

# FOD PÅ GULV

## Vil du medvirke i workshop og afvikling af dansesessions?

Kære du, som allerede arbejder med folkedans og folkemusik,

### Vil du:

- Hjælpe psykisk sårbare og psykisk syge ud af isolation og stillesiddende adfærd?
- Være pionér og bidrage til at dokumentere effekt af 'tilpasset folkedans' i et nyt stort tværfagligt projekt, FOD PÅ GULV?
- Instruere dans eller spille med et fast team til 6 eller 12 honorerede danse-sessions i Nordjylland eller Syddanmark?
- Deltage i startworkshop 12-13. september på Brenderup Højskole på Fyn?

### 1. Problem

Der er et voksende antal ensomme, stillesiddende og mentalt udfordrede unge og voksne i almen mistrivsel. COVID-19 har kun øget presset på den enkelte. Samtidig vokser meldinger om det sundhedsmæssige potentiale i musik og dans - i forhold til mental og fysisk sundhed.

### 2. Vores mål

Vi véd, at folkedans skaber fællesskab med bevægelse, berøring og glæde. Lige før Covid gennemførte Genklang et pilotprojekt med tilpasset folkedans for beboere med psykisk sygdom på botilbuddet Kimbrerparken i Nordjylland. Resultaterne herfra kaldte lederen for 'banebrydende'. Derfor gik vi sammen videre og har fået tilskud til et bredere forsøg, Fod på gulv.

- Målet er at psykisk sårbare unge og voksne med psykisk sygdom får større mod på at indgå i fællesskaber og måske kickstarte et mere aktivt liv. Vi håber at kunne dokumentere for en langt større kreds, hvad tilpasset folkedans faktisk kan sætte i gang.

**FOD PÅ GULV** er det første større metodeprojekt, der afprøver og evaluerer effekten af tilpasset folkedans for en gruppe af sårbare unge (15-30 år) og en anden gruppe af psykisk syge voksne mennesker på bosteder. Projektet ser på mulig synergi mellem deltagernes fysiske og mentale trivsel. Det undersøges af de tilknyttede forskere fra NOCKS, Nordjysk Center for Kultur og Sundhed v/ Aalborg Universitet.

### 3. Ansøgning - senest den 22. juni 2022

Hvis du synes, at det lyder motiverende, skal du gøre følgende:

- Læs invitationen godt igennem.
- **Sæt et team på 1 danseinstruktør og 3 musikere.** Det er vigtigt, at alle i teamet har god erfaring med folkedans og lyst til at arbejde aktivt med grundideen i metoden 'tilpasset folkedans', se punkt 9. Og selvfølgelig: at I kan lide at arbejde sammen :).  
Og selvfølgelig: at I kan lide at arbejde sammen :).
- Udfyld [ansøgning her](#) og send senest 22. juni.
- Forventet svar: 1. juli.

#### **OBS: Én ekstra danseinstruktør**

Der er plads til ét wild card som danseinstruktør, hvis du vil være backup på teams ved evt. sygdom. Du skal derfor ikke søge med et team, men som dig selv - du får honorar på 3.000 kr. for at deltage i workshoppen - men er ikke på forhånd garanteret nogle sessions efterfølgende.

**Alle teams mødes til workshop 12-13. september på Brenderup Højskole.**

Danseforløbene vil ligge fra september 2022 og ca. et år frem. På endnu ukendte tider.

# FOD PÅ GULV

## 4. Økonomi

- Deltagelse i workshoppen er gratis - du står selv for transport til/fra højskolen.
- Hver dansesession honoreres med 3.000 kr./person (inkl. transport).

## 5. Ønskede kompetencer og rammer for jeres team

Fordi projektet følges af forskning, skal vi have så meget stabilitet som muligt - også på danseinstruktør-/musikside. Derfor er der lidt stramme rammer:

- Erfaring: Alle i jeres team skal være godt hjemme i at instruere eller spille til folkedans. I skal kunne generere en god energi og have overskud til at være i dialog med målgrupperne og medarbejderne før/under/efter hver session. Dvs.: ingen noder, når det går løs ;).
- Workshop: Alle i jeres team skal deltage i hele start-workshoppen i september - se herunder. Her bliver I klædt på til opgaven.
- Dansesessions: Alle skal medvirke i alle dansesessions i et forløb, dvs. seks uger i træk, der aftales nærmere mellem september 2022 - september 2023. Det kræver selvfølgelig, at institutionernes og jeres tidsmuligheder går op.

## 6. Mere om workshoppen på Brenderup Højskole 12-13. september 2022

- Start/slut: Mandag d. 12. september, kl. 10 - tirsdag d. 13. september, kl. 16.30.
- Indhold
  - Introduktion til projektet, de andre teams og til arbejdsgruppen for FOD PÅ GULV.
  - Introduktion til kultur og sundhed, forskning og den fulde vision.
  - Jeres roller og tilgangen til FOD PÅ GULV.
  - Mød medarbejdere, der arbejder med sårbare unge og psykisk syge voksne i hverdagen. Så I er forberedt på, hvordan I skal tilpasse jeres dansesessions ift. den specifikke deltagergruppe.
  - Og ikke mindst: I arbejder med tilpasset dans og spil i praksis – jeres erfaringer indgår.

## 7. Holdet bag FOD PÅ GULV-workshoppen

- Kristine Heebøll og Frederik Pustelnik er tovholdere på workshoppen. De var medudviklere af pilotprojektet på Kimbrerparken og meddesignere af workshop og metode til 'tilpasset folkedans' i FOD PÅ GULV. De følger jer gennem projektet og deltager også i projektet med deres eget team.
- Stine Lindahl Jacobsen er forsker på Aalborg Universitet. Hun står for evalueringsdesign og for tilrettelæggelse og afvikling af projektets forskning.
- Gerda Hempel er projektleder for forløbet [gerda.hempel@gmail.com](mailto:gerda.hempel@gmail.com) / 30238878.
- Fuldt program følger inden workshoppen.

## 8. Baggrund

Kom hurtigt ind i projektets kerne/hjerte:

- Se video fra sidste danseaften på [pilotprojekt på Kimbrerparken](#).
- Indslag om [FOD PÅ GULV i Radio Folk](#) (starter 33:25 inde i programmet)

# FØD PÅ GULV

- Minicase 1: Én beboer hører normalt hele tiden mange stemmer. Under musik og dans til Kimbrerballerne fortalte hun, at hun ingen stemmer hørte.
- Minicase 2: En anden er ret stillesiddende, inaktiv og overvægtig. Hun var nærmest ikke af dansegulvet til Kimbrerballerne. Medarbejderne har aldrig set hende så aktiv. Hun kan normalt ikke formås til at rejse sig og gå fra A til B.

## 9. Tilpasset folkedans - kort!

Hver dansesession består af dans + pause med fortælling/fællessang og kaffe/te + dans igen. Med til at danse er de psykisk sårbare/syge, medarbejdere, familie/venner og evt. borgere fra omegnen.

### Helt kort er hovedfokus ved alle dansesessions

- At fremme glæden i dans og samvær og vise, at det er sjovt og fællesskabsgivende.
- Alle skal kunne være med.
- Plads til fejl og gradvis læring. Så deltagerne får succesoplevelse og ikke nederlag.
- Undgå stive former og stramme regler.
- Alle skal have grint, følt sig udfordret og have haft en succesoplevelse. Det er ok, at nogle sidder over, alle behøver ikke være med hele tiden. For nogle kan det være rigeligt udfordrende bare at være med i lokalet.
- Deltagerne skal blive sultne og få lyst til at komme igen.
- Danseinstruktør og musikere understøtter hele tiden fællesskabskultur, stemning, energi og den gradvise udvikling i takt med gruppens og den enkeltes formåen. Alt sker i tæt samarbejde med medarbejderne.

## Om Genklang

Genklang har fået tilskud til FOD PÅ GULV fra KulturKANten/Kulturaftale Nordjylland, Trygfonden, Region Nordjylland og Region Syddanmark. Projektet løber fra januar 2022 til maj 2024.

Genklang er et 10-årigt program, der drives af Tempí, Kulturskolen Vesthimmerland og Hjørring Musiske Skole i dialog med Region Nordjylland og Vesthimmerlands Kommune og i samarbejde med en række kulturaktører, kommuner og organisationer mv. i Nordjylland og resten af Danmark. Målet er at skabe nytænkning af og med ny nordisk og traditionel folkemusik. Se mere på [www.genklang.gg](http://www.genklang.gg).



Foto fra Kimbrerbal på Kimbrerparken i Aars. Frederik Pustelnik som danseinstruktør.

# FØD PÅ GULV

## Feedback efter pilotprojekt 'Kimbærerbal'



Bølgenband spillede til Kimbrerballerne.

**Frederik Pustelnik, danseinstruktør:**

"Når man danser og hører god musik, så bliver man fyldt med endorfiner og glæde, som måske varer et par dage efter.

"Der er en kæmpe problemstilling med overvægt og folk, der ikke får motioneret. Her får de en times motion, som man ikke tænker på som motion. Og får måske energi til at gå en tur næste dag."

"Jeg sænker niveauet på dansen og sænker tempoet nogle steder. Så alle kan være med og få en succesfølelse."

**Kristine Heebøll, musiker og kapelmester:**

"Dans og musik er kunstformer, og når vi sætter det sammen, så svinger det sig faktisk op til at være kunst, et kunstnerisk udtryk."

**Jytte Hoffmann Birk, udviklingsleder i Kimbrerparken, efter pilotprojektet i 2019.**

"Vi har set billeder af, hvor stort det her kunne blive. Det her - det er banebrydende muligheder!"

**John Nielsen, beboer i Kimbrerparken, efter pilotprojektet:**

"Ja, det er i hele kroppen og i hovedet. Der er jeg bare glad. Man skal møde op til sådan noget dans og prøve ad. For man bliver gladere mennesker."

**Merete Østergaard, socialfaglig medarbejder, efter pilotprojektet:**

"Det smitter af hele vejen rundt, man går herfra med en god mavefølelse og oplevelse. Vi og brugerne får et fællesskab, og de får et fællesskab med hinanden"

**Bjarne Knudsen, beboer i Kimbrerparken, under pilotprojektet:**

"Jeg har sjovt nok været ude at danse. Det er dæl'me mange år siden, at jeg har prøvet det."

**Lars & Kirsten Pedersen, borgere i Vesthimmerland, efter pilotprojektet:**

"Lad os prøve at undgå isolation."  
"Her er det alle sammen, der er med i fællesskabet."



Kulturaftale  
Nordjylland



II  
REGION NORDJYLLAND

TrykFonden



NOKKS



DANISH NATIONAL  
ACADEMY OF MUSIC



AALBORG UNIVERSITET



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE  
-lyst til at gøre en forskel-



KULTURSKOLEN  
VESTHIMMERLAND  
-lyst til at gøre en forskel-



Tempi



Region Syddanmark