

# FOD PÅ GULV

Fod på gulv – uddybende invitation [#2] | version: december 2022

## Her er uddybning af plan, rammer og ansøgning for medvirkende.

Jeres tilbuds og medarbejdernes aktive medvirken er nemlig afgørende for et godt forløb for jeres sårbare brugere. Vi vil sammen med jer skabe rammer for et forløb, som de kan få mest muligt ud af – og sørge for, at vi har nogenlunde ens opbygning af alle medvirkende forløb. Det er vigtigt i forhold til den forskning, der følger projektet.

- Ikke alt er 100 % på plads, men det bliver det inden jeres forløb. Her er de vigtigste forhold. Og I er så velkomne til at kontakte os for nærmere information.

## FOD PÅ GULV søger samarbejde med i alt:

- 2 tilbud i Region Syddanmark for unge sårbare.
- 2-3 tilbud i Region Nordjylland for unge sårbare.
- 3-4 tilbud i Region Nordjylland for voksne med psykisk sårbarhed/lettere sindslidelse.



## Første\* ansøgningsfrist er 30. oktober 2022.

Vi har åbent for ansøgninger fra tilbud i de to regioner. Vi skal i forhold til bevillingsgiverne sikre en vis geografisk fordeling af tilbuddene, også inden for regionen.

*\* Hvis der er det rigtige match mellem tilbud/grupper og geografi allerede dér, bliver der kun én ansøgningsomgang. Ellers gentager vi.*

## Hvad indgår i et samarbejde?

- **Omfang:** 6 gratis dansesessions med levende musik og instruktion. Der kommer én danseinstruktør og tre musikere – alle er dygtige og har fælles tilgang. Hver session varer i alt 1,5-2 timer, med fællessang og en fortælling i pausen.
- **Deltagere:** 10-20 af jeres brugere – et fast\*\* hold i alle seks sessions.  
*\*\*Med forbehold for enkelte individuelle 'øv-dage'.*  
Hertil kommer fx 3-7 medarbejdere (så vidt muligt en fast kerne, heraf én hovedansvarlig) + evt. familie/venner + lokale borgere. I støtter sammen op om fællesskabet på dansegulvet. OBS: **Alle** kan være med, og det er helt ok at lave fejl – dansens tilpasses til deltagerne. Det er også ok at starte med at komme og se på.

**Medarbejderne** er vigtige som aktive deltagere. De inspirerer jeres brugere til selv at deltage og det viser, at det er ok at fejle og være sårbar, når man prøver noget nyt. Hvis danseinstruktøren i en snæver vending har brug for en hjælpende hånd i kredsen, kan de give et nap med og hjælpe, hvis der opstår konflikter, som danseinstruktør eller musikere ikke kan løse. Desuden vil det være gavnligt at informere, hvis der er nogle med specielle behov, men udover det prøve at udelade gamle konflikter og jargoner.

# FOD PÅ GULV

- **Lokale og indretning:** Vi får brug for adgang til en sal, som er let tilgængelig for deltagerne.
  - Indbydende lokale af tilpas størrelse.  
Ca. 110 m<sup>2</sup> til 40 personer, ca. 70 m<sup>2</sup> til 20-30 personer.
  - Gulvet skal være egnet til dans, dvs. et glat gulv og IKKE gulvtæppe.  
Kontakt os gerne, hvis I er i tvivl. Så vi undgår skader.
  - Akustisk rimelige forhold: ikke for meget rumklang.
  - Borde og stole, så det er muligt at kigge på - og holde pause.
  - Adgang til strøm.

## Jeres hjælp ifm. hver session

- Indretning af lokalet (teamet medbringer og opstiller selv evt. lydanlæg).
  - Oplåsning, modtagelse og praktisk bistand til danseteamet ca. 1 time før start (aftales med teamet).
  - Være der for brugerne, når de ankommer – så der er kendte ansigter, der tager imod.
  - Velkomst v. leder/medarbejder (ved første dansesession).
  - Danse med.
  - Kaffe/vand/noget sødt til pausen.
  - Danse med.
  - Farvel (ved sidste dansesession).
  - Oprydning.
- **Jeres medvirken FØR start**
    1. **Overordnet plan- og praksisaftale** for forløbet m. Fod på gulv og med jeres danseteam.
    2. **Et digitalt møde** med jeres medarbejdere om, hvordan vi sammen skaber de bedste forhold – og hører mere om jeres hverdag med brugerne.
    3. **Invitation** til jeres brugere, medarbejdere - og fx til familie/venner og lokale borgere. I inviterer. Vi leverer en layoutet invitation, som vi sammen kan tilpasse.  
Vi aftaler evt. anden PR/medieomtale, hvis det er relevant.
    4. **Vi håber, I vil understøtte** jeres brugeres motivation for at deltage. I har en vigtig rolle i forhold til at bygge bro og udgøre et sikkerhedsnet for jeres brugere, så de tør møde op og sætte fod på gulv. Det oplevede vi på pilotprojektet.
  - **Hvornår:** Dansen skal afvikles 6 uger i træk på et fast tidspunkt, i perioden: januar til september 2023. I skriver (om muligt) jeres tidsønsker og gerne backuptider i ansøgningen, så vi kan få kabalen: tilbud/danseteam til at gå op.  
Alternativt, hvornår I forventer at have overblik over jeres tidsønsker.
  - **Forskning & evaluering:** Fod på gulv afprøver som sagt effekten af 'tilpasset folkedans'. Vi undersøger, hvad det betyder for den enkelte, mentalt og fysisk, med et fællesskab omkring dans. Her får vi brug for medarbejdernes input og bistand. Fx hjælp til udfyldelse af spørgeskemaer med jeres brugere, jeres egen feedback på forløbet, på brugernes udbytte.  
Vi melder ud om de endelige forsknings- og evalueringsmetoder inden jeres forløb.

# FOD PÅ GULV

- **Etik & faglig respekt:** Projektet lægger stor vægt på respekt for deltagerne og deres individuelle valg under forløbet. Projektet bygger hele vejen igennem på inddragelse af og respekt for medarbejdernes, danseinstruktørernes, musikernes og forskernes høje faglighed. Input og undersøgende dialog imellem faggrupperne er derfor vigtige elementer. Herunder at opdage og beskrive nye vigtige forhold, der kan hhv. understøtte eller bremse en motiverende oplevelse for deltagerne.
- **Efter forløbet:** Vi undersøger, om danseforløbet kan motivere flere deltagere for at ville fortsætte med aktivitet og fællesskab i en eller anden form. Derfor arbejder vi på at forankre mulighederne for 'tilpasset folkedans', hvis resultaterne taler for det. Også her, planlægger vi at kontakte jer.
- **Besøg, PR, fotos/video, interviews/citater og GDPR**  
Projektet får brug for dokumentationsfotos og -videoer samt interviews med nogle deltagere og medarbejdere. Det er til rapporter og evt. presse. Den enkelte bruger skal have lov at sige fra i forhold til at figurere på billeder/videoer/interviews. Ligesom projektet følger GDPR. OBS: Ikke alle forløb får besøg af forskere eller presse, men hvis I gør, aftaler vi det altid forud.
- **Økonomi**  
Projektet dækker danseinstruktør- og musikerløn/-transport, forskning, PR-materiale, projektledelse mv.  
Som tilbud/skole dækker I afviklingsudgifter, dvs. sal, kaffe/te samt egne medarbejdertimer.

## De to målgrupper – hver sine forløb

- **Unge med psykisk sårbarhed fra 15-30 år**, som ikke modtager behandling i det behandlings-psykiatriske system. De kan være unge i mistriksel, som føler sig ensomme eller har svært ved at være sammen med andre. Unge, som fx har lavt selvværd, sociale udfordringer, stillesiddende adfærd, overvægt, lav tilfredshed med livet, psykiske og psykosomatiske symptomer såsom angst og ængstelighed, depression, oplevet stress, ensomhed, søvnproblemer eller lign.
- **Voksne med psykisk sårbarhed eller lettere sindslidelse** (kun åbent i Nordjylland)  
Fx i botilbud eller i dagtilbud, hvor medarbejderne kan være aktive før, under og efter forløbet.



Foto fra invitation til pilotprojektet.

## Ring eller skriv for en uforpligtende snak.

- Vi glæder os til at høre fra jer/se jeres ansøgning.

Fod på Gulv / Genklang / Gerda Hempel, projektleder  
30238878 – [gerda.hempel@gmail.com](mailto:gerda.hempel@gmail.com)

Hjemmeside: [www.fodpaagulv.dk](http://www.fodpaagulv.dk)