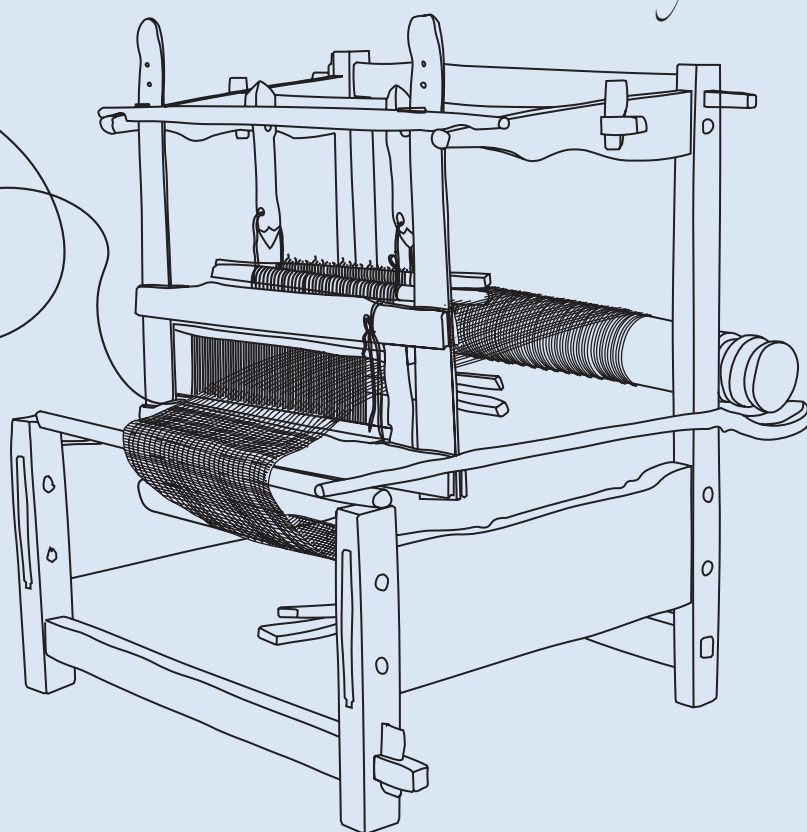


VÄV <--> HÄLSA

*En undersökning om
hantverkets betydelse*



Förord

Kultur Gävleborgs arbete med att främja hemslöjd syftar både till att bevara kunskapen om slöjdens material, tekniker och traditioner och bidra till slöjdens utveckling och dess relevans i dagens samhälle. I samverkan med många olika aktörer i länet verkar vi för att stärka och utveckla hemslöjd som konstnärligt och kulturellt uttryck och som näringsgren. Vi söker även belysa slöjdens betydelse för såväl en meningsfull fritid och den personliga hälsan som för samhällets sociala och miljömässiga hållbarhet.

Den här rapporten om vävning och hälsa är del av den regionala hemslöjdsverksamhetens arbete inför vävmässan *VÄV2025* med hälsa och välbefinnande som tema. Rapporten är skriven av Anna Sjögren, utbildad vävare och textilvetare, på uppdrag av Region Gävleborg.

Ett trettiotal vävare i länet har deltagit i undersökningen och svarat på frågor som rör de personliga upplevelserna av vävning och vilken betydelse som vävningen har i deras liv. Samtalen har gått från det personliga till ett vidgat perspektiv om vävningens roll i samhället i stort. Då nästan alla som intervjuats väver i en vävstuga har vävstugans roll och betydelse fått stor plats i rapporten. Det insamlade materialet kan kanske i första hand säga oss något om den kategori vävare som söker sig till vävstugan, och deras berättelser diskuteras utifrån modeller för att mäta hälsa och vad som gör att en människa upplever hälsa eller ohälsa.

En avslutande diskussion handlar om de möjliga platser som vävningen skulle kunna inta (eller återta) och hur hantverket och dess utövare kan erövra dem. Att låta handen och våra sinnen samverka är grundläggande behov hos människan. Det kanhända vara något som blir än viktigare i en alltmer digitaliserad värld.

Gävle den 19 augusti 2025

Marcus Strand

Enhetschef, kultur Gävleborg för den regionala hemslöjdsverksamheten
Region Gävleborg

Innehåll

Inledning	1
Syfte	2
Utförande	2
Det empiriska materialet	4
Bakgrund.....	6
Hälsans mysterium	6
Social förskrivning	9
Kultur på recept.....	10
Konst, hantverk och hälsa	12
John Ruskin och begreppen värde och livskraft	13
Undersökningen	15
29 väverskor	15
Mot nya (?) perspektiv	22
Värde och hälsa	24
Hur känns det att väva?	28
Något om fysiken	30
Del av något större	30
Vävtugan.....	31
Hantverk – remiss och prevention	34
Uppbyggande och förebyggande	36
Avslutande diskussion	41
Vad skapar hälsa?.....	41
Vävning på recept?.....	43
Vävtugan – för framtiden	44
Till hantverkets/slöjdens försvar.....	46
Sammanfattning	47
Noter	48
Referenslista	53

Inledning

Hälsa, vad är det? Skapas den eller är det något vi har eller inte har? Det kan tyckas som det enklaste i världen - men vad vi uppfattar som hälsa har, liksom vad vi uppfattar som sjukdom, allt sedan antikens dagar ändrats i betydelse. Att kroppen är en enhet och att huvudet hör till den enheten är ett vedertaget faktum men vad är det som styr hälsan egentligen? På 1980-talet utkom boken *Hälsans mysterium* av Aaron Antonovsky. Den fick stor betydelse och räknas idag som en socialmedicinsk klassiker. I stället för att utgå från perspektivet varför människor blir sjuka utgår Antonovsky från ett precis motsatt perspektiv – hur kommer det sig att så många människor (som utsätts för tillvarons alla påfrestningar) förblir friska? Antonovsky representerar det salutogena perspektivet. Han myntade begreppet salutogenes av latinets *salus* vilket betyder hälsa och *genesis* som betyder ursprung.

Hantverk och hälsa har under senare tid uppmärksammats mycket. Resonemangen är inte nya men kommer kanhända som en respons på att hantverk inte längre är en självklar del inom exempelvis arbetsterapi. Själva tankegodset inom professionen är från början omfattande påverkat av Arts and Crafts-rörelsen och tankarna från konst- och ekonomikritikern, poeten och författaren John Ruskin. Ruskin betonade människornas roll som skapare av föremål. Hans övertygelse var att den dekorativa konsten, hantverk inkluderad, var viktig för att den kombinerade kroppsligt och mentalt arbete. Han trodde att konsten besatt styrkan att förbättra samhället och att det representerade det ärbäraste av arbete.¹ I undersökningen presenteras det engelska begreppet *social prescription*, på svenska social förskrivning, samt studier som gjorts som undersöker om konst och hantverk har betydelse för människors hälsa. Social förskrivning har under lång tid varit en inkorporerad del av vårdssystemet i bland annat Storbritannien. I ett koordinerat system erbjuds där konst och hantverk som en alternativ behandlingsmetod, kallad *arts on prescription*. I Sverige är social förskrivning eller social aktivitet på recept² troligtvis ett område som håller på att göra sig känt.³ Kultur och hälsa, däremot, är redan ett etablerat forskningsområde i Sverige som utvecklas snabbt.⁴ Inom detta område finns kultur på recept, den svenska motsvarigheten till *arts on prescription*.

Om hon bara kunde sätta upp vävar! Ty att sätta upp vävar, det tröstar all sorg, det slukar alla intressen, det har varit många kvinnors räddning.

Ur Selma Lagerlöfs *Gösta Berlings saga*.

Syfte

Det övergripande syftet med undersökningen har varit att föra fram perspektiv på varför hantverk och slöjd är viktigt och om och hur hantverk och slöjd kan relateras till hälsa. Perspektivet ges i form av att ett antal vävare i länet själva får berätta om sitt personliga förhållande till slöjden, i det här fallet, vävningen. Undersökningen kan efter sammanställningen bidra med ökad förståelse för hantverkets betydelse samt ge förslag på fortsatt arbete. Undersökningen utförs samtidigt som de första resultaten av den enligt tidningen *Hemslöjd* ”största svenska studien om handarbete och hälsa” släppts samt då Folkhälsomyndigheten utkommit med en rapport om existentiell hälsa och Anders Rosengren släppt en bok på ämnet. Existentiell hälsa hänger ihop med den psykiska hälsan men är intressant som begrepp eftersom det är en ansats till att se hälsan som någonting mer än fysisk (värden som kan mätas) och psykisk (diagnoser som kan ställas). I närliggande tid utkom även en doktorsavhandling om hur man kan förklara utmattningssyndrom som just en existentiell kris samt med förslag på metoder att hjälpa människor ur tillståndet. Region Gävleborg ökar i denna stund insatserna inom området kultur och hälsa, som den här rapporten placerar sig inunder. Rapporten är även ett led i Region Gävleborgs arbete med i synnerhet mål 3 i Agenda 2030, FN:s globala mål för en hållbar utveckling. Mål 3: God hälsa och välbefinnande, syftar till att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.⁵ Dessutom tangeras ämnena som utbildning och bildning vilket i sin tur har med två andra mål att göra. Mål 4: God utbildning för alla och mål 12: Hållbar konsumtion och produktion. Emellertid tillkommer en syftesformulering; att det finns ett syfte i sig eller ett värde i sig att dokumentera vad länets idag verksamma vävare har att säga om sitt hantverk och det sammanhang i vilket det utövas.

Utförande

I undersökningen har vävare intervjuats om vilken betydelse vävningen har i deras liv. Frågorna var utformade på förhand och ställdes till samtliga informanter. Däremot blev intervjuerna både korta och långa helt

beroende på hur informanterna tolkade frågorna och utvecklade resonemangen. De som deltog i undersökningen var de som svarat på ett upprop via mail eller telefon och som själva valt att vara med. Initialt skickades förfrågan till alla kända vävstugor i länet, upptagna i Hemslojdsguiden.⁶ Frågan gick även ut till en del av länets kända företagare, varav en svarade. De svarande är alla kvinnor och de som hör vävstugorna till är nästan samtliga över pensionsåldern. De demografiska förhållandena i utfallet befäster att vävningen är ett kvinnligt kodat hantverk och att vävstugan är en plats för äldre kvinnor. Emedan flertalet av informanterna nämner att de har med sig hantverket hemifrån från deras mammor, mormödrar, farmödrar och andra kvinnor i deras närhet hade en möjlig väg varit att gå på djupet vad beträffar den traderade kunskapen sett ur ett genusperspektiv. Emellertid har det i denna undersökning inte funnits utrymme att undersöka dessa aspekter vidare. Det vill säga hur genus och ålder är kopplat till hantverk och hälsa. Fokus i den här rapporten har varit att undersöka på vilket sätt hantverket påverkar utövarna, obeaktat om de är kvinnor eller män. I det större sammanhanget så handlar det inte enbart om vävning, utan om själva hantverksutövandet. Valet har gjorts att i texten härnäst använda den feminina formen väverska i stället för vävare. Detta på grund av att det var den form som informanterna själva brukade mest.

Upplägget var att väverskorna fritt skulle prata om sitt förhållande till hantverket och till vävstolen. Att deras personliga reflektioner över något som många av dem kanske inte hade reflekterat över skulle kunna komma fram. Varför ägnar de sig åt det de gör? Vad ger det dem? Vad kan deras egen historia och den större historien haft för inverkan på att de dragits åt det här hantverket? Intervju som metod är ett unikt sätt att skaffa sig kunskap om människan. Det är inte oproblemiskt eftersom det är ett individbaserat kvalitativt material som tillkommer i en specifik interaktionsform.⁷ Det finns kollektiva normer för vad man berättar och hur. Lars Kaijser och Magnus Öhlander skriver i boken *Etnologiskt fältarbete* att man i intervjuer ofta kan se hur olika människors berättelser sammanfaller, att de alltså är en effekt av stereotyper eller kollektiva normer. Intervjuer kan därmed och lika lite som annat källmaterial behandlas okritiskt. Med detta i medvetandet är emellertid individperspektivet i intervjun, det "lilla perspektivet", en länk till ett större sammanhang; den enskildes berättelse en väg till att belysa kulturella, diskursiva och strukturella företeelser i samhället i stort.⁸ Det är en så kallad semistrukturerad intervju som till formen liknar ett vardagssamtal med den skillnaden att den är mer strukturerad och söker erhålla beskrivningar av intervjupersonens levda värld utifrån dennes egna perspektiv. Intervjupersonens levda värld är i det här fallet vävningen och för alla utom några, vävstugan. Enligt arbetsmetoden skrivs intervjun vanligtvis ut och utgör det material som sedan blir föremål för analys.⁹ I

genomförandet av intervjuerna valdes att inte diskutera själva begreppet hälsa utan i stället fokusera på varför de tillfrågade väver. Emellertid kom samtalen inte enbart att handla om det personliga utan de breddades och tangerade ämnen på ett samhälleligt plan. Efter avslutad datainsamling kunde de olika områdena som samtalen berört kategoriseras och användas för vidare resonemang.

En teoretisk utgångspunkt har varit att det är först genom ett salutogent (i motsats till patogent) perspektiv som vi kan förstå vad hälsa faktiskt är. Då det patogena synsättet försöker förklara varför människor blir sjuka och hamnar i en viss sjukdomskategori, ställer det salutogena en helt annan fråga; vad är ursprunget till hälsan och hur kommer det sig att så många människor, som utsätts för tillvarons alla påfrestningar ändå förblir friska? Enligt professorn i medicinsk sociologi, Aaron Antonovsky, var människans känsla av sammanhang det som skapade hälsa. Han utvecklade därför en modell för att mäta känsla av sammanhang, KASAM. Tillvaron görs sammanhängande om den görs begriplig, hanterlig och meningsfull.¹⁰ Vi ser liknande men nyare teoretiskt stoff idag. Exempelvis utkom förra året Jacob Clason van de Leur med avhandlingen *Psychological Treatment of Stress-Induced Exhaustion Disorder: Towards a Contextual Behavioral Approach* (Psykologisk behandling av stressrelaterat utmattningssyndrom: Mot en kontextuell förståelse). Fokus ligger på att se utmattning som en existentiell kris, skapad av bristande upplevelse av meningsfullhet. I en intervju i DN den 9 januari 2025 säger Clason van de Leur att bristen på meningsfullhet till exempel kan ha orsakats av individens ouppfyllda behov av en tydligare arbetsroll, eller ouppfyllda behov av att känna kärlek och gemenskap.¹¹ Utifrån detta teoretiska förhållningssätt kan väverskornas berättelser om hantverksutövandet analyseras och diskuteras i förhållande till begreppet hälsa. Även nyare kvantitativa studier har förts in i resonemanget. Exempelvis en studie från England från 2024 där forskarna undersökt om konst- och hantverksutövande kan förutspå subjektivt välmående.¹²

Det empiriska materialet

Det empiriska materialet utgörs av 29 transkriberade djupintervjuer. Intervjuerna spelades in enbart i syfte att användas i detta projekt. Inspelade intervjuer har ett högre källvärde eftersom de är informationsrikare och ger en större möjlighet till analys.¹³ Deltagarna informerades via mejl eller telefon om inspelningen och vad syftet med denna var, att själva inspelningen inte skulle användas till något annat än undersökningen och att den efter avslutat arbete skulle raderas. Inspelningen gjordes på diktafon och filerna förvarades på en extern hårddisk. Transkriberingen gjordes manuellt. Deltagarna hade möjlighet

att ta ställning före intervjutillfället. Vid intervjutillfället samlades ett muntligt samtycke in. Där informerades deltagarna om att de när som helst kunde välja att dra sig ur samtalet och även att de när som helst kunde välja att dra tillbaka sitt deltagande i undersökningen. Det empiriska materialet är en kartläggning av människors inställning till hantverk och hantverksutövandet. Det är inte en kartläggning av människors fysiska eller psykiska hälsa. Hälsan behandlas utifrån ett salutogent perspektiv, det vill säga vad som skapar hälsa. Deltagarna informerades om att undersökningen gjordes på uppdrag av Region Gävleborg samt vilket syftet var. De hade god tid både före, under och efter projektets slut att ställa frågor samt dra tillbaka sitt deltagande.

Flertalet av informanterna sade sig vilja medverka i rapporten med namn medan några menade att det helt berodde på rapportens framställning. För att ingen av informanterna skulle känna sig felaktigt citerade eller utelämnade skickades rapporten, efter färdigställande, till samtliga deltagare. De fick veta vilken siffra som representerade dem i texten och kunde därefter besluta om de ville medverka med namn eller anonymt. I utskicket förklarades att om de av något skäl inte kunnat eller velat läsa rapporten och därmed inte återkom med besked skulle de automatiskt anonymiseras. Det är ett etiskt ställningstagande att intervjupersonerna får inflytande över hur deras uttalanden har tolkats och använts.¹⁴ På så vis blir väverskorna även medskapare till rapporten.

Bakgrund

Föremål för undersökningen är vävning och hälsa. Vad är hälsa? Ordet kan tyckas vara ett självklart begrepp men som likväl är svårt att definiera och dess innebörd har skiftat från olika kulturer och tidsåldrar. Det har påverkats i olika riktningar - av filosofi, religion, moral, politik och vetenskap. Vad som menas med hälsa är med andra ord inte något givet utan något kulturellt och diskursivt betingat. Innebörden bestäms av den kontext där begreppet används.

Hälsans mysterium

En ofta använd formulering idag är WHO:s definition från 1948 som lyder i förkortad och översatt form: ”Hälsa är ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara avsaknaden av sjukdom eller svaghet. Åtnjutande av den högsta åtkomliga standarden av hälsa är en av de fundamentala rättigheterna för varje mänsklig varelse utan åtskillnad av ras, religion, politiska åsikter, ekonomiskt eller socialt tillstånd.”¹⁵ WHO:s definition har ansetts som innovativ för sin tid. Organisationen tog sitt hälsobegrepp vidare vid Ottowakonferensen år 1986 då hälsans kontextuella karaktär lyftes fram tydligare än tidigare. Hälsa är enligt det här tillägget något som skapas och lever av människan i samvaro med andra.¹⁶ Det har betydelse genom att vi inte ser hälsa som ett statiskt tillstånd som vi är eller inte är i.

Sedan antiken har hälsa varit föremål för filosofiska reflektioner och vetenskapliga studier. Mikael Quennerstedt skriver i sin avhandling *Att lära hälsa* att det i modern tid, i och med sekulariseringen av västvärlden, är vetenskapen med sitt fokus på rationellt tänkande som tagit över religionens roll som överordnad ideologi. Inte minst när det gäller hälsa. Vad detta inneburit är att vi haft och till stor del fortfarande har en medicinsk definition av hälsa. På grund av att sjukdomsbegreppet dominerar inom medicinvetenskapen och inte hälsobegreppet betraktas hälsa som motsatsen till sjukdom och betydelsen av hälsa blir då frånvaro av sjukdom.¹⁷ Detta trots att hälsans kontextuella karaktär har lyfts fram. Varför är det då viktigt att definiera begreppet hälsa? Bengt Brülde och Per-Anders Tengland skriver i boken *Hälsa och sjukdom: En begreppslig utredning* att termen hälsa inte hör hemma inom vetenskapen och att vi därför inte heller kan kräva av en hälsodefinition att den ska vara vetenskapligt eller teoretiskt användbar. De menar snarast att en hälsodefinition ska vara så beskaffad att den kan hjälpa oss att ta ställning i olika praktiska frågor om vilka insatser som borde göras, hur dessa ska utvärderas och hur resurser ska fördelas.¹⁸ Det handlar alltså om att våra

föreställningar om var en persons hälsa består är avgörande för vårt sätt att handla. Även för våra verksamheter och institutioner. Därför har definitionen av hälsa stor praktisk betydelse för hälsoarbetets inriktning.

Antonovsky övervägde i början av sin forskning om det som avgör om människan hamnar på den positiva eller negativa polen i dimensionen hälsa – ohälsa berodde på om de utsatts, eller skonats från att utsättas, för livets stressorer. Med stressorer menas stressutlösande faktorer på alltifrån mikrobiologisk till sociokulturell nivå. Han ansåg att denna hypotes var ohållbar. Livet är fullt av stressorer och många människor klarar sig bra trots en många gånger hög stressbelastning. Han såg det som ett spänningstillstånd som uppstår då människan ställs inför en stressor och den måste hanteras. Om resultatet blir hälsa eller sjukdom eller något där mitt emellan beror på hur spänningen hanteras. En framgångsrik hantering hör enligt Antonovsky samman med de generella motståndsresurser (förkortat GMR) som finns. GMR innefattar allt som kan ge kraft till att bekämpa en mängd olika stressorer.¹⁹ KASAM (känsla av sammanhang) utvecklades som begrepp för att besvara frågan om vad som var att betrakta som en GMR. Av de tre centrala komponenterna, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, är kanske de två senaste de som är mest intressanta för den här undersökningen. Hanterbarhet definieras som den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande. De resurser som står till ens förfogande kan syfta på ens egen förmåga till kontroll eller ens familj, vänner, kolleger osv, alla dem som man känner att man kan räkna med och som på så vis hjälper till att hantera situationen. Meningsfullheten definieras som känslan av delaktighet och medverkan i de processer som skapar såväl ens öde som ens dagliga erfarenheter.²⁰

Människan fastnar gärna i dualismer, där det är antingen eller. Natur eller kultur, kropp eller psyke, naturvetenskap eller existentiella frågor. Men det finns egentligen inget motsatsförhållande. Dualismerna innebär att vi missar helheten.²¹

Folkhälsomyndigheten publicerade under våren 2025 rapporten *Existentiell hälsa och folkhälsa: Slutredovisning – förslag för fortsatt arbete*.²² Detta som ett led i Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag ”att definiera existentiell hälsa, genomföra en kartläggning och lämna förslag på hur existentiella perspektiv kan bidra till att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande nationellt.” Genom en kartläggning av vetenskaplig litteratur som innehöll tolkningar av begreppet existentiell hälsa kunde

Folkhälsomyndigheten utröna att det saknas en entydig definition av begreppet men att det finns återkommande beskrivningar. Dessa, skriver Folkhälsomyndigheten, är ”meningsskapande, relation till sig själv, andra och naturen, en känsla av trygghet och en känsla av att vara en del av något större. Existentiell hälsa beskrivs också som individens innersta väsen, kärnan i att vara en människa och kan vara kopplat till ens identitet.”²³ Beskrivningarna, skriver Folkhälsomyndigheten, i termer av begrepp som meningsfullhet, sammanhang, delaktighet och andlighet är komponenter som även är viktiga för psykisk hälsa och välbefinnande. Anders Rosengren, forskare och professor i molekylär medicin, fick i sin tur uppdraget att skriva en bok om existentiell hälsa med utgångspunkt i Thomas Tranströmers verk. Uppdraget fick han från Bokmässan, som ville komplettera sitt tema om litteraturens betydelse. Bokens titel *En oväntad glänta* är hämtad från Tranströmers poesi. ”Den existentiella hälsan handlar om att leva med tillvarons osäkerhet, att vila i det ovetbara, skriver Rosengren i bokens inledning. Det är att leva med ödmjukhet inför vad det innebär att vara människa: att aldrig bli färdig.”²⁴

Jacob Cleason van de Leur skriver i sin avhandling från 2024 att allt medan samhället utvecklas gör uttrycken av sjukdom det också. Man kunde anta att livet skulle bli lättare med ökat välstånd, högre utbildning och teknologiska vinningar. Emellertid visar utvecklingen av sjukskrivningar något annat. Under de senaste årtiondena har exempelvis långtidssjukskrivningar med anledning av stress-relaterad ohälsa ökat i många av de ekonomiskt utvecklade länderna. Den totala kostnaden av frånvaro och produktionsförluster – med anledning av arbetsrelaterad stress - har beräknats uppgå till många billioner dollar i Västvärlden.²⁵ Cleason van de Leur presenterar en klinisk modell i vilken det föreslås att utmattningssyndrom (ett unikt svenskt exempel på stress-relaterad ohälsa) kan förstås som en existentiell kris. Det vanliga antagandet idag är annars att se det som ett resultat av uttömda psykosociala resurser och nutida behandlingar fokuserar därmed på återhämtning. Cleason van de Leurs perspektiv är från den kontextuella beteendevetenskapen och har ett särskilt filosofiskt tankegods fäst vid sig. Utifrån ett kontextuellt synsätt måste alla händelser, exempelvis mänskligt beteende, beskrivas och förstås från det specifika fysiska, sociala och tidsmässiga sammanhang i vilken händelsen ägde rum. Han menar att fundamentalt så kretsar det mänskliga livet kring jakten på meningsfulla strävanden. Jakten på mening och ändamål fångas i psykosociala behov: gemenskap, kärlek, värdighet, självständighet, sakkunskap och att bidra till någonting större än oss själva. Värdeinkongruens har uppmärksamats som potentiellt en av de mest betydelsefulla faktorerna inom forskning om utbrändhet. Cleason van de Leur menar att modellens kliniska implikationer, jämfört med det nuvarande återhämtningsbaserade paradigmet, kan bli betydande. I stället för att förstå utmattningssyndrom som ett resultat av för mycket

stress och uttömning av mänskliga resurser förstås utmattning som en existentiell kris. Enligt hans modell borde huvudfokus i behandlingen, i stället för att lära ut återhämtande beteenden, riktas mot att finna kontakt med värden och aktiviteter som engagerar.

Social förskrivning

I Storbritannien initierades social prescription (social förskrivning) år 2002 med fokus på att föra samman patienter inom primärvården med socialt engagerade aktörer inom lokalsamhället. År 2024 antogs det att omkring 900 000 briter skulle vara inskrivna i något social förskrivningsbehandlingsprogram.²⁶ Social förskrivning är ett icke-medicinskt alternativ och trots att idén är enkel är implementationen av modellen komplex. Avgörande för interventionen är att det finns en direkt rekommendation från primärvården och en koordinator som sätter samman personen med lokala aktörer och aktiviteter som möter deras önskemål och behov. I en artikel från 2023 med ett europeiskt perspektiv på hur social förskrivning kan främja hälsa och en socialt integrerad vård i samhället skriver författarna att social förskrivning kan vara ett idealt komplement som ökar möjligheterna för bättre hälsa för individer genom att bidra med ett personanpassat förhållningssätt. På samma gång skiftar det fokus från behovet av medicin till ett mer hälsosamt liv i samhället. För att något sådant ska kunna fungera behöver det upprättas omfattande samarbetsstrukturer; nyckelpersoner och koordinering så att läkarna eller andra professionella kan rekommendera särskilda aktiviteter och även följa upp patienternas utveckling.²⁷ Social förskrivning möjliggör för människor att få stöd och hjälp av lokalsamhället att möta deras sociala, emotionella eller fysiska behov utan en klinisk insats. Målet är att förbättra patienternas psykiska och fysiska välmående genom att tillåta dem att fokusera på vad som är viktigt för dem. Social förskrivning beskrivs ofta som en innovativ form av integrerad vård som fokuserar på socialt engagemang, eftersom sociala aktiviteter anses vara skyddande faktorer mot isolering och ensamhet.²⁸ Social förskrivning har uppmärksammats på EU nivå och den 1:a januari 2025 startade projektet ”Social Prescribing EU” (SP-EU). 11 länder ingår och 22 institutioner. Enlig EU:s webbplats kommer projektet löpa över 5 år och innebära att de samhälleliga och hälsofrämjande sidorna av sjukvården förstärks och behovet av behandling minskas (det är oklart vilken typ av behandling som här åsyftas). Därmed skapas en mer hållbar hälso- och sjukvård. Fokus i projektet är människor som räknas till utsatta grupper.²⁹ Sverige deltar inte i projektet.

Att social förskrivning inte slagit rot i Sverige har kanske att göra med hur samhället är strukturerat och uppfattningen om vem som har ansvar. Det

menar i alla fall forskare på Umeå universitet som under fyra år prövat möjligheterna med social förskrivning i en svensk kontext. Projektet, som startade 2021 och avslutas den sista december 2025, handlar om att minska ensamhet bland äldre vuxna användande en modell för interagerad vård.³⁰ I ett publicerat forskningsprotokoll står att det i Sverige inte finns en enda modell för integrerad vård med syfte att bygga broar mellan primärvården och en samhällsbaserad rehabilitering. Författarna menar att hälso- och sjukvården i Sverige fortfarande fokuserar på och är utformad för att behandla akuta tillstånd eller symtom och tenderar att hantera hälsoproblem på osammanhängande och fragmenterade sätt, utan en holistisk förståelse för hälsa.³¹ I projektet ingår en genomförbarhetsstudie samt en verklighetsevaluering för att besvara frågorna vad som fungerar, för vem, i vilket sammanhang och varför.³² Forskarna bakom projektet menar att översättningen och införandet av social förskrivning till en svensk kontext är nödvändig men att den brittiska modellen behöver anpassas kulturellt. Modellen behöver först och främst anpassas till de strukturer och rutiner som präglar det svenska välfärdssystemet och som skiljer sig på många sätt mot det i Storbritannien. Exempelvis genom hur samhället är strukturerat när det kommer till uppfattningen om ansvar från staten, familjen och lokalsamhället och vem som ska tillhandahålla aktiviteter. Här kommer även frågor så som vem i det offentliga som ska ordinera patienter, vilka patienterna är och vilka aktiviteter som passar vem.³³

Det är många utmaningar som möter konceptet social förskrivning, bland annat vad gäller tydligheten angående vilken plats modellen har inom hälso- och sjukvården, hållbarheten och behovet av mer konkreta bevis för dess förmåga att förbättra människors hälsotillstånd. För att adressera dessa utmaningar har det föreslagits att social förskrivning ska finnas med i ett samhälleligt baserat samarbete som ett verktyg bland många. Något som skulle innebära samarbete mellan hälso- och sjukvårdspersonal samt andra instanser och organisationer.³⁴ Utmaningarna gäller även innehåll och standardisering samt den organisatoriska kontexten av implementeringen och mätbarheten av resultat och utvärderingar. Forskarna bakom den svenska studien pekar på behovet av omfattande högkvalitativ forskning som inkluderar den svenska kontexten.³⁵

Kultur på recept

I en studie från 2016 om kultur på recept i Skandinavien skriver forskarna att kultur och hälsa stöttas i Sverige genom policydokument från och med år 2000 då det officiellt erkänts som ett viktigt verktyg inom folkhälsoarbetet.³⁶ Sedan dess har olika insatser gjorts men något nationellt koordinerat system finns inte i Sverige. Då arts on prescription

(kultur på recept) i Storbritannien kan ses som en del av social förskrivning, är det i Sverige i stället en del av kultur och hälsa. Sverige är projektpartners i ett nordeuropeiskt projekt som undersöker kultur på recept i Östersjöregionen.³⁷ Region Norrbotten och Sunderby Folkhögskola är de svenska projektparterna. Projektet initierades och leds av Odense kommun i Danmark och finansieras av Interreg Baltic Sea Region.³⁸ Projektpartners finns i ytterligare fem länder: Lettland, Polen, Finland, Litauen och Tyskland. Sunderby folkhögskola skriver så här om projektet: ”Tanken är att personer med ett diagnostiserat psykiskt tillstånd som depression, stress eller ångest, eller personer med risk att utveckla ett sådant tillstånd (till exempel på grund av ensamhet) ska få ett recept eller anvisas på annat sätt som inte är för medicin eller terapi, men för att delta i vanliga kulturaktiviteter i grupp. Detta har redan bevisats ha positiva hälsoeffekter.”³⁹ Projektet löper över tre år och är indelat i tre olika faser. En förberedelsefas, i vilken bland annat deltagande projektledare och pedagoger ingår i ett träningsprogram där kunskap och erfarenheter byts länderna emellan. Fas 2 består i att testa modellen på grupper av deltagare som dels ska konsumera kultur, dels utöva de olika kulturyttringarna ”dans, slöjd och bildkonst” som pedagogerna representerar.”⁴⁰ I fas 3 ska arbetet sammanställas och projektets resultat implementeras i Europas myndigheter. Projektets resultat är en gemensamt utvecklad modell baserad på bevis och erfarenheter. Modellen ska vara anpassningsbar till lokala förhållanden och programmet kommer att styras av de regionala offentliga myndigheterna i samarbete med kulturinstitutioner och kulturskapare. I Sverige planeras kultur på recept-modellen överföras till andra städer och regioner genom en online-guide och ett hyr-en-expert-program. Elias Sandling, som är projektledare på Sunderby folkhögskola säger att: ”Forskning visar att kultur kan förbättra måendet för personer med psykisk ohälsa. Vår uppgift är att hitta former för samverkan mellan kultur- och vårdsektorn.”⁴¹

Kultur på recept har redan prövats på flera håll i landet och har etablerats i vissa regioner, exempelvis i Jönköping. På 1177 för Jönköpings län kan man läsa att kultur på recept är för den som har stressrelaterade besvär, psykisk ohälsa, eller behov av ökad social gemenskap/risk för isolering och/eller långvarig smärta. Under en bestämd period får patienterna möta professionella kulturskapare. Kulturskaparna ansvarar för träffarna som innehåller olika former av eget skapande som exempelvis måleri eller keramik samt musik, drama och sång. Perioden innefattas även av kulturupplevelser som konserter, teaterbesök och konstutställningar. Valet av aktiviteter baseras på det lokala kulturutbudet.⁴² I Skåne startade år 2020 ett pilotprojekt för att pröva kultur på recept (KuR) under ett och ett halvt år. Målgruppen var densamma som i Region Jönköping. Från och med år 2021 övergick KuR till ett forskningsprojekt som varade i tre år, där vårdenheter i Malmö som deltog kunde remittera patienter till

programmet. Syftet var att ”undersöka de psykosociala effekterna samt deltagarnas välbefinnande i sin helhet efter kultur på recept-programmet.”⁴³ På Lunds universitet finns även en uppdragsutbildning, arrangerad av Institutionen för kulturvetenskaper vid Lunds universitet i samarbete med Birgit Rausing Centrum för Medicinsk Humaniora. Det är en utbildning om konst, kultur och estetik som resurs inom vård och omsorg, där deltagarna utses av sin arbetsgivare. ”Kursen vänder sig till personal inom hälsa, vård och omsorg, socialt arbete och vid kulturinstitutioner, samt inom andra verksamheter som berör det tvärfackliga fältet kultur och hälsa.”⁴⁴

Konst, hantverk och hälsa

I *Hemslöjd* nr 1 2025 står att ”den största svenska vetenskapliga studien hittills av hur handarbete påverkar psykisk hälsa” snart är i land.⁴⁵ Ansvarig forskare för studien är Mats Sundbeck, knuten till Institutionen för kliniska vetenskaper i Lund. I intervjun med *Hemslöjd* förklarar han att den lilla forskning om slöjd och hälsa som finns oftast är av en art där handarbetarna själva fått skatta hur de påverkas av handarbetsutövandet. Samtidigt som Sundbeck ser studierna som problematiska eftersom ”att de flesta ju brukar tycka om sina frivilliga aktiviteter” så menar han att de ändå tillsammans visar någon form av mer generaliserad sanning. Oberoende av vilka grupper som studerats och var i världen de befinner sig eller vilka forskare som utfört studien påminner nämligen svaren om varandra. ”Handarbetare lyfter fram sina intressen som stärkande, avslappnande, lugnande och som något som både ger flow, ökad koncentrationsförmåga och stärker självkänslan”.⁴⁶ Den nya studien utfördes kvantitativt. En enkät riktad till ”hemslöjdare” och ”handarbetare” släpptes 2023. De skulle här inte själva beskriva hur deras intresseområde påverkar dem utan fick i stället besvara en lång rad frågor om sitt liv och livsstil. Enbart ett par frågor berörde hur mycket de handarbetar och vad de handarbetar. Studien placerar sig i fältet för psykosocial hälsa. Psykosocial är ett omfattande begrepp som används för att beskriva det ömsesidiga samspelet mellan social-, kulturell- och miljömässig påverkan på sinne och beteende.⁴⁷

I den brittiska studien, om konst- och hantverksutövande kan förutspå subjektivt välmående från 2024, undersöks huruvida konst- och hantverksutövande kan höja subjektivt välmående utöver kända sociodemografiska faktorer. Med subjektivt välmående menar författarna hur mycket glädje och tillfredsställelse med livet som personen känner.⁴⁸ Det är en kvantitativ studie med över 7000 svaranden. Information om ålder, kön och bostadsområde samlades in, samt om personen hade anställning eller ej. Konst och hantverk beskrivs i studien på följande sätt:

”Måleri, teckning, tryck eller skulptur; fotografi som en artistisk aktivitet; film- eller videoskopande som en artistisk aktivitet; använda dator för att skapa originella konstverk eller animation; textilt hantverk så som broderi, virkning eller stickning; trähantverk så som svarvning, täljning eller möbeltillverkning; andra hantverk så som kalligrafi, drejning eller smyckestillverkning.”⁴⁹ Resultatet av studien visade att det gick att förutspå att de personer som ägnade sig åt konst och hantverk också hade en ökad tillfredsställelse med livet och ökad glädje. Resultatet var oberoende av sociodemografiska förutsättningar. Författarna sammanfattar att deras resultat talar sitt tydliga språk och föreslår att det ska bli ett användbart verktyg inom folkhälsoarbetet.⁵⁰ I motsats till deras hypotes visade studien ingen koppling mellan konst- och hantverksutövande och mindre ensamhet. Denna variabel avgjordes av ålder, hälsa och anställning. Resultaten av studien gav alltså stöd åt delar av deras hypotes, särskilt att konst och hantverk associeras med betydligt högre tillfredsställelse med livet och livsglädje.⁵¹ Författarna menar att instanserna för mental hälsa allt sedan Covid-19 missat att möta den ökade efterfrågan av deras tjänster. Ett positivt välmående är förknippat med en rad förmånliga utfall så som bättre skolresultat, bättre fysisk hälsa, positivare fysiskt beteendemönster och en lägre dödlighet. Medan ensamhet (som även skulle kunna beskrivas i termer av brist på sammanhang för att tala Antonovsky) är förknippat med en lägre livskvalitet, såväl som sämre fysisk hälsa, negativt fysiskt beteendemönster som exempelvis missbruk och ätstörningar, depression och förtidig död. Därför, skriver författarna, har allt arbete som läggs på att bekämpa människors låga välmående och höga ensamhet stor betydelse. De påpekar att konst och hantverk inte är en ny intervention för att förbättra mental hälsa och välmående i kliniska studier utan att det är väl belagt att konst- och hantverksutövande har hjälpt vid mentala hälsoproblem, förbättrat människors subjektiva välmående och även reducerat tankar på självmord. De flesta studier som gjorts är emellertid kvalitativa studier utförda på en liten grupp och visar inte effekterna av konst- och hantverksutövande för en generell population.

John Ruskin och begreppen värde och livskraft

Vad är värde och har det något med hälsa att göra? Konstkritikern, konstnären och författaren John Ruskin definierade ordet värde. Värde ska inte blandas ihop med kostnad eller pris. Värde är den livgivande kraften av någonting; kostnad den kvantitet av arbete som krävs för att tillverka det; pris den kvantitet av arbete som ägaren kommer ta i utbyte för arbetet. Kostnad och pris handlar således om kommersiella villkor. Ruskin skriver att det engelska ordet för värde, valor från lat. valere, betyder ”to be well” (må/vara bra), eller stark. Stark i livet (om man talar om människor), eller

starkt för det mänskliga livet (om man talar om ting). Något som är värdefullt är enligt Ruskin något som "avail towards life" (är till nytta). Han såg på tingen som betydelsefulla objekt i den mänskliga tillvaron. Ett verkligt värdefullt föremål är det som leder till liv. Det är med andra ord livskraftigt. Om föremålet i stället leder bort från livet är det värdelöst eller skadligt.⁵² John Ruskins texter och hans idealiserade bild av hantverkaren inspirerade Arts and Crafts-rörelsen som växte fram under 1800-talets sista decennier. Rörelsen förknippas med konstnären William Morris och var en internationell konstströmning som blommade under åren 1860 – 1910. Tankegodset hade vidare inflytande än inom konst och arkitektur. Ruskin och Morris idéer handlade om vårt behov av att låta handen och sinnet samverka, något som kan tänkas bli allt viktigare i vår digitaliserade värld.⁵³ Ett system som tillåter det ofullständiga och som uppmanar till variation och olikheter var en viktig tanke hos Ruskin och ett angrepp på maskinåldern och låt gå-kapitalismen.⁵⁴ Hans sista bok *Unto this last* (Åt denne siste) som utkom 1860 handlar om var vårt verkliga värde ligger. För Ruskin består det i att tjäna andra. Det betyder alltså att när vi tillverkar saker åt andra människor är det för att de ska tjäna andra genom sin användbarhet och sin skönhet. Det handlar om samspelet mellan materialen som används till föremålet, personens känslor och tankar som tillverkar föremålet och dennes gåva till den som tar emot det. Det ekonomiska värdet är inte det viktiga i denna transaktion. Värdet är inte pengar. Värdet ligger i den nytta, såväl funktionalistisk som estetisk, som människorna har av föremålet.⁵⁵ Det innebär att det skapas en relation till föremålet, som även tillåter det att åldras. I slutet av boken skriver han "all lovely things are also necessary" (alla sköna ting är också nödvändiga). I skönheten inkluderade han hemmet, föremålen vi tillverkar och dem vi omger oss av. Ruskin menade att förändring hos människan börjar där, bland nära och kära i hemmet och att föremålen vi tillverkar och vad vi gör måste bidra till det. Med andra ord, föremålen bidrar med livskraft till den gemensamma härden.⁵⁶

Undersökningen

Totalt har 29 väverskor intervjuats. De flesta har varit kopplade till en vävstuga. Gruppen har en varierande grad av kunnande, där vissa är relativa nybörjare medan andra vävt i stort sett hela sitt liv. Det viktiga för den här undersökningen har inte varit huruvida väverskorna är professionella eller hobbyister, det viktiga är att de väver och av vilken anledning. Det här avsnittet inleds med några ord om varje väverska. Därefter kommer citat och återberättade passager av intervjuerna att återges löpande, blandat med resonemang kring aktuell forskning och litteratur.

29 väverskor

Elisabeth Westberg

Elisabeth förstod först då hon blivit vuxen att hon var kreativ. Hon har allt sedan konstskolan i Gävle på 1970-talet vävt och förkovrat sig. Wiiks folkhögskola har betytt mycket. ”Där kan man verkligen prata om hälsa, hälsa och glädje. Det har varit så otroligt energifyllt så jag knappt har kunnat sova. Jag har varit uppe tidigt, tidigt, så jag har hunnit ta en promenad i parken, eller haft cykel med mig och cyklat runt halva byn. Varit först på vävstugan, före städerskorna och före frukost och allt det där. Sedan så var vi ett gäng som aldrig ville gå hem. Så sömnen den... den var inte alls nå viktig. Där har jag lärt mig otroligt mycket. Jag återvände dit många år, vi blev som en systerförening, vi som gick där.”

May Bergström

May återger sina tankar om vävningen och vävstugan: ”Man umgås med människor som vill någonting, som är på väg någonstans. Ja, kanske skulle man testa det, jag undrar hur det blir. Man är på väg, ena benet, foten, är på väg framåt, i nyfikenheten och i skapandet. Det lösgör ju så mycket energi. Jag gick på Forsa folkhögskola. De där tre teoridagarna, i slutet på dagarna, jag var så full av energi så att jag liksom var påtänd. Och i morgon är en ny dag, jag måste skynda mig att somna så att jag har mycket energi och kan ta in allt. Bara att vistas i den miljön.”

Birgitta Lördal

Birgitta förestod vävstugan i över 20 år. Nu väver hon där. Sin första vävkurs gick hon 1956 men har alltid hållit på med textil, hon började som sjuåring. ”Mamma var ju född 1911 och då var det ju självhushåll. Man måste ju väva för att få kläder och textilier i övrigt, så det var ju ett naturligt inslag i hennes barndom. Och det fortsatte hon med och det var

likadant när jag växte upp. Vi gick aldrig till affären och köpte lakan och så vidare utan det vävdes ju hemma.”

Märta Englund

Märta började väva när hon var i 12–13 års åldern för det fanns alltid en vävstol uppställd i hemmet. ”Min farmor var väldigt duktig på att väva och handarbete. Mamma hade inte tid för hon hade en bondgård att sköta. Farmor lärde oss att göra riktigt. Hon sa alltid att ” det syns om ni gör fel men det märks inte hur länge ni håller på med det.” Det var vår regel. Det sitter i bakhuvudet. Hon lärde oss allt. Hon kunde ju allt den där kvinnan.”

Eva Magnusson

Eva har vävt sedan hon var ung vuxen. ”50 år. Men, jag har haft lite perioder då jag inte har vävt. Varför jag började att väva, ja, det är för att jag blir lycklig av att se fina grejer som jag gjort. Glad.” För henne är det inte bara vävningen i sig utan hela processen. Från att varpa och dra på till att skeda och solva. Uppsättningen har gett henne lika mycket som själva vävandet. ”Det är alltihopa. Det är lika roligt att dra på en väv som att väva”.

Birgitta Olsson

Birgitta började väva ”lite smått” 1988 men sedan var det många års uppehåll till för omkring 15 år sedan då hon började på vävstugan. ”Det var väl så att man sökte sig till någonting som hantverkare. Jag tänkte att det skulle vara roligt att prova. Jag hade ju som sagt provat på tidigare men det var ju länge sedan. Det är något jag brinner för egentligen.”

Elisabeth Modig

Elisabeth vävde första gången i skolslöjden, när hon gick i 6:e eller 7:e klass. När hon var barn var det självklart att hon skulle ha textilslöjd, för att hon var flicka. Liksom sin mamma började hon när hon blivit lite äldre på vävstugan. ”Mamma hade inte sin vävstol uppe hemma, hon gick till vävstugan och vävde. Jag gick också till vävstugan.” Hon berättar om den vävstugan där hon började, om den hierarkiska ordningen. Som nykomling blev hon så småningom betrodd med att skeda och dra på och efter ett tag fick hon även solva. Varpa däremot, tog det många år innan hon betroddes med.

Bibbi Brändström

Bibbi har alltid dragits till de textila hantverken. Som liten virkade och stickade hon tillsammans med sin mormor. Vävningen verkade dock mer komplicerad och det gjorde henne nyfiken. När hon skulle börja på gymnasiet började hon på en kvällskurs i vävning. En gång i veckan med betyg, teori och praktisk vävning. Mormodern vävde för husbehov. Bibbi

berättar historien om en viss matta som hennes mormor och de andra kvinnorna i byn vävde av industrifilt från pappersbruket. ”De pressade pappersmassan i väldigt fina, vävda cylindrar som man trädde på en press. För det hade bra sugeffekt den där ullen, som var finull, om det var från Nya Zeeland. Om en sådan där duk, som var kanske 3 gånger 15 meter, gick sönder (de kunde spricka) då fick ofta de kvinnor som var gift med någon som jobbade där dela på den. De tog hem den, repade upp den och så vävde de utav det som inslag.”

Ingela Persson

Ingela började väva 1966 på Forsa folkhögskola. Det var efter att hon slutat skolan och inte riktigt visste vad hon skulle göra. ”Det var första året de hade den där. Den var ett år på den tiden. Mormor vävde, men hon bodde så långt ifrån. Jag hade inte haft någon kontakt med vävningen men jag var textilt intresserad. /.../ Jag lånade mormors vävstol något år och hade i mammas sommarstuga och vävde mattor där. 1975 skaffade jag egen vävstol.”

Christine Berglund

Christine har vävt mer eller mindre sedan 1970-talet. ”Ja, eftersom jag snart är 80 år så är det ju 50 eller ännu fler år sedan. På 70-talet började jag väva, i en vävstuga som låg i källaren på skolan. Min svärmor vävde också, hon vävde hemma så jag fick börja väva där och sen ville jag lära mig mer. Jag gick en kurs som var anordnad av... Vuxenskolan blev det ju sen. Men före det så var det vävdamerna som samlades i källaren på skolan och som kallades för ’Vävdamera’. Där började det.”

Karin Mattsson

Karin vävde första gången som tolvåring i hemmet med sin mamma. Som 18 åring gick hon ett år på folkhögskola med inriktning vävning. Där blev hon frälst. Hon vävde tyg till den lokala dräkten, först till sig själv och sen till andra på beställning. Efter en vidareutbildning på Forsa folkhögskola kunde hon sedan hålla cirkelutbildning i vävning, något som hon fortsatt med sedan dess. I dag är det fem nya i vävstugan som hon handleder. Hon berättar hur hon är helt flexibel och kommer till vävstugan när det behövs. ”Jag tycker det är så roligt, jag vet att det finns intresse, men att tiden inte räcker till”.

Mari Tellum

Mari har inte med sig vävning hemifrån, mer sömnad. Mamman sydde kläder när de var små och intresset för det textila föddes i hemmet. ”Jag är en av de nya. Jag har gått folkhögskola för länge sedan och då vävde jag en trasmatta men vi satte ju aldrig upp vävar. Det började med att dottern ville ha (den lokala) dräkten och då tänkte jag att jag skulle anmäla

mig här och väva det bandet som hör till dräkten. Jag startade med det, men så kom vi i gång med allt det andra och då tyckte jag att det var väldigt spännande och roligt.”

Gunnel Svedmyr

Gunnel började väva tillsammans med sin mamma och fick även väva i skolslöjden. Hon gick en vävkurs i början av 1980-talet och fick sedan en vävstol 1983. Sedan dess har hon haft en vävstol hemma. På vävstugan började hon första gången 2003 och gick därefter en vävkurs på Wiks folkhögskola. ”Jag återvände till vävstugan 2021 när jag gick i pension. Då kände jag att det var dags att återuppta kontakten här. Vävningen har varit med mig sen mellanstadiet. På den tiden fick man ju väva på skolslöjden.”

Åsa Glitterstam

Åsa började väva när hon var barn, då hon vävde på en liten barnvävstol. ”Men det blev aldrig några stora grejer. Någon matta till dockskåpet bara.” I vuxen ålder, på 1970-talet, kom hon i kontakt med en kvinna som gick och vävde tillsammans med en äldre dam på en skola. Hon började på en vävkurs för henne. ”En sådan här kvinna på landet som kan allt. Jag började där och vävde en matta och efter det så satte vi upp 20 meter gardintyg till mig. Jag tyckte det var jättekul. Just det här att man fick lära sig av sådana som bara kan, som hade lärt sig av sina förfäder höll jag på att säga.”

Inger Brunzell

Inger började väva lite smått redan på 1960-talet men då jobbade hon fortfarande och hade småbarn så då fanns det inte så mycket tid. Efter pensioneringen har hon vävt mycket. Favoriten det är att väva mattor, att hålla på med trasor. ”Det är så för mig att jag längtar hit varje dag, det är mitt dagis som jag säger. Förut var jag ju här hela dagarna. Gick hit halv 8 på morgonen, den första som kom.”

Bia Adamsson

Bias mamma vävde, mattor och trasmattslöpare var det vanliga. Sedan hade hon mostrar i norra Hälsingland varav en vävde folkdräktstyger och mattor. ”Som barn har jag sett vävning på det viset. Jag började väva nu på senare år. Tidigare har jag bara vävt lite trasmattor och så för kanske en 20 år sedan. Jag säger som många av våra kunder här att mamma vävde och så där.”

Väverska 17

Väverska 17 kan inte exakt redogöra för när hon började väva men det var tidigt. Hon berättar om sin mammas brudutstyrsel som var helt och hållet

handgjord, ner på tråden. ”Så det är inte så konstigt att jag har blivit så intresserad av det här.” Hon bestämde sig tidigt för vad hon skulle bli, som hon sa på den tiden, handarbetslärarinna. ”Jag gick ut min utbildning 1964 och sedan har jag faktiskt jobbat. Jag har haft jobb hela tiden. Bara när jag har fött barn har jag haft tjänstledigt. Tills jag gick i pension.”

Kerstin Waagen

Kerstin hade en mormor som vävde på vinden. Vinden var mormoderns egen plats dit hon kunde gå för att koppla bort vardagen ett tag. Mamman vävde också och fortsatte med det tills hon inte orkade längre. Kerstin har en teknisk utbildning och ett tekniskt yrke. Två år på Forsa folkhögskola gick hon för att livnära en annan del av sig själv. ”Mitt huvud är bra på teknik men mitt hjärta älskar vävning och vävtekniker.” När hon flyttade till trakten kom kvinnor från vävstugan och frågade om hon ville vara med. Det ville hon och uppskattade gesten mycket. De frågade ”vill du väva eller vill du baka?”.

Carin Fagerström

Carin berättar att roten i det hela är att hennes mor var textillärare och det alltid spiller över lite grann på döttrar i familjen. ”Jag tyckte det var roligt redan som barn, att väva. Jag hade en liten barnvävstol. Det blev inte så mycket under själva skolperioden men efter studenten så var jag otroligt trött på att plugga.” Hon började då på en husmorsskola med vävning. Så där kom det tillbaka. Efter det har hon inte vävt eftersom hon inte haft tillgång till vävstol. ”När vi flyttade hit så kände jag att någonting ska jag göra här som pensionär och komma in i bygemenskap och så där. Då fick jag höra talas om att det fanns en vävstuga och där klev jag in och där är jag.”

Anna Tano

Anna vävde första gången i skolan. Det var på 1970-talet och hon vävde en trasmattsväska. Den har hon fortfarande kvar. ”Min mamma var med i den här vävföreningen, då i början när det var husmorsförening. Jag fick komma hit och väva en pläd när jag var ungefär 18. Efter det blev det ett stort uppehåll, tills för, åren går fort, det kanske var 15 år sedan.”

Susanna Forsell Nordin

Susanna började även hon på vävstugan för 15 år sedan men hade också vävt någon gång med sin mamma innan. Mamman hade vävstol hemma och hon vävde mattor. ”Jag kommer ihåg att jag satt och höll i den här rumpan och fick hjälpa till. Jag fick även hjälpa till att väva lite trasmattor. Men ingen vävning i slöjden, vad jag kommer ihåg. Utan det var för 15 år sedan. Då var det en kollega till mig som frågade, som var med här då (i

väpstugan), ska inte du börja här också? Då sa jag, ja men det är klart jag ska börja.”

Väverska 22

Väverska 22 började intressera sig för handarbete och textil när hon gick i skolan. Slöjd var hennes bästa ämne. ”Sedan har det nog bara blivit så. Ja, jag ville sy mig en dräkt. Då var jag inne på att jag skulle väva tyget till den, men så blev det inte. Efteråt har jag liksom mer och mer tyckt att vävning är jätteroligt vilket lett till att jag gått några kurser och ja, det är nog bara det att jag är nyfiken.” Bland annat tog hon tjänstledigt ett år och gick på Forsa folkhögskola.

Gunnel Strid

Gunnel började väva när hon var runt 20 år gammal då hon gick en kurs på den lokala väpstugan och skaffade sig därefter en egen vävstol. Hon har i princip fortsatt väva sedan dess. Hon berättar att intresset inte kommer hemifrån, att hon inte har någon ”hantverksbakgrund”. ”Jag tycker det är intressant och roligt med hantverk i största allmänhet. Jag har hållit på lite grann med stickning och virkning och sytt på maskin.” För omkring fem år sedan startade hon en väpstuga tillsammans med en annan kvinna. Förr fanns här i bygden två aktiva väpstugor men de lades ner för omkring 15 år sedan. De som drev dem blev för gamla och någon generationsväxling hade inte ägt rum.

Eva Hannerz

Eva berättar att det var hennes pappa som såg till att hon hamnade i den här branschen. ”När jag var fem år önskade jag mig intensivt en vävstol i julklapp. Jag ville bara ha en liten men han tyckte nog att det fanns förutsättningar så han köpte den största han hittade när det gällde barnvävstolar. Den julaftonen, det som var mest imponerande det var den stora lådan för i den kunde ju hela jag gömma mig. Han var uppvuxen med en mamma, eller särskilt en farmors mor som vävde enormt mycket. Så det fanns ju där latent, sen var jag rätt klar över vad jag skulle bli när jag hade träffat min slöjdlärare i årskurs fyra. Hon kom till skolan och hade röda högklackade skor som ingen annan lärare hade och så var hon gräsligt trevlig. Så jag tänkte det här, det var någonting. Det ska jag bli.”

Gunnel Nordström

Gunnel säger att hon i princip är född under vävstolen. ”Mamma vävde ju så länge jag kan minnas och ännu längre tillbaka.” Hon berättar att hennes eget vävintresse väcktes senare i livet när hon började utbilda sig i vävning och att hon på allvar satte i gång med det på 1980-talet. Hon har vävt hemma sedan dess och trivdes med att vara själv i sitt skapande. Men de

senaste åren, då mycket ändrats i livet har vävstugan blivit en betydelsefull plats för henne.

Väverska 26

Väverska 26 började väva 2018. Hon gick i tidigare pension och kände att hon behövde hitta på någonting. Då kom hon på att hon vävt i sin ungdom, tillsammans med sin mamma. Hon berättar hur väl mottagen hon har blivit i vävstugan och hur viktig vävstugan har varit och fortfarande är för henne. ”När jag kom till vävstugan blev jag väldigt väl mottagen och accepterad för den jag är. Det har alltid varit sådan fin gemenskap och den har vuxit med åren.”

Anita Nordgren

Anita började väva 1956 på en vävkurs på kvällstid, för att hon hade tankar på att utbilda sig till textillärare. Efter utbildningen i början av 1960-talet höll hon i slutet av decenniet den första vävkursen. ”Kommunen hade sin yrkesinriktade vävutbildning här så då hade jag mellan 15 och 20 elever. De fick gå två eller tre år. Två år var obligatoriskt. Det var en yrkesinriktad utbildning för att de skulle få behörighet att väva på olika ställen.” På 1980-talet lades utbildningen ner men de fick efter mycket diskussioner behålla vävstolarna. ”Jag sa det, över min döda kropp att de kommer här ifrån för vi har kämpat så otroligt för att få alla de här vävstolarna.”

Gunilla Johansson

När Gunilla gick i pension tyckte hon att det var lite tråkigt men träffade genom kontakter med kontakter Anita i ett vävrelaterat sammanhang. Hon gick sedan med i föreningen och har där varit verksam i omkring tio år. För henne har vävningen betytt mycket som rehabilitering. ”Det har gett mig jättemycket inspiration till att både se färger och jobba med händerna. Jag tycker väldigt mycket om det. Garnet och det vi väver med (känslan i materialet) är också ett sätt till att få det ljusare, om du förstår vad jag menar. Samtidigt så utvecklas man som människa när man får lära sig nya tekniker och göra olika saker. Just teknikerna tycker jag är spännande och det att hjärnan också måste hänga med.”

Ann-Sofi Dahlqvist

Ann-Sofis mamma vävde när hon var barn, det stod alltid en vävstol i ett av rummen. Emellertid har det dröjt länge, ända till för knappt två år sedan, innan hon tog upp vävningen igen. Det var genom en kompis som tjtade att hon måste komma med (till vävstugan). ”Mycket är ju mitt behov av att skapa. Även om det mest är trasmattor så går jag lite utanför rutan när det gäller teknik och mönster och sådant. Färger också. Det är ett jättestarkt behov av att skapa som jag under mina yrkesår har fått trycka undan. Det har inte funnits tid.”

Mot nya (?) perspektiv

Anders Rosengren säger i en intervju att ”som läkare möter vi ofta patienter som kan ha utmärkta mätvärden men som ändå inte mår bra. De upplever tomhet och brist på mening. Genom att lyfta fram de existentiella dimensionerna kan vården erbjuda en mer komplett omsorg, vilket i slutändan kan leda till bättre hälsoutfall och en djupare förståelse för vad hälsa egentligen innebär.”⁵⁷ Det är intressant. Att patienten ”ändå inte mår bra” trots utmärkta mätvärden kan annars heta att personen är deprimerad. Eller att det kanske ligger någon annan psykisk åkomma bakom det dåliga måendet. Emellertid är det mycket positivt om vården skulle erbjuda en ”djupare förståelse för vad hälsa egentligen innebär”. Vad innebär den ökade förståelsen? Innebär den alternativa behandlingsmetoder? I sådana fall låter resonemanget som ett företal till någon form av social förskrivning. Rosengren skriver i bokens inledning att ”den existentiella hälsan handlar om att leva med tillvarons osäkerhet, att vila i det ovetbara. Det är att leva med ödmjukhet inför vad det innebär att vara människa: att aldrig bli färdig.”⁵⁸ May Bergström nämnde detta mänskliga faktum om än i en mer praktisk kontext men där hantverket är en bot mot den oundvikliga ofärdigheten.

Så många saker i livet blir man aldrig färdig med. Däremot är hantverk något så fantastiskt bra, om man odlar morötter eller väver eller syr, att det är en produkt som blir klar. Början, process och slut. Det behöver mitt mentala jag för att jag ska orka med mitt arbetsliv. Skäl till att vi stickar, syr eller väver. För mig har det varit väldigt viktigt under min yrkesgång att hela tiden kunna sätta mig ner och göra det här. Känna att jag avslutar något. Det är något jag kan känna att nu har jag gjort det klart. Det gör att jag kan hantera det andra bra.⁵⁹

Detta var något som flera av väverskorna tog upp som anledning till att de väver, eller håller på med hantverk. Att få ett konkret bevis på vad de har gjort. Inga abstraktioner utan något som det går att ta i. Gunnel Svedmyr säger så här: ”Tänker att det är tillfredsställelsen av att ha gjort något som

man kan ta i, som är konkret. Det är det som jag drivits av. Jag syr, stickar och virkar, alla de där. Jag har gillat slöjd så att säga. Det är så svårt med det här abstrakta, att känna sig riktigt nöjd med att man har besvarat 40 mail på en dag.”⁶⁰ Väverska 17 uttrycker det så här:

Slöjden till skillnad från mycket annat vi gör så blir det ett resultat. Vi kommer hem med en duk som vi har vävt och så säger andra ”har du gjort den där själv!?”. Det har jättestor betydelse för självförtroende och så vidare. /.../ Att det blir någonting tror jag har väldigt stor betydelse att man mår bra av att slöjda.⁶¹

På frågan vad vävning är för henne svarar väverska 22: ”Det var en svår fråga. Kan man säga att det är, det är naturligtvis ett intresse jag har. Just det här att skapa någonting. Att det blir någonting av det jag gör.”⁶² Liksom det tagbara och handfasta i hantverket i en värld full av abstraktioner framhålls som en anledning framhålls även själva skapandet - processen som stimulerar och ger utlopp för kreativiteten. Att nyfikenheten inte dör utan att den hela tiden får ny näring. Jag frågade Elisabeth Westberg om det är det som gör en människa frisk, att hon får utlopp för sin kreativitet, eller kanske att hon upptäcker att hon har en? Hon svarar att ja, det att få i gång ett skapande.

Jag tycker nyfikenheten är viktig att hålla vid liv. För är man inte nyfiken längre då tycker jag nästan man är död. För trots att man är gammal så kan man faktiskt vara nyfiken och lära sig nya saker.⁶³

För Elisabeth betyder alltså vävning, om jag tolkar henne rätt, nyfikenhet. Liknande tolkar jag Birgitta Lördal, som har lett många kurser i textilt hantverk och som fortsätter att gå kurser själv, som säger: ”Jag vill lära mig hur mycket som helst.”⁶⁴ Eller May, som beskriver vävning som en resa: ”Det är ju faktiskt, dels det att göra, dels ’hur kommer det här att bli’ och ’det här vill jag testa’. Det är den där resan.”⁶⁵ Vidare sade Elisabeth så här: ”De pratar om hälsa, det här är hälsa. Hade jag inte haft det här med vävningen så vet jag inte hur jag hade fått utlopp för min kreativitet, om man säger så.”⁶⁶ Märta Englund menade att det handlar om att just skapa något och att det är synd att folk inte lär sig någonting med

händerna. Även om du drejar eller om du täljer, att det är någonting som stimulerar personen. Vävning för henne är: ”Skapandet. Kreativiteten och så det här vad det blir i slutändan. Som gör att, ’wow, har jag klarat av det här. Har jag gjort det här. Ja, det gick den här gången å!’”⁶⁷ Andra väverskor lyfte fram det konkreta men framför allt det faktum att det konkreta är någonting eget. Karin Mattsson säger att vävning för henne är känslan av att åstadkomma något eget. ”Förr måste man ju väva. Det behöver vi inte längre och det finns maskiner som gör det. Men, det är väl själva känslan att ha åstadkommit något eget.”⁶⁸ Mari Tellum fortsätter: ”Man kan ju köpa allt som man vill i dag. Men känslan av att ha skapat något själv. Det är en glädje i det.”⁶⁹ Andra förmedlade vad vävning var för dem genom att säga att de helt enkelt inte skulle vilja vara utan det. ”Utan det” innefattar inte bara hantverket som sådant utan även sammanhanget och gemenskapen som finns i vävstugan. Birgitta Olsson uttryckte det med att ”det är väl så här att jag inte vill vara utan det. Nä, jag tror inte att jag skulle vilja vara utan det. Absolut inte. Som jag sa första gången jag kom hit. Ni blir inte av med mig. Och jag känner mig inte så gammal som jag är.”⁷⁰ Något liknande beskrev Gunnel Nordström, att vävning ”nästan måste ingå i min vardag, i mitt liv, annars mår inte jag bra.”⁷¹

I sin undersökning om den existentiella hälsan riktade Folkhälsomyndigheten frågor till allmänheten. ”Svaren handlar om sådant vi gör för att hämta styrka, känna mening och livslust, för att få finnas i ett sammanhang eller tillhöra en gemenskap och för att göra skillnad och känna sig behövd. De handlar också om de platser vi söker oss till för upplevelser och känslöstämning, och vilka relationer och personer som är viktiga för oss.”⁷² De väverskor som här intervjuats och som är kopplade till en vävstuga beskriver vävstugan mer eller mindre som en plats där de hämtar styrka, känner mening och livslust, där de finns i ett sammanhang och tillhör en gemenskap samt en plats där de gör skillnad och känner sig behövda. Kanske är det också i dessa termer som vi ska tala om vävstugorna.

Värde och hälsa

Enligt Folkhälsomyndigheten har det under hela 2000-talet skett en gradvis ökning av andelen som får vård för psykiatriska tillstånd. Det gäller både läkarbesök och läkemedelsuttag.⁷³ Idag säger sig allt fler besvärar av ångslan, oro, ångest, stress och sömnproblem. Lite drygt ett halvår efter att Jacob Cleason van de Leurs avhandling om utmattningsyndrom kom kunde man läsa i DN att diagnosen nu ska tas bort. Från och med 2028 försvinner diagnosen från Sverige, då den senaste uppdateringen av det internationella diagnossystemet ICD-11 börjar gälla

i landet. Det är bara i Sverige som utmattningssyndrom finns som diagnos.⁷⁴ Ungefär 20 000 människor diagnostiseras varje år och förändringen kommer inte innebära att dessa människor inte ska vara sjukskrivna framgent menar psykologen och forskaren Elin Lindsäter, som intervjuats i DN:s artikel. Lindsäter säger att utmattningssyndrom har kunnat användas ganska slentrianmässigt som diagnos inom vården och att hennes förhoppning nu är att man kanske gör en grundligare bedömning. Att behandlingarna blir träffsäkrare. ”Jag tror att det kan bli bättre, inte minst för dem som har en väldigt komplex problematik.”⁷⁵ Träffsäkrare behandling för den här gruppen människor är i stort vad Cleason van de Leurs avhandling går ut på. Kategorin kommer inte försvinna för att namnet gör det. Kanhända att det emellertid öppnar upp för att se problematiken i dag som svar på en existentiell kris, föregången av värdeinkongruens. Att Cleason van de Leurs avhandling upptas i den här undersökningen har att göra med att han kopplar samman stressrelaterad ohälsa med bristande känsla av meningsfullhet eller känsla av värde. Värde, av latinets valere, ”to be well” (må/vara bra), eller stark. Stark i livet eller stark för livet. Hälsa skulle förenklat kunna beskrivas i termer av att ”må bra” eller, om värde definieras som den livgivande kraften av någonting, att känna livskraft. Det innebär att hälsa och känsla av värde egentligen är detsamma. Känsla av värde ska dock inte blandas ihop med människovärde - det handlar om det upplevda värdet i görandet, gemenskapen eller föremålet osv. De föremål som vi omger oss med var för Ruskin inte likgiltiga entiteter. De påverkar oss och ett verkligt värdefullt föremål benämnde han som livskraftigt. Det var i och med dessa tankegångar som han höjde hantverkaren och hantverkarens bidrag till samhället och människorna i stort, då de bidrog med livskraft. Denna livskraft är central både för människors hälsa och för hantverkaren själv - dels i det att föremålet är till nytta för andra, dels i själva arbetsprocessen där handen och tanken jobbar ihop. Flera av väverskorna för detta på tal. Känslan av att vad de gjort kommer andra till glädje och att det därigenom gläder dem. Gunnel Strid säger att vävning för henne är en rekreation. ”Tillfredsställelse i att tillverka någonting som andra blir glada av.”⁷⁶ Birgitta Lördal säger i stil med detta att vävning betyder tillfredsställelse. ”Just det här att man gör någonting som man själv tycker om och det blir fint och det kommer till nytta.”⁷⁷ Eva Magnusson förklarar att vävning för henne är glädjen att ge:

Jag tror att det är det, användningsområde och någon som tycker att det är fint. Att jag delar med mig av mig själv på det sättet. Jag hoppas att väven kommer vara kvar efter mig, och sen om de torkar golvet eller vad de gör med den, det återstår och se. Men jag har i alla fall gjort den och de kanske tänker att den här gjorde farmor.⁷⁸

Många nämner även själva föremålen, livskraftiga föremål, och de flesta har en uppfattning om skillnaden på ting och ting. Elisabeth Modig beskriver det med att många hem där allt är köpt och nyproducerat saknar själ. Hon berättar om en pall som hennes mormor och morfar gjort tillsammans. Morfadern har skurit ut mönstret och mormodern vävt dynan. Den pallen är mer än bara en pall. Är pallen livskraftig?

Flera av väverskorna, på frågan vad vävning är (för dig), lade tyngdpunkten på att det var viljan att tillverka vackra saker. Att skapa något vackert. Kanske det kan ses som ett behov, snarare än en vilja. Kanske är det, som Ruskin menade, ett uttryck för värdet i att det tjänar andra? Det vill säga att tillverka ett föremål som är en produkt av känslor och tankar som sedan används och/eller tas emot av andra människor och är till nytta för dem. Anna Christensens text i antologin *Medan handen arbetar vidgas blicken* beskriver skillnaden mellan hantverkaren/konsthantverkaren och det industriella produktionssättet. I det senare är det några som tänker och andra som utför. Den arbetande tiden blir en livlös tid, som bara är ett medel för att uppnå något annat och den tiden ska krympas så långt det är möjligt. Christensen skriver att den här inställningen till arbetet är något som smittar av sig på livet. Andra delar av livet förvandlas till något som man måste göra undan för att kunna göra det man själv vill göra. Det är först då man kan njuta.

Hantverket, konstverket, ger en helt annorlunda struktur åt arbetet, tiden och därmed livet. Inom hantverket finner man inte denna skarpa åtskillnad mellan planering och utförande. Planeringen och utförandet, tanken och handlingen, kunskapen och dess tillämpning är förenade hos en och samma person och smälter samman med varandra. Hela arbetsprocessen har liv, är liv.⁷⁹

Christensen skriver att skönheten tycks vara en del av hantverkets grundstruktur. Det är inte bara något romantiskt utan det finns en djup förbindelse mellan skönheten och funktionen. Hon skriver att skönheten inom den industriella varutillverkningen förpassats till något yttre, som inte hänger samman med arbetsprocessen och som inte angår den arbetande. Utan att nämna det, för hon fram samma kritik som Ruskin på sin tid. Hon håller även hantverkaren som ett ideal. Nu är det många år sedan Christensen skrev detta men tankarna är fortfarande aktuella. Elisabeth Modig uttrycker vad vävning är för henne med att ”vävning är ju väldigt mycket, egentligen. Men det att jag får göra något från tanke till färdig produkt.”⁸⁰

En skildring av det som uppstår vid vävprocessen är att ”tiden upphör”. Exempelvis sade Bibbi Brändström att ”jag blir lycklig när jag tänker på det och när jag sitter där. Ja, tid och rum försvinner.”⁸¹ Eller Elisabeth Westberg som sade att ”ja, för mig stannar tiden och det här runt omkring. Jag sitter där och så plötsligt har det gått en halv dag utan att jag märkt det. Och det är inte bara själva vävningen för det handlar också om planering, förberedelser, och själva arbetet före och att få till vävstolen.”⁸² Liknande uttrycker Ingela Persson sig med att ”tiden går fort. Man sitter i sin egen lilla bubbla. Jag tycker det är jätteskönt att bara skeda och solva och sådant där, man stänger av det runt om.”⁸³ Även Christine Berglund: ”När man sitter där och väver då försvinner ju tiden på ett helt annat vis och då sitter man inte och tänker på en massa andra bekymmer.”⁸⁴ Eva Magnusson berättar också att vävningen varit ett sätt för henne att koppla ifrån och precis som för Bibbi är vävning för Eva förknippat med ett lyckligt tillstånd. För henne är det inte heller bara vävningen i sig utan hela processen. Från att varpa och dra på till att skeda och solva. Uppsättningen har gett henne lika mycket som själva vävandet. ”Det är alltihopa. Det är lika roligt att dra på en väv som att väva”.⁸⁵ Birgitta Lördal säger: ”I och med att jag haft ett tekniskt jobb, mycket med huvudet

så att säga. Ibland väldigt enformigt. Men att man alltid kopplar ifrån, man glömmer bort. Jag håller ju på varenda dag, är det inte vävning så är det någonting annat.”⁸⁶ Birgitta Olsson talar om att hantverk är minnen. Hon minns när hon gjorde den handduken eller den duken. Hantverket blir levande minnen, i användbarheten och den ständiga påminnelsen om att det är hon själv som gjort den, när det var och kanske också hur hon kände då. En del av samtalen kom in på den degenerering av hjärnan som drabbar många äldre och liksom man kan se att musik har förmågan att locka fram minnen så kan man fråga sig om inte vävning skulle kunna ha samma effekt. Christine Berglund säger att ”ja, åtminstone för oss som har vävt. Jag tror att om jag skulle hamna i en vävstol, då skulle nog minnet dyka upp.”⁸⁷ Ingela Persson menar att preventivt skulle vävning kunna sakta ner demensen och på så vis användas som bromsmedicin.

En del samtal kom stundtals att ta sig filosofiska former. Eva Hannerz framhåller exempelvis hur ett ting kan vägas i tid. ”På det sättet att man kan ju faktiskt fånga tiden. Genom att man gör en produkt. Om den tar 10 timmar då har man ju fångat tiden och då kan man hålla i sin tid, man ser den.”⁸⁸ Att fånga tiden? Kan vi det? Kapsla in tiden och oss själva som investerare av den i ett föremål? Kanske kan vi det. Ett tänkvärt förhållningssätt i en tid där mycket av det vi gör ska gå så fort som möjligt. Christensen skriver att ”för den som går upp i hantverket, konstverket, är tiden det man gör.”⁸⁹

Hur känns det att väva?

Frågan ”hur känns det att väva?” ställdes till varje väverska. En del uppfattade frågan mer rationellt och andra mer filosofiskt. Att precisera hur någonting känns kan vara mycket svårt. De väverskor som sa ”det känns bra” förde resonemang beträffande hur man preciserar ”att må bra”. Väverska 22 säger: ”Jag vet själv hur jag mår. Det är svårt att förklara för någon vad det är för känsla.”⁹⁰ Gunnel Svedmyr jämförde vävning med att åka skidor. ”Jag tycker om att åka skidor, jag tycker om att paddla och jag måste säga att vävningen, när man har flow, är lite samma. Det är på något sätt något som hjärnan mår gott av. Jag stickar också och jag tror att det är samma, det här alternerandet mellan höger och vänster hjärnhalva.”⁹¹ Flow är en term som myntades av Mihaly Csikszentmihalyi⁹² på 1980-talet för att beskriva ett tillstånd som inträffar när vi är fokuserade på realistiska mål och där vår skicklighet matchar möjligheterna. Mål möjliggör för personer att koncentrera sin uppmärksamhet på uppgiften och glömma andra saker temporärt. Detta är vad Csikszentmihalyi kallar en optimal upplevelse och där nyckeln till denna är att den är ett mål i sig självt. Kanhända att uppgiften påbörjades av andra orsaker men aktiviteten i sig

själv blir snart belönande.⁹³ Susanna Forsell Nordin nämner flöde, som kan översättas till flow. ”Man sitter och väver, man får ett flöde. Wow. Då är det en wow-känsla när man får ett flöde. När det inte stoppar utan man kan väva på.”⁹⁴ Märta Englund säger: ”Ja, det är roligt. Det är ingenting, och jävlas det så går det å. Går det en tråd så går det att laga. Jag tycker att det är, jag önskar att det vore fler som vävde. Jag tror att kvinnor förr, när de hade det som värst, att de hade tur att sätta sig vid vävstolen och skingra tankarna. Å bearbeta lite, utan att det var något större mankemang.”⁹⁵ Mari Tellum berättar att hon tycker om utmaningen att komponera färger och mönster. ”Textilier i det hela taget tycker jag är väldigt fint. Det är en glädje. Jag vet inte hur man ska sammanfatta det, det är roligt. Roligt att tänka på.”⁹⁶ Bia Adamsson uttrycker att det är en häftig känsla när man löser ett problem. ”Vi läser mycket och försöker lära oss hela tiden och när det funkar så ger det en väldigt tillfredsställelse, att man behärskar saker.”⁹⁷ För väverska 26 är känslan starkt förknippad med sammanhanget. ”Vi väver måndag, tisdag, onsdag. Jag längtar till måndagen då jag får fara och väva. Och då, jag är morgontrött nu för tiden, men då ställer jag klockan. För jag ska gå ut med hunden och rasta honom. /.../ För mig är känslan. Jag längtar.”⁹⁸ Åsa Glitterstam säger:

Hur det känns? Avkopplande och om det går bra och inte trasslar så är det väldigt rogivande, ja, det känns bra. Sen är det ju när någonting är färdigt. Jag tycker om att väva stora dukar och då får man väldigt mycket beröm och frågan ”har du gjort det?”. Det är liksom främmande för många att man kan göra. Det är en känsla då att ja, jag kan! Jag har alltid velat lära mig, jag tycker det är roligt.⁹⁹

Bodil Jönsson skriver i antologin *Medan handen arbetar vidgas blicken* om kunskapen i handen. Att det är handen som vet, den vet något som det inte går att sätta ord på.¹⁰⁰ Detta resonemang gällande ”den tänkande kroppen” är intressant i sammanhanget och något som flera av de erfarna väverskorna förnimmar. Väverska 17 säger att hon kopplar av när hon väver. ”Det märker jag här på vävstugan, att mycket sitter i mina händer. När jag kastar skytteln genom väven då tar jag emot den. Det är med händerna, jag behöver inte titta på stadkanter och så där, utan jag känner i mina händer. Hur hårt jag ska slå in inslagen och det gör att det är en avkoppling. Jag kopplar av.”¹⁰¹

Något om fysiken

I artikeln i Hemslöjd funderar Mats Sundbeck på om handarbete också har avigsidor. ”I de färska enkätsvaren blir det bland annat tydligt att hemslöjdare sitter mycket, vilket även det är ett av dagens stora folkhälsoproblem”.¹⁰² Det här är något som många av väverskorna inte håller med om. Eva Hannerz exempelvis berättar om ett experiment hon utfört för att mäta hur mycket kraft det går åt för att trycka ner en trampa. ”Sedan får man ju röra på kroppen. Man sitter inte still utan man jobbar både med fötter och med armar, ben och huvud. Det är inte försumbart. Jag mätte hur stor kraft det går åt att trycka ner en trampa. Det gjorde jag med hjälp av sockerpåsar. Jag hade en fyrskafsväv som var 95 centimeter bred tror jag. Det var väffelhanddukar så det var ganska många trådar. Det gick åt 8 – 10 kg för att få ner en trampa, därför är det väldigt viktigt att man tänker på att man jobbar med både höger och vänster ben. Så att det blir jämn fördelning. Likaså armarna, alltså det är ju med precision, det går inte att slänga in skytteln hur som helst utan det måste vara en viss snärt.”¹⁰³ Bibbi Brändström berättar om när hon höll i en vävkurs. ”Några som sa att de inte kunde väva så bred väv för att de hade ont i höften och så kom de sen och sa ”jag har ju inte ont i höften längre”.¹⁰⁴ Ingela Persson menar också att vävning faktiskt är bra träning. Alla de här rörelserna som kommer med hantverket, som att krypa under vävstolen och knyta trampor, det tränar kroppen. ”Man skedar och solvar och håller fingrarna i gång, det är också bra träning.”¹⁰⁵

Del av något större

En av de återkommande beskrivningarna som Folkhälsomyndigheten funnit i det vetenskapliga materialet om existentiell hälsa är känslan av att vara del av någonting större. Kanhända att beskrivningen i sammanhanget ska tolkas andligt, men det framgår inte direkt i Folkhälsomyndighetens rapport. Del av någonting större kan även läsas kontextuellt. Det vill säga huruvida människan känner sig förenad med världen, den nuvarande och den som varit. I samtalen med väverskorna ställdes frågan direkt om de genom sitt hantverksutövande kunde känna att de var del av någonting större. Vissa tolkade frågan materiellt eller familjärt. Anna Tano svarade (i stil med stycket från Oscar Levertins dikt *Salomos ammas vävvisa*, ”/.../ samma vävnad i stolen spände min mormors mor.”): ”Ja men egentligen. Man gör ju samma sak som ens mamma och ens mormor och alla generationer tidigare.”¹⁰⁶ Eller som Susanna Forsell Nordin sade: ”Jo men det håller jag nog med om. Jag har ju gardiner hemma som mamma har vävt. Nu sitter jag själv och väver gardiner som jag hoppas att kanske inte bara jag vill ha uppsatta utan kanske även sonen eller dottern så småningom.”¹⁰⁷ Andra svarade att de kände sig vara del i en större och

mycket äldre kunskapstradering och att de kände ett ansvar för att kunskapen skulle leva vidare. Karin Mattson berättade att hon trodde att deras vävstuga skulle dö ut i föl.

Jag sa det till medlemmarna att kommer det inga nya då får vi lägga ner. Vi är för gamla och kommer inte orka. Sen tänkte jag: ska jag dö med allt det här som jag har lärt mig, ska det inte komma till någon nytta? Men nu har jag fått dela med mig och jag får jättemycket tillbaka för det. Det här har mycket större betydelse än att man åstadkommer en matta eller en duk.¹⁰⁸

Då hantverket fokuseras till bygdens eller stadens historia kan det fungera som en form av identitetsskapande. I flera av vävstugorna vävs speciella kompositioner som förknippas med bygden. Det här är vävstugan som kulturbärare. En plats där kunskap och tradition traderas. Att den lokala traditionen har stor betydelse för många uttrycks bland annat av Christine Berglund som säger ”Det är roligt att göra saker och tänka ut. Att räkna ut. Sedan tycker jag att det bygger väldigt mycket på tradition, som jag sa i början. Man hittar en linneväv hemma och börjar fundera på vad det är och upptäcker att den faktiskt är gjord på lingarn som har växt hemma i (...). Då är det liksom, ja. Den processen är något som jag vill föra vidare. På något vis.”¹⁰⁹ Att föra vidare är något som återkommer i flera av samtalen. Bibbi Brändström säger att vävning för henne är skapande och matematik, men även att hon har tagit del av den här kunskapen. Det kan tolkas som att hon känner sig vara del av en kedja, en traditionsbärare och därigenom som del av någonting större. Något som hon med stolthet vill föra vidare. På frågan om vävningen har betydelse för hennes allmänna välmående svarar Kerstin Waagen att: ”Ja, det att du får göra någonting. Att vara traditionsbärare.”¹¹⁰

Vävstugan

William Morris såg hantverket som ett motgift till industrisamhället. Han såg det som ett sätt varmed känslan av gemenskap skulle återinföras men även som det sätt varpå man skulle få in glädje och skönhet i samhället.¹¹¹ I Sverige var det flera olika organisationer som verkade för dessa idéer, såsom Svenska slöjdföreningen, Handarbetets vänner och Svensk

hemslöjd. Föreningen för Svensk Hemslöjd grundades år 1899 på initiativ av Lilli Zickerman. I dess följd bildades under åren 1904–1912 flera av de hemslöjdsföreningar som finns än i dag. De vävstugor som stammar ur hemslöjdsföreningar har sina rötter i det motstånd mot industrialismen som formerades under 1800-talets slut.

Andra typer av vävstugor, flera organiserade i enskilda föreningar, skulle kunna beskrivas som en mer eller mindre folklig strömning. De börjar växa fram från och med 1950-talet då modernismen och urbaniseringen ägt rum. Kanske var det på grund av platsbrist och tidsbrist som hemväverskan upphörde att vara en självklar del av hushållet. En brytningstid, där mycket av det gamla lever kvar samtidigt som det minst sagt är en förändrad värld. Anna Östlund skriver i Solvögats temanummer om vävstugor att 1950-talet är en kvalificerad gissning men att det inte är någon som vet när och var de första vävstugorna kom till. Eva Carlborg, före detta hemslöjdskonsulent i Gävleborgs län som intervjuats i artikeln, säger att den äldsta vävstugan som hon vet om startade i Arbrå 1951.¹¹² En vävstuga kan definieras som en plats där det finns vävstolar och där människor väver men vävstugan är även något utöver detta. Det är en social plats, en plats av sammanhang och mening. Inger Brunzell berättar:

Det är så för mig att jag längtar hit varje dag, det är mitt dagis som jag säger. Jag är ju ganska gammal men jag kan stimulera mig här med vävning och det älskar jag. Det är så roligt och det upplever jag att de andra, som inte är här så ofta också tycker, men när de väl kommer så är de väldigt pigga och intresserade. Så det är en kul plats för oss. Vi har verklig tur.¹¹³

Bia Adamsson säger att alla kontakter på vävstugan kanske inte blir så djupa men att de ser varandra. ”Jag blir otroligt stimulerad av att vara med och jobba och hjälpa till. Att man är många, att man hjälps åt med saker. Det tycker jag ger mig en väldig tillfredsställelse.”¹¹⁴ Väverska 17 berättar att karaktären på vävstugan där hon varit föreståndare i 20 år förändrats. De som kom och vävde de första 10 åren var kvinnor av ”den äldre stammen”. De hade vuxit upp med vävning och var mycket skickliga på att väva själva. Under den här första tiden producerade vävstugan 1000 meter väv/år efter förda anteckningar. Då var det kanske 30–40 kvinnor som vävde på vävstugan. Nu är de uppe i 200–300 meter väv/år men antalet som väver är ungefär detsamma, mellan 20 och 30 kvinnor. De

som väver nu, de har haft sina yrken och inte haft tid och väva under tiden de yrkesarbetat. Väverska 17 säger att hon upplever att det sociala med vävstugan har mycket större betydelse nu än vad det hade förr.

Att få gå hit till vävstugan och känna att man är behövd. Vi gör ju vävnoterna själva för vi tar inspiration ur vår textilsamling. Jag upplever att jag är behövd och det tror jag betyder hemskt mycket för att man ska må bra.¹¹⁵

Carin Fagerström skildrar en stark gemenskap: ”Det är skönt att åka hemifrån och veta att här kan jag gå in i den här vävstugan, sätta mig i den vävstolen där jag håller på med ett hantverk och få ägna mig åt det utan att jag störs utav någon annan. För det är njutbart alltså och jag känner att den dagen då inte kroppen eller huvudet riktigt orkar med det här, då har jag tappat någonting för det här är så betydelsefullt. Det blir en livsstil helt enkelt. Sedan att träffa människor som har samma intresse som jag har. Vi mår bra tillsammans, vi skrattar och har det kul och vi sitter här vid fikabordet och löser världsproblemen. Jag känner också att i det här vävgänget så finns det en empati och förståelse för varandra. Nu börjar vi bli äldre och de där ålderskrämporna kommer. Vi hjälps åt och det mår också själen bra av, att kunna ge till någon annan och veta det att man kan hojta till. Det förtroendet som man har för varandra det tror jag också skapar det här att du känner dig trygg i det du gör. Här blir man omhändertagen och sedd.”¹¹⁶ Ann-Sofi Dahlqvist berättar att vävstugan är full av kvinnor som alla har sina anledningar att de kommer och väver, att vävningen fyller olika behov för olika individer. ”Man kan faktiskt prata om det här. Det finns en väldig omsorg om varandra.” Innan Ann-Sofi började på vävstugan sa hennes kompis till henne ”du kan vara vem du vill där”, menat att det inte är någon prestige eller tävling utan snarare en hejarklack.¹¹⁷ För många av väverskorna betyder vävstugan mycket och vävstugans sociala karaktär är framträdande. Christine Berglund säger ”nu har jag inte vävt så mycket på ett tag men jag kommer ändå hit för att sitta och prata lite skit.”¹¹⁸ Hur viktig den gemenskap är som uppstår i vävstugan uttrycks starkt av väverska 26 som säger:

För min hälsa har det här varit otroligt viktigt, eller är otroligt viktigt. Jag skulle inte överleva utan vävstugan.¹¹⁹

Hantverk – remiss och prevention

Eva Hannerz berättar att hon förespråkade vävning på recept under flera års tid. Bland annat på vävmässan i Växjö 2017 och vävmässan i Halmstad 2022. Eva är inte ensam om att tala för ett system där hantverk remitteras av läkare. I Storbritannien är det en modell inom social förskrivning som utforskats under längre tid. I Sverige utforskas det i skrivande stund och det tycks som att det salutogena perspektivet har vunnit lite mark. Storbritannien har under lång tid jobbat med social förskrivning. År 2012 gjordes en studie som undersökte vad remitterande läkare ansåg om modellen. Studien visade att programmet med kultur på recept var högt skattat av de remitterande läkarna. Det ansågs vara en terapeutisk, avslappnande och säker miljö som var professionellt ledd. Läkarna rapporterade att deras klienter fann stolthet i sina skapade verk och de ansåg att programmet hjälpt deras klienter att bygga självförtroende, hitta en meningsfull sysselsättning och utveckla sin skicklighet samt förmåga att uttrycka sig.¹²⁰ De sociala möjligheterna som erbjuds genom programmet betraktades som betydande. För att återknyta till Cleason van de Leur eller till Antonovsky, där en del av den psykiska ohälsan anses bero på brist på sammanhang eller värdeinkongruens, så skulle social förskrivning kunna vara en väg för människor att knyta an till värdet och få en känsla av sammanhang. I Storbritannien är nätverket för konst, hantverk och hälsa omfattande. Olika plattformar och organisationer samverkar med den traditionella vården. Systemet bygger även på en samverkansmodell där den tredje sektorn, det vill säga civilsamhället, är en integrerad och engagerad del i arbetet. De vetenskapliga texter som det funnits utrymme att gå igenom i denna undersökning för emellertid fram samma kritiska ståndpunkt. Studierna är kvalitativt gjorda och därmed saknas det tillräckliga tillförlitliga bevis för de gynnsamma effekterna med social förskrivning. Författarna bakom studien från 2012 skriver att WHO rekommenderar ökad tillgänglighet till icke-medicinska stödinitiativ genom social förskrivning eller som det även kallas "community referral" (samhällelig remiss) och inkluderar konstaktiviteter bland rekommendationerna. Likaså rekommenderar The Royal College of Psychiatrists i deras handlingsplan för folkhälsan utövande av konst och kreativt skapande. Dessutom anses gemensam konstutövning stärka social gemenskap. Men, skriver forskarna, social förskrivning är en politisk fråga. Konst värderas inte alltid av dem med medicinvetenskaplig bakgrund och vägen för systemets berättigande är inte utstakad än.¹²¹ Om social förskrivning skulle vara möjligt att införa i Sverige och om vävning skulle kunna fungera på recept säger Gunilla Johansson att "det är väl ungefär som att man fick fysträning på recept förr i Sverige men det var ju aldrig någon som kollade upp någonting." Hon fortsätter:

Jag skulle gärna vilja se att det var så, att det var på recept, men det måste också vara någon som kollar upp det då. Vi skulle ju kunna ta hit några, eller erbjuda några människor att komma hit och vi skulle ta hand om dem efter bästa förmåga. Som jag tror vi är bra på.¹²²

Anita Nordgren säger att ”vi skulle kunna ta emot flera.”¹²³ Liksom väverska 22: ”Ja, och då skulle vi som vävstuga kunna få en förfrågan. Har ni möjlighet och ta den och den och man kanske träffas och känner att det kommer funka.”¹²⁴ Anita menar att om något sådant skulle finansieras så skulle det gynna samhället i längden. ”Om man betalar för det här som vi eftersträvar så tror jag att det i längden blir billigare”. Hon tar som exempel patienter som är fast i vårdssystemet och som inte blir bättre. ”I stället för att göra något radikalt och så får det kosta lite grann.”¹²⁵ Kerstin Waagen säger att hantverk troligtvis negligerats eftersom det inte direkt är viktigt för patientens överlevnad. ”Jag tror att många har glömt rehabilitering överhuvudtaget. Rehabiliterar vi den människan då kanske hon kan jobba heltid om ett halvår, annars är hon sjukskriven i två år och kommer bara hackigt tillbaka. Man måste se långt.”¹²⁶ Kerstin fortsätter med att, precis som Anita, uttrycka att om det satsades på rehabilitering skulle det bli billigare i längden. Hon menar att det måste mätas och ställas upp i en ekonomisk kalkyl: ”Hur mycket tjänar vi. Alltså att man ställer upp det rent ekonomiskt, men också för de enskilda människorna.”¹²⁷

Mats Sundbeck menar att de få studier som gjorts som handlar om handarbete och hälsa är kvalitativt utförda och är svåra att dra generaliserbar kunskap ifrån, att den lilla forskning om slöjd och hälsa som finns ger mer av så kallade anekdotiska bevis. Han ser sådana studier som problematiska eftersom ”de flesta ju brukar tycka om sina frivilliga aktiviteter” men konstaterar att de ändå tillsammans kan visa på någon form av mer generaliserad sanning. Vidare säger Sundbeck att om det skulle gå att leda i bevis att handarbete kan få människor att må bättre, kunde det bli en pusselbit i folkhälsoarbetet.¹²⁸ Ann-Sofi Dahlqvist säger: ”Det vore ju väldigt bra. Allting ska ju ledas i bevis, det ska finnas verifierade fakta bakom. Även om vi sitter och vet att vi mår bra av det så tyvärr, för att övertyga beslutsfattarna, sådana som sitter med resurser så ska det finnas där.”¹²⁹ Frågan är hur man mäter mående, som inte är mätbart genom en vetenskaplig metod, annat än genom att tillåta att känslan är en väg till kunskap? Karin Mattson frågar: ”Hur ska vi få fram

det i samhället att vi ska bli ett lyckligare folk. Att människan ska må bättre.”¹³⁰

Vetenskapen har på senare tid gjort så häpnadsväckande framsteg och äger en sådan skara tillbedjare, bland hvilka många otvifvelaktigt äro osjälfviska och icke dyrka henne som medel till makt och rikedom, utan som kunskapens källsprång, att det förefaller, som om den endast behöfde litet ödmjukhet för att dämpa sin öfvermodiga segerfröjd öfver att hava lärt oss allt – utom huru vi skola blifva lyckliga!¹³¹

William Morris, 1892

Citatet kommer från Morris företal till Ruskins bok *Gotikens natur*. Boken är en genomgång av den gotiska stilens karaktäristik men som blandas med samhällskritik, politik och moral. På Ruskins tid var de flesta arbetare kroppsarbetare och industrialiseringen hade marginaliserat dem till kuggar i maskineriet. En spik gjordes inte längre från tanke till färdig spik av en människa utan huvudet gjordes av en och slipningen av en annan. Morris avslutar sitt företal med att Ruskin här har utfört ett bestående arbete till främjande av samhällets pånyttfödelse, ”utan hvilken all äkta konst, som är uttrycket för människans glädje öfver hennes händers arbete, oundgängligen måste alldeles försvinna, och med konsten hoppet om lycka för mänskligheten.”¹³²

Uppbyggande och förebyggande

I en ledare i DN från 2023 skrev Susanne Nyström att elever slösar bort viktig skoltid på bild, slöjd och musik.¹³³ Nyströms text väckte starka reaktioner. Lars Strannegård, rektor på Handelshögskolan i Stockholm, formulerade ett uppmärksammat svar om att praktisk kunskap nedvärderas i ingenjörlandet Sverige.¹³⁴ Strannegård skriver att Nyström är långt ifrån ensam om att vara skeptisk mot praktiska och estetiska ämnen, att hennes text snarare är helt i linje med den kunskapssyn som dominerar i Sverige.

Här har vi under flera decennier gått mot en nedvärdering av kunskaper som inte är vetenskapligt genererade och mätbara. Här dominerar en vurm för episteme. Hit hör uträkningar, logiskt tänkande och förmågan att dra slutsatser, alltså sådan kunskap som kan dokumenteras och överföras, exempelvis genom föreläsningar och i kurslitteratur.¹³⁵

Nyström, med flera, ger uttryck för att bild, musik och slöjd är ämnen vi kan ha eller mista. Strannegård skriver att samtidigt som den epistiska kunskapen uppvärderats har det som inom kunskapsfilosofin kallas *techne* nedvärderats. *Techne* är den praktiska kunskapen som tillägnas genom utövande, inte genom läsning. ”*Techne* inbegriper förmågan och färdigheten att planera och genomföra något, till exempel skapandet av ett ting, en möbel, ett hus, en illustration eller ett klädesplagg. Det är en typ av kunskap som måste tränas in, praktiseras och förkroppsligas.”¹³⁶ Nyström reducerar slöjden till att ”hyvla” och bildämnet till att ”måla”, men som Strannegård skriver: om kvalitativ slöjdundervisning lär ut *techne* i all sin komplexitet med planering, skissande, justering och omtolkning så innebär det ett lärande av kunskapsbaserade färdigheter som eleverna har med sig och som kan överföras på andra områden. Strannegårds debattartikel handlar om att de praktiska kunskaperna i skolan behövs för att vi behöver praktiker i samhället. På det stora hela så har de praktiska kunskaperna nedvärderats till förmån för de akademiska, vilket lett till inflation inom akademien. Strannegård frågar sig vilken typ av kunskap det är som behövs i vår tid? Hur traderar, värderar och stimulerar vi den och om akademisering av allt fler utbildningar verkligen är vägen att gå?

Att bevara slöjden i skolan har sannolikt också positiva effekter på elevernas hälsa, inte minst för att den stimulerar och föder kreativitet. Om undervisningen i de estetiska ämnena bedrivs på ett kvalitativt sätt leder det förmodade ökade välmående i sin tur även till bättre studieresultat. På frågan hur hon tror att det hade varit om hon inte upptäckt vävningen svarar Elisabeth Modig: ”Ja, då hade jag väl sytt lite mer då, kanske stickat lite mer.” För att det är en nödvändighet att vara kreativ med händerna. ”Om man jobbar mycket med skallen på jobbet är det skönt att ha något i händerna när man kommer hem.” Något som även borde gälla i skolan, men där har ”något i händerna” fått allt mindre tid. Det har negligerats till förmån för de teoretiska ämnena utan anknytning till praktiken. Elisabeth säger att slöjden ”på sätt och vis är en avkoppling från, man ska inte säga

det traditionella skolarbetet för jag tycker att slöjden hör dit, liksom gymnastik eller musik. Men man behöver det som motpol till det andra. Man kan inte sitta och räkna, bara ha matte till exempel.”¹³⁷ Anna Tano nämner ett mer generellt problem, som sträcker sig över kunskapsfilosofins gränser: ”Eftersom jag nu har jobbat tillsammans med slöjdlärare vet jag att under ett antal år har deras frustration ökat. För att många barn och ungdomar i dag så är det, det här ’Quick fix’. De vill ha någonting som är färdigt på en timme. Slöjd har de en gång i veckan och de vill inte ha någonting som det tar en termin att färdigställa. Många vill ha, det ska gå fort. Därför är det svårt att jobba. Det är svårt, eller en utmaning för skolorna att jobba med sådant som tar längre tid. Det kanske går att lösa men.”¹³⁸ Susanna Forsell Nordin hoppas att det här ”snabba” ska lugna ner sig i takt med att samhället ställer om till återbruk. Att omställningen för med sig ett annat synsätt och som även kommer påverka inställningen till skolslöjd. Åsa Glitterstam, som varit lärare i grundskolan säger: ”Ibland har jag vikarierat någon gång i slöjden. Jag tycker att den slöjdundervisning som är nu, den är liksom inte så att nu ska vi lära oss det här utan det är mer ”det blir bra hur du än gör”. Jag sa en gång till en elev att det här måste du ta upp, men eleven sa att det tänker jag inte göra. Man lär sig inte att vara noggrann. Jag tycker att man skulle, inte vara strängare, men man skulle få dem att förstå att det blir bättre om de gör om.”¹³⁹ Både Gunnel Svedmyr och Åsa Glitterstam säger att beviset för att slöjdämnet nedvärderas i skolan är att det inte ställs några krav, vilket beror på att betyget inte betyder någonting i den sammanlagda poängen när man ska söka vidare. Om vävningen har en framtid inom slöjden i skolan svarar Anna: ”Ja, men absolut. Om det gick förr i tiden varför skulle det inte gå nu. Det finns ju många textila slöjdarter som vi gjorde när jag gick i skolan som ingen gör nu för tiden. Då var det liksom självklart att prova näversöm och vävning och allt sådant där.”¹⁴⁰ Åsa berättar att hon i slöjden i realskolan lärde sig att sy och att sy kläder, vilket hon i stort sett gjort sedan dess. ”Det lärde jag mig i slöjden. Den slöjdfroken jag hade lärde mig att vara noga. Hon sa alltid att det var noga med att pressa sömmar och det gör man allt eftersom. När plagget är klart kan man inte pressa sömmar. Allt sådant där, det var viktigt, då ser man om det är hemsytt, ungefär fuskat. Så jag kan inte sy någonting utan att pressa hela tiden. Det sitter i för att froken sa det. Nu är inställningen snarare att det inte är viktigt.”¹⁴¹ Inställningen, att det inte är viktigt och enligt Nyström något vi helst kan ta bort.

En del av väverskorna har liksom Anna och Åsa en bakgrund i skolan, eller har haft projekt i skolan. Exempelvis berättar Bibbi Brändström att hon på 1990-talet hade ett linprojekt i skolan.

Vi gjorde allt, rensade åkern, sådde, ryckte, rötade och bråkade, skäktade, häcklade, spann och vävde. Alla barn i hela klassen gjorde alla moment. Jag har väven kvar.¹⁴²

Bibbi säger att när barnen som var med träffar henne i dag så frågar de efter den där väven. Hon skulle vilja intervjua dem och fråga vad de minns, vad det gav dem. Hon undrar vad det gav dem i hälsa. Hon genomförde projektet helt på eget initiativ med hjälp av några kvinnor som tidigare lärt henne att spinna. Bibbi lånade material från hemslojden. Eva Hannerz stod bakom ett projekt på 1980-talet som involverade alla i nionde klass på en skola. Under en period hade de "växtfärgningsdagar". Projektet var ämnesöverskridande och alla hade sin roll att spela för att ro det i land. På svensklektionerna fick eleverna gå ut och dokumentera vad de såg. "Kemin, de gick igenom vad alun och de här kemikalierna, vad det var för någonting. Vi hade med alla ämnen. Inklusiva franska, de fick ta alla de här franska uttrycken som finns inom det textila och matten där fick de räkna på vikter och så. Det var jättebra. Alla tyckte det var bra"¹⁴³

Många av vävstugorna har upprättat samarbeten med de närliggande skolorna. Flera har samarbeten där eleverna kommer ett par gånger och får prova på men det kan också ske mer eller mindre spontant. Bia Adamsson berättar att det har kommit in elever från skolan som är nyfikna och vill prova att väva. Väverskorna tycker det är väldigt roligt. Om vävning kan återfå en plats inom skolslojden anser Bia att det skulle vara bra. "Det är ju inte bara att väva. Man ska förbereda, man ska tänka, man ska förstå färger och färgkombinationer och hela den biten. Att 'hur blir det om jag gör så här'. Det är mycket som följer med som är bra att kunna."¹⁴⁴ Bia är här inne på; som Strannegård skriver, att det är så många saker runt hantverket, kunskaper som vinnas och som kan överföras på andra verksamheter. Initiativtagarna till samarbetena är ofta vävstugorna själva. Exempelvis berättar Gunnel Strid att vävstugan tog kontakt med läraren på skolan och att det nu finns en liten vävstol på skolan. "Det är ett par år nu som jag har haft vävning med elever. Hon är själv intresserad den läraren. Hon hinner inte själv men är jätteglad att vi kommer och hjälper eleverna."¹⁴⁵ Det handlar inte om att alla borde börja utöva ett hantverk, däremot är den taktila kunskapen något som var människa skulle kunna ha nytta av. Eva Hannerz säger: "Man får inte den utbildningen, inte den kunskapen. Jag tror inte den kunskapen finns hos föräldrarna längre. Går vi tillbaka till början på 1900-talet, då hade nästan varje kvinna fingertoppkänsla. Det har vi inte längre. Det är väldigt få som kan känna igen en ullvara från en ullvara med viss blandning."¹⁴⁶ Det här handlar om

en förkroppsligad kunskap som, sett utifrån en bredare allmänhet, kan sägas ha tappats bort.

Avslutande diskussion

Med den teoretiska utgångspunkten att det först är genom ett salutogent perspektiv som vi kan förstå vad hälsa är har hälsa och vävning här undersökts. Det latinska ordet valere som betyder värde binder ihop begreppen hälsa och att göra något som upplevs meningsfullt. Om värdet i sysselsättningen aldrig funnits eller om det tappats bort uppstår värdeinkongruens som leder till stress och försämrad hälsa. Väverskorna talar om att "utan det" skulle de inte må bra. Med "utan det" menar de att de inte skulle må bra om de inte fick skapa något genom att väva (eller genom andra hantverk) och uppleva gemenskapen i vävstugan. Det ligger med andra ord ett stort värde inbäddat i hantverket och vävstugan, vilket är något som den här undersökningen har visat. Enligt väverskorna ger vävning en hälsobringande livskraft som är nödvändig för att hantera den stress som finns i livet. Det är kanske också så att vetenskapen är på väg att ge stöd för denna slutsats – så att vävning och annat skapande kan förskrivas på recept och bli en viktig del i att förbättra folkhälsan.

Vad skapar hälsa?

Att brottas med frågor beträffande den egna existensen och vad just jag (som människa) ska tjäna till kan sägas gälla för alla människor. Existentiell hälsa kan därför inte definieras entydigt, det skriver Folkhälsomyndigheten, men vissa ord är återkommande i försöken som gjorts. Dessa är: meningsskapande, relation till sig själv, andra och naturen, en känsla av trygghet och en känsla av att vara en del av något större. Existentiell hälsa beskrivs också som individens innersta väsen, kärnan i att vara en människa och kan vara kopplad till ens identitet. Dessa ord som beskriver existentiell hälsa är på många sätt nära överensstämmande med hur väverskorna beskriver vad vävningen (och andra hantverk) är för dem. Anknytningen till vävstugan och all den tradition och historia som där bärs upp skulle dessutom kunna sägas vara kopplat till deras identitet. En känsla av att jag är, jag hör till och jag är behövd. Flera väverskor uttryckte även att de genom hantverksutövandet känner sig vara del i en kunskapskedja och att de därigenom känner sig vara del av någonting större. Antonovsky som myntade den salutogena teorin, det vill säga teorin om hälsa, menade att livet är fullt av stressorer och att många människor klarar sig bra trots en många gånger hög stressbelastning. Han såg det som ett spänningstillstånd som uppstår då människan ställs inför en stressor och att denna situation måste hanteras. Om resultatet blir hälsa eller sjukdom eller något där mitt emellan beror på hur spänningen hanteras. Många av väverskorna beskriver vävningen (samt andra hantverk) som något som hjälper dem att hantera olika saker i livet. Det vill säga, ett sätt varmed de hanterar spänning. Hanterbarhet definieras av Antonovsky som hur mycket man

upplever att det står resurser till ens förfogande. Resurser som står till ens förfogande kan syfta på ens egen förmåga till kontroll, eller ens familj, vänner, kolleger osv som man känner att man kan räkna med och som på så vis hjälper till att hantera situationen. Förmåga till kontroll skulle kunna beskrivas som den process som äger rum i själva vävstolen, eller med den konst- eller slöjdart man utövar. Ett belysande exempel på den här processen ges av May Bergström som berättar att hon ”hade en kompis som jobbade högt administrativt. När det bara vimlade med högar, då hade hon alltid en krånglig mönsterstickning. Sådana dagar satt hon och fokuserade på stickningen och sen kunde hon ta itu med arbetet.”¹⁴⁷ De flesta av väverskorna uttryckte på ett eller annat sätt att vävstugan var en resurs för dem. En plats där de inte bara talade om vävar och vävtekniker utan om allt mellan himmel och jord och därtill personliga problem. Meningsfullheten definieras av Antonovsky som känslan av delaktighet, som medverkande i de processer som skapar såväl ens öde som ens dagliga erfarenheter. Likaså talade väverskorna om att vävningen, hantverket och det sammanhang där det bedrivs, nämligen vävstugan, skapar en känsla av delaktighet. Ruskin och Morris idéer handlade om vårt behov av att låta handen och sinnet samverka. De skrev i en tid när ett industriellt produktionssätt trängt undan det hantverksmässiga. När handen och tanken hade skiljts åt. Tankar som Anna Christensen resonerade om i slutet av 1900-talet då hon beskriver att det inom hantverket inte finns den skarpa åtskillnaden mellan planering och utförande, vilken präglar industriell framställning. I stället är tanken och handlingen, kunskapen och dess tillämpning, förenade hos en och samma person. Handen och sinnet smälter ihop och hela arbetsprocessen har liv, är liv. I stället för att kännas förlegade, i dag drygt 170 år efter Ruskin, tycks dessa idéer mer aktuella än någonsin i vår alltmer digitaliserade värld. Behovet av att finna känsla av värde är allmänmänskligt. Precis som Ruskin belyste det mänskliga behovet av att både planera och utföra uppmärksammade han den transaktion som ägde rum efter produktionen mellan hantverkaren och mottagaren. Att det ekonomiska, det vill säga priset, inte är det viktiga utan att det verkliga värdet ligger i nyttan som mottagaren har av föremålet. Från skapare till brukare etableras en relation, något som även är en förutsättning för att ett föremål ska tillåtas åldras. Det handlar om samspelet mellan materialen som används till föremålet, personens känslor och tankar som tillverkar föremålet och dennes gåva till den som tar emot det. Det här var något som kändes igen hos flera av väverskorna. De talade om glädjen av att ge, att föremålen ska vara till nytta och att de, som skapare av dem, på så vis lämnar efter sig något av sig själva.

Vävning på recept?

De två stora forskningsprojekten som pågår i norra Sverige undersöker båda alternativa behandlingsmetoder för framför allt psykisk hälsoproblematik, exempelvis för personer med stressrelaterade besvär eller för personer som lider av ensamhet. I projektet i Umeå undersöker forskarna hur en implementering av det brittiska systemet skulle kunna se ut i Sverige. Resultatet av projektet kan komma att påverka vår syn på hälsa i framtiden – och hur vården ska bedrivas. Likaså kan resultaten från det stora EU-projektet med Region Norrbotten och Sunderby Folkhögskola som svenska projektparters komma att få stor betydelse. Projektet syftar till att hitta former för samverkan mellan kultur- och vårdsektorn. Om kultur på recept blir en etablerad behandlingsmetod har det stor betydelse för om det exempelvis skulle vara möjligt att prova vävning på recept. Inte bara vävning, utan konst och hantverk på recept har redan av flera forskare ansetts som något önskvärt tillika genomförbart. Det anses kunna innebära en mängd fördelar, inte minst för att avlasta ett många gånger överbelastat sjukvårdssystem. Frågetecknen kring denna icke-medicinska behandlingsform är fortfarande många och svårigheterna med subjektiviteten i utfallen av de försök som faktiskt gjorts är uppenbar. Vem som tar ansvar och följer upp och hur resultaten utvärderas är frågor som måste besvaras. Om projektet kan ge tillräckligt med vetenskapliga belägg för metoden och om det utvecklas en modell som även möjliggör utvärdering är konceptet en mycket intressant utveckling. Kanske kommer här de nödvändiga bevisen som väverskornas känslobaserade vetenskap inte kan leverera i vårt samhälle där evidensbaserad uttalaras som krav? Vad som blir utfallet av de båda projekten återstår att se, men utvecklingen av projekt som dessa i Sverige skulle emellertid kunna tolkas som att det salutogena perspektivet, där vi frågar oss vad det är som skapar hälsa, håller på att få fäste i landet. Att definitionen av hälsa inte begränsas till mätbara kroppsfunktioner som något vi har eller inte har är en förutsättning för att en mer förstående och diversifierad vård ska kunna erbjudas.

I projektbeskrivningen för kultur på recept i Östersjöregionen står att slöjd provas som behandling.¹⁴⁸ Mer specificerat är det inte. Om resultatet, som det står i beskrivningen, ska vara en modell som ska kunna implementeras i andra regioner är det oklart vilka slöjder eller hantverksgrenar som ska finnas med i ett sådant program. Det kommer sannolikt att variera från region till region. Det intressanta i den här utvecklingen är att se hur kulturskapare skulle få ett annat verksamhetsområde och den stora potential som finns i det. Systemet, beroende på hur mycket det tar efter den brittiska modellen, kan även komma att inkludera den tredje sektorn, det vill säga, civilsamhället. Med rätt koordinering och strukturering finns

det goda förutsättningar att vävstugorna så småningom skulle kunna finnas med i någon form av samverkansmodell. De har de hantverksmässiga och ofta även de pedagogiska kunskaperna som krävs. Det finns en kraft och en vilja att föra kunskapen vidare och många av väverskorna funderar över hur vävstugorna ska kunna bevara sin position och sin plats i framtiden. För dem är hantverket, vävningen, något de finner värde i och som därmed är viktigt för deras hälsa, något som de skulle vilja att fler människor fick upptäcka.

I den stora studien från 2024 om hur subjektivt välmående kan förutspås genom konst-och hantverksutövande visades att för de personer som ägnade sig åt konst och hantverk innebar det en ökad glädje och tillfredsställelse med livet. Resultatet var oberoende av sociodemografiska förutsättningar. Resultaten av studien gav stöd åt delar av forskarnas hypotes men fastslog däremot att konst och hantverk inte är associerat med lägre nivåer av ångest eller ensamhet.¹⁴⁹ Det sistnämnda överensstämmer inte med väverskornas berättelser. Det har högst sannolikt att göra med vävstugan som plats. Många av väverskorna vittnar om den stora betydelse som vävstugan haft och har, att det är rimligt att erkänna denna plats som en plats av existentiell betydelse. Här förenas hantverk och gemenskap och ger upphov till känslan av sammanhang. Här delas kunskap, bedrövelse och glädje. Liksom William Morris såg hantverket som ett motgift till industrisamhället och ett medel att återinföra en känsla av gemenskap, kapabelt att skänka glädje och skönhet, kan vävstugan till sin form och sammansättning i dag ses som ett levande exempel på detta.

Vävstugan – för framtiden

Flera av väverskorna uttryckte oro för vävstugornas framtid. Kommer det komma personer som tar vid när de gamla inte längre orkar, vem ska förvalta arvet? Väverskorna talade om svårigheterna med att introducera yngre människor för hantverket och föreningen. På frågan om vad de tror om vävstugornas framtid sade Anita Nordgren: ”Det är en svår fråga. Vi har tänkt mycket på det här och vi har diskuterat mycket för vi vill ha yngre människor med i vår verksamhet men det är otroligt svårt att få dem att sätta av tid för att komma hit. Jag tror att de skulle må väldigt bra av det här men tiden verkar inte räcka till för dem.”¹⁵⁰ Gunnel Svedmyr säger att ”det man kan säga har varit den stora svårigheten är att få unga människor att släppa telefonen dygnet runt och släppa de sociala hubbarna och våga ägna sig åt något annat, därför att man är så rädd för att inte vara

rätt. Jag tänker att det här att få in slöjd eller hantverk, det måste ju till något för att få det till stånd. Vi har väldigt svårt att locka yngre hit. De är inte riktigt där i livet. De flesta som börjar här gör det när de är på väg att gå i pension. Det är då livet tillåter det. Just den unga generationen, det är inte lätt.”¹⁵¹ Så länge den generationsväxling äger rum som innebär att de som är på väg att gå i pension blir ”ungdomarna” på vävstugan, så länge kommer vävstugorna att bestå och fortsätta att skapa värde för människor. Flera väverskor sade att hantverket och vävstugan är viktiga i deras liv eftersom de upplever att de där är behövda. Att uppmärksamma vävstugans sociala funktion är en viktig del i arbetet med de globala målen i Agenda 2030. Mål 3 God hälsa och välbefinnande som syftar till att säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande i alla åldrar. Vävstugan symboliserar en lokal och hållbar produktion. Själva produktionssättet har ett värde i sig men en ytterligare dimension är att vävstugorna ofta använder återbrukat material. Detta kan kopplas till ett annat av de globala målen, Mål 12 Hållbar konsumtion och produktion.

Vävstugorna är viktiga platser för människors existentiella hälsa. Dock skulle andra former och platser för hantverksutövandet behövas. Någon form av hantverks- eller slöjdkonglomerat exempelvis som med fördel skulle rikta sig till barn och ungdomar. I en alltigenom digitaliserad värld kommer antagligen behovet av konst och hantverk att öka. Det vill säga, i en värld där digitala verktyg alltmer skapar åt oss, kommer det mänskliga behovet av att skapa behöva få utlopp på annat sätt. Susanna Forsell Nordin menade att vävning borde inkorporeras bland andra hantverk och konstupövningar, att vävstugan skulle uppgå i en organisation med fler verksamheter. Hon uttryckte det så här: ”Ja, så tänker jag. Men då måste man ju inom kommunen och inom regionen vilja satsa på det. Vävstugorna har ju sina platser där man får plats med sina vävstolar och som funnits under lång tid. Det här med att få allting under samma tak kanske inte är så enkelt. Men jag tror att om vävningen ska fortsätta då ska det vara i ett större sammanhang tillsammans med andra. Vi är ju en grupp kvinnor här. Tänk om vi skulle kunna få upp intresset så att vi skulle kunna blanda oss. Jag tror på det, men vi måste vara i ett större sammanhang och få hjälp på traven.”¹⁵²

Om vävstugorna skulle spela en roll i ett system som kombinerade social förskrivning med kultur på recept skulle det innebära en möjlighet för vävstugorna att söka pengar från helt andra kassor och även få in nya medlemmar. Både finansiering och medlemsförnyelse är två nödvändiga delar för vävstugornas fortlevnad.

Till hantverkets/slöjdens försvar

Lars Strannegårds artikel om techne är viktig och sett ihop med de pågående forskningsprojekten om hantverk och hälsa borde alltså frågan ställas om det inte behövs mer, i stället för mindre, förkroppsligad kunskap i skolan? Vår snäva kunskapssyn har inneburit att vi tappat bort något grundläggande i och med att slöjd inte betraktas som "nödvändig kunskap". En kvalitativ slöjdundervisning lär ut techne i all sin komplexitet med planering, skissande, justering och omtolkning, vilket innebär att det är ett lärande av kunskapsbaserade färdigheter som eleverna får med sig som kan överföras på andra verksamheter. Sett i det ljuset är slöjden i skolan en nödvändighet, egentligen lika viktig som de teoretiska ämnena. Både för att eleverna ska må bra och för att samhället till mångt och mycket bärs upp av techne. Nästan alla väverskor hade något att säga om slöjden i skolan. Att den är viktig och att barnen där borde få lära sig på riktigt.

John Ruskin betonade människornas roll som skapare av föremål. Hans övertygelse var att den dekorativa konsten, hantverk inkluderad, var viktig för att det kombinerade kroppsligt och mentalt arbete. Han trodde att konsten (hantverk inkluderad) besatt styrkan att förbättra samhället och att det representerade det ärbärande av arbete. Antonovsky hävdade att människans känsla av sammanhang är själva lodet för hälsan. Känsla av sammanhang uppnås ofta i en gemenskap över ett delat intresse. Bild, musik och slöjd om de bedrivs kvalitativt introducerar barn för de olika konstformerna, något som även kan skapa gemenskaper tidigt i livet. Den utveckling som sker mot en mer varierad vård kan innebära att hantverk kommer ges på recept och att det således erkänns som hälsobringande. Även här kan resonemanget kopplas till Mål 3: God hälsa och välbefinnande. Frågan är om inte samma utveckling borde ske i skolan, i ett preventivt arbete? Att ge barnen kunskaper som är en rustning för livet, däribland olika sätt att uttrycka sig på. Kunskaper de kan falla tillbaka på senare i livet. Konst och hantverk, har det konstaterats, leder till bättre välmående och välmående leder i sin tur till bättre självförtroende och skolresultat. Sett utifrån det här perspektivet så hör slöjdundervisningen i skolan även samman med ett annat av de globala målen, Mål 4: God utbildning för alla. Därtill kommer att om vi vill ha medvetna konsumenter som kan göra kloka och hållbara val behöver skolan lära ut kunskaper om olika material och produktionssätt. Vi kan kalla det "praktisk källkritik", eller källkritik baserad på techne. Det skulle kunna ha betydelse i arbetet för att uppnå Mål 12: Hållbar konsumtion och produktion. Kanhända är tiden inne att skolslöjden definieras som nyttig och nödvändig och att dess existensberättigande erkänns som en viktig del i ett preventivt folkhälsoarbete?

De samtal som kom att handla om undervisning, kom in på alternativa och ämnesövergripande undervisningsformer där vävning kunde ingå i exempelvis historieundervisningen. Att barnen får prova på och känna hur lång tid allting tar och förstå att människorna ändå lade tid på detaljer och dekorationer av föremålen, vilket gjorde att det tog ännu längre tid. På grund av att uttrycket var viktigt och kunde förmedla såväl symboliska som sociala värden, och för att det var viktigt att tillverka och omge sig med någonting vackert och välarbetat. Eftersom föremålen inte var och inte är likgiltiga ting. De påverkade oss då och de påverkar oss i dag. Detsamma gäller andra hantverk som skulle kunna ingå i en sådan tematisk undervisning. Tematisk undervisning kan även, som Eva Hannerz var med om på 1980-talet, involvera alla ämnen vilket kan vara ett sätt att göra kunskaperna tillämpbara.

Sammanfattning

Det essentiella som undersökningen har visat är vävningens och vävstugans stora betydelse när det kommer till utövarnas hälsa. De flesta av väverskorna förklarade i en eller annan form att ”det” (vävningen) var något som de inte ville vara utan. Att de inte skulle må (lika) bra om de inte hade vävningen och vävstugan. Hantverksutövandet ger värde och därmed hälsa. Vävstugorna behöver bevaras för de socialt viktiga funktionerna som de fyller. Likaså behöver de bevaras för deras betydelse som kulturbärare och kunskapsförmedlare. Slutligen kan sägas att vävning liksom andra hantverk behöver ta större plats i skolvärlden. Den schemalagda slöjden behöver öka i omfång både tidsmässigt och kunskapsmässigt och slöjdämnet få större betydelse med betyg som räknas. Dessutom borde hantverk/slöjd erbjudas på kulturskolorna. Med sina många hälsofrämjande effekter är en tidig introduktion av slöjd samt förutsättningar för att utforska och förfina sina färdigheter inom den troligtvis en viktig nyckel för att bygga en god folkhälsa.

Noter

¹ J. Fern Friedland. Muriel Driver Memorial Lecture. Why crafts? Influences on the development of occupational therapy in Canada from 1890 to 1930. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 70:4 (2003): s. 204–213.

https://www.researchgate.net/publication/9006516_Muriel_Driver_Memorial_Lecture_Why_crafts_Influences_on_the_development_of_occupational_therapy_in_Canada_from_1890_to_1930 (Hämtad 2025-01-24).

² Region Jämtland Härjedalen. *Social förskrivning och social aktivitet på recept*. (6/3 2025).

<https://vardgivarwebb.regionjh.se/arkiv/utbildningar-och-evenemang/evenemangsarkiv/folkhalsa/2025-03-06-social-forskrivning-och-social-aktivitet-pa-recept> (Hämtad 2025-03-24).

³ Linnéuniversitetet. *Social förskrivning – Vad är det? Hur görs det?* (24/1 2025).

<https://lnu.se/mot-linneuniversitetet/aktuellt/kalender/2024/konferenser/social-forskrivning/> (Hämtad 2025-03-26).

⁴ Region Gävleborg. *Kunskap, forskning och länkar*. (20/3 2023).

<https://www.regiongavleborg.se/kultur/tvarperspektiv/kultur-och-halsa/kunskap-forskning-och-lankar/> (Hämtad 2025-03-24).

⁵ Svenska FN-förbundet. *Globala målen för hållbar utveckling*. (2023). <https://fn.se/globala-malen-for-hallbar-utveckling/> (Hämtad 2025-04-25).

⁶ Hemslöjdsguiden är en webbplats där landets hemslöjdskonsulenter och utvecklare samlar så mycket information om slöjd som möjligt, som ett sätt att sprida kunskap.

⁷ L. Kaijser & M. Öhländer. *Etnologiskt fältarbete*. (Studentlitteratur, 2011).

⁸ Kaijser & Öhländer. *Etnologiskt fältarbete*.

⁹ S. Kvale, S. Brinkmann & S-E. Torhell. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Studentlitteratur, 2014).

¹⁰ A. Antonovsky. *Hälsans mysterium*. [Översatt av M. Elfstadius]. (Natur och kultur, 2005).

¹¹ M. Zamore. Forskare: Vila inte alltid bästa medicinen mot utmattningssyndrom. *Dagens Nyheter*. (9/1 2025) <https://www.dn.se/insidan/forskare-vila-inte-alltid-basta-medicinen-mot-utmattningssyndrom/> (Hämtad 2025-01-09).

¹² H. Keyes, S. Gradidge, S-E. Forwood, N. Gibson, A. Harvey, E. Kis, K. Mutsatsa, R. Ownsworth, S. Roeloffs & M. Zawisza. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing. *Frontiers in Public Health*. (2024). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>

¹³ Kaijser & Öhländer, *Etnologiskt fältarbete*.

¹⁴ Kvale, Brinkmann & Torhell. *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

¹⁵ World Health Organization. *Constitution*. (u.å.).

<https://www.who.int/about/governance/constitution> (Hämtad 2025-01-10).

¹⁶ World Health Organization. *Ottawa Charter for Health Promotion*. (1986).

<https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987> (Hämtad 2025-01-25).

¹⁷ M. Quennerstedt. *Att lära sig hälsa*. Doktorsavhandling. (Örebro, 2006). <https://www.diva-portal.org>

¹⁸ P-A. Tengland & B. Brülde. *Hälsa och sjukdom: En begreppslig utredning [Health and Disease: A Conceptual Investigation]*. (Studentlitteratur 2003).

https://www.researchgate.net/publication/309160363_Halsa_och_sjukdom_En_begreppslig_utredning_Health_and_Disease_A_Conceptual_Investigation

¹⁹ Antonovsky. *Hälsans mysterium*.

²⁰ Antonovsky. *Hälsans mysterium*.

²¹ Göteborgs universitet. *Ny bok lyfter den existentiella hälsan*. (22/10 2024).

<https://www.gu.se/nyheter/ny-bok-lyfter-den-existentiella-halsan> (Hämtad 2025-03-06).

²² Folkhälsomyndigheten. *Existentiell hälsa och folkhälsa*. (2025).

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/> (Hämtad 2025-03-07).

²³ Folkhälsomyndigheten. *Existentiell hälsa och folkhälsa*.

²⁴ Göteborgs universitet. *Ny bok lyfter den existentiella hälsan*.

²⁵ J. Clason van de Leur. *Psychological Treatment of StressInduced Exhaustion Disorder – Towards a Contextual Behavioral Approach*. Doktorsavhandling. (Uppsala universitet, 2024).

- <https://uu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1851259&dsid=-9968> (Hämtad 2025-01-10).
- ²⁶ National Academy for Social Prescription. *Social Prescribing Around the World*. (2024). <https://socialprescribingacademy.org.uk/media/thtjrirn/social-prescribing-around-the-world-2024.pdf> (Hämtad 2025-03-24).
- ²⁷ D. Kurpas, J.M. Mendive, J. Vidal-Alaball, F. Petrazzuoli, M. Morad, T. Kloppe, W. Herrman, N. Mrduljaš-Đujić & J. Kenkre. European Perspective on How Social Prescribing Can Facilitate Health and Social Integrated Care in the Community. *International Journal of Integrated Care*. 23:2 (2023): s. 13. <https://doi.org/10.5334/ijic.7636>
- ²⁸ Kurpas m.fl. European Perspective on How Social Prescribing Can Facilitate Health and Social Integrated Care in the Community.
- ²⁹ Social Prescribing EU. *Social Prescribing to promote health and care services for people in vulnerable situations*. (u.å). <https://social-prescribing.eu/about-sp-eu/index.html> (Hämtad 2025-02-03).
- ³⁰ E. Johansson, F. Jonsson, E. Rapo, A-S. Lundgren, Å. Hörnsten & I. Nilsson. Let's Try Social Prescribing in Sweden (SPiS) – an Interventional Project Targeting Loneliness among Older Adults Using a Model for Integrated Care: A Research Protocol. *International Journal of Integrated Care*. 21:2 (2021): s. 33. <https://doi.org/10.5334/ijic.5609>
- ³¹ Johansson m.fl. Let's Try Social Prescribing in Sweden (SPiS) – an Interventional Project Targeting Loneliness among Older Adults Using a Model for Integrated Care.
- ³² Umeå universitet. *Social aktivitet på recept*. (7/5 2024). <https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/> (Hämtad 2025-03-24).
- ³³ Umeå universitet. *Social aktivitet på recept*.
- ³⁴ Kurpas m.fl. European Perspective on How Social Prescribing Can Facilitate Health and Social Integrated Care in the Community.
- ³⁵ Johansson m.fl. Let's Try Social Prescribing in Sweden (SPiS) – an Interventional Project Targeting Loneliness among Older Adults Using a Model for Integrated Care.
- ³⁶ A. Jensen, T. Stickley, W. Torrisen & K. Stigmar. Arts on Prescription in Scandinavia: A Review of Current Practice and Future Possibilities. *Royal Society for Public Health*. 137:5 (2016): s. 268–274. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913916676853>
- ³⁷ Utveckla Norrbotten. *Kultur på recept*. (19/3 2024) <https://utvecklanorrbotten.se/utvecklingsomraden/kultur/prioriterade-omraden/kultur-och-halsa/arts-on-prescription/> (Hämtad 2025-03-24).
- ³⁸ Interreg Baltic Sea Region. *About Us - Interreg Baltic Sea Region*. (u.å.). <https://interreg-baltic.eu/about/> (Hämtad 2025-03-24).
- ³⁹ Sunderby folkhögskola. *Arts on Prescription in the Baltic Sea Region*. (u.å). <https://www.sunderbyfolkhogskola.se/projekt/arts-on-prescription-in-the-baltic-sea-region/> (Hämtad 2025-03-24).
- ⁴⁰ Sunderby folkhögskola. *Arts on Prescription in the Baltic Sea Region*.
- ⁴¹ Sunderby folkhögskola. *Arts on Prescription in the Baltic Sea Region*.
- ⁴² 1177. *Kultur på recept (KUR)*. (6/8 2025). <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/undersokning-behandling/smartbehandlingar-och-rehabilitering/rehabilitering-i-jonkopings-lan/kulturunderstodd-rehabilitering/> (Hämtad 2025-03-24).
- ⁴³ Region Skåne. *Kultur och hälsa*. (7/5 2025). <https://vardgivare.skane.se/kompetens-utveckling/sakkunnigrupper/primarvårdens-utbildningsenhet/kultur-och-halsa/> (Hämtad 2025-03-27).
- ⁴⁴ Lunds universitet. *Konst, kultur och hälsa, 7,5 HP*. (22/5 2025). <https://www.kultur.lu.se/samverkan/uppdraagsutbildning/konst-kultur-och-halsa/> (Hämtad 2025-03-27).
- ⁴⁵ M. Vessby. »Det ligger något i handarbetet«. *Hemslöjd*. (2025) <https://www.hemslöjd.se/det-ligger-nagoti-handarbetet/> (Hämtad 2025-03-10).
- ⁴⁶ M. Vessby. »Det ligger något i handarbetet«.
- ⁴⁷ American Psychological Association. *Psychosocial*. (19/4 2018). <https://dictionary.apa.org/psychosocial> (Hämtad 2025-08-18).
- ⁴⁸ H. Keyes, S. Gradidge, S-E. Forwood, N. Gibson, A. Harvey, E. Kis, K. Mutsatsa, R. Ownsworth, S. Roeloffs, & M. Zawisza. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing. *Frontiers in Public Health*. (2024). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>

-
- ⁴⁹ Keyes m.fl. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing.
- ⁵⁰ Keyes m.fl. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing.
- ⁵¹ Keyes m.fl. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing.
- ⁵² Ruskin, J. *Unto This Last, and Other Essays on Political Economy*. (Ward, Lock & Co. Limited, 1912). <https://www.gutenberg.org/cache/epub/36541/pg36541-images.html> (Hämtad 2025-01-27).
- ⁵³ H. Hull. *John Ruskin and the Dawn of the Arts and Crafts*. [Video]. (Axess, 2025). <https://www.axess.se/tv/arts-and-crafts-ideas-that-changed-the-world/del-1-av-3-the-foundation/> (Hämtad 2025-01-23).
- ⁵⁴ Termen kommer från franskan *laissez-faire*, vilket översätts låt-göra eller låt-gå. Det är en politisk ideologi som förespråkar minimal inblandning av staten.
- ⁵⁵ H. Hull. *John Ruskin and the Dawn of the Arts and Crafts*. [Video].
- ⁵⁶ H. Hull. *John Ruskin and the Dawn of the Arts and Crafts*. [Video].
- ⁵⁷ Göteborgs universitet. *Ny bok lyfter den existentiella hälsan*.
- ⁵⁸ Göteborgs universitet. *Ny bok lyfter den existentiella hälsan*.
- ⁵⁹ Intervju med May Bergström 2025.
- ⁶⁰ Intervju med Gunnel Svedmyr 2025.
- ⁶¹ Intervju med väverska 17 2025.
- ⁶² Intervju med väverska 22 2025.
- ⁶³ Intervju med Elisabeth Westberg 2025.
- ⁶⁴ Intervju med Birgitta Lördal 2025.
- ⁶⁵ May Bergström 2025.
- ⁶⁶ Elisabeth Westberg 2025.
- ⁶⁷ Intervju med Märta Englund 2025.
- ⁶⁸ Intervju med Karin Mattsson 2025.
- ⁶⁹ Intervju med Mari Tellum 2025.
- ⁷⁰ Intervju med Birgitta Olsson 2025.
- ⁷¹ Intervju med Gunnel Nordström 2025.
- ⁷² Folkhälsomyndigheten. *Existentiell hälsa och folkhälsa*.
- ⁷³ Folkhälsomyndigheten. *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. (18/12 2024). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> (Hämtad 2025-03-11).
- ⁷⁴ Tidningarnas Telegrambyrå. *Utmattningssyndrom tas bort: 'Tror det blir bättre'*. *Dagens Nyheter*. (17/3 2025). <https://www.dn.se/sverige/utmattningssyndrom-tas-bort-tror-det-blir-battre/> (Hämtad 2025-03-24).
- ⁷⁵ Tidningarnas Telegrambyrå. *Utmattningssyndrom tas bort: 'Tror det blir bättre'*.
- ⁷⁶ Intervju med Gunnel Strid 2025.
- ⁷⁷ Birgitta Lördal 2025.
- ⁷⁸ Intervju med Eva Magnusson 2025.
- ⁷⁹ A. Christensen, Att leva och att tänka. E. L. Johansson & E. Öhman. *Medan handen arbetar vidgas blicken*. 1 uppl. (Brombergs, 2002).
- ⁸⁰ Intervju med Elisabeth Modig 2025.
- ⁸¹ Intervju med Bibbi Brändström 2025.
- ⁸² Elisabeth Westberg 2025.
- ⁸³ Intervju med Ingela Persson 2025.
- ⁸⁴ Intervju med Christine Berglund 2025.
- ⁸⁵ Eva Magnusson 2025.
- ⁸⁶ Birgitta Lördal 2025.
- ⁸⁷ Christine Berglund 2025.
- ⁸⁸ Intervju med Eva Hannerz 2025.
- ⁸⁹ A. Christensen, Att leva och att tänka. E. L. Johansson & E. Öhman. *Medan handen arbetar vidgas blicken*.
- ⁹⁰ Väverska 22 2025.
- ⁹¹ Gunnel Svedmyr 2025.
- ⁹² Mihaly Csikszentmihalyi var en ungersk-amerikansk professor i psykologi.

-
- ⁹³ M. Csikszentmihalyi. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (Harper & Row, 1990). https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience (2025-03-13).
- ⁹⁴ Intervju med Susanna Forsell Nordin 2025.
- ⁹⁵ Märta Englund 2025.
- ⁹⁶ Mari Tellum 2025.
- ⁹⁷ Intervju med Bia Adamsson 2025.
- ⁹⁸ Intervju med väverska 26 2025.
- ⁹⁹ Intervju med Åsa Glitterstam 2025.
- ¹⁰⁰ B. Jönsson. Handen vet. Johansson, E. L. & Öhman, E. *Medan handen arbetar vidgas blicken*. 1 uppl. (Brombergs, 2002).
- ¹⁰¹ Väverska 17 2025.
- ¹⁰² Vessby. »Det ligger något i handarbetet«.
- ¹⁰³ Eva Hannerz 2025.
- ¹⁰⁴ Bibbi Brändström 2025.
- ¹⁰⁵ Ingela Persson 2025.
- ¹⁰⁶ Intervju med Anna Tano 2025.
- ¹⁰⁷ Susanna Forsell Nordin 2025.
- ¹⁰⁸ Karin Mattsson.
- ¹⁰⁹ Christine Berglund 2025.
- ¹¹⁰ Intervju med Kerstin Waagen 2025.
- ¹¹¹ Fern Friedland, j. Muriel Driver Memorial Lecture. Why crafts? Influences on the development of occupational therapy in Canada from 1890 to 1930. *Canadian Journal of Occupational Therapy*.
- ¹¹² A. Östlund. Vävstugor – ett modernt påfund. *Solvögat*. 4 (2015): s. 13.
- ¹¹³ Intervju med Inger Brunzell 2025.
- ¹¹⁴ Bia Adamsson 2025.
- ¹¹⁵ Väverska 17 2025.
- ¹¹⁶ Intervju med Carin Fagerström 2025.
- ¹¹⁷ Intervju med Ann-Sofi Dahlqvist 2025
- ¹¹⁸ Christine Berglund 2025.
- ¹¹⁹ Väverska 26 2025.
- ¹²⁰ T. Stickley & A. Hui. Social Prescribing through Arts on Prescription in a U.K. City: Referrers' Perspectives (Part 2). *Public Health*. 126:7 (2012): s. 580–586. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2012.04.001>
- ¹²¹ Stickley & Hui. Social Prescribing through Arts on Prescription in a U.K. City: Referrers' Perspectives (Part 2).
- ¹²² Intervju med Gunilla Johansson 2025.
- ¹²³ Intervju med Anita Nordgren 2025.
- ¹²⁴ Väverska 22 2025.
- ¹²⁵ Anita Nordgren 2025.
- ¹²⁶ Kerstin Waagen 2025.
- ¹²⁷ Kerstin Waagen 2025.
- ¹²⁸ M. Vessby. »Det ligger något i handarbetet«.
- ¹²⁹ Ann-Sofi Dahlqvist 2025.
- ¹³⁰ Karin Mattson 2025.
- ¹³¹ J. Ruskin. *Gotikens natur: tankar om arbetets höjande genom konsten*. (Förord av W. Morris). (Gebers, 1905).
- ¹³² J. Ruskin. *Gotikens natur: tankar om arbetets höjande genom konsten*. (Förord av W. Morris).
- ¹³³ Nyström, S. Elever slösar bort viktig skoltid på bild, slöjd och musik. *Dagens Nyheter*. (24/10 2023). <https://www.dn.se/ledare/susanne-nystrom-elever-slosar-bort-viktig-skoltid-pa-bild-slojd-och-musik/> (Hämtad 2025-03-19).
- ¹³⁴ L. Strannegård. Praktisk kunskap nedvärderas i ingenjörlandet Sverige. *Dagens Nyheter*. (20/11 2023) <https://www.dn.se/kultur/lars-strannegard-praktisk-kunskap-nedvarderas-i-ingenjorslandet-sverige/> (Hämtad 2025-03-03).

-
- ¹³⁵ L. Strannegård. Praktisk kunskap nedvärderas i ingenjörlandet Sverige.
¹³⁶ L. Strannegård. Praktisk kunskap nedvärderas i ingenjörlandet Sverige.
¹³⁷ Elisabeth Modig 2025
¹³⁸ Anna Tano 2025.
¹³⁹ Åsa Glitterstam 2025.
¹⁴⁰ Anna Tano 2025.
¹⁴¹ Åsa Glitterstam 2025.
¹⁴² Bibbi Brändström 2025.
¹⁴³ Eva Hannerz 2025.
¹⁴⁴ Bia Adamsson 2025.
¹⁴⁵ Gunnel Strid 2025.
¹⁴⁶ Eva Hannerz 2025.
¹⁴⁷ May Bergström 2025.
¹⁴⁸ Sunderby folkhögskola. *Arts on Prescription in the Baltic Sea Region*. (u.å).
¹⁴⁹ Keyes m.fl. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing.
¹⁵⁰ Anita Nordgren 2025
¹⁵¹ Gunnel Svedmyr 2025
¹⁵² Susanna Forsell Nordin 2025.

Referenslista

1177. *Kultur på recept (KUR)*. (6/8 2025). <https://www.1177.se/Jonkopingslan/undersokningbehandling/smartbehandlingar-och-rehabilitering/rehabilitering-i-jonkopingslan/kulturunderstodd-rehabilitering/> (Hämtad 2025-03-24).

American Psychological Association. *Psychosocial*. (19/4 2018). <https://dictionary.apa.org/psychosocial> (Hämtad 2025-08-18).

Antonovsky, A. *Hälsans mysterium*. [Översatt av Elfstadius, M.] (Natur och kultur, 2005).

Christenssen, A. Att leva och att tänka. Johansson, E. L. & Öhman, E. *Medan handen arbetar vidgas blicken*. 1 uppl. (Brombergs, 2002).

Clason van de Leur, J. *Psychological Treatment of StressInduced Exhaustion Disorder – Towards a Contextual Behavioral Approach*. Doktorsavhandling. (Uppsala universitet, 2024). <https://uu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1851259&dsid=-9968> (Hämtad 2025-01-10).

Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (Harper & Row, 1990). https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience (2025-03-13).

Fern Friedland, j. Muriel Driver Memorial Lecture. Why crafts? Influences on the development of occupational therapy in Canada from 1890 to 1930. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 70:4 (2003): s. 204–213. https://www.researchgate.net/publication/9006516_Muriel_Driver_Memorial_Lecture_Why_crafts_Influences_on_the_development_of_occupational_therapy_in_Canada_from_1890_to_1930 (Hämtad 2025-01-24).

Folkhälsomyndigheten. *Existentiell hälsa och folkhälsa*. (2025). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/> (Hämtad 2025-03-07).

Folkhälsomyndigheten. *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*. (18/12 2024). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-ochsuicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> (Hämtad 2025-03-11).

Görman, U. *Vägledning om etikprövning av forskning på människor*. Version 1.0. (Etikprövningsmyndigheten, 2023). <https://etikprovningmyndigheten.se/>

Göteborgs universitet. *Ny bok lyfter den existentiella hälsan*. (22/10 2024). <https://www.gu.se/nyheter/ny-bok-lyfter-den-existentiella-halsan> (Hämtad 2025-03-06).

Hemslöjdsguiden. *Om Oss*. (u.å.). <https://hemslojdsguiden.se/om-oss/> (Hämtad 2025-05-05).

Hull, H. *John Ruskin and the Dawn of the Arts and Crafts*. [Video]. (Axess, 2025). <https://www.axess.se/tv/arts-and-crafts-ideas-that-changed-the-world/del-1-av-3-the-foundation/> (Hämtad 2025-01-23).

Interreg Baltic Sea Region. *About Us - Interreg Baltic Sea Region*. (u.å.). <https://interreg-baltic.eu/about/> (Hämtad 2025-03-24).

Jensen, A., Stickley, T., Torrissen, W & Stigmar, K. Arts on Prescription in Scandinavia: A Review of Current Practice and Future Possibilities. *Royal Society for Public Health*. 137:5 (2016): s. 268–274. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913916676853>

Johansson, E., Jonsson, F., Rapo, E., Lundgren, A-S., Hörnsten, Å & Nilsson, I. Let's Try Social Prescribing in Sweden (SPiS) – an Interventional Project Targeting Loneliness among Older Adults Using a Model for Integrated Care: A Research Protocol. *International Journal of Integrated Care*. 21:2 (2021): s. 33. <https://doi.org/10.5334/ijic.5609>

Jönsson, B. Handen vet. Johansson, E. L. & Öhman, E. *Medan handen arbetar vidgas blicken*. 1 uppl. (Brombergs, 2002).

Kaijser, L. & Öhlander, M. *Etnologiskt fältarbete*. (Studentlitteratur, 2011).

Keyes, H., Gradidge, S., Forwood, S. E., Gibson, N., Harvey, A., Kis, E., Mutsatsa, K., Ownsworth, R., Roeloffs, S & Zawisza, M. Creating Arts and Crafting Positively Predicts Subjective Wellbeing. *Frontiers in Public Health*. (2024). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>

Kurpas, D., Mendive, J. M., Vidal-Alaball, J., Petrazzuoli, F., Morad, M., Kloppe, T., Herrman, W., Mrduljaš-Đujić, N. & Kenkre, J. European Perspective on How Social Prescribing Can Facilitate Health and Social Integrated Care in the Community. *International Journal of Integrated Care*. 23 (2023): s. 13. <https://doi.org/10.5334/ijic.7636>

Kvale, S., Brinkmann, S. & Torhell, S-E. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Studentlitteratur, 2014).

Levertin, O. *Kung Salomo och Morolf: dikter*. (Bonnier, 1905). <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kb:dig-q71lqhr24x905w5> (Hämtad 2025-08-13).

Linnéuniversitetet. *Social förskrivning – Vad är det? Hur görs det?* (24/1 2025).
<https://lnu.se/motlinneuniversitetet/aktuellt/kalender/2024/konferenser/social-forskrivning/> (Hämtad 2025-03-26).

Lunds universitet. *Konst, kultur och hälsa, 7,5 HP.* (22/5 2025).
<https://www.kultur.lu.se/samverkan/uppdragsutbildning/konst-kultur-och-halsa/> (Hämtad 2025-03-27).

National Academy for Social Prescription. *Social Prescribing Around the World.* (2024). <https://socialprescribingacademy.org.uk/media/thtjrjn/social-prescribing-around-the-world-2024.pdf> (Hämtad 2025-03-24).

Nyström, S. Elever slösar bort viktig skoltid på bild, slöjd och musik. *Dagens Nyheter.* (24/10 2023). <https://www.dn.se/ledare/susanne-nystrom-elever-slosar-bort-viktig-skoltid-pa-bild-slojd-och-musik/> (Hämtad 2025-03-19).

Quennerstedt, M. *Att lära sig hälsa.* Doktorsavhandling. (Örebro, 2006).
<https://www.diva-portal.org>

Region Jämtland Härjedalen. *Social förskrivning och social aktivitet på recept.* (6/3 2025). <https://vardgivarwebb.regionjh.se/arkiv/utbildningar-och-evenemang/evenemangsarkiv/folkhalsa/2025-03-06-social-forskrivning-och-social-aktivitet-pa-recept> (Hämtad 2025-03-24).

Region Gävleborg. *Kunskap, forskning och länkar.* (20/3 2023).
<https://www.regiongavleborg.se/kultur/tvarperspektiv/kultur-och-halsa/kunskap-forskning-och-lankar/> (Hämtad 2025-03-24).

Region Skåne. *Kultur och hälsa.* (7/5 2025).
<https://vardgivare.skane.se/kompetensutveckling/sakkunniggrupper/primarvards-utbildningsenhet/kultur-och-halsa/> (Hämtad 2025-03-27).

Ruskin, J. *Gotikens natur: tankar om arbetets höjande genom konsten.* (Förord av Morris, W.). (Gebers, 1905).

Ruskin, J. *Unto This Last, and Other Essays on Political Economy.* (Ward, Lock & Co. Limited, 1912).
<https://www.gutenberg.org/cache/epub/36541/pg36541-images.html> (Hämtad 2025-01-27).

Social Prescribing EU. *Social Prescribing to promote health and care services for people in vulnerable situations.* (u.å). <https://social-prescribing.eu/about-sp-eu/index.html> (Hämtad 2025-02-03).

Stickley, T. & Hui, A. Social Prescribing through Arts on Prescription in a U.K. City: Referrers' Perspectives (Part 2). *Public Health.* 126:7 (2012): s. 580–586. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2012.04.001>

Strannegård, L. Praktisk kunskap nedvärderas i ingenjörlandet Sverige. *Dagens Nyheter*. (20/11 2023) <https://www.dn.se/kultur/lars-strannegard-praktisk-kunskap-nedvarderas-i-ingenjorslandet-sverige/> (Hämtad 2025-03-03).

Sunderby folkhögskola. *Arts on Prescription in the Baltic Sea Region*. (u.å). <https://www.sunderbyfolkhogskola.se/projekt/arts-on-prescription-in-the-baltic-sea-region/> (Hämtad 2025-03-24).

Svenska FN-förbundet. *Globala målen för hållbar utveckling*. (2023). <https://fn.se/globala-malen-for-hallbar-utveckling/> (Hämtad 2025-04-25).

Tengland, P-A & Brülde, B. *Hälsa och sjukdom: En begreppslig utredning [Health and Disease: A Conceptual Investigation]*. (Studentlitteratur 2003). https://www.researchgate.net/publication/309160363_Halsa_och_sjukdom_En_begreppslig_utredning_Health_and_Disease_A_Conceptual_Investigation

Tidningarnas Telegrambyrå. Utmattningsyndrom tas bort: 'Tror det blir bättre'. *Dagens Nyheter*. (17/3 2025). <https://www.dn.se/sverige/utmattningssyndrom-tas-bort-tror-det-blir-battre/> (Hämtad 2025-03-24).

Utveckla Norrbotten. *Kultur på recept*. (19/3 2024) <https://utvecklanorrbotten.se/utvecklingsomraden/kultur/prioriterade-omraden/kultur-och-halsa/arts-on-prescription/> (Hämtad 2025-03-24).

Umeå Universitet. *Social aktivitet på recept*. (7/5 2024). <https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/> (Hämtad 2025-03-24).

Vessby, M. »Det ligger något i handarbetet«. *Hemslöjd*. (2025) <https://www.hemslويد.se/det-ligger-nagoti-handarbetet/> (Hämtad 2025-03-10).

World Health Organization. *Ottawa Charter for Health Promotion*. (1986). <https://www.who.int/publications/i/item/WH-1987> (Hämtad 2025-01-25).

World Health Organization. *Constitution*. (u.å.). <https://www.who.int/about/governance/constitution> (Hämtad 2025-01-10).

Zamore, M. Forskare: Vila inte alltid bästa medicinen mot utmattningsyndrom. *Dagens Nyheter*. (9/1 2025) <https://www.dn.se/insidan/forskare-vila-inte-alltid-basta-medicinen-mot-utmattningssyndrom/> (Hämtad 2025-01-09).

Östlund, A. Vävstugor – ett modernt påfund. *Solvögat*. 4 (2015): s. 13.

