

# Dans för Hälsa

En forskningsbaserad insats för att  
stärka psykisk hälsa



## Kursintyg

TANJA WICKSTRÖM

*har deltagit aktivt i instruktörskurs 2023*

Målet är att deltagaren efter genomgången instruktörskurs (två grunddagar & en boostdag) ska ha ökat kunskapen om och förståelsen för Dans för Hälsas metod, samt uppleva teoretisk och praktisk beredskap i att instruera Dans för Hälsa där samverkan och förutsättning för att erbjuda insatsen finns. Ur innehållet:

- aktuell forskning inom psykisk hälsa/ohälsa, fokus målgrupp ungdom
- kunskapsgrund icke-farmakologiska insatser och verksamma mekanismer
- forskningsresultat, tillvägagångssätt och erfarenheter från Dansprojektet
- bakomliggande teorier och nyckelfaktorer i metoden Dans för Hälsa
- praktiskt metodupplägg, inkl. urval danskoreografier, övningar och avslappningsmetoder
- råd gällande implementeringsprocessen & info om vetenskaplig uppföljning
- vård/omsorgsaspekter och etiska reflektioner
- visst stöd i planering och lokal anpassning
- introduktion i Dans för Hälsas nationella stödjande instruktörsnätverk och digitala forum

*Dansprojektet* är en randomiserad interventionsstudie från Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro län och Örebro Universitet. Dans för Hälsas verksamhet är framtagen med stöd från Social Impact Lab, Örebro Universitet.

Kursansvarig: Med. Dr., leg. fysioterapeut Anna Duberg [anna.duberg@dansforhalsa.se](mailto:anna.duberg@dansforhalsa.se)

