

EVALUERING

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION 2020

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR DELTAGET I KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION 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	24
6. Fravær	26
7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset	28

1. Indledning

I 2020 udbød 26 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* til deres borgere. Der blev afholdt 47 (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. 436 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 9 kursister pr. kursus. 310 af kursusdeltagerne var med på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som "gennemførte kursister" (kurset består af 7 moduler). De resterende 126 kursister var med på 3 eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som "frafaldne kursister". Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* i 2020 er således 71,1 %.

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 21 af de igangværende *LÆR AT TACKLE* angst og depression-kurser derfor afbrydes undervejs, og 27 kurser måtte aflyses inden de nåede at gå i gang. Der deltog 205 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 215 spørgeskemaer fra gennemførte kursister og 9 spørgeskemaer fra frafaldne kursister. Dette svarer til en samlet svarprocent på 51,4 %. Svarprocenten for gennemførte kursister er 69,4 %, mens svarprocenten for frafaldne kursister er 7,1 %. Den lave svarprocent blandt frafaldne kursister skyldes, at de færreste heraf er til stede ved sidste kursusmodul, hvor spørgeskemaerne udfyldes. Eftersom der kun er 9 frafaldne kursister, der har udfyldt et spørgeskema, vil disse besvarelser ikke indgå i rapporten. En svarprocent på 7,1 % 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*. Herefter følger et afsnit, der illustrerer kursisters baggrund. Afsnit 4 omhandler kursisters selvvurderede 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* viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 72,1 % er kvinder, og 27 % er mænd
- 48,4 % er mellem 40-59 år
- 7,9 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 31,2 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 20,5 % er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob, 12,6 % er i arbejde uden tilskud, og 13,5 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere.

64,7 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression. 27,4 % deltog, fordi de har symptomer på angst og/eller depression.

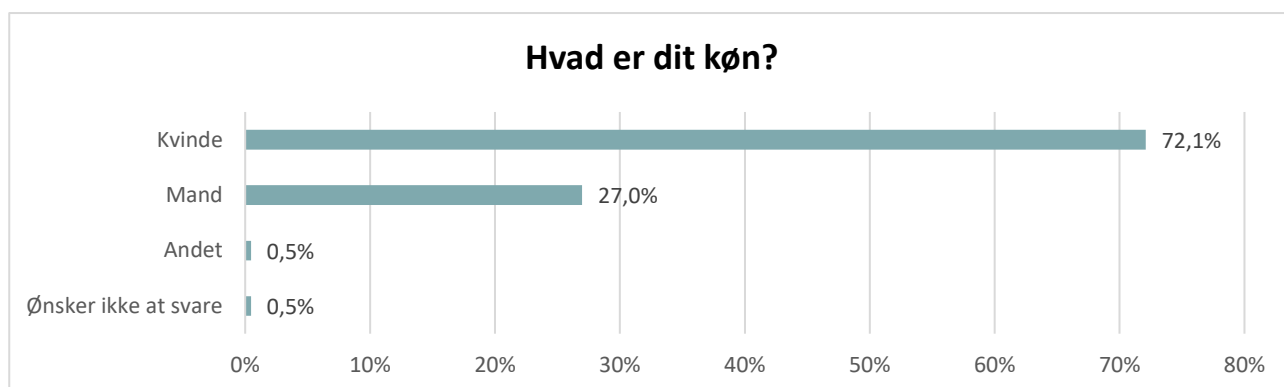
Kursisterne er blevet spurgt om deres udbytte af og tilfredshed med kurset. Størstedelen af kursisterne er tilfredse med kurset og oplever, at de har fået stort udbytte heraf. Dette fremgår ved de spørgsmål, hvor kursisterne er blevet bedt om at vurdere en række udsagn om kurset. Fx angiver 85,2 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 66,5 % angiver, at de er blevet mere opmærksomme på, hvad deres triggere er. 69,8 % meddeler, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression.

95,8 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 92,1 % 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.

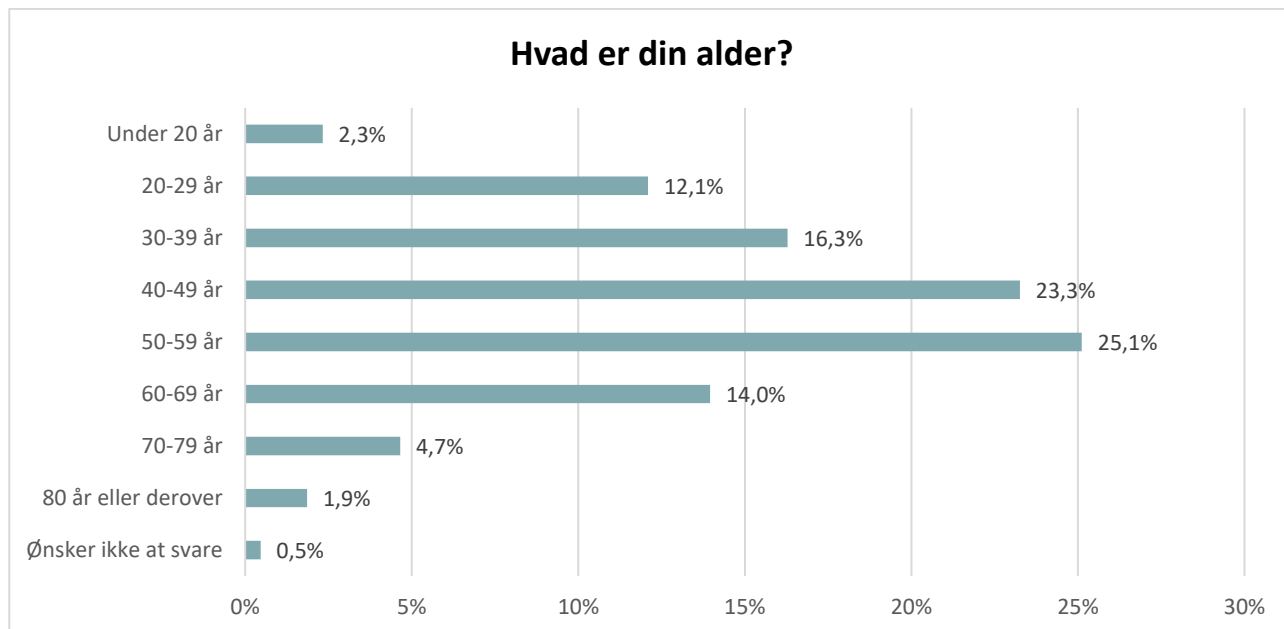
Figur 3.1. Køn



Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er kvinder (72,1 %), hvor 27 % er mænd.

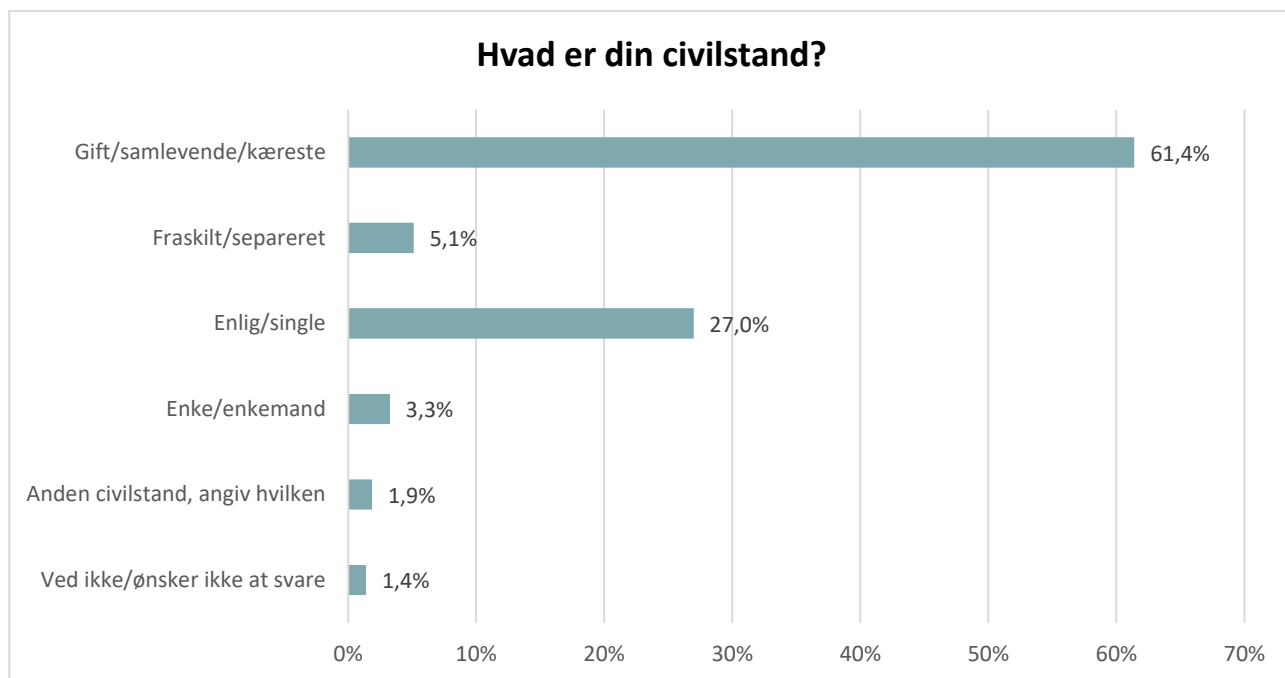
Figur 3.2. Alder



Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er mellem 40-59 år, hvilket svarer til 48,4 %. 30,7 % af kursisterne er under 40 år, og 6,6 % er 70 år eller ældre.

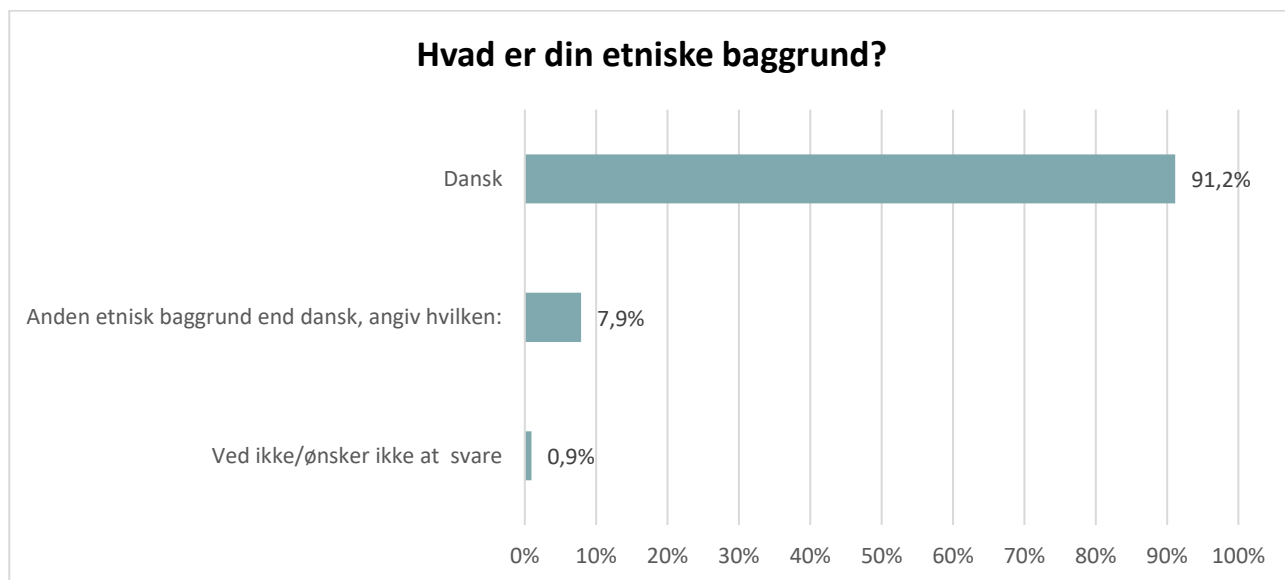
Figur 3.3. Civilstand



Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er gift/samlevende (61,4 %). 27 % er enlige/singler.

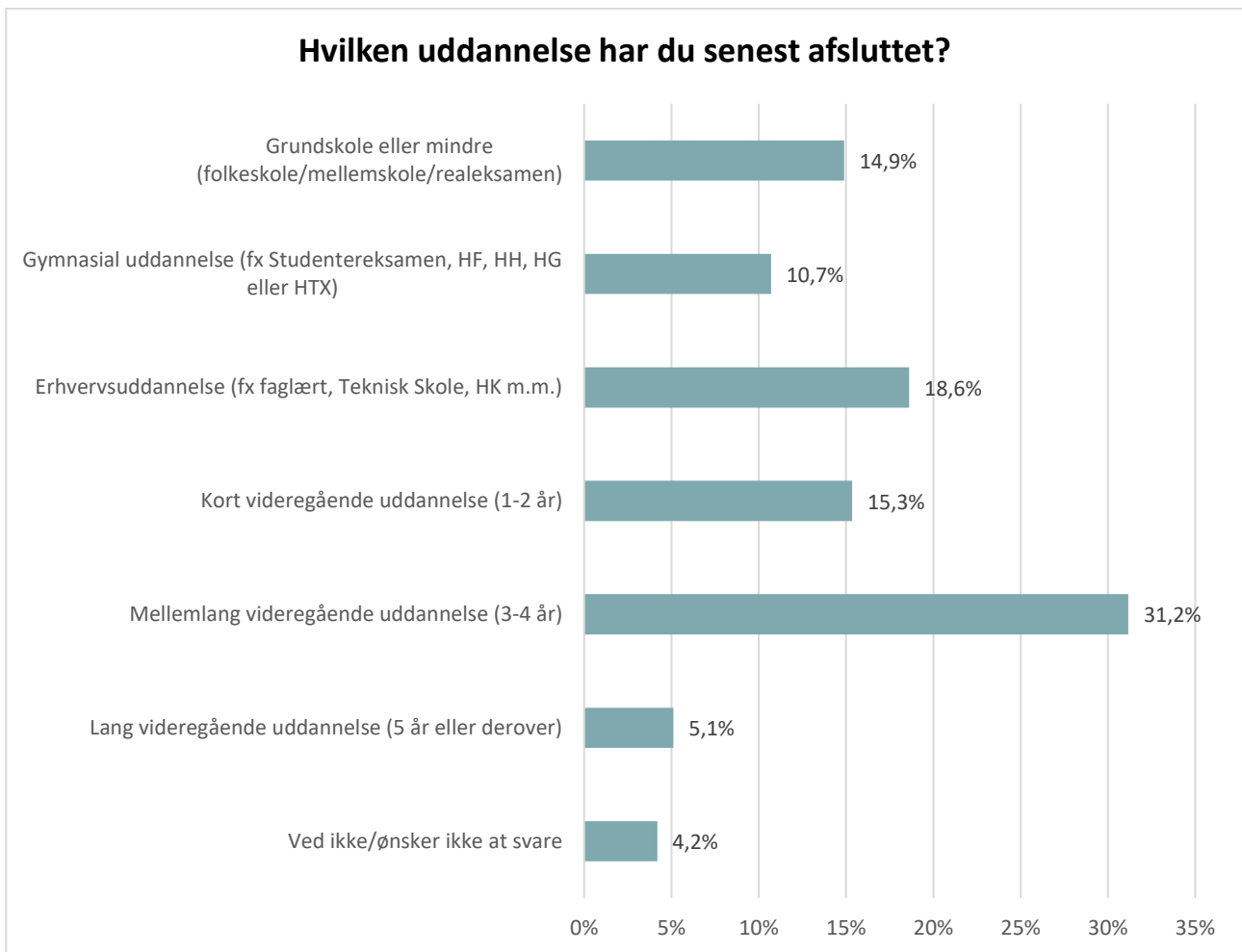
Figur 3.4. Etnisk baggrund



Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne har etnisk dansk baggrund (91,2 %), hvor 7,9 % har anden etnisk baggrund end dansk.

Figur 3.5. Uddannelse



Gennemførte kursister (215 respondenter).

De fleste kursister har mellemlang videregående uddannelse (31,2 %) eller erhvervsuddannelse (18,6 %) som senest afsluttet uddannelse.

Figur 3.6. Beskæftigelse

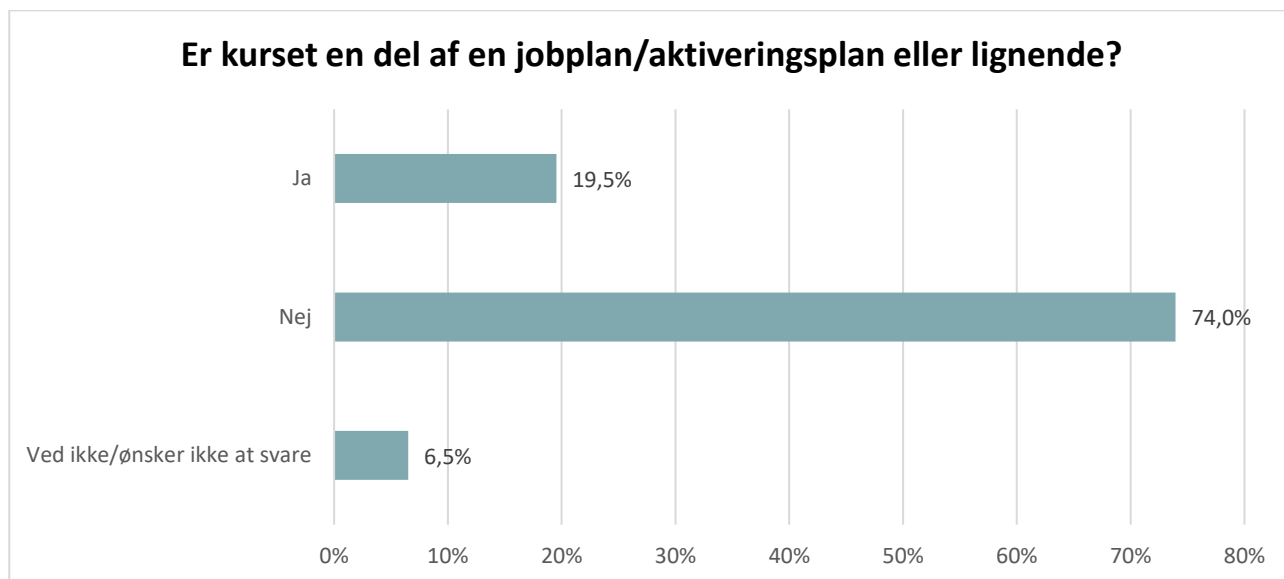


Gennemførte kursister (215 respondenter).

De fleste kursister er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob (20,5 %). 13,5 % af kursisterne er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 12,6 % er i arbejde uden tilskud.

12 kursister har svaret "Anden beskæftigelse", hvor 25 % heraf angiver, at de er blevet opsagt.

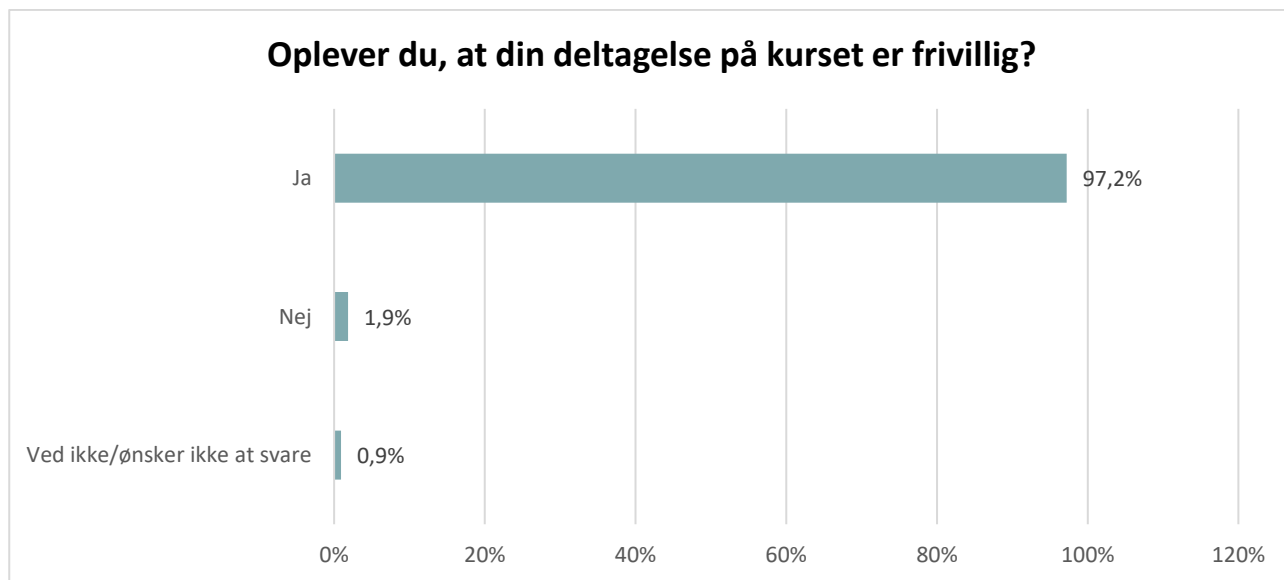
Figur 3.7. Deltagelse på kurset som del af en jobplan



Gennemførte kursister (215 respondenter).

19,5 % af kursisterne deltager på kurset som en del af en jobplan/aktiveringsplan eller lignende, mens 74 % ikke gør.

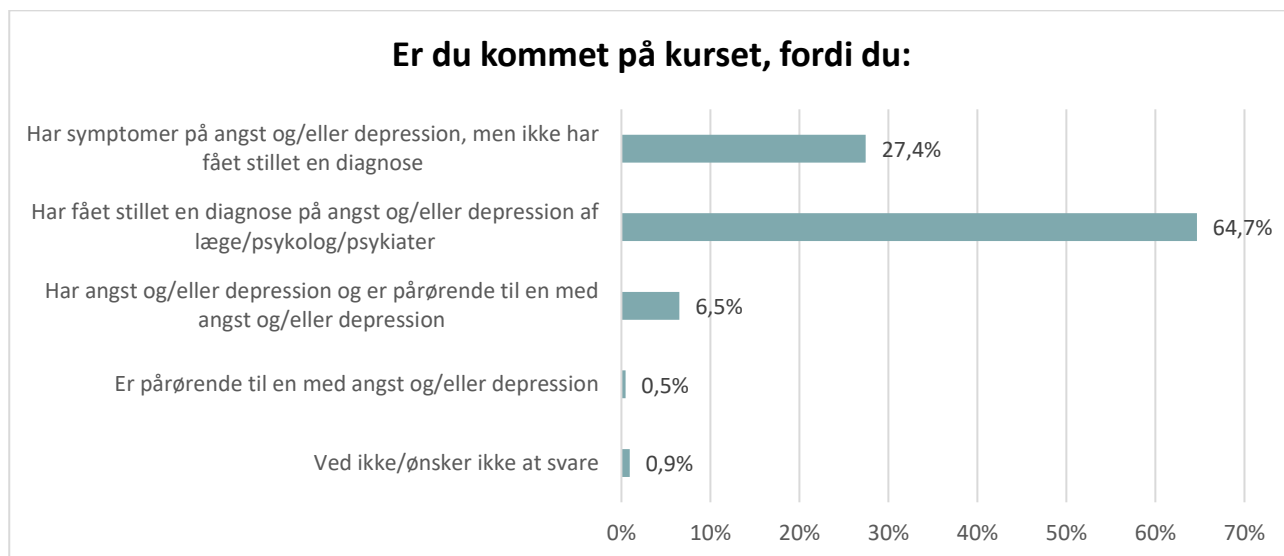
Figur 3.8. Frivillig deltagelse



Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne oplever, at deres deltagelse på kurset er frivillig (97,2 %).

Figur 3.9. Årsager til deltagelse på kurset

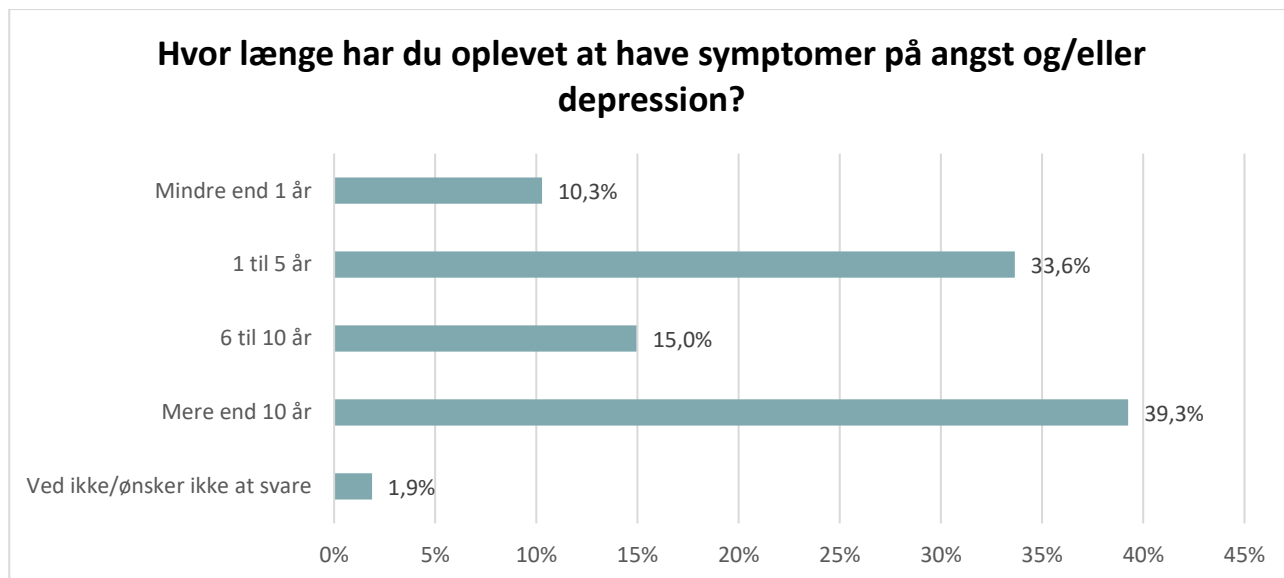


Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne deltager på kurset, fordi de har fået stillet diagnosen angst og/eller depression (64,7 %). 27,4 % oplever symptomer, men har ikke fået stillet en diagnose.

Den ene kursist, der deltager på kurset som pårørende til en person med angst og/eller depression (0,5 %), har ikke fået stillet de to næste spørgsmål.

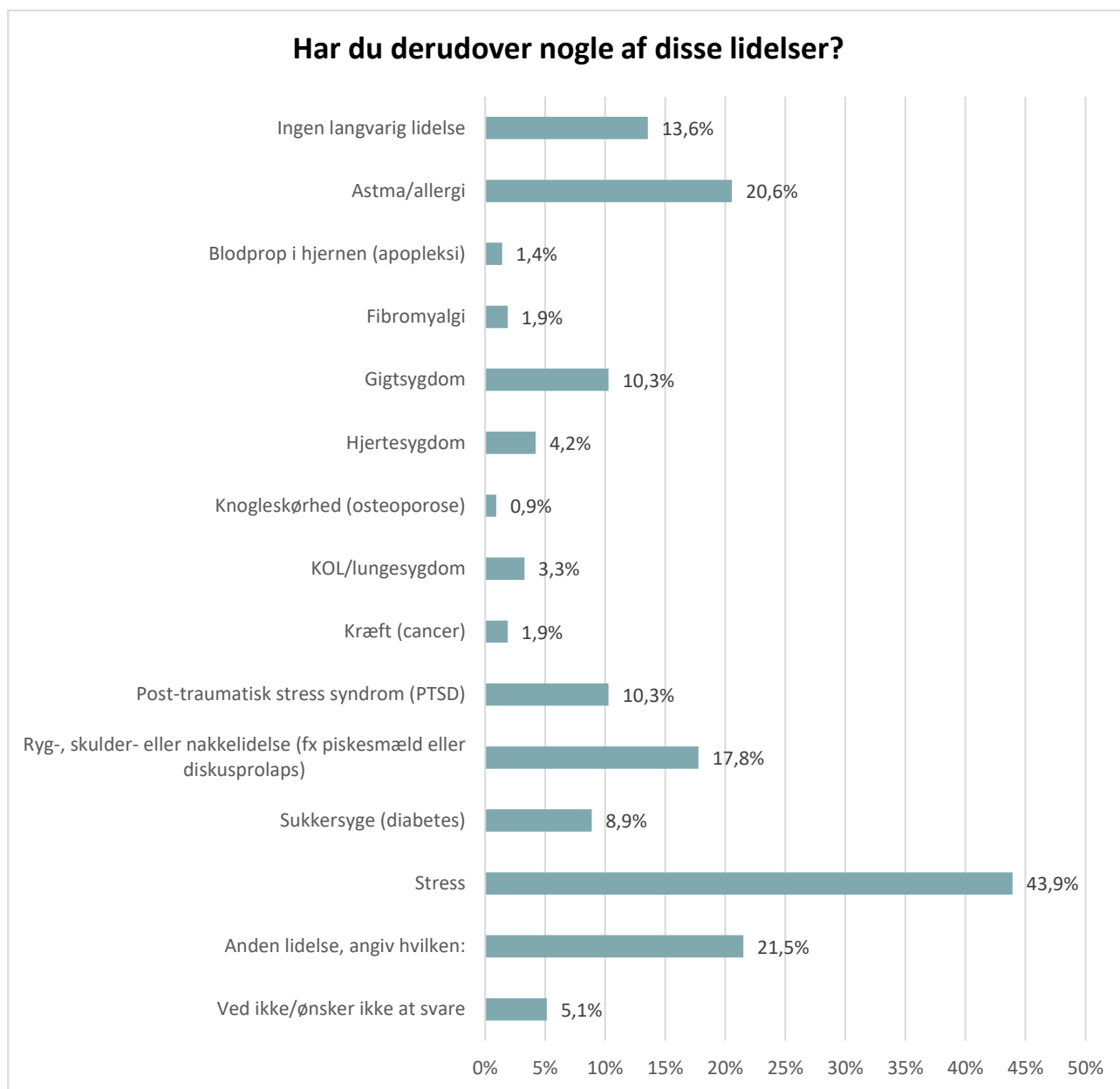
Figur 3.10. Antal år med symptomer på angst/depression



Gennemførte kursister (214 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.

De fleste kursister har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år (33,6 %) eller i mere end 10 år (39,3 %).

Figur 3.11. Øvrige lidelser



Gennemførte kursister (214 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

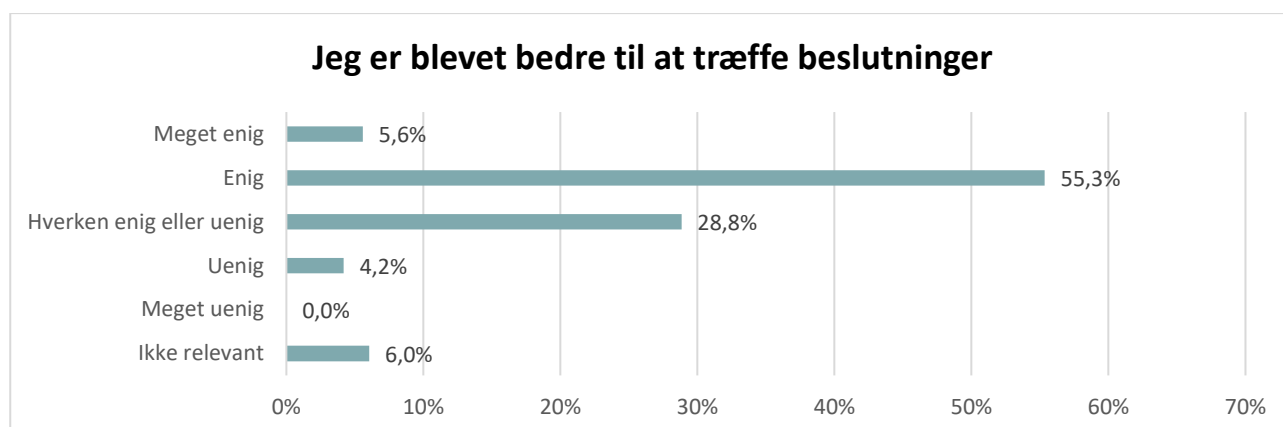
De fleste kursister har, udover angst og/eller depression, stress (43,9 %). 20,6 % har astma eller anden form for allergi, og 17,8 % har en ryg-, skulder- eller nakkelidelse. 13,6 % har ingen langvarig lidelse.

46 kursister har svaret "Anden lidelse", og her nævnes fx ADHD (6,5 %), hovedpine/migræne (6,5 %), forhøjet blodtryk (10,9 %) samt personlighedsforstyrrelse (13 %).

4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 21 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.

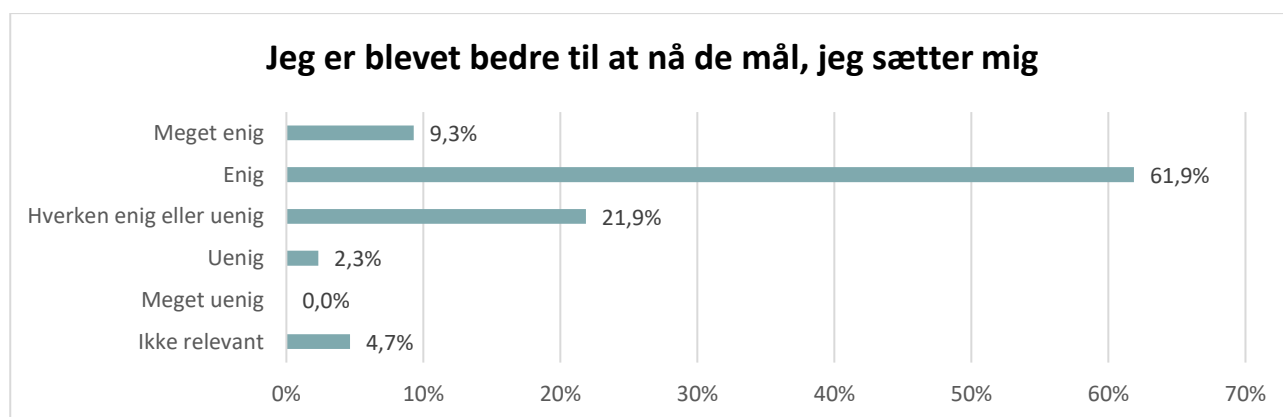
Figur 4.1.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

60,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger. 4,2 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

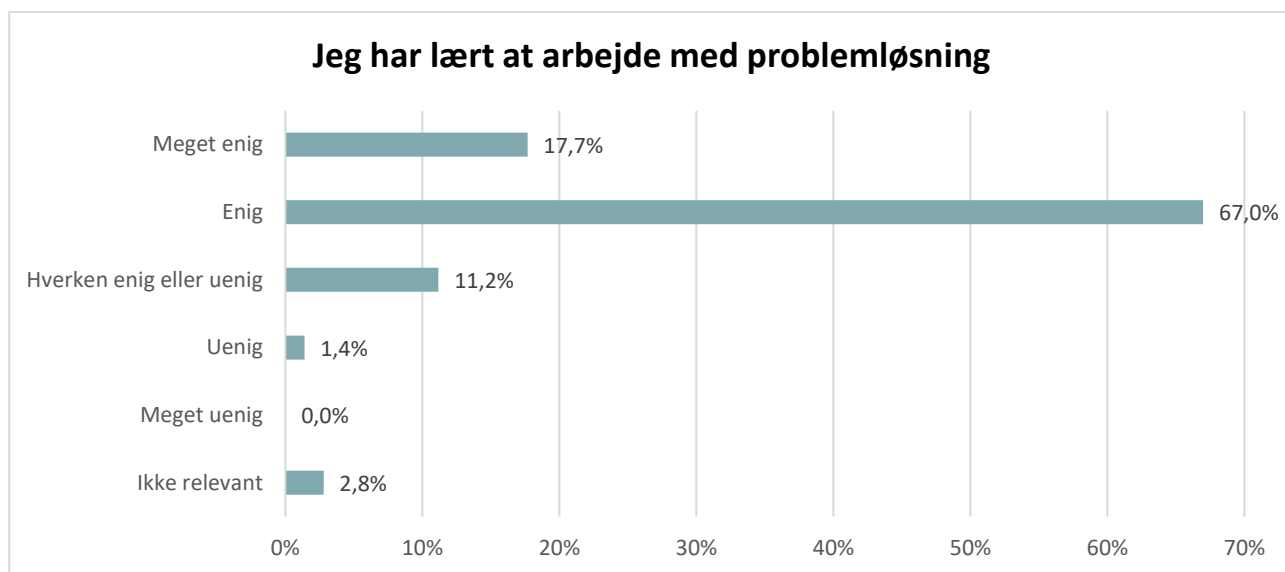
Figur 4.2.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

71,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at nå de mål, de sætter sig. 2,3 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

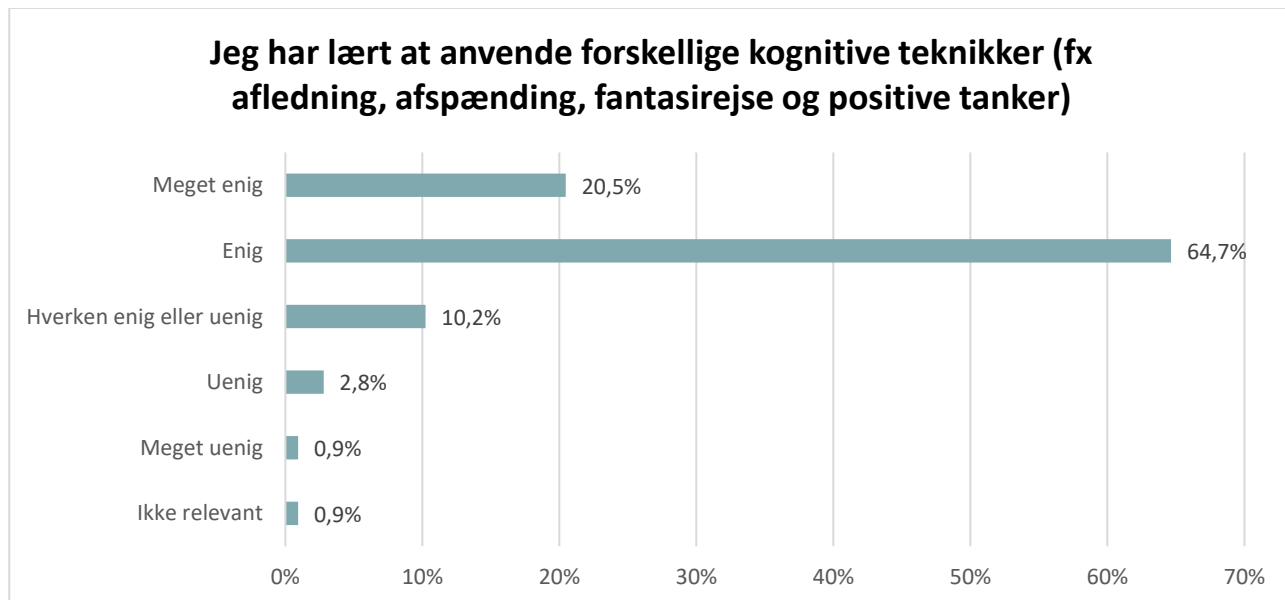
Figur 4.3.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

84,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning. 1,4 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

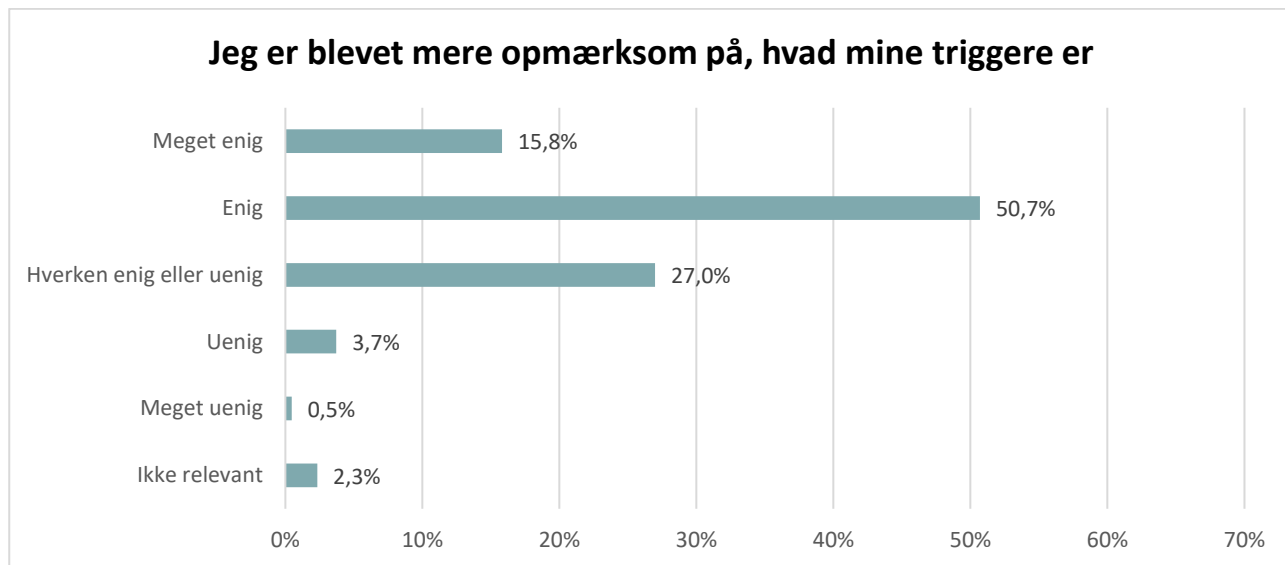
Figur 4.4.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

85,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker som fx afledning, muskelafspænding, fantasirejser og positiv tænkning. 3,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

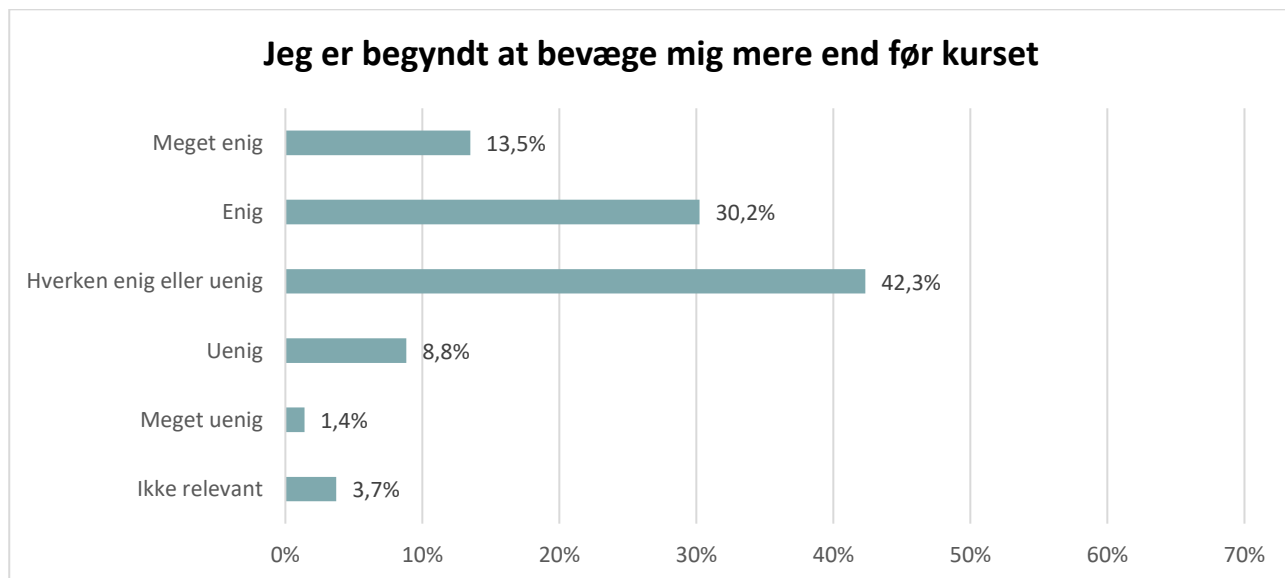
Figur 4.5.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

66,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet opmærksomme på, hvad deres triggere er. 4,2 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

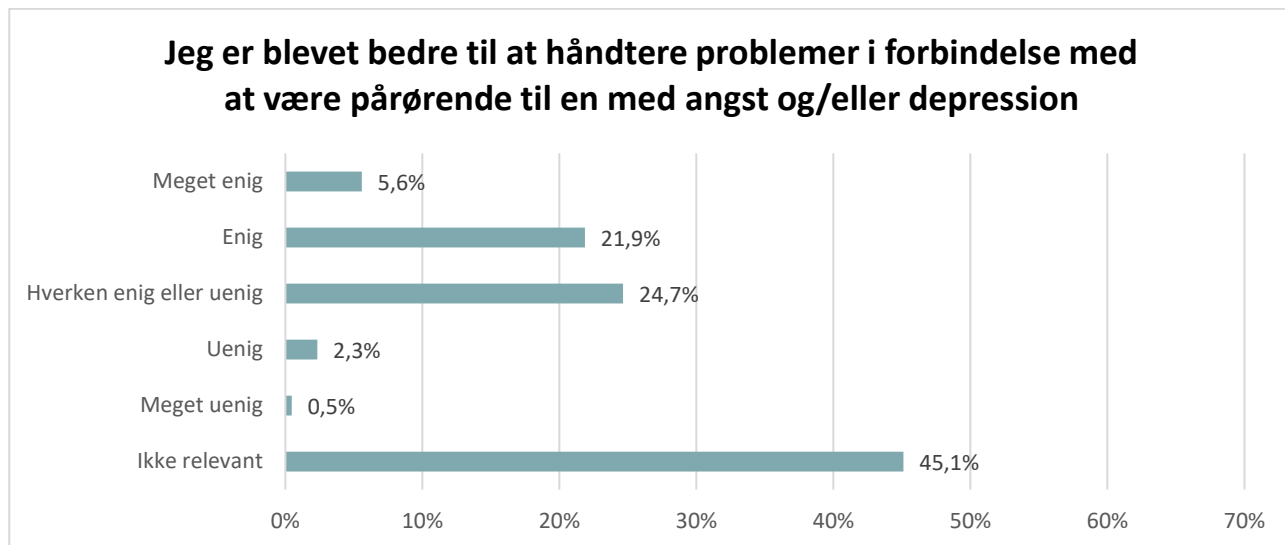
Figur 4.6.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

43,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at bevæge sig mere end før kurset. 10,2 % af er uenige eller meget uenige i udsagnet.

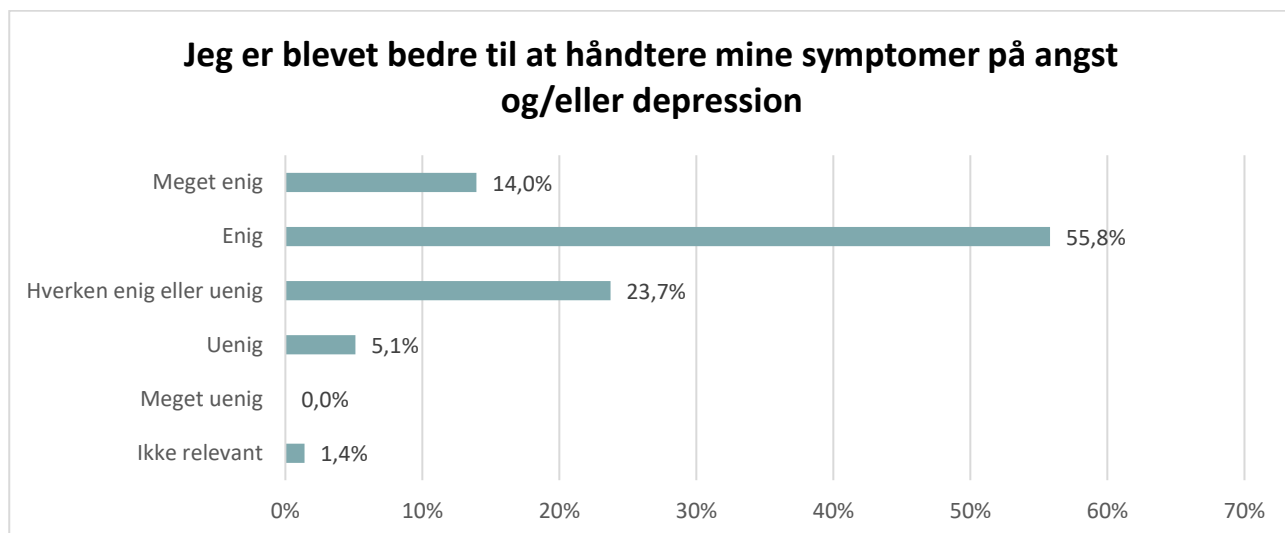
Figur 4.7.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

27,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med at være pårørende til en med angst og/eller depression. 2,8 % er uenige eller meget uenige i udsagnet. 45,1 % har svaret, at udsagnet ikke er relevant for dem.

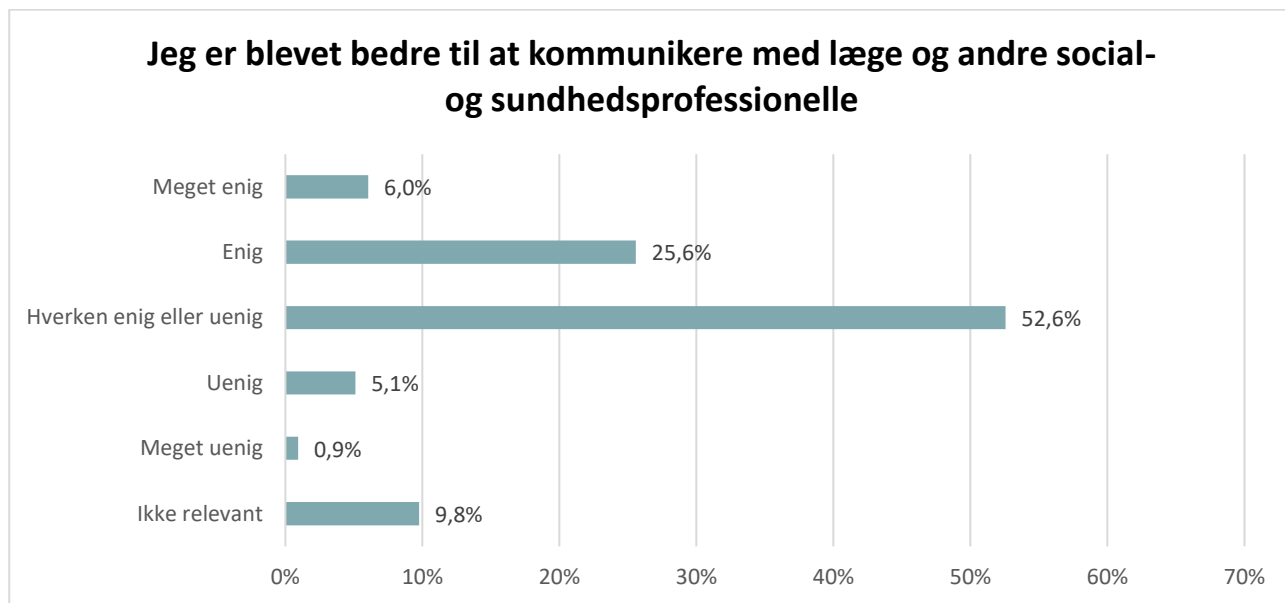
Figur 4.8.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

69,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression. 5,1 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

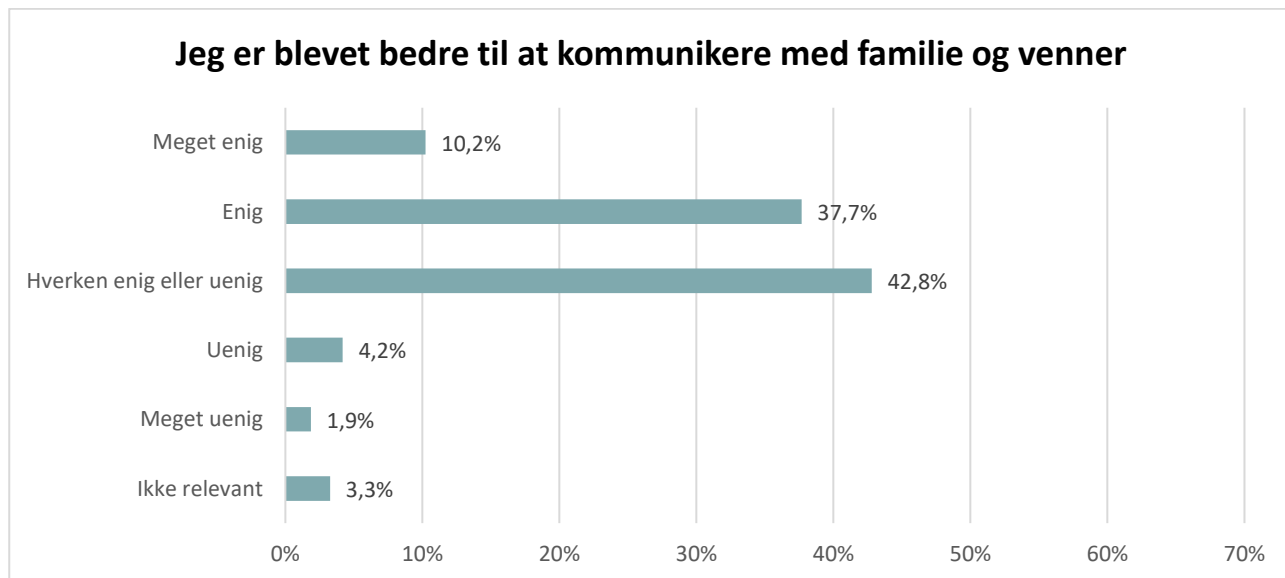
Figur 4.9.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

31,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle. 6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

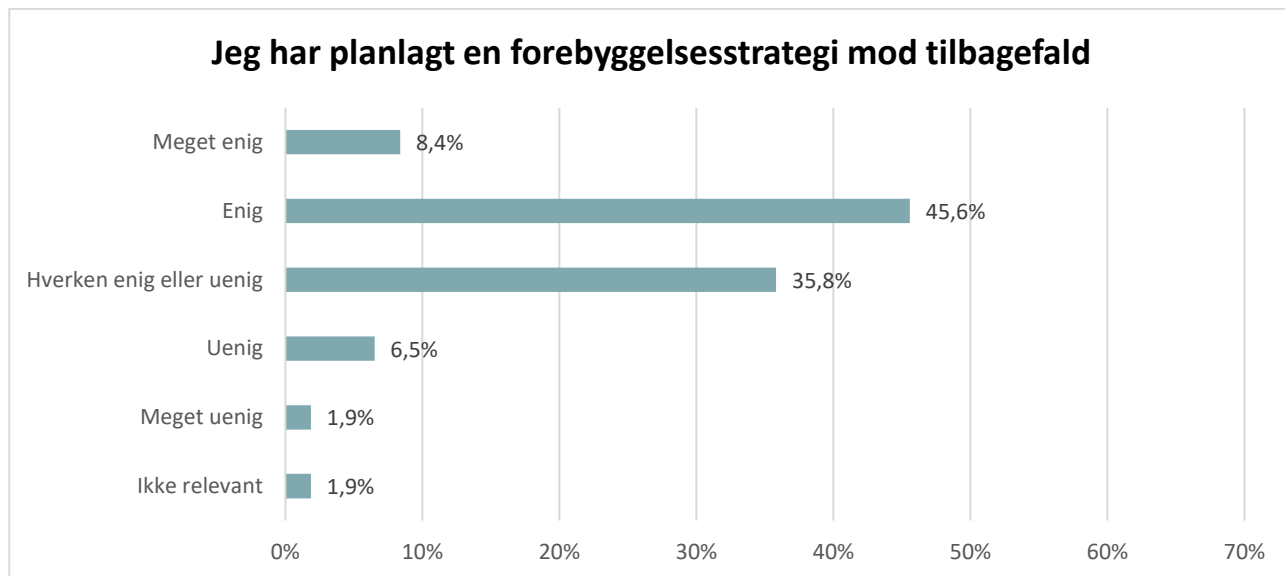
Figur 4.10.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

47,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner. 6,1 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

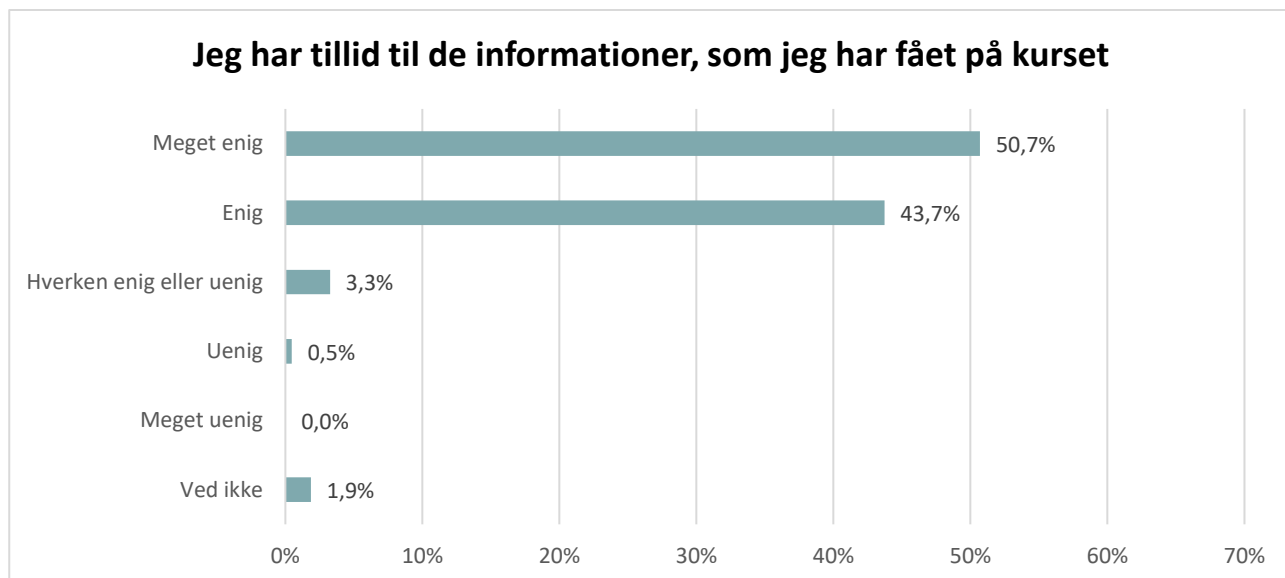
Figur 4.11.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

54 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald. 8,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

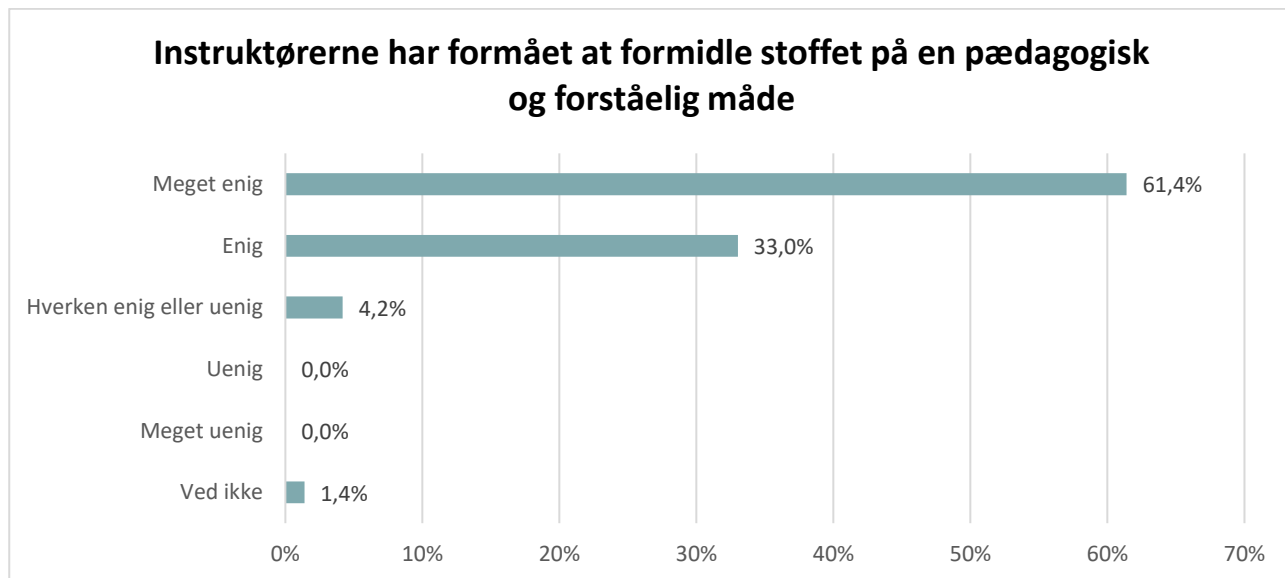
Figur 4.12.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

94,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har tillid til de informationer, som de har fået på kurset. 0,5 % af kursisterne er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

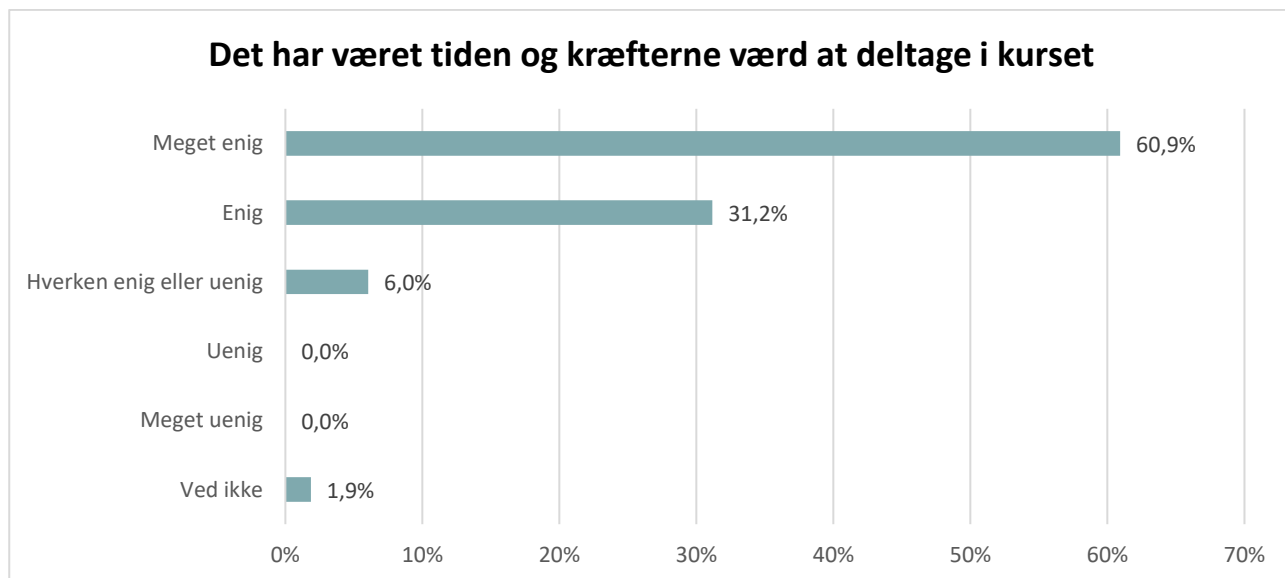
Figur 4.13.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

94,4 % 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.

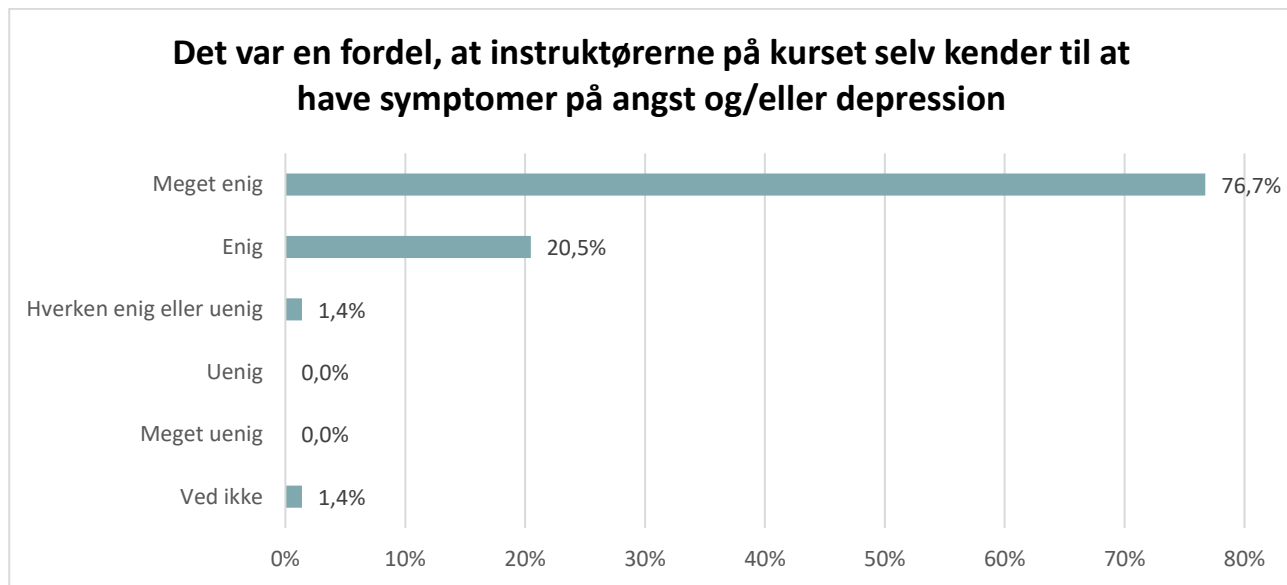
Figur 4.14.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

92,1 % 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 eller meget uenige i udsagnet.

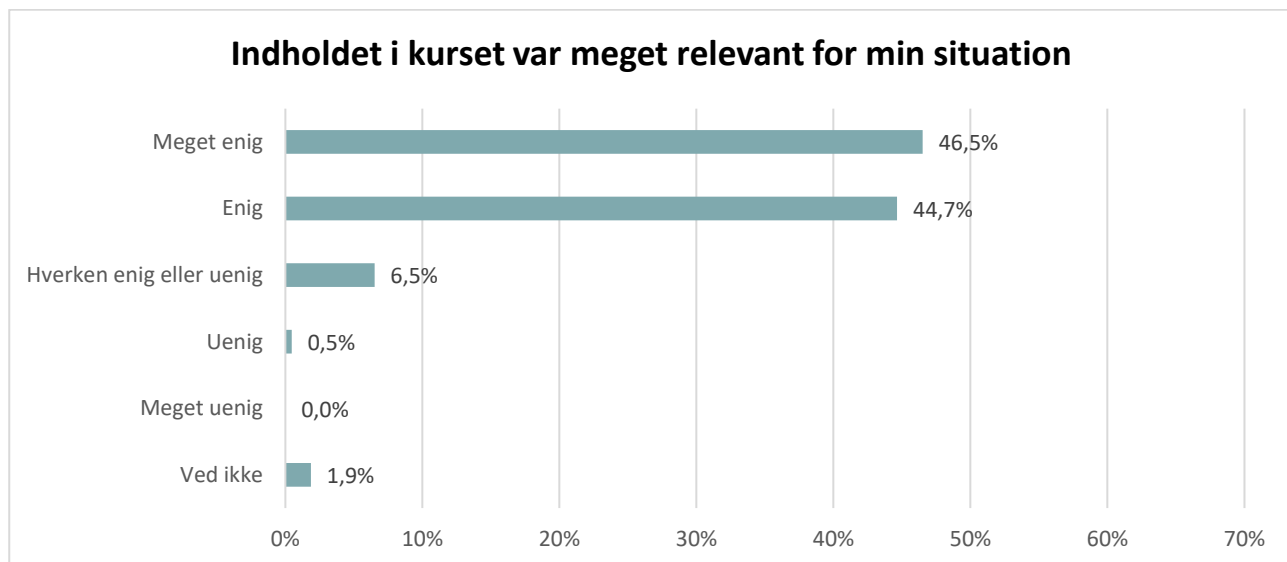
Figur 4.15.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

97,2 % 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. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

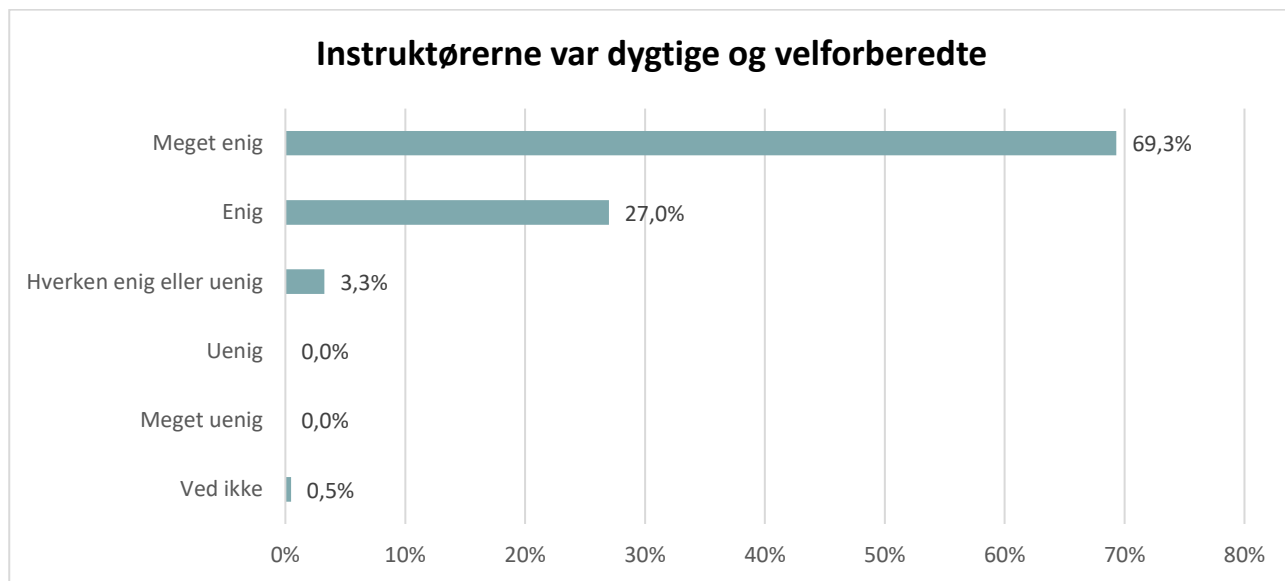
Figur 4.16.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

91,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at kurset var meget relevant for deres situation. 0,5 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

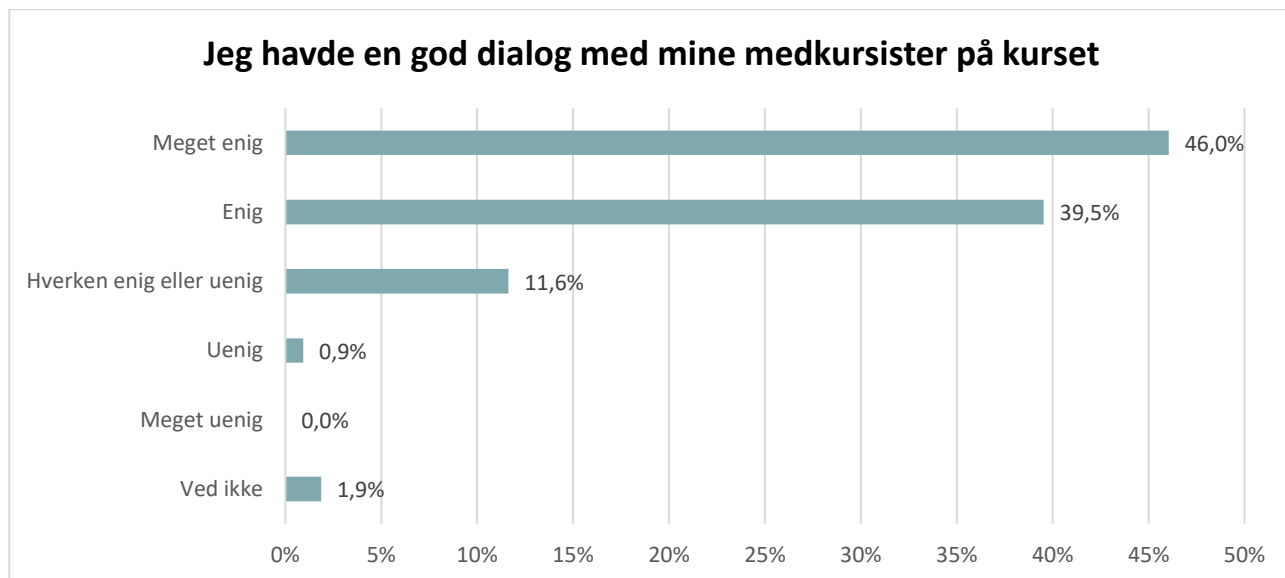
Figur 4.17.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

96,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne var dygtige og velforbredte. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

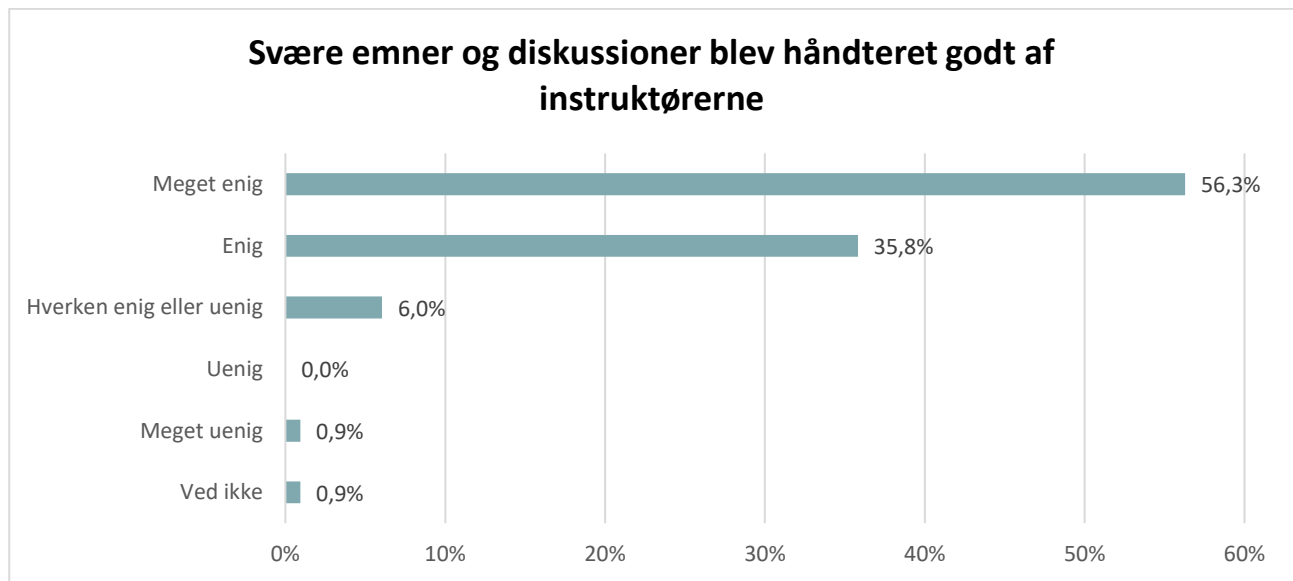
Figur 4.18.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

85,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med deres medkursister på kurset. 0,9 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

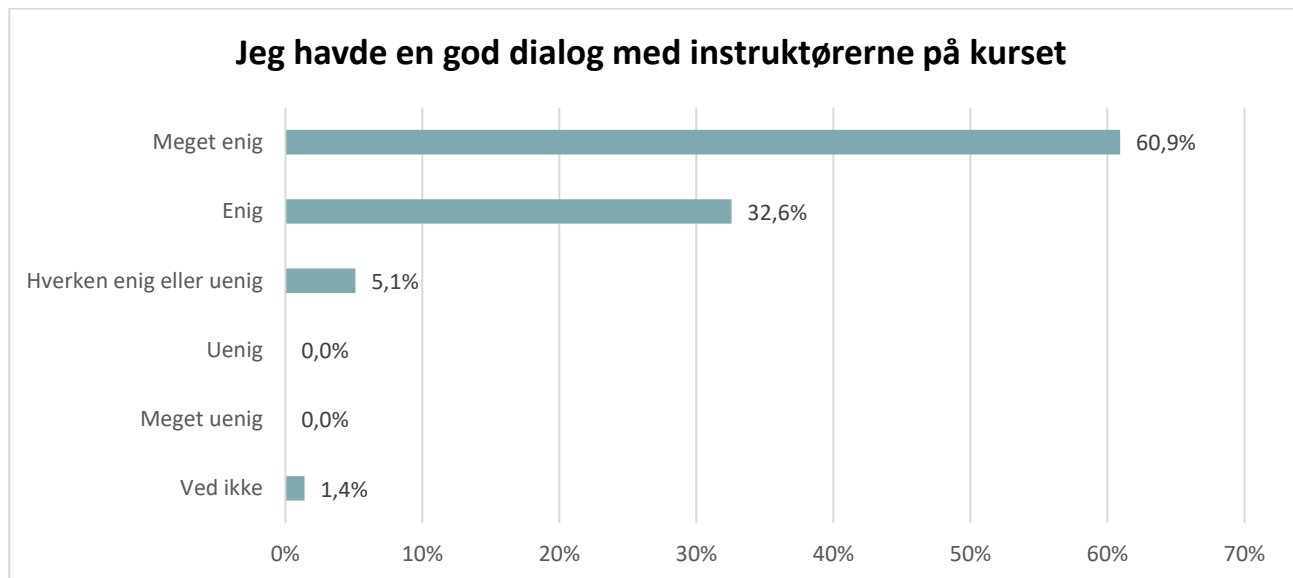
Figur 4.19.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

92,1 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne. 0,9 % er meget uenige i udsagnet.

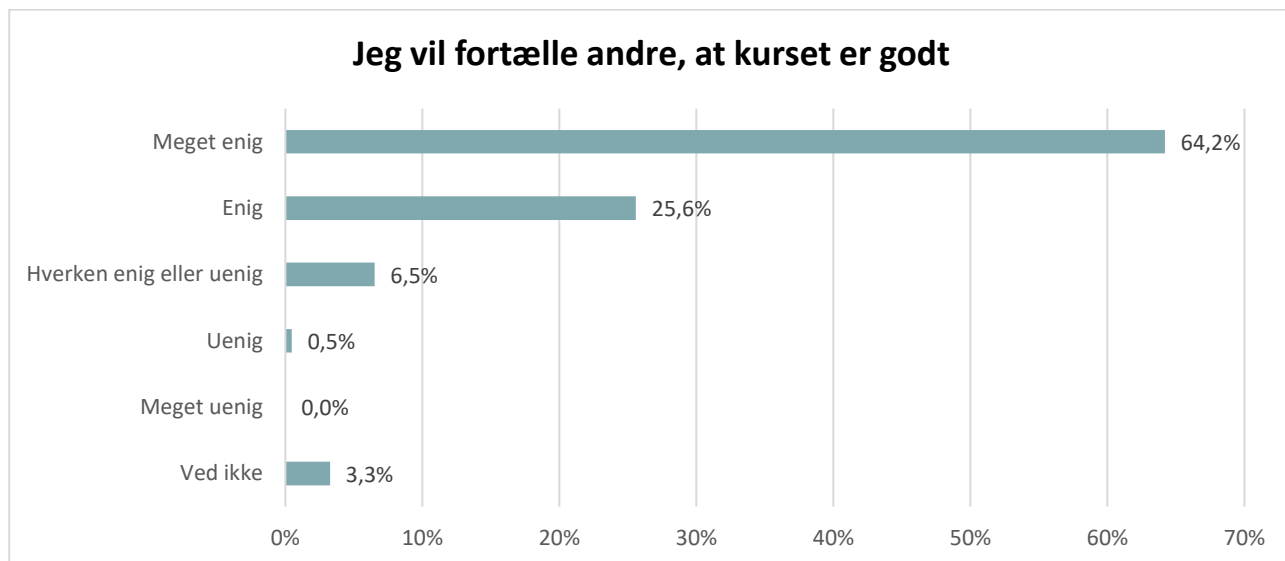
Figur 4.20.



Gennemførte kursister (215 respondenter).

93,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med instruktørerne på kurset. Ingen af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

Figur 4.21.



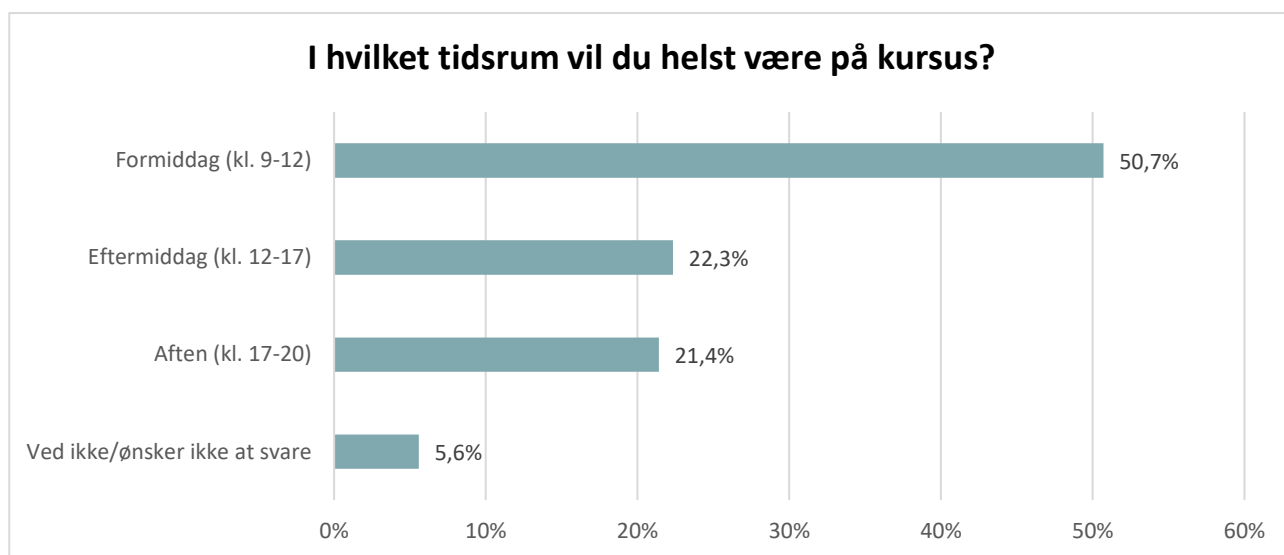
Gennemførte kursister (215 respondenter).

89,8 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de vil fortælle andre, at kurset er godt. 0,5 % er uenige i udsagnet. Ingen af kursisterne er meget uenige.

5. Praktiske forhold

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

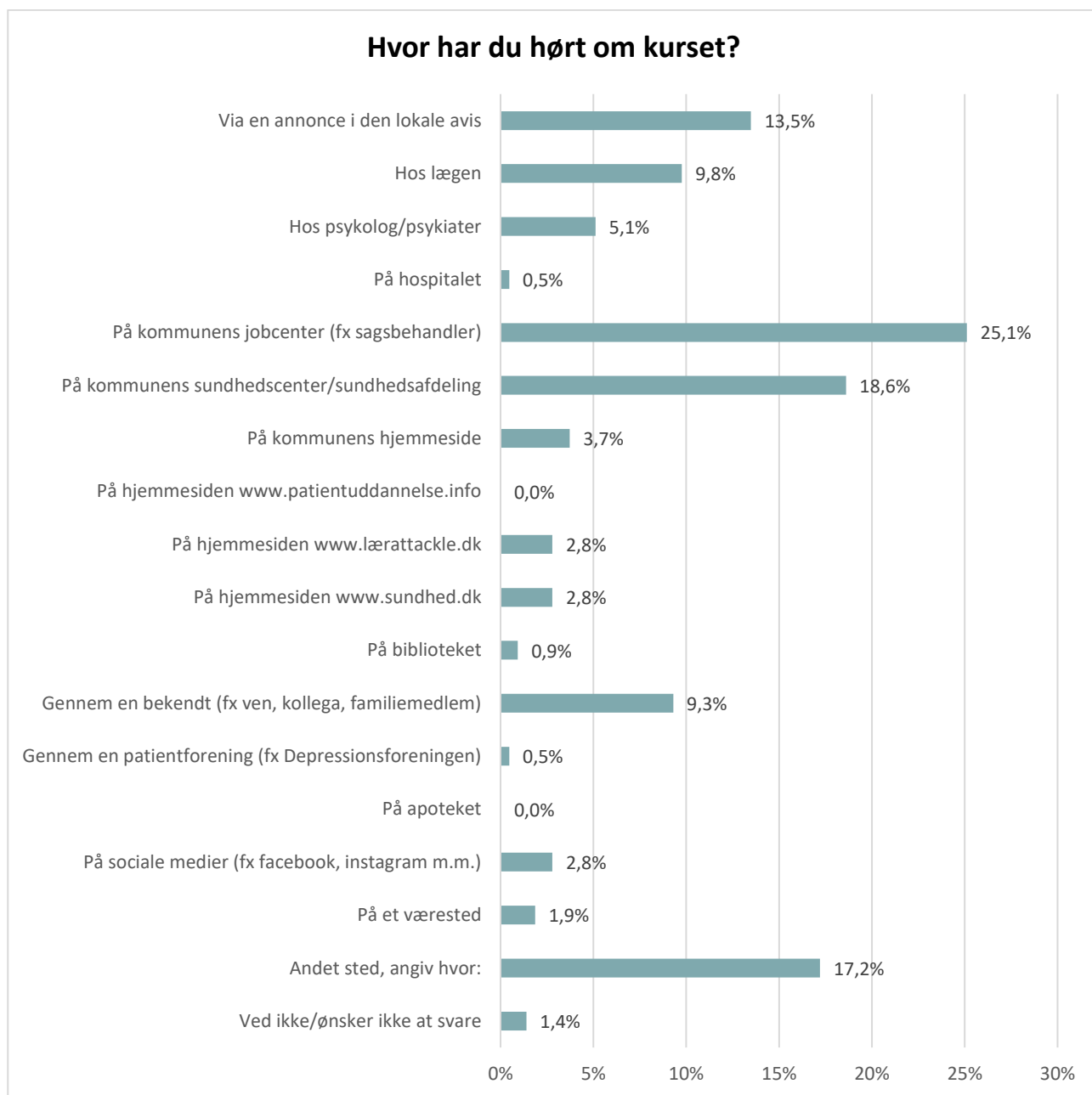
Figur 5.1. Foretrukket kursustidspunkt



Gennemførte kursister (215 respondenter).

De fleste kursister foretrækker, at kurset foregår om formiddagen (50,7 %). 22,3 % foretrækker eftermiddag, og 21,4 % foretrækker aften.

Figur 5.2. Kendskab til kurset



Gennemførte kursister (215 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

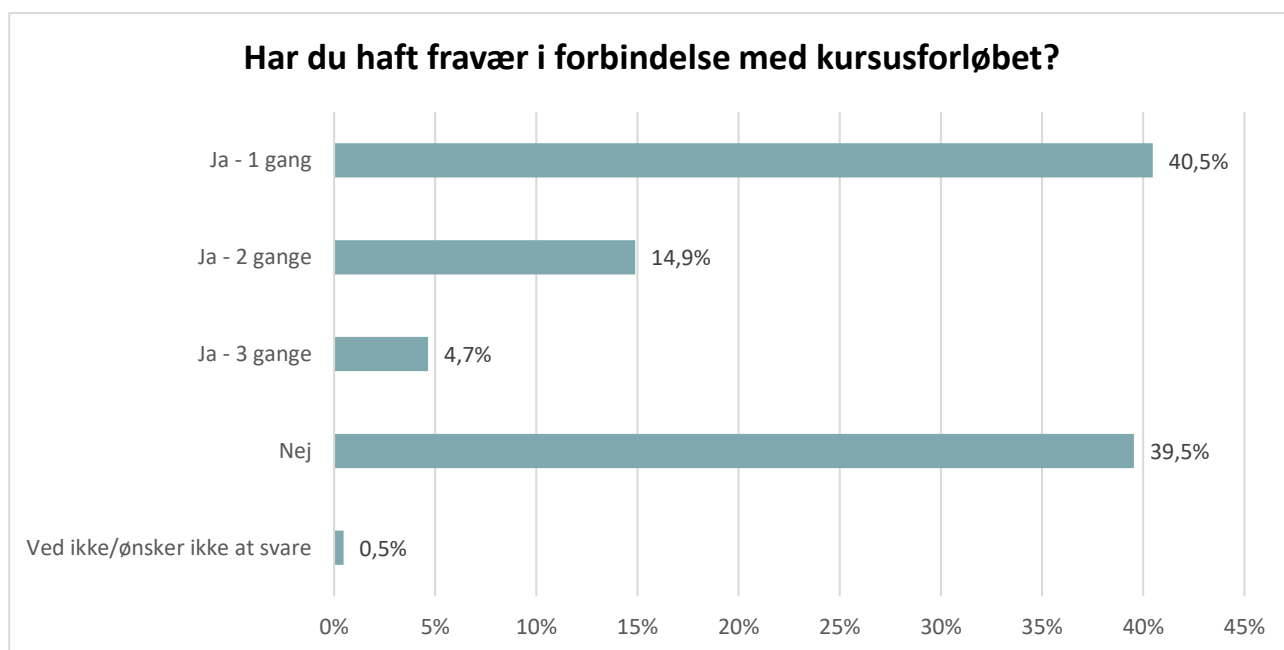
De fleste kursister har hørt om kurset på kommunens jobcenter (25,1 %). 18,6 % har hørt om kurset på kommunens sundhedscenter eller sundhedsafdeling, og 13,5 % har læst om kurset i den lokale avis.

37 kursister har svaret "Andet sted" og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset gennem deres mentor (10,8 %), bostøtte (10,8 %) eller en googlesøgning (10,8 %).

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.

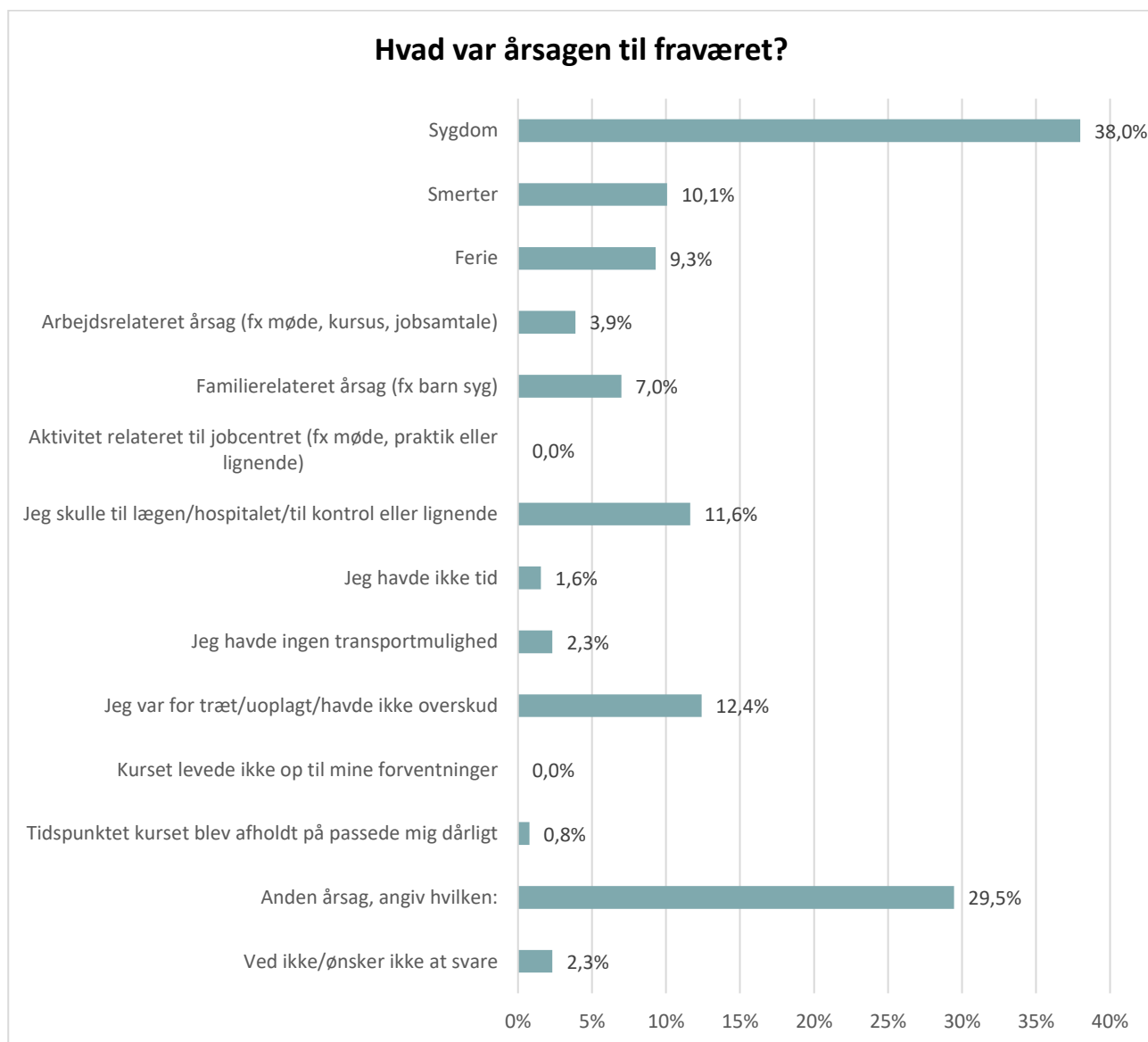
Figur 6.1. Antal fraværsmoduler



Gennemførte kursister (215 respondenter).

60,1 % af kursisterne har haft fravær fra mindst 1 modul. 39,5 % har deltaget på alle kursets syv moduler.

Figur 6.2. Årsager til fravær



Gennemførte kursister (129 respondenter). Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

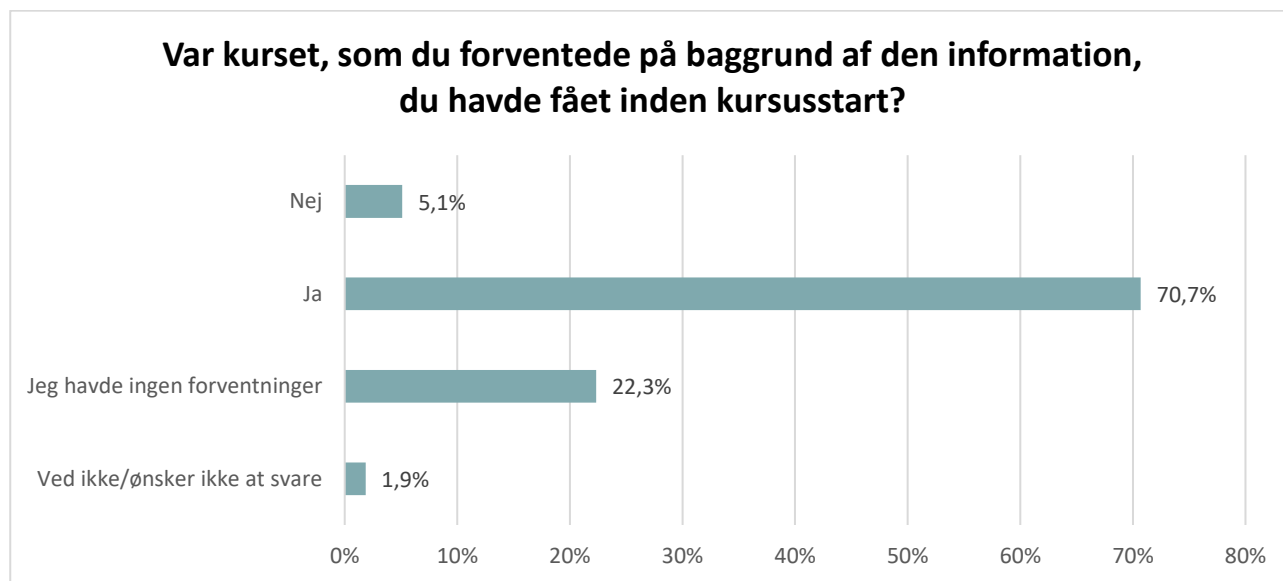
Den største årsag til fravær hos kursisterne er sygdom (38 %). Derudover har 12,4 % af kursisterne været fraværende, da de har været for trætte, uoplagte eller ikke har haft overskud. 11,6 % har været fraværende, fordi de skulle til lægen, hospitalet, kontrol eller lignende.

38 kursister har svaret "Anden årsag", hvoraf 23,7 % af kursisterne angiver, at årsagen er 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. Besvarelsene fremgår i det følgende.

Figur 7.1. Forventninger til kurset



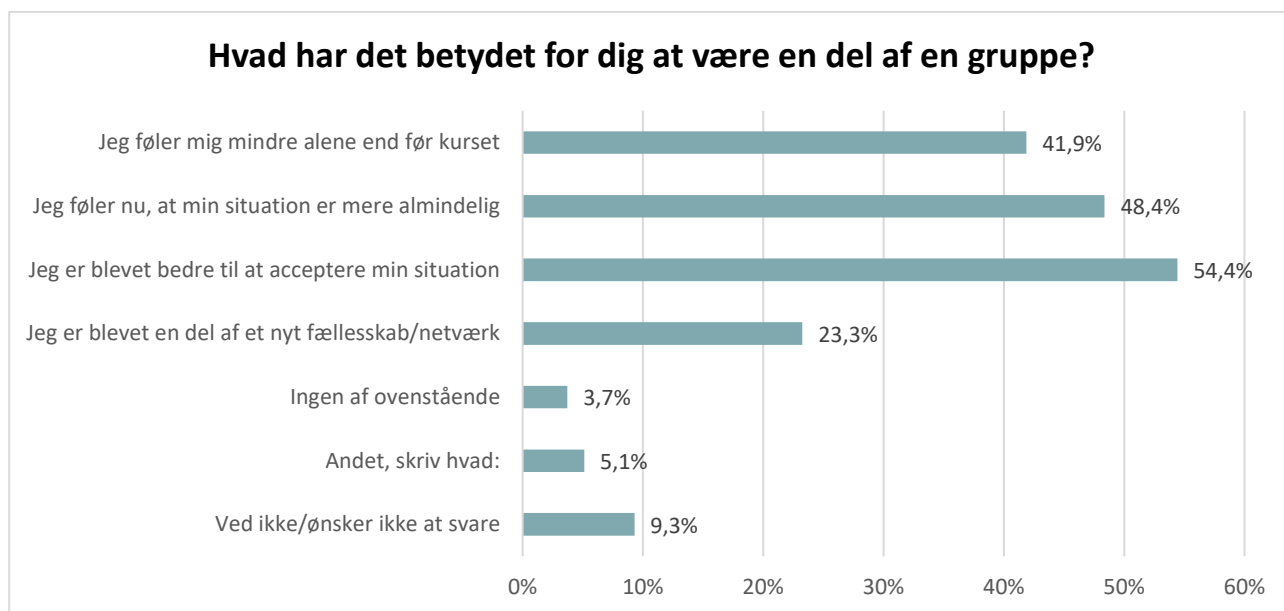
Gennemførte kursister (215 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarer bekræftende på, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået inden kurset (70,7 %).

5,1 % af kursisterne svarer nej til spørgsmålet, hvilket svarer til 11 kursister. Flere af kursisterne forklarer, at de havde forventet en anden struktur på kurset, og at der ville være mere tid til den enkelte kursist og til erfaringsudveksling kursisterne imellem. 27,3 % af de kursister, der svarer, at kurset ikke var som forventet, fremhæver, at kurset var bedre, end de havde forventet.

Derudover har alle kursister fået mulighed for at uddybe deres svar om forventninger til kurset. Her svarer størstedelen, at de var positive over for kurset, og at det var bedre end forventet.

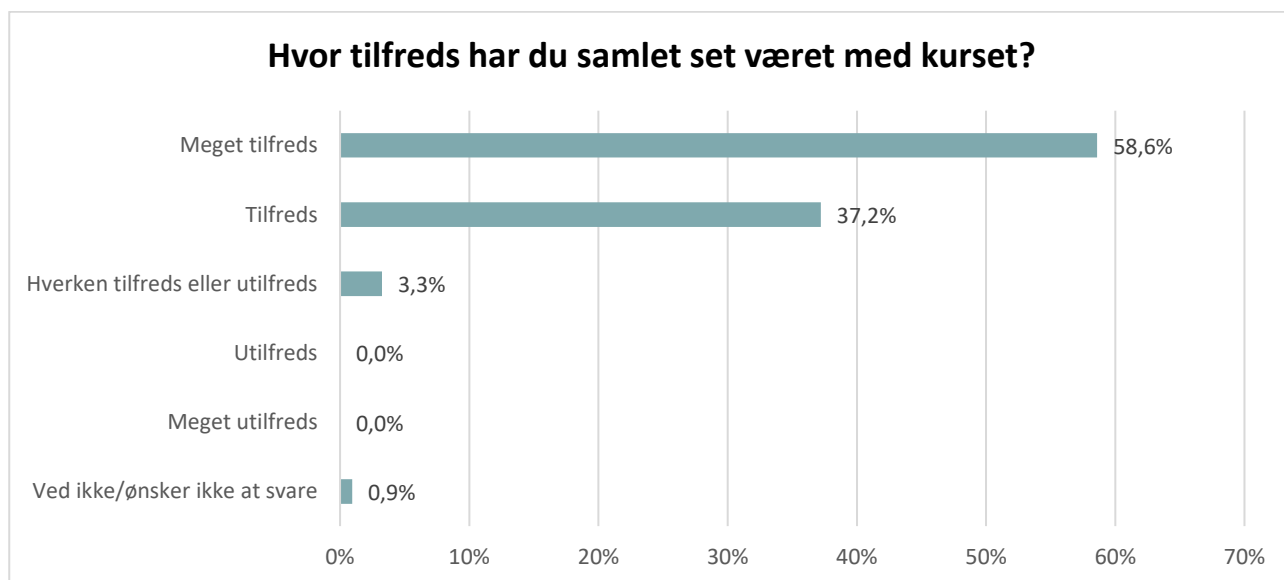
Figur 7.2. Gruppens betydning



Gennemførte kursister (215 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

54,4 % af kursisterne angiver, at de er blevet bedre til at acceptere deres situation, og 48,4 % angiver, at de nu føler, at deres situation er mere almindelig. Derudover svarer 41,9 % af kursisterne, at de føler sig mindre alene end før kurset, mens 23,3 % har oplevelsen af, at de er blevet en del af et nyt fællesskab/netværk.

Figur 7.3. Tilfredshed med kurset samlet set



Gennemførte kursister (215 respondenter).

95,8 % af kursisterne har været tilfredse eller meget tilfredse med kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Ingen af kursister har været utilfredse eller meget utilfredse med kurset.