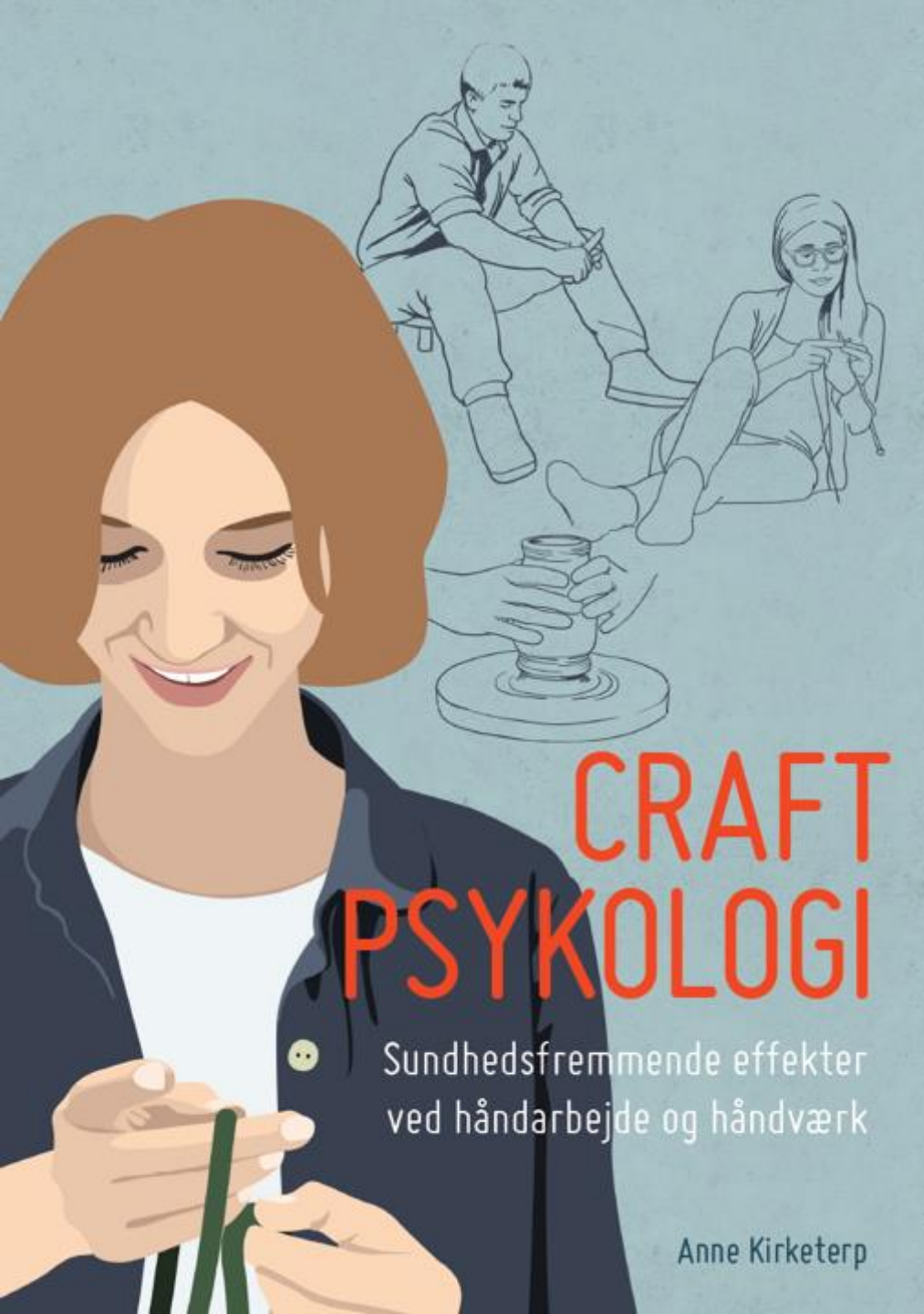




Craft-psykologi -Nye perspektiver på craft og sundhedsfremme

Anne Kirketerp, Håndarbejds lærer,
Psykolog, Ph.d.

Fri forsker

Ekstern Lektor Aarhus Universitet

Craft-psykolog

www.annekirketerp.dk

anne@annekirketerp.dk

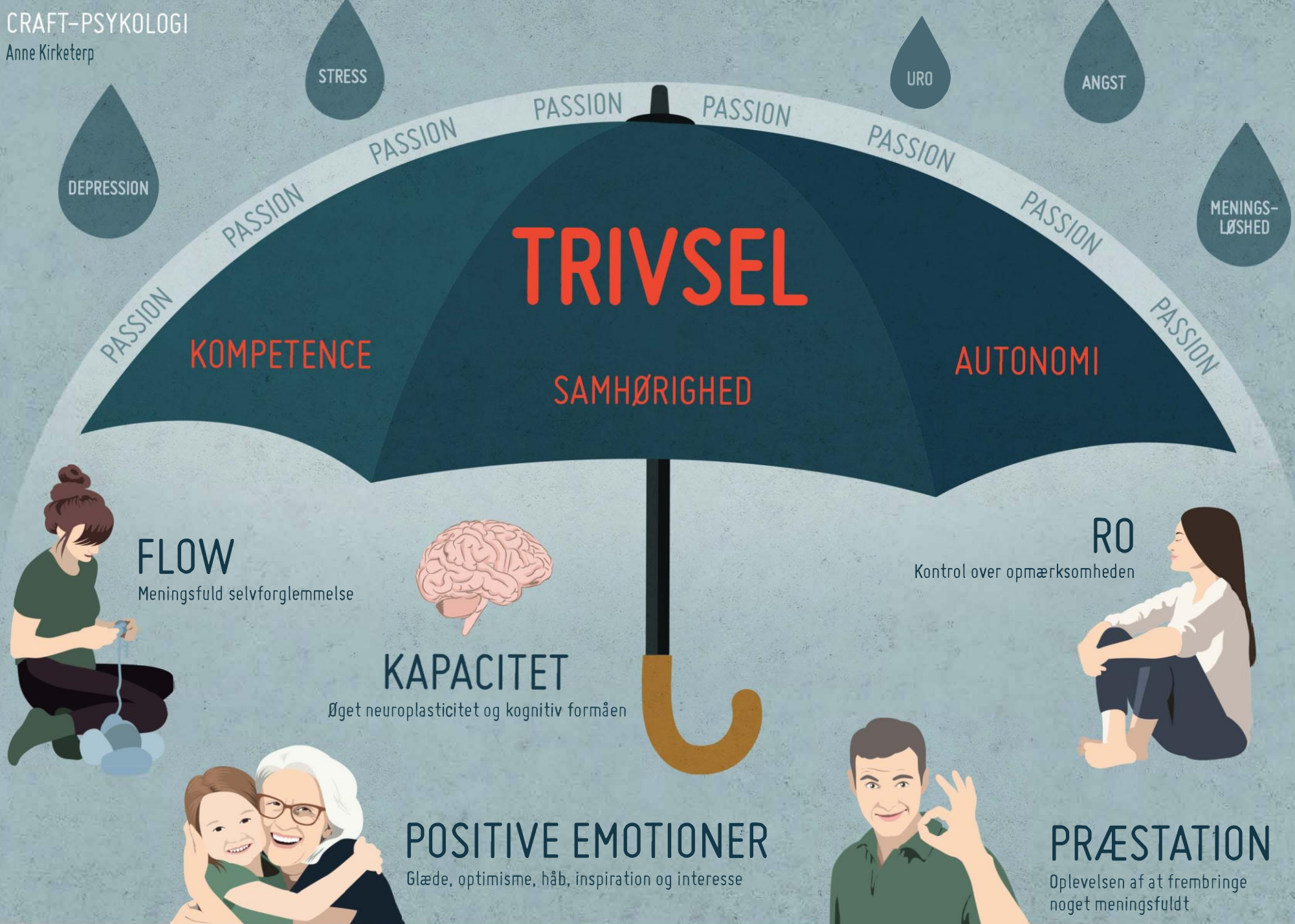


#skaberglædesgarnalternativer

Titel på præsentationen

HOLIDAY SLIPOVER





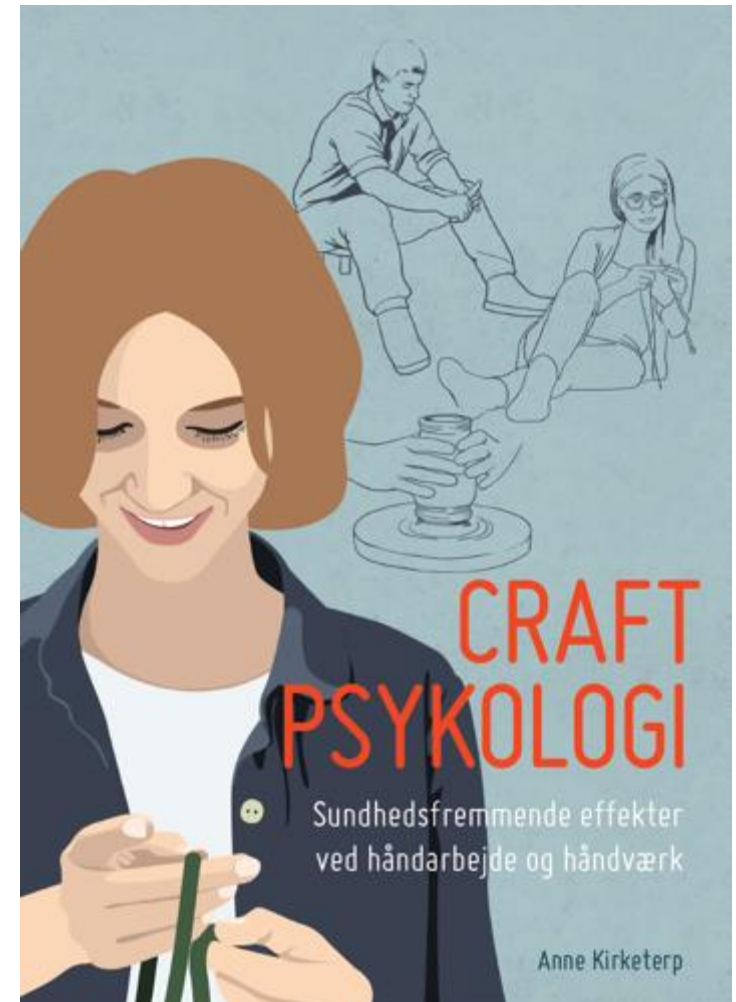
Hvorfor Craft-psykologi - baggrund

Craft har fået en renæssance
men har stadig lav status – det kan ikke bruges
som intervention i sundhedsvæsenet.

Der er meget lidt forskning om ”craft” og
sundhedsfremme.

Ca. 20-25% af Danmarks befolkning laver Craft
(ca. 1.3 millioner mennesker)

Visionen er, at craft kan bruges som
intervention til *mental* sundhed på linje med
motion til *fysisk* sundhed

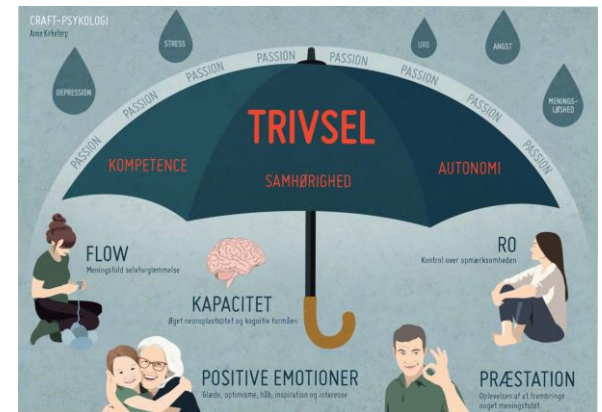


Min baggrund

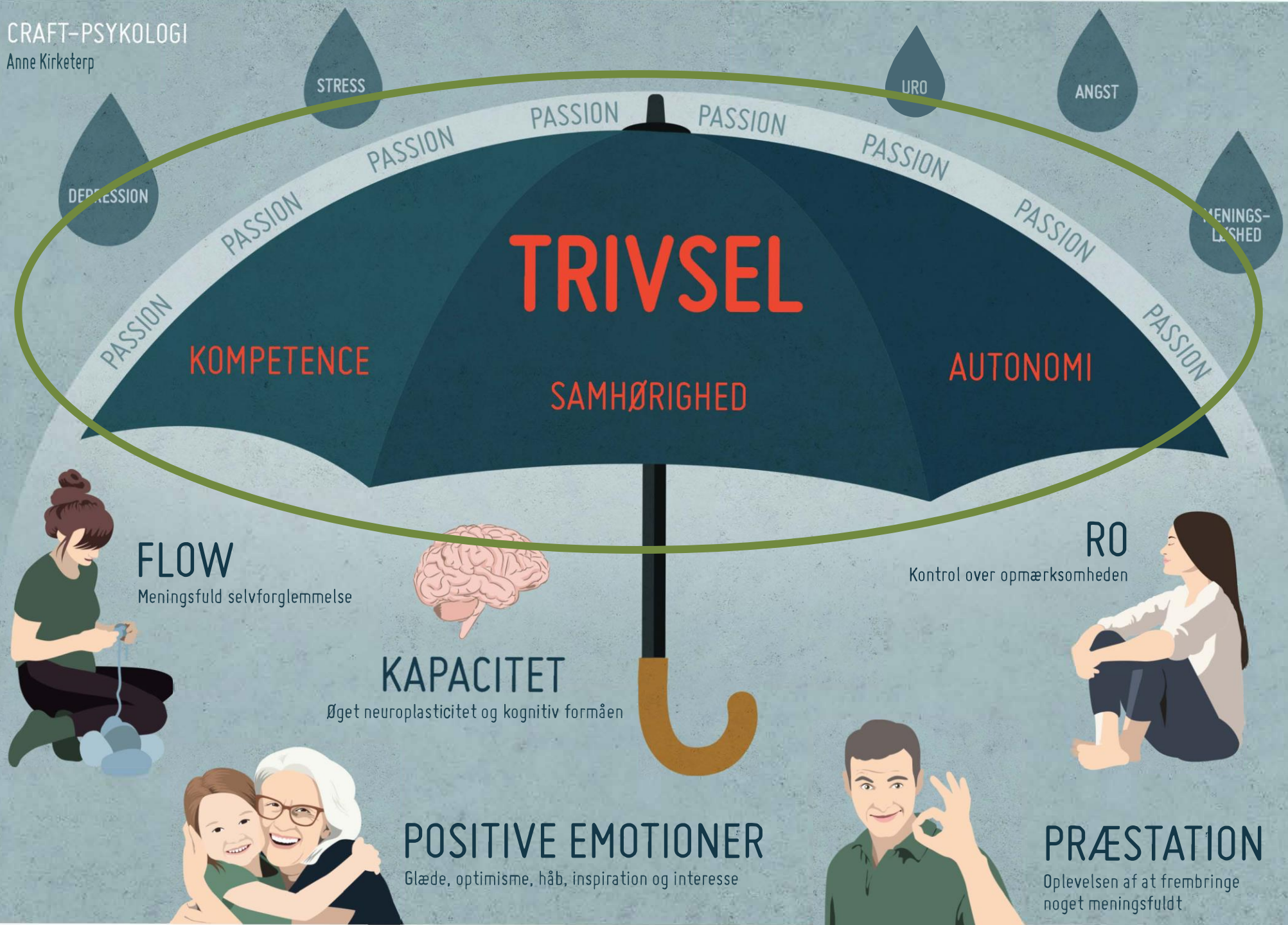
- Kunsthåndværker fra Capellagården i Sverige
- Håndarbejds lærer fra Skals (væv og strik)
- Psykolog - Cand.Pæd.Psych
- Ph.D. i foretagsomhedsdidaktik – Skub metoden (Innovation)
- Permakultur Designer
- Yogalærer
- Medstarter af Den Eksperimenterende Tekstilhøjskoleskole
- Tidligere forsker på Universe Research Lab
- Tidligere Faglig leder på Center for Entreprenørskab og Innovation på AU samt Programleder for innovation og entreprenørskab på VIAUC
- Underviser på: Master i Positiv psykologi AU, Ph.d. skolen på AAU
- Foredragsholder: 500+ keynotes om Foretagsomhed, Innovation samt Craft psykologi
- Medudvikler af det nye fag "Innovation" på alle ungdomsuddannelser
- Forfatter af bøger og artikler om Foretagsomhed, innovation og motivation.
- Selvstændig iværksætter og fri forsker
- Udvikler af området Craft-psykologi

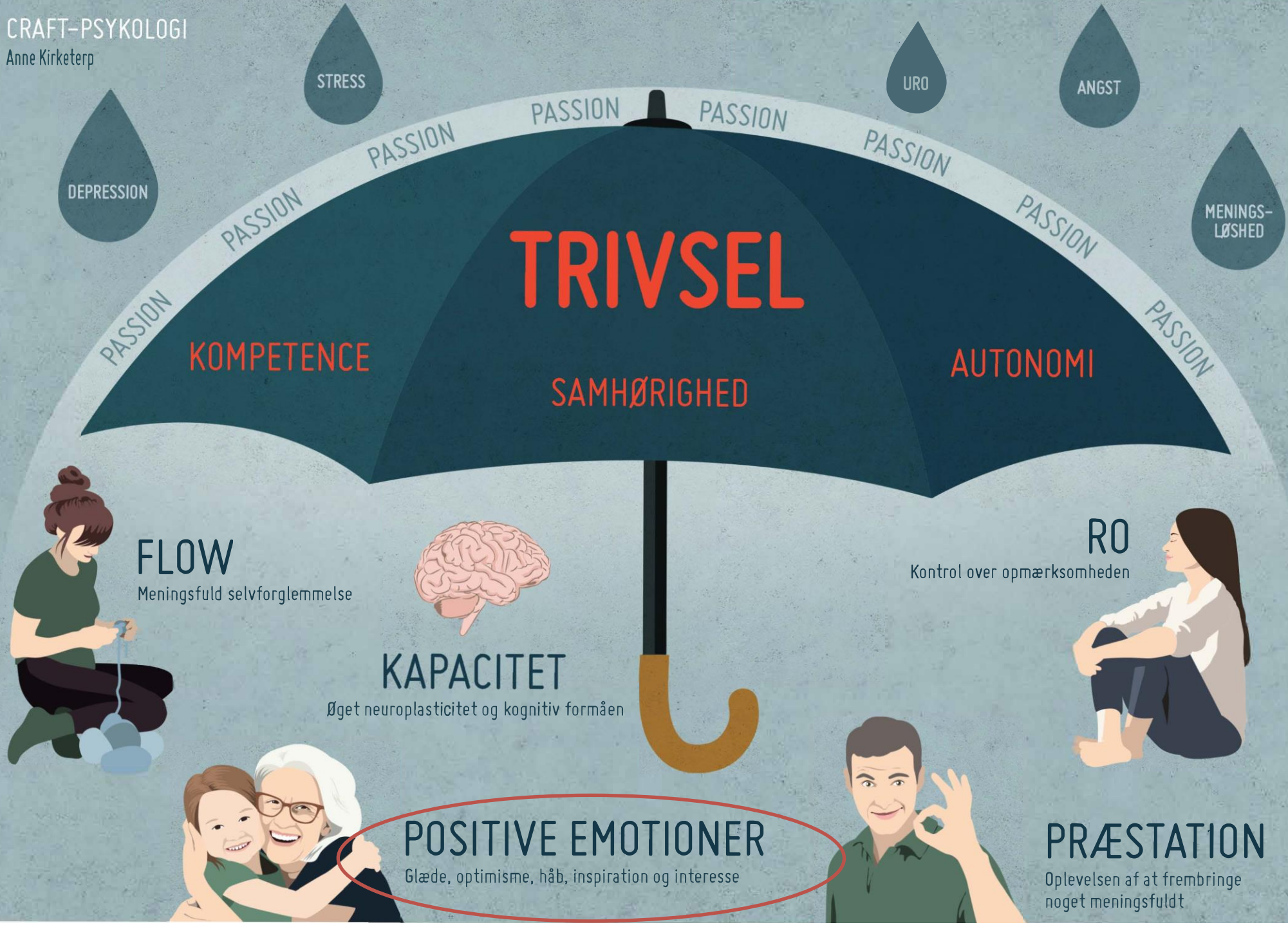
Hvad er Craft-psykologi?

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



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.





STRESS

URO

ANGST

DEPRESSION

MENINGS-
LØSHED

TRIVSEL

KOMPETENCE

SAMHØRIGHED

AUTONOMI

FLOW

Meningsfuld selvforglemmelse



KAPACITET

Øget neuroplasticitet og kognitiv formåen

RO

Kontrol over opmærksomheden



POSITIVE EMOTIONER

Glæde, optimisme, håb, inspiration og interesse



PRÆSTATION

Oplevelsen af at frembringe
noget meningsfuldt

KÆRLIGHED

HÅB

Interesse

ÆREFRYGT

Positive emotioner

TAKNEM-
MELIGHED

SINDSRO

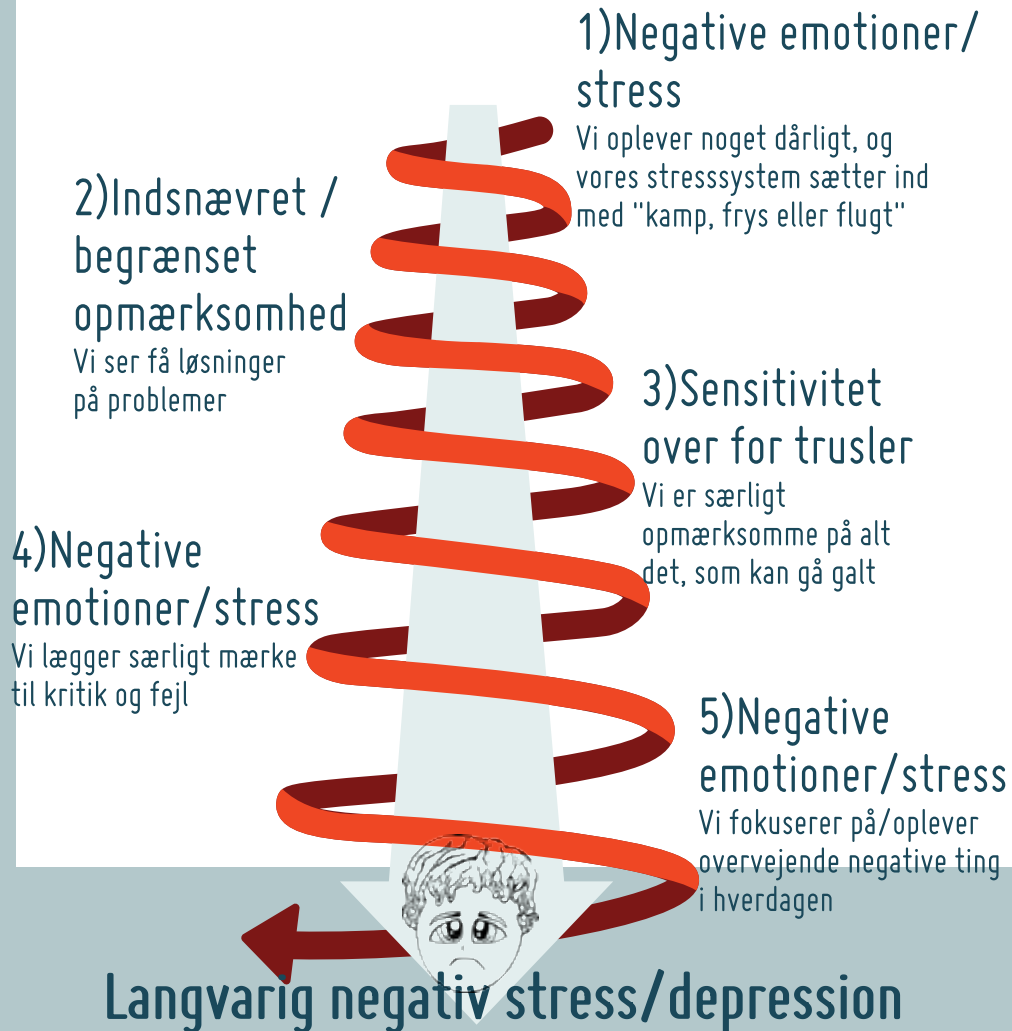
MORSKAB

INSPIRATION

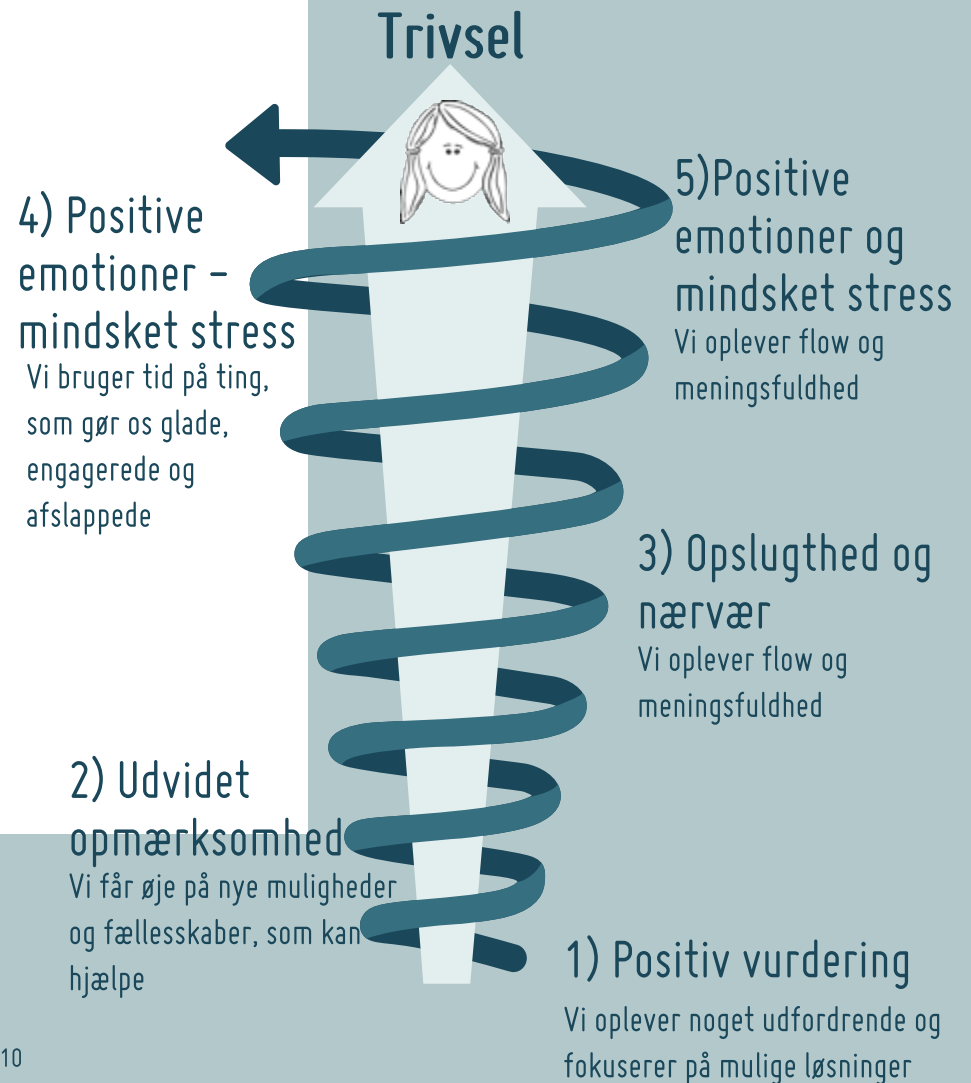
GLÆDE

STOLTHED

NEDADGÅENDE NEGATIV SPIRAL

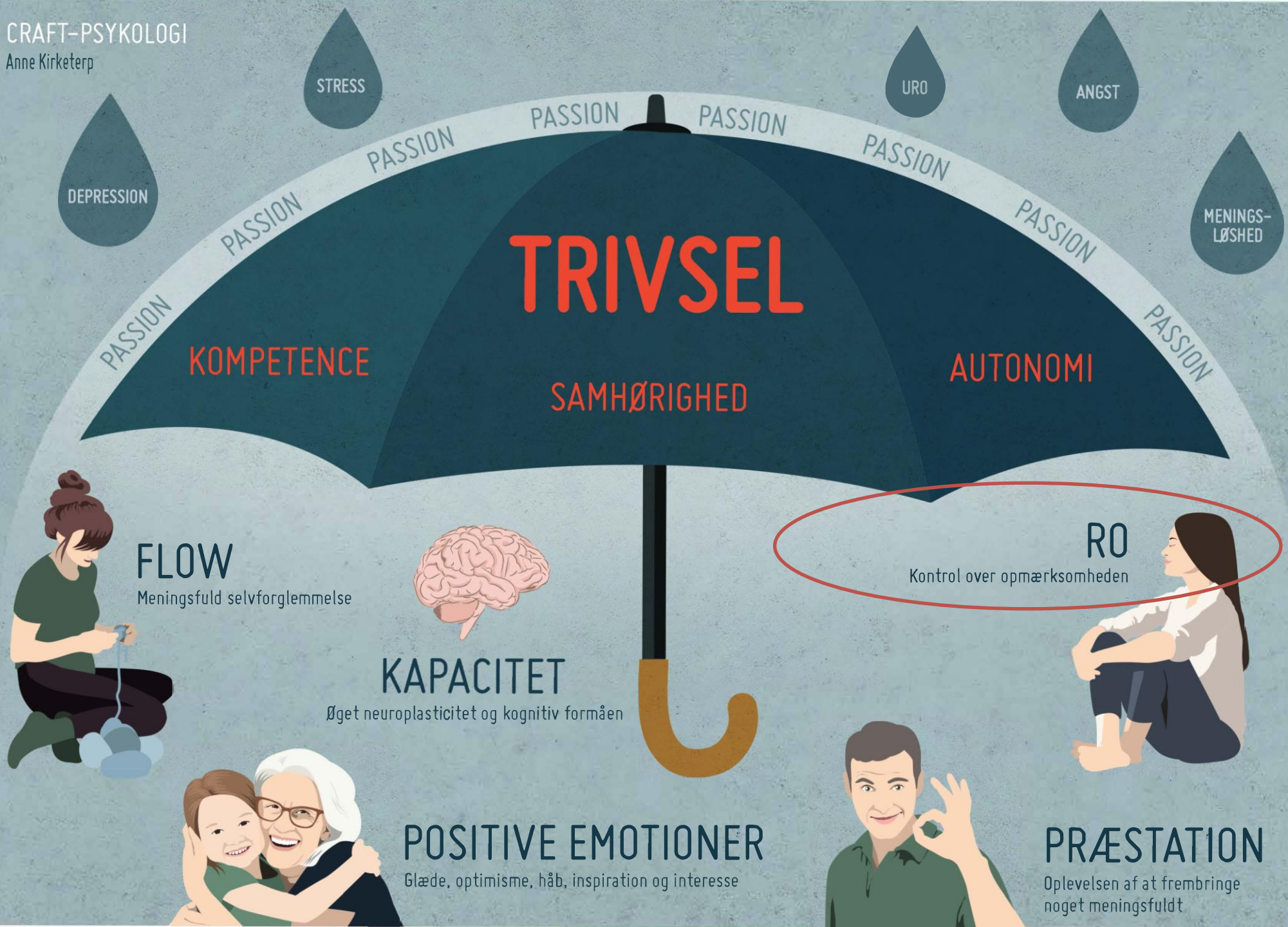


OPADGÅENDE TRIVSELSSPIRAL



Både positive og negative emotioner er vigtige for vores overlevelse!

- Negative emotioner hjalp individer med at undslippe fare
(*afsky* er vigtigt så vi ikke spiser fordærvet mad. Og *frygt* for at dumme os offentligt er vigtigt så vi ikke bliver udstødt socialt.)
- Positive emotioner hjalp individer ved at øge deres psykologiske kapital (intelligens, kompetence etc.) og social kapital (sociale netværk, magt, indflydelse etc.)
(*Interesse* er vigtig for at vi dygtiggør os. *Håb, glæde og optimisme* giver os *udholdenhed* til at øve os og blive ved, når livet er svært)



Parasympatiske nerver

"Rest & Digest"

Det autoimmune nervesystem

Sympatiske nerver

"Fight or Flight"

Sammentrækker pupiller



Stimulerer spyt



Sænker hjerterefrekvens



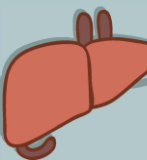
Sammentrækker
bronkiemuskler



Stimulerer mavesækkens
aktivitet



Hæmmer udskillelsen af
glukose, stimulerer
galdeblæren



Stimulerer tarm-
aktivitet. Afslapning
af ringmuskel



Cervikale
nerv

Thorax-nerv

Lumbar-nerv

kranienerv



Udvider pupiller

Hæmmer spyt



Øger hjerterefrekvens



Afslapning
bronkiemusklerne



Hæmmer mave-
sækkens aktivitet



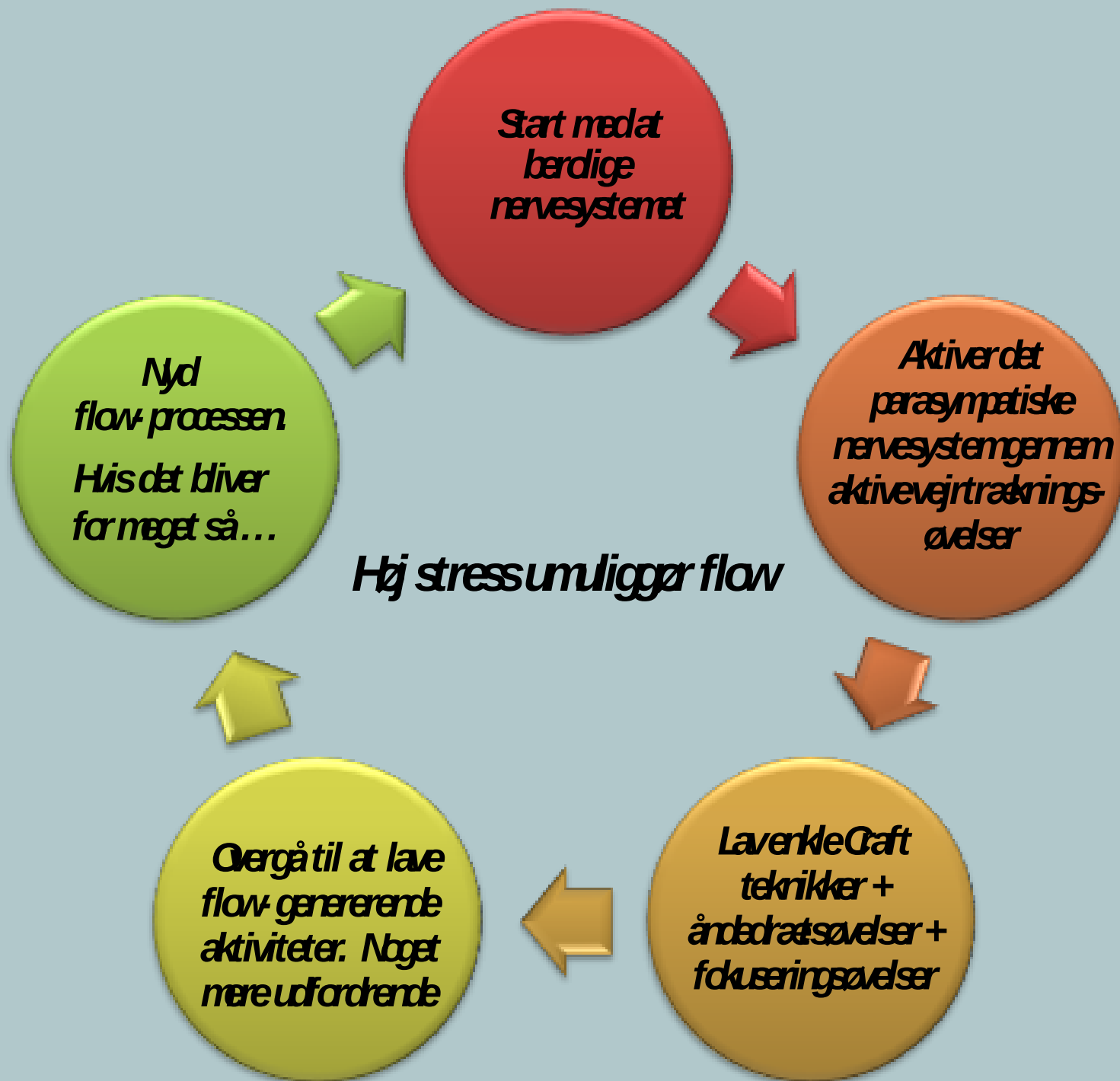
Øger udskillelsen af glukose,
hæmmer galdeblæren



Udskiller adrenalin og nor-
adrenalin fra binyremarven



Hæmmer tarmaktivitet.
Sammentrækning af
ringmuskel



Craft og fokus øvelser

TRIN ET :

KOMBINÉR BEVIDST VEJRTRÆKNING MED ENKLE REPETITIVE BEVÆGELSER

Øv dig på vejtrækningen, inden du kombinerer den med at lave craft.

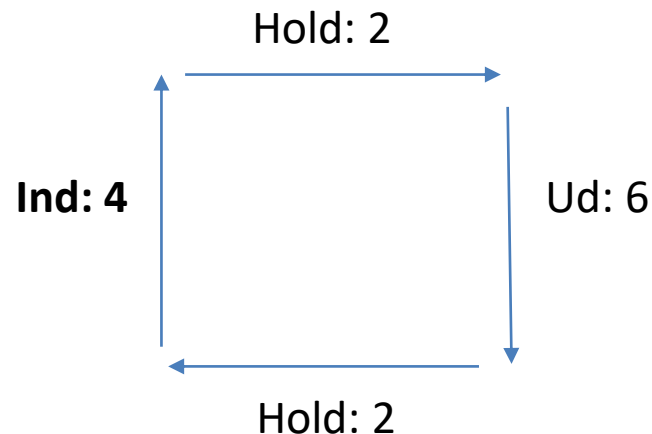
Mens du så laver noget forholdsvis nemt og enkelt med hænderne, trækker du vejret på følgende måde:

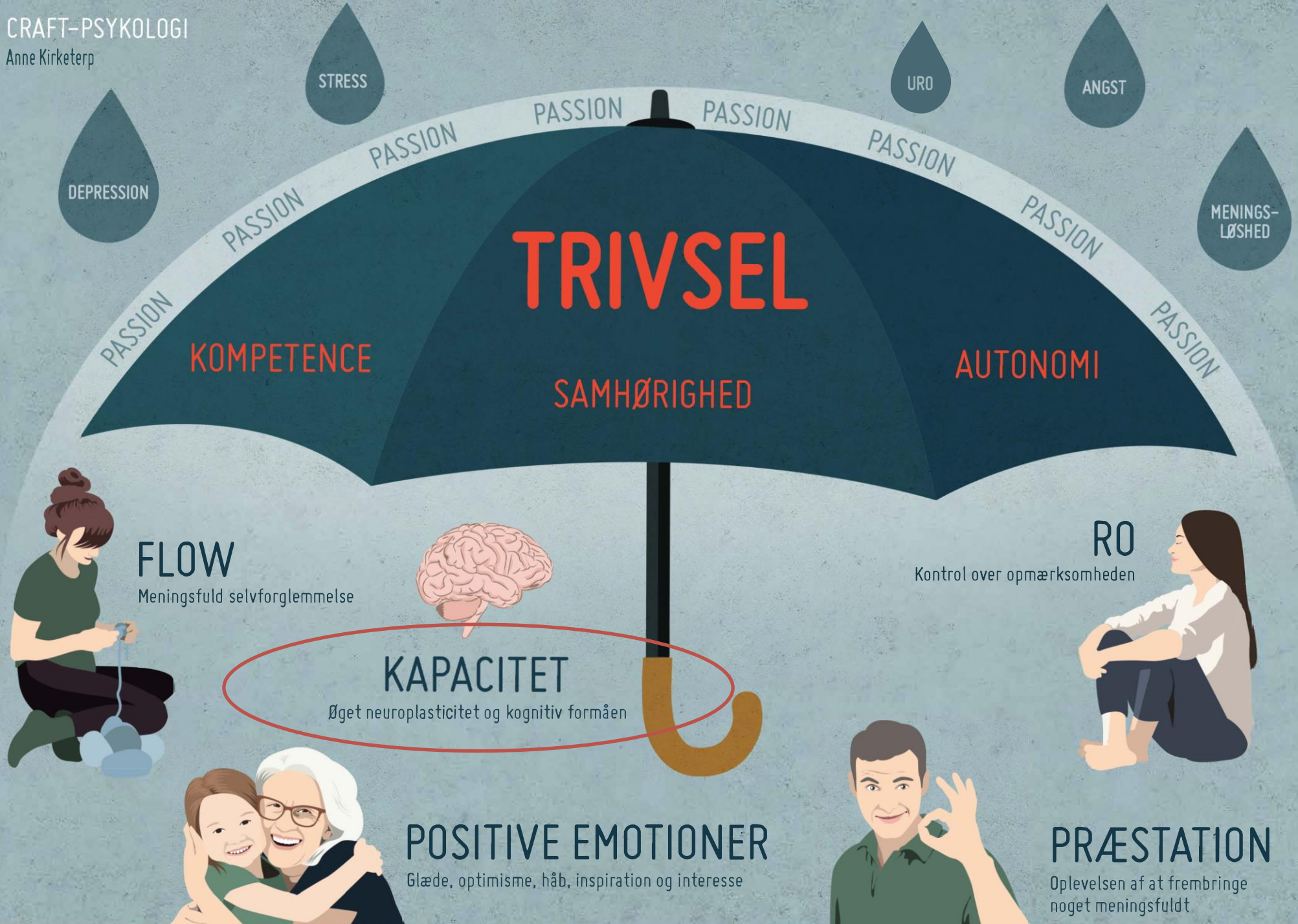
Luk munden og træk vejret dybt ind gennem næsen, mens du tæller til 4 i et roligt tempo. Hold vejret, mens du tæller til 2.

Pust ud, mens du tæller til 6.

Hold vejret, mens du tæller til 2.

Og gentag.





Spændende forskning i Craft og sundhedsfremme



Hvad sker der med mennesker når de laver craft? Hvad sker der mentalt og fysisk?

Groth, C., & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2016): How Can Neuroscience Help Understand Design and Craft Activity? The Promise of Cognitive Neuroscience in Design Studies. Formakademisk 9, no. 1 1–16.

Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and Well-being. Textile: The Journal of Cloth and Culture, 12(1), 34–57.

Groth, C., Mäkelä, M. & Seitamaa-Hakkarainen, P. (2013). Making sense - what can we learn from experts of tactile knowledge? FORMakademisk Journal, 6(2), 1–12.

Kouhia, A. (2012), ' Categorizing the meanings of craft : A multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories ' Techne Series: Research in Sloyd Education and Craft Science A , vol. 19 , no. 1 , pp. 25-40 .

Kouhia, A. (2016): Unraveling the meanings of textile hobby crafts. Ph.d. afhandling.

Eksempler på Craft

Strikke

Binde fluer

Snitte skeer

Bage

Lugning - når det ikke er sur pligt

Broder

Hækle

Pileflet

Småreparationer og up-cycle

Smøre bremsen op

Vedligeholde/istandsætte cykler

Modeltog

Lego-byggeri

Knipling

Tegne mandorla

Male

Modelfly

Væve

Billedvæve

Bygge fuglehuse

Bi-opdræt

Decoupage

Sy

Patchwork

Stoftryk, farvning og batik

Podning af frugttræer

Linoleumstryk

Dekorationer/blomsterbinding

Keramik

Glaspusteri/slumpet glas

Smede knive

Trædrejning

Skulptur

Betonstøbning

Bolchekogning

Bogbinding

Origami

Fotokunst

Mosaik

Doodle

Læderarbejde

Smykkemageri

Perleplader

Metalsløjde

Dragebygning

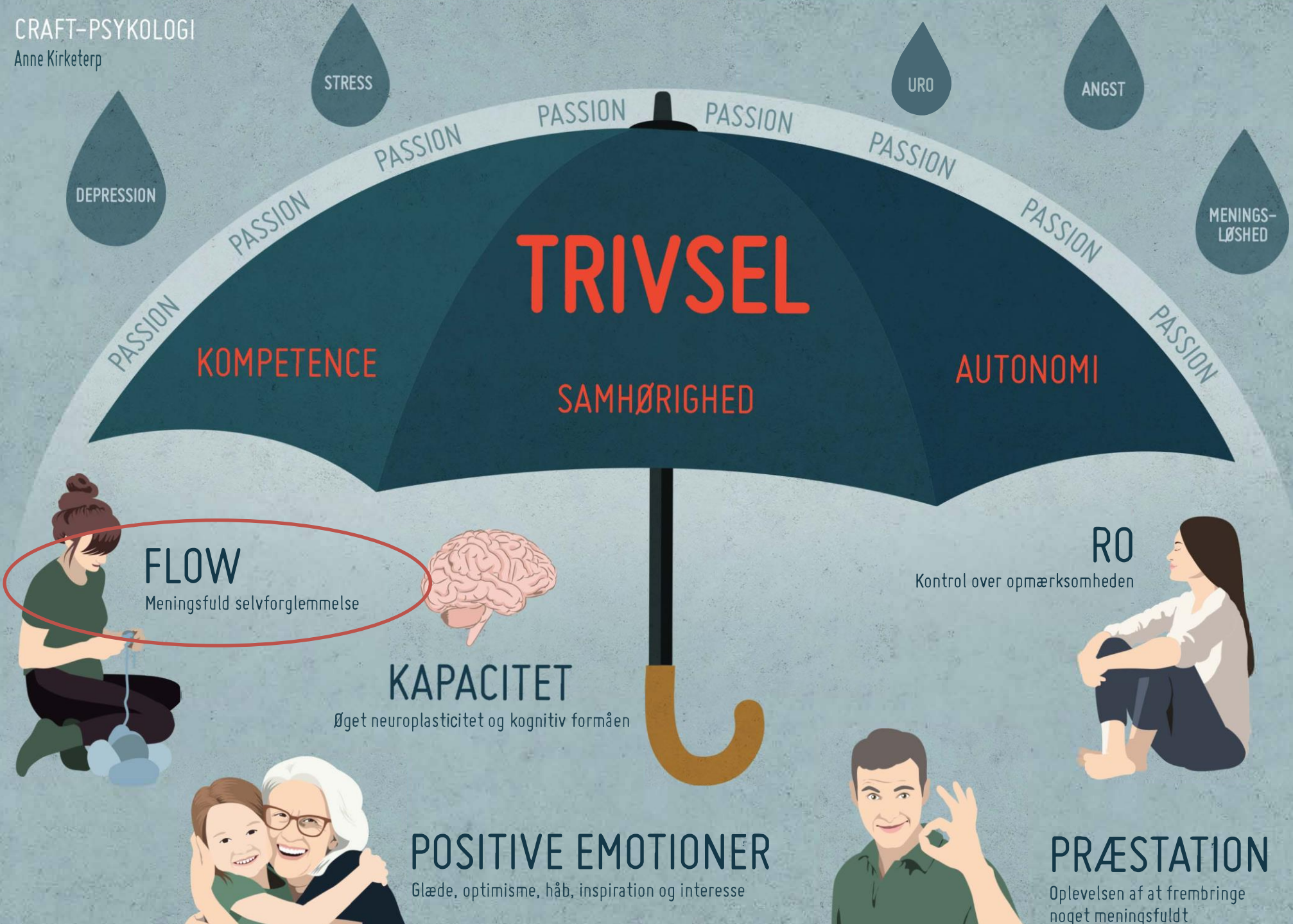
Sejlads

Lystfiskeri

Bonsai

Lysstøbning

Fimo-ler

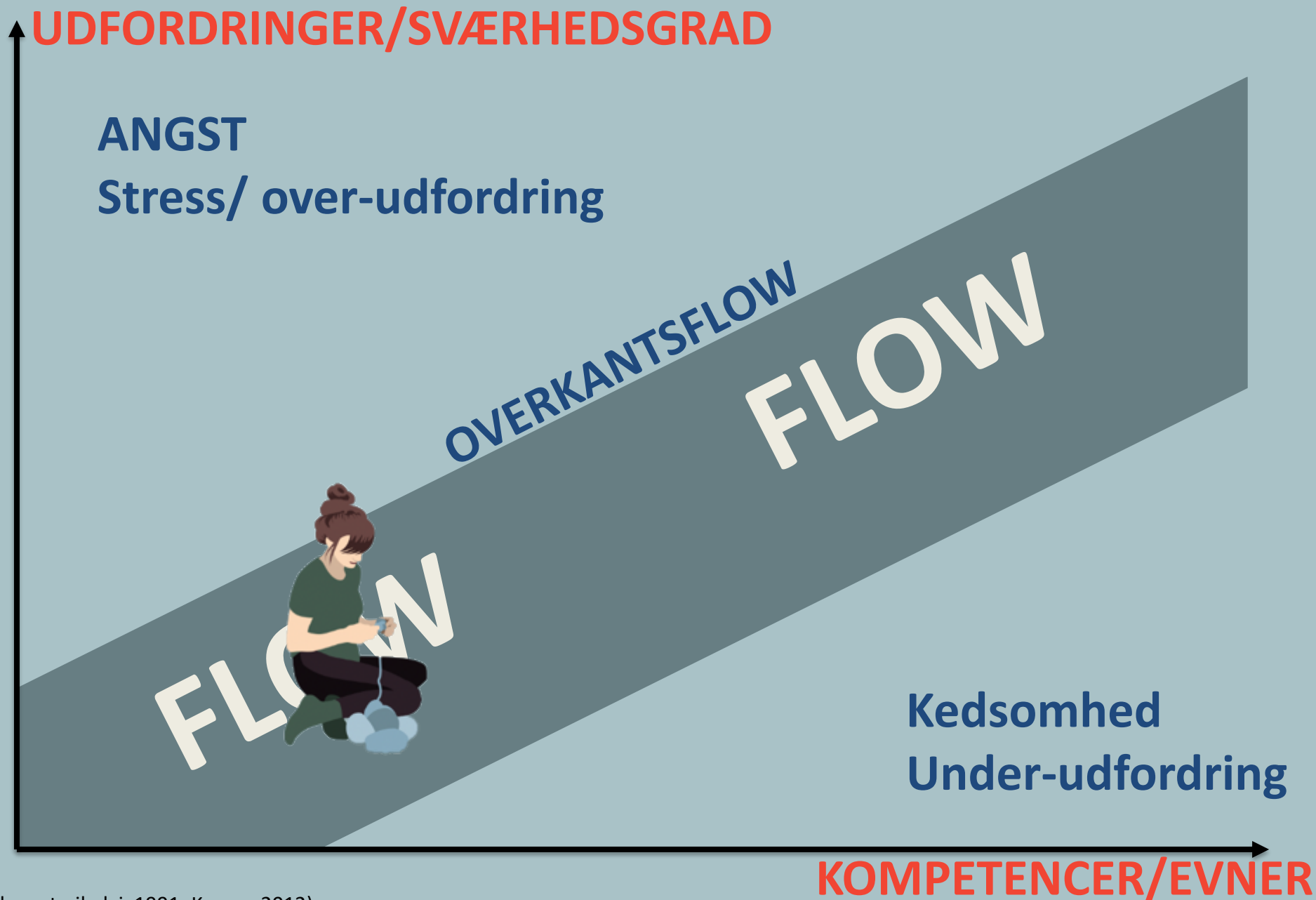


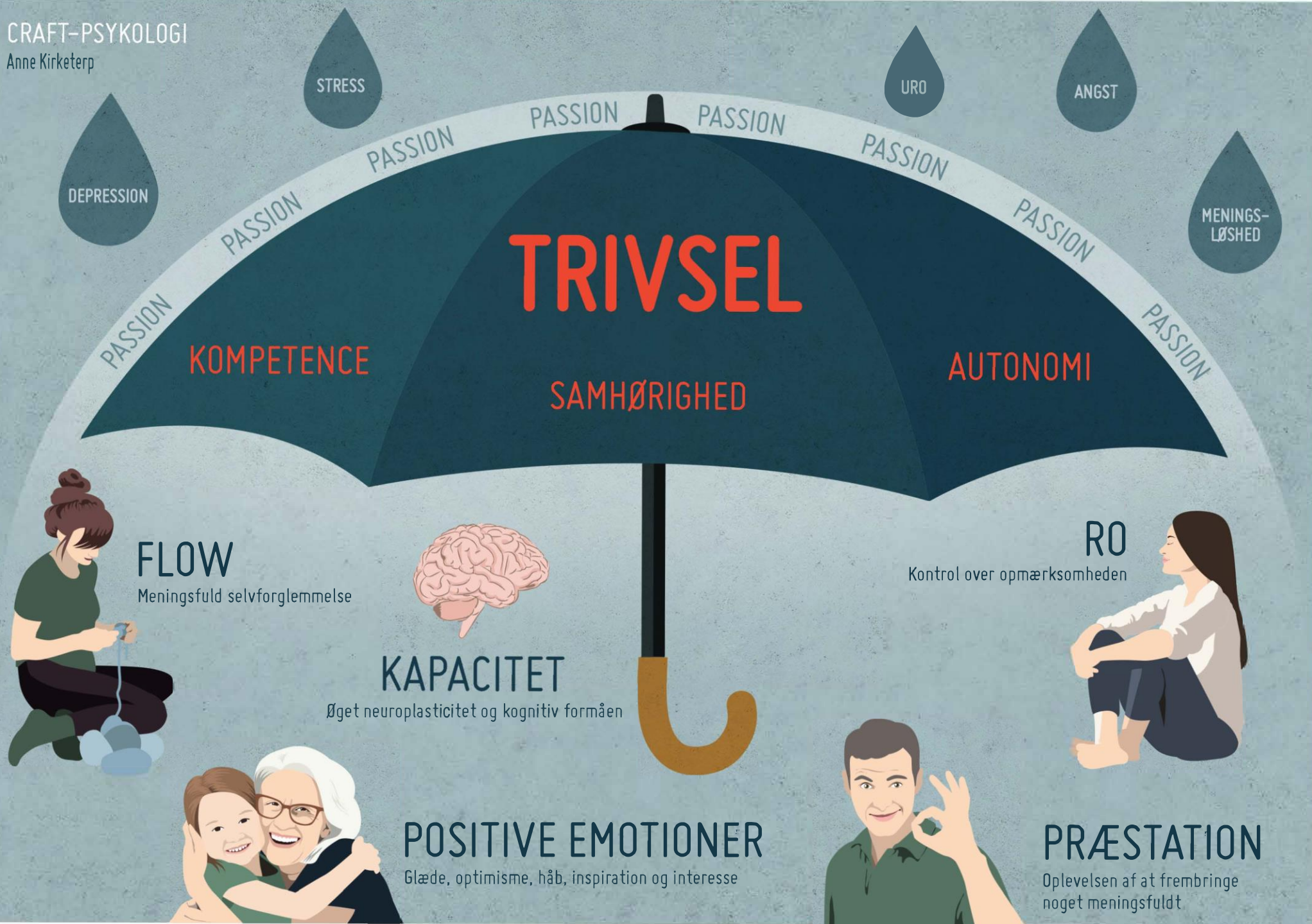
Hvornår opleves livet optimalt?

Flow er en særlig mental/ kropslig tilstand, der kan opstå, når vi i en udfordrende og energikrævende situation, får "beslaglagt" bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen.

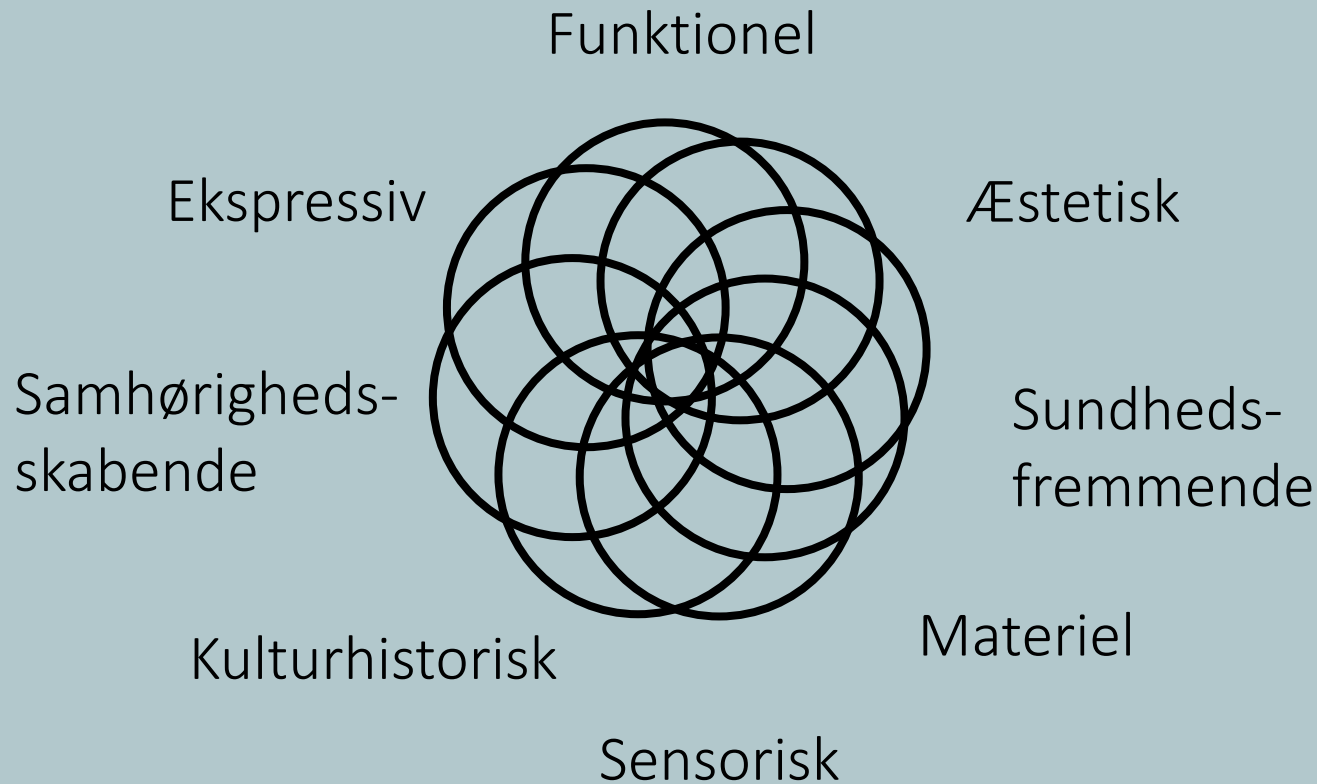


Csikszentmihalyi: Flow teori





Crafts funktioner



Det videnskabelige argument for at Craft har en sundhedsfremmende virkning:

Craft fremmer:

Trivsel: gennem tilfredsstillelse af de tre grundlæggende behov for kompetence, samhørighed og autonomi

Positive emotioner: som glæde, tilfredshed, interesse, inspiration gennem arbejde med aktiviteter som er indre motiveret samt passionsbåret. Desuden opnås glæde gennem oplevelsen af at mestre, fuldføre og tanke på andre mennesker som skal bære værket.

Flow: der opnås ved tilpas balance mellem udfordringer og færdigheder som bevirker opslugthed og meningsfuld selvforglemmelse.

Kontrol over opmærksomheden – RO: som giver fokus på nuet og evne til at håndtere negative emotioner. Får kroppen og tankerne i nutid.

Oplevelsen af mening: via vores præstationer og succesoplevelser

Kompleks problemløsning: som gør det muligt at løse livets store og små udfordringer i små overskuelige skridt som øger foretagsomheden.

Øget kognitiv kapacitet: Ved indlæring af nye taktik og kognitive svære ting som stimulerer hjernen og beskytter mod nedbrydning af hjerneceller.

