

Dansa utan

Samverkansinsats i Jönköping gör
skillnad för unga tjejjers psykiska hälsa.

krav!

text IDA-KLARA JOHANSSON & PAULA BERGMAN foto JOHAN W AVBY



D



› 90 procent av deltagarna upplever stärkt självkänsla av dansen.

en psykiska ohälsan bland unga tjejer är alarmerande hög. Det gäller dels självrapporterade psykiska och somatiska besvär som huvudvärk, nedstämdhet och sömnsvårigheter, dels vård för psykiatriska diagnoser och läkemedelsuttag av psykofarmaka. Psykisk ohälsa vid ung ålder har visat sig kunna ge effekter på lång sikt som en känsla av utanförskap och nedsatt självkänsla men även svag skolprestation, försenat inträde på arbetsmarknaden, ökad risk för sjukskrivningar

»Den här målgruppen faller ofta mellan stolarna.«

och självmord. Nedstämdhet och kroppsliga besvär förekommer dubbelt så ofta bland tjejer som bland killar på högstadiet och gymnasiet. Den här målgruppen faller ofta mellan stolarna

då insatserna från elevhälsan inte är tillräckliga, samtidigt som tjejerna inte uppfyller kriterierna för att få stöd från barn och ungdomspsykiatrin.

REGION JÖNKÖPINGS LÄN (RJL) genomför regelbundet folkhälsoenkät ung, en totalundersökning bland elever i åk 9 och åk 2 på gymnasiet. Den senaste undersökningen genomfördes 2017. Då





› Som en av tjejerna uttryckte det; "Jag har fått dansa loss och tänka på annat och ha kul med de andra i dansen."



angav varannan tjej och var femte kille att de känt sig stressade mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna. Upplevd stress var det symtom som var vanligast följt av irritation/dåligt humör och oro/nervositet. För samtliga besvär har fler tjejer än killar uppgett återkommande problem. För att möta unga tjejers psykiska ohälsa behöver såväl hälsofrämjande som behandlande insatser för målgruppen utvecklas. Sektion Folkhälsa i RJL har i uppdrag att främja barns och ungdomars psykiska hälsa genom evidensbaserade metoder, men även att vid behov testa, utveckla och implementera nya insatser. Ett sådant projekt är Dansa utan krav!

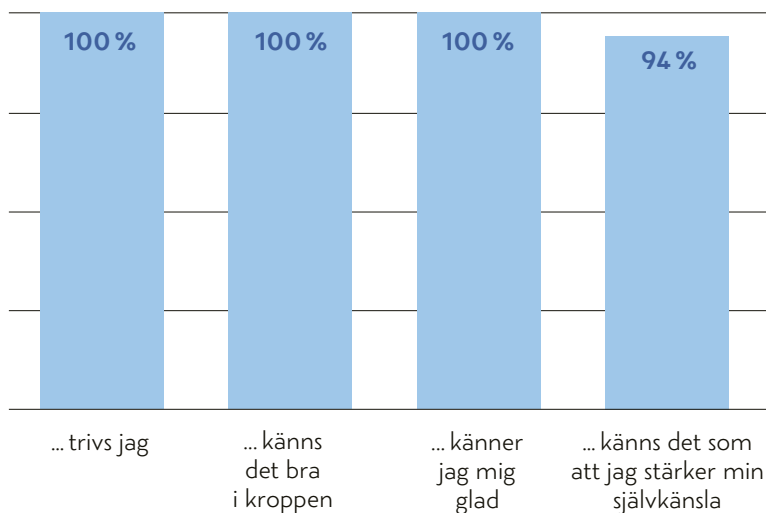
DANSA UTAN KRAV! bygger på en forskningsstudie som genomfördes 2008–2011 i Örebro. Målgruppen för studien var tjejer mellan 13 och 18 år med återkommande psykosomatiska symptom som rekryterats via elevhälsan. Studiedeltagarna deltog i en dansgrupp två gånger i veckan under åtta månader. Fokus låg på upplevelsen av kravlöshet, rörelseglädje och gemenskap, men även på komponenter som pulshöjning, kreativitet och känslan i kroppen vid rörelse. Uppföljningen efter åtta månaders intervention visade att tjejerna ökat sin självskattade hälsa, självkänsla och tillgång till sina personliga resurser. De upplevde också en minskning av psykosomatiska besvär. Ett år efter avslutad insats fanns förbättringen fortfarande kvar. Studien av det så kallade Dansprojektet, publicerades i *JAMA Pediatrics* och uppmärksammades såväl nationellt som internationellt. Metoden fick efter avslutad studie namnet Dans för hälsa, men har vid spridningen i landet också fått lokala benämningar:

Bara Dansa i Örebro, Dansa Pausa i Karlskoga och Dansa utan krav! i Jönköping.

Insatsen Dansa utan krav! startade 2014 av Folkhälsa RJL i samverkan med Jönköpings kommun, för att främja unga tjejers psykiska hälsa. Sedan starten har grupper dansat i nio av länets 13 kommuner och totalt har cirka 200 tjejer deltagit. Dansgrupperna leds av instruktörer – framförallt danspedagoger/dansare som är utbildade i metoden Dans för hälsa! Om förutsättningar finns deltar även en dansassistent som extra stöd. Denna person kan vara fältassistent, skolsköterska eller bara en extra vuxen i rummet.

FRÅN STARTEN HAR Dansa utan krav! genomförts enligt samverkansmodell mellan kommunen, Folkhälsa RJL och i vissa fall studieförbund. Beroende på kommunernas organisation och förutsättningar skiljer sig den interna samverkan avseende finansiering, organisation och plats för genomförande. Eftersom insatsen är bred, det vill säga både hälsofrämjande och förebyggande men även till viss del behandlande, har det ibland uppstått diskussioner om vem som bör ha ansvaret för insatsen i kommunen. Är det barn- och utbildningsförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen eller socialförvaltningens ansvar?

PÅ DANSEN ... *Ur terminsuppföljningen Dansa utan krav! från en kommun, Jönköpings län 2019*



➤ **100 procent svarar att det känns bra i kroppen.**

Eller ska Dansa utan krav! endast betraktas som en hälso- och sjukvårdsinsats och därmed vara Region Jönköpings läns ansvar? Vi anser att vi alla har ett gemensamt ansvar. Vad som däremot är gemensamt för alla är att rekryteringen sker via kommunens elevhälsa och länets Barn- och ungdomshälsa ("Första linjen" där både RJL och kommunen ingår). Vid behov är Barn- och ungdomshälsan även en resurs för deltagande tjejer och anhöriga, men kan också vara ett bollplank för dansinstruktörerna.

TERMINSVIS GENOMFÖR KOMMUNERNA en uppföljning. Den har bland annat visat att majoriteten av tjejerna skulle rekommendera insatsen Dansa utan krav! till andra tjejer i liknande situation. På frågan "på dansen känns det som jag stärker min självkänsla" svarade drygt 90 procent att det stämmer helt och hållet eller stämmer ganska bra. Vid uppföljningen har tjejerna även möjlighet att beskriva vad insatsen betytt för dem:

"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan."

"Jag har fått dansa loss och tänka på annat och ha kul med de andra i dansen."

"Man känner sig friskare, starkare och mer vacker när man får ta ut rörelser med kroppen."

"Jag har kommit igång och börjat röra på mig mer, har blivit bekvämare i att röra på mig med andra."

MED SYFTE ATT sprida insatsen i Jönköpings län och öka förutsättningarna för att satsningen blir



hållbar över tid, har Folkhälsa RJL tagit på sig ett helhetsansvar bland annat i form av en läns-samordnande roll. I denna ingår att finansiera kursavgiften för en dansinstruktör per kommun i metoden Dans för hälsa samt att samla och vara ett stöd för utbildade dansinstruktörer i länet. I länsuppdraget ingår det även att vara ett stöd för kommuner vid uppstart, säkerställa att uppföljning genomförs terminsvis samt att sprida kunskap om insatsen, exempelvis genom att arrangera föreläsningar och kurser i metoden Dans för hälsa.

FOLKHÄLSA RJL HAR genomfört en socioekonomisk analys och utvärdering av insatsen Dansa utan krav! baserat på ett exempel från en kommun i Jönköpings län. En socioekonomisk analys belyser samhällskostnader kring personer i utanför-

skap jämfört med om de varit aktiva på arbetsmarknaden. Genomförd socioekonomisk analys illustrerar vad som händer då Dansa utan krav! betraktas som en förebyggande insats och investering för individ och

»Jag har blivit mycket mer själv-säker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan.«

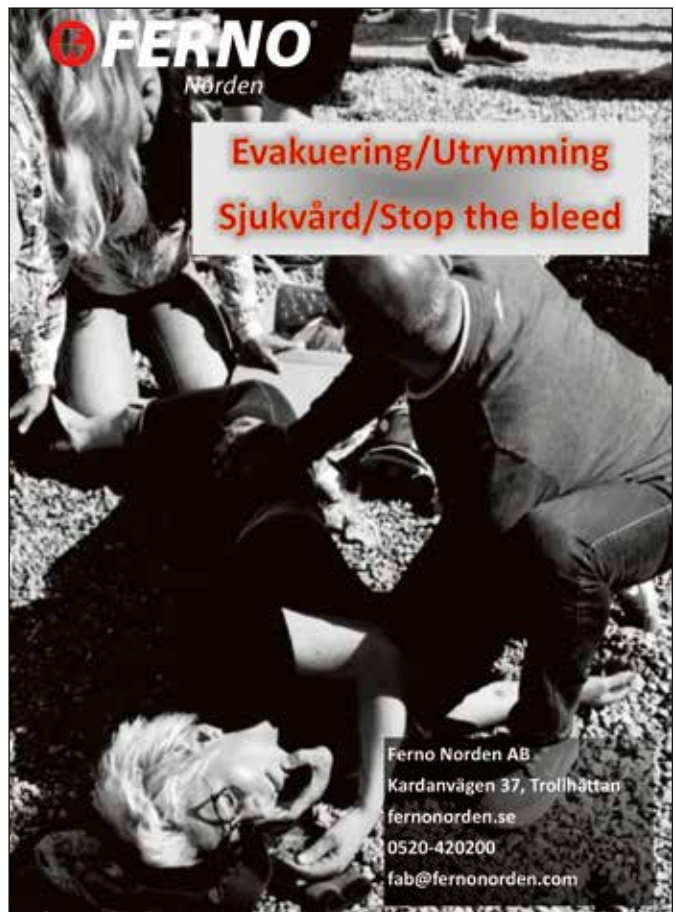
samhälle (social investering) istället för enbart en kostnad. Resultatet visar att en insats/investering som Dansa utan krav! med en beräknad förebyggande effekt på 42 procent (beräknat på att fem av tolv deltagare "räddas" från utanförskap), och en engångskostnad på 135 500 kr ger en nettovinst på cirka 685 000 kr fyra år efter insatsen, respektive drygt 28 miljoner efter 28 år. Om insatsen inte genomförs utgår visserligen projektkostnaden på 135 500 kr på kort sikt, men risken för att istället behöva betala för utanförskapets framtida kostnader på lång sikt ökar betydligt. ✕



IDA-KLARA JOHANSSON
Folkhälsoutvecklare, Folkhälsa,
Region Jönköpings län
ida-klara.johansson@rjl.se



PAULA BERGMAN
Folkhälsoutvecklare,
Folkhälsa, Region Jönköpings
län, paula.bergman@rjl.se



TA EN BEN- STRÄCKKARE!

Barn och vuxna sitter ned i snitt 9 timmar per dag. För mycket stillasittande kan leda till en rad negativa hälsoeffekter. Genom att ta en kort bensträckare gör du skillnad för din hälsa både på kort och lång sikt.



LÄS MER PÅ
WWW.GENERATIONPEP.SE