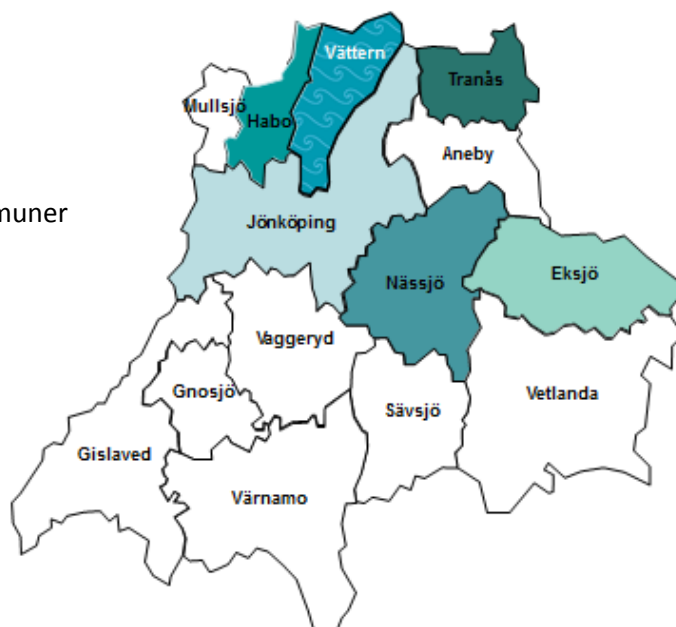


## Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.

### Sammanställning baserad på 49 besvarade enkäter från deltagare i *Dansa utan krav!* Jönköpings län. Utvärderingen besvarades anonymt.

*Dansa utan krav!* har pågått i Jönköpings län sedan våren 2014. Grupper har startats i 5 utav länets 13 kommuner. Interventionen har genomförts i samverkan mellan flera aktörer i respektive kommun, Region Jönköpings län, studieförbund och ideell organisation. Dansinstruktörerna har varit utbildade i konceptet. Tjejer som fyllt i enkäten har deltagit i *Dansa utan krav!* i en, alternativt två terminer. Utvärdering saknas från tjejer som valt att avsluta sitt deltagande i förtid.

Karta över Jönköpings län.  
Färgmarkering visar i vilka kommuner interventionen *Dansa utan krav!* förekommer läsåret 2015/2016



#### Bakgrund till *Dansa utan krav!*

Den psykiska ohälsan bland unga tjejer är alarmerande hög. Vanliga besvär som huvudvärk och magont är kopplade till depression och psykisk sjukdom senare i livet, samt förenat med en känsla av utanförskap och nedsatt självkänsla. Socialstyrelsen understryker vikten av att strategier vidtas för att förbättra den psykiska hälsan hos unga.

#### *Dansa utan krav!* bygger på forskningsstudie

*Dansa utan krav!* bygger på en forskningsstudie genomförd i Örebro 2008-2011. I studien deltog unga tjejer 13-18 år med psykosomatiska problem i kravlös dansgrupp med fokus på rörelseglädje, två gånger i veckan i åtta månader. Studien visade att tjejerna mådde bättre efter åtta månaders dans. Interventionen uppvisar hälsoekonomiska vinster. Kostnadseffektiviteten ligger i besparingar för skolhälsovård (minskat antal besök) + ökad livskvalitet i kombination med interventionens låga omkostnader. Studien har publicerats i JAMA Pediatrics och rönt stor uppmärksamhet.<sup>1</sup>

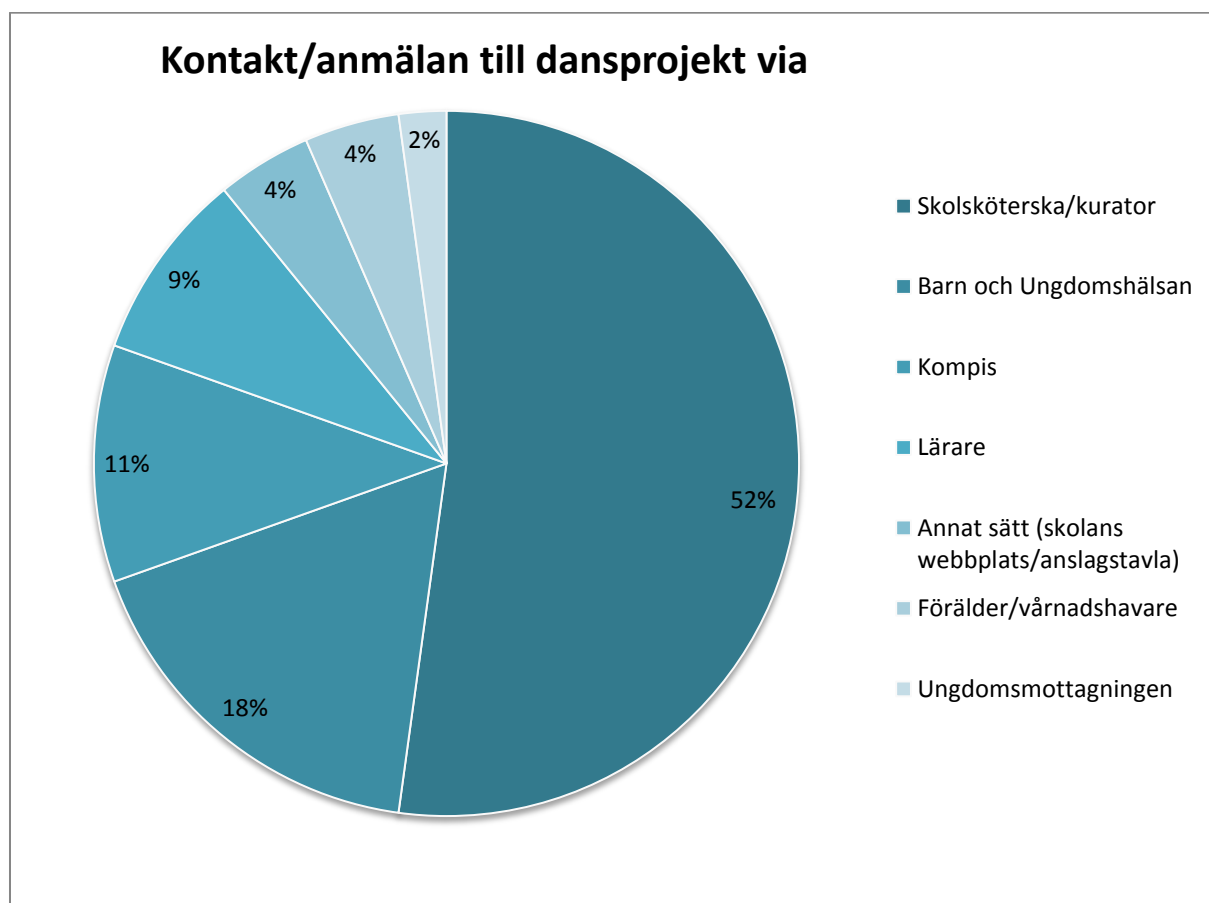
<sup>1</sup> [Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention A Randomized Controlled Trial \(2012\)](#)

## Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.

En uppföljningsstudie pågår där Region Jönköpings län ingår, resultat från forskningsstudien redovisas längre fram.

### Resultat sammanställning från utvärdering Jönköpings län

Efter avslutad termin får deltagarna fylla i en utvärdering om hur de upplevde *Dansa utan krav!* Denna utvärdering är viktig för att nära följa att kvalitet och syfte upprätthålls. Utvärderingen är ett komplement och ingår inte i forskningsstudien.



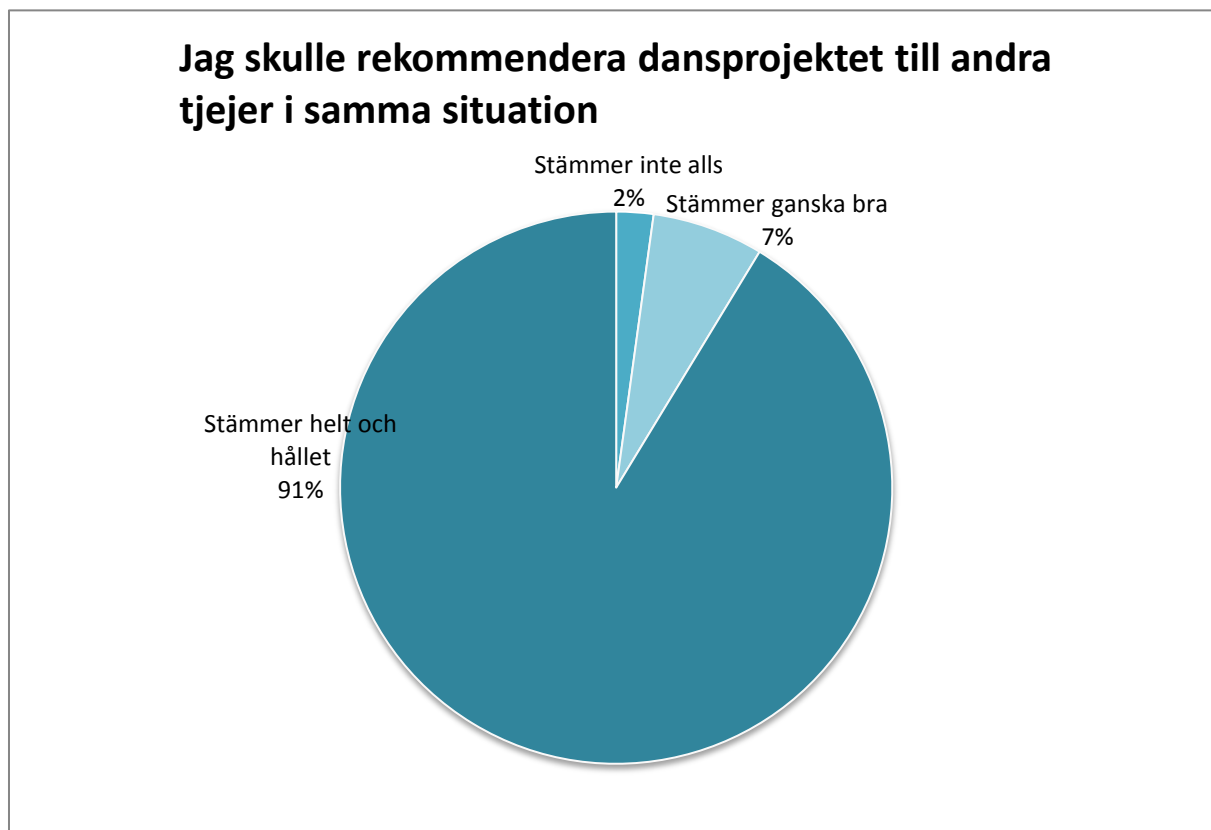
### Rekrytering

Rekrytering till *Dansa utan krav!* har framförallt skett via skolsköterska/kurator på elevhälsan i respektive kommun eller via kontakt på Barn och ungdomshälsan, alternativt via kompis eller annan vuxen.

Kriterier för deltagande: tjej 13-19 år som känner igen sig i ett eller flera av följande besvär: **stress, oro, ont i magen, nedstämdhet, ont i huvudet, ont i nacke/rygg, trötthet/sömnbesvär, utanförskap.** (*Dansa utan krav!*, riktar sig inte till tjejer som går i behandling på Barn- och ungdomshabiliteringen eller Barn- och ungdomspsykiatrien)

## Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.

Nedan presenteras svar på påståenden, samt efterföljande kommentarer



### Kommentarer:

*"Jag har själv märkt att jag har förändrats"*

*"Det är grymt, de tar verkligen hand om en"*

*"Efter att jag började här har jag blivit gladare inte bara på dansen utan också i skolan. Jag vågar också mer."*

*"Om jag vet att de gillar dans"*

*"Alla borde gå på dansprojektet <3"*

*"Beror på personens situation och om jag tror att andra tjejer skulle vara intresserade"*

*"Ingen av mina vänner skulle vilja gå på dans"*

*"Denna dans har fått mig att må så himla mycket bättre"*

*"Det hjälper verkligen att må bättre"*

*"Jag tycker att det har hjälpt mig så jag önskar att flera kunde vara med"*

## Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.

*"Det är en underbar dansgrupp"*

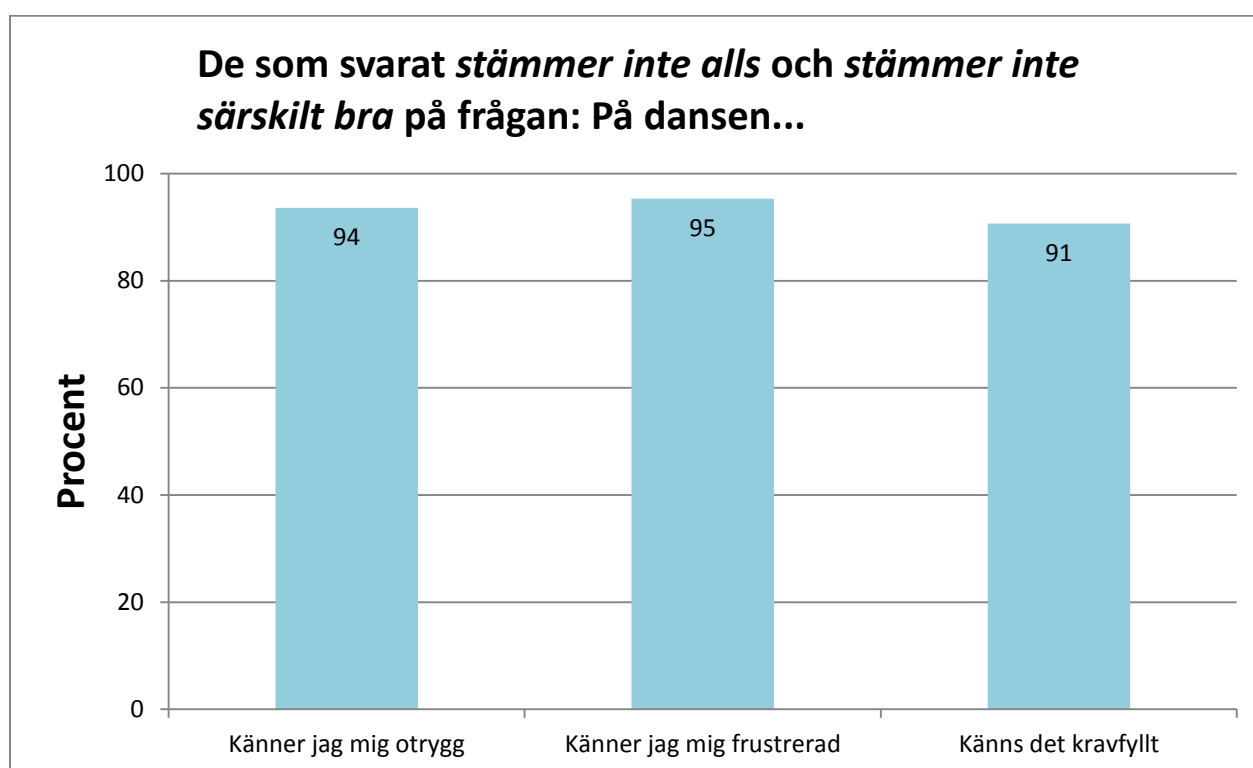
*"Det är verkligen underbart"*

*"För det är bra, man mår bra av den här dansen"*

*"Tack för den här tiden <3"*

*"Det känns skönt att man vet att de andra tjejerna känner, har känt likadant som mig"*

### Negativt ställda frågor



### Kommentarer på dansen...

#### Känner jag mig otrygg:

*"En trygg stämning"*

*"Känner mig trygg"*

*"Jag känner mig bara otrygg med mig själv ibland"*

#### Känner jag mig frustrerad:

*"Väldigt sällan, t.ex. vid misslyckande med danssteg"*

*"Aldrig"*

## Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.

*"Om jag inte kan ett danssteg"*

*"Bara när vi ska vara arga 😊"*

### Känns det kravfyllt:

*"Det känns skönt att känna att man inte måste gå varje gång"*

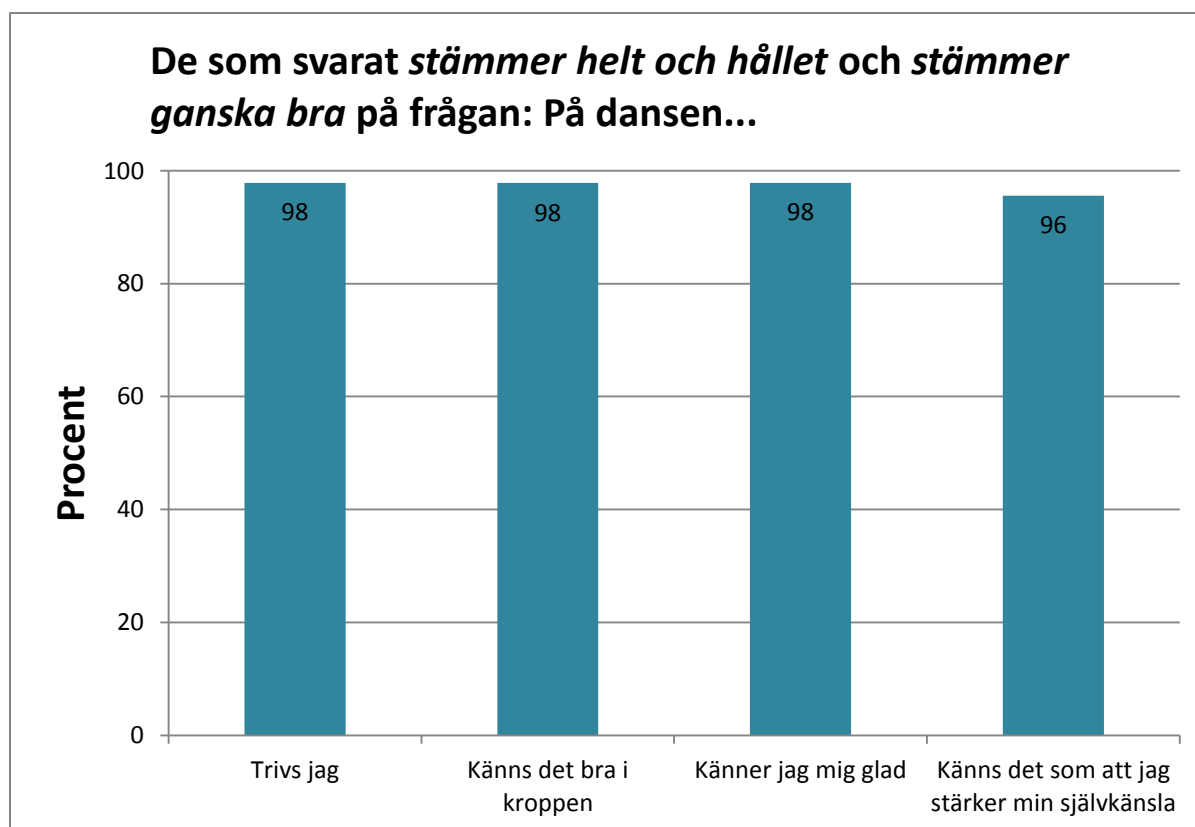
*"inga krav"*

*"ingen sa åt mig hur jag ska göra. Det är bara att göra vad man kan"*

*"alla gör allt på sin nivå, inga krav"*

*"Vet inte vad det betyder"*

### Positivt ställda frågor



### Kommentarer på dansen...

#### Trivs jag:

*"Väldigt mysigt och tryggt att komma hit"*

*"Man känner ingen press"*

## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"Känns som en miniextra familj"*

*"Känner mig som hemma"*

*"Det är jättekul"*

*"Det är kul och jag tycker att lärarna och de som går där är trevliga"*

*"Gillar inte att dansa"*

*"Men orkar inte gå från/till stationen"*

*"Vi tjejer som dansar skapade ett band med varandra redan andra träningen"*

*"Det var bara i början då x och x var med, då va det jobbigt"*

*"(Social ångest)"*

*"Man kan vara sig själv här och bli accepterad"*

*"Det är trevliga människor där"*

### **Känns det bra i kroppen:**

*"Ja efter ett helt pass känner man sig avslappnad"*

*"Dansen är alltid rolig"*

*"Man blir alltid vilad och lagom tränad"*

*"Om man inte har träningsvärk"*

*"Blir mer avslappnad efter dansen"*

*"Beroende på hälsotillstånd"*

*"Alla spänningar släpper"*

*"Man får tid att släppa allt och bara vara positiv"*

*"Det känns bra men skulle klara jobbigare pass"*

### **Känner jag mig glad:**

*"Känner mig glad"*

*"Man glömmer det som inte är bra"*

*"tummen upp"*

*"Ja för jag älskar att dansa"*

*"Man är välkommen, inga krav. Man får vara som man är"*

## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"Gemenskapen får mig att må väldigt bra"*

### **Känns det som att jag stärker min självkänsla:**

*"Vågar vara mig själv"*

*"Jag får positiva tankar under dansen och avslappningen"*

*"Vet inte, kanske lite"*

*"Min självkänsla har ökat mycket sen jag började på dansen, kan acceptera mig själv nu"*

*"Det krävs mer än så"*

*"Jag har blivit mycket mer självsäker tack vare dansen. Den får mig att bli stark på insidan"*

*"Det gör inte självkänslan sämre, men det gör inte så stor skillnad"*

*"Jo man känner sig friskare, starkare och mer vacker när man får ta ut rörelser med kroppen"*

## **Vad i Dansprojektet har betytt mest för dig?**

### **Kommentar: (42 st.) Svaren kategoriserats under följande rubriker:**

#### **Social gemenskap (8st)**

*"En ny kompis & dansläraren"*

*"Man träffar lite andra tjejer"*

*"Tjejerna"*

*"Gemenskapen mellan kompisarna och danslärarna"*

*"Att umgås med andra i egen ålder. Att man bara kan komma hit och vara sig själv."*

*"Att jag träffar nya vänner, och att jag alltid mår bättre"*

*"Gemenskapen och att det är roligt."*

*"Gemenskapen"*

#### **Upplevd hälsa (9st)**

*"Att jag mår bättre!"*

*"Att jag mår bättre och sover bättre och att jag får dansa."*

*"Motion (endorfiner), inga krav eller fördomar"*

*"Att jag kan slappna av och såklart lära mig mer dans."*

## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"Det som betyder mest för mig är att jag får mycket inspiration men framför allt har jag blivit av med en stor del av min ångest."*

*"Glädjen, all pepp man fått & påfyllnaden av energi"*

*"Det har betytt relax" (2st)*

*"Avslappning och spel"*

### ***Kravlöst/självkänsla (11st)***

*"Att få göra något kul utan press"*

*"Att ni bryr er om oss på riktigt och att vi inte dömde varandra när någon dansade fel"*

*"Att det är kravlöst, ingen press på att man måste vara eller göra si eller så"*

*"Fått bättre självförtroende, och våga vara sig själv"*

*"Att man inte behövde vara med på allt och att det inte var någon som ställde krav på en."*

*"Att man inte behöver göra mer än sitt bästa och att man kan vara sig själv"*

*"Att bli mer självsäker, få känna att det är kravlöst. Kan vara som man är"*

*"Att man får vara sig själv"*

*"Att det inte ställs krav på dig som person"*

*"Att man kan dansa utan att någon dömer en"*

*"Att man kan ha roligt. Att ingen krav på vad måste jag göra"*

### ***Närvaro i stunden (3st)***

*"Jag glömmer allt, stress och alla måsten och det har betytt mkt."*

*"Jag har fått dansa loss och tänka på annat och ha kul med de andra i dansen."*

*"Att kunna koppla bort allt annat som hänt/händer/ska hända"*

### ***Att ha någonting att göra/ Motivation (11st)***

*"Jag har lärt mig mycket och det har varit roligt."*

*"Att få utveckla mina danskunskaper"*

*"Att ha någonting planerat i veckan & att jag har fått röra på mig"*

*"Att få röra på sig och bli mer aktiv och att ha en gemensam aktivitet med kompisarna. Jag har blivit ner avslappnad när jag dansar."*



## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"Tid för mig att ta mig ur huset och ha det kul, samtidigt får röra på mig"*

*"Det är roligt att ha någonstans att gå på och känna att man trivs där. Dans är kul!"*

*"Jag har kommit igång och börjat röra på mig mer, har blivit bekvämare i att röra på mig med andra"*

*"Att vi har kört många olika saker varje gång och lite avslappning."*

*"Allting tycker jag. Men det har varit väldigt kul att göra danser."*

*"Viktigt" =)*

*"Inget"*

### **Något du önskar vore annorlunda med dansen?**

**Kommentar: (38st) Vid sammanställning hamnade svaren under respektive rubrik:**

#### ***Förslag på förändring (14 st)***

*"Längre period"*

*"En uppvisning på slutet, om det är ok med gruppen"*

*"Jag skulle önska att det va lite krav."*

*"Lite mer grupp övningar"*

*"Nej, kanske inte 2 ggr / vecka"*

*"Fler nya danser"*

*"Fler danstillfällen"*

*"Kanske lite mindre uppvärmning så man hinner mer på koreografi."*

*Någon annan stil/genre på koreografin någon gång hade varit kul."*

*"Mer lekar och popdans"*

*"K-pop, jag gillar K-pop danser"*

*"Mer typer av dansen"*

*"(Lite vuxnare?) Typ inte one direction & Justin Bieber"*

## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"Jag har tyckt att koreografierna har varit för lätta"*

***Nej, bra som det är (24st)***

*"Den finns ingenting som ska vara annorlunda på dansen" (2st)*

*"Nä! Allt har funkat perfekt.*

*"Nepp allt va jättekul"*

*"Inget!"*

*"Nej jag tror inte det. Det har varit kul allting."*

*"Jag tycker det är bra som det är."*

*"Det finns inget jag vill ändra på."*

*"Nej jag gillar det som det är."*

*"Nej" (9st har svarat Nej)*

*"Tycker att det är bra som det är"*

*"Nej, det är bra som det är"*

*"Nej, det har varit jättebra"*

*"Allt är bra"*

*"Jag tycker att det har varit jättebra =)"*

*"Tror inte det"*

## **Synpunkter på tid, plats eller annat**

**Kommentar: (32st) Vid sammanställning hamnade svaren under respektive rubrik:**

***Förslag på förändring (13st)***

*"Fler danstillfällen"*

*"Lite tight med mitt skolschema"*

*"lite senare tid" (2st)*

## **Utvärdering *Dansa utan krav!* – en förebyggande och behandlande insats för tjejer 13-19 år med psykosomatiska symptom.**

*"På fredagar tycker jag att det är jobbigt för jag har typ 30 min på min från jag slutar. Jag skulle vilja dansa längre och ha typ 3-4 dagar i veckan"*

*"Skulle vara kul med 3ggr i veckan annars är allt bra ☺ och att den skulle börja tidigare på fredagen."*

*"Fredagstiden är lite jobbigt tid då jag slutar 13.00"*

*"bra med allt men skulle önska att det var fler dagar i veckan"*

*"Tiden borde vara runt kl 17 istället, borde vara i x istället"*

*"Hade varit bra om en av dansträningarna varit i x och att tiden varit kl 17 istället"*

*"För mycket och för stressigt med 2 ggr/vecka"*

*"Det hade varit kul om det va på onsdagar. Då skulle jag kunna gå båda gångerna."*

*"Jag tycker att det är tråkigt att jag inte kan vara med på tisdagar."*

### **Nej, det funkar bra (19st)**

*"Platsen ligger bra och centralt och tiden är lagom efter skolan, men ändå inte för sent så man hinner med läxor."*

*"Bra med 2 ggr i veckan."*

*"Jag tycker att tiden är perfekt."*

*"Nä det är bra"*

*"ok"*

*"Det har funkade alldeles perfekt"*

*"Allt var helt okej (tiden passade perfekt)"*

*"Det passar bra på den här tiden"*

*"Det har varit bra =)"*

*"Inga" (2 st har svarat detta)*

*"Bra, danslokalen är bra och tid + dag har passat"*

*"x har varit jättefint!"*

*"Nej" (5st)*

*"Funkar"*