



RESEARCH PROJECT IN PHYSIOTHERAPY, 15 higher education credits
First cycle

Title

Participants' experiences of the dance form Earthheart Dance

Author

Tina Johanna Mortensen
Physiotherapy student

Supervisor

Christina Schön-Ohlsson, PhD, RPT

Examiner

Susanne Rosberg, PhD, RPT

Abstract

Earthheart Dance is a dance form developed to promote health.

As a first step toward understanding if the dance form can be used as a health promotion intervention in physical therapy, the purpose of this study was to explore what in the dance form Earthheart Dance that has led to positive changes in participants with physical and/or psychological disorders.

Three people have been interviewed with semi-structured interviews and the study has been carried out with a hermeneutic-phenomenological approach.

Through analysis of the results four categories were revealed in which participants' most important experiences were highlighted; To experience themselves as part of nature's wholeness, The experience of being in a permissive and playful environment, Listening to yourself and your body and Daring to express their feelings in words and/or body.

Overall, these elements seem to serve as a possible way to give the body's innate desire for balance and health more space.

Keywords: dance, physical therapy, phenomenology, health promotion, nature



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för neurovetenskap och fysiologi
Fysioterapi

Höstterminen 2011

SJÄLVSTÄNDIGT ARBETE/EXAMENSARBETE i Fysioterapi, 15 högskolepoäng Grundnivå

Titel

Deltagares upplevelser av dansformen Earthheart Dance

Författare

Tina Johanna Mortensen
Sjukgymnaststudent

Handledare

Christina Schön-Ohlsson, Med. Dr, Leg sjukgymnast

Examinator

Susanne Rosberg, Med. Dr, Leg sjukgymnast

Sammanfattning

Earthheart Dance är en dansform med hälsofrämjande syfte.

Som ett första steg mot att förstå om dansformen kan användas som hälsofrämjande intervention inom sjukgymnastik var syftet med denna studie att utforska vad i dansformen Earthheart Dance som har lett till positiva förändringar hos deltagare med fysiska och/eller psykiska besvär.

Tre personer har intervjuats med semistrukturerade intervjuer och studien har genomförts utifrån en hermeneutisk-fenomenologisk ansats.

Genom analysen av resultatet framkom fyra kategorier där deltagarnas viktigaste erfarenheter lyftes fram; Att uppleva sig som en del av naturens helhet, Upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull miljö, Att lyssna på sig själv och på sin kropp och Att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller kropp.

Sammantaget verkar dessa delar fungera som en möjlig väg mot att ge kroppens inneboende strävan efter balans och hälsa ett större utrymme.

Nyckelord: dans, sjukgymnastik, fenomenologi, hälsofrämjande arbete, naturen

Introduktion

Jag har regelbundet gått på kurser i Earthheart Dance sedan 2006. Denna höst har jag avslutat min pedagogutbildning i dansformen. Jag är också sjukgymnaststudent och snart färdig för att gå ut i arbetslivet som sjukgymnast. Många gånger under de senaste åren mitt i mina båda utbildningar har jag funderat över om dessa båda verksamheter skulle kunna kombineras och om de då skulle befrukta varandra. Med den frågan har jag valt att i det här arbetet fördjupa mig i hur deltagare upplevt dansformen Earthheart Dance. Det övergripande målet är att jag önskar förstå vilken roll den kunskap som Earthheart Dance bygger på kunde ha om den kunde integreras i det sjukgymnastiska arbetet.

Sjukgymnastik och hälsofrämjande arbete

Sjukgymnastik är ett brett kunskapsområde och sjukgymnaster erbjuder en mängd olika interventioner inom hälsofrämjande, sjukdomsförebyggande och habiliterande/rehabiliterande verksamheter (1). Sjukgymnasters riksförbund (LSR) har på sin hemsida en sammanfattande definition av sjukgymnastik som vetenskap och profession.

*”Kunskapsområdet sjukgymnastik, fysioterapivetenskap, kännetecknas av synen på **människan som fysisk, psykisk, social och existentiell helhet** i ett hälsoperspektiv. I centrum för kunskapen står förståelse för att det **inom människan finns läkande krafter** och resurser för förändring och att dessa kan aktiveras med rörelse i en terapeutisk interaktion. Genom medvetenhet om kroppen och adekvat rörelse kan människan även själv påverka sin hälsa”* (1).

I den här studien lyfts den del av definitionen som belyser människosynen fram, samt hur vi som sjukgymnaster förstår individens inneboende strävan mot balans och hälsa.

Denna studie lägger fokus på den hälsofrämjande delen av det sjukgymnastiska arbetet, vilket återfinns både inom och utom hälso- och sjukvården. Det hälsofrämjande arbetet riktas mot enskilda eller grupper av individer vilka inte nödvändigtvis har något definierat hälsoproblem. Hälsofrämjande interventioner kan vara undervisning kring hälso- och levnadsvanor, undervisning i kropps- och rörelsemedvetande, stresshantering, avspänning och fysisk aktivitet/motion (1). På en konferens i Ottawa, Canada, 1986 antog WHO ett dokument kallat ”Ottawamanifestet” som vidgade begreppet hälsofrämjande arbete. Konferensen var banbrytande för det hälsofrämjande arbetets utveckling (2).

”Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den” (2).

Dansterapi

Flera vetenskapliga studier visar att dansterapi kan fungera som en hälsofrämjande åtgärd ur ett sjukgymnastiskt perspektiv (3-5).

De dans- och rörelsemönster man använder sig av inom dansterapi bygger på fritt skapande, utan varken regler, ramar eller koreografi (6). Vad som dock är gemensamt under varje behandlingstillfälle är att patienten/gruppen aktivt arbetar med kroppen genom dans och rörelse för att nå känslor som skulle vara svårare att nå verbalt (7). I dansterapi utvecklas en process som ökar kroppsmedvetenheten, stärker självkänslan samt främjar sambandet mellan det fysiska, emotionella och det kognitiva hos individen (8).

Earthheart Dance

Earthheart Dance är en dansform med ett hälsofrämjande syfte (9-12). Den har utarbetats av en kvinna vid namn Åsa Rockberg och metoden bygger på hennes studier i kulturella danser, rituell dans (13,14) och kroppsterapier såsom Rosenmetoden (15,16) och Essentiell motion (17). Basen i metoden är att genom dans och improvisation komma i kontakt med sina känslor och uttrycka dem i rörelse (18). Arbetet sker i grupp och oftast till musik. Förutom den fria dansen består metoden Earthheart Dance av observation och interaktion med naturen (19) och samtal i cirkel (20), där upplevelser och känslor kan få ord. Målet är att använda dansen som ett sätt att utvecklas, lösa personliga problem och hitta nya vägar genom att bearbeta sina inre och yttre konflikter (18).

Dansformen utvecklades i slutet av 90-talet då Barn- och ungdomspsykiatri i Sollefteå uppmärksammade att unga tjejer mådde allt sämre. Det bildades ett nätverk som bland annat bestod av psykolog, skolsköterska, sjukgymnast, socialsekreterare, kurator och lärare. Nätverket kontaktade rörelsepedagog Åsa Rockberg och ihop med henne utvecklades ett projekt med tjejveckor som genomfördes på flera skolor i kommunen. Målet med veckorna var ”att stärka flickors självkänsla och ge dem redskap att hantera sin fysiska och psykiska hälsa” (21). Innehållet i veckorna var fri dans och rörelse, tillitsövningar, olika kulturers danser, avspänning, massage, stunder i naturen och samtal och utbyte av tankar och känslor. Arbetet med tjejveckorna gav positiva resultat visar en utvärdering som gjordes av

utvecklingsenheten för Sollefteå kommuns hälso- och sjukvård. Flickornas självkänsla stärktes genom kopplingen dans - samtal och av att interagera och inspireras av en kvinnlig förebild (21).

Tidigare studier av Earthheart Dance

Utifrån projektet med tjejveckorna bildades en dansgrupp som fick namnet Elementa, för de tjejer som ville ha mer av konceptet. Elementas arbete har dokumenterats på flera olika sett bland annat genom en uppsats som skrevs år 2000 på grundnivå i socialt arbete (22) och en uppsats som skrevs år 2008 på avancerad nivå i sociologi, båda vid Umeå Universitet (23). Elementas dansarbete skedde med samma målsättning och innehåll som för tjejveckorna. Dessutom skapade de flera föreställningar tillsammans som de framförde runt om i länet. De positiva effekter som framkommit hos deltagarna i den första uppsatsen är att deras personliga utveckling har främjats, deras självförtroende har stärkts och de har lärt sig ett sätt att hantera och uttrycka känslor på ett konstruktivt sätt. Författaren kommer fram till att dans- och rörelsearbetet verkar fungera som ett bra komplement till annat förebyggande arbete vad gäller unga flickors fysiska och psykiska hälsa (22).

I den andra uppsatsen lyfter författaren fram att den tydligaste effekten för deltagarna har varit ökad självkänedom och ett accepterande av eller ny glädje över kroppen. Författaren menar att en förändrad syn på kroppen i kombination med trygghet och kravlöshet i en grupp och ny förmåga att uttrycka sig verbalt och fysiskt kan fungera stärkande för unga tjejers självkänsla (23).

I den kvalitativa studien ”Att dansa sitt namn” (24) undersöktes hur dansformen Earthheart Dance har påverkat och förändrat deltagarna utifrån aspekterna individuellt, kollektivt och andligt. Studien visar att Earthheart Dance är ett verksamt sätt att stärka deltagarnas självkänsla och kroppsmedvetenhet på det individuella planet. När det gäller kommunikation på det kollektiva planet visar studien att deltagarna upplever sig som öppnare och har lättare att kommunicera med varandra. På det andliga planet visar studien att dansformen Earthheart Dance helt klart griper in i en andlig dimension (24).

Det som tidigare skrivits och undersöks om Earthheart Dance har genomförts ur ett psykosocialt perspektiv. Dansformen är inte tidigare beskriven ur ett sjukgymnastiskt perspektiv, där kroppen och rörelsen står i centrum. Föreliggande studie har utgått från ett

sjukgymnastiskt perspektiv och fokuserat på vad som påverkat deltagarna så att de kunnat förbättra sitt psykiska och/eller fysiska välmående, genom att delta i Earthheart Dance.

Studiens syfte var att utforska vad i dansformen Earthheart Dance som har lett till positiva förändringar hos deltagare med fysiska och/eller psykiska besvär.

Metod

Forskningsperspektiv

Då syftet med den här studien var att få ökad kunskap om individers upplevelser har en kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer använts (25, 26). Som teoretisk referensram har en hermeneutisk – fenomenologisk ansats valts.

Den hermeneutiska kunskapstraditionen handlar om att tolka vad mänskliga uttryck betyder (26) och den fenomenologiska forskningsansatsen handlar om att få en ökad förståelse för människors levda erfarenheter dvs. hur personer upplever fenomen i sin livsvärld (25, 27). I detta arbete har ambitionen varit att få insikt i den intervjuades livsvärld och göra en tolkning av dessa utifrån syftet.

Datagenerering

För att rekrytera intervjupersoner skickades ett brev till alla som gått på någon helkurs/flera helkurser i Earthheart Dance. Kontaktuppgifter erhöles av kursledaren på Earthheart Dance Center i Näsåker, Sollefteå kommun. I ett brev tillfrågades personerna om de hade haft ett fysiskt och/eller psykiskt problem innan de deltog i kursen/kurserna som de upplevt en positiv förändring av. (bilaga 1)

Sju kvinnor svarade att de upplevt en positiv förändring av ett fysiskt och/eller psykiskt problem och att de var villiga att delta i studien. Bland dessa sju gjordes ett selektivt urval baserat på hur länge deltagarna använt sig av dansformen. De fyra personer som ägnat sig åt dansformen under längst tid tillfrågades om att vara med i studien. Tid och plats för intervjun avtalades via mailkontakt. Intervjupersonerna fick innan intervjun ta del av ett informationsbrev (bilaga 2) och ombads skriva under ett samtycke. (bilaga 3)

Intervjuerna var semistrukturerade på så sätt att en frågeguide (bilaga 4) användes som grund. Utifrån intervjupersonernas svar på de förberedda frågorna användes olika typer av fördjupande följdfrågor, så kallade andrafrågor (25) för att få personen att berätta mer och utveckla sina svar ytterligare.

En provintervju genomfördes och transkriberades för att öva på intervjukonsten och utvärdera frågeguiden. Materialet från denna första provintervju inkluderades senare i studien då mycket och relevant material framkom under intervjun. Frågeguiden ändrades inte efter provintervjun. Intervjuerna tog mellan 1-1 ½ timma vardera. De spelades in på ljudband och transkriberades därefter ordagrant. En av kvinnorna var av personliga skäl tvungen att ställa in intervjun, vilket medförde ett deltagarantal på tre personer.

Undersökningsgrupp

Intervjupersonerna bestod av tre kvinnor. Åldrarna varierade mellan 28-58 år. Inklusionskriteriet var att intervjupersonen hade haft ett fysiskt och/eller psykiskt problem och upplevt en positiv förändring av detta, vilken de själva kopplade till deltagande i dansformen Earthheart Dance. Deras deltagande i dansformen var regelbundna kurser, flera gånger om året under 2-7 år.

Dataanalys

Som analysmetod valdes systematisk textkondensering, vilken är inspirerad av Giorgis fenomenologiska analys och modifierad av Malterud (26).

Intervjuerna lyssnades igenom i sin helhet flera gånger innan transkribering. Efter transkriberingen lästes texten igenom flera gånger. Detta som ett första led i analysprocessen, att få ett helhetsintryck. I denna första fas urskiljdes också de första preliminära teman som under analysens gång sedan kom att förändras. Därefter identifierades meningsbärande enheter som belyste problemställningen. Genom att i en analys ställa olika frågor till texten kan olika innebörder och tolkningar framkomma (25). I den här analysen valde författaren att ställa frågan; ”Vad i dansformen har lett fram till de positiva förändringarna?” De meningsbärande enheterna kodades sedan och relaterades till de olika teman som framkommit i första fasen. I arbetet med texten kom de ursprungliga temana att delas upp och slås ihop för att så småningom omformas till fyra olika kategorier; *Att uppleva sig som en del av naturens helhet*, *Upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull miljö*, *Att lyssna på sig själv och på sin kropp* och *Att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller kropp*.

De olika kategorierna bearbetades sedan var för sig och eventuella subkategorier identifierades. Varje kategori och subkategori fick i resultatet en sammanfattade text utifrån författarens tolkning av vad intervjupersonerna sagt. Citat från intervjupersonerna valdes ut för varje textavsnitt för att belysa och förtydliga den tolkade texten. För att sedan kontrollera att det tolkade resultatet fortfarande stämde överens med sammanhang det hämtats ifrån läste författaren igenom intervjuerna i sin helhet. För vidare validering av resultatet ombads en fristående person läsa resultatdelen och därefter intervjuerna i sin helhet för att se om dessa upplevdes stämma överrens. En visuell figur utformades för att ge en överskådlig bild av resultatet.

Etiska överväganden

Genom deltagarinformationen informerades intervjupersonerna om att intervjun spelades in på ljudband, att materialet behandlades konfidentiellt och att de när som helst kunde välja att avbryta sitt deltagande i studien utan att behöva ange orsaken. Efter att uppsatsen färdigställts raderades alla inspelade intervjuer. De personer som varit på samma kurser har god kännedom om varandra och kan därför lättare identifiera en person. I sammanställningen av resultaten finns därför en strävan efter att skriva på ett sätt så att det inte skall gå att koppla till någon specifik deltagare.

Eftersom intervjuer innebär att personerna får frågor för att ta fram upplevelser och erfarenheter inom sig, förväntade jag mig att själva intervjun skulle innebära något positivt för den intervjuade. Jag antog att intervjupersonen fick en chans att lära mer om sig själv och att detta är av godo vad gäller etiska överväganden.

Resultat

Vid analys av intervjumaterialet framkom vad deltagarna upplever har påverkat dem positivt i dansformen. Fyra kategorier visade sig sammanfatta de tre intervjupersonernas upplevelser.

- ☒ *Att uppleva sig som en del av naturens helhet.*
- ☒ *Upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull miljö*
- ☒ *Att lyssna på sig själv och på sin kropp*
- ☒ *Att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller kropp*

Varje kategori innehåller citat från samtliga intervjupersoner, medan varje subkategori inte alltid innehåller citat från alla tre deltagare.



Figur 1 illustrerar på vilket sätt kategorierna hänger ihop.

Att uppleva sig som en del av naturens helhet visade sig ha stor betydelse. Som fortsatt grund för vad som varit till gagn för deltagarna var *upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull*

miljö. Om detta uppfylldes fanns förutsättningarna för att deltagarna kom *att lyssna på sig själva och på sin kropp*. Detta gjorde det sedan möjligt för deltagaren att använda det som kom från henne själv till *att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller kropp*.

Att uppleva sig som en del av naturens helhet

Deltagarna beskriver att övningarna i naturen varit av stor vikt för dem. De beskriver hur de kunnat uppleva sig själva som delar av naturens helhet istället för att enbart se sig som människor som vistas i naturen. Dessa upplevelser har hjälpt dem att känna tillhörighet och att se på sig själva och sitt liv som naturliga delar av ett större sammanhang.

”Det sker nånting, när man möter naturen, (...) det är nånting som är läkande med det och bra för en.”

”Att inte bara gå och betrakta den utan att faktiskt bli en del av den och känna igen mig i och att det har känts som att det har gjort något väldigt viktigt, att kunna... ja, känna igen mig tror jag, att känna mig som en del av naturen och förstå att jag faktiskt är en del av naturen.”

”Att det är som att jag nog har lärt mig att se olika rörelser i t.ex. naturen och hur jag kan på nåt sätt hitta dom i mig själv och på så sätt må bättre...”

Genom att lägga uppmärksamhet på företeelser i naturen och årstidernas gång upplever deltagarna att de kan få en förståelse för hur livet fungerar som de sedan kan överföra på sig själva.

”Alltså naturen är ju det som fungerar, det fungerar ju. Man behöver inte göra någonting, utan den har lösningarna, hur livet kan funka. De lösningarna har naturen och vi kan lära oss hur livet kan funka även för oss”

”För mig har det varit superlätt att fatta saker när jag ser det ur ett naturperspektiv. Vi vet liksom hur cykeln går... löven faller av på hösten och multnar ner och sen kommer det nytt och att det finns något slags kretslopp i det som varit jätte- jättebra för mig att se och kunna jämföra med mig själv...”

Upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull miljö

Denna kategori delades in i de två subkategorierna; *Tillåtelse att vara som man är* och *Ta fram leken och lusten*.

Tillåtelse att vara som man är

Alla deltagarna betonar att den tillåtande miljön varit en viktig grund i arbetet. Att miljön varit fri från krav på hur rörelser skall se ut eller på hur deltagarna skall reagera och/eller agera i olika situationer upplevs som viktigt. Detta för att ha en möjlighet att komma närmare sig själv och inte skämmas för vem man är eller döma ut sig.

”... för mig blev det lite som en fristad(...) där allting var okej på något sätt. Där jag kunde känna det jag kände och röra mig som jag rörde mig och göra det jag behövde göra, om det var att sitta i ett hörn, eller... det var en väldigt tillåtande stämning och att det var också väldigt hoppfullt på något sätt...”

”Men alltså budskapet är ju hela tiden att du väljer själv vad du vill göra, det har jag verkligen tagit till mig och då känner ju jag vad som är rätt för mig. Jag känner vad som är viktigt och vad jag värderar högt och vi är ju alla olika människor och det känns som att jag har hittat hem till mig.”

En av deltagarna hittade en tillåtelse i sig själv att vara fri att göra/uttrycka det som känns rätt för henne. Därigenom fann hon också en större integritet, vilket upplevdes som positivt.

”Men utifrån den jag är och den respekt jag känner inför den jag är så kan jag ju välja i stunden vad jag vill uttrycka... Med frihet menar jag inte att jag uttrycker precis alla de känslor som vi har provat på, utan med frihet menar jag att jag har frihet att uttrycka de känslor jag vill. Så jag har egentligen både en mycket större frihet och en större integritet.”

Ta fram leken och lusten

Att lek och lust har en konstruktiv påverkan framhåller två av deltagarna. De beskriver det som att ägna sig åt svåra och jobbiga känslor eller upplevelser inte blir effektivare genom att vara seriös och allvarlig hela tiden utan tvärtom kan det ibland fungera bra att använda sig av lek och bus för att kunna närma sig och bearbeta svårigheter.

”... och när man kommer tillbaka i det här barnasinnets och lekfullheten är det som att dels är det läkande i sig att ha roligt och släppa alla hämningar och va lite tokig... och dels leder det någonstans.”

”... till exempel kan det vara jätte- jätteläskigt att vara jätte- jättearg på någon och det är jättehemskt och det är jättefult, men att leka att man är en drake eller att leka att man är en elak orm som slingrar runt och skall bita nån, det är inte alls lika läskigt, men samtidigt kan man få utlopp för allt det där aggressiva, fula... liksom... jag-vill-döda-dig känslan, på ett lekfullt sätt.”

”... det här lite lekfulla, lustfyllda förhållningssättet till det som är jobbigt, var liksom en sån befrielse...”

En av kvinnorna hade problem med sina hälsenor innan hon började med dansformen. Hon upplevde att fokus på lekfullhet och lust fungerade som en hjälp att ta sig vidare och inte avstå från dansen på grund av smärtor.

”... att återknyta till känslan och lusten i kroppen gjorde att det spelade inte så stor roll att det gjorde ont i fötterna och sen när jag började använda fötterna på ett mer lustfyllt och mjukt sätt så började de att, så började mina hälsenor att läka också.”

Att lyssna på sig själv och på sin kropp

Att få hjälp med och utrymme till att känna efter och lyssna inåt, på sig själv, beskriver alla tre deltagarna som väldigt värdefullt. Genom träning att lyssna på vad deras kroppar och känslor har att berätta så har de kunnat bli sannare mot sig själva och därigenom fått större möjligheter att ta hand om sina behov för att må bra.

”... när jag står där ensam och skall dansa med mig själv och känner en känsla som jag aldrig har känt förut (...) både en glädje, en lycka och en längtan... När jag står där med mig själv och börjar dansa och tårarna rinner så förstår jag ju att det här är något väldigt starkt som sker i mig. Att möta sig själv, det har jag aldrig gjort...”

”... nötandet och tjatandet... lyssna på kroppen, lyssna på kroppen, lyssna på kroppen. Det går ju in till slut så gör man det och jag har blivit friskare (...) endera är mitt immunförsvar starkare eller så är det så att genom att jag har lärt mig lyssna till kroppen och respektera den så lägger jag ner om jag känner att nu vill inte kroppen längre...”

”... jag insåg att det här har jag faktiskt lärt mig under de här åren, att min kropp behöver röra på sig när jag känner något väldigt starkt. För mig blev det jättetydligt (...) hur många gånger jag legat stel av skräck och det bara har växt och jag har inte förstått hur jag skall bryta det. Men jag har mycket större tilltro nu till min kroppsformåga att faktiskt kunna ändra på det.”

En kvinna lyfte också fram att samtalsterapi inte fungerat för henne då hon lätt fastnade i resonemang och analyser, utan att komma till kärnan. Det blir inte möjligt på samma sätt när kroppen förväntas ha svaren.

”... en av anledningarna till att jag inte kom åt var att jag är så mycket uppe i huvudet (...) men kroppen den ljuger inte och den vet ju så himla väl hur man känner sig, hur man mår och den talar sitt tydliga språk.”

Två av deltagarna beskriver att de fått hjälp med att upptäcka sin potential till att veta vad som behövs och vad som är rätt för den egna kroppen. Detta för att uppnå balans och må bra vilket ger en känsla av hoppfullhet och självtillit.

”Att jag har haft så här svårt att känna med kroppen var jag har ont (...) det har dels hjälpt mig att bli av med smärta och ändra på smärta men det har också hjälpt mig att bli mer medveten om hur jag faktiskt känner i kroppen. Var jag har ont eller var jag faktiskt inte har ont och att vi gjorde såna övningar också där vi fokuserade på där det inte funkar, men också att fokusera på det som fungerar och det har gjort mig mycket mer medveten om min kropp liksom.”

Den tredje deltagaren menar att hon genom att lära sig att lyssna inåt inte längre tvingar sig att röra sig eller prata utifrån vad hon tror att folk förväntar sig.

”... när jag inte hittar orden, så tillåter jag mig att vänta lite, så att orden kan få komma av sig själv. Det är något stort som sker då. Det är som den där första gången när jag mötte mig själv i dansen att jag för första gången kom i kontakt med känslor som bara kommer och en sårbarhet, att vara sårbar inför sig själv (...) det är väldigt stort att möta sin egen sårbarhet.

Att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller kropp

Denna kategori delades in i de tre subkategorierna; *Rytm och musik*, *Att följa andras ord och rörelser* och *Att uttrycka egna ord och rörelser*.

Rytm och musik

En av deltagarna berättar att den största livsstilförändringen hon någonsin gjort har varit att via den här dansformen ta in mer musik och rytm i sitt liv. Hon beskriver att hon nu hämtar kraft från musik och sång och har hittat ett sätt att uttrycka sig som liknar dansen i Earthheart Dance.

”... i och med det här... musikutövandet... Earthheart, friheten i dansen så har jag blivit intelligentare. Jag känner mig intelligentare! Jag känner mig klokare och intelligentare. Jag uppfattar text på ett helt annat sätt, jag lär in fortare tycker jag.”

Att följa andras rörelser och ord

En av kvinnorna lyfter fram att det har varit väldigt viktigt för henne att få höra av Åsa att vi alla bär på samma historier och att alla historier är viktiga för alla. Genom att dansa den rituella dansen har hon lärt att alla kan känna igen sig och ha erfarenhet av samma historier, på sina egna sätt. Det andra citatet kommer från en annan av kvinnorna som berör något liknande.

”Att man iscensätter en konflikt till exempel, det är väldigt brett, det behöver inte vara så specifikt liksom och att det har varit väldigt viktigt. Det har varit väldigt bra att det är öppet för egen tolkning, att lägga in det man behöver.”

”Det var en tillit till att eftersom det känns så bra för mig så kan det säkert kännas bra för fler, för vi är ju ganska lika varandra innerst inne allihopa.”

Två av kvinnorna är tydliga med att de påverkats positivt av att se andra människor uttrycka sig med rörelser. De upplever att det varit bra att dessutom få följa andras rörelser med sina egna kroppar och genom det prova på olika perspektiv.

”... jag kände att det var ju okej att se andra uttrycka en massa andra känslor som jag inte kunde uttrycka själv och då blev det en nyfikenhet, inåt. Att det vill jag prova (...) se hur det känns i min kropp att uttrycka det här. Så att det fanns alla de möjligheterna,

så fort man hade lust och det tror jag skapade den här friheten. Alltså det skapades en frihet att uttrycka precis vad som helst, men jag hade också kvar min integritet att välja vad jag ville uttrycka. (...) jag tånjde på mina gränser.”

”I början var det väldigt enformigt, när jag var arg stampade jag med foten till exempel. Så såg jag folk (...) då började jag härma på mitt sätt och det också gjorde att de rörelserna fick mer plats i mig och att det var skönt (...) som att det blev nya sätt för min kropp att röra sig som också gjorde det lättare med olika känslor liksom.”

Att höra andra dela med sig av sina upplevelser verbalt beskriver två av deltagarna som betydelsefullt. Dels för att få hjälp med att känna igen sig i olika känslor och på så sätt träna på att vara i kontakt med hela sig. Dessutom beskriver de att när de får uppleva alla möjliga olika personer uttrycka sin sanning och sin sårbarhet upptäcker de det gemensamma mellan människor.

”Jätteskönt att höra någon sätta ord på något... att precis så känner jag, men jag har aldrig kunnat sätta de orden på det.”

”... när man får höra alla andra och deras upplevelser, livserfarenheter (...) möta andra i de mest sårbara situationer. Det har lett till att jag aldrig är rädd, jag är aldrig rädd för andras ångest eller oro (...) för jag vet att det är bara bra att tårarna rinner och jag vet att det kommer något gott ur det där (...) att en person får sätta ord på vad hon känner och acceptera också som det är just nu.”

”Alltså att man har nånting gemensamt utöver det man tänker och känner och kroppen. Man har liksom något djupt därinne som är mänskligt, sårbart (...) det gör ju också att jag vågar vara öppen med hur jag tänker och hur jag är innerst inne...”

Att uttrycka egna rörelser och ord

En deltagare beskriver att i situationer när hon upplevt stark rädsla har hon lärt sig att kroppen behöver uttrycka känslan och få ut den på det sättet. Hon uttrycker det som att göra något av känslan.

”Det behöver kanske inte vara att sätta ord på det, men att det är något som är i kroppen och det behöver komma ut (...) jag tror att det är som en acceptans av att känslan finns men också en vilja av att få bort den.”

Samma person upplever att det varit av stor vikt att hon inte har behövt beskriva varför hon känt olika känslor utan att hon istället känt sig förstådd och respekterad när hon uttryckt sig via sina rörelser. Hon beskriver också en trygghet i att kroppen lärt sig vad den behöver göra när hon drabbas av starka känslor.

”... det är inte alltid jag förstår rent mentalt (...) jag kanske bara får en känsla och att det känns då ofta som att det är att sätta ord på det fast det finns inga ord... jag behöver inte förstå vad som händer rent logiskt liksom, men om jag bara känner efter i kroppen så vet den, då börjar den röra på sig och då behöver jag inte heller fatta...”

Att få chans att uttrycka sina upplevelser i ord tar alla tre deltagarna upp som en väsentlig del av dansformen.

”... i delningarna att få berätta de känslorna som kommer upp, sätta ord på dem, få feedback på dem så sker en direktläkning, menar jag och genom den feedback man får så går man tillbaka in i dansen, för orden gör ju liksom att man tar det upp i huvudet och medvetandegör det och så tar man det tillbaka ner i kroppen och ser vad som händer i nästa danspass...”

”... vissa saker som jag har delat verbalt har ju verkligen förändrat mitt liv...”

”När man får berätta och sätta ord på det man själv har upplevt. Det är också att möta andra i de mest sårbara situationer...”

Att berätta med ord sittande i cirkel beskrivs av en av kvinnorna som att det skapas en speciell stämning vilken gör att det blir meningsfullt att säga det som är viktigt och inte bara prata på, som hon upplever att det kan bli för henne när hon pratar med en samtalsterapeut. Hon uttrycker det som att hon då lättare låter på sig en mask och hade svårare att komma i kontakt med hur det kändes för henne på riktigt. På frågan vad hon tror skapade den speciella stämningen svarar hon flera olika saker. Dels att den som pratar ensam har ordet och att det inte är ett samtal mellan flera personer samtidigt. Dels att det är många som lyssnar som alla har chans att dela med sig av sina upplevelser efteråt. Hon säger också att det är betydelsefullt att allas intention är att lyssna hjärtligt och närvarande. Även att det inte blir ett allmänt samtal kring vad som har sagts upplever hon som en bidragande orsak till den speciella stämningen.

”Med en terapeut har jag mycket lättare för att bara sitta och babbla på (...) ofta tänker jag ganska mycket (...) säger jag det här kommer de fråga om det och undviker jag det här så kanske jag slipper det här och... men att här känns det mer som att jag måste få ur mig nåt så jag säger det och så kanske jag inte heller förväntar mig att det blir värsta dialogen, utan det handlar om att man säger det och det i sig kanske löser mer än att man skall sitta och älta...”)

”... efter att jag sagt nåt så har jag tid att bara vara med det, hur det känns att ha sagt... och inte sitta och prata vidare och vidare hela tiden...”

”... det kändes som väldigt fritt, det kunde vara hur flummigt som helst, ingen annan behövde fatta nånting egentligen. Det viktiga var bara att jag fick ur mig vad jag behövde säga.”

En annan effekt av att uttrycka sig på olika sätt berör två av kvinnorna. De talar om vad det inneburit att få en chans att stå i centrum och stå upp för vem de är. Att träna på att kunna visa hur det verkligen är och vem man verkligen är, utan att skämmas eller döma sig själv.

”... stå i mitten av cirkeln och det står tjugo pers runt en och visa det (...) jag tror att det har hjälpt mig att sätta ihop... jag har sett det så svart-vitt innan liksom. Antingen är jag ett offer och har varit med om hemska saker eller så mår jag jättebra och är jätteglad. Så jag har haft de två personligheterna ungefär, men att det har blivit mer integrerat nu att jag kan känna att jag kanske har båda de här sidorna och att det kanske är den jag är. Jag kan vara både ledsen och glad och jag kan visa upp båda (...) det har hjälpt mig att få ihop mina minnen...”

”... alltså för då i dansen i stunden där, där var det verkligen så, att jag accepterar mig.”

Diskussion:

Metoddiskussion

Då syftet med studien var att få inblick i deltagares upplevelser ansåg jag, i enlighet med de motiv som ges av t.ex. Kvale och Malterud (25, 26)) att en kvalitativ intervjustudie var mest lämplig.

En intervjustudie ställer stora krav på intervjuarens kunskap om och färdighet i att genomföra en intervju på ett vetenskapligt riktigt sätt, så att man får relevant och meningsfull information utan att påverka intervjupersonen. Med anledning av det genomförde jag en provintervju i ett tidigt skede för att kunna bli medveten om och reflektera över de svårigheter som dök upp. Därefter läste jag in mig mer på ämnet att genomföra en intervju och analyserade vilka delar jag behövde öva mer på. Innan de två sista intervjuerna genomförde jag också kortare intervjuer med personer utanför studien för att framför allt öva på förmågan till aktivt lyssnande, spegling och att ställa relevanta följdfrågor.

I genomförandet av intervjuerna började jag med att försöka använda mig av intervjuguiden. Anledningen var främst att inte riskera att komma bort från syftet med studien. Dock upplevde jag att intervjupersonerna ofta svarade på frågorna innan jag hunnit ställa dem och jag fick istället lägga störst fokus på aktivt lyssnande och lämna utrymme till intervjupersonerna och låta dem hitta sin egen väg när de berättade om sina upplevelser. Detta gjorde att frågeguiden mer användes som en koll för att se att vi berört de områden jag var intresserad av. De fördjupande följdfrågorna upplevde jag däremot som användbara för att nå djupare svar inom de områden som var relevanta för studien och jag var mån om att ge intervjupersonerna tid för reflexion. Användning av s.k. speglingar av intervjupersonernas svar upplevde jag som ett användbart sätt att guida intervjupersonen till att komma ett steg vidare i sin reflexion, men också för att undvika feltolkningar.

Min förförståelse var en stor del av min motivation till att utforska detta ämne. Malterud menar att om forskaren har ett aktivt och medvetet förhållande till sin förförståelse kan hon förebygga att gå in i projektet med skygglappar, begränsa sin horisont eller brista i sin förmåga att lära sig något av materialet (26). För att uppnå en så god intern validitet som möjligt strävade jag efter att lägga bort min förförståelse i första fasen av analysarbetet då det gällde att skaffa en helhetsbild och hitta övergripande teman. Detta för att hålla mig så öppen

som möjligt till infallsvinklar och perspektiv som låg utanför min förförståelse. Senare i analysen däremot, när det gällde att tolka och få fram en innebörd inom de olika kategorierna försökte jag aktivt att använda mig av min kunskap i ämnet. Jag upplever det som att min grundliga förförståelse var en tillgång och en styrka i att skapa sammanhang och mening i det material som intervjupersonerna delgav. Detta eftersom jag haft en ökad förmåga att förstå vad intervjupersonerna sagt och därmed en ökad förmåga att tolka deras upplevelser.

Resultatets tillförlitlighet, bedömer jag vara god eftersom jag arbetat på ett systematiskt sätt och varit noggrann när intervjuerna skrevs ut och analyserades. För att ytterligare stärka tillförlitligheten har en utomstående person läst intervjuerna och resultatet och bedömt hur väl dessa korrelerar. Enligt denna person stämmer resultatet väl överens med innehållet i intervjuerna.

Jag valde i ett tidigt skede att aktivt välja ut personer som upplevt en positiv förändring genom sitt deltagande i dansformen Earthheart Dance. Resultatet av studien säger således något om vad i dansformen som bidragit till dessa personers positiva förändring. Detta innebär att studiens externa validitet är begränsad eftersom antalet intervjupersoner enbart är tre stycken och resultatet inte säger något om de upplevelser som kan förekomma hos deltagare som inte upplevt en positiv förändring.

Resultatdiskussion:

Från första början när idén föddes till det här arbetet så var min lust att utforska huruvida Earthheart Dance kunde användas som en metod inom sjukgymnastik. Tidigt i arbetet när jag skulle formulera studiens syfte förstod jag att jag var tvungen att bryta ner det övergripande målet i mindre delar. I min förförståelse ingick att jag sett många människor förändras positivt av att delta i Earthheart Dance. Ett första steg blev således att få större kännedom om vad personer som deltagit i Earthheart Dance upplevt som varit till gagn för dem. Jag valde att aktivt söka efter personer som själva kopplade en positiv fysisk och/eller psykisk förändring till att ha deltagit i dansformen. Det faktum att det gick lätt att hitta personer att intervjua bekräftade min förväntan. Genom intervjuerna med dem har min förståelse djupnat och mina vyer vidgats så att jag nu vet betydligt mer om hur dansformen kan främja individens hälsa.

I Earthheart Dance är det kroppen i rörelse som står i fokus och deltagaren vägleds till att vara och röra sig utomhus, möta naturen med kroppen, lyssna på den egna kroppen och våga låta kroppen ge uttryck för sina känslor genom rörelse. Att betrakta naturens rörelser, att se andra människor i rörelse och att tillåta sin egen kropp att utföra de rörelser den har lust till utan att censurera eller ändra något verkar vara grundläggande för deltagarnas positiva upplevelser.

I min analys av intervjuerna visade det sig vad som varit viktigast för intervjupersonerna i arbetet med sig själva, genom dansformen. *Att uppleva sig som en del av naturens helhet* visade sig ha stor betydelse. Som fortsatt grund för vad som varit till gagn för deltagarna var *upplevelsen av att vara i en tillåtande och lekfull miljö*. Om detta uppfylldes fanns förutsättningarna för att deltagarna kom *att lyssna på sig själva och på sin kropp*. Detta gjorde det sedan möjligt för deltagaren att använda det som kom från henne/honom själv till *att våga uttrycka sina känslor med ord och/eller med sin kropp*. Jag ser resultatet som den väg som deltagarna använt för att lära sig att ge utrymme åt kroppens inneboende strävan mot balans och hälsa. Figur 1 i resultatdelen syftar till att gestalta denna väg.

Detta arbetets resultat stämmer väl överens med vad som framkommit i det som tidigare är skrivet om Earthheart Dance (21-24). Liksom i tidigare studier upplever deltagarna sig som stärkta och med ökat självförtroende/självkänsla (21, 22, 24). De har lärt sig att hantera och uttrycka sina känslor på ett konstruktivt sätt (22). Ett nytt accepterande och en ny glädje över den egna kroppen stämmer också väl överens med resultatet av den här studien (23). I ett tidigare arbete beskrivs kravlösheten som en viktig del. Jag tolkar detta vara liktydigt med vikten av att vara i en tillåtande miljö (23).

Resultatets implikationer för min sjukgymnastiska yrkesroll

Under de senaste åren har det uppmärksammats att de sjukdomar och symtom som är kopplade till livsstil ökar. Detta är tydligast dokumenterat vad gäller fetma, men flera SBU-rapporter berör fenomenet (28-30). Detta faktum gör att behovet av att ge individer stöd för att kunna förändra sina levnadsvanor ökar. Här har vi som sjukgymnaster stora möjligheter att vara delaktiga under förutsättning att vår kompetens som pedagoger och som terapeuter är tillräcklig och under utveckling. Ett led i denna utveckling kan vara att finna nya redskap och metoder som möter dessa behov. Dansterapi är ett sådant, relativt nytt, redskap som har stor potential att möta människors behov av förändring (3-8).

Människosynen inom Earthheart Dance och inom sjukgymnastik stämmer väl överens och människan förstås som en fysisk, psykisk, social och existentiell helhet (1). Genom Earthheart Dance's övningar integreras de kroppsliga och mentala funktionerna med de existentiella. Synen på hälsa är implicit och behovet av och viljan till självreflektion och mening ses som en stark drivkraft som hjälper individer att lösa problem och därmed främja sin hälsa (18). Intervjupersonerna bekräftar att det inom Earthheart Dance läggs stor vikt vid självreflektion och meningsskapande, framför allt i kategorierna *Att uppleva mig som en del av naturens helhet* och *Att våga uttrycka mina känslor*.

För att utröna om Earthheart Dance skulle kunna vara en hälsofrämjande metod inom sjukgymnastiken behöver ytterligare studier göras. Synen på hälsa är inte definierad inom sjukgymnastik, men hälsofrämjande interventioner har syftet att öka människans kontroll över sin hälsa och förbättra den (2). Resultatet av den här studien antyder dock att Earthheart Dance innehåller redskap som kan bidra till just detta. Det vore spännande att fokusera på det existentiella perspektivet för människors väg mot en förbättrad hälsa inom sjukgymnastik. För att bygga vidare på de resultat som lyfts fram i den här studien skulle man kunna undersöka en större mängd deltagare och öppet ställa frågan ”hur har du påverkats av dansformen?”

Slutsats

Studien visar på vilket sätt de personer som intervjuats har förändras och utvecklas i en positiv riktning med hjälp av dansformen Earthheart Dance. De beskriver hur de fått stöd i att lyssna på sig själva och sin kropp och ge uttryck för sina känslor inför andra. För att kunna göra det beskriver de att en kravlös och tillåtande miljö är en förutsättning. Dessutom visar studien att interaktion i form av rörelse i och med naturen har goda förutsättningar för att ge människan en känsla av helhet och sammanhang. Sammantaget verkar dessa delar fungera som en möjlig väg mot att ge kroppens inneboende strävan efter balans och hälsa ett större utrymme.

Referenser

1. Broberg, Catharina. Tyni-Lenné, Raija. Sjukgymnastik som vetenskap och profession. Stockholm: LSR, 2009.
2. Medin Jennie, Alexandersson Kristina. Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie. Lund: Studentlitteratur, 2000.
3. McKibben H, Westbrook BK. Dance/Movement Therapy with Groups of Outpatients with Parkinson's disease. American Journal of Dance Therapy 1989; 11 (1):27-38.
4. Jeong Y-, Hong S-, Myeong SL, Park M-, Kim Y-, Suh C-. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. Int J Neurosci. 2005; 115(12):1711 – 1720
5. Winters AF. Emotion, embodiment, and mirror neurons in dance/movement therapy: A connection across disciplines. Am J Dance Ther. 2008; 30(2):84-105
6. Thulin K. Dansterapi. In: Engström R, Konarski K, Lagercrantz AM, Teszáry J, Theorell T, Thulin K. När orden inte räcker - läkning av psykosomatisk sjukdom genom terapeutiskt arbete med musik, dans, bild och psykodrama. Lund: Natur och kultur, 2000. P. 59-93.
7. Grönlund E. Dansterapi. In: Alm A, Grönlund E, Hammarlund I. Konstnärliga terapier - Bild, dans och musik i den läkande processen. Stockholm: Natur och Kultur, 1999. P. 55-86.
8. Svenska föreningen för dansterapi. Sverige: 2009-10-22, 10:00.
<http://www.dansterapi.info/>.
9. Stewart, Iris J. Sacred women, Sacred dance: Awakening spirituality through movement and ritual. Rochester, Vermont: Inner Traditions International, 2000.
10. Bertherat, Thérèse. Kroppen har sina skäl. Stockholm: Wahlström & Widstrand, 2004.
11. Arrien, Angeles. The four-fold way: walking the paths of the warrior, teacher, healer and visionary. New York: HarperCollins Publishers, 1993.
12. Gad Ardagh, Chameli. Kom närmare: när det feminina hjärtat vaknar. Orsa: Energica Förlag, 2006.
13. Haugen, Brita. Rituel dans. (Elektronisk) Tillgänglig:
<http://www.britahaugen.dk/>. 2011-11-14.

14. Campbell, Joseph. Myternas Makt. Borås: Svenska Dagbladets Förlag AB, 1990.
15. Rosen, Marion. Rosenmetoden: Kroppsbehandling för bättre livskvalitet. Stockholm: Natur och Kultur, 2003.
16. Rosen, Marion. The Rosen Institut (Elektronisk). (2010-08-12) Tillgänglig: <http://www.rosenmethod.org/>. 2011-11-14
17. Roeper, Karen. Essential motion (Elektronisk). Tillgänglig: <http://www.essential-motion.com/>. 2011-11-14
18. Kämsby, Karin. Danskonst för att hela människan. (En intervju med Åsa Rockberg) Danstidningen. 2003; (3): 26-28.
19. Baer Heart, Larkin Molly. Vinden är min mor. En indiansk schamans liv och lära. Malmö: Egmont Richter AB, 1996.
20. Palmer, Parker J. A Hidden Wholeness, the journey toward an undivided life. San Fransisco: Jossey-Bass, 2004.
21. Söderström, Anette. Vad har hänt? Vad fångade vi? Sammanställning från tjejnätverket åren 1999-2000. Sollefteå: Utvecklingsenheten Kramfors Sollefteå hälso- och sjukvård, 2000.
22. Jaanus, Ulla. Dans och Rörelsepedagogik - som komplement i socialt arbete, C-uppsats. Umeå: Institutionen för socialt arbete, 2000.
23. Lindström, Sofia. I dansen blev alla känslor ok – en studie om unga tjejers deltagande i Earthheart Dance och dansensemblen Elementa, D-uppsats. Umeå: Sociologiska institutionen, 2008.
24. Molander, Tonny. Att dansa sitt namn. En kvalitativ studie av Earthheart Dance, C-uppsats. Umeå: Institutionen för socialt arbete, 2008.
25. Kvale Steinar, Brinkmann Svend. Den kvalitativa forskningsintervjun (2:a uppl). Lund: Studentlitteratur 2009.
26. Malterud, Kirsti. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning. Lund: Studentlitteratur; 2009.
27. Rosberg, Susanne. Fenomenologi. I: Granskär & Höglund-Nielsen (red.) Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. Lund: Studentlitteratur, 2009, 85-105.
28. Statens beredning för medicinsk utvärdering. Fetma – problem och åtgärder. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering; 2002. SBU-rapport 160.

29. Statens beredning för medicinsk utvärdering. Rehabilitering vid långvarig smärta. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering; 2010. SBU-rapport 198.
30. Statens beredning för medicinsk utvärdering. Behandling av depressionssjukdomar. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering; 2004. SBU-rapport 166 (2 vol.)

Hej!

Jag heter Tina Mortensen och går diplomutbildningen till Earthheart dansare och pedagog för Åsa Rockberg i Näsåker.

Jag skriver det här brevet till Er som dansat med Åsa, antingen på enskild kurs eller på sammanhängande utbildning.

Jag läser också på sjukgymnastutbildningen i Göteborg och kommer till hösten att göra min sista termin. Då skall jag skriva en C-uppsats under halva terminen.

Min idé är att jag vill undersöka om Earthheart Dance kan ha någon terapeutisk effekt på människor. Med terapeutisk effekt menar jag läkande effekt, antingen psykiskt/själsligt, fysisk/kroppsligt eller både ock.

*Min fråga till dig är om du innan du provade Earthheart Dance hade med dig något problem eller någon upplevelse, i kropp **eller** själ, som påverkade (sänkte eller försämrade) din psykiska **eller** fysiska hälsa?*

Om du hade det, märkte du någon förbättring av detta, som du kan härleda till att ha deltagit i Earthheart Dance-konceptet?

Om du känner att detta stämmer på dig, undrar jag om du kan tänka dig att bli intervjuad av mig som en del av min undersökning?

Ring eller skriv till mig för att diskutera om det är något för dig eller helt enkel anmäla intresse! Jag behöver ditt svar så snart som möjligt, senast i mitten på maj.

***Vänligen,
Tina Mortensen***

Mobiltelefon: 0704-64 18 01

Hemtelefon: 031-331 34 90

Mail: metzayaca@hotmail.com

Deltagarinformation

Du tillfrågas härmed om du vill delta i en studie om Earthheart Dance.

Jag är en sjukgymnaststudent som skall göra ett examensarbete vid Göteborgs Universitet. Jag heter Tina Mortensen och har fått era adresser från Åsa Rockberg, ledare för kurserna i Earthheart Dance som ni alla deltagit i.

Så här går det till

Om du vill vara med i studien kommer du att träffa mig för en intervju under ca en timma. Intervjun kommer att spelas in på ljudband för att lättare kunna bearbetas och för att jag skall kunna koncentrera mig på att lyssna under själva intervjun.

Det är frivilligt att delta i studien och du kan välja att inte svara på alla frågor eller avbryta ditt deltagande i studien när som helst, utan att ange orsaken.

Tillgång till intervjumaterialet har endast jag och min handledare. Din intervju kommer att förvaras så att obehöriga inte kan ta del av den. Inspelningarna kommer att förstöras efter att uppsatsen är färdig. Uppsatsen kommer att finnas i Göteborgs Universitets arkiv och i databaser för uppsatser på nätet.

Om du ger ditt samtycke till att bli intervjuad meddelar du det via den svarsblankett som följer med detta brev.

Ansvariga för studien är min handledare universitetslektor Christina Schön-Ohlsson, Göteborgs Universitet. Christina.Schön-Ohlsson@neuro.gu.se tfn 031-786 57 53 samt

Tina Mortensen studerande vid institutionen för neurovetenskap och fysiologi
Arbetsterapi/Fysioterapi Göteborgs Universitet. metzayaca@hotmail.com tfn 0704-64 18 01

Samtycke

**Jag har läst deltagarinformationen och vill delta i studien om
Earthheart Dance.**

Datum

Underskrift

Namnförtydligande

Frågeguide

Hur upptäckte du Earthheart Dance?

Hur kom det sig att du fortsatte med dansformen?

Upplever du att du har påverkats av dansformen? På vilket sätt i så fall?

Vad i konceptet upplever du bidragit till förändring för dig?

Hur lång tid gick innan du upplevde någon förändring?

Skulle det kunna vara något annat än dansformen som var orsak till förändringen?

Är det något i dansformen som varit speciellt viktigt för dig?

Finns det något som du vill tillägga?