

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 rantes livskvalitet betydeligt og kan samtidig belaste familie og netværk.

Angst og depression er de hyppigste psykiske lidelser blandt voksne. Livstidsrisikoen for angst er 13 % for mænd og 19 % for kvinder, mens den for depression er 10 % for mænd og 16 % for kvinder. Samtidig stiger antallet af unge og voksne, der har dårligt mentalt helbred.

Samfundsøkonomisk skaber angst og depression store sundhedsudgifter og medfører produktionstab grundet førtidspension, langvarigt fravær fra arbejdsmarkedet eller tidlig død.

Alene angst medfører årligt sundhedsudgifter på 3,6 mia. kr. og et produktionstab på 10,3 mia. kr. For depression er tallene henholdsvis 9,7 mia. kr. i sundhedsudgifter og 25,7 mia.kr. 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 timer.

Instruktørerne 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

Reducerer angst og depression 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 forskningsevaluering 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 Universitetshospital.

Eksempler på kursets emner

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



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 Fritid Sundhed Omsorg & Social, Esbjerg Kommune



*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 inden for 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. Endvidere har Komiteen for Sundhedsoplysning – i samarbejde med en række kommuner – udviklet indsatsen MESTRING af stress.

Referencer

Tal og Fakta om psykisk sygdom i Danmark Psykiatrifonden, 2023.

Sygdomsbyrden i Danmark, 2022. Sundhedsstyrelsen, 2023.

Danskernes Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen, 2022.

Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.

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.

