

Craft som sundhedsfremme

Det er et udbredt problem i samfundet, at mange mennesker er ramt af stress, angst og depression eller lider af kroniske smerter. Der er behov for nye indsatser, som kan give bedre mental trivsel og sundhed, og som kan mindske mental mistrivsel.

Craft er aktiviteter med håndværk og håndarbejde anvendt som terapeutisk middel til fremme af sundhed og trivsel. Dette toningsforløb handler om den ergoterapifaglige indsats med craft til flere målgrupper, hvor mental trivsel er en udfordring. Ergoterapifaglige indsatser med craft som et væsentligt element, kan ud fra en craft-psykologisk tilgang tilrettelægges fagligt med et bevidst sundhedsfremmende formål.

Forløbet inkluderer nyeste forskningsbaserede viden om crafts sundhedseffekter og virkningsmekanismer, og den bagvedliggende psykologi. Der vil være introduktion til og træning i den nye flow-fremmende aktivitetsanalyse, og gradueringer af craft-aktivitet, så den tilpasses den enkelte og dennes kapacitet. Undervisningen vil veksle mellem teoretiske oplæg, praktiske øvelser med craft, gruppearbejde, og besøg i praksis med mulighed for hands-on afprøvning.

Prøve

Prøven er en intern, individuel, skriftlig prøve, der er ens for alle forløbene og gennemgås ved opstart på den fælles uge. Se i øvrigt særskilt dokument.