

Till kulturansvariga och dem det berör inom Fyrbodals kommun

Projekt - Dans för hälsa

Danspoolen beviljades 2020 förstudiemedel från Fyrbodals kommunalförbund för att kartlägga behovet inom Fyrbodals kommuner gällande dansinriktningen Dans för hälsa. Efter visat stort intresse inleddes en 3 – årig utvecklingsperiod med implementering och genomförande av våra olika erbjudanden riktat till olika målgrupper med hjälp av utvecklingsmedel från Västra Götalands regionen. Nedan finns en förklaring på var vi kan erbjuda dig i din kommun och du är välkommen att höra av dig för beställning och bokning av aktivitet.

Dans har sedan urminnes tider varit en naturlig del av samhällsgemenskapen och fyller en viktig funktion, helt enligt nutida forskning. Dans för hälsa används inom vården för att stärka kropp & själ.

Nedan beskriver vi tre områden som Danspoolens pedagoger är utbildad i och har erfarenhet av:

1. Dans för psykisk hälsa för unga.
2. Dans för Parkinsons, stroke och äldre med balanssvårigheter.
3. Dans för barn och unga med funktionsvariationer.

Det finns en beskrivande film och tillhörande forskning. Vi nämner kringliggande orter som arbetar med Dans för hälsa fältet och med referens kommuner som man kan ta kontakt med.

Dansa sig frisk enligt Framsteg & Forskning, <https://fof.se/tidning/2013/5/artikel/dansa-dig-frisk>

För mer information, för bokning av aktivitet eller önskan om ett personligt besök för mer information kontakta:

Katarina Stella enhetschef Danspoolen Kultur och fritidsförvaltningen Vänersborg

Katarina.stella@vanersborg.se

1. Dansa utan krav

En evidensbaserad dansmetod för ungdomar mellan 13 - 19 år med psykisk ohälsa. Danstillfällena är baserade på rörelseglädje, kravlöshet, gemenskap och lust som leds av två certifierade danspedagoger eller en danspedagog med assistent. Det följs av löpande uppföljning och dialog med kurator eller sjuksköterska som ansvarar för eleven.

Det finns över 400 utbildade Dans för Hälsa-instruktörer på 140 orter i Sverige. I vårt närområde finns Dans för hälsa i Uddevalla, Tjörn, Marstrand, Kungälv och Göteborg.

Vill du veta mer se Dans för hälsa/Örebro universitet, www.dansforhalsa.se.

Vårdguiden 1177, med kontakt och forskning, <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/>

Upplägg: Rekryteringsperiod med samordnare och elevhälsoteam tillsammans med danspedagog. När gruppen är klar blir eleven erbjuden 2 x 75 min i vecka under ett läsår eller minst 12 gånger.

Film: 4.56 min <https://www.youtube.com/watch?v=EP0f1QZthJg>

Film: ca 10 min <https://youtu.be/AcZZNwMxyoE>

Forskning:

Anna Dubergs doktorsavhandling, Dance Intervention for Adolescent Girls

<http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:902081/FULLTEXT01.pdf>

Det går som en dans, Josefin Danielsson Hanna Sjöqvist Sjuksköterskeprogrammet 180

Högskolepoäng Examensarbete i omvårdnad

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/26521/1/gupea_2077_26521_1.pdf

Nyckelpersoner: Kulturchef, verksamhetschef barn och utbildning, rektorer och elevhälsoteam på respektive skola. Grundskola men även gymnasiet. Det kan också vara socialtjänsten, BUP eller folkhälsosamordnare. Samt samarbetspartners på kulturskolan eller studieförbund.

2. Dans för personer neurologiska sjukdomar som Parkinson och strokepatienter samt äldre med balanssvårigheter och fallrisk

En beprövad och anpassad dansmetod med två certifierade danspedagoger för personer med Parkinsons sjukdom eller patienter som drabbats av stroke eller äldre med balanssvårigheter. Målet med danstillfällena är att deltagarna ska uppleva ökat välbefinnande genom olika balans- och styrkemoment, koordinations-, rörlighets- och gestaltande övningar anpassade efter deltagarna. Uppleva gemenskap, inspiration, kreativitet och känna dansglädje. Vi utgår ifrån deltagarnas dagsform och möjligheter.

Upplägg: 1.5h i veckan

Film, 2.13 min <https://www.facebook.com/carreracoachdetangovl/videos/812505169081586/>

Dans för Parkinsons finns i över 300 samhällen i 28 länder. Nära orter som har dans för Parkinsons är Borås och Göteborg. Vill du veta mer om dans för Parkinsons, www.parkinsonforbundet.se

Forskning:

Forskningen visar att dans för personer med neurologiska sjukdomar märkbart förbättrar balans, stelhet, stabilitet, kontroll över muskler samt lindring av symptom och ökat välbefinnande.

From depression to Parkinson's disease: The healing power of dance

<https://theconversation.com/from-depression-to-parkinsons-disease-the-healing-power-of-dance-123748>

Dance for PD® Mark Morris Dance Group, ny forskning och fler vetenskapliga artiklar

<http://danceforparkinsons.org/resources/research>

Nyckelpersoner: Kulturchef, Parkinsonförbundet, primärvården, fysioterapeuter, sjukgymnaster, studieförbund, folkhälsosamordnare

3. Dans för barn med funktionsvariation

Danstillfällen med pedagogiska, inkluderande förhållningssätt av utbildade danspedagoger. Vi utforskar gemensamt rörelser, variationer, kropp, tid, rum och dansmöjligheter. Med lekfullt öppet sinne tränar, skapar och dansar vi tillsammans.

Upplägg: 60 min i veckan. Assistent eller anhörig till barn med funktionsvariationer får gärna dansa. Dans för funktionsvarierade finns i Göteborg, Piteå, Skåne, Hudiksvall, Stockholm m.fl. Nära orter som har dans för funktionsvarierade är Tjörn, Uddevalla, Stenungssund och Göteborg.

Forskning:

Isabell Dahlin Carolina Lindoff, Dans i särskolan

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1027974/FULLTEXT01.pdf>

Dans i grundsärskolan. En kvalitativ studie över idrottslärares erfarenheter av dansundervisningen i grundsärskolan.

[FULLTEXT01.pdf \(diva-portal.org\)](#)

Eva Bojner Horwitz, Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients

<http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:165340/FULLTEXT01.pdf>

”Vem får dansa?” av Annika Noter Hooshidar

<https://www.uniarts.se/forskning-utvecklingsarbete/forskningsprojekt/vem-far-dansa-en-studie-om-kommunikation-/>