



*”Alltså man känner sig som att man svettades ut den här gamla skiten som man kommer med från skolan eller vad det är och så öppnas det en helt ny människa inom en. Jag vet inte vad det är men så känner jag i alla fall.”  
/Flicka 14 år*

# Dans lär tjejer lita på sin kropp

**Självförtroendet** de får i dansen spiller över till andra situationer och de tar med sig det till klassrummet. Det menar Anna Duberg. Hon arbetar med **dansprojektet**, som nu sprids över hela Sverige för att fler tonårstjejer ska få **hjälp**.

**U**nga tjejer får lära sig lita på sin kropp och våga bli svettiga. Dansprojektet funkar för att det är enkelt och utan krav. Tjejerna dansar för sin egen skull och lär sig att våga ta plats.

Det berättar Anna Duberg, som är fysioterapeut och doktorand vid Örebro universitet. Hennes forskning visar att dans som insats förbättrar unga tjejers hälsa. Hon startade dansinterventionen tillsammans med sin handledare Margareta Möller på Institutionen för hälsovetenskap och medicin vid Örebro universitet och Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län.

Psykisk ohälsa bland unga flickor har mer än fördubblats de senaste tio åren och statistik visar att 40 procent av svenska tjejer i högstadies- och gymnasieåldern har psykosomatiska problem såsom magont, huvudvärk och sömnproblem. Tjejerna söker sig ofta till skolhälsovården med diffus smärta, stress och oro.

– När vi startade dansinterventionen sa skolsköterskor ”äntligen”, de hade väntat på en behandling för tonårsflickor med psykosomatiska problem, säger hon.

Skolsköterskorna var inte ensamma om det – dansprojektet från Örebro har spridits via media över hela världen. Intresset har varit stort i Indien,

Europa som i USA. En hälsoekonomisk utvärdering har gjorts av projektet. Den visar att pengarna är väl investerade och nu väljer flera svenska kommuner att prova. Anna har redan utbildat 65 nya instruktörer från hela Sverige. De ska helst ha en medicinsk utbildning och erfarenhet av att leda dansgrupper.

– Det är viktigt att kunna möta målgruppen. Även om det mestadels är fantastiskt att vara instruktör finns det flera hinder på vägen. Till att börja med måste tjejerna ofta få stöd för att våga komma till danslokalen. Väl på plats måste man som ledare kunna hantera om någon till exempel börjar gråta eller får ångest.

## Dansen ger identitet

Dansen ger tjejerna en vana och ett verktyg för att ta hand om sig själv på ett positivt och aktivt sätt. När de har mycket negativa tankar behöver de flytta fokus från huvud till kropp för att må bra. En av nyckelfaktorerna i dansprojektet är rörelseglädje – att komma bort från prestation.

– De har höga krav på sig från skolan, media, kompisar men kanske framför allt inifrån sig själva. De upplever ofta att de inte är tillräckliga, säger Anna som berättar att dansen hjälpte henne att hitta en identitet som ung tjej, och att det var när hon dansade som hon fyllde på med livslust.

Men även om många människor likt Anna upplever att de mår bra av att röra på sig till musik fanns det ett behov att undersöka om det fungerar som en hälsofrämjande insats. I dansprojektets forskningsstudie ingick 147 flickor mellan 13 och 18 år. Halften fick dansa. Andra hälften var en kontrollgrupp. Resultaten är tydliga. ▶

*Dans stimulerar sambandet mellan det fysiska, emotionella och kognitiva. Känslor som är svåra att förmedla verbalt kan få komma till fysiska uttryck i dansens rörelse, och muskulära spänningar kan bearbetas på flera plan.*



– Vi såg en signifikant skillnad mellan dem som dansat och tjejerna som ingick i kontrollgruppen. Tjejerna som dansade hade bättre upplevd hälsa och mindre huvudvärk, magvärk, oro och stress. Efter interventionen åt de dessutom mycket mindre ipren och alvedon.

#### Ökat självförtroende

Att tillhöra en grupp och en social gemenskap, att komma upp i puls och få ge uttryck för olika känslor är några av framgångsfaktorerna. Anna Duberg vill att tjejerna ska känna att de har glädje av sin kropp, se en annan sida av sig själva och öka sitt fysiska självförtroende.

– Flickorna skriver till oss efteråt. De berättar att de vågar göra saker de aldrig skulle ha vågat tidigare. De känner sig fria i dansen. En tjej skrev att hon känner att hon finns efter att hon har dansat, berättar hon.

Nu startar dansgrupper på olika orter i hela Sverige och ett samarbete med SVT är på gång. Samtidigt fortsätter forskningen. Dels gör forskarna vetenskapliga uppföljningar på hälsoeffekter och implementeringsprocessen i Malmö, Jönköpings län, Haparanda och Boden. Dels planeras en ny studie som riktar sig till yngre tjejer, mellan nio och tolv år.

– Vi måste arbeta förebyggande och problemen märks redan i den här åldern. Vi samarbetar med barnkliniken och kommer denna gång arbeta med magsmärta och både dans och yoga som insats, säger Anna Duberg.

– En läkare sa till oss i forskarteamet när vi startade att om vi kunde få en tjej på rätt köl skulle det vara värt det. Dansprojektet har redan hjälpt betydligt fler.

TEXT: Linda Harradine FOTO: Kicki Nilsson/Icon

#### KOMMUNER I SVERIGE HAR VALT ATT SATSA PÅ DANS-PROJEKT:

”Dansprojektet är nu igång i fem av länets kommuner och erfarenheten hittills är att dansprojektet som koncept är fantastiskt och ger många tjejer en möjlighet att stärkas fysiskt, psykiskt och socialt. Vi jobbar för att dansprojektet ska vara hållbart i vårt län och att fler tjejer ska kunna erbjudas en stunds fristad från de egna kraven liksom omgivningens krav.”

Paula Bergman, folkhälsoplanerare, och Ida-Klara Johansson, arbetsterapeut och dansare  
 Dansa utan krav Folkhälsosektionen, Region Jönköpings län

”Boden och Haparanda är pilotkommuner när Norrbottens läns landsting tar krafttag för att komma tillrätta med det faktum att en allt större



andel av länets ungdomar mår psykisk dåligt. Jag hade läst Annas forskning tidigare så när jag träffade kollegor i Nätverket för kultur i vården i Sverige och fick höra om Jönköpings satsning blev jag övertygad om att vi också måste få till ett dansprojekt. Nu får vi arbeta med en forskningsbaserad metod som kopplar ihop kultur och hälsa på ett jättefint sätt.”

Hanna Harila, strateg kultur och hälsa, Norrbottens läns landsting

”Syftet är att förbättra den självskattade psykiska hälsan hos deltagarna under och efter genomfört projekt. Förhoppningsvis kan resultaten inspirera andra skolor i Malmö och Sverige att erbjuda unga flickor med psykisk ohälsa samma intervention.”

Patricia Rocca, fysioterapeut och dansprojektinstruktör, i Dansprojektet Malmö, ett samarbete mellan Bris och Malmö latinskola



## Orienterare bra modell för ett hälsosamt liv

Orienterarna är bra förebilder för ett hälsosamt åldrande. Det menar forskare som nu vill använda resultaten för att hjälpa äldre som inte mår bra.

– Om vi förstår vad det är som gör att orienterarna mår så bra kan vi hjälpa andra, säger Ida Schoultz vid Örebro universitet.

Tillsammans med Lina Östlund-Lagerström har hon följt en grupp veteranorienterare och jämfört dem med andra pensionärer. Resultaten visar att orienterarna mår bättre och har näst intill inga problem med magen eller depressioner. De motionerar mer än den generella befolkningen, men det är inte bara det som gör att de mår bättre.

– Samtidigt som orienterare rör på sig använder de sina kognitiva funktioner eftersom de letar kontroller med hjälp av karta och kompass. Det är en individuell sport utan prestationskrav från andra men ändå en social aktivitet. De fikar, samlas runt kartan och umgås över generationsgränserna, säger Lina Östlund-Lagerström.

Flera av orienterarna i studien berättar att de kan se om andra människor har problem med magen och de trycker på vikten av en bra maghälsa. Orienterarna upplever sig själva som fysiskt starka.

– En mage i bra form är oerhört viktig för att vi ska må bra. Bland den vanliga gruppen pensionärer som vi följt har 42 procent problem med magen. Detta har självklart en stor inverkan på deras hälsa eftersom människor helt enkelt mår bättre om magen är i form, säger Lina Östlund-Lagerström.

– Men orienterarna håller inte på med sin sport för att hålla sig friska. Motiven för att orientera är glädje och passion. Det är viktigt att komma ihåg för det är det som driver dem, säger Ida Schoultz.



Janne Danielsson/SVT

#### ÖREBROFORSKARE BEKÄMPAR MOBBNING MED MORGAN ALLING

Mobbningsforskaren Björn Andersson vid Örebro universitet bekämpar mobbning tillsammans med programledaren och skådespelaren Morgan Alling. Det sker i höstens realityserie Morgans mission på SVT där vi får följa skådespelaren Morgan Allings kamp mot mobbning och kränkningar. Tillsammans med Björn Johansson tar han sig an en vanlig skolklass för att ge dem nya kunskaper och erfarenheter som förändrar dem för alltid.

Programmet har väckt många känslor och stort engagemang.

– Generellt kan vi inte säga att vi har några universella lösningar för att bekämpa mobbning utan det gäller att anpassa sig efter förutsättningar på just den skola som är aktuell. Men vi kan komma med förslag på hur man kan tänka. I grunden handlar det om engagemang på alla plan, att hjälpas åt och stötta. Och att ta ansvar, säger Björn Andersson. (Läs också Björns krönika på sida 26.)



Magnus Wähnen

#### GRYHTTESTUDENTER UTMANAR PÅ SCANDIC!

Restaurang- och hotellhögskolan i Grythyttan vid Örebro universitet och Scandic har genomfört ett spännande samarbete. Under två kvällar i oktober gästspelade universitetets studenter och måltidskreatörer på Scandic Grand Hotel i Örebro. Det blev en måltidsupplevelse utöver det vanliga.

– Det här gästspelet är bland det roligaste vi har gjort, säger Lena Nyquist, hotelldirektör på Scandic Grand Hotel Örebro. Vi stöttar studenterna i sitt hantverk samtidigt som vi får chansen att lägga örät mot marken och ta del av det som bubblar underifrån. Branschen utvecklas ständigt och det gäller att hänga med.

Läs mer på [www.oru.se](http://www.oru.se)