



Resume af rapporten *Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge i alderen 15-25 år*

Flere børn og unge diagnosticeres med angst og depression, og antallet af unge, som mistrives, stiger. Psykisk sygdom i ungdomsårene kan være afgørende for, om den unge på længere sigt klarer sig godt, socialt og økonomisk. Derfor er der behov for indsatser, der kan hjælpe unge med at håndtere deres sygdom og understøtte, at de kommer i uddannelse og arbejde.

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er en gruppebaseret selvhjælpsindsats, som bygger på kognitiv indlæringspsykologi. Indsatsens formål er at give de unge redskaber til at mestre symptomer og udfordringer, der forhindrer dem i at klare hverdagen, også når det handler om skole, uddannelse eller arbejdsplads.

Evalueringen er gennemført af *Statens Institut for Folkesundhed* og omfatter en effektevaluering og en procesevaluering. I alt indgår 39 kommuner i evalueringen, der er gennemført med støtte fra den *A.P. Møllerske Støttefond*.

Forbedringer efter 5 måneder

Evalueringen konkluderer, at kursisterne 5 måneder efter indsatsen opnår følgende forbedringer:

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget trivsel
- Øget mestring
- Bedre søvnkvalitet
- Reduktion i somatisering¹
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på 3 områder:
 - Troen på at kunne håndtere symptomer
 - Troen på at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte fra omgivelserne
 - Troen på personlig kontrol

De unge peger desuden på, at de efter kurset føler sig mindre ensomme med deres psykiske udfordringer. Derudover er 76 % af de unge tilfredse eller meget tilfredse med kurset og vil anbefale det til andre.

Ungeforløbet er en tilpasset version af det evidensbaserede voksenkursus *LÆR AT TACKLE angst og depression*, som blev initieret af *Sundhedsministeriet* i 2012 og siden udbredt til 48 kommuner. En effektevaluering fra 2016 af dette kursus (målrettet voksne over 18 år) viste, at kurset til voksne havde positiv effekt på deltagernes symptomer på angst og depression samt self-efficacy.

¹ Somatisering er fysiske symptomer, der har en psykisk årsag.



Ungeevalueringen vurderer, at forbedringerne blandt de unge er på niveau med eller bedre end de effekter, der sås blandt de voksne kursister. Dog med det forbehold, at ungeevalueringen ikke er gennemført med en kontrolgruppe.

Organisering

Procesevalueringen viser blandt andet, at rekrutteringen af unge fungerer godt i kommunale enheder, hvor de unge har deres daglige gang, eller hvor der er etableret et samarbejde med andre enheder/organisationer, hvor de unge er, fx jobcenter, ungeenheder eller uddannelsesinstitutioner.

Om LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge

Forløbet varer syv uger med en ugentlig mødegang a 2,5 time. Instruktørerne har selv kendskab til at have angst og/eller depression og fungerer som positive rollemodeller. Instruktørerne er uddannet og certificeret i at undervise. Undervisningen gennemføres ud fra en detaljeret manual.

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er en tilpasset version af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* til voksne. Dette kursus er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Stanford Universitet, National Health Service* i England og *Sundhedsstyrelsen*.

Den samlede evaluering kan læses [her](#).