

Liggande dans

– En metodguide i att starta en grupp i liggande dans
för personer med flerfunktionsnedsättning

Alla kan dansa!

Kerstin Hagström i samarbete med
Henrietta Benkovic, Vivianne Eriksson, Christina Håkansson

© Habilitering & Hälsa, 2011

Illustrationer: Anna Jadvi

www.habilitering.nu

Innehållsförteckning

Inledning	4
Dans, musik och att delta i en grupp.....	4
Målgrupp	5
Struktur.....	5
Syfte med metodguiden	5
Vad är liggande dans?	6
Musik, pardans och att delta i en grupp	6
Beröring och rörelse.....	6
Att vara närvarande här och nu.....	6
Att få delta på egna villkor.....	6
Uppleva kontraster	6
Rörelseglädje	6
Inget rätt eller fel	7
Uppleva stillhet och avslappning.....	7
Samarbete och samspel	7
Praktiska förutsättningar	8
Lokal.....	8
Belysning.....	8
Övrig utrustning.....	8
Musik.....	8
Tidsåtgång och antal tillfällen.....	8
Metodguide, steg 1-11	9
Steg 1. Presentera och introducera metoden för ansvarig chef	9
Steg 2. Presentera och introducera metoden för personal	9
Steg 3. Bedömning av sjukgymnast.....	9
Steg 4. Planera	9
Steg 5. Musiken	10
Steg 6. Utforma ett skriftligt stöd till danspasset	11
Steg 7. Formulera mål.....	11
Steg 8. Att leda liggande dans	11
Steg 9. Att tänka på inför, under och efter danspasset	12
Steg 10. Utvärdering	13
Steg 11. Liggande dans drivs vidare av personal	14
De tio momenten i ett danspass	15
Resultat av liggande dans	20
För deltagaren.....	20
För danspartnern.....	20
Bakgrund	21
Referenser	23
Lästips	23
Flerfunktionsnedsättning.....	23
Sjukgymnastik	23
Dansterapi.....	23
Habilitering	24

Inledning

Liggande dans är en rörelseaktivitet till musik i grupp för personer med flerfunktionsnedsättning. Liggande dans bygger på lyhördhet, närvaro i stunden och icke verbal kommunikation. Syftet är att deltagarna ska få uppleva rörelseglädje, utveckla samspel och kommunikation. I dansen får deltagarna stöd i att röra på kroppen utifrån sina egna förutsättningar och utforska den egna kroppens utvecklingsmöjligheter.

Den här metodguiden är skriven ur ett sjukgymnastiskt perspektiv.



Dans, musik och att delta i en grupp

Liggande dans är rörelse till musik, som kan ge inspiration och rörelseglädje. Liggande dans är en pardans som utförs i grupp. Deltagarna ligger bekvämt på en mjuk matta på golvet. De som är danspartners, ofta personal, finns bredvid på golvet och leder och för deltagaren i dansen.

Utbudet av gruppaktiviteter för personer med flerfunktionsnedsättning är begränsat. Liggande dans erbjuder därför något, om inte unikt, så dock ganska ovanligt.

Målgrupp

Målgruppen för liggande dans är personer med flerfunktionsnedsättning. De är personer som har samma behov av mat och sömn, rörelse och beröring, samma känslor och behov som alla andra. Det som däremot skiljer är att det som de allra flesta av oss genomför med lätthet, behöver en person med flerfunktionsnedsättning hela tiden få hjälp med av andra. Det kan till exempel vara att få hjälp att röra sin kropp till musik som sker i liggande dans.

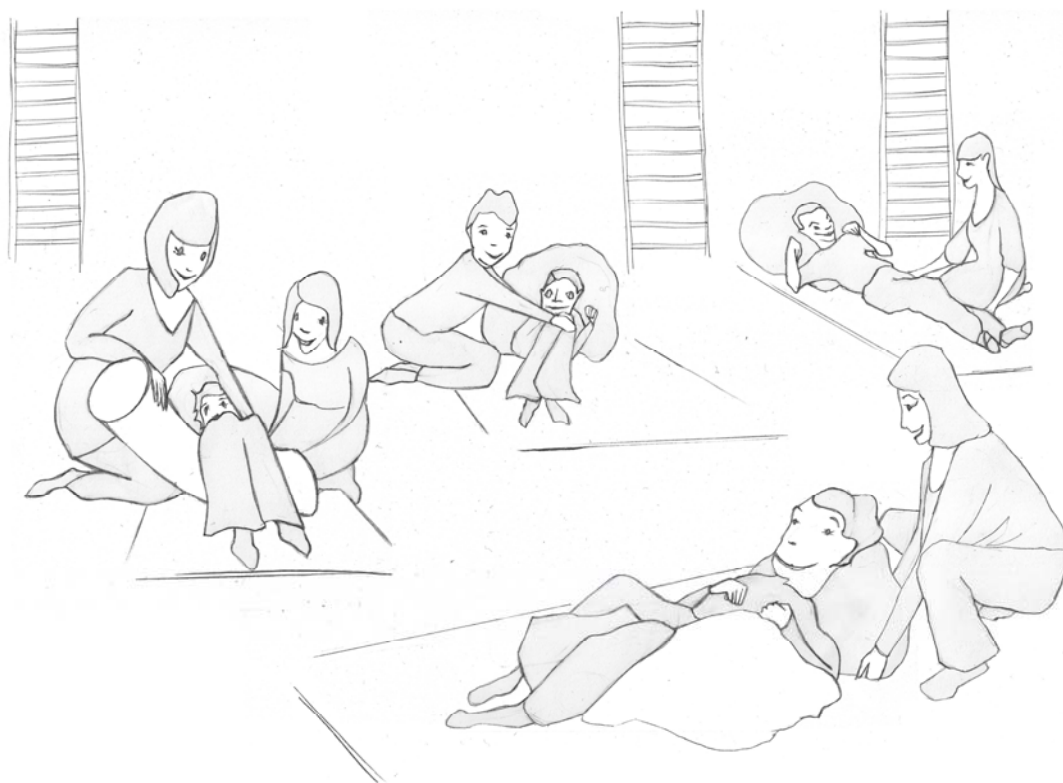
Under åren 2006-2010 har grupper i liggande dans hållits på ett tiotal dagliga verksamheter i Stockholm. Deltagare har varit vuxna personer med omfattande flerfunktionsnedsättning. Metoden borde även kunna användas med barn med funktionsnedsättning.

Struktur

Liggande dans i den här metodguiden har en förutbestämd struktur, även om det ges utrymme för improvisation inom varje moment. Dansen genomförs i grupp och samma musik spelas vid varje tillfälle. Varje danspar som deltar kan därför inte själv välja musik och behöver visa hänsyn till andra deltagare. Det kan vara bra att särskilt poängtera, något som kanske uppfattas som en självklarhet; att allt deltagande måste bygga på frivillighet hos samtliga personer som medverkar för att syftet med dansen ska uppnås. Liggande dans är en metod bland många andra och kan inte förväntas passa alla.

Syfte med metodguiden

- Beskriva liggande dans ur ett sjukgymnastiskt perspektiv.
- Ge en introduktion till personal med intresse av att starta grupp i liggande dans.
- Göra metoden mer känd så att den kan bli ett möjligt alternativ för fler personer med flerfunktionsnedsättning.



Vad är liggande dans?

Musik, pardans och att delta i en grupp

Liggande dans är rörelse till musik. Musiken ger inspiration och stöd till att röra på kroppen på ett lustfyllt sätt. Musik som fungerar bra ger stöd i att utforska och upptäcka nya rörelser.

Liggande dans är en pardans som utförs i grupp. Ett par består av en deltagare som dansar tillsammans med en partner, som ofta är en personal. Deltagaren ligger bekvämt på en mjuk matta på golvet med kuddar som stöd efter behov. Partnern finns bredvid på golvet och leder och för deltagaren i dansen.

Beröring och rörelse

Liggande dans innehåller både beröring och rörelse men det är att röra på kroppen – att ta ut rörelse – som är i fokus.

I liggande dans får deltagare uppleva hur det känns att röra på en kroppsdel i taget, armar, ben, händer och fötter. Deltagarna får prova sig fram i självvalda rörelser med musikens hjälp:

Hur högt upp kan jag lyfta min arm? Hur känns det?

Kan handens fingrar sträckas ut?

Hur mycket kan jag röra på benen?

Hur känns det när jag rör på mina fötter?

Den som deltar i liggande dans får också uppleva känslan när hela kroppen rör sig samtidigt.

Att vara närvarande här och nu

Genomgående teman i liggande dansens alla moment är:

Hur känns det i kroppen just nu?

Hur vill kroppen röra sig just nu?

Känns det likadant i höger och vänster sida eller är det någon skillnad?

Vill jag röra en sida i taget eller tar jag hellre båda sidor samtidigt?

Att få delta på egna villkor

Det är viktigt att varje deltagare ges möjlighet att delta i dansen på egna villkor, vilket bland annat handlar om att dansa i sin egen takt och när man själv är redo.

Uppleva kontraster

Stora rörelser – Små rörelser

Långsamt – Snabbt

Kraftfullt med energi – Mjukt och försiktigt

Rörelse – Stillhet

Rörelseglädje

I liggande dans ges deltagaren möjlighet att uppleva den glädje som uppstår när kroppen får röra sig till inspirerande musik. Huvudfokus är på rörelse och det är meningen att pulsen ska öka under passet.

Inget rätt eller fel

I liggande dans finns inget rätt inget fel, inga förutbestämda rörelser och inget givet tempo. Liggande dans erbjuder en resa genom kroppen. Formen innehåller improvisation inom en given struktur.



Uppleva stillhet och avslappning

I slutet av danspasset är det avslappning. Avslappning efter aktivitet ger en påtaglig upplevelse av stillhet och vila, att komma till ro och avspänning av alla muskler i kroppen samtidigt.

Samarbete och samspel

Samarbete och samspel är en förutsättning för att liggande dans ska kunna genomföras.

Deltagarna är personer med flerfunktionshinder som deltar utifrån sina egna förutsättningar och dansar i ett nära samspel tillsammans med en partner var.

Danspartners behöver vara: minst lika många som deltagare. En partner bildar tillsammans med en deltagare ett danspar. Partner kan till exempel arbeta på en daglig verksamhet, en skola eller vara en personlig assistent eller en anhörig. Partnern guidar och för deltagaren i dansen i ett nära samspel.

Ledaren är den som leder ett danspass. Ledaren är en person som har en god kunskap och erfarenhet av liggande dans. Det kan vara en sjukgymnast, men också annan personal som arbetat tidigare med liggande dans. Ledaren instruerar både danspartners och deltagare.

Ansvarig chef vid respektive enhet där liggande dans bedrivs ansvarar för att skapa de förutsättningar som krävs för genomförandet av liggande dans.

Sjukgymnast från till exempel ett habiliteringscenter, behöver inte vara samma som leder danspassen, gör en bedömning av varje enskild deltagare innan en period liggande dans inleds.

Praktiska förutsättningar

Lokal

Fri golvyta i hela rummet – varje deltagare behöver cirka en meter fri yta åt alla håll.
God akustik i rummet – det är bra om det inte ekar alltför mycket i rummet där man dansar.

Belysning

Belysningen som inte sticka i ögonen och som kan dämpas. Lampor som lyser uppåt, så kallade ”uplights” är bra. Det är alltså bra om man kan undvika lysrör och starka lampor som lyser nedåt från taket. Man kan använda en mjukare belysning som dekorations- och golvlampor om inget annat finns att tillgå.

Övrig utrustning

Minst en mjuk matta per deltagare att ligga på.
Gott om kuddar av olika storlek.
Taklyft och lyftselar.

Musik

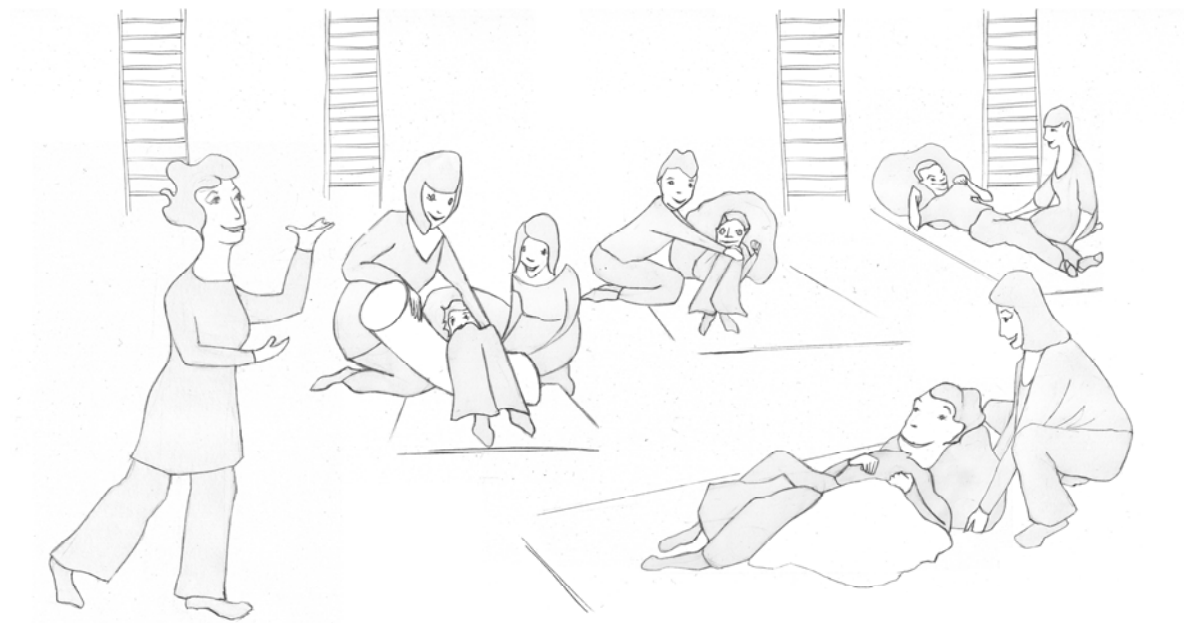
En musikanläggning med mycket bra ljud. Att kunna styra musikanläggningen med fjärrkontroll är en fördel.

Tidsåtgång och antal tillfällen

En timme brukar behövas för att genomföra ett danspass. Själva dansen pågår cirka 45 minuter. Tid tillkommer för förflyttning ned och upp från golv.

Utöver det tillkommer att ställa iordning lokalen, plocka fram och åter utrustning, till exempel mattor, kuddar och extra belysning.

Ett danspass i veckan under åtta veckor brukar vara en lagom dansperiod.



Metodguide, steg 1-11

Steg 1. Presentera och introducera metoden för ansvarig chef

En förutsättning för att liggande dans ska fungera väl, är att det finns en bra samverkan med ansvarig chef vid den berörda verksamheten. Kontakta chefen i god tid. Sätt av tid för att gemensamt gå igenom syftet, möjliga resultat och vilka förutsättningar som krävs för att dansen ska kunna genomföras.

Steg 2. Presentera och introducera metoden för personal

En viktig förutsättning för att grupper i liggande dans ska fungera bra, är att den personal som ska medverka får en ordentlig introduktion och sedan deltar i planeringen.

Ett bra sätt att introducera liggande dans är att ha en ”prova på-gång”. Då genomförs ett danspass enbart med personal, där några dansar som deltagare andra som personal. Ge tid för samtal och reflektion efteråt. Efter genomförd prova på-gång börjar personal och sjukgymnast fundera på vilka deltagare som ska bjudas in till gruppen.

Steg 3. Bedömning av sjukgymnast

Innan start kontaktar man ansvariga sjukgymnaster för alla deltagare, som förmodligen finns på habiliteringen. Alla deltagare behöver få en individuell sedvanlig sjukgymnastisk bedömning. Det som är viktigt att bedöma är:

- Hur förmågan att utföra rörelser i både armar och ben på båda sidor är, så kallad bilateral förmåga till aktiv och passiv rörlighet.
- Om det finns någon smärta, benskörhet, eller en onormal spänning i muskler, en så kallad tonusavvikelse.
- Om blodcirkulation i hela kroppen fungerar bra, eller om det finns en så kallad cirkulatorisk påverkan, central eller perifer.
- Om personen har kramper eller liknande.
- Om personen har genomgått någon operation eller om det är någon planerad.
- Om det finns en pågående medicinsk behandling av betydelse.

En samlad bedömning av sjukgymnast och en person som känner deltagaren väl är grunden för ett tryggt deltagande i liggande dansen.

För deltagaren är det värdefullt om danspartnern eller någon annan medföljande person känner till hans eller hennes behov väl och förstår särskilda önskemål.

Steg 4. Planera

För att uppnå ett bra resultat är det viktigt att det finns gott om tid vid varje danspass. Planera veckodag samt klockslag med eftertanke. Beräkna tid även för förberedelser och efterarbete, undvik att dansen blir ett moment som bidrar till att öka stress. Om det är svårt att få in dansen på schemat, vänta med att starta upp en grupp till en lugnare period infaller. Tänk också på att ha tid att planera musik och danspassen innan gruppen startar.

Kontinuitet – Det är bra om det kan vara samma danspartner som deltar vid alla danspass. Kontinuitet bidrar till ett bättre resultat.

Uppföljning – Planera in en uppföljande träff med alla danspartners efter avslutad dansperiod.

Deltagare – Sammansättningen av gruppen kan variera. Det finns stora möjligheter att anpassa dansen efter samtliga deltagares individuella behov. Antalet deltagare beror på hur stor lokalen är och tillgång till fri golvyta samt vilken utrustning som finns, till exempel mjuka mattor och taklyft. Varje deltagare bildar tillsammans med en partner ett danspar. Om intresse finns och möjlighet ges kan med fördel samma deltagare vara med i flera perioder av liggande dans. Att efter en tid få vara med igen kan på olika sätt vara utvecklande för deltagarna.

Steg 5. Musik

Musiken är mycket viktig i liggande dans. Musik kan inspirera och locka fram rörelseglädje. Musik som fungerar bra ger stöd i att utforska och upptäcka nya rörelser. Att välja musik till danspasset är både ett sant nöje men tar också mycket tid. Till varje delmoment i danspasset finns angivet en typ av musik som kan vara lämplig. Vilka musikstycken man till sist väljer att ta med är en fråga om tycke och smak. Det kan vara bra att välja musik som är förhållandevis okänd för deltagarna. Därefter är det bra att behålla samma musik under flera dansperioder. Erfarenheten hos personal som deltagit i liggande dans är att ett igenkännande av musiken är positivt för deltagarna.

Nedan följer beskrivningar som kan underlätta musikvalet. Vissa musikstycken upprepas två gånger i rad. Till andra moment spelas två olika musikstycken av lite olika karaktär.



Musik till liggande dans

- Spår 1 VÄCKA KROPPEN – närvarokänsla, väcka, göra kroppen beredd på dans.
- Spår 2 DANSEN BÖRJAR – musiken från spår 1 upprepas.
- Spår 3 FÖTTER – rytmisk, gärna med trummor.
- Spår 4 FÖTTER – ett nytt musikstycke till fötter, rytmiskt med något högre tempo.
- Spår 5 BEN – sving och sväng, kan vara en vals.
- Spår 6 HÄNDER – rörlig, rytmisk, stillsammare och mjukare än innan, kan vara gitarr.
- Spår 7 ARMAR – klassisk sång, gärna opera, i ett ganska lugnt tempo.
- Spår 8 ARMAR – musiken från spår 7 upprepas.
- Spår 9 HELA KROPPEN – dansant, igenkännligt, med fart och energi.
- Spår 10 HELA KROPPEN – ett nytt musikstycke till hela kroppen, något som inspirerar till att skaka loss ordentligt.
- Spår 11 ANDAS – lugn och stillsam, kan ha en mjukt markerad puls.
- Spår 12 SLAPPNA AV – lugn.
- Spår 13 VAKNA – mjuk med någon form av ”godmorgonkänsla”.
- spår 14 AVSLUTNING – dansant, en uppvakning och avslutning, övergång mellan dansen och verkligheten utanför.

Steg 6. Utforma ett skriftligt stöd till danspasset

Någon form av skriftlig planering är bra att göra, ett tydligt schema som är enkelt att följa. Utformningen kan variera. Namnge till exempel varje moment och hur lång tid musiken tar. Beskriv kort vad som händer vid varje moment. Under ”De tio momenten i liggande dans” finns två olika förslag att utgå från.

Steg 7. Formulera mål

Sjukgymnast och danspartners sätter gemensamt upp en målsättning för varje enskild deltagare. Bra att välja konkreta mål som relaterar till vad som händer på själva danspasset. Utvärdera gemensamt efter avslutad period om målen uppnåtts. Dokumentera.

Steg 8. Att leda liggande dans

En person leder dansen, detta innebär att:

- Ta ansvar för att påbörja och avsluta de olika momenten så att de övriga kan koncentrera sig på dansen; röra på kroppen och vara ”här och nu”.

- Ge verbal vägledning. Detta är ett stöd till personalen som leder dansen och uppmärksammar deltagarna på rörelsen som utförs, ett input, ett extra stimuli- till hjärnan.
- Se till att onödiga avbrott undviks. Det kan innebära att hjälpa till att ta fram extra kuddar, mattor och assistera om någon behöver gå ut t.ex.
- Ha överblick över vad som händer i rummet. Ledaren har möjlighet att vid behov ”samla” gruppen. Det kan hända att olika deltagare, oavsiktligt, stör varandra.

Ge positiv feedback

Ledaren bekräftar och ger positiv feedback till deltagare och danspartners.

Känslor

Att delta i dansen kan väcka olika känslor. det är bra att vara uppmärksam på detta. Ledaren kan vid behov sätta ord på vad som händer eller ansvara för att tid ges till samtal efter ett danspass utifrån deltagarnas och gruppens behov.

Arbetsställning

De som är danspartners behöver ha en bekväm utgångsställning. Han eller hon befinner sig intill deltagaren på golvet. Vid behov kan underlaget anpassas med till exempel fler mattor eller en låg pall på hjul. Liggande dans kan också genomföras i en säng eller på en brits. Ledaren kan vara uppmärksam på samtliga partners komfort och arbetsställning, och uppmärksamma partners på deras placering, ge råd och tips som kan förebygga eventuella besvär. Ibland kan det vara bra med extra kuddar eller något mer stadigt att sitta på.

Steg 9. Att tänka på inför, under och efter danspasset

Förberedelser

Rummet där dansen ska äga rum ställs i ordning. Mattor, kuddar plockas fram. Belysning och ljudanläggning ställs i ordning.

Inledning

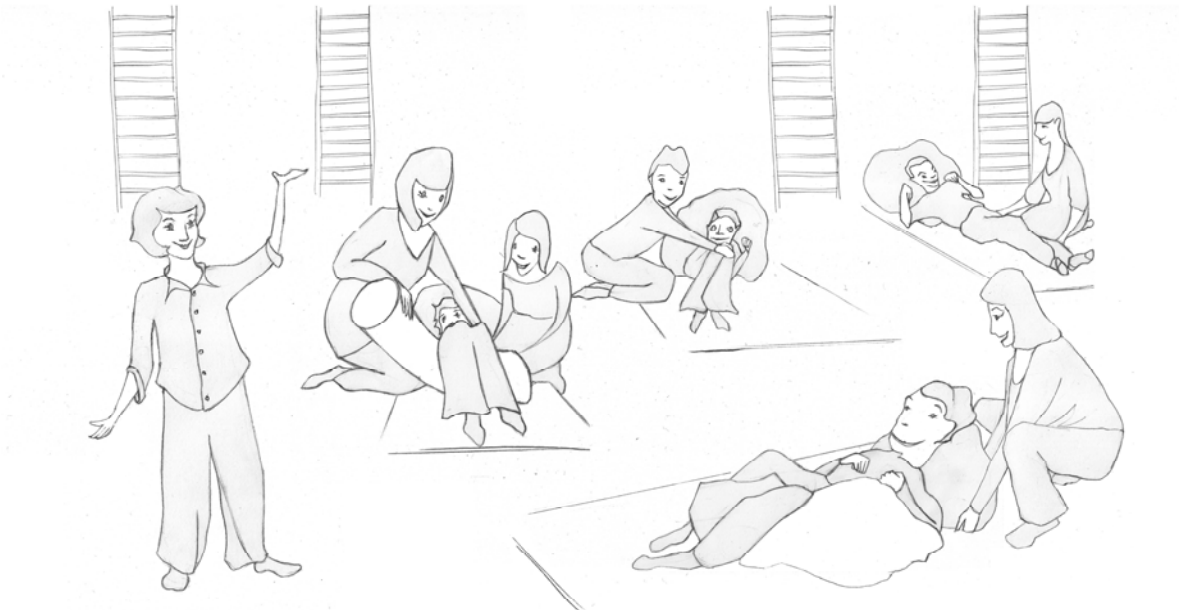
Ledaren hälsar alla välkomna och ser till att alla deltagare har kommit på plats och ligger bekvämt, att alla danspartners har en bra utgångsställning och att det finns tillräckligt med rörelseutrymme.

Under danspasset

Under danspasset ger ledaren ger **muntlig vägledning till deltagare och danspartners**. Detta underlättar för samtliga medverkande samt är ett stöd att koncentrera sig på det man gör för stunden. Det muntliga stödet kan till exempel vara:

Benämna den del av kroppen man arbetar med, exempelvis ”Hur känns det i fötterna just nu?”

- Uppmuntra deltagarna att känna efter hur det känns när kroppsdelens rör sig.
- Uppmuntra deltagarna att notera skillnader mellan höger och vänster sida.
- Påminna om att man kan utföra rörelserna i olika tempo



Inga rörelser är rätt eller fel, men som ledare är det bra att vara observant på om någon deltagare eller partner ger uttryck för smärta eller obehag. Ledaren korrigerar om något orsakar obehag eller smärta för någon och visar eller ger tips om hur smärta kan undvikas antingen genom att förslå alternativa rörelser eller att rekommendera att avstå att utföra vissa rörelser.

Inför ett nytt dansmoment är det bra att **tala om vilket nästa moment är**. Det ger danspartnern möjlighet att flytta på sig och komma i en bekväm utgångsställning som passar nästa moment. Vid behov kan ledaren assistera deltagare eller personal i att flytta någon kudde eller matta. De inledande gångerna kan man behöva stänga av musiken mellan varje nytt moment för att hinna förbereda sig för nästa moment. Målet är att kunna genomföra hela danspasset utan avbrott.

Efter dansen

- Ge utrymme för eventuella frågor eller behov av reflektion.
- Informera om när nästa danstillfälle äger rum
- Tacka alla medverkande för dansen och avsluta
- Se till att alla deltagare kommer upp från golvet på ett säkert sätt.
- Lokalen återställs.

Steg 10. Utvärdering

I samband med att perioden avslutas avsätts tid att samla ihop erfarenheterna och ha en gemensam reflektion. Utvärdera om målen uppnåtts. Dokumentera.

Steg 11. Liggande dans drivs vidare av personal

Personal med erfarenhet av liggande dans har i intervjuer uttryckt sig positivt över att ta över och leda liggande dans. De säger ”kände tidigt att det här är något vi vill fortsätta med, något nytt...” ”känns klockrent med gruppen....vi brann för att sätta igång.”.

Redan när en grupp startar liggande dans på till exempel en daglig verksamhet, en skola eller motsvarande kan sjukgymnasten inleda en dialog kring personalens intresse att själva fortsätta ha grupper. Under perioden som danspassen genomförs, ger sjukgymnasten kontinuerligt stöd och handledning till medverkande personal. Det kan till exempel handla om arbetsställning eller möjlighet till individuell anpassning av uttag av rörelse på ett säkert sätt.

I samband med att den första dansperioden avslutas avsätts tid att samla ihop erfarenheterna och ha en gemensam reflektion. Tid avsätts även till att lämna över det material personalen behöver för att kunna ta över ledarskapet om de vill fortsätta med arbetssättet.

Därefter planeras en ny period med liggande dans då en personal är ledare och sjukgymnasten deltar som stöd vid behov.

Så här kan flödet se ut för sjukgymnasten:

- Introducera metoden, informera och ha en prova på-gång.
- Vara behjälplig i att formulera mål.
- Delta i planeringen av dansperioden.
- Hålla i en gemensam diskussion efter att deltagarnas fått en sjukgymnastisk bedömning.
- Vara ledare under en dansperiod.
- Hålla i uppföljning och gemensam reflektion när dansperioden är slut.
- Planera in en uppföljande träff efter avslutad dansperiod.
- Ge handledning vid behov när personalen har tagit över ledarskapet.



De tio momenten i ett danspass

Här följer en beskrivning av varje moment i danspasset, dels beskrivs vilka rörelser som ingår i varje moment. Det finns också praktiska tips för att underlätta genomförandet.

Liggande dans är framför allt rörelse av kroppen. Det är meningen att pulsen ska öka under danspasset. När dansen är slut ska hela kroppen ha rört på sig. Men liggande dans är också avslappning och att befinna sig här och nu. Därför lyfts även det fram i beskrivningen.

Kopiera gärna, klipp ut och plasta in som stöd under ett danspass.

VÄCKA KROPPEN

Musikstycke 1 och 2

- Koncentration – fokus på kroppen hur mår kroppen idag? Vad vill kroppen göra?
- Klappa känna kroppens konturer. Man kan gärna börja perifert, distalt med fötterna till exempel.
- Försiktiga rörelser till en början, efterhand ”skaka loss”.

FÖTTER

Musikstycke 3 och 4

- Musikstycke 3: Små rörelser, fotleder och tår åt alla håll; böj, sträck och runt.
- Musikstycke 4: Stampa i golvet, benen kan både vara raka och böjda, benen kan röra sig när de stampar.
- Fotens rörelser kan till en början vara mycket små.
- Våga utforska, att ha raka ben, göra små rörelser i fötterna, kanske hela kroppen rör sig?

BEN

Musikstycke 5

- Stora rörelser, använd hela benen.
 - Ut isär, in ihop, böj, sträck, vrid in, vrid ut.
 - Böjda eller raka ben.
 - Ett eller två ben i taget.
 - Långsamt eller snabbt.
- Den som leder i dansen är nära intill deltagaren. Detta moment kan upplevas tungt.
- Tänk på att utnyttja golvet som stöd.
- Undvik att forcera fram någon rörelse.

HÄNDER OCH FINGRAR

Musikstycke 6

- Börja med små, om möjligt isolerade rörelser.
 - Fingrar: böj, sträck, knip - spreta.
 - Handed: sträck, böj, vrid in, vrid ut, ta runt, ut isär, in ihop, sträck.
- Även här kan rörelserna vara små. Det kan förekomma att personer med flerfunktionsnedsättning har stela händer och fingrar. Börja gärna med små rörelser i lugnt tempo.
- Tänk på att respektera deltagarens integritet. Händer kan vara känsliga och kanske ovana vid den här typen av beröring.

ARMAR

Musikstycke 7 och 8

- Stora rörelser, använd hela armarna.
 - Axlar och armbågar, ta ut rörlighet åt alla håll.
 - Prova att sträcka ut armen helt rak.
 - Försök få ut armarna så långt från kroppen som möjligt.
 - Ta ut armarna åt sidan och uppåt.
 - Om möjligt, prova efterhand att röra båda armarna samtidigt.
- Utför rörelserna i ett behagligt tempo.

HELA KROPPEN

Musikstycke 9 och 10

- Stora rörelser.
 - ”Skaka loss”.
 - Använd hela kroppen på en gång. Nu är det dags för fart och energi!
- Prova något nytt! Våga kasta loss!
- Ett sätt att få hela kroppen att röra sig är att ge impuls till rörelse vid höft/bäcken.

ANDAS

Musikstycke 11

- Personal hjälper deltagare att komma ned i varv och ligga bekvämt.
- ”Andas med hjälp av magen”, gärna med hjälp av en kudde eller en hand placerad på magen, så blir det tydligare.
- Tempot går ned, kroppen får vila komma till ro.

SLAPPNA AV

Musikstycke 12

- Lugn och ro, ledaren släcker ned ljuset i lokalen.
- Deltagare och personal ligger helt stilla och slappnar av i hela kroppen.
- Den som leder dansen kan muntligen vägleda deltagarna i avslappningen, en kroppsdel i taget, börja med fötterna gå upp genom kroppens alla delar, avsluta med huvud och ansikte.

VAKNA

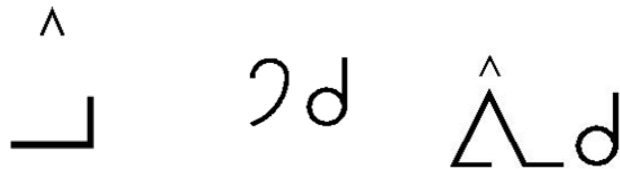
Musikstycke 13

- Ledaren tänder lyset i lokalen igen.
- Sakta och försiktigt röra på kroppen igen i eget tempo.
- Börja med små rörelser.

AVSLUTNING

Musikstycke 14

- Hela kroppen har vaknat och rör sig nu.
- ”Skaka loss”.
- Förbered på att dansen snart är slut. Ställ frågor som:
 - Hur känns det i kroppen nu, när är dansen snart är slut?
 - Känns det likadant som i början eller känns något annorlunda?



”Som sjukgymnastik fast roligt”

LIGGANDE DANS		Rörelserna	Musiken
VÄCKA KROPPEN	Spår 1 Spår 2	Koncentration, fokus på kroppen. Klappa kännna kroppens konturer, försiktigt först, efterhand skaka loss.	Ge en närvarokänsla, "väcka", göra kroppen beredd på dans. Samma musik upprepas. _____
FÖTTER	Spår 3 Spår 4	Små rörelser med fotleder och tår, flexion, extension, cirkumduktion. Stampa takten i golvet, fötterna kan röra sig..	Rytmask, gärna med trummor. _____ Rytmask med lite högre tempo. _____
BEN	Spår 5	Stora rörelser med hela benen.. Abduktion, adduktion, flexion, extension, cirkumduktion.,	Något som ger inspiration till "sving och sväng", t ex vals. _____
HÄNDER	Spår 6	Börja med små, om möjligt isolerade rörelser. Fingrar:extension, abduktion. Handled: extension, flexion, supination,pronation, cirkumduktion.	Rörlig, rytmisk, gärna något mjukare än innan, kan vara gitarr. _____
ARMAR	Spår 7 Spår 8	Stora rörelser, använd hela armarna. Axlarna och armbågar, ta ut den rörlighet som finns; t.ex. i flexion och abduktion i axlar, extension i armbågar.	Musik med klassisk sång "Opera", i ett relativt stillsamt tempo. Ett stöd att "öppna upp i bröstkorgen" _____
HELA KROPPEN	Spår 9 Spår 10	Stora rörelser, skaka loss, använd hela kroppen på en gång Två musikstycken så att man hinner med att skaka loss ordentligt	Dansant igenkännlig musik med fart och energi. _____ Något som inspirerar till att skaka loss ordentligt. _____
ANDAS	Spår 11	Personal hjälper deltagare att ligga bekvämt. "Andas med magen"	Lugn och stillsam musik, kan ha en mjukt markerad puls. _____
SLAPPNA AV	Spår 12	Deltagare och personal ligger helt stilla.	Lugn. _____
VAKNA	Spår 13	I eget tempo, försiktigt börja röra på kroppen igen	Mjuk, med någon form av "god morgon känsla". _____
AVSLUTNING	Spår 14	Hela kroppen har nu vaknat och rör sig på en gång. Skaka loss!	Uppvakning och avslutning, "dansant". En övergång mellan dansen och verkligheten utanför. _____

Resultat av liggande dans

Resultat av liggande dans kan beskrivas både ur deltagarens perspektiv och ur danspartnerns. Följande kommer från intervjuer med personal som deltagit som danspartner i grupper med liggande dans.

För deltagaren

Liggande dans stimulerar flera sinnen: hörsel, känsel och syn. Sjukgymnaster och personal som arbetat med liggande dans beskriver att deltagare har gett uttryck för igenkännande. När musiken till liggande dans sätts på, uppstår en positiv förväntan, ett igenkännande som utvecklats under terminens gång.

Personal har också beskrivit att deltagarna under dansen har blivit avspända och fått en lugn och ro i kroppen, muskler i armar och ben har upplevts mindre spända. Deltagarnas händer har blivit varma vilket kan tyda på att cirkulationen har förbättrats.

Erfarenheten är att deltagare i liggande dans varit glada och avslappnade efteråt. Personal har också upplevt att samspelet med deltagarna har utvecklats och förbättrats även i vardagen utanför.

För danspartnern

Genom att delta i liggande dans kan partnern utveckla sin kunskap om hur man hjälper andra att utföra rörelser, tar ut rörlighet, samt hur man berör. Liggande dans kan också bidra till att utveckla förmågan till samspel med deltagare i dansen. Liggande dans kan vara en lustfylld och kravlös form som utvecklar en fördjupad kommunikation med en och samma deltagare.

Arbetsställningen kan vara ett problemområde. Det behövs tid för att hitta ett skonsamt sätt att arbeta med deltagaren i dansen. Ibland kan det vara bra att göra anpassningar för att underlätta, till exempel att bygga speciella låga pallar på hjul att sitta på.

Att ha grupper i liggande dans kan utveckla och stärka samarbetet mellan personal som deltar i dansen och sjukgymnaster från habiliteringen som leder dansen.



Bakgrund

Arbetet med den metodguiden har bedrivits som ett utvecklingsprojekt under 2009-2010 inom Habiliterings & Hälsa, Stockholms läns landsting. Projektgruppen har haft fyra medlemmar: Kerstin Hagström (projektledare), Henrietta Benkovic, Vivianne Eriksson och Christina Håkansson, alla legitimerade sjukgymnaster. Tre av sjukgymnasterna har arbetat inom området i drygt 30 år, med både barn och vuxna. En har tio års yrkeserfarenhet av arbete som dansare och danspedagog, både för barn och vuxna.

Innehållet i metodguiden bygger på projektgruppens egna erfarenheter genom arbete med metoden sedan 2005. Projektet har också genomfört intervjuer med personal på fem dagliga verksamheter i Stockholms stad: Byälven, Gröndal, Zinkensdamm, Farsta och Västertorp, samt intervjuat två sjukgymnaster med egna erfarenheter av metoden på Habiliteringscenter Nacka samt ett habiliteringscenter i Örebro.

Dansterapi är en av utgångspunkterna för liggande dans. Dansterapi kan beskrivas som en konstnärlig och kroppsinriktad terapiform för barn, ungdomar och vuxna. Dans har funnits i urminnes tid som ett sätt att kommunicera och stärka banden mellan människor. Dansterapin började utvecklas i USA efter andra världskriget då många patienter vårdades på mentalsjukhus på grund av sina krigsupplevelser. Det var svårt att nå dessa traumatiserade patienter genom samtal. Dansare, musiker och bildkonstnärer anlätades för att hitta andra uttrycksformer. Det visade sig att i dessa möten kunde patienterna bearbeta sina svåra minnen. Danspedagog Franziska Boas (1902-1988) var först med att arbeta med barn med olika former av funktionsnedsättningar liggande på golvet. Hon använde sig av musik och rytmer och menade att dans i sig har en helande kraft. Hon samarbetade med psykiatrikern Paul Schilder (1886-1940) som betonade att rörelser är avgörande för uppbyggandet av kroppsbilden. I Sverige har dansterapin funnits sedan 1980-talet.

De flesta människor mår bra av att röra sig till musik, att känna olika sorts rytmer, att få uppleva hur känslor väcks av att röra sig till olika sorts musik, att få uppleva rörelseglädje och att hitta sitt eget personliga sätt att röra sig på. Dans kan få människan att känna sig levande och vital. I liggande dans öppnas denna möjlighet även till personer med flerfunktionsnedsättning.

Många personer med flerfunktionsnedsättning har kontakt med en sjukgymnast inom habiliteringen under hela sitt liv. Sjukgymnaster inom habilitering har som övergripande mål att arbeta med att förbättra funktion för att främja delaktighet och ett aktivt liv. Arbetssätten varierar, det kan vara att ge behandling, kunskapsöverföring, utarbeta individuella träningsprogram och förskriva hjälpmedel. Habilitering vänder sig till personer med olika typer och varierad grad av funktionsnedsättningar, de flesta medfödda. Utmärkande för sjukgymnasternas arbete inom habiliteringen är ett långsiktigt perspektiv samt teamarbete med andra yrkesgrupper: arbetsterapeut, logoped, kurator, psykolog och specialpedagog.

Sedan sommaren 2005 har det pågått ett kontinuerligt arbete inom Habilitering & Hälsa att utveckla liggande dans för personer med flerfunktionsnedsättning. Intresset för metoden

väcktes av att brukare som hade kontakt med Habilitering & Hälsa deltog i liggande dans med dansterapeut Kristina Pettersson. Första gruppen i liggande dans startade våren 2006. Initiativtagarna har startat grupper i liggande dans vid sex olika kommunala dagliga verksamheter i Stockholms stad. Vid fyra av dessa verksamheter fortsatte personalen att leda grupper under handledning. Dessutom finns det erfarenhet av att anordna grupp i liggande dans på habiliteringscenter. Sedan hösten 2006 har initiativtagarna också presenterat sitt arbete och har gett ett flertal seminarier och workshops runtom i Sverige där sjukgymnaster, personal inom och utom habiliteringens verksamhetsområde, samt allmänheten deltagit. Initiativtagarna har även tagit emot ett antal studiebesök av kollegor från olika delar av Sverige för fördjupad kunskapsöverföring.



Alla kan dansa!

Referenser

- Härkönen, B.(2001) "*Dansterapi som möjlighet i behandling av ätstörningar, med fokus på anorexia nervosa*". Pedagogiska institutet, Stockholm Universitet.
- Fisher, S.&Cleveland, S.E (1968) "*Body Image and personality*". Dover Publ. New York
- Schilder, P. (1978) "*The image and appearance of the human body*". International University Press, New York.
- Socialstyrelsen;*Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa 2003*,
www.socialstyrelsen.se

Lästips

Flerfunktionsnedsättning

- Borgström, E (2010) "*Till mångas nytta : om behovet av ett nationellt kunskapscenter för frågor om flera och omfattande funktionsnedsättningar*" -Stockholm : Riksförbundet för utvecklingsstörda barn, ungdomar och vuxna (FUB),
- Furehed, R (1997) "*En gåtfull verklighet : att förstå hur gravt utvecklingsstörda upplever sin värld*" Carlsson Stockholm
- Handbok i medicinsk omvårdnad av barn och ungdomar med svåra flerfunktionshinder - (2003) "*Det är nu som räknas*" Stockholm Gothia
- Winlund, G (2004) "*Se mig! Hör mig! Förstå mig*" Stockholm : Ala

Sjukgymnastik

- Bullington, J "*Psykosomatik: om kropp och själ och meningsskapande*" Studentlitteratur 2007
- Bunkan, B (2008) "*Kropp, respirasjon og kroppsbilde. Resursorientert kroppsundersøkelse og behandling*" Universitetsforlaget, Oslo
- Mattsson, M.(1998) "*Body awareness, applications in physiotherapy*". Umeå Universitet
- Roxendal,G & Winberg, A (2002) "*Levande människa. Basal kroppskänedom för rörelse och vila*". Natur och kultur, Stockholm
- Rudberg, B. (1985) "*Avspänning-ett sätt att leva*". Natur och Kultur, Lund

Dansterapi

- Fisher, S.&Cleveland, S.E (1968) "*Body Image and personality*". Dover Publ. New York
- Grönlund, E (1994) "*Barns känslor bearbetade i dans*". Stockholms Universitet, Pedagogiska institutet. Akademisk avhandling
- Levy, F.J (1992) "*Dance/Movement Therapy*". National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance USA

Rosenhagen, S (2003) ”*Människans olika kropps bilder. En litteraturstudie av fenomenet och begreppet kropps bild*” Psykologiska institutet, Stockholms universitet.

Schilder, P. (1978) ”*The image and appearance of the human body*”. International University Press, New York.

Stern D.N (1991b) ”*Spädbarnets interpersonella värld*” Natur och Kultur, Stockholm

Winnicott, D.W (2003) ”*Lek och verklighet*”. Natur och kultur, Stockholm

Habilitering

Sparre, H. Caplan S (2007) ”*Rehabilitering & habilitering*” Bonnier Utbildning

Handikapp & Habiliterings webbplats: www.habilitering.nu