



Foto: <https://delafai.cc>

# Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att  
stärka psykisk hälsa



Rörelseglädje    Gemenskap    Kravlöshet  
*Hälsoekonomiskt effektivt – Komplement till vårdinsatser*

<https://dansforhalsa.se>

**Kroppsliga och emotionella symtom** såsom huvudvärk, magvärk, stress, oro och nedstämdhet hos ungdomar är ett vanligt förekommande problem. Utöver det individuella lidandet utgör detta en stor samhällslig kostnad samt ökad risk för utanförskap, depression och ångestproblematik. Icke-farmakologiska behandlingsalternativ efterfrågas för att möta denna problembild.

"Dansprojektet" var en randomiserad kontrollerad studie från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län, med syfte att undersöka effekten av att komplettera elevhälsa med kravlös dans för flickor 13–18 år med symtom på psykisk ohälsa. Leg. fysioterapeut Anna Duberg, då doktorand Örebro Universitet, Inst för Hälsovetenskaper, utformade interventionen. Totalt 112 flickor med återkommande somatiska och/eller emotionella besvär ingick i studiens analyser. Dansen gavs två ggr/v i 8 månader och fokus var rörelseglädje och inte prestation.

**Resultaten visade** att dansgrupp jämfört med kontrollgrupp ökade sin självskattade hälsa samt minskade somatiska och emotionella symtom efter avslutad intervention. Även konsumtion av smärtlindrande medicin minskade i dansgruppen. Hälsoekonomisk analys visar kostnadseffektivitet - beroende på ökad livskvalitet, minskat antal skolsköterskebesök, samt låga omkostnader.

Den kravlösa atmosfären och stödjande gemenskapen var av stort värde för deltagarna, vilket framkom i de kvalitativa analyserna. Dansen sågs som en oas från stress, en fristad från högt satta individuella och sociokulturella upplevda krav. Den centrala förståelsen av flickornas upplevelser var "Erfar kroppsförankrad självförtroende som öppnar nya dörrar". Denna ökade självförtroende genererade glädje och energi samt ny förmåga att "ta plats" både rumsligt och metaforiskt.

En av flera bakomliggande mekanismerna kan vara det fokusskifte som dansen erbjuder, dvs "från tankar till kropp". Eftersom ältande ofta ingår i psykisk ohälsa, dvs. att ha fastnat i negativa tankebanor och oro, kan dansens uppmärksamhet till rörelse och musik vara särskilt värdefull. Medveten närvaro, men också stärkt kroppskänedom och pulsökning ökar välbefinnandet. WHO understryker vikten av att strategier vidtas för att förbättra den psykiska hälsan hos unga. Dans utgör ett exempel på hälsoekonomiskt effektiv och aktiv insats som stärker positiva levnadsvanor för målgruppen. Som icke-farmakologiskt förebyggande och komplimenterande behandlingsinsats i grupp har dansen potential att nå många och därmed göra stor skillnad med små medel.

**Dans för Hälsa har utvecklats** med stöd av Social Impact Lab vid Örebro Universitet och implementeras idag som komplement till elevhälsa, men även inom psykiatri och primärvård. Nu finns över 450 utbildade instruktörer i hela Sverige och uppskattningsvis är det över tusen ungdomar som regelbundet deltar i insatsen. Implementeringsprocessen har visat sig framgångsrik p.g.a. att det finns ett stort behov att bemöta problematiken hos målgruppen, att det finns förtroende till metodens forskningsförankring, samt, att metoden är anpassningsbar till olika lokala förutsättningar. Faktorer som stabil finansiering, samverkan och rekrytering är viktiga aspekter vid implementering. Dans för Hälsa utnämndes 2019 till "Årets förnyare inom svensk sjukvård" av Dagens medicin. Juryns motivering: *"För att på ett imponerande sätt ha mobiliserat och motiverat till bättre hälsa, utan dyra investeringar och med ungas egen kraft. Kravlös dans har lyckats med den prevention som alltid efterfrågas, men är svår att nå. Årets Guldkalpellvinnare har med stöd i evidens metodiskt förnyat vårdens arbetssätt genom att ta vara på det friska."*

- Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., Moller, M. Influencing self-rated health among adolescent girls with dance intervention: a randomized controlled trial. *JAMA Pediatrics*, 2013,167(1), s. 27–31.
- Philipson A, Duberg A, Moller M, Hagberg L. Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Cost Eff Resour Alloc* 2013; 11: 4.
- Duberg A, Moller M, Sunvisson H. "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 2016; 11: 31946.
- Duberg A, Jutengren G, Hagberg L, Moller M. The effects of a dance intervention on somatic symptoms and emotional distress in adolescent girls: A randomized controlled trial. *J Int Med Res* 2020; 48, 2, 1-12.
- Carlsson N, Kullberg A, Johansson I, Bergman P, Skagerström J, Andersson A. "Exploring experiences among adopters during the diffusion of a novel dance intervention in Sweden". *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2018;13:1, 1438697