

LÆR AT TACKLE angst og depression – online

Mestringsindsats, som kan
følges hjemmefra via egen pc



ONLINEFORLØB
Baseret på peer-to-peer



Angst og depression koster samfundet dyrt

Depression og angstsygdomme er hyppige årsager til forringet livskvalitet og svigtende arbejdsevne. 350.000-400.000 voksne danskere har symptomer på angst eller depression, og angst er den sygdom, som sender flest på førtidspension.

De mentale udfordringer har store konsekvenser for den enkelte og medfører betydelige samfundsmæssige udgifter i form af sociale ydelser, behandling og tabt produktion.

Online-indsats kan nå nye målgrupper

LÆR AT TACKLE angst og depression online er en mestringsindsats, som kan følges hjemmefra via pc eller tablet. Online-forløbet er baseret på det evidensbaserede mestringskursus **LÆR AT TACKLE angst og depression**.

Indsatsen er målrettet angst- og depressionsramte, som er forhindret i at deltage i

sundhedsfremmende tilbud, der kræver fysisk fremmøde. Hindringerne kan fx skyldes social angst, manglende overskud, træthed, lange afstande eller ønske om anonymitet.

Komiteen for Sundhedsoplysning tilbyder både onlinekurser for voksne over 18 år og særlige onlinehold for unge mellem 15 og 25 år.

Online-indsats kan nå nye målgrupper

- Liveundervisningen kan følges hvor som helst; fx hjemmefra
- Man kan deltage, hvis man har pc eller tablet samt internetadgang
- Store dele af kurset er tilgængeligt, når det passer kursisten bedst
- Mulighed for anonymitet overfor instruktør og medkursister
- Adgang til erfaringsudveksling med ligsindede.





Kurset hjalp mig på få uger og gav mig mod til at sige ja til arbejde og tro på mig selv. Det var virkelig gavnligt.

Deltager



Kursets virkning

En randomiseret kontrolleret undersøgelse af **LÆR AT TACKLE angst og depression** viser, at indsatsen har positiv effekt på kursisternes symptomer på angst og depression.

Desuden øges deres tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer og opnå støtte fra omgivelserne.

Undersøgelser fra Stanford Universitet viser, at lignende gruppeforløb har bevaret deres effekt, efter at de er blevet oversat til online-versioner. Foreløbige undersøgelser i Danmark indikerer, at samme positive resultater bibeholdes på online-versionen af **LÆR AT TACKLE angst og depression**.

Kursets opbygning

Kurset består af 6 moduler fordelt over 6 uger. Hvert modul består af e-læring, 1 times live webinar samt afprøvning af værktøjer.

Liveundervisningen styres af en instruktør, der selv har erfaring med angst eller depression. Man bliver undervist sammen med andre kursister.

På hvert modul skal kursisten afsætte en time til individuelle aktiviteter. Man bestemmer selv, hvornår man vil gennemgå aktiviteterne.

Kommuner og andre organisationer kan købe pladser til onlinekurset via Komiteen for Sundhedsoplysning



”Det var en lettelse at vide, at jeg bare skulle sætte mig ind foran min computer for at kunne deltage på kurset.

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

- Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- Sygdomsbyrden i Danmark. Sundhedsstyrelsen, 2015.
- The South Australia Health Chronic Disease Self-Management Internet trial. Lorig et al., 2013.
- 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 med støtte fra TrygFonden.



Komiteen for Sundhedsoplysning