

# Bara dansa!

Till dig som i  
din vardag möter  
flickor med  
psykisk ohälsa



## Bara Dansa

### Syfte

Syftet med dansen är att förebygga psykisk ohälsa bland flickor i åldern 14-19 år. Bara Dansa riktar sig till flickor som återkommande har besvär med:

- stress
- höga krav på sig själv
- trötthet, sömnbesvär
- nedstämdhet, oro
- ont i magen
- ont i huvudet/nacken/ryggen

Bara Dansa är en dansintervention för att öka den psykiska hälsan och bygger på en forskningsstudie som kallas Dansprojektet. Resultatet av denna studie visar att den självskattade hälsan hos flickorna som dansade ökade och att kroppsliga besvär såsom huvudvärk, magbesvär, stressrelaterad mental ohälsa minskade.

### Upplägg

Under våren 2019 kommer två danstillfällen per vecka att erbjudas i Engelbrektskolans danslokaler, tisdagar och torsdagar kl. 17.00–18.15. Varje tillfälle innehåller kravlös dans och avslappning. Frukter och dryck erbjuds. Teman såsom afro, funk, street, jazz och även eget skapande med enkla steg kommer att prövas på. Alla kan vara med. Fokus kommer att ligga på dansglädje och inte på prestation. Dansen leds av erfarna dansinstruktörer utbildade inom Dans för Hälsa.

### Rekrytering

Vet du någon som du tror skulle passa att vara med? Som pedagog kontaktar du enklast någon i elevhälsan. Du kan också be eleven att själv ta kontakt med skolans skolsköterska eller kurator för att få mer information och hjälp att anmäla sig.

**Tack för att du bryr dig!**

Här kommer information  
om Bara Dansa.  
Information finns också  
på [orebro.se/baradansa](http://orebro.se/baradansa)