

---

# KREATIVITET- TIL AT FREMME RECOVERY

Charlotte Tigermund Lindhardtzen 2026

---





---

# RECOVERY

- C – Forbundethed (Connectedness) - hører til
  - H – Håb – drømme og optimisme for fremtiden
  - I – Identitet – selvbillede, selvværd, roller
  - M – Mening – meningsfuldt liv og tid
  - E – Empowerment – handlekraft, kontrol, selvtillid, taleret og taletid
-



---

VI ER FØDT TIL AT LÆRE  
MED HÆNDERNE

Kreativitet kan være  
vejen til både den  
kliniske og personlige  
recovery

---

# 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 frugtræer

Linoleumstryk

Dekorationer/blomsterbinding

Keramik

Glaspusteri/slumpet glas

Smede knive

Trædrejning

Skulptur

Betonstøbning

Bolchekogning

Bogbinding

Origami

Fotokunst

Mosaik

Doodle

Læderarbejde

Smykkemageri

Perleplader

Metalsløjde

Dragebygning

Fluefiskeri

Bonsai

Lysstøbning

Fimo-ler

# Lav- Høj struktur

---

Har indflydelse på virkningen af craft

## Kreativ aktivitet

Lav struktur

Løst struktureret

Uden opskrift

F.eks: Frit maleri



## Rekreativ aktivitet

Høj struktur

Meget struktureret/

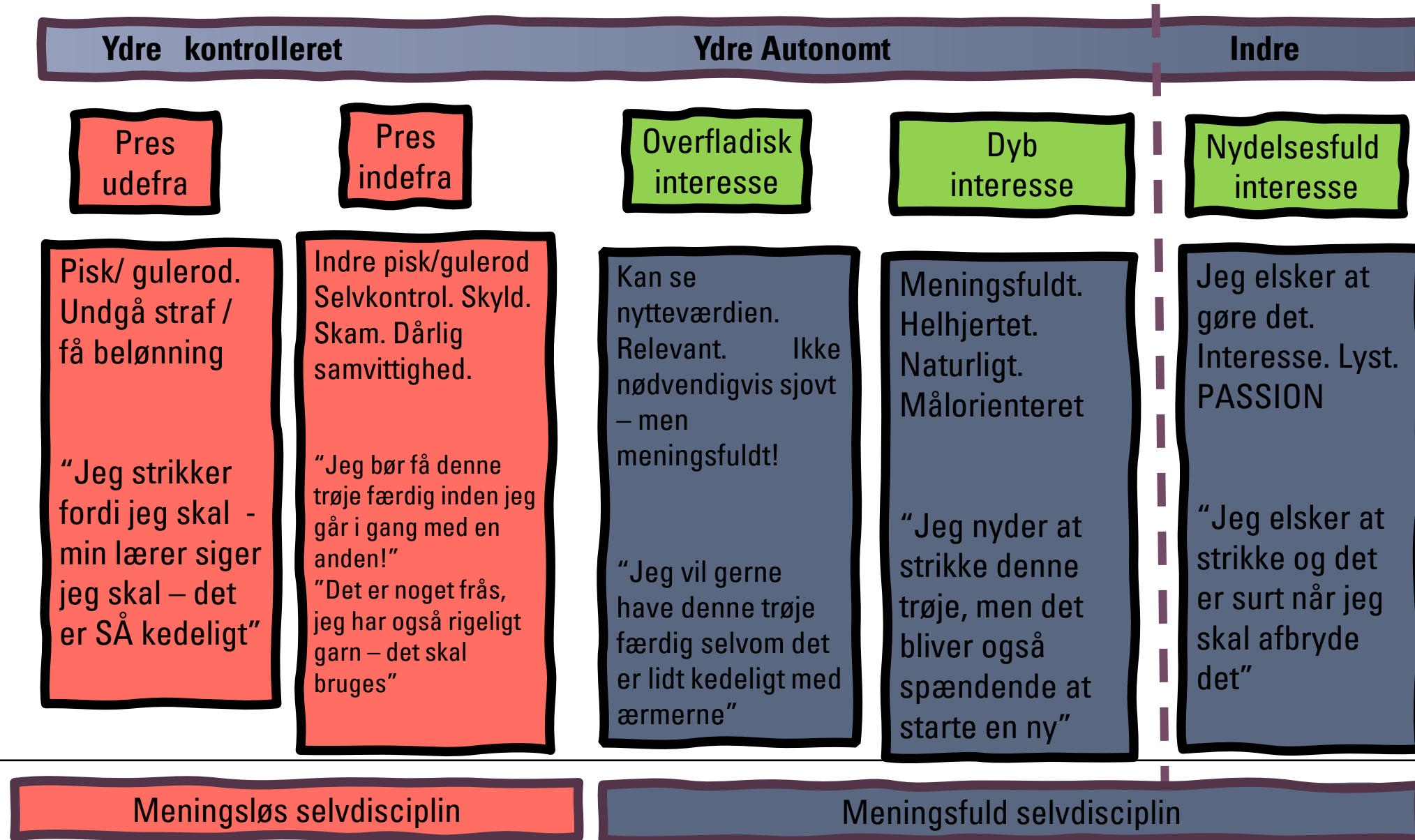
Efter opskrift

F.eks: enkel strik

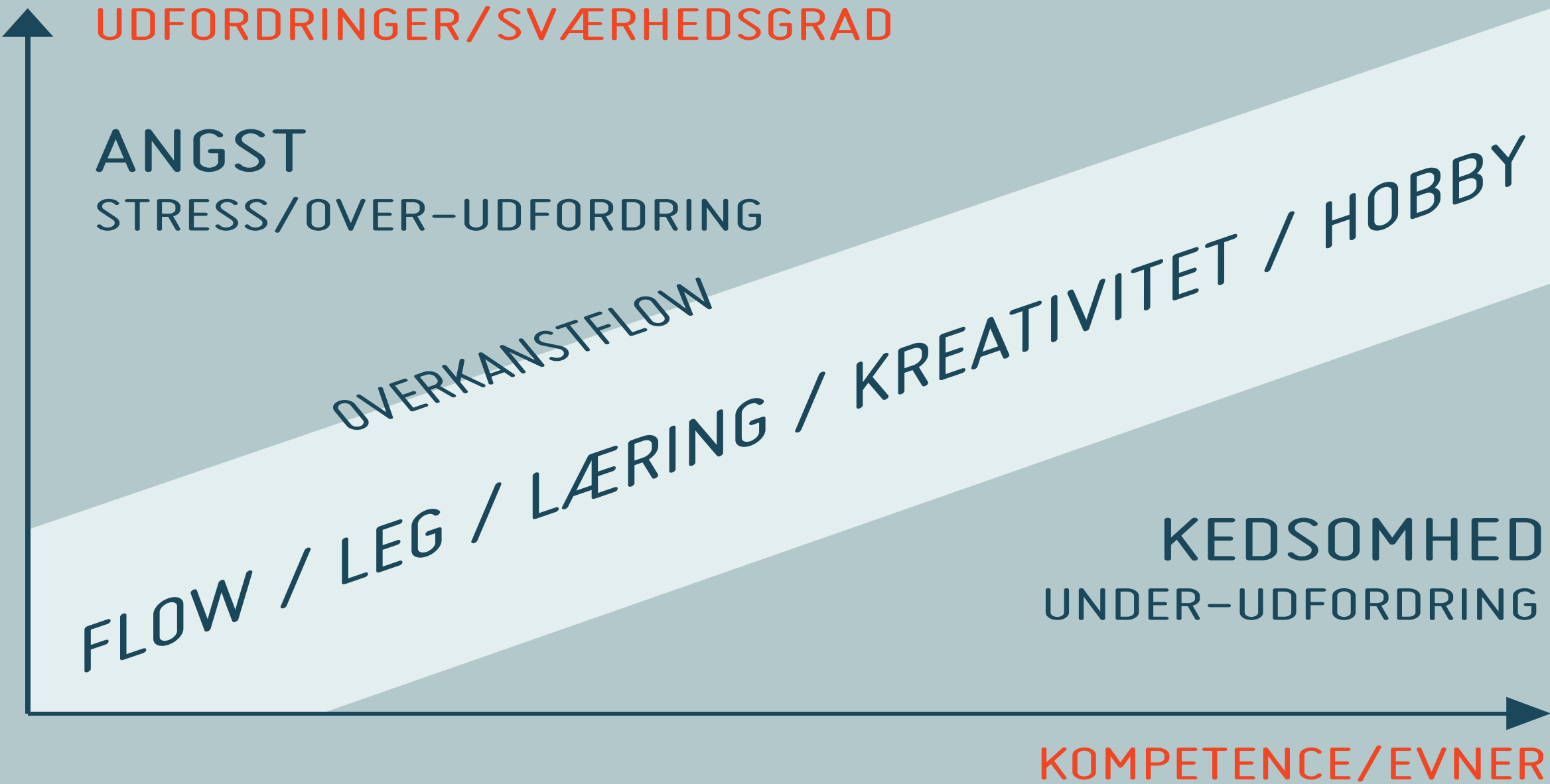




# Motivation – det som får mig til at gøre noget



# FLOW



Kilde: Csikszentmihalyi, 1991; Knoop, 2012

# HVORNÅR OPLEVES LIVET OPTIMALT?

---

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



# **Flow indebærer oplevelse af at:**

---

- 1. Det er **indre motiveret** / bærer lønnen i sig selv – og **giver lyst til at lære og skabe mere.****
- 2. Det er **ekstremt lærerigt**, fordi ens forudsætninger bringes optimalt i spil, samtidig med at man er fuldstændig koncentreret om substansen.**
- 3. Det er **kreativt**, fordi man hele tiden laver småfejl, som man er nødt til at lære af og improvisere sig videre fra.**
- 4. Negative **tanker forsvinder**, da man er fuldstændig fokuseret på aktiviteten.**

DEPRESSION

STRESS

URO

ANGST

MENINGS-  
LØSHED



## 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

## Parasympatiske nerver

"Rest & Digest"

## Autonome nervesystem

## Sympatiske nerver

"Fight or Flight"

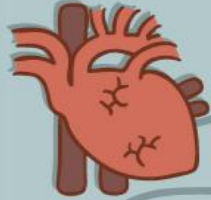
Sammentrækker pupiller



Stimulerer spyt



Sænker hjerterefrekvens



Sammentrækker  
bronkiemuskler



Stimulerer mavesækkens  
aktivitet



Hæmmer udskillelsen af  
glukose, stimulerer  
galdeblæren



Stimulerer tarm-  
aktivitet. Afslapning  
af ringmuskel



kranie  
nerver

Cervikal  
nerv

Thorax  
nerv

Lumbar  
nerv



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

# HVORFOR ER DET SVÆRT AT SLAPPE AF, NÅR VI LAVER INGENTING!

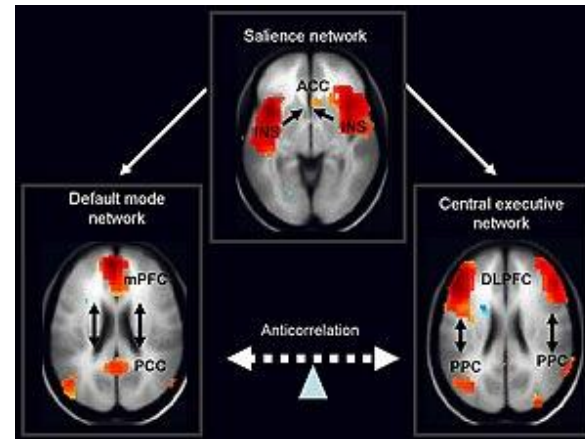
## Default Mode Network (DMN)

Aktivt når:

- Vi 'hviler' - det er vores selvbevidsthedsnetværk eller 'sociale hjerne':
- Vi overvejer vores fortid og fremtid
- Vi overvejer vores sociale relationer, vores status og bekymringer.

Dette kan øge vores angstniveauer.

**DMN er aktivt når vi "sidder og laver ingenting"**  
**(eller primært får input indefra)**



## Central Executive Network (CEN)

Aktivt når:

- Fokuseret på en aktivitet,
- Komplex problemløsning
- Færdighedskrævende aktiviteter

Manuelle færdigheder kræver omfattende **CEN**-aktivitet.

---

# VIDENSKABELIGE SUNDHEDSFREMMENDE EFFEKTER VED CRAFT:

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** – use it ore loos it
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



## Hvorfor falder vi til ro når vi laver craft?

## Hvad kan man lave samtidig med craft?

---



Hvis vi er fuldt engageret i en aktivitet bruger vi hele vores opmærksomhed – **Flow aktivitet**

Hvis vi bruger *hænderne*, mens vi *lytter* sættes default mode network ud af spil. Oplevelsen er afslapning og koncentration - **Koblet aktivitet**.

Hvis vi bliver påvirket via andre sanser (støj, musik, blæst, fuglefløjt osv) kræver det også opmærksomhed (selvom vi ikke lægger mærke til det kræver det bit)

Når vi KUN lytter bruger vi ca 50% opmærksomhed

Når vi ikke får *stimuli* falder hjernen ind i **default mode network (DMN)** – vi tænker på fremtids- eller fortids bekymringer

---

**Vi har 120 bit/sek. opmærksomhed, at gøre godt med**

# VIDENSKABELIGE SUNDHEDSFREMMENDE EFFEKTER VED CRAFT:

---

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



# 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 attraktive mål samt tilpas balance mellem udfordringer og færdigheder som bevirker opslugthed og meningsfuld selvforglemmelse.

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

**Oplevelsen af mening:** via vores præstationer og mestringsoplevelser

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

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

---

---

# TJEKLISTE SUNDHEDSFREMMENDE CRAFT

KENDETEGN	FORMÅL
Gradueringsmuligheder	Stimulere til <b>flow</b>
Match mellem udfordring og kompetence	Stimulere til <b>flow</b>
Repetitive bevægelser	Stimulere afslapningsrespons, kontrol over opmærksomhed, <b>ro</b>
Low-entry skills	Styrke <b>kompetence</b> , self-efficacy
Valgmuligheder	Styrke <b>autonomi</b>
Fuldførelse	Stimulere <b>præstationsbehov</b> , <b>positive emotioner</b>
Høj grad af selvstændighed	Stimulere <b>præstationsbehov</b> , self-efficacy, flow
Meningsfuldhed, social værdi	Styrke <b>samhørighed</b>

---

# HVORFOR LAGER VI CRAFT? -AT FINDE VORES PASSION OG HVORFOR DET ER VIGTIGT AT HAVE EN...

- Hvad laver I når slapper bedst af?
- Hvad *elsker* I at lave?
- Hvad har I altid lavet for at genoplade?



---

# TAK

Tak til PsykInfo for at invitere mig med til arrangementet i aften.

Tak til Mathilde og Kenneth.

Tak til alle jer der er mødt op.

Tak til Anne Kirketerp for at udbrede kendskabet til Craft-psykolog samt at give tilladelse til at anvende slides fra Craft-psykologi uddannelsen.

