

# Bara dansa!

Till dig som i  
din vardag möter  
flickor med  
psykisk ohälsa



## Bara dansa.

### Syfte

Syftet med dansen är att öka psykisk hälsa 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

Varje termin finns det möjlighet att medverka vid två danstillfällen per vecka. Dansen håller till i Engelbrektskolans danslokaler, tisdagar och torsdagar kl. 17.00–18.15 i ca 12 veckor med uppehåll vid skollov. Engelbrektskolan ligger på Wadköpingsvägen 15–19.

Varje tillfälle innehåller uppvärmning, dans och avslappning. Frukt och dryck erbjuds. Alla kan vara med! Det ska kännas kravlöst och upplyftande att medverka i dansen. Fokus ligger på dansglädje och inte på prestation. Dansen leds av utbildade dansinstruktörer inom Dans för hälsa.

### Anmälan

Anmälan sker via skolsköterska eller kurator inom skolan.

### Du som vårdnadshavare är viktig

Du som vårdnadshavare är viktig för att motivera och peppa för att ditt barn ska komma igång med dansen och hålla i hela terminen.

Här kommer information  
om Bara Dansa – en  
kravlös intervention för  
bättre hälsa.

Informationen finns också  
på [orebro.se/baradansa](http://orebro.se/baradansa)