

Forskningsprojekt 2020

Titel: Dansterapi i primärvården - en kvalitativ studie

Namn: Karin Vetterfalk, Leg. Psykoterapeut/dansterapeut, Åsidans vårdcentral Nyköping

Sammanfattning:

Den psykiska ohälsan ökar i Sverige främst depression, ångest och stress. För att möta det behovet med god vård behöver nya mer kostnadseffektiva och/eller förebyggande behandlingsmetoder utvecklas inom primärvården. Många studier visar att motion är bra både när det gäller depression men framförallt vid stress och därför har vi prövat dansterapi i primärvården.

Tidigare forskningsstudier visar dansens och dansterapins positiva effekter gällande symtomlindring vid depression, ångest, smärta och stress. Efter att ha prövat dansterapi i grupp sedan 2011 inom primärvården i Sörmland med positiva resultat på symtomskattningsskalor ville vi undersöka hur dansterapin upplevdes av patienterna i en kvalitativ forskningsstudie.