

LÆR AT TACKLE

Evidens og metodeudvikling

Fagligt symposium, Slagelse d. 18. januar 2019

***”Før gjorde livet med mig, som det ville.
Nu er det mig, der har taget styringen”***

Mandlig kursist, 23 år

Anne Birkedal, sundhedskonsulent, Køge Kommune

Lea Hegaard, chefkonsulent, Komiteen for Sundhedsoplysning



Komiteen for Sundhedsoplysning



KØGE KOMMUNE

Hvad er LÆR AT TACKLE?

- Udviklet af Stanford Universitet
- Bygger på social, kognitiv teori (self-efficacy)
- Mere end 30 års forskning bag modellens udformning
- International og dansk forskning i modellens effekt på forskellige målgrupper (fx udsatte, angst og depression, pårørende, kronisk sygdom, smerter mv.)
- Udbredt til 29 lande
- 5 danske indsatser – i 67 kommuner – siden 2006

LÆR AT TACKLE-indsatser i Danmark

LÆR AT TACKLE
angst og
depression

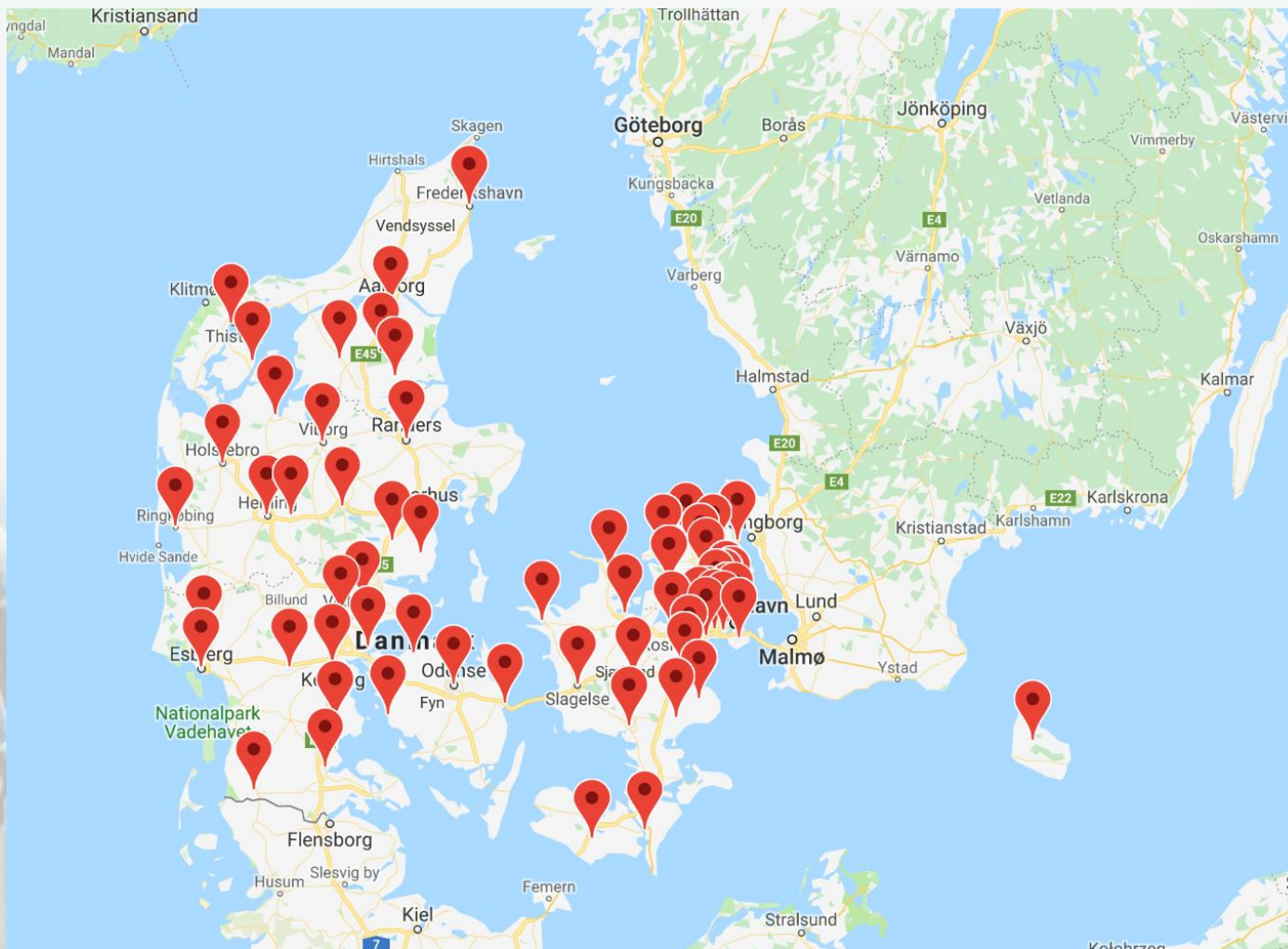
LÆR AT TACKLE
kronisk
sygdom

LÆR AT TACKLE
job og
sygdom

LÆR AT TACKLE
hverdagen
som pårørende

LÆR AT TACKLE
kroniske
smerter

Udbredelse 2018 - 67 kommuner



Om LÆR AT TACKLE

Form: 6/7 mødegange af 2,5 time i 6/7 uger, 12-16 deltagere

Formål: Styrke mestringssevne og self-efficacy, reducere symptomer (fx på angst og depression), styrke mestring af udfordringer (fx sociale situationer, beskæftigelse mv).

Undervisere: 2 instruktører, der selv har erfaring med udfordringer og symptomer. Fungerer som positive rollemodeller.

Forsamtale: Kommunal koordinator afholder forsamlinger med kursister

Netværk: Kursister tilbydes deltagelse i netværk efter kurset

Effekten af LÆR AT TACKLE

- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Reduktion af træthed og smerter
- Bedre sundheds- og mestringsadfærd
 - Brug af redskaber
 - Øget fysisk aktivitet
 - Bedre kommunikation
- Øget self-efficacy på forskellige områder, fx:
 - At kunne håndtere symptomer
 - At kunne opnå social støtte
- Øget funktionsniveau
- Bedre selvvurderet helbred
- Reduktion af bekymring for helbred

Kerne-elementer (evidens og god praksis)

1. Indsatsen

Undervisningsmanual*, redskaber*, undervisningsproces*,
længden af indsats*

2. Instruktører

rollemodeller*, uddannelses- og supervisionsforløb*

3. Redskaber til implementering

koordinatorhåndbog, forsamtaleguides,
screeningsredskaber, guidelines til implementering og
samarbejde med frivillige, infomateriale osv.

4. Monitorering

Kommunal, national

Metodeudvikling - eksempler

LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge (15-25 år)

LÆR AT TACKLE – online version

LÆR AT TACKLE – for pårørende

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk

Metodeudvikling - elementer

1. Udvikling af model ud fra:

- litteraturafdækning (målgruppens behov og udfordringer, lignende indsatser mv.)
- Inddragelse af kommuner, fagpersoner, andre interessenter
- Følgegruppe med styrelser, ministerier, kommuner, borgere, fagorganisationer mv.

2. Pilotafprøvning i stor skala (fx 10 kommuner)

- Undervisningsmateriale
 - Målgruppens udbytte og tilfredshed
 - Organisering (fx rekruttering, nøglepersoner, samarbejdspartnere, rekrutteringsmaterialer mv.)
 - Instruktørerne
- OBS! Resultater sammenlignes med øvrige LÆR AT TACKLE kurser via systematisk monitorering siden 2006 (alle kursister evaluerer)**

3. Tilpasning ud fra evaluering

4. Effektevaluering i typisk 40-45 kommuner

LÆR AT TACKLE i Køge

- Organisering i Køge Kommune
- Erfaringer med at arbejde med evidensbaseret metode
- Nationalt koncept – en god ide?



Køge Kommune



Organisering

- Velfærdsforvaltningen
- Ældre og Sundhedsafdelingen
 - Træning og rehabilitering
 - Forebyggelse og Sundhedsfremme (Sundhedsloven §119)



KØGE KOMMUNE

LÆR AT TACKLE kurser i Køge



Hvor mange kurser

- 21 LÆR AT TACKLE kronisk sygdom fra 2007
- 11 LÆR AT TACKLE kroniske smerter fra 2011
- 15 LÆR AT TACKLE angst og depression fra 2013
- 3 LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende fra 2017



LÆR AT TACKLE

- Hverdagen som pårørende
- Angst og depression
- Kronisk sygdom
- Kroniske smerter

• Kurserne giver dig inspiration og redskaber til at få en bedre hverdag.
• Du møder andre i samme situation.

KØGE KOMMUNE



Hvordan har du det?

Nedtrykt - TRIST - Bange - Isoleret - Ondt i maven
Svært ved at sove - SVÆRT VED AT PASSE DIN SKOLE
eller ARBEJDE - Mindre selvtillid - Sveder - Nervositet
LIGEGYLDIGHED - Håbløshed - HJERTEbanken
ANGST - Mellem 15 og 25 år - Depression - Ensom

KOM til informationsmøde - Ingen tilmelding!
Her kan du HØRE om kurset "Lær at tackle angst
og depression". DET er torsdag den 7. september
2017, kl. 17-18, Teaterbygningen, Køge. Du er
velkommen til at RINGE til Anne, t: 56 67 69 47,
inden mødet. TAG gerne en forælder, ven eller
vejleder med.

VEND →



Praktiske Oplysninger

Grupperforløb - 12-14 deltagere
Frivillige instruktører, der selv kender til det
at have angst og depression
8 TORSDAGE - kl. 17-19.30
Første gang 28/9-2017

SPØRGSMÅL:
RING til Anne T: 56 67 69 47
SKriv til anne.birkedal@koege.dk
www.koege.dk/patient + www.laerattackle.dk

MØD ANDRE I SAMME SITUATION SOM DIG!

VEND →



KØGE KOMMUNE

Kursusforløb

- Koordinator
- Rekruttering af instruktører
- Informationsmøde og tilmelding for borgerne
- Evt. for-samtaler
- Afvikling af kursus
- Understøttelse af instruktører under hele forløbet
- Evaluering fra deltagerne –national database
- Evaluering med instruktører
- Planlægning af næste kursus



Nationalt koncept – en god ide?

- Licens og Abonnement
- Infomøder til opstart fra komiteen
- Uddannelse af frivillige instruktører
- Vejledning/kvalitetssikring af instruktører
- Guider til samarbejder, for-samtaler m.m.
- Instruktørmanualer – kontinuerlig opdatering



Nationalt koncept – en god ide?

- Systematisk evalueringer
- Hotline for instruktører rådgivning/sparring
- Fagligt netværk for koordinatore
- Kurser for instruktører
- Nationale instruktørsamlinger
- Forskning/udviklingsprojekter



KØGE KOMMUNE

Tak for ordet 😊

Anne Birkedal anne.birkedal@koege.dk

Lea Hegaard la@sundkom.dk

www.koege.dk

www.laerattackle.dk

www.patientuddannelse.info



Litteratur anvendt i oplæg

Sundhedsstyrelsen 2016. Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression. En randomiseret, kontrolleret undersøgelse.

Statens Institut for Folkesundhed 2017. LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge. Pilotafprøvning.

Sundhedsstyrelsen 2009. Patientuddannelse – en medicinsk teknologivurdering.

<http://patienteducation.stanford.edu/bibliog.html>

www.patientuddannelse.info/evaluering/effekt

[www.patientuddannelse.info/evaluering/andre undersøgelser](http://www.patientuddannelse.info/evaluering/andre_undersogelser)

