

LÆR AT TACKLE angst og depression for unge i alderen 15-25 år

Anbefalinger for organisering af indsatsen

Amalie Oxholm Kusier
Sigurd Mørk Rønbøl Lauridsen
Anna Paldam Folker
Maj Britt Dahl Nielsen

Formål og baggrund

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus til mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Siden 2012 har kurset været udbudt til voksne mennesker over 18 år. Mange kommuner har gode erfaringer med kurset, og en forskningsevaluering fra 2016 viser, at kurset har en positiv effekt på de voksne kursisters symptomer på både angst og depression samt deres tro på egne evner til at håndtere deres symptomer (self-efficacy).

I de senere år er der sket en stigning i antallet af unge, der diagnosticeres med angst og depression samtidig med at flere og flere mistrives. Psykisk sygdom i ungdomsårene kan være afgørende for, om de unge på længere sigt klarer sig godt, socialt og økonomisk, og der er derfor et stort behov for indsatser, der kan hjælpe unge med at håndtere deres sygdom og forebygge, at de dropper ud af uddannelse og arbejdsmarkedet, og/eller kommer i gang med uddannelse eller arbejde.

Mange kommuner har efterspurgt at kunne udbyde LÆR AT TACKLE-kurset til unge. Komiteen for Sundhedsoplysning har derfor med støtte fra den A.P. Møllerske Støttefond tilpasset indsatsen, sådan at unge i aldersgruppen 15-25 år også kan få gavn af kurset. Kurset for unge er blevet afprøvet og evalueret i 39 kommuner i 2019. Denne guide er udviklet på baggrund af resultater og erfaringer fra evalueringen og en pilotafprøvning i 10 kommuner.

Guiden indeholder en række gode råd og anbefalinger til, hvordan I med fordel kan gribe det an, når LÆR AT TACKLE angst og depression udbydes til unge – både før og under kurset. Guiden er opdelt i to kapitler. Det første kapitel (før kurset) sætter fokus på rekruttering af kursister og instruktører og den gode forsamtale. Det andet kapitel (under kurset) sætter fokus på rammerne for kurset, for eksempel valg af lokale og forplejning, styrkelse af det sociale aspekt ved kurset, herunder om at skabe tryghed og tillid på kurset og skabe rum for dialog og drøftelser blandt de unge. Det andet kapitel afsluttes med gode råd til fastholdelse af de unge på kurset.

Om evalueringen af LÆR AT TACKLE angst og depression for unge i alderen 15-25 år

- Statens Institut for Folkesundhed har evalueret LÆR AT TACKLE angst og depression for unge. Evalueringen omfatter en proces- og effektevaluering. Procesevalueringen belyser implementeringen af kurset i de 39 deltagende kommuner, og effektevalueringen belyser udviklingen i de unge kursisters angst- og depressionssymptomer og self-efficacy samt en række andre helbredsmaal. Evalueringen bygger blandt andet på en spørgeskemaundersøgelse blandt de unge kursister og på interview med koordinatore, kursister og instruktører fra syv casekommuner.
- Evalueringen viser, at de unge kursisters angst- og depressionssymptomer falder, og at deres self-efficacy stiger. Samtidigt ses en bedring i de unge kursisters trivsel, mestring, somatisering og søvn. Evalueringen omfatter ikke en kontrolgruppe, og derfor kan det ikke konkluderes, at forbedringer skyldes deltagelse i kurset.
- Sammenlignet med resultaterne fra evalueringen af kurset for voksne over 18 fra 2016, er forbedringerne blandt de unge kursister på niveau med eller højere end blandt de voksne. På samme måde er de unge kursisters tilfredshed med kurset også på niveau med de voksne kursister. Resultaterne tyder derfor på, at de unge også har gavn af kurset.

Før kurset

Denne del af guiden omhandler gode råd til den organisatoriske forankring af kurset, rekruttering af kursister og instruktører samt gennemførelse af forsamlingen.

Forankring af kurset og rekruttering af kursister

Det kan tage tid at udbrede kendskabet til kurset blandt de unge og samarbejdspartnere. Det gælder især i begyndelsen af kurset, og hvis det er første gang, I udbyder kurset. Erfaringerne viser dog, at tiden er givet godt ud på de efterfølgende kurser, når kendskabet først er blevet udbredt blandt de unge, og samarbejdspartnere er blevet klædt på til at hjælpe med rekrutteringen. Nogle kommuner har endda oplevet, at de nu har ventelister på kurserne. Vi har derfor samlet fem anbefalinger til, hvordan I kan lykkes med rekrutteringen.

- 1. Etabler kurset, dér hvor de unge er.** Det kan være en fordel at forankre kurset i jobcentret, beskæftigelsesforvaltningen, UU-vejledningen, ungeenheder eller andre steder, hvor de unge har deres daglige gang og har hyppig kontakt med medarbejderne. Det kan lette rekrutteringen, fordi I kan starte med at rekruttere 'in house', før det er nødvendigt at rekruttere via andre forvaltninger og samarbejdspartnere. Alternativt kan det være en fordel at forankre kurset i tæt samarbejde med enheder, hvor unge har deres daglige gang, og hvor de bidrager i rekrutteringen.
- 2. Etabler tværgående arbejdsgrupper i kommunen.** Flere kommuner har gode erfaringer med at etablere samarbejder, for eksempel i form af arbejdsgrupper, på tværs af forvaltninger, afdelinger og sektorer, for at engagere forskellige samarbejdspartnere i rekrutteringen. Det kan tage lidt tid at klæde samarbejdspartnere på og få udrett kendskabet, men denne tid er givet godt ud. Mulige samarbejdspartnere kan for eksempel omfatte:
 - Sundheds-, social- og beskæftigelses- og børne/ungeforvaltninger
 - Ungdomsuddannelser (fx produktionsskoler, gymnasier, erhvervsskoler)
 - Socialpsykiatri
 - Regional børne- og ungdomspsykiatri
 - Jobcentre
 - Ungeenheder
 - Almen praksis (fx praksiskoordinator)
 - Frivillige organisationer (fx Ventilen, Headspace)
 - Mentorere, støttepersoner og sagsbehandlere
 - PPR og SSP
 - Kommunale og regionale PsykInfoer
 - Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU-vejledere)
 - Åben anonym rådgivning og lignende

- 3. Samarbejd på tværs af kommuner.** I små kommuner, eller kommuner, hvor der ikke er mange unge bosat, få uddannelsesinstitutioner og lignende, kan det være en fordel at gå to eller flere kommuner sammen om at udbyde kurserne for at sikre et tilstrækkeligt rekrutteringsgrundlag.
- 4. Annoncer bredt og spred rekrutteringsmaterialet.** På hjemmesiden www.empowerment.dk kan I finde en række informationsmaterialer og film om kurset. Brug af rekrutteringsmaterialet og annonceringer af kurset, for eksempel i lokalaviser og på sociale medier, er med til at skabe opmærksomhed om kurset. Rekrutteringsmaterialet kan placeres på skoler, ungdomsuddannelser, apoteker, jobcentre og praktiserende læger. Vær opmærksom på, at mange af de unge har brug for at få et positivt "skub" af nøglepersoner for at tage imod indsatsen. Nøglepersoner kan fx være forældre, studievejledere, lærere, mentorere eller sagsbehandlere i kommunen. Derfor er disse også en vigtig målgruppe for rekruttering af de unge. Der findes også en film og informationsmateriale til nøglepersoner på hjemmesiden.
- 5. Brug de sociale medier endnu mere.** De unge påpeger selv, at de sociale medier i endnu højere grad kan anvendes til at fange de unges opmærksomhed. Facebook anvendes allerede i et bredt omfang, og medier som Instagram og Twitter er også en mulighed, som de unge selv fremhæver.

”

Næsten alle unge i dag er på de sociale medier, altså der er Facebook og Instagram og Twitter [...]. Der er mange unge, der synes, at det er et tabu at bede om hjælp, og det er det jo ikke, men sådan tænker du ikke, når du har det så dårligt, fordi så føler man sig bare svag. Men hvis det ligesom blev udbredt på de sociale medier, så ville unge tænke 'det er faktisk okay ikke at være okay'" (Kursist)

Rekruttering af instruktører

At finde instruktører, der selv har erfaring med angst og depression, men samtidig har overskud til at varetage rollen som instruktør, har for nogle kommuner været udfordrende. Vi har derfor her samlet fire anbefalinger til rekrutteringen af instruktører.

- 1. Skab netværk internt og eksternt.** Som ved rekruttering af kursister er det en fordel at få skabt et bredt netværk på tværs kommunens forvaltninger og enheder samt eksterne partnere, såsom frivilligorganisationer, der har tæt kontakt med mennesker, der har angst og depression inde på livet.
- 2. Benyt LÆR AT TACKLE angst og depression for voksne.** Nogle kommuner har gode erfaringer med at rekruttere instruktører via kurserne for voksne over 18 år. Hvis I allerede udbyder LÆR AT TACKLE angst og depression til voksne, anbefaler vi, at I rekrutterer via disse kurser.

- 3. Afgræns ikke kun til unge instruktører.** De unge kursister ligger vægt på, at instruktørerne selv har erfaring med angst og depression. De unge kursister synes derimod ikke, at det er ligeså vigtigt, at instruktøren er jævnaldrende. Nogle unge foretrækker en ung, mens andre foretrækker en ældre instruktør. Flere kommuner har gode erfaringer med at sammensætte en yngre og en ældre og mere erfaren instruktør, da det kan bidrage til at skabe et mere stabilt instruktørpar. Der er også god erfaring med at bruge to instruktører, der ikke er unge.
- 4. Hav fokus på samarbejdet mellem instruktørerne.** Hav fokus på instruktørernes rummelighed og lyst til at samarbejde, når I rekrutterer instruktører. Sørg også for at hjælpe dem i gang med samarbejdet, så de får en god start. I kan eventuelt holde et møde, hvor I hjælper dem i gang med forberedelse af kurset, ligesom det er oplagt i begyndelsen at samle op med dem mellem hvert modul. Det skaber også ro og tryghed for kursisterne, at der er et godt samarbejde og "kemi" mellem instruktørerne. Komiteen for Sundhedsoplysning har sammen med en række kommuner og instruktører lavet "Guide til samarbejdet", der har en række tips til, hvordan instruktørerne kan etablere et godt samarbejde. Den kan I finde på www.empowerment.dk.

Forsamtalen

Både de unge og koordinatorene oplever, at forsamtalen er et godt redskab til at skabe tryghed om den unges deltagelse på kurset. Ud over de anbefalinger, I kan finde i guiden for forsamtalen, har vi her sammenfattet to centrale erfaringer fra evalueringen, som det kan være en god idé at være opmærksom på.

- 1. De unge kan godt deltage, selvom de har andre psykiske diagnoser end angst og depression.** Evalueringen viser, at cirka en tredjedel af de unge har andre psykiske diagnoser eller lidelser, og at disse unge også har gavn af kurset; angst og depressionssymptomerne falder også blandt unge, som har andre diagnoser, ligesom at de også oplever en stigning i self-efficacy.
- 2. Det er en fordel, at de unge kommer alene til forsamtalen.** Erfaringerne fra evalueringen er, at forældre eller professionelle, såsom sagsbehandlere, hurtigt kan komme til at dominere samtalen, sådan at den unge ikke kommer til orde. Hvis forældre eller professionelle deltager ved forsamtalen, kan det derfor være svært at vurdere, hvor motiveret den unge selv er til at deltage på kurset. Det kan derfor være en god idé, at forældre eller professionelle venter uden for det lokale, hvor samtalen afholdes, hvis den unge gerne vil have dem med.

”

Ofte synes jeg, samtalen glider nemmere, hvis de kommer alene, netop fordi at forældre har lidt et andet perspektiv, og de kommer og har nogle forhåbninger og er også skeptiske nogle gange.” (Koordinator)

Guiden til forsamtalen er udarbejdet i et samarbejde mellem en række faglige eksperter, kommuner og Komiteen for Sundhedsoplysning. I kan finde guiden på www.empowerment.dk.

Under kurset

Denne del af guiden omhandler anbefalinger til at skabe gode rammer for kurset, styrke de sociale relationer på kurset og forebygge fravær og frafald blandt kursisterne.

Gode rammer

Sørg for at sikre de bedst mulige rammer for kurserne. Det handler både om placering af kursuslokalet, indretning (hvis det er muligt) og forplejning. Baseret på tidligere erfaringer, har vi tre anbefalinger:

- 1. Mad eller snacks til pauserne.** Flere koordinatore har gode erfaringer med at servere mad eller snacks i pauserne. I kan eventuel inddrage kursisterne i at sætte kopper frem og klargøre snacks, så det bliver en fælles opgave. Det kan være med til at skabe en hyggelig stemning og styrke fællesskabsfølelsen og de sociale relationer mellem de unge.
- 2. Sørg for at kurset er let at komme til og vælg hyggelige lokaler i rolige omgivelser.** Kursisterne fremhæver, at det er bedst, hvis lokalerne har "en hyggelig stemning", og at lokalet hverken skal være for stort eller for småt, eller med skarp belysning. Samtidig er det også en god idé at sikre, at det er let at komme til og fra kurset, så transporten ikke bliver en barriere for fremmøde. Da en del af øvelserne i undervisningen går ud på, at de unge kan fordybe sig og slappe af, er det væsentlig, at lokalet er placeret et sted uden for meget omkringliggende larm.
- 3. Afhold hele kurset i det samme lokale - og gerne samme sted som forsamtaalen om muligt.** Koordinatorerne fortæller, at det er en fordel, hvis kurset foregår samme sted, sådan at I allerede ved forsamtaalen kan vise de unge, hvor kurset bliver afholdt.

”

Det der med at spise, det skal man simpelthen ikke kimse ad, for mange af dem bor jo ude selv og synes, det er fedt at score deres aftensmad her, og det lyder så banalt.”
(Koordinator)

”

Der er også sofaer og sådan. Du kan sætte dig over, hvis du lige har brug for at trække dig lidt væk og stadig kunne høre efter i stedet for at skulle gå ud. Det er rart, at du kan trække dig lidt væk, men stadig være med.” (Kursist)

De sociale relationer og netværk

De unge kursister fremhæver det som positivt, at kurset giver dem mulighed for at møde andre unge, som har de samme udfordringer med angst og depression. Det er med til at "sætte et ansigt på" deres sygdom. Selvom de unge kan være meget forskellige steder i livet, spiller de sociale relationer på kurset en stor rolle for deres oplevelse af kurset. Det er derfor en god idé at støtte op om samhørigheden og de sociale relationer. Udover at sikre gode rammer for kurset (som beskrevet tidligere), har vi her samlet fire anbefalinger.

- 1. Inspirer de unge til at oprette en fælles Facebook-gruppe fra kursusstart.** Det er vigtigt med et fælles forum til at kunne udveksle oplevelser og erfaringer. Facebook er et lettilgængeligt medie og forum, og mange koordinatore og instruktører har gode erfaringer med at oprette Facebook-grupper for de unge kursister helt fra start.
- 2. Bryd isen blandt de unge.** For at de unge kursister skal kunne skabe netværk både på og uden for kursusforløbet, er det en forudsætning, at de unge lærer hinanden at kende på selve kurset. Det er dog ingen let øvelse. Hjælp dem derfor med at blive trygge ved hinanden. Som instruktør kan I hjælpe de unge med at "finde hinanden" i pausen over fælles emner. Ligeledes kan man som instruktør opfordre de unge til at lære hinanden at kende uden for kursets rammer.
- 3. Skab gode relationer ved at lave makkerpar.** Makkerpar mellem de unge kursister er et godt redskab til at skabe relationer mellem de unge. At have en makker, som man kan skrive til og høre, hvordan det går med handleplanen, giver et ansvar, ikke alene for de unge selv, men også over for ens makker. Derfor – vær opmærksom på, at aktiviteten, hvor kursisterne skal ringe til hinanden, er ekstra vigtig for denne gruppe og ikke må springes over. Makkerskaberne kan også bringes i spil under modulet for eksempel ved at lade de unge tale kort sammen to og to før en idérunde eller andre aktiviteter.
- 4. Lad der være dialog og diskussion på tværs.** Blandt de unge er der et generelt ønske om dialog og diskussion på kurset. Kunsten består i at give rum til dialog og samtidig respektere strukturen i LÆR AT TACKLE angst og depression. Vær opmærksom på at hjælpe de unge i pauserne med at få gang i dialogen, da de unge på nogle hold kan være meget stille, især på de første moduler. Det kan også virke positivt på stemningen at sætte noget rolig musik på i pauserne.

”

Det synes jeg har været mega godt for mig, fordi at jeg kender ikke rigtig nogen med angst, altså ud over dem her. Så det er mega fedt at få at vide, at jeg ikke unormal, og jeg er bare én med angst.” (Kursist)

Fastholdelse af kursister og instruktører

Både kursisterne og koordinatorene peger på manglende overskud/træthed og uoplagthed som en væsentlig årsag til fravær. Det er derfor vigtigt at gøre en indsats for at fastholde de unge på kurset, så de ikke falder fra. Samtidig viser erfaringer også, at det også er vigtigt at have fokus på fastholdelse af instruktørerne. Her følger fire anbefalinger til at forebygge fravær og frafald

- 1. Skab tryghed for kursister og instruktører ved at være til rådighed under kurset.** Flere koordinatorene har gode erfaringer med at være til stede under kurset i et lokale nær ved. Hvis en ung bliver overvældet eller har behov for en pause, kan koordinator dermed tage imod dem. Både koordinatorene og instruktørerne oplever, at tiltaget kan være med til at fastholde de unge, fordi de oplever, at der er nogen, der tager hånd om dem. Det giver både instruktører og kursister tryghed.
- 2. Afsæt tid til at understøtte instruktørerne.** Erfaringerne viser, at det er vigtigt at lægge tid og kræfter i at understøtte instruktørerne i deres arbejde. Det kan I for eksempel gøre ved at være til rådighed under kurserne (som beskrevet under punkt 1), eller ved sætte tid af til feedback og lytte til deres input. Det er også vigtigt at motivere og anerkende instruktørernes indsats, for eksempel ved at fortælle dem, at deres indsats er vigtig og noget særlig.
- 3. Forebyg fravær med SMS og telefonopkald.** Koordinatorene og instruktørerne har især benyttet sig af remindere og opfølgning af de unge via telefonopkald eller SMS. Denne metode kan både bruges til at minde de unge om kurset og til at følge op på unge, som ikke møder op. Kursisterne er generelt glade for påmindelserne og oplever, at det virker motiverende, at nogen har tænkt på dem og regner med at se dem.
- 4. Foreslå, at en pårørende deltager, hvis den unge har brug for ekstra støtte.** Behovet for at have pårørende med på kurset er dog meget individuelt og afhænger af den enkelte unges situation. Nogle unge har brug for at have pårørende med på hver kursusgang, hvor andre måske kun behøver at blive fulgt til kurset første gang og så har fået mod på at gå selv. I kan allerede ved forsamlingen sætte fokus på fastholdelse ved at spørge de unge, om der er noget, der vil kunne hjælpe dem, og hvilken hjælp de foretrækker, for eksempel om de foretrækker SMS, telefonopringning eller en ledsager.

” ‘Tag paraplyen med i dag’ og ‘bryd gråvejret’ og sådan noget. Det er en fed besked at få, det giver en lille gnist, fordi regnen er noget, der kan gøre, at du ikke kommer ud ad døren.”
(Kursist)

” Jeg synes, det har givet en kæmpe ro og tryghed, at hun [koordinatoren] har været her, når nogen af kursisterne har fået noget angst. Så er de gået ud, og så har hun været der til at tage imod dem, så de ikke bare er gået, og det tror jeg da også er en af grundene til, at vi har så højt et fremmøde, fordi hun sidder her og kan være der for dem, og det er tryghed.” (Instruktør)

Jeg er ret sikker på i hvert fald to af vores kursister var smuttet, hvis ikke det havde været for hende.” (Instruktør)