

Kontaktperson*	Johan Edbacken
Kontaktuppgift (e-post) *	Johan.edbacken@psykologparterns.se
Kontaktuppgift (telefon)	0730820186
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. Lämplig akronym för koden erhålls av central koordinator för SibeR.

Ett exempel: Depressionsbehandling Region Uppsala, KOD: DEPUPS

Ångesthjälpn Ung, Ångesthjälpn Ung plus	KOD:ANGUNG
---	------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

11.0	(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:

2017	(ÅÅÅÅ)
David Brohede, Elin Wesslander och Ella Radvogin 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:

2026-01	(ÅÅÅÅ-MM)
---------	-----------

Förvaltare/utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Ångesthjälpen ung är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram för ångestproblematik hos ungdomar. Programmet är specifikt inriktat mot nedanstående diagnoser enligt DSM/ICD: • Social fobi • Paniksyndrom • Agorafobi • Generaliserad ångestsyndrom (GAD) • Ångestsyndrom UNS. • Tvångssyndrom (OCD) – ej som primär diagnos
--------------	---

Syfte (en eller flerval):

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

Ålder (en eller flerval):

☐ Mer än eller lika med 18 år	
☒ Annan åldersgrupp, ange:	13-19 år

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 (Barn & ungdomshälsa, Ungdomsmottagningar, Unga vuxna, BUP)

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 2017 i över 10 regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 6990.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Ångesthjälpen Ung är ett transdiagnostiskt behandlingsprogram för ungdomar som bygger på exponering och 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 RCADS-47 samt KIDSCREEN-10 inlagda vid start och avslut.
Följande formulär kan aktiveras (t.ex. som mätning vid varje modulstart): RCADS-47, RCADS-25, KIDSCREEN-10.

Är andra formulär/uppföljningsmätt inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

Löpande självskattningar av mående ingår i programmet, samt skattning av hemuppgifter/övningar. Se nedan:

- Ångest/oro
- Livskvalitet
- Värderingar (riktad handling)
- Arbete med hemuppgifter

Totalt antal ord i fast text till patienten:

21200

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

36 min

(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

(Det finns ett föräldrastödsprogram i SOB men det är inte ett program som förälder/närstående behöver gå parallellt med patienten, utan det är ett informationsmaterial om behandlingen.)

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 introduceras till programmet och arbetssättet samt att få en förståelse för vad ångest är, vad som drar igång den, hur försök att undvika den kan få motsatt effekt, samt att börja titta på sin egen ångest
Innehåll	- Välkommen till Ångesthjälpen - Så arbetar du i programmet

	- Detta är ångest - Introduktion av de fyra följeslagarna i programmet - Våga höra av dig - Vad är diagnoser? - Hur funkar ångest egentligen? - Introduktion till monster och undvikande - Om KBT - Registrera ditt mående under behandlingens gång - Uppdrag: Få koll på din situation - Uppdrag: Planera din tid med Ångesthjälpen Ung - Uppdrag under veckan
Arbetsblad/övningar	- Få koll på din situation - Planera din tid med Ångesthjälpen Ung
Hemuppgifter	- Kartlägg din ångest

Modul 2 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera kortsiktiga och långsiktiga mål (värderingar), och för klienten att få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till långsiktiga strategier snarare än undvikande och kontroll.
Innehåll	- Nu är du i fokus - Att leva det liv du vill - Dina mål på olika områden - Kortsiktiga och långsiktiga mål - Hör Moa berätta - Monster kan hindra dig från att gå mot dina mål - Det blir ett glapp (Exempel på undvikanden) - Uppdrag under veckan: Planera in något av dina kortsiktiga mål
Arbetsblad/övningar	- Ljudövning: Tänk om all din ångest försvann - Ljudövning: Festen - Dina mål
Hemuppgifter	- Planera in något av dina kortsiktiga mål

Modul 3 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att förstå verktyget ABC-kollen (funktionell analys) och på så sätt börja reflektera över hur den egna ångestproblematiken vidmakthålls samt få idéer kring hur man kan agera på sätt som fungerar mer långsiktigt.
Innehåll	- Dags för första verktyget

	- Hur du kan fastna i en ond cirkel - Verktyg #1: ABC-kollen (funktionell analys): - Introduktion, testa och exempel på analyser. - Några tips om ABC-kollen
Arbetsblad/övningar	- När upplever du krocken? - Testa direkt - Testa ditt ABC
Hemuppgifter	- Gör en ABC-koll under veckan (funktionell analys)

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introduceras för verktyget riktad handling (exponering och acceptans) i kontrast till undvikande och kamp mot ångest som strategier. Syftet är att börja bete sig mer i linje med sina mål och öva på att acceptera obehag.
Innehåll	- Få koll på din kamp och dina undvikanden - Uppdrag: Rita din väg - Vad kan du göra istället? - Verktyg #2: Riktad handling - Ta monstren på axeln och gå framåt - Hemlig flykt från ångest (Om säkerhetsbeteenden)
Arbetsblad/övningar	- Få koll på din kamp och dina undvikanden - Rita din väg - Skriv ner dina riktade handlingar
Hemuppgifter	- Gör en riktad handling OCH ha ångest

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introduceras för verktyget tankezoom (defusion). Syftet är att illustrera att det man tänker om sig själv inte måste vara sant och att tankar inte behöver styra ens agerande, oavsett vad de innehåller.
Innehåll	- Fastnar du i grubblande? - Du har en tankeapparat - Utforska hur tankarna påverkar dig - Tankarna blir hindrande - Att ha tankar, inte vara tankar - Tanke eller tolkning - Hur har det funkat att bli av med de jobbiga tankarna? - Zooma in: Ge tanken ett namn

	- Tankezoom används tillsammans med riktad handling
Arbetsblad/övningar	- Ljudövning: Citronen - Zooma in en tanke - Zooma ut från tankarna
Hemuppgifter	- Riktad handling (exponering) och tankezoom (defusion)

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera verktyget medveten närvaro i syfte att lära sig uppleva det man upplever utan att ha dömande tankar om det samt att kunna öva upp sin förmåga att välja vad man vill rikta sin uppmärksamhet på.
Innehåll	- Utforska din tidsmaskin - Vad är meningen med mindfulness? - Riktad handling ger ingen effekt utan närvaro - Verktyg #4: Medveten närvaro - Ingen är närvarande hela tiden: Bli en observatör - Ljudövning: Nyckeln till närvaro - Uppdrag under veckan: Att vara här och nu
Arbetsblad/övningar	- Ljudövning: Träna medveten närvaro - Ljudövning: Skifta fokus - Ljudövning: Kontakt med nuet - Ljudövning: Nyckeln till närvaro
- Hemuppgifter	- Att vara här och nu

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att lära sig mer om hur de fyra verktygen kan integreras och hur man kan använda dem när det blir extra svårt.
Innehåll	- Få bättre koll på dina verktyg - Dina fyra verktyg för att leva livet trots ångest - Hur kan man använda verktygen när det blir extra svårt? - Exempel - Moa berättar vad hon lärt sig - Att hoppa ut i livet
Arbetsblad/övningar	- Checka dina mål från modul 2 - Ljudövning: Biosalongen

	- Ljudövning: Expansionsövningen
Hemuppgifter	- Kollaget - Handlingar i värderad riktning

Modul 8 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att sammanfatta lärdomar från behandlingen och göra en plan för att förhindra bakslag efter behandlingen.
Innehåll	- Om att inte känna sig klar - Visa medkänsla med dig själv - När svårigheter kommer - Exempel: Anna möter en svårighet - Moa berättar om framtiden - Var beredd på bakslag
Arbetsblad/övningar	- Skriv ner dina schackregler - Min plan för framtiden
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? - 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 Ung ☐ 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 ☐ Förbestäm ☒ 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	Nissling, L., Weineland, S., Vernmark, K., Radvugin, E., Engström, A. K., Schmidt, S., Granberg, E. N., Larsson, E., & Hursti, T. (2023). Effectiveness of and processes related to internet-delivered acceptance and commitment therapy for adolescents with anxiety disorders: a randomized controlled trial. <i>Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome</i> , 26(2). https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.681 Engström, A.-K., & Schmidt, S. (2020). Ångesthjälpen Ung - internetbaserad ACT / KBT- behandling för ungdomar med ångestsyndrom. Uppsala Universitet.
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Larsson, A., Weineland, S., Nissling, L., & Lilja, J. (2025). The Impact of Parental Support on Adherence to Therapist-Assisted Internet-Delivered Acceptance and Commitment Therapy in Primary Care for Adolescents With Anxiety: Naturalistic 12-Month Follow-Up Study. <i>JMIR Pediatrics and Parenting</i> , 2025;8:e59489, doi: 10.2196/59489. Larsson, E., & Granberg, E. N. (2020). Alliansens betydelse. Uppsala Universitet.
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	Lilja, J. L., Rupcic Ljustina, M., Nissling, L., & Weineland, S. (2021). Youths' and Parents' Experiences and Perceived Effects of Internet-based Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders in Primary Care: A Mixed-Methods Study. <i>JMIR Pediatrics and Parenting</i> , 2021;4(4):e26842 doi: 10.2196/26842. Weineland, S., Ribbegårdh, R., Kivi, M., Bygdell, A., Larsson, A., Vernmark, K., & Lilja, J. L. (2020). Transitioning from face-to-face treatment to iCBT for youths in primary care – therapists' attitudes and experiences. <i>Internet Interventions</i> , 104430.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Nilsson, A. (2019). Projektrapport Ångesthjälpen ung vid BUP Skåne.
Studentuppsatser	Nilsson Wendell, A. & Petersson, F. 2021. IGBT på agendan: en ny behandlingsmetod på BUP Skåne. IGBT på agendan: en ny behandlingsmetod på BUP Skåne. Lunds Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	Nissling, L. (2025). Enhancing the patient's role. Göteborg universitet. Doktorsavhandling.
Studier med närliggande program	Gmajnicki, K. (2013). Kan internetadministrerad KBT-behandling för vuxna visa effekt på ungdomar – en pilotstudie på behandlingsprogrammet Ångesthjälpen. Linköpings universitet, Institutionen för beteendevetenskap