

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

Depphjälpen Ung, Depphjälpen Ung Plus	KOD: DEPUNG
---------------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

2.0	(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:

2025	(ÅÅÅÅ)
Louise Serenhov, Emma Gårdbro och Jacqueline Levi skapade programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners.	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:	Depphjälpen Ung är ett program riktat till ungdomar med nedstämdhetsproblematik. Programmet lämpar sig för ungdomar som: - Uppfyller kriterier för antingen mild-måttlig depression, eller subklinisk depression/problembild som kännetecknas av nedstämdhet - Slutat göra det hen brukade tycka om - Upplever bristande lust att göra saker - Eventuellt också har svårt att hantera tankar och känslor
--------------	--

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 inom ramen för en pilot i Region Halland (start feb-25). Sedan 1 maj 2025 finns programmet även tillgängligt för användning i Västra Götalandsregionen. Hittills har 17 program startats.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Programmet baseras på KBT med inslag av ACT. Programmet har sin grund främst i beteendeaktivering och ACT-inslagen kommer fram i arbetet med tankar och värderingar.

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:

Text, bilder och språk har utformats med medveten hänsyn till mångfald och variationer inom målgruppen, som exempelvis avseende könsidentitet, etnicitet, socioekonomisk status och familjekonstellationer.

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/uppföljningsmått inlagda i programmet?

☐ Nej

☒ Ja, specificera:

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

- Nedstämdhet
- Livtillfredsställelse
- Arbete med hemuppgifter

Totalt antal ord i fast text till patienten:

12690

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

13

(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

7

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

7

(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 modulen är att introducera programmet och få en förståelse för vad nedstämdhet är, samt att börja kartlägga sitt eget mående.
Innehåll	- Välkommen till modul 1 - Om programmet - Svara på frågor om ditt mående

	- Frågor och support - Känna sig nedstämd - Därför blir vi deppiga - Be om hjälp med svåra situationer - Negativa tankar tar över - Känslorna kan vara svåra - Övning: Dina mål med programmet - Övning: Planera ditt arbete med programmet - Veckans uppdrag - Veckodagboken - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Dina mål med programmet - Övning: Planera ditt arbete med programmet
Hemuppgifter	- Veckodagbok

Modul 2 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att förstå hur nedstämdhet uppstår och vidmakthålls, samt att introducera verktyget "Börja göra" som ett första steg mot förändring.
Innehåll	- Välkommen till modul 2 - Hur gick ditt uppdrag? - Hitta mönster i veckodagboken - Nedstämdhetens onda cirkel - Alex drar sig undan - Övning: Hur blir det för dig? - Bryt den onda cirkeln genom att göra - Verktyg 1: Börja göra - Alex testar Börja göra - Veckans uppdrag - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Hur blir det för dig?
Hemuppgifter	- Börja göra (Beteendeaktivering) - Veckodagbok

Modul 3 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att etablera hälsosamma rutiner som grund för tillfrisknande, med särskilt fokus på sömn, rörelse, mat och skärmanvändning.
Innehåll	- Välkommen till modul 3 - Hur gick ditt uppdrag? - Ibland behövs en belöning

	- Övning: Lista dina belöningar - Rutiner rubbas när vi mår dåligt - Grejen med rutiner - Sömn - Rörelse - Mat - Skärmar - Lagom är bäst - Verktyg 2: Lagg grunden - Tips för att sova bättre - Tips för att röra på dig - Tips för att få ordning på maten - Tips för att få koll på skärmen - Veckans uppdrag - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Lista dina belöningar
Hemuppgifter	- Lagg grunden (Arbete med att återetablera rutiner) - Börja göra (Beteendeaktivering) - Veckodagbok

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att lära sig att ta perspektiv på sina tankar och rikta fokus mot nuet.
Innehåll	- Välkommen till modul 4 - Hur gick ditt uppdrag - Du är nu halvvägs - Tankar är bara tankar - Grubblande och ältande tillgängligt - Övning: Tänk inte på en isbjörn - Ditt fokus - Verktyg 3: Hantera tankar - Övning: Testa Hantera tankar - Ljudövning: 3-3-3 - När du fastnar i ältande - Hantera tankar tillsammans med dina andra verktyg - Veckans uppdrag - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Tänk inte på en isbjörn - Övning: Testa Hantera tankar
Hemuppgifter	- Hantera tankar - Veckodagbok

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att identifiera långsiktiga mål och bryta ner dem i hanterbara delmål för att skapa en tydlig riktning framåt.
Innehåll	- Välkommen till modul 5

	- Hur gick ditt uppdrag? - Hantera svåra känslor i stunden - Övning: Andas i en fyrkant - Lev det liv du vill - Vissa vet sina mål – andra inte - Ljudövning: Festen - Hitta dina långsiktiga mål - Alex långsiktiga mål - Delmål – små steg mot dina långsiktiga mål - Övning: Dina långsiktiga mål och delmål - Verktyg 4: Gör för framtiden - Veckans uppdrag - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Andas i en fyrkant - Ljudövning: Festen - Övning: Dina långsiktiga mål och delmål
Hemuppgifter	- Gör för framtiden (Beteendeaktivering i linje med värderingar) - Veckodagboken

Modul 6 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att integrera alla verktyg från programmet och lära sig använda dem tillsammans på ett effektivt sätt.
Innehåll	- Välkommen till modul 6 - Hur gick ditt uppdrag - Din verktygslåda - Alex och hennes verktygslåda - Var din egen bästa vän - Övning: Prata till dig själv som till en vän - Din veckodagbok - Veckans uppdrag - Sammanfattning
Arbetsblad/övningar	- Övning: Prata till dig själv som till en vän
Hemuppgifter	- Gör för framtiden (Beteendeaktivering i linje med värderingar)

Modul 7 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för modulen är att sammanfatta lärdomar från behandlingen och göra en plan för att förebygga och hantera eventuella bakslag i framtiden.
Innehåll	- Välkommen till modul 7 - Hur gick ditt uppdrag? - Se tillbaka på din resa

	- Fortsätt ta hand om dig - Övning: Titta tillbaka på dina mål - Övning: Din plan framåt - När det känns tufft - Hantera bakslag - Övning: Din plan vid bakslag - Sök hjälp igen - Sammanfattning - Programmet är slut men din resa fortsätter
Arbetsblad/övningar	- Övning: Titta tillbaka på dina mål - Övning: Din plan framåt - Övning: Din plan vid 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 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? - 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 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 ☐ 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	
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	
Kvalitativ studie patientupplevelser	
Kvalitativ studie behandlarupplevelser	
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Eedbacken, J. & Emma, G. (2025). Effekten av internetbaserad KBT vid ungdomsdepression: En pilotutvärdering av Depphjälpen Ung. Psykologpartners.
Studentuppsatser	
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	