

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2023



## Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	4
3. Kursisternes baggrund.....	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset .....	9
5. Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen .....	16
6. Deltagelse og fravær .....	18
7. Kendskab og forventninger til kurset .....	19

## 1. Indledning

*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.

I 2023 blev der afholdt 5 kurser (for borgere over 18 år) med deltagelse af 68 kursister fra 21 forskellige kommuner.

Efter hvert endt 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. 39 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 57,4 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## 2. Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for 2023 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 67 % er kvinder, og 33 % er mænd
- 69 % er mellem 40 til 69 år
- 61 % har en videregående uddannelse
- 28 % er sygemeldt fra arbejde, ledighed eller fleksjob, 33 % er i arbejde uden tilskud, og 6 % modtager kontanthjælp
- 23 % har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år, mens 46 % har oplevet det i over 10 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 71 % angiver, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker.

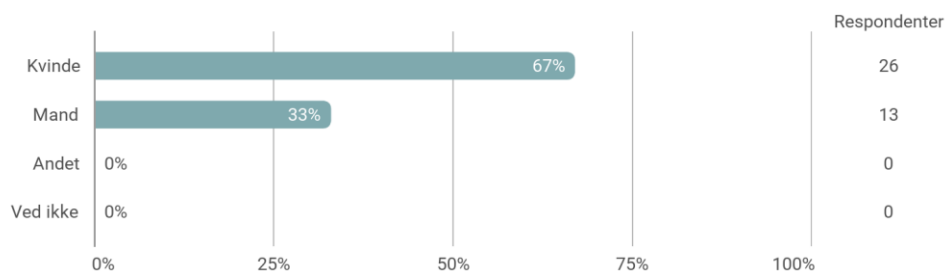
69 % af kursisterne har været meget tilfredse eller tilfredse med kursusforløbet.

### 3. 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.

**Figur 3.1. Køn**

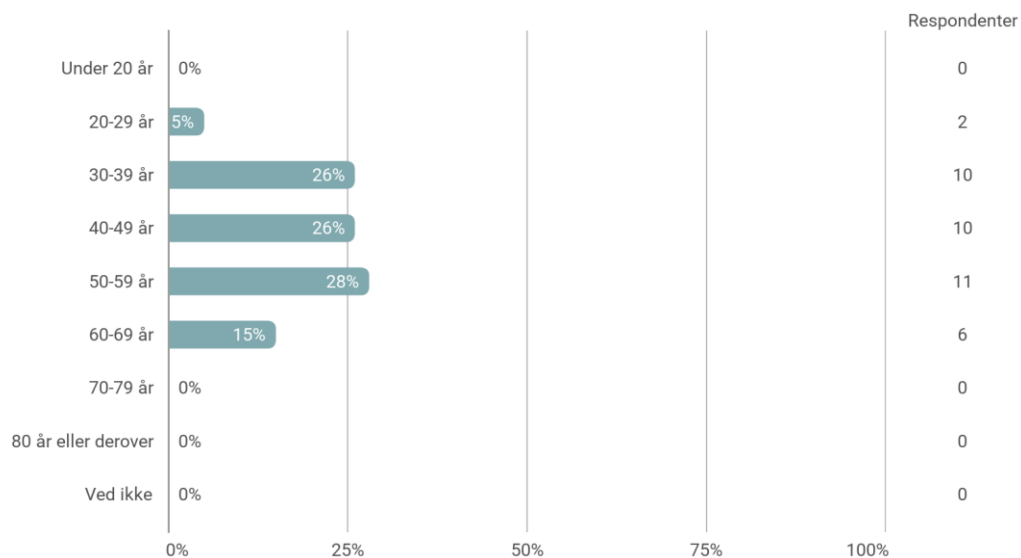
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 39

**Figur 3.2. Alder**

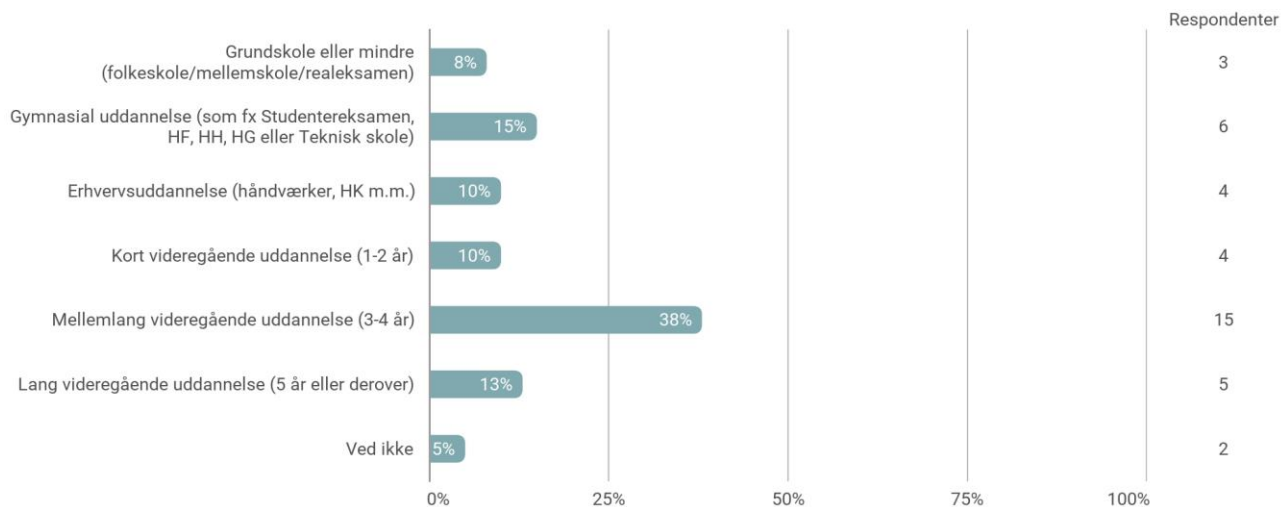
Hvor gammel er du?



Antal besvarelser: 39

### Figur 3.3. Uddannelse

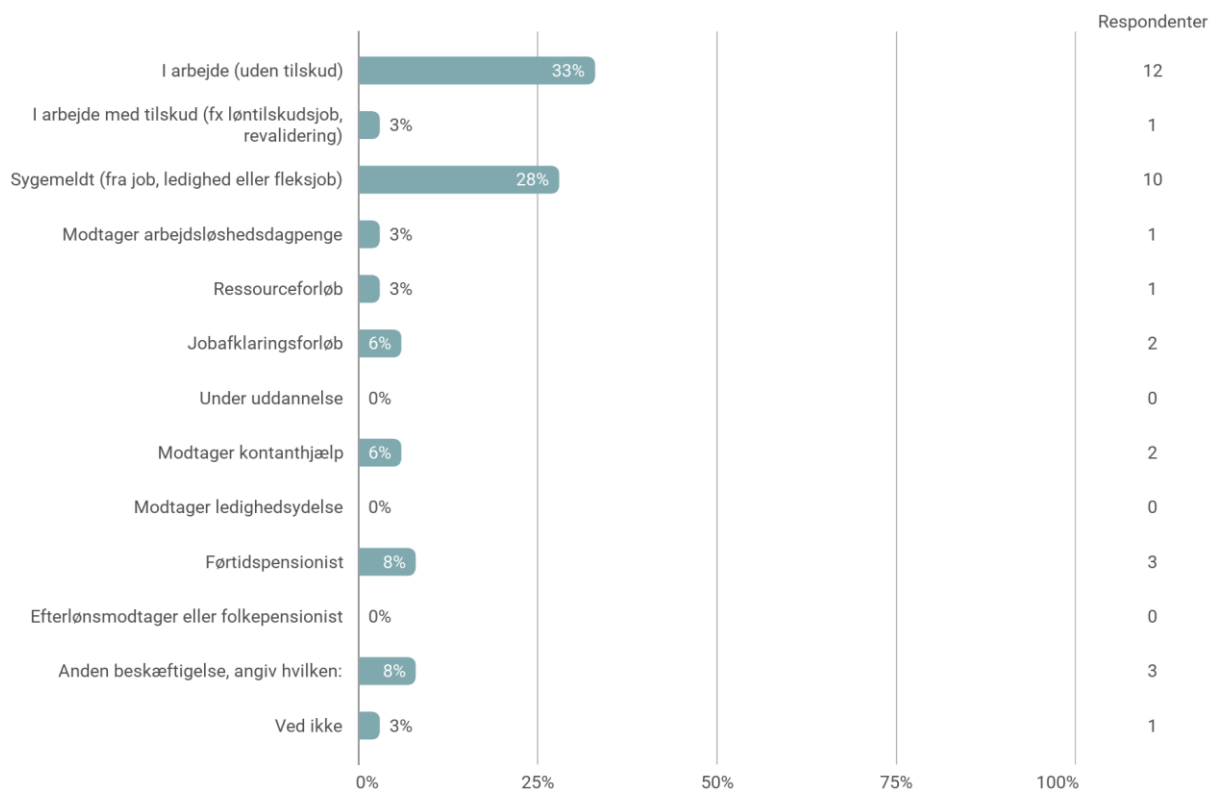
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 39

### Figur 3.4. Beskæftigelse

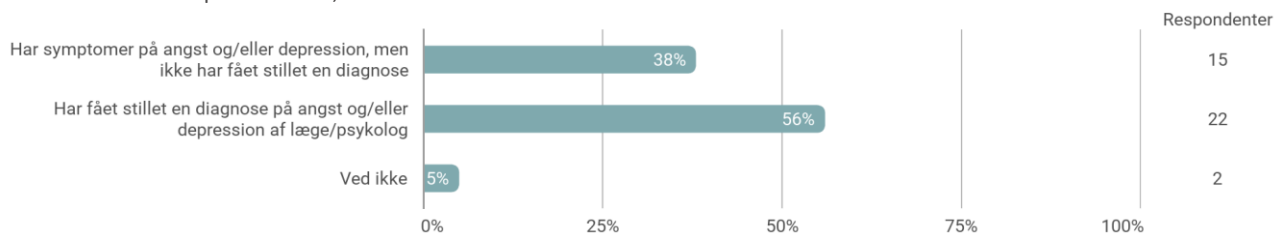
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 36

**Figur 3.5.** Årsag til deltagelse på kurset

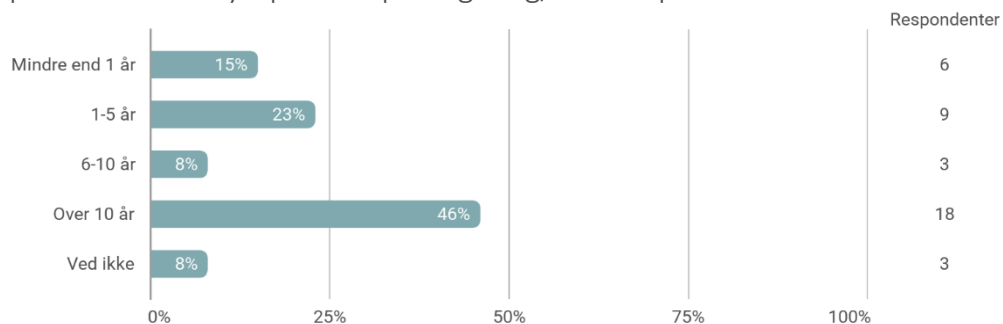
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 39

**Figur 3.6.** Antal år med symptomer på angst/depression

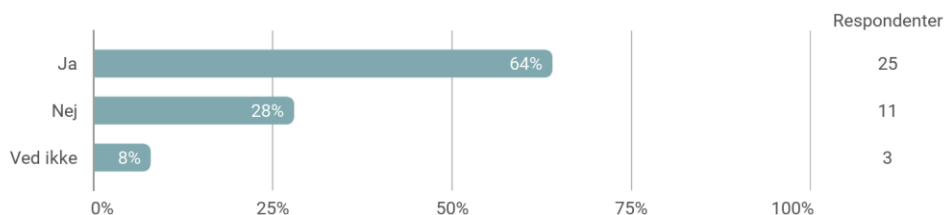
Hvor længe har du oplevet at have symptomer på angst og/eller depression?



Antal besvarelser: 39

**Figur 3.7.** Fysisk eller online kursus

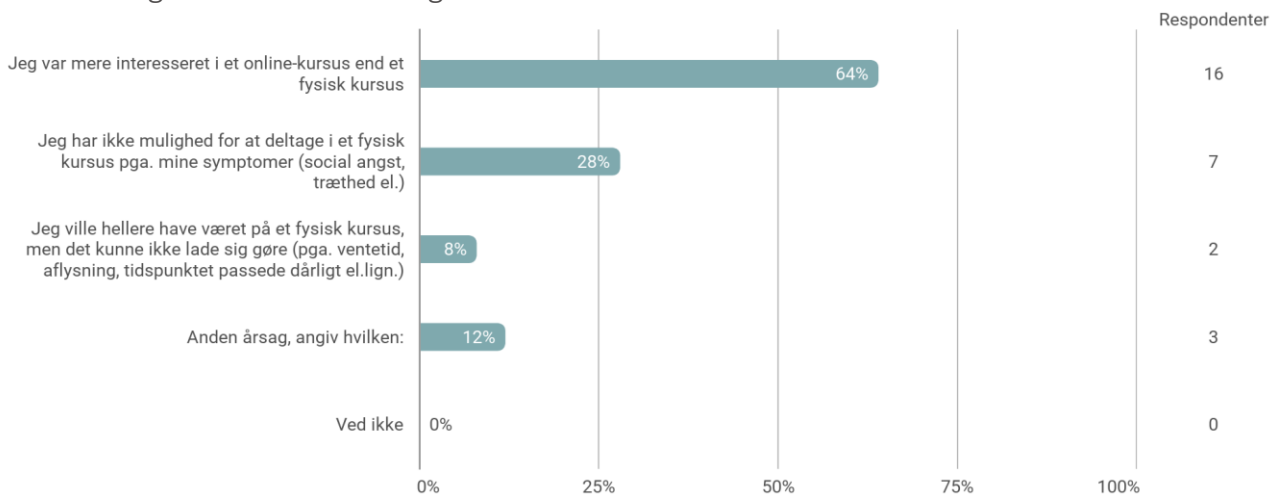
Havde du mulighed for at vælge mellem det fysiske LÆR AT TACKLE-kursus og online-kurset ved tilmelding?



Antal besvarelser: 39

**Figur 3.8.** Årsag til valg af online-kursus

Hvorfor valgte du at tilmelde dig online-kurset?



Antal besvarelser: 28. 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.

12 % (3 kursister) har svaret "Anden årsag", og her nævnes hovedsageligt, at arbejdet kom i vejen for fysisk deltagelse.

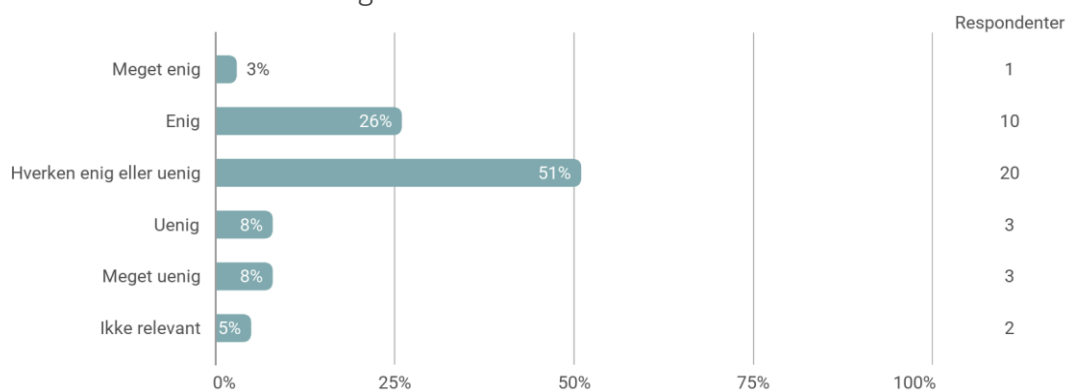


## 4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

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.

**Figur 4.1.**

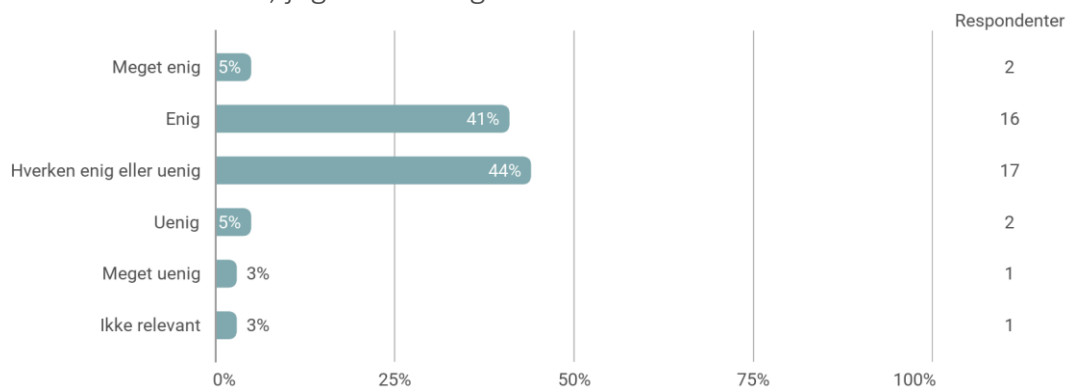
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.2.**

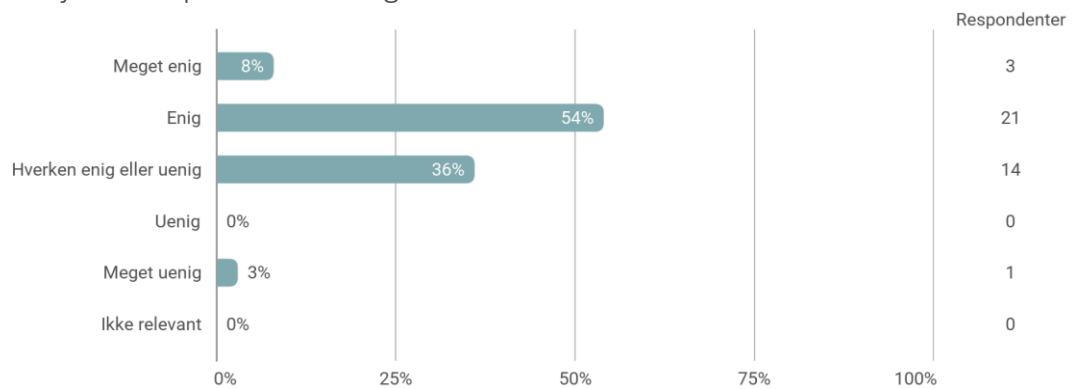
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.3.**

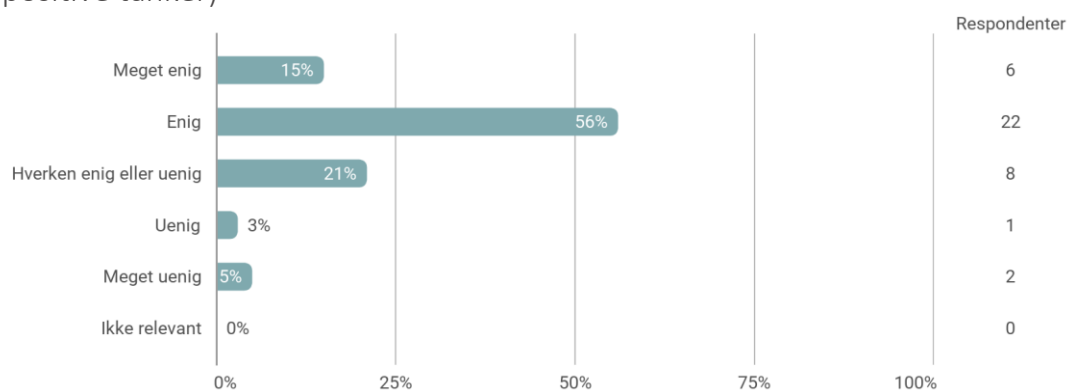
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.4.**

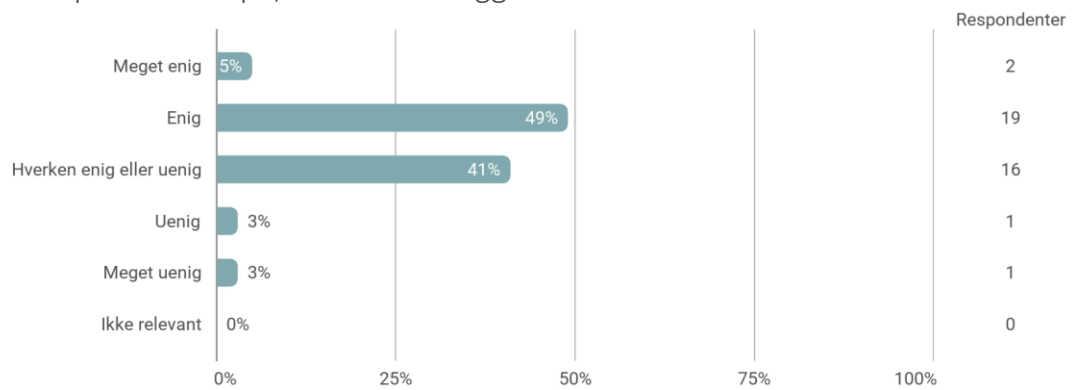
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.5.**

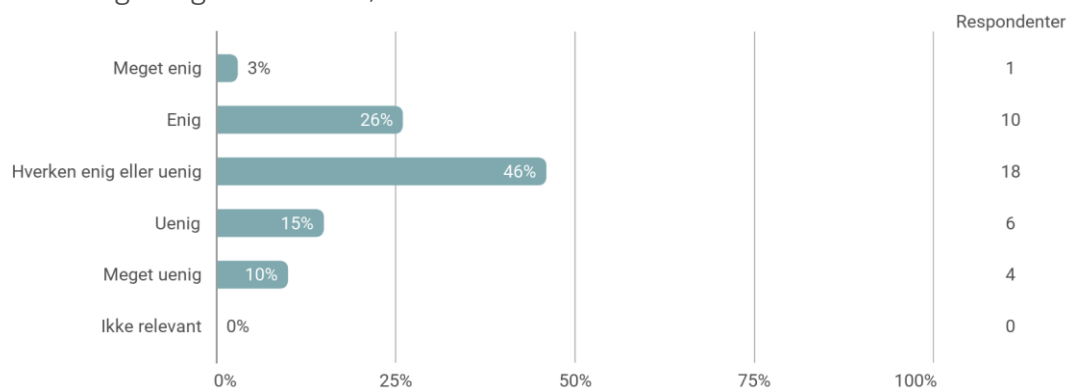
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.6.**

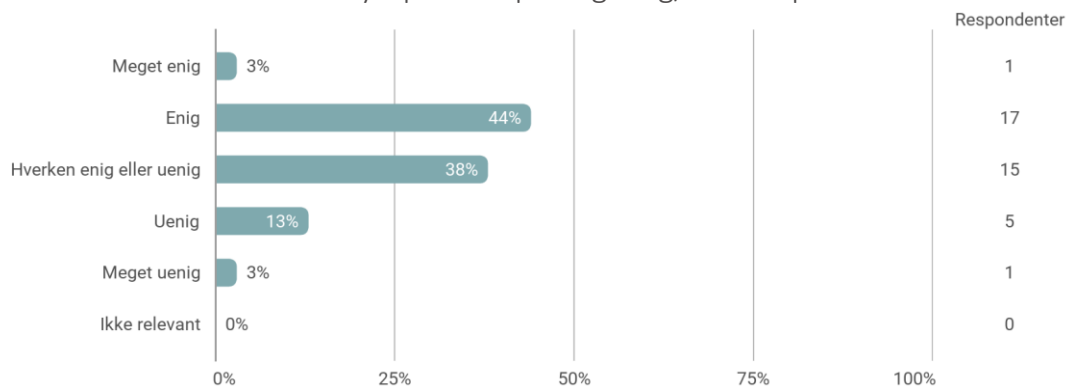
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.7.**

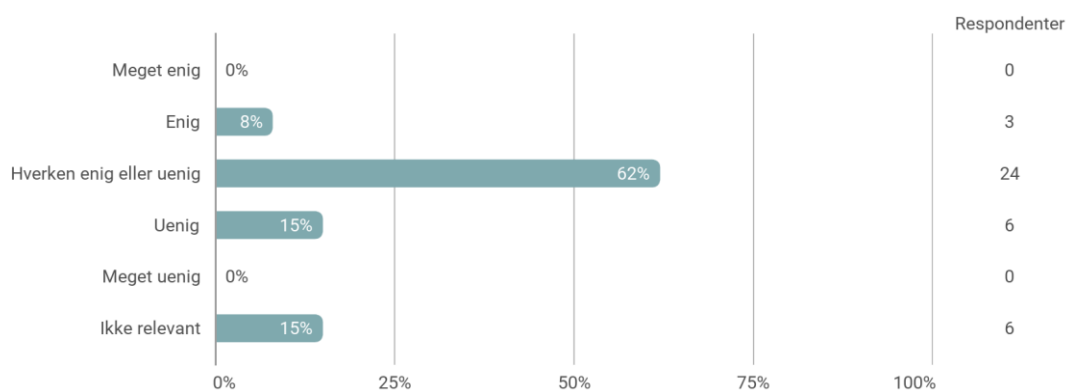
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.8.**

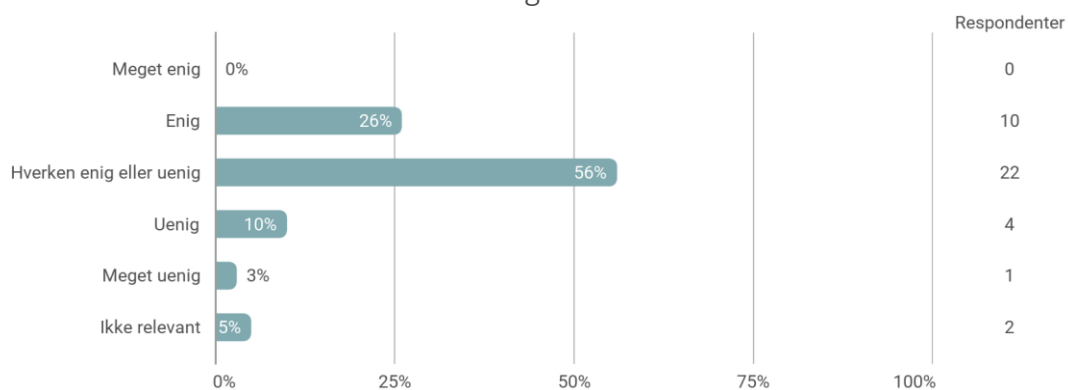
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med social- og sundhedsprofessionelle (fx læge og sagsbehandler)



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.9.**

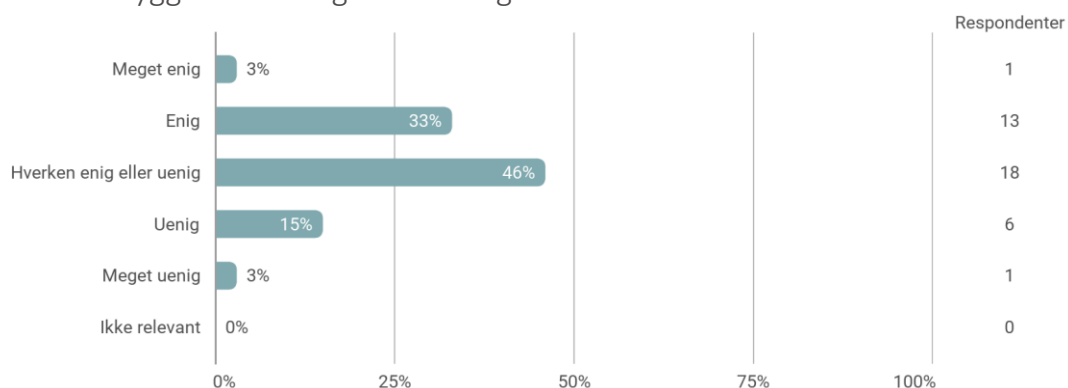
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.10.**

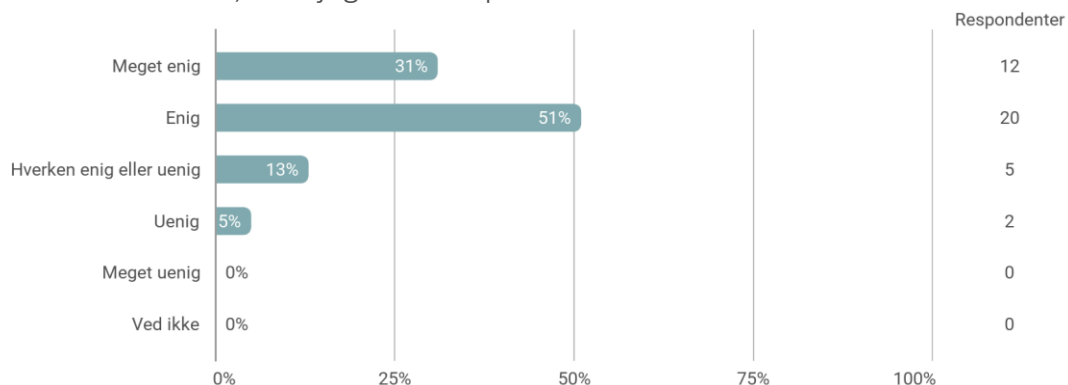
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.11.**

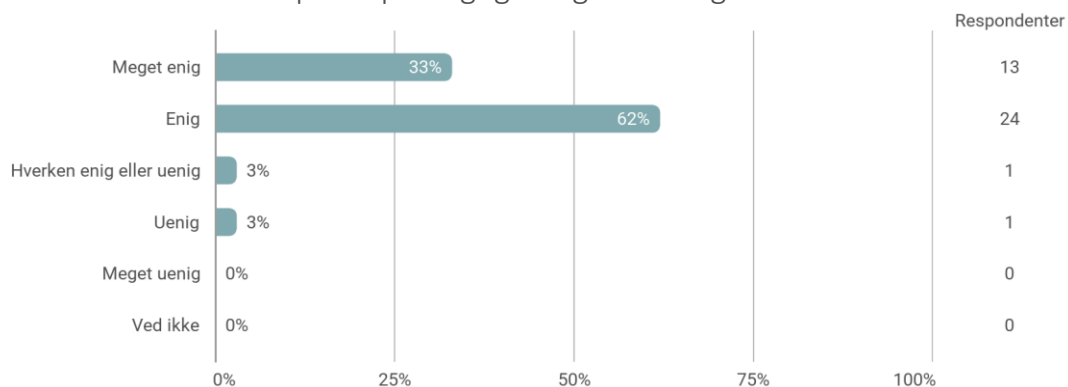
Jeg har tillid til de informationer, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.12.**

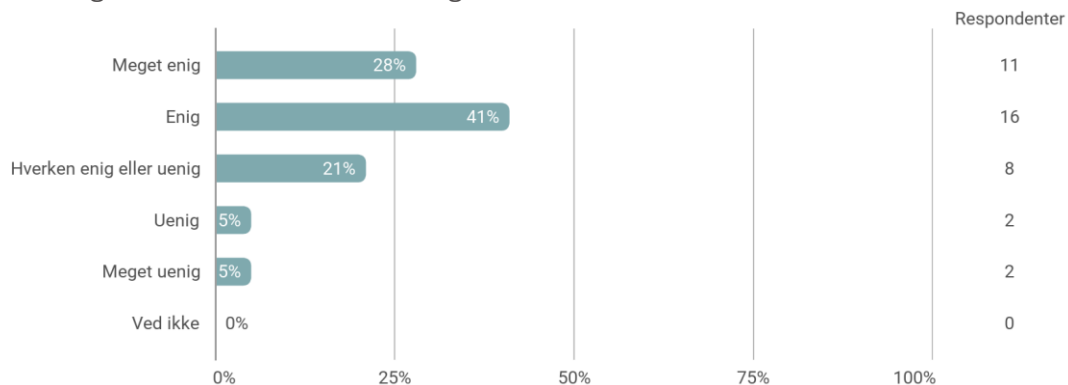
Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.13.**

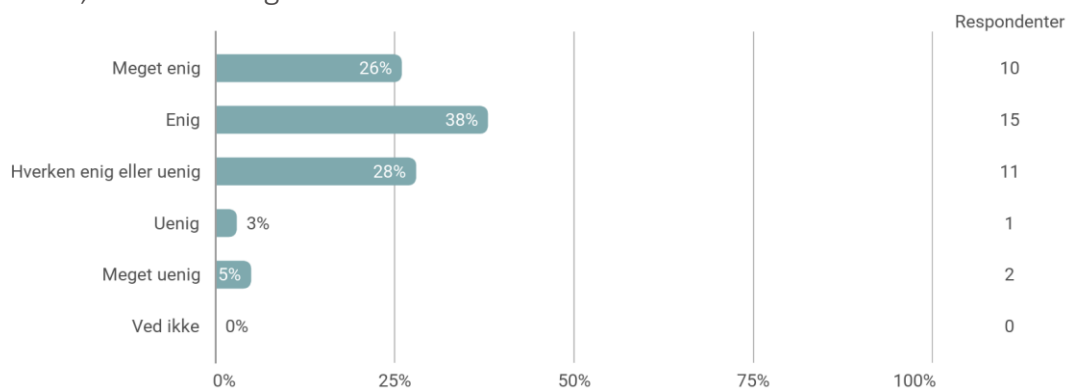
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 39

**Figur 4.14.**

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



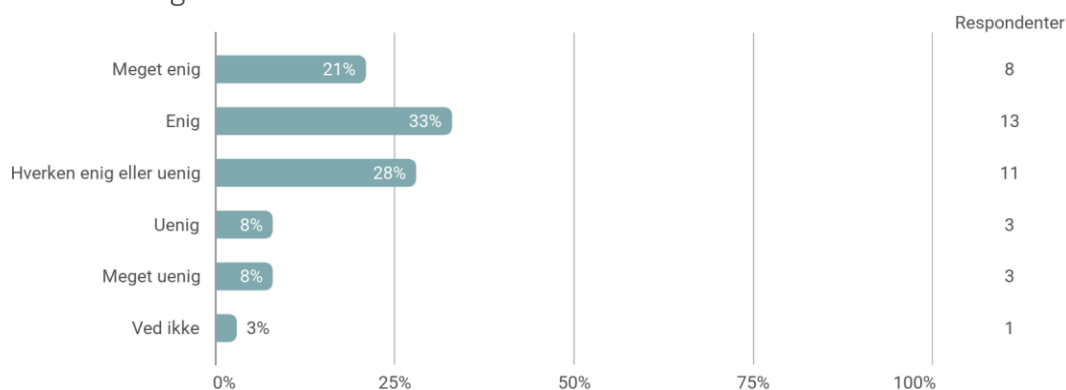
Antal besvarelser: 39

## 5. 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 kursisternes vurdering af livedelen og de individuelle aktiviteter.

**Figur 5.1.**

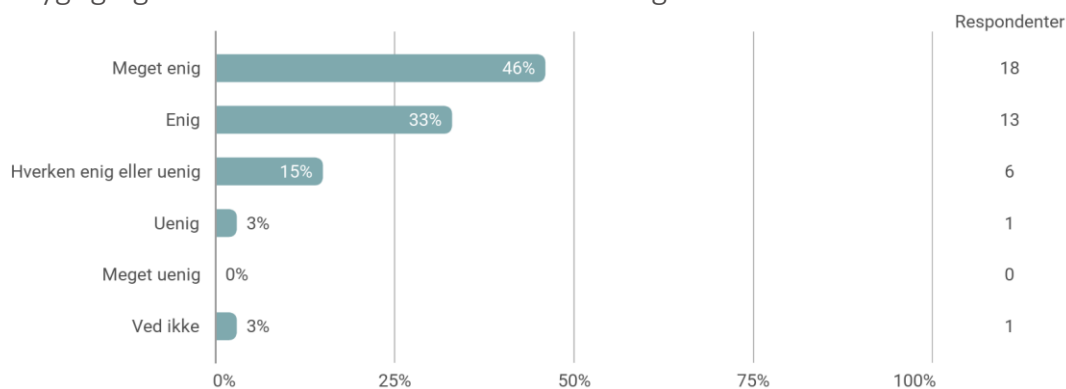
Indholdet i live-undervisningen var relevant for min situation



Antal besvarelser: 39

**Figur 5.2.**

Instruktøren var dygtig og velforberedt under live-undervisningen

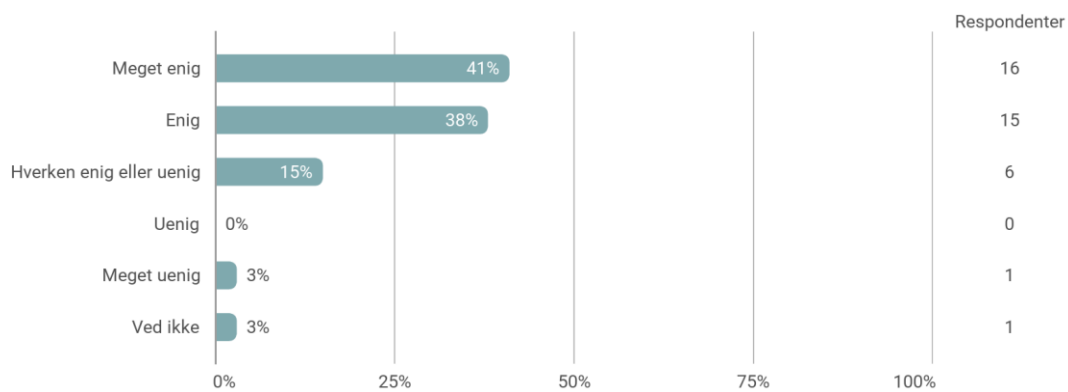


Antal respondenter: 39



**Figur 5.3.**

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



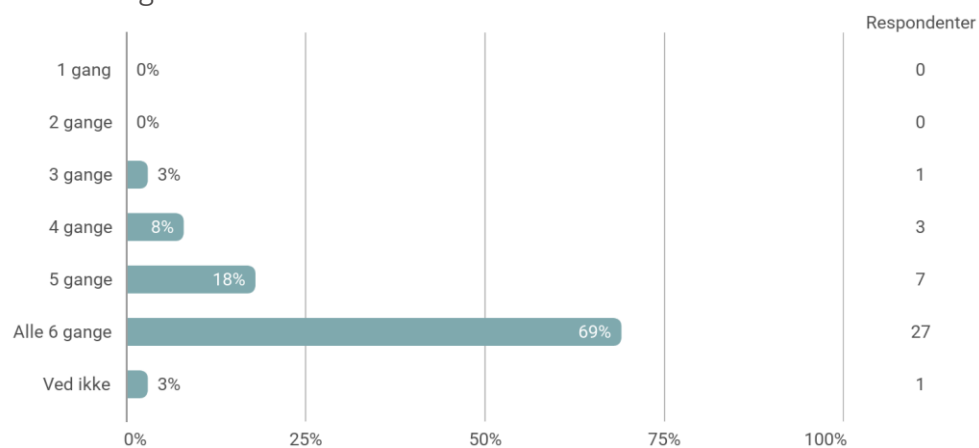
Antal respondenter: 39

## 6. 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.

**Figur 6.1.** Antal deltagelsesgange

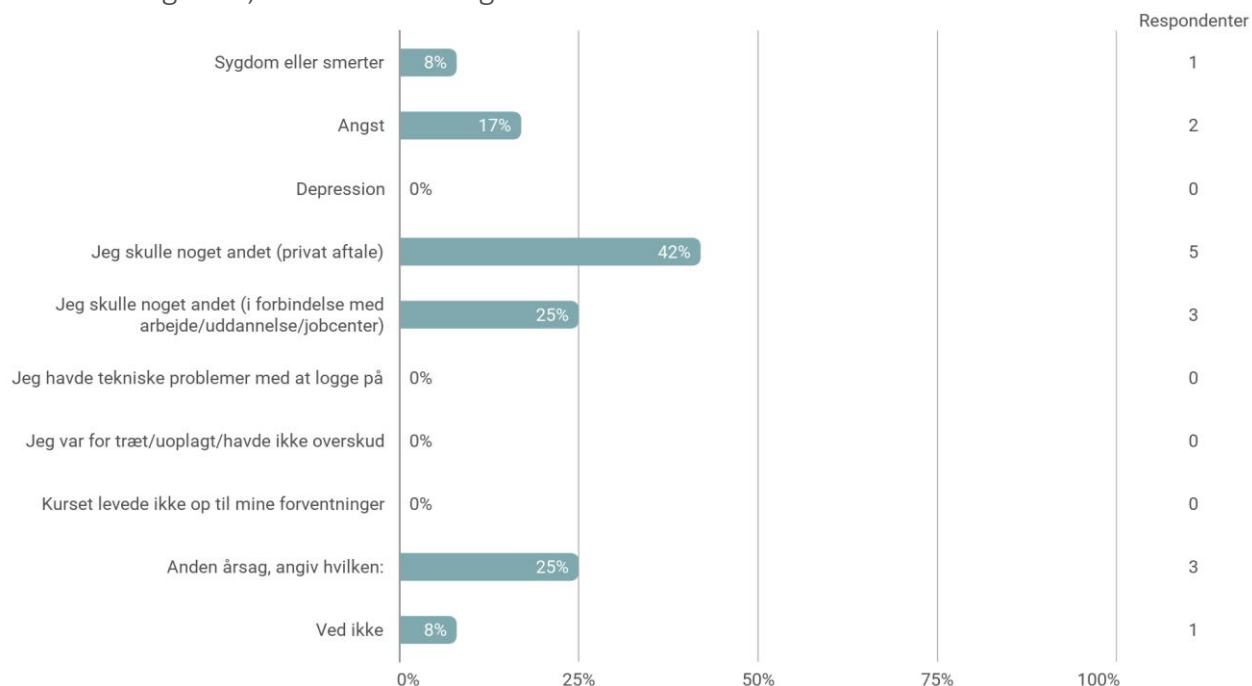
Hvor mange gange har du deltaget i Livedelen?



Antal besvarelser: 39

**Figur 6.2.** Årsag til fravær

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



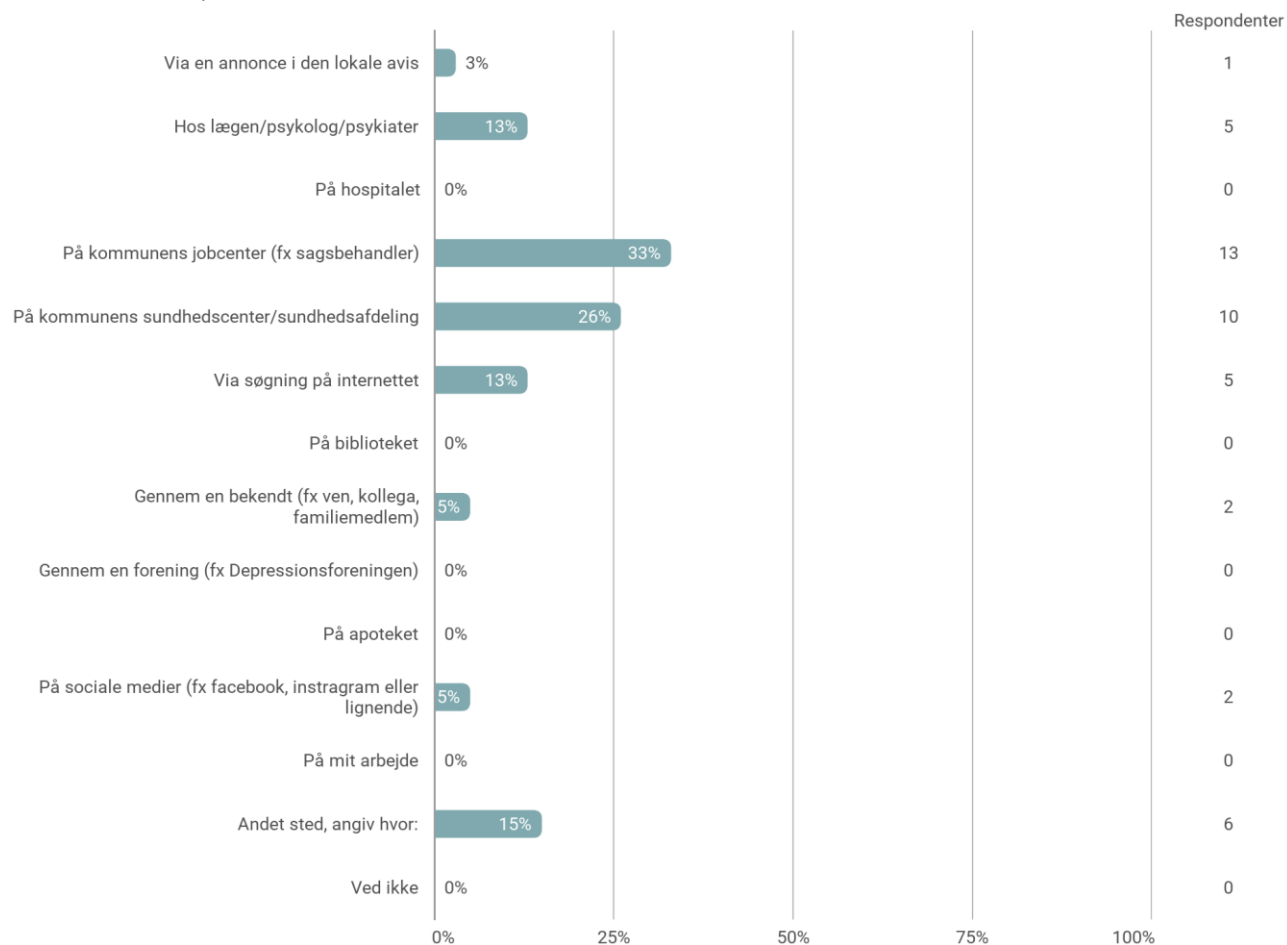
Antal besvarelser: 11. Spørgsmålet er kun blevet stillet til dem, der har haft fravær en eller flere gange. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

## 7. 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. Derudover er kursisterne blevet spurgt om deres kendskab til kurset og deres generelle tilfredshed med kurset. Besvarelserne fremgår i det følgende.

**Figur 7.1.** Kendskab til kurset

Hvor har du hørt om online-kurset?

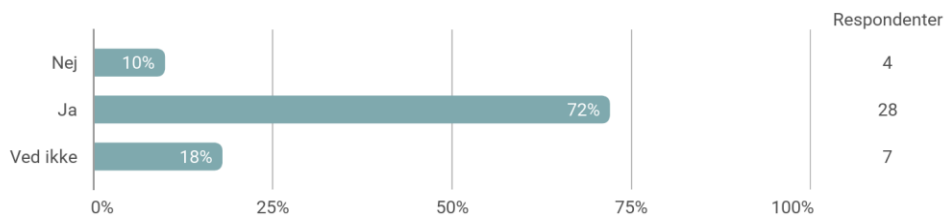


Antal besvarelser: 39. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

15 % (6 kursister) har svaret "Andet sted", og her nævnes bl.a., at de fik kendskab til kurset gennem familiebehandler eller fik besked om det i e-Boks.

### Figur 7.2. Forventninger til kurset

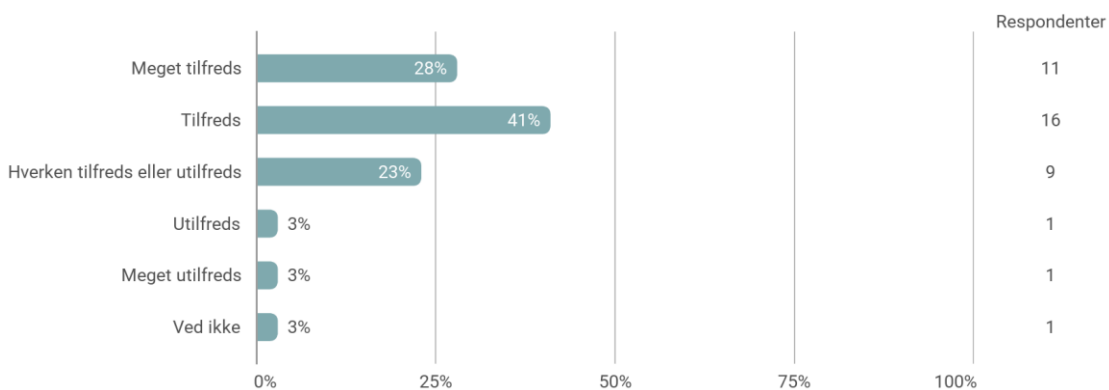
Var kurset som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden kursets start?



Antal besvarelser: 39

### Figur 7.3. Tilfredshed med kurset samlet set

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 39