

# EVALUERING

## LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION 2019

NATIONAL OPGØRELSE OVER KURSISTER, DER HAR DELTAGET I KURSET LÆR AT TACKLE ANGST OG DEPRESSION I 2019.



## Indhold

<b>1. Indledning</b> .....	3
<b>2. Sammenfatning</b> .....	4
<b>3. Kursisternes baggrund</b> .....	5
<b>4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset</b> .....	12
<b>5. Praktiske forhold</b> .....	23
<b>6. Fravær</b> .....	25
<b>7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset</b> .....	27

## 1. Indledning

I 2019 udbød 39 af landets kommuner kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Der blev afholdt 95 kurser i årets løb. 1119 borgere deltog på et kursus – dvs. gennemsnitligt ca. 12 kursister pr. kursus. 766 af kursusdeltagerne deltog på 4 eller flere kursusmoduler og betragtes derfor som ”gennemførte kursister” (kurset består af 7 moduler). De resterende 353 kursister deltog på 3 eller færre kursusmoduler og betragtes derfor som ”frafaldne kursister”. Gennemførelsesprocenten på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* i 2019 er således 68,5 %.

Denne rapport er udarbejdet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Rapporten er lavet på baggrund af kursisternes evalueringer af kurset, som er foretaget via en spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaerne er hovedsageligt blevet udfyldt i papirform af kursisterne efter hvert endt kursusforløb i 2019 og herefter indtastet i et datahåndteringssystem. De kursister, der ikke har været til stede på sidste kursusmodul, har haft mulighed for at evaluere kurset elektronisk.

Der er udfyldt 587 spørgeskemaer fra gennemførte kursister og 10 spørgeskemaer fra frafaldne kursister. Dette svarer til en samlet svarprocent på 53,4 %. Svarprocenten for gennemførte kursister er 76,6 %, mens svarprocenten for frafaldne kursister er 2,8 %. Den lave svarprocent blandt frafaldne kursister skyldes, at de færreste heraf er til stede ved sidste kursusmodul, hvor spørgeskemaerne udfyldes. Eftersom der kun er 10 frafaldne kursister, der har udfyldt et spørgeskema, vil disse besvarelser ikke indgå i rapporten. En svarprocent på 2,8 % er ikke tilstrækkelig repræsentativ, hvorfor det ikke er meningsfuldt at afrapportere her.

Databehandlingen i rapporten består af deskriptiv statistik. Det vil sige, at der benyttes simple frekvenstabeller i illustrationen af kursisternes besvarelser. Frekvenstabellerne opsummerer procentdelene for hver svarkategori i et givent spørgsmål fra spørgeskemaet. Rapporten kan bl.a. bruges til at sammenligne nationale og kommunale tal.

Rapporten indledes med en kort sammenfatning af evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Herefter følger et afsnit, der illustrerer kursisternes baggrund. Afsnit 4 omhandler kursisternes selvvaluerede udbytte af og tilfredshed med kurset, afsnit 5 om praktiske forhold, afsnit 6 om fravær, og afslutningsvist afsnit 7 om forventninger til kurset samt kursisterne generelle tilfredshed med kurset.

## 2. Sammenfatning

Evalueringen af kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* viser, at kursisterne er karakteriseret ved følgende:

- 73,8 % er kvinder, og 25,7 % er mænd
- 44,2 % er mellem 40-59 år
- 5,5 % har anden etnisk baggrund end dansk
- 26,1 % har en mellemlang videregående uddannelse, og 18,7 % har en erhvervsuddannelse som senest afsluttet uddannelse
- 21,8 % er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob, 16 % er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 13,6 % er i arbejde uden tilskud.

66,3 % af kursisterne deltog på kurset, fordi de har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression. 24,9 % deltog, fordi de har symptomer på angst og/eller depression.

Kursisterne er blevet spurgt om deres udbytte af og tilfredshed med kurset. Størstedelen af kursisterne er tilfredse med kurset og oplever, at de har fået stort udbytte heraf. Dette fremgår ved de spørgsmål, hvor kursisterne er blevet bedt om at vurdere en række udsagn om kurset. Fx angiver 80,6 % af kursisterne, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker, og 70,6 % angiver, at de blevet mere opmærksomme på, hvad deres triggere er. 71,9 % meddeler, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression.

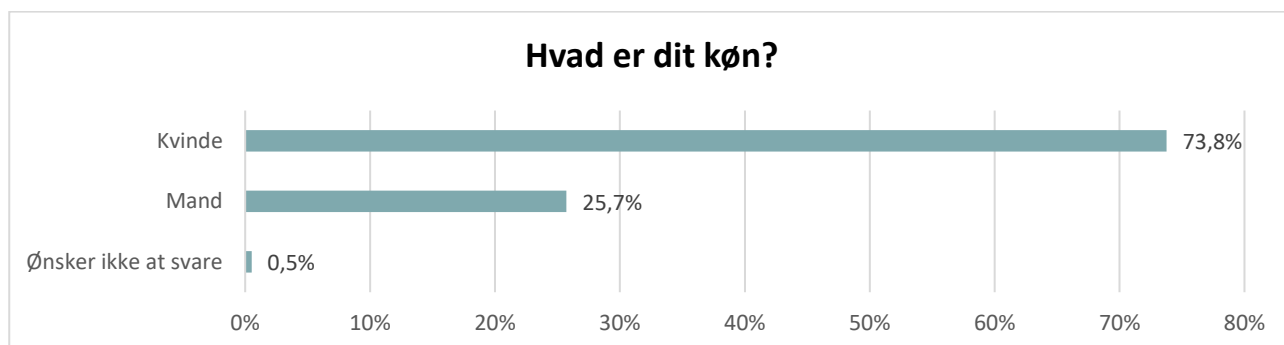
94 % af kursisterne angiver, at de har været tilfredse med kurset, og 93 % angiver, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage.

Alle kursister er blevet spurgt om, hvorvidt kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået forud for kurset. Blandt de gennemførte kursister svarer 70,2 %, at kurset var som forventet.

### 3. Kursisternes baggrund

Dette afsnit indeholder et overblik over kursisternes baggrund – dvs. køn, alder, civilstand, etnisk baggrund, uddannelse, beskæftigelse og sygdomsbaggrund.

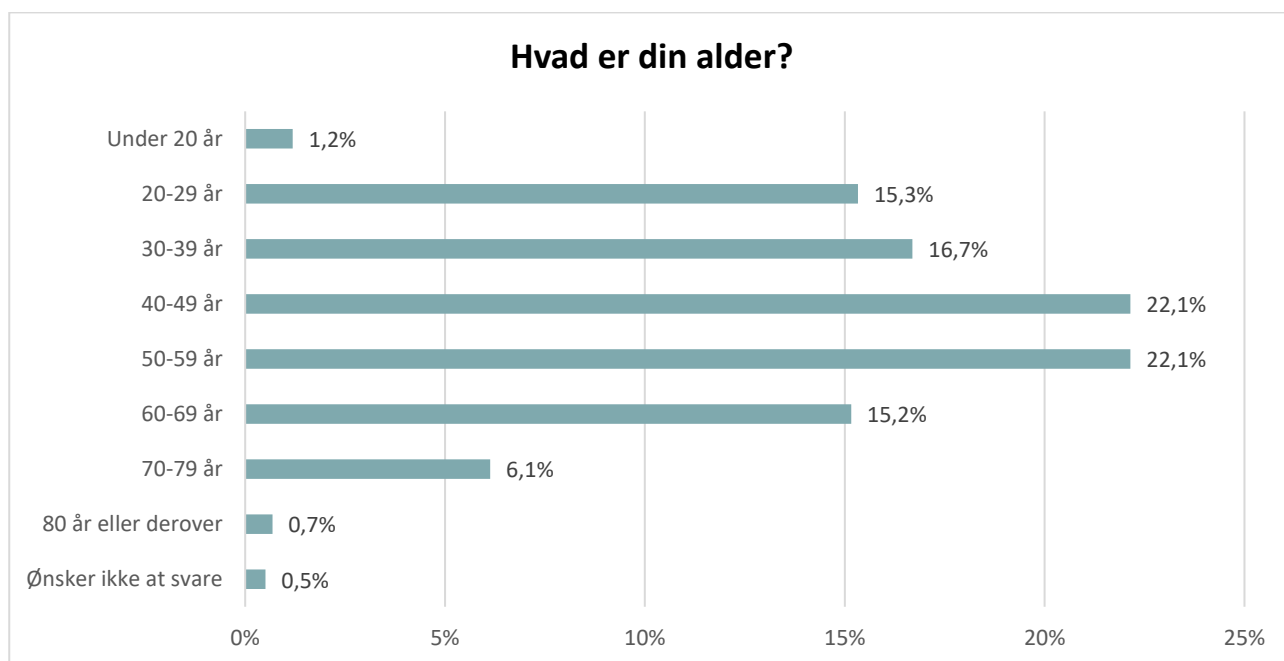
**Figur 3.1. Køn**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er kvinder (73,8 %), hvor 25,7 % er mænd.

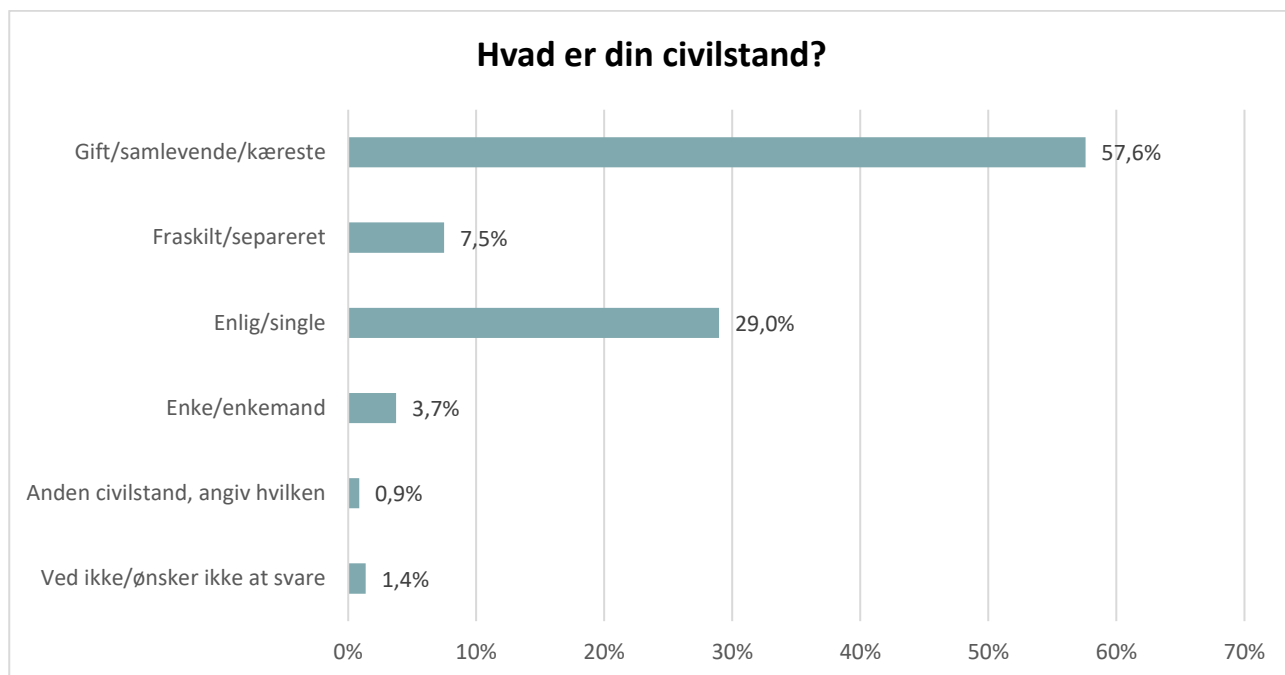
**Figur 3.2. Alder**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er mellem 40-59 år, hvilket svarer til 44,2 %. 33 % af kursisterne er under 40 år, og 7,3 % er 70 år eller mere.

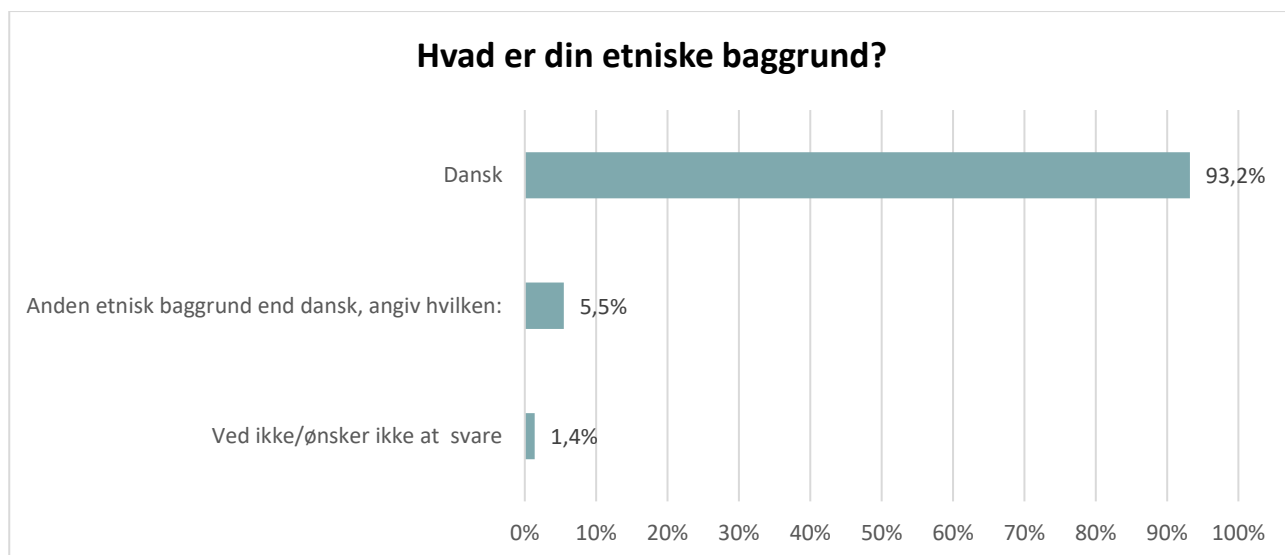
**Figur 3.3. Civilstand**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne er gift/samlevende (57,6 %). 29 % er enlige/singler.

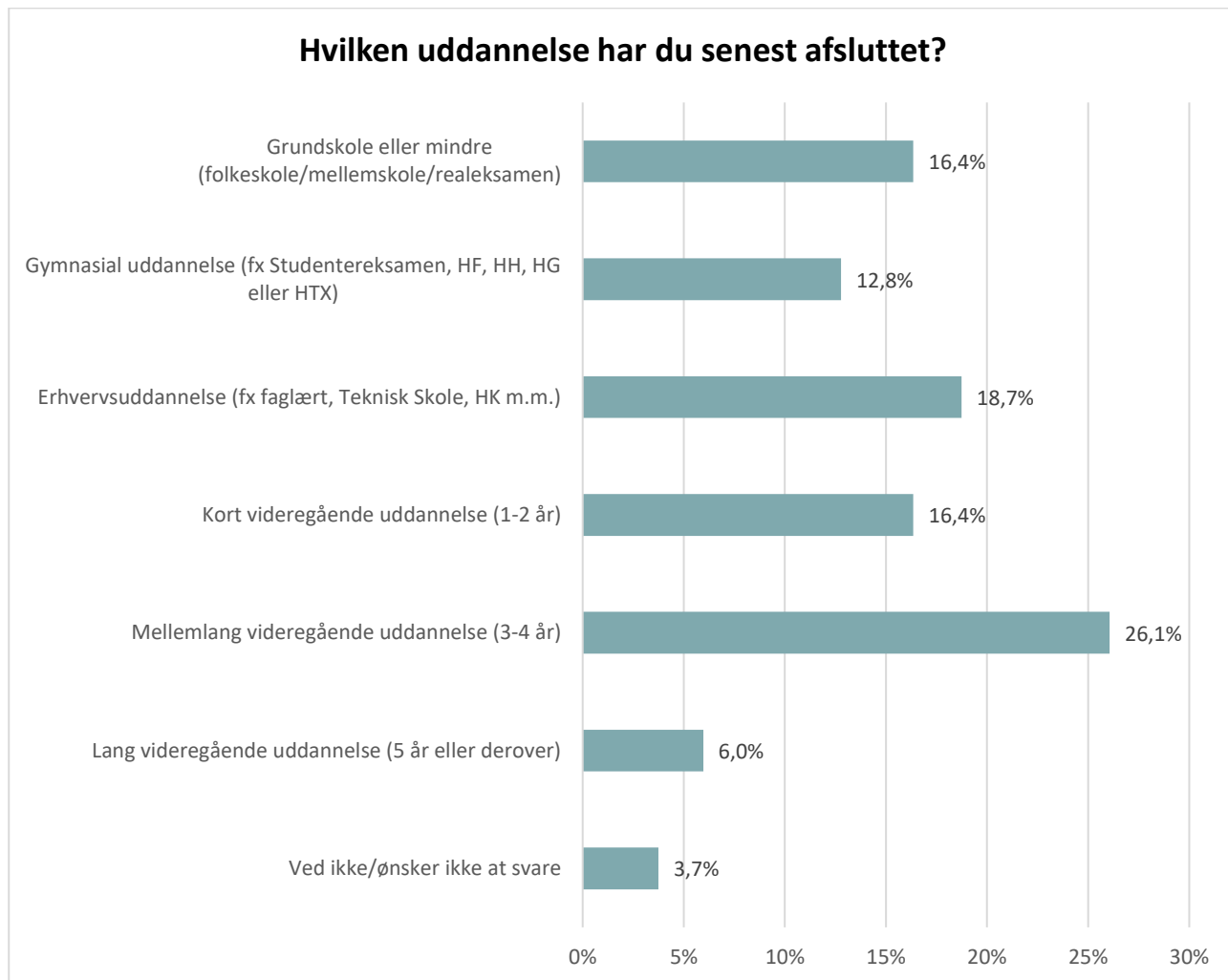
**Figur 3.4. Etnisk baggrund**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne har etnisk dansk baggrund (93,2 %), hvor 5,5 % har anden etnisk baggrund end dansk.

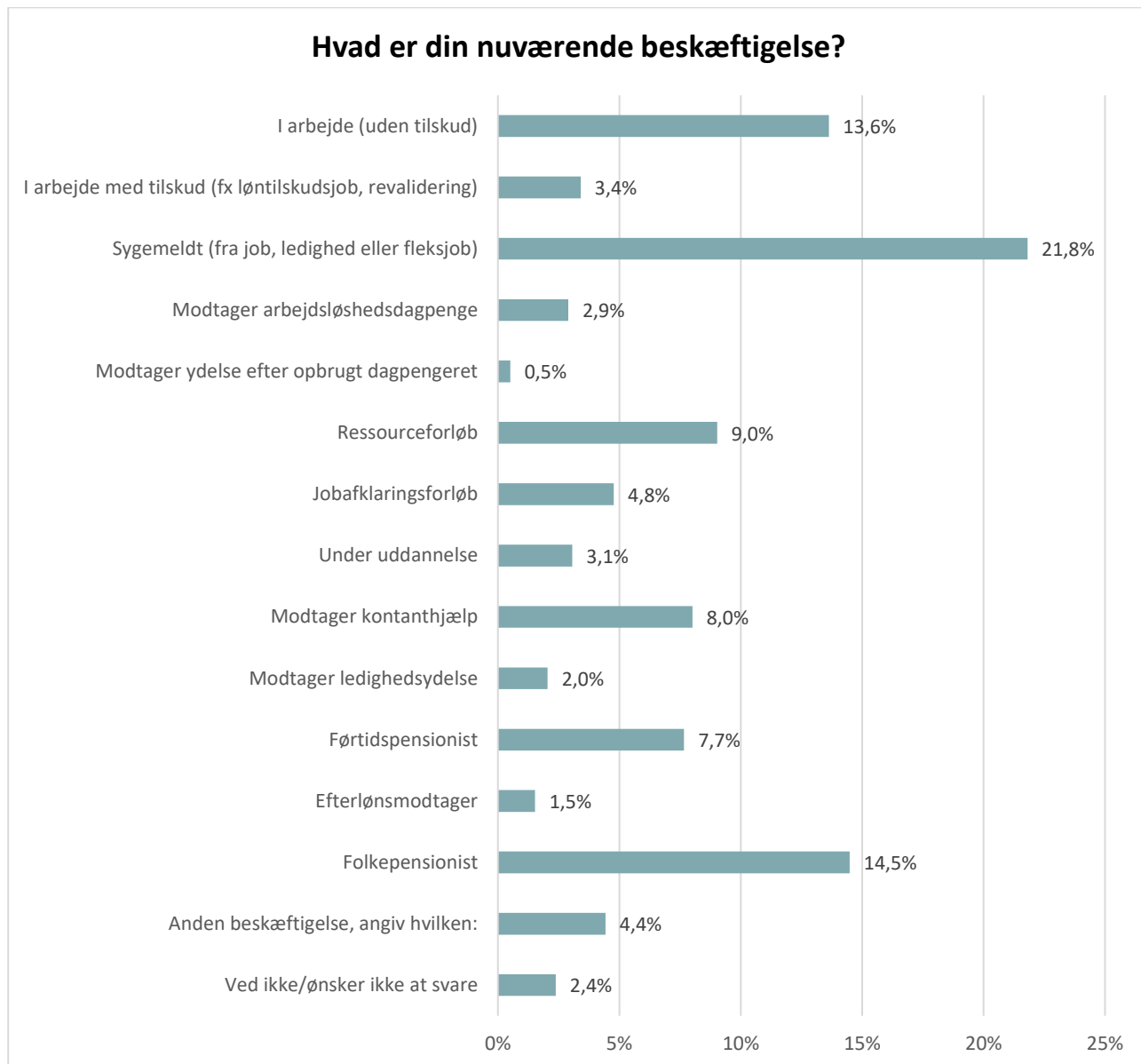
**Figur 3.5. Uddannelse**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

De fleste kursister har mellemlang videregående uddannelse (26,1 %) eller erhvervsuddannelse (18,7 %) som senest afsluttede uddannelse.

**Figur 3.6.** Beskæftigelse



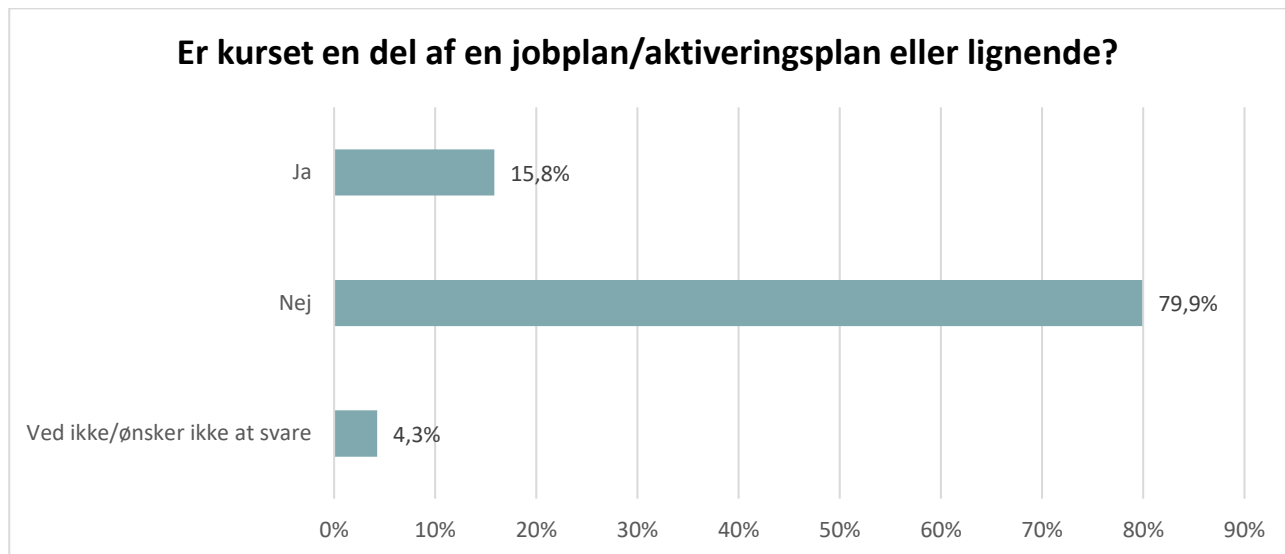
Gennemførte kursister (587 respondenter).

De fleste kursister er sygemeldt fra job, ledighed eller fleksjob (21,8 %). 16 % af kursisterne er folkepensionister eller efterlønsmodtagere, og 13,6 % er i arbejde uden tilskud.

4,4 % har svaret "Anden beskæftigelse", hvor halvdelen heraf angiver, at de er i fleksjob.



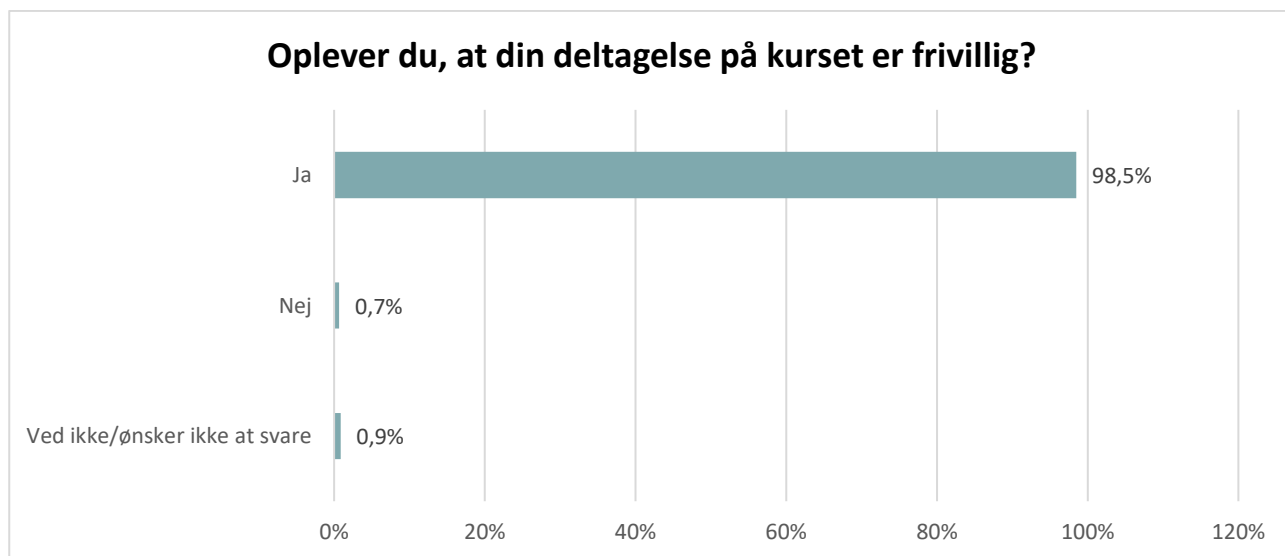
**Figur 3.7.** Deltagelse på kurset som del af en jobplan



Gennemførte kursister (587 respondenter).

15,8 % af kursisterne deltager på kurset som en del af en jobplan/aktiveringsplan eller lignende, mens 79,9 % ikke gør.

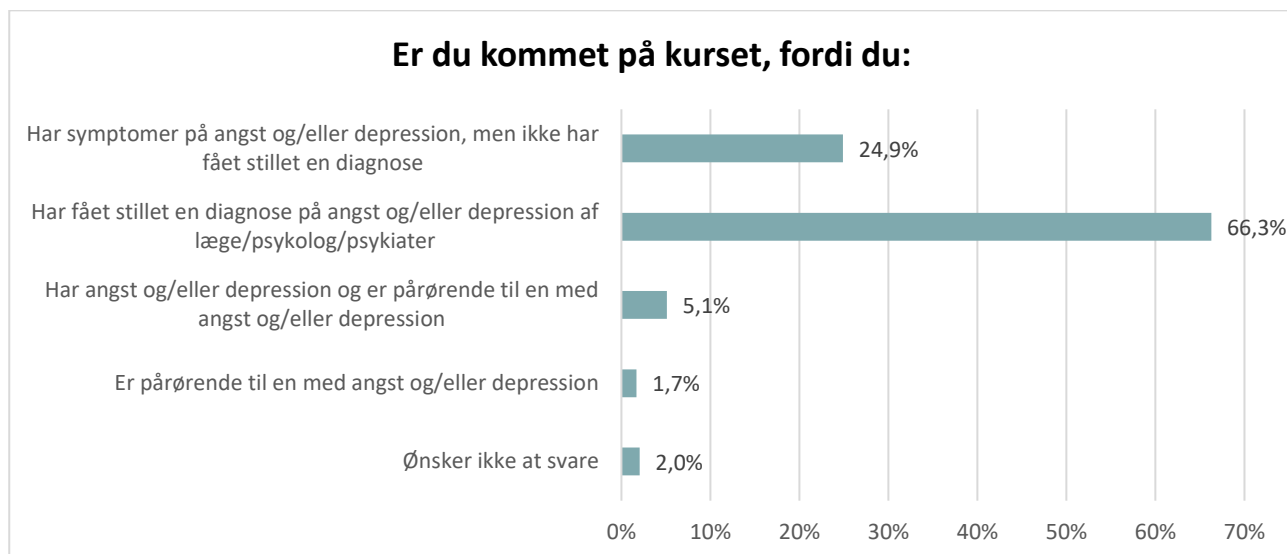
**Figur 3.8.** Frivillig deltagelse



Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne oplever, at deres deltagelse på kurset er frivillig (98,5 %).

**Figur 3.9.** Årsager til deltagelse på kurset

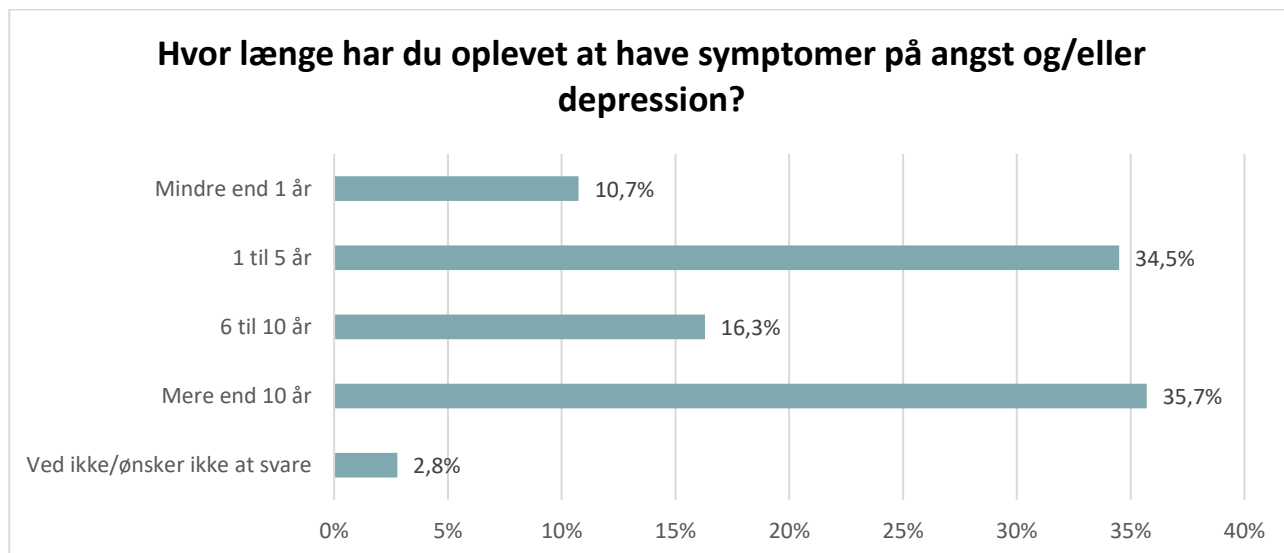


Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne deltager på kurset, fordi de har fået stillet diagnosen angst og/eller depression (66,3 %). 24,9 % oplever symptomer, men har ikke fået stillet en diagnose.

De 10 kursister, der deltager på kurset som pårørende til en person med angst og/eller depression (1,7 %), har ikke fået stillet de to næste spørgsmål.

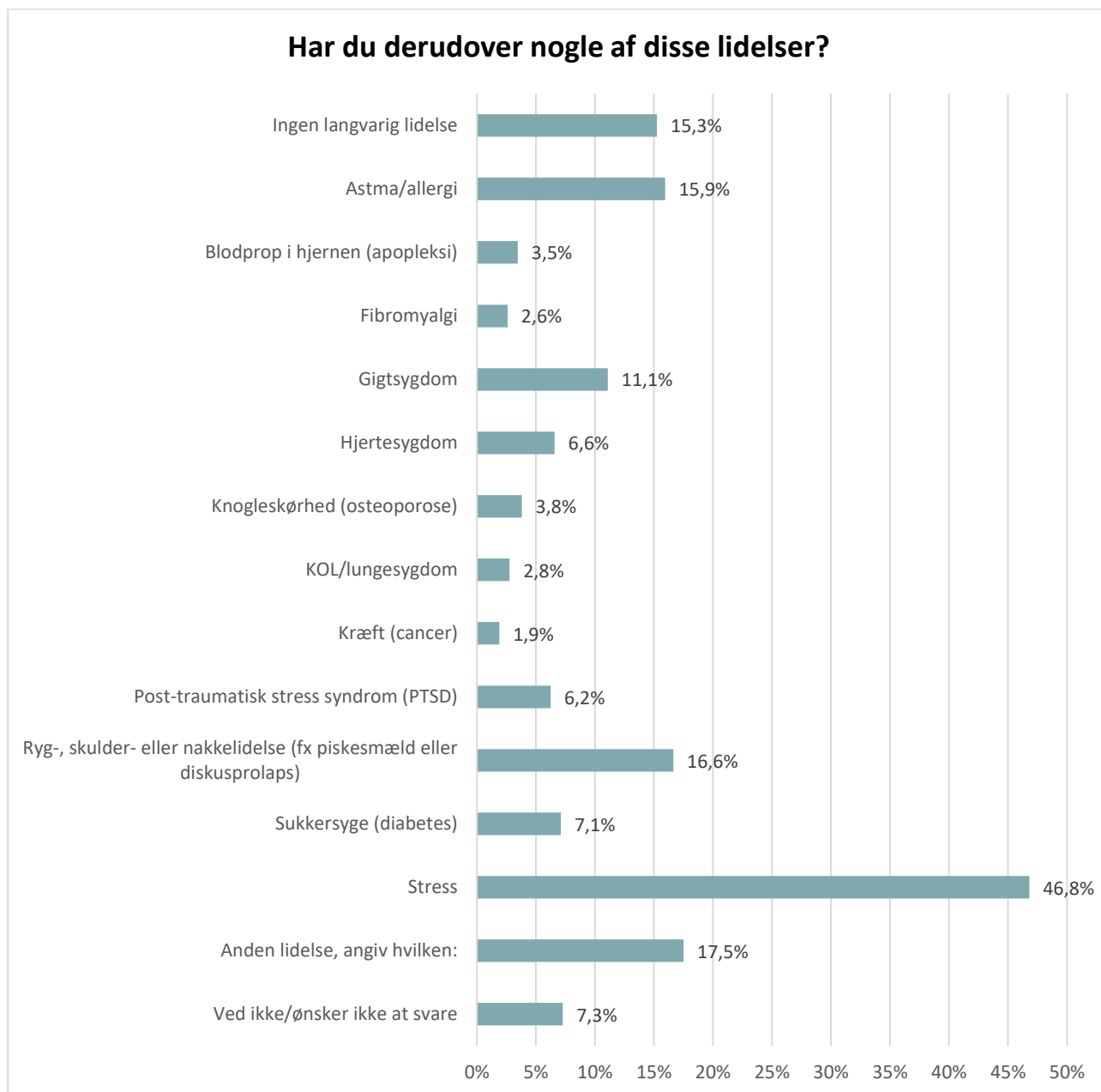
**Figur 3.10.** Antal år med symptomer på angst/depression



Gennemførte kursister (577 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende.

De fleste kursister har haft symptomer på angst og/eller depression i 1-5 år (34,5 %) eller i mere end 10 år (35,7 %).

**Figur 3.11. Øvrige lidelser**



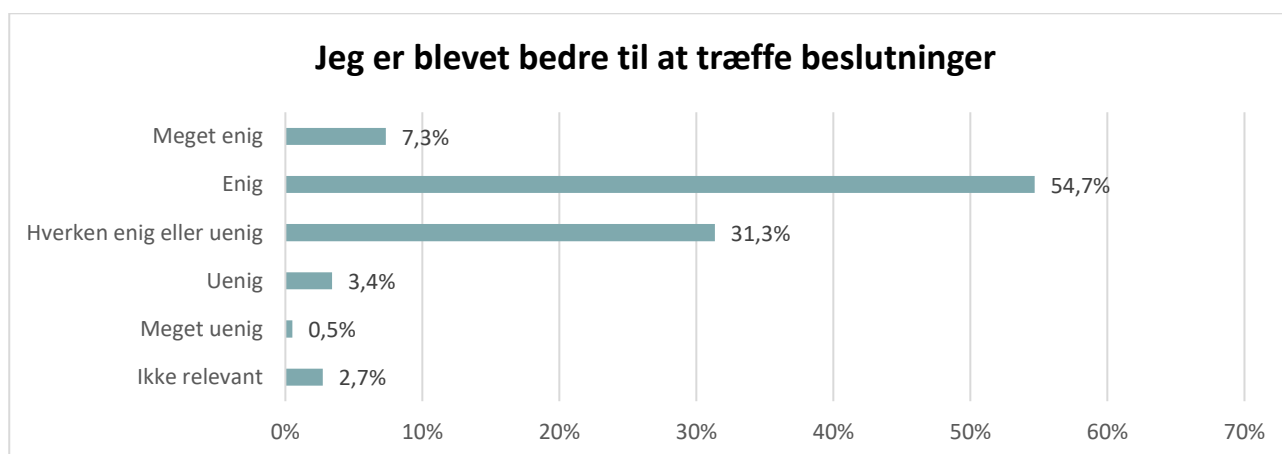
Gennemførte kursister (577 respondenter). Spørgsmålet er ikke blevet stillet til respondenter, der deltager som pårørende. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De fleste kursister har, udover angst og/eller depression, stress (46,8 %). 16,6 % har en ryg-, skulder- eller nakkelidelse, og 15,9 % har astma eller anden form for allergi. 15,3 % har ingen langvarig lidelse. 17,5 % har svaret "Anden lidelse", og her nævnes fx ADD og ADHD (8,9 %), personlighedsforstyrrelse (7,9 %), forhøjet blodtryk (6,9 %) samt stofskifteproblemer (5,9 %).

## 4. Selvvurderet udbytte af og tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet bedt om at erklære sig enige eller uenige i 21 forskellige udsagn vedrørende deres selvopfattede udbytte af kurset samt deres tilfredshed med kursusforløbet. Det er fx kursisternes vurdering af værktøjer og metoder på kurset eller deres tilfredshed med instruktørerne. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

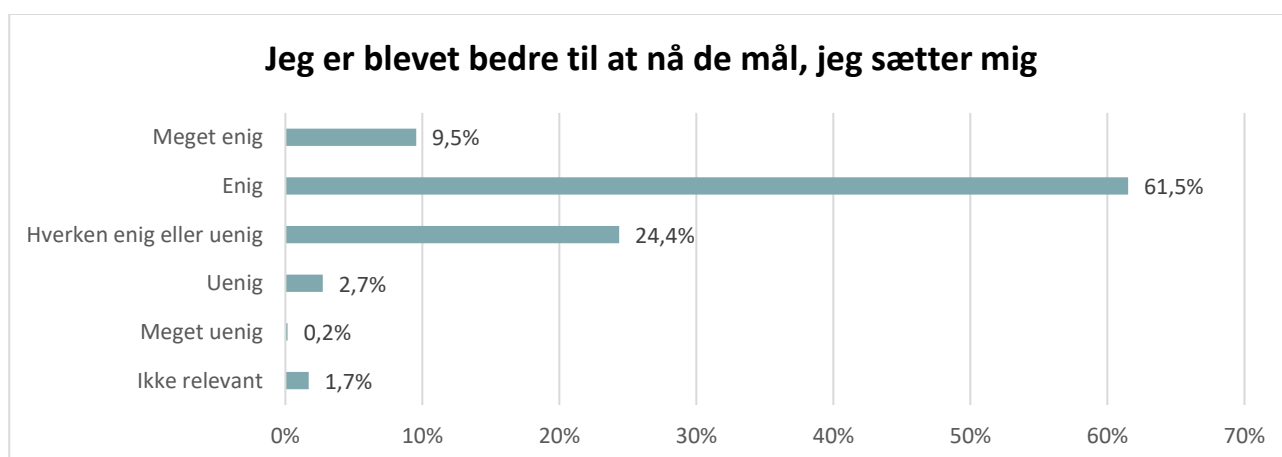
**Figur 4.1.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

62 % af kursisterne er enige eller i meget enige i, at de er blevet bedre til at træffe beslutninger. 3,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

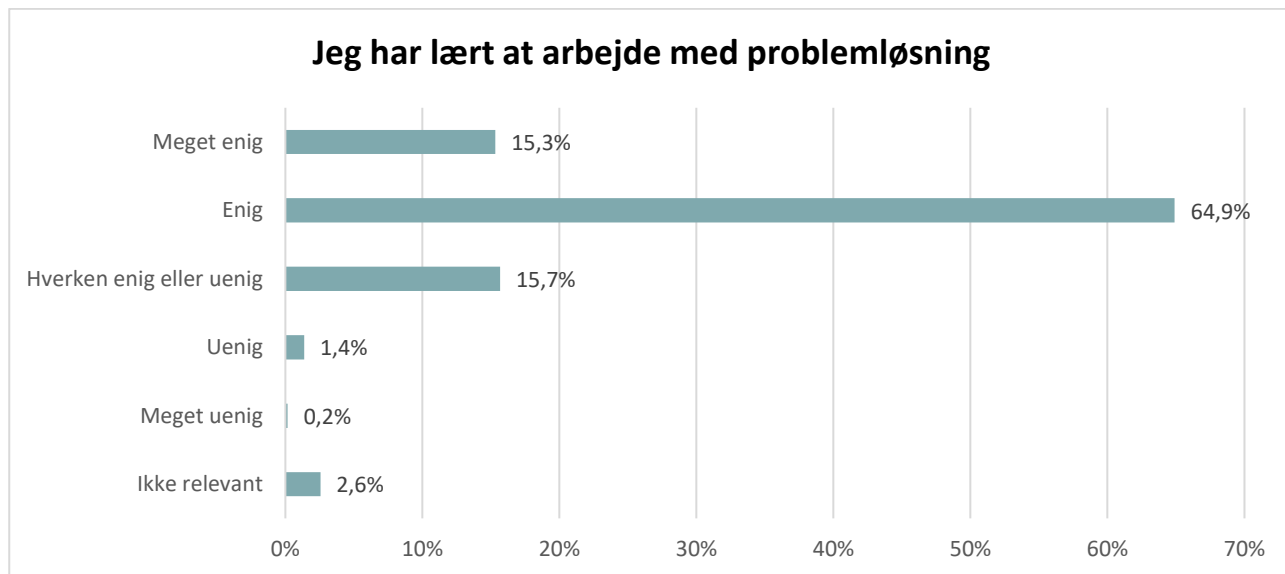
**Figur 4.2.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

71 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at nå de mål, de sætter sig. 2,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

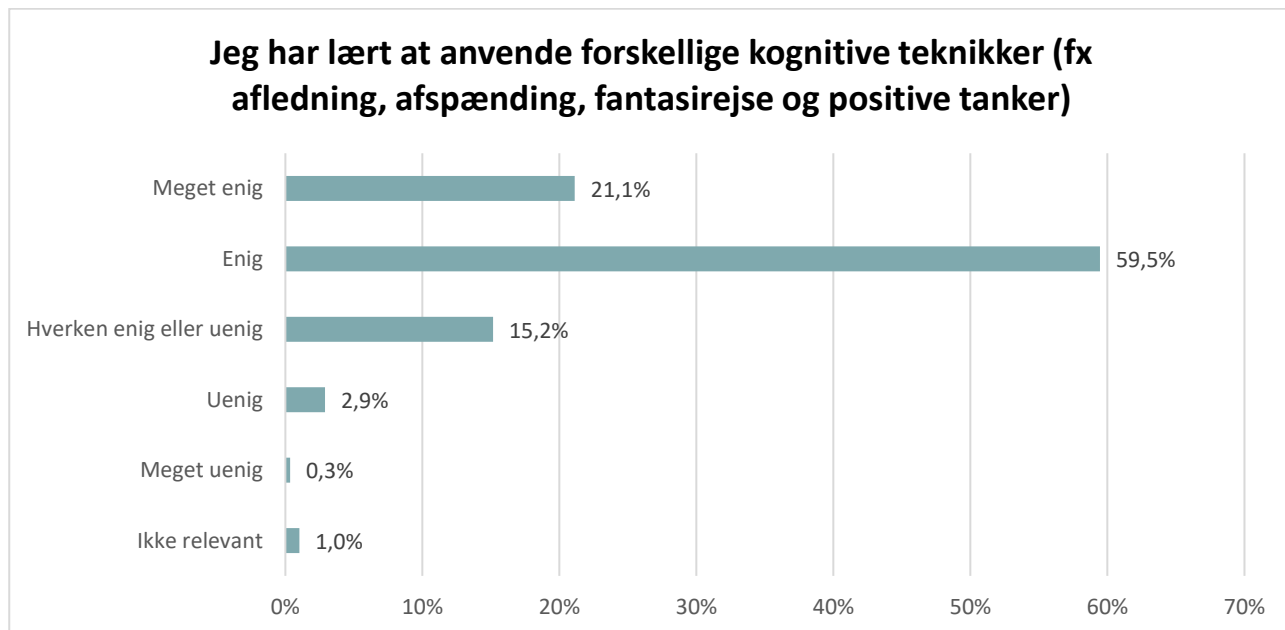
**Figur 4.3.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

80,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at arbejde med problemløsning. 1,6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

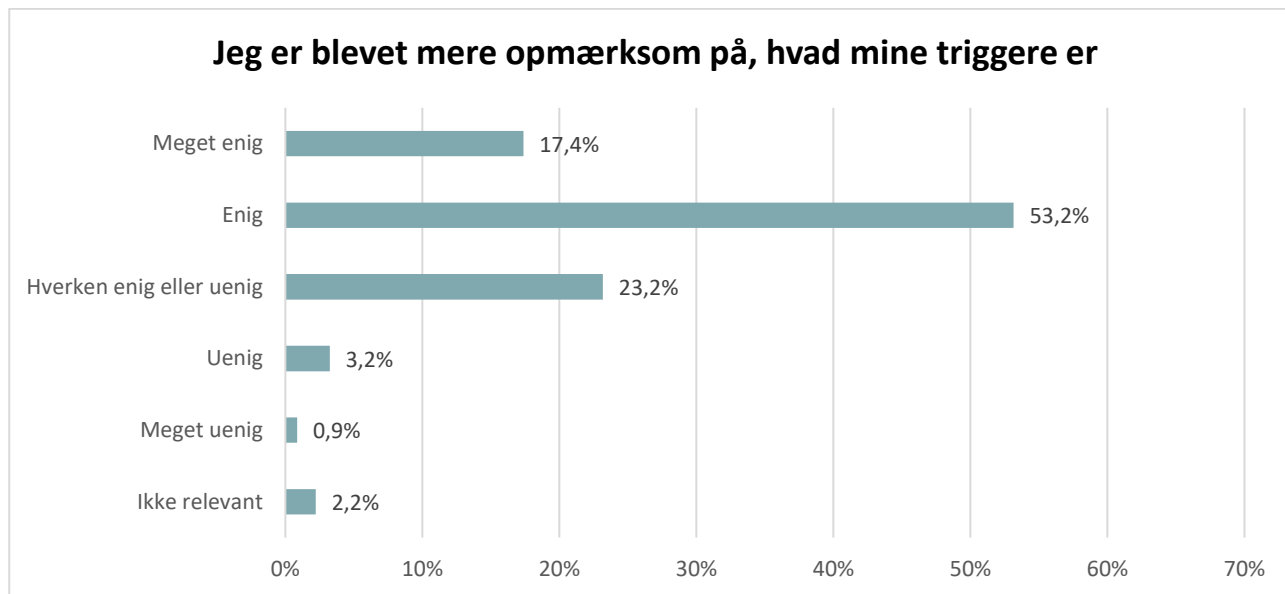
**Figur 4.4.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

80,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har lært at anvende forskellige kognitive teknikker som fx afledning, muskelafspænding, fantasirejser og positiv tænkning. 3,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

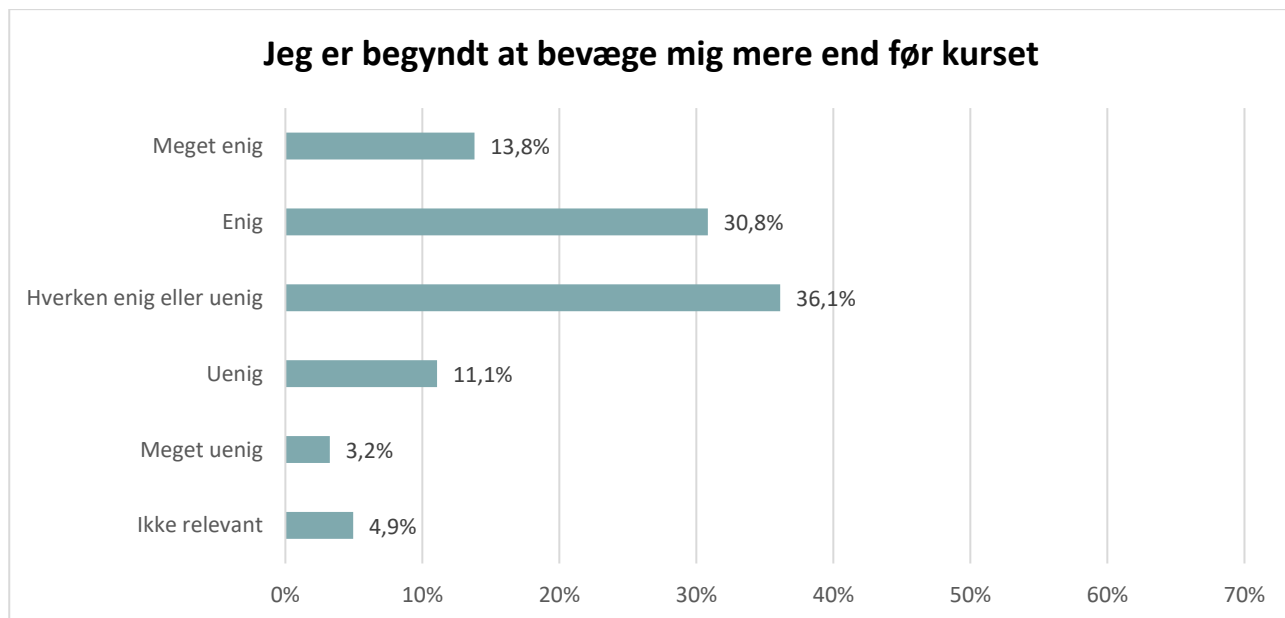
**Figur 4.5.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

70,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet opmærksomme på, hvad deres triggere er. 4,1 % af kursisterne er uenige eller meget uenige i udsagnet.

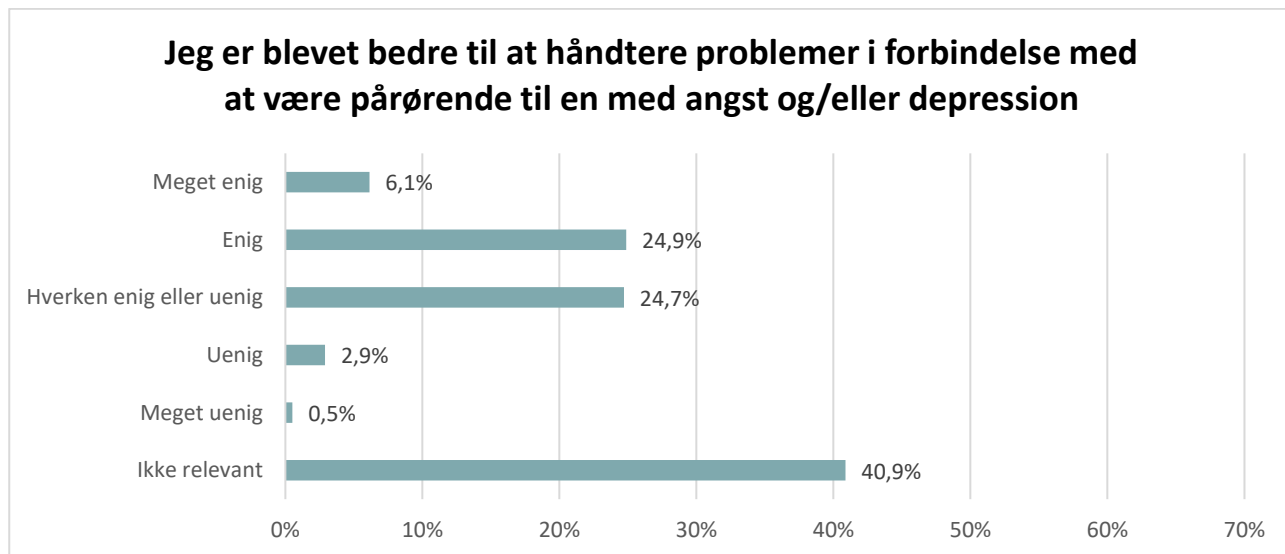
**Figur 4.6.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

44,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er begyndt at bevæge sig mere end før kurset. 14,3 % af er uenige eller meget uenige i udsagnet.

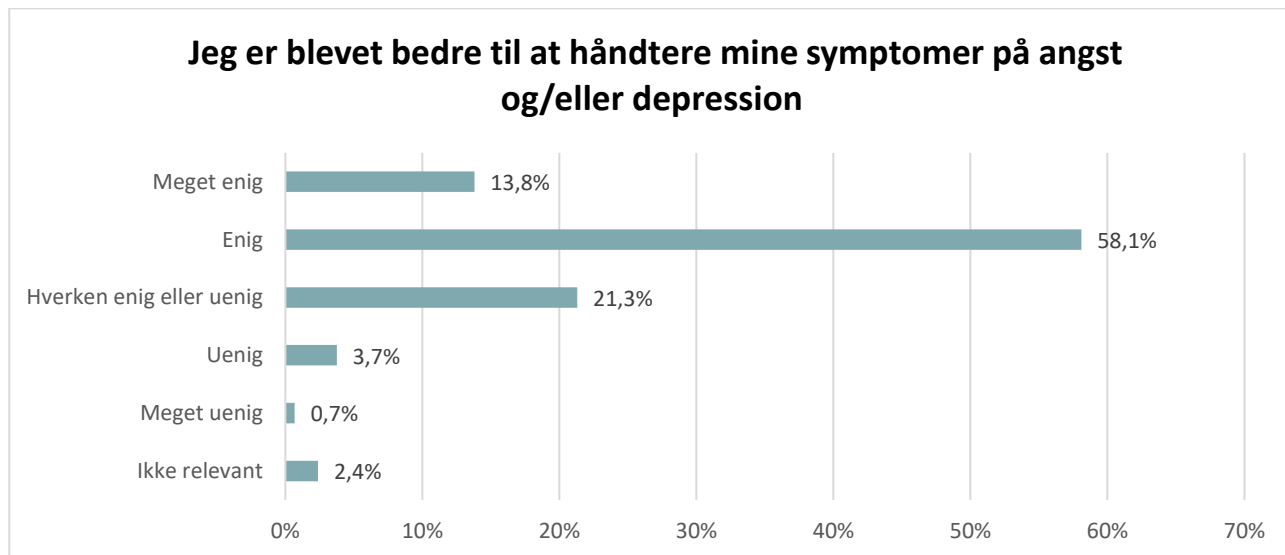
**Figur 4.7.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

31 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med at være pårørende til en med angst og/eller depression. 3,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet. 40,9 % har svaret, at udsagnet ikke er relevant for dem.

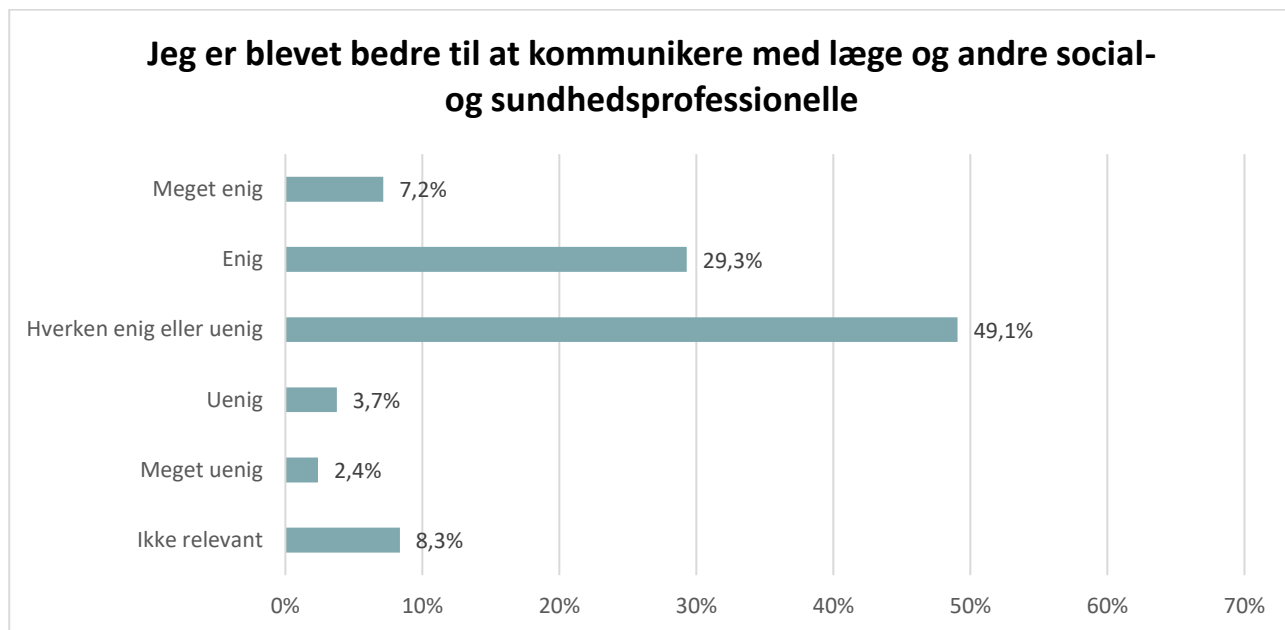
**Figur 4.8.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

71,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer på angst og/eller depression. 4,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

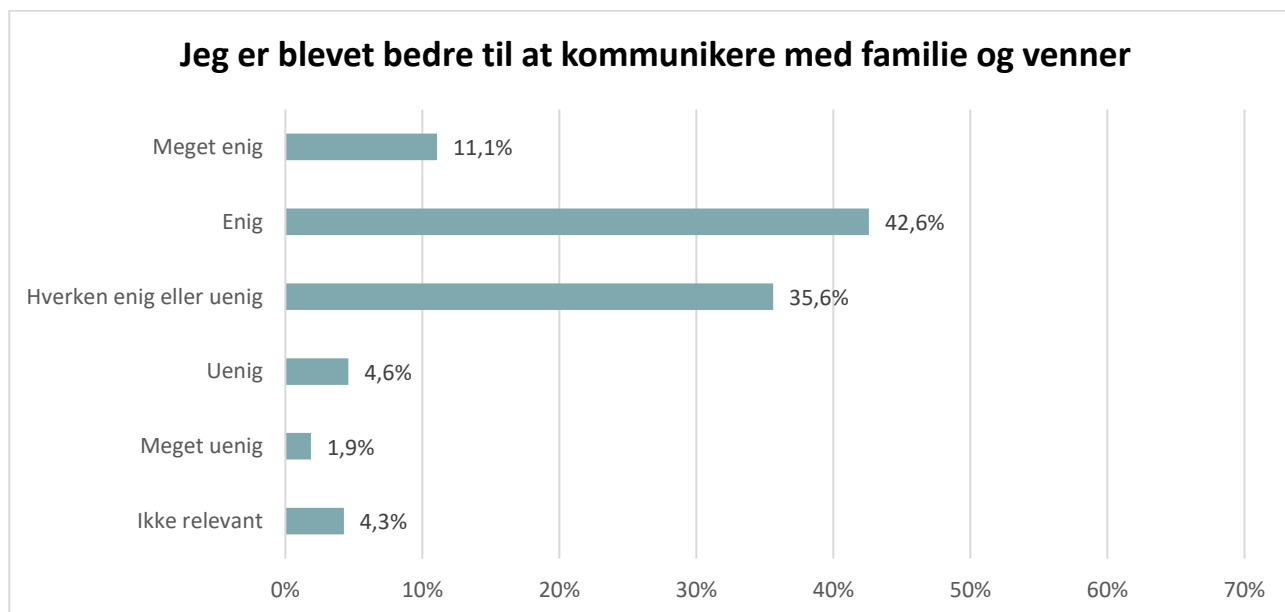
**Figur 4.9.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

36,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle. 6,1 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

**Figur 4.10.**

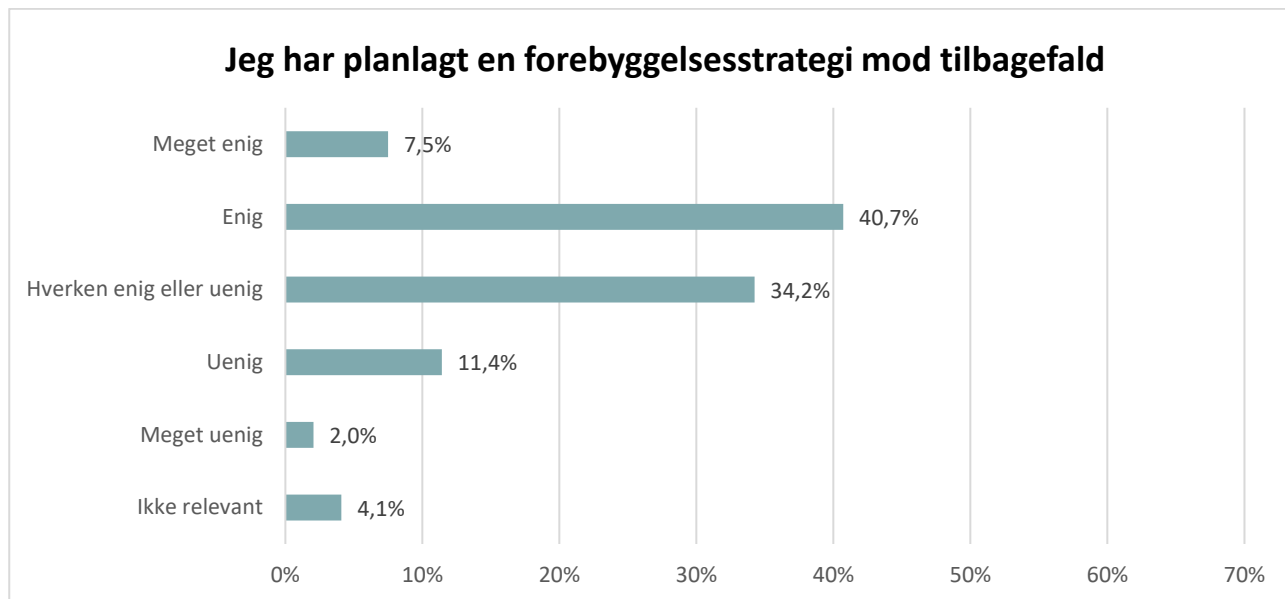


Gennemførte kursister (587 respondenter).

53,7 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner. 6,5 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.



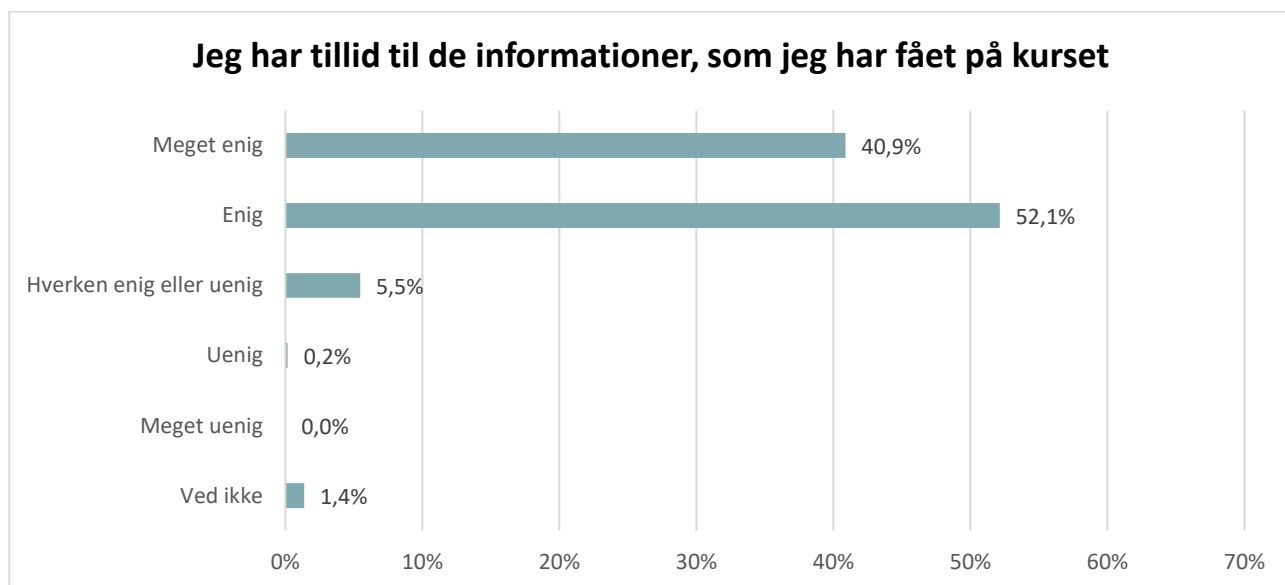
**Figur 4.11.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

48,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald. 13,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

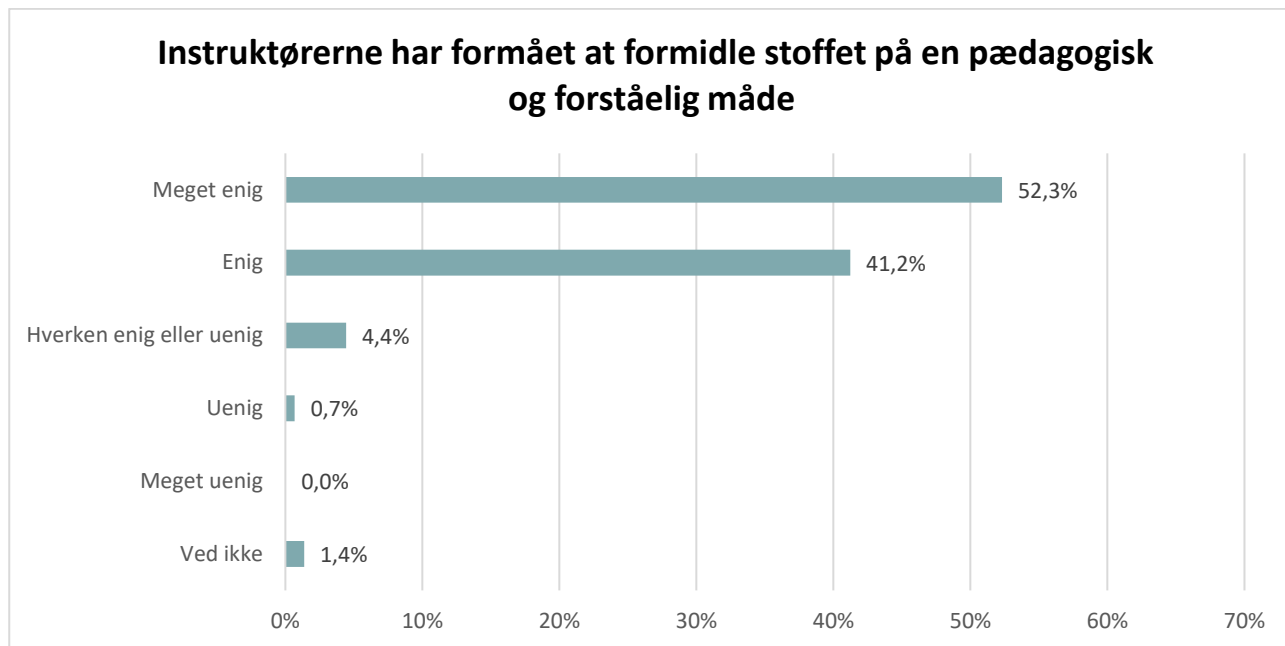
**Figur 4.12.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

93 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de har tillid til de informationer, som de har fået på kurset. 0,2 % af kursisterne er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

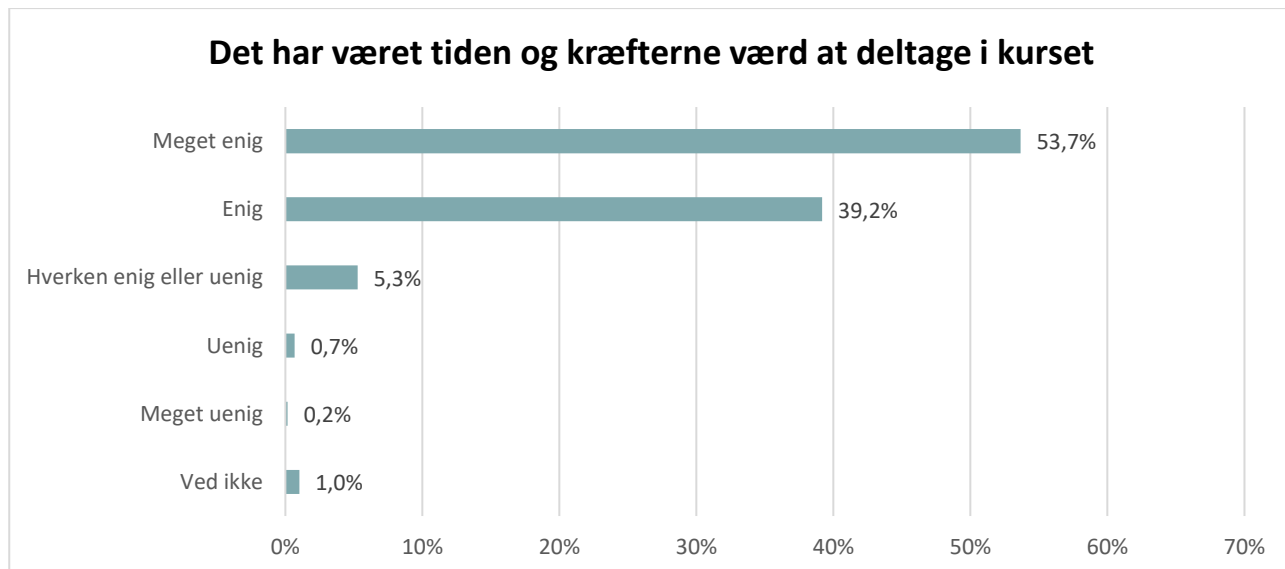
**Figur 4.13.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

93,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde. 0,7 % er uenige i udsagnet, og ingen af kursisterne er meget uenige.

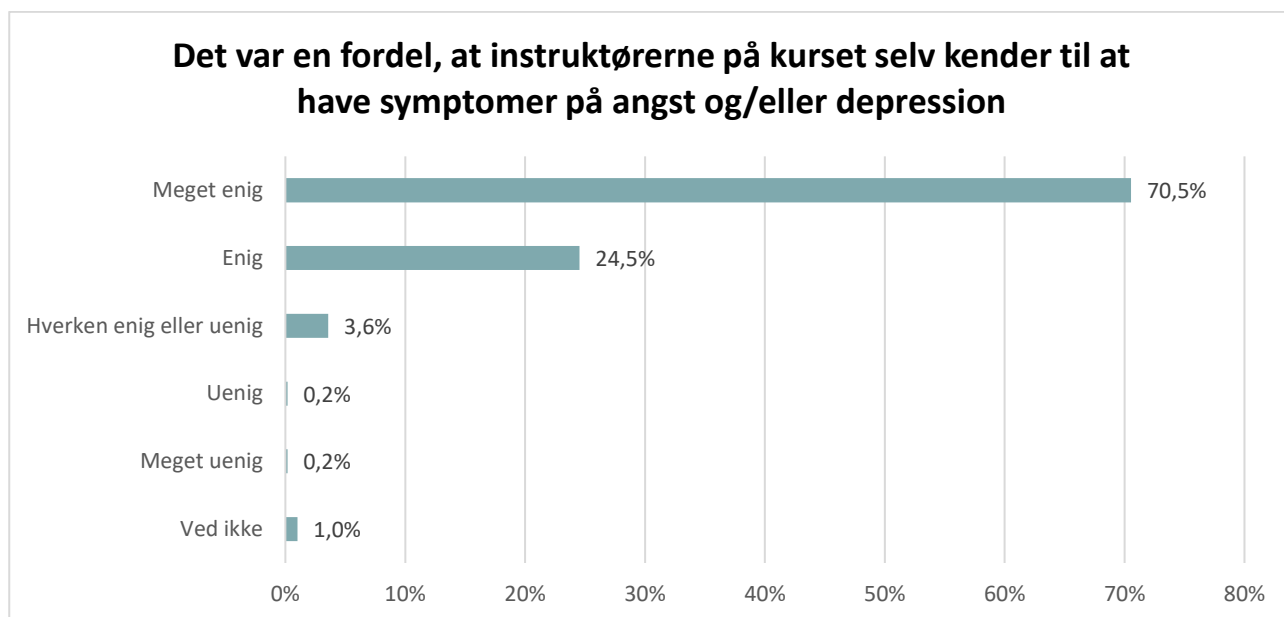
**Figur 4.14.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

92,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det har været tiden og kræfterne værd at deltage på kurset. 0,9 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

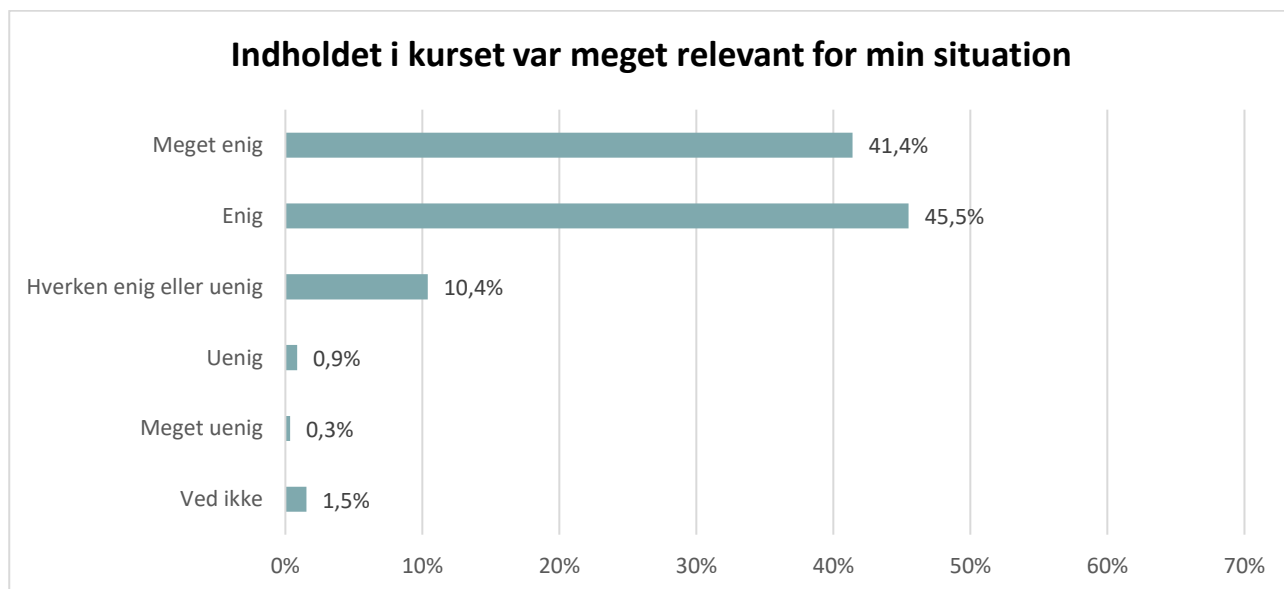
**Figur 4.15.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

95 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression. 0,4 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

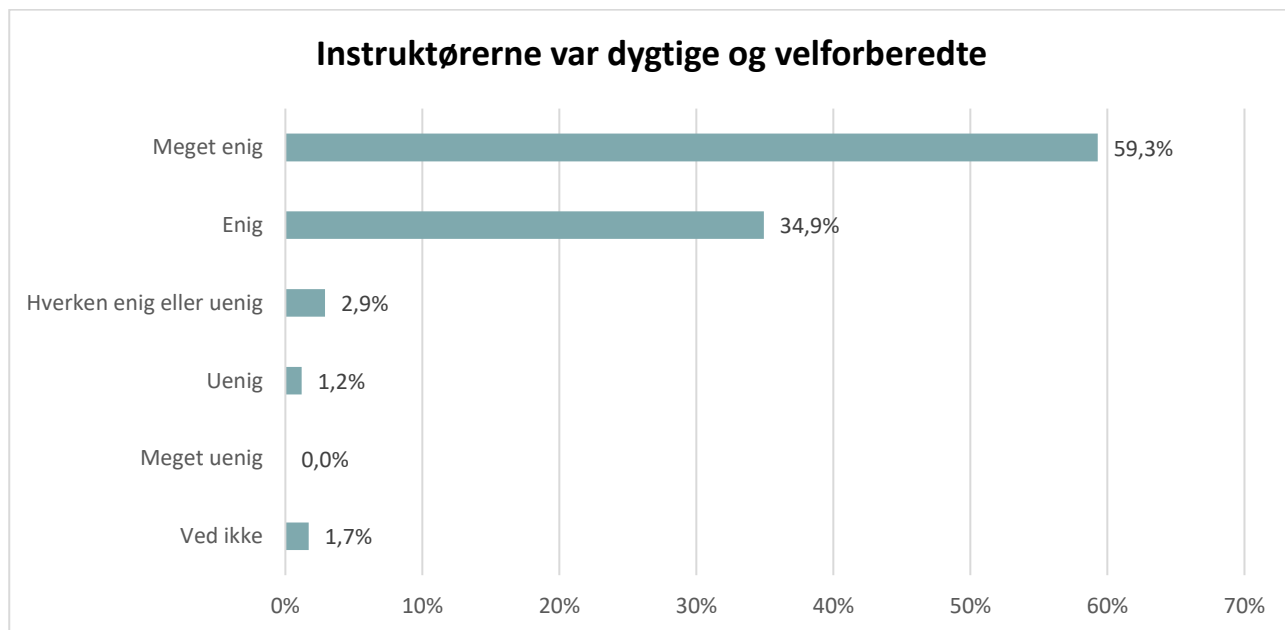
**Figur 4.16.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

86,9 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at kurset var meget relevant for deres situation. 1,2 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

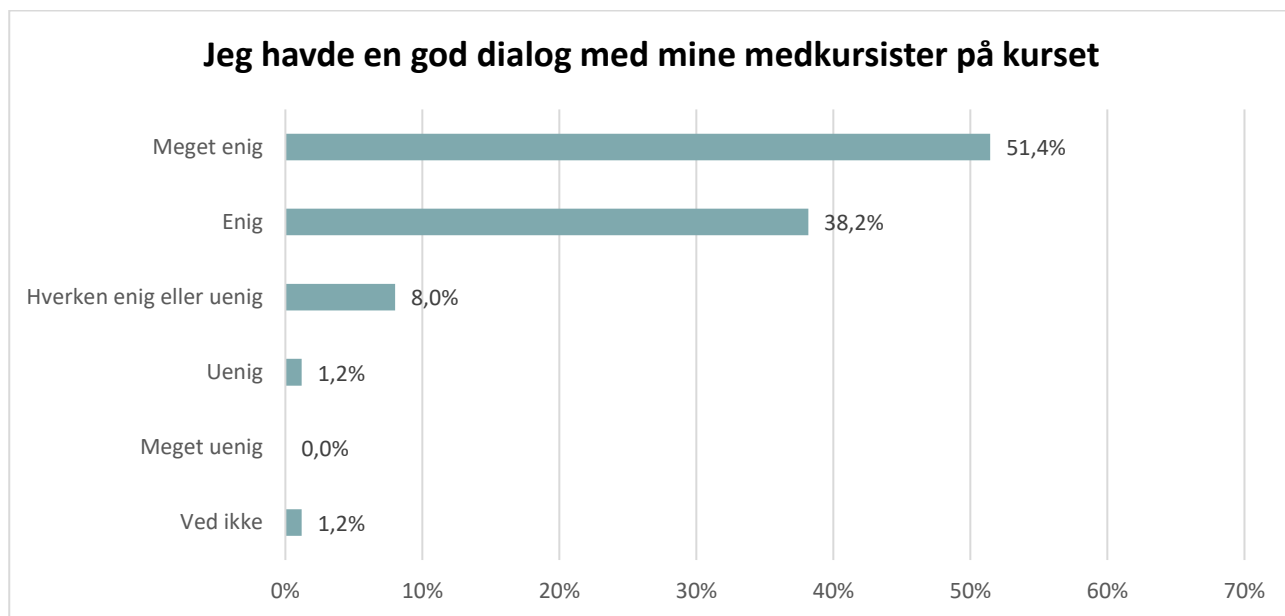
**Figur 4.17.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

94,2 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at instruktørerne var dygtige og velforbredte. 1,2 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne er meget uenige.

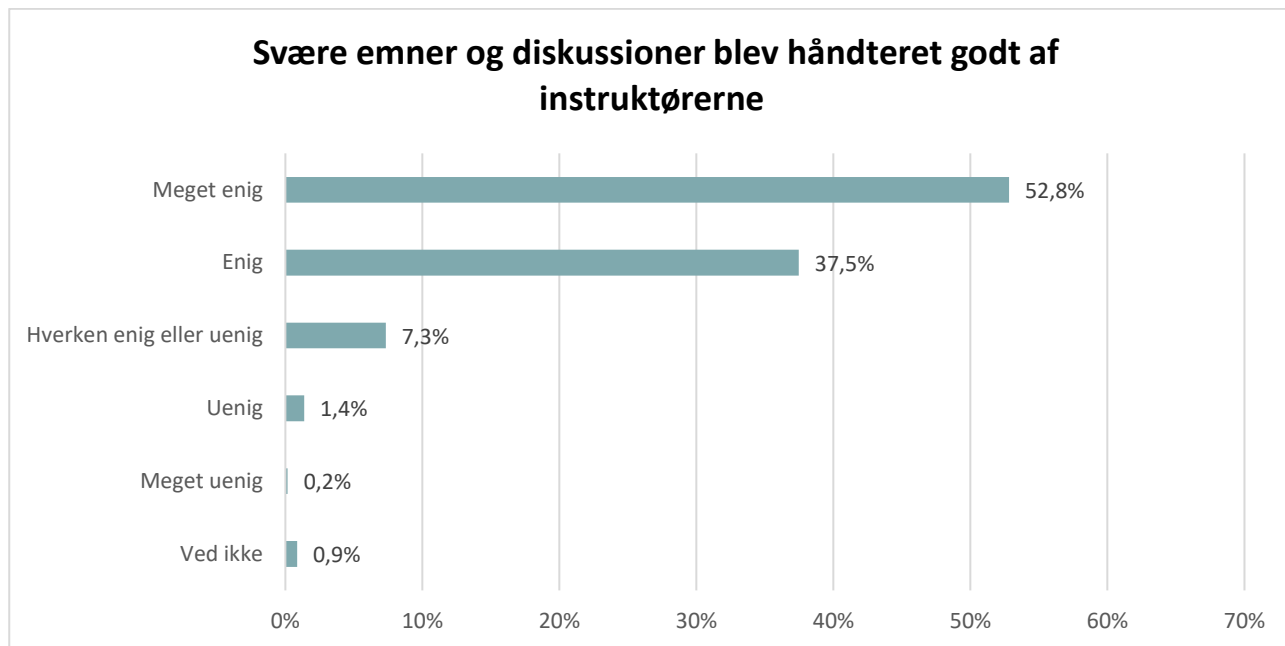
**Figur 4.18.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

89,6 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med deres medkursister på kurset. 1,2 % er uenige i udsagnet, mens ingen af kursisterne var meget uenige.

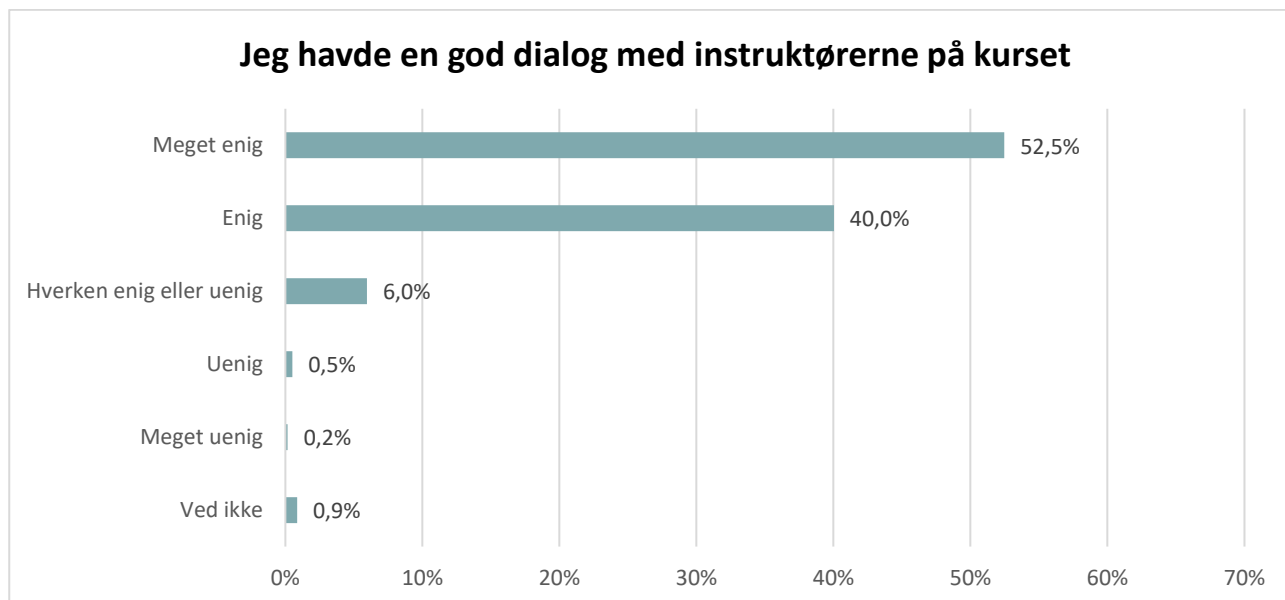
**Figur 4.19.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

90,3 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne. 1,6 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

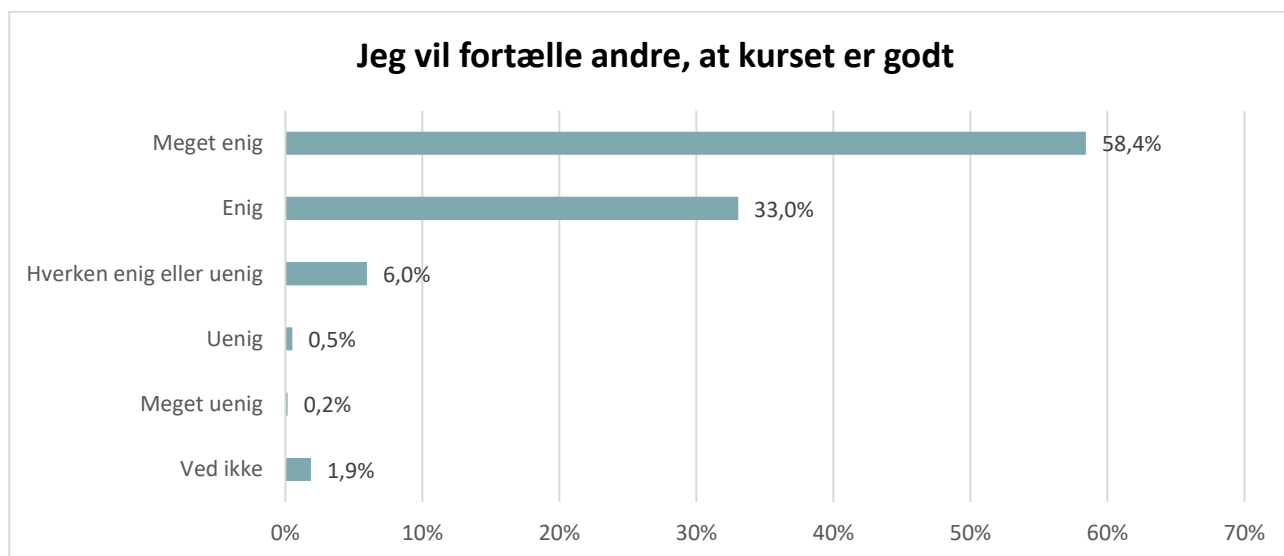
**Figur 4.20.**



Gennemførte kursister (587 respondenter).

92,5 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de havde en god dialog med instruktørerne på kurset. 0,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

**Figur 4.21.**



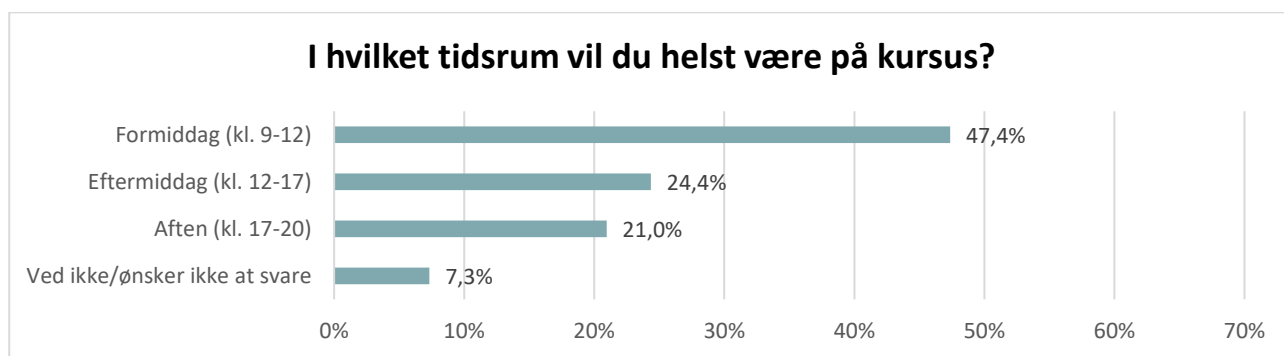
Gennemførte kursister (587 respondenter).

91,4 % af kursisterne er enige eller meget enige i, at de vil fortælle andre, at kurset er godt. 0,7 % er uenige eller meget uenige i udsagnet.

## 5. Praktiske forhold

Kursisterne er blevet spurgt om, hvilket tidspunkt på dagen de foretrækker at deltage på et kursus, hvilken form for kontakt de har haft med koordinatoren i kommunen forud for kursets start, og hvordan de har hørt om kurset. Følgende afsnit indeholder et overblik over disse besvarelser.

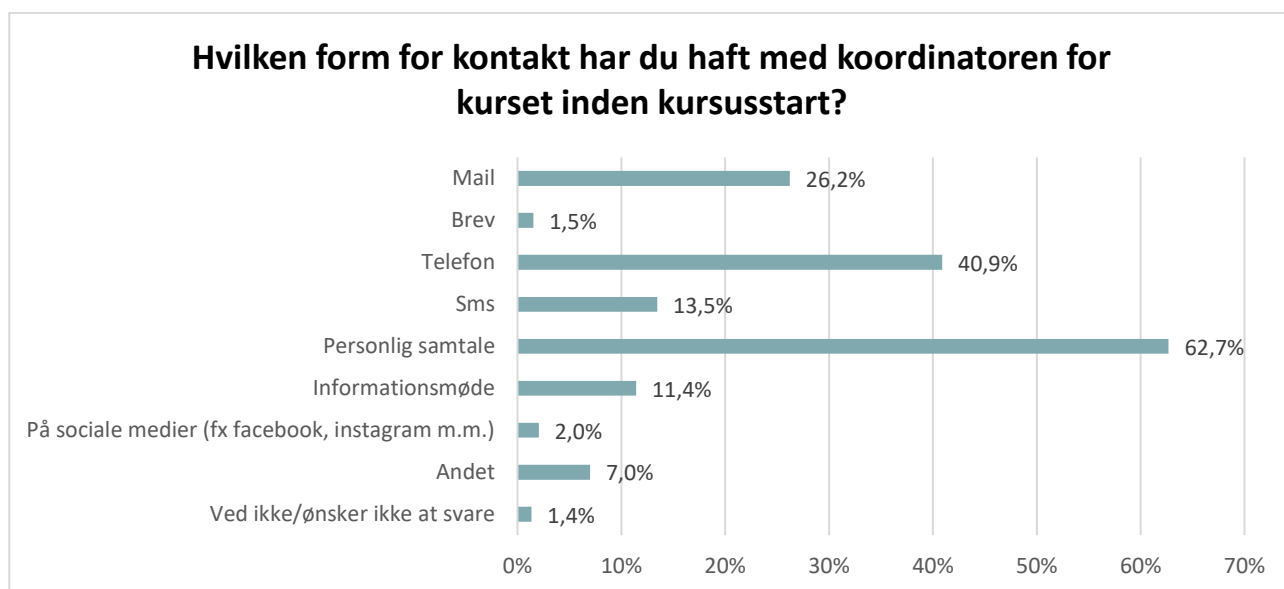
**Figur 5.1.** Foretrukket kursustidspunkt



Gennemførte kursister (587 respondenter).

De fleste kursister foretrækker, at kurset foregår om formiddagen (47,4 %). 24,4 % foretrækker eftermiddag, og 21 % foretrækker aften.

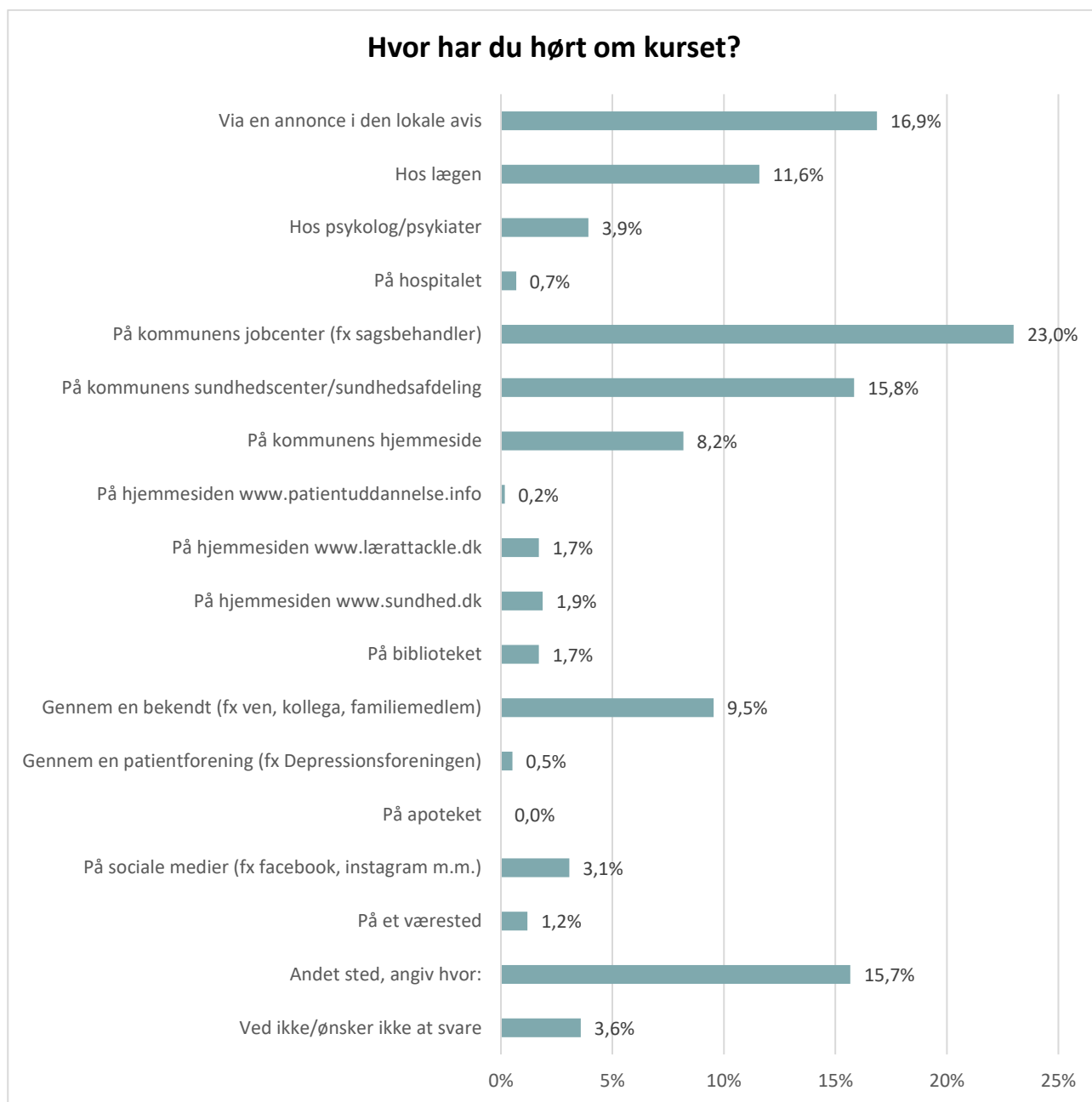
**Figur 5.2.** Kontakt med koordinator



Gennemførte kursister (587 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

Størstedelen af kursisterne har været i kontakt med den kommunale koordinator via en personlig samtale (62,7 %). 40,9 % har været i kontakt med koordinatoren over telefon, og 26,2 % over mail.

**Figur 5.3.** Kendskab til kurset



Gennemførte kursister (587 respondenter). Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar.

De fleste kursister har hørt om kurset på kommunens jobcenter (23 %). 16,9 % har læst om kurset i den lokale avis, og 15,8 % har hørt om kurset på kommunens sundhedscenter eller sundhedsafdeling.

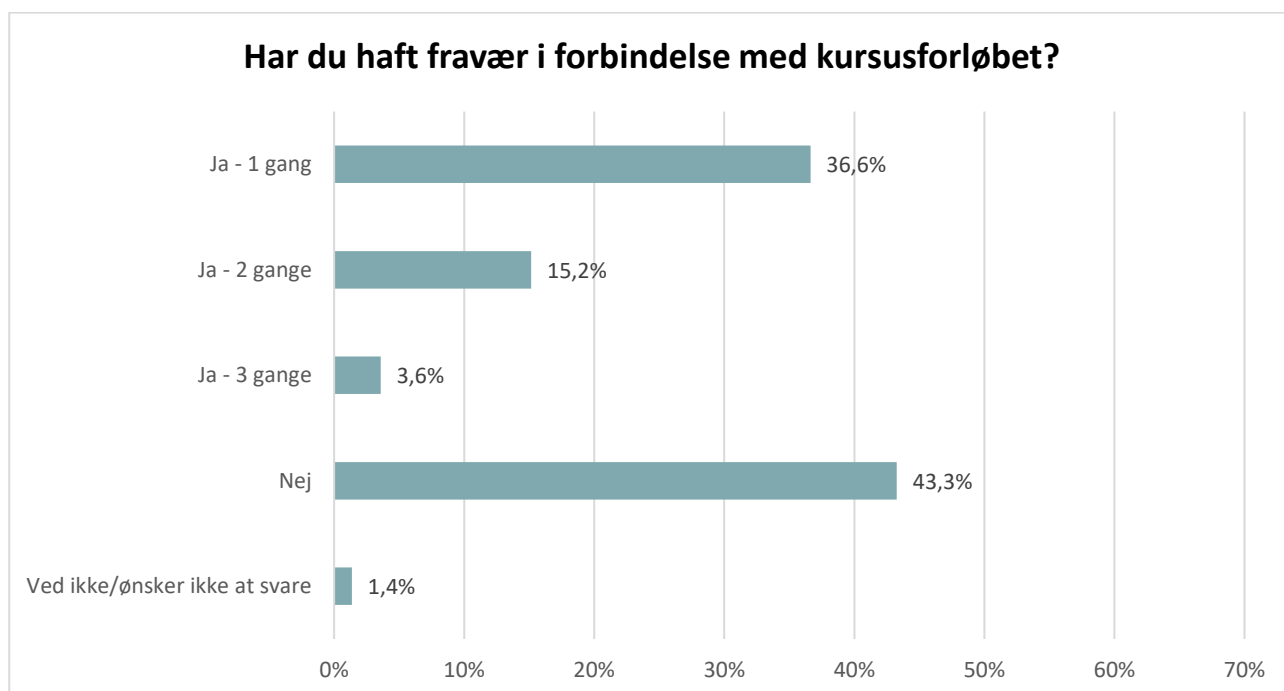
15,7 % af kursisterne har svaret "Andet sted" og her nævnes bl.a., at kursisterne har hørt om kurset via deres kontaktperson eller mentor samt gennem deres bostøtte. Derudover nævner kursisterne også, at de har hørt om kurset, fordi de tidligere har deltaget på andre LÆR AT TACKLE-kurser.



## 6. Fravær

Kursisterne er blevet spurgt til, hvor meget fravær de har haft på kurset, samt hvad årsagerne til dette eventuelle fravær har været. Besvarelserne fremgår i det følgende.

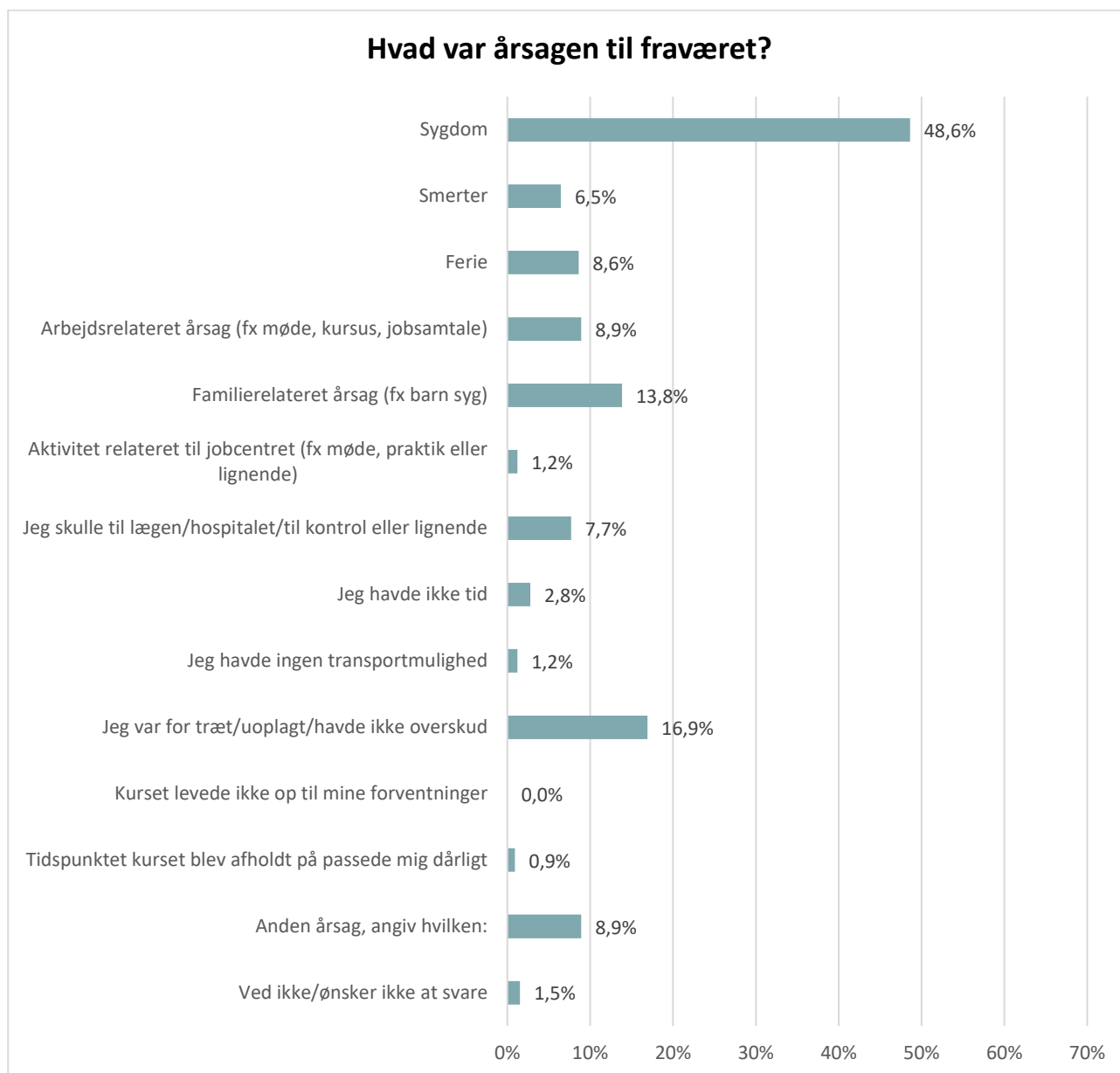
**Figur 6.1.** Antal fraværsmøder



Gennemførte kursister (587 respondenter).

55,4 % af kursisterne har haft fravær fra mindst 1 modul. 43,3 % har deltaget på alle kursets syv moduler.

**Figur 6.2.** Årsager til fravær



Gennemførte kursister (325 respondenter). Spørgsmålet er kun blevet stillet dem, der har haft fravær på kurset. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

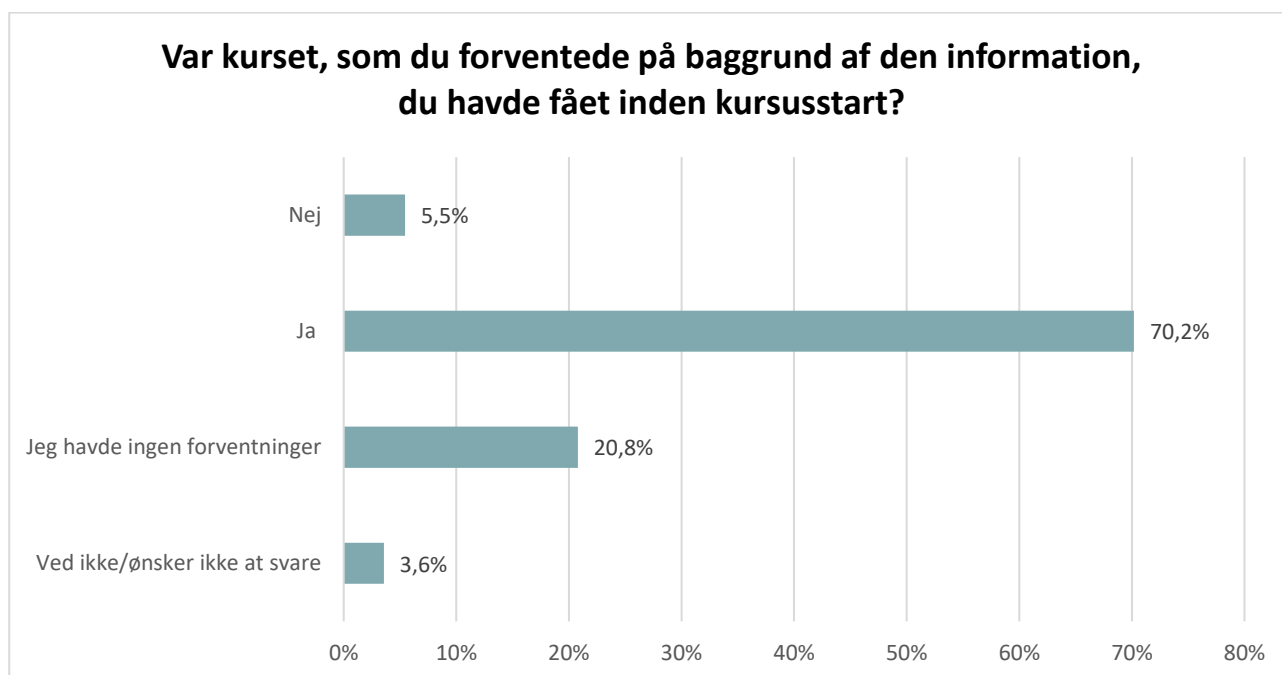
Den største årsag til fravær hos kursisterne er sygdom (48,6 %). Dernæst har 16,9 % af kursisterne været fraværende, da de har været for trætte, uoplagte eller ikke har haft overskud. 13,8 % har været fraværende pga. familierelateret årsager.

8,9 % har svaret "Anden årsag" og her nævnes eksempelvis, at fraværet skyldtes angst.

## 7. Forventninger til og generel tilfredshed med kurset

Alle kursister er blevet spurgt til, om kurset var som forventet på baggrund af den information, de har fået inden kurset og om deres generelle tilfredshed med kurset. Besvarelsenerne fremgår i det følgende.

**Figur 7.1.** Forventninger til kurset



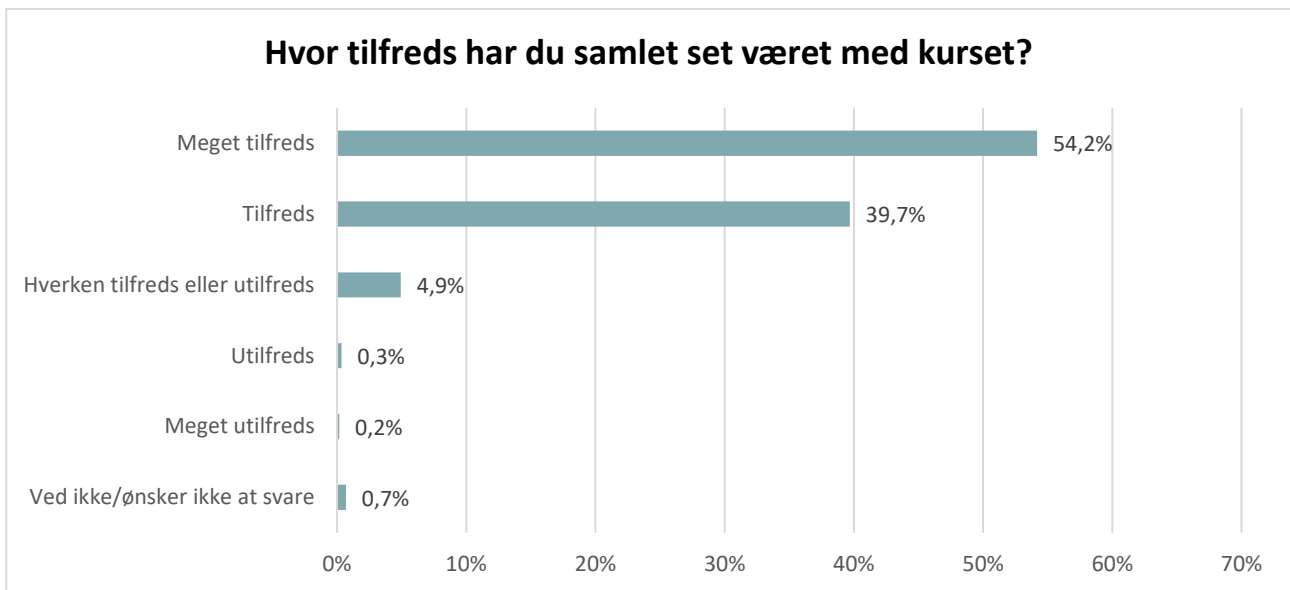
Gennemførte kursister (587 respondenter).

Størstedelen af kursisterne svarer bekræftende på, at kurset var som forventet på baggrund af den information, de havde fået inden kurset (70,2 %).

5,5 % af kursisterne svarer nej til spørgsmålet. Flere af kursisterne uddyber deres svar med, at de havde forventet en anden struktur på kurset, og at der ville være mere tid til den enkelte kursist og til erfaringsudveksling kursisterne imellem. Derudover angiver flere, at de havde forventet, at der vil blive talt mere dybdegående om temaer som angst, depression og stress.

21,9 % af de kursister, der svarer, at kurset ikke var som forventet, fremhæver, at kurset var bedre end de havde forventet.

**Figur 7.2.** Tilfredshed med kurset samlet set



Gennemførte kursister (587 respondenter).

93,9 % af kursisterne har været tilfredse eller meget tilfredse med kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. 0,5 % har været utilfredse eller meget utilfredse med kurset.