

Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att förebygga och behandla psykisk ohälsa hos flickor

Psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan bland flickor 13-18 år är nu alarmerande hög. Nedstämdhet och kroppsliga besvär förekommer dubbelt så ofta bland flickor som bland pojkar oavsett skolor. Vanliga besvär som huvudvärk och magont är kopplade till depression och psykisk sjukdom senare i livet, samt är också förenat med en känsla av utanförskap och nedsatt självkänsla. Flickor med dessa problem tenderar "falla mellan stolarna" då de anses för friska för BUP men ändå är i behov av mer stöd än vad skolhälsovården kan erbjuda. Flickor i tonåren som upplever stress och är fysisk inaktiva är den grupp som löper störst risk att utveckla smärttillstånd.

Fysisk aktivitet

Forskning visar att fysisk aktivitet kan förebygga och behandla psykisk ohälsa hos unga. Aktiviteter som individanpassas kan

- ge positiva tankar och känslor
- öka tilltron till sin förmåga att klara problem
- stärka självkänsla hos ungdomar
- ge en bättre relation till föräldrarna och minska användning av droger
- bättre skolprestationer

Dans som insats för unga flickor?

Dans är en populär och efterfrågad form av fysisk aktivitet. Det är viktigt att interventioner är anpassade efter målgruppens intresse för att

- öka motivation för fortsatt regelbunden fysisk aktivitet
- för att understryka vikten av lustfylldhet i rörelse
- en positiv upplevelse kan stärka deltagarnas engagemang, självkänsla och attityd till sin kropp.



"Dansprojektet", är en randomiserad kontrollerad interventionsstudie från Örebro som bl a publicerats i JAMA Pediatrics och avhandlingen "Dance Intervention for Adolescent Girls with Internalizing Problems- Effects and Experiences" har rönt stor uppmärksamhet. Huvudsyftet var att utvärdera hälsoeffekten och kostnadseffektiviteten i att komplettera skolhälsovård med

dans för flickor 13-18 år som har återkommande psykosomatiska besvär och/eller upplevd stress eller nedstämdhet. Ingen förkunskap i dans krävdes. Totalt 162 flickor rekryterades med hjälp av skolhälsovården i Örebro kommun.

Dansen utövades 75 minuter två ggr i veckan efter skoltid, och temat varierade från afrikansk dans och showjazz till hip hop. Fokus låg på att lyfta fram flickornas resurser genom att uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. Intentionen var att erbjuda ett tillfälle att uppleva kroppen på ett positivt sätt, inte att öva till en show i slutet av terminen. Denna kravlöshet var tydligt uttalad från studiestart och visade sig bli en nyckel till framgång. Totalt 92 % av flickorna upplevde dansen som positiv.

Analyser visar att de flickor som ingick i interventionsgrupp förbättrade den självskattade hälsan mer än kontrollgruppen. Den positiva effekten uppkom vid interventionens slut och kvarstod även 12 månader efteråt.

Resultaten visar även en signifikant minskning av sömnproblem, trötthet och psykosomatiska symptom. Projektet visar även hälsoekonomiska vinster. Kostnaden för dansen ligger långt under gränsvärdet för vad man är beredd att betala för ökad livskvalitet (räknat i vunna levnadsår). Kostnadseffektiviteten ligger i besparingar för skolhälsovård (minskat antal besök) + ökad livskvalitet i kombination med interventionens låga omkostnader.

Möjliga orsaker till att konceptet visat sig så framgångsrikt:

1. Intervjuer visar att flickorna uppskattade dansens tydliga fokus på rörelseglädje, inte på prestation. De såg dansen som en fristad från vardagens högt satta krav på sig själv genom att den inte skulle bedömas.
2. Medbestämmande och kreativitet.
3. Efterfrågan. Dans är en av de mest populära aktiviteterna bland unga flickor och det finns en tendens i Sverige att flickor inte får göra det de önskar på idrottslektionerna i samma utsträckning som pojkar.
4. Dans förbättrar kroppskänedom & kroppsuppfattning, vilket är ett led i stärkt psykisk hälsa.
5. Den sociala aspekten är central. Aktiviteter i grupp minskar känsla av utanförskap. Möjligheten att få nya vänner kan påverka intresse för regelbundet deltagande.

Slutsats

När det gäller ungdomar kan det vara en utmaning att finna lämpliga insatser som kan upplevas lustfyllda och skapa motivation till fysisk aktivitet. Dans är ett exempel som visar god effekt på unga flickor vad gäller självskattad hälsa, psykosomatiska symptom och kostnadseffektivitet.

Referenser

Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Möller M: Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention. JAMA Pediatrics 2013, 167(1):27-31.

<http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1390784>

Philipsson A, Duberg A, Möller M, Hagberg L: Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. Cost Eff Resour Alloc 2013 Feb 20;11(1):4.

Duberg A, Möller M, Taube J: Dans kan ge unga skydd mot psykisk ohälsa. Läkartidningen. 2013;110:CDTT

Avhandlingen: http://oru.diva-portal.org/smash/record.jsf?faces-redirect=true&aq2=%5B%5B%5D%5D&af=%5B%5D&searchType=SIMPLE&query=&language=sv&pid=diva2%3A902081&aq=%5B%5B%5D%5D&sf=all&aq=%5B%5D&sortOrder=author_sort_asc&onlyFullText=false&noOfRows=50&dswid=-4609

KURSINBJUDAN

Nu finns det möjlighet att starta Dansprojekt i Er stad. Följande krävs:

- Utbildning av 1-2 instruktörer
- Möjlighet till rekrytering av flickor, ex genom samarbete med skolhälsovård
- Tillgång till danslokal

Utbildning

För att kunna vara instruktör i dansprojektet är det lämpligt om du har erfarenhet av att leda dansgrupper, samt utbildning inom vård/omsorg, pedagogik, psykologi eller liknande.

När: 24-25 november 2017 ELLER 13-14 april 2018

Var: Örebro.

Hur: två heldagar (schema för kursen skickas ut separat).

Kursinnehåll: Bakomliggande metodik för dansprojektet som insats för unga flickor med psykisk ohälsa; vetenskaplig översikt gällande fysisk aktivitet och mental hälsa samt evidensbaserade insatser vid psykisk ohälsa hos unga, erfarenheter och forskningsresultat från genomförd studie. Information om vård, omsorg och etiska aspekter. Danskoreografier, eget skapande, avslappningsmetoder och bakomliggande pedagogik. Bemötande, coaching i instruktioner, stöd i planering och upplägg av danslektionen, diskussion om lokal anpassning och utveckling av dansprojektet som intervention. Utöver detta ger utbildningen även ett nätverk av dansprojektinstruktörer över hela Sverige. *OBS Antalet platser på utbildningen är begränsat.*

Pris: 8 200:- plus moms. Lunch ingår båda dagarna.

Anmälan: sker till kursansvarig anna.duberg@oru.se senast 10 nov 2017 ELLER 29 mars 2018

Välkommen med din anmälan!

Anna Duberg

Med. Dr., Forskningshandledare; Universitetssjukvårdens Forskningscentrum, Region Örebro Län
Leg. Fysioterapeut; Psykiatri Barn och Unga Vuxna
Idéutveckling; Social Impact Lab, Örebro Universitet Enterprise AB

anna.duberg@oru.se
+46-705509324

