

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0731820186
Förvaltare/Utgivare*	Psykologpartners W&W AB
Informationsdatum* (ÅÅÅÅ-MM-DD)	2026-02-11
<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.

Ångesthjälp, Ångesthjälp plus	KOD: ANGP
-------------------------------	-----------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

10.0	(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:

2011	(ÅÅÅÅ)
Ulrika Ermedahl Bydairk, Kristofer Vernmark, Fredrik Malmaeus, och Rikke Kjellaard skapade ursprungligen programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners, men flera personer har varit involverade i vidareutvecklingen av programmet över åren.	Personer, beskrivning

Datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades:

2025-01	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	• Mild till måttlig social fobi • Milt till måttligt paniksyndrom • Mild till måttlig agorafobi • Mild till måttlig generaliserad ångest (GAD) • Mild till måttlig ångest UNS
--------------	---

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: Steg-1 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 2011 i över 10 regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 21780.

1.4 INNEHÅLL

Sammanfattande beskrivning av teoretisk modell (förändringsfokus, verkamma komponenter):

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord Ångesthjälpen är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram som bygger på Acceptance and Commitment therapy (ACT).

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:	Anpassat utifrån feedback från normkritisk granskning av 1177.
--	--

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 är GAD-7 samt MADRS-S fråga 9 om livslust inlagt i varje modul. WHODAS-12 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:	Löpande självskattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan: - Upplevd ångest (ej i Plus-varianten) - Steg i värderad riktning - Arbete med hemuppgifter - Livskvalitet
--	---

Totalt antal ord i fast text till patienten:

19500	(heltal)
-------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

21	(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.

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

Antal valbara behandlingsavsnitt:

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

5	(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 1 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att lugna den kan få motsatt effekt, samt att våga titta på sin egen ångest.
Innehåll	- Välkommen till Ångesthjälpen - Språkets makt (Diagnoser och monster) - Att fly monster med språket - Språkets förbannelse - Ångest och diagnoser - Planera ditt arbete med Ångesthjälpen - Övningar för avsnitt 1 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Planera ditt arbete med Ångesthjälpen

	- Om allt vore möjligt - Identifiera dina monster
Hemuppgifter	- Lägg märke till dina monster under veckan som kommer

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att börja bekanta sig med situationsanalyser, att kunna se att de kort-och långsiktiga konsekvenserna ofta står i konflikt med varandra och att börja reflektera över detta.
Innehåll	- Situationsanalyser - Att använda situationsanalyser - Övningar för avsnitt 2 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Tänk om all din ångest försvann - Situationsanalys från den gångna veckan
Hemuppgifter	- Gör minst två situationsanalyser

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera begreppet värderingar, och att få syn på sina egna, som ett annat sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier än undvikande och kontroll.
Innehåll	- Värderingar är riktningen - Värderingar som kompass - Utforska riktningen - Exempel på värderingar - Att möta hinder - Undvikanden och strategier - Kampen mot dig själv - Övningar för avsnitt 3 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Att möta hinder - Dina värderingar - Viktiga områden: var vill du se en förändring - Strategier för att hantera hinder inom olika livsområden
Hemuppgifter	- Fortsätt träna på situationsanalyser samtidigt som du jobbar med att leva mer efter dina värderingar

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera acceptans som ett alternativ till att tex kontrollera och undvika. Att röra sig i sin riktning trots obehag är acceptans i handling
Innehåll	- Att fylla ditt livsutrymme - Ett nytt sätt att se på obehag - Släpp kampen mot dina upplevelser - Att sluta kämpa med sina monster - Exponering och värderingar - Ägna dig åt det du vill, trots monster längs vägen - Om exponering ska fungera - Övningar för avsnitt 4 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Vad vill du fylla ditt livsutrymme med? - Vad utgörs ditt rena och smutsiga obehag av
Hemuppgifter	- Välj tre värderade aktiviteter att genomföra under veckan och gör samtidigt plats för de monster som dyker upp - Gör en situationsanalys efter varje aktivitet

Modul 5 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att illustrera att tankar är tankar och känslor är känslor och att de inte behöver styra ens agerande oavsett vad de innehåller.
Innehåll	- Citronövningen (vad våra tankar kan göra med oss) - Vår hjärna och våra tankar - Att ha tankar, inte vara tankar - Tankeregler - Exempel på tankeregler - Att bli en observatör - Övningar för avsnitt 5 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Citronövningen - Kanelbulleövningen - Observatörsövningen - Skriv ner dina tankemässiga regler - Reflektion efter citronövningen - Reflektion efter kanelbulleövningen
Hemuppgifter	- Lyssna på observatörsövningen en gång/dag under den kommande veckan, planera in när

Modul 6 ☒Förbestämd ☐Valbar

Behandlingsprogram

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera begreppet medveten närvaro och börja träna på det, som ett sätt att bli bättre på att känna det man känner samt att ha större möjlighet att komma i kontakt med förstärkare i tillvaron.
Innehåll	- Att vara här och nu - Övningar för avsnitt 6 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Mindfulnessövning - Medveten närvaro och acceptans - Löven på strömmen
Hemuppgifter	- Lyssna på löven på strömmen tre ggr under den kommande veckan. Planera redan in vilka dagar som fungerar för dig - Välj ut tre tillfällen under veckan då du kan träna medveten närvaro i vardagen, sätt av 15min/gång - Utnyttja dessa tider till att vara närvarande i det du gör och upplever, med hjälp av dina sinnen.

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att koppla ihop arbetet med situationsanalyser, värderingar, medveten närvaro och acceptans genom konkreta handlingar i värderad riktning där närvaro och acceptans möjliggör att våga ha obehag.
Innehåll	- Lev ditt liv fullt ut - Problemet med att trycka undan rent obehag - Öppenhet för ett liv som innehåller ångest - Övningar för avsnitt 7 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Välj ut 2 livsområden som du vill jobba med. Skriv ned riktning, mål och daglig handling
Hemuppgifter	- Gör en handling/dag inom de båda livsområdena, samtidigt som du övar på att acceptera de upplevelser som kommer med handlingen - Planera in redan nu vad du ska göra och när - Börja redan idag med en liten handling i rätt riktning

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att utvärdera vad som fungerat bra, sammanfatta programmet och att detta mynnar ut i en individuell plan att
--------------	---

	vidmakthålla det som fungerar och en plan för bakslag.
Innehåll	- Se över din verktygslåda - Situationsanalyser - Acceptans och medveten närvaro - Värderad riktning - Plan framåt - Plan för bakslag - Din resa fortsätter
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Situationsanalyser - Acceptans och medveten närvaro - Värderad riktning - Plan framåt - Plan för bakslag
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 triggar självkritiska tankar, samt hur patienten kan få distans till dessa tankar för att därefter kunna agera med självmedkänsla.
Innehåll	- Hur kan ökad självmedkänsla hjälpa? - Lagg märke till din inre kritiker - Få distans till kritiska tankar - Agera med självmedkänsla - Övningar under modulen
Arbetsblad/interaktiva övningar	- Lagg 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 (psyisk 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	Hermansson, I., & Petersén, N. (2019). Internetbaserad ACT/KBT-behandling för paniksyndrom med eller utan komorbid agorafobi: en randomiserad kontrollerad studie. Uppsala universitet. Ivanova, E., Lindner, P., Ly, K. H., Dahlin, M., Vernmark, K., Andersson, G., & Carlbring, P. (2016). Guided and unguided Acceptance and Commitment Therapy for social anxiety disorder and/or panic disorder provided via the Internet and a smartphone application: A randomized controlled trial. <i>Journal of Anxiety Disorders</i>, 44, 27-35
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Enbuske, E., & Johansson, N. (2019). <i>Allians vid iKBT för paniksyndrom</i>. Uppsala universitet. Klang, O. (2017). <i>Faktorer som påverkar behandlingsutfall i samband med internetförmiddad KBT</i>. Göteborgs Universitet.
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Sköld, M., & Halénus, S. (2016). Attityder till internetbaserad KBT-behandling. Linköpings Universitet. Vilhelmsson, A., & Westman, J. (2018). Implementering av iKBT- En intervjustudie om internetbehandlares erfarenheter av implementering. Linnéuniversitetet.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Axelsson, K. (2014). Utvärdering av iKBT –pilottest av internetstött psykologisk behandling vid landstinget i Kalmar län. Projektrapport Linnéuniversitetet 2014. Barouma, C., & Malmaeus, F. (2012). Projektrapport-PUFF -Psykisk ohälsa hos Unga –Förbättra och Förebygga. Västra Frölunda. Comstedt, D. (2013). Internetbehandling inom Bra Liv –utvärdering av en ny behandlingsform. Projektrapport Jönköpings Landsting 2013. Lagerbäck, K. (2016). Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. Diarienumr LD 16/00966. Morténus, H. (2017). Slutrapport -Införande av terapeutstött internet-baserad kognitiv beteendeterapi (iKBT) vid ångestproblematik i Region Halland. Region Halland.
Studentuppsatser	Ek, P. (2017). Patienters upplevelser av ångestbehandling i grupp på en vårdcentral. Psykoterapeutexamensuppsats, Svenska institutet för kognitiv psykoterapi Gmajnicki, K. (2012). Kan internetadministrerad KBT-behandling för vuxna visa effekt på ungdomar? En pilotstudie på behandlingsprogrammet Ångesthjälpen. Linköpings Universitet. Hjalmarsson, E. (2013). Transdiagnostisk gruppbehandling inom specialpsykiatrisk vård – en klinisk effektstudie. Psykoterapeutexamensuppsats, Uppsala universitet, Institutionen för psykologi

	Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetförmiddad KBT inom primärvården i Östergötland. Stockholms Universitet. Rudehill, Å. (2015). Internetbaserad KBT/ACT-behandling och dess effekt på oro och ångest: en effectiveness- studie. Psykologexamensuppsats, Stockholms universitet, Psykologiska institutionen. Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården.
Annan dokumentation med möjlig relevans	Paxling, B., et al. (2013). Change in acceptance and action-orientation after online CBT for anxiety and worrying in a Swedish student health center. Abstract from the 43rd annual conference of the European Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, 25-28 september, Marrakech, Marocco Vernmark., et al (2014). Clinical behavior analysis online: An internet-based ACT-program for anxiety and worry (presented by Kristoffer Pettersson). Abstract from the 7th conference of the European Association for Behaviour Analysis, 10-13 september, Stockholm, Sweden
Studier med närliggande program	