

Dans för hela människan

Psykisk ohälsa bland ungdomar är idag ett av Sveriges största folkhälsoproblem, enligt Anna Duberg, Medicine Doktor i hälsovetenskap och grundare av metoden *Dans för hälsa*.

Många ungdomar faller mellan stolarna då de anses "för friska" för psykiatrin, men ändå behöver stöd för att inte hamna där på sikt. Danstidningen träffade pedagogen Diana Arambasic, utbildad i att leda klasser baserade på Dubergs metodik.

Av Johanna Mork

NÅGOT OÅTERKALLELIGT HÄNDER med den som dansar.

Dans två gånger i veckan i 75 minuter, under två terminer.

Inte som en behandling, utan mer som en möjlighet att bara kravlöst vara i sin kropp, och känna gemenskap med andra i samma situation.

Det har visat sig vara fantastiskt effektivt för ett bättre mående.

Tusentals ungdomar runt om i landet får idag stöd, i form av dans.

VIA ELEVHÄLSAN, SKOLKURATORER och skolsköterskor vände sig *Dans för hälsa* till 13-18-åriga tjejer i riskzonen för depression. Symptom som ont i mage, huvud, axlar, en upplevelse av stress i tillvaron bör fångas upp i tid.

Lektionerna består av olika samarbetsövningar, improvisation, koreografi och avslappning med fokus på rörelseglädje, mer än något annat. Alla dansledare har en bakgrund inom antingen vård, psykologi, eller pedagogik.

Sen starten 2017 har Anna Duberg hunnit utbilda 537 dansledare på 177 olika orter. För sin insats har hon mottagit ett flertal priser för nyskapande inom vården.

Diana Arambasic som håller i klasser på Dieselverkstaden sen i våras berättar hur nervösa deltagarna var till en början, men att tjejerna får syn på sig själva i varandra och vågar mer för varje lektion.

– Första träffen är så speciell, när man ser att de är osäkra och blyga. Vi startar alltid i en ring så de får landa, presentera sig. Det är fint att se att de verkligen möter varandra i samarbetsövningar, de delar upplevelsen av att inte må bra och de kan känna stöd.

– De är inte ensamma. Det är häftigt när de får kontakt, leenden ... och de byter snapchat-kontakter.

– Och när jag ser att de släpper oron, och skrattet, glädjen kommer fram, det är stort, berättar Diana.



FOTO: JOHANNA MORK

DIANA ÄR UTBILDAD NAPRAPAT i grunden men hon har alltid dansat, och hon kallar sin undervisning *skapande dans*. Hon berättar att hon har höga krav på sig själv vad gäller uppgiften att möta var och en av kursdeltagarna, att erbjuda ett vilsamt rum. Och det rummet finns där för alla som behöver det, oavsett förutsättningar.

Undervisningen är kostnadsfri för deltagarna. Kulturrådet finansierar för ett

år åt gången, sen behöver dansrörelsen söka stöd på nytt.

Diana betonar hur viktigt det är att den här typen av kursverksamhet får fortsätta, då det har inneburit en vändpunkt för många unga personer på väg ut i ett hårt samhälle.

De rustats med musik och rörelse snarare än psykofarmaka. Att ha någonstans att ta vägen, en plats att vara sin egen.

I BÖRJAN OCH SLUTET AV varje termin genomförs en enkät där deltagarna får beskriva sin upplevelse och utveckling, de är övervägande positiva svar och kurvor. För många har det varit avgörande för kropp och själ.

En tjej skrev att "när man kommer in här släpper alla bekymmer man får sväva iväg, vara liten och trygg."

– Men om någon mår sämre då tar elevhälsan vid. Det är ingen terapi, det vill säga inga sådana samtal äger rum här. De kommer hit, får röra på sig vilket är hormonellt stärkande, och det ger en energiboost. De flesta går och talar med någon vid sidan av, säger Diana och utstrålar själv ett lugn. Det händer att några tjejer ibland kommer tidigare, väljer att sitta i studion och vänta in och göra läxor eller bara vila på en madrass, fria från prestation.

– Vi säger hur du än mår – kom. Var med på avslappningen. Man kommer ifrån det andra, som stressar, säger Diana.



Foto: Siri Hallberg

Bilden högst upp: Diana Arambasic är en av 537 dansledare som undervisar i *Dans för hälsa*, enligt Dr Anna Dubergs metodik.

Under rubriken *Dansa utan krav* håller Diana Arambasic kurser för ungdomar i åldrarna 13-18 år på Dieselverkstaden i Nacka, en förort sydöst om Stockholm. Det handlar om rörelseglädje och att få ett sammanhang som ger ungdomarna och då famförallt tjejer nya perspektiv. Kurserna är gratis och stöds av Statens kulturråd men verksamheten är inte permanent, nya anslags måste sökas årligen.

Affischen närmast till vänster: Texten på affischen stämmer inte riktigt, numera tas tjejer på 13-18 år emot på *Dansa utan krav* på Dieselverkstaden i Nacka.

Så vad beror då metodens framgång på?

– Alla insatser behövs, men man har länge sökt efter en metod som är icke medicinsk. I rörelse kan du få slippa negativa tankemönster du är bara i rörelsen, improvisationen. Det gör inget om man går åt fel håll. De får känna en frihet i kroppen som är så välgörande.

– Resultatet är att de blir mer medvetna om sitt förhållningssätt till kroppen, vi kan se det. Plus att – om du stärker din hållning stärker du även identiteten, och självkänslan – en positiv spin off-effekt, säger Diana och ser ut över den enorma studion, med tunga, svarta draperier.

Det är högt i tak, trappor är fästa längs med väggarna som i en *West Side Story*-kuliss.

Svårigheterna då?

Diana svarar direkt och kort.

– Att få dem att orka komma hit.

– Det uppstår aldrig några konflikter i gruppen. De vill verkligen bjuda in och inkludera varandra.

– Alla byter partner under varje danspass och nya möten uppstår även där.

– En liten grupp med bara fem är förstås inte lika krävande som en med tolv deltagare. Då behöver jag vara ännu mer lyhörd, kolla av med fler. Det är viktigt att balansera så att det blir bra för alla. Att vara positiv, men inte ge beröm, jag bör absolut inte säga ”vad duktigt du är”, så det leder till prestation.

– Och det finns något fint i rutiner, men vi testar nytt också. Konceptet bygger bland annat på att första koreografin är lustfylld och lätt, längre fram blir det mer power, säger Diana.

DET HAR NYLIGEN STARTATS killgrupper också, något som Diana berör bara kort, det är ännu under utveckling.

Varför tror du att framförallt unga tjejer mår så dåligt i dagens samhälle?

– Tjejer är så prestationsinriktade. Sociala medier påverkar deras mående negativt de jämför sig med andra. De är så många olika faktorer.

– Jag mådde själv dåligt på högstadiet, om jag hade haft dans där och då så hade det varit så bra för mig. Samhället förändras, och tyvärr gör ju sociala medier att man inte är varsam på samma sätt.

– I och med pandemin, har de som redan varit ensamma blivit mer ensamma.

Stillasittandet hemma kan vara förödande för vissa individer, och det kan samtidigt ställa höga krav på dem som ska komma tillbaka efter allt. Under pandemin fick vi anpassa övningarna, vi kunde fortsätta för att vi var så få.

– Men inom Dans för hälsa har några grupper haft dans på distans, berättar hon.

MUSIKEN ÄR OCKSÅ en stark bärande faktor. Som i många olika slags rum.

– Dels har jag frågat vad de har för favoritartister det blir allt från Katy Perry, Kent, till Mello-tema. Mest moderna låtar, men lite blandat det behöver passa till själva övningen.

– Lugn, klassisk musik kan utmana när de behöver stanna upp. Eller flamencomusik för mer lek och fantasi. Musiken är ett jättestort verktyg som man kan göra mycket med.

– Vi är två som jobbar så att man kan fånga upp någon som eventuell blir

känslös eller så. Eller om någon kommer sent, säger Diana och ser mot dörren.

Dagens lektion ska snart börja. Hennes assistent Emika tassar in i studion och börjar förbereda med att lägga ut mattor.

DIANA BERÄTTAR AVSLUTNINGSVIS hur starkt hon känner för vikten av dans. Hur fantastiskt det vore om fler kunde få upp ögonen för den här forskningen, så att kommunerna finansierar det här initiativet framöver.

– Runt om i landet finns underbara personer inom elevhälsan som går med tjejerna till studion första tillfället om de mår väldigt dåligt, och har svårt att komma iväg. Eldsjälar som drunknar i sina jobb, men samtidigt har de nu kunnat ge såna här möjligheter. Mer bidrag till dansen säger jag ... så det kan fortgå, så att tjejerna får chansen att fortsätta. Fortsätta att må bättre.

Äntligen! Danstidningen finns nu som e-tidning

Som prenumerant har du gratis tillgång till Danstidningen på nätet,
e.danstidningen.se

Maila oss för inloggning: dans@natverkstan.net



Välkommen att bli prenumerant!
www.danstidningen.se/prenumerera