

# Når passion og hobby skaber trivsel i hverdagen



At have en passioneret hobby kan øge den mentale sundhed og skabe naturlig glæde i hverdagen. Det slår psykolog og håndarbejds lærer Anne Kirkterp fast i sin nye bog; '**CRAFT-psykologi sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk**'.

CRAFT er alle de hobbyer, som mennesker passioneret kaster sig over i hverdagen - blot fordi de ikke kan lade være - og fordi det skaber livsglæde og trivsel. CRAFT er det engelske ord for håndarbejde og håndværk.

**CRAFT-psykologi defineres som;**

*'psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen (aktiviteten) og produkter er belønninger'<sup>1</sup>.*

I løbet af 2021 vil teorien bag CRAFT-effekterne blive integreret i det kreative værksted på Parkvænget i forbindelse med delmålsobservationer i CURA.

**Findes CRAFT-effekterne allerede på Parkvænget?**

Betina og Pernille strikker og hækler sammen på vest første. Det er et klassisk håndværk, som mange andre end de to, holder af at bruge som frirum i hverdagen. Men det er så meget mere end det. Det er en fælles passion! Noget der giver dem inspiration til mere håndarbejde og lyst til at øve sig og prøve nyt.

<i>Farvelægge Madala</i>	<i>Doddle (tegne kruseduller)</i>
<i>Male</i>	<i>Arbejde med læder</i>
<i>Bygge fuglehuse</i>	<i>Lave smykker</i>
<i>Sy</i>	<i>Bygge drager</i>
<i>Pode frugttræer</i>	<i>Passe bonsai</i>
<i>Sejle</i>	<i>Lave perleplader</i>

---

<sup>1</sup> (Kirketerp 2020: 9)

**Passion; Passion er dét som skaber lysten til at fortsætte og blive bedre. Passion er en drivkraft og et engagement som driver lysten (Kirkterp 2020: 25).**

En tidlig formiddag i værkstedet har Pernille og Betina taget sig tid til at fortælle mig, hvordan de bruger deres fælles hobby til at skabe glæde hos dem selv og andre på enheden. Vi begynder med at tage nogle billeder af dét håndarbejde, som de pt er i gang med. Betina har selv været i Føtex og købe garn til sit næste kreative projekt. Jeg spørger hvad Betina vil lave i denne omgang og Betina forklarer mig, at det er en lille mobiltaske, hvor hun kan lægge sin mobil, sådan at hun altid har den på sig. 'Når jeg hæklér, glemmer jeg de dårlige ting omkring mig og jeg kan holde stemmerne væk', fortæller Betina.



**Flow - meningsfuld selvforglemmelse; Flow er oplevelsen af at være i en tilpas balance mellem at udfordre sig selv og mestre opgaven foran sig. Det er netop så svært at man kan klare det. Når denne tilstand opstår, udløses forskellige biokemiske stoffer som dopamin, anandamid og serotonin i kroppen. Flow er ikke en kogebogsopskrift. Flow skal gradueres efter ens dagsform, så hvis man har sovet dårligt natten før, er det ikke et 'nøk op' med sværhedsgraden, men netop en vurdering af, hvor udfordrende aktiviteten skal være på baggrund af dagsformen (Kirkterp 2020: 25-29).**

Pernille ser på Betina og bekræfter hende i, at hun ser meget afslappet ud, når hun laver sit håndarbejde. Betina fortsætter og siger; 'der er allerede nogen som gerne vil have sådan en lille mobiltaske, som jeg er ved at lave', hun smiler for sig selv om flytter lidt rundt på hækletøjet på bordet foran sig. Så siger hun stille; 'så.... det går jeg nok i gang med efter min egen taske er færdig'.

**Præstation; oplevelsen af at frembringe noget meningsfuldt; 'Memiske spor' er små fysiske tegn på, at vi er til stede i hverdagen og har betydning. Til alle tider har mennesker sat sig spor til eftertiden og præg på nutiden. Små mikrosucces ved at lave ting færdige, som andre til få gavn af - eller som har en nytteværdi, skaber memiske spor. For at det ikke skal blive en sur pligt skal aktiviteten være passionsbåret; drevet af lyst (Kirkterp 2020: 33-36).**

I snakken fortæller Betina også, hvordan hun tidligere har strikket og har haft stor glæde at det. Hun har både erfaring med at strikke på to pinde og rundpind. Dengang Betina begyndte at strikke var hun med i Parkvængets strikkeklub. Her mødtes både beboere og personale hver anden mandag sammen med Ulla fra værkstedet. I strikkeklubben fik Betina blandt andet strikket en halsedisse. Nu kommer Ulla som frivillig besøgsven for en anden beboer og de to laver stadig håndarbejde sammen i caféen.

Betina fortæller at hun i en periode har været gået i stå med strikkeprojekterne, fordi hun synes der var for mange

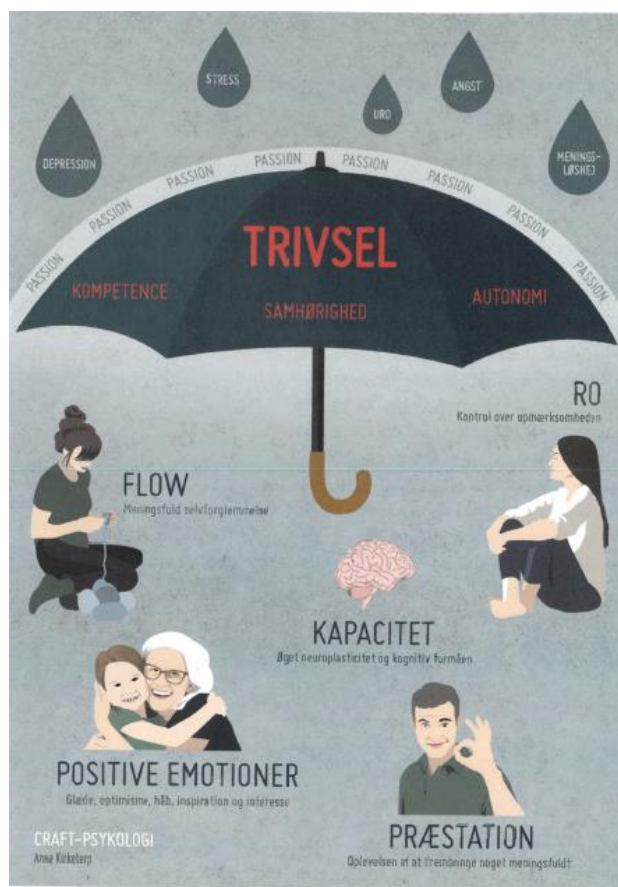


Fig. 2) Craft-psykologi-modellen viser, at passioneret udøvelse af craft giver trivsel, og hvilke effekter det har at lave craft.

masker at holde styr på. I Coronatiden har Betina genoptaget sin interesse for håndarbejde. Jeg spørger til hvordan hun kom i gang igen. Betina fortæller at hun har talt med Pernille, og de aftalte at sætte sig sammen og hækle i fællesarealerne. Betina har valgt hækling fordi der ikke er så mange masker at holde styr på. Pernille og Betina arbejder sammen i ca. en halv time og de er begge gode til at overholde de planlagte aftaler. Betina siger glad; *'jeg kunne ikke hækle før Pernille lærte mig det. Og nu kan jeg! Det er jeg rigtig stolt af'*.

**Kapacitet - at glæde sig over at blive bedre; 'Metakompetencer' er evnen til at problemløse, tænke kreativ og strategisk. Disse funktioner trænes når der laves håndarbejde (Kirkterp 2020: 36-38).**

Jeg spørger lidt til hvilke følelser det giver i kroppen at lære noget nyt og Betina fortæller, at det giver hende tro på, at hun kan lære noget helt nyt og det har overrasket hende, at hun har lært det så let.

**Positive emotomer - at glæde sig i hverdagen; Når små succeser lykkes og selvtilliden højnes kommer glæden naturligt ind i hverdagen. Der bliver fokus på nye evner og andre fortællinger om en selv (Kirkterp 2020: 31-33).**

Jeg spørger hvordan hun fandt lysten, og Betina fortæller at det ikke er svært fordi hun får en ro i hele kroppen når hun laver håndarbejde sammen med Pernille. Betinas gode råd til andre der gerne vil i gang med håndarbejder er at komme i gang når lysten og roen er der.

**Ro - kontrol over opmærksomheden; håndarbejde har ofte mange små repetitive bevægelser. Fx når tegnes, strikkes, lægges mosaik eller snittes i træ. Disse små gentagende bevægelser signalerer til kroppen at der er 'ro på' og kan have en meditativ effekt på nervesystemet. Ved at fokusere på selve handlingen skabes fokus på 'nuet' – dvs. en mindfull tilstand (Kirkterp 2020: 29-31).**

Pernille supplerer og siger at de andre beboere kommer forbi fortæller, at det er meget hyggeligt at der sidder nogen og laver håndarbejde i stuen. Mange siger at det minder dem om deres barndom hvor der mor arbejdede med håndarbejde og lyttede til radioens musik. Pernille siger også, at andre beboere blevet inspireret og er gået i gang med at være kreative og sidder og hygger sig i egen bolig med at strikke karklude og lapper til tæpper.

Så, ja. Der findes passion og glæde ved at lave håndarbejde på Parkvænget. Og ja, der er tydelige tegn på meningsfuld selvforglemmelse, indre ro, glæde over hverdagen og lysten til at lære nyt findes og lever!