

# STRIK ET TRYGHEDSSJAL TIL EN PERSON MED ANGST

HJÆLP OS  
MED AT  
HJÆLPE ANDRE

TIL FORDEL FOR SIND - LANDSFORENINGEN FOR PSYKISK SUNDHED  
I VÆRKSÆTTER WOOL DAYS THY HERMED ET INITIATIV TIL GLÆDE FOR PERSONER MED ANGST.  
VI VIL GERNE BRUGE WOOL DAYS THYS PLATFORM TIL SAMMEN MED ANDRE AT HJÆLPE ANDRE.



'JEG HAR SELV PSYKISK SYGDOM TÆT INDE PÅ LIVET DA JEG ER FORTROLIG VEN/  
RESERVE MOR/MENTOR FOR EN UNG KVINDE MED BLA. ANGST.  
NÅR 'MIN PIGE' FÅR ET ANGSTANFALD HAR HUN BRUG FOR AT TRÆKKE SIG IND I  
SIG SELV, FØLE SIG GROUNDET OG FINGERERER DERFOR VED ET HALSSMYKKE  
HUN HAR FÅET AF MIG. DET GØR HENDE TRYK.'

LOTTE LITTAU KJÆRGAARD EJER OG ARRANGØR AF WOOL DAYS THY.



## VI HAR SPURGT OS SELV OM ET LÆKKERT, LUNT SJAL MED FORSKELLIGE DETALJER (SOM MAN KAN NULRE OG FINGERERER VED), LOMMER TIL DUFTE OG SMÅ AMULETTER KAN GIVE SAMME FØLELSE AF TRYGHED FOR ANDRE PERSONER MED ANGST...?

Vi er gået videre med idéen og har derfor få designet et sjal. Vi stiller strikkeopskriften gratis til rådighed for alle på Wool Days Thys forskellige platforme – og beder dermed alle interesserede om at strikke et tryghedssjal i det garn de nu har derhjemme; sende sjalet ind til os, når det er færdigt. Vi udvælger et antal sjaler, udgiver en kunstplakat og laver en udstilling på Wool Days Thy i september 2024 – og efter strikkefestivalen overdrager vi alle sjal til SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, så sjalene forhåbentlig kan gøre en forskel blandt personer med angst.

## STRIKKEDESIGNER BODIL HØJBERG HAR GREBET UDFORDRINGEN. HUN HAR UDVIKLET OG DESIGNET ET SJAL, HUN KALDER 'SAFETY SHAWL'.

'DETTE SJAL KAN LANGT FRA FJERNE ANGST, MEN ULDENS TEMPERATURREGULERENDE EGENSKABER KAN GIVE DEN ANGSTE VARME I SJALET'S OMFAVNENDE UDFORMNING OG DERVED DÆMPE INDRE URO OG SPÆNDINGER I KROPPEN. MIT SJAL ER STRIKKET I BLÅ OG GRØNNE NUANCER, SOM VIRKER BEROLIGENDE OG TRYGHEDSSKABENDE. STRUKTUREN I RETRILLER MED SMÅ "DOTS" KAN VIRKE SANSESTIMULERENDE, DA DET AT HAVE NOGET AT TANGLE MED HJÆLPER MOD KONCENTRATIONSBEVÆR OG RASTLØSHED. DER ER DESUDEN STRIKKET EN LILLE LOMME PÅ SJALET, SOM EVENTUELT KAN INDEHOLDE EN LILLE POSE MED LAVENDEL, HVIS DUFT VIRKER ANGSTDÆMPENDE, DA DUFTESANSEN OG FØLELSER ER TÆT FORBUNDNE. LOMMEN KAN OGSÅ INDEHOLDE ET LILLE BILLEDE AF EN ELSKET PÅRØRENDE ELLER EN FORM FOR AMULET, SOM KAN GIVE FØLELSE AF TRYGHED.'

BODIL HØJBERG, STRIKKEDESIGNER

### TAK FORDI DU VIL HJÆLPE OS MED AT HJÆLPE ANDRE

Vi glæder os til at modtage dit bidrag til gavn for personer med angst.

Mærk gerne sjalet med dit navn og evt. en lille hilsen til modtageren.

Kunstplakaten udgives i et begrænset oplag og sættes til salg på [www.wooldays.dk](http://www.wooldays.dk) (dato følger senere).

Overskuddet går ubeskåret til SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed.

### DELTA I PROJEKTET

Indsend dit 'Tryghedssjal'  
senest d. 20.06.2024

Til: Wool Days Thy  
Bredgade 131  
7760 Hurup

# SAFETY SHAWL

## MATERIALER

### TIL DETTE SJAL ER BRUGT:

#### GARN:

350 g. blå og grønne nuancer i Highland, Tvinni og Alpaca 2 fra Isager.  
Og en følgetråd i Alpaca 1 fv. 16 også fra Isager  
(samme farve gennem hele sjalet).

#### PINDE:

Strømpepinde og/eller rundpind, længde min. 60 cm.  
som passer til det valgte garn.

#### TILBEHØR:

1 knap til lomme

#### STRIKKEFASTHED:

Retriller på p nr 3:  
10 cm = 22m og 48p

INDLEDNINGSVIS KOMMER DER EN OVERSIGT MED BEGREBER OG STRIKKETEKNISKE FORKLARINGER, SOM INDGÅR I SELVE STRIKNINGEN AF SJALET. GIV IKKE OP. SJALET ER LET AT STRIKKE, OG MAN FORSTÅR HURTIGT GRUNDPRINCIPPERNE I STRIKNINGEN.

### ARBEJDSGANG

Sjalet er strikket på tværs og er et klassisk trekantsjal. Først tages der ud på hver 4. pind i sjalets højre side indenfor I-cord kanten. Når sjalet måler 60 cm i bredden, tages der ind på hver 4. pind ligeledes i højre side.

Sjalet er strikket i retriller med indstrikkede "dots" på hver 16. pind. Der er desuden strikket en lille lomme, som lukkes med en knap.

### FARVESKIFT

Jeg har skiftet farve tilfældigt. Hver gang jeg har skiftet farve, har jeg spytsplejset garnet et tilfældigt sted på retpinden, hvilket giver det pæneste skift. Fordelen ved spytsplejsning er, at der ikke bliver ender at hæfte til sidst.

### SPYTSPLEJSNING

Når man spytsplejser udnytter man uldens evne til at filte og kan derfor kun anvendes i uld. Og JA, du kan kun bruge spyt. Det er enzymerne i spyt og friktionsvarmen fra håndfladerne, der gnides mod hinanden, der får ulden til at filte.

Del først hver garnende i to i de yderste 5 cm (cirka). Ryk den ene del af både den garnende du strikker med og den ende, du vil strikke videre med. Læg de to garnender hen over din håndflade, så de to garnender overlapper hinanden. Spyt nu ned på de to garnender. Læg den anden håndflade over og rul garnenderne sammen. Du skal gøre det ca. et halvt minut, så spyt, varme og friktion får garnet til at filte sammen.

MÅL:  
60 x 210 cm

#### ALTERNATIVE MATERIALER

Sjalet er designet, så det kan strikkes i alle garntyper (gerne uld) på den pindtykkelse, der svarer til garntykkelsen.

Du vil derved få en helt anden strikkefasthed, men du skal blot stadig tage ud som beskrevet til sjalet måler 60 cm i bredden (eller ønsket bredde).

### KANTMASKER/I-CORD KANT

De 3 første og de 3 sidste m danner kantmasker (km) = I-cord kant. På **retsid**en strikkes de 3 første masker således: 1m ret løs af – 1m vr løs af – 1m vr løs af. Alle 3m tages løs af med tråden bag arbejdet. De sidste 3m på pinden strikkes ret.

På **vrangsid**en tages de tre første m vrang løs af enkeltvis med tråden foran arbejdet. De sidste 3m på pinden strikkes vrang.

**Stram** godt op i tråden, før der fortsættes efter kantmaskerne.

### UDTAGNINGER

Løft lænken mellem maskerne op forfra med venstre pind. Strik lænken drejet ret, hvilket betyder, at der strikkes omkring det bagerste maskeled af lænken. Herefter beskrevet som 1u.

### INDTAGNINGER

1r løs af – 1r – træk den løse maske over.

### DOT

Strik 7m i samme m ved skiftevis at strikke en ret omkring forreste maskeben og derefter en ret omkring bagerste maskeben. Vær opmærksom på ikke at stramme maskerne for meget – træk dem derimod lidt længere, end du ellers gør.

Træk derefter de 6 først strikkede masker i masken over den forreste maske enten enkeltvis eller to og to. Herved fremkommer der en lille knude (dot).

**Stram** godt op i tråden før der strikkes videre. Træk jævnlige ud i de små dots, så de bliver på retsid.

# SJALET

Slå 6m op på en kort strømpepind eller rundpind. Skub maskerne hen til den anden ende af pinden, så der kan strikkes fra den samme side. Før garnet bagved og strik 6r. Stram godt op i første m. Skub igen maskerne til den modsatte ende af pinden (vend ikke arbejdet). Strik i alt 4 pinde på denne måde. Skub maskerne hen til den anden ende af pinden og strik pind nr. 1.

Pind 1 (retsiden): 1m ret løs af – 1m vr løs af – 1m vr løs af (3km) – Løft lænken mellem maskerne op forfra med venstre pind. Strik lænken drejet ret, hvilket betyder, at der strikkes omkring det bagerste maskeled af lænken (1u) – 3r (3km). VEND.

Strik nu frem og tilbage på arbejdet.

Pind 2 (vrangside): 3m vr løs af enkeltvis med tråden foran arbejdet (3km) – 1r – 3vr (3km). VEND.

Pind 3: 3km – 1r – 3km.

Pind 4: Strikkes som pind 2.

Pind 5: 3km – 1u – 1r – 3km.

Pind 6: 3km – 2r – 3km.

Pind 7 og 8: Strik som pind 6.

Pind 9: 3km – 1u – 2r – 3km.

Pind 10: 3km – 3r – 3km.

Pind 11 og 12: Strik som pind 10.

Pind 13: 3km – 1u – 3r – 3km.

Pind 14: 3km – 4r – 3km.

Pind 15 og 16: Strik som pind 14.

Pind 17: 3km – 1u – 4r – 3km.

Pind 18: 3km – 5r – 3km.

Pind 19 og 20: Strik som pind 18.

Pind 21: 3km – 1u – 5r – 3km.

Pind 22: 3km – 6r – 3km.

Pind 23 og 24: Strik som pind 22.

Pind 25: 3km – 1u – 6r – 3km.

Pind 26: 3km – 7r – 3km.

Pind 27 med **dot**: 3km – 3r – dot – 3r – 3km.

Pind 28: 3km – 7r – 3km.

Pind 29: 3km – 1u – 7r – 3km.

Pind 30: 3km – 8r – 3km.

Pind 31 og 32: Strik som pind 30.

Pind 33: 3km – 1u – 8r – 3km.

Pind 34: 3km – 9r – 3km.

Pind 35 og 36: Strik som pind 34.

Pind 37: 3km – 1u – 9r – 3km.

Pind 38: 3km – 10r – 3km.

Pind 39 og 40: Strik som pind 38.

Pind 41: 3km – 1u – 10r – 3km.

Pind 42: 3km – 11r – 3km.

Pind 43 med **dot**: 3km – 3r – dot – 7r – 3km.

Pind 44: Strik som pind 42.

Pind 45: 3km – 1u – 11r – 3km.

Pind 46: 3km – 12r – 3km.

Pind 47 og 48: Strik som pind 46.

Pind 49: 3km – 1u – 12r – 3km.

Pind 50: 3km – 13r – 3km.

Pind 51 og 52: Strik som pind 50.

Pind 53: 3km – 1u – 13r – 3km.

Pind 54: 3km – 14r – 3km

Pind 55 og 56: Strik som pind 54.

Pind 57: 3km – 1u – 14r – 3km

Pind 58: 3km – 15r – 3km.

Pind 59 med **dot**: 3km – 3r – dot – 7r – dot – 3r – 3km.

Pind 60: Strik som pind 58.

## FORTSÆTTELSE PÅ SJALET

Fortsæt med at tage ud på hver 4. pind i højre side at sjalet på retpinden. Strik dots på hver 16. pind, hvor den første dot på pinden strikkes efter de første 6m: 3km – 3r – dot – strik herefter 7r mellem hver dot.

De små dots ligger forskudt i forholdt til foregående pind med dots.

## KONTROL

En kontrol af om du har taget korrekt ud mellem rækkerne af dots er, at der enten er 3m eller 7m tilbage før de 3 kantmasker.

Strik på denne måde til sjalet måler 60 cm i bredden – Eller ønsket bredde. Med denne strikkefasthed hedder regnestykket  $60 \times 2,2$  (strikkefastheden) = 132m.

Strik nu indtagninger i stedet for udtagninger og fortsæt med at strikke dots:

**Pind 1 med indtagning (retsiden):** 1m ret løs af – 1m vr løs af – 1m vr løs af (3km) – 1r løs af – 1r – træk den løse m over – Strik ret til der er 3m tilbage på p – 3r.

Pind 2 (vrangsiden): 3m vr løs af enkeltvis med tråden foran arbejdet (3km) – strik ret til der er 3m tilbage på pinden – 3vr (3km).

Fortsæt med at tage ind på hver 4. pind i højre side at sjalet på retpinden. Strik dots på hver 1 6. pind, hvor den første dot på pinden strikkes efter de første 6m: 3km – 3r – dot – strik herefter 7r mellem hver dot.

### KONTROL

Kontrollen af om du har taget korrekt ind mellem rækkerne af dots er stadig, at der enten er 3m eller 7m tilbage på pinden før de 3 kantmasker.

### FORBEREDELSE TIL LOMME

Strik cirka 35 cm efter du er begyndt at tage ind på sjalet. Tilpas centimetertallet, så det passer med, at du netop har strikket en pind med "dots", hvor der er strikket 3m efter sidste dot.



Fortsæt med at strikke samme mønster med indtag, til der er strikket 6 riller efter rækken med dots = 11p.

### LOMMEN

1m ret løs af – 1m vr løs af – 1m vr løs af (3km) – strik ret til der er 18m tilbage på pinden – Sæt de sidste 3 kantmasker på en sikkerhedsnål – strik lomme over de sidste 15m før kantmaskerne, ved at sætte maskerne på en kort strømpepind og strikke frem og tilbage over de 15m i retriller, til lommen har en længde, som svarer til, at der er plads til den lille chiffon pose (ca. 7 cm). Sidste pind skal være fra vrangsidens. Bryd garnet, og lad de 15 masker hvile på en maskeholder eller lignende.

Strik de 3 kantmasker – VEND.

**Vrangpinden:** Strik 3km – slå 15m op – strik mønster på de resterende masker på vrangpinden - slut m 3km.

Strik yderligere 2 pinde over alle masker. Husk indtag.

På næste pind med dots strikkes dots som vanligt, til du har strikket næstsidste dot. Herefter strikkes knaphul, hvor den sidste dot skulle have været strikket:

6r – 2r sm – slå om – 7r – 3km.

Strik videre på sjalet med indtag og dots, til der er strikket det tilsvarende antal pinde, som der er strikket på lommen.

På næste retpind: Strik mønster, til der er 18m tilbage på p – Strik nu lommens hvilende masker sammen med de næste 15m, 2 og 2 – 3km.

Strik igen videre på sjalet med indtag og dots, til der er 7m tilbage på pinden.

Strik 3p efter dette næstsidste indtag, hvor der kun er 1m mellem kantmaskerne.

Næste p er en retpind, hvor sidste indtag strikkes:

3km – 1r løs af – 1r – træk den løse m over – 2r.

**Vrangpinden:** 3m vr løs af enkeltvis med tråden foran arbejdet (3km) – 3vr (3km) – VEND.

Strik 6r. Skub maskerne til den modsatte ende af pinden (vend ikke arbejdet) – 6r – Skub igen maskerne til den modsatte ende af pinden. Strik i alt 4 pinde på denne måde.

Luk de 6m af.

### MONTERING

Hæft ender. Sy lommens sider fast på vrangsidens (så usynligt som muligt). Sy knappen i.  
dk

Wool Days Thy og  
strikkedesigner Bodil Højberg  
til fordel for  
SIND – Landsforeningen  
for psykisk sundhed

Del med os på Instagram

#WOOLDAYSTHY  
#SINDDK  
#TRYGHEDSSJAL  
#SAFETYSHAWL