

# Resumé af rapporten *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression*

---

## En randomiseret kontrolleret undersøgelse

### RESUME

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus til mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Kurset er udviklet, evalueret og forankret i kommunerne som et led i regeringens og satspuljepartiernes ønske om at styrke den kommunale indsats for borgere med angst og depression.

Formålet med evalueringen var at undersøge kursets effekt på voksne menneskers symptomer på angst og depression samt kursets effekt på deltagernes self-efficacy (tro på egne evner).

Evalueringen er bestilt af Sundhedsstyrelsen og gennemført af EPOS, Århus Universitetshospital og Aarhus Universitet.

Evalueringen er gennemført i et randomiseret, kontrolleret design. Der deltog i alt 853 personer fordelt på 37 kommuner.

Hovedresultatet af evalueringen er, at kurset har en *statistisk signifikant positiv effekt* på deltagernes:

- symptomer på angst
- symptomer på depression
- tro på egne evner til at kunne håndtere og kontrollere symptomer på angst og depression
- tro på egne evner til at kunne opnå følelsesmæssig og praktisk støtte hos omgivelserne

For det første havde kursusedtagerne efterfølgende *færre symptomer på både angst og depression* end kontrolgruppen. For det andet fik kursusedtagerne også en *øget tiltro til deres evner* til at kunne håndtere og kontrollere deres symptomer på angst og depression, og en *øget tiltro til at kunne opnå støtte* hos omgivelserne. Den positive effekt var stadig til stede ved den sidste måling tre måneder efter at kurset var afsluttet.

De positive effekter af kurset er statistisk sikre, men der er dog ikke tale om store forskelle i bedringen, når man sammenligner kursusedtagerne med borgerne i kontrolgruppen. Resultaterne skal ses i lyset af, at ikke alle deltagere havde problemer med både angst og depression. En større del af deltagere havde symptomer på depression, men ikke på angst, ligesom en større del havde angstsymptomer, men ikke symptomer på depression. *Når der tages højde for dette i beregningerne, er effekten af kurset noget større – svarende til moderate effektstørrelser. Moderate effektstørrelser er det, man typisk ser ved kognitiv behandling af depression.*

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression er et værdifuldt supplement til behandlingen af angst og depression. Det kan for eksempel anvendes som et led i en stepped-care model, fortrinsvis rettet mod borgere, der er motiverede for selv at gøre en aktiv indsats.

**Om LÆR AT TACKLE angst og depression**

LÆR AT TACKLE angst og depression består af 7 moduler, hvor der undervises i 2 ½ time én gang om ugen i 7 uger. Undervisningen gennemføres ud fra en detaljeret manual og varetages af 2 instruktører. Mindst én af instruktørerne har personlig erfaring med angst og/eller depression, og fungerer som en positiv rollemodel. Instruktørerne har gennemført et uddannelses- og certificeringsforløb, der giver dem kompetencer til at undervise.

Kurset er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Stanford Universitet og National Health Service i England.

Den fulde rapport kan hentes [her](#)