



# Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att  
stärka psykisk hälsa

# Psykisk ohälsa bland barn och unga måste tas på allvar



Folkhälsomyndigheten

PUBLICERAT 11 OKTOBER 2018



Foto: Isabell Højman/TT.

## CORONAPANDEMIN

### Unicef: Försämrad psykisk hälsa hos barn

2:03 min [Min sida](#) [Dela](#)

Publicerat tisdag 5 oktober kl 03.14

o Symtom på depression och oro hos barn och unga har ökat kraftigt under coronapandemin.

o Unicef, FN:s barnfond, fokuserar för första gången på mental hälsa i sin årliga rapport State of the world's children.



### UNICEF-RAPPORT Svenska barn mår sämre psykiskt än barnen i grannländerna

2:00 min [Min sida](#) [Dela](#)

Publicerat torsdag 3 september 2020 kl 06.00

## Överbelastad elevhälsa räcker inte till

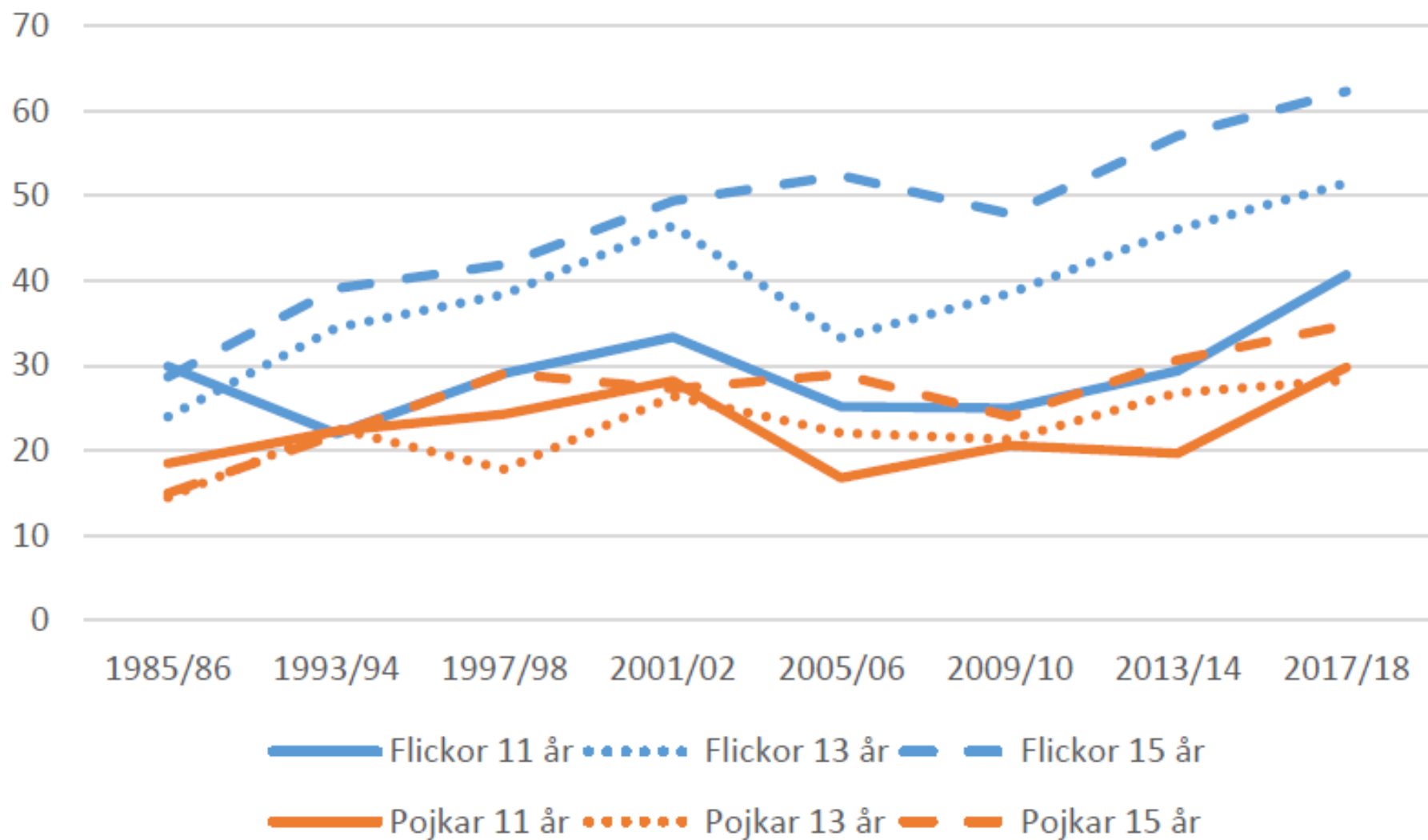
ARBETSMILJÖ. Tillgången till elevhälsa är ofta otillräcklig i grundskolan och elever som mår dåligt träffar sällan en skolkurator eller -psykolog, visar en ny rapport. Det krävs nya strategier för att förebygga psykisk ohälsa, anser Sveriges skolkuratorers förening.



Akademikerförbundet SSR



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 hälsövanor i Sverige 2017/18



# Unga 22

*Hur mår tonåringarna i Umeå kommun?*



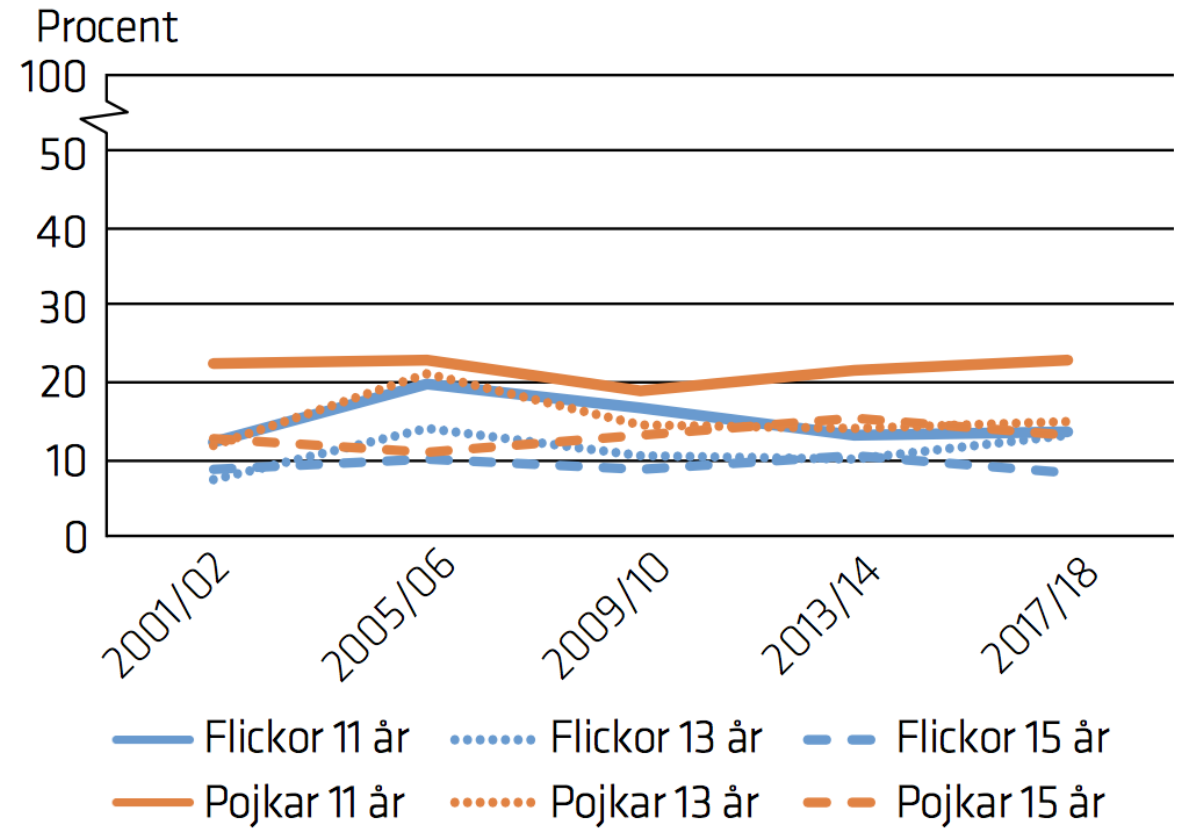
## Mental ohälsa hos unga tjejer

- Fortsatt ökning av somatiska/psykosomatiska besvär
- 7/10 lider av trötthet regelbundet
- 12% av tjejerna har allvarligt övervägt att ta sitt liv (370 st)

# FYSISK AKTIVITET – EN VÄG TILL HÄLSA



# 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 %





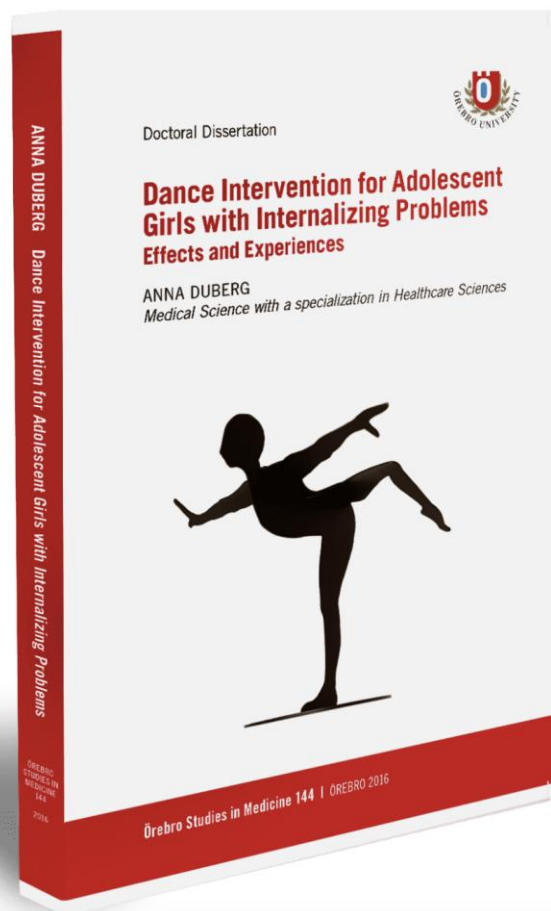


## Varför dans?

- Kravlös
- Rörelseglädje
- Gemenskap
- Resurser

# Dansprojektet

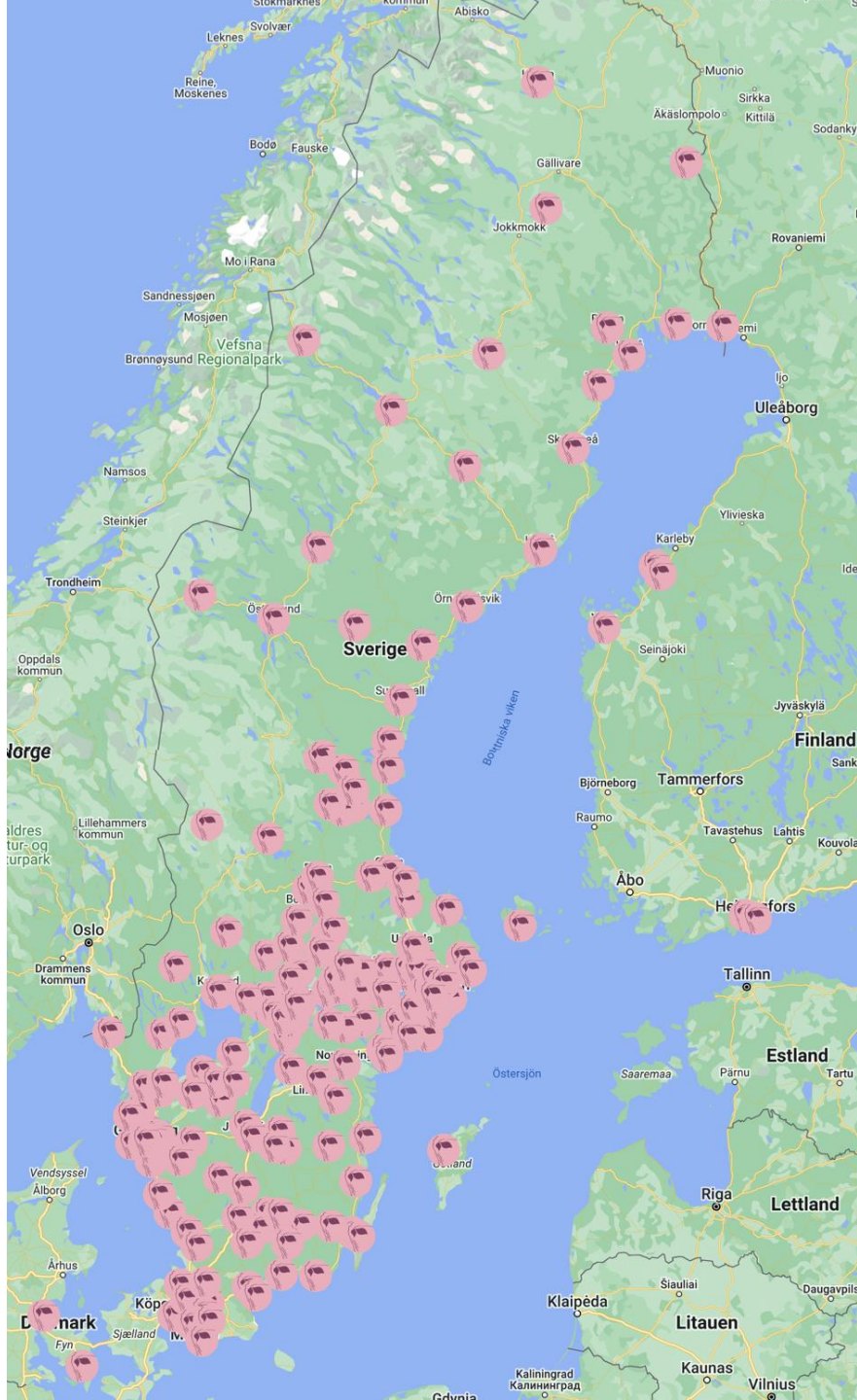
Treårig randomiserad kontrollerad interventionsstudie som riktade sig till flickor 13-18 år med stressrelaterad psykisk ohälsa.



## 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.





- Totalt 800 utbildade instruktörer
- Ca 230 orter/kommuner



# Dans för hälsa i Umeå – samverkan mellan flera olika parter



# NO

**UMEÅ  
KOMMUN**

**CHANGE  
THE  
GAME**

 region  
västerbotten

Balettakademien  
UMEÅ



# Kravlös dans får unga tjejer att våga mer

PLUS Publicerad 07 januari kl. 11:45 - Uppdaterad 10 januari kl. 08:22



Torbjörn Jakobsson  
Rebecka Grevé gillar dansgruppen. – Här vågar jag vara mig själv och jag får göra som jag vill, säger hon.

Dansen skingrar tankarna. Det är roligt, kravlöst och gör att tjejerna vågar och orkar mer. Dans för hälsa är ett framgångsrikt komplement till annan hjälp för dem som tycker livet är lite knepigt och komplicerat.

## Dans för hälsa i Umeå

- 2 etablerade grupper
- Nyutbildade instruktörer i kommunen som ligger i uppstartsfas





## Genomförande enligt forskningen, Dans för Hälsas metod:

- Rekrytering av deltagare via elevhälsan
- Inklusionskriterier – stressrelaterade psykosomatiska besvär
- 1-2 ggr/veckan efter skoltid
- Ca 10-14 ungdomar ingår i gruppen.
- Följer Dans för Hälsas nyckelfaktorer





*“Nu vågar jag ta risker och vara mig själv. Här får vi göra som vi vill”.*



*“När jag är här behöver jag inte tänka på allt annat”.*

*“Jag orkar mer och blir gladare när jag har varit här”*

## Kravlös dans gör vardagen lättare

Många unga tjejer har problem med oro, ångest och nedstämdhet. Metoden Dans för hälsa kan lindra och förebygga svårare problem, genom att ge utrymme för gemenskap, kravlös rörelse och en väldigt massa kul.

Anna Hellén är 15 år och har varit med i gruppen sedan förra våren. Vega Földén är 13 och började nu i höst. De två av dessa engagemang är väldigt stora delar av deras vardag. De berättar om Dans för hälsa.

– Det är jätteroligt! Man blir lugn, glad och pigg på samma gång. Det är något som älskar till i stället för att vara hemma och göra lagringar, säger Vega Földén.

– Det bästa är att det är så enkelt och så enkelt som att gå ut och dansa med. Anslutningen efter dansen är också jättebra.

avsnitt i många regioners hälsorörelse. I Umeå har metoden funnits sedan 2021 i ett samarbete med Bäckstrandskolan. Det efter ett år efter starten till dansgruppen Ellen Thelberg är fristertape och den Anna Duberg bjuder på workshop i Umeå 2020 och Ellen berättar det som hon vill ha till.

– De flesta vill ha av att göra något för hälsa är att det är helt kostnadsfritt. Det betyder att alla kan delta. Det betyder också att det är helt gratis. Det betyder också att det är helt gratis. Det betyder också att det är helt gratis.

Konkreta insatser  
Vid samma tid tänkte psykiologen Elisabeth Lönnan på Maria Åkerus hälsa i läroplanen. Hon hade just fått upp ögonen för metoden när en av hennes elever berättade om Dans för hälsa.

– Jag älskar mig själv och det är så enkelt och så enkelt som att gå ut och dansa med. Anslutningen efter dansen är också jättebra.

...och Louise Kravljak är inte i sin dans i Dns för Hälsa.

...När tjejer är inte sig själva i Dns för Hälsa i en trygg grupp och bara vara, det är något som älskar till i stället för att vara hemma och göra lagringar, säger Vega Földén.



Tack!

Lina Ahlström & Elin Thelberg  
[dansforhalsaumea@gmail.com](mailto:dansforhalsaumea@gmail.com)

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