

# LÆR AT TACKLE angst og depression



Afrapportering af satspulje \$ 16.51.14

”Lær at leve med” program for angst og depression

**Sundheds- og Ældreudvalget**

**D. 11. oktober 2016**

**Charan Nelander** direktør

**Nicolaj Faber** chefkonsulent

Komiteen for Sundhedsoplysning



# Om LÆR AT TACKLE angst og depression

**Formål med projektet:** At styrke kommunernes indsats for borgere med angst og/eller depression

**Mål:** At udvikle en effektiv indsats, som udbydes i mindst 40 kommuner

**Aktiviteter:** Kursus er udviklet, afprøvet, evalueret og implementeret i kommunerne i 2012-2016

**Effektevaluering:** Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet

## Om kurset:

- Målgruppen er mennesker med symptomer på angst og/eller depression
- 7 moduler af 2,5 time
- Frivillige undervisere, der selv har angst og depression
- Lille og billig indsats

**Ophav:** Udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og NHS i samarbejde med Stanford Universitet



# Resultater

**2012:** Udvikling af kursus og kursusbog

**2013:** Pilotafprøvning i 4 kommuner

**2014:** 44 kommuner udbyder indsatsen

**2015:** 47 kommuner udbyder indsatsen (drift)

**2016:** 50 kommuner udbyder indsatsen (drift)

**2016: Effektevaluering resultater:**

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer
- Øget tro på at kunne få hjælp fra omgivelserne

**Effektstørrelserne er sammenlignelige med de effektstørrelser, man typisk ser ved kognitiv terapi (sekundære analyser)**



# Perspektiver

**Kurset bør tilbydes unge 16-25 år, fordi:**

- 22 % af 18-årige har depressive symptomer\*
- Depressive symptomer er karakteristisk for de unge, der har svært ved at komme i uddannelse eller fastholde uddannelse\*
- Kommuner efterspørger LÆR AT TACKLE til unge
- LÆR AT TACKLE angst og depression er afprøvet på unge med gode erfaringer:
  - De unge bliver bedre til at håndtere symptomer og hverdagens udfordringer fx på uddannelsen
  - Kurset hjælper de unge til at fastholde uddannelse/komme i uddannelse

*\* Unge i Danmark. 18 år og på vej i voksenlivet. Årgang 95. Forløbsundersøgelsen af børn født i 1995. SFI 2016.*



## Perspektiver

**Kurser for pårørende til demens ud fra samme LÆR AT TACKLE-model, fordi:**

- Der er gode erfaringer med LÆR AT TACKLE-modellen til pårørende til demens (fx Ikast Brande)
- Kommunerne efterspørger dette kursus til pårørende
- Kurset er effektiv
- Lille og billig indsats
- Kurset kan forankres hurtigt i mange kommuner
- Kurset er under udvikling i samarbejde med Københavns Kommune