



2025-08-29

Bedömningsguide KBT på nätet

- Barn och unga

Bedömning inför uppstart av KBT på nätet

Inför behandling görs en samlad klinisk bedömning av patientens tillstånd, inklusive diagnostik och skattning av besvärsggrad, samt lämplighet för internetbehandling. Därefter tas beslut om behandlingsstart.

- Klinisk diagnostisk bedömning görs av legitimerad läkare eller psykolog, PTP-psykolog eller legitimerad psykoterapeut. För de som har grundläggande psykoterapiutbildning i KBT ska vårdgivaren ha ett upparbetat vårdflöde där dennes bedömning stäms av med läkare, psykolog eller psykoterapeut inför eventuell behandlingsstart.
- För diagnostik och differentialdiagnostik används klinisk intervju som med fördel är strukturerad/semistrukturerad.
- För bedömning av besvärsggrad används formuläret Revised Children´s Anxiety and Depression Scale (RCADS).

Förutsättningar för deltagande i KBT på nätet

- Patienten är 13–19 år
- Patienten passar för programmet och behandlaren bedömer att hen kommer känna igen sig i programmet
- Patienten är motiverad och beredd att arbeta självständigt
- Patienten har viss datorvana och tillräckligt goda kunskaper i svenska för att kunna tillgodogöra sig behandlingsinnehållet

Val och uppföljning av specifika program

Ångesthjälpen Ung

Programmet är transdiagnostiskt och är lämpligt för patienter med:

ICD-kod	Diagnos	Svårighetsgrad	Mätformulär
F401	Social fobi	Mild till måttlig	RCADS-47-totalpoäng och RCADS-social fobi delskala
F410	Paniksyndrom med eller utan agorafobi	Mild till måttlig	RCADS-47-totalpoäng och RCADS-panik delskala
F411	Generaliserat ångestsyndrom	Mild till måttlig	RCADS-47-totalpoäng och RCADS-GAD delskala
F419	Ångestsyndrom, ospecificerat	Mild till måttlig	RCADS-47-totalpoäng och RCADS-GAD delskala
F429	Tvångssyndrom	Mild	RCADS-47-totalpoäng och RCADS-OCD delskala

Ångesthjälpen Ung är uppdelad i åtta moduler. Behandlingen beräknas ta 10 veckor att genomföra, inklusive bedömning och utvärdering. Varje modul har tillhörande övningar som görs under och mellan modulerna.

Under programmets gång presenteras fyra följeslagare som exemplifierar personer med diagnoserna social ångest, GAD, panikångest och tvångssyndrom. Programmet är inte det främsta alternativet när tvångssyndrom utgör den primära diagnosen. Däremot kan unga med en blandad problematik, där drag av tvångssyndrom ingår, känna igen sig i programmet. Personer med ospecificerat ångestsyndrom kan också känna igen sig i och ha nytta av programmets exempel och övningar. Specifik fobi kan möjligen behandlas med hjälp av programmet, men troligen passar Östs (1997) en-sessionsbehandling bättre.

I programmet ligger RCADS-47 och KIDSCREEN-10 som förinställt vid första och sista modulen. För mellanliggande moduler kan RCADS-25 och KIDSCREEN-10 schemaläggas av behandlaren.

För mer information om programmet [Ångesthjälpen Ung – Behandlarstöd](#)

Depphjälpen Ung

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

Programmet baseras på KBT, främst med grund i beteendeaktivering. ACT-inslagen kommer fram i arbetet med tankar och värderingar.

Depphjälpen Ung är uppdelad i sju moduler. Behandlingen beräknas ta 10 veckor att genomföra, inklusive bedömning och utvärdering. Varje modul har tillhörande övningar som görs under och mellan modulerna.

Det är inte ovanligt att suicidtankar föreligger hos gruppen nedstämda och deprimerade, det är därför viktigt att göra en grundlig bedömning av graden av suicidrisk. Överväg även att göra en krisplan tillsammans med förälder och barn innan behandlingsstart. Patienter med hög suicidrisk bör inte erbjudas behandling på distans. Det är upp till varje behandlare att genom sin kliniska bedömning avgöra om patienten är lämplig för internetbehandling eller inte. Tveka inte att göra upprepade suicidriskbedömningar vid sidan av programmet vid behov.

I programmet ligger RCADS-47 och KIDSCREEN-10 som förinställt vid första och sista modulen. För mellanliggande moduler kan RCADS-25 och KIDSCREEN-10 schemaläggas av behandlaren.

För mer information om programmet [Depphjälpen Ung – Behandlarstöd](#)