

HUKOMMELSESVANSKER VED PSYKISKE LIDELSER

— TILTAK SOM HJELPER

Psykolog Torkil Berge

April 2026

Et problem hos mange med psykiske lidelser, da spesielt ved depresjon, er økte vansker med å huske detaljerte minner. Det gjelder særlig positive minner. Personer med posttraumatisk stressforstyrrelse kan også få slike vansker i sin selvbiografiske hukommelse.

Her kan du lese om tiltak som er til hjelp. Først får du informasjon om hva selvbiografisk hukommelse er og hvordan den er organisert, som er nyttig kunnskap når du skal trene på å hente opp detaljrike minner. Så får du forslag til hvordan du kan legge opp treningen.

Hva er selvbiografisk hukommelse?

Hukommelsen er et enormt arkiv med utrolig mye informasjon om hva vi har opplevd, følt, lært og tenkt. Selvbiografisk hukommelse omhandler hendelser vi har førstehåndskjennskap til, personlige minner både om trivielle og betydningsfulle begivenheter. Eksempler er barndomsminner om å sitte på bestemors fang, starte første skoledag, se en løve i dyrehagen eller kjøre berg-og-dal-bane på tivoli, spise is og bli kvalm etterpå.

Selvbiografiske minner lagres ikke på et bestemt sted, men er spredt over hele hjernen. Et eksempel er at minnenes ulike deler av synsinntrykk, lyder og lukter, trolig er lagret på samme sted som sanseinntrykkene oppleves. Minnet om menneskers ansikter lagres et annet sted enn minnet om hva de heter. Når vi gjenkaller et minne, blir det bygd opp igjen av ulike deler. Selvbiografiske minner er altså ikke komplette opptak, som på et videobånd, men noe vi bygger på nytt hver gang

vi gjenkaller dem. Vi bruker da detaljer vi virkelig husker og fyller ut med annen informasjon fra våre erfaringer og kunnskaper.

Vi husker lettere hendelser som er i tråd med hvordan vi føler oss. Er vi nedstemt, husker vi gjerne det negative. Depresjon gjør det tyngre å hente frem detaljer i positive minner.

Nivåer i den selvbiografiske hukommelsen

Den selvbiografiske hukommelsen er organisert som et hierarki med tre ulike nivåer, fra det generelle til det detaljerte. Ta et arkivskap som eksempel, med et arkiveringssystem der det først er brede kategorier, så ulike undertemaer og til slutt detaljbeskrivelser. Når du skal hente frem et personlig minne, starter du ofte med en overordnet kategori, for eksempel perioden i livet da hendelsen skjedde, som årene du bodde i en bestemt by og tiden på ungdomsskolen. Dette er de store skuffene i arkivskapet.

Neste nivå, generelle hendelser, er som skillearkene eller mappene i en arkivskuff. Det er hendelser som skjer i løpet av et kortere tidsrom, det være seg noen timer eller en uke. De er organisert rundt et felles tema, som familieselskaper eller begravelser. Andre eksempler er at du pleide å gå på kino på fredager eller bestilte pizza fra et bestemt sted. Når du har funnet frem til en livsperiode, for eksempel da du gikk på videregående skole, kan du finne frem i seksjonen for «klassefester» eller «eksamener» for å hente opp en bestemt hendelse.

Den tredje nivået er hukommelse for konkrete hendelser. Det er papirarket du trekker frem fra mappen over kinobesøk, med en beskrivelse av ett bestemt kinobesøk: «Den lørdagen jeg gikk på kino med Astrid og så Max Manus og spiste middag etterpå.» Ut fra mappen «bestille pizza» henter du ut: «Fredagskvelden Anders og jeg bestilte pizza, og den kom for sent og var kald, og vi måtte klage.» Her er informasjon om når det skjedde og hva dere gjorde. Det er dette nivået som kan bli vanskeligere tilgjengelig ved depresjon.

Det er viktig for oss å ha tilgang til detaljerte minner. Da kommer vi i kontakt med oss selv, hva vi følte, tenkte og gjorde. Vi må huske hva som skjedde i en vanskelig situasjon for å løse tilsvarende problemer senere. Dessuten er det mer krevende å forestille seg fremtidige hendelser hvis vi mangler et detaljert bilde av hva som har skjedd før. Dersom fortiden er vag, blir fremtiden også det, og vi kan føle håpløshet og uro for hva fremtiden vil bringe.

Årsaker til vansker med detaljert selvbiografisk minne

Psykiske plager medfører problemer med konsentrasjon og oppmerksomhet, noe som kan gå ut over evnen til å kode inn minner slik at de blir detaljrike. Dessuten blir det vanskeligere å holde fokus i tiden det tar å hente ut et detaljert minne. Depresjon kan hemme både innkoding og uthenting av detaljerte minner.

Psykiske lidelser er ofte forbundet med en tendens til grubling, der en tenker om og om igjen på negative ting. Grubling er i sitt vesen generell og vag. Et eksempel er tanker om hvorfor noe negativt skjedde, mer enn på hva som konkret skjedde. Grubling gjør det vanskeligere å få frem detaljerte minner.

En annen årsak kan være at en vanemessig prøver å unngå vonde følelser ved å holde minnene på et generelt nivå. Personer med posttraumatiske stresslidelse er plaget av vonde, påtrengende og sansenære minner fra traumatiske hendelser («flashbacks»), og kan samtidig ha økte vansker med å huske detaljer i andre typer av minner, både positive og negative.

En årsak til vansker med å hente frem detaljerte minner, er at vi mangler ledetrådene frem til dem. De er lagret i hukommelsen, men vi får ikke hentet dem frem. Hukommelsestrening innebærer ofte å finne de rette ledetrådene til minnene.

Tiltak for å styrke selvbiografisk hukommelse

Du kan nå lese om tiltak for å trene opp «detaljermuskelen» i hukommelsen. Rådene bygger på hukommelsesforskning og på erfaringer fra kurs vi har holdt for personer med slike vansker. Noen av deltakerne var kommet ut av depresjonen, men hadde, trolig som en ettervirkning av depresjonen, fortsatt problemer med å huske detaljer i selvbiografiske minner.

Det er tre stadier i hukommelsen: innkoding, oppbevaring og uthenting. Du kan først lese om tiltak for å gjøre innkoding av detaljer mer effektiv. Så får du råd om hvordan du kan bli bedre i stand til uthenting av detaljrike minner.

Det viktigste rådet er at du gir deg selv litt ekstra tid. Hold fokus, ikke la deg distrahere av negative tanker og vonde følelser. Hvis det blir vanskelig, og du blir stresset, la det bare ligge en stund. Gjenoppta heller treningen når du er mer avspent og i balanse igjen.

Lagring av detaljer

Du kan øve på å legge merke til detaljer i hendelser du ønsker å huske. Det kan være en positiv hendelse, der du følte at du fikk til noe eller hadde det hyggelig. Det kan også være en nøytral eller negativ hendelse som er viktig for deg å huske. Det sentrale er å øve på å kode inn detaljer for ettertiden. Fokuser på *hva* som skjer, og ikke hvorfor det skjer. Unngå å bli for generell og abstrakt. Ta for deg konkrete detaljer, hva du ser, hører, føler og gjør.

Gjenta for deg selv det du ønsker å huske. Legg både merke til detaljene du ønsker å bevare og sammenhengen du er i. Går du tur med hunden og det skjer noe du vil huske, kanskje et møte med hyggelig person, merk deg hvor du er og når på dagen det skjer. Still gjerne spørsmålet: Hva gjorde denne hendelsen annerledes og spesiell? Vi husker vanligvis ikke våre daglige, vanemessige gjøremål. Alle spaserturene du har gjort, eller lufteturene med hunden, smelter sammen i en generell kategori. Men hva er det som skjer som er utenom det vanlige?

Jo dypere og mer variert du behandler informasjon, desto bedre vil du huske den. Legg først merke til sansedetaljene: Hva du ser, hører, lukter og kjenner gjennom berøring. Jo flere sanser du bruker, jo bedre vil du huske. Legg også merke til følelser og kroppsforneimmelser. Reflekter så over hvilken betydning det som skjer har for deg. Ved å fokusere på både sanser, følelser og meningsinnhold lagrer du hendelsen i flere ulike hukommelsessystemer, og på ulike steder i hjernen. Dette kalles «dyp bearbeiding» av minner, som øker sannsynligheten for at det som er i korttidshukommelsen blir lagret permanent i langtidshukommelsen. Vi bruker denne teknikken i angsttrening, der pasientene aktivt søker å ta vare på positive erfaringer der de følte at de håndterte angsten på en god og målrettet måte.

Ved å vente med å tenke på betydningen av det som skjer, og heller starte med hva du sanser, unngår du å havne i grublefellen. Et eksempel er at du etter å ha tenkt at det var et hyggelig møte med personen i parken, begynner å gruble over hvorfor dette skjer så sjelden og hvorfor det er blitt slik. Ikke la grubling distrahere deg fra hukommelsestreningen.

Bilder huskes bedre enn ord. Knytt det du vil huske til et bilde. Se for eksempel for deg det varme smilet til den du møtte eller et særpreg ved utseende til personen. Du kan også skape assosiasjoner for å huske bedre. Hvis personen du snakket med under din tur med hunden hadde et litt spesielt smil, hva minner smilet deg om? Kanskje får det deg til å tenke på smilet til en god

venn eller en favorittlærer fra ungdomsskolen? Jo mer meningsfulle og dype assosiasjoner du får, desto bedre setter informasjonen seg.

Hukommelsesforsker Pål Johan Karlsen kommer med et eksempel på dyp bearbeiding som virkelig er hentet fra dagliglivet: Husk å kjøpe melk! Du åpner kjøleskapet og tar frem en melkekartong, rister den og lytter til lyden, legger den mot kinnet og kjenner hvor kald den er, og til slutt sier du høyt for deg selv: «Jeg skal kjøpe melk!» Hvis du i tillegg lager en assosiasjon med en ku som smiler til deg og sier: «Vi møtes på Kiwi!» – ja, da er sjansen rimelig stor for at du kommer tilbake fra butikken med all den melken du måtte behøve.

Du kan bruke teknikken med dyp bearbeiding på hendelser forbundet med glede og mestring, som et virkemiddel for å reparere eller balansere en negativ sinnstemning og for å styrke selvfølelsen. Generelt henger livskvalitet sammen med vår evne til å ta vare på de gode minnene. Som et ledd i arbeidet med depresjon og andre psykiske plager kan du sette deg som et mål å ta vare på to gode minner hver dag, og lagre dem så godt og detaljert og med så mange ledetråder at det er mulig å få kontakt med dem selv i tunge stunder.

Uthenting av detaljerte minner

Tenk på treningen som hukommelsesgymnastikk, der du trener opp musklene involvert i å huske detaljer i personlige minner. Tren noen minutter daglig. Forsøk om kvelden å huske rekkefølgen i noe du gjorde tidligere på dagen. Rett oppmerksomheten mot hva du gjorde, sanset, følte og tenkte i et utvalg situasjoner. Tren på å observere detaljene i enkelte minner, kanskje opplevelser du vil ta vare på. Var det for eksempel noe du er takknemlig for?

Tren også på å huske detaljer fra minner lengre tilbake i tid. Det kan være barndomsopplevelser du ønsker å ta vare på, eller minner om viktige personer eller et kjæledyr du var knyttet til.

Husk hvor du var

«Stedfesting» er en teknikk for å hente frem detaljerte minner. Se for deg stedet du var, for eksempel på kjøkkenet eller bussen. Folk pleier å huske godt hva de gjorde på reiser, nettopp fordi det er lettere for dem å huske hvor de var. Et annet eksempel er at du har mistet nøklene dine og automatisk prøver å gjenkalle i minnet hvor du har vært. Selv innholdet i en samtale huskes bedre hvis vi minner oss selv på hvor samtalen fant sted. I hvilket rom var du, og i hvilken posisjon var du i forhold til samtalepartnern din?

Bruk tiden du trenger

For å skaffe deg tid til å hente frem detaljerte minner, minn deg selv på at dette kan være en prosess i flere faser. Her kan metaforen om arkivskapet være nyttig. Du starter med å åpne arkivskuffen for en generell kategori (Mine år på videregående skole), ser etter mappen som omhandler en bestemt aktivitet i denne tidsperioden (Jeg pleide å sitte på biblioteket og lese), og henter så frem papirarket der det står om hendelsen du vil hente frem (Den gangen jeg var så trett at jeg sovnet på lesesalen og bibliotekaren måtte vekke meg). Minn deg selv på at dette krever tid og konsentrasjon, særlig med hendelser som ikke er i tråd med stemningen du er i. En huskeregel er: Bruk tid og hold fokus.

Skaff deg gode ledetråder

Hver gang du gjenkaller et minne blir minnet dypere. Veien til minnet styrkes på samme måte som en sti i skogen blir tydeligere og lettere å følge dersom den brukes ofte. Ved å ha ledetråder som øker sannsynligheten for at du husker en hendelse, styrker du forbindelsen til dette minnet.

For å huske bedre bruker vi ofte hjelpemidler som handlelister, kalendre, planbøker og mobiltelefon. På samme måte kan du benytte ledetråder for å styrke uthentingene av minner. Du kan gjøre bruk av minneutløsere som fotoalbum, pokaler, diplomer, suvenirer, brev og postkort, dagbøker, videoopptak, musikk, nettsider og blogger.

Du kan arrangere omgivelsene slik at du lettere husker ulike hendelser, enten det er soverom, kjøkken og stue, eller kontoret på arbeidsplassen. Eksempler er å ha minnerike bilder på veggen, eller å sette frem gjenstander du forbinder med noe viktig eller positivt. Ønsker du å huske en bestemt hendelse eller person, så ta bilder og heng dem på oppslagstavlen på kjøkkenet eller på kjøleskapdøren.

Hvis du ønsker å forbedre tilgangen til detaljerte minner, kan små dagboknotater være et godt virkemiddel. Noen få setninger om en hendelse er ofte nok til å vekke hendelsen til live ved senere gjennomlesning. Slik får du tilgang til minner du vil ta vare på.