

Att främja hälsan genom dansen

en kvalitativ fältstudie om metoden Biodanza.

Författare: Carolina Johansson Oviedo

Ämne: Hälsa och livsstil, delkurs

Högskolepoäng: 15 hp

Stad och datum: Stockholm 2020-01-29

BAKGRUND

De senaste åren har det i forskarvärlden och hälsosektorn i större utsträckning erkänts vilken kraftfull effekt kulturella uttryck kan ge på hälsa och välbefinnande (Fancourt & Finn, 2019, All-Party Parliamentary Group, 2017, Stuckey, L & Nobel, L. 2010). All-Party Parliamentary Group (2017) skriver att kulturella uttryck kan hjälpa oss må bra, skapa förutsättningarna för vår återhämtning och stödja längre liv som levs med kvalitet. Kulturella uttryck har också visat en möjlighet att möta ekonomiska och metodologiska utmaningar gällande hälso och socialt arbete; åldrande, långvariga symtom, ensamhet och psykisk ohälsa (All-Party Parliamentary Group, 2017). Dans är ett exempel på ett kulturellt uttryck som tycks fungera på multidimensionella plan och som kombinerar flera salutogena element i en enda aktivitet: musik stimulering, kroppsrörelse och social interaktion (MacDonald, Kreutz & Mitchell 2012). Det är en konstnärlig och fysisk aktivitet med många hälsofördelar bl a bättre psykisk hälsa (Fancourt & Finn, 2019). I svensk kontext har intresset för dansens effekter på hälsa fått ett uppsving där bl a Anna Dubergs avhandling "Dance Interventions for Adolescent Girls with Internalizing Problems" (2016) bidragit till det. Den lyfter positiva effekter och upplevelser av dans och rörelse bland unga tjejer mellan 13-18 år efter 8 månaders dance intervention två gånger i veckan 75 min vardera där den självskattade hälsan rapporterades öka.

Biodanza är en dansmetod för att främja hälsa och välbefinnande (Stueck, 2016). I Sverige är den ny och har därför inte forskats kring. Den utvecklades av psykologen och antropologen Rolando Toro i Chile utifrån sitt kliniska arbete på ett psykiatriskt sjukhus i Santiago, Chile (Stueck, 2016). Hälsa betraktas utifrån Biodanzas perspektiv som ett resultat av ett komplext samspel mellan biologiska, emotionella, sociala, andliga och miljömässiga faktorer (Gianelli, Giannino & Mingarelli, 2015). Den syftar till att arbeta med dans, arketypiska poser, beröring och gruppupplevelser för att förstärka resurser inom och mellan individer och öka välbefinnandet (Stueck, 2016). I Biodanza uppmuntras uttrycksfulla rörelser associerad med en specifik musik som uppmuntrar till en psykofysisk integrationsprocess som stärker utvecklingen och uttrycket av personliga identiteten (Gianelli et. al. 2015). Biodanza har enligt studier visat en effekt på otålighet, förmåga att återhämta sig, aktiverings känsla, fysiologisk sympatisk aktivitet (t.ex. hjärt hastighet, hudrespons), ökat humör, känsla av välbefinnande, immunologisk effektivitet på IgA, ökat uttryck för känslor och stressreducering (Stueck, 2016).

Holistiskt och existentiellt perspektiv på hälsa och livsstil

Jag kommer använda mig av främst det holistiska och existentiella perspektivet på hälsa inom ramen för mitt fältarbete samtidigt som jag också intresserar mig för att diskutera den hälsopromotiva infallsvinkeln. I det holistiska perspektivet fungerar människan fungerar som en "helhet" fysiskt, psykiskt och socialt (Brülde & Tengland P, 2010). Hälsa innebär att kunna uppnå uppsatta mål i den miljö hen verkar i (Brülde & Tengland P, 2010). Teorin har däremot

kritiserats för hur rimligt det är att uppfatta en persons holistiska funktion som ett slags generell förmåga eftersom ohälsa och hälsa inte nödvändigtvis enbart förstärks eller försvagas beroende på omständigheter (Brülde & Tengland P, 2010). Livsstil handlar om beteende och vanor som finns över tid hos en individ eller grupp (Green et al, 2016). Aspekter som inryms i begreppet är också självkänsla, livssyn och tron på sin egna förmåga vilket i mångt och mycket handlar om vem man vill vara dvs vilken identitet en har (Hallberg, 2010). Min fältstudie behandlar i huvudsak om dessa aspekter inom livsstil då intervjupersonerna ofta talade just om förändringar i synen på livet och sig själva.

Existentiell hälsa/ohälsa syftar på en persons existentiella status i relation till fysiska, psykiska, sociala och ekologiska tillstånd (Melder, 2016). Likt det holistiska perspektivet är det självskattad hälsa och välbefinnande som står i fokus men tar ett steg längre i vad som inkluderas i hälsobegreppet. Det handlar om “andlig kontakt, mening och syfte med livet, upplevelse av förundran, helhet och integration, andlig styrka, harmoni och inre frid, hoppfullhet och optimism samt tro som resurs” (WHO refererad i Melder, 2016 s.26). I “Vilsenhetens epidemiologi” (2011) skriver religionspsykologen Cecilia Melder att interventioner för att stärka den existentiella dimensionen av hälsa blivit allt vanligare internationellt eftersom de visat positiva effekter på hälsa och välbefinnande (Melder, 2011).

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med fältstudien är att beskriva erfarenheter av förändringar i hälsa och livsstil bland personer som deltagit i Biodanza under minst ett år.

1. Vilka hälsofrämjande effekter i relation till livsstil och hälsa nämns bland personer som deltagit regelbundet i Biodanza lektioner under minst 1 års tid?
2. På vilket sätt har upplevd hälsa samt livsstil förändrats hos deltagarna i fråga om välbefinnande generellt i livet, kapacitet att hantera emotionella utmaningar samt stress?

FÄLTSTUDIEN

Fältstudien har gjorts på ett hälsofrämjande arbete som drivs av en privat aktör i Stockholm som har som syfte att sprida den internationellt använda metoden Biodanza i Stockholm, Sverige. Upplägget är i form av klasser dit enskilda personer själva söker sig till och är alltså inte en insats för en särskild målgrupp i exempelvis riskgrupp. Omständigheterna för denna särskilda hälsofrämjande arbete gör denna fältstudie speciell i fråga om graden av motivation hos deltagarna, som gissningsvis är fördelaktig, samt möjlighet till deltagande utifrån ekonomiska förutsättningar. Syftet med att delta i dansen skrivs på hemsidan för att “utforska ditt innersta och spontana uttryck i mötet med dig själv och andra” samt för att “ändra ohälsosamma beteendemönster”. Existentiella perspektivet på hälsa kan vara användbar där det gäller att tolka

de delar i materialet där begrepp som “utomsinnliga” och “meningen med livet” benämns men också för att titta på hur de olika dimensionerna på hälsan utformar en helhet. Artiklar som använts i fältstudien har sökts via databaserna DiVa, PsycInfo samt Google Scholar. Sökord som använts är *Biodanza, dance, health, intervention, touch*. Då beröring var en aspekt som lyftes av intervjupersonerna själva som viktig, inkluderades en studie i temat annars valdes artiklar ut som lyfter aspekter av dansen som syntes i aktuella fältstudiens material. Studier som berör dansens mer konstnärliga aspekter valdes bort.

Metod och genomförande

Jag utförde semistrukturerade intervjuer och använde därmed en kvalitativ metod. Inför intervjun gjordes en intervjuguide med frågor jag ville ställa utifrån mitt syfte och frågeställning. Jag ville låta personerna själva styra samtalen och prata om dem områden som kändes naturligt viktiga att prata om. Syftet med samtalen var att få reda på personernas egna upplevelser kring Biodanza. Jag intervjuade två personer varav en gjordes per telefon och en genom en träff på ett café. Personerna var i åldrarna 50 och 66 år och hade deltagit i Biodanza regelbundet under minst ett år. En av dem hade hållit på i över fyra år. Jag valde personer utifrån kön och ålder samt tillgängligheten att ställa upp för en intervju på kort varsel. Då intervjupersonerna informerades om fältstudien beskrevs att deltagande var frivilligt och anonymt.

Jag transkriberade varje intervju och läste dessa flera gånger för att kunna finna gemensamma mönster och teman. Processen för kodningen var följande; varje intervju bröts ner i nyckelord som sedan abstraherades till teman utifrån mina frågeställningar. Sedan gjorde jag en kodning av varje tema för att sedan söka gemensamma mönster i intervjupersonernas svar. I denna process tog jag hjälp av de åtta dimensioner som ingår i WHO:s definition av existentiell hälsa: *upplevelse av sammanhang, existentiell styrka och kraft, tillit som livskraft, meningen med livet, upplevelse av helhet, harmoni och inre lugn, upplevelse av förundran och förhoppning* (Melder, 2016). En mindre tillförlitlighetskontroll av tematiseringen gjordes genom att be en annan person sortera nyckel citat i “rätt” kuvert (varje tema-namn och definition stod skrivet på varje kuvert) detta för att räkna ut reliabiliteten av kodifieringen av mitt empiriska material. Jag hann dessvärre endast göra det en gång i vilket tillförlitligheten var 48%. Tematiseringen ändrades i samråd med personen men en ytterligare kontroll hanns tyvärr inte med.

RESULTAT

Första frågeställningen: Hälsöfrämjande effekter

För att besvara min första frågeställning går jag igenom de huvudkategorier, teman samt huvudteman som jag utläser från datainsamlingen. Det är **arton teman** som framträder i

materialet och utgör stommen för att besvara första frågan. För att få en översikt på de hälsofrämjande effekter som nämns av intervjupersonerna abstraherade jag dem till huvudkategorier utifrån dem fyra hälsodimensioner som rekommenderas av WHO: social, fysisk, psykisk och existentiell. De teman som nämns flest tillfällen är fetstilta.

Tabell 1. Hälsofrämjandet effekter (huvudkategorier, teman)

SOCIALA HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER	FYSISKA HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER	PSYKISKA HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER	EXISTENTIELLA HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER
Upplevelse av positiva förändringar i sociala relationer	Kroppen upplevs mer rörlig	Ökad förmåga till koncentration	Ökad upplevelse av sammanhang
Kunna sätta gränser inför andra människor	Förmåga att ta hand om egna kroppen	Ökad förmåga att uttrycka känslor	Harmoni och inre lugn
Ökad förmåga att tolka andras gränser och känslor	Fysiska smärtor har minskat	Ökad upplevelse av att känna glädje och välbefinnande	Ökad upplevelse av helhet
Upplevelse av att ha närmare kontakt med andra människor	Upplevelse av aktivering och ökad energi	Ökad upplevelse av egenvärde	Ökad upplevelse av mening med livet
Ökad förmåga att kunna ge och ta beröring		Större nyfikenhet till sig själv och andra människor	

En del av dessa teman har tydliga samband och nämns ofta ihop. **De sociala hälsofrämjande effekter** som framträder är *upplevelse av positiva förändringar i sociala relationer, sätta gränser inför andra människor, närmare kontakt, ökad förmåga att tolka andras gränser och känslor, upplevelse av att ha närmare kontakt med andra människor och ökad förmåga att kunna ge och ta beröring*. Det tycks finnas ett samband mellan *positiva förändringar i sociala relationer* med en *förändring av syn på livet*. Sistnämnda kategori tillhör existentiella hälsofrämjande effekter. *Närmare kontakt med andra människor* är ett av fem nyckelteman som lyfts av intervjupersonerna. Uttryck som används för att beskriva det temat är: komma in i den andras utrymme, njuta en stund med en annan människa, närhetsförmåga, kontaktdelen och även “väl villig kontakt med resten av mänskligheten”.

Det fysiska närmandet beskrivs av samtliga intervjupersoner att tidigare ha upplevt som “obehagligt”, som kände “rädda för” och hur viktigt den aspekten varit i processen för att må bättre. *Att kunna ge och ta beröring* är därför det andra nyckeltemat. En beskriver närmande och beröringen som viktiga för “själen” för att kunna bearbeta “rädslobeteende och mönster” som påverkat hens liv. En annan intervjuperson beskriver sin process för fysiskt och socialt närmande genom “vivencias” (upplevelse-övningar i en Biodanza session) som viktiga, för att kunna komma nära människor och känna njutning i det. Vidare är gränssättande gentemot andra människor ett tema som också framträder i materialet. *Att kunna sätta gränser gentemot andra människor* kopplas samman med *ökat egenvärde* samt att *ha en större tillgång till känslornas uttryck* ex att visa ilska eller sorg. En intervjuperson beskriver hur tillgången till känslorna gjort att hen kan sätta gränser.

förut så undvek jag det genom att nonchalera det men nu, det är jätte intressant, jag tror jag har bättre tillgång till känslorna och deras uttryck och nu om nån verkligen på allvar försöker mästra mig så ... (skratt) så blir jag jävligt arg
Intervjuperson A dec, 2019

Fysiska hälsofrämjande effekter lyfts upp av intervjupersonerna men i mycket mindre utsträckning än resterande dimension: *Kroppen upplevs mer rörlig, förmåga att ta hand om kroppen, fysiska smärtor har minskat och upplevelse av aktivering och ökad energi.* En intervjuperson beskriver en långsam förändring till ökad fysisk hälsa i form av minskade somatiska smärtor såsom huvudvärk och magont. En annan beskriver effekter på själva kroppen i form av vighet och balans. Att ha förmåga och en verklig vilja att ta hand om sin kropp i form av kost och alkoholintag nämns också utav en av intervjupersonerna efter regelbunden Biodanza.

De psykiska tillstånden innan mötet med dansmetoden beskrivs hos båda intervjupersonerna som "väldigt dålig" och kantad av kontakt med vård, läkare och antidepressiva läkemedel. För ena personen som levt i en tillvaro av mycket obehag och likgiltighet under många år och som själv beskriver ha haft en mycket nedsatt psykisk och fysisk funktionsförmåga, var inte Biodanza den stora vändningen när det gäller sin hälsa och livsstil. Däremot beskrivs Biodanza som ett viktigt moment för att få träna många olika aspekter i livet. De **psykiska hälsofrämjande effekter** som nämns av samtliga intervjupersoner är: *ökad förmåga till koncentration, ökad förmåga att uttrycka känslor, ökad upplevelse av att känna glädje och välbefinnande, ökad upplevelse av egenvärde och större nyfikenhet till sig själv och andra.* Synen på sig själv och sitt sociala liv tycks ha förändrats till något som upplevs som positivt. En intervjuperson nämner förändringen i att inte behöva prestera inför andra:

Det har öppnats nytt sätt att se på livet för att jag ser mig själv. 'Det är inte det att jag ska prestera inför andra utan det är, det jag gör nu, att jag liksom jag känner glädje av, bara jag. Och därifrån så kan jag ge glädje till andra.
Intervjuperson B dec, 2019

Ökat egenvärde är det tredje nyckeltemat. Nya sätt att se på sig själv och att "känna glädje av bara jag" kan tolkas som att personen trivs med sig själv och tillvaron på ett annat sätt än tidigare. Att glömmas bort, "försvinna" är begrepp som används av båda intervjupersonerna för att beskriva sig själva före Biodanza och som kan tolkas som att inte uppleva självvärde. Sambandet mellan temat *ökad uttryck av känslor* och *ökad egenvärde* tycks återfinnas hos både intervjupersonerna ex, att kunna gråta eller att kunna bli arg. Hos en talas de ofta om att känna mindre rädsla för olika aspekter av livet så som människor och situationer.

Existentiella hälsofrämjande effekterna som lyfts är: *ökad upplevelse av sammanhang, harmoni och inre lugn, upplevelse av helhet och större mening med livet.* Båda intervjupersonerna beskriver en autentisk nyfikenhet till sig själv och andra människor. Hos ena

handlar det mer om betydelsen av att lära känna sig själv och sitt inre medan det hos andra tycks fokus ligga mer på kontakten med andra människor. En av intervjupersonerna förklarar också hur det fysiska kontakten symboliserar ett "större" existentiellt närmande:

den icke fysiska kontakten. den fysiska speglar den här större, den andra kontakten som kanske är mer. yttrar sig i det fysiska. För det handlar väldigt mycket om den andra ... kontakten egentligen, att man, att att kunna va i kontakt

Den andra kontakten beskrivs som *den icke fysiska kontakten* som symboliseras av det fysiska närmandet. Ena beskriver att den existentiella delen är den viktigaste aspekten som förändrats som sedan påverkat alla andra aspekter i livet.

Existentiella delen, det är alltså kärnan för allt annat som har ändrats runt om mig, som jag har velat ändra. Förut så ville jag ändra mycket, men jag kunde inte. Jag visste inte hur jag skulle börja. Jag som har jobbat så mycket med allt, hur jag ska sköta min kropp, hur ska jag tänka...[d]et har gett mig mycket mer kännedom om min existentiella sida som jag inte hade, jag trodde jag hade, men jag kände inte ett skit om mig själv och på det sättet har det gjort att jag har känt att jag är mycket lyckligare i livet. Tack och lov att det hände.

Andra frågeställningen: Välbefinnande, emotionella utmaningar och stress

Upplevd hälsa samt livsstil har förändrats på olika sätt hos intervjupersonerna. *Upplevelse av glädje och välbefinnande* nämns i hög utsträckning av intervjupersonerna och är det fjärde huvudtemat i materialet. Samtliga använder begreppet *välbefinnande* för att förklara hur de upplever sitt liv och sin hälsa idag. Den definieras som att kunna se "det roliga i tillvaron", "att det finns så många möjligheter till kontakt", större inre harmoni och större glädje generellt i livet. Ofta hänger tacksamhet i tillvaron ihop med upplevelse av glädje och välbefinnande.

jag mår mycket bättre. Innerst inne är jag glad. Jag kan vara ledsen också men oftast är jag glad. Lugnare ... så mitt välbefinnande den har förändrats totalt men inte på en gång, det hände inte på en gång.
Intervjuperson A, dec 2019

Att glädjen kommer inifrån kan tolkas som en slags verklig upplevelse av glädje personen refererar till i jämförelse med en yttlig glädje som tidigare upplevdes. Sista och femte nyckeltemat som framträder i materialet är ett mer *konstruktivt sätt att hantera emotionella utmaningar* på. Emotionella utmaningar definieras av intervjupersonerna i form av ångest, "oangenäma lägen", "människor som försöker mästra en" och "rädsla för tillvaron". Framförallt beskriver en av intervjupersonerna sin förändringsprocess för att hantera ångest före och efter att ha deltagit regelbundet i Biodanza.

Ångest, jag tror att det är den svåraste delen av allt jag har haft problem med. Förut var det att ta tablett... jag visste precis vilken tablett jag skulle ta och kände då ingenting. När jag får ångest idag tar jag örtte, sätter på musik och så antingen läser jag eller bara lyssnar på musiken. Det är mitt sätt att påverka eller ändra på ångestillståndet. Och av tio gånger, fungerar det sju gånger.

Musiken tycks ha ersatt antidepressiva tabletter då ångest väcktes hos personen. Samma person beskriver också hur hen slutat ta antidepressiva tabletter nästan dagligen efter två år på Biodanza. En annan intervjuperson beskriver hur hen upplever sig kunna hantera oangenäma situationer där personen upplever sig kränkt eller "mästrad".

Slutligen tycks stress ha varit ett tillstånd som var vanligt förekommande tidigare enligt intervjupersonernas upplevelse och som minskat. Att delta i ett sammanhang som Biodanza tidigare i sitt liv enligt en av dem, skulle ha genererat mycket stress eftersom det "synliggör" personen, något som undvikits tidigare. En annan förklarar:

Förut var jag bara stressad hela tiden. Jag darrade av stress förut. Jag kunde ibland inte andas och hade svårt att hitta andetaget. Nu när jag är stressad sätter jag på musik.

Det som framträder för den sista frågeställningen är alltså: *Upplevelse av glädje och välbefinnande, tacksamhet i tillvaron, hittat andra strategier för att möta emotionella utmaningar samt minskad stress.* De fem hälsofrämjande effekter som lyfts i huvudsak är: *närmare kontakt med andra människor, ökad förmåga att ge och ta beröring, ökad upplevelse av egenvärde, ökad upplevelse av glädje och välbefinnande samt ökad förmåga att hantera emotionella utmaningar.*

DISKUSSION

Resultaten för denna mindre fältstudie visar att regelbunden Biodanza hos intervjupersonerna bidragit till förbättrad subjektiv hälsa i mer eller mindre utsträckning sociala, psykiska, fysiska och existentiella hälsodimensioner. Fysiska hälsodimensionen är den som minst nämns vid båda intervjutillfällena. En av intervjupersonerna hänvisar helt till Biodanza för den hälso och livsstilsförändring som skett i personens liv medan den andra poängterar ett flertal tillfällen att den stora livsförändringen uppstod redan innan mötet med Biodanza.

Dem många aspekter som lyfts som viktiga hälsofrämjande effekter av fältstudiens intervjupersoner tycks ha manifesterats genom positiva hälso och livsstilsförändringar inom sociala relationer samt psykisk och fysisk hälsa. Gemensamt för intervjupersonerna i denna fältstudie är en ökad upplevelse av glädje och välbefinnande, minskad stress och ökad förmåga

att hantera emotionella utmaningar. Resultaten stöds av andra studier som visar på hur dansen generellt arbetar med kroppens känslomässiga samspel med andra samt ger ökad variation av känslomässiga uttryck (Bojner et al, 2015). Samma studie visar också att dans ger vila från negativa tankar och oro samt kopplar ihop kroppsliga, känslomässiga och tankemässiga processor, vilket kan ge en ökad kroppsuppfattning (Bojner et al, 2015). I en studie som tittat på effekter hos deltagare i specifikt Biodanza under nio månader beskrivs ett ökat psykologiskt välbefinnande (särskilt i självacceptans, positiva relationer, autonomi), en minskning av stressnivåer (särskilt i ansträngning och förvirring, depressiv ångest, smärta) och lägre nivåer av Alexithymia dvs svårigheter att identifiera och kommunicera känslor (Gianelli et. al. 2015). Likaså visar andra studier på Biodanza ett ökat humör, känsla av välbefinnande och immunologisk effektivitet på IgA (Stueck, 2016).

Upplevelsen av ett närmare kontakt med andra människor är ytterligare ett viktigt nyckeltema, inte sällan kopplat till ökad förmåga att kunna sätta och tolka andras gränser. En studie fick resultatet att dansen utvecklar känslan gemenskap och grupptillhörighet (Aktas & Ogce, 2005). Kontakten med andra människor fysiskt dvs via beröring i olika former beskrivs av intervjupersonerna som ett viktigt stöd för att komma i kontakt med både sig själv och andra. Detta lyfts även i en studie som beskriver att kärleksfullt mottagande av beröring visat främja relationellt, psykologiskt och fysiskt välbefinnande hos vuxna (Jakubiak & Feeney, 2017). Att beröring är ett viktigt inslag i Biodanza tror jag kan vara en styrka i det avseendet.

Biodanza som en hälsofrämjande aktivitet syftar på att integrera hälsans olika dimensioner (fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt) vilket är ett synsätt som påminner om det holistiska som namnges "hälsa som funktionsförmåga" av Brülde och Tengland (2010). Holistiska perspektivets fokus på beteende har kritiserats från hälsopromotivt håll för att lägga fulla ansvaret på individen gällande sin hälsa (Green et al, 2015). Faktorer som miljö och omgivning behöver därför tas med i beräkningen, enligt kritiker, för att förstå fler aspekter bidrar till hälsa och välmående (Green et al, 2015). Människors interaktion med vår miljö/kontext; fysiskt, psykosocialt samt socioekonomiskt är alltså viktig (Green, 2015). Men vilka sociala och miljömässiga förutsättningar som är mest fördelaktiga tycks det finnas delade åsikter om.

Tittar vi på Biodanza metoden har den som syfte att skapa en gynnsam kontext vid tillfället i vilket personen/erna dansar. Det är genom dansen, gruppövningar, musiken etc som ett hälsosamt beteende enligt Biodanza ska främjas gentemot sig själv och andra. Kontext och miljö rör sig på olika nivåer, från micro till macro, där var och en består av individer inom ett socialt nätverk. Biodanza skulle kunna hävdas arbeta på två nivåer, den av dansgruppen samt personernas närmaste krets. Intervjupersonerna för fältstudier beskriver en stor förändring i deras sociala liv och därför kan det vara intressant att forska vidare kring vilka aspekter inom Biodanza som ger ökade sociala hälsofrämjande effekter.

En fråga som väcktes hos mig under fältstudiens gång var: Skulle kulturella uttryck likt Biodanza kunna betraktas som en form av icke-verbalt utbildningsmoment eftersom det tycks

skapa så pass stora livsstilsförändringar hos deltagare? Ett traditionellt utbildnings hälsoarbete vill övertyga människor att ändra sitt beteende och liv till att bli hälsosamt medan kritisk hälsoutbildning snarare vill stärka egenmakten och stödja personer till hälsosamma beteende (Green, 2015). Biodanza som metod ämnar att uppmuntra deltagarna att snarare *uppleva* det friska hos sig själva genom dansen och musiken (Gianelli et. al. 2015). Frågan är om en icke-verbal aktivitet likt Biodanza i större utsträckning faktiskt kan ge långvariga livsstilsförändringar och effekter hos människor i risk för exempelvis stressrelaterad psykisk ohälsa.

De existentiella hälsofrämjande effekter som nämns av samtliga intervjupersoner är hur en annan typ av mening med livet utvecklats hos dem. Utifrån ett existentiellt perspektiv på hälsa är det just den meningen som delvis lägger grunden för personens upplevelse av sin hälsa (Melder, 2016). Det existentiella perspektivet på hälsa skulle kunna betraktas som en vidareutveckling av det holistiska perspektivet i vilket den existentiella hälsodimensionen inkluderas i helhetssynen av en människas hälsotillstånd. Vid flera tillfällen beskriver intervjupersoner hur det stärkta egenvärdet och meningen med livet ökat deras generella subjektiva hälsa och välbefinnande. Häri ser jag ett intressant samband som vore spännande att forska vidare om; kopplingen mellan existentiell hälsa och dans/Biodanza.

Trots de mycket goda resultat fältstudien presenterar är det viktigt att vara försiktig med att dra några generella slutsatser då det är svårt att bevisa att dessa fullt ut beror på ett deltagandet i Biodanza. En skulle kunna anta att Biodanza kan bidra till större livsstilsförändringar samtidigt som det också kan argumenteras för att nya sammanhang överlag ger positiv påverkan hos personer som själva aktivt sökt sig till dem för att anta nya hälsosamma livsstilsvanor. Informanterna var ännu aktiva Biodanza vid intervjutillfället vilket delvis förklarar den positiva inställningen till metoden. En etisk utmaning i fältstudiens material kan finnas mellan Biodanzas intention att ge stöd till flera personer samtidigt och undvika särbehandling som kan upplevas orättvis. En individs självbestämmande och behov av integritet ser olika ut och är i ständigt förhandlande vid ett Biodanza tillfälle. Det väcker frågor om vilken roll sammanhanget får för individens enskilda utveckling men också gruppens utveckling. Föreställningar och upplevelser av livsstilsförändringar hos individen kanske inte heller stämmer överens med de förändringar som skulle registreras genom frågeenkäter eller andra typer av fysiska förändringar.

Att studien är baserad på så pass få intervjuer gör att materialet inte täcker många erfarenheter eller upplevelser. Däremot har dem två informanterna som studien är baserad på vitt skilda socioekonomiska bakgrunder och kön. Det skulle vara värdefullt att utföra större randomiserade studier med en särskild målgrupp för att titta på vilka effekter Biodanza kan ge i jämförelse med andra interventioner av dans eller fysisk aktivitet. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att en metod ensam inte nödvändigtvis passar alla och ger samma effektiva resultat i hälsa trots att det funnits starka bevis för det. Komplexa och mångfacetterade interventioner behövs därför för att kunna jämföra hur det påverkar olika grupper utifrån bl a socioekonomisk

och etnisk bakgrund. "Beyond evidence-to ethics" är ett förhållningssätt som lyfter att trots en intervention kan ha starka bevis för att fungera effektivt kan den eventuellt inte anses lämplig utifrån etiska överväganden (Tannahill, 2008). Fysisk aktivitet kan exempelvis ha olika betydelser för olika kulturella och socioekonomiska grupper. På samma sätt som musik och dans också har olika betydelser symboliskt liksom socialt (Carter et al, 2011). Biodanza inbegriper musik och rörelser som hela gruppen förväntas följa, vilket eventuellt kan innebära att dessa inte bidrar till hälsofrämjande effekter hos alla deltagare. Frågor som väcks hos mig är: Vilka moment inom Biodanza är särskilt utmärkande för hälsofrämjande effekter? samt På vilket sätt kan Biodanza främja hälsa och hälsosamma livsstilsförändringar mot en riktad målgrupp ex personer med stressrelaterad psykisk ohälsa? Jag tycker Biodanza är en spännande metod, som kan ha ett stort potential, och som behöver studeras ytterligare i svensk kontext för att se på vilket sätt den kan fungera hälsofrämjande för ett större grupp människor.

REFERENSER

All-Party Parliamentary Group (2017). *Health: The Arts for Health and Wellbeing*. USA. Second edition. Appg. URL:

http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/Publications/Creative_Health_Inquiry_Report_2017.pdf

Aktas G & Ogce F (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pac J Cancer Prev*. 6(3):408-11. http://journal.waocp.org/article_24382_d03e2ac9625399bdf2fc730ef9945798.pdf

Bojner Horwitz E, Lennartsson AK, Theorell TPG and Ullén F (2015). *Engagement in dance is associated with emotional competence in interplay with others*. *Front. Psychol*. 6:1096. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01096

Brulde & Tengland P-A. (2010). *Hälsa och sjukdom - en begreppslig utredning*. Studentlitteratur, Lund.

Carter, S., et al. (2011). Evidence, Ethics, and Values: A framework for health promotion. *American Journal of Public Health*, 101, 3, 465–472.

Fancourt D, Finn S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. (Health

Evidence Network (HEN) synthesis report 67).
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Gianelli, M. Giannino, P & Mingarelli, A (2015). Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study. *Psicologia della Salute (Psychology of Health) scientific journal* ED. Franco Angeli. Issue 1/2015, pp 44-107

Green, J, Tones, K, Cross, R & Wodall, J (2015). *Health promotion - planning and strategies*. Third edition. Sage.

Jakubiak, B & Feeney B. (2017). “Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research”. *Sage. Personality and Social Psychology Review* 2017, Vol. 21(3) 228–252. DOI: 10.1177/1088868316650307
<https://journals-sagepub-com.ezproxy.bib.hh.se/doi/pdf/10.1177/1088868316650307>

MacDonald, R. Kreutz, G & Mitchell, L (2012). *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford University Press.

Melder, C. (2011). *Vilsenhetens epidemiologi- en religionspsykologisk studie i existentiell folkhälsa*. Västerås: Edita Västra Aros.

Sivvas, G , Batsiou, S , ZARIFI VASOGLOU2 , DAFNI-ANASTASIA FILIPPOU3 (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 15(3), Art 73, pp. 484 - 489. DOI:10.7752/jpes.2015.03073.

Stueck, M & Tofts, P. (2016). Biodanza Effects on Stress Reduction and Well-Being – A Review of Study Quality and Outcome. *De Greuyter Open. Signum Temporis*. 2016; 8(1): 57–66. DOI 10.1515/sigtem-2016-0018

Tannahill, A. (2008). Beyond evidence – to ethics: a decision-making framework for health promotion, public health and health improvement. *Health promotion international*, 23, 4, 380–390.