

## Motion till riksdagen 2012/13:So483

av **Ellen Juntti och Pia Hallström (M)**

# Dans på recept

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att införa ”dans på recept” som ett komplement till dagens vård.

## Motivering

Länge har man talat om att kultur påverkar hälsan positivt. Det finns forskning som visar att hälsan påverkas positivt när man sjunger i kör eller aktivt lyssnar på musik. Mycket tyder på att kulturupplevelser kan bidra till bättre hälsa och snabbare rehabilitering.

I Skåne har man drivit pilotprojekt gällande ”kultur på recept”. Resultaten har varit så bra att man beslutat att förlänga projektet till 2014. Liknande projekt gällande ”kultur på recept” bedrivs även i t.ex. Halland.

Varje månad ger sig hundratusentals människor ut för att dansa. Istället för att gå på gym, springa eller delta i pass hos Friskis och Svettis är dans veckans motionspass. Detta visar en undersökning som Bengt Starrin, professor vid Karlstads universitet, gjort bland personer som dansar regelbundet. Det som framgår i undersökningen är att de som dansar mår bättre och anser sig lyckligare än befolkningen i övrigt.

Det finns flera andra aspekter som är positiva med dansen. Flera studier visar att dans har en positiv inverkan på kroppen både fysiskt och psykiskt. När man dansar tränar man både muskelstyrka, balans, koordination och rörlighet. Under dansen utsöndras kroppens eget morfin, endorfiner, som också kallas för ”må-bra-hormoner”. Endorfiner är stressreducerande och har en smärtstillande effekt. Även oxytocin frigörs i kroppen vid dans. Oxytocin är ett hormon som lindrar smärta och är bra för läkningsprocesser, stress och blodtryck.

**Fel! Okänt namn på**

Att få träffa andra människor på t.ex. danstillställningar bidrar även till att man känner sig delaktig i ett socialt sammanhang. Man får komma ut och träffa andra människor och blir mindre isolerad.

Under alliansregeringen har antalet långtidssjukskrivningar minskat men fortfarande är allt för många sjukskrivna för både fysisk och psykisk ohälsa. Därför behöver vi våga tänka i nya banor, som vi redan nämnt finns i dag ”kultur på recept”. Varför då inte införa även ”dans på recept”? Detta som ett led i rehabiliteringen för att minska och förhindra långtidssjukskrivning.

Därför föreslår vi att ”Dans på recept” bör införas som ett komplement till dagens vård.

Stockholm den 28 september 2012

*Ellen Juntti (M)*

*Pia Hallström (M)*