



Vänersborgs kommun



Till kulturansvariga och dem det berör inom Fyrbodals kommun

Projekt - Dans för hälsa

Danspoolen har beviljats förstudiemedel från Fyrbodals kommunalförbund för att kartlägga behovet inom Fyrbodals kommuner gällande Dans för hälsa. Vi vill med detta dokument informera och komma i kontakt med kommuner som har intresse av att samverka. Vi har sedan för avsikt att gemensamt söka utvecklingsmedel hos Fyrbodals kommunalförbund för att kunna starta, bygga strukturer för organisation och genomförande av Dans för hälsa efter respektive kommuns behov till hösten 2021 och framåt.

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 certifierade för och har erfarenhet av: dans för psykisk ohälsa för unga vuxna, dans för personer med neurologiska sjukdomar och dans för barn och unga med funktionsvariationer. Där finns också en beskrivande film eller reportage och tillhörande forskning. Vi nämner kringliggande orter som arbetar med Dans för hälsa 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>

Anmäl intresse eller önskan om ett personligt besök för mer information till:

Katarina Stella enhetschef Danspoolen Kultur och fritidsförvaltningen Vänersborg
stella.katarina@vanerborg.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.

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>

Det finns över 400 utbildade Dans för Hälsa-instruktörer på 136 orter i Sverige. I vårt närområde finns Dans för hälsa i Uddevalla, Tjörn, Marstrand 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/>

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

En beprövad och anpassad dansmetod med två certifierade danspedagoger för personer med Parkinsons sjukdom eller patienter som drabbats av stroke. Under dansen tränar vi bl.a. muskelstyrka, balans, att vidga rörelser omfånget samt kognitiva och sociala förmågor. Vi utgår ifrån deltagarnas dagsform och möjligheter.

Upplägg: 1.5h i veckan med fika

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

Dans för Parkinsons finns i över 300 samhällen i 25 länder. Nära orter som har dans för Parkinsons är Uddevalla och Göteborg. Vill du veta mer om dans för Parkinsons, www.parkinsonforbundet.se

Forskning: NeuroRehabilitation 40 (2017) 141–144 DOI:10.3233/NRE-161399IOS Press, *Dance therapy improves motor and cognitive functions in patients with Parkinson's disease* [://content.iospress.com/download/neurorehabilitation/nre1399?id=neurorehabilitation%2Fne1399](http://content.iospress.com/download/neurorehabilitation/nre1399?id=neurorehabilitation%2Fne1399)

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 funktionsvariationer

Danstillfällena 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. Gärna assistenter med.

Press: <https://www.bohuslaningen.se/kultur-noje/kulturskola-for-funktionsvarierade-1.410>

Dans för funktionsvarierade finns i Göteborg, Piteå, Skåne, Hudiksvall, Stockholm m.fl. Nära orter som har dans för funktionsvarierade är Tjörn, Uddevalla, Stenungsund och Göteborg.

Forskning: Eva Bojner Horwitz, *Dance/Movement Therapy in Fibromyalgia Patients*
<http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:165340/FULLTEXT01.pdf>

Isabell Dahlin Carolina Lindoff, *Dans i särskolan* <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1027974/FULLTEXT01.pdf>

Nyckelpersoner: Kulturchef, verksamhetschef BUN, rektorer, Elevhälsan, Särskolan, Kulturskolan, habilitering och hälsa

Några referenskommuner & kontaktpersoner:

Stockholm Dans för Parkinsons, Rehabilitering, Neurodans, Dansa utan krav, Integration Inkludering, funktionsvariationer. Balettakademien Kundtjänst, telefon 08-789 41 20, mån-fre 09.00-16.00. E-post: balettakademien@folkuniversitetet.se

Göteborg Dans för Parkinsons, neurodans, 0768 54 41 00 ulrika.liljedahl@regionteatervast.se

Bara dansa (Dans utan krav) <https://baradansagbg.wixsite.com/baradansa/kontakt>

Halland Dans för Hälsa, Anna Leppäjoki, dansutvecklare på Kultur i Halland, e-post: anna.leppajoki@regionhalland.se

Norrbottnen: Dans för personer med Parkinsons, Dansa utan krav. Christine Hemdal Sandling, Kulturstrateg, Tel: 073-072 94 07, E-post: christine.hemdal-sandling@norrbottnen.se

Vänliga hälsningar:

Katarina Stella, Enhetschef på Danspoolen, Kultur och fritidsförvaltningen Vänersborg;

Katarina.stella@vanersborg.se

Telefon: 0521-721933

Catrin Edvardsen, Danspedagog & Beteendevetare på Danspoolen;

Catrin.edvardsen@vanersborg.se