

Pressemeddelelse
12. november 2018

Hjælp til de mest sårbare borgere

– *Lær at tackle angst og depression* via gruppebaserede webforløb

Et nyt webbaseret gruppeforløb sikrer hjælp til angst- og depressionsramte, som ikke kan møde op til fysiske gruppeforløb. Indsatsen hedder *LÆR AT TACKLE angst og depression – online*. Den er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med flere kommuner.

Nogle mennesker kan være så hårdt ramt af angst eller depression, at de ikke er i stand til at forlade deres hjem for at få hjælp. Andre kan være forhindret i at deltage i tilbud, der kræver fysisk fremmøde, på grund af skæve arbejdstider, afstand, ønske om anonymitet eller andre forhold.

[LÆR AT TACKLE angst og depression – online](#) er et helt nyt webbaseret mestringsforløb, som kan følges via pc fra hjemmet. Indsatsen foregår som gruppeforløb – noget, der har stor betydning for deltagernes udbytte. Den nye indsats gør kommuner og organisationer i stand til at nå langt bredere ud end hidtil. Dermed kan man samtidig favne flere af samfundets mest sårbare borgere.

”Online rammer nogen, som vi ikke har haft fat i før, enten fordi de ikke kan møde fysisk op, eller fordi de sidder hjemme og er alene – dvs. de udsatte borgere. Derudover rammer det dem, som er studerende eller har arbejde, og som ikke kan komme på et fysisk dagkursus og derfor lettere kan tage det hjemme.”

Helle Christensen, kursuskoordinator, Ålborg kommune

Forløbet er peer-to-peer-baseret. Det betyder, at underviserne selv har erfaring med angst eller depression. De har derfor stor indsigt i kursisternes udfordringer.

En ny [COWI-evaluering](#) viser, at professionelle og borgere betegner onlineindsatsen som *”nærværende, relevant og i øjenhøjde med brugerne”*, og at kurset er *”et godt alternativ til gruppebaserede mestringsforløb, der kræver fysisk fremmøde.”*

I hele 2019 kan alle kommuner og organisationer med licens til LÆR AT TACKLE gratis tilmelde borgere til onlinekurset. Samtlige LÆR AT TACKLE-kurser er altid gratis for kursisterne.

[LÆR AT TACKLE angst og depression – online](#) er baseret på det [evidensbaserede mestringskursus LÆR AT TACKLE angst og depression](#), som anbefales i [Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke Mental Sundhed](#) og i KLs udspil [Forebyggelse for Fremtiden](#). Onlineindsatsen er støttet af TrygFonden.

En lang række kommuner udbyder allerede onlinekurset. Det gælder Esbjerg, Faxe, Fredensborg, Fredericia, Frederikssund, Gladsaxe, Gentofte, Halsnæs, Herlev, Hillerød, Høje-Tåstrup, Ikast-Brande, Nordfyn, Randers, Rebild, Ringsted, Roskilde, Skanderborg, Slagelse, Stevns, Varde, Vejen, Viborg og Ålborg kommuner.

Spørgsmål om projektet rettes til chefkonsulent Nicolaj Holm Faber, nhf@sundkom.dk, tel. 2267 1012 / 3547 5741.

Øvrige henvendelser rettes til presseansvarlig Birgitte Sabra, bs@sundkom.dk, tel. 5142 4202 / 3547 5741.