



Dans för elever i Söderköpings kommuns grundskola

Bakgrund

Ett av Samlad elevhälsas övergripande mål är att alla elever ska ha en god hälsa både fysiskt och psykiskt. Även arbeta med tidiga insatser.

Den psykiska ohälsan bland unga i Sverige har stadigt ökat sedan 1990 talet. Vid 13-15 års ålder förekommer nedstämdhet, huvudvärk och magvärk mer än dubbelt så ofta bland flickor som bland pojkar. Depression ökar globalt.

Enligt riktlinjer från Socialstyrelsen kan fysisk aktivitet användas både vid lindrig depression och ångest. Dans skulle kunna vara en skyddsfaktor för att förebygga psykisk ohälsa och minska psykosomatiska besvär. Dans är en av de mest populära aktiviteterna bland unga flickor.

Idén med att erbjuda dans för flickor på mellanstadiet kom efter att skolsköterskorna tagit del av en studie av Anna Duberg. Dans kan ge unga skydd mot psykisk ohälsa. Huvudsyftet med studien var att utvärdera hälsoeffekten och kostnadseffektiviteten i att komplettera skolhälsovård med dans för flickor 13-18 år som har återkommande psykosomatiska besvär och/eller upplevd stress eller nedstämdhet. En 8 månaders dansinterventionsstudie genomfördes. 75 minuter dans två gånger i veckan efter skoltid med varierade teman. Fokus låg på rörelseglädje och inte prestation. Resultatet visade kostnadseffektivitet och förbättringar i självskattad hälsa hos flickor 13-18 år med stressrelaterade besvär. Effekten kvarstod ett år efter interventionen.

Metod

Skolsköterskor och kuratorer på Söderköpings grundskolor uppmärksammar flickor som psykosocialt skulle må väl av att delta i en dansgrupp. Övrig personal på skolan kan även tillfrågas om de har kännedom om någon elev som skulle må väl av att delta i dans. Fokus ska ligga på rörelseglädje. Eleven i grundskolan erbjuds plats i dansgruppen av skolsköterska/kurator i samråd med vårdnadshavare. Elev på högstadiet erbjuds plats i dansgruppen av någon från elevhälsoteamet på Ramunder eller ansvarig kontaktperson från Fokus fritidsgårdsverksamhet.

Danspedagog från Dansakademin är ledare. Skolsköterska eller kurator deltar i mellanstadiet och på högstadiet deltar ansvarig pedagog från fritidsgården Fokus.

Mellanstadiet:

Vid terminsstart skickas deltagarlista till danspedagogen. Även telefonnummer till vårdnadshavare. Elev och vårdnadshavare får välkomstbrev (se bilaga 1).



SÖDERKÖPING.SE

Högstadiet:

Ansvarig pedagog på fritidsgården Fokus deltar vid EHT möte och samråder om lever som ska erbjudas dans. Fokus ansvarar för sammanställning av deltagarlista och att elever får information (se bilaga 2).

Målgrupp:

I mellanstadiet flickor åk 4-6 (ca 12 deltagare). Högstadiet elever åk. 7-9 (ca 10-15 deltagare).

Kriterier för att få erbjudande att delta i dansgruppen (alla kriterier behöver inte uppfyllas)

- Har ingen annan planerad fritidsaktivitet
- Behov av socialt umgänge/tillhörighet
- Psykosomatiska besvär
- Upplevd stress eller nedstämdhet
- Låg socioekonomisk familjesituation
- Måste kunna ta sig till dansen på egen hand eller med vårdnadshavare. Kommunen kan inte erbjuda skjuts

Tid och Lokal

Mellanstadiet: Björkhagaskolans rörelserum (Björkbackenhuset) tisdagar 14:30-16:00.

Högstadiet: Fritidsgården Fokus aktivitetsrum onsdagar kl. 15.30–17.00



Välkommen att delta i Söderköpings dansgrupp för tjejer på mellanstadiet

Vi kommer att träffas för att dansa och ha roligt tillsammans. Danspedagog Marie Milton från Dansverkstan Norrköping kommer att leda och ansvara för gruppen. En dansgrupp på ungefär 12 tjejer. Skolsköterska eller kurator kommer att delta vid varje tillfälle.

När man har tackat ja till att delta i dansgruppen förväntas det att man deltar vid varje tillfälle. Vid förhinder/sjukdom måste kontakt tas med danspedagogen Marie innan danstillfället startar. Ring eller skicka sms.

Var: Rörelserummet 1:a vån Björkbackenhuset, Björkhagaskolan

När: Tisdagar

Klockan: 14:30-16:00



Ta med ombyte. Dansa i strumpor eller barfota.

Vi bjuder på frukt.

Dansen är kostnadsfri

Kontaktperson Marie Milton 0721-94073



"Pausa-Dansa" *På Focus*

Varmt välkomna på energiboostande danspass med Rebecka från Dansverkstan

Schema:

- Onsdag v.10 Uppstart 15.30-17.00**
- Onsdag v.11 Inställt (ev annan aktivitet)**
- Onsdag v.12 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.13 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.14 Påsklov Dans (ev ändrad tid)**
- Onsdag v.15 Inställt (ev annan aktivitet)**
- Onsdag v.16 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.17 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.18 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.19 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.20 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.21 Dans 15.30-17.00**
- Onsdag v.22 Avslutning**

Bli du sjuk eller på annat sätt inte kan komma, ring Focus 0121-18281, har ni andra frågor kan ni ringa Rebecka på telnr: 072-9202919

Ta gärna med ombyte med mjuka sköna kläder.

Det ska bli kul att se ER! // Rebecka och Alex