

Dans - Autismespekteret

Maren Wedøe Reitan og Anette Sture Iversen

ABSTRACT

In the spring and fall of 2025, inclusive dance classes for neurodivergent pupils have been offered at two schools in Oslo. The project has been supported by Kulturtanken's grant scheme Inclusion in *Cultural Life*. Through exercises that train motor and social skills, the pupils have shown joy in dancing, as well as visible development.

SAMMENDRAG

Vår og høst 2025 har inkluderende dansetimer for nevrodivergente elever vært tilbudt ved to Osloskoler. Prosjektet har vært støttet av Kulturtankens tilskuddsordning *Inkludering i kulturliv*. Gjennom øvelser som trener motoriske og sosiale ferdigheter, har elevene vist danseglede og synlig utvikling.

Dans - Autismespekteret

Maren Wedøe Reitan og Anette Sture Iversen

Introduksjon

Våren og høsten 2025 har Senter for dansepraksis i skole, utdanning og forskning (SANS) tilbudt dansetimer for nevrodivergente elever (tidligere elever med autismespekterdiagnoser) ukentlig i to Oslo-skoler. Prosjektet har vært støttet av Kulturtankens tilskuddsordning *Inkludering i kulturliv*.

Pedagoger i prosjektet har vært Maren Wedøe Reitan og Camilla Wang Pettersen. Reitan (hovedpedagog i prosjektet og styremedlem i SANS) er dansepedagog og ergoterapeut med videreutdanning i danse- og bevegelsesterapi. Hun har lang erfaring med inkluderende praksis i dans, og dans som metode innen terapi, spesialpedagogikk og i et helsefremmende perspektiv. Pettersen (tidligere styremedlem i SANS) er dansepedagog med videreutdanning i dans og bevegelse som helsefremmende metode. Hun har lang erfaring som dansepedagog og konsulent for Danseverket i Nittedal.

Rammefaktorer

I utgangspunktet var prosjektet ment for barn og unge med ulike funksjonsvariasjoner, både fysiske og kognitive. Etter nærmere planlegging med alle involverte, bestemte vi oss for å avgrense til nevrodivergente elever da dette ofte er en oversett gruppe og hovedpedagog og ergoterapeut Reitan mente at opplegget potensielt ville ha stor betydning for nettopp denne målgruppen.

Inkluderende dansetimer for nevrodivergente elever har derfor blitt gjennomført på to skoler i Oslo, ukentlig, fra vinterferie til påskeferie vår 2025, og frem mot høstferien høst 2025. I tillegg til å planlegge og gjennomføre undervisningen, har pedagogene hatt samtaler med lærere og assistenter, og loggført erfaringene fra dansetimene. Danseforsker Anne Fiskvik fra NTNU har fulgt prosjektet. Det har vært tydelig for alle involverte at dette prosjektet har hatt stor innvirkning på elevenes fungering.

Autismespekterdiagnoser

Autismespekterdiagnoser er den vanligste formen for utviklingsforstyrrelser. Barn med diagnosen har atypisk utvikling i språk og sosial interaksjon, med repeterende atferd. Det er en økning i antall personer som får diagnosen autismespekterforstyrrelser, i tillegg oppdages det tidligere. For best mulig utvikling er det viktig med tidlig intervensjon og det eksisterer en stor interesse for nye verktøy i arbeid med målgruppen. Vi ser et skifte i hvordan personer med autisme blir sett på, fra å være noen som må "fiks" til at man heller vektlegger styrker og ressurser hos individet.

Vanlige utfordringer

Personer på autismespekteret kjennetegnes ofte av uvanlig sosialt gjensidig samspill og uvanlig kommunikasjonsmønstre. De har gjerne begrensede eller snevre interesser og et begrenset repertoar av aktiviteter. Som følge av det har de ofte utfordringer med sosiale ferdigheter og forståelse, og dermed begrenset evne til, og interesse for, sosial omgang.

De har gjerne annerledes blikkontakt og avvikende og annerledes reaksjonsmønstre. Utfordringer med kommunikasjon og språk er vanlig, og generelt avvikende atferd. Fordi de er mer sensitive for, og har sterkere opplevelse av sanseinntrykk, har de også ofte en økt sårbarhet for stress. Noen mener også at svekkede grov- og finmotoriske ferdigheter er et av trekkene, spesielt å planlegge, organisere og koordinere bevegelser.

Sanseinntrykk

Mange med ASD har en overfølsomhet for sanseinntrykk. Det gjelder både overfølsomhet, underfølsomhet og filtreringsvansker. Relevante sanseinntrykk er lyder, lys, taktilt, lukt, smak, konsistens på mat, varme, kulde, vind, etc. Overfølsomheten skaper stress og fører til vansker med regulering av følelser.

Kommunikasjon – ASK

Alle trenger språk for å utvikle seg. Noen personer kan, på grunn av medfødte tilstander, skader eller sykdom, ikke kommunisere ved hjelp av talespråk. Å kommunisere på andre måter enn gjennom talespråk kalles alternativ og supplerende kommunikasjon, forkortet til ASK. I dette arbeidet benyttet vi bildekort og tegn til tale som visuell støtte.

Danse- og bevegelsesterapi

Danse- og bevegelsesterapi er bevegelse som brukes psykoterapeutisk for å fremme emosjonell, kognitiv, fysisk og sosial integrering av individet. (Scharoun et al. 2014; ADTA 2009) Denne terapiformen har vist forbedring hos personer med ASD når det gjelder kroppsbevissthet, selv-andre-skille, sosiale ferdigheter, velvære, og det kan i tillegg forbedre sensorisk-motorisk organisering og fragmenterte bevegelser. Speiling (“Attunement”, for å stille inn/være bevisst/tilpasse seg) er en sentral metode for å koble oss til bevegelsesrepertoaret til personer med ASD (Payne, 2017).

Mål

Overordnet mål for prosjektet

Det overordnede målet har vært å skape mestringsfølelse og bevegelsesglede hos elevene, og det er ingen krav til forkunnskaper i dans. En del av det overordnede målet har også vært å undersøke hvordan dansen kan bidra positivt for elevene både fysisk og sosialt.

For å oppnå målet har dansetimen inneholdt enkle dansebevegelser til musikk, utforskning av ulike bevegelseskvaliteter, kreative danseøvelser, ulike sanseopplevelser og øvelser for å roe ned og avspenne.

Mål for undervisningen

Hovedmål: Læring gjennom bevegelse, samspill og dans.

Arbeidsmål 1:

Dansens grunnelementer

Kropp: Utforske, utfordre og utvikle hva kroppen kan gjøre.

Rom: Bli bevisst og utforske hvor i rommet vi beveger oss, formasjoner, nivåer, avstand, retninger, bevegelsesbaner og i forhold til andre mennesker.

Dynamikk: Ulike bevegelseskvaliteter og grad av energi i bevegelsene i forhold til rom, tid, kraft og flyt.

Relasjoner: Hvem og hva kan du bevege deg i relasjon til?

Arbeidsmål 2:

Kommunikasjon og samspill.

- felles oppmerksomhet.
- erfare ord og begreper på en kroppslig og sanselig måte.
- koble bilder, lyder, ord og bevegelser
- turtaking
- følge instruksjoner, lede og å følge andre
- imitasjon/speling

Arbeidsmål 3:

Følelses- og adferdsregulering.

- uttrykker følelser gjennom dansen
- trene på å endre bevegelseskvaliteter
- selvregulering av følelser og adferd.

Arbeidsmål 4:

Motorisk utvikling.

- kroppskontroll, bedre koordinasjon, balanse, spenst, kondisjon, utholdenhet, styrke grovmotorisk utvikling, kroppsbevissthet

Arbeidsmål 5:

Lek og kreativitet.

Dansetimen tar utgangspunkt i kreativ dans og danselek.

Vær obs på:

- Undersøk kommunikasjonsform på forhånd
- Volum på musikken og andre lyder fra inne i eller utenfor rommet. Noen barn benytter hørselsvern/lyddempende propper blant annet for lydsensitivitet eller for å velge/avslaste fokus
- Fysisk kontakt – trene på toleranse eller regulering av dette, mellom mennesker og ved bruk av objekter
- Lyskilder i rommet kan påvirke barna (for mye/lite/blinkede o.l.)
- Lukter: sterke lukter kan være forstyrrende
- Valg av objekter
- Blikkontakt – ikke påtvinge dette
- Dagsform kan variere f.eks pga søvn og andre faktorer
- Noen trenger lenger lenger tid for å prosessere og reagere
- Viktig å skape trygghet med tydelig struktur, forberede overganger, repetisjoner og å sikre god kommunikasjon på barnas premisser





Resultat

Alle involverte har vært veldig begeistret for prosjektet og sett helt tydelige resultater hos elevene. Det går både på motoriske ferdigheter, sosiale ferdigheter, dansegledede og evne til å regulere følelser og handlinger (selvregulering). Lærere og assistenter har fått økt forståelse for hva dans kan være og hva dans kan gjøre, samt antakelig nytt syn på hva elevene kan lære. Dette er verdifull kunnskap hos alle involverte parter.

Kroppsbeheerskelse og kroppsbevissthet gir den enkelte følelsen av identitet og egenverdi – dette er meg.

Åse Løvseth Glad

Litteraturliste

- Autismeforeningen. 2025. *Om autismespekterdiagnose (ASD)*. <https://autismeforeningen.no/hva-er-autisme/om-autismespekterdiagnose-asd/>
- Glad, Åse L. 2012. *Dans på timeplanen*. 2.utg. Tell forlag.
- Martin, Mary. 2014. "Moving on the spectrum: Dance/movement therapy as a potential early intervention tool for children with Autism Spectrum Disorders." *The Arts in Psychotherapy* 41: 545–553. <http://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.003>
- McGarry, Lucy M., og Frank A. Russo. 2011. "Mirroring in dance/movement therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement." *Arts in Psychotherapy* 38 (3). <http://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.005>
- Payne, Helen. 2017. *Essentials in dance movement psychotherapy. International research on theory, research and practice*. Routledge, Taylor & Francis Ltd.
- Scharoun, Sara M., Nicole Luymes, Pamela J. Bryden, og Paula C. Fletcher. 2014. "Dance/movement therapy as an Intervention for children with autism spectrum disorders." *American Journal of Dance Therapy* 36.2: 209–28. <http://doi.org/10.1007/s10465-014-9179-0>
- Statped. 2025. *Alternativ og supplerende kommunikasjon*. <https://www.statped.no/tiltak-og-tilrettelegging/alternativ-og-supplerende-kommunikasjon/#faq-item>