

## Kommunal indsats har betydelig positiv effekt på unge med angst og depression – dokumenteret i ny effektevaluering

Et særlig selvhjælpsforløb har betydelige positive effekter på 15-25-årige, der har angst og depression. Det viser første del af en ny effektevaluering af indsatsen **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge**. 483 unge har deltaget i evalueringen, som er gennemført af Statens Institut for Folkesundhed. Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og afprøvet i samarbejde med forvaltninger og enheder i 39 kommuner.

Mindre angst, mindre depression, bedre søvn, øget trivsel og mere selvtillid er blot nogle af de positive forandringer, som 15-25-årige med angst eller depression kan opnå på ungeforløbet **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge**. Det viser første del af en effektevaluering, der er lavet i perioden 2018-2019. Indsatsen udbydes af kommunerne.

Bo Juul Jensen, Centerchef i Jobcenter København, siger således om kommunens erfaringer med indsatsen:

*”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.”*

Første del af effektevalueringen er netop offentliggjort. Den viser blandt andet følgende positive effekter hos kursisterne:

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget trivsel
- Øget mestring
- Bedre søvnkvalitet
- Reduktion i somatisering<sup>1</sup>
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på 3 områder:
  - Troen på at kunne håndtere symptomer på angst og depression
  - Troen på emotionel støtte fra omgivelserne
  - Troen på personlig kontrol

76 % af kursisterne er desuden tilfredse eller meget tilfredse med kurset, og 76 % vil anbefale kurset til andre med angst og depression. Resultaterne er baseret på en måling blandt 483 unge i 39 kommuner før, lige efter og 5 måneder efter kurset<sup>2</sup>. Anden del af evalueringen, som offentliggøres i 2020, undersøger indsatsens effekt på de unges uddannelse og job.

### Følgende 39 kommuner har medvirket i evalueringen

Allerød, Assens, Bornholm, Esbjerg, Faxe, Fredensborg, Frederiksberg, Frederikshavn, Frederikssund, Gladsaxe, Guldborgsund, Haderslev, Halsnæs, Hedensted, Helsingør, Herning, Hillerød, Kolding, Køge, Lyngby-Taarbæk, Mariagerfjord, Morsø, Nordfyn, Nyborg, Næstved, Odder, Odense, Randers, Ringsted, Roskilde, Silkeborg, Skanderborg, Skive, Tårnby, UUcenter syd (Brøndby, Hvidovre, Ishøj), Varde, Veje, Vejle, samt Aabenraa kommuner.

Desuden udbyder Københavns, Rebild og Kalundborg kommuner ungekurserne.

**Effektevalueringen offentliggøres** på konferencen *Mental Sundhed for Fremtidens Unge* onsdag 27. november i Odeon, Odense. Konferencen er arrangeret af *Sundhedsstyrelsen, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet* og *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

Hent evalueringen [HER](#) Hent resumé af evalueringen [HER](#)

<sup>1</sup> Somatisering er fysiske symptomer, der har en psykisk årsag.

<sup>2</sup> Statens Institut for Folkesundhed 2019. Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge i alderen 15-25 år.

Udvikling og evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

**Pressefoto** kan benyttes frit med henvisning til LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge og fotograf Agnete Schlichtkrull. Hent foto [HER](#)

**For yderligere oplysninger kontaktes**

Chefkonsulent Lea Hegaard, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 22662671 / [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk)

Presseansvarlig Birgitte Sabra, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 5142 4202 / [bs@sundkom.dk](mailto:bs@sundkom.dk)

---

## Baggrund for ungeindsatsen

Antallet af unge med angst og depression, stress og dårlig mental sundhed er stigende. 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 både styrker den unges håndtering af sygdommen, men også de udfordringer som angst og depression medfører i den unges hverdag. Det kan fx være i forhold til at begynde eller gennemføre en uddannelse, skabe eller fastholde positive relationer, flytte hjemmefra mv.

**LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge** styrker de unges trivsel og reducerer symptomer på angst og depression. Desuden har indsatsen til formål at understøtte de unges motivation til at begynde i uddannelse eller job samt forebygge, at de afbryder uddannelse eller sygemeldes fra job.

### Ophav

Ungeforløbet bygger på den evidensbaserede indsats LÆR AT TACKLE angst og depression (for voksne over 18), som blev initieret i 2012 af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Denne indsats har også positiv, signifikant effekt på deltagernes symptomer på både angst og depression og styrker deltagernes tro på egne evner (self-efficacy)<sup>3</sup>.

Indsatsen blev evalueret af Aarhus Universitet for Sundhedsstyrelsen i 2016. 48 kommuner udbyder LÆR AT TACKLE angst og depression til voksne.

**Alle kommuner samt andre relevante organisationer** kan udbyde LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge.

**Nærmere oplysninger** fås ved henvendelse til chefkonsulent Lea Hegaard i Komiteen for Sundhedsoplysning på tel. 2266 2671 / [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk).

---

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen 2016. Evaluering af Satspuljeprosjektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse.