



**Workshop til om CRAFT-psykologi på Menighedsplejen i Danmarks årsmøde 2024  
ved diakonikonsulent Betina Køster MDK og  
Susanne Tidemann fra Hjælpende Hænder fra Bistrup Kirke**

**Anne Kirketerp**, ophavskvinde til teorien om **Craft-psykologi** mener at Craft-psykologi er en betegnelse for det psykologiske, der sker i mennesket ved et passionsbåret arbejde/skabelse af et fysisk produkt. A.K har forsket i 4 år, bl.a. med et stort datamateriale og forskningen er banebrydende, da det er første gang at der bliver sammenfattet viden om positive effekter ved at udføre craft.

Ordet CRAFT kommer fra det engelske sprog og betyder husflid og er betegnelsen for alle mulige sysler med vores hænder.

Det vigtigste er, at både aktiviteten og det færdige arbejde føles som belønninger.

Craft kan defineres på følgende måde: *“En mestring af passionsdrevne færdigheder, der resulterer i produkter, som indebærer en form for materialitet.”*

**Eksempler på CRAFT-aktiviteter med fordybelse indenfor håndarbejde eller håndværk kan være:**

Broderi, Snitning, Hækling, Knipling, vævning, syning, keramik, plantefarvning, trædrejning, skulptur, strikning eller smykkeværksted, perleplader og mange flere aktiviteter.

**Er det ligegyldigt hvad man laver?**

Så når vi laver noget med vores hænder som vi elsker, kan vi blive så opslugt og fordybet at vi for en stund glemmer os selv. Selvforglemmelsen sker ved det, at vores hænderne er aktive og samarbejder med hjernen til at tænke, føle og sanse.

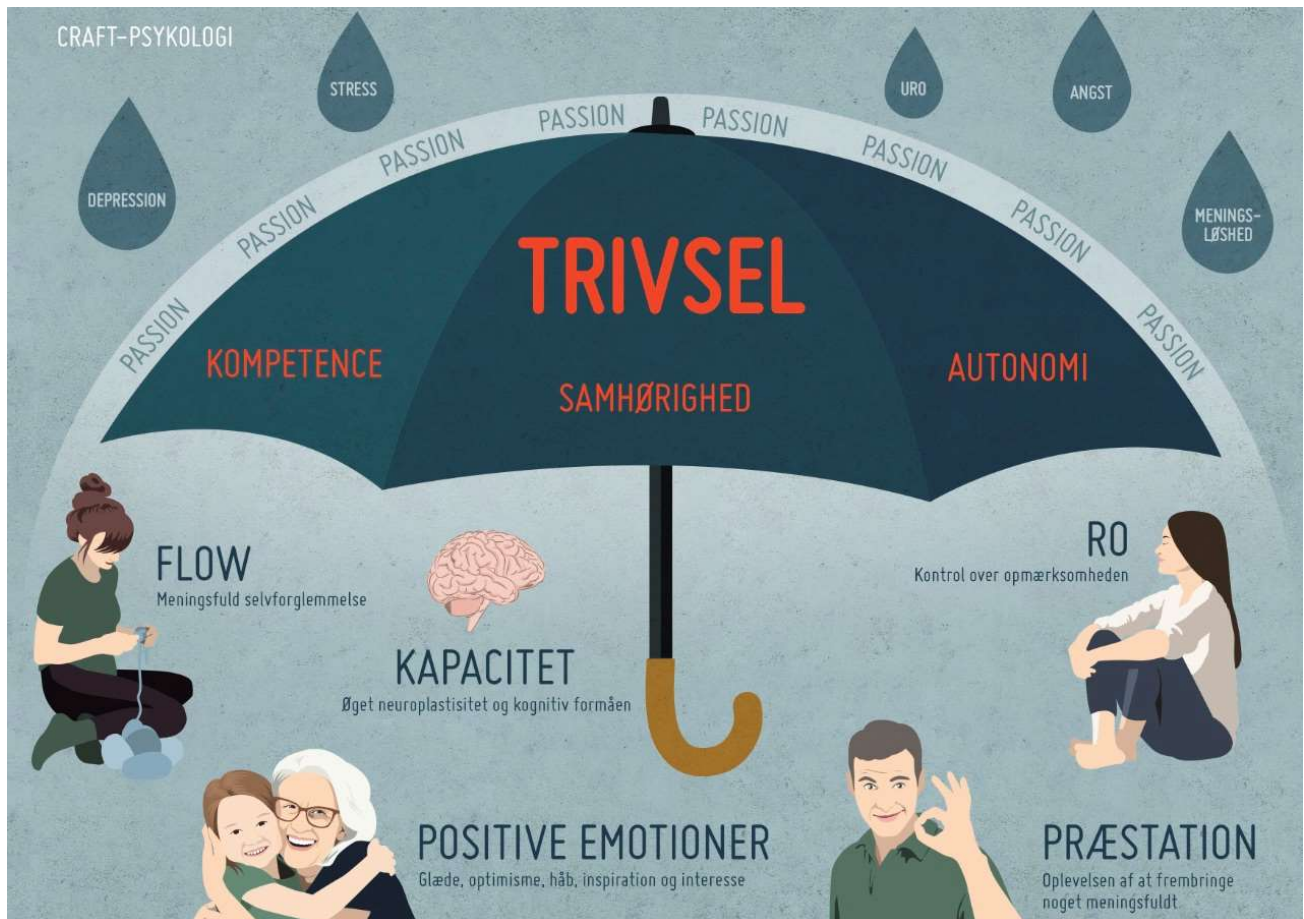
Dette kan føre til en tilstand af **FLOW**, hvor kroppen automatisk producerer bl.a. dopamin og serotonin, hvilket giver os en følelse af glæde og tilfredsstillelse. I vores kreative arbejde, fx når vi strikker eller broderer, vil der være repetitive bevægelser der også går ind og beroliger vores parasympatiske nervesystem. Dette giver en form for meditativ effekt med fokus på ro og nuet.

Hvis man gerne vil forstærke de positive effekter, er det også vigtigt at craft-projekterne har en sværhedsgrad, der ligger lige udenfor nærmeste læringszone, altså vi kender godt de forskellige masker i strikning, men prøver også at lave nogle ting nye ting, altså vi har en nysgerrighed og motivation til at blive udfordret.

**FLOW** opstår, når vi i en tilpas udfordrende situation får ”beslaglagt” bevidstheden, og dermed glemmer os selv og mister tidsfornemmelsen. Så det at strikke eller lave perleplader er meget mere end hygge. Det er livsvigtig træning i at kalibrere nervesystemet og modstå stress siger A.K.



## Det at lave CRAFT-aktiviteter skaber TRIVSEL & SUNDHED



Litteratur: Kirketerp, Anne (2020): *Craft-Psykologi Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk*. Hjørring: Forlaget Mailand.

**KOMPETENCE:** Når vi er i gang med det vi elsker at lave, bestemmer vi selv sværhedsgraden og kompetencerne er rigtige for os, ikke for let ikke for svært.

**SAMHØRIGHED:** Når vi laver noget i fællesskab eller for andre, opstår samhørigheden. Det kan være tanken for andre fx det barn eller barnebarn man strikker til. Eller tanken om at man er med i et fællesskab der laver noget til fx velgørende formål eller for at den lokale MP kan lave diakonale aktiviteter for udsatte mennesker.

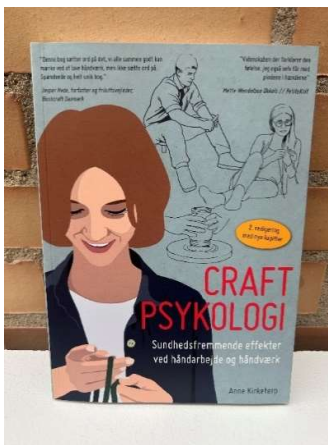
**AUTONOMI:** Når vi laver det vi elsker, får vi frihed og vi tænker kun på det og cutter forbindelsen til negative tanker. Det fremmer produktion af dopamin og giver psykologisk trivsel

### Videnskabelige sundhedsfremmende effekter ved Craft viser:

1. Reducerer stress og sænker blodtrykket



2. Reducerer depression og angst
3. Lindrer psykiske sygdomme som ex. anoreksi og skizofreni samt afhængighed
4. Bremser begyndelsen af demens
5. Fjerner fokus på kronisk smerte og kræftsygdomme.
6. Øger velvære, trivsel og livsglæden. Øger følelsen af at være nyttig og præstere noget værdifuldt for andre.
7. Stimulerer **neuroplastisiteten**
8. Styrker muskulær bevægelighed
9. Reducerer ensomhed og social isolation



Køb bogen her:  
<https://www.forlaget-mailand.dk/>



Køb bogen her: <https://gad.dk/sundhed-og-trivsel-gennem-craft-aktiviteter>

## CRAFT-AKTIVITETER IFT. VERDENSMÅL FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING?

MÅL 3: SUNDHED OG TRIVSEL MÅL 12: ANSVARLIGT FORBRUG OG PRODUKTION





## Projekt Hjælpende Hænder fra Bistrup Kirke

"Hjælpende Hænder" er et diakonalt arbejde i Bistrupkirken i Hjørring. Hver anden onsdag, i lige uger fra 13-17, mødes en række frivillige, og pt. er der ca. 30 tilknyttet, til 4 timers hygge omkring forskelligt håndarbejde. Der er mulighed for at sy, hækle, strikke, lave smykker og kort. Der er sørget for spændende mønstre, stoffer, garn og lignende. Garnet bliver pakket i kits med mønster så det er let at gå til.

De flotte ting bliver solgt i kirkens lille butik i våbenhuset og alt overskuddet går til velgørenhed.

De sørger for at alle varerne præsenterer sig godt i butikken. Desuden laves der reklame på de sociale medier, "Hjælpende Hænder" har fx deres egen Facebookside, som også fungerer som webshop. På den måde er det muligt at handle uanset, hvor i landet man bor.

Hos "Hjælpende Hænder" kan man gøre en god gerning, mens man snakker og hygger. Det sociale samvær omkring håndarbejdet har en betydningsfuld rolle i projektet. Når man fx sidder med strikketøjet i hånden, og er halvt fordybet i håndarbejdet, falder der ro og sindet, og nogle gange åbner det op for nogle af de lidt svære samtaleemner, der har brug for at blive vendt med andre. Det kan være sorg, sygdomsforhold eller andre bekymringer, der bliver delt i rummet.

Vil du høre mere, er du velkommen til at kontakte Susanne Tidemann, [st@km.dk](mailto:st@km.dk), tlf.: 2056 5406

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100037322123045>

