

# Handbok

FÖR KOMMUNER  
I STOCKHOLMS LÄN



# Dansa utan krav



# Handbok som stöd

**Den här handboken är tänkt som ett stöd för den kommun som vill starta *Dansa utan krav*. Handboken har tagits fram av Kompetenscentrum för kultur och hälsa vid Region Stockholm.**

*Dansa utan krav* är en insats som bygger på den forskningsbaserade metoden Dans för hälsa som har visat sig kunna få tonårsflickor med lättare psykisk ohälsa att må bättre. Problem som stress, trötthet, sömnbesvär, oro och ont i magen kan minska tack vare dansen. Metoden bygger på rörelseglädje och gemenskap utan krav på prestation.

Deltagare berättar att de genom dansen har hittat vänner och att fokus på de egna problemen har minskat. Dans är populärt bland unga och studier visar att det är många – i synnerhet tjejer – som vill dansa, men av olika skäl ändå inte gör det.

Tröskeln för att delta kan vara hög, helst vill personen ifråga kanske bara dra sig undan och vara ifred. Därför är det viktigt att tid avsätts till att stötta den som vill försöka delta. Insatsen förutsätter också en samverkan över förvaltningsgränser. Om rutiner saknas för hur skolan, kulturen och kanske även socialtjänsten möts, kan *Dansa utan krav* bli en igångsättare för en bättre samverkan med hälsan i fokus.



## Metoden i korthet

### Hur går det till?

En grupp på 8–12 deltagare dansar en timme två gånger i veckan under två terminer. Gruppen leds av två dansinstruktörer, varav minst en har utbildats i metoden Dans för hälsa. Förutom enkla koreografier ingår improvisation och avslappning. Varje tillfälle avslutas med en fika eller en stunds reflektion då alla får möjlighet att landa i rummet och en chans att bekanta sig med varandra.

### Vilka deltar?

*Dansa utan krav* vänder sig till tjejer som söker stöd hos skolsköterskan eller kurator, eller som av olika skäl upplever att tillvaron är betungande.

### Vem rekryterar?

För att deltagaren ska orka och vilja medverka krävs att deltagaren har förtroende för den som bjuder in. Allra bäst är om elevhälsan på en skola ansvarar för rekryteringen. Det kan också vara fritidsledare, socialtjänsten, ungdomsmottagningen, idrottslärare eller en vårdkontakt. Med hjälp av information i olika kanaler blir det enkelt för deltagarna att hitta rätt och ta kontakt med dansinstruktörerna.

# Förutsättningar för en bra samverkan



## Ett politiskt uppdrag

*Dansa utan krav* förutsätter att skolans elevhälsa och kulturen samverkar – nära. Många kommuner saknar en sådan samverkan och därför kan det vara bra om berörda nämnder beslutar om att genomföra insatsen. Om elevhälsan, kulturskolan och kanske även socialtjänsten, får ett sådant uppdrag, har ett stort hinder undanröjts.

---



## Träffas för att planera

För att få till en god samverkan behöver alla ha en förståelse för vad som ska genomföras och vem som gör vad. Genomför därför gärna ett inledande möte där alla berörda träffas för att påbörja den konkreta planeringen utifrån kommunens eller stadsdelens specifika förutsättningar och behov. Det kan vara rektorer, skolchefer, kulturskolans chef, ett studieförbund och ansvarig samordnare. Det kan också involvera representanter från ungdomsmottagningen och från socialtjänsten. Ett urval av dessa funktioner kan bilda styrgrupp för insatsen. Även en arbetsgrupp behövs, där exempelvis samordnare, pedagoger och representanter för elevhälsa och fältassistenter ingår.



### **Utse en samordnare**

För att *Dansa utan krav* alls ska gå att genomföra krävs att en person har i uppdrag att samordna insatsen. Samordnaren har en mycket viktig roll och du kan läsa mer om samordnarens ansvar på sidan 9.

---



### **Ta fram en projektplan och budgetera**

Låt samordnaren ta fram ett förslag på projektplan med rollfördelning, budget och tidsplan som styrgruppen kan ta beslut om. På sidan 18 finns ett förslag på vad som kan ingå i en budget.

---

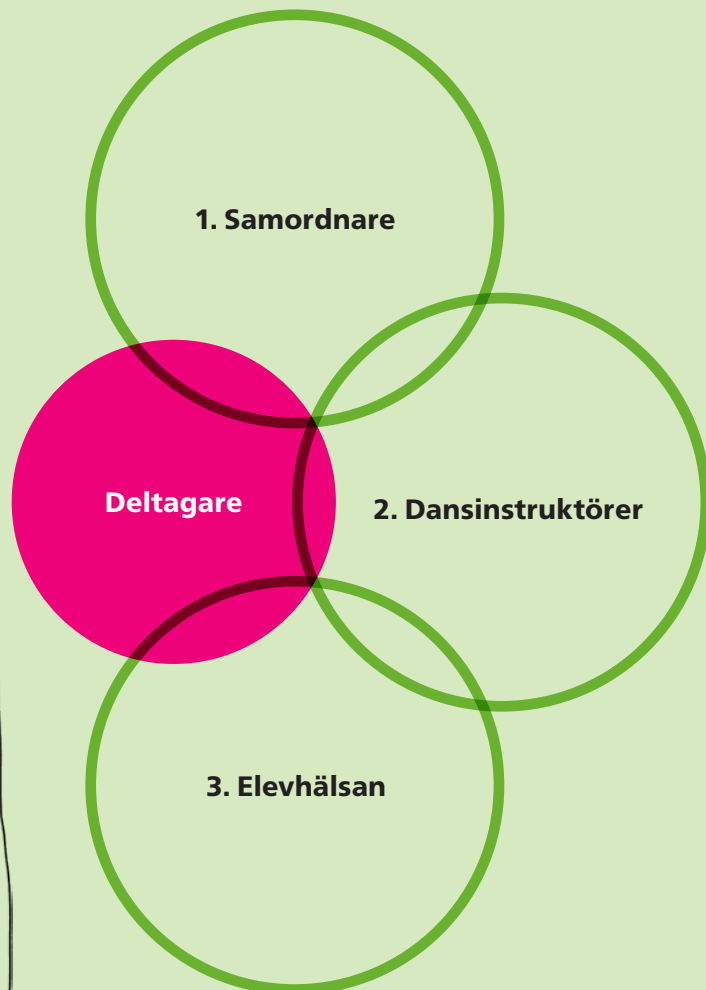


### **Gör en tidsplan**

Låt gärna kursen starta parallellt med skolans hösttermin. Då följer kursen skolårets rytm utan avbrott för sommarlov. Eftersom uppstartsprocessen, från beslut till startdatum, tar ungefär ett halvår är det bäst att planera insatsen under vårterminen. På sidan 18 finns ett förslag på tidsplan.

# Tre huvudnycklar för framgång

För att *Dansa utan krav* ska fungera krävs att samordnaren, dansinstruktörerna och elevhälsan förstår hur de ska kunna genomföra sitt uppdrag. De har alla olika ansvarsområden och arbetssätt, men behöver samverka nära.





# 1. Samordnaren

## – en uthållig spindel i nätet

Samordnaren är den som håller i alla trådar. Ofta är det en av dansinstruktörerna som har samordningsansvar och behöver då ha särskild tid avsatt. Samordnaren är den som bjuder in styrgrupp respektive arbetsgrupp till de löpande möten som behövs och håller i all administration.

### **Underlätta för rekrytering – ett löpande enträget arbete**

Att nå ut genom olika kanaler är helt centralt för att nå fram till de tilltänkta deltagarna. Det kan vara skolbesök, information på webbsidor, affischer, besök på fritidsgårdar, öppna hus med dansinstruktörerna och mycket annat. Ett bra sätt för samordnaren är att tillsammans med dansinstruktörerna berätta om *Dansa utan krav* i olika sammanhang, till exempel när elevhälsan eller skolorna har sina ordinarie möten.

### **Informera via:**

- sociala medier
- affisivering på skolor, fritidsgårdar och ungdomsmottagningar
- pressmeddelande till lokala medier
- elevhälsans möten
- politiska nämndmöten
- informationsträffar på skolor

*Informationsmaterial om Dansa utan krav finns att ladda ner på [kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav](http://kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav)*



## Workshop med elevhälsan

Samordnaren har ett viktigt delansvar för rekryteringen även om det är elevhälsan som har huvudansvaret. Samordnaren får gärna bjuda in till en workshop som leds av dansinstruktörerna så att elevhälsan får en personlig upplevelse av just den här typen av dans. En sådan upplevelse ökar förståelsen för dansen och kan underlätta betydligt för elevhälsan när de ska erbjuda ungdomarna *Dansa utan krav*. Förutom elevhälsan kan även fritidspersonal, fältassistenter, ungdomsmottagningspersonal bjudas in.

## Informationsmaterial

Det ska vara lätt för deltagarna att förstå hur man anmäler sig, när kursen ges, vem som leder den, var det är någonstans och att det är kostnadsfritt. För att underlätta för kommuner att nå ut har Region Stockholm tagit fram en flyer och en affisch som kan sättas upp fysiskt eller läggas ut på skolornas, kulturskolans och andra relevanta webbsidor. Du kan ladda ner dem här: [kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav](http://kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav)

## Löpande motivationsjobb

Samordnaren, men även dansinstruktörerna, behöver ha kontaktuppgifter till vårdnadshavare. Om omgivande vuxna löpande får information och uppdateringar via mejl eller telefon kan de ge sina ungdomar viktig uppmuntran och stöd.

Även om deltagarna har anmält sig, upplever de ofta tveksamhet och steget är stort till att faktiskt våga, kunna och orka dyka upp på dansklasserna.

Därför är det viktigt att samordnaren har nära kontakt med dansinstruktörerna för att hitta vägar att stötta. Ibland kan någon behöva följa med hela vägen fram de första gångerna för att det alls ska bli möjligt. Det kan vara någon typ av ungdomsstödare som har sitt uppdrag hos socialtjänsten eller den som är assisterande dansinstruktör.

## 2. Elevhälsan – rekryterar och följer upp

### Rekrytering

Elevhälsans skolsköterskor, kuratorer, skolpsykologer och specialpedagoger, har huvudansvar för att rekrytera deltagarna. De har både etablerade relationer med målgruppen och rätt kompetens att bedöma vilka personer som kan ha behov av dansen.

För att kunna väcka ett intresse hos de potentiella deltagarna är det bra om elevhälsan själva får uppleva dansmetoden. Att delta i den workshop som samordnaren erbjuder, kanske i samband med en inplanerad nätverksträff eller arbetsmöte, kan vara avgörande för att kunna bjuda in på ett intresseväckande sätt.

Rekrytering kan också göras av ungdomsmottagning, fritidspersonal eller BUP. Skolkuratorer eller skolsköterskor känner kanske i förväg till vilka som skulle kunna passa för insatsen och kan då höra av sig direkt till samordnaren.

Överrekrytera gärna innan uppstart eftersom erfarenhet visar att ungefär 50 procent av de anmälda kommer att medverka.

Det betyder att om 25 ungdomar har rekryterats inför start blir den slutliga gruppen ungefär 12 personer.

### Uppföljning

Elevhälsan bör tillsammans med styrgruppen bestämma hur insatsen ska följas upp. Hur har insatsen fungerat för de ungdomar som deltagit ur ett hälsoperspektiv? Hur har samverkan och själva organisationen fungerat? Dessa insikter är framförallt viktiga att ta med sig inför starten av nya grupper.

### Främja integration

En viktig målgrupp att nå är ungdomar som är nya i Sverige. Då kan *Dansa utan krav* underlätta för integration genom att främja aktivitet, gemenskap och språkutveckling. Flyers, affischer och broschyrer kan översättas till flera språk för att öka vårdnadshavares förståelse för dansen.



# 3. Dansinstruktörerna

## – energiska förtroendeskapare

Dansinstruktörerna är motorn i satsningen och står för energi, trygghet och engagemang. Det är bra om två dansinstruktörer leder gruppen. Då ges möjlighet till mer individuellt stöd vid behov men de erbjuder också två olika vuxna förebilder.

En av dansinstruktörerna ska vara huvudansvarig och högskoleutbildad danspedagog alternativt ha utbildning inom vård, socialt arbete eller pedagogik.

Båda ska helst vara utbildade i metoden Dans för hälsa. Utbildningen pågår under två dagar och ger verktyg till att starta kursen. Mer information och anmälan hittar du här: [www.dansforhalsa.se](http://www.dansforhalsa.se)

### Bygga förtroendefulla relationer

Dansinstruktörerna behöver vara trygga i sina roller som ledare för att kunna bygga förtroendefulla relationer med ungdomar som känner sig osäkra eller är känsliga för krav och förväntningar.

Det krävs en finkänslighet för att skapa dansklasser som motiverar och utmanar deltagarna på en lagom nivå. Är man osäker på om en deltagare passar för gruppen, är det


klokt att ge beslutet lite tid och diskutera problematiken med ungdomen själv samt ansvariga vuxna runt omkring. Ibland kan det vara bättre att personen avvaktar och istället samlar kraft och mod inför att försöka vid ett senare tillfälle.

### Kontinuitet skapar trygghet

I dansinstruktörernas uppgifter ingår att planera och genomföra lektioner och prova på-klasser, följa upp hur det går för deltagarna, besöka skolor och köpa fika. En dansinstruktör kan även vara utsedd till samordnare och ska då ha tid avsatt för det uppdraget. Den huvudansvariga dansinstruktören bör vara inställd på minst ett års anställning eftersom ett ledarbyte skapar otrygghet i gruppen och kan leda till att deltagare slutar.

### Uppstart

Inför terminstart kan det vara bra att hålla öppna klasser under ett par veckor för att ge möjlighet att prova på och anmäla sig. När tillräckligt många anmälningar



har kommit in stängs gruppen. Känslan av trygghet och gemenskap hos deltagarna skapas lättare om gruppen är sluten under terminen.

### **Förutsägbara lektioner**

Tydliga rutiner och förutsägbarhet skapar trygghet för alla och kan vara särskilt viktigt för den som upplever stress och oro. *Dansa utan krav* har ett konsekvent lektionsupplägg med tydliga byggstenar. Varje lektion innehåller pulshöjande uppvärmning, kreativa moment, koreografi, samarbetsövningar, beröring, avslappning och reflektion.

Mot slutet av varje lektion kan det vara bra att be deltagarna att berätta om vad som varit deras ”guldstund”. Erfarenhet visar att ungdomarna vänjer sig vid den återkommande frågan och tränas över tid på att sätta ord på sina känslor och upplevelser.

### **Följa upp frånvaro**

Att etablera en stabil grupp tar några veckor och parallellt behöver rutiner för närvaro etableras. Alla ska få känna sig sedda och att det spelar roll att just de är där. En deltagare som av olika skäl inte kan närvara bör själv, eller med hjälp av en vuxen, meddela sin frånvaro till dansinstruktören via sms eller chatt i de appar som deltagarna tycker passar bäst.

Vid meddelad frånvaro kan ungdomen behöva få uppmuntrande och stärkande svar och bli påmind om och välkommen till nästa tillfälle. Om en deltagare har återkommande frånvaro behöver det följas upp i kontakt med ungdomen själv eller ansvarig vuxen, för att bättre förstå varför personen inte kan, vill eller vågar komma till dansen, och hur det kan lösas.

En plan för hur deltagaren på bästa sätt kan motiveras att fortsätta kan behöva tas fram tillsammans med ungdomen och ansvariga vuxna men också stämmas av med någon i skolans elevhälsa.



# Fakta om Dansa utan krav

## Vad händer fysiskt och psykiskt?

När man dansar höjs pulsen vilket stärker hjärtats funktioner och bidrar till en förbättrad kondition. Muskelstyrkan ökar, vilket ger bättre kroppskontroll. Förbättrade kroppsliga funktioner och ökad kroppskänedom leder till ökad självtillit och en upplevd glädje i förhållande till den egna kroppen – vilket i sin tur har en god effekt på självkänslan. Studier visar att konditionsträning i form av dans ökar volymen hos hippocampus – det område i hjärnan som styr minne och inlärning – och leder till att kognitiva funktioner stimuleras.

## Social interaktion

*Dansa utan krav* utförs i grupp vilket innebär ett samspel med andra. Att dansa tillsammans kan skapa sociala band, som i sin tur kan minska känslor av utanförskap och stärka såväl den egna självbilden som upplevelsen av mening och tillhörighet. Att få känna tillhörighet och acceptans är ett grundläggande mänskligt behov och en avgörande faktor för att uppleva hälsa.

## Känslomässig aktivering

Dans är en estetisk upplevelse som aktiverar fantasi och kreativitet. *Dansa utan krav* ger tillgång till varierade känslomässiga uttryck genom en koreografi där temat är att utforska olika känslor, och själva dynamiken mellan olika känslotillstånd, som exempelvis mellan ilska, stolthet eller glädje. En ytterligare komponent som dans erbjuder är musiken. Musik har en förmåga att förstärka det vi känner, vilket gör musik till ett användbart verktyg för att bättre känna igen och tolka våra känslor. Att dansa tillåter oss att utforska och röra oss fritt. Dansimprovisation sker både intuitivt och spontant och ger möjlighet till full närvaro i stunden. Medveten närvaro och fokus på dansen kan erbjuda vila från negativa tankar och oro.

## Hälsoekonomiska vinster

Insatsen ger tydliga hälsoekonomiska vinster, med en märkbar kostnadseffektivitet som rör förbättrad livskvalitet hos målgruppen samt besparingar inom elevhälsan till följd av färre besök hos skolsköterskan.





## Tidsplan – ett exempel

Vårtermin 1	Hösttermin 1	Vårtermin 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beslut om genomförande, budget, samordnare, styrgrupp, arbetsgrupp och projektplan</li><li>• Breda informationsinsatser</li><li>• Dansinstruktörer besöker skolor</li><li>• Dialog med elevhälsan på arbetsplatsträff</li><li>• Workshop med elevhälsan</li><li>• Rekrytering av deltagare april–juni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bjud in till Öppet hus och prova på-klasser i augusti</li><li>• Skolbesök vid skolstarten</li><li>• Uppstart dansgrupp i september</li><li>• Ta kontakt med vårdnadshavare</li><li>• Eventuell nyrekrytering i november/december</li><li>• Uppföljning och avstämning i styrgruppen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Information ut till deltagare om termin 2</li><li>• Summering och uppföljning med styrgrupp i juni</li><li>• Slututvärdering av år 1</li><li>• Nyrekrytering av deltagare, som vårtermin 1</li></ul>

## Budgetposter – ett exempel

- Två dansinstruktörer
- Samordnare, 20 procent
- Material
- Lokalhyra
- Utbildning i Dans för hälsa

## Utbildning

Hitta allt om kursen i metoden Dans för hälsa här: [www.dansforhalsa.se/kursinfo-fragor](http://www.dansforhalsa.se/kursinfo-fragor)

## Referenser

Duberg A. (2016) *Dance Intervention for Adoloescent Girls with Internalizing Problems. Effects and Experiences*. Doktorsavhandling, Örebro universitet.

Duberg A, Möller M, Sunvisson H. "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2016 Jul 12;11:31946.

Duberg A, Jutengren G, Hagberg L, Möller M. The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *J Int Med Res*. 2020 Feb;48(2).

Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Möller M. Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: A randomized controlled trial. *JAMA Pediatr*. 2013 Jan;167(1):27-31.

# Dansa utan krav

EN HANDBOK

Den här handboken har tagits fram för att vara ett stöd för den kommun i Stockholms län som vill erbjuda *Dansa utan krav* till unga.

*Dansa utan krav* bygger på en forskningsbaserad metod som sätter dans, rörelseglädje och gemenskap i fokus. Tonårsflickor har visat sig kunna få minskade besvär av bland annat stress, oro, sömnproblem och ont i magen tack vare dansen, och behöver inte längre uppsöka skolsköterska eller skolkurator.

Region Stockholm vill genom denna handbok stötta länets kommuner med att sprida metoden så att fler unga tjejer får pröva *Dansa utan krav*.

## Mer information

Ulrika Lindblad

Kompetenscentrum för kultur och hälsa

E-post: [ulrika.lindblad@sll.se](mailto:ulrika.lindblad@sll.se)

Webb: [kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav](http://kulturochhalsa.sll.se/dansautankrav)