

BESLUTNINGTAGERE

# Ung

Lær at tackle  
angst og depression

**GRUPPEFORLØB  
PEER TO PEER**

For unge mellem 15 og 25 år



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

# En indsats til unge med angst og depression

De seneste 10-15 år har der været en stigning i antallet af danske unge, der får angst og depression. Desuden oplever 34 % af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år dårligt mentalt helbred. For unge mænd er det 21 %.

Symptomer på angst og depression kan have store negative konsekvenser for

de unge. Flere undersøgelser peger på, at mistroivsel og psykiske lidelser øger risikoen for, at unge dropper ud eller aldrig kommer i gang med en ungdomsuddannelse.

Kurset **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge** er et evidensbaseret redskab til at hjælpe disse unge.



## Effekt

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget trivsel og livskvalitet
- Bedre søvnkvalitet
- Reduktion i somatisering\*
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på 3 områder:
  - Troen på at kunne håndtere symptomer
  - Troen på emotionel støtte fra omgivelserne
  - Troen på personlig kontrol

\* Somatisering er fysiske symptomer, der har en psykisk årsag.

## Unge kan lære at mestre hverdagen

**LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge** er en mestringsindsats, som er målrettet unge i alderen 15 til 25 år. Indsatsen bygger på social, kognitiv teori. Den giver de unge redskaber til at mestre symptomer og andre udfordringer, der fx forhindrer dem i at klare en almindelig hverdag. Forløbet er både

effektivt for unge, der er i gang med uddannelse eller job og unge, der ikke er.

Ungeforløbet er en tilpasset version af det evidensbaserede voksenforløb **LÆR AT TACKLE angst og depression**, som blev initieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet i 2012.



## Forløbets rammer

Et forløb strækker sig over syv uger med en ugentlig mødegang á 2,5 time. De unge mødes i grupper på 10-14 deltagere. Efter afsluttet forløb tilbydes man at deltage i et netværk.

Instruktørerne har selv erfaring med angst og/eller depression og fungerer som positive rollemodeller. Instruktørerne er certificerede til at undervise.

Kurset er et fortroligt rum. Både instruktører og kursister har tavshedspligt.

## Eksempler på kursets emner

- Håndtering af symptomer; fx træthed, tankemylder og uro
- Håndtering af svære følelser; fx bekymring og tristhed
- Forebyggelse af tilbagefald
- Afledning og brugbar tænkning
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Fysisk aktivitet og humør
- Ensomhed
- Sociale medier
- Bedre søvn

” Vi oplever, at de unge får det markant bedre og flytter sig positivt med hensyn til uddannelse og job, når de deltager i LÆR AT TACKLE-forløbet. Det afgørende er, at de unge mødes af instruktører, der har stået i en lignende situation, og som er lykkedes med at komme videre.

Centerchef, kommunalt jobcenter



” *Jeg føler ikke længere, at jeg er inde i et sort hul.  
Jeg kan godt se mig selv med en studentertue.  
Jeg tør også godt springe ud i en uddannelse.  
Ung 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 at komme sig.

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

- Tal og Fakta om psykisk sygdom i Danmark. Psykiatrifonden 2023.
- Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen 2022.
- Ungdomsuddannelse blandt unge med psykiatriske diagnoser. KL 2021.
- Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge i alderen 15-25 år. Statens Institut for Folkesundhed, 2019.
- Evaluering af Satspuljeprosjektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Specialkonsulent Pernille Hjarsbech  
Tel: 2047 0462  
Mail: [phj@sundkom.dk](mailto:phj@sundkom.dk)

Enhedschef Lea Hegaard  
Tel: 2266 2671  
Mail: [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk)

Den A.P. Møllerske Støttefond har støttet udvikling og afprøvning af **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge** i 2016-2019, hvor indsatsen er afprøvet og evalueret i 39 danske kommuner. Ebbefos Fonden har støttet en videreudvikling af LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge i 2024-2025.



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING