

# Resumé af brugertest af LÆR AT TACKLE angst og depression online

---

## Kort om projektet

Angst og depression er ofte årsag til forringet livskvalitet og svigtende arbejdsevne. Angst er desuden den sygdom, som sender flest danskere på førtidspension. Mange finder det svært at deltage i et fysisk kursus som følge af deres symptomer på angst og/eller depression eller forpligtelser overfor familie eller job. Derfor udvikler Komiteen for Sundhedsoplysning en ny onlineversion af LÆR AT TACKLE angst og depression.

I projektet omsættes det fysiske kursus til en online platform med det formål at nå ud til borgere, der ellers ikke kan deltage i kurset, ved at gøre det muligt at:

- følge kurset fra hjemmet
- arbejde med det meste af indholdet, når det passer ift. familie og arbejde
- gennemgå det indhold, man finder mest relevant for sin egen situation, flere gange
- være anonym, men fortsat løse problemer i fællesskab med andre – ligesom på det fysiske kursus.

## Brugerinddragelse

For at sikre at LÆR AT TACKLE angst og depression online er tilpasset målgruppen og deres behov, er brugerinddragelse et afgørende element i udviklingen af kurset. I maj 2017 gennemførte Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med COWI en omfattende brugertest, hvor kursets to første moduler blev testet i en tilpasset version.

## Metode

I brugertesten deltog i alt 17 borgere fra Randers, Slagelse, Gladsaxe, Faxe og Esbjerg Kommune. Gruppen af testdeltagere bestod af borgere, der ikke tidligere har været på LÆR AT TACKLE-kursus, borgere der allerede havde deltaget på et fysisk LÆR AT TACKLE-kursus, samt nogle LÆR AT TACKLE-instruktører. I brugertesten blev der kigget på både rekrutteringen af testdeltagerne, introduktionen til kurset og de forskellige aktiviteter, som indgår i kursets første to moduler.

Deltagernes erfaringer med kurset blev indsamlet via telefoninterviews udført af COWI. Desuden var Komiteen for Sundhedsoplysning i kontakt med flere af testdeltagerne undervejs og indsamlede løbende data om deres brug af elementerne i kurset, som ligeledes indgår i den samlede vurdering.

## Resultater

Resultaterne fra brugertesten viser, at de overordnede rammer for kurset fungerer godt, men at der fortsat er punkter, hvor de enkelte elementer kan styrkes.

Blandt de positive tilbagemeldinger fra testdeltagerne kan fremhæves:

- Generel tilfredshed med forløbet omkring rekruttering, information om kurset og opbygningen af modulerne
- Kursusplatformen og de forskellige funktioner på kurset fremstod brugervenlige og intuitive for deltagerne
- Indholdet på kurset følte relevant og vedkommende

Resultaterne understøttes af disse citater fra nogle af deltagerne i brugertesten:

*”Det er godt, man ikke behøver møde op et sted. Man kan bare sætte sig ind i et rum. Det giver en anden form for tilgængelighed. (...) Det er lettere at være anonym – man er måske mere åben, end hvis det var et fysisk møde.”*

*”Det var godt med chatten, det var en stor overraskelse, at det fungerede så godt. Det gjorde også, at det føltes som et hold, og ikke bare som en enkelt person.”*

*”Man kommer ned til kernen af det. Når man sidder ude til kurset, så er der meget ”udenomssnak”, som måske ikke er helt så vigtigt, her kommer man ned til essensen, det er faktisk meget rart.”*

Brugertesten viste også hvilke elementer, der skal styrkes for at fastholde kursisternes engagement og motivation gennem et helt kursusforløb. Heriblandt kan fremhæves:

- En endnu tydeligere sammenhæng mellem elementerne på kurset og kursisternes egen situation
- Større fokus på gruppeeffekten ved at lave flere aktiviteter i fællesskab
- Indholdet skal være endnu mere fleksibelt, interaktivt og brugervenligt

Nedenstående citater fra testdeltagerne peger på nogle af de elementer, som med fordel kan forbedres:

*”Jeg synes måske, der skal være en bedre mulighed for at komme med flere kommentarer, få opfølgning på det, der bliver snakket om, og de problematikker, der blev vendt, og spørge lidt mere ind til hvordan og hvorledes.”*

*”Jeg kan sagtens se muligheden for interaktionen, men den mangler. Hvis det kunne blive bygget på, så er det godt.”*

*”Jeg kunne godt have tænkt mig lidt flere øvelser, jo mere aktiv man selv er, jo bedre sidder det fast.”*

### Videre forløb

På baggrund af resultaterne fra brugertesten vil kursets introduktion og modul 1 og 2 blive videreudviklet, så de imødekommer målgruppens behov. Med afsæt i dette vil de resterende moduler herefter blive udviklet.

I første halvdel af 2018 vil kurset blive testet i sin helhed, når 6 pilotkurser afvikles. Fra 2019 bliver det muligt for alle kommuner at sende borgere på LÆR AT TACKLE angst og depression online.

Har du spørgsmål til kurset, eller er din kommune interesseret i at høre mere om, hvordan I kan deltage som pilotkommune, og hvad det indebærer, så kontakt:

**Chefkonsulent**  
**Nicolaj Holm Faber**  
**Mail: [nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk)**  
**Telefon: 22 67 10 12**

**Projektleder**  
**Casper Christiansen**  
**Mail: [cc@sundkom.dk](mailto:cc@sundkom.dk)**  
**Telefon: 21 64 25 33**