

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2020.



## Indhold

<b>Indledning</b> .....	4
Om indsatsen.....	4
Kursusaktivitet for 2020.....	4
Evalueringsrapporten .....	4
<b>Sammenfatning</b> .....	5
<b>Kursisternes baggrund</b> .....	6
Hvad er dit køn? .....	6
Hvor gammel er du? .....	6
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet? .....	7
Hvad er din nuværende beskæftigelse? .....	7
Er du kommet på kurset, fordi du:.....	8
Hvor længe har du oplevet at have symptomer på angst og/eller depression?.....	8
Har du derudover nogle af disse lidelser?.....	9
Hvorfor valgte du at tilmelde dig online-kurset? .....	10
<b>Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	11
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger .....	11
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig.....	11
Jeg har lært at arbejde med problemløsning .....	12
Jeg har lært at anvende forskellge kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning).....	12
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er.....	13
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset.....	13
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression .....	14
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med social- og sundhedsprofessionelle (fx længe og sagsbehandler) ..	14
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner .....	15
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald.....	15
Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået på kurset.....	16
Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde.....	16
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset.....	17
Instruktøren var dygtig og velforberedt under Livedelen.....	17
Det var en fordel, at instruktøren på kurset selv kender til have symptomer på angst og/eller depression.....	18
Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt .....	18

<b>Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen</b> .....	19
Indholdet i Livedelen var relevant for min situation .....	19
Livedelen gav mig mulighed for at kommunikere og have dialog med mine medkursister og instruktøren .....	19
Livedelen gav mig relevante redskaber til at kunne håndtere min situation.....	20
<b>Deltagelse og fravær</b> .....	21
Hvor mange gange har du deltaget i Livedelen?.....	21
Hvad var årsagen til, at du ikke deltog i en eller flere af Livedelene? .....	21
<b>Kendskab og forventninger til kurset</b> .....	22
Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden kursets start? .....	22
Hvor har du hørt om online-kurset? .....	22
Hvad har det betydet for dig at være en del af en gruppe?.....	23
Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?.....	24

## Indledning

### Om indsatsen

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online* er et internetbaseret mestringskursus for borgere over 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression. Kurset er baseret på den evidensbaserede indsats *LÆR AT TACKLE angst og depression* og er beregnet til borgere, der ikke har mulighed for at deltage på et fysisk kursus (fx grundet social angst eller praktiske årsager såsom arbejdstider, skolegang, afstand eller – som aktuelt i 2020 – nedlukning grundet Covid-19).

Kurset består af seks moduler af én uges varighed. I løbet af et modul gennemgår kursisterne selv en række aktiviteter på kursusplatformen, hvor de klikker sig igennem nogle øvelser og videoer. Hvert modul afsluttes med én times liveundervisning, hvor en instruktør underviser i ugens emner. Hele kurset foregår hjemmefra via borgerens egen computer, og i liveundervisningen interagerer borgeren med instruktøren og de andre kursister via en chat.

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online* (herefter kaldet onlinekurset) er udviklet i 2017 af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra TrygFonden.

### Kursusaktivitet for 2020

I marts 2020 lukkede landet ned som følge af Covid-19, og mange borgere, der deltog på fysiske LÆR AT TACKLE-kurser fik aflyst eller afbrudt deres kursusforløb. Med støtte fra Trygfonden og Den A.P. Møllerske Støttefond tilbød Komiteen for Sundhedsoplysning alle landets LÆR AT TACKLE-kommuner at tilmelde borgere gratis til *LÆR AT TACKLE angst og depression – online*. Samtidig blev der udviklet et tilsvarende kursus kun for unge mellem 15-25 år.

I 2020 blev der afholdt 19 kurser (for borgere over 18 år) med deltagelse af 320 borgere fra 47 forskellige kommuner.

### Evalueringsrapporten

Efter hvert end kursusforløb har kursisterne haft mulighed for at besvare et spørgeskema om deres tilfredshed med og udbytte af kurset. Spørgeskemaet er blevet sendt til kursisterne via e-mail. 206 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 64 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for 2020 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 71 % er kvinder og 28 % er mænd.
- 46 % er under 40 år.
- 51 % har en videregående uddannelse
- 21 % er sygemeldt fra arbejde, ledighed eller fleksjob, 21 % er i arbejde uden tilskud og 10 % modtager kontanthjælp.
- 34 % har haft symptomer på angst og/eller depression i mere end 10 år.

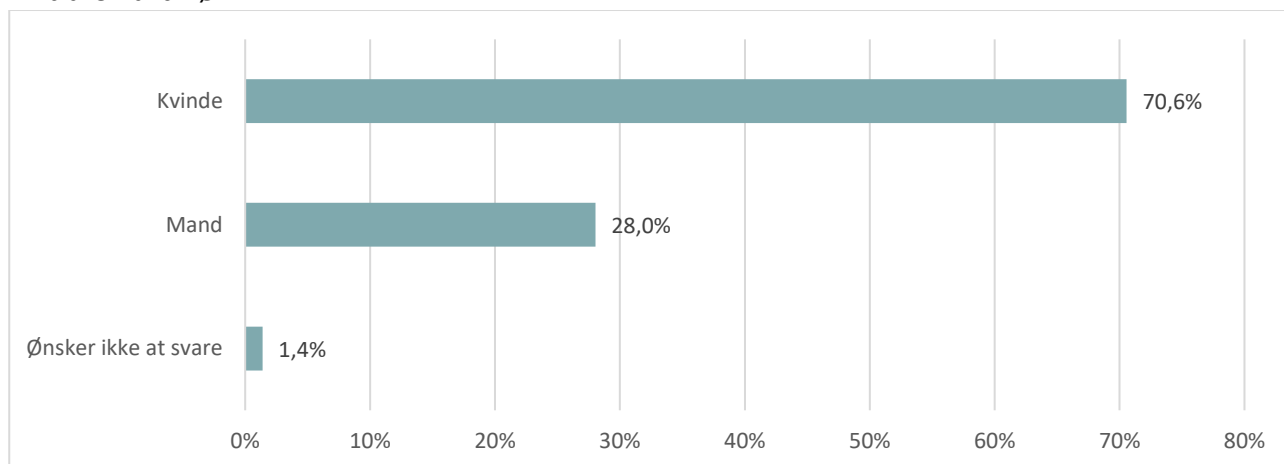
Kursisterne er blevet spurgt til deres tilfredshed og (selvvurderede) udbytte af kurset. Her angiver 74 % blandt andet, at de har lært at arbejde med problemløsning, og 77 % angiver, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker.

81 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

## Kursisternes baggrund

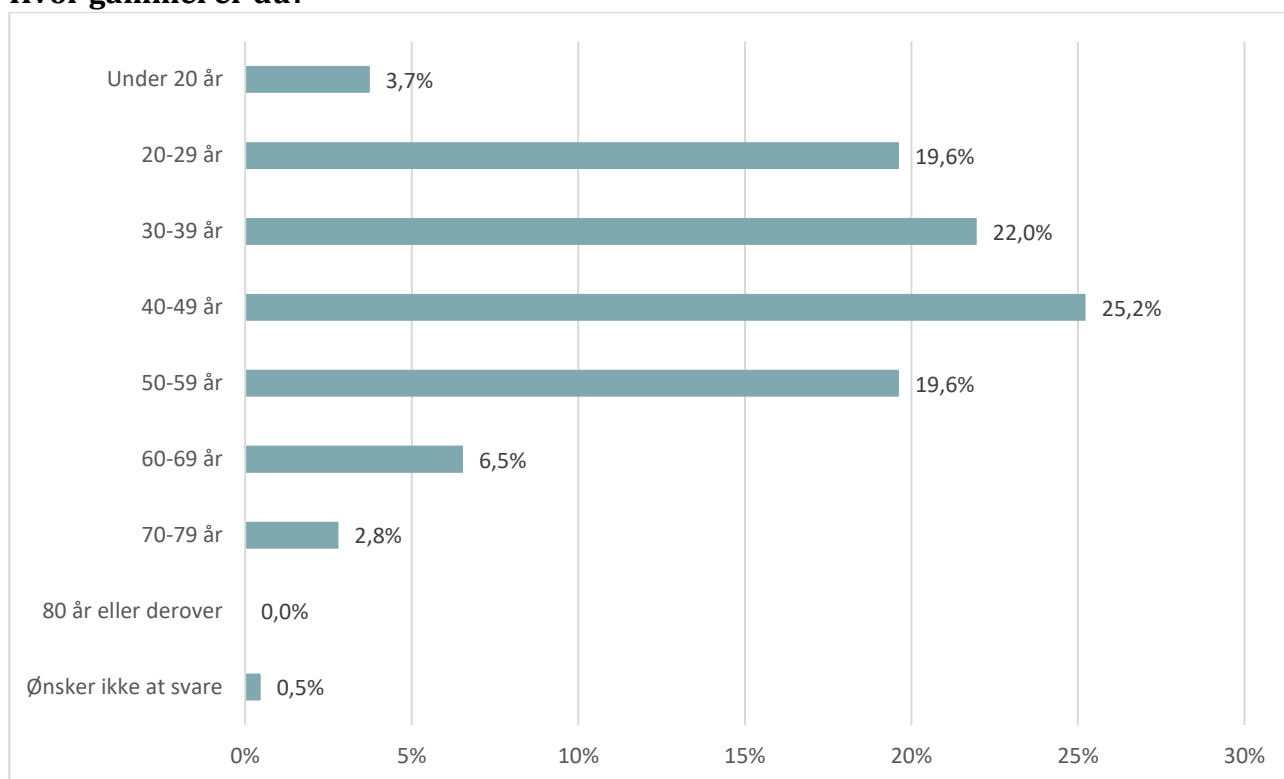
Følgende afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, civilstand, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund samt årsag til valg af onlinekursus.

### Hvad er dit køn?



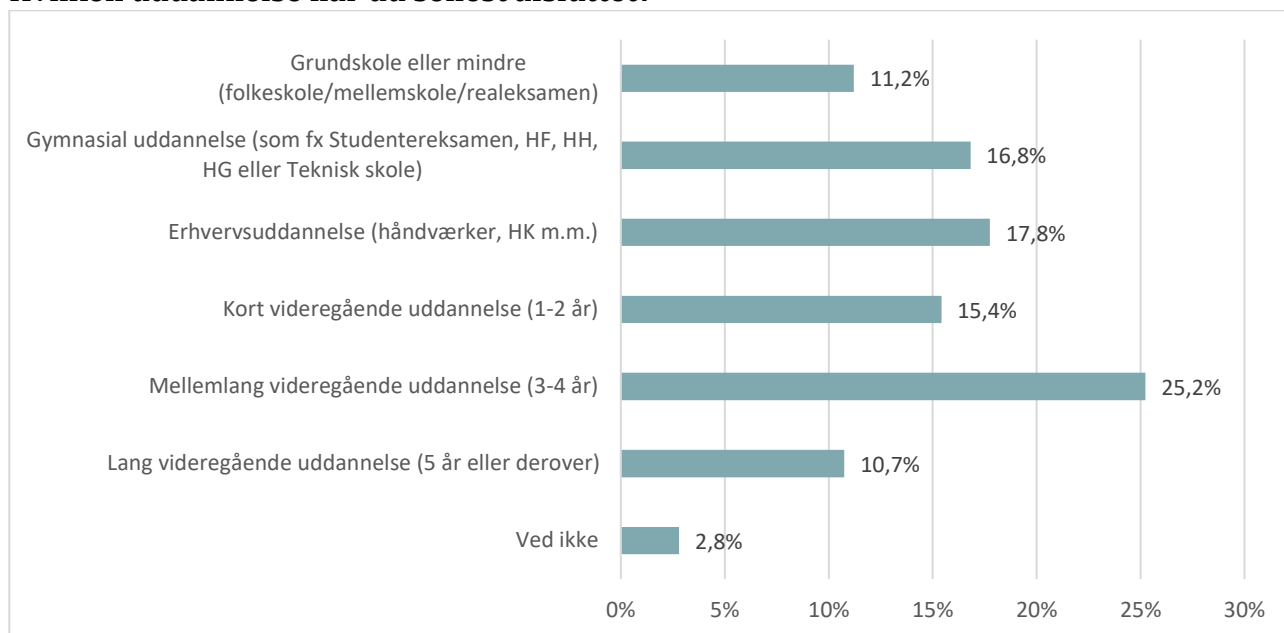
214 respondenter.

### Hvor gammel er du?



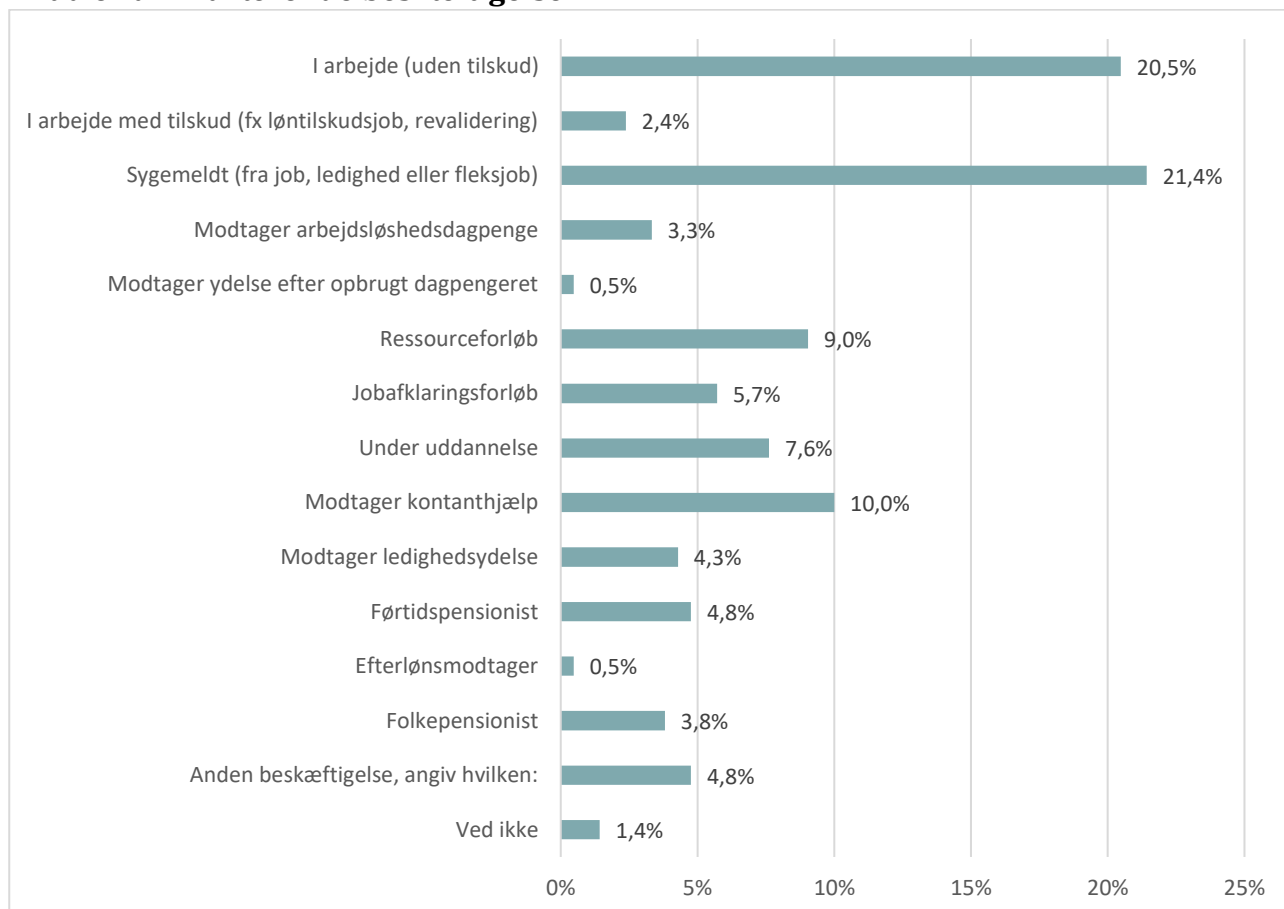
214 respondenter.

## Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



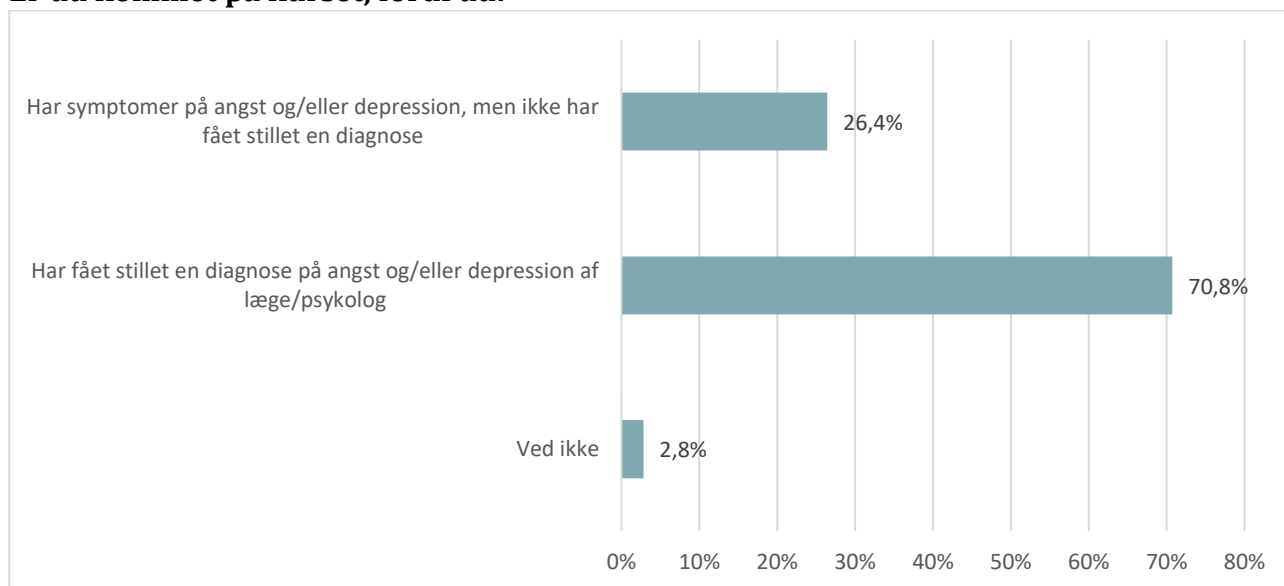
214 respondenter.

## Hvad er din nuværende beskæftigelse?



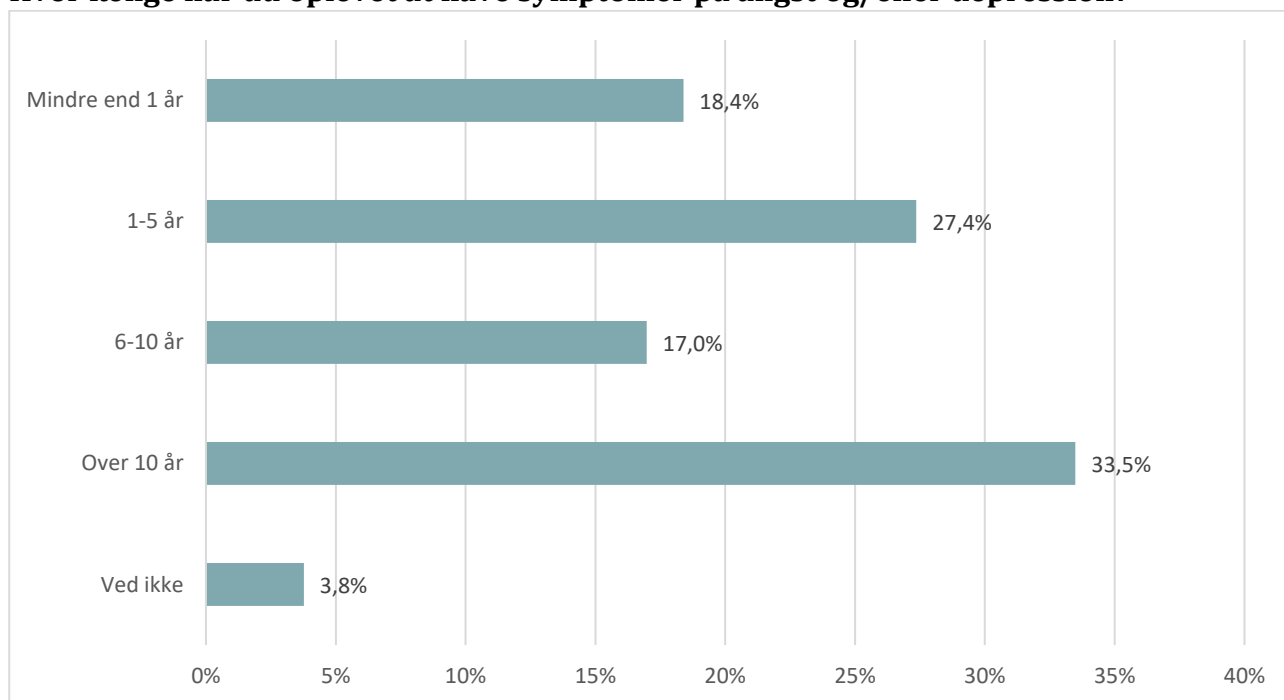
210 respondenter.

### Er du kommet på kurset, fordi du:



212 respondenter.

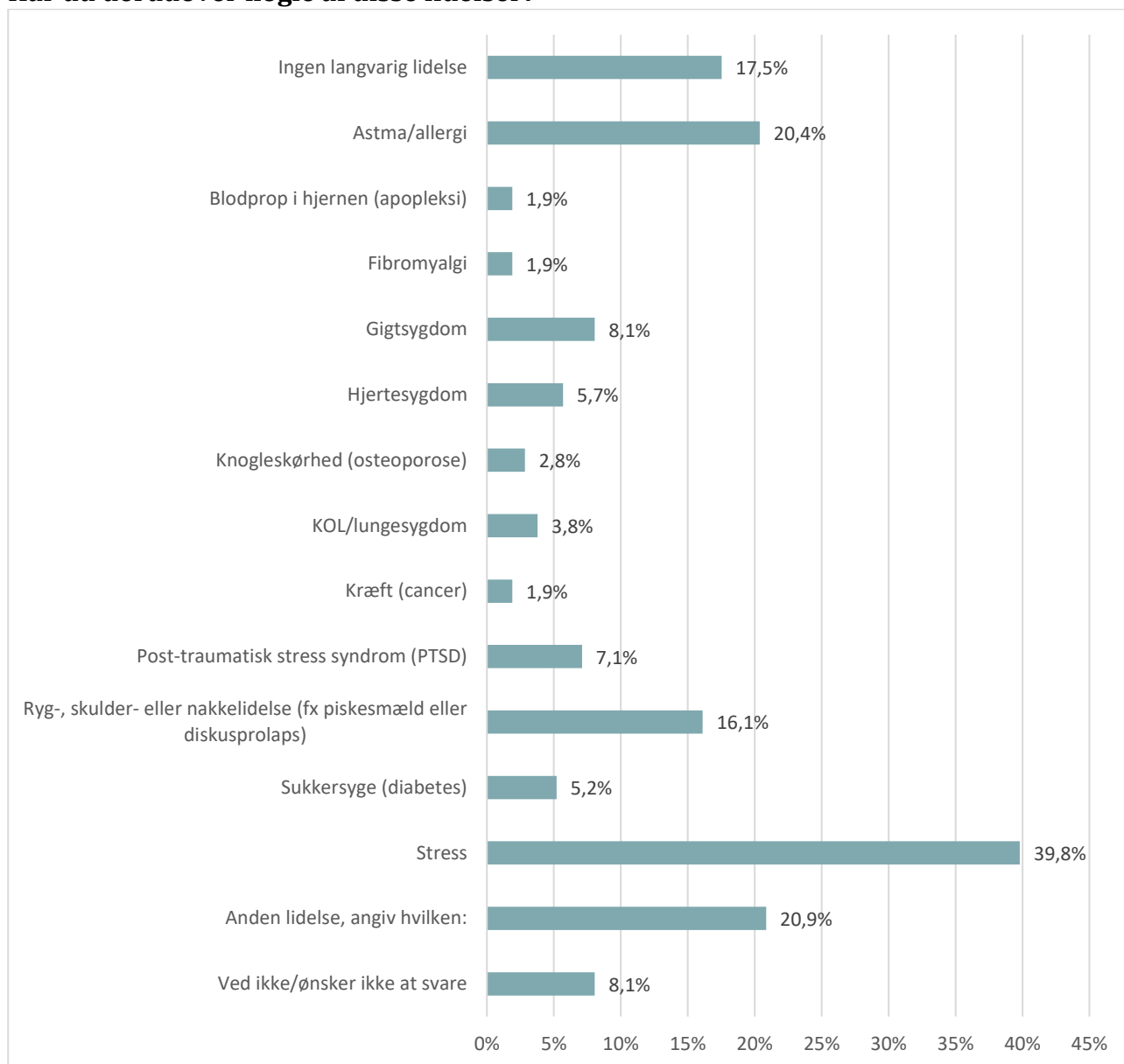
### Hvor længe har du oplevet at have symptomer på angst og/eller depression?



212 respondenter.



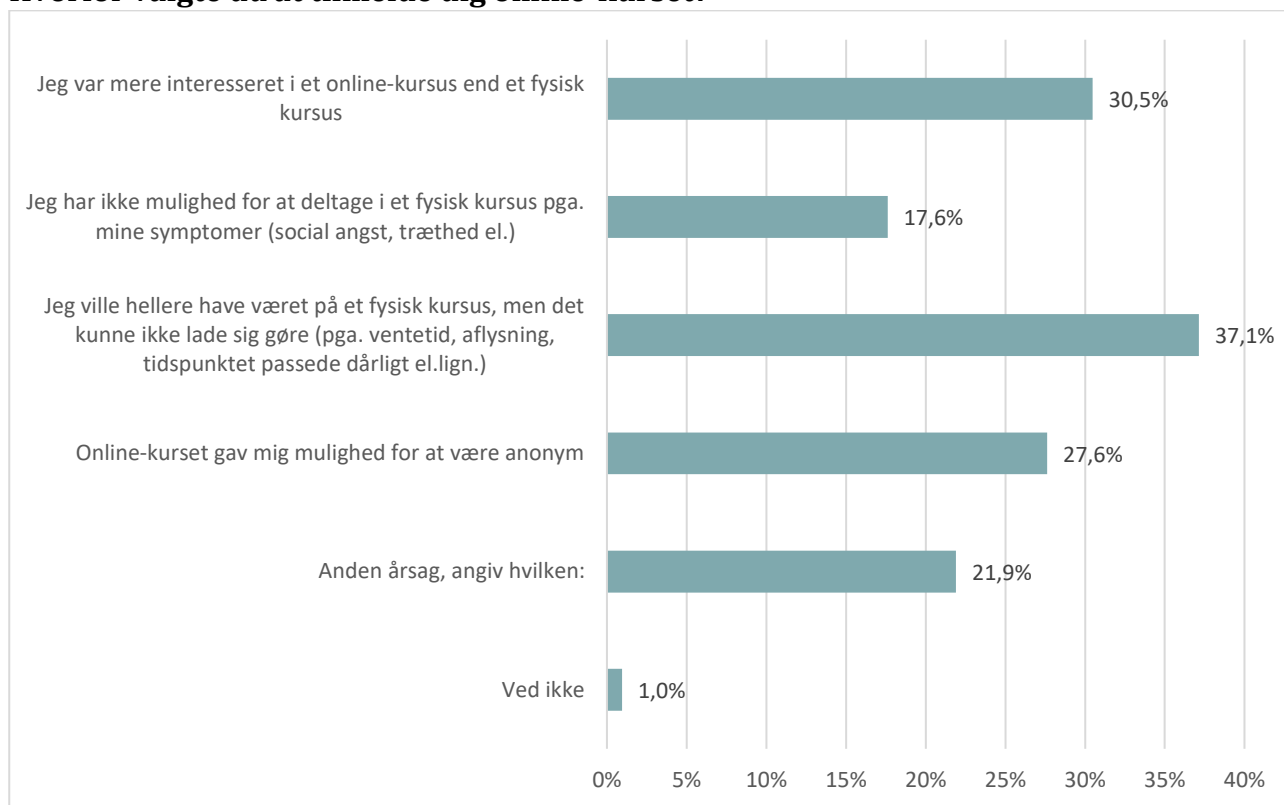
## Har du derudover nogle af disse lidelser?



211 respondenter. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

44 kursister har svaret "Anden lidelse", og her nævnes særligt personlighedsforstyrrelser som borderline, skizofreni og OCD (11 %) samt ADHD/ADD (9 %),

## Hvorfor valgte du at tilmelde dig online-kurset?



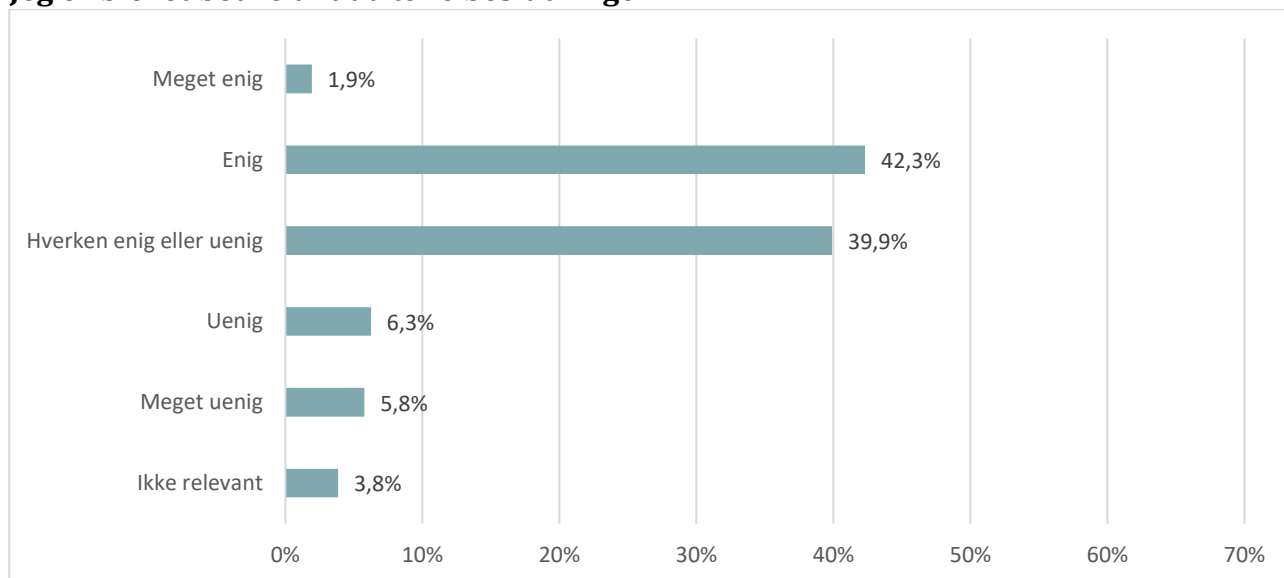
210 respondenter. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

46 kursister har svaret "Anden årsag", og heraf svarer 63 %, at det skyldes Covid-19.

## Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

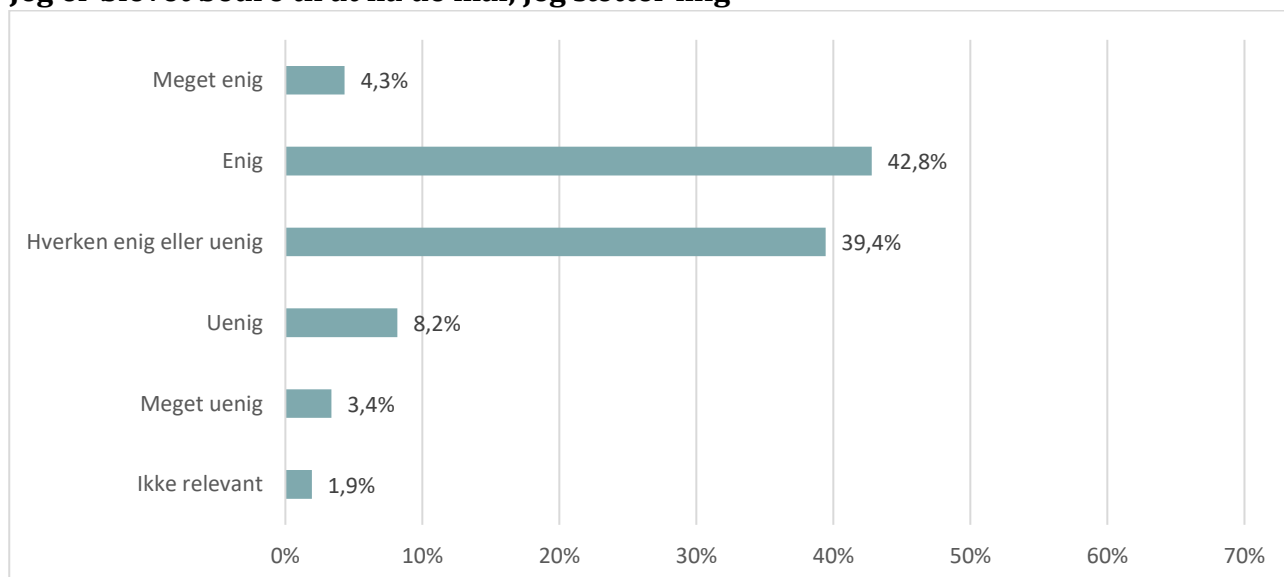
Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 16 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

### Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



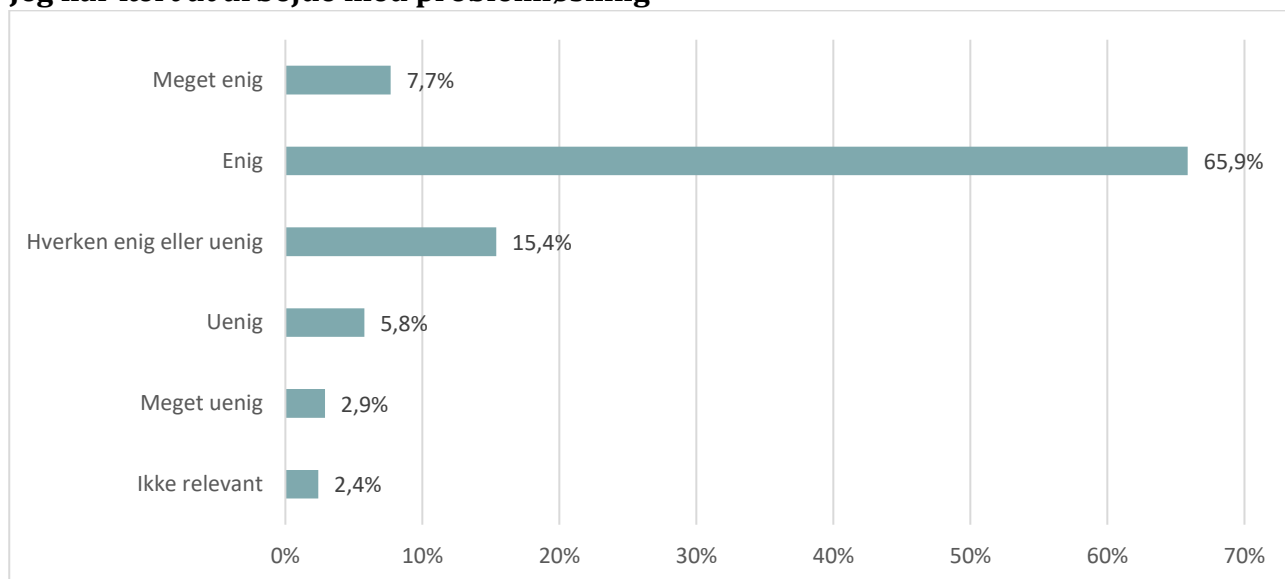
208 respondenter.

### Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



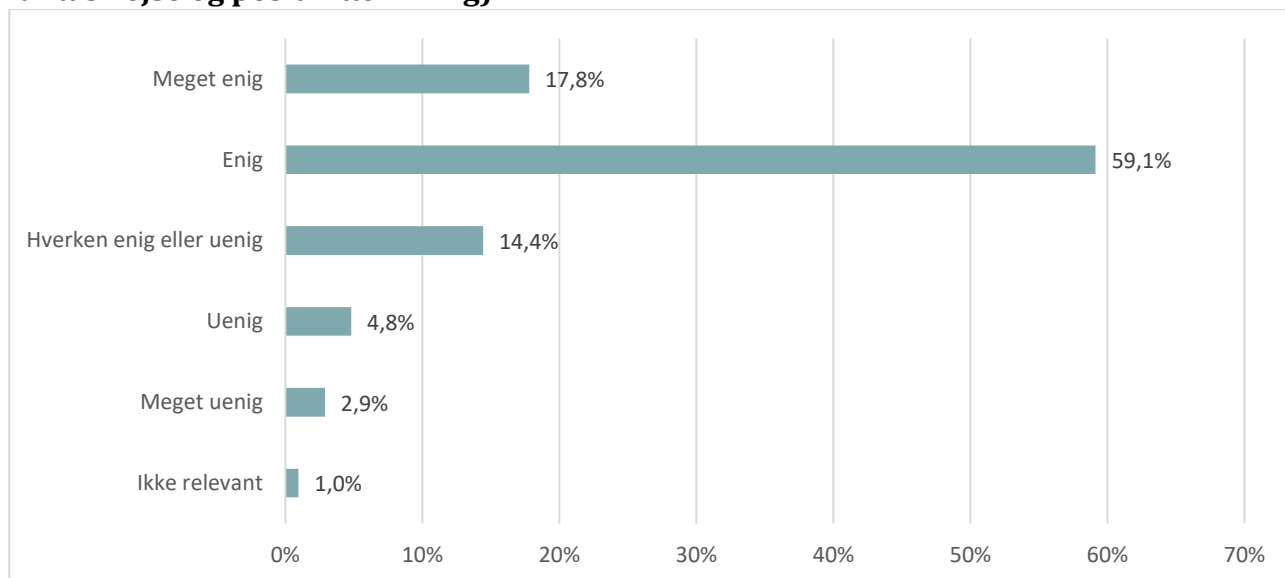
208 respondenter.

### Jeg har lært at arbejde med problemløsning



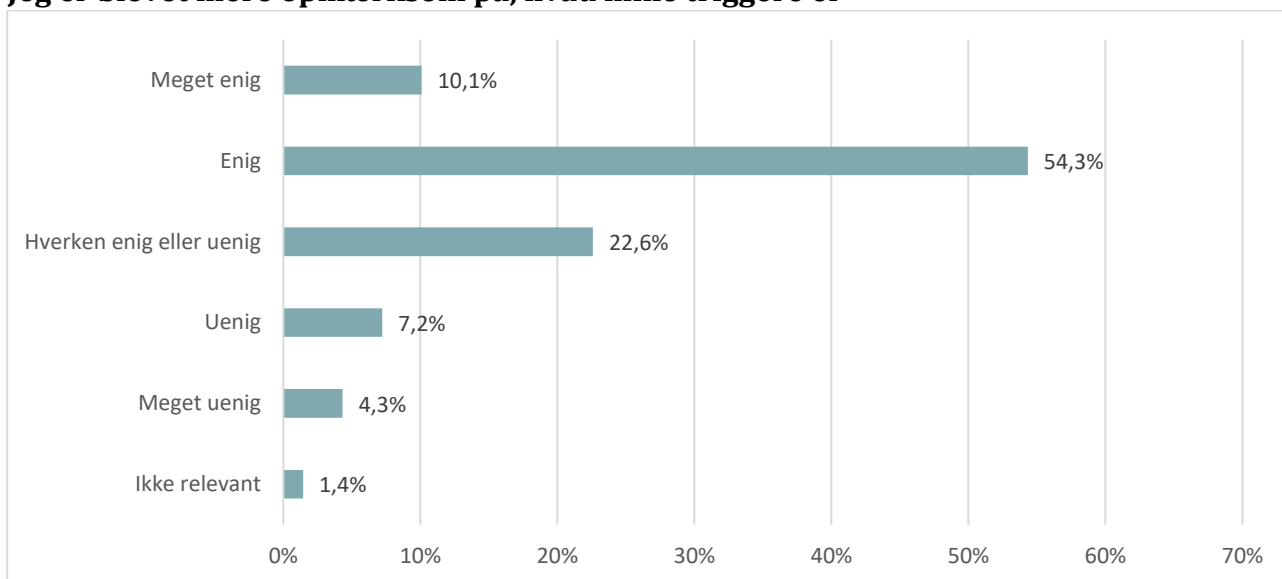
208 respondenter.

### Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning)



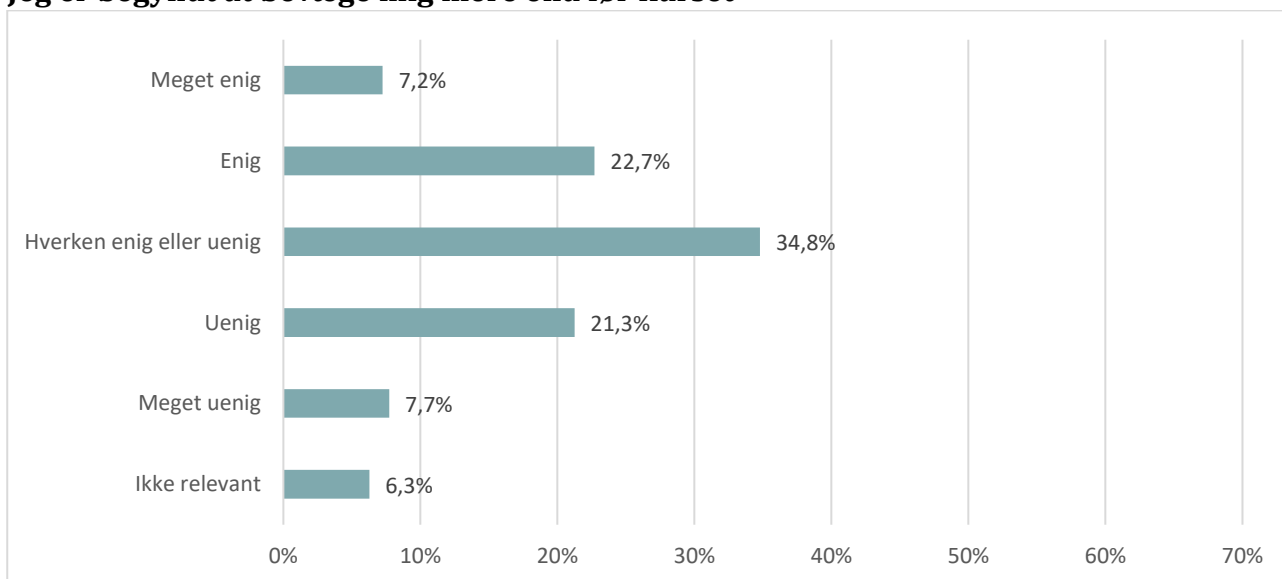
208 respondenter.

### Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er



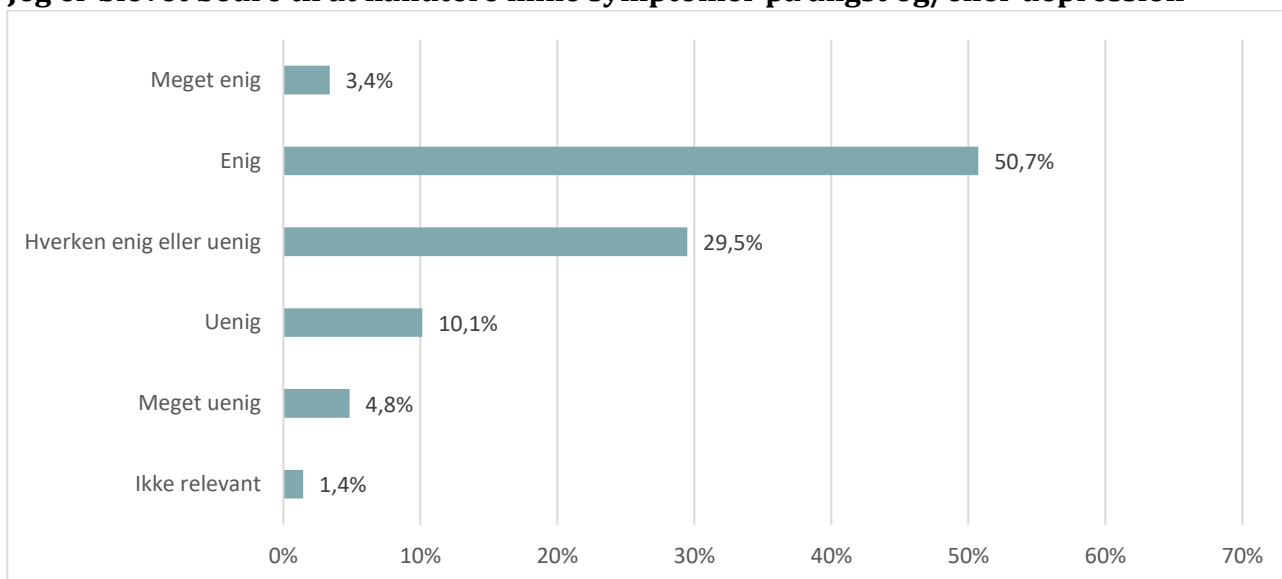
208 respondenter.

### Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



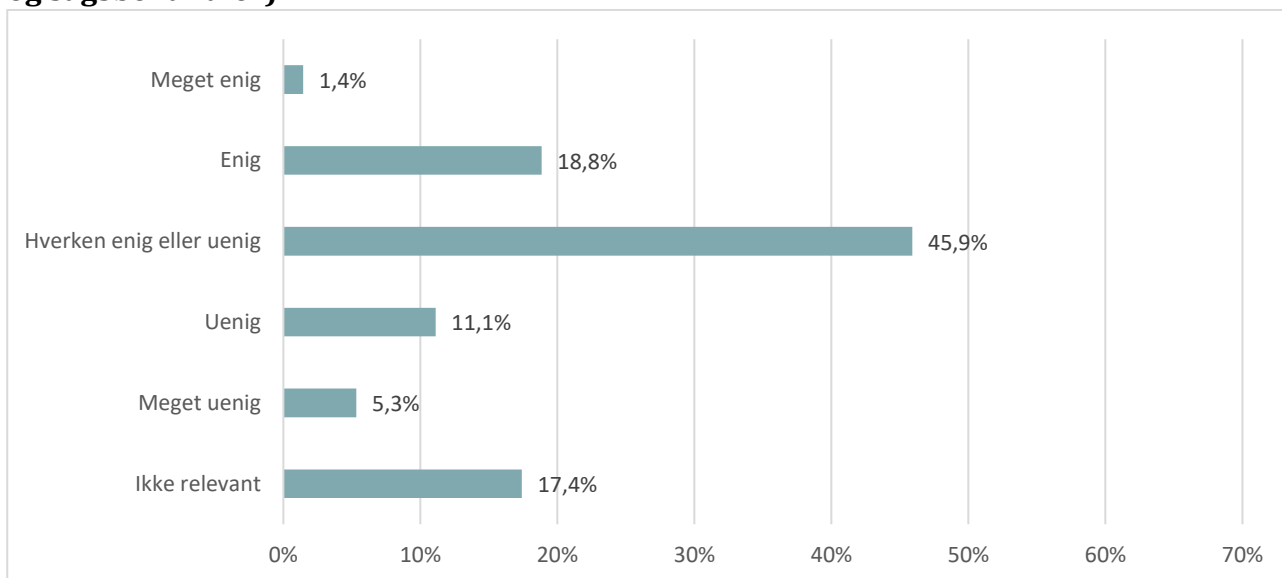
207 respondenter.

### Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression



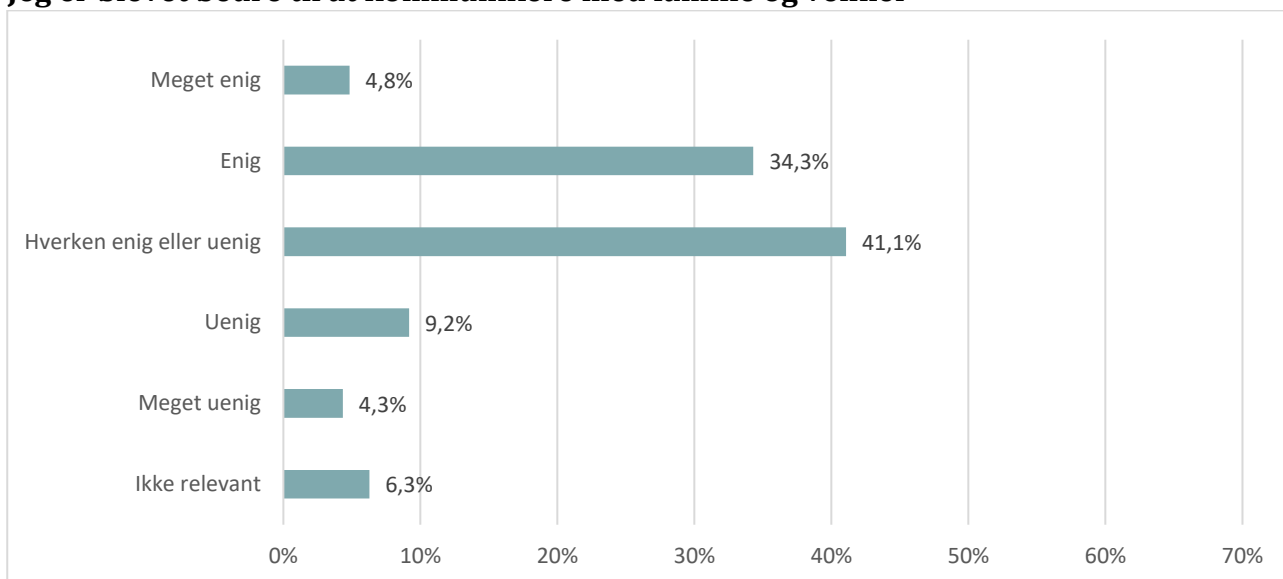
207 respondenter.

### Jeg er blevet bedre til at kommunikere med social- og sundhedsprofessionelle (fx længe og sagsbehandler)



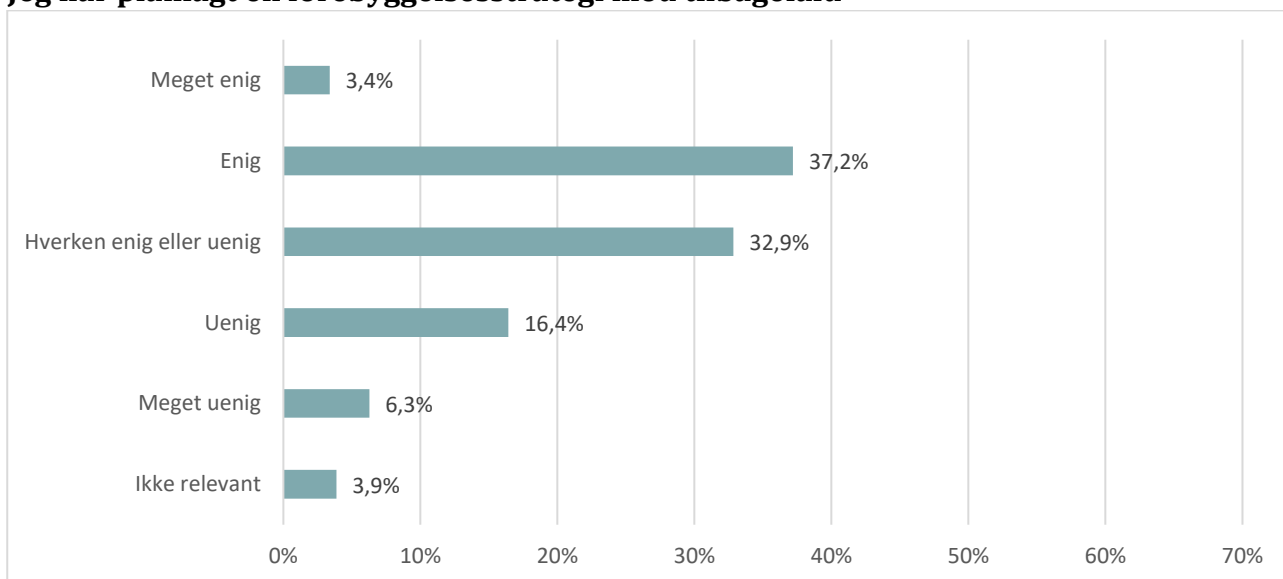
207 respondenter.

### Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



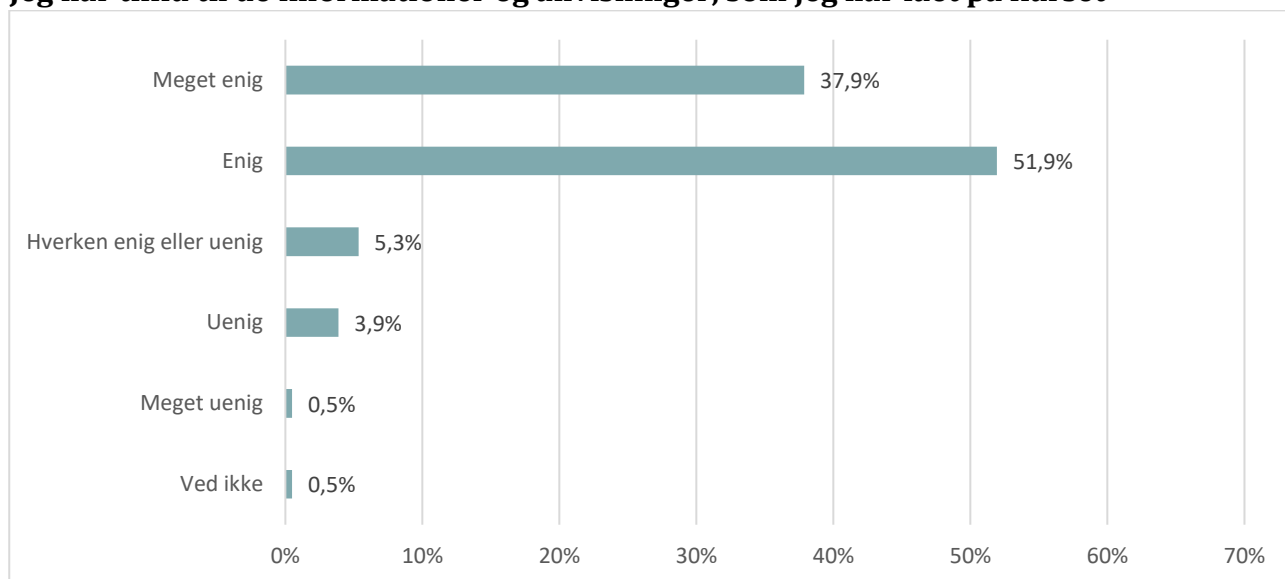
207 respondenter.

### Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald



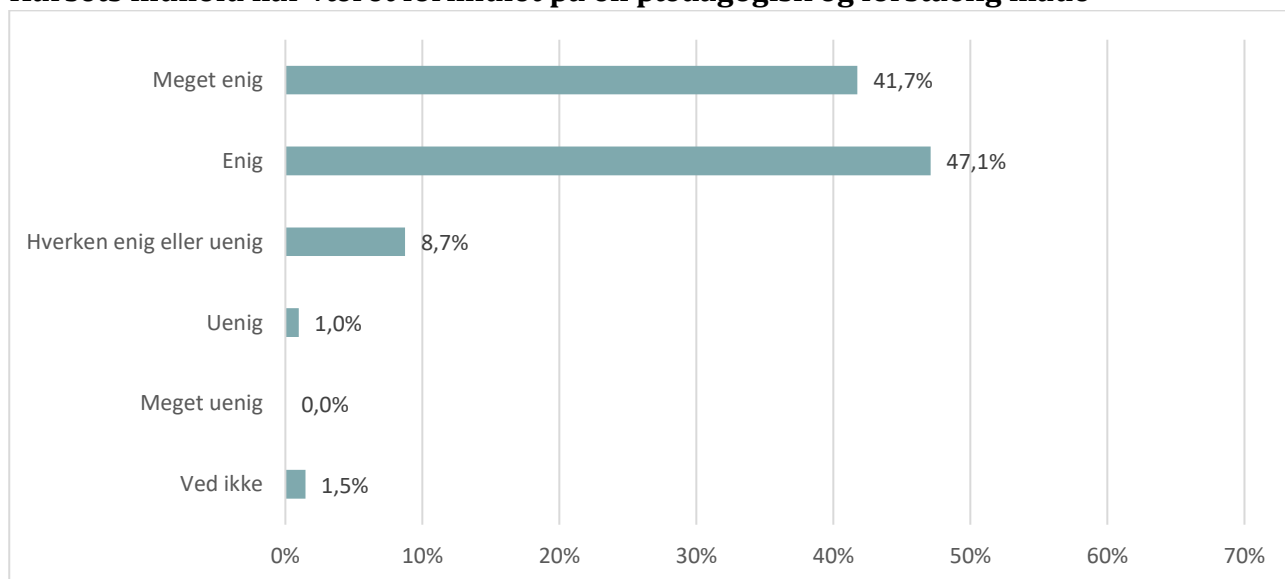
207 respondenter.

### Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået på kurset



206 respondenter.

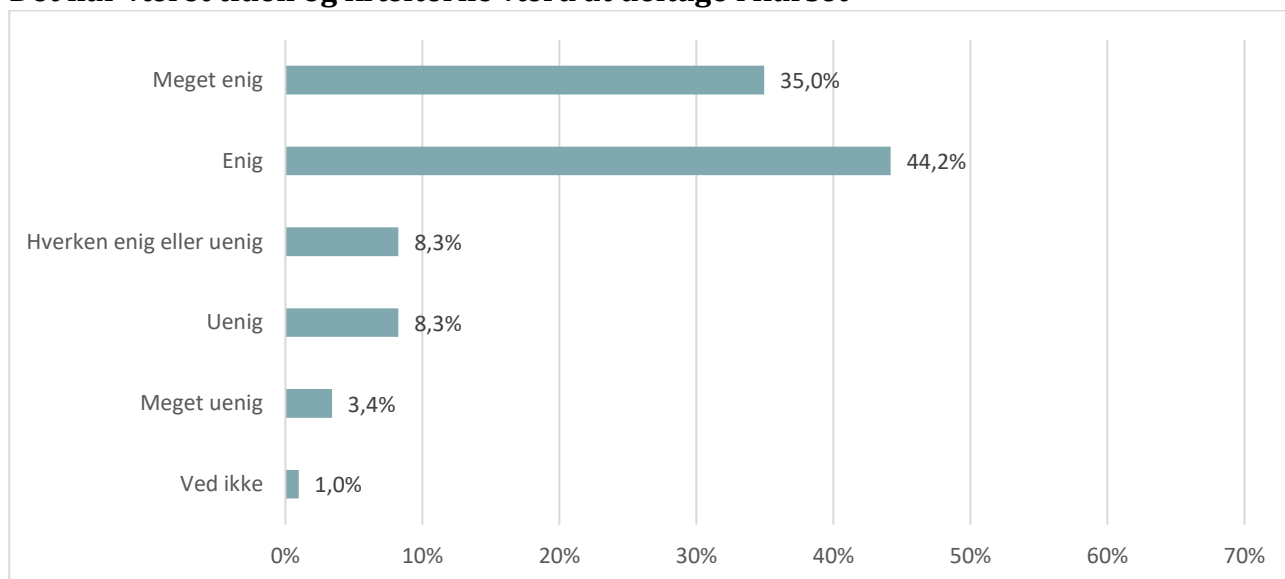
### Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde



206 respondenter.

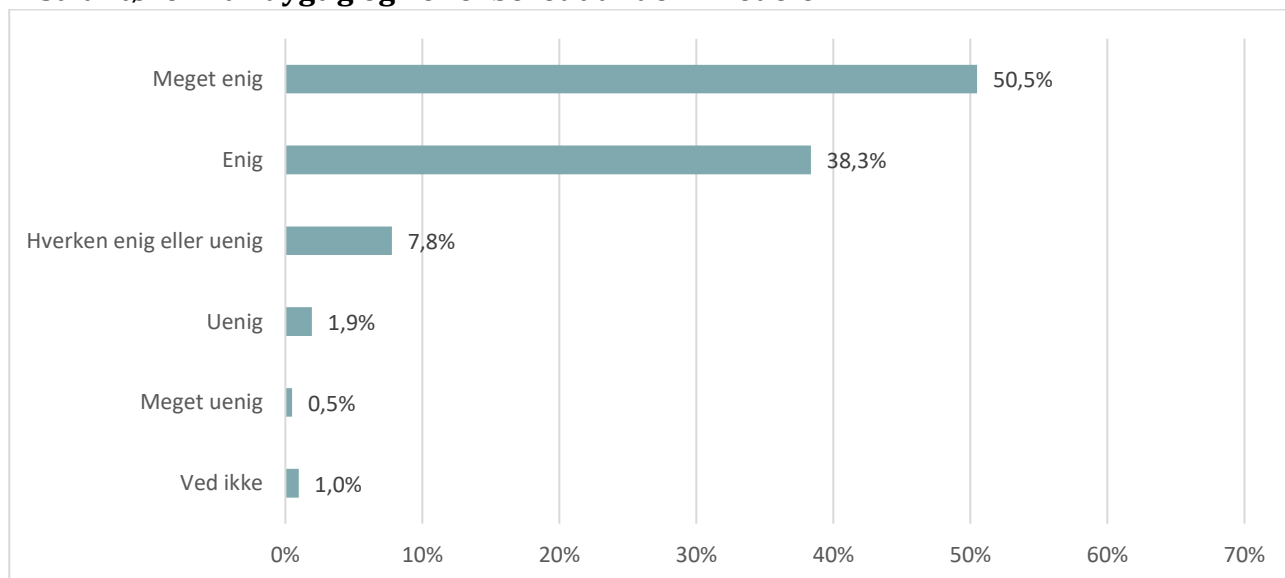


### Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



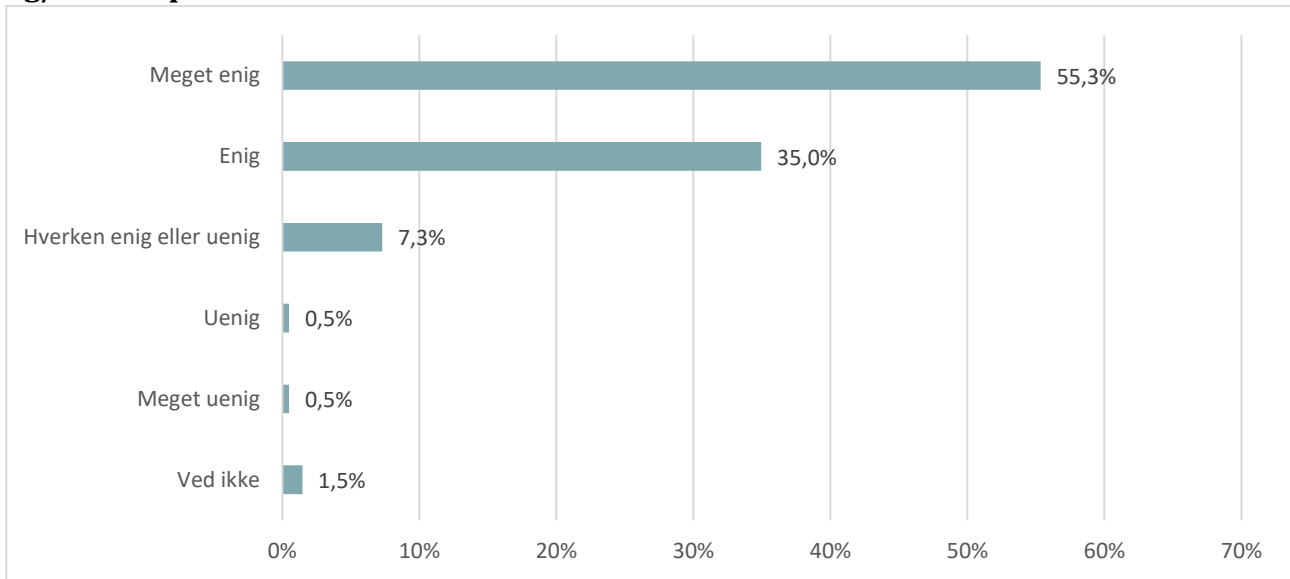
206 respondenter.

### Instruktøren var dygtig og velforberedt under Livedelen



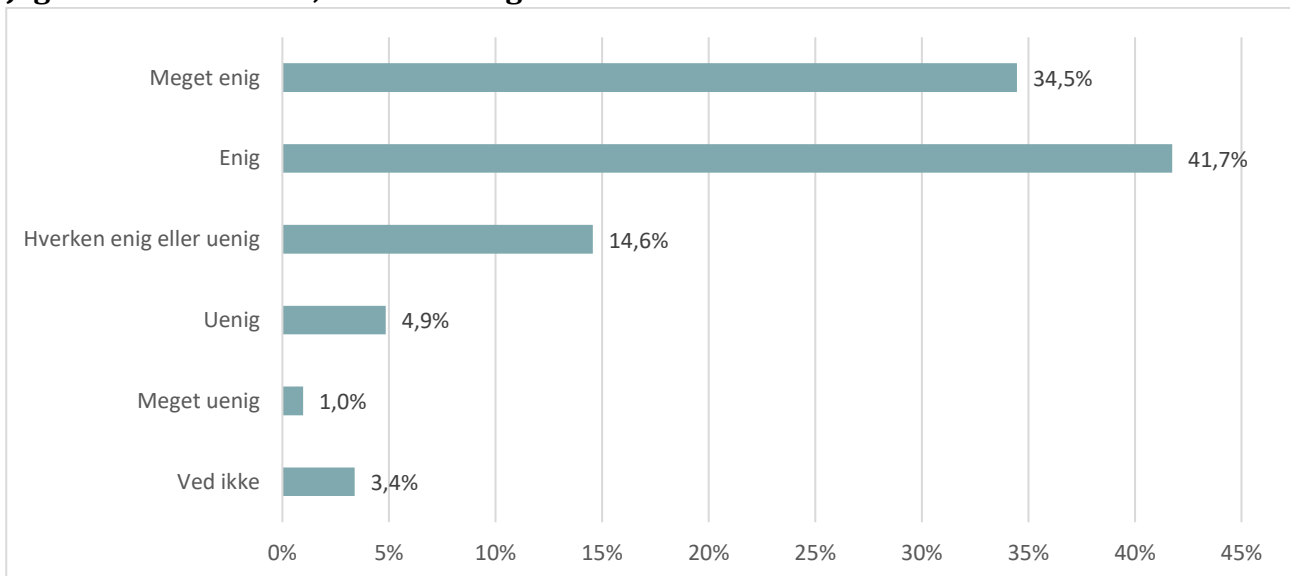
206 respondenter.

## Det var en fordel, at instruktøren på kurset selv kender til have symptomer på angst og/eller depression



206 respondenter.

## Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt

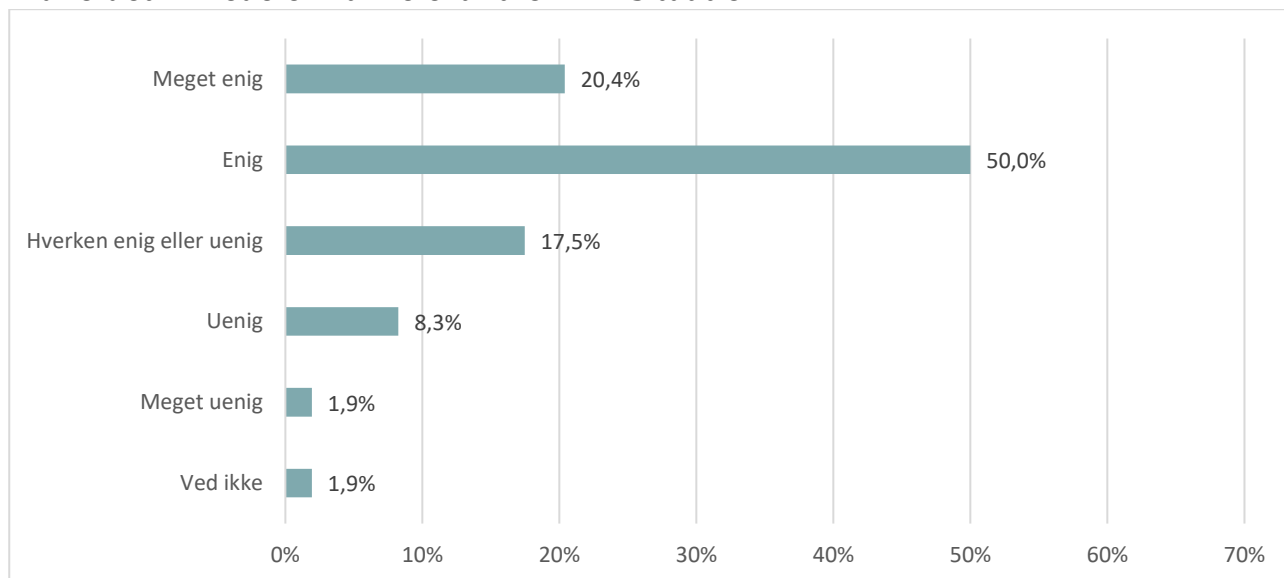


206 respondenter.

## Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen

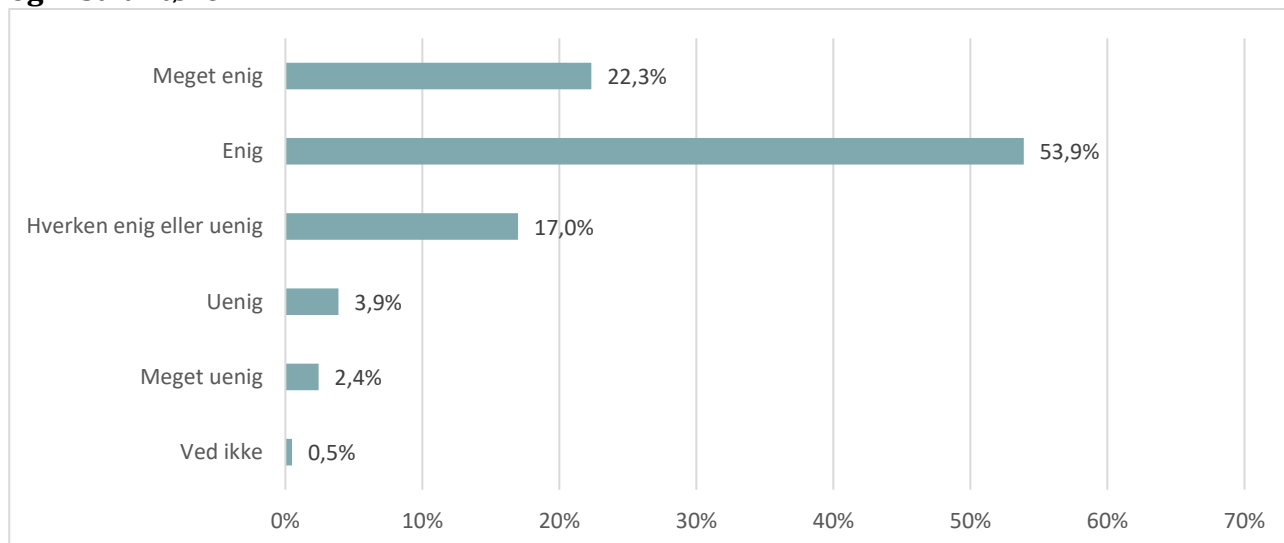
Onlinekurset består som nævnt af 6 moduler af én uges varighed, hvor kursisterne mødes én gang om ugen til fælles live-undervisning (live-delen) og derudover gennemgår nogle øvelser på kursusplatformen for sig selv i løbet af ugen. Dette afsnit omhandler kursisters vurdering af liveundervisningen og de individuelle aktiviteter.

### Indholdet i Livedelen var relevant for min situation



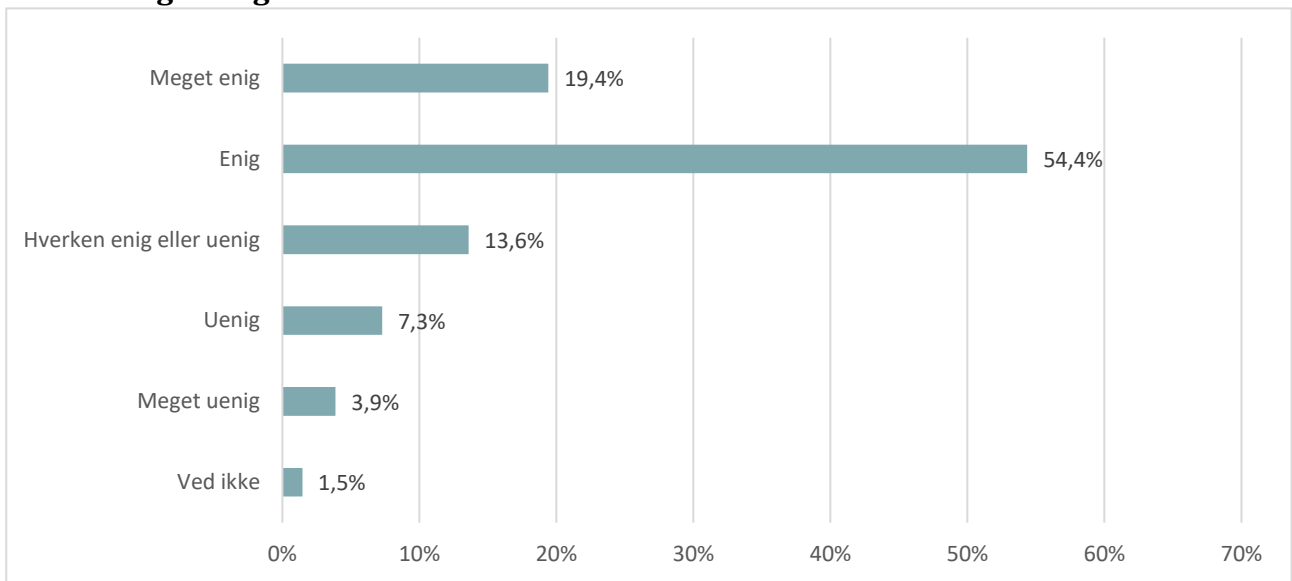
206 respondenter.

### Livedelen gav mig mulighed for at kommunikere og have dialog med mine medkursister og instruktøren



206 respondenter.

### Livedelen gav mig relevante redskaber til at kunne håndtere min situation

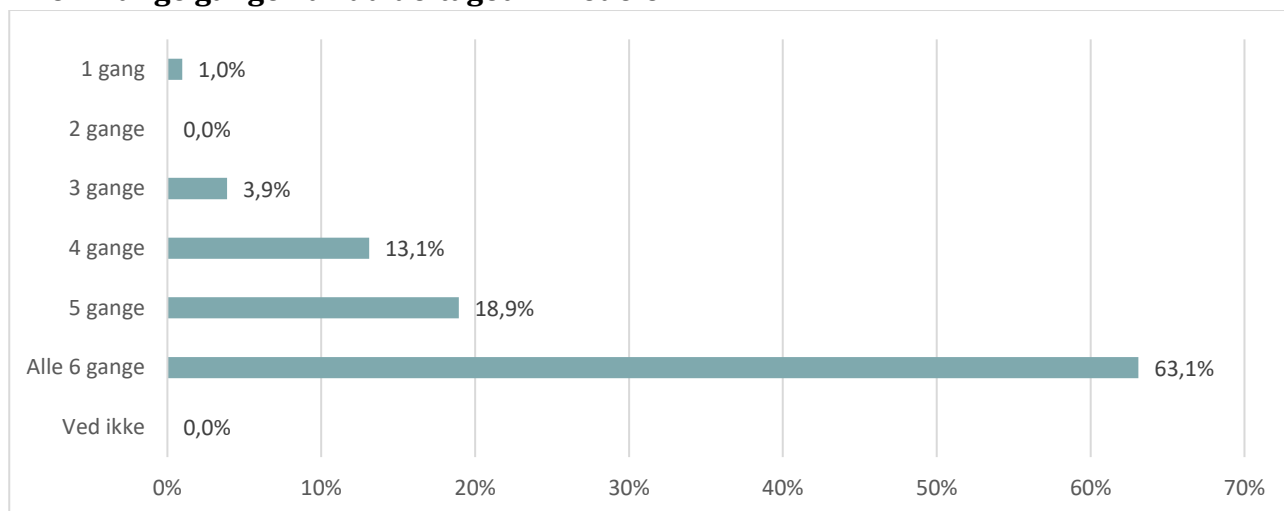


206 respondenter.

## Deltagelse og fravær

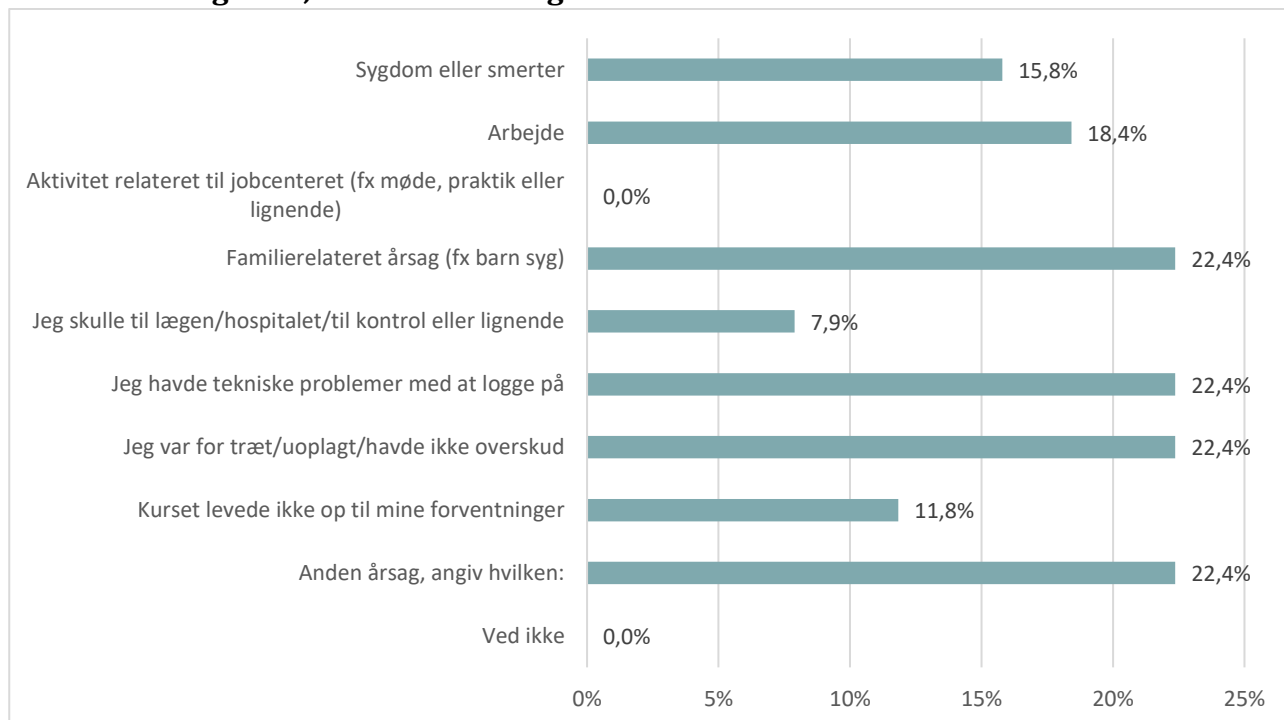
Kursisterne er blevet spurgt ind til antal gange, de har deltaget i livedelen, samt hvad årsagerne til eventuelt fravær har været. Besvarelserne fremgår i det følgende.

### Hvor mange gange har du deltaget i Livedelen?



206 respondenter.

### Hvad var årsagen til, at du ikke deltog i en eller flere af Livedelene?



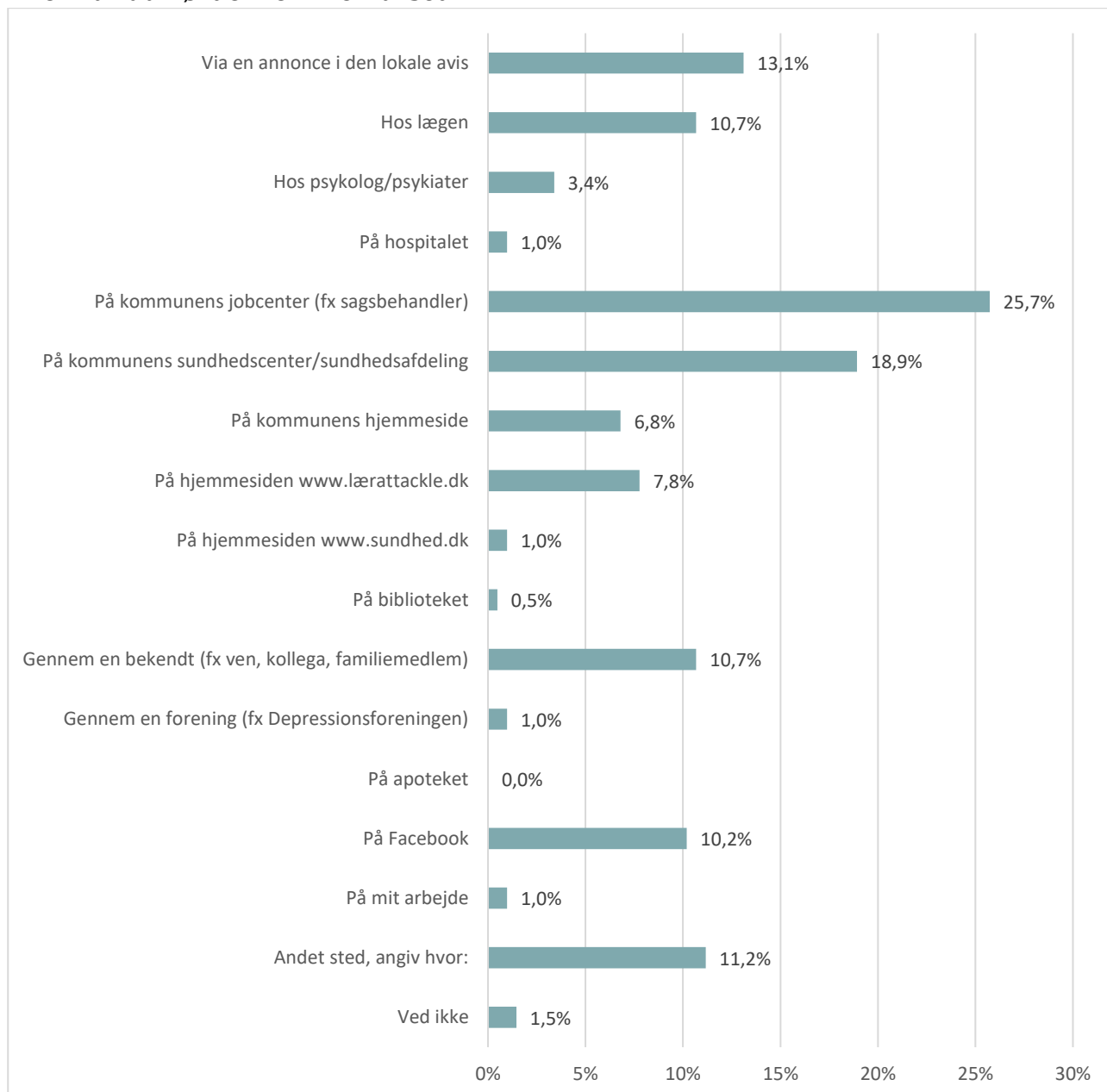
76 respondenter. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar. Spørgsmålet er kun blevet stillet til de respondenter, der har haft fravær en eller flere gange.

17 kursister har svaret "Anden årsag", og for 23,5 % skyldes det ferie. Ellers nævnes anden form for behandling samtidig (11,8 %).

## Kendskab og forventninger til kurset

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

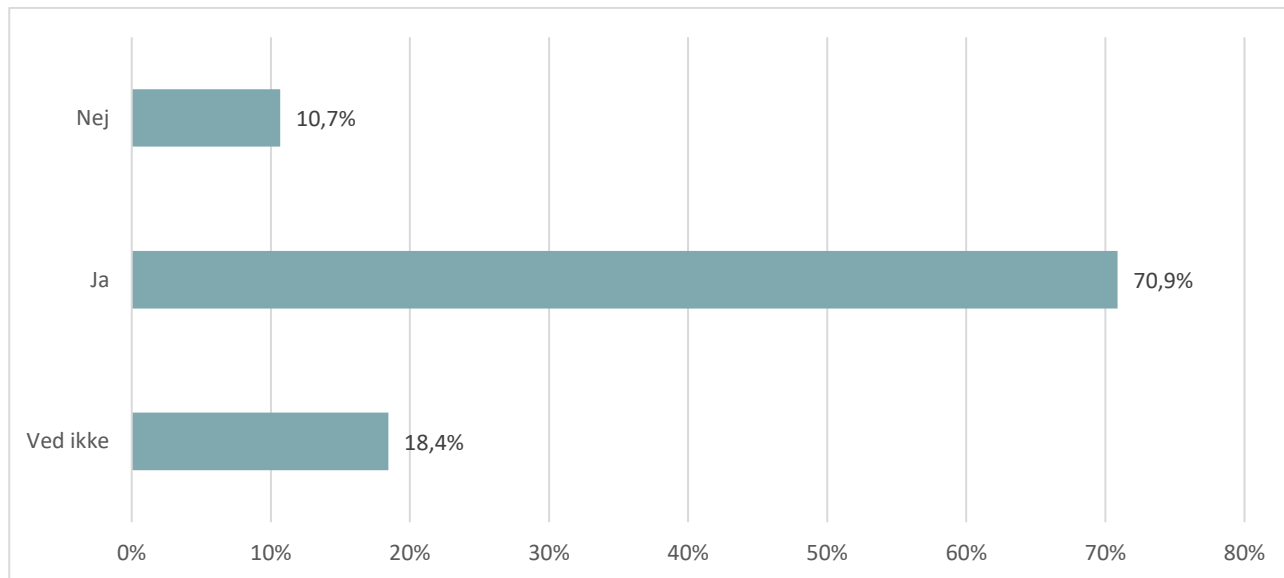
### Hvor har du hørt om online-kurset?



206 respondenter.

23 kursister har angivet "Andet sted". De fleste har hørt om kurset via andre tilbud eller organisationer (21,9%). 13% svarer, at de selv har fundet frem til det via en googlesøgning.

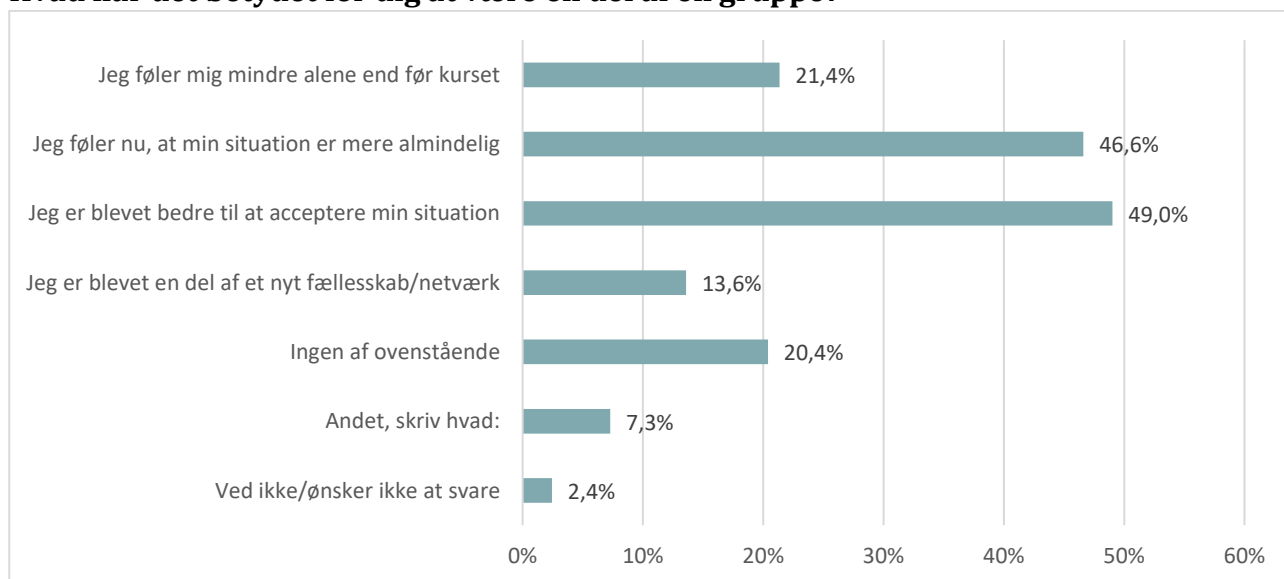
## Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden kursets start?



206 respondenter.

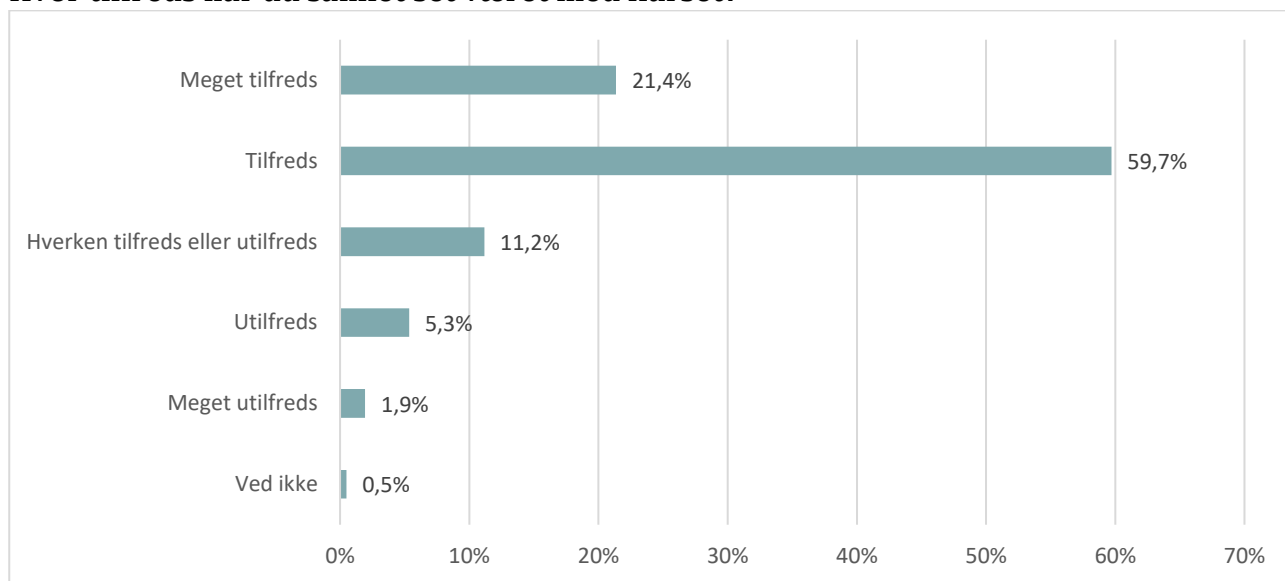
De 22 kursister, der har svaret, at kurset ikke var som forventet, har haft mulighed for at uddybe, hvad der var anderledes ved kurset end forventet. Nogle kursister angiver, at de havde en forventning om et andet indhold (18 %). Andre fortæller, at de havde forventet en anden undervisningsmetode (9 %), og ligeledes svarer 9 %, at der var for meget overlap mellem livedelen de aktiviteter, kursisterne havde gennemgået på forhånd.

## Hvad har det betydet for dig at være en del af en gruppe?



206 respondenter. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

### Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



206 respondenter.