




# LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge

 Komiteen for Sundhedsoplysning

1

## Status

42 kommuner har forankret indsatsen  
Kurset er pilotafprøvet blandt unge 15-25 år  
Effektevaluering er i gang i 40 kommuner (2018-2020)

Centrale resultater for pilotafprøvningen:

- De unge bruger kursets redskaber til at fastholde eller komme i gang med uddannelse
- De unge bliver bedre til at mestre symptomer og hverdag
- Udbytte og tilfredshed er højt og på niveau med kurset for voksne
- Kurset fungerer til målgruppen

2

## Hvad er LÆR AT TACKLE?

- Udviklet af Stanford Universitet
- Bygger på social, kognitiv teori
- Mere end 30 års forskning ligger bag
- Udbredt til 29 lande
- 5 nationale indsatser i DK – i 67 kommuner
- Evidensbaseret



3

## Om LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge

- Formål:
  - Reducere symptomer på angst og depression
  - Øge mestringsadfærd og self-efficacy
- 7 mødegange af 2,5 time i 7 uger, 8-14 deltagere
- 2 instruktører, der er gode rollemodeller
- Kommunal forsamtale med kursister
- De unge tilbydes netværk efter kurset

4

## Baggrund for ungeindsatsen

- 2012: Sundhedsministeriet tog initiativ til indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression* til voksne
  - SST's evaluering viste positiv effekt på symptomer og self-efficacy
- Kommuner efterspurgte indsatsen til unge
  - 6 kommuner gik i gang i 2015 – med gode erfaringer ift. kursets indflydelse på de unges uddannelsessituation
- Kurset kan potentielt reducere symptomer og hjælpe unge med at komme i uddannelse/job eller fastholde uddannelse/job

5

## Projektet

**Formålet** er at afprøve *LÆR AT TACKLE angst og depression* blandt unge med fokus på:

- Kursets effekt (symptomer, trivsel, self-efficacy)
- Organisering af indsatsen og rekruttering af de unge
- Tilknytning til uddannelse og job (fastholdelse, parathed og opstart i uddannelse og job)

**Målgruppen** er unge mellem 15-25 år med symptomer på angst og/eller depression

**Periode:** 2017-2019

6



"Jeg har taget redskaberne til mig. Jeg har haft en hel uge, hvor jeg ikke tænkte på døden hver nat – det var dejligt. Det havde min krop brug for."

"Jeg ved bare at når flyet letter så skal jeg bruge mine selvhjælpsredskaber til at berolige mig selv."

**Lær at tackle...**

- Lær at tackle... er en patientuddannelse, som har til formål at lære deltagerne at håndtere symptomer på angst og depression i hverdagen.
- Kurset består af ialt syv moduler, hvor der undervises i to en halv time én gang om ugen i syv uger.
- Undervisningen gennemføres ud fra et detaljeret manual og varetages af to instruktører.
- Instruktørerne uddannes af kommunerne.
- Lær at tackle modellen er udviklet af Stanford Universitet, USA og har udvalgt en række patientuddannelser.
- Lær at tackle angst og depression er udviklet på baggrund af Stanfords modellen og herefter afprøvet på danske borgere og forankret i de danske kommuner.
- Man tilmelder sig forløbet via opslag på kommunens hjemmeside, på uddannelsessteder og i lokalaviser om informationer.
- Der er plads til maks. 20 deltagere på hvert kursus.

Kilde: Sundhedsstyrelsen Køge Kommune

Der er sket en stor forandring, siden gruppen mødtes første gang. De har fået den gode energi og at bruge de redskaber, som kurset har givet dem. Foto: Henrik Farby Jensen

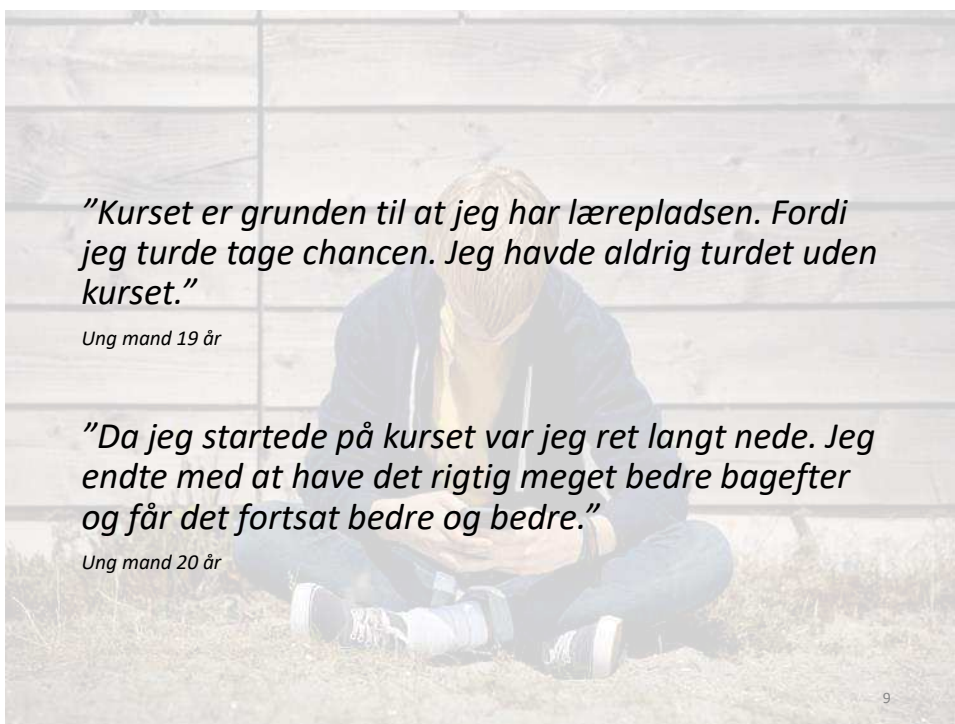
# En hel nat uden tanker om døden - det var dejligt

**LÆR AT TACKLE:** Skrøbelige unge støtter hinanden og lærer sammen at håndtere angst og depression i projekt »Lær at tackle...«.

muner i landet, der gennemfører projektforløbet »Lær at tackle...« særligt for unge i alderen 16 til 25 år. I sommer kom en evaluering for tilsvarende forløb for alle aldersgrupper med deltagelse af 68 kommuner - heriblandt 41 borgere fra Køge. Børst-



noget frivilligt arbejde. Give blod eller på anden måde gøre noget godt for andre. Men jeg skal lige gribe fat i mig selv, siger han. Simon Christjansen er på jagt efter en ledelse i et et-års firma og er optimistisk. Et nyt tal



## LÆR AT TACKLE-forløb hjalp angstramt 15-årig

Af Birgitte Sabro

I to år var Emma (15 år) på skole på grund af angst. Efter gruppeforløbet LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge mellem 15 og 25 år, hvor hun mødte andre unge med psykiske udfordringer, begyndte hun at tro på, at hun selv kunne få det bedre og komme tilbage til skolen.

Efter forældrenes skilsmisse i 2014 begyndte helt almindelige dagligdags ting pludseligt at føles utrygge og uoverskuelige for Emma. Store forsamlinger udløste hjertebanken, og når hun trådte ind i klassen om morgenen, steg varmen til kinderne, svøden sprang i håndfladerne, og tungen slog knuder. Efterhånden blev

"Man er meget alene om angst. Derfor er det rigtig rart at finde ud af, at man ikke er alene. Når man er i en gruppe, opdager man, at der er mange flere, der har angst end man går og tror."

Er uden skolegang

En klinisk udredning bekræftede, Emma havde angst, hvorefter hun fik tildelt en række psykologsamtaler. Samtalerne var en stor lettelse, da hun på grund af psykologens tavshedspligt turde fortælle om klassekammeraternes tyranni og udstødelse. Angstsymptomerne fik hun også bearbejdet. Alligevel gik der i alt to år fra forældrenes skilsmisse til hun blev

med LÆR AT TACKLE

for Emmas mor, der en dag så en annonce i lokalavisen om LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge. Emma havde allerede selv tænkt på at gå på kurset.

"Det gjorde et stort indtryk på mig, at man får venskaber, der rent faktisk holder! Fordi dem på holdet forstår dig. De har selv oplevet det. Man får det bedre, selv om man ikke tror på det."

blev på grund af mobbeoplevelser havde Emma brug for at se de andre på holdet an. Men allerede efter et par

## Evaluering af pilotafprøvning

- 10 kommuner
- 100 deltagere
- Spørgeskemaundersøgelse efter kurset (unge)
- Interviewundersøgelse (kommunale koordinatører, unge, instruktører)
- Observationer

11

## Konklusioner

### Potentialer

- Kurset fungerer i nuværende form til unge
- De unge bliver bedre til at mestre symptomer og hverdag
- Unge bruger redskaber ift. udfordringer med symptomer og uddannelse
- Næsten alle er tilfredse eller meget tilfredse
- Afgørende at instruktører er rollemodeller
- Instruktørernes alder ikke afgørende for de unge
- Udbytte og tilfredshed er på niveau med voksenkurset

### Udfordringer

- De unge er ofte stille i undervisningen
- Fastholdelse af unge instruktører

12

## Konklusioner

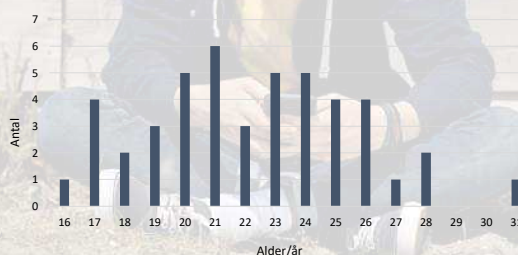
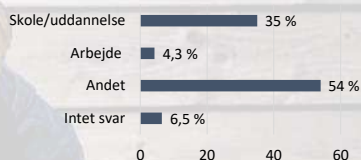
- Kræver samarbejde mellem flere kommunale enheder, typisk sundhed, beskæftigelse, social og børne/unge
- Kræver inddragelse af forskellige samarbejdspartnere: fx uddannelsesinstitutioner, frivilligorganisationer, UU-vejledning, almen praksis mv.
- **Jobcenter, UU-vejledning, studievejledere og forældre er centrale i rekrutteringen**
- Kommunikation målrettes både unge og nøglepersoner, fx:
  - Familiemedlemmer
  - Mentorer
  - Studievejledere
  - Sagsbehandlere mv.

13

## Baggrundsoplysninger

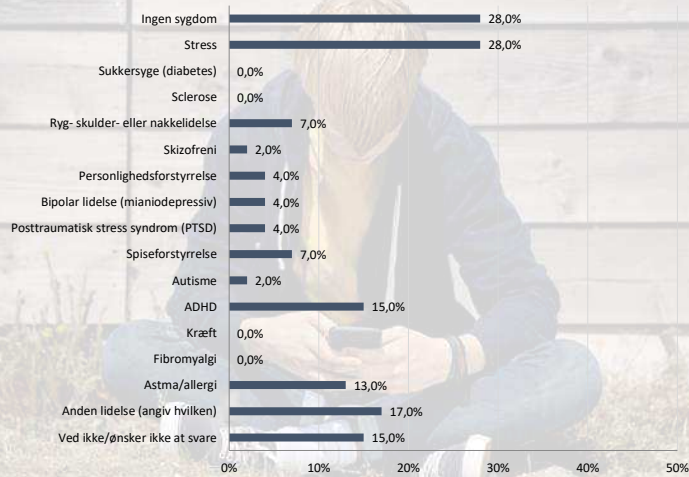


72 % piger  
28 % drenge



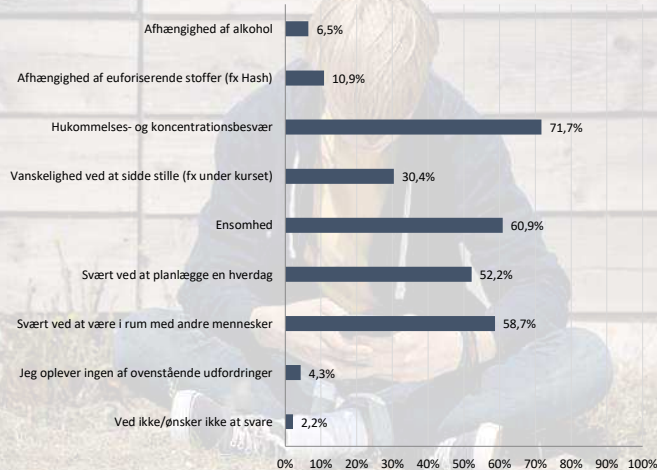
14

## Baggrundsoplysninger - andre lidelser



15

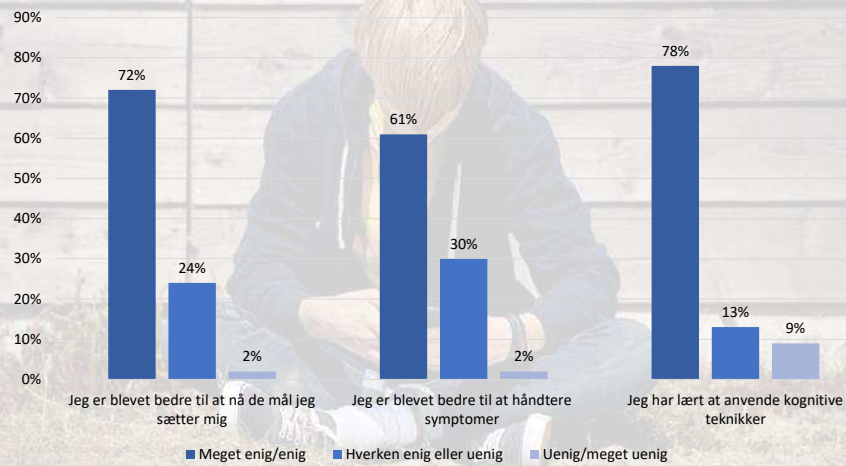
## Baggrundsoplysninger – andre udfordringer



16

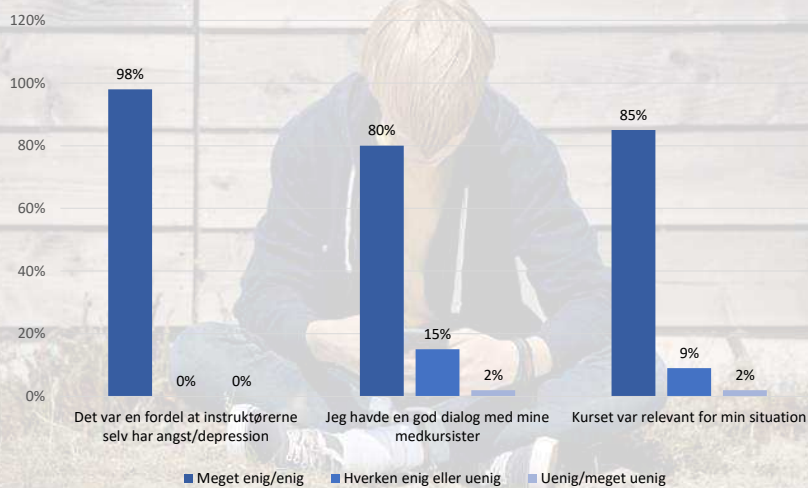


## Udbytte



17

## Tilfredshed



18

## Effektevaluering (2018-2020)

Effekt på:

- Trivsel
- Symptomer på angst og depression
- Mestring og self-efficacy
  
- Tilknytning til uddannelse/job (frafald, parathed, tilbagevenden og opstart)