

# Nätverksträff: Dans för hälsa - ett samverkansprojekt

2025-11-07



# Agenda

---

13.00 Introduktion

---

13.30 Dansa utan krav i Borås, Susanne B

---

14.00 Dans för hälsa i Mölndal, Sarah B, Gail W, Camilla W och Nima F

---

14.30 FIKA

---

14.50 Samtal runt bordet

---

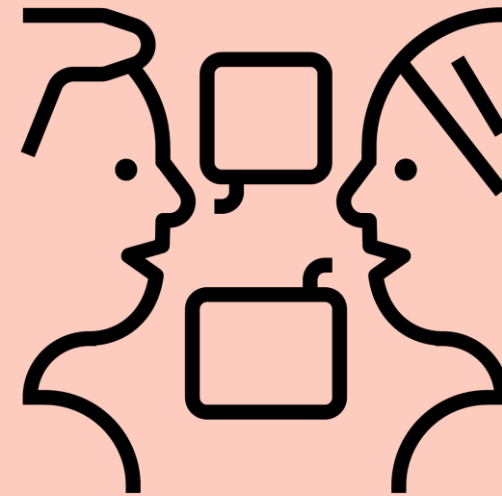
15.10 Dela i storgrupp

---

15.25 Sammanfattning och avslutning

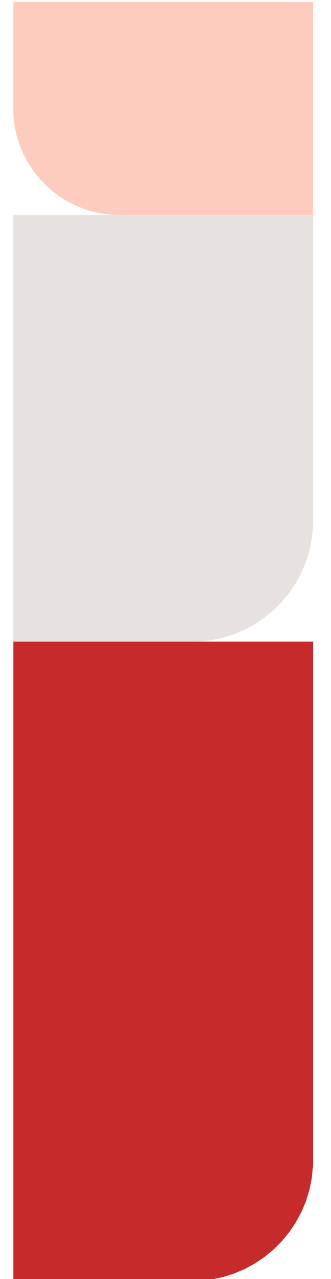
# Presentationsrunda

- Namn
- Roll/funktion Dans för hälsa
- Kommun/Verksamhet



# Om samverkansprojektet:

- Kultur och hälsa – ett utvecklingsområde inom VGR
- Projektmedel från Vårdsamverkan Göteborgsområdet
- Syfte: Öka spridningen av dans som insats för hälsa, pröva en samverkansmodell och sprida erfarenheter
- Exempel på insatser och aktiviteter:
  - Utbildning och nätverksträffar
  - Dialogmöten med kommuner, samverkansavtal
  - Unga som medskapare – uppdrag till Fryshuset
  - Följeforskning genom Centrum för fysisk aktivitet



# Samverkansparter

## Region

Kulturförvaltningen, Centrum för fysisk aktivitet, Barnuppdraget

## Kommun

Göteborg, Mölndal, Härryda, Partille, Öckerö

## Civilsamhälle

Fryshuset

## Andra parter:

Regionteater Väst, Borås kulturskola

Region Skåne



# Rörelseguiden



Rör dig på egen hand! →

Hitta aktivitet nära dig!



Ta stöd för motivationen!



## Dans för Hälsa

Rörelseglädje, gemenskap och kravlöshet är i fokus på träffarna. Här får du komma och vara precis som du är, utan prestation.

Dansen pågår under tio veckor. Du behöver inte ha dansat tidigare, och det kommer inte att bli någon uppvisning. Träffarna innehåller uppvärmning, dans, övningar och avslappning. Det är helt gratis att vara med.

Plats: Ramnerödskolan och Agnebergshallen.

Ålder: barn, ungdomar

Kontakt: Ta kontakt med din skolsköterska eller kurator om du har intresse av att delta.

[Dans för hälsa - Uddevalla kommun](#)

## Dans för hälsa - Studieförbundet Alingsås

Dans för hälsa i Alingsås är ett projekt Studieförbundet driver med stöd från Sparbankstiftelsen Alingsås, där gruppen leds av danspedagog och leg. psykoterapeut Helena Ölund, G:RO psykoterapi. Gruppen riktar sig till dig som är 13-19 år och vill dansa kravlöst för att minska stress och må bättre. Vi träffas en gång i veckan och använder dansen som hjälp för att få kontakt med positiva känslor och vila från negativa tankar.

Ålder: ungdomar

Plats: Hemvägen 18, Alingsås

Kontakt: [anton.adler@studieforamjandet.se](mailto:anton.adler@studieforamjandet.se)

[Dans för hälsa i Alingsås](#)

## Dansa utan krav - Borås Kulturskola och Regionteater Väst

Dansa utan krav bygger på Dans för hälsa - en forskningsbaserad metod för att främja psykisk hälsa hos unga. Kursen riktar sig till ungdomar i åldern 13-18 år med återkommande besvär med stress, oro, magont, huvudvärk eller sömnbesvär. Vi fokuserar på rörelseglädje och kravlöshet utan prestation eller uppvisning. Kostnadsfritt.

Ålder: ungdomar

Plats: [Borås Kulturskola - TD](#), Skarborgsvägen 1 b

Kontakt: [susanne.barman@edu.boras.se](mailto:susanne.barman@edu.boras.se), [ulrika.liljedahl@regionteatervast.se](mailto:ulrika.liljedahl@regionteatervast.se)

[Dans - Borås Kulturskola](#)

[Dansa utan krav Borås](#)

## En trygg start

Känner du dig ovan i tränings-sammanhang? Har du aldrig varit medlem i en idrottsförening? Har du kanske fått ett recept på fysisk aktivitet (FaR)? Här nedan finns aktivitetsarrangörer som vill ta emot just dig!

### Dans för hälsa - Kulturskolan Härryda

Dans för hälsa är för dig som är 13-18 år och känner stress, oro, ofta har ont i magen eller huvudet, eller har sömnbesvär. Du behöver inga förkunskaper och det kostar inget. Kom som du är, allt du behöver är bekväma kläder!

Ålder: ungdomar

Plats: Danssalen i [Landvetter Kulturhus - TD](#)

Kontakt: Anmäl intresse till elevhälsan på din skola, din lärare eller till kulturskolan [karin.amin@harryda.se](mailto:karin.amin@harryda.se)

[Kultur för hälsa - Härryda kommun](#)

### Dansa utan krav - Öckerö kulturskola

Kom som du är. Allt du behöver är bekväma kläder. Du behöver inga förkunskaper. Det kostar inget. Dansgruppen är till för dig, tjej 13-18år, och som känner stress eller oro, ofta har ont i magen eller huvudet, eller har sömnbesvär.

Ålder: ungdomar

Plats: Hedens skolas kulturrum, Hönövägen 89, Hönö

Kontakt: för anmälan eller vid frågor - ta kontakt med din skolsköterska eller kurator

### Dans för hälsa - Partille Kulturskola

Kulturskolans Dans för hälsa-kurs passar för dig i åldern 9-25 år som behöver en friskvårdsaktivitet för att öka ditt välmående. Kanske känner du ofta stress eller oro, eller har svårt att sova eller slappna av? Det kan även vara fysiska symptom som huvudvärk eller magont. I kursen Bara dansa! rör du dig i en lustfylld och kravfri miljö. Alla kan vara med, fokus ligger på dansglädje, inte på prestation. Anmälan krävs, men det går även bra att prova på. Kostnadsfritt.

Ålder: barn, ungdomar

Plats: Partille Centrum

Kontakt: [klara.ojerot@partille.se](mailto:klara.ojerot@partille.se)

[Dans för hälsa \(partille.se\)](#)

### Dans för hälsa - Angereds Ungdomsmottagning

Är du stressad? Ledsen? Orolig? Ont i magen? Huvudvärk? Ofta trött?

Kom och prova Dans för Hälsa! Det är för dig 13-24 år som vill må bättre. På ett lekfullt sätt rör vi oss till olika typer av musik. Dansen syftar till att stärka din självkänsla och tilltro till den egna kroppen. Vi dansar i bekväma kläder, barfota eller i strumpor. Det är gratis och vi bjuder på frukt. Anmälan krävs.

Ålder: ungdomar

Plats: Blå stället, Angered, [Kulturhuset Blå Stället - TD](#)

Kontakt: [erika.strandh.hojer@varegon.se](mailto:erika.strandh.hojer@varegon.se)

[Göteborg ungdomsmottagning Angered](#)

# Vara steget före...

- Vad händer sen?
  - Jullov? Sportlov? Påsklov? Sommarlov?
- Fundera på lämpliga parter att lotsa vidare till
  - Studieförbund? Idrotts- och föreningsförvaltning?  
Fritidsgårdar? Kultur och fritid?
- Hur ser samverkan ut?
  - Studiebesök, prova-på-pass, prova-på-biljetter...



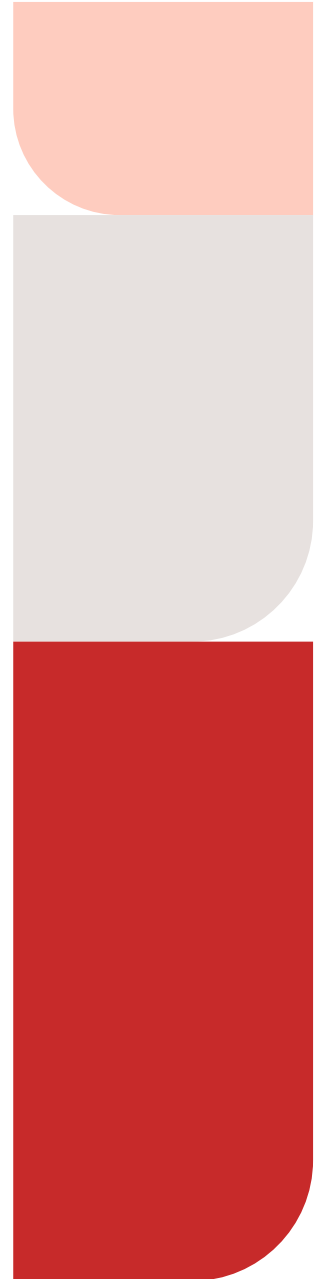
# Utvärdering?

- Stöd från Dans för hälsa/Dansportalen
- Hur långt har ni kommit?
- Hur funkar det?
- Förslag: Workshoppa fram en modell för utvärdering för kommuner i VGR.



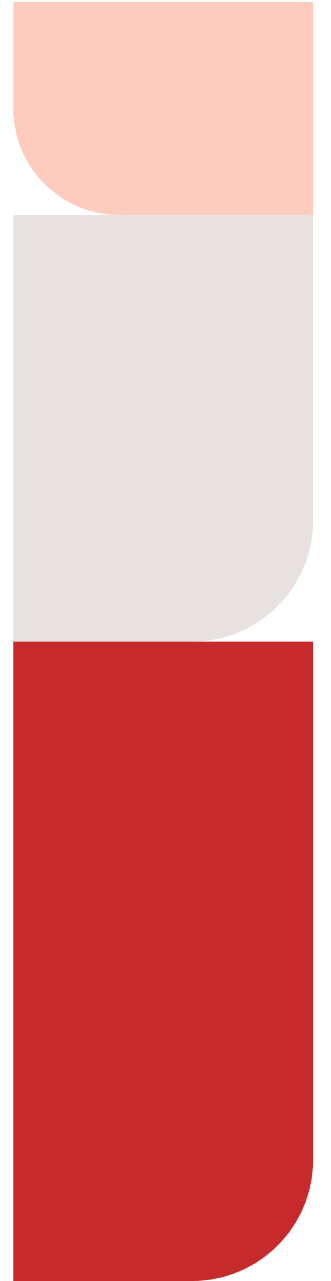
# Följeforskning Dans för hälsa

- En kvalitativ intervjustudie om vårdgivares erfarenheter av att rekrytera till Dans för hälsa
- Varför?
- Förberedelser av studien pågår, mål är att inleda intervjuer under vårterminen
- Målet är att publicera resultaten i en vetenskaplig tidskrift



# Följeforskning Dans för hälsa

- Vi kartlägger olika sätt att nå ut till möjliga intervjupersoner (vårdgivare)
- Känner ni till vårdgivare som hänvisar till DfH-grupper, tipsa oss gärna om dessa, så kan vi skicka en formell förfrågan om deltagande

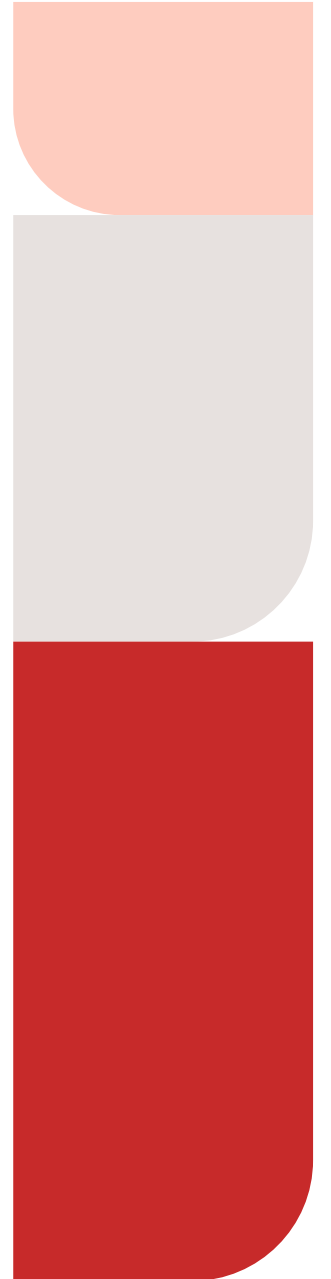


# Följeforskning Dans för hälsa

Ansvarig: Li Karlsson, leg. fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet

[li.karlsson@vgregion.se](mailto:li.karlsson@vgregion.se)

0735-613360



# **Dansa utan krav i Borås**

# Dansa utan krav

Borås

Susanne Barman

Danslärare på Borås kulturskola

2025-11-12



BORÅS  
STAD

# Hur vår verksamhet ser ut nu

- 1 danstillfälle per vecka på måndagar
- Vi vänder oss till ungdomar 13-18 år
- Samarbete mellan Borås kulturskola och Regionteater Väst
- 2 instruktörer som är dansutbildade
- Vårdnadshavare deltar aktivt
- Gruppen är öppen för prova på några veckor vid terminsstart
- Arbetsgivaren står för kostnaden för lön, lokal, frukt och övrigt material



# Rekrytering nuläge

- Rekrytering på bred front riktad mot olika verksamheter
- Kulturskolan och RTV respektive hemsida
- Sociala medier



# Samarbetspartners

- Anhörighetsstöd
- Ungas Psykiska Hälsa
- Elevhälsoteam gymnasiet
- *KAA kommunala aktivitetsansvaret*
- RFSL
- Verksamhetschef för grundskolans elevhälsa
- Ungdomsmottagning
- Fritidsgårdar
- Socialtjänsten



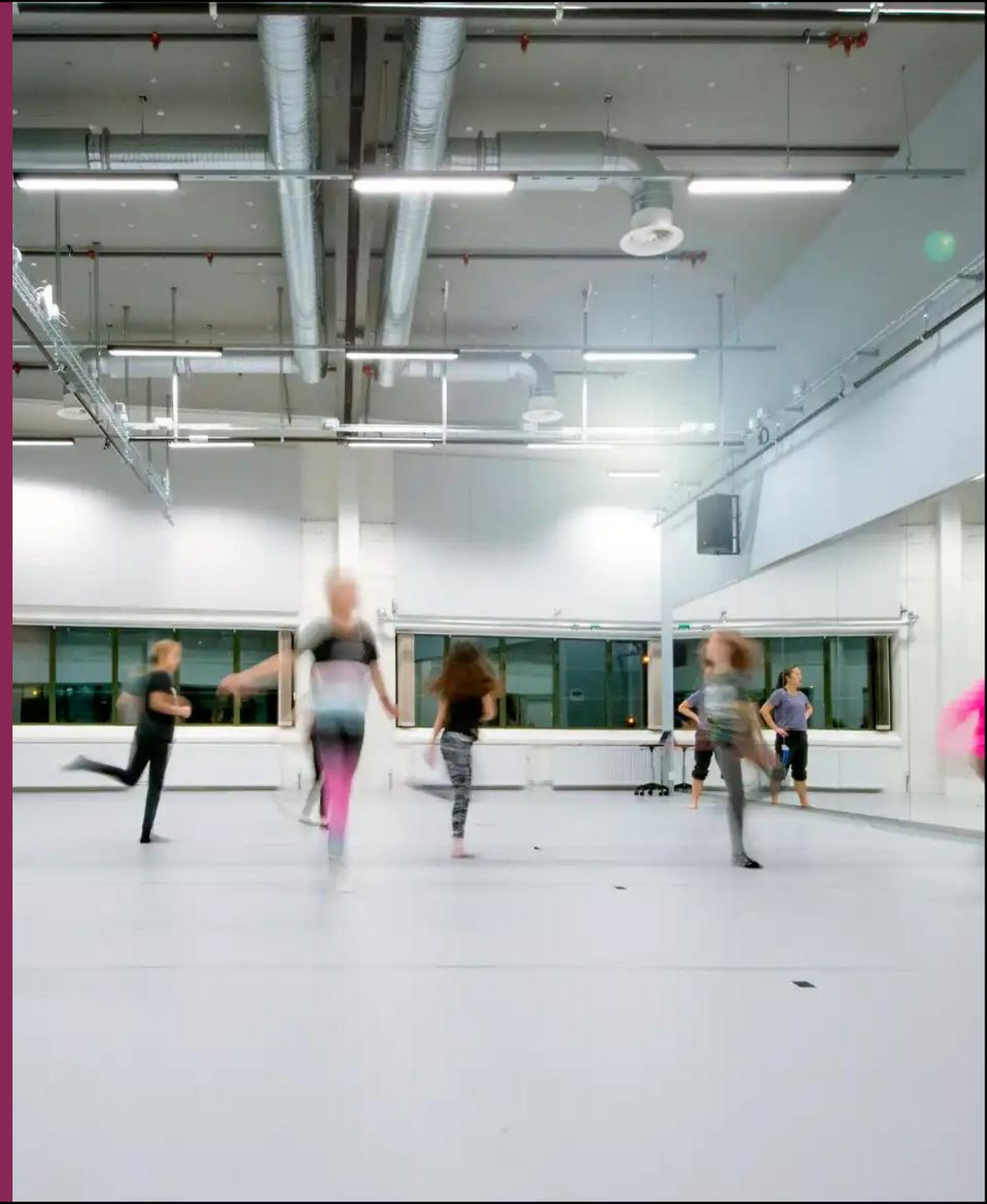
# Strategier

- Workshop för personal
- Vårdnadshavare deltar
- Personal deltar
- Ta det på chefsnivå mellan förvaltningar
- Besöka föräldramöten
- Föreläsa/informera för vårdnadshavare



# Att tänka på

- NPF diagnoser
- Funktionsnedsättningar
- Ta med sig en kompis
- Kontakt med vårdnadshavare innan första danstillfället



**Susanne Barman, danslärare**  
**susanne.barman@edu.boras.se**

**Ulrika Liljedahl, scenkonstpedagog**  
**ulrika.liljedahl@regionteatervast.se**



SVERIGES STÖRSTA TURNERANDE INSTITUTION FÖR BARN OCH UNGA

*En del av Västra Götalandsregionen*

[WWW.REGIONTEATERVAST.SE](http://WWW.REGIONTEATERVAST.SE)



**BORÅS  
STAD**



# **Dans för hälsa i Mölndal**



# DANS FÖR HÄLSA I MÖLNÅL

Mölnåls stad, november 2025

Gail Wikander, Camilla Wahlberg, Nima Faghieh, Sarah Benson

# Innehåll

- Nuläge – samordnarperspektiv
- Grupper och deltagare – instruktörsperspektiv
- Rekrytering – elevhälsoperspektiv
- Nycklar till framgång och utmaningar
- Frågor



# Nuläge

## Samordnarperspektiv



# Dans för hälsa i Mölndal

- 9 utbildade instruktörer, 5 aktiva. Fyra utbildades ht 24, fem ht 25.
- 3 grupper – två för tjejer och ickebinära ålder 12-15, en blandad grupp 15-20 år.
- Första två grupperna startade vt 25, den tredje ht 25.
- Intresse finns från både yngre och äldre, vi tar in intresseanmälningar och skapar nya grupper organiskt.
- Dans för hälsa är en del av Friksvårds- och aktivitetsgruppens utbud.
- Instruktörer synliga på olika förvaltningsdagar och liknande för att sprida konceptet.



# Organisation

- Fem förvaltningar samverkar, instruktörer från flera enheter i olika förvaltningar.
- Styrgrupp bestående av chefer till instruktörer och andra som är nära verksamheten, träffas tre ggr per termin. Instruktörer alternerar medverkan.
- Samordnar- och instruktörmöten efter behov. Ca varannan vecka eftersom vi är i uppstart.
- Instruktörer träffas och tränar koreografi. Avstämningar efter behov.
- Budget: gemensam med Friskvårds- och aktivitetsgruppen.



# DANS FÖR HÄLSA – en del av Friskvårds- och aktivitetsgruppen

Friskvårds- och aktivitetsgruppen har som syfte att förebygga fysisk och psykisk ohälsa och bidra till ökat välmående i målgruppen, att få fler unga att fullfölja skolan med godkända betyg, att få fler unga att delta i meningsfulla fritidsaktiviteter med lägre trösklar samt att bidra till avlastning för identifieringsaktörer.

För barn som:

Är folkbokförda i  
Mölnåls stad

Har  
obesitas/övervikt

Är fysiskt inaktiva

Är ofrivilligt  
ensamma

Lider av psykisk  
ohälsa

Inte har godkänt  
betyg i ämnet idrott  
och hälsaHar  
problematiske  
skolfrånvaro

Är socioekonomiskt  
utsatta

Har omsorgssvikt

Har brist på  
meningsfull fritid

Har brist på  
delaktighet och  
inflytande



# På gång

- Utvärdering
- Instrukörer som utbildats men som ej än har grupper:
  - ACTivera, målgrupp 16-64 som står långt ifrån arbetsmarknaden
  - Kulturskolan
- Instrukörer slutar men intresse finns hos fler
- Nya grupper till våren, en avslutas, två fortsätter



# Grupper och deltagare

Instruktörsperspektiv



# Aktuella grupper

- En grupp med unga vuxna 15-20 år
- Två grupper med unga tjejer och ickebinära 12-15 år
- Ett tillfälle per vecka för samtliga



# REKRYTERARE

- Kuratorer
- Skolsköterskor
- Kommunalt aktivitetsansvariga
- Socialtjänst
- Fritidsledare
- Friskvård och aktivitetsgruppen mfl.



# INSTRUKTÖRER

- Karin Melin, SAF
- Nima Faghieh, SAF
- Camilla Wahlberg, SKF
- Niki Stampe Ödman, SAF
- Sofie Andersson, KFF
- Eric Hjalmarsson, KFF



# UNGAS RÖSTER

*"Dansen har varit helt otrolig för mig och fyllt min vardag med så mycket mer glädje! Innan kunde man känna sig tom eller ledsen så ofta men gör knappt alls det längre. Mycket tror jag är tack vare just dansen! Man kunde komma ledsen eller stressad till dansen men mådde alltid bättre efter".*

*"Efter dansen så har det känts som en klump försvinner i magen liksom."*

*"Dansen har förändrat mitt liv. Nu vågar jag gå ut igen"*



# Rekrytering

## Elevhälsoperspektiv



# Rekrytering - elevhälsans perspektiv

- **Relation** – att ungdomar får höra om aktiviteten från någon person de litar på och känner sig trygga med
- **Tydlig kommunikation, begriplighet** - vad är syftet, positiv information. Lyfta positiva egenskaper hos eleven
- **Förutsägbarhet** - vad ska hända, vilka är där, vad förväntas av mig
- **Låg tröskel till tillgänglighet** - lokalisation, nära anslutning till skoldagens slut, nära anslutning till rekryteringen
- **Uppföljning** - fortsätta att stötta och uppmuntra ungdomarna, påminna och engagera
- **Utmaningar** – tid för rekrytering, samverkan med vårdnadshavare, behov av nära anslutning till hälsosamtal, arbete med förutfattade meningar stereotypa uppfattningar om deltagarna. Snävt urval då behovet är omfattande.



# Nycklar till framgång och utmaningar



# Nycklar till framgång och utmaningar

## Nycklar till framgång

- Samverkan
- Kontinuitet – särskilt instruktörsgrupp
- Relationer
- Bred spridning
- Intresse i staden
- Prioriterad målgrupp

## Utmaningar

- Samverkan
- Spridning och rekrytering
- Personalomsättning
- Långsiktighet
- Kommunöverskridande



**Frågor skickas till**

**Sarah Benson**

Folkhälsosamordnare

Kultur- och fritidsförvaltningen

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

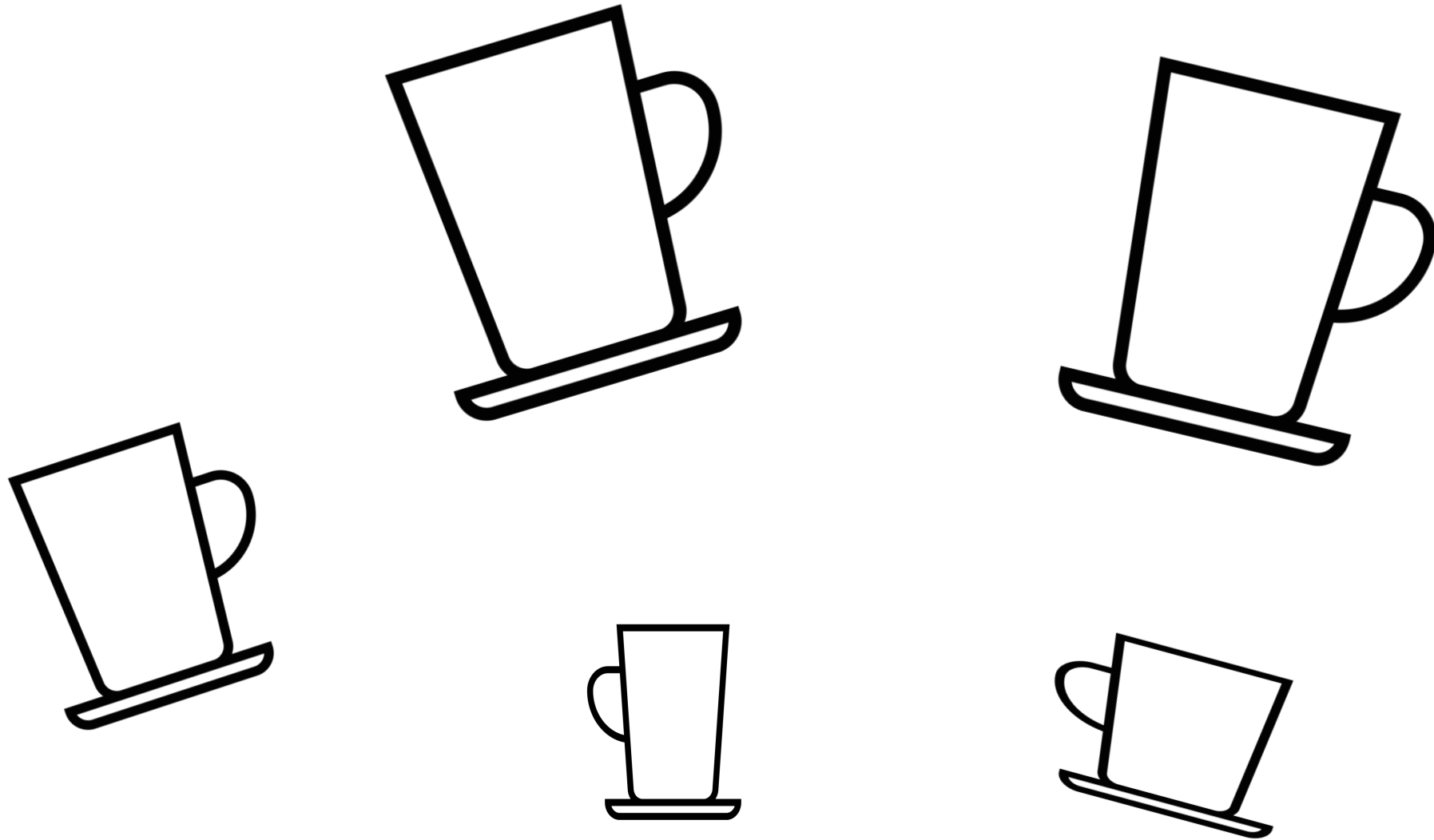
[sarah.benson@molndal.se](mailto:sarah.benson@molndal.se)





[molndal.se](http://molndal.se)

# Fika med mingel!

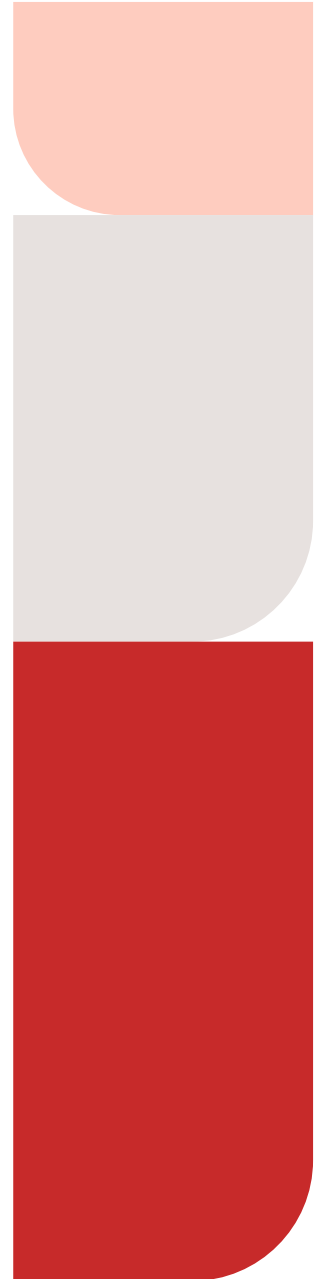
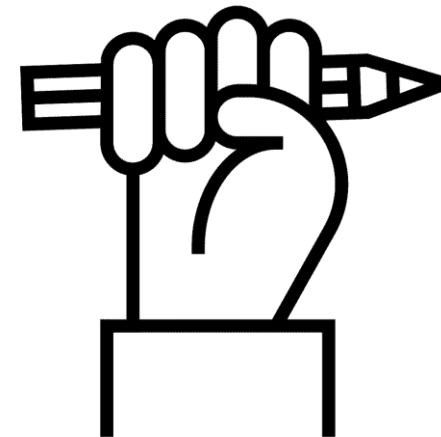


# Samtal kring bordet

- Utmaningar – rosa post-it
- Framgångsfaktorer – grön post-it
- Önskat stöd från VGR? – lila post-it
- Inspel till nästa nätverksträff – blå post-it

Ca 20 minuter

Därefter lyfta punkter i helgrupp



# Utmaningar - Rosa lappar

- Rekrytering (3 st)
- Kommunikation
- Steget till att anmäla och våga komma
- Lokalerna
- Att elever verkligen behöver nås (2 st)
- Kontinuerlig finansiering
- Hålla i och hålla ut för alla inblandade



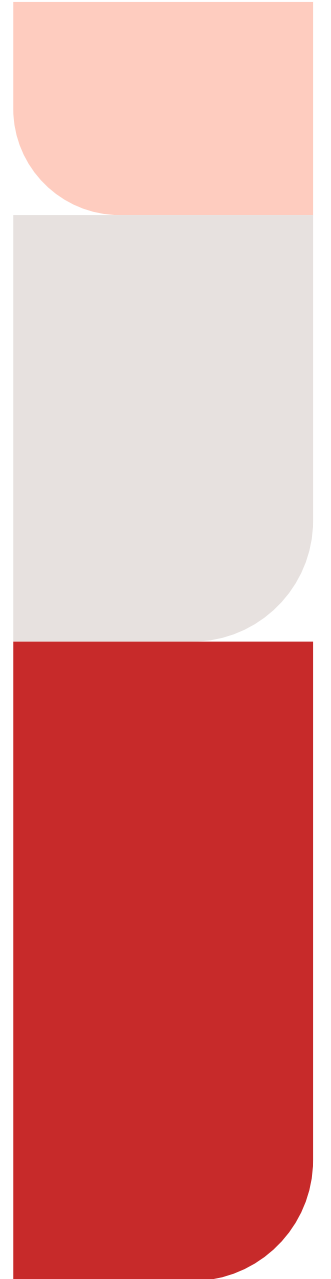
# Framgångsfaktorer- Gröna lappar

- Samordnarrollen viktig
- Att nå/informera vårdnadshavare (2 st)
- Närhet och tid – tillgänglighet, flexibilitet
- Framgång i samverkan mellan kommunerna
- Kontinuitet instruktörer, ansikten som övriga möter
- Tiden läggs nära skolavslut
- Skolschemat kopplas till insats
- Samarbetet fungerar med elevhälsan
- Elev-elev rekryterare är välinformerad
- Förankring
- Erfarenhetsutbyte
- Samordning



# Önskat stöd- Ljusblå lappar

- Säkra långsiktighet i metoden
- Gemensamma utvärderingar (2 st)
- Finansiering
- Informationsmaterial (2 stg)
- Utvärdering och uppföljning
- Bildstöd kopplat till Dans för hälsa
- Enkät
- Stötta Göteborg med samordning, behöver ett hållande
- Stöd för att ta fram filmer – manus, redigering, filma på plats



# Nästa nätverksträff- Blå lappar

- Erfarenhetsutbyte
- Lära känna varandra
- Alla får berätta om nuläget
- Utvärdering och uppföljning
- Fortsatt fokus på rekrytering
- Hålla motivationen igång



# Datum att notera

## **5 december kl. 9.00-15.30**

Boostdag för instruktörer med Anna Duberg – anmälan är öppen!  
Sista anmälningsdag 21/11

## **11 december kl. 10.30-11.30**

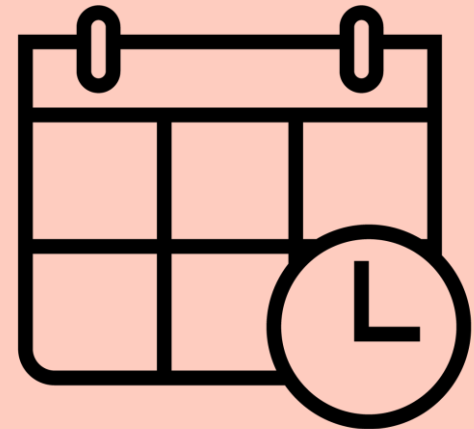
Träff på Teams – tema rekrytering

## **19 mars kl. 13.00-16.00**

Nätverksträff, Regionens Hus

## **15 juni kl. 9.00-12.00**

Gemensam konferens, Regionens Hus



**Mer information:**

[Metoden Dans för hälsa](#)

[VGR:s samverkansprojektet Dans för hälsa](#)

**Kontaktuppgifter till projektgruppen:**

**Ebba Kostmann**, regionutvecklare, Barnuppdraget och kulturförvaltningen VGR

[ebba.kostmann@vgregion.se](mailto:ebba.kostmann@vgregion.se)

**Anna Orwallius** fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet, Regionhälsan

[anna.orwallius@vgregion.se](mailto:anna.orwallius@vgregion.se)

**Tina Andersson**, Danskonsulent, Kulturförvaltningen VGR

[kristina.andersson@vgregion.se](mailto:kristina.andersson@vgregion.se)

