

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION – FOR UNGE 2023

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR GENNEMFØRT KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION – FOR UNGE I 2023.



## Indhold

<b>1. Indledning</b> .....	3
<b>2. Sammenfatning</b> .....	4
<b>3. Kursisternes baggrund</b> .....	5
<b>4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	11
<b>5. Praktiske forhold</b> .....	21
<b>6. Fravær</b> .....	23
<b>7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset</b> .....	25

## 1. Indledning

I 2023 udbød 15 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* til deres borgere. Der blev afholdt 32 kurser i årets løb. 263 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 8 kursister pr. kursus. 183 af kursusdeltagerne var med på fire eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 7 moduler). De resterende 80 kursister var med på tre eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* i 2023 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 2023 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 120 spørgeskemaer fra gennemførte kursister, hvilket svarer til en svarprocent på 65,6 %.

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 – for unge*. 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 kursisters generelle tilfredshed med kurset.

Rapporten er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

## 2. Sammenfatning

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

- 65 % er kvinder, og 28 % er mænd
- 49 % er mellem 15-20 år, og 12 % er over 25 år
- 46 % går i skole eller på en uddannelse, og 14 % er sygemeldt fra skole eller arbejde

48 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression.

46 % 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. Fx angiver 70 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 65 % angiver, at de er blevet bedre til at nå de mål, de har sat sig for. 74 % svarer, at de har lært at arbejde med problemløsning.

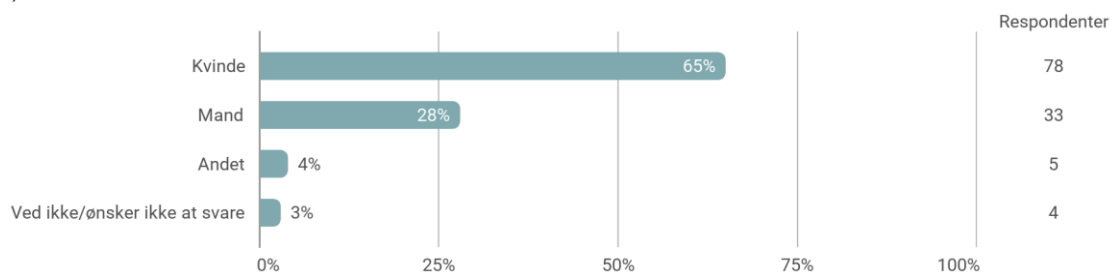
84 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 80 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

### 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**

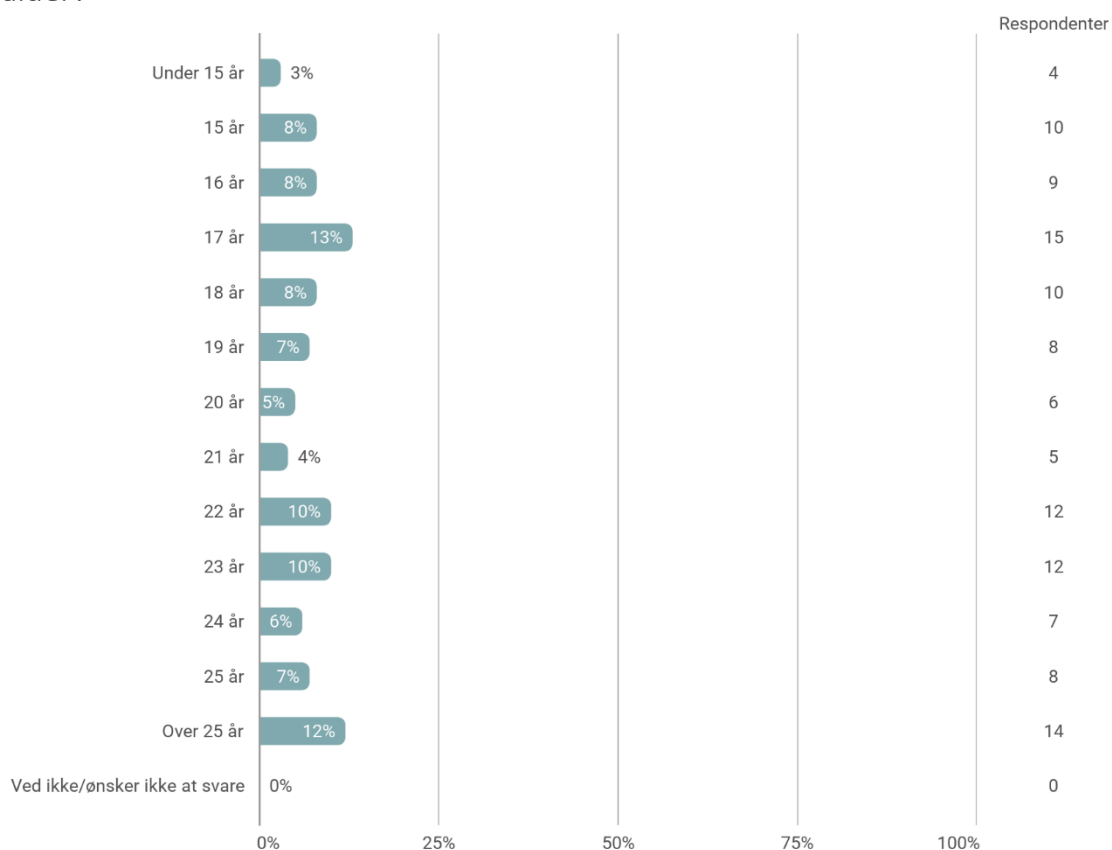
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 120

**Figur 3.2. Alder**

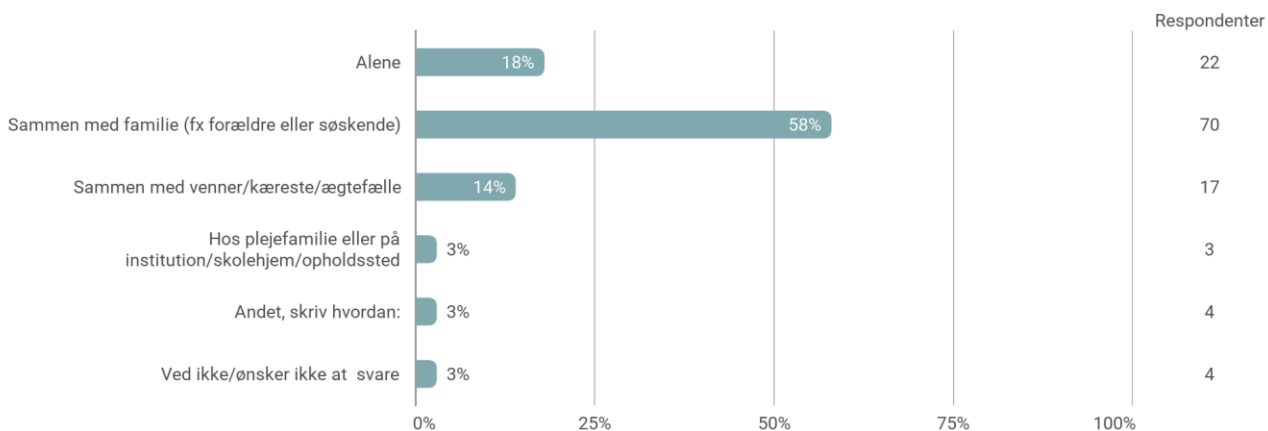
Hvad er din alder?



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.3. Boligsituation

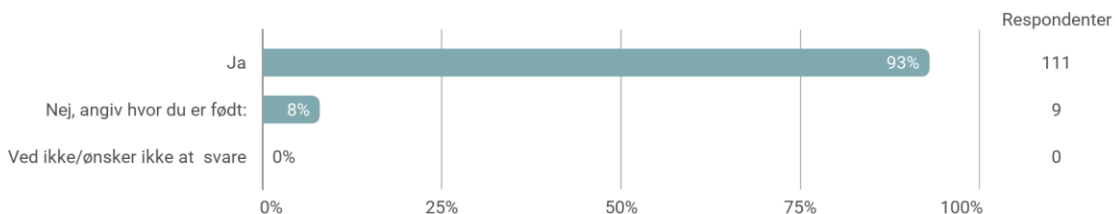
Hvordan bor du?



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.4. Etnisk baggrund

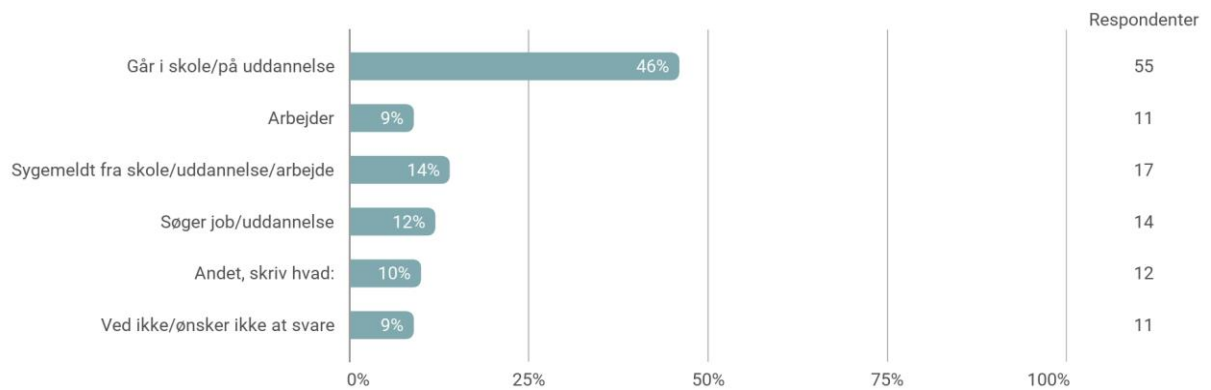
Er du født i Danmark?



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.5. Beskæftigelse

Hvad laver du til daglig?

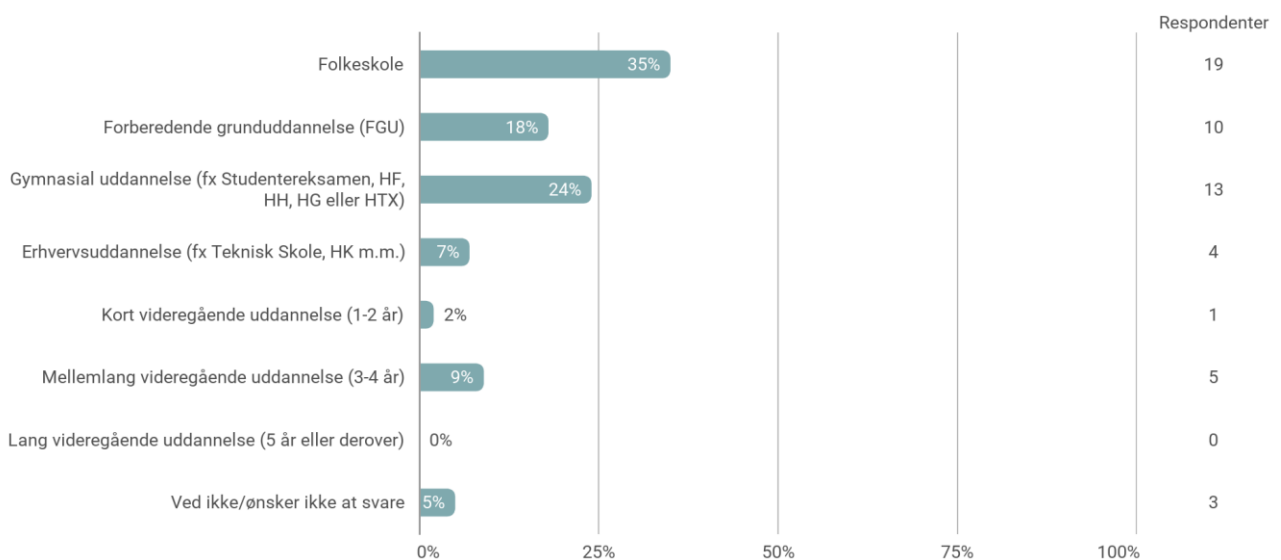


Antal besvarelser: 120

10 % (12 kursister) har svaret "Andet", hvoraf de fleste er i ressourceforløb, ledige eller i forløb på jobcenteret.

### Figur 3.6. Uddannelse

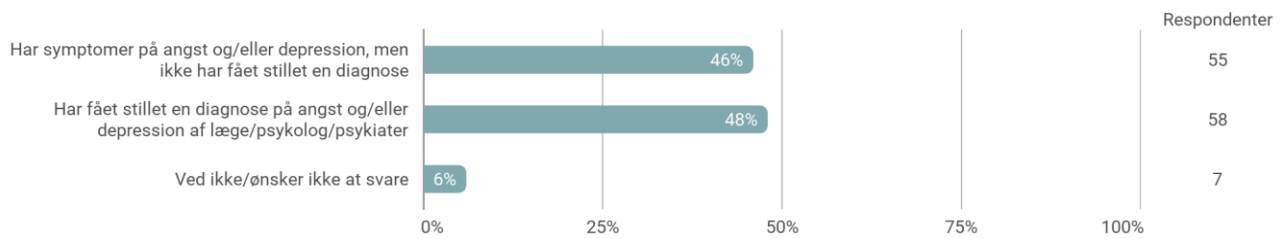
Hvilken uddannelse er du i gang med?



Antal besvarelser: 55. Spørgsmålet er kun blevet stillet til dem, der går i skole eller er under uddannelse.

### Figur 3.7. Årsag til deltagelse på kurset

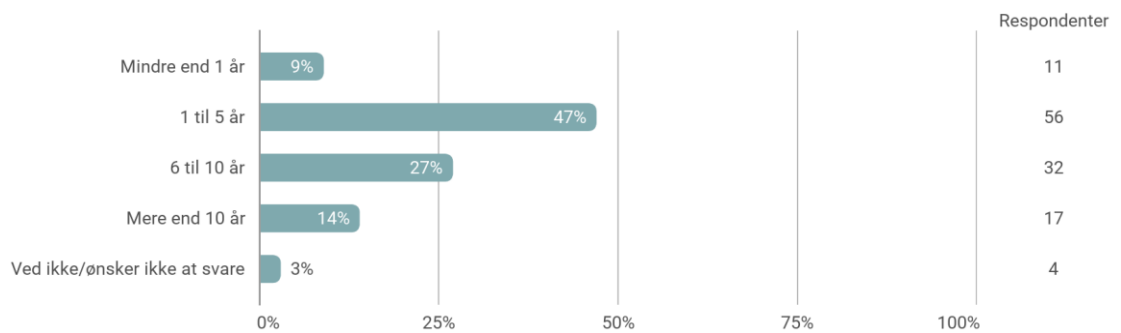
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.8. Antal år med symptomer på angst/depression

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

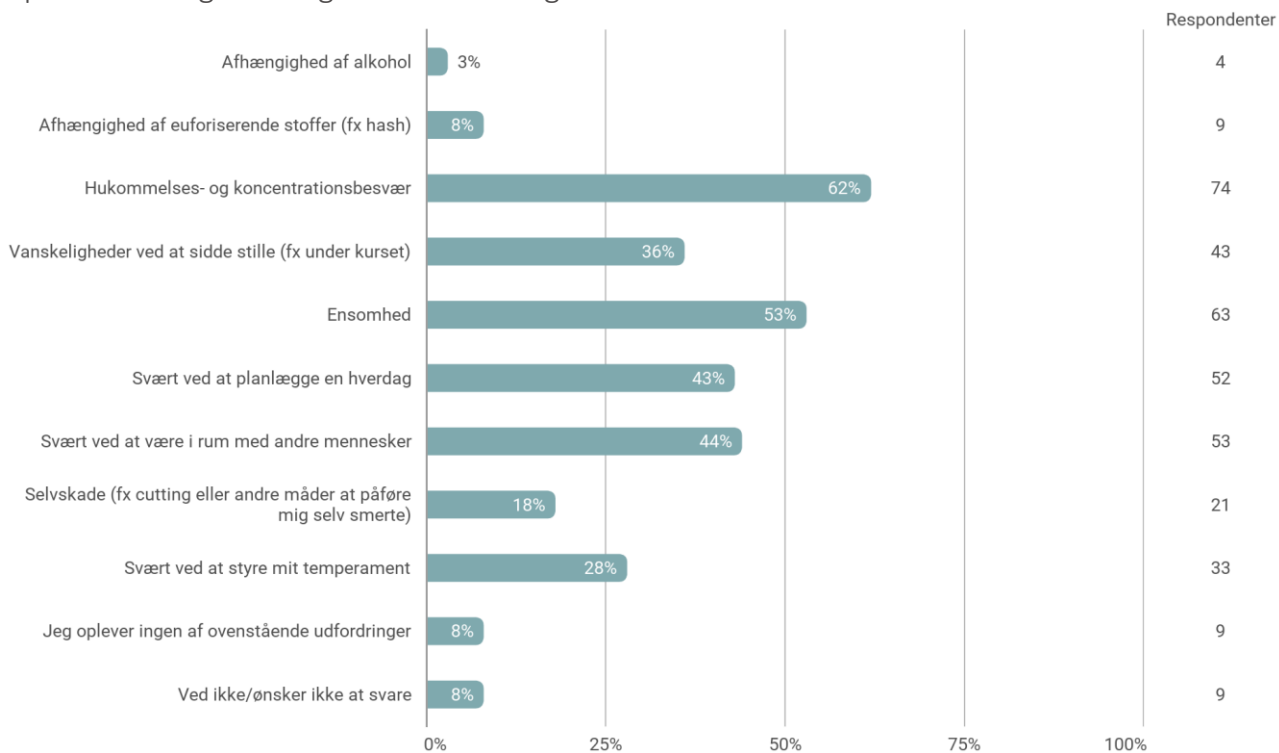


Antal besvarelser: 120



**Figur 3.9. Udfordringer**

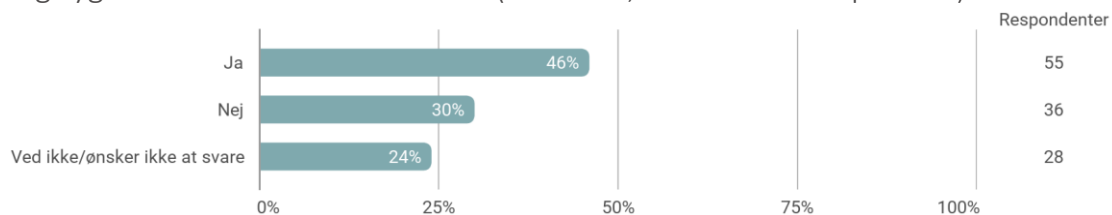
Oplever du nogle af følgende udfordringer?



Antal besvarelser: 120. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

**Figur 3.10. Langvarig sygdom i familien**

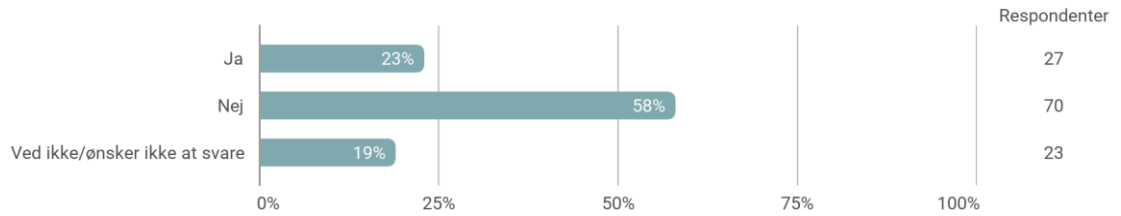
Er der langvarig sygdom i din nærmeste familie (forældre, søskende eller partner)?



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.11. Misbrug i familien

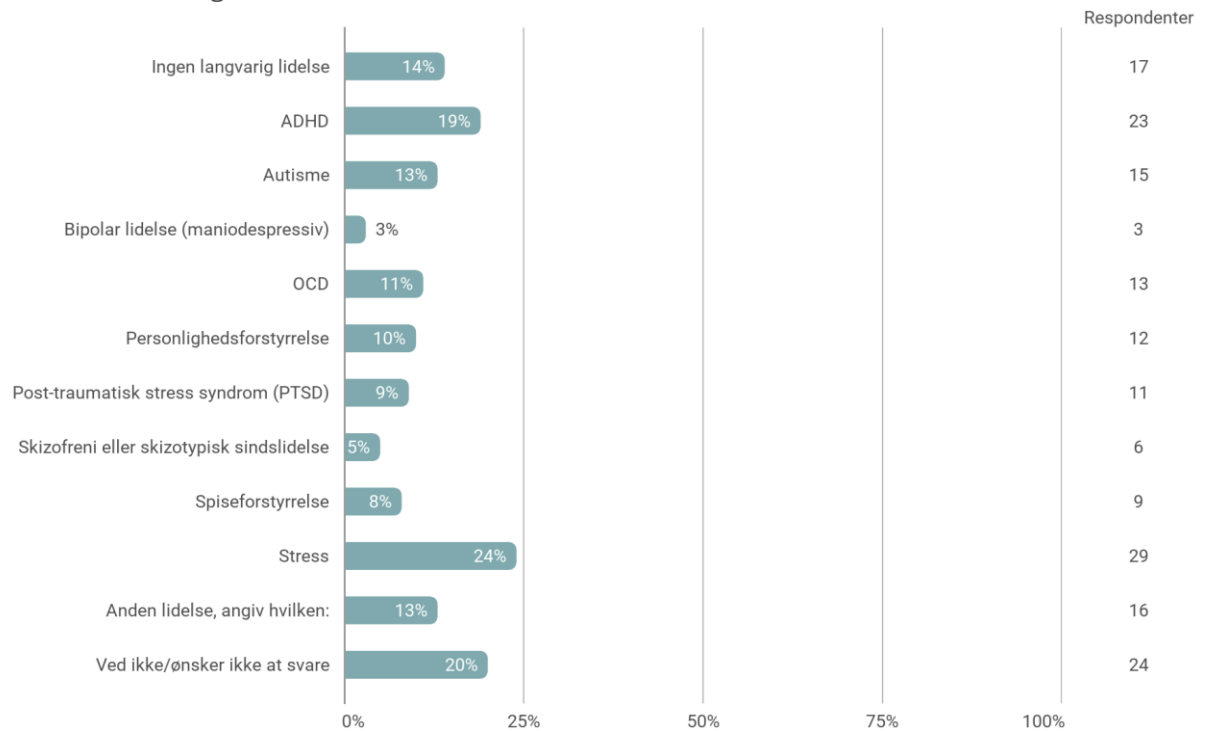
Er der misbrug (alkohol og/eller stoffer) i din nærmeste familie (forældre, søskende eller partner)?



Antal besvarelser: 120

### Figur 3.12. Øvrige lidelser

Har du derudover nogle af disse lidelser?



Antal besvarelser: 120. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

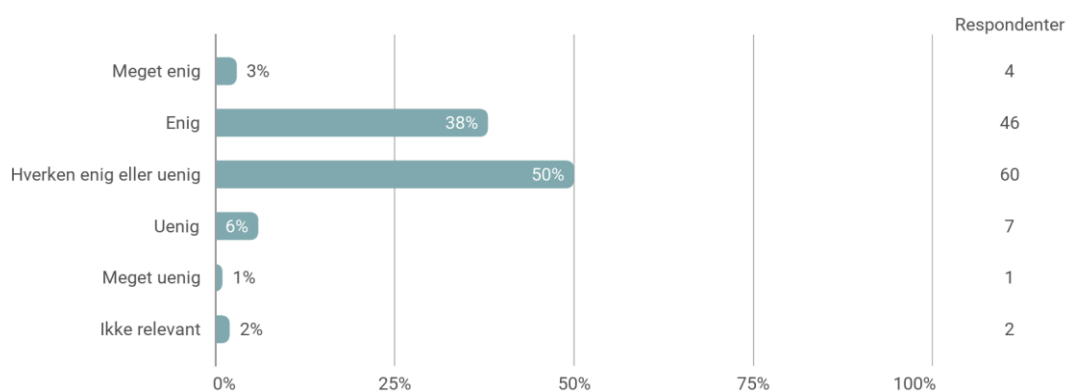
13 % (16 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes bl.a. ADD, dysleksi, autisme og PTSD.

## 4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 20 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. 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.**

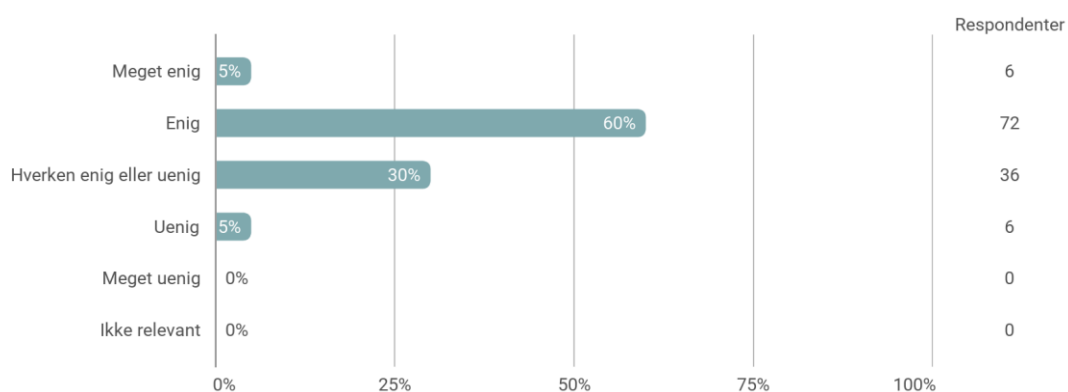
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.2.**

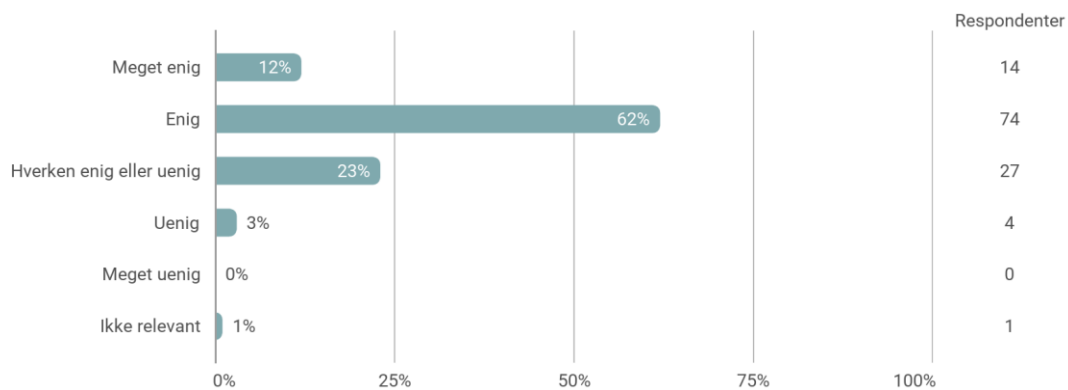
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.3.**

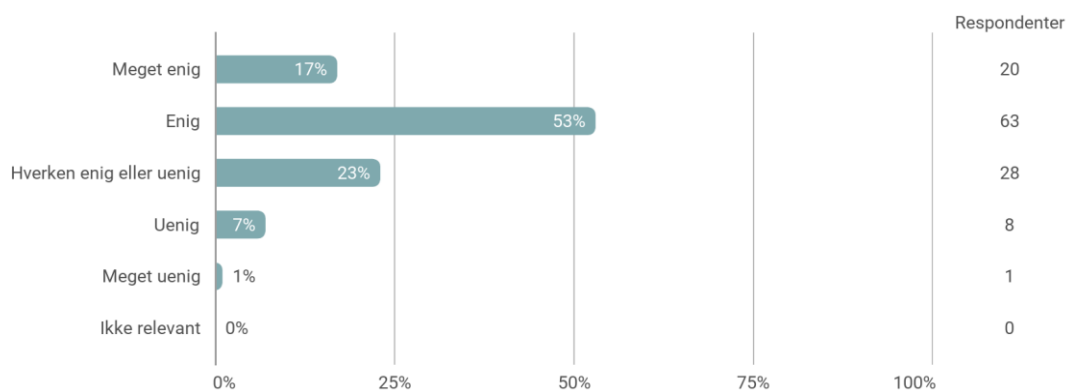
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.4.**

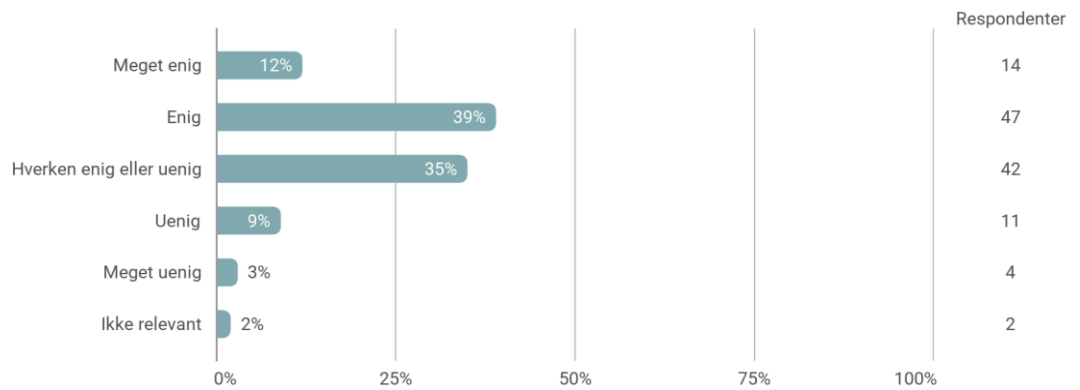
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.5.**

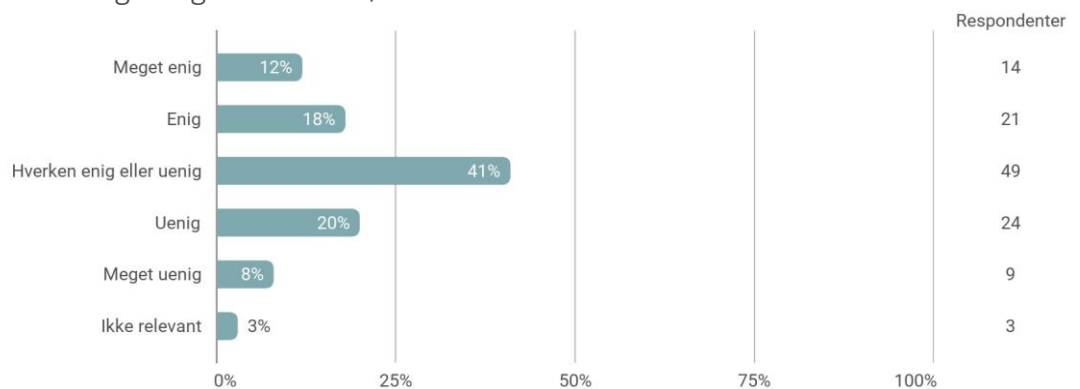
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.6.**

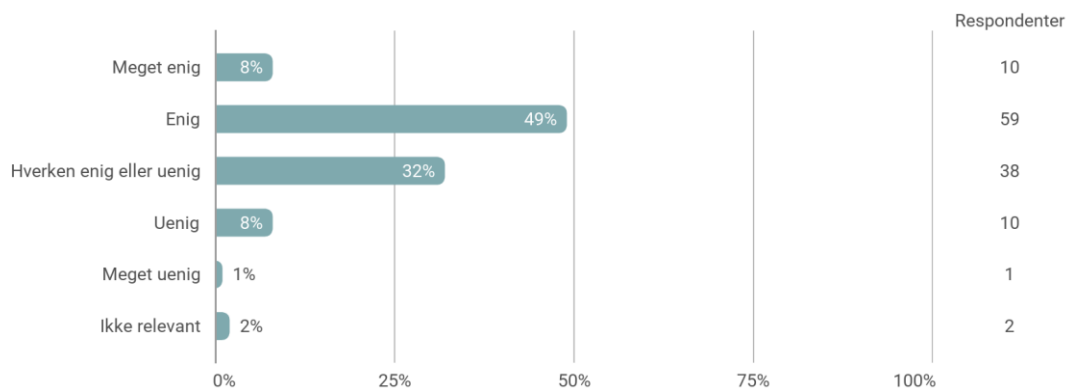
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.7.**

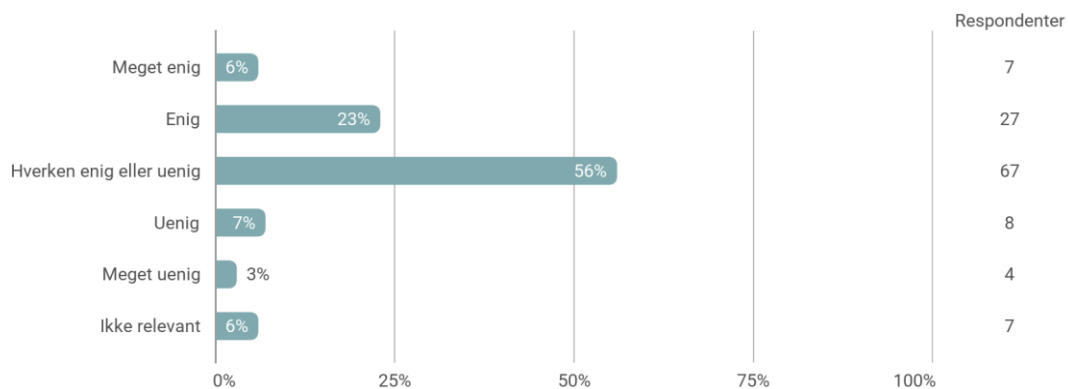
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.8.**

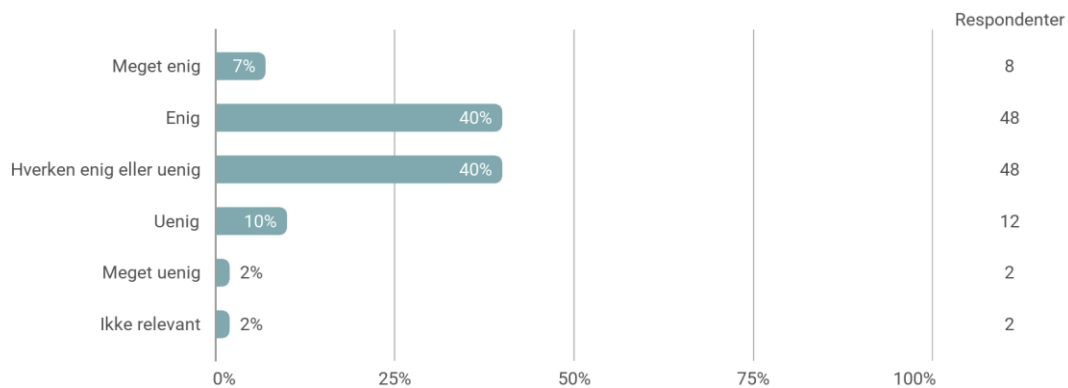
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.9.**

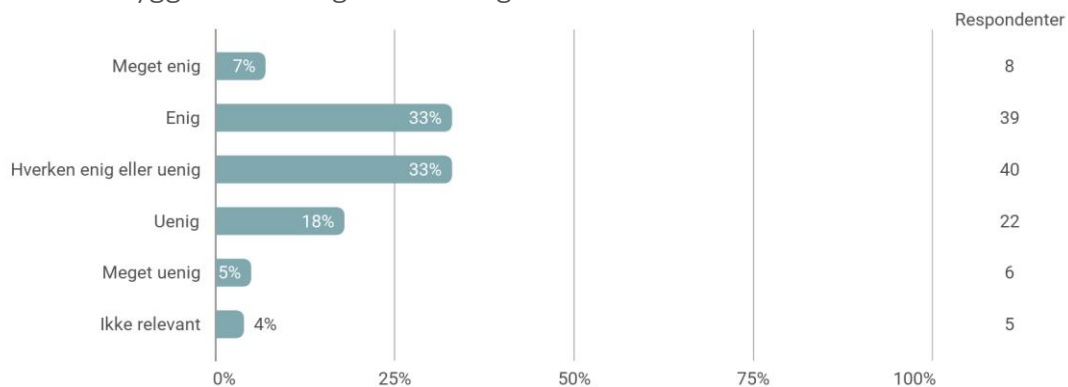
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.10.**

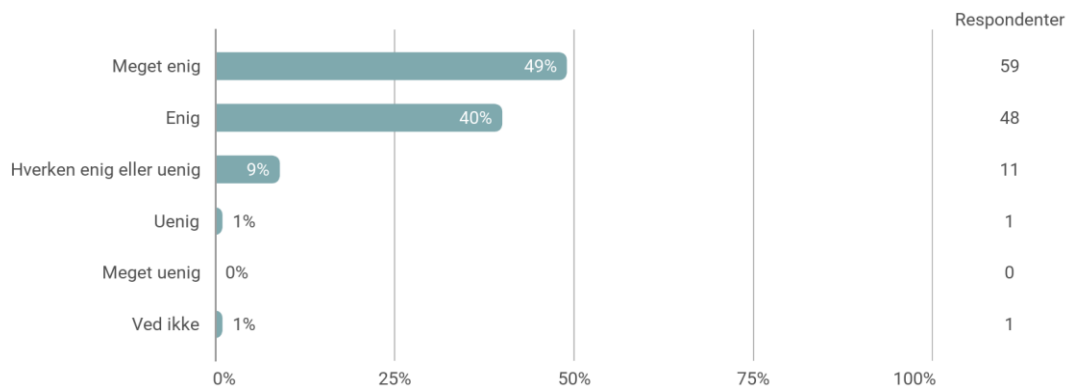
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.11.**

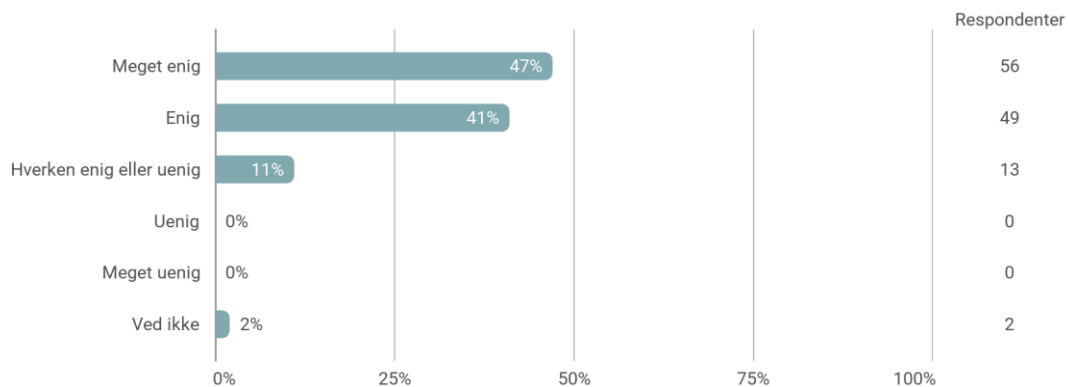
Jeg har tillid til de informationer, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.12.**

Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde

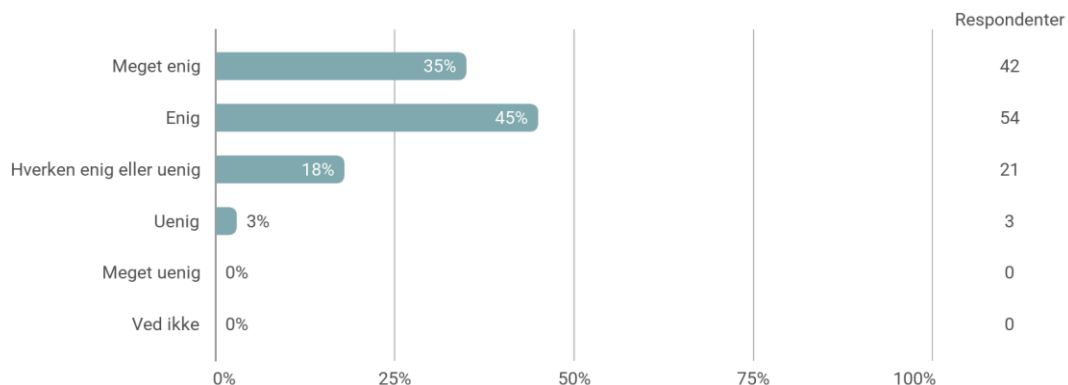


Antal besvarelser: 120



**Figur 4.13.**

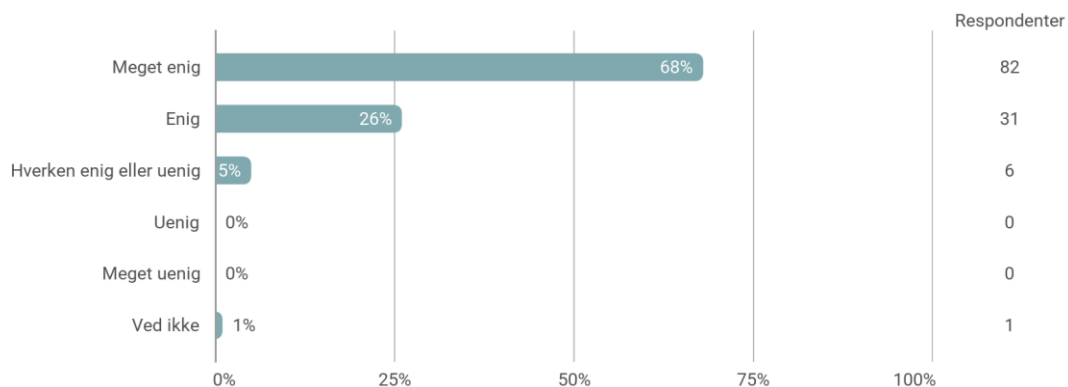
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.14.**

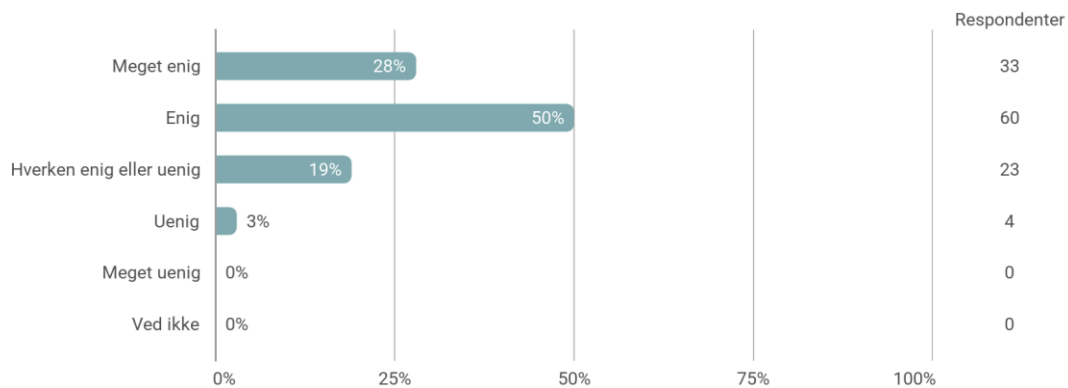
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.15.**

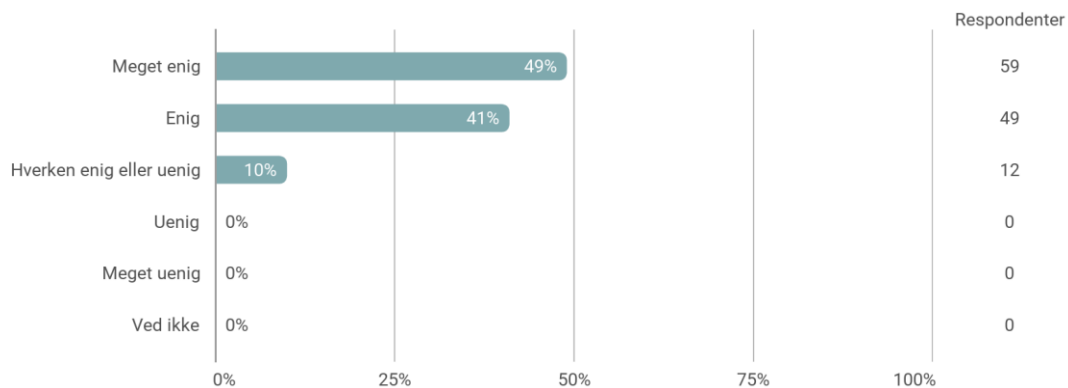
Indholdet i kurset var relevant for min situation



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.16.**

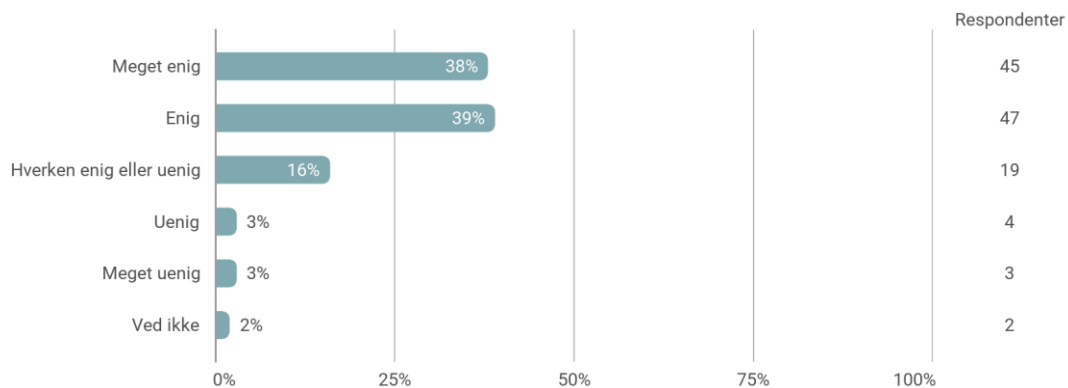
Instruktørerne var dygtige og velforberejdede



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.17.**

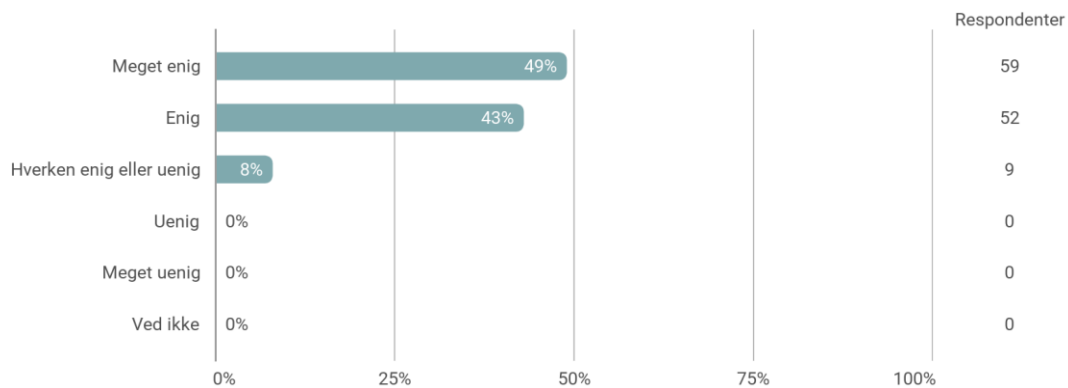
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.18.**

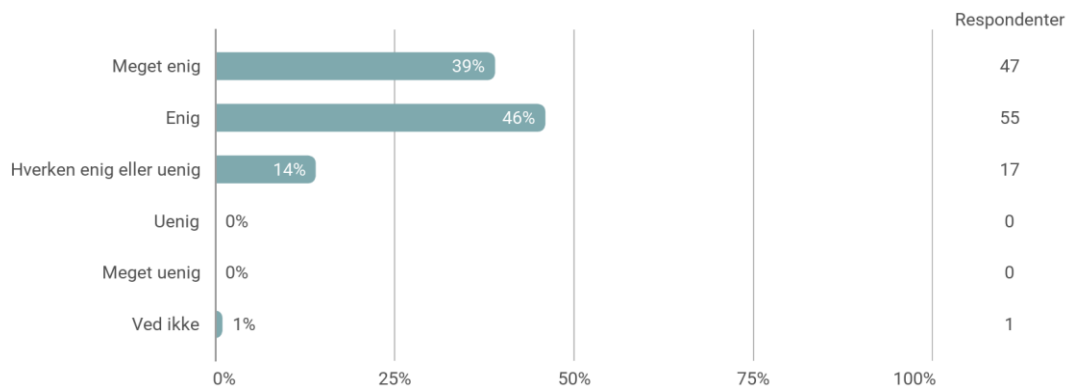
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.19.**

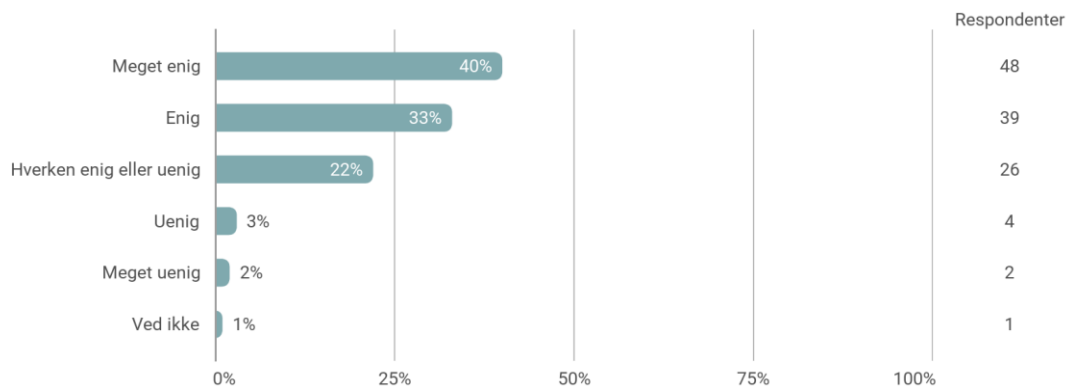
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset



Antal besvarelser: 120

**Figur 4.20.**

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



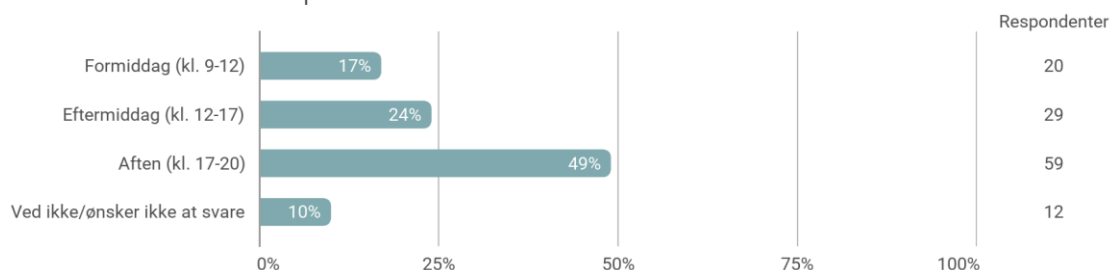
Antal besvarelser: 120

## 5. Praktiske forhold

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

**Figur 5.1.** Foretrukket kursustidspunkt

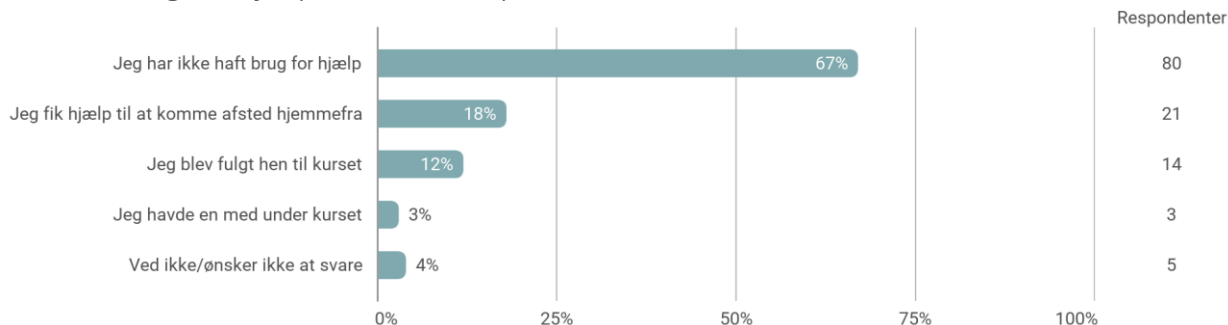
I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus?



Antal besvarelser: 120

**Figur 5.2.** Hjælp til fremmøde

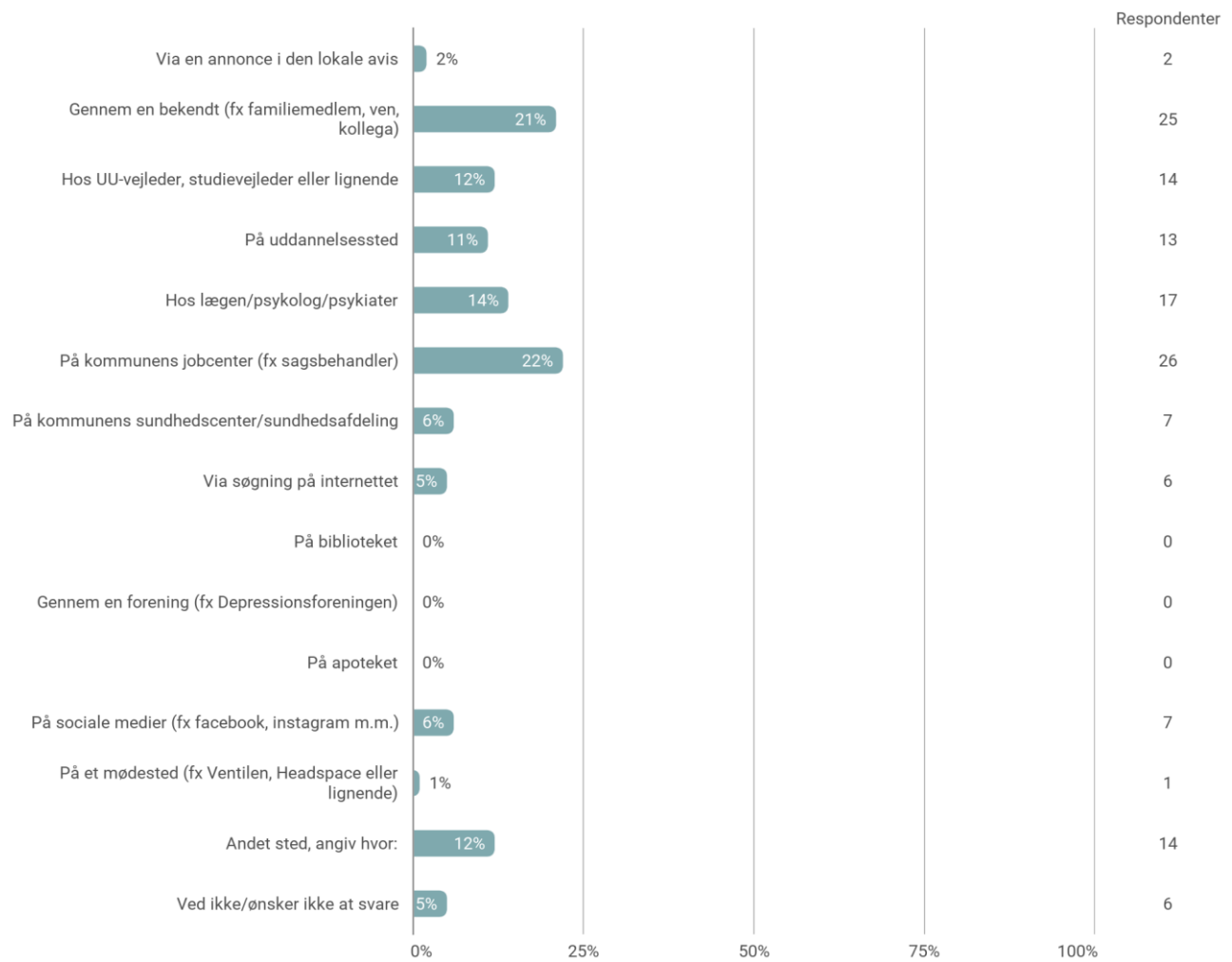
Har du haft brug for hjælp til at møde op til kurset?



Antal besvarelser: 120. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

**Figur 5.3. Kendskab til kurset**

Hvor har du hørt om kurset?



Antal besvarelser: 120. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

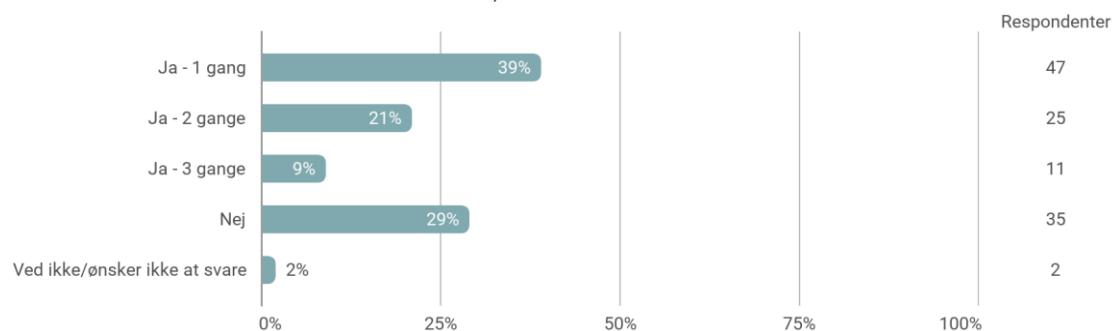
12 % (14 kursister) har svaret "Andet sted", og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset gennem en familiekonsulent, en socialrådgiver eller ungevejleder/kontaktperson.

## 6. Fravær

Kursisterne er blevet spurgt til hvor meget fravær, de har haft på kurset, samt hvad årsagerne til dette eventuelle fravær har været. Besvarelserne fremgår i det følgende.

**Figur 6.1.** Antal fraværsmøder

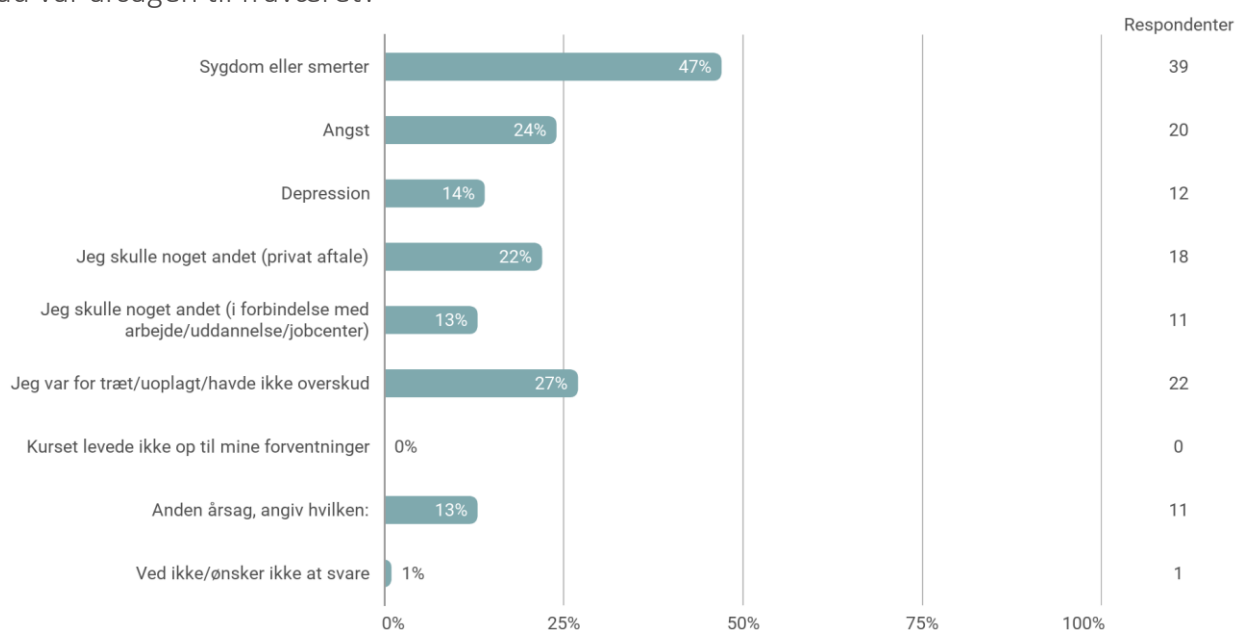
Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet?



Antal besvarelser: 120

**Figur 6.2. Årsager til fravær**

Hvad var årsagen til fraværet?



Antal besvarelser: 83. Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

13 % (11 kursister) har svaret "Anden årsag", og som årsager for kursisters fravær nævnes bl.a. studietur, og at kursisterne glemte det.

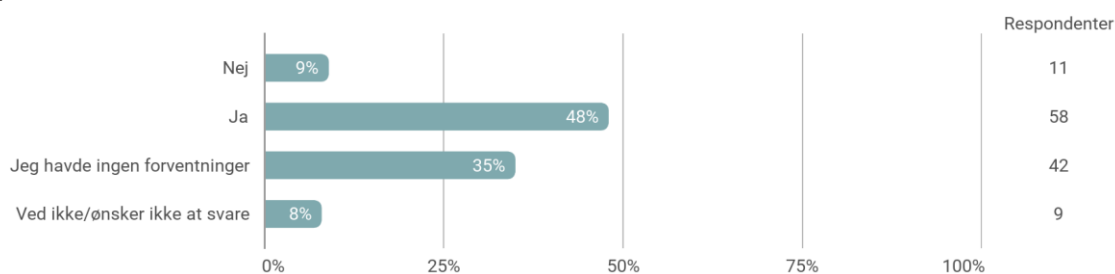


## 7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

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

Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, du havde fået inden kursusstart?

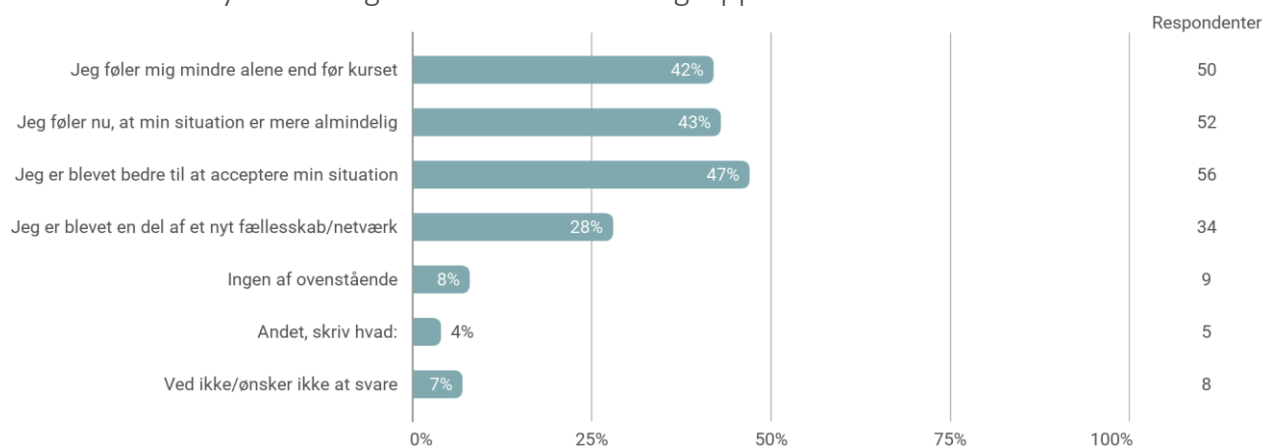


Antal besvarelser: 120

9 % (11 kursister) svarer nej til spørgsmålet og begrundes det bl.a. med, at de havde forventet, at kurset ville handle mere om depression. Nogle kursister angiver, at kurset var bedre, end hvad de havde forventet.

**Figur 7.2.** Gruppens betydning

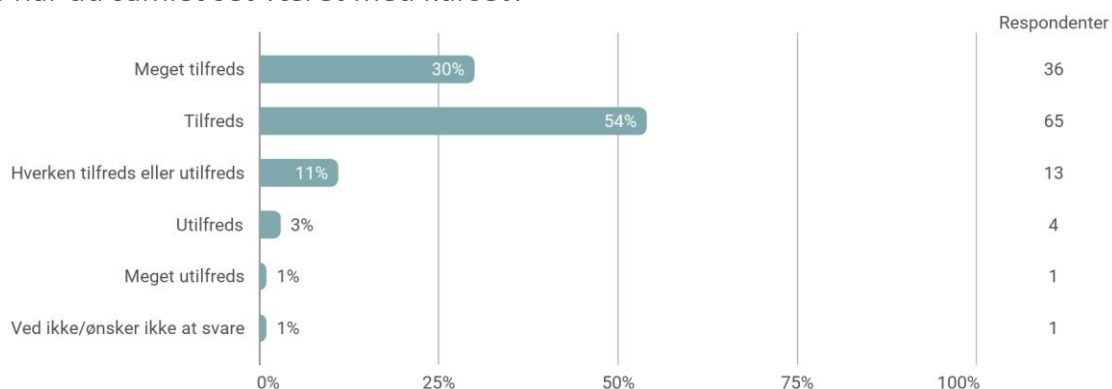
Hvad har det betydet for dig at være en del af en gruppe?



Antal besvarelser: 120. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

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

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 120