

# Dans för hälsa

Ett samverkansprojekt med stöd av  
Vårdsamverkan i Göteborgsområdet

NOSAM Öckerö 2025-05-23



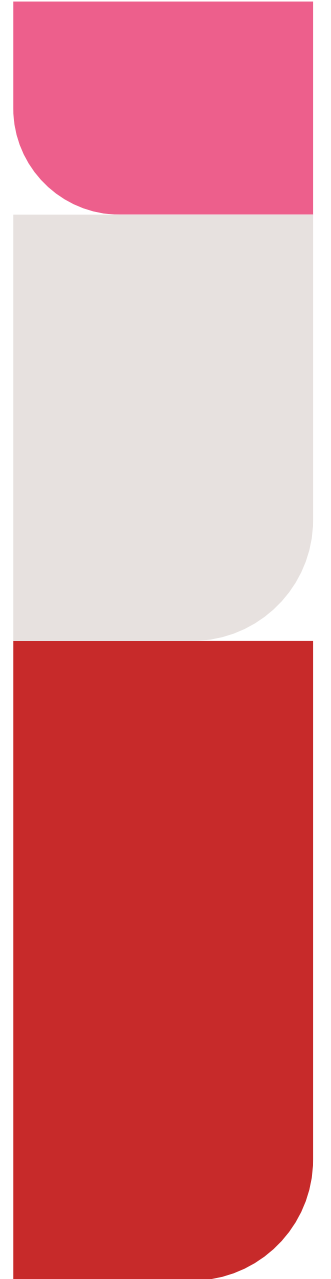
# Kort bakgrund

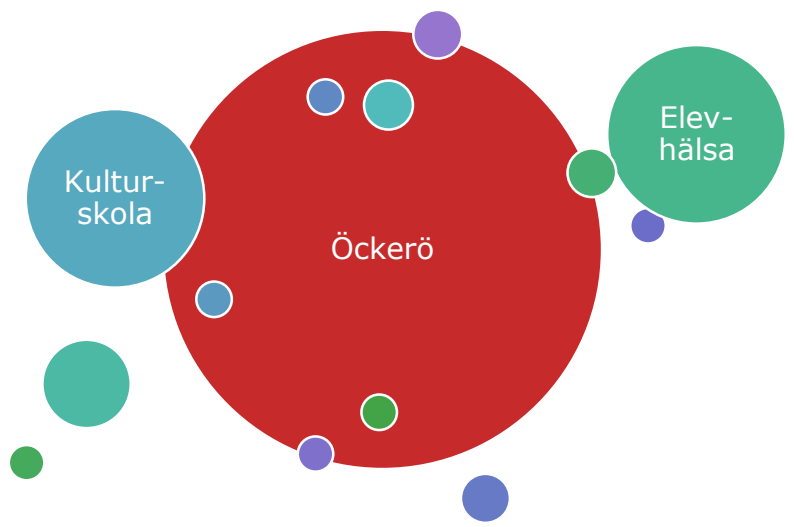
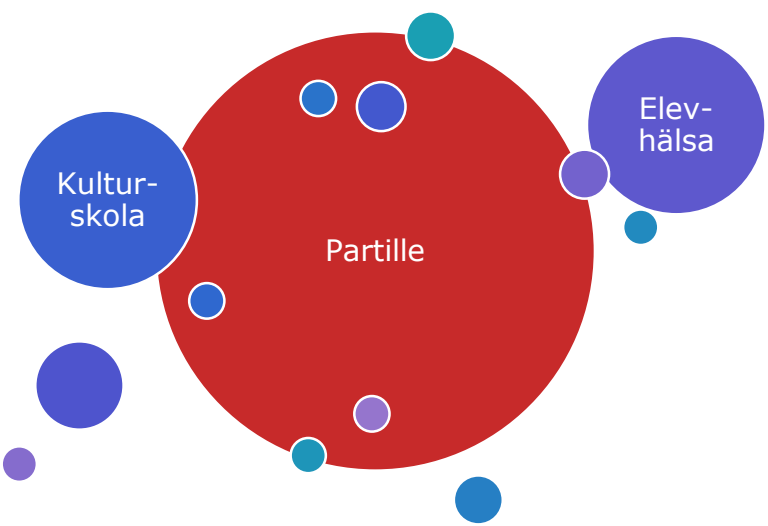
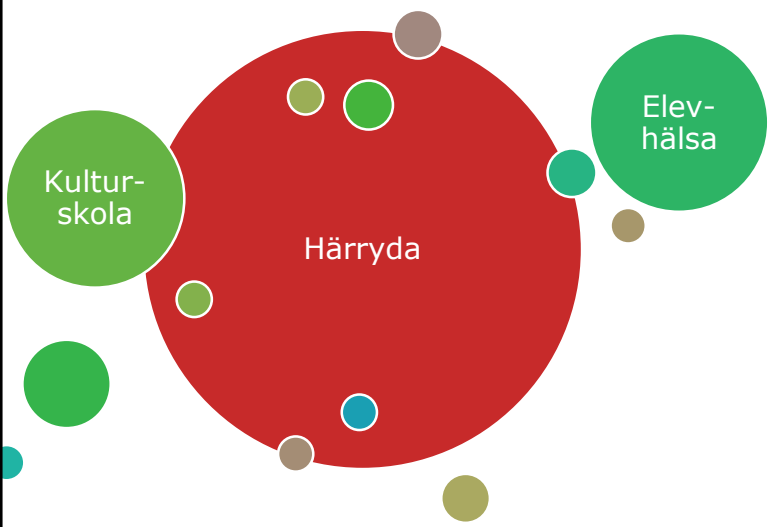
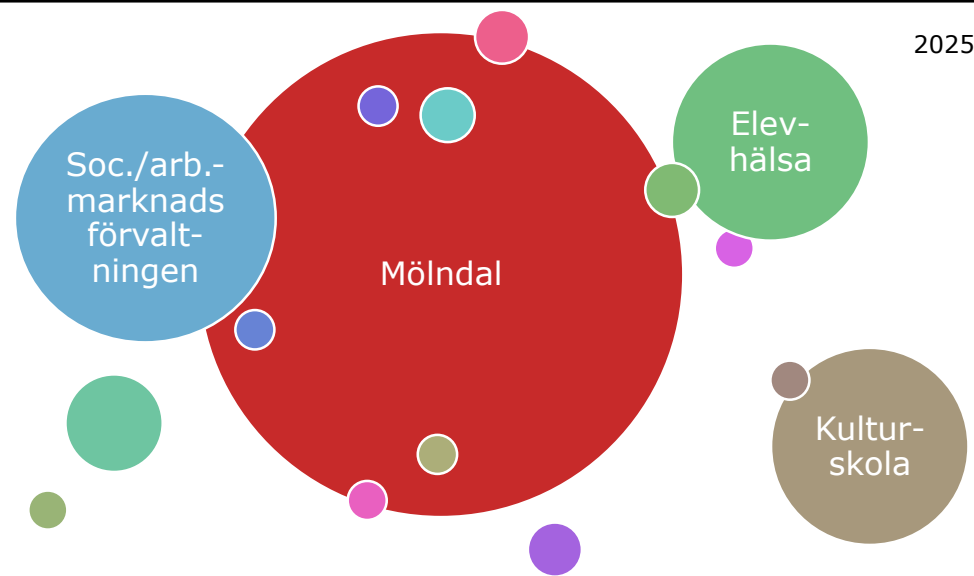
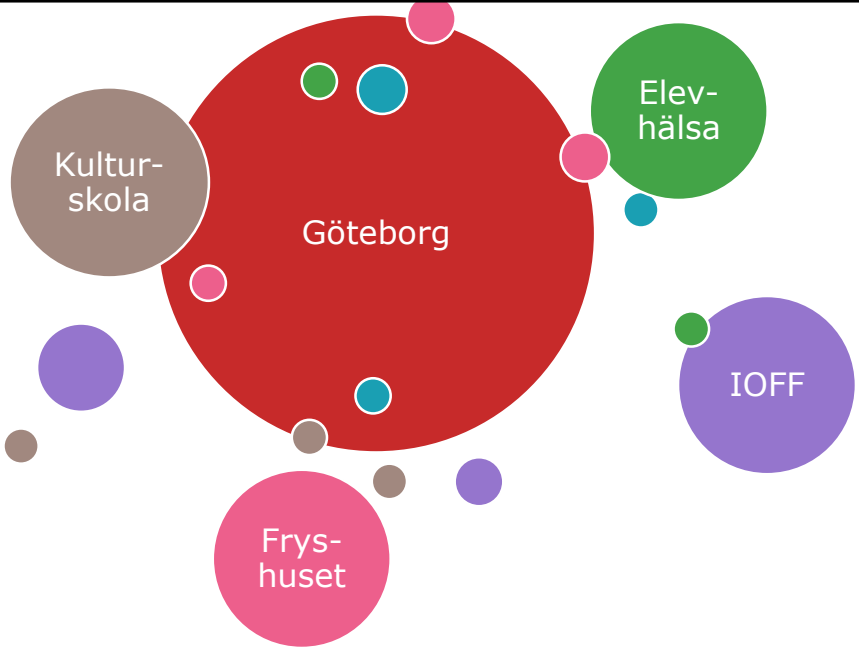
- Barn och ungas psykiska hälsa och hälsofrämjande arbete prioriterat
- Insatsen Dans för hälsa – forskningsbaserad och hälsoekonomiskt effektiv
- Region och kommun möter samma målgrupp
- Projektmedel från Vårdsamverkan Göteborgsområdet

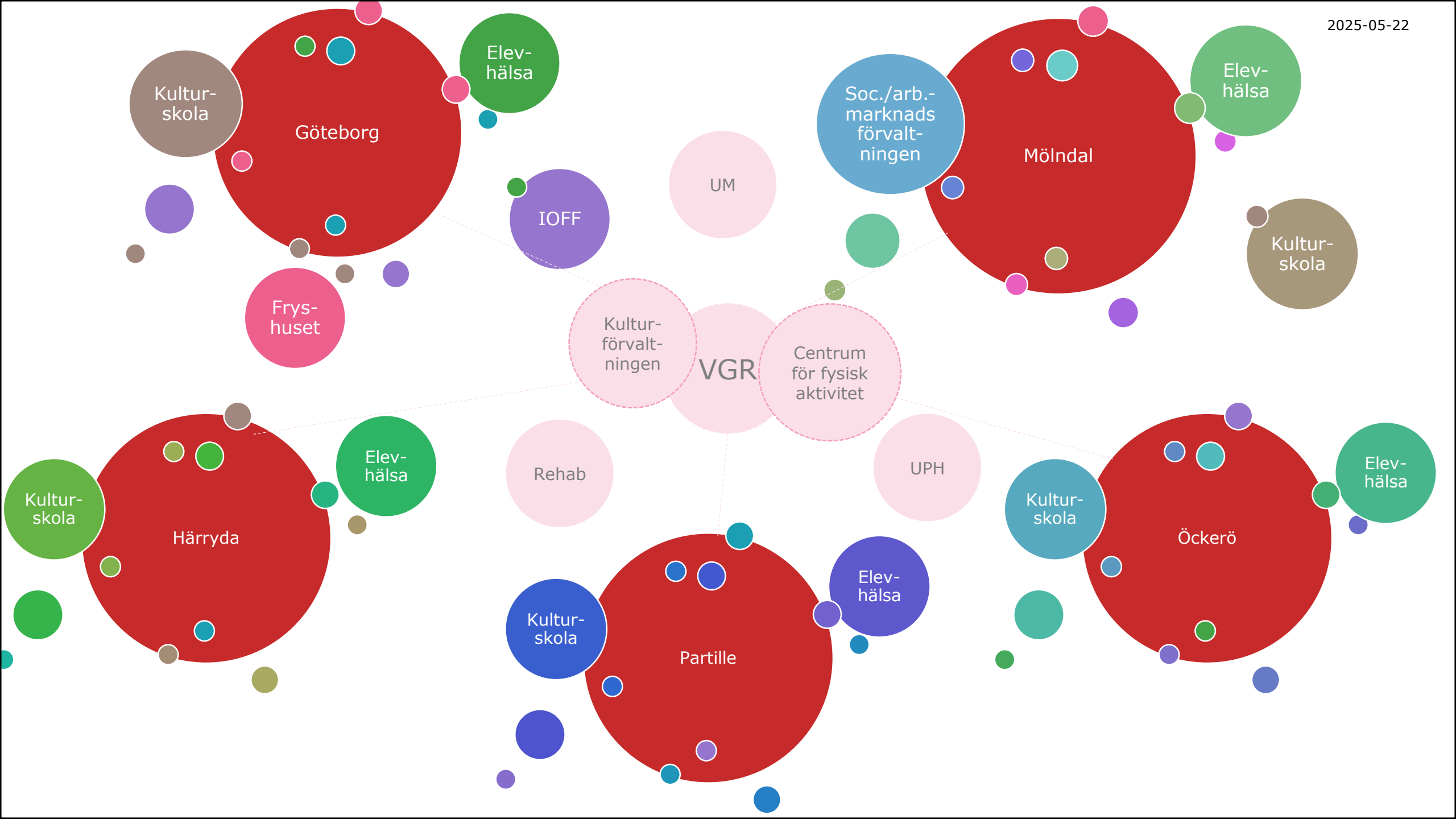


# Projektets syfte och mål:

- Stärka barn och ungas psykiska hälsa och välbefinnande
- Öka spridningen av samt kännedom om dans som insats för hälsa
- Anpassa arbetet med kravlös dans till lokala förutsättningar
- Pröva en samverkansmodell kommun-region
- Sprida resultat och erfarenheter till övriga Västra Götaland

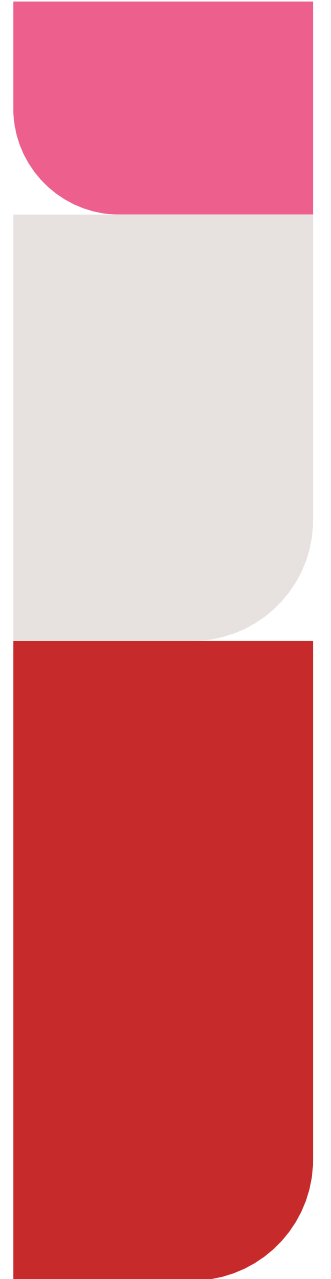
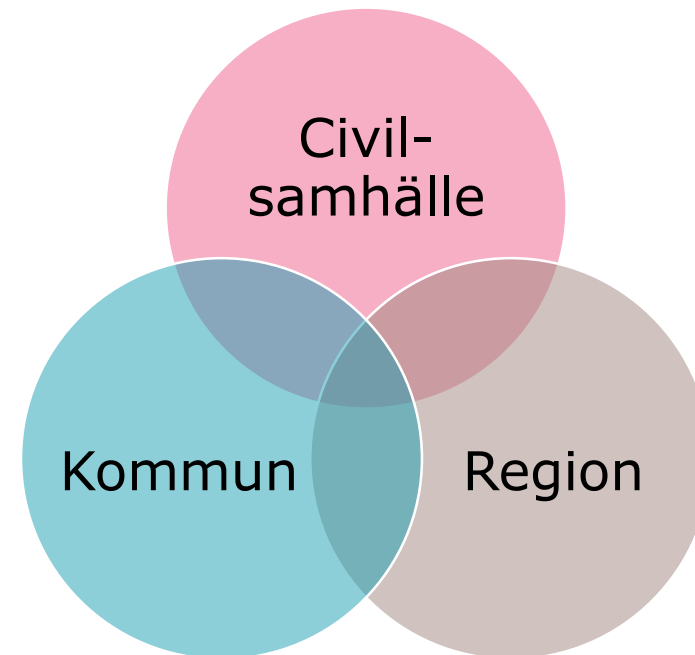






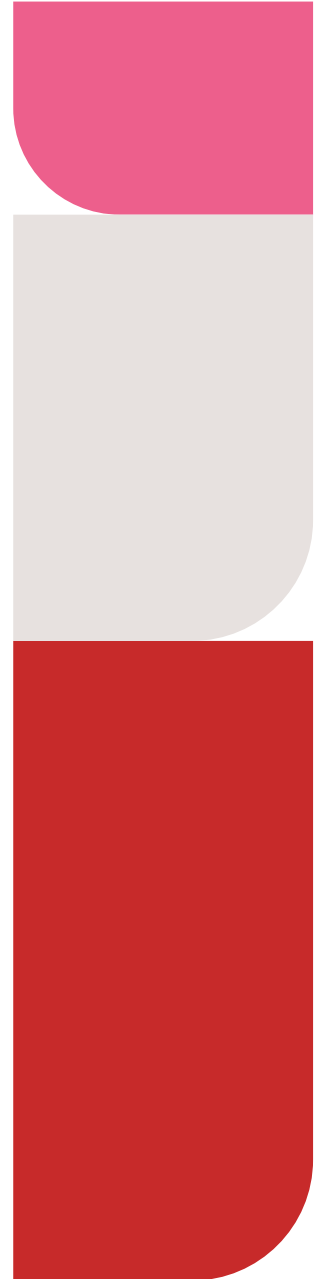
# Förväntningar på samarbetspartners

- Lokala insatser, som till exempel: lokal, instruktör, kontaktperson, anmälan, filmklipp, långsiktigt tänk
- Lokal samverkan, öppenhet för fler parter
- Kontinuerlig dialog med projektgruppen
- Delta på nätverksträffar, fortbildning m.m.
- Dela med sig av erfarenheter, material m.m.
- Bidra i projektgruppens utvärdering så som dela enkätsvar, kort rapport
- Vid frågor och utmaningar - hör av er!



# Kommande aktiviteter:

- 15-16/8** Dansinstruktörsutbildning
- 7/11** Nätverksträff för “alla” (kl. 13-15)
- 5/12** Nätverksträff för instruktörer, Anna Duberg (heldag)
- 2026** Nätverksträff för “alla”  
“Boostdag” för instruktörer, Anna Duberg



Är du tjej 13–18 år?

# Kom och dansa utan krav

Dans är här och nu | I dans får tankarna vila | Dans ger energi | Lär känna din kropp och dig själv | Dans är gemenskap



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

Här skriver du in information om datum, tid, plats, och om man behöver anmäla sig. Exempel: Dansgruppen startar den 4 september klockan 19.00 i kulturskolans danssal. Vi dansar tillsammans varje torsdag hela höstterminen, med uppehåll för höstlovet, vecka 44. Dansinstruktör är Dansdansa Dansson. Anmäl dig till [anmalningsmail.anmalning@anmalan](mailto:anmalningsmail.anmalning@anmalan) – eller bara kom!

Här lägger du in en kontaktperson, som ungdomar (eller deras anhöriga) kan kontakta om de har frågor. Exempel: Har du frågor? Kontakta din skolsköterska. E-post: [skolskoterska.skolskoterska@skolskoterska.sk](mailto:skolskoterska.skolskoterska@skolskoterska.sk) Telefon: 123-345 67 89

Dansgruppen är en insats för att stärka psykisk hälsa. Vi jobbar utifrån den forskningsbaserade metoden Dans för hälsa. Läs mer på [dansen.se](https://dansen.se). Insatsen genomförs i samverkan med Västra Götalandsregionen: Kulturförvaltningen, Barnuppdraget och Centrum för fysisk aktivitet, med stöd av Vårdsamverkan i Göteborgsområdet.

**Läs mer:** [Samverkansprojekt för att sprida metoden Dans för hälsa - Kulturförvaltningen](#)

**Kontaktuppgifter till projektgruppen:**

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

ebba.kostmann@vgregion.se

**Tina Andersson**, danskonsulent, Kulturförvaltningen VGR

kristina.andersson@vgregion.se

**Anna Orwallius**, leg. Fysioterapeut, Centrum för fysisk aktivitet, Regionhälsan VGR

anna.orwallius@vgregion.se

