

Evaluering af online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk

Marts 2022



Kig ind



Evalueringsrapport af online-forløb om angst på Mindhelper-skolen.dk

Telepsykiatrisk Center
Region Syddanmark

Marts 2022

Udarbejdet af:

- Jakob Mejlholm
- Linn Søndergaard Lindegaard
- Mark Buskbjerg

Indhold

Indledning.....	4
Kort om online-forløbet	5
Evaluering af online-forløbet.....	6
Spørgeskemaundersøgelsen	6
Interviewundersøgelsen	7
Webstatistik	7
Konklusioner.....	9
1. Deltagere oplever fald i angst og depression i undersøgelsesperioden	9
2. Deltagere bedømmer online-forløbet positivt.....	10
3. Deltagere kan bruge teknikker fra online-forløbet i deres hverdag.....	10
4. Deltagere plukker de moduler, der er relevante for dem.....	11
5. Deltagere tilpasser brug online-forløbet til deres hverdag og behov.....	12
6. Deltagere efterspørger login-funktionalitet	13
7. Deltagere bruger kun logbog i begrænset omfang	13
8. Deltagere over 25 år har også udbytte af online-forløbet.....	14
9. Deltagere kan godt lide analogier og metaforer i videoer	15
Perspektiver	16
Analyse	18
Spørgeskemaundersøgelsen	18
Interviewundersøgelsen	33
Webanalyse.....	46
Har du spørgsmål?.....	52

Indledning

Alt for mange unge kæmper med angst. "Den Nationale Sundhedsprofil 2021" fra Sundhedsstyrelsen viser således, at 19,5 % af kvinder i alderen 16-24 år er plaget af nervøsitet, uro og angst. Det tilsvarende tal for mændene er 9,3 %.

Derfor lancerede vi d. 1. februar 2021 et gratis online-forløb om angst rettet mod unge i alderen 15-25 år. I online-forløbet, der findes på Mindhelper-skolen.dk, får deltagerne:

- viden om angst.
- råd til at håndtere angst.
- teknikker til mere ro.

Alt sammen formidlet i korte videoer.

Formålet med online-forløbet er at:

- forebygge at deltagere udvikler angst eller at deres angst forværres.
- give deltagere viden og teknikker til at mestre angst.
- afstigmatisere og nedbryde barrierer for at søge yderligere hjælp.

I perioden august til november 2021 har vi evalueret online-forløbet gennem en spørgeskema- og interviewundersøgelse med i alt 1.064 deltagere.

I rapporten her præsenterer vi de vigtigste resultater og konklusioner fra evalueringen, der blandt andet viser, at:

- 92 % af deltagerne bedømmer online-forløbet som tilstrækkeligt, godt eller fremragende.
- 79 % synes indholdet i forløbet er let at forstå.
- 74 % vil anbefale forløbet til andre.
- 95 % af dem, der giver feedback på videoer i online-forløbet, svarer, at de er nyttige for dem.
- deltagere oplever et gennemsnitligt fald i symptomer på angst på 13,1 %, mens de følger online-forløbet.
- deltagere oplever et gennemsnitligt fald i symptomer på depression på 9 %, mens de følger online-forløbet.

Kort om online-forløbet

Online-forløbet er baseret på Acceptance and Commitment Therapy (ACT), der er en videreudvikling af kognitiv adfærdsterapi. En grundtanke i forløbet er, at vi ikke kan undgå, at ubehagelige tanker, følelser og fysiske fornemmelser dukker op, men at vi kan øve os i at træde et skridt tilbage fra dem, så de opleves mindre voldsomme og ikke så let kommer til at styre os.

Online-forløbet er udviklet med hjælp fra psykolog Maja Helweg-Jørgensen, der er ekspert i ACT og har stor erfaring med behandling af unge med angst.

Det er imidlertid vigtigt at understrege, at der ikke er tale om et behandlingsforløb. Sigtet er derimod forebyggelse og hjælp-til-selvhjælp.

Online-forløbet er udviklet af teamet bag Mindhelper.dk, der er Danmarks største informationssite for unge om mental sundhed. Mere end 1,2 mio. unge, voksne og fagpersoner har besøgt Mindhelper det seneste år, og 9 ud af 10 svarer, at indholdet er nyttigt for dem.

Siden 2015 har vi inddraget over 300 unge i udviklingen af Mindhelper.dk. De unge har eksempelvis givet os input og idéer til, hvordan vi formidler viden og råd om mental sundhed til unge på en enkel, levende og relevant måde. Online-forløbet om angst er udviklet med udgangspunkt heri.

Mindhelper drives udvikles af de fem regioner i fællesskab. Mindhelper er organisatorisk forankret i Telepsykiatrisk Center i Psykiatrien i Region Syddanmark.

Evaluering af online-forløbet

Formålet med evalueringen har først og fremmest været at:

- få viden om, hvem der bruger forløbet, og hvordan de gør det.
- undersøge effekter og tilfredshed med forløbet.
- få input til optimering af forløbet.

Et mere overordnet formål har været at generere viden om, hvordan online-forløb generelt kan bidrage til at styrke unges mentale trivsel.

Evalueringen er gennemført af Mindhelper-teamet med hjælp fra forskere i Telepsykiatrisk Centers forskningsenhed. Evalueringen bygger på følgende tre datakilder:

- En spørgeskemaundersøgelse
- En interviewundersøgelse
- Webstatistik indsamlet på Mindhelper-skolen.dk

Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelsen bestod af to spørgeskemaer. Deltagere startede med at svare på et indledende spørgeskema, hvorefter de fik link til online-forløbet. 6 uger senere fik de via mail tilsendt et opfølgende spørgeskema

Imellem det indledende og det opfølgende spørgeskema fulgte deltagerne online-forløbet på egen hånd og fik tilsendt to korte notifikationer om forløbet og undersøgelsen via mail.

I spørgeskemaerne målte vi blandt andet deltageres trivsel med de videnskabeligt validerede skalaer GAD-7 og PHQ-9, der måler symptomer på hhv. angst og depression. Herudover indeholdt skemaet spørgsmål om deltageres vurdering af forløbet samt tidligere behandlingsforløb, sociodemografiske oplysninger, motivation for at følge forløbet etc.

Tilfredshed med forløbet målte vi ved hjælp af den validerede skala CSQ-8 (Client Satisfactory Questionnaire) suppleret med spørgsmål fra skalaen SUS (System Usability Scale). Endelig tilføjede vi også selv spørgsmål om brugervenlighed og oplevet udbytte af forløbet, som vi ønskede at få belyst.

I alt 1.064 respondenter svarede på det indledende spørgeskema. Heraf 694 i alderen 15-25 år. I alt 109 respondenter svarede helt eller delvist på det opfølgende spørgeskema. Heraf 66 i alderen 15-25 år. Der er altså et stort frafald mellem det indledende og det opfølgende spørgeskema. Ikke desto mindre har vi respondenter nok til at kunne udlede, om der er statistisk signifikans for resultaterne i evalueringen.

På side 17 kan du læse nærmere om spørgeskemaundersøgelsen og dykke ned i resultaterne.

Interviewundersøgelsen

Sideløbende med spørgeskemaundersøgelsen lavede vi fire telefoninterviews med deltagere i undersøgelsen.

Interviewdeltagerne var i alderen 16-45 år, og de var alle piger/kvinder. Vi forsøgte også at rekruttere drenge/mænd til interviews, men det lykkedes ikke inden for tidsrammen.

Interviewene blev gennemført af en psykolog fra Mindhelper-teamet med udgangspunkt i en semistruktureret spørgeguide. Hvert interview varede ca. 30 minutter. Som tak for deres deltagelse fik deltagerne et biograf gavekort.

Formålet med interviewene var først og fremmest at undersøge deltagernes:

- brug af online-forløbet.
- holdninger til online-forløbet.
- oplevede udbytte af online-forløbet.

På side 32 kan du læse nærmere om interviewundersøgelsen og dykke ned i resultaterne.

Webstatistik

Vi har tilknyttet statistik-værktøjet Plausible Analytics på Mindhelper-skolen.dk, hvor online-forløbet om angst ligger.

Statistik-værktøjet viser, at der i perioden 1. februar 2021 - 30. november 2021 var i alt 38.484 unikke besøgende i online-forløbet om angst.

Deltagere har i samme periode gennemført i alt 22.487 lektioner i forløbet.

Sideløbende med at vi automatisk indsamler webstatistik på brug af forløbet, giver vi også besøgende mulighed for at give feedback på lektioner. Under alle videoer i forløbet har besøgende således mulighed for at angive, om de oplever dem som nyttigt eller ej ved at pege en tommeltot op eller ned. Besøgende kan desuden uddybe deres feedback med en kommentar.

I perioden 1. februar til 30. november 2021 har 1.361 givet feedback på videoer. Af dem svarer 95.15 %, at videoerne er nyttige for dem.

På side 44 præsenterer og analyserer vi data indhentet gennem webstatistikværktøjet på Mindhelper-skolen.dk.

Konklusioner

Herunder præsenterer vi de 9 vigtigste konklusioner fra evalueringen.

1. Deltagere oplever fald i angst og depression i undersøgelsesperioden

Evalueringen tyder på, at online-forløbet har en positiv effekt på deltagernes trivsel.

Evalueringen viser således, at deltagerne opnår en statistisk signifikant reduktion i angst- og depressionssymptomer i løbet af de 6 uger, hvor de følger forløbet.

Mere præcist oplevede deltagerne en gennemsnitlig reduktion i angstniveau på 13,1 % målt på skalaen GAD-7 og en reduktion i symptomer på depression på 9 % målt på skalaen PHQ-9.

Ikke overraskende viser undersøgelsen, at de deltagere, der scorede højt på GAD-7 i det indledende spørgeskema oplever den største reduktion i symptomer angst i løbet af undersøgelsesperioden. Jo mere angst en deltager oplever som udgangspunkt, jo større rum er der for forandring.

Deltagere der scorede mellem 15 og 21 point på GAD-7, hvilket svarer til 'svær angst', oplevede således en reduktion i symptomer på angst på 4,1 point.

Deltagere, der scorede mellem 15 og 10 point, hvilket svarer til 'moderat angst', oplevede en reduktion på 2,4 point.

Deltagere, der scorede mellem 5 og 10 point, hvilket svarer til 'mild angst' oplevede derimod blot en reduktion på 0,6 point.

Resultaterne ovenfor skal dog tages med det forbehold, at mange andre faktorer end online-forløbet kan have spillet positivt og negativt ind i deltagernes liv i perioden.

Vi har i udviklingen af online-forløbet løbende overvejet, om det skal ligge frit tilgængeligt for alle, eller om der skal være en screeningsfunktion, så unge med svær angst eksempelvis bliver guidet videre til andre hjælpetilbud. Vi har haft en tese om, at der ikke ville være nogen negativ effekt i at lade onlineforløbet ligge frit tilgængeligt for alle – også til unge med svær angst. At deltagere med svær angst oplever den største reduktion i angstniveau understøtter denne tese. Når det er sagt, så indleder vi online-forløbet med at understrege, at der ikke er tale om et behandlingsforløb, og at

det er vigtigt at søge professionel hjælp, hvis man har tegn på angst. I forlængelse heraf henviser vi til en artikel med links til, hvor man kan søge hjælp.

2. Deltagere bedømmer online-forløbet positivt

Spørgeskemaundersøgelsen viser eksempelvis, at:

- 92 % af deltagerne bedømmer kvaliteten af forløbet som tilstrækkelig, god eller fremragende.
- 74 % vil anbefale forløbet til en ven.
- 79 % synes indholdet er let at forstå.

At deltagerne oplever forløbet positivt støttes af udtalelser fra de fire interviews. En respondent siger fx.:

"Mega godt arbejde! Og genialt til unge i og med, at mange har så meget at se til i hverdagen. Så er det perfekt, at man selv kan planlægge, hvornår man har lyst eller brug for lige at se nogle af videoerne."

Mens en anden siger:

"Det er en virkelig overskuelig hjemmeside. Jeg føler virkelig, at den er nem at finde rundt på. Jeg er ikke så god teknisk, så det var virkelig rart."

3. Deltagere kan bruge teknikker fra online-forløbet i deres hverdag

45 % af deltagerne svarer, at de er enige eller helt enige i, at de kan bruge teknikker fra forløbet i hverdagen, mens 11 % svarer, at de er uenige.

I en kommentar i spørgeskemaet skriver en respondent fx.

"Jeg har fået en bedre forståelse for min angst, og lært, at jeg ikke er mine tanker. Det gør, at jeg kan handle på, hvad jeg vil, i stedet for hvad min angst fortæller mig."

Andre fremhæver, at de guidede vejtrækningsøvelser i forløbet er særligt nyttige. En respondent siger fx:

"En af de ting, som jeg har haft virkelig svært ved før i tiden, er at tage offentlig transport. Jeg kunne simpelthen ikke få mig selv til at gå ind i bussen, og når jeg så kom derind, så fik jeg et angstanfald. Men så brugte jeg den der 4-7-8 vejtrækning. Den har virkelig hjulpet mig i nogle situationer."

4. Deltagere plukker de moduler, der er relevante for dem

I det opfølgende spørgeskema bad vi deltagere om at angive hvor mange af online-forløbets 6 moduler, de har gennemført. Undersøgelsen viser, at deltagerne i gennemsnit gennemfører 3,8 moduler.

Det er helt forventeligt, at langt fra alle deltagere gennemfører samtlige moduler, når der er tale om et ikke-guidet og gratis selvhjælpsforløb på nettet.

Samtidig er online-forløbet tilrettelagt sådan, at deltagere ikke behøver at gennemføre det fra ende til anden for at få noget ud af det. Forløbet er således ikke låst, så deltagere skal gennemføre bestemte moduler, før de kan gå videre til de næste. Deltagere kan derimod frit plukke i forløbet og starte der, hvor de vurderer, at det giver bedst mening for dem.

Ikke desto mindre efterspørger flere deltagere funktioner, der minder dem om forløbet og motiverer dem til at fortsætte.

En deltager siger fx.:

“Det har været udfordrende selv at skulle huske at gå ind på forløbet. Det er en dejlig frihed, men fordi man arbejder med sig selv, kræver det en vis portion selvdisciplin. De dage, hvor jeg har det værst, har jeg ikke den selvdisciplin. Det havde været motiverende for mig med en ugentlig reminder.”

I version 2 af online-forløbet skal vi derfor have implementeret en løsning, så vi løbende kan sende notifikationer til deltagere, der minder dem om forløbet og deres intention om at følge det.

5. Deltagere tilpasser brug online-forløbet til deres hverdag og behov

Evalueringen viser ikke overraskende, at deltagerne bruger forløbet forskelligt. En deltager siger fx:

“Jeg tog forløbet kronologisk. Jeg kan godt lide, når det er helt overskueligt. (...) Der var nogle gange, hvor jeg vidste, at jeg ville have travlt den næste uge, og så kunne jeg godt finde på at tage to moduler i streg.”

Mens en anden deltager fortæller, at hun har hørt lektioner som lydfiler i bilen til og fra arbejde.

En styrke ved formatet er med andre ord, at deltagere frit kan tilpasse, hvordan de vil bruge forløbet i deres hverdag. Det understøttes af data fra vores webstatistikværktøj, der viser, at forløbet bruges på alle dage i ugen og på stort set alle tidspunkter af døgnet. En deltager sig fx:

“Jeg brugte særligt forløbet om søndagen. For søndag er bare en øv-dag for mig.”

6. Deltagere efterspørger login-funktionalitet

Flere deltagere efterspørger mulighed for at logge ind, så de slipper for selv at huske, hvor de er kommet til i online-forløbet. En deltager siger fx:

"Jeg var træt af, at man ikke kunne oprette en bruger, men at jeg skulle gemme fanen hele tiden for at huske, hvor jeg var kommet til.

Andre fremhæver det derimod som en styrke, at man nemt kan tilgå online-forløbet helt anonymt uden at skulle logge ind.

I version 2 af online-forløbet planlægger vi derfor at inkorporere en login-funktion. Det skal imidlertid ikke være et krav, at deltagere logger ind, men et tilbud, de kan benytte, hvis de ønsker ekstra funktionalitet.

7. Deltagere bruger kun logbog i begrænset omfang

Online-forløbet kommer med en logbog i PDF-format med refleksionsspørgsmål og øvelser.

Evalueringen viser, at deltagere kun i begrænset omfang bruger logbogen. Kun 22 % af respondenterne svarer således, at den var nyttig for dem, mens 68 % svarer enten 'hverken eller' eller 'ved ikke'

En respondent i interviewundersøgelsen siger i tråd hermed:

"Jeg opdagede først logbogen i modul 3. Derefter begyndte jeg at bruge den. Jeg synes, den er rigtig god. Den er pæn og det er godt, at der ikke lige står 20 linjers tekst, man skal læse før man kan gå i gang med øvelsen."

I version 2 af online-forløbet skal logbogen derfor integreres bedre, da vi antager, at det bidrager positivt til udbytte af forløbet, at deltagere løbende reflekterer over det,

som de lærer og øver. Herudover skal logbogen tilpasses, så deltagere kan skrive i den direkte på deres computer i stedet for at skulle printe den og skrive i den i hånden.

8. Deltagere over 25 år har også udbytte af online-forløbet

Online-forløbets primære målgruppe er, som nævnt, unge i alderen 15-25 år.

Den statistiske analyse viser imidlertid, at deltagere over 25 år oplever det samme fald i symptomer på angst og depression i undersøgelsesperioden, som deltagere i alderen 15-25 år.

En forklaring på det kan være, at det er lykkedes at formidle indhold i online-forløbet på en måde, så det er let at forstå på tværs af alder. Det støttes af en interviewdeltager på 45 år, der siger:

"Jeg kunne godt mærke og høre, at forløbet er tiltænkt en yngre målgruppe. Men det var mest i eksemplerne, at jeg følte, at det ikke var målrettet mig. Men det var ikke sådan, at jeg følte mig talt ned til. Man kunne jo godt tænke, at det ville blive sådan lidt barnligt. Men det synes jeg nu ikke. (...) Det gjorde mig ikke noget, for jeg kunne jo bare tilpasse det mit eget liv."

9. Deltagere kan godt lide analogier og metaforer i videoer

Et gennemgående greb i online-forløbet er, at vi bruger analogier og metaforer til at formidle viden. Flere interviewdeltager fremhæver, at det fungerer godt. Både fordi billederne gør formidlingen mere levende, og fordi de gør det nemmere at huske budskaber.

En interviewdeltager siger fx:

"Det var mega godt, at der var nogle visuelle fortællinger. For eksempel det med at se tanker som hundehvalpe. Så når tanker farer rundt i mit hoved, så øver jeg mig i at tænke 'det er bare hundehvalpene'."

En anden siger:

"Der er tit, hvis jeg begynder at få lidt angst, så tænker jeg på bodygarden eller 4-7-8 vejrtrækningen. Så tænker jeg 'hvad har du egentligt lært, og hvad kan du bruge det til lige nu...'"

Perspektiver

Med denne evaluering har vi taget første skridt på vejen til at dokumentere, at online-forløb gør en forskel for unge, og at de er et oplagt format til at forebygge mistrivsel.

Vi ser derfor et stort potentiale i at videreudvikle og udbrede online-forløbet om angst til endnu flere unge over hele landet, men også i at udvikle nye videobaserede forløb om eksempelvis stress, søvn eller selvværd.

Ikke-guidede online-forløb har en række fordele. Her kommer tre af de vigtigste:

For det første giver de deltagere mulighed for at få viden og råd, når og hvor det passer dem. Helt uden ventelister og visitation.

For det andet bidrager de til øget lighed i sundhed. Både ved at gøre hjælp nemt tilgængelig i hele landet og ved at være gratis.

For det tredje er de skalerbare. Når først forløbene er udviklet, så er ressourceforbruget stort set det samme uanset, om 1.000, 10.000 eller 100.000 følger dem årligt.

Det siger andre om online-forløbet om angst og ventelister

“Tak for at lave ting som disse. Det kan hjælpe mange mere end I aner. Når man ikke ligefrem har pengene til en psykolog kan det tage evigheder at komme igennem systemet og få den hjælp man mangler.”

- Ung

Vi er vanvittigt udfordret af lange ventelister, så denne side kommer som en kæmpe hjælp. Jeg kan allerede nu mærke, at jeg kommer til at anbefale den flere gange om dagen.

- Ungeråd giver i Svendborg Kommune

Mulighed for at supplere online-forløb med personlig rådgivning

Online-forløbet om angst er, som nævnt, ren hjælp-til-selvhjælp, men vi overvejer, om vi med fordel kan bygge en mulighed for at få personlig hjælp ovenpå. En model kunne fx være at koble en brevkasse til online-forløbet, så deltagere kan skrive ind og få personlig rådgivning og hjælp.

En fordel ved brevkasse-formatet er, at de samme svar kan komme mange til gavn. Alene i 2021 havde vi således over 250.000 besøg i brevkasse-sektionen på Mindhelper.dk. En anden fordel ved en brevkasse er, at den vil give deltagere på forløbet mulighed for at spejle sig i andre og opdage, at de ikke er alene. Vi ved fra brevkassen på Mindhelper.dk, at det har stor betydning for unge. Endelig vil en brevkasse uden tvivl give os idéer og input til, hvordan vi løbende kan optimere online-forløbet.

Analyse

Spørgeskemaundersøgelsen

Baggrund

Spørgeskemaundersøgelsen bestod af to spørgeskemaer. Deltagere startede med at svare på et indledende spørgeskema, hvorefter de modtog link til online-forløbet. 6 uger senere fik de tilsendt en mail med link til et opfølgende spørgeskema. Imellem det indledende og det opfølgende spørgeskema fulgte deltagerne online-forløbet på egen hånd og fik tilsendt to korte notifikationer om forløbet og undersøgelsen via mail.

Deltagere til spørgeskemaundersøgelsen blev primært rekrutteret via annoncer på Facebook og Instagram, men også via pop-up-bokse på Mindhelper-skolen.dk.

I alt 1.064 respondenter svarede på det indledende spørgeskema. Heraf 694 i alderen 15-25 år. I alt 109 respondenter svarede helt eller delvist på det opfølgende spørgeskema. Heraf 66 i alderen 15-25 år. Der er altså et stort frafald mellem det indledende og det opfølgende spørgeskema. Ikke desto mindre har vi respondenter nok til, at kunne udlede om der er statistisk signifikans for resultaterne i evalueringen.

Det indledende spørgeskema indeholdt blandt andet de to videnskabeligt validerede skalaer GAD-7 og PHQ-9, der måler symptomer på hhv. angst og depression. Herudover indeholdt skemaet spørgsmål om tidligere behandlingsforløb, sociodemografiske oplysninger, deltagernes motivation for at følge forløbet etc.

I det opfølgende spørgeskema bad vi igen respondenter om svare på GAD-7 og PHQ-9 for at måle en eventuel forandring i angstniveau og symptomer på depression. Respondenter blev ligeledes bedt om at angive, hvor mange moduler i online-forløbet de havde gennemført, samt at angive deres tilfredshed med online-forløbet som helhed og delelementer i det.

Tilfredshed med forløbet målte vi ved hjælp af den validerede skala CSQ-8 (Client Satisfactory Questionnaire) suppleret med spørgsmål fra skalaen SUS (System Usability Scale). Endelig tilføjede vi også selv spørgsmål om brugervenlighed og oplevet udbytte af forløbet, som vi ønskede at få belyst.

Spørgeskemaundersøgelsen løb fra d. 11. august 2021 til d. 25. november 2021.

Resultater

I det følgende præsenterer vi de vigtigste resultater af spørgeskemaundersøgelsen.

Deltageres baggrund

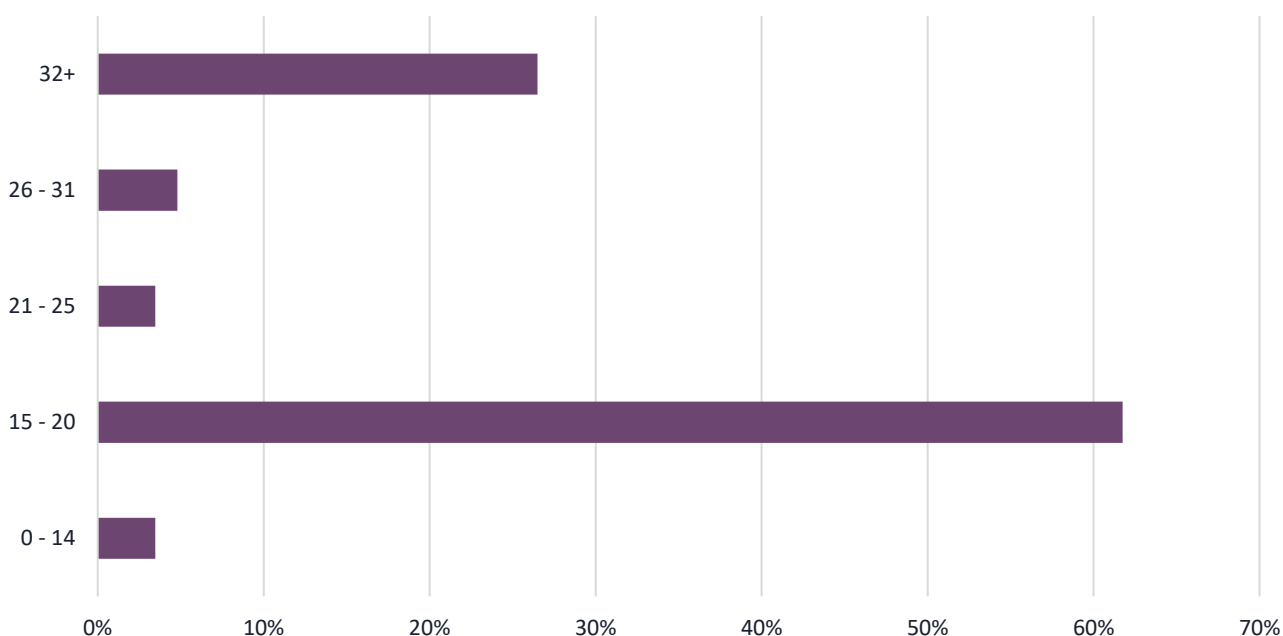
Alder

Online-forløbets primære målgruppe er unge i alderen 15-25 år. Som det fremgår af tabellen herunder var 65,2 % af respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen i denne aldersgruppe.

3,5 % af deltagerne angav i det indledende spørgeskema at være 0-14 år. Vi havde på forhånd besluttet at ekskludere børn og unge under 15 år fra undersøgelsen.

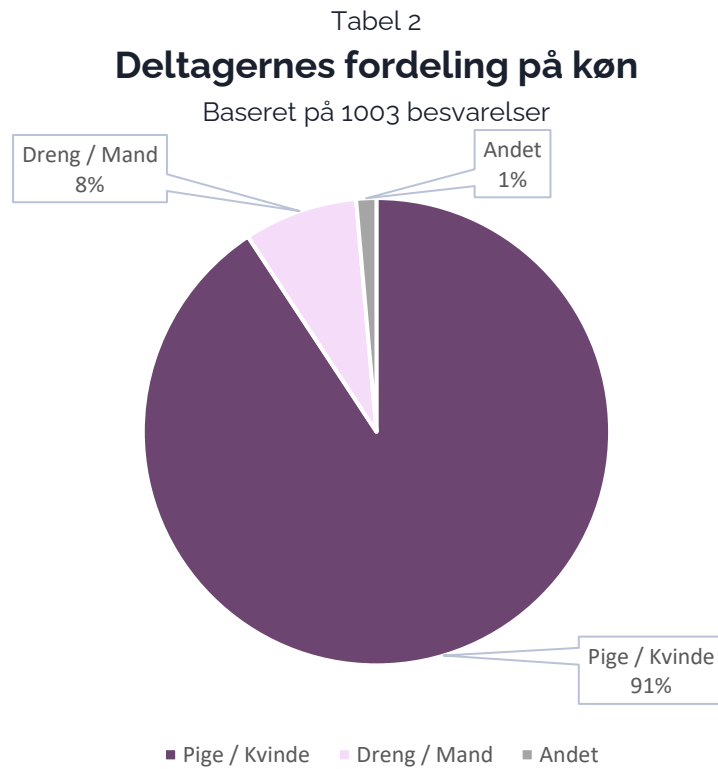
Umiddelbart efter at have angivet deres alder fik disse derfor en besked om, at de minimum skulle være 15 år for at medvirke i undersøgelsen. Herefter fik de ikke yderligere spørgsmål.

Tabel 1
Deltagernes fordeling på alder
Baseret på 1064 besvarelser



Køn

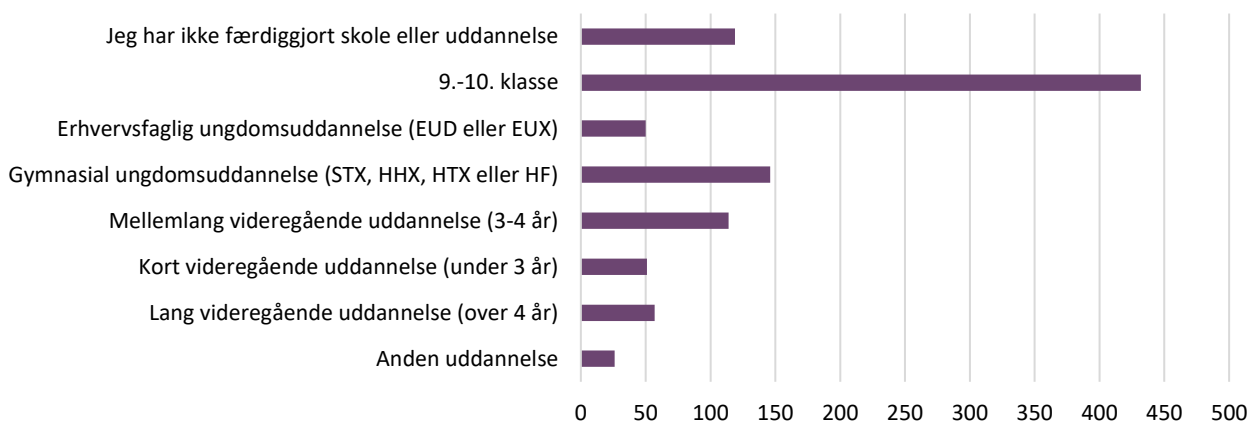
Som det fremgår af diagrammet herunder, så angav 90,7 % af deltagere i undersøgelsen at være pige/kvinde, mens kun 7,8 % angav at være dreng/mand.



Uddannelsesniveau

I det indledende spørgeskema bad vi deltagere om at angive det højeste uddannelsesstrin, som de har afsluttet. Som det fremgår af tabellen herunder svarer størstedelen af deltagerne, at det er 9.-10. klasse. Det hænger godt sammen med, at hovedparten af deltagerne angiver at være 15-20 år.

Tabel 3
Deltagernes uddannelsesniveau
Baseret på 995 besvarelser



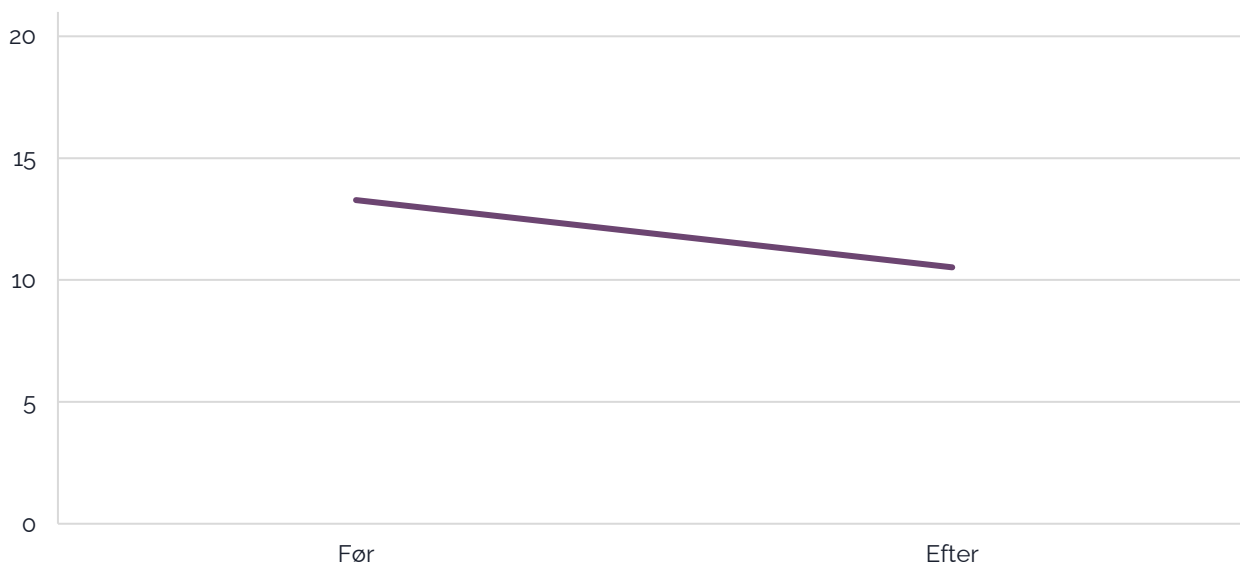
Udvikling i deltagernes symptomer på angst og depression i undersøgelsesperioden

Deltagernes symptomer på angst før og efter forløbet

Som det fremgår af tabel 4 herunder, så oplever deltagere en reduktion i angstniveau i løbet af undersøgelsesperioden. Deltagerne går således fra at have en gennemsnitlig symptomscore på GAD-7 på 13,28 point ud af 21 mulige til at have en gennemsnitlig symptomscore på 10,52 point.

Omregnet til procent svarer det til en gennemsnitlig reduktion i angstniveau på 13,1 %.

Tabel 4
Ændring i symptomniveau på angst målt med GAD-7
Baseret på 100 besvarelser



Resultatet ovenfor skal dog tages med det forbehold, at mange andre faktorer end online-forløbet kan have spillet positivt og negativt ind i deltagernes liv i perioden.

Sammenhæng mellem angstniveau og udbytte

Undersøgelsen viser, at deltagere, der scorer højt på GAD-7 i det indledende spørgeskema oplever den største reduktion i symptomer angst i løbet af undersøgelsesperioden.

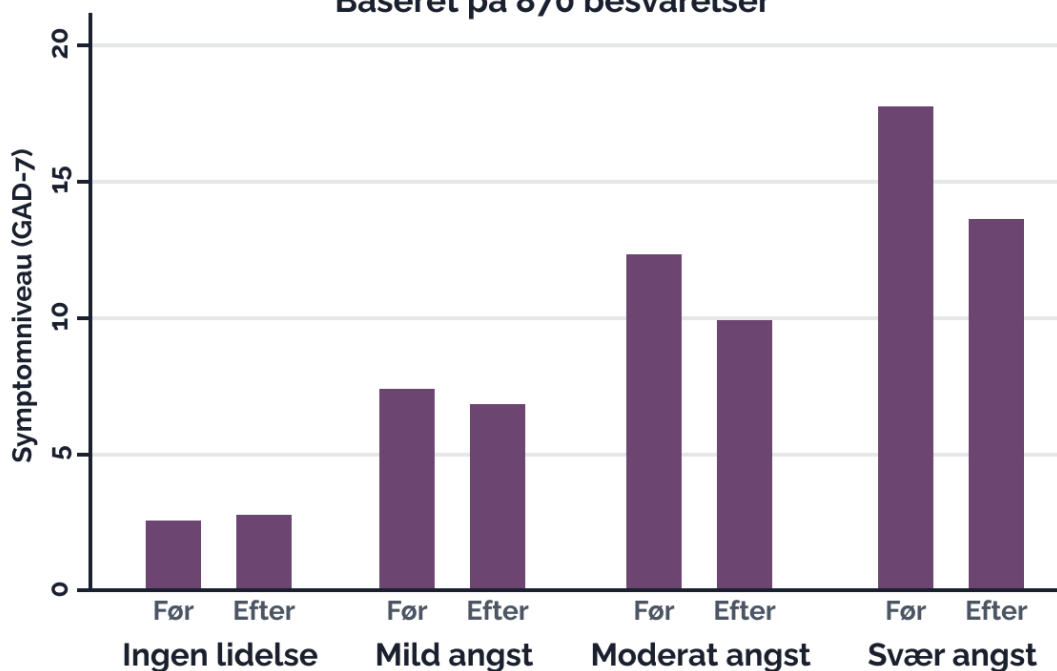
Deltagere der scorede mellem 15 og 21 point på GAD-7, hvilket svarer til 'svær angst', oplevede således en reduktion i symptomer på 4,1 point.

Deltagere, der scorede mellem 10 og 15 point, svarende til 'moderat angst', oplevede en reduktion på 2,4 point.

Deltagere, der scorede mellem 5 og 10 point, hvilket svarer til 'mild angst', oplevede derimod blot en reduktion på 0,6 point.

At deltagere, der scorede højt på GAD-7 i det indledende spørgeskema, oplever den største reduktion i angstniveau, er forventeligt. Jo mere angst en deltager oplever som udgangspunkt, jo større rum er der for forandring.

Tabel 5
**Ændringer i symptomer på angst før og efter forløbet
baseret på deltagernes indledende score på GAD-7**
Baseret på 870 besvarelser



Deltagernes symptomer på depression før og efter forløbet

Som det fremgår af tabel 6 herunder, så viser evalueringen ligeledes, at deltagerne oplever en gennemsnitlig reduktion i symptomer på depression i undersøgelsesperioden.

Deltagerne går således fra at have en gennemsnitlig symptomscore på PHQ-9 på 14,1 point ud af 27 mulige til at have en gennemsnitlig symptomscore på 11,7 point. Omregnet til procent svarer det til en reduktion på 9 %.

Tabel 6

Deltagernes oplevede symptomer på depression før og efter forløbet

Baseret på 95 besvarelser



Resultatet ovenfor skal dog igen tages med det forbehold, at mange andre faktorer end online-forløbet kan have spillet positivt og negativt ind i deltageres liv i perioden.

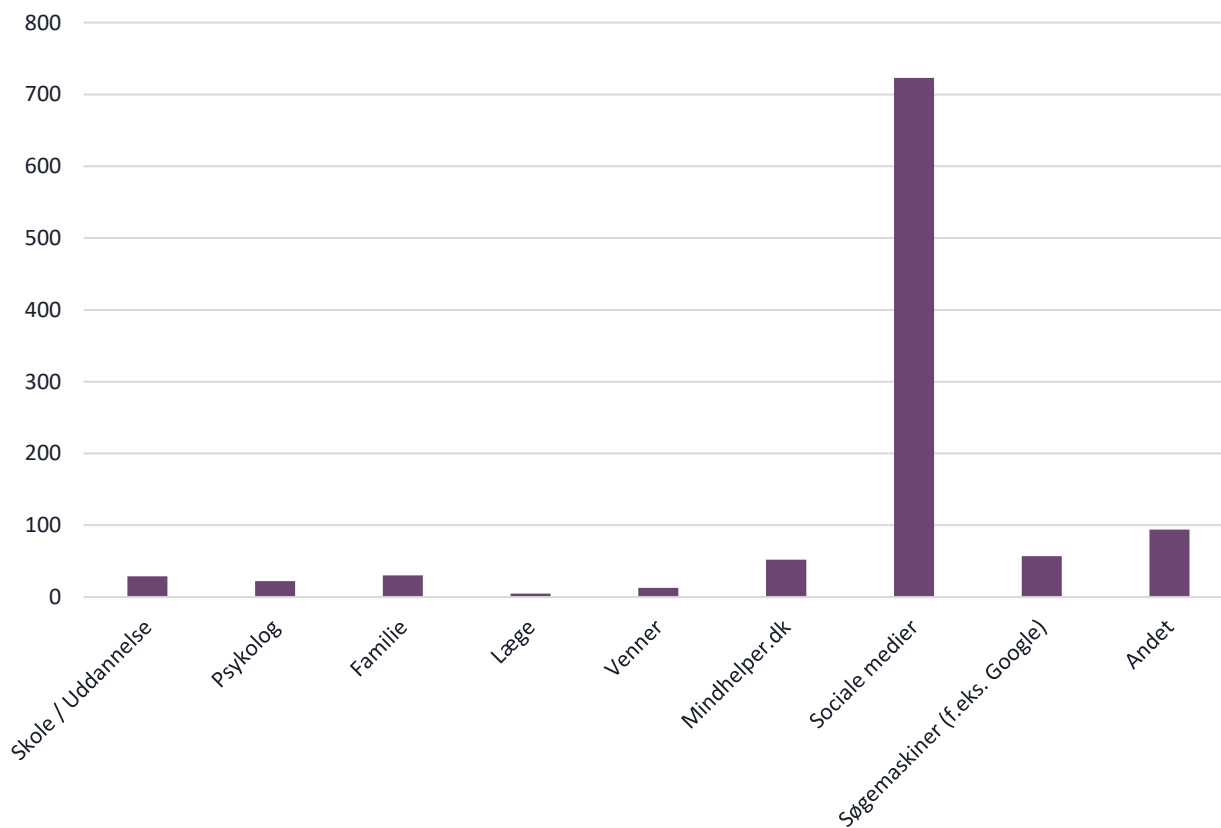
Evalueringen viser desuden, at deltagere, der scorer højt på depressionssymptomer i det indledende spørgeskema, har mindre udbytte af online-forløbet end andre. Det kan muligvis hænge sammen med, at deltagere i denne gruppe ikke har det fornødne overskud til at følge et ikke-guidet selvhjælpsforløb.

Sådan finder deltagere forløbet

Som det fremgår af tabel 7 herunder, så angiver størstedelen af respondenterne at have hørt om forløbet via sociale medier. Det er helt som forventet, da vi primært brugte sociale medier til at rekruttere deltagere til evalueringen.

Tabel 7
Sådan finder deltagere online-forløbet

Baseret på 1025 besvarelser



Deltagernes erfaring med behandling

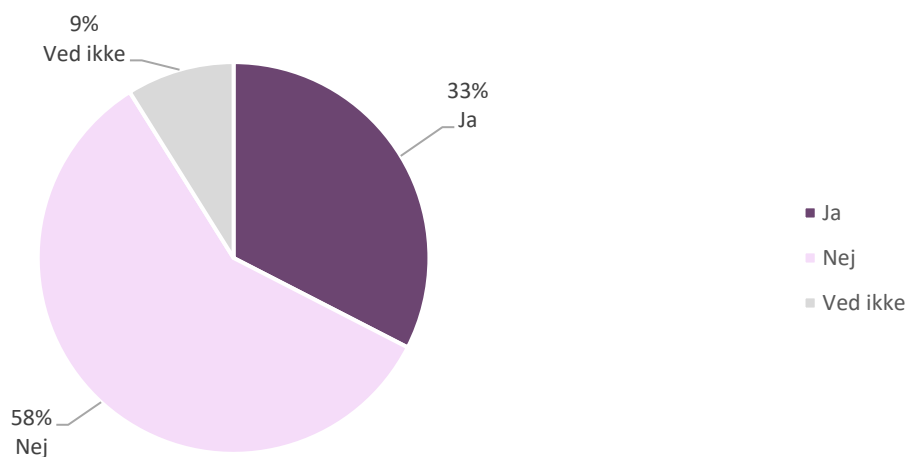
Vi spurgte i spørgeskemaet respondenterne, om de inden for de seneste 12 måneder er blevet diagnosticeret med angst.

33 % svarede 'ja' til det. Dette indikerer, at en del deltagere på forløbet er hårdere ramt af angst end den målgruppe, som vi har udviklet online-forløbet til - nemlig unge med begyndende angstsymptomer.

Der er en præmis, at vi ikke kan styre, hvem der benytter online-forløbet, når det ligger tilgængeligt på nettet. At forløbet også bruges af unge, der er diagnosticerede med angst, understreger imidlertid vigtigheden af, at vi kommunikerer klart, at der ikke er tale om et behandlingsforløb, men om hjælp-til-selvhjælp både i selve forløbet og i materialer om det. Det gør vi allerede fx i den indledende video i forløbet, men det skal også være et opmærksomhedspunkt fremover, når vi fortæller om forløbet eksempelvis på sociale medier og i nyhedsbreve.

Tabel 8
Deltagere diagnosticeret med angst inden for de seneste 12 måneder

Baseret på 685 besvarelser



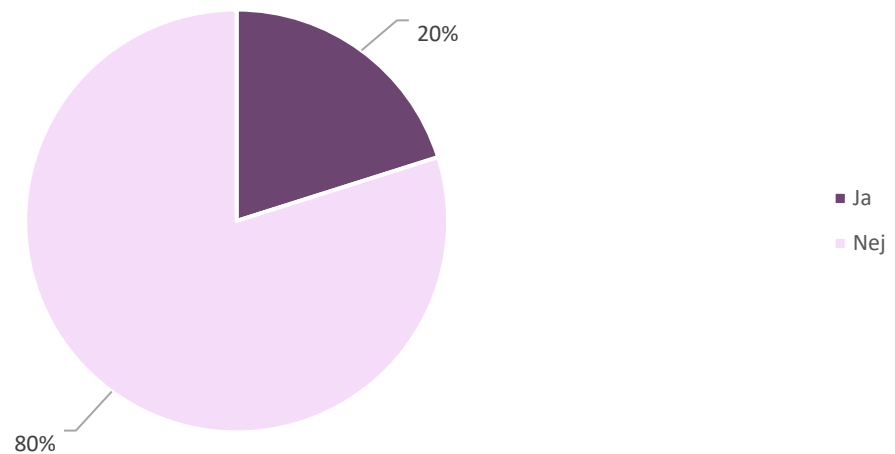
Som det fremgår af tabel 9 herunder, så svarer 20 % af respondenterne, at de venter på at få en tid hos en psykolog, psykiater eller lignende. Dansk Psykolog Forening lavede i maj 2021 en spørgeskemaundersøgelse blandt psykologer med ydernummer,

der viste, at der mange steder i landet er lang ventetid på behandling. Selvom online-forløbet, som nævnt, ikke er et behandlingstilbud, så er vores tese, at det for mange kan være et godt understøttende tilbud, mens de venter på at få behandling.

Tabel 9

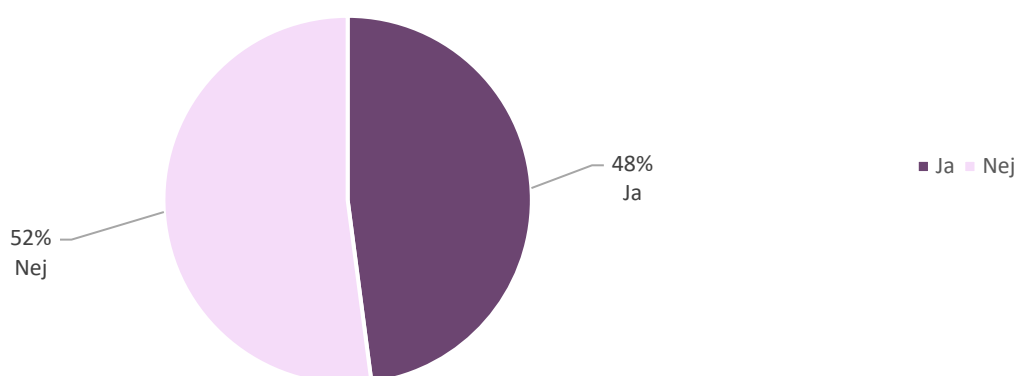
Venter du på tid ved psykiater, psykolog eller lignende?

Baseret på 507 besvarelser

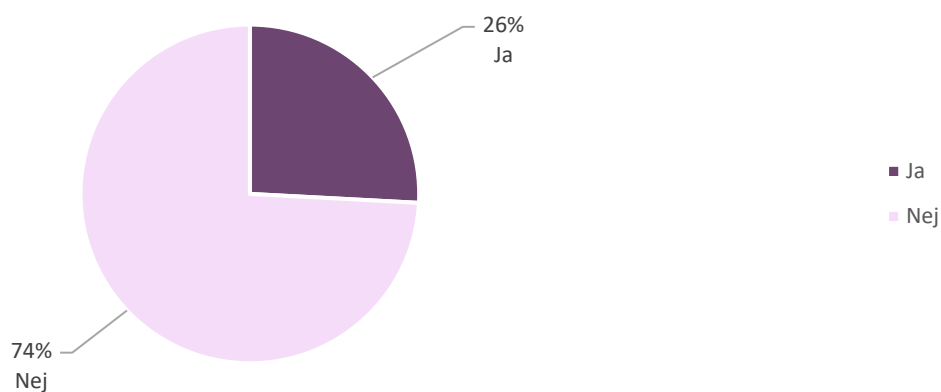


Endelig spurgte vi, om respondenterne modtager eller tidligere har modtaget behandling for angst. Som det fremgår af tabel 10 og 11 herunder, så svarede hhv 48 % 'Ja' til tidligere at have modtaget behandling for angst. 26 % svarer 'Ja' til, at de modtager behandling for angst.

Tabel 11
Har tidligere modtaget behandling for angst
Baseret på 676 besvarelser



Tabel 10
Modtager behandling for angst
Baseret på 685 besvarelser



Deltagernes vurdering af forløbets kvalitet

I det opfølgende spørgeskema bad vi deltagerne bedømme online-forløbets overordnede kvalitet. Som det fremgår af diagrammet herunder, så bedømmer 92 % af deltagerne forløbet som tilstrækkeligt, godt eller fremragende.

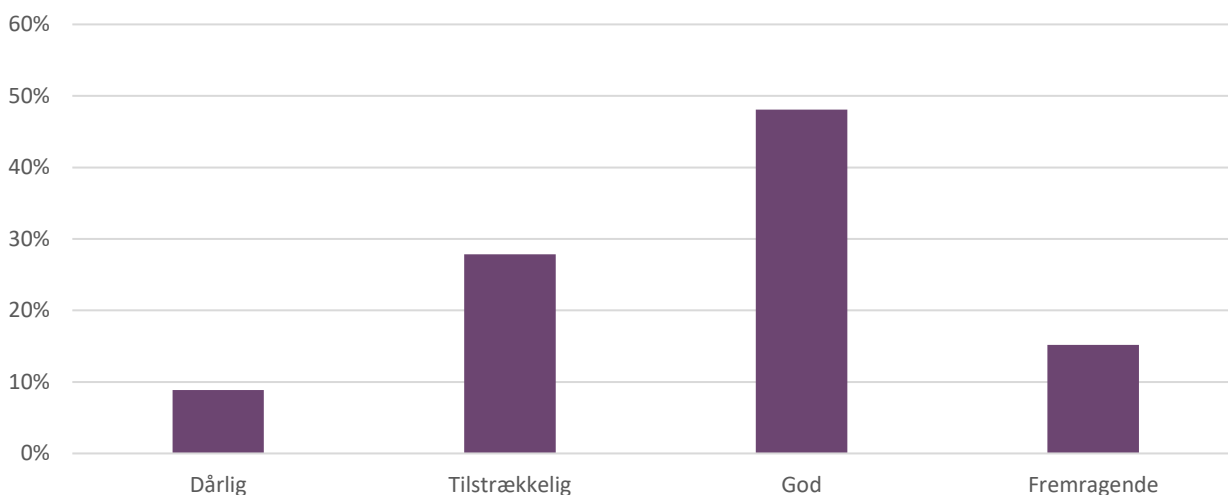
Det støttes af flere kommentarer i spørgeskemaet. Fx fra en respondent, der skriver:

“Mega godt arbejde! og genialt til unge i og med at mange har så meget i hverdagen. Så er det perfekt at man selv kan planlægge, hvornår man har lyst eller brug for lige at se nogle af videoerne.”

Tabel 12

Hvordan vil du bedømme kvaliteten af forløbet?

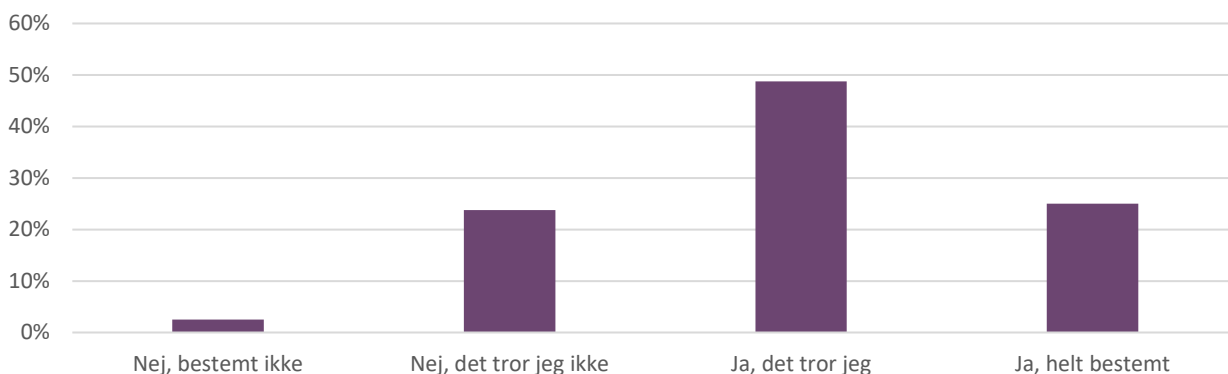
Baseret på 79 besvarelser



I tråd med vurderingerne ovenfor, så svarer 74 % af respondenterne, at de vil anbefale online-forløbet til en ven. Se tabellen herunder.

Tabel 13
Ville du anbefale online-forløbet til en ven med behov for lignende hjælp?

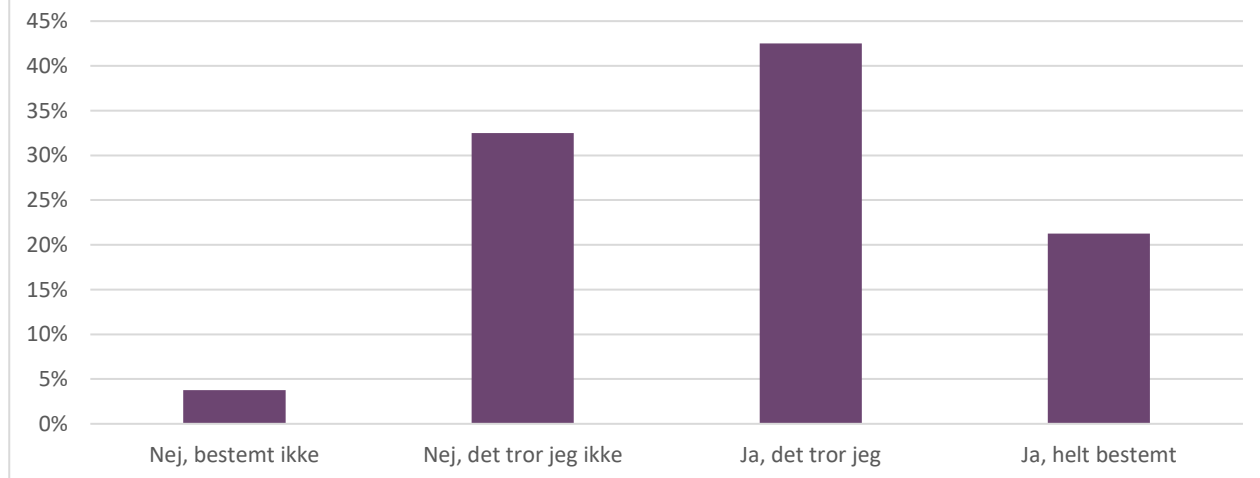
Baseret på 80 besvarelser



Endelig svarer 64% af brugerne, at de ville vende tilbage, hvis de skulle få brug for hjælp igen.

Tabel 14
Hvis du skulle få behov for hjælp igen, ville du så vende tilbage til os?

Baseret på 80 besvarelser



Brugervenlighed

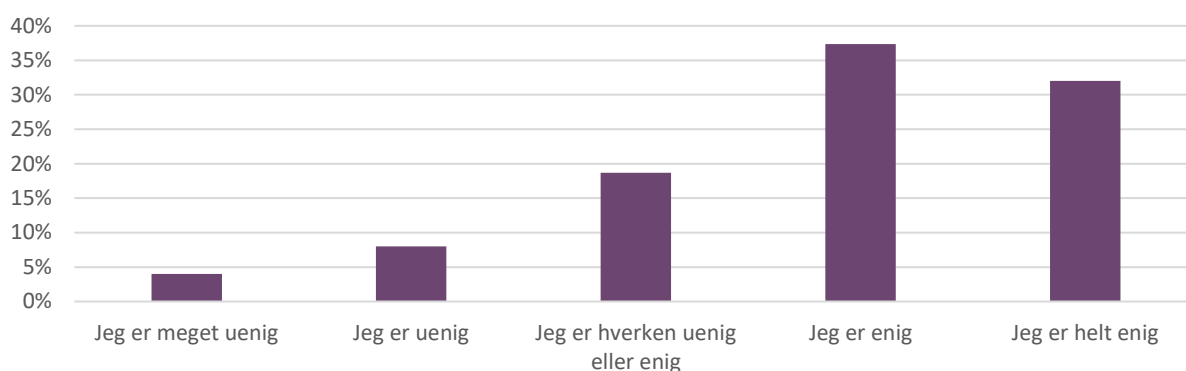
69 % af deltagerne svarer, som det fremgår af tabel 15 herunder, at de er enige eller helt enige i, at online-forløbet er nemt at bruge.

Det afspejler sig også i kommentarer i spørgeskemaet. En deltager skriver fx.

“Jeg synes hjemmesiden er mega simpel og meget overskuelig.”

Tabel 15
**Jeg synes, at online-forløbet
var nemt at bruge**

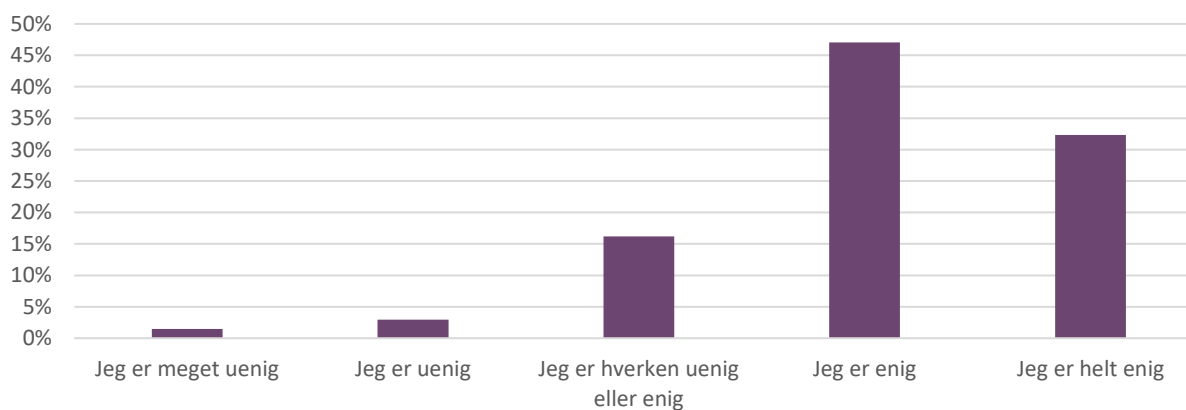
Baseret på 75 besvarelser



I forlængelse heraf svarer 61 %, at de er enige eller helt enige i, at indhold i online-forløbet er let at forstå.

Tabel 16
Indholdet var let at forstå

Baseret på 68 besvarelser



Kan du bruge teknikker i hverdagen?

Endelig spurgte vi deltagere, om de oplever at kunne bruge teknikker fra online-forløbet i hverdagen.

Som det fremgår af tabel 17 herunder, så svarede 45 %, at de er enige eller helt enige i, at de kan bruge teknikker fra forløbet i hverdagen, mens 11 % svarer, at de er uenige.

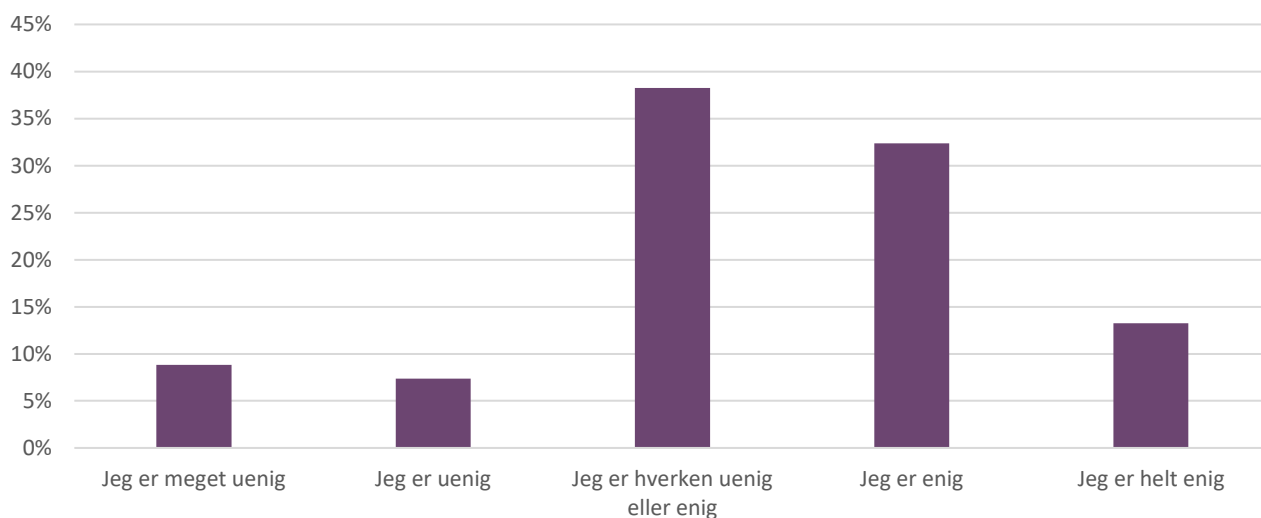
I en kommentar i spørgeskemaet skriver en respondent fx.

“Jeg har fået en bedre forståelse for min angst, og lært, at jeg ikke er mine tanker. Det gør, at jeg kan handle på, hvad jeg vil, i stedet for hvad min angst fortæller mig.”

Tabel 17

Jeg kan bruge teknikker fra forløbet i min hverdag

Baseret på 68 besvarelser



Interviewundersøgelsen

Baggrund

Som supplement til spørgeskemaundersøgelsen lavede vi fire uddybende interviews. Interviewpersonerne blev rekrutteret via det opfølgende spørgeskema, som deltagere modtog 6 uger efter at have meldt sig til undersøgelsen.

Interviewdeltagerne er i alderen 16-45 år, og de er alle piger/kvinder. Vi forsøgte også at rekruttere drenge/mænd til interviews, men det lykkedes ikke inden for tidsrammen.

Generelt har det været sværere end forventet at rekruttere deltagere til interviewene. Der kan være mange grunde til dette. En grund kan være at målgruppen er borgere med angst, der netop derfor kan have svært ved at skulle deltage i et telefoninterview med en fremmed, især hvis angsten er socialfobisk.

De fire interviewdeltagere, som det lykkedes os at rekruttere, havde ret forskellige udgangspunkter i forhold til angst og udfordringer. En oplevede primært angst i eksamenssituationer. En var udfordret af flere diagnoser og psykiske lidelser, blandt andet angst. En tredje oplevede angsten i forbindelse med en stress-sygemelding, og den sidste oplevede angsten sideløbende med en depression.

Interviewene blev gennemført over telefon af en psykolog fra Mindhelper-teamet i perioden 11.-23. november 2021. Hvert interview varede 30 minutter. Som tak for deres deltagelse fik respondenterne et biograftegnekort.

Formålet med interviewene var først og fremmest at undersøge respondenternes:

- brug af online-forløbet.
- holdninger til online-forløbet
- selvoplevede udbytte af online-forløbet.

Et andet vigtigt formål var at få input og idéer til forbedringer af forløbet.

Resultater

Hvordan fandt du online-forløbet?

Vi ønskede at afdække, hvordan deltagere finder online-forløbet, og hvordan de kommer i gang med det. Interviewdeltagerne blev derfor spurgt om, hvordan de har fundet angstforløbet.

Her svarer to, at de har fundet forløbet via en Facebook-annonce, én gennem en annonce på Instagram og den sidste via en pop-up-boks på Mindhelper-skolen.dk.

Omkring opstart af forløbet siger en:

"Jeg fik en reklame på Facebook her i sommers. Så har jeg gået lidt med tanken om, om jeg skulle gøre det, og hvor meget det krævede (...) Jeg var inde i en rigtig dårlig periode, og så havde jeg gemt det som en fane på min telefon. Så så jeg den lige og tænkte 'det prøver jeg'"

En anden siger

"Online-forløbet dukkede op på mit feed på Instagram. (...) Jeg sidder i bussen, så jeg tager lige et screenshot af siden, så jeg kan huske den. Jeg tager det frem et par dage op til, at jeg skal til eksamen."

Det falder altså flere interviewdeltagerne naturligt at gemme forløbet til det tidspunkt, hvor det blev relevant for deres livssituation. Dette understøtter vores tese om, at forløbet kan bruges i hverdagen på de tidspunkter, hvor det passer ind i brugerens liv. Samtidigt viser det også, at selv i svære perioder er det muligt for brugerne at finde ressourcer frem til at gemme forløbet og huske at finde det frem igen.

Overordnet indtryk af forløbet

Deltagerne blev spurgt om, hvad de overordnet synes om online-forløbet. 3 ud af 4 udtaler sig meget positivt om forløbet. Den fjerde er i tvivl om sin holdning til forløbet, da hun ikke har haft overskud til at følge det.

En siger:

"Jeg synes, det er rart, at man kan gøre noget for at få det bedre med nogle af de ting, som man synes er svært (...). Det var i hvert fald mega fedt, at der var noget, man kunne gå ind og læse og et forløb, man kunne deltage i uden, at det skulle hypes helt op."

Hun forklarer, at hun oplever, at forløbet giver hende mulighed for at gøre noget ved sin situation selv, uden at hun behøver at inddrage andre, som hun kan være nervøs for vil sætte ting i gang, som hun måske ikke er klar til. Hun vægter altså muligheden for at bruge forløbet alene højt.

En anden fortæller:

"Altså, jeg synes alt i alt, det er et rigtigt godt forløb.(...) Det virker dog meget rettet mod nydiagnosticerede."

Hun uddyber, at informationen i forløbet starter meget fra bunden, og at det giver god mening, hvis man ikke ved særligt meget om angst. Selv har hun dog haft diagnosen i flere år, og kendte derfor meget af informationen i den psykoedukative del af forløbet i forvejen.

Selvom det generelle indtryk er positivt, så er det forskelligt, hvad interviewdeltagerne lægger vægt på i forhold til forløbet. For en er det anonymitet og selvbestemmelse, som er det vigtigste. For en anden er det indholdet af forløbet og de værktøjer og teknikker, som hun har taget med sig. En tredje lægger særligt vægt på muligheden for at kunne bruge forløbet i sin hverdag.

Indhold, råd og teknikker

Vi spurgte også interviewdeltagerne, om der var noget i forløbet, som de fandt særligt nyttigt eller tog med sig videre.

Flere fremhæver vejrtrækningsøvelserne, som et konkret værktøj, de har inkorporeret i deres hverdag. En deltager sig fx.:

"En af de ting, som jeg har haft virkelig svært ved før i tiden, er at tage offentlig transport. Jeg kunne simpelthen ikke få mig selv til at gå ind i bussen, og når jeg så kom derind, så fik jeg et angstanfald. Men så brugte jeg altid den der 4-7-8 vejrtrækning. Den har virkelig hjulpet mig i nogle situationer."

En anden fortæller ligeledes, at det bedste i online-forløbet var vejrtrækningsøvelserne. Hun siger:

"Jeg tænker hele tiden. Her hjælper det mig at fokusere på vejrtrækningen i stedet for at tænke på alt muligt andet."

Viden og normalisering

En af interviewdeltagerne fortæller om forløbets effekt på hende:

"Da jeg fulgte forløbet første gang, var jeg virkelig stresset, og det havde en beroligende effekt på mig, sådan "okay du er ikke helt fucked up". Og så kom der en periode, hvor jeg kunne mere kognitivt. Så har jeg hørt det igen efterfølgende for at berolige mig og tænke "okay, jeg er på rette vej."

En anden siger:

"Det var rart at få sådan en logisk forklaring på, hvad angst er."

Angst viser sig i kroppen på mange måder og flere interviewdeltagere har oplevet symptomer på angst og tolket disse, som tegn på, at de er ved at blive syge. De kan derfor godt lide, at forløbet lægger vægt på at normalisere og afdramatisere oplevelsen af angst.

Beroligende effekt

Flere af interviewdeltagerne fortæller, at de var glade for værten, som guider deltagere gennem online-forløbet. En siger:

"Jeg kan særligt huske den stemme der. Lige i starten tror jeg, hun kunne have sagt hvad som helst. Jeg havde bare brug for en, man kunne mærke. Med sådan et nervesystem, som bare blafrer, så kan man bare mærke den der ro."

Og hun tilføjer:

"Nogle gange kan jeg mærke angsten dukke op, hvis jeg fx skal have en svær samtale på arbejde. Så kan jeg godt lige høre et afsnit på vej hjem som beroligelse."

Interviewdeltageren bruger altså forløbet som en beroligende lydfil i løbet af dagen, når hun har behov for det - og hun fortsætter med dette selv efter, at hun har gennemført forløbet.

Fastholdelse af læring

Flere af interviewdeltagerne fremhæver, at metaforer og billeder i forløbet fungerer godt og gør indholdet nemmere at huske. En siger fx:

"Og så var det mega godt, at der var nogle visuelle fortællinger. For eksempel det med at se tanker som hundehvalpe. Så når tanker farer rundt i mit hoved, så øver jeg mig i at tænke 'det er bare hundehvalpene'."

En anden siger:

"Der er tit, hvis jeg begynder at få lidt angst, så tænker jeg på bodyguarden eller 4-7-8 vejrtrækningen. Så tænker jeg 'hvad har du egentligt lært, og hvad kan du bruge det til lige nu...'"

På trods af forhøjet angstniveau kan interviewdeltagerne altså huske de ting, de har lært i angstforløbet. Særligt de analogier og metaforer, som bruges til at eksemplificere og understøtte læring i forløbet.

Konfrontation med angsten

I takt med, at interviewdeltagerne bliver klogere på angst gennem forløbet, fortæller de, at der går ting op for dem omkring deres eget liv.

En siger:

"Der var nogle ting, som jeg godt vidste, men som jeg lidt havde undertrykt. Der var fx et spørgsmål i forløbet, hvor der stod noget ala' "fylder angsten meget for dig, og overskygger den alt andet?" Der jeg var sådan lidt PIS, for jeg lader ofte min angst styre mig, og jeg kan godt finde på at aflyse ting i sidste øjeblik, hvis jeg kan mærke at det bliver for meget. Så det fik mig til at indse nogle ting, som jeg måske har prøvet at gemme væk."

En anden deltager fortæller, at forløbet har hjulpet hende med at blive klogere sig selv og på at sætte ord på de symptomer, hun går med. Hun siger:

"Hvor jeg før var lidt uvidende om, hvad det var jeg havde. Så tænker jeg nu... okay, så er det angst, jeg har."

Online-forløbet i brugernes hverdag

Vi spurgte også deltagerne om, hvordan de har brugt forløbet.

En oplever primært angst i forbindelse med eksamenssituationer, men ikke på andre tidspunkter i sin hverdag. Hun fortæller:

"Da jeg sad derhjemme var det mest for at tjekke forløbet ud, og jeg hoppede lidt igennem, hvad der gav mening for mig. (...) Og så har jeg brugt det en gang oppe på skolen lige inden en eksamen med høretelefoner i."

Og hun tilføjer:

"Jeg kan blive helt vildt nervøs, inden jeg skal til eksamen, og så spænder jeg i hele kroppen (...) Og så gik jeg ind og prøvede at følge nogle af de der videoer med vejtrækning, og den med timeglasset. Og det hjalp i hvert fald til lige at slappe af og være sådan "hvad er det værste, der kan ske?"

For denne deltager giver det altså mening at vælge enkelte videoer ud fra forløbet, som hun ser og så bruge vejtrækningsteknikkerne lige inden eksamen.

En anden deltager fortæller:

"Jeg tog forløbet kronologisk. Jeg kan godt lide, når det er helt overskueligt. (...) Der var nogle gange, hvor jeg vidste, at jeg ville have travlt den næste uge, og så kunne jeg godt finde på at tage to moduler i streg."

Hun fortæller videre:

"Jeg får angst på helt bestemte tidspunkter af dagen. Det er meget forudsigeligt. Så var det der, jeg tog fat i forløbet. Og så brugte jeg det også særligt om søndagen. For søndag er bare en øv-dag for mig."

Hun tager altså forløbet fra start til slut, følger videoerne og bruger logbogen. Samtidig varierer hun brugen af forløbet ud fra sit overskud og behov.

En tredje fortæller:

"Jeg hørte det først kronologisk. Og så var der nogle afsnit, som ligesom gav mere mening for mig end andre på daværende tidspunkt. Og så hørte jeg hele forløbet igen, og så var det nogle ANDRE ting, som gav mening for mig. Jeg har både hørt det tre gange kronologisk, men også hørt det sporadisk."

Og hun uddyber ved at sige:

"Da jeg begyndte at arbejde, hørte jeg det på vej til og fra arbejde, for at berolige mig selv og huske på at bruge nogle af redskaberne. (...) 80% af tiden har jeg brugt det som lydfil, og 20% har jeg også har set videoer."

Det er altså forskelligt, hvordan interviewdeltagerne bruger forløbet. Fælles er dog, at de tilpasser det til deres aktuelle situation. Dette bekræfter i høj grad vores ønske om, at forløbet skal være tilgængeligt for brugerne i deres hverdag og give dem mulighed for at fordybe sig i råd og teknikker, hvor og hvornår det passer dem.

Samtidigt giver online-formatet interviewdeltagerne mulighed for at tage forløbet frem og bruge det som beroligende værktøj, når de mærker symptomerne blusse op. Endelig viser de forskellige brugsmønstre, at deltagerne er i stand til at vurdere, hvad der er relevant for dem, og hvordan de får mest ud af forløbet.

Logbogen

Online-forløbet kommer med en logbog i PDF-format med refleksionsspørgsmål og øvelser. I interviewene spurgte vi ind til, om deltagerne har brugt logbogen. To af deltagerne svarer, at de slet ikke har lagt mærke til logbogen. En anden har opdaget logbogen, men ikke brugt den.

Hun fortæller:

"Jeg har set den, men jeg har ikke brugt den. Jeg tror at jeg ikke kunne rumme det i starten, og så kom jeg lidt fra det, fordi jeg hørte det i bilen."

En anden interviewdeltager har opdaget logbogen efter at have set en række videoer, og er derefter begyndt at bruge den.

Hun siger:

"Jeg opdagede den først i modul 3, fordi jeg synes den lå lidt gemt, og jeg havde ikke set den. (...) Så begyndte jeg at bruge logbogen derefter. Jeg synes den er rigtig god. Virkelig rar med billeder. Det er pænt og det er godt, at der ikke lige står 20 linjers tekst, man skal læse før man kan gå i gang med øvelsen. Man har jo hørt det i forvejen, så man ved ligesom, hvad det er man skal over at lave."

Og hun tilføjer:

"Noget af det, jeg tænker allermest over er alle de konsekvenser der er ved, at jeg har angst. Det var meget bemærkelsesværdigt at skrive de her ting ned og lægge mærke til, hvor meget jeg egentligt lader mig begrænse."

Hun fortæller altså, at hun har været glad for at bruge logbogen, samt at skriveøvelserne er noget af det, som hun tager med sig som det vigtigste fra forløbet.

Yderligere siger hun:

"Måske kan I gøre det nemmere at finde logbogen? Og måske kan I lave den som en Word-fil? Jeg havde problemer med at skrive i PDF-filen"

Vi bliver altså gjort opmærksomme på, at logbogen ikke fremgår tydeligt nok i forløbet. Samtidigt kan vi høre på den ene deltager, der faktisk har brugt logbogen, at den har understøttet hendes forløb på en god måde, og hun har været glad for at bruge den. Endelig får vi at vide, at det er en svaghed, at man p.t. ikke kan skrive direkte i logbogen på sin computer, men er nødt til at printe den ud og skrive i den i hånden.

Brugervenlig hjemmeside, men flere efterspørger login-funktion

Generelt oplever interviewdeltagerne Mindhelper-skolen.dk som brugervenlig og indbydende. En siger:

"Det er en virkelig overskuelig hjemmeside. Jeg føler virkelig, at den er nem at finde rundt på. Jeg er ikke så god teknisk, så det var virkelig rart."

En anden fortæller:

"Det er mega rart, at det er så overskueligt. Det er enkelt og minimalistisk. Man skal ikke forholde sig til så mange ting. Man kan hurtigt blive skræmt væk af en hjemmeside med en masse knapper, hvor man skal tage stilling til en masse ting."

En interviewdeltager fortæller dog, at hun har haft svært at finde rundt på siden og finde ud af, hvor hun var kommet til.

"Måske der kunne være en eller anden form for app, hvor der var et skema, så man kan se de videoer og øvelser, der hører til de enkelte lektioner."

Dette støttes af en anden interviewdeltager, der siger:

"Jeg var træt af, at man ikke kunne oprette en bruger, men at jeg skulle gemme fanen hele tiden for at huske, hvor jeg var kommet til.

Ønsket om en login-funktion, der hjælper deltagere med at huske, hvor de er kommet til, går igen i kommentarer i spørgeskemaundersøgelsen.

Videoerne

Om længden af videoerne siger en:

"Det er mega godt er, at videoerne ikke er længere. I hvert fald til at starte med. I starten kunne jeg slet ikke have rummet at lytte til noget, som var meget længere end det. (...) De er så korte afsnittene. Det er sjældent, at man ikke lige har 7 minutter."

Det støttes af kommentarer i spørgeskemaundersøgelsen, hvor en deltager eksempelvis skriver:

"Jeg glæder mig til at tage de sidste moduler. Dejligt at det er videoer, da jeg har svært ved at koncentrere mig, når jeg læser"

Anonymitet

Selvom deltagere generelt efterspørger en login-funktion, så nævnes det også som en styrke, at man kan tilgå forløbet helt anonymt uden at skulle oprette en brugerprofil.

En enkelt af interviewdeltagerne siger i forlængelse heraf, at obligatorisk login vil kunne få hende til at afholde sig fra at bruge forløbet. Hun siger:

"Jeg synes det var mega rart, at det var så anonymt. Det var ikke noget, hvor du kunne risikere at få mega meget opmærksomhed, som hvis du var oprettet et sted. Jeg er ikke super god i sådan noget, så jeg synes det var rart, at jeg selv kunne gå ind og navigere i det. (...) Selvom det ville være anonymt, så er det stadig ikke ligeså privat, hvis der skal logges ind."

Bred målgruppe

Selvom online-forløbets primære målgruppe er unge i alderen 15-25 år, så viser evalueringen, at forløbet også bliver brugt af mange over 25 år. En af interviewdeltagerne er således 45 år. Vi spurgte hende, hvilken betydning det har haft for hendes oplevelse af forløbet. Hun siger:

"Jeg kunne godt mærke og høre, at det var tiltænkt en yngre målgruppe (...) Det var mest i eksemplerne, at jeg følte, at det ikke var målrettet mig. Men det var ikke sådan, at jeg følte mig talt ned til. Man kunne jo godt tænke, at det ville blive sådan lidt barnligt. Men det synes jeg nu ikke. (...) Det gjorde mig ikke noget, for jeg kunne jo bare tilpasse det mit eget liv"

Interviewdeltageren oplever det med andre ord ikke som et problem, at forløbet er udviklet til en yngre målgruppe. Dette understøttes af spørgeskemaundersøgelsen, der viser, at deltagere over 25 år oplever den samme reduktion i angst- og depressionsniveau i undersøgelsesperioden, som deltagere i alderen 15-25 år.

Når brugeren også modtager anden behandling

En af interviewpersonerne har fulgt online-forløbet sideløbende med, at hun har været i behandling hos en privatpraktiserende psykolog, der arbejder ud fra en metakognitiv tilgang. Om dette siger hun:

"Det har fungeret mega godt, for der er mange ting, som går igen. (...) De ting, psykologen har sagt, jeg har skulle have fokus på er blevet understøttet af forløbet."

Fordelen er her, at metakognitiv terapi og Acceptance and Commitment Therapy (ACT), som online-forløbet bygger på, på flere punkter ligger tæt op ad hinanden. Men der vil selvfølgelig også være scenarier, hvor en psykolog arbejder ud fra en metode, der ligger længere fra online-forløbet, og hvor online-forløbet derfor ikke vil kunne supplere behandling på samme måde.

Svært at fastholde motivationen

En af interviewdeltagerne fortæller, at hun ikke har haft overskud til at bruge forløbet, og forklarer det blandt andet med fraværet af personlig guidning. Hun siger:

"Jeg personligt savnede nok lidt sms eller telefonopkald, fordi jeg havde lidt svært ved selv at gå ind og læse mailene og se videoer. Så hvis der var nogle som sms'ede, skrev eller lavede opkald, havde nok gjort det nemmere for mig."

At det for nogle deltagere er svært at fastholde motivationen går igen i kommentarer i spørgeskemaundersøgelsen. Ligesom det viser sig i det høje frafald mellem det indledende og det opfølgende spørgeskema.

Webanalyse

Baggrund

Vi har tilknyttet statistik-værktøjet Plausible Analytics på Mindhelper-skolen.dk, hvor online-forløbet om angst ligger.

I dette afsnit dykker vi blandt andet ned i:

- hvor mange besøgende, der er på online-forløbet om angst.
- hvor mange lektioner de besøgende gennemfører.
- hvor de besøgende kommer fra.
- hvordan de besøgende vurderer forløbet.

Resultater

Unikke besøgende på online-forløbet om angst

Der var 38.484 unikke besøgende på online-forløbet om angst i perioden 1. februar til 30. november 2021.

Grafen herunder viser udvikling i antal unikke besøgende måned for måned.



Som det fremgår, så sker der en markant stigning i antallet af besøgende i august måned. Det hænger sammen med, at vi her starter annoncering på Facebook og Instagram for at rekruttere deltagere til spørgeskemaundersøgelsen.

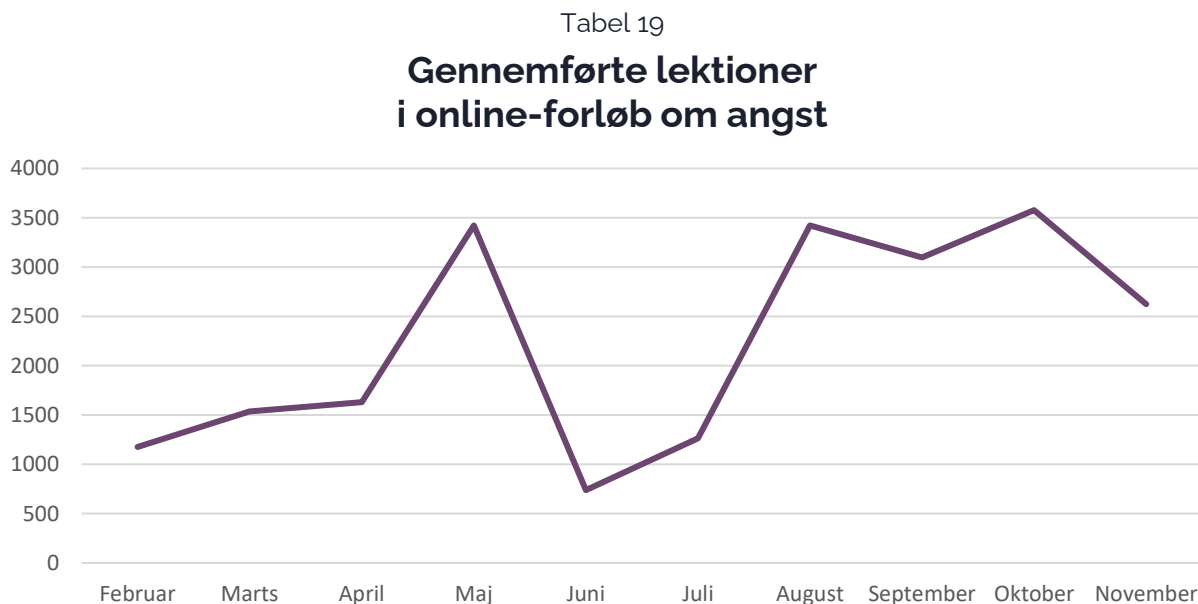
Cirka en tredjedel af de besøgende i august kommer således fra betalte annoncer på Instagram og Facebook. Rekrutteringen kører med varierende intensitet frem til udgangen af oktober. I samme periode starter vi en kampagne, hvor vi sender e-mails og trykte materialer ud til fagpersoner over hele landet, der arbejder med unge.

Trods et forhøjet besøgstal i august, september og oktober på grund af annoncering, ser vi en støt stigning i antallet af unikke besøgende på Mindhelper-skolen.dk i hele perioden.

Gennemførte lektioner i online-forløbet om angst

Der er i perioden 1. februar til 30. november 2021 blevet gennemført 22.457 lektioner i online-forløbet. En lektion registreres som gennemført, når en besøgende har set minimum 90 % af en video.

Grafen herunder viser antal gennemførte lektioner fordelt på måneder.



Som det fremgår så er der en markant stigning i antallet af gennemførte lektioner fra august 2021. Det hænger igen sammen med, at vi her begynder at rekruttere deltagere

til spørgeskemaundersøgelse via annoncer på sociale medier. Rekrutteringen løber frem til udgangen af oktober 2021.

I maj 2021 kontakter vi en større gruppe fagpersoner, der arbejder med unge, og fortæller dem om online-forløbet. Det giver også et tydeligt udslag i antallet af gennemførte lektioner.

Vi kan ikke trække data på, om lektioner er gennemført af unge i den primære målgruppe eller af eksempelvis fagpersoner, der arbejder med unge. Men vi formoder, at stigningen i netop maj bliver drevet frem af fagpersoner, der gennemser lektioner for at vurdere, om de skal anbefale forløbet til unge.

Da deltagere p.t. ikke logger ind i online-forløbet, har vi ikke mulighed for at trække statistik på, hvor mange lektioner de enkelte deltagere gennemfører.

Gennemførte lektioner fordelt på moduler

Online-forløbet om angst er delt ind i seks moduler. Tabellen herunder viser hvor mange lektioner, der er blevet gennemført i de 6 moduler i undersøgelsesperioden.

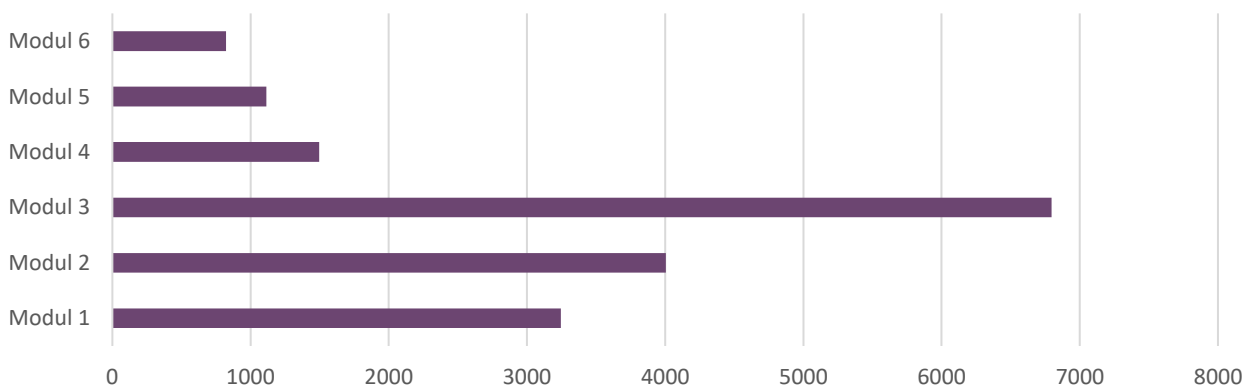
Ikke overraskende bliver der gennemført flest lektioner i modul 1-3, mens antallet af gennemførte lektioner daler jo længere ned i forløbet, deltagerne kommer.

At modul 1-3 er det mest benyttede passer godt med måden forløbet er bygget op, da den vigtigste viden netop præsenteres i disse tre moduler.

Rent praktisk så varierer antallet af lektioner fra modul til modul. I modul 3 er der eksempelvis ni lektioner, mens modul 5 og 6 kun indeholder tre lektioner. Det forklarer, at modul 3 har flest gennemførte lektioner i perioden. Jf. tabellen herunder.

Tabel 20

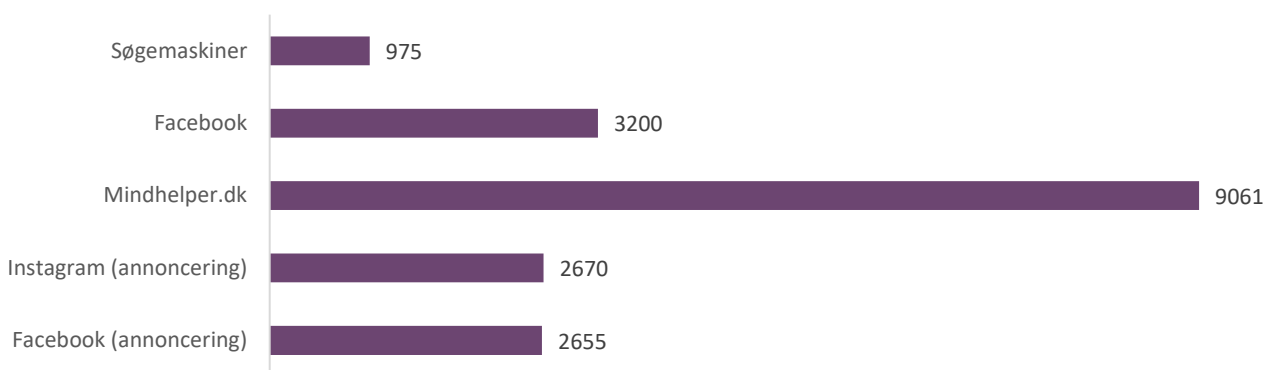
Gennemførte lektioner fordelt på moduler



Hvor kommer de besøgende fra?

Besøgende kommer ind på online-forløbet via mange forskellige kilder fx skole-intra, AULA, kommunale hjemmesider og diverse hjælpetilbud. Tabellen herunder viser de største trafikklider. 'Annoncering' henviser til, at der er tale om trafik genereret af en annonce.

Tabel 21
**De fem største trafikklider
til online-forløbet**



Som det fremgår, så er Mindhelper.dk den største trafikkilde til online-forløbet i hele perioden. Det er ikke overraskende, da vi har haft over 1,2 millioner besøg på Mindhelper.dk det seneste år, og sitet rummer et stort tema om angst samt en række brevkassesvar, hvorfra vi linker til online-forløbet.

Hvad synes besøgende om videoer i online-forløbet?

Under alle videoer i online-forløbet har besøgende mulighed for at angive, om de oplever videoen som nyttig eller ej. Deltagere kan desuden uddybe deres vurdering med en kommentar.

Der er blevet givet feedback til videoer i online-forløbet i alt 1.367 gange i perioden 1. februar 2021 - 30. november 2021.

Feedbacken fordeler sig med 95 % positive vurderinger og 5 % negative vurderinger.



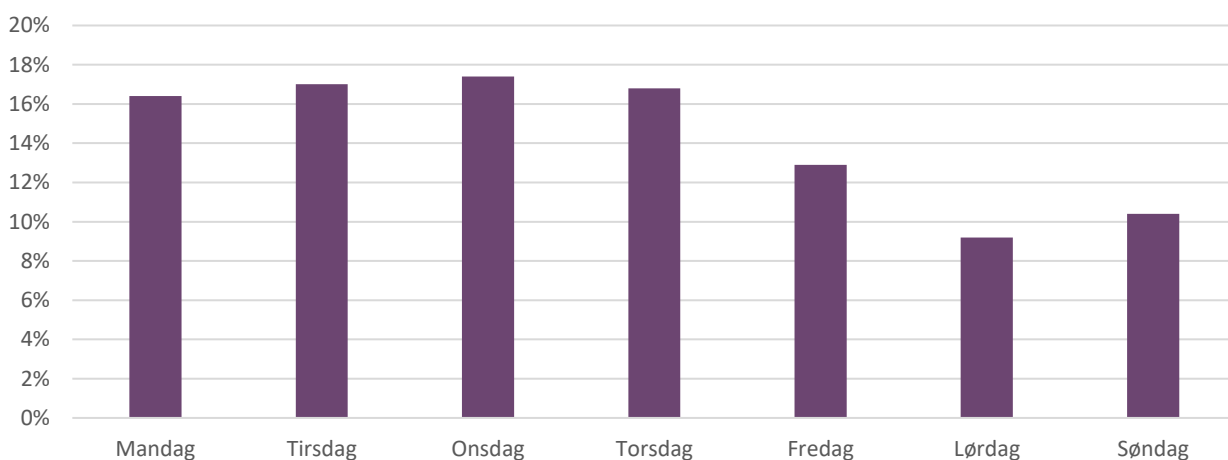
Besøg fordelt på ugedage og tidspunkter

I tabel 22 ses fordelingen af besøg på de forskellige ugedage. Selvom mængden af besøgende falder lidt i weekenden, så er det samlet næsten 20 % af trafikken, der falder på en lørdag eller en søndag.

Det samme billede ser vi i tabel 23, hvor besøg er fordelt på tidspunkt på dagen. Her kommer mange ind i dagtimerne, men en stor andel af de besøgende kommer om aftenen og først på natten.

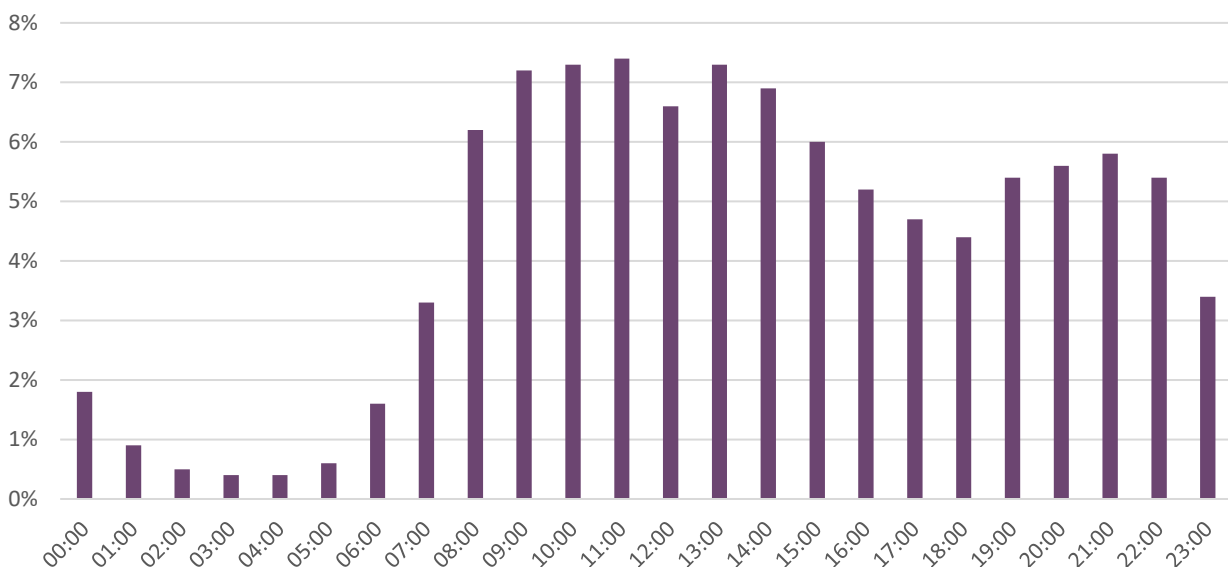
Tabel 22

Besøg fordelt på dage i ugen



Tabel 23

Besøgende fordelt på timer i døgnet



Har du spørgsmål?

Har du spørgsmål til online-forløbet om angst eller evalueringen, så skriv endelig til os på vej@mindhelper.dk.