



Bild: Johan Bernström/Bildbyrån

GULDSKALPELLEN

JOBB & KARRIÄR

BARNSJUKVÅRD

OMVÅRDNAD

PSYKIATRI

RÖRELSEORGANEN

Kravlös dans hjälper mot psykisk ohälsa för unga

Fysisk aktivitet utan prestationskrav stärker självkänslan hos unga tjejer. Det tycks Guldskalpellvinnaren Dans för hälsa få stöd för i en studie. Metoden avlastar också skolsköterskor som får mindre att göra när elevernas psykiska hälsa förbättras.

Publicerad: 2019-05-29 15:56

Annika Carpman

annika.carpman@dagensmedicin.se (mailto:annika.carpman@dagensmedicin.se)

– Jag är väldigt rörd av utmärkelsen. Den här typen av kroppsbaserade insatser behövs i vården, det har vi som arbetar med metoden i vardagen tydligt sett i mötet med ungdomarna, säger fysioterapeuten Anna Duberg som driver *Dans för hälsa*.

Dans för hälsa handlar om rörelseglädje och riktar sig till ungdomar med psykisk ohälsa och stressrelaterade problem. Metoden används främst inom elevhälsan och oftast är det skolsköterskor som remitterar elever till dansen. Två gånger i veckan under två terminer möts ungdomar för att prova på dansstilar som jazz, afro och eget skapande.

– Oftast är det centralt ordnat så att flera skolor i kommunen kan remittera elever till samma dansgrupp. Träffarna hålls ibland på skolor, men oftast centralt på ett danscenter, ett gym eller i Kulturskolans lokaler, säger Anna Duberg.

Hittills har hon utbildat närmare 300 instruktörer runt om i landet. Förutom intresse för dans är det ett krav att instruktörerna ska ha en grundutbildning inom vård eller pedagogik. Uppskattningsvis tusen ungdomar, främst tjejer, dansar i dag enligt *Dans för hälsa*-konceptet. Viktigast är att ha roligt tillsammans och få en frizon från vardagens alla krav.

– De här ungdomarna behöver en kravlös form av fysisk aktivitet och få känna tillhörighet. Den sociala gemenskapen är jätteviktig, säger Anna Duberg.

Det hela började som en forskningsidé år 2008 vid Universitetssjukvårdens forskningscentrum i Region Örebro län. Målet var att skapa behandlingsalternativ som gör skillnad för ungdomar med psykisk ohälsa. I studien fick tjejer i åldern 13-18 år med psykosomatiska problem dansa i grupp två gånger i veckan i åtta månader.

Resultatet visade att 65 procent av dem ökade sin självskattade hälsa. Många upplevde även minskade stressymptom och stärkt självförtroende. Hälsoekonomiska utvärderingar som gjorts visar att samhället på sikt kan spara mångmiljonbelopp med den här typen av förebyggande insats.

– En skolsköterska sa till mig att tjejerna slutar att komma till henne efter någon vecka med dansen. Men många tycker att det bästa resultatet vi fått är den goda närvaron, för det här är en svår målgrupp att nå med fysisk aktivitet två gånger i veckan, säger Anna Duberg och fortsätter:

– Att dansen har implementerats så lyckosamt är intressant. Det visar att det behövs något mer i vården än samtal och medicinering.