

EVALUERING

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION FOR UNGE - ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2021.



Indhold

Indledning	3
Om indsatsen	3
Kursusaktivitet for 2021	3
Evalueringsrapporten	3
Sammenfatning	4
Kursisternes baggrund	5
Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset	11
Forsamtale og dialog med koordinator	23
Deltagelse og fravær	26
Kendskab og forventninger til kurset	28

Indledning

Om indsatsen

LÆR AT TACKLE angst og depression for unge - online er et internetbaseret mestringskursus for unge mellem 15-25 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 for unge - online (herefter kaldet onlinekurset) er udviklet i 2020 af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra TrygFonden og Den A.P. Møllerske Støttefond.

Kursusaktivitet for 2021

I 2021 blev der afholdt 4 kurser med deltagelse af 47 borgere fra 18 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. 23 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 48 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Sammenfatning

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

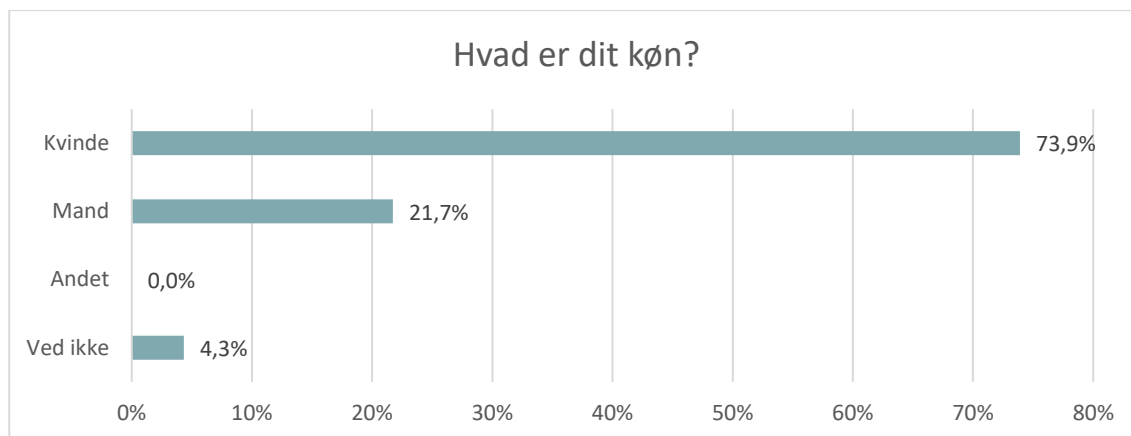
- 73 % er kvinder og 21 % er mænd
- 74 % er under 20 år
- 65 % går i skole/på uddannelse eller har et arbejde. 13 % er sygemeldt af skole/uddannelse/arbejde.
- 57 % har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år

Kursisterne er blevet spurgt til deres tilfredshed og (selvvurderede) udbytte af kurset. Her angiver 61 % blandt andet, at de har lært at arbejde med problemløsning, og 70 % angiver, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker.

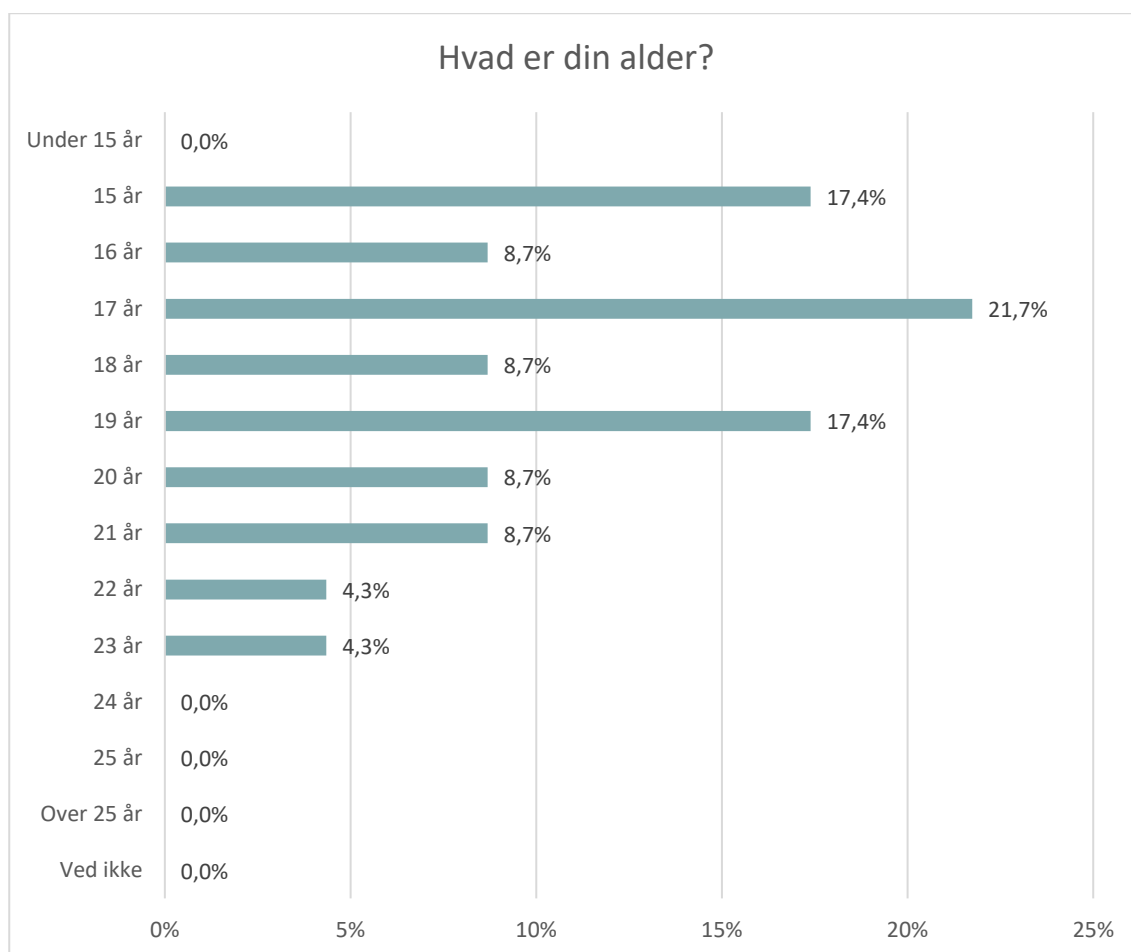
70 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

Kursisternes baggrund

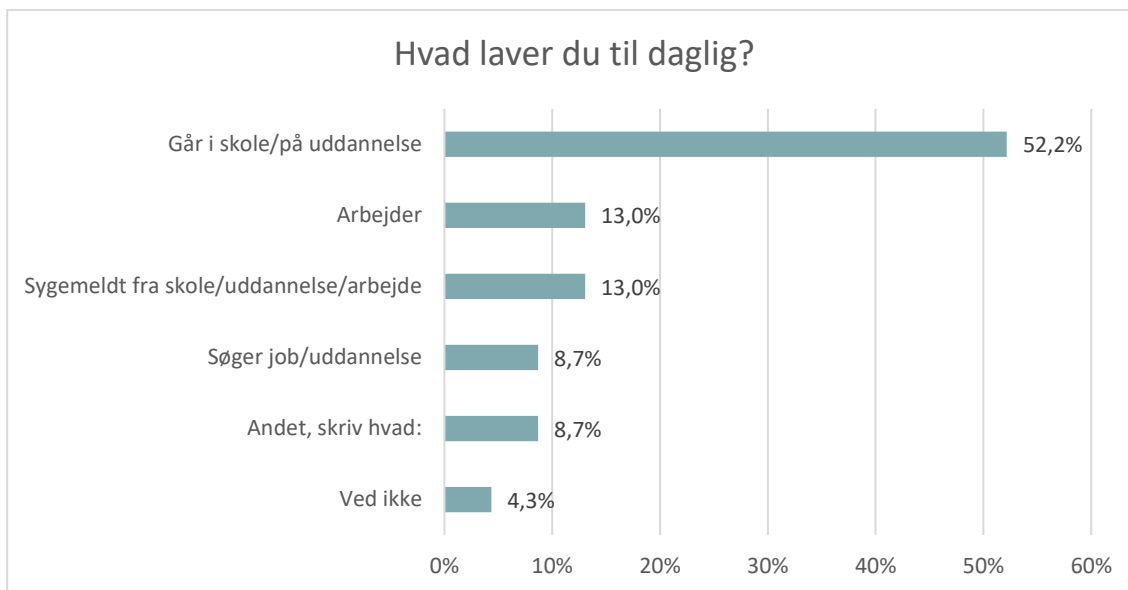
Følgende afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, uddannelse og sygdomsbaggrund samt hvilke udfordringer, de oplever i dagligdagen.



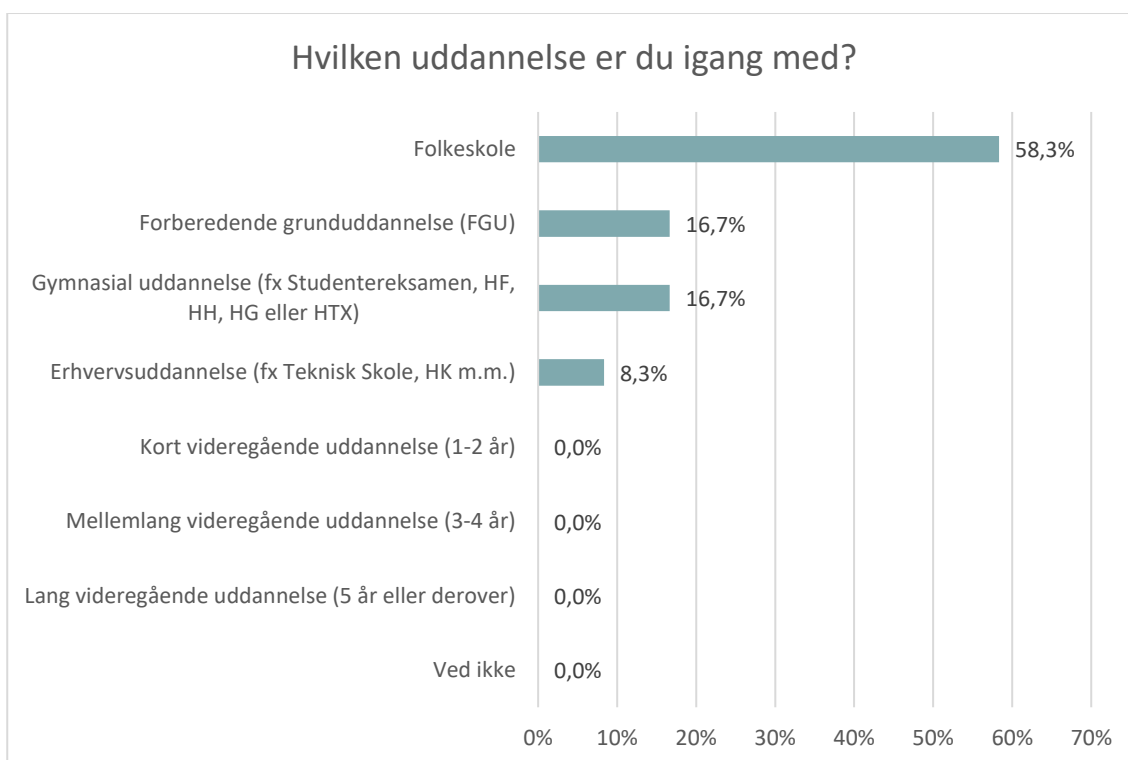
Antal besvarelser: 23



Antal besvarelser: 23

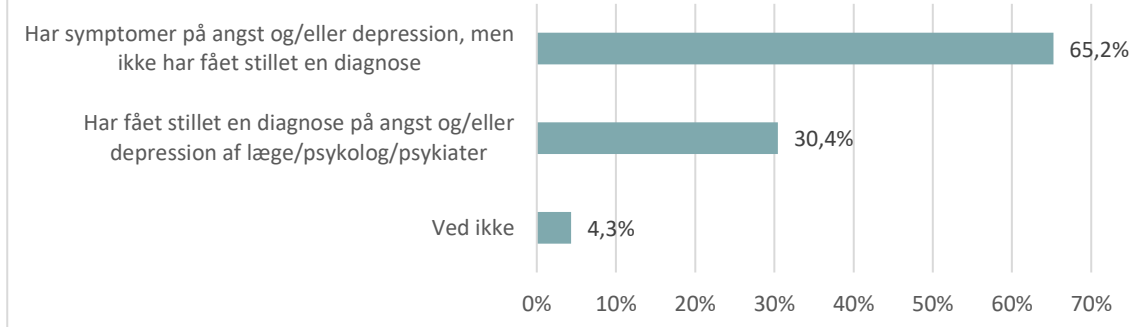


Antal besvarelser: 23



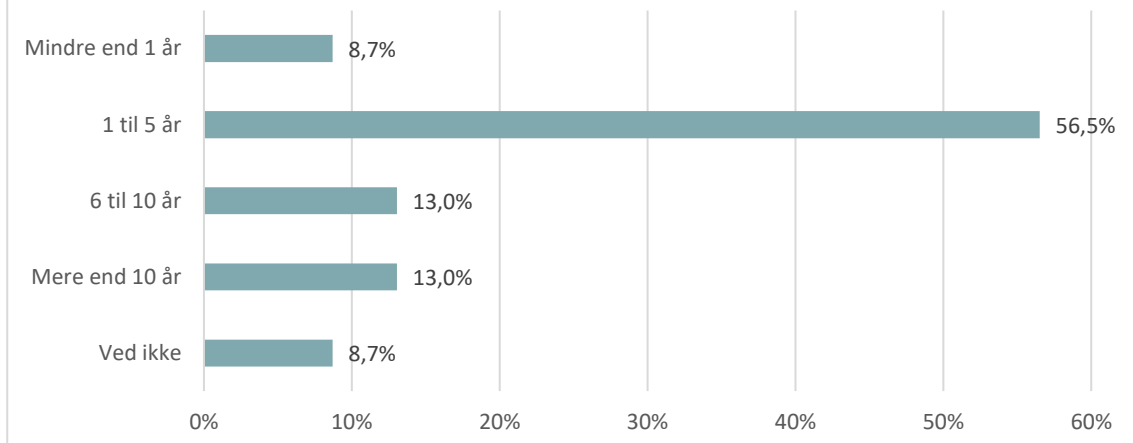
Antal besvarelser: 12. Spørgsmålet er kun stillet til de respondenter, der har svaret "Går i skole/uddannelse i forrige spørgsmål".

Er du kommet på kurset, fordi du:



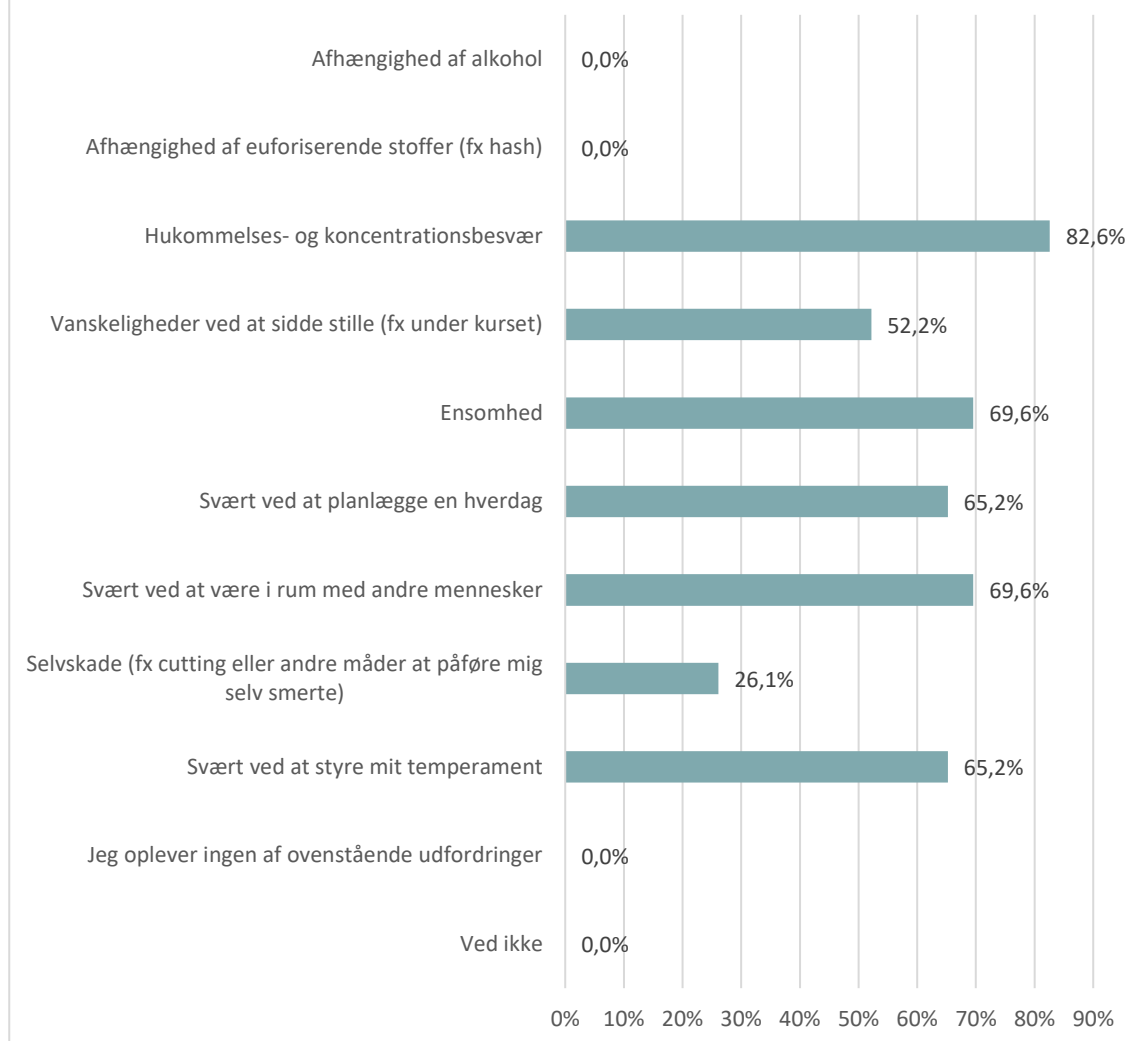
Antal besvarelser: 23

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



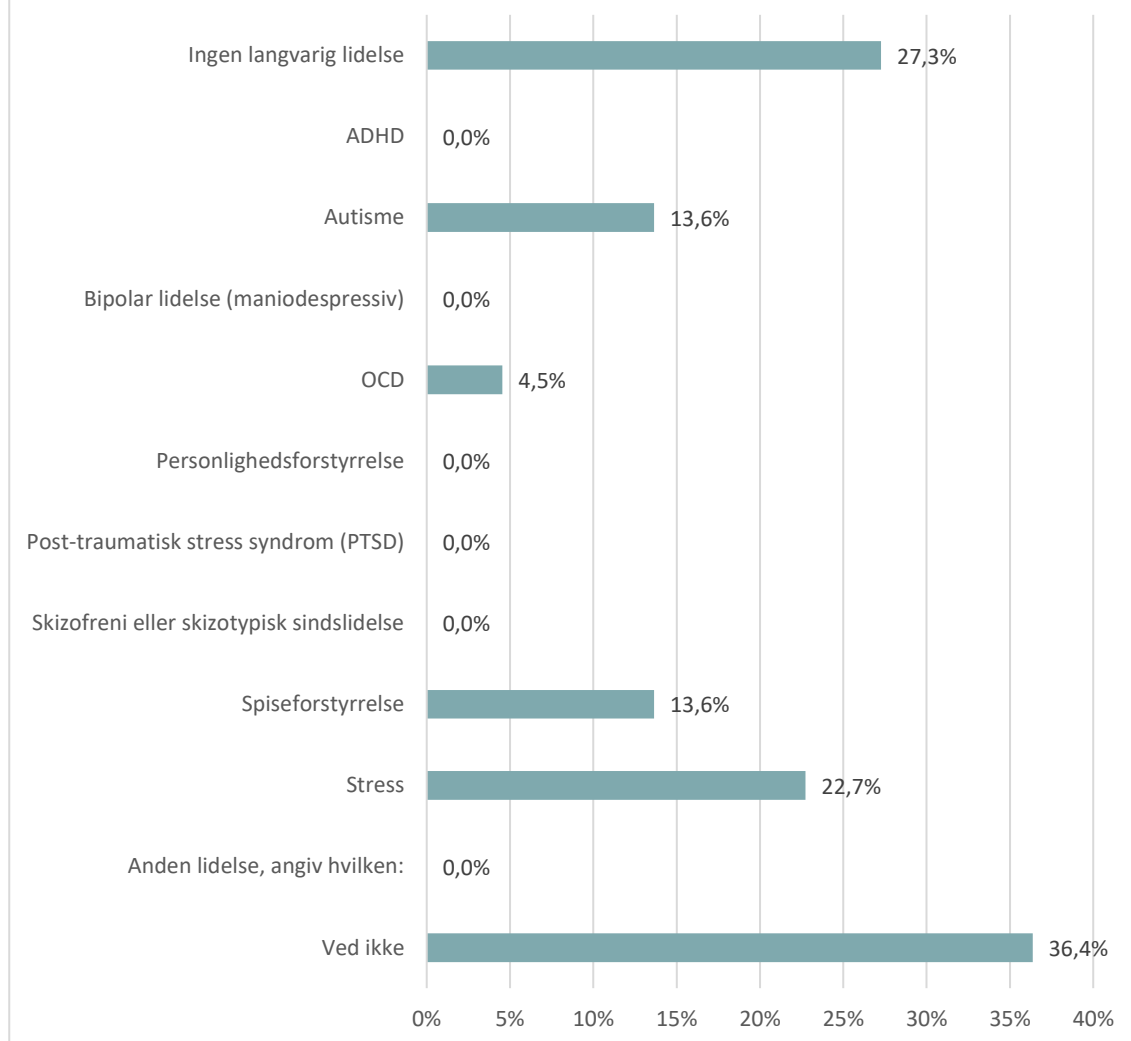
Antal besvarelser: 23

Har du nogle af følgende udfordringer?



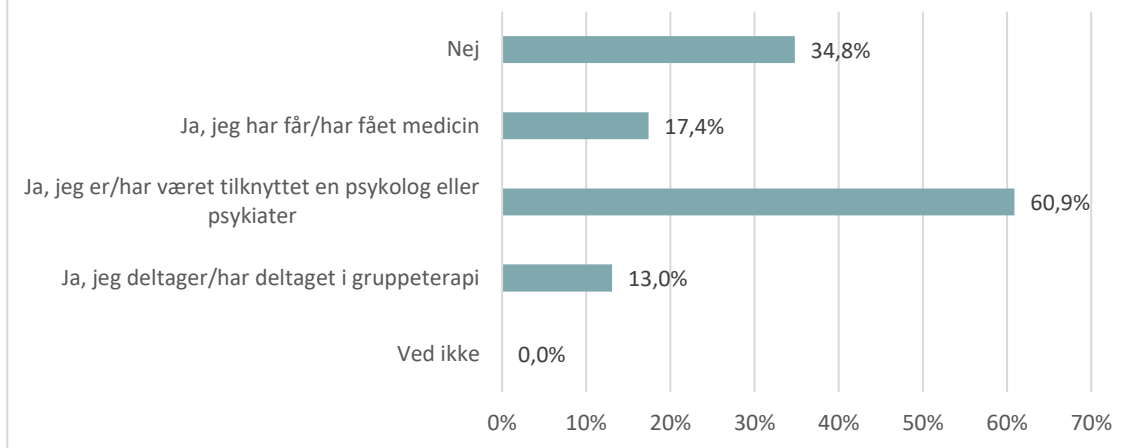
Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Har du (udover angst/depression) nogle af disse lidelser?



Antal besvarelser: 22. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

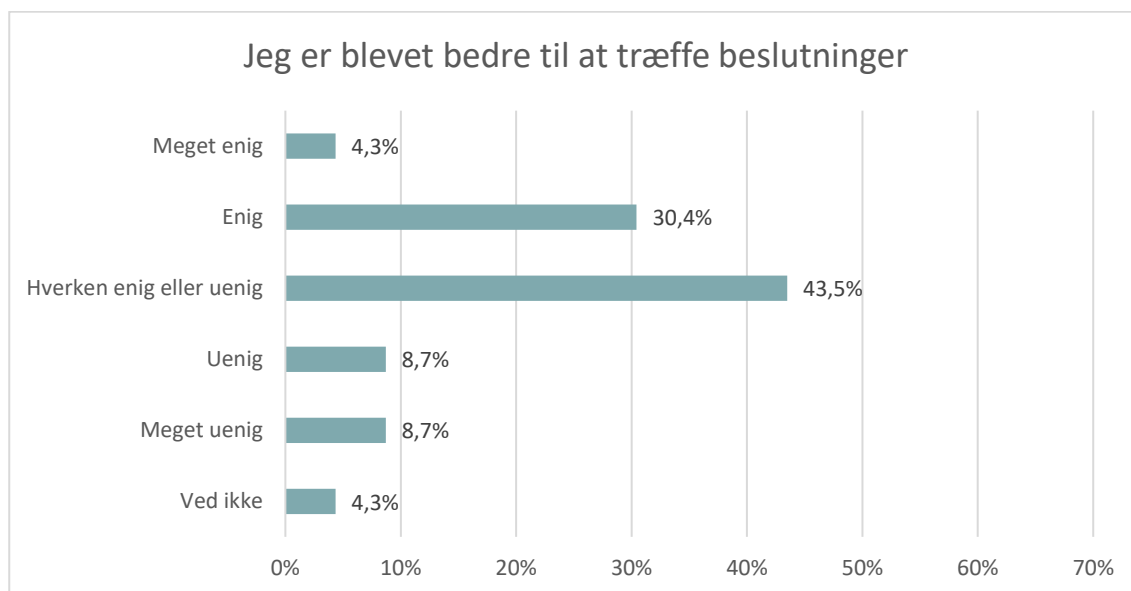
Får du behandling, eller har du tidligere fået behandling, for nogle af disse lidelser?



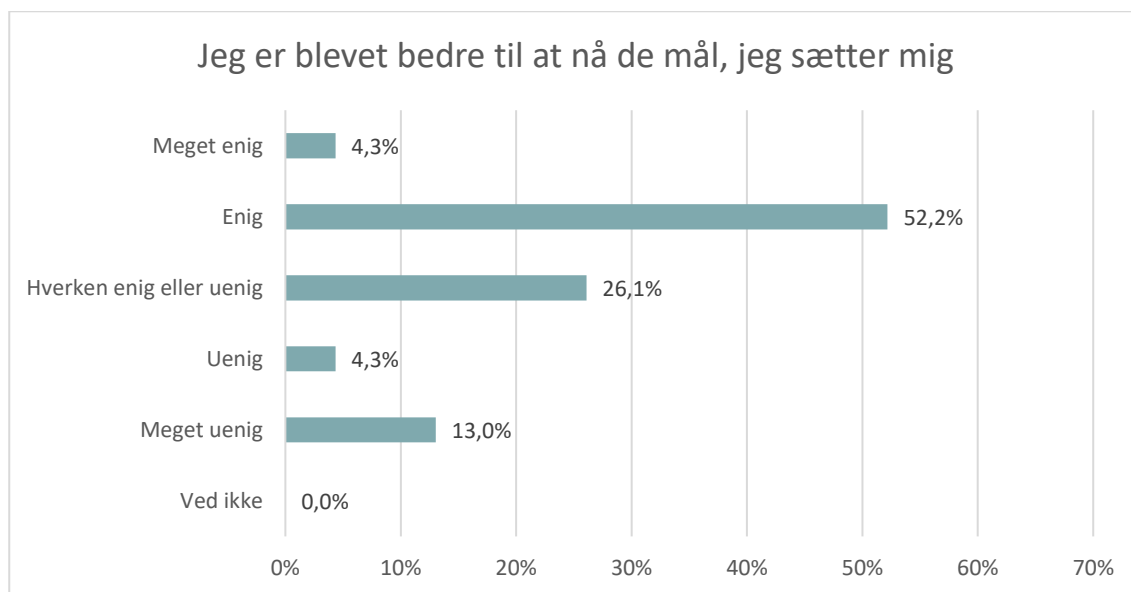
Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

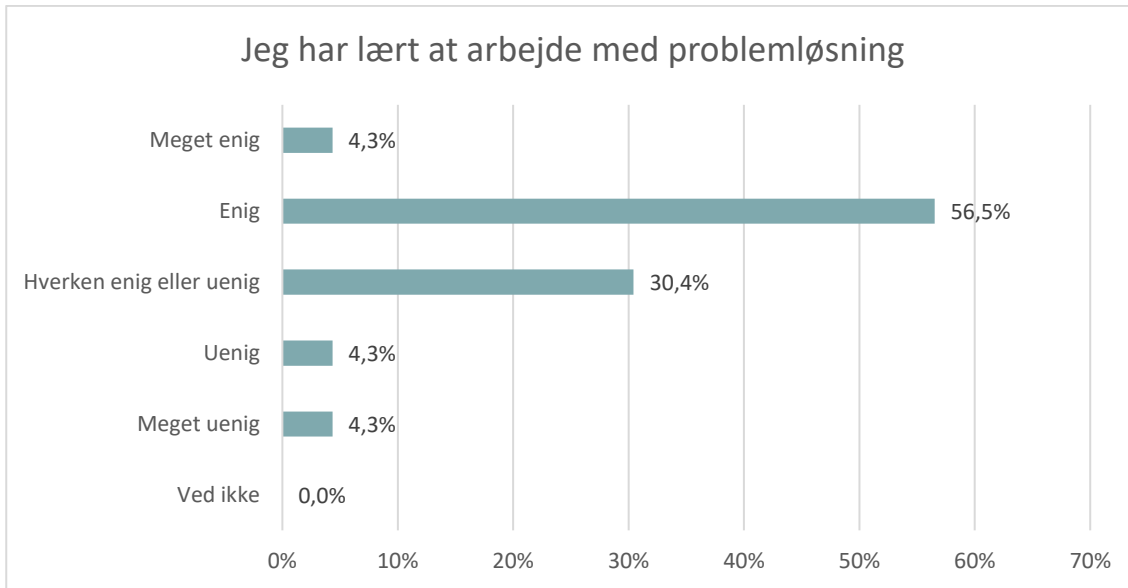
Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 23 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktøren. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.



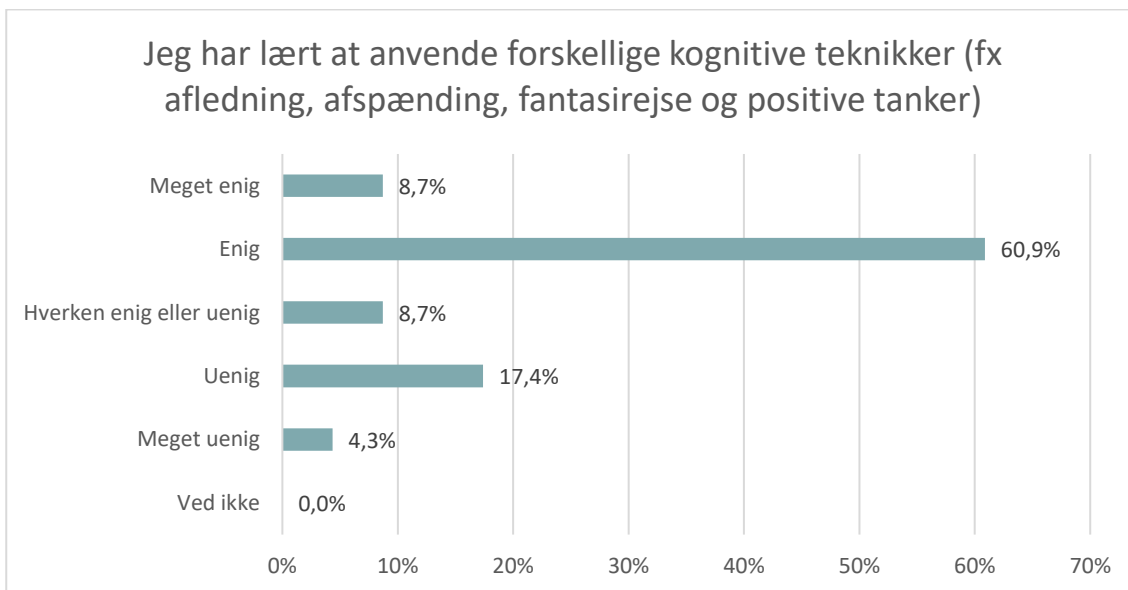
Antal besvarelser: 23



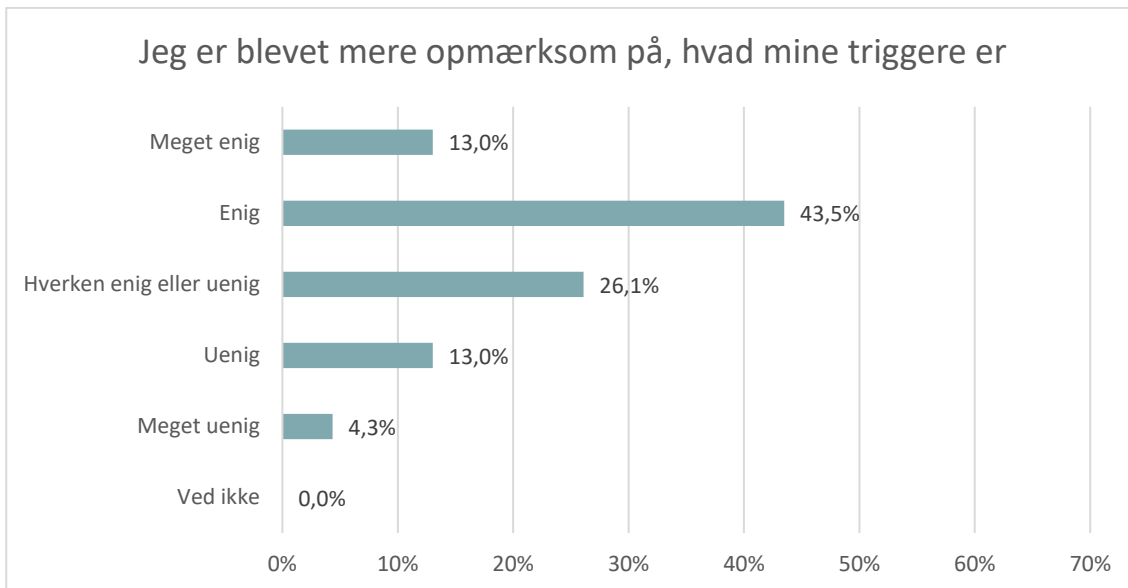
Antal besvarelser: 23



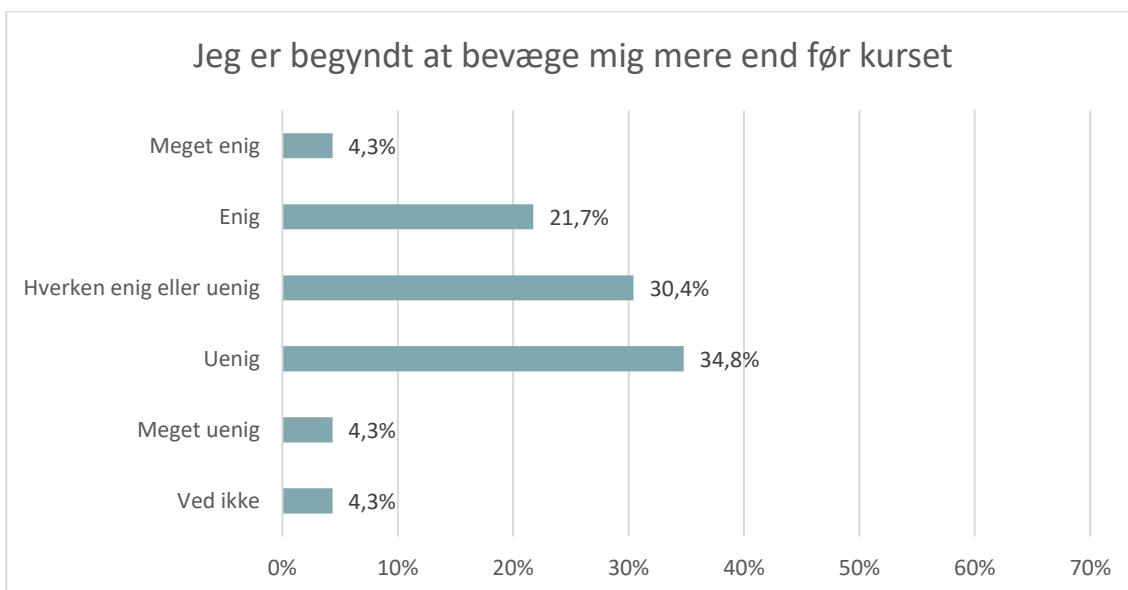
Antal besvarelser: 23



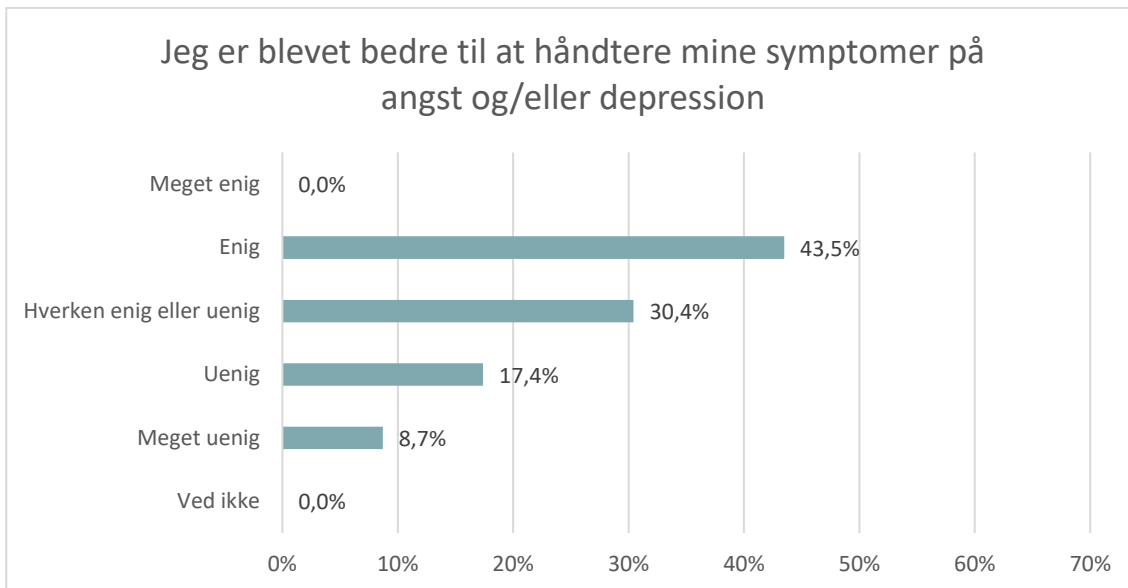
Antal besvarelser: 23



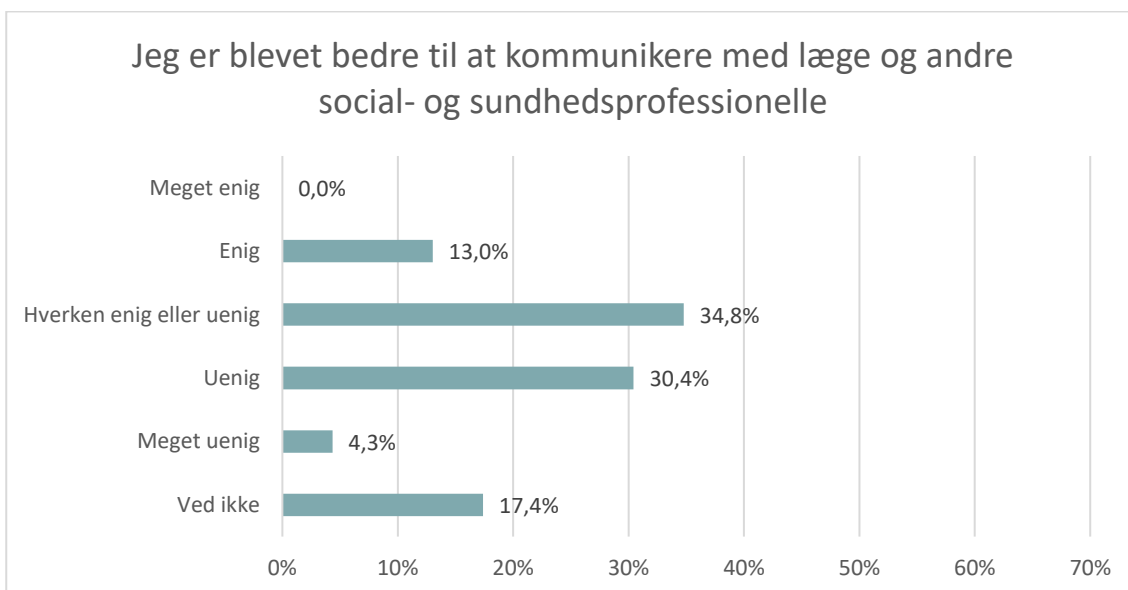
Antal besvarelser: 23



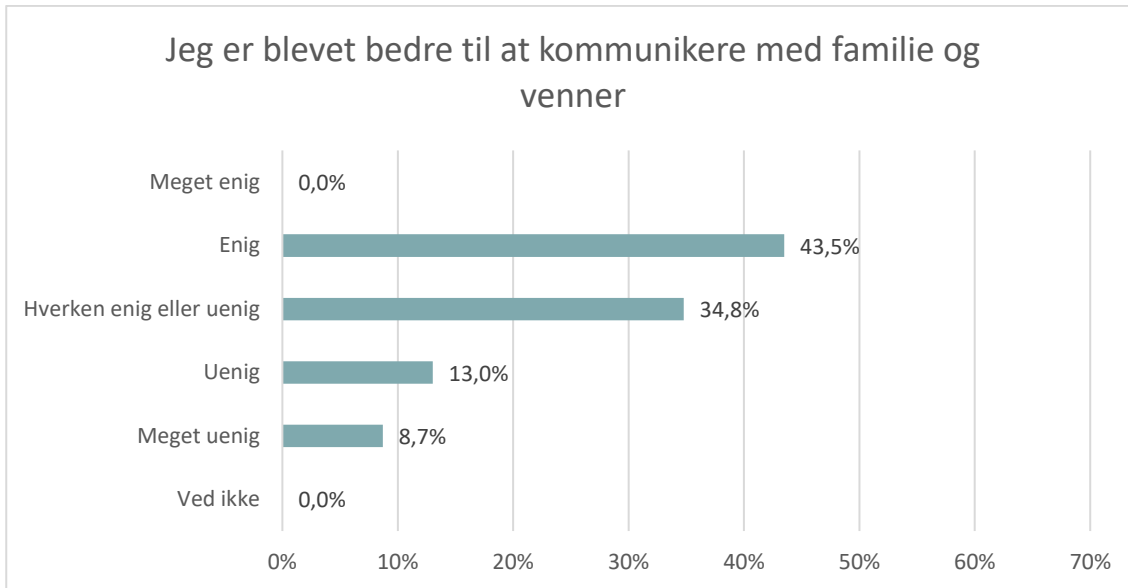
Antal besvarelser: 23



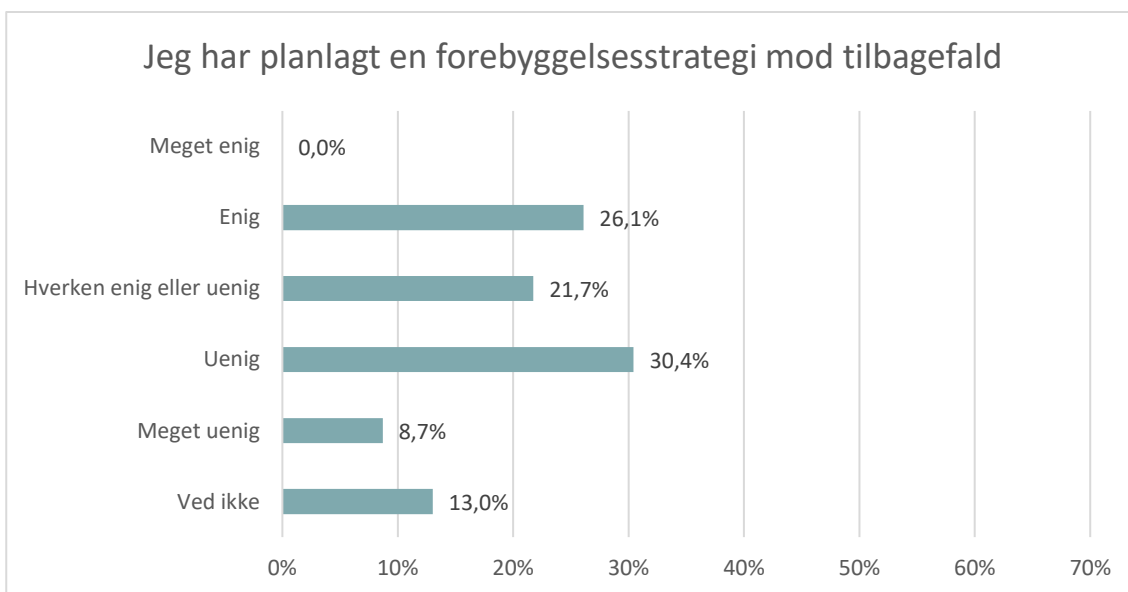
Antal besvarelser: 23



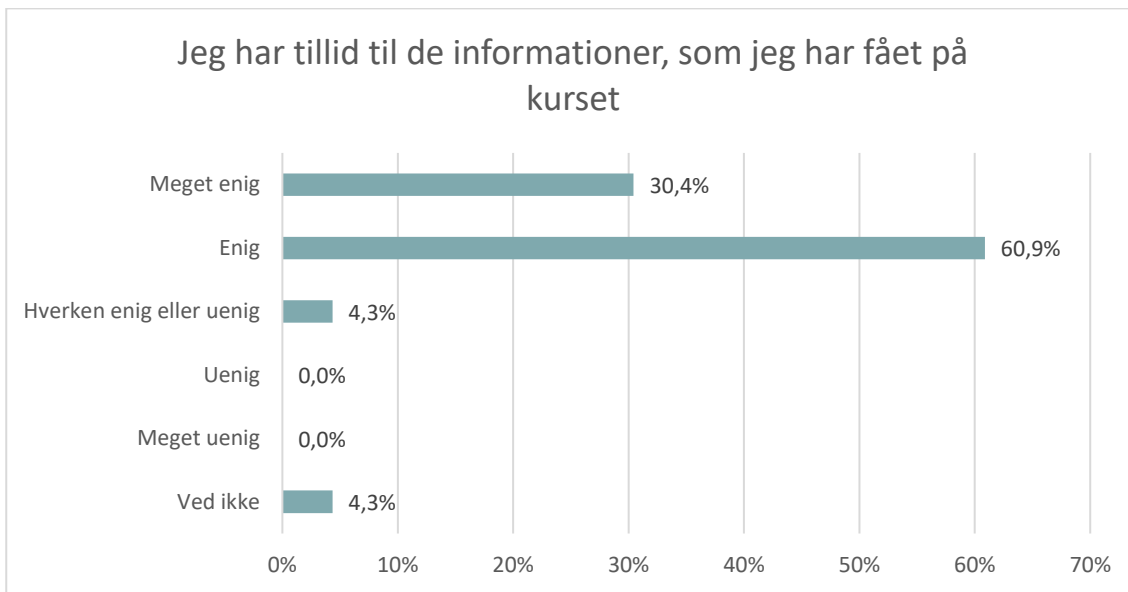
Antal besvarelser: 23



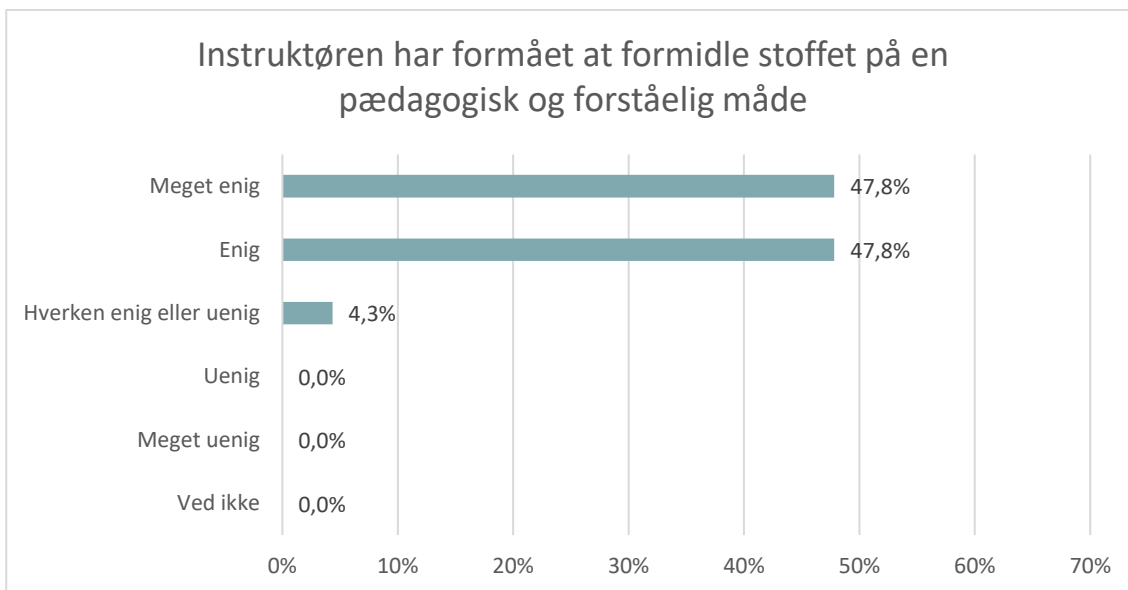
Antal besvarelser: 23



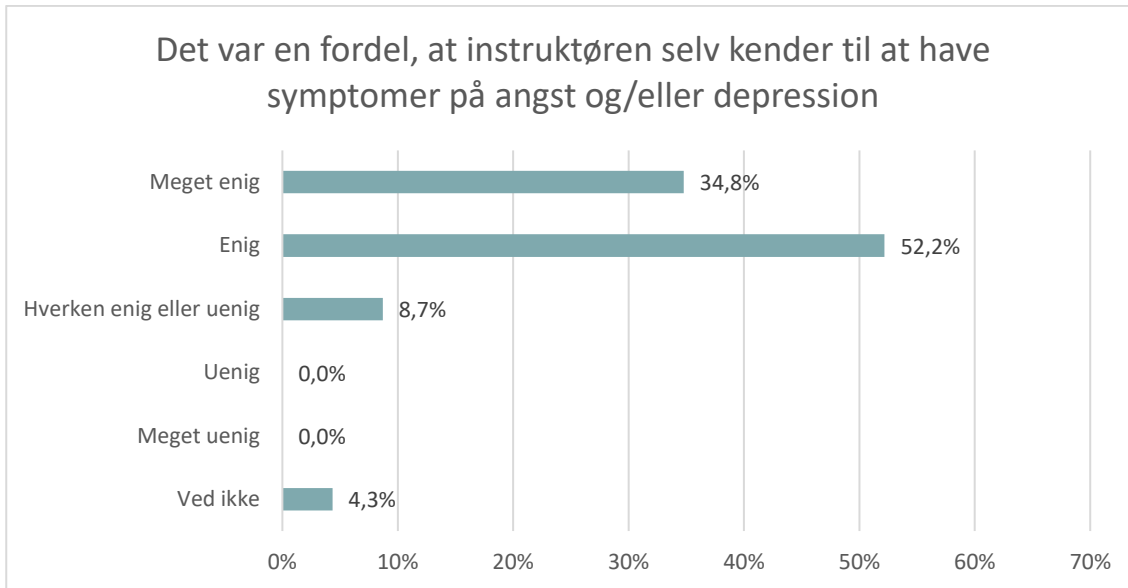
Antal besvarelser: 23



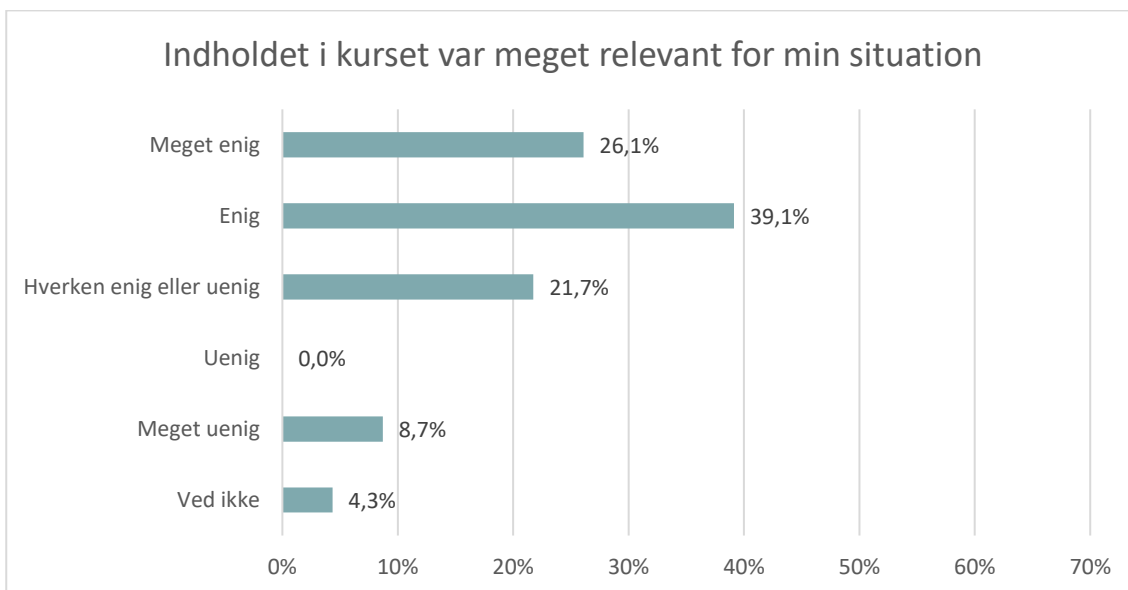
Antal besvarelser: 23



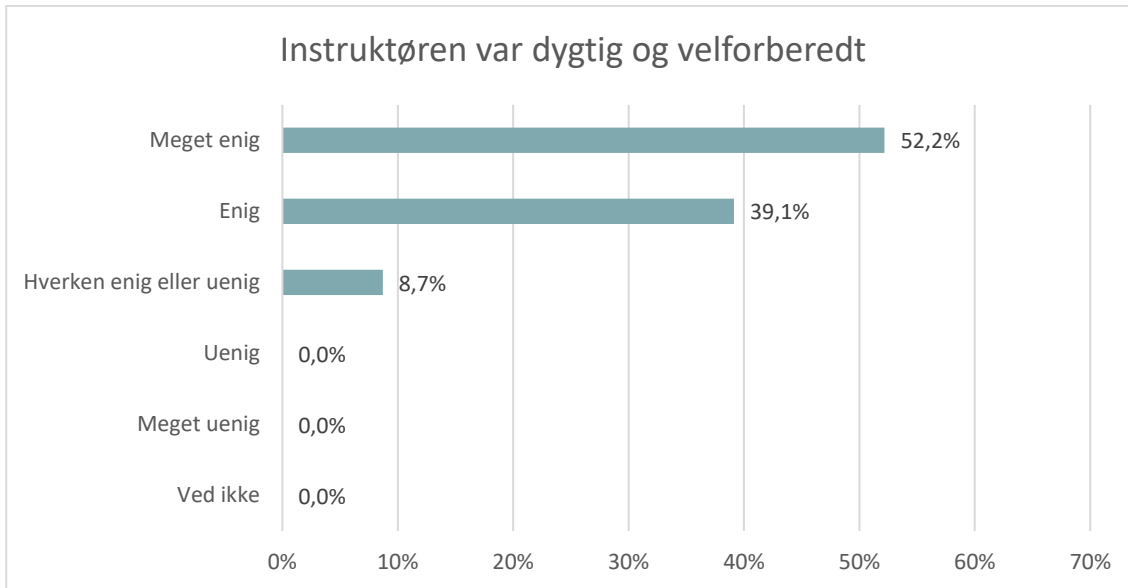
Antal besvarelser: 23



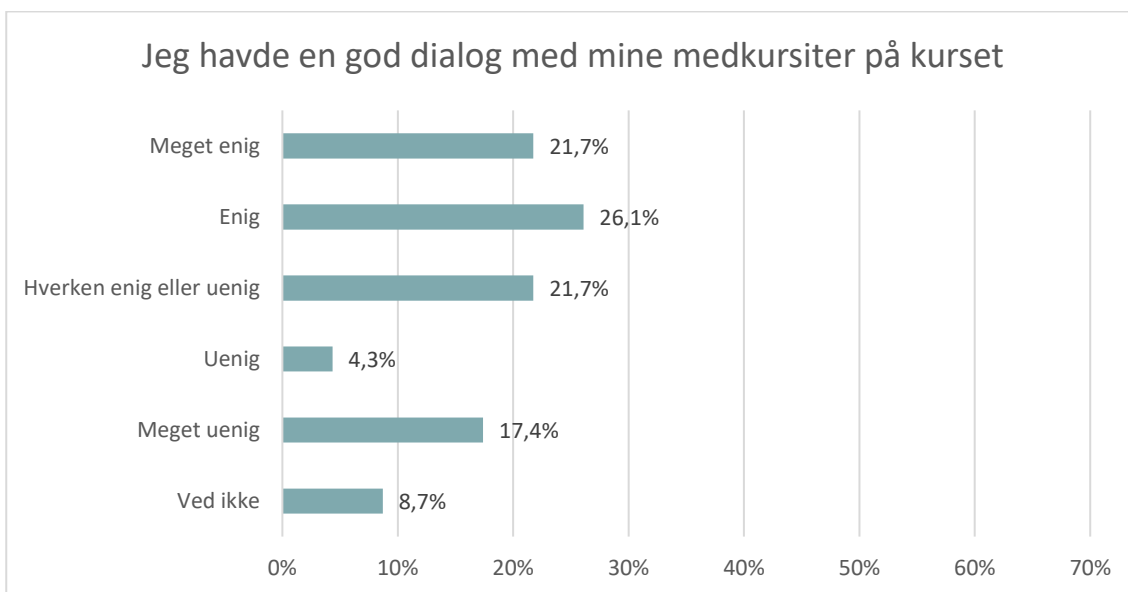
Antal besvarelser: 23



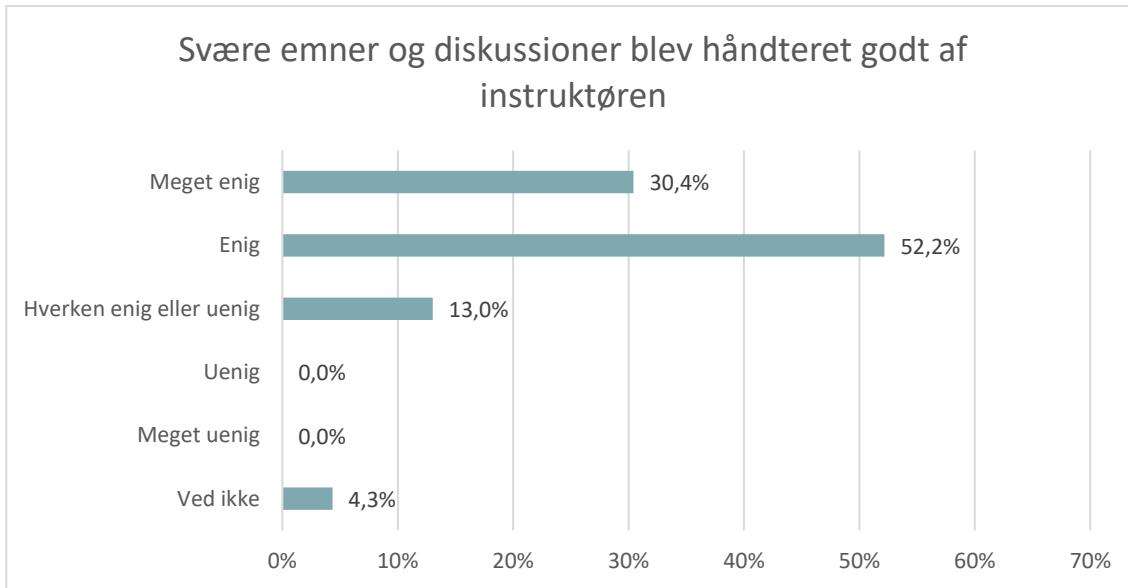
Antal besvarelser: 23



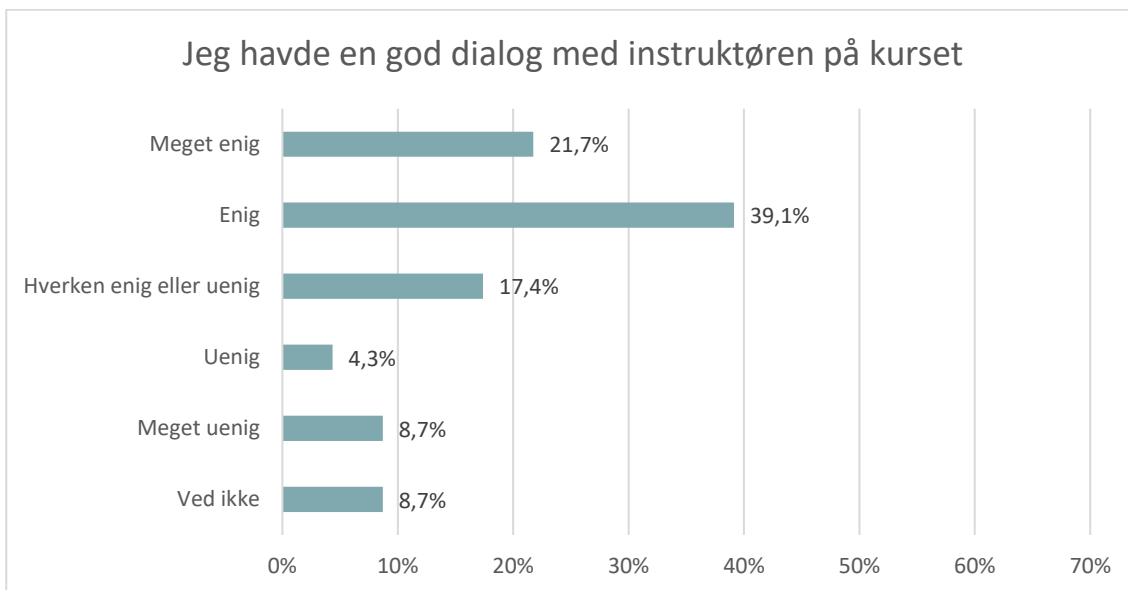
Antal besvarelser: 23



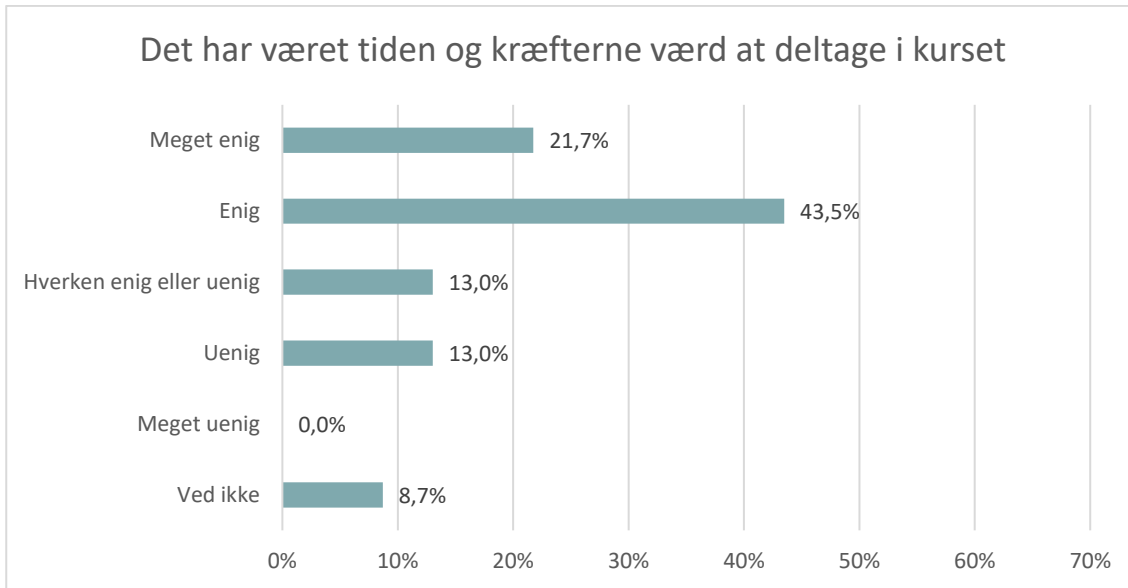
Antal besvarelser: 23



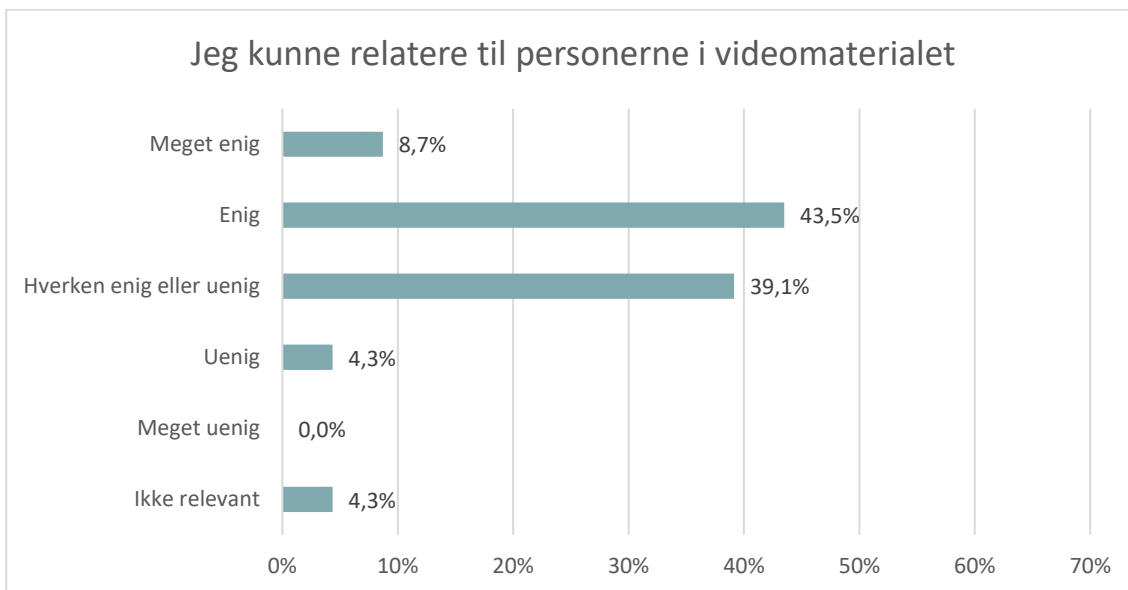
Antal besvarelser: 23



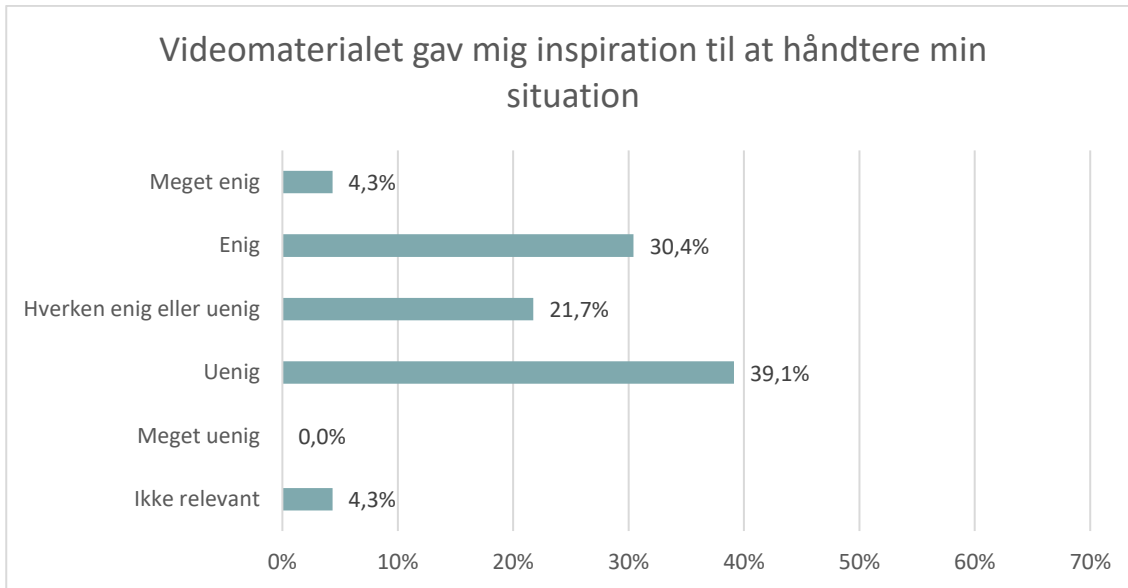
Antal besvarelser: 23



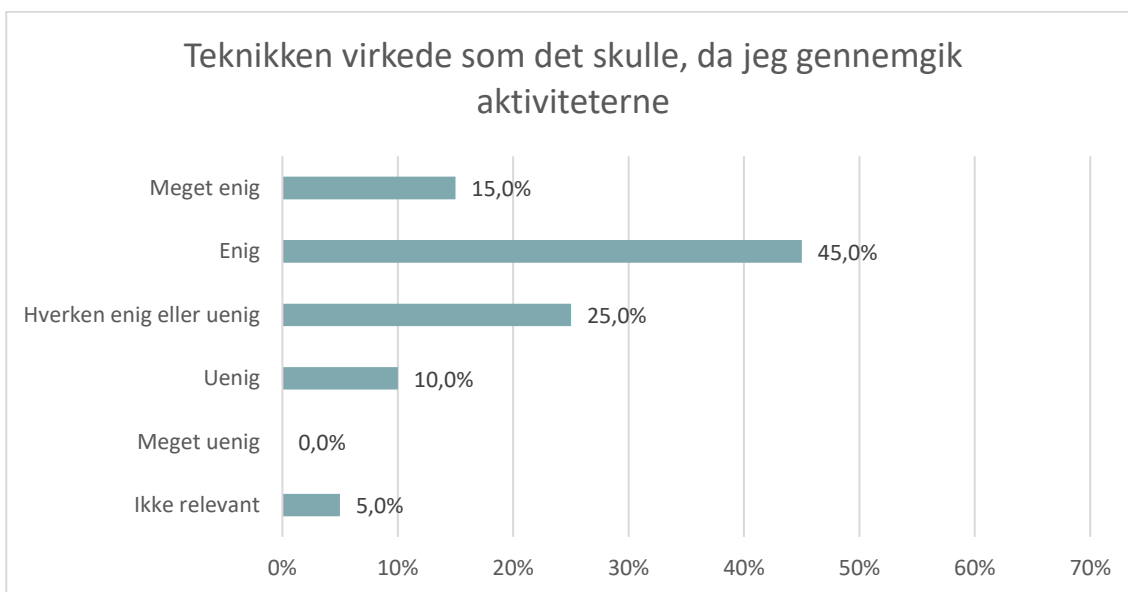
Antal besvarelser: 23



Antal besvarelser: 23

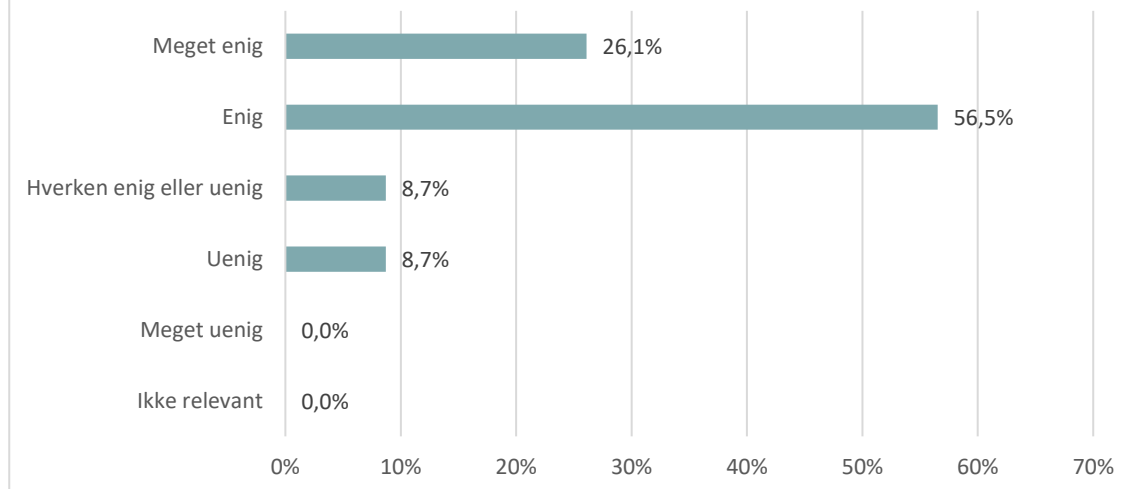


Antal besvarelser: 23



Antal besvarelser: 23

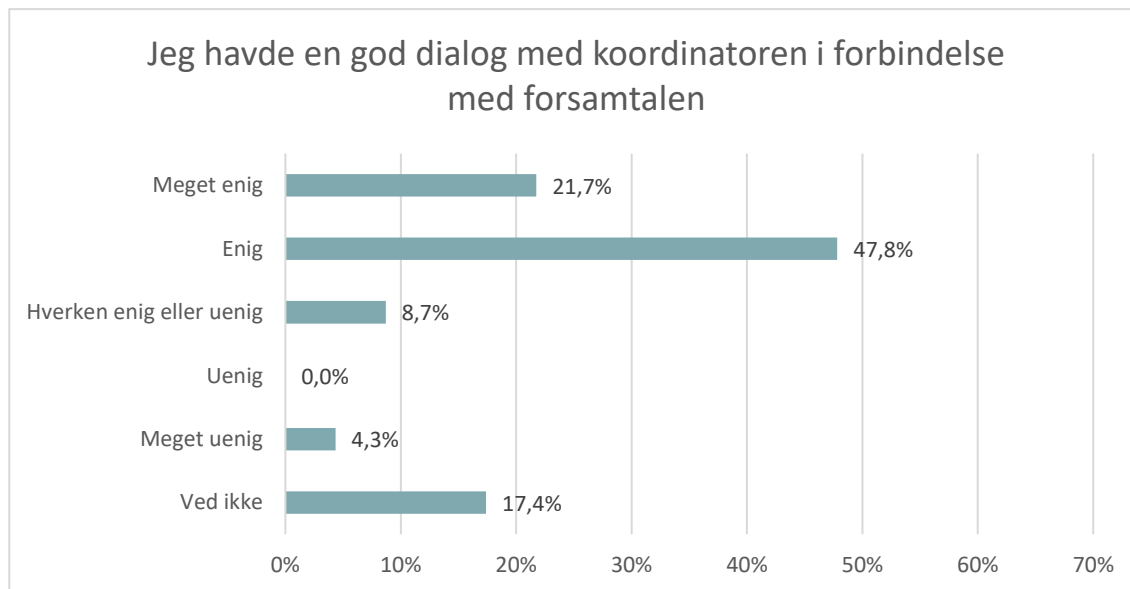
Teknikken virkede som den skulle under livedelen



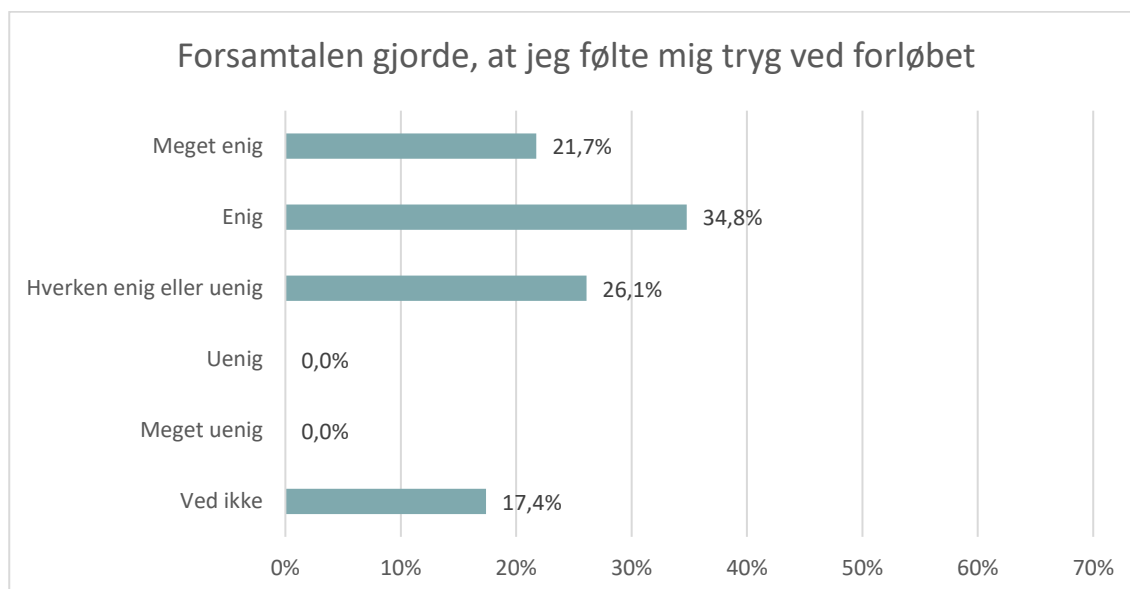
Antal besvarelser: 23

Forsamtale og dialog med koordinator

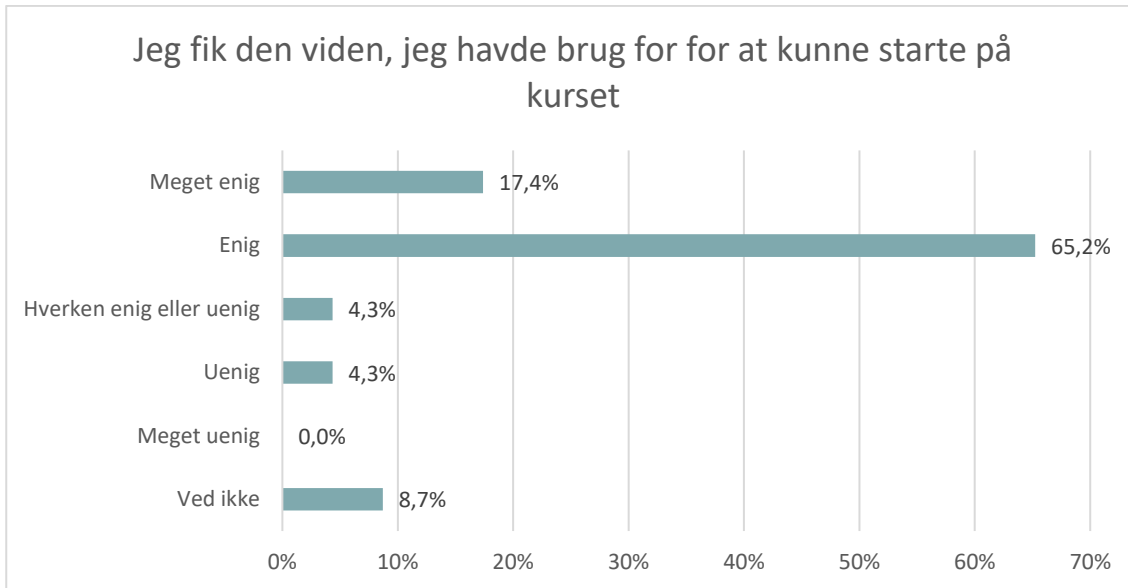
Kursisterne er blevet spurgt ind til hvordan dialogen med koordinatoren var, og hvilken betydning forsamtalen med koordinatoren havde for oplevelsen af forløbet. Kursisterne er bl.a. blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 4 forskellige udsagn vedrørende forsamtalen.



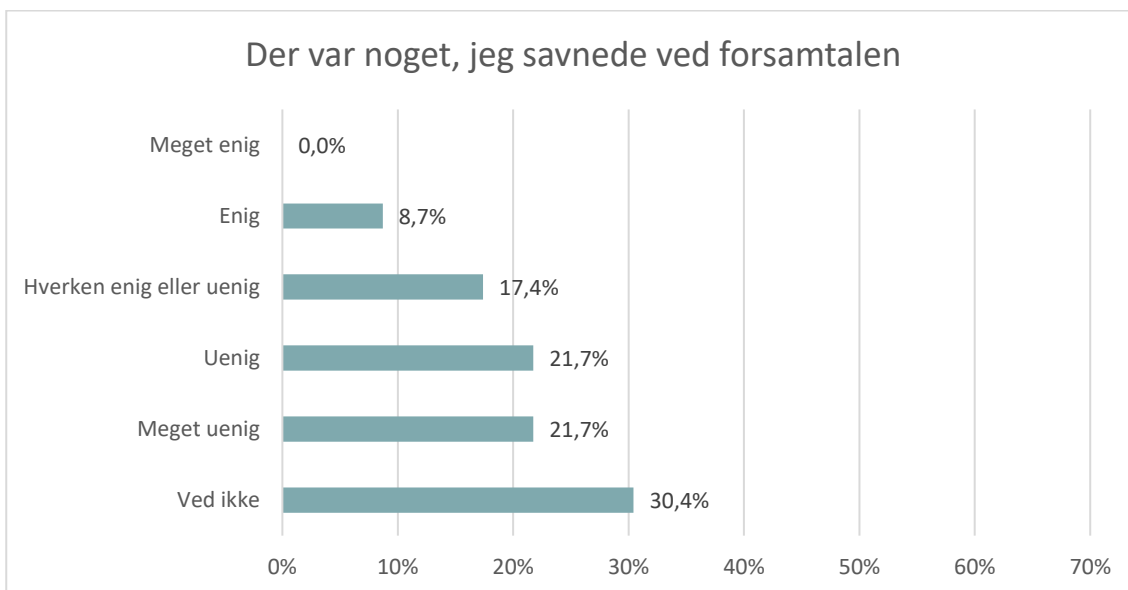
Antal besvarelser: 23



Antal besvarelser: 23

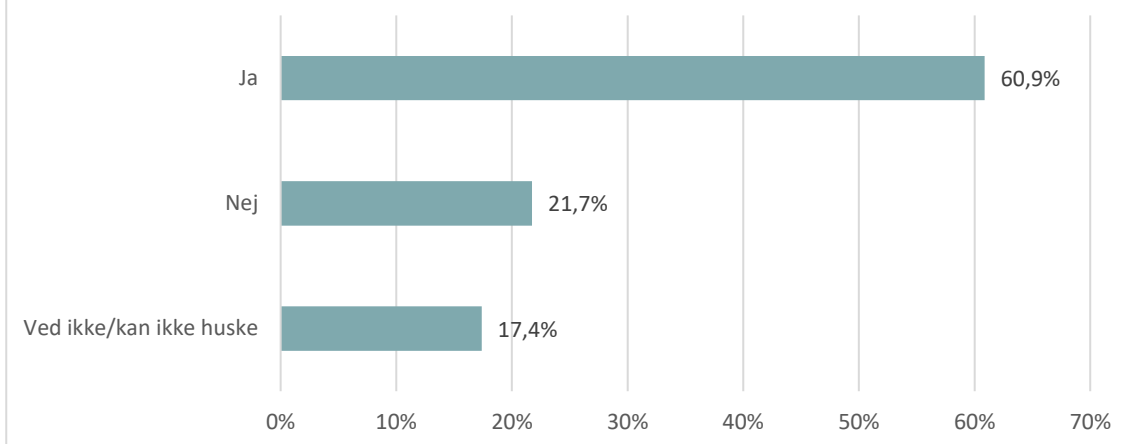


Antal besvarelser: 23



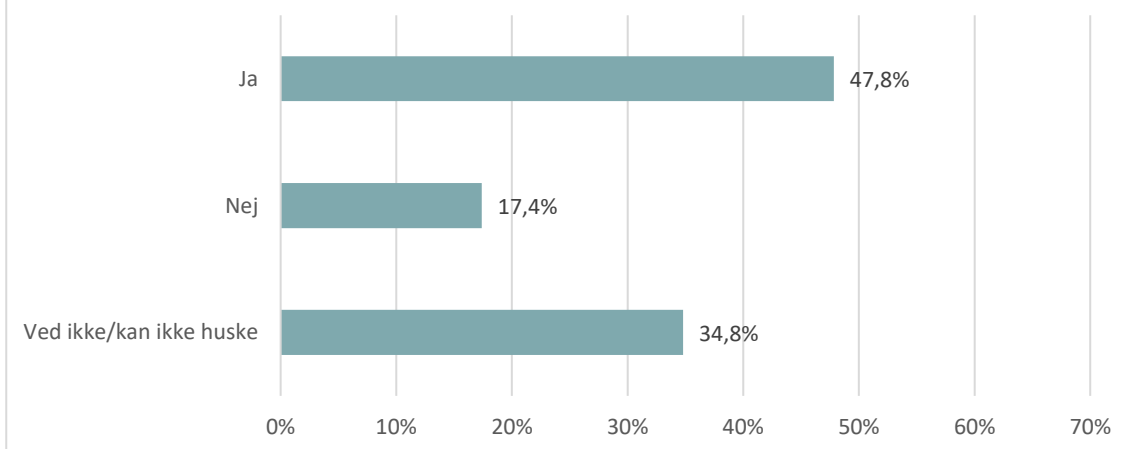
Antal besvarelser: 23

Havde du fået at vide på forhånd, at du ville blive kontaktet undervejs i kurset af koordinatoren?



Antal besvarelser: 23

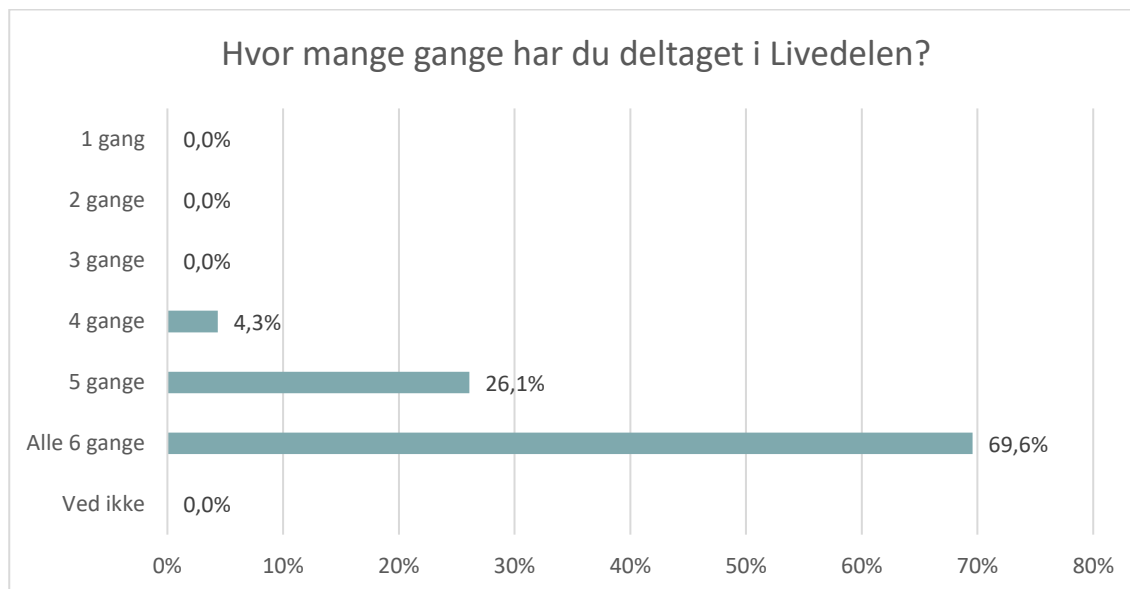
Havde koordinatoren fortalt dig, hvorfor du blev kontaktet undervejs i kurset?



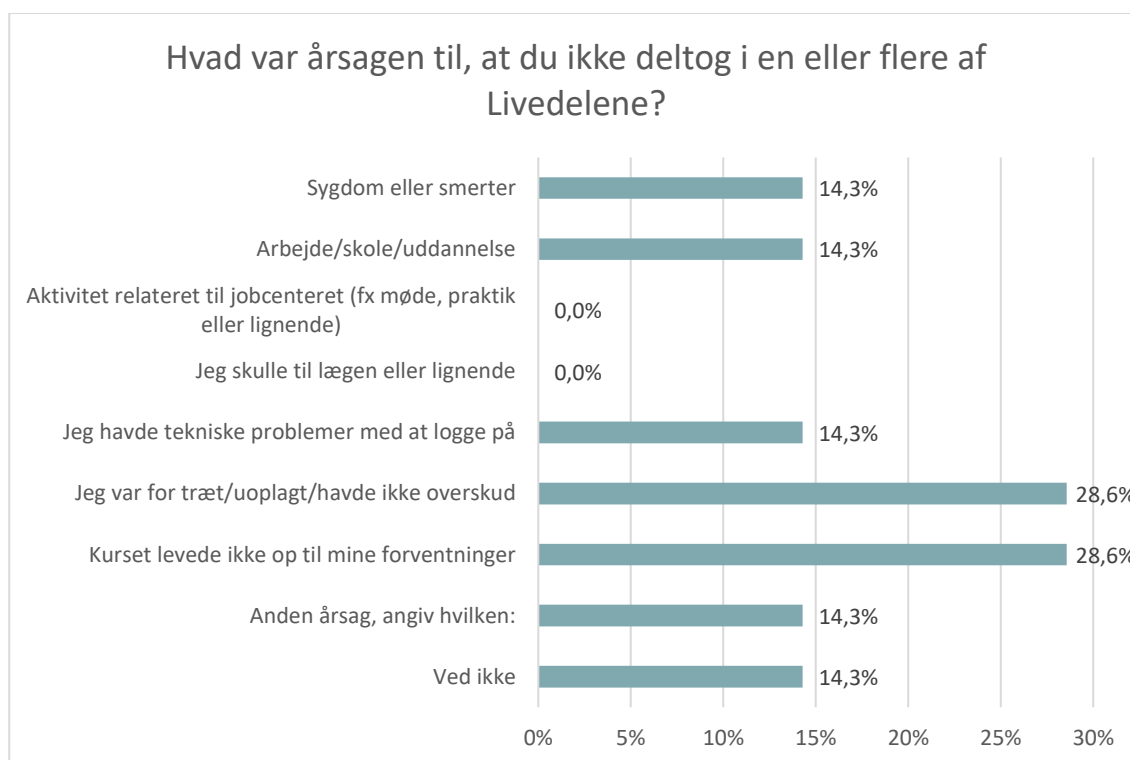
Antal besvarelser: 23

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.

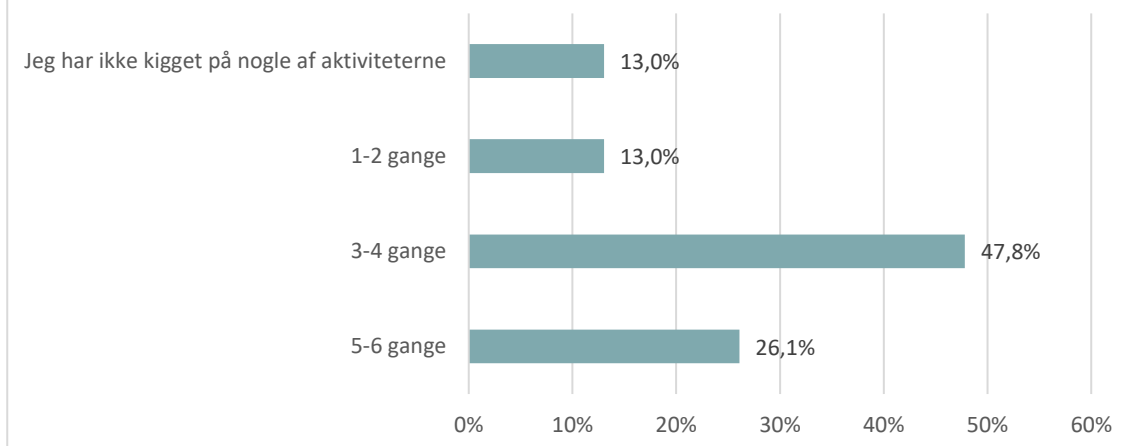


Antal besvarelser: 23



Antal besvarelser: 7. 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.

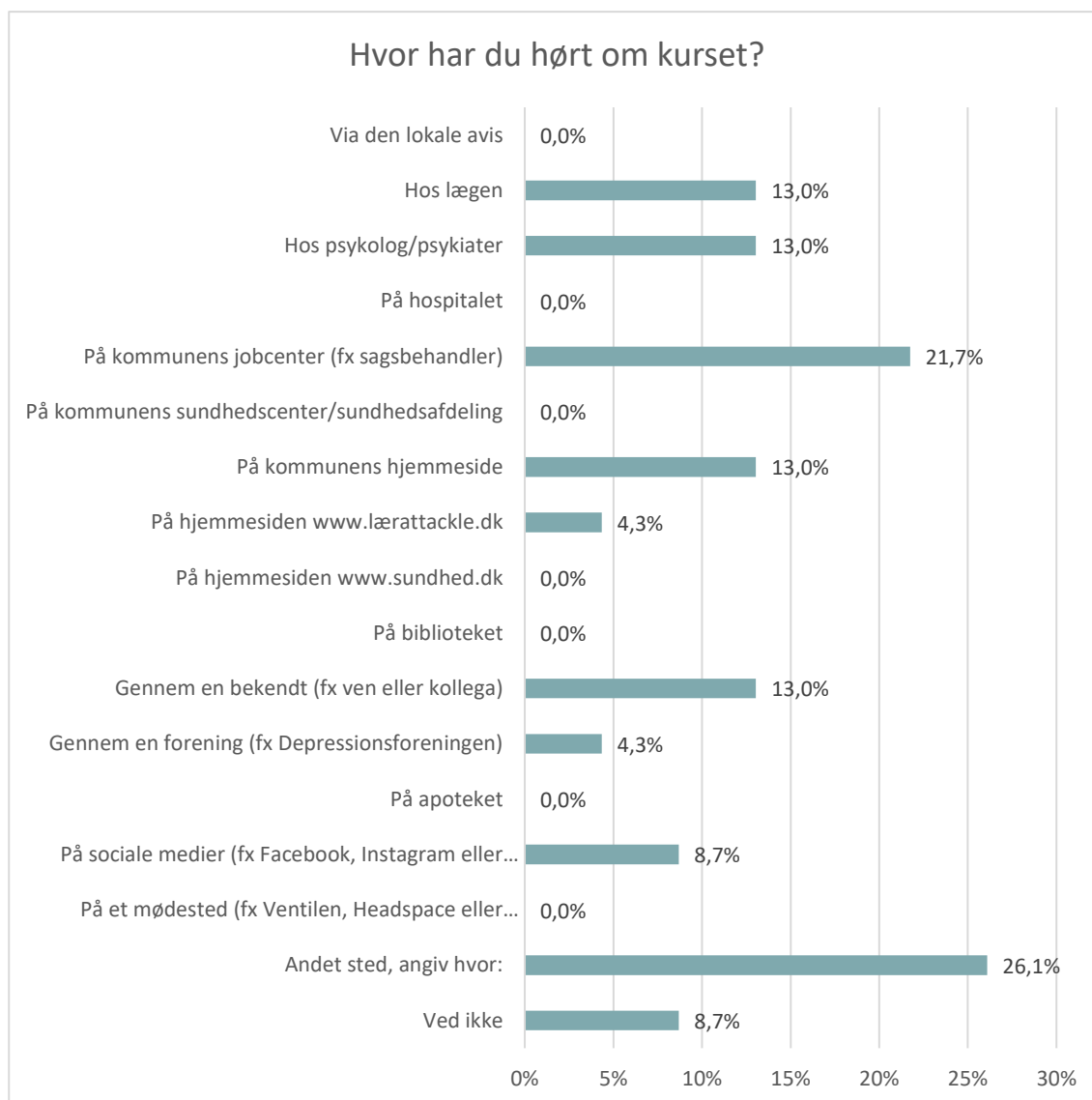
Hvor mange gange har du gennemgået en eller flere aktiviteter til liveundervisningen?



Antal besvarelser: 23

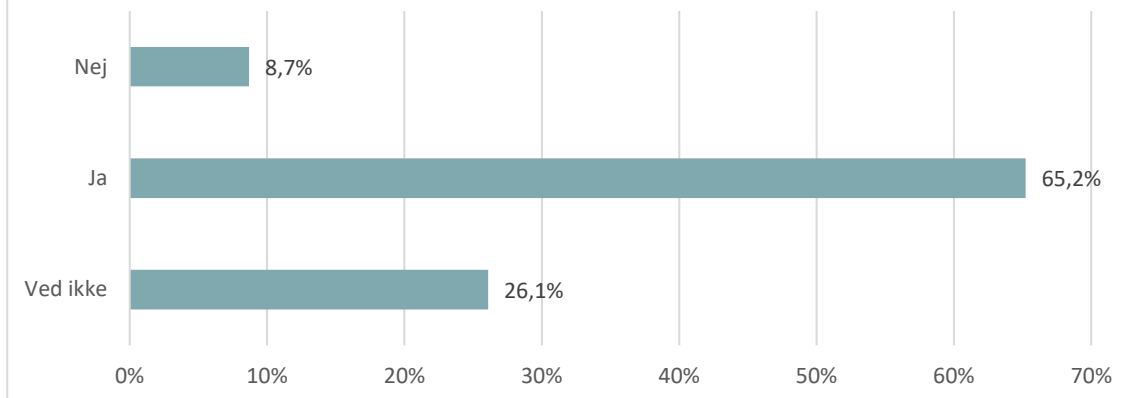
Kendskab og forventninger til kurset

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.



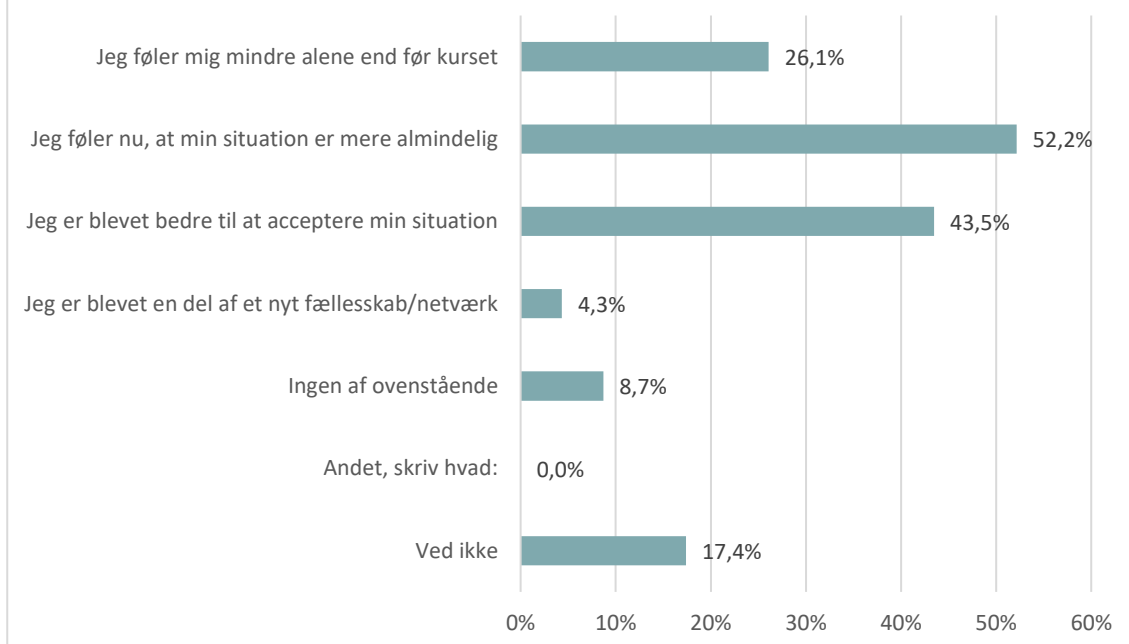
Antal besvarelser: 23

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



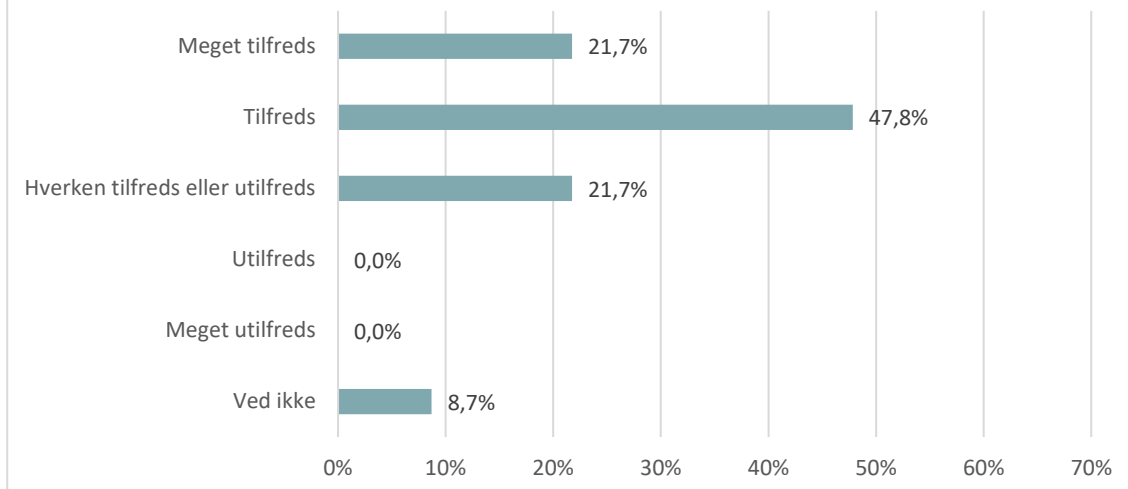
Antal besvarelser: 23

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



Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 23