

Hjælp på vej til unge med angst

 Af Birgitte Sabra, Komiteen for Sundhedsoplysning

Angst og andre psykiske problemer er årsag til, at et stort antal unge dropper ud af uddannelse eller job. Enkelte unge rammes endda så tidligt, at symptomerne forhindrer dem i at gennemføre folkeskolen. Derfor skal et nyt projekt teste mestringsforløbet LÆR AT TACKLE angst og depression blandt 15-25-årige med symptomer på angst eller depression. Indsatsen skal reducere de unges symptomer, styrke deres psykiske helbred og motivere dem til at gå i gang med – eller fortsætte – en uddannelse eller et job. Projektet løber i perioden 2017-2019 og udvikles af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med 40 % af de danske kommuner og lokale aktører med kontakt til unge.

Indsatsen virker på unge

4 ud af 10 danske unge har ikke afsluttet en ungdomsuddannelse, når de fylder 21. Psykiske problemer anslås at være årsag til, at mange unge stopper på deres uddannelse. Psykiske udfordringer og manglende uddannelse kan få store negative konsekvenser for de unges livskvalitet og fremtid. Mestringsforløbet LÆR AT TACKLE angst og depression har allerede vist sig effektivt til at reducere voksnes symptomer på angst og depression. En mindre undersøgelse indikerer desuden, at forløbet vil have lignende effekt hos unge, og at indsatsen poten-

tielt kan forebygge frafald, hvis unge rammes af psykiske vanskeligheder i løbet af en ungdomsuddannelse som fx gymnasiet eller en erhvervsskole.

Tidlig indsats er vigtig

Ting, der for nogle opleves som naturligt, kan for andre føles overvældende og over tid udvikle sig til alvorlige lidelser og udfordringer. I en række interviews, udført af Komiteen for Sundhedsoplysning, fortæller flere unge fx om, hvordan kimen til invaliderende angstanfald startede som svedige håndflader og blussende kinder, når man skulle præsentere en opgave i sin klasse. Får de unge tidlig hjælp, kan man potentielt undgå, at de unge fanges i en negativ spiral, som det kan være svært at komme ud af.

Nye rekrutteringskanaler der, hvor de unge er

En central del af det nye projekt er at afdække, hvordan man bedst får kontakt til unge, der har behov for den nye indsats. Blandt andet skal det testes, hvordan nøglepersoner på steder, hvor 15-25-årige allerede har deres gang, kan anspre unge med psykiske udfordringer til at deltage i det nye LÆR AT TACKLE-forløb sammen med andre angst- og/eller depressionsramte unge. Et oplagt rekrutteringssted er udskolingen og uddannelsesinstitutioner. Men også fx ungerådgivninger, UU-vejledningscentre, jobcentre og uddannelsesforberedende kurser vil blive undersøgt som ideelle veje til at nå målgruppen. Desuden vil man

forsøge at nå de unge via information til deres forældre i lokalaviser.

Mere kontrol over symptomer

LÆR AT TACKLE angst og depression bygger på kognitiv indlæringspsykologi. På forløbet undervises de unge i at bruge redskaber, der hjælper dem med at få kontrol over deres symptomer. Undervisningen veksler mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Gruppeforløbet er desuden et frirum, hvor de unge kan dele erfaringer og tanker med jævnaldrende, der har udfordringer, som minder om deres egne.

Emner i undervisningen:

- Håndtering af symptomer som fx træthed, tristhed og uro
- Fysisk aktivitets betydning for humør
- Håndtering af angst og depression
- Humørdagbog
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation med familie og venner
- Sund mad
- Triggere og advarselssignaler for tilbagefald
- Muskelafspænding
- Forebyggelsesstrategier



Fotograf: Zi Nguyen

Underviserne kender problemerne indefra

Hvert hold har mellem 12 og 14 deltagere i alderen 15-25 år.

Undervisningen følger et fast program og strækker sig over 7 mødegange a 2,5 time pr. gang. Man mødes 1 gang om ugen. Der er tavshedspligt, da holdene er fortrolige rum, hvor man skal kunne tale om alt.

Undervisningen ledes af to frivillige instruktører, der selv har erfaringer med symptomer på angst og/eller depression, og hvor mindst én selv er ung. Begge instruktører har gennemført en systematisk uddannelse og er godkendt til at lede undervisningen.

Har man lyst, er der mulighed for at fortsætte med at mødes i en netværksgruppe eller holde kontakt via en facebookgruppe efter sidste mødegang.

Selvoplevede problemer giver adgang

LÆR AT TACKLE kræver ikke henvisning. Intet er heller for småt til en snak med en rådgiver, der kan hjælpe en med at få en plads på et forløb. Det er nok, at man selv oplever angst eller depressionssymptomer, som man ønsker hjælp til at håndtere. Indsatsen er et godt supplement til et behandlingsforløb og kan også tilbydes unge med ikke-behandlingskrævende symptomer.

40 % af de danske kommuner er med i ungeindsatsen

De første 10 kommuner opstarter ugeforløb inden udgangen af 2017. Fra 2018 udvides indsatsen til at dække 40 % af de danske kommuner. Dermed skabes der et godt grundlag for den evaluering, som skal undersøge effekten af indsatsen. Viser evalueringen tilfredsstillende resultater, kan projektkommunerne fortsætte med indsatsen, som dermed også bliver tilbudt landets øvrige kommuner fra 2019.

Tilmelding

Unge, der gerne vil tilmeldes et forløb, skal kontakte deres kommune. Læs mere om LÆR AT TACKLE på www.lerattackle.dk

Her opstartes der ungekurser

Følgende kommuner opstarter indsatsen i 2017:

Allerød, Frederiksberg, Frederikshavn, Haderslev, Halsnæs, Køge, Odense, Roskilde, Skanderborg, Skive.

Følgende kommuner opstarter indsatsen i 2018:

Allerød, Assens, Bornholm, Esbjerg, Faxe, Gladsaxe, Guldborgsund, Hedensted, Helsingør, Herning, Hillerød, Kolding, Lyngby-Taarbæk,

Mariagerfjord, Morsø, Nordfyn, Nyborg, Næstved, Odder, Randers, Ringsted, Silkeborg, Tønder, Tårnby, Varde, Vejen og Aabenraa.

Desuden opstarter UU-center Syd indsatsen i 2018 i kommunerne Brøndby, Hvidovre og Ishøj.

Baggrund for LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE-programmet er udviklet på Stanford Universitet på baggrund af mere end 30 års forskning i mestring. I Danmark er Komiteen for Sundhedsoplysning ansvarlig for kurserne.

Læs på www.patientuddannelse.info

For mere info om ungeindsatsen kontaktes chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Lea Hegaard, la@sundkom.dk, tel. 22 66 26 71. ■

Kilder:

[1] <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:852123/FULLTEXT01.pdf>

[2] <http://www.psykiatrifonden.dk/viden/fakta.aspx>

[3] <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/evaluering-af-satspuljeprojektet-laer-at-tackle-angst-og-depression>

[4] media/117568/l_r_at_tackle_angst_og_depression_-_erfaringer_med_unge_kfs_2016.pdf

[5] <http://patienteducation.stanford.edu/programs/cdsmp.html>