

LÆR AT TACKLE angst og depression

Et evidensbaseret forløb
med positiv effekt på
angst og depression



Baseret på peer-to-peer



Angst og depression har alvorlige konsekvenser

Angst og depression er lidelser, der har alvorlige konsekvenser både for den enkelte og for samfundet. Lidelserne forringer ofte den ramtes livskvalitet betydeligt og kan samtidig belaste familie og netværk.

Ca. 190.000 i Danmark har i løbet af et år symptomer på angst, mens næsten 600.000 oplever depression. Samtidig stiger antallet af unge og voksne, der har dårligt mentalt helbred.

Angst og depression er sygdomme, der påfører samfundet store sundhedsudgifter og produktionstab forårsaget af førtidspension, langvarigt fravær fra arbejdsmarkedet eller tidlig død.

Fx koster angst årligt samfundet 3,6 mia. i sundhedsudgifter og et produktionstab på 10,3 mia., mens tallene for depression er henholdsvis 9,7 mia. i sundhedsudgifter og 25,7 mia. i produktionstab.



Hjælp til selvhjælp

LÆR AT TACKLE angst og depression er en mestringsindsats for mennesker med symptomer på angst og/eller depression.

Hvert kursus forløber over 7 uger med en ugentlig mødegang á 2,5 time.

Alle instruktører har kendskab til et liv med angst og depression – enten fordi de selv har været syge, eller fordi de er pårørende.

Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

Kurset er udviklet til mange målgrupper



Se mere på empowerment.dk



LÆR AT TACKLE-kurserne er en god investering for vores kommune. Først og fremmest får deltagerne det bedre. De får øget deres egne ressourcer, en bedre livskvalitet og et bedre netværk. I sidste ende undgår vi, at nogen ender i stor ensomhed eller måske en dyb depression. Set i det lys er det en gevinst at undgå tunge tilfælde, der trækker hårdt på kommunens økonomi og ressourcer.

Arne Nikolajsen, Direktør for Sundhed og Omsorg, Esbjerg Kommune

Reducerer symptomer og styrker mestring

På **LÆR AT TACKLE angst og depression** får deltagerne erfaring med, hvordan deres egen indsats har afgørende indflydelse på deres hverdag og symptomer. En forsknings-evaluering viser, at kurset har positiv signifikant effekt på følgende:

- Symptomer på angst
- Symptomer på depression
- Fysisk aktivitet
- Tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer (self-efficacy)
- Tro på egne evner til at kunne få praktisk og følelsesmæssig støtte hos omgivelserne (self-efficacy)

Evalueringen er initieret af Sundhedsstyrelsen og gennemført i et randomiseret kontrolleret design af EPOS, Aarhus Universitet og Aarhus Universitets-hospital.



Eksempler på kursets emner

- Håndtering af symptomer; fx træthed, stress og uro
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Forebyggelse af tilbagefald
- Kognitive teknikker
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Fysisk aktivitet og humør
- Vejtrækningsteknikker og afspænding
- Bedre søvn



*Jeg har fået nogle gode redskaber fx til afledning.
Nu er det næsten automatisk, at jeg afleder mig
selv, når jeg får tankemylder.*

Kursist



LÆR AT TACKLE er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 4 kurser, der desuden er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt e-lærings- og onlineversioner.

Referencer

- Sygdomsbyrden i Danmark, 2022. Sundhedsstyrelsen, 2023.
- Danskernes Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen, 2018.
- Evaluering af satspuljeprogrammet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2015.
- Mental sundhed blandt voksne danskere. Sundhedsstyrelsen, 2010.
- Referenceprogram for angstlidelser hos voksne. Sundhedsstyrelsen, 2007.
- www.empowerment.dk

Vil du vide mere?

Kontakt sekretariatet

Eva Lindberg Vejre
Mail: ev@sundkom.dk
Tel: +45 35 47 57 41

LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



INDENRIGS- OG
SUNDHEDSMINISTERIET



Komiteen for Sundhedsoplysning