

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION 2021

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR GENNEMFØRT KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION I 2021.



## Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	4
3. Kursisternes baggrund.....	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset.....	11
5. Praktiske forhold.....	22
6. Fravær.....	24
7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset.....	26

## 1. Indledning

I 2021 udbød 35 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* til deres borgere. Der blev afholdt 70 kurser i årets løb – størstedelen blev afholdt som fysiske kurser og nogle få som fjernundervisning på en online platform (f.eks Skype, Teams eller Zoom) grundet Covid-19. 704 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 10 kursister pr. kursus. 490 af kursusdeltagerne var med på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 7 moduler). De resterende 214 kursister var med på 3 eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* i 2021 er således 69,6 %.

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 2021 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 353 spørgeskemaer fra gennemførte kursister, hvilket svarer til en svarprocent på 72,4 %. Svarprocenten blandt de frafaldne kursister er meget lav (2 %), og disse besvarelser indgår derfor ikke i rapporten.

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 selvvalgte 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:

- 75 % er kvinder, og 24% er mænd
- 44 % er mellem 40-59 år
- 4 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 25 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 21 % er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob, 12 % er i arbejde uden tilskud og 12 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere.

72 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression. 18 % 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. F.eks. angiver 77% af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 67 % angiver, at de er blevet mere opmærksomme på, hvad deres triggere er. 71 % meddeler, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression.

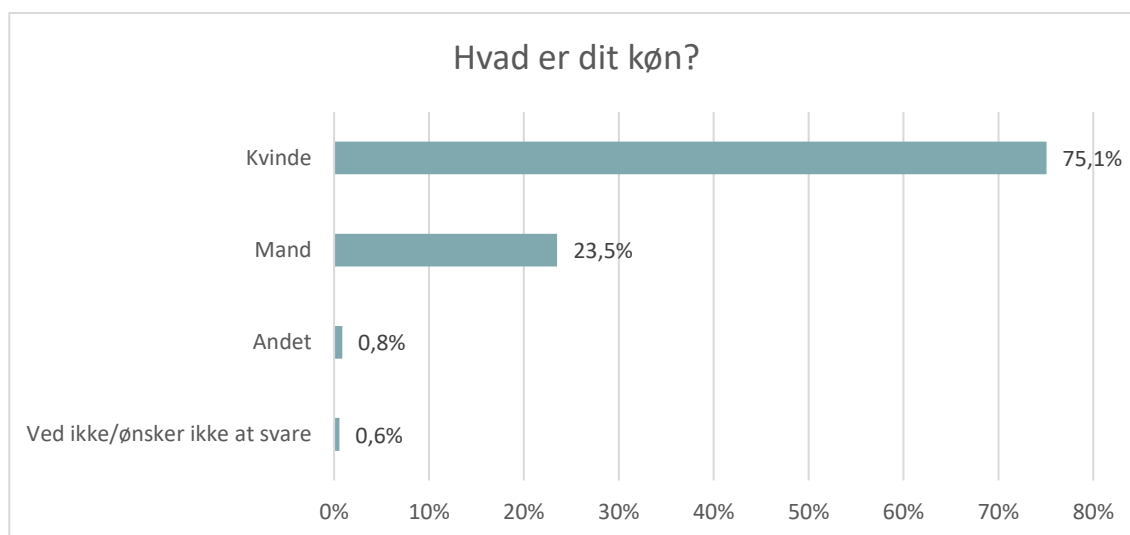
94 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 92 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

84 % af respondenterne i denne rapport har deltaget på et fysisk kursus, og 16 % har deltaget på et fjernundervisningskursus.

### 3. Kursisternes baggrund

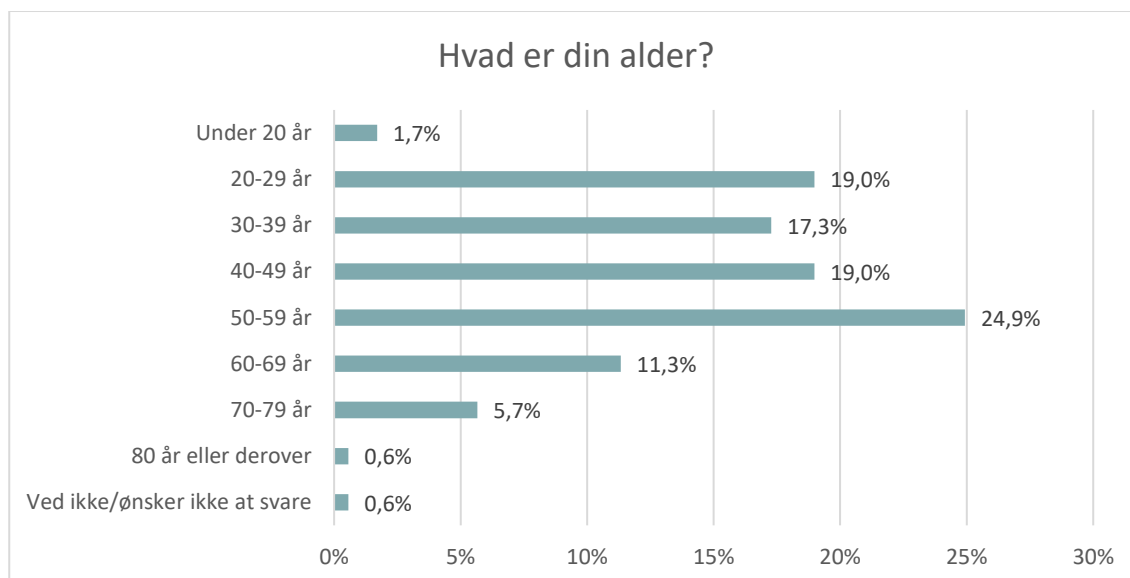
Dette afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, civilstand, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund.

**Figur 3.1. Køn**



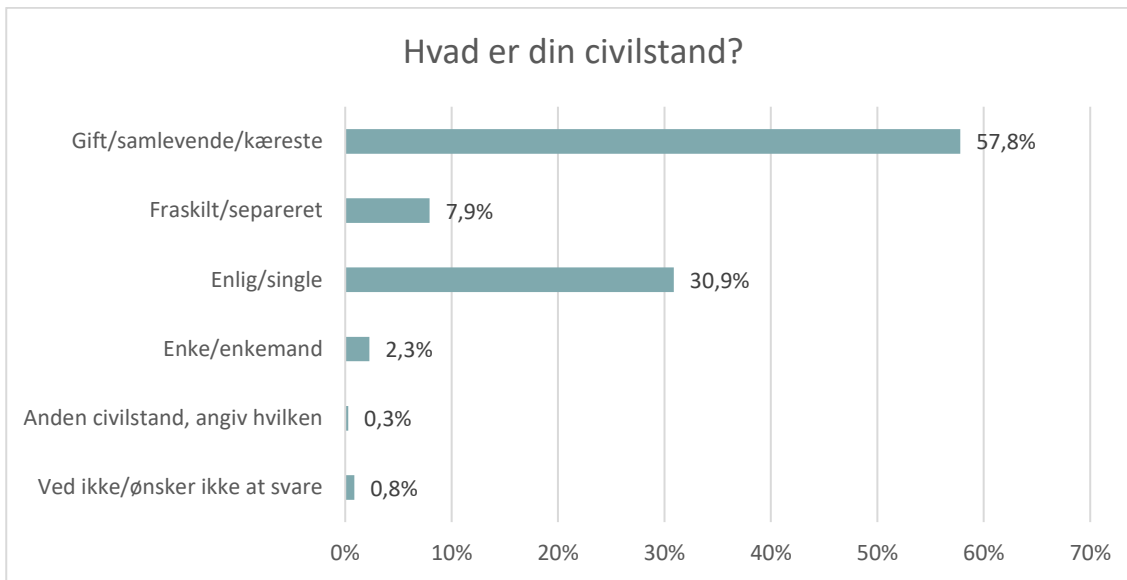
Antal besvarelser: 353

**Figur 3.2. Alder**



Antal besvarelser: 353

**Figur 3.3. Civilstand**



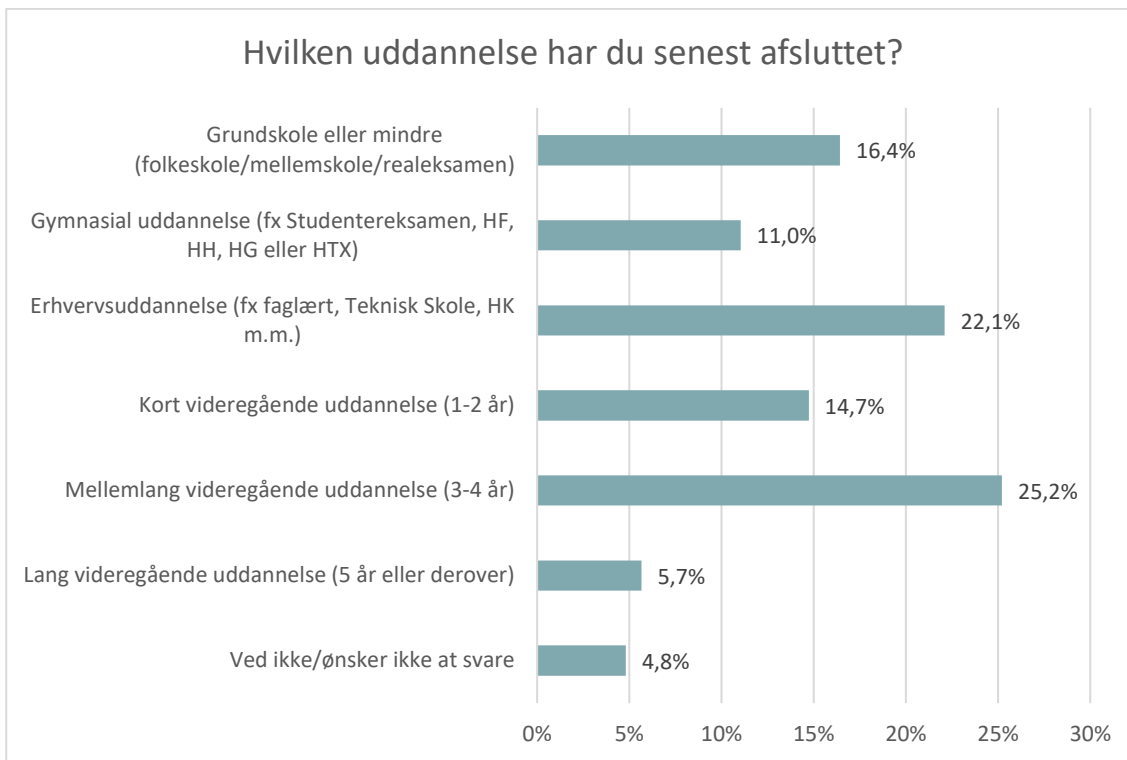
Antal besvarelser: 353

**Figur 3.4. Etnisk baggrund**



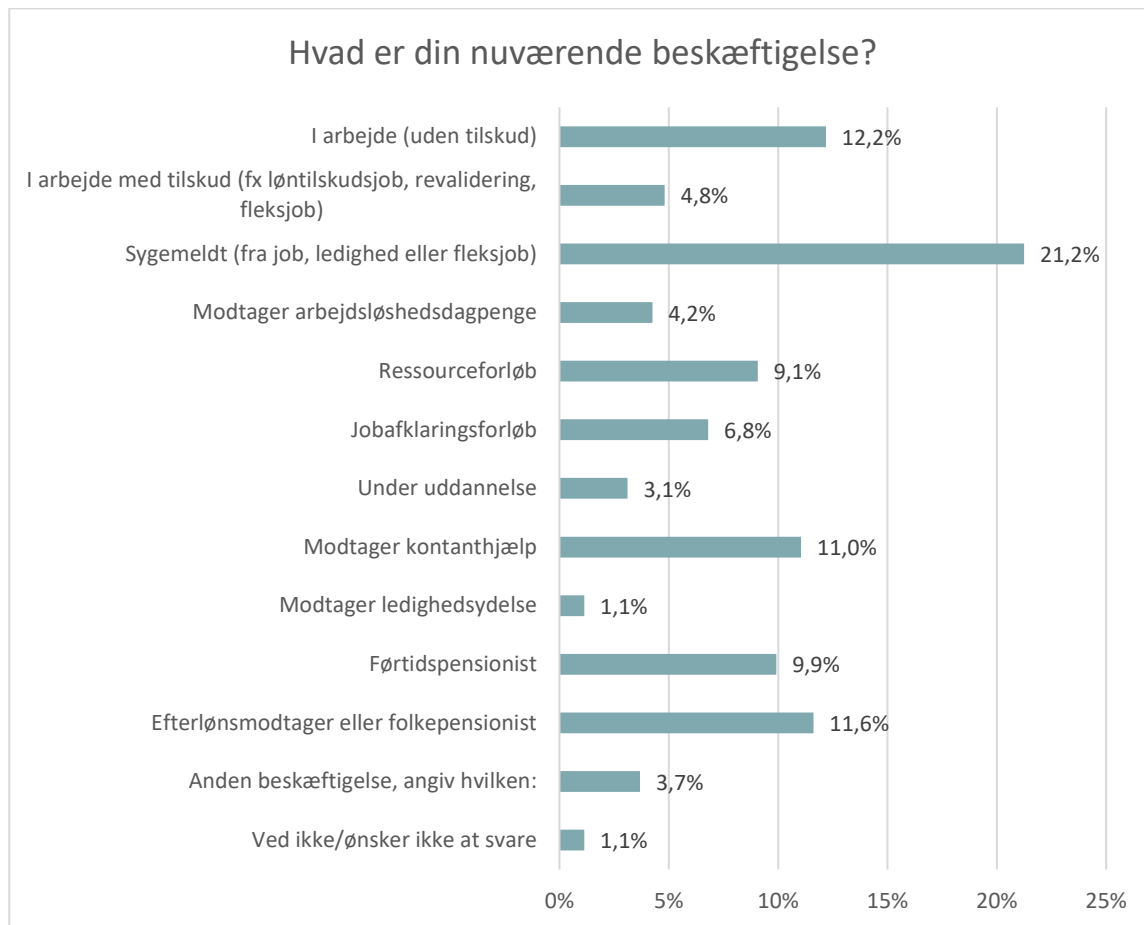
Antal besvarelser: 353

**Figur 3.5. Uddannelse**



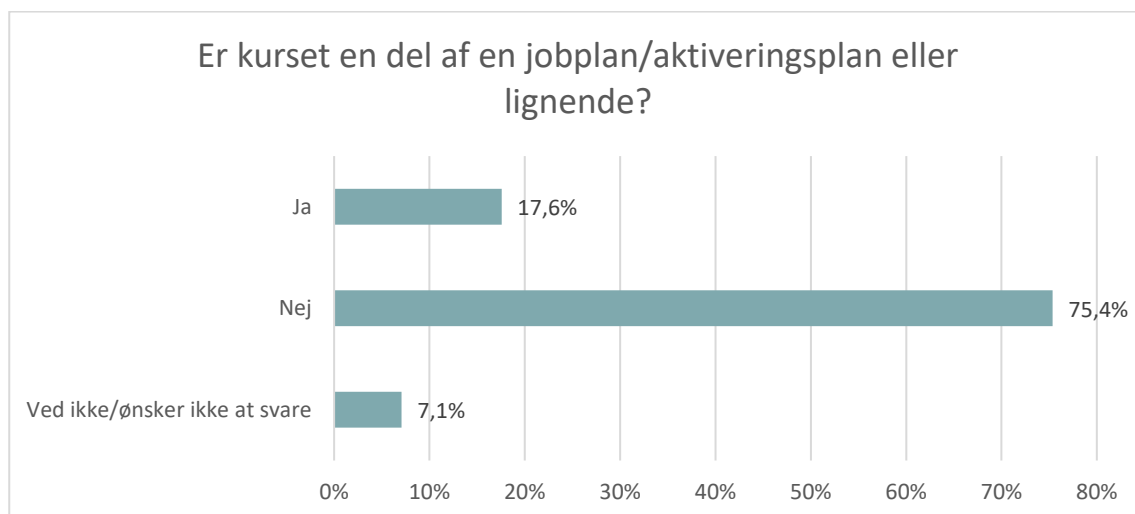
Antal besvarelser: 353

**Figur 3.6.** Beskæftigelse



Antal besvarelser: 353

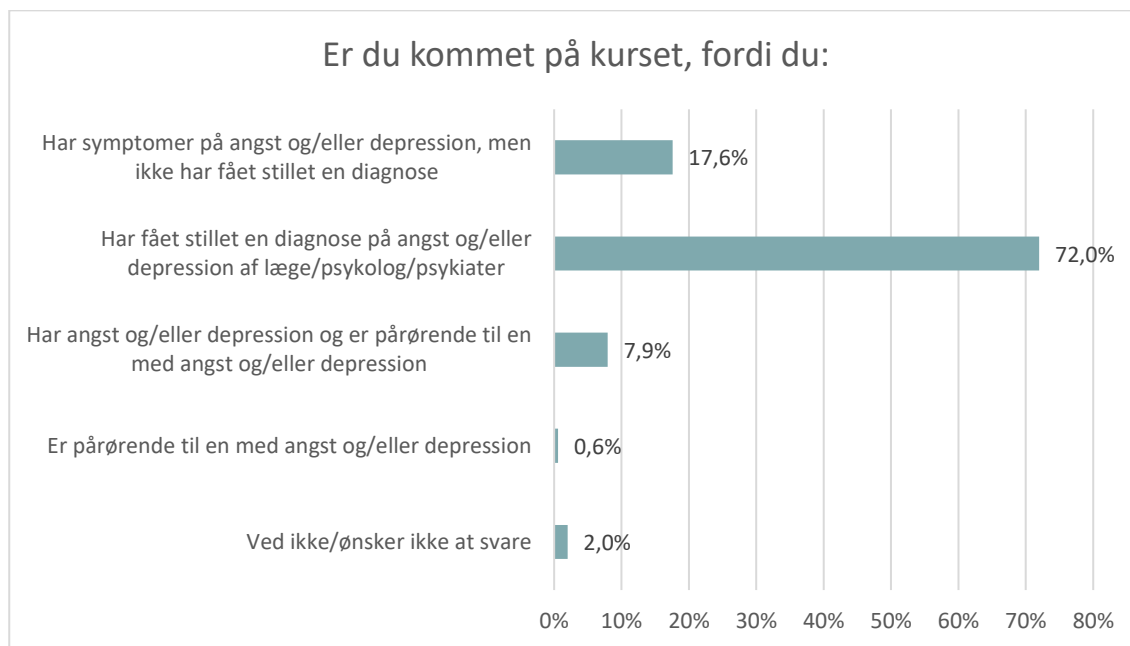
**Figur 3.7.** Deltagelse på kurset som del af en jobplan



Antal besvarelser: 353

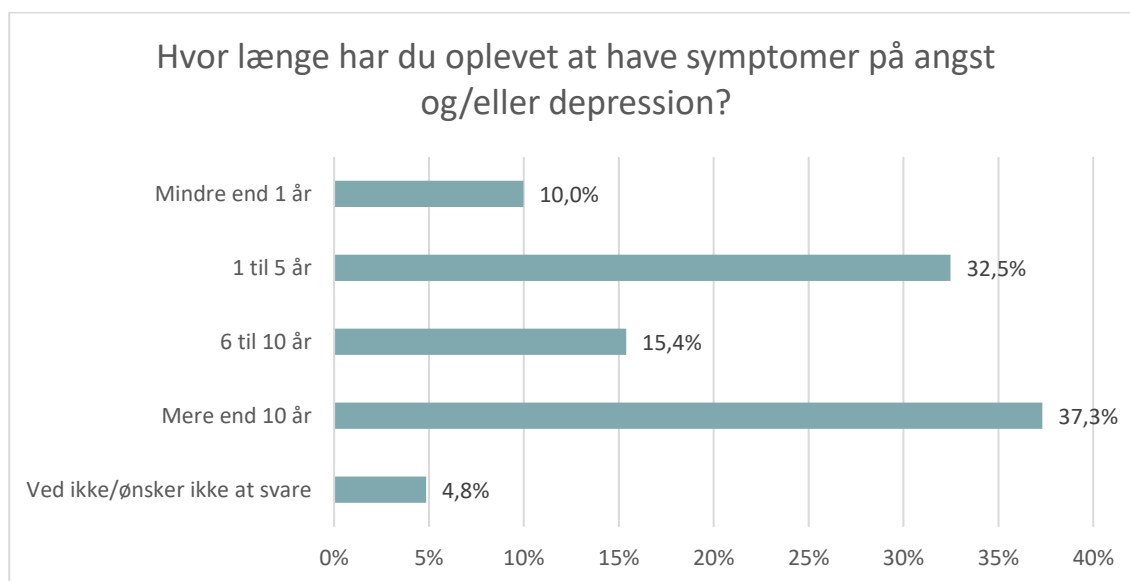


**Figur 3.8.** Årsager til deltagelse på kurset



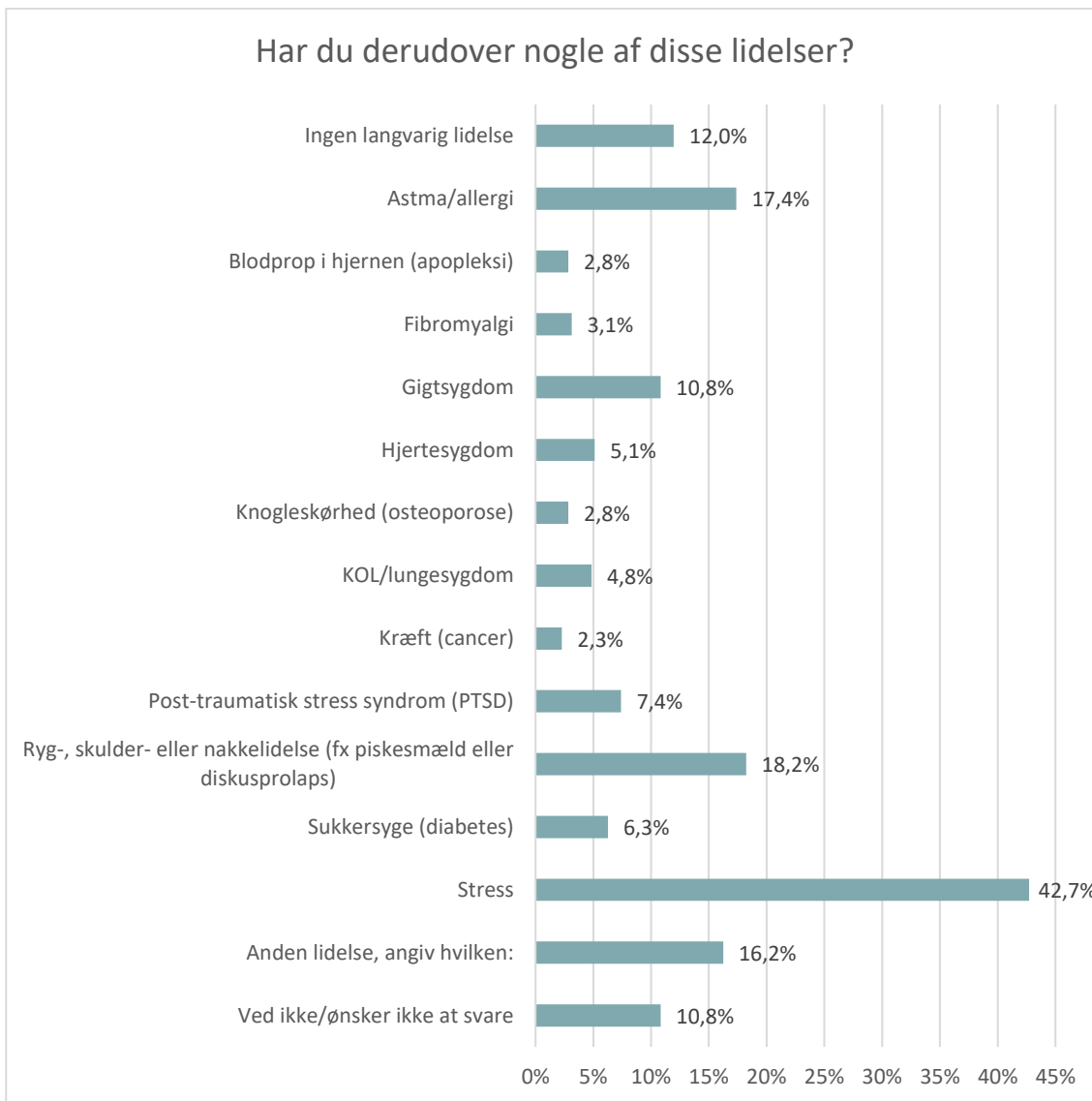
Antal besvarelser: 353

**Figur 3.9.** Antal år med symptomer på angst/depression



Antal besvarelser: 351. Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.

**Figur 3.10. Øvrige lidelser**



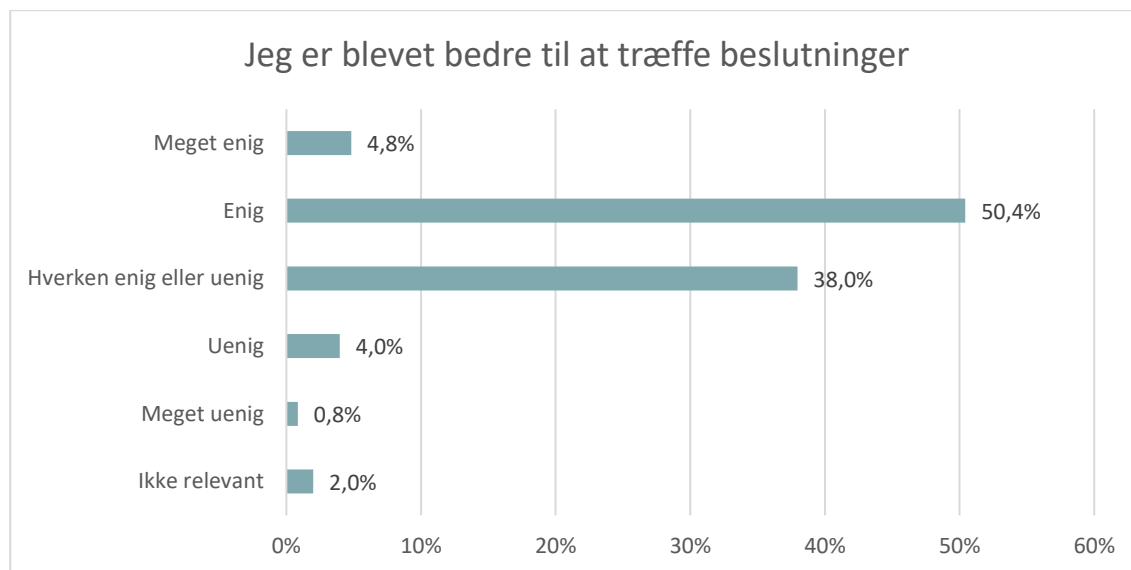
Antal besvarelser: 351. Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

16,2 % (57 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes f.eks. ADHD/ADD, autisme, samt skizofreni.

## 4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

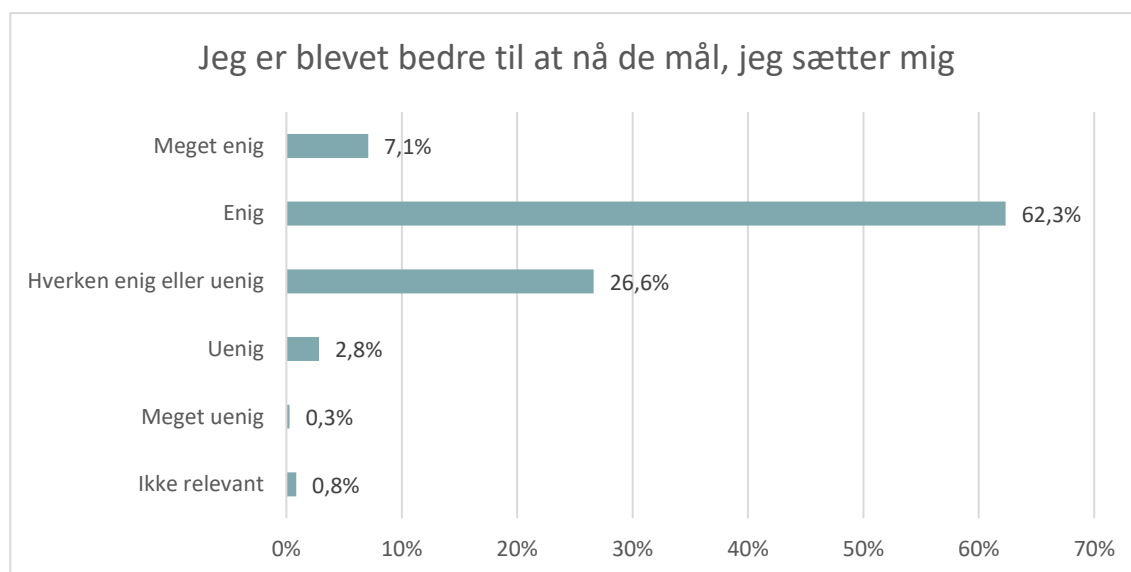
Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 21 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. Det er f.eks. kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

**Figur 4.1.**



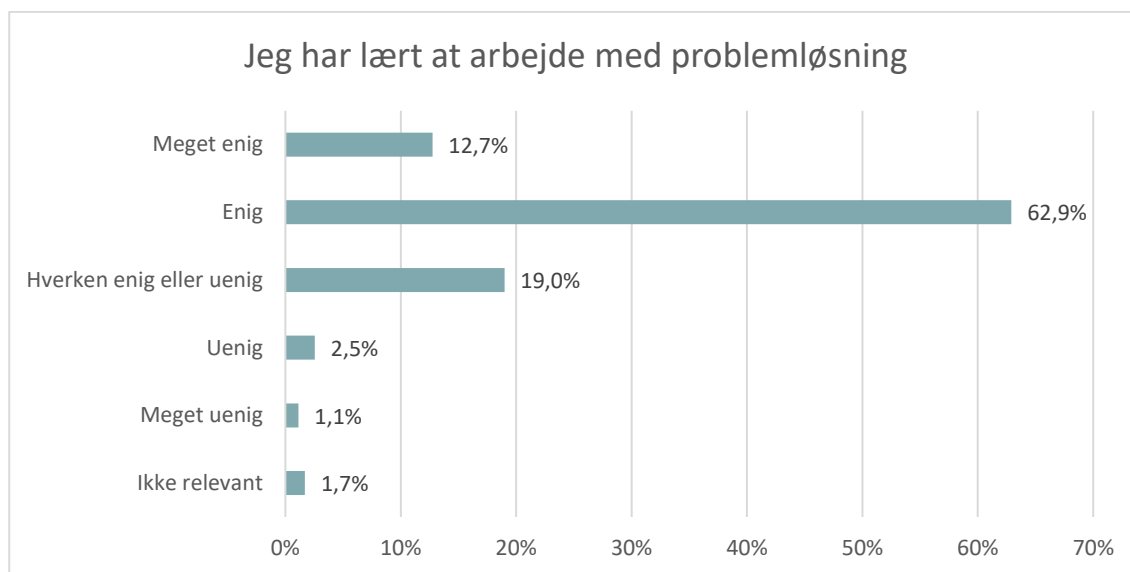
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.2.**



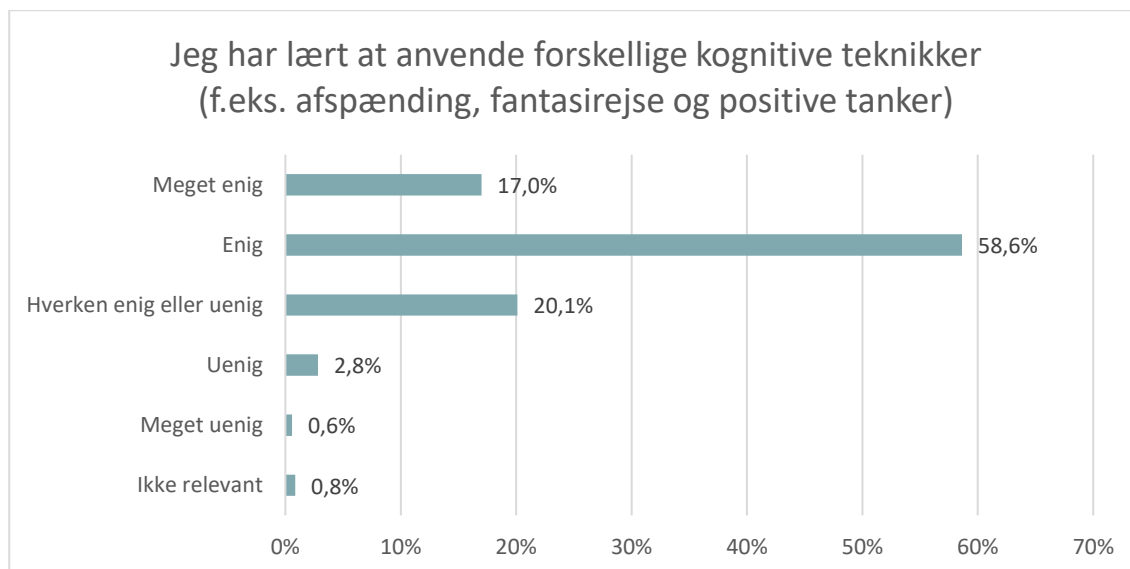
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.3.**



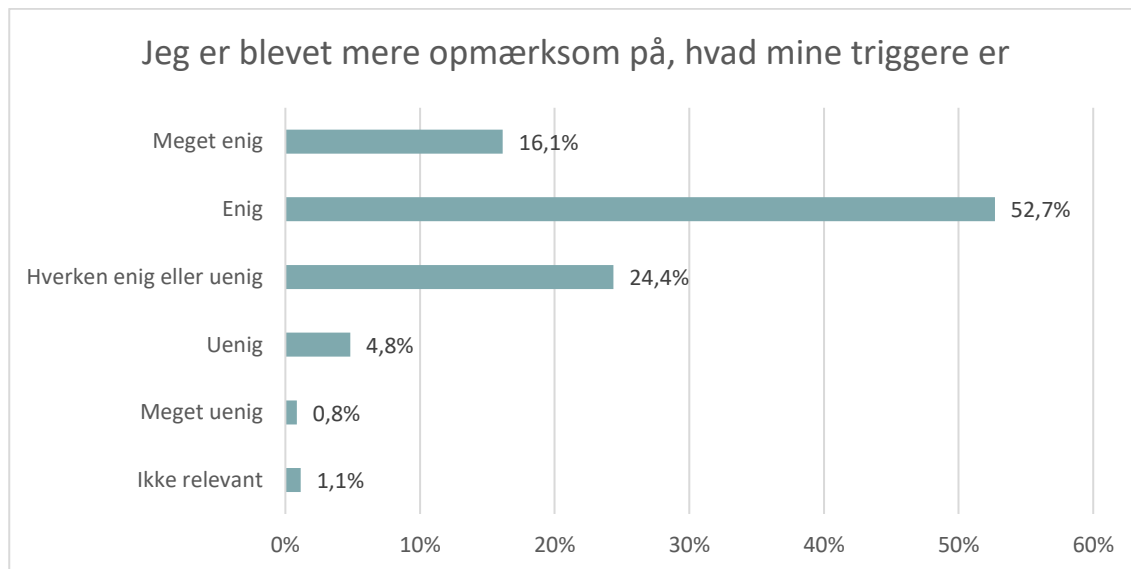
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.4.**



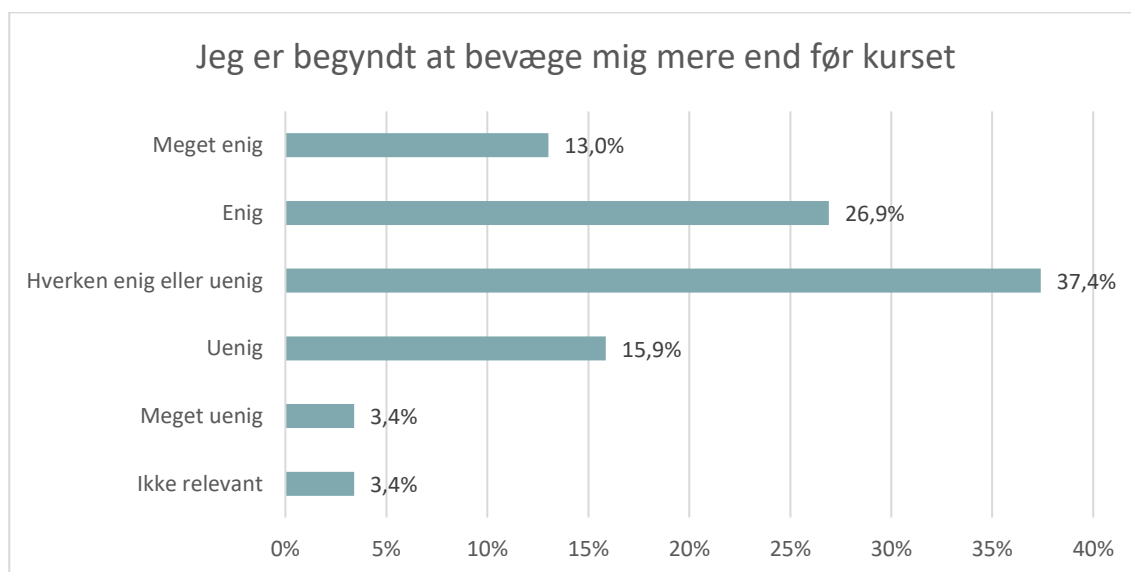
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.5.**



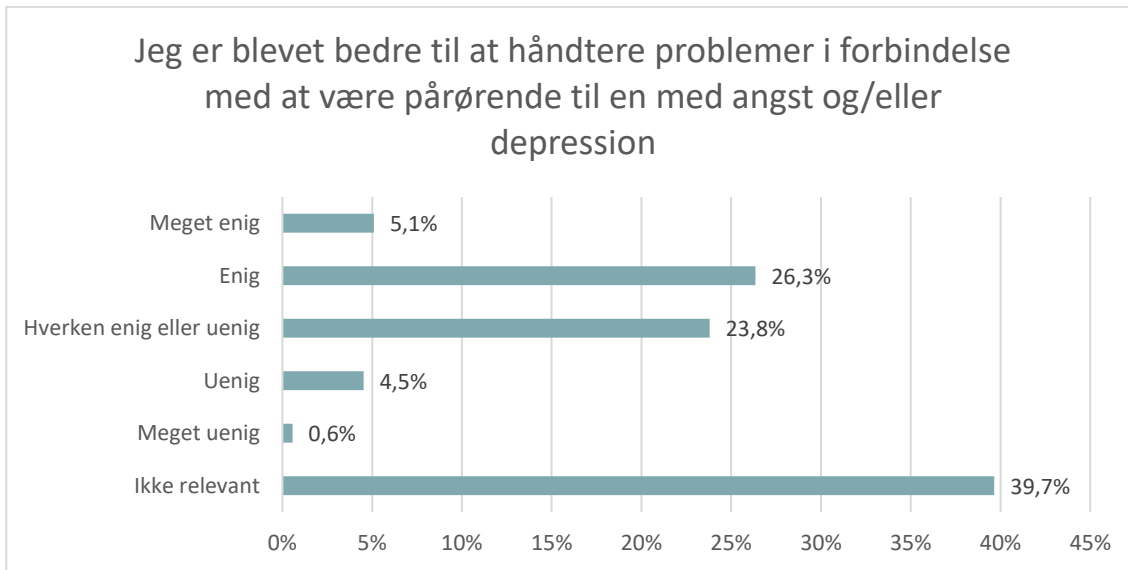
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.6.**



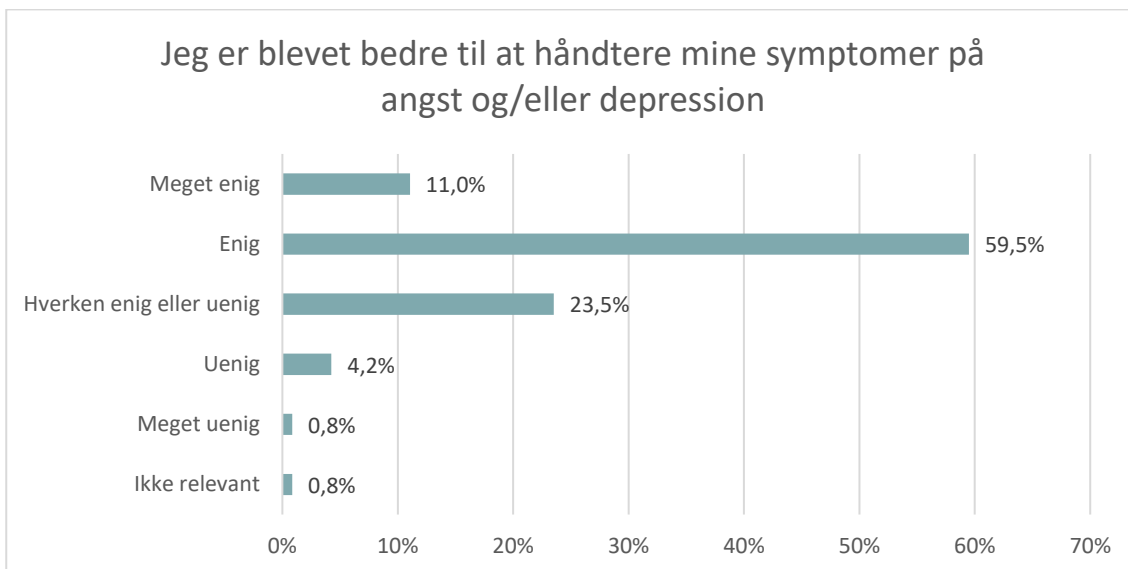
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.7.**



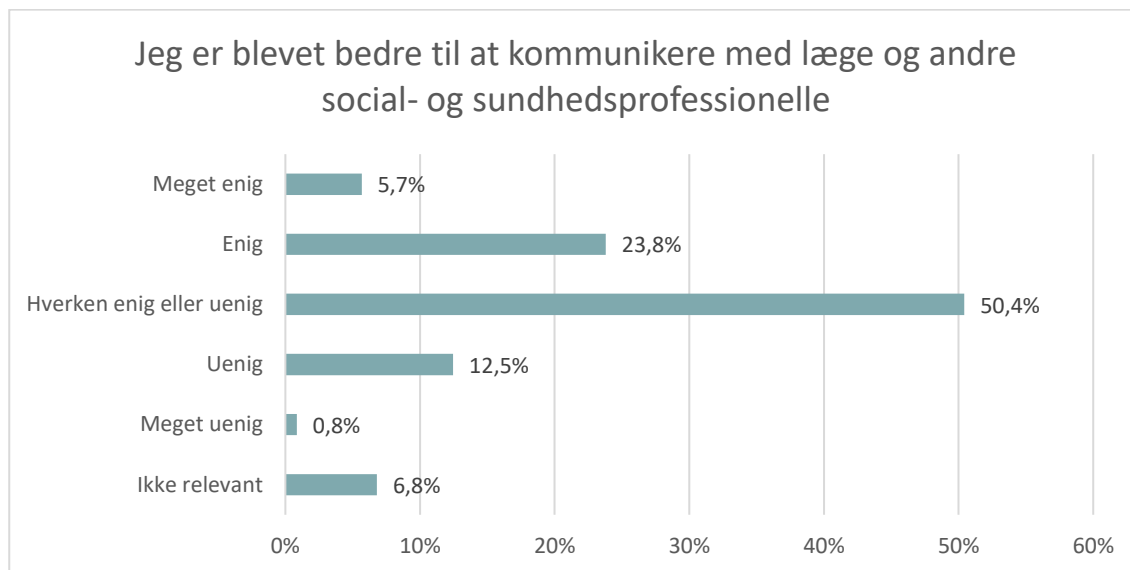
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.8.**



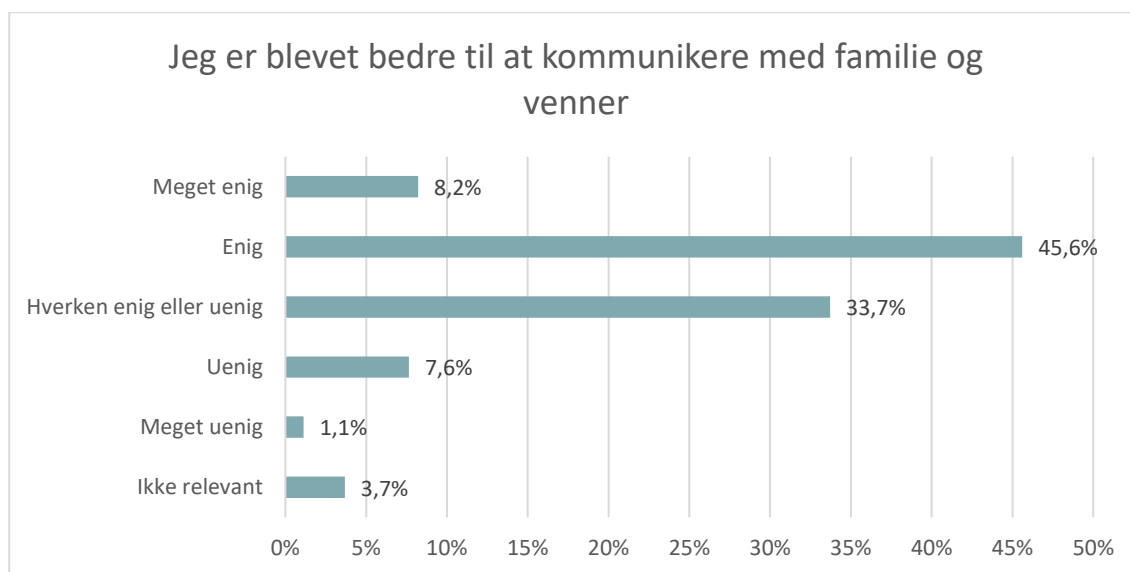
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.9.**



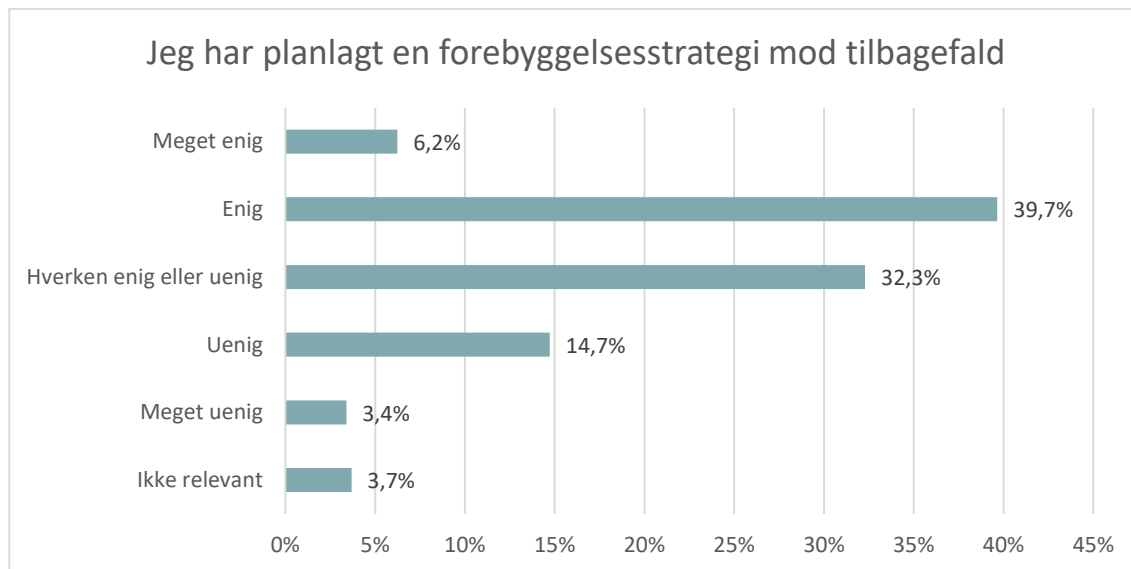
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.10.**



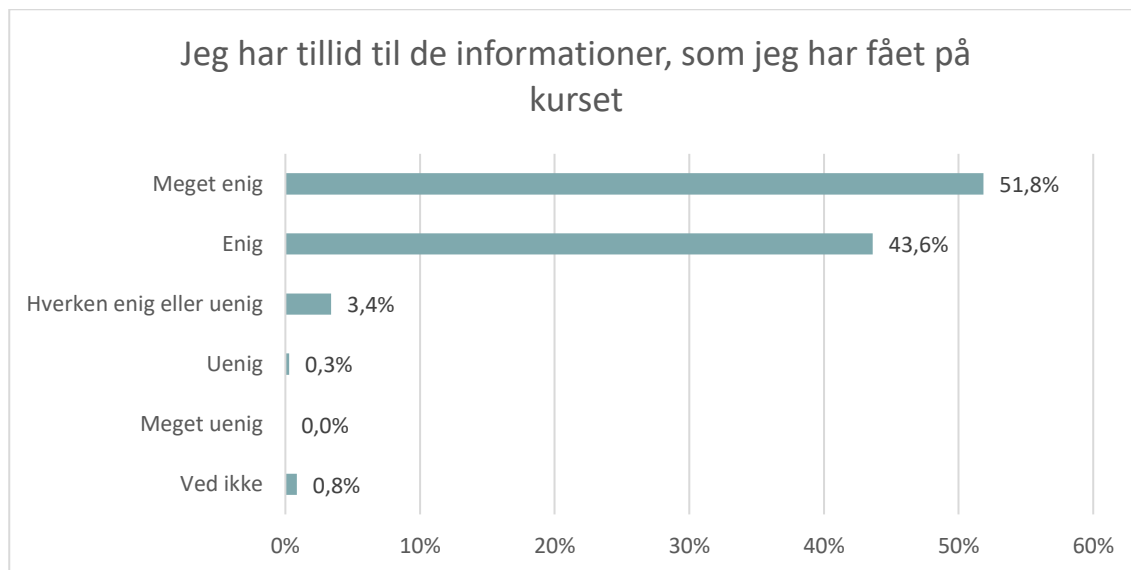
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.11.**



Antal besvarelser: 353

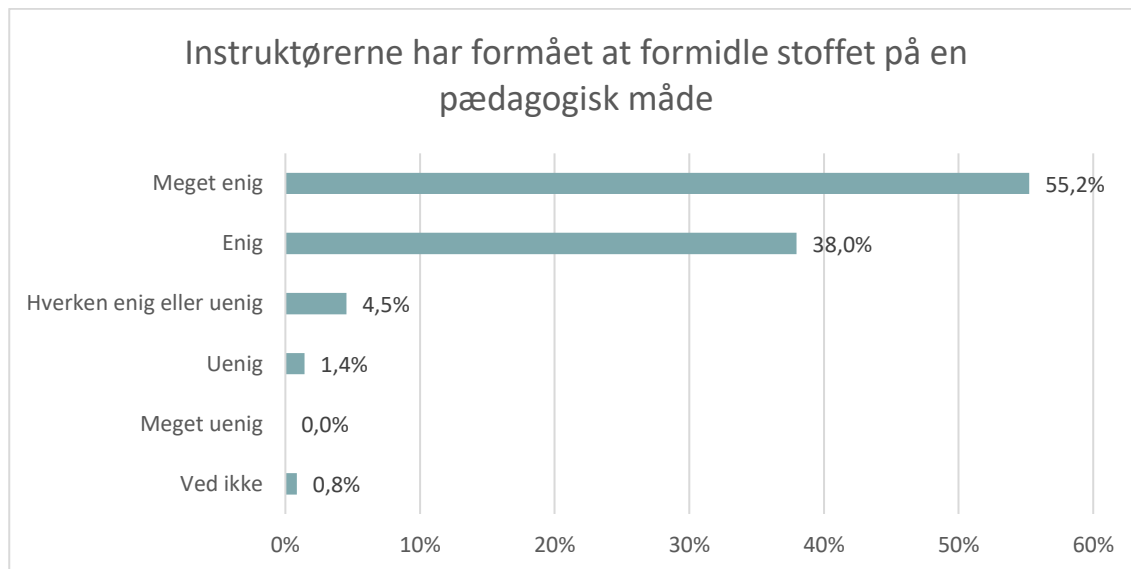
**Figur 4.12.**



Antal besvarelser: 353

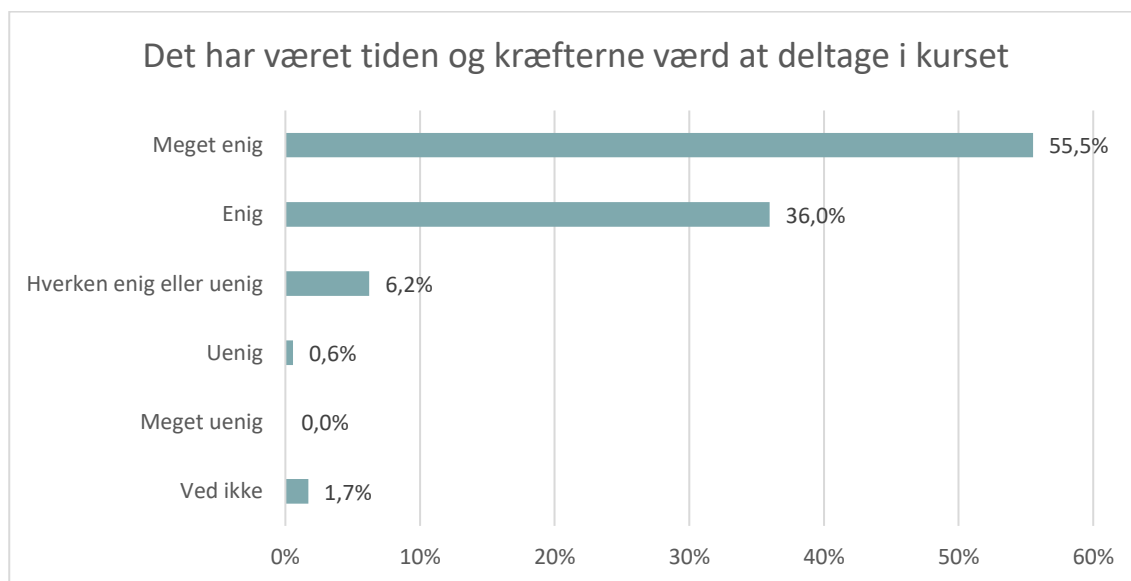


**Figur 4.13.**



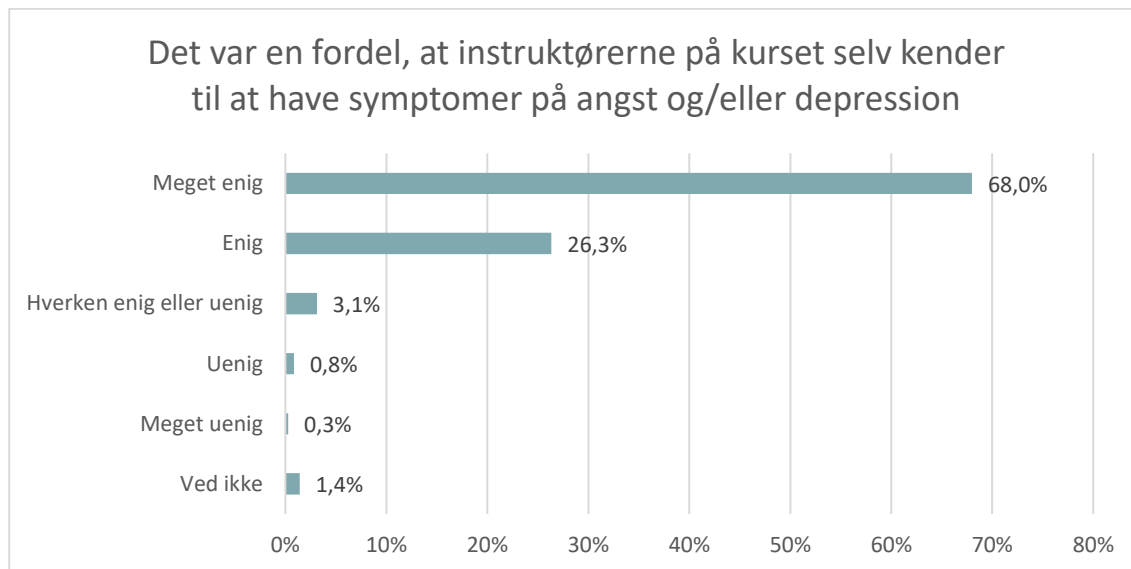
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.14.**



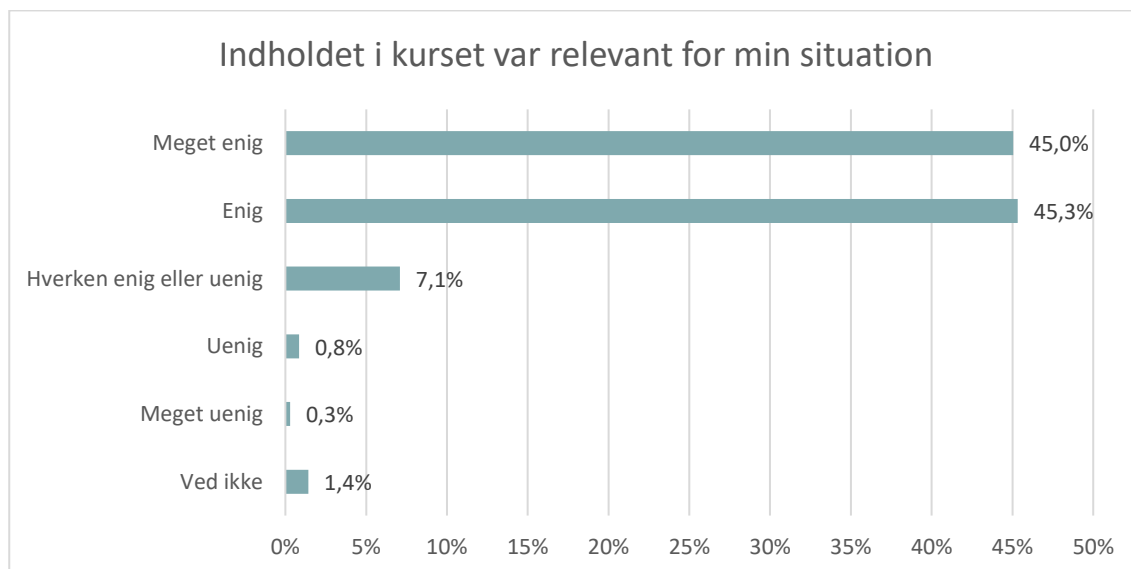
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.15.**



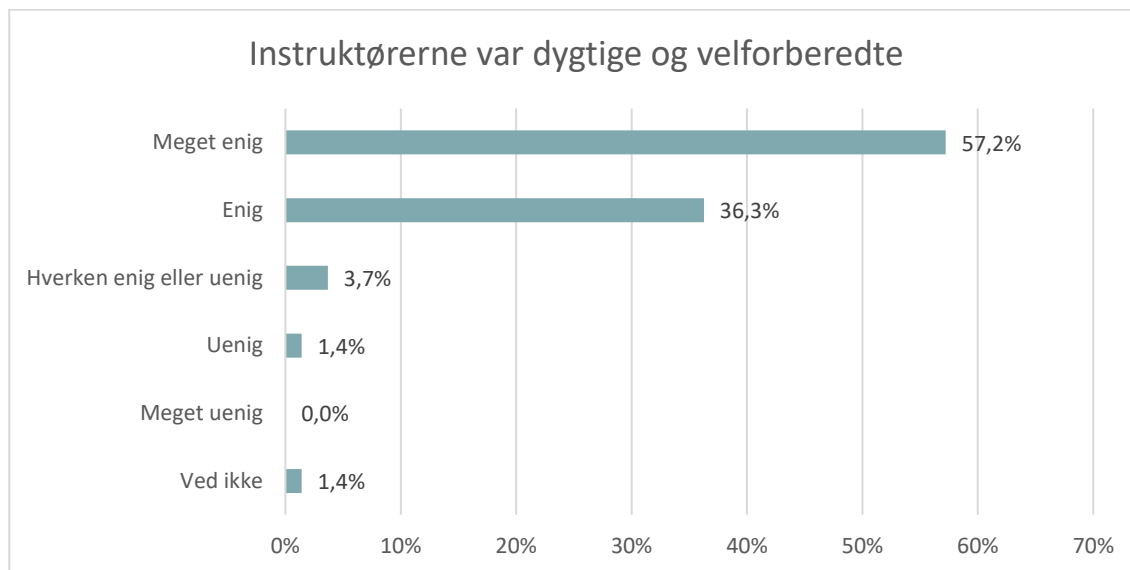
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.16.**



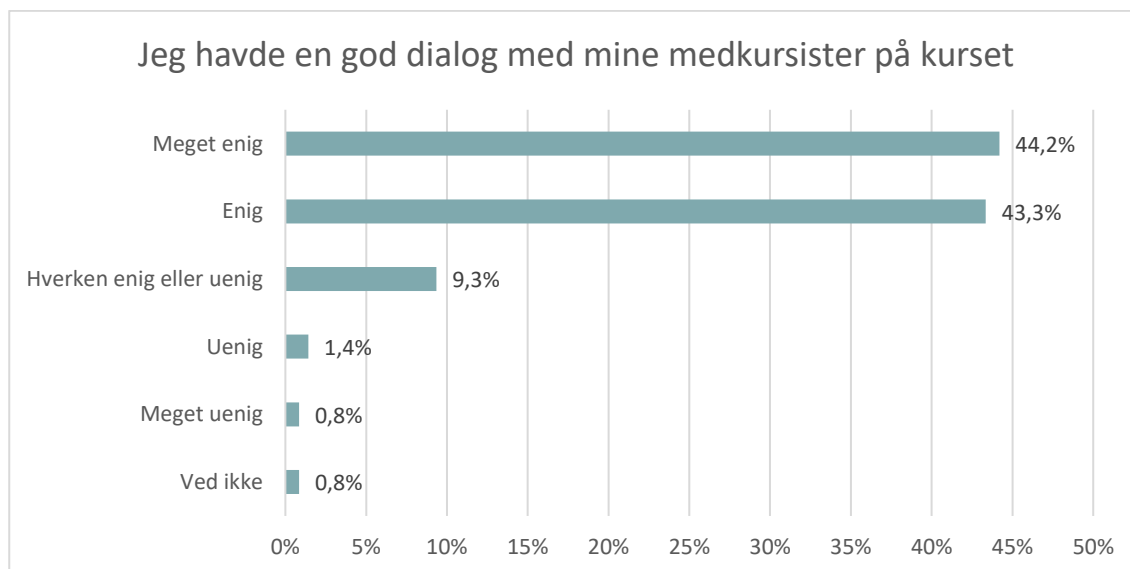
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.17.**



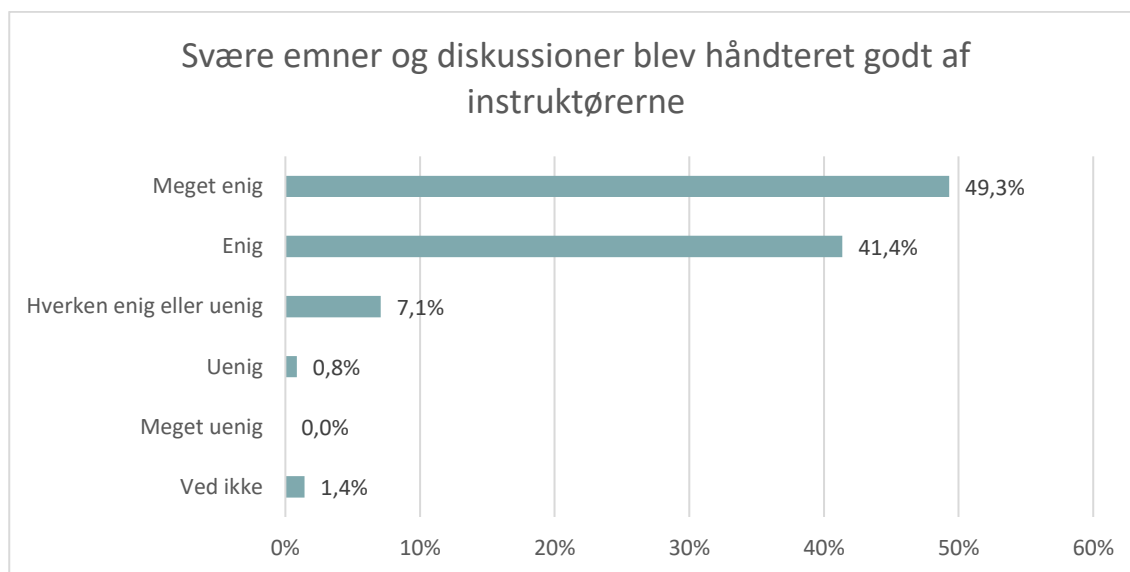
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.18.**



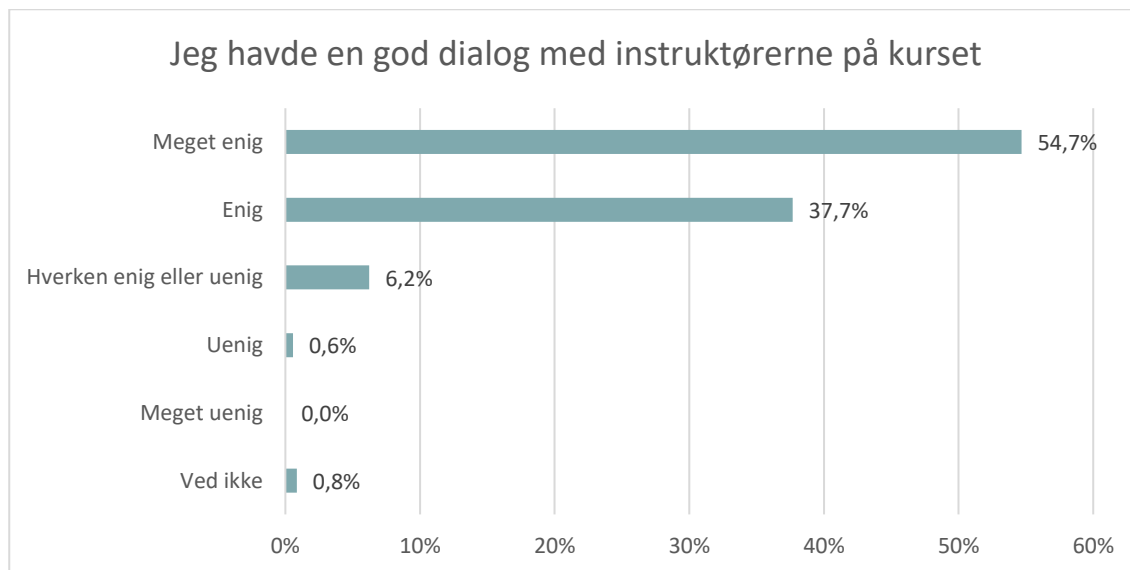
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.19.**



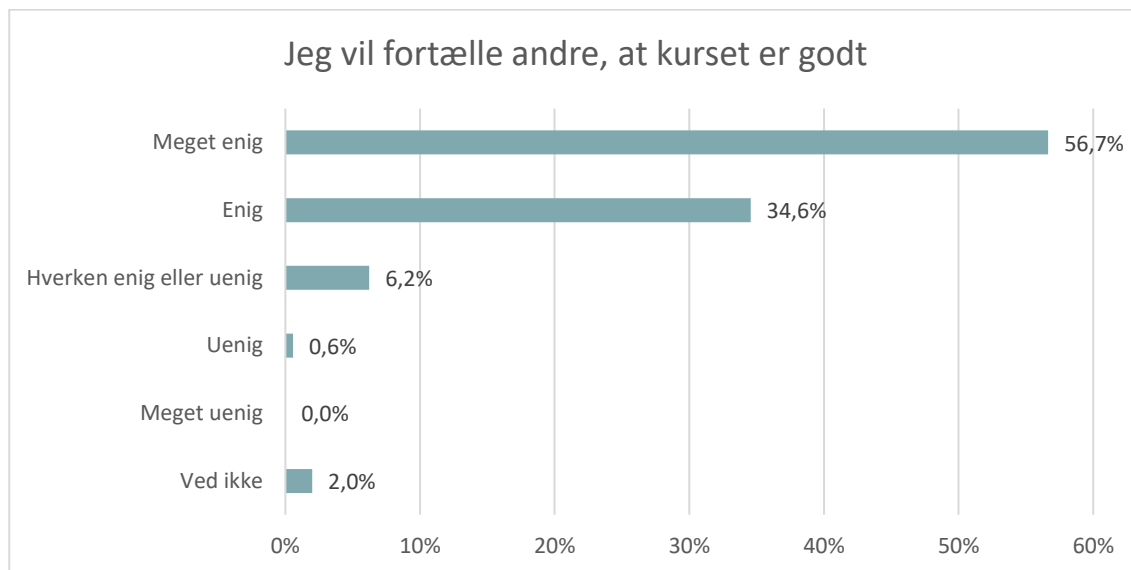
Antal besvarelser: 353

**Figur 4.20.**



Antal besvarelser: 353

**Figur 4.21.**

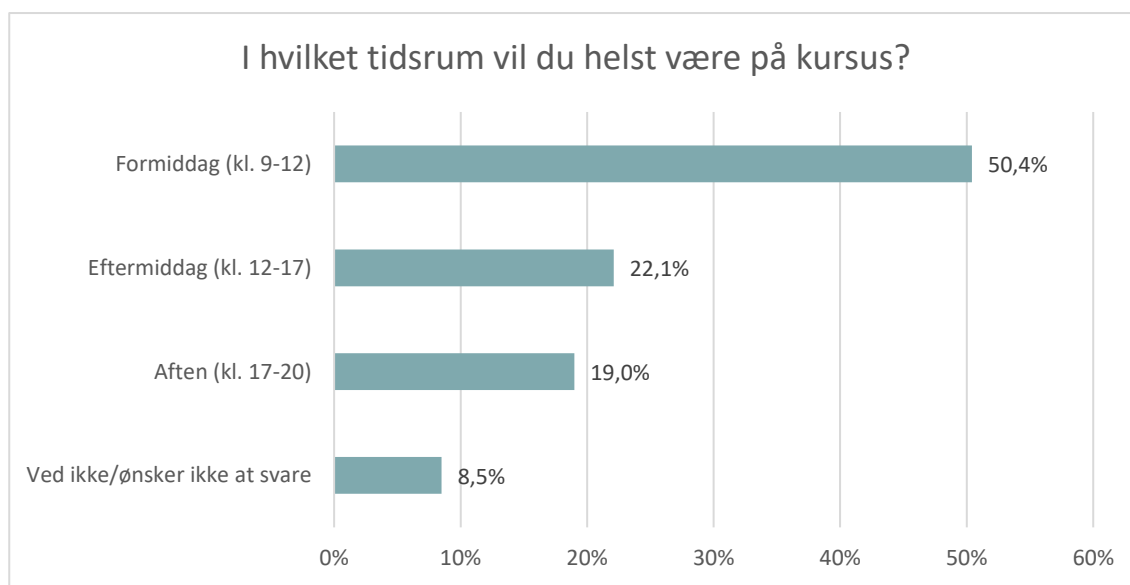


Antal besvarelser: 353

## 5. Praktiske forhold

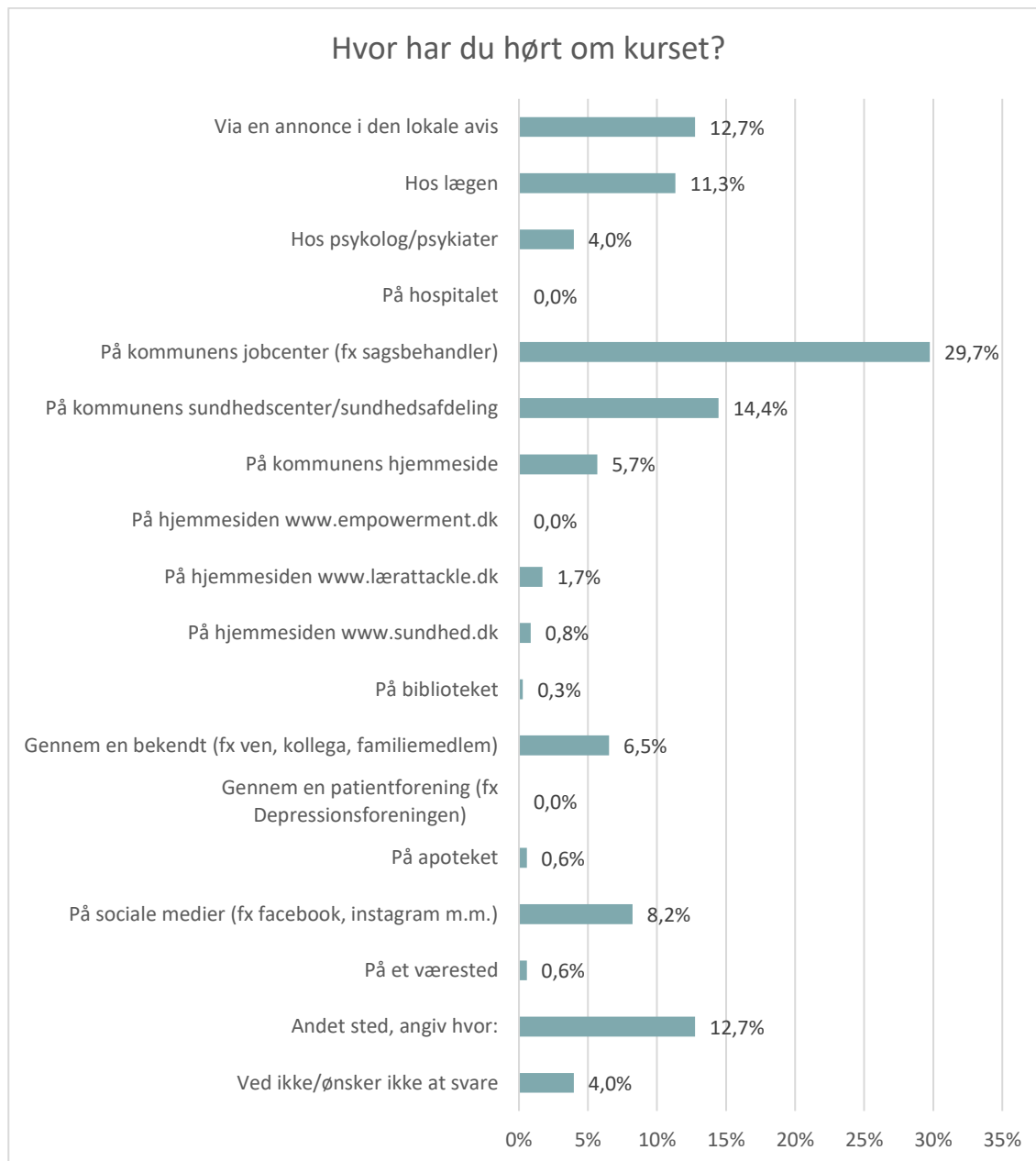
Kursisterne er blevet spurgt om, hvilket tidspunkt på dagen de foretrækker at deltage på et kursus, og hvordan de har hørt om kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

**Figur 5.1.** Foretrukket kursustidspunkt



Antal besvarelser: 353

**Figur 5.2.** Kendskab til kurset



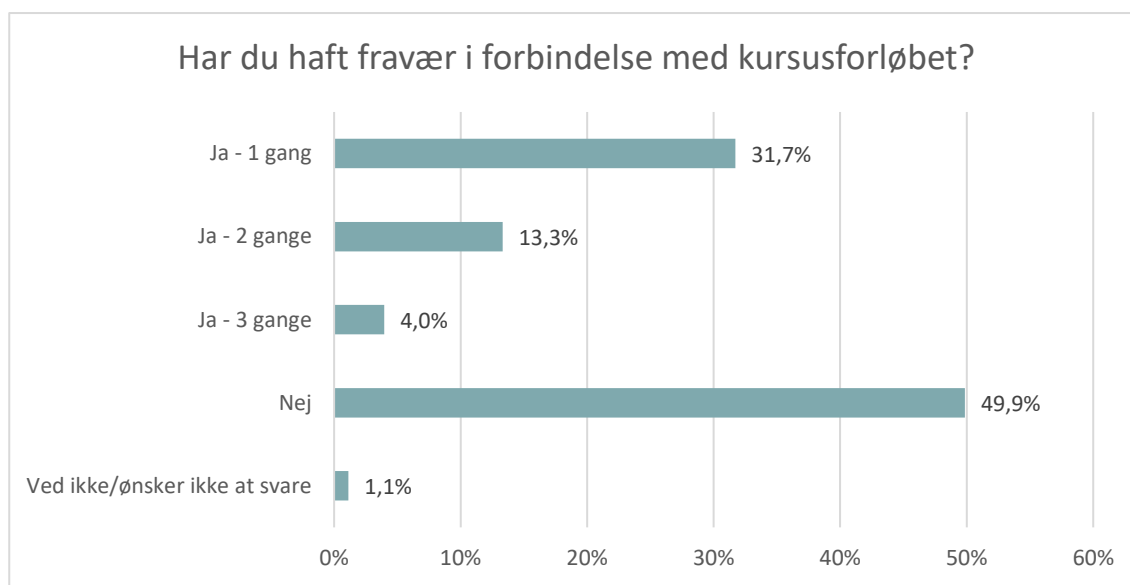
Antal besvarelser: 353. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

12,7 % (45 kursister) har svaret "Andet sted" og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset gennem deres støtte kontaktperson eller en googlesøgning.

## 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.

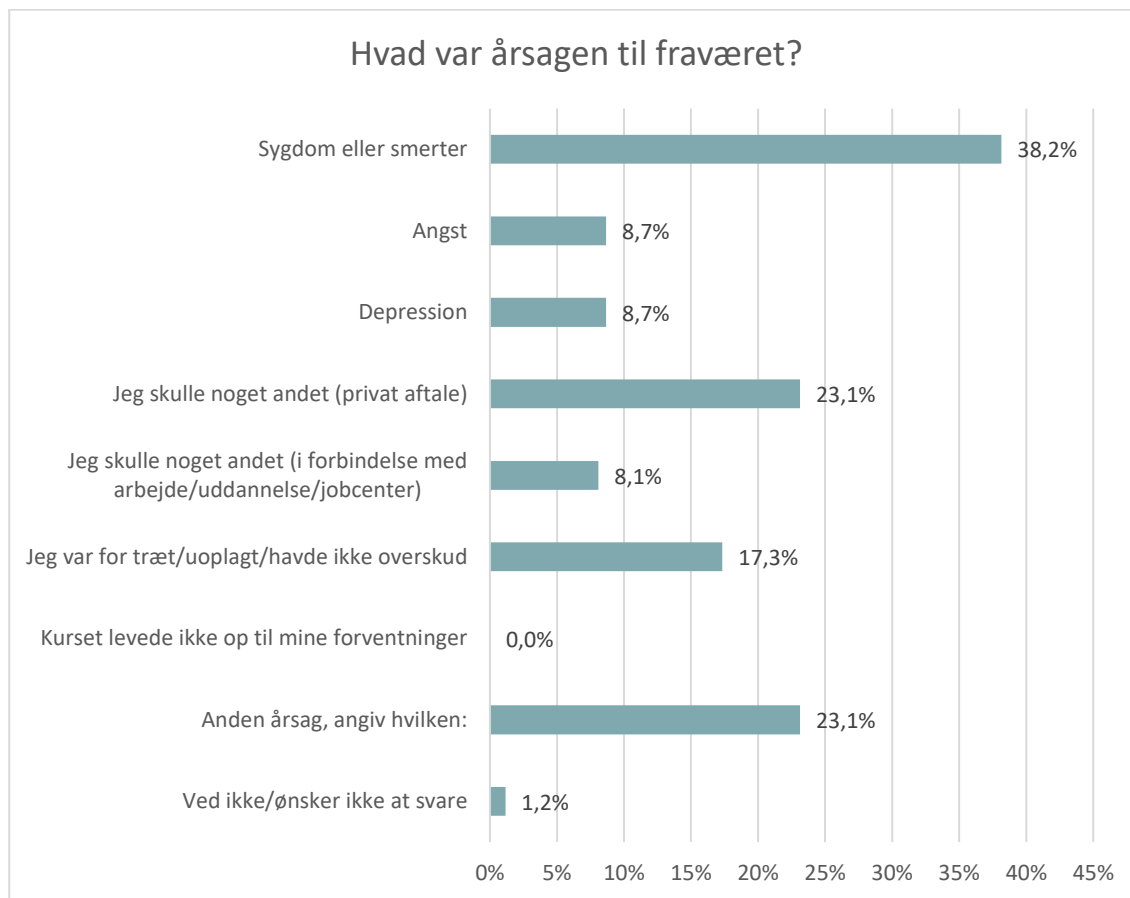
**Figur 6.1.** Antal fraværsmøder



Antal besvarelser: 353



**Figur 6.2.** Årsager til fravær



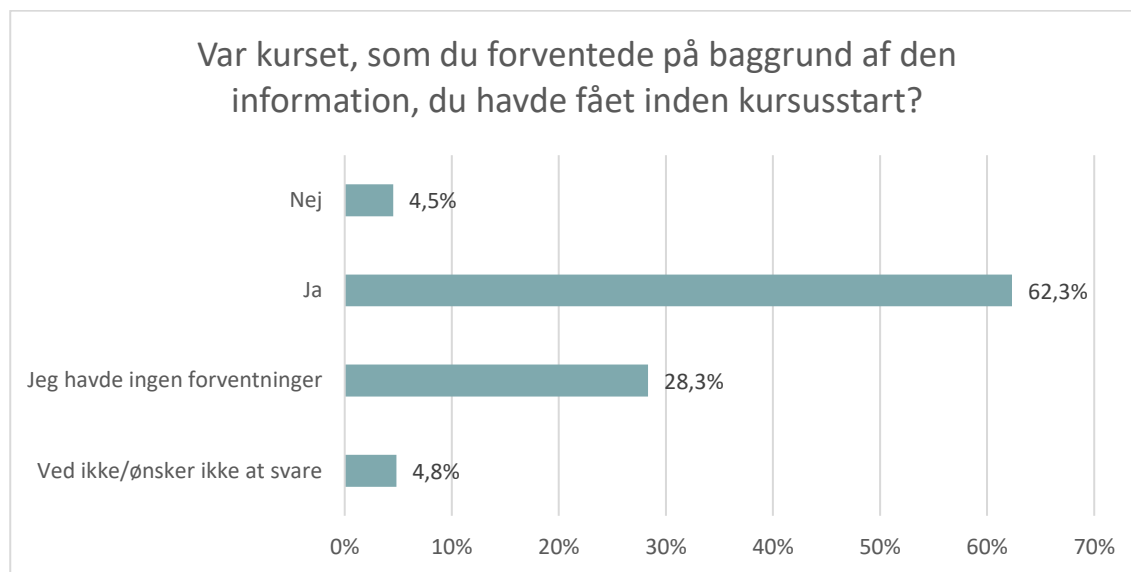
Antal besvarelser: 173 respondenter. Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

23,1 % (40 kursister) har svaret "Anden årsag", der nævnes bl.a. ferie og sygdom i familien.

## 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.

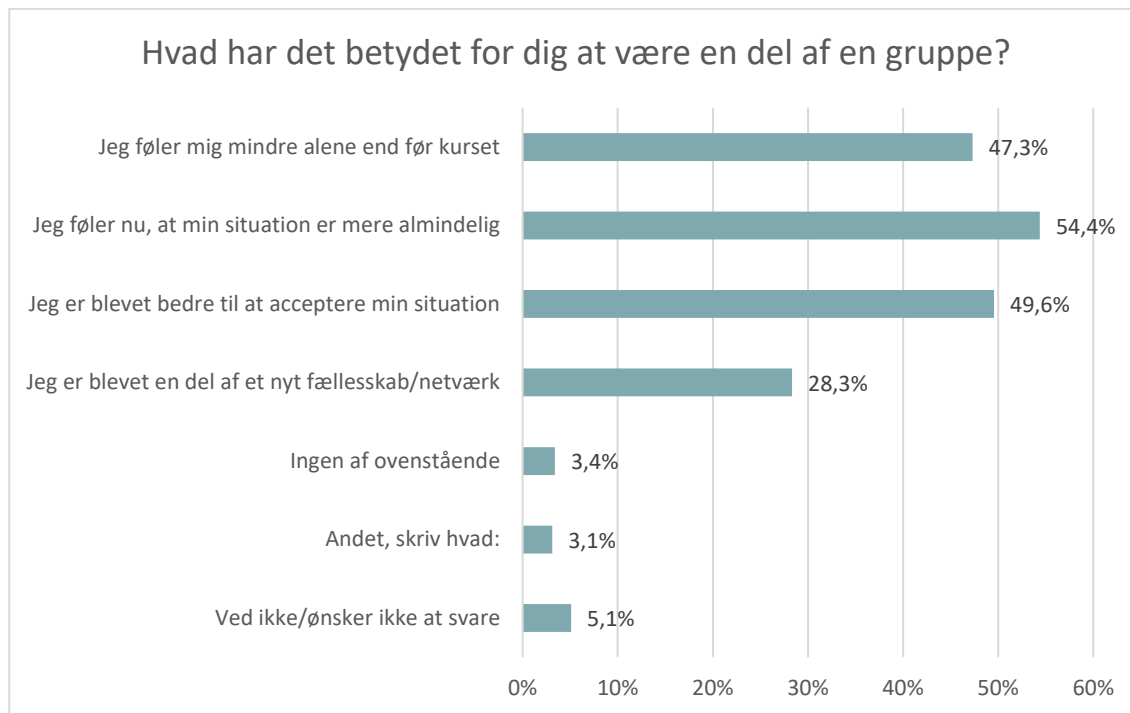
**Figur 7.1.** Forventninger til kurset



Antal besvarelser: 353

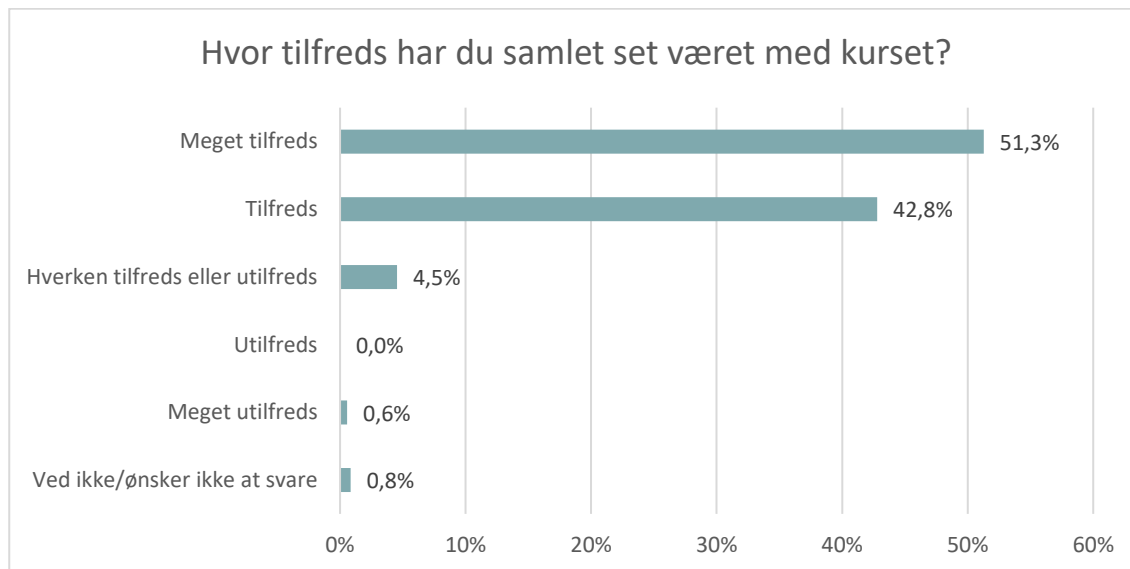
4,5 % (16 kursister) svarer nej til spørgsmålet. Flere af kursisterne uddyber, at de havde forventet at der ville være mere dialog mellem kursisterne, og at der var blevet arbejdet mere med personlige udfordringer. Størstedelen svarer dog, at de var positive over for kurset, og at det var bedre end forventet.

**Figur 7.2.** Gruppens betydning



Antal besvarelser: 353. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

**Figur 7.3.** Tilfredshed med kurset samlet set



Antal besvarelser: 353