



Bara dansa!

## Bara Dansa

Till personal inom elevhälsan i skolor i Örebro kommun

Nu är det dag att börja fundera över rekrytering av tjejer till vårens Bara Dansa.

För er som inte känner till denna satsning så är det en riktad intervention där målgruppen är tjejer, från årskurs 8 och upp till år 3 på gymnasiet med lättare psykisk ohälsa så som stressrelaterad problematik, oro, magont, huvudvärk och nedstämdhet. Forskningsresultatet från studien Dansprojektet visar att dans för denna målgrupp ökar den självskattade hälsan och att kroppsliga besvär såsom huvudvärk, magbesvär, stressrelaterad mental ohälsa minskar. Studien visade också att skolsköterskorna blev avlastade när projektet pågick.

Det finns **informationsblad** som du kan ge till tjejerna och deras vårdnadshavare samt övrig skolpersonal med praktisk information kring dansen, se [www.orebro.se/baradansa-skola](http://www.orebro.se/baradansa-skola).

**Vårterminen startar** vecka 4, den 22 januari, och pågår till och med vecka 15 med uppehåll för sportlov vecka 8. Möjlighet att fortsätta ytterligare 4 veckor finns då gruppen fortsätter på torsdagar vecka 17 till och med vecka 20, då öppnas gruppen även för nya tjejer som vill prova på.

**Dansdagar:** tisdagar och torsdagar

**Tid:** Kl. 17.00–18.15

**Plats:** Engelbrektskolan, Wadköpingsvägen 15-19

Dansen är kravlös, tjejerna kan komma i sköna kläder.

**Du som rekryterare är den som genomför anmälan.**

**Anmälan** senast 16 januari på [www.orebro.se/baradansa-skola](http://www.orebro.se/baradansa-skola) och endast av dig som personal i elevhälsan. Vid frågor, vänligen kontakta Frida Ekholm, samordnare för Bara Dansa, Örebro kommun på [frida.ekholm@orebro.se](mailto:frida.ekholm@orebro.se).