



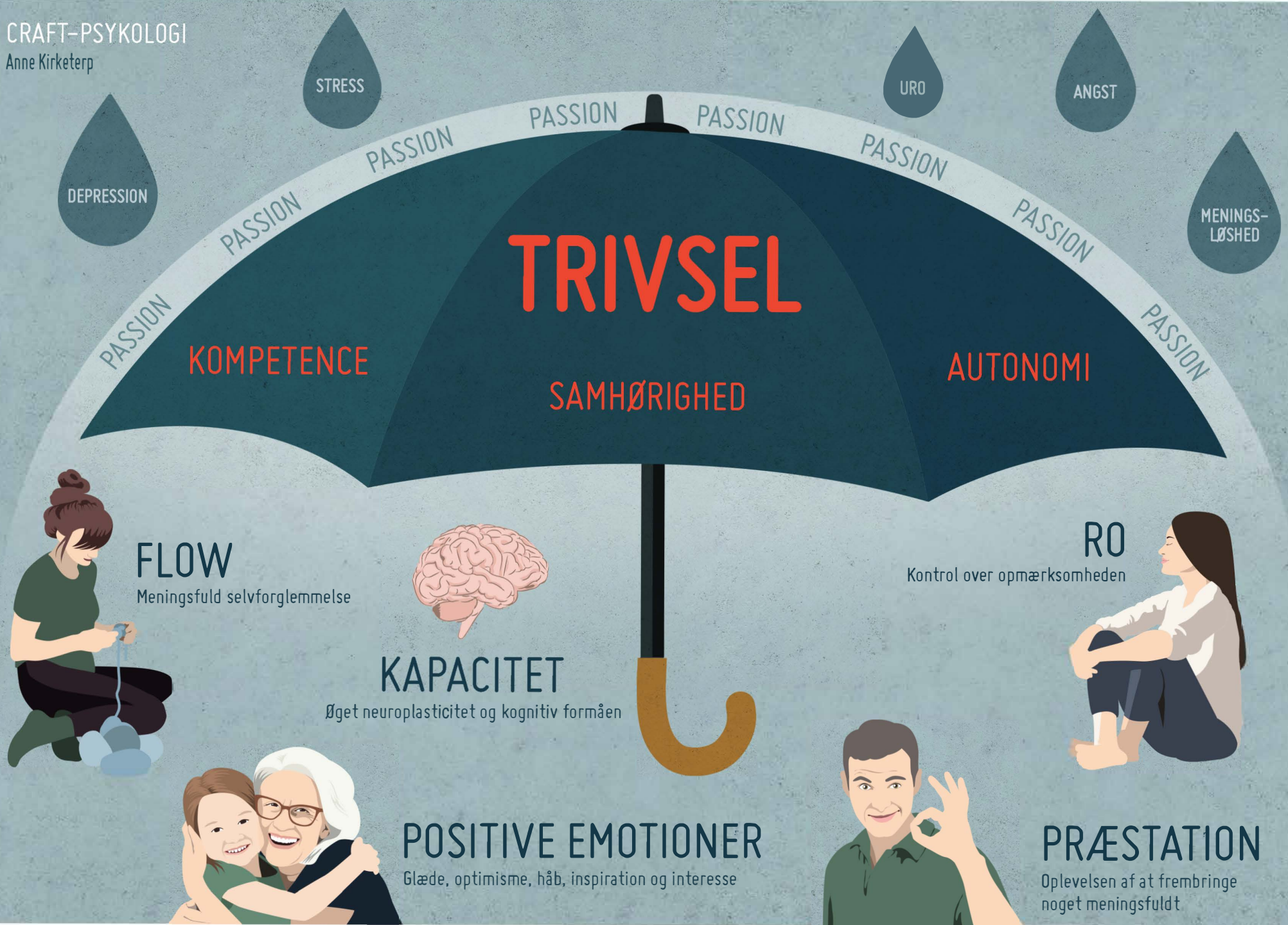
# Craft-psykologi -Hvorfor det er sundt at lave craft!

Anne Kirketerp, Håndarbejds lærer,  
Psykolog, Ph.d.

Fri forsker  
Craft-psykolog

[www.annekirketerp.dk](http://www.annekirketerp.dk)

[anne@annekirketerp.dk](mailto:anne@annekirketerp.dk)



STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-  
LØSHED

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

# TRIVSEL

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt



# Eksempler på (Craft = Håndarbejde og Håndværk)

Strikke

Binde fluer

Snitte skeer

Bage

Lugning - når det ikke er sur pligt

Broder

Hækle

Pileflet

Småreparationer og up-cycle

Smøre bremsen op

Vedligeholde/istandsætte cykler

Modeltog

Legobyggeri

Knipling

Tegne mandorla

Male

Modelfly

Væve

Billedvæve

Bygge fuglehuse

Bi-opdræt

Decoupage

Sy

Patchwork

Stoftryk, farvning og batik

Podning af frugttræer

Linoleumstryk

Dekorationer/blomsterbinding

Keramik

Glaspusteri/slumpet glas

Smede knive

Trædrejning

Skulptur

Betonstøbning

Bolchekogning

Bogbinding

Origami

Fotokunst

Mosaik

Doodle

Læderarbejde

Smykkemageri

Perleplader

Metalsløjde

Dragebygning

Bonsai

Lysstøbning

Fimo-ler











Design: Lisa Hietanen  
<https://liisahietanen.squarespace.com/>













<https://www.g-uld.dk/forside/>

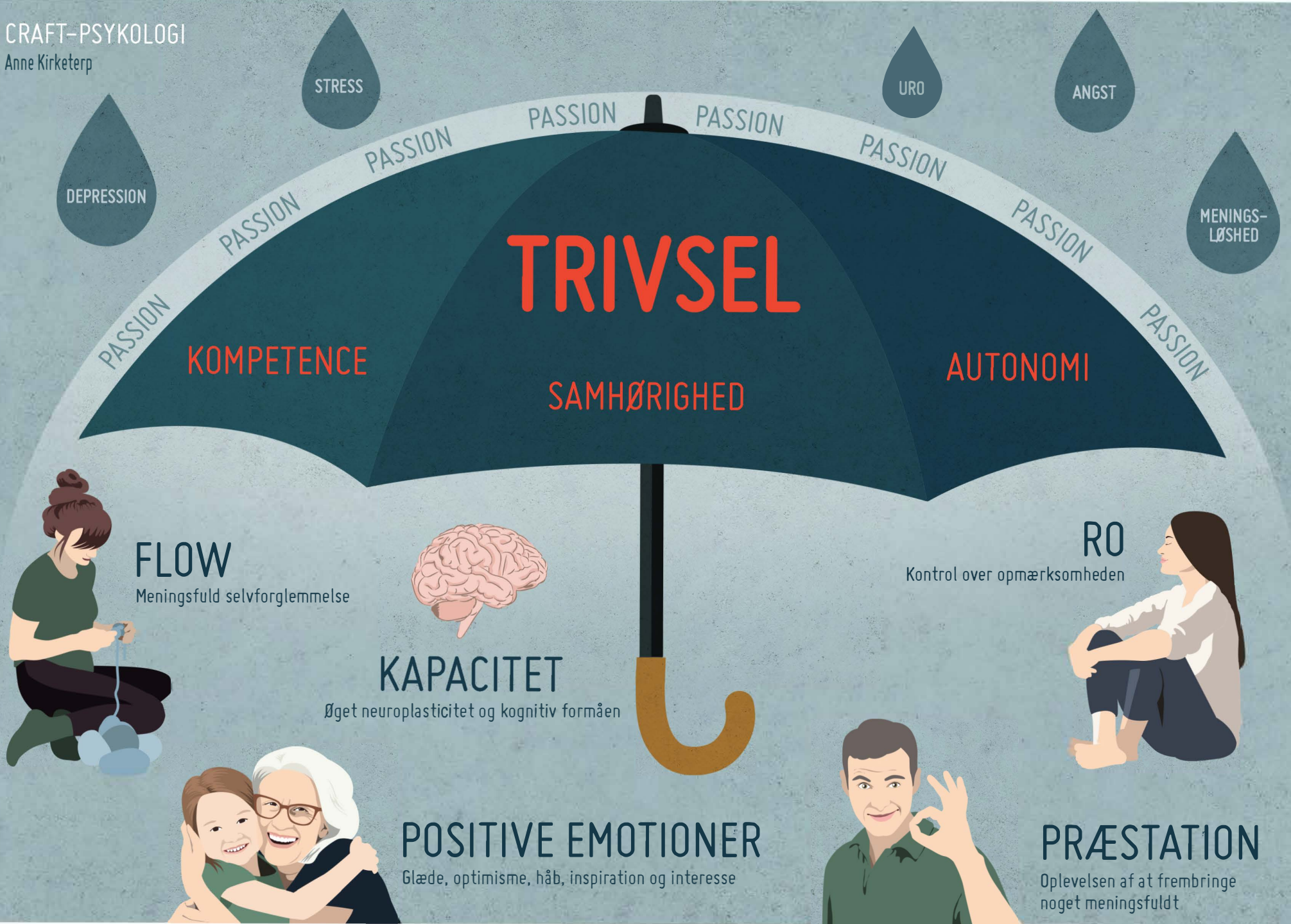












STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-  
LØSHED

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

# TRIVSEL

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



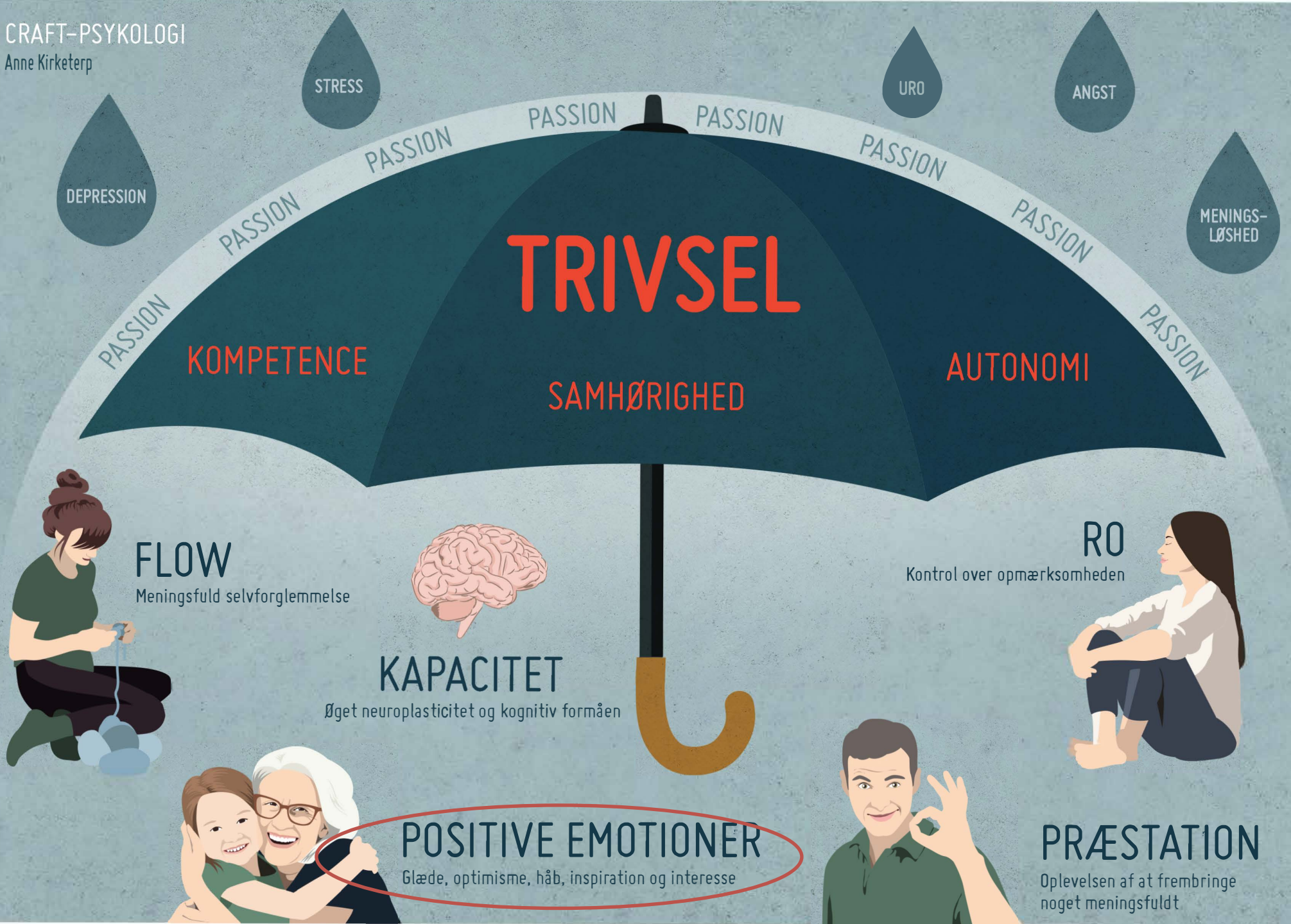
## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt



STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-LØSHED

# TRIVSEL

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

KÆRLIGHED

HÅB

Interesse

ÆREFRYGT

# Positive emotioner

TAKNEM-  
MELIGHED

SINDSRO

MORSKAB

INSPIRATION

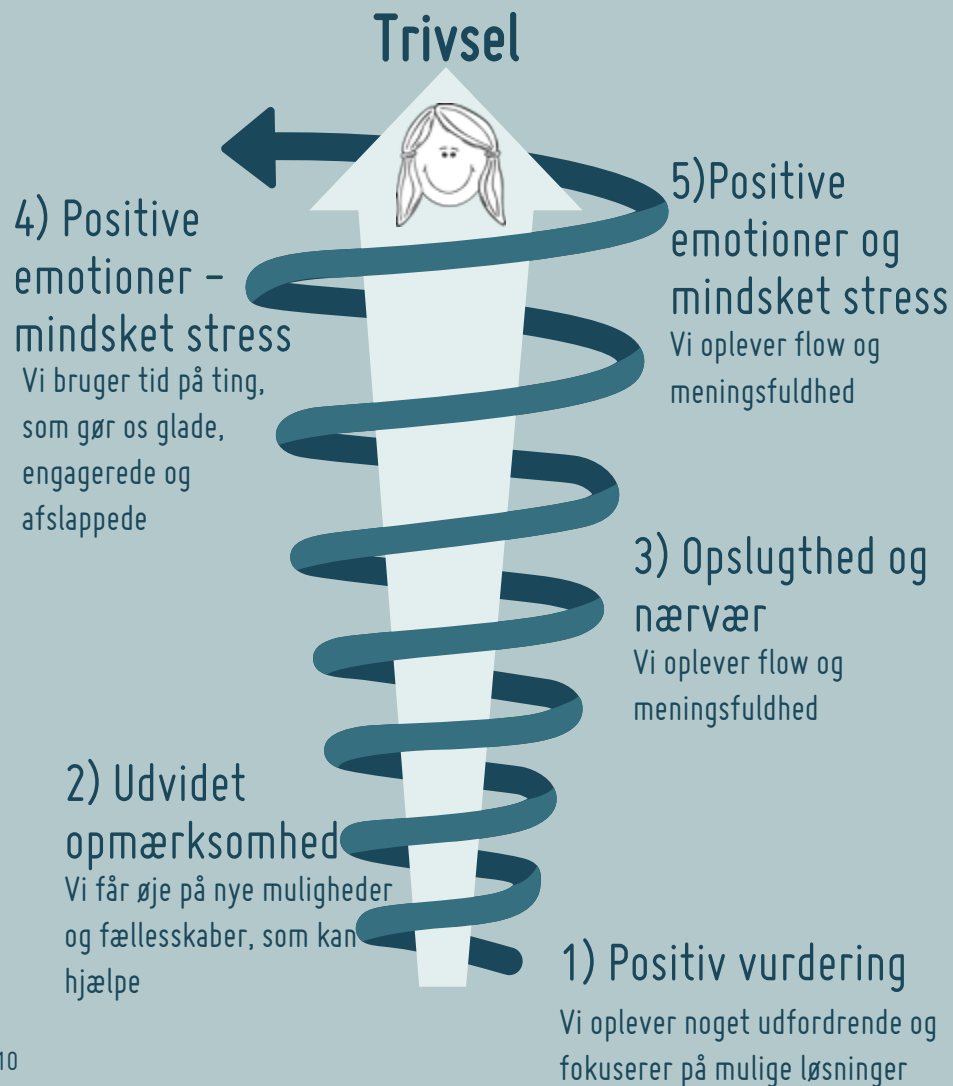
GLÆDE

STOLTHED

# NEDADGÅENDE NEGATIV SPIRAL

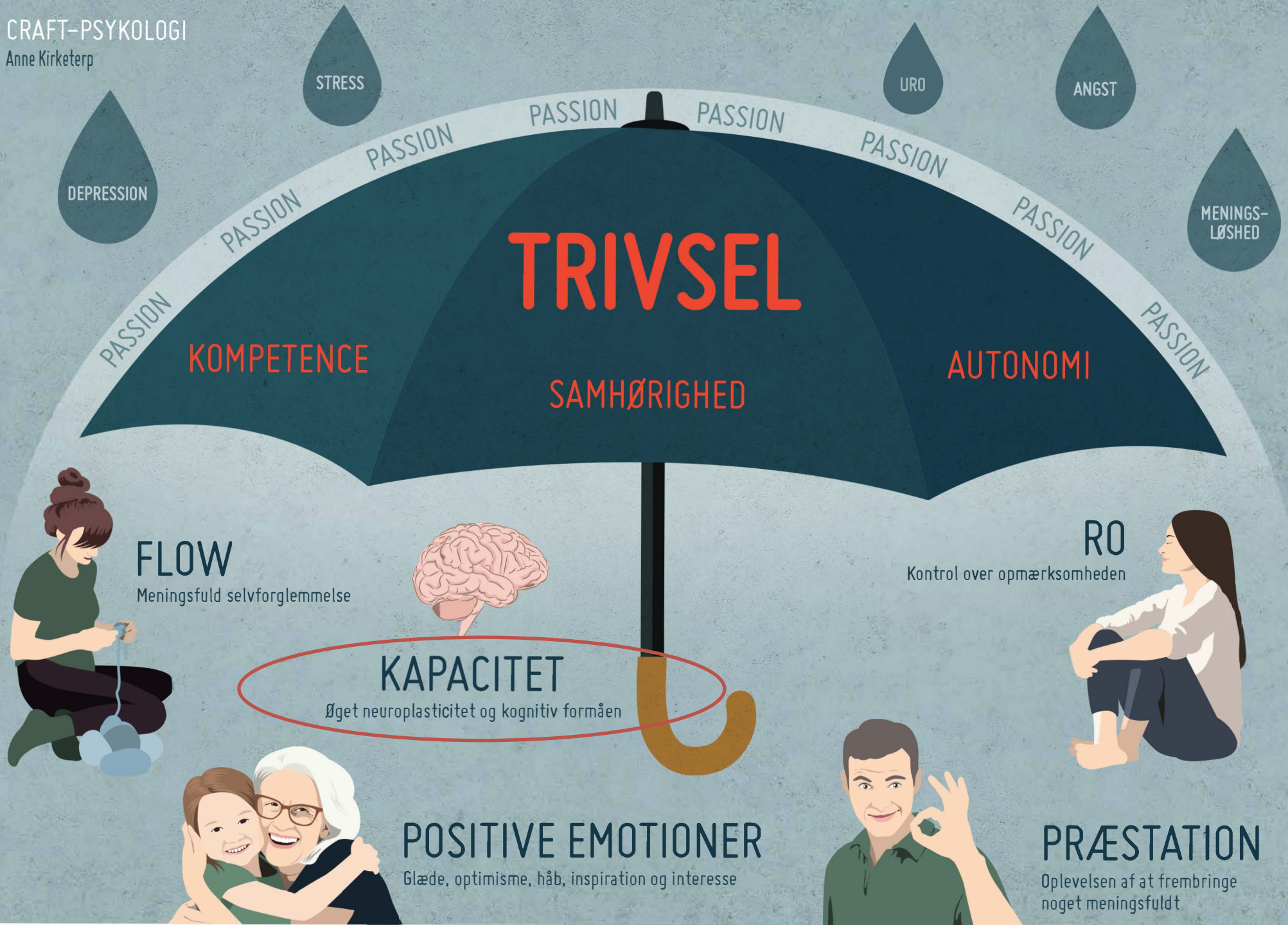


# OPADGÅENDE TRIVSELSSPIRAL



# Både positive og negative emotioner er vigtige for vores overlevelse!

- Negative emotioner hjalp individer med at undslippe fare  
(*afsky* er vigtigt så vi ikke spiser fordærvet mad. Og *frygt* for at dumme os offentligt er vigtigt så vi ikke bliver udstødt socialt.)
- Positive emotioner hjalp individer ved at øge deres psykologiske kapital (intelligens, kompetence etc.) og social kapital (sociale netværk, magt, indflydelse etc.)  
(*Interesse* er vigtig for at vi dygtiggør os. *Håb, glæde og optimisme* giver os *udholdenhed* til at øve os og blive ved, når livet er svært)



STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-  
LØSHED

# TRIVSEL

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

# Spændende forskning i Craft og sundhedsfremme



Hvad sker der med mennesker når de laver craft? Hvad sker der mentalt og fysisk?

Groth, C., & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2016): How Can Neuroscience Help Understand Design and Craft Activity? *The Promise of Cognitive Neuroscience in Design Studies*. *Formakademisk* 9, no. 1 1–16.

Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and Well-being. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12(1), 34–57.

Groth, C., Mäkelä, M. & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2013). Making sense - what can we learn from experts of tactile knowledge? *FORMakademisk Journal*, 6(2), 1–12.

Kouhia, A. (2012), 'Categorizing the meanings of craft : A multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories' *Techne Series: Research in Sloyd Education and Craft Science A*, vol. 19, no. 1, pp. 25-40.

Kouhia, A. (2016): Unraveling the meanings of textile hobby crafts. Ph.d. afhandling.

# Hvorfor det er anstrengende at slappe af!

I det 21. århundrede kan man gennem neurobiologen forklare, hvordan dybt fokus på en *færdighedskrævende aktivitet* kan have beroligende effekt.

**Central Executive Network (CEN)** bliver aktivt, når vi fokuserer på en aktivitet, og laver færdighedskrævende aktiviteter. Manuelle færdigheder kræver omfattende CEN-aktivitet.

**Default Mode Network (DMN)**, *DMN bliver meget aktiv, når vi 'hviler' - det er vores selvbevidsthedsnetværk eller 'sociale hjerne'*: vi overvejer vores fortid og fremtid, overvejer vores sociale relationer, vores status og bekymringer. Dette kan øge vores angstniveauer. ***Under højfokuseret aktivitet bliver DMN inaktivt***



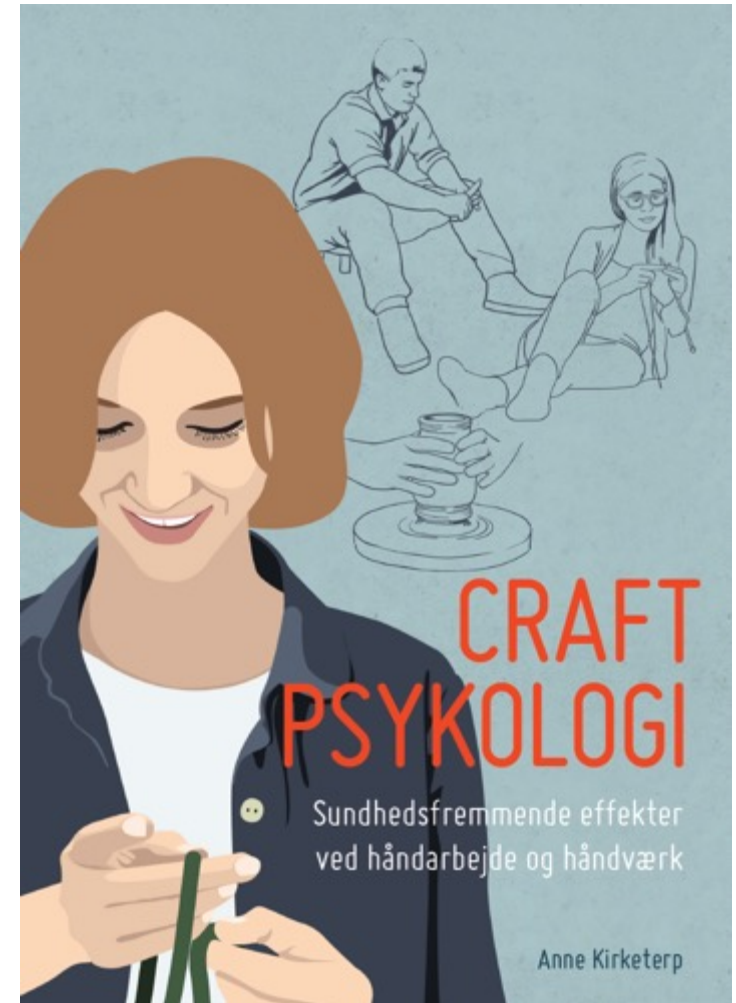
# Hvorfor Craft-psykologi - baggrund

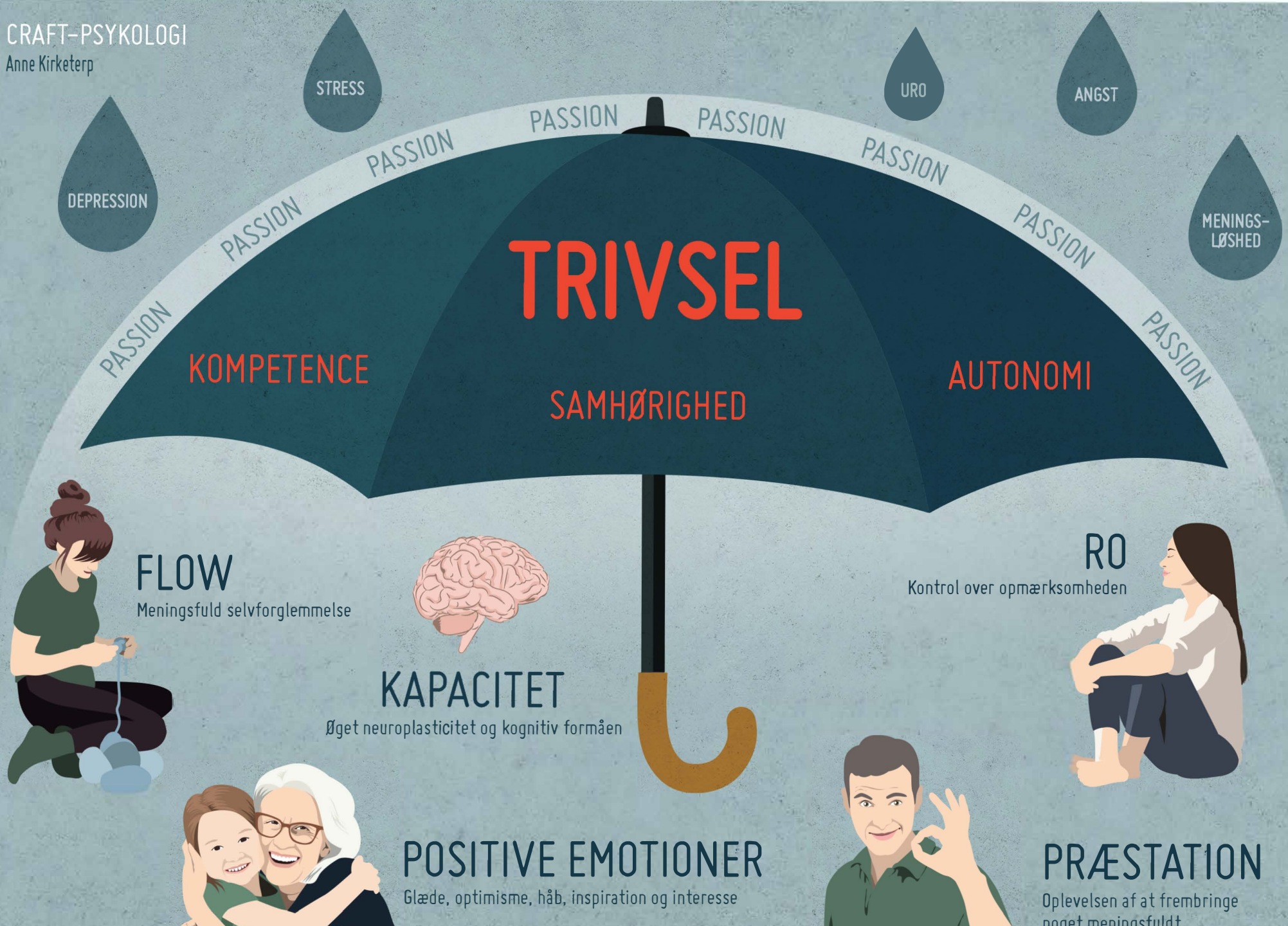
Craft har fået en renæssance men har stadig lav status. Det kan endnu ikke bruges klinisk som intervention på linje med motion og idræt.

Der er meget lidt forskning om "craft" og sundhedsfremme.

Ca. 20-25% af Danmarks befolkning laver Craft (ca. 1.3 millioner mennesker)

Visionen er, at craft kan bruges som intervention til *mental* sundhed på linje med motion til *fysisk* sundhed





STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-LØSHED

# TRIVSEL

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

# Hvorfor falder vi til ro når vi laver craft? Hvad kan man lave samtidig med craft?



Hvis vi er fuldt engageret i en aktivitet bruger vi hele vores opmærksomhed - flow

Hvis vi bruger *hænderne*, mens vi *lytter OG* mens vi bliver *sansestimuleret* bruger vi hele vores opmærksomhed - alle 114 bit - og default mode network sættes ud af spil. Oplevelsen er flow.

Når vi lytter bruger vi ca 50% opmærksomhed

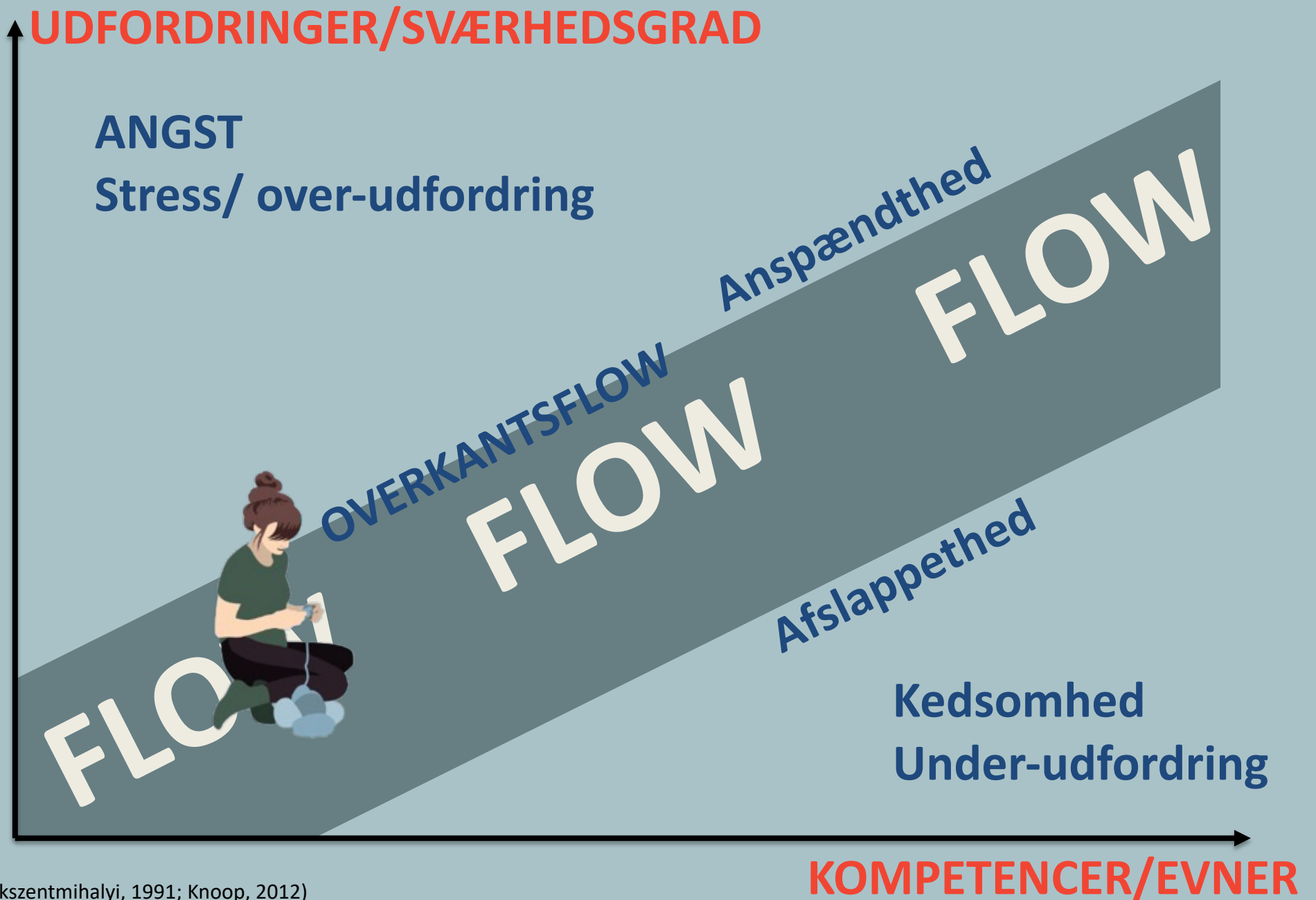
Når vi ikke får *stimuli* falder hjernen ind i **default mode network (DMN)** – vi tænker på fremtids- eller fortids bekymringer

**Vi har 114 bit/sek. opmærksomhed, at gøre godt med**

# Hvornår opleves livet optimalt?

Flow er en særlig mental/ kropslig tilstand, der kan opstå, når vi i en tilpas udfordrende situation, får "beslaglagt" bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen.





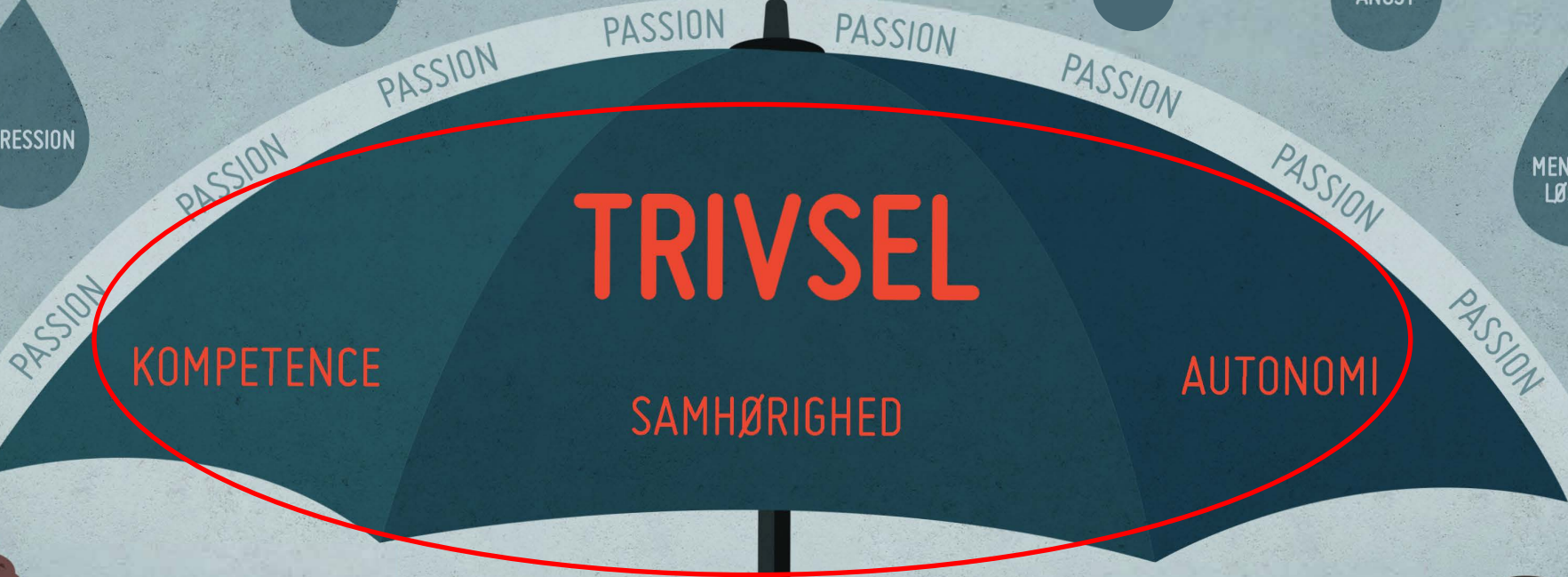
STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-  
LØSHED



KOMPETENCE

TRIVSEL

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

RO

Kontrol over opmærksomheden



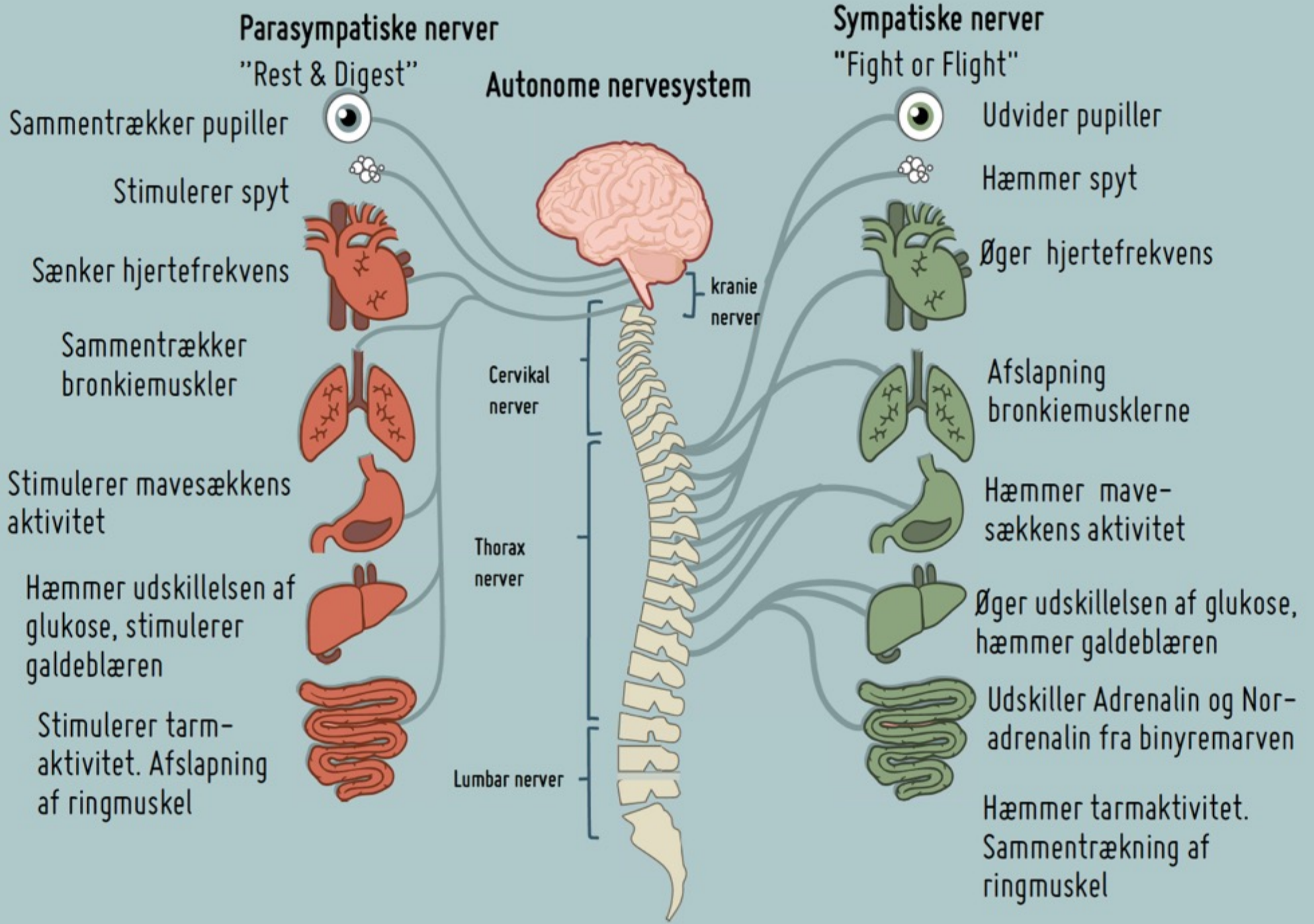
POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt



# Craft og fokus øvelser

TRIN ET :

KOMBINÉR BEVIDST VEJRTRÆKNING MED ENKLE REPETITIVE BEVÆGELSER

Øv dig på vejrtrækningen, inden du kombinerer den med at lave craft.

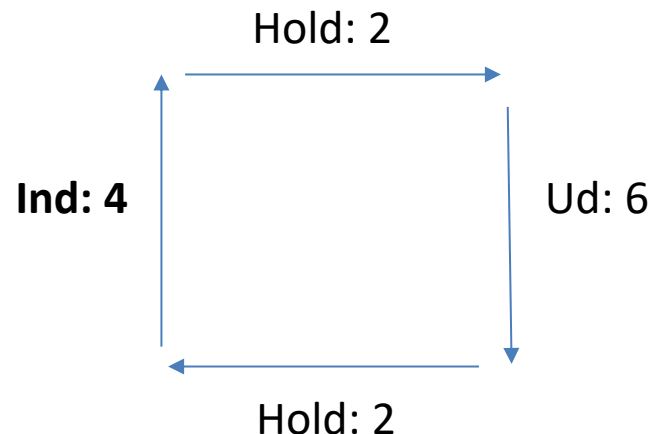
Mens du så laver noget forholdsvis nemt og enkelt med hænderne, trækker du vejret på følgende måde:

Luk munden og træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til 4 i et roligt tempo. Hold vejret, mens du tæller til 2.

Pust ud, mens du tæller til 6.

Hold vejret, mens du tæller til 2.

Og gentag.





# Videnskabelige sundhedsfremmende effekter ved Craft:

1. **Reducerer stress** og sænker blodtrykket
2. **Reducerer depression og angst**
3. **Lindrer psykiske sygdomme** som ex. anoreksi og skizofreni samt afhængighed
4. **Bremser begyndelsen af demens**
5. **Fjerner fokus på kronisk smerte** og kræftsygdomme.
6. **Øger velvære, trivsel** og livsglæden. Øger følelsen af at være nyttig og præstere noget værdifuldt for andre.
7. Stimulerer **neuroplastisiteten**
8. **Styrker muskulær bevægelighed**
9. **Reducerer ensomhed** og social isolation

# Det videnskabelige argument for at Craft har en sundhedsfremmende virkning:

## Craft fremmer:

**Trivsel:** gennem tilfredsstillende af de tre grundlæggende behov for kompetence, samhørighed og autonomi

**Positive emotioner:** som glæde, tilfredshed, interesse, inspiration gennem arbejde med aktiviteter som er indre motiveret samt passionsbåret. Desuden opnås glæde gennem oplevelsen af at mestre, fuldføre og tanke på andre mennesker som skal bære værket.

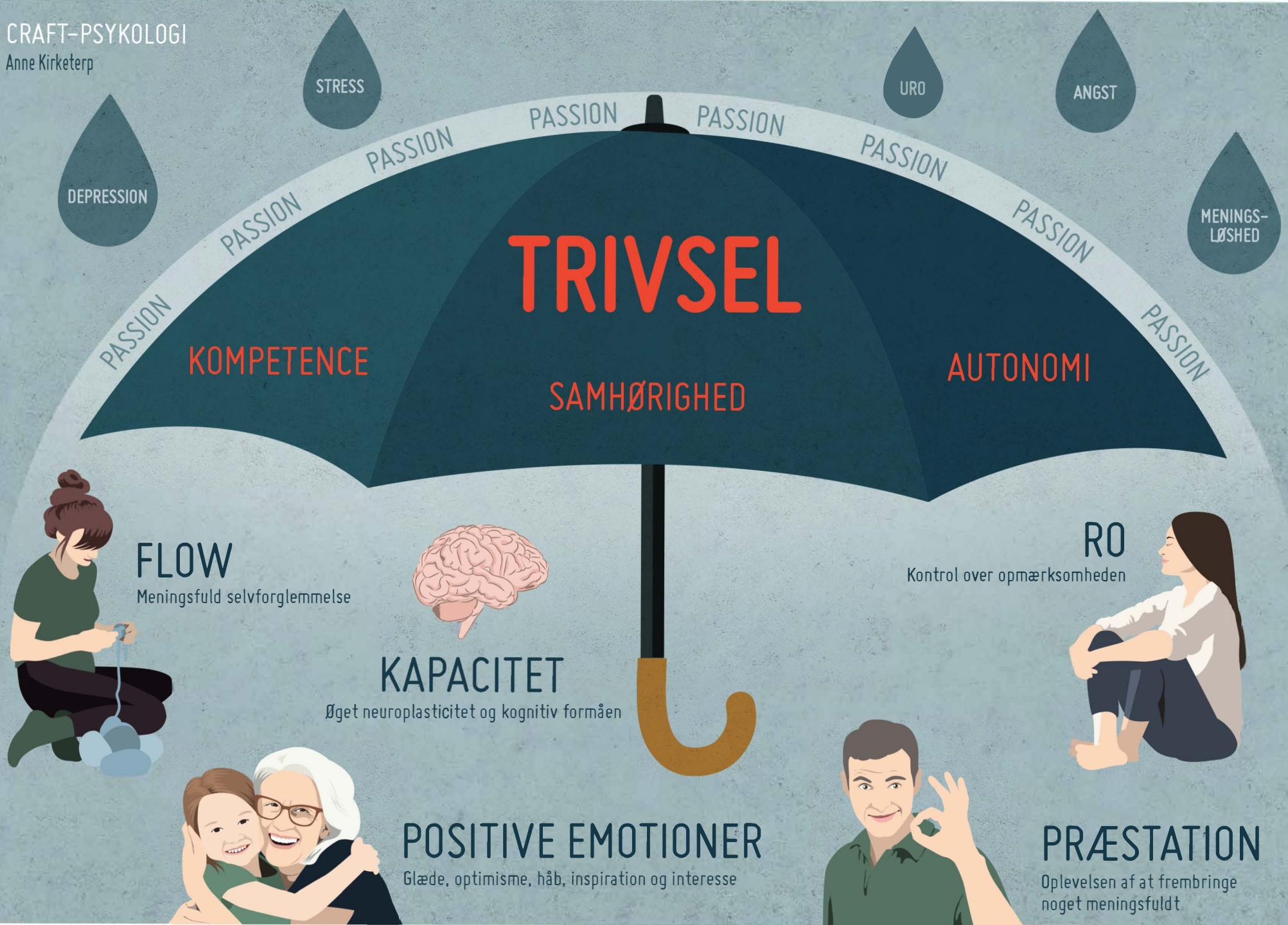
**Flow:** der opnås ved tilpas balance mellem udfordringer og færdigheder som bevirker opslugthed og meningsfuld selvforglemmelse.

**Kontrol over opmærksomheden – RO:** som giver fokus på nuet og evne til at håndtere negative emotioner. Får kroppen og tankerne i nutid.

**Oplevelsen af mening:** via vores præstationer og succesoplevelser

**Kompleks problemløsning:** som gør det muligt at løse livets store og små udfordringer i små overskuelige skridt som øger foretagsomheden.

**Øget kognitiv kapacitet:** Ved indlæring af nye taktik og kognitive svære ting som stimulerer hjernen og beskytter mod nedbrydning af hjerneceller.



STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-  
LØSHED

# TRIVSEL

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

PASSION

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

## FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



## KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

## RO

Kontrol over opmærksomheden



## POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



## PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

