

Ansökan

Samverkansmedel inom Samordningsförbund Gävleborg

Ansökan ska skickas till samordningsförbundet i pappersformat och digitalt i Word-format.	Diarienummer SFG 23-17	Signatur AKH
Riktlinjer och stöd för ansökan av samverkansmedel för insatser, sökbara för förbundets parter, finner du på förbundets hemsida www.finsamgavleborg.se .	Ankomstdatum 2023-05-04	
Kontaktuppgifter till förbundet:		
Anna-Karin Hainsworth, förbundschef anna-karin.hainsworth@finsamgavleborg.se Tfn 070-084 04 00	Postadress: Samordningsförbund Gävleborg C/o Dospace Gävle Norra Kungsgatan 1 803 20 Gävle	
Per Lundgren, verksamhetsutvecklare per.lundgren@finsamgavleborg.se Tfn 070-320 54 68		

1. Allmänna uppgifter

Insatsens namn Dans för hälsa Gävle
Planerad insattid – åååå-mm-dd 2023-08-01 – 2025-06-31
Ansökta medel från Samordningsförbund Gävleborg 1 283 939 Kr

2. Förbundsmedlemmar som ansöker om medel

2.1 Organisationens namn Gävle kommun	
Arbetsställets namn Utbildning Gävle gymnasiet	
Kontaktperson Kurt Hjalmarsson	026-179884
E-postadress kurt.hjalmarsson@gavle.se	

2.2 Organisationens namn	
Region Gävleborg	
Arbetsställets namn	
Ungdomsmottagningen	
Kontaktperson	Telefonnummer
Mikael Wall	
E-postadress	
2.3 Organisationens namn	
Arbetsställets namn	
Kontaktperson	
Telefonnummer	
E-postadress	
2.4 Organisationens namn	
Arbetsställets namn	
Kontaktperson	Telefonnummer
E-postadress	

3. Ansvarig för genomförandet av insatsen

3.1 Organisationens namn	Organisationsnummer
Utbildning Gävle	
Arbetsställets namn	
Gymnasiet Polhemsskolan, Vasaskolan, Borgarskolan och IM-Gymnasiet	
Kontaktperson	Telefonnummer
Ameli Edvinsson/ Malin Grinde	026-17 92 64/ 026-17 93 77
E-postadress	
ameli.edvinsson@gavle.se/malin.grinde@gavle.se	

4. Kontaktpersoner

4.1 Insatsledare Ameli Edvinsson/Malin Grinde	Telefonnummer 026-17 92 64/ 026-17 93 77	Mobiltelefonnummer
E-postadress ameli.edvinsson@gavle.se/malin.grinde@gavle.se		
4.2 Kontaktperson (om annan än insatsledare) Kurt Hjalmarsson	Telefonnummer 026-17 98 84	Mobiltelefonnummer 070-414 11 43
E-postadress		
4.3 Ekonomiansvarig för insatsen Mari Hansson	Telefonnummer	Mobiltelefonnummer
E-postadress mari.hansson@gavle.se		

5. Insatsbeskrivning

5.1 Bakgrund och syfte till insatsen.

Som skolkuratorer ser vi och vet att den psykiska ohälsan har ökat hos våra ungdomar. Detta styrks även av ett flertal studier. Enligt Folkhälsomyndighetens nationella studie 2022 svarade 73 procent av tjejer och 46 procent av killar att de har besvär av ängslan, oro eller ångest. Av denna andel var det 23 procent av tjejerna och 9 procent av killarna som uppgav svåra besvär. Andelen som uppgav besvär av ängslan, oro eller ångest har ökat i åldersgruppen, bland båda könen mellan 2006 och 2022. (Nationella folkhälsoenkäten 2022, FHM)

Ett bekymmer med psykisk ohälsa hos ungdomar är att de lätt kan falla mellan stolarna. De anses lite för friska för barn och ungdomspsykiatri, men de behöver ändå mer stöd än vad elevhälsan och Ungdomsmottagningen kan erbjuda. Det är där dansen kan komma in, som ett komplement till elevhälsans och Ungdomsmottagningens stöd. Dans för hälsa är en forskningsbaserad och kostnadseffektiv metod som bidrar till att rutinmässiga insatser från hälso- och sjukvården samt elevhälsa minskar.

"Dansprojektet" var en randomiserad kontrollerad studie från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län, med syfte att undersöka

effekten av att komplettera elevhälsa med kravlös dans för flickor 13–18 år med symtom på psykisk ohälsa. Leg.fysioterapeut Anna Duberg, då doktorand Örebro Universitet, Inst för Hälsovetenskaper, utformade interventionen. Totalt 112 flickor med återkommande somatiska och/eller emotionella besvär ingick i studiens analyser. Dansen gavs två ggr/v i 8 månader och fokus var rörelseglädje och inte prestation. Resultaten visade att dansgrupp jämfört med kontrollgrupp ökade sin självskattade hälsa samt minskade somatiska och emotionella symtom efter avslutad intervention. Även konsumtion av smärtlindrande medicin minskade i dansgruppen. Hälsoekonomisk analys visar kostnadseffektivitet - beroende på ökad livskvalitet, minskat antal skolsköterskebesök, samt låga omkostnader.

Den kravlösa atmosfären och stödjande gemenskapen var av stort värde för deltagarna, vilket framkom i de kvalitativa analyserna. Dansen sågs som en oas från stress, en fristad från högt satta individuella och sociokulturella upplevda krav. Den centrala förståelsen av flickornas upplevelser var "Erfar kroppsförankrad självtillit som öppnar nya dörrar". Denna ökade självtillit genererade glädje och energi samt ny förmåga att "ta plats" både rumsligt och metaforiskt. En av flera bakomliggande mekanismerna kan vara det fokusskifte som dansen erbjuder, dvs "från tankar till kropp". Eftersom ältande ofta ingår i psykisk ohälsa, dvs. att ha fastnat i negativa tankebanor och oro, kan dansens uppmärksamhet till rörelse och musik vara särskilt värdefull. Medveten närvaro, men också stärkt kroppskänedom och pulsökning ökar välbefinnandet. WHO understryker vikten av att strategier vidtas för att förbättra den psykiska hälsan hos unga. Dans utgör ett exempel på hälsoekonomiskt effektiv och aktiv insats som stärker positiva levnadsvanor för målgruppen. Som icke-farmakologiskt förebyggande och komplimenterande behandlingsinsats i grupp har dansen potential att nå många och därmed göra stor skillnad med små medel. Dans för Hälsa har utvecklats med stöd av Social Impact Lab vid Örebro Universitet och implementeras idag som komplement till elevhälsa, men även inom psykiatri och primärvård. Nu finns över 450 utbildade instruktörer hela Sverige och uppskattningsvis är det över tusen ungdomar som regelbundet deltar i insatsen.

Implementeringsprocessen har visat sig framgångsrik p.g.a. att det finns ett stort behov att bemöta problematiken hos målgruppen, att det finns tillit till metodens forskningsförankring, samt, att metoden är anpassningsbar till olika lokala förutsättningar. Faktorer som stabil finansiering, samverkan och rekrytering är viktiga aspekter vid implementering. Dans för Hälsa utnämndes 2019 till "Årets förnyare inom svensk sjukvård" av Dagens medicin. Juryns motivering: "För att på ett imponerande sätt ha mobiliserat och motiverat till bättre hälsa, utan dyra investeringar och med ungas egen kraft. Kravlös dans har lyckats med den prevention som

alltid efterfrågas, men är svår att nå. Årets Guldkalpellvinnare har med stöd i evidens metodiskt förnyat vårdens arbetssätt genom att ta vara på det friska.”

5.2 Insatsens mål. Vilket/-a resultat samt vilken förändring ska uppnås med insatsen? Könsskillnader?

Målet är att deltagarna ökar sin självskattade hälsa samt minskar somatiska och emotionella symtom efter avslutad insats. Det långsiktiga målet är att erbjuda insatsen Dans för hälsa som en ordinarie verksamhet för ungdomar 16-21 år i Gävle kommun med stressrelaterad psykisk ohälsa, för att stärka den psykiska hälsan bland unga. Vi tänker också att en ökad psykisk hälsa bidrar till bättre skolgång.

Vi planerar att erbjuda dansen i både könshomogena grupper, men även en mixad grupp för att inkludera icke-binära ungdomar. Eftersom vi vet att det är dubbelt så många flickor än pojkar som anger symtom på psykisk ohälsa så tänker vi att det till en början kan bli fler grupper för tjejer än killar.

5.3 Målgrupp för insatsen. Vilka grupper/individer omfattas av den tänkta insatsen? Beskriv könsfördelningen? Antal?

Insatsen riktas till ungdomar 16-21 år med stressrelaterade symtom, så som oro, ångest och sömnsvårigheter. Totalt tänker vi tre grupper: en grupp med tjejer 16-21 år, en grupp för pojkar 16-21 år, och en mixad grupp 16-21 år. En grupp kan bestå av max 20 deltagare så vi kan ta emot som mest 60 elever/läsår.

5.4 Målgruppens delaktighet vid insatsen. Beskriv på vilket sätt som målgruppens kunskaper och erfarenheter tas tillvara.

Forskningen bakom Dans för hälsa har visat att deltagarna har upplevt följande efter avslutad insats:

- Ökad självskattad hälsa
- Minskade somatiska och emotionella besvär
- Minskad trötthet under dagtid
- Att ha fått en oas från stress
- Att ha fått en fristad från högt satta individuella och sociokulturella upplevda krav

- Ökad förkroppsligad självtillit, vilket har genererat glädje och energi samt en ny förmåga att ta plats, både rumsligt och metaforiskt.

Forskningen har även visat att de här effekterna har en påverkan hos elevhälsa, psykiatri och sjukvård utifrån ett minskat behov av stöd, samt ett minskat intag av smärttillande farmakologiska preparat. Tanken är att ungdomarna har möjlighet att utveckla strategier som de sedan kan ta med sig vidare i livet för att kunna bibehålla en psykisk hälsa.

5.5 Arbetssätt och verksamhetsbeskrivning för insatsen. Beskriv metod för insatsen.

Dans för Hälsa är en riktad intervention där målgruppen är ungdomar från 16 till 21 år med stressrelaterad problematik så som oro, magont, huvudvärk och nedstämdhet. Metoden är forskningsbaserad och studien Dansprojektet som ligger till grund visar att regelbunden och kravlös dans ökar den självskattade hälsan och att stressrelaterade kroppsliga och emotionella besvär minskar.

En kravlös atmosfär och stödjande gemenskap är av stort värde för deltagarna, vilket framkom i de kvalitativa analyserna. Dansen blir som en oas från stress, en fristad från högt satta individuella och sociokulturella upplevda krav. Den centrala förståelsen av flickornas upplevelser var "Erfar kroppsförankrad självtillit som öppnar nya dörrar". Denna ökade självtillit genererade glädje och energi samt ny förmåga att "ta plats" både rumsligt och metaforiskt.

Varje hösttermin startar vi nya grupper i Dans för hälsa där det finns möjlighet att medverka vid ett danstillfällen per vecka med uppehåll vid skollov. Dansen håller till i Vasaskolans danssal, men vi önskar låna sal i Sjömanskyrkan. Dansen är kravlös och varje gång har vi en avslappning. Frukter erbjuds så att en kan komma direkt efter skolan. Dansen leds av utbildade dansinstruktörer inom Dans för hälsa.

En lektion består av:

- Uppvärmning där deltagarna gärna ska få upp pulsen.
- Koreografi, deltagarna lär sig en del av en koreografi som byggs på under terminens gång. När deltagarna lärt sig hela koreografin och känner sig säkra i den så börjar vi lära dem en ny.

- Övningar om kroppskänedom, samarbete
- Nedvarvning/Stretch
- Avslappning
- Beröringsmoment
- Avslutande runda och frukt

5.6 Insatsens koppling till andra projekt och insatser. Beskriv om insatsen kommer att samordnas med andra pågående projekt/insatser och/eller aktiviteter och i så fall på vilket sätt.

Vi ser möjligheter men för närvarande finns inga pågående samverkansprojekt.

6. Insatsorganisation

6.1 Insatsorganisation. Beskriv hur insatsen är organiserad och styrs avseende insatsledare, styrgrupp, arbetsgrupp, handläggning, etc.

Vi tänker oss att Amelie och Malin är insatsledare.

Styrgruppens ordförande blir Kurt Hjalmarsson, rektor på IM-Gymnasiet och kommunens representant. I styrgruppen ingår också Lisa Sjöström, biträdande rektor på Vasaskolan samt Mikael Wall från Ungdomsmottagningen/Region Gävleborg.

Gävle kommun/utbildning Gävle ansvarar för budget och ekonomi.

För att kunna genomföra insatsen behövs instruktörer och en lokal anpassad för dansträning. Vasaskolan och IM gymnasiet har bekostat instruktörsutbildning i Dans för hälsa till Amelie och Malin. Metoden används i Gävle sedan år 2021 för elever på Gävles kommunala gymnasieskolor. Lokalen som används idag är danssalen på Vasaskolan. För att vi ska kunna ta emot fler elever, till exempel från Ungdomsmottagningen, friskolor och KAA (kommunens aktivitetsansvar) behöver vi kunna lägga mer tid till Dans för hälsa samt ha en annan lokal. Detta också för att det kan finnas ett motstånd för ungdomar att ta sej till en annan skola, av olika anledningar.

7. Implementering

7.1 Implementeringsplan. Hur kommer resultaten av insatsen att tas tillvara? Vem gör vad?

Detta är den Implementeringsplan som är framtagen för Dans för Hälsa av Anna Duberg:

1. Tidig förankring i ledning och långsiktig planering. Plan för finansiering som möjliggör satsning över tid och kostnadsfritt deltagande för deltagaren/målgruppen.
2. Skapa arbetsgrupp, upprätta projektplan och genomför utvärdering av insatsen.
3. Erbjud insatsen 75 min 1 ggr i veckan.
4. Erbjud insatsen i 2 terminer (8 månader).
5. Utvärdera med Dans för Hälsas digitala enkäter. Tillgång till system och support. Nyttjanderättsavtal signeras. Personuppgiftbiträdessavtal upprättas lokalt.
6. Tryggt förfarande; instruktören har kännedom om kommunikationsväg till aktuell vårdkontakt för deltagare, att närvarolistor förvaras inlåsta eller lösenordskyddade.
7. Att instruktörer tar del av forum och boost regelbundet för kompetensutveckling, metodtrogenhet, uppdaterad kunskapsnivå och motivation.
8. Att gärna döpa verksamheten "Dans för Hälsa + ort/kommun/region" (T.ex. Dans för Hälsa Skövde, eller Dans för Hälsa Norrbotten). Använda logga & referenser.
9. Erbjud prova-på danstillfällen för både målgrupp & rekryterande personal

Mycket förarbete är redan gjort. Vi är redan utbildade instruktörer och arbetar med metoden sedan ca 2 år tillbaka, på våra egna skolor. Vi har gjort en behovsbedömning tillsammans med de kommunala gymnasieskolornas EHT att insatsen Dans för hälsa behövs i vår kommun. Vi har också haft möte med Ungdomsmottagningens kuratorer som också ser ett behov av denna insats.

Nästa steg för oss (när vi vet att det finns resurser) är att gå ut och informera mer på skolorna för att få hjälp att rekrytera rätt elever/ungdomar.

8. Uppföljning och resultat

8.1 Utvärderingsplan. Beskriv hur mål, förväntade resultat ska mätas och utvärderas, under och efter insatsens gång. Beskriv hur insatsen följer att upprättade jämställhetsmål nås. Ange tidplan för utvärdering.

Dans för hälsa erbjuder uppföljning genom digitala enkäter. Syftet med de digitala enkäterna är att enkelt och tryggt utvärdera effekten av Dans för Hälsa; dvs undersöka om deltagarna upplever stärkt välbefinnande och lindring av stressrelaterade symtom efter att ha deltagit i dansen i en respektive två terminer. Målet är att genom sammanställning av hälsoeffekter öka kunskap både lokalt och nationellt. Den lokala statistiken kan bidra till beslutsunderlag för framtida satsningar på Dans för Hälsa. (www.dansforhalsa.se)

8.2 Effekter på sikt. Beskriv effekterna och resultaten på sikt av insatsen.

Det långsiktiga målet är att med stärkt psykisk hälsa uppnå bättre skolresultat och högre livskvalitet för att sedan som vuxen klara av ett arbetsliv.

8.3 Övriga resultat . Ange om ni kan se att insatsen genererar några övriga resultat efter insatstiden.

Förhoppningen är att ungdomarna har möjlighet att utveckla strategier som de sedan kan ta med sig vidare i livet för att kunna bibehålla en psykisk hälsa.

9. Bilagor

9.1 Bilagor. Ange bifogade bilagor

- Löneberäkning
- Kostnadssammanställning
- Tids- och aktivitetsplan
- Övrigt

Överenskommelse

Lagar och förordningar

Insatsägare är verksamhetsansvariga och har det fulla ansvaret för att gällande lagar, förordningar, föreskrifter och egna styrdokument, vilka på något sätt berör uppdraget enligt denna ansökan, följs.

Information från insatsen

Vid ett beviljande av insatsen ska stödmottagare löpande lämna information om sin verksamhet enligt avtal. Det gäller både redovisning i SUS (System för uppföljning av samverkan inom rehabiliteringsområdet) och kvartals- och slutrapport. Viktiga förändringar i insatsen ska avvikelserapporteras.

Kostnader

De i beslut beviljade medlen utgör ett maxbelopp, och grund för ersättning är faktiska kostnader. Styrelsens beslut om finansiering av samverkansinsatser gäller under förutsättning att förbundet fortsatt beviljas medel från medlemsorganisationerna.

Underskrifter

I och med nedanstående underskrifter och ett därpå följande positivt beslut från samordningsförbundet så har ett åtagande från insatsägare, både gentemot varandra och mot samordningsförbundet, att uppfylla denna insats inom de beskrivna ramarna överenskommit. Underskrift ges av person som har rätt att företräda sökanden.

Information om publicering av personuppgifter

Om stöd beviljas kan, i den mån sekretess inte föreligger, publicering om insatsen/stödet, inklusive insatsledares/kontaktpersons namn och kontaktuppgifter, komma att ske i Samordningsförbundet Gävleborgs webbsida och sociala medier.

Avtal

Denna överenskommelse kommer kompletteras med ett avtal i avseende beviljade samverkansmedel för insats.

10. Underskrift

10.1 Underskrift

Undertecknad försäkrar att de uppgifter som lämnas i ansökan, inklusive bilagor, är riktiga.

Insatsens namn

Dans för hälsa

Ort

Gävle

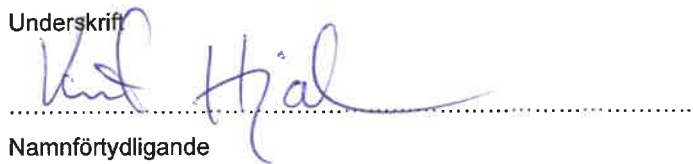
Datum

2023-04-26

Organisation - Insatsägare

Vasaskolan - IM-gymnasiet

Underskrift



E-post

kurt.hjalmarsson@avle.se

Namnförtydligande

Kurt Hjalmarsson

10. Underskrift

10.1 Underskrift

Undertecknad försäkrar att de uppgifter som lämnas i ansökan, inklusive bilagor, är riktiga.

Insatsens namn

Dans för hälsa

Ort

Gävle

Organisation - Samverkanspart

Region Gävleborg

Ungdomsmottagningen

Familjehälsa Gävle Centrum

E-post mikael.wall@regiongavleborg.se

Datum

2023-04-26

Underskrift



Namnförtydligande

Mikael Wall