde, karakter, livsstil, forhold til personen, hvis afgang ved døden - hvornår
- (Mor) afstamning, arbejde, karakter, livsstil, forhold til personen, hvis afgang ved døden - hvornår
- (Brødre, søstre) afstamning, arbejde, karakter, livsstil, forhold til personen, hvis afgang ved døden - hvornår
- Væsentlige begivenheder i familien
- Nuværende familie og samlevere
- Partner(er): oprindelse, hvordan de mødtes, hvornår de blev gift, arbejde, børn, familie, parrets karakteristika, fælles interesser. Hvis afgang ved døden, hvornår og hvordan.
- Børn: fødselsrækkefølge, navne, forholdet til dem, job, bopæl osv.
- Børnebørn
- Særlige bånd
- Væsentlige begivenheder
- Steder, hvor de har boet
- Kendte sprog eller dialekter
- Skolegang

- Yndlingsvenner
- Lærere
- Yndlingsspil og -steder som barn
- Arbejdserfaringer
- Karakter
- Personlig pleje og tøjvaner
- Venner og sociale netværk
- Interesser, hobbyer og aktiviteter
- Sport der udøves eller følges
- Musik og dans
- Tv-programmer og film
- Rejser og ferie
- Spiritualitet
- Politik/socialt engagement
- Kæledyr
- Frygt / ubehageligt ting
- Mulighed for at bede om hjælp og samarbejde
- Forvaltning af penge
- Brug af teknologi: Telefons, PC
- Typisk dag før sygdommen
- Seneste typiske dag
- Yndlingsmad og -drikke
- Daglige vaner (når han/hun står op, spiser, hviler efter måltidet, går i seng)
- Genstande, som han/hun altid har med sig
- Ønsker der aldrig blev opfyldt eller uløste situationer

Velgørenhedsorganisationen Dementia UK har udviklet nogle tips til at udvikle "My Life Story" book. Du kan finde dem her: <https://www.dementiauk.org/for-professionals/free-resources/life-story-work/>

Konklusioner

Gennem hele vores liv bidrager de oplevelser, vi har, og de mennesker, vi har haft vigtige relationer med, med andre ord vores livserfaring, til at skabe os som personer - vores tro, interesser, behov og hvem og hvad, der er vigtigt for os.

I tilrettelæggelsen af plejen giver kendskabet til disse oplysninger om en persons livshistorie mulighed for at tilpasse plejen ud fra en personcentreret tilgang.

Det er klart, at den enkeltes livshistorie er påvirket af de kulturer, som de tilhører. Vores tro, ønsker og præferencer kan i høj grad påvirkes af de grupper, som vi tilhører. Det er dog vigtigt at understrege, at vi påvirkes forskelligt og individuelt af den kultur, vi indgår i. Vi bør derfor undgå at begå den fejl at fastlåse hinanden i fordomsfulde mønstre eller stereotyper.