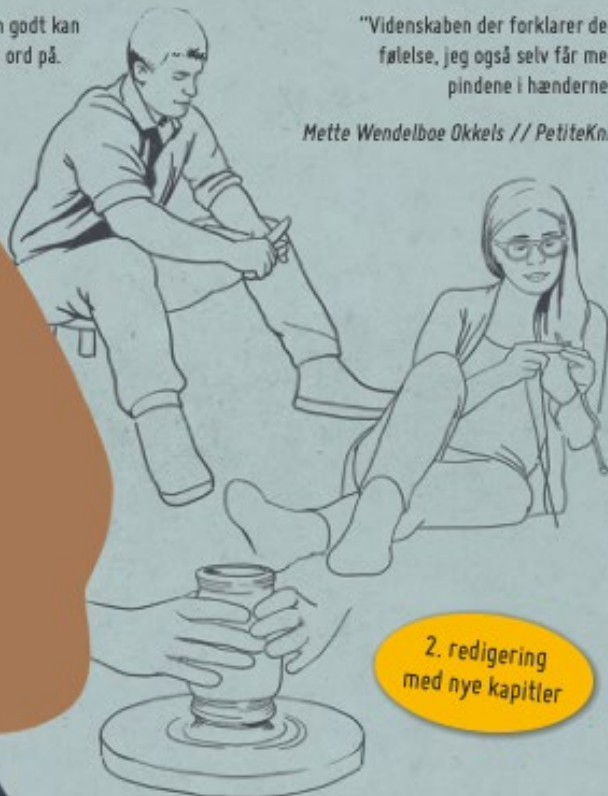


"Denne bog sætter ord på det, vi alle sammen godt kan mærke ved at lave håndværk, men ikke sætte ord på. Spændende og helt unik bog."

Jesper Hede, forfatter og friluftvejleder,
Bushcraft Danmark

"Videnskaben der forklarer den følelse, jeg også selv får med pindene i hænderne"

Mette Wendelboe Okkels // PetiteKnit



2. redigering
med nye kapitler

CRAFT PSYKOLOGI

Sundhedsfremmende effekter
ved håndarbejde og håndværk

Anne Kirketerp

Craft-psykologi Hvorfor er det sundt at lave håndarbejde og håndværk?

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

Fri forsker

www.annekirketerp.dk

anne@annekirketerp.dk













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

Lego-byggeri

Knipling

Tegne mandala

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

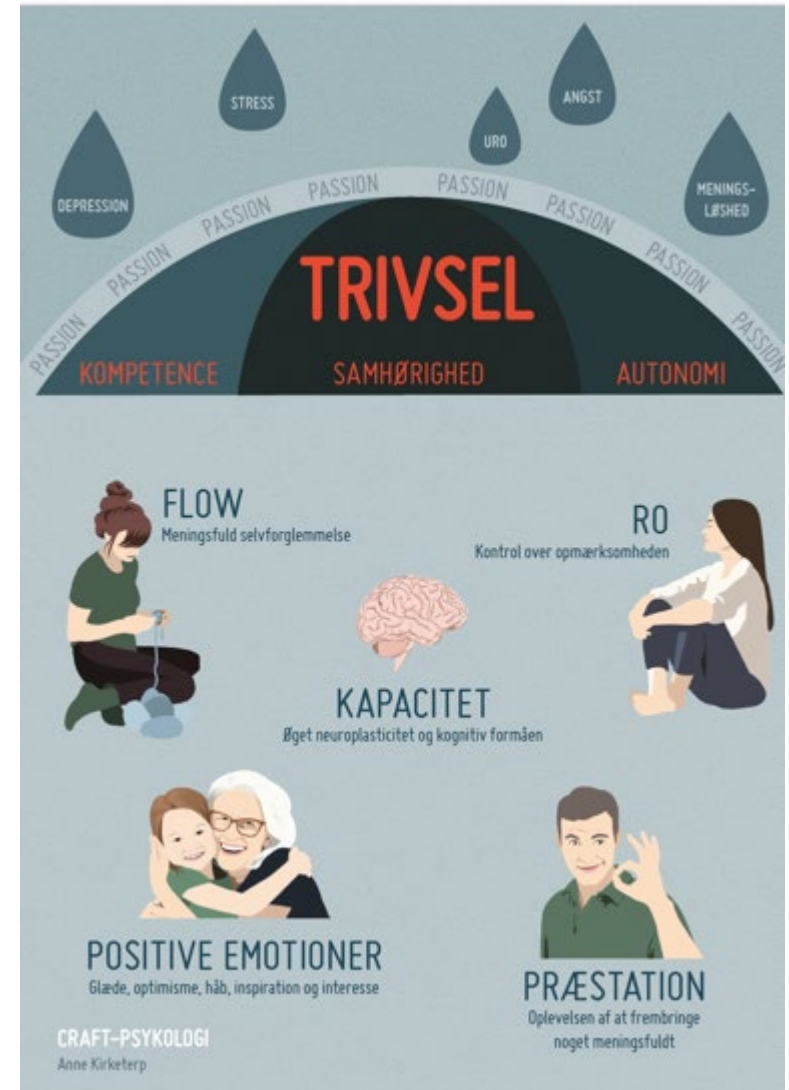
Lysstøbning

Fimo-ler

Hvad er Craft-psykologi?

Craft-psykologi: Psykologien bag menneskers engagement i skabelsen af noget materielt.

Craft-psykologi - identificerer og teoriunderbygger de psykologiske effekter ved at udføre craft og åbner muligheder for *bevidst* at fremme trivsel samt *modvirke* psykisk mistrivsel.



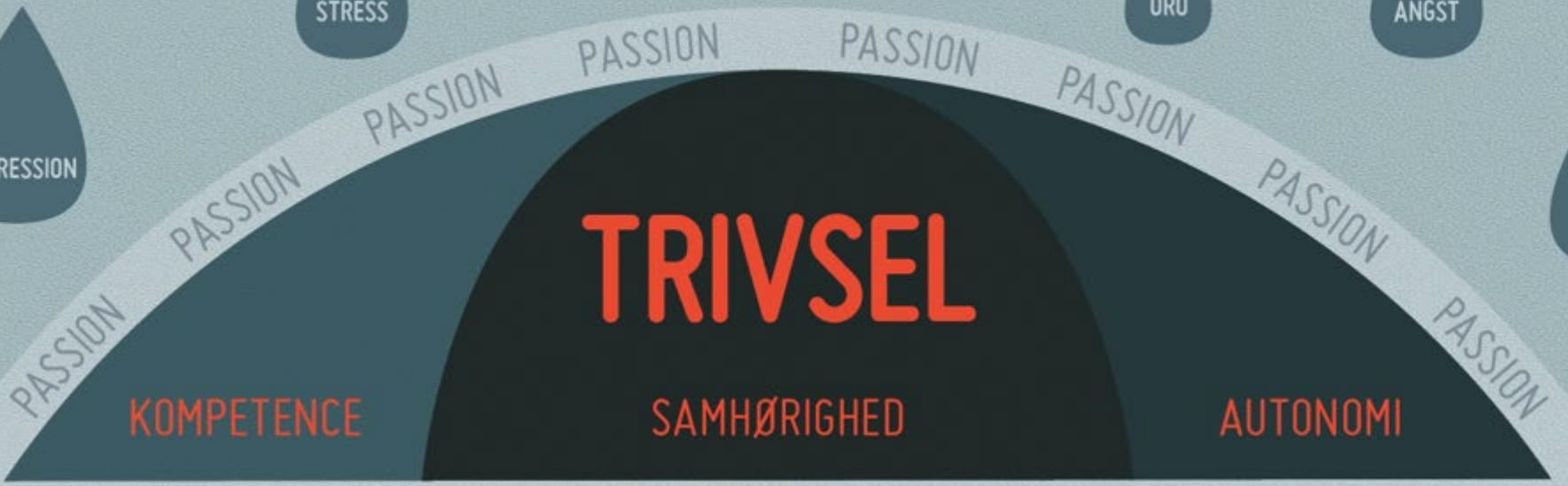
DEPRESSION

STRESS

URO

ANGST

MENINGS-
LØSHED



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

Vi er født til at lære med hænderne

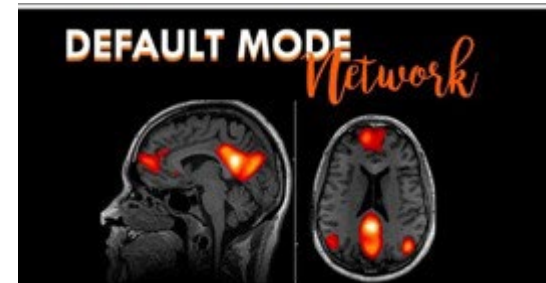


<https://www.folkeskolen.dk/1858858/vi-er-bygget-til-at-laere-med-haenderne>

Hvorfor er det svært at slappe af, når vi laver ingenting!

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.*

*DMN er aktivt når vi "sidder og laver ingenting"
(eller kun får input indefra)*



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

Hvad kan man lave samtidig med craft?



Hvis vi er fuldt engageret i én aktivitet - tæller
vurderer - bruger vi hele vores opmærksomhed –
Flow aktivitet

Hvis vi bruger *hænderne*, mens vi *KUN lytter*
sættes DMN ud af spil. Oplevelsen er
afslapning og koncentration - ***koblet aktivitet.***

Når vi *kun lytter* bruger vi ca 50%
opmærksomhed

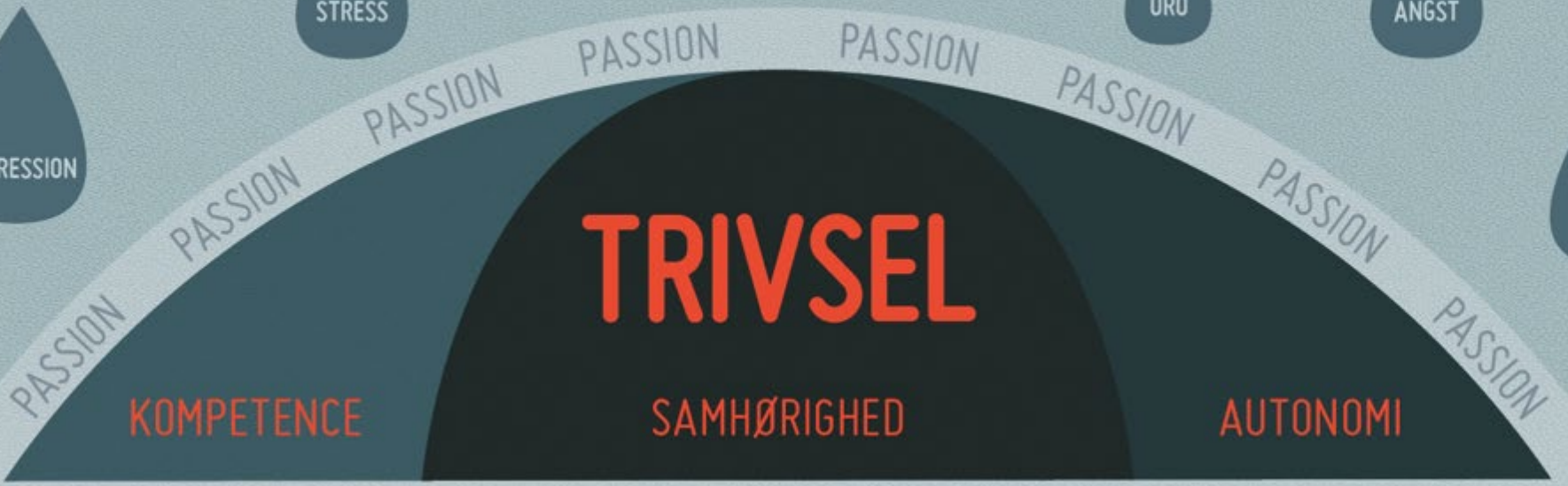
Når vi kun får *stimuli indefra* falder hjernen ind
i **default mode network (DMN)** – vi tænker på
fremtids- eller fortids bekymringer

Vi har 120 bit/sek. opmærksomhed, at gøre godt med



Strikning får politikerne på Christiansborg til at høre bedre efter

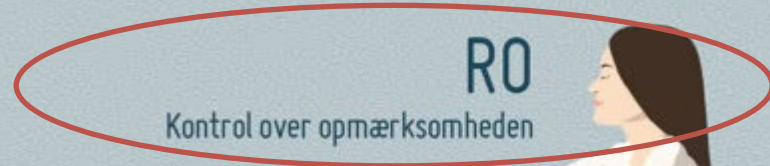
Lørdag 8. apr. 2023 [Rasmus Holst Eilertsen/ritzau/](#)



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

Parasympatiske nerver

"Rest & Digest"

Autonome nervesystem

Sympatiske nerver

"Fight or Flight"

Sammentrækker pupiller



Stimulerer spyt



Sænker hjertefrekvens



Sammentrækker
bronkiemuskler



Stimulerer mavesækkens
aktivitet



Hæmmer udskillelsen af
glukose, stimulerer
galdeblæren



Stimulerer tarm-
aktivitet. Afslapning
af ringmuskel



Udvider pupiller

Hæmmer spyt



Øger hjertefrekvens



Afslapning
bronkiemusklerne



Hæmmer mave-
sækkens aktivitet



Øger udskillelsen af glukose,
hæmmer galdeblæren



Udskiller Adrenalin og Nor-
adrenalin fra binyremarven



Hæmmer tarmaktivitet.
Sammentrækning af
ringmuskel

kranie
nerver

Cervikal
nerver

Thorax
nerver

Lumbar
nerver



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:

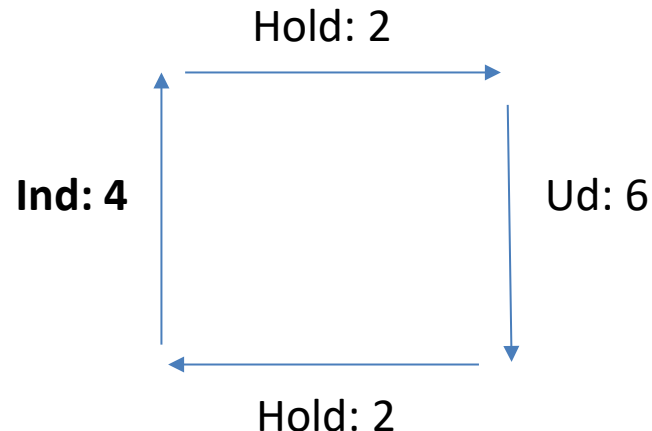
Luk munden og træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til 4 i et roligt tempo. Hold vejret, mens du tæller til 2.

Pust ud, mens du tæller til 6.

Hold vejret, mens du tæller til 2.

Og gentag.

Brug evt. "Breathing" app.



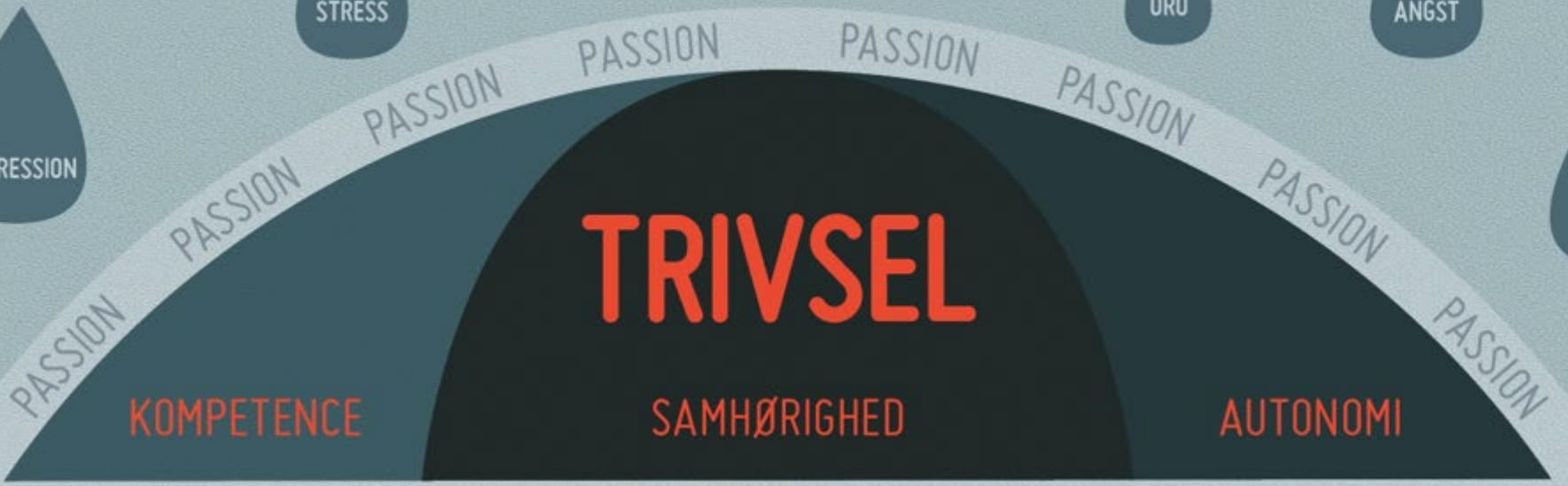
DEPRESSION

STRESS

URO

ANGST

MENINGS-
LØSHED



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

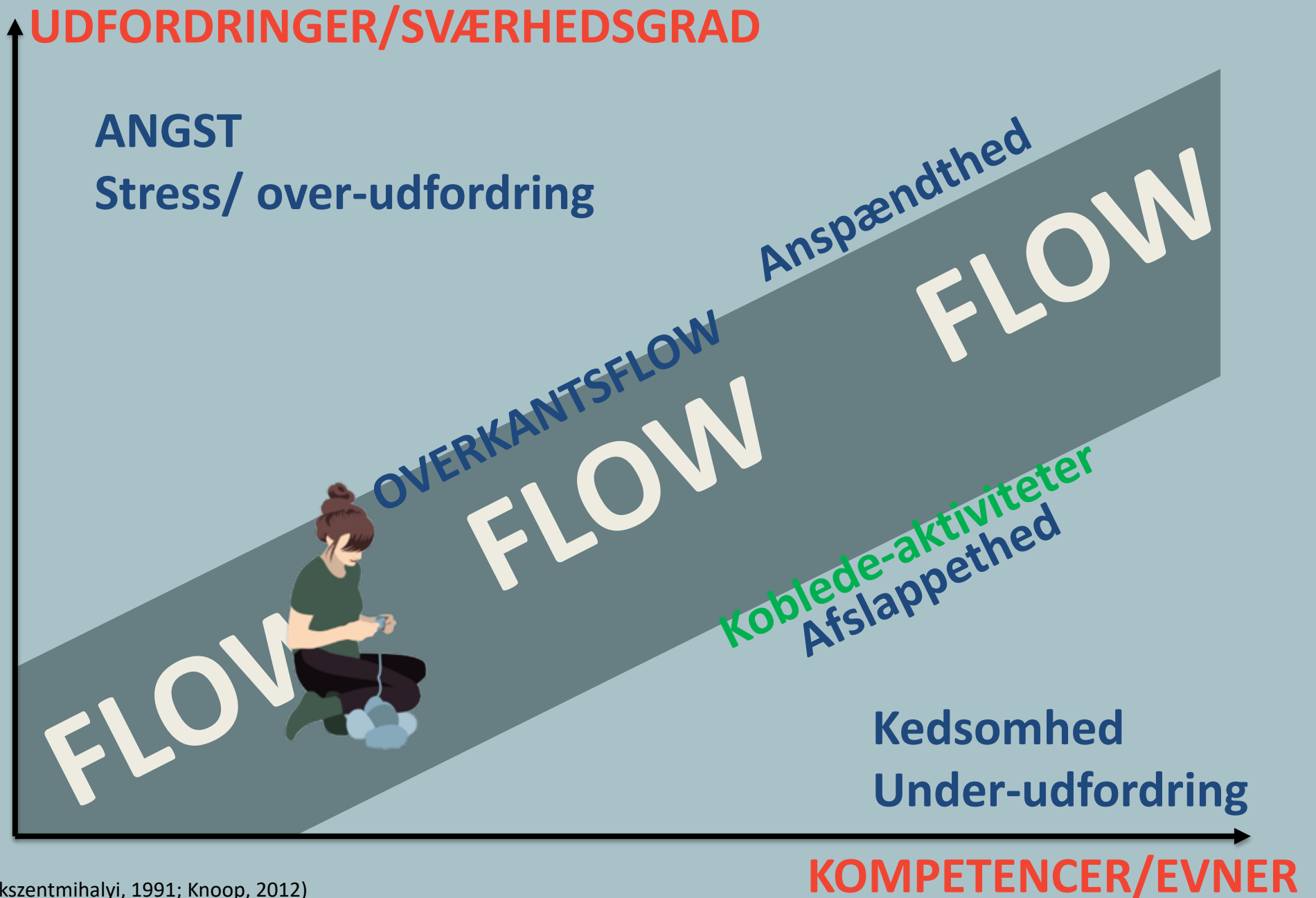


PRÆSTATION
Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

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.





(Csikszentmihalyi, 1991; Knoop, 2012)



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

NEGATIV SPIRAL

TR

1) Negative emotioner / stress

Vi oplever noget dårligt, og vores stresssystem sætter ind med "kamp, fryd eller flugt"

2) Indsnævret / begrænset opmærksomhed

Vi ser få løsninger på problemer

4) Negative emotioner / stress

Vi lægger særligt mærke til kritik og fejl

3) Sensitivitet over for trusler

Vi er særligt opmærksomme på alt det, som kan gå galt

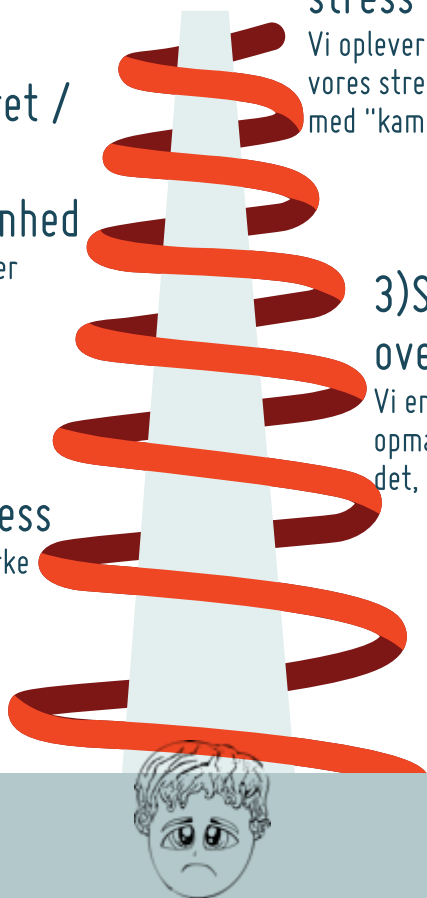
5) Negative emotioner / stress

Vi fokuserer på / oplever overvejende negative ting i hverdagen

4) Positive emotioner - mindsket stress

Vi bruger tid på ting, som gør os glade, engagerede og afslappede

2) Udvidet opmærksomhed



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*)

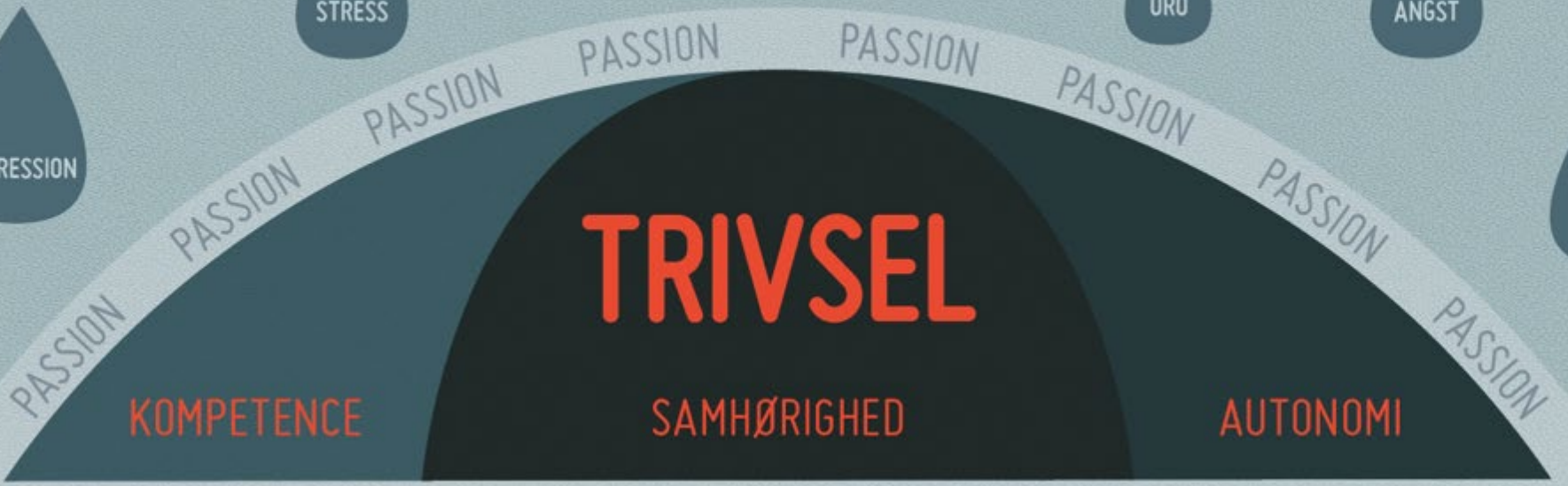
DEPRESSION

STRESS

URO

ANGST

MENINGS-
LØSHED



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

Hvordan virker craft beroligende?



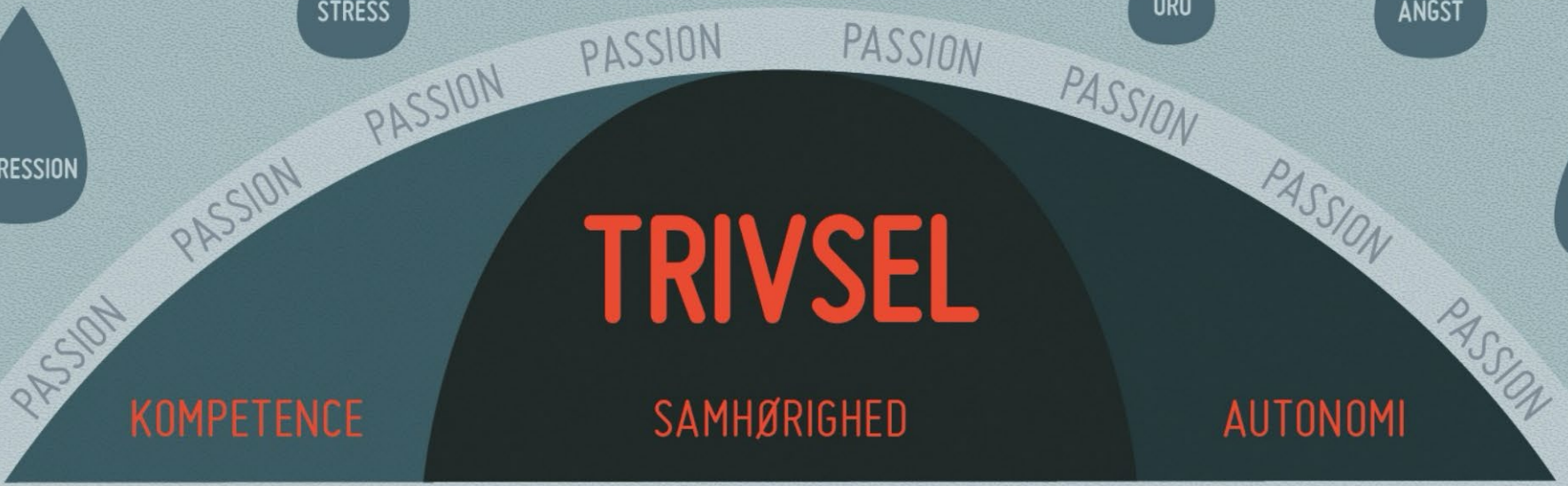
Dybt engagement/ opslugthed i craft-aktivitet (flow) fører til reduceret selvbevidsthed



Reduceret selvbevidsthed lindrer/ afhjælper stress



Crafts repetitive karakter aktiverer det parasympatiske nervesystem som signalerer ro og ingen fare



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

Høj – Lav struktur

Har indflydelse på virkningen af craft

Løst struktureret
Kreativ aktivitet
Uden opskrift

Meget struktureret/
Rekreativ aktivitet
Efter opskrift



F.eks: Frit broderi

F.eks: fortrykt
korsstingsbroderi



Høj – Lav struktur

Har indflydelse på virkningen af craft

Løst struktureret
Lav struktur
Kreativ aktivitet
Uden opskrift

Meget struktureret/
Høj struktur
Rekreativ aktivitet
Efter opskrift



F.eks: snitning helt frit

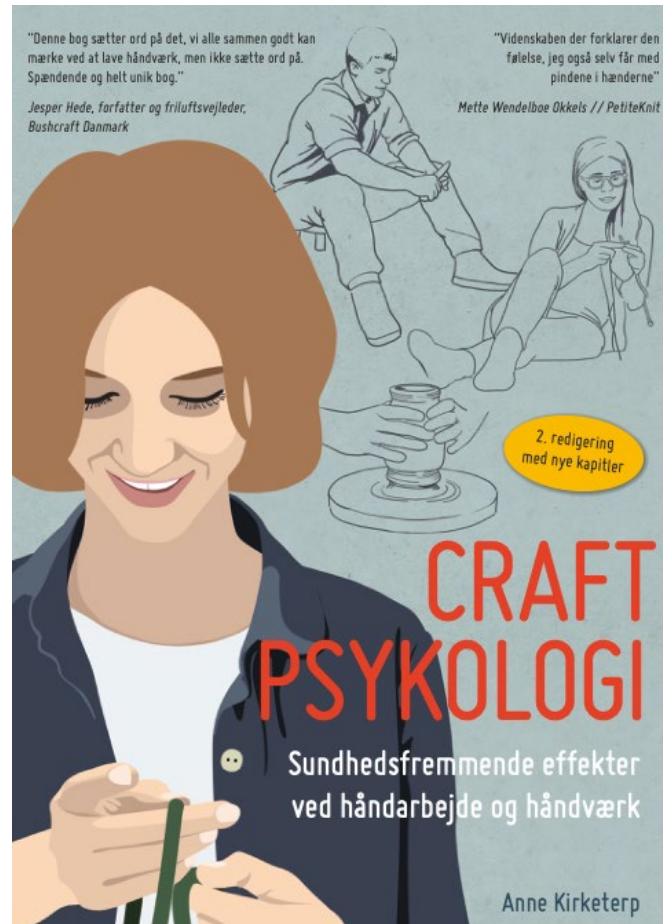
F.eks: LEGO



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

Litteratur



Køb bogen -lydbogen og e-bogen her:

<https://www.forlaget-mailand.dk/>

Lyt til mere om craft-psykologi



<https://www.dr.dk/lyd/p1/brinkmanns-briks/brinkmanns-briks-2023/brinkmanns-briks-kan-strikkesoj-goere-dig-lykkelig-11032321393>

[Hør om hvorfor det er farligt at lave ingenting- og mere om flow i "Legeministeren"](#)

[Hør om craft-psykologi og craft aktiviteter. Radio4 "Kraniebrud"](#)



[Hør om hvordan man finder den rigtige hobby og hør om hvad craft-psykologi er. Radio4 "Det langsomme menneske"](#)

[Se en video om craft-psykologi](#)