



Jill Taube



DFH december 2019

Ingeborg Belfrage Grönlund

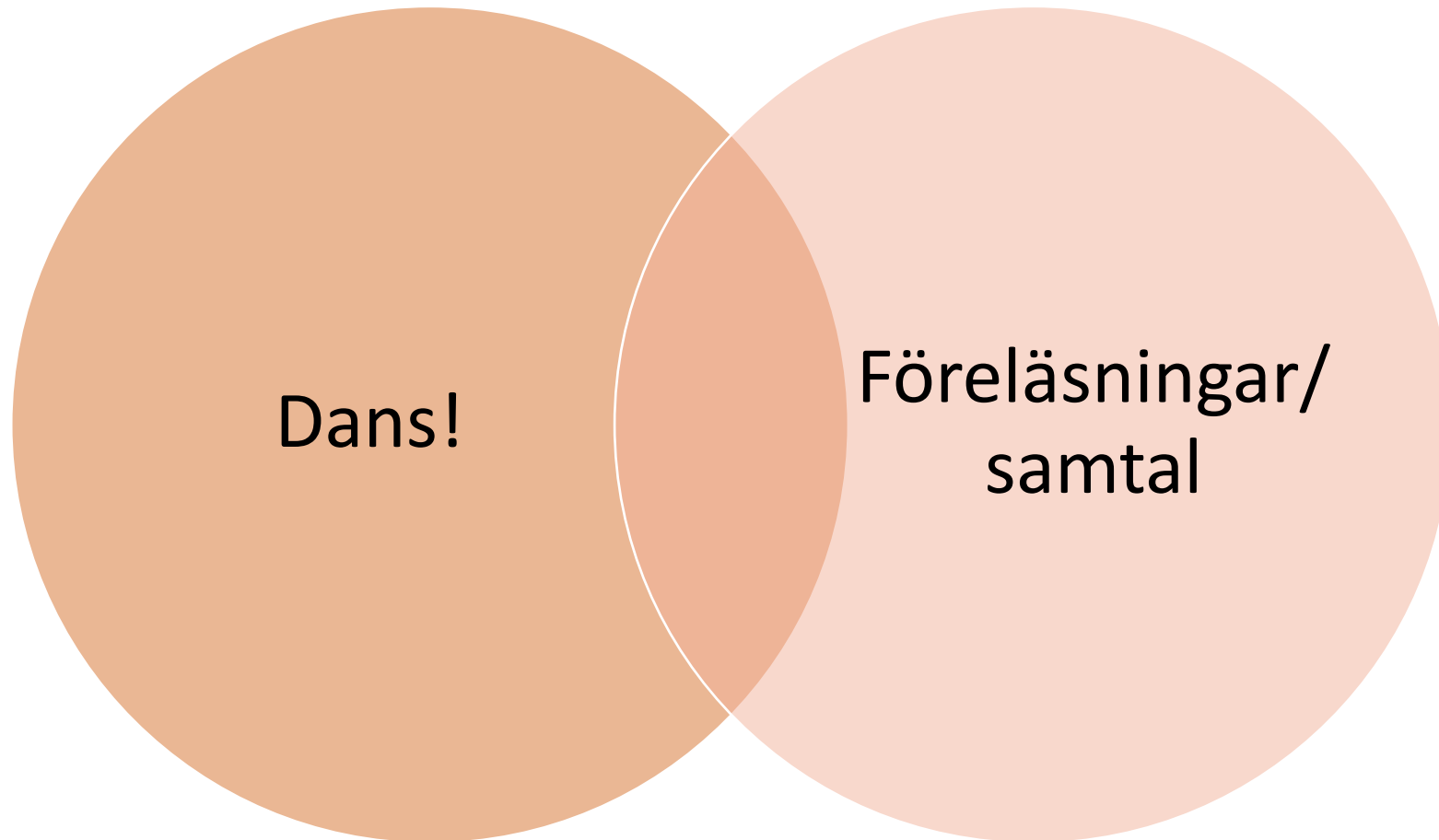


DFH december 2019

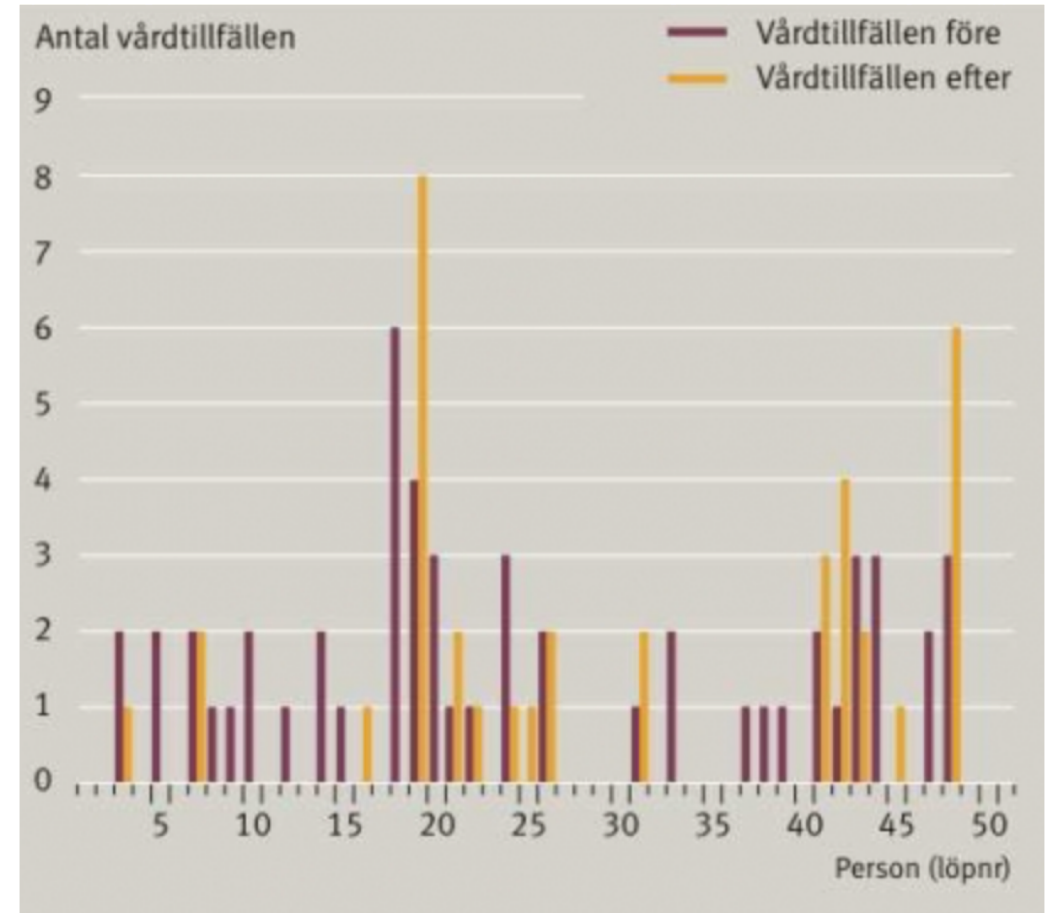
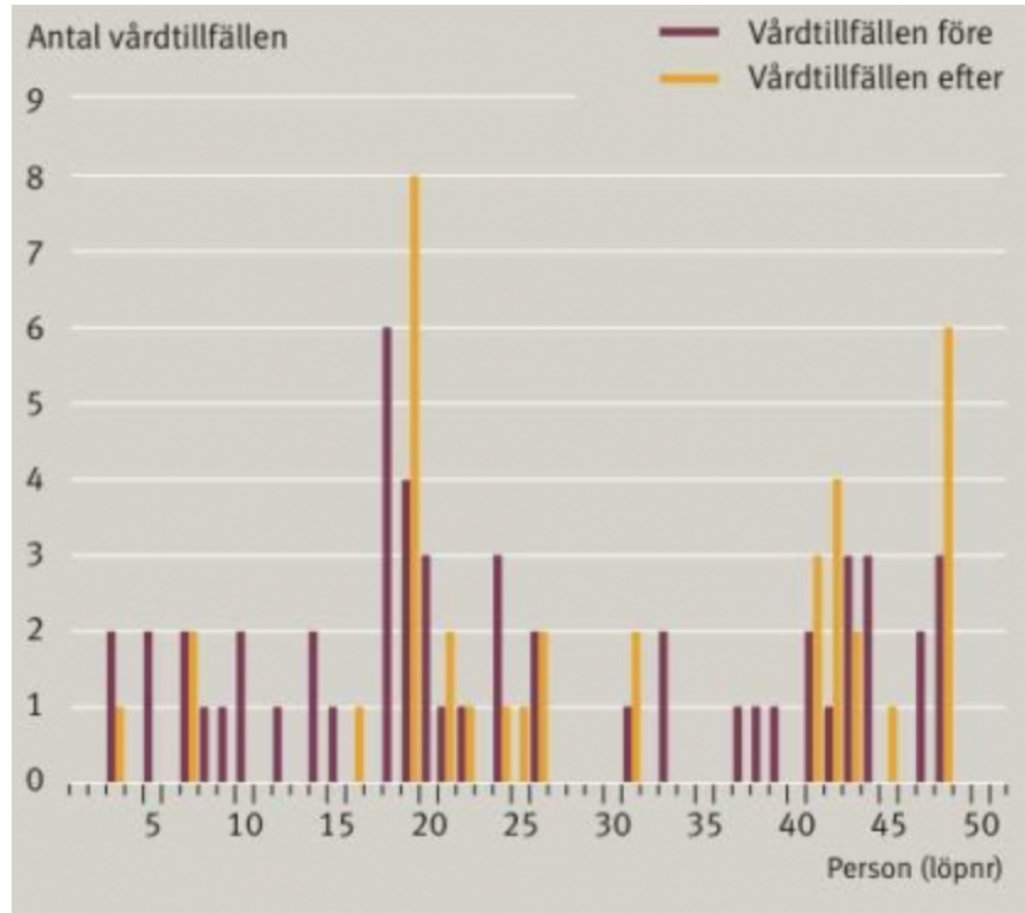
Mental Health Run







Kortare vårdtid efter utbildning i affektiv sjukdom



2014 föddes DansSteget- Pilotkurs för bl.a RSMH



Alla är välkomna, men särskilt personer med
psykisk ohälsa





Exempel på kunskapsdelen:

- Hjärnan och träning
- ADD
- Stress, stresshantering
- Psykisk sjukdom ur vårdarens och brukarsynvinkel
- Tvångssyndrom OCD
- Smärta
- Att förlåta och bli fri
- Kvinnohälsa
- **Stroke mitt i livet**
- Själv mord
- Ätstörningar

Flera ämnen

- Neurobiologin bakom ångest
- Åldrande
- Anorexia och ätstörningar
- Kost och hälsa
- Vuxenmobbing
- Smärttillstånd
- Narkos, vad är det?
- Att vara patient OCH personal i psykiatri
- Bra mat vid psykisk ohälsa
- Att vara stödperson vid tvångsvård(LPT)
- Diabetes
- Att vara läkare och själv vara sjuk
- Ta plats som kvinna

Ännu flera

- Att minska risken för alkoholproblem
- Undervisning utomhus för lärande och hälsa
- Nytt hopp i skolan
- Musik och hälsa
- Fysisk aktivitet
- Sorgbearbetning
- Att leva med någon annans njure

Vilka former finns DansSteget i?

- ❖ DansSteget Sol – resor
- ❖ DansSteget dag
- ❖ DansSteget kväll
- ❖ DansSteget koncept
- ❖ DansSteget Event



Dansstilar

- Zumba Fitness
- Zumba Gold
- DansSteget
- Afrikansk dans
- Hip hop
- Linedance
- Sittande dans
- Orientalisk dans
- Bollywood
- Danzy



Vad är DansSteget?

- Kombinerar kunskap om hälsa med dans
- Långa pass – 2 timmar
- Flera instruktörer, ger möjlighet att se deltagare
- Dansen – inte pardans, inte dansterapi, utan lättsam koreograferad dansgympa



Vad är DansSteget?

- Inkluderande, tillåtande, inte prestation
- Skapar gemenskap
- Alltid föreläsning och dans, sittande i början



Samarbeten/ uppdrag

- Studieförbundet Vuxenskolan
- GIH och blivande
hälsopedagoger
- Socialpsykiatri
- PBM (vårdval UMS och smärta)
- Amazona (bröstcancerförening)





Ett utbildningsmaterial med teori:

Fysisk aktivitet som medicin

Själ och Kropp- Rörelse för psykiskt välbefinnande

Praktik: koreografier och kunskap om dansstilar

Kursledare

- Ingeborg Belfrage Grönlund

Hantverkspedagog och dansinstruktör

- Jill Taube

Psykatriker och dansinstruktör



11-12 januari-Stockholm

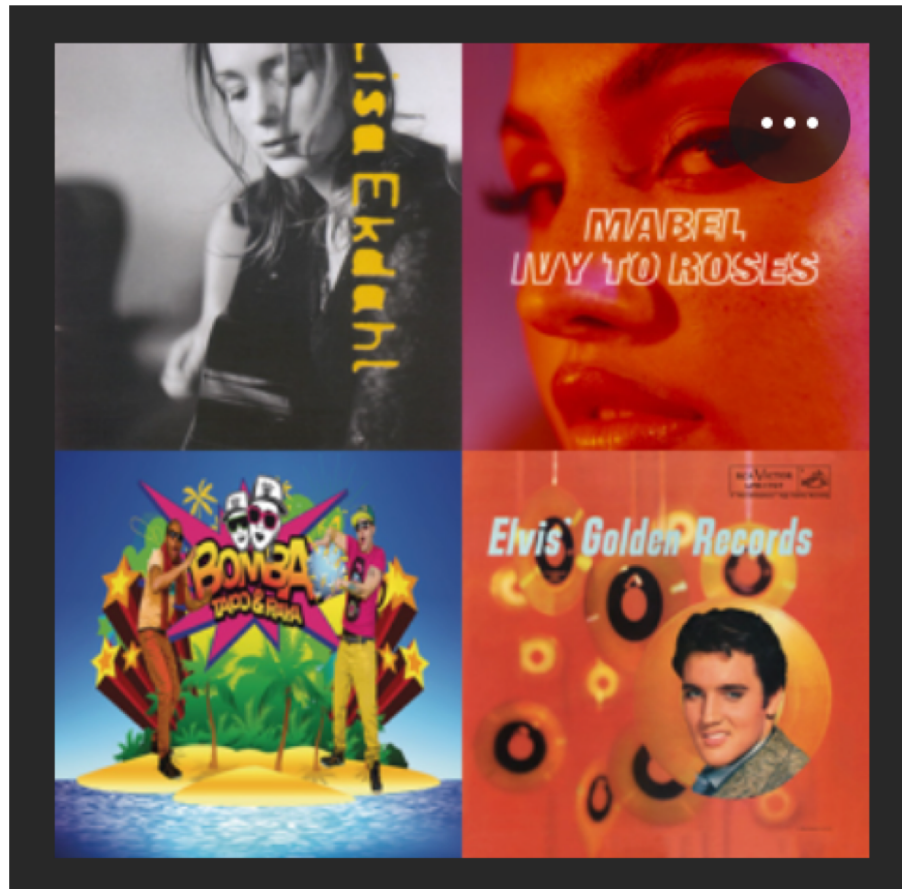
- 8 platser
- 8000:- inklusive moms
- Material: kursbok, färdiga föreläsningar och koreografier



Intervju med Ingeborg Belfrage Grönlund



Varsågoda att sitta kvar och... dansa!





 Dans
Steget

En baddare på att förebygga demens enligt forskare

