

Strik og hæklings betydning for unge voksnes mentale trivsel

Et refleksivt livsverdensstudie



Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 260.375
Svarende til antal normalsider à 2400 tegn: 108,5

**10. Semester, Psykologi,
Specialeafhandling**

Laura Hiis Trolle, Studienummer: 20194588
Louise Allerelli, Studienummer: 20192962

Aalborg Universitet
Dato: 31/05 - 2024

Vejleder: Peter Clement Lund

Abstract

In recent years there has been a significant increase of young adults taking up different types of craft activities, in particular knitting and crocheting. Researchers in the field of mental health amongst young adults suggest that this emerging trend can be seen as a response to the psychological impact of the COVID-19 lock-downs and the climate crisis that we're currently facing. Furthermore, statistics from the Danish Health Authority indicate that the mental health of young adults in Denmark is continuously decreasing, which is why we find it interesting to investigate the connection between mental health and the hobbies; knitting and crocheting. Previous studies have found significant benefits of knitting and crocheting, and they all emphasize that it can have a positive impact on mental health. To our knowledge no studies have investigated the possible negative impacts that could be associated with the hobbies. Therefore, this thesis aims to examine the field in a more nuanced way. To investigate this objective, the following research question was formulated:

How do young adults experience knitting and/or crocheting, and what impact do these experiences have for their mental health?

By employing a reflective lifeworld research approach, combining phenomenological and hermeneutic perspectives, this thesis examines the research question through seven loosely-structured interviews. The participants were all Danish adults between 18-30 years old who knit and/or crochet on a regular basis. The interviews were audio recorded and later transcribed and coded. Thereafter, the data was presented in a descriptive thematic analysis. This inductive approach allowed us to answer the research question based on the experiences of the participants. The themes that were identified included 1) personal development and identity, 2) sensory experiences and environmental awareness, 3) mental health and well-being, and 4) knitting and crocheting in a social and digital context. The results of the study confirm the positive benefits of knitting and crocheting found in previous studies, as it can be calming, help process difficult thoughts, create an experience of flow and boost confidence in various ways. Furthermore, it indicates that it simultaneously can have a negative impact on one's

mental health if the participants don't have enough energy to work on a certain project, if the project is too difficult, and/or as a result of internal or external expectations.

Subsequently we applied theoretical perspectives to further enlighten these experiences while interpreting them in a more general context. By employing a moderate eclectic theoretical approach, it was therefore possible to examine nuances ranging from individual factors to societal impact. First, we applied theories from positive psychology to explain the positive emotions all of the participants experienced. These theories could confirm the results of previous studies in the field, who also tend to focus more on this theoretical perspective. To further investigate identity development and how this might be affected by a societal context, we applied psychological theories of personality and identity. Finally, we applied critical theories in order to explain how societal expectations can impact the experiences of the participants. These theories could therefore further enlighten the external and internal expectations the participants experienced.

In the discussion of the research methods and methodology, we argued that there's a strong connection between the research question, the methodology and methods utilized. Furthermore, we examine the objectivity, validity and generalizability of the thesis according to the standards of reflective lifeworld research.

Finally, we discussed the empirical findings in light of previous and future research. By focusing on investigating a broader spectrum of the experiences linked to knitting and crocheting, the thesis has found results that indicate how these experiences can be both good and bad for one's mental health, which therefore indicates a more nuanced understanding of the phenomenon. Overall knitting and crocheting seem to mainly have a positive impact on mental well-being, but the results of this thesis also emphasize that these impacts must be understood in a societal context. We argue that external stressors, pressure and expectations can lead to internalized expectations which can be carried into one's hobby, potentially resulting in negative experiences. Therefore further scientific research is encouraged.

Indholdsfortegnelse

1. INTRODUKTION.....	1
1.1. PRÆCISERING OG AFGRÆNSNING AF PROBLEMFORMULERING	3
1.1.1. <i>Unge voksne</i>	3
1.1.2. <i>Mental trivsel og sundhed</i>	4
1.2. TIDLIGERE FORSKNING PÅ OMRÅDET	6
1.2.1. <i>Mental trivsel</i>	8
1.2.2. <i>Strikke- og hækleklubber</i>	9
1.2.3. <i>Behandling og terapeutiske effekter</i>	9
1.2.4. <i>Dansk forskning og craft-psykologi</i>	11
1.2.5. <i>Specialets placering i forskningsfeltet</i>	12
2. METODOLOGI	13
2.1. FÆNOMENOLOGI OG HERMENEUTIK	13
2.1.1. <i>Fænomenologi</i>	14
2.1.2. <i>Hermeneutik</i>	15
2.1.3. <i>Sammenligning</i>	16
2.2. REFLEKSIV LIVSVERDENSFORSKNING	19
2.2.1. <i>Filosofisk standpunkt og metodologiske principper</i>	19
2.2.2. <i>At være refleksiv, åben og nysgerrig</i>	20
2.2.3. <i>Analytisk tilgang</i>	21
2.3. SPECIALETS VIDENSKABSTEORETISKE STÅSTED	22
2.3.1. <i>Vores forforståelse</i>	23
3. METODE	24
3.1. LIVSVERDENSINTERVIEW	25
3.1.1. <i>Praktiske overvejelser</i>	25
3.2. INTERVIEWGUIDE	26
3.2.1. <i>Interviewguidens opsætning og indhold</i>	27
3.3. INFORMANTER	30
3.3.1. <i>Rekruttering</i>	30
3.3.2. <i>Udvælgelse</i>	31
3.4. FELTNOTER	32
3.5. TRANSSKRIFTION	33
3.6. ANALYTISK METODE	34
3.6.1. <i>Tematisk tilgang</i>	35

3.7. ETISKE OVERVEJELSER	36
3.7.1. <i>Informeret samtykke</i>	36
3.7.2. <i>Fortrolighed</i>	37
3.7.3. <i>Konsekvenser</i>	37
3.7.4. <i>Forskerrollen</i>	38
4. DESKRIPTIV ANALYSE	40
4.1. PRÆSENTATION AF INFORMANTER	41
4.1.1. <i>Emma</i>	42
4.1.2. <i>Sofie</i>	42
4.1.3. <i>Freja</i>	42
4.1.4. <i>Line</i>	42
4.1.5. <i>Olivia</i>	43
4.1.6. <i>Marie</i>	43
4.1.7. <i>Astrid</i>	43
4.2. EN PERSONLIG UDVIKLINGSREJSE	44
4.2.1. <i>Fra nybegynder til erfaren</i>	44
4.2.2. <i>Identitetsskabelse gennem strik og hækling</i>	45
4.3. GARN: SANSELIG FORDYBELSE OG MILJØBEVIDSTHED	49
4.4. MENTAL TRIVSEL OG VELBEHAG	51
4.4.1. <i>Mental trivsel</i>	51
4.4.2. <i>Indre ro og afslapning</i>	53
4.4.3. <i>Flow eller rumination?</i>	54
4.4.4. <i>Lyst- eller pligtbaseret hobby?</i>	55
4.5. STRIK OG HÆKLING I SOCIALE OG DIGITALE KONTEKSTER	57
4.5.1. <i>Det sociale fællesskab</i>	57
4.5.2. <i>Præstations- og perfektionskultur</i>	61
4.5.3. <i>Sociale medier - på godt og ondt</i>	64
4.6. DESKRIPTIV DELKONKLUSION	66
5. TEORETISK ANALYSE OG DISKUSSION	69
5.1. POSITIV PSYKOLOGI	69
5.1.1. <i>Mindfulness</i>	69
5.1.2. <i>Flow</i>	72
5.1.3. <i>Craft-psykologi</i>	74
5.2. PERSONLIGHEDSPSYKOLOGI	77
5.2.1. <i>De psykosociale stadier</i>	77
5.2.2. <i>Identitet og selvfortolkning</i>	80

5.3. KRITISK SAMFUNDSTEORI	83
5.3.1. <i>Acceleration, fremmedgørelse og resonans</i>	83
5.3.2. <i>Præstationssamfundet</i>	86
5.4. TEORETISK DELKONKLUSION	89
6. DISKUSSION AF SPECIALETS TILGANG OG RESULTATER.....	91
6.1. METODISK DISKUSSION	91
6.1.1. <i>Objektivitet</i>	92
6.1.2. <i>Validitet</i>	96
6.1.3. <i>Generaliserbarhed</i>	100
6.2. EMPIRISK DISKUSSION	102
6.2.1. <i>Ligheder med tidligere forskning</i>	102
6.2.2. <i>Specialets bidrag i forskningsfeltet</i>	103
6.2.3. <i>Perspektivering</i>	105
7. KONKLUSION	107
8. PENSUMLISTE	110
9. REFERENCELISTE	118

Bilag 1: Interviewguide

Bilag 2: Samtykkeerklæring

Bilag 3: Facebook-opslag

Bilag 4: Feltnoter

Bilag 5: Transskriptionsnøgler

Bilag 6: Transskription nr. 1 (Emma)

Bilag 7: Transskription nr. 2 (Sofie)

Bilag 8: Transskription nr. 3 (Freja)

Bilag 9: Transskription nr. 4 (Line)

Bilag 10: Transskription nr. 5 (Olivia)

Bilag 11: Transskription nr. 6 (Marie)

Bilag 12: Transskription nr. 7 (Astrid)

Bilag 13: Tematisk kodning

1. Introduktion

”Jeg har lagt mærke til, at mange igen har fundet en hobby eller et håndarbejde frem. Det begyndte nok under corona-krisen; men så kunne man ikke holde op igen – det gælder i hvert fald for mig. Man får ro på sig selv, når man sidder med et sytøj eller har noget andet mellem hænderne; det gælder for alle aldersgrupper”

H.M. Dronning Margrethe II (Kongehuset, 2023)

Ovenstående citat kommer fra H.M. Dronning Margrethe II, og ordene faldt i hendes omtalte nytårstale, som markerede årsskiftet fra 2023 til 2024. Grundet dronningens abdicering kan det tænkes, at dette uddrag nok ikke var dét, som den danske befolkning fandt mest bemærkelsesværdigt i årets nytårstale, men alligevel er det ord, som vi antager har gjort indtryk på mange.

Håndarbejde har de seneste par år genvundet mange af danskernes hjerter, hvilket bekræftes af psykolog Anne Kirketerp (2020, p. 9). Jf. Kirketerp har håndarbejdsaktiviteter gennemgået en form for genfødsel set i lyset af både klima- og coronakrise, idet disse fungerer som modsvar til danskernes oplevede, mentale belastninger (Bukhave & Kirketerp, 2023, pp. 7f). Hertil uddyber Kirketerp i et interview med Kristeligt Dagblad; ”I krisetider, hvor verden er usikker, får vi behov for at skabe en modvægt i form af noget, der er tydeligt og manifestérbart” (Pedersen, 2020).

Udover de mentale belastninger, som både klima- og coronakrise kan medføre, oplever den danske befolkning ligeledes, at det høje tempo og præstationspres i dagens samfund er med til at skabe mistrivsel – og dette gælder i særdeleshed for den unge voksne generation. Den Nationale Sundhedsprofils Midtvejsundersøgelse fra 2023 viser bl.a., at hver tredje kvinde og hver sjette mand i alderen 16-24 år rapporterer at have dårligt mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen, 2024). Hertil uddyber enhedschef, Niels Sandø, ifm. undersøgelsen fra 2021: ”Vi kan se, at særligt unge har en dårlig mental sundhed, og at den bliver dårligere for hver gang, vi har gennemført undersøgelsen” (Niels Sandø ifølge Sundhedsstyrelsen, 2022). Noemi Katznelson og kolleger har ligeledes undersøgt mistrivsel blandt unge i alderen 16-25 år, hvortil deres forskning peger på tre faktorer, der rammesætter ungdomslivet i dag, og som samtidig også er skyld i

deres oplevede, langvarige mistrivsel. Disse er 1) højt accelerationsniveau på alle livsarenaer og heraf særligt uddannelsessystemet, 2) ensidigt fokus på præsentation i form af fx karakterer, og 3) stor psykologisering, hvor presset vendes indad og løsninger opsøges i tilpasning på psyken (Katznelson et al., 2021; Katznelson et al., 2022, pp. 176-180).

Hertil italesætter trendforskeren, Louise Kongsholm, at den unge voksne befolkningsgruppe benytter dét at skabe noget med deres hænder som en måde at finde et pusterum væk fra samfundets forventninger og sociale medier. Hertil fremhæver hun, hvordan særligt strik og hækling tenderer til for at give et kreativt afbræk, idet; ”at sidde med garn og hæklenål eller strikkepinde i hænderne er en taktil oplevelse, som mange unge mangler i den digitale verden, vi lever i” (Vad & Soelberg, 2019). Denne tendens observeres desuden af flere garnforretninger, da unge voksne i stigende grad køber mere garn til deres projekter (Pedersen, 2020; Vad & Soelberg, 2019). Samtlige af landets universiteter kan ydermere bekræfte, at både strik og hækling er et fast inventar i auditorierne (Lønstrup, 2019; Siegumfeldt, 2023).

Man kan derfor tænke, at unge voksens behov for at sænke tempoet, fordybe sig i processen og skabe noget meningsfuldt gennem strik og hækling kan afhjælpe de belastninger i ungdomslivet, der normalvis er med til at øge mistrivsel. Ifølge Kirketerp er håndarbejde, heriblandt strik og hækling, netop med til at skabe både fysiske og mentale sundhedsfremmende effekter. Eksempelvis indebærer dette reducere af stress, depression og angst (Kirketerp, 2020, p. 13) samt øget ”velvære, trivsel, livsglæde og følelsen af at være nyttig samt tilfredsstillelse ved at præstere noget, der skaber værdi for andre” (Kirketerp, 2020, p. 14).

Som to psykologistuderende, med egen interesse for henholdsvis strik og hækling, skaber førnævnte udtalelser genklang i os. Selv oplever vi, at strik og hækling hovedsageligt har en positiv indflydelse på vores mentale trivsel, og giver os et afbræk fra hverdagens stress og travlhed. På den anden side forholder vi os imidlertid også kritisk til den altomsluttende, positive diskurs, der eksisterer omkring disse hobbyaktiviteter i dag. Ved refleksion over den daglige tale og fortælling omkring strik og hækling bemærker vi, at de potentielle negative konsekvenser ikke adresseres og synes at blive overskygget af de sundhedsfremmende effekter ved strik og hækling. I forlængelse af dette oplever vi netop selv, og spekulerer derfor over, hvorvidt strik og hækling samtidig kan have den *modsatte* effekt?

Med afsæt i ovenstående, og derfor et ønske om at belyse en nuanceret og holistisk forståelse for strik og hækling i relation til mental trivsel, er vi interesseret i at udarbejde et kvalitativt, empirisk studie med udgangspunkt i følgende problemformulering: *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hækle, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

1.1. Præcisering og afgrænsning af problemformulering

Med udgangspunkt i ovenstående problemformulering har dette speciale til formål at undersøge unge voksnes subjektive og sanselige oplevelse af at sidde med et strikke- og/eller hækkeprojekt i hænderne, samt hvilken betydning og i hvilken grad disse oplevelser kan have for unge voksnes mentale trivsel. Således er vi interesseret i at udforske, hvordan unge voksne selv oplever, forstår og italesætter forholdet mellem strik og hækling og deres egen mentale trivsel.

Ifm. dette findes det først relevant at uddybe, hvordan vi afgrænser befolkningsgruppen *unge voksne* samt definerer begrebet *mental trivsel*. Dette afsnit vil derfor uddybe, præcisere og definere disse kernebegreber, som anvendes i specialet.

1.1.1. Unge voksne

Specialet tager udgangspunkt i unge voksne, hvortil vi afgrænser aldersgruppen til 18-30 år. Vi har valgt denne aldersgruppe, idet forskningen netop indikerer, at unge voksne i stigende grad oplever mistrivsel og samtidig viser større interesse og behov for at strikke og hækle. Ligeledes er det også i egen interesse at undersøge denne aldersgruppe, da vi selv som unge voksne oplever, hvordan strik og hækling har en betydning for vores hverdag.

Vi har ydermere valgt denne specifikke aldersgruppe, idet vi forventer, at individer i alderen 18 til 30 år er en generation af unge voksne, der står omtrent samme sted i livet og deler lignende oplevelser, erfaringer og værdier. Dette er tilsvarende Peter Gundelach og Esther Nørregård-Nielsens definition af betegnelsen *alders-unge*, der, gennem de sene teenageår til omkring 30 års-alderen, oplever at være i en lang overgangsfase, hvor de gradvist forventes at skulle erhverve sig en livspartner, et fuldtidsarbejde og børn. Jf. Gundelach og Nørregård-Nielsen er det også en periode, der er fyldt med mange svære valg og beslutninger (2002, pp. 43ff), hvilket man kan antage er endnu en årsag, der ligger til grund for deres oplevede mistrivsel. Dette understøttes

ligeledes af Katznelson og kolleger, der eksempelvis udpeger familie, uddannelse, arbejde, præstationskulturen og generelt pres som mulige stressorer hos et ungt individ (2021, p. 94).

1.1.2. Mental trivsel og sundhed

Specialet fokuserer derudover på unge voksnes mentale trivsel, og hvordan de kan opleve, at strik og hækling kan have en betydning for denne. Da mental trivsel og -sundhed kan forstås og defineres på flere forskellige måder, ønsker vi at redegøre for nogle af de definitioner og betegnelser, som vi finder relevante at fremhæve.

World Health Organization (WHO) er en organisation, der har til formål at undersøge og promovere sundhed og sikkerhed i hele verden (World Health Organization, n.d.-a). Ifølge WHO defineres mental sundhed som følgende:

“Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community. It has intrinsic and instrumental value and is integral to our well-being” (World Health Organization, n.d.-b).

Med udgangspunkt i WHO's definition kan man altså forstå mental sundhed som en tilstand af mental trivsel, hvor individet kan lære og udfolde sine evner, håndtere dagligdagens stress og udfordringer samt indgå i sociale fællesskaber. Derudover beskriver WHO mental sundhed som værende et kontinuum, hvor forskellige faktorer kan påvirke individet forskelligt og bidrage til enten at mindske eller øge den mentale sundhed i forskellig grad. Der er altså ikke tale om et 'enten eller'-princip, idet mental sundhed handler om mere og andet end fraværet eller tilstedeværelsen af psykiske lidelser (World Health Organization, 2022).

Ligeledes definerer den danske, forskningsbaseret indsats 'ABC for mental sundhed' tre grundprincipper, der gør det muligt at forbedre og styrke den mentale sundhed. Disse er:

A) gør noget aktivt - omend det er fysisk, mentalt, socialt eller spirituelt. Ved at gøre noget aktivt, bliver man gladere og får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer,

B) gør noget sammen - det er afgørende for den enkeltes mentale sundhed at have følelsen af at høre til og være del af et socialt fællesskab,

C) gør noget meningsfuldt - gør noget, som giver følelsen af meningsfuldhed og selvtillid ved at opnå store som små mål i livet (Syddansk Universitet, 2023; Psykiatrifonden, n.d.).

Jf. projektchef, Charlotte Meilstrup, anlægger ABC derfor et positivt og handlingsorienteret perspektiv på mental sundhed, hvorfor det ikke alene omfatter risici for psykisk sygdom, men også omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker mennesket (Charlotte Meilstrup ifølge Københavns Universitet, n.d.).

Derudover definerer Katznelson og kolleger (2022) mental trivsel ifm. deres forskning om unge i mistrivsel. De stiller sig indledningsvist kritiske overfor den begrebslige uklarhed, der hersker over og adskiller begreberne; mental trivsel og mental sundhed. Katznelson og kolleger tager derfor udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens definition af mental trivsel og sundhed, som er en fortolkning af WHO's definition af begreberne. De definerer således mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvorfor mental sundhed og trivsel, ifølge Katznelson og kolleger, er uadskillelige (Katznelson et al., 2022, pp. 34f). De påpeger desuden, at Sundhedsstyrelsen fremstiller mental trivsel som "en tilstand af *overvejende* glæde, positivitet og tilfredshed" (Katznelson et al., 2022, p. 35), hvorved ordet overvejende skaber rum for afvigelser, hvorfor et liv i trivsel også rummer oplevelser med svære perioder og tristhed. I forlængelse heraf understreger Katznelson og kolleger, at trivsel ikke blot forstås som værende fraværet af mistrivsel, idet en sådan definition indebærer risici for, at man; "lægger for stor vægt på det enkelte individ og dets evner og muligheder ift. at håndtere sin tilstedeværelse" (Katznelson et al., 2022, p. 36). I stedet fokuserer de også på kontekstuelle, relationelle, institutionelle og kulturelle sammenhænge, der skaber trivsel og/eller mistrivsel hos et ungt individ (pp. 36f).

Med udgangspunkt i ovenstående forskellige definitioner, bemærker vi at der generelt lægges vægt på mental trivsel og sundhed som værende mere end blot fraværet af ubehag og psykisk sygdom. I stedet fokuseres på tre generelle og gennemgående aspekter ved mental trivsel og sundhed, som indebærer individets mulighed for og oplevelse af:

1) at udfolde og udvikle sine evner og opnå mål på en meningsfuld måde,

- 2) at kunne håndtere og modstå dagligdagens stress og udfordringer,
- 3) at indgå i og få glæde af det sociale fællesskab.

I dette speciale ønsker vi at have disse gennemgående aspekter for øje, når vi undersøger, hvordan strik og hækling kan have en betydning for unge voksnes mentale trivsel. samtidig forholder vi os ligeledes kritiske til den begrebslige uklarhed, som Katznelson og kolleger (2022) også henviser til. Vi vil argumentere for, at de mange forskellige definitioner af mental trivsel og sundhed blot slører forståelsen frem for at præcisere det, og i forlængelse heraf synes det ligeledes svært at differentiere mellem begreberne mental trivsel og mental sundhed. Frem for at adskille begreberne, vælger vi derfor at benytte mental trivsel som den samlede betegnelse for mental trivsel og sundhed, hvorfor vi lader os inspirere af Katznelson og kollegers (2022) definition.

Til trods for, at vi således drager nytte af ovenstående forståelse af mental trivsel, ønsker vi ikke at fastlægge en klar definition af begreberne i dette speciale. Grundet den generelle uklarhed på tværs af definitioner, kan man argumentere for, at det kan være fordelagtigt at vende sig mod det enkelte individ og deres individuelle forståelse af mental trivsel, når man undersøger dette. Derfor vælger vi at fokusere på, hvordan vores informanter selv definerer mental trivsel, og hvordan de forstår og oplever forholdet mellem mental trivsel og strik og hækling. Vi ønsker således at gå åbent og nysgerrigt til værks i dette speciale.

1.2. Tidligere forskning på området

Inden vi påbegynder udarbejdelsen af den empiriske undersøgelse i dette speciale, ønsker vi at undersøge, hvad der findes af tidligere forskning om strik og hækling eller andet kreativt håndarbejde ifm. mental trivsel. Vi har hertil valgt at fokusere på former af kreativt håndarbejde, der er sammenlignelige med strik og hækling, hvorfor håndarbejdet skal fremstilles manuelt og resultere i et materielt produkt. Dette kan fx være maling, formning af ler eller broderi.

For at afdække, hvilken tidligere forskning, der således eksisterer på området, foretog vi to individuelle søgninger i AAU's database, Primo, d. 9. februar 2024. Mhp. at indfange relevante studier omhandlende strik, hækling og andet kreativt håndarbejde på dansk og engelsk, anvendte vi følgende, forskellige søgestreng:

Søgestreng 1:
[titel:] (craft OR håndarbejde OR håndværk OR kreativ OR creative OR needlework OR knit* OR crochet* OR strik OR strikning OR strikke OR hækl*) AND [alle felter:] (psykologi OR psychology OR "mental trivsel" OR "mental sundhed" OR "mental health")
Søgestreng 2:
[alle felter:] (crochet* OR knit* OR craft* OR yarn OR needlework OR strik* OR hækl* OR håndværk) AND [alle felter:] (psychology OR psykologi OR "mental trivsel" OR wellbeing OR "mental sundhed" OR "mental health" OR mistrivsel OR stress)

Tabel 1: Søgestreng

Derefter screenede vi AAU Primo for relevante studier på baggrund af titel og abstract, og i forlængelse heraf benyttede vi kædesøgning som strategi, hvorigennem vi fandt frem til yderligere relevante studier. En sådan litteraturgennemgang udføres med formålet om at opnå en dybere indsigt i forskningsfeltet, hvortil vi efterfølgende kan identificere, hvordan vores speciale netop kan bidrage til dette område. Til trods for, at denne litteraturgennemgang ikke muliggør en systematisk afdækning af al forskning på området, vil vi argumentere for, at den skaber en tilstrækkelig forståelse for, hvad der findes af forskning på området samtidig med, at vi kan anskue mangler og begrænsninger i det nuværende forskningsfelt.

I sammenligningen af de to individuelle søgninger identificerede vi, at størstedelen af de fundne studier gik igen i begge søgninger, og samtidig fandt vi, at ingen af disse studier var på dansk. Derudover bemærkede vi, at der både var mange studier, som undersøger kreativt håndarbejde på et mere generelt plan, men også flere der kun fokuserer på strik og hækling som håndarbejdsaktiviteter.

På tværs af de inkluderede studier observerer vi tre gennemgående tematikker; 1) mental trivsel, 2) strikke- og hækkeklubber, samt 3) behandling og terapeutiske effekter. I følgende litteraturgennemgang ønsker vi således at præsentere disse gennemgående tematikker, dernæst belyse dansk forskning i relation til håndarbejde og håndværk og slutteligt placere vores speciale i forskningsfeltet.

1.2.1. Mental trivsel

Indledningsvist anser vi det som relevant at præsentere de studier, der generelt berører mental trivsel ifm. strik og hækling eller andet kreativt håndarbejde. Hertil finder vi flere spørgeskemaundersøgelser, der undersøger, hvordan og i hvilken grad strik eller hækling kan have en betydning for individets mentale trivsel (Burns & Van der Meer, 2021; Corkhill et al., 2014; Riley et al., 2013; Sjöberg & Porko-Hudd, 2019). Alle disse studier indikerer, at strik og hækling bidrager til en signifikant øget mental trivsel. Burns og Van der Meer (2021) finder fx i deres spørgeskemaundersøgelse om hækling og mental trivsel, at 89,5% af deres respondenter oplever, at hækling gør dem mere afslappede, mens 82% pointerer, at det gør dem gladere (pp. 152f). I forlængelse heraf identificerer disse forskellige studier desuden, at strik og hækling kan skabe en meditativ effekt, bidrage til sociale fællesskaber og sænke stress (Burns & Van der Meer, 2021; Sjöberg & Porko-Hudd, 2019; Corkhill et al. 2014).

Derudover fandt vi et par enkelte interviewundersøgelser, som undersøger, hvilken betydning strik kan have for individets mentale trivsel og sundhed (Adey, 2018; Brooks et al., 2019). Studiet af Adey (2018) benytter semistrukturerede interviews til dataindsamling, og resultaterne viser, at informanterne lægger stor vægt på, at strik bidrager til at skabe *flow*. Dette defineres ifølge Mihaly Csikszentmihalyi som en oplevelse af et tab af selvbevidsthed samt distraktion fra omverdenen (p. 88). Ligeledes benytter Brooks og kolleger (2019) også interviews som metode i deres fænomenologiske studie, og de finder, at strik gør informanterne gladere, udfordrer dem kognitivt samt bidrager til en større identitetsfølelse. Herudover fandt informanterne også en social værdi i at strikke (p. 117).

Slutteligt fandt vi et systematisk review af Leckey (2011), der fokuserer på at forstå sammenhængen mellem forskellige former for kreativt håndarbejde og mental trivsel og sundhed. Til trods for, at de inkluderede studier viser en overordnet tendens til, at kreativt håndarbejde kan forbedre individets mentale trivsel, konkluderer Leckey samtidig, at der mangler klare definitioner af følgende begreber; mental trivsel, mental sundhed og kreativt håndarbejde. I forbindelse hermed påpeges det, at det kan være svært at måle systematisk på fænomener, som defineres og tolkes subjektivt (Leckey, 2011, p. 508).

Gennem litteraturgennemgangen finder vi således, at studier omhandlende mental trivsel konkluderer, at strik, hækling og andet kreativt håndarbejde, på forskellig vis, bidrager til mental trivsel. Dette omhandler bl.a. en forøgelse af positive emotioner, oplevelsen af flow og meditative effekter samt bidragelse til sociale fællesskaber.

1.2.2. Strikke- og hækkeklubber

I forlængelse af ovenstående tematik identificerede vi også flere studier, der mere specifikt undersøger strik og hækling i grupper og hvilken betydning dette fællesskab har for deres dagligdag samt mentale trivsel (Corkhill et al., 2014; Nordstrand et al., 2024; Palmer & Kawakami, 2014; Potter, 2017; Prigoda & McKenzie, 2007). Corkhill og kolleger (2014) finder fx, i deres spørgeskemaundersøgelse omhandlende strik og dets effekt på mental og social trivsel, at halvdelen af deres respondenter er tilknyttet en strikkegruppe, og 90% har fundet nye venner gennem strik (p. 38).

Derudover finder flere kvalitative studier også, at strik og hækling i grupper har en positiv, social værdi (Nordstrand et al., 2024; Palmer & Kawakami, 2014; Potter, 2017; Prigoda & McKenzie, 2007). Heriblandt et studie af Potter (2017), der, gennem deltagerobservation og interviews, finder, at strikkeklubber skaber et socialt fællesskab, der bl.a. bidrager til øget accept og anerkendelse af sig selv og hinanden, fordrer gensidige relationer og skaber et positivt læringsmiljø (pp. 601f). Ligeledes indikerer Prigoda og McKenzie (2007), gennem deltagerobservation af en offentlig strikkeklub, at de venskaber, som skabes gennem strikkeklubber, også bidrager til øget individuelt selvværd og autonomi (pp. 105f).

Gennem litteraturgennemgangen finder vi således, at studier omhandlende strik og hækling i grupper konkluderer, at det har en positiv, social værdi at strikke og/eller hække med andre. Det kan bl.a. være med til at skabe et godt læringsmiljø og forme nye venskaber.

1.2.3. Behandling og terapeutiske effekter

Ydermere vurderer vi det relevant at præsentere de studier, der fokuserer på behandling og terapeutiske effekter ifm. strik og hækling samt andet kreativt håndarbejde. Nogle af disse studier fokuserer fx på, hvordan strik og håndarbejde kan anvendes i behandling af forskellige psykiatriske lidelser (Clave-Brule et al., 2009; Duffy, 2007; Reynolds, 2000). En spørgeskemaundersøgelse af Clave-Brule og kolleger (2009),

om spiseforstyrrede kvinder og deres mentale tilstand, finder, at 74% af respondenterne oplever, at intensiteten af deres frygt og tanker bliver mindre, når de strikker, og ligeledes svarer 74%, at det har en beroligende og terapeutisk effekt at strikke (pp. 3f). Desuden fandt vi et kvalitativt studie af Reynolds (2000) omhandlende håndarbejde (oversat fra needlecraft) og dets betydning for depressive patienter. Ved brug af nedskrevne narrativer og supplerende interviews finder Reynolds, at håndarbejde kan få disse informanter til at føle sig mere afslappede og mindske stress, og samtidig kan det opleves, at håndarbejde giver et selvtillidsboost, når informanterne sidder med det færdige produkt i hånden (p. 113).

Derudover fandt vi flere studier, der, i bredere forstand, fokuserer på *kunsterapi* (Oversat fra art therapy) (Collier, 2011; Haeyan et al., 2015; Kim et al., 2008; Morgan et al., 2012). Ifølge Haeyan og kolleger (2015) er kunstterapi en form for terapi, hvor man anvender kreative, visuelle former for hobbyer i form af fx tegning, maling, skulpturer og fotografi (p. 1). I deres kvalitative studie benytter de både individuelle interviews og fokusgruppelinterviews til at undersøge effekten af kunstterapi på personlighedsforstyrrede patienter, hvortil de finder, at kunstterapi kan forbedre affektregulering, og at det bl.a. kan hjælpe patienterne med at forklare og forstå deres intra-psykiske problemer (Haeyan et al., 2015, pp. 8f).

Ydermere fandt vi også nogle systematiske reviews omhandlende effekten af kunstterapi (Kim & Lor, 2022; Smriti et al., 2022; Uttley et al., 2015). Heraf udarbejdede bl.a. Uttley og kolleger (2015) et review bestående af to dele; et kvantitativt, systematisk review og en kvalitativ metasyntese. Deres systematiske review inkluderer RCT-studier, der undersøger effekten af kunstterapi hos patienter med ikke-psykotiske mentale lidelser. Af de 15 inkluderede studier ses en generel forbedring fra baseline i 14 af studierne (Uttley et al., 2015, p. 25). I deres kvalitative metasyntese inkluderer de casestudier, interviewstudier samt observationelle studier, der ligeledes undersøger kunstterapi hos patienter med ikke-psykotiske mentale lidelser. På tværs af de 12 inkluderede studier finder de følgende relevante tematikker; relationer, forståelse, perspektiv, distraktion, personlige sejre, udtrykkelse, afslapning samt styrke og autonomi (Uttley et al., 2015, pp. 54ff). Resultaterne fra både det systematiske review og den kvalitative metasyntese bekræfter derfor, at kunstterapi hovedsageligt har en positiv effekt og fungerer hensigtsmæssigt som behandling af ikke-psykotiske patienter (p. 87).

Gennem litteraturgennemgangen finder vi således, at studier omhandlende behandling og terapeutiske effekter konkluderer, at strik, hækling og andet kreativt håndarbejde med fordel kan anvendes i kunstterapi eller som behandling af patienter med både psykiske lidelser. Denne form for behandling bidrager bl.a. til at mindske stress og tanke-mylder, øge affektregulering samt bidrage til en større forståelse for egne fysiske og/eller psykiske udfordringer.

1.2.4. Dansk forskning og craft-psykologi

Til trods for, at vi i vores litteraturgennemgang ikke fandt nogle danske studier, som undersøger strik, hækling eller andet kreativt håndarbejde ifm. mental trivsel, var vi allerede forinden specialets start interesseret i Kirketerp og hendes aftryk på dette forskningsområde. I 2020 udgav hun bogen *Craft-psykologi: sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk* (Kirketerp, 2020, p. 9). Vi vælger at fremhæve Kirketerp som forsker, idet hun er den første, der, på dansk, belyser dette forskningsfelt.

På baggrund af et større empirisk datasæt, interviews og et fyldestgørende litteraturreview udformede Kirketerp begrebet *craft-psykologi*. Dette definerer hun som: “psykologien bag individers passionsbårne engagement i skabelsen af noget materielt, hvor både processen og produktet er belønninger” (Kirketerp, 2020, p. 9). Som sammenfatning af denne forskning udviklede hun en grafisk model, der har til formål at visualisere og tydeliggøre aspekterne af craft-psykologi (p. 15), hvilket vi nu kort vil redegøre for.

Craft-psykologi-modellen (CPM) består af to overordnede aspekter, som er *passion* og *effekt*. Ifølge Kirketerp kan man forstå passion ud fra individets oplevelse af hhv. kompetence, samhørighed og autonomi ifm. crafting. Hertil påpeger hun, at det er menneskets passion for at udføre håndarbejde og håndværk, der netop muliggør oplevelsen af positive og sundhedsfremmende effekter. Foruden denne passion vil udførelsen af craft være pligt- fremfor lystbaseret, hvorfor man ikke vil opnå samme effekt (Kirketerp, 2020, pp. 25, 41-44). De effekter, som mennesket dernæst oplever ved at være passioneret omkring og dyrke deres craft, belyser Kirketerp under fem overordnede kategorier. Disse er: 1) *flow* som en tilstand af meningsfuld selvforglemmelse, 2) *ro og nærvær*, der muliggør afspænding af nervesystemet, 3) *positive emotioner*, som fx glæde og tilfredshed, 4) *det færdiglavede produkt*, der tilfredsstiller

behovet for at frembringe noget betydningsfuldt, og 5) *øget hjernekapacitet*, hvor både korttids- og arbejdshukommelsen styrkes og bevares (pp. 25-37). Ved udformningen af CPM bekræfter Kirketerp således de gennemgående effekter og resultater, som andre ovenstående studier ligeledes understreger.

1.2.5. Specialets placering i forskningsfeltet

I vores litteraturgennemgang finder vi således, at forskning på området overordnet indikerer, at strik og hækling, på flere forskellige måder, kan bidrage til øget mental og social trivsel.

Herudover bemærker vi også nogle gennemgående tendenser i forskningsfeltet, som vi vurderer er relevante at præsentere, forinden vi placerer vores speciale i forskningsfeltet. På tværs af de forskellige inkluderede studier observerer vi bl.a., at der benyttes forskellige metoder i undersøgelsen af strik og hækling, hvorfor der således er en blanding af kvantitative og kvalitative data. Dog ser vi, at størstedelen af studierne er baseret på spørgeskemaundersøgelser. Derudover fokuserer meget af denne forskning på behandling, herunder kunstterapi, når der undersøges strik og hækling ifm. mental trivsel, fysiske og/eller psykiske lidelser. Ydermere bemærker vi, at ingen af de inkluderede studier undersøger en specifik aldersgruppe i relation til strik, hækling og andet håndarbejde, hvorfor der således er et stort spænd i alderen på de forskellige undersøgelsesdeltagere. Hertil ser vi dog, at størstedelen af de studier, som fremlægger et aldersudsnit, har en overvægt af respondenter og informanter, der er mellem 40-70 år (Brooks et al., 2019; Burns & Van der Meer, 2021; Collier, 2011; Sjöberg & Porko-Hudd, 2019). Slutteligt observerer vi også, at der eksisterer meget lidt forskning på dansk i dette forskningsfelt og ligeledes finder vi det iøjnefaldende, at stort set alle inkluderede studier undersøger strik og hækling med formålet om at finde en *positiv* effekt eller betydning.

Dette speciale har, i modsætning til ovenstående, til formål at undersøge strik og hækling på en mere nuanceret og nysgerrig måde, idet vi ikke direkte opsøger en positiv sammenhæng, men i stedet er interesseret i at forstå, hvordan en sådan sammenhæng kan udspille sig på flere forskellige måder og personlige såvel som samfundsmæssige områder. Således stiller vi os kritiske overfor førnævnte forskning, der blot synes at bekræfte egne, positive overbevisninger frem for at undersøge det komplekse og mangefacetterede forskningsfelt på en holistisk måde.

Hertil vurderer vi det mest interessant og ideelt at benytte interviews som metode, når vi undersøger strik og hæklingens betydning for unge voksnes mentale trivsel. Vi ønsker således at indfange de individuelle variationer og forståelser, der kan være i forholdet mellem strik og hækling, som håndarbejdsaktiviteter, og unge voksnes oplevede mentale trivsel. Som følge heraf er vi derfor enige med Leckey (2011), hvis systematiske review indikerer, at det kan være uhensigtsmæssigt at måle systematisk på fænomener, som defineres og tolkes subjektivt.

Ydermere vælger vi at fokusere unge voksne, i alderen 18-30 år, som en specifik aldersgruppe, der tilsyneladende kan formodes at være underrepræsenteret i forskningsfeltet. Hertil undersøger dette speciale specifikt danske unge voksne, som vi både finder interessant grundet den øgede mistrivsel samt aldersspecifikke stressorer hos unge voksne (se afsnit 1.1.1.), men også fordi dansk forskning på området er minimal.

På baggrund af ovenstående kan vi altså argumentere for, at dette speciale, sammenlignet med tidligere forskning på området, har et andet fokus i form af både, hvad, hvem og hvordan fænomenet strik og hækling undersøges i relation til mental trivsel. Dette speciale har derfor potentiale til at bidrage med både ny og uddybende viden inden for forskningsfeltet.

2. Metodologi

I følgende afsnit vil vi præsentere og redegøre for de metodologiske overvejelser, der ligger bag udformningen og udførelsen af dette speciale. Idet vi ønsker at undersøge individers subjektive oplevelse af at strikke og hække, indtager vi en videnskabsteoretisk position, der fokuserer på at få indblik i individets subjektive oplevelser. Derfor har vi valgt at tage udgangspunkt i *refleksiv livsverdensforskning* (RL), som baserer sig på fænomenologiske og hermeneutiske traditioner. I følgende afsnit vil vi derfor først belyse relevante perspektiver og begreber fra hhv. fænomenologi og hermeneutik og dernæst præsentere RL. Slutteligt klarlægges specialets videnskabsteoretiske ståsted samt vores forforståelser for fænomenet strik og hækling.

2.1. Fænomenologi og hermeneutik

Idet RL tager udgangspunkt i en kombination af fænomenologiske og hermeneutiske tankegange, finder vi det relevant at redegøre kort for centrale perspektiver og

begreber fra hver af disse positioner. Herefter vil vi sammenligne de to med fokus på deres forskelle og ligheder.

2.1.1. Fænomenologi

Fænomenologi er en videnskabsteoretisk position, hvis primære fokus er beskrivelser af fænomeneres fremtrædelsesformer. Disse fremtrædelsesformer henviser til det græske ord *phainomenon*, som understreger, at individer ikke kan erkende verden og dens fænomener, som de i virkeligheden er, men kun som de fremtræder for os. Altså vil fænomenologien argumentere for, at det *kun* er fænomeneres forskellige fremtrædelsesformer, som vi kan tilgå, beskrive og erkende (Berg-Sørensen, 2012, pp. 233f).

Edmund Husserl anses oftest som værende grundlæggeren af den første fænomenologiske videnskabsteoretiske retning; *transcendental fænomenologi* (Livsverden.dk, n.d.; Berg-Sørensen, 2012, pp. 235f). Hertil gør Husserl op med den positivistiske tankegang om, at der findes én objektiv sandhed. I stedet tager han udgangspunkt i et *førstepersons-perspektiv*, hvor individets subjektive forståelse af verden er i fokus (Berg-Sørensen, 2012, pp. 234f, 237).

Et essentielt begreb i Husserls fænomenologi er *intentionalitet*, hvilket indebærer, at bevidstheden altid er rettet mod noget - man er bevidst *om* noget (Zahavi, 2018, p. 29). Intentionalitet handler altså om at undersøge noget ud over sig selv (Berg-Sørensen, 2012, p. 235). Den franske filosof og eksistentielle fænomenolog, Maurice Merleau-Ponty, udvikler hertil senere Husserls intentionalitetsbegreb til netop at indbefatte en kropslig sansning af verden, hvorfor bevidstheden altid er kropslig funderet (Rendtorff, 2014, p. 266).

Derudover er *livsverdensbegrebet* ligeledes vigtigt for fænomenologien. Det er den verden, vi lever i og er omsluttet af, og som vi alle ser fra forskellige vinkler. Med andre ord er individet og verden altså uadskillelige (Berg-Sørensen, 2012, pp. 237f). Den danske filosof, Dan Zahavi, beskriver hertil livsverdenen som den førvidenskabelige erfaringsverden, som vi ofte tager for givet (Berg-Sørensen, 2012, pp. 236f; Zahavi, 2018, p. 64). Ifølge Zahavi er livsverdenen “blevet glemt og fortrængt af videnskaben selvom den udgør dennes historiske og systematiske fundament” (Zahavi, 2018, p. 64). Livsverdenen er således grundlaget for forskning og kan ligeledes blive påvirket og forandret af forskellige videnskabelige teorier, hvilket tillader individet at erfare og lære nyt (pp. 64ff).

I undersøgelsen af fænomener, argumenterer Zahavi, for, at man ikke må komprimere den fænomenologiske analyse til udelukkende at omhandle detaljerede beskrivelser af objekter, subjekter, verden eller bevidsthed - men derimod forstå sammenhængen mellem disse (Zahavi, 2018, p. 47). Ifølge Husserl bør forskeren derfor anvende en *transcendentalfilosofisk metode*, hvor vedkommende ser bort fra egne forforståelser og således opnår *epoché* (Berg-Sørensen, 2012, p. 236). Epoché er græsk for "holden-tilbage" (Laursen, 2017), og indikerer, at man bør se sig fri for egne fordomme og forforståelser (Berg-Sørensen, 2012, p. 236; Zahavi, 2018, p. 46). Zahavi fremhæver her til, at det er nemt at misforstå epoché-begrebet, idet Husserl ikke antog, at man fuldstændigt kan vende sig bort fra alle sine fordomme og forforståelser. I stedet mente han, at man bør være opmærksom på og udelukke dét, som han kalder *den naturlige indstilling* - vores naive sansning af omverdenen (Berg-Sørensen, 2012, p. 236; Zahavi, 2018, pp. 46-50).

2.1.2. Hermeneutik

Hermeneutik er en videnskabsteoretisk position, der både finder inspiration i og distancerer sig fra fænomenologien. Ordet hermeneutik kommer fra det græske ord *hermeneuein*, der rummer en tredelt fortolkningsproces: 1) at udtrykke, 2) at fortolke og 3) at oversætte. Dermed bliver den mening, som udsagn og handling har, først forståelig ved at blive fortolket på en sådan måde, der gør disse udsagn og handlinger alment tilgængelig for mennesket (Berg-Sørensen, 2012, p. 218). Således lægger hermeneutikken vægt på fortolkning som en filosofisk og videnskabelig vej til erhvervelse af viden om mennesket og fænomener i verden (Berg-Sørensen, 2012, p. 217; Højbjerg, 2014, pp. 291f).

Martin Heidegger betragtes i dag som værende grundlægger af den filosofiske hermeneutik, og var bl.a. inspireret af Husserl i udviklingen af hermeneutikken (Rendtorff, 2014, p. 263). Heideggers ontologiske overbevisning var, at alle mennesker er som "kastet" ind i denne verden med en allerede eksisterende forforståelse, hvortil han peger på mennesket som værende indlejret i og omsluttet af verden (Berg-Sørensen, 2012, p. 220). Dette betegnede Heidegger som begrebet *væren-i-verden*, hvorfor mennesket og verden bør betragtes som én enhed alene (Stapleton, 2014, pp. 44, 46f).

Inspireret af Heideggers ontologiske tilgang, dannede Hans-Georg Gadamer grundlag for dét man i dag betegner for moderne, filosofisk hermeneutik. Gadamer anså mennesket som værende et grundlæggende fortolkende væsen, hvorfor det ikke er muligt at tilgå fænomener på en neutral og forudsætningsløs måde. Dette betegnede han som *forståelseshorisont* (Berg-Sørensen, 2012, pp. 221f; Christensen, 2022, p. 118).

Gadamer er ydermere kendt for sin filosofiske videreudvikling af *den hermeneutiske cirkel*, der i dag er et af de mest centrale kendetegn ved hermeneutikken (Berg-Sørensen, 2012, pp. 220f; Højbjerg, 2014, pp. 291f, 299). Den hermeneutiske cirkel ser på fortolkning som en konstant bevægelse mellem enhed og helhed. Derfor forudsætter enkeltstående udsagn og -handlinger, samt den større sammenhæng hinanden i en bevægelse af fortolkning mellem enkeltdele og helhedsopfattelse (Berg-Sørensen, 2012, p. 221; Christensen, 2022, pp. 120f).

Grundet menneskets forforståelser af verden, påpeger Gadamer, mhp. den hermeneutiske cirkel, at mennesket altid vil tilgå et givent fænomen med en bestemt forforståelse, når det forsøger at give det mening. Samtidig vil mennesket se fænomenet i relation til den sammenhæng, som fænomenet indgår i, hvilket potentielt medfører revidering af forforståelsen. Således dannes et nyt udgangspunkt for tilskrivelse af mening til fænomenet, hvilket kontinuerligt vil blive revurderet og ændret for hver gang mennesket anskuer fænomenet fra nye perspektiver og går i bevægelse fra enhed til helhed - og omvendt (Berg-Sørensen, 2012, pp. 222ff).

2.1.3. Sammenligning

På baggrund af ovenstående redegørelse for centrale perspektiver og begreber fra hhv. fænomenologien og hermeneutikken, kan man argumentere for, at der forekommer flere forskelle og ligheder mellem de to positioner. I følgende afsnit vil vi præsentere nogle af disse samt argumentere for, hvordan det kan være problematisk at anvende både fænomenologi og hermeneutik i praksis.

Fænomenologien og hermeneutikken er forskellige på flere punkter. Oftest anses fænomenologien for at være mere beskrivende, idet fænomenologer indtager et første-personsperspektiv for at fremhæve subjektets individuelle oplevelse, hvor hermeneutikken ofte fokuserer på at være mere fortolkende, idet den tager afsæt i egen forståelseshorisont i mødet med subjektet (Berg-Sørensen, 2012, pp. 217, 244). Der eksisterer ligeledes en debat mellem fænomenologien og hermeneutikken grundet deres

forskelligheder. På den ene side kritiserer hermeneutikerne fænomenologien, idet hermeneutikerne mener, at det både er nødvendigt og uundgåeligt at inddrage sin forforståelse, når man beskriver noget. På den anden side argumenterer fænomenologerne for, at den måde, hvorpå de beskriver meninger og fænomener, ikke har noget at gøre med fortolkning, og hertil kritiserer fænomenologerne hermeneutikerne for at lade sig styre af deres forforståelser samt for deres spekulative tilgang. (Dahlberg et al., 2008, p. 89; Dahlberg & Dahlberg, 2020, pp. 458f).

På trods af disse forskelle findes der herudover en række ligheder mellem de to videnskabsteoretiske positioner. Begge retninger tager afstand til positivismen, idet den påstår, at der kun findes én objektiv sand verden, som vi alle lever i (Fuglsang et al., 2014, p. 35). I stedet fokuserer både fænomenologien og hermeneutikken på at undersøge individet som omsluttet af og uadskillelig fra verdenen (Rendtorff, 2014, p. 261; Fuglsang et al., 2014, p. 32). Ifm. dette lægger begge positioner vægt på individers meningsdannelse og undersøger således disse meninger og erfaringer hos individet (Berg-Sørensen, 2012, pp. 216f). Man kan således argumentere for at fænomenologien og hermeneutikken undersøger det samme genstandsfelt og deler en række epistemologiske og ontologiske antagelser.

Da hermeneutikken har sin oprindelse i fænomenologien, er flere af de centrale begreber inden for hermeneutikken sammenlignelige med begreber, der anvendes inden for fænomenologien. Begge traditioner argumenterer for, at det ikke er muligt at tilgå verden som en blank tavle grundet vores forudantagelser, oplevelser og erfaringer. For at forstå og indkredse dette anvender Husserl og fænomenologien begrebet *intentionalitet*, mens Gadamer og hermeneutikken anvender begrebet *forforståelse* (Berg-Sørensen, 2012, p. 244). Herudover kan man sammenligne fænomenologiens begreb om *livsverden* med hermeneutikkens begreb om *væren-i-verden*. Begge begreber indebærer, at den verden, som vi lever i, erfares og forstås gennem individer, hvorfor man ikke er interesseret i at undersøge objektive sandheder og i stedet undersøger verden gennem menneskers individuelle synspunkter.

2.1.3.1. Problematisk anvendelse i praksis

Fænomenologien og hermeneutikken har således både forskelle og ligheder, som præsenteret i ovenstående afsnit. Disse forskelle og ligheder ses også implementeret i anvendelsen af fænomenologi og/eller hermeneutik i praksis, idet forskere enten adskiller

de to retninger, og indtager et hhv. fænomenologisk *eller* hermeneutisk standpunkt, eller forsøger at *forene* disse to positioner og deres ligheder, hvilket oftest betegnes som og anvendes under *hermeneutisk fænomenologi*. Dog kan man argumentere for, at både det at adskille og forene positionerne kan resultere i problematisk anvendelse i praksis, hvilket vi nu vil fremhæve med udgangspunkt i kritikpunkter belyst af Helena Dahlberg og Karin Dahlberg, der anses for at være RL's grundlæggere.

Dahlberg og Dahlberg fremhæver indledningsvist en stigende bekymring i dikotomien mellem fænomenologi og hermeneutik i empirisk forskning, idet forskere tenderer til at foretrække én tradition eller filosof over andre. Der opstår således en polarisering mellem beskrivende fænomenologer og fortolkende hermeneutikere, der, som modsætninger, ikke mener at kunne forene ontologisk og epistemologisk overbevisning. Hertil argumenterer Dahlberg & Dahlberg for, at polariseringen blot slører det empiriske felt frem for at præcisere. De mener, at forskere, i så fald, uvidende vælger en videnskabsteoretisk position foruden først at reflektere over det fælles filosofiske grundlag, samt hvad det egentlige vil betyde at gå fænomenologisk eller hermeneutisk til værks (Dahlberg & Dahlberg, 2020, pp. 458f).

I forlængelse af dette peger Dahlberg & Dahlberg på en anden bekymring inden for empirisk forskning. Her retter de sig mod de forskere, der påstår at indtage et fænomenologisk og/eller hermeneutisk standpunkt, men samtidig fremstiller en pragmatisk, trinvis protokol for empirisk forskning. Dette ser de som problematisk, idet man kan argumentere for at en sådan protokol kan være modstridende med det filosofiske ophav. Ligeledes retter Dahlberg & Dahlberg kritik mod forskere, der i teorien hævder både at have en fænomenologisk og hermeneutisk tilgang, men i praksis ikke formår at forene disse eller være tro mod begges filosofiske ophav. Som eksempel på begge bekymringer peger de på *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), der benytter en pragmatisk, trinvis tilgang. Ligeledes kritiseres IPA for at vægte hermeneutikken og fortolkning af individets subjektive oplevelse højest, hvorfor fænomenologien og beskrivelser af fænomenets faktiske fremtrædelse negligeres (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 459).

Med udgangspunkt i ovenstående kritikpunkter mener Dahlberg og Dahlberg, at det er muligt at undgå disse problematikker ved at benytte RL som en *tredje vej*. RL forener netop fænomenologiens og hermeneutikkens filosofiske standpunkter på en

hensigtsmæssig måde, og skaber derved nogle metodologiske- og analytiske principper til undersøgelsen af fænomener (Dahlberg & Dahlberg, 2020, pp. 458ff, 462f), som vi i næstkommende afsnit vil belyse.

2.2. Refleksiv livsverdensforskning

I følgende afsnit ønsker vi at præsentere RL som en tredje videnskabsteoretisk vej til forståelsen af fænomener. Først vil vi redegøre for RL's filosofiske standpunkter og metodologiske principper, dernæst klarlægge vigtigheden ved refleksivitet, åbenhed og nysgerrighed, hvorefter vi belyser RL som analytisk tilgang.

2.2.1. Filosofisk standpunkt og metodologiske principper

RL er forankret i et filosofisk standpunkt, der kendetegnes ved at forene de epistemologiske og ontologiske overbevisninger indenfor hhv. fænomenologien og hermeneutikken. Frem for at adskille, forsøger RL at skabe et fælles grundlag for forskellige filosoffer, heriblandt Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger og Gadamer, og deres epistemologiske og ontologiske forståelser af verden (Dahlberg et al., 2008, pp. 86f; Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 463). RL kan således karakteriseres ved en epistemologi, der fokuserer på, hvordan individet oplever, udlever, erfarer, sanser og beskriver verdenen og alle dens fænomener (Dahlberg et al., 2008, p. 95). I forlængelse heraf kan man forstå RL's ontologi som individets uadskillelige relation til verden - hvad end man vælger at konceptualisere det som livsverden, væren-i-verden, intentionalitet eller forståelseshorisont (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 461).

Ifølge Dahlberg og Dahlberg implicerer en sådan ontologisk overbevisning tre metodologiske principper: 1) fænomener i verden kan *ikke* undersøges på afstand, idet forskerens undersøgelse af fænomenet allerede er del af verden, 2) grundet individets fundamentale involvering i verden, er det essentielt for forskeren at forstå vedkommendes egen involvering, og hvilken betydning dette har for undersøgelsen af fænomener, og 3) som forskere i verden hverken bør eller kan vi vælge mellem subjektivitet og objektivitet (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 460).

I forlængelse af sidstnævnte princip understreger RL, at det subjektive og unikke ikke skal forstås som modsætning til det objektive og generelle. Individets oplevelser med et fænomen er netop hverken subjektiv eller objektiv, men en bevægelse imellem

disse - altså en subjektiv oplevelse, der er del af og omsluttet af den objektive, delte verden (Dahlberg et al., 2008, pp. 87-94; Dahlberg & Dahlberg, 2020, pp. 460ff). Dahlberg og Dahlberg pointerer hertil, at det er i forholdet mellem fænomenets essentielle mening og individuelle variationer, at man kan; “construct research approaches that are both scientifically rigorous and reflectively open, able to dismantle ontological and epistemological structures” (Dahlberg & Dahlberg; 2020, p. 461). Ydermere påpeger de, at bevægelsen mellem subjektivitet og objektivitet, mellem beskrivelse og fortolkning, udgør fundamentet for at kunne generalisere ens forskningsresultater til andre sammenhænge og befolkningsgrupper end dem, der er involveret i egen forskning (p. 461).

2.2.2. At være reflektiv, åben og nysgerrig

Som metodologisk tilgang har RL således til formål at forene fænomenologiens og hermeneutikkens epistemologiske og ontologiske grundlag, og samtidig bygge bro mellem subjektivitet og objektivitet, beskrivelse og fortolkning (Dahlberg et al., 2008, pp. 121; Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 463). En sådan tilgang forudsætter indledningsvist, at man i forskning af verden og dets fænomener indtager en åben og nysgerrig position, og bestræber sig på at tilsidesætte eventuelle forestillinger og forventninger om fænomenet. Således bør man, som forsker, ikke anvende teorier eller egne erfaringer til at forstå det undersøgte fænomen, før man *først* har vendt sig mod fænomenet på en åben, reflekteret og eftertænksom måde. Dette tillader netop, at fænomenet og dets essentielle mening kan vise sig for forskeren - og ikke omvendt (Dahlberg et al., 2008, pp. 97ff).

For at indtage en sådan metodologisk tilgang kræver det, at man som forsker er reflekteret over de forskellige måder, man kan være åben og nysgerrig på i udførelsen af livsverdensforskning. Hertil peger Dahlberg og kolleger på hhv. *åbensindethed* (oversat fra open-mindedness) og *hjerteåbenhed* (oversat fra open-heartedness). Åbensindethed henviser til forskerens modtagelighed over for både det undersøgte fænomen, men også undersøgelsesdeltagerne. Det handler således om at lytte med et aktivt, fordomsfrit øre, hvorfor forskeren underlægger sig verden og dets fænomener i det pågældende øjeblik (Dahlberg et al., 2020, pp. 100f). I relation hertil er det ligeledes essentielt, at RL-forskeren er påpasselig med at definere noget stadigt udefinérbart i

undersøgelsessituationen, idet udefinerbarhedens mange beskrivelser og facetter er at foretrække, så længe det er muligt (p. 241).

Jf. Dahlberg og kolleger bør en forsker ligeledes være hjerteåben, hvilket referer til mulig selvafløsning af forskerens tanker og personlige oplevelser i relation til det undersøgte fænomen. Hjerteåbenhed handler derfor i højere grad om at lytte til det passionerede hjerte, hvis det vurderes relevant og hensigtsmæssigt i øjeblikket. Denne type åbenhed tillader en mere tillidsfuld og autentisk relation mellem forsker og undersøgelsesdeltager, der ellers typisk er præget af relativ stor asymmetri (Dahlberg et al., 2020, pp. 101f). Dog er det essentielt, at RL-forskeren her er særligt opmærksom på de både etiske og metodologiske konsekvenser dette kan have, forinden selvafløsning finder sted (p. 103).

2.2.3. Analytisk tilgang

At være reflektiv, åben og nysgerrig er ligeledes essentielt, når man som forsker skal behandle, analysere og præsentere det undersøgte fænomen, hvortil Dahlberg og kolleger fremhæver en todelt tilgang. Første del implicerer en form for deskriptiv analyse, hvor der udelukkende fokuseres på informanternes beskrivelser af og oplevelser med fænomenet. Dette muliggør således beskrivelser af fænomenets fremtrædelse samt fænomenets mening og dets forskellige nuancer og variationer (Dahlberg et al., 2008, pp. 241f; Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 462). Det er vigtigt at understrege, at selvom denne del af analysen ikke inkludere sekundære kilder i form af fx teori, er den ikke teori-løs, idet den metodologiske tilgang er baseret på fænomenologiske og hermeneutiske principper, som guider forskeren (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 462).

I anden del af analysen anvendes sekundære kilder som supplement til at belyse fænomenet, hvilket omfatter teori, tidligere forskning og/eller egne erfaringsbaserede perspektiver. Jf. RL er det relevant at benytte fortolkning vha. disse sekundære kilder, hvis man fx undersøger komplekse og udefinerbare fænomener eller ønsker at afsløre skjulte og implicite sociale strukturer og meninger ved fænomenet (Dahlberg et al., 2008, pp. 92, 278ff; Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 462). Derudover bør valget af teori og andre sekundære kilder være i overensstemmelse med ønsket om at bygge bro mellem subjektivitet og objektivitet, hvorfor fænomenets essentielle mening samt teori om individuelle variationer og nuancer hverken bør svække eller overskygge hinanden (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 462).

Til trods for, at RL som metodologisk tilgang fordrer en specifik rækkefølge, er det vigtigt ikke at betragte rækkefølgen som hierarkisk, idet RL ikke vægter en specifik tradition eller filosofi over andre. Denne rækkefølge er dog nødvendig ifølge Dahlberg og Dahlberg, idet teori og andre sekundære kilder har en stærkere og mere velkendt position, hvilket indebærer en risiko for at overskygge den subtile og mindre artikulerede stemme fra informanternes livsverden, hvis rækkefølgen var omvendt (2020, p. 462).

Afslutningsvis er det ligeledes vigtigt at pointere, at RL ikke fremhæver nogle specifikke teknikker, protokoller eller metoder til at indsamle og analysere empiriske data. Det er blot essentielt, at det fænomenologiske og hermeneutiske ophav bevares samt RL's epistemologi og ontologi danner grundlag for forskning af det undersøgte fænomen (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 463).

2.3. Specialets videnskabsteoretiske ståsted

På baggrund af ovenstående afsnit, vælger vi således at indtage RL som videnskabsteoretisk ståsted. I dette speciale har vi derfor fokus på førnævnte præsenterede filosofiske standpunkter, metodologiske principper og analytiske tilgang, når vi undersøger fænomenerne strik og hækling samt mental trivsel. Forskning af livsverdenen implikerer altid et ønske om at opdage, beskrive, forstå og analysere fænomenets meninger (Dahlberg et al., 2008, p. 96), hvorfor vi ønsker at undersøge, hvordan fænomenet strik og hækling viser sig for og opleves af unge voksne, samt hvilken betydning strik og hækling kan have for deres mentale trivsel. Hertil vil vi mene, at RL faciliterer en induktiv tilgang, der tillader, at vi først kan tilgå fænomenerne på en åben og nysgerrig måde således, at informanternes oplevelser med strik og hækling kan vise sig for os. Herefter muliggøres supplerende teori og egne erfaringer for bedre at kunne forstå og belyse strik og hækling samt dets forskellige meninger og variationer.

Med udgangspunkt i dette vil vi derfor argumentere for, at RL som videnskabsteoretisk ståsted giver os muligheden for at skabe et nuanceret og holistisk billede af strik og hækling, idet vi således både kan tage højde for det subjektive, beskrivende og unikke, men samtidig også det objektive, fortolkende og generelle.

2.3.1. Vores forforståelse

Ifølge RL's andet metodologiske princip er det essentielt, at man som forsker forsøger at forstå ens egen involvering, og hvilken betydning denne involvering har ifm. det undersøgte fænomen (Dahlberg & Dahlberg, 2020, p. 460). For at efterstræbe dette princip anerkender vi således vigtigheden ved at adressere vores forforståelser i relation til fænomenet strik og hækling for både at være transparente i vores speciale, men samtidig også for at reflektere og være bevidste over egen involvering. På den måde kan vi tage afstand til fænomenerne, inden vi starter dataindsamling og -behandling, hvilket muliggør en åben, nysgerrig og eftertænksom attitude.

Vores forforståelser bygger på en kombination af faglig viden, personlige erfaringer samt fortællinger om andres oplevelser. I litteraturgennemgangen fandt vi forskning på området og udvidede således vores faglige viden (se afsnit 1.2.). Hertil strikker og hækler vi selv på daglig basis, og har derfor flere oplevelser og stor erfaring med disse håndarbejdsaktiviteter. Ligeledes er der flere i vores netværk, der fordyber sig med enten strik og/eller hækling i deres hverdag. Vores viden om, og personlige engagement i, strik og hækling har således givet os mulighed for at erfare og reflektere over nogle af de mangefacetterede aspekter ved disse hobbyer, som vil blive præsenteret i dette afsnit.

Vi oplever selv, og formoder ligeledes, at strik og hækling hovedsageligt har en positiv indflydelse på unge voksnes mentale trivsel, hvorfra interessen om at udarbejde dette speciale også udspringer. Det kan opleves at have en afstressende og meditativ effekt at fordybe sig med strik og hækling, da vi tænker, at det skaber en mulighed for at slappe af og finde ro i sig selv i et ellers stressende præstationssamfund. Vi forestiller os desuden, at disse aktiviteter tillader, at man kan tage en pause væk fra den elektroniske verden. Dette kan fx indebære, at mobiltelefonen bliver udskiftet med strikke- og hækleprojekter, når man som ung voksen ser fjernsyn, sidder i offentlig transport eller er til undervisning. Vi er derudover også af den opfattelse, at det har en stor belønnende effekt at strikke og hække, hvilket både afspejler sig i processen og resultatet. Hertil formoder vi, at unge voksne oplever stolthed, glæde og selvsikkerhed over det endelige produkt, men samtidig at de kan være lige så stolte, glade og selvsikre over at udvikle sig og lære undervejs i processen. Endvidere antager vi, at disse aktiviteter kommer med et helt særligt fællesskab og indforstået bånd, hvorved man kan hjælpe hinanden, søge inspiration samt opnå anerkendelse og en tilfredshedsfølelse.

På den anden side er vi dog af den overbevisning, at unge voksne kan risikere at opleve, at strik og hækling har en negativ indflydelse på deres mentale trivsel - både bevidst og ubevidst. Vi forestiller os, at det kan have en stressende effekt at strikke og hække, hvis man som ung voksen oplever, at disse aktiviteter bliver en præstation, der skal bedømmes, anerkendes og passe ind i både det sociale fællesskab, men også på de sociale medier. Man kan hurtigt blive påvirket af andre menneskers præferencer og nutidens trends, hvorfor vi formoder, at strik og hækling kan risikere at blive en pligt frem for en lystbaseret aktivitet. I forlængelse heraf tænker vi ligeledes, at disse kan tendere til at føles som et arbejde frem for en hobby, idet man, i vores accelerations-samfund, konstant skal producere mere og udvikle sig for at opleve en følelse af tilfredshed.

Til trods for, at både proces og resultat kan være belønnende, forestiller vi ydermere, at det samtidig kan virke frustrerende og håbløst at strikke og hække, hvis unge voksne støder på utallige udfordringer og fejl, der svækker deres stolthed, glæde og selvsikkerhed undervejs - og måske endda i en sådan grad, at man stopper periodisk eller helt. Hertil har vi en formodning om, at disse aktiviteter kræver et vist overskud at sidde med. Det kan derfor tænkes, at det kan blive en byrde at have ufærdige projekter liggende og dermed bidrage til større mental mistrivsel. På trods af, at strik og hækling i perioder kan virke svært og stressende, har vi dog en forventning om, at de informanter, der stiller op til interview, selv har en stor passion for at strikke og/eller hække, hvorfor vi formoder, at de overordnet set forholder sig positivt til deres hobby.

3. Metode

I følgende afsnit vil vi præsentere vores metodiske overvejelser mhp. at indhente og behandle empirisk data i dette speciale. Vi vil således først redegøre for den anvendte interviewmetode og belyse, hvordan vi har til hensigt at foretage interviews. Dernæst præsenteres vores interviewguide samt rekruttering og udvælgelse af vores informanter til selve undersøgelsen. Ydermere vil vi redegøre og argumentere for de valg, der træffes ifm. transskriberingen af interviewene, og klarlægge den analytiske tilgang, der anvendes til at analysere datamaterialet. Slutteligt vil vi belyse en række etiske overvejelser, der vurderes relevante at tage stilling til ifm. rekruttering og behandling af data.

3.1. Livsverdensinterview

I dette afsnit vil vi redegøre og argumentere for, hvorfor vi anvender livsverdensinterview som metode, hvorefter vi vil præsentere og forklare, hvordan vi opstiller og tilgår interviews i dette speciale. Dahlberg og kolleger argumenterer for, at det er vigtigt at undersøge fænomener på en måde, hvorpå det er muligt at tilgå informanternes livsverden (Dahlberg et al., 2008, p. 171). De fremhæver dog ingen metoder som værende at foretrække. I stedet understreger de, at forskeren har frit valg til at vælge og skræddersy den metode, der netop passer bedst til det emne, man ønsker at undersøge (Dahlberg et al., 2008, p. 171).

Ifølge Steinar Kvale og Svend Brinkmann er et interview et forskningsmæssigt forsøg på: “at forstå verden ud fra subjekternes synspunkter, udfolde betydningen af deres oplevelser og afdække deres levede verden forud for videnskabelige forklaringer” (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19). Idet vi ønsker at undersøge informanternes livsverden og oplevelser med strik og hækling, vælger vi at anvende netop denne metode i vores speciale.

Når vi indtager rollen som interviewere, er vi således interesseret i og nysgerrige på informanternes meningsskabelse, oplevelser og livsverden. Ifølge Anne Mette Møller og Gitte Harrits (2021) er det vigtigt, at være godt forberedt, når man, gennem interview, undersøger meningsskabelse - både ift. interviewspørgsmålenes indhold (se afsnit 3.2.) og vedrørende interviewerens indstilling til interviewet. Intervieweren skal således være “empatisk lyttende med den indstilling, at det for intervieweren handler om at blive klog på, hvordan netop dette menneske forstår verden” (Møller & Harris, 2021, p. 38). Derudover er vi i overensstemmelse med RL ligeledes opmærksom på at være både åbensindet og hjerteåben.

3.1.1. Praktiske overvejelser

Ud over at gøre os overvejelser omkring vores indstilling til interviewene, har vi ligeledes gjort os nogle praktiske overvejelser ifm. hvor og hvordan interviewene skal afholdes. Fælles for alle interviews er, at de bliver båndoptaget vha. en diktafon, så samtalen efterfølgende kan transskriberes, hvormed vi får noget skriftligt datamateriale, der kan analyseres på. Herudover vil der kun være én af speciallets forfattere til stede under hvert interview.

Vi forsøger at afholde alle interviews fysisk, idet det giver adgang til mere ikke-sproglig information og kommunikation gennem fx tydelige ansigtsudtryk og kropssprog (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 204). Dog tilbyder vi online interviews til informanter, der ikke har mulighed for at møde fysisk op til interview, og som samtidig ikke har lyst til at invitere os ind i deres hjem. Der er mange måder at afholde computerstøttet interview på, men da vi ønsker at genskabe ansigt-til-ansigt interviewet, afholdes det som et videoopkald over Microsoft Teams, som overholder GDPR's retningslinjer (Winqvist, n.d.).

Ved de fysiske interviews, tilbyder vi således informanterne at afholde interviewet på Nordkraft i Aalborg eller at besøge dem. Hertil er vi bevidste om, at lokalerne og rammerne på Nordkraft er mere professionelle, da det er designet til at være et studiemiljø. Ligeledes er flere af lokalerne meget store, hvorfor man som interviewer og informant kan komme til at fylde meget lidt i et stort rum. For at skabe en mere hyggelig og afslappet stemning sørger vi for vand, medbringer stearinlys og sætter stole og borde op, så der er en tilpas behagelig afstand mellem interviewer og informant. På denne måde kan vi i højere grad undgå, at interviewet fx kommer til at føles som en eksamen.

Når vi besøger informanterne i deres eget hjem, er det naturligvis sværere for os at kontrollere, hvilke omgivelser interviewet skal foregå i. Det kan således være sværere at styre balancen mellem, at det skal være komfortabelt og hyggeligt, men samtidig professionelt. Dog kan man argumentere for, at et hjem kan fortælle meget om personen, der bor der. Hertil kan måden, hvorpå de tager imod os, når vi ankommer, samt hvordan de forholder sig til, at vi er der, ligeledes fortælle noget om dem som personer. Man kan således argumentere for, at informanternes hjem kan vise en ellers utilgængelig del af deres verden og person, som kan bidrage til en bedre forståelse for deres livsverden.

3.2. Interviewguide

Ved udførelsen af et livsverdensinterview benytter man oftest en interviewguide. En sådan guide udformes på forhånd, med udgangspunkt i relevante spørgsmål og tema-tikker, og har således til formål at instruere og guide intervieweren undervejs på en hensigtsmæssig måde. Afhængig af egne forforståelser, interviewets fokus og metodologisk rammesætning, kan interviewguiden derudover være mere eller mindre

styrende for selve interviewet samt være mere eller mindre detaljeret og teoristyret (Tanggaard & Brinkmann, 2020, pp. 44).

Med udgangspunkt i RL udformer vi en interviewguide, med ønsket om at fremme reflekterende og løst-strukturerede livsverdensinterviews, med vores informanter i fokus. Interviewguiden er derfor forholdsvis simpel, kort og åben, hvilket faciliterer nogle rammer, hvorigennem vores informanter frit og uforstyrret kan tale om oplevelser, forståelser og erfaringer i relation til fænomenet strik og hækling, samt hvordan dette relaterer sig til deres mentale trivsel. Derudover fremhæver RL, at spørgsmål, der stilles under livsverdensinterviews, primært bør forekomme spontant og ikke på baggrund af et manuskript (Dahlberg et al., 2008, p. 187), hvorfor vores interviewguide fungerer som en *vejledende* guide frem for en *styrende* guide.

Jf. Lene Tanggaard og Svend Brinkmann (2020) kræver udførelsen af et løst-struktureret interview mere øvelse og forberedelse, idet den manglende struktur i større grad fremmer kaotiske og uforudsigelige spørgsmål og besvarelser (p. 47). I forlængelse heraf er vi som psykologistuderende ligeledes bevidste om, at vores erfaring med interview som håndværk er begrænset. Derfor vælger vi at foretage pilotinterviews på hinanden, samt andre strikkere og/eller hæklere i vores netværk, for bedre at være forberedt på de uforudsigelige elementer, som et løst-struktureret interview kan medføre, når interviewets omdrejningspunkt er strik og/eller hækling. Dette understøttes af Møller og Harrits, der pointerer, at man fx kan interviewe venner og bekendte for at blive mere komfortabel med interviewsituationen samt bekendt med interviewguiden (2021, pp. 88f). Disse pilotinterviews tillader os derudover at afprøve vores spørgsmål på forhånd, hvilket efterfølgende muliggør justering og præcisering mhp. at fremme forståelsen med vores spørgsmål i interviewguiden. Selve interviewguiden præsenteres i følgende afsnit.

3.2.1. Interviewguidens opsætning og indhold

Vores interviewguide består af tre sektioner; en introduktion, ni interviewspørgsmål, og en afslutning (se bilag 1). Disse vil blive præsenteret i følgende afsnit.

Interviewguidens introduktion har til formål at rammesætte selve interviewet således, at interviewet starter på en god, betryggende og hensigtsmæssig måde (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 183). I introduktionen præsenterer vi indledningsvist os selv og

specialets emne, gennemgår samtykkeerklæringen (se bilag 2) samt svarer på spørgsmål, som informanterne evt. har, forinden interviewet påbegyndes. Vi er hertil også opmærksomme på at fortælle vores informanter, når båndoptagelsen starter.

Dernæst påbegyndes selve interviewet med de ni interviewspørgsmål som omdrejningspunkt. Spørgsmålene i vores interviewguide indeholder både en tematisk og dynamisk dimension. Den tematiske dimension sikrer, at relevante aspekter af ens fænomen bliver belyst på baggrund af forudbestemte tematikker og perspektiver, som interviewer ønsker skal adresseres. Den dynamiske dimension fremmer positiv interaktion mellem interviewer og informant, holder samtalen kørende og motiverer informanten til at tale åbent og ærligt om sine oplevelser i relation til fænomenet (Tinggaard & Brinkmann, 2020, pp. 42f, 47; Kvale & Brinkmann, 2015, p. 185). Begge dimensioner, og interviewguidens spørgsmål, præsenteres og uddybes i næstkomende afsnit.

Interviewguidens afslutning har til formål at afrunde interviewet på en måde, der sikrer, at informanterne har haft en positiv oplevelse og ikke efterlades med uafklarede spørgsmål efter endt interview (Kvale & Brinkmann, pp. 183f). I vores afslutning spørger vi derfor først ind til eventuelle afsluttende kommentarer, som informanterne måtte sidde tilbage med, forinden vi informerer om, at båndoptagelsen stoppes. Afslutningsvis gennemgår vi interviewoplevelsen med vores informanter.

3.2.1.1. Tematisk dimension

Den tematiske dimension i vores interviewspørgsmål afspejles i de forskellige perspektiver, som vi vurderer er essentielle for at kunne identificere og belyse de mange-facetterede aspekter ved fænomenerne strik og hækling samt mental trivsel. Derved opstår et ønske om at belyse de overordnede tematikker; 1) strik og hækling, 2) mental trivsel, og 3) forholdet mellem disse. Således udarbejdes et tredelt fokus med vores interviewspørgsmål, der har til hensigt at besvare specialets problemformulering: *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hækle, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

Med udgangspunkt i den overordnede tematik, strik og hækling, ønsker vi at belyse de sanselige, udviklingsorienterede, emotionelle og sociale aspekter ved strik og hækling. Derfor spørger vi indledningsvist ind til nogle konkrete sanselige episoder, der samtidigt sætter perspektiv på deres udvikling og personlige strikke- og/eller hækleproces

(se spørgsmål: 1 og 2). Eksempelvis lyder spørgsmål 1 således: *Vi vil først bede dig om at tage udgangspunkt i et strikke- og/eller hækleprojekt, som du er i gang med i øjeblikket. Kan du prøve at beskrive dette projekt med så mange detaljer som overhovedet muligt?* Interviewguidens sidste spørgsmål henviser desuden til det strikke- eller hækleprojekt, de muligvis har taget med til interviewet, og får ligeledes en konkret og sanselig karakter (se spørgsmål: 9). Derudover stiller vi også reflekterende spørgsmål til strik og/eller hæklingens betydning for informanterne og deres dagligdag, hvilket tillader en åben og ærlig dialog, der styres af informanterne og deres egne forståelser og formuleringer (se: spørgsmål 3 og 4). Ydermere ønsker vi at undersøge strik og/eller hækling som en potentielt social aktivitet (se spørgsmål: 5).

I relation til den overordnede tematik, mental trivsel, ønsker vi primært at undersøge, hvad mental trivsel er og betyder for vores informanter (se spørgsmål: 6). Grundet den generelle uklarhed på tværs af forskellige, udbredte definitioner (se afsnit 1.1.2.), har vi vores informanter i fokus, når mental trivsel skal defineres og forstås i vores speciale. Et sådan eksemplarisk spørgsmål kan se ud på følgende måde: *Hvad er mental trivsel for dig?*

Mhp. at forstå sammenhængen mellem strik og hækling samt informanternes mentale trivsel som overordnet tematik, har vi både et åbent og et specifikt fokus. Indledningsvist ønsker vi at invitere til en åben og nysgerrig samtale vedrørende strik og/eller hæklingens betydning for deres mentale trivsel (se spørgsmål: 7). Som opfølgende spørgsmål retter vi dog fokus mere direkte på de udfordringer eller konsekvenser, som evt. kan påvirke informanternes mentale trivsel på en negativ måde (se spørgsmål: 8). Til trods for, at de andre spørgsmål i interviewguiden generelt har en mere neutral karakter, der kan fremme nuancerede beskrivelser af oplevelser med fænomenerne strik og hækling samt mental trivsel, er vi af den overbevisning, at vores informanter hovedsageligt oplever, og derfor beskriver positive aspekter ved disse hobbyaktiviteter. I tilfælde af, at vores informanter derfor *også* oplever strik og/eller hækling som havende en negativ betydning for deres mentale trivsel, vurderer vi det relevant at belyse dette aspekt på en mere direkte måde.

3.2.1.2. Dynamisk dimension

Vores interviewguide indeholder herudover en dynamisk dimension, hvorfor vi bl.a. har forsøgt at udarbejde en spørgsmålsrækkefølge i overensstemmelse med RL, som fremhæver, at livsverdensinterviews bør starte med spørgsmål, der kan belyse konkrete

og sanselige oplevelser i relation til fænomenet (Dahlberg et al., 2008, pp. 191f). Således starter interviewet med et situationsbestemt fokus, og bevæger sig gradvist over i mere åbne og reflekterende spørgsmål, der indbyder til en dialog styret af informanten. Således inviteres de til at reflektere over egne oplevelser, forståelser og erfaringer i relation til hhv. strik og/eller hækling, mental trivsel og forholdet mellem disse. Selvom denne rækkefølge har til formål at fremme interviewets flow, er vi dog ligeledes opmærksomme på at følge vores informanter og deres fortællinger, hvorfor rækkefølgen blot er vejledende og kan variere fra interview til interview.

Den dynamiske dimension fordrer ligeledes spontane, opfølgende spørgsmål, der har til hensigt at uddybe relevante nuancer af informantens fortællinger og beskrivelser inden for deres livsverden (Dahlberg et al., 2008, p. 191f; Tanggaard & Brinkmann, 2020, p. 47). Idet vi benytter os af en løst-struktureret interviewguide, med ni relativt åbne spørgsmål, er det forventeligt, at vores livsverdensinterviews i høj grad afhænger af opfølgende spørgsmål. Vi vil argumentere for, at benyttelsen af disse er med til at bevare vores nysgerrige stillingtagen, idet informanternes fortællinger således ligger til grund for, hvilke spørgsmål, der efterfølgende bliver stillet. Disse opfølgende spørgsmål fungerer desuden som motivation for informanterne, der forbliver i fokus og opfordres til at uddybe og beskrive flere episoder, eksempler og oplevelser i relation til strik og/eller hækling samt deres mentale trivsel.

3.3. Informanter

Grundet informanternes væsentlige rolle i dette speciale, har vi gjort os flere overvejelser om, hvilke informanter, der bør inkluderes og hvordan vi kan række ud til flest mulige relevante informanter. I følgende afsnit vil vi derfor både præsentere, hvordan vi rekrutterer og udvælger specialets informanter.

3.3.1. Rekruttering

Inden vi påbegynder rekrutteringen af informanter, er det relevant at overveje, hvilke informanter vi ønsker at interviewe, og dermed opsætte en række in- og eksklusionskriterier for, hvem der kan deltage i vores undersøgelse. Vores inklusionskriterier er: 1) informanterne skal være mellem 18-30 år, 2) de skal strikke og/eller hækle regelmæssigt, og 3) de skal betragte strik og hækling som en hobby og *ikke* et arbejde.

Først og fremmest ønsker vi, jf. vores problemformulering, at undersøge unge voksne, hvilket vi har afgrænset til at være mellem 18-30 år (se afsnit 1.1.1.). Ydermere er det vigtigt, at vores informanter har erfaring med at strikke og/eller hækle. Hertil sætter vi ingen begrænsning på, hvor længe de har været i gang med det, da vi kan se fordele ved både at inkludere nogle, der har strikket og/eller hæklet i mange år, samt nogle, der er nybegyndere. Dog er det vigtigt for os, at informanterne udfører disse hobbyaktiviteter regelmæssigt og derfor kan genkalde sig episoder, hvor de strikker og/eller hækler, så det er muligt for dem at sætte ord på, hvilken betydning det har for deres mentale trivsel. Tredje og sidste inklusionskriterium er, at informanterne skal forbinde strik og hækling med hobbyer. Vi søger således ikke informanter, der anvender strik og hækling som, eller del af, deres arbejde.

Der er mange måder at rekruttere relevante informanter. Et kvalitativt studie er ofte mere afgrænset ift. undersøgelsesfeltet og populationen sammenlignet med et kvantitativt studie (Møller & Harrits, 2021, pp. 95f), hvilket ligeledes afspejles i kriterierne ovenfor. Det kan derfor give mening at målrette rekrutteringen af informanter til bestemte grupper. Denne type af formålsdrevet udvælgelse af ens informanter er med til at sikre, at de repræsenterer populationen bedst muligt (Møller & Harrits, 2021, pp. 84f). Hertil påpeger Møller og Harrits, at det er muligt at slå et opslag op på fx Facebook (Møller & Harrits, 2021, pp. 95f), hvilket giver mulighed for at nå ud til en stor gruppe af relevante informanter på meget kort tid. Derfor vælger vi at lægge et opslag op på både vores private Facebook-profiler, samt, med tilladelse, på udvalgte strikke- og/eller hækkegrupper på Facebook (se bilag 3).

3.3.2. Udvalgelse

I løbet af et par dage har vi fået over 20 henvendelser - heraf er fem blandt venner og bekendte. Da vi en tidshorisont på fire måneder for dette speciale, er det urealistisk at kunne nå at afholde og transskribere 20 livsverdensinterviews samt at rumme alt data i en analyse med begrænset sidetal. Vi er derfor nødsaget til at udvælge informanter blandt de forskellige henvendelser.

Først fravælger vi alle venner og bekendte, samt alle der læser psykologi på AAU, idet man kan argumentere for, at det kan være sværere at indgå i en professionel relation med personer, som man allerede har en relation til. Ydermere kan det være sværere at

tilsidesætte vores forforståelser om personer, vi allerede har et forhold til, idet vi på forhånd har kendskab til deres livsverden. Udvælgelsen af let tilgængelige informanter, kaldes ofte for bekvemmelighedsudvælgelse (Møller & Harrits, 2021, p. 88), og denne form for udvælgelse anbefales ikke, hvis det i stedet er muligt at finde informanter på en mere tilfældig måde. Vi ønsker således kun at interviewe personer, som vi ikke kender.

Når vi dernæst skal udvælge hvilke ukendte informanter, vi vil invitere til interview, prioriterer vi diversitet blandt de henvendte individer, så gruppen af informanter bedst muligt kan repræsentere den undersøgte population. Det er dog begrænset, hvilke informationer vi har tilgængelig, hvorfor vi ligeledes er begrænsede til bl.a. at primært kigge på deres køn og alder. Vi ønsker således at dække hele aldersspændet på 18-30 år, samt at inkludere både kvinder og mænd, hvis muligt. Derudover er det vigtigt, at vi både inkluderer nogle, der hækler, samt nogle der strikker, da vi ønsker at undersøge begge hobbyer.

Ud fra ovenstående kriterier finder vi indledningsvist seks forskellige informanter. Dog bliver vi kontaktet af en kvinde, der beskriver, at hun p.t. er stoppet med at hækler, fordi det gør hende mere ked af det end glad i øjeblikket grundet psykiske udfordringer. Ved at inkludere hende i undersøgelsen, kan vi således potentielt belyse nogle af de mere negative aspekter ved strik og hækling, og derfor vælger vi at inkludere hende på trods af, at hun ikke længere hækler regelmæssigt. Hun lever således ikke op til ét af vores inklusionskriterier, hvorfor vi kan blive usikre på kvaliteten af interviewet. Vi vælger derfor at inkludere hende som en *syvende* informant.

Vi vurderer således, at syv informanter potentielt kan være nok til at kunne se gennemgående tematikker på tværs af de forskellige interviews. Samtidig vurderer vi, at syv livsverdensinterviews er realistisk for os at kunne nå at behandle og rumme i specialets deskriptive analyse på baggrund af de ressourcer, vi har til rådighed. Se afsnit 4.1. for præstation af specialets informanter.

3.4. Feltnoter

I forlængelse af specialets livsverdensinterviews, vælger vi efterfølgende at nedskrive feltnoter til hvert enkelt interview (se bilag 4). Feltnoter er noter, som indeholder relevante oplysninger om det undersøgte fænomen på baggrund af forskerens tanker og observationer. Sådanne feltnoter anvendes typisk i relation til observationelle studier

eller forskningsinterviews, idet feltnoter her kan bidrage med supplerende viden og indfange et mere nuanceret billede af fænomenet, når det observeres i felten (Phillippi & Lauderdale, 2018, p. 381). Således spiller specialets feltnoter en vigtig rolle i at fremhæve de nonverbale og kontekstuelle aspekter ved vores interviews, som båndoptagelsen ikke formår at indfange. Hertil er vi derfor ligeledes særligt opmærksomme på at nedskrive relevante observationer i relation til interviewets introduktion og afslutning, idet disse sektioner af interviewet *ikke* båndoptages, og derfor udelukkende afhænger af vores nedskrevne beskrivelser.

Det er både muligt at tage feltnoter undervejs og umiddelbart lige efter, interviewet er afsluttet (Phillippi & Lauderdale, 2018, p. 385). For at bevare nysgerrigheden, kontakten og flowet under selve interviewet, vælger vi at nedskrive feltnoter umiddelbart efter afsluttet interview. Vi er derfor opmærksomme på, at det er afgørende, at disse feltnoter nedskrives kort tid efter, at interviewet er afsluttet, idet man kan antage, at hukommelsen dér er skarpest, hvormed man kan sikre flere detaljerede beskrivelser.

3.5. Transskription

Efter afsluttet interview transskriberer vi båndoptagelsen således, at vi er i besiddelse af skriftlige data, der kan benyttes under analysen. I dette afsnit vil vi derfor beskrive og argumentere for de valg, vi træffer ifm. transskriberingen.

Indledningsvist vælger vi at anvende transskriberingsprogrammet, Good Tape, til at lave en råtransskription af interviewene, hvorefter vi selv lytter til båndoptagelserne og retter korrektur, tilføjer nonverbal kommunikation samt koder transskriptionen.

Ifølge Kvale og Brinkmann er der ikke nogen gylden regel for, hvordan man bør transskribere - det vigtigste er blot, at man er transparent og konsekvent (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 239f). Ved at indtage RL, som videnskabsteoretisk ståsted, ønsker vi at undersøge informanternes oplevelser og erfaringer, samt fokuserer på at undersøge meningsstrukturer. Vi er derfor ikke interesseret i en dybere diskursiv analyse af sproget. I stedet fokuserer vi på at genskabe livsverdensinterviewet bedst muligt på skrift (Dahlberg et al., 2008, pp. 234ff). Transskriptionsnøglerne tager således udgangspunkt i en simpel version af Gail Jeffersons transskriptionssystem (Jefferson, 2004), hvorudfra vi vælger de nøgler, der vurderes relevante ift. fremhævelsen af informanternes

følelsesmæssige tilstand samt personlige karakteristika. Se bilag 5 for specialets transskriptionsnøgler. Når vi koder transskriptionerne, inkluderer vi således også nøgler, der kan give læseren et indblik i den nonverbale kommunikation - fx tøven, gråd, grin, pauser og mumlen. Hertil tilføjer vi nøgler for toneleje, tempo, markerede ord, afbrudt tale og parodier for at fremme meningen med det, der bliver sagt. Ligeledes noterer vi, når informanterne siger “øh” eller tøver, idet det giver et indblik i, hvordan de forholder sig til samtalen.

For at fremme læseflow vælger vi hertil at slette kodningen, når vi citerer i analysen. Dog bevares kodning for nonverbal kommunikation, da denne information bidrager til bedre forståelse af citaterne. Hertil vælger vi at omskrive informanternes formulering, så de fremstår grammatisk korrekt. Udover at fremme forståelsen, kan det, ifølge Kvale og Brinkmann, ligeledes være uetisk at offentliggøre usammenhængende, ordrette transskriberinger, da det kan bidrage til en uønsket stigmatisering af bestemte personer eller grupper (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 246f). Flotte formuleringer ved mundtlig tale virker ikke altid lige så flotte på skrift, hvorfor man kan komme til at fremstå mindre intelligent, når ens tale bliver transskriberet. Vi ønsker således ikke at udstille vores informanter eller give et misvisende billede af dem, hvorfor vi i analysen vælger at omskrive sætningerne. Vi henviser i stedet til transskriptionerne i bilag 6-12 for at se den fulde kodning af interviewet.

3.6. Analytisk metode

Med afsæt i RL, vil specialets analyse inddeles i to separate dele. Den første del udformes som en deskriptiv analyse, hvor informanternes beskrivelser og oplevelser med strik og/eller hækling samt mental trivsel belyses uden inddragelse af teoretiske og/eller erfaringsbaserede perspektiver. I forbindelse hermed er formålet at fremhæve nogle centrale og gennemgående tematikker og undertematikker på tværs af informanternes interviews. Dette gøres således i overensstemmelse med RL, der understreger: “It is productive to create a preliminary understanding according to themes and sub-themes in order to clarify what meanings there are” (Dahlberg et al., 2008, p. 281). Den metodiske tilgang til udvælgelsen af disse tematikker vil blive præsenteret i næstkommende afsnit.

I anden del udformes en teoretisk analyse som supplement til den deskriptive analyse. Denne har til formål at fremme og tydeliggøre de forskellige og subtile meningsstrukturer, som informanterne formidler mhp. strik og hækling og dets betydning

for deres mentale trivsel. I forlængelse heraf præsenteres også en tilsvarende teoretisk diskussion for at understrege og reflektere over, hvordan og på hvilke måder de anvendte teorier og begreber netop kan kaste lys over de forskellige tematikker og undertematikker i den deskriptive analyse.

3.6.1. Tematisk tilgang

Da RL ikke fremhæver nogle specifikke protokoller eller metoder til analysering af data, er det blot essentielt, at man bevarer RL's epistemologiske og ontologiske grundlag, når man udvælger tematikker. Hertil understreger Dahlberg og Dahlberg, at målet med den deskriptive analyse er at præsentere fænomenets meningsstrukturer ud fra den indsamlede data (2020, p. 462f), hvilket vi har til hensigt at fremme i både udvælgelsen og præsentationen af tematikker. Derfor vælger vi at benytte Virginia Braun og Victoria Clarkes tilgang til *tematisk analyse*, der, som fleksibel metode, ikke bestemmes af nogen specifik metodologi, hvorfor den kan benyttes og anvendes i relation til mange forskellige videnskabsteoretiske perspektiver (Maguire & Delahunt, 2017, p. 3352). Tematisk analyse har til formål at identificere, analysere og præsentere tematikker på baggrund af kvalitative data, hvilket udføres på baggrund af seks separate, men potentielt overlappende, trin (Braun & Clarke, 2022). Disse er:

- 1) *At blive bekendt med sin data*. Indledningsvist koder vi selv de transskriptioner, vi selv har nedskrevet, med udvalgte transskriptionsnøgler (se bilag 5), hvorigennem vi først får en større forståelse for vores egne interviews. Dernæst har vi til hensigt at gennemlæse både egne og hinandens transskriptioner op til flere gange for at blive bekendt med vores empiriske data i højere grad.
- 2) *Generering af indledende koder*. I andet trin organiserer vi relevante data på baggrund af meningsfuld kodning. I dette henseende er der tale om kodning af informanternes udtalelser således, at meningsstrukturen ved hvert citat tydeliggøres og senere kan sammenlignes. Sådan kodning kan genereres på flere forskellige måder og afhænger oftest af forskningsspørgsmålet og metodologiske perspektiver (Braun & Clarke, 2022, pp. 54ff). Med specialets problemformulering og RL in mente, har vi i sinde at generere kodning, af informanternes fortællinger, ud fra en induktiv tilgang. Således forsøger vi at anskue strik og hæklings betydning for unge voksnes mentale trivsel ud fra informanternes udtalelser, hvorudfra tematikker kan etableres. Vi vælger desuden først at foretage to individuelle kodninger af alle syv

transskriptioner grundet større garanti for, at nogle essentielle udtalelser således ikke går tabt. Dernæst lavet én samlet kodning mhp. at udføre næste trin.

3) *Søgen efter tematikker*. På baggrund af den samlede kodning, muliggøres søgen efter tematikker. Ifølge Braun og Clarke findes der ingen faste regler for, hvad en tematik er, idet tematikker blot er karakteriseret ud fra dets signifikans (2022, pp. 76f). Således vil vi kombinere sammenlignelige koder på kryds og tværs af de syv transskriptioner for at finde tematikker, som vi vurderer relevante for dette speciale. Se bilag 13 for udførelsen af dette trin.

4) *Vurdering af tematikker*. I fjerde trin udvikles, ændres og redefineres de umiddelbare tematikker på baggrund af foregående trin. Hertil vurderer vi desuden, at alle tematikker, som kun italesættes af to informanter eller færre, ikke vil være repræsentative for dette speciale, hvorfor disse i så fald bliver fravalgt eller inkorporeret under andre tematikker.

5) *Definering af tematikker*. I femte trin udvælger og fastlægger vi de deskriptive tematikker, hvorved essensen af hver tematik ligeledes identificeres.

6) *Præsentation af tematikker*. Slutteligt præsenteres den deskriptive analyse i dette speciale med udgangspunkt i udvalgte tematikker og undertematikker på baggrund af ovenstående seks trin (se afsnit 4.).

3.7. Ethiske overvejelser

Inden for kvalitativ forskning er mennesket og dets livsverden i fokus, hvilket forudsætter nogle gennemgående etiske overvejelser i alle dele af undersøgelsesprocessen (Møller & Harrits, 2021, p. 76). Derfor er det essentielt, at forskeren benytter sin refleksionsevne og gode dømmekraft til at vurdere etiske dilemmaer og træffe etiske beslutninger forinden og undervejs i undersøgelsesprocessen (Møller & Harrits, 2021, p. 78). I forsøget på at efterstræbe dette på forhånd, vælger vi i vores speciale at tage udgangspunkt i fire centrale og omdiskuterede områder; informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser samt forskerrollen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 113). Disse vil kort blive præsenteret i de følgende afsnit.

3.7.1. Informeret samtykke

Informeret samtykke i forskning indebærer, at informanter informeres om undersøgelsens overordnede formål, rettigheder og andre relevante aspekter ved undersøgelses-

designet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 116). For at opnå informeret samtykke i vores speciale, udarbejder vi således en samtykkeerklæring i overensstemmelse med Aalborg Universitets anbefalede protokol (Se bilag 2). I specialets samtykkeerklæring informeres vores informanter indledningsvist om specialets titel, formål og undersøgelsesdesign. Dernæst klarlægges informanternes rettigheder ift. deres deltagelse i interviewet, hvortil det ligeledes understreges, at alle personfølsomme oplysninger anonymiseres og behandles fortroligt. Informanterne opfordres ligeledes til at kontakte os, hvis der opstår spørgsmål eller tvivl efter endt interview. Derfor indeholder samtykkeerklæringen vores kontaktoplysninger.

3.7.2. Fortrolighed

Fortrolighed i forskning indebærer, at data, produceret på baggrund af individers deltagelse, behandles på en fortrolig, sikker og hensigtsmæssig måde. Dette omhandler i særdeleshed personfølsomme informationer og detaljer, der potentielt kan identificere individet (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 117). På flere forskellige områder i vores speciale har vi til hensigt at opnå og opretholde både fortrolighed og sikkerhed i relation til behandling af informanternes data. Vi er først og fremmest opmærksomme på at anonymisere og sløre alle ikke-relevante personfølsomme oplysninger. Dog bevares personfølsomme oplysninger, som vurderes at være relevant for specialet – heriblandt alder, køn og mental trivsel. Andre personfølsomme og personhenførbare oplysninger vil således ikke indgå i specialet.

Derudover benytter vi en diktafon til at båndoptage vores interviews. I forbindelse hermed lejes en diktafon i Aalborg Universitets Medialab, hvilket garanterer den elektroniske sikkerhed. Vi er hertil opmærksomme på ikke at uploade selve lydfilen til vores computer, hvorfor lydfilen kun opbevares på et sikkert USB-stik eller uploades direkte til det anvendte transskriberingsprogram; Good Tape. Hertil tilkøber vi abonnementet *professional* for at opnå fuldkommen sikkerhed i overensstemmelse med GDPR (Good Tape, n.d.). Ved tilfælde af, at vi ydermere skal afholde computerstøttet interviews, benytter vi, som tidligere beskrevet, Microsoft Teams, der ligeledes overholder GDPR's retningslinjer (Winqvist, n.d.).

3.7.3. Konsekvenser

Konsekvenser i forskning indebærer, at forskeren kan vurdere de etiske konsekvenser af den udførte kvalitative undersøgelse. Dette omhandler således både den potentielle

skade, som undersøgelsesdeltagerne kan opleve, men også de fordele, som man kan forvente, at deres deltagelse kan medføre. Ud fra et nytteetisk perspektiv argumenterer Kvale og Brinkmann for, at summen af potentielle fordele skal opveje risikoen for potentiel skade således, at man kan retfærdiggøre gennemførelsen af undersøgelsen (2015, pp. 118f). Som præsenteres i specialets interviewguide (se afsnit 3.2.1.1.), berører dette speciale overordnet strik og hækling, mental trivsel og forholdet mellem disse. Selvom man kan antage, at fænomenet strik og hækling ofte faciliterer hyggelige samtaler og frembringer en positiv stemning, er vi dog bevidste om, at vores informanter åbner op og deler ud af oplevelser og erfaringer fra deres livsverden, hvilket potentielt kan medføre afsløring af følsom information. Derudover er vi også opmærksomme på de konsekvenser, det kan have at snakke om mental trivsel, da det for nogle kan virke som et svært og intimt emne at berøre.

Grundet de mere åbne og abstrakte spørgsmål i vores interviewguide, forestiller vi os ydermere, at det kan virke overvældende og svært at svare på. Det er derfor både vigtigt for os, at vi informerer informanterne om, at der ikke findes rigtige eller forkerte svar til disse spørgsmål, og ligeledes griber dem, når vi under interviewet opdager, at de bliver overvældede eller fortvivlede.

Til trods for, at vi således er bevidste om den potentielle risici, det kan medføre vores informanter at medvirke i vores interview, antager vi, at vores livsverdensinterviews hovedsageligt forløber på en hyggelig og hensigtsmæssig måde, der giver vores informanter mulighed for at belyse en hobbyaktivitet, som de er glade for og udfører regelmæssigt.

3.7.4. Forskerrollen

Forskerrollen indebærer, at forskeren er opmærksom på og bevidst om egen involvering i forskningen og hvilke potentielle etiske konsekvenser man selv kan medføre ift. undersøgelsesdesignet og dets undersøgelsesdeltagere (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 119f). I kvalitativ forskning er forskeren selv det primære forskningsredskab, hvorfor det hér er særligt relevant at have kendskab til egne erfaringer, fordomme, holdninger, attitude og magt i relation til forskerrollen (Brinkmann, 2020, p. 599). Udover at have reflekteret over vores involvering i dette speciale som strikker og hækler (se afsnit 2.3.1.), er vi ligeledes opmærksom på, hvilken betydning vores rolle som forskere og kommende psykologer kan have.

Som forskere er det vigtigt for os, at vi overvejer forholdet mellem professionel distance og empatisk, personlig nærhed (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 120f), hvortil vi ønsker at finde en passende balance i vores interviews. Som udgangspunkt ønsker vi at fremstå som empatiske, venlige og interesserede interviewere, når vi interviewer vores informanter. Dette betyder dog ikke, at vi er uvidende over for det asymmetriske magtforhold, der eksisterer og bør opretholdes mellem interviewer og informant, hvorfor vi er opmærksomme på både at lade informantens livsverden forblive i fokus og samtalen skal, som udgangspunkt, foregå som en envejs dialog.

Til trods for, at det asymmetriske magtforhold normalvis forholder sig sådan, at intervieweren er i besiddelse af magten og derfor skal forsøge at nivellere interview-situationen, eksisterer der også tilfælde, hvor magtforholdet er lig omvendt. Ifølge Møller og Harrits (2021) kan også informanten besidde magten i tilfælde af, at intervieweren ligeledes har stort kendskab til fænomenet og derfor forventes at skulle demonstrere en vis viden før, informanten vurderer én som værdig til at få svar på sine spørgsmål (p. 35). Selvom vi derfor har til hensigt at opretholde et asymmetrisk magtforhold mellem os og vores informanter, hvor vi står i den magthavende position, er vi bevidste om, at vi som strikker og hækler selv kan risikere at skulle inddrage vores egen viden om fx strikke- og/eller hækleterminologi for at blive betragtet som lige-værdige samtalepartnere under interviewet.

Slutteligt er vi opmærksomme på, hvad det kan have af betydning for vores informanter, at vi er i færd med at skrive speciale i psykologi og derfor snart er færdiguddannet inden for feltet. Som nævnt i ovenstående afsnit erkender vi risikoen for, at vores informanter afslører potentiel følsom og personlig information med os under interviewet. I disse situationer ønsker vi naturligvis at udvise empati og omsorg overfor vores informanter, men samtidig er det også essentielt for os, at vores informanter er indforståede med vores position som studerende. Forinden interviewene afholdes, forsikrer vi således vores informanter om, at vi endnu ikke er uddannede psykologer, og derfor hverken kan eller bør betragtes som det. På trods af dette er vi dog stadig opmærksom på, at det er vores eget ansvar som interviewere at holde interviewsamtalen på sporet således, at det ikke udvikler sig til at have en terapeutisk karakter.

4. Deskriptiv analyse

I følgende deskriptive analyse vil specialets tematikker og undertematikker blive præsenteret og uddybet med formålet om at besvare problemformuleringen: *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hækle, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

Indledningsvist vælger vi at præsentere informanterne, så læseren kan få et indblik i de individer, som analysen tager udgangspunkt i. I forbindelse hermed klarlægges et umiddelbart stemningsbillede mhp. hver interviewsituation, for at give læseren et større helhedsbillede af de afholdte interviews. Dernæst vil vi præsentere udvalgte tematikker og undertematikker, som er identificeret på baggrund af Braun og Clarkes tilgang til tematisk analyse (se afsnit 3.6.1.). Disse tematikker lyder således: 1) *En personlig udviklingsrejse*, 2) *Garn: sanselig fordybelse og miljøbevidsthed*, 3) *Mental trivsel og mindfulness* og 4) *Strik og hækling i sociale og digitale kontekster*. Til trods for, at vores tematikker, og hertilhørende undertematikker, er tematisk opdelt, vil vi gøre opmærksom på, at de ikke skal betragtes som tematisk adskilte, idet vi vil argumentere for, at flere undertematikker overlapper hinanden. Nedenstående tabel 2 har desuden til formål at illustrere opdelingen af tematikker og undertematikker samt understøttende citater fra specialets respektive informanter.

Jf. Braun og Clarke findes der flere forskellige måder at opstille en tematisk analyse på. Derfor er det vigtigt at overveje, hvilken fortælling man ønsker at formidle med de identificerede tematikker (2022, pp. 140f). I dette speciale bestræber vi os på at fortælle en historie, der går fra snævert til bredt fokus, hvorfor vi starter med at præsentere informanternes personlige og intrasubjektive oplevelser og bevæger os gradvist mod interpersonelle og samfundsmæssige sammenhænge.

Ved citering af vores informanter i nedenstående tematikker, vælger vi ydermere kun at referere til deres navn samt sideantal i det pågældende transskriptionsbilag for at øge læsevenligheden.

Tematikker	Undertematikker	Understøttende citater
En personlig udviklingsrejse	Fra nybegynder til erfaren	“Det er helt vildt med den der læringskurve, man oplever. Det er jo så fedt det der med <i>nu kan jeg den teknik, og den teknik og den teknik</i> ” (Emma, p. 12).
	Identitetsdannelse gennem strik og hækling	“Folk joker lidt med, at jeg er 80 år indeni” (Line, p. 31).
Garn: sanselig fordybelse og miljøbevidsthed		“Jeg vil hellere strikke med dyrt garn (...), fordi pris og kvalitet hænger bare sammen i sidste ende” (Olivia, p. 4).
Mental trivsel Og velbehag	Mental trivsel	”Jeg trives bedst, hvis jeg er okay med mig selv (...), hvis jeg er glad for mig selv som den jeg er” (Sofie, p. 16).
	Indre ro og afslapning	“Det er primært for at lade op, at jeg hækler” (Astrid, p. 10).
	Flow eller rumination?	“... det [strik] er også mere afslappende på en sådan måde, hvor du glemmer tid og sted, fordi man ligesom kun fokuserer på projektet og ikke, hvad der sker omkring én” (Olivia, p. 8).
	Lyst- eller pligtbaseret hobby?	Jeg elsker at gøre det [hækle], når jeg har tid og lyst, og selv kan vælge, hvornår jeg gør det (Marie, p. 7).
Strik og hækling i sociale og digitale kontekster	Det sociale fællesskab	“Det bliver nærmest et helt særligt fællesskab, hvor vi kan dele erfaringer og dele de her hyggelige stunder” (Freja, p. 14).
	Præstations- og perfektionskultur	“Jeg er god til at pålægge mig forventninger, som jeg tror andre har til mig, som de nok ikke har” (Emma, p. 18).
	Sociale medier - på godt og ondt	“... i de her Facebook-grupper, kan der sagtens gå sammenligning og ræs i det (...). Det er nok bagsiden af medaljen ved hækling” (Sofie, p. 18).

Tabel 2: Tematikker, undertematikker og understøttende citater.

4.1. Præsentation af informanter

For at få et bedre indtryk af de specialets informanter, vil vi i følgende afsnit kort præsentere dem. Vi vil i forbindelse hermed præsentere relevante oplysninger, der bidrager til en bedre forståelse af dem som personer samt kort gengive stemningen fra hvert interview med udgangspunkt i vores feltnoter (se bilag 4).

4.1.1. Emma

Emma er 25 år og bor i Nordjylland. Hun lærte at strikke, da hun var 5-6 år gammel, men er først rigtigt begyndt at strikke i slutningen af 2020, da hun, efter et længere sygdomsforløb med fysiske vanskeligheder, oplevede et behov for at have en hobby, der var tilpas udfordrende til, at det kunne hjælpe hende. Interviewet afholdes hjemme hos Emma, hvor hun fremstår rolig og afslappet fra start, og italesætter, at hun har glædet sig til at snakke om sin hobby. Hertil strikker Emma under hele interviewet. Transskriptionen af Emmas interview kan findes i bilag 6.

4.1.2. Sofie

Sofie er 29 år og bor på Fyn. Hun lærte at hækle i efteråret 2023, men har ikke hæklet regelmæssigt siden december, idet hun har gennemgået en periode med psykiske udfordringer, hvortil hun fortæller, at hækling i nogle tilfælde kan forringe hendes mentale trivsel. Sofie er således den ekstra informant, vi valgte at inkludere på trods af, at hun ikke lever op til alle vores inklusionskriterier (se afsnit 3.3.2.). Interviewet afholdes online, og Sofie fremstår afslappet, men en smule rastløs undervejs. Transskriptionen af Sofies interview kan findes i bilag 7.

4.1.3. Freja

Freja er 23 år og bor i Nordjylland. Hun lærte at hækle i december 2022, idet hun oplevede et behov for at kunne afstresse med et fysisk produkt. Interviewet foregår hjemme hos Freja. Hun fremstår velovervejet, eftertænksom og forberedt, men samtidig også meget spændt på at skulle fortælle om hendes oplevelser med hækling. Hertil fremstår hun til tider en smule rastløs, hvortil hun selv italesætter, at hun grundet sin ADHD-diagnose hurtigt kan miste opmærksomheden. Transskriptionen af Frejas interview kan findes i bilag 8.

4.1.4. Line

Line er 21 år og bor i Nordjylland. Hun lærte at strikke under corona-nedlukningen, hvortil hun beskriver at gå igennem en svær periode med depressionslignende symptomer. Interviewet foregår på Nordkraft, og Line fremstår afslappet, passioneret og nørdet omkring strikken, idet hun anvender mange strikketermer undervejs. Hertil

strikker Line under hele interviewet. Transskriptionen af Lines interview kan findes i bilag 9.

4.1.5. Olivia

Olivia er 22 år og bor i Nordjylland. Hun lærte at strikke, da hun var mellem 9-11 år, men har først fundet det frem igen i forlængelse af sit højskoleophold, idet en større gruppe fandt et fællesskab i dét at strikke. Hun strikker primært i hjemlige omgivelser - enten alene eller sammen med veninder, der også strikker. Interviewet foregår på Nordkraft, hvor Olivia fremstår lettere nervøs i begyndelsen. Undervejs i interviewet slapper hun dog mere af og snakker mere frit. Transskriptionen af Olivias interview kan findes i bilag 10.

4.1.6. Marie

Marie er 29 år og bor i Midtjylland. Hun lærte at hækle i 2016 eller 2017, da hun flyttede sammen med to veninder, hvoraf den ene lærte de to andre at hækle. Interviewet foregår hjemme hos Marie, og hun fremstår lettere anspændt i begyndelsen. Generelt formulerede hun sig meget kort og præcist og virkede afventende ift. at modtage spørgsmål fra intervieweren. Efter endt interview fik Marie dog en mere afslappet attitude, og fortalte begejstret om sine hækledede projekter. Transskriptionen af Maries interview kan findes i bilag 11.

4.1.7. Astrid

Astrid er 30 år og bor i Midtjylland. Som den eneste af informanterne fortæller Astrid om oplevelser med både strik og hækling. Hendes mormor lærte hende at strikke, da hun var 8 år gammel, og dengang var det meget udfordrende for hende. For 9 år siden (i 2015) lærte hun derfor at hækle i stedet, idet hun følte sig inspireret af de ting, hendes mor hækledede. Interviewet foregår hjemme hos Astrid, og hun fremstår både afslappet og spændt på at fortælle om sin hobby. Undervejs i interviewet fortæller hun om tabet af sin mor, og hvordan hun har brugt strik og hækling som en slags terapi. Transskriptionen af Astrids interview kan findes i bilag 12.

4.2. En personlig udviklingsrejse

Specialets første tematik har til formål at belyse vores informanternes personlige udviklingsrejse med strik og/eller hækling. Denne tematik består således af undertematikkerne; *fra nybegynder til erfaren* (n = 7) og *identitetsdannelse gennem strik og hækling* (n = 7), som vi i følgende afsnit vil præsentere.

4.2.1. Fra nybegynder til erfaren

I denne undertematik ønsker vi at fremhæve den udviklingsproces vores informanter har gennemgået - lige fra førstegangsoplevelsen, som nybegyndere, og til i dag, hvor flere af informanterne i stigende grad betegner sig selv som mere erfarne og kompetente strikkere og hæklere.

Alle vores informanter forbinder deres førstegangsoplevelse med et nært familiemedlem eller en god ven, der indledningsvist har lært dem at strikke eller hækle. Hertil beskriver Sofie og Astrid denne oplevelse som frustrerende, opgivende og udfordrende, idet de som nybegyndere endnu ikke har føling og forståelse for håndværket og dets forskellige teknikker (Sofie, p. 1; Astrid, p. 3). Dette påpeges bl.a. af Astrid, som beskriver:

“Hun [mormor] skulle lære mig at lave et tørklæde. Min mormor var den mest tålmodige person, jeg nogensinde har kendt, og hun måtte give op. Hun kunne simpelthen ikke hjælpe mig, og jeg blev frustreret. Jeg blev sur og det lykkedes ikke for mig” (Astrid, p. 3).

Lignende frustration beskrives også af Sofie, der siger: “Jeg nåede til runde to eller tre, og så var jeg nødt til at trevle det op og starte forfra og så prøve igen og igen og igen” (Sofie, p. 1). Dog forbinder flere af vores informanter imidlertid denne oplevelse med en mere positiv erindring, der relaterer sig til hygge, nærhed og kvalitetstid (Emma, p. 3; Marie, p. 4; Olivia, p. 9). I forlængelse af dette fortæller Olivia, hvordan det var rart at have en ting til fælles med sin mormor, hvor; “... man bare kunne sidde og hygge og nørkle” (Olivia, p. 9). Ligeledes beskriver Emma:

“Jeg sad på en skammel mellem benene på min farmor. Hun havde fat i begge mine hænder og hjælp mig med at fange masken (...). Jeg kan ikke

undgå at kigge tilbage på det med et smil, fordi det bare har været noget særligt, jeg havde med min farmor” (Emma, pp. 3f).

Altså beskriver både Emma og Olivia, hvordan deres første strikkeoplevelse er et vigtigt og positivt minde for dem, der forbinder dem til deres bedsteforældre.

Den efterfølgende udviklingsproces beskriver alle vores informanter med stor glæde og stolthed. Nogle udtrykker tilfredsstillelse over kontinuerligt at lære nye teknikker og kompetencer (Emma, p. 9; Freja, p. 2; Olivia, p. 3; Marie, p. 5). Hertil påpeger Emma fx: “Det er helt vildt med den der læringskurve, man oplever. Det er jo så fedt det der med *nu kan jeg den teknik, og den teknik og den teknik.*” (Emma, p. 9). Andre af vores informanter omtaler derimod sig selv som allerede habile og rutinerede strikkere og/eller hækklere (Sofie, pp., 8, 12; Line, p. 15; Astrid p. 22). Dette beskriver Sofie således:

“Jeg er også stolt af, hvor hurtig og dygtig jeg blev til at hække. Hvor hurtigt og flot jeg lige pludselig kunne hække en hel beklædningsgenstand, der stort set ser professionel ud. Det er jeg meget stolt af. Det er ret fedt” (Sofie, p. 12).

Derudover er størstedelen af vores informanter bevidste om den gradvise udvikling, de har gennemgået. Hertil beskriver flere, hvordan denne progression øger behovet for fortsat udvikling indenfor strikke og/eller hækleverdenen eller inspirerer dem til at prøve andre lignende kreative aktiviteter i fremtiden (Emma, p. 6; Freja, p. 6; Astrid, pp. 22). Dette beskrives bl.a. af Freja, der fortæller: “Jeg kunne se, hvor meget bedre jeg var blevet, (...) og jeg tror også, at det giver mig lidt mere mod til at prøve nogle andre ting” (Freja, p. 6). Dog er det ikke alle informanter, der er lige bevidste om deres udviklingsrejse, idet Marie i højere grad oplever den som ubevidst: “Det er da fedt at vide, at der så er sket en udvikling, men det er jo ikke sådan noget, jeg er bevidst over” (Marie, p. 10).

4.2.2. Identitetsskabelse gennem strik og hækling

Gennem deres udvikling som strikkere og/eller hækklere, har alle informanterne oplevet, hvilken betydning disse hobbyer har for deres identitetsskabelse - og omvendt.

Denne undertematik vil derfor belyse nogle af informanternes selvopfattelser, hvilke værdier de til- eller fralægger sig ifm. deres hobby, hvilket syn de har på fejl og hvordan disse håndteres, samt deres syn på processen og produktet.

Der kan være stor forskel på, hvordan de forskellige informanter opfatter sig selv som strikkere og/eller hæklere. Både Emma, Olivia og Astrid beskriver sig selv som værende introverte (Emma, p. 15; Olivia, p. 16; Astrid, p. 22), hvorfor det har betydning for, hvordan de ser på sig selv i rollen som strikker og/eller hækler. Emma beskriver det således;

“Jeg vil nok allerhelst sidde alene i min gyngestol ((griner)) med en kop varm kakao og strikke ((fniser)). Det kan også noget at være sammen med andre, men for mig kræver det mere [energi] end det fylder på ... [at være sammen med andre er noget jeg gør] for at få oplevelsen og få snakken, for skal jeg lade op, så skal jeg gøre det alene” (Emma, p. 15).

I forlængelse af dette fortæller Line, at strikken muligvis på nogle punkter har gjort hende mindre social og mere ensom, idet hun i høj grad vælger hendes interaktioner med omhu (Line, pp. 30f). Hertil beskriver hun følgende:

“Jeg ved ikke, hvad der er sket med vores generation, men der er gået lidt bedstemor i os ((griner)). Og der er rigtig meget gået bedstemor i mig. Altså folk joker lidt med, at jeg er 80 år indeni. Du kunne også høre, at jeg var sådan, årh, jeg skal bare ikke ind til byen, og øh, jeg vil hellere være ude på landet ((bondsk accent)). Ja, sidde og kigge lidt ud på et træ og sådan noget” (Line, p. 31).

Hvor Line dog griner af disse kommentarer og ligeledes selv påtager sig denne form for identitet, som en bedstemor (Line, p. 31), oplever Astrid dog, at det er mere irriterende at blive kaldt en gammel kone; “Der er mange, der strikker og hækler nu, så det er ikke kun ældre mennesker, der gør det” (Astrid, p. 27).

Ud over at beskrive sig selv som introvert eller ældre af sind, er der flere informanter, der beskriver hvorledes og i hvor høj grad de ser sig selv som værende kreative. Freja italesætter det således: “Det er bare virkelig fedt, hvor kreativ jeg kan være med det,

fordi jeg har aldrig været god til at være kreativ med ting” (Freja, p. 9). Ligeledes beskriver Astrid, at hun heller ikke tidligere har opfattet sig selv som værende kreativ, hvorfor det at kunne skabe noget øger hendes selvtillid (Astrid, p. 21). Dog kan det for flere af informanterne have en form for modsat effekt, når det ikke lykkes for dem (Sofie, pp. 20f; Line, p. 2; Olivia, p. 6; Astrid, p. 27). Astrid beskriver det således;

“Så bliver jeg lidt irriteret på hækling, selvom det er mig selv, der sådan... Så kan jeg mærke, at hvis det er noget, der virkelig bare har drillet mig, så lægger jeg det væk i en periode, fordi så er jeg sur på strikketøjet og hækletøjet, fordi det ikke lykkes, selvom det jo er mig selv. (...) Altså jeg bliver frustreret over, at det ikke lykkes. Og så er det, at jeg gennemgår, hvilke mulige løsninger, der findes. Og så bliver jeg irriteret på mig selv. *Du er dum. Hvorfor kan du ikke løse det her? Sådan lidt: Du har lavet alle de her ting før, så du ved nogenlunde, hvordan du kan komme derhen. Hvorfor lykkes det ikke? Hvorfor bliver det ved med at drille?* Så der kan jeg blive sådan irriteret og sur på mig selv” (Astrid, p. 27).

Astrid vender således både frustrationerne udad på strikke- og hækletøjet samtidig med, at hun retter frustrationen indad på sig selv. Flere informanter beskriver også sig selv som værende perfektionistiske og vil derfor gerne være rigtig gode til det, første gang de gør noget og/eller fokuserer på, at deres produkt skal være perfekt og fejlfrit (Emma, p. 4; Sofie, p. 2, pp. 20f; Line, p. 2; Olivia, p. 6; Astrid, p. 16). Ligesom Astrid beskriver i ovenstående citat, fortæller hhv. Sofie, Emma og Line, at det ofte ender i frustrationer, hvor man får lyst til at give op (Sofie, pp. 20f), hvilket kan resultere i, at strikke- og/eller hækletøjet kan ende som et “kuldsejlet projekt” (Emma, p. 5), eller “får lov til at ligge i strikkekurven i lang tid” (Line, p. 2). Hvor det for Sofie, Line, Olivia og Astrid ofte resulterer i frustrationer, beskriver de andre informanter dog, på den anden side, at de, i stedet for at blive i frustrationen, forsøger at sige pyt (Emma, p. 6; Freja, p. 7; Marie, p. 16). Emma italesætter det som følgende:

“Og jeg er nok også blevet bedre til at sige pyt. Så hvis der er en fejl ((fni-ser)), så er det altså ikke altid, at jeg gider rette den. Det kommer an på, hvad det er, men ved de fleste projekter, der er jeg bare sådan; nå, jamen, det er bare sådan, det er. Så kan man også se, at det er håndlavet” (Emma, p. 6).

Hertil beskriver flere af informanterne derimod, at de oplever en større stolthed, når de forstår, hvilken fejl de har lavet og får den rettet - både ifm. processen, idet de oplever at udvikle sig, og ifm. det færdige produkt, som nu fremstår fejlfrit (Freja, p. 2; Line, p. 2; Olivia, p. 24).

Flere af informanterne beskriver derudover deres oplevelse af at være i processen sammenlignet med følelsen af at sidde med det færdige produkt. Emma beskriver hertil, at hun virkelig nyder processen; "... fordi, at det er processen, jeg har brug for. Det er det der med at kunne komme ud af hovedet og bare lige være i noget andet" (Emma, p. 6). For Emma virker det således til, at processen er særlig vigtig for at kunne tage en pause fra nogle trælse tanker. På den anden side lægger Sofie og Line mere vægt på det færdige produkt. Sofie fortæller at: "det handler i hvert fald rigtig meget for mig om at have den her hobby, som giver et produkt" (Sofie, p. 11), og Line beskriver ligeledes at hun fokuserer mere på produktet end på processen, idet hun kalder sig "produkt-strikker" (Line, pp. 10, 16). Hun beskriver hertil;

"Der er proces og produkt. Og proces er meget sådan, at tingene godt må gå langsomt, og jeg forestiller mig, at man nyder hver eneste maske, man laver. Sådan er jeg ikke. Jeg strikker meget med idéen om, hvad det bliver til (...) med sådan glæden om og forventningen til produktet" (Line, pp. 19f).

Dét at glæde sig til at se og anvende det færdige produkt, fylder således mere for Line, mens hun arbejder på det.

I stedet for overvejende at fokusere på processen eller produktet, beskriver flere af informanterne dog imidlertid, at begge dele er vigtige for dem, hvortil de ikke nødvendigvis skelner mellem, hvad der betyder mest for dem (Freja, pp. 2, 9; Olivia, p. 24; Astrid, p. 16). Olivia beskriver i forbindelse hermed, at hun har mange forskellige projekter i gang på samme tid, som hun veksler imellem. Hun skelner hertil mellem projekter, som hun nyder at strikke, hvor fokus således er på processen, og projekter, hun bare gerne vil have færdige, og derfor fokuserer på produktet (Olivia, p. 24).

4.3. Garn: Sanselig fordybelse og miljøbevidsthed

I specialets anden tematik vil vi både belyse den sanselige oplevelse, som vores informanter beskriver, når de fordyber sig med strik og/eller hækling, og hertil også de forskellige overvejelser, som informanterne tager ifm. at købe garn til deres projekter. Således vil tematikken; *garn: sanselig fordybelse og miljøbevidsthed* (n = 7) blive præsenteret i dette afsnit.

Mhp. det sanselige aspekt, beskriver vores informanter strik og/eller hækling som en meget taktil oplevelse, hvorfor særligt følesansen bliver fremhævet. For de fleste informanter har det stor betydning, at garnet er blødt og føles rart mod kroppen (Freja, p. 9; Line, p. 21, 27; Olivia, p. 17; Astrid, p. 10). Hertil pointerer Line:

“Man skal næsten altid lige have det op til kinden og være sådan *mm, hvordan føles det nu?* (...). Jeg har en stor kærlighed for squeezable garn. Altså du ved, det er jo ikke fluffy, men det er bare så luftigt på en måde. Sådan lammeuld, der bare er helt *hvi hvi* *laver krammebevægelser med hænderne*. Det er bare perfekt” (Line, p. 27).

Fælles for størstedelen af vores informanter er således også, at garnet ikke må kradse, være ru eller på anden måde føles ubehageligt (Freja, p. 4; Olivia, pp. 17f; Marie, p. 1; Astrid, 10). Dette italesættes af Astrid, idet hun fortæller, at der ikke skal meget til; “før jeg føler, at det klør og kradser, og så bryder jeg mig faktisk ikke om at strikke med det” (Astrid, p. 10).

I forlængelse heraf, er farvevalget også vigtigt for informanternes sanselige oplevelse, hvortil Freja pointerer: “Jeg går meget op i, at det er den rigtige farve” (Freja, p. 3). Hermed har vores informanter desuden forskellige farvepræferencer, hvor nogle foretrækker mangefarvet og farverigt garn til deres projekter (Emma, p. 2; Freja, p. 3), og andre foretrækker neutrale farver og nuancer (Line, p. 6; Olivia, p. 4).

Derudover uddyber informanterne hvilke overvejelser, der indgår i processen med at udvælge og købe garn til deres strikke- og/eller hækleprojekter. Flere informanter beskriver bl.a., hvordan forskelligt garn har forskellige funktioner alt efter hvilket projekt, der arbejdes med (Freja, p. 3; Marie, pp. 2f; Astrid, p. 10). Hertil fortæller Marie: “Ved sådan bamser og dyr, så skal det mere være noget bomuldsgarn, så det holder

formen. Der er uld og mohair for eksempel for blødt og slasket til bamser, så det bruger jeg i stedet til tøj” (Marie, pp. 2f).

Vores informanter udtrykker desuden præferencer ift. garnkvalitet og pris. Freja og Astrid prioriterer, at garnet blot skal have den rigtige farve og foretrækker derfor billigere alternativer, hvorfor kvaliteten er mindre vigtig (Freja, p. 3; Astrid, p. 10). Dog prioriterer flere af vores informanter kvalitet højest, og er således også villige til at investere i dyrere garn (Sofie, p. 13; Line, pp. 23f; Olivia, p. 5, 17). Dette italesættes ydermere af Olivia, der siger: “Jeg vil hellere strikke med dyrt garn (...), fordi pris og kvalitet hænger bare sammen i sidste ende. Altså det gør det bare” (Olivia, p. 4). For to af vores informanter er prioriteringen af kvalitet også et miljøbevidst valg. Både Sofie (p. 13) og Line (p. 23) udtrykker behovet for økonomisk bæredygtighed ifm. garnkøb. Hertil fremhæver Sofie sig selv som værende del af den unge generation, der i større grad prioriterer bæredygtighed:

“Så er vi jo nogle i vores generation, som lidt er gået tilbage til at lære de her gammelkone-færdigheder ((fniser)), som jo er mega fedt. Det her med at kunne en færdighed og ikke bare købe nyt igen og igen, det er fedt for mig” (Sofie, p. 13).

Endvidere udtrykker Line også behovet for social bæredygtighed, idet hun foretrækker at strikke sine egne beklædningsgenstande frem for at købe tøj fra tøjforretninger, for: “Så ved jeg nemlig, hvem der har lavet den” (Line, p. 23).

Til trods for, at vores informanter således primært træffer velovervejede beslutninger ift. garnvalg, belyser flere imidlertid også en uforudsigelig trang til at impuls købe garn (Emma, p. 2; Line, p. 21; Marie, p. 3; Olivia, p. 17). Dette beskriver Olivia som følgende: ”Når man kommer ind i en garnbutik, så bliver det helt farligt, fordi så er man sådan *jeg vil gerne have dig, og dig, og dig, og dig*” (Olivia, p. 17). Lignende oplevelse beskriver Marie, idet hun godt kan falde over noget garn og så; ”kommer man lige til at købe noget garn med hjem, som ikke var planlagt og som man egentlig ikke helt ved, hvad man skal bruge til ((fniser))” (Marie, p. 3). Denne form for impulsindkøb er altså ikke ukendt for vores informanter, der hurtigt kan lade sig lokke af nyt og lækkert garn til deres strikke- og/eller hækleprojekter.

4.4. Mental trivsel og velbehag

Specialets tredje tematik har til hensigt at udforske informanternes mentale trivsel og deres oplevelser af velbehag ifm. strik og hækling. Denne tematik består således af undertemanikkerne; *mental trivsel* (n = 7), *indre ro og afslapning* (n = 6), *flow eller rumination?* (n = 6) og *lyst- eller pligtbaseret hobby?* (n = 5). Disse undertematikker vil blive præsenteret i følgende afsnit.

4.4.1. Mental trivsel

I denne undertematik vil vi indledningsvist belyse, hvordan vores informanter opfatter og oplever deres egen mentale trivsel. I forbindelse hermed vil vi samtidig fremhæve, hvordan strik og hækling specifikt bidrager til denne trivsel på forskellige områder. Hertil har vi fundet fire overordnede aspekter, som vi nu vil præsentere.

Nogle af vores informanter deler en oplevelse af, at det sociale fællesskab spiller en stor rolle mhp. deres mentale trivsel (Emma; 12; Sofie, pp. 16f; Line, pp. 26f). Hertil beskriver Emma, hvordan hun trives med veninder, hvor; “der er rummelighed og plads” (Emma, p. 12). I forbindelse hermed beskriver Sofie, hvordan egen selvopfattelse samt hækling, som fællesskab, bidrager til hendes mentale trivsel:

“Det [hækling] er en ting, som jeg kan finde ud af, og som jeg kan dele med andre mennesker, som giver det værdi. Det giver mig værdi, når jeg kan give de ting til andre (...). Det er godt med en kombination af sådan *jeg kan godt selv se, at jeg har værdi, men det er også dejligt og fint, at der er nogle andre, som kan se værdien i mig*, for det kan man også have brug for ((fniser))” (Sofie, p. 17).

Således beskriver Sofie, hvordan mental trivsel både omhandler at kende sit eget værd, men samtidig også, hvordan andre anerkender og opfatter én som værdifuld. Dog er det ikke alle informanter, der forbinder sociale relationer med mental trivsel - tværtimod. Både Olivia og Astrid betragter imidlertid i højere grad alenetid som en del af deres mentale trivsel. Dette fremhæver Astrid som følgende: “Alenetid for mig er mental trivsel. Tid til mig selv og de projekter, som jeg har lyst til at lave” (Astrid, p. 22). I relation til strik og alenetid nævner Olivia, som introvert person, at det er hendes frirum, fordi; “jeg kan godt lide at gå ind i en boble og bare være mig” (Olivia, p. 16).

Både Olivia og Astrid betragter derfor vigtigheden af deres eget selskab og fordybelse som mental trivsel.

Derudover beskriver flere af informanterne en sammenhæng mellem mental trivsel og behovet for, samt tiden til, at udfolde sine evner og udvikle kompetencer (Emma; p. 12; Marie, pp. 11f; Olivia, p. 21; Astrid; p. 22), hvortil vores informanter som udgangspunkt refererer til at strikke og/eller hækle. Hertil påpeger Marie, at mental trivsel for hende er at udfolde sine kreative evner på en måde, hvor; “det gerne skal ligge på et niveau, hvor det hverken er for let eller for svært” (Marie, pp. 11f). Således forbindes det med en passende sværhedsgrad.

Ydermere oplever flere af vores informanter, at dét at kunne håndtere og udstå svære udfordringer, trælse tanker og stressede perioder er essentielt for deres mentale trivsel (Freja, pp. 11ff; Line, pp. 29f; Olivia, p. 21; Astrid, pp. 23f). Dette italesætter Freja således:

”[Det handler om] den her selvtillid i at være sådan *jeg kan godt håndtere mig selv. Jeg kan godt håndtere, hvad der foregår. Jeg kan godt håndtere de udfordringer, der kommer min vej.* (...) Det er egentlig dét, jeg synes, der er mental trivsel for mig” (Freja, pp. 12f).

I forlængelse heraf fortæller Freja desuden, hvordan hækling kan hjælpe hende igennem perioder med negative tanker: “Hvis jeg bare stirrer ind i en væg, kommer jeg hurtigt til at have det lidt træls med mig selv (...), men hvis jeg så hækler noget samtidig, så kan jeg bedre processere det, så tankerne bliver en baggrundsting” (Freja, p. 13). Lignede refleksioner belyses også af Astrid, der fortæller, at hun hurtigt kan komme til at overanalysere hendes livssituation, hvorfor; “dét [at hækle og strikke] er egentlig også en måde at give slip på alle de trælse ting, som der nu er sket” (Astrid, p. 24).

Slutteligt understreger størstedelen af informanterne, hvordan det mest centrale for dem, i oplevelsen af mental trivsel, er at føle sig tilstrækkelige og gode nok, som de er - uanset sociale relationer, kompetenceudvikling samt håndtering af stressede og udfordrende situationer (Emma, pp. 11f; Sofie, p. 16; Freja, p. 11; Line p. 28; Marie, p. 11). Emma beskriver det således: “Jeg tror det allervigtigste for mig det er, når jeg har

en følelse af at være god nok med det, jeg gør” (Emma, pp. 11f). Ligeledes fortæller Sofie: “Jeg trives bedst, hvis jeg er okay med mig selv (...), hvis jeg er glad for mig selv som den jeg er, eller det jeg gør (...). Sådan *jeg har værdi som jeg er. Jeg må godt være her*” (Sofie, p. 16). For de fleste informanter er det altså af største prioritet for deres mentale trivsel, at de har det godt med sig selv og hvad end de foretager sig i hverdagen.

4.4.2. Indre ro og afslapning

Udover at etablere en sammenhæng mellem informanternes mentale trivsel og deres passion for strik og hækling, oplever vores informanter ligeledes en relation mellem følelsen af velbehag, indre ro og afslapning ifm. disse hobbyaktiviteter.

Flere af vores informanter beskriver tre forskellige måder, hvorpå strik og hækling bidrager til den overordnede følelse af ro og afslapning. Disse er; 1) et pusterum, 2) at lade op og 3) en balanceret og jordnær dagligdag.

De forbinder således strik og hækling med et decideret pusterum, hvor de kan afkoble sig selv fra en krævende omverden og dagligdagens forpligtelser (Emma, p. 10; Line, pp. 26f; Olivia, pp. 1ff, p. 21; Astrid, p. 20-23). Line beskriver at; “... [strik] er et pusterum, der gør det muligt for mig at få et afbræk, som man ikke selv vidste, at man trængte til, men som man i virkeligheden gjorde” (Line, pp. 26f). Hertil uddyber Emma:

“Strik giver mig et frirum. Det giver mig et sted, hvor jeg kan pause alle de bekymringer, jeg oplever. Det giver mig et sted, hvor jeg kan slippe væk fra, at min krop ikke fungerer som den skal (...). Det giver mig en pause og noget at tage mig til. En følelse af, at jeg får udrettet noget” (Emma, p. 10).

For Emma og Line bidrager strik eller hækling derfor til et pusterum, hvor de kan lægge deres bekymringer til side og finde en følelse af ro og formål.

Herudover beskriver både Emma, Sofie og Astrid strik og hækling som en måde at lade op på, der giver dem mere energi og overskud (Emma, p. 15; Sofie, p. 17; Astrid, p. 10). Dette beskriver Astrid som særligt vigtigt på dage, hvor hendes mentale og

fysiske batteri er dødt: “Det er primært for at lade op, at jeg hækler, og især de her dage, hvor det har været hektisk på arbejde” (Astrid, p. 10). Sofie beskriver ligeledes, at hun brugte hækling til at lade op, inden hun oplevede sin hække-blokade, hvortil hun siger; “Det var fedt og afslappende, imens jeg gjorde det og også rigtig rart bagefter” (Sofie, p. 17).

Slutteligt beskriver to af vores informanter, hvordan strik og hækling er med til at grounde dem, så de forbliver rolige, balancerede og jordnære i deres hverdag. Freja beskriver det som følgende: “Det er noget som kan grounde mig en lille smule. Så kan jeg tage fokus hen på det, hvis jeg bliver ukomfortabel eller for distraheret” (Freja, p. 13). Lignende oplevelse beskrives af Line:

“Det [strik] er lidt et holdepunkt for mig. Jeg vil nok kategorisere mig selv som en lidt flyvsk person. Jeg kan hurtigt komme til at dagdrømme lidt, og sådan sidde og stirre ud i luften. Så jeg tror også, at det holder mig lidt grounded på en måde” (Line, p. 21).

Således oplever både Freja og Line, hvordan strik og hækling bidrager til en beroligende og balanceret tilstand i en ellers hektisk hverdag.

4.4.3. Flow eller rumination?

I forlængelse af, at strik og hækling kan medføre en form for indre ro og afslapning, er der flere, der beskriver dette som en oplevelse af at glemme tid og sted og bare være i flow (Line, p. 20, 25; Olivia, p. 3, 8; Marie, p. 10). I denne undertematik vil vi derfor belyse, hvordan informanterne beskriver denne oplevelse, samt hvordan de ligeledes kan opleve, at negative tanker kan komme til at fylde, hvilket kan medføre rumination. Marie fortæller, at når hun sidder og hækler; “... så er jeg jo også sådan i flow (...) Ja, tiden flyver bare afsted. (...) Man bliver jo sådan helt opslugt, når man finder en god rytme” (Marie, p. 10). Olivia beskriver ligeledes hvordan hun oplever at være i en form for flow, når hun strikker:

“Så er det mere en følelse af, at man altså går totalt i trance, fordi så fokuserer man kun på det. (...) Men det er også mere afslappende på en sådan måde, at du glemmer tid og sted, fordi man ligesom kun fokuserer på projektet og ikke, hvad der sker omkring én” (Olivia, p. 8)

Både Olivia og Marie beskriver således lignende oplevelser ifm. at glemme tid og sted, når man er dybt fokuseret på projektet.

Udover at opleve ovenstående positive effekter, beskriver flere af deltagerne samtidig, at de har en oplevelse af, at det er svært at bryde flowet og aktivt lægge projektet fra sig igen, hvorfor de kan glemme at prioritere egne basale behov og hverdagens gøremål (Emma, p. 16; Sofie, p. 7; Astrid, pp. 17, 26). Emma og Sofie beskriver dette som noget, der i højere grad foregår ubevidst, mens Astrid beskriver det som nogle mere bevidste tanker;

“... jeg bliver lidt besat af det. At hvis jeg har tanken, så skal jeg have det lavet færdigt, og så kan jeg ikke gå i seng. Jeg har svært ved at slippe det, når det er, at jeg er i gang med det. Hvis det er, jeg har sat mig et mål, og hvis jeg ikke når det mål, så er det ikke okay for mig, at jeg går i seng (Astrid, p. 26).

Hun tillader således ikke, at hun slipper projektet, hvis hun har sat sig et mål. Hertil fortæller hun, at det for hende er frustrerende at være i ovenstående situation, hvis hun ikke lykkes med det, hun vil nå (Astrid, pp. 26f). På trods af, at mange informanter oplever flow som noget positivt, kan det således også medføre en række negative konsekvenser. Det kan hertil være svært at komme ud af flow igen, hvilket kan resultere i at man glemmer dagligdagens gøremål og/eller tilsidesætter egne basale behov. Derfor oplever informanterne, at negative tanker kan komme til at ruminere, idet de har svært ved at slippe strikke- og/eller hækletøjet.

4.4.4. Lyst- eller pligtbaseret hobby?

Størstedelen af informanterne fortæller, at der er stor forskel på, hvilken betydning forskellige typer af projekter kan have for deres mentale trivsel (Emma, p. 16; Sofie, p. 4; Freja, pp. 8, 19; Olivia, pp. 11, 16; Marie, p. 6). Nærmere bestemt, hvorvidt de har en oplevelse af at strikke og/eller hækle af lyst eller af pligt. Dette vil derfor blive uddybet i følgende afsnit.

Emma, Sofie og Marie beskriver, at det ikke medfører samme hyggelige stemning, når de oplever, at deres hobby bliver en form for pligt eller et arbejde, hvilket kan begrænse

den ro og glæde, som de ellers normalt oplever ifm. at strikke og/eller hækle (Emma, p. 16; Sofie, p. 4; Marie, p. 7). Emma sætter følgende ord på det:

“Jeg tror også, det er derfor, at det er vigtigt for mig, at det ikke bliver pligtstriik, fordi så får jeg jo ikke den samme effekt ud af det. For så er det en opgave for mig i stedet for et frirum, og dét er det allervigtigste, som striik giver mig. At det giver mig et frirum” (Emma, p. 16).

Det er altså vigtigt for Emma, at striik ikke bliver pligtbaseret, da det begrænser de positive effekter, hun ellers oplever. Marie fortæller ligeledes, at hun “elsker at gøre det [hækle], når jeg har tid og lyst, og selv kan vælge, hvornår jeg laver det” (Marie, p. 7). Hækling bliver således en lystbaseret hobby, idet hun har noget selvbestemmelse ift. hvornår hun skal sidde med det. Emma og Olivia fremhæver ligeledes autonomi som værende vigtigt, idet de begge fortæller, at det betyder noget for dem, at de selv kan vælge, hvad de vil lave (Emma, p. 8; Olivia, p. 16). Freja påpeger derudover, at hækling skal være hyggeligt for hende; “Så jeg gider ikke at gøre det til et arbejde, som jeg skal være træt af hele tiden” (Freja, p. 8). Hvis det derfor bliver til en form for arbejde, hvor de ikke længere fornemmer at have en vis selvbestemmelse over egne projekter, kan de således opleve at komme til at strikke eller hækle af pligt frem for lyst. Marie beskriver det således:

“Altså jeg kan jo godt blive super frustreret over hækling, hvis det er fordi, jeg oplever det som tvang. Ligesom jeg nævnte før, så vil jeg gerne kunne glæde mig til at skulle hjem og hygge mig med det. Det skal være lystbetonet for mig på en måde, ellers bliver det bare en sur pligt. Sådan føles det i hvert fald” (Marie, p. 12).

Marie beskriver således, at hækling kan føles som en form for tvang, når hun ikke længere selv kan bestemme, hvornår og hvor meget hun vil hækle.

Ifm. at have selvbestemmelse over egne projekter, fortæller Sofie og Olivia, at forskellige typer af projekter kræver mere eller mindre energi (Sofie, p. 19; Olivia, p. 7). Olivia beskriver hertil, at hun både har projekter, som kræver mere koncentration og projekter, der er mere “hyggestrik”. Hun synes det er federe at strikke noget mere avanceret, men det kræver også større overskud; “Så ja, hvis jeg har overskuddet, så synes jeg, det er mega sjovt også, fordi det er lidt mere udfordrende og noget, man

ikke har prøvet før” (Olivia, p. 7). Der er således en sammenhæng mellem sværhedsgraden af projektet og hvor stort et overskud, det kræver at sidde med det. På trods af dette, beskriver nogle informanter dog, at det også er sjovere og mere udfordrende at strikke og hækle noget lidt sværere, hvis de ellers har overskuddet til det (Olivia, p. 7; Marie, p. 12). Hertil beskriver Sofie, som ikke længere hækler regelmæssigt, hvordan hækling enten kan give eller tage energi.

“Den [hækling] plejer at være plus, plus, plus. Det var fedt og afslappende, imens jeg gjorde det og også rigtig rart bagefter, og når jeg stoppede, ville jeg jo bare gerne i gang igen. Men det har nok flyttet sig hen til et sted, hvor det tager flere skefulde energi fra mig, end jeg faktisk har at give” (Sofie, p. 19).

Sofie beskriver således, hvordan det altid kræver en form for bundoverskud at skulle hækle. Der skal således være en form for balance mellem niveauet af overskud samt sværhedsgraden på projektet.

4.5. Strik og hækling i sociale og digitale kontekster

I specialets fjerde og sidste tematik vil vi undersøge, hvordan sociale og digitale arenaer og kontekster kan påvirke oplevelsen af at strikke og hækle for vores informanter. Denne tematik består således af undertematiske; *det sociale fællesskab* (n = 7), *præstation- og perfektionskultur* (n = 7) og *sociale medier - på godt og ondt* (n = 6). Disse undertematikker vil blive præsenteret i følgende afsnit.

4.5.1. Det sociale fællesskab

I denne undertematik vil vi belyse, hvordan det sociale fællesskab har betydning for vores informanternes oplevelser med at strikke og hækle. Indledningsvist vil vi præsentere de forskellige sociale fællesskaber, som vores informanter indgår i, når de strikker og hækler, og dernæst uddybe, hvad strik og hækling kan eller ikke kan tilføre til disse relationer. Ydermere belyser informanterne konceptet gavestrik og -hækling, som vi afslutningsvist vil præsentere.

For størstedelen af vores informanter forbindes strik og hækling med socialt samvær i forskellige former for grupper. For fire af disse informanter omhandler dette i

særdeleshed private vennegrupper, der indbyder til gode snakke, hygge og sparring (Sofie, p. 4; Freja, p. 14; Line, p. 7; Olivia, p. 9). Line italesætter således, hvordan hun, i fællesskab med veninder, gerne vil; "... drikke en kop kaffe og strikke. Det er egentlig virkelig hyggeligt" (Line, p. 7). Hertil belyser Olivia en lignende stemning ifm. hendes højskoleophold:

"... så sad vi 30 piger og strikkede nede ved et loungeområde. Der hjalp vi hinanden på kryds og tværs, og skabte lidt en fællesskabsfølelse. Hvis der var noget, man ikke kunne finde ud af, så var der en anden, der godt kunne hjælpe én, hvis man havde tabt en maske eller sådan noget." (Olivia, p. 9).

Line og Olivia beskriver altså, hvordan strik kan bidrage til et hyggeligt og støttende miljø, der fremmer en følelse af samhørighed og fællesskab.

Flere informanter beskriver også det at strikke og hækle, i relation til nære familie-medlemmer, som betydningsfuldt og hyggeligt (Emma, p. 4; Sofie, p. 4; Astrid, pp. 2, 6ff, 14). Hertil nævner Astrid: "Så har vi jo de her strikke-krea-aftener med min familie. Kvinderne i min familie kan godt lide at strikke nemlig (...). Så sidder vi og strikker og snakker og drikker kaffe og spiser aftensmad sammen" (Astrid, p. 2). Derudover beskriver både Sofie og Astrid, at hækling er en aktivitet, der også forbinder dem til et særligt afdødt familiemedlem og således kan holde deres minde i live (Sofie, p. 14; Astrid, pp. 7f). Sofie sætter følgende ord på det:

"Jeg sagde til min mor på et tidspunkt sådan *jamen tror du ikke, at mormor ville være stolt af mig? (...) sådan nu har jeg lært noget, som min mormor også kunne*, så det er ret fedt. Jeg kan godt mærke, når jeg sidder og tænker lidt over det, at det faktisk er ret vigtigt for mig. Det har fyldt en del for mig at have en kreativ hobby eller en færdighed til fælles med min mormor" (Sofie, p. 14).

I forlængelse heraf beskriver Astrid, hvordan strik og hækling både fungerede som et fælles interessepunkt, da hun besøgte sin mor på hospice, og samtidig er noget hun efterfølgende holder fast i, fordi; "det er i hendes ånd" (Astrid, p. 7).

Emma og Line fortæller herudover, hvordan det sociale fællesskab ligeledes rækker ud over deres egne personlige kredse og relationer. Hvor Line møder andre strikkeentusiaster til forelæsninger (pp. 10f), så støder Emma på især fremmede, ældre mennesker, der deler ud af egne spændende livshistorier om; "... hvad de strikkede og lavede i deres unge dage" (Emma, p. 14). Således er strik og hækling en aktivitet, der også kan forbinde generationer på kryds og tværs.

Ifm. ovenstående sociale relationer beskriver og oplever informanterne også på forskellig vis, hvordan strik og hækling kan bidrage til en større fællesskabsfølelse. For flere af vores informanter er det fx både et godt samtaleemne og/eller en god samtalestarter (Emma, p. 13; Freja, p. 14; Line, pp. 8, 10f; Olivia, p. 14). Hertil beskriver Olivia således, at det er et godt samtaleemne blandt andre strikkere, der forstår den tekniske terminologi, fordi "... det er jo nærmest en hel videnskab [at snakke om]" (Olivia, p. 14). Lignende fortæller Emma, at; "Det er også en samtalestarter, fordi folk, der selv strikker eller hækler, tit er henne og spørger *nøj, hvad har du gang i?* og så er samtalen ligesom i gang. Så er isen brudt" (Emma, p. 13).

Derudover italesætter størstedelen af vores informanter, hvordan andres anerkendelse af egne strikke og/eller hækleprojekter er med til at bidrage til både en selvtillids- og fællesskabsfølelse (Sofie, p. 12; Freja, pp. 6f; Line, pp. 1, 10f, 21; Astrid, p. 21). Line beskriver det som følgende: "Jeg har et meget supportive netværk, der støtter mig, når jeg har lavet noget. Så får man en følelse af selvtillid" (Line, p. 21). Ligeledes pointerer Sofie:

"Jeg vil rigtig gerne vise det [hækling] frem, og har også opsøgt anerkendelse og andre som ville finde det fedt, men så gøre det på en måde, hvor jeg ikke bliver hende den irriterende, der er sådan *se hvad jeg har lavet* ((griner))" (Sofie, p. 12).

Således beskriver Sofie, hvordan anerkendelse er rart, men samtidig ønsker hun at forholde sig ydmygt til det.

Ydermere oplever vores informanter, hvordan strik og hækling indbyder til et særligt fællesskab, som andre fællesskaber *ikke* kan give dem. For nogle informanter indebærer dette erfaringsudveksling og inspiration på kryds og tværs, som kun andre ligesindede kan forstå (Freja, p. 14; Line, p. 11; Astrid, p. 13). Andre informanter beskriver

en oplevelse af at være særligt forbundet med andre strikkere og/eller hæklere, hvortil strikke- og/eller hækletøjet samtidig kan agere som et fælles tredje (Emma, p. 14; Line, p. 22; Olivia, pp. 14f; Astrid, pp. 7f). Hertil siger Emma, at dette fælles interessepunkt; “gør jo bare, at man føler sig lidt forbundne med hinanden” (Emma, p. 14). Ligeledes oplever Olivia denne form for fælles identitet, idet; “Man flyder bare lidt sammen, når man kan sidde og være, fordi det er jo vores fælles ståsted. Det er så rart” (Olivia, p. 15). Ydermere beskriver Olivia, hvordan strik indbyder til en helt speciel stemning:

“Jeg tror det [strik] gør, at det bliver lidt mere loose. Stemningen er ikke stram eller direkte eller intens. Man sidder ikke hinanden på lårene eller sådan. Det [stemningen] er bare mere tilpas. Du kommer ned i gear og slapper mere af. Der er ikke rigtig nogle forventninger. ‘Nu sidder vi bare her og er til’-agtigt” (Olivia, p. 15).

Flere af vores informanter beskriver således på forskellig vis, hvordan strik og hækling indbyder til et unikt og forbundet fællesskab med erfaringsudveksling og gode samtaler.

For Emma og Line er det også lettere at koncentrere sig om en samtale med andre, hvis de samtidig strikker (Emma, pp. 2f; Line, p. 10). I en dialog med sine veninder, spørger Emma dem, om det ikke er irriterende, at hun strikker samtidig, hvortil de siger: “... nej, fordi vi er faktisk mere klar over, at du sidder og lytter, når du strikker. For så ved vi, at vi har din opmærksomhed ((fniser))” (Emma, p. 3). På den anden side fremhæver størstedelen af vores informanter dog, hvordan strik og hækling kan mindske koncentrationen samt fællesskabsfølelsen, hvis deres strikke- og hækleprojekt tager fokus væk fra den igangværende samtale med andre (Sofie, p. 22; Freja, p. 20; Marie, p. 18; Olivia, p. 26f; Astrid, p. 27). Hertil oplever Freja, at hun ikke altid føler, at; “... jeg er helt nærværende nok, når jeg hækler og samtidig har en samtale kørende” (Freja, p. 20). For nogle informanter kan strik og hækling derfor på den ene side forbedre koncentrationen og øge fællesskabsfølelsen, men hovedsageligt gør disse hobbyaktiviteter, at det er sværere for størstedelen af vores informanter at holde fokus og være nærværende med andre.

Slutteligt fremhæver størstedelen af vores informanter, at gavestrik og -hækling har en betydelig, social værdi. Dét at give noget hjemmelavet i gave forbinder informanterne

hovedsageligt med stor glæde og entusiasme (Emma, pp. 7f; Sofie, pp. 11f; Freja, p. 9; Line, p. 21; Marie, pp. 3, 14). Sofie italesætter dette således: “Det er jo nærmest en kærlighedserklæring, at man bruger tid og energi på at lave noget til nogen, som man ikke kan købe eller få et andet sted” (Sofie, pp. 11f). Marie uddyber hertil, hvordan hun bruger tid på, og tænker meget over, at hækle noget til andre, som; “jeg tænker hun [veninde] godt kan lide. Noget som hun vil synes om” (Marie, p. 14).

Dog forbinder flere af vores informanter også gavestrik og -hækling med nogle negative konsekvenser. Line og Marie beskriver i forbindelse hermed en oplevelse af, at det kan tendere til at blive lavet ud af pligt frem for lyst (Line, p. 19; Marie, pp. 7, 12). Dette uddybes også i ovenstående afsnit 4.4.4. Ydermere fortæller Sofie og Freja, hvordan de kan blive opslugt af perfektionisme og pres, når de skal give deres hjemmelavede kreationer i gave (Sofie; p. 11; Freja, pp. 16f). Hertil uddyber Freja, hvordan hun hurtigt kan mærke et forventningspres til at være kompetent, når andre efterspørger en hæklet gave af hende:

“... [hvis] det er noget, de har bedt mig om at gøre, så føler jeg lidt pres over, at de stoler på, at jeg er dygtig (...). Nu med min kæreste og den lille [hæklede] svampemand, der kunne jeg godt mærke noget pres i at ville lave den pæn (...). Jeg ville gerne give ham noget flot, så jeg ikke bare lavede noget, der lignede noget, der var løgn” (Freja, pp. 16f).

Til trods for, at vores informanter således primært forbinder gavestrik og -hækling med glæde og fællesskab, oplever flere informanter også, hvordan det ligeledes kan øge følelsen af forpligtelse og forventningspres til at udvise en form for kompetence og dygtighed.

4.5.2. Præstations- og perfektionskultur

Udover at informanterne kan blive opslugt af præstationspres ifm. gavestrik, fortæller alle ligeledes, hvordan de oplever presset når de strikker og/eller hækler helt generelt (Emma, pp. 15, 18; Sofie, pp. 7, 11, 21; Freja, pp. 15-18; Line, p. 30; Olivia, p. 22; Marie, pp. 8, 13; Astrid, p. 20). I denne undertematik vil vi derfor belyse, hvorvidt og hvordan informanterne oplever en række forventninger ifm. den præstations- og perfektionskultur, informanterne henviser til, at vi lever i.

Flere af informanterne har netop en oplevelse af, at vi i dag lever i en form for perfektionskultur, hvor andre og/eller én selv kan have høje forventninger til ens præstationer (Emma, p. 18; Freja, p. 18; Olivia, p. 22; Marie, p. 8). Freja beskriver det således:

“Det er lidt ligesom den her generelle perfektionskultur, at lige så vel som du skal være tynd, være modelpæn *former et timeglas med hænderne*, du skal have store læber, og du skal have alt muligt, så skal du også være perfekt, når det kommer til dine hobbyer” (Freja, p. 18).

Freja fortæller altså, at hun oplever, at der i samfundet findes en række forventninger til, hvordan man skal være og se ud for at være perfekt. Disse forventninger opleves herudover igennem hendes hobby, idet der ligeledes findes en række forventninger til, hvordan man er den perfekte strikke eller hækler. Hertil påpeger Emma, at hun “... er god til at pålægge mig forventninger, som jeg tror andre har til mig, som de nok ikke har” (Emma, p. 18). Med andre ord internaliseres forventninger omkring at skulle være perfekt og at skulle præstere. Hvis informanterne derimod spørger sin omgangskreds, har de ofte ikke lige så høje forventninger, sammenlignet med, hvor høje deres egne forventninger er til sig selv. I forbindelse hermed fortæller Freja, at hun “... egentlig kun [har] mødt folk, der var sådan: *ej, hvor er den flot, ej, hvor er du god, ej hvor er du virkelig kommet langt*” (Freja, p. 17).

Informanterne beskriver, at disse forventninger primært påvirker dem på en negativ måde. Sofie fortæller, at forventningerne kan medføre, at hækling i højere grad føles som en pligt, samt at det kan bidrage til øget stress (Sofie, p. 11). Olivia og Marie fortæller hertil, at de kan være selvbefejdende, hvis de ikke oplever at leve op til egne eller andres forventninger (Olivia, p. 22; Marie, p. 8). Olivia beskriver, at man bliver; “... sådan lidt, du ved, *hvorfor gjorde du også det? - agtigt. Du kunne godt lige have tænkt lidt mere over tingene*” (Olivia, p. 22).

Både Emma, Freja, Olivia og Marie fortæller således, at de oplever forventninger til at skulle være perfekte. Herudover oplever flere informanter ligeledes forventninger, der omhandler, hvor hurtige eller langsomme de kan tillade sig at være ifm. at skulle færdiggøre deres projekter (Emma, p. 15; Sofie, pp. 7f, 11; Freja, p. 15; Line, p. 30; Marie, p. 13; Astrid, p. 20). I forlængelse heraf oplever Sofie, Freja og Marie, at disse forventninger i højere grad kan medføre et pres ift. at skulle præstere hurtigere og mere. Sofie, som ikke længere hækler regelmæssigt, beskriver det således:

“Altså der gik jo nok lidt sport i det, fordi det kom til at være sådan; jeg starter det, jeg laver det, jeg slutter det, og så finder jeg bare noget nyt. Så der kom ligesom til at gå lidt... Ikke konkurrence, for det var jo bare mig, men der kom sådan lidt tempo i det. (...) Ja, altså jeg jagter jo lidt den her følelse af dopamin egentlig, når man færdiggør et projekt (...) Det var bare om at gøre det færdigt, så jeg havde et produkt at vise frem. Så jeg har mit trofæ ((fniser)), var jeg lige ved at lige” (Sofie, pp. 7ff).

Hertil påpeger hun, at en sådan dopamin-rus med tiden vil blive gradvist mindre, hvorfor hun enten skal gøre det større og vildere eller finde noget andet, som kan give et tilsvarende rus (Sofie, p. 8). Ligesom Sofie, fortæller Marie også, at hun kan opstille nogle forventninger til sig selv ifm. hvor hurtigt, hun skal være færdig, og hun fortæller hertil, at det ikke føles rart, når er tidspresset (Marie, p. 13).

Sofie, Freja og Marie oplever således i højere grad, at forventninger ifm. tempo kan have en betydning for, at de føler, de skal strikke og hækle hurtigere og producere mere. Modsat dette oplever Emma, Line og Astrid, at strik kan give en pause fra hverdagens krav om at skulle præstere. Emma beskriver det således:

“Vi skal alle sammen hele tiden opnå et eller andet, vi skal hele tiden udrette noget, og hele tiden være produktive, ikke også? Og så føler man trods alt stadig, at man udretter noget, når man sidder med strik. (...) Og så har vi jo også et samfund, der gerne vil have, at vi hele tiden løber stærkere og stærkere og hele tiden formår at gøre et eller andet, og hele tiden får gode karakterer og kan følge med. Øhm, der er ligesom ikke... Det er normen også, at vi ikke sætter os ned og tager en pause. Så man skal lidt have en undskyldning for at trække stikket” (Emma, pp. 15, 18).

For Emma bliver strik således en form for acceptabel pause fra hverdagens stress. Astrid fortæller ligeledes, at det er rart at kunne sætte sig ned og bare fokusere på “... hvad jeg har brug for, og hvad jeg har lyst til. I en verden, hvor jeg føler, at alle hiver i en hele tiden” (Astrid, p. 20). Herudover pointerer Line, at hun tænker, at det er meget sundt, at hun bare kan fokusere på én ting ad gangen, fordi det hele kan komme til at køre lidt hurtigt (Line, p. 30).

4.5.3. Sociale medier - på godt og ondt

I forlængelse af både det sociale fællesskab samt præstations- og perfektionskultur, oplever informanterne, hvordan engagement på de sociale medier ligeledes fremmer lignende positive og negative konsekvenser som beskrevet i ovenstående tematikker. Således vil denne afsluttende undertematik først belyse disse konsekvenser mhp. at opsøge de sociale medier, hvorefter informanternes grundlag for at søge væk fra de sociale medier klarlægges.

Størstedelen af vores informanter fremhæver flere forskellige fordelagtige årsager til at opsøge eller inddrage strik og hækling på de sociale medier, hvortil den mest fremtrædende årsag er søgen efter et online socialt fællesskab, hvor man kan spare og hygge sig med strik og hækling (Sofie, p. 15; Freja, p. 18; Line, 6; Olivia, p. 11; Astrid, pp. 25f). Dette italesætter Sofie som følgende:

“For eksempel [på] Ritos hække-facebook-gruppe synes jeg, at den her følelse af fællesskab er meget tydelig, fordi man kan få vejledning, og folk hjælper hinanden og sparer eller sådan laver hæklerelaterede jokes ((fni-ser)) (...). Der er følelsen meget stærk og meget tydelig, og det synes jeg er fedt og vigtigt” (Sofie, p. 15).

For Sofie er det altså vigtigt med et online hæklefællesskab, hvor man både kan spare, vejlede og hygge. Hertil nævner Astrid fx også, hvordan forskellige hashtags kan forbinde ligesindede strikkere og/eller hækklere om deres fælles interessepunkt: “... *hæk-leterapi* er der rigtig mange, der bruger som hashtag” (Astrid, p. 26).

Udover ønsket om et socialt digitalt netværk, fremhæver størstedelen af vores informanter ligeledes, hvordan sociale medier fungerer som en inspirationskilde, når man bl.a. skal finde opskrifter eller hjælp til strikke- og hækleprojekter (Sofie, p. 15; Olivia, pp. 11ff, 16; Marie, p. 17; Astrid, p. 25f). Olivia oplever dette som følgende: “Så kan jeg jo bare slå det op på Instagram, og så kommer der jo et helt feed op med alle mulige opskrifter. Så er der ligesom inspiration på kryds og tværs. (...) Det er bare sådan et godt opslagsværk” (Olivia, pp. 11f).

På den modsatte side forbinder vores informanter imidlertid flere negative konsekvenser med strikke- og hæklekulturen på de sociale medier. Én af disse konsekvenser er i

relation til den perfektionisme og det præstationspres, som også er belyst i ovenstående tematik (se afsnit 4.5.2.). Dette oplever både Sofie, Freja og Olivia som frustrerende og stressende (Sofie, p. 11; Freja, pp. 17f; Olivia, p. 22), hvortil Freja uddyber følgende:

“Online kan der være nogle lidt ubehagelige kommentarer omkring sådan *hvordan kan du holde sådan? Det kommer til at ødelægge dine fingre, det bliver ikke ordentligt nu, det bliver ikke godt*. Så online er der nok en forventning til at være perfekt. Sådan en perfektionskultur” (Freja, pp. 17f).

Ligeledes fortæller Sofie, hvordan ukendte følgere lagde indirekte pres på, at hun skulle poste noget på sin nyopstartede hækprofil på Instagram til trods for, at hun ikke havde lagt noget op endnu. Hun beskriver: “Jeg var jo ikke klar endnu, jeg havde ikke offentliggjort kontoen. Jeg havde ikke engang lagt noget op” (Sofie, p. 11). Udover at mærke det her præstationspres, belyser to af vores informanter yderligere, hvordan sammenligning på de sociale medier hurtigt kan resultere i konkurrence, som svækker fællesskabet frem for at styrke det (Sofie, p. 18; Astrid, p. 25). Dette belyses af Sofie således: “For eksempel i de her Facebook-grupper, kan der sagtens gå sammenligning og ræs i det (...). Det er nok bagsiden af medaljen ved hækling. At man sammenligner og konkurrerer” (Sofie, p. 18).

Slutteligt fremhæver både Line og Olivia, hvordan trends, influencers og æstetiske billeder og/eller videoer på negativ vis kan påvirke dem til at investere i garn og/eller strikke projekter, som de oprindeligt ikke havde planlagt eller et ønske om (Line, p. 6; Olivia, p. 13). Dette italesætter Line som følgende:

“Jeg kan huske, at Mayflower havde en kollektion med Molly Egelind. Det var én af hendes første mønstre, hvor det var helt nyt, og man var sådan *oh my god*. Det var hendes *Molly Fine* garn, og jeg købte det bare, men jeg bruger den [færdiglavet trøje] aldrig.” (Line, p. 34).

Til trods for, at interessen for strik og hækling kan få informanterne til opsøge de sociale medier, beskriver flere af dem også, hvorfor de, med strik og hækling, ligeledes bevidst søger væk fra de sociale medier (Line, pp. 26f; Olivia, p. 18; Astrid, p. 20). For både Line, Olivia og Astrid handler det om ikke at falde i telefonfælden, hvorfor de i stedet prioriterer at strikke og/eller hække. Hertil fortæller Line: “Man kan godt

falde i telefonfælden og ligge der i to timer og se TikToks eller scrolle Instagram (...). Så det [strikt] gør egentlig, at man lige får det afbræk, som man ikke selv vidste, man trængte til” (Line, pp. 26f). Lignende oplevelse beskriver Astrid, da strik og hækling kan fungere som et afbræk, idet; “jeg ikke er på telefonen i den periode overhovedet. Så folk kan ikke komme i kontakt med mig, når jeg er fordybet” (Astrid, p. 20). For disse informanter fungerer strik og hækling som et redskab, der distancerer dem fra unødvendige stimuli på de sociale medier.

4.6. Deskriptiv delkonklusion

Forinden vi begynder den teoretiske analyse og diskussion, finder vi det relevant at opsummere de vigtigste pointer med udgangspunkt i at besvare specialets problemformulering; *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hække, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

I ovenstående tematikker og undertematikker beskrives flere forskellige perspektiver på, hvilke oplevelser informanterne har med strik og hækling, samt hvilken betydning strik og hækling har for deres mentale trivsel. For at opnå en samlet besvarelse af specialets problemformulering, vælger vi i denne deskriptive delkonklusion at fremhæve disse strikke- og hækkeoplevelser med udgangspunkt i informanternes mentale trivsel.

I undertematikken, *Mental trivsel*, præsenteres informanternes egne definitioner af, hvad mental trivsel er for dem (se afsnit 4.4.1.). Informanterne beskriver her fire forskellige faktorer, som har betydning for deres mentale trivsel; 1) *det sociale fællesskab*, 2) *muligheden for at udfolde sine evner og udvikle kompetencer*, 3) *at kunne håndtere og udstå stress og udfordringer*, og 4) *at føle sig tilstrækkelige og gode nok*.

Flere af specialets informanter beskriver, at det sociale fællesskab er en væsentlig faktor for deres mentale trivsel. I undertematikken, *Det sociale fællesskab*, fortæller de bl.a., hvordan det at strikke og/eller hække med andre hovedsageligt bidrager positivt til deres mentale trivsel. Informanterne fordyber sig både med disse hobbyaktiviteter i fællesskab med familie, venner og strikkeklubber. Hertil beskriver flere af informanterne, at det er en hyggelig, fordomsfri og unik måde at være sammen på, hvorved man kan sparre, støtte og være nysgerrige på hinanden. Andre nyder at strikke eller hække

til andre, på trods af, at det også indimellem kan føles mere som pligt fremfor lysbaseret (se afsnit 4.4.4. og 4.5.1.).

Ifm. disse fællesskaber fortæller informanterne også, hvordan de benytter sociale medier til at indgå i digitale strikke- og hæklemiljøer. Dette belyses i undertematikken, *Sociale medier - på godt og ondt*. Som titlen indikerer, oplever informanterne både positive effekter i form af at blive inspireret, udvide deres strikke- og hæklekreds samt modtage anerkendelse og hjælp. På den anden side, fortæller informanterne dog, at sociale medier og trends kan bidrage til at skabe et præstationspres, som mindsker den mentale trivsel (se afsnit 4.5.3.). Informanternes beskrivelse af denne form for pres og perfektionskultur uddybes ligeledes i undertematikken, *Præstations- og perfektionskultur*. Her fortæller flere informanter, at de opstiller en række forventninger til dem selv ift. at skulle producere perfekte og fejlfri projekter. De oplever også en række internaliserede forventninger ifm. hvor hurtigt og hvor meget, de bør strikke eller hækle. Modsat fortæller andre informanter derimod, at strik og/eller hækling bliver en måde for dem at trække stikket på, så de kan få en pause fra forventningerne og præstationspresset (se afsnit 4.5.2.). Hertil er det også vigtigt at understrege, at enkelte informanter i højere grad betragter alenetid som værende vigtigt for deres mentale trivsel, hvorfor de hellere vil fordybe sig med hobbyaktiviteter end at indgå i forventningsfulde fællesskaber (se afsnit 4.2.2. og 4.4.1.).

Herudover beskriver flere af informanterne, at det ligeledes er vigtigt for dem at kunne udfolde deres evner og udvikle deres kompetencer (se afsnit 4.1.). I undertematikken, *Fra nybegynder til erfaren*, fortæller informanterne, at de er stolte af deres kontinuerlige udvikling og at det samtidig er fedt, når de lærer nye teknikker (se afsnit 4.2.1.). Hertil fortæller flere informanter, at det ofte er sjovere at sidde med mere komplekse projekter. I undertematikken, *Lyst- eller pligtbaseret hobby?*, beskriver de dog også, at sværere projekter kræver mere overskud, hvorfor flere informanter også har projekter i gang på samme tid med forskellig sværhedsgrad (se afsnit 4.4.4.).

Ligeledes fortæller de, hvordan det er vigtigt for deres trivsel, at de har friheden til og selvbestemmelse over, hvordan og på hvilke måde de udtrykker sig igennem strik og hækling. Dette afspejler sig bl.a. i de garnvalg de tager mhp. på deres projekter, hvilket belyses i undertematikken, *Garn: sanselig fordybelse og miljøbevidsthed*. Flere informanter beskriver hertil at udvælgelsesprocessen bl.a. består af at se efter de rigtige farver og/eller mærke efter den bedste kvalitet (se afsnit 4.3.). Ydermere er det

ligeledes afgørende for informanterne, at de hækler og strikker på en måde, der føles mest givende for dem. Dette belyses i undertematikken, *Identitetsskabelse gennem strik og hækling*, hvor de beskriver at finde størst glæde og trivsel, når de selv kan vælge, hvorvidt de er proces- og/eller produktfokuseret mhp. disse hobbyaktiviteter (se afsnit 4.2.2.).

Ydermere oplever flere af vores informanter, at der er en sammenhæng mellem deres mentale trivsel og dét at kunne håndtere og udstå udfordringer, svære tanker, stress og pres. I forbindelse hermed fortæller informanterne, at strik og hækling kan hjælpe dem med at håndtere dette. I undertematikken, *Indre ro og afslapning*, fortæller informanterne, at strik og hækling netop kan bidrage til en følelse af velbehag, afslapning og indre ro. Hertil fortæller de, at strik og hækling kan give dem et pusterum, hjælpe dem med at lade op samt skabe en mere balanceret hverdag.

I undertematikken, *Flow eller rumination?*, beskrives det ligeledes, hvordan flere af informanterne italesætter, at de oplever at være i flow, når de strikker eller hækler. Hertil kan de opleve at glemme tid og sted, hvilket kan medføre at de netop får en pause fra negative tanker og hverdagens stress. På den anden side kan de også opleve en form for negativt flow, hvor det er de negative tanker, der får lov til at ruminere, og hvor det kan være svært at slippe strikke- eller hækletøjet (se afsnit 4.4.3.).

Slutteligt fortæller størstedelen af informanterne, at det vigtigste for dem, ift. deres mentale trivsel er, at de føler sig tilstrækkelige og gode nok. Her er fokus således på at kunne acceptere sig selv som man er (se afsnit 4.4.1.). I tematikken, *En personlig udviklingsrejse*, beskriver flere informanter, at de oplever en særlig stolthed, når de ser tilbage på deres udvikling (se afsnit 4.2.1.) og dét at kunne være kreative og skabe noget (se afsnit 4.2.2.). Derudover beskriver flere informanter, i undertematikken, *Identitetsskabelse gennem strik og hækling*, at det bringer dem glæde, selvtillid og trivsel at identificere sig som strikkere og hæklerne (se afsnit 4.2.2.). Hertil oplever informanterne, i undertematikken, *Det sociale fællesskab*, ligeledes et selvtillidsboost, når deres venner, familie eller fremmede komplimenterer og anerkender deres strikke og/eller hækleprojekter (se afsnit 4.5.1.).

5. Teoretisk analyse og diskussion

I følgende teoretiske analyse og diskussion anvendes og diskuteres forskellige teoretiske perspektiver som supplement til at fremme de forskellige meningsstrukturer, som vores informanter belyser ifm. deres strikke- og hækleoplevelser. I overensstemmelse med RL vælger vi således at inddrage de forskellige perspektiver og teorier, der vurderes relevante i undersøgelsen af de deskriptive tematikker. Herefter præsenteres en delkonklusion for at frembringe en teoretisk forståelse for fænomenet strik og hækling samt unge voksnes mentale trivsel.

Vi vælger hertil at tage udgangspunkt i følgende tre perspektiver: 1) positiv psykologi, 2) udviklings- og personlighedspsykologi, samt 3) kritisk samfundsteori. Ved at indtage en reflekteret og moderat eklektisk tilgang, vurderer vi, at det er muligt at belyse forskellige niveauer af meningsstrukturer, i den deskriptive analyse, ud fra forskellige teoretiske perspektiver, som således kan være behjælpelig med besvare specialets problemformulering på en nuanceret og holistisk måde. Som i den deskriptive analyse, bestræber vi os ligeledes her på at formidle en fortælling, der går fra et snævert, intrasubjektivt fokus til gradvist at udforske nogle bredere, samfundsmæssige sammenhænge.

5.1. Positiv psykologi

I dette afsnit vil vi præsentere og diskutere udvalgte teorier fra positiv psykologi. Vi har valgt at inddrage dette perspektiv, idet vi vurderer, at positiv psykologi er det teoretiske perspektiv, der på bedste vis kan belyse de tematikker, der netop omhandler de positive intrapsyriske effekter, som informanterne oplever ifm. strik og hækling. I hvert nedenstående afsnit vil vi således først redegøre for, løbende applicere og slutte- ligt diskutere Jon Kabat-Zinns teori om *mindfulness*, Mihaly Csikszentmihalyis teori om *flow*, samt Anne Kirketerps *CPM*.

5.1.1. Mindfulness

Informanterne i dette speciale fortæller, at strik og hækling kan bidrage til en oplevelse af ro, afslapning og kontrol. For at få en dybere forståelse for dette, inddrager vi hertil teori om mindfulness. Den amerikanske professor, Jon Kabat-Zinn (1944-), udviklede *mindfulness* som en selvstændig disciplin i 1970'erne med afsæt i buddhistisk meditation (Kirketerp, 2020, pp. 118; Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Han definerer mindfulness

som værende; “the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Det handler således om at være åben, imødekomende og ikke-dømmende overfor *nuet*, i stedet for at fokusere og tænke på fortiden eller fremtiden. Efterfølgende har Kabat-Zinn udviklet *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), som et supplement til behandling af psykiske og fysiske lidelser, hvortil der i dag anvendes og tilbydes mindfulness-programmer over hele verden (Kabat-Zinn, 2003, pp. 148f).

Kabat-Zinn beskriver, at mindfulness i høj grad handler om at opnå kontrol over egen håndtering af *livets katastrofer*, som dækker over alle livets kriser og ulykker - store som små (2012, pp. 37ff). Flere informanter fortæller hertil, at det opleves som rart og befriende at kunne sætte sig ned for at strikke og hække, og således fokusere på det de har brug for i det givne øjeblik, i stedet for at bekymre sig om hverdagens stress eller ubehagelige tanker (se afsnit 4.4.3. og 4.5.2.). Freja beskriver det således; “Hvis jeg bare stirrer ind i en væg, kommer jeg hurtigt til at have det lidt træls med mig selv (...), men hvis jeg så hækler noget samtidig, så kan jeg bedre processere det, så tankerne bliver en baggrundsting” (Freja, p. 13).

Ifølge Kabat-Zinn sigter man derudover efter at træne syv forskellige færdigheder, når man udøver mindfulness og/eller anvender det i behandling. Disse er: 1) ikke-dømmen, 2) åbenhed, 3) accept, 4) tålmodighed, 5) ikke-stræben, 6) tillid, og 7) given slip (Kirketerp, 2020, p. 120; Kabat-Zinn, 2012, pp. 69-78). I dette speciale, fortæller vores informanter, at de forsøger at acceptere deres fejl og tanker i processen (se afsnit 4.2.2.), hvorfor man kan argumentere for, at de, gennem strik og hækling, træner at kunne give slip og være ikke-dømmende og accepterende. Hertil beskriver flere informanter, at de ofte oplever at skulle trevle op og rette fejl, hvilket kan træne deres tålmodighed og tillid til sig selv og processen. På baggrund af ovenstående kan man således argumentere for, at informanterne, gennem strik og hækling, kan træne forskellige færdigheder i mindfulness. Dog kan man diskutere, hvorvidt de træner færdigheden i ikke-stræben, da flere informanter netop italesætter, at de strikker eller hækler enten med formålet om at fremstille et perfekt produkt eller for at få noget bestemt ud af processen (se afsnit 4.2.2.).

Ved anvendelsen af teorien om mindfulness er vi samtidig bevidste om en række mulige kritikpunkter, som vi nu vil fremføre og diskutere. Edwin Ng kritiserer hertil mindfulness-bølgen for at ignorere vigtige samfundsmæssige og/eller institutionelle problemer. I stedet for at forsøge at påvirke og ændre det samfund, man er en del af, prøver man, gennem mindfulness-øvelser, at justere og tilpasse sig selv til sine omgivelser, uden at forholde sig kritisk til dem (Ng, 2016, pp. 147f).

Den buddhistiske munk, Bhikkhu Analayo, diskuterer ligeledes en række kritikpunkter af mindfulness. Ligesom Ng, argumenterer han for, at mindfulness er blevet mere udbredt, hvorfor flere anvender det ukritisk. Han understreger hertil, at der findes en række konsekvenser for brugen af mindfulness, hvorfor man bør være opmærksom på, at ikke alle mennesker vil profitere af at praktisere mindfulness. Fx mener Analayo, at man bør tilbyde andre typer af behandling til personer med traumer. I forbindelse hermed påpeger han, at mindfulness kan gøre mere skade end gavn for nogle patienter (Analayo, 2021, p. 2890). Man kan altså diskutere, hvorvidt praktiseringen af mindfulness altid medfører positive resultater. Idet man bliver mere opmærksom på sin krop og sine tanker, kan man ligeledes tænke at blive bevidst om nogle negative tanker, som man ikke vidste eksisterede. Hvis man hertil ikke formår at slippe disse tanker, kan man argumentere for, at de i nogle tilfælde kommer til at ruminere. I dette speciale beskriver vores informanter netop, hvordan fx tanker om ikke at være god nok kan komme til at dominere (se afsnit 4.2.2. og 4.4.3.). Astrid beskriver eksempelvis frustrationerne, når hun ikke lykkes med sine projekter: *“Du har lavet alle de her ting før, så du ved nogenlunde, hvordan du kan komme derhen. Hvorfor lykkes det ikke? Hvorfor bliver det ved med at drille?”* (Astrid, p. 27). Man kan altså argumentere for, at det i ovenstående citat ikke lykkes for Astrid at acceptere og slippe de negative tanker, hvorfor de får lov til at ruminere.

På trods af ovenstående kritiske overvejelser, vil vi dog argumentere for, at Kabat-Zinns teori om mindfulness kan berige den teoretiske analyse ved at belyse nogle essentielle intrapsykiske aspekter ved informanternes oplevelser med strik og hækling. Der findes netop evidens på, at udøvelsen af mindfulness ifm. håndarbejdsaktiviteter bl.a. forebygger stress, depression og angst (Kirketerp, 117). Dette kan tænkes at være gældende, idet fx mindfulness, men også positiv psykologi generelt, fokuserer på positive emotioner og fremmelse af mental trivsel (Wong & Roy, 2018, pp. 142-145). Selvom man kan påstå, at informanterne ikke altid og konsekvent træner alle syv

ovenstående færdigheder på samme tid eller i samme grad, når de strikker og hækler, kan teorien om mindfulness stadigvæk bidrage til en dybere forståelse for, hvorfor flere informanter oplever en positiv og mediterende effekt af strik og hækling. Gennem disse hobbyaktiviteter oplever de at opnå kontrol over deres opmærksomhed, hvilket muliggør, at de således kan slippe de negative, stressende og ængstelige tanker på en neutral og hensigtsmæssig måde.

5.1.2. Flow

Idet vores informanter på forskellig vis beskriver at glemme tid og sted, imens de strikker og hækler, finder vi det yderligere relevant at anvende Csikszentmihalyis teori om *flow*. Den ungarske professor Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) anses i dag som værende en central figur inden for positiv psykologi, hvortil hans teori om flow bidrager til en større forståelse af menneskelig motivation, produktivitet og trivsel (Kirkebjerg, 2020, p. 111). Flow er betegnelsen for en subjektiv, selvforglemmende tilstand, hvor individet er fuldstændigt engageret og opmærksom på den aktivitet, som de i øjeblikket fordyber sig med. Ifølge Csikszentmihalyi kan oplevelsen af at være i flow karakteriseres ved; 1) en balance mellem udfordring og kompetenceniveau, 2) en følelse af kontrol og mestring, samt 3) en ændret opfattelse af tid og sted (Csikszentmihalyi et al., 2014, pp. 230ff).

Denne specifikke tilstand af flow kan man argumentere for, at vores informanter beskriver ifm. med at strikke og hække (se afsnit 4.4.3). Olivia italesætter fx strik som en form for afslappende og belønnende trance, hvor; “du glemmer tid og sted, fordi man ligesom kun fokuserer på projektet og ikke, hvad der sker omkring én” (Olivia, p. 8). Størstedelen af vores informanter udtrykker primært denne forvrængning af tid og sted, når de er bevidste om at være i flow, men beskriver ligeledes ofte en positiv oplevelse af balance i sværhedsgrad samt mestring og kontrol, når de strikker og/eller hækler (se afsnit 4.4.3. og 4.4.4.).

Csikszentmihalyi pointerer derudover, hvordan en kontinuerlig og gentagende tilstand af flow kræver, at aktiviteten gradvist tilpasses det kompetenceniveau, som individet udvikler for hver gang vedkommende dygtiggør sig (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, p. 244). Hvis udfordringer og kompetenceniveau således ikke er afstemt i udførelsen af aktiviteten, kan individet enten risikere at opleve *kedsomhed*, som resultat af

underudfordring, eller *angst*, som resultat af overudfordring (Csikszentmihalyi et al., 2014, p. 232; Kirketerp, 2020, p. 113).

Oplevelsen af kedsomhed beskriver vores informanter meget direkte, hvis de oplever, at strikke og hækleaktiviteten ikke er udfordrende nok for dem, og derfor ikke matcher deres nuværende kompetenceniveau. I forlængelse heraf udtrykker de fleste informanter, at jo dygtigere de bliver, des større sværhedsgrad og udfordring kræver det for, at de oplever en følelse af tilfredshed med deres hobbyaktivitet (se afsnit 4.4.4). Dog forbinder informanterne på den anden side store udfordringer og et *for* avanceret niveau med frustration og selvbebrejdelse, hvis det ikke lykkedes for dem (se afsnit 4.2.2., 4.4.3. og 4.5.2.), hvilket kan være angstfuldt og stressende.

Imidlertid forholder os vi ligeledes kritisk til brugen af denne teori grundet diverse begrænsninger, som vi nu har i sinde at diskutere. Indledningsvist pointerer Sami Abuhamdeh, at operationaliseringen af flow i praksis kan kritiseres for at være inkonsistent, da Csikszentmihalyis teori ikke på tilstrækkelig vis kan forklare, hvad en tilstand af flow egentlig er. Således opstår der både operationelle udfordringer om, hvorvidt forskere forstår flow som: 1) en konsekvent eller begrænset tilstand, 2) tilfredsstillende eller ej, og 3) afhængig af eller adskilt fra den aktivitet, som samtidig udføres (Abuhamdeh, 2020, pp. 2-7). Hertil kan det diskuteres, hvorvidt vores applicering af flow, på informanternes strikke- og hækleoplevelser, er korrekt, hvilket falder tilbage på en kritik af Csikszentmihalyi om en uklar definition.

Derudover synes det interessant at reflektere over, hvorvidt og i hvilken grad man kan applicere konceptet om balance mellem udfordring og kompetenceniveau på andre henseender end lige netop flowtilstanden. Csikszentmihalyi trækker eksempelvis på Lev Vygotskys teori om *zonen for nærmeste udvikling* ved udformningen af sin egen teori om flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, p. 244). Dette understøtter således argumentet om, at balancen i sværhedsgrad kan forstås ud fra andre, udviklingspsykologiske perspektiver. Når vores informanter derfor beskriver en oplevelse af passende udfordringsniveau ved udførelsen af strik og hækling (se afsnit 4.4.4.), kan det diskuteres, hvorvidt de faktisk oplever en tilstand af flow eller derimod snarere beskriver øget engagement og motivation for at udvikle sig. Det kan antages, at en sådan differentiering er relevant, idet engagement og motivation, mens de er positive drivkræfter, ikke nødvendigvis indebærer den fuldstændige, selvforglemmende fordybelse, der karakteriserer flow.

Selvom ovenstående kritiske refleksioner er vigtige at have i betragtning, finder vi det dog fortsat relevant at inddrage teorien om flow i specialets teoretiske analyse. Man kan argumentere for, at specialets informanter netop nævner, omend det er direkte eller indirekte, en tilstand af flow, hvilket kun Csikszentmihalyis begrebsliggørelse synes at kunne indfange på en fyldestgørende måde. Ydermere synes det også relevant at inddrage en teori, der kan forklare den balancegang mellem sværhedsgrad og kompetenceniveau, som vores informanter har et stort behov for i udførelsen af strik og hækling. Med dette in mente vil vi derfor påstå, at flowteorien kan supplere ovenstående mindfulness teori med en mere dybdegående forståelse for den selvforglemmende og meningsfulde flow-tilstand, som informanterne beskriver at opleve, når de strikker eller hækler.

5.1.3. Craft-psykologi

Som allerede uddybet i afsnit 1.2.4., interesserer Anne Kirketerp (1972-) sig for at forklare individets engagement i skabelsen af noget materielt, hvorudfra hun udviklede CPM med fokus på hhv. *passion* og de sundhedsfremmende *effekter* (Kirketerp, 2020, p. 9, 15, 25). I forbindelse hermed finder vi det således interessant, hvordan og i hvilket omfang denne model kan benyttes til at belyse vores informanternes oplevelser med strik og hækling.

Jf. Kirketerp kan man forstå passion ud fra individets oplevelse af hhv. kompetence, autonomi og samhørighed ifm. at udføre craftaktiviteter (2020, p. 41). Dette kan man argumentere for er i overensstemmelse med vores informanternes oplevelse af strik og hækling. Hertil beskriver de netop, hvordan glæden og lysten forbundet med disse aktiviteter kræver dygtiggørelse af kompetencer (se afsnit 4.2.), en oplevelse af frihed og kontrol ved garnpræferencer og projekt (se afsnit 4.3. og 4.4.4.), samt en følelse af samhørighed blandt jævnaldrende og generationer imellem (se afsnit 4.5.1.).

Når individer således er passioneret i udøvelsen af craftaktiviteter, kan der, ifølge Kirketerp, opstå flere sundhedsfremmende effekter, som kan være medvirkende til at øge den fysiske og mentale trivsel (2020, pp. 25f). Disse er: 1) *flow*, 2) *ro og nærvær*, 3) *positive emotioner*, 4) *det færdiglavede produkt*, og 5) *øget hjernekapacitet* (Kirketerp, 2020, pp. 25-37) Vi ønsker kun at applicere tre ud af fem centrale effekter i CPM, idet

oplevelsen af flow præsenteres i ovenstående afsnit og dette speciale ikke fokuserer på at belyse øget hjernekapacitet.

Én af de effekter, som CPM således peger på, er ro og nærvær (Kirketerp, 2020, p. 29). Sammenligneligt beskriver informanterne strik og hækling som en afslappende aktivitet, der muliggør et pusterum væk fra dagligdagens stress og udfordringer (se afsnit 4.4.2.). På samme tid nævner flere, at disse aktiviteter øger deres koncentrationsevne, men for mange informanter er det i højere grad også noget, der i nogle tilfælde kan mindske koncentrationen i nærværet med andre (se afsnit 4.5.1.). Hertil siger bl.a. Freja, at hun ikke føler sig; “nærværende nok, når jeg hækler og samtidig har en samtale kørende” (Freja, p. 20).

Derudover fremhæver Kirketerp oplevelsen af positive emotioner, som fx glæde, optimisme og nysgerrighed, når man fordyber sig med craftaktiviteter (2020, p. 31), hvilket hovedsageligt afspejler sig i informanternes strikke- og hækleoplevelse (se afsnit 4.2., 4.4.1. og 4.5.1.). Dog fremhæver de også en række negative emotioner, når disse aktiviteter bliver frustrerende, udfordrende og skaber et forventningspres (se afsnit 4.2., 4.5.2. og 4.5.3.), hvilket CPM ikke tager i betragtning.

Ydermere understreger CPM, at det færdiglavede produkt også medfører sundhedsfremmende effekter, idet produktet er et fysisk bevis på, at man lykkedes med noget, hvilket både øger selvtilliden, lysten og motivationen til at fortsætte (Kirketerp, 2020, pp. 33f). Vores informanter beskriver ligeledes dette, da det færdige resultat for mange har en afgørende betydning for, at aktiviteten opleves som tilfredsstillende, berigende og glædesfyldt (se afsnit 4.2.2.). Derudover beskriver flere informanter, at de giver deres færdige strikke- eller hækleprodukter i gave, som både forbindes med stor glæde og stolthed, men også forbundet med stress og pligt (se afsnit 4.5.1.).

Vi ønsker hertil samtidig at have CPM's begrænsninger in mente, når vi anvender denne i vores teoretiske analyse, hvilket vi nu vil diskutere nærmere. Hertil kan man påstå, at Kirketerps model kun til dels kan benyttes som supplement til at forstå informanternes strikke- og hækleoplevelser, idet hun udelukkende formidler en positiv fortælling og således negligerer de negative konsekvenser og udfordringer, som craftaktiviteter kan medføre. Dette kan desuden anskues for at være en almen kritik af positiv psykologi som disciplin, hvortil bl.a. Paul Wong og Sandip Roy hævder, at forskere inden for dette felt tenderer til at betragte deres tilgang som den eneste valide tilgang til at forstå menneskelig glæde og lykke. I forlængelse heraf formår de derfor ikke at

tage højde for, at fx positive emotioner sameksisterer med negative emotioner, og således ofte er uadskillelige og afhænger af hinanden (Wong & Roy, 2018, pp. 142-145). En sådan kritik kan således også rettes mod Kirketerps CPM, hvorfor det kan diskuteres, om hun kun kan bidrage med et entydigt perspektiv på emotioner og oplevelser, idet vores informanter præsenterer strik og hækling som et nuanceret og mangefacetteret fænomen.

Ovenstående anmærkning rejser derudover også spørgsmålet om, hvorvidt noget kan være for meget af det gode? Hvor Kirketerp fremhæver en kontinuerlig oplevelse af tilfredsstillelse og dopamin, ved udøvelsen af craft, som trivselfremkaldende (2020, p. 28), kan det modsat tænkes, at en overdreven mængde af dette kan reducere den overordnede trivseloplevelse. Dette understøttes bl.a. af Linda Martin-Morris og kolleger, der påpeger, at uhensigtsmæssig afhængighed ofte er relateret til en gradvis toleranceudvikling, hvorfor individer ikke kan opnå samme dopaminfølelse og lykkerus fra fx stoffer og aktiviteter, som tidligere (Martin-Morris et al., 2013, pp. 358f). Man kan hertil argumentere for, at særligt informanten, Sofie, er negativt påvirket af denne dopaminjagt, idet strik og hækling ikke længere giver hende samme oplevelse af lyst og glæde, som det førhen gjorde (se afsnit 4.5.2.).

Selvom vi forholder os kritiske til begrænsningerne ved Kirketerps CPM i specialets teoretiske analyse, kan man stadigvæk argumentere for, at denne model kan bidrage med et bredere perspektiv på de positive intrapsykeiske aspekter, som der forventes, at strik og hækling kan fremkalde. Udover at fremhæve mindfulness og flow som essentielle for individers fysiske og mentale trivsel (2020, pp. 25, 116f), fokuserer hun også i højere grad på de emotionelle og sociale aspekter. Dette udvidede fokus kan give en mere omfattende forståelse af, hvordan strik og hækling ikke blot kan fremme mental trivsel hos vores informanter, men også styrke deres sociale relationer samt oplevelsen af glæde og stolthed, hvilket er centralt for en vurdering af disse hobbyaktiviteter.

Da psykologiske teorier traditionelt set fokuserer på at undersøge psykiske, patologiske mønstre hos mennesket (Worth & Smith, 2018, pp. 3f), finder vi det netop relevant at anvende både mindfulness, flow og CPM, der alternativt kan tilbyde et mere positivt perspektiv på at fremme mental trivsel og velvære, når benyttet i samspil med hinanden. Ved sammenligning med Kabat-Zinns og Csikszentmihalyis teori kan vi ydermere argumentere for, at disse teorier, i kombination med Kirketerps model, kan

give en dybere forståelse for informanternes positive emotioner og livsglæde ifm. strik og hækling.

5.2. Personlighedspsykologi

I dette afsnit vil vi præsentere og diskutere udvalgte personlighedspsykologiske teorier. Vi har valgt at inddrage dette perspektiv, idet vi vurderer, at personlighedspsykologi er bedst behjælpelig med at belyse de tematikker, hvis omdrejningspunkt er informanternes personlige og sociale identitet ifm. strik og hækling. I hvert nedenstående afsnit vil vi således redegøre for, løbende applicere og slutteligt diskutere Erik Eriksons teori om *de psykosociale stadier* samt Svend Brinkmanns perspektiv på *identitet og selvfortolkning*.

5.2.1. De psykosociale stadier

Idet vores informanter belyser strik og hækling som værende del af deres udvikling og identitetsskabelse, finder vi det interessant at inddrage Eriksons teori om *de psykosociale stadier*. Som psykoanalytiker og udviklingspsykolog var Erik Erikson (1902-1994) med til at videreføre og videreudvikle Sigmund Freuds arbejde, hvilket i dag danner fundamentet for egopsykologien. Han betragter individets personlighedsdannelse som en lineær udviklingsproces, der dækker over otte separate stadier i individets liv (Ewen, 2010, pp. 157-163; Paul, 2023, pp. 377f). Idet vores speciale tager udgangspunkt i individer i alderen 18-30 år, vil vi kun redegøre for de to tilsvarende udviklingsstadier ift. denne aldersgruppe.

Femte stadie omhandler *identitet versus identitetsforvirring*, hvorved det unge individ har fokus på at opbygge egen identitet og undgå en såkaldt identitetskrise. I forbindelse hermed vil disse individer eksperimentere med forskellige roller, og gradvist integrere disse i *jeg'et*, for at opnå en følelse af identitetsskabelse og -stabilitet (Ewen, 2010, p. 167; Erikson, 1994, p. 94). Man kan argumentere for, at dette også kan være gældende for informanterne, idet de over flere år har fordybet sig og integreret disse hobbyer som del af deres identitet, hvorfor de i dag også identificerer sig som strikkere og/eller hæklere (se afsnit 4.2.).

I sammenhæng med femte stadie pointerer Erikson derudover, at det unge individ er særligt optaget af at forbinde sig og sammenligne dets egen selvopfattelse med

andres syn på individet (Paul, 2023, p. 379), hvorfor det er vigtigt, at individet oplever at føle sig støttet af andre for at opretholde et sundt forhold til egen identitet (Erikson, 1994, p. 95). Hertil belyser vores informanter på den ene side, hvordan strikke- og hæklemiljøet bl.a. fordrer en større fællesskabsfølelse samt anerkendelse, hvilket kan tænkes at bidrage til en positiv opfattelse af dem selv og andre (se afsnit 4.5.1.). På den anden side oplever informanterne dog også, at disse miljøer kan fremme negativ sammenligning og konkurrence (se afsnit 4.5.3.), hvilket vi formoder kan risikere at mindske deres selvtillid og mentale trivsel samt forringe deres selvopfattelse som strikkere og hækklere.

Ydermere pointerer Erikson, hvordan en essentiel del af det femte stadie ligeledes er udviklingen af autonomi og selvstændighed, hvor individet begynder at tage og føle ansvar forbundet med egne valg, handlinger og interesseområder (Erikson, 1994, pp. 96f). En sådan oplevelse af autonomi beskrives af vores informanter som særligt relevant i udførelsen af strik og hækling (se afsnit 4.4.4.). Marie italesætter det som følgende: “Jeg elsker at gøre det [hækle], når jeg har tid og lyst, og selv kan vælge, hvornår jeg laver det” (Marie, p. 7). På baggrund af dette, kan man således argumentere for, at strik og hækling bidrager til en oplevelse af selvstændighed, som kan formodes at øge lyst, glæde og trivsel forbundet med disse hobbyaktiviteter.

Sjette stadie omhandler *intimitet versus isolation*, hvorved det unge individ søger intime og tætte relationer for at undgå at føle sig isoleret fra omverdenen (Ewen, 2010, p. 168). Hertil påpeger Erikson, at ægte intimitet først opstår, når to individer har opbygget hver deres særskilte, sunde identitet, der samtidig fusionerer til én fælles identitet, som således skaber en følelse af forbundethed (Erikson, 1994, pp. 100f). Vi vil argumentere for, at flere af vores informanter oplever, hvordan strik og hækling bidrager til skabelsen af ægte, intime relationer, da det fungerer som et fælles tredje, som forbinder dem til andre ligesindede individer (se afsnit 4.5.1.).

Ved at anvende Eriksons teori i denne teoretiske analyse, finder vi det ligeledes relevant at forholde os kritiske overfor de psykosociale stadier, hvilket vi nu vil diskutere. Indledningsvist kan man argumentere for, at Erikson har et forholdsvist statisk og ufleksibelt syn på mennesket, hvorfor hans stadieteori ligeledes mangler blik for dynamiske processer og individuelle variationer i menneskelig udvikling og identitets-skabelse (Ewen, 2010, pp. 174f; Maree, 2021, p. 1113). Dette understøttes desuden af Robert Paul, som retter sin kritik mod Eriksons stadielinddeling, hvortil han

understreger, at særligt stadie fem og seks bør betragtes som en samtidig, kontinuerlig udvikling gennem livet frem for adskilt og udelukkende hos den unge generation (2023, p. 380). Til trods for, at informanterne, jf. teorien, kan blive inddelt i hhv. femte og sjette stadie, er det dog vores opfattelse, at de på én og samme tid netop oplever udvikling af, og udfordringer med, identitetsskabelse og sociale relationer ifm. strik og hækling.

Ydermere kan man ligeledes udfordre ideen om separate kriser som omdrejningspunkt for hvert stadie, da det kan tænkes, at udfaldet kan variere og ikke nødvendigvis kun resultere i en "enten eller"-situation, men derimod føre til forskellige, nuancerede udfald (Maree, 2021, pp. 1113, 1117f). Samtidig argumenterer John Osborne for, at Eriksons betragtning af krisernes placering er for rigid og aldersbestemt, idet man kan antage, at disse kriser ikke er eksklusive for deres oprindelige stadie, men tilbagevendende gennem hele livsforløbet (2009, pp. 296, 301). Denne kritik rejser spørgsmålet om, hvorvidt informanternes håndtering af fejl og selvbefrejdelse ifm. strik og hækling enten kan være et resultat af kriser fra tidligere stadier, som Erikson ville postulere, eller i større grad er relateret til aktuelle udfordringer, de står overfor.

Til trods for, at vi således forholder os tvivlsomt til Eriksons overgeneralisering af individuelle forskelle samt aldersbestemte og stadieinddelte udviklingsproces, kan man på den anden side argumentere for, at flere centrale aspekter ved Eriksons psykosociale stadier spiller en essentiel rolle i identitetsskabelsen. Eksempelvis er der evidens for, at tillid, rolleeksperimentering, autonomi samt intime, nære relationer er afgørende for individets trivsel og udvikling (Ewen 2010, p. 175), hvilket afspejler sig i informanternes oplevelser med strik og hækling.

Vi finder det ydermere interessant at inddrage Eriksons teori, hvis man derudover betragter de forskellige psykosociale stadier som del af en cirkulær proces, der er indlejret i det samfund, vi lever i. Denne indgangsvinkel fremhæves ligeledes af Paul, der argumenterer for, at man kan forstå de forskellige stadier imellem som del af et større interaktivt kollektiv. Hertil vil udviklende og aldrende individer kontinuerligt både overtage roller fra ældre generationer og dermed overlevere kollektivets praksisser og værdier til yngre generationer (Paul, 2023, pp. 381f). Ved at anvende en sådan cirkulær og social tilgang til Eriksons teori kan man anskue vores informanter som del af et socialt samfund, hvor de eksempelvis føler sig obligerede til gradvist at indtage rollen som det strikke- og/eller hække-forbillede, som deres forældre eller

bedsteforældre er for dem (se afsnit 4.2.1. og 4.5.1.). Samtidig beskriver flere informanter, hvordan de enten lærer eller har et ønske om at lære andre og yngre generationer at strikke og hækle for at viderebringe glæden ved og værdien i disse kreative hobbyaktiviteter (se afsnit 4.5.1.).

Med udgangspunkt i dette vil vi således påstå, at Eriksons teori, og i særdeleshed den femte og sjette psykosociale stadie, både kan bidrage med et udviklingsperspektiv på identitetsskabelsen som strikkere og hæklere hos vores informanter, men samtidig også med et bredere samfundsperspektiv ift. den intergenerationelle overlevering af kulturelle praksisser og værdier, som disse hobbyaktiviteter også kan tænkes at være del af.

5.2.2. Identitet og selvfortolkning

For at få dybere indsigt i ovenstående præsenterede samfundsmæssige værdier og praksisser, som spiller en rolle for informanternes strikke- og hækleidentitet, vælger vi at inddrage Brinkmann med et andet og nyere perspektiv på identitetsbegrebet. Svend Brinkmann (1975-) er professor i psykologi ved Aalborg Universitet og fremhæver bl.a., hvordan identitetsbegrebet kan og bør forstås inden for den hermeneutiske tradition (Brinkmann, 2008). Jf. Brinkmann forstår denne tradition ofte identitet som værende en form for *selvfortolkning*. Identiteten rummer således mere og andet end objektive fakta omkring os som individer - den rummer ligeledes vores egen subjektive forståelse og fortolkning af, hvem vi er (Brinkmann, 2008, pp. 404f). Hertil understreger Brinkmann, at individet fortolker sig selv i en social og samfundsmæssig kontekst, hvorfor sociale normer og værdier har stor betydning for, hvordan individet ser på sig selv (Brinkmann, 2008, p. 405). Identiteten baseres således på disse værdier og mål i livet, som, han påstår, formes gennem selvfortolkning. Brinkmann beskriver hertil Rosas model af fire, ikke-hierarkiske, niveauer af selvfortolkning (Brinkmann, 2008, p. 412):

- 1) *Samfundsmæssig og eksplicit* (offentlige retningslinjer og fælles selvforståelse)
- 2) *Samfundsmæssig og implicit* (underliggende normer i sociale sammenhænge)
- 3) *Individuel og eksplicit* (refleksiv selvopfattelse)
- 4) *Individuel og implicit* (præ-refleksiv selv som fx vaner, habitus og emotioner)

I dette speciale beskriver vores informanter, hvordan de opfatter sig selv i rollen som strikker og/eller hækler, samt hvilke værdier de tillægger og/eller fralægger sig ifm. deres hobby. I forbindelse hermed beskriver flere informanter sig selv som værende introverte (se afsnit 4.2.2.). Hvis man kigger på modellen ovenfor, kan det således være en individuel og eksplicit selvfortolkning, idet man kan beskrive det som værende måden de opfatter sig selv på. Man kan dog postulere, at flere mennesker i dag opfatter sig selv som introverte, idet det synes at være mere acceptabelt at trække sig fra fællesskabet, når man har behov for det. Line fortæller netop, at hun er i tvivl om, "... hvad der er sket med vores generation, men vi er sådan, der er gået lidt bedstemor i os ((griner))" (Line, p. 31). Hertil beskriver hun, at hun selv føler sig lidt som en "bedstemor", hvorfor hun ofte hellere vil trække sig fra sociale fællesskaber og bruge tid alene. Line har således bemærket en ændring i hendes generation, hvor folk ikke har lige så stort behov for at være social som tidligere. Man kan derfor også beskrive denne selvfortolkning som værende en samfundsmæssig og implicit selvfortolkning, idet man kan diskutere, hvorvidt informanterne har internaliseret disse underliggende normer.

Herudover beskriver flere af informanterne, at de, gennem rollen som strikker eller hækler, kan opfatte sig selv som værende perfektionistiske (se afsnit 4.2.2.). Igen kan man diskutere, hvorvidt denne selvfortolkning eksisterer på både et individuelt og eksplicit niveau samt et samfundsmæssigt og implicit niveau. På den ene side omhandler det måden de opfatter sig selv, hvorfor man kan antage, at det er noget individuelt og eksplicit. På den anden side kan man argumentere for, at det i samfundet anses som værende en god egenskab, idet det mindsker fejl og skaber produkter af umiddelbar højere kvalitet. Man kan på baggrund heraf ligeledes argumentere for, at denne selvfortolkning har et samfundsmæssigt og implicit niveau i form af nogle internaliserede forventninger.

Imidlertid forholder vi os ligeledes kritiske til brugen af Brinkmanns begreber i speci- alets teoretiske analyse, hvilket vi nu vil diskutere. I artiklen (Brinkmann, 2008) an- vender han både begreberne; identitet, selv, selvopfattelse, selvrealisering og selvfor- tolkning. På trods af, at han forsøger at skelne mellem betydningen af de forskellige begreber, kan det være svært at gøre selv samme i praksis. Således kan man diskutere, hvorvidt vi anvender teorien korrekt i udarbejdelsen af ovenstående analyse, hvilket blot falder tilbage på en kritik af den mangelfulde operationalisering af begreberne.

Ydermere kan man diskutere, hvorvidt individet har mere autonomi og agens end Brinkmann antager. Han påpeger netop, at individet altid opfatter sig selv gennem sociale normer og værdier, hvorfor man må antage, at samfundet har stor betydning for, hvordan individer handler og agerer. Dette synspunkt kan dog kritiseres, idet man kan argumentere for, at individet bevidst kan træffe egne beslutninger, som ikke stemmer overens med samfundets normer og værdier. Ligeledes kan man antage, at individet kan influere samfundet og dermed påvirke de eksisterende normer, hvormed individet i høj grad har agens og autonomi i eget liv. Som et modsvar til denne kritik kan man dog, med Brinkmanns perspektiv, argumentere for, at individet *altid* fortolker sig selv i en samfundsmæssig kontekst. Idet man bevidst tager afstand fra de delte normer og værdier, fortolker man altså ligeledes sig selv i kraft af disse, hvormed autonomien mindskes (Brinkmann, 2004, pp. 68ff; McDonald & Michela, 2019, p. 7). I dette speciale kommer denne diskussion eksempelvis til udtryk, idet informanterne beskriver, at de opfatter sig selv som værende kreative (se afsnit 4.2.2.). Man kan hertil argumentere for, at de *selv* vælger at beskrive sig selv som værende kreative, hvormed de har en høj grad af agens og autonomi. På den anden side kan man, gennem anvendelsen af Brinkmanns perspektiv, dog argumentere for, at denne selvfortolkning i høj grad må være influeret af eksisterende normer og værdier i samfundet, der måske tilgodeser det at være kreativ.

Til trods for ovenstående kritiske og teoretiske overvejelser vil vi argumentere for, at Brinkmanns formidling af Rosas model kan bidrage med en særlig dybdegående analyse af informanternes identitet, selvfortolkninger og beskrivelser af dem selv i rollen som strikkere og hæklere. For netop at udvide forståelsen for den identitetsudvikling og -skabelse, som Eriksons teori understøtter, finder vi det relevant at anvende Brinkmanns nyere perspektiv på identitetsbegrebet. Det kan antages, at Brinkmanns teori komplementerer Eriksons ved at skabe et mere nuanceret billede af, hvordan disse identitetsprocesser er indlejret i det samfund, vi lever i. Ved at kombinere disse teoretiske perspektiver kan vi således opnå en dybere indsigt i, hvordan strik og hækling ikke blot fungerer som hobbyer, men også som væsentlige elementer i informanternes selvforståelse og sociale identitet. Dette teoretiske grundlag kan samtidig give en mere nuanceret forståelse af de sociale og kulturelle kontekster, hvori disse aktiviteter udfolder sig, og hvordan dette bidrager til og/eller mindsker mental trivsel.

5.3. Kritisk samfundsteori

I dette afsnit vil vi præsentere og diskutere udvalgte kritiske samfundsteorier. Vi har valgt at inddrage dette perspektiv, idet vi vurderer, at kritisk samfundsteori kan belyse vores tematikker på en måde, der, i højere grad end de andre perspektiver, fokuserer på de sociale- og samfundsmæssige sammenhænge og tendenser, som informanterne oplever i strikke- og hæklemiljøet. I hvert nedenstående afsnit vil vi således redegøre for, løbende applicere og slutteligt diskutere Hartmut Rosas teorier om *acceleration*, *fremmedgørelse* og *resonans* samt Anders Petersens perspektiv på *præstationssamfundet*.

5.3.1. Acceleration, fremmedgørelse og resonans

Flere informanter beskriver, hvordan de har en oplevelse af at skulle præstere mere og hurtigere, hvorfor vi vil inddrage Rosas teorier om acceleration, fremmedgørelse og resonans. Hartmut Rosa (1965-) er sociolog og kan anses som værende en del af fjerde generations kritiske teoretikere. I hans teori om acceleration og fremmedgørelse forsøger han at undersøge, hvad *det gode liv* indebærer, samt hvorfor vi *ikke* har et godt liv (Rosa, 2018, p. 11). Hertil beskriver han, hvordan moderne individer er bundet, styret og undertrykt af et strikt tidsregime, hvilket belyses gennem det, han beskriver som *acceleration* (Rosa, 2018, p. 12).

Rosa inddeler acceleration i tre forskellige kategorier. Første kategori er *teknologisk acceleration*, som bl.a. indebærer en formålsstyret udvikling af transport og kommunikation. Her kan man miste fornemmelsen af rummet, idet transportens og kommunikationens hastighed synes at gøre rummet mindre (Rosa, 2014, pp. 21f). Anden kategori er *acceleration af social forandring*, som indebærer acceleration af sociale relationer, handlemåder samt praktisk viden. Rosa beskriver hertil at social acceleration indebærer en række normer og forventninger, som opstår på samfundsmæssig plan (Rosa, 2014, pp. 22-26). Tredje og sidste kategori er *acceleration af livstempo*, hvilket, ifølge Rosa, indebærer en oplevelse af at skulle forøge antal handlinger samt opnå øget udbytte pr. tidsenhed (Rosa, 2014, pp. 26-32).

I dette speciale fortæller nogle af informanterne, at de oplever at leve i et samfund, hvor man skal udrette mere på kortere tid (se afsnit 4.5.2.). Emma beskriver bl.a., at det er blevet normen, at vi ikke tager pauser, idet vi lever i et samfund; "... der gerne

vil have, at vi hele tiden løber stærkere og stærkere og hele tiden formår at gøre et eller andet, og hele tiden får gode karakterer og kan følge med” (Emma, p. 18). Udover at beskrive acceleration af livstempo, kan man argumentere for, at Emma ligeledes oplever acceleration af social forandring ifm. de normer og forventninger, hun omtaler. Hertil beskriver flere informanter, at de har en oplevelse af, at denne acceleration, der findes i samfundet, har en betydning for, hvordan de tilgår strik og hækling. Nogle informanter oplever et yderligere pres om at skulle strikke og hækle hurtigere for at nå frem til det færdige produkt, mens andre anvender strik og hækling som en tiltrængt pause fra hverdagens acceleration (se afsnit 4.2.2.). Rosa beskriver i forbindelse hermed, hvordan *deceleration* kan opstå som et modsvar til den acceleration, individet oplever (Rosa, 2018, pp. 43f). Hertil kan man beskrive strik og hækling som værende en tilsigtet funktionel deceleration, hvor individet bevidst, for en stund, søger væk fra samfundets pres og forventninger og således får en pause, hvor man kan lade op og få ny energi.

Som en konsekvens af accelerationen opstår *fremmedgørelse*. Rosa beskriver fremmedgørelse som værende en trædemølle, hvor man handler, fordi man skal og ikke fordi man har lyst til det (Rosa, 2018, p. 9). Han beskriver hertil, at negationen af det gode liv netop er fremmedgørelse, som opstår, når man ikke længere kan finde mening med livet (Rosa, 2014, p. 13; Rosa, 2018, p. 46). Individet må således finde meninger, hvorfor Rosa introducerer begrebet *resonans*, som den dialektiske modpart til fremmedgørelse (Rosa, 2018, p. 46; Laugesen & Lund, 2022). Resonans skal forstås som et grundlæggende menneskeligt behov omhandlende relationer - både til familie og venner, men også relationer til fx arbejdspladsen, hobbyer og kunst (Laugesen & Lund, 2022; Rosa, 2018, p. 49). Det indebærer, at man bliver berørt af noget udefra, hvorefter man responderer ved at reagere på det (Rosa, 2018, p. 47).

Flere af vores informanter i dette speciale fortæller i forlængelse af dette, at de er startet med at strikke eller hækle som en form for modsvar til negative begivenheder i deres liv (se afsnit 4.1.). De fortæller hertil, hvordan strik og hækling kan give dem ro og en følelse af afslappethed (se afsnit 4.4.2.), samt øge deres selvtillid og tro på egne evner (se afsnit 4.2.2. og 4.5.1.). Ifølge Rosas teori, kan man således argumentere for, at informanterne søger at finde *mening* gennem den resonans, der opstår, når de strikker og hækler.

Ved anvendelsen af Rosas teorier er vi samtidig bevidste om en række mulige begrænsninger, som vi nu vil fremføre og diskutere. Sociologen Frédéric Vandenberghe kritiserer hertil Rosas skelnen mellem fremmedgørelse og resonans for at være for skarp og kontrastfyldt (Vandenberghe, 2023, p. 4). Vandenberghe påpeger ifm. dette, at forholdet mellem de to begreber er en reducering og forsimpning af tre intellektuelle, moralske og spirituelle bølger, der er fremtrædende i dagens samfund - teisme, naturalisme og ekspressivisme (Vandenberghe, 2023, p. 33). Man kan derfor diskutere, hvorvidt begreberne om fremmedgørelse og resonans formår at indfange alle detaljer i individets relationer med omverden, samt hvorvidt de kan eksistere på samme tidspunkt og i forskellige relationer i forskellige grader.

Ligeledes argumenterer professor i sociologi, Tsuo-Yu Cheng, for, at Rosas version af kritisk teori er omfattende og ofte meget romantiseret, og han påstår hertil, at Rosa selv ikke forstår eller underminerer, hvor omfattende hans teori om relationer egentlig er (Cheng, 2023, p. 2). Herudover finder Cheng, igennem en kritisk analyse af teorien, at den på nogle områder synes mangelfuld eller selvmodsigende. I forklaringen af resonans ligger Rosa vægt på, at individet bliver *hørt* af objektet, det resonerer med. Cheng påstår således, at det kan være svært at bedømme, hvornår man bliver hørt, hvis dette objekt ikke er et andet levende individ (Cheng, 2023, pp. 5f). Han argumenterer således for, at der mangler en uddybende og klarere forklaring på, hvornår og hvordan individet resonerer med tingslige objekter som fx strik og hækling. Man kan dog diskutere, hvorvidt det overhovedet er muligt at definere dette. I forlængelse heraf kan det netop være svært at beskrive, hvordan resonans kan opstå i disse objekter, hvortil det kan antages, at det er noget individet selv mærker, når man indgår i denne relation. På denne måde kan man slutteligt argumentere for, at det i disse relationer i højere grad handler om at *føle* sig hørt frem for, at det tingslige objekt faktisk responderer.

På trods af ovenstående kritik af Rosas teorier fastholder vi argumentationen om, at acceleration, deceleration, fremmedgørelse og resonans kan bidrage til en dybere forståelse af de forventninger og det præstationspres, som informanterne beskriver ifm. deres strikke- og hækleaktiviteter. Disse begreber kan også kaste lys over, hvordan informanterne bruger disse aktiviteter som et pusterum, hvor de oplever at være mere jordnære, afslappede og i resonans med deres strikke- og hækletøj, hvilket kan tænkes at spille en afgørende rolle for deres mentale trivsel og velvære. Sammenlignet med

tidligere teorier, vurderer vi, at Rosa kan komme med et mere kritisk og samfundsorienteret perspektiv på det tempo og den acceleration, som vores informanter ikke blot oplever helt generelt i dagens samfund, men også i relation til deres hobbyaktiviteter.

5.3.2. Præstationssamfundet

Udover at opleve ovenstående præsenterede acceleration og samfundspres, beskriver vores informanter ligeledes, at der eksisterer nogle internaliserede forventninger til deres strikke- og hæklepræstation. Derfor finder vi det relevant at inddrage sociologen Anders Petersen (1973-2022) og hans perspektiv på *præstationssamfundet*. I sin bog, med selv samme navn, trækker Petersen bl.a. på Rosas teorier om acceleration og fremmedgørelse, og argumenterer desuden for, at nutidens præstationssamfund pålægger individet at realisere et aktivt og modstandsdygtigt selv for at opnå social og samfundsmæssig succes (Petersen, 2016, p. 15) I følgende afsnit ønsker vi således at præsentere nogle udvalgte, kritiske betragtninger, som Petersen fremhæver ifm. individet i et præstationssamfund.

Jf. Petersen er alle individer underlagt at udleve og internalisere de karaktertræk, egenskaber, og færdigheder, som samtiden efterspørger (Petersen, 2016, pp. 65f). I forbindelse hermed påstår han, at nutidens samfund efterspørger *præstationsindividet* - et individ, der, i kraft af egne præstationer, aktivt og kontinuerligt forventes at skulle opsoge evig udvikling (p. 67). For at efterleve sådanne standarder kræver det bl.a., at præstationsindividet besidder karaktertrækket *vindermentalitet*. Det handler således om at agere ud fra et konkurrencedrevet mindset, hvor præstation er midlet og anerkendelse målet (pp. 60, 75). Det kan formodes, at nogle af vores informanter er underlagt en sådan internaliseret tankegang, hvortil bl.a. Sofie beskriver det færdige produkt som hendes "trofæ" (p. 9), mens andre ligeledes opsøger anerkendelse blandt sociale kredse (se afsnit 4.5.).

I forlængelse hermed påpeger Petersen, at præstationsindividet er pålagt at *smiddiggøre sit indre*, hvortil individet selv skal forme og styrke sin mentale sindstilstand for at blive konkurrenceklar og modstandsdygtig i hverdagen (2016, pp. 87ff). Grundet eget ansvar for denne smiddiggørelse, understreger han: "Selvkritik fungerer som drivkraft for præstationsindividet, men også som en indre domstol, hvor anklager og dommer er én og samme person: dig selv" (Petersen, 2016, p. 91). Man kan hertil argumentere for, at dette kan bidrage til en forklaring på, hvorfor informanterne i dette

speciale på den ene side oplever, at succesfulde projekter giver dem en følelse af stolthed og selvtillidsboost, der blot øger lysten til at strikke og/eller hækle (se afsnit 4.2.2. og 4.5.1.). På den anden side beskriver de dog samtidig stor selvbebrejdelse, hvis det enten tager for lang tid eller produktet ikke lever op til deres internaliserede standarder (se afsnit 4.5.2.).

Petersen fremhæver derudover behovet for *selvrealisering* som afgørende for præstationsindividet, hvilket indebærer en forventning om at excellere i samfundet, hvor stilstand og tilbagegang er internaliseret som uacceptabelt (2016, pp. 69ff). Idet vores informanter dedikerer betydelig tid og energi til at forfine deres strikke- og hæklefærdigheder (se afsnit 4.2.), kan man argumentere for, at de alle, i varierende grad, anvender strik og hækling som selvrealiserende aktiviteter. Således kan det tænkes, at informanterne derfor betragter disse aktiviteter som en acceptabel præstation i kraft af internaliserede forventninger. Tilsvarende Rosas begreb om tilsigtet deceleration, beskriver flere informanter imidlertid alligevel strik og hækling som et afbræk fra omverdenens krav om præstation og produktivitet (se afsnit 4.5.2.), hvortil Emma fremhæver denne dualisme som følgende: “Vi skal alle sammen hele tiden opnå et eller andet. Vi skal hele tiden udrette noget og hele tiden være produktive. Og så føler man trods alt stadig, at man udretter noget, når man sidder med strik” (Emma, p. 15). I overensstemmelse med Petersens perspektiv, er det derfor muligt at antage, at informanterne aldrig fuldstændigt kan undslippe det internaliserede forventningspres om kontinuerlig præstation, selv når de søger et pusterum gennem strik og hækling.

Det er dog ikke alle informanter, der beskriver dette forventningspres inden for strikke- og hæklemiljøet (se afsnit 4.5.1.), hvorfor det kan diskuteres, hvorvidt sådanne internaliserede forventninger om præstation er gældende for alle. Hertil beskriver Olivia bl.a., hvordan strik, i selskab med andre, skaber en afslappet stemning *uden* forventninger, fordi; “Nu sidder vi bare og er til’-agtigt” (Olivia, p. 15).

Ved at anvende Petersens perspektiv i denne teoretiske analyse, finder vi det ligeledes relevant at forholde os kritiske til dette, hvilket vi nu vil diskutere. Eksempelvis rejser dette perspektiv en diskussion om, hvorvidt dagens samtid *faktisk* efterspørger præstationsindivider, da det kan tænkes, at både klima- og coronakrise har haft en omstændig betydning for dette udgangspunkt. Som resultat af den igangværende klimakrise italesætter både politiske partier og -forpersoner et større behov for, at vi hurtigst muligt

etablerer og udvikler et bæredygtigt samfund (Bessermann et al., 2022). Samtidig er særligt den unge generation i opråb og deltager således aktivt i både klimadebatter og -demonstrationer (Haugestad et al., 2021). Med dette in mente, kan man således diskutere, hvorvidt samtiden efterspørger bæredygtige individer, der, modsat præstationsindividet, i højere grad prioriterer klodens velbefindende fremfor egne selvrealiserende, omkostningsrige behov. Et sådant perspektiv både understøtter og underkender vores informanter på forskellig vis, idet nogle prioriterer bæredygtigt kvalitetsgarn og fremstiller egne beklædningsgenstande for at mindske deres forbrug. På den anden side omfavner andre dog et stort, og til tider ureflekteret, forbrug af garn (se afsnit 4.3.).

I forlængelse heraf påviser en spørgeskemaundersøgelse af Sharon Horwood og kolleger, at individer tenderer til at være mere selvbevidste efter coronakrisen (Horwood et al., 2023, p. 6), hvilket rejser postulatet om, hvorvidt samtiden muligvis efterspørger selvbevidste individer? Det kan hertil diskuteres, om individer, der udviser betydelig selvbevidsthed om egne behov og klodens velvære, er mindre interesserede i at efterleve et internaliseret pres om acceleration, social status og produktivitet. Med denne diskussion in mente synes det dog samtidig værd at overveje, hvorvidt bæredygtighed og selvbevidsthed blot repræsenterer andre områder, hvor præstationsindividet forventes at skulle excellere.

Afslutningsvist ønsker vi at pointere, at det ene ikke nødvendigvis udelukker det andet. Som samfundet udvikler og ændrer sig, kan det tænkes, at samtiden i forskellig grad, og på forskellige måder, både efterspørger bæredygtige, selvbevidste og/eller præstationsfokuserede individer. Jf. Petersen handler det heller ikke nødvendigvis om, *hvad* der forventes, men at samtiden *altid vil* stille visse krav til individet, som det bør efterstræbe (2016, pp. 65ff). Derfor kan man argumentere for, at der altid vil være nogle internaliserede krav til informanternes strikke- og hæklepræstation, uanset hvad disse måtte være, hvorfor vi vurderer, at Petersens kritiske perspektiv er relevant at inddrage i dette speciale. I forlængelse heraf vil vi ydermere argumentere for, at både Rosa og Petersen, i samspil med hinanden, kan bidrage til at skabe en større og mere nuanceret forståelse for informanternes strikke- og hækleoplevelser sammenlignet med de andre teoretiske perspektiver. Disse sociologer kan således kaste lys over nogle af de sociale og kulturelle kontekster, hvori strik og hækling finder sted, hvilket supplerer og nuancerer de anvendte psykologiske teorier ved at fremhæve betydningen af kontekstuelle faktorer. Således vil vi påstå, at Rosa og Petersens teorier bidrager til en værdifuld og

kritisk forståelse af, hvordan strik og hækling påvirker informanternes mentale trivsel og velvære.

5.4. Teoretisk delkonklusion

I specialets teoretiske analyse og diskussion præsenteres, appliceres og diskuteres udvalgte teoretiske perspektiver med formålet om at fremme de mangefacetterede meningsstrukturer, som informanterne belyser og oplever i relation til strik og hækling. For at indfange flest mulige meningsstrukturer, har vi således valgt at applicere tre teoretiske perspektiver, der kan bidrage til en større forståelse af strikke- og hækkeoplevelsen på flere forskellige, og gradvist stigende, niveauer. Disse er 1) positiv psykologi, der klarlægger de positive intrapsyriske effekter, 2) personlighedspsykologi, som både belyser en personlig og social udviklingsrejse, og 3) kritisk samfundsteori, der understreger sociale og samfundsmæssige tendenser og sammenhænge.

Ved benyttelsen af en moderat eklektisk tilgang understreger Simo Køppe dog, at man som forsker bør være kritisk og reflekterende i henhold til de teoretiske discipliner, der ikke synes homogene og derfor umiddelbart uforenelige (2008, p. 15). Derfor vil vi, som afslutning på som afslutning på den teoretiske analyse og diskussion, diskutere, hvorvidt og i hvilken grad de anvendte perspektiver og teorier komplementerer og/eller modsiger hinanden.

Som præsenteret i ovenstående analyse og diskussion, kan man argumentere for, at der eksisterer komplementaritet mellem teorierne inden for de teoretiske perspektiver. I dette afsnit finder det således mere interessant at reflektere over de paralleller, der eksisterer på tværs af disse, hvortil vi nu ønsker at fremhæve udvalgte eksempler. Man kan bl.a. se ligheder mellem de positive- og personlighedspsykologiske teorier, idet både Kirketerp og Erikson understreger vigtigheden ved oplevelsen af at føle autonomi og selvbestemmelse. Derudover kan man påstå, at Kabat-Zinn og Erikson begge fokuserer på livets kriser og/eller katastrofer, og herudfra hvordan man på bedste vis kan håndtere disse på en hensigtsmæssig måde. Ydermere ses enighed på tværs af personlighedspsykologisk teori og kritisk samfundsteori, idet Brinkmann benytter Rosas model for selvfortolkning som forklaring på, at individer forstår og opfatter sig selv i kraft af sociale og samfundsmæssige kontekster. Slutteligt kan der, på tværs af alle de anvendte teorier fra personlighedspsykologi og kritisk samfundsteori, generelt ses en

konsensus om, at sociale relationer og samfundsmæssige værdier og normer er afgørende for individets identitetsudvikling og selvfortolkning.

Med udgangspunkt i ovenstående sammenligning kan vi således argumentere for, at samspillet mellem anvendte teoretiske perspektiver ikke blot udvider vores forståelse for strik og hæklings betydning for unge voksnes mentale trivsel, men også fremhæver kompleksiteten, som disse fænomeners meningsstrukturer kan have.

Ved nærmere refleksion over de inddragede perspektiver kan der dog anskues at herske stor uenighed mellem de to perspektiver; positiv psykologi og kritisk samfundsteori. Disse synes at stå i særlig kontrast til hinanden grundet det modsatrettede fokus på hhv. faktorer, der enten kan medføre mental trivsel på et individuelt, intrapsykisk plan eller forringe mental trivsel inden for sociale- og samfundsmæssige rammer. På den ene side kritiserer Petersen selvhjælpsbøger og mindfulness-bevægelsen for at opfordre individer til at mærke efter og lytte til mavefornemmelsen, når vi lever i et samfund, der efterspørger rationalitet og effektivitet frem for at anerkende individets følelser som faktuel (2016, p. 88). På den anden side kan man argumentere for, at dét at underkende positiv psykologi, og således underkende vigtigheden ved følelsesmæssig 'mærken efter', menneskelig vækst og resiliens, skaber et utilstrækkeligt billede af, hvad det indebærer at være menneske i dagens samfund (Hill & Hall, 2018, p. 245).

Til trods for umiddelbar uforenelighed, kan man imidlertid argumentere for, at disse perspektiver kan opkvalificere og komplementerer hinanden, idet hhv. kritisk samfundsteori og positiv psykologi, på hver sin måde, repræsenterer; "a balance in perspective from what may be described as mainstream psychology" (Worth & Smith, 2018, p. 3). Mens positiv psykologi fokuserer på individuelle løsninger for at fremme mental trivsel, bringer kritisk samfundsteori en kollektiv og samfundsmæssig dimension ind i analysen. Ved at integrere både individuelle og samfundsmæssige perspektiver i specialet, kan vi mere fuldstændigt supplere med en besvarelse af problemformuleringen: *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hækle, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

Afslutningsvis er det derfor værd at bemærke, at begge disse teoretiske perspektiver har deres berettigelse i dette speciale, og vi ønsker således ikke at underkende den værdi, som positiv psykologi tilfører det teoretiske supplement. Dog mener vi, at det virker problematisk, når positiv psykologi søger at finde individuelle løsninger på

kollektive og samfundsmæssige dilemmaer, der ofte synes at kræve mere end blot en positiv tilgang for at blive løst - og det samme gør sig gældende i betragtningen af dette speciale. Som nævnt i afsnit 1.2.5., kan man argumentere for, at tidligere forskning hovedsageligt fokusere på disse positive løsninger, når det omhandler individers mentale trivsel. Hertil fremhæves hobbyaktiviteter, som fx strik og hækling, ofte som en mirakelkur, der kun menes at fordre sundhedsfremmende effekter. Derfor vurderer vi, at det er afgørende, at dette speciale formidler en fortælling, der også, og måske mere essentielt, lægger vægt på en kritisk samfundsvinkel for netop at belyse strik og hækling som hobbyaktiviteter, der også rummer negative konsekvenser i kraft af det altomsluttende præstationssamfund, som vi i dag lever i. Således kan dette perspektiv bidrage til en mere nuanceret forståelse af, hvordan strik og hækling ikke kun fungerer som midler til individuel selvudvikling, men også som refleksioner af og reaktioner på bredere samfundsmæssige dynamikker.

6. Diskussion af specialets tilgang og resultater

I denne afsluttende diskussion ønsker vi at foretage en reflekterende og kritisk gennemgang af specialets metodiske tilgang og dets empiriske resultater. Vi vil således indlede dette afsnit med at udforske og diskutere de metodiske valg og overvejelser, der danner fundamentet for denne empiriske undersøgelse. Dernæst vil vi kontekstualisere specialets empiriske nøglefund i relation til allerede eksisterende forskning på området, hvorefter vi vil præsentere en metodisk og teoretisk perspektivering. Sluttiligt vil vi belyse, hvad vi mener dette speciale kan bidrage til mhp. det undersøgte forskningsfelt.

6.1. Metodisk diskussion

I dette afsnit vil vi præsentere en diskussion af de metodiske valg og overvejelser, som er blevet taget forinden og undervejs i udformningen af dette speciale. Idet specialet bygger på RL som videnskabsteoretisk ståsted, findes det relevant at reflektere over og diskutere de kvalitetskriterier, som denne tilgang fremhæver ifm. at udføre livsverdensforskning. Ifølge Dahlberg og kolleger (2008) kan og bør kvaliteten af RL-forskning vurderes gennem kriterierne; *objektivitet*, *validitet* og *generaliserbarhed*. Hvor både objektivitet og validitet repræsenterer den videnskabelige værdi ved forskning (Dahlberg et al., 2008, p. 335), repræsenterer generaliserbarhed en overførbar

værdi til andre henseender (p. 342). Således vil vi i følgende afsnit diskutere, hvordan og i hvilken grad disse kvalitetskriterier er gældende i dette speciale.

6.1.1. Objektivitet

Dahlberg og kolleger argumenterer for, at man som forsker altid bør forholde sig objektivt i udførelsen af livsverdensforskning. Hertil pointerer de, at der kan være forskellige måder at forstå objektivitet og dermed forskellige måder at forholde sig objektivt på (Dahlberg et al., 2008, pp. 335f). Idet vi anvender RL tager vi altså udgangspunkt i en fænomenologisk og hermeneutisk forståelse af objektivitet. Dette indebærer således, at vi så vidt muligt skal tilbageholde vores egne følelser, tanker og holdninger om strik og hækling, så vi kan tillade os selv at blive overrasket og opdage nye perspektiver på fænomenet (p. 336).

Inden vi påbegyndte udarbejdelsen af dette speciale, skrev vi vores forforståelser ned for netop at være opmærksom på disse (se afsnit 2.3.1.). Som tidligere beskrevet har specialets forfattere et indgående kendskab til strik og hækling. Derfor kan man argumentere for, at det synes iøjnefaldende, at selv samme forforståelser stemmer overens med de resultater, der er præsenteret i specialets tematikker. Man kan hertil diskutere, hvorvidt disse forforståelser har fået lov til at dominere for meget i de valg, vi har truffet undervejs. I følgende afsnit vil vi derfor diskutere metodiske valg ifm. udarbejdelsen af interviewguiden, reflektere over hvorvidt vi har formået at forholde os objektive i rollen som interviewer, samt diskutere objektiviteten i den tematiske analyse.

6.1.1.1. Interviewguide

I løbet af dette speciale har vi truffet forskellige valg ifm. undersøgelsens metode. En essentiel del af undersøgelsesdesignet er vores interviewguide, da den netop har vejledt os gennem de afholdte interviews. Hertil kan man diskutere, hvorvidt vi har forholdt os objektive i udformningen og anvendelsen af denne.

I dette speciale har vi anvendt en induktiv tilgang, hvorfor interviewguiden i høj grad er udformet på baggrund af vores forforståelser, som består af en blanding af viden om tidligere forskning, psykologiske teorier samt egne erfaringer. Idet vi former en række spørgsmål ud fra, hvad vi selv tænker og vurderer kan være relevant, kan man således diskutere, hvorvidt vi kan forholde os objektivt. På den ene side kan man argumentere for, at vi netop forsøger at spotte huller i forskningen samt i vores egne

erfaringer (se afsnit 1.2.), hvorfor vi vælger at stille spørgsmål, der tillader, at vi kan blive overrasket. På den anden side, kan det være svært at sikre, at vi har indfanget alt relevant information, idet vores forforståelser, og dermed spørgsmålene vi stiller, er begrænset af den viden og de erfaringer, vi besidder.

Ydermere indeholder interviewguiden ni forskellige spørgsmål (se bilag 1). I metodeafsnittet argumenterede vi for, at interviewguiden var løst-struktureret (se afsnit 3.2.), men man kan hertil diskutere, hvorvidt man egentlig kan påstå, at det er løst-struktureret, når det indeholder relativt mange spørgsmål. Interviewene har i gennemsnit varet mellem 45-60 min, hvorfor man kan argumentere for, at der muligvis ikke har været meget tid til at snakke om andet end de medbragte spørgsmål. På trods af dette, vil vi argumentere for, at det er tydeligt, når man læser transskriptionerne, at interviewguiden har fungeret som en vejledende guide frem for et fastlåst spørgsmålsark. Spørgsmålene stilles sjældent i den rækkefølge, de er oplistet i interviewguiden, hvilket stemmer overens med RL's tilgang til et interview, hvor spørgsmål i høj grad bør opstå spontant (Dahlberg et al., 2008, p. 187). Herudover kommer flere informanter af sig selv ind på de emner, spørgsmålene vedrører, inden vi når at stille spørgsmålet, hvilket understreger spørgsmålenes relevans. Dette ses eksempelvis i interviewet med Olivia, hvor hun fortæller om sin førstegangsoplevelse med at strikke samtidig med, at hun snakker om det sociale aspekt ved at strikke. Her må intervieweren udskyde samtalen om det sociale aspekt, for at kunne spørge mere uddybende ind til førstegangsoplevelsen (Olivia, p. 10).

6.1.1.2. I rollen som interviewer

Udover at diskutere objektiviteten i udformningen af interviewguiden, finder vi det ligeledes både interessant og relevant at diskutere vores rolle som interviewer mhp. at have et indgående kendskab til det undersøgte fænomen; strik og hækling. Som uddybet i afsnit 2.2.2., er det RL-forskerens fornemmeste opgave at forholde sig reflekterende, åben og nysgerrig, hvilket bl.a. afspejler sig i måden man forholder sig åbensindet og hjerteåben på (Dahlberg et al., 2008, pp. 97-103). I dette afsnit vil vi således rejse en diskussion om, hvordan og i hvilken grad vi har formået at forholde os objektive i udførelsen af livsverdensinterviews mhp. åbensindethed og hjerteåbenhed.

Indledningsvist kan det diskuteres i hvilken grad vores personlige kendskab til strik og hækling enten mindsker eller fremmer vores åbensindethed som interviewer. På den

ene side kan man antage, at vores kendskab øger risikoen for forudindtagethed, og således påvirker, hvilke opfølgende spørgsmål, vi stiller, samt hvilke specifikke emner, vi vælger og/eller ikke vælger at gå i dybden med under selve interviewet. I dette henseende kan det tænkes at mindske vores nysgerrighed og åbensindethed, idet vi, som strikker og hækler selv, kan risikere at lade vores egne forståelser og oplevelser stå i vejen for at udforske de potentielt andre forståelser og oplevelser, som vores informanter måtte have ifm. disse hobbyaktiviteter.

På den anden side kan man dog argumentere for, at vores kendskab til emnet gør, at vi i langt højere grad er eftertænkssomme og reflekterede over, hvilke potentielle implikationer vores involvering som interviewere kan have. Samtidig kan det ligeledes formodes, at dette blot øger vores nysgerrighed og åbensindethed over for at lære nyt om nogle fænomener, vi selv er passionerede omkring. Dette ses bl.a. eksekveret i vores interviews, idet flere informanter bl.a. spørger, hvorvidt vi selv strikker og/eller hækler. Hertil siger bl.a. Olivia: "Altså jeg har flere projekter, som jeg har strikket, hvor... Strikker du egentlig selv?" (Olivia, p. 6), hvor Marie spørger på følgende måde: "Jeg ved ikke om I selv hækler?" (Marie, p. 2). Derudover var vi ligeledes påpasselige med ikke at definere informanternes forståelser og oplevelser, hvorfor vi ofte benyttede afklarende, uddybende spørgsmål som: "Så det jeg hører dig sige er...?" (Sofie, p. 6) eller: "Kan du prøve at sætte nogle flere ord på det?" (Line, p. 25). Således kan man argumentere for, at vi på tilstrækkelig vis har formået at være åbensindet i udførelsen af vores interviews.

Mhp. hjerteåbenhed kan det diskuteres, hvorvidt vi som interviewere selvafslører på en relevant og hensigtsmæssig måde. Hertil påpeger Dahlberg og kolleger, at der fx kan opstå både etiske og metodologiske konsekvenser ved selvafsløring. Dette gør sig gældende, hvis forskerens egen selvafsløring enten 1) forfører informanten til at selvafsløre udover eget ønske, hvortil de kan føle sig udnyttet, og/eller 2) ubevidst influerer informanten, så deres oplevelser fremstår tilsvarende forskerens oplevelser (Dahlberg et al., 2008, pp. 102f). Med afsæt i dette vil vi argumentere for, at vores brug af selvafsløring under de pågældende interviews var meget minimal. Således foregik det på en måde, der hverken udnyttede deres tillid eller influerede dem til at tænke anderledes om strik og/eller hækling samt deres mentale trivsel. Vi var netop særligt opmærksomme på kun at selvafsløre i de øjeblikke, hvor informanterne enten direkte stillede os spørgsmål (eksempelvis Astrid, p. 13) eller indirekte søgte bekræftelse af, at vi

forstod dem eller kunne relatere til det, de sagde. Som pointeret i afsnit 3.7.4., kan det også være nødvendigt at selvafløre, hvis man har et større kendskab til emnet, og informanten således har en forventning til den viden, man besidder (Møller & Harrits, 2021, p. 35). Ved at gøre dette kan man argumentere for, at samtalen eleveres, hvilket kan være medvirkende til et mere dybdegående og meningsfyldt interview. Dog kan det diskuteres, hvorvidt vores egen entusiasme for strik og hækling har influeret informanterne til at besvare vores spørgsmål på en ligeledes positiv og entusiastisk måde.

Ydermere finder vi det også relevant at diskutere kort, hvilken betydning det kan have at være noviceinterviewer i udførelsen af livsverdensforskning. Jf. Dahlberg og kolleger kan det være svært at være objektive i rollen som nybegynder, fordi man endnu ikke er klar over, hvilken betydning ens egen involvering kan have for undersøgelsen. RL-forskning kan således kræve stor erfaring at mestre pga. dens ustrukturerede, fleksible og dynamiske natur (Dahlberg et al., 2008, pp. 338f). Til trods for, at vi både har udført pilotinterviews på hinanden, og andre strikkere og hæklere i vores netværk, kan man formode, at vores erfaring med interview stadigvæk er stærkt begrænset. For hvert interview foretaget er vi dog gradvist blevet mere bevidste om den måde vi handler, tænker og formidler i rollen som interviewer, men dette kan modsat også påvirke undersøgelsen på en negativ måde, idet man kan argumentere for, at interviewmetoden således kan mangle ensartethed på tværs af de syv interviews.

6.1.1.3. Tematisk analyse

Ligesom vi har truffet forskellige valg ifm. udformningen af interviewguiden samt reflekteret over vores rolle som interviewer, har vi ligeledes reflekteret over flere valg ifm. udarbejdelsen af analysen. I dette projekt har vi først og fremmest valgt at opstille en tematisk analyse, idet vi argumenterer for, at den, grundet dens fleksibilitet, er kompatibel med RL (se afsnit 3.6.1.). Denne fleksibilitet medfører dog ligeledes en række kritikpunkter. Gennem den analytiske kodning af transskriptionerne var det op til speciallets forfattere at vurdere, hvornår der opstod temaer på tværs af informanterne. Professor, Kari Remmen, kritiserer netop, at mange studier har en lav *koderelibilitet* i deres tematiske analyse (Remmen, 2024, p. 58). Man kan hertil diskutere, hvorvidt andre forskere med anden baggrundsviden og erfaringsgrundlag ville have fundet samme tematikker som os. På trods af at vi har arbejdet induktivt, da vi kodede transskriptionerne, kan man argumentere for, at vi potentielt var påvirket af vores

forforståelser og således udvalgte de citater, der synes mest spændende for os. For at øge objektiviteten, har vi dog systematisk gennemgået transskriptionerne hver for sig og derefter sammenlignet tematikker og citater, hvortil vi fandt, at vi hovedsageligt havde markeret de samme sektioner.

Som afslutning på denne diskussion om objektivitet finder vi det interessant at reflektere over, hvorvidt og i hvilken grad det overhovedet er gavnligt at diskutere objektivitet ifm. kvalitativ forskning. Hertil påpeger bl.a. Paul Galdas, at det er fejlagtigt at kritisere forskerens bias og involvering i kvalitativ forskning, idet; “those carrying out qualitative research are an integral part of the process and final product, and separation from this is neither possible nor desirable (Galdas, 2017, pp. 1f). Han hævder i stedet, at der bør være fokus på, hvorvidt forskeren er transparent og reflekterende i sine til- og fravalg (p. 2), hvilket vi har i sinde at diskutere nærmere i næste afsnit.

6.1.2. Validitet

Jf. Dahlberg og kolleger kan man forstå validitet som et kvalitetskriterium, der handler om at sikre forskningens troværdighed og kohærens mhp. at repræsentere undersøgelsesdeltagernes oplevelser på en autentisk måde. De understreger, at validitet i denne kontekst således ikke blot handler om at måle noget korrekt, men snarere om at forstå og fortolke de undersøgte fænomener på en måde, der er dybdegående og meningsfuld for undersøgelsen (Dahlberg et al., 2008, pp. 335f, 340). Udover at reflektere over ens egen rolle og involvering i udførelsen af livsverdensforskning, som i ovenstående afsnit, kræver det også refleksion over de forskellige valg og implikationer, der kan tænkes at påvirke forskningsprocessens validitet (pp. 337f). Derfor vil vi i følgende afsnit først diskutere validiteten i vores metodiske, analytiske og teoretiske valg, hvorefter vi ønsker at reflektere over specialets transparens. Slutteligt finder vi det interessant at diskutere, hvorvidt og på hvilken måde vores informanter kan have en afgørende rolle i relation til specialets validitet.

6.1.2.1. Metodiske, analytiske og teoretiske valg

Med udgangspunkt i RL sikres en høj grad af validitet, hvis ens metodiske, analytiske og teoretiske valg bygger bro mellem subjektivitet og objektivitet, beskrivelse og fortolkning, samt det unikke og generelle i ens forskningsundersøgelse (se afsnit 2.2.) (Dahlberg et al., 2008, p. 338; Dahlberg & Dahlberg; 2020, pp. 461ff). Dette vil vi nu forsøge at diskutere.

Indledningsvist vurderede vi det passende at benytte løst-strukturerede livsverdensinterviews som dataindsamlingsmetode. Herigennem kan man argumentere for, at der faciliteres nogle åbne og fleksible rammer, som således fremmer og opretholder et fokus rettet mod informanternes subjektive og unikke livsverden. Derved får informanterne mulighed for at formidle deres egne fortællinger omhandlende strik og/eller hækling samt deres mentale trivsel, hvilket både styrker subjektiviteten og detaljerige beskrivelser i vores empiriske undersøgelse. I forlængelse heraf, og i overensstemmelse med RL, valgte vi dernæst at udarbejde en deskriptiv analyse, forinden teoretiske perspektiver blev introduceret og appliceret. Ifm. den deskriptive, tematiske analyse understreger Braun og Clarke, at det er essentielt, at informanternes fortællinger fremstår på en sådan måde, at læseren kan leve sig ind i, hvad de føler, tænker og oplever (2022, p. 140). Dette har vi ligeledes forsøgt at efterstræbe ved konsekvent at fremhæve citater i den deskriptive analyse og kun formidle noget, der er tro mod informanternes egne ord.

Hvor man kan argumentere for, at den deskriptive analyse giver en forholdsvis autentisk fremstilling af informanternes oplevelser med strik og hækling, kan det antages, at den efterfølgende teoretiske analyse og diskussion sætter disse oplevelser i en bredere og mere generel kontekst. I dette henseende anvendte vi teorier fra hhv. positiv psykologi, personlighedspsykologi og kritisk samfundsteori for at belyse informanternes strikke- og hækleoplevelser fra forskellige niveauer og vinkler. Dette muliggør således at supplere informanternes unikke, subjektive beskrivelser med generelle fortolkninger og teoretiske perspektiver. Ved at bygge bro blandt de metodiske, analytiske og teoretiske valg, fortolkes de undersøgte fænomener på en måde, der respekterer og repræsenterer informanternes oplevelser på en autentisk og troværdig måde. Dahlberg og kolleger argumenterer hertil for, at denne brobygning netop fremmer validiteten i udførelsen af livsverdensforskning (Dahlberg et al., 2008, p. 338), hvilket man således kan argumentere for er gældende i dette speciale.

Imidlertid kan det dog diskuteres, hvorvidt og i hvilket omfang disse valg harmonerer med hinanden. Er den tematiske analyse tilstrækkelig dybdegående til at indfange alle nuancer og variationer i informanternes fortællinger? Er valget af teoretiske perspektiver tilstrækkeligt dækkende og relevante til at løfte den teoretiske analyse og diskussion op på et højere niveau? Og formår vi at lade informanternes stemmer komme til udtryk foruden at blive overskygget af egne forforståelser og teoretiske fortolkninger?

Disse spørgsmål peger på potentielle svagheder i vores tilgang, som kan tænkes at udfordre validiteten af vores undersøgelse.

I forlængelse heraf kan man også stille sig kritisk overfor vores forskerrolle, som ikke blot noviceinterviewere, men også generelt i udførelsen af livsverdensforskning. Grundet vores begrænsede erfaring kan det tænkes, at det kan være svært at opnå en tilstrækkelig og hensigtsmæssig balance mellem de metodiske, analytiske og teoretiske valg. Selvom vores undersøgelse således søger at sikre validitet, kan vores manglende erfaring risikere at svække kvaliteten af både dataindsamling og analyse.

Afslutningsvist kan det bemærkes, at dét at være reflekteret over de valg, man tager som forsker, også indebærer at være bevidst om dét, man ikke *ved* eller ikke *kan* være fuldt reflekteret over. Dahlberg og kolleger argumenterer netop for, at vi som mennesker aldrig kan opnå fuldkommen selvbevidsthed, hvorfor det ikke er muligt at være reflekteret over alle ens styrker, svagheder samt egen involvering i forskningen (Dahlberg et al., 2008, pp. 341f). Pga. dette er det således essentielt at være transparent mhp. udførelsen af livsverdensforskning, hvilket vi kort vil uddybe nærmere i næste afsnit.

6.1.2.2. *Transparens*

For at læseren kan få et indblik i de forskellige valg, der er blevet taget undervejs i forskningsprocessen, og således forstå den bagvedliggende logik, er det ifølge Dahlberg og kolleger essentielt, at man formidler gennemgående transparens i ens livsverdensforskning for at opfylde kvalitetskriteriet validitet (2008, pp. 336ff). Derfor har vi konsekvent forsøgt at opnå dette ved at være eksplicit og gennemsigtig i hvert trin i udarbejdelsen af dette speciale. Indledningsvist har vi bl.a. valgt at præsentere vores forforståelser, så læseren ikke er i tvivl om, hvilken erfaring og potentiel involvering vi kan have med og på fænomenet, strik og hækling. Dette giver således et klart billede af vores udgangspunkt og sikrer, at eventuelle bias kan identificeres og tages i betragtning, som beskrevet i afsnit 6.1.1.

Derudover har vi, ved hvert eneste valg af metode og teori, reflekteret over deres anvendelse og relevans for dette speciale mhp. at bidrage til en besvarelse af vores problemformulering. Til trods for, at det kan diskuteres i hvor høj grad vores argumentation er transparent og gennemgående i *hele* specialet, vil vi dog argumentere for, at vi løbende har sørget for at udpensle, hvorfor specifikke metoder og teorier er valgt, når det blev vurderet relevant. Ved at præsentere og diskutere disse valg på en

gennemsigtig måde, kan man antage, at der fremmes en forståelse af vores forskningsproces og de beslutninger, der ligger bag. Ydermere har vi også valgt at vedlægge alt supplerende materiale som bilag, der ikke blev vurderet relevant at inkludere i selve specialet. Dette indebærer både interviewguide, samtykkeerklæring, Facebook-opslag, transskriptionsnøgler, alle syv transkriptioner samt den tematiske kodning. Dette giver læseren mulighed for at følge vores arbejdsproces og sikrer en høj grad af gennemsigtighed.

Samlet set vil vi derfor argumentere for, at vores stræben efter transparens i dette speciale er medvirkende til at opfylde validitetskriteriet i vores empiriske livsverdensforskning.

6.1.2.3. Autentiske og/eller entusiastiske informanter?

I diskussionen om, hvorvidt resultaterne i specialets undersøgelse kan anses for at være valide, må man uundgåeligt vende sig mod de inkluderede informanter. Indledningsvist kan man diskutere, hvorvidt specialets informanter repræsenterer populationen. I udvælgelsen af informanter, forsøgte vi at skabe en ligelig fordeling ift. aldersspændet på 18-30 år (se afsnit 3.3.2.). Vores yngste informant er således 21 år, mens den ældste er 30 år. Dog skelnes der ikke mellem køn i dette speciale, hvortil vi antager, at alle informanter identificerer sig som kvinder. Det kan hertil diskuteres, hvorvidt samme resultater vil være gældende for en population, der indeholder eller udelukkende består af mænd.

I søgningen efter informanter, lavede vi ligeledes et opslag på Facebook, hvori vi skrev, at vi efterspurgte individer, der “elsker at strikke eller hækle” (se bilag 3). Hertil søgte vi efter nogle, som strikker og hækler regelmæssigt, hvorfor man kan antage, at de hovedsageligt forholder sig positivt til deres hobby. Man kan således argumentere for, at de personer, der har kontaktet os ifm. at stille op til interviews, har en passion og entusiasme for denne hobby. Dette kunne vi ligeledes mærke i de afholdte interviews, hvor flere informanter, efter endt interview, udtrykte, at de virkelig håber, at vi har kunnet bruge deres interview til noget (se bilag 4 - herunder feltnoter fra Sofie, Freja og Olivia). I interviewet med Freja, fortæller hun os det dog, inden optagelsen slutter, og hun sætter følgende ord på det:

“Det er fordi, at hækling betyder meget for mig ... det er også noget, som jeg føler, at jeg kan bidrage særligt med. Noget jeg gerne vil repræsentere, fordi det er noget, jeg er begyndt at gå så meget op i” (Freja, p. 21).

Hertil fortæller hun også, at hun selv er studerende, og derfor kender til det med at skulle foretage interviews, hvorfor hun gerne vil “sige noget, som I [vi] kan bruge til noget” (Freja, p. 21). Flere af de andre informanter er ligeledes studerende, hvorfor man kan argumentere for, at de kan have samme oplevelse som Freja.

Vores informanter synes således at være enormt passionerede omkring strik og hækling. På baggrund heraf kan man diskutere, hvorvidt deres svar kan være farvet af dette, hvorfor man ligeledes kan diskutere validiteten af deres svar. Hertil har flere et ønske om at skulle repræsentere deres hobby samt give os de “rigtige” svar til udarbejdelsen af vores speciale, hvortil man kan diskutere, hvorvidt de fremstår autentiske. På den anden side, kan man argumentere for, at det kan være svært at undgå denne bias, idet vi netop undersøger en hobby, hvorfor det er forventeligt, at informanterne har en passion omkring det.

6.1.3. Generaliserbarhed

Dahlberg og kolleger argumenterer for, at man, udover at sikre objektivitet og validitet i sin undersøgelse, ligeledes bør forholde sig til generaliserbarheden. Man har førhen ofte antaget, at kvalitativ forskning ikke kan eller bør generaliseres. Tone Roald og kolleger påpeger, at man længe har forstået naturvidenskabelig, kvantitativ forskning som værende nomotetisk, mens kvalitativ forskning forstås som værende ideografisk (Roald et al., 2021, p. 71). Man kan på baggrund heraf argumentere for, at det ikke er muligt, og ej heller formålet med kvalitativ forskning, at generalisere sine resultater, idet der fokuseres på unikke oplevelser. Dog mener Dahlberg og kolleger, at de resultater, man finder gennem livsverdensforskning, altid bør kunne generaliseres (Dahlberg et al., 2008, p. 342). De argumenterer hertil for, at man kan generalisere resultater gennem livsverdensforskning, idet resultaterne bør repræsentere den undersøgte population. Det er således vigtigt, at størstedelen af populationen skal kunne genkende sig selv i flere af de oplevelser og forståelser, informanterne kan have med/af det undersøgte fænomen. (Dahlberg et al., 2008, p. 343).

I dette speciale anvendes RL, hvor formålet netop er at gå fra helhed, til enhed og tilbage til helhed igen (se afsnit 2.1.2.). På baggrund af dette, kan man argumentere for, at vi, gennem et indblik i informanternes unikke oplevelser med fænomenet strik og hækling, kan se, hvordan disse oplevelser passer ind i et større billede. Det handler således om, at se “the relationship between the findings of a study and its context, its background, and how the phenomenon appears in that context” (Dahlberg et al., 2008, p. 343).

Som eksempel fandt vi i dette speciale, at flere informanter fortalte om deres oplevelser med, hvordan strik og hækling kan medføre en form for afslappet tilstand, hvor de føler, de er i trance og glemmer tid og sted (se afsnit 4.4.2., 4.4.3. og 4.6.). Gennem den deskriptive analyse fandt vi hertil *essensen* af disse oplevelser på tværs af informanterne, som netop indebærer at de glemmer tid og sted. Denne essens er ifølge Dahlberg og kolleger i sig selv generaliserbar set ud fra et fænomenologisk perspektiv (Dahlberg et al., 2008, p. 343). Gennem den teoretiske analyse og diskussion kunne essensen af informanternes oplevelser hertil belyses af Csikszentmihalyis teori om flow (se afsnit 5.1.2.) samt Rosas begreb deceleration (se afsnit 5.3.1.). Ved at koble disse unikke oplevelser med omfattende, generaliserbare teorier, kan man således, ud fra en hermeneutisk tilgang, argumentere for, at det muliggør en generalisering af en række aspekter af informanternes oplevelser. Dahlberg og kolleger påpeger hertil, at generaliseringen af unikke oplevelser handler om at forstå dem i specifikke kontekster, idet fænomenet aldrig kan opstå uden en kontekst (Dahlberg et al., 2008, pp. 343f). Eksempelvis er der flere af vores informanter, der er startet med at strikke eller hækle grundet nedsat fysisk eller mentalt helbred, og finder nu ro i at sidde med det, idet det kan fjerne fokus på de negative tanker (se afsnit 4.1. og 4.4.2.). Konteksten og deres livssituation kan således være vigtig for, hvordan de oplever fænomenet strik og hækling.

På baggrund af denne diskussion, vil vi derfor argumentere for, at vi godt kan generalisere resultaterne i vores speciale, da det tyder på, at der findes en række gennemgående og essentielle tematikker på tværs af informanternes oplevelser med strik og hækling. Ligeledes kan teorier belyse og forklare mere uddybende, hvorfor disse tematikker opstår, og hertil kan bekræfte validiteten af resultaterne, hvilket fremmer generaliserbarhed. Dog er det hertil vigtigt at understrege, at man bør forstå de specifikke resultater ud fra specifikke kontekster.

6.2. Empirisk diskussion

I denne diskussion vil vi sammenligne og diskutere specialets empiriske nøglefund op imod tidligere forskning på området. Indledningsvist ønsker vi at præsentere, hvilke ligheder, der eksisterer i en sådan sammenligning. Dernæst vil vi adressere væsentlige forskelle med fokus på at undersøge, hvordan dette speciale kan bidrage med ny, relevant viden til forskningsfeltet. Slutteligt ønsker vi at reflektere over, hvilke andre relevante perspektiver, man ellers kunne have inddraget i dette speciale.

6.2.1. Ligheder med tidligere forskning

Ved sammenligning med tidligere forskning på området (se afsnit 1.2.), kan det ses, at samtlige af de præsenterede undersøgelser finder, at strik, hækling og/eller andre håndarbejdsaktiviteter er mentalt sundhedsfremkaldende, hvilket hovedsageligt er i overensstemmelse med informanternes oplevelse af strik og hækling. I forbindelse hermed findes flere forskellige områder, hvor der er lighedstræk mellem informanternes fortælling og de resultater, som fremhæves i forskningsafsnittet. Blandt disse er det særligt vigtigt for vores informanter at have ligesindede, støttende og anerkendende relationer i deres omgangskreds, som strikker og hækler. Selv samme afspejler sig i forskningsfeltet, som indikerer, at håndarbejdsaktiviteter både er medvirkende til at danne nye venskaber (Corkhill et al., 2014; Potter, 2017; Prigoda & McKenzie, 2007), øge selvværd og selvtillid (Potter, 2017; Prigoda & McKenzie, 2007; Reynolds, 2000) samt skabe rammer for et godt læringsmiljø (Potter, 2017). Derudover oplever informanterne også, at fordybelse med strik og hækling kan afhjælpe trælse tanker og stress, og fungerer således som et afbræk fra hverdagen. Dette er hertil foreneligt med tidligere forskningsundersøgelser i litteraturgennemgangen, der hævder, at sådan fordybelse med hobbyaktiviteter kan hjælpe individer med at reflektere over, håndtere og modstå intrapsykeiske kriser og udfordringer (Clave-Brule et al., 2009; Haeyan et al., 2015; Kirketerp, 2020; Riley et al., 2013; Sjöberg & Porko-Hudd, 2019). Ydermere italesætter vores informanter, hvordan strik og hækling kan bidrage til en oplevelse af afslapning og flow, der samtidig fremmer glæde, stolthed og selvbestemmelse. I dette henseende kan der også trækkes paralleller til tidligere forskning, der fremhæver vigtigheden ved hhv. afslapning og flow (Adey, 2018; Burns & Van der Meer, 2021; Kirketerp, 2020; Uttley et al., 2015), positive emotioner (Brooks et al., 2019; Burns & Van

der Meer, 2021; Kirketerp, 2020) og autonomi (Kirketerp, 2020; Prigoda & McKenzie, 2007; Uttley et al., 2015) ved udførelsen af håndarbejdsaktiviteter.

6.2.2. Specialets bidrag i forskningsfeltet

Ud over ovenstående ligheder mellem dette speciales resultater og resultater fra tidligere forskning, findes der også en række væsentlige forskelle. Vi argumenterer hertil for, at dette speciale har et andet fokus end tidligere forskning, idet vi, som tidligere beskrevet (se afsnit 1.2.5.), er interesseret i at undersøge et mere nuanceret billede af strik og hækling, samt hvordan dette kan påvirke mental trivsel set i lyset af det samfund, vi i dag lever i. I dette afsnit vil vi således præsentere, hvordan dette speciales metoder og resultater adskiller sig fra tidligere forskning, og hvordan dette således kan bidrage til forskningsfeltet.

Dette speciale adskiller sig først og fremmest fra tidligere forskning ved at anvende andre metoder. De kvalitative studier, vi fandt i litteraturgennemgangen, anvendte alle forskellige metoder, heriblandt deltagerobservation (Palmer & Kawakami, 2014; Prigoda & McKenzie, 2007), fænomenologiske interviews (Brooks et al., 2019), narrative interviews (Reynolds, 2000) og grounded theory approach (Adey, 2018). Idet vi i dette speciale anvender RL som videnskabsteoretisk ståsted og metodisk tilgang adskiller vi os derfor fra disse tidligere studier. På baggrund af dette har vi hertil undersøgt informanternes mentale trivsel ud fra deres *egen* definition af begrebet frem for at undersøge den mentale trivsel ud fra en mere almen definition.

Et andet væsentligt metodisk valg, der adskiller dette speciale fra tidligere forskning er valget at undersøge en population af unge voksne fra Danmark. I litteraturgennemgangen fandt vi ikke nogen danske studier på området, og heller ingen, der fokuserede på en population af unge voksne. Man kan hertil diskutere, hvorvidt unge mennesker i et vestligt land kan være mere påvirkede af et præstationspres samt indflydelse fra sociale medier, sammenlignet med andre aldersgrupper. I indledningen påpegede vi netop, hvordan unge voksne i dag er i stadig større mistrivsel, og hvordan man kan argumentere for, at de eksempelvis kan opleve flere forventninger ifm. at skulle danne en identitet, finde en livspartner og skabe en karriere (se afsnit 1. og 1.1.1.). På baggrund af dette kan man således diskutere, hvorvidt dette speciales resultater adskiller

sig fra resultaterne af tidligere forskning, idet der netop undersøges en mere udsat population mhp. deres mentale trivsel.

Til trods for, at unge individer i alderen 16-24 år har vist sig at være den befolkningsgruppe med dårligst mental helbred i Danmark, finder den Nationale Sundhedsprofils midtvejsundersøgelse fra 2023, at alle aldersgrupper rapporterer dårligere og dårligere mental helbred for hver gang, undersøgelsen bliver gennemført (Sundhedsstyrelsen, 2024). Hertil vil vi argumentere for, at alle aldersgrupper kan opleve forskellige former for stressorer i form af forskelligt pres og forventninger, hvorfor vi fortsat advokerer for, at man bør fokusere på at inddrage et mere nuanceret billede, når man undersøger strik og hæklingens betydning for mental trivsel.

På baggrund af ovenstående metodologiske og metodiske forskelle, samt et mere kritisk blik på fænomenet, adskiller dette speciale sig også fra tidligere forskning gennem resultaterne. I litteraturgennemgangen fandt vi flere studier og systematiske reviews, der undersøger, hvordan strik, hækling og andre former for håndarbejde kan anvendes til behandling af forskellige psykiatriske lidelser (Clave-Brule et al., 2009; Collier, 2011; Duffy, 2007; Haeyan et al., 2015; Kim et al., 2008; Kim & Lor, 2022; Morgan et al., 2012; Reynolds, 2000; Smriti et al., 2022; Uttley et al., 2015). Alle nævnte studier finder hertil en positiv effekt gennem deres undersøgelser. Resultaterne i dette speciale peger dog på, at der kan findes en række negative konsekvenser ved strik og hækling, hvis man ikke har overskuddet, er gået i gang med et *for* svært projekt, eller hvis man mærker et præstationspres ifm. håndarbejdet (se afsnit 4.4.4. og 4.5.2.). Man kan således diskutere, hvorvidt strik og hækling bør anbefales som en form for alternativ eller supplerende behandling. Vi vil hertil argumentere for, at man bør være opmærksom på, om den pågældende patient vil profitere af at strikke eller hækle, eller om det potentielt kan gøre mere skade end gavn.

Herudover fandt vi gennem litteraturgennemgangen, at flere studier viser, hvordan strik og hækling kan medføre positive effekter for individets mentale trivsel (Burns & Van der Meer, 2021; Corkhill et al., 2014; Riley et al., 2013; Sjöberg & Porko-Hudd, 2019). Som Leckey (2011) dog påpeger i sit systematiske review, mangler der klare definitioner af mental trivsel og mental sundhed (se afsnit 1.2.1.). I dette speciale har vi derfor valgt at tage udgangspunkt i informanternes egne definitioner af mental trivsel, hvortil flere af dem fremhæver det at føle sig “god nok” som værende væsentligt

for deres mentale trivsel (se afsnit 4.4.1.). Sammenlignet med WHO's definition af begrebet, der ikke dækker dette aspekt (se afsnit 1.1.2.), kan man således diskutere, hvorvidt mental trivsel bør indeholde mere og andet end dét, som denne definition lægger op til.

Ved at have et andet fokus, og hermed også benytte andre metoder sammenlignet med tidligere forskning, har dette speciale således kunne finde andre resultater. Hertil argumenterer vi for, at dette kan bidrage til at skabe en mere nuanceret forståelse for det mangefacetterede fænomen; strik og hækling, samt hvordan disse hobbyer kan påvirke unge voksnes mentale trivsel.

6.2.3. Perspektivering

I denne empiriske diskussion ønsker vi afslutningsvist at reflektere over nogle andre potentielle perspektiver og tilgange, der potentielt kan bidrage med at nuancere og udvide vores forståelse for strik og hæklingens betydning for unge voksnes mentale trivsel. Denne perspektivering udspringer således fra metodiske og teoretiske overvejelser omkring, hvad der yderligere kunne være interessant at undersøge i relation til fænomenerne; strik og hækling samt mental trivsel, såfremt vi havde haft mere tid og flere ressourcer til rådighed.

Indledningsvist vil det være interessant at supplere den anvendte dataindsamlingsmetode, livsverdensinterviews, med deltagerobservation. Vi forestiller os, at en sådan tilgang vil kunne berige vores forståelse af særligt sociale aspekter og dynamikker inden for strikke- og hæklemiljøet. Ved fx at observere fællesskabet blandt strikkeklubber eller lignende ville det være muligt at bidrage med et endnu dybere perspektiv på, hvordan strik og hækling ikke udelukkende er individuelle aktiviteter. Idet alle informanter netop belyser disse som sociale fænomener i varierende grad (se afsnit 4.5.), kunne det være interessant at undersøge, om sådanne specifikke grupper ligeledes både fordre venskaber og et godt læringsmiljø, og samtidig kan medføre visse internaliserede forventninger samt præstationspres.

Derudover formoder vi, at en undersøgelse af flere og andre aldersgrupper vil kunne udvide vores perspektiv og muligvis afsløre nogle aldersrelaterede forskelle og/eller ligheder i, hvordan strik og hækling påvirker individers mental trivsel i alle aldre. I forbindelse hermed nævner størstedelen af vores informanter også, at disse

hobbyaktiviteter er med til at forbinde generationer imellem, idet både yngre og ældre generationer kan samles om strik og hækling som en fælles interesse (se afsnit 4.2.1. og 4.5.1.). Man kan argumentere for, at dette fællesskab, på tværs af alder, kan have betydelige sociale og psykologiske fordele, som kunne være relevant at undersøge nærmere i fremtidige studier.

I betragtning af andre teoretiske perspektiver erkender vi, at en biologisk og/eller kognitiv tilgang kunne have bidraget til en dybere indsigt i de neurologiske og kognitive mekanismer, der ligger til grund for oplevelser med strik og hækling. En sådan tilgang ville have tilladt os at udforske, hvordan disse aktiviteter påvirker både hjerne og krop, og dermed muligvis identificere underliggende processer, der påvirker individets oplevelse af mental trivsel. Eksempelvis kunne vi have afdækket, hvorfor informanterne opsøger stigende dopamintilfredsstillelse med strik og hækling (se afsnit 4.5.2.) samt hvordan de oplever, at disse aktiviteter bidrager til både positive og negative tanke-mønstre (se afsnit 4.2.1., 4.4.3. og 4.5.2.). Selvom vores informanter således til en vis grad berører strik og hækling som en biologisk og kognitiv proces, valgte vi dog at undlade en dybere udforskning af dette teoretiske perspektiv, da meget af den tidligere forskning allerede har behandlet emnet på lignende vis.

Samtidig kan man argumentere for, at et feministisk teoretisk perspektiv ville have udfordret nogle samfundsmæssige normer og kønsrelaterede forventninger, der er forbundet med strik og hækling som traditionelt kvindedominerede hobbyer. Grundet manglende interesse fra mænd i rekrutteringsprocessen, og således manglende mandsrepræsentation blandt vores informanter, har vi i dette speciale ikke valgt at belyse en sådan teoretisk vinkel. Dog anerkender vi, at et feministisk perspektiv kunne bidrage til en endnu større forståelse for, hvorfor og i hvilken grad strik og hækling tilsyneladende primært er kvindelige hobbyaktiviteter.

Ovenstående metodiske og teoretiske overvejelser illustrerer således potentielle retninger for fremtidig forskning inden for feltet, som kan bidrage til en dybere og mere nuanceret forståelse af specialets problemformulering på tværs af forskellige kontekster og perspektiver.

7. Konklusion

I de seneste år har der været en markant stigning af antallet af unge voksne, der vælger at fordybe sig med forskellige former for håndarbejde - og heraf bl.a. strik og hækling. Denne tendens kan ses som modsvar på den psykiske belastning, som både COVID-19, klimakrise og præstationspres har medført hos den unge voksne befolkningsgruppe. I forlængelse heraf fremhæver samtlige studier på forskningsområdet, at strik og hækling har betydelige, positive fordele, hvorved disse hobbyaktiviteter som udgangspunkt bliver fremstillet som noget, der udelukkende fordrer mental trivsel. Da der tilsyneladende ingen forskning findes, der således behandler strik og hækling som noget, der potentielt også kan fremme negative konsekvenser, valgte vi at stille os kritiske overfor denne ensidige diskurs. Ved ønsket om at undersøge sammenhængen mellem fænomenet, strik og hækling, samt unge voksnes mentale trivsel på en nuanceret og holistisk måde, fandt vi frem til følgende problemformulering: *Hvordan opleves det af unge voksne at strikke og/eller hækle, og hvilken betydning kan disse oplevelser have for deres mentale trivsel?*

For at kunne besvare denne problemformulering, fandt vi det hensigtsmæssigt at indtage RL som videnskabsteoretisk ståsted, der kombinerer den fænomenologiske og hermeneutiske tradition. Denne induktive tilgang tillod os gennem hele specialet at være åbne, nysgerrige og reflekterende med fokus på at fremhæve informanternes subjektive forståelser, oplevelser og fortællinger i relation til strik og hækling. Vi valgte at udføre syv livsverdensinterviews, der senere blev transskriberet og tematisk kodet for at muliggøre den efterfølgende deskriptive analyse.

Specialets første tematik er; *En personlig udviklingsrejse*. Hertil kan vi konkludere, at specialets informanter oplever strik og hækling som hobbyaktiviteter, hvorigennem de kan udvikle, dygtiggøre og udtrykke sig på flere forskellige måder og områder. Ligeledes finder de det identitetsskabende at fordybe sig med strik og hækling, hvilket således påvirker, hvordan de opfatter sig selv i rollen som strikker og hækler.

Specialets anden tematik er; *Garn: Sanselig fordybelse og miljøbevidsthed*. Vi kan i forbindelse hermed konkludere, at det anvendte garn til forskellige strikke- og hækleprojekter både kommer med en sanselig betydning og bæredygtige overvejelser.

Dette udgør en stor del af den oplevelse, som vores informanter har, når de sidder med strikke- eller hækletøjet i hænderne.

Specialets tredje tematik er; *Mental trivsel og velbehag*. Med afsæt i denne kan vi konkludere, at strik og hækling hovedsageligt fremstår som nogle aktiviteter, der øger mental trivsel for vores informanter. De oplever hertil dette som et afslappende afbræk fra den ellers travle og stressende hverdag, hvilket fremmer en tilstand af flow og hjælper med bearbejdelsen af svære tanker. Modsat belyser vores informanter dog også, at strik og hækling kan være en frustrerende og krævende hobby, der samtidig nødvendiggør et vist niveau af overskud og lyst, før de sundhedsfremmende effekter overhovedet er til stede.

Specialets fjerde og sidste tematik er; *Strik og hækling i sociale og digitale kontekster*. Vi kan hertil konkludere, at specialets informanter både oplever positive og negative konsekvenser ved deres hobbyaktivitet i kraft af sociale og samfundsmæssige kontekster. På den ene side beskriver de strikke- og hæklefællesskaber som værende fyldt med inspiration, sparring og anerkendelse, der kan fordre mental trivsel. På den anden side kommer disse sociale og digitale arenaer også med konkurrence, negativ sammenligning og internaliseret forventnings- og præstationspres, der modsat kan risikere at mindske informanternes mentale trivsel.

Efterfulgt af den deskriptive analyse, applicerede og diskuterede vi teorier fra tre forskellige perspektiver for at supplere med en teoretisk vinkel mhp. at besvare specialets problemformulering. Ved at anvende en moderat eklektisk tilgang var det derfor muligt for os at undersøge flere forskellige nuancer og niveauer af informanternes oplevelser - fra individuelle faktorer til sociale og samfundsmæssige faktorer. Indledningsvist anvendte vi teorier fra positiv psykologi for at forklare, hvilke positive emotioner og oplevelser alle vores informanter beskriver mhp. strik og hækling. Disse teorier kan bekræfte resultaterne fra tidligere forskning på området, som ligeledes tenderer til at fokusere på dette individuelle, positive perspektiv. Dernæst valgte vi at inddrage teorier fra personlighedspsykologi for yderligere at kunne forstå, hvordan strik og hækling er identitetsskabende for vores informanter – både mhp. personlige, såvel som sociale, sammenhænge. Endeligt anvendte vi kritiske samfundsteorier for at tydeliggøre nogle sociale, kontekstuelle og kulturelle forhold, der præger det samfund, vi er indlejret i. Således er disse teorier behjælpelige med at forstå de internaliserede forventninger og krav, som informanterne oplever inden for strikke- og hæklemiljøet.

I diskussionen af metodologiske og metodiske valg, kan vi konkludere, at der eksisterer en stærk sammenhæng mellem specialets problemformulering, det videnskabsteoretiske ståsted samt anvendte metoder. Hertil vil vi argumentere for, at dette speciale hovedsageligt lever op til de tre kvalitetskriterier; objektivitet, validitet og generaliserbarhed, som er standarden sat for refleksiv livsverdensforskning. Afslutningsvis fandt vi det interessant at diskutere og sammenligne specialets empiriske nøglefund med tidligere forskning på området og samtidig reflektere over, hvilke andre metodiske og teoretiske perspektiver, der kunne have været undersøgt i specialet eller interessant at udforske mhp. fremtidig forskning.

Ved at fokusere på at gå mere nuanceret og holistisk til værks i undersøgelsen af specialets problemformulering, kan vi konkludere, at disse hobbyaktiviteter er et mangefacetteret fænomen, der både rummer positive og negative aspekter på én og samme tid. Som udgangspunkt kan strik og hækling betragtes som aktiviteter, der har en positiv betydning for unge voksnes mentale trivsel. Dog ser vi det som afgørende, at dette speciale, som modsætning til tidligere forskning, også finder og kan konkludere, at fordybelse med strik og hækling ligeledes rummer negative konsekvenser og i større omfang bør betragtes i kraft af det samfund, som vi i dag lever i. Derfor opfordrer vi til, at fremtidig forskning netop bør belyse strik og hækling, eller andre hobbyaktiviteter, på en tilsvarende nuanceret og holistisk måde.

8. Pensumliste

Antal sider: 3.639 s.

Genbrugt pensum heraf: 656 s.

Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the 'Flow' Experience: Key conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>. [13 s.]

Adey, K. L. (2018). Understanding Why Women Knit: Finding Creativity and "Flow." *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 16(1), 84-97. <https://doi.org/10.1080/14759756.2017.1362748> [14 s.]

Analayo, B. (2021). The Dangers of Mindfulness: Another Myth? *Springer: Mindfulness*, 12(12), 2890-2895. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w> [6 s.]

Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. ed., pp. 215-244). Hans Reitzels Forlag. [genbrugt pensum, 30 s.]

Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. Sage. [376 s.]

Brinkmann, S. (2004). The Topography of Moral Ecology. *Theory & Psychology*, 14(1), 57-80. <https://doi.org/10.1177/0959354304040198> [24 s.]

Brinkmann, S. (2008). Identity as Self-Interpretation. *Theory & Psychology*, 18(3), 404-422. <https://doi.org/10.1177/0959354308089792> [19 s.]

- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., 581-600). Hans Reitzels Forlag. [genbrugt pensum, 20 s.]
- Brooks, L., Ta, K.-H. N., Townsend, A. F., & Backman, C. L. (2019). "I just love it": Avid knitters describe health and well-being through occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 86(2), 114-124.
<https://doi.org/10.1177/0008417419831401> [11 s.]
- Bukhave, E. B., & Kirketerp, A. (2023). Forord. In E. B. Bukhave & A. Kirketerp (Eds.), *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter - en grundbog til praksis* (pp. 7-8). Gads forlag [2 s.]
- Burns, P., & Van der Meer, R. (2021). Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects of crochet on wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 141(3), 149-157.
<https://doi.org/10.1177/1757913920911961> [9 s.]
- Cheng, T.-Y. (2023). On the quadrants of the thing-world relations: a critical revision of Hartmut Rosa's resonance theory in terms of thing-world. *The Journal of Chinese Sociology*, 10(1), 1-19.
<https://doi.org/10.1186/s40711-023-00191-8> [19 s.]
- Christensen, M. (2022). Hermeneutik - forståelse, fortolkning og mening. In M. Christensen, R. E. Jørgensen, N. H. Lysen & C. Rosenberg (Eds.), *Videnskabsteori og socialt arbejde - en grundbog* (pp. 115-134). Samfundslitteratur [20 s.]
- Clave-Brule, M., Mazloum, A., Park, R. J., Harbottle, E. J., & Birmingham, C. L. (2009). Managing anxiety in eating disorders with knitting. *Eating and Weight Disorders*, 14(1), 1-5.
<https://doi.org/10.1007/BF03354620> [5 s.]
- Collier, A. F. (2011). The Well-Being of Women Who Create with Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104-112.

<https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025> [9 s.]

Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and Well-being. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12(1), 34-57.

<https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433> [24 s.]

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 227-238). Springer. [12 s.]

Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective Lifeworld Research* (2. ed.). Studentlitteratur. [370 s.]

Dahlberg, H., & Dahlberg, K. (2020). Open and Reflective Lifeworld Research: A Third Way. *Qualitative Inquiry*, 26(5), 458-464.

<https://doi.org/10.1177/1077800419836696> [7 s.]

Duffy, K. (2007). Knitting through recovery one stitch at a time: Knitting as an experiential teaching method for affect management in group therapy. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 2(1), 67-83.

https://doi.org/10.1300/J384v02n01_04 [17 s.]

Erikson, E. H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. W.W. Norton [192 s.]

Galdas, P. (2017). Revisiting Bias in Qualitative Research: Reflections on Its Relationship With Funding and Impact. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-2.

<https://doi.org/10.1177/1609406917748992> [genbrugt pensum, 2 s.]

Hill, P. C., & Hall, M. E. L., (2018). Uncovering the good in positive psychology: Toward a worldview that can help positive psychology flourish. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 245-262). Routledge. [18 s.]

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016> [22 s.]
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Lev med livets katastrofer: Sådan bruger du din krop og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom*. Dansk Psykologisk Forlag [536 s.]
- Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83-103.
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01> [21 s.]
- Kim, S.-H., Kim, M.-Y., Lee, J.-H., & Chun, S. (2008). Art Therapy Outcomes in the Rehabilitation Treatment of a Stroke Patient: A Case Report. *Art Therapy*, 25(3), 129-133.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129593> [5 s.]
- Kirketerp, A. (2020). *Craft Psykologi: Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk*. Forlaget Mailand [164 s.]
- Kirketerp, A. (2023). Sundhedseffekter ved craft. In E. B. Bukhave & A. Kirketerp (Eds.), *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter - en grundbog til praksis* (pp. 85-102). Gads forlag [18 s.]
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (2. ed.). Hans Reitzels Forlag. [genbrugt pensum, 440 s.]
- Køppe, S. (2008). En moderat eklekticisme. *Psyke & Logos*, 29(1), 15-35.
<https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8426> [21 s.]
- Laugesen, M. H.-L., & Lund, P. C. (2022). Den store resynkronisering: Resonansens betydning for liv og politik. *Paradoks: tidsskrift for filosofi og teori*, 1-8.

<https://paradoks.nu/2022/08/15/den-store-resynkronisering-resonansens-betydning-for-liv-og-politik/> [genbrugt pensum, 8 s.]

Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501-509.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x> [9 s.]

Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *Early Child Development and Care*, 191(7-8), 1107-1121.

<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163> [genbrugt pensum, 15 s.]

Martin-Morris, L. E., Hemphill, E. A., Buckland, H. T., & Cunningham, S. L. (2013). Too Much of a Good Thing? Dopamine & Stimulants. *The American Biology Teacher*, 75(5), 358-359.

<https://doi.org/10.1525/abt.2013.75.5.12> [2 s.]

Morgan, L., Knight, C., Bagwash, J., & Thompson, F. (2012). Borderline personality disorder and the role of art therapy: A discussion of its utility from the perspective of those with a lived experience. *International Journal of Art Therapy*, 17(3), 91-97.

<https://doi.org/10.1080/17454832.2012.734836> [7 s.]

Møller, A. M., & Harrits, G. S. (2021). *Forskningsinterview: En praktisk og metodisk introduktion*. Djøf Forlag. [220 s.]

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239-264). Springer. [26 s.]

Ng, E. (2016). The Critique of Mindfulness and the Mindfulness of Critique: Paying Attention to the Politics of Our Selves with Foucault's Analytic of Governmentality. In R.E. Purser, D. Forbes & A. Burke (Eds.) *Handbook of Mindfulness* (pp. 135–152). Springer International Publishing.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_10 [20 s.]

Nordstrand, J., Birgitta Gunnarsson, A., & Häggblom-Kronlöf, G. (2024). Promoting health through yarncraft: Experiences of an online knitting group living with mental illness. *Journal of Occupational Science*, 1-12.

<https://doi.org/10.1080/14427591.2023.2292281> [12 s.]

Osborne, J. W. (2009). Commentary on Retirement, Identity and Erikson's Developmental Stage Model. *Canadian Journal on Aging*, 28(4), 295-301.

<https://doi.org/10.1017/S0714980809990237> [7 s.]

Palmer, D., & Kawakami, A. (2014). Tie formation and cohesiveness in a loosely organized group: Knitting together. *The Qualitative Report*, 19(41), 1-14.

<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2014.1015> [14 s.]

Paul, R. A. (2023). Identity and Community: Erikson Reconsidered. *The Psychoanalytic Quarterly*, 92(3), 377-405.

<https://doi.org/10.1080/00332828.2023.2267527> [29 s.]

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag. [151 s.]

Phillippi, J., & Lauderdale, J. (2018). A Guide to Field Notes for Qualitative Research: Context and Conversation. *Qualitative Health Research*, 28(3), 381-388.

<https://doi.org/10.1177/1049732317697102> [8 s.]

Potter, M. L. (2017). Knitting: A Craft and a Connection. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(7), 600-602.

<https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1230160> [3 s.]

Prigoda, E., & McKenzie, P. J. (2007). Purls of wisdom: A collectivist study of human information behaviour in a public library knitting group. *Journal of Documentation*, 63(1), 90-114.

<https://doi.org/10.1108/00220410710723902> [25 s.]

Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag. [126 s.]

- Rosa, H. (2018). Available, accessible, attainable: The mindset of growth and the resonance conception of the good life. In H. Rosa & C. Henning (Eds.), *The Good Life Beyond Growth* (pp. 39-53). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315542126-4> [genbrugt pensum, 15 s.]
- Remmen, R. K. (2024). En kritisk diskusjon av ‘tematisk analyse etter Braun og Clarke (2006)’ i naturfagdidaktiske studier. *Nordic Studies and Science Education*, 20(1), 57-71.
<https://doi.org/10.5617/nordina.10094> [15 s.]
- Rendtorff, J. D. (2014). Fænomenologien og dens betydning. In Fuglsang, L., Bitsch, P. & Rasborg, K. (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer* (3. ed., pp. 289-324). Samfundslitteratur. [genbrugt pensum, 30 s.]
- Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 107-114.
[https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(99\)00033-7](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(99)00033-7) [8 s.]
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *The British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50-57.
<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077> [8 s.]
- Roald, T., Køppe, S., Bechmann Jensen, T., Moeskjær Hansen, J., & Levin, K. (2021). Why Do We Always Generalize in Qualitative Research? *Qualitative Psychology*, 8(1), 69-81.
<https://doi.org/10.1037/qup0000138> [13 s.]
- Sjöberg, B., & Porko-Hudd, M. (2019). A Life Tangled in Yarns – Leisure Knitting for Well-Being. *Techne serien - Forskning i slöjdpedagogik och slöjdvetsenskap*, 26(2), 49–66.
<https://journals.oslomet.no/index.php/techneA/article/view/3405> [18 s.]

- Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 77, 1-13.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861> [13 s.]
- Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 33-64). Hans Reitzels Forlag. [genbrugt pensum, 32 s.]
- Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., Taylor Buck, E., Sutton, A., Stevens, J., Kaltenthaler, E., Dent-Brown, K., & Wood, C. (2015). Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1-120.
<https://doi.org/10.3310/hta19180> [120 s.]
- Vandenberghe, F. (2023). Tuning into Harmut Rosa's systematic romanticism. *The Journal of Chinese Sociology*, 10(12), 1-36.
<https://doi.org/10.1186/s40711-023-00189-2> [36 s.]
- Wong, P. T. P., & Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 142-160). Routledge. [19 s.]
- Worth, P., & Smith, M. (2018). Critical positive psychology. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 3-10). Routledge. [8 s.]
- Zahavi, D. (2018). *Fænomenologi - en introduktion*. Samfundslitteratur [176 s., heraf 28 s. genbrugt pensum]

9. Referenceliste

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the 'Flow' Experience: Key conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>.
- Adey, K. L. (2018). Understanding Why Women Knit: Finding Creativity and "Flow." *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 16(1), 84-97. <https://doi.org/10.1080/14759756.2017.1362748>
- Analayo, B. (2021). The Dangers of Mindfulness: Another Myth? *Springer: Mindfulness*, 12(12), 2890-2895. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01682-w>
- Berg-Sørensen, A. (2012). Hermeneutik og fænomenologi. In M. H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori - I statskundskab, sociologi og forvaltning* (2. ed., pp. 215-244). Hans Reitzels Forlag.
- Bessermann, C., Sydendal, E., Fundal, E. N., Axelsen, J., Læssøe, J., Strarup, M., Jensen, M. K., Hildebrandt, S., Ravn-Pedersen, T., & Elbæk, U. (2022, 15. januar). Danmark har brug for en handleplan for uddannelse for bæredygtig udvikling. *Verdensmål: Danmarks officielle Side*. Tilgået d. 16.05.24 fra https://verdensmaalene.cdn.prismic.io/verdensmaalene/852fe8c3-3d3d-4ba8-8e3f6942c3f41acb_Forslag+til+handlingsplan+for+Uddannelse+for+Bæredygtig+Udvikling.pdf
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. Sage.
- Brinkmann, S. (2004). The Topography of Moral Ecology. *Theory & Psychology*, 14(1), 57-80. <https://doi.org/10.1177/0959354304040198>

- Brinkmann, S. (2008). Identity as Self-Interpretation. *Theory & Psychology*, 18(3), 404-422.
<https://doi.org/10.1177/0959354308089792>
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., 581-600). Hans Reitzels Forlag.
- Brooks, L., Ta, K.-H. N., Townsend, A. F., & Backman, C. L. (2019). "I just love it": Avid knitters describe health and well-being through occupation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 86(2), 114-124.
<https://doi.org/10.1177/0008417419831401>
- Bukhave, E. B., & Kirketerp, A. (2023). Forord. In E. B. Bukhave & A. Kirketerp (Eds.), *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter - en grundbog til praksis* (pp. 7-8). Gads forlag.
- Burns, P., & Van der Meer, R. (2021). Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects of crochet on wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 141(3), 149-157.
<https://doi.org/10.1177/1757913920911961>
- Cheng, T.-Y. (2023). On the quadrants of the thing-world relations: a critical revision of Hartmut Rosa's resonance theory in terms of thing-world. *The Journal of Chinese Sociology*, 10(1), 1-19.
<https://doi.org/10.1186/s40711-023-00191-8>
- Christensen, M. (2022). Hermeneutik - forståelse, fortolkning og mening. In M. Christensen, R. E. Jørgensen, N. H. Lysen & C. Rosenberg (Eds.), *Videnskabsteori og socialt arbejde - en grundbog* (pp. 115-134). Samfundslitteratur.
- Clave-Brule, M., Mazloun, A., Park, R. J., Harbottle, E. J., & Birmingham, C. L. (2009). Managing anxiety in eating disorders with knitting. *Eating and Weight Disorders*, 14(1), 1-5.

<https://doi.org/10.1007/BF03354620>

Collier, A. F. (2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104-112.

<https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025>

Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and Well-being. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12(1), 34-57.

<https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433>

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 227-238). Springer.

Dahlberg, K., Dahlberg, H., & Nyström, M. (2008). *Reflective Lifeworld Research* (2. ed.). Studentlitteratur.

Dahlberg, H., & Dahlberg, K. (2020). Open and Reflective Lifeworld Research: A Third Way. *Qualitative Inquiry*, 26(5), 458-464.

<https://doi.org/10.1177/1077800419836696>

Duffy, K. (2007). Knitting through recovery one stitch at a time: Knitting as an experiential teaching method for affect management in group therapy. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 2(1), 67-83.

https://doi.org/10.1300/J384v02n01_04

Erikson, E. H. (1994). *Identity and the Life Cycle*. W.W. Norton.

Ewen, R. B. (2010). Erik Erikson: Ego Psychology. In R. B. Ewen (Ed.), *An Introduction to Theories of Personality* (7. ed., pp. 157-180). Taylor & Francis Group.

Fuglsang, L., Olsen, P. B., & Rasborg, K (2014). Introduktion In Fuglsang, L., Bitsch, P. & Rasborg, K. (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer* (3. ed., pp. 11-54). Samfundslitteratur.

Galdas, P. (2017). Revisiting Bias in Qualitative Research: Reflections on Its Relationship With Funding and Impact. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-2.

<https://doi.org/10.1177/1609406917748992>

Good Tape (n.d.). *Security*. Tilgået d. 10.04.24 fra

<https://goodtape.io/security>

Gundelach, P., & Nørregård-Nielsen, E. (2002). Hvornår er man ung? *Dansk sociologi*, 13(3), 27-46.

<https://rauli.cbs.dk/index.php/dansksociologi/article/view/445/467>

Haugestad, C. A. P., Skauge, A. D., Kunst, J. R., & Power, S. A. (2021). Why do youth participate in climate activism? A mixed-methods investigation of the #FridaysForFuture climate protests. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 1-15.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101647>.

Hill, P. C., & Hall, M. E. L., (2018). Uncovering the good in positive psychology: Toward a worldview that can help positive psychology flourish. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 245-262). Routledge.

Horwood, S., Anglim, J., Bereznicki, H., & Wood, J. K. (2023). Well-being during the coronavirus pandemic: The effect of big five personality and COVID-19 beliefs and behaviors. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(7), 1-12.

<https://doi.org/10.1111/spc3.12744>.

Jefferson, Gail (2004). Glossary of transcript symbols with an introduction. In G. H. Lerner (Ed.), *Conversation Analysis: Studies from the first generation* (pp. 13-23). Philadelphia: John Benjamins.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future.” *Clinical Psychology*, 10(2), 144-156.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat-Zinn, J. (2012). *Lev med livets katastrofer: Sådan bruger du din krop og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom*. Dansk Psykologisk Forlag.

Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Sørensen, N B. (2021). Ny udsathed: nuancer i forståelser af psykisk mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83-103.

<https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01>

Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2022). *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering: om ny udsathed i ungdomslivet*. Center for Ungdomsforskning.

Kim, S.-H., Kim, M.-Y., Lee, J.-H., & Chun, S. (2008). Art Therapy Outcomes in the Rehabilitation Treatment of a Stroke Patient: A Case Report. *Art Therapy*, 25(3), 129-133.

<https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129593>

Kirketerp, A. (2020). *Craft Psykologi: Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk*. Forlaget Mailand.

Kirketerp, A. (2023). Sundhedseffekter ved craft. In E. B. Bukhave & A. Kirketerp (Eds.), *Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter - en grundbog til praksis* (pp. 85-102). Gads forlag.

Kongehuset (2023, 31. december). *Hendes Majestæt Dronningens nytårstale 2023*.

<https://www.kongehuset.dk/nyheder/laes-h-m-dronningens-nytaarstale-2023>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (2. ed.). Hans Reitzels Forlag.

Københavns Universitet (n.d.). *Hvad er ABC for mental sundhed?* Tilgået d. 19.02.24 fra <https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/>

Køppe, S. (2008). En moderat eklekticisme. *Psyke & Logos*, 29(1), 15-35.
<https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8426>

Laugesen, M. H.-L., & Lund, P. C. (2022). Den store resynkronisering: Resonansens betydning for liv og politik. *Paradoks: tidsskrift for filosofi og teori*, 1-8.
<https://paradoks.nu/2022/08/15/den-store-resynkronisering-resonansens-betydning-for-liv-og-politik/>

Laursen, S. (2017, 8. august). *Epoche*. Den store Danske. Tilgået d. 07.03.24 fra <https://denstoredanske.lex.dk/epoche>

Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 501-509.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2011.01693.x>

Livsverden.dk (n.d.). Grundlæggerne - Husserl, Edmund. Tilgået d. 7.03.24 fra <http://www.livsverden.dk/grundlaeggerne/husserl>

Lønstrup, V. (2019, 19. december). Det er en lise at strikke midt i travlheden. *Kristeligt Dagblad*. Tilgået d. 12.02.24 fra <https://www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjael/det-er-en-lise-strikke-midt-i-travlheden>

Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. *AISHE-J*, 8(3), 3351-3364.
<http://ojs.aishe.org/index.php/aishe-j/article/view/3354>

Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *Early Child Development and Care*, 191(7-8), 1107-1121.

<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>

Martin-Morris, L. E., Hemphill, E. A., Buckland, H. T., & Cunningham, S. L. (2013). Too Much of a Good Thing? Dopamine & Stimulants. *The American Biology Teacher*, 75(5), 358-359.

<https://doi.org/10.1525/abt.2013.75.5.12>

McDonald, J. K., & Michela, E. (2019). The design critique and the moral goods of studio pedagogy. *Design Studies*, 62, 1-35.

<https://doi.org/10.1016/j.destud.2019.02.001>

Morgan, L., Knight, C., Bagwash, J., & Thompson, F. (2012). Borderline personality disorder and the role of art therapy: A discussion of its utility from the perspective of those with a lived experience. *International Journal of Art Therapy*, 17(3), 91-97.

<https://doi.org/10.1080/17454832.2012.734836>

Møller, A. M., & Harrits, G. S. (2021). *Forskningsinterview: En praktisk og metodisk introduktion*. Djøf Forlag.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 239-264). Springer.

Ng, E. (2016). The Critique of Mindfulness and the Mindfulness of Critique: Paying Attention to the Politics of Our Selves with Foucault's Analytic of Governmentality. In R.E. Purser, D. Forbes & A. Burke (Eds.) *Handbook of Mindfulness* (pp. 135–152). Springer International Publishing.

https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_10

Nordstrand, J., Birgitta Gunnarsson, A., & Häggblom-Kronlöf, G. (2024). Promoting health through yarncraft: Experiences of an online knitting group living with mental illness. *Journal of Occupational Science*, 1-12.

<https://doi.org/10.1080/14427591.2023.2292281>

- Osborne, J. W. (2009). Commentary on Retirement, Identity and Erikson's Developmental Stage Model. *Canadian Journal on Aging*, 28(4), 295-301.
<https://doi.org/10.1017/S0714980809990237>
- Palmer, D., & Kawakami, A. (2014). Tie formation and cohesiveness in a loosely organized group: Knitting together. *The Qualitative Report*, 19(41), 1-14.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2014.1015>
- Paul, R. A. (2023). Identity and Community: Erikson Reconsidered. *The Psychoanalytic Quarterly*, 92(3), 377-405.
<https://doi.org/10.1080/00332828.2023.2267527>
- Pedersen, I. K. (2020, 7. april). Vi strikker, broderer og kokkerer på livet løs. *Kristeligt Dagblad*. Tilgået d. 12.02.24 fra
<https://www.kristeligt-dagblad.dk/vi-strikker-maler-og-kokkerer-pa-livet-los>
- Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.
- Phillippi, J., & Lauderdale, J. (2018). A Guide to Field Notes for Qualitative Research: Context and Conversation. *Qualitative Health Research*, 28(3), 381-388.
<https://doi.org/10.1177/1049732317697102>
- Potter, M. L. (2017). Knitting: A Craft and a Connection. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(7), 600-602.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1230160>
- Prigoda, E., & McKenzie, P. J. (2007). Purls of wisdom: A collectivist study of human information behaviour in a public library knitting group. *Journal of Documentation*, 63(1), 90-114.
<https://doi.org/10.1108/00220410710723902>
- Psykiatrifonden (n.d.) *ABC for mental sundhed*. Tilgået d. 19.02.24 fra
https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/abc_for_mental_sundhed

Rosa, H. (2014). *Fremmedgørelse og acceleration*. Hans Reitzels Forlag.

Rosa, H. (2018). Available, accessible, attainable: The mindset of growth and the resonance conception of the good life. In H. Rosa & C. Henning (Eds.), *The Good Life Beyond Growth* (pp. 39-53). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781315542126-4>

Remmen, R. K. (2024). En kritisk diskusjon av ‘tematisk analyse etter Braun og Clarke (2006)’ i naturfagdidaktiske studier. *Nordic Studies and Science Education*, 20(1), 57-71.

<https://doi.org/10.5617/nordina.10094>

Rendtorff, J. D. (2014). Fænomenologien og dens betydning. In Fuglsang, L., Bitsch, P. & Rasborg, K. (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne: På tværs af fagkulturer og paradigmer* (3. ed., pp. 289-324). Samfundslitteratur.

Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 107-114.

[https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(99\)00033-7](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(99)00033-7)

Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *The British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50-57.

<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>

Roald, T., Køppe, S., Bechmann Jensen, T., Moeskjær Hansen, J., & Levin, K. (2021). Why Do We Always Generalize in Qualitative Research? *Qualitative Psychology*, 8(1), 69-81.

<https://doi.org/10.1037/qup0000138>

Siegunfeldt, P. (2023, 1. april). Maskemysteriet: “Jeg blev opmærksom på, hvor godt det var for min hjerne at strikke”. *DM Akademikerbladet*. Tilgået d. 12.02.24 fra

<https://dm.dk/akademikerbladet/aktuelt/2023/august/jeg-blev-opmaerksom-paa-hvor-godt-det-var-for-min-hjerne-at-strikke/>

Sjöberg, B., & Porko-Hudd, M. (2019). A Life Tangled in Yarns – Leisure Knitting for Well-Being. *Techne serien - Forskning i slöjdpedagogik och slöjdetenskap*, 26(2), 49–66.

<https://journals.oslomet.no/index.php/techneA/article/view/3405>

Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 77, 1-13.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>

Stapleton, T. (2014). Dasein as being-in-the-world. In B. W. Davis (Eds.), *Martin Heidegger - Key concepts* (pp. 44-56). Taylor & Francis Group.

Sundhedsstyrelsen (2022, 9. marts). *Det går den forkerte vej med unges sundhed*. Tilgået d. 16.02.24 fra

<https://sst.dk/da/nyheder/2022/det-gaar-den-forkerte-vej-med-unges-sundhed>

Sundhedsstyrelsen (2024) *Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil Midtvejsundersøgelse 2023 - centrale udfordringer*.

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen-midtvejsundersoegelsen-2023.ashx>

Syddansk Universitet (2023, 1. august). *ABC for mental sundhed*. Tilgået d. 19.02.24 fra https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/abc_for_mental_sundhed

Tanggaard, L., & Brinkmann, S. (2020). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (3. ed., pp. 33-64). Hans Reitzels Forlag.

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., Taylor Buck, E., Sutton, A., Stevens, J., Kaltenthaler, E., Dent-Brown, K., & Wood, C. (2015). Systematic review and

economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1-120.

<https://doi.org/10.3310/hta19180>

Vad, M. V., & Soelberg, L. (2019, 26. oktober) Håndarbejde hitter blandt unge: 27-årige Louise skifter mobilen ud med hæklegrej. *Danmarks Radio*. Tilgået d. 12.02.24 fra

<https://www.dr.dk/nyheder/regionale/midtvest/haandarbejde-hitter-blandt-unge-27-aarige-louise-skifter-mobilen-ud-med>

Vandenberghe, F. (2023). Tuning into Harmut Rosa's systematic romanticism. *The Journal of Chinese Sociology*, 10(12), 1-36.

<https://doi.org/10.1186/s40711-023-00189-2>

Winqvist, J. (n.d.). *Vores forpligtelse til beskyttelse af personlige oplysninger og sikkerhed i Microsoft Teams*. Microsoft Pulse. Tilgået d. 10.04.24 fra

<https://pulse.microsoft.com/da-dk/work-productivity-da-dk/na/fa2-vores-forpligtelse-til-beskyttelse-af-personlige-oplysninger-og-sikkerhed-i-microsoft-teams/>

Wong, P. T. P., & Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 142-160). Routledge.

World Health Organization (n.d.-a). *About WHO*. Tilgået d. 26.02.24 fra

<https://www.who.int/about>

World Health Organization (n.d.-b) *Mental health*. Tilgået d. 16.02.24 fra

https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

World Health Organization (2022, 17. juni). *Mental health - strengthening our response*. Tilgået d. 16.02.24 fra

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Worth, P., & Smith, M. (2018). Critical positive psychology. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology* (pp. 3-10). Routledge.

Zahavi, D. (2018). *Fænomenologi - en introduktion*. Samfundslitteratur.