LÆR AT TACKLE

angst og depression

Guide til forsamtale



Komiteen for Sundhedsoplysning

Indhold

Om denne guide • 3

Før samtalen • 4

1. Om kurset • 4
2. Samarbejdspartnere • 5
3. Om forsamtalen • 7
4. Inklusionskriterier • 7
5. Eksklusionskriterier • 8
6. Pårørende • 9
7. Forberedelse til samtalen • 9
8. Opmærksomhedspunkter: selvmordsadfærd, udadreagerende adfærd og misbrug • 11

Under samtalen • 15

1. Rammer for samtalen • 15
2. Frivillighed • 15
3. Info om kurset • 16
4. Generelt om hvordan borgeren har det • 19
5. Afklaring af motivation • 20
6. Symptomer på angst og/eller depression • 20
7. Tilbagemelding • 21
8. Information om behandling • 23

Efter samtalen • 24

1. Faglig rådgivning • 24
2. Håndtering af vanskelige situationer under kursusforløb • 25

Bilag 1

Spørgeskema – symptomer på depression • 26

Bilag 2

Spørgeskema – symptomer på angst • 27

Bilag 3

Tjekliste til samtalen • 28

Om denne guide

Denne guide er et redskab til dig, der udbyder og koordinerer kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Guiden anvendes til at gennemføre samtaler med borgere, der er potentielle deltagere på kurset.

Det anbefales, at du forud for afholdelse af forsamtaler sætter dig grundigt ind i alle punkterne i denne guide.

Guiden er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med det daværende Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening, Depressionsforeningen, Gladsaxe, Slagelse og Viborg kommuner. Der er gennemført faglig redaktion af overlæge, ph.d. Lene Falgaard Eplov. Guiden er desuden afprøvet og gennemgået en ekstern evaluering ved COWI. Afprøvningen er gennemført i samarbejde med Esbjerg, Guldborgssund, Næstved og Viborg kommuner.

Guiden til forsamtale er senest revideret januar 2026.

Før samtalen

1. Om kurset

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus til mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Kursets formål er at styrke borgerens evne til at håndtere dagligdagen og deres symptomer.

På kurset lærer deltagerne redskaber til at mestre symptomer samt genkende og håndtere eventuelle tilbagefald. Desuden arbejdes der med at identificere og gennemføre livsstilsændringer, der kan forebygge eller lindre symptomer.

Kurset har fokus på hjælp til selvhjælp, der gør borgeren i stand til at tackle hverdagen med symptomer på angst og/eller depression.

En forskningsundersøgelse viser, at kurset har følgende signifikante, positive effekter på deltagerne:

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Styrket tro på egne evner til at kunne håndtere symptomer (self-efficacy)
- Styrket tro på egne evner til at kunne opnå praktisk og følelsesmæssig støtte fra andre.

Evalueringen er gennemført af EPOS, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital for Sundhedsstyrelsen.



Inden I går i gang, er det vigtigt at orientere relevante samarbejdspartnere om, at kommunen udbyder kurset.

2. Samarbejdspartnere

Før en kommune begynder at afholde kurser i *LÆR AT TACKLE angst og depression*, er det vigtigt at orientere relevante samarbejdspartnere om, at kommunen udbyder kurset. Relevante samarbejdspartnere kan være andre kommunale enheder, fx inden for sundheds-, social-, beskæftigelses- og psykiatriområdet. Det kan også være de alment praktiserende læger – via det kommunallægelige udvalg og praksis-konsulenten i kommunen – de psykiatriske skadestuer, det regionale center for selvmordsforebyggelse og den regionale PsykInfo samt civilsamfundsorganisationer med kontakt til borgere med psykiske lidelser.

OBS!

Kurset er ikke psykiatrisk eller psykologisk behandling.

Kurset kan derfor ikke erstatte behandling.

Hvis en borger opfylder inklusionskriterierne, men ikke er udredt af en læge, skal vedkommende opfordres til at kontakte egen læge.

8 områder

Forsamtalen omhandler følgende otte områder:

1. Rammer for samtalen
2. Frivillighed
3. Info om kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*
4. Generelt om hvordan personen har det
5. Afklaring af motivation
6. Symptomer på angst og depression
7. Tilbagemelding
8. Information om behandling

Ved at gennemføre samtalen ud fra de ovenstående punkter kan du vurdere, om en borger kan tilbydes at deltage i kurset.

Krav

Det er et krav, at personen, der gennemfører samtalen, har en sundhedsfaglig uddannelse eller har en anden uddannelse, men erfaring med at arbejde med målgruppen.

Desuden er det et krav, at personen, der gennemfører samtalen, er uddannet instruktør i *LÆR AT TACKLE angst og depression.*

3. Om forsamtalen

Før en borger kan tilbydes deltagelse i kurset, skal vedkommende deltage i en kort forsamtale, der skal sikre, at inklusionskriterierne, der er opstillet for kurset, opfyldes (se side 8).

Samtalen kan tage op til 45 minutter, men gerne mindre hvis det er muligt. Derudover skal du sætte tid af til, at du kan få faglig rådgivning, hvis du efter samtalen vurderer, at du har behov for det.

På baggrund af positive erfaringer anbefales det, at samtalen gennemføres ved personligt fremmøde og ikke via telefonen. Med afsæt i de otte områder, side 15-23, kan punkterne 1, 2 og 3 gennemføres med flere borgere ad gangen, fx som et informationsmøde forud for den individuelle forsamtale. Punkt 4-8 skal gennemføres som en individuel samtale.

Hvis samtalen gennemføres telefonisk: Vær ekstra opmærksom på, om du har fået afklaret alle de otte områder, der afgør, om borgerne kan tilbydes en plads på kurset eller ej. Hvis du er i tvivl, så spørg en ekstra gang, eller ring personen op igen for at få uddybet det, du er i tvivl om.

Udgangspunktet for selve samtalen er borgerens egen vurdering af:

- om kurset er relevant
- om vedkommende har symptomer på angst og/eller depression (gælder ikke for pårørende)
- om vedkommende er motiveret for at deltage i kurset.

Det er vigtigt, at du anerkender og respekterer borgerens egne ord og fortælling om sin situation, behov og holdninger til kurset. Undgå at dømme borgerens perspektiver.

4. Inklusionskriterier

Der er opstillet en række inklusionskriterier for borgere, der kan tilbydes at deltage i kurset. Kriterierne skal sikre, at kurset bliver tilbudt de mennesker, det er relevant for, og som har mulighed for at få udbytte af deres deltagelse. Kriterierne er formuleret af en række fagfolk, kommunale repræsentanter samt mennesker med personligt kendskab til angst og/eller depression. Derudover er inklusionskriterierne afprøvet, og der er gennemført en evaluering af EPOS, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital for Sundhedsstyrelsen.

Inklusionskriterier for borgere, der kan tilbydes at deltage i kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression:*

- Personen er over 18 år.
- Der foreligger en diagnose på angst og/eller depression eller selvvurderede symptomer[1] på angst og/eller depression.
- Eller der er aktuelt ingen selvvurderede symptomer på angst og/eller depression, men personen har tidligere erfaringer med angst og/eller depression.
- Angst og/eller depression udgør enten primær eller sekundær lidelse i forhold til anden fysisk eller psykisk sygdom.
- Der er et ønske om at deltage i en gruppe, og personen er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.
- Personen kan modtage og bearbejde information.
- Personen deltager frivilligt.
- Der er ikke tegn på udadreagerende adfærd.

5. Eksklusionskriterier

Vær opmærksom på, om et eller flere af følgende eksklusionskriterier gør, at en borger ikke kan tilbydes kurset:

- Personen er under 18 år.
- Der er ingen symptomer på angst og/eller depression (dvs. personen scorer 0 – svarer: "På intet tidspunkt" – i alle spørgsmål i både MDI (Major Depressions-spørgeskema) og ASS (Angst-Symptom-Spørgeskema)).
- Der er ingen symptomer på angst og/eller depression, og personen har ingen tidligere erfaringer med angst og/eller depression.
- Personen udviser betydelige kognitive vanskeligheder.

1 Det afklares, om borgeren har selvvurderede symptomer ved hjælp af spørgeskemaerne MDI og ASS, der findes bagerst i guiden.

- Personen er ikke motiveret for at deltage i kurset (ønsker ikke at deltage i en gruppe, ønsker ikke at arbejde med hjælp til selvhjælp eller udtrykker anden modvilje over for kurset).
- Personen deltager ikke på baggrund af frivillighed.
- Der er tegn på udadreagerende adfærd.

Hvis du er i tvivl, om kurset er relevant for borgeren, så kontakt Komiteen for Sundhedsoplysning for rådgivning, se side 30.

6. Pårørende

Tilbuddet retter sig primært til mennesker med symptomer på angst og/eller depression, men også pårørende kan deltage. Det bør tilstræbes, at der maksimalt deltager to pårørende på et kursus med 12-14 deltagere. Pårørende kan enten deltage på egen hånd eller sammen med den, der har symptomer på angst og/eller depression. Pårørende må dog ikke optage pladsen for mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Hvis en pårørende deltager, skal det være efter aftale med den person, der har symptomer på angst og/eller depression.

Hvis en pårørende ønsker at deltage på kurset, skal der også gennemføres en forsamtale. Punkterne 4 og 6 i guiden springes dog over.

7. Forberedelse til samtalen

- Orienter dig grundigt om guidens indhold, herunder inklusionskriterier og eksklusionskriterier.
- Under samtalen skal der udfyldes to spørgeskemaer om symptomer på angst og depression. Du finder skemaerne i bilag 1 og 2 bagerst i guiden. Husk at have en kopi af de to skemaer klar til hver samtale, du gennemfører.
- Hav gerne inklusionskriterierne liggende på et papir foran dig, så du evt. kan notere eller krydse af undervejs i samtalen og bevare overblikket over tilbagemeldingen til borgeren. Du kan også finde en tjekliste i bilag 3, der kan bruges som støtte under samtalen. Husk at fortælle borgeren om, hvad det er, du noterer, da det skaber tryghed.



- Hvis en person ikke kan tilbydes plads på kurset, så overvej, om der kan være et andet tilbud/mulighed, der er relevant. Det er vigtigt, at du sætter dig ind i, hvilke alternative tilbud eller muligheder kommunen eller andre organisationer har, inden du gennemfører forsamtalen.
- Indret rummet, som du gennemfører samtalen i. Overvej, hvordan du kan skabe en venlig og imødekommende atmosfære. Overvej placeringen af stolene i rummet. Det kan være rart, og opleves mindre konfronterende, hvis stolene placeres, så I ikke sidder lige overfor hinanden.
- Sørg for at have tid og rum til en uforstyrret samtale. Prøv at komme i en tilstand, hvor du er i stand til at være nærværende, lyttende og kan rumme og støtte borgeren. Tag gerne en pause lige inden samtalen, hvor du finder ro og samler tankerne om den forestående samtale. Husk borgerens navn.

8. Opmærksomhedspunkter: selvmordsadfærd, udadreagerende adfærd og misbrug

I løbet af samtalen skal du være opmærksom på, om borgeren udviser tegn på selvmordsadfærd, udadreagerende adfærd og/eller misbrug.

Tegn på selvmordsadfærd
Sammenlignet med befolkningen som helhed, har mennesker med psykiske lidelser oftere selvmordsadfærd, dvs. adfærd præget af selvmordstanker, selvmordsforsøg eller selvmord. Du vil derfor kunne møde borgere, der har selvmordsadfærd, selvom det langt fra gælder alle dem, du kommer til at have til samtale.

Det ligger ikke i din opgave at foretage en systematisk vurdering af selvmordsfaren for hver enkelt borger. Men hvis du fornemmer, at borgeren kunne have selvmordsadfærd, er det vigtigt, at du spørger til det for at vurdere, om der kan være akut fare for borgeren. I sådan et tilfælde kan det ofte være en lettelse for borgeren at få talt om det, da mennesker med selvmordsadfærd ofte er meget alene med deres tanker og overvejelser. Man kan ikke påvirke andre til at ***begå*** selvmord ved at spørge til det.

Hvis selvmordstanker eller selvmordsforsøg kommer op i samtalen, er det vigtigt at være opmærksom på, at borgeren kan have brug for mere hjælp, end kurset kan tilbyde. En borger, der udtrykker selvmords-adfærd, kan stadig tilbydes en plads på kurset. MEN det er vigtigt, at borgeren også får mulighed for anden hjælp.

OBS!

Det er vanskeligt – også for erfarne eksperter – at vurdere, hvornår en person er i risiko for at begå selvmord. Der findes ingen facitliste, og enhver vurdering af selvmordsfaren må tage udgangspunkt i en vurdering af borgerens aktuelle tilstand og situation.

Læg mærke til, om borgeren udtrykker selvmordstanker eller fortæller om selvmordshandlinger. Det kan fx være helt konkrete planer om selvmordsforsøg eller tanker om, at livet ikke er værd at leve. Hvis det er tilfældet, skal du:

- kraftigt opfordre borgeren til at kontakte egen læge, psykiatrisk skadestue eller Livslinien
- lave en plan sammen med borgeren om at søge hjælp, herunder at du evt. kontakter vedkommende igen
- evt. bede om tilladelse til at ringe til et familiemedlem eller en ven, som kan følge borgeren til egen læge eller psykiatrisk skadestue (hvis du er i tvivl om, hvorvidt vedkommende vil søge hjælp).

I akutte situationer, hvor borgeren ikke selv magter at søge hjælp – og hvor der ikke er pårørende – kan det være nødvendigt, at du selv følger vedkommende til læge eller psykiatrisk skadestue.

OBS: Selvmordstanker eller tanker om, at livet ikke er værd at leve, er almindelige symptomer på depression. Det er ikke nødvendigvis udtryk for, at borgeren er i risiko for at begå selvmord.

Hvis du er i tvivl, om borgeren er i risiko for at begå selvmord, kan du fx spørge:

- "Hvornår har du sidst haft tanker om selvmord?"
- "Har du overvejet at handle på de tanker, du har om selvmord?"
- "Har du lavet nogen planer for, hvordan du vil begå selvmord?"

Hvis du er bekymret for, om borgeren er i risiko for at begå selvmord, så kontakt personalet på den psykiatriske skadestue eller det regionale center for selvmordsforebyggelse for faglig rådgivning. Du finder kontaktinformationer bagerst i denne guide.

Udadreagerende adfærd

Vær opmærksom på, om personen har tegn på udadreagerende adfærd. Det kan fx være, at personen har 'kort lunte', hæver tonelejet under samtalen, er konfliktsøgende eller har en vred og fjendtlig indstilling eller ordvalg. Det kan også komme til udtryk som fortællinger om, at personen i andre sammenhænge har været udadreagerende over for andre.

Udadreagerende adfærd er tegn på, at personen ikke bør deltage i kurset af hensyn til de andre deltagere, instruktørerne og sig selv.

Hvis borgeren udviser udadreagerende adfærd under selve samtalen, kan du:

- undgå selv at vise irritation eller vrede, da det typisk forværrer situationen
- tale med lav og rolig stemme
- placere dig fysisk på samme niveau som personen – I skal helst sidde ned
- understøtte personens opfattelser/fortolkninger og følelser, når det er muligt
- evt. spørge: "Hvad vil du gerne have, vi gør nu?" Eller: "Skal vi holde en lille pause i samtalen?"
- huske, at adfærden formentligt ikke har noget med dig at gøre
- afslutte samtalen og guide personen ud af lokalet.

OBS: Du bør altid sidde i et lokale, hvor du selv sidder tættest på døren, hvis du har brug for at trække dig fra en situation med en person, der har udadreagerende adfærd.

Misbrug

Nogle borgere har et forbrug af alkohol eller andre rusmidler, der kan karakteriseres som misbrug. Rusmidler kan for nogle være en måde at prøve at håndtere deres symptomer og hverdag på, ligesom symptomerne kan opstå eller forværres af et misbrug.

En borger med et misbrug kan ligesom alle andre have brug for de kompetencer, som kurset kan give, og misbruget behøver ikke i sig selv at udelukke vedkommende fra at få en kursusplads. Men måden, misbruget kommer til udtryk på, kan i nogle tilfælde betyde, at du ikke kan tilbyde borgeren at komme på kursus – fx hvis borgeren har svært ved at deltage kontinuerligt i et forløb eller indgå i en gruppe på en hensigtsmæssig måde. Derudover kan misbrug undertiden føre til aggressiv adfærd, problemer med koncentration og hukommelse eller vanskeligheder med at modtage og bearbejde information (borgeren virker fx omtåget eller udtrykker sig usammenhængende).

Hvis du under samtalen bliver opmærksom på, at borgeren har et misbrug, så overvej, om borgeren lever op til inklusionskriterierne i øvrigt, og vær særligt opmærksom på disse tre kriterier:

- Personen kan modtage og bearbejde information.
- Der er ikke tegn på udadreagerende adfærd.
- Personen er indstillet på at arbejde med selvhjælp til selvhjælp.

LÆR AT TACKLE angst og depression har ikke fokus på at hjælpe borgeren med at håndtere misbrug. Vær derfor opmærksom på, om borgeren har brug for et tilbud om misbrugsbehandling.

Andre psykiske lidelser
En del borgere med angst og depression oplever også andre psykiske udfordringer og har måske også en diagnose (fx ADHD, spiseforstyrrelse, personlighedsforstyrrelse, autisme og skizotypi).

Borgere kan godt deltage, selvom de har andre psykiske diagnoser end angst og/eller depression.

Hvis du under samtalen bliver opmærksom på, at borgeren har en anden psykisk lidelse eller symptomer på anden psykisk lidelse, så overvej, om borgeren lever op til inklusionskriterierne i øvrigt, og vær særligt opmærksom på disse kriterier:

- Personen kan modtage og bearbejde information på et niveau, hvor det vurderes, at vedkommende vil få et udbytte af kurset.
- Der foreligger selvvurderede symptomer på angst og/eller depression.
- Der er ikke tegn på udadreagerende adfærd.
- Der er et ønske om at deltage i en gruppe, og borgeren er indstillet på at arbejde med hjælp til selvhjælp.

LÆR AT TACKLE angst og depression har ikke fokus på at mestre andre symptomer end dem, der optræder, når man har angst og/eller depression. Kurset kan ikke erstatte behandling for psykiske lidelser, heller ikke angst og depression.

Hvis borgeren har anden psykisk lidelse/symptomer udover angst og/eller depression, og ikke er i behandling, er det vigtigt, at borgeren opfordres til at tage kontakt til egen læge.

Under samtalen

Når du møder borgeren, så vær venlig, nærværende og hav øjenkontakt. Det fungerer godt at begynde med lidt small-talk om vejret, borgerens vej til stedet eller andet.

1. Rammer for samtalen

Fortæl om rammerne for samtalen. Du kan fx sige:

- "Samtalen her har til formål at finde ud af, om kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er noget for dig."
- "Samtalen tager op til 45 minutter."
- "Undervejs taler vi om, hvordan du har det, og der er en række standardspørgsmål, der handler om, hvorvidt du har symptomer, og hvor udtalte de evt. er. Formålet med spørgsmålene er udelukkende at afklare, om kurset er noget for dig."
- "Nogle af spørgsmålene går lidt tæt på. Jeg har tavshedspligt. Det betyder, at alt, hvad vi taler om i dag, er fortroligt og dermed bliver mellem os to."
- "Der er ingen informationer fra samtalen, der bliver videregivet til andre i kommunen eller andre steder. Det betyder, at jobcentre, sagsbehandlere, din læge eller arbejdsgiver ikke får informationer om samtalen".
- "Har du spørgsmål? Hvis du har nogle spørgsmål eller andet undervejs, skal du endelig sige til. Også hvis du ikke ønsker at fortsætte samtalen".

2. Frivillighed

Her skal du afdække, om borgeren ønsker at deltage i kurset på baggrund af frivillighed, eller om vedkommende er mødt op som en del af en jobplan, aktiveringsplan eller lignende. Hvis borgeren ikke er mødt op på frivillig basis, og ikke selv ønsker at deltage, men føler sig presset til det, kan vedkommende ikke tilbydes kurset. Det er også tilfældet,



Vær venlig og nærværende under samtalen. Hvis du starter med lidt small-talk, kan det være med til at bryde isen.

hvis der er tale om et mere indirekte pres, fx hvis borgeren har en formodning om at få frataget ydelser, hvis ikke vedkommende deltager i kurset.

Du kan fx spørge:

- "Prøv at fortælle, hvad der har fået dig til at komme her i dag?"
- "Hvordan har du hørt om kurset?"

3. Info om kurset

Spørg borgeren om, hvad han eller hun allerede ved om kurset, og hvad han eller hun gerne vil have mere viden om. Ud fra dette kan du fortælle om kurset, fx:

Formål
Kursets formål er, at de, der deltager, får redskaber og øvelse i at håndtere symptomer på angst og/eller depression. Formålet er også at arbejde med de problemer og udfordringer i hverdagen, der kan opstå, når man har symptomer på angst og/eller depression. Det kan fx være forholdet til familie eller venner, at man kommer mindre ud, end man plejer, eller at man ikke kan overkomme praktiske gøremål.

Emner
Eksempler på emner:

- Håndtering af symptomer, fx træthed, tristhed eller uro
- Fysisk aktivitets betydning for humør
- Håndtering af angst og depression
- Samarbejde med sundhedspersonale
- Humørdagbog
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Triggere og advarselssignaler for tilbagefald
- Muskelafspænding
- At forebygge tilbagefald.

Målgruppe
Kursets målgruppe er mennesker over 18 år:

- med symptomer på angst og/eller depression
- som er pårørende til ovennævnte gruppe.

Nogle af deltagerne har haft angst og depression i mange år, fx tilbagevendende depressioner.

Det kan også være mennesker, der lige har erkendt, at de har symptomer på angst og/eller depression, og hvor det er nyt for dem. Kurset kan måske være en hjælp til at lindre symptomerne eller måske bevirke, at de ikke bliver værre.

Endvidere kan mennesker, der tidligere har haft en angstlidelse og/eller depression, deltage. Her kan kurset måske være en hjælp til at forebygge en ny depression og/eller angstlidelse.

Familiemedlemmer og andre nære pårørende til personer med angst og/eller depression kan også deltage på kurset. Hvis man ikke ønsker at deltage sammen, kan man komme på hvert sit kursus. Hvis borgeren har en pårørende, der kan være interesseret i at deltage, må vedkommende gerne kontakte dig.

OBS!

Vær opmærksom på, hvilke forventninger borgeren har til kurset. Borgere, der tidligere har modtaget behandling i form af terapi, kan nogle gange forvente, at kurset er et terapeutisk forløb med professionelle undervisere.

Har borgeren tidligere modtaget terapi, er det ekstra vigtigt at sikre, at borgeren er klar over, at dette kursus ikke er terapi, men handler om hjælp til selvhjælp i en gruppe af ligestillede. Det betyder blandt andet, at man ikke taler så meget om den enkelte og dennes sygdomsforløb. I stedet er der fokus på redskaber til at tackle hverdagen med symptomer, og der arbejdes med dette på et mere generelt plan, end borgeren kender det fra terapien.

Underviserne

Underviserne er mennesker med personligt kendskab til angst og/eller depression. Underviserne ved, hvordan det er at have symptomer tæt inde på livet – de har stor forståelse for den situation, kursisterne er i, og kan give idéer til, hvordan man kan tackle forskellige problemstillinger, der let opstår i hverdagen. Der er dermed ingen psykologer, sygeplejersker eller læger på kurset til at besvare faglige spørgsmål m.v.

Grunden til, at det er mennesker i samme situation, der underviser, er, at der er god erfaring med denne slags kurser, som et vigtigt supplement til andre kurser, fx psykoedukation (kurser hvor fagpersoner formidler viden om symptomer og sygdom). Fra en stor undersøgelse ved man, at kurset er meget virksomt, blandt andet kan det mindske deltagernes symptomer.

Gevinster ved at deltage i en gruppe

- Man møder andre i samme situation.
- Man hører om andres måder at tackle deres symptomer på, om forholdet til familie og venner og andet, der kan være udfordrende.
- Man får ny inspiration og mulighed for at dele sine tanker og erfaringer.

- Man behøver ikke at tale om noget bestemt, og man kan nøjes med at lytte, hvis man har det bedst med det.
- Man bliver en del af en gruppe mennesker, der kender til at have det på samme måde.
- Hvis man har lyst, er der mulighed for at fortsætte kontakten til de andre deltagere, efter kurset er slut.
- Hvis man er pårørende, får man indsigt i, hvad det vil sige at have symptomer på angst og/eller depression. Og man lærer at tackle hverdagen og forbedre sit forhold til den, der har symptomer. Hvis der er andre pårørende på kurset, har man mulighed for at dele sine erfaringer og få hjælp og støtte fra andre i samme situation.

Form
Kurset består af syv kursusgange a 2,5 time. Man mødes en gang om ugen. Hvis man har lyst, er der mulighed for at deltage i en netværksgruppe og på den måde fortsætte kontakten til de andre deltagere, efter kurset er slut.

Praktiske informationer (tid, sted, tavshedspligt mv.)
Her kan du oplyse om tid, sted og andet, der er vigtigt at vide for borgeren. Husk at oplyse borgeren om, at alle i gruppen har tavshedspligt. Borgeren kan derfor forvente, at det, der fortælles i gruppen, ikke fortælles videre til andre.

4. Generelt om hvordan borgeren har det

Forklar, hvorfor I skal tale om dette. Du kan fx sige:

"Det næste, vi skal tale om, handler om, hvordan du har det i øjeblikket. Det gør vi, fordi jeg skal få en fornemmelse af, om kurset er det rigtige for dig, eller om der er et andet tilbud, der er mere oplagt for dig. Er det ok?"

Spørg gerne, om han eller hun har nogle spørgsmål, inden I fortsætter.

Spørg fx:

- "Hvordan har du det i øjeblikket?"
- "Hvordan mærker du dine symptomer i løbet af dagen?"
- "Hvad er det, du godt kunne tænke dig hjælp til?"

5. Afklaring af motivation

Undersøg lyst og motivation for forandringer:

- "Er der noget, du gerne vil lave om på ved den måde, du lever lige nu?"
- "Hvad er dine vigtigste ønsker og håb for dagligdagen?"
- "Hvad vil du gerne kunne?"

Afklar også borgerens motivation for at deltage i kurset og arbejde med hjælp til selvhjælp:

- "Hvad synes du om det, du nu kender til kurset?"
- "Hvordan har du det med at komme 2,5 time en gang om ugen i syv uger"?
- "Har du mod på at arbejde med at nå små, enkle mål, du selv sætter dig for?"
- "Har du lyst til at møde andre i samme situation?"
- "Hvordan har du det med, at du lærer nogle redskaber at kende på kurset, og selv skal arbejde lidt med dem hjemme mellem kursusgangene?"

Du kan bidrage til at styrke borgerens motivation for at arbejde med selvhjælp. Fx kan du sige "Vi ved, at det er meget virksomt, at man selv gør noget aktivt for at ændre små ting i hverdagen" eller "Jeg tror, du kan få noget ud af kurset og kan blive bedre til at klare de udfordringer, du oplever".

6. Symptomer på angst og/eller depression

For at afklare, om borgeren har symptomer på angst og/eller depression, skal vedkommende udfylde de to spørgeskemaer bagerst i denne guide, MDI om depression (bilag 1) og ASS om angst (bilag 2). Man opfylder kriteriet om symptomer, hvis man svarer mellem 1 ("lidt af tiden") og 5 ("hele tiden") på et eller flere spørgsmål. Selvom en borger angiver mange 5'ere eller få 1'ere, opfylder vedkommende stadig kriteriet om at have symptomer.

Hvis borgeren svarer 0 (på intet tidspunkt) på alle spørgsmål, er det typisk, fordi vedkommende aktuelt er i en god periode, men har tidligere erfaringer med angst og depression. Det kan også være, at vedkommende har henvendt sig af andre årsager, fx ensomhed eller lignende.

Det er vigtigt at forklare, hvad spørgeskemaerne om symptomer på angst og depression skal bruges til, så borgeren føler sig tryg ved at svare på spørgsmålene. Du kan fx sige følgende:

"Du skal nu svare på nogle standardspørgsmål, der handler om, hvorvidt du i øjeblikket har nogle symptomer på angst og depression, og hvor meget eller lidt de fylder i dagligdagen. Grunden til, at du skal svare på spørgsmålene er, at vi skal være sikre på, at kurset er det rette for dig. Hvis du slet ikke har symptomer på angst eller depression, og heller ikke har haft det tidligere, vil kurset ikke være det rette for dig. Vi kan så tale om, hvorvidt der kunne være noget andet, der er mere oplagt for dig."

Udfyld sammen de to spørgeskemaer, som handler om symptomer på angst og depression. Du finder skemaerne i bilag 1 og 2 bagerst i denne guide. Læs gerne spørgsmålene op og sæt kryds, hvis du vurderer, at borgeren har brug for hjælp til at udfylde skemaerne.

Hvis borgeren ønsker en kopi af skemaerne, så vær klar til at lave kopier efter samtalen.

7. Tilbagemelding

Ud fra de seks områder, I nu har været igennem, skal du nu vurdere, om borgeren kan tilbydes en plads på kurset. Tag dig tid til at kigge dine noter igennem, og fortæl hvad du laver.

Når borgeren kan tilbydes kursusplads
Hvis borgeren opfylder inklusionskriterierne, og du ikke er i tvivl om dette, kan du fortælle, at kurset er oplagt for personen, og at vedkommende er velkommen til at deltage på næstkommende kursus.

Når borgeren ikke kan tilbydes kursusplads
Hvis borgeren ikke opfylder inklusionskriterierne, og du er sikker på dette, skal du fortælle, at vedkommende ikke kan tilbydes plads på kurset, fordi det ikke er det rigtige tilbud til personen lige nu. Fortæl hvorfor. Overvej, om der kan være et andet tilbud/mulighed, der er

relevant og drøft dette med borgeren. Ellers kan vedkommende komme til en ny samtale om noget tid, så I kan se om dennes situation er ændret.

Når du er i tvivl
Hvis du er i tvivl om, hvorvidt borgeren kan tilbydes plads på kurset, så aftal med vedkommende, at du ringer tilbage hurtigst muligt, fordi du lige vil drøfte det med en kollega. Kontakt faglig rådgivning lige efter samtalen. Ring tilbage til borgeren hurtigst muligt.

Når kurset ikke tilbydes …

Eksklusionskriterier der betyder, at kurset ikke kan tilbydes:

- Personen er under 18 år.
- Der er ingen symptomer på angst og/eller depression (dvs. personen scorer 0 – svarer: "På intet tidspunkt" – i alle spørgsmål i både MDI (Major Depressions-spørgeskema) og ASS (Angst-Symptom-Spørgeskema)).
- Der er ingen symptomer på angst og/eller depression, og personen har heller ikke tidligere erfaringer med angst og/eller depression.
- Personen udviser betydelige kognitive vanskeligheder.
- Personen er ikke motiveret for at deltage i kurset (ønsker ikke at deltage i en gruppe, ønsker ikke at arbejde med hjælp til selvhjælp eller udtrykker anden modvilje over for kurset).
- Personen deltager ikke på baggrund af frivillighed.
- Der er tegn på udadreagerende adfærd.

8. Information om behandling

Informer borgeren om, at kurset ikke er et tilbud om behandling. Det vil sige, at hvis man har brug for behandling, er kurset ikke nok, men noget man kan gøre ved siden af sin behandling. Man kan få eller blive henvist til behandling hos egen læge, hvis det er nødvendigt. Hvis ikke vedkommende allerede har talt med en læge om sine symptomer, opfordres personen til at kontakte egen læge med henblik på at afklare, om vedkommende har brug for behandling. Fortæl, at jo før man søger læge og evt. får behandling, des lettere er det at få det bedre og måske blive helt rask.

Fortæl, at man godt kan deltage på kurset, uanset om man beslutter sig for at kontakte egen læge eller ej.

Efter samtalen

1. Faglig rådgivning

Hvis du under en samtale er i tvivl om, hvorvidt en borger opfylder inklusionskriterierne, kan du kontakte Komiteen for Sundhedsoplysning.

Kontakt:

Enhedschef, Lea Hegaard
Telefon 22 66 26 71
la@sundkom.dk

Specialkonsulent, Pernille Hjarsbech
Telefon 20 47 04 62
phj@sundkom.dk

Hvis du har brug for rådgivning i forbindelse med en borger, der viser tegn på selvmordsrisiko, kan du kontakte den psykiatriske skadestue eller det regionale center for selvmordsforebyggelse. De kan også rådgive, hvis en deltager udviser tegn på selvmordsrisiko eller udadreagerende adfærd under et kursusforløb. Du finder kontaktinformationer bagerst i denne guide.



2. Håndtering af vanskelige situationer under kursusforløb

Instruktørerne undervises i at håndtere vanskelige situationer på deres instruktøruddannelse. Det omfatter også eventuelle situationer, hvor en deltager viser udadreagerende adfærd, er selvmordstruet, kommer til skade eller har behov for hjælp i forbindelse med en forværring af fysiske eller psykiske symptomer.

Som koordinator er det vigtigt, at du støtter op om instruktørerne og afviklingen af kurserne:

- Vær til at få fat på, når kurserne afholdes. Du bør befinde dig fysisk i nærheden af kursusstedet og som minimum være tilgængelig på telefon, hvis instruktørerne ringer til dig.
- Lav på forhånd en liste til instruktørerne med relevante numre til den nærmeste lægevagt, skadestue, psykiatriske skadestue, 112, Center for Selvmordsforebyggelse samt dit eget telefonnummer.
- Sæt dig ind i appendiks 4 til instruktørmanualen. Den handler om håndtering af forskellige situationer på kurset.
- Tilbyd supervision: Hvis en instruktør har oplevet en vanskelig situation, så tilbyd at tale med instruktøren efterfølgende for at støtte og evaluere situationen sammen.

Erfaringerne med disse kurser i Danmark og udlandet er dog, at instruktørerne er gode til at håndtere vanskeligheder, og at der ikke opstår egentlig kritiske situationer.

Bilag 1

Spørgeskema – symptomer på depression

Major (ICD-10) Depressions-spørgeskema – (MDI)
Nedennævnte spørgsmål handler om, hvordan du har haft det gennem *de sidste uger*.

Hvor stor en del af tiden …	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1. har du følt dig trist til mode	5	4	3	2	1	0
2. har du manglet interesse for dine daglige gøremål?	5	4	3	2	1	0
3. har du følt, at du manglede energi og kræfter	5	4	3	2	1	0
4. har du haft mindre selvtillid?	5	4	3	2	1	0
5. har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelese	5	4	3	2	1	0
6. har du følt, at livet ikke var værd at leve?	5	4	3	2	1	0
7. har du haft besvær med at koncentrere dig, fx at læse avis eller følge med i fjernsyn?	5	4	3	2	1	0
8a. har du følt dig rastløs?	5	4	3	2	1	0
8b. har du følt dig mere stille?	5	4	3	2	1	0
9. har du haft besvær med at sove om natten?	5	4	3	2	1	0
10a. har du haft nedsat appetit?	5	4	3	2	1	0
10b. har du haft øget appetit?	5	4	3	2	1	0

Bilag 2

Spørgeskema – symptomer på angst

Angst-Symptom-Spørgeskemaet (ASS)
Nedennævnte spørgsmål handler om, hvordan du har haft det gennem *de sidste uger*.

Igennem de sidste to uger, hvor stor en del af tiden har du:	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1. været nervøs, anspændt eller følt indre uro?	5	4	3	2	1	0
2. været meget bekymret over selv de mindste ting i din dagligdag?	5	4	3	2	1	0
3. været nødt til at undgå visse ting, steder eller aktiviteter, fordi de er angstprovokerende?	5	4	3	2	1	0
4. haft tilløb til angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
5. haft egentlige angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
6. haft gentagne ubehagelige tvangstanker, du ikke kan få ud af hovedet?	5	4	3	2	1	0
7. været nødt til at kontrollere alt, hvad du gør, eller gentage de samme handlinger igen og igen?	5	4	3	2	1	0
8. været meget genert, fx når du spiser eller taler, mens andre ser på dig?	5	4	3	2	1	0
9. haft tilbagevendende tanker eller erindringer om en meget voldsom oplevelse?	5	4	3	2	1	0
10. haft svært ved at udføre dine daglige aktiviteter pga. disse symptomer?	5	4	3	2	1	0

Bilag 3

Tjekliste til samtalen

Obs: Dette dokument kan bruges som hjælp til at komme omkring de otte områder i forsamtalen. Alle punkter er detaljeret beskrevet på side 15-23. Skriv evt. egne formuleringer i arket, så det bliver din guide og støtte til at gennemføre samtalen.

Husk også at have inklusions- og eksklusionskriterierne med til samtalen (side 7-9).

Område	Hvad er vigtigt	Spørgsmål/forklaring (indsæt egne formuleringer)
Rammer for samtalen	• Formål med samtalen • Samtalens emner • Varighed • Din tavshedspligt • Borgeren opfordres til at stille spørgsmål	
Frivillighed	• Er det borgerens eget ønske at deltage?	
Information om kurset	• Kursets formål • Eksempler på emner • Målgruppe • Hvem er de andre deltagere? • Hvem er underviserne? • Udbytte • Gevinster ved at deltage i en gruppe • Varighed, tid og sted • Tavshedspligt • Pårørende kan deltage som støtte	

Område	Hvad er vigtigt	Spørgsmål/forklaring (indsæt egne formuleringer)
Hvordan borgeren har det	• Hvilke udfordringer har borgeren?	
Afklaring af motivation	• Forventninger og ønsker til kurset • Styrk borgerens motivation • Motivation ift. fremmøde • Brug for hjælp til fremmøde	
Symptomer	• Udfylde spørgeskemaer og gennemgå symptomerne	
Tilbagemelding	• Kan borgeren tilbydes kurset? • Evt. alternativ til deltagelse	
Information om behandling	• Kurset er ikke behandling • Supplement til anden behandling	

Kontaktinformationer

KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING
www.empowerment.dk
www.laerattackle.dk

Enhedschef, Lea Hegaard
Telefon 22 66 26 71
la@sundkom.dk

Specialkonsulent, Pernille Hjarsbech
Telefon 20 47 04 62
phj@sundkom.dk

PSYKIATRISK SKADESTUE
Du kan finde psykiatriske skadestuer på hjemmesiden:
www.borger.dk
Søg på: → Psykiatrisk skadestue
Vælg: → Hvor kan jeg finde en psykiatrisk skadestue?

SELVMORDSFOREBYGGELSE
Du kan finde hjælp og information til mennesker med selvmordstanker, pårørende og fagpersoner på hjemmesiden:
www.selvmordsforebyggelse.dk

LIVSLINIEN
www.livslinien.dk
Man kan ringe til Livslinien alle ugens dage kl. 11-05 på 70 201 201

LÆR AT TACKLE angst og depression
GUIDE TIL FORSAMTALE

© Komiteen for Sundhedsoplysning, 2017
6. udgave, 2026
ISBN: 978-87-93213-65-4

Manuskript: Lea Hegaard

Faglig redaktion: Lene Falgaard Eplov

Redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning

Illustrationer: Tine Juel, iStock

Kan rekvireres hos:
Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 54 00
Fax: 35 43 02 13
Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

LÆR AT TACKLE angst og depression
GUIDE TIL FORSAMTALE

Denne guide er et redskab til dig, der udbyder og koordinerer kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression*.

Kurset henvender sig til mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Kursets formål er at styrke borgerens evne til at håndtere dagligdagen og symptomer på angst og/eller depression og dermed opnå øget livskvalitet samt et forbedret mentalt og fysisk helbred.

Borgere, der er potentielle deltagere i kurset, skal forud for deltagelse til en forsamtale for at sikre, at kurset er det rette tilbud til dem. Guiden her giver hjælp til denne samtale og sætter fokus på, hvad du skal være særligt opmærksom på.

Det anbefales, at du forud for afholdelse af forsamtaler sætter dig ind i guiden.

Komiteen for Sundhedsoplysning

8030-23012026