

# LÆR AT TACKLE angst og depression - online



Har din kommune borgere, som ikke kan deltage på forløb med fysisk fremmøde?

Nyt webkursus gør det muligt at få hjælp til at håndtere angst og depression, mens man opholder sig i hjemmet

# Angst og depression koster samfundet dyrt

Depression og angstsygdomme er hyppige årsager til forringet livskvalitet og svigtende arbejdsevne. 350.000-400.000 voksne danskere har symptomer på angst eller depression, og angst er den sygdom, som sender flest på førtidspension.

De mentale udfordringer har store konsekvenser for den enkelte og medfører betydelige samfundsmæssige udgifter i form af sociale ydelser, behandling og tabt produktion.

## Online-indsats kan nå nye målgrupper

En ny online-indsats baseret på det evidensbaserede mestringskursus *LÆR AT TACKLE angst og depression* sikrer nu et kursustilbud, der kan følges via computer.

Indsatsen er målrettet angst- og depressionsramte, der er forhindret i at deltage i forløb, som kræver fysisk fremmøde. Hindringerne kan fx være social angst, manglende overskud, træthed, lange afstande eller ønske om anonymitet.



## Særlige fordele ved dette online-kursus

- Kurset kan følges hvor som helst, blot man har adgang til pc og internet.
- Man 'møder' ligesindede, som man kan udveksle erfaringer med.
- Det er muligt at være anonym over for instruktør og medkursister.
- Dele af kurset er tilgængeligt, når det passer kursisten bedst.
- Man kan genbesøge særligt relevante undervisningsaktiviteter.

## Effekt genfindes online

En randomiseret kontrolleret undersøgelse af *LÆR AT TACKLE angst og depression* viser, at indsatsen har positiv effekt på kursisternes symptomer på angst og depression.

Desuden øges deres tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer og opnå støtte fra omgivelserne.

Undersøgelser fra *Stanford Universitet* viser, at lignende gruppeforløb har bevaret deres effekt, efter at de er blevet oversat til online-versioner.

Foreløbige undersøgelser i Danmark indikerer, at samme positive resultater bibeholdes på online-versionen af *LÆR AT TACKLE angst og depression*.

*"Online-kurset er godt, når man ikke kan komme ud. Det gav ro, at man kunne sidde hjemme."*

*Online-kursist*

## Kursets opbygning

- Kurset består af 6 moduler fordelt over 6 uger.
- Hvert modul består af e-læring, 1 times live webinar samt afprøvning af værktøjer.
- Undervisningen styres af en instruktør, der selv har erfaring med angst eller depression.
- På hvert modul skal kursisterne afsætte en time til individuelle aktiviteter.
- Kursisterne bestemmer selv, hvornår de vil gennemgå aktiviteterne.
- Man bliver undervist sammen med andre kursister.

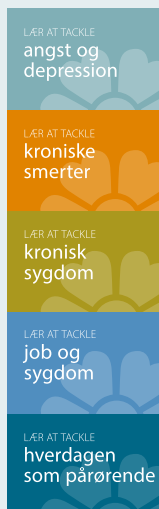
Licenshavende organisationer, som udbyder *LÆR AT TACKLE angst og depression*, kan gratis tilmelde deltagere til onlinekurset.

Organisationer uden licens kan købe kursuspladser via *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

**Kontakt os for at høre mere.**

## Referencer

- *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression.* Sundhedsstyrelsen, 2016.
- *Sygdomsbyrden i Danmark.* Sundhedsstyrelsen, 2015.
- *The South Australia Health Chronic Disease Self-Management Internet trial.* Lorig et al., 2013.
- [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 desuden danner baggrund for andre indsatser som fx *LÆR AT TACKLE angst og depression – online*.

*“Det var en lettelse at vide, at jeg bare skulle sætte mig ind foran min computer for at kunne deltage på kurset.”*

*Online-kursist*

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber  
Tel: 2267 1012 / 3547 5741  
Mail: [nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk)

Chefkonsulent Lea Hegaard  
Tel: 2266 2671 / 3547 5741  
Mail: [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk)

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online er udviklet med støtte fra TrygFonden.*