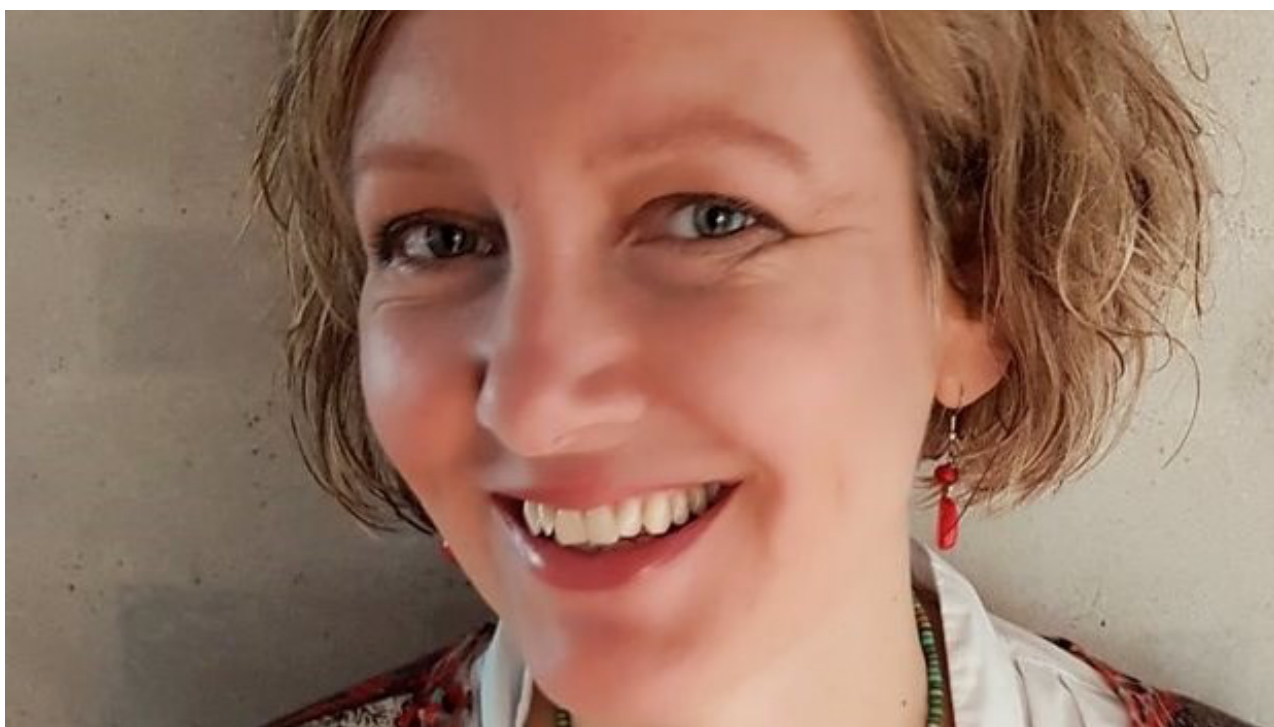


FORSKNING HÅNDVÆRK OG DESIGN 22. maj. 2019 | kl. 09:19

Ph.d.: Strik og snitning reparerer stressede hjerner

Af: Pernille Aisinger

Håndværk og håndarbejde kan nedbringe stress og angst, fortæller ph.d. Anne Kirketerp, som forsker i craftpsykologi. Det er helt naturligt, at man kan længes mod sit strikkesæt eller sin høvlebænk, for håndværket giver optimale pauser for hjernen.



Anne Kirketerp er selv oprindeligt uddannet håndarbejds lærer og går aldrig nogen steder uden sit bilkø-strikkesæt.

Der findes omkring 80.000 videnskabelige artikler, der beskæftiger sig med de gavnlige effekter af motion. Der findes cirka 12 artikler om håndarbejdets virkning. De to tal provokerede Anne Kirketerp enormt, da hun for over ti år siden gik i gang med at skrive sin ph.d. om

foretagsomhedspædagogik. Så hun gik i gang med at indsamle empiri og kortlægge litteratur på området. Det har ledt til en model for 'craftpsykologi', som viser de gavnlige virkninger af håndværk og håndarbejde.

"I Finland laver 67 procent af befolkningen håndarbejde. I Danmark er det 20 procent. Vi ved, at der er videnskabeligt belæg for, at håndarbejde har en sundhedsfremmende effekt. Så synes jeg, at det er slående at der ikke er nogen, der har taget fat på, hvordan man kan bruge det mere målrettet for at modvirke angst og depression", siger Anne Kirketerp.



Skolen på Duevej søger to barselsvikarer

Frederiksberg

Et barselsvikariat pr.1.1.20 30.6.20 til 3. klassetrin med klasselærerfunktion og undervisning i dansk, engelsk, musik og uuv. Et barselsvikariat...

Se alle job på Lærerjob.dk

Hjerneforsker: Broderi og sløjd er lige så vigtigt som bevægelse i undervisningen

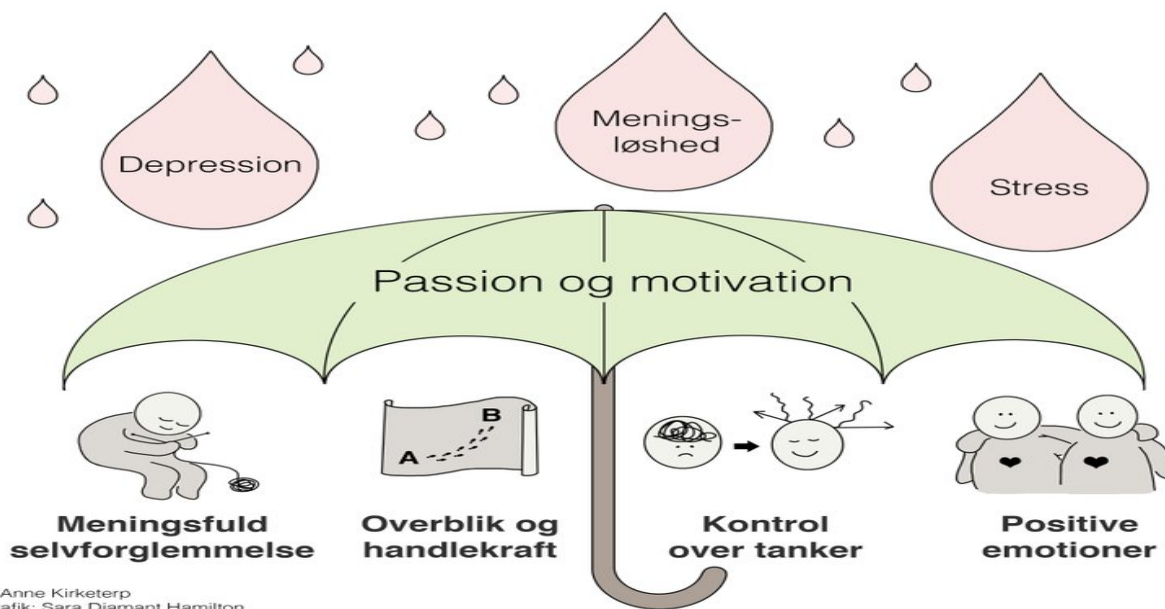
Hun er selv oprindeligt uddannet håndarbejds lærer, siden psykolog og ph.d. og har været leder på Aarhus Universitet. I dag er hun selvstændig forsker i craftpsykologi og underviser som ekstern lektor på masteren i positiv psykologi på Aarhus Universitet. Hun har netop lavet et stort litteraturreview af alle artikler skrevet om håndarbejde, håndværk, trivsel og sundhed, og de seneste 2½ år har hun, hver gang hun har holdt foredrag, bedt deltagerne skrive ned, hvorfor de dyrker håndarbejde og håndværk.

"Jeg har indsamlet 200 solide svar på, hvorfor det optager folk. Dem har jeg systematiseret og kategoriseret. Og ud fra det, har jeg skabt en model, der viser, hvilken effekt det har at arbejde med håndværk og håndarbejde".

Et fix og et pusterum til hjernen

Den allerstørste effekt er, at det får os til at komme i flow. Det er næppe overraskende for folk, som bruger deres fritid på at strikke, male eller smede.

"Jeg går selv aldrig nogen steder uden at have et bilkø-strikketøj i tasken. Det er en tilstand, der er fantastisk i sig selv, fordi det giver os et biokemisk fix, når vi er i flow. Det fix kan man bruge terapeutisk. Hvis man er presset i hverdagen, så kan håndarbejdet give det lille pusterum, hvor man ikke behøver at tænke, hvor hjernen får ro".



Håndarbejdet fungerer som en slags mindfulness. Det handler grundlæggende om at trække tankerne ind i nutiden. Problemet med stress, angst og OCD er, at vores tanker er et andet sted end i kroppen. Det er negative tanker på fremtid eller fortid. Mindfulness tvinger tankerne til at være i nutiden. Det kan man gøre med madlavning, meditation, strik, hækling eller noget helt andet.

"Der er ikke noget, der er finere end andet. Men det er nemmere at komme i den tilstand ved at gøre noget, man selv er motiveret til. Samtidig ved vi, at kroppen har det godt med repetitive bevægelser. Det er ikke mindfulness, hvis du skal sidde og læse en opskrift hele tiden og heller ikke, når du sidder i en designproces. Hvis det er for svært, kræver det højere kognitive funktioner. Men hvis du fx er dygtig strikker, kan du måske godt skifte farve eller mønster, for at det ikke bliver så enkelt, at du begynder at gøre noget andet imens. Du skal være bevidst nærværende", forklarer hun.

Arkitekt: Designprocessen kræver mod til at stå i det uvisse

Det er ikke en tilstand, man kan være i hele tiden, men cirka 20 minutter ad gangen. Til gengæld gør den, at man ændrer perspektiv på tingene, fordi den aktiverer vores parasympatiske nervesystem, hvilket giver ro og hvile.

"Hver gang vi får en tanke om noget - jeg skal have skrevet en mail, vandet potteplanterne eller pakket til i morgen, så laver vi adrenalin. Det er godt nok, for det har vi brug for. Men vi er for meget i det sympatisk, fordi vi konstant bliver bombarderet med informationer og opgaver. Så vi skal have aktiviteter der balancerer det. Og håndværk giver en genial balance til et overstimuleret nervesystem".

Man bestemmer for en gangs skyld selv

Der er yderligere tre årsager til, at crafts har så stor effekt på vores trivsel.

Dels føler vi os kompetente, når vi udøver vores hobby. Derfor skal man ligge lige der, hvor man hele tiden øver sig lidt, men ikke bliver ydmyget af, at det er for svært. Dels giver det mange mennesker sociale relationer, fordi mange dyrker håndarbejdet i fællesskaber, eller man arbejder på noget til nogen, eller diskuterer håndværket med andre.

Emalje og smedning giver inspiration til valgfag

Og endelig giver håndarbejdet os følelsen af autonomi.

"Det er et område af livet, hvor vi for en gangs skyld har frihed og helhjertet bestemmer selv. Vi kan lade være eller gøre det, som vi lyster, og vi bestemmer selv over projektet. Det er ikke underligt, at folk kan længes efter deres høvlebænk eller strikketøj, for det giver os virkelig følelse af trivsel", siger Anne Kirketerp.

Kompagnistræde 34, 1208 Kbh K,
tlf 3369 6300, folkeskolen@folkeskolen.dk