

# Dansmetoden

*Med dansen som verktyg*



# Det här är Dansmetoden



Kroppen ska var en källa till glädje!  
Det är utgångspunkten för Dansmetoden, som är en forskningsbaserad metod för att främja psykisk hälsa hos unga. Metoden har testats i flera kommuner med goda resultat.

Är ni också intresserade av att ta in Dansmetoden i er egen kommun/skola? Här finns tips och ideer som kan vara bra att känna till inför en uppstart.



Rörelseglädje

**KRAV-  
LÖSHET**

*ok att  
inte vara  
på topp*

KOM SOM DU ÄR

nonchalera det negativa

**förstärk det  
positiva**

*icke-fördömande*

# Bakgrund

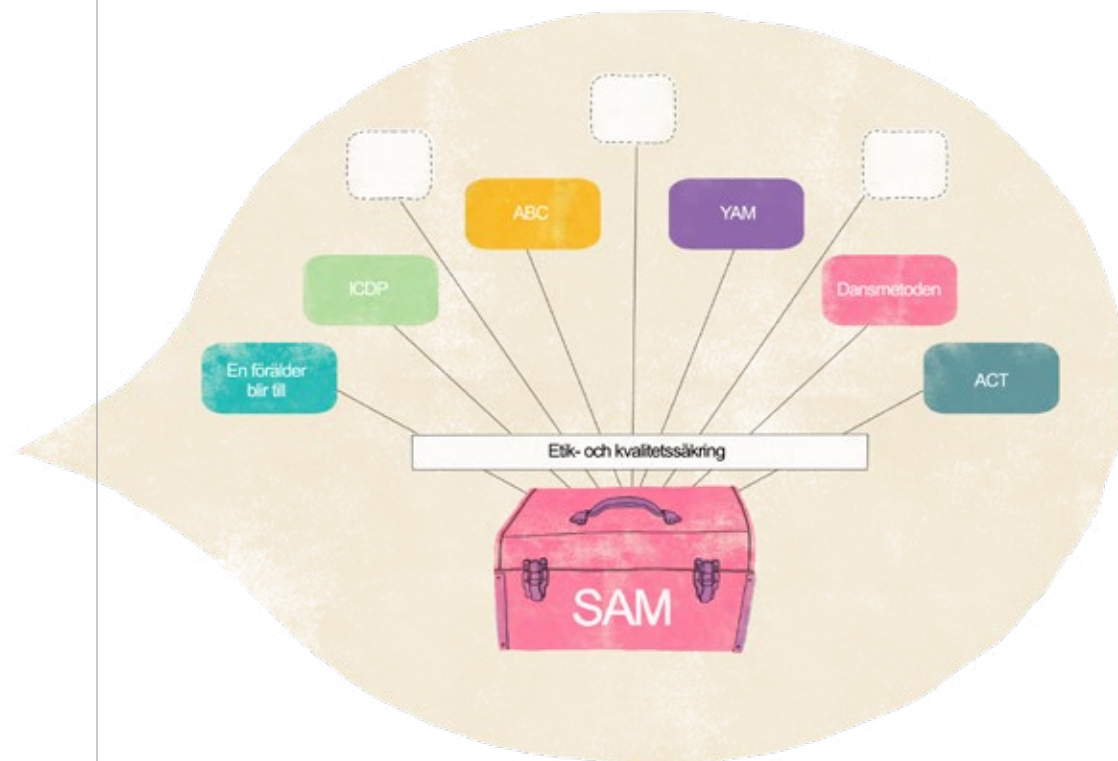


Dansmetoden bygger på en vetenskaplig randomiserad studie från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län och Örebro universitet som genomfördes av Anna Duberg, där flickor 13-18 år utövade dans två gånger i veckan efter skoltid.

Fokus låg på att lyfta fram deltagarnas resurser genom att uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. Syftet var att utvärdera hälsoeffekten och kostnadseffektiviteten i att komplettera skolhälsovård med dans för

flickor med återkommande stressrelaterade besvär och/eller nedstämdhet.

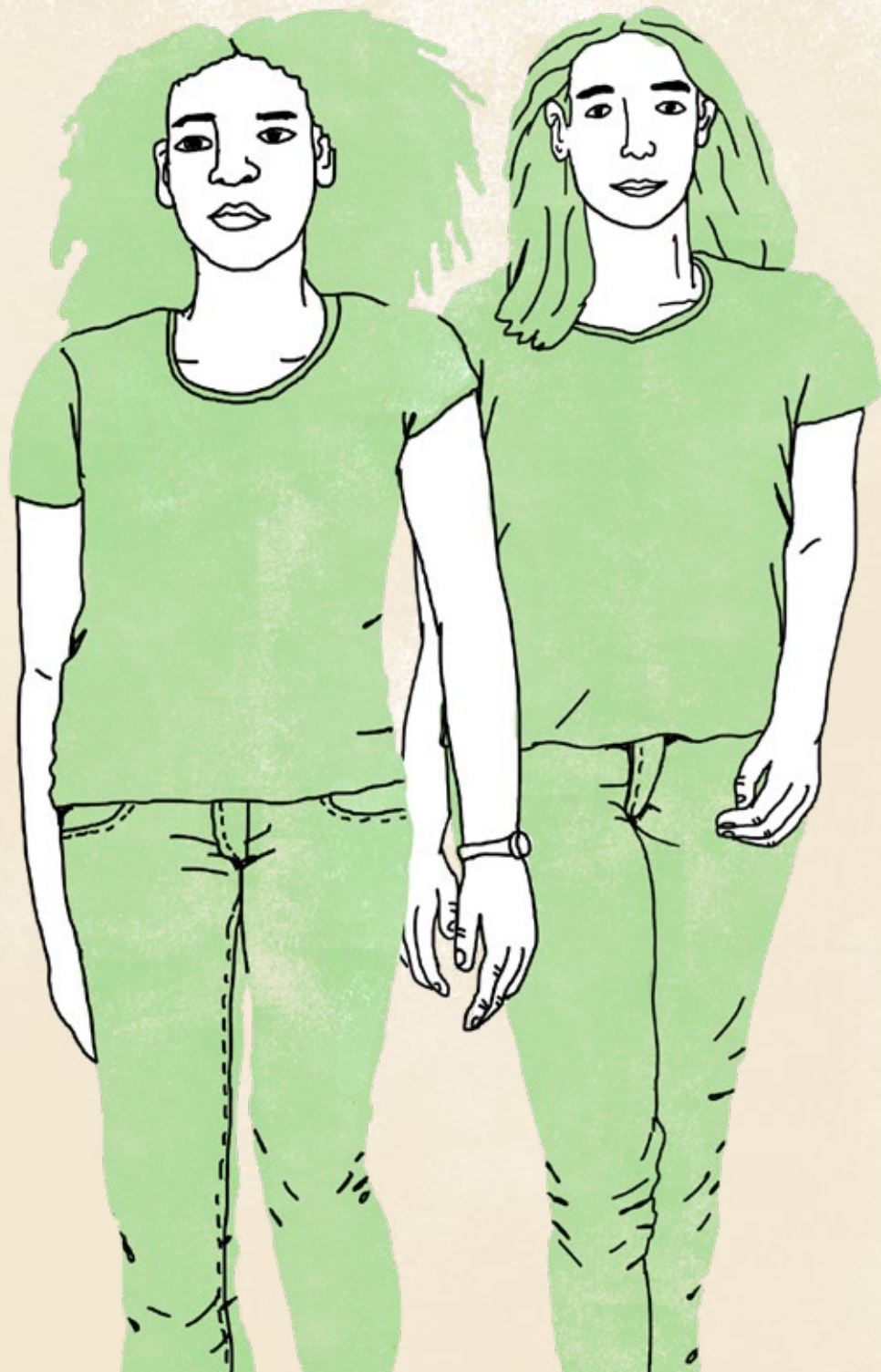
Analyser visar att de som deltog i dansen förbättrade den självskattade hälsan mer än kontrollgruppen. Resultaten visar även en stärkt självtillit, minskade kroppsliga och emotionella stressrelaterade besvär, minskad trötthet och minskad användning av smärtstillande medel. Analysen visade också tydliga hälsoekonomiska vinster genom minskat antal besök inom skolhälsovård och ökad livskvalité.



## Dansmetoden – en del av SAM

Metoden har tagits in och testats inom pilotprojektet SAM, som åren 2014-2017 samlat metoder och arbetssätt som ska förebygga psykisk ohälsa hos unga. Efter att ha erbjudits i Boden och Haparanda sprids nu erfarenheterna så att fler kommuner kan arbeta med metoden.





## *Så här* går det till

För att jobba med dansen behövs en instruktör utbildad i metoden. Det krävs också ett nära samarbete med elevhälsan, som kan nå målgruppen och informera. Fokus ska vara att lyfta fram deltagarnas resurser genom att uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. Dansen ska vara ett tillfälle att uppleva kroppen på ett positivt sätt.

### **Bra att tänka på!**

Starta gärna under höstterminen. Ett längre sommaruppehåll kan göra det svårt att hålla motivationen uppe och förutsättningarna för deltagande kan ändras under sommaren.



# Kom igång!

Här följer en checklista för att komma igång med metoden i er kommun/skola.

## Sätt grunden

**Förankra arbetet** hos skolchef/ chef för elevhälsan/rektorer eller motsvarande.

**Hitta utbildad instruktör.** Välj någon av de utbildade som redan finns i Norrbotten eller utbilda någon i kommunen. Utbildningar anordnas regelbundet av Anna Duberg.

**Etablera samarbete** med elevhälsan. De är centrala för att nå målgruppen och rekrytera deltagare.

**Utse målgrupp** för dansen: ålder/årskurs.

## Bestäm ramarna

**Bestäm datum, tid och plats.** Försök att hitta en tid och plats som passar många. Tänk på att det ska vara en trygg och neutral plats.

**Bestäm om det är anmälan som gäller** eller om det ska vara drop-in de första veckorna.

**Erbjud dansen kostnadsfritt och utan krav** på förkunskap till alla, oavsett kön.

## Börja informera

**Ta fram informationsmaterial.** Använd gärna mallarna. Kommunera dansen och hur deltagarna anmäler sig.

**Till exempel:** sätt upp affischer i skolan och på andra platser där målgruppen vistas, lägg ut på kommunens webb, dela ut broschyrer via elevhälsan, håll informationsmöten och ordna prova-på lektioner på idrottslektionerna i samarbete med idrottsläraren.

## Genomför

**Fundera på** om något behöver köpas in inför starten. Ljus, yogamattor med mera.

**Genomför dansen** 75 minuter, två gånger i veckan efter skoltid (12 ggr/termin).

**Att genomföra gruppstärkande aktiviteter** en till två gånger per termin utöver dansen kan ytterligare stärka sammanhållningen.

## Utvärdera

**Fundera om** och hur ni vill utvärdera och vilka frågor som ska ställas.





# Några röster om metoden

Några citat från tidigare deltagare i Dansmetoden.

” Dansprojekt var bra. Jag har haft mindre ångest och har haft kul och roligt. ”

” Jag har känt mig mindre stressad. Jag har haft mindre ont i ryggen och har fått nya vänner. ”

” Man blir avslappnad i hela kroppen och mycket lugnare. Jag har inte varit lika arg och irriterad. Det var enklare att hålla humöret i styr. ”



## Lästips

Här följer några tips på litteratur för att fördjupa sig i ämnet.

Duberg A. Dance Intervention for Adolescent Girls with Internalizing Problems: Effects and Experiences. 2016. Örebro University ISBN: 978-91-7529-140-6.

Duberg A. Hagberg L. Sunvisson H. Möller M. Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention. JAMA Pediatrics 2013; 167(1):27–31.

Duberg A. Möller M. Taube J. Dans kan ge unga skydd mot psykisk ohälsa. Läkartidningen. 2013; 110:CDTT.

Philipsson A. Duberg A. Möller M. Hagberg L. Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. 2013 11:4. Doi:10.1186/1478-7547-11-4.

**Vill du veta mer eller behöver hjälp att komma igång** kontakta Hanna Harila, Enheten för kultur, Region Norrbotten, 0920-28 49 54, hanna.harila@norrbotten.se

**PS.** På [dansforhalsa.se](http://dansforhalsa.se) hittar du mer information om metoden och nästa utbildningstillfälle.



**REGION  
NORRBOTTEN**

Enheten för kultur, 971 89 Luleå • Besöksadress: Robertsviksgatan 7 (Regionhuset)  
Telefon: 0920-28 40 00 • [WWW.NORRBOTTEN.SE](http://WWW.NORRBOTTEN.SE)