

Rutin för dig som rekryterar till Dans för Hälsa Örebro



Dans för Hälsa Örebro – en del av elevhälsan i Örebro kommun

Efter det positiva resultatet från forskningsstudien Dansprojektet ^(1 2 3) har Örebro kommun sedan 2014 beslutat att erbjuda metoden Dans för Hälsa. Det är en riktad intervention där målgruppen är tonårsflickor från årskurs 8 och upp till år 3 på gymnasiet med stressrelaterade besvär så som återkommande magont, huvudvärk, smärta i rygg/axlar, oro och nedstämdhet får dansa kravlöst två gånger i veckan under två terminer med syfte att öka hälsa.

Du är viktig!

Rutinen är framtagen i syfte att fler tonårsflickor med stressrelaterade besvär som kommer i kontakt med elevhälsan eller annan vårdinstans ska erbjudas interventionen och sedan få stöd inför start av Dans för Hälsa och under terminen för att lyckas genomföra insatsen. Rutinen är framtagen för sjuksköterskor och kuratorer inom skolans elevhälsa men kan också användas av andra berörda professioner som möter tonårsflickor i denna målgrupp.

Rekryteringsprocess på skolorna via skolkurator och/eller skolsköterska

- Elevhälsoteamen lyfter frågan regelbundet och påminner inför nästkommande termins dansgrupper och de prova-på-tillfällen som erbjuds i slutet av varje termin.
- Rekrytering pågår under hela året utifrån följande årshjul; December/januari inför start av grupp i februari. Februari-april inför prova-på i april/maj. Juni-augusti inför start i september. September-november inför prova på i november-december.
- Information om start av termin finns för elevhälsopersonal på <http://www.orebro.se/dansforhalsa-skola> Där finns också länk till anmälan och informationsmaterial att lämna till tonårsflickor och vårdnadshavare.
- Skolkurator eller skolsköterska tar kontakt med elev som har kroppsliga och/eller emotionella symtom såsom huvudvärk, magvärk, stress, oro och nedstämdhet efter upptäckt (till exempel vid hälsobesök eller samtal, eller om oro meddelats av förälder eller annan personal på skolan) och informerar om Dans för Hälsa. Elev får frågan om detta kan vara något för henne. TIPS! Visa gärna filmerna där tidigare deltagare i dansen berättar om hur det var för dem på www.dansforhalsa.se

¹ Duberg A. (Thesis) Dance Intervention for Adolescent Girls with Internalizing Problems. Effects and Experiences. Örebro: University of Örebro; 2016.

² Philipsson A, Duberg A, Möller M, Hagberg L: Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. Cost Eff Resour Alloc 2013 Feb 20;11(1):4

³ Duberg A, Hagberg L, Sunvisson H, Möller M: Influencing Self-rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention. JAMA Pediatrics 2013, 167(1):27–31.

- Skolkurator eller skolsköterska tar kontakt med vårdnadshavare för information och samtycke. Blankett för samtycke finns på <http://www.orebro.se/dansforhalsa-skola>
- Föräldrarnas stöd är ofta viktigt för att flickorna ska hålla i hela terminen, gör dem delaktiga.
- Anmälan sker på <http://www.orebro.se/dansforhalsa-skola> Ange flickans namn och telefonnummer och rekryterarens (dina) kontaktuppgifter. Samordnare tar emot anmälan och bekräftar plats eller meddelar om deltagare får stå i kö för insats när tiden för anmälan gått ut.
- Den skolkurator eller skolsköterska som rekryterat deltagare ansvarar för att informera om terminsstart och bekräftar medverkan. Det är en stor fördel om du också kan följa med första gången till danssalen som ett stöd att hitta rätt. Där tar sedan dansinstruktören emot på plats.
- Skolkurator och skolsköterska bevakar aktivt och lyfter Dans för Hälsa inför och under varje termin i sina nätverk och till kollegor på respektive skola.
- Samarbete och bevakning sker i samråd mellan elevhälsa och samordnare för Dans för Hälsa kontinuerligt.
- Jobbar du inom annan vård eller insats för målgruppen? Du är också viktig! Du kan motivera till insatsen genom att lämna information, eller själv rekrytera genom att ta kontakt med samordnare för Dans för Hälsa. Du kan också förmedla kontakt med skolkurator eller skolsköterska på den skola där tonårsflickan du vill rekrytera tillhör.

Första och andra dansveckan

- Representant från skolan följer eller möter upp flickorna till terminens första danstillfälle, förslagsvis du som rekryterat till insatsen.
- Deltagarna fyller i en enkät vid första tillfället innan dansen börjar som sedan följs upp med en uppföljningsenkät efter första och andra terminen. Om deltagare visar sig må så dåligt att annat stöd kan behöva sättas in (utifrån depressionsskattning) kontaktas du som rekryterat.
- Det är viktigt med dialog mellan dig som rekryterat en elev och samordnare av insatsen om flickorna kommit eller ej de två första veckorna så att detta i samverkan kan följas upp.

Fortsättningsvis under terminerna

- Närvarorapportering från dansinstruktör/samordnare till ansvarig skolkurator och skolsköterska sker kontinuerligt.
- Viktigt med fortsatt samarbete/dialog även under terminens gång för att tidigt kunna uppmärksamma frånvaro eller eventuell oro/försämrat mående. Kanske behövs en motivationsinsats eller hjälp att hitta lösningar på orsaker till att deltagaren inte kan/vill delta.
- Arbetsgrupp med representanter från elevhälsan ses tillsammans med ansvariga i Dans för Hälsa två ggr per termin för planering, avstämning och utveckling av insatsen.

Terminsavslut

- Flickorna besvarar en uppföljningsenkät vid terminsavslut. Svaren från utvärderingen sammanställs och analyseras av samordnare för Dans för Hälsa tillsammans med övriga i arbetsgruppen inför kommande termins dansintervention.

Har du frågor om Dans för Hälsa och din roll som rekryterare är du välkommen att höra av dig till Frida Ekholm, samordnare i Dans för Hälsa Örebro, på frida.ekholm@orebro.se eller 019-21 60 10. Du kan läsa mer om Dans för Hälsa och forskningen bakom samt se filmer där tidigare deltagare berättar om sina erfarenheter av dansen på www.dansforhalsa.se