

NY STUDIE OM EFFEKTERNA AV DANSTRÄNING:

Glädje, gemenskap

FOTO: MAGNUS WESTERBORN



”Tänk på att verkligen ta för er
i salen, ta mycket plats!”

och självkänsla!



På gymmet nJoy i Örebro erbjuds tonårstjejer med psykosomatiska besvär, gratis dansträning två gånger i veckan. Det har blivit möjligt genom ett samarbete mellan Vårdvetenskapligt forskningscentrum inom Örebro läns landsting och Skolhälsovården i Örebro kommun och leds av sjukgymnasten och dansinstruktören Anna Duberg.

text: LOIS STEEN VIVANCO

DET ÄR EN MÖRK EFTERMIDDAG i början på december. Små snöflingor faller ned i Svartån och på Örebros ishala gator. Ute på Stortorget pågår julhandeln som bäst, men en trappa ned i gallerian intill, pågår ett unikt forskningsprojekt. På gymmet nJoy erbjuds tjejer mellan 13 och 18 år, som har psykosomatiska besvär, gratis dansträning två gånger i veckan. Det har blivit möjligt genom ett samarbete mellan Vårdvetenskapligt forskningscentrum inom Örebro läns landsting och Skolhälsovården i Örebro kommun.

Mitt på golvet i den stora ljusa träningslokalen sitter ett gäng tonårstjejer i en halvcirkel. Alla är klädda i mjuka dansvänliga kläder. Några småpratar tyst med varandra, medan andra bara sitter tysta och väntar. Framför dem sitter sjukgymnasten och dansinstruktören Anna Duberg. Hon har börjat pricka av namn efter namn i närvarolistan. Emellanåt tittar hon upp mot dörren, den öppnas med jämna mellanrum, och fler tjejer droppar in. När alla är samlade kör hon igång.

– Hej på er, hur har ni haft det sedan vi sågs senast? frågar hon med en varm och glad röst.

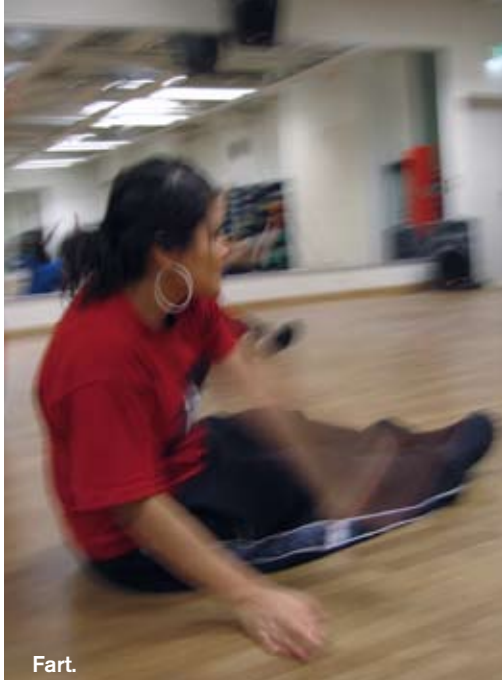


Ledaren. Anna Duberg, sjukgymnast och dansinstruktör leder dansträningen.

Anna får några korta och spridda kommentarer om veckan som varit, om trötthet och att det är mycket i skolan. Alla verkar vara mer sugna på att dansa än på att prata.

– Idag har vi besök av en tidning som går ut till alla sjukgymnaster i landet, den som vill bli intervjuad, kan anmäla sig efteråt. Vad säger ni, ska vi sätta igång?

Anna reser sig och går bort och sätter på musiken och tjejer är snabbt på benen och sprider ut sig över golvet. Det är dags för uppvärmningen, som är inspirerad av afrikansk dans, stadig rytm, kraftfulla rörelser, mycket kropp.



Fart.



Gemenskap.

– Ställ er i en stor ring. Tänk på att verkligen ta för er i salen, ta mycket plats!

Med ens försvinner lågmäldheten från minuterna innan. I salen stampar tjejerna omkring, koncentrerat och koreograferat, till rytmerna från högtalarna. Varje rörelse accentueras av lika kraftfulla armrörelser. Skulle golvet vara av jord, skulle dammet ha yrt!

Som bortblåsta är också vinterbleka ansikten och trötta ögon, de har förbytts i varmosiga kinder och ögon som glittrar av skratt och energi.

Efter uppvärmningen som pågår i cirka tio minuter, kommer ett kortare pass med styrketränningsrörelser. Därefter delar Anna in tjejerna i några mindre grupper på tre-fyra personer. Det är dags för det Anna kallar eget skapande. Hon sätter på en kärleksballad och bitterljuva toner och texten ”I keep bleeding, keep bleeding love” flödar ut i gymnsalen.

– Nu lämnar vi det tuffa funkiga sättet att röra sig och går över till en mjukare, öppnare och mer känslomässig stil. Vad tänker ni när ni hör den här sången?

Kärlek? Sorg? Någon annan känsla? Nu får ni en stund på er att i smågrupperna skapa rörelser som passar till den här låten.

Det är inte första gången tjejerna fått en liknande uppgift. I de tre grupperna pratar man först ihop sig en stund och sedan börjar det fria skapandet, att göra en egen koreografi för ett kortare avsnitt av sången. En grupp gör flera halvliggande rörelser där de först ålar omkring på golvet, och sedan växlar till att sträcka ut sig i sin fulla längd, för att därefter samla ihop hela kroppen till ett litet knyete.

Samma låtavsnitt spelas upp gång på gång, så att tjejerna ska hinna prova sig fram. Anna Duberg håller ett öga på alla grupperna, går omkring och säger uppmuntrande ord och hjälper till om någon grupp kört fast: ”Kom ihåg att allt är tillåtet, det behöver inte vara perfekt!”, ”Använd er fantasi och gör det som ni har lust med”.

DÅ OCH DÅ står Anna bara vid sidan om och betraktar det kreativa samarbetet i grupperna. Tyst för sig själv säger hon, ”Jag bara njuter när jag ser dem.”

Gruppövningen avslutas med att Anna spelar upp hela balladen, och gruppernas nya rörelser sammanfogas med en gemensam koreografi, som man tränat in tidigare.

– Glöm inte att gestalta de olika känslorna i den här sången både med kroppsspråk och ögon. Koncentrera er mer på

FAKTA

Forskningsstudie om dans

Dansprojektet, som är en prospektiv, randomiserad, kontrollerad studie, sker i samarbete mellan Vårdvetenskapligt centrum inom Örebro läns landsting och Skolhälsovården i Örebro kommun. Det startade i september 2008 och beräknas vara avslutat i juni 2011.

Sammanlagt deltar 143 tjejer i åldrarna 13 till 18 år som återkommande sökt hjälp för psykosomatiska besvär hos skolhälsovården i Örebro kommun.

Syftet med studien är att utvärdera om en intervention med dans är effektiv och kostnadseffektiv i att förbättra hälsa och livskvalitet för denna målgrupp. Dansinterventionen består av två danspass á 75 minuter i veckan och pågår under två terminer.

Deltagarna i studien har randomiserats till tre grupper, där grupp 1 får interventionen under första året, grupp 2 får den under det andra året och grupp 3 är kontrollgrupp under hela perioden. Mätningar via frågeformulär som berör livskvalitet, hälsa, KASAM, sömnsvårigheter, smärta samt nedstämdhet görs vid start och varje halvår över en sammanlagd tidsperiod på tre år.

Efter interventionens slut intervjuas även tio av deltagarna om sina upplevelser kring dansträningen. Syftet med detta är att belysa flickornas självbild och om/hur de upplever att deltagandet i dansprojektet har influerat denna självbild.

I dansinterventionens slutperiod läggs stor vikt vid att stimulera till fortsatt träning.

”En brokig skara tonåringar bildar nu en helhet och rör sig som en enda kropp, i en och samma andhämtning, över golvet”

det inre än på det yttre just nu, uppmanar hon.

Efter trettio minuters svettigt arbete landar den fysiska och känslomässiga gestaltningen hos en efter en av dem. En brokig skara tonåringar, med olika bakgrunder, intressen och vanor, bildar nu en helhet och rör sig som en enda kropp, i en och samma andhämtning, över golvet. Och det berör.

NÄR ALLA DE OLIKA momenten i danspasset är över, är det dags för avslappning. Tjejerna går och hämtar varsin röd matta som de sedan lägger ut i en ring mitt på golvet. Anna dämpar belysningen och tänder några levande ljus i mitten av ringen. Innan den liggande avslappningen, ska de först få ge varandra lite enkel massage.

– Dela upp er två och två. Den ena av er sätter sig framför den andra, titta mot ljusen eller blunda. Den som sitter bakom ger nu ett lätt tryck med händerna på kompisens huvud, nacke, skuldror, och utsidan av armarna... och fortsatt hela vägen ned till kompisens händer och fingrar... och så tillbaka upp igen. Avsluta med att bara hålla händerna stilla på huvudet. Gör om det två-tre gånger. Om några minuter byter vi.

Efter att alla fått massage lägger de sig på madrasserna en bit ifrån varandra. Med en lugn och metodisk röst leder Anna en avslappning för hela kroppen. Hon ber tjejerna att steg för steg registrera hur



Rytm.



Balans.



Vila.



FOTO: LOIS STEEN VIVANCO

det känns i olika kroppsdelar. Efter några minuter får de sakta vakna till.

– Känn allt som är skönt, varmt och positivt i din kropp. Ta det här med dig när du sakta kommer upp till sittande.

En efter en sätter sig tjejerna upp och sträcker behagfullt på sig. Efter varje övning under dansträningen har Anna frågat hur deltagarna upplevde den. Denna spegling sker också nu, med att alla säger

något kort om vad de fått ut mest av under träningen idag. Flera nämner dansen med den gemensamma koreografin och någon tycker att det egna skapandet var roligast, medan någon annan gillade en övning när alla fick springa på olika sätt. En av de sista kommentarerna handlar dock om avslappningen.

– Att jag fick massage var det bästa idag. →

TRE DELTAGARE TYCKER TILL:

"Att det är så tillåtande är något av det bästa"



Therese Lindberg Pihl, 16 år

Har du dansat förut?

– Jag har dansat sedan jag var liten för att få ordning på kroppen, jag var ganska rastlös då.

Hur är det att delta i det här dansprojektet?

– Det är jättekul. Det är fantastiskt att det kommit i gång och att det läggs pengar på tjejer. Och att vi får vara på ett gym, vi kunde ju ha hamnat i en källare.

Vad tycker du bäst om av det ni får göra?

– Jag tycker att allt är bra, men om jag måste välja så är det koreografin och dansen och att vi har fått prova många olika stilar.

Hur mår du efter ett danspass?

– Jag blir lättad, glad och avslappnad. Man känner att man gjort något bra. Det är en skön känsla!



Andrea Sunnemalm, 17 år

Har du dansat förut?

– Nej, aldrig förr, det är helt nytt för mig.

Hur är det att delta i det här dansprojektet?

– Det är jättekul, hon är en otroligt bra danslärare och hennes glädje smittar av sig. Så fort jag kommer in i salen blir jag glad.

Vad tycker du bäst om av det ni får göra?

– Det är olika saker varje gång. Men oftast är det Afrouppvärmningen, för då tänker man bara på det man gör just då.

Hur mår du efter ett danspass?

– Jag är avslappnad och det är skönt. Det känns som att man renar allting och får ett "brake" i vardagen. Det är så stressigt annars.



Sofie Sjögren, 18 år

Har du dansat förut?

– Nej, inte på det här sättet, men när jag var liten dansade jag lite bugg.

Hur är det att delta i det här dansprojektet?

– Jag tycker att det är roligt. Det är skönt att röra på sig och Anna är en bra ledare, positiv och glad. Men jag har också lärt känna många nya personer, man träffas i matsalen och hejar på varandra i skolan och ibland går vi hit tillsammans. Det betyder också mycket.

Vad tycker du bäst om av det ni får göra?

– Allt är roligt; att få dansa och prova nya saker, Afrodans och sånt. Det är inte så viktigt hur det ser ut, utan hur det känns bra för oss. Att det är så tillåtande är något av det bästa.

Hur mår du efter ett danspass?

– Det är så roligt att vara tillsammans och göra övningar, man blir väldigt glad.

Nytt forskningscentrum har breddat perspektiven

– Det fanns en tydlig önskan om en studie som tog fasta på både tonårstjejjers psykiska ohälsa och på kultur i vården, berättar Margareta Möller, handledare i dansprojektet.

Hon är chef på Vårdvetenskapligt forskningscentrum, som har breddat forskningsperspektiven inom Örebro läns landsting.

MARGARETA MÖLLER är professor i vårdvetenskap vid Örebro universitet och sedan två år forskningschef på Vårdvetenskapligt forskningscentrum (VFC) inom Örebro läns landsting (ÖLL). Centret är re

– Vårt uppdrag är att stimulera forskningen på det vårdvetenskapliga området. Tidigare fanns ett Centrum för Omvårdnadsforskning med en sjuksköterska som chef, men nu har landstinget breddat perspektivet och då finns även de sjukgymnastiska forskningsfälten med, säger Margareta Möller.

Hon disputerade själv på 80-talet och fungerar nu som handledare för Anna Duberg, som snart blir centrets tolfte doktorand (Se vidstående artikeln.)

UPPRINNELSEN TILL dansprojektet var ÖLL:s egen rapport ”Liv & hälsa, ung i Örebro” från 2007. Den beskrev hälsotillståndet bland unga i Örebro län och visade bland annat att 27 procent av flickorna i årskurs 2 på gymnasiet var nedstämda.

– Rapporten fick mycket uppmärksamhet och detta sammanföll med att forskningsnämnden inom ÖLL såg att inga projekt rörde kultur i vården. Det ledde fram till en tydlig önskan från dem om en studie som tog fasta på dessa båda aspekter, säger Margareta Möller.

Hon och Helena Sunvisson, kvalitativ forskare vid Örebro universitet, skrev då fram det aktuella forskningsprojektet och

gjorde en ansökan, som hittills gett cirka 650 000 kronor i forskningsanslag.

Enligt Margareta Möller är studien unik i sitt slag.

– Det har internationellt sett, genomförts mindre projekt med dans som intervention, men detta är unikt genom att deltagarna är så många, att vi följer dem under tre år och att de får dansa två gånger per vecka.

HUVUDTANKEN I STUDIEN är att tjejer mellan 13 och 18 år, som lider av psykosomatiska besvär som nedstämdhet, oro, sömnsvårigheter, smärta och magproblem och har sökt upp skolhälsovården, ska erbjudas dansträning under två terminer. Själva interventionen leds av Anna Duberg.

I projektgruppen finns även skolhälsovårdsöverläkare Ingemor Skoglund som har ett övergripande ansvar för skol-

sköterskornas del i projektet. Dessutom deltar hälsoekonomen Lars Hagberg, som kommer att göra en hälsoekonomisk analys av interventionen. I enkäterna som studiedeltagarna fyller i vid totalt sju tillfällen under en treårsperiod, finns delar ur Enjoyment scale och en skattning av hur ofta de uppsökt skolhälsovården, primärvården och/eller barn- och ungdomspsykiatrien.

– Om dansinterventionen leder till färre vårdbesök, kan vi jämföra kostnaderna och effekterna av respektive insatser, för att ta reda på om dans är en kostnadseffektiv åtgärd för den här gruppen, säger Margareta Möller.

I ENKÄTERNA FINNS dessutom delar ur frågeformuläret ”Liv & hälsa, ung i Örebro”, för att man ska kunna få ett jämförelsematerial som omfattar hela ÖLL och fem landsting till.

– Vi kan då jämföra hur våra studiedeltagare mår i jämförelse med andra och kan även se förändringar över tid. De frågor vi valt ut handlar om trivsel i skolan, hur man har det på fritiden, var och i vilken omfattning man har ont i kroppen, vilka mediciner man tar med mera.

Även flera andra utvärderingsinstrument kring Nedstämdhet (CES-D), Sömnkvalitet (Insomnia Severity Index) samt Livskvalitet (Health Utility Index) finns med i enkäterna.

Ytterligare en pusselbit i utvärderingen är djupintervjuer som ska handla om tio deltagares upplevelser av dansen. De genomförs av Helena Sunvisson direkt efter att interventionen avslutats.

– Vi tror att det är bra att intervjuerna görs av någon som inte träffat tjejerna så mycket, men de kommer att skrivas ut och analyseras av både Helena Sunvisson och Anna Duberg.



FOTO: MAGNUS WESTERBORN

Unik forskning. Enligt forskningschef Margareta Möller är dansprojektet unikt i sitt slag.

LOIS STEEN VIVANCO →

”Dansen är ett optimalt redskap för ökad självkänsla”

Anna Duberg var mammaledig från jobbet som sjukgymnast på Karla vårdcentral i Örebro när hon blev headhuntad som dansinstruktör till forskningsstudien.

– När jag hörde om projektet, fick jag gåshud. Det är precis det jag brinner för; ett riktigt drömjobb!

NÄR ANNA DUBERG, som är både dansinstruktör och sjukgymnast, väl hade bestämt sig ordnade det sig snabbt med en tjänstledighet från Karla vårdcentral. Idag arbetar hon cirka fyra dagar i veckan med projektet och en dag i veckan på sin gamla arbetsplats. Tanken är att hon ska skriva en magisteruppsats om studien. Ett ytterligare steg på forskarbanan är också på gång, då hon snart börjar som doktorand på Vårdvetenskapligt centrum.

– På utbildningen var jag typen som aldrig tänkte mig att forska, men nu känns det helt naturligt. Det blir säkert några år av hårt slit, men det här är precis det jag vill göra! säger Anna entusiastiskt.

UNDER VÅREN OCH sommaren 2008 gjorde man en pilotstudie, för att pröva olika moment i dansinterventionen samt utvärderingsinstrumenten på rätt målgrupp. ”Piloten” gav värdefull hjälp i utformningen av den nu aktuella dansstudien.

– Den visade att mitt upplägg fungerade. Jag lärde mig också att inte underskatta gruppdynamiken, det sociala är en stor del av interventionen.

Hon berättar även att deltagarna själva ville fokusera på det friska, det föll sig naturligt.

– Problemen hamnade inte i centrum, utan dansen, gemenskapen och rörelseglädjen!

Sedan oktober 2008 är dansinterventionen i full gång. Projektet som helhet administreras av Vårdvetenskapligt forskningscentrum inom Örebro läns landsting och sker i samarbete med Skolhälsovården i Örebro kommun. I korthet innebär samarbetet att skolhälsovårdens överläkare sitter med i projektets styrgrupp och att skolsköterskorna på sina respektive skolor har hjälpt till att rekry-

”Problemen hamnade inte i centrum, utan dansen, gemenskapen och rörelseglädjen!”

tera studiedeltagare genom att informera tjejer som sökt hjälp för psykosomatiska besvär och deras föräldrar. Enligt Anna har det fungerat jättebra, även om de redan överbelastade skolsköterskorna inte har kunnat lägga så mycket extra tid på projektet.

– Några eldsjälar har sagt ”Äntligen har vi något att erbjuda!” De har väntat länge på att man ska satsa på denna grupp tjejer.

Det som däremot har varit ett litet bekymmer är att skolsköterskor i allmänhet inte har så stor vana av forskningsprojekt.

– En del tyckte att det var besvärligt att förklara för tjejerna hur en försöksgrupp och en kontrollgrupp fungerar. De var rädda för att tjejer med höga förväntningar inte skulle få någon dans och bli besvikna.

TROTS DETTA VAR DET så många som 160 tjejer mellan 13 och 18 år som visade intresse för studien och de under 15 år har även fått föräldrarnas samtycke. Av des-

sa är det 143 som nu ingår i studien.

När man gjorde en mätning av tjejernas utgångsläge i pilotprojektet blev det tydligt att många av dem som anmält sitt intresse mådde sämre än man trott. Man har därför efter en ny etikprövning, ändrat projektets exklusionskriterier.

Ett kriterium som gällde från början, var att de tjejer som vid ifyllandet av depressionsskalan CES-DC visade sig ha skattat en svår depression (> 28 poäng) inte skulle inkluderas i studien.

Detta gränsvärde höjdes eftersom 20 procent av tjejerna låg över 34 poäng, det vill säga skattade sig som mycket deprimerade.

Man anställde även en psykolog för att bedöma vilka som kunde delta i projektet och vilka som behövde mer stöd av skolhälsovården och barn- och ungdomspsykiatrien.

Som ansvarig för interventionen känner Anna ett stort ansvar för att deltagarna inte ska börja må sämre.

”Dansen är en mycket fiffig metod för att få människor att koncentrera sig på att vara ’här och nu’.”

– Jag ser ju hur de mår när de kommer till danspassen. En del säger att de inte har så stor lust till saker och ting och kan se ganska trötta och modlösa ut. Men det som är så speciellt med denna studie är att jag får vara med när de upptäcker sina starka sidor. Jag träffar dem när de gör något som de upplever friskt och positivt! Det är en kick, när någon mitt under dansen fyrar av ett leende.

Men deltagarna kan förlita sig på att även om projektets fokus ligger på det



FOTO: MAGNUS WESTERBORN

Dans och sjukgymnastik. Anna Duberg är både sjukgymnast och professionell dansare. Via projektet fick hon sitt drömjobb.

friska, så tar Anna sig tid att lyssna om någon är ledsen och vill prata en stund i anslutning till dansträningen. Om hon märker att någon plötsligt börjar må mycket sämre finns alltid länken tillbaka till skolsköterskan och föräldrarna.

– Dessutom har vi tillgång till de utvärderingar och mätningar vi gör via regelbundna enkäter. Genom dem screenas tjejerna mer utförligt och oftare än skolan skulle ha gjort.

ÄVEN ANNA BEHÖVER stöd och uppbackning. Det får hon dels via medlemmarna i projektteamet, som hon bollar mycket av sina tankar och reflektioner med, och dels via en kurs i kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal som hon går.

– Jag lär mig mer och mer om hur

man i ett samtal kan spegla andra människor och öka deras tillit till den egna förmågan att lösa sina problem. Det är mycket viktigt att kunna vara tyst och lyssna istället för att ge råd om hur personen "borde göra".

Nu har interventionsgruppen fått dansträning två dagar i veckan i cirka tre månader. Anna upplever att det har gått "över förväntan".

– Jag oroade mig lite för att tjejerna skulle vara borta mycket, eftersom det är så mycket annat som händer i tonåren. Så har det inte alls blivit. Visst händer det att enstaka personer inte kan komma, men de är väldigt bra på att meddela sig.

DANSTRÄNINGEN SKER i två grupper, mest högstadietjejer i en grupp och bara gymnasietjejer i en grupp.

Enligt Anna har det redan skapats en gemenskap, där tjejerna i gruppen stämmer träff och följs åt till dansträningen. Under träningstimmarna är intentionen att skapa en tillåtande stämning och att alla ska känna sig delaktiga.

– Alla bjuds in i koreografin som inte är så avancerad. Vi jobbar också med att skapa rörelser till musiken både i stor grupp, små grupper och genom parövningar.

Hon lägger gärna afrikansk dans i uppvarmningen för att "avväpna direkt" som hon säger.

– I den typen av dans finns det inget rätt och fel. Det blir bara roligare ju större och kraftfullare rörelser man gör.

Anna har själv lång erfarenhet av att vara professionell dansare, innan hon blev sjukgymnast. I den världen är de flesta oerhört fixerade vid perfektion, prestation och utseende.

Är det inte motsägelsefullt att använda dans för att hjälpa tonårstjejer vars problem i många fall handlar om att inte känna sig nöjd med sig själv?

– Jo, visst kan det upplevas som en paradox, medger hon.

– Men dans är samtidigt det optimala redskapet för att lära sig tycka om sin kropp precis som den är. Som uttrycksform är den väldigt lustfylld och rik och

i studien används dans på ett mycket avspänt sätt.

De resultat hon hoppas på är att tjejerna ska börja må bättre, vara mindre nedstämda och slippa sina psykosomatiska besvär. Dans kan ha en sådan effekt utifrån två aspekter, menar Anna.

– Dels är dansen fysiskt ansträngande, med alla de effekter som det ger i ökat välbefinnande, bättre kondition, bättre kroppsuppfattning och hållning med mera. Den andra aspekten är att dansen är en mycket fiffig metod för att få människor att koncentrera sig på att vara "här och nu". Dansen kan på så sätt bli en fristad från vardagens problem.

"När man använder sin kropp som uttrycksmedel lär man sig att lita på den."

NÄR MAN VIA DANSEN med kroppen gestaltar olika typer av sinnesstämningar skapas även ett utrymme för att acceptera de känslor av sorg, vrede och längtan som man har inom sig, förklarar Anna.

– Acceptans av de olika känslor och tankar som rymts i våra kroppar, kan ge en lindring av psykosomatiska besvär som oro, smärta och spänningar. Dansen är även stärkande för självkänslan – när man använder sin kropp som uttrycksmedel lär man sig att lita på den. Vår utgångspunkt i studien är att allt det här, i sin tur, kan lindra nedstämdhet och stress.

Att låta allt det här ske i en "frisk miljö" som gymmet nJoy, istället för i en sliten gymnasal i en skola eller en grå sjukhusmiljö, har stor betydelse, enligt Anna.

– Friskfaktorn är mycket högre här. Tanken är ju också att minska tröskeln till att tjejerna efter studien fortsätter att aktivera sig på egen hand.

LOIS STEEN VIVANCO