

Dansprojektet

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

BAKGRUND

Den antidepressiva effekten är lika stor vid fysisk aktivitet som vid medicinering. Det finns en skillnad: Medicin har oönskade biverkningar. Träning har mest trevliga.

Psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan bland unga flickor är alarmerande hög. Nedstämdhet och kroppsliga besvär förekommer dubbelt så ofta bland flickor som bland pojkar oavsett skolår. 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?

Socialstyrelsen understryker vikten av att strategier vidtas för att förbättra den psykiska hälsan hos unga. Det är viktigt att interventioner i fysisk aktivitet 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 nyligen publicerats i JAMA Pediatrics och som 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 171 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. Trots en lång interventionstid på 8 månader var närvaron god; 67 % av flickorna deltog 50-100% av det totala antalet tillfällen.

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 4 och 12 månader efteråt.

Resultaten visar även en signifikant minskning av sömnproblem, trötthet och psykosomatiska symptom. Men främst bevisas de hälsoekonomiska vinster som projektet uppvisar. 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. Detta är helt enkelt en billig insats som kan ge stora effekter.

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. (Bollsporter ligger på plats nr 1 när aktiviteter som utförs rangordnas, dans på plats nr 7).
4. Dans kan vara ett stöd i att förbättra kroppskänedom och kroppsuppfattning.
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.

- Se tre minuters film om dansprojektet: <http://www.oru.se/Forskning/anna-duberg>.
- Se inslaget som sändes på rapport (SVT): <http://www.svt.se/nyheter/sverige/kravlos-dans-far-stressade-tonarsflickor-att-ma-battre>

KURSIONBJUDAN

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

- Utbildning av instruktör, se nedan för anmälan
- Möjlighet till rekrytering av flickor, ex genom samarbete med skolhälsovård
- Tillgång till lokal

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: 26 -27 april 2013.

Var: Örebro

Hur: två heldagar (schema för kursen skickas ut efter bekräftad anmälan).

Vad: Bakomliggande metodik, vård/omsorgsaspekter, stöd i planering och upplägg, danskoreografier, avslappning, coaching i instruktioner, anpassning och utveckling.

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

Anmälan: sker till maria.ekholm-takman@orebroll.se senast 20 mars

Frågor till: kursansvarig Anna Duberg, anna.duberg@oru.se

Uppföljning: möjlighet finnes till en dag i november. Kostnad 3000:- exl moms.

Antalet platser på utbildningen är begränsat.

Vetenskaplig utvärdering

Det kommer finnas möjlighet till vetenskaplig utvärdering, dvs uppföljning av flickornas hälsa, för ett antal kommuner som deltar. En studie på implementeringsprocessen kommer även att genomföras.

Välkommen med din anmälan!

Vårdvetenskapligt Forskningscentrum, Örebro Läns Landsting

i samarbete med Örebro Universitet