

Spridningskonferens

Kravlös dans för hälsa

15 juni 2026



Samverkansprojektet Dans för hälsa

Ebba Kostmann, projektledare

- Västra Götalandsregionen
- Göteborgs Stad
- Mölndals stad
- Härryda, Partille och Öckerö kommun
- Fryshuset i Göteborg

Den inre och yttre dansaren

Tina Andersson, projektmedarbetare



Program för dagen...

Det blir fika,
kravlös dans &
rörelse!!!



Centrum för fysisk aktivitet

– en del av samverkansprojektet

Anna Orwallius, projektmedarbetare



Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen

Minskad oro och nedstämdhet

Lägre stressnivå

Mer energi

Förbättrad koncentration

Ökade förutsättningar för förbättrad inläring

Förbättrad sömn



Förbättrad kroppskontroll

Ökad muskelstyrka

Förbättrad kondition

Förbättrad självkänsla

Förbättrad mag- och tarmfunktion

Starkare skelett

Fullföljda studier

Fysisk & psykisk hälsa

Livskvalitet

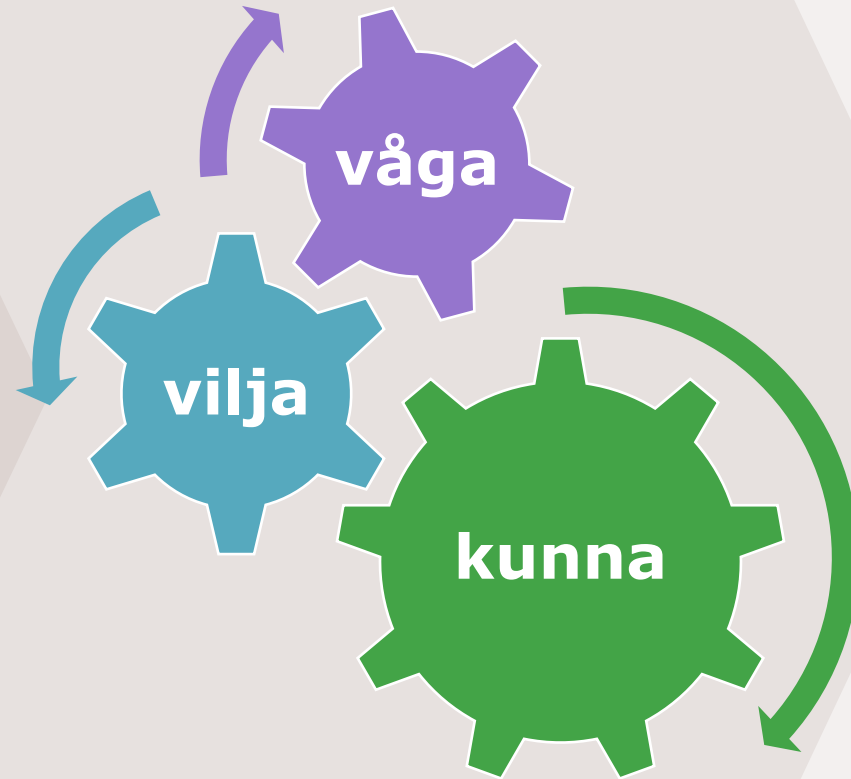
Resiliens & beredskap

Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?





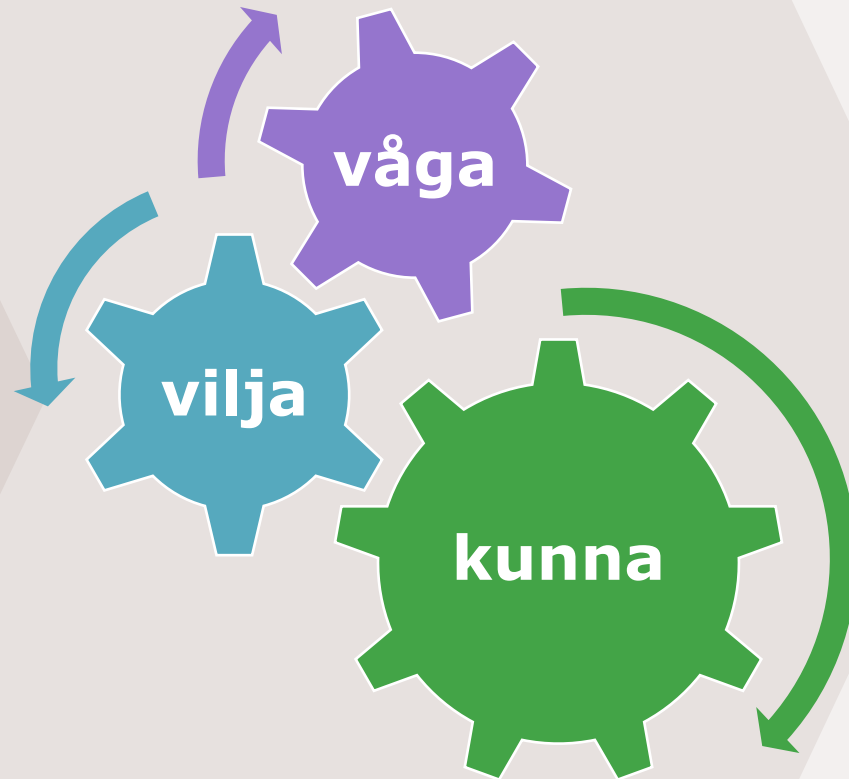
Rörelse-
ovana



Rörelse-
glädje



Rörelse-
ovana



Rörelse-
glädje

FRÅN:

Ohälsa

Hälso- och sjukvård

Fysisk inaktivitet

TILL:

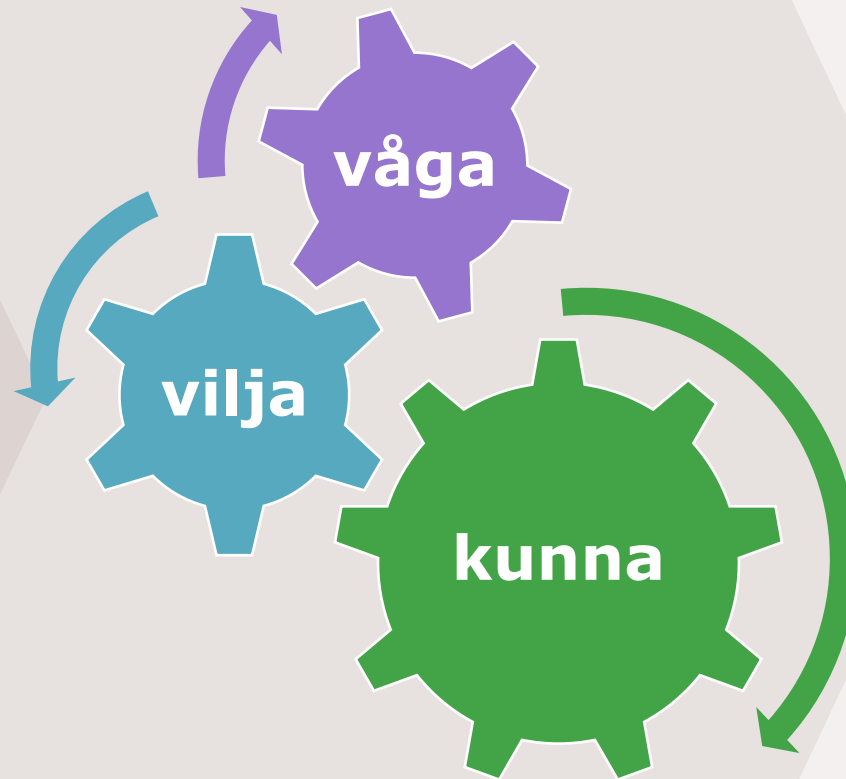
Hälsa

Friskvård

Aktivitet



Rörelse-
ovana



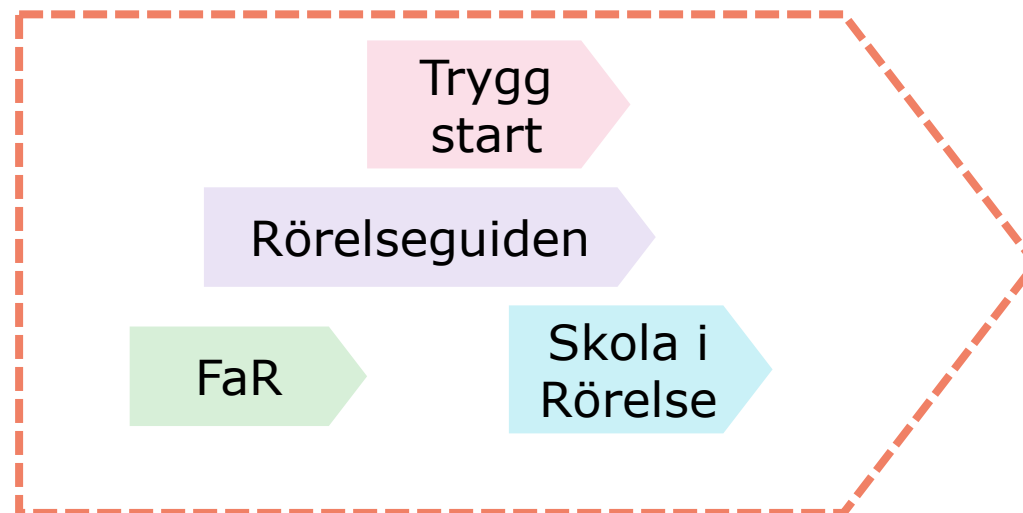
Rörelse-
glädje

FRÅN:

Ohälsa

Hälso- och sjukvård

Fysisk inaktivitet



TILL:

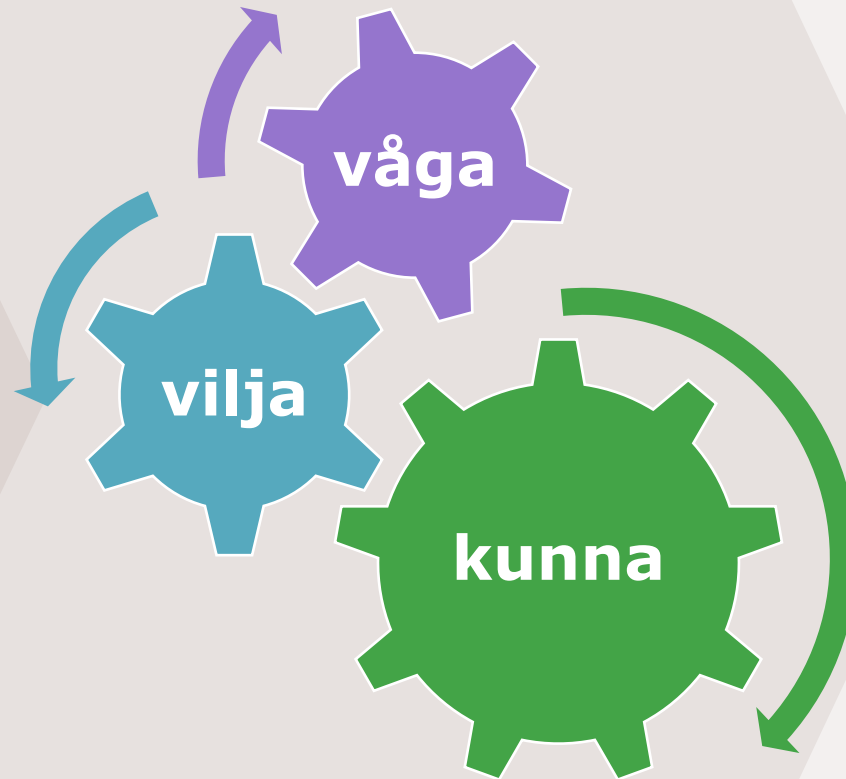
Hälsa

Friskvård

Aktivitet



Rörelse-
ovana



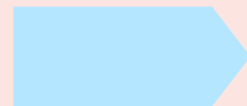
Rörelse-
glädje

FRÅN:

Ohälsa

Hälso- och sjukvård

Fysisk inaktivitet



Trygg
start

Rörelseguiden

FaR

Skola i
Rörelse



TILL:

Hälsa

Friskvård

Aktivitet

SAMVERKAN

Centrum för fysisk aktivitet



dans

...och samverkan!

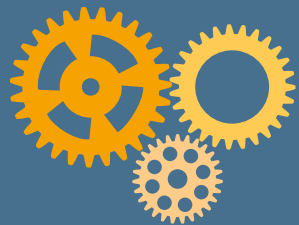
- Utforska och utveckla arbetssätt tillsammans för att fler ska våga, vilja och kunna delta i rörelseaktiviteter
- Dans som är kravlös, ger rörelseglädje, social gemenskap och har fokus på resurser



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!







Vårdsamverkan i
Göteborgsområdet

Temagrupp barn och unga

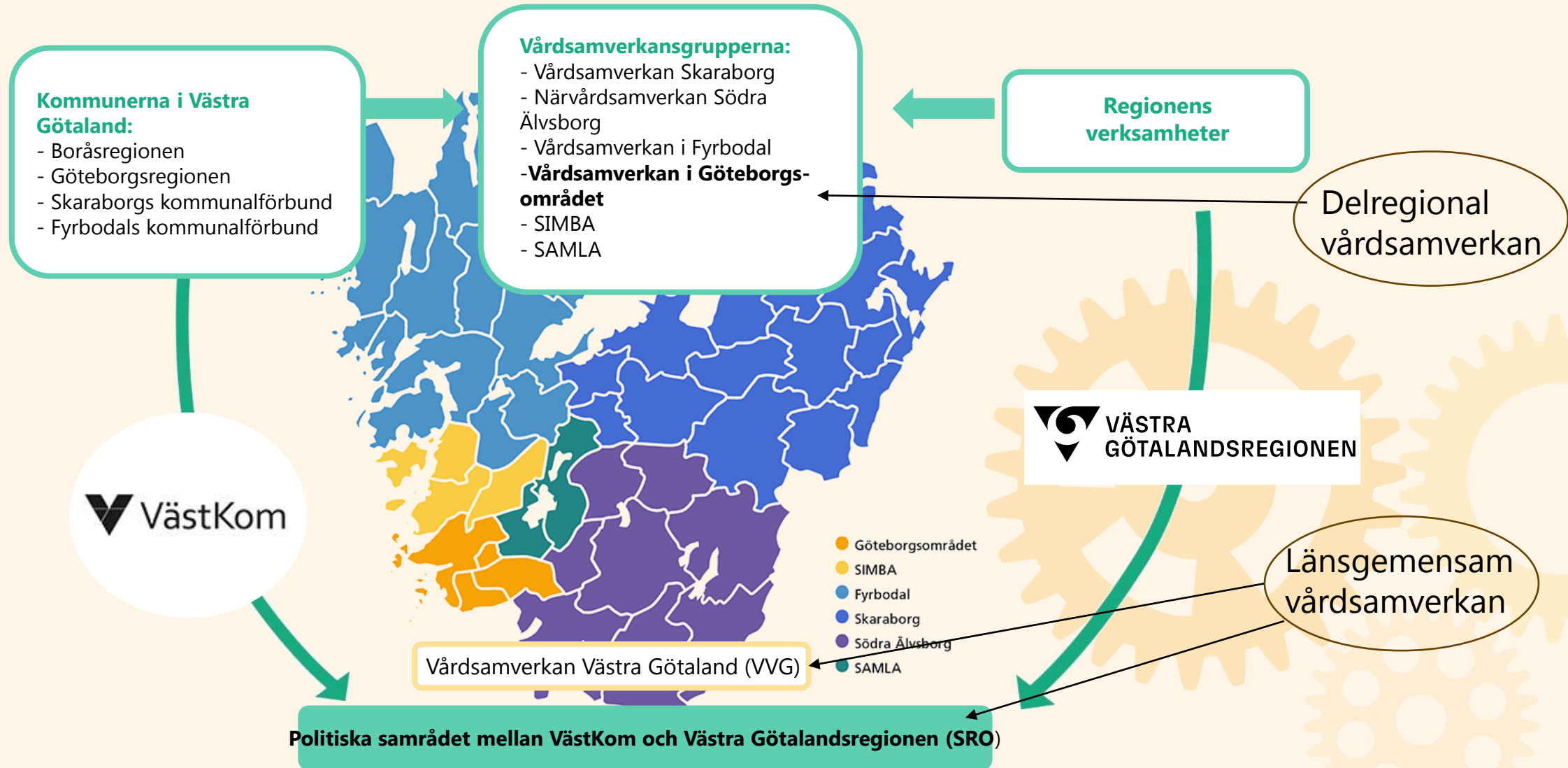
Lena Ekeroth

Processledare Temagrupp barn och unga

Vårdsamverkan i Göteborgsområdet



Vårdsamverkanstrukturen i Västra Götaland



Vårdsamverkan i Göteborgsområdet

Övergripande mål: Utjämna skillnader i hälsa

Politisk nivå

Politiskt samråd

Politiskt presidium,
beredning

Strategisk
övergripande nivå

Ledningsgrupp för samverkan, LGS

Styrgrupp

Samverkanskontoret

Processorienterade
temagrupper

Temagrupp
Barn och unga

Temagrupp
Rehabilitering och
habilitering

Temagrupp
Psykiatri

Temagrupp
Äldre

Lokal
samverkan

NOSAM

(Närområdessamverkan)

Finns i varje stadsområde/kommun i Göteborgsområdet:

Göteborg:

10 NOSAM: Angered, Askim/Frölunda/Högsbo,
Centrum, Lundby, Majorna/Linné, Norra
Hisingen, Västra Göteborg, Västra Hisingen,
Örgryte/Härlanda, Östra Göteborg

Partille

Härryda

Möndal

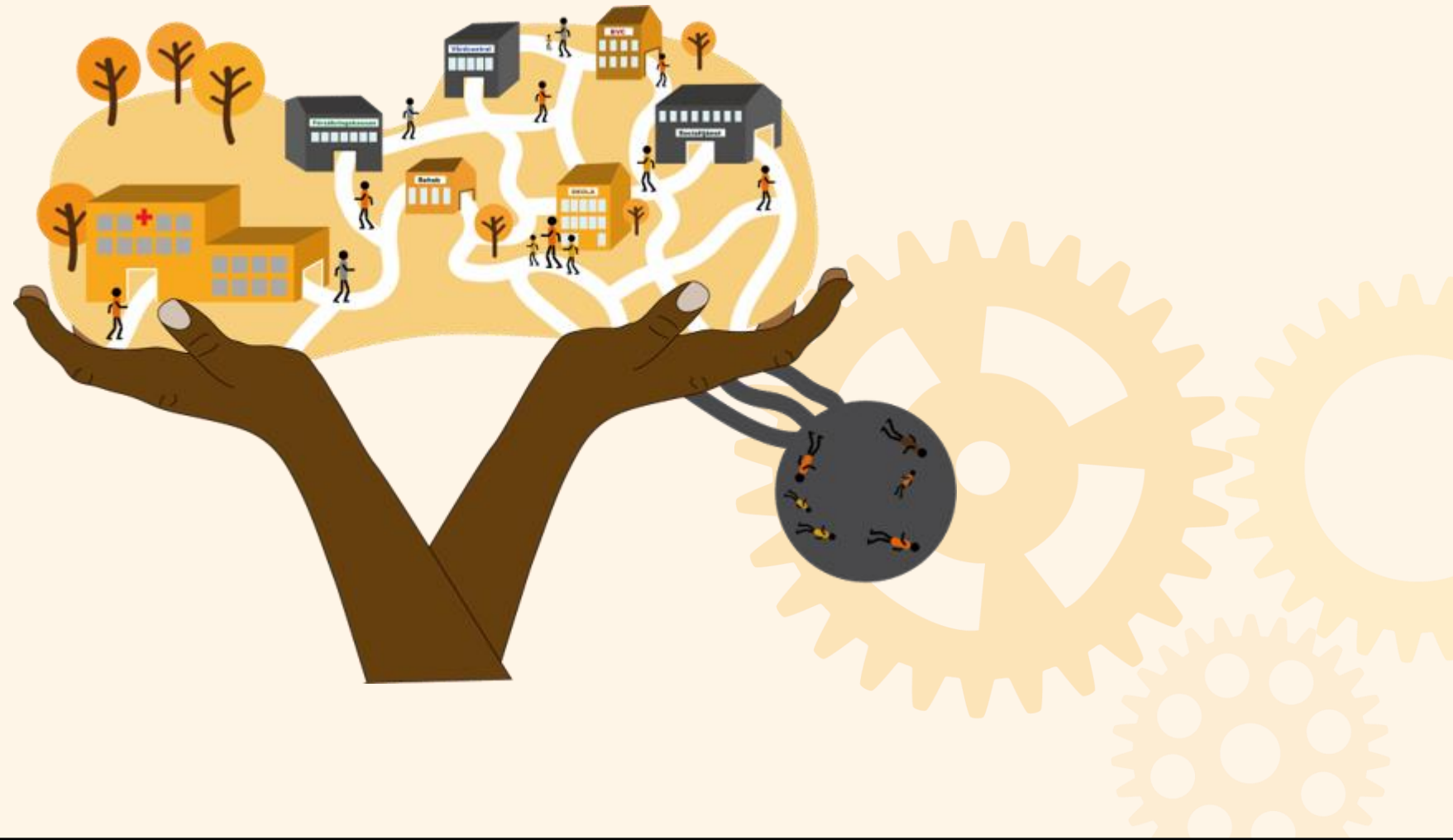
Öckerö

Samverkan på individnivå

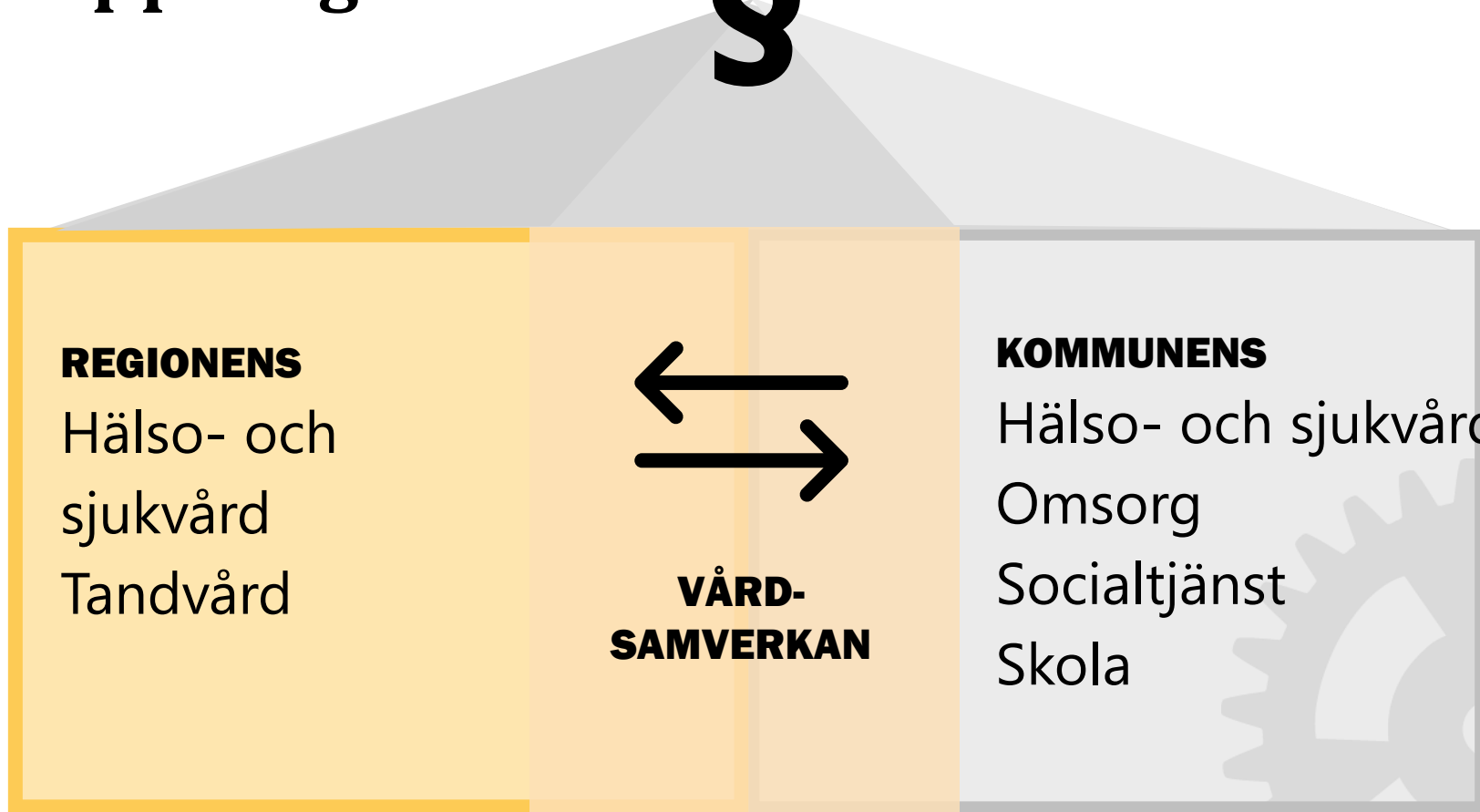
Västra
Götalands-
regionen, VGR
tillsammans
med
kommunerna:

- Göteborg
- Möndal
- Partille,
- Härryda
- Öckerö

Samverkan mellan kommun och region för den enskildes bästa



Vårt uppdrag



Statliga medel i samverkan kommun & region, utifrån statligt uppdrag och SROs beslut för länet

[Länsgemensam handlingsplan för psykisk hälsa och suicidprevention 2026](#)



Beslutsunderlag
Länsgemensamma stimulansmedel för psykisk hälsa och suicidprevention för 2026
Förslag till ställningstagande
Det politiska samrådsorganet, SRO
1. Ställer sig bakom fördelning av medel, i enlighet med bilagerat förslag.

 Regeringskansliet
Socialdepartementet

 Sveriges
Kommuner
och Regioner

Strategiska insatser inom området
psykisk hälsa och suicidprevention

Överenskommelse mellan staten och
Sveriges Kommuner och Regioner
2025

Medel fördelas dels till 49 **kommuner**, dels till **VGR** dels till **länsgemensam vårdsamverkansnivå** för:

- genomförande av den nationella strategin
- insatser som främjar psykisk hälsa och förebygger psykisk ohälsa bland barn och unga
- utvecklade insatser för personer med komplexa behov, med särskilt fokus på samsjuklighet och psykiatrisk heldygnsvård, tvångsvård och rättspsykiatrisk vård
- stärkt suicidpreventivt arbete

Medel fördelas 2026 till **delregional vårdsamverkan** för:

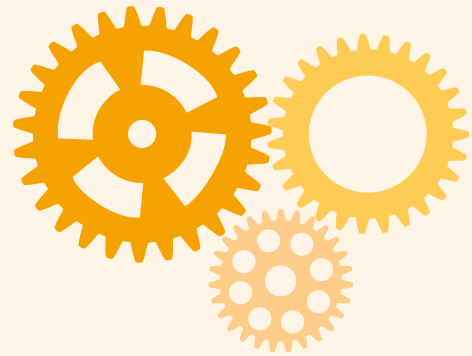
- Samordnade insatser för personer med komplexa behov
- Stärkt suicidprevention

Satsningar i samverkan genom statliga medel psykisk hälsa barn och unga 2025

- Ungdomsmottagning (UM) - unga med intellektuellt funktionshinder
- UM riktat uppsökande unga män
- Dans för hälsa
- Modellprovning Småbarnsteam i Göteborg
- HLT (Hälsa, Lärande, Trygghet) – team på Öckerö
- Elevhälsobox Maskrosbarn
- Proaktiv SIP Rävlanda
- Mini-Maria resurs riktad till kranskommuner
- Förstärkt samverkan förskola - socialtjänst om oroanmälan, samt logopedinsatser till team skolfrånvaro Mölndal
- Förstärkt socialtjänst i team till normbrytande unga i Sydvästra Göteborg
- Kompetensutveckling Tidig upptäckt, Angered's Närsjukhus (ANS)-Förskola
- Hälsosam ätutveckling ANS - BVC på familjecentral
- Spädbarnsverksamhet Hisingen
- YAM (unga om psykisk ohälsa) på skolan – åk 8

[Psykisk hälsa barn och unga - Vårdsamverkan i Gbg-området](#)

Pågående: Samverkan för sammanhållen patientresa vid psykisk ohälsa

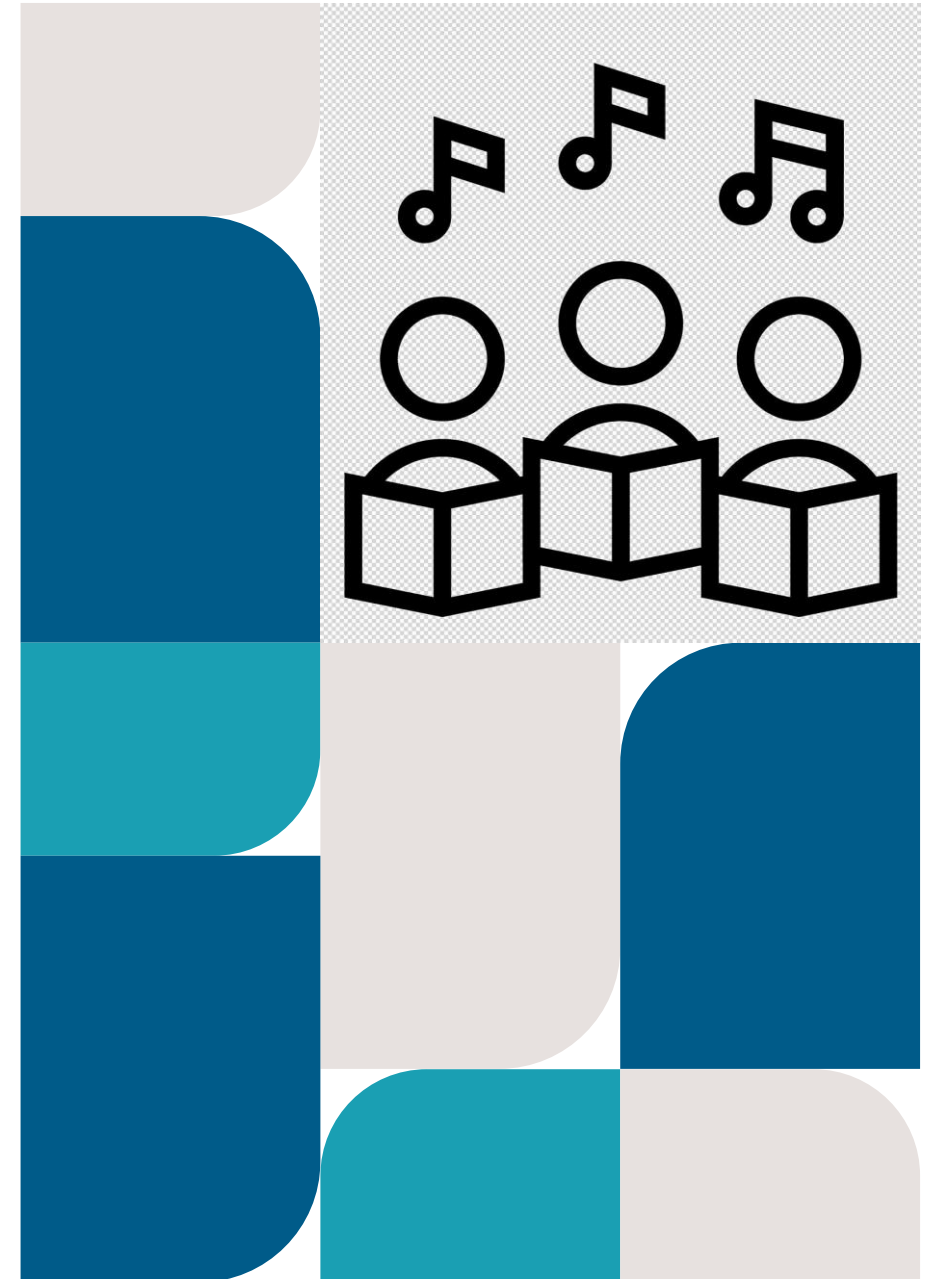


Vårdsamverkan i Göteborgsområdet

Kultur och hälsa i VGR

Kulturens roll i hälso- och sjukvårdens
hälsofrämjande arbete?

Lena Ek, strateg, Koncernkontoret



Varför kopplar VGR ihop kultur och hälsa?



VGR ansvarar både för hälso- och sjukvård och för kultur i regionen.



I omställningen av hälso- och sjukvården ska vi utforska hur samverkan mellan kultur och vård kan främja invånarnas hälsa.



Kultur i hälso- och sjukvården kan stärka psykiskt och fysiskt välbefinnande, främja delaktighet och bidra till ett mer personcentrerat och jämlikt hälsofrämjande arbete.

Vad menar vi med kulturaktiviteter för hälsa?

Exempel på aktiviteter som kan främja hälsa, stärka vård och behandling:

- Musik, sång, dans, teater
- Konst, bild, film, litteratur
- Berättande, traditioner och andra kulturella uttryck.

Syftet med kulturaktiviteterna avgör om det definieras som kulturaktiviteter för hälsa

- Stärka fysisk, psykisk hälsa, välbefinnande och livskvalitet
- Främja delaktighet och social gemenskap
- Stödja kommunikation och uttryck
- Stimulera kognitiva funktioner
- Öka jämlikhet och tillgänglighet



Vad betyder kultur och hälsa för vården?

- Kultur kan minska stress, oro och ensamhet hos patienter.
- Kan stärka psykisk, fysisk och social hälsa.
- Stödjer mer personcentrerad vård – utgår från patientens resurser, intressen och berättelse.
- Öka jämlikhet och tillgänglighet.
- Bidrar till ett mer hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt i vården.



Kulturens betydelse för hälsa - tre områden

För alla invånare oavsett hälsa och livssituation



För grupper med ökad risk för ohälsa/ utsatthet



Som del av vård, behandling och rehabilitering



Exempel på VGR:s arbete med kultur och hälsa

- Konstateljén, psykiatri affektiva, Östra sjukhuset
- Sjukhusclowner, målgrupp barn och unga
- Projekt Dans för hälsa
- Medverkan på mässor och konferenser, t.ex. VITALS.
- Samarbete med Göteborgs Symfoniker – konserter tillgängliggörs för vård och omsorg.
- Seminarier om kultur och hälsa bla. för vårdpersonal.
- Utvecklingsprojekt där kultur används i rehabilitering och vårdmiljöer.
- Inventering av kulturinsatser i vården i VGR



Inventering Kultur och Hälsa i Västra Götaland





Varför behövs satsning på unga tjejer med psykisk ohälsa?

Lars Gelander

Barnläkare, med dr.

Medicinsk rådgivare Barnuppdraget



Maslows behovstrappa och ungas psykiska hälsa



Varför mår unga tjejer allt sämre?

- Biologisk sårbarhet och puberteten
 - Sociala medier och digital press
 - Klimatoro och omvärldsstress
 - Färre möten i verkligheten
 - Högt känslomässig sårbart
 - Skruvade förväntningar
- **Neuropsykiatri**
 - AD/HD
 - Autism

Vilken vård finns i VGR?

- Primärvård
 - Barnhälsovård
 - Ungas psykiska hälsa (UPH)
- Ungdomsmottagningar
- Rehabmottagningar
- Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)
- Barn- och ungdomsmedicin (BUM)
- (Via skolhuvudmän: elevhälsa)



Vad utvecklar regionen?

- Barnuppdraget: omställningsuppdrag för att skapa en god och sammanhållen hälso- och sjukvård.
 - Småbarnsteam
 - Sammanhållen vårdprocess
- Följer och sammanställer hälsodata
 - Elevhälsodata Väst (EHDV)
- Verkar för fullföljda studier
- Framtidsrusta barnen



Uppdrag 2017



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Uppdragshandling
Datum 2017-03-20
Diarienummer HS 2017-00220

Regional utvecklingsplan för barnhälsosjukvården i VGR.

Uppdragsgivare: Ann Söderström, hälso- och sjukvårdsdirektör

Uppdragstagare: Peter Almgren, regionläkare barn

Syfte med uppdraget

Att skapa en sammanhållen hälso- och sjukvård för barn och ungdomar i regionen som ser till alla barns och ungdomars bästa möjliga hälsa och utveckling och genomsyras av FN:s barnkonvention.

Uppdragsbeskrivning

Att formulera en utvecklingsplan för barnhälsosjukvården i VGR. Arbetet skall integreras med regionens tre omställningsområden, den nära vården, digitalisering och koncentration av vård.

Syfte och långsiktiga mål

- Att på lång sikt uppnå **en sammanhållen hälso- och sjukvård** för barn och unga i regionen som ser till alla barns bästa möjliga hälsa och utveckling och som genomsyras av FN:s barnkonvention.
- Att få en förståelse för hur hälso- och **sjukvårdssystemet för barn och unga i VGR fungerar.**
- Att se vilka **behov barn och unga** med familjer har av barnhälsosjukvården och av kommunala verksamheter som möter barn och unga.
- Att **definiera prioriterade** områden och lösningar som krävs för att utveckla verksamheterna mot en vård enligt omställningens principer och målbilden ovan.

Elevhälsodata Väst



Vilka kommuner ingår?

HT2020 (PoC Prorenata Journal)

- Uddevalla kommun

HT2022 (PoC PMO)

- Göteborgs stad

Läsår 2023/2024

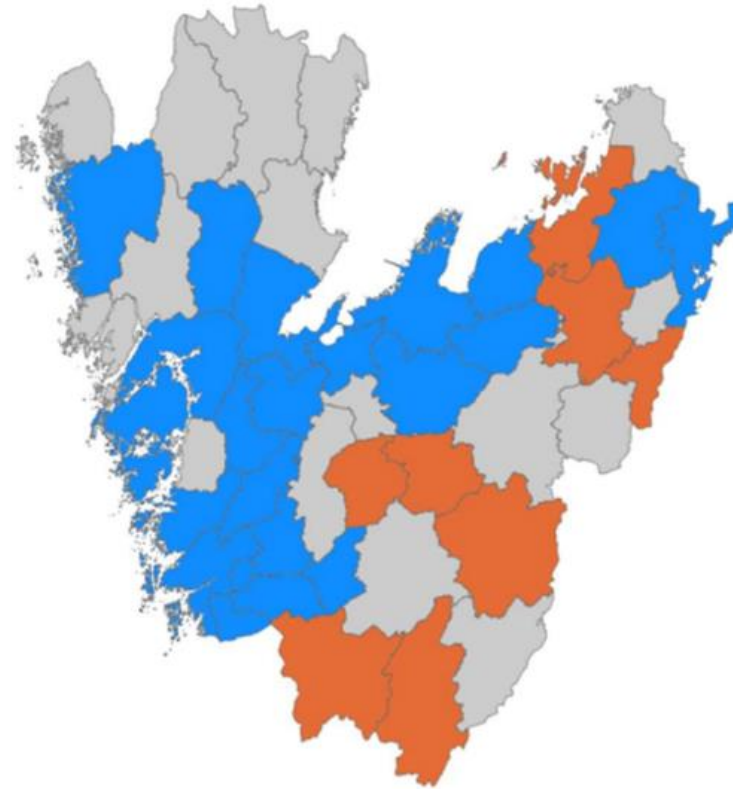
- Trollhättans Stad
- Mölndals stad
- Öckerö kommun

Läsår 2024/2025

- Orust kommun
- Härryda kommun
- Lerums kommun
- Vänersborgs kommun
- Kunskapsförbundet Väst
- Färgelanda kommun
- Ale kommun
- Tjörns kommun
- Bollebygds kommun

Läsår 2025/2026

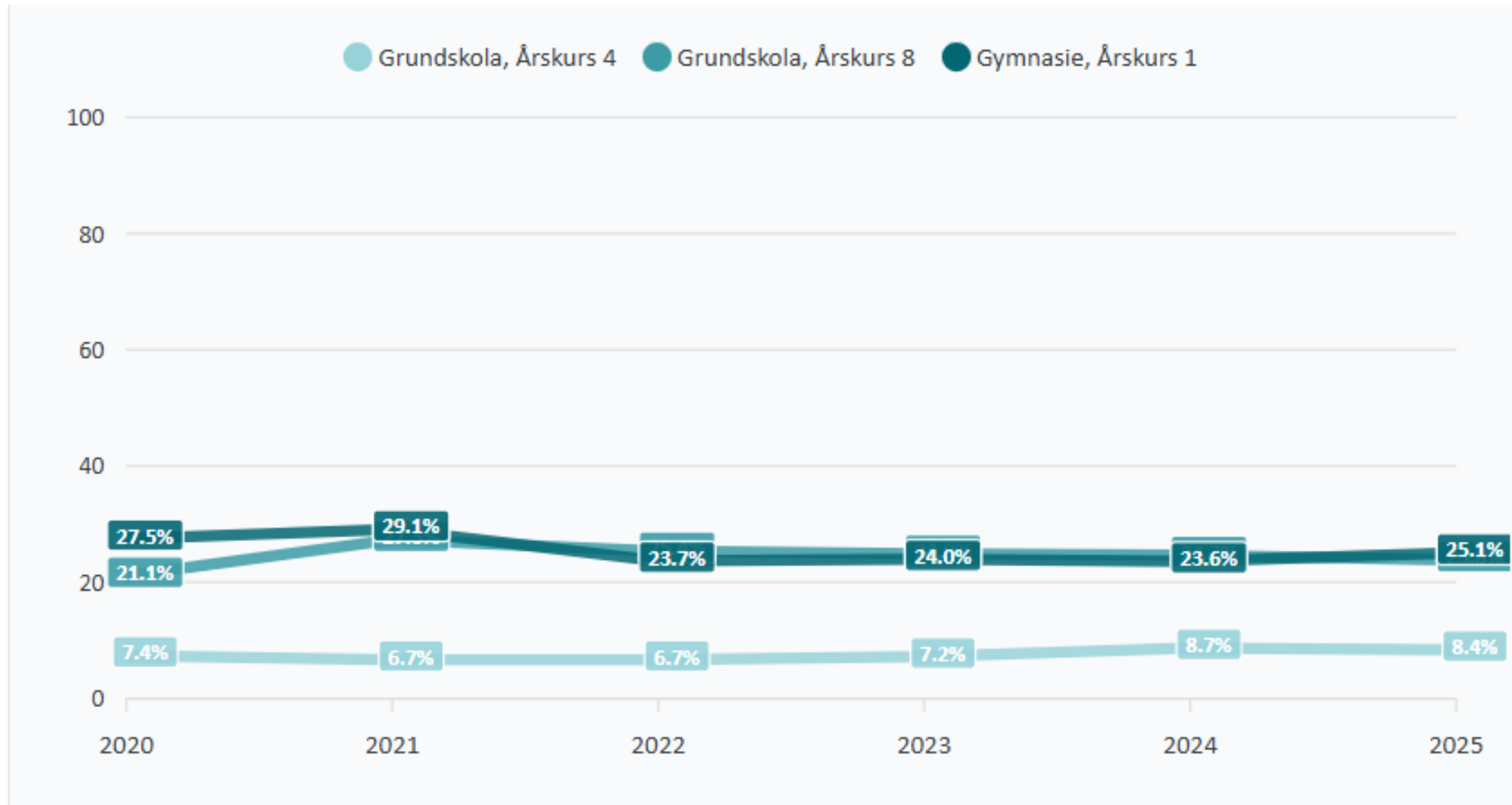
- Kungälv kommun
- Partille kommun
- Lilla Edets kommun
- Tanums kommun
- Lidköpings kommun
- Karlsborgs kommun
- Vara kommun
- Götene kommun
- Grästorps kommun
- Töreboda kommun
- Skara kommun
- Naturburksförvaltningens skolor
- Skövde kommun (inväntar signerat avtal)
- Hjo kommun (visat intresse)
- Mariestads kommun (visat intresse)
- Svenljunga kommun (visat intresse)
- Marks kommun (visat intresse)
- Herrljunga kommun (visat intresse)
- Vårgårda kommun (visat intresse)
- Ulricehamns kommun (visat intresse)
- Samt ett antal friskolor som visat intresse



Nulägesbild Elevhälsodata Väst (EHDV)

EHDV status ● Ansluten ● Intresse

Flickor med psykisk ohälsa



Vilka frågor används?

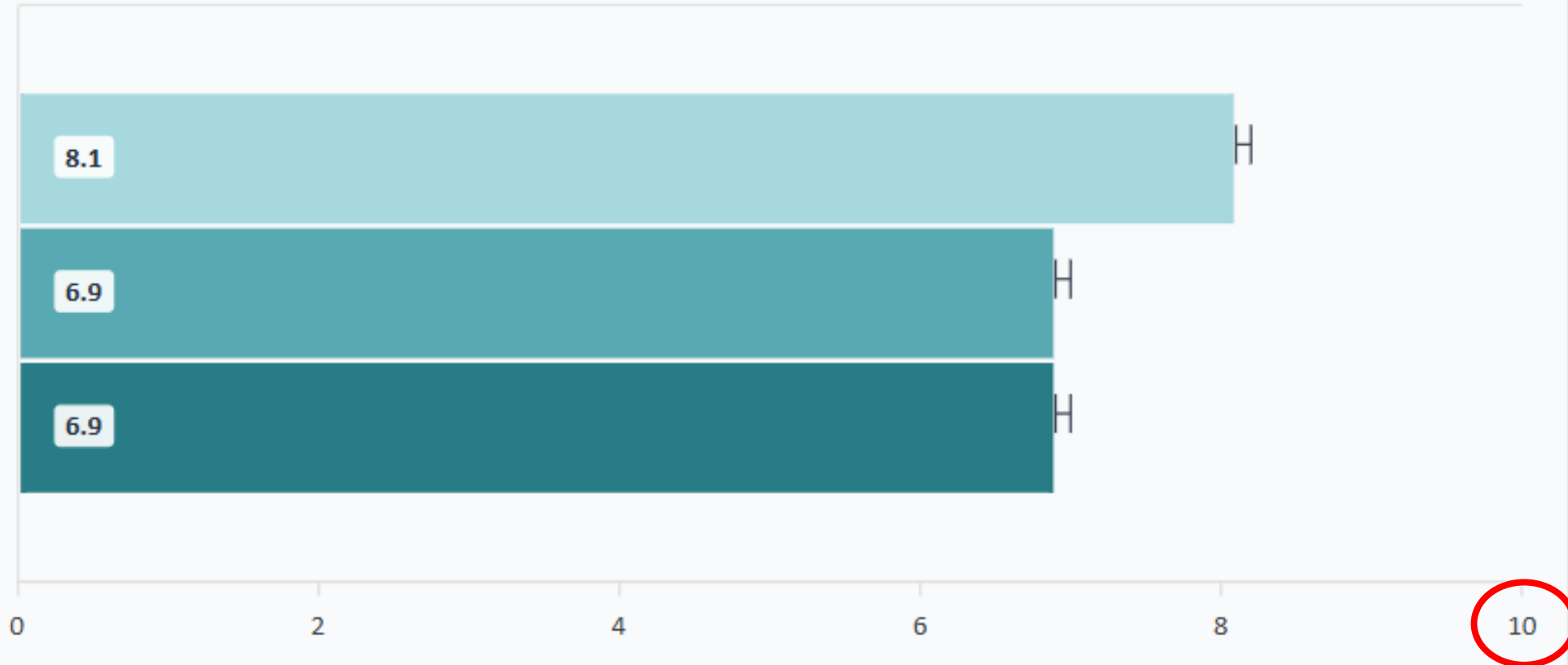
- Jag har de senaste tre månaderna haft besvärande huvudvärk
- Jag har de senaste tre månaderna haft besvärande ont i magen
- Jag har de senaste tre månaderna känt mig ledsen och nedstämd
- Jag har de senaste tre månaderna känt mig orolig eller ängslig
- Jag har de senaste tre månaderna känt mig irriterad eller på dåligt humör

• Aldrig • Sällan • Ibland • Ofta • Alltid

Hur mår eleven (flickan)

Urval

Grundskola, Årskurs 4 Grundskola, Årskurs 8 Gymnasie, Årskurs 1



Kraftsamling

Fullföljda studier >

Framtidsrusta barnen



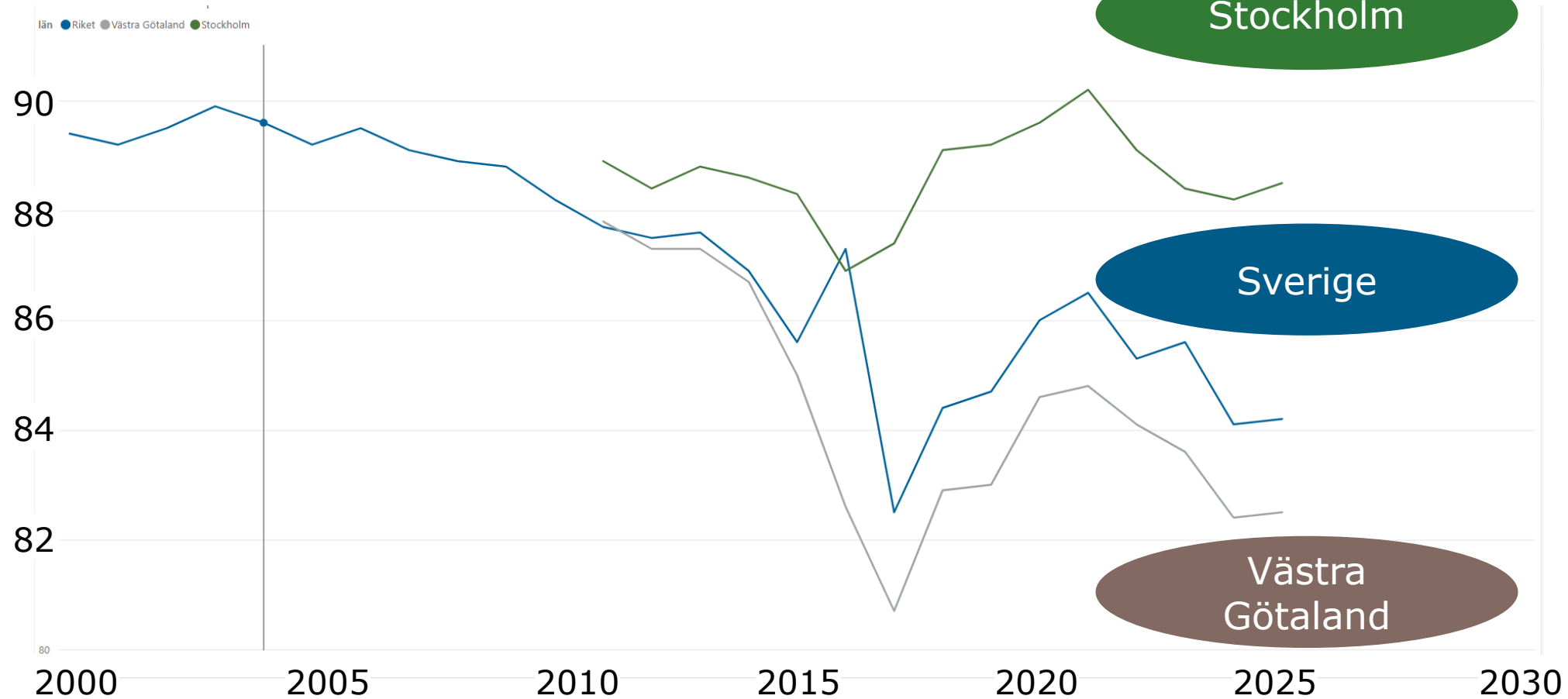
Kraftsamling Fullföljda studier 2021-2025 tar nu nästa steg. Tillsammans ska vi kraftsamla för främjande, förebyggande och tidiga insatser samt att för att framgångsrika metoder delas och sprids inom följande områden:

- **God och jämlik hälsa**
- **Språkutveckling och läsfrämjande**
- **Vårdnadshavare och andra vuxna som resurs och förebilder**
- **Delaktighet och egenmakt**
- **Meningsfull fritid och tidig kontakt med arbetslivet**

Fullföljda studier, interaktiv statistik



Behörighet gymnasium



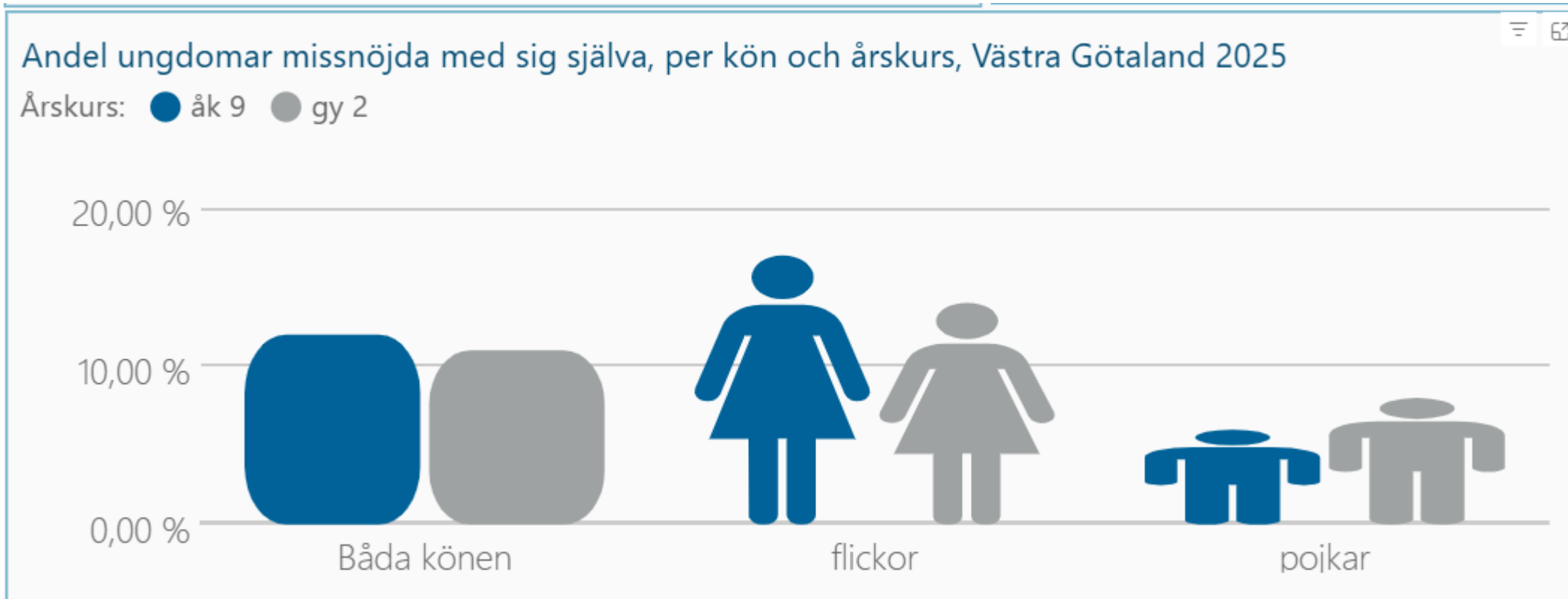
Stockholm

Sverige

Västra Götaland



Missnöjda med sig själv



Strategier för psykisk hälsa

- Motion
- Sömn
- Hjärnvila
- Relationer
- Aktiviteter
- Fokustid
- Chilltid





Kontakt

lars.gelander@vgregion.se



Kravlös dans & rörelse

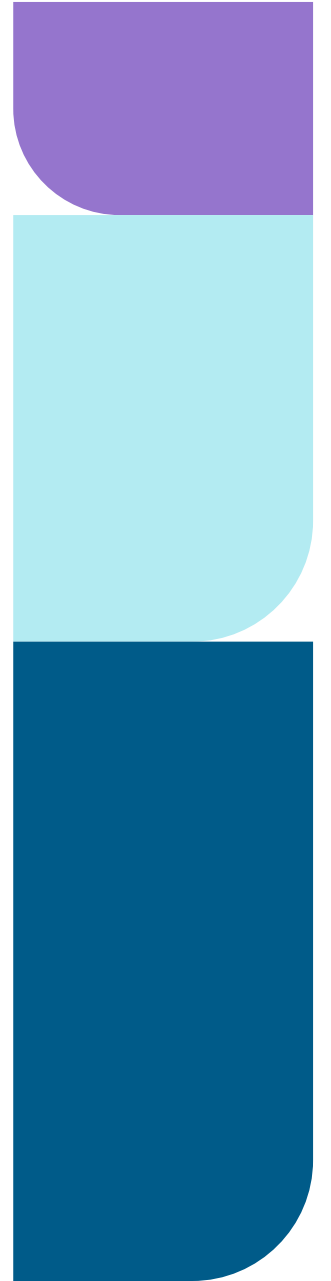
Forskning kring Dans för hälsa/Kravlös dans som hälsofrämjande insats

Li Karlsson, fysioterapeut
Centrum för fysisk aktivitet



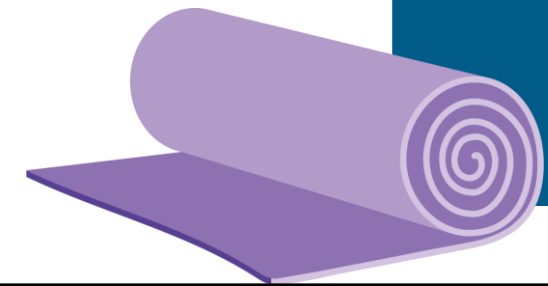
Innehåll

- Vad säger forskningen om Dans för hälsa?
- Möjliga verkningsmekanismer
- Hur ser det ut i dagsläget i Västra Götaland?
- Aktuell följeforskning



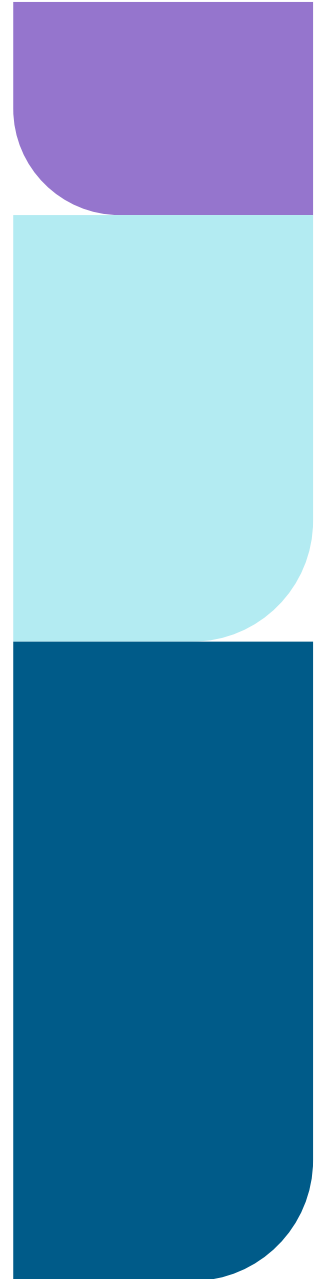
Originalkonceptet Dans för hälsa

- 75 minuter på måttlig till hög intensitet, 2 ggr/v under 8 månader, varav ca 20 min inkluderar massage, stretch, avslappning och reflektion
- Koreografin inkluderar även improvisation och medskapande
- Ej fokus på symptom under passet
- Deltagare rekryteras inom elevhälsan, flickor 13-18 år
- Kostnadsfritt
- Fokus på rörelseglädje och kravlöshet



Effekter av Dans för Hälsa enl. forskning

- Självs kattad Hälsa – Bestående förbättring (jämfört kontrollgrupp) vid 1-årsuppföljning (Duberg 2013)
- Fysiska symptom – Förbättring under och efter intervention (Duberg 2020)
- Psykisk ohälsa – Förbättring under och efter intervention (Duberg 2020)
- Trötthet – Förbättring under, efter och vid 1 års uppföljning (Sandberg 2021)
- Upplevelse: Majoriteten av deltagarna har skattat det som en positiv upplevelse. (Duberg 2013)



Kvalitativ forskning

- An Oasis from Stress
- Supportive Togetherness
- Enjoyment and Empowerment
- Finding Acceptance and Trust in Own Ability
- Dance as Emotional Expression

Finding embodied self-trust that opens new doors

(Duberg 2016)



Studie kring implementering

(Carlsson, 2018)

Intervjuer med chefer, samordnare och andra som haft del i implementering av metoden.

- Man ansåg att behovet hos målgruppen flickor med psykisk ohälsa var stort
- Flera hade en tro på dans som hälsofrämjande insats sedan tidigare
- Man upplevde att forskning gav tyngd åt interventionen
- Effektiv kommunikation via lokaltidningar, tv, internet, professionella nätverk, nyhetsbrev

Forts. studie kring implementering

(Carlsson, 2018)

- Svårt att hitta instruktör med rätt kvalifikationer
- Svårt med rekrytering av deltagare
- Samarbete mellan olika parter t ex region och kommun upplevdes som viktigt men kunde uppfattas som ostrukturerat och svårt
- Finansiering och ansvar var en utmaning

Vad är det som händer inom oss?

- Fysisk aktivitet
- Roligt och Kravlöst
- Ägandeskap/ Delaktighet
- Social gemenskap utan krav
- Självförtroende, empowerment
- Kroppsmedvetenhet
- Kreativt uttryck



Nuläget i Västra Götaland

Skillnader från originalkonceptet gällande:

- Tid – längd och antal pass/v
- Ålder och kön på deltagare
- Arrangör
- Rekryteringsvägar
- Målgrupp
- Öppna/stängda grupper

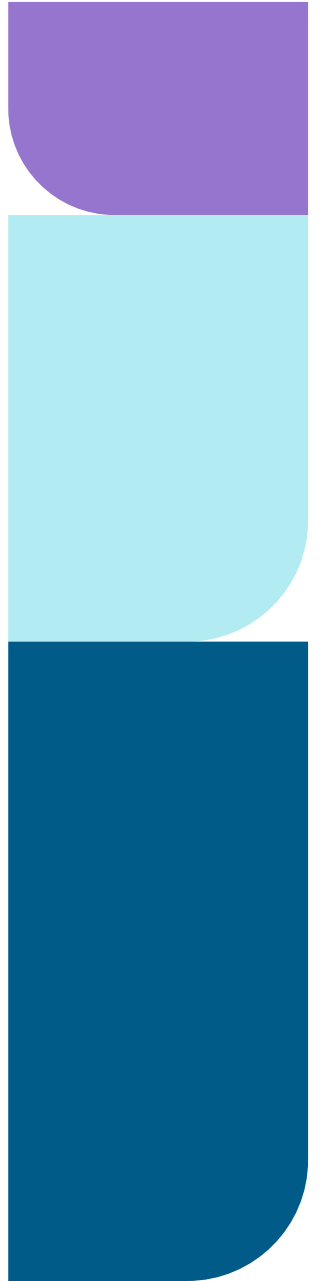
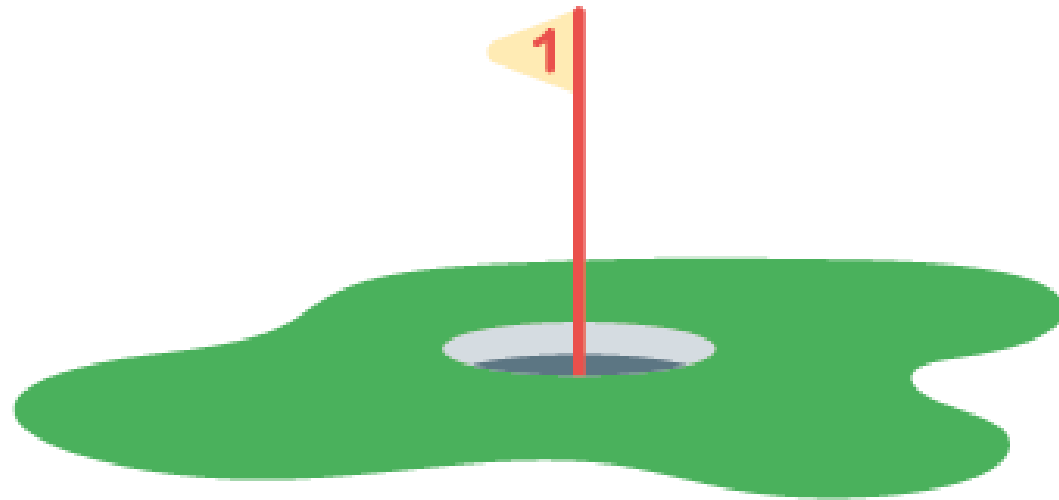
Likheter med originalkonceptet:

- Kravlöshet och trygg miljö
- Innehåll
- Att nå dem med stora behov
- Kostnadsfritt



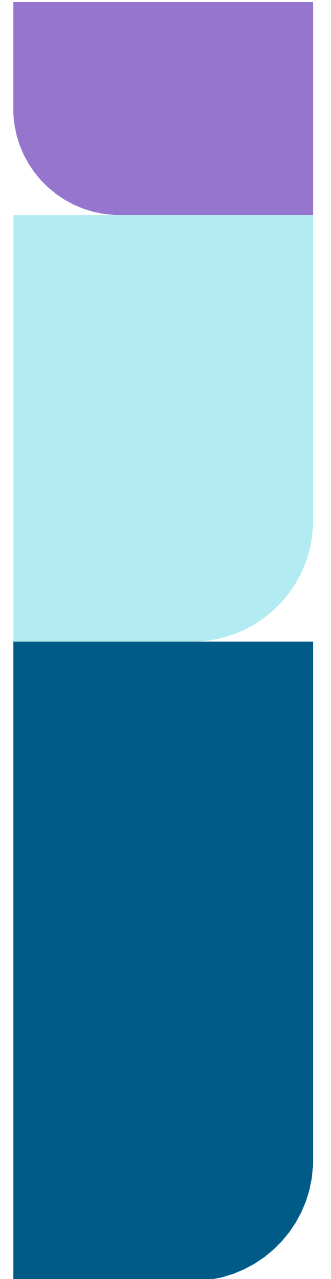
Utmaningar

- Rekrytering
- Långsiktighet
- Utvärdering
- Samverkan



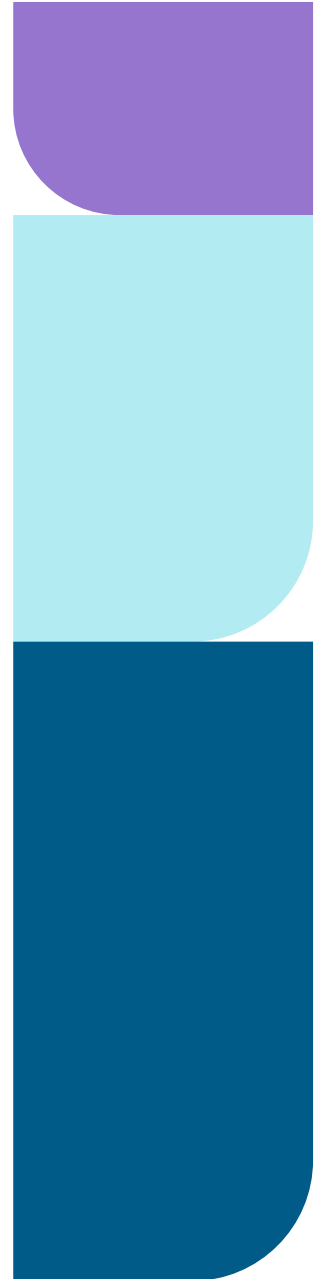
Vad vi inte vet?

- Effekter av Kravlös dans i den form det är nu?
- Vad är det som är verksamt?
- Vilka är det som deltar i dansgrupperna?
- Andra hälsoeffekter än de vi känner till, andra forskningsmetoder?
- Belysa olika perspektiv- deltagare, rekryterare, instruktör



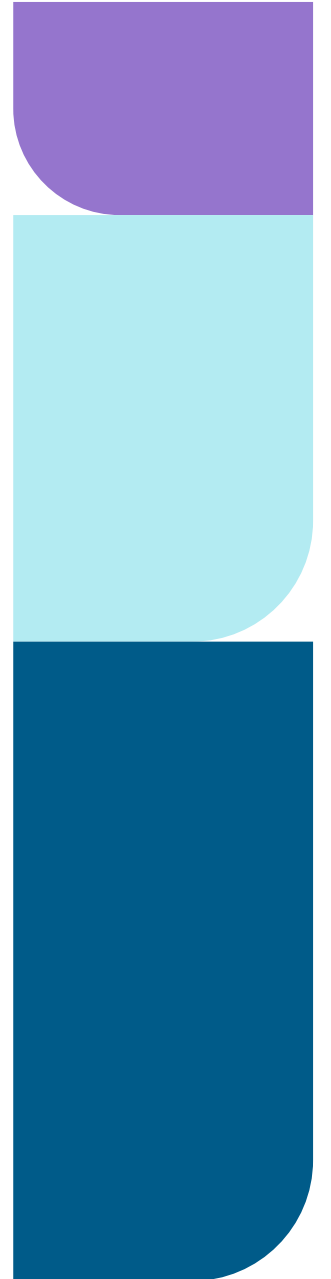
Healthcare professionals' experiences of recruitment of participants to a dance intervention for health - a qualitative interview study

- Identifierat behov av kunskap kring rekryteringsprocessen utifrån vårdgivarperspektiv
- Syftet är att undersöka vårdgivares upplevelser av att rekrytera patienter till Dans för hälsa eller liknande dansintervention



Healthcare professionals' experiences of recruitment of participants to a dance intervention for health - a qualitative interview study

- Metod: Intervjuer med hälso-sjukvårdspersonal med erfarenhet av rekrytering, inom region och elevhälsa.
- Status: Datainsamling
- Fortsättning: kommer att analyseras och rapporteras i form av en vetenskaplig artikel



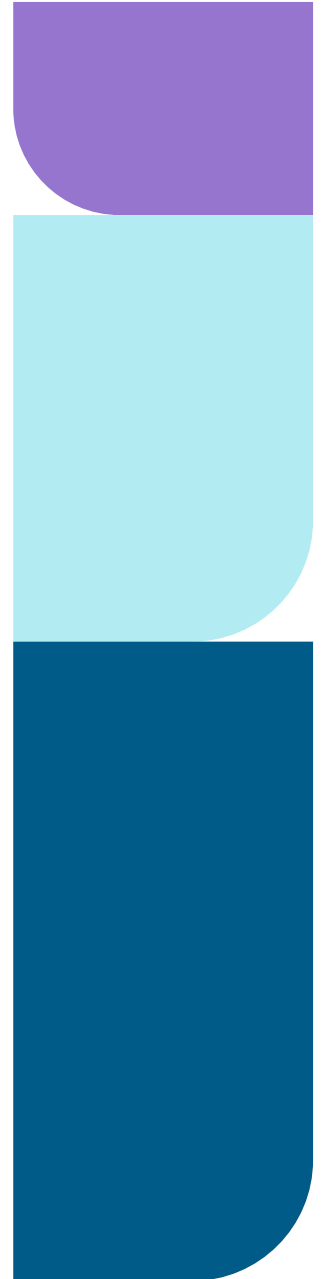
Intresserad av att delta?

Kontakta

Li Karlsson

li.karlsson@vgregion.se

Tack



Bara dansa! i Partille

- Framgångsfaktorer för långsiktighet



**PARTILLE
KOMMUN**

**Klara Öjerot,
samordnare Partille Kulturskola
Maria Engström,
skolsköterska Stadsparksskolan**

Historia

- Började för 10 år sedan?
- En danslärare fick instruktörsutbildningen.
- En kurs för tjejer 13-25 år, en gång i veckan.

Sedan september 2024 har vi två grupper:

Bara dansa 1: 9-13 år

Bara dansa 2: 14-25 år

Kurserna är för "barn och unga".

Sedan september 2025 träffas grupperna två gånger per vecka.



Finansiering

Kursen var initiiellt bekostad av Kulturskolan.

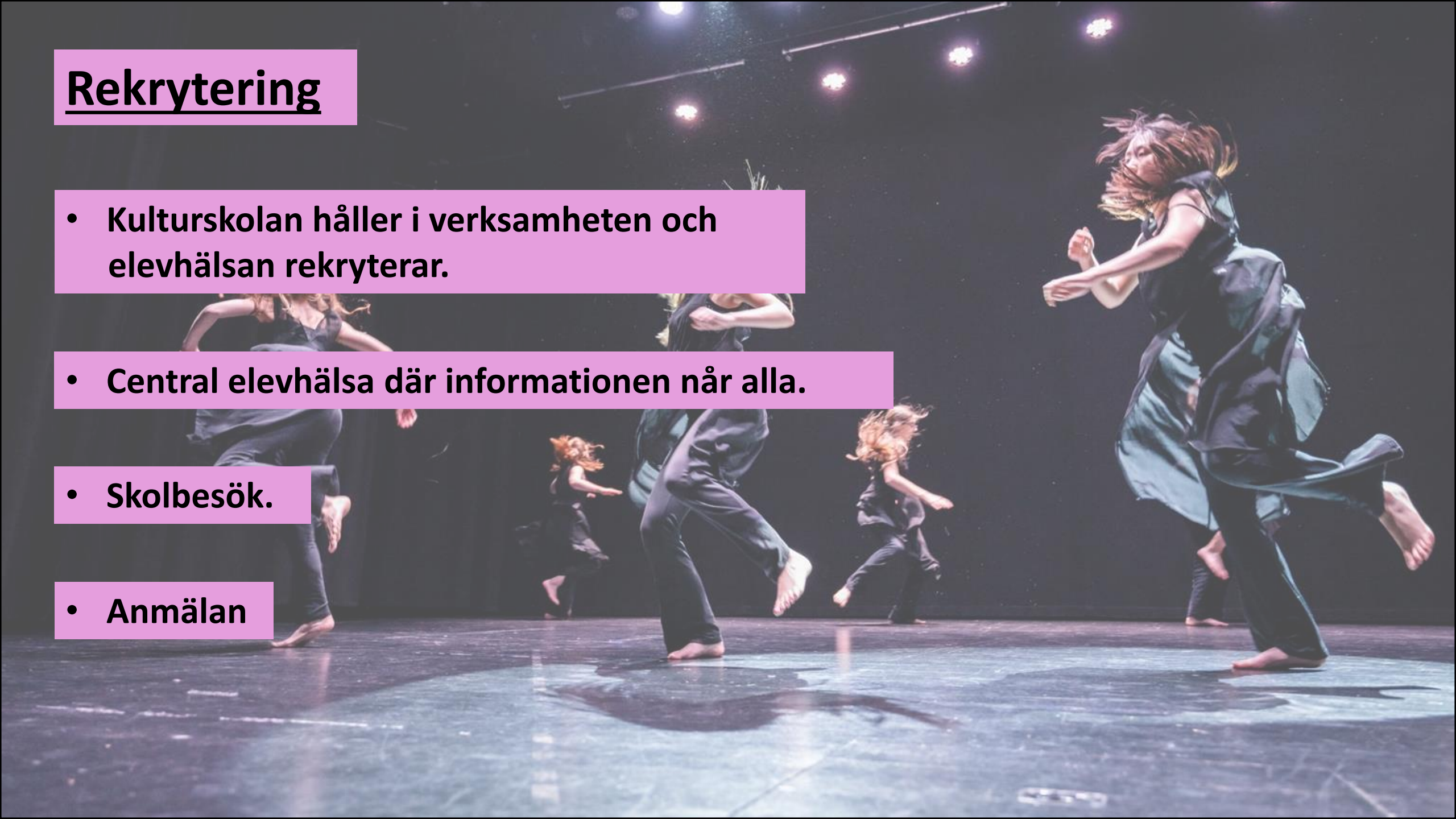
Nu finansieras kursen med pengar från kommunens pott för folkhälsa.

Kursen kom med i kommunens handlingsplan för psykisk hälsa och suicidprevention.



Rekrytering

- Kulturskolan håller i verksamheten och elevhälsan rekryterar.
- Central elevhälsa där informationen når alla.
- Skolbesök.
- Anmälan



A group of young women are dancing in a studio. They are wearing dark clothing and have their arms raised in the air. The lighting is dim and colorful, with shades of blue and purple. The background is dark, and the floor appears to be a dance floor.

Den närmsta framtiden

Efter en enkät med elevhälsan så försöker vi hitta nya vägar för rekryteringen.

Dansinstruktören får utökad tjänst för att kunna arbeta med rekryteringen.

Det regionala samarbetsprojektet har skapat nya kontaktytor.

Framgångsfaktorer för långsiktighet

En aktör

**Stabil
finansiering**

**Instruktör
med stort
engagemang**

Tack för oss!



A background image showing several hands of different skin tones (dark brown, light brown, and white) reaching in from the edges and holding each other in a circle, symbolizing unity and support.

DANS FÖR HÄLSA ÖVER FÖRVALTNINGSGRÄNSERNA I MÖLNÅL

Johanna Nygren, Sarah Benson
Juni 2026

Nuläge

- 9 utbildade instruktörer
- 4 grupper – två för tjejer och ickebinära ålder 12-15, en blandad grupp 16-20 år, en blandad 16-64 år
- Två grupper till på gång, en barngrupp 9-11 år och en för vuxna kvinnor på SFI



DANS FÖR HÄLSA I MÖLNDAL – en del av Friskvårds- och aktivitetsgruppen



Friskvårds- och aktivitetsgruppen har som syfte att förebygga fysisk och psykisk ohälsa och bidra till ökat välmående bland barn och unga 8-19 år med olika typer av problematik. Friskvårds- och aktivitetsgruppen ska även bidra till att fler unga fullföljer skolan med godkända betyg, att fler unga kan delta i meningsfulla fritidsaktiviteter med lägre trösklar samt att bidra till avlastning för identifieringsaktörer såsom BUM, BUP, elevhälsa, socialtjänst och UPH.

För barn och unga 8-19 år som:

Är folkbokförda i Mölndals stad

Har obesitas/övervikt

Är fysiskt inaktiva

Är ofrivilligt ensamma

Lider av psykisk ohälsa

Inte har godkänt betyg i ämnet idrott och hälsa
Har problematisk skolfrånvaro

Är socioekonomiskt utsatta

Har omsorgssvikt

Har brist på meningsfull fritid

Har brist på delaktighet och inflytande



Instruktörer från olika förvaltningar

Fem förvaltningar representerade:

- Social- och arbetsmarknadsförvaltningen
- Vård- och omsorgsförvaltningen
- Kultur- och fritidsförvaltningen
- Skolförvaltningen
- Utbildningsförvaltningen



Organisation och styrning

- Fem förvaltningar samverkar
- Styrgrupp bestående av chefer till instruktörer och andra som är nära verksamheten
- Samordnar- och instruktörsmöten
- Instruktörer träffas och tränar koreografi
- Budget/finansiering: gemensam med Friskvårds- och aktivitetsgruppen, Kultur- och fritid.



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



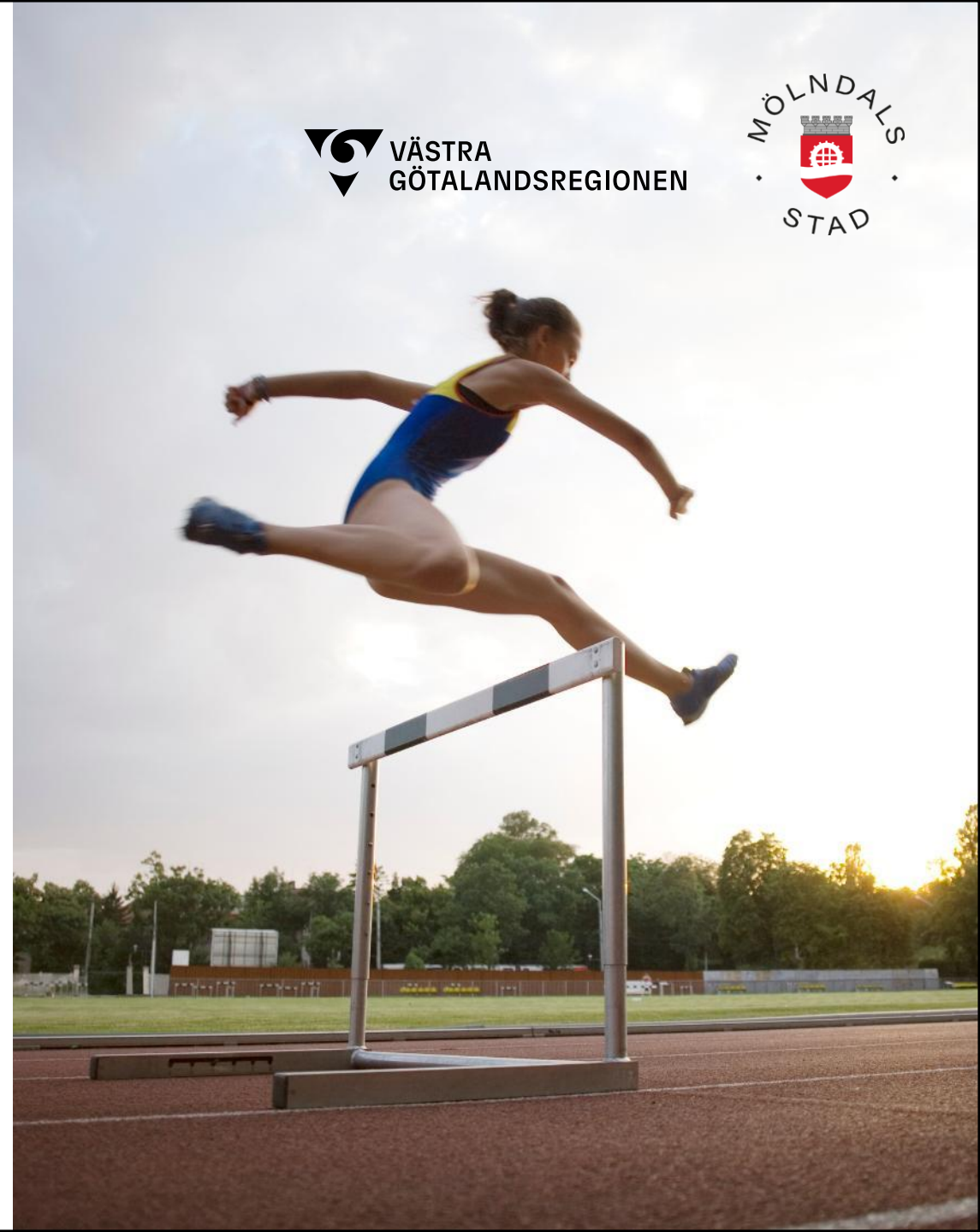
Nycklar till framgång

- Samordnare
- Verksamhetsutvecklande styrgrupp ihop med instruktörer
- Prioriterad målgrupp
- Bred spridning och förankring
- Samverkan med region på tre olika nivåer
- Realistiska mål



Utmaningar

- Långsiktighet
- Tids- och resurssättning instruktörer
- Personalomsättning
- Spridning och rekrytering
- Utvärdering, rapportering



På gång

- Hållbarhet och långsiktighet – samfinansiering ses över
- Utvärdering
- 2 nya grupper till hösten



Frågor?

Kontakta Sarah Benson

Folkhälsosamordnare

Kultur- och fritidsförvaltningen

[0704-18 50 63](tel:0704-185063)

sarah.benson@molndal.se





molndal.se

A photograph of two young women with long dark hair, smiling and looking towards the camera. They are positioned in front of a dark wooden plank wall. The woman on the left is wearing a dark blue zip-up hoodie and large hoop earrings. The woman on the right is wearing a light-colored sweater and has her hands clasped. The text 'FRESHUSET' is overlaid in the center in a white, pixelated font.

FRESHUSET

Referens- grupper

En referensgrupp av unga
18-22 år

En grupp av unga
11-12 år



Projektgrupp

Två unga – Liv och Nikita
Göthenburgo – Astrid
Fryshuset - Malin

Konkretisera idéer, skriva
manus,



Filmande

Filmning av TikTok-klipp på
spårvagn och "klassrum"

Filmning av en Dans för
hälsa klass, med fler unga
som statister



Målgruppen är tjejer
13–18 år med
stressrelaterad
psykisk ohälsa.

Metoden bygger på
rörelseglädje,
kravlöshet och
gemenskap.



Rekryteringen funkar
inte riktigt idag.
Filmerna ska därför
kännas ungdomliga
och trovärdiga,
inte som
vuxeninformation.

De ska inte framställa
det som terapi eller
problemfokus, utan
mer som något
positivt och tryggt.




Vi ska: skapa 1-3
filmer för sociala
medier för att
rekrytera fler från
målgruppen (tjejer
13–18 år med
stressrelaterad
psykisk ohälsa) till
Dans för hälsa.
Åldersspannet
varierar, viktigt att inte
låsa in och kunna
ändra



Vilka videos stannar ni på i TikTok/Insta?

- Något relaterbart, kort, t.ex "har du någonsin känt såhär" och sen känsla av att "jag kan göra något åt det här".
- Bra kvalitet. Man behöver "fångas in" första sekunden, annars scrollar man vidare. Samma ålder - unga som syns = "Det här skulle kunna vara jag".
- Väcka intresse och samhörighet, relaterbarhet - psykisk ohälsa, "jag känner såhär" - känner du också såhär?
- Hoppas rakt in i sak med en gång och att se direkt vad det handlar om. Proffsigt gjort - att det känns influenceraktigt kanske? Att det ser seriöst ut. Man ska heller inte känna sig skrämmd. Ingen monoton röst. Ingen Ai-röst. Känns äkta.
- GEN Z vibe. POV= Point of view. Genomtänkt, men chill





”Viktigt med igenkänning, man letar efter tips på hur man kan må bättre och det behöver visas tydligt i en video. Kravlöshet och glädje”

Filmvisning Fryshuset

Hur kändes det att
filma?

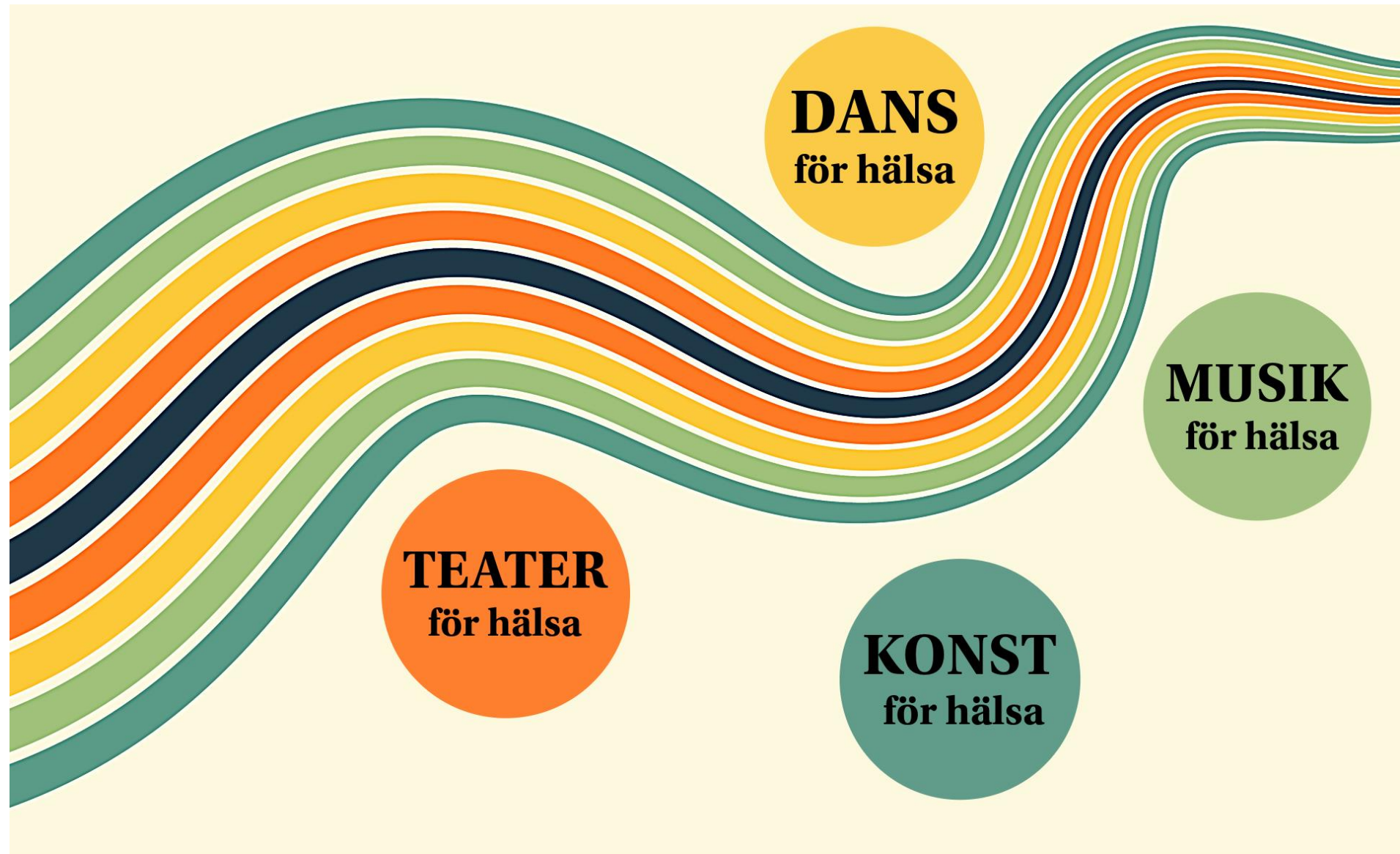
Lärdomar från
processen?

Tips till
andra som
vill involvera
unga i
projekt



FAY'S HOUSE

Kultur för hälsa i Härryda kommun



Bakgrund

- Ökad psykisk ohälsa bland unga
- Kulturskolan som resurs
- Finansiering genom utvecklingsbidrag från Kulturrådet
- Fokus på kravlöshet, glädje och gemenskap
- Samverkan med elevhälsan påbörjas i ett pilotprojekt
- Samverkan utvecklas för ökad tillgänglighet o likvärdighet
- Samarbete med VGR- Dans för hälsa

Samverkan kulturskola-elevhälsa

- Samsyn
- Syfte med samverkan
- Tydliggöra roller
- Lära känna varandras organisationer
- Flexibilitet

Roller och funktioner

Kulturskolan

- Ämneskompetens och lärarresurser
- Ansöker och redovisar medel till Kulturrådet
- Sammanställer utvärderingar
- Information och marknadsföring

Elevhälsan

- Rekrytering, lots och stöd för eleven in i aktiviteten
- Stöd till kulturskolans lärare vid behov
- Utvärderar insatsen med eleverna

Fokusområden framåt:

- Sprida information till andra enheter; UPH, Ungdomsmottagningen, Familjestödjare etc.
- Utveckla rutiner och former för utvärdering
- Långsiktig finansiering

Karin Amin
karin.amin@harryda.se
Utvecklingsledare, Härryda kommun



**HÄRRYDA
KOMMUN**



Kravlös dans & rörelse

Panel samtal

med moderator Petra Frank
och medverkande

Malin Hagman

Sarah Benson

Nima Faghih

Klara Öjerot

Karin Amin

Tilda Enerås



TACK FÖR IDAG!!!

Vi slutar inte i ord, utan i rörelse!!!