

Dans för hälsa

Information till dig som är vuxen

Målgrupp

Det här är en aktivitet för tjejer 13-18 år som ofta har ont i magen eller huvudet, känner stress, oro och nedstämdhet, kanske sover dåligt eller har värk i nacke/axlar. Det kanske redan finns kontakt med skolsyster eller kurator.

Den här aktiviteten ska hjälpa tjejerna att må bättre.



"I vanliga fall har man alltid en roll - men i dans får man vara den man är inombords."

-A, 15 år



Bakgrund

"Dans för hälsa" bygger på det forskningsprojekt som syftar till att öka unga tjejers psykiska välbefinnande genom att använda dansen som metod. Studien har genomförts vid Örebro Universitet och Vårdvetenskapligt Forskningscentrum i Örebro 2008-2011. Forskningsprojektet har fått stor uppmärksamhet världen över och har startats upp i flera kommuner i Sverige. I studien deltog unga tjejer 13-18 år med ovan beskrivna problem i en kravlös dansgrupp med fokus på rörelseglädje, två gånger i veckan i åtta månader. Studien visade att tjejerna mådde bättre efter åtta månaders dans.

Se <https://dansforhalsa.se/forskning/>.

Hur går det till?

Vi rör oss till musik och man får ha vilka kläder man vill, bara man trivs och känner sig bekväm. Räkna med att vi kan bli lite svettiga, det är meningen att vi ska få upp pulsen. En egen vattenflaska får deltagarna på plats. Inga förkunskaper behövs. Har deltagaren aldrig dansat förut så är hon inte ensam om det, vi är fler som aldrig provat men tillsammans kan vi öva och ha kul ihop.

Det kommer inte att bli någon uppvisning inför publik, vi dansar bara för vår egen skull och för att få uppleva gemenskapen i gruppen och glädjen i dansen. Det är helt utan krav.

Danspasset innehåller uppvärmning, dans, övningar, avslappning och avslut.