

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2021.



## Indhold

<b>Indledning</b> .....	3
<b>Om indsatsen</b> .....	3
<b>Kursusaktivitet for 2021</b> .....	3
<b>Evalueringsrapporten</b> .....	3
<b>Sammenfatning</b> .....	4
<b>Kursisternes baggrund</b> .....	5
<b>Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	10
<b>Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen</b> .....	18
<b>Deltagelse og fravær</b> .....	20
<b>Kendskab og forventninger til kurset</b> .....	21

## 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 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 2021

I 2021 blev der afholdt 19 kurser (for borgere over 18 år) med deltagelse af 176 borgere fra 37 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. 102 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 58 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for 2021 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

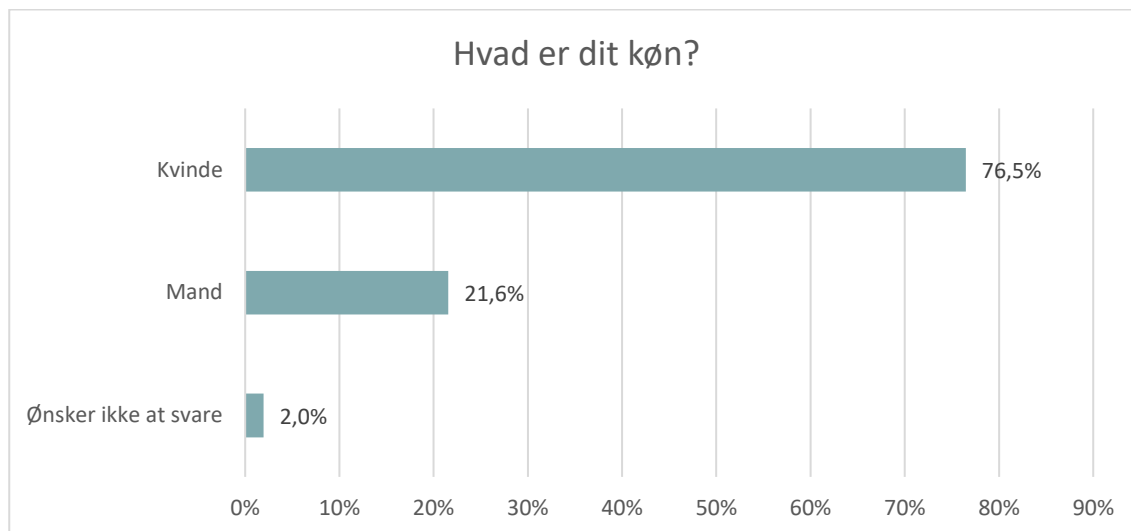
- 77 % er kvinder og 21 % er mænd.
- 40 % er under 40 år.
- 58 % har en videregående uddannelse
- 39 % er sygemeldt fra arbejde, ledighed eller fleksjob, 11 % er i arbejde uden tilskud og 12 % modtager kontanthjælp.
- 33 % har haft symptomer på angst og/eller depression i mere end 10 år.

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 79 % angiver, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker.

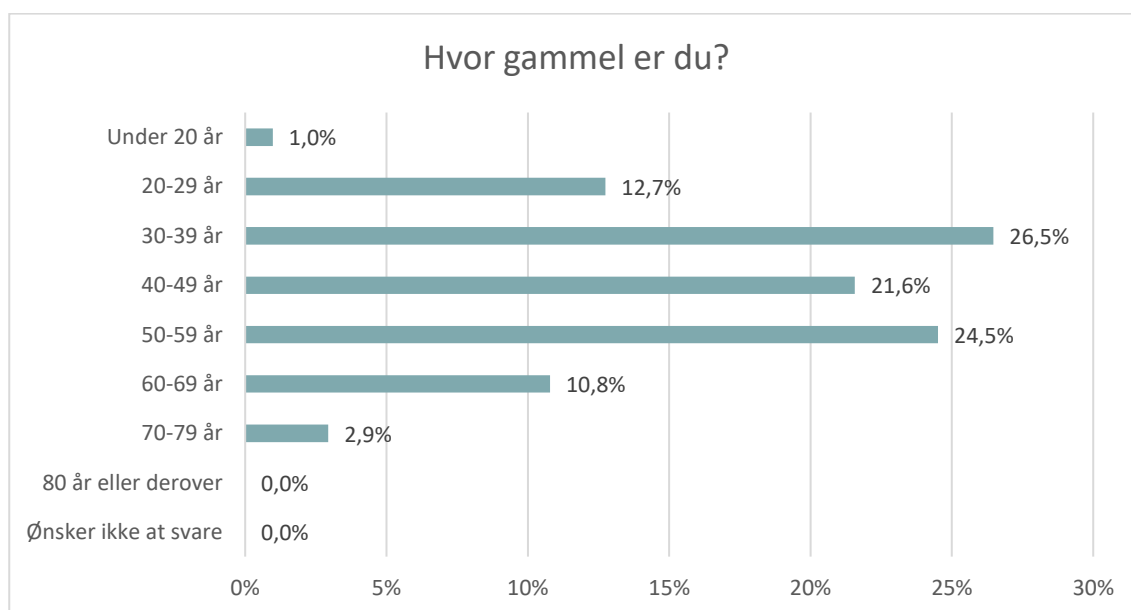
77 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

## 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.

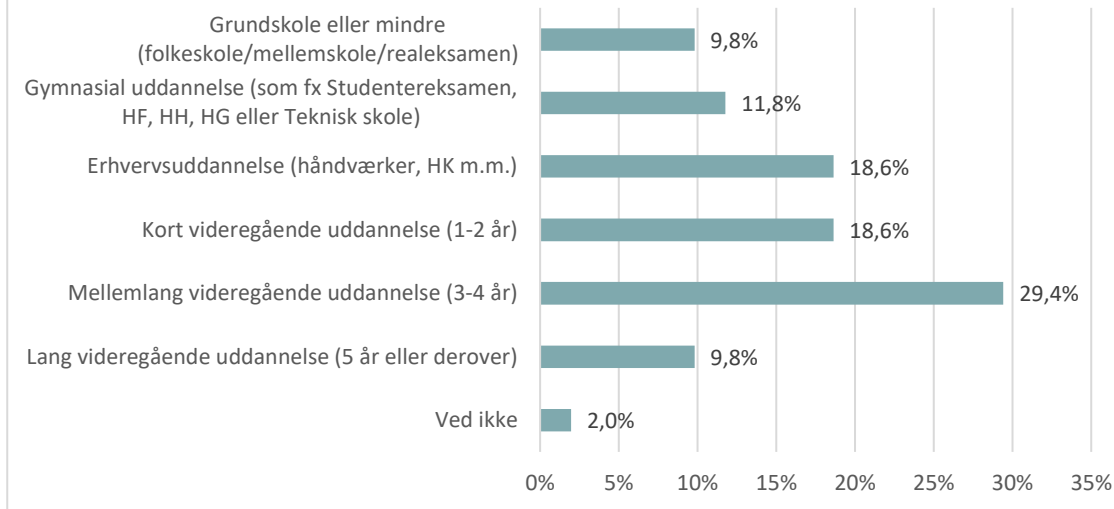


Antal besvarelser: 102



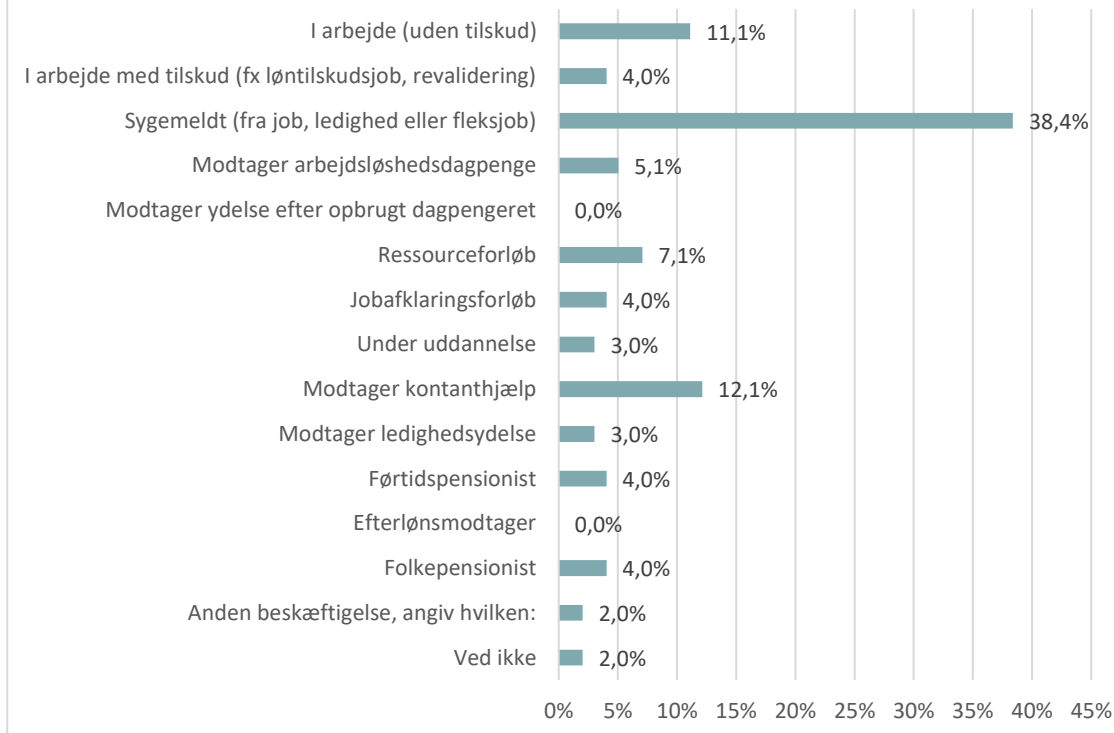
Antal besvarelser: 102

## Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



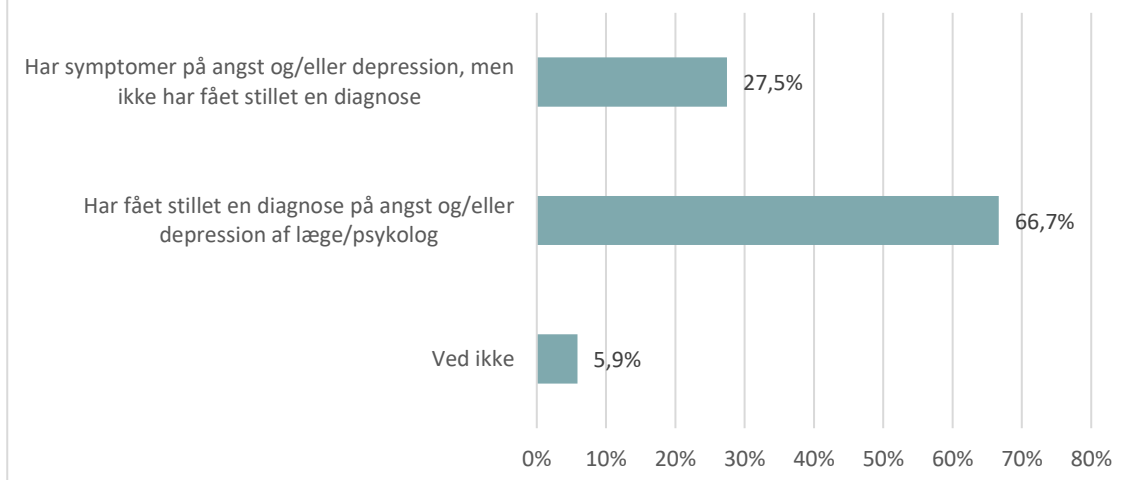
Antal besvarelser: 102

## Hvad er din nuværende beskæftigelse?



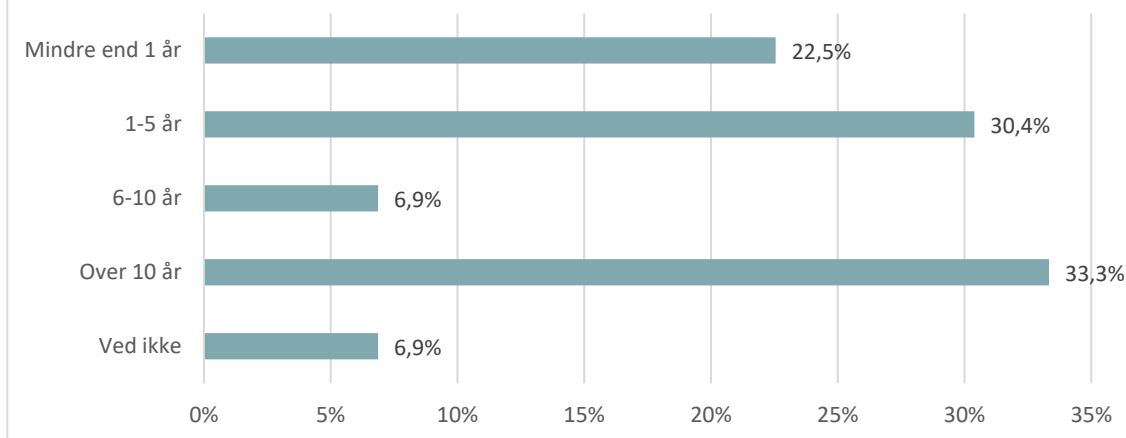
Antal besvarelser: 102

### Er du kommet på kurset, fordi du:

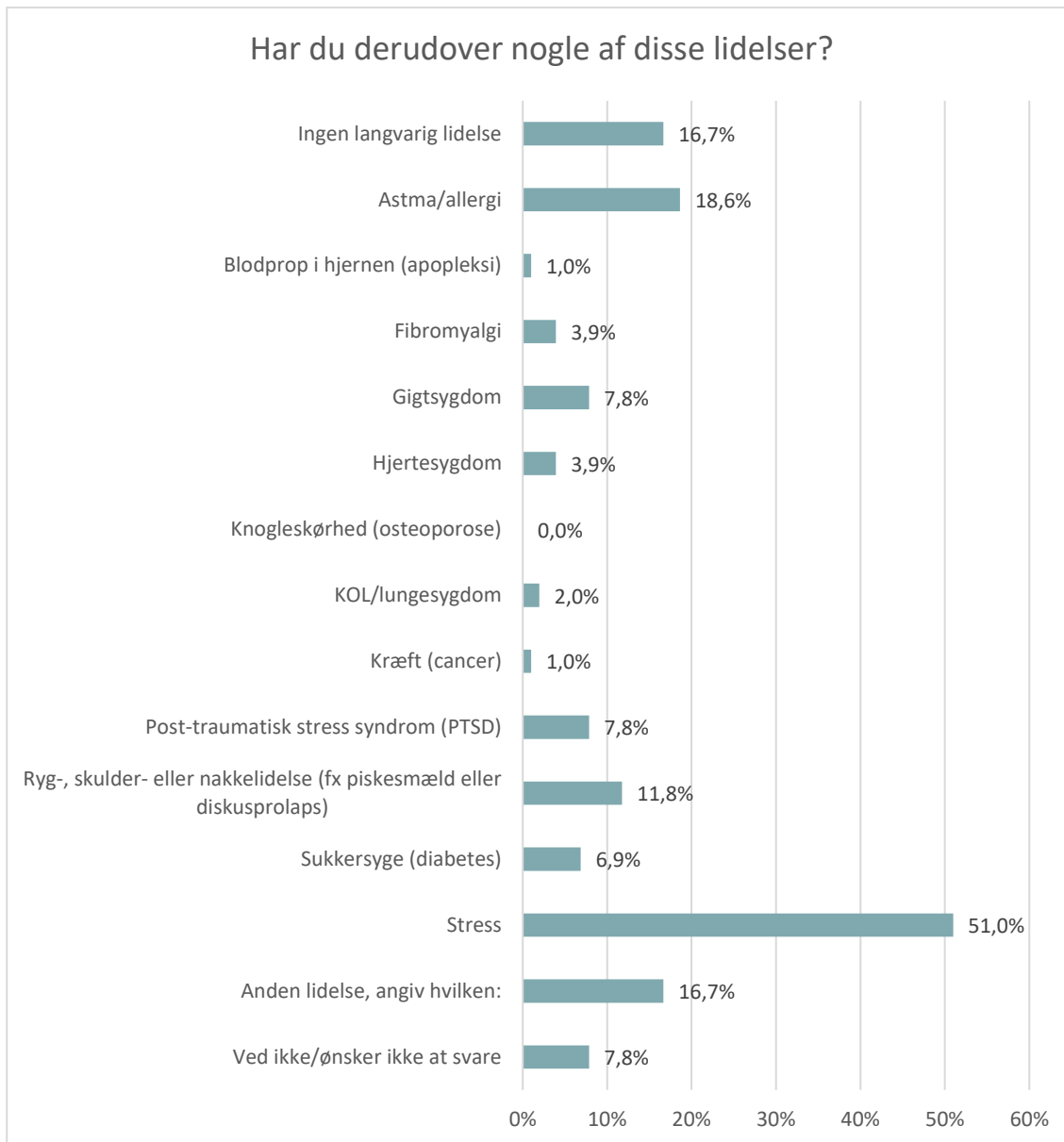


Antal besvarelser: 102

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



Antal besvarelser: 102

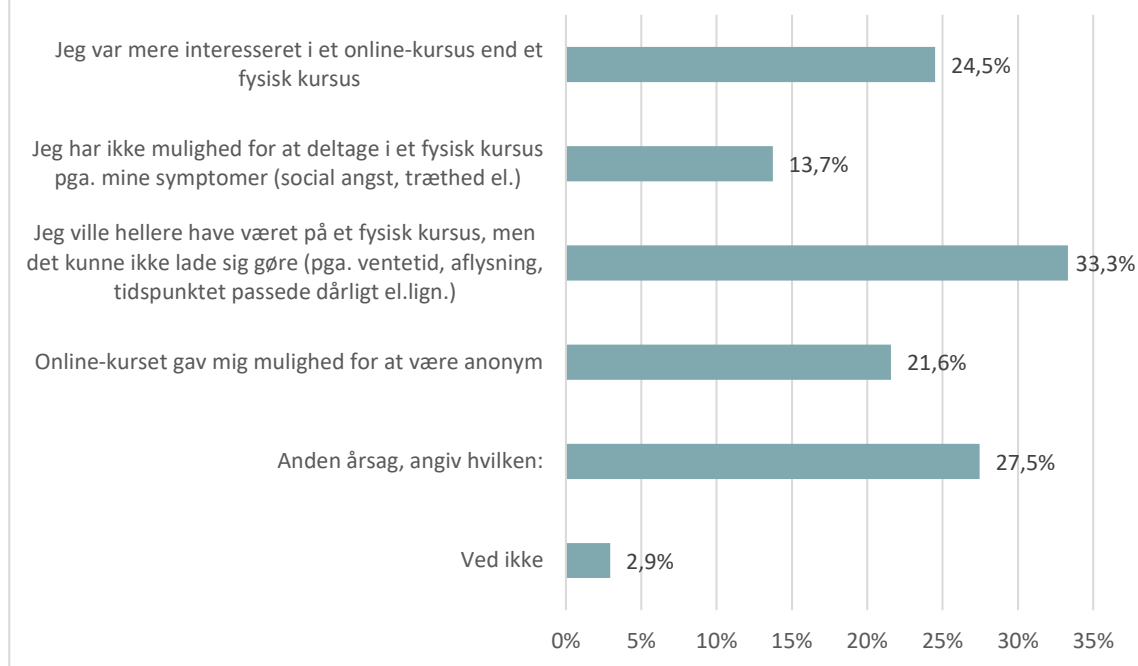


Antal besvarelser: 102. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

17 kursister har svaret "Anden lidelse", og her nævnes særligt forhøjet blodtryk og psykiske lidelser herunder skizofreni.



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

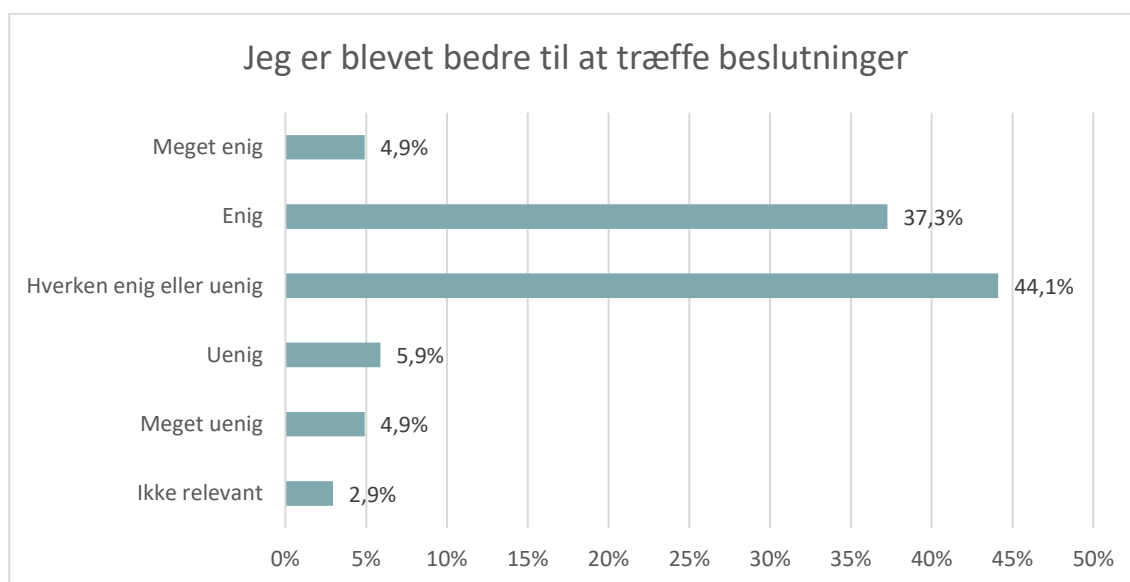


Antal besvarelser: 102. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

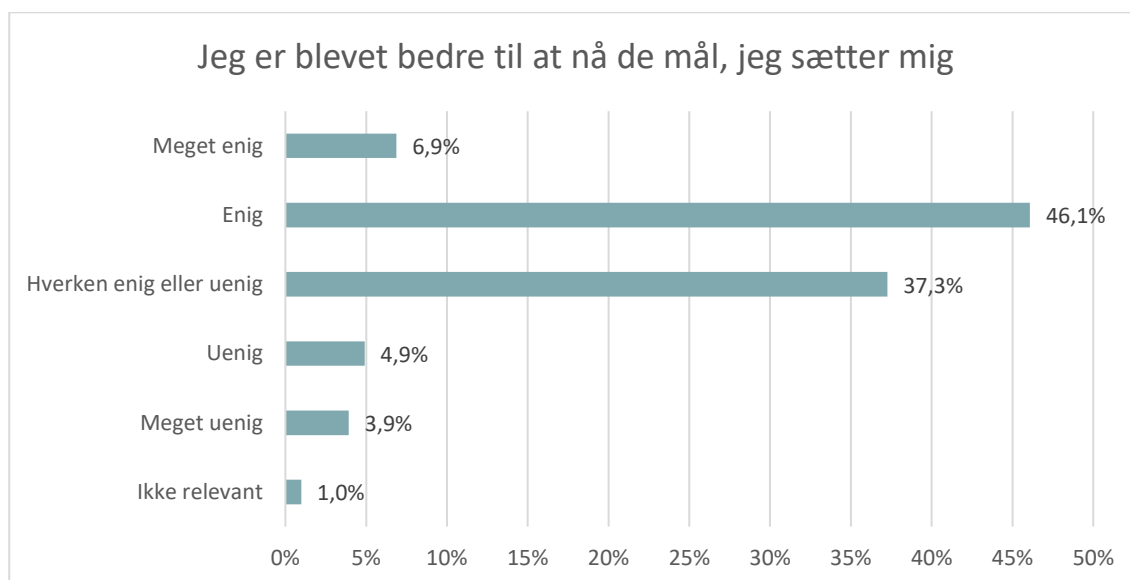
28 kursister har svaret "Anden årsag", og heraf svarer størstedelen af det skyldtes Covid-19.

## Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

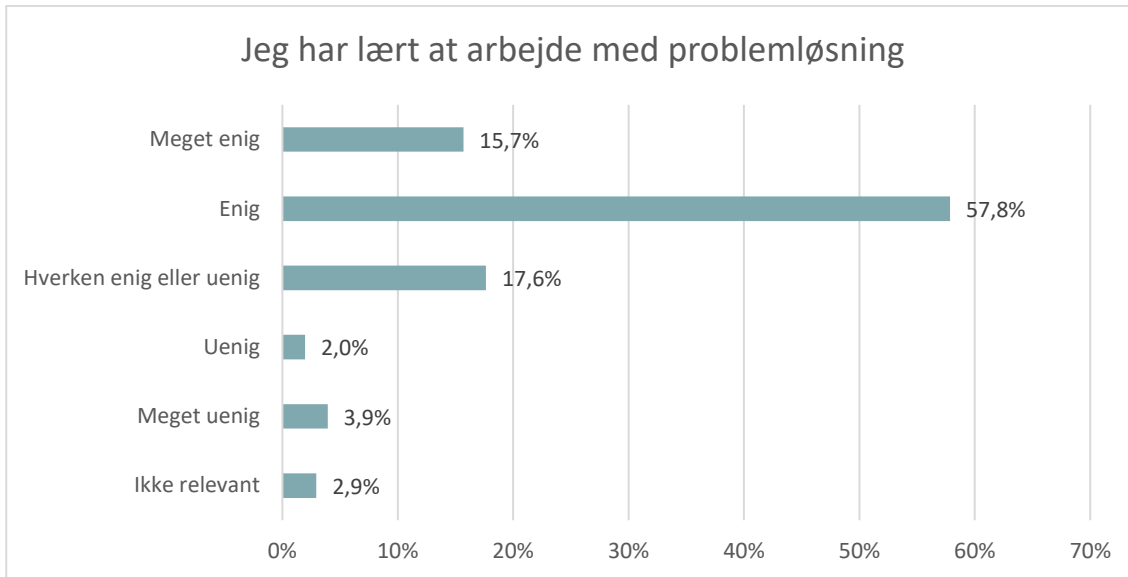
Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 16 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse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



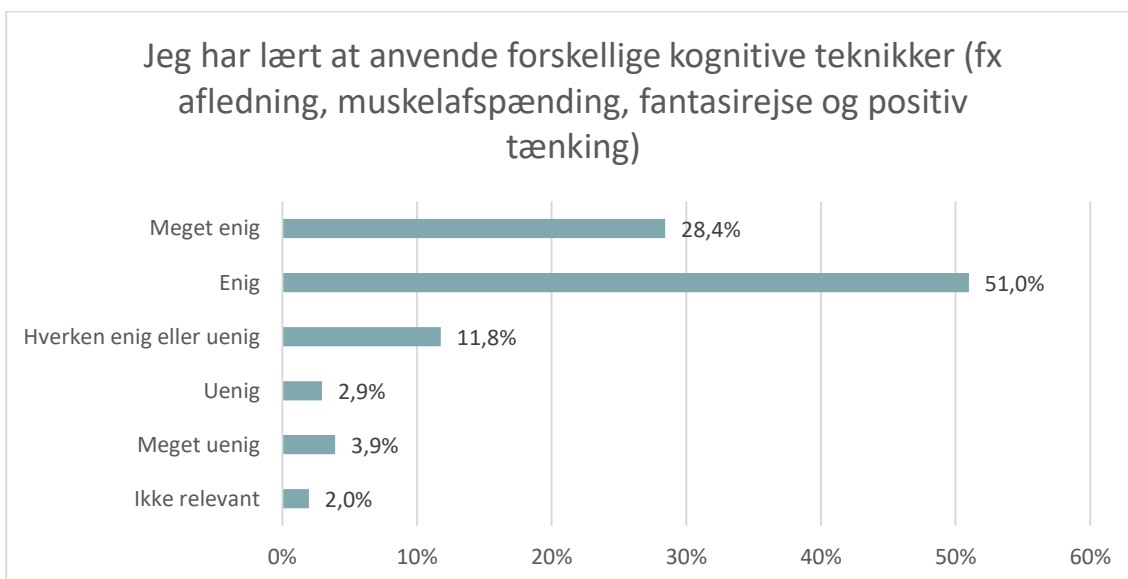
Antal besvarelser: 102



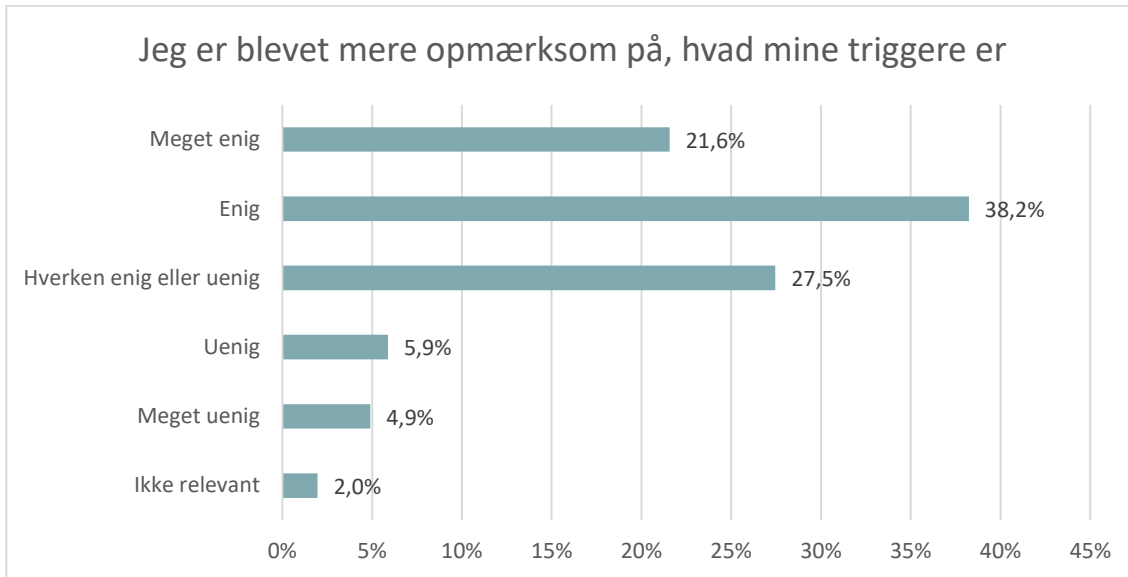
Antal besvarelser: 102



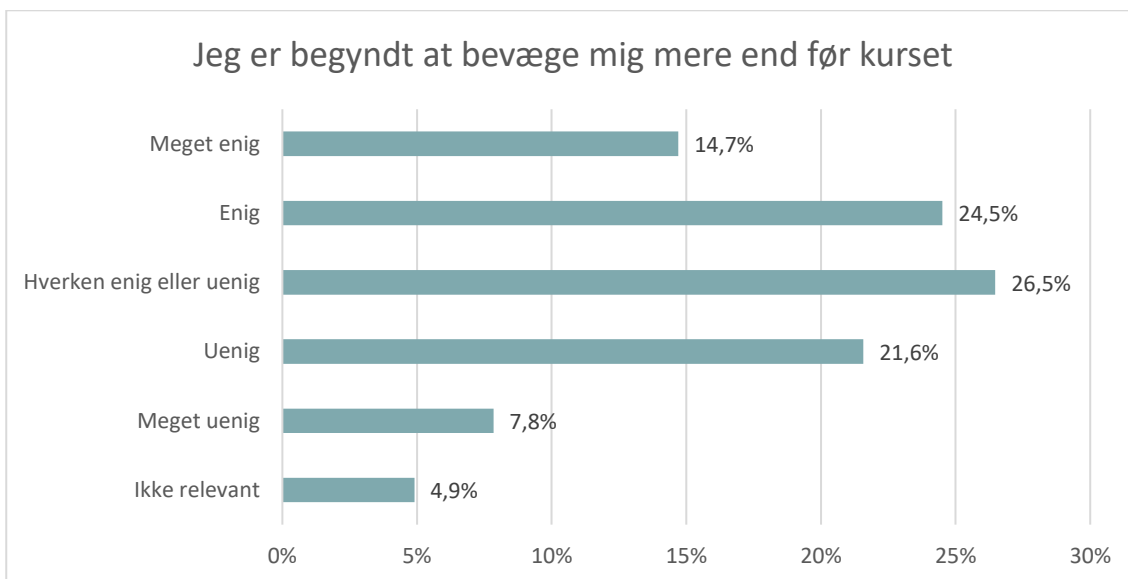
Antal besvarelser: 102



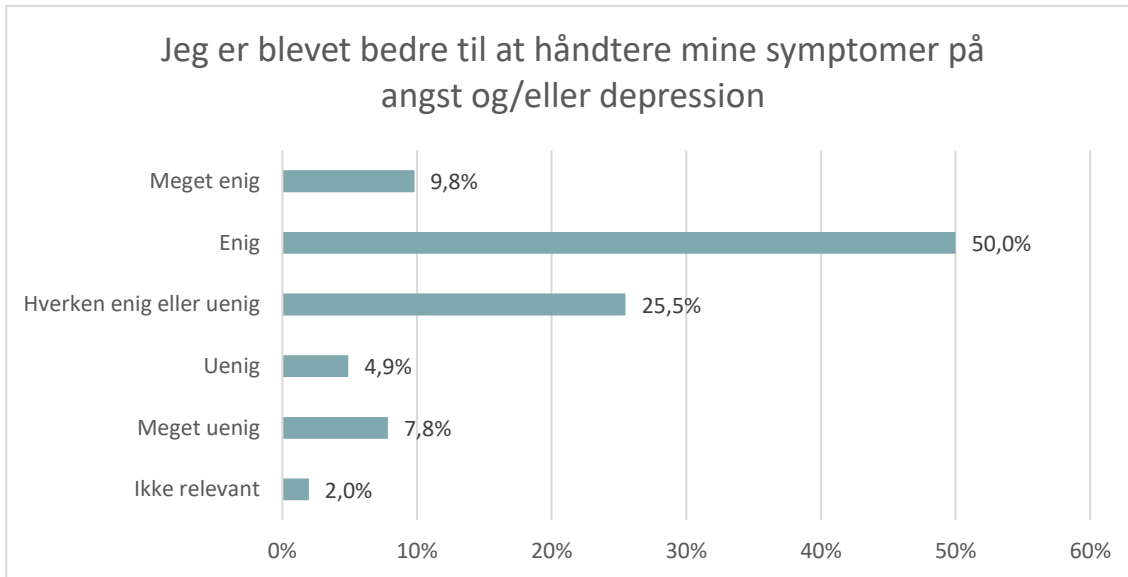
Antal besvarelser: 102



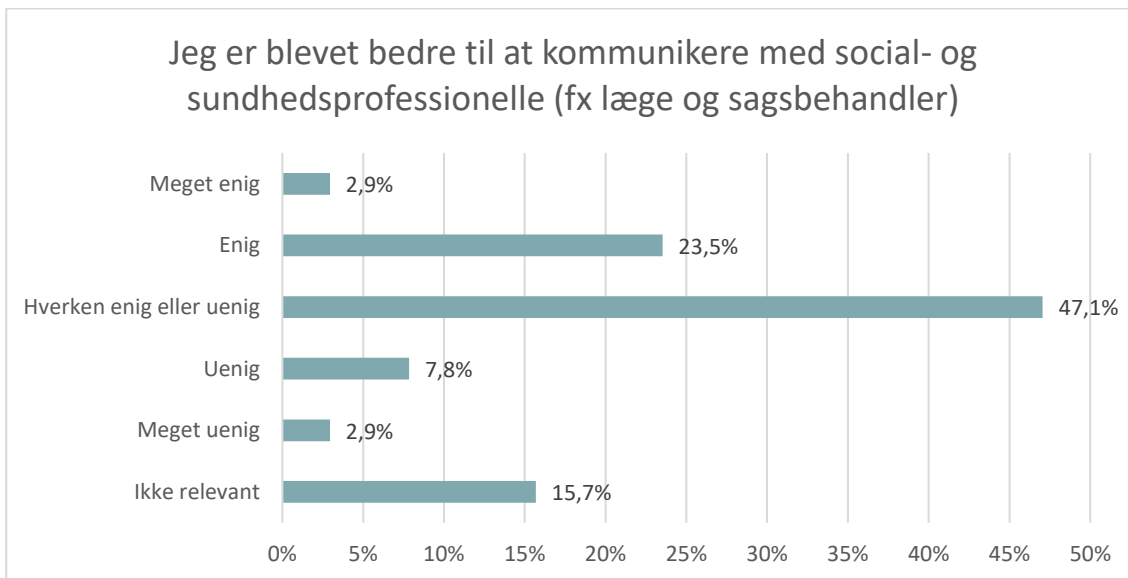
Antal besvarelser: 102



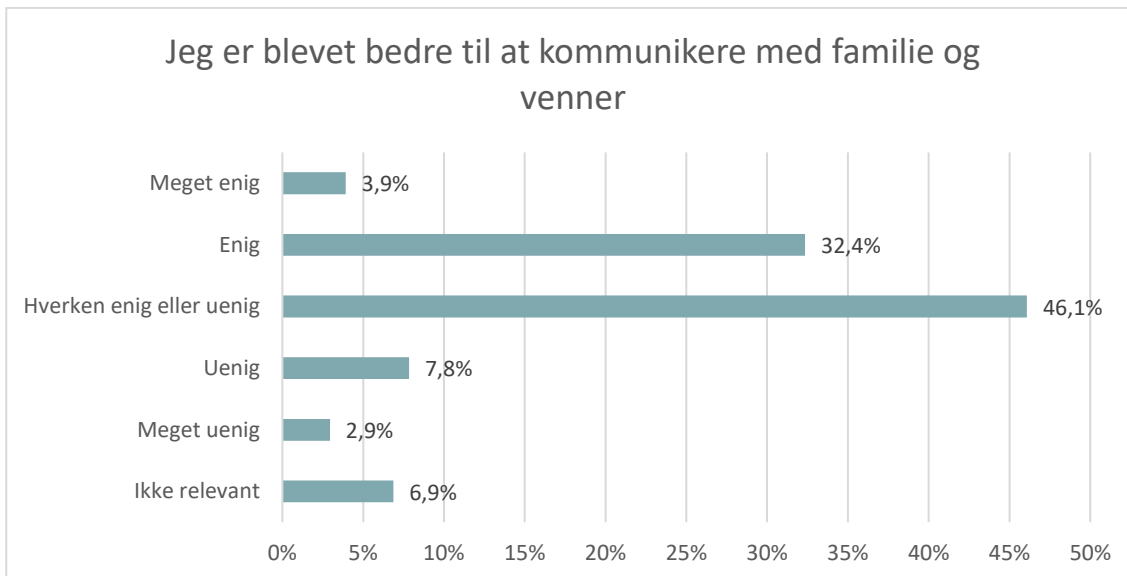
Antal besvarelser: 102



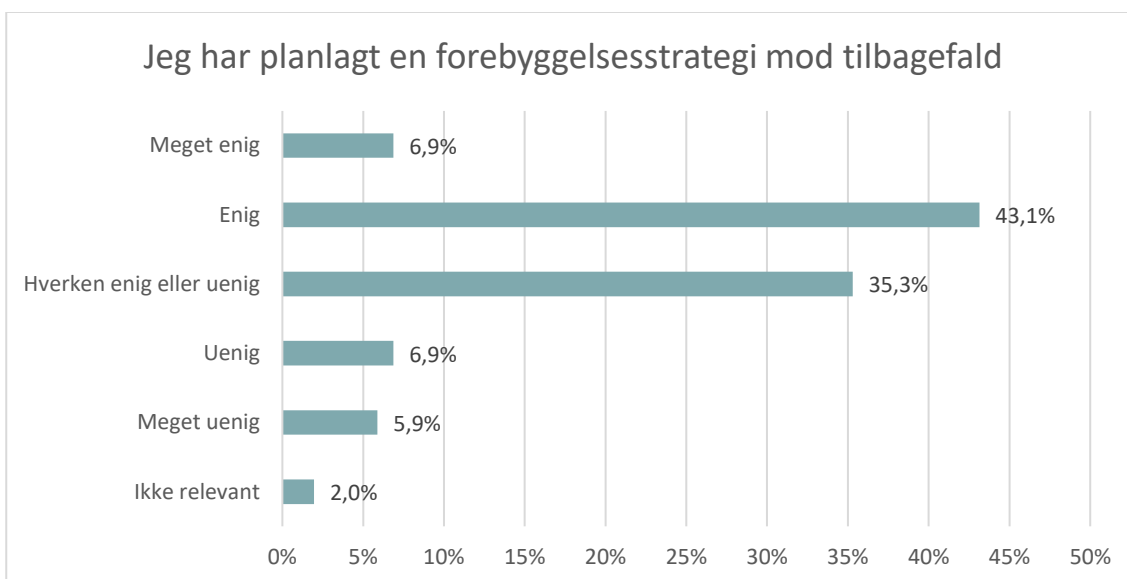
Antal besvarelser: 102



Antal besvarelser: 102

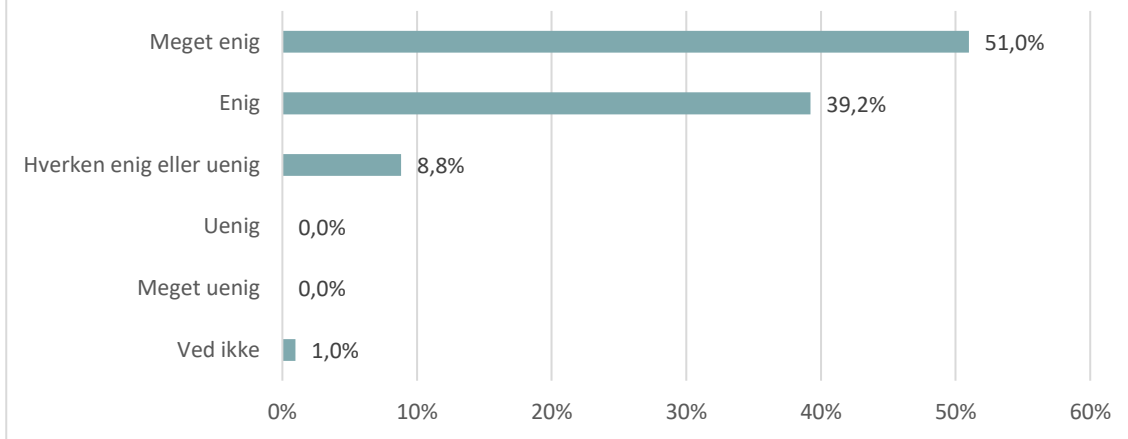


Antal besvarelser: 102



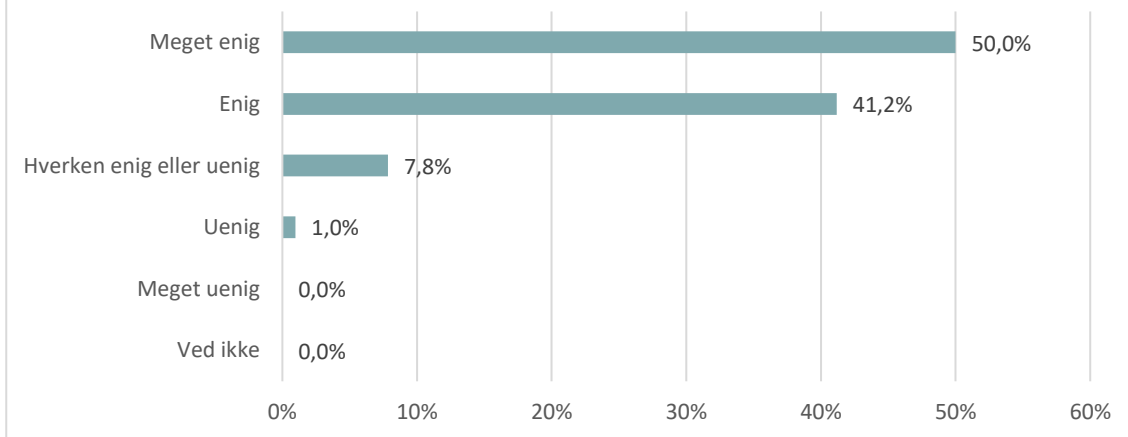
Antal besvarelser: 102

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

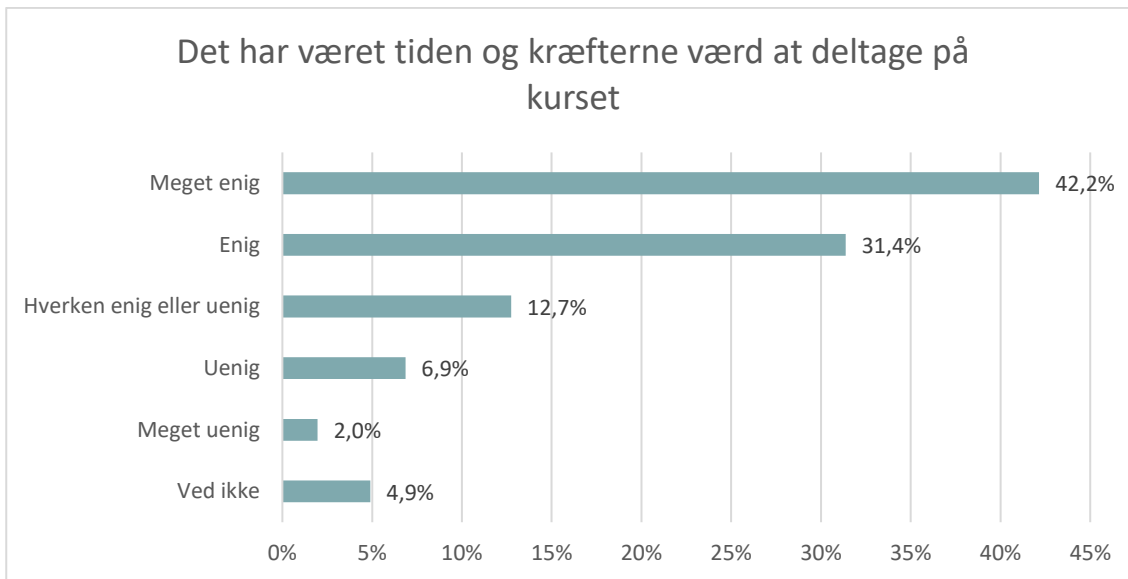


Antal besvarelser: 102

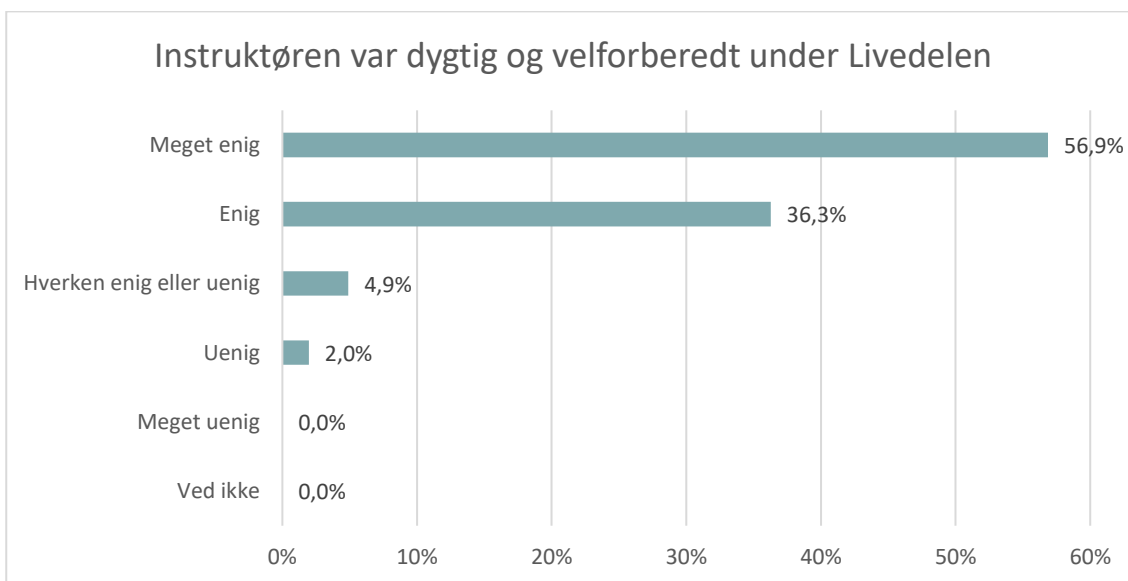
### Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 102



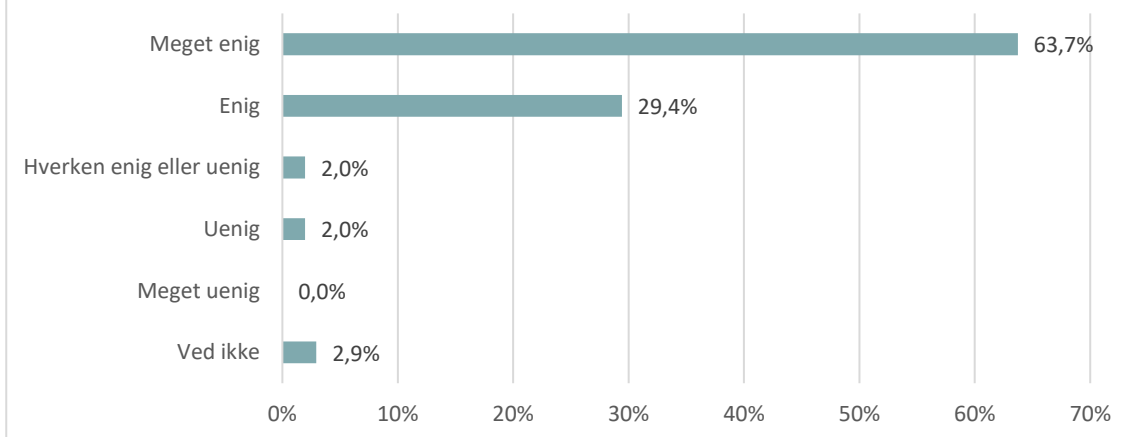
Antal besvarelser: 102



Antal besvarelser: 102

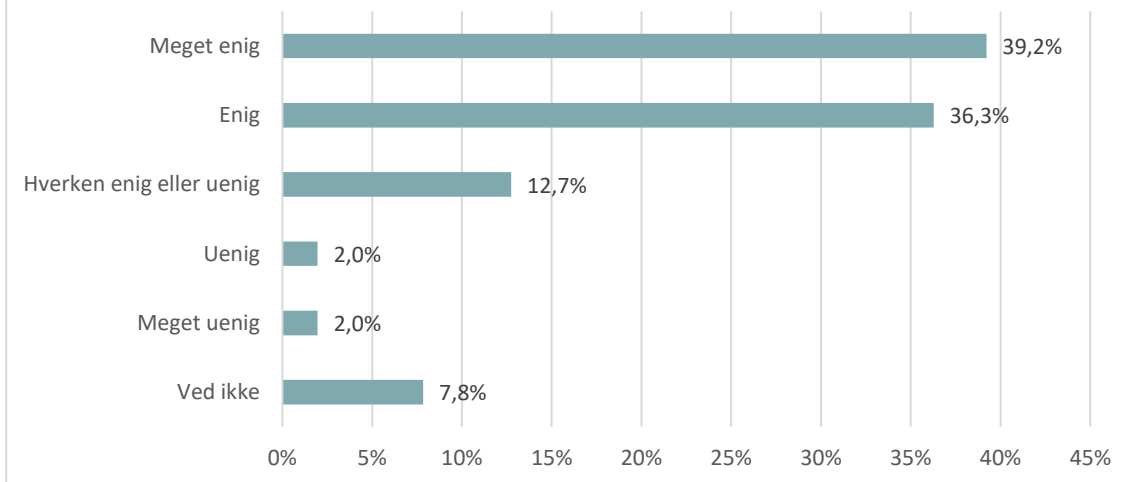


### Det var en fordel, at instruktøren på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 102

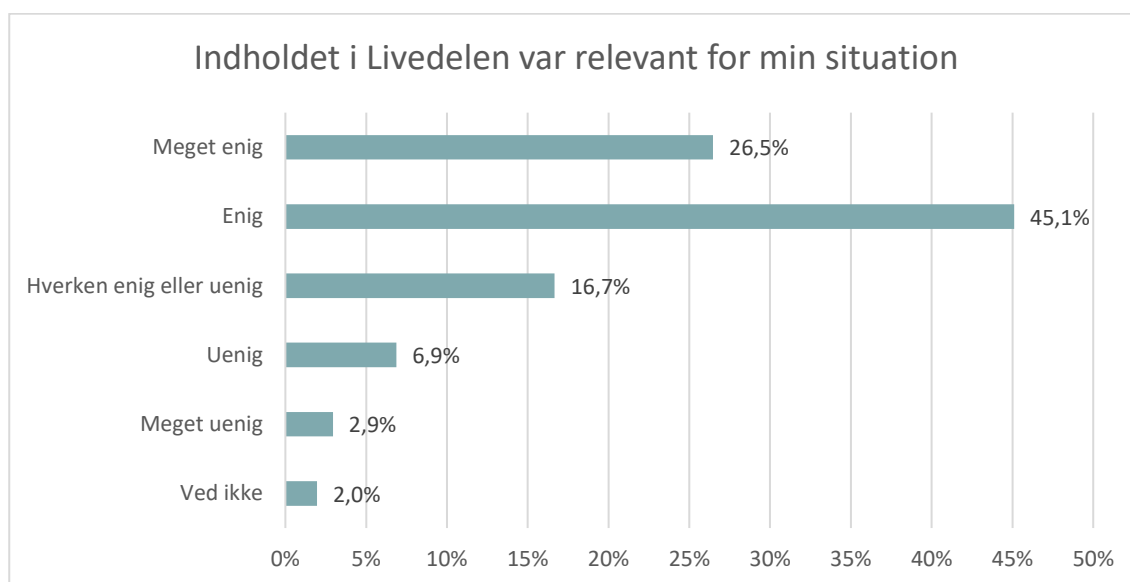
### Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



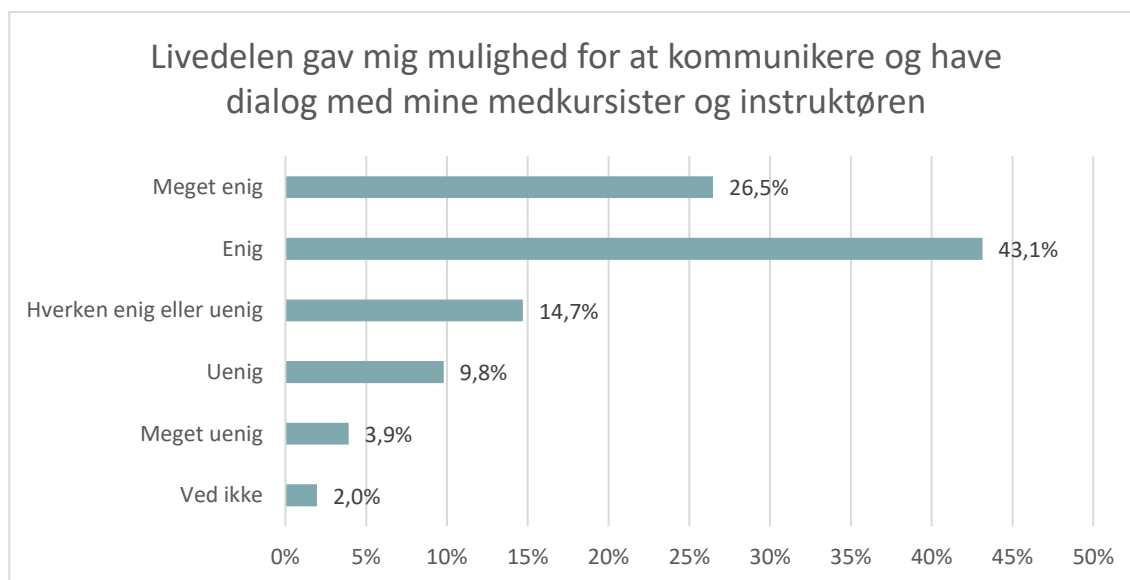
Antal besvarelser: 102

## Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen

Onlinekurset består 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 kursisternes vurdering af live-undervisningen og de individuelle aktiviteter.

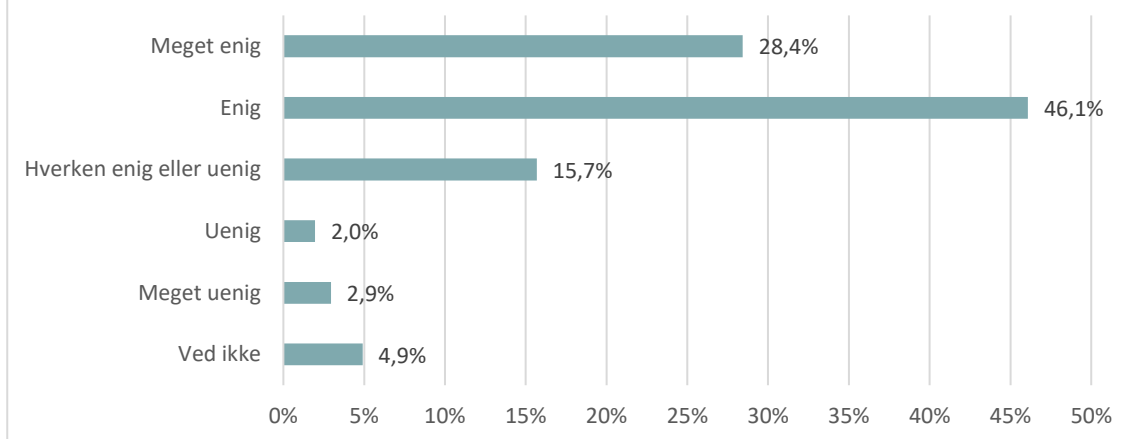


Antal besvarelser: 102



Antal besvarelser: 102

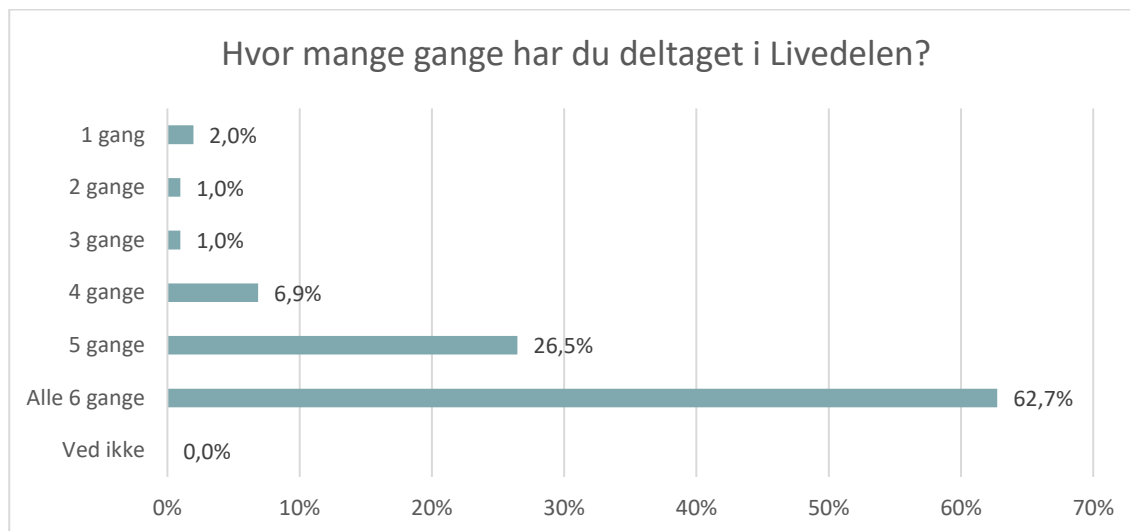
### Livedelen gav mig relevante redskaber til at kunne håndtere min situation



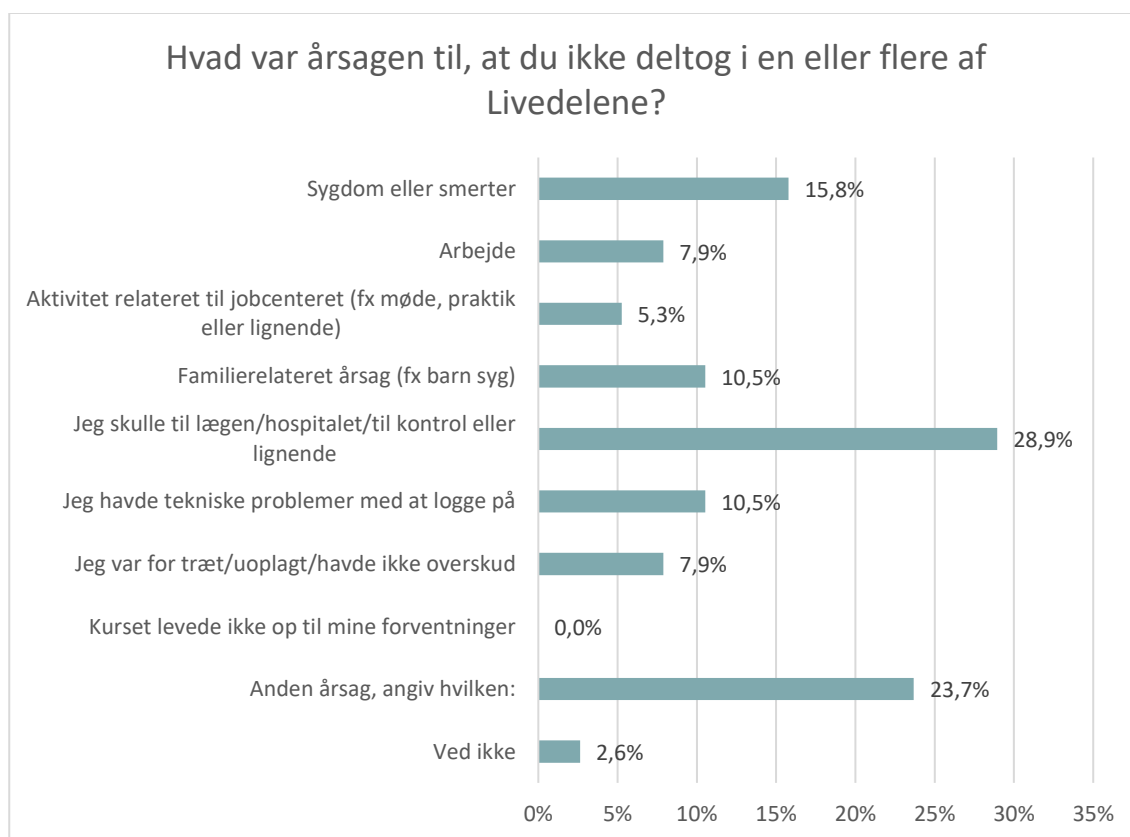
Antal besvarelser: 102

## Deltagelse og fravær

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



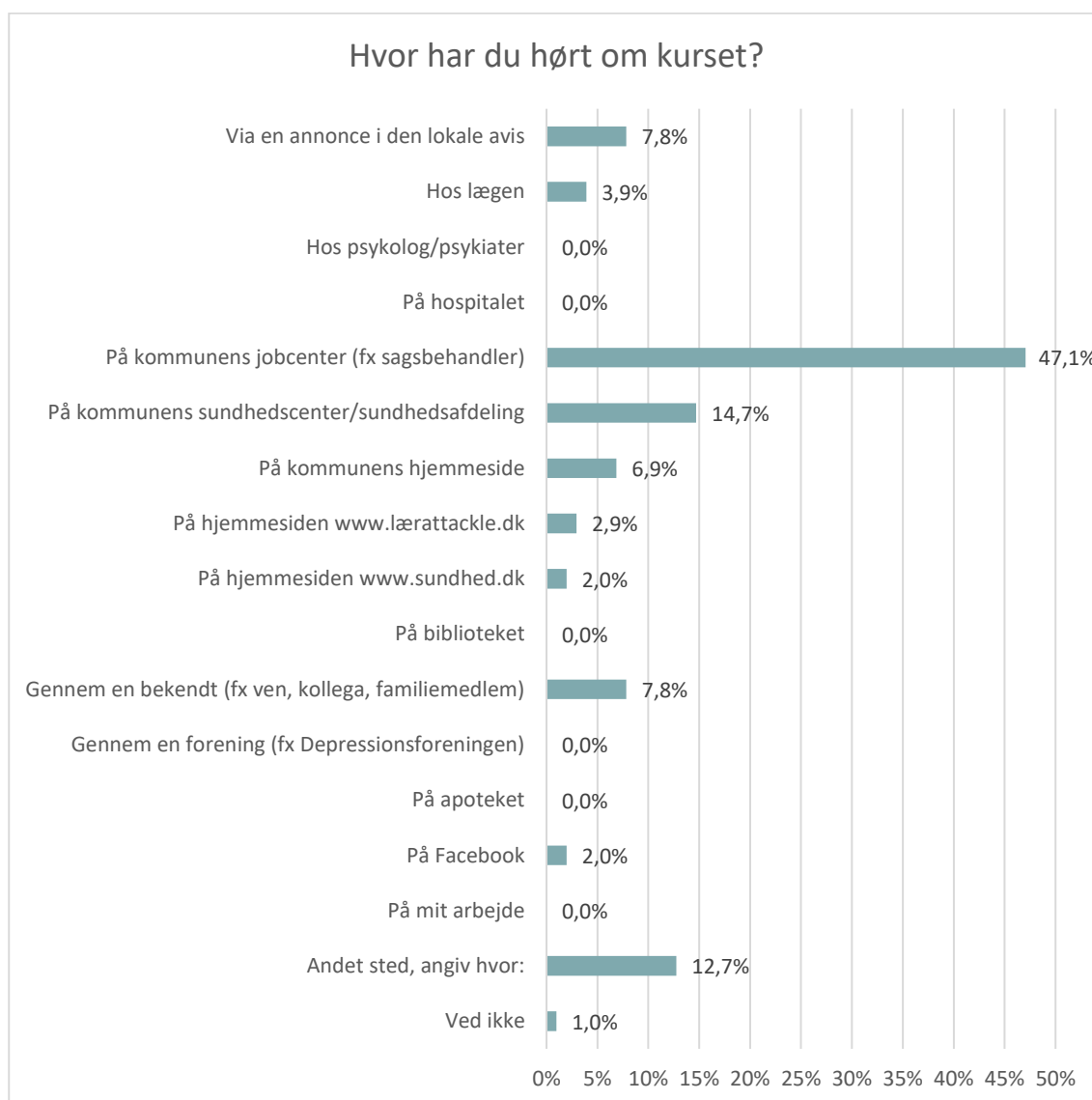
Antal besvarelser: 102



Antal besvarelser: 38. 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.

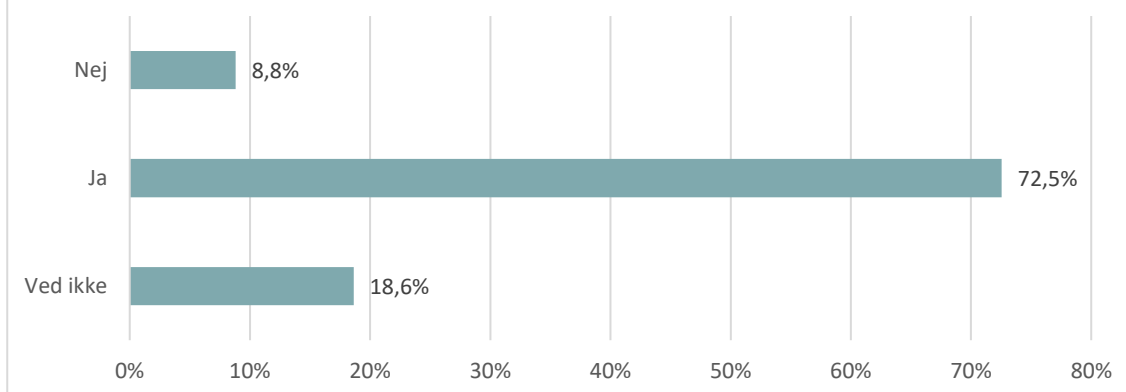
## Kendskab og forventninger til kurset

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.



Antal besvarelser: 102

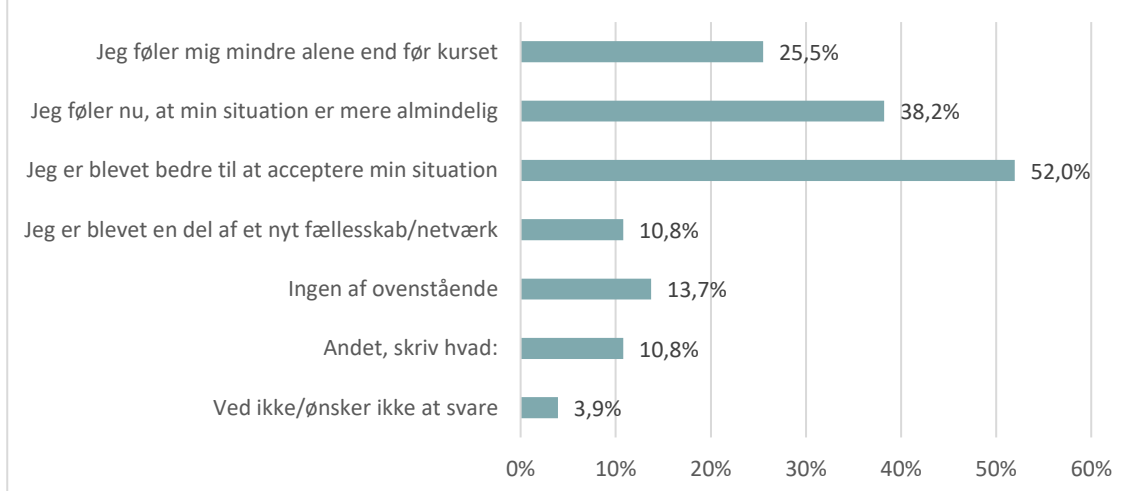
### Var kurset som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatorerne inden kursets start?



Antal besvarelser: 102

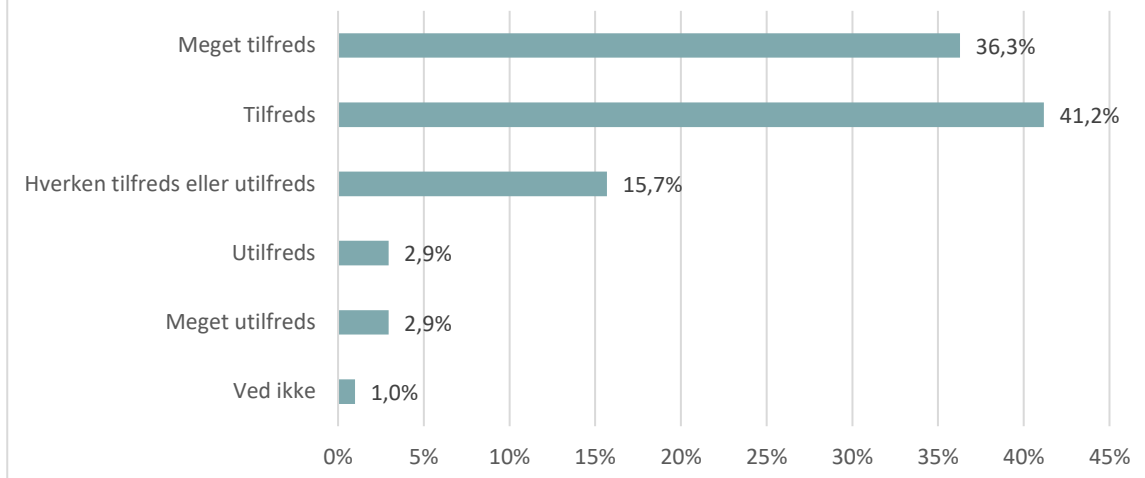
De 9 kursister, der har svaret, at kurset ikke var som forventet, har haft mulighed for at uddybe, hvad der var anderledes ved kurset end forventet. Størstedelen angiver, at de havde en forventning om et andet indhold.

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



Antal besvarelser: 102. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

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



Antal besvarelser: 102