

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

Oroshjälpen, Psykologpartners	KOD: OROPAR
-------------------------------	-------------

Aktuellt versionsnummer för Behandlingsprogrammet:

12.0	(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:

2009	(ÅÅÅÅ)
Mats Dahlin, Fredrik Malmaeus och Kristofer Vernmark 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:	Mild till måttlig generaliserad ångest (GAD)/oroande Mild hälsoångest
--------------	--

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 2009 i över 10 regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 14300.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Oroshjälpen är ett behandlingsprogram som syftar till att behandla orosproblematik. Programmet bygger på acceptansbaserade KBT-metoder.

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:

- Ångest/oro (ej i Plus-varianten)
- Livskvalitet
- Värderingar (riktad handling)
- Arbete med hemuppgifter

Totalt antal ord i fast text till patienten:

11 300

(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

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.

	(0-30, 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 introducera en modell för hur oro uppkommer och vidmakthålls, att kartlägga egna föreställningar om oro och samt vilka strategier man använt för att hantera oron.
Innehåll	- Välkommen till programmet och introduktion till behandlingen - Upplevelse av oro - Dina föreställningar om oro - Hur har du hittills hanterat oron? - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Fyll i dina föreställningar om oro - Hur har du hittills hanterat din oro?
Hemuppgifter	- Veckodagbok

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att börja arbeta med situationsanalyser, detta för att få en förståelse för hur de egna strategierna att hantera oron fungerat på kort respektive lång sikt, och för att se mönster i dessa beteenden.
Innehåll	- Förstå din oro genom situationsanalyser - Din första situationsanalys - Se mönster med hjälp av situationsanalyser - Vilka är dina mönster - Situationsanalyserna hjälper dig att se hur oron hålls vid liv i din vardag - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Situationsanalys - Kartlägg dina mönster
Hemuppgifter	- Veckodagbok - Situationsanalyser (minst 2)

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera begreppet värderingar och att få syn på sina egna, som ett sätt att hitta motivation till agerande i värderad riktning som strategi för att hantera oro istället för undvikande.
Innehåll	- Låt värderingar styra - Utforska dina värderingar - Fyll på med mer av det du vill ha - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Utforska dina värderingar - Välj ut två meningsfulla aktiviteter så att oron får mindre plats
Hemuppgifter	- Veckodagbok - Situationsanalyser (minst 2) - Genomför två meningsfulla aktiviteter

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera medveten närvaro som ett verktyg i att bli mer medveten om oron och hur man påverkas av den. Medveten närvaro introduceras även som en hjälp i att svara på triggers, samt öka deltagandet i aktiviteter i stunden och då minska fokus på då- eller framtid.
Innehåll	- Lär kroppen närvaro

	- Att bemöta svårigheter med medveten närvaro - Hur kan medveten närvaro hjälpa dig? - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Andningsövning - Medveten närvaro-övning - Observatörsövningen - Fyll i reflektioner om hur medveten närvaro kan hjälpa dig
Hemuppgifter	- Välj ut 2 aktiviteter i värderad riktning, öva närvaro under dessa. - Träna ytterligare 5 min medveten närvaro/dag. - Fortsätt med situationsanalyser.

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera acceptans av tankar och känslor, då man genom att låta dessa finnas utan att försöka förändra dem, kan minska risken att tankarna och känslorna styr beteenden och val i livet.
Innehåll	- Möta eller fly - Acceptans är att låta tankar och känslor finnas där - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Medveten närvaro och acceptans kan hjälpa dig - Löven på strömmen
Hemuppgifter	- Fortsätt att öva på medveten närvaro i vardagen - Fortsätt planera in två värderade aktiviteter med hjälp av veckodagboken. - Välj ut en av övningarna i medveten närvaro, planera in denna 1g/dag under kommande vecka - Fortsätt träna på situationsanalyser

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är fortsatt arbete med acceptans för att öka steg i värderad riktning, att arbeta med acceptans genom handling.
Innehåll	- Vad är det som ska accepteras? - Vad innebär detta för dig? - Acceptans och värderad riktning - Acceptans genom handling acceptans - Kärnan i behandlingen - Övningar under veckan

Arbetsblad/övningar	- Fyll i vad som är svårt att acceptera, vad det kostat och vad som kan vinnas på ökad acceptans - Fyll i vad du skulle göra annorlunda om du hade mer acceptans - Fyll i vad du tycker är behandlingens röda tråd
Hemuppgifter	- Välj ut en upplevelse som är svår att acceptera och som är ett hinder. Fundera över vad som skulle hända om acceptansen var större - Planera in 2 värderade aktiviteter, träna på att vara närvarande under dessa - Gör en situationsanalys på den situation som handlar om acceptans

Modul 7 ☒Förbestämd ☐Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att sammanfatta arbetet med programmet, dvs hur har det fungerat att jobba med situationsanalyser, att röra sig i värderad riktning, och att jobba med acceptans och medveten närvaro. Avsnittet avslutas med att en plan görs för vidmakthållande.
Innehåll	- Titta tillbaka - o Situationsanalyser - o Värderingar - o Medveten närvaro - o Acceptans - Några ord på vägen - Min vidmakthållandeplan - Du är klar!
Arbetsblad/övningar	- Titta tillbaka på: - o Situationsanalyser - o Värderingar - o Medveten närvaro - o Acceptans - Skapa vidmakthållandeplan
Hemuppgifter	Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Självmmedkänsla ☐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? - 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 ☐ 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	Dahlin, M., Johansson, A., Romare, H., Carlbring, P., & Andersson, G. (2022). Worry-specific versus self-tailored internet-based treatments for generalized anxiety disorder, with scheduled support or support on demand: a pilot factorial design trial. <i>Internet Interventions</i> , 28, 1000531. https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100531
	Dahlin, M., Andersson, G., Magnusson, K., Johansson, T., Sjögren, J., Håkansson, A., et al. (2016). Internet-delivered acceptance-based behaviour therapy for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. <i>Behaviour Research and Therapy</i> , 77, 86–95
Långtidsuppföljning	
Observationsstudie	
Annan typ av kvantitativ studie	Dahlin, M., Ryberg, M., Vernmark, K., Annas, N., Carlbring, P., & Andersson, G. (2016). Internet-delivered acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: A pilot study. <i>Internet Interventions</i> , 6, 16–21.
	Dahlin, M., Carlbring, P., Håkansson, A., & Andersson, G. (2020). Internet-based self-help using automatic messages and support on demand for generalized anxiety disorder: an open pilot study. <i>Digital Psychiatry</i> , 3(1), 12–19.
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 IGBT- En intervjustudie om internetbehandlares erfarenheter av implementering. Linnéuniversitetet.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	Lagerbäck, K. (2016). Utvärdering av pilot internetbaserad kognitiv beteendeterapi för psykisk ohälsa i primärvården. Diariennr LD 16/00966 Barouma, C., & Malmaeus, F. (2012). Projektrapport-PUFF -Psykisk ohälsa hos Unga –Förbättra och Förebygga. Västra Frölunda.
Studentuppsatser	Johansson, A., & Romare, H. (2019). Origostudien. Linköpings Universitet. Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetförmidd 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.
Annan dokumentation med möjlig relevans	Dahlin, M. (2020). <i>Development and evaluation of an internet-based treatment for generalized anxiety disorder</i> (Issue 794). Linköpings Universitet. 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, Morocco 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	