



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. Dessa symptom kan vara tecken på psykisk ohälsa, och även enstaka symptom hos i övrigt friska ungdomar har visat sig ge fördubblad risk för depression och ångest i vuxen ålder. Utöver det individuella lidandet finns en stor samhällslig kostnad och risk för utanförskap. Det finns en efterfrågan på resurs-effektiva insatser och behandlingsalternativ.

**En randomiserad kontrollerad studie** från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län, visar effekten av att komplettera elevhälsa med kravlös dans för flickor 13–18 år med symptom på psykisk ohälsa. Leg. fysioterapeut Anna Duberg, Örebro Universitet, Inst för Hälsovetenskaper, utformade interventionen. Totalt 112 flickor 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 kroppsliga och emotionella symptom efter avslutad intervention. Även trötthet under dagtid minskade i dansgruppen. Hälsoekonomisk analys visar att dansen är kostnadseffektiv beroende på ökad livskvalitet, minskat antal skolsköterskebesök, och låga omkostnader. De kvalitativa analyserna visar att den kravlösa atmosfären och stödjande gemenskapen var av stort värde för deltagarna. Dansen sågs som en oas från stress, en fristad från högt satta individuella och sociokulturella krav. Kroppslig självtillit stärktes vilket genererade glädje, energi och en ny förmåga att ”ta plats” både rumsligt och metaforiskt.

**Mer forskning behövs** dock och det är värdefullt att Universitetssjukvårdens Forskningscentrum (ansvarig: Mia-Linn Arvidsson Lindvall) har initierat en ny studie som syftar till att utvärdera hälsoeffekter av Dans för Hälsas metod över hela Sverige (etikgodkänt dnr 2021-04227).

**Varför är dansen så verksam?** Den socialt stödjande miljön, känslan av inkludering i en gemenskap, är en viktig bakomliggande mekanism. Utöver de välkända effekterna av fysisk aktivitet så kan det fokusskifte som dansen erbjuder, dvs “från tankar till kropp” vara en del i förklaringen av effekterna. Eftersom ältande ofta ingår i psykisk ohälsa, dvs. att ha fastnat i negativa tankebanor och oro, kan distraktionen i att rikta sin uppmärksamhet till dansen vara särskilt värdefull (medveten närvaro). Stärkt kroppskännedom och interoceptiv förmåga ökar förmåga till känsloreglering och stärker identitet, vilket ökar välbefinnande. 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 ffa som komplement till elevhälsa, men även inom psykiatri och primärvård. Nu finns över 500 utbildade instruktörer i hela Sverige och uppskattningsvis är det över tusen ungdomar som regelbundet deltar i insatsen. Spridningen i landet visar behovet att bemöta problematiken och 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 Guldskalpellvinnare har med stöd i evidens metodiskt förnyat vårdens arbetssätt genom att ta vara på det friska.”*

- Duberg A. Dansintervention för att stärka psykisk hälsa hos tonårsflickor. *Socialmedicinsk tidskrift* 2020;05-06(97):878-887. <https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/issue/current>
- 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.
- Sandberg E, Moller M, Sarnblad S, Appelros P, Duberg A. Dance intervention for adolescent girls: Effects on daytime tiredness, alertness and school satisfaction. A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and movement therapies* 2020; sept 16, proof DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.09.001>
- 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
- 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.
- 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., 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.