

# Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Craft-psykologi i en nøddeskal</b> .....	<b>15</b>
1.1 Resumé af de mest relevante forskningsbaserede resultater. .	16
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Definitioner på og forbindelser mellem craft og trivsel</b> .....	<b>19</b>
2.1 Craft – ikke husflid .....	19
2.2 Definitioner på craft og hobby .....	20
2.3 Craft øger følelsen af velvære og trivsel. ....	22
2.4 Craft gør os trygge – tør*varm*mæt*.....	25
2.5 Afgrænsning: Alt det craft er og ikke er .....	26
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Craft-psykologi-modellen</b> .....	<b>29</b>
EFFEKTERNE.....	30
3.1 FLOW .....	30
En tilstand af “meningsfuld selvforglemmelse”.....	30
Hav mindst ti projekter i gang samtidig. ....	33
3.2 RO & NÆRVÆR.....	33
Koblede aktiviteter .....	35
3.3 POSITIVE EMOTIONER .....	37
At glædes over hverdagen. ....	37
3.4 PRÆSTATION .....	38
Sætte sig spor – glæde nogen .....	38
3.5 KAPACITET .....	41
Kognitiv spændstighed og glæden ved at blive bedre .....	41

3.6	MEMBRANEN: PASSION er den vigtigste form for trivsel. . . . .	42
3.7	De tre forudsætninger for trivsel i relation til craft . . . . .	45
	Kompetence . . . . .	45
	Samhørighed . . . . .	46
	Autonomi. . . . .	47

## Kapitel 4

### Centrale forskningsresultater for craft-psykologien . . . . . 49

4.1	Stress. . . . .	50
	Craft kan bruges bevidst imod symptomer på stress. . . . .	50
	Afslapningsresponsen . . . . .	51
4.2	Angst og depression . . . . .	54
4.3	Psykiske sygdomme: Spiseforstyrrelser, tvangshandlinger og misbrug . . . . .	58
4.4	Smerter . . . . .	60
4.5	Craft styrker muskulær bevægelighed . . . . .	62
4.6	ADHD . . . . .	63
	Case om Sofie med ADHD. . . . .	64
4.7	Ensomhed. . . . .	66
4.8	Demens. . . . .	68
	Craft stimulerer neuroplasticiteten. . . . .	69

## Kapitel 5

### Metoder og øvelser . . . . . 73

	Øvelser mod stress, depression og angst . . . . .	75
	Trin et: Mindful craft . . . . .	75
	Trin to: Bevidst stimulering af overkants-flow . . . . .	77
	Trin tre: Øget selvbevidsthed og flere projekter i gang samtidig . . . . .	78
	At bruge craft bevidst til at forebygge stress og dermed depression, angst og psykisk mistrivsel . . . . .	79

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Fire former for passion</b> . . . . .	<b>83</b>
Craft-aksemodellen: Fire tilgange til passion . . . . .	84
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Graduering og interventioner</b> . . . . .	<b>87</b>
Praktisk planlægning af craft-aktiviteter . . . . .	87
Høj struktur til stressramte . . . . .	87
De seks gradueringselementer . . . . .	88
Effektskema – graduering med et formål . . . . .	93
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Fra nytte til passion: Crafts rolle nu og gennem historien</b> . . . . .	<b>95</b>
8.1 Craft får højere anseelse . . . . .	96
8.2 Formål med craft . . . . .	98
De ni forskellige formål . . . . .	99
1. Funktionalitet . . . . .	99
2. Æstetik . . . . .	100
3. Sundhedsfremme . . . . .	101
4. Samhørighed . . . . .	102
5. Ekspressivitet . . . . .	103
6. Kulturbevaring . . . . .	104
7. Bæredygtighed . . . . .	104
8 Sansestimulation . . . . .	104
9 Materialitet . . . . .	105
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Craft-psykologiens teoretiske fundament</b> . . . . .	<b>107</b>
9.1 Positive emotioner – Barbara Fredrickson . . . . .	107
Taknemmelighedsdagbog . . . . .	112
9.2 Selvbestemmelsesteori – Deci & Ryan . . . . .	114
Tre grundlæggende behov . . . . .	115

	Mere trivsel, når motivationen kommer indefra . . . . .	119
9.3	Flow – Mihaly Csikszentmihalyi . . . . .	123
	Flow – betingelser og dimensioner . . . . .	125
	Seks forhold der fremmer flow . . . . .	126
	Den biokemiske forklaring på afhængighed af craft . . . . .	128
	Den biokemiske forklaring på afhængighed af craft . . . . .	129
	Forskellen mellem flow og mindfulness . . . . .	130
9.4	Mindfulness – Jon Kabat-Zinn . . . . .	131
	Mindful craft . . . . .	134
9.5	Neurologi . . . . .	136
	Det sympatiske nervesystem: . . . . .	136
	Det parasympatiske nervesystem: . . . . .	136
	Default Mode Network – hvorfor det ikke er afslappende at lave ingenting . . . . .	138
9.6	Effectuation – Saras D. Sarasvathy . . . . .	142
	Næste bedste skridt . . . . .	144
9.7	System 1 og 2 – Daniel Kahneman . . . . .	145
	System 1 (hurtig tænkning) . . . . .	146
	System 2 (langsom tænkning) . . . . .	147
9.8	Self-efficacy – Bandura . . . . .	149

## Kapitel 10

	<b>Kort sammenfatning . . . . .</b>	<b>153</b>
	Tre anbefalinger . . . . .	154
	Undgå at forurene din passion med skam og kedsomhed; sig nej til pligt-projekter . . . . .	154
	Hav minimum 10 projekter i gang og lav andet end koblede aktiviteter . . . . .	155
	Lav minimum craft en halv til en hel time om dagen - fokusér på det, der giver dig trivsel . . . . .	155
	<b>Efterskrift . . . . .</b>	<b>157</b>
	<b>Litteraturliste . . . . .</b>	<b>159</b>
	<b>Indeks . . . . .</b>	<b>187</b>