

Gratis online-hjælp til unge med angst og depression i 2 ud af 3 kommuner

Da Danmark er lukket ned, har Komiteen for Sundhedsoplysning, i samarbejde med kommunerne, åbnet op for, at unge med angst og depression frem til sommerferien kan få hjælp via et særligt onlinekursus. Udvidelsen sker på baggrund af midler fra den A. P. Møllerske Støttefond og TrygFonden.

Et stort antal unge slås med angst og depression. Men Corona-pandemien har afskåret et stort antal unge fra at få hjælp på de kommunale gruppeforløb [LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge](#), som allerede udbydes af næsten hver anden kommune. Derfor har Komiteen for Sundhedsoplysning tilpasset et eksisterende [onlinekursus til voksne](#) over 18 år med angst og depression, så unge i alderen 15-25 år også kan tilbydes forløbet. Frem til sommerferien igangsættes et stort antal kursushold.

For at støtte de unge opstarter Komiteen for Sundhedsoplysning omgående onlinekurserne for unge. Herefter opstarter holdene løbende frem til sommerferien.

Anne Birkedal, sundhedskonsulent og kursuskoordinator i Køge Kommune siger om den nye onlineindsats til unge:

Det er helt afgørende for unge med disse udfordringer, at vi ikke efterlader dem derhjemme på egen hånd, nu hvor vi ikke kan samle dem i de fysiske grupper, som ellers fungerer rigtig godt. I stedet kan vi nu samle dem via Komiteens online-plattform og skal samtidig udvide med mere telefonisk opfølgning, så vi fastholder dem i forløbet. Det vil betyde, at de ikke føler sig ladt i stikken i en isolation, der i forvejen kan føles svært for hvem som helst.

Hjælp derhjemme – på afstand

Onlinekurset er baseret på det evidensbaserede kursus [LÆR AT TACKLE angst og depression](#). Onlinekurset blev oprindeligt udviklet til voksne, der af forskellige årsager ikke kan deltage på fysiske kurser. I stedet kan forløbet følges via pc fra hjemmets trygge rammer.

Hvert forløb kører over 6 uger og består af 6 moduler samt live-undervisning én gang om ugen. På livedelen introduceres kursisterne til en række emner, som de efterfølgende arbejder med på egen hånd. Desuden hjælper de hinanden med at løse fælles udfordringer via en chatfunktion. Kursisterne kan hverken se eller høre hinanden.

Vederlagsfrit for kommunerne

Kommuner, der allerede udbyder LÆR AT TACKLE-kurser, kan gratis tilmelde borgere til onlinekurserne. Det gælder 2 ud af 3 kommuner – helt præcist 67 kommuner. Indsatserne frem til sommerferien finansieres af midler fra den A. P. Møllerske Støttefond og TrygFonden.

Unge, som gerne vil deltage i et onlinekursus, kan se mere på https://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/. Tilmelding sker via kommunerne. Se kontaktinfo på <https://laerattackle.dk/kort/>.

Pressefotos kan frit benyttes i forbindelse med LÆR AT TACKLE med henvisning til Komiteen for sundhedsoplysning. Download zipfiler her. [Ung, der skriver på pc](#) [Ung med mobiltelefon](#) [Pc på bord i det fri](#)

Oplysninger om indsatsen: Chefkonsulent i Komiteen Nicolaj Holm Faber, tlf. 2267 1012, nhf@sundkom.dk. Redaktionelle spørgsmål: Presseansvarlig i Komiteen Birgitte Sabra, 5142 4202 / bs@sundkom.dk.

Baggrund for LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede mestringskurser, som udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner. Kurserne tager udgangspunkt i borgerens egen indsats og håndtering af sygdom, som har stor betydning for effekten af behandling og forebyggelse af tilbagefald. Derfor lærer kursisterne på kurset at anvende konkrete værktøjer til håndtering af udfordringer i hverdagen, så det bliver dem selv, der styrer sygdommen, og ikke omvendt.

LÆR AT TACKLE bygger på ligemandsprincippet, som skaber gensidig identifikation. Derfor har kursets instruktører selv langvarige helbredsproblemer.

Kurserne er et godt supplement til behandling, sygdomsspecifik rådgivning og undervisning, som varetages af sundhedsfagligt personale på fx sygehuse, i kommunalt regi og i privat praksis.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt onlineversioner. Læs mere på <https://empowerment.dk/>.