



Håndarbejde som sundhedsfremme

Foredrag om håndarbejdes gavnlige
effekt på fysisk og mentalt
velbefindende

En stund med svar på

- Hvorfor håndarbejde er vigtigt at tage sig tid til **hver dag**
- Hvorfor du gerne må købe **mere garn** selvom du har på lager
- Hvorfor du gerne må have **mange håndarbejder** i gang på samme tid



Mette Albæk Christensen

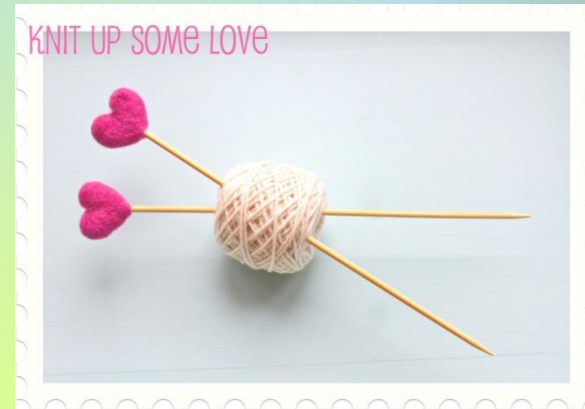
Nytteværdi eller passion?



Hvordan tænker og taler omgivelserne om håndarbejde og kreativitet?



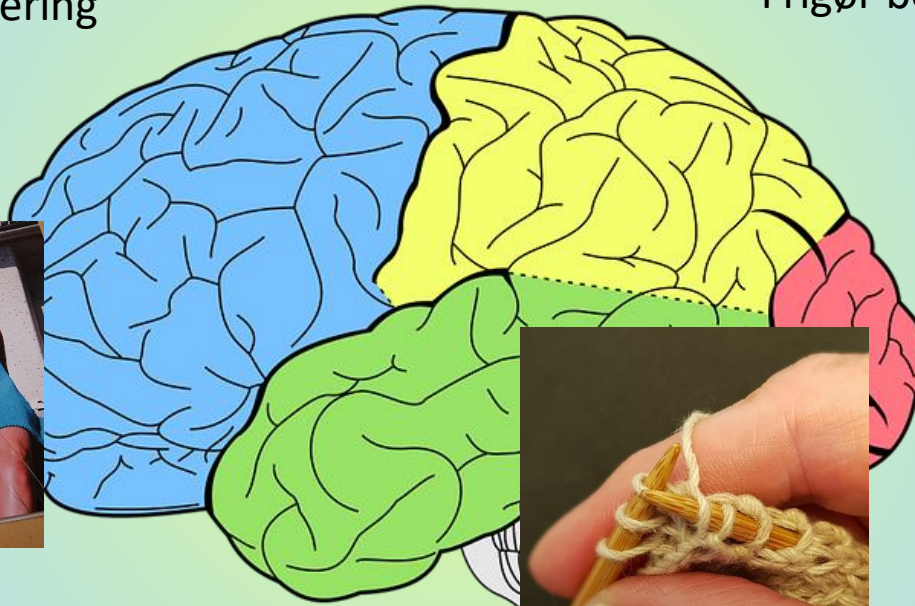
Hvorfor laver vi håndarbejde ?



Fysiske/mentale benefits af Håndarbejde

Bedrer Kognitive funktioner som Hukommelse, strukturering koncentration

Frigør belønningshormoner



Vedligeholder og stimulerer Øje hånd koordination

Stimulerer sanserne

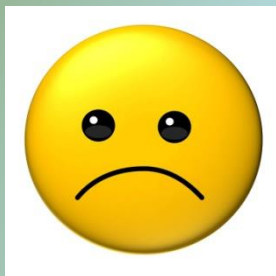
Strik er hjernegymnastik

Psykologiske benefits af Håndarbejde

- Sammenhæng mellem kreativ kunnen og psykologisk fleksibilitet
- Selvforglemmelse
- Mestringsstrategi ved stress, sorg, angst, smerter, depression, kroniske tilstande
- Stimulerer vores belønningssans
- Giver følelse af succes
- Pirrer nysgerrighed
- Taktil stimulering



Psykologisk effekt med baggrund i positiv psykologi



Negative tanker

- Vrede frygt afsky tristhed. Giver os en følelse af at der er noget galt. Giver lyst til flugt, kamp. Begrænser mulighederne for os at føle basal tryghed. Begrænser vores mulighed for at kreativ tankevirksomhed og evne til at handle



Positive tanker

Glæde Taknemmelighed
Afklarethed Interesse Stolthed
håb Morskab Inspiration
Ærefrygt kærlighed

Positive tanker giver lyst til leg, udforskning, socialt samvær og mulighed for vækst, udvidelse af virkeområde, igangsætning af en positiv spiral.

Sociale benefits af håndarbejde



Kort pause

Stræk benene og ryst hovedet



Få det maksimale ud af din passion for håndarbejde

Det handler om

- Trivsel
- Motivation
- Flow

Hæklede firkanter designet af Anne Kirketerp findes på [youTube](https://www.youtube.com) og [annekirketerp.dk](https://www.annekirketerp.dk)

Trivsel

KOMPETENCE

- Føler jeg mig god til det jeg laver
Har jeg den viden, de materialer
Der skal til for at arbejde med dette projekt
- Ved jeg, hvor jeg henter hjælp
- Kan jeg øve mig uden ydmygelse

Sociale relationer

- Har jeg gode relationer
- Ved jeg hvor jeg kan mødes
med andre med samme passion
- Er jeg tryk ved mine relationer

Autonomi

- Bestemmer jeg selv over mit liv og min tid
- Tager** jeg mig tid til at sætte mig med mit håndarbejde
- Oplever jeg frihed til at dyrke min passion
- Går jeg til opgaverne med glæde.

Motivation

det som får os til at gøre noget

- Meningsløst
- Ligegyldigt
- Andre bestemmer

- Kedeligt
- "Hvis du laver dette for mig, er du sød"

- Det skal bare overstås
- Ingen UFO'er her
- Morstemmen

- Det er ikke sjovt, men sønnike ønsker sig strømper
- Værdifuldt
- Personligt
- vigtigt

- Det er meningsfuldt og udfordrende
- Det er ok, når det er færdigt

- Det her er bare fedt og det behøver ikke at slutte.
- Nydelse
- tilfredsstillende

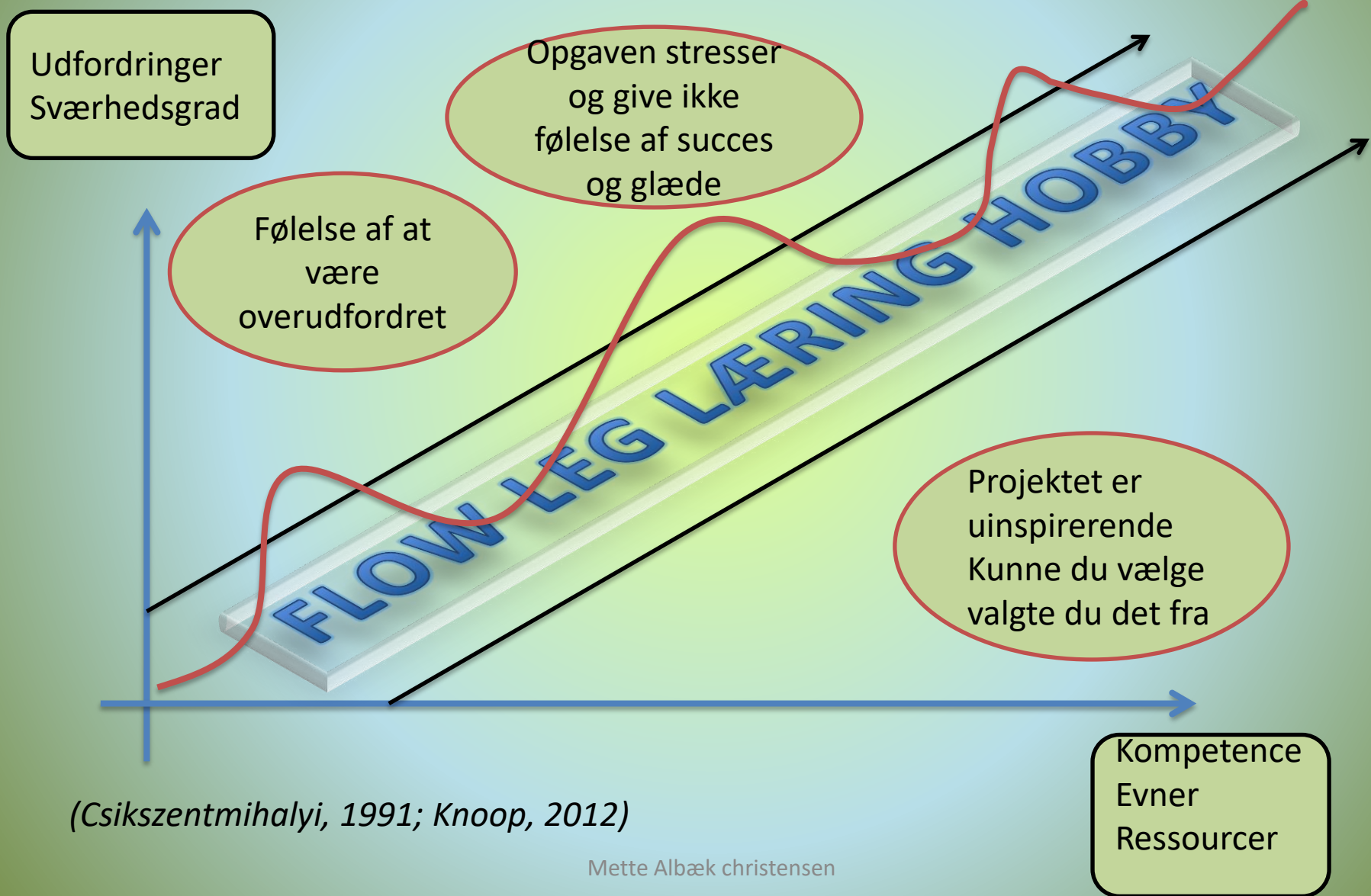
Amotiveret

- Kontrolleret motivation
- Ydre reguleret

- Meningsfuld selvdisciplin
- Autonomt motiveret

I AM FLYING

Flow



(Csikszentmihalyi, 1991; Knoop, 2012)

Mindfulness og flow

To parallelle begreber

- Mindful strik/hækl
- Meditation med garn og pinde/nål
- Retter sig mod den tilstand projektet giver
- Flowstrik/hækling/brod eri
- Hjernefitness
- Retter sig mod projektet



Craft 4 former for Passion

Rekreativt

Bruger kendte designs/opskrifter

Arbejde efter kendte opskrifter
Hjemme i sofaen, alene

Lave håndarbejde sammen med
andre i klubber, foreninger.
Strikker, hækler til forsk. formål

Individuelt

Design nye
ting alene

Socialt

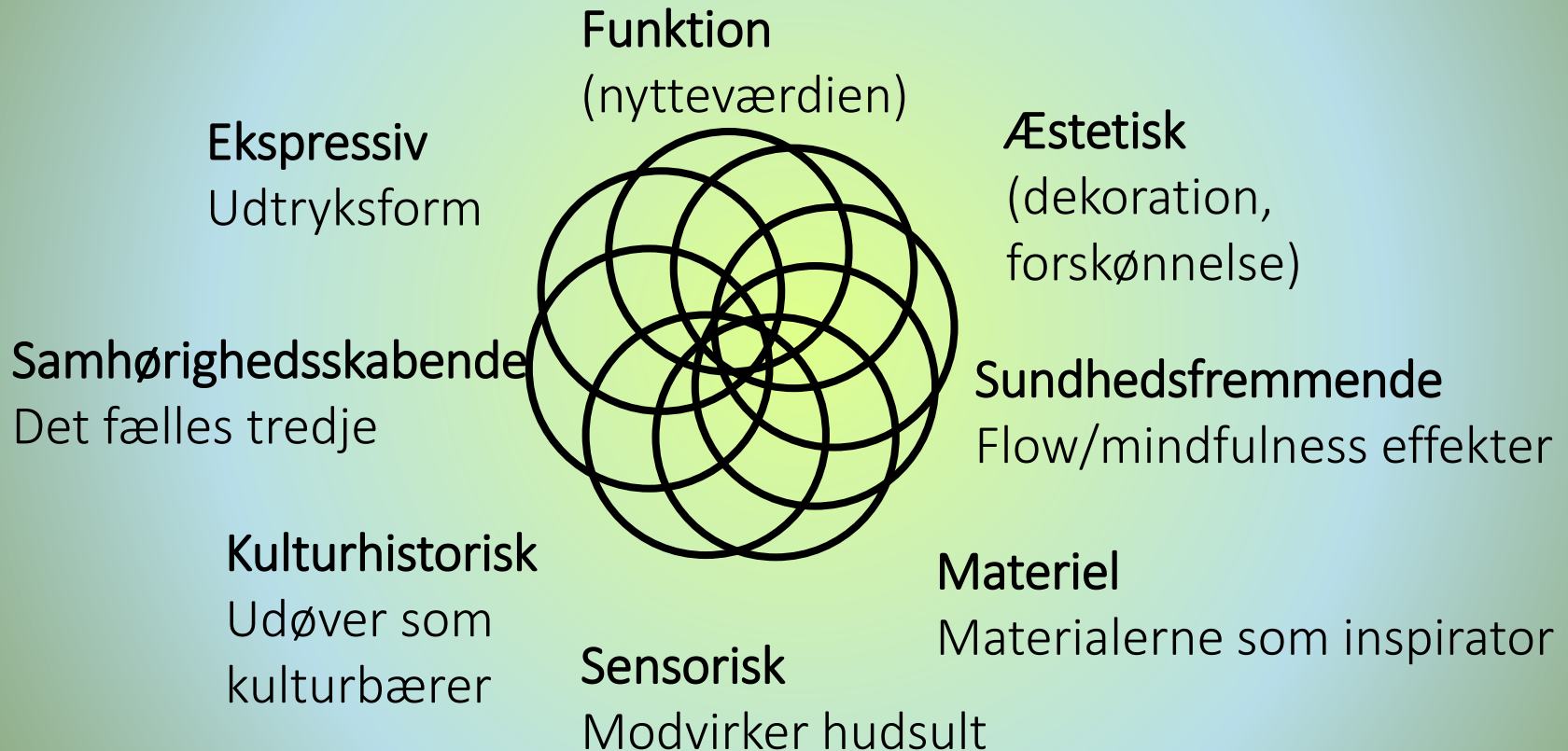
Kurser hvor man lærer nye
teknikker i fællesskab med
andre, som man kan
arbejde videre på.

Kreativt

Kilde: Anne Kirketerp 2020

Laver selv sine designs

Crafts funktioner



Ny flowstrikkebog



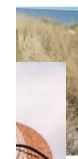


Et japonesk silke sammen med
de strikkes om et ulst af genjok,
et skæft og strikkes, at det skæft
navlinger udet af lide skole.

Introduktion til bogen og
kvinden bog M.A.D
(Matte Albusk Design)



bog
Albusk Design



25



Blus

e med



May

em in



Tak for opmærksomheden

