

**ERFARINGER MED CRAFT-INTERVENTIONER TIL
UNGE I TIDEN EFTER ET SEKSUELT OVERGREB**

**CENTER FOR SEKSUELLE OVERGREB
RIGSHOSPITALET
2025**



Rigshospitalet

Udgivet af:
Center for Seksuelle Overgreb
Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København Ø

December 2025

Udarbejdet af:

Aviaja Mose Wingender, antropolog og videnscenteransvarlig
Mette Linnet Olesen, klinisk sygeplejespecialist, seniorforsker og lektor
Anne Wibeck Holt, psykolog og specialist i psykoterapi

Tak til:

Alle deltagerne i projektet
Sygeplejerskerne med speciale i seksuelle overgreb i Center for Seksuelle Overgreb
Psykologerne i Center for Seksuelle Overgreb
Anne Kirketerp for inspiration

Projektet er støttet af:



INDHOLDSFORTEGNELSE

OPSUMMERING	5
BAGGRUND	7
Om craft-psykologi.....	7
Center for Seksuelle Overgreb (CSO)	9
CRAFT-INTERVENTIONERNE	10
Akut craft-kit.....	10
Rekruttering.....	11
Hypotese om virkning.....	12
Craft-gruppeforløb	12
Rekruttering.....	13
Hypotese om virkning.....	13
METODE.....	14
Spørgeskema.....	14
Interview	14
Efter udlevering af craft-kits.....	14
Semi-strukturerede interview efter craft-gruppeforløb.....	15
Fokusgruppeinterview med fagprofessionelle.....	15
Analyse af interview	15
RESULTATER	17
Craft-kit interventionen	17
Valg af craft-kits	19
Anvendelighed af craft-kits samt oplevede effekter.....	19
Produkter og craft i fremtiden	25
Craft-gruppeforløb	26
Tværgående fund – kendte effekter.....	28
Andre tværgående fund.....	33
Craft som støtte til emotionsregulering.....	33
Bevidsthed om hvordan craft kan bruges til at understøtte egen mental sundhed.....	34
Blåstempling af craft.....	36
Overraskende fund specifikt for hver af de to interventioner.....	37
Craft-kit – produkt som amulet.....	37
Overraskende fund i craft-gruppeforløb.....	38
Rekruttering en udfordring.....	38

'Elefanten i rummet'.....	39
Nonverbal spejling.....	40
Negative oplevelser.....	41
Opfølgning tre-fire måneder efter craft-gruppeforløb.....	43
Opmærksomhed på at graduere craft-aktiviteter.....	43
Craft faciliterede socialt samvær.....	43
Inspiration – en positiv emotion.....	44
KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING.....	45
Begrænsninger.....	45
Perspektivering.....	46
DEN TVÆRFAGLIGE PROJEKTGRUPPE.....	47
LITTERATUR.....	48
BILAG.....	50

OPSUMMERING

Efter et seksuelt overgreb er der mange, der oplever akutte belastningssymptomer som tankemylder, flashbacks og søvnproblemer. I Center for Seksuelle Overgreb ønskede vi at undersøge, om de sundhedsfremmende effekter af at lave craft (håndarbejde og håndværk) kan hjælpe unge med at lindre disse belastningssymptomer. Der er stigende interesse for kreative aktiviteter som sundhedsfremmende tiltag. Forskning i *craft-psykologi* viser, at håndarbejde og håndværk kan fremme trivsel gennem effekter som **flow** (meningsfuld selvforglemmelse), **ro** (aktivering af det parasympatiske nervesystem) og oplevelse af **positive emotioner**.

Projektet undersøgte, om unge vil deltage i craft-aktiviteter, og om disse har potentiale til at afhjælpe nogle af de oplevede belastningssymptomer efter et overgreb. Vi afprøvede to interventioner.

Craft-kit

- ❖ **Indhold:** Mandala-malebog, perlearmbånd, viklebillede, origami, broderi og sekvensstriik
- ❖ **Design:** Gradueret sværhedsgrad, selvforklarende instruktioner, mulighed for valg
- ❖ **Rekruttering:** Tilbudt ved opfølgende sygeplejesamtale ca. to uger efter overgrebet
- ❖ **Hypotese:** At craft-kit kan give ro og mindske søvnbesvær, aflede fra tankemylder og styrke følelsen af kontrol – især i aftentimerne hvor hjælp er mindre tilgængelig

Craft-gruppeforløb

- ❖ **Format:** Fem møder (1,5 time) faciliteret af psykolog og craft-psykologi-certificeret fagperson
- ❖ **Aktiviteter:** Viklebilleder, origami, broderi, miniperler, blomstertryk, kintsugi m.fl.
- ❖ **Hypotese:** At fælles craft-aktiviteter skaber samhørighed og mindsker skyld og skam

Craft-kit			
139 tilbudt craft-kit	116 tog imod (85 %)	49 besvarede spørgeskema	10 deltog i interview

Craft-gruppeforløb			
47 tilbudt deltagelse i gruppeforløb	24 ønskede at deltage	15 gennemførte gruppeforløb (32 %)	11 interview og otte opfølgingsinterview

Tværgående resultater
Vi fandt kendte effekter af at lave craft såsom ro, flow, positive emotioner og samhørighed
Craft kan støtte til emotionsregulering (at holde ud at være i svære følelser uden at blive overvældet)
Øget bevidsthed blandt deltagerne om at bruge craft sundhedsfremmende
Craft blev "blåstemplet" (valideret) af os som autoritet og derfor mere legitimt at bruge tid på

Resultater specifikt for craft-kit
60 % oplevede lindring af symptomer (særligt tankemylder og kropslig uro)
82 % havde lyst til at lave lignende aktiviteter igen
Overraskende fund: produkt blev brugt som amulet – symbol på styrke
Negative oplevelser: få rapporterede påmindelse om overgrebet ved at lave craft-kit, og få var overudfordrede af aktiviteterne

Resultater specifikt for craft-gruppeforløb
Svær rekruttering og ambivalens: glæde over fokus på craft men utryghed ved manglende italesættelse af overgreb ("elefanten i rummet")
Nonverbal samhørighed: oplevelse af "at være i samme båd"
Opfølgning: flere brugte craft bevidst til ro og emotionsregulering

Konklusion
At lave craft-aktiviteter kan bidrage til at lindre belastningssymptomer
Craft-kit er en omkostningseffektiv, let implementerbar intervention med tydelige positive effekter for en subgruppe
Et craft-gruppeforløb uden terapeutisk sigte er udfordrende i forhold til denne målgruppe
Behov for yderligere forskning, især randomiserede studier, og justering af gruppeformatet

BAGGRUND

Der er stigende interesse for, om og hvordan kreative aktiviteter og håndarbejde kan påvirke vores mentale sundhed og trivsel. Historisk har craft¹-aktiviteter været en vigtig del af den menneskelige kultur, men først i de senere år er de sundhedsfremmende effekter ved at lave craft-aktiviteter blevet dokumenteret og teoretisk beskrevet. Det drejer sig fx om tilstande som flow (meningsfuld selvforglemmelse) og ro.

I Center for Seksuelle Overgreb (CSO) på Rigshospitalet modtog vi i 2024 over 600 henvendelser, hvoraf 70 % var fra unge mellem 16 og 30 år (Center for Seksuelle Overgreb, 2025). Denne tendens bekræftes også i Justitsministeriets årlige Offerundersøgelser, som viser, at unge oftere udsættes for seksuelle overgreb (Pedersen & Balvig, 2023). Efter et overgreb, er der mange, der oplever akutte belastningsreaktioner såsom undgåelsesadfærd, forhøjet alarmberedskab, søvnproblemer, følelser af skyld og skam, uro, flashbacks, tankemylder, mareridt, og koncentrationsvanskeligheder (Clegg et al., 2009; Elklit et al., 2009). Forskning viser, at mange voldtægtsofre udvikler PTSD (Dworkin et al., 2023), og at personer udsat for seksuelle overgreb har markant øget risiko for angst og depression (Elklit & Shevlin, 2013).

På den baggrund ønskede vi i CSO at undersøge, om craft-aktiviteter, som supplement til den øvrige behandling i centret, kunne støtte unge i håndteringen af de psykiske følgevirkninger efter et overgreb.

Om craft-psykologi

Efter at have samlet den eksisterende litteratur om håndarbejde og håndværk udviklede væver, håndarbejds lærer og Ph.d. i psykologi Anne Kirketerp en teoretisk model, *craft-psykologi*, som blev udgivet første gang i 2020 (Kirketerp, 2024; Kirketerp & Bukhave, 2023). Craft-psykologi forklarer de psykologiske effekter af at lave craft (<https://www.craftpsykologi.dk/videnoginspiration>). Den teoretiske model bygger på tre grundlæggende psykologiske behov, som skal være opfyldt for at skabe mental trivsel:

- ❖ Kompetence – følelsen af at mestre og udvikle færdigheder
- ❖ Samhørighed – oplevelsen af fællesskab og forbindelse med andre
- ❖ Autonomi – friheden til at vælge

¹ *Craft* er den engelske betegnelse for håndarbejde og håndværk. Vi anvender den engelske, fordi der ikke findes en dansk oversættelse, der dækker helt det samme.

Craft spænder bredt og kan omfatte helt forskellige aktiviteter som surdejsbagning, pileflet, havearbejde, strikning, keramik, broderi, træarbejde og meget mere.

Definition af craft-psykologi

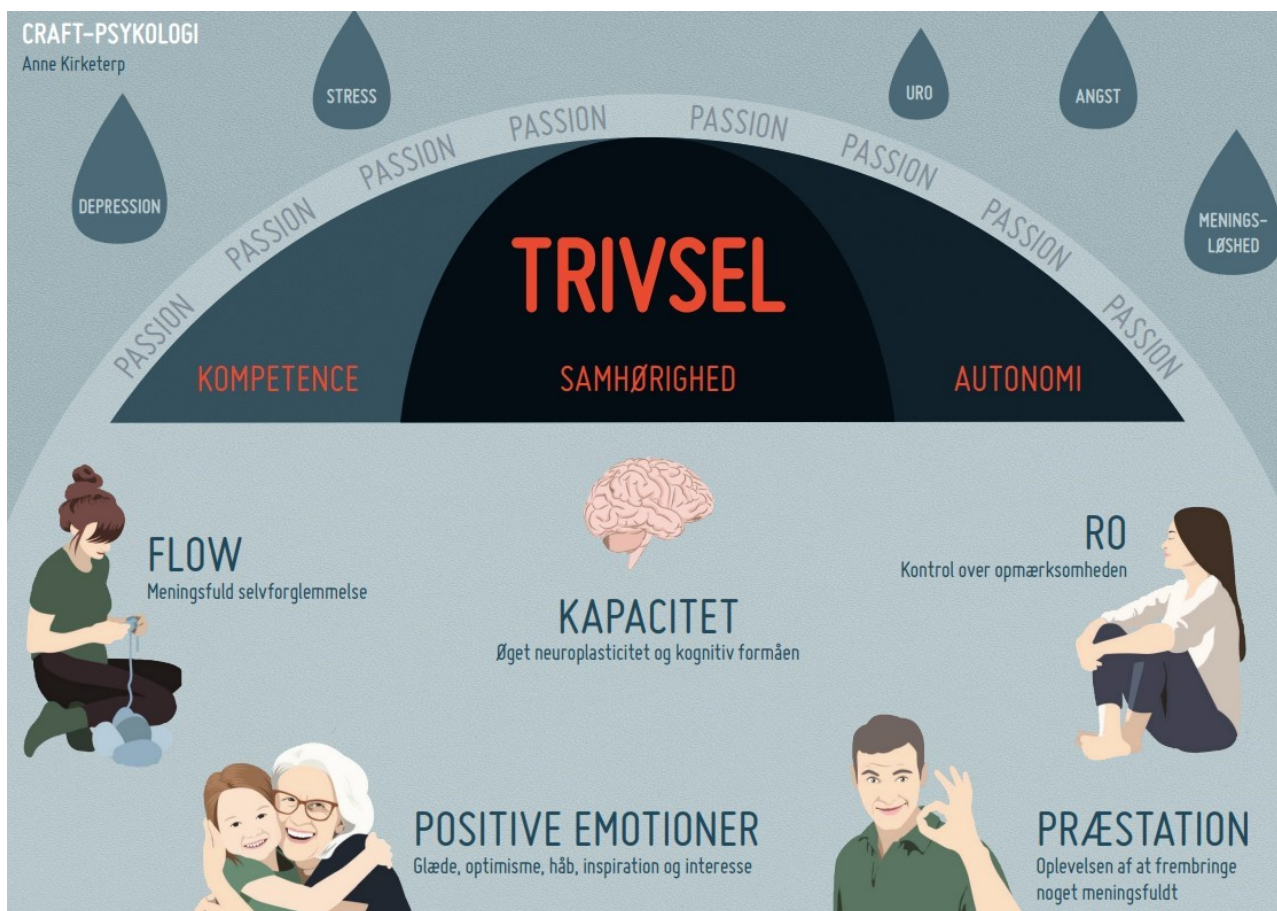
"Craft-psykologi er psykologien bag menneskers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen (aktiviteten) og produktet er belønningen. Craft-psykologi identificerer og teoriunderbygger de psykologiske effekter ved at udføre craft og åbner muligheder for bevidst at fremme trivsel og modvirke psykisk mistrivsel gennem craft"

(Kirketerp, 2024)

Nogle af de beskrevne sundhedsfremmende effekter af at lave craft-aktiviteter er flow, ro og positive emotioner, som vi havde en hypotese om kunne støtte unge efter et overgreb. De er kort beskrevet nedenfor.

Tabel 1. Beskrevne sundhedsfremmende effekter af craft-psykologi (Kirketerp, 2024)

Flow	Flow opleves som meningsfuld selvforglemmelse, idet opmærksomheden er fuldt rettet mod aktiviteten og ikke på indre tankemylder. Flow faciliteres af, at craft-aktiviteten er designet, så den kan gradueres i sværhedsgrad og dermed imødekomme deltagernes individuelle niveauer og behov i forhold til udfordring kontra færdigheder og kognitiv kapacitet. Flow udløser dopamin, som populært kaldes 'hjernens belønningsstof'.
Ro	Craft-aktiviteter indeholder ofte mange repetitive bevægelser, hvorved det parasympatiske nervesystem aktiveres. Hvor det sympatiske nervesystem sætter kroppen i alarmberedskab, bidrager det parasympatiske nervesystem til restitution og fremmer afslapning og ro.
Positive emotioner	Ved at lave craft-aktiviteter kan man opleve positive emotioner såsom glæde, interesse, fordybelse og håb. Dermed hjælper craft til en sund balance mellem positive og negative emotioner og medvirker til en sundere mental trivsel.



Figur 1. Den teoretiske model som beskriver *craft-psykologi* (Kirketerp, 2024)

Center for Seksuelle Overgreb (CSO)

Centret tilbyder tværfaglig undersøgelse og behandling til personer, der har været udsat for seksuelle overgreb, både akut og hvis der er gået længere tid. Er overgrebet sket inden for syv dage, tilbydes lægeundersøgelse inklusiv eventuel sporsikring, hvis man ønsker at politianmelde, samt behandling for eventuelle skader og sygdomssmitte. Efter den akutte undersøgelse gives der en tid til en opfølgende samtale med en specialuddannet sygeplejerske en til to uger efter, hvor der tales om fysiske og psykiske symptomer. Næsten halvdelen viderehenvises herefter til psykolog og socialrådgiver i centret. At nogle ikke henvises kan skyldes, at de ikke ønsker psykologsamtaler eller har andre problemstillinger såsom misbrug eller alvorlige psykiatriske lidelser, som kræver behandling i andet regi.

Der er ikke en tidsfrist for behandling ved socialrådgiver eller psykolog. De fleste henvendelser, som omhandler et overgreb, der er sket for længere tid siden, kommer via en rådgivningstelefon, som har åbent to gange ugentligt i to timer, og besvares af en psykolog eller socialrådgiver i centret.

CRAFT-INTERVENTIONERNE

Da størstedelen af henvendelserne i CSO kommer fra unge, ønskede vi at udvikle en indsats særligt til dem, og i tråd med Det Obelske Familiefonds indsatsområde udvalgte vi de 16- til 30- årige som målgruppe for projektet. Strik og hækling er meget moderne blandt unge, hvorfor vi så et potentiale i at undersøge, om de sundhedsfremmende effekter af craft kunne bruges til bevidst at mindske nogle af de symptomer, de unge oplever efter et overgreb, og som påvirker deres livskvalitet negativt.

Projektet havde to overordnede formål:

- 1) at undersøge om unge vil deltage i to forskellige craft-interventioner i tiden efter et seksuelt overgreb
- 2) at undersøge, om de unge oplever, at craft-aktiviteter kan lindre nogle af de symptomer, der kan opstå som følge af et overgreb

Akut craft-kit

Den første intervention, vi udviklede, var et akut craft-kit. Det er en pose med craft-aktiviteter, som indeholder alt, hvad man skal bruge, sammen med en grundig, selvforklarende instruktion. Alle craft-aktiviteterne har et tydeligt mål og er udviklet i forskellige sværhedsgrader, så hver enkelt ung kan finde den rette balance mellem udfordring og færdighed – og dermed øge sandsynligheden for at opleve at lykkes.

Craft-aktiviteterne udviklede vi med udgangspunkt i et særligt craft-aktivitetsanalyseskema². Vi ønskede at udvikle aktiviteter i forskellige sværhedsgrader, samt aktiviteter som enkeltvis kunne gradueres i sværhedsgrad og favnede noget for enhver smag. Derudover skulle aktiviteterne så vidt muligt ikke kræve forudgående kendskab. Vi valgte seks forskellige craft-aktiviteter – nok til at give valgmuligheder, men ikke så mange, at det blev overvældende. En grafisk designer udarbejdede et layout for instruktionerne med et enkelt og ensartet udtryk, så de var nemme at gå til (se Bilag 1).

Craft-kit omfattede:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ❖ Mandala-malebog | ❖ Origami |
| ❖ Perlearmbånd | ❖ Broderi |
| ❖ Viklebillede | ❖ Sekvensstriik |

² <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fcraftsundhed.dk%2Fonewebmedia%2FCraft-aktivitetsanalyse.docx&wdOrigin=BROWSELINK> udarbejdet af Anne Kirketerp og Elise Bromann Bukhave

De tre første aktiviteter (mandala-malebog, perlearmbånd og viklebillede) kategoriserede vi som lette og de tre sidste (origami, broderi og sekvensstrik) som mellemsvære. Sekvensstrik var den eneste aktivitet, som krævede forudgående kendskab.



På billederne: Graduerede aktiviteter indenfor origami, perlearmbånd, viklebillede, broderi og en mandala-malebog
Foto: Andreas Beck for Din Sundhedsfaglige A-kasse (DSA).

Rekruttering

Craft-kits blev tilbudt alle i målgruppen ved den første opfølgende sygeplejesamtale – typisk to uger efter overgrebet. Da vi havde en hypotese om, at craft ville medvirke til at afhjælpe nogle af de akutte belastningssymptomer efter overgrebet, valgte vi at udlevere craft-kits tidligt i forløbet i CSO. Sygeplejersken spurgte om deltagelse og indhentede samtykke til projektet. I samtalerummet stod en bakke på bordet med eksempler på de færdige produkter, og på en hylde ved siden af stod craft-kits klar i papirposer. Der var to forskellige mandala-malebøger at vælge i mellem, og ved perlearmbånd, viklebillede, origami og sekvensstrik var der op til tre forskellige farvemuligheder, så deltagerne kunne vælge efter smag. Hver ung måtte vælge op til to craft-aktiviteter. Ved at placere craft-kits samt produkterne tilgængeligt og i øjenhøjde håbede vi at vække de unges nysgerrighed.

Hypotese om virkning

Vores hypotese var, at craft-kits har potentiale til at hjælpe alle, der har oplevet et seksuelt overgreb – også dem som ikke fremadrettet bliver fulgt i et psykologforløb. Det var vores forventning, at craft kunne hjælpe på tankemylder, uro og søvnbesvær. Vores erfaring er, at symptomerne er særligt påtrængende om aftenen og natten, hvor de ofte er alene, og hjælp ikke er lettilgængelig. Kitted ville gøre det muligt for dem at gøre noget selv – at aflede fra det smertefulde, 'at klippe tanker', finde ro og tage kontrollen.

Craft-gruppeforløb

Den anden intervention i projektet udviklede vi som et gruppeforløb, hvor fem til seks deltagere mødtes fem gange á halvanden time. Forløbet blev faciliteret af to medlemmer fra projektgruppen – altid en psykolog og en som var certificeret i craft-psykologi³.

Hvert gruppeforløb begyndte med en kort introduktion til de sundhedsfremmende effekter ved craft-aktiviteter, og hvordan deltagerne kunne bruge dem derhjemme til at håndtere tankemylder og uro. Der blev arbejdet med både fælles og individuelle craft-aktiviteter, som var tilrettelagt, så de kunne gradueres i sværhedsgrad. På den måde kunne alle deltage uanset kognitiv kapacitet eller forudgående erfaring. Gruppen var samlet om et fælles tredje – nemlig craft-aktiviteten og effekter heraf. Det var muligt at tale om egne oplevelser, men det var ikke et krav. Denne tilgang blev introduceret ved hver gruppestart.

Vi planlagde at starte hvert forløb med samme aktivitet – viklebillede – og derefter tilpasse de følgende aktiviteter efter deltagernes interesser og erfaringer så vidt muligt. Samtidig ønskede vi at introducere nye aktiviteter, som deltagerne måske ikke kendte i forvejen, for at inspirere til videre brug derhjemme.

I gruppeforløbene lavede vi følgende craft-aktiviteter:

- | | |
|-------------------|--|
| ❖ Viklebillede | ❖ Origami |
| ❖ Miniperler | ❖ Korsstingsbroderi |
| ❖ Sashiko-broderi | ❖ Hapa Zome (plante- og blomstertryk) |
| ❖ Papirblomster | ❖ Kintsugi (smuk reparation af porcelæn) |

³ Grunduddannelsen i craft-psykologi giver viden om forskningsbaserede psykologiske teorier bag crafts sundhedsfremmende effekter over seks hele kursusdage. Se mere her: <https://www.craftpsykologi.dk/uddannelse>

Rekruttering

Vi fandt det mest hensigtsmæssigt at tilbyde gruppeindsatsen som et supplement til psykologbehandlingen i tilfælde af, at nogle deltagere blev følelsesmæssigt påvirket af at møde andre ofre for seksuelle overgreb, så der kunne tages hånd om en eventuel følelsesmæssig reaktion i psykologsamtalerne. Det var derfor psykologerne i centret, der rekrutterede deltagere til grupperne. Psykologerne havde en flyer omkring projektet, som de gav til relevante deltagere i målgruppen. Hvis en potentiel deltager underskrev samtykkeerklæringen, blev vedkommende kontakttet telefonisk af en fra projektgruppen, som gav yderligere information om projektet. Herefter kunne den potentielle deltager tage stilling til, om vedkommende ønskede at deltage.

Hypotese om virkning

Vores hypotese var, at selvom deltagerne sad med egen craft-aktivitet, var de stadig sammen om noget fælles tredje, at lave craft, og at det ville skabe en form for samhørighed. Når de unge mødtes med andre, der havde oplevet det samme, så kunne det støtte dem i, at de ikke er alene om at have oplevet et seksuelt overgreb og potentielt mindske de følelser, vi ved, de ofte har af skyld og skam. Nogle af de craft-aktiviteter, vi fokuserede på i gruppeforløbene, kunne tages med hjem og laves alene derhjemme. Det gjorde craft indsatsen 'bæredygtig'. Vi havde en forhåbning om, at det ville give dem ideer og indsigt i craft-aktiviteter, som de syntes var sjove. Aktiviteter som de oplevede at mestre, og som de kunne bruge både i processen med at komme sig efter et overgreb, og senere, når de oplever modstand i livet og har det svært. Det var vores forventning, at nogle efter gruppeforløbet ville bruge craft aktivt til at styrke deres egen mentale sundhed på den længere bane, alene eller sammen med andre.

METODE

Til evaluering af interventionerne blev der anvendt både kvantitative og kvalitative metoder (se Tabel 2 på side 16). Den kvantitative del bestod af en spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne i craft-kit-interventionen. Den kvalitative del omfattede interview med deltagere fra begge interventioner samt to fokusgruppeinterview med de fagprofessionelle, der havde været involveret.

Spørgeskema

Vi udviklede et spørgeskema, som blev udsendt via REDCap en måned efter, at deltagerne havde modtaget et craft-kit. Skemaet indeholdt spørgsmål om socioøkonomisk baggrund samt deltagernes oplevede symptomer efter et seksuelt overgreb (fx søvnbesvær, flashbacks, tankemylder, forhøjet alarmberedskab). Derudover indgik spørgsmål om valg/fravalg af kit, anvendelse og oplevet effekt med mulighed for at supplere med korte fritekstsvar. Spørgeskemaet omfattede primært lukkede spørgsmål med prædefinerede svarmuligheder.

Spørgeskemadata blev analyseret i SPSS ved hjælp af deskriptiv statistik for at skabe overblik over datasættet. Vi beregnede procentfordelinger og identificerede mønstre i deltagernes brug af craft-aktiviteterne samt deres oplevelser. De kvalitative fritekstsvar blev samlet i et Excel-ark, hvor udsagn blev farvekodet for at markere positive og negative holdninger til craft-aktiviteterne. Disse analyser blev sammenholdt for at give et helhedsorienteret billede af deltagernes oplevelser.

Interview

Vi udviklede tre interviewguides: én til craft-kit-deltagere, én til deltagere i craft-gruppeforløb umiddelbart efter afslutning, og én til opfølgning af gruppeforløb tre-fire måneder senere. Alle interviewguides var semi-strukturerede, hvilket gav mulighed for at forfølge interessante perspektiver i interviewsituationen, samtidig med at der var fokus på emner, som var vigtige for os at undersøge såsom oplevet effekt.

Efter udlevering af craft-kits

Besvarelserne fra spørgeskemaet blev løbende vurderet. På baggrund af disse kontaktede vi telefonisk craft kit-deltagere for at spørge, om de ville deltage i et interview som supplement til deres spørgeskemabesvarelse. Vi gennemførte telefoninterview med en subgruppe af deltagere: nogle som havde stor glæde af kittet, og nogle der ikke fandt det relevant. Formålet var at opnå et bredt indblik i anvendelighed og oplevelse.

Semi-strukturerede interview efter craft-gruppeforløb

Ved den sidste gruppegang blev deltagerne bedt om at vælge et tidspunkt for telefoninterview kort tid efter forløbets afslutning. Interviewene blev gennemført af det medlem af projektgruppen, der *ikke* havde faciliteret gruppeforløbet, for at skabe en mere åben samtale.

Deltagerne blev interviewet to gange: umiddelbart efter forløbet og igen efter nogle måneder. Det første interview fokuserede på deres overvejelser forud for deltagelsen, oplevelsen af introduktionen til craft-psykologi og aktiviteterne, selve gruppeforløbet samt oplevet effekt – både positiv og negativ – og deres tanker om fremtidig brug af craft. Vi havde desuden fokus på løbende justeringer i indsatsen (Bowen et al., 2009). Opfølgningsinterviewet undersøgte primært, om deltagerne fortsat anvendte craft, og i så fald hvordan og med hvilken oplevet effekt.

Fokusgruppeinterview med fagprofessionelle

Undervejs i projektet besluttede vi at supplere undersøgelsen med de fagprofessionelles perspektiver i form af fokusgruppeinterview, især foranlediget af at psykologerne oplevede vanskeligheder ved at rekruttere deltagere til gruppeinterventionen. Der blev gennemført to fokusgruppeinterview: ét med sygeplejersker der havde udleveret craft-kits, og ét med psykologer der havde rekrutteret deltagere til gruppeforløbene. Interviewene blev faciliteret af to projektmedlemmer, hvoraf den ene fungerede som moderator (Wong, 2008). Interviewet med sygeplejerskerne havde til formål at indsamle viden om, hvad der fungerede godt og mindre godt ved udlevering af craft-kits samt få input til forbedringer. Interviewet med psykologerne fokuserede på deres oplevelse af craft-projektet og årsagerne til rekrutteringsudfordringer. Vi ønskede at identificere barrierer og forslag til forbedringer fremadrettet.

Analyse af interview

Alle interview blev lydoptaget, transskriberet ordret og efterfølgende analyseret i anonymiseret form ved hjælp af tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006) udført i softwareprogrammet NVivo. Denne tilgang muliggjorde en systematisk identifikation af centrale temaer og mønstre i datamaterialet, hvilket bidrog til en nuanceret forståelse af deltagernes og de fagprofessionelles oplevelser og perspektiver.

Tabel 2. Overblik over dataindsamlingsmetoder.

Dataindsamlingsmetode	Craft-kit	Gruppeforløb
Registrering af deltagere	x (n=116)	x (n=15)
Registrering af grunde til ikke at deltage	x (n=23)	x (n=32)
Registrering af valgte craft-kits	x (n=200)	
Spørgeskema (socioøkonomi, symptomer og brug af craft)	x (n=112)	
Registrering af afbud til gruppeforløb		x (n=24)
Semistrukturerede interview	x (n=10)	x (n=11)
Opfølgende interview 3-4 måneder efter		x (n=8)
Fokusgruppeinterview med tre sygeplejersker	x	
Fokusgruppeinterview med fire psykologer		x
Tematisk analyse	x	x

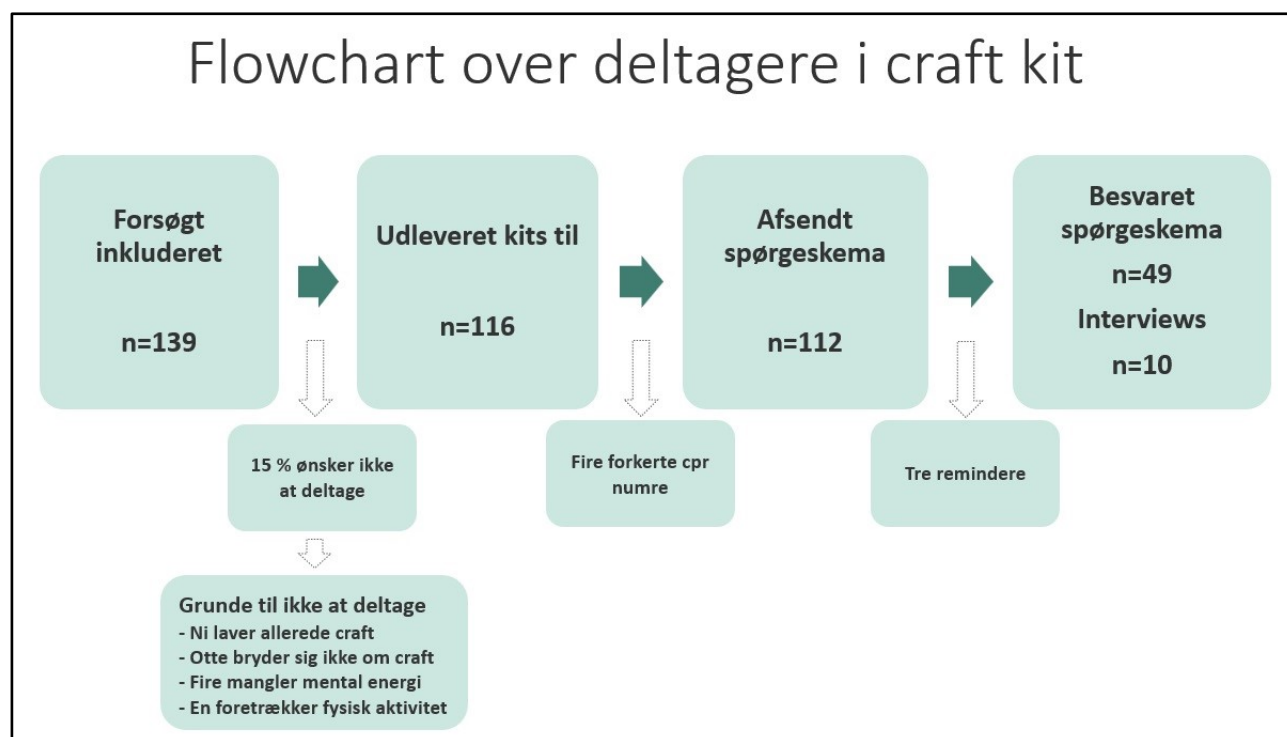
RESULTATER

De indsamlede data giver indsigt i, hvordan de unge har taget imod de to interventioner, deltagerantal, samt tilbagemeldinger om anvendelighed og oplevede effekter. Dette præsenteres og diskuteres i det følgende: først resultater fra craft-kit interventionen med fokus på spørgeskemaet, herefter følger tværgående fund fra begge interventioner, specifikke fund for hver intervention og afslutningsvist opfølgning fra craft-gruppeforløb tre-fire måneder efter.

Craft-kit interventionen

Vi rekrutterede til craft-kit interventionen fra 1. april 2024 til 31. januar 2025. Flowchart over deltagere og besvarelser af spørgeskema kan ses nedenfor i Figur 2.

Figur 2. Flowchart over craft-kit deltagere



I projektperioden blev 139 personer, som kom til opfølgning hos sygeplejerske i CSO, spurgt om vedkommende ville deltage i craft-kit interventionen. Som det ses i ovenstående flowchart, var det kun 15 % af de adspurgte, som ikke ønskede at deltage.

Svarprocenten på de udsendte spørgeskemaer var 44 % (svarende til 49 besvarelser). På trods af at vi sendte tre påmindelser efter første afsendelse af spørgeskemaet, var svarprocenten lavere end

forventet. Det kan måske forklares med, at det er en målgruppe, som er udfordret og derfor ikke har det nødvendige overskud til at besvare et spørgeskema. Det kan også skyldes, at nogle sygeplejersker oplevede, at det var en barriere for deltagerne, at de skulle besvare et spørgeskema og til flere har sagt, at deltagerne godt kunne modtage kits uden at besvare spørgeskemaet. Dette beror på en misforståelse, som vi desværre først erfarede efterfølgende i fokusgruppeinterviewet.

Vi foretog 10 supplerende semi-strukturerede interview, som varede mellem 10 og 36 minutter, de fleste omkring 25 minutter. Resultaterne fra telefoninterviewene om craft-kits præsenteres senere i rapporten sammen med fundene fra interviewene om oplevelsen af craft-gruppeforløbene, idet de integrerer med hinanden. De følgende resultater i dette afsnit omhandler besvarelser fra spørgeskemaet om craft-kits.

Gennemsnitsalderen for deltagerne i craft-kit interventionen, som besvarede spørgeskemaet, var 23,5 år. Andelen af kvinder var 98 % og andelen af mænd var 2 %. Det er en lidt lavere andel af mænd end den generelle andel af mænd i centret, som er 4 %.

Kun tre ud af de 49, der havde besvaret spørgeskemaet, havde ikke afprøvet deres craft-kit(s). I det følgende er der forskel på, om besvarelserne er baseret på alle 49, der havde besvaret spørgeskemaet, eller de 45 deltagere der både havde besvaret spørgeskemaet og afprøvet minimum et craft-kit. Det vil fremgå som (n=49) eller (n=45).

Spørgsmål: Har du tidligere beskæftiget dig med craft-aktiviteter? (n=49)

Ja, meget	14,3 %
Ja, en del	22,4 %
Ja, lidt	26,5 %
Nej	36,7 %

Tilsyneladende er der en del af de unge, der har besvaret spørgeskemaet, der ikke har stor erfaring med at lave craft-aktiviteter. Men noget tyder på, at flere har misforstået spørgsmålet, da vi i fritekstbesvarelserne kan se, at flere beskriver at have lavet craft tidligere. Generelt ser det ud til, at projektet også er lykkedes med at inkludere unge, som ikke har beskæftiget sig – eller kun i meget begrænset omfang har beskæftiget sig – med craft før.

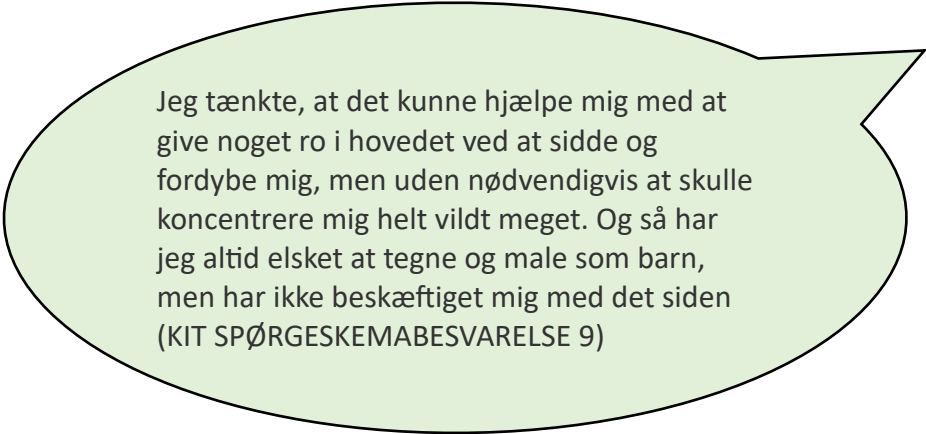
Valg af craft-kits

De unge valgte primært lettilgængelige craft-aktiviteter, og særligt mandala-malebogen var populær. 95 % af deltagerne valgte en mandala-malebog. Det var et overraskende fund for os. En forklaring kan være, at det er en målgruppe, som ikke har stort overskud i tiden lige efter overgrebet og derfor har behov for en lettilgængelig craft-aktivitet.

Tabel 3. Craft-kit aktiviteter

Craft-kit aktivitet	Antal valgte
Mandala-malebog	110
Perlearmbånd	40
Broderi	21
Sekvensstriik	16
Viklebillede	10
Origami	3

Flere beskrev om mandala-malebogen, at de valgte den, fordi den var nem at gå til, genkendelig og at de godt kunne lide at tegne.



Jeg tænkte, at det kunne hjælpe mig med at give noget ro i hovedet ved at sidde og fordybe mig, men uden nødvendigvis at skulle koncentrere mig helt vildt meget. Og så har jeg altid elsket at tegne og male som barn, men har ikke beskæftiget mig med det siden (KIT SPØRGESKEMABESVARELSE 9)

Enkelte beskrev, at de havde valgt en craft-aktivitet, der virkede udfordrende. De fleste valgte dog noget, som var nemt og overskueligt.

Anvendelighed af craft-kits samt oplevede effekter

I spørgeskemaet spurgte vi indledningsvist ind til, om de unge havde oplevet nogle af de symptomer, som vi ved, at de kan opleve, samt hvor ofte de forekom i tiden efter overgrebet. Besvarelserne viser,

at de unge, der besvarede spørgeskemaet, generelt har det rigtig svært og oplever mange belastningssymptomer.

Spørgsmål: Har du oplevet nogle af følgende symptomer den sidste måned? (n=49)

	Dagligt	Flere gange ugentligt	1-2 gange ugentligt	Sjældnere	Slet ikke	I alt oplever disse symptomer hver uge
Svært ved at falde i søvn	36,7	26,5	28,6	8,2	0	91,8
Vågne om natten	26,5	30,6	20,4	22,4	0	77,5
Flashbacks	28,6	28,6	24,5	10,2	8,2	81,7
Tankemylder	51	32,7	14,3	0	2	98
Følelsesmæssige reaktioner	22,4	44,9	22,4	10,2	0	89,7
Kropslig uro	36,7	34,7	16,3	10,2	2	87,7
Ensomhed	12,2	46,9	18,4	18,4	4,1	77,5
Angst	28,6	24,5	18,4	20,4	8,2	71,5
Øget alarmberedskab	34,7	32,7	22,4	6,1	4,1	89,8

Opgjort i procent

I spørgeskemaet spurgte vi afslutningsvist, om de unge oplevede, at craft-aktiviteterne havde hjulpet dem i forhold til de symptomer, de havde beskrevet i starten. De blev kun spurgt, hvis de som minimum havde krydset ét symptom af med "1-2 gange ugentligt" eller oftere.

Spørgsmål: Hjalp craft-aktiviteten på en eller flere af de udfordringer, som beskrevet i starten af spørgeskemaet? (n=45)

Ja	60 %
Nej	17,8 %
Ved ikke	22,2 %

Spørgsmålet om, hvorvidt craft-aktiviteterne har hjulpet på belastningssymptomer, kan være svært at besvare en måned efter, at craft-kittet er blevet udleveret. Det kan muligvis forklare, hvorfor så mange svarer "Ved ikke". Det er dog positivt, at 60 % svarer, at det har hjulpet.

Af dem, der svarede, at det har hjulpet på deres udfordringer, bad vi dem specificere hvilke.

Spørgsmål: I hvilken grad oplevede du, at dit/dine kit hjalp på de udfordringer, du har oplevet? (n=27)

	I høj grad	I nogen grad	I lav grad	Slet ikke	Ved ikke	Ikke besvaret / ikke relevant
Svært ved at falde i søvn	7,4	33,3	25,9	22,2	3,7	7,4
Vågne om natten	7,4	14,8	22,2	33,3	11,1	11,1
Flashbacks	0	33,3	18,5	22,2	7,4	18,5
Tankemylder	33,3	33,3	14,8	11,1	3,7	3,7
Følelsesmæssige reaktioner	14,8	40,7	14,8	18,5	7,4	3,7
Kropslig uro	22,2	40,7	14,8	14,8	3,7	3,7
Ensomhed	7,4	37	11,1	22,2	11,1	11,1
Angst	22,2	25,9	3,7	14,8	18,5	14,8
Øget alarmberedskab	14,8	18,5	25,9	14,8	11,1	14,8

Opgjort i procent

Ifølge deltagernes svar hjalp craft-aktiviteterne særligt på tankemylder og kropslig uro. Vores indledende hypotese om, at craft kunne være en hjælp i forhold til tankemylder og uro ved at 'klippe tanker' og give ro, bekræftes af deres besvarelser.

Figur 3 på næste side viser symptomerne vægtet i forhold til, hvor meget craft ifølge spørgeskemabesvarelserne hjalp på det enkelte symptom. Det er baseret på de besvarelser, hvor craft havde hjulpet på deres udfordringer (n=27).

Figur 3. Symptomer craft hjælp på



Vi var også interesserede i, hvornår på døgnet craft-aktiviteterne blev anvendt. Vi havde en hypotese om, at det særligt var om aftenen, når anden hjælp ikke var så tilgængelig, at craft havde potentialet til at støtte. I opgørelsen nedenfor ses, at craft-kit anvendes på forskellige tidspunkter af døgnet men især om aftenen.

Spørgsmål: Hvornår brugte du dit craft-kit (mulighed for flere svar) (n=45)

Om morgen	11,1 %
Midt på dagen	55,6 %
Om aften	64,4 %
Inden jeg skulle sove	31,1 %
Om natten	13,3 %

Ud over at undersøge anvendeligheden af craft-kits og hvorvidt målgruppen ønskede at deltage, så var vi også interesserede i at undersøge, om vi ville finde nogle af de kendte effekter af at lave craft. Vi spurgte derfor i spørgeskemaet ind til nogle af effekterne fra craft-psykologi-modellen (paraplybilledet side 7).

Vi spurgte blandt andet ind til flow-oplevelser men med andre ord end 'flow'. For eksempel spurgte vi, om de glemte tid og sted, men også om det var stressende eller frustrerende at lave craft, for at undersøge om de var overudfordrede af craft-aktiviteten. Over halvdelen oplevede i høj grad eller i nogen grad tilstande, som kan betegnes som flow.

Spørgsmål: Oplevede du noget af følgende, mens du sad med craft-aktiviteten? (n=45)

	I høj grad	I nogen grad	I lav grad	Slet ikke	Ved ikke
At glemme tid og sted	24,4	42,2	15,6	15,6	2,2
At tiden fløj afsted	26,7	31,1	26,7	15,6	0
At være så fuldt optaget, at jeg ikke tænkte på andet	20	37,8	26,7	15,6	0
At det var meningsfuldt	26,7	40	11,1	13,3	8,9
At være i kontrol	28,9	35,6	15,6	8,9	11,1
At det var tilpas udfordrende	22,2	35,6	24,4	6,7	11,1
At det var for svært	2,2	8,9	17,8	64,4	6,7
At blive frustreret	4,4	15,6	22,2	53,3	4,4
At det stressede	4,4	4,4	24,4	62,2	4,4

Opgjort i procent

Vi spurgte også ind til mere kropslige tilstande, som kan betegnes som effekten 'ro' jævnfør craft-psykologi-modellen (fx om pulsen føltes/oplevedes langsommere), samt tilstande der kan betegnes som uro (fx om pulsen føltes/oplevedes hurtigere).

Her oplevede mere end halvdelen i høj grad eller i nogen grad tilstande af ro, og kun få oplevede tilstande af uro.

Spørgsmål: Oplevede du noget af følgende i kroppen, mens du sad med craft-aktiviteten? (n=45)

	I høj grad	I nogen grad	I lav grad	Slet ikke	Ved ikke
At blive rolig	42,2	40	8,9	8,9	0
At min vejrtrækning blev påvirket så den blev rolig	24,4	42,2	6,7	6,7	20
Puls blev langsommere	20	33,3	11,1	8,9	26,7
At blive urolig	2,2	8,9	31,1	55,6	2,2
At min vejrtrækning blev påvirket så den blev hurtigere/urolig	0	2,2	13,3	77,8	6,7
Puls blev hurtigere	0	0	6,7	82,2	11,1

Opgjort i procent

Vi var desuden interesserede i, om deltagerne oplevede positive emotioner. Her oplevede knap halvdelen 'interesse' og 'inspiration'.

Spørgsmål: Oplevede du nogle af følgende positive følelser, mens du sad med craft-aktiviteten (mulighed for flere svar)? (n=45)

Interesse	48,9 %
Inspiration	46,7 %
Glæde	37,8 %
Stolthed	33,3 %
Håb	31,1 %
Taknemmelighed	24,4 %
Afklarethed	11,1 %
Ingen af disse	22,2 %

Det var samtidig vigtigt også at undersøge eventuelle negative oplevelser med craft-aktiviteten, hvilket vi derfor også spurgte ind til. Her svarede en fjerdedel, at de havde oplevet negative følelser, mens de sad med aktiviteten.

Spørgsmål: Oplevede du negative følelser, mens du sad med craft-aktiviteten? (n=45)

Ja	26,7 %
Nej	57,8 %
Ved ikke	15,6 %

Dem, der svarede ja til spørgsmålet, blev spurgt, om de ville skrive stikord eller en kort sætning om hvilke negative følelser. Her skrev fem, at craft-kittet mindede dem om overgrebet. Andre skrev enkelte ord såsom 'tomhed', 'frygt' og 'frustration'.

Det [craft-kit] gav mig nogle flashbacks, da det kunne få mig til at tænke på, hvorfor jeg sad og gjorde det
(KIT SPØRGESKEMABESVARELSE 31)

Produkter og craft i fremtiden

Vi var interesserede i at undersøge, om deltagerne var tilfredse med det produkt, de havde lavet, da det også har betydning i forhold til oplevelsen med at lave craft. Langt de fleste var tilfredse med produktet (93,3 %).

Spørgsmål: Var du tilfreds med det produkt, du lavede? (n=45)

Ja	93,3 %
Nej	2,2 %
Ved ikke	4,4 %

En anden måde at undersøge, om de unge fandt craft-aktiviteterne relevante, var ved at spørge, om de ville lave en lignende craft-aktivitet igen. Det var størstedelen interesserede i (82,2 %).

Spørgsmål: Har du lyst til at lave en lignende craft-aktivitet igen? (n=45)

Ja	82,2 %
Nej	2,2 %
Ved ikke	15,6 %

Det er vigtigt, at man oplever at lykkes med craft-aktiviteten, da det ellers i stedet for flow eller ro kan skabe stress og frustration. Derfor spurgte vi, om de unge oplevede at lykkes tilstrækkeligt med deres craft-aktivitet. Det gjorde størstedelen (80 %).

Spørgsmål: Oplevede du at lykkes tilstrækkeligt med craft-aktiviteten? (n=45)

Ja	80 %
Nej	8,9 %
Ved ikke	11,1 %

Mange deltagere gav udtryk for gerne at ville lave craft-aktiviteter i fremtiden (69,4 %), hvilket vi også ser som et positivt resultat.

Spørgsmål: Vil du gerne lave craft-aktiviteter i fremtiden? (n=45)

Ja	69,4 %
Nej	12,2 %
Ved ikke	18,4 %

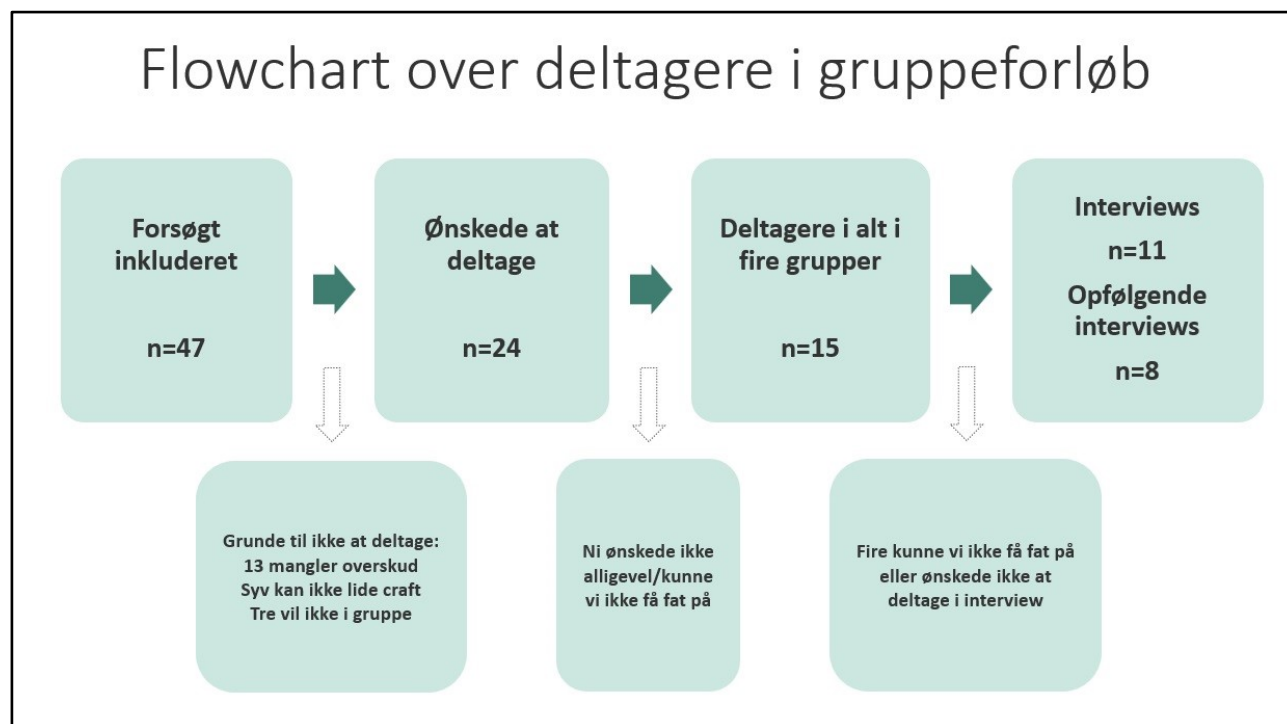
Vi afsluttede spørgeskemaet med at spørge, om der var craft-aktiviteter, de kunne have ønsket sig at vælge i mellem. Her svarede 16,3 % ja. Det var bl.a. *diamond art* og hækling.

Overordnet var det dog positivt, at de fleste fandt udvalget af craft-aktiviteter dækkende. Det er vigtigt for at pirre deres nysgerrighed, at de er motiverede for at deltage, samt for at sikre at aktiviteterne faktisk bliver anvendt.

Craft-gruppeforløb

Vi rekrutterede deltagere til craft-gruppeforløb fra 1. marts til 1. november 2024 og gennemførte gruppeforløbene i perioden april til og med december 2024.

Figur 4. Flowchart over inklusion, deltagelse og interview efter craft-gruppeforløb



Vi har ikke præcise tal for, hvor mange der var i psykologforløb i projektperioden, men vi ved, at ikke alle er blevet registreret i forhold til projektet. Derfor er heller ikke alle i målgruppen blevet spurgt om deltagelse i craft-gruppeforløb. Af de 47, der blev spurgt, ønskede 49 % (23 personer) ikke at deltage, og kun 15 deltog – svarende til 32 %. Inklusionsprocessen var præget af et stort frafald.

Deltagerne havde en gennemsnitsalder på 23 år, og der var 13 kvinder og to med anden kønsidentitet end mand eller kvinde, hvilket svarer til 13 %. Det er en højere andel end den generelle andel af personer med anden kønsidentitet i centret, som er omkring 1 %.

Det viste sig at være udfordrende at rekruttere til craft-gruppeforløbene. Vi havde planlagt 10 forløb og gennemførte fire. Vi forsøgte at justere interventionen undervejs ved at tilbyde gruppeforløb på forskellige tidspunkter på dagen, forskellige aktiviteter og med forskellige måder at introducere både forløbet og formålet. Det havde dog umiddelbart ikke den store effekt.

Oprindeligt havde vi planlagt at sende et kort spørgeskema til alle i gruppeforløb, da vi forventede at have mange i forløb og kun interviewe et udsnit af deltagerne, men vi kunne hurtigt konstatere, at vi måtte interviewe alle deltagere i gruppeforløbene for at generere tilstrækkelige data. Derfor udgik spørgeskemaet efter første gruppeforløb, da vi i stedet interviewede samtlige deltagere.

Figur 5. Oversigt over gruppeforløbene

Gruppe nr.	Antal deltagere	Tidspunkt	Bemærkninger
1	4	Onsdage Kl. 13 – 14.30	Ny psykolog midtvejs i forløbet.
2	2	Mandage Kl. 16 – 17.30	Afbud til forløbet og derfor kun to deltagere. To gruppegange blev aflyst.
3	6	Mandage Kl. 15 – 16.30	Mange afbud. Gruppen ønskede at gentage en aktivitet (viklebillede). Deltagerne fra gruppe 2 blev tilbudt at deltage i denne gruppe, da deres forløb blev reduceret. Én takkede ja, og derfor går den samme person igen i gruppe 3.
4	4	Tirsdage Kl. 13.30 – 15	Fortløbende aktivitet over to gange (sashiko broderi).

Selvom vi havde et mål om at have minimum seks deltagere tilmeldt en gruppe, oplevede vi, at flere sprang fra inden start. Derfor var der grupper med meget få deltagere. Da det var svært at rekruttere til gruppeforløbene, og vi flere gange udskød opstart for at rekruttere flere, besluttede vi to gange at gennemføre forløb, selvom der var få deltagere. Det var deltagerne glade for, men flere nævnte uopfordret i det efterfølgende interview, at det havde været rart med flere deltagere.

Tværgående fund – kendte effekter

Vi fandt kendte effekter af at lave craft i begge interventioner: ro, flow, samhørighed og positive emotioner. Det kom til udtryk i interviewene. På de næste fire sider fremgår citater, som understøtter de fire beskrevne effekter af craft, som vi fandt i interviewene. Hvilken intervention, der er tale om, fremgår under hvert citat.

Malebogen bruger jeg, når jeg ikke helt kan finde ro i hovedet, men min krop er træt. Det får min hjerne til at koncentrere mig om noget andet end tanker, og så falder jeg mere til ro (KIT – interview 10)

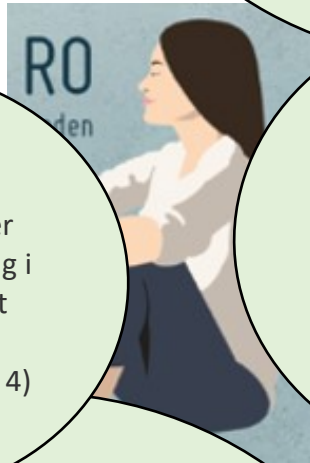
Der var en periode hvor jeg var meget sur, og der var også et tidspunkt hvor jeg var så sur, at jeg lå og rystede og jeg kunne mærke det helt i fingerspidserne, og så sad jeg og strikkede sekvensklud indtil jeg faldt i søvn (GRUPPE – interview 3)

Når jeg sidder med mine hænder og laver noget og fordyber mig i det, så oplever jeg, at jeg er i ro (GRUPPE – interview 4)

Jeg føler jeg slapper meget mere af når jeg sidder med min craft-opgave end med min telefon. Der er også noget med at tiden går hurtigt, og det er stille og roligt og rart (KIT – interview 4)

Jeg har haft det rigtig svært. Jeg tænker hele tiden og har haft mange tanker. Jeg har ikke rigtig kunnet koncentrere mig, og det har været svært for mig at gå i skole og sådan noget. Og det der med at sidde stille så længe. Men det er som om, at efter jeg startede derinde, så blev det lige pludselig lettere for mig at gå i skole, og der var... Ja, jeg fik helt ro, en eller anden ro, og den blev ved mig længe efter. Selvom jeg sad der i halvanden time [i gruppeforløbet], så blev den hos mig længe efter (GRUPPE – interview 9)

Nu sidder jeg i hvert fald hver aften og tegner, inden jeg går i seng, bare for at kunne få ro i kroppen og tænke på noget andet, inden jeg går i seng (KIT – interview 8)



Jeg tog dem [farverne] frem hvis jeg følte at jeg tænkte for meget over hvad der skete. Og så kom jeg lidt i min egen verden, når det var jeg så sad og farvede (KIT – interview 8)

For mig er det som at være i min egen boble, hvor tiden mere eller mindre står stille. Den står ikke stille jeg kommer frem af med mit craft [...] og lige pludselig er der gået tre timer (GRUPPE – interview 4)

Jeg kommer ind i min egen verden. Så tænker jeg ikke så meget over, at der er en hel masse mennesker, eller at der er en masse larm. Jeg sidder jo bare og kommer lidt væk fra alt (KIT – interview 9)



Når jeg har tegnet eller farvelagt, så har jeg bare siddet i min egen verden. Og ikke rigtig spekuleret eller tænkt på noget (KIT – interview 2)

Jeg glemte lidt, tænkte ikke så meget over tingene. Man kunne flytte sit fokus fra andre tanker til kun at tænke og fokusere på craft (GRUPPE – interview 6)

Jeg synes det har været virkelig meget godt, at det hjalp der med tankemylder... Jeg stressede meget rundt og var meget, altså generelt prøvede jeg bare at lave så mange ting som muligt efter [overgrebet]. Så jeg tror det var en meget god måde ligesom at sætte mig ned, og få en eller anden form for koncentration på noget (KIT – interview 5)

Jeg har gjort det [malet mandala] et par gange i stuen sammen med min mor, hvor jeg har siddet, mens hun bare har set tv. Så har jeg bare siddet og farvelagt lidt imens. Der har jeg egentlig primært brugt den sådan inde i stuen, for så kan jeg lige trække mig og lægge min telefon væk og så bare være sammen med hende. Malebogen havde jeg med på min ferie, og den var virkelig et hit hos alle jeg sad sammen med. Alle begyndte at tegne i den og sådan, så den spreder også glæde
(KIT – interview 4)

Viklebilleder, dem har jeg nydt meget af, jeg har også siddet og lavet det med mine roomies efterfølgende
(GRUPPE – interview 11)

Jeg synes egentlig bare det var fedt at vi sad og lavede det samme, altså sådan enten var det med perler eller den der origami
(GRUPPE – interview 10)

SAMHØRIGHED

Det var lige til jul, det skete [overgrebet], og et af de armbånd, gav jeg til min mor i julegave (...) Det var fordi jeg havde haft en rigtig fin snak med hende om alt det, der var sket for mig, og sådan var kommet tættere ind på livet af hende også i det. Og det var virkelig dejligt at give hende sådan en ekstra lille julegave og fortælle, at jeg havde fået det fra jer
(KIT – interview 7)

Imens jeg sad i gruppen, hver gang så tænkte jeg "ej det her glæder jeg mig til at vise til den person i mit liv som måske kunne synes det var fedt"
(GRUPPE – interview 8)

Jeg synes faktisk bare det var **spændende**. Og allerede på vej hjem fra Rigshospitalet, havde jeg fortalt til flere venner og min mor: "**Prøv at se hvad jeg har fået**"
(KIT – interview 3)

Det gav mig en **lille glæde** af at jeg havde fået et eller andet – jeg synes det var meget **hyggeligt** at have noget med hjem. Så omend det var overvældende i øjeblikket, så tror jeg egentlig det var meget godt at det var der. For det gav en **lille glæde**
(KIT – interview 5)



Helt klart altså, **glæde** og **inspiration** [ved at lave craft]
(GRUPPE – interview 10)

Jeg syntes der var nogle ret fede ting vi fik lov til at lave, altså nogle ting jeg ikke ville prøve derhjemme, hvis det ikke havde været fordi jeg havde prøvet det forud i gruppen. Så jeg tror egentlig jeg blev ret **positivt overrasket**, altså nu har jeg et helt latterligt møbel til miniperler. Altså jeg har haft det **ret sjovt** med at sidde og lave de ting derhjemme, fordi jeg netop har haft lov til at prøve det i gruppen
(GRUPPE – interview 8)

At der også er noget man kan gå hjem med, det synes jeg, der er meget signalværdi i. At det bliver sådan **en følelse af at nogen gerne vil hjælpe**
(KIT – interview 6)

Andre tværgående fund

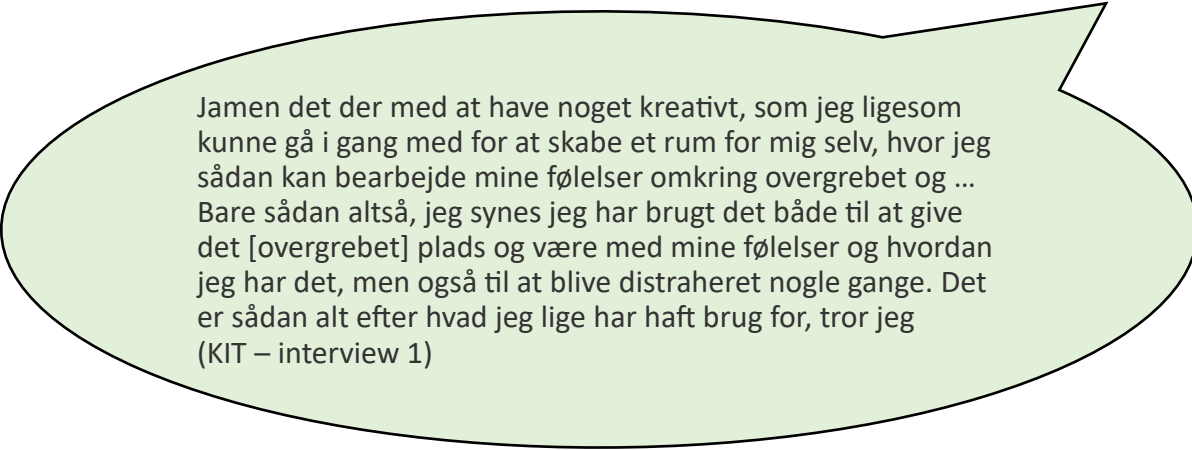
Ud over de kendte effekter af craft identificerede vi også fund på tværs af interventionerne, som vi ikke havde forventet. De beskrives nedenfor.

Craft som støtte til emotionsregulering

Et vigtigt tværgående fund var, at deltagerne i interview beskrev, at de brugte craft til at kunne være i svære følelser såsom vrede, frygt og tristhed, der kan opstå efter overgrebet, uden at blive overvældet af dem – en proces der indenfor psykologien kaldes *emotionsregulering*. Emotionsregulering kan defineres som de forskellige processer, der bruges til at ændre følelsers karakter, hyppighed og intensitet (Gross, 2015). Eller sagt på en anden måde: de forskellige strategier som mennesker benytter til at berolige sig selv med, hvor craft her blev en af dem.

Det betyder, at deltagerne ikke kun brugte craft til at distrahere sig selv, men også til aktivt at kunne tænke på og være i det svære. Ved hjælp af craft-aktiviteterne beskrev de, at de fik hjælp til at regulere eller berolige deres svære følelser ned på et tåleligt niveau. Det gjorde det muligt for dem at give plads til tanker, følelser og erindringer forbundet med overgrebet, hvilket muliggør en bearbejdning.

Deltagerne beskrev dette spontant, men da vi blev opmærksomme på det, begyndte vi at spørge mere direkte ind til, om de anvendte craft til at berolige sig selv, mens de tænkte på svære ting, eller til at få en pause. Nogle brugte craft på flere måder.



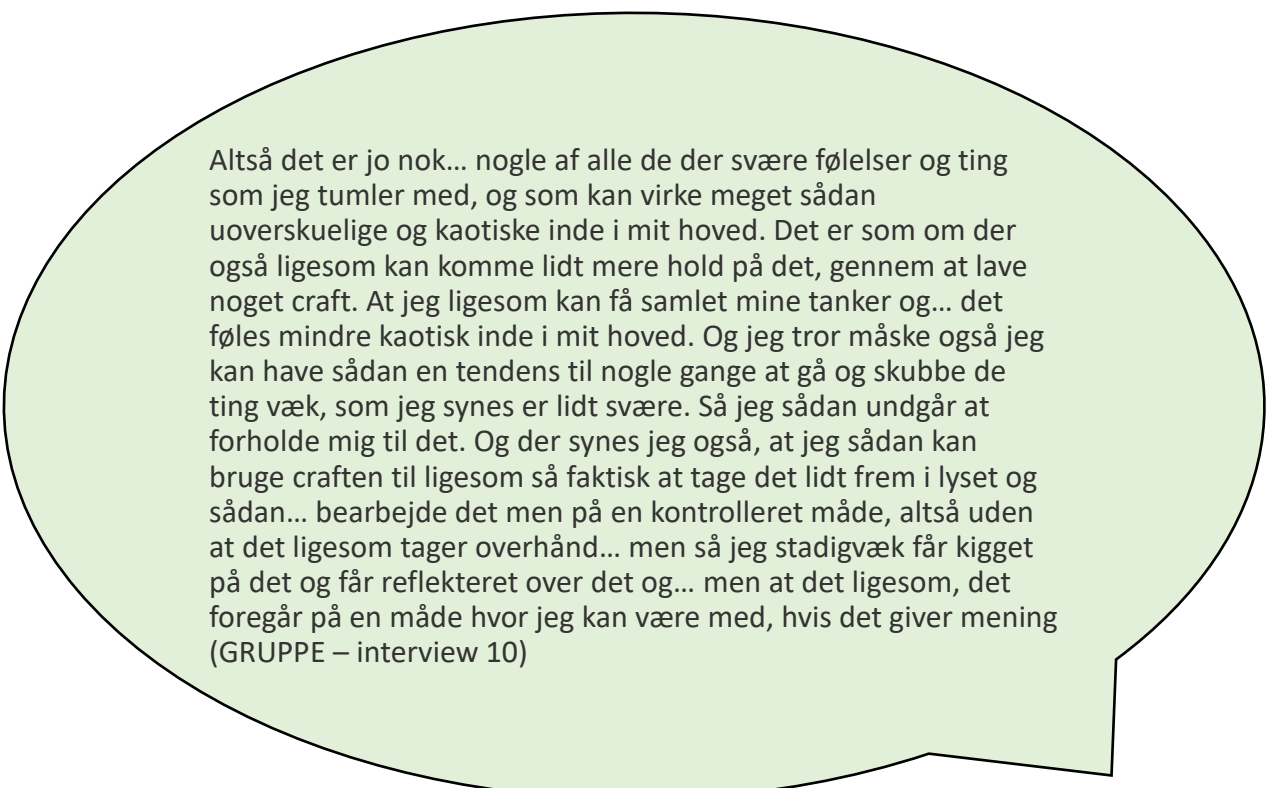
Jamen det der med at have noget kreativt, som jeg ligesom kunne gå i gang med for at skabe et rum for mig selv, hvor jeg sådan kan bearbejde mine følelser omkring overgrebet og ... Bare sådan altså, jeg synes jeg har brugt det både til at give det [overgrebet] plads og være med mine følelser og hvordan jeg har det, men også til at blive distraheret nogle gange. Det er sådan alt efter hvad jeg lige har haft brug for, tror jeg (KIT – interview 1)

I den oprindelig beskrivelse af craft-psykologi fremhæves emotionsregulering ikke særskilt som noget, der kan opnås igennem at lave craft. Emotionsregulering i denne kontekst adskiller sig fra flow og ro ved at være en bevidst proces, hvori man er til stede i nuet men kan lade tankerne gå tilbage til traumer eller voldsomme oplevelser i fortiden. Der er dermed ikke tale om at anvende craft til at aflede eller distrahere sig (at vende opmærksomhed mod nuet i stedet for fortiden), som det beskrives i ro og

flow, men derimod ved bevidst brug af craft til at opnå og bibeholde en følelsesmæssig tilstand, hvor man kan tillade sig at tænke på svære oplevelser i fortiden uden at blive overvældet eller opslugt af disse, og dermed kunne hjælpe sig selv med at bearbejde dem.

Dette synes vi er et interessant fund, da vi ved, at undgåelse af indre påmindelser om belastende hændelser (fx tanker, følelser, fysiske sansninger) er en del af PTSD-diagnosen (Cloitre et al., 2018; World Health Organization, 1992), og at en hjælp til at kunne nærme sig det svære i stedet for at undgå det dermed potentielt vil kunne føre til PTSD-symptom reduktion.

Vi foreslår derfor, at craft som hjælpemiddel til emotionsregulering undersøges yderligere, så det måske i fremtiden vil kunne tilføjes craft-modellen som en særskilt effekt.

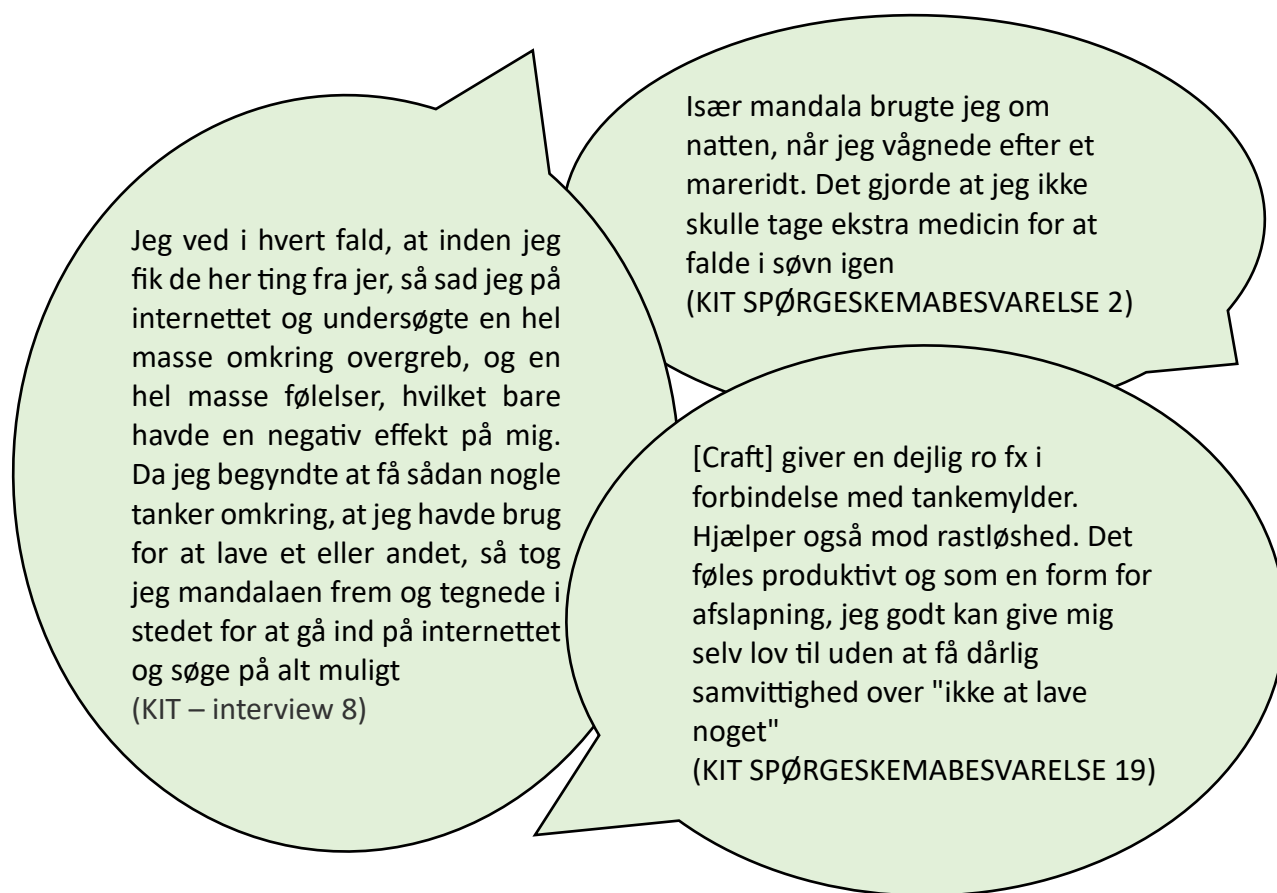


Altså det er jo nok... nogle af alle de der svære følelser og ting som jeg tumler med, og som kan virke meget sådan uoverskuelige og kaotiske inde i mit hoved. Det er som om der også ligesom kan komme lidt mere hold på det, gennem at lave noget craft. At jeg ligesom kan få samlet mine tanker og... det føles mindre kaotisk inde i mit hoved. Og jeg tror måske også jeg kan have sådan en tendens til nogle gange at gå og skubbe de ting væk, som jeg synes er lidt svære. Så jeg sådan undgår at forholde mig til det. Og der synes jeg også, at jeg sådan kan bruge craften til ligesom så faktisk at tage det lidt frem i lyset og sådan... bearbejde det men på en kontrolleret måde, altså uden at det ligesom tager overhånd... men så jeg stadigvæk får kigget på det og får reflekteret over det og... men at det ligesom, det foregår på en måde hvor jeg kan være med, hvis det giver mening (GRUPPE – interview 10)

Bevidsthed om hvordan craft kan bruges til at understøtte egen mental sundhed

Nogle af deltagerne, som havde modtaget craft-kits, beskrev, at de havde fået en øget bevidsthed om, hvordan de kunne bruge craft til at få det bedre. Det overraskede os meget, at vi alene ved udlevering og en kort introduktion til de potentielle positive effekter ved craft – og ved at udlevere kits som naturligvis var designet med fokus på at være lette at gå til og graduerede i sværhedsgrad – kunne fremkalde denne øgede bevidsthed hos deltagerne. Dette fund understøttes af sygeplejerskernes oplevelse af at udlevere kits. Det blev oplevet som positivt, noget de håbede ville

fortsætte, og de modtog tilbagemeldinger om, at nogle deltagere havde fundet ud af at bruge craft til bedre at kunne falde i søvn og oplevede en stor taknemmelighed. Psykologerne har fået samme feedback og vurderede, at konceptet med craft-kits var mere gennemførligt end gruppeforløb for denne målgruppe. Mulige årsager til dette uddybes senere.



Alle, vi interviewede fra craft-gruppeforløb, beskrev en øget bevidsthed i forhold til at lave craft. Det gjaldt både dem, der normalt ikke laver craft, og dem der allerede gjorde det, men som beskrev en slags *aha*-oplevelse. De kunne genkalde sig en kropslig oplevelse af velvære ved at lave craft, men havde ikke været bevidste om det. I craft-gruppeforløbene fik de derfor en begrebsforståelse af noget, de tidligere havde erfaret kropsligt.

Deres bevidsthed omfattede både de tidligere beskrevne effekter af craft, og en ny erkendelse af at det er vigtigt at have flere aktiviteter i gang, så man kan finde den craft-aktivitet, der matcher ens formåen på den specifikke dag. Tre gruppedeltagere beskrev efter tre–fire måneder, hvordan de stadig brugte craft bevidst til at skabe indre ro. Det er tydeligt, at de deltagere, som har været med i grupper, er blevet undervist i craft-psykologimodellen og derfor har lettere ved at koble deres oplevelser til de

effekter, modellen beskriver. Fremadrettet overvejer vi derfor at lægge en side i craft-kits, der forklarer craft-psykologimodellen, så deltagerne også får denne baggrundsviden.

Det er noget jeg virkelig har lært af det her craft, det er at sådan det er okay at du har et nemt projekt og det er okay at du har et svært projekt, det er faktisk meget godt at du har flere projekter på samme tid, fordi så kan du ligesom tage det projekt op der passer til dig på den dag, hvor det ligesom har været en skam at "åh nej, nu går du i gang med noget nyt", men jeg har stadig fire ting som jeg ikke er færdige med og bare lige er begyndt på. Hvor det er, at så har jeg bare det jeg strikker når jeg har overskud og kan lave noget svært, og så har jeg den her ting når jeg ikke rigtig har overskud og jeg er sur og det må godt gå i stykker, så det er fint det er sekvenskluden. Og så er der "jeg har haft en lidt hård dag", så nu sidder jeg og hækler en bamse og mærker noget blødt, og det er let fordi der ikke rigtig er nogen der kan se fejl i det der plysgarn

(GRUPPE – interview 3)

Jeg tror, altså jeg fik mere viden om det sådan rent teoretisk hvad det kunne gøre, efter jeg startede i det her forløb, men jeg har altid godt kunne mærke på mig selv, at der skete et eller andet, noget beroligende når jeg satte mig ned med mit striketøj (...) Jeg har sådan fået øjnene op for hvor vigtigt det er, eller sådan hvor godt det egentlig er for mig at bruge. Så jeg tror også jeg vil prøve at prioritere det mere i min hverdag også

(GRUPPE – interview 1)

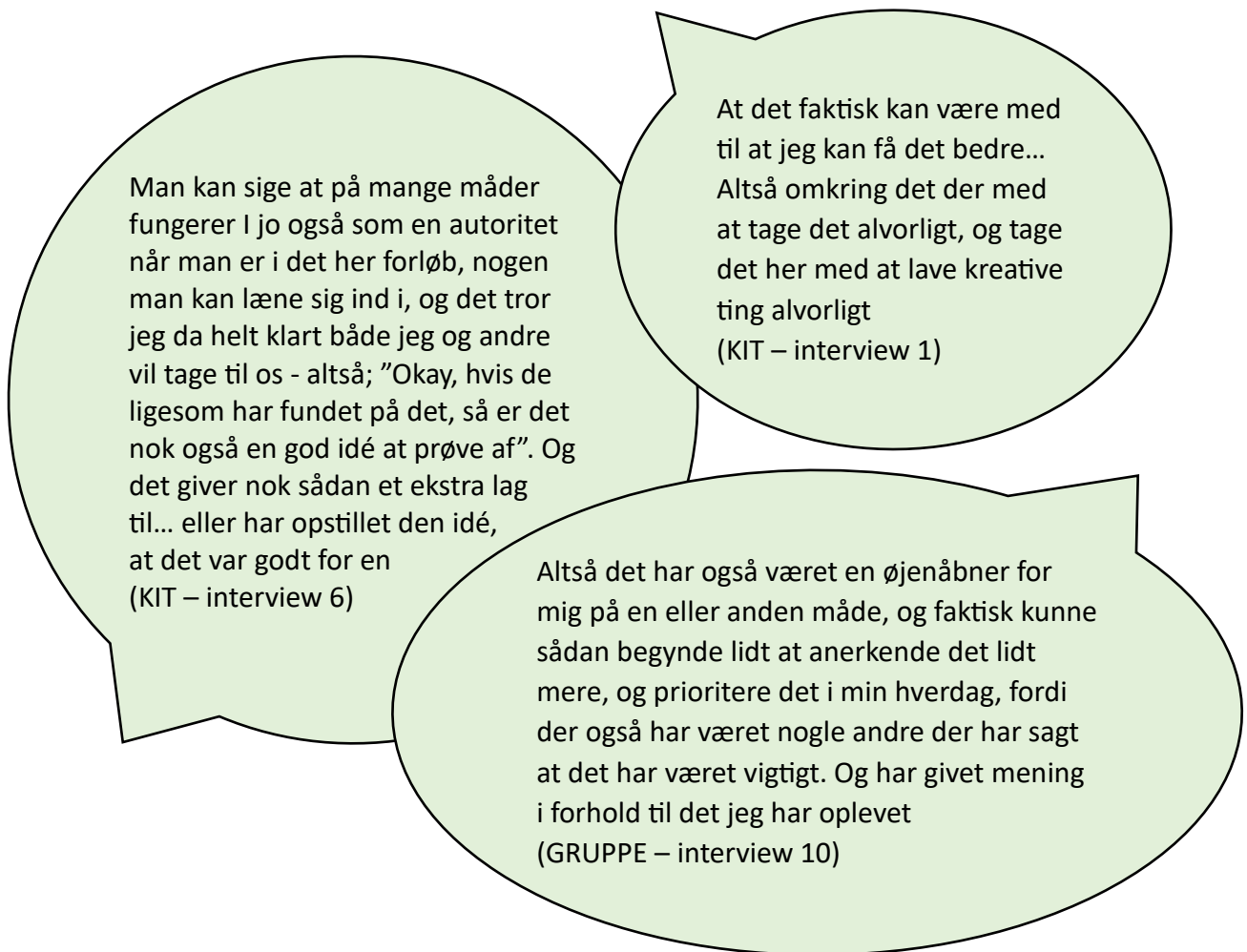
Det faktum at man ved, at man har noget at forglemme sig på, hvis det skulle være, for at få det godt. Bare det at have det i baghovedet og at vide at det kan jeg læne mig på - at det er godt for mig

(GRUPPE – interview 2)

Blåstempling af craft

Flere deltagere oplevede, at craft blev mere legitimt at beskæftige sig med, når aktiviteten var forankret i et teoretisk fundament og samtidig blev præsenteret som sundhedsfremmende af

fagpersoner. Denne kombination af viden og autoritet gav craft en ny status – ikke blot som en hobby men som en meningsfuld aktivitet med potentiale for at forbedre trivsel og symptomer. Dette gjorde sig også gældende for craft-kit deltagere til trods for, at de havde fået begrænset introduktion til craft-psykologi.

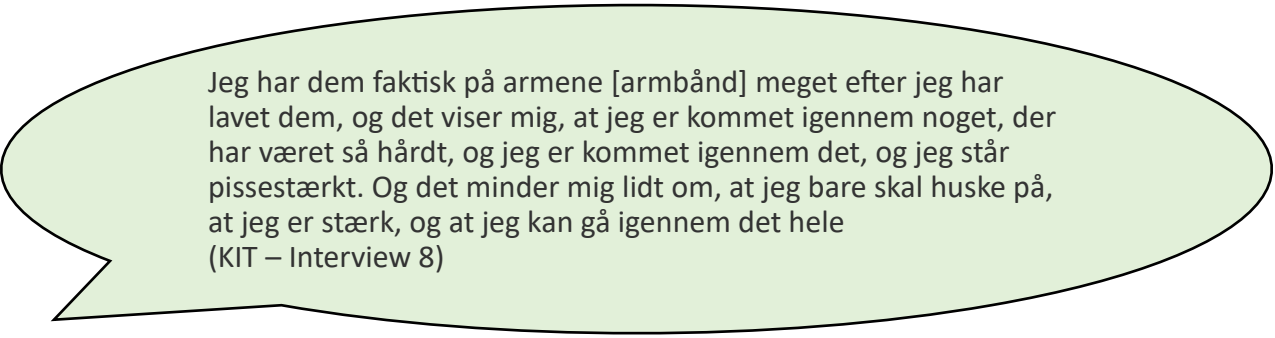


Overraskende fund specifikt for hver af de to interventioner

Vi identificerede også uventede fund i begge interventioner, som var specifikke for den enkelte intervention. De beskrives i det følgende – først fund i forhold til craft-kit derefter craft-gruppeforløb.

Craft-kit – produkt som amulet

Et overraskende fund i forhold til craft-kit var måden, det færdige produkt blev anvendt på. Selvom craft-kittet kunne minde deltagerne om overgrebet, beskrev nogle, at de brugte deres craft-produkt som en påmindelse til sig selv om, at de havde gennemgået noget svært men var kommet igennem det.



Jeg har dem faktisk på armene [armbånd] meget efter jeg har lavet dem, og det viser mig, at jeg er kommet igennem noget, der har været så hårdt, og jeg er kommet igennem det, og jeg står pissestærkt. Og det minder mig lidt om, at jeg bare skal huske på, at jeg er stærk, og at jeg kan gå igennem det hele
(KIT – Interview 8)

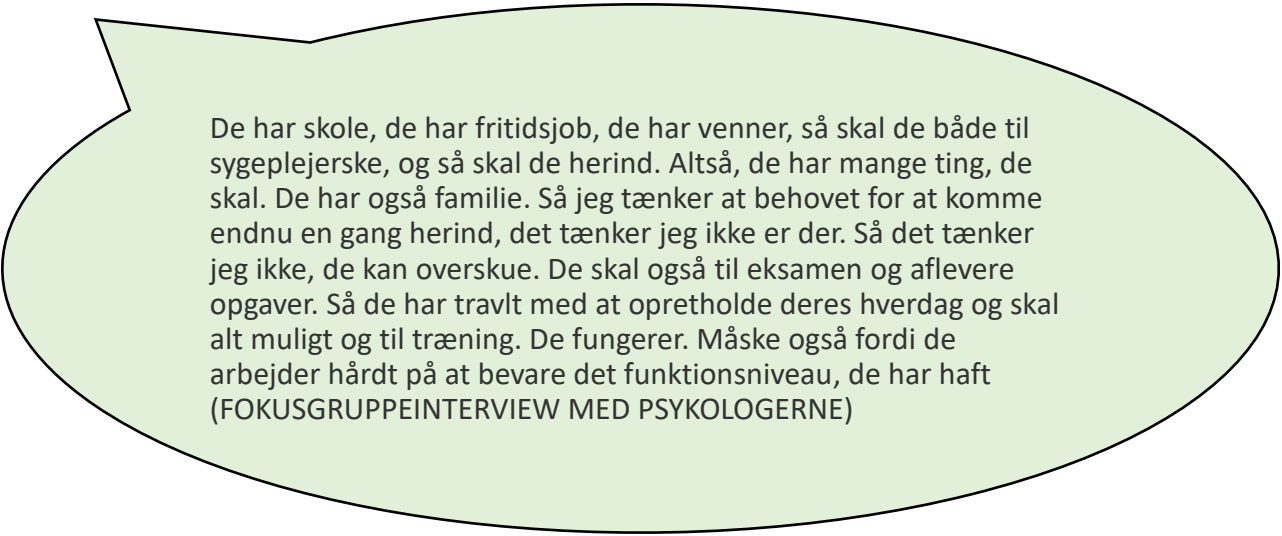
I citatet beskrives produktet (i dette tilfælde armbånd) som en form for amulet. Denne beskrivelse gik igen i flere interview samt i spørgeskemabesvarelser.

Overraskende fund i craft-gruppeforløb

Der var flere uventede eller overraskende fund i forhold til craft-gruppeforløbene.

Rekruttering en udfordring

Et fund i forhold til craft-gruppeforløbene var, at det var så udfordrende at rekruttere, som også blev kort beskrevet side 27. I fokusgruppeinterviewet med psykologerne blev der peget på, at de unge kan være en svær målgruppe, da de travlt med mange ting, og det at skulle møde op ville være en belastning, når de samtidig også gerne vil 'tilbage' til deres hverdag så hurtigt som muligt. Men der var også nogle psykologer, der syntes, at rekrutteringen havde været ressourcekrævende og erkendte, at de ofte ikke fik registreret grundene til ikke at deltage.



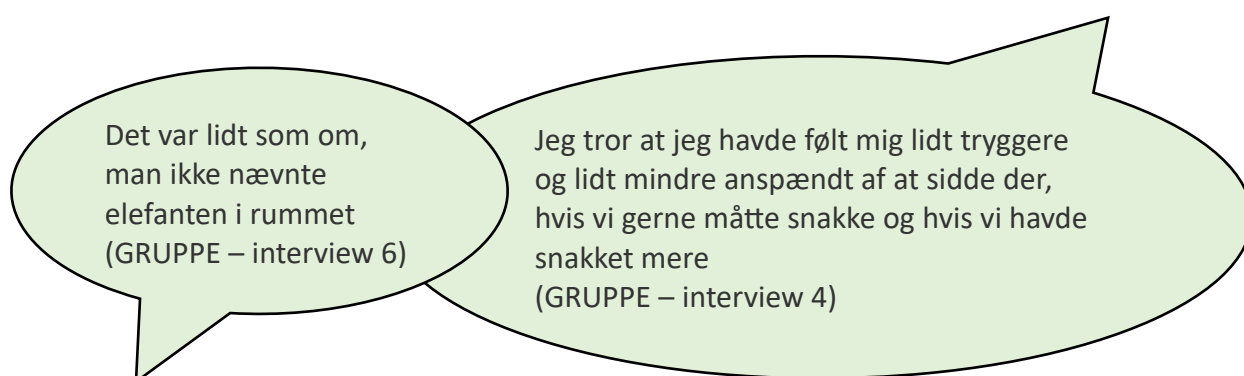
De har skole, de har fritidsjob, de har venner, så skal de både til sygeplejerske, og så skal de herind. Altså, de har mange ting, de skal. De har også familie. Så jeg tænker at behovet for at komme endnu en gang herind, det tænker jeg ikke er der. Så det tænker jeg ikke, de kan overskue. De skal også til eksamen og aflevere opgaver. Så de har travlt med at opretholde deres hverdag og skal alt muligt og til træning. De fungerer. Måske også fordi de arbejder hårdt på at bevare det funktionsniveau, de har haft
(FOKUSGRUPPEINTERVIEW MED PSYKOLOGERNE)

Det skal dog også bemærkes, at der i centret er udfordringer med at rekruttere til terapeutiske gruppeforløb, så det kan være svært at vide, om det er rekruttering til gruppeforløb med craft-indhold eller gruppeforløb generelt, der er udfordrende i forhold til målgruppen.

'Elefanten i rummet'

Et andet fund, som måske ikke var uventet, men som overraskede os ved at fylde så meget, var et tema, vi i analysen af interviewene kaldte 'Elefanten i rummet'. Det handler om den store ambivalens, som deltagerne udtrykte i interviewene: på den ene side var de glade for, at gruppeforløbet ikke drejede sig om at tale om det overgreb, de havde været udsat for, samtidig med at flere udtrykte frustration og nogle en følelse af utryghed over, at der slet ikke blev talt om overgreb.

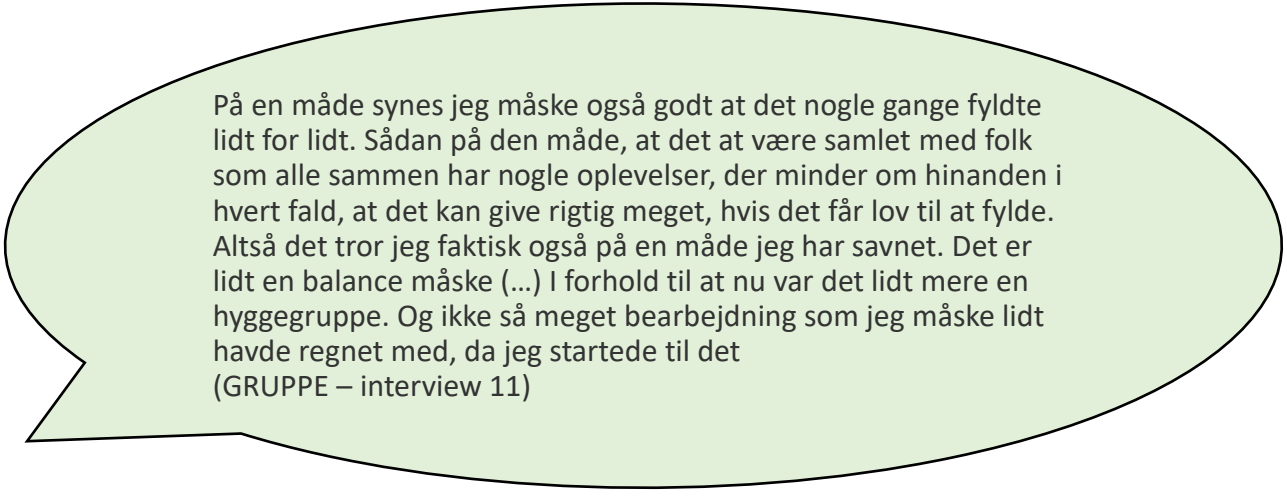
Det var et stort tema i interviewene, og derfor forsøgte vi også at justere løbende, hvordan vi introducerede til samtale undervejs i gruppeforløbene. I den første gruppe introducerede vi til, at gruppeforløbet handlede om at lave craft sammen, men at man godt måtte samtale undervejs. Vi nævnte ikke overgreb.



På baggrund af tilbagemeldingerne i interviewene med deltagere i første gruppe, forsøgte vi at justere formatet og endte i den sidste gruppe med at italesætte direkte, at de alle var med i gruppen, fordi de havde været udsat for et overgreb. Selvom de vidste, at de var der af den grund, forsøgte vi at bryde isen ved at italesætte det direkte. Flere gange undervejs forsøgte facilitatorerne desuden at starte en samtale, hvor der var mulighed for at byde ind med at tale om noget, der var svært. Men det lykkedes ikke. Vi i projektgruppen oplevede at have introduceret ret forskelligt til både at tale om svære ting og til formålet med craft-gruppeforløbet i de fire forskellige grupper, men resultatet var det samme i interviewene: deltagerne var på den ene side glade for, at fokus var på at lave craft, samtidig med at det var svært at sidde der uden at tale om 'elefanten i rummet', altså at de alle havde været udsat for et overgreb. Der sås dermed en meget høj grad af ambivalens.

I projektgruppen drøftede vi, at 'elefanten i rummet' kunne dække over flere faktorer, herunder undgåelse, ambivalens og kontroltab. Undgåelse og ambivalens ses ofte hos mennesker, der har været udsat for overgreb, idet det at skulle tænke på eller tale om overgrebet vækker svære følelser, og mange derfor undgår det, selvom der også er en del, der gerne vil sige det højt. Oplevelsen af kontroltab ses også ofte, idet det at have været udsat for et overgreb er et fuldkomment kontroltab for mange. Vi forsøgte derfor at imødekomme dette med organisering (fx introduktion af faste pladser startende fra gruppe to, tydelig introduktion til gruppesammenhængen samt invitation til at dele det med hinanden i gruppen man havde lyst til).

Vi forestillede os, at da alle deltagerne var i psykologforløb, hvor overgrebet kunne italesættes, behøvede craft-gruppeforløbet ikke at handle om overgreb, men i stedet kunne give en pause, indblik i og brug af craft-aktiviteter samt uformelt samvær med andre, som havde oplevet noget lignende. Men det viste sig, at det var for utrygt for nogle af gruppemedlemmerne, og at de – selvom formålet var blevet forklaret inden – måske havde håbet på noget andet.



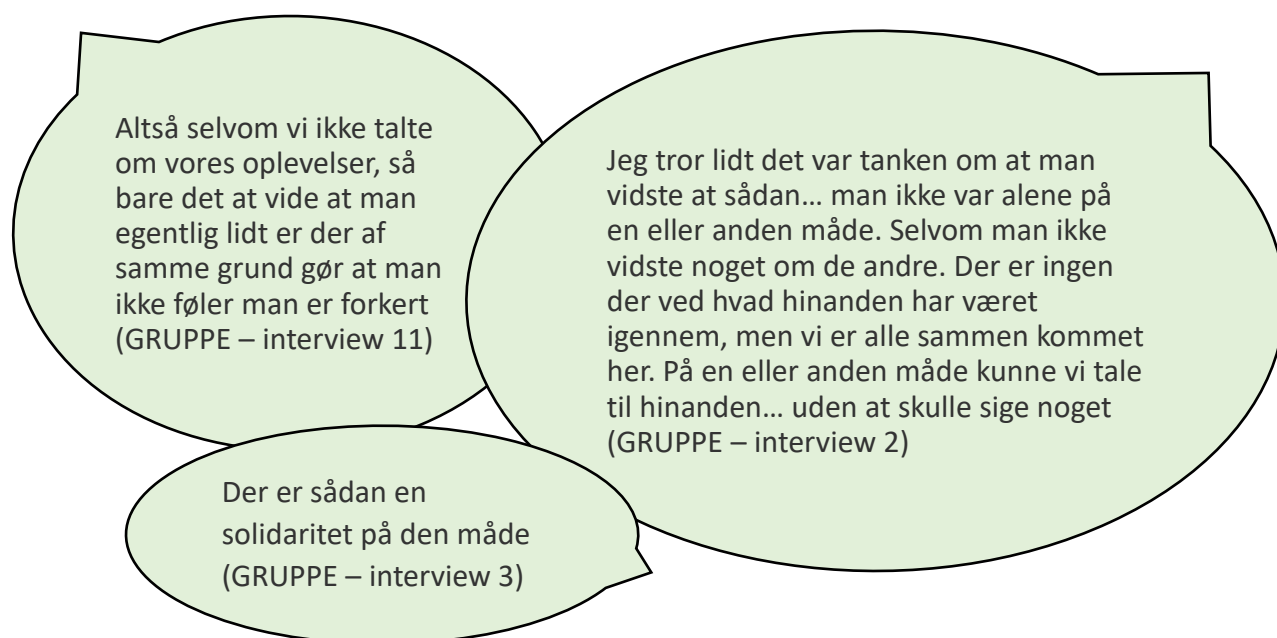
På en måde synes jeg måske også godt at det nogle gange fyldte lidt for lidt. Sådan på den måde, at det at være samlet med folk som alle sammen har nogle oplevelser, der minder om hinanden i hvert fald, at det kan give rigtig meget, hvis det får lov til at fylde. Altså det tror jeg faktisk også på en måde jeg har savnet. Det er lidt en balance måske (...) I forhold til at nu var det lidt mere en hyggegruppe. Og ikke så meget bearbejdning som jeg måske lidt havde regnet med, da jeg startede til det
(GRUPPE – interview 11)

I interviewene med gruppemedlemmerne fyldte gruppedynamikken meget, og der var ikke i samme grad oplevelser med flow og ro som ved craft-kits. Disse tilstande kunne dog opstå hjemme alene, og flere udtrykte også, at tiden gik hurtigt under gruppeforløbene (flow).

Nonverbal spejling

Selvom der var ambivalens og en 'elefant i rummet', fortalte flere deltagere om at opleve en nonverbal spejling og samhørighed, som ikke fremgik i interviewene om craft-kit. Selvom der ikke nødvendigvis blev sat direkte ord på det i gruppeforløbene, oplevede flere deltagere at 'være i samme båd'. Den

oplevelse var oprindeligt også et mål med gruppeforløbene, og selvom der ikke blev talt direkte om overgreb i nogle af grupperne, så viste det sig, at flere alligevel fik en nonverbal oplevelse af ikke at være alene eller forkert i den situation, de stod i efter overgrebet.



Negative oplevelser

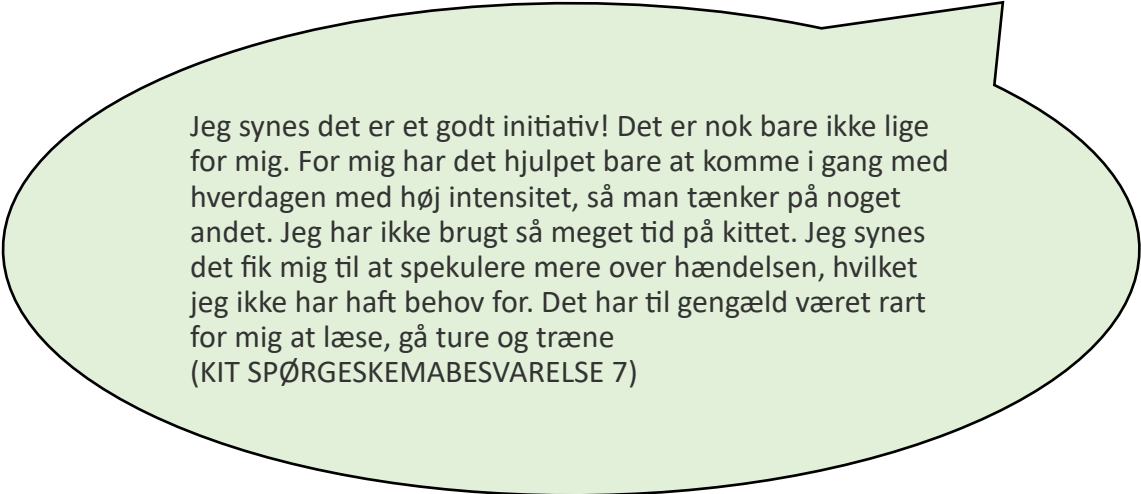
Det er vigtigt også at afrapportere negative oplevelser med interventionerne. Det var heldigvis få, der havde sådanne oplevelser. Vi kan dog ikke udelukke, at der var flere, der havde negative oplevelser med craft-kit, da det kan være, at det er dem, der ikke har besvaret spørgeskemaet.

Den hyppigste negative oplevelse med en intervention var, at craft-kittet mindede deltageren om overgrebet. Det var dog få (fem ud af 49), og flere af dem, der havde denne oplevelse, beskrev også positive oplevelser med craft-kittet. Vi forestiller os dog, at der kan have været flere, da denne årsag netop kunne være en grund til ikke at besvare spørgeskemaet.

En anden negativ oplevelse var nogle få, som i spørgeskemaet rapporterede at have været overudfordret af deres craft-kit, så det i stedet stressede dem. Det viser, hvor vigtigt det er, at craft-aktiviteten er gradueret i den rette sværhedsgrad for netop at ramme balancen mellem at være udfordret nok til ikke at kede sig, men samtidig ikke så udfordret at man bliver stresset af aktiviteten og giver op. Det er svært at vide, om der er flere, der har haft denne negative oplevelse, da der også

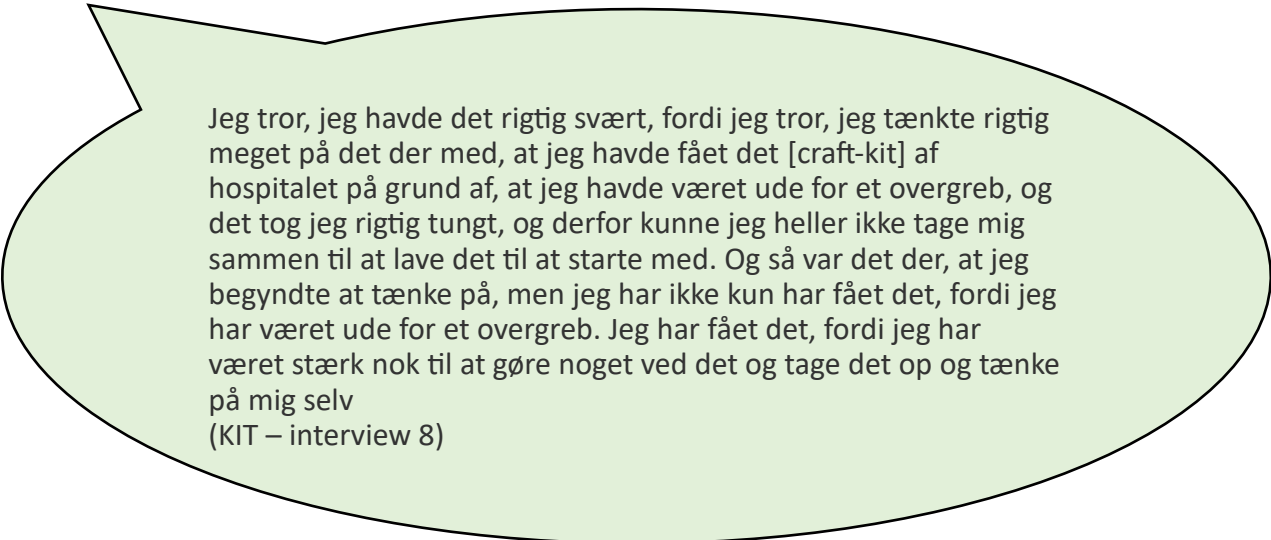
kan være nogle af dem, der ikke har besvaret spørgeskemaet, som netop har oplevet at være overudfordret eller er blevet stresset af craft-aktiviteten.

En sidste oplevelse, vi fik kendskab til i spørgeskemaerne, var, at craft-aktiviteter ikke nødvendigvis er noget for alle.



Jeg synes det er et godt initiativ! Det er nok bare ikke lige for mig. For mig har det hjulpet bare at komme i gang med hverdagen med høj intensitet, så man tænker på noget andet. Jeg har ikke brugt så meget tid på kittet. Jeg synes det fik mig til at spekulere mere over hændelsen, hvilket jeg ikke har haft behov for. Det har til gengæld været rart for mig at læse, gå ture og træne
(KIT SPØRGESKEMABESVARELSE 7)

På trods af at craft-kittet kunne minde om overgrebet og give anledning til negative tanker, så var det for nogle også forbundet med en oplevelse af at have været stærk og opsøgt hjælp.



Jeg tror, jeg havde det rigtig svært, fordi jeg tror, jeg tænkte rigtig meget på det der med, at jeg havde fået det [craft-kit] af hospitalet på grund af, at jeg havde været ude for et overgreb, og det tog jeg rigtig tungt, og derfor kunne jeg heller ikke tage mig sammen til at lave det til at starte med. Og så var det der, at jeg begyndte at tænke på, men jeg har ikke kun har fået det, fordi jeg har været ude for et overgreb. Jeg har fået det, fordi jeg har været stærk nok til at gøre noget ved det og tage det op og tænke på mig selv
(KIT – interview 8)

Opfølgning tre-fire måneder efter craft-gruppeforløb

Af de 15 deltagere i gruppeforløbet fik vi kontakt til otte, som gerne ville deltage i et kort opfølgende interview. Det vil sige, at det kun var cirka halvdelen, det var muligt at interviewe, og måske havde de, der havde glæde af indsatsen, mest lyst til at blive interviewet – det står hen i det uvisse. Vi var nysgerrige på, om de brugte craft på den lidt længere bane og i givet fald hvordan.

Overordnet beskrev syv af de otte en bevidst brug af craft for at få det bedre og tre brugte craft til at finde ro. De, som brugte craft, gjorde det på måder, som de havde fortalt om i første interview, men andre på nye måder. Det beskrives nedenfor.

Opmærksomhed på at graduere craft-aktiviteter

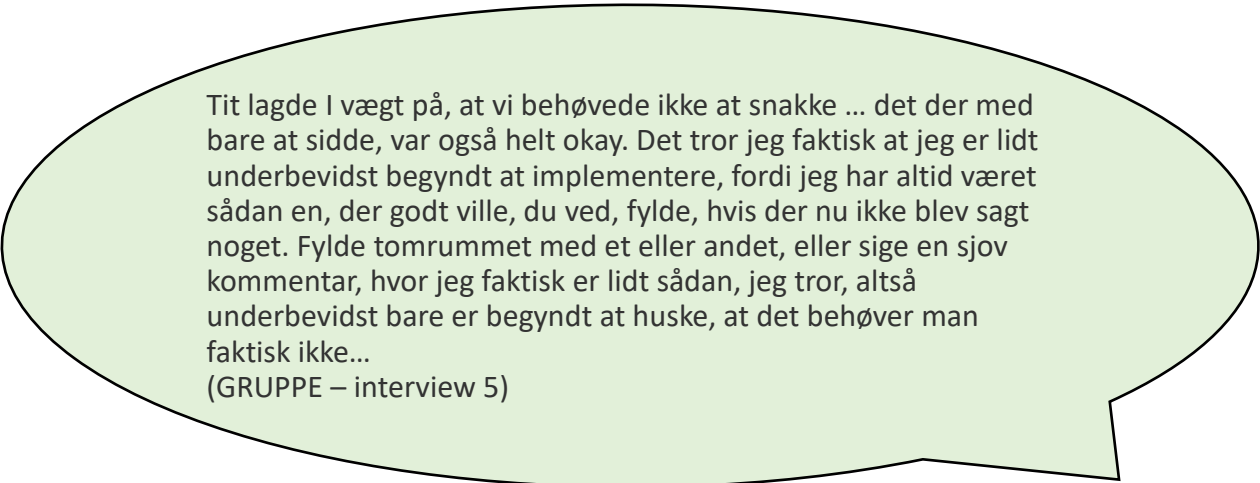
Fire af de otte beskrev, at de var meget bevidste om at graduere craft-aktiviteten, så den passede til deres aktuelle kapacitet og behov. Det havde de fleste også nævnt i interviewet umiddelbart efter gruppeforløbet, men det var tydeligt, at det var positivt, at denne læring blev taget med videre i livet.



Craft faciliterede socialt samvær

Det var lidt overraskende, at flere forklarede, at de efter gruppeforløbet lavede craft sammen med andre. Vi havde jo oplevet i de første interview, at det var svært for dem at være sammen med andre i craft-gruppen, men det har måske alligevel inspireret til at lave craft i deres vennegrupper, hvor de er mere trygge. En havde lavet både viklebilleder og perlearmbånd med sine veninder. En anden strikkede sammen med dem, og en tredje var begyndt i strikkecafé.

En af deltagerne tog ikke så meget med sig om craft fra gruppeforløbet men mere noget om sig selv i en gruppesammenhæng.



Tit lagde I vægt på, at vi behøvede ikke at snakke ... det der med bare at sidde, var også helt okay. Det tror jeg faktisk at jeg er lidt underbevidst begyndt at implementere, fordi jeg har altid været sådan en, der godt ville, du ved, fylde, hvis der nu ikke blev sagt noget. Fylde tomrummet med et eller andet, eller sige en sjov kommentar, hvor jeg faktisk er lidt sådan, jeg tror, altså underbevidst bare er begyndt at huske, at det behøver man faktisk ikke...
(GRUPPE – interview 5)

Inspiration – en positiv emotion

Tre deltagere blev inspireret til at lave nye craft-aktiviteter, efter at gruppeforløbet var afsluttet.

KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING

Formålet med dette projekt var at undersøge, om unge, der har været udsat for seksuelle overgreb, vil deltage i craft-interventioner, og om sådanne aktiviteter kan hjælpe med at lindre nogle af de belastningssymptomer, der ofte følger efter et overgreb. Resultaterne fra craft-kit interventionen var særligt lovende: 85 % ønskede at deltage, og tilbagemeldingerne var overvejende positive. Til gengæld var erfaringerne med craft-gruppeinterventionen mere blandede. Rekrutteringen til grupperne viste sig at være vanskelig, og der var en høj grad af ambivalens i gruppeforløbene i forhold til formatet og det ønskede udbytte.

Det var generelt udfordrende at indsamle opfølgende data – både i form af spørgeskemabesvarelser og interview.

På trods af disse metodiske udfordringer viste begge interventioner tydelige og kendte effekter af craft-aktiviteter, herunder oplevelser af flow, ro, positive emotioner og samhørighed. Derudover fremkom en ny og interessant observation: craft ser ud til at kunne understøtte emotionsregulering, hvilket peger på et hidtil overset potentiale.

Der tegner sig et billede af en særlig subgruppe, som i høj grad profiterer af craft-aktiviteter. For disse unge er udbyttet stort, og metoden er samtidig enkel og relativt billig at implementere. Det gør craft-kits til en attraktiv og lavpraktisk intervention, især i kontekster med begrænsede ressourcer.

Samlet set peger projektets resultater på, at craft-kits som supplement til den øvrige behandling har et klart potentiale som en omkostningseffektiv indsats, der kan lindre belastningssymptomer, fremme trivsel og understøtte emotionsregulering hos udvalgte målgrupper.

Begrænsninger

Undersøgelsen har flere metodiske begrænsninger, som bør tages i betragtning ved fortolkning af resultaterne. Først og fremmest var der en lav svarprocent på spørgeskemaerne, hvilket kan påvirke datakvaliteten og generaliserbarheden. Der er desuden risiko for selektionsbias – det er muligt, at vi primært har fået svar fra deltagere, der havde en positiv oplevelse med interventionen, og dermed ikke et repræsentativt billede af hele deltagergruppen. Ligeledes kan der være tale om en selekteret population i gruppeforløbene, hvor kun bestemte typer af deltagere har valgt at deltage eller er blevet inkluderet.

Erindringsbias kan også have spillet en rolle, da deltagerne skulle reflektere over deres oplevelser retrospektivt. Endelig er det vigtigt at bemærke, at vi kun får svar på det, vi spørger om – hvilket betyder, at relevante oplevelser eller effekter uden for spørgerammen kan være overset.

Perspektivering

Der er et behov for mere forskning af høj kvalitet for at bekræfte effekten af at lave craft og for bedre at forstå, *hvordan* og *hvorfor* craft potentielt kan hjælpe. En ny systematisk gennemgang af 19 studier viser, at craft-aktiviteter kan have en positiv effekt på mental trivsel på kort sigt (Bukhave et al., 2025). Studierne rapporterede forbedringer i angst, stress, depression, humør, selvværd, socialt samspil og livstilfredshed. Dog varierer studierne betydeligt i kvalitet og design, og derfor er det endnu ikke muligt at drage sikre konklusioner om effekten af craft-interventioner.

Med dette projekt har vi taget de første skridt mod at undersøge, hvordan craft-interventioner kan støtte personer, der har været udsat for seksuelle overgreb. Craft-kits viste lovende effekter, men der er behov for at undersøge disse nærmere i et mere stringent forskningsdesign. Et muligt næste skridt kunne være et lodtrækningsforsøg, hvor effekten på symptomer og emotionsregulering måles både på kort og lang sigt. Én gruppe kunne efter lodtrækning (randomisering) modtage et craft-kit, mens en kontrolgruppe ikke gør – og forskellen mellem grupperne kunne danne grundlag for en mere præcis vurdering af effekten.

Craft-gruppeforløbene kræver yderligere undersøgelse for at finde det mest hensigtsmæssige format. Det er uklart, om et gruppeformat er det rette tilbud i denne kontekst, da der blev efterspurgt to forskellige typer: en terapeutisk gruppe og en gruppe med fokus på craft-aktiviteter. Det kan være vanskeligt at forene disse behov i ét format. Samtidig viste deltagernes tilbagemeldinger, at de havde stort udbytte af gruppeforløbet. Derfor vil det være relevant at afprøve alternative formater – eksempelvis temaaftener hvor craft-aktiviteter præsenteres uden at skabe forventninger om en terapeutisk proces. Dette kunne være en måde at bevare de positive elementer fra gruppeforløbet, samtidig med at rammerne bliver mere fleksible og tilpasset deltagernes behov.

Næste skridt bliver at beskrive projektet i en videnskabelig artikel, som forhåbentligt kan bidrage til feltet, især fordi der findes begrænset forskning i craft som sundhedsfremmende intervention.

DEN TVÆRFAGLIGE PROJEKTGRUPPE

Projektgruppen har bestået af fire forskellige medarbejdere i Center for Seksuelle Overgreb, hvoraf to har været gennemgående i hele projektforløbet.

Aviaja Mose Wingender, videnscenteransvarlig og antropolog, har udviklet og implementeret større og mindre projekter og forskning i centret siden 2016.

Mette Linnet Olesen, klinisk sygeplejespecialist, seniorforsker og lektor. Har forskningskompetencer i komplekse interventioner og person-centered care og har arbejdet klinisk som sygeplejerske i CSO i en årrække.

Sara Hagström, teamkoordinator og autoriseret psykolog og specialist i psykotraumatologi, var en del af projektet frem til maj 2024, hvor hun søgte nye udfordringer. Hun har været ansat i centret siden juni 2015, og foruden omfattende kendskab til målgruppen har hun også erfaring med at udvikle tilbud i supplement til centrets psykologbehandling.

Anne Wibeck Holt, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi, indtrådte i projektet da Sara Hagström stoppede i maj 2024, og har været i centret siden 2023.

LITTERATUR

- Bowen, D. J., Kreuter, M., Spring, B., Cofta-Woerpel, L., Linnan, L., Weiner, D., Bakken, S., Kaplan, C. P., Squiers, L., Fabrizio, C., & Fernandez, M. (2009). How we design feasibility studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5), 452–457. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.02.002>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bukhave, E. B., Creek, J., Linstad, A. K., & Frandsen, T. F. (2025). The effects of crafts-based interventions on mental health and well-being: A systematic review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 72(1), 45–60. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12789>
- Center for Seksuelle Overgreb. (2024). Årsstatistik – <https://www.rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/julianemarie/center-for-seksuelle-overgreb/for-fagfolk/Documents/aarsstatistik-cso-2024.pdf>
- Clegg, F., McCoy, K., & Fremouw, W. J. (2009). Rape Trauma Syndrome. I *Encyclopedia of Forensic Science*. John Wiley & Sons.
- Cloitre, M., Courtois, C. A., Charuvastra, A., Carapezza, R., Stolbach, B. C., & Green, B. L. (2018). Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices. *Journal of Traumatic Stress*, 24(6), 615–627. <https://doi.org/10.1002/jts.20697>
- Dworkin, E. R., Smith, N. T., & Yamasaki, J. (2023). Posttraumatic stress disorder following sexual assault: A longitudinal study. *Journal of Trauma Studies*, 12(3), 215–228. <https://doi.org/10.1007/s12345-023-00456-7>
- Elklit, A., Due, L., & Christiansen, D. M. (2009). Predictors of acute stress symptoms in rape victims. *Traumatology*, 15(2), 38–45. <https://doi.org/10.1177/1534765609338500½>
- Elklit, A., & Shevlin, M. (2013). Sexual victimization and anxiety and mood disorders: A case control study based on the Danish registry system. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 30(2), 119–124. <https://doi.org/10.1017/ipm.2013.9>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Bukhave, E. B., & Kirketerp, A. (red.) (2023). *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter – en grundbog til praksis* (1. udg.). Gads Forlag.

Kirketerp, A. (2024) *Craft psykologi: Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk*. 2. udgave. Hjørring: Forlaget Mailand.

Pedersen, M. L., & Balvig, F. (2023). *Udsathed for vold og andre former for kriminalitet: Offerundersøgelserne 2005–2022*. Justitsministeriet.

Wong, L. P. (2008). Focus group discussion: A tool for health and medical research. *Singapore Medical Journal*, 49(3), 256–260.

World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines*. WHO.

Bilag – eksempel på instruktion til craft-kit

ARMBÅND

SVÆRHEDSGRAD 1 - BLÅ

Materialer: Miyuku seed beads #8 og elastiksnor 0,7mm



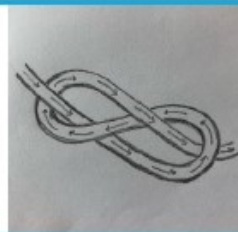
Sæt dig et behageligt sted med god belysning.

Hæld eventuelt perlerne ud på en tallerken eller lignende og sorter dem efter farve.

Dette armbånd er sværhedsgrad 1, hvilket betyder, at mønstret er det enkleste.

Tag elastiksnoren og bind et knob i den ene ende, så perlerne bliver på snoren.

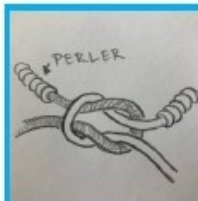
Se illustration af knob, hvor elastiksnoren skal følge pilene



Kom perlerne på elastiksnoren i følgende mønster:

4 hvide perler, 2 lyseblå perler, 2 blå perler.

Gentag dette mønster 8-10 gange så det passer til dit håndled. Mål løbende armbåndets længde om dit håndled. Armbåndet skal ikke stramme og skal omvendt heller ikke være så stort, at det kan falde af.



Når armbåndet har en passende længde, slutter du af med at binde et knob og klipper overskydende elastiksnor af.

Se illustration af det afsluttende knob.

Får du lyst til at lave flere armbånd, kan du gå videre med armbåndet i sværhedsgrad 2.