

## Anne Kirketerp:

Psykolog og kunsthåndværker

Ph.d. om motivation og foretagsomhed

Forskningsleder på VIA Universitets college

Håndarbejds lærer med speciale i vævning og strik

**Forfatter af bogen:** Craft psykologi – sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk

## Definition af craft:

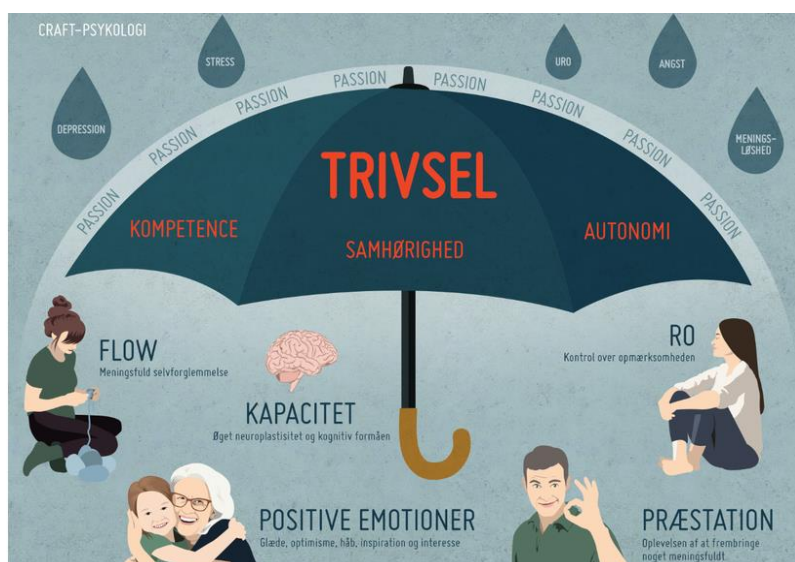
Craft er håndarbejde og hobbybetonet håndværk man laver af ren lyst:

*”En mestring af passionsdrevne færdigheder, der resulterer i produkter, som indebærer en form for materialitet”*

## Definition af craft-psykologi:

*”Psykologien bag menneskets passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen (aktiviteten) og produktet er belønningen”*

## Craft-psykologi-model:



## Passion:

*Passion er det samme som i selvbestemmelsesteori beskrives som indre motivation.*

Passion er oplevelsen af at gøre noget, som er så lystfyldt, at selve arbejdet er belønningen i sig selv. Passion er den særlige oplevelse man har, når man laver noget for sin egen skyld, en aktivitet man vælger uden tvang eller overtalelse. Passion er der hvor aktiviteten understøtter de 3 grundlæggende behov for trivsel: kompetence, samhørighed og autonomi.

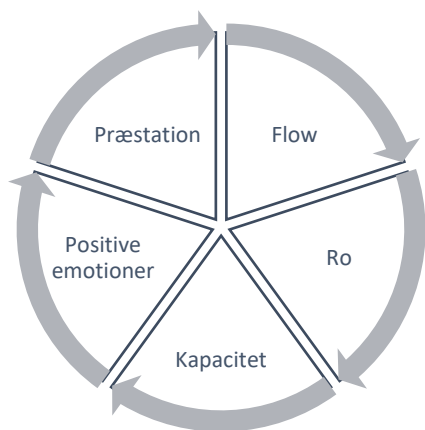
## Trivsel:

**Kompetence:** At bruge sine styrker og evner. Oplevelsen af at være kompetent kommer af alle de små sejre som craft åbner mulighed for

**Samhørighed:** At være social med andre mennesker og føle at man hører til et sted – at være en del af et fællesskab. Craft skaber i sig selv samhørighed, da mange mennesker nyder at dele deres passion med andre og at være sammen med andre om et fælles tredje.

**Autonomi:** Det er have en aktivitet man udføre af egen fri vilje og at træffe egne valg.

**De psykologiske effekter som opnås gennem craft:**



**Flow – meningsfuld selvforømmelse:**

Flow er en tilstand hvor man er fuld engageret og fordybet i aktiviteten. Det 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 fx dopamin (belønningsstof) og serotonin i kroppen. 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.

Flow etablerer en balance tilstand i kroppen af positive fysiologiske forhold ved hjerterytme, åndedræt og kortisolniveau (stresshormon) som skærmer mennesker mod stress og andre negative tilstande. Flowprocesser er nødvendige og vigtige i rehabiliteringsprocesser inden for psykiatrien for at opleve indhold og glæde i hverdagen.

**Ro og nærvær – kontrol over opmærksomheden:**

Håndarbejde har ofte mange små repetitive bevægelser. Fx når der 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 det autonome nervesystem*. Ved at fokusere på selve handlingen skabes fokus på 'nuet' – dvs. en mindful tilstand.

**Kapacitet – øget neuroplasticitet og kognitiv formåen:**

'*Metakompetencer*' er evnen til at *problemløse, tænke kreativt og strategisk*. Disse funktioner trænes når man laver håndarbejde. Når man gør sig umage og aktiverer hjernen kognitivt, dannes nye forbindelser i hjernen, så man på sigt kan opretholde en hjerne hvor korttids og arbejdshukommelsen bevares.

**Positive emotioner – oplevelse af at frembringe noget meningsfuldt:**

Positive emotioner er måske den bedste effekt ved udførelsen af craft. Det gør mennesker glade, optimistiske, håbefulde, inspirerende, spændte, forventningsfulde, nysgerrige, afslappede mm. Efter flow og ro opstår positive emotioner helt naturligt. Når små succeser lykkes og selvtiliden højnes kommer glæden naturligt ind i hverdagen. De små succeser skaber en positiv spiral der påvirker humøret. *Der bliver fokus på nye evner og andre fortællinger om en selv.*

### **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 lysten.

### **De sundhedsfremmende effekter ved craft:**

Stress  
Depression  
Angst  
Spiseforstyrrelser  
Smerter  
Demens  
Ensomhed  
ADHD

**Stress:** Langvarig stress er kendetegnet ved at belastningen over længere tid og udfordringer er større end de kompetencer og ressourcer man har til rådighed. Langvarig stress er både usund og farlig, da det kan forårsage blodpropper, hjertekarsygdomme, depression og kroniske sygdomme. En af de vigtigste effekter ved kraft er netop, at den passionerede fordybelse gør det muligt at håndtere stress og overbelastninger. Craft udøveres repetitive bevægelser kan fremkalde en afslapningsrespons, som er kroppens modsvar til stress hvor hjerterytmen falder og blodtrykket reguleres, vejrtrækningen finder et roligt leje og niveauet af stresshormoner falder. Kreative aktiviteter kan desuden give et rum, hvor man får mulighed for at aflede negative tanker og dæmme op for rastløshed.

**Angst og depression:** Processen med at frembringe craft har psykologiske effekter. Fx kan strikningens rytmiske og sensoriske karakter være beroligende med potentielle terapeutiske effekter. Andre craft processer fører til et slutprodukt og alt imens produktet skabes, bliver det et bevis på at noget kan gøres og opnås. Alle de små micro-succeser giver positive emotioner, som langsomt kan være medvirkende til at vende en depression. Det er forære produkterne til andre, kan give oplevelsen af meningsfuldhed. Succes med craft kan styrke troen på at andre projekter kan lykkes og styrker en positiv tro på fremtiden. Brug af craft aktiviteter som intervention til depressive har vist mange positive resultater og været med til at styrke det sociale netværk. Det at være sammen med andre, bliver lettere, hvis man har noget i hænderne og en fælles interesse at snakke om.

**Spiseforstyrrelser:** Craft kan lindre psykiske sygdomme som anorexia nervosa, da aktiviteterne kan flytte tankerne væk fra negativitet, selvkritik og selvhad til oplevelser med ro og lindring.

**Smerter:** Craft kan flytte fokus fra kroniske smerter. Når vi er i flow, frigives blandt andet stoffet anandamid, som kan mindske følelsen af smerte, samtidig oplever mange at de glemmer deres smerter for en stund, fordi de bliver opslugt af noget andet. Oplevelsen af mening, håb og mestring giver en bedre livskvalitet, hvilket har en overordnet lindrende virkning på smerter.

**Demens:** Forskning og studier har vist, at Craft bremser og udsætter udviklingen af demens, da craft udfordrer hjernen kognitivt og holder hjernen i gang. Fingrene er forbundet med mange

nervebaner og når finmotorikken er i brug, dannes nye synapser i hjernen, det stimulerer altså hjernen positivt at bruge hænderne.

**Ensomhed:** Craft kan reducere ensomhed og social isolation. Craft kan være katalysator for samtaler i fællesskaber der repræsenterer et ”ikke-truende” kommunikationsrum, hvor man ikke nødvendigvis behøver at have øjenkontakt og hvor fokus er på aktiviteten og ikke på personen. Det at være sammen om at dyrke en fælles interesse, kan være udviklende for nye venskaber.

**ADHD:** ADHD kan påvirke hjernens evne til at regulere opmærksomhed, impuls kontrol og aktivitetsniveau, som kan være for højt/lavt. Ved at udøve craft, trænes evnen til at holde fokus og fuldføre delprocesser, samt at finde ro, da opmærksomheden er på nuet i aktiviteten. De klare mål og regler man kan opstille for en opgave, skaber mulighed for hurtig succes. Repetitionen som hænderne udfører, stimulerer nervesystemet og får kroppen til at falde til ro.

### **Handlingstillid og micro-succeser**

*Self-efficacy/handlingstillid:* Gennem små microsucceser styrkes troen på, at man også kan lykkes andre steder og med andre handlinger i tilværelsen. At træne noget svært, som endes med at lykkes, er med til at ændre selvpfattelsen og de små microsucceser danner dermed grobund for øget selvtillid.

Handlingstillid kan trænes og opbygges af:

*Succesoplevelser:* At registrere hverdagens mange små microsucceser

*Rollemodeller:* Man ser hvordan andre lykkes med noget og bliver inspireret

*Feedback:* Andres opmuntring og konstruktive feedback fremhæver evner man måske ikke troede man havde

*Selvindsigt:* At kende sine egne fysiske og emotionelle signaler