

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge

Gennemført (har deltaget på 4-7 moduler)



Kære kursist

Du har deltaget i kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*. 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 endnu 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.

Spørgsmål vedrørende undersøgelsen kan rettes til projektkoordinator Esther Lind Stokkebæk, Komiteen for Sundhedsoplysning, tlf. 2388 4801, e-mail: els@sundkom.dk.

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)

- 15 år
- 16 år
- 17 år
- 18 år
- 19 år
- 20 år
- 21 år
- 22 år
- 23 år
- 24 år
- 25 år
- Over 25 år
- Ønsker ikke at svare

4. Hvordan bor du? (sæt kun 1 kryds)

- Alene
- Sammen med familie (fx forældre eller søskende)
- Sammen med venner/kæreste/ægtefælle
- Hos plejefamilie eller på institution/skolehjem/opholdssted
- Andet, skriv hvordan: _____
- 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. Hvad laver du til daglig? (sæt kun 1 kryds)

- Går i skole/på uddannelse
- Arbejder (*gå videre til spørgsmål 8*)
- Sygemeldt fra skole/uddannelse/arbejde (*gå videre til spørgsmål 8*)
- Søger job/uddannelse (*gå videre til spørgsmål 8*)
- Andet, skriv hvad: _____
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

7. Hvilken uddannelse er du i gang med? (sæt kun 1 kryds)

- Folkeskole
- Gymnasial uddannelse (fx Studentereksamen, HF, HH, HG eller HTX)
- Erhvervsuddannelse (fx Teknisk Skole, 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

8. Oplever du, at din deltagelse på kurset er frivillig? (sæt kun 1 kryds)

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

9. 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 af læge/psykolog/psykiater
- Ønsker ikke at svare

10. 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

11. Oplever du nogle af følgende udfordringer? (Du kan sætte flere krydser)

- Afhængighed af alkohol
- Afhængighed af euforiserende stoffer (fx hash)
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Vanskeligheder ved at sidde stille (fx under kurset)
- Ensomhed
- Svært ved at planlægge en hverdag
- Svært ved at være i rum med andre mennesker
- Jeg oplever ingen af ovenstående udfordringer
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

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

- Ingen langvarig lidelse
- ADHD
- Astma/allergi
- Autisme
- Bipolar lidelse (maniodespressiv)
- Fibromyalgi
- Kræft (cancer)
- Personlighedsforstyrrelse (borderline)
- Post-traumatisk stress syndrom (PTSD)
- Ryg-, skulder- eller nakkelidelse (fx piskesmæld eller diskusprolaps)
- Skizofreni eller skizotypisk sindslidelse
- Spiseforstyrrelse
- Stress
- Sukkersyge (diabetes)
- Anden lidelse, 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 10 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)

| | Meget enig | Enig | Hverken enig eller uenig | Uenig | Meget 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, afspænding, fantasirejse og positive tanker) | <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 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 er blevet bedre til at kommunikere med læge og andre social- og sundhedsprofessionelle | <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)

| | Meget enig | Enig | Hverken enig eller uenig | Uenig | Meget 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 velforberedte | <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. Har du haft brug for hjælp til at møde op til kurset? (Du kan sætte flere krydser)

- Jeg har ikke haft brug for hjælp
- Jeg fik hjælp til at komme afsted hjemmefra
- Jeg blev fulgt hen til kurset
- Jeg havde en med under kurset
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

17. 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.

18. 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 20*)
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

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

- Sygdom
- Angst og/eller depression
- Ferie
- Arbejdsrelateret årsag (fx møde, kursus, jobsamtale)
- Familierelateret årsag
- Skole/uddannelse
- Møde i jobcenteret
- 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 hvordan du hørte om kurset, og om kurset levede op til dine forventninger.

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

- Nej
- Ja
- Jeg havde ingen forventninger
- Ved ikke/ønsker ikke at svare

21. Uddyb evt. dit svar her:

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

- Via en annonce i den lokale avis
- Fra familiemedlem (fx forælder, søskende, bedsteforælder)
- Hos UU-vejleder, studievejleder eller lignende
- På uddannelsessted
- Hos lægen
- Hos psykolog/psykiater
- På kommunens jobcenter (fx sagsbehandler)
- På kommunens sundhedscenter/sundhedsafdeling
- På kommunens hjemmeside
- På hjemmesiden www.lærattackle.dk
- På hjemmesiden www.sundhed.dk
- På biblioteket
- Gennem en bekendt (fx ven, kollega, familiemedlem)
- Gennem en forening (fx Depressionsforeningen)
- På apoteket
- På sociale medier (fx facebook, instagram m.m.)
- På et mødested (fx Ventilen, Headspace eller lignende)
- 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!