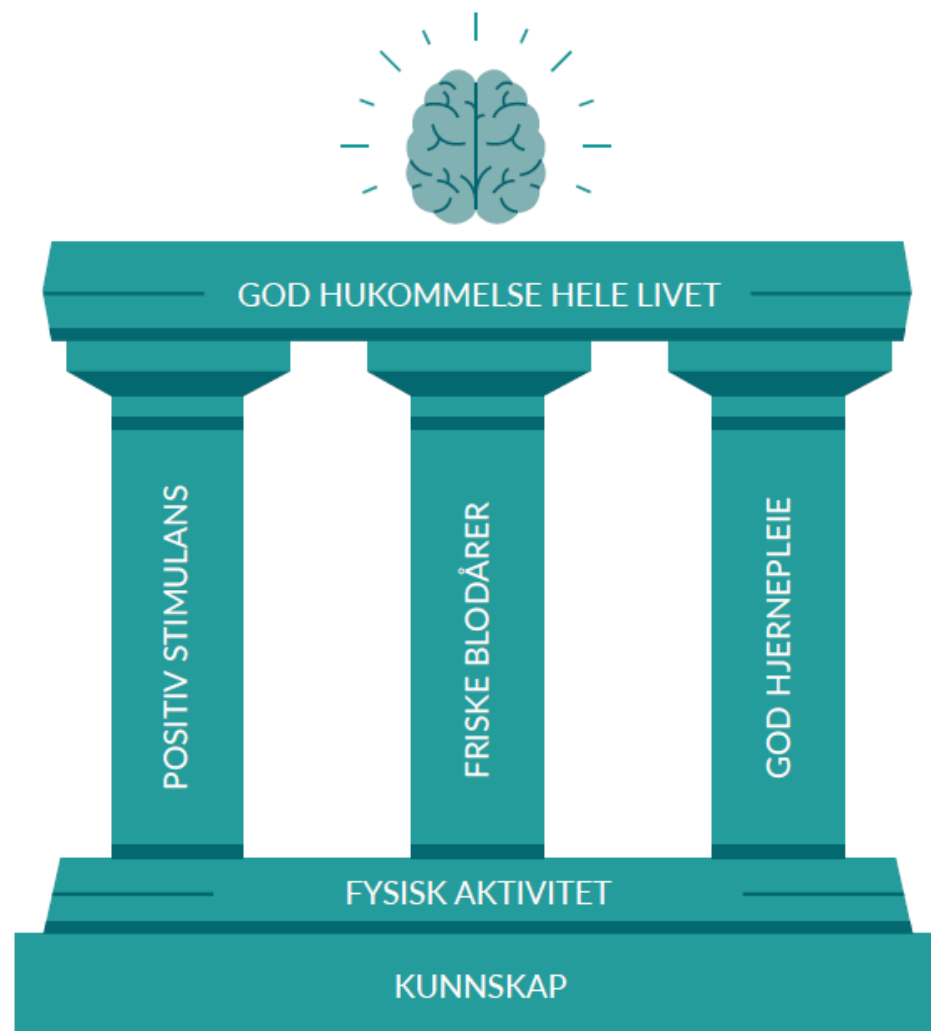


Samling 8: Hukommelse



Kristiansand
kommune

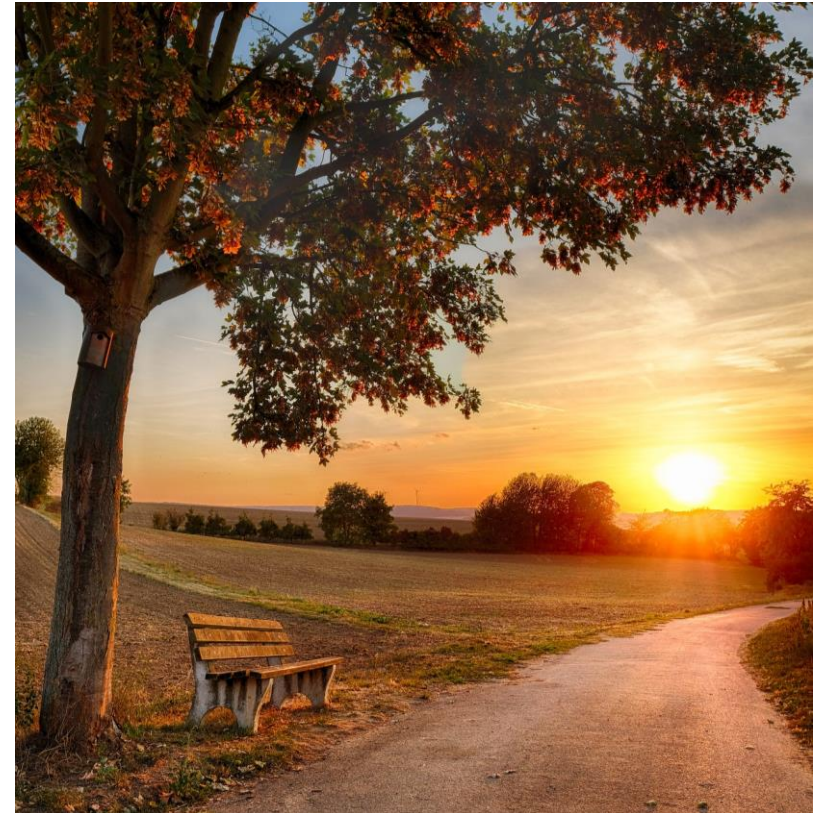




Kristiansand
kommune

Samling 8: Hukommelse

Målet med åttende samling er å få kunnskap om hvordan sorg kan påvirke hukommelse og funksjonsnivå, reflektere over hvordan dette har endret seg etter selvmordet, og se på ulike måter å bedre dette på.







Kristiansand
kommune

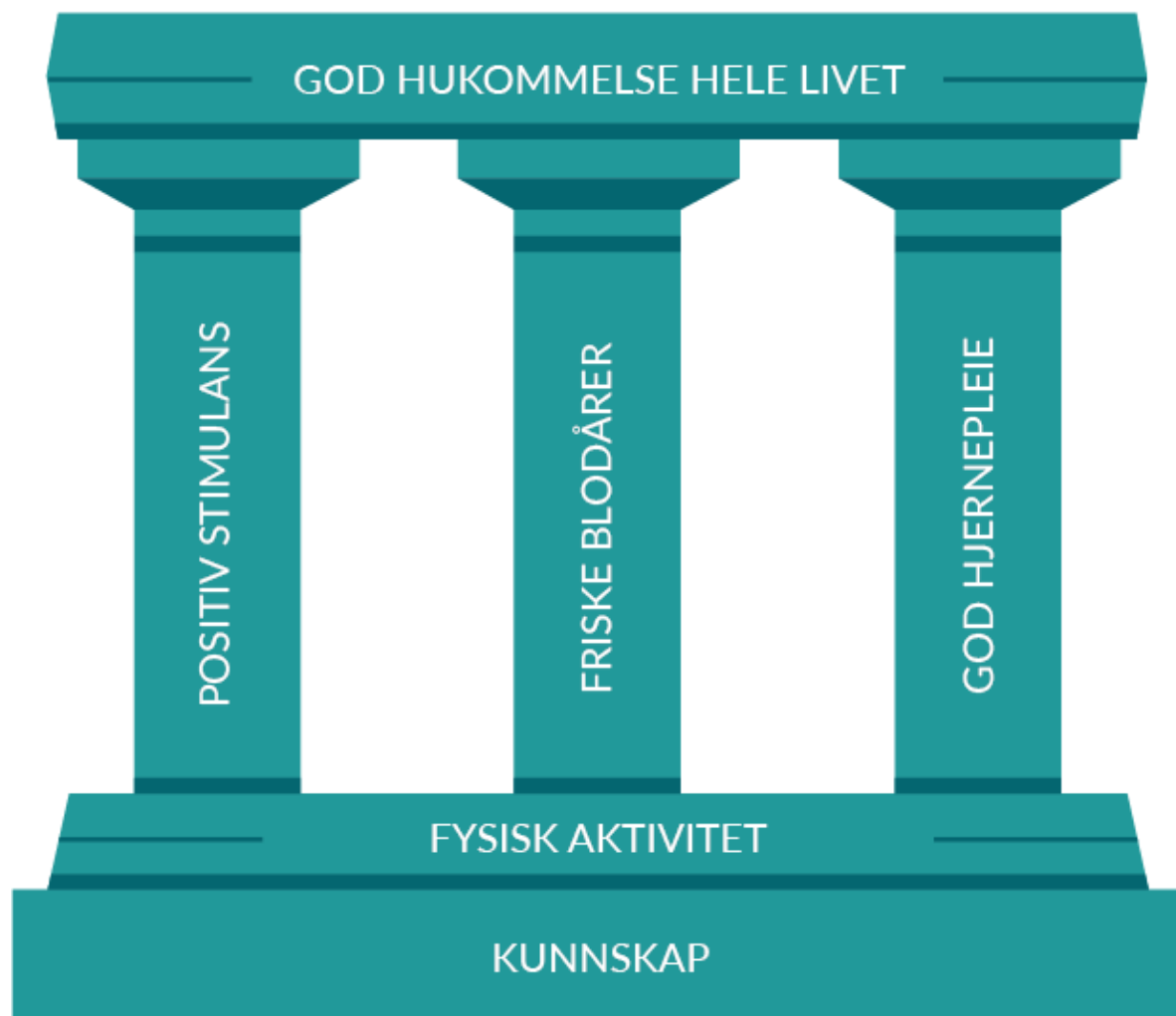


Svikt i forståelse og innlæring av nye ting er en reel konsekvens av sorg. Sorg berører ens mentale kapasitet og påvirker den fysiologiske. Både hukommelsessvikt og konsentrasjonsvansker er vanlig ved sorg.

Heldigvis finnes det gode muligheter for å bedre hukommelse og funksjonsnivå.



Kristiansand
kommune



Refleksjonsoppgave

1. Hvordan kjenner du at hukommelsen har blitt endret etter tapet?
2. Har du erfaringer om at hukommelsen har blitt bedre? Hva gjorde du/hva skjedde?
3. Har du forslag til måter, aktiviteter eller strategier for å bedre hukommelsen?

Figur er inspirert av boken «Demens brems. God hukommelse hele livet» av Andreas Engvig.

Bekymringskuffene



Kristiansand
kommune

A 3D-style illustration of a teal-colored cabinet with four shelves. The cabinet is shown from a slightly elevated perspective, giving it depth. Each shelf is a light teal color, and the cabinet's frame is a darker teal. The shelves are arranged in a descending staircase pattern from top to bottom. Each shelf has a small, semi-circular notch on its top edge, suggesting a lid or a specific function for each level.

Dette må gjøres i dag:

Dette kan jeg be om hjelp til:

Dette kan vente:

Dette aksepterer jeg fordi jeg ikke kan gjøre noe med det:

Feriecoctail og sorgvettregler



Kristiansand
kommune

