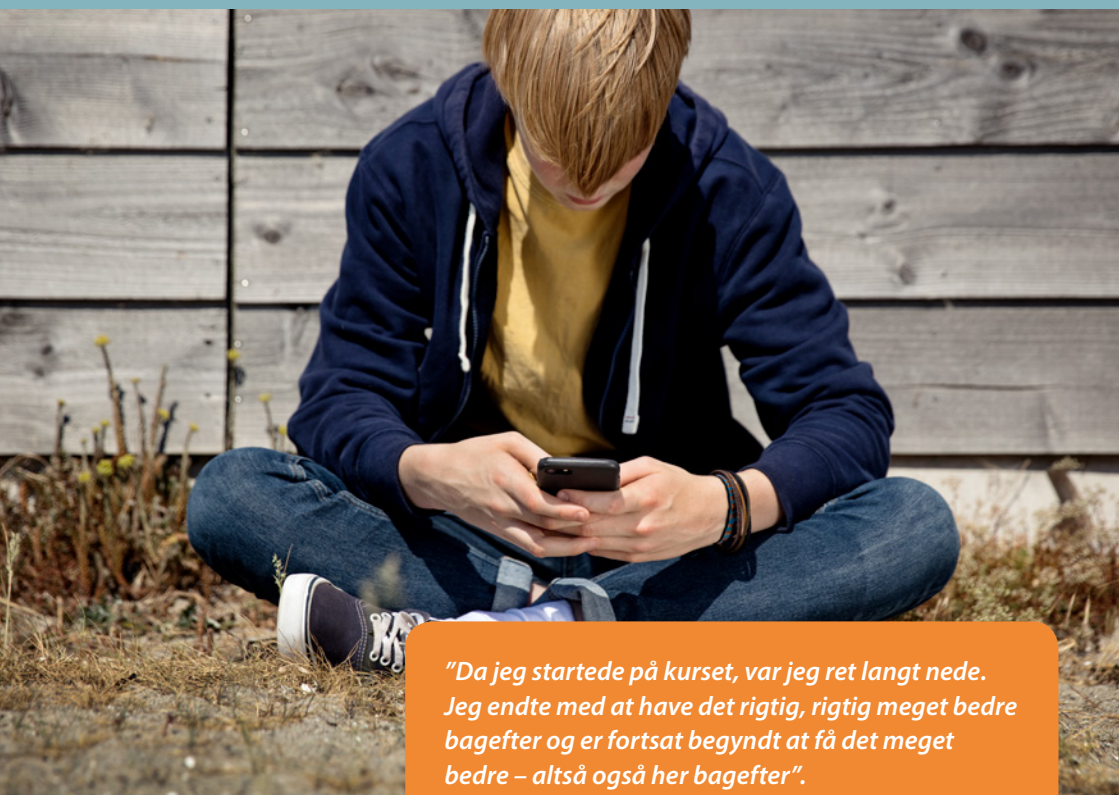


# LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge



*”Da jeg startede på kurset, var jeg ret langt nede. Jeg endte med at have det rigtig, rigtig meget bedre bagefter og er fortsat begyndt at få det meget bedre – altså også her bagefter”.*

*Ung mand på 20 år*

Reducerer symptomer på angst og depression

# Flere unge får angst og depression

De sidste 10 år har der været en stigning i antallet af danske unge, der får angst og depression. 24 % af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år oplever desuden dårligt mentalt helbred. For unge mænd er det 13 %.

Symptomer på angst og depression kan have store negative konsekvenser for de unge.

Blandt andet kan det være svært at komme i gang med – eller gennemføre – en uddannelse.

58 % af erhvervsskolerne vurderer, at psykiske og personlige problemer er de primære årsager til frafald blandt eleverne.

*”Vi oplever, at de unge får det markant bedre og flytter sig positivt med hensyn til uddannelse og job, når de deltager i LÆR AT TACKLE-forløbet. Det afgørende er, at de unge mødes af instruktører, der har stået i en lignende situation, og som er lykkedes med at komme videre.”*

*Bo Juul Jensen, Centerchef,  
Jobcenter København*



## Unge kan lære at mestre hverdagen

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er en selvhjælpsindsats, som bygger på kognitiv indlæringspsykologi.

Indsatsen giver de unge redskaber til at mestre symptomer og psykiske udfordringer, der fx forhindrer dem i at klare en almindelig hverdag på en skole, uddannelse eller arbejdsplads.

Ungeforløbet er en tilpasset version af det evidensbaserede voksenkursus LÆR AT TACKLE angst og depression, som blev initieret af Sundhedsministeriet i 2012.

# Indsatsens effekt

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget trivsel og livskvalitet
- Bedre søvnkvalitet
- Reduktion i somatisering\*
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på 3 områder:
  - Troen på at kunne håndtere symptomer
  - Troen på emotionel støtte fra omgivelserne
  - Troen på personlig kontrol

\* Somatisering er fysiske symptomer, der har en psykisk årsag.

## Eksempler på kursussemner

- Håndtering af symptomer; fx træthed, stress og uro
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Forebyggelse af tilbagefald
- Kognitive teknikker
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Fysisk aktivitet og humør
- Vejtrækningsteknikker og afspænding
- Bedre søvn

## Forløbets rammer

Forløbet strækker sig over syv uger med en ugentlig mødegang a 2,5 time.

De unge mødes i grupper på 10-14 deltagere. Efter forløbet tilbydes man at deltage i et netværk.

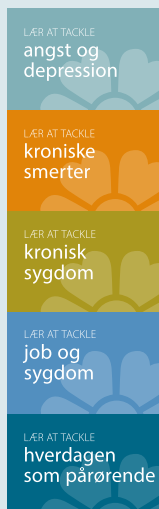
Instruktørerne har selv kendskab til at have angst og/eller depression og fungerer som positive rollemodeller.

Instruktørerne er certificerede til at undervise.



## Referencer

- *Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge i alderen 15-25 år.* Statens Institut for Folkesundhed, 2019.
- *Danskerne Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017.* Sundhedsstyrelsen, 2018.
- *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse.* Sundhedsstyrelsen, 2016.
- *En moderne, åben og inkluderende indsats for mennesker med psykiske lidelser.* Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, 2013.
- *Psykiske problemer er den primære årsag til frafald på erhvervsuddannelser.* Psykiatrifonden, 2011.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)



## Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der ud over unge også er videreudviklet til bl.a. udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt onlineversioner.

*“Jeg føler ikke længere, at jeg er inde i et sort hul. Jeg kan godt se mig selv med en studenterhue. Jeg tør også godt springe ud i en uddannelse.”*

*Ung anonym kursist*

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Chefkonsulent Lea Hegaard  
Tel: 22 66 26 71 / 3547 5741  
Mail: [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk)

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber  
Tel: 22 67 10 12 / 3547 5741  
Mail: [nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk)

*LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og afprøvet i samarbejde med 39 danske kommuner. Indsatsen er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.*