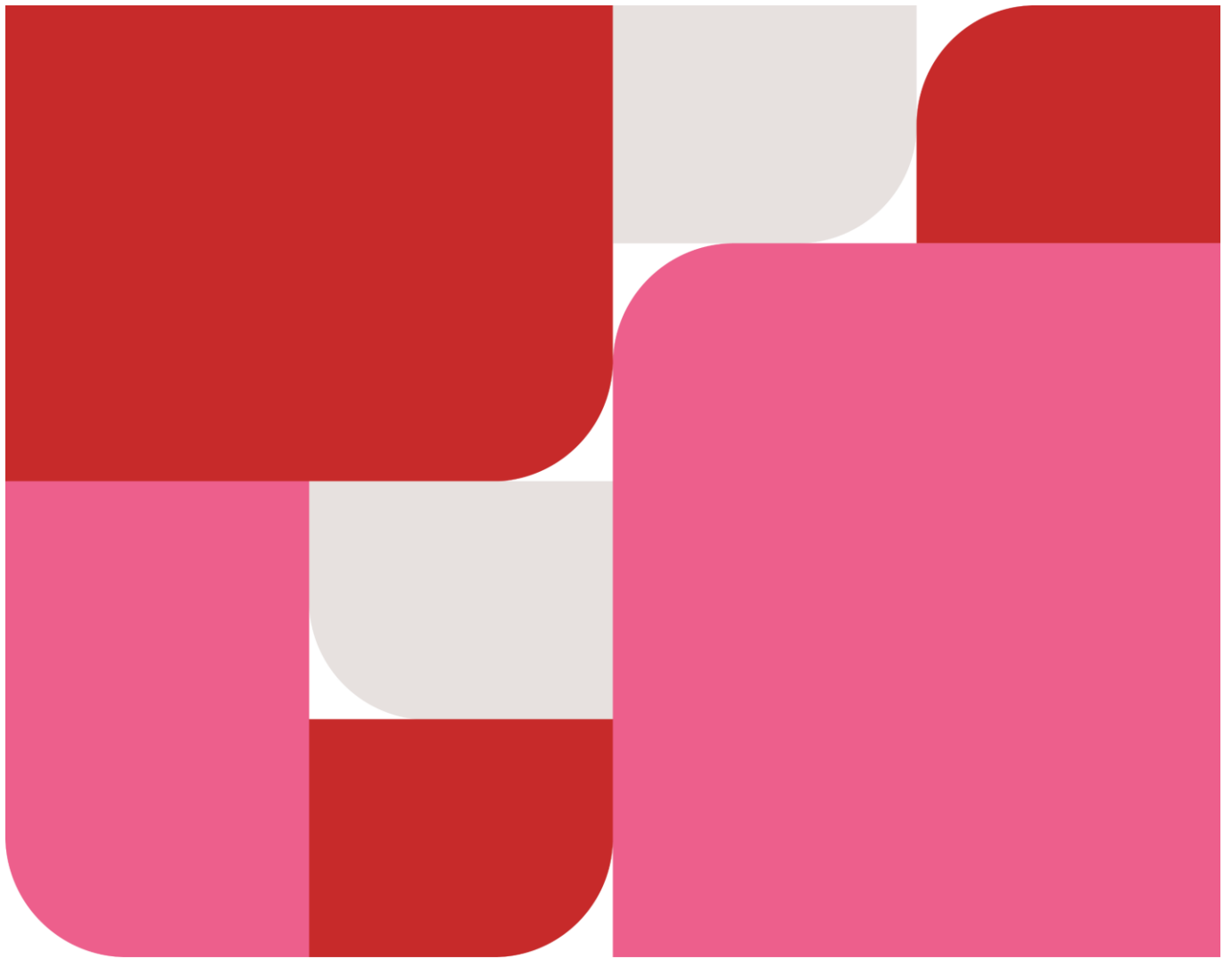




2026-09-10

Kravlös dans som hälsofrämjande insats

Ett samverkansprojekt 2025-2026

Datum: 2026-09-10
Dokumentnamn: Kravlös dans som hälsofrämjande insats.
Ett samverkansprojekt 2025-2026
Diarienummer: KU 2025-00392

Kontaktperson: Ebba Kostmann, enhet demokrati och samhälle, kulturförvaltningen
Telefon: 0703-697936
E-post: ebba.kostmann@vgregion.se

Innehåll

Sammanfattning.....	3
Inledning	4
Syfte och mål	5
Genomförande.....	5
Projektorganisation och deltagande personer	5
Tidplan och budget.....	7
Resultat.....	7
Följeforskning.....	10
Unga som medskapare	10
Erfarenheter och lärdomar.....	10
Slutsats	12
Implementering och generaliserbarhet.....	13

Sammanfattning

Projektet *Dans för hälsa* genomfördes av Kulturförvaltningen i Västra Götalandsregionen (VGR) i samverkan med Centrum för fysisk aktivitet (Regionhälsan, VGR) och Barnuppdraget, en del av omställningen av hälso- och sjukvården. Det övergripande projektmålet var att öka spridningen av metoden Dans för hälsa. En insats som kompletterar elevhälsans arbete med att stärka psykiskt välbefinnande hos tonårstjejer med återkommande psykosomatiska besvär. Projektet finansierades av Vårdsamverkan i Göteborgsområdet och genomfördes i Göteborgs Stad, Mölndals stad samt kommunerna Härryda, Partille och Öckerö.

Ett konkret resultat av projektet är att Dans för hälsa-verksamhet har etablerats eller stärkts i samtliga deltagande kommuner. Erfarenheter från de dansinstruktörer och rekryterare som involverats är att insatsen är positiv för målgruppens psykiska hälsa. Den upplevs bidra till ökat välmående, stärkt självkänsla, social gemenskap och ökad förmåga att hantera stress och oro. En stor utmaning som nämns är svårigheten att nå och motivera berörda ungdomar. På grund av relativt lågt deltagarantal, varierande lokala upplägg och begränsningar i datadelning mellan huvudmän har det inte varit möjligt att statistiskt säkerställa effekterna på regional nivå.

En central slutsats är att långsiktig samverkan, lokala samordnare, utbildning och erfarenhetsutbyte är avgörande för att bygga hållbara strukturer kring insatsen. Projektet har identifierat viktiga komponenter i en modell för samverkan mellan region, kommun och civilsamhälle. Den bedöms vara användbar i framtida satsningar inom området kultur och hälsa. Sammantaget visar resultaten att kravlös dans för hälsa fyller ett viktigt behov och har god potential att utvecklas vidare som en hälsofrämjande insats.

Inledning

Barnkonvention är lag och enligt den har barnet rätt till hälsa och utveckling. Målgruppen barn och unga och att stärka deras hälsa och välbefinnande är prioriterat i VGR:s budget och styrdokument. Även insatser som är hälsofrämjande och förebyggande. Enligt den regionala utvecklingsstrategin ska regionen kraftsamla inom området framtidsrusta barn och unga. I strategin för omställningen av hälso- och sjukvården/Barnuppdraget står det att tidiga samordnande insatser bidrar till att barn och unga får en god hälsa under hela livet. Det lyfts även i den länsgemensamma handlingsplanen för psykisk hälsa. I Västra Götalands kulturstrategi framgår vidare att hälsan stärks av kulturella aktiviteter. Både som förebyggande och hälsofrämjande insats och som komplettering av medicinsk behandling och rehabilitering. Grunden för ett sammanhållet regionövergripande folkhälsoarbete är tvärsektoriell samverkan och gemensam resursanvändning.

Om Dans för hälsa

Dans för Hälsa är [beforskad metod](#) från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län och Örebro Universitet. Insatsen kompletterar elevhälsans arbete med att stärka den psykiska hälsan hos tonårstjejer med återkommande psykosomatiska besvär. Resultatet av forskningen tydliggör att regelbunden, kravlös dans ger positiva hälsoeffekter för målgruppen. Hälsoekonomisk analys visar kostnadseffektivitet genom ökad livskvalitet, minskat antal skolsköterskebesök samt att dans är en förhållandevis billig insats.

Användningen av Dans för hälsa ökar i Sverige och den har fått spridning i andra nordiska länder. Insatsen drivs främst i kommunal regi men även kommun och region i samverkan. Exempelvis bedriver Skåne, Örebro och Stockholm sedan länge ett systematiskt arbete.

I Västra Götaland erbjuds Dans för hälsa inom flera kommuner och det finns många utbildade dansinstruktörer. Det är dock inte lika vanligt att kommun och region samverkar kring insatsen. Hälso- och sjukvården (primärvården) är inte så involverad i rekryteringsarbetet trots att de ofta möter målgruppen för insatsen.

Kulturförvaltningen i VGR ville i samarbete med Barnuppdraget öka spridningen av insatsen Dans för hälsa genom att pröva en samverkansmodell. Med anledning av det ansökte kulturförvaltningen om projektmedel från Vårdsamverkan i Göteborgsområdet för tidsperioden januari 2025-december 2025.

Syfte och mål

Syftet med projektet är att stärka den psykiska hälsan hos målgruppen för insatsen Dans för hälsa i Göteborg Stad, Mölndals stad och kommunerna Härryda, Partille och Öckerö.

Projektmål:

1. Öka spridningen av Dans för hälsa i deltagande kommuner.
2. Pröva en samverkansmodell mellan region, kommun och civilsamhälle.
3. Sprida projektets erfarenheter och lärdomar i övriga Västra Götaland.

Genomförande

Projektorganisation och deltagande personer

Vårdsamverkan i Göteborgsområdet har varit uppdragsgivare till Kulturförvaltningen i VGR som varit projektägare. Genomförandet har skett i nära samarbete med Centrum för fysisk aktivitet (CFFA, Regionhälsan) och Barnuppdraget, en del av omställningen av hälso- och sjukvården. En medarbetare från respektive samarbetspart har utgjort projektgruppen. Den har träffats regelbundet både genom digitala avstämningar veckovis samt fysiska arbetsträffar månadsvis.

Inledningsvis gjorde projektgruppen bedömningen att det inte fanns ett behov av styr- eller referensgrupp. Däremot har chefer kopplade till projektgruppen samt Barnuppdragets programgrupp löpande agerat rådgivande. Uppföljning och redovisning av resultat har skett genom återslagrapporteringar till Vårdsamverkan i Göteborgsområdet, delårsrapporter till styrelsen för kulturutveckling samt information till Barnuppdragets styrgrupp.

Projektgrupp

Projektledare:

Ebba Kostmann, regionutvecklare, kulturförvaltningen VGR och medarbetare Barnuppdraget, koncernkontoret, VGR

Projektmedarbetare:

- Tina Andersson, danskonsulent, kulturförvaltningen, VGR
- Anna Orwallius, fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet (CFFA), Regionhälsan, VGR

Stödfunktioner

Analys och utvärdering:

- Rebekka Rundberg, verksamhetsutvecklare, kulturförvaltningen, VGR
- Li Karlsson, fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet, Regionhälsan, VGR

Kommunikation:

Zara Tellander, kommunikatör, kulturförvaltningen, VGR

Samordnare

Inom ramen för projektet utsågs samordnare för deltagande kommuners arbete med insatsen Dans för hälsa. En person med kunskap, mandat och tid att driva på utvecklingsarbetet. Samordnaren har varit ett stöd för projektgruppen vad gäller insamling av resultat och erfarenheter. Den har varit en länk mellan projektgrupp och de personer och/eller verksamheter som varit berörda. För att tydliggöra och formalisera samverkan ingick kulturförvaltningen avtal med respektive kommun samt civilsamhällesorganisationen Fryshuset (september 2025-juni 2026).

Följande personer har varit samordnare:

- Karin Amin, utvecklingsledare, Härryda Kulturskola, Härryda kommun
- Klara Öjerot, samordnare Partille Kulturskola, Partille kommun
- Linn Wass, folkhälsoutvecklare, Öckerö kommun
- Sarah Benson, folkhälsosamordnare, Mölndals stad
- Malin Hagman, verksamhetsansvarig, Fryshuset i Göteborg

Samarbetsparter

Projektgruppen har under genomförandet haft dialog med verksamheter med stor kunskap och lång erfarenhet inom området kravlös dans för hälsa. Samarbetet med nedan nämnda personer har varit av särskilt stor betydelse:

- Anna Duberg och Mia Nevala, Team Dans för Hälsa
- Erika Strandh Höjer, Ungdomsmottagning Angered, Regionhälsan, VGR
- Ulrika Liljedahl, Regionteater Väst, VGR
- Susanne Barman, Borås kulturskola, Borås Stad
- Maja Forsström, Idrotts- och föreningsförvaltningen, Göteborgs stad
- Pernilla Kipping och Helene Henriksson, Region Skåne

Tidplan och budget

Vårdsamverkan i Göteborgsområdet beviljade 900 000 kronor för projektet Dans för hälsa. Tidsperioden för genomförandet var enligt projektansökan 12 månader, januari 2025-december 2025. Efter 6 månader kunde projektgruppen konstatera att tidplanen inte skulle hålla. Detta av flera olika skäl, främst på grund av att kartläggningen av samverkansparter tog längre tid än beräknat. Projektgruppen önskade därför att projektet förlängdes 6 månader, vilket Vårdsamverkan i Göteborgsområdet godkände.

Resultat

Projektmål 1

Det första målet var att öka spridningen av insatsen Dans för hälsa i deltagande kommuner. Projektet har förstärkt befintlig Dans för hälsa-verksamhet i Mölndals stad och Partille kommun. Det har dessutom startats upp verksamhet i 4 geografiska områden:

- Stadsområde Centrum i Göteborg - Kulturskolan i samverkan med elevhälsan
- Härryda kommun - Kulturskolan i samverkan med elevhälsan
- Öckerö kommun - Kulturskolan i samverkan med elevhälsan
- Göteborgs Stad:
 - Stadsområde Nordost- Fryshuset i samverkan med socialförvaltningen (UngÖst) och elevhälsan.

- Stadsområde Hisingen, Kulturskolan i samverkan med elevhälsan
(Kurser startar hösten 2026)
- Idrotts- och föreningsförvaltningen
(Prova-på-tillfällen för att "lotsa" deltagare till befintliga verksamheter efter kursavslut)

Målgruppen för Dans för hälsa har genom projektet fått en ökad tillgång till dansgrupper i deltagande kommuner. Det finns fler kurser att välja på, både avseende tidpunkt och geografisk plats. Eftersom antalet instruktörer och rekryterare (främst inom elevhälsan) har ökat kan fler vuxna informera om Dans för hälsa.

Under tidsperioden hösten 2025-våren 2026 har kommunerna och Fryshuset genomfört totalt 9 dansgrupper med 52 deltagare. Cirka 125 personer har deltagit i kunskapshöjande insatser. De representerade organisatoriskt 15 olika förvaltningar, främst från kommunal verksamhet såsom elevhälsa, kulturskola och socialförvaltning. Det har totalt utbildats 23 dansinstruktörer genom projektmedel från VGR. Utbildningen har genomförts av Dans för Hälsa Duberg AB, den verksamhet som utbildar i metoden. Kursen har bestått av 2 heldagar samt en boost-dag för instruktörerna. De som utbildats har även fått tillgång till Dans för Hälsas digitala dansportal där de kan få stöd och inspiration.

Ytterligare insatser som bidragit till ökad kännedom om Dans för hälsa är att danskurserna synliggjorts på Centrum för fysisk aktivitets hemsida [Rörelseguiden](#). Genom den kan både ungdomar och rekryterare på ett enkelt sätt ta reda på vilka kurser som erbjuds.

Dessutom har projektgruppen haft en konsulterande funktion samt varit ute och informerat om insatsen i kommunerna. Både för att väcka intresse för att fler ska komma igång med Dans för hälsa-verksamhet och för att ge stöd under genomförandet.

Projektmål 2

Det andra målet var att pröva en samverkansmodell mellan region, kommun och civilsamhälle (organisationen Fryshuset). Det är tydligt att projektet har bidragit till ökat samarbete mellan parterna kring insatsen Dans för hälsa. Det har också förstärkt dialogen mellan olika professioner och verksamhetsområden. I vissa kommuner har samarbetet särskilt stärkts mellan elevhälsa och kulturskola, en framgångsfaktor för att nå målgruppen. Kulturskolan är en betydelsefull samverkanspart i arbetet med Dans för hälsa. De har bland annat viktig kompetens och tillgång till lokaler för dansgrupperna. Fryshuset som samverkanspart har också varit värdefull eftersom de har kunskap och nätverk som region och kommun delvis saknar.

Om samarbetet mellan region, kommun och civilsamhälles blir bestående och utvecklas ytterligare kan det på lång sikt leda till att insatsen når ännu fler unga. I nuläget finns ingen färdig modell som går att sprida och implementera efter projektavslut. Däremot har VGR med stöd av deltagande kommuner identifierat delar som kan ingå i en struktur för systematisk samverkan. En sådan är en formellt utsedd samordnare som VGR kan ha dialog med och som blir en länk till andra berörda i kommunen. En annan del är VGR:s nätverksträffar för inspiration och erfarenhetsutbyte riktade till rekryterare, instruktörer och samordnare.

Projektmål 3

Det tredje målet var att sprida samverkansprojektets erfarenheter och lärdomar i övriga Västra Götaland. Huvudaktiviteten för att uppnå det var [spridningskonferensen Kravlös dans för hälsa](#) som arrangerades av projektgruppen i samverkan med deltagande kommuner. Dagen riktade sig till de som arbetar med och för målgruppen för insatsen Dans för hälsa. Konferensen innehöll främst presentationer från de kommuner som deltagit i projektet och civilsamhällesorganisationen Fryshuset.

Totalt deltog cirka 80 personer från 25 olika kommuner i Västra Götaland vilket visar på stor geografisk spridning i regionen. Majoriteten av deltagarna kom från kommun eller region och ett fåtal från civilsamhället. Flertalet arbetade inom dans-, kultur- och kulturskoleområdet eller inom folkhälsa, elevhälsa och verksamhetsutveckling. Den tydliga blandningen mellan kultur- respektive hälsosektor visar att konferensen även fick en spridning utifrån olika professioner och verksamhetsområden. Projektgruppen hade dock önskat att fler verksamheter inom vården representerades samt fler beslutsfattare såsom politiker och chefer.

Andra spridningsinsatser:

- Presentation av projektet på kulturchefsnätverket i Västra Götaland och nätverket för kulturskolecheferna i Västra Götaland.
- VGR:s olika nyhetsbrev: [kultur](#), [vårdgivarnytt](#), [Barn och unga \(Centrum för fysisk aktivitet\)](#), Västsvensk kraftsamling fullföljda studier och Kunskapsstöd psykisk hälsas nyhetsbrev för vårdcentraler med tilläggsuppdraget Ungas psykiska hälsa. Spridning har även skett via [kulturförvaltningens hemsida](#) samt sociala medier och en artikel i VGR:s tidning [Arbetslust, Nr 2, 2026](#).

Följeforskning

Centrum för fysisk aktivitet (CFFA) påbörjade under projektperioden en följeforskning. Bakgrunden var kommunernas svårigheter att rekrytera målgruppen för insatsen samt utmaningen att inkludera vårdverksamheterna. Den kvalitativa studien *Vårdgivares upplevelser av att rekrytera deltagare till en dansintervention för hälsa* genomför CFFA i samverkan med FOU (forskning och utveckling, VGR). I augusti 2026 hade det genomförts 15 intervjuer varav 8 med personal inom hälso-sjukvård och 7 från elevhälsa. Intervjupersonerna kommer från 5 olika kommuner i Västra Götaland. Följeforskningen beräknas vara klar i slutet av 2026.

Unga som medskapare

På grund av svårigheter gällande att nå och rekrytera målgruppen för insatsen såg projektgruppen även ett behov av att involvera unga. Syftet var att ta del av deras perspektiv och kunskap i frågan. Med anledning av det fick Fryshuset uppdraget att rekrytera och handleda 4-6 *Unga som medskapare*. Deras uppgift var att ta fram informationsmaterial riktat till målgruppen för Dans för hälsa. Ungdomarna fick ekonomisk ersättning och arbetade ett antal timmar per månad perioden oktober 2025-juni 2026. Som stöd i arbetet påbörjade Fryshuset ett samarbete med filmrörelsen Göthenburgo. Slutresultatet blev en längre film riktad till både unga och vuxna samt tre korta filmer riktade till unga att använda i sociala medier. Två av de unga som tagit fram filmerna fick presentera sitt arbete på projektets spridningskonferens.

Erfarenheter och lärdomar

Samordnarnas perspektiv

De 5 samordnare som deltagit fick besvara en enkät med frågor kring deras medverkan och kommunens erfarenheter. I svaren framkommer att Dans för hälsa är en värdefull och uppskattad insats för barn och ungas psykiska hälsa. De lyfter särskilt fram att metoden upplevs som kravlös, lustfylld och inkluderande. Framgångsfaktorer som nämns är engagerade instruktörer och samordnare, tydliga strukturer samt god samverkan mellan berörda aktörer. Den största utmaningen är att motivera och rekrytera deltagare. Här lyfter samordnarna betydelsen av att elevhälsan involveras då de har en nyckelroll i rekryteringsarbetet.

Samtliga samordnare betonar att stödet från VGR har varit avgörande för att kunna starta och utveckla arbetet. Finansiering, utbildning, erfarenhetsutbyte och nätverksträffar har gett både kunskap och

motivation. Inför framtiden efterfrågas fortsatt stöd, framför allt kring utvärdering och rekrytering samt möjligheter till nätverk och kunskapsutbyte. Sammantaget visar resultaten att Dans för hälsa upplevs fylla ett viktigt behov och att det finns ett starkt intresse för att utveckla och långsiktigt etablera insatsen i kommunerna.

Dansinstruktörernas och rekryterarnas perspektiv

De som involverats i projektet fick möjlighet att besvara en enkät kring deras erfarenheter av insatsen Dans för hälsa och projektet. Av de 7 personer som besvarade enkäten arbetar majoriteten inom elevhälsan. De beskriver att deltagarna främst har upplevt ökat välmående, större trygghet i sociala sammanhang, bättre självförtroende och förbättrad förmåga att hantera stress och ångest. Flera lyfter också att deltagarna ser fram emot träffarna och uppskattar aktiviteten.

Samverkan mellan kommunernas samordnare, rekryterare och dansinstruktörer beskrivs överlag som god. Flera pekar dock på utmaningar i rekryteringsarbetet. Det kan vara svårt att nå målgruppen och få ungdomar att ta steget att delta, trots intresse. Närhet till skolan, bekanta instruktörer, tydlig information och ett nära samarbete mellan elevhälsa och andra verksamheter lyfts fram som viktiga framgångsfaktorer.

De svarande beskriver att projektet och stödet från VGR har varit betydelsefullt för att kunna starta och utveckla verksamheten. Möjligheten till erfarenhetsutbyte, nätverkande och gemensamt lärande har särskilt uppskattats. Framåt efterfrågas fortsatt stöd inom finansiering, kompetensutveckling, nätverkande och rekrytering för att skapa långsiktiga förutsättningar för arbetet med Dans för hälsa.

Projektgruppens perspektiv

Samverkan kräver tid och förankring

Projektet visade att samverkan mellan kommun, region och civilsamhälle är värdefull men också tidskrävande. En viktig lärdom är att komplexa samverkansprojekt behöver längre planerings- och genomförandetid än ett år. Åtminstone 1,5 år om det inte föregås av en förstudie eller liknande. Detta för att säkerställa förankring hos samverkansparter och för att bättre kunna utvärdera effekterna för målgruppen. En annan lärdom är att projekt som inkluderar en stor kommun såsom Göteborgs Stad kan kräva geografiska avgränsningar för att skapa ett bättre genomförande.

Engagera målgruppen genom att inkludera unga

Projektet identifierade tidigt svårigheter för kommunerna i rekrytering av målgruppen för insatsen. För få deltagare i dansgrupperna riskerade att påverka både genomförande och projektets måluppfyllelse. En viktig insats för att stärka kommunerna i rekryteringsarbetet har varit att involvera unga som medskapare i projektet. Att de får påverka genom att delge deras perspektiv, erfarenheter och kunskaper. Här har Fryshusets gedigna kunskap om unga och att arbeta med unga varit både viktigt och värdefullt.

Hälso- och sjukvården som samverkanspart

En annan erfarenhet är utmaningen att inkludera hälso- och sjukvårdens verksamheter, bland annat på grund av deras begränsade resurser. Detta försvårade samarbete och kommunikation. Det kan underlätta om framtida liknande projekt har fler samverkansparter från vården, till exempel i en styr- eller referensgrupp. Projektets legitimitet hos chefer skulle stärkas, även möjligheten till samverkan med vårdverksamheterna.

Uppföljning, utvärdering och datahantering

Projektet visade även behov av tydligare strukturer för utvärdering. Kommunerna hade olika förutsättningar och arbetssätt för uppföljning, vilket ledde till att gemensamma utvärderingsfrågor behövde utvecklas. Samtidigt försvårade lagstiftning kring hantering av känsliga personuppgifter möjligheten att följa upp insatsens effekter på regional nivå. Få kommuner följer dessutom strikt den forskningsbaserade metoden utan dansgrupperna genomförs oftast med inspiration från den.

Slutsats

Det övergripande syftet var att stärka målgruppens psykiska hälsa inom Vårdsamverkan i Göteborgsområdets 5 kommuner. Även om de 3 projektmålen till stor del har uppnåtts går det inte, inom ramen för projektet, att uttala sig om hälsoeffekterna av Dans för hälsa. Detta trots att både dansinstruktörer och rekryterare upplever att deltagarna mår bättre genom insatsen. Positivt är att arbetet med Dans för hälsa har stärkts i Göteborgsområdet och att kännedomen om metoden har spridits till övriga Västra Götaland. Även att projektet identifierat flera delar som kan ingå i en struktur för samverkan mellan parterna region, kommun och civilsamhälle.

Implementering och generaliserbarhet

Projektet har identifierat ett antal faktorer som kan förvaltas, anpassas och vidareutvecklas inom framtida satsningar inom området.

Modellen för samverkan mellan region, kommun och civilsamhälle bedöms vara generaliserbar till liknande projekt. Den bygger på utsedda samordnare hos varje part med tydlig ansvarsfördelning:

- Västra Götalandsregionen: samordning, rådgivning, utbildning och regionalt nätverk.
- Kommun: lokal samordning samt kunskaps- och kontaktskapande funktion.
- Civilsamhälle: kunskaps- och kontaktskapande funktion, utförare av ett uppdrag gällande unga som medskapare.

Samverkan mellan kulturförvaltningen och

Centrum för fysisk aktivitet har varit en stor framgångsfaktor. Att kunskapscentrum inom hälso- och sjukvården samarbetar systematiskt med kultursektorn kan användas i framtida tvärsektoriella satsningar.

Unga som medskapare som arbetssätt kan tas vidare och användas i projekt inom området kultur och hälsa med barn och unga som målgrupp.

Nyckelfaktorerna i dans för hälsa: rörelseglädje, kravlöshet, gemenskap och fokus på individens resurser, är överförbara till andra projekt. Faktorerna kan användas både i planering, målformulering och utvärdering av hälsoeffekter.

Breddning till fler målgrupper kan göras genom att VGR vidgar begreppet Dans för hälsa till kravlös dans som hälsofrämjande insats.