

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION 2024

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR GENNEMFØRT KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION I 2024.



## Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	4
3. Kursisternes baggrund.....	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset.....	10
5. Praktiske forhold.....	20
6. Fravær.....	22
7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset.....	23

## 1. Indledning

I 2024 udbød 34 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* til deres borgere. Der blev afholdt 75 kurser i årets løb. 798 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 11 kursister pr. kursus. 552 af kursisdeltagerne var med på fire eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af syv moduler). De resterende 246 kursister var med på tre eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* i 2024 er således 69,2 %.

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 2024 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 373 spørgeskemaer fra gennemførte kursister, hvilket svarer til en svarprocent på 67,6 %.

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*. Herefter følger et afsnit, der illustrerer kursisters baggrund. Afsnit 4 omhandler kursisters selv vurderede 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:

- 67 % er kvinder, og 32 % er mænd
- 44 % er mellem 40-59 år.
- 26 % har en mellemlang videregående uddannelse som senest afsluttet uddannelse.
- 21 % er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob, 12 % er i arbejde uden tilskud, og 23 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere.

58 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression. 29 % 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 79 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 69 % angiver, at de er blevet mere opmærksomme på, hvad deres triggere er. 72 % meddeler, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression.

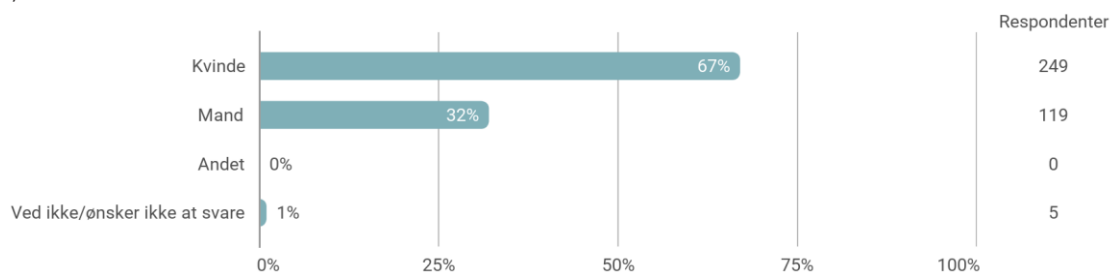
94 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 93 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

### 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**

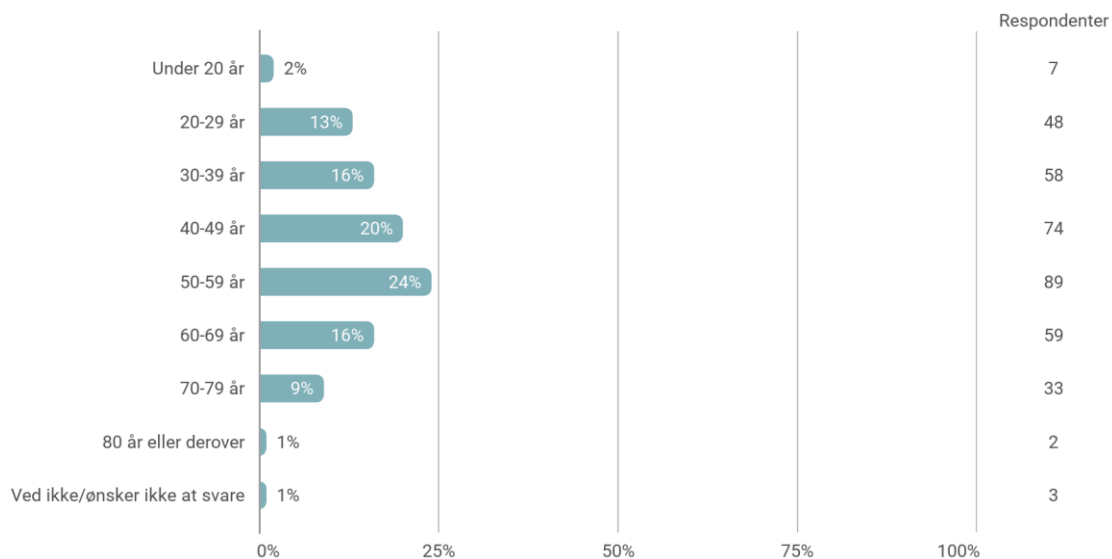
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 373

**Figur 3.2. Alder**

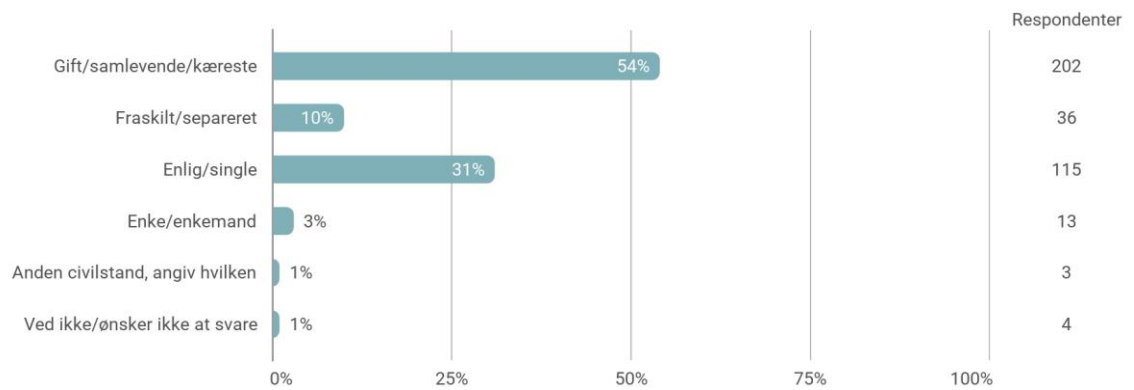
Hvad er din alder



Antal besvarelser: 373

### Figur 3.3. Civilstand

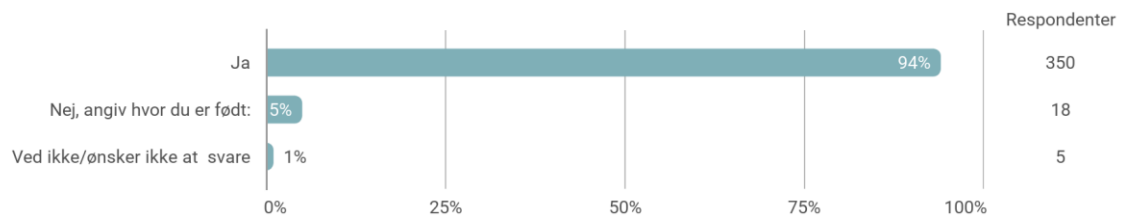
Hvad er din civilstand?



Antal besvarelser: 373

### Figur 3.4. Etnisk baggrund

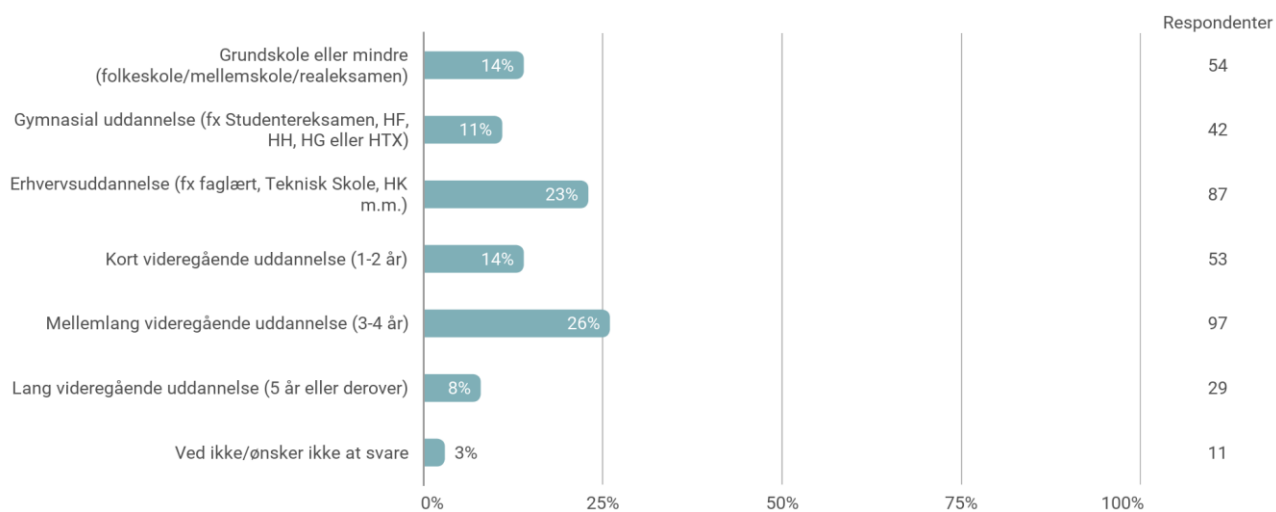
Er du født i Danmark?



Antal besvarelser: 373

### Figur 3.5. Uddannelse

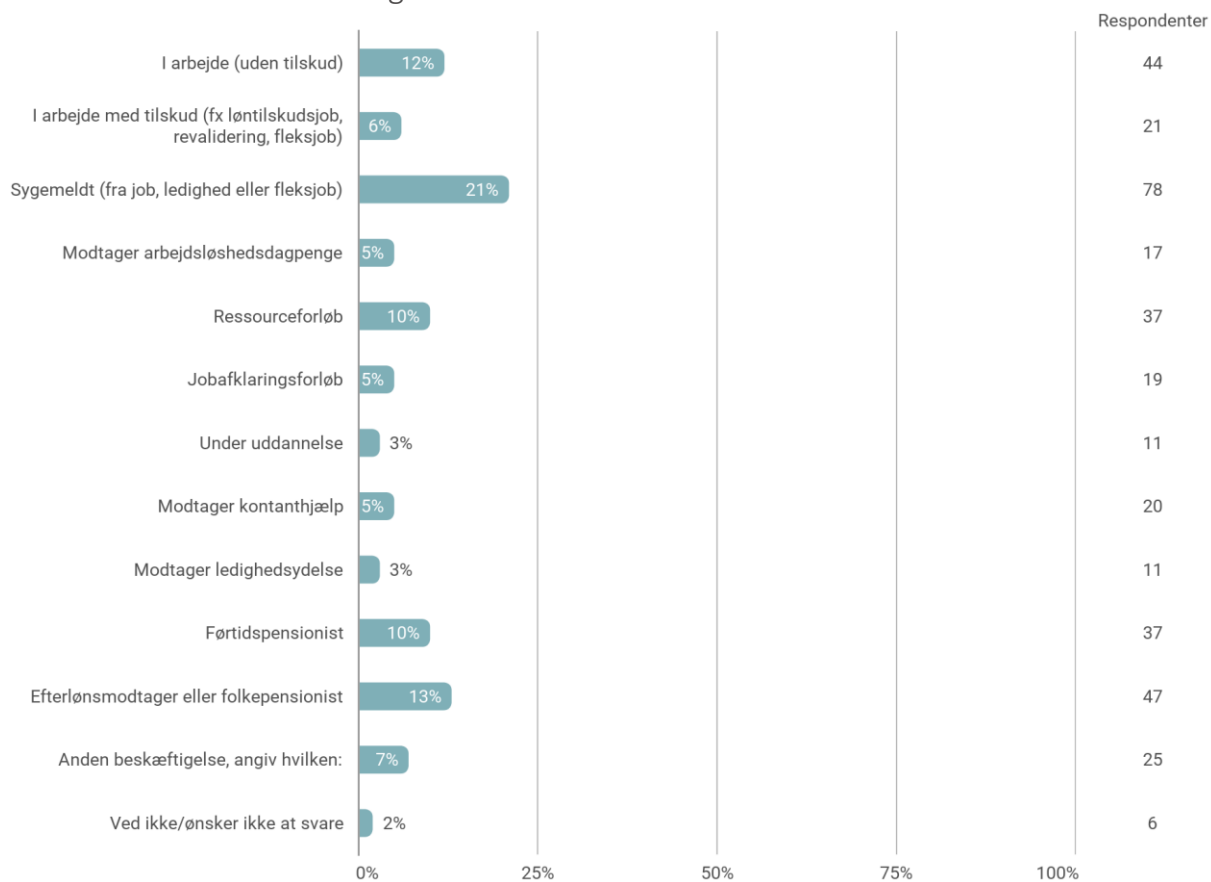
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 373

### Figur 3.6. Beskæftigelse

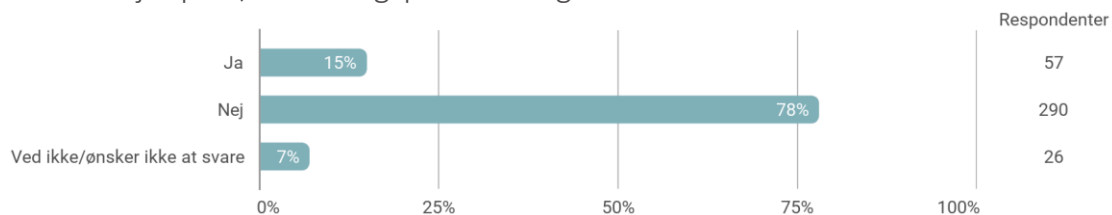
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 373

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

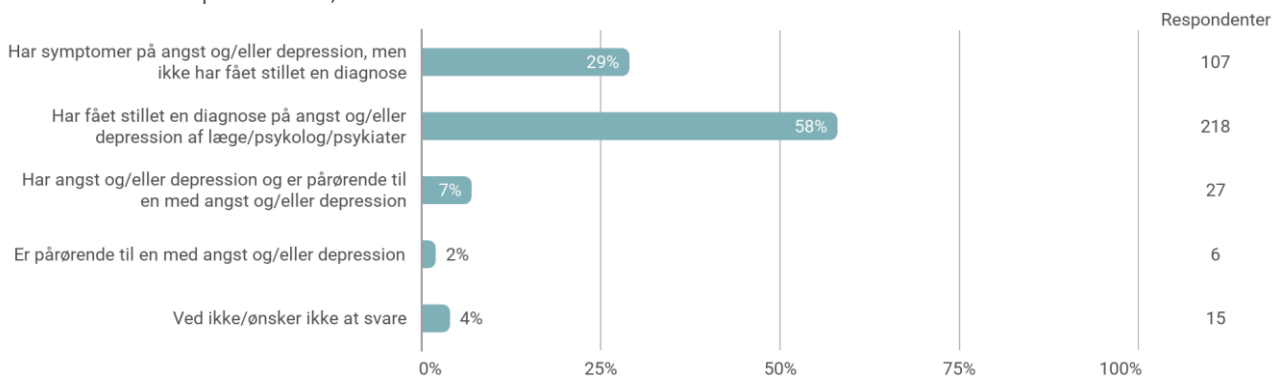
Er kurset en del af en jobplan/aktiveringsplan eller lignende?



Antal besvarelser: 373

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

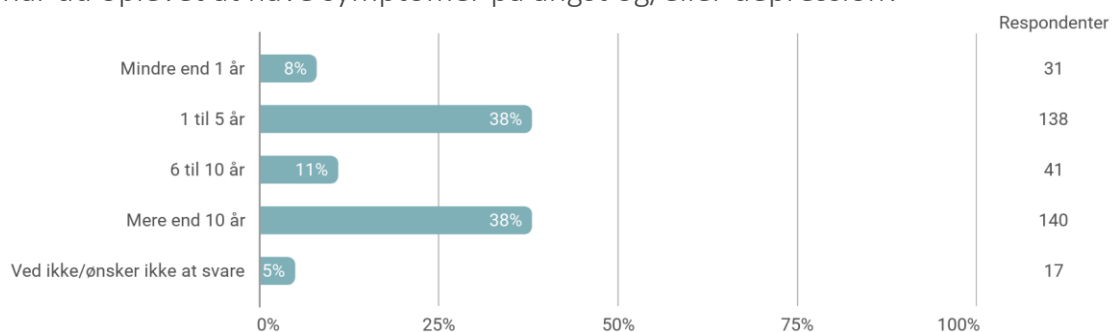
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 373

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

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

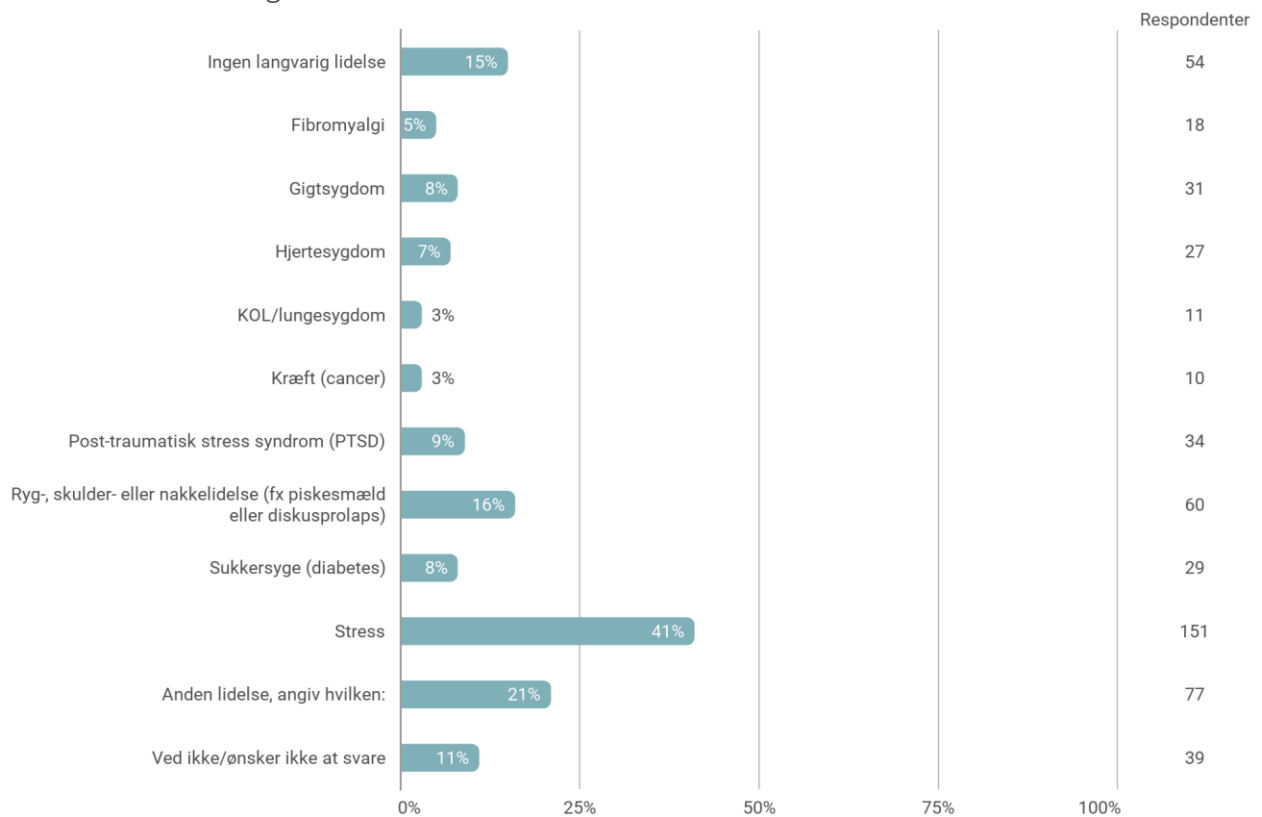


Antal besvarelser: 367. Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.



**Figur 3.10. Øvrige lidelser**

Har du derudover nogle af disse lidelser?



Antal respondenter: 367. Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

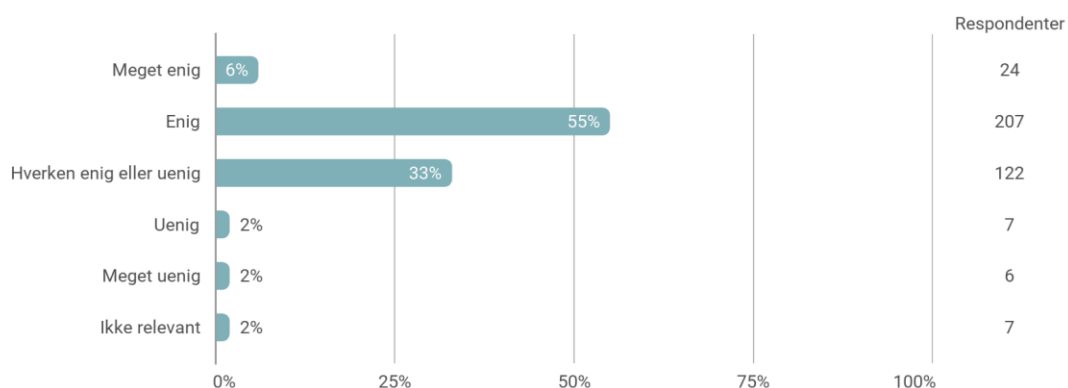
21 % (77 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes fx ADHD, ADD, autisme, personlighedsforstyrrelse, kroniske smerter, samt stofskiftesygdom.

## 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 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.**

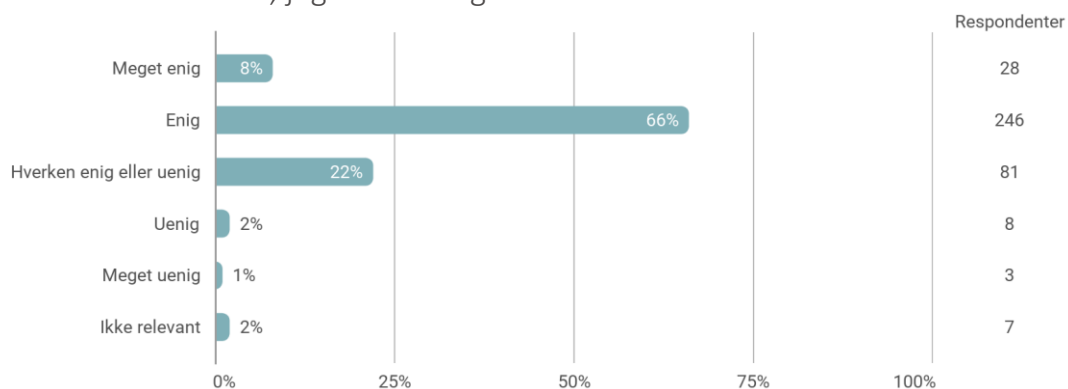
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.2.**

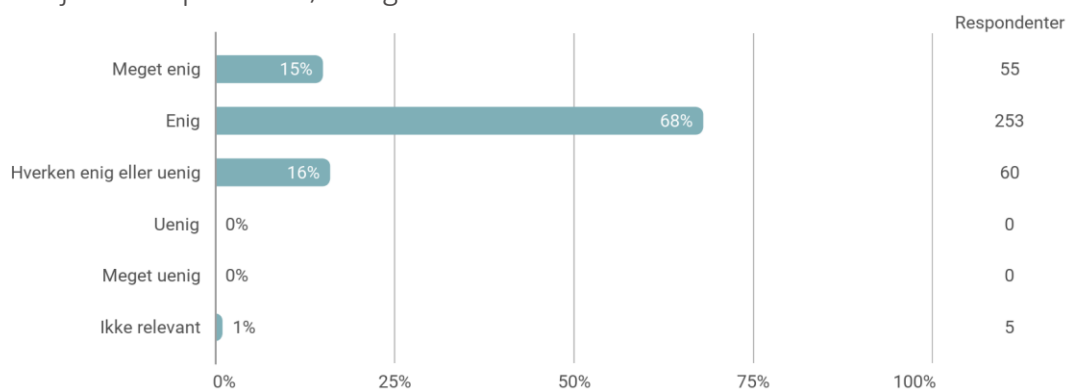
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.3.**

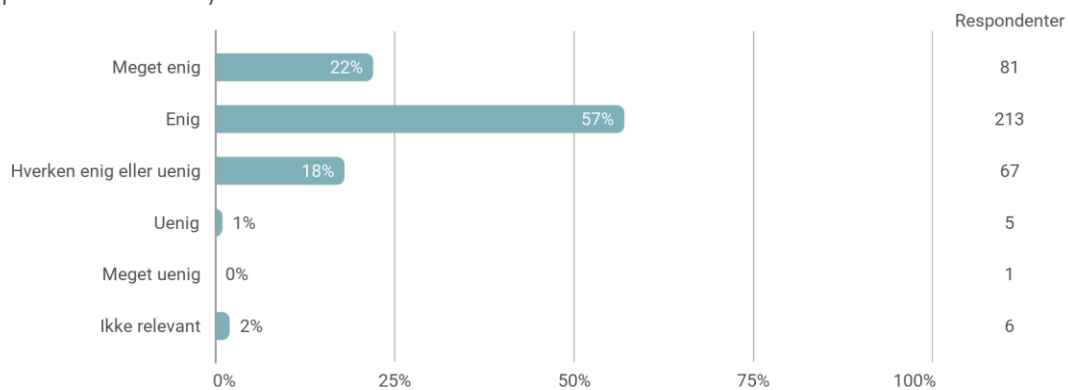
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.4.**

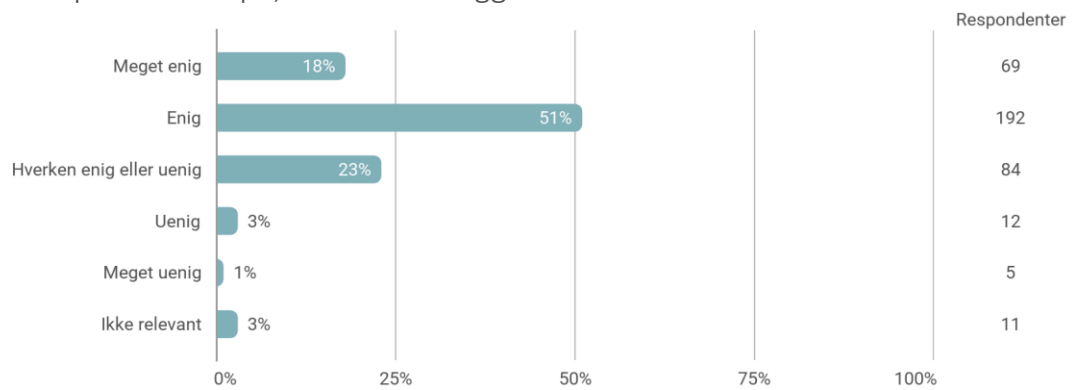
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.5.**

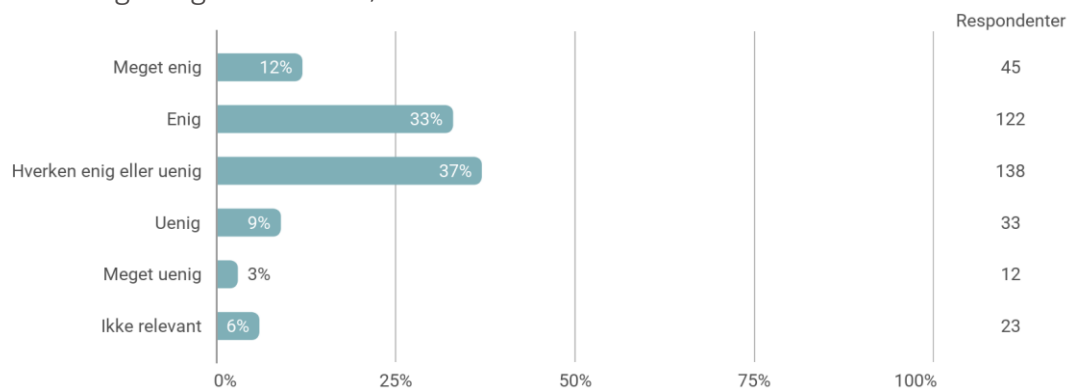
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.6.**

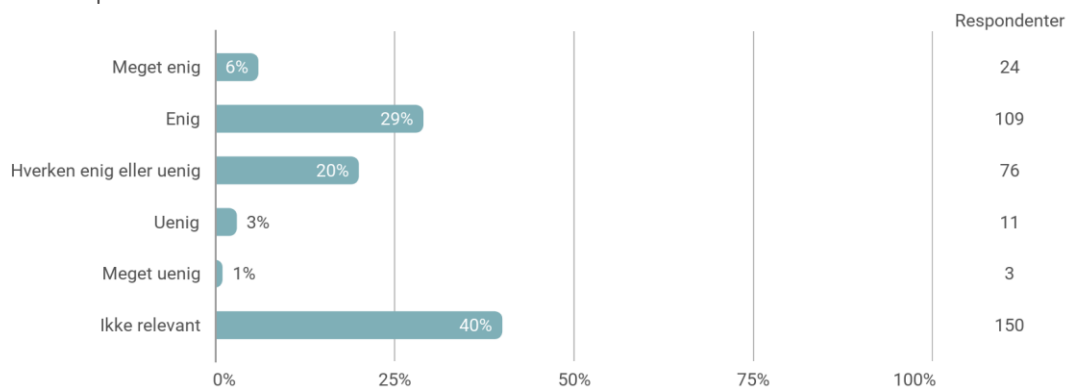
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.7.**

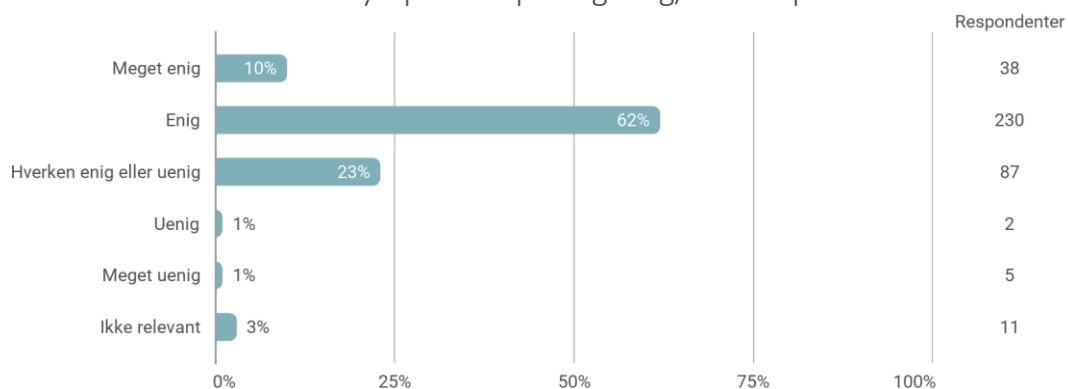
Jeg er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med at være pårørende til en med angst og/eller depression



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.8.**

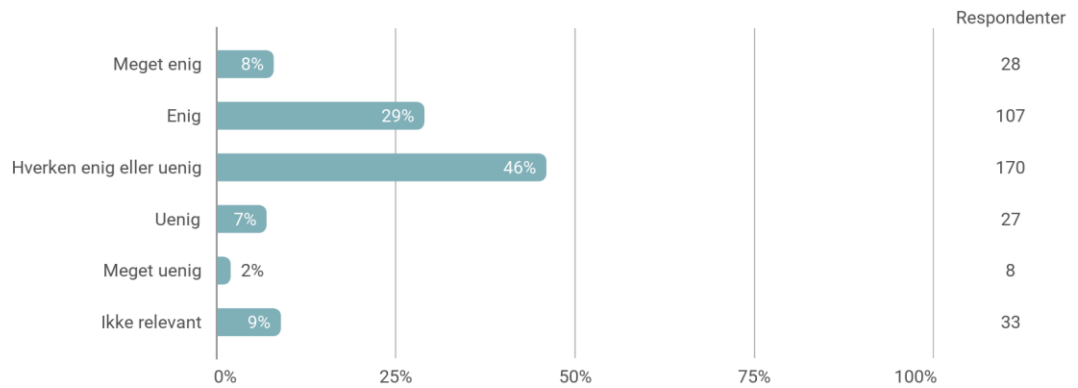
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.9.**

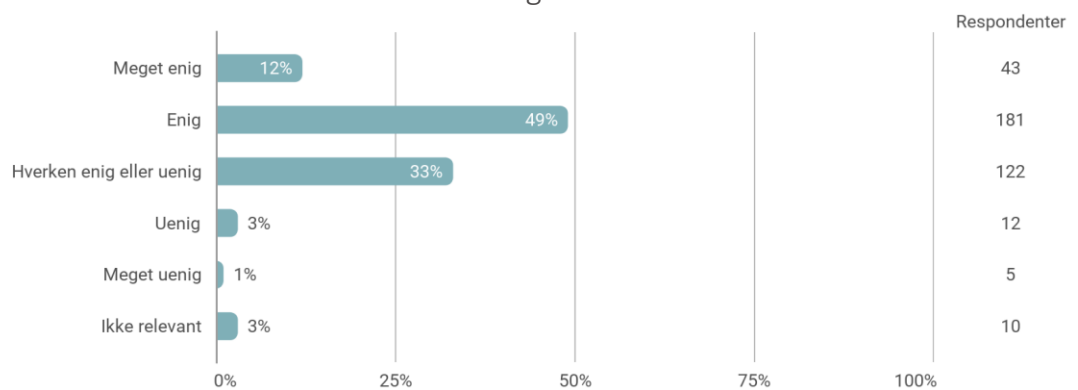
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.10.**

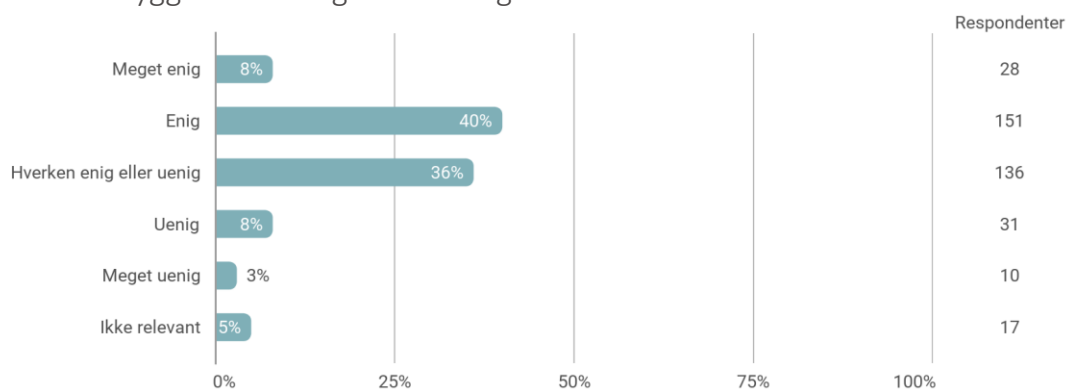
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.11.**

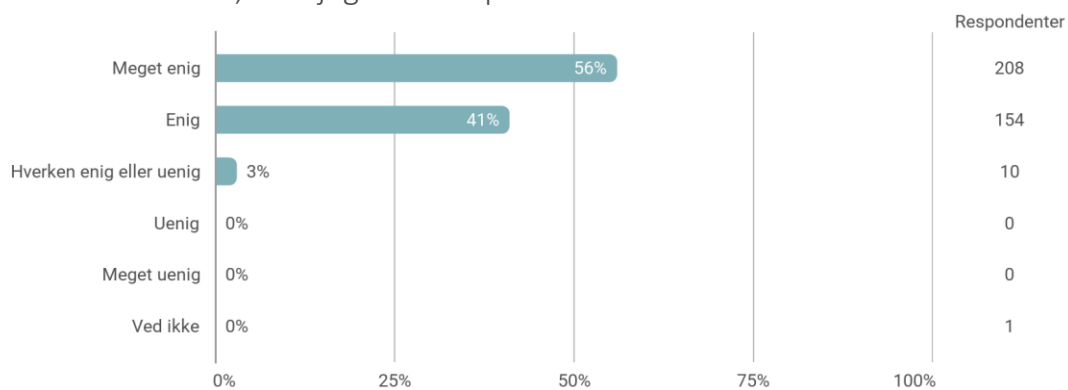
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.12.**

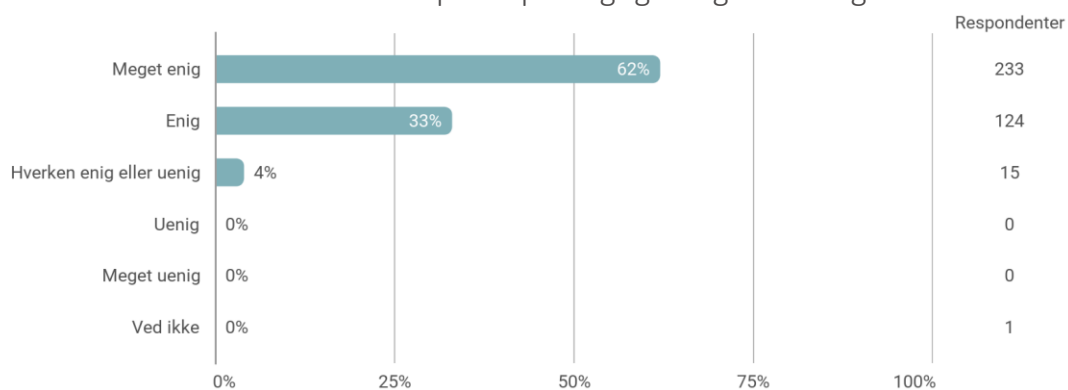
Jeg har tillid til de informationer, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.13.**

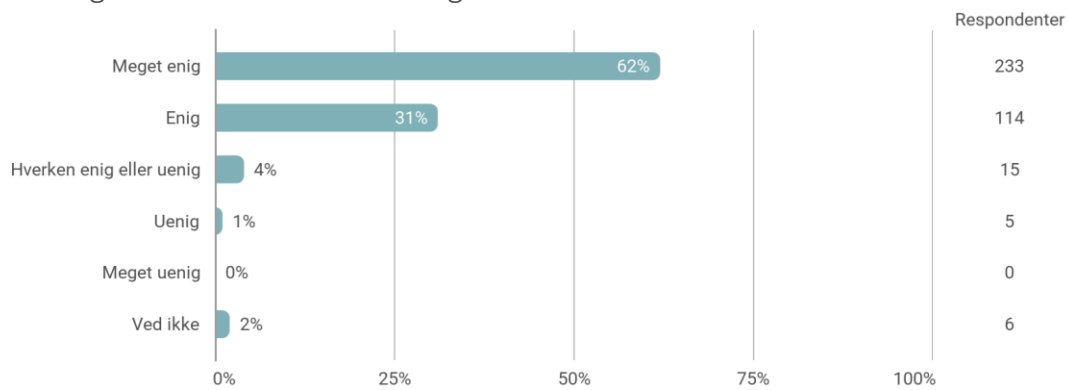
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.14.**

Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset

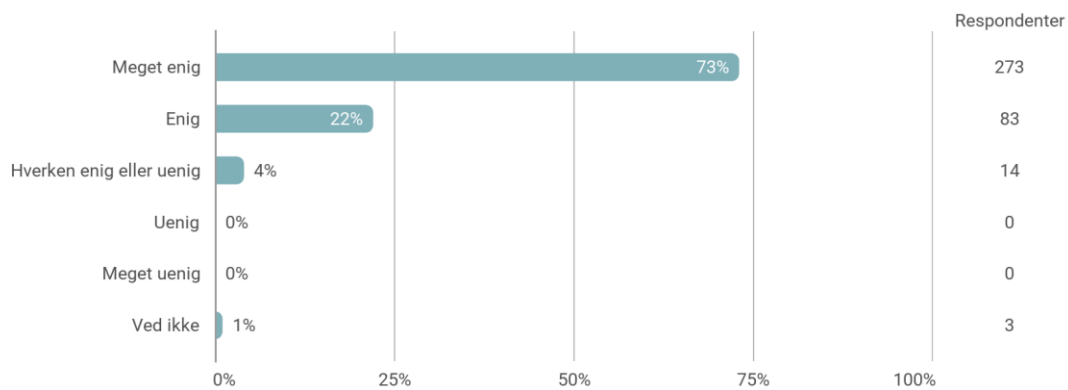


Antal besvarelser: 373



**Figur 4.15.**

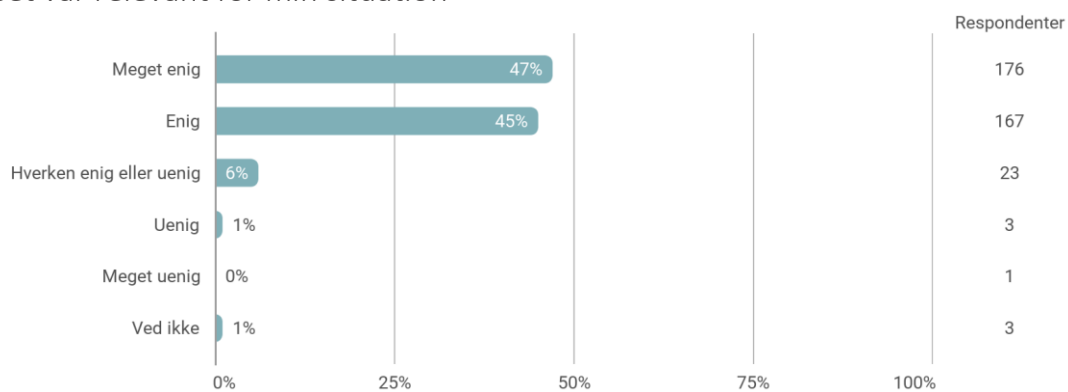
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.16.**

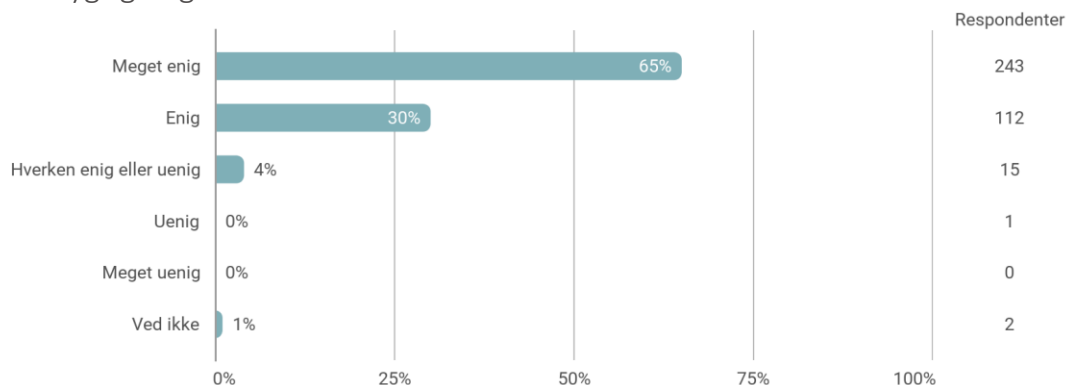
Indholdet i kurset var relevant for min situation



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.17.**

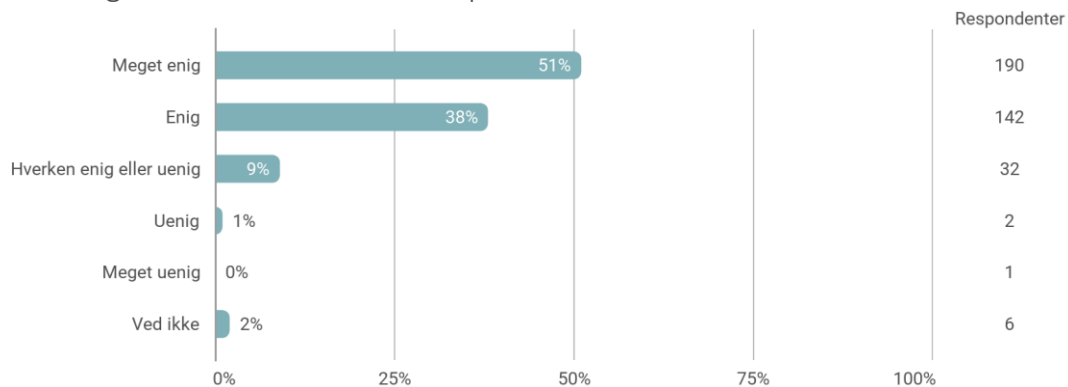
Instruktørerne var dygtige og velforbredte



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.18.**

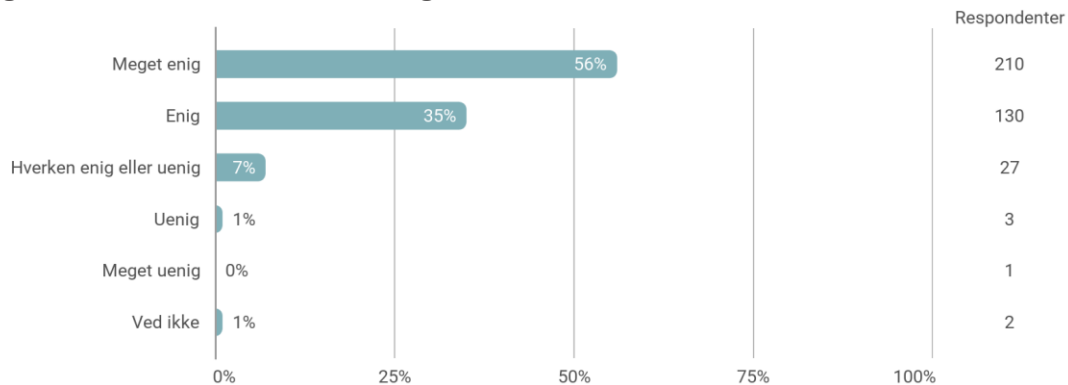
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.19.**

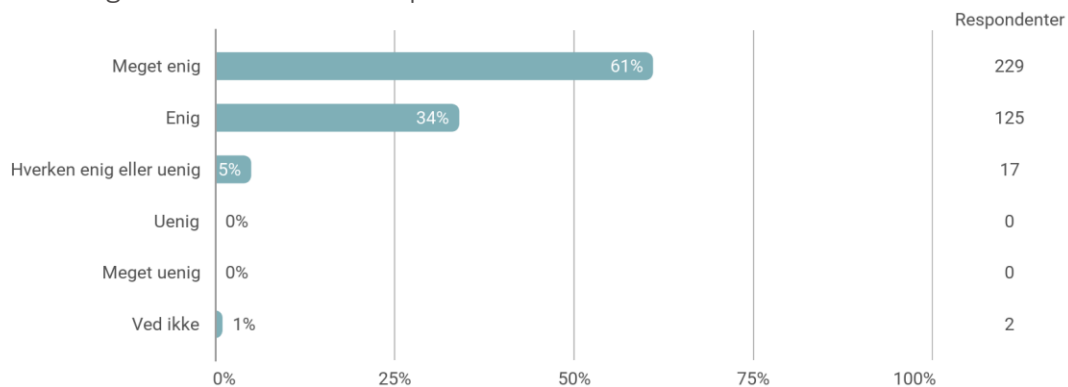
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.20.**

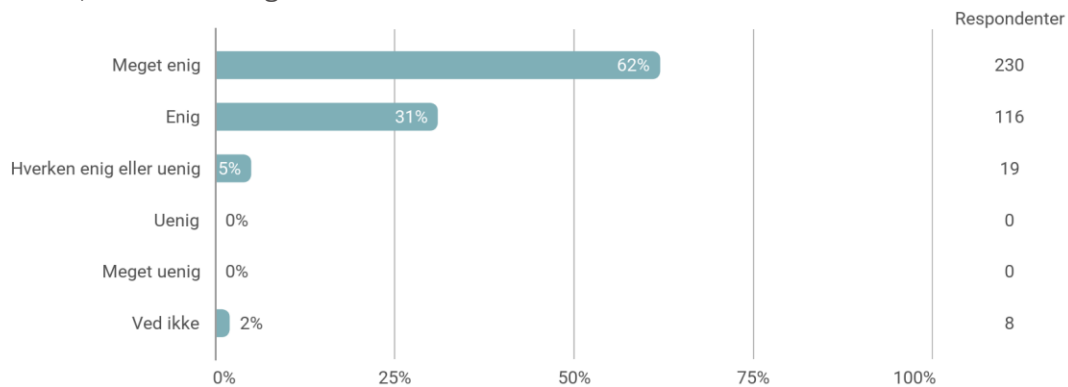
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset



Antal besvarelser: 373

**Figur 4.21.**

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



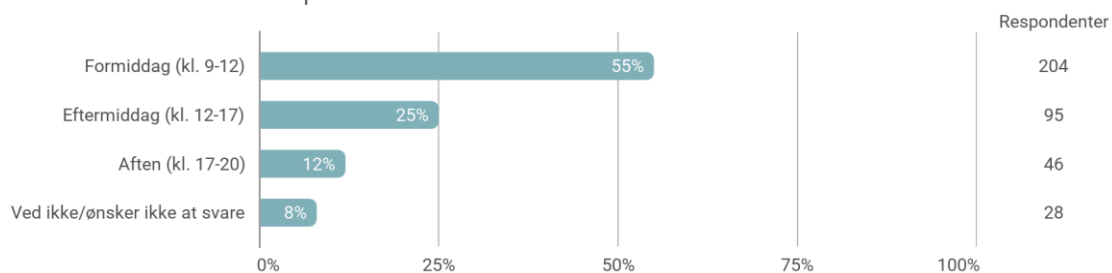
Antal besvarelser: 373

## 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

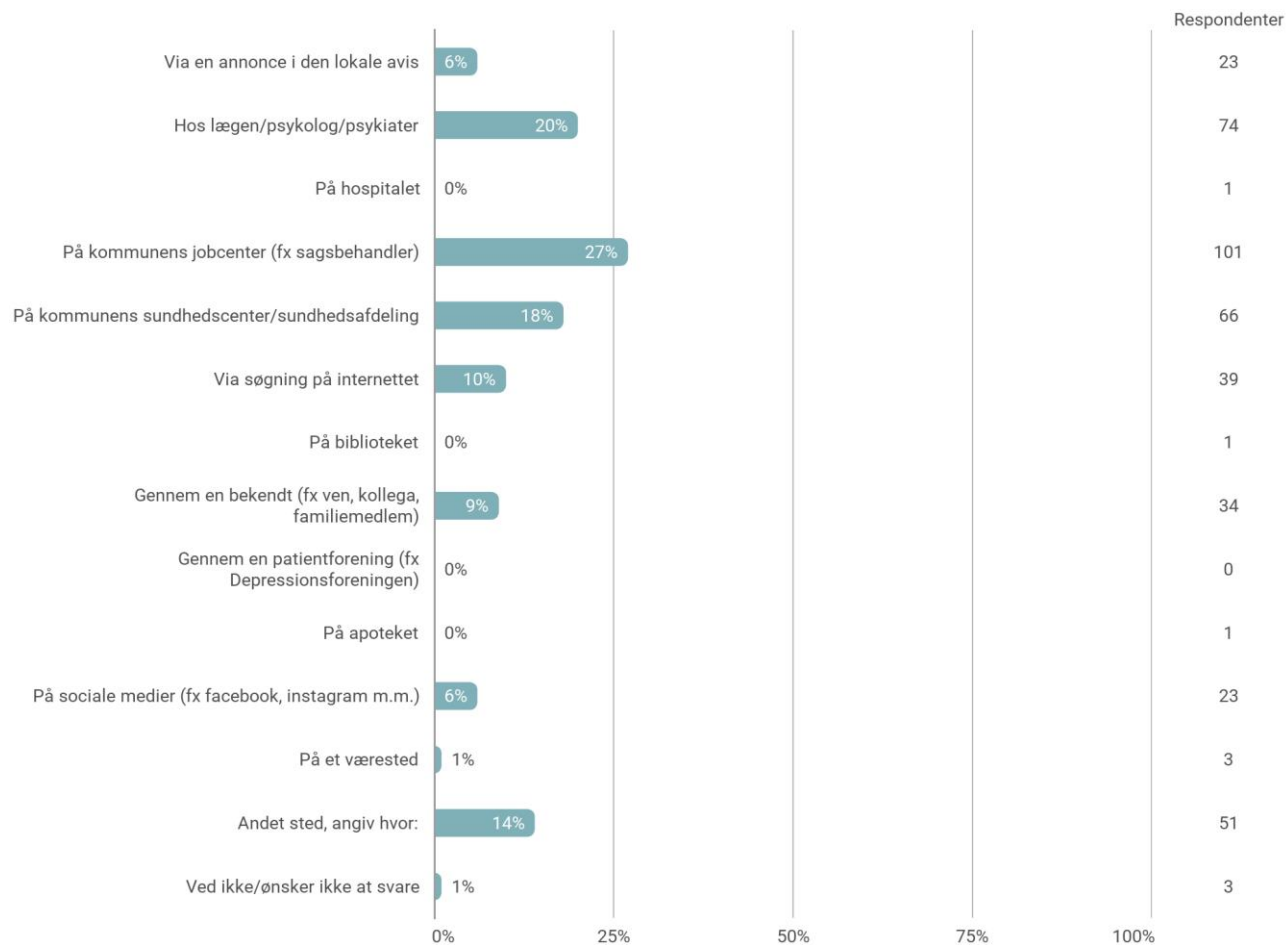
I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus?



Antal besvarelser: 373

## Figur 5.2. Kendskab til kurset

Hvor har du hørt om kurset?



Antal besvarelser: 373. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

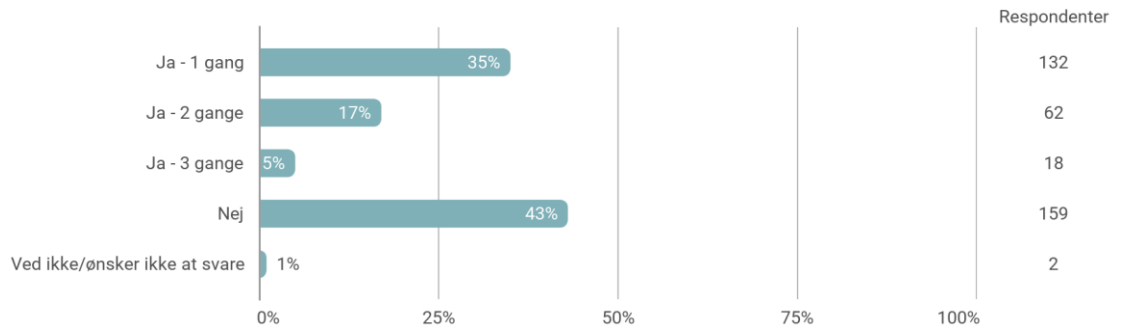
14 % (51 kursister) har svaret "Andet sted", og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset gennem Center for Mental Sundhed, Ungekontakten, misbrugscenter eller fra deres mestringsvejleder eller mentor.

## 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

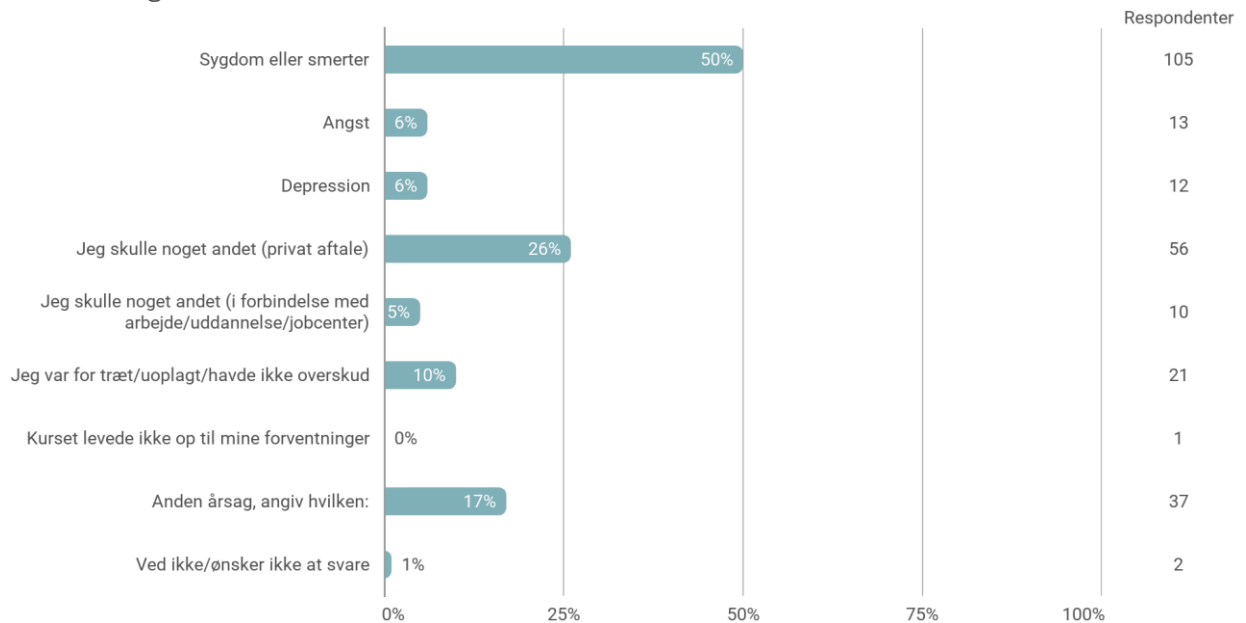
Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet?



Antal besvarelser: 373

**Figur 6.2.** Årsager til fravær

Hvad var årsagen til fraværet?



Antal besvarelser: 212 respondenter. Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

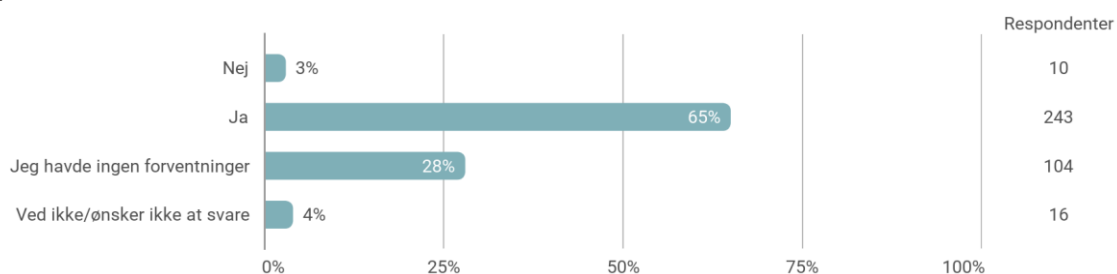
17 % (37 kursister) har svaret "Anden årsag", og der nævnes bl.a. ferie, fravær på grund af sygehusbesøg, sygdom eller sygdom i familien.

## 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

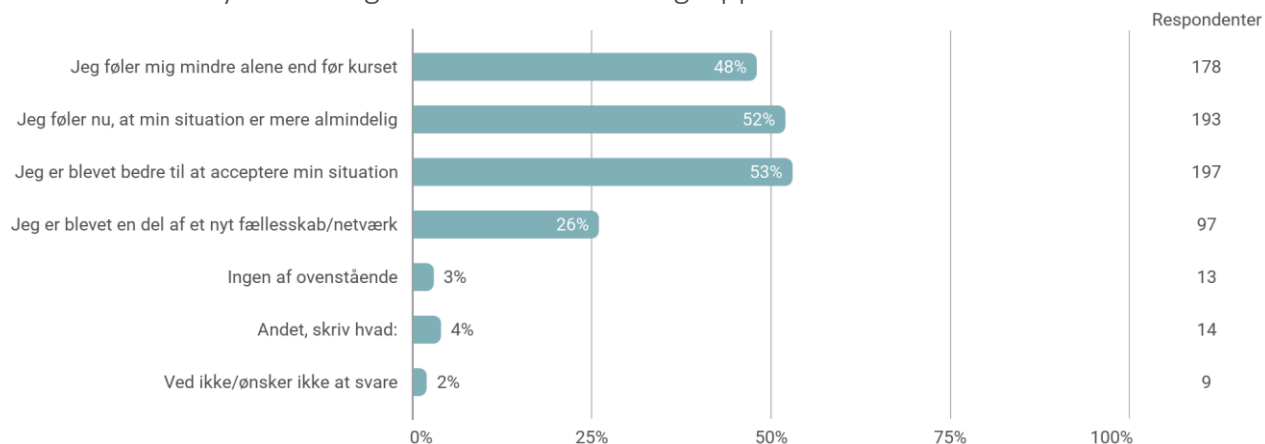
Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, du havde fået inden kursusstart?



Antal besvarelser: 373

**Figur 7.2.** Gruppens betydning

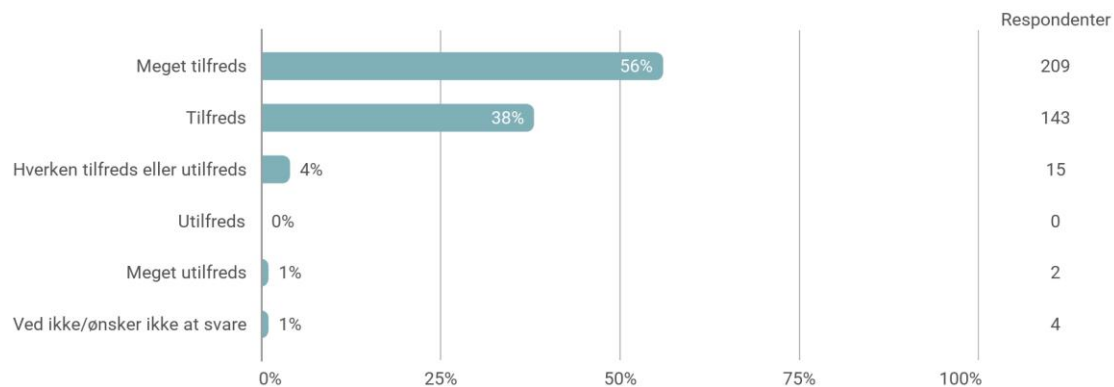
Hvad har det betydet for dig at være en del af en gruppe?



Antal besvarelser: 373. 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: 373