



# REMINISZENZ

## Erinnerungen pflegen

**R**eminiszenz bezeichnet Erinnerung. Als Therapie soll diese insbesondere älteren Menschen mit Gedächtnisstörungen oder Demenz helfen, ihr Erinnerungsvermögen zu bewahren und ihre Lebensqualität zu verbessern. Neuere Studien untersuchen positive Effekte von gruppen- und freiwilligengestützten sowie individuellen Erinnerungstherapien in Pflegeheimen.

*Reminiszenztherapie soll die Erinnerung an frühere Erlebnisse wachhalten. Über positive Erfahrungen berichten neue Pflegestudien.*

TEXT: STEFAN GÖRRES, SIMONE BÖBEL

In der Analyse zeigten sich im Unterschied zur Kontrollgruppe positive Auswirkungen auf die Lebensqualität, insbesondere in den Bereichen psychische Gesundheit, soziale Teilhabe sowie Einstellung zum Altern. Für die kognitive Funktion stellten die Forscher keinen erkennbaren Einfluss fest, jedoch zeigte sich eine Verbesserung depressiver Symptome.

### 1

#### Höhere Lebensqualität

Die tschechischen Forscher Siverová und Bužgová der Universität in Ostrava untersuchten die Auswirkung einer Reminiszenz-Gruppentherapie auf Wahrnehmung, Lebensqualität, Einstellung zum Altern und depressive Symptome.

In einer quasi-experimentellen Studie von 2018 führten sie eine narrative Erinnerungstherapie in den Pflegeplan zweier tschechischer Pflegeheime ein. Über einen Zeitraum von acht Wochen trafen sich 59 vorwiegend weibliche Pflegeheimbewohner wöchentlich in Kleingruppen von fünf bis zehn Teilnehmern, um über ihre Erinnerungen

zu sprechen. Zum Vergleich wurde eine Kontrollgruppe mit 57 Bewohnern gebildet, die bei ihrer üblichen Pflegeroutine blieb.

In den 40- bis 60-minütigen moderierten Sitzungen erinnerten sich die Teilnehmer der Interventionsgruppe an ein bestimmtes Thema: ihren Herkunftsort, Kindheitsspiele und Lieblingsaktivitäten, Schuljahre, Lehrer, Klassenkameraden und Freunde, die erste Liebe, den ersten Job, ihr Lieblingsessen, Sozialleben und Freizeit sowie vergangene Festtage. Musikaufnahmen und Gewürzaromen sollten die Erinnerung ebenso unterstützen wie selbstgebackener Kuchen und Kaffee.

Per Fragebogen wurden demografische Merkmale, Lebensqualität (WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD), depressive Symptome (GDS), Kognition (MMSE) und Einstellungen zum Altern (AAQ) erhoben.

### 2

#### Positive Erinnerungen

Forscher der Universität Porto in Portugal konzentrierten sich in ihrer quasi-experimentellen Studie von 2016 auf autobiografische Erinnerungen bei älteren Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung. Hierzu unterteilten sie 40 größtenteils weibliche Studienteilnehmer über 80 Jahre aus vier portugiesischen Pflegeheimen zufällig in gleich große Interventions- und Kontrollgruppen.

Die Intervention bestand aus fünf wöchentlichen individuellen Reminiszenz-Sitzungen. Mit Unterstützung eines geschulten Therapeuten erstellte jeder Teilnehmer eine Zeitskala für Lebensereignisse. So konnten die als besonders wichtig erachteten Ereignisse in chronologischer Reihenfolge identifiziert und eine zeitliche Orientierung ermöglicht werden.

Die Teilnehmer wurden ermutigt, sich an positive Ereignisse – zum Bei-



spiel Reisen, den ersten Job oder den Tag der Hochzeit - zu erinnern und Gegenstände, Zeitungsausschnitte oder Fotos mitzubringen, die ihnen wichtig waren. In der Kontrollgruppe wurden keine spezifischen Interventionen durchgeführt. In Vor- und Nach-Tests wurden Änderungen der Kognition, des Verhaltens und des emotionalen Status untersucht.

Die Teilnehmer der Interventionsgruppe zeigten im Vergleich zur Kontrollgruppe bessere Ergebnisse in den Bereichen Kognition, Angst und Depression und konnten mehr autobiografische Erlebnisse abrufen. Ihre Erinnerungen waren spezifischer, schneller und positiver, ihr sprachlicher Ausdruck präziser.

## 3

### Gemeinsame Aktivitäten

Vier Wissenschaftler der Universität im niederländischen Twente untersuchten in einer randomisiert kontrollierten Studie aus dem Jahr 2017 die Auswirkungen einer autobiographischen Gedächtnisintervention auf depressive Symptome bei Pflegeheimbewohnern. Sie teilten 86 Pflegeheimbewohner, die im Durchschnitt 84 Jahre alt wa-

#### ZUM DOWNLOAD

Studie 1: [bit.ly/2zOsohH](https://bit.ly/2zOsohH)

Studie 2: [bit.ly/2OutiZ3](https://bit.ly/2OutiZ3)

Studie 3: [bit.ly/2lly2XW](https://bit.ly/2lly2XW)

ren, zufällig einer Interventions- und einer Kontrollgruppe zu. Die Mitglieder der Interventionsgruppe nahmen an fünf 45-minütigen strukturierten Einzelsitzungen mit einem der insgesamt 28 geschulten Freiwilligen teil. Diese thematisierten vor allem spezifische positive Erinnerungen zu Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter. In jeder Sitzung gab es 14 Fragen, die die Studienteilnehmer ermutigen sollten, positive Erinnerungen hervorzuheben.

Die Mitglieder der Kontrollgruppe trafen sich ebenso zu fünf 45-minütigen unstrukturierten Treffen mit einem der Freiwilligen. Die Art des Treffens war frei bestimmt und beinhaltete verschiedene Aktivitäten wie gemeinsames Einkaufen, Gespräche

In der Reminiszenz-Therapie wird versucht, das Erinnerungsvermögen von Menschen mit Demenz an Ereignisse aus ihrem Leben etwa durch Gegenstände oder Fotos zu bewahren.

oder Kartenspielen. Zu Beginn und Ende sowie acht Monate nach Interventionsbeginn wurden Veränderungen von depressiven Symptomen und die Häufigkeit von positiven Erinnerungen gemessen und weitere Faktoren wie Angst, Einsamkeit, Wohlbefinden sowie Selbstbeherrschung in die Studie mit einbezogen.

Überraschend ist, dass Verbesserungen der depressiven Symptome sowie von Angst und Einsamkeit bei allen Studienteilnehmern der Interventions- und Kontrollgruppe gleichermaßen zu beobachten waren. Speziell Mitglieder der Interventionsgruppe verbesserten zumindest kurz- bis mittelfristig ihre Fähigkeit, spezifische positive Erinnerungen abzurufen.

Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss, dass sich die Treffen in den Gruppen generell positiv auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden von älteren Menschen in Pflegeheimen auswirken, auch unabhängig von der Intervention. <<<



**Prof. Dr. Stefan Görres** ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



**Simone Böbel** studiert im 4. Semester Public Health B.A. an der Universität Bremen