

Praktisk info angående sessioner öppenvård

Hur går det till:

För att delta i gruppen behöver du ha en pågående behandling på Karolinska Solna inom onkologi och helst remiss. Din fysioterapeut, samtalsterapeut, kontaktsjuksköterska, psykolog eller läkare kan hjälpa dig med detta. Du kan ringa och lämna ett meddelande för att kontakta arbetsterapeuten. Du får en första tid för individuellt besök med arbetsterapeut-dansterapeut för den första kontakt innan sessionen i gruppen börjar med syfte att bedöma om denna behandling är lämpligt för dig.

Sessioner i grupp pågår under ca 90 min, en gång per vecka under 3 månaders period. Det är bra om du kan delta alla tillfällen för att säkerställa effekten av behandlingen.

Du behöver ha bekväma kläder för att röra på dig, du kan ta med dig en tjockare tröja om du vill ha varmare kläder vid avslappning stund. Vi är helst barfota. Vattenflaska rekommenderas starkt. Det krävs inte danskunskap för att delta, det är en icke presterande metod utan koreografiskt innehåll. Detta är ingen danslektion.

Fysioterapi och Arbetsterapi
Karolinska Universitetssjukhuset, Solna
171 76 Stockholm
Telefon vx 08-12373636
www.karolinska.se



DANSTERAPI INOM ONKOLOGISK- REHABILITERING

Karolinska Universitetssjukhuset



Dansterapi

Dansterapi är en terapiform som använder dans och rörelse i den kreativa processen som terapi. Dansterapi riktar sig till olika patientgrupper såväl individuellt som i grupp. Genom dansterapi lär du dig att komma i kontakt med din kropp, dina känslor och tankar genom olika moment i sessionen, vi tränar på att öka medvetenhet och hjälpa dig att hitta dig själv på olika plan. Den är en metod baserad på främst icke verbal kommunikation och interaktion med terapeuten och andra. Vi har en kort samtalsterapi i gruppen efter dansterapisessioner. Individuell tid kan bokas parallell vid behov.

Syfte med dansterapi som rehabilitering

- Öka livskvalitet och personens välbefinnande samt aktivitet balans.
- Vi arbetar för att förbättra mentalt, fysiskt och emotionellt tillstånd.
- Bekräfta och utveckla identitet-självvet-kroppsbild efter ett hälsoproblem.
- Påverka nervsystem och immunförsvar-hormonsystem på ett positivt sätt.

- Använda dans och rörelse som terapeutiskt verktyg och hjälpa dig att hitta balans i aktivitet i livet och minska stress, depression, ångest, smärta, sömnsvårigheter, spänningar i kroppen och trötthet.

- Vår målsättning är att patienten får ett bättre mående och snabbare återhämtning i läkningsprocessen.

- Förbättra förmåga att hantera känslor vid svåra situationer i livet/ohälsa.

Vi arbetar med verktyg från olika Dansterapi metoder (Dansrörelseterapi-DMT, Orientalfusiondance (OFD), FUX metod. Det finns inslag av kreativ dans, improvisationsteknik, kroppsuttryck, andningsteknik, Mindfulness (medveten närvaro), med mera.

Vi bearbetar olika aspekter som hjälper dig att integrera känslor, tankar och kroppen. Genom dans och rörelse skapar din hjärna lättare en ny självbild och får dig att må bättre känslomässigt. Vi arbetar genom andning, dans, rörelse och olika positioner i kroppen för att du får bättre kontakt med dig själv. Rörelser är improviserade så du behöver inte vara orolig eller känna att du behöver prestera. Många övningar utförs utan musik och du kan blunda för att ha bättre kontakt med din inre.