

CRAFT-PSYKOLOGI

Sundhedsfremmende effekter
ved håndarbejde og håndværk

Anne Kirketerp

CRAFT-PSYKOLOGI

Sundhedsfremmende effekter
ved håndarbejde og håndværk

FORLAGET MAILAND

CRAFT-PSYKOLOGI

Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk

© Anne Kirketerp, 2020

Copyright denne udgave: © Anne Kirketerp og Forlaget Mailand 2020

Fagredaktør og redaktionel bearbejdning: Karin Svennevig Hyldig

Grafisk tilrettelægning og omslag: Julie Flansmose

Modeller i bogen: Julie Flansmose

ISBN 978-87-972289-0-6

Udgave, 1 oplag

Sats og tryk hos ScandinavianBook

Printet i Danmark 2020

Kopiering af denne bog er kun tilladt med forfatterens tilladelse.

Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser og opgaver.

www.annekirketerp.dk

Forlaget Mailand, Hjørring.

www.forlaget-mailand.dk

Indholdsfortegnelse

Forord.....	9
-------------	---

Kapitel 1

Craft-psykologi er.....	13
-------------------------	----

1.1 Resumé af de mest relevante forskningsbaserede resultater..	13
---	----

Kapitel 2

Definitioner på og forbindelser mellem craft og trivsel	17
---	----

2.1 Craft – ikke husflid	17
--------------------------------	----

2.2 Definitioner på craft og hobby	18
--	----

2.3 Craft øger følelsen af velvære og trivsel.	20
---	----

2.4 Afgrænsning: Alt det, craft er og ikke er	23
--	----

Kapitel 3

Craft-psykologi-modellen EFFEKTERNE	25
--	----

3.1 Flow	25
----------------	----

En tilstand af “meningsfuld selvforglemmelse”	25
---	----

3.2 Ro og nærvær	29
------------------------	----

Et afspændt nervesystem	29
-------------------------------	----

3.3 Positive emotioner.	31
------------------------------	----

At glædes over hverdagen.	31
--------------------------------	----

3.4 Præstation	33
----------------------	----

Sætte sig spor – glæde nogen	33
------------------------------------	----

3.5 Kapacitet	36
---------------------	----

Kognitiv spændstighed – glæden ved at blive bedre	36
---	----

Kapitel 4

Craft-psykologi-modellen MEMBRANEN: 39

4.1	PASSION: Den vigtige indre motivation	39
4.2	Trivsel og forudsætninger for trivsel i relation til craft	41
	Kompetence	41
	Samhørighed	42
	Autonomi	43

Kapitel 5

Craft-psykologiske metoder, øvelser og centrale forskningsresultater 45

5.1	Stress	46
	Craft brugt bevidst imod stresssymptomer	46
	Øvelser mod stress, depression og angst	52
	At bruge craft bevidst til at forebygge stress og lindre depression og angst	59
5.2	Angst og depression	62
5.3	Spiseforstyrrelser	65
5.4	Smerter	66
5.5	Craft styrker muskulær bevægelighed	69
5.6	ADHD	70
5.7	Ensomhed	73
5.8	Demens	75
	Craft stimulerer neuroplasticiteten	75

Kapitel 6

Typiske craft-psykologiske livshistorier 79

	Selvhealeren fik hæklet sig ud af en negativ spiral	80
	Selvlederen øver sig i at skabe plads til glæden ved craft	81
	Selvigangssætteren har lært sig selv at lave craft	82
	Selvreformatoren er blevet bedre til at sætte grænser	82

Kapitel 7

Fire forskellige fine måder at få glæde af craft på 85

Crafts fire former for passion: 86

Kapitel 8

Fra nytte til passion: Crafts rolle gennem tiden 89

Kategorisering af crafts forskellige funktioner 90

Crafts funktioner 91

Craft kan få ny status som mental styrketræning i folkeskolen. . . 92

Kapitel 9

Craft-psykologiens teoretiske fundament. 95

9.1 Positive emotioner – Barbara Fredrickson 95

9.2 Selvbestedmelsesteori – Deci & Ryan 101

Tre grundlæggende behov 102

Mere trivsel, når motivationen kommer indefra. 107

9.3 Flow – Mihaly Csikszentmihalyi 111

Seks betingelser, der fremmer flow. 113

Den biokemiske forklaring på afhængighed af craft. 115

Forskellen mellem flow og mindfulness 116

9.4 Mindfulness – Jon Kabat-Zinn. 118

Mindful craft 122

9.5 Neurologi 123

Det sympatiske nervesystem: 123

Det parasympatiske nervesystem: 123

9.6 Effectuation – Saras D. Sarasvathy 125

Næste bedste skridt 127

9.7 System 1 og 2 – Daniel Kahneman. 128

System 1 (hurtig tænkning) 130

System 2 (langsom tænkning) 130

9.8 Self-efficacy – Bandura 132

Kapitel 10

KONKLUSION: 137

Mit korte forskningsbaserede argument for,
at craft har en sundhedsfremmende virkning 137

Litteratur 138

Hjemmesider, jeg kan anbefale: 138

Relevante artikler 140

Forord

Det var ønsket om at dykke ned i kreativitetens væsen, der i sin tid motiverede mig til at læse psykologi. Jeg ville finde ud af, hvorfor mennesker får det så godt af at lave håndarbejde og håndværk.

Siden har jeg skrevet en ph.d. om motivation og foretagsomhed.

Oprindelig er jeg uddannet kunsthåndværker og klassisk håndarbejds lærer fra Skals Håndarbejdsseminarium med vævning og strik som hovedfag. Opslugtheden, roen, fordybelsen og den store passion for håndarbejde og håndværk har været en del af mit liv altid.

Da jeg var vævelærer på Den Eksperimenterende Tekstil Højskole (som nu er lukket) midt i 90'erne, oplevede jeg igen og igen, at mennesker midt i en livskrise pludselig fandt livsgnisten igen og fik energi til at skifte retning, når de arbejdede med deres passion og oplevede alle de effekter, som det nu – 30 år efter – er lykkedes mig at identificere og beskrive videnskabeligt. Det, som jeg dengang af erfaring vidste, var godt for krop og sjæl, er i dag blevet mit vigtigste forskningsområde.

Og det område har jeg valgt at kalde craft-psykologi.

CRAFT-PSYKOLOGI ER:

Psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen (aktiviteten) og produktet er belønninger.

Craft-psykologi identificerer og teoriunderbygger de psykologiske effekter ved at udføre craft og åbner muligheder for bevidst at fremme trivsel samt modvirke psykisk mistrivsel gennem craft.

I de seneste fire år har jeg bedt folk sende mig svar på spørgsmålet “hvorfors laver jeg craft?”

Det har udmøntet sig i rørende, stærke, medrivende og inspirerende svar i hundredvis.

Korte uddrag af nogle af disse tilbagemeldinger har i anonymiseret form fået plads i denne bog. De er min empiri.

Empirien er ikke bare med for at gøre tør teori mere spændende og identificerbar. De medfortæller også det væsentlige aspekt ved craft-psykologi: Det her fænomen er ikke nyt. Jeg er langt fra den eneste i verden, der har og har haft trivselsfremmende oplevelser ved at lave craft. Men det er første gang, craft-psykologi bliver videnskabeligt belyst på dansk.

Svarene har desuden givet mig et enestående indblik i passionen for håndarbejde og håndværk. Mange lægger ud med at skrive: "Fordi jeg ikke kan lade være!".

Og sådan har jeg det også selv.

For mig er det at strikke, hækle eller væve så tæt forbundet med min identitet og livsmestring, at jeg ikke kan leve uden. Jeg får abstinenser, hvis jeg ikke laver noget hver dag. Nogle dage har jeg bare brug for at sidde helt stille og nyde maskernes samspil med mine hænder som dirigent, mens jeg bare strikker helt enkelt ret. Andre dage lever jeg for spændingen ved at gå i gang med et nyt design og se, om farverne og mønstrene passer sammen.

Når jeg rigtig skal forkæle mig selv, går jeg i gang med et nyt projekt.

Så mindes jeg, hvordan min karriere begyndte på en svensk kunsthåndværkerskole på Øland. Der lærte jeg at væve, og det var som at komme hjem. Fra første dag følte jeg, at "det her elsker jeg at lave".

Derefter blev jeg uddannet håndarbejds lærer fra Skals Håndarbejdsseminarium med speciale i vævning og strik.

Da jeg gik i gang med at læse psykologi, var det for at blive en bedre vævelærer – troede jeg. Men senere trak den akademiske karriere og ambition om at forske i kreativitet mit liv i en ny retning. Livet hvirvlede i en årrække hurtigere og hurtigere væk fra håndarbejde og ind i forskning og ledelse. Men efter en omgang alvorlig stress med en kronisk sygdom til følge gav det hektiske liv ikke mere mening. Den dag-

lige længsel efter, at arbejdsdagen “bare skulle overstås”, måtte jeg erkende, viste tydeligt, at jeg havde mistet alt det, som gav mit liv næring. Jeg fandt tilbage til håndarbejde og håndværk. Til at strikke og hækle og væve og formidle glæden over effekterne af det til andre. Og det var som at finde hjem – igen.

Jeg kan i dag se med mildhed og accept på min fortid, mine op- og nedture, hvor store ambitioner og vildt tempo endte med at bringe mig ud af balance.

I 2016 opsagde jeg mit gode job som forskningsleder på VIA UC for at kombinere alt det, jeg er god til og nyder at lave: håndarbejde, håndværk, psykologi og undervisning.

Jeg har gennemtrawlet alle de videnskabelige artikler, som findes om “craft”, strik, hækling, mindful craft, trivsel, kreativitet, håndarbejde mv. Bagerst i bogen findes en samlet liste over de mest relevante artikler.

Dette litteraturstudie, min empiri, mange års undervisning i håndarbejde, en omfattende psykologisk forskningskarriere, 30 års egen praksis i craft samt flere uddybende interviews har ført til den bog, du nu sidder med.

Denne bog er både til den professionelle og til den private udøver.

Måske er du underviser inden for craft og mangler videnskabelige forklaringer på det, du gennem årene har oplevet, er virksomt ved craft.

Måske arbejder du med borgere inden for psykiatrien og bruger craft i forbindelse med dine behandlinger. Eller måske kunne du tænke dig at inddrage det?

Måske er du “blot” en person, som elsker at strikke, hækle eller lave træarbejde og godt kunne tænke dig at bruge din passion til mere aktivt at forebygge stress og fremme livskvalitet.

Måske er du noget helt andet.

I denne bog udfolder jeg en række teorier og videnskabelige undersøgelser, som belyser, hvorfor craft er sundt for menneskets mentale og fysiske helbred. Det er samlet til en model med nogle forventede effekter og metoder, der har vist sig virksomme til at fremme vores almene

trivsel samt forebygge og lindre stress, angst, depression og meningsløshed ved hjælp af selvforglemmende fordybelse i håndens arbejde.

Craft-psykologi er som nævnt gammel viden med en ny psykologisk videnskabelig overbygning og klassificering. De fleste vil uden tvivl kunne genkende meget fra eget liv og erfaring. Denne viden har bare ikke før været formuleret på dansk.

Kapitel 1

Craft-psykologi er

Craft-psykologi identificerer og forklarer de psykologiske effekter, det har at lave håndarbejde og håndværk (craft).

Der er meget stærk evidens for, at craft har en række sundhedsfremmende effekter, og jeg tør godt påstå, at de fleste voksne mennesker har prøvet at opleve den helt fundamentale tilfredsstillelse, der ligger i *at skabe noget, der lykkes og gør en positiv forskel for nogen*.

Mit fokus er alene det hobbybetonede arbejde, vi mennesker laver af ren lyst, fordi vi elsker det og er gode til det. Det, vi gør for sjov uden at skulle leve af det eller sætte familiens økonomi over styr. De små bidder af succes og overskud, vi kan krydre vores hverdagsliv med, men som pludselig i en livskrise viser sig at give trivsel og have helende effekter.

“A hobby is regarded as an activity or interest pursued in spare time, in other words, in one’s own time and at one’s own convenience; it is the opposite of duty and takes place “when ... not working” and “not as a main occupation.” (KOUHIA, 2016)

1.1 Resumé af de mest relevante forskningsbaserede resultater

Mit litteraturstudie omfattende mere end 350 videnskabelige artikler viser, at udførelsen af craft har positive sundhedsmæssige fordele såvel fysisk som mentalt. Det er således dokumenteret, at craft:

1. Reducerer stress og sænker blodtrykket.
2. Reducerer depression og angst.

3. Lindrer psykiske sygdomme som fx anoreksi og skizofreni samt afhængighed.
4. Bremser tidlige stadier af demens.
5. Fjerner fokus på kronisk smerte og kræftsygdomme.
6. Øger velvære, trivsel, livsglæde og følelsen af at være nyttig samt tilfredsstillelse ved at præstere noget, der skaber værdi for andre.
7. Stimulerer neuroplasticiteten.
8. Styrker muskulær bevægelighed.
9. Reducerer ensomhed og social isolation.

I min empiri til denne bog har jeg fået 200 respondenter til at fortælle, hvordan craft har hjulpet dem igennem kriser og sygdom. Og når jeg er ude at holde foredrag om craft-psykologi, bliver der altid nikket meget blandt publikum.

Mange kommer op og siger, at de genkender følelsen af at glemme sig selv og sine problemer og finde ny glæde i konkrete projekter, der skaber nyt overskud.

I det perspektiv er craft-psykologi ikke noget nyt. Det er en velkendt og naturlig metode til at skabe ro, glæde og mening i livet. Men mange er ikke bevidste om mekanismerne, og endnu færre ved, hvordan man i en moderne hverdag bevidst kan bruge craft-psykologi til at bevare trivsel og modvirke en række negative symptomer på stress, modløshed og uro. Vi kan i princippet købe fabriksfremstillede trøjer og sokker, skåle og brød billigere, men alligevel vælger vi at strikke/snedkere/reparere selv. Eller dreje vores egne tekopper. Eller pøde æbletræer, lave mosaikker, flette blomsterkranse. Alle de ting, vi ikke behøver at lave, men gør, fordi vi har lært, det gør os mere livsduelige.

FRA MIN EMPIRI

"At skabe med hænderne er vist min stærkeste udtryksform."

FRA MIN EMPIRI

"Jeg har, siden jeg var seks år, strikket og hæklet. Min faster og min mor lærte mig det, så det har altid været en del af mit liv og noget selvfølgeligt i mit barndomshjem."

FRA MIN EMPIRI:

"For mig er processen det vigtigste – giver ofte mine ting væk, når de er færdige – så er spændingen jo udløst."

Craft-psykologi bygger på:

1. Videnskabeligt velunderbyggede teorier og metoder. Herunder: Selvbestemmelsesteori, flow-teori, teorien om System 1 og 2, self-efficacy-teori, Broaden & Build-teori, neuroanatomisk teori (hjerneforskning), stressteori, mindfulness-teori og effectuation-teori.
2. Et empirisk datamateriale bestående af knap 200 svar på spørgsmålet “hvorfors laver jeg craft?”
3. Mere dybdegående interviews med 30 personer om “hvorfors laver jeg craft, og hvad er effekten?”
4. Et udtømmende litteraturstudie bestående af 357 artikler om krydsfeltet “craft” og “health”, “well-being”, “knitting”, “crochet”, “textile”, “woodwork”, “occupational therapy”, “flow” og “well-being” m.m.
5. Og så har jeg selv lavet mere end 30.000 timers craft og er uddannet både håndarbejdslerer, psykolog og ph.d.

Disse fem tilgange har jeg samlet til en grafisk model, der visualiserer og perspektiverer, hvad craft-psykologi kan bruges til.

Kapitel 2

Definitioner på og forbindelser mellem craft og trivsel

“The evidence suggests that creative activities can have a healing and protective effect on mental well-being. Their therapeutic effects promote relaxation, provide a means of self-expression, reduce blood pressure while boosting the immune system and reducing stress.” (LECKEY, 2011)

2.1 Craft — ikke husflid

Ingen danske ord dækker desværre mit fokusområde helt så præcist som det engelske “craft”.

Craft betyder både håndarbejde og hobbybetonet håndværk med en undertone af dedikation og innovativ opfindsomhed, der ikke forbindes med det danske ord “håndarbejde”, “håndværk” eller “husflid”. Før i tiden var “husflid” betegnelsen for alt det, kvinder og mænd lavede med hænderne for at tilvirke ting til hjemmet. Der var husflidsskoler, og der findes stadig “husflidsforeninger”. Men ordet har for især yngre mennesker en utidssvarende klang. Derfor har jeg valgt at bruge ordet craft, som dækker over de aktiviteter, jeg har valgt at fokusere på.

Jeg er selv primært væver, hækler, strikker og husbygger, men craft-psykologi dækker også snittere, drejere, keramikere, haveentusiaster, musikere og ja, alle, der på amatørplan har et så passioneret forhold til at skabe med hænderne, at de jævnligt glemmer tid, sted og problemer i processen.

Når jeg har valgt, hvad der umiddelbart lyder som en engelsk-smart buzzword-betegnelse, er det altså ikke for at imponere eller tækkes bestemte forskningsmiljøer, men for at få hele paletten med, så alle kan få glæde af de muligheder for trivsel og mental ro, masser af mennesker allerede mere eller mindre bevidst benytter sig af.

Hvis jeg havde valgt at kalde craft-psykologi for 'husflidspsykologi', er jeg ikke så sikker på, at surbrødsbagere og sæbekassebilsbyggere ville forbinde det med den selvforglemmende flow-tilstand, også de opnår, når de fordyber sig i deres passion og kreativitet.

Det er svært at komme med et præcist tal for, hvor mange der laver craft. En rapport fra England anslår, at 25 % af den britiske befolkning laver en eller anden form for craft (Harrison & Ogden, 2019). I Finland viste en undersøgelse i 1980'erne, at hele 86 % af befolkningen lavede en eller anden form for craft (Kouhia, 2016). Det tal var i en ny undersøgelse faldet til 67 % i 2016 (Kouhia, 2016). Selvom det er en betydelig mindskning, så er finernes glæde ved at lave "hobby craft" enorm.

Hvis vi på baggrund af disse tal forsigtigt anslår, at 20-25 % af danskerne har en passion for en eller anden form for craft, svarer det til, at omkring 1,1-1,3 millioner mennesker herhjemme har en passion, der udgør et potentiale for deres trivsel. Derfor er det slående, at der stort set ikke er lavet forskning på, hvorfor så mange gør det – og hvad man får ud af det, og ikke mindst hvordan man aktivt kan bruge det til at højne folkesundheden.

2.2 Definitioner på craft og hobby

Historisk har craft haft mange forskellige betydninger. Tilbage i det 16. århundrede blev ordet brugt som reference til styrke, kraft, magt og intellektuel viden (Lucie-Smith, 1981).

Senere er craft kommet til at betyde det, jeg i dag vil definere som: *en mestring af passionsdrevne færdigheder, der resulterer i produkter, som indebærer en form for materialitet.*

At lave craft forstås også som en materiel udfoldelse af en passion.

Wendy Landry, som er en canadisk forsker, har defineret craft således: *“The purposeful and skilful deployment of a body of specialised knowledge through which materials are manipulated using hand-guided processes into useful objects capable of fulfilling particular functions, including aesthetic and symbolic functions.”* (Landry, 2010).

Sociologen Richard Sennett (2008) har defineret craft således *“an enduring, basic human impulse, the desire to do a job well for its own sake.”*

Altså en opslugende, basal menneskelig impuls og en trang til at gøre et arbejde for dets egen skyld.

“Craftmanship”, som Sennett kalder det, refererer til en bred række af manuelle aktiviteter, som spænder fra kunstnerisk virke til computerprogrammering. Begrebet betegner alle, som udfører et manuelt stykke arbejde, der kræver faglig viden og resulterer i et materielt udbytte.

Anna Kouhia har i sin ph.d. om *hobby crafts* (Kouhia, 2016) defineret det således: *“I would define craft making as a material practice that has the potential to extend beyond the production of conventional products, and therefore, express critical ideas through handmade artefacts.”*

I samme ph.d. beskriver hun en hobby således:

“A hobby is regarded as an activity or interest pursued in spare time, in other words, in one’s own time and at one’s own convenience; it is the opposite of duty and takes place “when ... not working” and “not as a main occupation.” (KOUHIA, 2016)

Fælles for alle definitioner og tilgange er, at de indebærer at gøre noget med sine hænder og frembringe en eller anden form for materialitet.

Der er også nogle definitioner af craft, som er i konflikt med denne “materielt” fokuserede tilgang. Her refererer craft til en intellektuel karakteristik af noget, man er god til, og som derfor fører til resultater af høj kvalitet (Walker, 2016).

I Finland nyder craft-uddannelser høj anseelse, blandt andet fordi de rummer et potentiale for at lære børn vigtige færdigheder i livet, såsom

problemløsning, strategisk planlægning, interaktion med værktøjer og materialer, tålmodighed, udholdenhed, selvstændighed, miljøansvar og ligestilling mellem kønnene (Kouhia, 2016; Garber, 2002; Kokko, 2009; Kangas 2014; Veeber, Syrjäläinen, & Lind, 2015).

2.3 Craft øger følelsen af velvære og trivsel

Begrebet trivsel (well-being/thriving) forstås og defineres på mange forskellige måder. Der hersker dog bred enighed om, at trivsel indebærer tilstedeværelsen af:

- Oplevelsen af fysisk sundhed og energi
- Positive emotioner og godt humør (fx tilfredshed og glæde ved livet)
- Fravær af negative emotioner (fx depression og angst)
- Tilfredshed med livet samlet set
- Oplevelsen af at have succes med at nå et mål
- Oplevelsen af at fungere godt

Kort sagt så kan trivsel forstås som en positiv oplevelse af livet, altså en grundlæggende følelse af at have det godt (Diener, 2009; Pressman et al., 2005; Ostir et al., 2001; Seligman, 2002).

Der er evidens (videnskabeligt bevis) for forbindelsen mellem at engagere sig i craft og oplevelsen af trivsel. Der er bare ikke så mange videnskabelige artikler om området. Men der findes talrige anekdoter i ugeblade og aviser (jeg har selv medvirket i en del af dem), hvor enkeltstående personer fortæller, hvordan de har fået det bedre af at lave craft. Disse anekdoter – uanset hvor inspirerende de er – er ikke videnskabelige artikler, som kan danne grundlag for nye behandlingsformer eller undervisningsformer på institutioner og skoler.

De 367 artikler og bøger om craft og sundhedsfremme, som jeg har haft held til at finde, gør reelt craft-psykologi til et lille forskningsområde (i modsætning til mere end 50.000 artikler om motion og idræts sundhedsfremmende virkning), men fælles for samtlige 367 er, at de alle underbygger formodningen om en forbindelse imellem

udøvelsen af passioneret craft og trivsel (Staricoff, 2004; Leckey, 2011).

Mange af de artikler om trivsel og craft, der refereres til i denne bog, giver en neurologisk forklaring på effekterne i kroppen.

Naturligvis kan vi som mennesker ikke reduceres til, at “alt styres af hjernen”, som megen pædagogik og psykologi kan være tilbøjelig til (Fredens, 2018). Jeg ønsker ikke at reducere mennesket til en mekanisme, hvor alt sker i hjernen. Mennesket er en kompleks organisme, der påvirkes af en række ting, herunder bakterier, hormoner og celler, som påvirker hjernen. Mange effekter går altså begge veje. Når det er sagt, er det dog stadig yderst interessant at udforske craft som fænomen gennem hjerneforskning, eftersom dette ikke tidligere har været gjort.

Groth og Huotilainen, som er to finske forskere inden for neurovidenskab og design, undersøgte i et forsøg fra 2018, hvorfor vores hjerne elsker craft, og hvilken indflydelse dette har på trivsel og velvære. De satte blandt andet en gruppe børn i mobile EEG-hjernescannere for at se, hvordan hjernen påvirkes, og hvilke områder der aktiveres, når mennesker laver craft. De har blandt andet konkluderet at: Vores hjerne udvikles ved sensorisk aktivitet, altså når vi udfører noget fysisk/taktilt.



Fig. 1) Finske skolebørn deltager i et neurovidenskabeligt forsøg med tegning. Kilde: Huotilainen et al., 2018. Foto af Minna Huotilainen.

Børn har brug for somatisk sensorisk aktivitet (at bruge krop og hænder), for at deres hjerner udvikles. Sker det ikke i barndommen, skrumper hjernen. Det har man tidligere set på inaktive børn på børnehjem i Rumænien. Når mennesker laver craft, bruges hele hjernen på at tænke, føle, oversætte og røre med hænderne. Det er altså nødvendigt at anvende krop og hænder, hvis hjernen skal udvikles optimalt (Tanggaard, 2016).

Voksne bruger craft til at opnå positive emotioner i hverdagen og opnår kompetence, samhørighed og autonomi ved at udfolde en passion, de er gode til. (Huotilainen et al., 2018).¹

Som beskrevet under afsnittet “Craft reducerer stress og depression” er et andet finsk studie interessant i forhold til at forstå, hvorfor så mange raske mennesker oplever trivsel og velvære, når de er i gang med craft. Seitamaa-Hakkarainen, som er professor i craft i Finland, har sammen med sine kolleger lavet en række studier af mennesker, der laver craft. De rapporterer, hvordan det føles fantastisk at være i flow og opnå alle de mikro-succeser, som hører med til at lave craft, som efterlader dem med en oplevelse af energi og meningsfuldhed. Hos personerne i dette studie kunne man se, at de brugte store dele af deres hjerne, og at netop dette kriterie gjorde, at alle andre tanker og følelser for en stund forsvandt. Folk rapporterede herefter høj trivsel. (Seitamaa-Hakkarainen 2016 et al., Huotilainen et al., 2018).

Skolnik og MacDaniels, som er henholdsvis psykolog og designer, har i deres forskning fra 2005 vist, at craft styrker oplevelser af orden, organisering og ro, hvilket medvirker til øget trivsel og velvære. Dette understøttes af mange andre studier, blandt andet Kok et al. fra 2013.

Lamont, som er professor i musikpsykologi, har sammen med sin kollega Ranaweera, der er musiker og forsker i England, i 2019 undersøgt, om der er de samme fordele ved at spille musikinstrumenter som ved

1. Når der står “et al.” efter et navn, betyder det “og andre”. På side 45 er der en læsevejledning til alle de videnskabelige artikler.

at lave craft. Og de fandt stort set de samme trivselsmæssige fordele. Folk oplever mening, engagement, kompetence og velvære. Og folk oplever glæden ved at gøre noget sammen.

2.4 Afgrænsning: Alt det, craft er og ikke er ...

Nogen foretrækker at lave craft i et værksted. Måske også for at komme lidt væk hjemmefra. Andre tager ud i naturen. Jeg sidder i min sofa, i mit værksted eller i min have, hvor det er skønt at mærke solen og høre fuglene synge til arbejdet.

Der kommer mange kvinder til mine foredrag, og mange af dem strikker, men craft-psykologi er afgjort også for mænd. Jeg har i boksen lavet en lille brainstorm på, hvilke former for craft der er oplagte til at øge trivsel, forebygge stress og angst og opleve oaser af flow:

EKSEMPLER PÅ CRAFT:

Bygge modelfly	Lave linoleumstryk
Strikke	Binde blomster
Binde fluer	Lave dekorationer
Snitte skeer	Lave keramik
Bage	Puste glas/slumpe glas
Luge, når det ikke er sur pligt	Smede knive
Brodere	Dreje i træ
Hækle	Lave stensulpturer
Pileflette	Støbe beton
Lave småreparationer	Støbe lys
Smøre bremsen op	Arbejde med Fimoler
Vedligeholde/	Koge bolsjer
istandsætte cykler	Indbinde bøger
Lave modeltog	Folde origami
Bygge med Lego	Lave fotokunst
Kniple	Lave mosaik

→

Farvelægge mandala	Doodle (tegne kruseduller)
Male	Arbejde med læder
Væve	Lave smykker
Bygge fuglehuse	Lave perleplader
Opdrætte bier	Lave metalsløjde
Lave decoupage	Bygge drager
Sy	Sejle
Lave patchwork	Fiske (lystfiskeri)
Farve og trykke på stoffer	Dyrke blomster
Pode frugttræer	Passe bonsai

Man BEHØVER med andre ord ikke at stå med et fysisk produkt til sidst eller sidde stille for at få det bedste ud af sin hobby. Men mit primære fokus er hobby-craft, hvor der er en form for materialitet forbundet med udførelsen.

Og jeg bliver tit spurgt, om ikke også sport og motion, musik og sang er gode eksempler på trivselsfremmende hobbyaktiviteter, og mit svar er, at jo, der KAN være nogle af de samme gevinster, men:

1. Inden for sport sker der ikke en frembringelse af noget materielt. Belønningen for at udføre motion er i høj grad velvære og produktion af endorfiner. Der er masser af positive effekter ved sport, og de er alle velbeskrevne. Men jeg har ikke belæg for at påstå, at motion har de samme effekter som udførelsen af craft.
2. Frembringelsen af musik er en velkendt og velbeskrevet vej til et passioneret liv. Der er mange af de samme effekter ved at spille et instrument eller synge som ved at lave craft. Langt hen ad vejen vil jeg mene, at effekter som flow, ro, kapacitet, positive emotioner og præstation er de samme som ved at lave craft. Men jeg har ikke forsket i musik og sang, så jeg kan kun formode, at effekterne er de samme.

FRA MIN EMPIRI

“... Alt det kreative fik mindre og mindre plads, så jeg til sidst helt havde glemt, hvem jeg var...”

STRESSRAMT
FLEKSJOBBER

Kapitel 3

Craft-psykologi-modellen EFFEKTERNE

I bogens kapitel 9 præsenterer jeg de videnskabelige modeller og teorier og litteraturen, der ligger til grund for craft-psykologi.

Med craft-psykologi-modellen har jeg dels ønsket at illustrere, hvorfor det er vigtigt at have en passion. Om det er strikning, vævning, sejlads, keramik, havearbejde eller noget helt andet, betyder ikke det store. Passionen skal bare være noget, man er god til og noget, man får energi af. Det er *selve det at have en passion*, der gør effekten af en passioneret craft-udøvelse (paraplyen) så tyk og solid, at der er effekter at hente.

I det følgende vil jeg starte nedefra med at beskrive effekterne af at lave craft.

FRA MIN EMPIRI

“Jeg er uddannet pædagog og har arbejdet som leder i rigtig mange år. I mit arbejde med mennesker går processerne tit langsomt, og det varer længe, før det ønskede resultat viser sig. Modsat er det med et stykke håndarbejde. Jeg kan begynde at strikke en sweater, og ret hurtigt kan jeg se, at det bliver til noget, at den bliver færdig og (forhåbentlig) er, som jeg forventede. Jeg oplever, at jeg mestrer noget, som jeg selv og evt. andre synes, er flot. Det er en fed følelse.”

3.1 Flow

EN TILSTAND AF “MENINGSFULD SELVFORGLEMMESE”

Når mennesker fokuserer fuldt og helt på en opgave, og når kompetencer og udfordringer går op i en højere enhed, opstår muligheden for at opleve flow (Csikszentmihalyi, 1990, 1992, 1996, 2002, 2004 a, b). Flow er kort fortalt en nærværende og tilfredsstillende oplevelse af at være så opslugt og motiveret af noget, at man helt kan miste tidsfølelsen og se verden i et nyt og mere konstruktivt perspektiv.

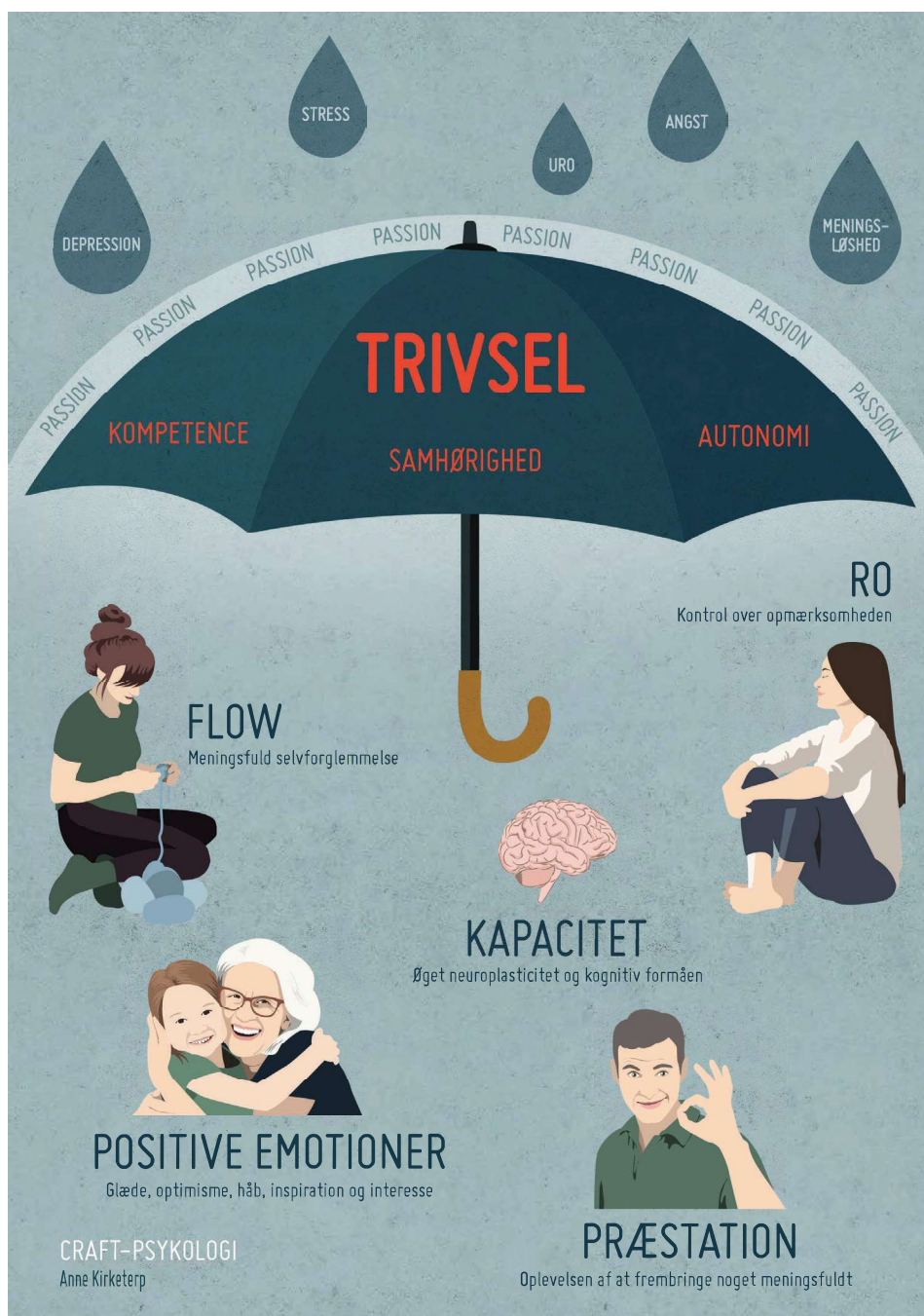


Fig. 2) Craft-psykologi-modellen viser, at passioneret udøvelse af craft giver trivsel, og hvilke effekter det har at lave craft.