



Pressemeddelelse
23. juni 2016

Kursus kan reducere angst og depression!

En ny evalueringsrapport fra Sundhedsstyrelsen konkluderer, at kurset LÆR AT TACKLE angst og depression har en positiv, signifikant effekt på deltagernes angst og depression. Kursets undervisere er mennesker, der selv har angst og depression. 46 danske kommuner udbyder allerede kurset. LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Stanford Universitet og National Health Service i England.

Depression og angstsygdomme er hyppige årsager til forringet livskvalitet og uarbejdsdygtighed. Sygdommene medfører desuden betydelige samfundsmæssige udgifter bl.a. i form af tabt produktion og sociale ydelser, og angst er den lidelse, der medfører flest førtidspensioner.¹ LÆR AT TACKLE angst og depression er en del af et satspuljeprosjekt, der har til formål at hjælpe mennesker med angst og depression med at blive bedre til at håndtere de symptomer og problemer i hverdagen, som sygdommene forårsager.

Sundhedsstyrelsens nye evalueringsrapport viser, at kurset har *statistisk signifikant positiv effekt* på deltagernes:

- symptomer på angst
- symptomer på depression
- tro på egne evner til at kunne håndtere og kontrollere symptomer på angst og depression
- tro på egne evner til at kunne opnå følelsesmæssig og praktisk støtte hos omgivelserne

For nogle grupper er effektstørrelserne moderate. Moderate effektstørrelser er det, man typisk ser ved behandling af depression med terapi. Evalueringsrapporten konkluderer, at kurset er et *værdifuldt supplement til behandlingen af mennesker med angst og depression*.

Underviserne er ikke fagfolk, men mennesker, der selv har angst og depression. De er uddannet til opgaven og fungerer som positive rollemodeller for kursisterne. Lene Falgaard Epløv, speciallæge i psykiatri, Ph.d. og Forskningsoverlæge på Psykiatrisk Center København vurderer indsatsen således:

"LÆR AT TACKLE angst og depression er et vigtigt supplement til behandlingen af angst og depression. Dels fordi patienten inddrages mere aktivt i behandlingen og får redskaber til selv at kunne håndtere sygdommens indgriben i dagligdagen. Og dels fordi kursets instruktører er mennesker, der så at sige "har været der selv", hvilket hjælper mange patienter på en helt speciel måde, sammenlignet med indsatser, der varetages af sundhedsprofessionelle."

46 danske kommuner udbyder allerede **LÆR AT TACKLE angst og depression**, der er forbundet med små udgifter og store gevinster, både for kommuner og borgere. Evalueringen er udført af EPOS, Aarhus Universitetshospital & Aarhus Universitet og med støtte fra Sundhedsministeriet.

Teksten kan frit benyttes redaktionelt under henvisning til Komiteen for Sundhedsoplysning.
Læs den fulde rapport [her](#) . Læs resume af rapporten [her](#).

Spørgsmål vedrørende evalueringen rettes til chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning Lea Hegaard, la@sundkom.dk / 22 66 26 71. **Redaktionelle spørgsmål** rettes til presseansvarlig i Komiteen for Sundhedsoplysning Birgitte Sabra, bs@sundkom.dk / 51 42 42 02.

¹ Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen 2015.

BAGGRUND for satspuljeprojektet

Cirka 4 % af den voksne danske befolkning lider af depression, mens 6-18 % skønnes at have haft en angstlidelse inden for det foregående år.² Depression og angst kan udvikle sig til kroniske tilstande, der ofte er afgørende barrierer for at leve et almindeligt, selvstændigt liv på arbejdsmarkedet såvel som i livets øvrige forhold. Desuden har sygdommene ofte alvorlige konsekvenser for pårørende, fx ægtefæller og børn. Der er betydelig udgifter forbundet med sygdommene, fx tabt produktion og sociale ydelser. Bl.a. er angst den lidelse, der medfører flest førtidspensioner³. Det er derfor vigtigt for både den enkelte, de pårørende og for samfundsøkonomien, at personer med angst og depression får behandling og hjælp til at håndtere symptomer og de problemer, som sygdommene i øvrigt giver.

LÆR AT TACKLE angst og depression er til mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Kurset består af 7 moduler a 2,5 time. Der undervises i 1 modul om ugen i 7 uger. På kurset tilegner deltagerne sig redskaber til at håndtere symptomer og hverdagen med sygdom. Eksempler på emner er: Håndtering af vanskelige følelser, handleplaner, problemløsning, at træffe beslutninger, at forebygge tilbagefald, håndtering af nedtrykthed og træthed samt at genkende det, der udløser sygdom.

Kurset er blevet evalueret i 2013-2016 af EPOS, Aarhus Universitetshospital & Aarhus Universitet. Evalueringen er gennemført i et randomiseret, kontrolleret design. Evalueringen viser, at kurset har signifikante, positive effekter på deltageres symptomer på både angst og depression. Derudover har kurset signifikant, positiv effekt på deltageres self-efficacy (troen på egne evner).

LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning, i samarbejde med Stanford Universitet i Californien og National Health Service i England. LÆR AT TACKLE angst og depression er initieret af Sundhedsministeriet med det formål at understøtte den kommunale indsats for borgere med angst og depression. Projektet er finansieret af satspuljemidler i perioden 2011-2014.

Om LÆR AT TACKLE-kurserne

LÆR AT TACKLE angst og depression er et af flere LÆR AT TACKLE-kurser. Kurserne er baseret på kognitiv psykologi og har fokus på at styrke kursisternes egen håndtering af sygdom. En bedre håndtering giver bedre effekt af behandling og forebygger forværring af sygdom. På kurserne tilegner deltagerne sig en række konkrete værktøjer til brug i hverdagen, så det bliver kursisten selv, der styrer sygdommen, og ikke omvendt. 67 kommuner udbyder et eller flere LÆR AT TACKLE-kurser.

Læs mere på www.patientuddannelse.info

² *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression - en randomiseret kontrolleret undersøgelse*

³ Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen 2015.