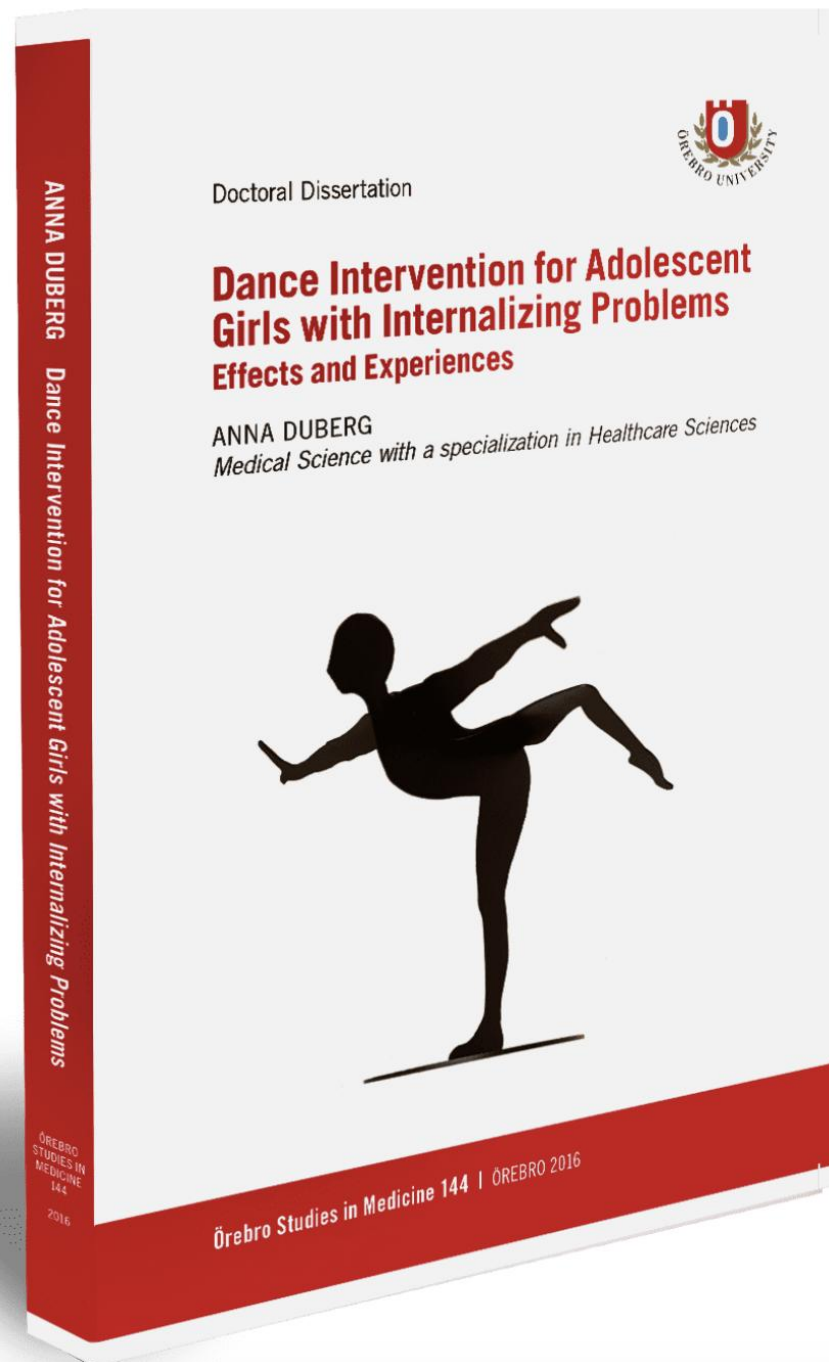




En forskningsbaserad insats för att stärka psykisk hälsa

- ✿ **Dansprojektet**
- ✿ **Hälsoläget i samhället**
- ✿ **Varför dans?**
- ✿ **Rörelsestudion i Arboga**
- ✿ **Framåtblick**
- ✿ **Frågor**



DANSPROJEKTET

- ✿ ANNA DUBERG (leg.fysioterapeut, Medicine Doktor), Örebro Universitet + Landsting
- ✿ Dans för psykisk hälsa
- ✿ Tjejer 13-18 år
- ✿ Hälsoeffekter och kostnadseffektivitet
- ✿ Två ggr/vecka, 75 min/tillfälle, två terminer
- ✿ Komplement till elevhälsan
- ✿ Nyckelfaktorer

Interventionens resultat

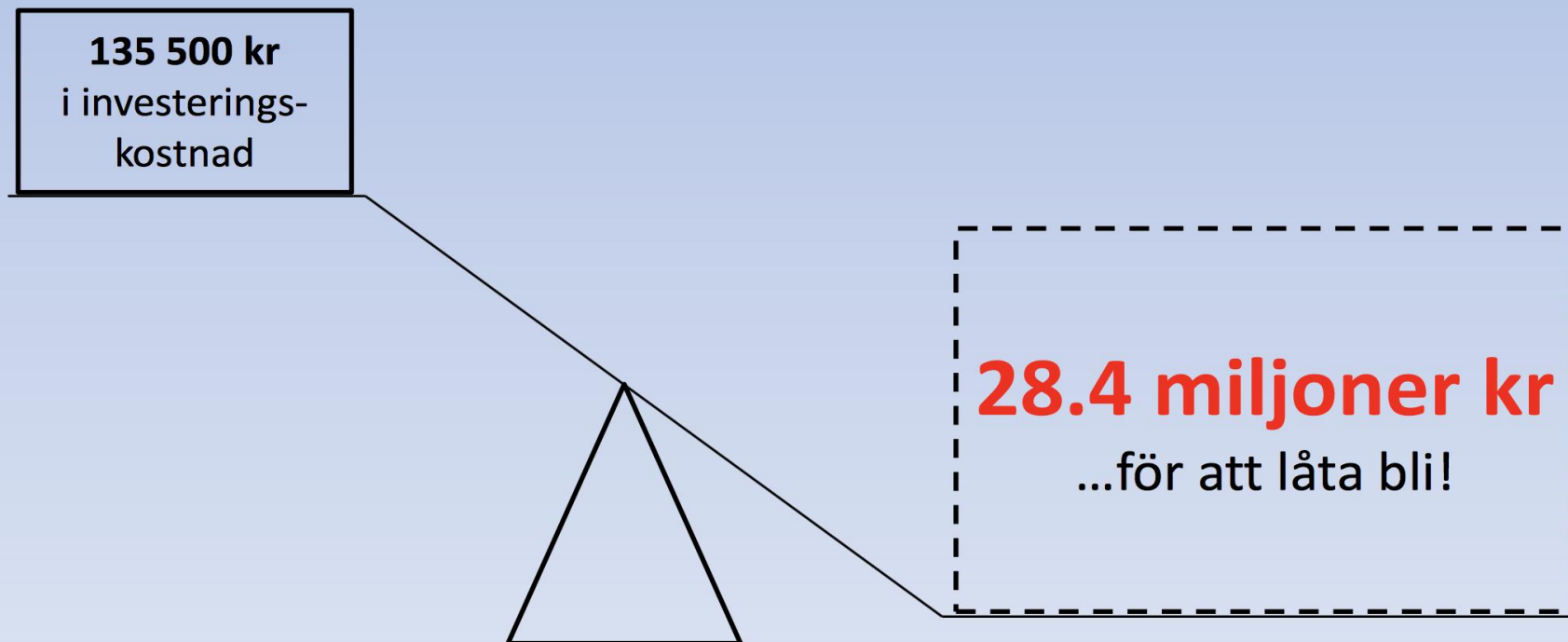
- 81% fullföljde
- 67% hög närvaro
- 91,5% upplevde interventionen som positiv
- 92% fortsatt fysiskt aktiva 1 år efter avslutad intervention



Region Örebro län
Forskning och utbildning

Dans för hälsa - goda exempel:

Har vi råd att låta bli?



Socioekonomisk rapport:

Utanförskap - kostnader

"Fjärilseffekten"

Beräknat på förebyggande effekt för 5 av 12 pers i en grupp (42%).

Nyckelfaktorer

- ✿ Rörelseglädje
- ✿ Gemenskap
- ✿ Kravlöshet
- ✿ Resurser - SAMVERKAN



Publicerad: 2020-06-23 kl. 10:00

Andelen barn och unga vuxna so

År 2004-2018. Det har ökat



Folkhälsomyndigheten

Statistik & rapportering

Livsvillkor & levnads

[Hem](#) → [Nyheter och press](#) → [Nyhetsarkiv](#) → [2020](#) → [Maj](#) → Skolbarn i Sverige

Nyheter och press

Nyhetsarkiv



Prenumerera



Pressbilder



Sociala medier

Skolbarn i Sverige

Lyssna

PUBLICERAT 19 MAJ 2020

Skolbarn i Sverige rör inte på botten när det gäller fysisk

I dag presenterar Världshälsostudien Skolbarns hälsovanor, Närmare 230 000 barn i åldrar Nordamerika har besvarat en e

Skolbarn i Sverige rör

Resultatet visar att Sverige har tillräckligt fysiskt aktiva, det vill av flickorna och 17 procent av alla deltagande länder på 16 r

Andel av nya sjukfall med mer än 90 dagars sjukfrånvaro eller månadsersättning 2017 och 2018 som beror på psykiska diagnoser.

Norrbottn

32,3

Västerbotten

34,3

Västernorrland

39,7

Jämtland

36,9

Dalarna

42,4

Värmland

39,9

Västmanland

39,3

Örebro

37,3

Västra Götaland

39,0

Jönköping

38,8

Halland

34,8

Skåne

36,9

38,6

Riket 37,4%

32,0–36,7

36,8–38,0

38,1–42,5

Gävleborg

36,3

Uppsala

36,8

Stockholm

36,6

Södermanland

36,6

Östergötland

32,8

Gotland

36,5

Kalmar

36,6

Kronoberg

Blekinge

afa
FÖRSÄKRING

Dela

t tillstånd fördubblades

gvariga

[k](#) [In Engli](#)

nu ökar även



skap

som ställs inom

eller symptom.

ar ökat kraftigt, och

eller behandlades

redare på

iverige i

l.

id år 2018 drygt 16

ar motsvarande

och

Varför dans?

- ✿ Fysisk aktivitet
- ✿ Social gemenskap
- ✿ Musik
- ✿ Känslouttryck (stärka självförtroendet, identitet, i skyddad miljö)
- ✿ Förbättrad kropps kontroll och kroppskänedom
- ✿ Beröring
- ✿ Fokusskifte - minskad smärta, nya tankebanor

Fysisk

Social

Emotion
ell

Varför inte erbjuda en "vanlig" danskurs?

- ✱ Målgruppen - riktad rekrytering krävs
- ✱ Måste vara kostnadsfri
- ✱ Lektionsmomenten och kravlösheten

RÖRELSESTUDION

Dans för Hälsa i Arboga

- ✿ Arbetsgrupp, Rekryterare, Instruktörer
- ✿ HT 19: 11 tjejer, VT 20: 16 tjejer, HT 20: 7 tjejer
- ✿ Rekrytering/Närvaron/Frånvaron
- ✿ Utvärderingarna - digitala
- ✿ Samordningsförbundet - handledning
- ✿ Samarbete - VÅRA tjejer!
- ✿ Utslussning - vad erbjuder kommunen/föreningslivet?
- ✿ Framtiden: Permanent insats, Killarna? SFI? Vuxna? HBTQ? Nya målgrupper? Regional samverkan





Några kommentarer från
utvärderingen *(december -19 Arboga)*:

"Att få ha deltagit i dans har varit
en bra och stark upplevelse. Dansen
har fått mig att må mkt bättre än
innan."

"Jag känner mig väldigt glad när jag
dansar och jag tänker inte på en
massa annat."

"Jag känner mig piggare och gladare
pga dansen! Även om jag har varit
trött/ledsen/stressad har jag
faktiskt försökt gå på dansen, och
varje gång har jag mått mycket

Rekryterare, högstadieskola i Arboga:

Deltagare 1

Då: Ingen skolnärvaro

Nu: Ökat antalet fysiska och digitala skoltillfällen, deltog i tjejgrupp, mer öppen, fortsättning HT20?

Deltagare 2

Då: Ingen skolnärvaro HT19, ingen ögonkontakt, mkt sluten

Nu: Hög närvaro, kroppshållningen, gladare, slutför uppgifter, klar med grundskolan VT20, kommit in på gymnasiet

ÖNSKADE FORTSÄTTA - DANSAR IDAG

Deltagare 3

Då: Ingen skolnärvaro

Nu: Ingen skolnärvaro, ökad medverkan vid danstillfällen, minskade psykosomatiska besvär, fortsättning HT20?

ÖNSKADE FORTSÄTTA - DANSAR IDAG - IM - GOD NÄRVARO I SKOLAN

Blicken framåt:

- 430 instruktörer i hela Sverige
- Guldkalpellen
- Nya målgrupper (*Just in time, HBTQ, nyanlända, vuxna, seniorer*)
- Artikeln i Journal of International Medical Research
- Ny artikel - Dance the tiredness away
- Dans för hälsa - Hallstahammar, Kungsör, Köping
- Informationsträff med Anna Duberg, Västerås 13/11, kl.9-11.30
- Instruktörsutbildning januari 2021 i Västerås
- Sätt världen i rörelse (Seminarium, YouTube)
- Hur gör vi för att utveckla? För att göra det mer stabilt, permanent, långsiktigt?

”För att på ett imponerande sätt ha mobiliserat och motiverat till bättre hälsa, utan dyra investeringar och med unga och gamlas egen kraft.

*Årets Guldkalpellvinnare har med stöd i evidens metodiskt förnyat vårdens arbetssätt genom **att ta vara på det friska.**”*



Introduktionsträff **DANS FÖR HÄLSA**

FREDAG 13 NOV 9:00-11:30 | VÄXHUSET - KONSERTSALEN + DIGITALT

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka psykisk hälsa hos unga och som används över hela landet däribland på Arboga kulturskola. Januari 2021 kommer danspedagoger i länets samtliga kulturskolor att erbjudas specialutbildning i ämnet. Vår ambition är att erbjuda en psykiskt hälsofrämjande verksamhet i hela Västmanland med länets kulturskolor som bas. Introduktionsträffen är starten för att utveckla ett samarbete med Region Västmanland samt Västmanlandsmusiken Dans. Du har blivit inbjuden för att vi tror att du är en viktig nyckelperson för att detta ska bli möjligt.

På introduktionsträffen ger Anna Duberg, grundare och Medicine Doktor i Hälsovetenskap, ger då en introduktionsföreläsning om sin forskning och metodik samt beskriver vilka nyckelfaktorer som är avgörande för att starta en framgångsrik verksamhet.

Begränsat antal platser. Arrangemanget följer aktuella rekommendationer kring Covid-19



Nio kulturskolor i samverkan med Region Västmanland och Västmanlandsmusiken Dans.

*Boka din plats
senast 29 oktober!*

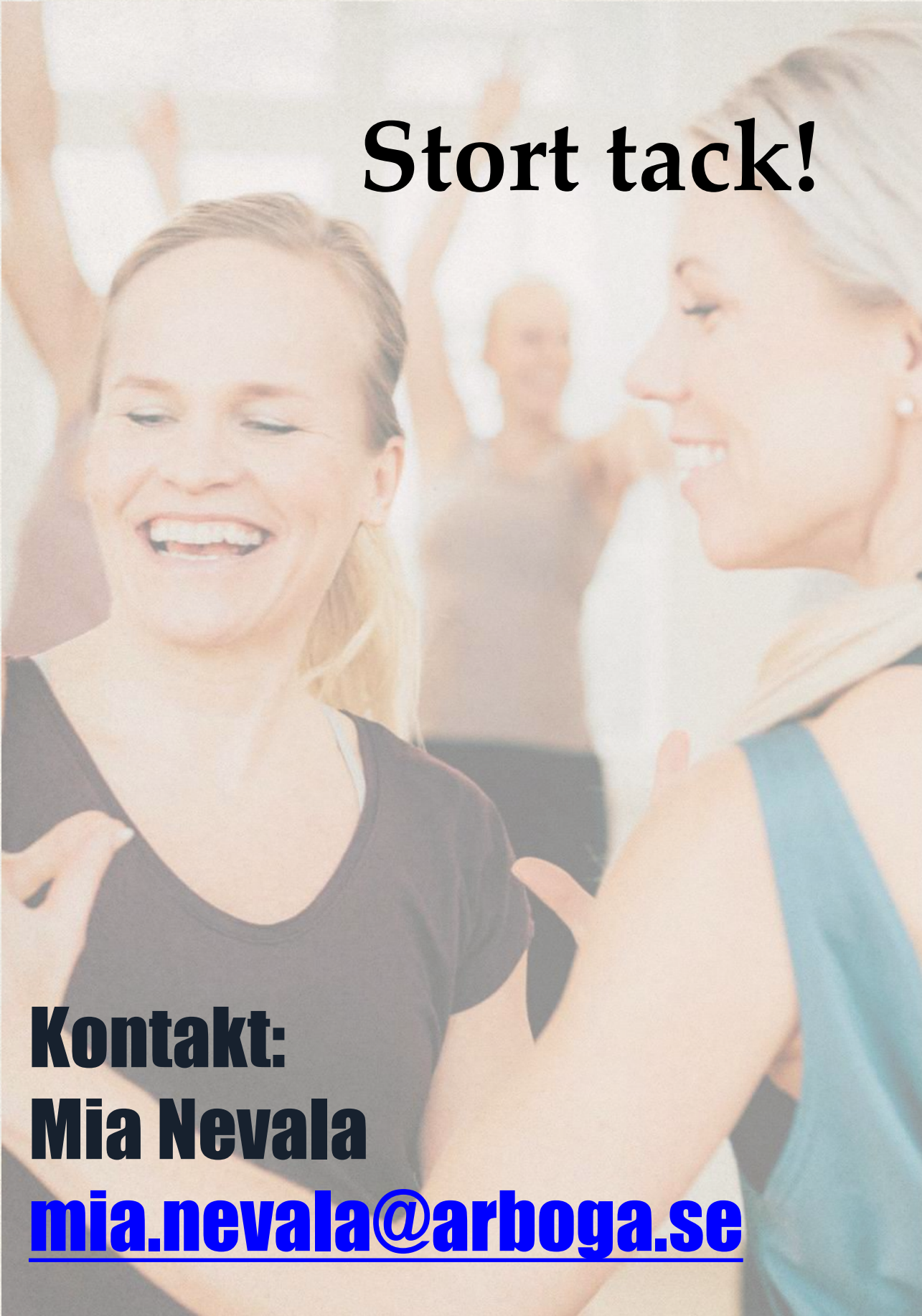
kella.naeslund@vasteras.se
www.regionalkulturskola.com

Meddela om du vill närvara fysiskt
eller få en inbjudan till den digitala
versionen av seminariet.

till dig som är

**DANSPEDAGOG
KULTURSKOLELEDARE
SKOLKURATOR
TJÄNSTEMAN
POLITIKER**

...eller i annan form jobbar
för att minska ungas
psykiska ohälsa.



Stort tack!

Kontakt:
Mia Nevala
mia.nevala@arboga.se

Värt att se eller läsa - källor:

www.dansforhalsa.se

<https://regionvastmanland.se/utveckling/utvecklingsomraden/valfard-och-folkhalsa/liv-och-halsa-ung/resultat/>

Socioekonomisk rapport "Dansa utan Krav!" - Region Jönköping:

https://www.dropbox.com/s/blh9fmtgdh92pov/Socioekonomisk_rapport_dansa_utan_krav.pdf?dl=0

Seminarium: Sätt världen i rörelse

<https://www.youtube.com/watch?v=EhtwJweMX0w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ApwJGeITBz9AfzKgJloiBlFXp8A37rWSZsV9Wiep93fU7M7jaLJRuOo>

- <https://www.helsinki.fi/en/news/health/a-dancers-brain-develops-in-a-unique-way>

<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/kraftig-okning-av-psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga-vuxna/>

<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/debattartiklar/angest-och-depression-okar-bland-vara-unga/>

<https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/allt-fler-barn-och-unga-far-var-d-for-psykiatriska-tillstand/>

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/381139/situation-child-adolescent-health-eng.pdf



- but they still need more resources than the school health care can offer.