



Craft-psykologi -Nye perspektiver på craft som sundhedsfremme!

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

Fri forsker

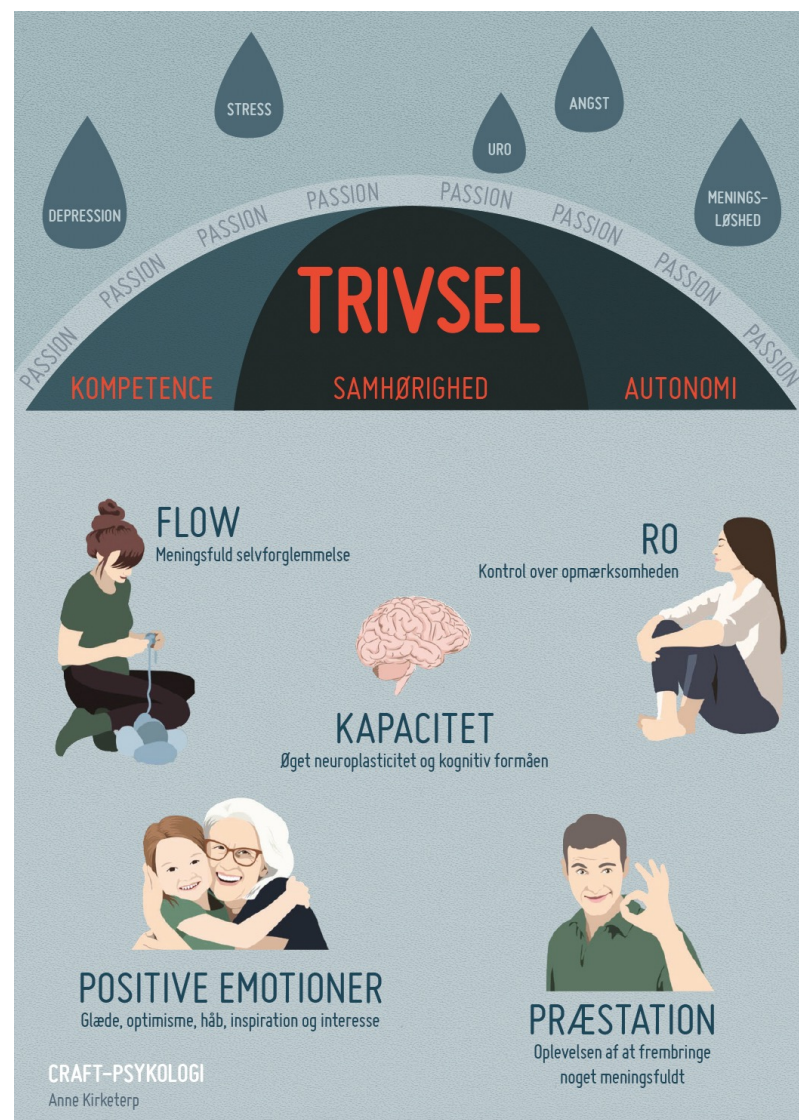
www.annekirketerp.dk

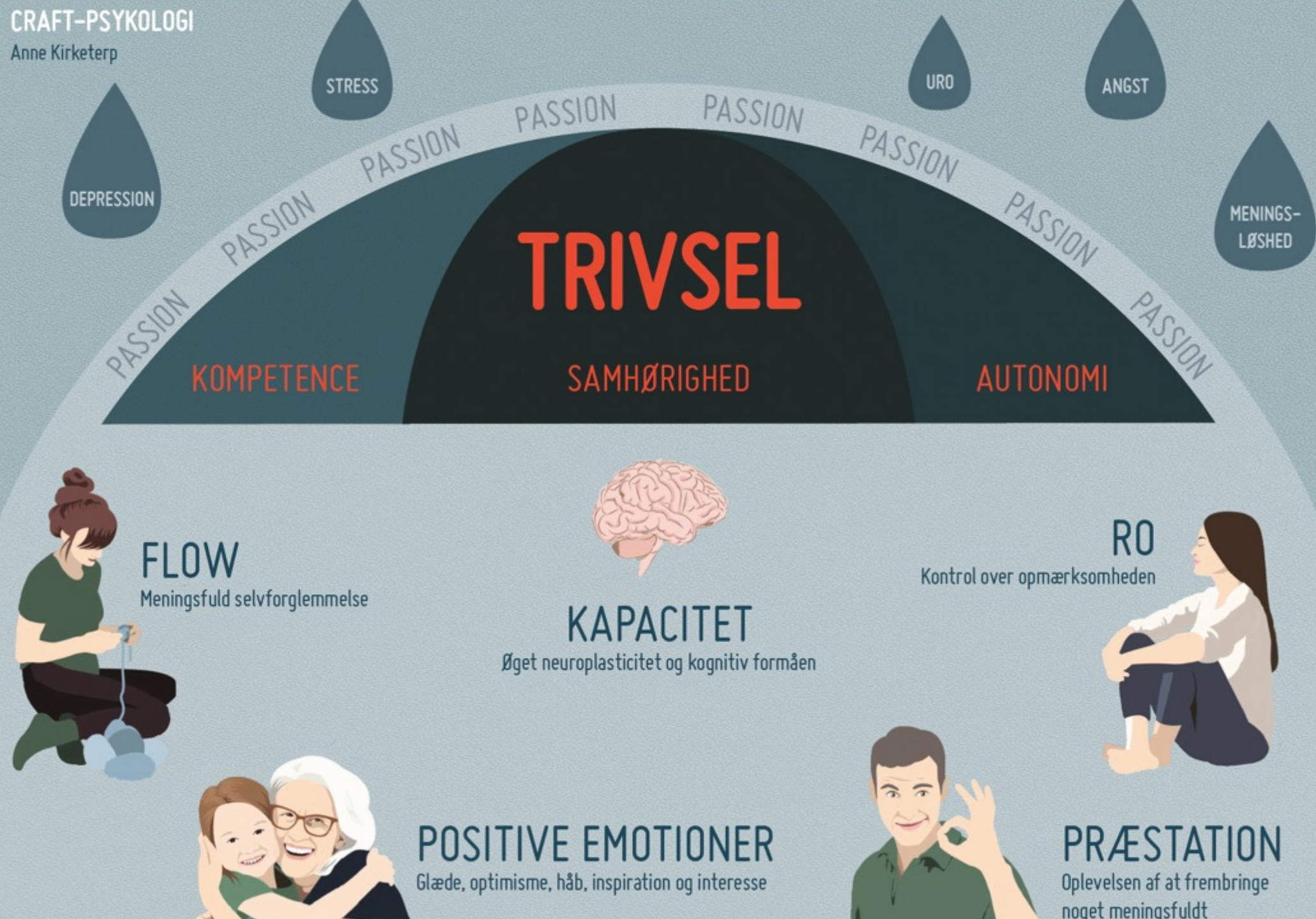
anne@annekirketerp.dk

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.





Vi er født til at lære med hænderne

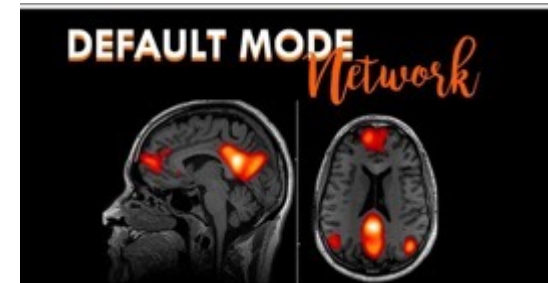


<https://www.folkeskolen.dk/1858858/vi-er-bygget-til-at-laere-med-haenderne>

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.

Default Mode Networks rolle

- Et aktivt DMN er vigtigt for vores overlevelse, så længe det er rettet mod at klare reelle og virkelige udfordringer. Men hvis vi ligger i timevis hver dag/nat og grubler over ikke-virkelige farer eller forestiller os katastrofer, som ligger uden for vores handlerum, så vil dette netværk uvægerligt føre til en indre aktivering af stressrespons.

(Smallwood et al. 2021; Alves et al. 2019, i Kirketerp, 2024.)

- Når du tænker over en anden persons perspektiv, er dit DMN aktivt, hvilket antyder, at netværket også spiller en rolle for empati
- Og hvis DMN bliver hyperaktivt, kan det lede til overdrevne grublerier og angst. Tanker om begivenheder fra fortiden eller bekymringer om fremtiden kan blive så påtrængende, at de kan øge vores angstniveauer.

Hvad kan man lave samtidig med craft?



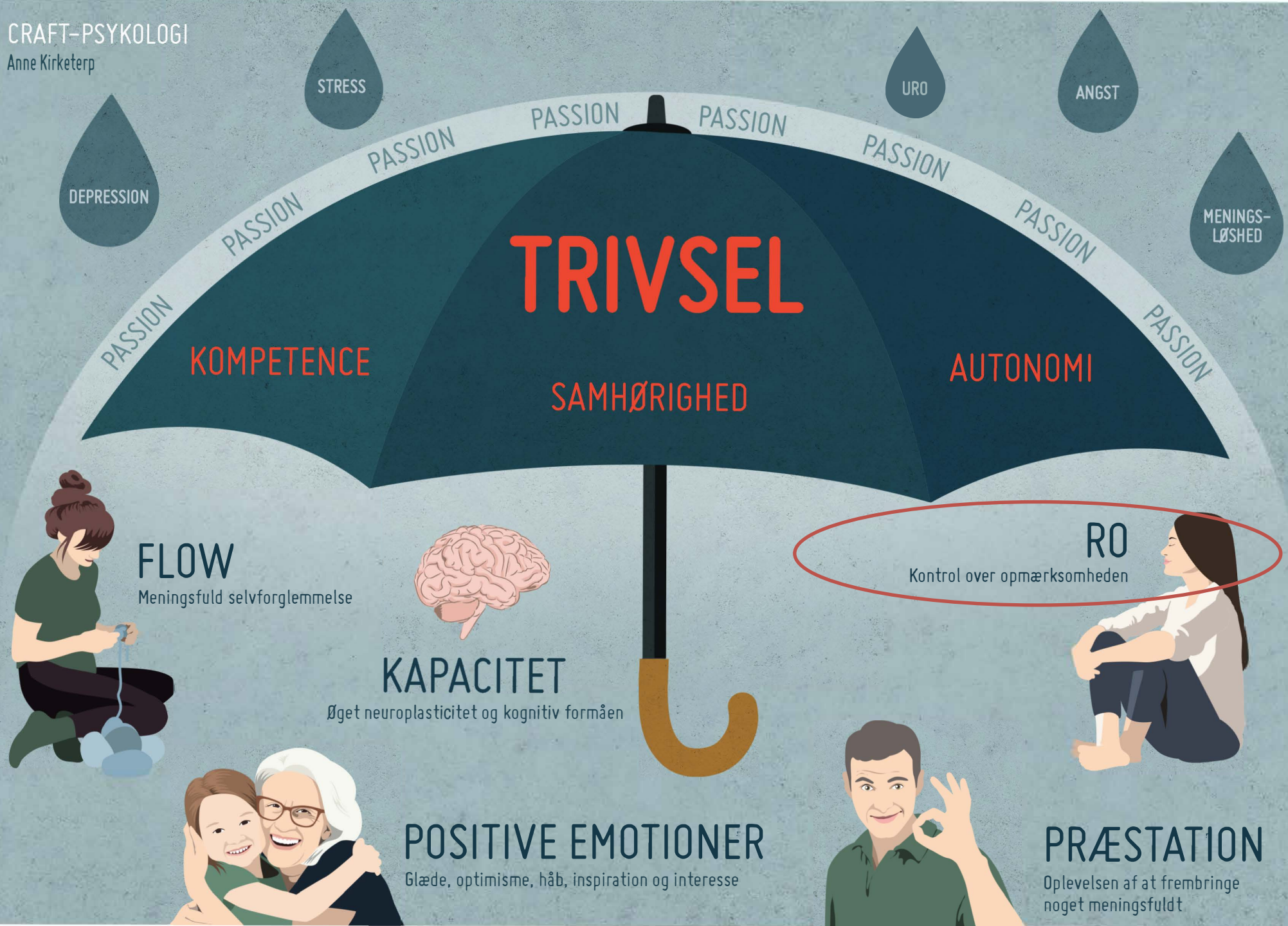
Hvis vi er fuldt engageret i én aktivitet - tæller eller vurderer - bruger vi hele vores opmærksomhed – **Flow aktivitet**

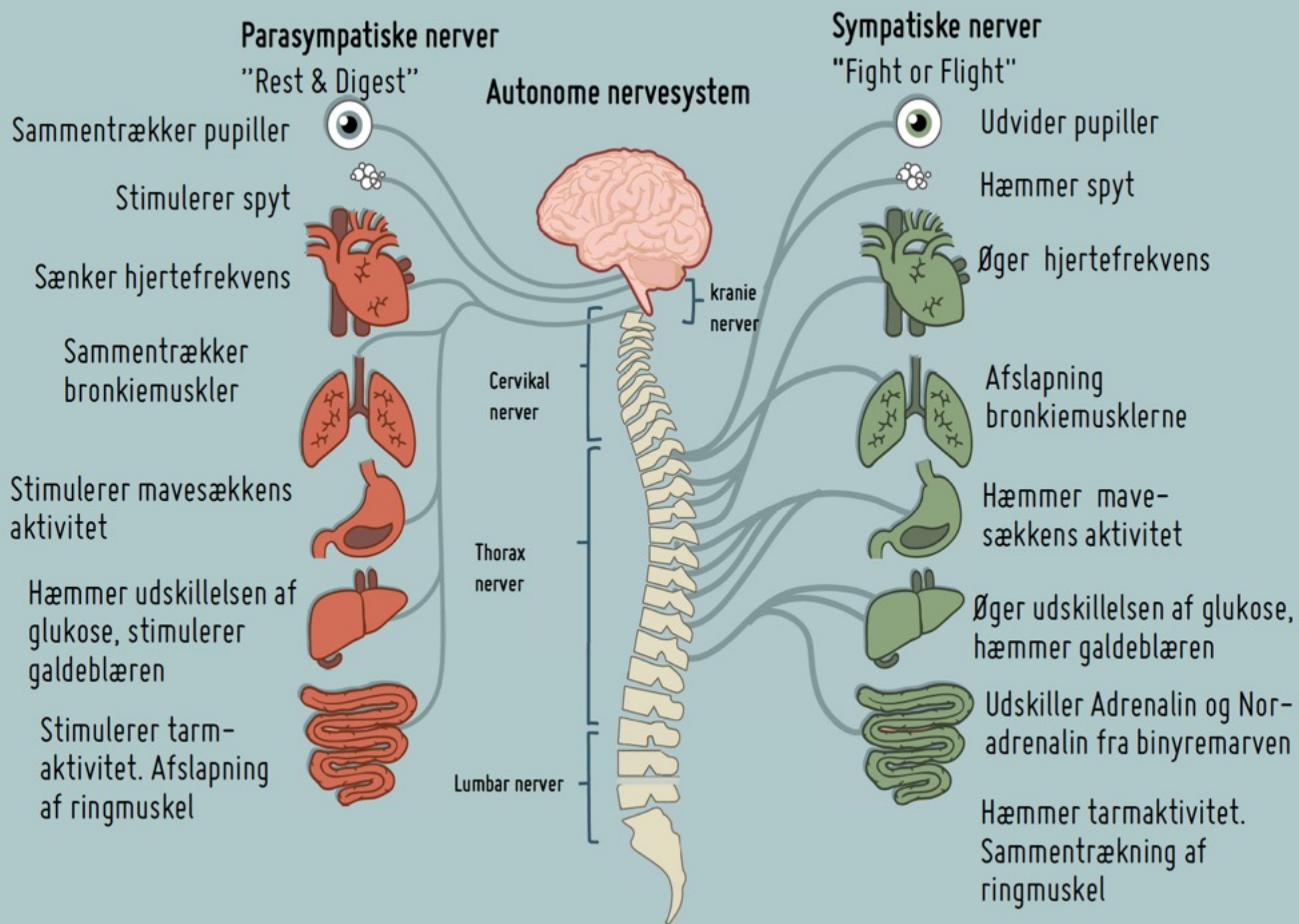
Hvis vi bruger *hænderne*, mens vi *lytter* sættes DMN ud af spil. Oplevelsen er afslapning og koncentration - **koblet aktivitet**.

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





Craft og fokus øvelser

TRIN ET :

KOMBINÉR BEVIDST VEJRTRÆKNING MED ENKLE REPETITIVE BEVÆGELSER

Øv dig på vejtrækningen, 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:

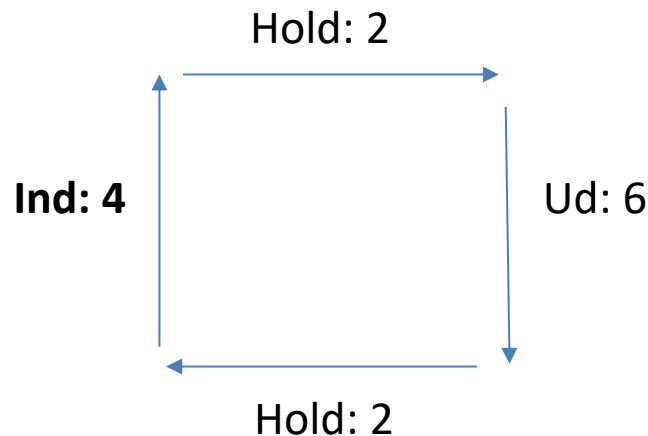
Luk munden og træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til 4 i et roligt tempo. Hold vejret, mens du tæller til 2.

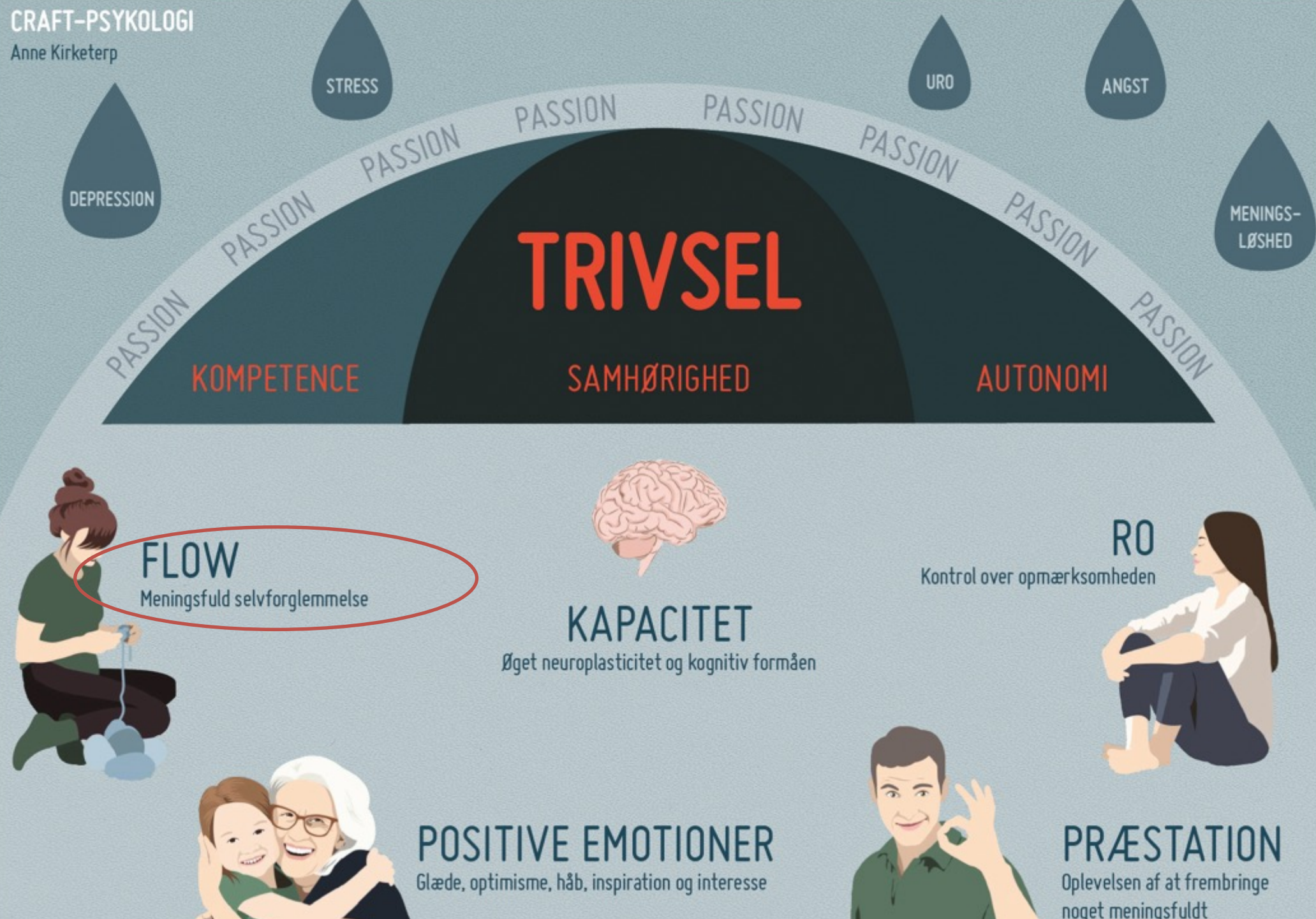
Pust ud, mens du tæller til 6.

Hold vejret, mens du tæller til 2.

Og gentag.

Brug evt. "Breathing" app.



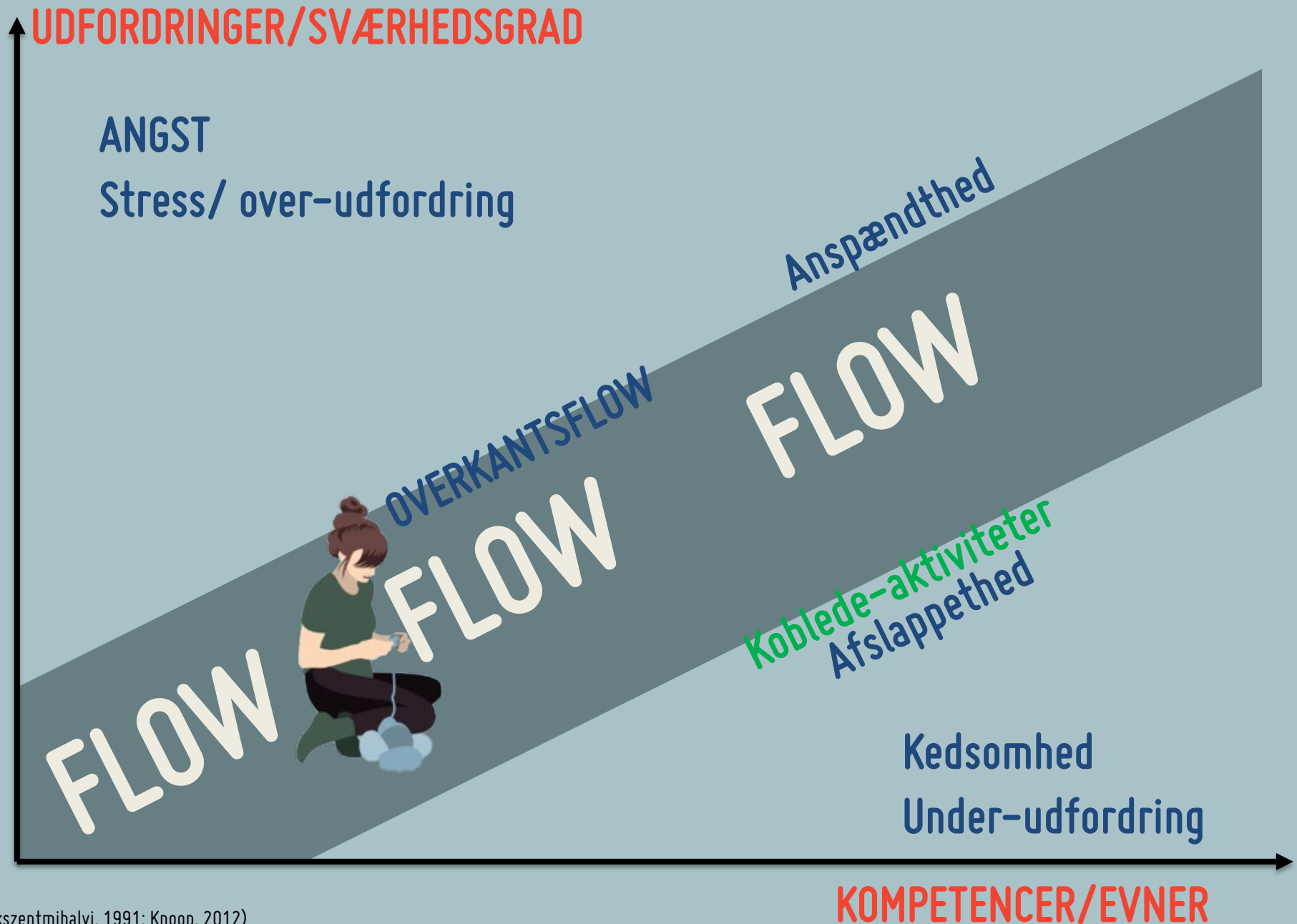


Hvornår opleves livet optimalt?

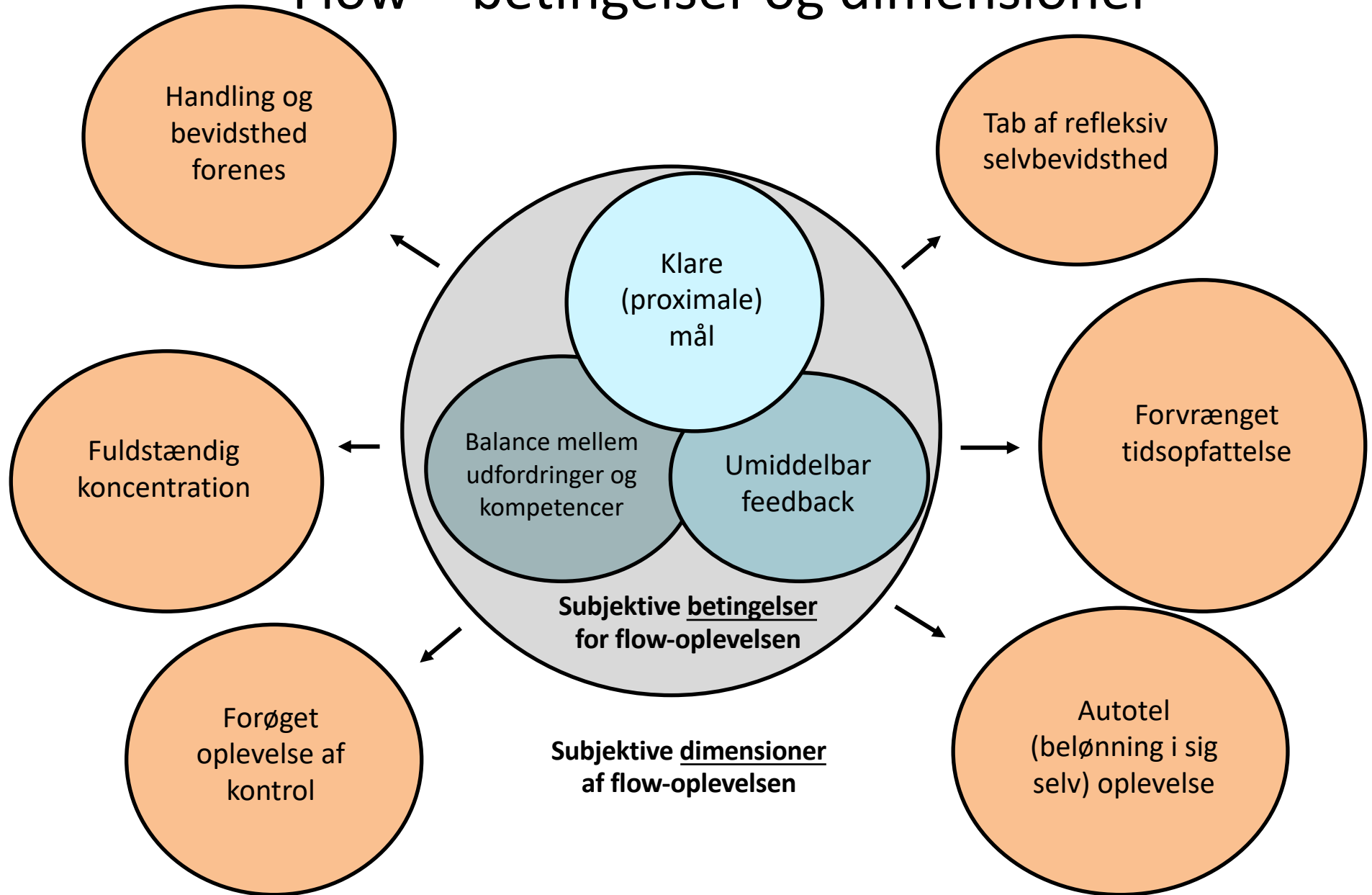
Flow er en særlig mental/ kropslig tilstand, der kan opstå, når vi i en tilpas udfordrende situation, får ”beslaglagt” bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen.



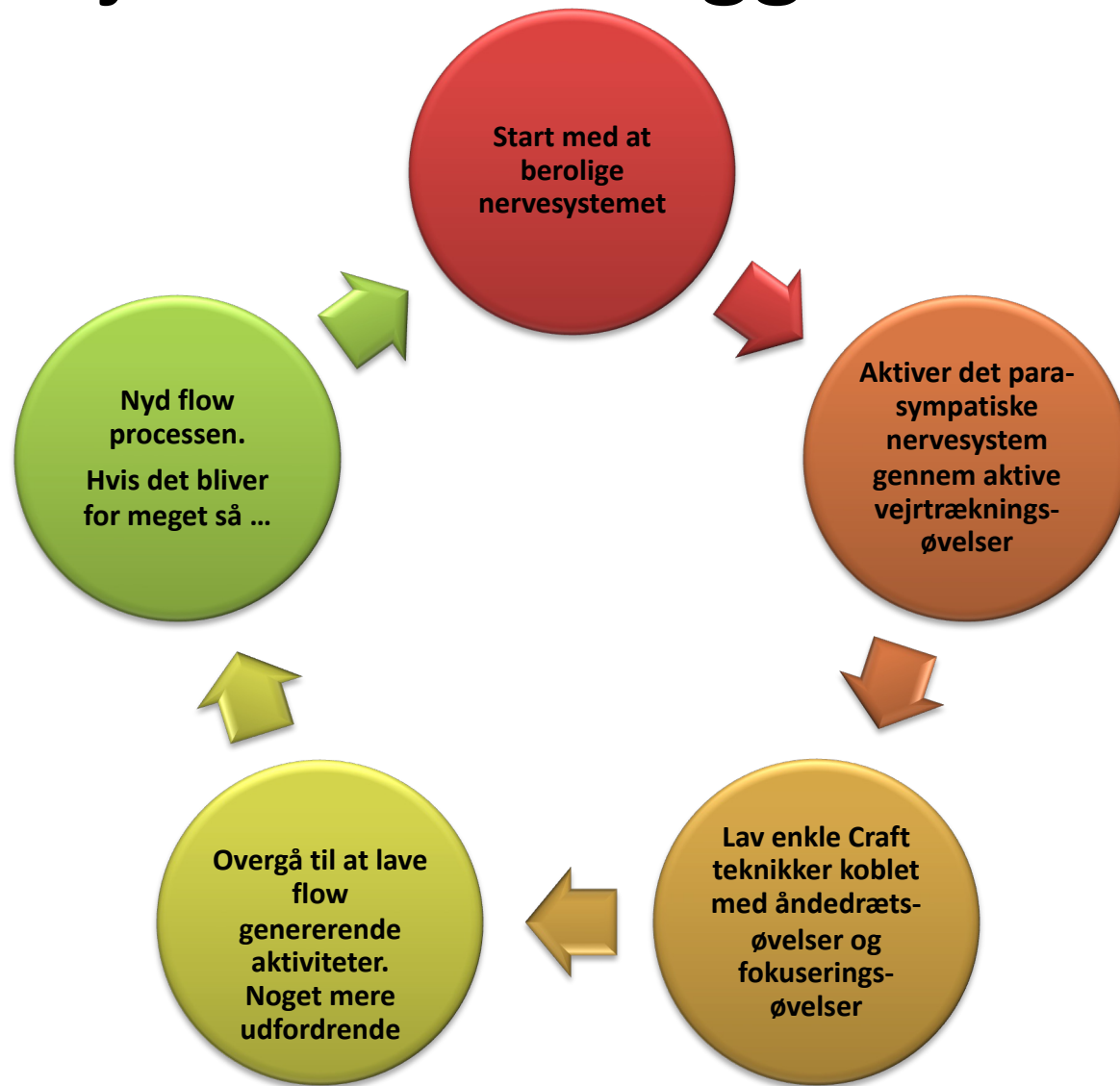
Csikszentmihalyi: Flow teori



Flow - betingelser og dimensioner

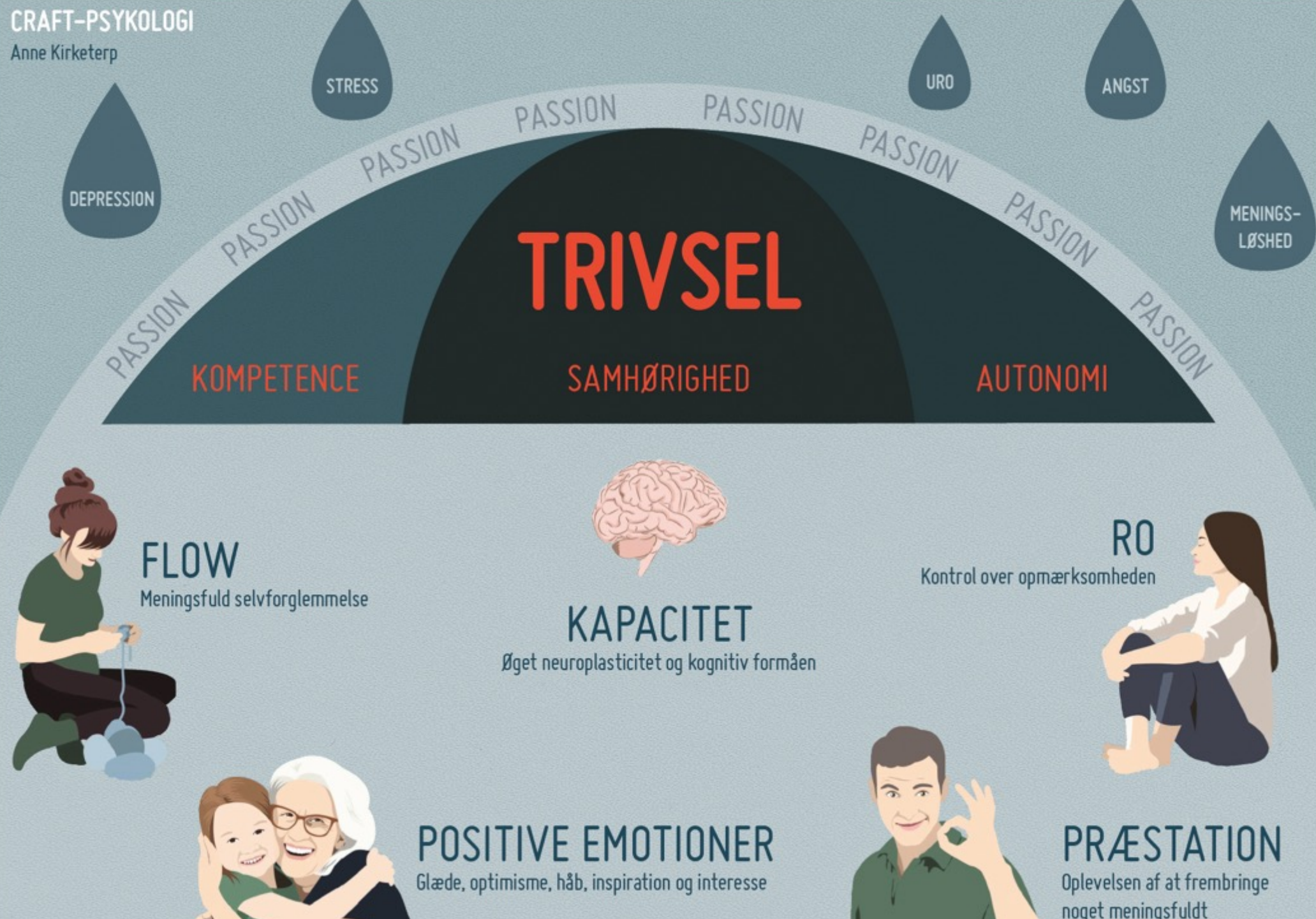


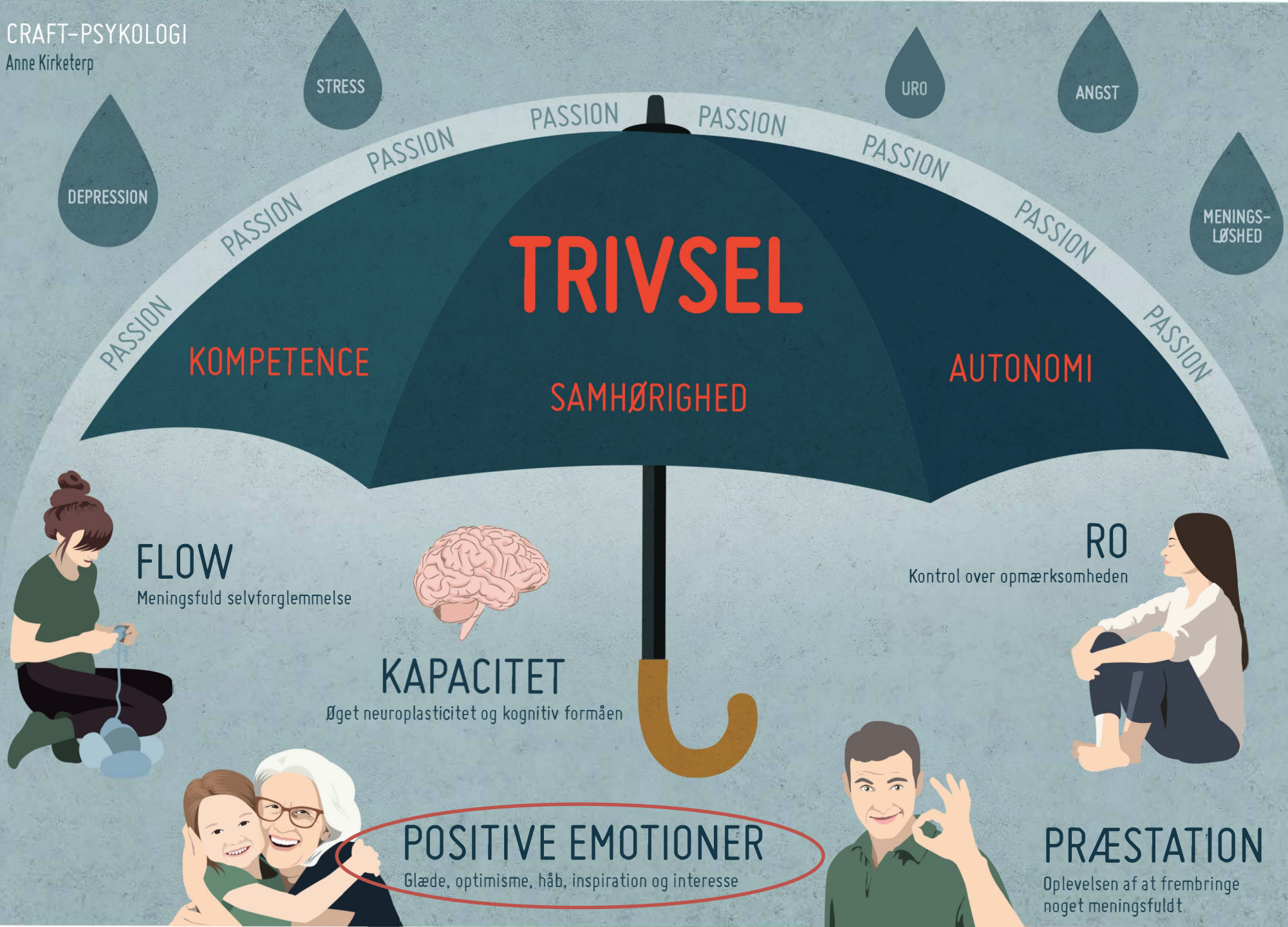
Høj-stress umuliggør Flow



Generelle flowfremmende faktorer

1. **Klare rammer** indenfor hvilke man kan agere frit/selvbestemmende og ansvarligt
2. **Konkrete mål**, der fungerer som midler til gode processer.
3. **Håndterbare**, ubureaukratiske/bøjelige **regler** med mulighed for formålstjenlige undtagelser
4. Fleksible muligheder for **afstemning af udfordringer og kompetence**.
5. **Feedback-kultur** som gør folk trygge ved at give og modtage feedback samt feedback fra materialet.
6. Mulighed for at **fjerne distraherende** faktorer så det er muligt at koncentrere sig





KÆRLIGHED

HÅB

Interesse

ÆREFRYGT

Positive emotioner

TAKNEM-
MELIGHED

SINDSRO

MORSKAB

INSPIRATION

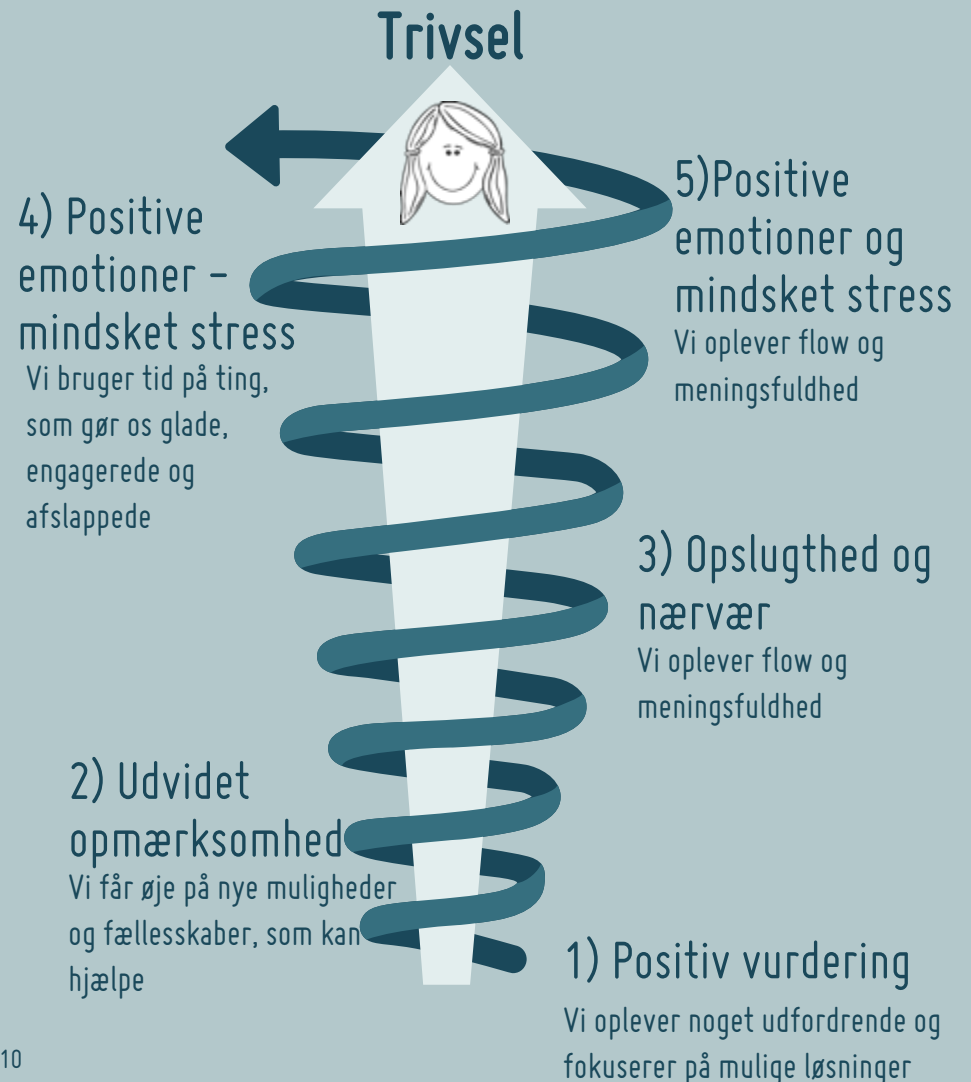
GLÆDE

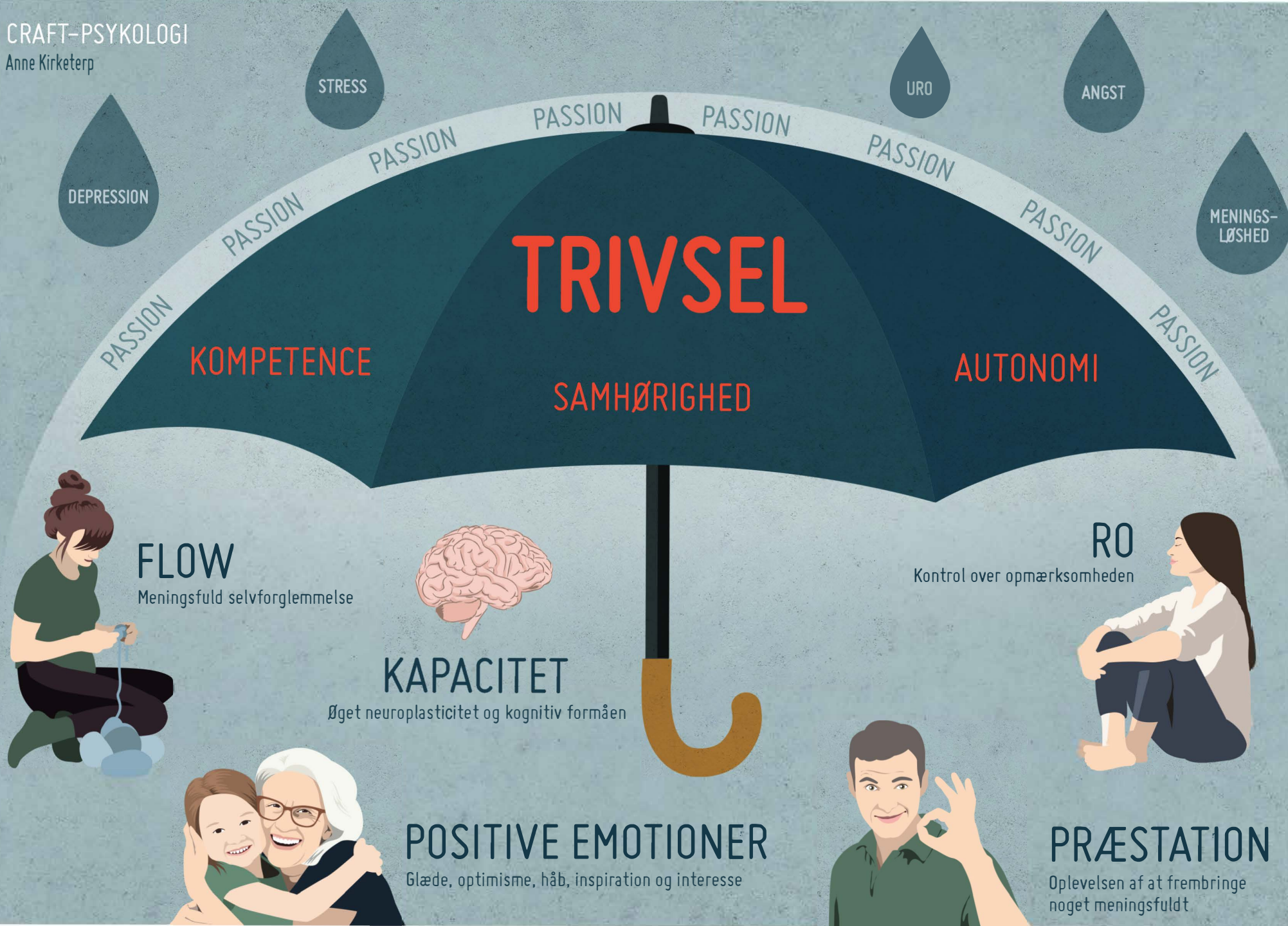
STOLTHED

NEDADGÅENDE NEGATIV SPIRAL



OPADGÅENDE TRIVSELSSPIRAL





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

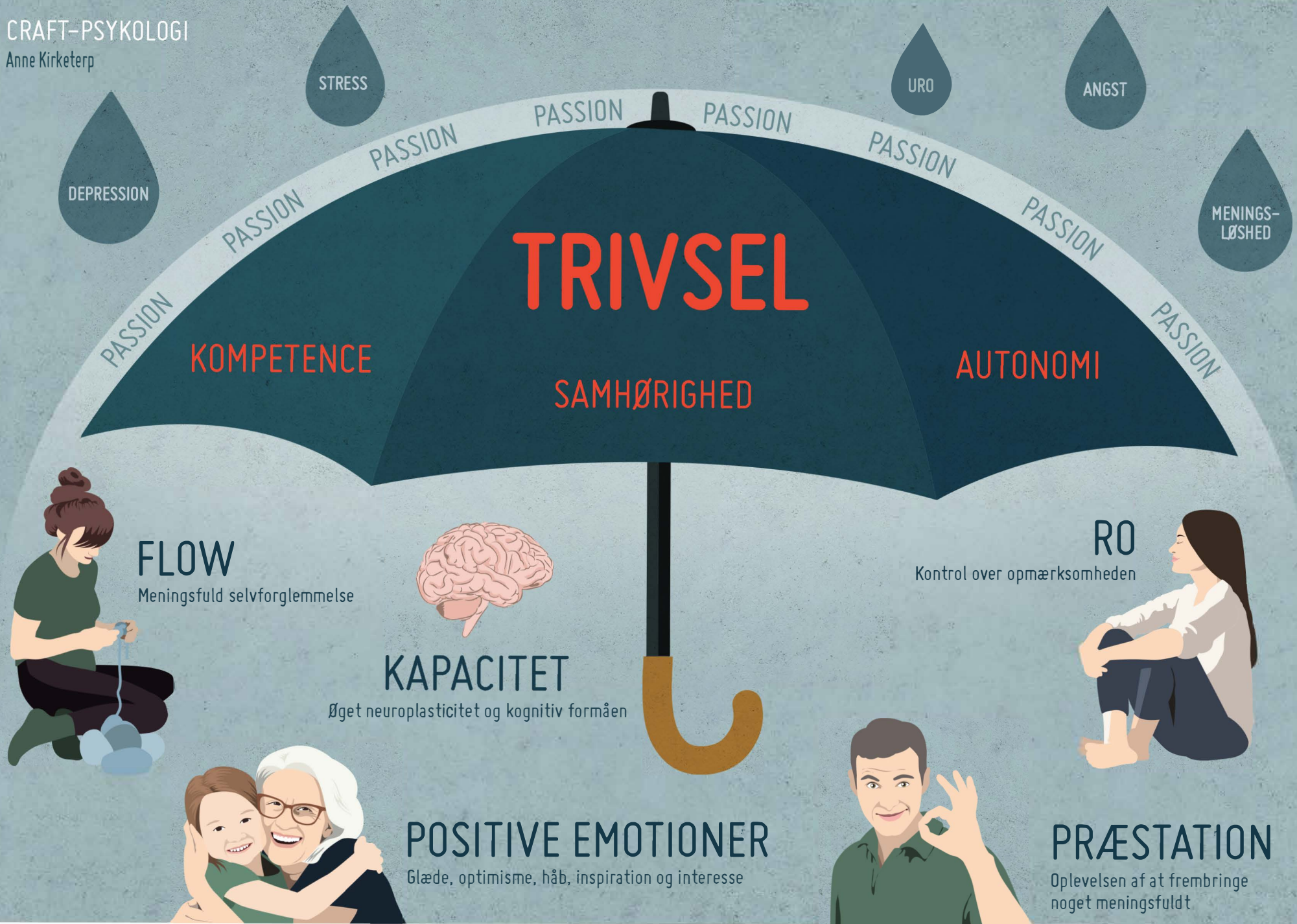


F.eks: snitning helt frit

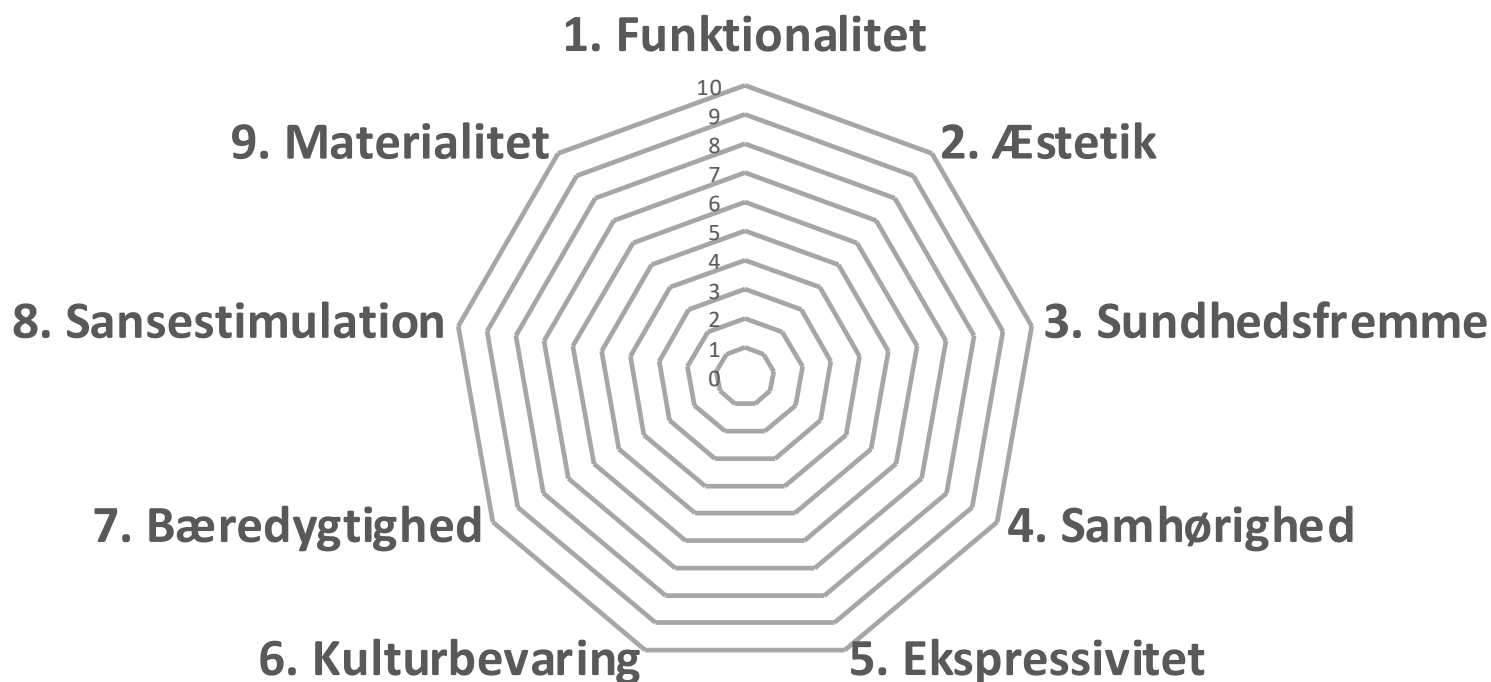


F.eks: LEGO



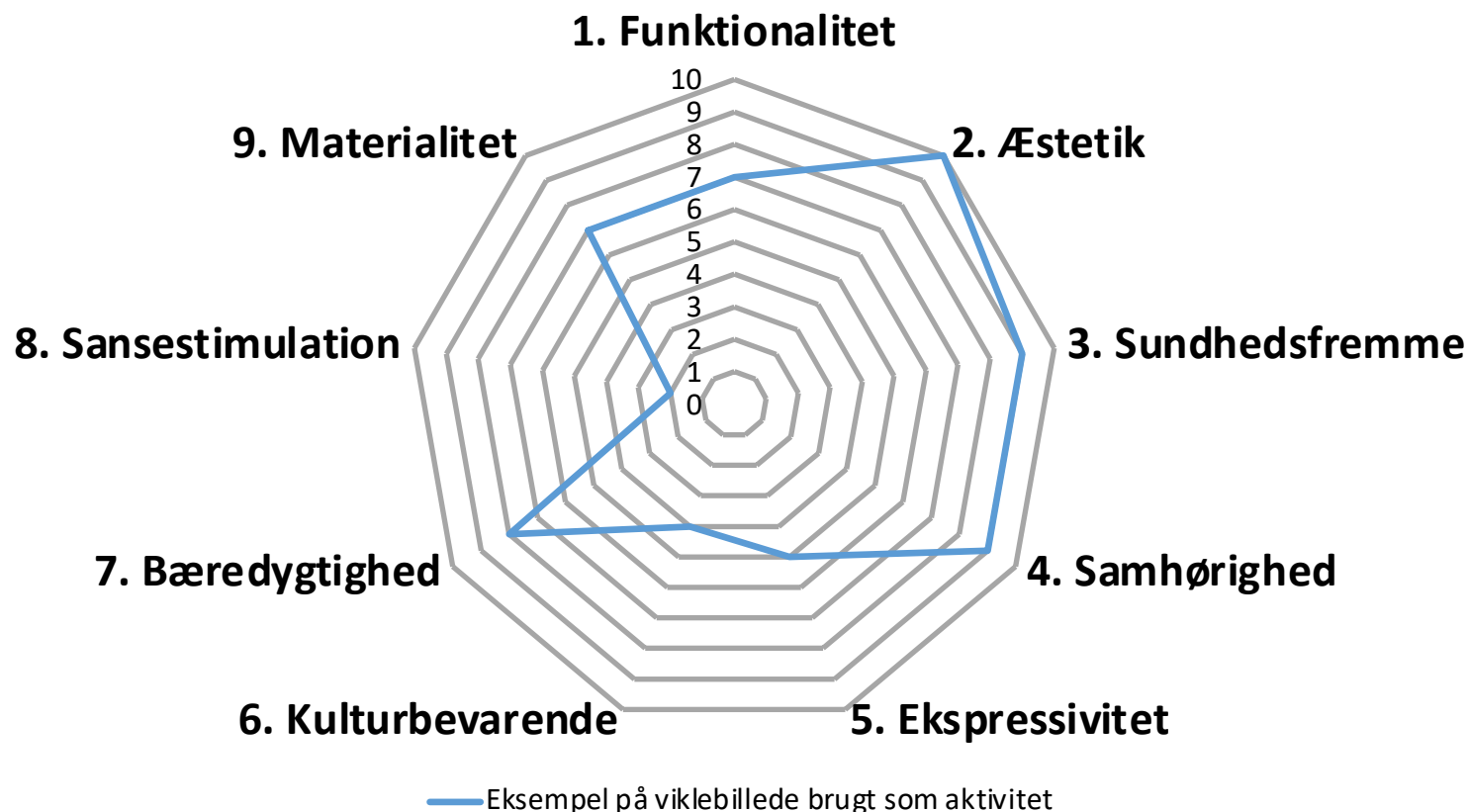


Formål med craftudøvelse – hvad det sigter mod:



Modellen viser de forskellige formål med craft. I midten er formålet ikke til stede (markeret med 0) og i yderkanten er formålet helt til stede (markeret med 10). Kilde: "Formål med Craft" Kirketerp 2023 i "Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter" Bukhave og Kirketerp (Red.) , 2023

Formål med craftudøvelse – hvad det sigter mod:

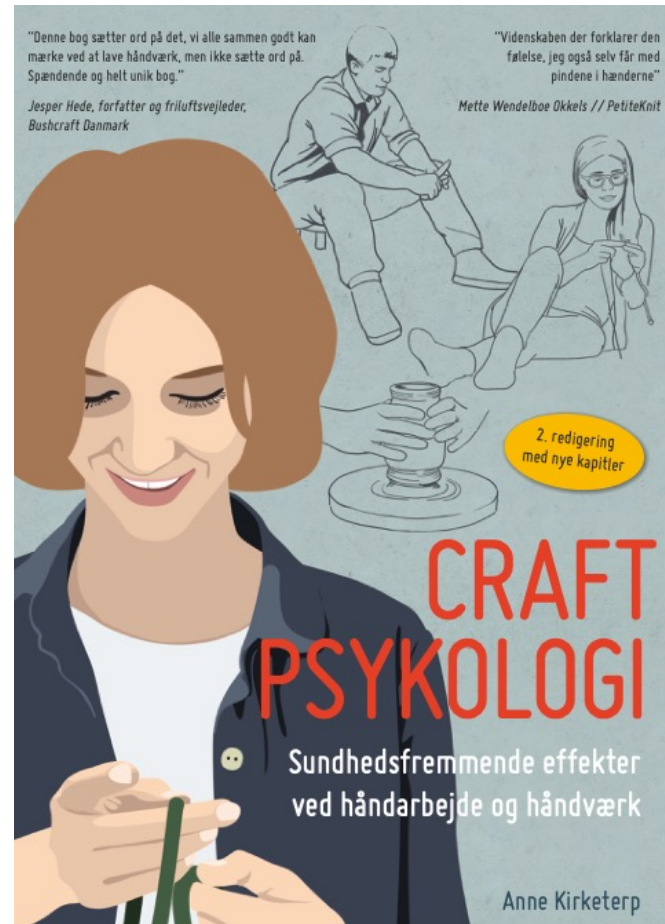


Modellen viser de forskellige formål med craft. I midten er formålet ikke til stede (markeret med 0) og i yderkanten er formålet helt til stede (markeret med 10). Kilde: "Formål med Craft" Kirketerp 2023 i "Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter" Bukhave og Kirketerp (Red.) , 2023

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-strikketoej-goere-dig-lykkelig-11032321393>

[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](#)

