

**Titel:** Effekterne af et kommunalt sundhedsfremmetilbud til borgere med angst eller depression

**Type af præsentation:** Mundtlig præsentation i delplenum eller workshop

**Tema:** 3. Mental sundhed og robusthed

**Forfatter:** Chefkonsulent Nicolaj H.R. Faber, Komiteen for Sundhedsoplysning, nhf@sundkom.dk

**Stikordsliste:** Self-management, egenomsorg, sundhedsfremme, mental sundhed, mestring, kommunal indsats, peer to peer, LÆR AT TACKLE angst og depression

**Særlig læring/ særlig succes:** Et randomiseret kontrolleret studie viser, at deltagere på LÆR AT TACKLE angst og depression har en signifikant positiv effekt, i form af reducerede symptomer og øget self-efficacy.

**Baggrund:** Ca. 4 % af befolkningen lider af klinisk depression og op mod 18 % lider af angst og op mod 13 % af henvendelserne på psykiatrisk skadestue er relateret til disse.

Siden 2006 har Komiteen for Sundhedsoplysning været ansvarlige for udbredelsen af det generiske kursusprogram The Chronic Disease Self-Management program fra Stanford Universitet(CDSMP).

Dette projekt afprøver følgende spørgsmål: 1) Kan et selvhjælpskursus støtte borgere i at leve et godt liv på trods af symptomer på angst eller depression? 2) Hvilket udbytte kan man forvente af at deltage på LÆR AT TACKLE angst og depression? 3) Er det muligt at rekruttere borgere til et kommunalt kursustilbud om mental sundhed?

**Målgruppe:** Voksne (>18 år) med selvoplevede symptomer på angst og/eller depression

**Centrale aktiviteter/indsatser:** Import og oversættelse af engelsk videreudvikling af CDSMP om mental sundhed, Udbredelse til over 30 kommuner, gennemførelse af randomiseret kontrolleret effektstudie, justering af indsatsen, udbredelse til alle danske kommuner

**Forventninger til resultater:** Forventningen har været, at 1) Det vil gavne mennesker at træne mestring af deres helbredssituation, og 2) Et mentalt kursusprogram kan forankres lokalt, på trods af tabu og stigmatisering, og 3) kurset kan forankres kommunalt efter projektets afslutning.

**Faktiske resultater:** Aarhus Universitet har gennemført et forskningsstudie af deltagernes effekt af kurset. 37 kommuner deltog med 51 kursusforløb og 853 borgere deltog i studiet. Studiet viser at interventionen har signifikante effekter hos deltagerne. Sekundære analyser viser, at effektstørrelserne for nogle grupper er moderate, hvilket svarer til effektstørrelsen af medicinsk behandling eller psykoterapi.

Kursusprogrammet udbydes i 2016 af 49 kommuner og er overgået til drift. Driften finansieres af kommunerne, gennem en licensaftale med Komiteen for Sundhedsoplysning.

**Proces:** I udviklingsfasen blev der samarbejdet med en række fagpersoner, for at sikre at indsatsen passede ind i den danske behandling i psykiatrien. Det har været afgørende for at forankre indsatsen i den kommunale virkelighed.

**Dokumentation:**

<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/~//media/9931038E87394672B3527A1DCAD50D30.ashx>

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