

# Arkæologi som terapi

## Metaldetektorhobbyen og mental sundhed i Danmark

Privat metaldetektorbrug og jagten på oldtidsfund er en populær fritidsbeskæftigelse for et stigende antal danskere. Resultaterne af en online spørgeundersøgelse kaster lys på en hidtil overset dimension af detektorhobbyen, nemlig dens brug som aktiv selvterapi. Undersøgelsens målgruppe var aktive detektorbrugere med psykiske problemer som depression, stress, angst og posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Vores resultater viser, at metaldetektorhobbyen for denne gruppe har en varig og positiv indflydelse på deres velvære og psykiske sundhed. For enkeltes vedkommende viser resultaterne sågar, at hobbyen har lindret eller gjort det nemmere at håndtere deres psykologiske problemer. Vores undersøgelse kaster dermed også lys over arkæologiens potentiale som socialt aktiv og som kilde til mental sundhed, personligt velvære og lykkefølelse. Denne alternative brug af arkæologien åbner for en lang række perspektiver og muligheder for dansk museumsarkæologi i det hele taget.