



# Lær at tackle angst og depression via nettet

 Af Birgitte Sabra  
Komiteen for Sundhedsoplysning

Et ny online-forløb giver angst- og depressionsramte, som har svært ved at deltage i gruppeforløb med fysisk fremmøde, mulighed for at få hjælp via internettet.

Mere end 227.000 voksne i Danmark har angst eller depression, og angst er den sygdom, som sender flest på førtidspension. Nogle er så belastede af deres symptomer, at de har svært ved at forlade hjemmet. Andre kan være forhindret i at deltage i tilbud uden for bopælen på grund af arbejde, lang transporttid, ønske om anonymitet eller andet.

Et nyt webbaseret gruppeforløb skal fremover sikre, at mennesker med angst eller depression kan få hjælp til at håndtere deres symptomer, mens de forbliver i hjemmet, er bortrejst på ferie, pendler til job eller lignende. Det eneste, det kræver, er en pc og internetadgang. I 2018 tilbyder hver fjerde danske kommune online-forløbet til deres borgere. Fra 2019 vil alle landets kommuner få mulighed for at udbyde forløbet, som er udviklet af

Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra TrygFonden.

## Psykologhjælp til unge

- Kurset kan følges hvor som helst, blot man har adgang til pc og internet
- Kursusmaterialet er tilgængeligt, når det måtte passe kursisten bedst
- Man kan nøjes med at oplyse sit fornavn over for kursusinstruktør og medkursister
- Kursisterne kan se og høre instruktøren, men instruktøren kan hverken se eller høre deltagerne på holdet

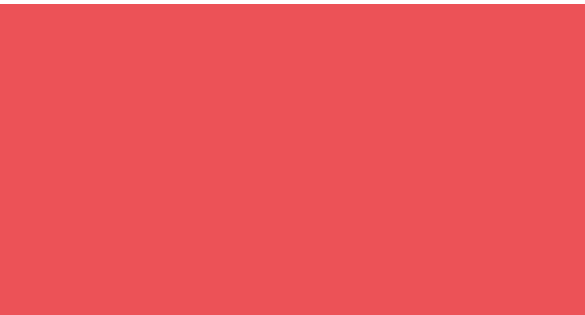
## Videreudvikling af en indsats med dokumenteret effekt

Det nye onlinetilbud er en videreudvikling af mestringskurset Lær At Tackle angst og depression, som er et gruppeforløb, hvor man møder personligt op. En forskningsevaluering har vist, at kurset i sin originale form med fysisk fremmøde har positive, signifikante effekter på deltagernes symptomer på angst og depression. Desuden styrkes troen på deres evne til at sætte sig mål og nå dem. Stanford Universitet har allerede med succes transformeret en række Lær At Tackle-indsatser fra fysiske gruppekurser til online indsatser. Studier, der sammenligner onlineindsatser med tilsvarende kurser med fysisk fremmøde, konkluderer, at der kan opnås gode effekter ved begge undervisningsformer. Det forventes derfor, at man også ved Lær At Tackle angst og depression – online vil opnå effekter, som svarer til kurset, hvor der er fysisk fremmøde.

## Samme redskaber og metoder formidlet via nettet

Ligesom når man møder op fysisk for at deltage på Lær At Tackle angst og depression, vil online-kursister få konkrete redskaber og inspiration til at håndtere symptomer på angst og depression, så det bliver dem selv – og ikke sygdommen – der styrer deres liv.

» » »



Undervejs udveksler de desuden erfaringer med medkursister, der har udfordringer, som ligner deres egne.

Den primære forskel i de to kursusformer ligger i, at onlinekurset udelukkende foregår på en internetbaseret platform, og at man har mulighed for blot at oplyse sit fornavn over for kursusinstruktøren og kursets øvrige deltagere. Lær At Tackle angst og depression – online er ikke et behandlingsforløb, men kan både stå alene og være et godt supplement til behandling.

### Eksempler på kursusemner

- Håndtering af symptomer som fx træthed, tristhed eller uro
- Håndtering af konkrete udfordringer på grund af angst og depression
- Fysisk aktivitet og humør
- Netværk og samvær med andre
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Muskelafspænding
- Forebyggelse af tilbagefald

## Sådan foregår Lær At Tackle angst og depression - online

### Tag styringen tilbage – hjemmefra og når det passer bedst

Kurset omfatter seks undervisningsmoduler, som afvikles i løbet af en 6-ugers periode. Hver uge deltager man i en times live-undervisning. Desuden bør man afsætte en time til at arbejde med små aktiviteter, der omhandler ugens emner. Dette foregår ligeledes på nettet og er tilgængeligt, når det passer den enkelte kursist.

I god tid inden kursusstart modtager hver deltager en informationsmail med en oversigt over kursets emner, præcist tidspunkt for, hvornår man skal logge ind for at deltage i live-undervisningen, samt generel deltagervejledning.

Live-undervisningen foregår på samme tidspunkt hver uge. I forbindelse med tilmelding får man så vidt muligt valget mellem, om man vil deltage i undervisningen i dag- eller aften timerne.

### Selvstændige aktiviteter på kursusplatformen

Tre dage forud for hver uges liveundervisning får man adgang til en række guidede aktiviteter på onlineplatformen. Blandt andet introduceres man gradvist til nye selvhjælpsredskaber fra

kursets værktøjskasse. Desuden præsenteres man for forskellige emner om angst og depression.

Aktiviteterne indeholder øvelser, baggrundsviden og korte videoklip med tidligere kursister, der fortæller, hvordan de selv bruger kursets redskaber.

Kursisterne gennemgår aktiviteterne individuelt, og når det passer bedst i deres dagsrytme eller -program. De må gerne afbryde deres gennemgang og genoptage den på et senere tidspunkt. Det er også muligt at genbesøge tidligere aktiviteter.

### Live-undervisning

For at følge den ugentlige live-undervisning skal man logge ind på kursusplatformen på et bestemt tidspunkt. Her samler en instruktør op på nogle af de aktiviteter, som man selv har gennemgået. Det er også her, man 'møder' sine medkursister for at løse problemer, som man har til fælles.

Kun instruktøren kan ses og høres på skærmen, når man har live-undervisning. Instruktør og kursister kan hverken se eller høre den enkelte deltager. I stedet har man mulighed for at kommunikere med instruktøren via en chatfunktion, afstemninger eller ved brug af forskellige ikoner. Dette giver instruktøren mulighed for at inddrage

kursisterne i undervisningen, så man holder fokus på deres aktuelle udfordringer. Har man det bedst med kun at lytte, kan man nøjes med det.

Hver live-session afsluttes med, at kursister med støtte fra kursusunstruktøren laver personlige handleplaner, som de arbejder med frem til næste undervisningsgang. Handleplanerne er individuelle og kan omhandle alt fra at deltage i et familiearrangement til at dyrke mere motion. Den efterfølgende uge samler instruktøren op på, hvordan det er gået med handleplanerne. Er nogen stødt på problemer med gennemførelsen, kan man få input fra sine medkursister til, hvordan man kan nå i mål med det, man har sat sig for.

### Hvordan tilmelder man sig?

Tilmelding til onlinekurset foregår via ens kommune. Man kan finde kontaktoplysninger til de kommuner, som udbyder Lær At Tackle angst og depression – online på lærattackle.dk.

Inden man får en plads på et kursus, har man en afklarende forsamtale med en kursuskoordinator for at sikre, at online-kurset møder kursistens forventninger og behov.

Læs mere om kurset på lærattackle.dk ■

### Referencer

- Bantum EO, Albright CL, White KK, Berenberg JL, Layi G, Ritter PL, Laurent D, Plant K, Lorig K. Surviving and thriving with cancer using a web-based health behavior change intervention: Randomized controlled trial. *J Med Internet Res* 2014 Feb;16(2):e54.
- Lorig KR, Ritter PL, Laurent DD, Plant K. The internet-based arthritis self-management program: a one-year randomized trial for patients with arthritis or fibromyalgia. *Arthritis Rheum* 2008 15Jul;59(7):1009-17.
- Lorig K, Ritter PL, Laurent DD, Plant K. Internet-based chronic disease self-management: A randomized trial. *Med Care* 2006;44(11):964-971.
- Lorig K, Ritter PL, Plant K, Laurent DD, Kelly P, Rowe S. The South Australia Health chronic disease self-management internet trial. *Health Educ Behav* 2013 Feb;40(1):67-77.
- Lorig KR, Ritter PL, Dost A, Plant K, Laurent DD, McNeil I. The expert patient programme online, a 1-year study of an Internet-based self-management programme for people with long-term conditions. *Chronic Illness* 2008;4(4):247-256.
- Lorig K, Ritter PL, Laurent DD, Plant K, Green M, Jernigan VBB, Case S. Online diabetes self-management program: A randomized study. *Diabetes Care* 2010;33(6):1275-1281.
- Sundhedsstyrelsen. Evaluering af Satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression, en randomiseret kontrolleret undersøgelse. 2016.