

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0731820186
Förvaltare/Utgivare*	Psykologpartners W&W AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2026-03-31
<i>Informationsdatum är det datum då formuläret fylldes i</i>	

* = Obligatorisk fråga

För att skapa transparens kring programmen som används i SibeR så beskriver utgivaren sina behandlingsprogram enligt denna checklista som har harmoniserats med värderingsmall för internetbaserade behandlingsprogram utformat av Nationell kompetensgrupp för Internetbaserade program/Nationell Samverkan för Kunskapsstyrning (NSK) vid SKL hösten 2016. Programbeskrivningarna kommer läggas upp på <https://siber.registercentrum.se> i pdf-format under rubrik Behandlingsprogram.

Vid frågor, kontakta koordinator för SibeR, se siber.registercentrum.se

Instruktion: För att markera en kryssruta i word-dokument-version, ställ markören före rutan och slå mellanslag. För övrigt besvaras check-listan med fritext i avsedda tabellområden.

1.1 ALLMÄNT

Behandlingsprogrammets namn:

Med behandlingsprogram avses en beskrivning av målgrupp för och ursprung till programmet, dess format och innehåll.

Adhd-hjälpen, Adhd-hjälpen Plus	KOD: ADHPAR
---------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

5.0	(1.0-10.0)
-----	------------

Versionsnummer för behandlingsprogram ändras med nytt versionsnummer vid mer genomgripande förändring av behandlingsprogram. Inför en större ändring kontaktas koordinator i SibeR.

Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2020	(ÅÅÅÅ)
David Brohede, Elin Melander och Emma Gårdbro designade och skrev manus till programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners. Projektet drevs i samarbete med företaget Usify AB. Projektet delfinansierades av vinsten från PTS innovationstävling "Arbetsmarknad för alla".	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2026-03	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

Psykologpartners W&W AB	Ev kommentarer:
-------------------------	-----------------

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Mild till måttlig adhd hos yrkesverksamma
--------------	---

Syfte (en eller flerval):

☒ Behandling	
☐ Återfallsprevention	
☐ Prevention	
☐ Utbildning	
☐ Annat, specificera	

Ålder (en eller flerval):

☒ Mer än eller lika med 18 år	
☐ Annan åldersgrupp, ange:	

Språk (enval):

☒ Svenska	
☐ Annat språk än svenska, ange:	

Anpassning för funktionshinder (flerval):

☐ Synskadade	
☒ Hörselskadade	
☐ Annat, specificera:	

Vilken hårdvara är behandlingsprogrammet i aktuell plattform optimerat för? (en eller flerval):

☒ Dator med internet	
☒ Mobil	
☒ Läsplatta	
☐ Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:

1.3 KONTEXT

Vilken population är programmet ursprungligen utvecklat för (en eller flerval):

☒ Primärvård	
☒ Psykiatri	
☐ Somatisk vård	Ange område:
☐ Allmän befolkning	
☐ Annat	Specificera:

Krav på behandlarkompetens:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Grundläggande psyko-terapeutisk utbildning i KBT eller motsvarande. Utbildning i internetbehandling som metod, behandlarfärdigheter och det specifika programmet

Finns det rekommendationer om specifik vårdprocess (bedömningsrutin, behandlingskontext, uppföljningsrutiner) för att programmet ska fungera:

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Fullvärdig klinisk bedömning, behandlarkontakt via text, telefon eller träff, avslutande kontakt. Uppföljning vid behov. Stöd som tillägg till verksamhetens/regionens lathundar finns på hemsida för behandlare.

Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:

SOB

Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:

SOB och egen plattform (KBTonline)

Användningsområden hittills (flerval):

☒ Forskning

☒ Hälso- och sjukvård

☐ Annat, specificera:

Om programmet använts i vården, ange inom vilka verksamheter/enheter samt ungefärligt antal patienter och från när:

Programmet har använts i reguljär vård sedan 2021. I dagsläget används programmet av åtta regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är i dagsläget 1091 st (2026-03-30).

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verk samma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Adhd-hjälpen är ett behandlingsprogram som bygger på KBT. Interventioner i programmet berör både patientens miljö och beteenden och är designade för att hjälpa personer med adhd att fungera bättre i vardagen.

Finns det en publicerad förlaga i bok eller manual?

☒ Nej

☐ Ja, specificera:

Är programmet anpassat efter ett normkritiskt perspektiv – är text, bilder, språk eller annat utformat med hänsyn till variationer inom avsedd målgrupp?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:	Programmet är byggt på valbara moduler vilket är tänkt att ta hänsyn till variationer inom målgruppen avseende symtom. Programmets textstycken har ett läsbarhetsindex på strax över 30 poäng, vilket klassas som Mycket lättläst till lättläst. Hänsyn har tagits till olika livssituationer i texten samt olika bakgrund. I skapandet av programmet har även intervjuer med olika personer med adhd genomförts för att exempel och moduler ska vara så nära den aktuella målgruppens upplevelser av vad som blir problematiskt i vardagen som möjligt.
--	--

Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?

☐ Nej	
☒ Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):	I Plus-varianten skattas AAQoL, WHODAS 2.0 och MADRS-S vid start och avslut. Följande formulär kan aktiveras (t.ex. om behandlaren vill följa upp ett särskilt mått varje modul): PDSS-SR, SPIN, OCI-R, PHQ-9, ISI, PSS-10, GAD-7, MADRS-S, PCL-5, SHAI-14, KEDS, WHODAS, AUDIT, AAQOL, ASRS, EDE-Q, CIA samt MADRS-S fråga 9 om livslust.

Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☒ Nej	
☐ Ja, specificera:	

Totalt antal ord i fast text till patienten:

21 000	(heltal)
--------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

31	(heltal)
----	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

10	(0-20, heltal)
----	----------------

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

Avses antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för att ha fullföljt hela programmet

8	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som patienten förväntas genomgå oavsett problembild.

2	(0-30, heltal)
---	----------------

Antal valbara behandlingsavsnitt:

Med valbara behandlingsavsnitt avses moduler som man kan välja från för att anpassa behandlingen till patientens specifika problembild

19	(0-30, heltal)
----	----------------

Ingår moduler som riktar sig till närstående/föräldrar:

- ☐ Ja, obligatoriskt
☐ Ja, valfritt
☒ Nej

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt för närstående:

Med obligatoriska behandlingsavsnitt avses förbestämda moduler som närstående/förälder förväntas genomgå oavsett problembild.

0	(0-30, heltal)
---	----------------

Kan ordningsföljden av modulerna anpassas efter patientens behov (enval):

- ☒ Ja, till stor del
☐ Ja, till viss del
☐ Nej, i liten utsträckning

Om ja, ange metod för anpassning:

- ☒ Patienten väljer
☒ Behandlaren väljer
☐ Fri ordning
☐ Algoritmstyrd

Beskriv kort innehållet i varje behandlingsavsnitt/modul (syfte, innehåll, övningar/arbetsblad, hemuppgifter) samt markera om modulen är förbestämd eller valbar:

Om programmet också innefattar ett parallellt program för föräldrar/närstående så beskriv dessa moduler efter modulerna som riktar sig till patienten

Modul 1 (exempeltext) ☐ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
Innehåll	Introduktion till KBT och information om paniksyndrom. Vad är rädsla, ångest och panikattacker? Vad händer i kroppen? Vilka tankar och tolkningar har betydelse? Vilka beteenden?
Övningar/Arbetsblad	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
Hemuppgifter	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

Modul "Intro till Adhd-hjälpen" ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort psykoedukation om adhd och introducerar patienten till Adhd-hjälpen och alla programmets funktioner.
Innehåll	- Välkommen till Adhd-hjälpen - Översikt - Vad kan du förvänta dig? - Planera ditt arbete - Nästa steg - Vad är adhd? - Vad blir svårt? - Välgval
Arbetsblad/övningar	- Planera ditt arbete med Adhd-hjälpen - Vad blir svårt? - Välgval: patienten får här välja vilken modul hen vill arbeta med i kommande vecka.

Hemuppgifter	- Inga hemuppgifter
---------------------	---------------------

Modul "Jag har svårt att upprätthålla rutiner" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra det svårare att upprätthålla rutiner och presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med rutiner.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Att göra listan - Förbered Att-göra-listan - Kommentatorn - Förbered Kommentatorn - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Att-göra-listan: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Kommentatorn: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag har svårt att upprätthålla rutiner" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med att upprätthålla rutiner.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Mono-tasking - Förbered Mono-tasking - Belöningssystem - Förbered Belöningssystem

	- Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Mono-taskning: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktygen under en vecka. - Förbered Belöningssystem: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktyget under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Jag har svårt att planera min tid" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra det svårare att planera sin tid och presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Kalendern - Förbered Kalendern - Kalibrera tidsapparaten - Förbered Kalibrera tidsapparaten - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Kalendern: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Kalibrera tidsapparaten: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka.

	- Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag har svårt att planera min tid" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med att planera sin tid.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Känslan som drivkraft - Förbered Känslan som drivkraft - Bryt ned i delmål - Förbered Bryt ned i delmål - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Känslan som drivkraft: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Bryt ned i delmål: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Jag tappar ofta bort saker" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra det svårare att hålla ordning så sina saker och
--------------	--

	presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Kategorisering och organisering - Förbered Kategorisering och organisering - Acceptera mera - Förbered Acceptera mera - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Kategorisering och organisering: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Acceptera mera: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag tappar ofta bort saker" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med att hålla ordning på sina saker.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Pappersinsamlaren - Förbered Pappersinsamlaren - Ritualer - Förbered Ritualer - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval

Arbetsblad/övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Pappersinsamlaren: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Ritualer: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Jag känner mig ofta stressad" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra att man ofta känner sig stressad och presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Back to basics - Förbered Back to basics - Köp dig mer tid - Förbered Köp dig mer tid - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Back to basics: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Köp dig mer tid: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen.

	- Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag känner mig ofta stressad" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att minska långvarig stress.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Livets tallriksmodell - Förbered Livets tallriksmodell - Spola tillbaka bandet - Förbered Spola tillbaka bandet - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Livets tallriksmodell: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Spola tillbaka bandet: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Jag har svårt att hålla fokus" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra det svårare att hålla fokus och presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Din lilla bubbla

	- Förbered Din lilla bubbla - Uppmärksamhetsträning - Förbered Uppmärksamhetsträning - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Din lilla bubbla: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Uppmärksamhetsträning: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag har svårt att hålla fokus" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med att hålla fokus bättre.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Varningslampan - Förbered Varningslampan - Hitta ditt spann - Förbered Hitta ditt spann - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Varningslampan: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Hitta ditt spann: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan.

	- Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Jag får ofta problem i mina relationer med andra" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till varför adhd-symtomen kan orsaka problem i relationer med andra och presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Handbromsen - Förbered Handbromsen - Aktivt lyssnande - Förbered Aktivt lyssnande - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Handbromsen: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Aktivt lyssnande: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "Mera: Jag har svårt att hålla fokus" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar ett verktyg för att hantera svårigheter i relationer med andra.
Innehåll	- Hej igen!

	- Veckans verktyg - Beteendeanalys - Förbered Beteendeanalys - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Beteendeanalys: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktyget under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktyget. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktyget under veckan.

Modul "Jag har svårt att hantera mina känslor" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen ger en kort introduktion till mekanismerna bakom varför adhd-symtomen kan göra det svårare att hantera sin känslor och presenterar ett verktyg för att hantera svårigheterna bättre.
Innehåll	- Känner du igen dig? - Varför är det svårt? - Reflektera! - Veckans verktyg - Känslspaning - Förbered Känslspaning - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Reflektera!: Korta frågor om huruvida patienten känner igen sig i psykoedukationen samt undersökande av motivation till förändring. - Förbered Känslspaning: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktyget under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktyget.

	- Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktyget under veckan.

Modul "Mera: Jag har svårt att hantera mina känslor" ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Modulen presenterar två verktyg för att hantera svårigheterna med att hantera känslor bättre.
Innehåll	- Hej igen! - Veckans verktyg - Fyrkantsandning - Förbered Fyrkantsandning - Gör tvärt emot - Förbered Gör tvärt emot - Öva under veckan - Hur gick det? - Snyggt jobbat! - Vägval
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hej igen!: Korta frågor om varför patienten valt att arbeta vidare med denna svårighet samt patientens motivation, tro på förändrings och lärdomar. - Förbered Fyrkantsandning: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Förbered Gör tvärt emot: Patienten skapar en plan för att arbeta med verktyget under en vecka. - Hur gick det?: Patienten följer upp hur det gått att arbeta med verktygen under veckan. - Snyggt jobbat!: Patienten får beskriva vad hen tar med sig av veckans arbete med verktygen. - Vägval: Patienten väljer vad den vill arbeta med under nästkommande vecka.
Hemuppgifter	- Öva under veckan: Patienten följer sin plan för övning i att använda verktygen under veckan.

Modul "EXIT" ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Då patienten genomfört de moduler som patient och behandlare gemensamt bestämt att patienten ska jobba med och de 10 behandlingsveckorna löpt ut är behandlingen slut. I exitmodulen sammanfattas behandlingen och patienten skapar själv en vidmakthållandeplan.
Innehåll	- Vadå slut? - Din Adhd-hjälp - När svårigheter kommer

	- Visa medkänsla med dig själv - Tappat dina verktyg? - Din plan framåt - Du fixade det!
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Din Adhd-hjälp: Patienten får svara på frågor rörande förändring och resa genom programmet. - Din plan framåt: Vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	- Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Självmedkänsla ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att patienten ska få en förståelse för vad självmedkänsla är, vilka situationer som ofta triggat självkritiska tankar, samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.
Innehåll	- Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa? - Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Övningar under modulen
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Lägg märke till din inre kritiker - Få distans till dina kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Sammanfattning
Hemuppgifter	- Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Sömn ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Syftet är att ge patienter med sömnbesvär nya förhållningssätt och metoder för att förbättra sin sömn.
Innehåll	- Information om olika typer av sömnbesvär - Kartläggning av egna sömnsvårigheter - Kunskap om vad som påverkar nattsömnen - Genomgång av strategier: - Sömnhygien - Regelbundna sovtider - Stimuluskontroll - Acceptans och medveten närvaro - Sammanfattning och avslut
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hur ser dina sömnproblem ut? - Dina nya sömnvanor - Acceptans och medveten närvaro för dig

Hemuppgifter	- Patienten uppmanas att hålla fast vid nya sömnvanor under några veckor.
---------------------	---

Tilläggsmodul Problemlösning ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Syftet är att öka patientens färdigheter i problemlösning genom övning i detta enligt en strukturerad modell.
Innehåll	- Identifiera och rangordna problem - Välja problem att arbeta med - Arbete med problemlösning i fem steg (se arbetsblad nedan) - Sammanfattning och avslut
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Min problemlista - Min rangordning - Steg 1: Ringa in problemet - Steg 2: Tänk ut möjliga lösningar - Steg 3: Lista för- och nackdelar - Steg 4: Välj en lösning och testa den - Steg 5: Utvärdera hur det gick
Hemuppgifter	- Patientens valda lösning testas under veckan. Patienten kommer sedan tillbaka till modulen och utvärderar hur det gick.

Tilläggsmodul Relationer ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Syftet är att förbättra olika typer av relationer genom förändrat förhållningssätt och beteende.
Innehåll	- Introduktion, betydelsen av relationer samt egen reflektion - Vanliga utmaningar i relationer: - Kommunikationsproblem - Konflikthantering - Svårigheter att stå upp för sig själv - Verktyg och praktiska övningar för förbättring av relationer: - Verktyg 1: Aktivt lyssnande och "Jag-budskap" - Verktyg 2: Bråka på ett bra sätt - Verktyg 3: Respektera dig själv och andra - Verktyg 4: Multiverktyg för beteendeförändring - Sammanfattning och reflektion
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Förändringen börjar med dig: Vad vill du utveckla? - Vanliga utmaningar i nära relationer - Verktyg 1: Lyssna Aktivt och använd "Jag-budskap" - Jag-budskap - Verktyg 2: Bråka på ett bra sätt - Öva på att stå upp för dig själv

	- Verktyg 4: Multiverktyg för beteendeförändring i relationer - Sammanfattning
Hemuppgifter	- Patienten uppmanas att testa flera av strategierna under veckan.

Tilläggsmodul Vägar framåt ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Syfte	- Syftet är att hjälpa patienten tydliggöra vilka hinder som finns i behandlingsarbetet och fatta beslut om en plan för hur hen ska gå vidare.
Innehåll	- Introduktion - Tre saker som påverkar dig och din behandling: - Förmåga (psykisk och fysisk) - Möjligheter (livssituationen/omgivningen, som stökig hemmiljö) - Motivation (inre resp. yttre hinder, som låg tilltro eller avsaknad av uppmuntran) - Reflektera över vad som påverkar ditt arbete med behandlingen - Exempel på lösningar - Skriv ned din möjliga väg framåt - Sammanfattning
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Hur ser din förmåga att fortsätta behandlingen ut? - Hur ser dina möjligheter att jobba med behandlingen ut? - Beskriv eventuella inre hinder som försvårar - Beskriv eventuella yttre hinder som försvårar - Vilka slutsatser kan du dra? - Skriv ned möjlig väg framåt
Hemuppgifter	- Patienten uppmanas att stämma av vägen framåt med sin behandlare

1.5 KOMMUNIKATIONSFORMER

Krav på teknisk plattform – via vilka typer av kommunikationssätt presenteras innehållet? (flerval)

- ☒ Text
- ☒ Animeringar
- ☐ Interaktiv grafik (t ex enklare spel)
- ☒ Bilder/figurer
- ☒ Ljud
- ☒ Video
- ☐ 3-D virtual reality

☒ Formulärhantering

Krav på obligatoriska moment för att patienten ska kunna fullfölja behandlingen? (flerval)

- ☐ Inga
- ☒ Arbetsblad
- ☐ Påminnelser

☐ Annat, specificera:

Återkoppling/ stöd för att programmet ska fungera som avsett (enval):

- ☐ Utan återkoppling
- ☐ Standardiserad återkoppling (samma oavsett vad patienten svarar)
- ☐ Personligt anpassad återkoppling baserad på patientens svar (automatiserad)
- ☒ Individualiserat behandlarstöd

Vilka möjligheter till kommunikation med patienten finns för att programmet ska fungera optimalt? (enval eller flerval)

- ☐ Saknas
- ☒ Asynkron (epost, SMS, etc)
- ☒ Synkron (video, chatt, telefon)
- ☒ Kombinerad asynkron och synkron

Beskriv i fritext grundkrav på tvåvägskommunikation (frivilligt):

Stöd sker varje vecka via telefon, video, text eller träff beroende på patient och verksamhet. Vanligast är kommunikation veckovis med text.

Rekommenderad frekvens av återkoppling:

En gång per vecka

Behandlare kan följa vad patienten gör och kommentera detta (individuellt gränssnitt)

- ☒ Ja
- ☐ Nej

2. UTVÄRDERING

Har det internetbaserade behandlingsprogrammet utvärderats vetenskapligt?

- ☒ Ja
- ☐ Utvärdering pågår, ännu inte publicerad
- ☐ Nej

Om ja, typ av studie/er	Referenser
RCT	Engström, E., & Olsson, E. (2023). IKBT vid ADHD - effekt på upplevd livskvalitet och ADHD-symptom hos vuxna. Uppsala Universitet.
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	

Annan typ av kvantitativ studie	Casper Hjorth, E. & Johansson, K. 2021. Internetförmadlad KBT för ADHD-patienter vid specialistpsykiatrisk mottagning – en pilotstudie. Region Jämtland Härjedalen.
Kvalitativ studie patientupplevelser	Engström, E., & Olsson, E. (2023). IGBT vid ADHD - effekt på upplevd livskvalitet och ADHD-symptom hos vuxna. Uppsala Universitet.
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	