

"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 friluft vejleder,  
Bushcraft Danmark

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

Mette Wendelboe Okkels // PetiteKnit



# Craft-psykologi -Nye perspektiver på craft som sundhedsfremme!

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

Fri forsker

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

[anne@annekirketerp.dk](mailto: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

Legobyggeri

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.



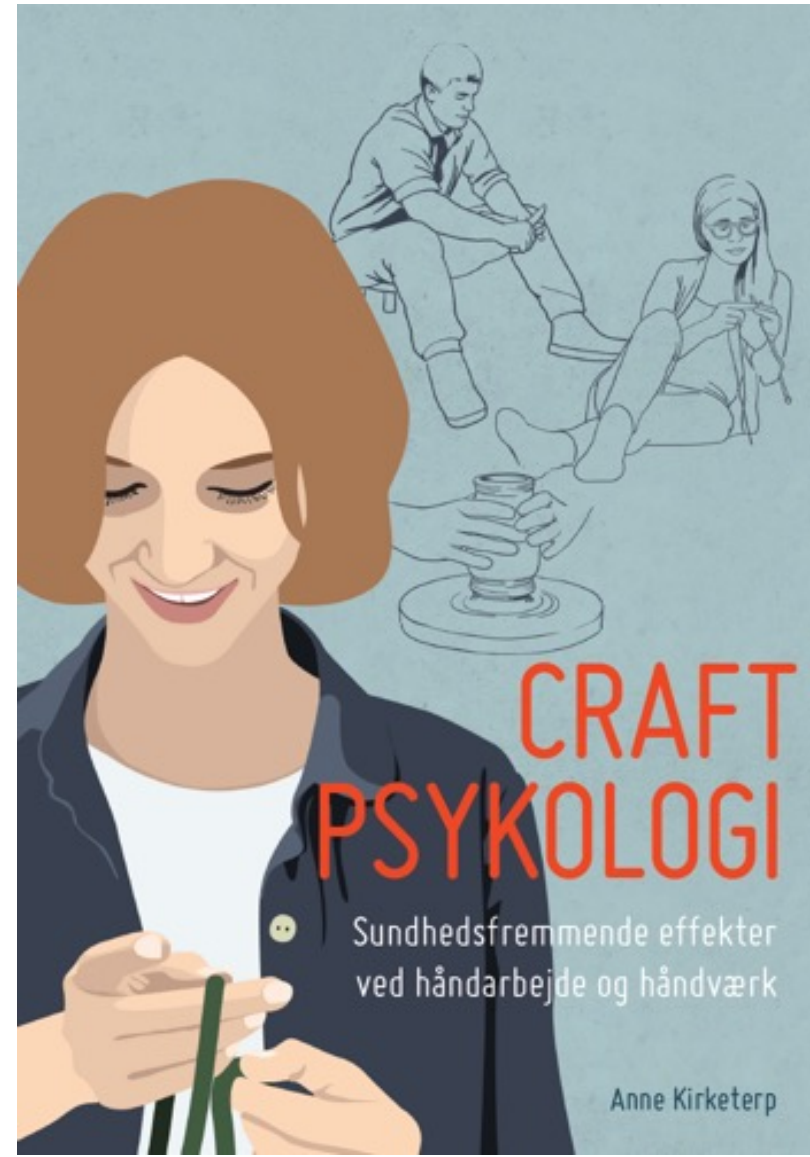
# Hvorfor Craft-psykologi - baggrund

Craft (= håndarbejde og håndværk) har fået en renæssance, men har stadig lav status.

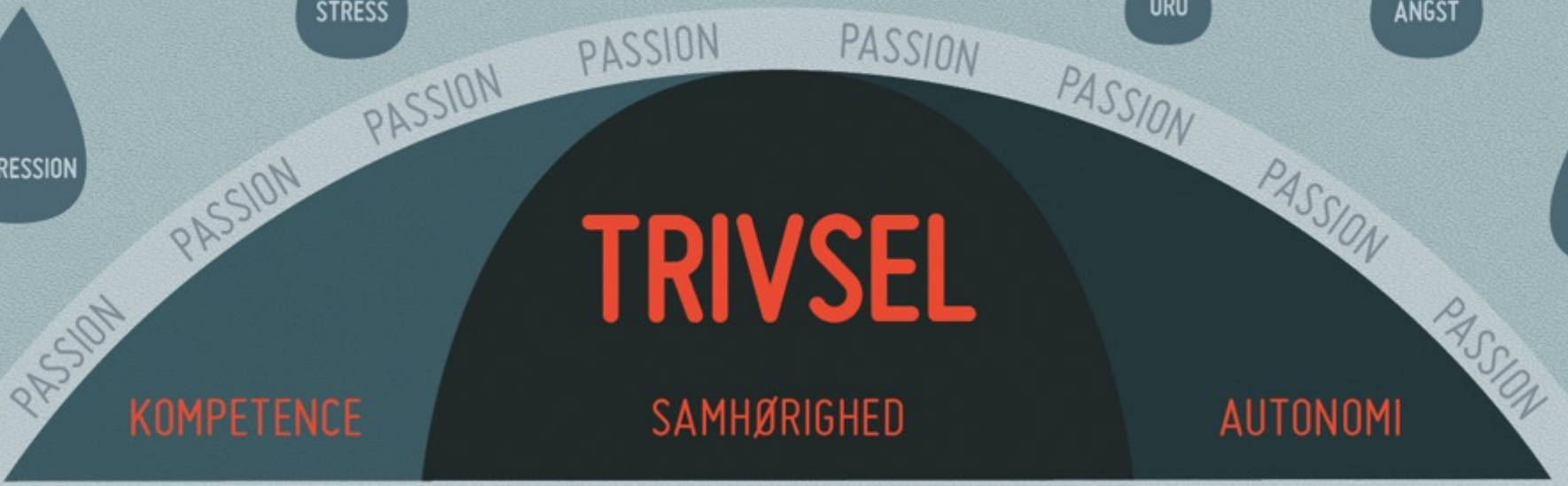
Det kan endnu ikke bruges klinisk som intervention på linje med motion og idræt.

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

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







# 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



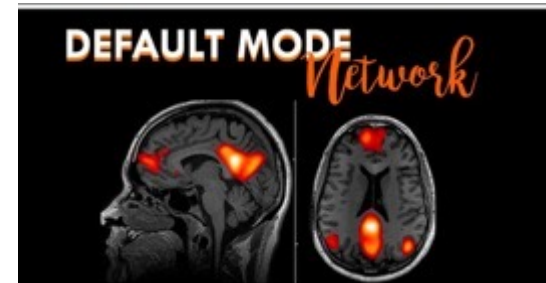
<https://www.folkeskolen.dk/1858858/vi-er-bygget-til-at-laere-med-haenderne>



# 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.

# 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.)



# 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 default mode network 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**

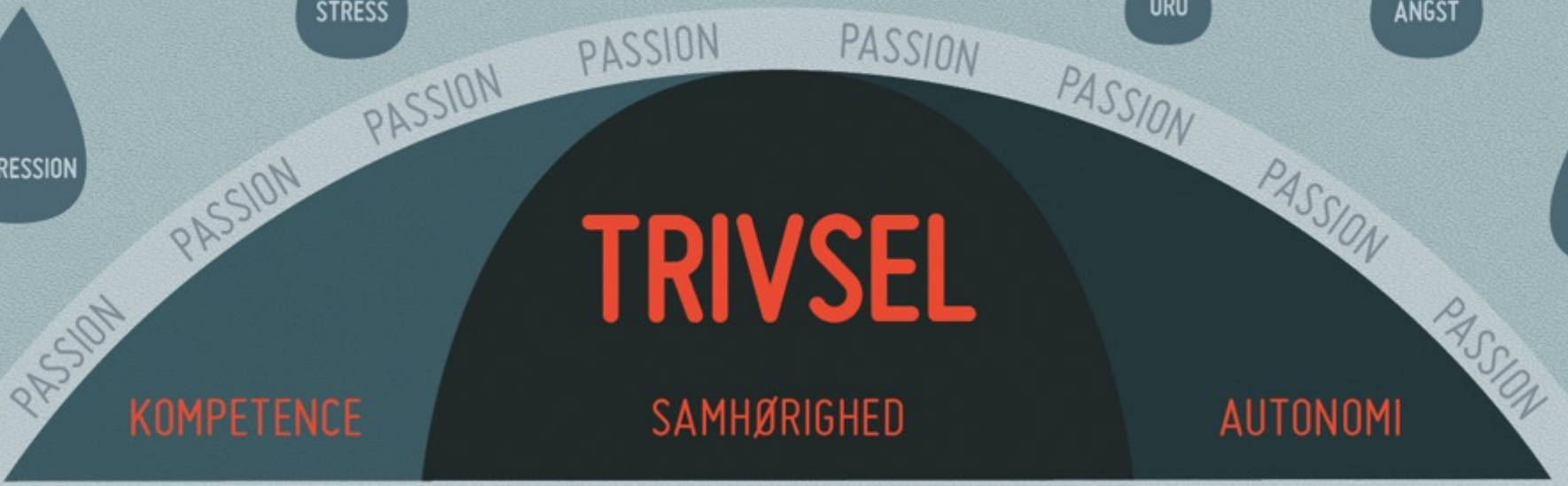


## **Strikning får politikerne på Christiansborg til at høre bedre efter**

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



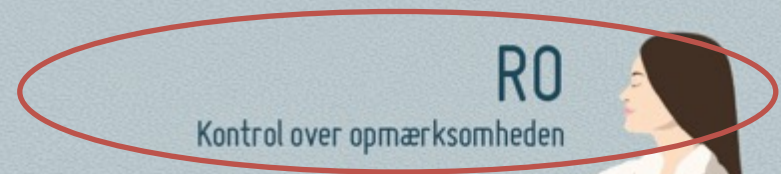




**FLOW**  
Meningsfuld selvforglemmelse



**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





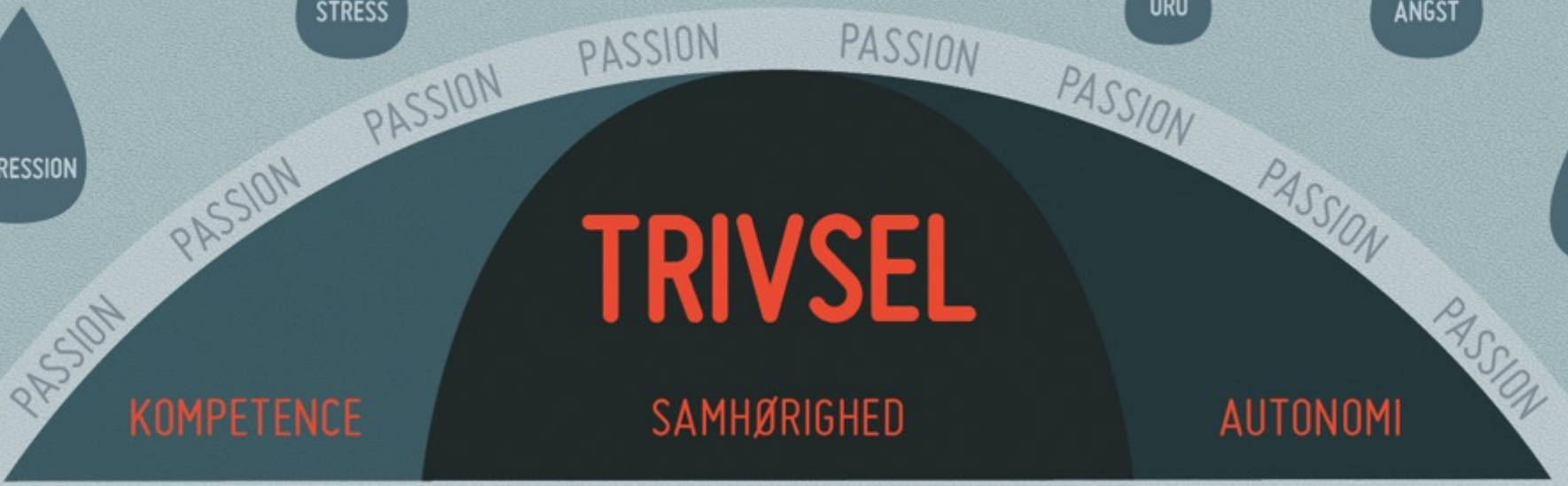
DEPRESSION

STRESS

URO

ANGST

MENINGS-  
LØSHED



**FLOW**  
Meningsfuld selvforglemmelse



**KAPACITET**  
Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen



**RO**  
Kontrol over opmærksomheden



**POSITIVE EMOTIONER**  
Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse

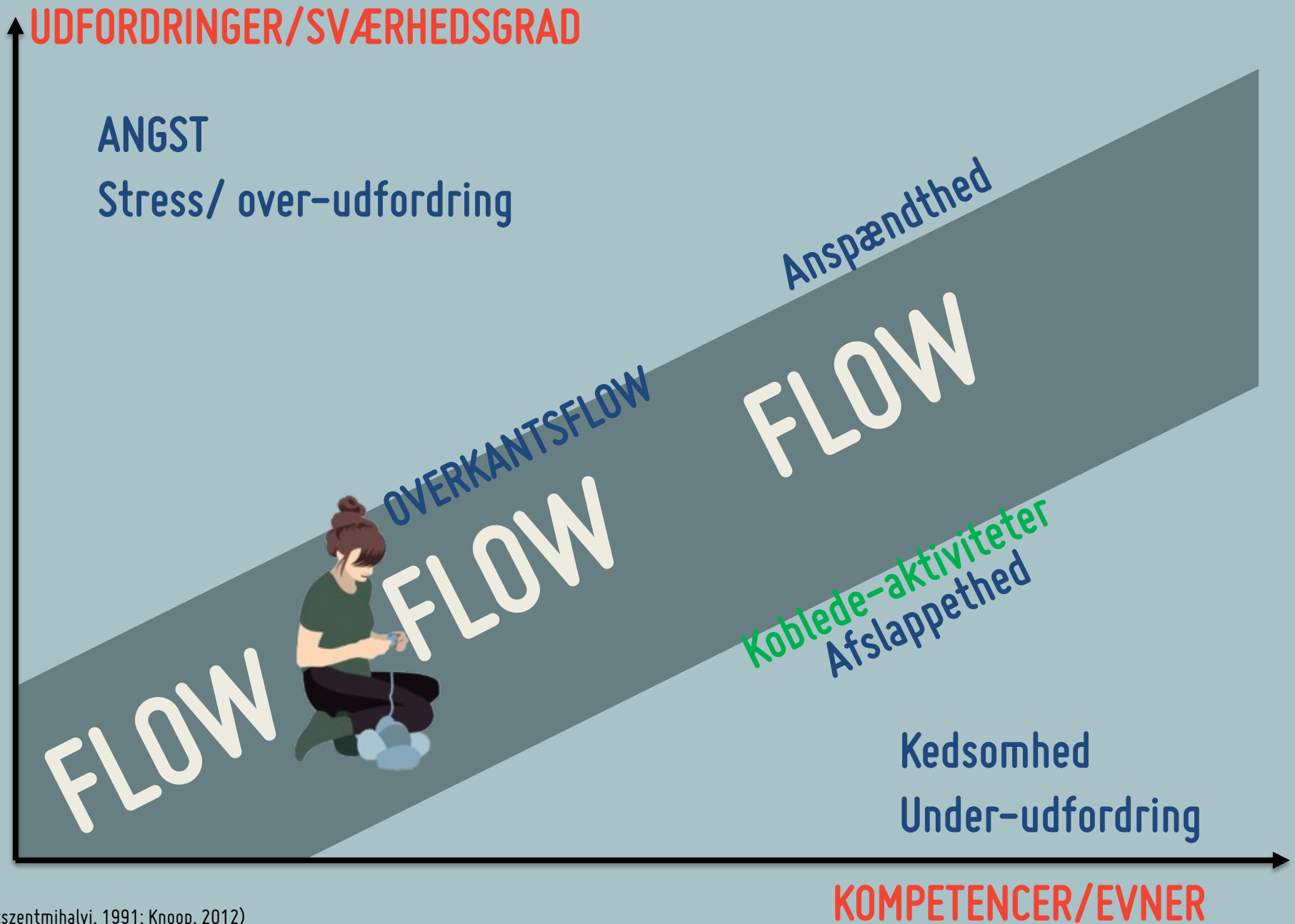


**PRÆSTATION**  
Oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt

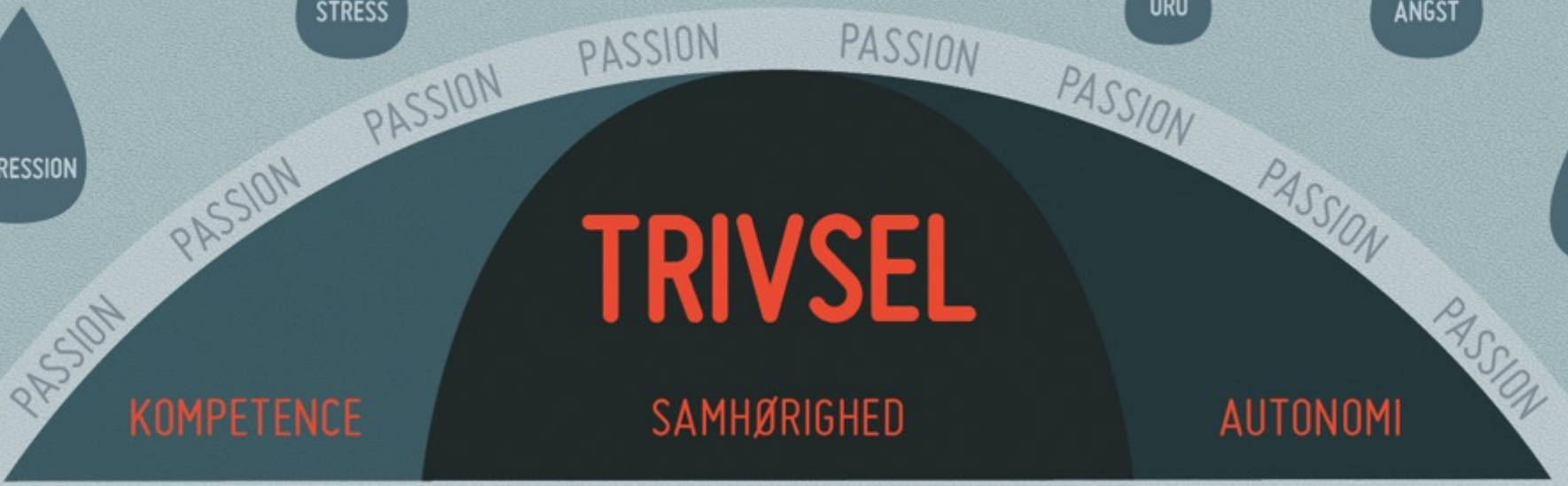
# Hvornår opleves livet optimalt?

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.









# 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



KÆRLIGHED

HÅB

Interesse

ÆREFRYGT

# Positive emotioner

TAKNEM-  
MELIGHED

SINDSRO

MORSKAB

INSPIRATION

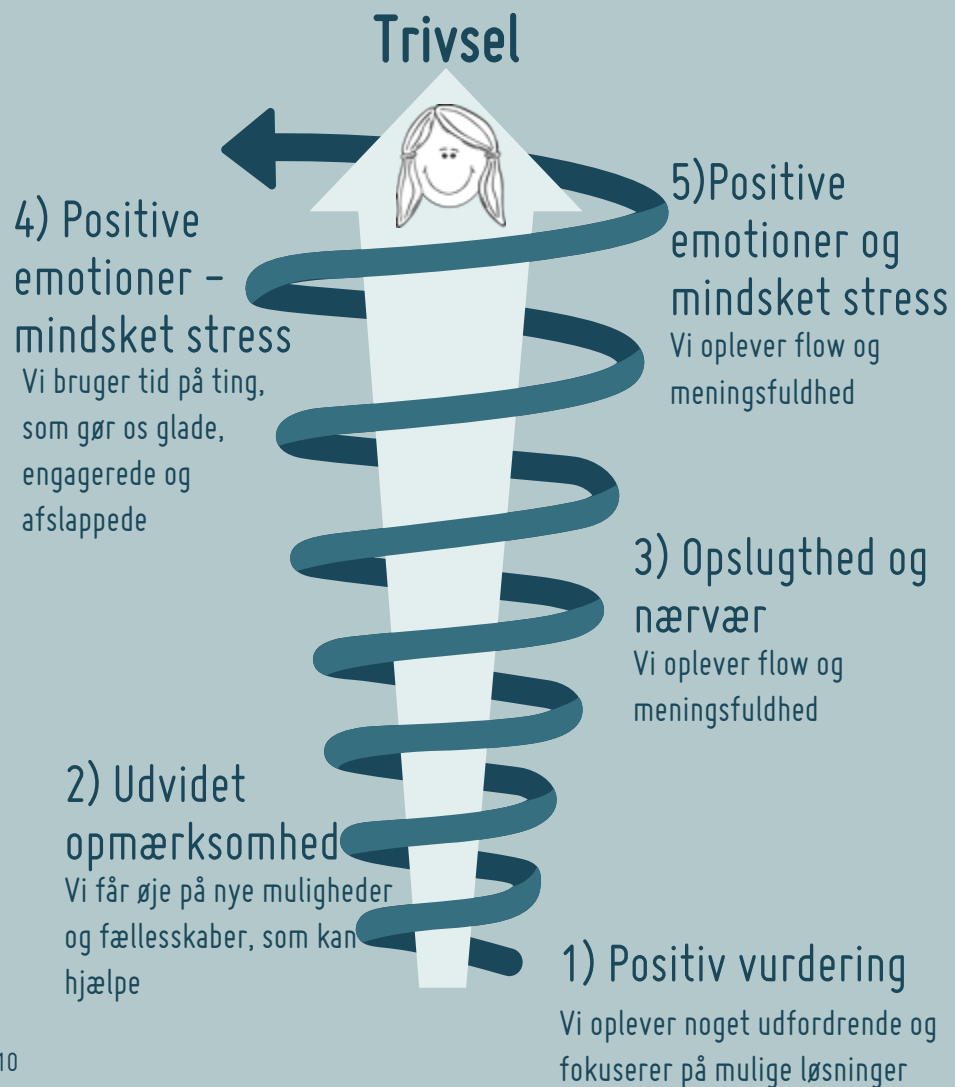
GLÆDE

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)

# 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



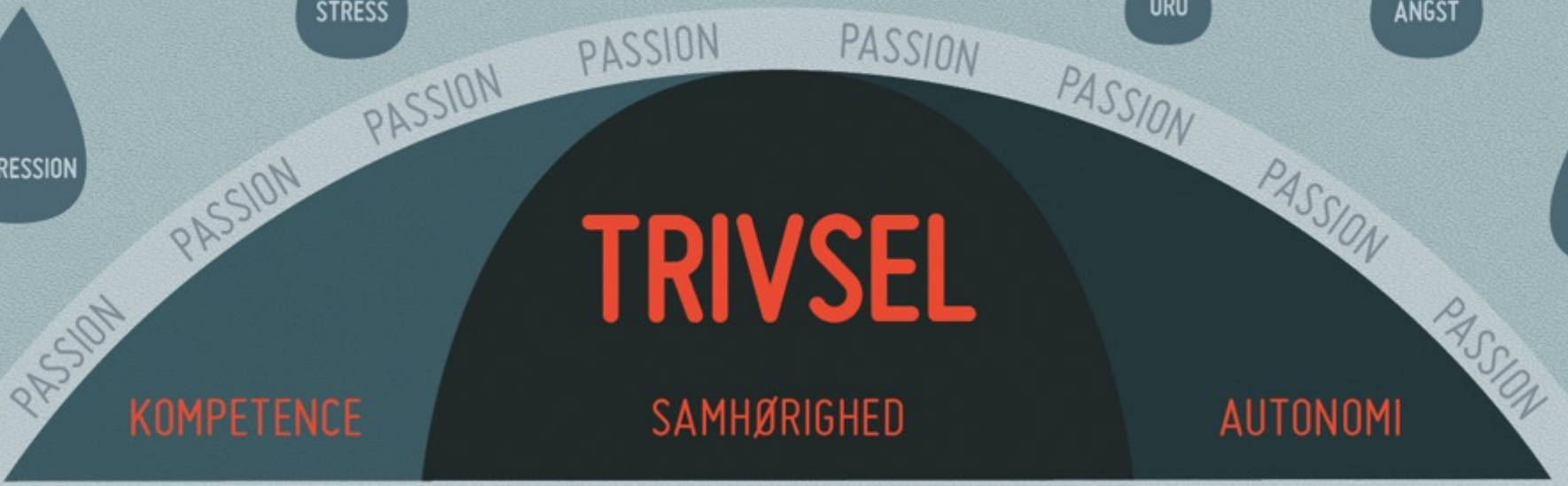
F.eks: snitning helt frit



F.eks: LEGO







# 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

# 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 attraktive mål samt tilpas balance mellem udfordringer og færdigheder som bevirker opslugthed og meningsfuld selvforglemmelse.

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

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

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

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

# Litteratur



Køb bogen her: <https://www.forlaget-mailand.dk/>



Køb bogen her: <https://gad.dk/sundhed-og-trivsel-gennem-craft-aktiviteter>



# 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 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](#)