



Handläggare
Görel Abramsson

Projektet Hälsa & Kultur

ANSÖKAN OM BIDRAG

Bakgrund

Den psykiska ohälsan bland unga i Sverige har stadigt ökat sedan 1990-talet och kan nu anses vara alarmerande hög. År 2010 rapporterades ångslan, oro och ångest av 25 procent av flickorna och av 14 procent av pojkarna vid 16 års ålder. Det finns ett tydligt samband mellan somatiska besvär som huvudvärk/magvärk och depression/psykisk sjukdom senare i livet. Dessa somatiska besvär är också förenade med en känsla av utanförskap och nedsatt självkänsla.

Unga i tonåren som upplever stress och är fysiskt inaktiva är den grupp som löper störst risk att utveckla smärttillstånd. Ett växande antal studier lyfter fram fysisk aktivitet som en aktiv strategi för att förebygga och behandla psykisk ohälsa hos unga. Aktiviteter som individanpassas kan ge positiva tankar och känslor, öka tilltron till den egna förmågan att klara problem och stärka självkänsla hos ungdomar. En ökning av fysisk aktivitet med en timme i veckan minskar oddsen att få depressiva symtom med 8 procent hos både flickor och pojkar, enligt en tvärsnittsstudie som inkluderade 2 789 tonåringar.

Utöver kopplingen mellan god psykisk hälsa och hög grad av fysisk aktivitet hos ungdomar, så påvisas även en bättre relation till föräldrarna, mindre användning av droger, samt bättre skolprestationer jämfört med ungdomar som i lägre grad utövar fysisk aktivitet.

Att anpassa aktiviteten efter målgruppens intresse kan anses vara en viktig aspekt. Inte bara för att öka motivation för fortsatt regelbunden fysisk aktivitet efter avslutad intervention, utan också för att understryka vikten av lustfylldhet i rörelse. Det ska vara kul! En positiv upplevelse kan stärka deltagarnas engagemang, självkänsla och attityd till sin kropp.

Dans har visat sig vara en av de mest populära aktiviteterna bland unga och kan i ett socialt sammanhang tänkas fungera som en skyddsfaktor för att förebygga psykisk ohälsa, men även en behandlingsform som kan reducera graden av psykosomatiska besvär hos denna målgrupp.

Fokus ska ligga på att lyfta fram de ungas resurser genom att uppmuntra rörelseglädje och inte prestation. Avsikten är att erbjuda ett tillfälle att uppleva kroppen på ett positivt sätt, inte att öva till en föreställning i slutet av terminen. Det är viktigt att denna kravlöshet är tydligt uttalad från studiestart.

Vi väljer att arbeta med elever i årskurs 7 av flera orsaker; de börjar i en ny gruppkonstellation, ett nytt stadium, de är alla i Emmaboda och vi ser tydliga behov i denna grupp. Elever med psykiska besvär deltar generellt sätt i färre fritidsaktiviteter än övriga elever, och det gäller särskilt fysiska aktiviteter. För att förebygga psykisk ohälsa och reducera psykosomatiska besvär vill vi erbjuda elever regelbunden kravlös dansaktivitet, främst i form av streetdance.

Syfte

Att medvetandegöra rörelsens betydelse för den psykiska hälsan för unga och att öka motivationen för fortsatt regelbunden fysisk aktivitet efter avslutat projekt genom att understryka vikten av lustfylldhet i rörelse.

Mål

Att projektet ska få elever att uppnå ökat välbefinnande och ökad livskvalité, att projektet ska ha ökat motivationen för fortsatt regelbunden fysisk aktivitet efter avslutat projekt, att projektet har utvecklat en metod för ett bra elevhälsoarbete och ett ökat samarbete mellan elevhälsan och Hälsocentralen.

Målgrupp

I första hand intresserade elever i årskurs 7 på Bjurbäcksskolan.

Postadress	Besöksadress	Telefon direkt	Telefon vx	Organisationsnr
Emmaboda kommun	Järnvägsgatan 28	0471-24 92 24	0471-24 90 00	212000-0738
Box 100	Hemsida	E-post	Faxnr	Bankgiro
361 22 EMMABODA	www.emmaboda.se	gorel.abramsson@emmaboda.se	0471-24 92 21	991-1868



Tidsplan

- Planering under maj-oktober 2015 för att samordna arbetet mellan organisationerna.
- Information går ut till alla elever i åk 7 måndagen den 21 september.
- Under främst september-oktober fångar elevhälsan och hälsocentralen upp aktuella elever och försöker motivera dessa att delta i projektet.
- Under höstlovet v. 44 genomförs prova-på-aktiviteter.
- Elevhälsan och Hälsocentralen gör urval bland ”sökanden” om så behövs och gruppindelning för bästa gruppdynamik.
- Under perioden 4/11-10/2 genomförs projektet med 60-75 minuters dans varje onsdagseftermiddag efter skoltid. En eller två grupper, beroende på efterfrågan.
- Elevhälsan och Hälsocentralen utgör bollplank till danspedagogen och fångar upp elever som behöver särskilt stöd.

Under våren 2016 utvärderas projektet.

Planerad dokumentation

Under projektet kommer danspedagogen att skriva korta noteringar varje vecka angående händelser som sker inom projektet.

Utvärdering

Alla deltagare och personal fyller i Hälsa & kulturs framtagna enkätmaterial före och efter projektet. Även djupintervjuer av ett urval av deltagarna genomförs med extern utvärderare (Linnéuniversitetet?). Efter projektets slut samlas personalen för reflekterande samtal.

Därefter skrivs en rapport som svarar på följande frågor:

- Hur har de olika deltagarna upplevt projektet?
- Hur har de olika arrangörerna upplevt projektet; danspedagogen, Dans i Sydost, Elevhälsan, Hälsocentralen samt Kultursamordnaren i Emmaboda kommun?
- På vilket sätt har eleverna fått ökat välbefinnande och livskvalitet?
- Har det sociala sammanhanget stärkts?
- Vad har fungerat bra?
- Vad har fungerat mindre bra?
- Samt övriga reflektioner eller händelser som är viktiga att föra vidare.

Spridning

Erfarenheterna av projektet kommer att ligga till grund för kommande Hälsa & kultursatsningar inom skolverksamheten i Emmaboda men det är också viktigt att vi gör en bra dokumentation och utvärdering för att kunna sprida våra erfarenheter vidare i länet och nationellt.

Sökanden

Görel Abramsson
Kultursamordnare

Lena Sandbäck
Elevhälsan

Anne Lindblad
Dans i Sydost

Postadress	Besöksadress	Telefon direkt	Telefon vx	Organisationsnr
Emmaboda kommun	Järnvägsgatan 28	0471-24 92 24	0471-24 90 00	212000-0738
Box 100	Hemsida	E-post	Faxnr	Bankgiro
361 22 EMMABODA	www.emmaboda.se	gorel.abramsson@emmaboda.se	0471-24 92 21	991-1868