

Tyresö kommun  
Förvaltningen för Liv och Hälsa  
Christina Holm  
Kulturskolechef  
08-5782 93 89  
Christina.holm@tyreso.se

## TJÄNSTESKRIVELSE

2019-04-15  
1 (3)

Diarienummer  
2019/KFN 0052 70

Kultur och fritidsnämnden

## Projekt ”dansa utan krav” ett dansprojekt för flickor med psykisk ohälsa

### Förvaltningen för liv och hälsas förslag till beslut till kultur och fritidsnämnden

- 25 000 kronor beviljas från medel till nämndens förfogande för att genomföra **Dansa utan krav**, ett projekt för flickor med psykisk ohälsa under höstterminen 2019.

Förvaltningen för liv och hälsa

Iréne Hededal  
Förvaltningschef

Inger Lundin  
Sektorchef

### Sammanfattning

Kulturskolan önskar genomföra en ettårig försöksverksamhet dansa utan krav med start ht-19. Metoden baseras på danspedagogen Anna Dubergs forskning. Tjejer mellan 13-18 år med återkommande psykosomatiska besvär kan förbättra sin hälsa genom att delta i kravlös dans två gånger i veckan utan krav på



prestation. Projektet ska samverka med skolhälsovården och socialtjänsten som är de som först möter dessa ungdomar.

### **Beskrivning av ärendet**

Kulturskolan vill ta initiativ till och genomföra ett projekt som bygger på att med hjälp av dans stärka och främja hälsa för flickor med psykisk ohälsa och i ett brett samarbete över sektorsgränserna på förvaltningen Liv och Hälsa erbjuda hjälp genom metoden **Dansa utan krav**. Metoden baseras på danspedagogen Anna Dubergs forskning.

Tjejer mellan 13-18 år med återkommande psykosomatiska besvär kan förbättra sin hälsa genom att delta i kravlös dans två gånger i veckan utan krav på prestation. Studier visar att deltagarna får högre självskattad hälsa, minskad smärta, trötthet och stress men också minskad användning av smärtstillande mediciner.

Bakom studien står forskaren Anna Duberg vid Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län och Örebro universitet. Hon är fysioterapeut och grundare till metoden Dansa utan krav.

Sett till det växande antalet tjejer som upplever nedstämdhet, oro och kroppsliga besvär har Region Stockholm bjudit in till, informerat och utbildat personal i metoden **Dansa utan krav**. En av kulturskolans danspedagoger har gått utbildningen. Aktiviteten är avgiftsfri och lämpligt antal deltagare är 15-20 personer. Erbjudande om att ingå i projektet kan ske genom samverkan med gymnasiets skolhälsovård och/eller socialtjänsten. Genom att erbjuda Dansa utan krav kan vi i kommunen bidra till en långsiktig investering i ungdomars hälsa. Flera kommuner i landet har redan startat och resultaten är positiva.

Kulturskolan önskar genomföra en ettårig försöksverksamhet enligt den forskningsbaserade metoden. Målet är att deltagarna efter projektperioden ska skatta sin hälsa bättre och kunna övergå till ordinarie fritidsaktiviteter som kommunen erbjuder.

<b>Ekonomisk kalkyl</b>	
<b>Intäkter:</b>	
Kulturskolan	5 000 kronor
Projektmedel från kultur- och fritidsnämnden	25 000 kronor
<b>Summa</b>	<b>30 000 kronor</b>
<b>Utgifter:</b>	
Lön till danslärare	25 000 kronor
Administration, material	5 000 kronor
<b>Summa</b>	<b>30 000 kronor</b>