

# Dansar för hälsa och självförtroende

*Dans för Hälsa* är en evidensbaserad intervention riktad till tonårsflickor med lätt psykisk ohälsa. I Örebro har verksamheten funnits i fem år och visar goda resultat. Nu börjar rektorer och elevhälsoteam runt landet få upp ögonen för dans som ett sätt att stärka psykisk hälsa.



Varsamma händer ger Moa Fröjd lätt massage över pannan, ett litet tryck över axlarna. Hon slappnar av under sin filt. Det är mörkt i dansstudion men Moa har ett eget litet batteriljus intill sig. Amanda Holmquist ligger bredvid, runt dem finns några flickor till. Atmosfären är sömning.

Strax före avslappningen har de dansat i mörker med ljuset i hand, tillsammans

med vännerna, i gruppen. Och innan dess har de gett järnet i afrodans, testat nya rörelser i dagens koreografi, och låtit kroppens alla uttryck

hitta hela vägen fram till blicken: tuff, arg, glad, cool. Inifrån och ut, för deras egen skull.

”Kravlösheten i dansträningen var det viktigaste, att det inte finns några krav på prestation.”

Amanda började dansa denna termin, det märks inte. Hon är säker och hon vågar ta ut svängarna, och efter den stora stampiga afrodansen lyser det särskilt mycket om henne.

– Jag får så mycket energi från kompisarna. Och det är väldigt roligt att få lära sig nya danssteg, säger hon.

Moa har dansat i tre terminer nu, det är i koreografin hon gnistrar som mest. Hon kan den utan och innan, hon behöver inte tänka, kan bara göra och känna.

– I dansen släpper all stress. Min kropp gör saker jag aldrig trodde att den skulle klara. Men först ville jag inte gå. Det var min mamma som ”tvingade” hit mig, berättar hon.

Hon är inte ensam om att ha tvekat från början. Alla kamraterna i dansgruppen kommer från olika skolor men har liknande problem med lätt psykisk ohälsa. Att gå utanför sin komfortzon kan i det läget kännas omöjligt. De flesta av flickorna har behövt mycket pepp för att komma hit, till danssalen i Engelbrektsskolan i Örebro.

Men av den inledande tveksamheten märks ingenting denna sena eftermiddag, när lektionerna för dagen har slutat och tjejerna har kommit till en av veckans höjdpunkter. Här i salen finns mycket självförtroende. Instruktören Frida Ekholm med sidekick Maria Svensson (också hon instruktör) är bra på att elda på: ”Kom igen, det här är värsta powerlåten, den kräver sin attityd! Om man inte har nå'n just nu kan man låna av en kompis!”

Energi och fokus fyller salen. Och glädje. Gemenskapen är tät, här vill man få vara med. Men målgruppen är väl definierad. Det är tjejerna som ofta kommer till skolsköterskan för att få en huvudvärkstablett. Som har ont i magen, är stressade och har höga krav på sig själva. Som känner oro och ängslan. Dem kan skolsköterskan remittera till *Bara Dansa*.

– Dansen har stor effekt också på dem som känner sig ensamma. Att uppleva ensamhet och isolering är även det psykisk ohälsa.

Och här får alla acceptans, de vågar vara sig själva. De får ingå i en väldigt fin gemenskap, berättar Frida Ekholm.

Hon skulle gärna se att den kravlösa dansen användes i förebyggande syfte, blev tillgänglig för alla. Men anledningen till att interventionen över huvud taget finns, är ökningen av psykisk ohälsa hos flickor och unga kvinnor. Det är här riktade insatser behövs.

– Om jag får drömma skulle vi behålla den riktade insatsen där unga tjejer får känna sig trygga, och samtidigt skulle vi arbeta med förebyggande grupper. Det handlar då om att stärka kroppstilliten i en

ålder då det behövs, konstaterar fysioterapeuten och medicine doktor Anna Duberg.

Det är på hennes forskning som dansinterventionen bygger. Hon disputerade 2016 på en avhandling där hon undersökte effekterna av dansträning hos tonårsflickor med stress. Därefter har hon tillsammans med Social Impact Lab i Örebro arbetat med att omvandla forskningen till ett användbart verktyg med syfte att minska psykisk ohälsa. Det har resulterat i *Dans för Hälsa*, ett nätverk där *Bara Dansa* ingår. I dag finns dansgrupper på 56 olika orter i Sverige och 164 dansinstruktörer är medlemmar i nätverket *Dans för Hälsa* där de får sin utbildning.

**”Jag får kvitto varje gång på att det här förändrar måendet direkt. Effekten är omedelbar.”**

I Anna Dubergs studie ingick flickor mellan 13 och 18 år som ofta besökte elevhälsan för återkommande problem med huvudvärk, magont, nedstämdhet, ångest, oro och stress. ”Dansprojektet”, som studien hette, undersökte om dans två gånger i veckan i två terminer kunde påverka deltagarnas hälsa. Det kunde den. Den självskattade hälsan ökade, kroppsliga besvär som magont och huvudvärk samt stressrelaterad mental ohälsa minskade. Användning av smärtstillande minskade också. Skolsköterskorna upplevde att de blev avlastade och fick färre antal besök av tjejerna när de började dansa.

I intervjuerna var det tydligt vad deltagarna tyckte var positivt: Kravlösheten i dansträningen var det viktigaste, att det inte finns några

krav på prestation. Det andra var den sociala gemenskapen, att vara välkommen och att veta att man är saknad om man inte är där.

Därutöver är rörelseglädjen själva kärnan i interventionen – att få möjlighet att lekfullt få uttrycka sig med kroppen, känna energin i musiken och få fatt i glada känslor.

– ”Det är aldrig annars som jag hoppar och snurrar och springer”, sa en tjej. Då kände jag tydligt hur viktig insatsen är. Det är alla barns rättighet att få tillgång till lustfylld rörelse! Att dessutom få uppleva att man själv kan stärka sin egen hälsa utan mediciner, det är värdefullt.

Anna Duberg påpekar också att dansinterventionen är multidimensionell. Det är en kombination av sociala aspekter, kroppskännedom och musik, och den har avslappningsmoment och beröring.

– Dansen är central, den erbjuder så mycket. Att komma upp i puls är jätteviktigt, samtidigt kan man jobba med olika teman genom musik och olika rörelsekvalitet. Gå in i olika roller och identiteter, och öva på olika känslor som finns i vardagen. Validera dem.

Och sedan finns beröringen och avslappningen, som nästan alla tjejerna i dansstudion i Örebro framhåller som något av det bästa med dansen. Sövande musik bäddar in lika mysigt som de mjuka filtarna. Medan Frida Ekholm och Maria Svensson går runt och stryker över axlar och armar med varsamt tryck försäkrar de också med lugn röst att allt är bra. ”Du är bra, som du är. Allt är precis som det ska, här och nu ...”

Det finns deltagare som aldrig annars får någon beröring. Men två gånger i veckan, under djup avslappning, får de bekräftelse även på det sättet.

– Beröringsmomentet är en väldigt viktig del i interventionen. Det är till för att stärka lugn- och ro-systemet i kroppen och har stor effekt på välbefinnandet, berättar Frida Ekholm.

*Bara Dansa*, Örebros verksamhet, kan sägas vara en tjuvstart på Dans för Hälsa. Anna Duberg och Frida Ekholm var kolleger sedan tidigare, men då som dansinstruktörer på gym. Anna Duberg, då fysioterapeut och doktorand, berättade för Frida Ekholm, då kurator på högstadieskola, om sin spirande forskning. Året var 2009.

– Jag var frustrerad över att jag som kurator och vi som kommun hela tiden frågar tjejerna ”hur mår ni?” Men utan att ta ansvar för att skapa beforskade metoder för att hjälpa dem. Det finns redan undersökningar som visar att flickors psykiska ohälsa ökar.

Så hon nöjde sig inte med att vänta på avhandlingen som skulle komma först 2016. Själva forskningsstudien var klar 2011 och när den första artikeln publicerats året därpå började Anna Duberg utbilda i metoden. 2013 startade *Bara Dansa* som projekt i Örebro.

Frida Ekholm är i dag samordnare i det som nu är en fast verksamhet inom kommunen, och som varje termin tar emot 30 tjejer.

– Att hitta tjejerna är inte svårt. Men att få dem att ge det här en chans kan vara lite klurigt. Det kräver rätt mycket av elevhälsopersonalen och

en stor del av min tid går åt till att peppa elevhälsan att använda interventionen, berättar Frida Ekholm.

Motiverande samtal är det verktyg hon rekommenderar. Men det allra bästa är när någon ur elevhälsan följer med in i salen vid det allra första danstillfället, säger hejdå och går när dansen börjar.

– Det första tillfället varje termin ligger ren ångest i luften. Det här är sköra tjejer som kliver in i en danssal med stora speglar utan att i förväg veta vad som ska hända här. Då vet de inte att de är bra som de är. Det är ju något vi bygger upp under terminen.

Vid utvärderingarna varje termin brukar hon fråga deltagarna vad de tycker att hon ska berätta för de som jobbar inom elevhälsan. Ett svar hon gärna återger är detta: ”Påminn dem om hur viktiga de är för oss. Först sa jag nej till att dansa. Men om de hör det ska de säga ’Gå och prova’. För har man väl testat så går det inte att sluta.”

– Det vi behöver är mandat: Vi behöver rektorer som leder, vi behöver beslut i elevhälsan att skolor ska satsa på dansintervention. Om det inte finns uppdrag och en budget för att jobba så här så händer ingenting, konstaterar Frida Ekholm.

Hon menar att elevhälsan kan bli bättre på att våga testa nya sätt att arbeta. Själv tjuvar hon på sin rektor att använda henne mer, till fler. Enskilda samtal tar mycket tid och hon har kompetens för att öka välmåendet i grupp, för många. Det är enligt avhandlingen en av de stora fördelarna med metoden, den är effektiv och billig: en eller två instruktörer och en sal är allt som behövs, till ett helt gäng flickor.

– Jag vill arbeta mer med rörelseglädje och gemenskap. Jag får kvitto varje gång på att det här förändrar måendet direkt. Effekten är omedelbar.

De unga tjejerna på väg hem efter dansen är blossiga och varma. Amanda Holmquist ser glad ut.

– Känslan stannar kvar länge, säger hon. Och redan om några dagar får hon dansa igen.



**MARIKA SIVERTSSON**

Marika Sivertsson är frilansjournalist med inriktning mot migration, omsorg och arbetsliv.