

Slutrapport dansprojekt Askersund

- främja livskvalitet och hälsa för unga flickor genom dans



Projekt i samverkan mellan Askersunds kommun, Sydnärke folkhälsoteam samt Örebro läns idrottsförbund



Sammanfattning

Syftet med projektet var att främja livskvalitet och hälsa för unga flickor genom dans. Målgruppen för projektet var flickor i skolår 7-9 med återkommande psykosomatiska besvär som till exempel höga krav på sig själv, trötthet, sömnbesvär, nedstämdhet, oro, ont i magen, ont i huvudet/nacken/ryggen. Dansgruppen erbjöds gratis dansträning efter skoltid två gånger/vecka, i en lokal i anslutning till skolan. Fokus låg på att lyfta fram flickornas resurser genom att kravlöst uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. En bit in i terminen uppgav flickorna att det var för mycket med två danstillfällen/vecka. På grund av detta valde sju flickor att dansa en gång/vecka, och sju fortsatte med två tillfällen i veckan. Efter första terminen var det för få deltagare kvar och arbetsgruppen beslutade att avsluta projektet.

Utvärdering har genomförts i form av enkäter vid två tillfällen, fokusgruppsintervjuer med deltagarna samt intervju med arbetsgruppen. Utvärderingen visar att, utifrån svarsresultatet nåddes rätt målgrupp till största del, majoriteten av deltagarna upplevde dansen som positiv samt att den positiva förändringen hos några av deltagarna kan bidra till att individen på lång sikt undviker att hamna i utanförskap.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Bakgrund	4
Syfte.....	4
Rekrytering och målgrupp	5
Upplägg	5
Utvärderingsmetod	6
Resultat/diskussion.....	7
Deltagarnas hälsa.....	7
Deltagarnas egna upplevelser av dansen	10
Rekrytering	11
Örebro kontra Askersund.....	11
Skolskjuts.....	11
Slutsats	12
Hur bör en eventuell fortsättning/nystart av dansprojektet se ut?	12

Bakgrund

Psykisk ohälsa är ett växande problem i samhället, även bland unga, och då främst bland unga flickor. Nedstämdhet och kroppsliga besvär förekommer dubbelt så ofta bland flickor som bland pojkar oavsett skolår. Även i Askersunds kommun finns en stadigt negativ trend på det psykiska välmåendet hos unga flickor, vilket bland annat påvisats i Liv och Hälsa ungdomsundersökningarna (se statistik nedan). Med dessa fakta som underlag togs beslut i Askersunds kommun om att starta ett Dansprojekt enligt Örebro-modellen.

Dansprojektet i Örebro är en randomiserad kontrollerad interventionsstudie, där huvudsyftet var att utvärdera hälsoeffekten och kostnadseffektiviteten i att komplettera skolhälsovård med dans. Studien riktade sig till flickor mellan 13 och 18 år som har återkommande psykosomatiska besvär och/eller upplevd stress eller nedstämdhet. Flickor med dessa problem tenderar ”falla mellan stolarna” då de anses för friska för BUP men ändå är i behov av mer stöd än vad skolhälsovården kan erbjuda.

Resultaten från Örebro-studien visar bland annat en ökad självuppskattad hälsa, minskade psykosomatiska symptom samt färre besök hos skolsjukvården. Det som rönt mest intresse är de hälsoekonomiska vinster av projektet; Kostnaden för dansen ligger långt under gränsvärdet för vad man är beredd att betala för ökad livskvalitet räknat i vunna levnadsår. Detta är helt enkelt en billig insats som kan ge stora effekter.

Ursprungligen var tanken att även Dansprojektet i Askersund skulle genomföras som en studie, och fungera som ett pilotprojekt i en liten kommun. Dock drog beskedet från etiska nämnden ut på tiden och forskningen drogs sig ur, trots detta beslöt man sig för att genomföra projektet.

Syfte

Syftet med projektet var att främja livskvalitet och hälsa för unga flickor genom dans.

Rekrytering och målgrupp

Målgruppen för projektet var flickor i skolår 7-9 med återkommande psykosomatiska besvär som till exempel höga krav på sig själv, trötthet, sömnbesvär, nedstämdhet, oro, ont i magen, ont i huvudet/nacken/ryggen.

Rekrytering skedde inledningsvis under våren 2013 via personal på skolan, företrädesvis skolsköterska, kurator samt idrottslärare. En arbetsgrupp bildades och bestod av skolsköterska, kurator, danspedagoger och folkhälsoteamet. En psykolog fanns behjälplig under projektets gång vid behov. Informationen spreds till familjecentralen och ungdomsmottagningen i Hallsberg. Genom detta rekryterades en grupp på cirka sju elever fram. För att få ett större underlag valde man i början av terminen höst 2013 att gå ut med ett erbjudande via brevvutskick till alla föräldrar/flickor i skolår 7-9 på Sjöängsskolan, där man inbjöd till ett informationsmöte. Målgruppen vidgades således från ursprungsgruppen till att inkludera flickor i skolår 7-9 som önskade vara med, oavsett psykosomatisk besvär. Eftersom man räknade med en del avhopp accepterades ett överintag, och vid uppstart låg deltagarantalet på 23 elever. Personalen på skolan uppskattade att två-tre flickor som deltog i projektet inte uppfyllde kriterierna. Efter halva terminen var deltagarantalet nere på 14 deltagare, och i slutet av terminen fanns elva deltagare kvar. I början av våren 2014 sjönk deltagarantalet ytterligare till cirka fyra deltagare. I samråd med danspedagogerna beslutades det att avsluta projektet på grund av för få deltagare.

Upplägg

Dansgruppen erbjöds gratis dansträning efter skoltid två gånger/vecka. Projektet var tänkt att pågå under ett skolår men avslutades efter en termin. Dansen hölls i lokaler i anslutning till skolan i Askersund. Inga förkunskaper krävdes. Varje danstillfälle var 75 minuter långt med olika stilar/teman på dansen, och avslutades med en avslappning. Fokus låg på att lyfta fram flickornas resurser genom att kravlöst uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. Samtliga deltagare skulle under projektets gång få coachande samtal vid behov men på grund av oförutsedda händelser gick det inte att genomföra.

Under höstterminen framkom att flera av flickorna tyckte att det var för mycket med två danstillfällen/vecka, och med anledning av detta fick deltagarna själva välja om de ville dansa

en eller två gånger/vecka. Efter detta valde sju flickor att dansa en gång/vecka, och sju fortsatte med två tillfällen i veckan.

Utvärderingsmetod

Då projektet inte kom att bedrivas som en forskningsstudie övertog Sydnärke folkhälsoteam ansvaret för utvärderingen. Utvärdering har skett dels genom en skriftlig anonym enkät som besvarats vid två tillfällen; Ungefär två veckor efter start i september 2013 och vid terminsavslutning i december 2013. Det ideala hade varit att flickorna fått möjlighet att besvara enkäten redan innan projektet startat, men på grund av omständigheter i samband med tjänstetillsättning var detta inte möjligt att genomföra. Frågeunderlaget bygger på samma enkät som användes i Örebro-studien, dock i en nedkortad variant bestående av elva frågor vid svarstillfälle ett samt 21 frågor vid svarstillfälle två.

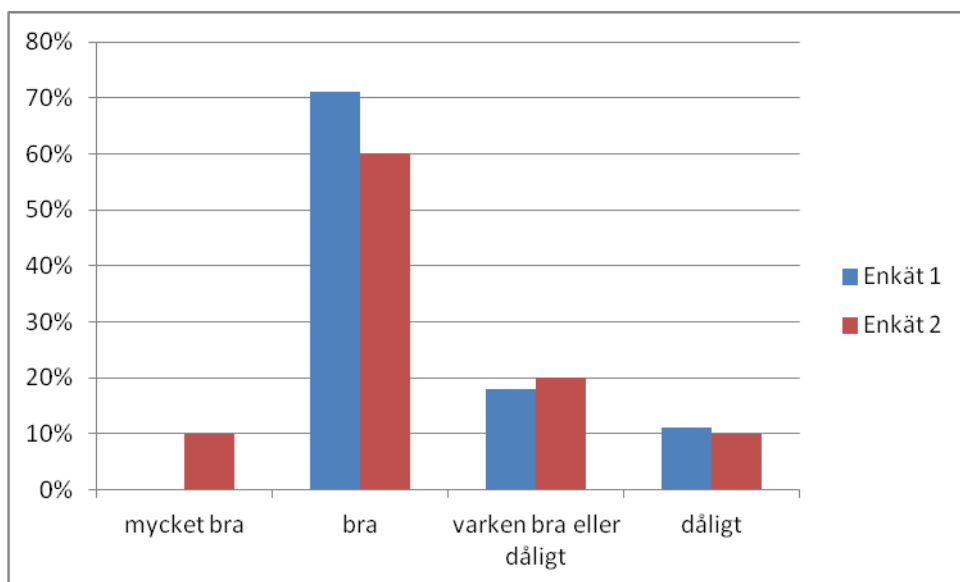
Två gruppintervjuer hölls vid terminsavslutning i december 2013. Intervjuerna genomfördes av Sydnärke folkhälsoteam och spelades in, för att sedan transkriberas och analyseras. Utifrån detta hämtades citat och utdrag för att utveckla det som kommit fram i det skriftliga underlaget.

Resultat/diskussion

Observera att varje svarande motsvarar ungefär tio procent, vilket gör att en individ påverkar resultatet i hög grad.

Deltagarnas hälsa

Diagram 1: Hur mår du rent allmänt?



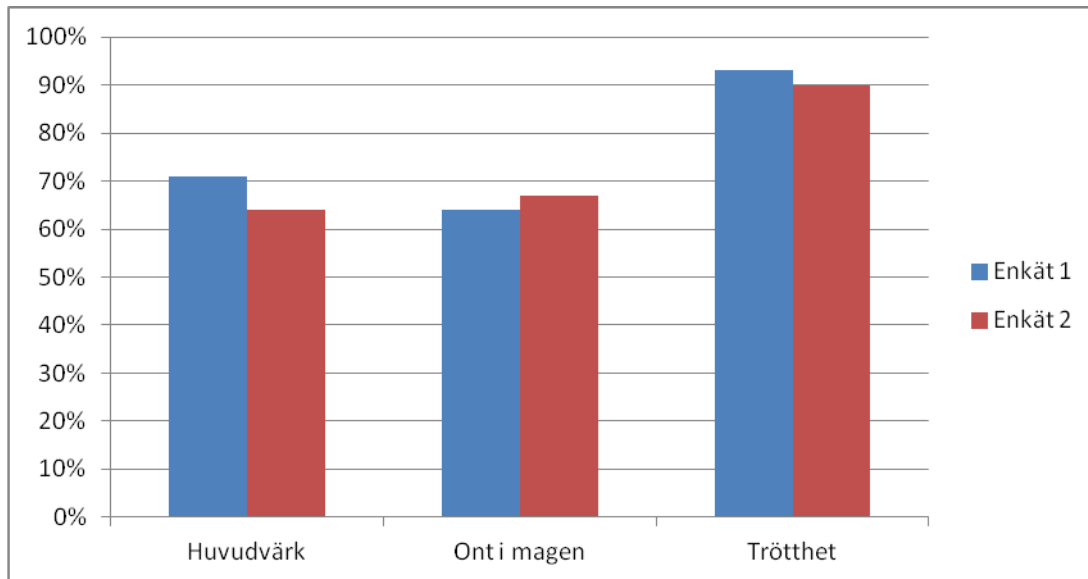
Det går inte att utläsa några skillnader i den upplevda hälsan hos deltagarna, skillnaderna mellan mättillfällena är för små för att dra några slutsatser kring. Detta behöver i sin tur behöver inte betyda att det inte skett några förändringar hos den enskilde individen samt att dansen endast pågått i tre månader. Vid gruppintervju på frågan om förändring (kropp, humör eller på annat sätt) hos sig själva sedan man började dansa framkom bland annat:

”Jag blir alltid på mycket bättre humör efter dansen än va jag var innan”

”Jag mår mycket bättre. Jag vågar ta för mig mer”

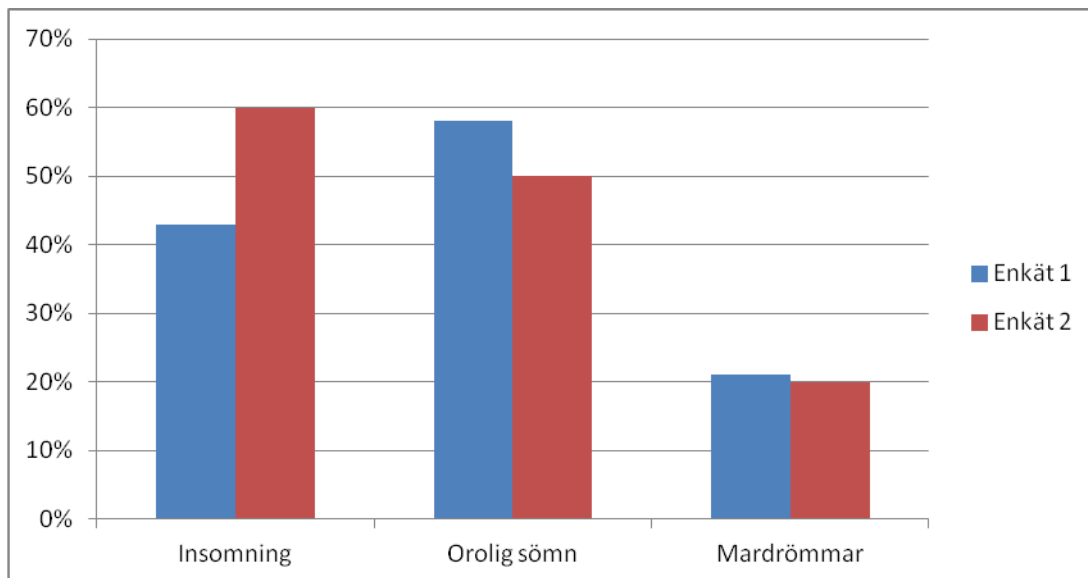
Arbetsgruppen säger sig kunna se en positiv förändring hos några av deltagarna och att det i sig är en fog nog för att kunna säga att dansprojektet var lyckat.

Diagram 2: Andel som de senaste 2 månaderna haft följande symtom (ibland, ofta eller alltid)



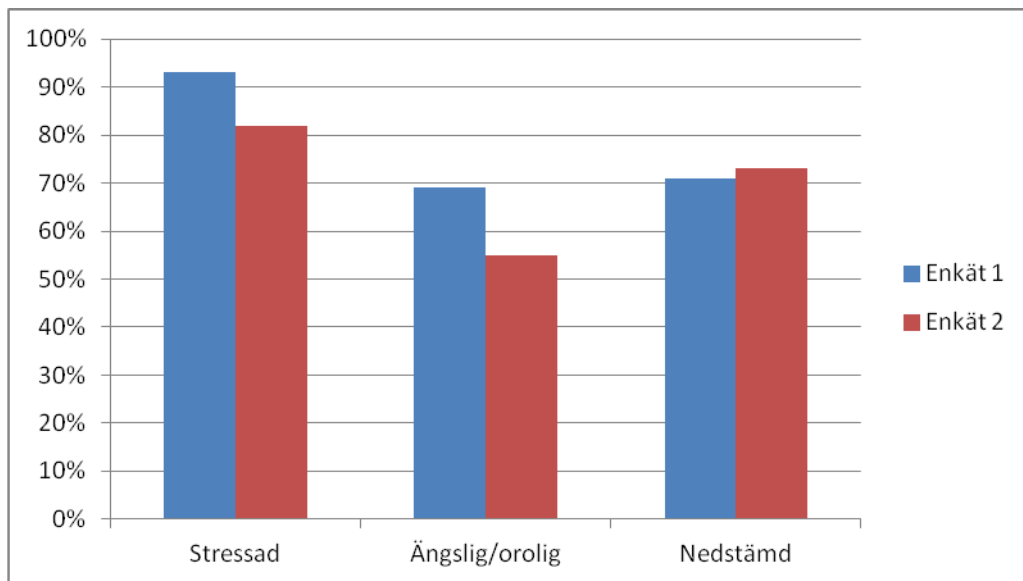
Det går inte att säga något om skillnaderna mellan svarstillfällena, dock visar svaren att en majoritet upplever trötthet relativt frekvent vid båda tidpunkterna.

Diagram 3: Andel som haft besvär med insomning, orolig sömn & mardrömmar (ibland, ofta eller alltid)



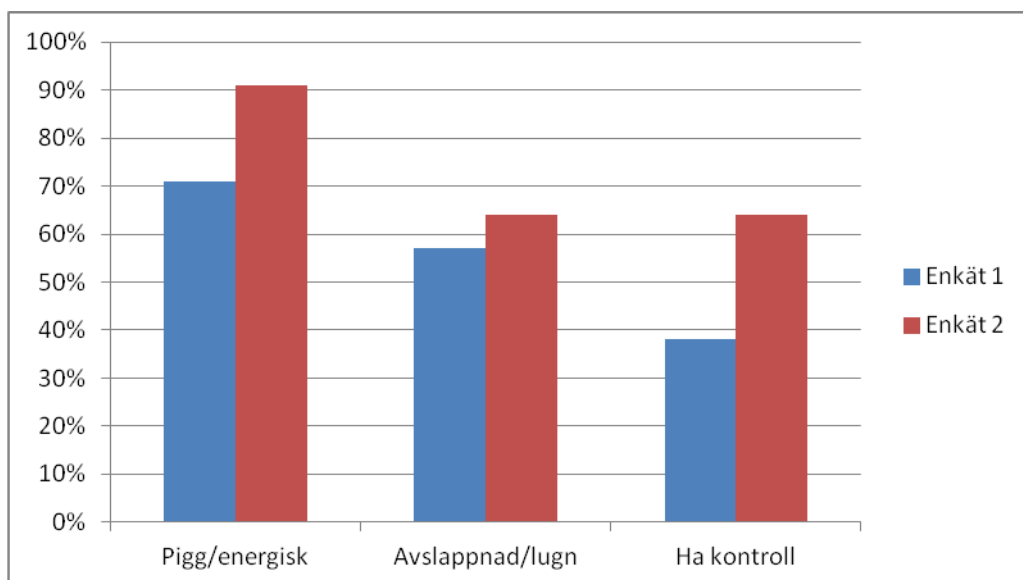
Återigen visar inte resultaten vid de olika svarstillfällena några markanta skillnader.

Diagram 4: Andel som de senaste 2 månaderna känt sig stressad, ängslig/ orolig, nedstämd:



Det svaren visar på är att en majoritet av deltagarna känt sig stressade, varit ängsliga/oroliga samt har känt sig nedstämda de senaste två månaderna.

Diagram 5: Andel som de senaste 2 månaderna känt sig pigg/ energisk, avslappnad/ lugn, ha kontroll:



Det går inte att säga något om förändringar i deltagarnas upplevelse kring ovan stående frågor, dock är trenden positiv.

Överlag visar resultatet från de olika svarstillfällena att någon förändring inte skett. Resultaten visar att projektet nått rätt målgrupp gällande upplevd hälsa. En majoritet av de svarande uppvisar psykosomatiska besvär.

Deltagarnas egna upplevelser av dansen

Flertalet upplever dansprojektet som positivt. På frågan om vad deltagaren tyckte var bra med dansprojektet kom bland annat dessa svar fram:

”Att man får vara med. Att man kan hitta något man är bra på som man får göra gratis”

”Att man kan vara helt sig själv och strunta i allt som händer utanför, bara släppa allt”

Som förbättringsförslag kom bland annat en önskan om mer fart, mer yoga. Majoriteten av de svarande skulle vilja fortsätta dansa efter projektets slut. Anledningar till varför man vill fortsätta dansa efter projektet slut så nämner många att de tycker att det är roligt. Anledningar till att man inte vill fortsätta att dansa efter projektet

”Det var inte som jag trodde”

”Har inte tid”

Stämningen i gruppen anses av de flesta vara bra eller mycket bra. Deltagarna är även nöjda med danspedagogerna. På frågan om vad danspedagogerna var bra på svarar en deltagare:

”Att peppa dom som är med. Väldigt glada, och det bara känns lättare då, alltså att ”släppa loss” lite.”

Rekrytering

Det faktum att rekryteringsprocessen innefattade samtliga flickor i skolår 7-9 gjorde att även de som inte passade in i den egentliga målgruppen kunde delta i projektet. Vid samtal med både deltagarna och arbetsgrupp kom detta på tal. Bland annat så reflekterade en deltagare över det faktum att hon först blev tillfrågad personligen eftersom att hon passade in i målgruppen, för att sedan få höra att samtliga intresserade var välkomna att delta. Projektgruppen i dansprojektet har även dem uppmärksammat detta. De har även tagit resonemanget ett steg längre än deltagaren, på så vis att de funderar över gruppindelning. Dels baserat på de olika åldrarna på deltagarna i gruppen, att det kan vara stor skillnad mellan att gå i skolår 7 kontra skolår 9.

I dansprojektet i Örebro som detta projekt baserar sig på var en av de viktigaste faktorerna att målgruppen var handplockad, tjejerna kände sig utvalda och att de var del av någonting större, att de fick ta del av något som alla andra inte fick. Detta blev inte fallet i Askersund, vilket kan ha påverkat det över tid minskade deltagandet. Vid första danstillfället deltog 23 personer, antalet sjönk snabbt ned till cirka 14. Eftersom att rekryteringsprocessen var så bred medförde det att det blev för många som deltog, vilket i sin tur kan ha medfört att det egentliga tilltänka målgruppen valde att avstå. Gruppens storlek vid uppstart var större än det optimala enligt forskningen, vilket även ledde till ett stort bortfall. Det kan ha bidragit till en negativ trend bland deltagarna. Majoriteten av de som har hoppade av projektet gick i skolår 9. De själva uppgav att de inte hade tid, det reflekterade även arbetsgruppen kring.

Örebro kontra Askersund

Askersund har en annan storlek på målgruppen att göra ett urval från. Samtliga högstadiel elever i kommunen går på samma skola och anonymiteten blir inte den samma som i Örebros fall. Det kan ha påverkat resultatet och deltagandet i en negativ riktning på så vis att gruppkonstellationer och roller från skolan följde med in i danssalen. I Örebro kom deltagarna själva utan kompisar in i en grupp där alla deltagare hade samma förutsättning, där troligtvis ingen hade någon bekant i gruppen. I Askersund fanns det möjlighet att ta med en kompis.

Skolskjuts

Elever i skolår 7-9 kan bo långt ifrån skolan samt långt ifrån danslokalen, vilket kan ha lett till att personer valt att inte delta på grund av svårigheter med transport. Vid ytterligare satsningar

på dansprojekt i Askersund eller annan kommun bör man lösa skolskjuts på ett tydligt sätt för att möjliggöra för alla att kunna delta.

Slutsats

- Utifrån svarsresultatet från första enkäten nåddes till största del rätt målgrupp
- Majoriteten av deltagarna upplevde dansen som positiv
- Den positiva förändringen hos några av deltagarna kan bidra till att individen på lång sikt undviker att hamna i utanförskap

Hur bör en eventuell fortsättning/nystart av dansprojektet se ut?

- I startskedet bör man hålla fast vid den tilltänkta målgruppen samt att sträva efter en gruppstorlek på sex-åtta personer.
- Det är viktigt att ha ett bra samarbete mellan danspedagoger och en arbetsgrupp (med olika professioner) för att snabbt kunna fånga upp behoven hos deltagarna.
- Hela tiden ha i åtanke att dansen ska vara kravlös och utan prestationer.
- De coachande samtalen som tyvärr uteblev i Askersund kan vara bra att genomföra i fortsatta satsningar.
- Vid ett första informationsmöte om dansprojektet bör en vårdnadshavare finnas med för att ge en starkare förankring.
- Antalet danspass/vecka samt passets längd bör funderas på.
- Öppen för förändringar under projektets gång och lyssna in deltagarnas egna reflektioner.

Sammanfattningsvis är det viktigaste att utgå från kommunens egna resurser och lokala förutsättningar. Tillexempel vilken målgrupp man vill ha, var danslokalen är placerad, vilka tider och längd på danspasset det ska vara för att passa in med deltagarnas skolschema.

