



Madeleine Karlsson, Åsa Andersson och Pauline Perslow är engagerade i Dans för hälsa. Foto: Camilla Lagerman

Dans ska hjälpa unga tjejers psykiska välmående

Publicerad: 11 april 2022

Författare: Camilla Lagerman

Dans under kravlösa och trygga former är grundpelaren i metoden Dans för hälsa, som nu kommit till Lindesberg. Där får flickor i åldern 13-18 år träffas två gånger i veckan för att röra sig till musik, helt utan åskådare, något som ska främja deras psykiska välmående. - Om man är stressad, orolig eller har svårt att somna på kvällen kan det här vara en bra metod för att komma till ro, och ha roligt såklart, säger skolkurator Åsa Andersson.

Metoden Dans för hälsa är en forskningsbaserad sådan som visat att denna typ av aktivitet minskar stressrelaterade besvär hos tonårstjejer. Initiativet, som startades av fysioterapeuten Anna Duberg 2017 i Örebro, finns nu i hela landet. I Lindesberg har man nyligen kommit igång med projektet, som är ett samarbete mellan

folkhälsoteamet, elevhälsan och kulturskolan, där totalt 9 flickor är med i uppstarten.

- Det blev en väldigt snabb och kort rekrytering för att kunna göra en första uppstart, så nu hoppas vi att det kan sprida sig till fler så vi kan få fler danspedagoger och kan starta fler grupper. Men vi måste börja någonstans, säger Åsa.

Rekryteringen har skett via elevhälsoteamen på Lindeskolan respektive Lindbackaskolan, och dansen ges efter skoltid två gånger i veckan. Att fysisk aktivitet kan hjälpa att stärka den psykiska hälsan är känt sedan länge, men för många kan det kännas både svårt och läskigt att vara med i en grupp om man känner sig osäker.

- De två första veckorna har vi en så kallad öppen grupp, sedan stänger vi den så flickorna vet att ingen ny kommer in, för att skapa en trygg miljö för dem, förklarar Åsa.

- Vi jobbar mycket med att peppa tjejerna, de får komma dit precis som de är just den dagen, berättar danspedagog Madeleine Karlsson som också är danslärare på kulturskolan.

Det som är signifikativt för metoden Dans för hälsa är kravlösheten, inga åskådare får komma in och man har heller inga uppvisningar. Allt handlar om att vara i nuet och att röra sig till musik.

- Det viktiga är inte att utföra rörelserna rätt eller att använda rätt arm eller ben, utan hur det känns inuti, förklarar Madeleine.

- Det här kanske är den enda stunden på dagen som är helt kravlös, där de bara kan vara sig själva, inflikar skolpsykolog Pauline Perslow.

Under totalt tio veckor pågår den första terminen, och trots att man ännu är precis i början av den ser man redan resultat.

- Det är väldigt häftigt att se dem blomma ut, att de vågar ta för sig mer och mer, och att det går så fort. Det är helt magiskt, man blir varm i hjärtat, säger Madeleine.

- För min del är det jätteroligt att höra, jag som bara är med bakom kulisserna ser ju inte de här sakerna annars, ler Pauline.

Efter den inledande terminen finns möjlighet för de flickor som vill, att fortsätta en termin till. Då blandas dock gruppen med nya ansikten som får uppleva metoden för första gången.

- De kan gå max två terminer, där det under den andra terminen blandas in nya flickor så man får en mixad grupp med tjejer som har erfarenhet från tidigare också, förklarar

Åsa som varit med och startat grupper även i Örebro.

I början och slutet av varje termin får deltagarna fylla i en enkät där de får svara på en rad frågor gällande deras mående, detta delas sedan helt anonymt med de ansvariga för metoden för att kunna fortsätta den pågående studien.

- Forskningsstudien har visat att de flickor som gått Dans för hälsa upplevde en minskad stress och ångest jämfört med innan, så vi ser ju att det fungerar, säger Pauline.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/dans-ska-hjalpa-unga-tjejers-psykiska-valmaende/>