

## Abstract

**Titel:** Online-indsats til mennesker med angst og depression

**Type af præsentation (det skal fremgå, om der er et særligt ønske i forhold til posterpræsentation eller mundtlig præsentation i delplenum eller workshop):**

Mundtlig præsentation i delplenum eller workshop

**Tema (ENTEN et eller flere af de oplyste temaer – ELLER beskrivelse af et andet tema):** Hvad kan folkesundhed bruge teknologien til

**Forfatter – inkl. institution/organisation og e-mailadresse:** Lea Hegaard, Komiteen for Sundhedsoplysning, la@sundkom.dk

**Stikordsliste (for emne/fokus):** Angst og depression, online indsats, mestring, LÆR AT TACKLE, isolerede borgere, kommunal indsats, reduktion af symptomer

**Særlig læring/særlig succes (hvorfor er projektet/indsatsen et vigtigt bidrag ved konferencen? – evt. i stikord):** LÆR AT TACKLE angst og depression er et fysisk kursus, der har vist sig at kunne reducere symptomer på angst og depression. I online-udgaven kan borgere, der er svære af nå fx pga. isolation eller ønske om anonymitet hjælpes hjemmefra.

**Baggrund (kontekst, problembeskrivelse, problemstilling og formål):**

Det anslås at ca. 227 voksne danskere har angst og/eller depression. Angst er den sygdom, der medfører flest førtidspensioner. Der er store menneskelige og samfundsøkonomiske omkostninger forbundet med sygdommene. LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus, der reducerer deltagerens symptomer på angst og depression. 49 kommuner udbyder kurset. Det forventes, at mange flere mennesker har brug for en indsats, men ikke ønsker/har mulighed for at deltage i et fysisk kursus fx pga. isolation, ønsket om at være anonym, forpligtelser i form af familie, uddannelse/job. I projektet omsættes det fysiske kursus til en online-version, der forventes at kunne generere samme effekter og effektstørrelser. Projektets formål er, at reducerer symptomer på angst og depression hos borgere, der ikke kan/ønsker at deltage i fysiske indsatser. Projektet gennemføres af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med COWI, Adope Connect og Aarhus Universitetshospital.

**Målgrupper/deltagere:** Mennesker med symptomer på angst og depression samt kommunale medarbejdere.

**Centrale aktiviteter/indsatser:** Udvikling af kursus på platformen Adope Connect, brugertest, pilotafprøvning, uddannelse af undervisere, effektevaluering og udbredelse til kommunerne. LÆR AT TACKLE angst og depression online er et internetbaseret kursus på 7 moduler i grupper på ca. 20 deltagere. Undervisningen varetages af mennesker som selv lever med angst og depression og er uddannet til at facilitere kurset online. Formålet med kurset er at reducere symptomer på angst og depression ved at man får redskaber til at håndtere symptomer. Projektet gennemføres i 2016-2018.

**Forventninger til resultater/effekter (evt. forandringsteori):** At online-versionen af kurset genererer effekter og effektstørrelser, der er sammenlignelige med de effekter, der fysiske kursus medfører. At deltagerne ikke kan/ønsker at deltage i en fysisk indsats. Forandringsteori i selve kurset: Øget self-efficacy medfører reduktion i symptomer.

**Faktiske resultater – og hvorfor projektet/indsatsen opfattes som en succes:**

Projektet gennemføres på baggrund af det fysiske kursus LÆR AT TACKLE angst og depression. Kurset har signifikante, positive effekter på deltagerens symptomer på angst og depression. I Californien er samme kursusmodel oversat til en effektiv online-version.

**Proces – inkl. evt. barrierer/løsninger og justeringer i forhold forventninger:**

Projektet gennemføres i 2016-2018 og der vil på konferencen fortælles om de erfaringer, som er opnået indtil da.

**Vedlagt dokumentation eller henvisning til netadresse/webisode:**

[www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)

[https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~/\\_media/9931038E87394672B3527A1DCAD50D30.ashx](https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~/_media/9931038E87394672B3527A1DCAD50D30.ashx)