

Baggrund

LÆR AT TACKLE *angst og depression* er udviklet i et samarbejde med Stanford Universitet i USA og National Health Service i England.

LÆR AT TACKLE-kurserne er udbredt til 29 lande i verden og er udviklet på baggrund af mere end 30 års forskning.

Sådan kommer kommunen i gang

Kommuner, der ønsker at udbyde *LÆR AT TACKLE angst og depression*, bedes henvende sig til Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kontaktpersoner

Chefkonsulent Lea Hegaard
Telefon: 2266 2671 / 3547 5741
e-mail: la@sundkom.dk

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber
Telefon: 2267 1012 / 3547 5741
e-mail: nhf@sundkom.dk

Læs mere på www.patientuddannelse.info

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

BESLUTNINGSTAGERE

LÆR AT TACKLE

Angst og depression

Indsats, der mindsker
borgerens symptomer på
angst og depression.



 Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen

LÆR AT TACKLE angst og depression

Angst og depression belaster borgere og samfund

Psykiske lidelser giver ofte betydelig nedsat livskvalitet for den enkelte og for de pårørende. Angst og depression er alvorlige lidelser, der kan have store konsekvenser for den enkelte. De kan fx

føre til nedsat arbejdsevne og lav eller ingen tilknytning til arbejdsmarkedet i lange perioder.

Over 227.000 voksne danskere har angst og/eller depression, og lidelserne koster årligt samfundet 2.170 mio. kr. i behandling og pleje. Samtidig koster lidelserne samfundet 11.720 mio. i tabt produktion.¹

Kurset giver redskaber og styrker handlekompetence

LÆR AT TACKLE angst og depression bygger på kognitiv indlæringspsykologi og giver deltagerne redskaber til at mestre en hverdag med psykiske udfordringer. Kurset er initieret af Sundhedsministeriet. Mere end halvdelen af landets kommuner udbyder kurset.

Til alle, der lever med angst og/eller depression

Kurset henvender sig til voksne over 18 år, der oplever angst og/eller depression, samt deres pårørende. En lægelig diagnose er ikke nødvendig – borgeren deltager indledningsvist i en forsamtale, hvor det bliver afklaret, om kurset er et velegnet og relevant tilbud til den pågældende.

Emner på kurset

- ▶ Håndtering af angst og depression
- ▶ Kognitive teknikker
- ▶ At forebygge angst og depression
- ▶ Mestring af symptomer som træthed, nedtrykthed m.v.
- ▶ Målsætninger og problemløsning
- ▶ Bedre kommunikation
- ▶ Gode madvaner og fysisk aktivitet
- ▶ Afspændingsteknikker.

Dokumenteret effekt på angst og depression

En effektevaluering fra Sundhedsstyrelsen viser, at kurset

- ▶ reducerer symptomer på angst
- ▶ reducerer symptomer på depression
- ▶ øger troen på egne evner til at håndtere og kontrollere symptomer på angst og depression
- ▶ øger troen på egne evner til at få støtte fra omgivelserne – følelsesmæssigt og praktisk.

Resultaterne er statistisk signifikante.

Evalueringen er gennemført i et randomiseret, kontrolleret forsøg af EPOS, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital.²

Formålet er at styrke borgeren

Kursets formål er at styrke deltagerens evne til selv at håndtere en hverdag med angst og/eller depression, så de kan leve et almindeligt, selvstændigt liv både privat og arbejdsmæssigt. På kurset får man redskaber til at mestre symptomer og forebygge tilbagefald af den psykiske lidelse. Kurset følger et fast

program og foregår over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang.

Kvalitetssikring

Undervisningen varetages af instruktører, der selv har angst og/eller depression tæt inde på livet. Alle instruktører har gennemført en systematisk uddannelse og er godkendt til at lede kurserne.

¹ *Sygdomsbyrden i Danmark*. Sundhedsstyrelsen 2015.

² *Evaluering af satspuljeprojektet LÆR AT TACKLE angst og depression*. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen 2016. Evalueringen er gennemført af EPOS, Aarhus Universitet & Aarhus Universitetshospital.