



Dansens dolda kraft

Anna Duberg är för rörelse och musik i skön förening. Hon är forskare och fysioterapeut som inriktat sig på dans och hälsa. Lustfylld och kravlös dans behövs mer än någonsin idag, som motvikt till stress och press i samhället, menar hon.

Anna Duberg är forskningshandledare och fysioterapeut vid Universitetssjukvårdens Forskningscentrum, Region Örebro län. Tre dagar i veckan ägnar hon åt forskningen och övrig tid sprider hon metoden Dans för hälsa över landet. Uppdragen kommer framför allt från kommunerna.

– Det finns stor efterfrågan eftersom metoden kompletterar elevhälsan så bra. Det är inte så lätt för skolskötterskorna att möta alla när den psykiska ohälsan är så hög, framför allt bland tonårsflickor, säger hon.

Grunden till metoden utgår från Anna Dubergs doktorsavhandling. Den visade att kravlös dansträning två gånger i veckan gav ökad hälsa för tonårsflickor som lider av stress, höga krav och låg självkänsla, fysisk inak-

tivitet och smärtproblem. Dansen gav flickorna en frizon.

Kravlösheten är en viktig faktor och den underströks av att dansen var förlagd efter skoltid. Det är avgörande att befria sig från prestationstänket, understryker Anna Duberg.

– Dansprojektet är ett exempel på forskning som

blivit fungerande organiserad verksamhet i många kommuner. För att följa forskningen bör man inrikta sig på ungdomar. Men den här insatsen

kan fungera för flera målgrupper, eftersom alla åldrar kan må bra av dans.



Anna Duberg

Metoden används även av vårdcentraler för kvinnor med stressrelaterade besvär. Dessutom har den prövats

bland nyanlända ensamkommande och hon har tankar om en vetenskaplig utvärdering av detta längre fram.

– Dansen är en härlig aktivitet! När man byter miljö, kliver in i salen tvingas hjärnan zooma ut och ta hänsyn till ett flertal aspekter. Det betyder att fokus på besvär och stress minskar och att man slipper identifiera sig med

smärta en stund. Hjärnan får vila.

Dansen påverkar hälsan på flera sätt, bland annat gynnas cellnybildningen i hjärnans stressbromsande system, som heter hippocampus.

Balanssinnet stärks också, viktigt inte minst för äldre.

– Det blir en ökning av endorfiner och serotonin i kroppen, vilket får oss att må bättre.

Dansen har urgamla anor, varför behövs den just nu?

– Den kan tjäna som en motpol till dagens prestationssamhälle. För att vända trenden med ökad psykisk ohälsa är det värdefullt att stärka rörelseglädje och gemenskap.

Dansprojektet i korthet

Anna Duberg undersökte i sin avhandling (2016) effekter av kravlös dansträning två gånger i veckan i åtta månader. I "Dansprojektet" ingick flickor 13–18 år som ofta besökte skolhälsovården för stressrelaterade besvär. Fokus låg på rörelseglädje, inte prestation. Resultaten visade ökad självskattad hälsa och minskade stresssymptom. Dansen visade sig också vara en kostnadseffektiv insats som minskade trycket på elevhälsan.