

EVALUERING

LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION ONLINE

AFRAPPORTERING FOR 2024



Indhold

1. Indledning.....	3
2. Sammenfatning.....	4
3. Kursisternes baggrund.....	5
4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset	10
5. Liveundervisning og aktiviteter på kursusplatformen	17
6. Deltagelse og fravær.....	22
7. Kendskab og forventninger til kurset	23

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 2024 blev der afholdt 6 kurser (for borgere over 18 år) med deltagelse af 69 kursister fra 12 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. 23 kursister har udfyldt hele skemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 33,3 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

2. Sammenfatning

Evalueringen af *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* for 2024 viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 91 % er kvinder, og 9 % er mænd
- 56 % er mellem 40 til 69 år
- 34 % har en videregående uddannelse
- 9 % er sygemeldt fra arbejde, ledighed eller fleksjob, 22 % er i arbejde uden tilskud, og 17 % modtager kontanthjælp
- 35 % har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år, mens 30 % har oplevet det i over 10 år.

Kursisterne er blevet spurgt om deres tilfredshed og (selvvurderede) udbytte af 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 69 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 66 % angiver, at de har lært at arbejde med problemløsning.

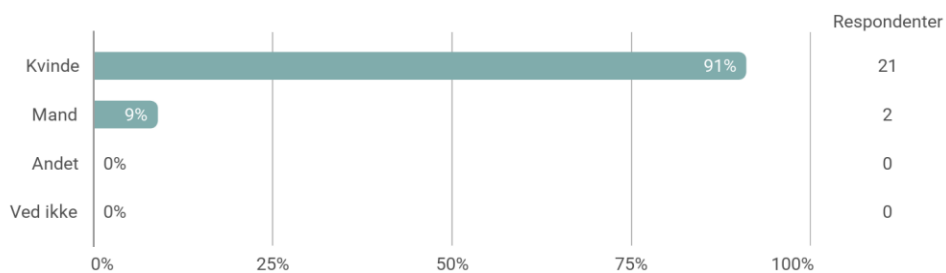
73 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 65 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

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

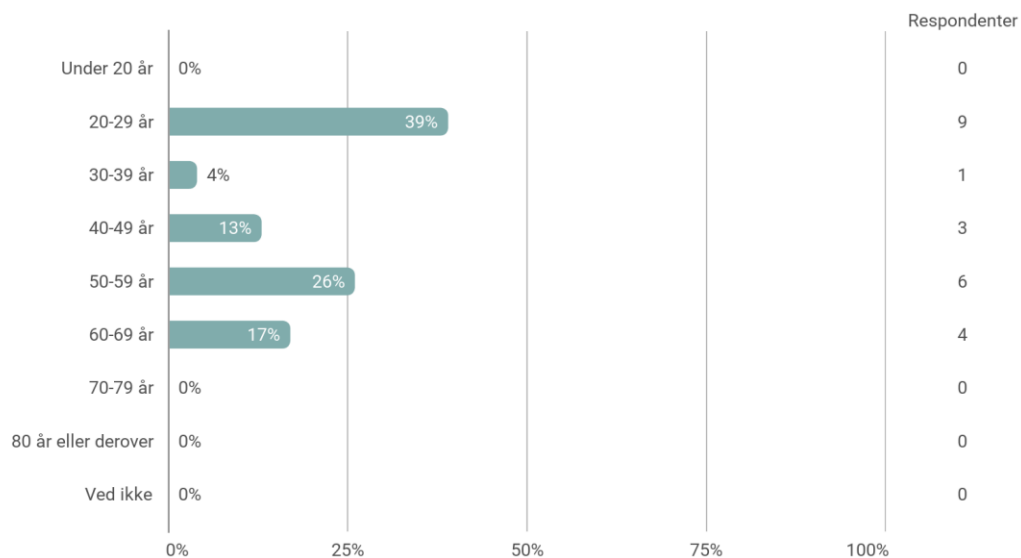
Hvad er dit køn?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.2. Alder

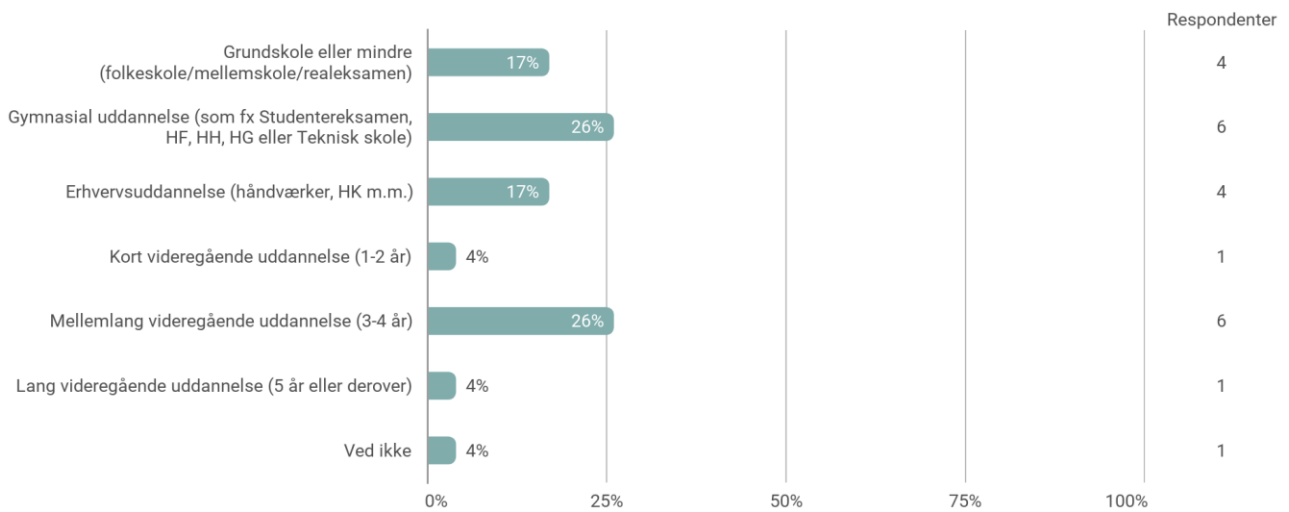
Hvor gammel er du?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.3. Uddannelse

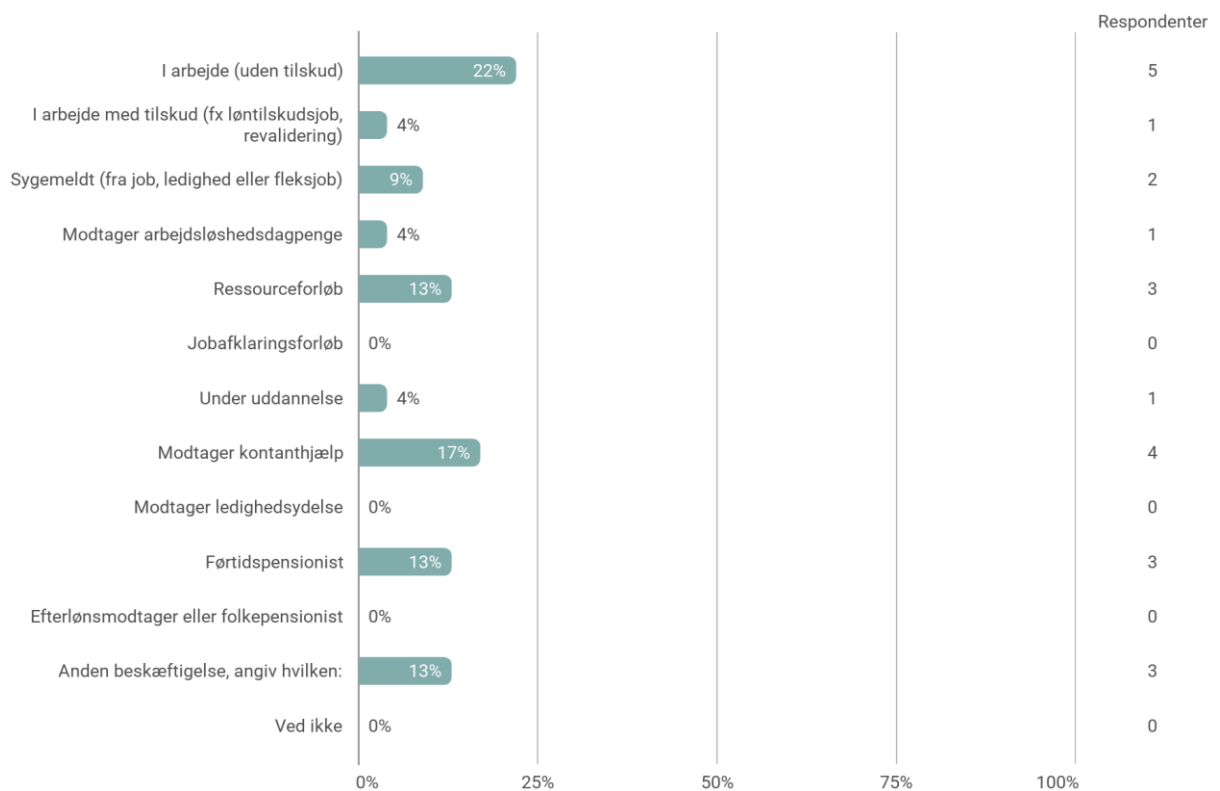
Hvilken uddannelse har du senest afsluttet?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.4. Beskæftigelse

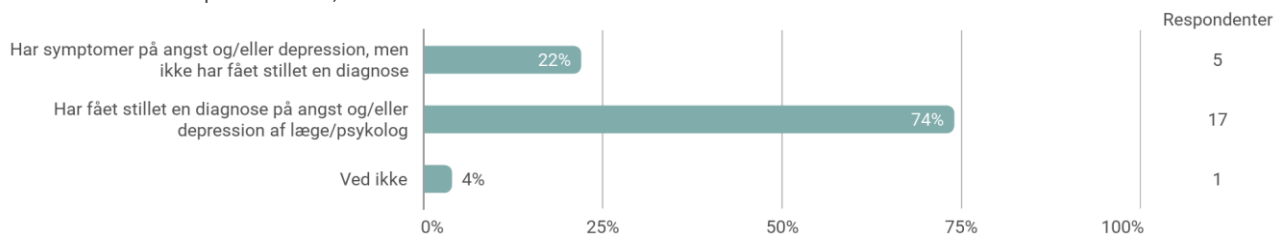
Hvad er din nuværende beskæftigelse?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.5. Årsag til deltagelse på kurset

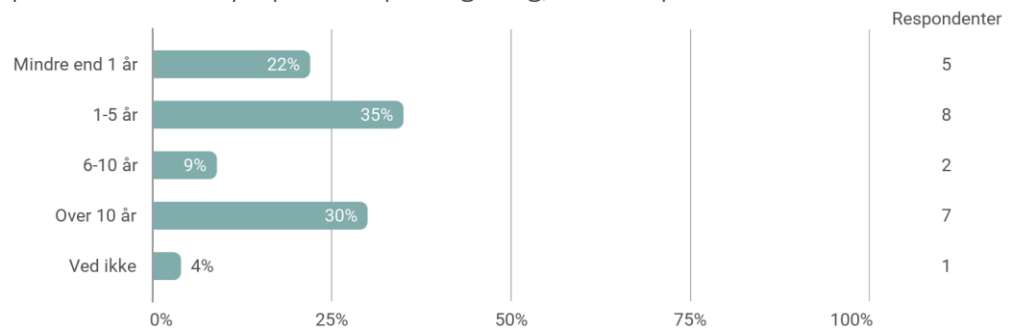
Er du kommet på kurset, fordi du:



Antal besvarelser: 23

Figur 3.6. Antal år med symptomer på angst/depression

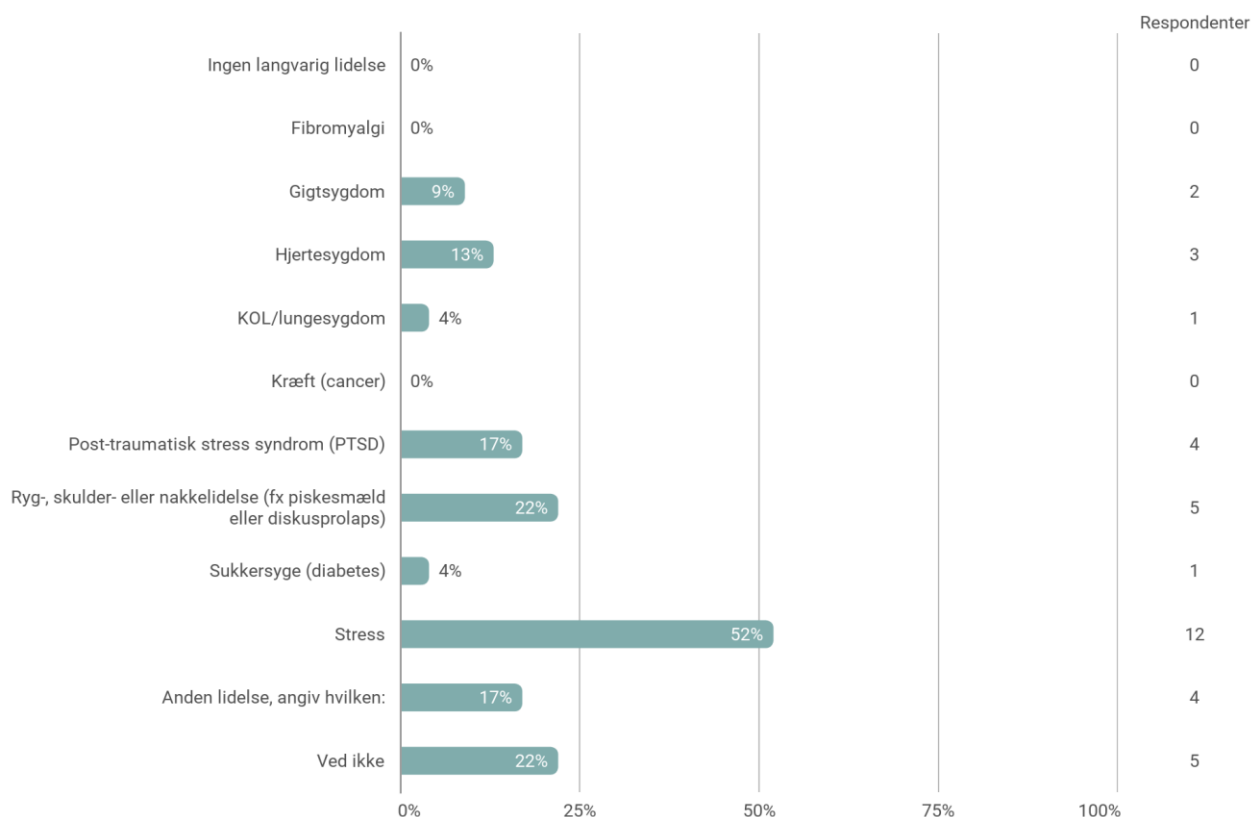
Hvor længe har du oplevet at have symptomer på angst og/eller depression?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.7. Øvrige lidelser

Har du derudover nogle af disse lidelser?

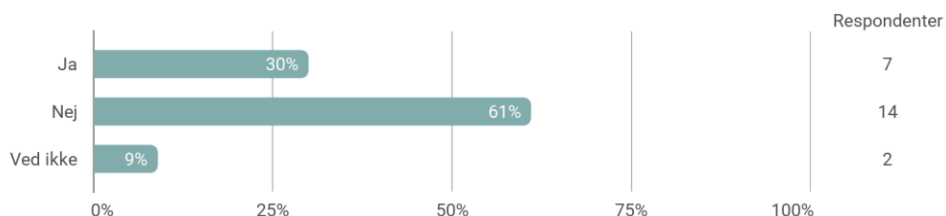


Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

17 % (4 kursister) har svaret "Anden lidelse", og her nævnes fx endometriose, stofskiftesygdom, irriteret tarm og astma.

Figur 3.8. Fysisk eller online kursus

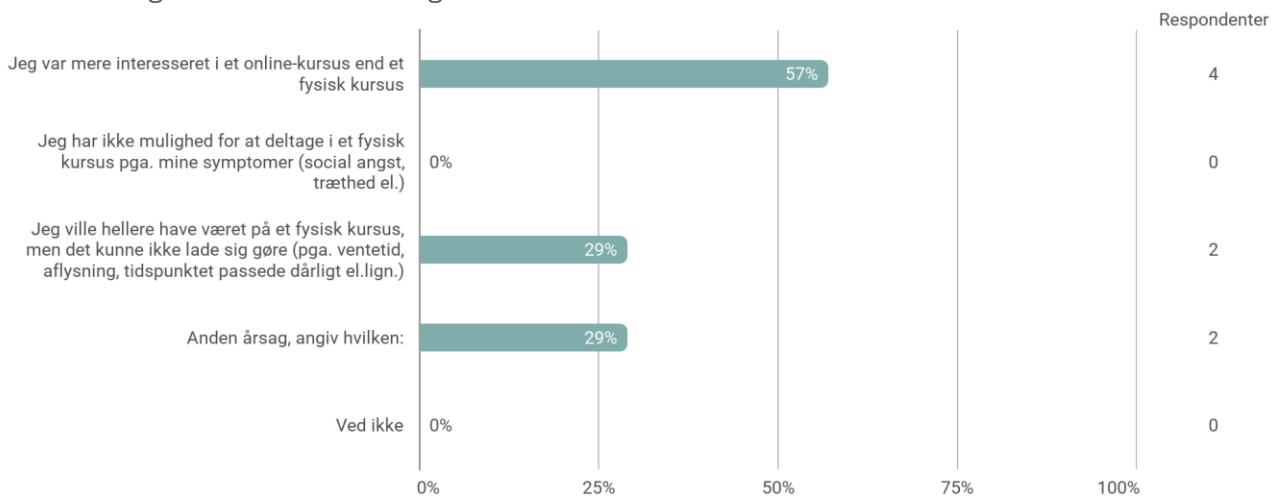
Havde du mulighed for at vælge mellem det fysiske LÆR AT TACKLE-kursus og online-kurset ved tilmelding?



Antal besvarelser: 23

Figur 3.9. Årsag til valg af online-kursus

Hvorfor valgte du at tilmelde dig online-kurset?



Antal besvarelser: 8. 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.

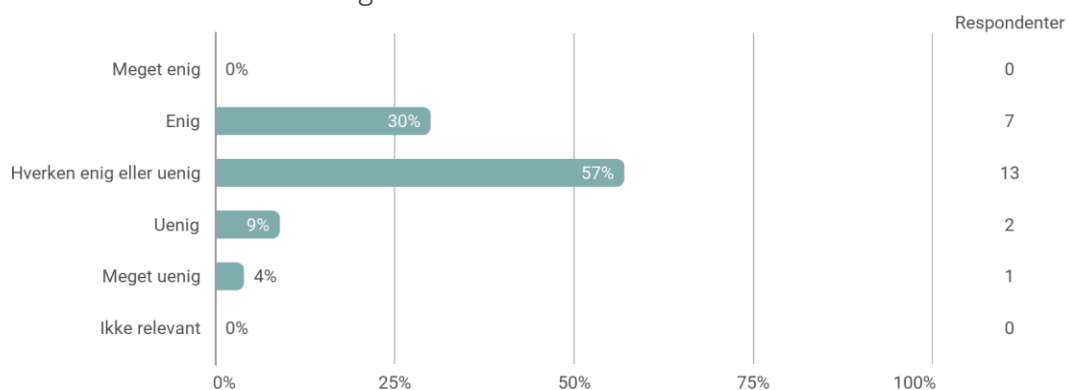
29 % (2 kursister) har svaret "Anden årsag", og her nævnes hovedsageligt, at arbejdet kom i vejen for fysisk deltagelse.

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.

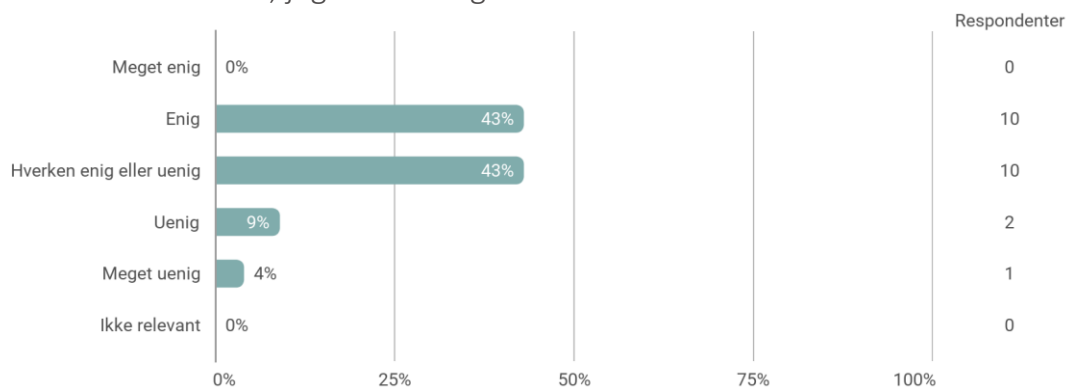
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger



Antal besvarelser: 23

Figur 4.2.

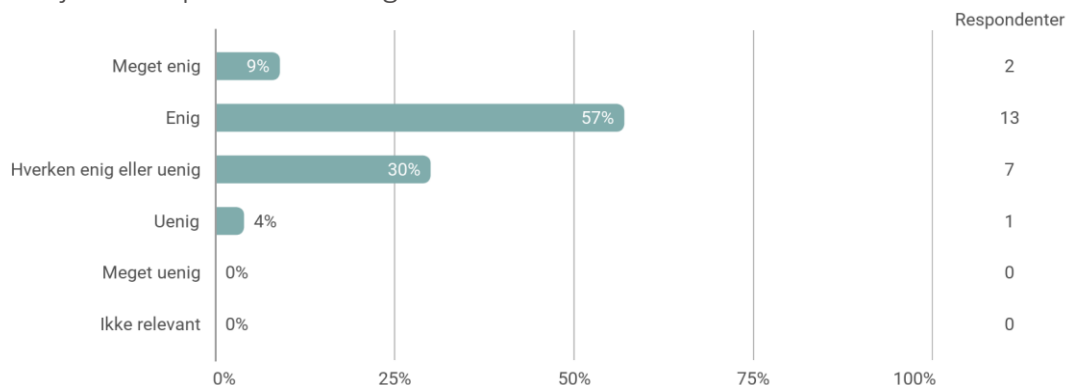
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig



Antal besvarelser: 23

Figur 4.3.

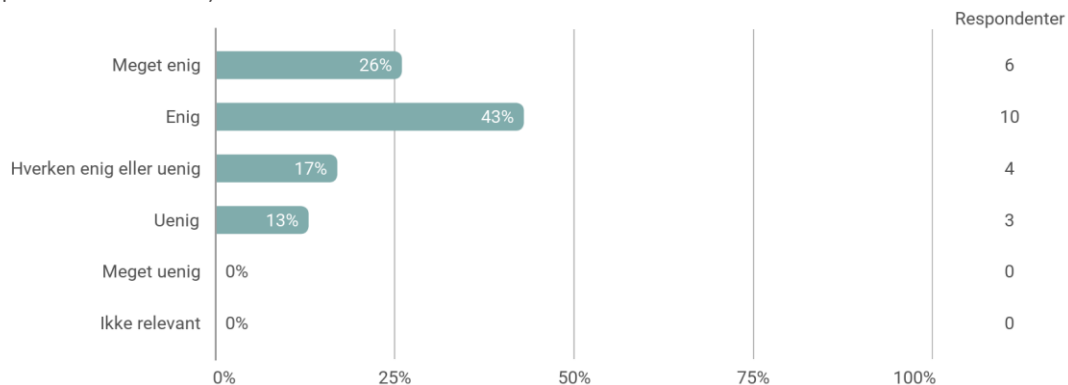
Jeg har lært at arbejde med problemløsning



Antal besvarelser: 23

Figur 4.4.

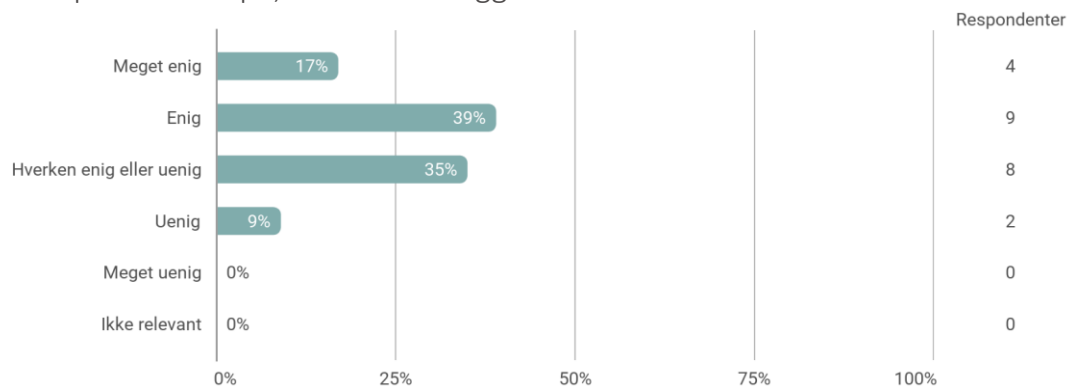
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, afspænding, fantasirejse og positive tanker)



Antal besvarelser: 23

Figur 4.5.

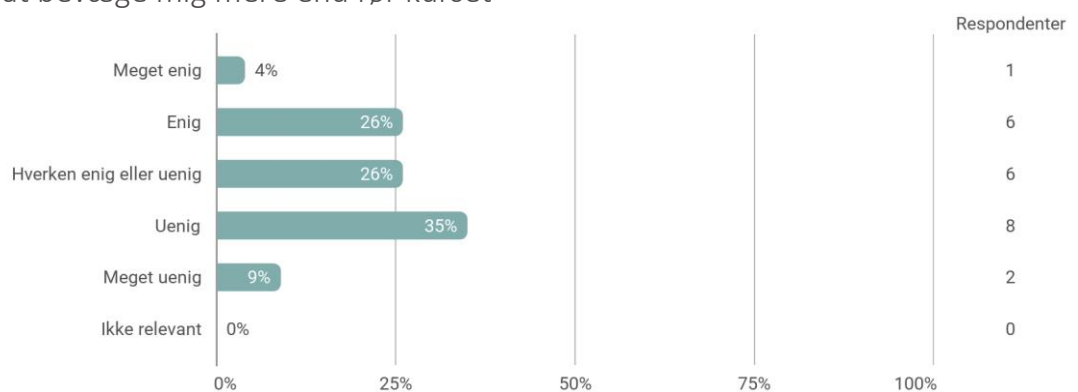
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er



Antal besvarelser: 23

Figur 4.6.

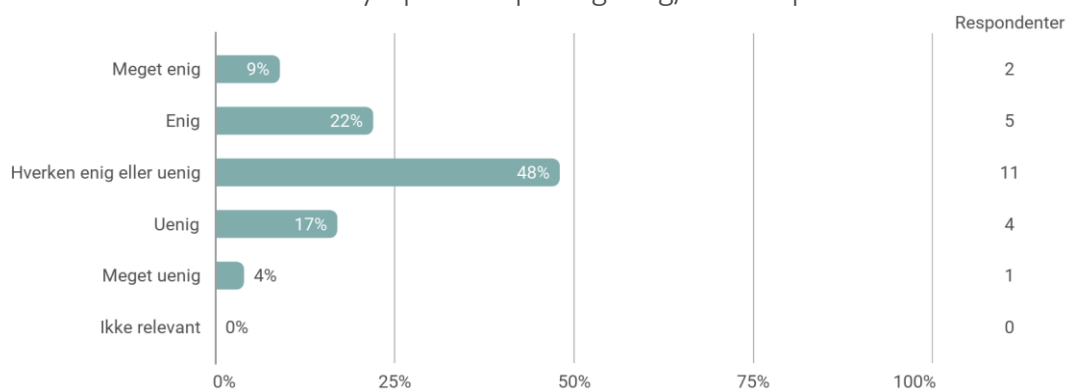
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset



Antal besvarelser: 23

Figur 4.7.

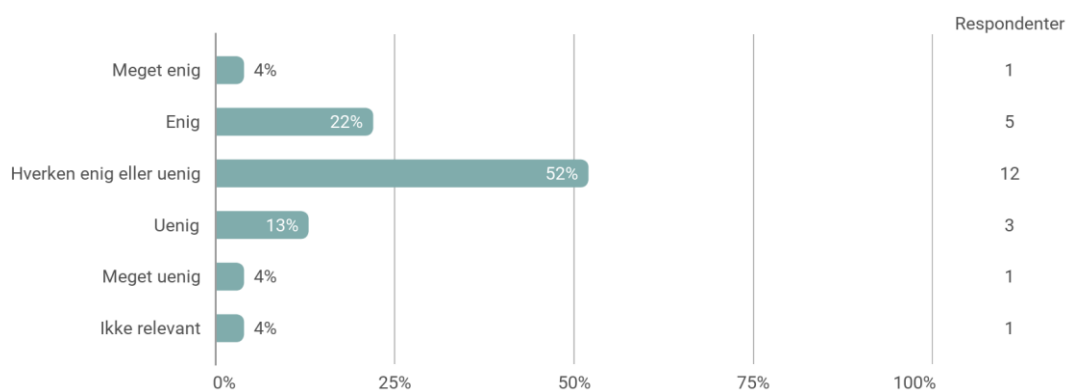
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression



Antal besvarelser: 23

Figur 4.8.

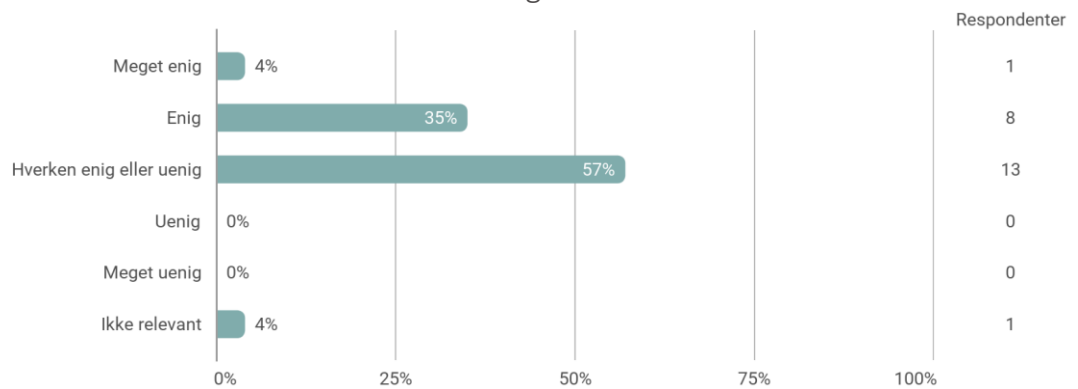
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med social- og sundhedsprofessionelle (fx læge og sagsbehandler)



Antal besvarelser: 23

Figur 4.9.

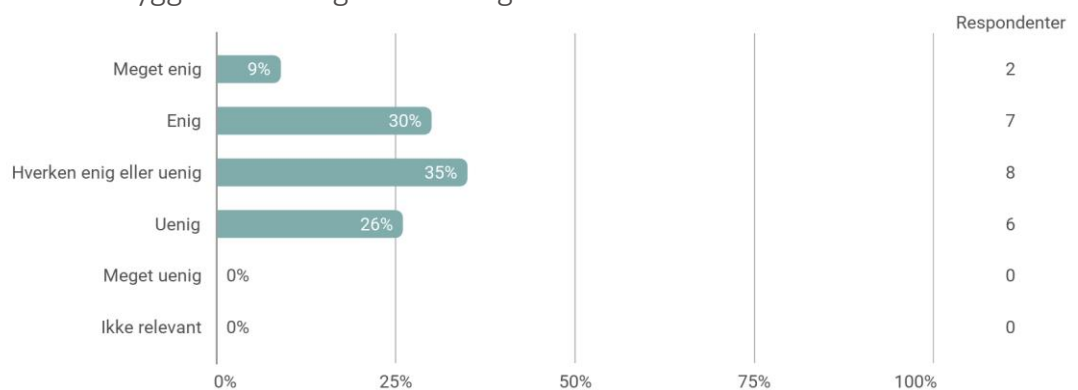
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner



Antal besvarelser: 23

Figur 4.10.

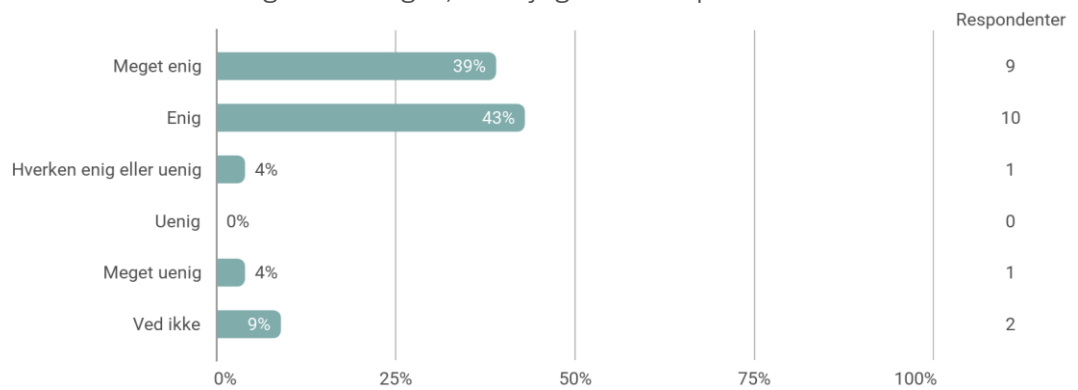
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald



Antal besvarelser: 23

Figur 4.11.

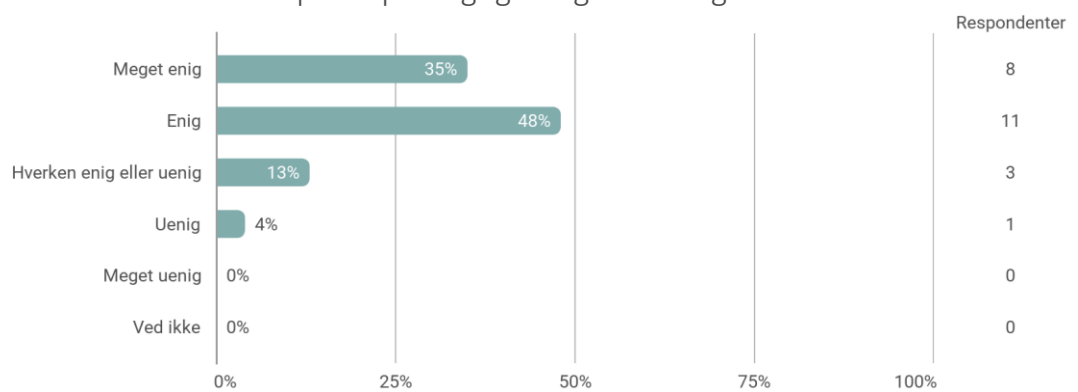
Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, som jeg har fået på kurset



Antal besvarelser: 23

Figur 4.12.

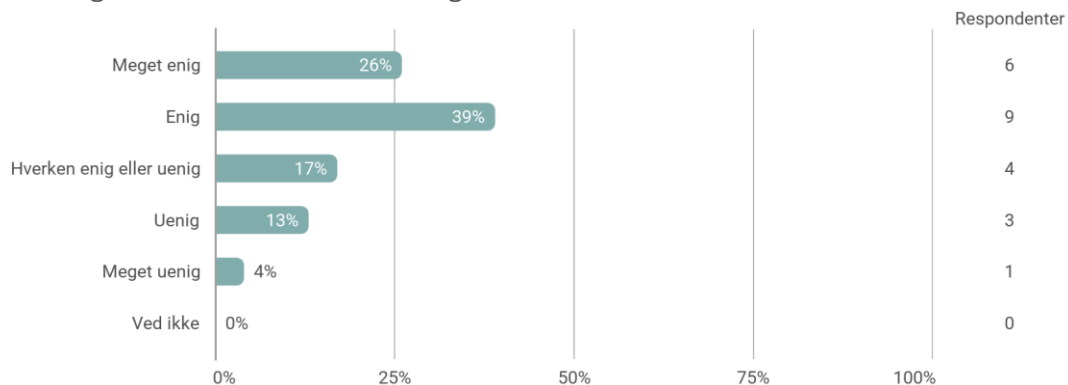
Kursets indhold har været formidlet på en pædagogisk og forståelig måde



Antal besvarelser: 23

Figur 4.13.

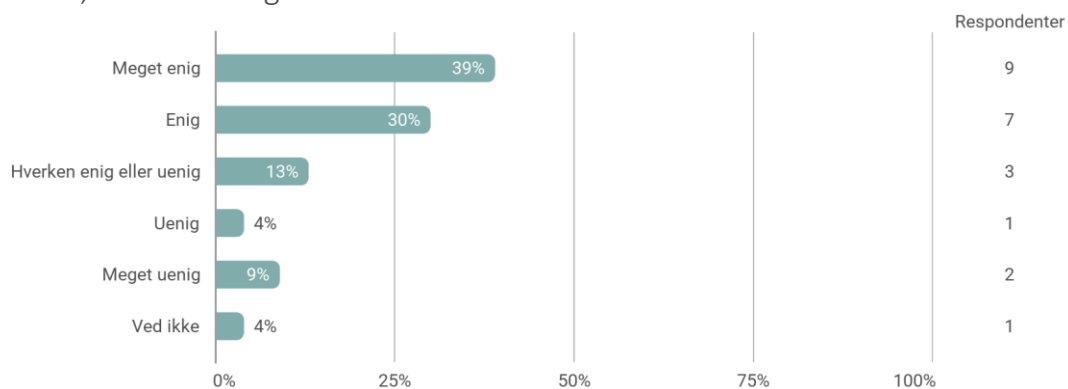
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset



Antal besvarelser: 23

Figur 4.14.

Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt



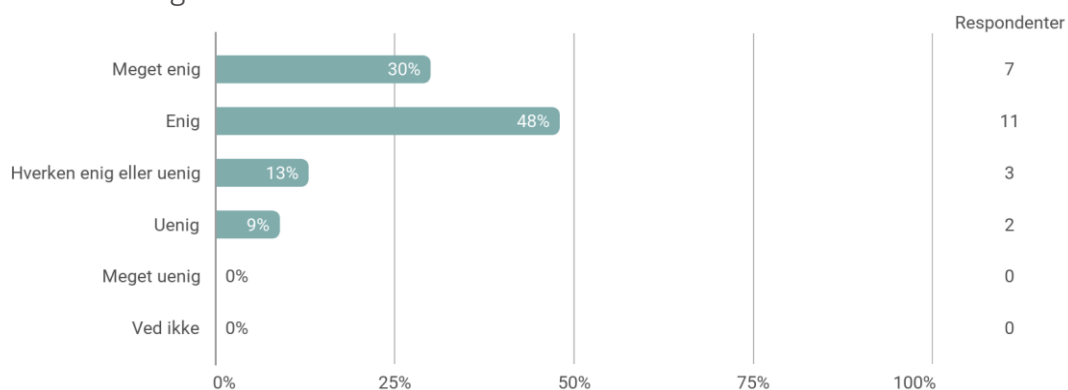
Antal besvarelser: 23

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.

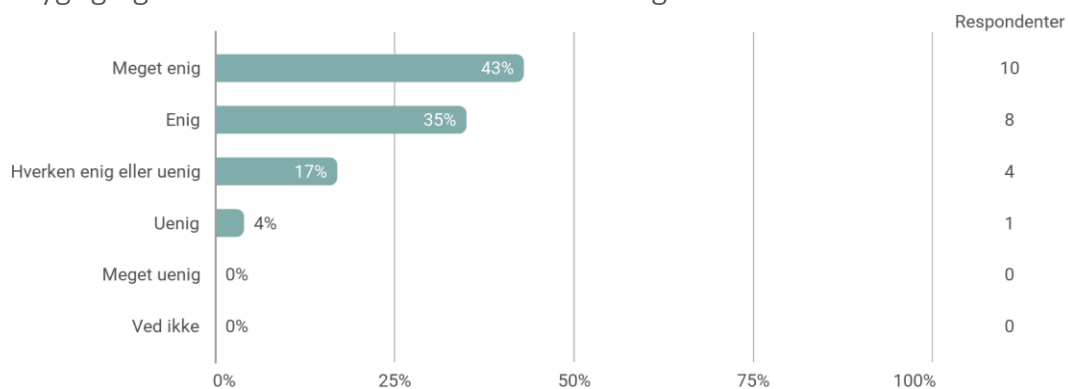
Indholdet i live-undervisningen var relevant for min situation



Antal besvarelser: 23

Figur 5.2.

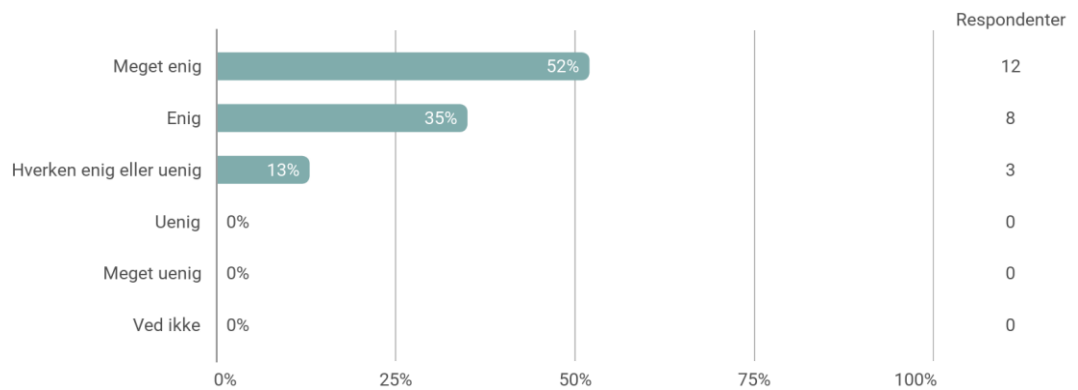
Instruktøren var dygtig og velforberedt under live-undervisningen



Antal respondenter: 23

Figur 5.3.

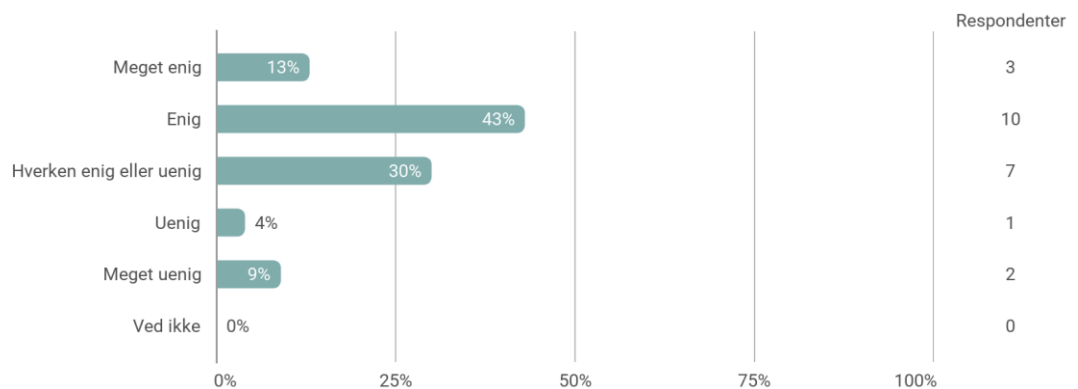
Det var en fordel, at instruktøren på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression



Antal respondenter: 23

Figur 5.4.

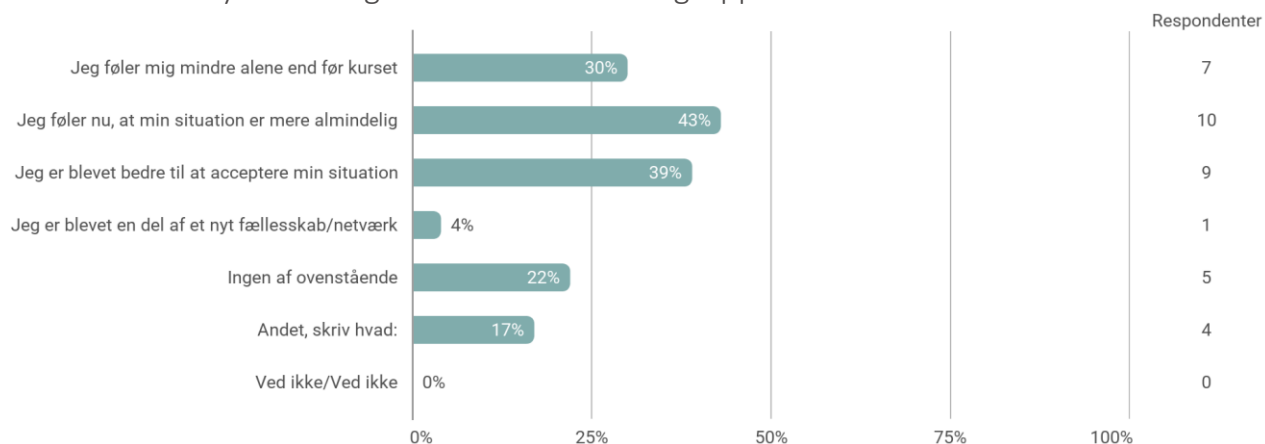
Livedelen gav mig mulighed for at kommunikere og have dialog med mine medkursister og instruktøren



Antal besvarelser: 23

Figur 5.5.

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

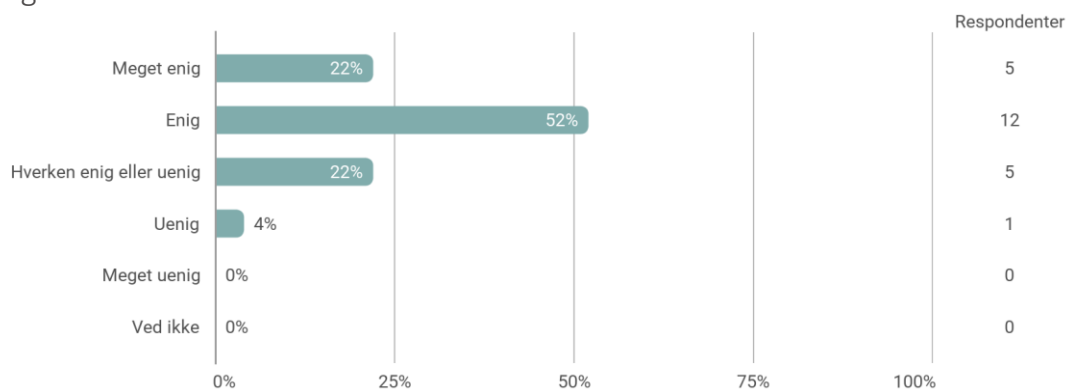


Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

17 % (4 kursister) har svaret "Andet", og her nævnes bl.a., at det har givet en følelse af ikke at være alene med sine udfordringer, og at man ikke bliver "hængt ud" blandt gruppen, fordi man kan være deltagende og anonym. En anden respondent beskriver, at man ikke føler nærhed med gruppen og det kan være ensomt at det foregår på en skærm.

Figur 5.6.

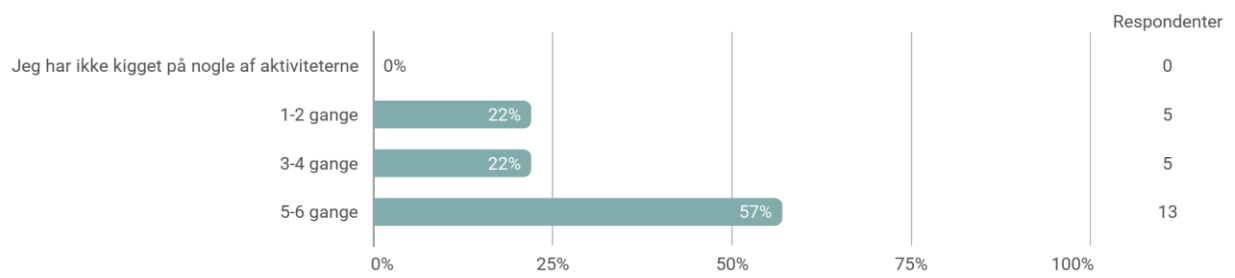
Livedelen gav mig relevante redskaber til at kunne håndtere min situation



Antal besvarelser: 23

Figur 5.7.

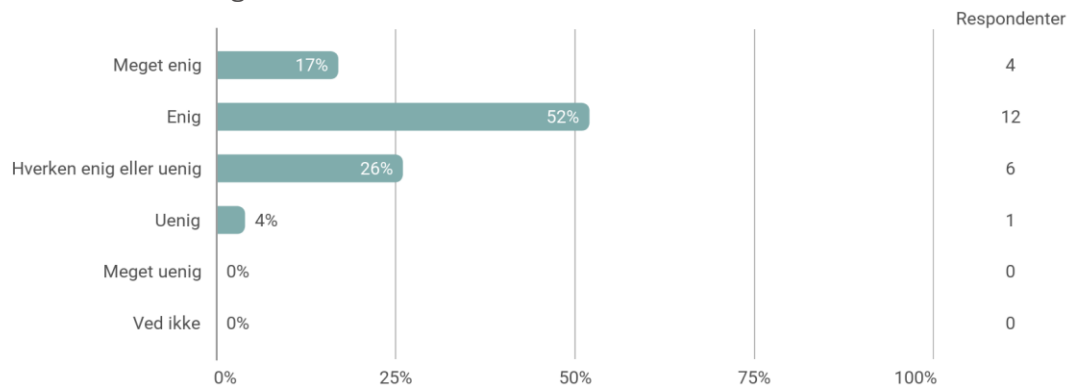
Hvor mange gange har du gennemgået en eller flere aktiviteter på kursusplatformen?



Antal besvarelser: 23

Figur 5.8.

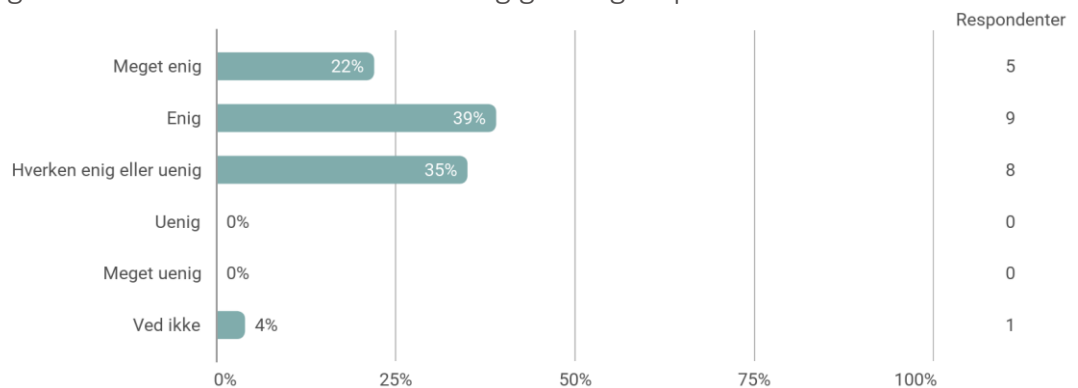
Indholdet i aktiviteterne var meget relevant for min situation



Antal besvarelser: 23

Figur 5.9.

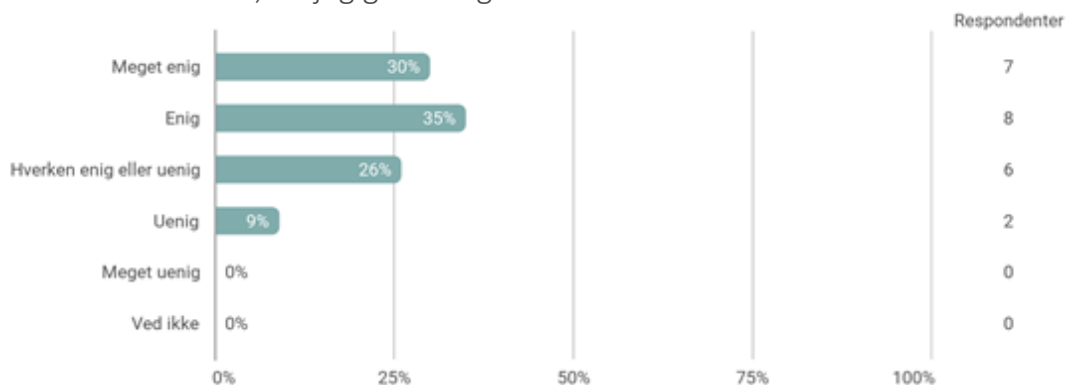
Personerne brugt i videomaterialet var relevante og gav mig inspiration



Antal besvarelser: 23

Figur 5.10.

Teknikken virkede som den skulle, da jeg gennemgik aktiviteterne



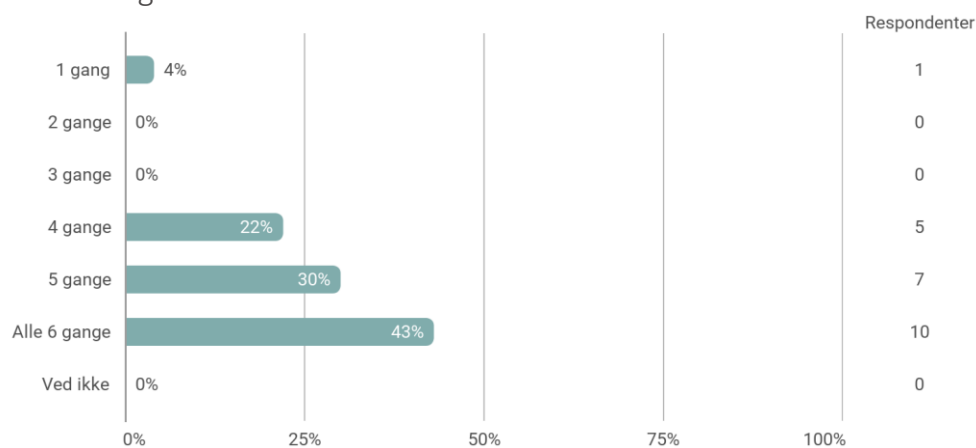
Antal besvarelser: 23

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

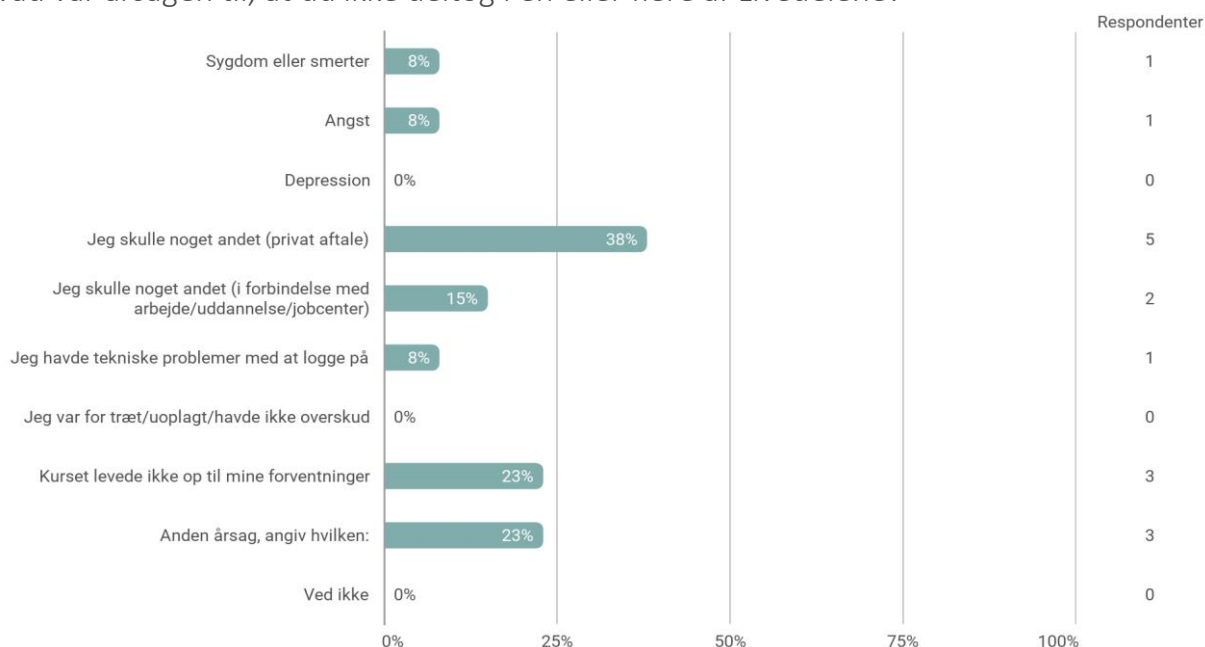
Hvor mange gange har du deltaget i Livedelen?



Antal besvarelser: 23

Figur 6.2. Årsag til fravær

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



Antal besvarelser: 13. Spørgsmålet er kun blevet stillet til dem, der har haft fravær en eller flere gange. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

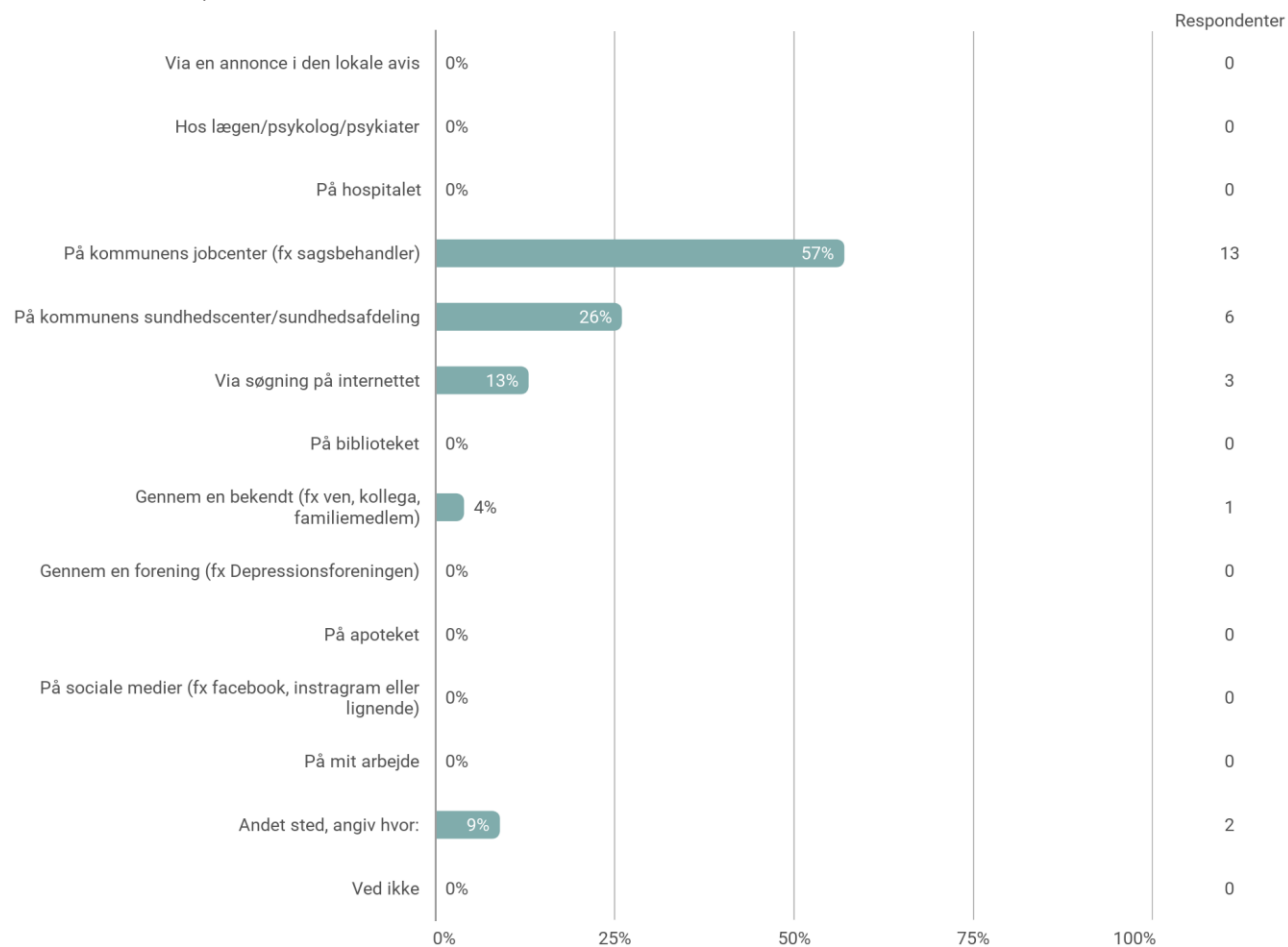
23 % (3 kursister) har svaret "Anden årsag", og der nævnes fravær på grund af ferie, arbejde eller glemsomhed.

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?

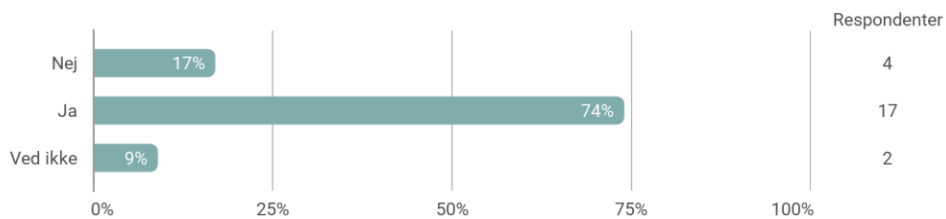


Antal besvarelser: 23. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

9 % (2 kursister) har svaret "Andet sted", og her nævnes, at de fik kendskab til kurset gennem et samtaletilbud og hjemmeplejen.

Figur 7.2. Forventninger til kurset

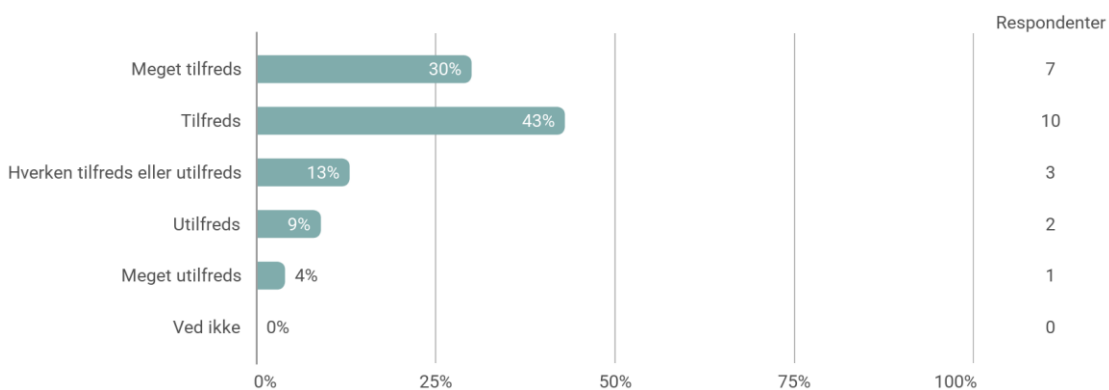
Var kurset som du forventede på baggrund af den information, som du havde fået af koordinatoren inden kursets start?



Antal besvarelser: 23

Figur 7.3. Tilfredshed med kurset samlet set

Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset?



Antal besvarelser: 23