

Slutrapport

Insats för samverkansmedel

Denna mall ska användas vid slutrapportering av insatser finansierade av Samordningsförbund Gävleborg.

Diarienummer

Signatur

Ankomstdatum

Slutrapport för insatser skickas via e-post till kontakt@finsamgavleborg.se

Rapportens syfte är att förmedla information till styrelsen för uppföljning och lärande.

Kontakt

Anna-Karin Hainsworth, förbundschef
anna-karin.hainsworth@finsamgavleborg.se
Tfn: 070-084 04 00

Per Lundgren, verksamhetsutvecklare
per.lundgren@finsamgavleborg.se
Tfn: 070-320 54 68

1. Allmänna uppgifter

Insatsens namn
Dans för hälsa Gävle
Insatstid – åååå-mm-dd
2023-08-01 – 2025-06-30
Beviljade medel för insatsen
1.285.939 kr
Utnyttjade medel
1.266.369 kr

2. Ansvarig för genomförande av insatsen

Organisations namn	Arbetsställets namn
Gävle kommun	Utbildning Gävle, gymnasiet
Namn - kontaktperson för insatsägare	Mobiltelefonnummer
Therese Sarenbrant	070-414 03 94
E-postadress	
therese.sarenbrant@gavle.se	
Postnummer	Postadress

3. Samverkansparter

Organisation Region Gävleborg, Gävle Ungdomsmottagning
Organisation Gävle kommun, Utbildning Gävle
Organisation
Organisation

4. Insatsbeskrivning

4.1 Syfte och bakgrund 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.

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 kroppskännedom 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 500 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.

4.2 Målgrupp för insatsen: Vilka grupper/individer har omfattats av insatsen.

Insatsen riktas till ungdomar 16-21 år med stressrelaterade symtom, så som oro, ångest och sömnsvårigheter.

5. Resultat och utfall av insats

5.1 Måluppfyllelse: Ange mål och resultat.

Vi kan se i de digitala enkäterna där våra deltagare har fått skatta sitt mående att deras självskattade hälsa har ökat. Vi ser också att deltagarna efter insatsen upplever att de sover bättre, är mindre frånvarande från skolan, känner sig mer motiverade och modigare att prova på andra aktiviteter. Till de digitala enkäterna finns också möjligheten att uttrycka sig fritt kring Dans för hälsa, där vi kan läsa från våra deltagare att dansen bland annat har varit avkopplande och lugnande, roligt och ett ställe att träffa nya vänner. Under projektets gång har även föräldrar och lärare kontaktat oss för att

berätta hur de sett ett ökat välmående.

Varje danspass avslutas också med en runda där deltagarna har möjlighet att säga hur dagens pass har varit för dem. Under dessa rundor har vi fått ta del av deltagarnas reflektioner. Där har de bland annat berättat att de känner sig mer säkra i sin kropp, att de har kunnat släppa provstress och annan stress i vardagen under passet, att de ofta känner sig gladare dagarna efter dansen och att de använder sig av danser, stretchövningar samt övningar för avslappning och medveten närvaro hemma, som de har lärt sig under våra pass.

5.2 Arbetssätt och verksamhetsbeskrivning: Beskriv vilka metoder/arbetssätt och vilka aktiviteter som har genomförts. Har de metoder/aktiviteter ni angett i ansökan använts/utförts på det sätt som var tänkt?

Dans för Hälsa är en riktad intervention där målgruppen är ungdomar från 16 till 21 år med stressrelaterad problematik så som oro, psykosomatisk smärta, sömnsvårigheter 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.

Under vår projekttid har vi startat nya grupper i Dans för hälsa, varje hösttermin. Vi har haft två grupper, en för bara flickor och en mixadgrupp för alla oavsett könstillhörighet. Vår ambition från början var att även ha en grupp för bara killar, men utifrån att det har varit svårare att fylla en sån grupp har de killar som deltagit haft en plats i vår mixade grupp.

Under de första veckorna har vi erbjudit prova på-tillfällen, där ungdomar har haft möjlighet till att känna efter om metoden kan passa dem. Efter detta har våra grupper haft ett danstillfälle per vecka, med uppehåll vid skollov. Vi har haft förmånen att kunna hyra danssalar i Musikhuset, en neutral plats som är lättillgänglig då den ligger i närheten av Gävles centralstation. Dansen är kravlös och varje tillfälle har hållits enligt den framforsgade metodens upplägg. Frukt har erbjudits då deltagarna oftast kommer direkt efter skolan. Dansen har hållits av Amelie och Malin, som är utbildade instruktörer i metoden Dans för hälsa.

Uppläggen på danspassen har utförts enligt metoden, som består av följande:

- 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 kroppskännedom, samarbete
- Nedvarvning/Stretch

- Avslappning/medveten närvaro
- Beröringsmoment
- Avslutande runda och frukt

5.3 Avvikelser från planering (tidsplan, aktiviteter numerära mål, m.m.):

Har insatsen kunnat genomföras enligt planering? Om inte, vilka åtgärder har vidtagits? Om målet ej nåtts, vad är orsaken till detta?

Insatsen har till stor del kunnat utföras enligt planering. Dock har vi inte kunnat starta någon killgrupp, då det inte har varit tillräckligt många killar anmälda. De killar som har deltagit har gått i vår mixade grupp.

5.4 Beskriv uppföljning och utvärdering av målen:

Hur har ni arbetat med uppföljning och utvärdering, samt med vilka har detta kommunicerats?

Löpande uppföljning med våra deltagare på plats i danssalen, då varje danstillfälle innehåller möjligheten att berätta om upplevelsen av passet. Deltagarna har även fått möjlighet att svara på Dans för hälsas digitala enkät. Där har de fått uppskatta sitt mående i början av insatsen samt vid insatsens avslut. Utifrån deras svar på enkäten får vi fram statistik över deltagarnas självskattade hälsa. Detta har delats och utvärderats med styrgruppen under våra möten.

6. Analys

6.1 Beskriv tillvaratagna erfarenheter och lärdomar från insatsen:

Det är en stor fördel att vara två instruktörer under danspassen. Vi träffar deltagare som har olika former av stressrelaterade symtom och ibland behöver någon deltagare gå ut från klassen. Det har då funkat bra att en av oss ledare fortsätter hålla i dansklassen medan den andra ledaren kan smyga ut till deltagaren som avvikit, utan att det påverkar de andra deltagarna nämnvärt. Vi har också under projektiden, lärt oss att lägga mycket vikt på rekryteringsfasen. Vi har därför försökt att vara ute så mycket som möjligt, för att informera om metoden för såväl personal som ungdomar. Vi lägger också mycket vikt på relationsbygget till våra deltagare under dansårets gång, för att öka trygghet i grupperna.

6.2 Beskriv i vilken form insatsen har blivit eller kommer bli implementerad:

Det finns ett beslut om att Dans för Hälsa Gävle, ska finnas kvar, men som en del av verksamheten i de kommunala gymnasieskolorna i Gävle. Detta innebär att deltagande ungdomar måste vara inskriven på någon av dessa skolor.

6.3 Brukarmedverkan: Beskriv hur deltagare involverats och gjorts delaktiga i insatsen, samt vilka lärdomar och erfarenheter de bidragit med.

Det har varit svårt att hitta en tid som passar de flesta av våra deltagare. En del slutar tidigt och andra slutar senare om dagarna. De som slutar tidigt tycker att det blir svårt att



vänta så länge och de som hinner åka hem innan passet kan ha svårt att motivera sig att åka till dansen, eller fastnar i saker hemma som påverkar deras möjlighet att närvara. Vi har haft en dialog med våra deltagare gällande detta och har kunnat justera tiden lite så att den ska passa så bra som möjligt.

Vi har också fått förfrågningar att ta in nya deltagare under terminens gång. Där har vi tillfrågat våra deltagare, en och en, hur de har tänkt inför att ta in en ny i gruppen. Det är viktigt att Dans för hälsa är en trygg plats och att gruppen känns trygg, så därför har vi involverat redan aktiva deltagare i dessa beslut.

Vi har också låtit våra deltagare vara med och komma fram till vilket datum vi ska ha våra terminsavslutningar. Vi vill att då många som möjligt ska kunna vara med vid dessa tillfällen, då vi tänker att det är viktigt att få ett fint avslut.

6.4 Beskriv framgångsfaktorer/positiva effekter:

Dans för hälsa är en framforskad metod som blivit uppmärksammas både med priser och ett TED talk för att metoden ger så fina resultat. Vi är utbildade instruktörer i metoden och följer upplägget. Vi har därför också kunnat se hur våra deltagare mår bättre genom att delta i insatsen. Metoden i sig är en framgångsfaktor.

Sen har vi också haft möjligheten att vara i danssalar på Musikhuset i Gävle. Det har varit framgångsrikt i jämförelse med att ha passen på en skola, som vi hade tidigare. När vi har haft möjlighet att vara på en neutral plats har det blivit lättare med närvaron för våra deltagare. En del har tidigare känt ett motstånd till att gå till en annan skola, det har också underlättat för elever med problematisk frånvaro att ändå kunna ta del av insatsen. Som ett steg i att bryta isolering.

6.5 Beskriv identifierade systemfel som påverkat insatsens resultat:

Det som har varit svårast är att hitta en dag och tid som passar. Vi har tyvärr haft deltagare som börjat på dansen under höstterminen, men som till våren fått nytt schema och då inte längre kunnat delta.

7. Ekonomiuppföljning utnyttjade medel

7.1 Beviljade medel är helt utnyttjade

7.1.1 Var den budget ni lagt bra avvägd i förhållande till verksamheten? Beskriv om ni skulle gjort något annorlunda i efterhand och vilken betydelse det skulle haft för insatsen.

7.2 Beviljade medel är inte helt utnyttjade

7.2.1 Varför utnyttjades inte beviljade insatsmedel? Berätta om de faktorer som påverkat utfallet.



Av de beviljade medlen har vi 19.570 kr kvar. Då vi fick fakturorna för vårens lokalhyra först i augusti, så var vi osäkra på hur mycket vi kunde använda av kvarvarande medlen.

8. Uppgiftslämnare

Datum	Namn