

<b>Kontaktperson*</b>	Sarah Vigerland
<b>Kontaktuppgift (e-post) *</b>	Sarah.vigerlandsll.se
<b>Kontaktuppgift (telefon)</b>	08 514 522 10
<b>Förvaltare/Utgivare*</b>	BUP Internetbehandling, Region Stockholm
<b>Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)</b>	2019-12-16 + 2021-06-08
<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.

## 1.1 ALLMÄNT

### Behandlingsprogrammets namn:

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

BIP:s ångestprogram för barn	KOD: ANGBIP
------------------------------	-------------

### Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

3.1	(1.0-10.0)
-----	------------

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

### Källa, datum när behandlingsprogrammet skapades och av vem:

2011	(ÅÅÅÅ)
Behandlingen är utvecklad av medlemmar i Eva Serlachius forskargrupp. Första versionen av behandlingen var utformad för barn (8-12 år), hade inte en veckovis struktur, var 10 veckor lång och var generisk (utvärderad i en pilotstudie och en randomiserad kontrollerad studie (RCT)). I version två infördes veckovisa moduler, behandlingen förlängdes till 12 veckor och separata diagnosspecifika versioner gjordes (utvärderad i en pilotstudie och en RCT). I den tredje versionen av behandlingsprogrammet behölls den veckovisa strukturen men programmet blev åter generiskt för att fungera bättre i en klinisk miljö (utvärderad i en öppen studie i klinisk miljö, ännu ej publicerad).	Personer, beskrivning

### Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2020-01-27	(ÅÅÅÅ-MM)
------------	-----------

### Förvaltare/utgivare:

BUP Internetbehandling	Ev kommentarer:
------------------------	-----------------

## 1.2 MÅLGRUPP

### Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ångestsyndrom (social ångest, separationsångest, generaliserat ångestsyndrom, paniksyndrom, agorafobi, specifik fobi)
--------------	---

### Syfte (en eller flerval):

Behandling

Återfallsprevention

Prevention

Utbildning

<input type="checkbox"/> Annat, specificera	
---	--

### Ålder (en eller flerval):

Mer än eller lika med 18 år

<input checked="" type="checkbox"/> Annan åldersgrupp, ange:	Utvärderat för 8-12 år
--	------------------------

### Språk (enval):

Svenska

<input type="checkbox"/> Annat språk än svenska, ange:	
--	--

### Anpassning för funktionshinder (flerval):

Synskadade

Hörselskadade

<input type="checkbox"/> Annat, specificera:	Innehållet i alla ljudfiler och filmer finns även att läsa.
--	---

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

Dator med internet

Mobil

Läsplatta

<input type="checkbox"/> Hög internetkapacitet, mer än:	Kommentar:
---	------------

## 1.3 KONTEXT

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

Primärvård

Psykiatri

<input type="checkbox"/> Somatisk vård	Ange område:
--	--------------

Allmän befolkning

<input type="checkbox"/> Annat	Specificera:
--------------------------------	--------------

**Krav på behandlarkompetens:** Nej Ja, specificera:

Grundläggande KBT-utbildning

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

Grundläggande barnpsykiatrisk bedömning innan behandling för att bedöma insatsens lämplighet samt uppföljningar direkt efter och tre månader efter avslutad behandling. I studier har det visat sig att om familjerna har börjat exponera under behandlingstiden så kan förbättringar fortsätta fram till uppföljning, även om problem kvarstår direkt efter behandling. Under behandlingstiden kan behandlaren behöva ta ställning till om behandlingen bör avbrytas i förtid om den inte är verksam, eller det framkommer annan problematik som vårdkrävande.

**Teknisk plattform under utvecklingen av senaste version:**

Stöd och Behandling (SoB)

**Tekniska plattformar som använts i drift för programmet:**

Forskningsplattformen BIP, SoB

**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:**

Inom ramen för forskning:

BUP Klinisk forskningsenhet, Region Stockholm, ca 131 patienter

BUP Region Jämtland Härjedalen, ca 100 patienter

## 1.4 INNEHÅLL

**Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verksamma komponenter):**

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Programmet bygger framförallt på beteendeanalys och exponering. Även föräldrars eventuellt vidmakthållande beteende adresseras.

**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:

Texten är anpassat på så sätt att "hen" används istället för könsspecifika pronomen, texten utgår inte heller från att barnet har en mamma och en pappa.

**Är självrapporterade standardiserade frågeformulär/skattningsskalor för att följa patientens behandlingsprocess inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera (med eventuell referens, ange om copyright):

RCADS-47, KIDSCREEN-10

**Är andra formulär/uppföljningsmått inlagda i programmet?** Nej Ja, specificera:**Totalt antal ord i fast text till patienten:**

Barn/Förälder: Ca 9170/8260

(heltal)

**Totalt antal minuter video till patienten:**

Barn/förälder: ca 13/15

(heltal)

**Förväntad behandlingstid i veckor:**

12

(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*

12

(0-30, heltal)

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

12

(0-30, heltal)

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

0

(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.*

12

(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

<b>Syfte</b>	Introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet
<b>Innehåll</b>	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?
<b>Övningar/Arbetsblad</b>	Rädslans fysiologi, Hyperventilationstest
<b>Hemuppgifter</b>	Läsa modulens alla avsnitt. Läsa bladet "Rädslans fysiologi". Genomföra övningen "Hyperventilationstest". Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen

## Moduler till barn

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion till behandlingen, psykoedukation om ångest och vidmakthållande, rational för exponering
<b>Innehåll</b>	Psykoedukation om rädsla och ångest, funktionen av undvikande och ångestkurvan. Presentation av fall exempel.
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Vilka saker är du rädd för?, Quiz om ångest och rädsla
<b>Hemuppgifter</b>	Göra en situationsanalys (situation, känsla, tanke, beteende)

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt psykoedukation om vidmakthållande och introduktion av coping, fortsatt rational för exponering
<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, funktionell analys, copingstrategier; avslappning, andning, här och nu
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Funktionell analys, Coping-strategier (valfritt)
<b>Hemuppgifter</b>	Funktionell analys, coping-strategier

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Information om och förberedelse för exponering
<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, Exponering, mål, målstegar
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av HU, Quiz om målformulering, Formulera mål, Målstegar
<b>Hemuppgifter</b>	Copingövningar, fortsatt att jobba med målstegarna

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Förbereda för exponering
--------------	--------------------------

<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, Förbereda exponering och repetition coping. Kort introduktion till färdighetsträning, orostund och poängspel (valfria moment).
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av HU, Planera exponeringsövning
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning. Kort information om introceptiv exponering. Repetition av ett exponeringstips, hinder för exponering, planera ny exponering
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av HU, Upptäck potentiella hinder, Planera exponeringsövning
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering. Hantera rädslotankar
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, rädslotankar är inte sanna, notera tankar och skifta fokus, stå ut med osäkerhet, repetition av ett exponeringstips, planera exponering
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av HU, Beskriv rädslotankar, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering, träna på att upptäcka rädslotankar

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, exponera i vardagen, Uppföljning och fördjupning av coping. Repetition av ett exponeringstips, planera exponering
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av HU, Uppföljning av coping-strategier, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering, följa upp tankar
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, följa upp jobbiga tankar, repetition exponeringstips, planera exponering
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av HU, Uppföljning av arbetet med rädslotankar, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, behöver ni utmana mera?, repetition samtliga exponeringstips
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av HU, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering
--------------	---------------------------------

<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning. Uppföljning smarta knep, orostund och rädsloktankar. Repetition ångestkurvan, planera exponering
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av HU, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 11**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp/planera ny exponering
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning. Överinläring.. Repetition exponeringstips, planera exponering
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av HU, Planera exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Exponering

**Modul 12**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Följa upp exponering, vidmakthållande
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning. Vad har du lärt dig? Sammanfattning rädsla/ångest, mål, behandlingen. Utvärdering behandlingen
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Vad har du lärt dig?, Sammanfattning av behandlingen, Utvärdering av behandlingen
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

## Moduler till förälder

**Modul 1**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Introduktion till behandlingen, psykoedukation om ångest och vidmakthållande, rational för exponering
<b>Innehåll</b>	Så fungerar behandlingen, psykoedukation om rädsla/ångest, uppkomst, kontextuella faktorerers påverkan (sömn, motion, stress etc), funktionell analys, utmaningar som förälder, positiv samvaro tillsammans med barnet, sänkta krav
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Reflektera kring varför ångestproblematik uppstod, Reflektera kring egna utmaningar under behandlingen, Planering av arbetet med behandlingen, Funktionell analys
<b>Hemuppgifter</b>	Funktionell analys

**Modul 2**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Psykoedukation om exponering
<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, Om exponering, egen oro inför exponering, copingstrategier, mål och målstegar, gemensam stund, förbereda inför exponering,
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning HU, Reflektera kring egen oro samt eventuella behov av färdighetsträning, Öva på målformulering och målstegar
<b>Hemuppgifter</b>	Funktionell analys och gemensam stund

**Modul 3**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Förberedelse inför exponering
<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, förbereda för exponering, fokus på det som funkar, färdighetsträning, poängspel, hantera hinder, problemlösning

<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning HU, Quiz mål, planera inför exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Planering för exponering, funktionell analys

**Modul 4**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Fortsatt förberedelse inför exponering
<b>Innehåll</b>	Uppföljning HU, undvikanden och anpassningar, rädslotankar, orostund, utmaningar för föräldrar
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning HU, Hur hantera egen oro, reflektera kring orostund och veckans exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 5**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering och generella råd för föräldrar
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, introduktion till introceptiv exponering, generella strategier för trygga barn, förbered inför veckan
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur föräldrarnas perspektiv
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 6**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering och avstämning
<b>Innehåll</b>	Avstämning av arbetet med programmet, att stå ut med osäkerhet, tips för att samarbeta med andra, repetition av tips för exponering, förbered inför veckan
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur föräldrarnas perspektiv, Behövs hjälp från andra?
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 7**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering och repetition
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, att exponera i vardagen, hinder/utmaningar för exponering, komma iväg till skolan, behåll motivation: repetition av poängspel och uppmuntran, förbered inför veckan
<b>Arbetsblad/övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur föräldrarnas perspektiv, reflektera kring sekundärvinster av att missa skolan
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 8**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering och egen återhämtning
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, copingstrategier vs säkerhetsbeteenden, frigör tid för BIP, egen återhämtning
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur föräldrarnas perspektiv,
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 9**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering och avstämning
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning, Hur långt har ni kommit i målstegarna? Utmana extra, överinläring, träna på rätt sak.



<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur förälderns perspektiv, reflektera kring exponering framåt
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 10**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering, repetition
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning , repetition stötta sitt barn, uppföljning kontextuella faktorer (sömn, motion, stress etc)
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur förälderns perspektiv, beskriv aktuella kontextuella faktorer
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 11**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering, repetition
<b>Innehåll</b>	Exponeringsuppföljning , Repetition av saker som kan komma i vägen
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	Uppföljning av veckans exponering ur förälderns perspektiv, reflektera kring vanliga hinder för exponering
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

**Modul 12**  Förbestämd  Valbar

<b>Syfte</b>	Uppföljning av exponering, utvärdering och vidmakthållande
<b>Innehåll</b>	Vad har du lärt dig?, Vidmakthållandeplan, utvärdering behandlingen.
<b>Arbetsblad/interaktiva övningar</b>	
<b>Hemuppgifter</b>	Ingen

## 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:

Föräldramedverkan i form av inkluderat föräldraprogram (separat moment)

### 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):

Asynkron kontakt via behandlingsplattform är grundkrav. Telefonkontakt vid behov.

### Rekommenderad frekvens av återkoppling:

Ca två gånger 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	Jolstedt, Maral, et al. "Efficacy and cost-effectiveness of therapist-guided internet cognitive behavioural therapy for paediatric anxiety disorders: a single-centre, single-blind, randomised controlled trial." <i>The Lancet Child &amp; Adolescent Health</i> 2.11 (2018): 792-801.  Vigerland, Sarah, et al. "Internet-delivered cognitive behavioural therapy for children with anxiety disorders: A randomised controlled trial." <i>Behaviour Research and Therapy</i> 76 (2016): 47-56.
Långtidsuppföljning	Vigerland, Sarah, et al. "Long-term outcomes and predictors of internet-delivered cognitive behavioral therapy for childhood anxiety disorders." <i>Behaviour research and therapy</i> 90 (2017): 67-75.  Jolstedt, Maral, et al. "Long-term outcomes of internet-delivered cognitive behaviour therapy for paediatric anxiety disorders: towards a stepped care model of health care delivery." <i>European child &amp; adolescent psychiatry</i> (2020): 1-10.

Observationsstudie	<p>Jolstedt, Maral, et al. "Implementation of internet-delivered CBT for children with anxiety disorders in a rural area: A feasibility trial." <i>Internet interventions</i> 12 (2018): 121-129.</p> <p>Vigerland, Sarah, et al. "Internet-delivered CBT for children with specific phobia: a pilot study." <i>Cognitive behaviour therapy</i> 42.4 (2013): 303-314.</p> <p>Vigerland et al. "Ökad tillgänglighet till psykologisk behandling för barn och ungdomar med internetförmiddad kognitiv beteendeterapi – en pragmatisk utvärdering i reguljärvård i svensk glesbygd." (manuscript)</p>
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	<p>Jolstedt, Maral, et al. "Efficacy and cost-effectiveness of therapist-guided internet cognitive behavioural therapy for paediatric anxiety disorders: a single-centre, single-blind, randomised controlled trial." <i>The Lancet Child &amp; Adolescent Health</i> 2.11 (2018): 792-801.</p>
Rapporter	
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	<p>Lenhard, Fabian, et al. "Therapist-guided, internet-delivered cognitive-behavioral therapy for adolescents with obsessive-compulsive disorder: a randomized controlled trial." <i>Journal of the American Academy of Child &amp; Adolescent Psychiatry</i> 56.1 (2017): 10-19.</p>