

EVALUERING

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2022.



Indhold

Indledning	3
Om indsatsen	3
Kursusaktivitet for 2022	3
Evalueringsrapporten	3
Sammenfatning	4
Kursisternes baggrund	5
Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset	10
Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen	17
Deltagelse og fravær	22
Kendskab og forventninger til kurset	23

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 eller afstand), eller som af andre grunde foretrækker at deltage online.

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 2022

I 2022 blev der afholdt 7 kurser (for borgere over 18 år) med deltagelse af 99 borgere fra 21 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. 58 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 59 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for 2022 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

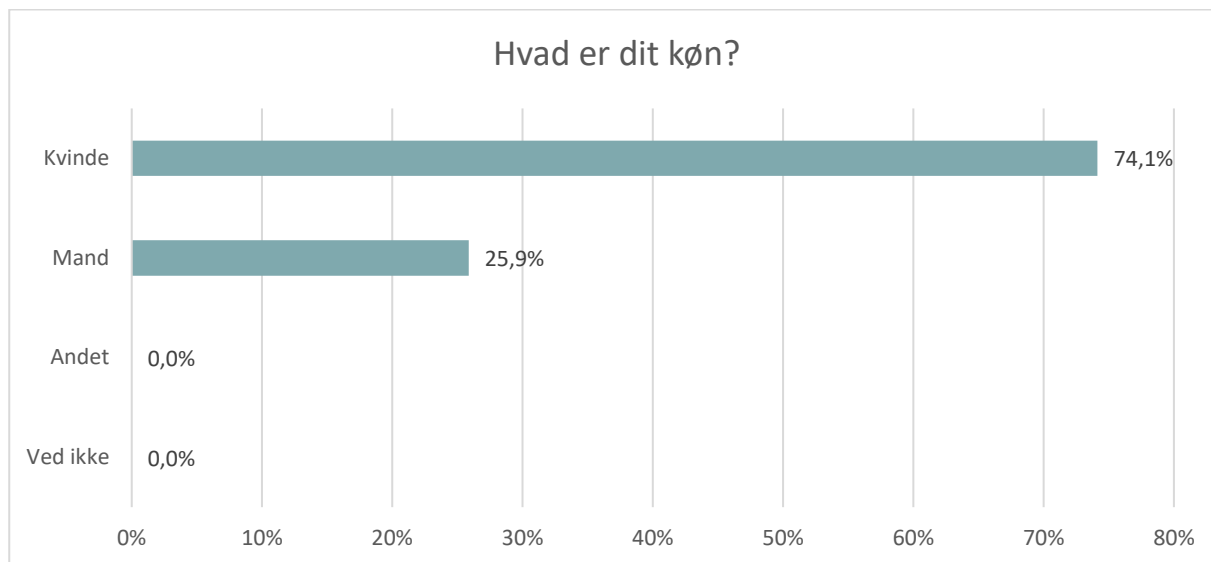
- 74 % er kvinder, og 26 % er mænd
- 40 % er under 40 år
- 47 % har en videregående uddannelse
- 30 % er sygemeldt fra arbejde, ledighed eller fleksjob, 13 % er i arbejde uden tilskud, og 14 % modtager kontanthjælp
- 33 % har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år.

Kursisterne er blevet spurgt til deres tilfredshed og (selvvurderede) udbytte af kurset. Her angiver 62 % blandt andet, at de har lært at arbejde med problemløsning, og 66 % angiver, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker.

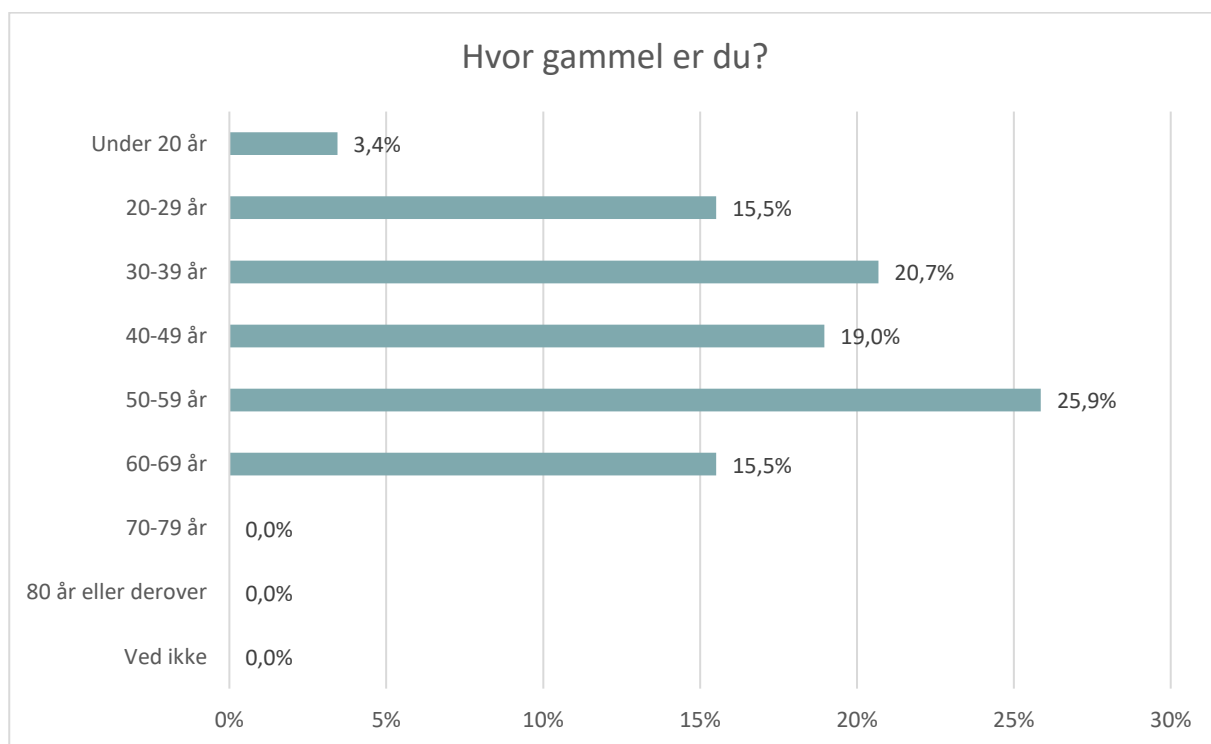
71 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

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.

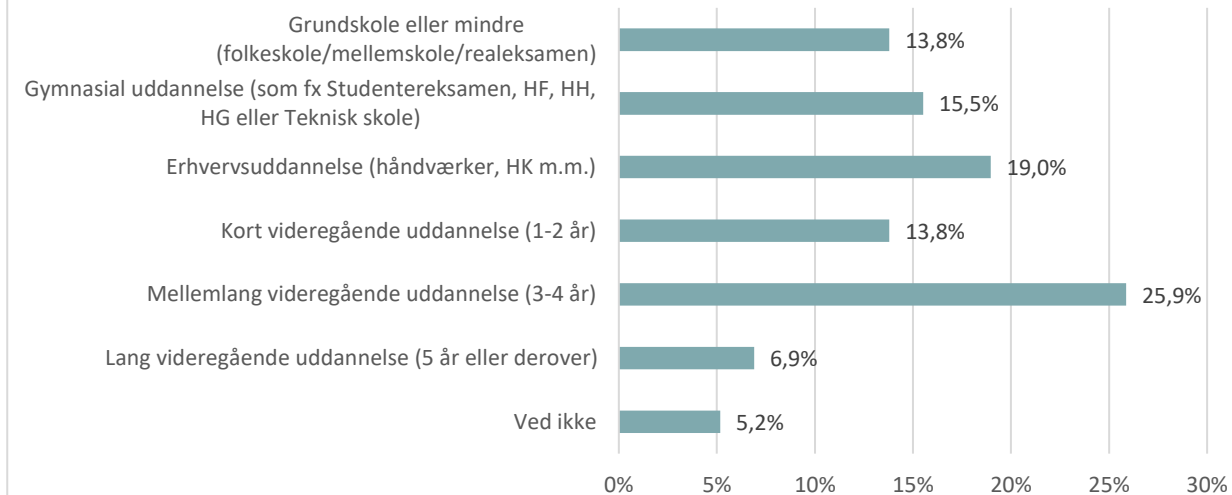


Antal besvarelser: 58



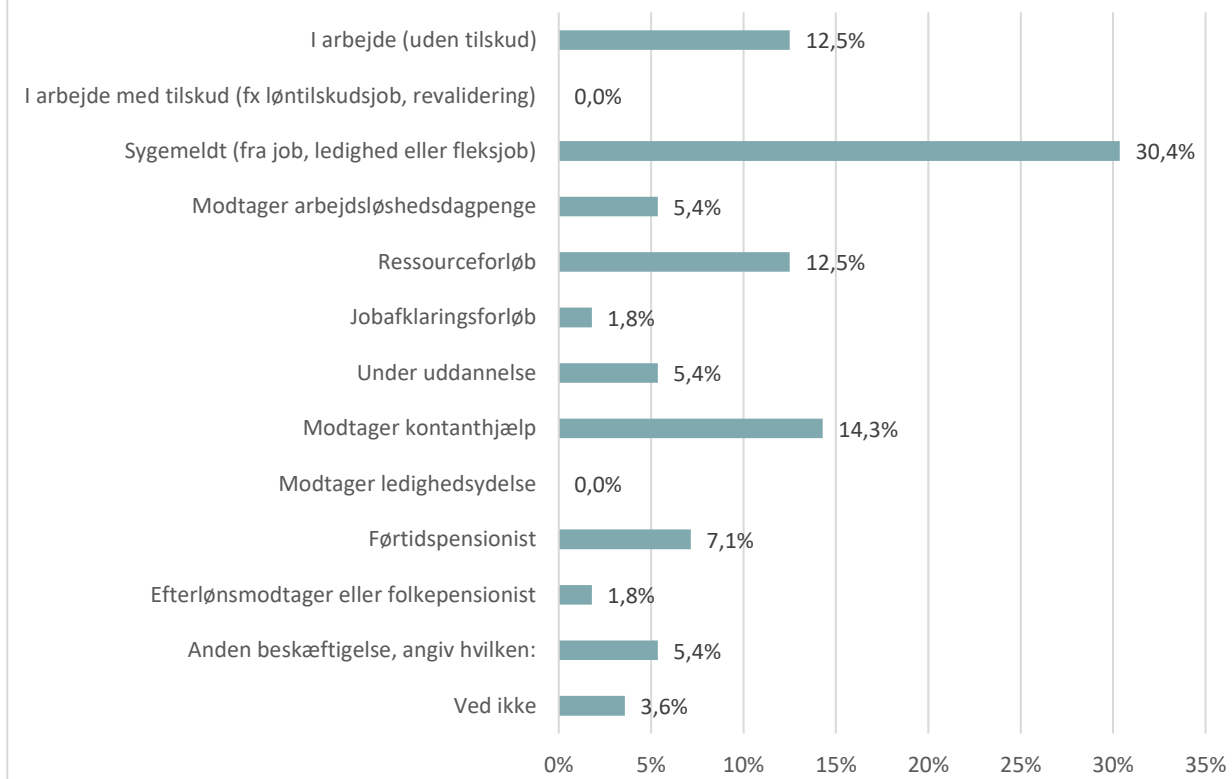
Antal besvarelser: 58

Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



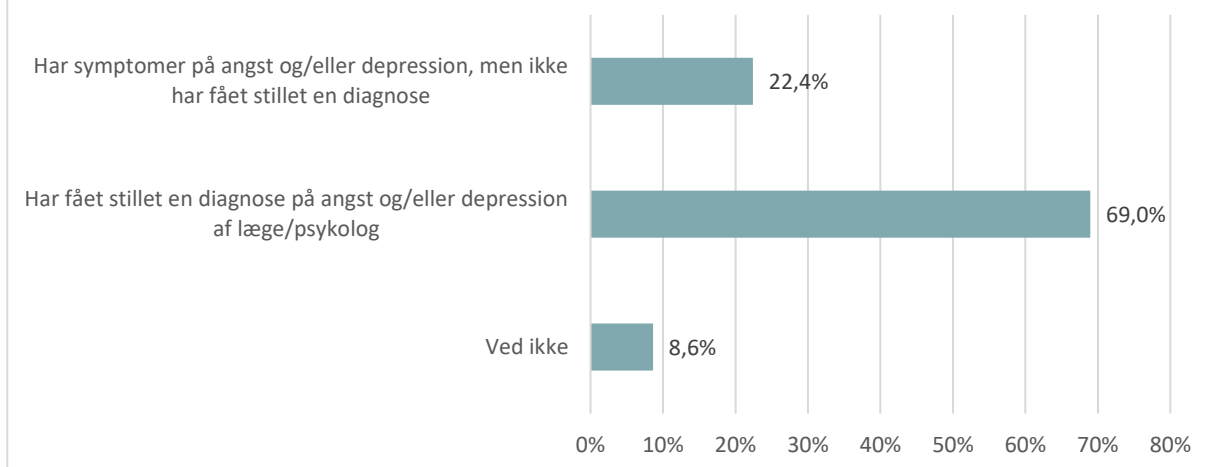
Antal besvarelser: 58

Hvad er din nuværende beskæftigelse?



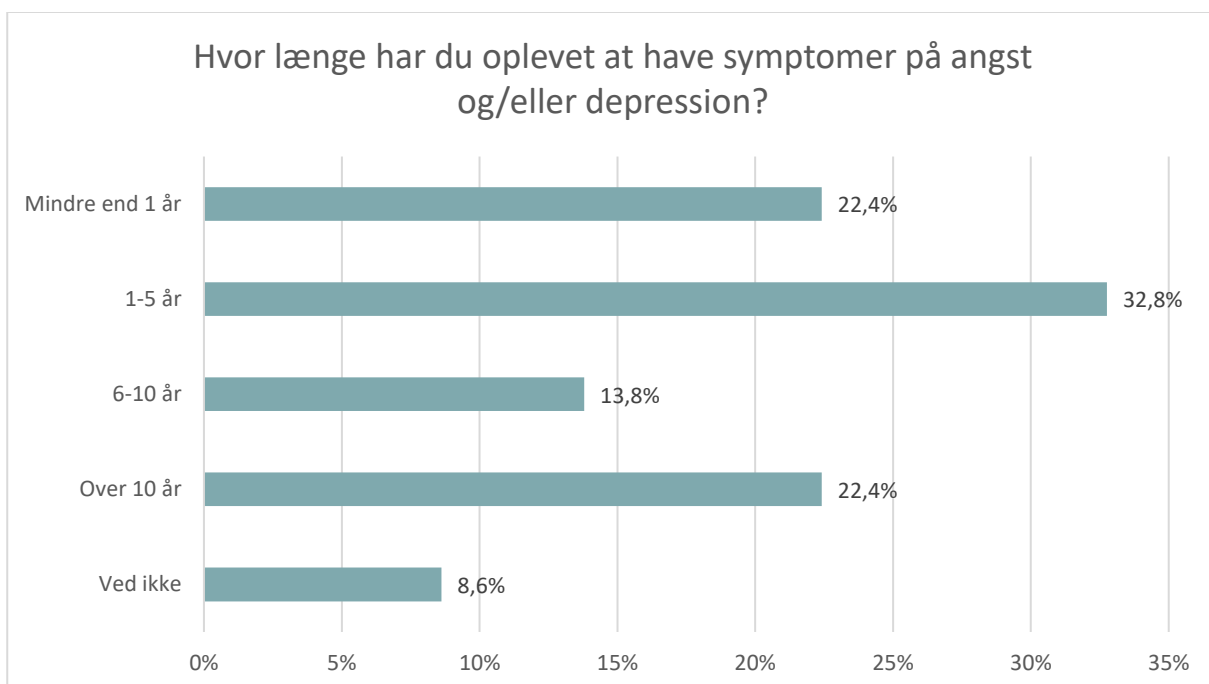
Antal besvarelser: 58

Er du kommet på kurset, fordi du:



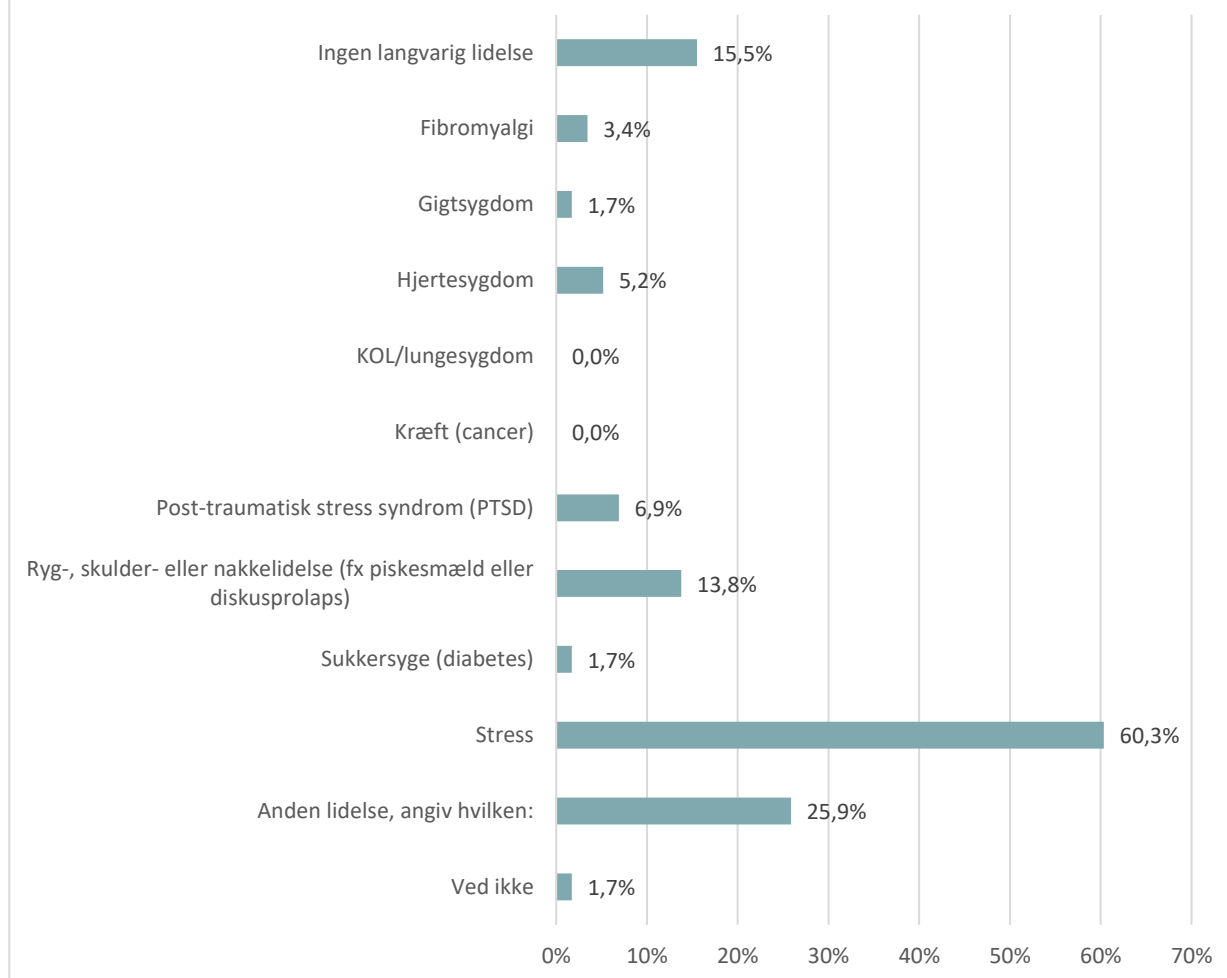
Antal besvarelser: 58

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



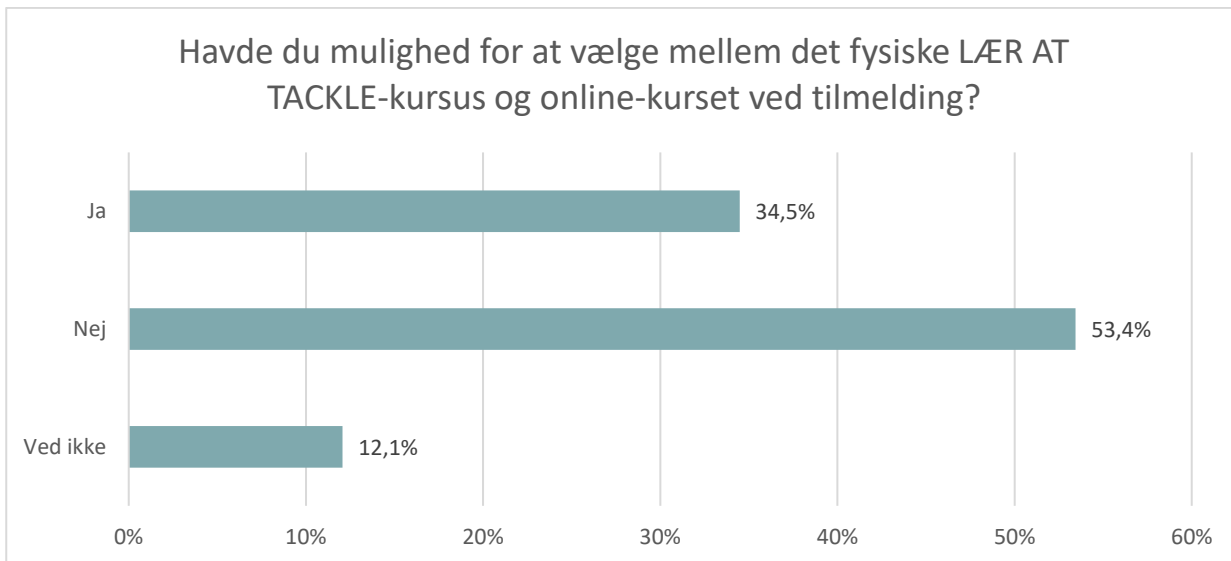
Antal besvarelser: 58

Har du derudover nogle af disse lidelser?

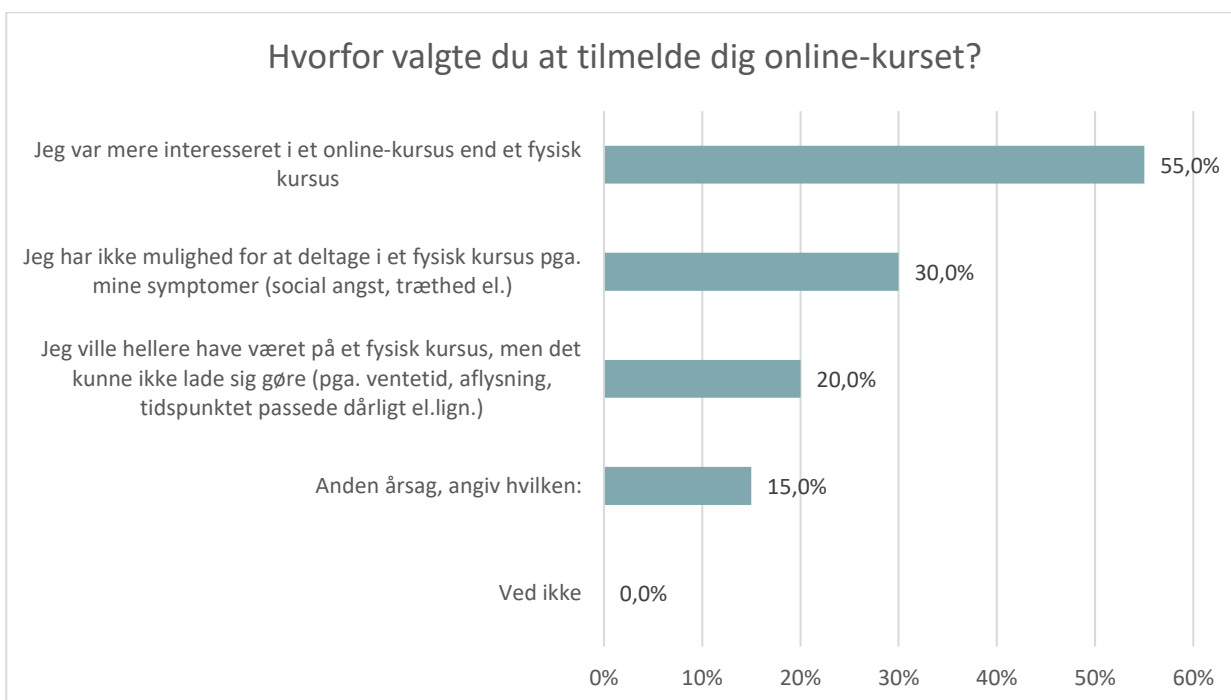


Antal besvarelser: 58. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

25,9 % (15 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes bl.a. stofskiftesygdom og personlighedsforstyrrelser.



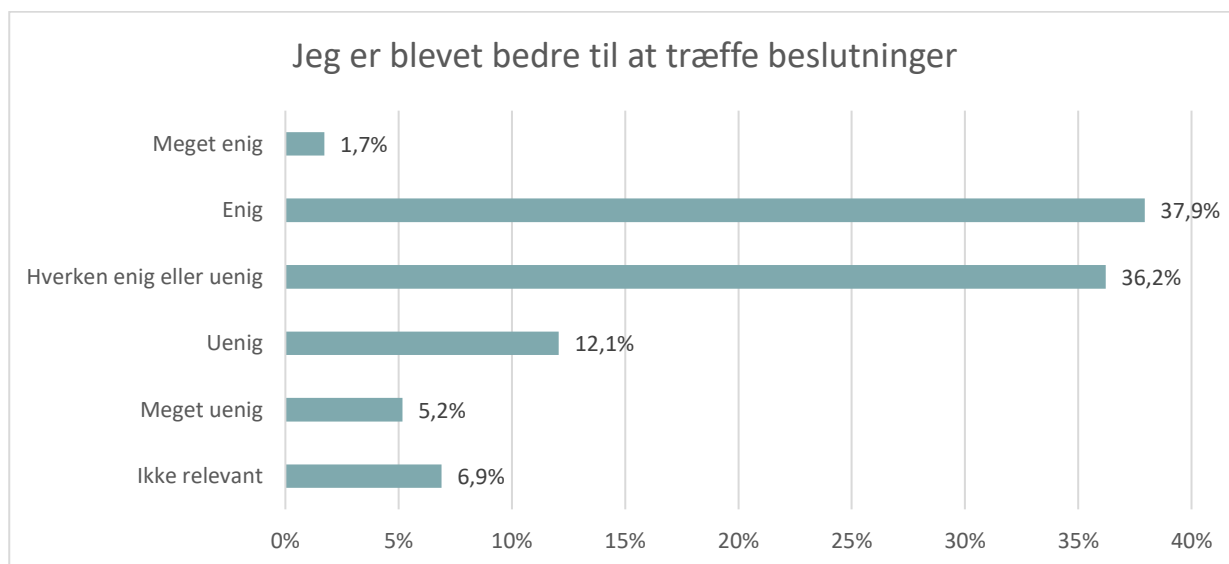
Antal besvarelser: 58



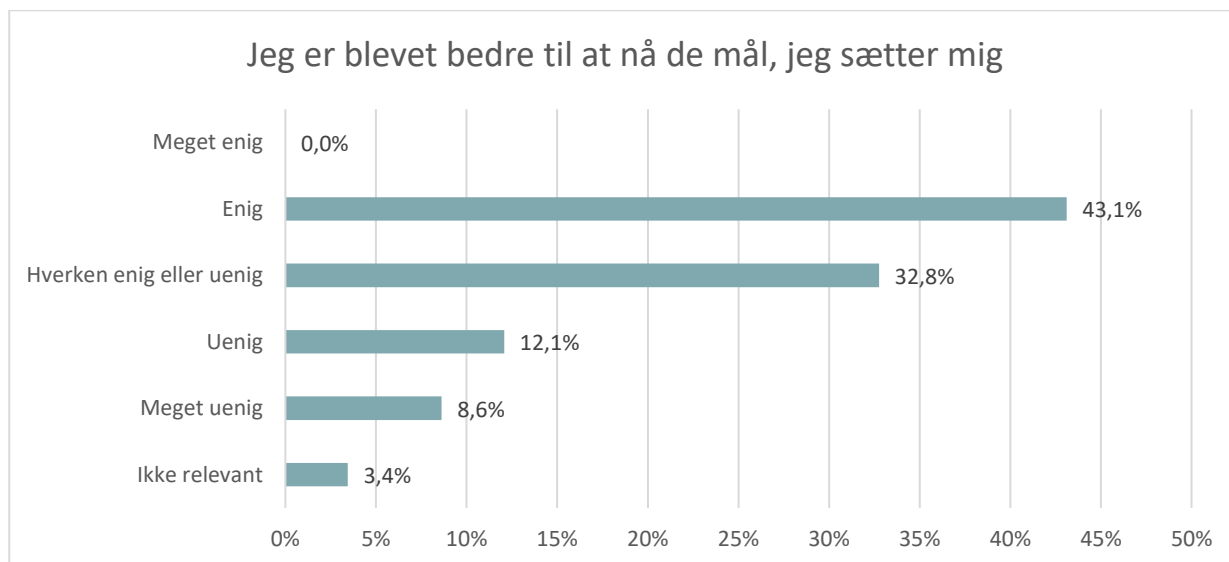
Antal besvarelser: 20. Spørgsmålet er kun stillet dem, der havde mulighed for at vælge mellem at deltage på et fysisk LÆR AT TACKLE-kursus og online-kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Selvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

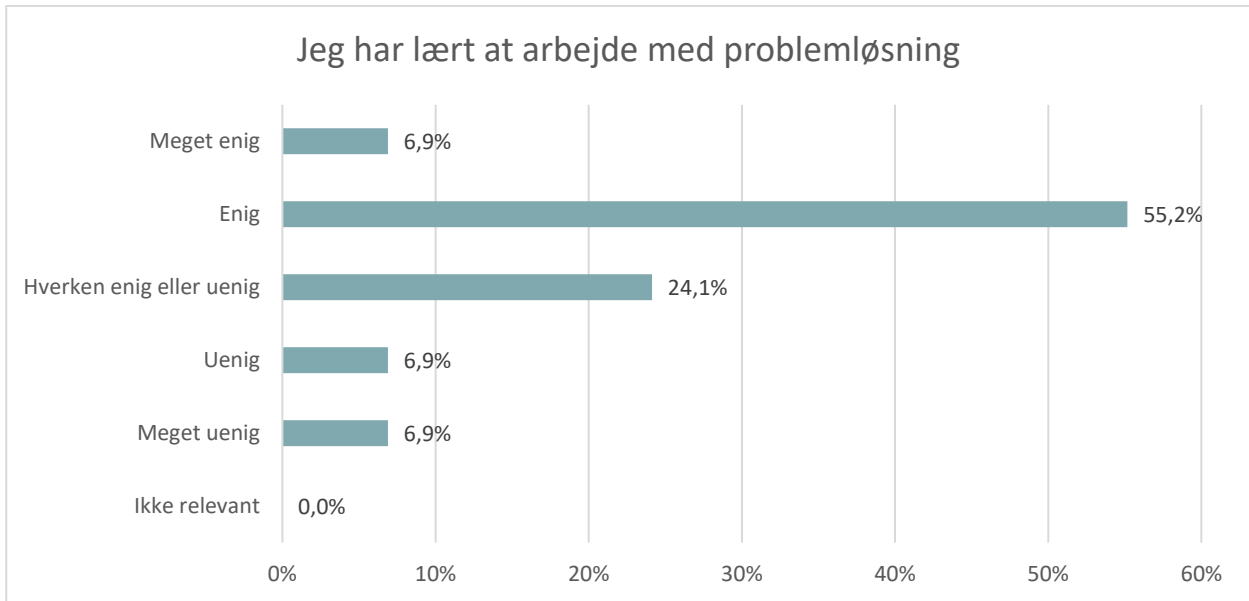
Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 14 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.



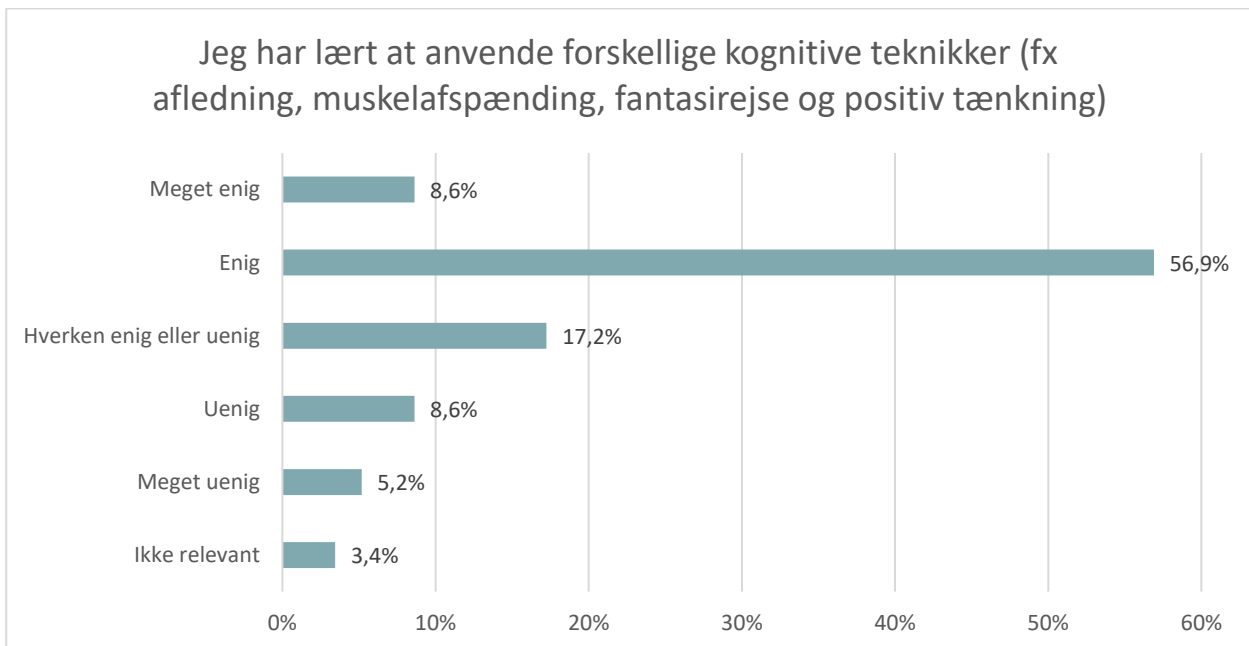
Antal besvarelser: 58



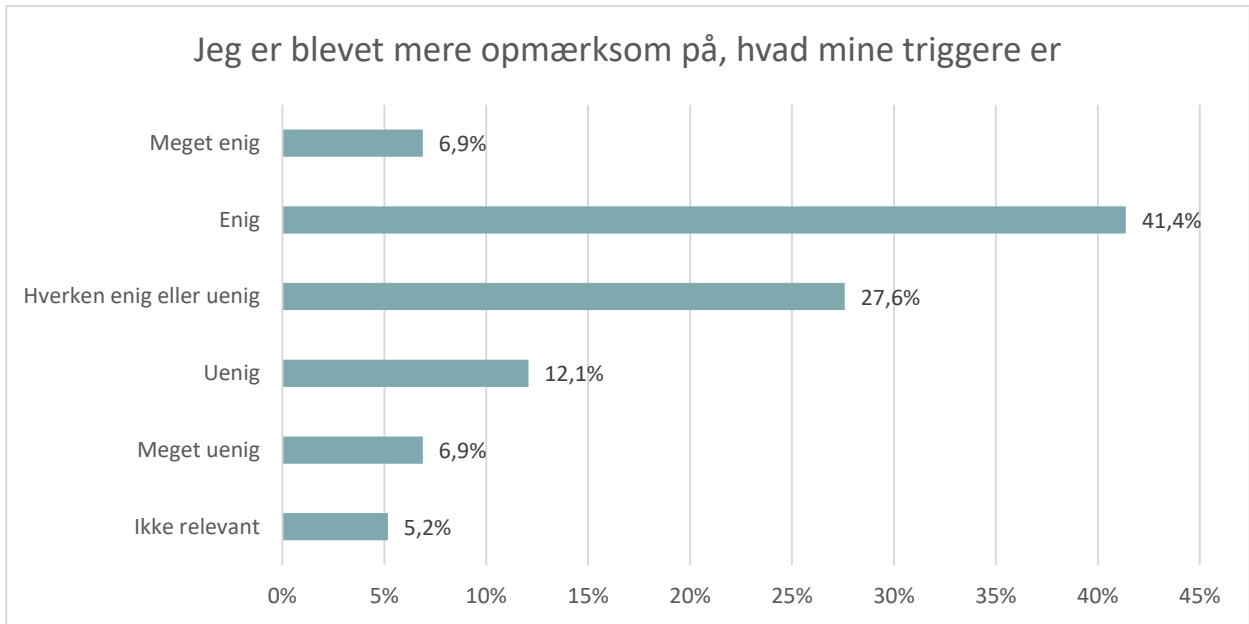
Antal besvarelser: 58



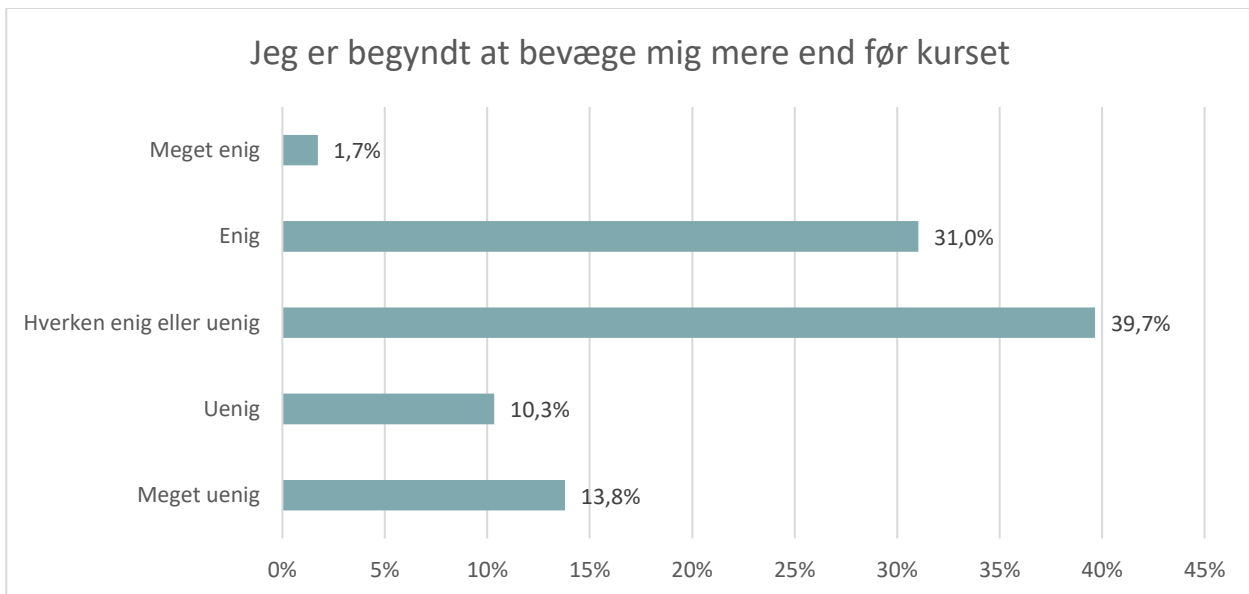
Antal besvarelser: 58



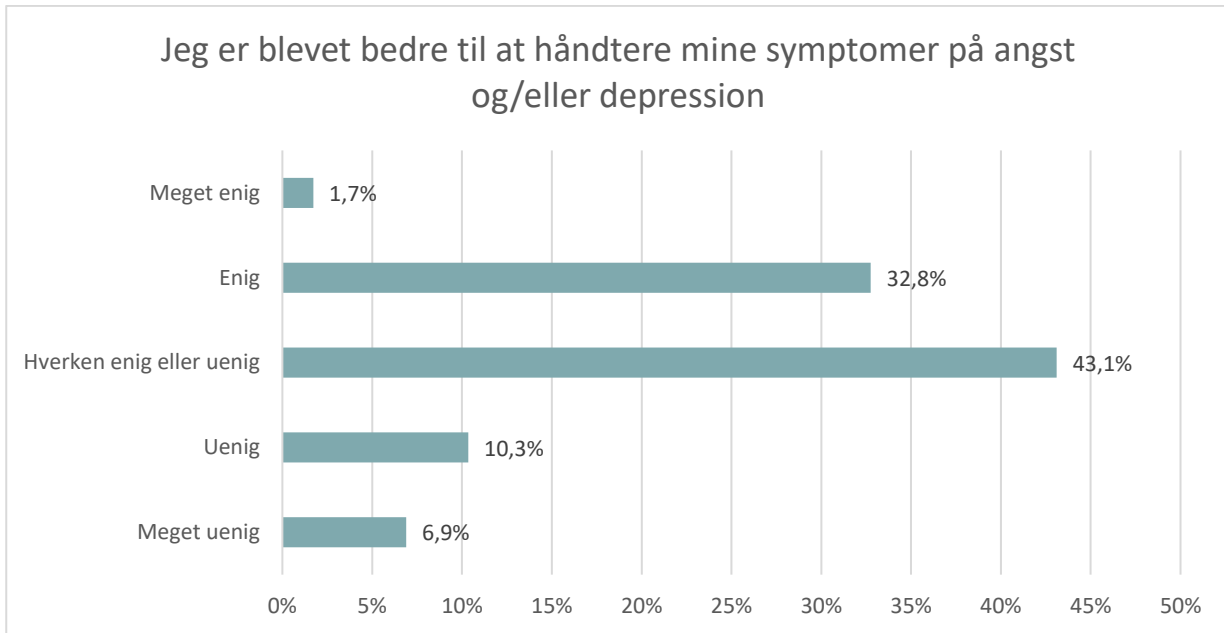
Antal besvarelser: 58



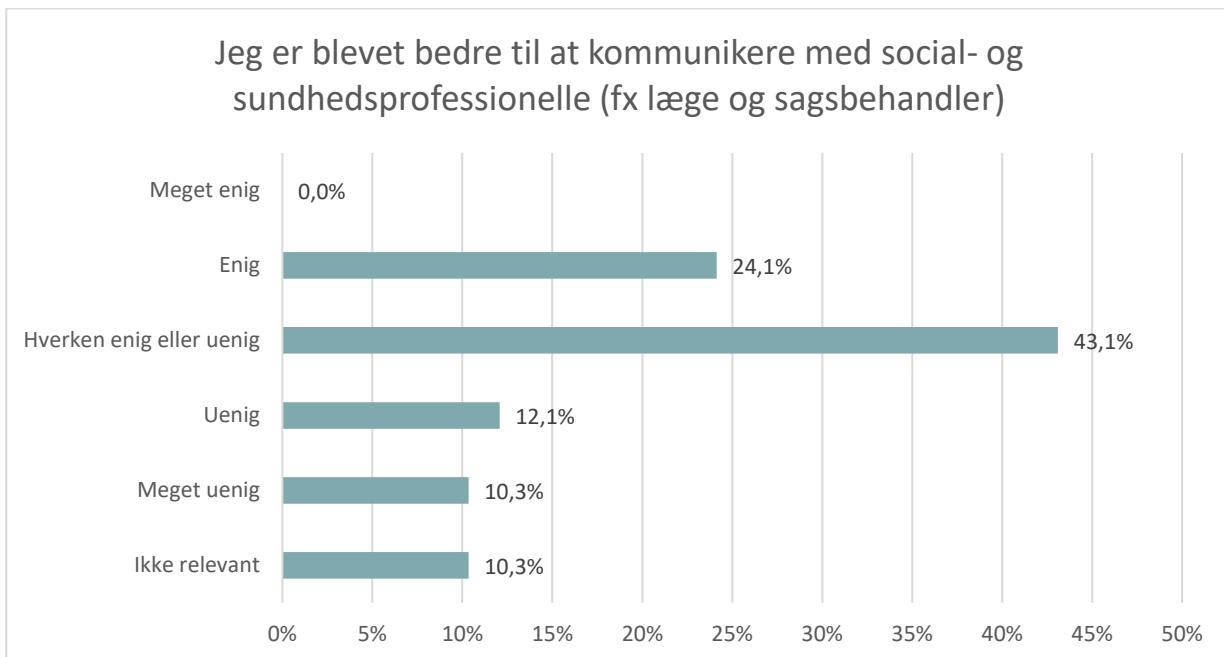
Antal besvarelser: 58



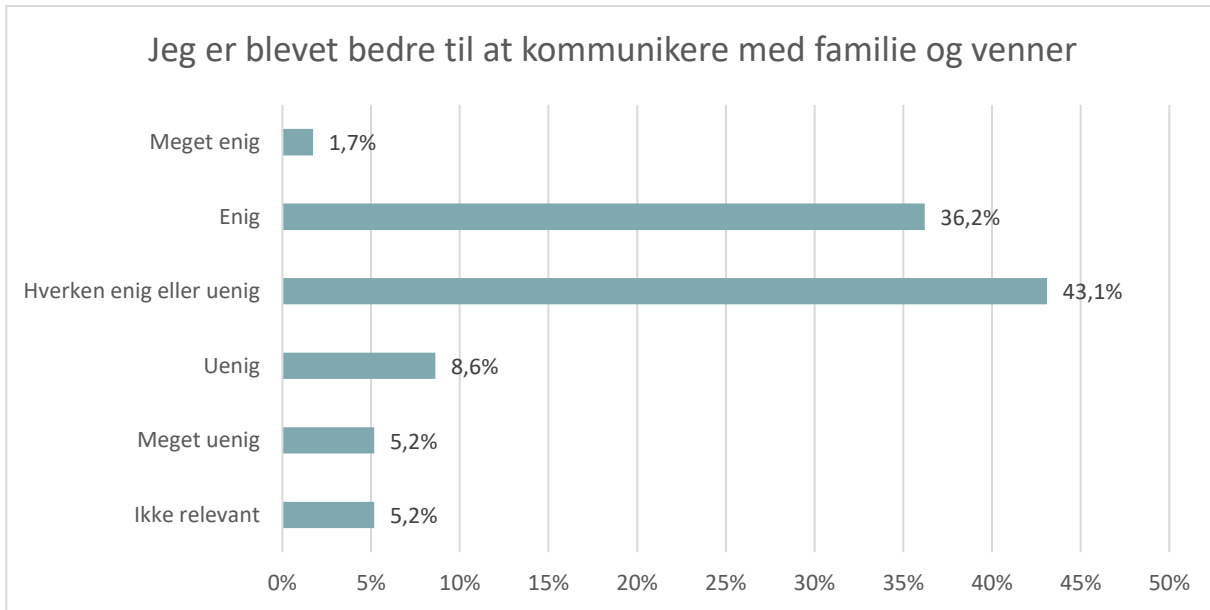
Antal besvarelser: 58



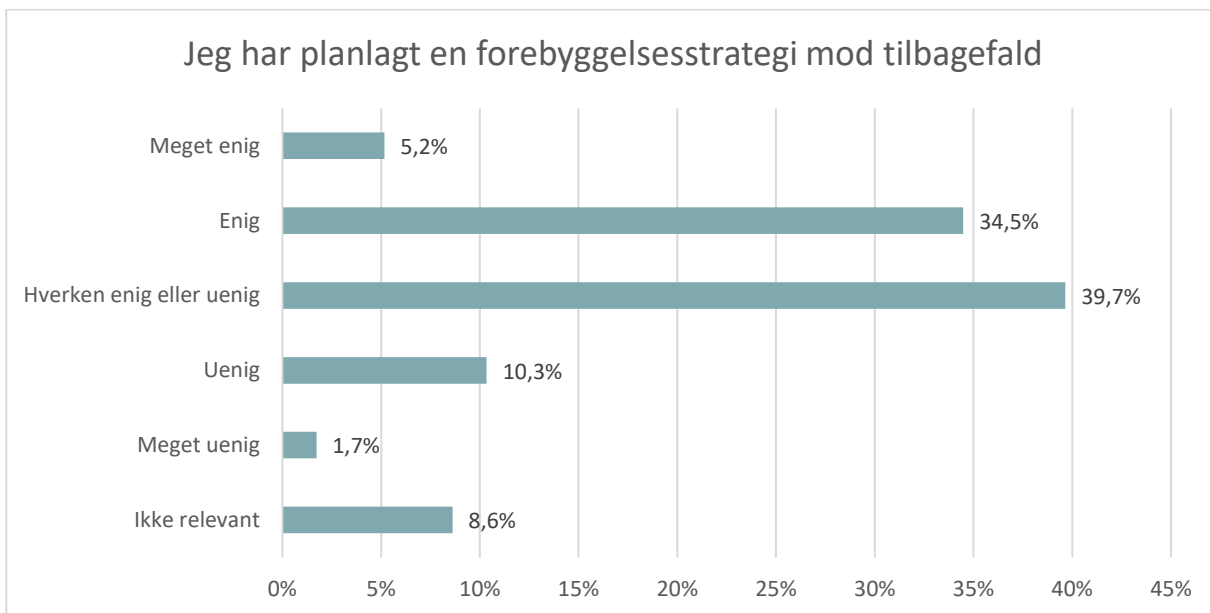
Antal besvarelser: 58



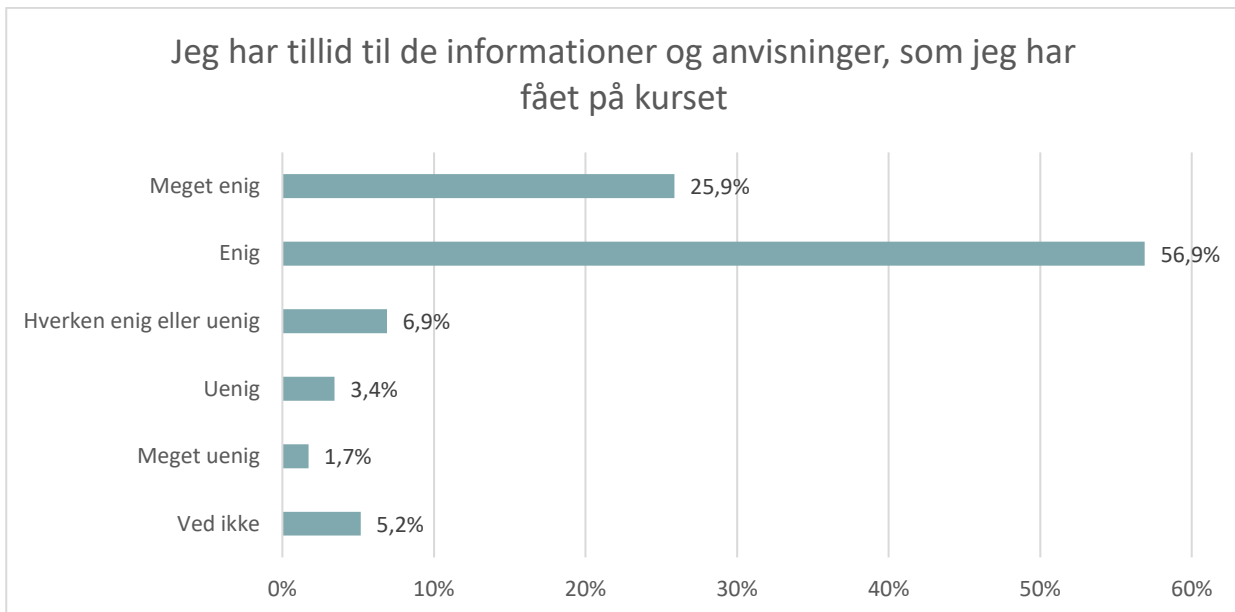
Antal besvarelser: 58



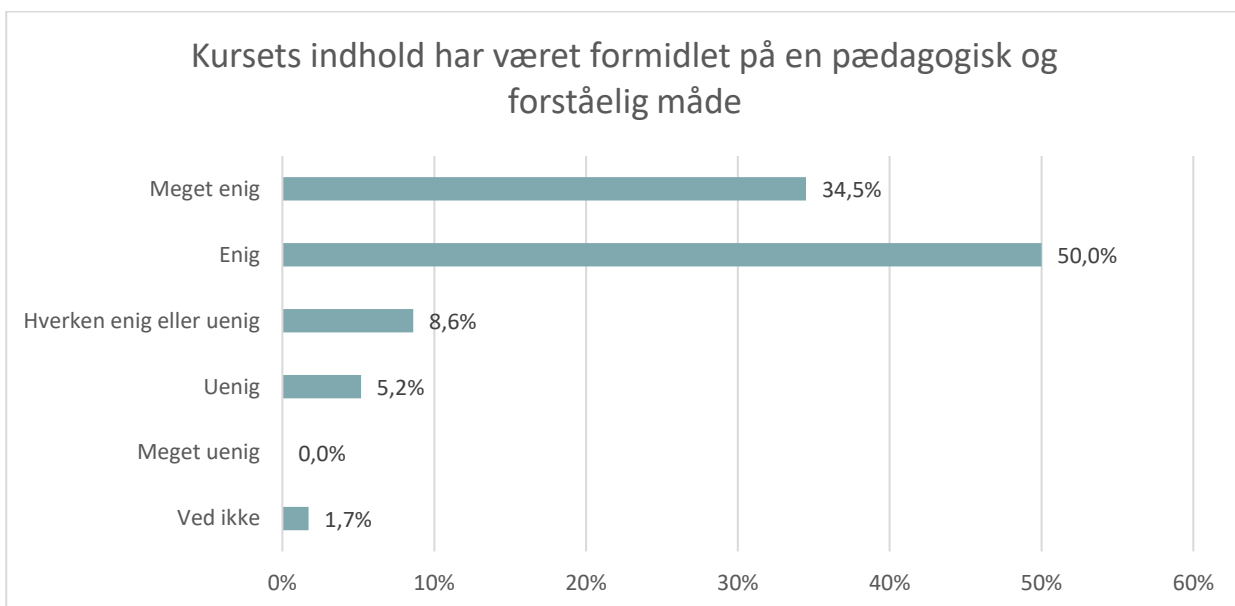
Antal besvarelser: 58



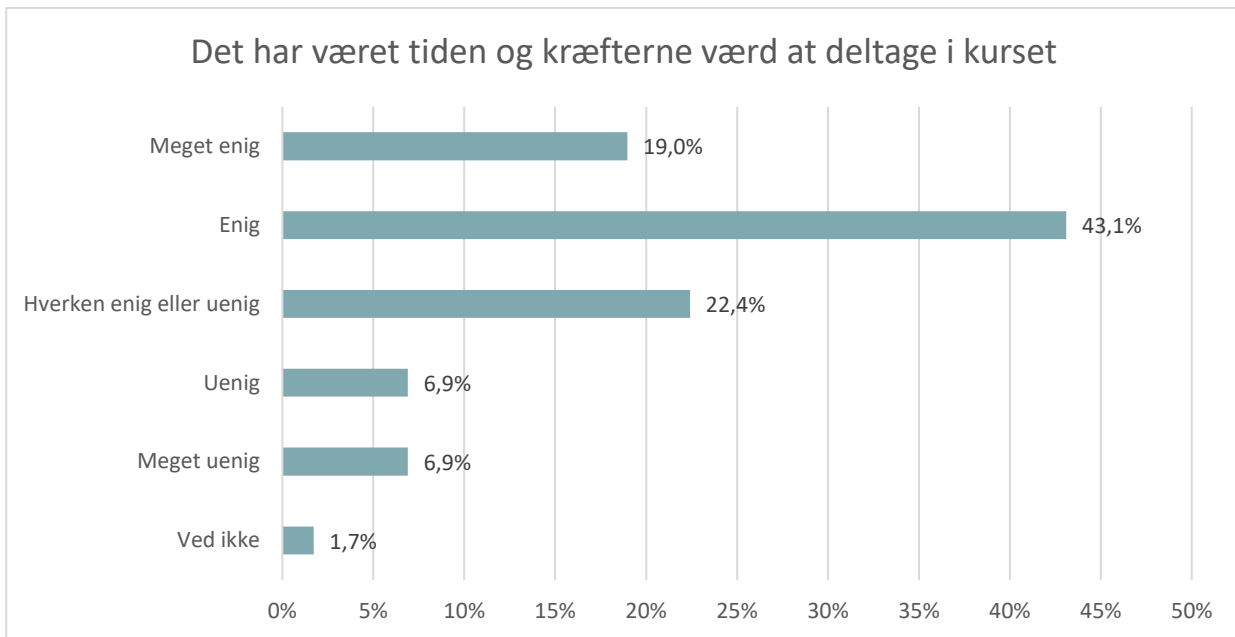
Antal besvarelser: 58



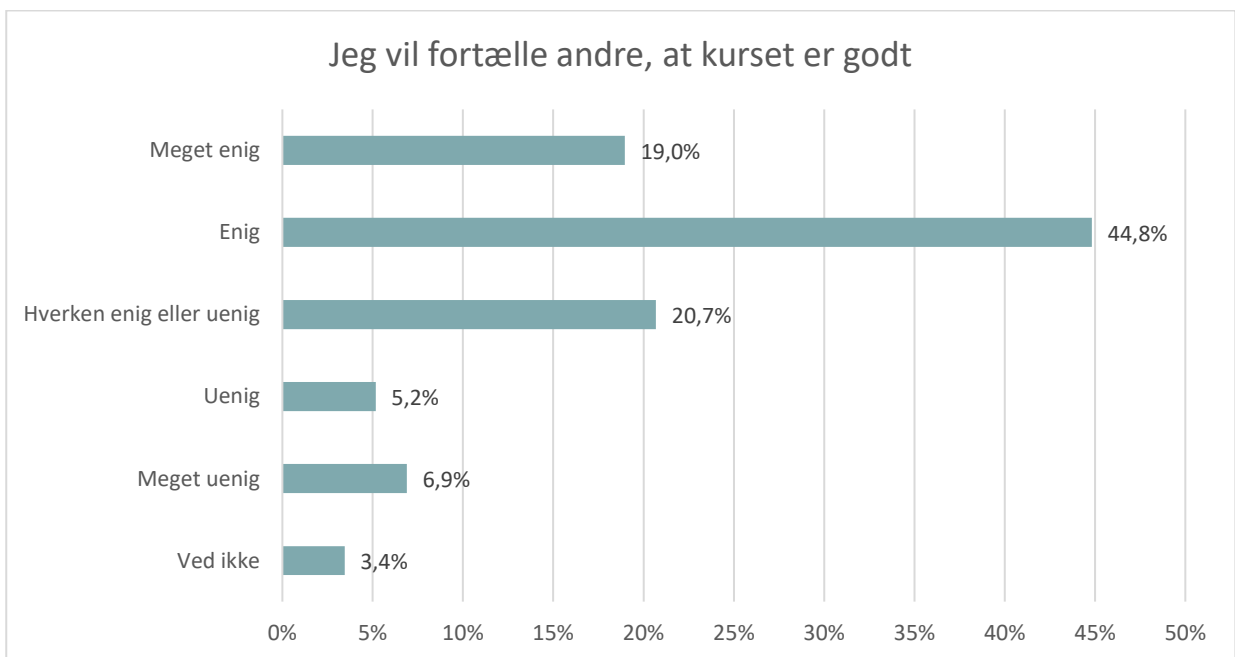
Antal besvarelser: 58



Antal besvarelser: 58



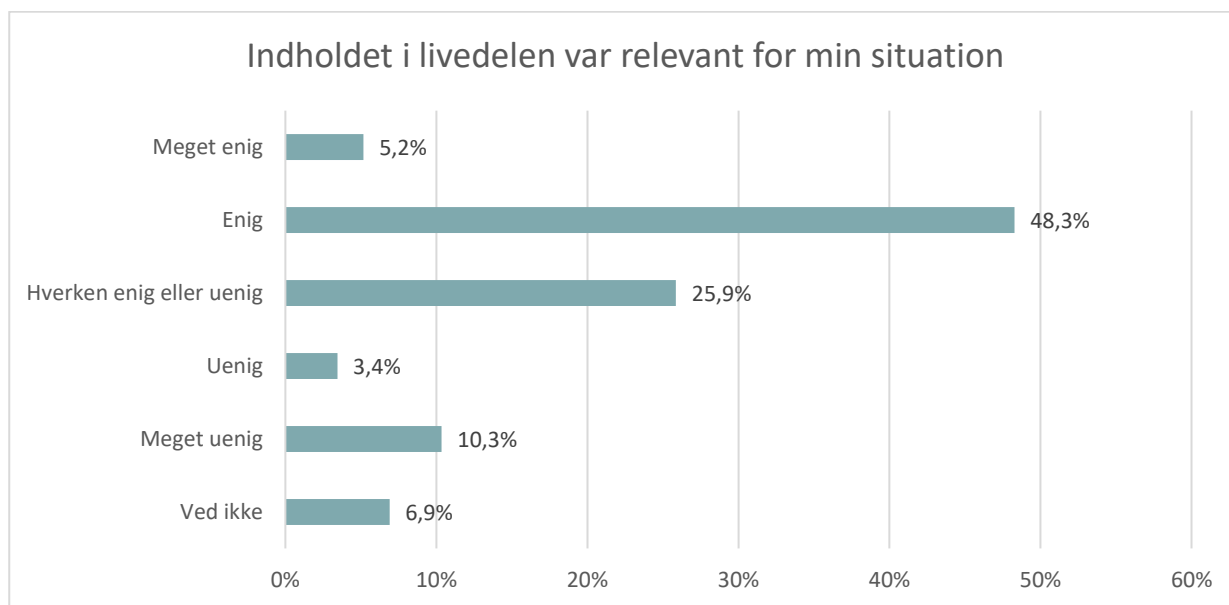
Antal besvarelser: 58



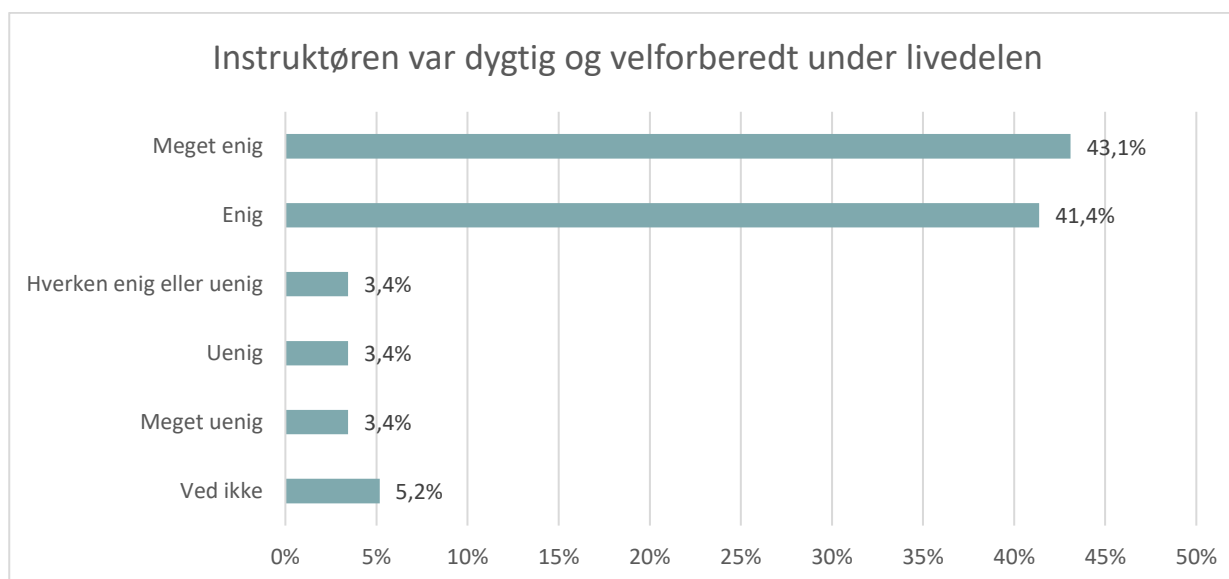
Antal besvarelser: 58

Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen

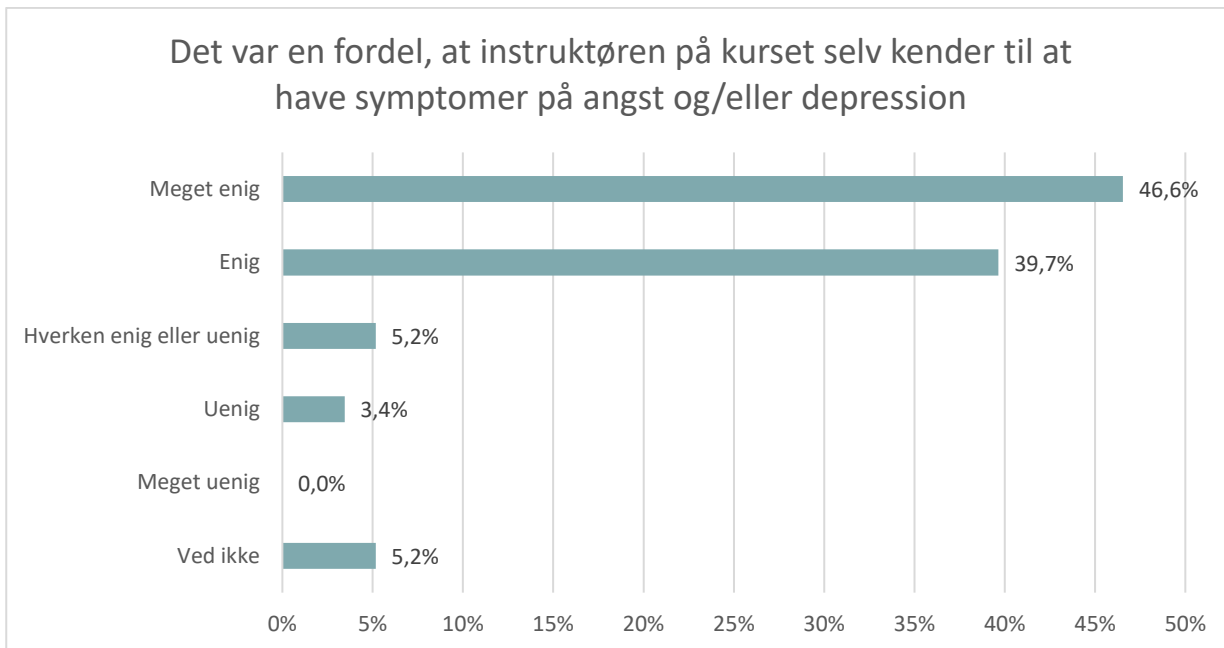
Onlinekurset består af 6 moduler af én uges varighed, hvor kursisterne mødes én gang om ugen til fælles liveundervisning (livedelen) og derudover gennemgår nogle øvelser på kursusplatformen for sig selv i løbet af ugen. Dette afsnit omhandler kursisters vurdering af livedelen og de individuelle aktiviteter.



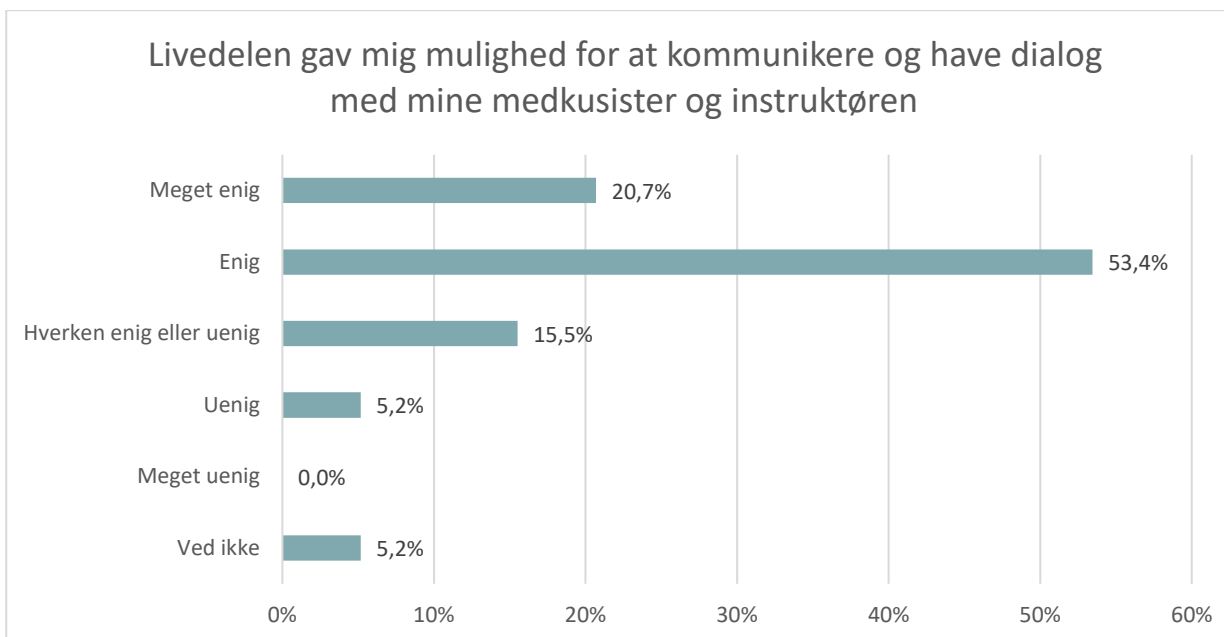
Antal besvarelser: 58



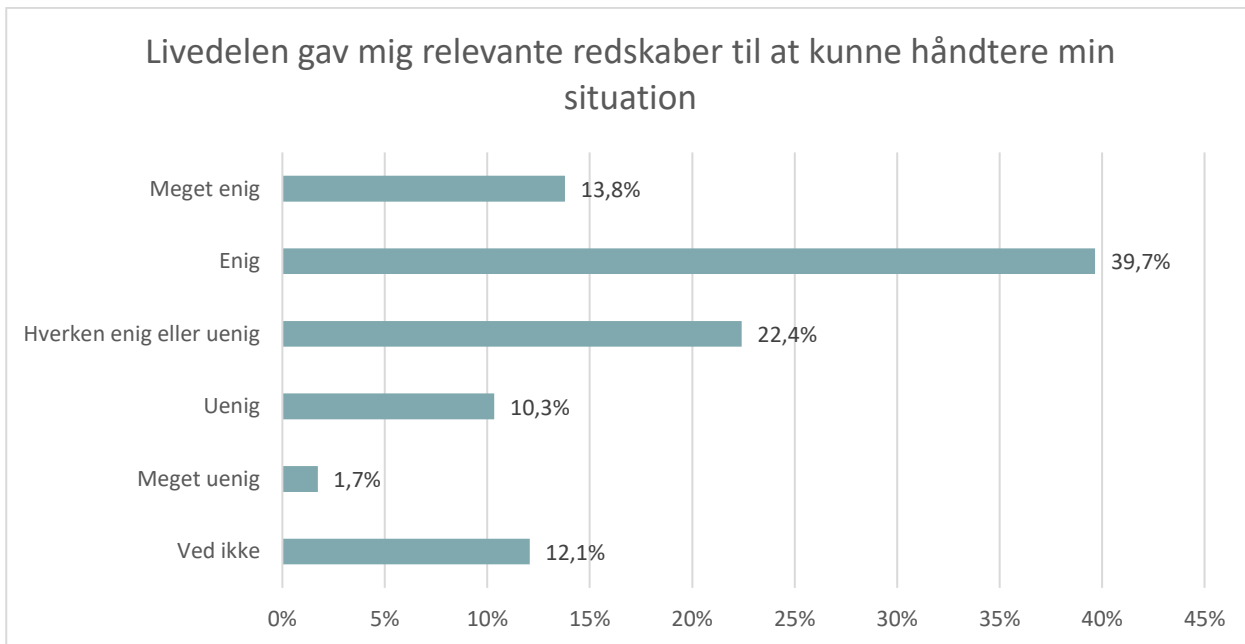
Antal respondenter: 58



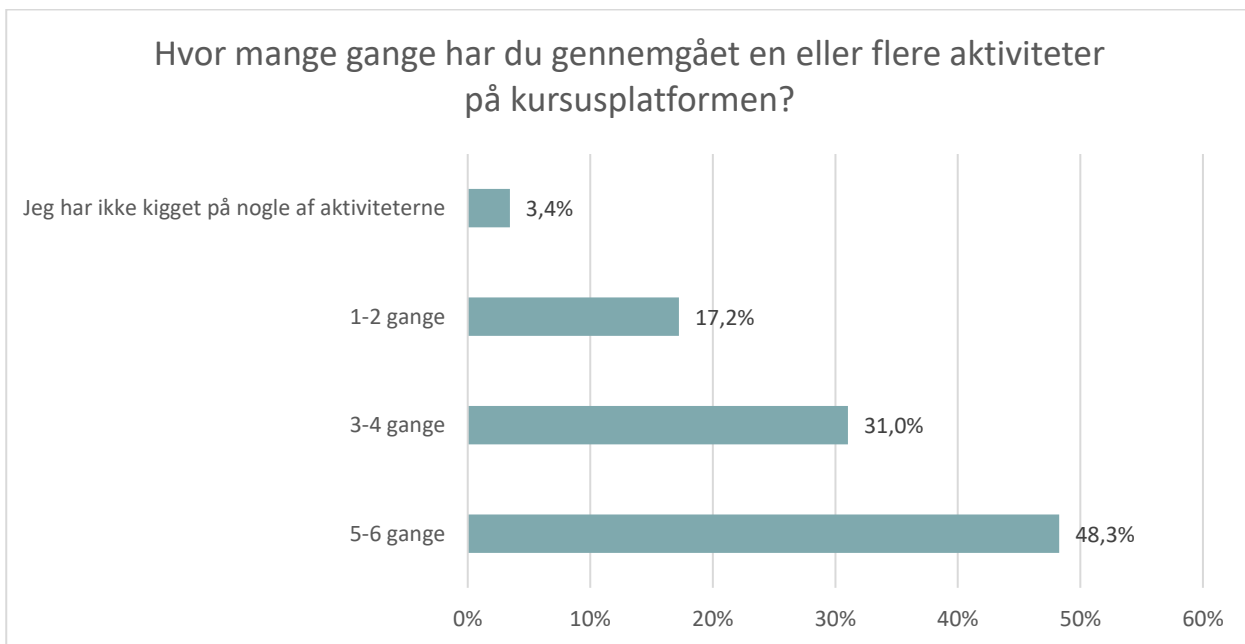
Antal respondenter: 58



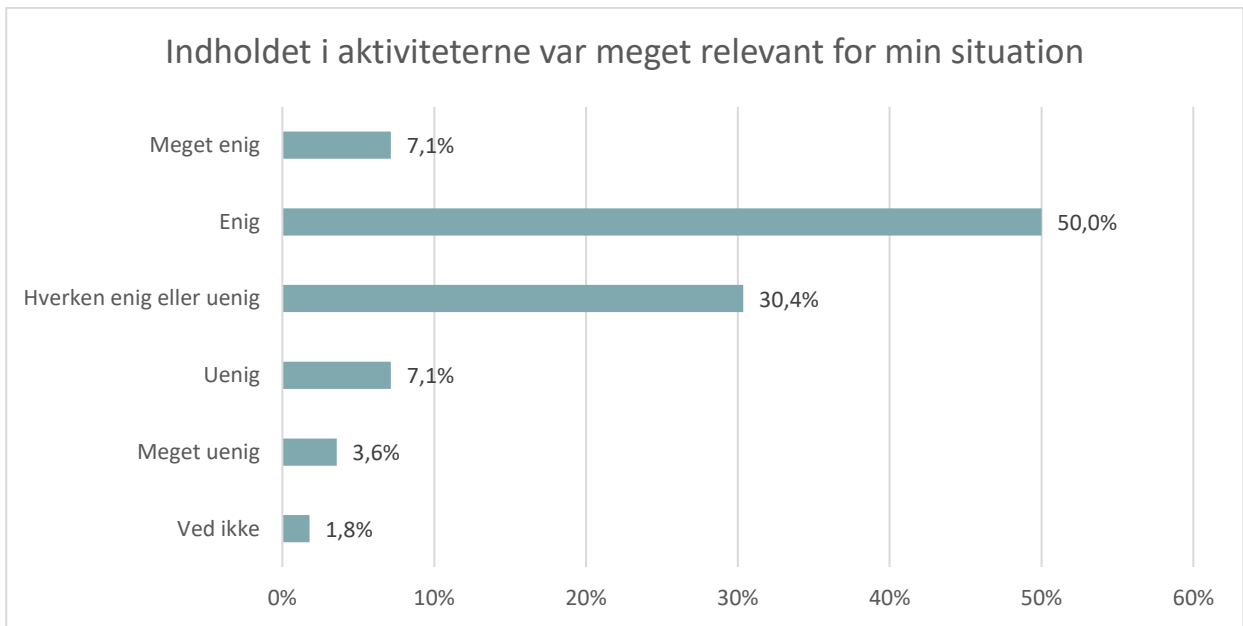
Antal besvarelser: 58



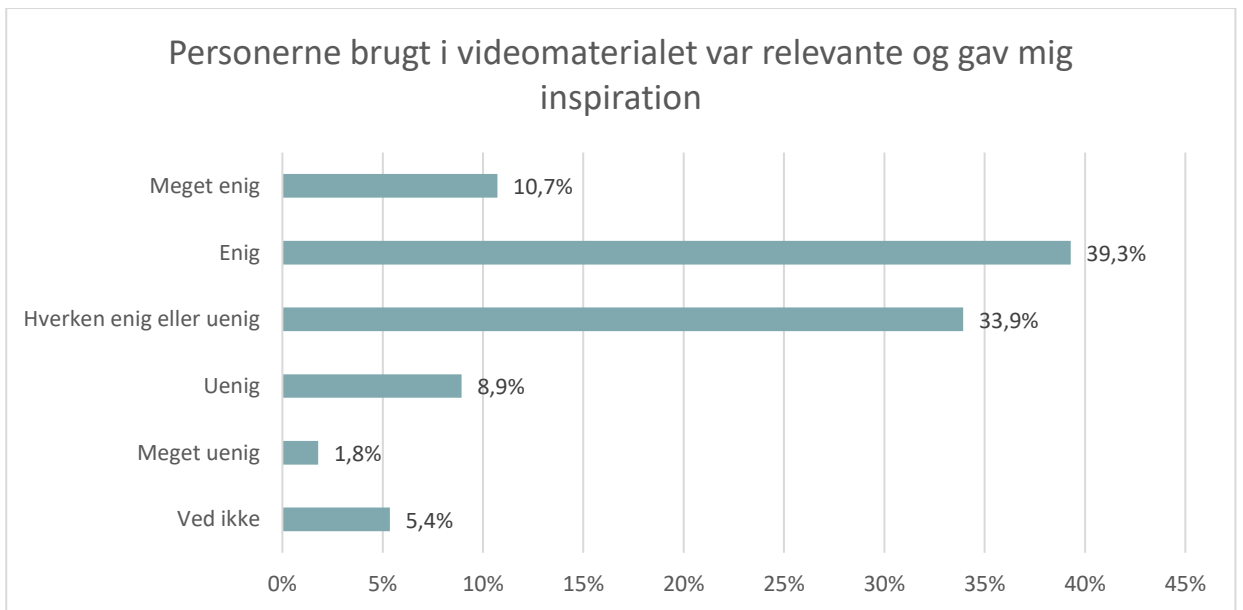
Antal besvarelser: 58



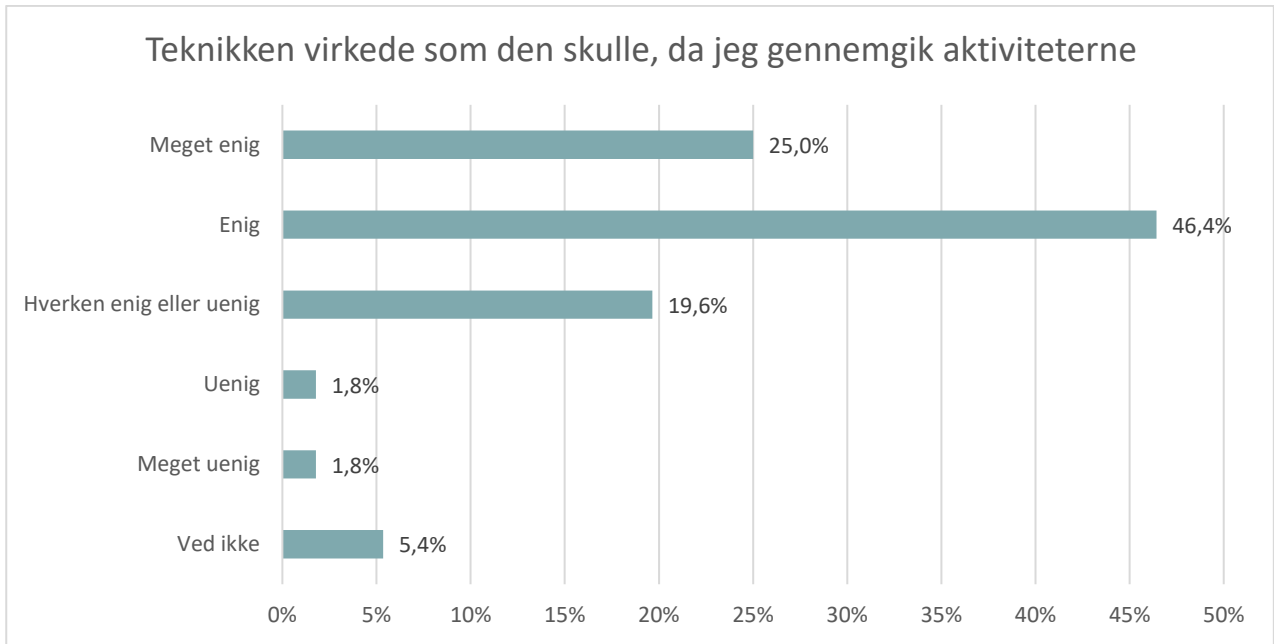
Antal besvarelser: 58



Antal besvarelser: 58



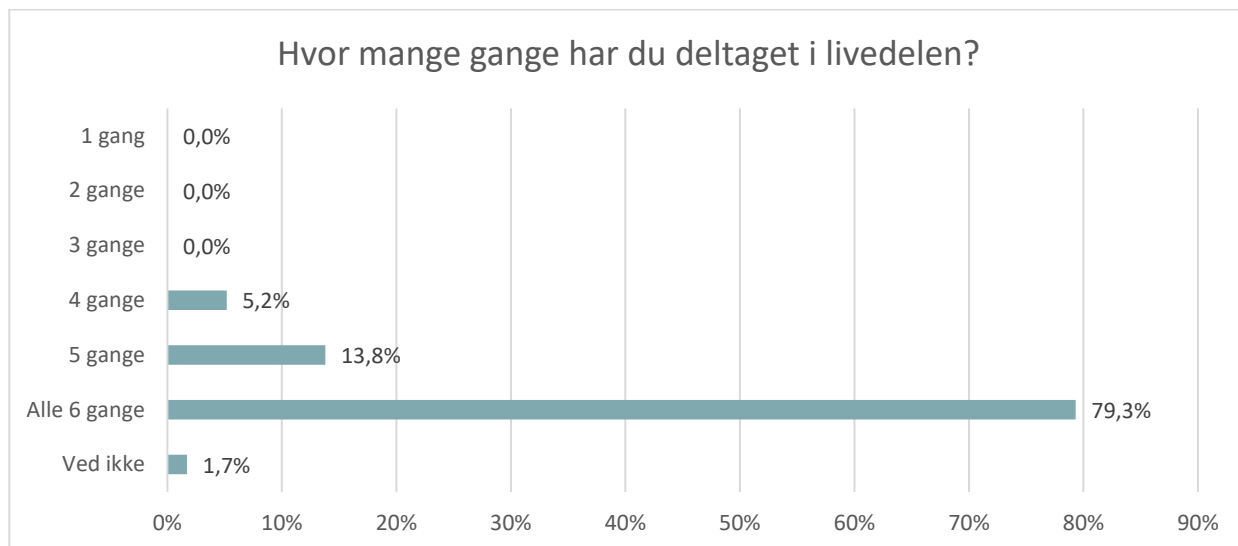
Antal besvarelser: 58



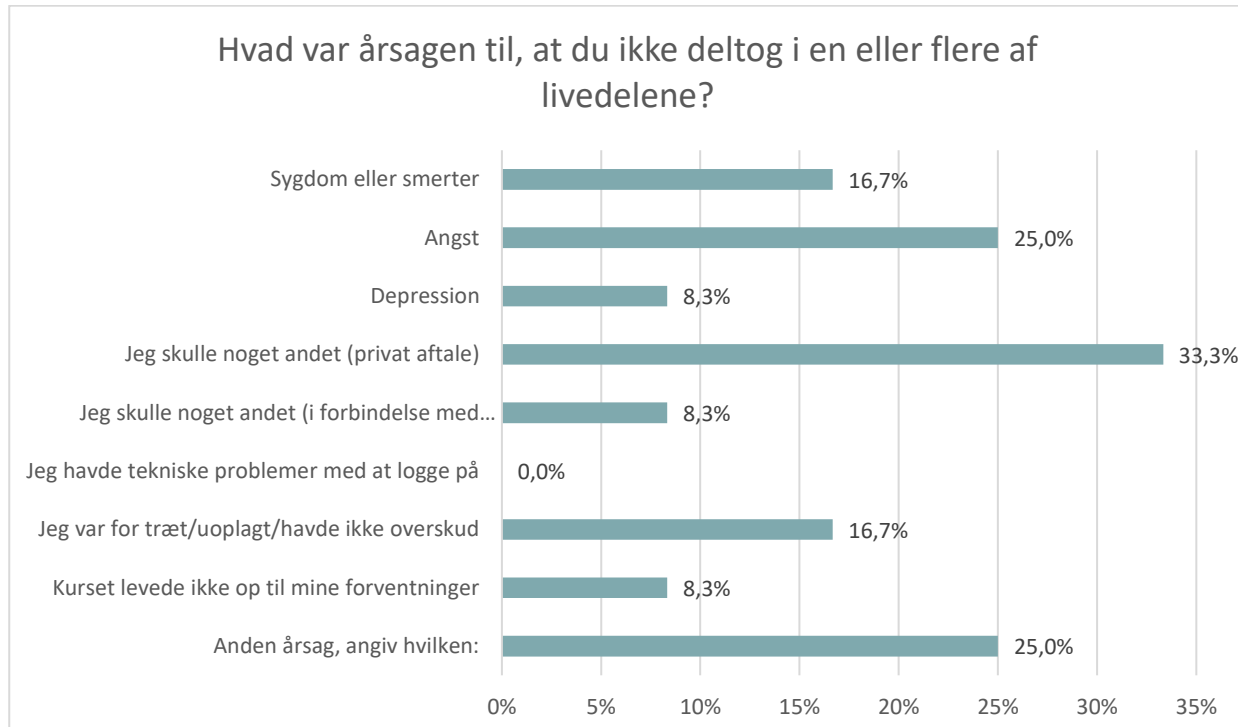
Antal besvarelser: 58

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.



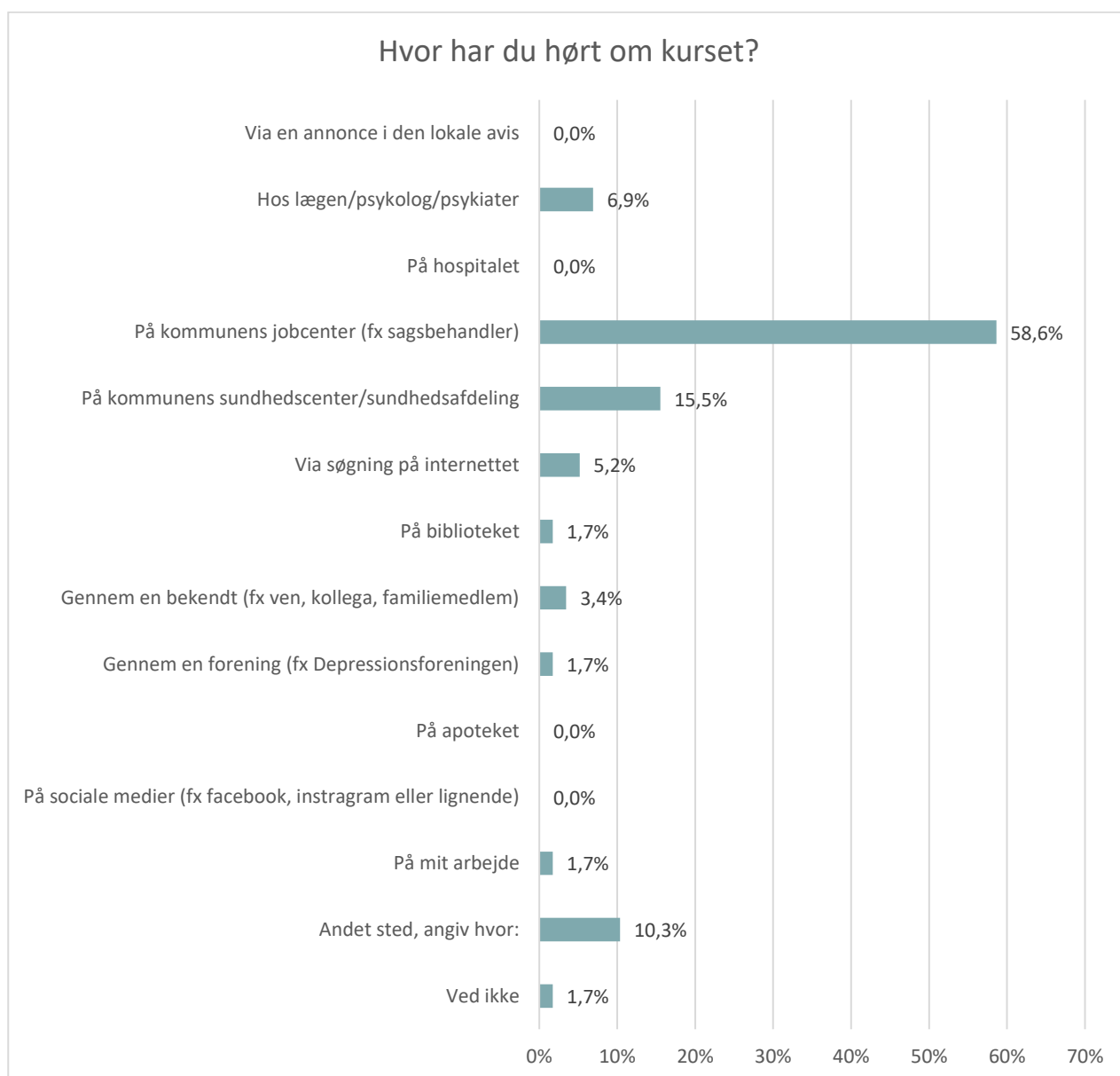
Antal besvarelser: 58



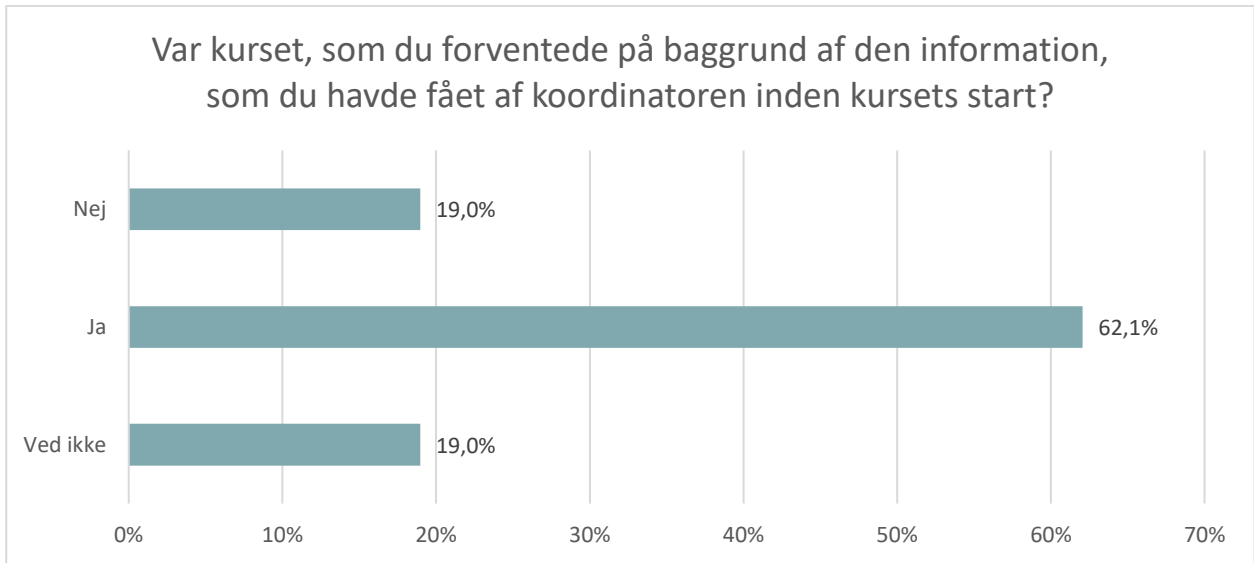
Antal besvarelser: 12. Spørgsmålet er kun blevet stillet til dem, der har haft fravær en eller flere gange. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

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.

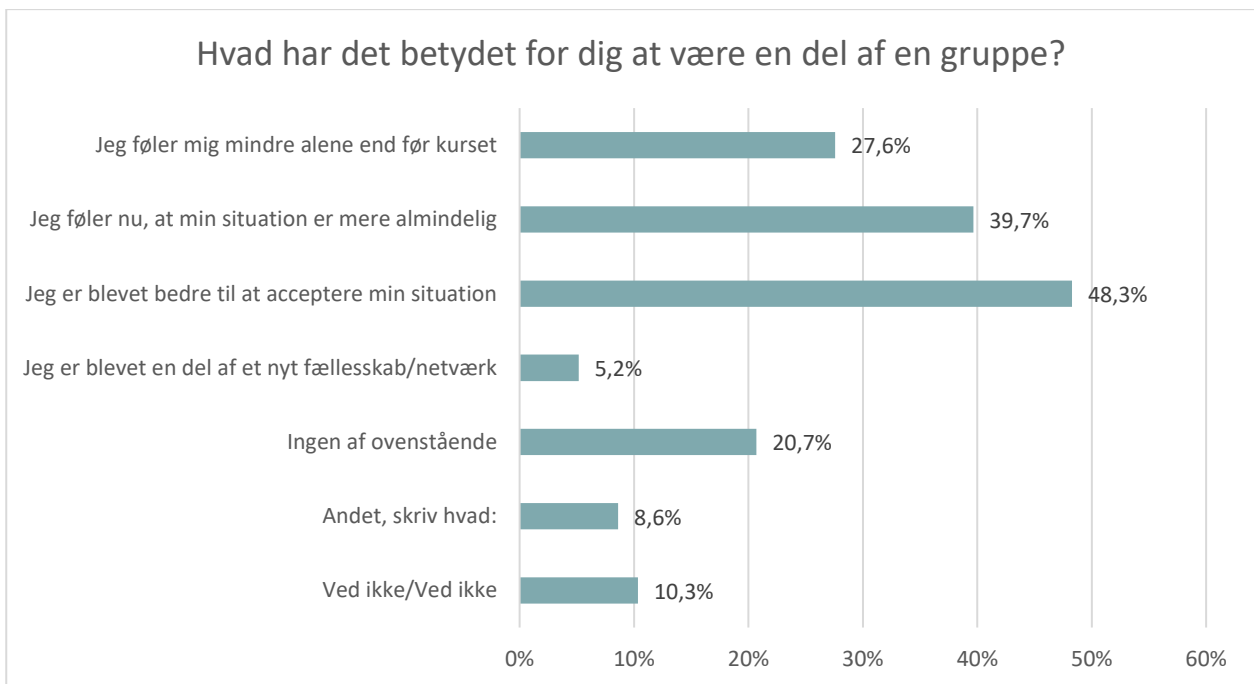


Antal besvarelser: 58. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.



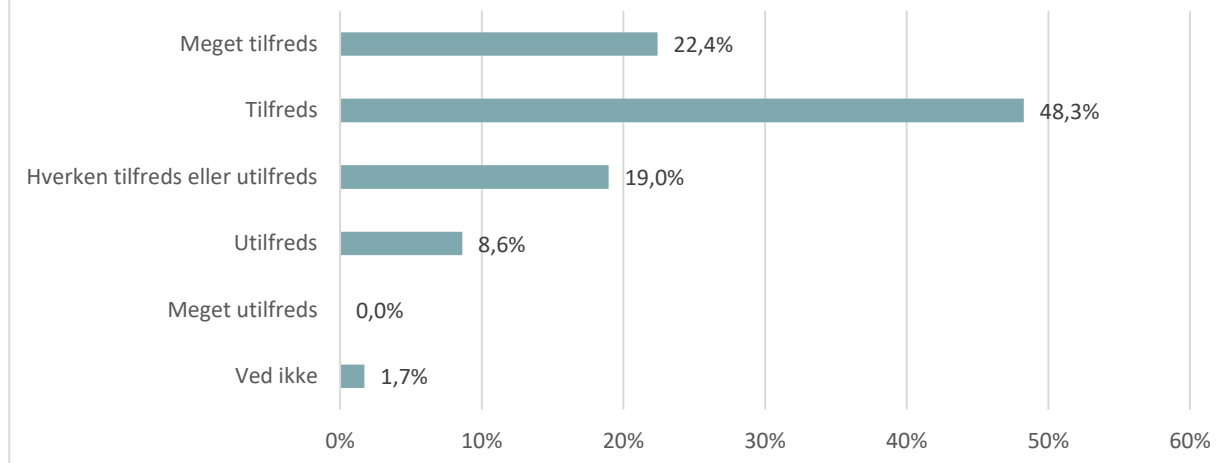
Antal besvarelser: 58

19 % (11 kursister) har svaret nej til spørgsmålet. Størstedelen angiver, at de havde en forventning om et andet indhold.



Antal besvarelser: 58. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 58