

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 förvaltare/utgivare 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 Uppsala psykiatri, KOD: DEPUPS

Sovhjälp, Sovhjälp Plus	KOD: INSPAR
-------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

13.0	
------	--

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

Källa och datum när behandlingsprogrammet skapades:

2010	(ÅÅÅÅ)
Marie Söderström, Mats Dahlin och Fredrik Malmaeus. Mats och Fredrik skapade ursprungligen programmet inom ramen för sina anställningar hos Psykologpartners, men flera personer har varit involverade i vidareutvecklingen av programmet över åren.	Personer, beskrivning

Källa, datum när den aktuella versionen av behandlingsprogrammet skapades och av vem:

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

Utgivare:

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

1.2 MÅLGRUPP

Indikation (diagnos, problem):

Specificera:	Mild till måttlig insomni
--------------	---------------------------

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

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 2010 i över 10 regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 4600 stycken.
--

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord	Sovhjälpen är ett behandlingsprogram för sömnproblematik/insomni, utvecklat tillsammans med disputerade sömnforskaren Marie Söderström. Det bygger på effektiva KBT-metoder med sömnrestriktion.
--	--

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 ISI 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: • Påverkan dagtid (ej i Plus-varianten) • Livskvalitet (ej i Plus-varianten) • Sömnkvalitet (ej i Plus-varianten) • Oro (ej i Plus-varianten)

Totalt antal ord i fast text till patienten:

17350	(heltal)
-------	----------

Totalt antal minuter video till patienten:

17	(heltal)
----	----------

Förväntad behandlingstid i veckor:

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

Totalt antal behandlingsavsnitt/moduler som en patient förväntas genomgå:

Avses det totala antalet moduler som patienten ska göra under behandlingen för helt fullföljande

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

4	(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:

Modul 1 (exempelttext) ☐ 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 bild av vad sömn är, vilka faktorer som påverkar, att tydliggöra vilka konsekvenser sömnbesvär kan få, samt att påbörja arbetet med att kartlägga sin sömn.
Innehåll	- Introduktion till Sovhjälpen - Planera ditt arbete med Sovhjälpen - Så fungerar sömnbesvär - Konsekvenser av sömnbesvär - Övningar för avsnitt 1 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Planera ditt arbete med Sovhjälpen - Vilka rädslor har du kring att sova dåligt? - Tydliggör dina sömnproblem
Hemuppgifter	- Sömndagbok - Sammanfatta veckans sömn

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att utifrån sömndagboken och kunskap om vad som påverkar sömnen skapa ett eget sovschema för att påverka sömnen mer långsiktigt.
Innehåll	- Använd sömndagboken - Sömnformelns tre faktorer - Skapa ditt sovschema - Ge kroppen möjligheter

	- Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Använd sömndagboken - Skapa ditt sovschema - Ge kroppen möjligheter
Hemuppgifter	- Fortsätt fylla i sömndagboken - Påbörja arbetet med sömnrestriktion enligt uträkningar för sovschemat - Använd andningsövningen minst 1g/dag - Sammanfatta veckans sömn

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att se över och förändra vanor som kan påverka sömnen
Innehåll	- Utveckla sovschemat - Sömneffektivitet - Påverka sängtiden - Dygnsrytmen - Vanor: mat och dryck, aktiviteter, kvällsrutin - Övning för avsnitt 3 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Skapa din egen kvällsrutin
Hemuppgifter	- Sömndagbok och sömnrestriktion: fortsätt registrera hur du sover och håll dina sängtider - Registrera vanor och aktiviteter - Använd avslappning

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning och förändring av undvikande -och säkerhetsbeteenden som kan vidmakthålla sömnproblemen
Innehåll	- Analysera sovschemat - Kortsiktiga lösningar - Sömnmedel - Exempel på undvikanden - Övning för avsnitt 4 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Skriv ned sömnrelaterade undvikanden och säkerhetsbeteenden

	- Gör en plan för att minska undvikanden och säkerhetsbeteenden.
Hemuppgifter	- Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion - Registrera vanor och aktiviteter - Fortsätt använda avslappning - Träna på att utmana säkerhetsbeteenden och undvikanden

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning av stress, aktivering och återhämtning och en förändring av balansen mellan dessa.
Innehåll	- Arbeta vidare med sömnrestriktion - Stressens roll - Så fungerar aktivering - Utvärdera aktivitetsdagboken - Balansera med återhämtning - Övningar för avsnitt 5
Arbetsblad/övningar	- Stressens roll - Utvärdera aktivitetsdagboken - Balansera med återhämtning
Hemuppgifter	- Byt tupplur emot återhämningsaktivitet - Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion - Fortsätt att registrera vanor och aktiviteter - Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att få en förståelse för hur oro kan påverka sömnen och hur acceptans och medveten närvaro kan vara sätt att hantera denna.
Innehåll	- Ditt sovschema - Hantera orostankar - Din oro kring sömn - Var här och nu - Säg ja till det du upplever - Acceptans och medveten närvaro - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Din oro kring sömn - Var här och nu - Acceptans och medveten närvaro

Hemuppgifter	- Öva medveten närvaro - Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion - Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning och andra hjälpsamma aktiviteter
---------------------	--

Modul 7 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att sammanfatta arbetet med programmet och detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla framsteg och en plan för att hantera bakslag.
Innehåll	- Ditt sovschema - Fortsätt utifrån din sömneffektivitet - Lärdomar från övningarna - Så fungerar bakslag - Förbered dig - Försök förstå - Fortsätt framåt - Håll framstegen vid liv
Arbetsblad/övningar	- Lärdomar från övningarna - Identifiera högrisksituationer - Analys av eventuella bakslag - Gör en plan för vidmakthållande
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 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	Bäckman, O., & Finnström, F. (2021). Internetbaserad KBT för behandling av insomni. Uppsala Universitet.
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	

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	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.
Studentuppsatser	Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetförmidd KBT inom primärvården i Östergötland. Stockholms Universitet. Malmaeus, F., & Young, C. (2012). KBT och internetbaserad vägledad självhjälp mot insomni inom primärvården. Uppsala Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	Vernmark, K., Kivi, M., Eriksson, M., Hange, D., Petersson, E-L., Johansson, B., Björkelund, C., Ryberg, M., Malmaeus, F., Young, C. (2014, oktober). Effectiveness in Primary Care -Online Therapy Solutions for Depression, Insomnia and Worry. 7th scientific meeting International Society for Research on Internet Interventions (ISRII). Konferensbidrag-refereegranskat abstract.Valencia, Spain.
Studier med närliggande program	