

Dansa utan krav

EN METOD
FÖR UNGAS HÄLSA





Antalet tonårstjejer som upplever nedstämdhet, oro och kroppsliga besvär växer. Därför vill Region Stockholm bjuda in till ett länsövergripande samarbete med Stockholms kommuner. Vi vill sprida en forskningsbaserad metod kallad ***Dansa utan krav*** som sätter danslusten och rörelseglädjen i fokus.

Vi ser det som en långsiktig investering i ungdomars hälsa. Flera kommuner i landet har redan startat och resultaten är positiva. Din kommun eller verksamhet är varmt välkommen att ta kontakt med oss så hjälper vi till med att samordna en uppstart och att hitta rätt dansinstruktör.

Kravlös dans

Tjejer i tonåren med återkommande psykosomatiska besvär kan förbättra sin hälsa genom att delta i kravlös dans två gånger i veckan, utan fokus på prestation. Metoden bygger på vetenskapliga studier som gjorts av Anna Duberg vid Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län och Örebro universitet.

Vinster

Kravlös dans i grupp kombinerar pulshöjande fysisk aktivitet, skapande och rörelseglädje. Dansen ger de unga ett tillfälle att uppleva kroppen på ett positivt sätt. Fokus på de egna problemen minskar, istället växer självtilliten och tillhörighet i gruppen.

Resultaten pekar på en ökad självskattad hälsa, minskad smärta, trötthet och stress men också minskad användning av smärtstillande medicin. Ofta läggs en grund till fortsatta positiva levnadsvanor.

Insatsen ger tydliga hälsoekonomiska vinster eftersom den är billig i förhållande till vinsterna i livskvalitet. Den kan även ge besparingar inom elevhälsan på grund av färre besök hos skolsköterskan.





Så här går det till

För att jobba med **Dansa utan krav** krävs en instruktör som är utbildad i metoden.* Ett nära samarbete med elevhälsan eller en ungdomsmottagning underlättar, eftersom det är de som har kontakt med målgruppen och kan bjuda in och motivera dem att delta.

En grupp om cirka 12 deltagare träffas två gånger i veckan under två terminer i en lokal som lämpar sig för dans. Gruppen jobbar med koreografier inom olika dansgenrer men också med avslappningstekniker. Kulturskolan kan vara den samarbetspart som håller i kurserna. Ett studieförbund kan också ha lämpliga lokaler och en utbildad instruktör.

Finansiering

Kostnaden för själva kurserna består av arvode till instruktör och lokalkostnader. Det ansvarar den enskilda kommunen för. Region Stockholm bidrar med den subventionerade utbildningen av instruktörer i Anna Dubergs dansmetod, och med stöd i uppstarten i form av matchning mellan kommun och instruktör, informationsmaterial samt nätverksmöten.

* Region Stockholm har subventionerat 40 utbildningsplatser i metoden Dansa utan krav genom Kompetenscentrum för kultur och hälsa, som också hjälper till matcha dansinstruktörer och kommuner.

Steg för steg

1

FÖRANKRING

Beslut att starta kursen tas på politisk nivå eller på tjänstemannanivå. Förankring görs hos rektorer, elevhälsa, och andra inblandade instanser. Kompetenscentrum för kultur och hälsa kan matcha ihop din kommun med rätt instruktör.

2

SÄTT FORMERNA

Bestäm vem som gör vad. Görs rekrytering av elevhälsan, en ungdomsmottagning eller en BUMM? Ges kursen på kulturskolan eller hos ett studieförbund? Vilka dagar och tider?

3

SPRID INFO

Dags att sprida info och rekrytera deltagare. Skolor och kulturskolor sätter upp affischer. Elevhälsan och ungdomsmottagningar rekryterar aktivt med affischer och flyers (som finns att få från Region Stockholm) och framför allt via samtal.

4

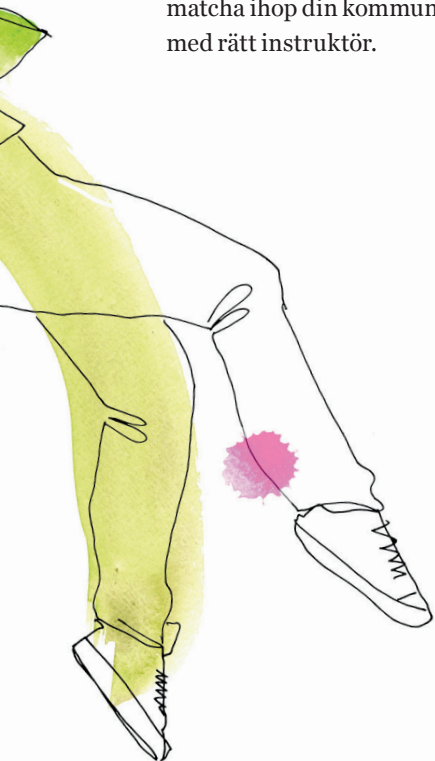
GENOMFÖR

Kulturskolan eller ett studieförbund genomför kurser med dans två gånger per vecka under ett års tid. Det bästa är att börja en hösttermin och avsluta innan sommarlovet för att undvika avhopp.

5

UTVÄRDERA

Elevhälsan eller ungdomsmottagningen ansvarar för att utvärdera insatsen Dansa utan krav. Kompetenscentrum för kultur och hälsa kan erbjuda utvärderingsformulär.





*”I hela samhället
är ju betyg eller poäng.
Det är så skönt att
komma till dansen och
släppa allting!”*

O, 16 ÅR

*”I vanliga fall har
man alltid en roll
– men i dans får man
vara den man är
inombords.”*

A, 15 ÅR

Läs mer om metoden

Anna Dubergs avhandling:

Duberg A. Dance Intervention for
Adolescent Girls with Internalizing
Problems. Effects and Experiences.
Örebro: University of Örebro; 2016.

> oru.se/ub

En hälsoekonomisk analys
om metoden:

Cost-utility analysis of a dance
intervention for adolescent girls with
internalizing problems

> biomedcentral.com

Artikel i JAMA pediatrics:

Influencing Self-rated Health
Among Adolescent Girls With Dance
Intervention: A Randomized
Controlled Trial

> jamanetwork.com

Hemsida för dansmetoden:

Dans För Hälsa

> dansforhalsa.se

”När jag dansar är det som att – här är JAG. Här står jag med mina fötter och får göra vad jag vill..!”

A, 14 ÅR

”Det känns som att man svettades ut den där gamla skiten som man kommer med – och så öppnas det en helt ny människa inom en.”

L, 15 ÅR

Stöd i arbetet

Kompetenscentrum för kultur och hälsa erbjuder ett samordnade stöd i processen och kan matcha dansinstruktörer utifrån kommunernas behov. Nätverksträffar och informationsmaterial om metoden är andra stöd.

Kontakt

Har du frågor om satsningen och hur ni kan göra i er kommun, kontakta Ulrika Lindblad, strateg på Kompetenscentrum för kultur och hälsa: ulrika.lindblad@sll.se eller 08-123 378 26.



**KOMPETENSCENTRUM
FÖR KULTUR OCH HÄLSA**

i samarbete med

