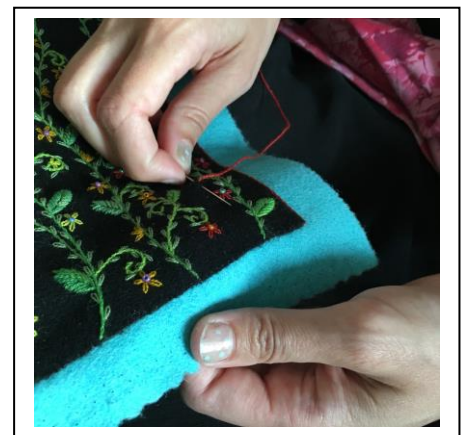


Broderiterapi

En undersökning av hantverkets roll vid psykisk ohälsa



Emma Ihl

**Uppsats för avläggande av filosofie kandidatexamen i Kulturvård,
Ledarskap i slöjd och kulturhantverk**

15 hp

**Institutionen för kulturvård
Göteborgs universitet**

2016:22



Broderiterapi

En undersökning av hantverkets roll vid psykisk ohälsa

Emma Ihl

Handledare: Annika Ekdahl

Kandidatuppsats, 15 hp
Ledarskap i slöjd och kulturhantverk
2015/16

UNIVERSITY OF GOTHENBURG
Department of Conservation
P.O. Box 130
SE-405 30 Göteborg, Sweden

www.conservation.gu.se
Ph +46 31 786 47 00
Fax +46 31 786 47 03

Bachelor's programme in Leadership and Handicraft
Graduating thesis, BA/Sc, 2016

By: Emma Ihl
Mentor: Annika Ekdahl

Embroidery therapy – mental ill-health and the role of handicrafts

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis is to explore and investigate in what way textile handicrafts and needlework can work as a form of therapy in cases with mental ill-health like stress and anxiety. The purpose is also to explore how the location where you practice your textile handicraft can affect your feelings and thoughts and also the outcome of the embroidery. In the essay an hermeneutic approach is used and the essay is therefore a description of my own feelings, thoughts and experiences. To get a balanced picture of what has been explored and researched in the area of textile handicrafts and mental ill-health before a large amount of different sources is used to describe the current research mode. Along with that I present my own research, embroidering in locations that (for me) symbolizes security versus insecurity analyzing my feelings and thoughts by writing them down and reflecting over them. This material has then been reconnected with earlier studies and theorists within the area. The study has shown that textile handicrafts, in this case embroidery, can be a way to heal from stress and anxiety. The most significant ways is by distraction from worried thoughts and by confirmation from others. This creates a sense of coherence and a fellowship between the handicrafters.

Title in original language: Broderiterpi - en undersökning av hantverkets roll vid psykisk ohälsa.

Language of text: swedish

Number of pages: 40

Keywords: textile, handicraft, embroidery, mental ill-health, stress, anxiety

Förord

Våren 2016 kommer jag alltid att minnas. Det var våren då jag startade företag, började hålla broderikurser och hade en egen liten utställning med mina broderier. Jag höll till och med ett föredrag för 57 personer om mina erfarenheter kring broderi och hälsa (föredrag som är det värsta jag kan tänka mig), och det var fantastiskt roligt! Och nu snart tar jag examen från Ledarskap i slöjd och kulturhantverk. Jag kommer sakna den här utbildningen och alla dess fantastiska invånare, men nu är det dags för nya äventyr. Sverige, ett land fyllt av oroliga och stressade själar, behöver frälsas med broderiets helande kraft.

Jag vill tacka min lilla familj, Staffan och Astrid, som har stått ut med mitt hetsiga humör under denna stressiga uppsatsperiod och ändå fortsatt att uppmuntra. Ni är bäst!

Jag vill tacka mina klasskamrater som jag tycker så mycket om. Tänk vad vi har skrattat, utvecklats och lärt oss under de här tre åren. Och tänk att det redan är över (snyft).

Jag vill tacka Viveka Berggren Torell för att du så tydligt förmedlar att du bryr dig om oss och vill vårt bästa. Det betyder så mycket!

Sist men inte minst vill jag tacka min fantastiska handledare Annika Ekdahl för pepp, uppmuntran och inspiration. Det har varit en sann glädje och ynnest att få ta del av din kompetens, vänlighet och humor under hela utbildningen.

Göteborg, juni 2016
Emma Ihl

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	11
1.1 Bakgrund.....	11
1.2 Problemformulering.....	11
1.3 Syfte och målsättning.....	12
1.4 Frågeställningar.....	12
1.5 Avgränsningar.....	12
1.6 Forsknings- och kunskapsläge.....	13
1.6.1 Textila aktiviteter som terapi.....	13
1.6.2 Kultur och hälsa.....	15
1.6.3 Kulturvård.....	17
1.6.4 Kunskap i handling och reflektion i handling.....	18
1.6.5 Den intelligenta handen.....	18
1.6.6 Flow.....	19
1.6.7 Känlornas kunskap.....	19
1.6.8 Begreppsdefinitioner.....	20
1.7 Metod.....	20
1.7.1 Hermeneutik som metod.....	21
1.7.2 Konstnärlig forskning.....	22
1.7.3 Skrivande som reflektion.....	23
1.8 Källmaterial och källkritik.....	23
1.9 Teoretisk referensram och etiska frågeställningar.....	24
1.9.1 Teoretisk referensram.....	24
Aristoteles och fronesis.....	24
1.9.2 Etiska frågeställningar.....	25
2. Undersökningsdel.....	26
2.1 Genomförande.....	26
2.2 Resultat.....	26
2.2.1 Bekräftelse.....	26
2.2.2 Distraction.....	28
2.2.3 Skydd.....	29
2.2.4 Ursäkt.....	30
2.2.5 Platsens betydelse.....	30
3. Diskussion och slutsatser.....	32
4. Sammanfattning.....	35
5. Referenser.....	37
Bilagor.....	1
Bilaga 1.....	1
Bilaga 2.....	9

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Idén till uppsatsen kom till när jag funderade kring mina egna erfarenheter och hur jag skulle kunna använda mig av dessa i ett examensarbete. Som utbildad lärare och anställd inom förskolan blev jag utbränd och bestämde mig då för att jag ville göra något helt annat i livet. Men helt annat i det här fallet var egentligen något jag alltid dragits till men kommit ifrån under en lång period av stress och ångest, nämligen hantverk. När jag började på utbildningen Ledarskap i slöjd och kulturhantverk var jag långt ifrån återhämtad. Det som höll i sig var en känsla av ständig oro, ångest och stress. Dessutom fanns en stark känsla av att det inte fanns något jag var bra på, jag hade inget som var mitt. Eftersom universitetsstudier handlar en hel del om deadlines hade jag svårt att slappna av under perioder med inlämningar. Efter några månader blev jag erbjuden antidepressiva läkemedel för att ta udden av den värsta oron och ångesten. Det fungerade bra och jag kände mig lugnare.

När vi under andra året på utbildningen hade ett kursmoment som innebar att vi skulle brodera en märkduk var det något som hände med mig. Jag hade broderat tidigare och verkligen tyckt om det. Men plötsligt var det som att jag blev verkligt mottaglig för hantverket. Jag njöt av det jag gjorde och insåg att jag var riktigt bra på det. När vi redovisade våra märkdukar fick jag väldigt fina reaktioner av mina medstudenter. Detta ledde till att jag i det ögonblicket bestämde mig för att broderi nu var något jag skulle bli riktigt bra på.

När jag broderat varje dag i några månader insåg jag att jag kände mig mycket lugnare. Och om jag inte hann brodera en dag märkte jag direkt skillnad i hur jag mädde. Det var som om broderiet definierade mig. Broderiet lugnade mig och berättade för mig själv vem jag var. Efter ytterligare en tid bestämde jag mig för att skapa ett Instagram-konto för att visa för andra vad jag gör. Ganska snabbt fick jag många följare och fin respons på det jag publicerade på mitt konto. Jag påverkades oerhört av det faktum att jag nu blev uppmärksammad för det jag gjorde. Plötsligt hade jag ett mål och en drivkraft som gjorde att jag jobbade ännu hårdare med mina broderier.

I somras samtalade jag med en gammal god vän. Hon är alltid så uppmuntrande och i samtalet insåg jag att mina erfarenheter verkligen är något att ta fasta på. Därför bestämde jag mig för att skriva min uppsats inom ämnet hantverk och hälsa. Jag ville få folk att förstå vilken otrolig kraft hantverk kan ha i en läkningsprocess, på så många olika plan.

När jag har gjort undersökningarna till examensarbetet har en ny dimension av förståelse framträtt. Eftersom jag tidigare alltid broderat i sällskap av människor, ljudböcker, musik eller tv har jag inte konfronterats med mina tankar och känslor i hantverksprocessen. Allt jag vetat är att jag känner mig lugnare och gladare när jag broderar.

Genom denna kandidatuppsats på programmet Ledarskap i slöjd och kulturhantverk kommer jag analysera hantverkets roll vid hantering av känslor som stress och ångest. Hur kan detta samspel te sig? Är dessa känslor enbart ett hinder, eller kan de rent av verka främjande i en skapande process? Undersökningen har sin utgångspunkt i ett personperspektiv, där samspelet mellan mig som hantverkare, broderiet och de känslor och sinnesstämningar som uppstår i situationen spelar huvudrollen.

1.2 Problemformulering

Ett flertal undersökningar har genomförts vad gäller hur slöjd och hantverk kan fungera som en stressreducerande aktivitet. Ofta är dessa gjorda utifrån ett psykologiskt eller arbetsterapeutiskt perspektiv där de personer som utför hantverket antingen intervjuas eller observeras. Denna undersökning syftar till att undersöka hur broderi kan fungera som en

metod för att hantera och dokumentera känslor och sinnesstämningar, där jag har rollen som hantverkare inom broderi. Denna typ av undersökning, som är utförd ur ett hantverkarperspektiv, saknas. Anledningen kan vara de svårigheter som uppstår vid dokumentationen av en hantverksprocess. Jag vill utforska området genom att ställa frågor som: Vad händer med mig som hantverkare när jag broderar? Vilka känslor eller sinnesstämningar uppstår? Hur kan broderiet påverkas av känslor som stress och ångest? Vad spelar platsen för roll?

1.3 Syfte och målsättning

I tidigare undersökningar som gjorts inom området har fokus legat på medicinska och psykologiska processer i ett utifrånperspektiv, ofta med kvalitativa intervjuer som metod. Syftet med undersökningen är att synliggöra hur hantverkande kan påverka våra tankar och känslor och hur de processer som pågår i och kring oss påverkar hantverket. Undersökningen görs utifrån hantverkarens perspektiv. Vad i hantverket är det som är lugnande och lustfyllt och spelar komponenter som omgivning och människor in i hur hantverkssituationen upplevs?

Målsättningen med undersökningen är att redovisa en hantverkarens perspektiv och dennes upplevelser i och kring hantverket. Undersökningen syftar till att som hantverkare studera och förstå sin egen process, hur hantverk kan påverka tankar och känslor och hur omgivning och känslor påverkar hantverksresultatet.

1.4 Frågeställningar

Vad upplever jag som hantverkare under broderitillfället?

Hur förändras känslor, kroppsliga stämningar innan, under och efter broderitillfället?

Har detta någon betydelse för resultatet?

1.5 Avgränsningar

Undersökningen kommer inte använda psykologiska termer eller utgå ifrån psykologiska analyser. Detta eftersom jag inte har någon kunskap inom området psykologi. Jag som hantverkare har en egen roll och undersökningen tar avstamp i mina tidigare erfarenheter och grundar sig i de minnesanteckningar och reflektioner jag gör under arbetets gång.

Grön rehab tangerar mitt område eftersom det handlar om att reducera stress med hjälp av en aktivitet, i detta fall trädgårdsarbete. Jag kommer dock att begränsa min undersökning till enbart textila tekniker.

Mindfulness är ett begrepp som ligger nära mitt område men som jag har valt att inte ta med. Mindfulness är från början en buddhistisk meditationsteknik som har fått stort utrymme de senaste åren. Det finns ett stort utbud av kurser när det gäller mindfulness och ibland kombineras det även med hantverk. Mindfulness är ett stort område som jag valt att lämna utanför denna undersökning.

Genus är ett område som är väl värt att nämna eftersom merparten av de som figurerar i de undersökningar som handlar om textilt hantverk och psykisk ohälsa är kvinnor. Dock skulle den aspekten kräva alltför stort utrymme och därför har jag valt att inte ta med den i mitt arbete.

1.6 Forsknings- och kunskapsläge

1.6.1 Textila aktiviteter som terapi

Under de senaste åren har en rad forskare genomfört undersökningar där textilt hantverk som stressreducerande aktivitet har spelat huvudrollen. Undersökningarna liknar varandra och kommer fram till ungefär samma slutsatser: att i huvudsak kvinnor tenderar att använda textilt hantverk som ett sätt att hantera stress, sorg, depressioner och fysiska smärttillstånd. Nedan följer en redogörelse för några av dessa undersökningar.

Välmående hos kvinnor som skapar med textila material och tekniker

Ann Futterman Collier, psykolog med konstterapi som specialområde, utkom 2011 med en artikel om en undersökning hon genomfört på kvinnor som använder textila hantverk som en form av terapi. Futterman Collier (2011) lyfter i artikeln fram betydelsen av textilt hantverk för just kvinnor och vilken central roll det textila hantverket har spelat i många kvinnors liv genom tiderna, oavsett kultur. Hon hävdar vidare att det textila hantverket har fått ett uppsving på senare år genom *the craft revolution* och att en helt ny generation av gör-det-självare har skapats. Detta tolkas av Futterman Collier som en motreaktion på dagens konsumtionssamhälle och är ett sätt att träffa andra kreativa människor. I och med detta nyvunna intresse har det textila hantverket fått en ny status bland övriga konstformer och betraktas idag, enligt Futterman Collier, som en ”sann konstform” (Futterman Collier 2011, s. 104). Futterman Collier (2011) skriver att kvinnorna i hennes undersökning uppger att de kan lugna sig själva med hjälp av hantverket. Dessutom är det många som upplever att de får en känsla av kontroll, om än bara över en liten del av sina liv. En annan viktig aspekt är mötet med andra människor. Det textila hantverket för med sig tillfällen att socialisera med andra som har samma intressen, både i verkliga livet och på sociala medier (Futterman Collier 2011, s. 105).

Futterman Collier (2011) skriver att den mest populära tekniken i undersökningen var stickning. Stickningen är portabel och det är relativt lätt att lära sig tekniken. Att sy, väva, quilta och spinna var också populära aktiviteter, medan virkning, broderi och korsstygnbroderi inte var lika attraktiva och till och med ansågs vara gammalmodiga av vissa kvinnor (Futterman Collier 2011, s. 110). På frågan om varför kvinnorna sysslade med textilt hantverk i Futterman Colliers (2011) undersökning var vanliga svar att det textila uttrycket tilltalade dem och känslan av att det var en del av deras identitet. Rytmen, det repetitiva, var också något som många ansåg tilltalande. Vidare var det många som använde sig av textilt hantverk vid svår sjukdom, för att få tankarna på annat, och för att de ville sysselsätta händerna med något. Många med hög arbetsmoral använde det textila hantverket som ett sätt att känna sig produktiva. Flera kvinnor uppgav att de hade lättare att tänka när de ägnade sig åt textilt hantverk (Futterman Collier 2011, s. 110).

Textilhantverkarens beskrivningar av stressreducerande aktiviteter

Sinnika Hannele Pöllänen, som är lärarutbildare vid University of Eastern Finland i , har genomfört en rad studier på området hantverk och välmående. I Pöllänens undersökning från 2015 framkommer det att tiden då kvinnorna hantverkade betraktade de som fritid och egentid, fri från måsten, stress och press. Hantverket erbjöd möjligheten att kontrollera något litet och synligt som blev färdigt på relativt kort tid och som var lätt att hantera (Pöllänen 2015, s. 88). De flesta deltagarna i Pöllänens (2015) undersökning uppgav att de helst hantverkade på egen hand, eftersom de hade tillräckligt med sociala kontakter under dagen. Hantverket innebar en tyst och lugn stund med tid för egna tankar och möjligheter till reflektion över det som hänt under dagen. Hantverket beskrevs av många som en trogen gammal vän eller till och med som en viktig del av dem själva (Pöllänen 2015, s. 89). Alla deltagarna i Pöllänens undersökning (2015) beskrev hur hantverket hade bidragit till balans i livet, och det faktum att de kände att de hade större kontroll. Att ha ”sitt eget” innebar att de

hade lättare att bryta sig loss från andra roller, så som hustru, mamma, anställd, patient, hemmafru och så vidare. Nu hade de möjlighet att ta hand om sina egna behov och hantverksstunden gav dem tillfälle att sortera sina tankar och känslor (Pöllänen 2015, s. 89). I en annan del av Pöllänens (2015) undersökning uppgav många kvinnor att känslan av att uppnå självuppsatta mål och sedan få feedback från andra var en stor tillfredsställelse som ledde till att de ville göra om samma sak och utveckla sitt hantverk. Många uppgav att *både* processen, att få skapa med händerna *och* slutresultatet skapade belåtenhet (Pöllänen 2015, s. 89).

En annan del i Pöllänens undersökning (2015) visade hur kvinnorna, trots att de genomgick en svår tid i livet, tog sig an än mer komplicerade uppgifter inom hantverksområdet. Detta för att de skulle tvingas gå helt upp i uppgiften och slippa tänka på de svårigheter som för tillfället omgärdade dem. Känslan av att klara av uppgiften skapade en uppfattning av kontroll och hopp inför framtiden och hjälpte dem att förbereda sig för ovisshet (Pöllänen 2015, s. 90). Att hantverket hade en lugnande inverkan var de flesta av kvinnorna i Pöllänens undersökning (2015) överens om. En kvinna berättade om hur hantverket gav henne livet tillbaka. Hon fokuserade så på det hon hade i händerna att de problem som fanns hemma försvann, glömdes bort och hon fick en ny entusiasm i livet. Hon menade att när hon med hjälp av hantverket kunde lugna ner sig framträdde allt efterhand i ett annat ljus och hon kunde se på saker och ting på ett nytt sätt (Pöllänen 2015, s. 92). Slutligen sammanfattar Pöllänen (2015) med att hävda att hantverk kan bidra till en förbättrad livskvalitet, särskilt för dem som är skickliga hantverkare och som är intresserade av att göra saker för hand och utveckla sina idéer. Att engagera sig i hantverket verkar vara en viktig aspekt (Pöllänen 2015, s.97).

Att hantera depression genom handarbete och sömnad

Frances Reynolds är en brittisk forskare och föreläsare med psykologi som område. Hon började redan under 1990-talet ge ut artiklar inom ämnet hantverk och psykisk hälsa. År 2000 kom en artikel om en kvalitativ undersökning med kvinnor som hanterar depression med hjälp av handarbete och sömnad. I den engelska texten av Reynolds (2000) används ordet *needlecraft*. Det innefattar både två- och tredimensionella tekniker som broderi, bildvävning, applikationer och kviltning. Reynolds hävdar att depression ofta medför ett passivt beteende och att deprimerade patienter har svårt att komma igång med aktiviteter. Detta leder i sin tur till låg energinivå och minskat självförtroende. Detta kan behandlas med hjälp av terapi, i bemärkelsen samtalsterapi, men också med konstterapi. Konstterapi hjälper patienten att återerövra tron på sig själv och att skapa en positiv syn på sina livserfarenheter. Reynolds belyser i artikeln att just handarbete och sömnad inte är något unikt när det gäller terapeutiska aktiviteter. De är bara en av många aktiviteter som kan användas för att hantera depressioner och verka för välmående (Reynolds 2000, s. 108).

I Reynolds (2000) undersökning beskriver de flesta av kvinnorna handarbetet och sömnaden som, för dem, nya aktiviteter som tagits upp i och med att de hamnat i en depression. Många använder handarbetet som en meningsfull flykt. En kvinna beskrev hur hon inom loppet av några månader plötsligt hade tre personer i sin närhet med livshotande sjukdomar. Dessutom hade hon tonåringar hemma som krävde mycket tid och kraft. Hon bestämde sig i det läget för att inleda ett större sömnadsprojekt. Sett utifrån kunde det verka dumt att slösa energi på ännu en sak, när hon redan hade så mycket runt henne som krävde energi. Men för den här kvinnan fungerade sömnadsprojektet som ett sätt att inhämta produktivitet, energi och kontroll. Många kvinnor i Reynolds undersökning uppger att när oron och ångesten är stark fordras en aktivitet som kräver all deras uppmärksamhet. Stickning och korsstygn uppgavs i vissa fall som tekniker som yrkade på alltför låg nivå av koncentration vilket ledde till att tankarna då också fick möjlighet att vandra iväg åt annat håll (Reynolds 2000, s.110). Reynolds (2000) respondenter uppger, precis som i Pöllänens undersökning, att de finner terapeutiskt värde *både* i processen *och* i produkten. Processen medför känslor av självbestämmande,

beslutsfattande och kreativitet, medan produkten för många står för stolthet, bevis på skicklighet och egenvärde (Reynolds 2000, s. 113).

Vidare är det många av respondenterna i Reynolds (2000) undersökning som uppger att upplevelsen av avslappning var särskilt värdefull och att den kunde beskrivas som att personen var fullständigt uppslukad av aktiviteten (Reynolds 2000, s. 113). Detta stämmer överens med Csikszentmihaly's syn på flow där koncentrationen är fullständig och självmedvetandet och tidsuppfattningen reduceras, samtidigt som personen upplever kontroll och makt över situationen. Begreppet flow kommer att behandlas närmare i ett senare stycke.

Stickning och välbefinnande

Betsan Corkhill och Jill Riley gav (2014) ut en artikel i *Textile* om stickning som en metod för att må bättre. Corkhill har sin bakgrund inom fysioterapi och har sedan 2005 arbetat med att utveckla stickning som ett terapeutiskt redskap. Riley undervisar på universitetet i Cardiff inom arbetsterapi. Hennes senare studier har handlat om kopplingen mellan textilt hantverk, livskvalitet och välbefinnande (Corkhill & Riley 2014, s. 35). Även i Corkhill & Rileys (2014) undersökning är majoriteten av respondenterna kvinnor (98,8%). Respondenterna fick i uppgift att lista de fyra viktigaste anledningarna till att de stickar. De vanligaste svaren handlade om de psykologiska vinster som respondenterna upplevde att de fick i processen med stickningen. Upplevelser av avslappning, stressreduktion, och terapeutiska och meditativa kvaliteter (Corkhill & Riley 2014, s. 37).

Stickningen hjälpte respondenterna i Corkhill & Rileys (2014) undersökning att känna sig produktiva, även när de ägnade sig åt passiva aktiviteter som att se på tv, resa eller lyssna på musik. Stickningen sågs också som ett sätt att få utlopp för kreativitet där de kände att de åstadkom något samtidigt som de kunde känna en koppling till tradition och historia. Respondenterna beskrev stickningen i ordalag som lugnande, vilsam, andlig, rytmisk, hypnotisk och meditativ (Corkhill & Riley 2014, s.37). I Corkhill & Rileys (2014) undersökning lyfts en intressant aspekt som handlar om sociala situationer och hur många av respondenterna kände sig betydligt tryggare och lugnare med en stickning framför sig. Med stickningen behövde de inte känna att de var tvungna att prata med människorna runtomkring. Dessutom fungerade stickningen som ett berättigande att slippa ta och hålla ögonkontakt med de människor som ingick i samtalet (Corkhill & Riley 2014, s. 38). Många av kvinnorna i Corkhill & Rileys (2014) undersökning är med i en stickgrupp och framhåller vikten av att skapa tillsammans. Känslan av att tillhöra en grupp ger självförtroende. Dessutom upplever många av kvinnorna att de hjälper varandra i de problem de har med psykisk och fysisk ohälsa (Corkhill & Riley 2014, s.42).

1.6.2 Kultur och hälsa

Kultur på recept

Ola Sigurdsson är forskare på Göteborgs universitet på Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion. 2014 kom skriften *Kultur och hälsa* där Sigurdsson bland annat berör *Kultur på recept*. I Sigurdsson (2014) framkommer det att *Kultur på recept* initialt var ett regeringsunderstött pilotprojekt som inleddes i Region Skåne för att hjälpa långtidssjukskrivna i Helsingborg (Sigurdsson 2014, s. 17).

På Region Jönköpings hemsida återfinns en beskrivning av *Kultur på recept* skriven av Franzén Ekros (2015). Där går det att läsa att det under de senaste tre åren har startat projekt som handlar om *Kultur på recept* i ett flertal landsting i Sverige. *Kultur på recept* innebär att patienter med problem som rör smärta, stress och psykisk ohälsa regelbundet får ägna sig åt kulturaktiviteter under en period. Det kan röra sig om dans, sång, slöjd, teater eller konstupställningar. Bakgrunden till projektet ligger i den snabba ökningen av stressrelaterade åkommor vi ser i samhället idag. Eftersom smärta och stress skapar negativa känslor i kroppen

försöker man genom Kultur på recept bryta detta mönster med hjälp av positiva kulturupplevelser (Franzén Ekros, 2015).

I en fokusgruppsutvärdering av Kultur på recept genomförd av Vingare & Beijer (2015) som Sörmlands landsting gett ut framkommer att liknande projekt finns både i Norge och Finland och att dessa gett goda resultat för deltagarna. Målet med projektet är att deltagarna ska öka sitt välmående, både psykiskt och fysiskt och att de efter avslutad rehabilitering ska kunna återgå till någon form av arbete, arbetsträning eller studier. I utvärderingen poängteras kulturens många olika värden och att det kanske framkommit ännu fler värden än vad man från början hade tänkt sig. Till exempel har kulturen fungerat som en bro mellan människor och många nya kontakter har knutits (Vingare & Beijer 2015, s. 6).

Skapa för själen

Landstinget i Östergötland utkom år 2013 med en liten skrift, ”Att motverka stress – med handens arbete och medveten närvaro i nuet” av Linderström & Bäckman (2013). Skriften utgår ifrån de metoder som användes i projektet ”Skapa för själen”, som riktade sig mot flickor mellan 15 och 19 år och som sökte strategier för att hantera vardagsstress. Projektet handlar om att möta andra, i grupp, och att möta sig själv och hantera den stress som uppkommer. Fem viktiga beståndsdelar ingår i Linderström & Bäckmans (2013) projekt. De är: 1. Rummets betydelse (rummet ska signalera trygghet och skapa sinnesro i deltagarna), 2. Handens arbete (båda händerna behövs i processen vilket underlättar fokuseringen. Så småningom sätter sig kunskapen i händerna), 3. Tillåtande och inspirerande atmosfär, 4. Fokus med alla sinnen (deltagarna har fokus på det de gör genom att lägga märke till rummet, materialen och processen) och 5. Reflektion och uttryck (balansen mellan skapandeprocessen och samtal om stress. Samtalen måste få vara fria från prestation och känsla av utvärdering) (Linderström & Bäckman 2013, s. 2-5).

Centrum för kultur och hälsa

Vid Göteborgs universitet finns Centrum för kultur och hälsa. Där pågår arbete med forskning inom det tvärvetenskapliga området kultur och hälsa. På hemsidan går det att läsa att syftet med centrumbildningen är att:

- stimulera till insatser inom såväl forskning som utbildning för att belysa relationen mellan kultur och hälsa.
- särskilt stimulera till samarbete mellan olika vetenskapliga områden och discipliner, liksom mellan akademi och olika aktörer i samhället.
- i nära samarbete med universitets forskningsrådgivare stödja arbetet med att söka finansiärer av forskning inom fältet kultur och hälsa.
- stödja spridandet av kunskap om utvecklingen av forskningsfältet genom olika aktiviteter.

(Centrum för kultur och hälsa, 2016).

KASAM – känsla av sammanhang

Aaron Antonovsky var en amerikansk (sedermera utvandrad till Israel) professor i medicinsk sociologi som undersökte människor som gått igenom traumatiska händelser i livet och som myntade begreppet KASAM (känsla av sammanhang). Istället för att fokusera på vad det var som gjorde människor sjuka undersökte han de faktorer som medverkade till att de höll sig friska. Detta kallade han för det salutogena synsättet (motsatsen, som fokuserar på det sjuka, kallas det patogena synsättet) (Wikipedia, 2016).

Bengt Lindström och Monica Eriksson arbetar som forskare på Folkhälsan research center i Helsingfors. Lindström och Eriksson (2006) skriver i sin artikel om Antonovsky att tidigare stress-forskning hade fokuserat på de faktorer som orsakar stress, som till exempel negativa, problematiska händelser i livet. Antonovsky menade istället att stress-faktorer alltid kommer vara närvarande i människans liv och att det är ett naturligt tillstånd som människan måste lära sig att handskas med. Antonovsky ställde sig istället frågan: vad orsakar hälsa (Lindström & Eriksson 2006, s. 238-241)?

Eva Bojner Horwitz är forskare inom kulturhälsa vid Uppsala universitet och kom 2011 ut med boken "Kultur för hälsans skull". Bojner Horwitz (2011) hävdar att KASAM (känsla av sammanhang) kan öka känslan av meningsfullhet och göra livet mer hanterbart och begripligt. Delaktighet är en viktig komponent för att skapa mening i våra liv. Med hjälp av kreativa aktiviteter kan vi organisera oss så att själva aktiviteten blir meningsskapande. Vid kreativa aktiviteter kommer människor till insikt, problem kan lösas och känslan av distraktion och flow kan infinna sig (Bojner Horwitz 2011, s. 39).

1.6.3 Kulturvård

Immateriellt kulturarv

Unesco-konventionen om tryggnad av det immateriella kulturarvet antogs 2003 och tar upp den del av varje lands kulturarv som handlar om det immateriella, till exempel traditioner, riter, hantverkskunskaper och så vidare (Unesco 2016).

Anneli Palmsköld är filosofie doktor i etnologi och har gjort den utredning som ligger till grund för bildandet av utbildningen Ledarskap i slöjd och kulturhantverk på institutionen för Kulturvård, Göteborgs universitet. Palmsköld utkom år 2011 med en artikel, i skriften Hantverkslaboratorium, om hantverkskunskaper som immateriellt kulturarv. Palmsköld (2011) beskriver hantverkskunskaper som "...manuell skicklighet och kroppsliga färdigheter som tillsammans med ett spatialt tänkande i flera steg skapar förmågan att tillverka något." Traditionellt är det framförallt manliga hantverkskunskaper som har räknats hit eftersom de befann sig inom de olika skråna. Den kvinnliga hantverkskunskapen fanns i hemmen och var därför inte organiserad på samma sätt. Där överfördes kunskap från mor till dotter. Detta synsätt riskerade att utelämnas de kvinnliga kunskaperna när bevarandet av hantverkskunskaper diskuterades (Palmsköld 2011, s. 98-99). Palmsköld (2011) tar upp Lilli Zickermans roll som bildare av Föreningen för Svensk Hemslöjd, år 1899. Ett av målen i föreningen var att bevara hantverkskunskaper, särskilt inom det textila området. Den industriella revolutionen hade lett till att tidigare självklar hantverkskunskaper börjat gå om intet och glömmas bort. Detta ville Zickerman nu ändra på. Genom utbildningsinsatser hos bland annat Handarbetets Vänner skulle man värna om de textila teknikerna och se till att kunskapen inte försvann (Palmsköld 2011, s.101).

Palmsköld (2011) skriver om hantverkskunskaper och hur den måste underhållas och utvecklas för att den ska byggas upp till hantverksskicklighet. Det är hantverksskickligheten som skapar ett immateriellt kulturarv och den kan inte överleva utan personer som utövar den på daglig basis. Eftersom det ofta är svårt att försörja sig på slöjd och hantverk finns det ett stort dilemma här. Hur ska vi göra för att hantverkskunskaperna ska behållas levande? Palmsköld (2011) hävdar att det som krävs är förändring. Det är lätt att tro att ett visst hantverk alltid har sett ut och utförts på samma sätt. Men förändring är en förutsättning för fortlevnad. Nya material, tekniker, utföranden och redskap måste accepteras för att hantverksutövandet ska hållas igång (Palmsköld 2011, s. 102).

Yllebroderi

Som en koppling till begreppet kulturvård och immateriellt kulturarv kommer här en text om yllebroderiet och dess historia. Detta eftersom de material och tekniker jag använder mig av i mina broderier ligger närmast det som brukar kallas för yllebroderi. Yllebroderier är broderier utförda på vadmal eller kläde med ullgarn. Ofta är bakgrunden mörk och garnerna färgstarka.

I boken Yllebroderier – berättande folkkonst från Norden, Olsson (2010), går det att läsa att yllebroderier återfinns i hela Europa från 1600-talet och framåt. I Sverige är de tidigaste bevarade yllebroderierna från början av 1700-talet men det var under 1800-talets första hälft som de nådde sin guldålder. Skåne är den del av Sverige som de allra flesta yllebroderierna härstammar ifrån. Det är framförallt åkdynor, kuddar och mattor som är föremål för broderierna och motiven kunde bestå av kransar, blommor, urnor, träd, djur, stjärnor, brudpar och bibliska motiv. Motiven tros vara hämtade från tidig folkkonst, kistebrev och bibliska illustrationer men även från de högre ståndens broderier. Det verkar som att släkter höll fast vid sina mönstertraditioner, eftersom delar av samma mönster kan vara återkommande. Dock var det ovanligt att exakt samma mönster broderades mer än en gång (Olsson 2010, s. 28).

1.6.4 Kunskap i handling och reflektion i handling

Donald Schön var en filosof och professor i stadsplanering vid Massachusetts Institute of Technology. Schön (1983) skriver om kunskap i handling och menar att vi kan reflektera över vad vi gör medan vi gör det. Ofta inträffar detta när vi blir överraskade och gör något som vi inte gjort tidigare. När vi får det resultat vi förväntar oss är det ingenting vi reflekterar över, medan när resultatet blir oväntat leder det till ”reflektion i handlingen” (Schön 1983, s.56).

Bengt Molander, professor i filosofi vid Norges Teknisknaturvetenskaplige universitet i Trondheim, refererar (1996) till Schön när han skriver om ”den kunniga praktikern” och menar att denne är uppmärksam i sin handling och har överblick över situationen. Den kunniga praktikern är beredd på att oväntade saker kan uppkomma i olika situationer. Detta innebär dock ingen grund till osäkerhet i handlandet. Den kunniga praktikern prövar sig fram och lär sig samtidigt nya saker. Detta innebär att hennes erfarenheter förändras. Den egna handlingen blir här en källa till kunskap i handling. Praktikern upptäcker alltså vad hon gör samtidigt som hon gör det. Ju större erfarenhet en praktiker har desto lättare är det att reflektera över görandet, eftersom det ofta går av sig självt (Molander 1996, s. 142-143).

Vidare refererar Molander (1996) till Johan Asplund när han skriver att praktikern har en dialog med sin skiss, sitt material etcetera. Uppdelningen mellan objekt och subjekt måste överges för att få förståelse för att praktikern inte vet vad hon skapat förrän skissen eller materialet har svarat. Molander (1996) refererar till Schön som menar att det här rör sig om en cirkel- eller spiralstruktur. En hermeneutisk cirkelstruktur. Komplexiteten i arbetet gör att konsekvenser framträder som kanske inte var avsedda till en början (Molander 1996, s. 146).

1.6.5 Den intelligenta handen

Göran Lundborg är professor i handkirurgi och har skrivit boken ”The hand and the brain – from Lucy’s thumb to the thought-controlled robotic hand” (2014). Här tar han upp ett stycke om den intelligenta handen och hur handen bevarar minnen och erfarenheter. När vi har övat in något där våra händer är involverade kan de efter ett tag med lätthet klara sig på egen hand. Erfarenheten har då skapat spår och mönster av minnen i hjärnan som är direkt kopplade till handen (Lundborg 2014, s.60).

Vidare menar Lundborg (2014) att handen också hjälper oss att lära. Aristoteles menade redan på 300-talet f. kr. att man måste göra för att förstå och minnas. När handen är i rörelse djupnar och breddas perspektiven. Tankarna kan befinna sig på helt annat håll när handen är aktiv och hjärnan kan under tiden som händerna arbetar forma nya fruktbara idéer (Lundborg 2014, s. 60).

I tidningen Hemslöjd återfinns en artikel av Lotten Wiklund (2016) som handlar om kopplingen mellan görandet och hjärnan. Peter Wallén som är docent i neurofysiologi intervjuas i artikeln och han menar att de små repetitiva rörelser man använder när man t ex lär sig en ny handarbetsteknik så småningom automatiseras och att man inte behöver tänka på vad man gör. Det som då skett i hjärnan är att det har bildats ett litet motoriskt program, en krets har tagit över styrningen av rörelsen (Wiklund 2016, s. 39). Senare i Wiklunds (2016) artikel kommer frågan in på handarbete och välmående och läkare Töres Theorell menar att anledningen till att många upplever en så hög grad av välmående vid utförandet av handarbete säkert handlar om att det är en hobby. Det är något vi själva styr och kontrollerar och att planera, genomföra och slutföra ett eget projekt leder till välbefinnande och tillfredsställelse. De repetitiva rörelserna och det rytmiska ljudet kan göra att vi hamnar i något som brukar kallas för flow. Med flow menas en sorts koncentrerad uppmärksamhet som man kan befinna sig i när man utför någonting som är svårt men som man ändå behärskar. Theorell jämför stickning och annan typ av handarbete med meditation, eller till och med självhypnos. Detta på grund av att vi hamnar i ett transliknande tillstånd (Wiklund 2016, s. 40-41).

1.6.6 Flow

Begreppet flow är välkänt idag och syftar på det mentala tillstånd som uppstår när en person är fullkomligt fokuserad och involverad i en aktivitet. Kortfattat karaktäriseras flow av att en person är fullständigt uppslukad av det den gör (Wikipedia, 2016).

Mihaly Csikszentmihalyi, professor i psykologi, var personen som myntade begreppet flow. I boken *Flow – den optimala upplevelsens psykologi* hävdar Csikszentmihalyi (2006) att många tror att tillfällen då de är som lyckligast ofta innefattar passivitet, alltså tillfällen av avslappning och passivt mottagande. Csikszentmihalyi menar dock att det i själva verket är en medveten ansträngning som ofta leder till att de bästa ögonblicken inträffar. Den optimala upplevelsen är alltså ett tillfälle där vi själva får något att hända (Csikszentmihalyi 2006, s. 20).

Csikszentmihalyi (2006) hävdar att för att uppnå en känsla av flow måste vi ta kontroll över våra egna upplevelser och inte bara reagera på omvärldens belöningar och bestraffningar. Vi måste lära oss att belöna oss själva och förändra vår inställning till vad som är viktigt i livet och inte. Ofta tänker vi att det viktigaste i livet kommer att hända i framtiden (Csikszentmihalyi 2006, s.35). Csikszentmihalyi (2006) gör gällande att när en person uppnår flow förlorar den självmedvetandet, vilket visserligen innebär att personen varken förlorar självet eller medvetandet, utan snarare handlar det om en förlust av medvetenheten om självet. Att ha förmågan att tillfälligt glömma bort vilka vi är har en njutbar verkan. Det är när vi inte är upptagna av vårt själv som vi har möjligheten att utveckla föreställningen om vilka vi är (Csikszentmihalyi 2006, s. 88).

1.6.7 Känslornas kunskap

Katarina Elam är docent i utbildningsvetenskap med inriktning mot estetisk på Högskolan i Väst. Elam (2001) menar att känslor alltid varit en central del i den estetiska diskursen. Konst är ofta skapat med hjälp av, eller på grund av, känslor. Dessutom vill konstnären förmedla och överföra känslor till den som sedan betraktar verket. Alltså är ett verk mer tilltalande om det förmedlar en känsla (Elam 2001, s. 17).

Fredrik Sveneaus, professor i praktisk kunskap vid Södertörns högskola, skriver i Alsterdal, Bornemark & Sveneaus (2009) om känslor och emotioner och hur dessa styr våra handlingar.

Han skriver att om vi inte känner finns det ingen anledning till handling (Alsterdal, Bornemark & Sveneaus 2009, s. 93). Sveneaus (2009) hävdar att målet för människan inte är att släcka sina känslor utan att tämja dem. Emotionell intelligens handlar om att känna rätt sak vid rätt tillfälle för att kunna använda känslan som drivkraft i sitt handlande. Begreppet emotionell intelligens har sin grund i Aristoteles fronesis-begrepp (Alsterdal, Bornemark & Sveneaus 2009, s. 95). Sveneaus (2009) menar vidare att den emotionella intelligensen är av stor vikt i arbetslivet. Inom yrken med mycket mänsklig kontakt är det viktigt att kunna hålla sina känslor i schack och att samtidigt dra nytta av och handla med hjälp av de känslouttryckningar som visar sig. Utan emotionell intelligens kommer man till korta i sådana yrken och förmågan måste hela tiden tränas genom uppmärksamhet, koncentration och fantasi. Mycket emotionell intelligens finns uttryckt i vår kulturhistoria och genom konsten, litteraturen och filmen kan vi träna vår emotionella intelligens (Alsterdal, Bornemark & Sveneaus 2009, s. 100). Sveneaus (2009) menar att känslomässigt grundad kunskap är svår att mäta utan kan betraktas som en färdighets- och förtroenhetskunskap som utövas i ett mellanmänniskt sammanhang (Alsterdal, Bornemark & Sveneaus 2009, s. 101).

1.6.8 Begreppsdefinitioner

Stress definieras inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap som de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar (stressorer). Stress kan definieras som mental överansträngning och ha olika orsaker, både negativa och positiva. Begreppet *stress* i denna uppsats syftar dock enbart på den negativa typen av stress och har då sitt ursprung i till exempel smärta, rädsla och flykt. Stressreaktionen hos människan kan till stor del beskrivas som en alarmreaktion med sammanlänkade psykiska och kroppsliga skeenden. (Nationalencyklopedin och Wikipedia 2016).

Slöjd kan definieras som alla former av tillverkning från manufaktur till icke yrkesmässigt handarbete. I dag används slöjd främst i betydelsen hemslöjd och skolslöjd (införd som skolämne i Sverige 1878). I början av seklet kallades konsthantverk och industriformgivning *konstslöjd*. Det första seminariet för slöjdlärare startades på Nääs 1874. Slöjd är starkt förknippat med kulturella och individuella uttryck. Ordet *slöjd* kommer från fornsvenska *slöghþ*, motsvarande adjektivet *slögher* som betyder slug, skicklig, händig eller konstfärdig (Nationalencyklopedin och Wikipedia 2016).

Kulturvård är konsten att bevara, utveckla och hållbart bruka de kulturarv (både materiella och immateriella) som finns i samhället. Det kan handla om att vårda byggnader, hela miljöer och föremålssamlingar, men också minnen, traditioner och så kallad tyst kunskap (som hantverksfärdigheter) (Wikipedia 2016).

Immateriellt kulturarv som koncept uppstod på 1990-talet och fokuserar i huvudsak på icke-materiella aspekter av kulturen, till exempel traditioner, riter och hantverkskunskaper. 2001 genomförde Unesco en undersökning bland stater och olika icke-statliga organisationer för att försöka enas om en definition och en konvention. 2003 kom konventionen om tryggnad av det immateriella kulturarvet (Wikipedia 2016).

1.7 Metod

Under processens gång har jag som forskare växlat mellan att göra och att reflektera. Mina reflektioner har jag gjort i form av skrivande. Under tiden arbetet har pågått har känslor och tankar uppstått och dessa har kommit till mig i form av nästan färdiga meningar. Dessa har nedtecknats omedelbart på plats (anteckningarna finns som en bilaga sist i uppsatsen). När arbetet med broderierna avslutats har reflektionsmaterialet sedan analyserat som en form av

resultat. I diskussionsdelen har jag sedan undersökt min analys och ställt den i ljuset av de teorier och den tidigare forskning som jag tagit del av i inledningskapitlet.

Frågor jag ställt mig under arbetets gång är till exempel: Hur upplever jag som hantverkare broderitillfället? Hur förändras känslor, kroppsliga stämningar innan, under och efter broderitillfället? Har detta någon betydelse för resultatet? Undersökningen utgår ifrån mig som hantverkare och är genomförd med två olika broderier som utgångspunkt. Det ena broderiet är utfört på platser som jag upplever som trygga och det andra på platser som jag upplever som otrygga. Vid valet av otrygga platser satte jag mig ned och funderade över platser som jag upplever som jobbiga att vara på och skrev ned dessa. Min första tanke vid valet av trygg plats var att sitta i mitt arbetsrum under alla tillfällena, men efter en diskussion med min handledare beslutade jag mig ändå för att försöka hitta trygga platser utanför hemmet där jag kan känna mig trygg. Innan jag började med broderierna gjorde jag två skisser över hur jag tänkte mig att de skulle se ut. Skisserna är inte på något sätt exakta i sin utformning utan fungerade mest som en inspiration vid uppstarten av broderierna.

1.7.1 Hermeneutik som metod

Undersökningen har hermeneutiken som utgångspunkt. I den hermeneutiska forskningen ses forskarens egen förståelse om ämnet som en tillgång, och inte som ett hinder. Patel Davidsson (2011) hävdar att forskaren har möjlighet till olika roller under forskningens gång, det vill säga både in ta objektets och subjektets synvinkel (Patel Davidsson 2011, s. 28).

Andersson Gustavsson (2002) skriver att ordet hermeneutik fritt kan översättas till "tolkningskonst". Hermeneutiken vill utforma vetenskapligt acceptabla tolkningar av till exempel texter, handlingar och konstverk (Andersson Gustavsson 2002, s. 92).

Andersson (2014) skriver att positivismen skulle kunna ses som hermeneutikens motsats eftersom positivismen strävar efter generella regler, distans och opartiskhet. Posivismen är ett vetenskapligt förhållningssätt som används till exempel inom naturvetenskapliga områden. Hermeneutiken handlar om att tränga in i specifika företeelser och tolka dessa. Ju mer allmän en tolkning är desto ytligare blir den. En riktigt generell tolkning innebär att det återstår en beskrivning utan mening. Hermeneutiken är till skillnad från positivismen inte en enhetsvetenskap, utan strävar efter att påvisa särprägling och egenart (Andersson 2014, s. 29-30). Andersson (2014) hävdar att hermeneutiken fått stort genomslag även inom vetenskaper där naturvetenskapliga-positivistiska perspektiv dominerar, exempelvis läkarvetenskapen. På senare år har ett intresse växt fram för så kallad narrativ kunskap, det vill säga att tolka och förstå patienternas berättelser och livshistorier (Andersson 2014, s.57). Vidare hävdar Andersson (2014) att den narrativa kunskapen inte är inriktad på att skapa en universell eller generell kunskap utan strävar efter att få en förståelse för det enskilda fallet. Utgångspunkten är således att allas berättelser är olika men att vi har något att lära av varandra (Andersson 2014, s. 58). Andersson (2014) skriver att positivismens krav på distans avvisas inom hermeneutiken. Forskarens förhållande till studieobjektet ska istället präglas av engagemang och inlevelse. Kravet på engagemang är en förutsättning för att man ska kunna förstå ett socialt fenomen. Ju mer forskaren drar sig tillbaka desto större är risken att det sociala fenomenet förvandlas till ett fysiskt fenomen. Därför måste forskaren bli en deltagare i undersökningsfältet (Andersson 2014, s.141). Andersson (2014) hävdar vidare att leva sig in i någon annans värld innebär att det är omöjligt att vara distanserad och opåverkad och att man istället tar med sig sin egen erfarenhetsvärld in i forskningen. Detta leder till att olika forskare förstår olika situationer eller fenomen på olika sätt. Denna bristande överensstämmelse har kritiserats av företrädare för positivismen som menar att hermeneutiken är ovetenskaplig. Andersson hävdar att om allmängiltighet och enighet är kriterierna för vetenskaplighet så har positivismen rätt. Men hermeneutiken handlar om att variation är ett inneboende drag i själva tolkningsbegreppet. Hermeneutiken handlar om en annan sorts vetenskaplighet som bygger på ett kärleksfullt förhållningssätt till det individuella (Andersson 2014, s. 144). Vidare uppger

Andersson (2014) att hermeneutiken fått utstå mycket kritik för att den är partisk och för att det inte finns någon teknisk metod eller något exakt tillvägagångssätt när det gäller hermeneutisk forskning. Men just eftersom hermeneutiken grundas på tolkningar är kravet på allmängiltiga regler omöjliga att tillgodose. Partiskheten är således både en förutsättning och en styrka inom den hermeneutiska forskningen (Andersson 2014, s. 152).

1.7.2 Konstnärlig forskning

Min undersökning har hämtat inspiration från de metoder som används inom konstnärlig forskning, det vill säga att pendla mellan görande och reflekterande. Vetenskapsrådet tog 2015 fram en översikt över sju olika forskningsområden. I översikten för Konstnärlig forskning beskrivs disciplinen på följande sätt:

Konstnärlig forskning grundas i konst som gestaltande kunskapsform och undersökande praktik. Närliggande beteckningar är exempelvis konstnärligt praktikbaserad eller praktikdriven forskning, forskning genom konst och forskning på konstnärlig grund. Forskningen utförs genom konstnärligt arbete med stöd i undersökande metoder och teoribildning som också kan hämtas från andra forskningsområden. Syftet är ofta att belysa konstnärlig produktion och kunskapsprocesser: frågor kring konstens uttryck och villkor samt sinnliga, narrativa och performativa aspekter av konst. Forskningen innebär även kontextualisering av konstnärliga projekt, utveckling av forskningsmetoder och teori samt interaktioner med material, historia och samhälle.
(Vetenskapsrådet 2015, s. 15-16)

Mika Hannula är filosof och professor i offentlig konst vid konstakademin i Helsingfors. Hannula (2006) hävdar att praktiker och konstnärer bär ofta på en rädsla när det gäller konstnärlig forskning. Den rädslan handlar om att det de skapar ska bli tråkigt eller sönderanalyserat med hjälp av allmängiltiga forskningsregler. Hannula (2006) skriver om de dilemman som kan uppstå vid konstnärlig forskning och varför området fortfarande är relativt outforskat (Hannula 2006, s. 29). För det första påstår Hannula (2006) att det krävs att konstnären eller praktikern hittar ett tillfälle. Konstnärer arbetar ofta oregelbundet, i intensiva projekt och med osäkra inkomster, vilket gör att det kan vara svårt att hitta utrymme för forskning. Dessutom måste en kontext finnas, en kontext för utbyte av tankar och idéer (s. 30). För det andra, hävdar Hannula (2006), att utmaningen i konstnärlig forskning ofta handlar om motivation och självförtroende. Det finns ingen snabb väg in i undersökningar som leder till tillförlitliga, användbara resultat. Detta är ofta något som institutioner på universiteten har svårt att visa förståelse för. Det är vanligt att självförtroendet sviktar längs vägen och då är det viktigt att hålla fokus på sin identitet som konstnär eller praktiker (s. 31). För det tredje gör Hannula (2006) gällande att dilemmat inom konstnärlig forskning handlar om att sammanföra praktiserandet med kritiska, reflektiva undersökningsmetoder. Dessa båda sidor påverkar varandra, men hur? Olika perceptioner får samspela och lära av varandra och det gäller att se detta som en tillgång snarare än som ett hinder. Ett annat dilemma består i hur undersökningen ska presenteras. Dels måste den presenteras skriftligen på vetenskaplig basis, men oftast förekommer ett praktiskt eller konstnärligt inslag. Att sammanföra dessa kan vara svårt (s.35). Slutligen nämner Hannula (2006) att konstnärlig forskning handlar om att lyckas njuta av resan utan att känna till destinationen. Trots att slutresultatet inte blir som förväntat kommer förmodligen något meningsfullt, nödvändigt och tidigare outforskat komma ut ur undersökningen (s. 35).

Lars-Håkan Svensson, professor i språk och kultur vid Linköpings universitet, uttrycker i skriften *Konstnärlig forskning* (2006) vikten av att *både* behärska den konstnärliga processen *och* en vetenskapsidkares färdigheter när det gäller att bedriva konstnärlig forskning.

Om begreppet ”konstnärlig forskning” ska ha en meningsfull innebörd måste det alltså rimligen, som jag redan påpekat, innefatta ett studium av den konstnärliga processen så som den gestaltar sig för och upplevs av en utövande konstnär. Själva studieobjektet är med andra ord de mentala processer, de än

intuitiva, än långsamt och med möda fattade beslut, de undflyende tankar och bevekelsegrunder som ackompanjerar och driver tillblivelsen av ett konstverk och som ibland blir en del av konstverket (s.77).

Svensson (2006) uppger att han är medveten om att svårigheterna med konstnärlig forskning ofta ligger i att hitta personer som besitter dessa kompetenser och dessutom är intresserade av att bedriva forskning (Svensson 2006, s. 71-72).

Vetenskapsrådet (2015) delar upp konstnärlig forskning i sju olika delar där design, konsthantverk och visuell kommunikation är en av delarna. Konsthantverk beskrivs som ett sätt att tänka och förstå världen genom material, objekt och praktik. Det är både artefakt, metod, ämne och handling, där görandet och materialitet är det centrala inom forskningen. Två huvudriktningar är identifierade inom konsthantverksforskningen; dels en riktning där den egna konstnärliga praktiken utgör utgångspunkten för undersökningen och dels en riktning som använder konsthantverket som metod för undersökningar av samhällets normer och värderingar (Vetenskapsrådet 2015, s. 15).

1.7.3 Skrivande som reflektion

I min undersökning har jag använd skrivandet som ett viktigt redskap och metod. Maria Hammarén är docent i Yrkeskunnande och teknologi vid Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm. Hon har ägnat mycket tid åt att utveckla metoder för läsande och skrivande som ett sätt att utveckla samtalet. Hammarén (1995) hävdar att i den forskning om yrkeskunnande som vuxit fram i Sverige menar man att den erfarenhetsgrundade kunskapen ofta är ett resultat av *både* erfarenhet *och* reflektion. Hammarén skriver vidare att det därför är viktigt att reflektera över sina kunskaper för att utveckla dessa och att skrivande kan vara ett sätt för reflektion (Hammarén 1995, s. 17). Hammarén (1995) hävdar också att skrivandet kan fungera som en länk mellan den yttre och den inre dialogen. Den yttre dialogen består av samtalet med människor runt omkring, medan den inre dialogen är samtalet som pågår inom en. Den inre dialogen kan röra det arbete som ligger framför en, men den kan också röra helt andra saker, som oro över ekonomi, kritik man inte har mod att framföra och så vidare. Genom att reflektera över sin yttre och inre dialog och sätta ord på dessa tankar kan vi lättare få syn på när, hur och varför de dyker upp (Hammarén 1995, s. 27-29).

Molander (1996) skriver om reflektion och menar att reflektionsprocessen kräver tid, lugn och ro och eftertanke. Dessutom behöver man konfronteras med vad man har gjort för att kunna reflektera. I reflektionen ingår en växling mellan del och helhet och en växling mellan inlevelse och distans (Molander 1996, s. 146).

1.8 Källmaterial och källkritik

Materialet som ligger till grund för uppsatsen utgörs av två huvudkategorier; litteratur och minnesanteckningar. Litteraturen har valts för att påvisa bredden i ämnet och för att definiera det sammanhang som min undersökning befinner sig i. Den litteratur jag använt mig av är en blandning av framförallt artiklar och böcker. Dessa har jag primärt hittat genom att söka på Göteborgs universitetsbiblioteks hemsida. Vissa artiklar har jag hittat genom att titta i referenslistan på litteratur jag lånat eller laddat ned och en del har jag hittat genom tips från medstudenter. En del av litteraturen har jag kommit i kontakt med genom att den har ingått som kurslitteratur i utbildningen (Ledarskap i slöjd och kulturhantverk).

Undersökningsmaterialet i uppsatsen består av reflektionsanteckningar jag nedtecknat under de tillfällen jag har broderat. Materialet är nedtecknat för hand på plats i det ögonblick det dök upp som en tanke eller reflektion. Detta innebär att broderiet har tvingats pausa varje gång en ny tanke eller reflektion har dykt upp. För det mesta består materialet av hela meningar som

sedan förts in i ett dokument på datorn. Materialet har sedan tolkats genom den litteratur som finns under rubriken 1.2 Forsknings- och kunskapsläge.

Mina upplevelser och tankar från hantverkssituationen är subjektiva och kan inte reproduceras utan sitt sammanhang, eller utan mig eller mina erfarenheter. Det är svårt att säga hur resultatet hade blivit om förutsättningarna sett annorlunda ut eller om jag hade gjort samma undersökning om igen. Det bör även tilläggas att jag ett par dagar innan jag inledde min undersökning valde att sluta med antidepressiv medicin, vilket ledde till att jag under tiden för undersökningen var extra orolig och hade stort ångest- och stresspåslag. Detta ledde i sin tur till att jag kände väldigt mycket och därmed också fick ett omfattande reflektionsmaterial.

1.9 Teoretisk referensram och etiska frågeställningar

1.9.1 Teoretisk referensram

De teorier som arbetet inspirerats av är en ganska brokig skara, men med många gemensamma beröringspunkter. Personerna bakom teorierna forskar på olika områden men det de har gemensamt är att de ser på görandet ur ett större perspektiv, ur görandet kommer ett mervärde.

Aristoteles och fronesis

Aristoteles var en grekisk filosof och naturforskare som levde på 300-talet f. Kr. Aristoteles begrepp fronesis kan enkelt översättas till handlingsklokhed. Den som har fronesis har förmågan att överväga sådana saker som är goda och nyttiga för henne, inte bara när det gäller enskilda avseenden som hälsa, utan med hänsyn till ett gott liv i stort. (Alsterdal, Bornemark & Svaneus, 2009, s. 53).

Inom hermeneutiken och fenomenologin har man flitigt använt sig av begreppet fronesis för att påvisa kunskapens plats i livet. När det gäller exakthet har fronesis en lägre rang än teoretisk kunskap men i ett anspråk kan den sägas vara högre:

Fronesis funktion är att klargöra och vägleda det mänskliga livets egen struktur, det liv som också inrymmer möjligheten till teoretisk kunskap. (Alsterdal, Bornemark & Svaneus, 2009, s. 54).

Aristoteles menar att man i olika undersökningar inte kan eftersträva samma slags exakthet och visshet utan att alla företeelser har olika natur och därför måste undersökas med olika nivå av exakthet. Fronesis rör det som ”kan vara annorlunda” och kan därför inte visas med hjälp av regler och principer (Alsterdal, Bornemark & Svaneus, 2009, s. 52). Detta är ett synsätt som är starkt förknippat med hermeneutisk forskning.

Textil terapi

Ann Futterman Collier är psykolog och sysslar själv med textilt hantverk i olika former. Hon berättar i sin bok *Using Textile Arts and Handcrafts in Therapy with Women* från 2014 om sin kärlek till textilt hantverk och till psykologi. I de undersökningar Futterman Collier har gjort har hon frågat kvinnor *varför* de sysslar med textilt hantverk. Svaren hon har fått har helt enkelt handlat om att de tyckt det varit roligt, sällan har det rört sig om nödvändig inkomst eller dylikt. Andra anledningar har varit den textila kunskap de utvecklar, mental tillfredsställelse, viljan att göra något för någon annan, social tillfredsställelse, något konkret att syssla med och att ta sig igenom svåra perioder i livet genom att ha något att fokusera på. (Futterman Collier, 2014, s. 35).

Anden och handen

Louise Waldén är kvinnoforskare och var i början av 1990-talet ansvarig för ett stort forskningsprojekt som handlade om att ta reda på varför kvinnor väljer att lägga sin tid på textilt handarbete. I *Den vackra nyttan* berättar hon om projektet som var en beställning från studieförbunden ABF och Studieförbundet vuxenskolan och kallades *Anden och handen*. I projektet intervjuade Waldén deltagare i studiecirkel och kom fram till att det finns fyra huvudsakliga anledningar till att kvinnor ägnar sig åt handarbete. Det är:

- *Den tekniska dimensionen* – som handlar om kunnighet och hur man växer och utvecklas genom att lära sig nya saker.
- *Den skapande dimensionen* – som handlar om att behovet att uttrycka sig och bli synlig för världen.
- *Den estetiska dimensionen* – handlar om behovet av skönhet och ordning.
- *Den meditativa dimensionen* – handlar om behovet att komma till ro med sig själv, sina tankar och känslor (Waldén 1999, s. 83-84).

Dessa fyra anledningar stämmer bra överens med de undersökningar jag tagit del av i stycket 1.2 Forsknings- och kunskapsläge.

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi är en ungersk psykolog som myntat begreppet flow. I sin bok *Flow – den optimala upplevelsens psykologi* (2006) hävdar han att människan är som lyckligast när hon befinner sig i ett tillstånd av flow. Flow beskriver han som hög koncentration och att vara fullständigt ett med det man gör. Detta innebär att känslan av själv tillfälligt upphör och att tiden inte är närvarande på samma sätt som vanligt. Flow handlar om en balans mellan utmaning och kunskap. Att ta sig för något som är en stor utmaning men där man saknar kunskap leder till ångest och en känsla av otillräcklighet, medan hög kunskapsnivå i en uppgift som kräver liten ansträngning eller utmaning leder till avslappning och värsta fall apati. För att nå flow krävs helt enkelt att kunskapsnivån matchar utmaningsnivån (Csikszentmihalyi 2006, s. 20).

1.9.2 Etiska frågeställningar

Eftersom undersökningen i detta examensarbete utgår ifrån mina erfarenheter och upplevelser berör de etiska frågeställningarna egentligen ingen annan än mig. Min föreställning om undersökningen var att människor skulle komma fram och prata med mig under tiden jag satt och broderade och att jag i så fall skulle behöva ta ställning till etiska frågeställningar när jag beskrev dem. Dessa möten uteblev dock. Det finns däremot två personer som figurerar i undersökningsmaterialet eftersom de kommer fram och ber mig om pengar. Deras kulturella bakgrund läggs fram i materialet utan att jag förankrat saken vidare med någon av dem. Det var vid det uppkomna tillfället svårt att ställa frågan om deras kulturella tillhörighet, därför väljer jag att utgå ifrån att mina förutfattade meningar i frågan stämmer med verkligheten, det vill säga att båda dessa kvinnor var EU-migranter.

2. Undersökningsdel

2.1 Genomförande

Undersökningen är genomförd, med broderiet som grund, på ett antal olika platser. Det ena broderiet har jag utfört på, för mig, trygga platser. Dessa platser valdes ut i förväg, men ibland passade inte den tilltänkta platsen och jag valde en annan. De trygga platser jag suttit på är:

- Fåtöljen i mitt arbetsrum.
- Stadsbiblioteket, översta våningen i en fåtölj.
- Älvsnabben, en passagerarfärja som går i Göteborgs hamn.
- Pedagogerna, entrén (detta upplevdes dock inte som en trygg plats väl där eftersom jag inte kunde sitta på den plats som jag först tänkt mig utan hamnade i entrén där det fanns gott om plats). Pedagogerna är byggnaderna som lärarutbildningen vid Göteborgs universitet huserar i.

Det andra broderiet har jag broderat på, för mig, otrygga platser. Jag satt kortare pass på de otrygga platserna, eftersom jag upplevde det som jobbigare att vara på dessa platser. Därför är de också några fler till antalet. De otrygga platserna jag suttit på är:

- Nordstan köpcenter i centrala Göteborg, runda bänken mitt emot butiken D.O.
- Allum köpcenter, entré 7 på en bänk.
- Göteborgs centralstation, på en bänk.
- Nils Ericson Terminalen (bussterminal), på en bänk.
- Folktandvården Kulans väntrum.

Medan jag broderat har jag, för hand i ett block, nedtecknat de känslor och tankar som uppstått i mig. Jag har suttit i pass som varat i minst 20 minuter och som mest en timme. Jag har därefter skrivit in allt i ett dokument på datorn, oftast i oförändrat skick eftersom jag redan vid nedtecknandet dokumenterat mina tankar i hela meningar.

2.2 Resultat

Här presenteras resultatet från de undersökningar jag har genomfört. Broderiet har fungerat som metod och de minnesanteckningar jag fört under tiden är materialet som jag sedan knyter an till den litteratur jag tagit del av i 1.2 Forsknings- och kunskapsläge. Resultatet presenteras i fem olika teman; bekräftelse, distraktion, skydd, ursäkt och platsens betydelse. Dessa är teman som är tydliga och genomgående både i mina minnesanteckningar och i den litteratur jag tagit del av.

2.2.1 Bekräftelse

En stor anledning till att jag broderar handlar om bekräftelse. Bekräftelse från andra - i verkliga livet och i sociala medier - och bekräftelse från mig själv. I undersökningen och arbetet med de två broderier jag ägnat mig åt kan jag i de nedtecknade reflektionerna uttrycka att bekräftelsen varit viktigare än jag först velat erkänna. Något av det första jag tecknar ned i den allra första broderisessionen handlar om att jag, plötsligt när det är skarpt läge, inte litar på min egen förmåga. Jag blir nervös över de beslut som ska fattas och tänker över det för många gånger. Detta ska visa sig resultera i att jag inte blir nöjd med det jag sedan broderar. Jag minns

att när jag stod där och inte kunde bestämma mig i själva verket tänkte: Detta måste verkligen bli bra så att de som ser det kan tänka: ”Wow! Bästa hittills! Hon har överträffat sig själv.” Så här gick tankarna:

Jag ska brodera en hjärna till att börja med. Vilken färg har en hjärna? Eller ska jag ta en helt annan färg än dess verkliga kulör? Så här mycket brukar jag inte tänka över mina beslut i broderisammanhang (inte i några sammanhang egentligen). Jag går ofta på intuition och kör på det. Litar på mig själv. Varför litar jag inte på min förmåga nu?

(160404, fätöljen i mitt arbetsrum, bilaga 1)

I Pöllänens (2015) undersökning uppgav många av kvinnorna att känslan av att uppnå självuppsatta mål och sedan få feedback från andra var en stor tillfredsställelse som ledde till att de ville göra om samma sak och utveckla sitt hantverk. Många uppgav att *både* processen, att få skapa med händerna, *och* slutresultatet skapade belåtenhet (Pöllänen 2015, s. 89).

När jag satt i Nordstan och broderade gick det hela tiden förbi folk. Jag kände mig obekvämt eftersom ingen av dem som gick förbi visste vem jag var eller vad jag gjorde där. När jag bestämde mig för att sitta på en plats med mycket folk hade jag någon slags tanke om att folk skulle komma fram och fråga vad jag gjorde. Jag kan se i mina reflektioner att en viss besvikelse lyser igenom när ingen kommer fram:

Folk går förbi och jag ser att de tittar. Men det är ingen som frågar eller visar intresse för det jag gör.
(160411, Nordstan, runda bänken mitt emot D.O., bilaga 1)

En annan typ av bekräftelse som framkommer i reflektionerna handlar om den man kan få bara genom att vara i sällskap med andra. Eftersom jag sitter ensam och broderar har jag ingen som kan bekräfta den jag är och det jag gör. Känslan av att ingen runt omkring mig vet att jag till exempel gör en undersökning är påfrestande. Att ha någon bredvid sig som vet vem jag är och vad jag gör sätter allt i ett annat ljus. I reflektionerna från Allum köpcenter blir detta tydligt:

Funderar på vilken skillnad det hade varit om jag hade haft någon annan med mig. Jag får ett större berättigande att göra det jag gör om någon annan sitter bredvid mig och bekräftar mig. Bekräftar och intygar att jag är en bra person. Inte en märklig kuf som broderar i ett köpcenter helt ensam.
(160411, Allum köpcenter, på en bänk vid entré 7, bilaga 1)

När jag sitter i tandläkarväntrummet och broderar inleder jag med att berätta i receptionen om varför jag kommer en timme tidigare och att jag genomför en undersökning till mitt examensarbete. På så vis får jag bekräftelse i vad jag gör där. Det underlättar arbetet och jag känner att jag har rätt att sitta där eftersom någon mer vet vad jag gör och vad det handlar om:

Jag börjar med att berätta om mitt projekt i receptionen. Att jag håller på med mitt examensarbete som går ut på att sitta på olika platser och brodera. Då känner jag mig inte lika märklig. Då är det åtminstone en till som vet vad jag sysslar med.
(160418, Folktandvården Kulans väntrum, bilaga 1)

Att jag bekräftar mig själv och det arbete jag utför är ytterligare en viktig aspekt i undersökningen och något jag ser på ett flertal ställen i reflektionsmaterialet. Så länge jag tänker negativa tankar om mig själv och det jag gör går inte arbetet framåt. En uppmuntrande klapp på axeln måste inte nödvändigtvis komma från någon annan. Viktigt är att träna sitt sätt att tänka kring sig själv och det en gör.

Hjärtat som jag broderar blir jättefint! Mitt självförtroende ökar. Jag vet vad jag sysslar med nu. Jag känner hur det avspeglar sig i mitt sätt att sitta och i min uppsyn. Mina hjärtslag lugnar sig och jag känner mig tryggare. Även på denna plats.
(160411, Allum köpcenter, på en bänk vid entré 7, bilaga 1)

Csikszentmihalyi (2006) hävdar att för att uppnå en känsla av flow måste vi ta kontroll över våra egna upplevelser och inte bara reagera på omvärldens belöningar och bestraffningar. Vi

måste lära oss att belöna oss själva och förändra vår inställning till vad som är viktigt i livet och inte (Csikszentmihalyi 2006, s. 35).

2.2.2 Distraction

Arbetet med broderierna fungerar många gånger som en distraktion från sådant jag upplever som jobbigt, ofta mina egna tankar. När jag koncentrerar mig på broderiet försvinner succesivt de tankar som dittills upptagit mitt medvetande. Begreppet flow kan nästan beskrivas som en form av distraktion. Att noga koncentrera sig på det man har för händerna gör att hjärnan inte har möjlighet att tänka på något annat vilket leder till ett närmast meditativt tillstånd. När jag befann mig på Stadsbibliotekets översta våning i en fätölj kände jag mig lugn och hade således lättare att koncentrera mig på och komma in i arbetet.

En iakttagelse: innan flowet infinner sig tänker jag i hela meningar och tankarna avslutas. Detta är bra om det är något viktigt jag behöver fundera över. Men för det mesta leder det till att jag tänker hela tankar som handlar om saker jag oroar mig för, och det är inte bra.

Men ju närmare jag kommer flowet desto mer fragmentariska blir mina tankar. Känslan påminner lite om den som kommer precis innan en somnar.

(160405, Stadsbiblioteket, översta våningen i en fätölj, bilaga 1)

I Pöllänens (2015) undersökning kan vi se att kvinnorna, trots att de genomgår en svår tid i livet, tar sig an än mer komplicerade uppgifter inom hantverksområdet. Detta för att tvingas gå helt upp i uppgiften och slippa tänka på de svårigheter som för tillfället omgärdar dem. Känslan av att klara av uppgiften skapar en uppfattning om kontroll och hopp inför framtiden och hjälper dem att förbereda sig för ovisshet (Pöllänen 2015, s. 90).

En intressant iakttagelse jag gör, gällande distraktion, handlar om hur jag med hjälp av broderiet skapar distraktion som hjälper mig att varva ner och i många fall ändra uppfattning om tillvaron. I många av de broderisessioner jag genomför mår jag dåligt och känner mig stressad och orolig i början av sessionen. I slutet har jag ofta helt ändrat uppfattning och ser allt i ett annat ljus.

Sessionen är slut och jag ser på mina anteckningar och reflekterar över hur snabbt mina känslor och mitt mående svänger. Från total oro och ångest till ganska lugn och tillfredsställd. När jag börjar känns det ofta som att jag inte har någon tro på att det ska bli bättre. Men när jag broderar kan jag flytta fokus från oro och ångest till vad jag tänker, känner och gör. Som en distraktion.

(160408, fätöljen i mitt arbetsrum, bilaga 1)

Många kvinnor i Reynolds (2000) undersökning uppgav att när oron och ångesten var stark fordrades en aktivitet som krävde all deras uppmärksamhet. Stickning och korsstygn uppgavs i vissa fall som tekniker som inte krävde någon hög nivå av koncentration vilket ledde till att tankarna då också fick möjlighet att vandra iväg på eget håll (Reynolds 2000, s.110).

När jag satt på Pedagogerna (lokalerna där lärarutbildningen huserar) fick jag bekräftat för mig vilken roll distraktionen spelar. Pedagogerna hade jag klassat som en trygg plats men efter att jag, utan resultat, letat efter ett ställe att sitta på i grupprummen kände jag mig mer och mer orolig. Slutligen slog jag mig ner vid entrén, vilket var en plats som kändes allt annat än trygg. Jag hade svårt att komma in i arbetet med broderiet, men efter ett tag lyckades jag. Broderiet distraherade mig från de oroliga tankar som rörde sig i huvudet och när jag såg upp efter ett tag undrade jag vad det var jag hade upplevt som så hotfullt.

Efter ett tag kommer jag in i arbetet och jag känner mig lugnare och lugnare. När jag ser mig omkring nu ser platsen plötsligt inte lika hotfull ut. Jag känner att jag har kontroll.

(160407, på en bänk vid Pedagogernas entré, bilaga 1)

En annan form av distraktion är den som handlar om ljud runtomkring. I vanliga fall lyssnar jag på ljudbok, musik eller ser på tv, när jag broderar. I undersökningen har jag velat konfronteras med mina tankar och känslor till hundra procent och har därför valt att alltid sitta ensam, utan hörlurar i öronen. Det är tufft att utvärda tystnaden som uppstår, eftersom jag innan jag kommer in i arbetet och distraheras av det, måste lyssna på mina egna tankar. När jag satt i tandläkarvåntrummet och broderade kunde jag tydligt höra personen i receptionen och hennes samtal med patienter som ringde eller kom för att anmäla sig eller betala.

Jag lyssnar på vad folk runtomkring mig pratar om, det vill säga jag lyssnar inte på mina egna tankar så mycket.

(160418, Folktandvården Kulans väntrum, bilaga 1)

Eftersom jag hade svårt att komma in i arbetet med broderiet och bli distraherad av det, skapade hennes samtal en skön distraktion som ersättning.

2.2.3 Skydd

Att ha ett pågående hantverk framför sig kan bidra till att skapa ett slags mentalt skydd. Att i sociala situationer ha något för händerna kan göra det lättare att umgås eftersom det blir legitimt att titta på det man gör istället för personen man pratar med. Dessutom är det fullt tillåtet att undvika ögonkontakt med den man pratar med. I min undersökning har jag aldrig befunnit mig i ett socialt sammanhang, i bemärkelsen en samling personer som pratar med varandra. Däremot har jag många gånger befunnit mig *bland* människor. Jag har vid flera tillfällen upplevt det som jobbigt att sitta med ett broderi framför mig, eftersom jag suttit på platser där det normalt inte förkommer den typen av aktiviteter. Men vid ett flertal tillfällen har broderiet även fungerat som ett skydd där jag inte behöver se upp på folk utan kan ägna mig åt mitt broderi. Folk som gått förbi har sett att jag är upptagen med något och således har det kanske heller inte upplevts som märkligt att jag inte lyft blicken när de gått förbi. Och när jag har mitt broderi och känner mig skyddad av det, och självförtroende i det jag gör, vågar jag slutligen titta upp och möta folks blickar.

Jag vågar höja blicken. Jag känner hur min uppsyn förändras. Från att nästan inte våga se mig omkring med risk för att möta någons blick, till att få självförtroende i det jag gör och också utstråla det.

(160411, Allum köpcenter, på en bänk vid entré 7, bilaga 1)

I Corkhill & Rileys (2014) undersökning lyfts påståendet om hur många av respondenterna kände sig betydligt tryggare och lugnare med en stickning framför sig. Med stickningen behövde de inte känna att de var tvungna att prata med människorna runtomkring. Dessutom fungerade stickningen som ett berättigande att slippa ta och hålla ögonkontakt med de människor som ingick i samtalet (Corkhill & Riley 2014, s. 38). Vid ett annat tillfälle sitter jag på Nils Ericson Terminalen och broderar.

En romsk kvinna ser att jag har gjort mig hemmastadd på bänken och kommer fram och sätter sig bredvid mig. Hon frågar vad jag gör. Jag visar ”a human heart”. Då börjar hon berätta om sin sons hjärtoperation och vill att jag ska ta ut pengar till henne i en bankomat. Jag kan inte eftersom saldot på mitt konto är i princip noll. Hon suckar och går.

(160412, Nils Ericson Terminalen på en bänk, bilaga 1)

I det här fallet fungerade broderiet som ett skydd. Hade jag inte haft broderiet hade jag varit tvungen att möta hennes blick och verkligen lyssna. Broderiet signalerade att jag var upptagen med något och inte kunde lyssna helhjärtat.

2.2.4 Ursäkt

Att använda hantverk som en ursäkt för att till exempel kunna titta på teve med gott samvete verkar vara en vanlig företeelse hos kvinnor som figurerat i de undersökningar jag tagit del av. Många känner helt enkelt att de vill ha något för händerna för att känna sig produktiva. Detta är något jag kan känna igen, både sedan tidigare och - speciellt från ett ställe - i reflektionsmaterialet. Att ständigt ha något på gång och att känna sig effektiv ger en känsla av tillfredsställelse, men i många fall kan det leda till svårigheter med att fokusera.

I undersökningen och arbetet med broderierna har jag tvingats fokusera på en enda sak, att brodera och reflektera.

Det är bra träning för mig att ”stå ut” med att bara göra utan distraktion. Ett av mina problem består i behovet av (över)stimulans. Min dotter brukar pika mig för att jag broderar, kollar på tv OCH på min telefon samtidigt. Det jag behöver, i större utsträckning, är att bara vara och att reflektera över det jag tänker och känner. Precis som jag gör nu.

(160405, Stadsbiblioteket, översta våningen i en fätölj, bilaga 1)

Precis som det framgår i Corkhill & Rileys (2014) undersökning hjälpte handarbete (i detta fall stickning) respondenterna i undersökningen att känna sig produktiva, även när de ägnade sig åt passiva aktiviteter som att se på tv, resa eller lyssna på musik (Corkhill & Riley 2014, s. 37).

2.2.5 Platsens betydelse

Jag ville i den här undersökningen ta reda på vilken betydelse platsen har när det gäller till exempel kreativitet och trygghetskänsla. Jag valde därför ut ett antal platser som jag upplever som antingen otrygga eller trygga.

I reflektionsanteckningarna går det att se att de otrygga platserna generellt framkallar negativa känslor i större utsträckning, men att dessa känslor ofta går att vända med hjälp av att brodera. De olika undersökningarna inleds ofta med att jag letar efter en plats att sitta på. Att leta efter en trygg plats på ett ställe som jag inte är helt bekant med triggas ofta nervositet och osäkerhet. Vart ska jag ta vägen? Var känns det tryggt?

Linderström och Bäckman (2013) tar i sin skrift ”Att motverka stress med handens arbete och medveten närvaro i nuet” upp vikten av en trygg plats. De hävdar att rummet måste förmedla trygghet och lugn för att deltagarna ska kunna slappna av. Vackra föremål och material, lugn musik och dämpad belysning är komponenter som de använder sig av i arbetet med att motverka stress (Linderström & Bäckman 2013, s.7).

Det framkommer i reflektionsmaterialet att platsen initialt har stor betydelse för trygghetskänslan, och således också för förutsättningen att komma in i arbetet, men att det är humöret eller sinnesstämningen som i slutändan ändå är avgörande för hur mottaglig jag är för broderiets lugnande inverkan. Här är min första anteckning från tillfället på Stadsbiblioteket:

Jag letade efter en undanskymd plats ett tag och hann bli lite hispig och nervös innan jag till slut hittade en fätölj på en undanskymd plats längst upp i biblioteket. Fätöljen är väldigt omslutande och inger trygghet. Dessutom har jag utsikt över avenyn.

Sorlet av människor och att jag kan ta av mig skorna och krypa upp i fätöljen gör att stor trygghetskänsla infinner sig direkt.

(160405, Stadsbiblioteket översta våningen i en fätölj, bilaga 1)

Jag är alltså till en början uppjagad över att jag inte hittar en plats som är lämplig, men när jag sedan hittar en plats som känns trygg slappnar jag snabbt av. Och när jag sedan suttit på platsen och arbetat i nästan en timme uttrycker jag mig såhär:

Handen är klar! Jag känner mig lugn och trött.
(160405, Stadsbiblioteket översta våningen i en fätölj, bilaga 1)

Den trygga platsen gör att jag kan slappna av och att jag kommer in i arbetet snabbt. Detta leder i sin tur till ett gott resultat, både gällande broderiet och gällande sinnesstämningen. För att försöka peka på eventuella skillnader i val av plats, följer här reflektionsanteckningar från ett tillfälle när jag satt och broderade på Allum - en plats som jag betraktat som otrygg.

Jag känner mig yr och obekvämt när jag slutligen bestämmer mig för en plats. Visserligen vid en entré men inte en av dem mest befolkade. Vad är det som gör det *så* jobbigt att sitta på ett sådant här ställe?
(160411, Allum entré 7 på en bänk, bilaga 1).

När jag sätter mig på bänken infinner sig inte trygghetskänslan och jag har svårt att komma in i arbetet. Genom hela tillfället visar reflektionsanteckningarna att jag vill fly men att jag tvingar mig själv att stanna. Inte förrän i slutet känner jag hur det vänder och jag kan slappna av.

Jag fick flow på slutet. Nu är det plötsligt svårt att sluta och jag har inga problem med att stanna kvar. Men nu måste jag hem och fixa med middagen. Det är coolt att känna hur det vänder. Jag kände mig så konstig när jag kom till Allum att jag trodde jag höll på att bli sjuk. Nu när jag känner att jag har erövat situationen och platsen är den känslan som bortblåst. Psyket alltså, vad det kan ställa till med.
(160411, Allum entré 7 på en bänk, bilaga 1).

Av detta går det att uttyda att platsen, åtminstone initialt, har stor betydelse för trygghetskänslan. Men att hantverket hjälper mig att komma ner i varv och slappna av vid de tillfällen jag upplever otrygghet.

3. Diskussion och slutsatser

Som utgångspunkt i diskussionen vill jag försöka besvara de frågeställningar som finns med i inledningskapitlet. Svaren grundar sig i den litteratur jag har tagit del av och använt i kombination med den undersökning jag genomfört och mina upplevelser av den.

Den första frågan *Vad upplever jag som hantverkare under broderitillfället?* kan upplevas som bred och kanske också svår att besvara. Men mitt första enkla svar på frågan är: mycket! Några veckor innan jag genomförde undersökningen med de olika broderitillfällena bestämde jag mig för att sluta äta antidepressiv medicin. Jag kände mig trygg och stabil och tyckte att det var dags att sluta. Jag hade ätit en låg dos under en längre tid och trodde nog att det skulle gå ganska lätt. Men jag hade fel. När jag ser tillbaka på mitt beslut kan jag tycka att det var ganska dumt att sluta precis innan uppsatsperioden. Hur tänkte jag? Att sluta med medicinen gjorde mig orolig, uppjagad och gav mig ångest i kombination med en outhärlig trötthet. Men just på grund av att jag mådde på det här sättet blev resultaten av undersökningen också ganska intressanta. Mina känslor innehöll på något vis mer av allt och vändningarna i humöret var tvärare än vanligt. Det var som att resultatet jag förväntade mig genom att jag valde otrygga och trygga platser förstärktes genom att jag redan i grunden mådde psykiskt dåligt.

Min tanke när jag bestämde mig för att i undersökningen sitta och brodera på både trygga och otrygga platser handlade om att jag ville frammana den där känslan av oro och ångest (som jag har erfarenhet av att otrygga platser kan göra) för att se om broderiet kunde råda bot på den och sedan jämföra resultatet från de trygga platserna. Eftersom jag, delvis med hjälp av medicin, mått mycket bättre det senaste året visste jag att det skulle behövas något extra för att få tillbaka oros- och ångestkänslorna. Därför tänkte jag på de platser som skapar allra mest ångest i mig och bestämde mig för att sitta där och brodera. När det så var dags att brodera på de otrygga platserna var känslan överväldigande jobbig vilket ledde till ett stort material av minnesanteckningar vid de olika tillfällena.

När det kommer till sättet jag dokumenterade mina broderitillfällen på gjordes det genom minnesanteckningar som skrevs ned i stunden. Hammarén (1995) hävdar att skrivandet kan fungera som en länk mellan yttre och inre dialoger (Hammarén 1995, s. 27-29). I mitt fall var den yttre dialogen det som hände runt omkring mig medan den inre dialogen var mina tankar och känslor. Detta var ett bra sätt att få en helhetsbild av mina tankar och känslor i förhållande till platsen och händelserna på och runt den.

Precis som jag nämner i resultatets sista del går det att se att jag på otrygga platser generellt haft svårare att komma igång med arbetet och att flytkänslan tagit över, medan de trygga platserna har gjort att jag fortare kunnat komma ner i varv och sätta igång med broderiarbetet. Men det finns såklart undantag och det ska sägas att mitt grundmående under de tidigare broderitillfällena var sämre än under de senare. Det kan innebära att resultatet blivit ett annat vid ett annat tillfälle. Dessutom är frågan om det var platsen i sig som skapade ett större stresspåslag eller om det egentligen handlade om att jag saknade mitt sammanhang. Att brodera på en plats där ingen visste vad jag gjorde eller varför jag gjorde det skapade en negativ inverkan på mig som var större än vad jag kunnat föreställa mig.

Gemenskap och sammanhang var något jag verkligen saknade när jag satt ensam på ställen och broderade. Jag hade förväntat mig att folk skulle komma fram och prata med mig om vad jag gjorde, men det blev inte så. Det hade känts lättare om jag visste att bara *någon* annan var

intresserad av och visste vad gjorde. Detta faktum fick mig att inse att en av de stora anledningarna till att jag fortsatt brodera var det stora nätverk av nya hantverks- och broderivänner jag fått via sociala medier, och så småningom också i verkliga livet. Jag insåg också hur mycket bekräftelsen betydde för min utveckling och lust att fortsätta. Corkhill och Riley (2014) uppger i sin undersökning att många av de intervjuade kvinnorna betonar vikten av att skapa tillsammans och att känslan av att tillhöra en grupp skapar självförtroende (Corkhill & Riley 2014, s. 42).

Eva Bojner Horwitz (2011) skriver i sin text om Aaron Antonovskys begrepp KASAM (känsla av sammanhang) att det som får människor att behålla sin psykiska hälsa handlar om att ha sitt sammanhang. KASAM kan öka känslan av meningsfullhet och göra livet mer hanterbart och begripligt. Delaktighet är en viktig komponent för att skapa mening i våra liv. Med hjälp av kreativa aktiviteter kan vi organisera oss så att själva aktiviteten blir meningsskapande. Vid kreativa aktiviteter kommer människor till insikt, problem kan lösas och känslan av distraktion och flow kan infinna sig (Bojner Horwitz 2011, s. 39). Jag tror att det är känslan av sammanhang som gör att vi fortsätter skapa. Vi har någon eller något att återkoppla till med samma intressen.

Nästa frågeställning från inledningskapitlet lyder: *Hur förändras känslor, kroppsliga stämningar innan, under och efter broderitillfället?* Svaret på den här frågan har varit intressant att ta sig an när jag analyserat mina minnesanteckningar eftersom stora förändringar har skett under varje tillfälle. Pendlande känslor. Skönt att ha något för händerna när så mycket händer i hjärnan och kroppen. Självförtroendet går upp och ner. Tänker destruktiva tankar varvat med tankar om tacksamhet. Svårt att fokusera tankarna på görandet när görandet ska resultera i något (ett examensarbete).

Ett genomgående tema för alla broderitillfällen (både på trygga och på otrygga platser) har varit att känslor som oro, ångest och stress varit starkt närvarande i början av tillfället medan det i slutet ofta har avtagit, antingen helt eller delvis. Även om mina känslor har pendlat under varje tillfälle går det ändå att se att de rört sig från oroliga och negativa till lugna och positiva. Vid ett flertal tillfällen under broderitillfällena nämner jag begreppet flow. När jag suttit tillräckligt länge med broderiet, kommit in i arbetet och känt att det gått bra har lugnet kommit över mig. Csikszentmihalyi (2006) menar att det är vid tillfällena så vi anstränger oss som vi uppnår flow och att vi under stunder av flow förlorar medvetandet om självet (Csikszentmihalyi 2006, s. 88). Under de tillfällen jag suttit på olika platser och broderat har oron och osäkerheten kommit över mig innan jag påbörjat arbetet, kanske just på grund av att jag är alltför medveten om självet. Jag har känt mig obekvämt på dessa öppna platser och tyckt att folk har tittat konstigt på mig. När jag sedan börjat brodera och fått flow har jag lyckats koppla bort medvetandet om självet och på så vis lyckats slappna av. Jag beskriver vid ett tillfälle hur jag först tänker i hela tankar, vilket kan vara bra om det är något speciellt man behöver fundera ut men vid stress och oro är det lätt att tankarna blir oroliga eller destruktiva. Ju mer jag kommer in i arbetet desto mer fragmentariska blir tankarna och när jag så till slut når flow är det som om hjärnan blir blank. Jag jämför känslan med den som kommer precis innan man somnar.

Något som irriterat mig i processen med broderierna har varit att jag hela tiden tvingats reflektera över mina tankar och avbryta det jag gör för att skriva ned mina tankar. Det är ansträngande att tänka på vad jag tänker. Hannula (2006) uppger att ett dilemma inom konstnärlig forskning handlar om att sammanföra det praktiserande med det kritiska, reflekterande eftersom både dessa sidor påverkar varandra, men det är ibland svårt att säga hur (Hannula 2006, s. 35). Jag tror att det här sättet att undersöka något kräver övning. Min handledare sa innan jag skulle genomföra arbetet med broderierna att jag skulle försöka gå in i arbetet och bortse vad det skulle kunna leda till. Det är svårt, men det är precis det som krävs.

I de undersökningar som handlar om kvinnor som ägnar sig åt textilt hantverk i någon form av terapeutiskt syfte är det många som uppger att de kräver än mer ansträngande uppgifter att ta sig an ju större problem de för tillfället har i livet. Jag känner igen detta, både från tidigare erfarenheter och från undersökningen. När jag koncentrerade mig och hade något i broderiet som krävde koncentration blev det lättare att släppa det jobbiga i att sitta på en otrygg plats.

Min sista fråga *Har detta någon betydelse för resultatet?* handlar om att jag ville ta reda på om mina känslor på något sätt påverkade resultatet i broderiet. Det korta svaret på denna fråga är nej. Det jag hade hoppats se när jag beslutade att jag skulle sitta med ett broderi på trygga platser och ett broderi på otrygga platser var en skillnad i resultatet. Eftersom jag utgick ifrån att jag skulle känna mig oroligare och mer stressad på de otrygga platserna föreställde jag mig att det även skulle synas i resultatet, kanske i form av ett mindre noggrant utfört arbete.

I tidningen Hemslöjd (Wiklund, 2016) gick det att läsa om kopplingen mellan handen och hjärnan. Här förklaras det fenomen som gör att t ex en handarbetsteknik initialt kräver oerhört mycket kraft, ansträngning och tålamod men att det efter hand automatiseras och att det inte längre är nödvändigt att tänka på vad man gör. När jag tittar på resultatet av mina broderier och ser att det inte är någon skillnad, tekniskt sätt, tänker jag att det handlar om att kunskapen har automatiserats (se bilaga 2). Anledningen till att det inte går att se någon skillnad i det tekniska resultatet handlar helt enkelt om att mina händer vet vad de gör, oavsett om min hjärna uttrycker oro, ångest eller glädje.

Det som *går* att se skillnad i när det gäller resultatet i mina broderier handlar om något annat än teknisk skicklighet. När jag skulle börja med det första broderiet (som jag gjorde på trygga platser) slog prestationsångesten till och jag tänkte över mina val alltför noga, vilket resulterade i ett uttryck som inte var typiskt för mig. En dålig start ledde till låg motivation och det är något jag kan märka i resultatet. Det andra broderiet däremot, hade jag en annan inställning till. Där bestämde jag mig för att ha roligt och att göra precis det som föll mig in. Det tycker jag även syns i resultatet (se bilaga 2). Elam (2001) nämner att konst ofta är skapat på grund av eller med hjälp av känslor och att det är något som ofta förmedlas i verket (Elam 2001, s.17). Så sammanfattningsvis går det att säga att skillnader i resultatet finns, men de ligger inte på ett tekniskt plan utan i verkets uttryck.

Avslutningsvis vill jag nämna att när jag började med yllebroderi var jag inte säker på om jag *fick* kalla det för yllebroderi eftersom det kanske inte uppfyllde alla de kriterier som jag föreställde mig. Den tanken har jag dock frångått vid det här laget. Istället känner jag mig stolt över hur jag är med och utvecklar tekniken, vilket kanske leder till att fler tilltalar av den. Palmsköld (2011) nämner att förändring hos hantverk är en förutsättning för fortlevnad. För att en teknik ska hållas igång måste nya material, tekniker och redskap accepteras (Palmsköld 2011, s. 102). Kulturvård handlar för mig om att inspireras av gamla tekniker och material och sedan utveckla det till något eget.

Sammanfattningsvis går det att dra slutsatsen att slöjd och hantverk kan fungera lugnande vid tillfällen då känslor som oro och ångest uppkommer eftersom hantverket fungerar både som distraktion och bekräftelse. Med hjälp av slöjd och hantverk kan jag fokusera tankarna på annat än det som skapar oro och ångest. När jag skapar något som jag själv eller någon annan tycker om får jag bekräftelse och genom detta växer självförtroendet. Att få bekräftelse för det jag gör sätter mig som hantverkare även i ett sammanhang där jag känner gemenskap med andra som har kunskap och erfarenheter inom samma hantverksområde. Kort sagt skapar görandet ett mervärde.

4. Sammanfattning

Idén till uppsatsen kommer från att jag blev utbränd för ett par år sedan och upptäckte broderiet i min strävan efter att må bättre. Broderiet har fungerat som en form av terapi där jag kunnat komma ner i varv, släppa oroliga tankar och få ny kraft och nytt självförtroende. Det sammanhang och den gemenskap jag upplevt genom broderiet och dess anhängare är en betydelsefull del till varför jag har fortsatt att brodera. Undersökningen tar avstamp i ett personperspektiv där jag som hantverkare har huvudrollen tillsammans med broderiet och de känslor och sinnesstämningar som uppstår i situationen kring det.

Uppsatsens frågeställningar är:

- Vad upplever jag som hantverkare under broderitillfället?
- Hur förändras känslor, kroppsliga stämningar innan, under och efter broderitillfället?
- Har detta någon betydelse för resultatet?

Den litteratur som behandlas i uppsatsen sträcker sig över ett stort område. Det är först och främst en rad undersökningar som gjorts med kvinnor som använder textilt hantverk som en form av terapi. Nästa område handlar om kultur och hälsa, exempelvis Kultur på recept och andra projekt inom vården som rör kultur och hälsa. Ett stycke om kulturvård finns med där immateriellt kulturarv och begreppet yllebrodueri behandlas. Där efter följer ett antal rubriker som rör metoder jag inspirerats av när jag utformat min forskning, till exempel konstnärlig forskning, kunskap i handling, skrivande som reflektion med mera.

Den metod som använts i uppsatsen är hermeneutik. Hermeneutik kan översättas till tolkningskonst. Inom hermeneutiken ses forskarens egen förförståelse om ämnet som en tillgång och kravet på engagemang är en förutsättning.

Den teoretiska referensramen består av tre teoretiker. Ann Futterman Collier är psykolog och sysslar själv med textilt hantverk. Längre har hon sett och forskat på kopplingen mellan textilt hantverk hos kvinnor och psykisk hälsa. Louise Waldén är kvinnoforskare och gjorde på 1990-talet en undersökning där hon frågade sig varför kvinnor väljer att lägga sin tid på handarbete. Mihaly Csikszentmihalyi är psykolog och har myntat begreppet flow. Han beskriver hur vi kan uppnå flow när vi fullständigt går upp i något som kräver en hög nivå av koncentration.

Uppsatsens resultat kan sammanfattas såhär:

Två broderier har utförts på olika platser. Det ena har broderats på trygga platser och det andra på otrygga platser. Jag har nedtecknat de tankar och känslor jag upplever i stunden i ett block som jag sedan har fört in i datorn. När jag analyserat dessa texter har fem tydliga resultat framkommit. Dessa avsnitt är:

Bekräftelse spelar en stor roll i varför jag broderar över huvud taget. I allt från estetiska beslut, till att folk går förbi och tittar utan att fråga vad jag gör till att inte ha någon med mig som kan bekräfta mig eller det jag gör finns detta behov. Resultatet visar att bekräftelsen har en större roll än vad jag först föreställt mig.

Distraction handlar om att använda broderiet som ett sätt att distrahera sig från oroliga tankar. Detta går också att koppla till begreppet flow som kan ses som en form av distraction där all hjärnkapacitet går åt till själva görandet och därför finns det ingen plats för oro eller ångest. Distractionen beskrivs i resultatet som ett sätt att slippa jobbiga tankar. När jag närmar mig

flow övergår tankarna från hela till mer och mer fragmentariska.

Skydd handlar om att hantverket fungerar som en slags mur mot omvärlden. När jag har ett broderi framför mig kan jag välja om jag vill prata med folk, möta deras blickar och så vidare. Eftersom jag har ett hantverk att koncentrera mig på är det fullt accepterat att istället titta ner på det i sociala sammanhang.

Ursäket behandlar synen på hantverk som något att göra för att känna sig effektiv och produktiv. I de undersökningar jag tagit del av uppger många kvinnor att de vill ha något att göra framför tv:n för att känna sig produktiva. I minnesanteckningarna reflekterar jag över detta i samband med att min dotter kommenterat att jag ofta både broderar, tittar på min telefon och tittar på tv samtidigt.

Platsens betydelse tar upp vilken roll platsen har spelat i undersökningen. Det framgår att det på de otrygga platserna krävs mer tid och kraft för att kunna komma in i broderiuppgiften, medan det på de trygga platserna går lättare. Broderiet har dock på både trygga och otrygga platser en förmåga att lugna och distrahera, om än i olika snabb utsträckning.

I diskussionsavsnittet behandlas de frågor som ställdes i inledningen, 1.4 Frågeställningar. Den första frågan; *Vad upplever jag som hantverkare under broderitillfället?* tar upp hur det kändes att brodera på olika platser. Jag ville ta reda på om broderiet kunde ta udden av de känslor och tankar som jag förväntade mig skulle uppstå. Broderiet hjälpte mig genom till exempel distraktion men det jag saknade när jag satt ensam på olika platser var mitt sammanhang. Jag insåg att sammanhanget och gemenskapen kring broderiet är minst lika viktig som själva hantverket i sig.

Den andra frågan; *Hur förändras känslor och kroppsliga stämningar innan, under och efter broderitillfället?* behandlar hur mina tankar och känslor pendlat under de broderitillfällen jag genomfört. Det genomgående temat har varit att jag i början av tillfället känt stark oro och att den succesivt vid (nästan) alla tillfällen bytts ut mot lugn och glädje. Detta har till största delen kunnat ske genom distraktion och flow. Det är när jag lyckas koppla bort medvetandet om självet som jag kunnat släppa oroliga tankar och slappna av.

Den sista frågan; *Har detta någon betydelse för resultatet?* handlar om att ta reda på om och hur mina känslor och tankar påverkar resultatet i broderiet. Det som framgår är att den tekniska skickligheten inte påverkas eftersom den kunskapen genom erfarenheter redan är fast förankrad i händerna. Den del i resultatet som skulle kunna påverkas är den som handlar om konstnärligt uttryck. De känslor och tankar jag upplevt när jag broderat skulle således kunna synas i verket även om det är oklart exakt på vilket sätt.

Sammanfattningsvis går det att säga att de främsta vinsterna med slöjd och hantverk ur ett hälsoperspektiv är distraktion, bekräftelse, sammanhang och gemenskap.

5. Referenser

- Alsterdal, L, Bornemark, J & Svenaeus, F (2009) Vad är praktisk kunskap? Södertörns högskola, Huddinge.
- Andersson Gustafsson, G & Tekniska högskolan i Stockholm. Institutionen för industriell ekonomi och organisation (2002). Den inre teatern i lärandet: en studie om kunskapsväxandet inom hantverk.
- Andersson, S (2014). Om positivism och hermeneutik: en introduktion i vetenskapsteori, 1. uppl. edn, Studentlitteratur, Lund.
- Bojner Horwitz, E (2011). Kultur för hälsans skull, 1. uppl. edn, Gothia, Stockholm.
- Collier, A F (2012). Using textile arts and handcrafts in therapy with women, Jessica Kingsley Publishers, London & Philadelphia.
- Collier, A F (2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy, *Art Therapy*, vol. 28, no. 3, ss. 104-112.
- Corkhill, B & Riley, J (2014). Knitting and Well-being, *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, vol. 12, no. 1, ss. 34-57.
- Csikszentmihályi, M (2006). Flow: den optimala upplevelsens psykologi, 2. pocketutg. edn, Natur och kultur, Stockholm.
- Elam, K. (2001). Emotions as a mode of understanding: an essay in philosophical aesthetics, Department of ALM, Aesthetics and Cultural Studies.
- Franzén Ekros, A (2015). Kultur på recept. <http://www.1177.se/Jonkopings-lan/Fakta-och-rad/Behandlingar/Kultur-pa-recept/> [2016-05-12]
- Hammarén, M (1995). Skriva: en metod för reflektion. Brevskolan, Stockholm.
- Hannula, M (2006). Practice-based artistic research – an opportunity, a challenge and a dilemma i James, C., Leino, N., Lind, T. & Vetenskapsrådet (2006). *Konstnärlig forskning: artiklar, projektrapporter och reportage*, Vetenskapsrådet, Stockholm.
- Linderström, M & Bäckman, N (2013). Att motverka stress med handens arbete och medveten närvaro i nuet. Studiehandedning, kan beställas genom Nina Bäckman.
- Lindström, B., Eriksson, M., Avd för hälsa, kultur och pedagogik, Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur & Högskolan Väst (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development, *Health Promotion International*, vol. 21, no. 3, ss. 238-244.

Lundborg, G (2014). *The hand and the brain: from Lucy's thumb to the thought-controlled robotic hand* / Elektronisk resurs, Springer London, London.

Molander, B (1996). *Kunskap i handling*. 2. omarb. uppl. edn, Daidalos, Göteborg.

Nationalencyklopedin (2016). Slöjd.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sl%C3%B6jd> [2016-05-24]

Nationalencyklopedin (2016). Stress.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress> [2016-05-24]

Olsson, A, Berg, E, Helmersson, D, Gölén, L & Skånes hemslöjdsförbund (2010). *Yllebroderier: berättande folkkonst från Norden, Hemslöjden*, Stockholm; Lund.

Pöllänen, S H (2015). Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity, *Occupational Therapy in Mental Health*, vol. 31, no. 2, ss. 83-100.

Palmsköld, A (2011) Hantverkskunskap som immateriellt kulturarv. I Almevik, G, Höglund, S & Winbladh, A (red.) *Hantverkslaboratorium*, University of Gothenburg, Västerås, ss. 96-105.

Patel, R & Davidson, B (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 4., [uppdaterade] uppl. edn, Studentlitteratur, Lund.

Reynolds, F (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study, *The Arts in Psychotherapy*, vol. 27, no. 2, ss. 107-114.

Schön, D A (2003). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Repr. edn, Ashgate, Aldershot.

Sigurdson, O, Priebe, G, Sager, M, Bernhardsson, K & Brodén, D (2014). *Kultur och hälsa. Ett vidgat perspektiv*, Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion, Göteborgs universitet.

Svensson, L-H (2006). *Ostronets tysta kunskap – reflektioner över konstnärlig forskning i* James, C., Leino, N., Lind, T. & Vetenskapsrådet (2006). *Konstnärlig forskning: artiklar, projektrapporter och reportage*, Vetenskapsrådet, Stockholm.

Unesco (2016) <http://www.unesco.se/kultur/unescos-konvention-om-det-immateriella-kulturarvet/> [2016-06-07].

Vetenskapsrådet (2015). *Forskningens framtid: ämnesöversikt 2014 : konstnärlig forskning*, Vetenskapsrådet, Stockholm. <https://publikationer.vr.se/produkt/forskningens-framtid-amnesoversikt-2014-konstnarlig-forskning/> [2016-05-25]

Vingare, E-L & Beijer, U (2015). *En kulturell buffé för hälsan Fokusgruppsutvärdering av pilotprojektet "Kultur på recept"*. Vårdcentralen, Strängnäs. <http://www.fouvalfard.se/file/en-kulturell-buffe-for-halsan-2015.pdf> [2016-05-25]

Waldén, L (1999). *Handarbetet: hatat och hyllat*. I Lundahl, G (red) *Den vackra nyttan: om hemslöjd i Sverige*, ss. 70-87

Wiklund, L. (2016). Görandet och hjärnan. Tidningen Hemslöjd, 2016 (2), ss. 39-41.

Wikipedia (2016). Flow. [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)) [2016-05-24]

Wikipedia (2016). Stress. <https://sv.wikipedia.org/wiki/Stress> [2016-05-14]

Wikipedia (2016). Slöjd <https://sv.wikipedia.org/wiki/Sl%C3%B6jd> [2016-05-14]

Wikipedia (2016). Kulturvård <https://sv.wikipedia.org/wiki/Kulturv%C3%A5rd> [2016-05-14]

Wikipedia (2016). Aaron Antonovsky https://sv.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky [2016-05-17]

Bilagor

Bilaga 1

Reflektion 1 (trygg plats), 160404 14:00-14:30, fåtöljen i mitt arbetsrum.

- Jag känner mig nervös. Kommer jag att tänka? Jag har aldrig tidigare reflekterat över hur mina tankar och känslor rör sig under tiden jag broderar. Vad som påverkar vad? Mycket står på spel. Vad ska det bli av den här undersökningen?
- Jag ska brodera en hjärna till att börja med. Vilken färg har en hjärna? Eller ska jag ta en helt annan färg än dess verkliga kulör? Så här mycket brukar jag inte tänka över mina beslut i broderisammanhang (inte i några sammanhang egentligen). Jag går ofta på intuition och kör på det. Litar på mig själv. Varför litar jag inte på min förmåga nu?
- Jag känner mig darrhänt, ofokuserad och kaffesugen. Oj, det blev en liten rumpa. Borde jag broderat en stor rumpa som bajsar broderade blommor?
- Ovant att brodera utan ljud som distraherar. Det gör mig nervös.
- Jag får flow! Min hjärna blir blank (i positiv bemärkelse). Meditativt tillstånd. Mina hjärtslag blir lugnare. Jag känner att jag borde skriva något. Och flowet försvinner.
- Jävla trådjävel som trasslar! Mitt grundhumör ligger på en dålig nivå för tillfället eftersom jag ganska nyligen har slutat med antidepressiva. Jag bli lätt stressad och irriterad. Allt som går fel gör mig komplett galen. Jag hoppas verkligen att det vänder snart och att jag känner mig mer stabil.
- Jag känner plötsligt hur min hjärna vilar. Flowet jag hamnat i skapar ett viloläge för hjärnan.
- Men så börjar jag tänka på vad det ska bli av det här materialet. Vad håller jag på med? Jag tappar flow direkt. Hjärnan hamnar ur viloläget och jag börjar tänka. Händerna blir fumliga och tvekande.
- Jag har inte ätit socker på en dryg månad nu och mår väldigt bra av det. Men jag kan känna igen den där känslan, när flowet försvinner. När sockersuget kom över mig hade flowet lättare att försvinna och min hjärna började tänka på goda saker som jag var sugen på.
- Och så börjar jag tänka på broderiet som ett jobb: målet är att bli klar med hjärnan innan kaffet. Den där pressen gör direkt att jag tappar fokus. Det ska inte vara ett jobb. Den här veckan ska vara mest lust. Och den lusten ska dokumenteras.
- En iakttagelse jag gör: jag nynnade aldrig när jag broderar. Varför? Jag nynnade när jag målar och tecknar, tror jag. Definierar nynnande eller ickenynnande hur komplicerad en syssla är?
- Jag måste ha kaffe! Jag tar en paus. Fullt fokus: 30 minuter.

Reflektion 2 (trygg plats), 160404 15:30-16:20, fåtöljen i mitt arbetsrum.

- Jag älskar att brodera, men den här uppgiften gör jag allt för att undvika. Trots att jag kunde njuta under förra passet relaterar jag den så mycket till skola att jag bara vill fly.

- Något jag funderar över: var kom mitt driv ifrån? Jag har alltid betraktat mig själv som en lite lat person som inte har tillräckligt med driv för att starta eget, ro projekt i land, avsluta påbörjade saker osv. När ändrades det? Varför ändrades det?
- Det finns stora motsättningar i att hitta ett kreativt flow och att samtidigt sträva efter att bli färdig med ett projekt. Dessa motsättningar är svåra att bortse ifrån i arbetet. Det skapar stress.
- Jag känner att min vänstra ansiktshalva är sådär lite domnad som den ofta blir när jag är stressad. Jag måste verkligen försöka njuta av processen istället för att stressa över resultatet.
- Detta är en övning i att befinna sig i och gå upp i nuet.
- Humöret känns lugnare efter kaffeintag. Eller beror det på att jag har kommit in i arbetet och känner att jag kan slappna av mer?
- Tanke: jag har alltid varit mest fokuserad på slutresultatet. Varför? Processen syns inte och kan inte förklaras för någon som inte varit där eller som vet vad hantverket och mina tankar/känslor handlar om. Men processen lär mig något om mig själv.
- Jag svävar åter iväg i tankarna. Jag borde ordna kurser på egen hand. Var? Hur? Vilka ska jag kontakta? Blir stressad och tappar fokus.
- Men till slut ändå: jag har gjort en hjärna!

Reflektion 3 (trygg plats), 160405 10:40-11:40, Stadsbiblioteket översta våningen i fåtölj.

- Jag letade efter en undanskymd plats ett tag och hann bli lite hispig och nervös innan jag till slut hittade en fåtölj på en undanskymd plats längst upp i biblioteket. Fåtöljen är väldigt omslutande och inger trygghet. Dessutom har jag utsikt över avenyn.
- Sorlet av människor och att jag kan ta av mig skorna och krypa upp i fåtöljen gör att stor trygghetskänsla infinner sig direkt.
- Utsikten (något att titta på) och sorlet (något att lyssna på) skapar samma distraktion som en ljudbok, ett tv-program eller musik.
- Men efter ett tag sköljer en plötslig osäkerhet över mig. Kan jag bli bortkörd? Har jag rätt att sitta här och brodera eller måste jag läsa för att få sitta här?
- En iakttagelse: innan flowet infinner sig tänker jag i hela meningar och tankarna avslutas. Detta är bra om det är något viktigt jag behöver fundera över. Men för det mesta leder det till att jag tänker hela tankar som handlar om saker jag oroar mig för, och det är inte bra.
Men ju närmare jag kommer flowet desto mer fragmentariska blir mina tankar. Känslan påminner lite om den som kommer precis innan en somnar.
- Det är svårt att fullständigt gå in i flowet eftersom jag hela tiden "letar efter" tankar och känslor som kan vara av intresse att anteckna eller iaktta.
- Jag har ju läst om flow innan, och säkert känt det också, men det har aldrig varit så tydligt för mig som nu. Flow är svaret på allt när det gäller stressrelaterade problem! Flow kan säkert komma i många olika skepnader och former men att försätta hjärnan i ett meditativt tillstånd är grejen. Och jag som har varit stressad över att jag inte har mediterat. Det är så tydligt nu; det här ÄR ju meditation!
- Det är bra träning för mig att "stå ut" med att bara göra utan distraktion. Ett av mina problem består i behovet av (över)stimulans. Min dotter brukar pika mig för att jag broderar, kollar på tv OCH på min telefon samtidigt. Det jag behöver, i

större utsträckning, är att bara vara och att reflektera över det jag tänker och känner. Precis som jag gör nu.

- Jag ser mammor med barnvagnar gå förbi och kommer ihåg hur obekvämt jag var i den rollen. Bebismamma. Ingen tid för mig själv. Hade jag mått bättre om jag hade hittat broderiet redan då? Hade jag kanske inte blivit utbränd då? Det är strunt samma nu, eftersom mitt nuvarande liv och glädje har utvecklats just ur utbrändheten. Så jag är tacksam för att det blev som det blev.
- Handen är klar! Jag känner mig lugn och trött och påbörjar stjälkarna.

Reflektion 4 (trygg plats), 160406 13:30-14:30, Älvsnabben Lilla Bommen-Klippan-Lilla Bommen.

- Jag känner mig taggad och lugn. Har en kaffe med mig och känner energin och positiviteten inta min kropp.
- Att åka någon form av transportmedel samtidigt som en broderar är ett vinnande koncept. Det är en fantastisk distraktion med rörelsen och ljudet och allt som svishar förbi utanför fönstret.
- Jag känner mig fullständigt lugn och trygg. Jag känner någon form av lyckorus för första gången på flera dagar. Morgonen var jobbig med ångest och oro och jag visste inte ens om jag skulle orka ta mig ut bland folk och åka båt. Men nu känner jag mig lycklig för att jag klarade det och att det dessutom känns så bra. Det var oväntat. Jag får aldrig glömma hur snabbt det kan vända. Inte tänka att dagen är körd för att morgonen är dålig.
- Gråväder gör mig lugn. De första soliga vårdagarna skapar så mycket energi i kroppen och den förvandlas lätt till oro och stress hos mig.
- Ljudet från båten gör mig så lugn.
- Jag börjar plötsligt tänka på allt jag är tacksam för. På sistone har jag mest varit arg och irriterad på allt och alla, men nu känns livet fint och rättvist igen.
- En fundering: När jag sa upp mig från förskolan var det barnböcker jag ville göra. Skriva och illustrera. Men jag var inte tillräckligt begåvad och hade inte drivet att lära mig. Jag ville att allt skulle vara lätt, för en gångs skull. Broderi har blivit ett sätt för mig att uttrycka bilder. En tecknad förlaga till ett broderi kan vara ganska karg/dålig/detaljlös/oinspirerande och trots det bli ett fantastiskt broderi. Bara en tanke.
- Kom ihåg till senare under examensarbetet: För att få lugn och skrivinspiration, åk Älvsnabben!

Reflektion 5 (semitrygg plats), 160407 10:45-11:05, Pedagogentrén.

- Jag behöver låna en bok om Flow och den finns på Pedagogen. Jag tänker att jag slår två flugor i en smäll och försöker hitta en plats att brodera på där. Jag letar efter undanskymda platser men det är upptaget överallt. Dessutom känner jag inte till lokalerna så bra vilket leder till att jag mest irrar omkring och känner mig orolig. Till slut bestämmer jag mig för att sätta mig i entrén. Där finns en lång bänk utmed hela fönsterpartiet på framsidan. Jag känner mig yr och stressad och det känns jobbigt att sitta här. Flyktinstinkten sätter in och jag känner mig uttittad. Detta är inte en trygg plats. Men jag försöker ändå lugna mig och sitta kvar.
- Efter ett tag kommer jag in i arbetet och jag känner mig lugnare och lugnare. När jag ser mig omkring nu ser platsen plötsligt inte lika hotfull ut. Jag känner att jag har kontroll.
- Jag hör lärarstudenterna prata skit om varandra och känner en oerhörd tacksamhet över att inte vara en del av den där världen längre. Så mycket människorna

runtomkring påverkar! Jag har tänkt på den där negativiteten som finns i lärarvärlden, både i förskola och skola, när jag har tittat på programmet Gympaläraren. Ibland är det som om lärare vill vara negativa och frossar i att prata skit om föräldrar, ledning och varandra. Jag har upplevt så mycket positivitet och vänlighet sedan jag bytte spår och började på LSK.

- Plötsligt ser jag en person som jag inte orkar träffa just nu och hela mitt lugn försvinner i ett klick. Jag känner mig avslöjad och utsatt. Här sitter jag och försöker gå in i mig själv. Det tar på krafterna och jag är inte mottaglig för social samvaro. Jag flyr!
- Sessionen blev en kort session, jag nådde aldrig flowet. Jag kände mig orolig och ledsen och kunde inte slappna av i miljön.

Reflektion 6 (trygg plats), 160408 10:30-11:20, Hemma i mitt arbetsrum.

- Jag känner mig uppjagad och ledsen när jag börjar idag. Sedan jag slutade med antidepressiva har stressen, oron och ångesten stundtals tagit över kroppen. Jag kan inte fokusera på något annat än att må dåligt och överleva. Jag funderar över hur jag kunde ta beslutet att sluta nu? Det var ju inte särskilt smart, jag hade bestämt mig för att sluta efter examen när allt var lugnt.
- Efter ett tag lugnar jag mig lite och kommer in i arbetet. Men så hör jag min dotter komma upp för trappan och jag tappar genast fokus. Jag kan inte slappna av när jag hör henne vakta där utanför dörren. Hon vet att hon inte ska störa mig nu, men bara att höra henne där gör mig stressad. I vanliga fall blir jag lugn av att höra min dotter nynna i rummet bredvid, men nu kan jag bara tänka på att jag inte kan fokusera och tänka klart.
- När jag broderar det här alstret har jag helt och hållet fokus på görandet och processen. Det är väldigt ansträngande.
- Jag har svårt att koncentrera mig på skönheten i det jag gör och fröjdas åt framstegen, så som jag brukar göra, när jag hela tiden måste analysera mina tankar och känslor och avbryta flowet.
- Att göra estetiskt tilltalande val under processen är i vanliga fall något jag älskar och betraktar som en stor del av processen. Men nu får det inte lika stort utrymme. Här blir mottot att jobba på för att kunna analysera. Det leder till att jag tappar en del av det roliga i broderandet. Lustbroderiet får stå tillbaka för analysbroderiet.
- Sessionen är slut och jag ser på mina anteckningar och reflekterar över hur snabbt mina känslor och mitt mående svänger. Från total oro och ångest till ganska lugn och tillfredsställd. När jag börjar känns det ofta som att jag inte har någon tro på att det ska bli bättre. Men när jag broderar kan jag flytta fokus från oro och ångest till vad jag tänker, känner och gör. Som en distraktion.

Reflektion 1 (otrygg plats), 160411 10:15-10:45, Nordstan, runda bänken mitt emot D.O.

- Eftersom jag inte alls ser fram emot att sitta i Nordstan och brodera försöker jag åtminstone göra det lite tryggare genom att välja en tid då jag vet att det är lite färre människor i omlopp, måndag morgon. Men det känns verkligen inte tryggt här. Och med otryggt menar jag inte att det känns farligt eller som att något hemskt skulle kunna hända. Den otrygga känslan handlar bara om hur det känns i min kropp att vara där. Jag vet med min hjärna att det inte är någon fara men min kropp vill bara fly.

- På bänkarna här sitter mest pensionärer och en och annan tiggare. Att sitta och skriva känns helt ok, men det tar av någon anledning emot att ta upp broderiet.
- Jag ser när jag börjar att jag har glömt nästan alla trådar hemma. Misslyckat! Men jag har iaf med mig rött och orange, som kan fungera som en start när jag ska brodera det mänskliga hjärtat.
- Folk har bråttom och susar förbi i högklackat, välsminkade. På väg. Jag känner mig som en sjuvrig slashas som sitter här på en bänk och pillar med något och ser skum ut. Osminkad dessutom. Inte för att det spelar någon roll, men i jämförelse med de välsminkade...
- Jag har svårt att komma in i flowet när jag känner mig så iakttagen som jag gör på den här platsen. Jag sitter på ett ställe där det går mycket folk och det nästan är oundvikligt att titta på de som sitter på bänkarna.
- Min känsla lyder: folk tror att jag sitter här för att visa upp mig. ”Kolla vad jag gör!” ”Kolla vad jag kan!” ”Jag är så speciell!”
- Det är så outhärdligt obekvämt att sitta här. Både psykiskt och fysiskt.
- Jag känner mig inte direkt mer stressad av att sitta här, men väldigt distraherad av alla som springer förbi och att jag känner mig iakttagen. Jag känner mig distraherad, fast inte på det där bra sättet som jag kan uppleva att jag blir av musik eller av en ljudbok. Distraherad från broderiet istället för distraherad ifrån hur jag mår.
- Folk går förbi och jag ser att de tittar. Men det är ingen som frågar eller visar intresse för det jag gör.
- Så. Jävla. Obekvämt.
- Jag klarar inte mer nu. Jag har suttit i en halvtimme och allt jag kan tänka på är att jag vill gå härifrån. Och helst tröstshoppa någonting som belöning för att jag har klarat sitta här så länge.
- Det jobbigaste här är att känna sig iakttagen och att inte veta vad folk tänker. Varför behöver jag veta det? Vad spelar det för roll? Just nu känns det som att allt mitt självförtroende försvann med medicinen.
- Den enda som kommer fram under den halvtimme jag sitter här är en romsk kvinna som ber mig köpa en tidning eller skänka lite pengar. Men hon frågar inget om broderiet. Varför skulle hon? Hon har viktigare saker att tänka på. Som att överleva till exempel.

Reflektion 2 (otrygg plats), 160411 16:30-17:15, Allum köpcenter, entré 7, på en bänk.

- Jag känner mig yr och obekvämt när jag slutligen bestämmer mig för en plats. Visserligen vid en entré men inte en av de mest befolkade. Vad är det som gör det så jobbigt att sitta på ett sådant här ställe? Funderar på vilken skillnad det hade varit om jag hade haft någon annan med mig. Jag får ett större berättigande att göra det jag gör om någon annan sitter bredvid mig och bekräftar mig. Bekräftar och intygar att jag är en bra person. Inte en märklig kuf som broderar i ett köpcenter helt ensam.
- Det känns extra jobbigt att vara på Allum eftersom alla mina jobb inom förskolan har utspelat sig i den här kommunen. Många av de familjer som jag hade att göra med då rör sig på Allum. Att stöta på någon jag halvkänner i den här situationen känns obeskrivligt jobbigt. Och verkar obeskrivligt löjligt när jag ser det skrivet nu.
- Bredvid mig finns stora skjutdörrar som väsnas och donkar när det slår emot varandra.
- Partille är inte en plats som jag förknippar med stort kulturellt intresse. Inte heller en plats där man accepterar människor som ser annorlunda ut, eller sysslar med

- annorlunda saker. Jag har alltid känt mig så felplacerad här. När jag mår dåligt känner jag att jag inte passar in här. När jag mår bra vill jag inte passa in.
- Flyktinstinkten börjar lägga sig lite. Jag vågar höja blicken. Jag känner hur min uppsyn förändras. Från att nästan inte våga se mig omkring med risk för att möta någons blick, till att få självförtroende i det jag gör och också utstråla det.
 - Jag inser att folk inte ens tar notis om mig. Det är ingen som bryr sig om mig eller vad jag gör. Skönt!
 - Jag måste härda ut och klara av att sitta här ett tag till. Detta är sååå bra övning för mig.
 - Min fördom: Folk här är väldigt shoppingfokuserade. Hantverk finns inte i deras intresse-sfär. Åtminstone inte när de är här. Dessutom tar det nog emot att gå fram och fråga mig vad jag gör. I synnerhet när jag ser så himla introvert och livrädd ut.
 - Hjärtat som jag broderar blir jättefint! Mitt självförtroende ökar. Jag vet vad jag sysslar med nu. Jag känner hur det avspeglar sig i mitt sätt att sitta och i min uppsyn. Mina hjärtslag lugnar sig och jag känner mig tryggare. Även på denna plats.
 - Jag fick flow på slutet. Nu är det plötsligt svårt att sluta och jag har inga problem med att stanna kvar. Men nu måste jag hem och fixa med middagen.
 - Det är coolt att känna hur det vänder. Jag kände mig så konstig när jag kom till Allum att jag trodde jag höll på att bli sjuk. Nu när jag känner att jag har erövat situationen och platsen är den känslan som bortblåst. Psyket alltså, vad det kan ställa till med.

Reflektion 3 (otrygg plats), 160412 13:20-14:10, Centralstationen på en bänk

- Idag känner jag mig helt annorlunda mot igår. Det känns inte jobbigt att sätta mig här trots att det är mycket folk i rörelse och trots att Centralstationen finns på min lista över otrygga platser.
- Om jag jämför Allum eller Nordstan med Centralstationen så känns det mer accepterat att sitta här och fixa med något eftersom folk här i allmänhet väntar. På Allum och Nordstan är det ingen som väntar utan de som sitter på bänkarna där är människor som slår dank och som saknar vardaglig tillvaro.
- Jag minns svårigheterna med det förra broderiet och ändrat (omedvetet) taktik i det här. Jag ändrar de saker som jag blev missnöjd med sist. Fronesis!
- Jag kommer snabbt in i arbetet idag. Finner lusten! Lusten fanns inte i det andra broderiet. Kan det vara så att alltför trygga platser kan göra att lusten försvinner? Eller handlar det om att jag mår bättre denna veckan än förra? Förra broderiet kändes mekaniskt, nu litar jag på mina egna kunskaper och förmågor igen.
- Nu är det roligt igen! Handlar det om att jag var alltför medveten om det jag gjorde under det första broderiet? Har jag lättare att släppa alla måsten som finns runt själva undersökningen och bara glädjas åt broderandet, färgerna och formerna, etc.
- Jag inser hur mycket resultatet påverkar processen och lusten i processen. Förra broderiet kände jag mig inte nöjd med vilket ledde till att jag inte hittade något driv i processen. Jag fick tvinga mig att arbeta med det hela tiden. Nu driver det automatiskt framåt bara genom att jag tittar på det jag har broderat och känner mig nöjd.
- Det känns inte alls lika jobbigt att vara bland folk idag och det gör mig verkligt glad. Det går åt rätt håll!

- Den tid det tar att göra olika delar i broderiet är så otroligt varierande. Ibland tycker jag att det går fort och ibland precis tvärtom. Nu t ex: fyra stjärklar på 50 minuter. Märkligt långsamt.
- Nu: kaffe och byta plats!

Reflektion 4 (otrygg plats), 160412 14:30-14:50, Nils Ericson-terminalen på en bänk

- Jag väljer en plats där inte "mina" bussar avgår eftersom jag inte orkar prata med typ föräldrar på min dotters förskola eller så.
- Här är det lite lugnare, eftersom det är i slutet av terminalen, och jag har solen i ansiktet.
- Kaffet är intaget och jag känner mig lugn och energifylld. Gött!
- En romsk kvinna ser att jag har gjort mig hemmastadd på bänken och kommer fram och sätter sig bredvid mig. Hon frågar vad jag gör. Jag visar "a human heart". Då börjar hon berätta om sin sons hjärtoperation och vill att jag ska ta ut pengar till henne i en bankomat. Jag kan inte eftersom saldot på mitt konto är i princip noll. Hon suckar och går. Jag blir illa till mods och kommer inte ifrån mina tankar på alla tiggare som finns här nu.
- Det kommer folk och sätter sig alldeles när mig. Jag får panikkänslor. Behöver distans!
- Jag sticker.

Reflektion 5 (otrygg plats), 160418 09:15-10:00, Folktandvården Kulans väntrum.

- Jag börjar med att berätta om mitt projekt i receptionen. Att jag håller på med mitt examensarbete som går ut på att sitta på olika platser och brodera. Då känner jag mig inte lika märklig. Då är det åtminstone en till som vet vad jag sysslar med. Jag känner mig nervös och orolig, men nu kör jag! Sista broderisessionen med anteckningar.
- Tusan! Jag glömde saxen. Jag får gnaga.
- Mina händer skakar. Skärp dig!
- Här är det kanske inte egentligen platsen som är otrygg, utan mer det som väntar mig när jag sitter här, nämligen ett tandläkarbesök. Frågan är om jag hade kunnat se den här platsen som en otrygg plats om jag bara kom hit och slog mig ner. Och inte hade ett tandläkarbesök inbokat.
- Jag lyssnar på vad folk runtomkring mig pratar om, det vill säga jag lyssnar inte på mina egna tankar så mycket.
- Jag har svårt att komma ner i varv eftersom jag väntar på att bli uppropad. Jag vet att det är ganska lång tid kvar, men jag kan ändå inte slappna av. Ett av mina största bekymmer: att jag inte kan slappna av i nuet utan hela tiden tänker på jobbiga saker jag ska göra längre fram.
- Det är ingen i väntrummet, jag är helt ensam.
- Jag lyckas lugna mig lite, men varje gång jag tänker på att jag ska in till tandläkaren blir jag svettig och nervös. Jag älskar inte att besöka tandläkaren.
- Det är så mycket kraft som går åt till att vara nervös och uppstressad hos mig. Jag tror att jag ofta kan ge ett ganska lugnt intryck, men ofta bubblar den där oroligheten i mig. Jag önskar att jag var en sån där person som aldrig blir nervös. Det finns faktiskt sådana människor. Å andra sidan: presterar man inte sämre då? Om man inte blir nervös och pushar sig själv lite.
- Det kommer någon och sätter sig i väntrummet. Jag blir genast lugnare. Varför?

- Varje gång jag tänker på utställning, föredrag, opponering av min uppsats blir jag yr av stress och nervositet. Jag vaknar varje morgon nu med ångestkramp i kroppen eftersom det är dessa saker jag börjar tänka på nästan innan jag har vaknat. Jag måste försöka bearbeta det här på något sätt så att det inte känns så himla jobbigt. Börja träna, definitivt. Jag längtar till den 3:e juni!
- Nu tänker jag på allt jag borde göra med mitt företag. Jag måste bli bättre på att skriva ned mina tankar och idéer så att jag kan släppa dem sedan och spara de till ett senare tillfälle.
- En person till kommer till väntrummet. Både sitter med sina telefoner. Jag tänker mig att de är lite avundsjuka på mig för att jag har något "riktigt" att greja med medan jag väntar. Men det är förmodligen bara i mitt huvud. De kanske tänker att jag är gammaldags.
- Ytterligare en person kommer in och sätter sig. Precis bredvid mig. Nu känns det plötsligt för nära för att jag ska vilja fortsätta brodera. Var går den gränsen? Varför går den tidigare vid broderi än vid telefonflippande?
- Jag blir uppropad, packar ihop och går.





