

# Dans för Hälsa

## Rödebyskolan VT-2024

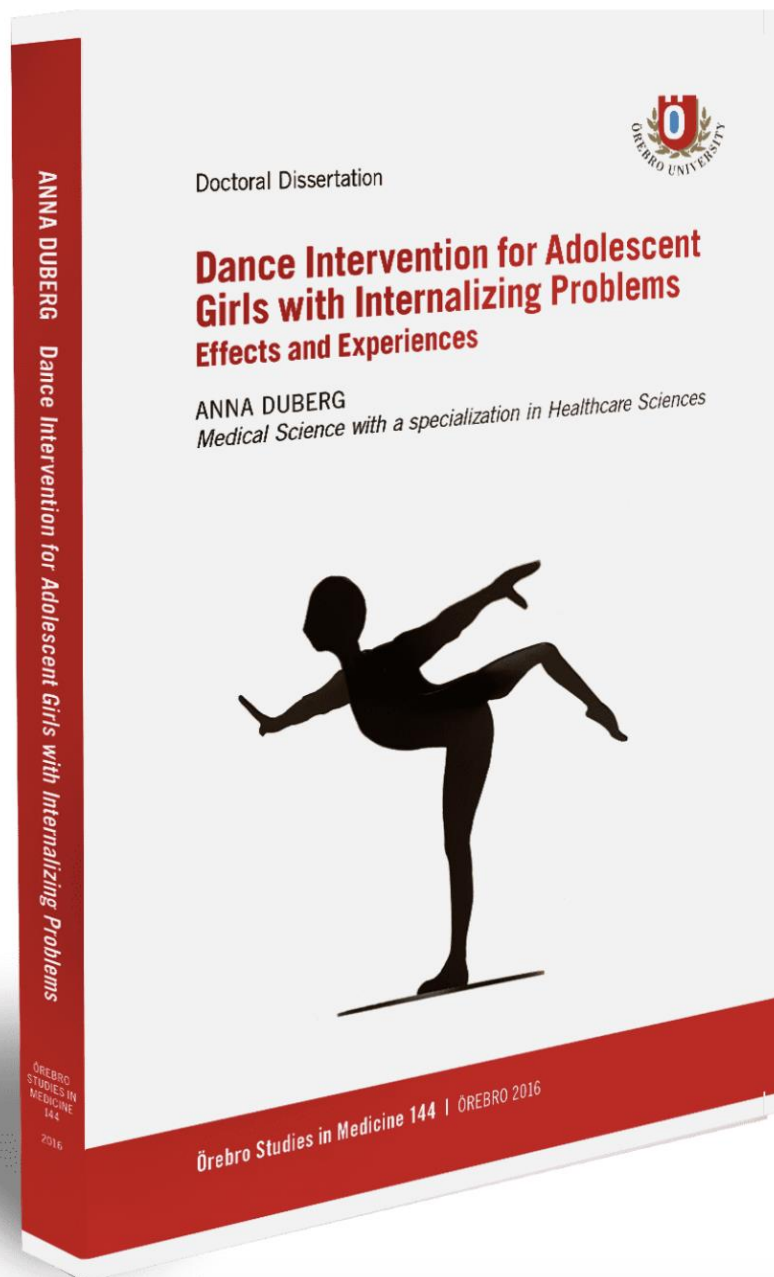
Lisa Thornéus och Linda Ax Linderöth  
Fysioterapeuter, Region Blekinge

[www.dansforhalsa.se](http://www.dansforhalsa.se)



# Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att  
stärka psykisk hälsa



Region Örebro län  
**Forskning och utbildning**



Grundare metodansvarig Dans för Hälsa: Anna Duberg  
Medicine. Doktor,  
Universitetssjukvårdens Forskningscentrum,  
Region Örebro Län  
Institutionen för Hälsovetenskaper, Örebro Universitet  
[www.dansforhalsa.se](http://www.dansforhalsa.se)

## Dansprojektet

- Treårig randomiserad kontrollerad interventionsstudie (2008-2011)
- Rekrytering via elevhälsan
- Två ggr/v i 8 mån
- Olika stilar/teman, både koreografi & fritt skapande. Både pulshöjning & avslappning.
- Inga uppvisningar, inga krav på förkunskap
- Kvantitativ och kvalitativ uppföljning

## Målgrupp: återkommande

- oro
- stress
- nedstämdhet
- irritation
- trötthet / sömnbesvär
- ont i huvudet
- ont i magen
- ont i nacke / rygg / skuldra
- frekventa besök hos elevhälsan

## Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention

A Randomized Controlled Trial

Anna Duberg, RPT; Lars Hagberg, PhD; Helena Sunvisson, PhD; Margareta Möller, PhD



Special Issue: Adolescent Health: Stress, Sleep, and Lifestyle

### The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial

Journal of Bodywork & Movement Therapies 26 (2021) 505–514



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Bodywork & Movement Therapies

journal homepage: [www.elsevier.com/jbmt](http://www.elsevier.com/jbmt)

<http://www.elsevier.com/jbmt>



Prevention and Rehabilitation

Dance intervention for adolescent girls: Effects on daytime tiredness, alertness and school satisfaction. A randomized controlled trial

Elin Sandberg <sup>a,\*</sup>, Margareta Möller <sup>a</sup>, Stefan Särnblad <sup>a,b</sup>, Peter Appelros <sup>a</sup>, Anna Duberg <sup>a</sup>

Phillipsson et al. *Cost Effectiveness and Resource Allocation* 2013, 11:4  
<http://www.resource-allocation.com/content/11/1/4>



RESEARCH

Open Access

### Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems

Anna Phillipsson<sup>1\*</sup>, Anna Duberg<sup>2,3</sup>, Margareta Möller<sup>2,3</sup> and Lars Hagberg<sup>1,2,3</sup>



Region Örebro län  
Forskning och utbildning



## Resultat

- **Genomförbart** (81%/92%) (JAMA Pediatrics, 2013)
- **Ökad självskattad hälsa** (65%/32%)
- **Minskade emotionella symptom** ( $p = 0.021$ ) (J Int Med Res, 2020)
- **Minskade somatiska symptom** ( $p = 0.023$ )
- **Minskad trötthet dagtid** ( $p = 0.005$ ) (J Bodywork Movement therapy, 2020)  
Pigghet & skoltrivsel: ej signifikant, endast inomgruppseffekt ( $p = 0.17$ )
- **Hälsoekonomiskt effektivt** (Cost Eff Resour Alloc, 2013)
  1. Ökad livskvalitet ( $p = 0.04$ ), ökning av kvalitetsjusterade levnadsår (0.01)
  2. Minskad vårdkonsumtion (54% / 25%)
  3. Förhållandevis billig insats.



EMPIRICAL STUDY

## “I feel free”: Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems

ANNA DUBERG, RPT, PhD<sup>1,2</sup>, MARGARETA MÖLLER, RPT, Professor<sup>1,2</sup> &  
HELENA SUNVISSON, RN, PhD<sup>1</sup>



Table IV. The girls' experiences of the intervention presented in generic categories and main categories.

---

### Generic categories

---

1. An Oasis from Stress
  2. Supportive Togetherness
  3. Enjoyment and Empowerment
  4. Finding Acceptance and Trust in Own Ability
  5. Dance as Emotional Expression
- 

### Main category

Finding Embodied  
Self-Trust That  
Opens New Doors

# Vision Dans för Hälsa

”Att fler ungdomar ska uppnå ett bättre psykiskt välbefinnande”



Oro

Nedstämdhet

Ångest

Stress

Sömnpromblem

Trötthet

Koncentrationsproblem

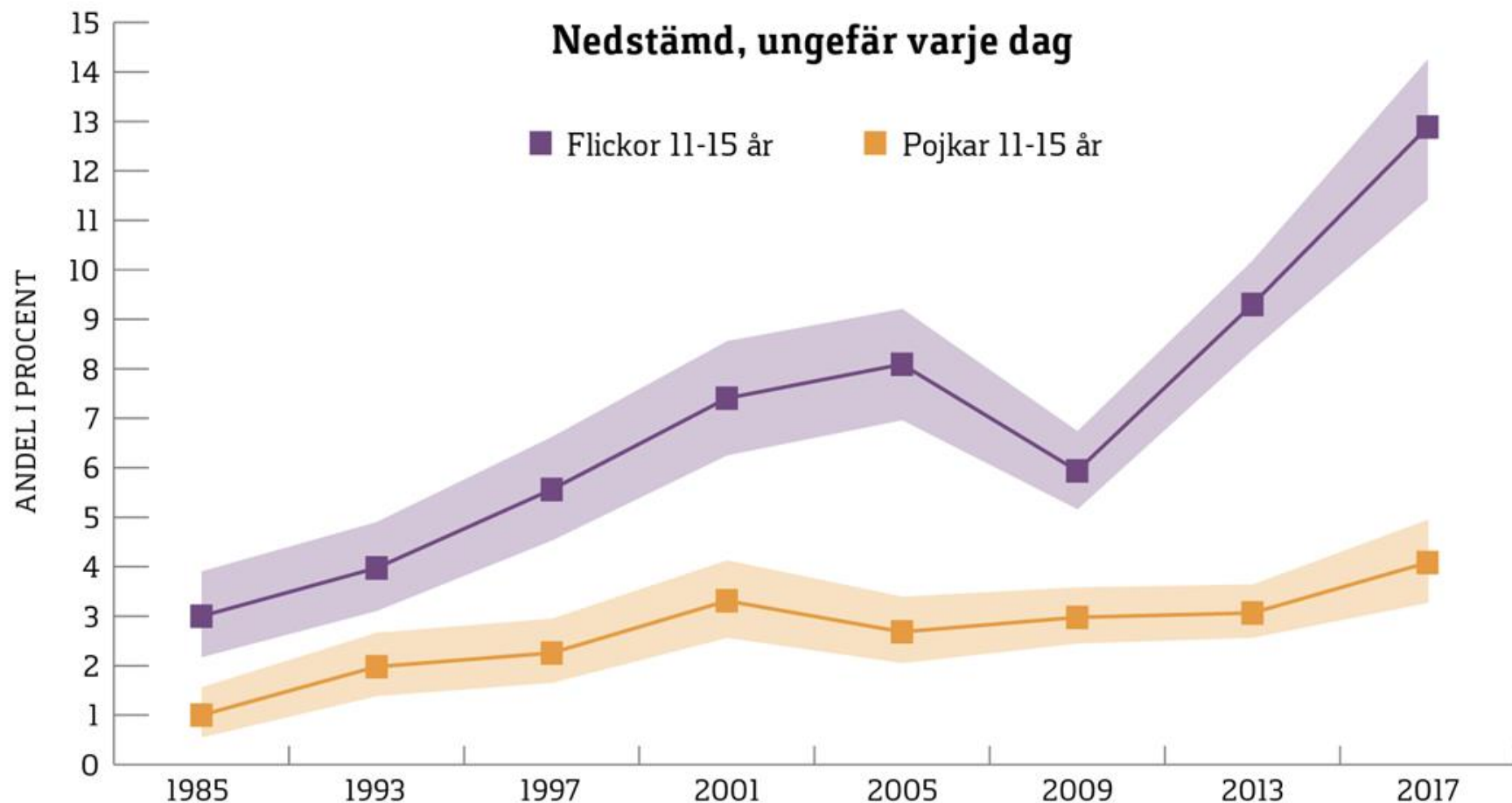
Funktionell kroppslig smärta

Ökad förskrivning av antidepressiva

 Socialstyrelsen

2018-04-03 Art.nr: 2019-4-8

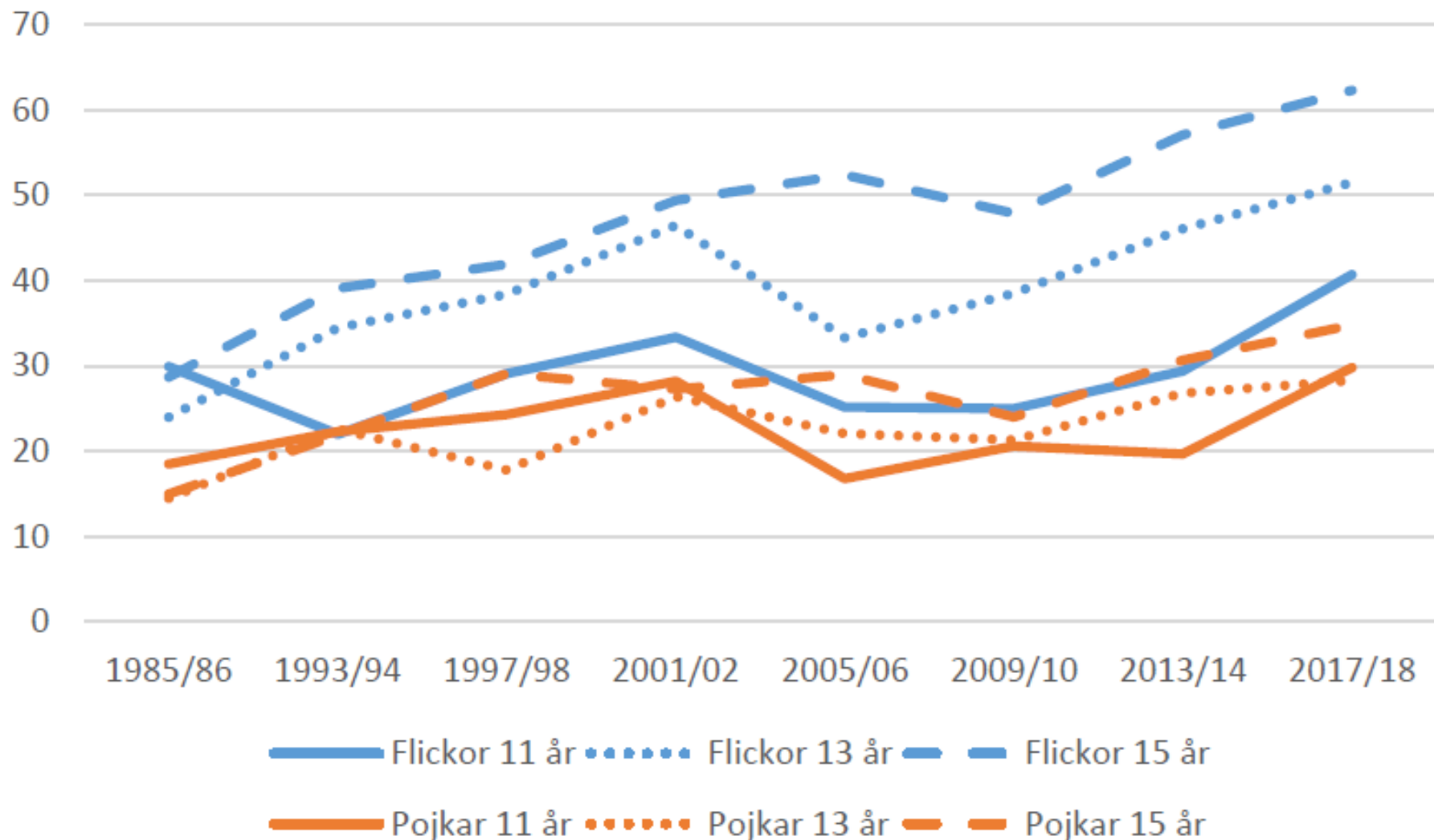




**Figur 2. Diagrammet visar hur stor andel av pojkar och flickor (11-15 år) som har uppgett att de har känt sig nere ungefär varje dag under de senaste sex månaderna under perioden 1985/86 till 2017/18. (För underliggande data, se bilaga 1, tabell 1).**

FORTE (2021) "Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga - begrepp, mätmetoder och förekomst" ISBN: 978-91-88561-40-4 (Upphovsman har godkänt användande av bild i Dans för hälsas material)

Figur 1. Andel (i procent) 11-, 13- och 15-åringar som har uppgett att de har haft minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86–2017/18, fördelat på kön.



Psykosomatiska besvär mäts genom frågor om besvär med:

- Sömn
- Nedstämdhet
- Irritation
- Nervositet
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Ont i ryggen
- Yrsel.



Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13- och 15-åringar  
 Resultat från Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18



## Exercise for depression (Review)

Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, McMurdo M, Mead GE

Personer med depressiva symptom rekommenderas aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- Minska depressiva symptom
- Förbättra livskvalitet

✓ Fysisk aktivitet och KBT reducerar symptom i samma grad

✓ Fysisk aktivitet och antidepressiv medicinering vid lindrig till måttlig depression ger samma effekt



# FYSS

## Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

### ☒ Rekommenderad fysisk aktivitet vid depression

#### ☒ Förebygga

Fysisk aktivitet kan förebygga depression. Den allmänna rekommendationen om fysisk aktivitet kan tillämpas. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

#### ☒ Behandla

Personer med depression bör rekommenderas aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet för att:

- minska depressiva symtom (+++)
- förbättra livskvalitet (++)

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner**	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig	Minst 150	3–7	8–10	8–12	2–3	2–3
eller						
Hög	Minst 75	3–5				
eller måttlig och hög intensitet kombinerat t.ex. minst 90 min./vecka (30 min. 3 ggr/v)						

### ☒ Rekommenderad fysisk aktivitet vid ångestsyndrom

#### ☒ Förebygga

Det finns begränsad evidens för att fysisk aktivitet kan förebygga ångestsyndrom. Se kapitlet ”Fysisk aktivitet som prevention”.

#### ☒ Behandla

Personer med panikångest bör rekommenderas aerob fysisk aktivitet för att:

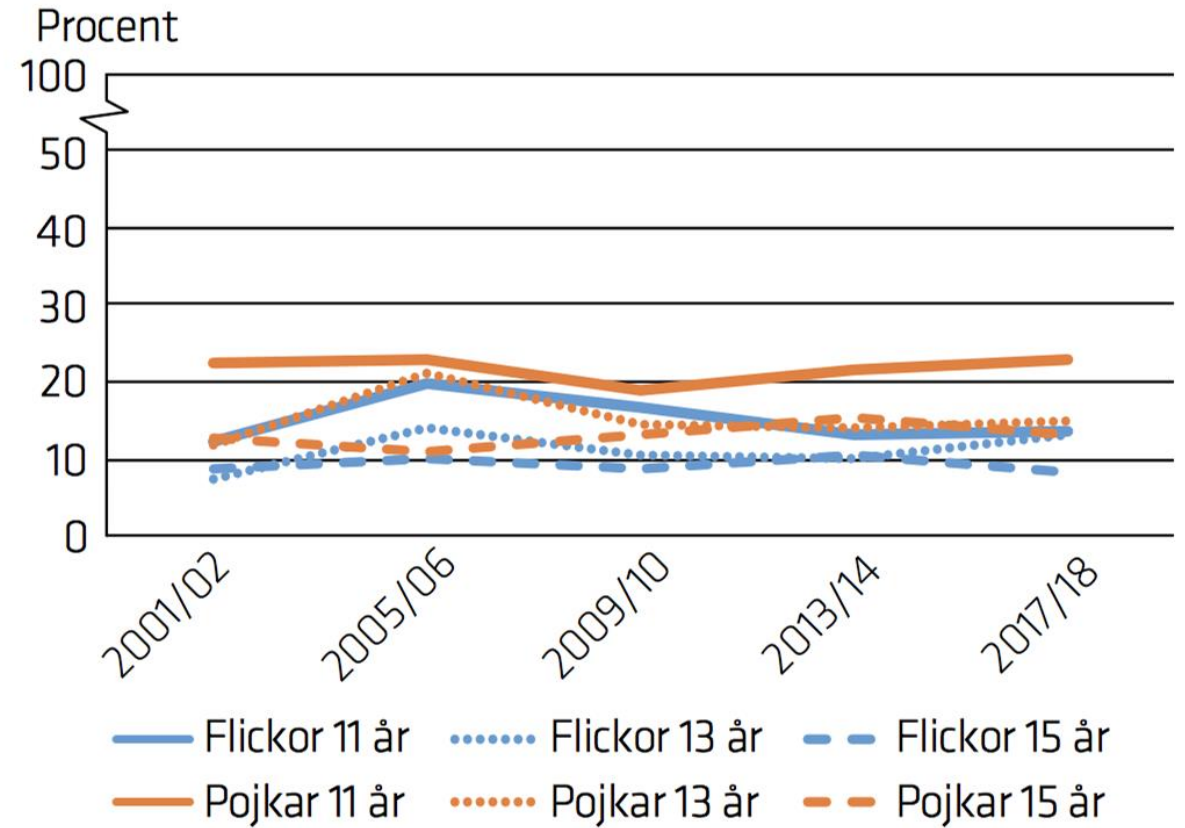
- minska ångest (+++)

Ett enstaka aerobt träningspass på hög intensitet minskar risken att utlösa panikångest (+++).

Fysisk aktivitet kan användas som kompletterande behandling vid all form av ångest, då det finns grund för att förvänta en viss symtomreduktion både akut och på längre sikt.

Aerob fysisk aktivitet			Muskelstärkande fysisk aktivitet			
Intensitet*	Duration min./vecka	Frekvens ggr/vecka	Antal övningar	Antal repetitioner	Antal set	Antal ggr/vecka
Måttlig och hög kombinerat	Minst 90 min. tillfälle	3–5	Evidens saknas			
eller						
Hög	Minst 75	3–5				

# Fysisk aktivitet, rek. = 60 min/dagen



**Figur 7.3** Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som uppger att de varit fysiskt aktiva i sammanlagt minst en timme om dagen under de senaste sju dagarna, 2001/02–2017/18.

Uppnår rekom.	11 år	13 år	15 år
Flickor	14 %	13 %	9 %
Pojkar	23 %	15 %	13 %



## Varför dans?

- Dans kan bidra till en bättre psykisk hälsa genom att fokus ligger på upplevelse av den egna kroppen istället för att värdera den
- Dans kopplar ihop kroppsliga, känslomässiga och tankemässiga processor, vilket kan ge en ökad kroppsuppfattning.
- Medveten närvaro och fokus på upplevelsen ger vila från negativa tankar och oro.
- Att samspela med andra är ett grundläggande mänskligt behov. Gemenskap och grupptillhörighet i en ordlös kommunikation i dans är ett kraftfullt uttryck för detta.<sup>36</sup>
- Dans kan ge ökad variation av känslomässiga uttryck.<sup>37</sup>  
Lekfullhet och kreativitet är givna delar av dans.

37. Bojner Horwitz E, Lennartsson AK, Theorell TP, Ullen F.  
*Engagement in dance is associated with emotional competence in interplay with others.*  
*Front Psychol.* 2015;6:1096.

# The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review

*Dan Tao<sup>1,2\*</sup>, Yang Gao<sup>3</sup>, Alistair Cole<sup>2</sup>, Julien S. Baker<sup>3</sup>, Yaodong Gu<sup>1,3</sup>, Rashmi Supriya<sup>3</sup>, Tomas K. Tong<sup>2</sup>, Qiuli Hu<sup>1</sup> and Roger Awan-Scully<sup>2</sup>*

## Conclusion

- Dance is a feasible alternative to traditional physical activity
- Dance provides physiological and psychological benefits to healthy and medically compromised populations
- Implementation of dance programs in schools and society generally needs serious consideration by policy makers
- Comprehensive and integrated changes will be needed including economical and legislative support from politicians and associated governmental agencies
- The findings reported here are important and have implications for health policy change

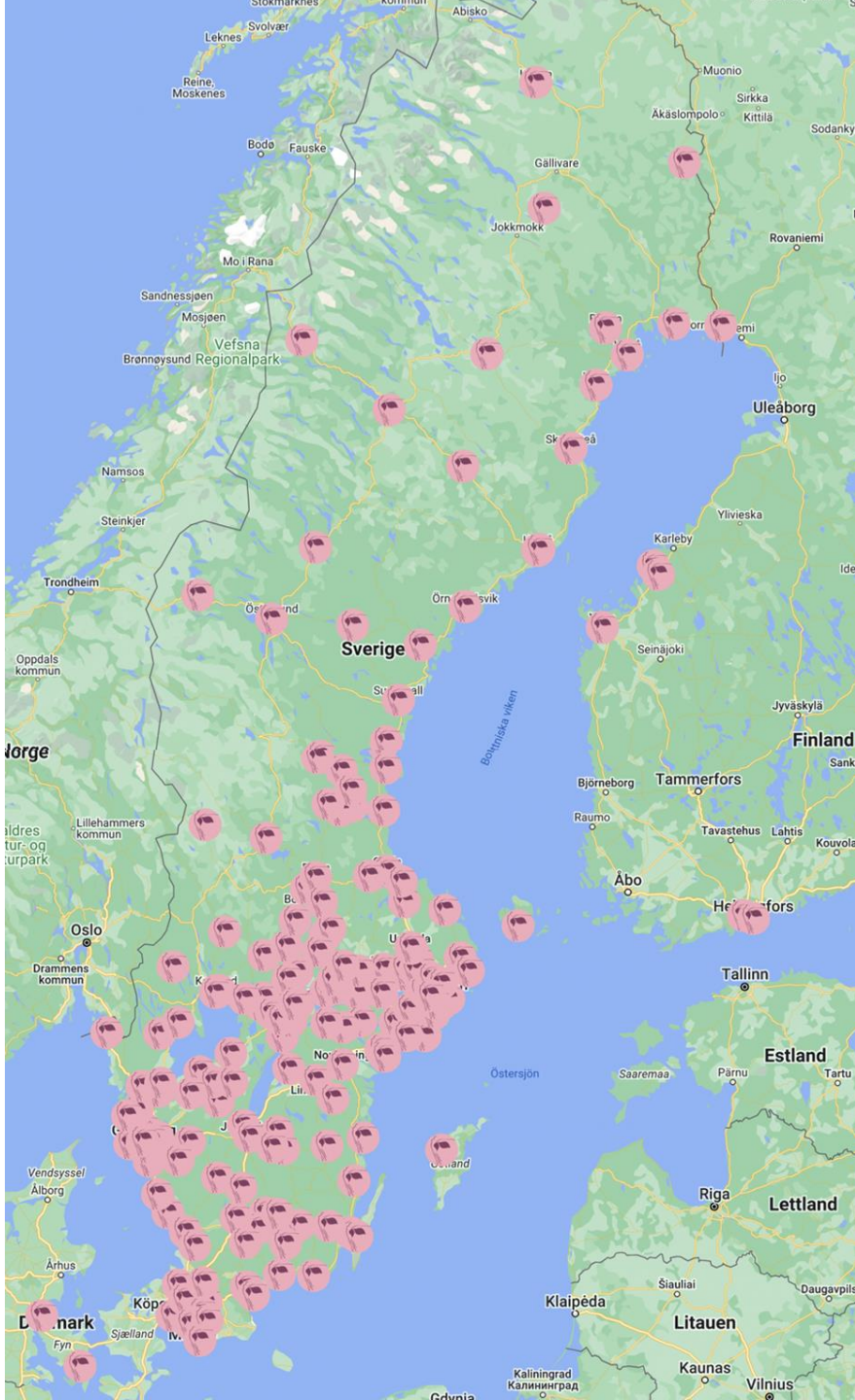


Foto: <https://delafai.cc>

## Fysisk aktivitet för psykisk hälsa hos unga: centrala aspekter

- Regelbundenhet (Bailey 2018)
- Autonomi, kompetens, social tillhörighet (Dore 2020)
- Social tillhörighet (Laird 2018, Strömbäck 2013)
- Self efficacy (Lewis 2016, Lubans 2008, Stallard 2013)
- Enjoyment / rörelseglädje (Michael 2016, Springer 2013)





- Totalt 710 utbildade instruktörer
- Ca 207 orter/kommuner

# DAGENS Medicin

05 juni 2019

"Dans för hälsa" vinnare av Guldkalpellén



## ÅRETS FÖRNYARE INOM SVENSK SJUKVÅRD

*Juryns motivering:*

*"Kravlös dans har lyckats med den prevention som alltid efterfrågas, men är så svår att nå. Har med stöd i evidens metodiskt förnyat vårdens arbetssätt genom att ta vara på det friska."*

*(Dagens medicin 2019)*

idéer  
för livet  
skandia:



## ÅRETS IDÉ FÖR LIVET

*Juryns motivering:*

*"Dans för Hälsa är ett inspirerande bevis på att alla med en bra idé och ett starkt samhälls-engagemang kan bidra till att ge fler barn och unga chansen till ett hälsosamt och tryggt liv."*

*"Årets Idé för livet delar ut till de som har en idé med stor potential eller redan påvisat resultat för att lösa en samhällsutmaning."*

*(Idéer för livet, Skandia 2021)*



STRESSHANTERING OCH SÖMN

## Dans för hälsa i Region Kronoberg

Innehållet gäller Kronoberg

Är du trött på krav och prestation? Längtar du efter att få dansa och ha kul tillsammans med andra? Då är du varmt välkommen att vara med i en dansgrupp!



BEHANDLINGAR VID PSYKISKA SJUKDOMAR OCH BESVÄR

## Dans för hälsa

Innehållet gäller Västra Götaland

Dans har visat sig kunna få tonårsflickor att må bättre. Fokus ligger på rörelsegädje och kravlöshet, inte prestation eller uppvisning.



STRESSHANTERING OCH SÖMN

## Dansa utan krav!

Innehållet gäller Jönköpings län

Är du trött på krav och prestation? Längtar du efter att få dansa och ha kul tillsammans med andra? Dansgrupper finns på flera orter i Jönköpings län. Välkommen!

**Kravlös dans för tjejer** ▾

**Bildspel - Dansa utan krav!**



## Nyckelfaktorer:

- Rörelseglädje
- Kravlöshet
- Gemenskap
- Resurser





## Genomförande enligt forskningen, Dans för Hälsas metod:

- **Två ggr/veckan efter skoltid**
- **Varje tillfälle 75 min**
- **Två terminer** (uppehåll vid skollov)
- **Ca 10-14 ungdomar ingår i gruppen, minst 8 pers** (ta gärna in ca 20 pers, pga alltid avhopp)
- **Stöd att ta sig dit första gången viktigt**
- **Stängd grupp** (öppen vid start ca 1 månad, sedan inga nyintag. Överväg ev. nyintag vid start av termin 2)
- **Följ Dans för Hälsas nyckelfaktorer**
- **Två instruktörer** (en instruktör/ gång vanligast, men var gärna två i början av varje termin)



## Målgrupp: ungdomar med återkommande

- stress
  - oro
  - nedstämdhet
  - ont i huvudet
  - ont i magen
  - ont i nacke / rygg / skuldra
  - trötthet / sömnbesvär
- 
- frekventa besök hos elevhälsan

# Dans för Hälsa på Rödebyskolan

- 1 gång i veckan (55 min) på Elevens val i gymnasalen
- Rekrytering via idrottslärare (poster och individuell förfrågan)
- Grupp på upp till 8 tjejer (5 tjejer regelbundet närvarat)
- Metodik enligt konceptet med uppvärmning, pulshöjande dans, kroppsövningar, koreografi och avslutande avslappning
- Digitala enkäter från Dans för Hälsa (baslinje och uppföljning 1)
- Uppföljning 2 efter termin 2

# Samverkan

- Initialt eget initiativ (Linda och Lisa)
- K3H – finansiär av instruktörsutbildning och stöd i uppstart
- Region Blekinge - finansiär av arbetstid för 2 fysioterapeuter (2 h/veckan) samt kostnad Dansportalen med metodikupplägg
- Rödebyskolan - ansvarat för rekrytering av elever, lokal, enkätförfarande, utrustning



# Tankar från Rödebyskolan

- Utmaning att få tid till rekrytering/ uppföljning/ enkätförfarande
- Utmaning att få de som behöver insatsen att komma/våga prova på
- Utmaning med uthållighet hos barnen
- För och nackdelar med att det ligger på skoltid
- Värdefullt för barnen att utomstående håller i aktiviteten
- Tjejerna som varit där har uppskattat det mycket

# UTMANINGAR

1. Finansiering
2. Samverkan
3. Rekrytering
4. Närvaro hos deltagarna
5. Oklart gällande hösten (elevens val)
6. Viktigt att tänka långsiktigt



# Tack för oss!

[www.dansforhalsa.se](http://www.dansforhalsa.se)

*Dance with your heart  
And your feet will follow*

