

Anna Duberg: Dans lättar tonårsflickors stress och ångest

Man rör sig som man känner sig, menar Anna Duberg. Om du är stressad stelnar skuldrorna, till exempel. Jag är fascinerad över att motsatsen också gäller: du mår som du rör dig. Människan kan aktivt använda sin kropp för att må bättre. Genom dans och musik kan man reducera stress, hitta tillbaka till sin kroppsliga närvaro och öka sin lyckokänsla.

Duberg är forskare vid institutionen för hälsovetenskaper på Örebro universitet.

[https://www.oru.se/personal/anna_duberg] Hon är också fysioterapeut för barn och unga. Duberg har genomfört ett dansprojekt med fokus på dans och tonårsflickor med koppling till stress och ångest. Projektet resulterade i avhandlingen ”Dance intervention for adolescent girls with internalizing problems”. Liknande projekt finns nu på flera orter i landet, samordnade genom plattformen Dans för hälsa. [<https://dansforhalsa.se/>] Duberg säger sig vara glad över att det hon forskat om har blivit verklighet och att hon är del av processen.

Idag lider fler tonåringar av psykiska problem än de senaste årtiondena. När WHO undersökte psykiska problem bland ungdomar i 42 länder fanns den största ökningen i Sverige (”Health Behavior in School-aged Children”; 2013/2014). Problemen visar sig som nervositet, stress och ångest, men de kan också internaliseras till kroppsliga symptom – huvudvärk, magont och trötthet.

För sitt dansprojekt valde Duberg flickor i åldrarna 13-18, som ofta besökte skolhälsovården för stressrelaterade mentala problem. Dansen var för det mesta koreograferad, men det fanns alltid utrymme för improvisation och spontanitet. Syftet var inte att flickorna skulle framträda inför publik, fokus låg på glädjen att röra sig. Deras psykiska problem diskuterades inte på danslektionerna.

Efteråt beskrev 91,5 procent av flickorna danslektionerna som en positiv upplevelse. Deras kroppsliga symptom minskade, de upplevde mindre stress, och deras medicinering minskade jämfört med en kontrollgrupp. Duberg publicerade dessa resultat i den prestigefyllda tidskriften JAMA Pediatrics, vilket ledde till internationell uppmärksamhet.

Dans minskar stresshormonerna i kroppen och utvecklar människors empati: dansare har lättare att tolka andras emotionella signaler. När tjejerna dansar tillsammans fria från yttre krav och dömande blickar stärks deras självförtroende.