



Doktoranden Anna Duberg ledde dansövningar och talade på workshopen.

Dansprojekt blev global kioskvältare

I ett forskningsprojekt lett av sjukgymnasten och dansinstruktören Anna Duberg har tonårstjejer med psykosomatiska besvär erbjudits gratis dansträning. Resultaten som bland annat visar en ökad självskattad hälsa hos deltagarna publicerades nyligen i JAMA Pediatrics och har rönt stor uppmärksamhet världen över.

Dansprojektet visar att vi med relativt små insatser kan göra stor skillnad, fastslog Anna Duberg, doktorand vid Institutionen för Hälsovetenskap och medicin vid Örebro universitet samt Vårdvetenskapligt Forskningscentrum, Örebro Läns Landsting (ÖLL), vid en workshop med syfte att introducera dansprojektets arbetssätt för sjukgymnaster i Sverige.

Hennes forskningsresultat har efter publiceringen i välrenommerade *JAMA Pediatrics* spritts i dagstidningar och tidskrifter i Australien, Afrika, Indien, Nordamerika och Europa.

– Bara *The Times of India* når 1 miljard läsare, sa Anna Duberg.

Hennes handledare Margareta Möller, verksamhetschef vid forskningscentrat

samt adjungerad professor inom ÖLL, gav en kort bakgrund till projektet, vars upprinnelse var landstingets rapport "Liv & hälsa ung i Örebro" från 2007. Den visade bland annat att 26 procent av alla flickor i årskurs 2 på gymnasiet var nedstämda och att majoriteten av dem mårde mycket dåligt. Rapporten ledde till att forskningsnämnden inom ÖLL ville satsa på projekt som riktade in sig på ungas psykosomatiska besvär och samtidigt använda kultur i vården, berättade Margareta Möller.

Anna Duberg förklarade dock att hon under dansträningen inriktar sig på tonårstjejernas resurser och inte på deras problem.

– Min intervention fokuserar på att aktivera alla sinnen och det kan konkurrera ut de negativa tankarna!

Hon vill även skapa delaktighet och en tillåtande stämning, genom att inte använda så avancerad koreografi och låta tjejerna göra egna rörelser till musiken. Det sker i stor grupp, i små grupper och via parövningar. Musikstilen varierar från afrikansk dans och showjazz till hip hop.

– Afrikansk dans visade sig vara ett klokt val för att komma bort från inre krav på att röra sig snyggt. Det är väldigt avväpnande och blir roligare ju större och kraftfullare rörelser man gör, förklarade Anna Duberg.

Efter introduktionen var det dags för de deltagande sjukgymnasterna att själva få prova på dansträningen.

– Gör varje rörelse innerligt! Fokusera på rörelseglädje och kravlöshet! Uppmuntrade Anna Duberg deltagarna.

Även sjukgymnaster i strumplästen kan behöva släppa prestationskraven när de utmanas att prova nya steg tillsammans med andra. Och snabbt infann sig en varm och tillåtande stämning i föreläsningssalen. Efter en gemensam uppvärmning och introduktion fick deltagarna gruppvis skapa en egen kort koreografi, göra en övning i kroppskänedom samt avsluta med avslappning.

I frågestunden som följde framkom det att Anna Duberg är i färd med att utbilda nya projektledare i olika delar av landet.

– Politikerna har vaknat till efter all uppmärksamhet som vi fått. Nu vill man implementera dansprojektet i andra städer också.

Dansprojektet i korthet

Deltagarna i forskningsprojektet bestod av totalt 143 tjejer i åldrarna 13 till 18 år som återkommande sökt hjälp för psykosomatiska besvär vid elevhälsan på 21 skolor i Örebro kommun.

Syftet var att utvärdera om en dansintervention kan förbättra hälsa och livskvalitet för denna målgrupp och om det dessutom är hälsoekonomiskt lönsamt.

Dansinterventionen bestod av två danspass á 75 minuter i veckan och pågick under två terminer. Trots en lång inter-

ventionstid var närvaron god; 67 procent av flickorna deltog 50–100 procent av totalt antal tillfällen.

Resultaten visar att deltagarna i interventionsgruppen förbättrade sin självskattade hälsa mer än kontrollgruppen. Den positiva effekten uppkom vid interventionens slut och kvarstod 4 och 12 månader efteråt.

Resultaten visar även stora hälsoekonomiska vinster och en signifikant minskning av sömnproblem, trötthet och psykosomatiska symtom.