

Dans och konst är ofta bra för din hälsa – vetenskapen är allt säkrare på det här

© PUBLICERAD FÖR EN DAG SEDAN.



Forskaren Anna Duberg dansar här tillsammans med tonåringar. Hon betonar att det handlar om kravlös dans mot psykisk ohälsa.

Bild: Johan Bernström/Bildbyrån



NIKLAS FAGERSTRÖM, HELSINGFORS

Konst används för att förbättra folks hälsa och det fungerar också i många fall, enligt en rapport som världshälsoorganisationen WHO publicerar på måndagsmorgonen.

Olika former av konst – allt från scenkonst såsom musik, dans, sång, teater och film, till litteratur, visuell konst och digital kultur – kan ha stor betydelse för hur vi mår fysiskt och psykiskt.

Dans i grupp, helt kravlöst och med betoning på rörelseglädje och gemenskap, stärker till exempel ungdomars psykiska hälsa.

Det har forskaren Anna Duberg vid Örebro universitet kommit fram till. Hon och några kolleger fokuserade på flickor i åldern 13–18 år med stressrelaterade problem.

De tonåringar som dansade mår så småningom bättre än den kontrollgrupp som inte gjorde det.

– Vi såg att de stressrelaterade besvären, som antingen satt i kroppslig smärta eller i emotionell smärta, minskade.



Anna Duberg är också medicine doktor.

Bild: Kjell Duberg

Dubergs resultat är i linje med en ny sammanfattande rapport av världshälsoorganisationen WHO. Den bygger på 900 studier och bekräftar att konsten ofta verkar påverka hälsan och välmåendet positivt, även om sambandet kan vara komplicerat.

Kai Lehtikainen som är direktör vid forskningscentret Cerada vid Konstuniversitetet i Helsingfors har bekantat sig med WHO-rapporten.

Han säger att konsten når hälsoeffekter till exempel genom att den väcker fantasin och aktiverar sinnen. Dessutom kan man umgås med andra människor och också bli inspirerad att motionera mer.

KONST KAN HJÄLPA TILL PÅ ETT FÖREBYGGANDE SÄTT [+](#)

Många positiva effekter

Konsten kan alltså leda till positiva psykologiska, fysiologiska och sociala effekter och dessutom leda till hälsosammare levnadsvanor.

Till exempel kan personer med Parkinsons sjukdom ha nytta av att dansa och av att lyssna på musik, för det stärker rörelseförmågan och minnet.

Och personer med kronisk obstruktiv lungsjukdom kan få hälsoeffekter av att sjunga i kör, som komplement till mer traditionella medicinska behandlingar.

– Det finns många exempel. Och det behövs mera forskning för att veta mera exakt vilka konstformer påverkar på vilka sätt, att vi lär känna de mekanismer som tar plats när man deltar i olika konstformer, säger Lehtikainen.

Vilken slags konst ska man då engagera sig i om man vill ha den bästa hälsoeffekten?

– Då ska man engagera sig i sådan slags konst som man njuter av, som man tycker att är roligt, och kanske där man kan umgås med andra människor, och där man aktiverar sitt eget tänkande och skapande.



Kai Lehtikainen vid Konstuniversitetet.

Bild: Yle/Niklas Fagerström

Lehtikainen betonar dessutom att konst ger glädje och berikar livet.

För tidigt födda barn i kuvös har också stor nytta av musik, påpekar han som ytterligare ett exempel.

– Deras organfunktioner förstärks genom att man spelar musik till dem, och perioden i kuvösen blir kortare. Det innebär också att de behöver vara kortare

tid i specialvården.

KONST KAN HJÄLPA SJUKA 

Lärdomar av forskningen

WHO rekommenderar att konst används mer inom vården och i andra delar av samhället, eftersom det finns starka bevis för hälso nytta på många håll.

Dessutom borde goda arbetssätt börja användas över gränserna, säger organisationen. Dansforskningen i Sverige är ett exempel på ett projekt som kan bli internationellt.

Det har lett till en metod som kallas Dans för hälsa – riktad till både pojkar och flickor. 341 dansinstruktörer har utbildats, till exempel inom elevhälsa och primärvården samt inom barn- och ungdomspsykiatrin.

– Metoden uppskattas av många tonåringar som annars har en tendens att hoppa av olika insatser för ökad fysisk aktivitet, säger Anna Duberg.

Svenska Yle erfar att minst två aktörer i Finland har visat intresse för att starta upp något liknande i vårt land, men det har inte ännu blivit av.

Konsten kan också leda till stora positiva effekter för samhällsekonomin när behovet av vård minskar och livskvaliteten ökar.

KONST HÄLSA FORSKNING VÄRLDHÄLSOORGANISATIONEN HÄLSOEFFEKTER

MENTAL HÄLSA 

DISKUTERA  0

[Respons till redaktionen](#)