

## LÆR AT TACKLE angst og depression

Gennemført (har deltaget på 4-7 moduler)



### Kære kursist

Du har deltaget i kurset LÆR AT TACKLE angst og depression. Vi vil bede dig om at udfylde dette skema, der indeholder spørgsmål om dig, din opfattelse af og tilfredshed med kursusforløbet. Det er frivilligt, om du ønsker at besvare spørgeskemaet.

Dine svar er afgørende for vores arbejde med at gøre kurset bedre for kommende kursister. Vi håber derfor, at du vil tage dig tid til at udfylde skemaet.

Hvis svarmulighederne ikke passer helt til din holdning eller situation, beder vi dig krydse af ved det svar, der passer bedst.

Alle oplysninger på evalueringsskemaet bliver behandlet fortroligt.

Svarene fra dit spørgeskema vil blive brugt af din kursusarrangør. Desuden sendes besvarelsen til Komiteen for Sundhedsoplysning, som samler besvarelser fra hele landet. Du kan se resultaterne for hele landet på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info).

Spørgsmål vedrørende undersøgelsen kan rettes til projektkoordinator Rikke Bach Jensen, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 30 46 84 55, e-mail: [rj@sundkom.dk](mailto:rj@sundkom.dk).

Du kan også finde kontaktoplysninger her: [www.patientuddannelse.info/kontakt](http://www.patientuddannelse.info/kontakt).

De første spørgsmål handler om dine personlige forhold.

**1. Hvilken kommune bor du i?**

\_\_\_\_\_

**2. Hvad er dit køn? (Sæt kun 1 kryds)**

- Kvinde
- Mand
- Ønsker ikke at svare

**3. Hvad er din alder? (Sæt kun 1 kryds)**

- Under 20 år
- 20-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60-69 år
- 70-79 år
- 80 år eller derover
- Ønsker ikke at svare

**4. Hvad er din civilstand? (Sæt kun 1 kryds)**

- Gift/samlevende
- Fraskilt/separeret
- Enlig/single
- Enke/enkemand
- Anden civilstand, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**5. Hvad er din etniske baggrund? (Sæt kun 1 kryds)**

- Dansk
- Anden etnisk baggrund end dansk, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**6. Hvilken uddannelse har du senest afsluttet? (Sæt kun 1 kryds)**

- Grundskole eller mindre (folkeskole/mellemskole/realeksamen)
- Gymnasial uddannelse (som fx Studentereksamen, HF, HH, HG eller Teknisk skole)
- Erhvervsuddannelse (faglært, håndværker, HK m.m.)
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller derover)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**7. Hvad er din nuværende beskæftigelse? (Sæt kun 1 kryds)**

- I arbejde (uden tilskud)
- I arbejde med tilskud (fx løntilskudsjob, revalidering)
- Sygemeldt (fra job, ledighed eller fleksjob)
- Modtager arbejdsløshedsdagpenge
- Modtager ydelse efter opbrugt dagpengeret
- Ressourceforløb
- Jobafklaringsforløb
- Under uddannelse
- Modtager kontanthjælp
- Modtager ledighedsydelse
- Førtidspensionist
- Efterlønsmodtager
- Folkepensionist
- Anden beskæftigelse, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**8. Er kurset en del af en jobplan/aktiveringsplan eller lignende? (Sæt kun 1 kryds)**

- Ja
- Nej
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**9. Oplever du, at din deltagelse på kurset er frivillig? (Sæt kun 1 kryds)**

- Ja
- Nej
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**10. Er du kommet på kurset, fordi du: (Sæt kun 1 kryds)**

- Har symptomer på angst og/eller depression, men ikke har fået stillet en diagnose
- Har fået stillet en diagnose på angst og/eller depression
- Har angst og/eller depression og er pårørende til en med angst og/eller depression
- Er pårørende til en med angst og/eller depression – *gå til spørgsmål 13*
- Ønsker ikke at svare

**11. Hvor længe har du oplevet at have symptomer på angst og/eller depression? (Sæt kun 1 kryds)**

- Mindre end 1 år
- 1 til 5 år
- 6 til 10 år
- Mere end 10 år
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**12. Har du derudover nogle af disse sygdomme? (Du kan sætte flere krydser)**

- Ingen langvarig/kronisk sygdom
- Astma/allergi
- Blodprop i hjernen (apopleksi)
- Fibromyalgi
- Gigtsygdom
- Hjertesygdom
- Knogleskørhed (osteoporose)
- KOL/lungesygdom
- Kræft (cancer)
- Post-traumatisk stress syndrom (PTSD)
- Ryg-, skulder- eller nakkelidelse (fx piskesmæld eller diskusprolaps)
- Sclerose
- Sukkersyge (diabetes)
- Stress
- Anden sygdom, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De næste spørgsmål omhandler din vurdering af, hvad du har fået ud af kurset og din tilfredshed med kurset.

**13. Herunder vises 11 udsagn om, hvad du har fået ud af kurset. Du bedes angive, i hvor høj grad du er enig i de enkelte udsagn. (Sæt kun 1 kryds ved hvert udsagn)**

	I høj grad enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	I høj grad uenig	Ikke relevant
Jeg er blevet bedre til at træffe beslutninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at nå de mål, jeg sætter mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at arbejde med problemløsning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har lært at anvende forskellige kognitive teknikker (fx afledning, muskelafspænding, fantasirejse og positiv tænkning)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad mine triggere er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er begyndt at bevæge mig mere end før kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at håndtere problemer i forbindelse med at være pårørende til en med angst og/eller depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at håndtere mine symptomer på angst og/eller depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har fået redskaber til at kommunikere med social- og sundhedsprofessionelle (fx læge og sagsbehandler)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er blevet bedre til at kommunikere med familie og venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har planlagt en forebyggelsesstrategi mod tilbagefald	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**14. Herunder vises 10 udsagn om kursusforløbet. Du bedes angive, i hvor høj grad du er enig i de enkelte udsagn. (Sæt kun 1 kryds ved hvert udsagn)**

	I høj grad enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	I høj grad uenig	Ved ikke
Jeg har tillid til de informationer og anvisninger, jeg har fået på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne har formået at formidle stoffet på en pædagogisk og forståelig måde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det har været tiden og kræfterne værd at deltage i kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det var en fordel, at instruktørerne på kurset selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indholdet i kurset var meget relevant for min situation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instruktørerne var dygtige og velforberejede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde en god dialog med mine medkursister på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svære emner og diskussioner blev håndteret godt af instruktørerne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg havde en god dialog med instruktørerne på kurset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil fortælle andre, at kurset er godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. I hvilket tidsrum vil du helst være på kursus? (Sæt kun 1 kryds)**

- Formiddag (kl. 9-12)
- Eftermiddag (kl. 12-17)
- Aften (kl. 17-20)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**16. Hvor tilfreds har du samlet set været med kurset? (Sæt kun 1 kryds)**

- Meget tilfreds
- Tilfreds
- Hverken tilfreds eller utilfreds
- Utilfreds
- Meget utilfreds
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De næste spørgsmål handler om eventuelt fravær i forbindelse med kurset og årsagerne til fraværet.

**17. Har du haft fravær i forbindelse med kursusforløbet? (Sæt kun 1 kryds)**

- Ja - 1 gang
- Ja - 2 gange
- Ja - 3 gange
- Nej – gå til spørgsmål 19
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**18. Hvad var årsagen til fraværet? (Du kan sætte flere krydser)**

- Sygdom
- Smerter
- Ferie
- Arbejdsrelateret årsag (fx møde, kursus, jobsamtale)
- Familierelateret årsag (fx barn syg)
- Aktivitet relateret til jobcentret (fx møde, praktik eller lignende)
- Jeg skulle til lægen/hospitalet/til kontrol eller lignende
- Jeg havde ikke tid
- Jeg havde ingen transportmulighed
- Jeg var for træt/uoplagt/havde ikke overskud
- Kurset levede ikke op til mine forventninger
- Tidspunktet kurset blev afholdt på passede mig dårligt
- Anden årsag, angiv hvilken: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

De sidste spørgsmål handler om den information, du fik inden kursusstart, din transportform og hvor du har hørt om kurset.

**19. Hvilken form for kontakt har du haft med koordinatoren for kurset inden kursusstart? (Du kan sætte flere krydser)**

- Mail
- Brev
- Telefon
- Sms
- Personlig samtale
- Informationsmøde
- Facebook
- Andet: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**20. Var kurset, som du forventede på baggrund af den information, du havde fået inden kursusstart? (Sæt kun 1 kryds)**

- Nej
- Ja – gå til spørgsmål 22
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**21. Hvad var anderledes ved kurset i forhold til, hvad du havde forventet?**

---

---

---

---

---



**22. Hvor har du hørt om kurset? (Du kan sætte flere krydser)**

- Via en annonce i den lokale avis
- Hos lægen
- Hos psykolog/psykiater
- På hospitalet
- På kommunens jobcenter (fx sagsbehandler)
- På kommunens sundhedscenter/sundhedsafdeling
- På kommunens hjemmeside
- På hjemmesiden [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)
- På hjemmesiden [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)
- På hjemmesiden [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- På biblioteket
- Gennem en bekendt (fx ven, kollega, familiemedlem)
- Gennem en patientforening (fx Depressionsforeningen)
- På apoteket
- På facebook
- På et værested
- Andet sted, angiv hvor: \_\_\_\_\_
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

**23. Hvis du har flere kommentarer til kurset, er du velkommen til at skrive dem her:**

---

---

---

---

---

**Tak fordi du tog dig tid til at svare på spørgsmålene!**