

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

Stresshjälpen, Stresshjälpen plus	KOD: STRPAR
-----------------------------------	-------------

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:

2012	(ÅÅÅÅ)
Elin Sjöberg, Alberto Santi och Hera Ågren 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 stressproblematik (utmattningssyndrom - som en del av en större insats)
--------------	---

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 2012 i över tio regioner (primärvård och psykiatri). Antal startade moment är över 11600.

1.4 INNEHÅLL

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

Beskriv i fri text med maximalt 20 ord

Stresshjälpen är ett behandlingsprogram baserat på mindfulness och KBT, metoder som visat sig vara effektiva vid behandling av stressproblematik.

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 PSS-10 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:

- Stress (ej i Plus-varianten)
- Sömn
- Livskvalitet
- Arbete med övningar

Totalt antal ord i fast text till patienten:

10 700

(heltal)

Totalt antal minuter video till patienten:

22

(heltal)

Förväntad behandlingstid i veckor:

8

(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

6

(0-30, heltal)

Antal obligatoriska behandlingsavsnitt:

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

6

(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 få en förståelse för vad stress är samt att börja iaktta egna stressorer, stressreaktioner och stressbeteenden
Innehåll	- Detta är stresshjälp - Så fungerar stress - Din stress - Övningar för avsnitt 1 - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Planera ditt arbete med stresshjälp - Fyll i situationer som stressar dig, stressreaktioner och stressbeteenden
Hemuppgifter	- Veckodagbok

Modul 2 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Behandlingsprogram

Syfte	- Fokus för avsnittet är att börja se samband mellan vad som stressar, stressbeteenden och hur dessa strategier fungerar på kort- respektive lång sikt. Här introduceras även medveten närvaro som ett sätt att hitta nya strategier
Innehåll	- Förstå ditt agerande bättre - Exempel på situationsanalyser - Gör din första situationsanalys - Motverka stressens negativa effekter - Introduktion till medveten närvaro - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Situationsanalys - Andningsövning - Medveten närvaro
Hemuppgifter	- Övning i medveten närvaro 1g/dag - Gör två situationsanalyser

Modul 3 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att introducera värderingar som ett långsiktigt hållbart sätt att styra sina beteenden, att få syn på egna värderingar i olika områden och var man vill jobba för en förändring
Innehåll	- Förankra i det viktiga - Låt värderingar styra - Vad är värderingar? - Utforska dina värderingar - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Förankra i det viktiga - Din värderade riktning
Hemuppgifter	- Fortsätt träna medveten närvaro

Modul 4 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att se över sömn, kost och matvanor, och förändra dessa, som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
Innehåll	- Mer av det du vill - Rörelse är bra för kroppen - Sömn är en viktig återhämtning - Du påverkas av vad du äter - Medveten närvaro är nyckeln - Övningar under veckan

Arbetsblad/övningar	- Fyll i dina motionsvanor, din sömnsituation och din matsituation - Ljudövning
Hemuppgifter	- Gör en viktig förändring gällande motion, kost och sömn: fyll i den viktigaste förändringen, vad som hindrar dig och hur du kan hantera dessa hinder

Modul 5 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att se över hur det fungerar att sätta gränser och att säga nej och att jobba på detta som ett led i ett långsiktigt förändringsarbete i värderad riktning
Innehåll	- Att välja och välja bort - Träna på att sätta gränser - Se långsiktiga konsekvenser - Övningar under veckan
Arbetsblad/övningar	- Skriv ned situationer där du har behov av att sätta gränser
Hemuppgifter	- Fortsätt med medveten närvaro - Sätt gränser på ett sunt sätt - Gör en situationsanalys på den situation där du valt att träna gränssättning

Modul 6 ☒ Förbestämd ☐ Valbar

Syfte	- Fokus för avsnittet är att sammanfatta arbetet med programmet och att detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla resultat samt en plan för att hantera bakslag.
Innehåll	- Välj ambitionsnivå - När skulle du kunna slarva? - Sammanfatta vad du tar med dig - Vidmakthållandeplan - Plan för bakslag - Avslutning för stresshjälp
Arbetsblad/övningar	- Utgå från tidigare situationsanalyser, fyll i situationer där du skulle kunna börja slarva - Sammanfatta vad du tar med dig - Vidmakthållandeplan - Plan för bakslag
Hemuppgifter	Inga hemuppgifter

Tilläggsmodul Självmedkänsla ☐ Förbestämd ☒ Valbar

Behandlingsprogram

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	Vernmark, K., Hursti, T., Blom, V., Persson Asplund, R., Nathanson, E., Engelro, L., Radvugin, E., & Andersson, G. (2024). The Effects of Mindfulness-Focused Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy on Elevated Levels of Stress and Symptoms of Exhausti Engelro, L. & Nathanson, E. (2017). Koppla upp och koppla av: en randomiserad kontrollerad studie som undersöker effekten av en internetbaserad KBT-behandling för stressbesvär. Examensuppsats Psykologprogrammet, Institutionen för Psykologi, 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 IGBT- En intervjustudie om internetbehandlares erfarenheter av implementering. Linnéuniversitetet.
Hälsoekonomisk studie	
Rapporter	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. Landstinget Dalarna.
Studentuppsatser	Larsson, M., & Sanchez Sequeira, K. (2019). Utvärdering av internetförmidd KBT inom primärvården i Östergötland. Stockholms Universitet. Larson, V., & Wikenholm, H. (2013). Effekter av en internetbaserad stressbehandling. Lunds Universitet. Norin, C. (2015). Stresshjälpen – en utvärdering av en KBT- och ACT-inriktad gruppbehandling inom primärvården, för patienter med stressproblematik. Uppsala Universitet.
Annan dokumentation med möjlig relevans	
Studier med närliggande program	