

LÆR AT TACKLE angst og depression

– Et evidensbaseret forløb med positiv effekt på angst og depression



Har I behov for en indsats til mennesker med psykiske udfordringer?

Angst og depression har alvorlige konsekvenser

Angst og depression er sygdomme, der har alvorlige konsekvenser både for den enkelte og for samfundet. Lidelserne forringer ofte den ramtes livskvalitet betydeligt og kan samtidig belaste familie og netværk.

Ca. 350.000-400.000 voksne danskere har i løbet af et år symptomer, der er relateret til angst og/ eller depression. Samtidig stiger antallet af unge og voksne, der har dårligt mentalt helbred. Det koster årligt samfundet 2.1 mia. i behandling og pleje og 11.7 mia. i tabt produktion. Angst er desuden den sygdom, der er årsag til flest førtidspensioner.

"Før følte jeg, at livet gjorde med mig, som det passede. Nu kan jeg tage styringen igen".

Kursist

Kurset er udviklet til mange målgrupper



Se mere på [Empowerment.dk](https://empowerment.dk)



Hjælp til selvhjælp

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er for mennesker med symptomer på angst og/ eller depression. Hvert kursus forløber over 7 uger med en ugentlig mødegang à 2,5 time.

Alle instruktører har kendskab til et liv med angst og depression – enten fordi de selv har været syge, eller fordi de er pårørende.

Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

Reducerer symptomer og styrker mestring

På *LÆR AT TACKLE angst og depression* får deltagerne erfaring med, hvordan deres egen indsats har afgørende indflydelse på deres hverdag og symptomer. 2 ud af 3 kursister opnår en effekt, der svarer til behandling med kognitiv terapi.

En forskningsevaluering viser, at kurset har positive signifikante effekter på deltagerne:

- symptomer på angst
- symptomer på depression
- fysiske aktivitet
- tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer (self-efficacy)
- tro på egne evner til at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte hos omgivelserne (self-efficacy)

Evalueringen er initieret af *Sundhedsstyrelsen* og gennemført i et randomiseret kontrolleret design af *EPOS, Aarhus Universitet* og *Aarhus Universitetshospital*.



"LÆR AT TACKLE-kurserne er en god investering for vores kommune. Først og fremmest får deltagerne det bedre. De får øget deres egne ressourcer, en bedre livskvalitet og et bedre netværk. I sidste ende undgår vi, at nogen ender i stor ensomhed eller måske en dyb depression. Set i det lys er det en gevinst at undgå tunge tilfælde, der trækker hårdt på kommunens økonomi og ressourcer".

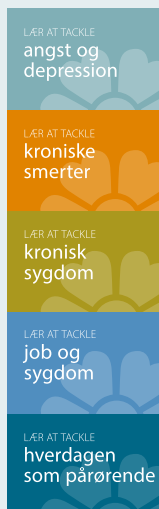
*Arne Nikolajsen ,
Direktør for Sundhed og Omsorg,
Esbjerg Kommune*

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

Referencer

- *Danskeres Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil 2017.* Sundhedsstyrelsen, 2018.
- *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse.* Sundhedsstyrelsen, 2016.
- *Sygdomsbyrden i Danmark.* Sundhedsstyrelsen, 2015.
- *Mental sundhed blandt voksne danskere.* Sundhedsstyrelsen, 2010.
- *Referenceprogram for angstlidelser hos voksne.* Sundhedsstyrelsen, 2007.
- 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 desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt online-versioner.

“Jeg har fået nogle gode redskaber fx til afledning. Nu er det næsten automatisk, at jeg afleder mig selv, når jeg får tankemylder”.

Kursist

Vil du vide mere?

Kontakt

Chefkonsulent Lea Hegaard
Tel: 2266 2671 / 3547 5741
Mail: la@sundkom.dk

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber
Tel: 2267 1012 / 3547 5741
Mail: nhf@sundkom.dk

LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet.