

EVALUERING

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION – FOR UNGE 2020

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR DELTAGET I KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION – FOR UNGE I 2020.



Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	5
3. Kursisternes baggrund.....	6
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset.....	13
5. Praktiske forhold.....	23
6. Fravær.....	25
7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset.....	27

1. Indledning

I 2020 udbød 13 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* til deres borgere. Der blev afholdt 24 (hele) kurser i årets løb – nogle blev afholdt som fysiske kurser og andre som fjernundervisning på en online platform (fx Skype, Teams eller Zoom) grundet Covid-19. 227 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 9-10 kursister pr. kursus. 158 af kursusdeltagerne var med på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 7 moduler). De resterende 69 kursister var med på 3 eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* i 2020 er således 69,6 %.

Grundet Covid-19 måtte mange kommuner afbryde eller aflyse *LÆR AT TACKLE*-kurser i årets løb, da det i en stor del af tiden ikke var muligt at mødes fysisk. I 2020 måtte 11 af de igangværende *LÆR AT TACKLE* angst og depression – for unge-kurser derfor afbrydes undervejs, og 9 kurser måtte aflyses inden de nåede at gå i gang. Der deltog 87 borgere på de kurser, der måtte afbrydes undervejs i forløbet.

Denne rapport er lavet på baggrund af de gennemførte kursisters evalueringer af kurset, som er foretaget via en spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaerne er hovedsageligt blevet udfyldt i papirform af kursisterne efter hvert endt kursusforløb i 2020 og herefter indtastet i programmet SurveyXact. De kursister, der ikke har været til stede på sidste kursusmodul, har haft mulighed for at evaluere kurset elektronisk.

Der er udfyldt 122 spørgeskemaer fra gennemførte kursister og 11 spørgeskemaer fra frafaldne kursister. Dette svarer til en samlet svarprocent på 58,6 %. Svarprocenten for gennemførte kursister er 77,2 %, mens svarprocenten for frafaldne kursister er 15,9 %. Den lave svarprocent blandt frafaldne kursister skyldes, at de færreste heraf er til stede ved sidste kursusmodul, hvor spørgeskemaerne udfyldes. Eftersom der kun er 11 frafaldne kursister, der har udfyldt et spørgeskema, vil disse besvarelser ikke indgå i rapporten. En svarprocent på 15,9 % er ikke tilstrækkelig repræsentativ, hvorfor det ikke er meningsfuldt at afrapportere her.

Databehandlingen i rapporten består af deskriptiv statistik. Det vil sige, at der benyttes simple frekvenstabeller i illustrationen af kursisters besvarelser. Frekvenstabellerne opsummerer procentdelene for hver svarkategori i et givent spørgsmål fra spørgeskemaet. Rapporten kan bl.a. bruges til at sammenligne nationale og kommunale tal.

Rapporten indledes med en kort sammenfatning af evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*. Herefter følger et afsnit, der illustrerer kursisters baggrund. Afsnit 4

omhandler kursisternes selvvaluerede udbytte af og tilfredshed med kurset, afsnit 5 om praktiske forhold, afsnit 6 om fravær, og afslutningsvist afsnit 7 om forventninger til kurset samt kursisterne generelle tilfredshed med kurset.

Rapporten er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

2. Sammenfatning

Evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 73 % er kvinder, og 25,4 % er mænd
- 15,6 % er 21 år, og 18,9 % er over 25 år
- 5,7 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 35,9 % er i gang med folkeskolen, og 17,9 % er i gang med en erhvervsuddannelse
- 32 % går i skole eller på en uddannelse, og 21,3 % søger enten arbejde eller uddannelse.

50,8 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression. 46,7 % deltog, fordi de har symptomer på angst og/eller depression.

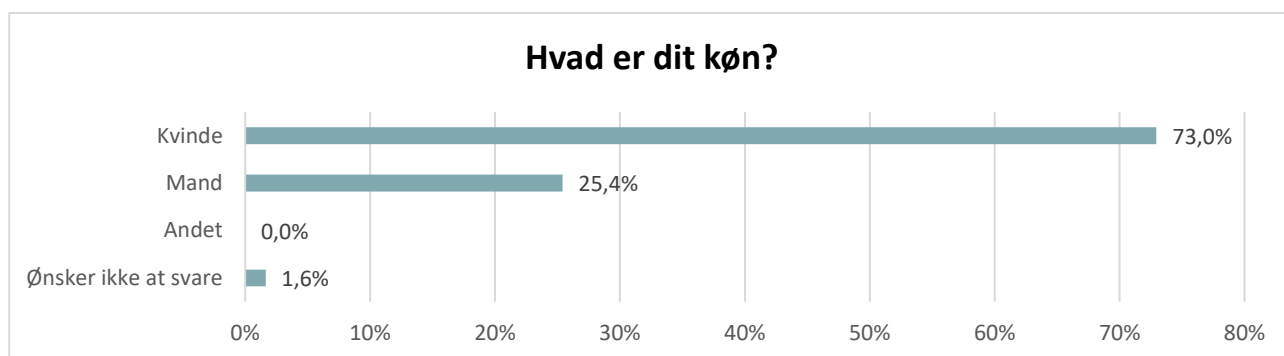
Kursisterne er blevet spurgt om deres udbytte af og tilfredshed med kurset. Størstedelen af kursisterne er tilfredse med kurset og oplever, at de har fået stort udbytte heraf. Dette fremgår ved de spørgsmål, hvor kursisterne er blevet bedt om at vurdere en række udsagn om kurset. Fx angiver 71,3 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 62,3 % angiver, at de er blevet mere opmærksomme på, hvad deres triggere er. 76,3 % meddeler, at de har lært at arbejde med problemløsning.

87,2 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 85,3 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

3. Kursisternes baggrund

Dette afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, civilstand, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund.

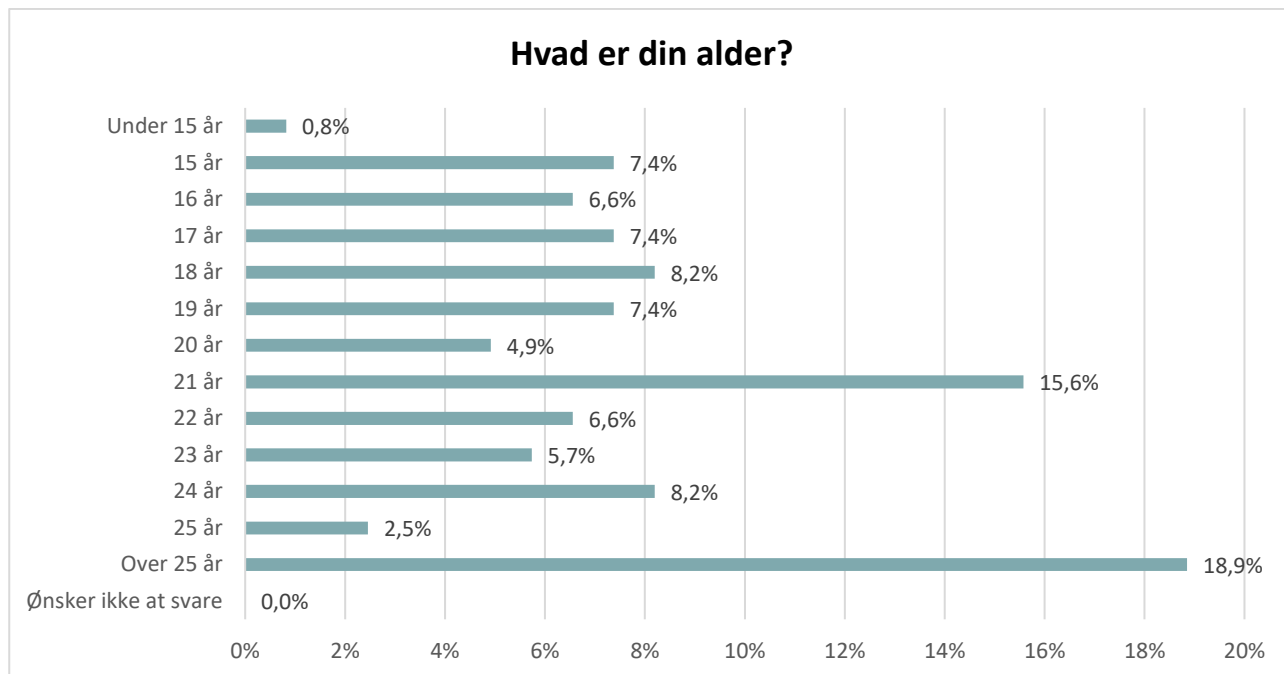
Figur 3.1. Køn



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er kvinder svarende til 73 %, mens 25,4 % er mænd.

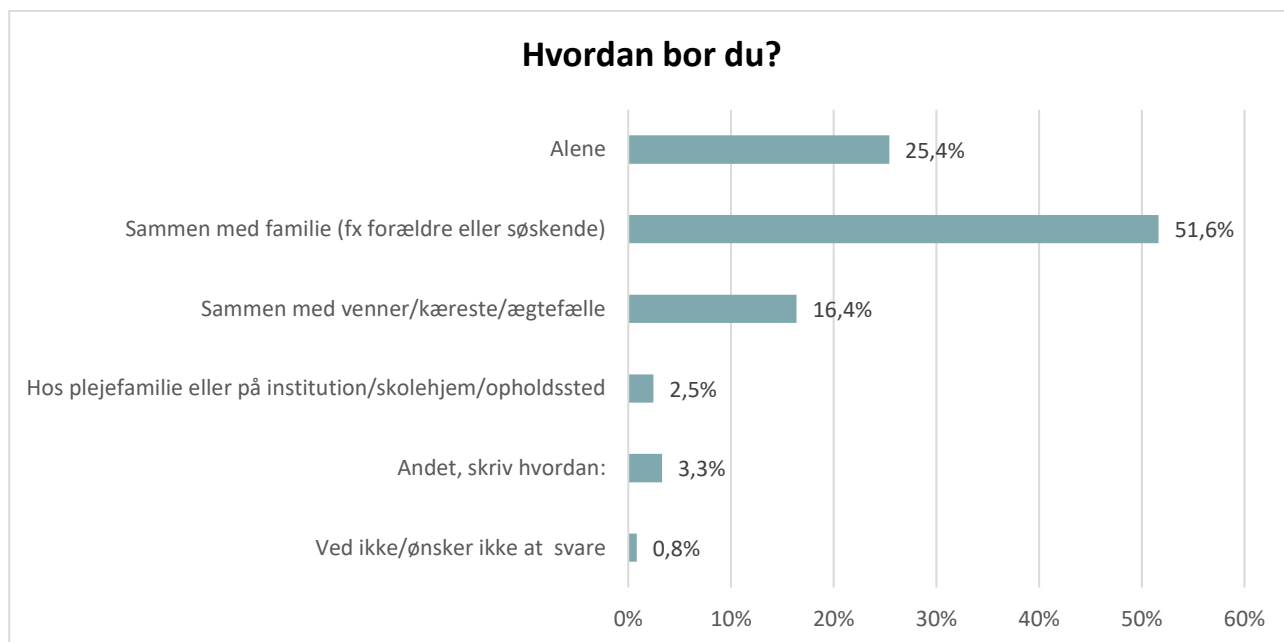
Figur 3.2. Alder



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er over 25 år, hvilket svarer til 18,9 %. Derudover er den næststørste alderskategori 21 år, hvor 15,6 % af kursisterne placerer sig. 41,9 % af kursisterne er mellem 15-20 år, mens 38,6 % er mellem 21-25 år.

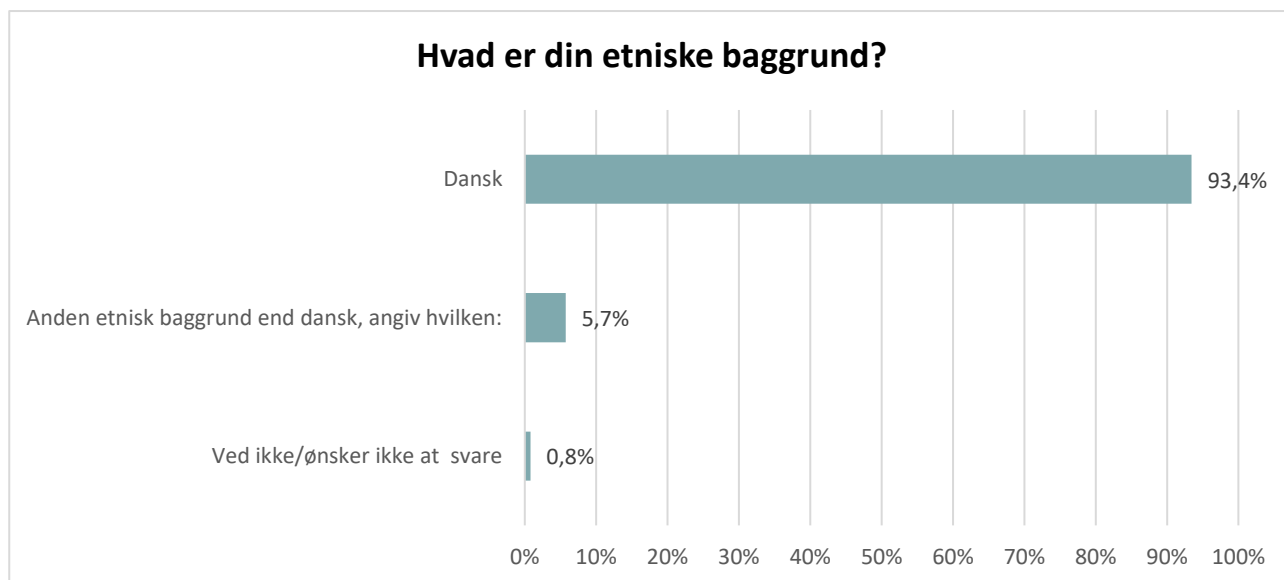
Figur 3.3. Boligsituation



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne bor sammen med deres familie (51,6 %). Derudover bor 25,4 % alene, mens 16,4 % bor sammen med enten venner, kæreste eller ægtefælle.

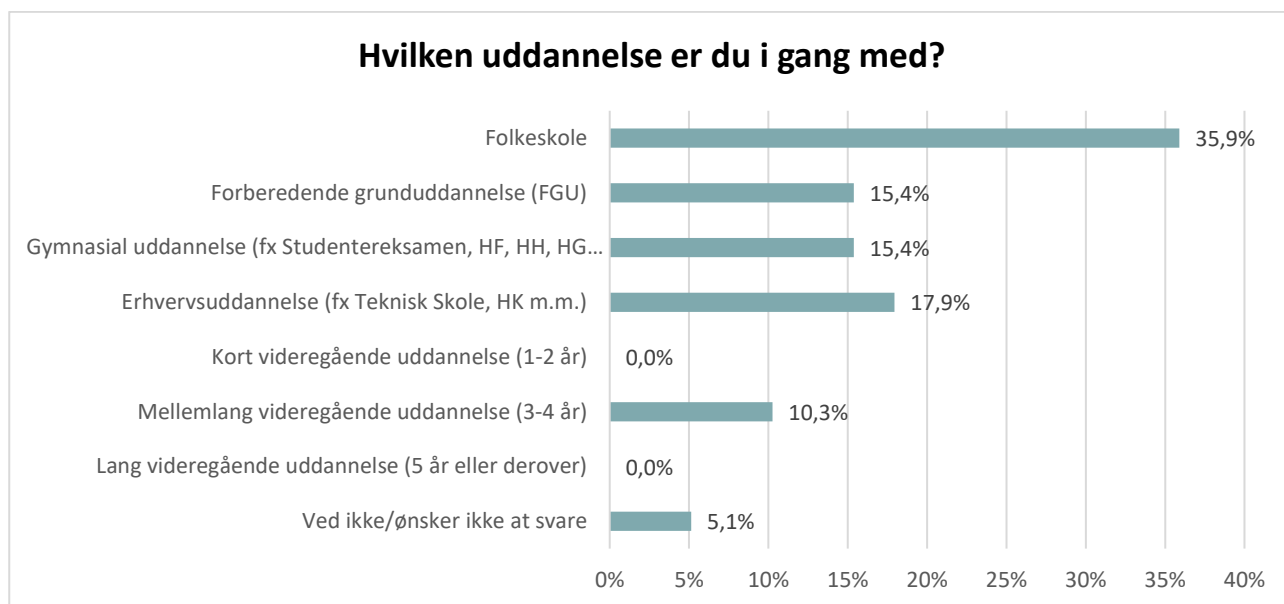
Figur 3.4. Etnisk baggrund



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne har etnisk dansk baggrund (93,4 %), hvor 5,7 % har anden etnisk baggrund end dansk.

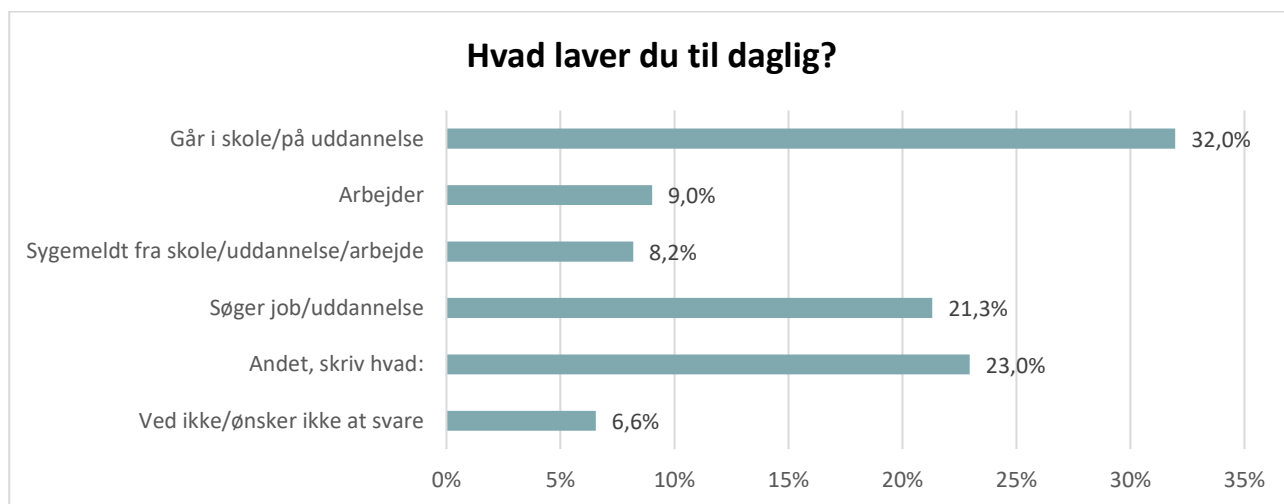
Figur 3.5. Uddannelse



Gennemførte kursister (122 respondenter).

De fleste kursister er i gang med folkeskolen (35,9 %), og dernæst er 17,9 % i gang med en erhvervsuddannelse.

Figur 3.6. Beskæftigelse

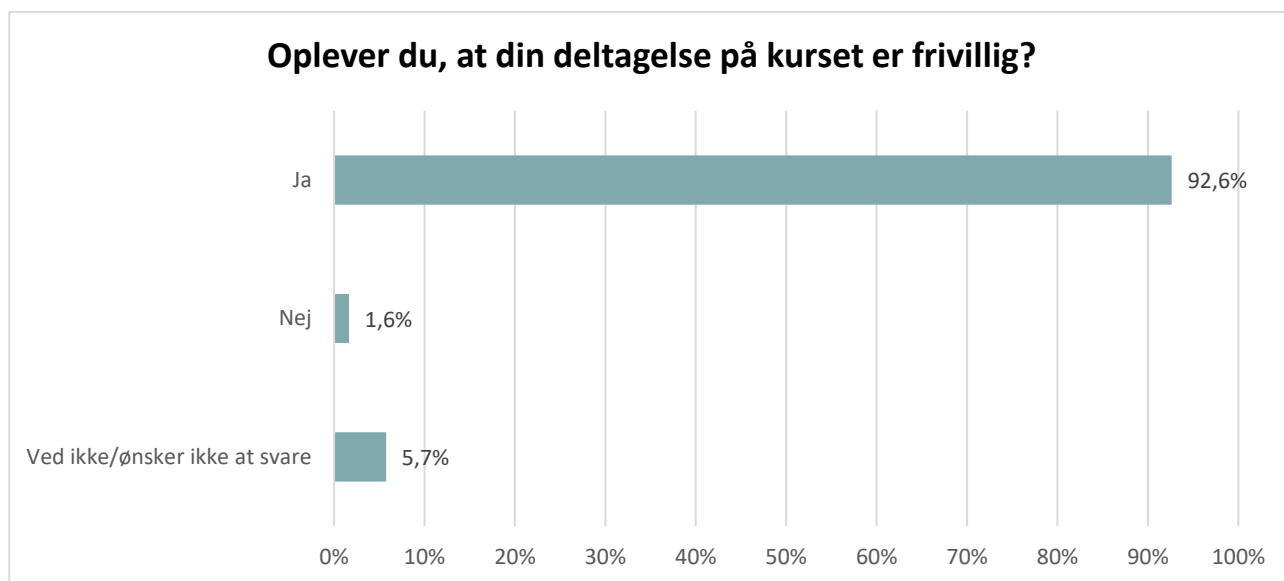


Gennemførte kursister (122 respondenter).

De fleste kursister svarende til 32 % går i skole eller på en uddannelse, og 21,3 % er i gang med at søge job eller uddannelse.

28 kursister har dog svaret "Andet". Her meddeler 17,9 %, at de er i gang med et særligt uddannelses- og jobforløb for unge i Jobcenter København. Ellers nævnes praktik (14,3 %), kontanthjælp (10,7 %) og at være hjemmegående (10,7 %).

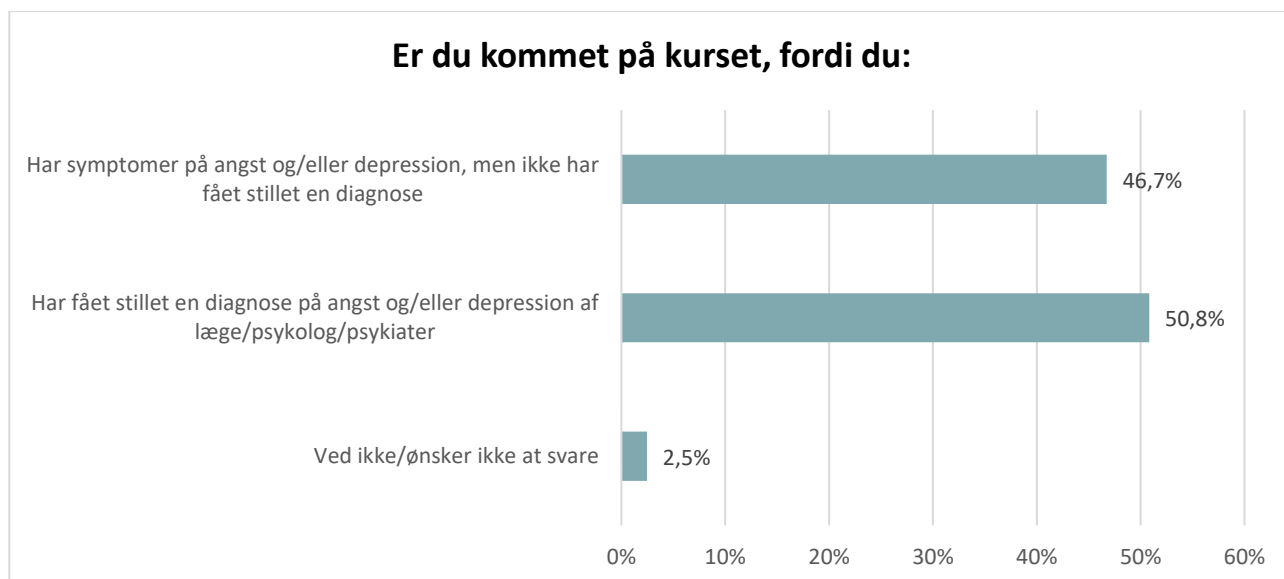
Figur 3.7. Frivillig deltagelse



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne oplever, at deres deltagelse på kurset er frivillig (92,6 %), mens 1,6 % ikke har denne oplevelse.

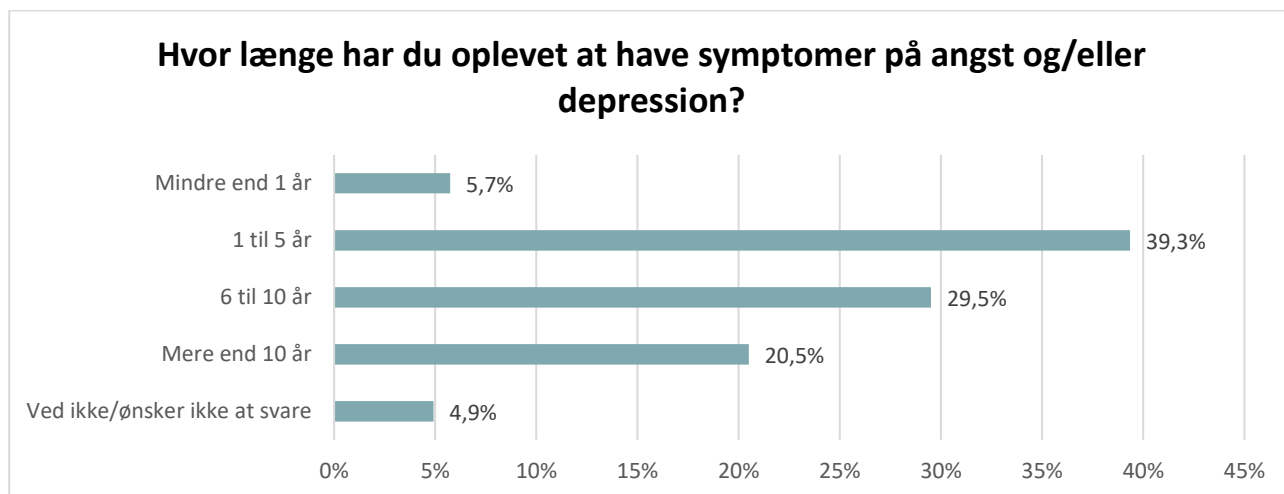
Figur 3.8. Årsager til deltagelse på kurset



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne deltager på kurset, fordi de har fået stillet diagnosen angst og/eller depression (50,8 %). 46,7 % oplever symptomer, men har ikke fået stillet en diagnose.

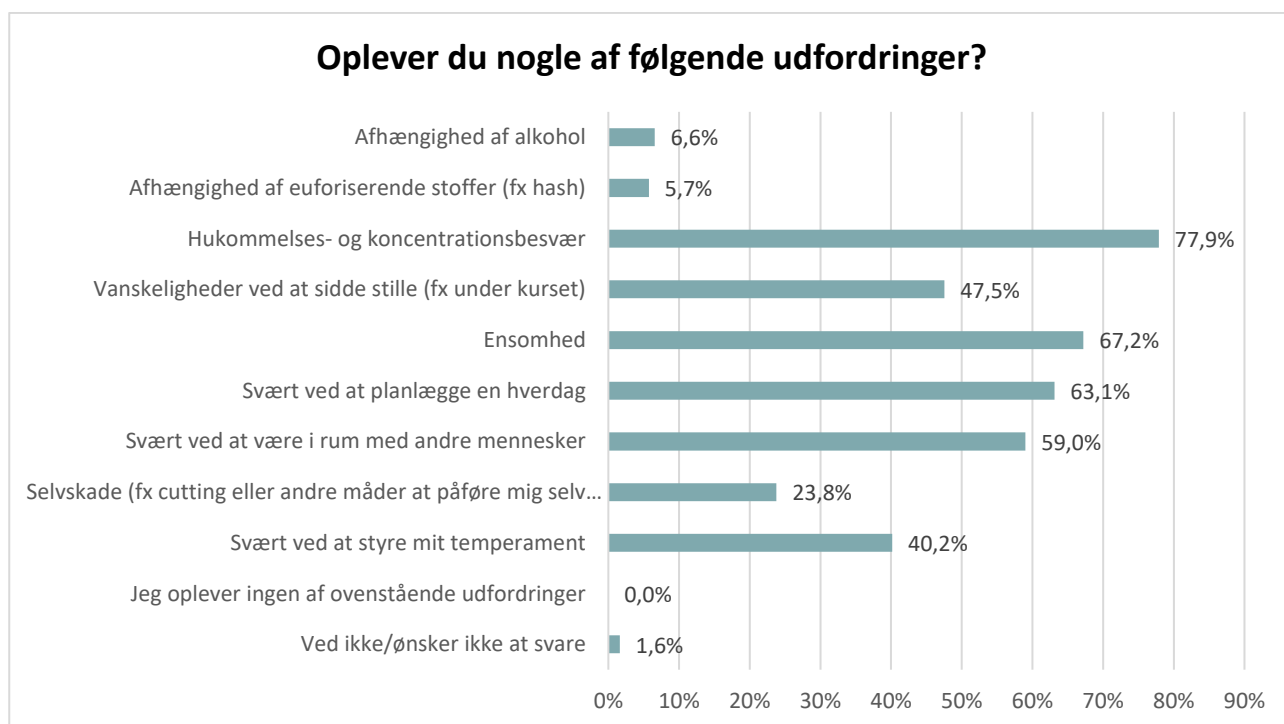
Figur 3.9. Antal år med symptomer på angst/depression



Gennemførte kursister (122 respondenter).

De fleste kursister har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år (39,3 %) eller i 6-10 år (29,5 %).

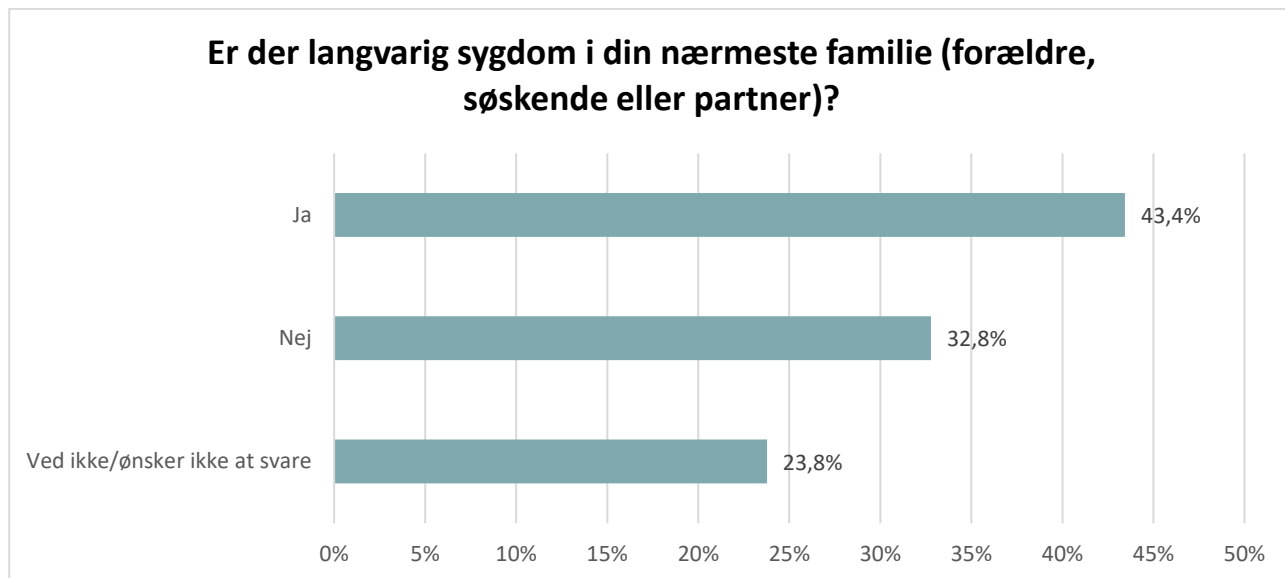
Figur 3.10. Udfordringer



Gennemførte kursister (122 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

77,9 % angiver, at de oplever hukommelses- og koncentrationsbesvær, og 67,2 % svarer, at de føler sig ensomme. Derudover angiver 63,1 %, at de har svært ved at planlægge en hverdag, og 59 % svarer, at de har svært ved at være i rum med andre mennesker.

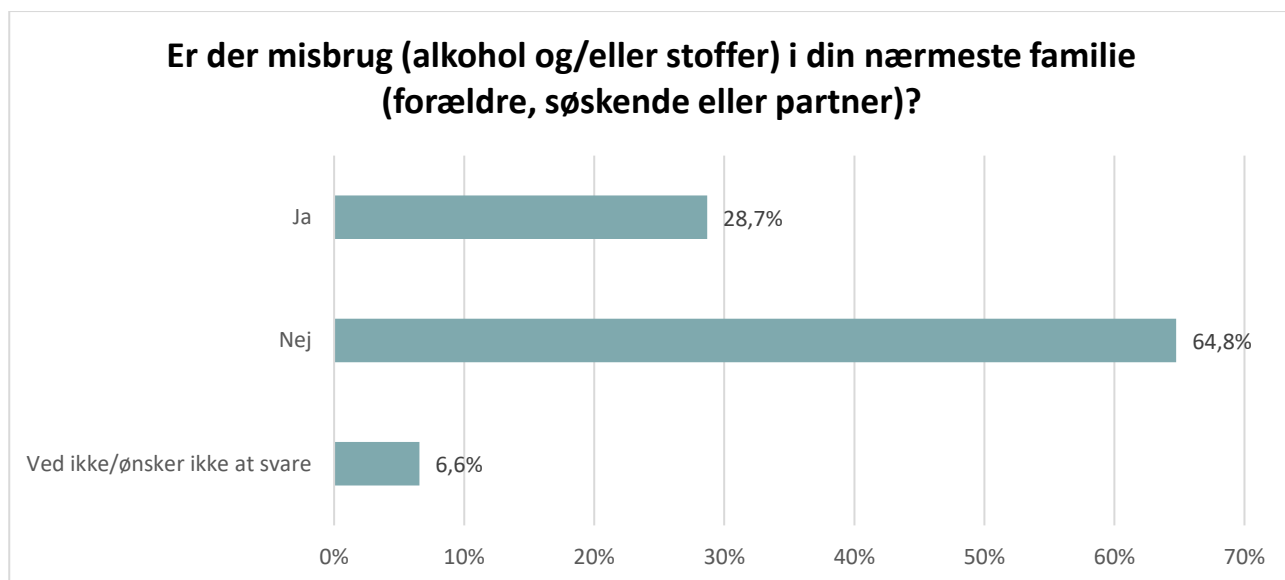
Figur 3.11. Langvarig sygdom i familien



Gennemførte kursister (122 respondenter).

43,4 % svarer bekræftende på, at der er langvarig sygdom i nærmeste familie, mens 32,8 % svarer nej til dette.

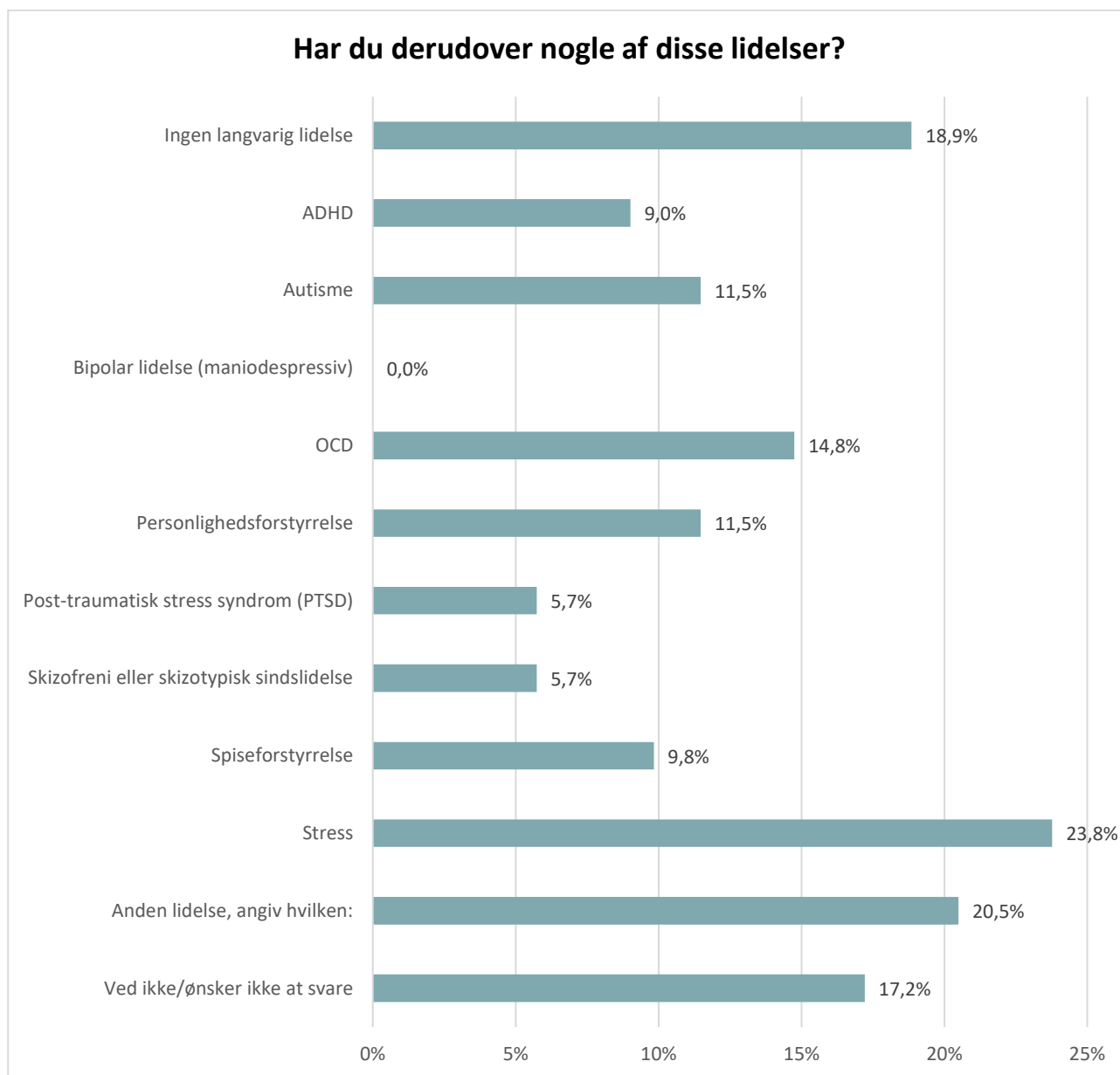
Figur 3.12. Misbrug i familien



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarende til 64,8 % angiver, at der ikke er misbrug i nærmeste familie, mens 28,7 % svarer, at der er misbrug i nærmeste familie.

Figur 3.13. Øvrige lidelser



Gennemførte kursister (122 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

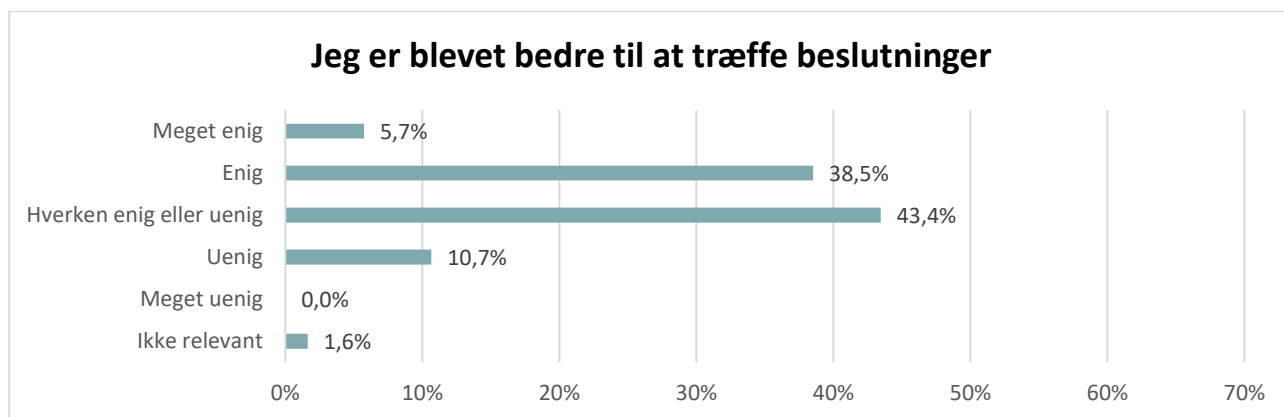
De fleste kursister har, udover angst og/eller depression, stress (23,8 %). 14,8 % har OCD, og 11,5 % har autisme, ligesom 11,5 % lider af personlighedsforstyrrelse. 18,9 % angiver dog, at de ikke har nogen langvarig lidelse.

25 kursister har valgt "Anden lidelse", og her nævnes bl.a. ADD (20 %), andre former for angst som fx panikangst og dødsangst (16 %) og hovedpine/migræne (8 %).

4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 20 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

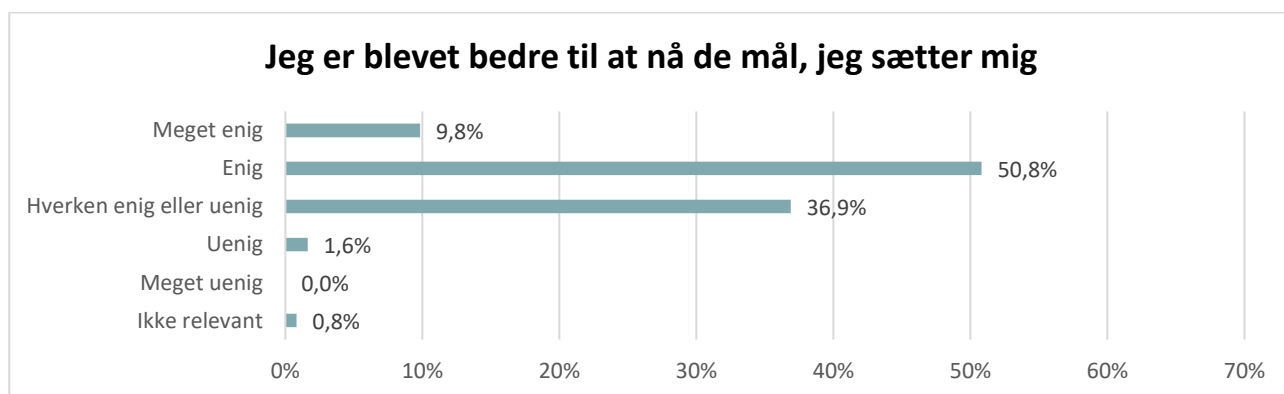
Figur 4.1.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

44,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger. 43,4 % er hverken enige eller uenige, mens 10,7 % er uenige i udsagnet. Ingen af kursisterne er meget uenige.

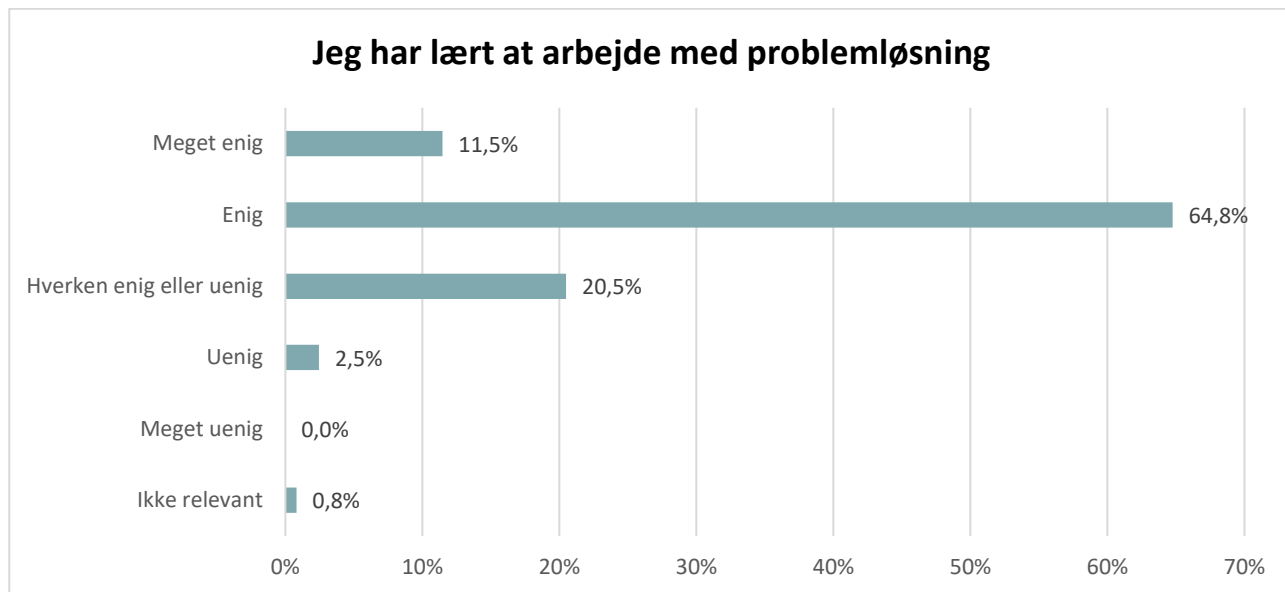
Figur 4.2.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

60,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at nå de mål, de sætter sig. 36,9 % er hverken enige eller uenige, mens 1,6 % er uenige i udsagnet. Ingen af kursisterne er meget uenige.

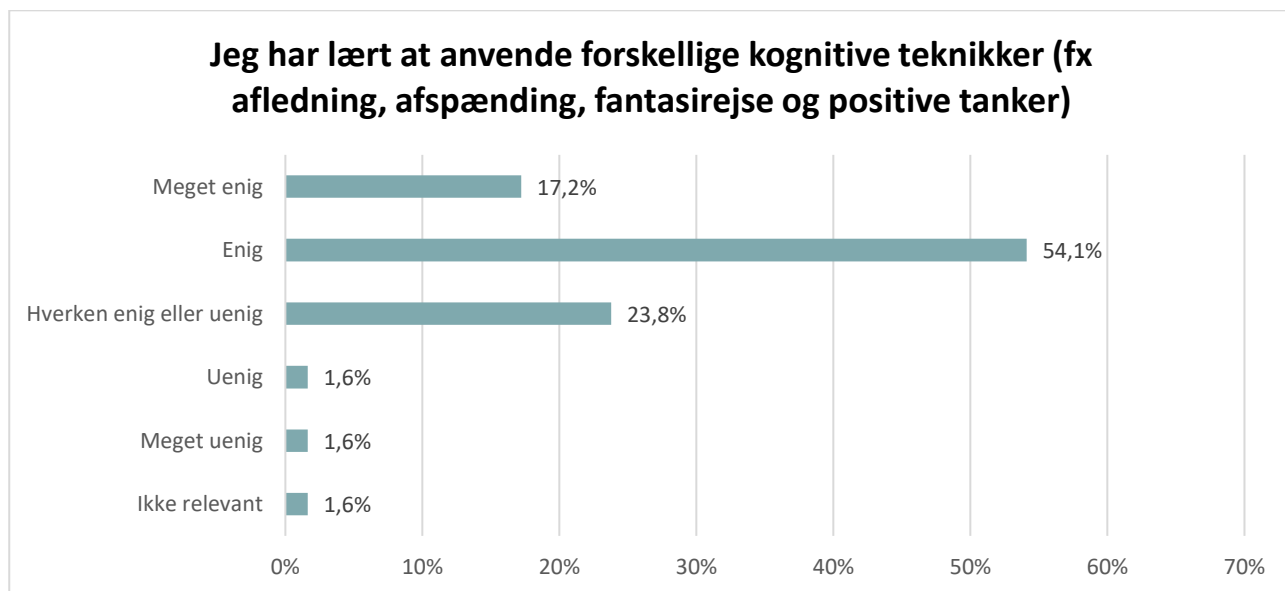
Figur 4.3.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

76,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning. 2,5 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

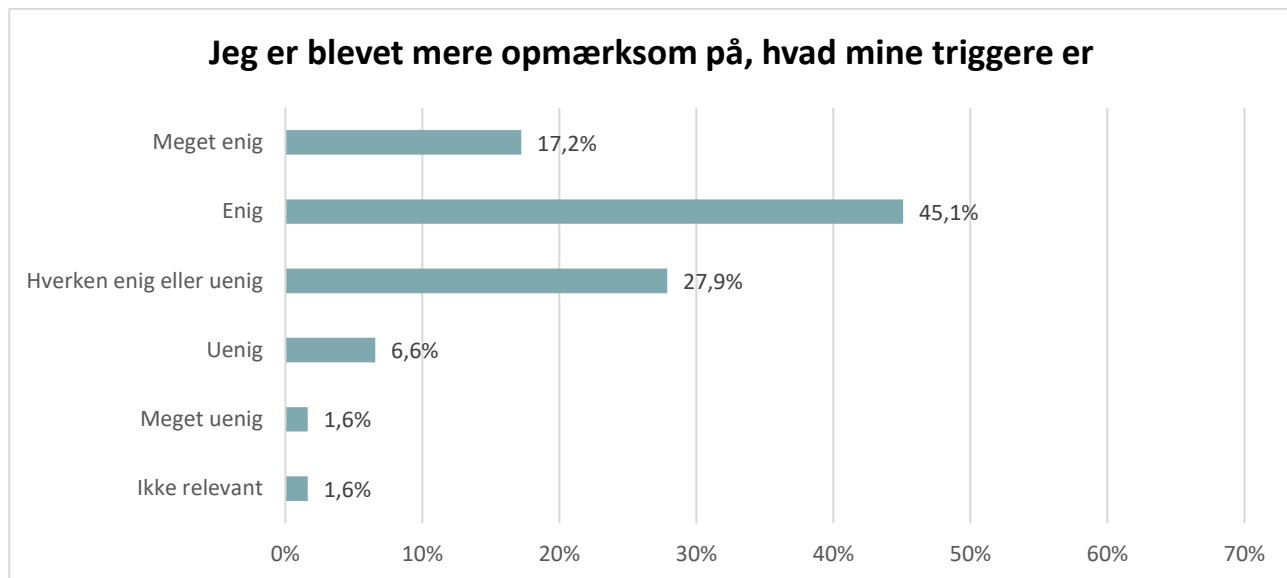
Figur 4.4.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

71,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker som fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning. 3,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

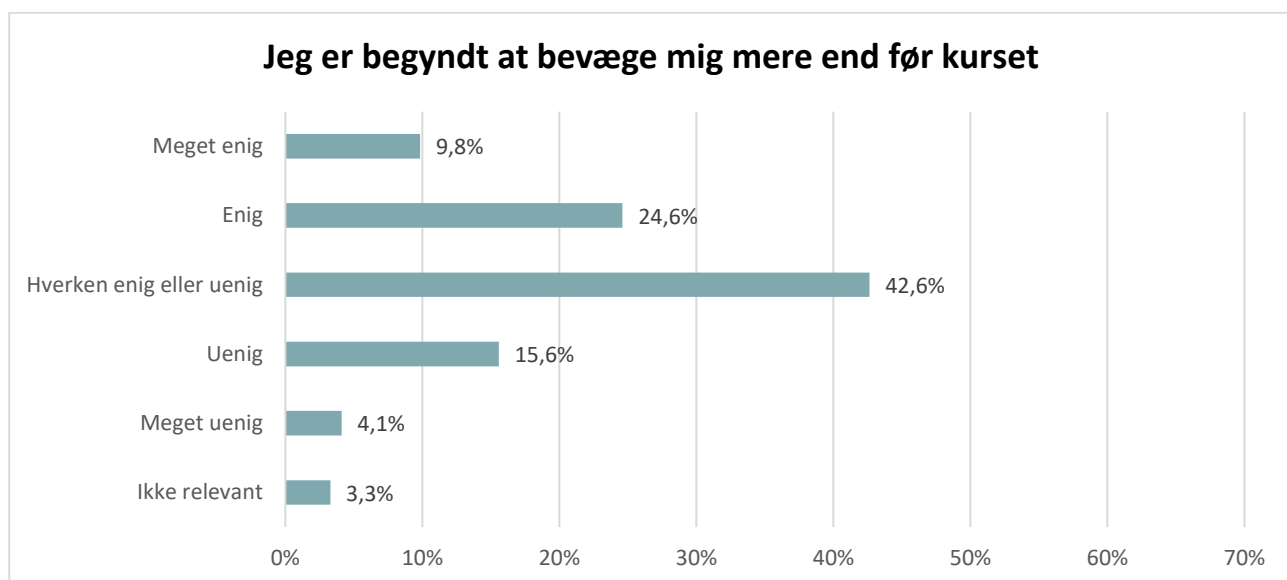
Figur 4.5.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

62,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet opmærksomme på, hvad deres triggere er. 8,2 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

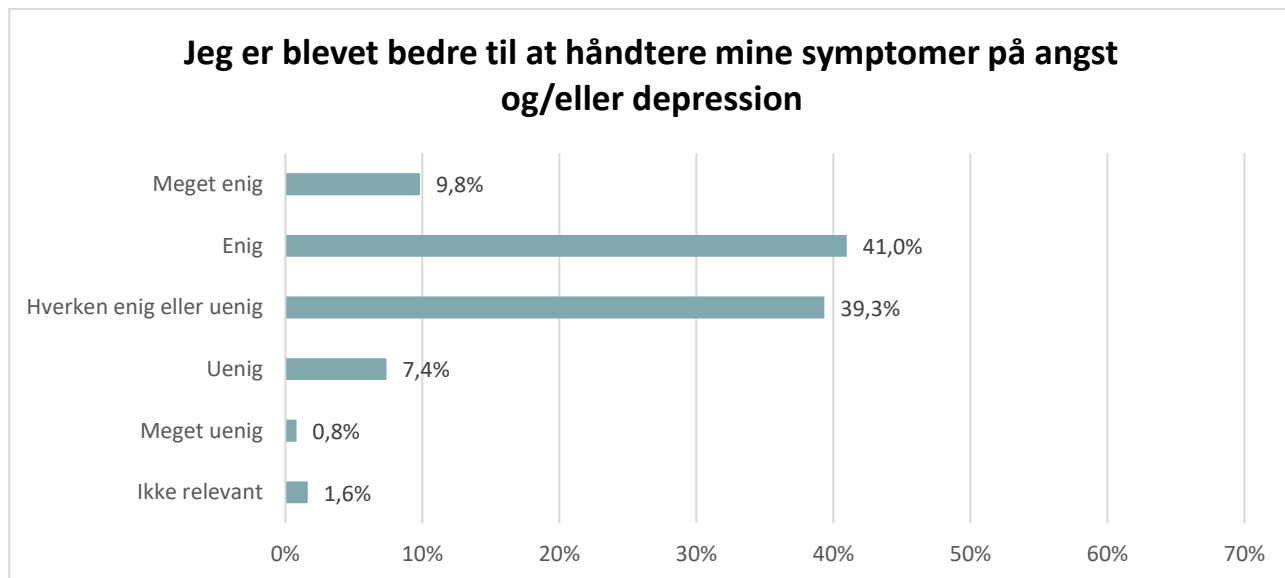
Figur 4.6.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

34,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at bevæge sig mere end før kurset. 42,6 % er hverken enige eller uenige, mens 19,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

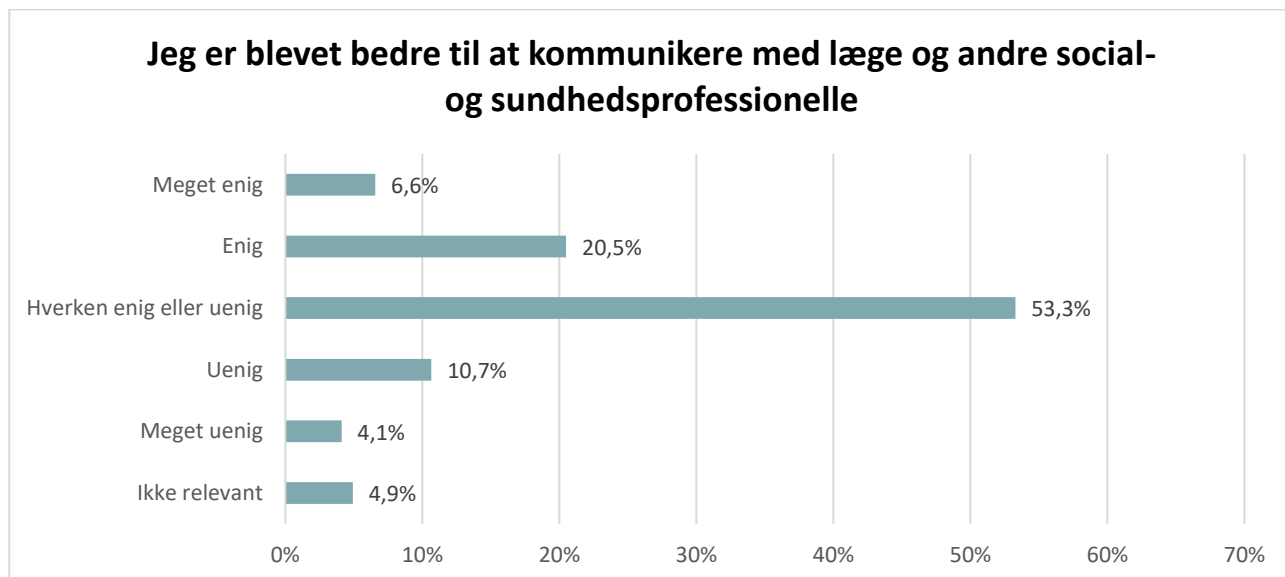
Figur 4.7.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

50,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression. 39,3 % er hverken enige eller uenige, mens 8,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

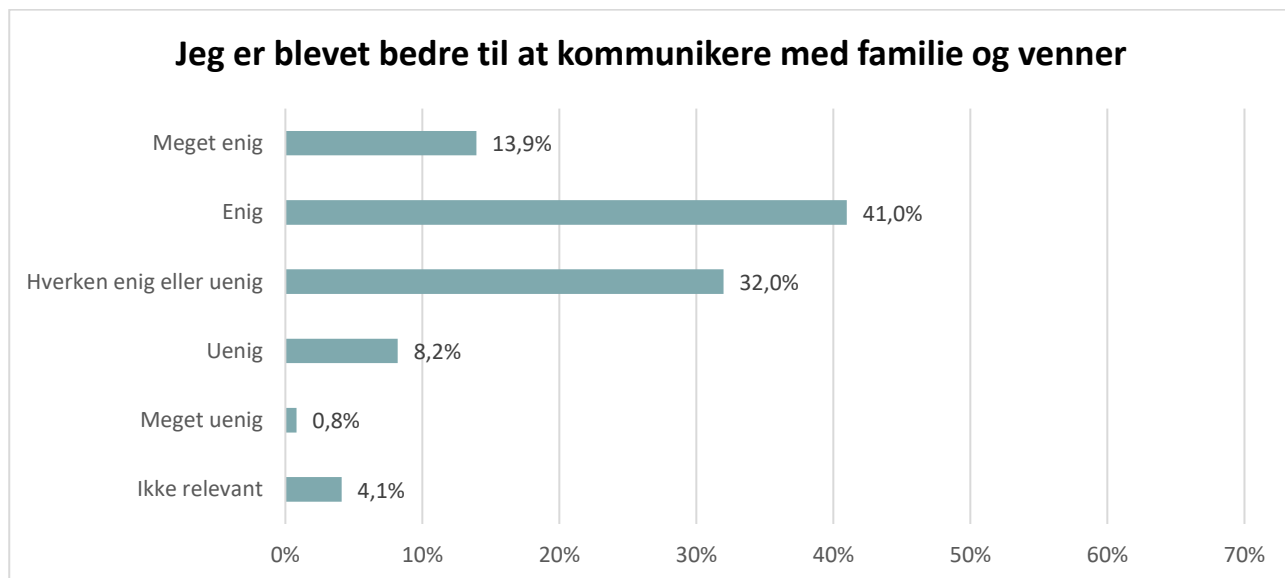
Figur 4.8.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

27,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle. 53,3 % er hverken enige eller uenige, mens 14,8 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

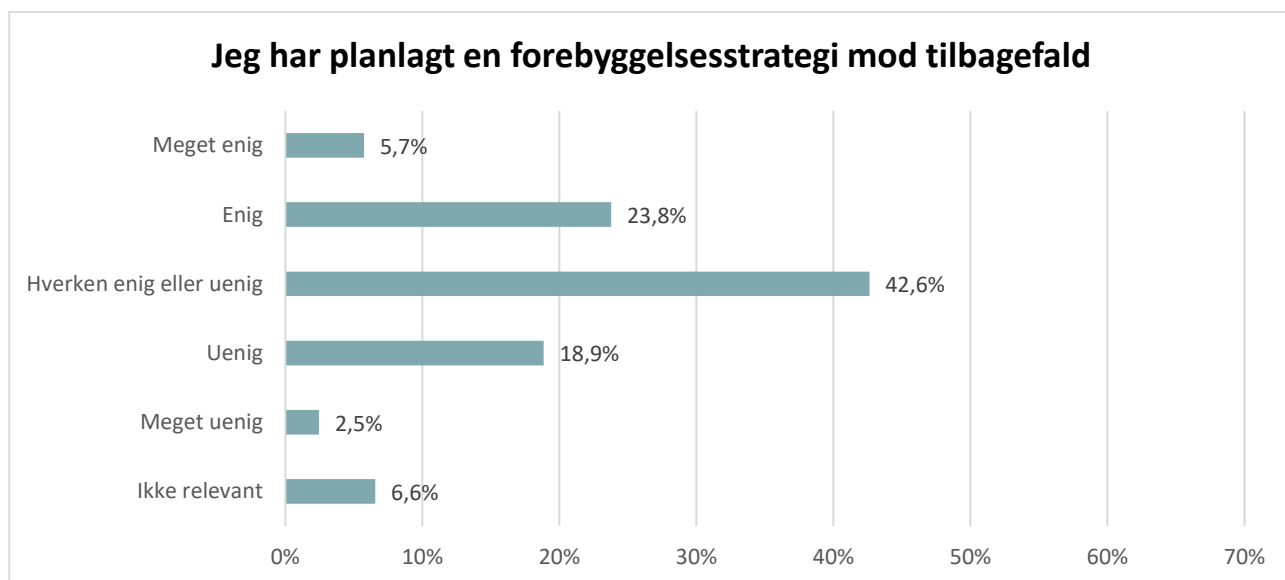
Figur 4.9.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

54,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner. 32 % er hverken enige eller uenige, mens 9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

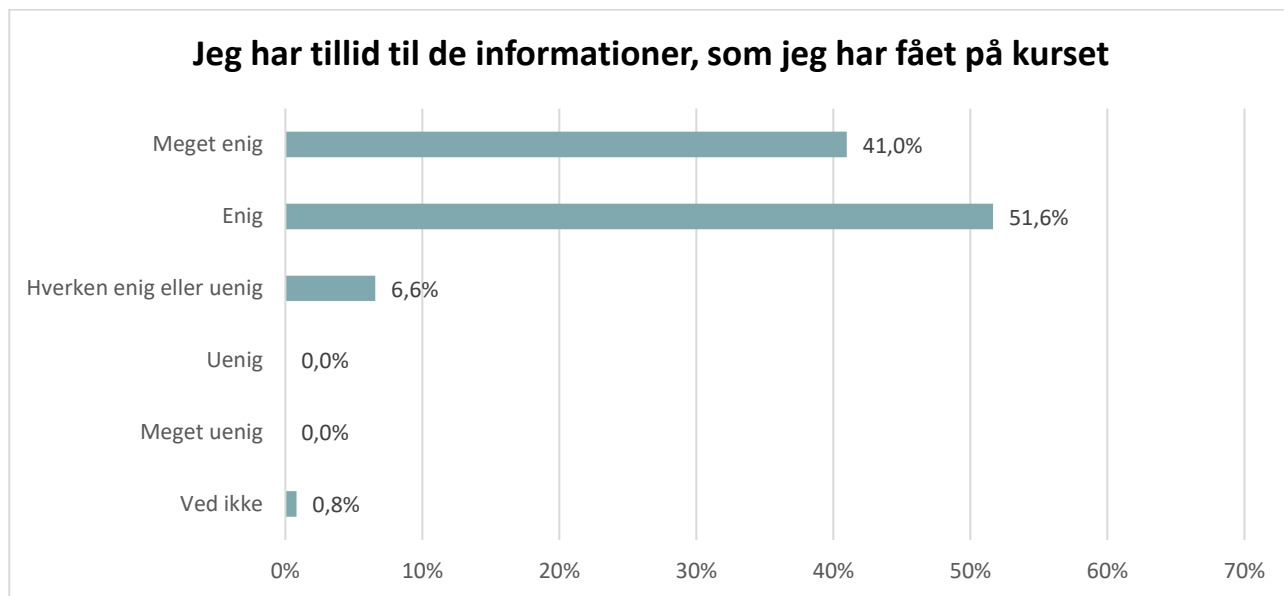
Figur 4.10.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

29,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald. 42,6 % er hverken enige eller uenige, mens 21,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

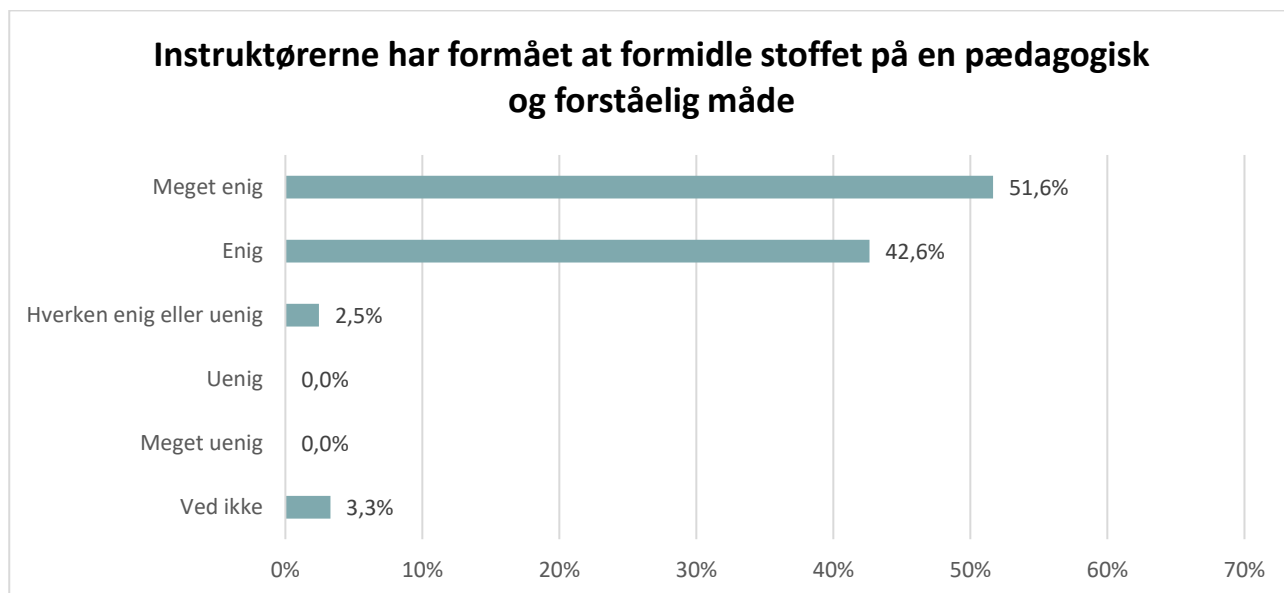
Figur 4.11.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

92,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har tillid til de informationer, som de har fået på kurset. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

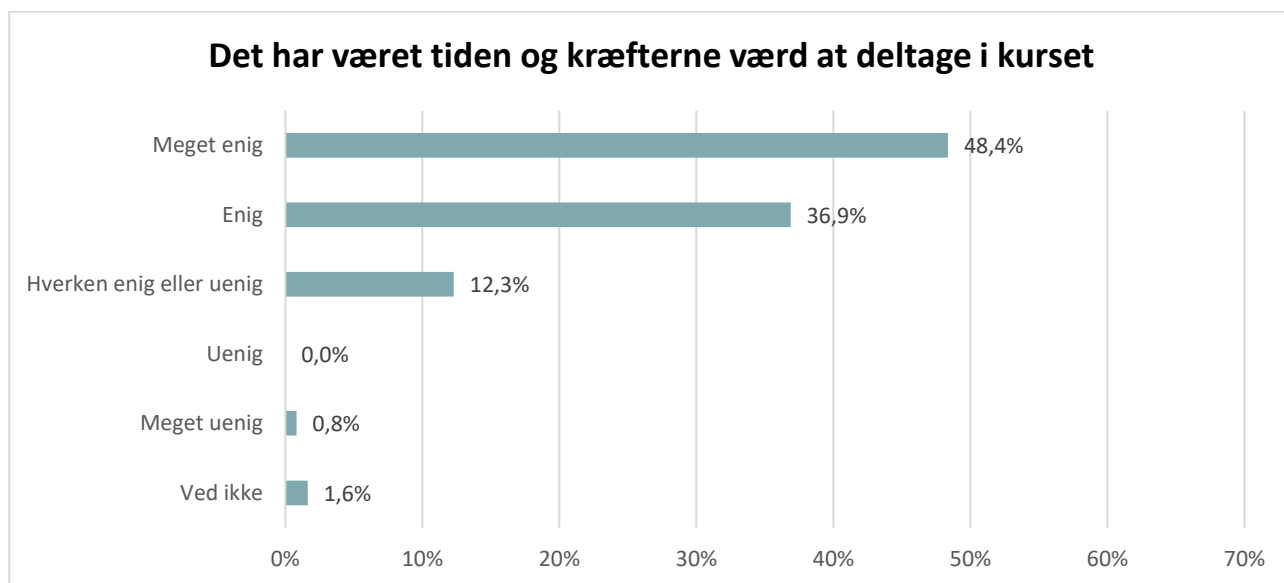
Figur 4.12.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

94,2% af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

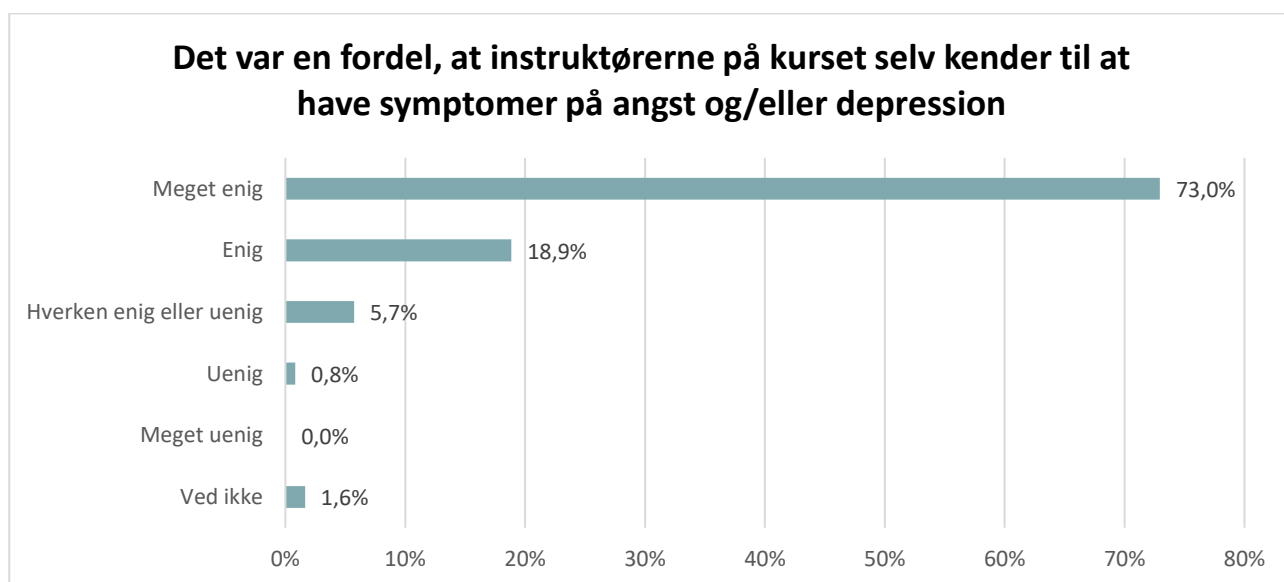
Figur 4.13.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

85,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage på kurset. Ingen af kursisterne er uenige i udsagnet, mens 0,8 % er meget uenige.

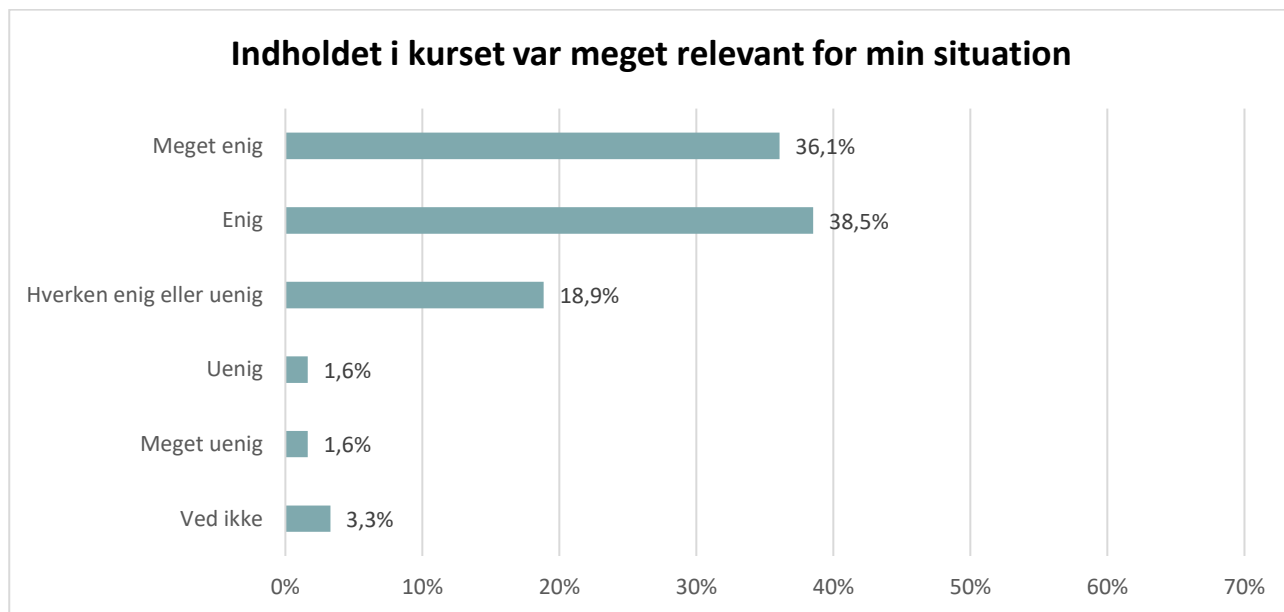
Figur 4.14.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

91,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression. 0,8 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige i udsagnet.

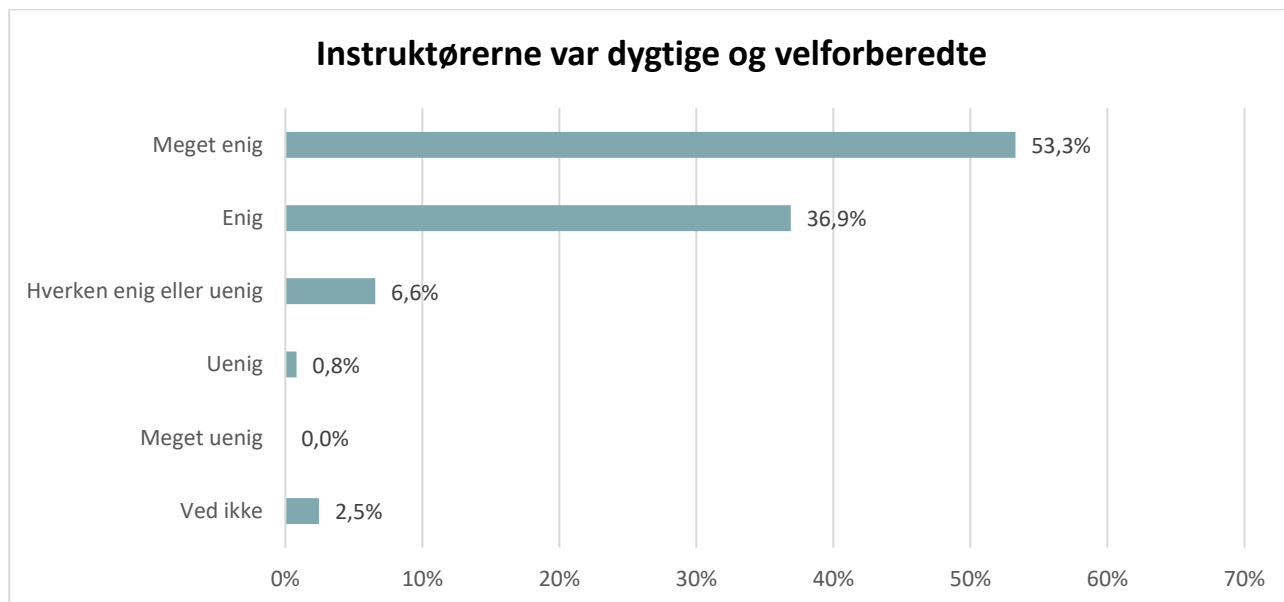
Figur 4.15.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

74,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at kurset var meget relevant for deres situation. 3,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

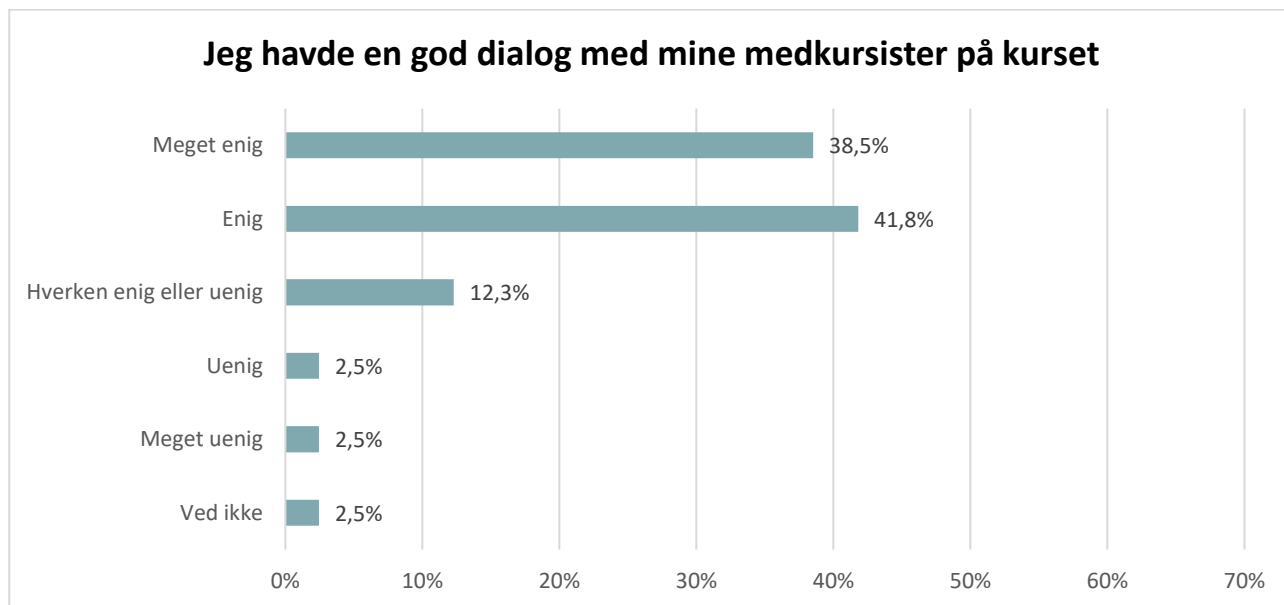
Figur 4.16.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

90,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne var dygtige og velforberejede. 0,8 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

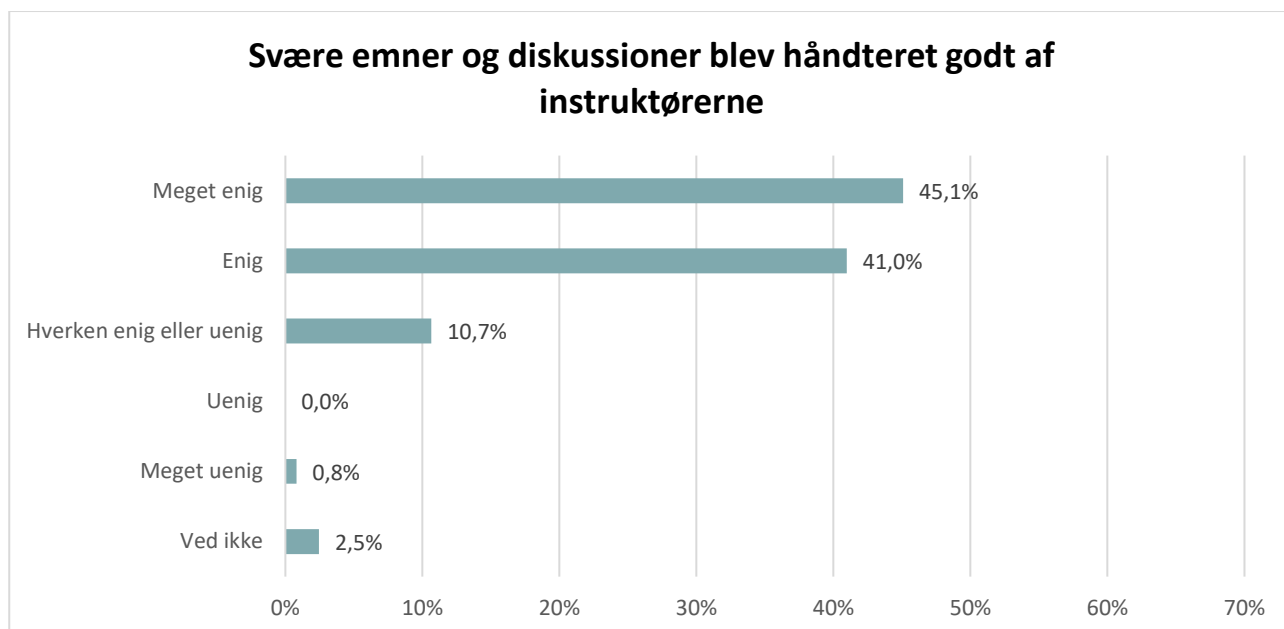
Figur 4.17.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

80,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med deres medkursister på kurset. 5 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

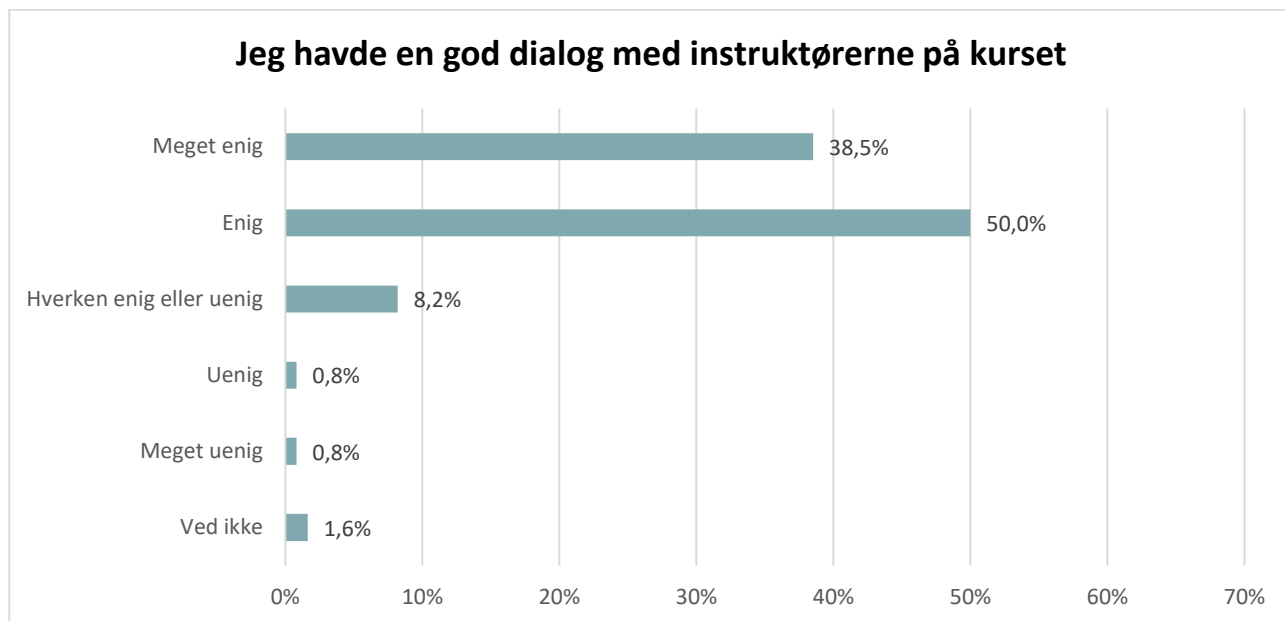
Figur 4.18.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

86,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne. Ingen af kursisterne er uenige i udsagnet, mens 0,8 % er meget uenige.

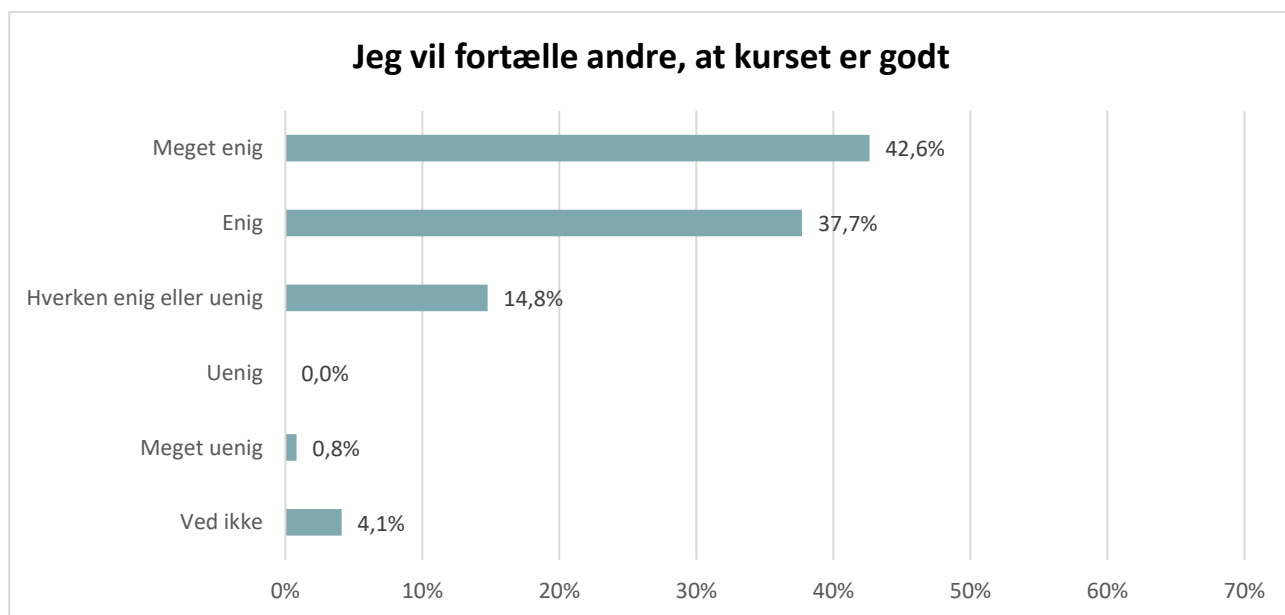
Figur 4.19.



Gennemførte kursister (122 respondenter).

88,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med instruktørerne på kurset. 1,6 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

Figur 4.20.



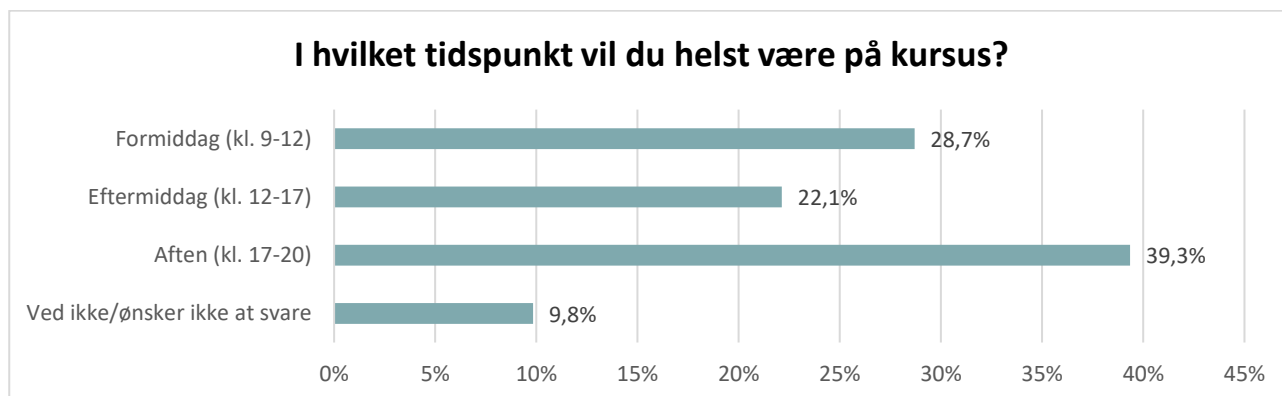
Gennemførte kursister (122 respondenter).

80,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de vil fortælle andre, at kurset er godt. Ingen af kursisterne er uenige i udsagnet, mens 0,8 % er meget uenige.

5. Praktiske forhold

Kursisterne er blevet spurgt om, hvilket tidspunkt på dagen de foretrækker at deltage på et kursus, om de har haft brug for hjælp til at møde op til kurset, og hvordan de har hørt om kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

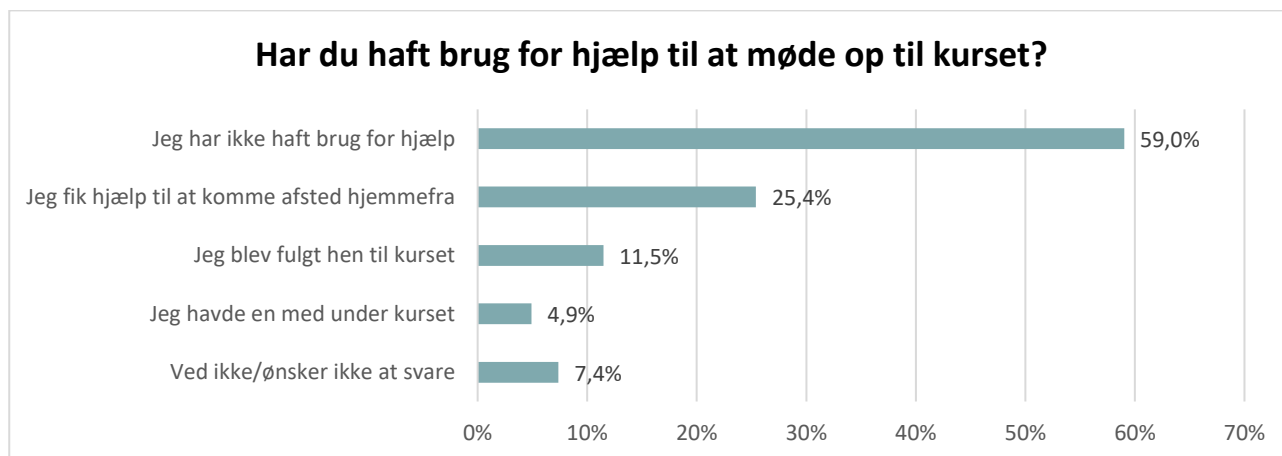
Figur 5.1. Foretrukket kursustidspunkt



Gennemførte kursister (122 respondenter).

De fleste kursister foretrækker, at kurset foregår om aftenen (39,3 %). 28,7 % foretrækker formiddag, og 22,1 % foretrækker eftermiddag.

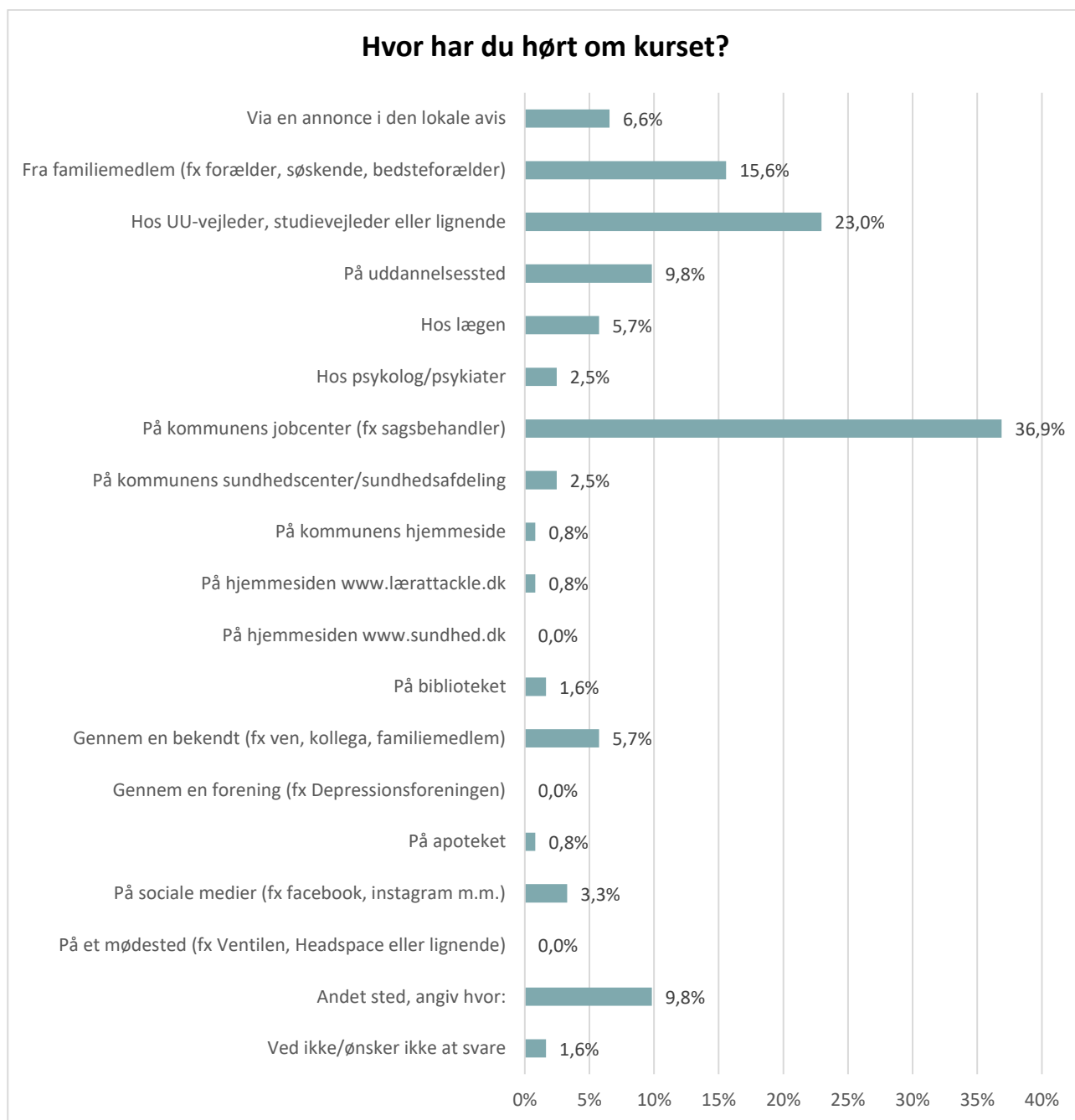
Figur 5.2. Hjælp til fremmøde



Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarende til 59 % har ikke haft brug for hjælp til at møde op til kurset. Derudover svarer 25,4 %, at de fik hjælp hjemmefra til at komme afsted, mens 11,5 % blev fulgt hen til kurset.

Figur 5.3. Kendskab til kurset



Gennemførte kursister (122 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

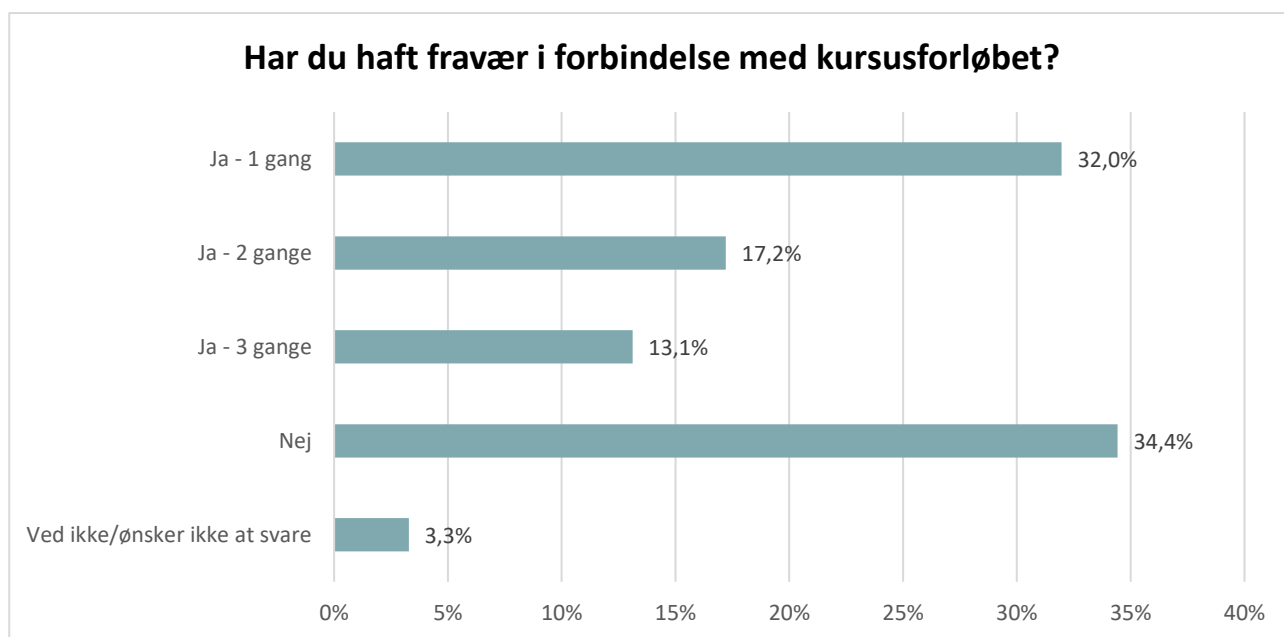
De fleste kursister har hørt om kurset på kommunens jobcenter (36,9 %). 23 % har hørt om kurset hos en UU-vejleder, studievejleder eller lignende, og 15,6 % har hørt om det fra et familiemedlem.

12 kursister har svaret "Andet sted" og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset gennem deres mentor eller kontaktperson (25 %), hos en medarbejder i socialpsykiatrien (16,7 %), fra Ungeenheden i Helsingør (16,7 %) eller gennem et uddannelses- og jobforløb for unge i Jobcenter København (16,7 %).

6. Fravær

Kursisterne er blevet spurgt til, hvor meget fravær de har haft på kurset, samt hvad årsagerne til dette eventuelle fravær har været. Besvarelsene fremgår i det følgende.

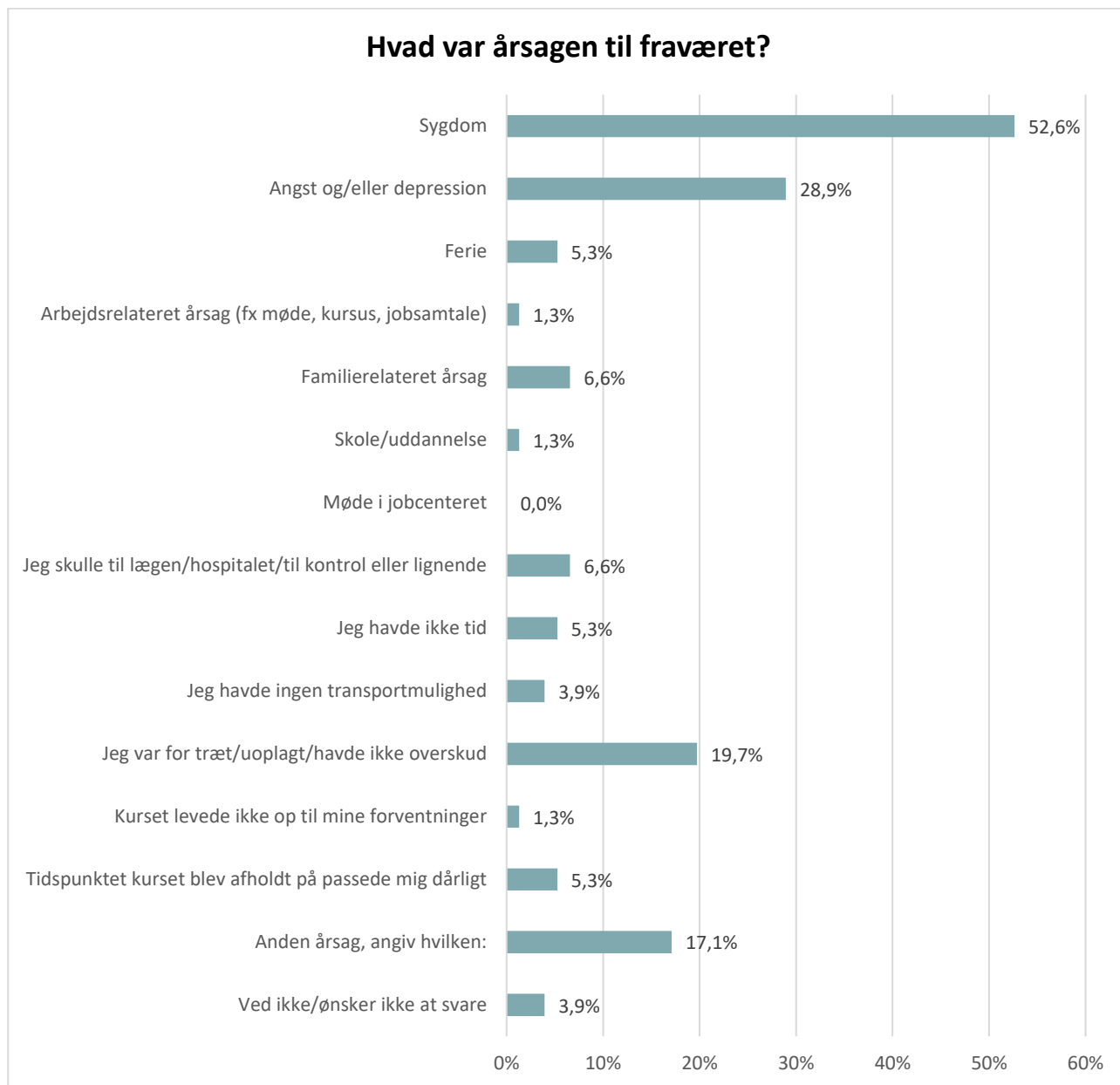
Figur 6.1. Antal fraværsmoduler



Gennemførte kursister (122 respondenter).

62,3 % af kursisterne har haft fravær fra mindst 1 modul. 34,4 % har deltaget på alle kursets syv moduler.

Figur 6.2. Årsager til fravær



Gennemførte kursister (76 respondenter). Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

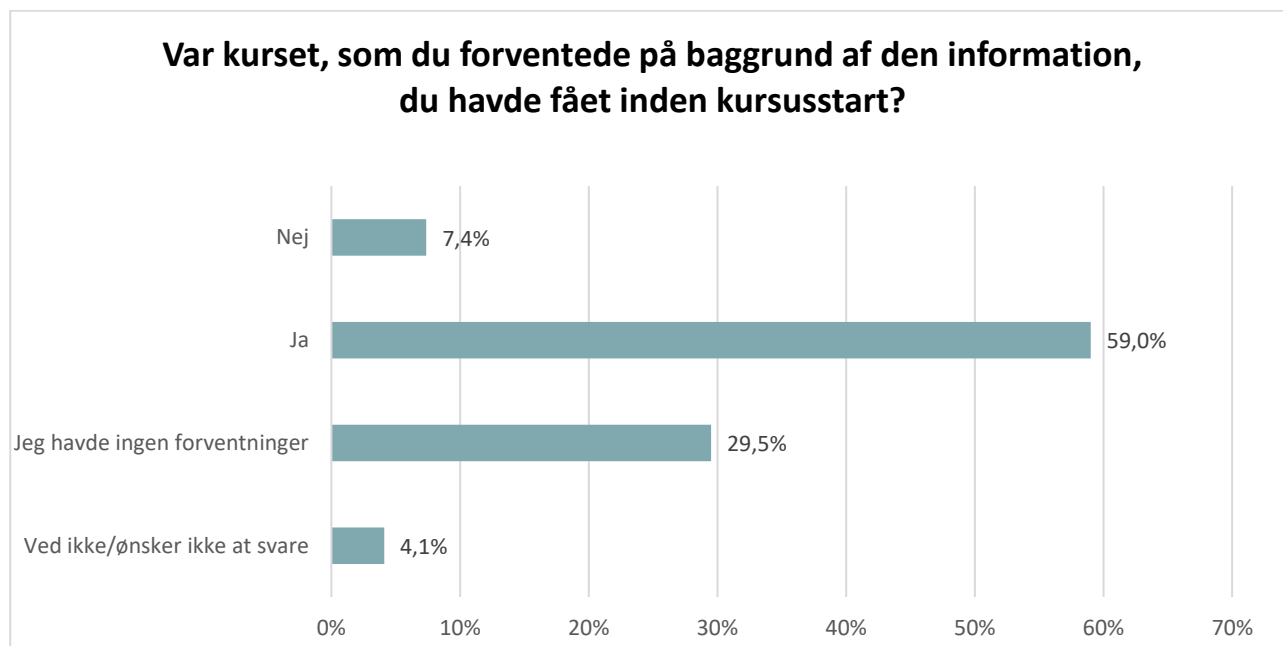
Den største årsag til fravær hos kursisterne er sygdom (52,6 %). Derudover har 28,9 % været fraværende grundet angst og/eller depression, og 19,7 % af kursisterne har været fraværende, da de har været for trætte, uoplagte eller ikke har haft overskud.

13 kursister har svaret "Anden årsag", hvoraf 46,2 % af kursisterne angiver, at årsagen har været coronarelateret.

7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet spurgt til, om kurset var som forventet på baggrund af den information, de har fået inden kurset, hvad det har betydet for dem at være del af en gruppe, og om deres generelle tilfredshed med kurset. Besvarelserne fremgår i det følgende.

Figur 7.1. Forventninger til kurset

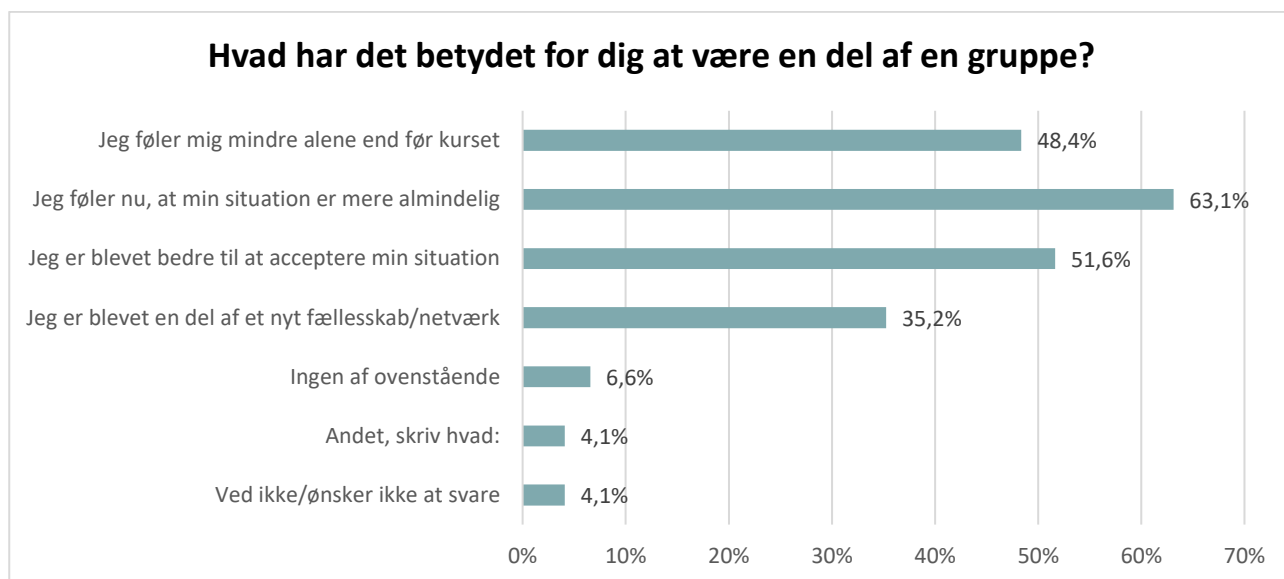


Gennemførte kursister (122 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarer bekræftende på, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået inden kurset (59 %).

29,5 % af kursisterne angiver, at de ikke havde nogen forventninger til kurset. 7,4 %, hvilket svarer til 9 kursister, svarer nej til spørgsmålet og begrundet det bl.a. med, at de havde forventet, at man på kurset ville gå mere i dybden med emnerne, og at man ville få mere faglig viden og professionel hjælp.

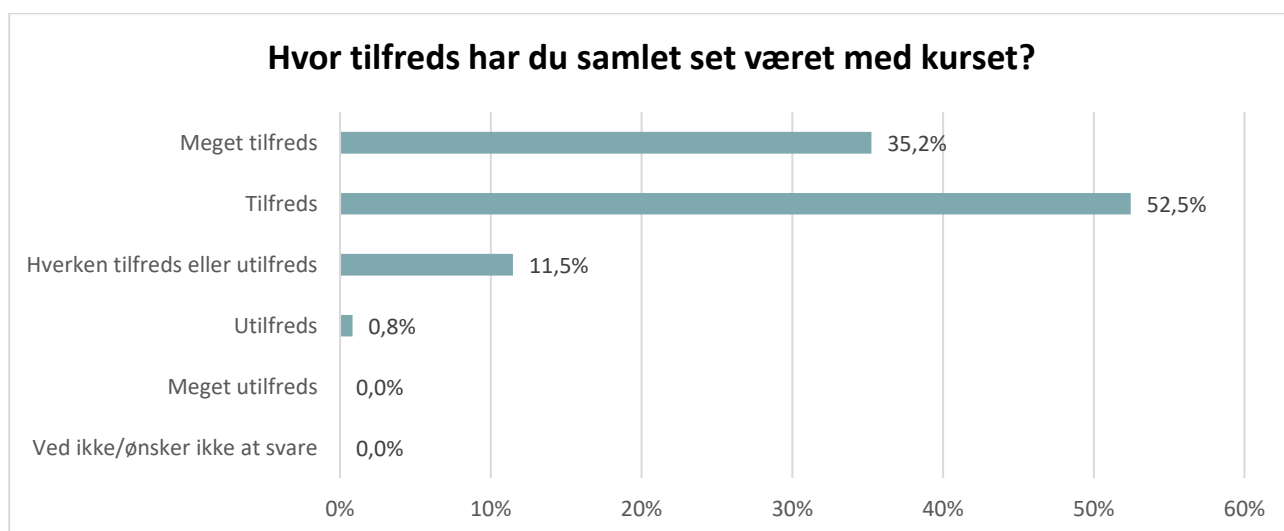
Figur 7.2. Gruppens betydning



Gennemførte kursister (122 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

63,1 % af kursisterne angiver, at de nu føler, at deres situation er mere almindelig, og 51,6 % svarer, at de er blevet bedre til at acceptere deres situation. Derudover svarer 48,4 % af kursisterne, at de føler sig mindre alene end før kurset, mens 35,2 % har oplevelsen af, at de er blevet en del af et nyt fællesskab/netværk.

Figur 7.3. Tilfredshed med kurset samlet set



Gennemførte kursister (122 respondenter).

87,7 % af kursisterne har været tilfredse eller meget tilfredse med kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*. 0,8 % har været utilfredse med kurset, mens ingen af kursisterne har været meget utilfredse.