

# Från forskning till implementering - internetbehandling för barn och unga

-Erfarenheter från BIP-projektet

Sarah Vigerland

Med dr, psykolog, enhetschef BUP Internetbehandling



**Karolinska  
Institutet**



**Region Stockholm**

# Agenda

## Bakgrund

- Forskning: Barninternetprojektet
- BIP:s ångestprogram

## Implementering

- Data från spridning
- Utmaningar

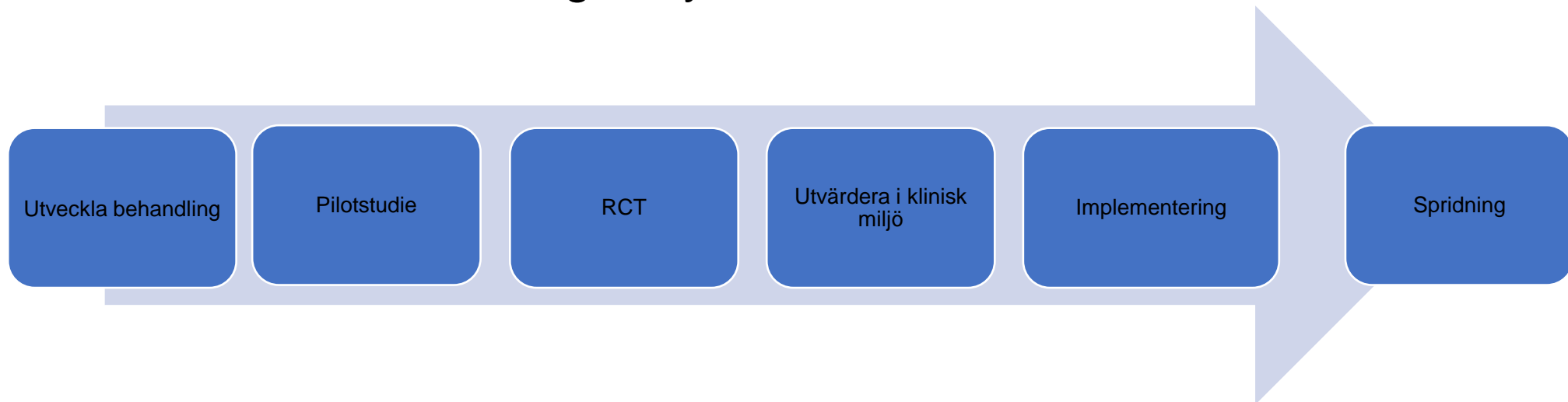
## Framtiden

- Organisation
- Vårdmodeller

# Bakgrund



- BIP (Barninternetprojektet)
  - Startade 2010
  - Karolinska Institutet + BUP Stockholm
  - IKBT för barn med ångestsyndrom



	Development	Pilot study	RCT	Implementation	Dissemination
Ångestsyndrom	→				
Social ångest	→				
Överdriven oro	→				
Funktionella magsmärtor	→				
OCD	→				
OCD (autism)	→				
Tics/Tourette's	→				
Självskada	→				
Insomni	→				
Depression	→				
Body dysmorphic disorder	→				
Föräldrastöd	→				



Karolinska  
Institutet

Region Stockholm



*Eva Serlachius*



*Clara Hellner*



*David Mataix-Cols*



*Brjann Ljotsson*



*Mats Lekander*



*Lorena Fernandez  
de la Cruz*



*Sarah  
Vigerland*



*Fabian  
Lenhard*



*Jens  
Högström*



*Erik Andersson*



*Fredrik  
Enoksson*



*Marianne  
Bonnert*



*Johan  
Bjureberg*



*Maria  
Lalouni*



*Johan  
Lundin  
Kleberg*



*Johan  
Åhlen*



*Maral Jolstedt*



*Matti Cervin*



*Tove Wahlund*



*Martina Nordh*



*Kristina Aspvall*



*Per Andrén*



*Lie Åslund*



*Rebecca Grudin*



*Martina Gumpert*



*Daniel Rautio*

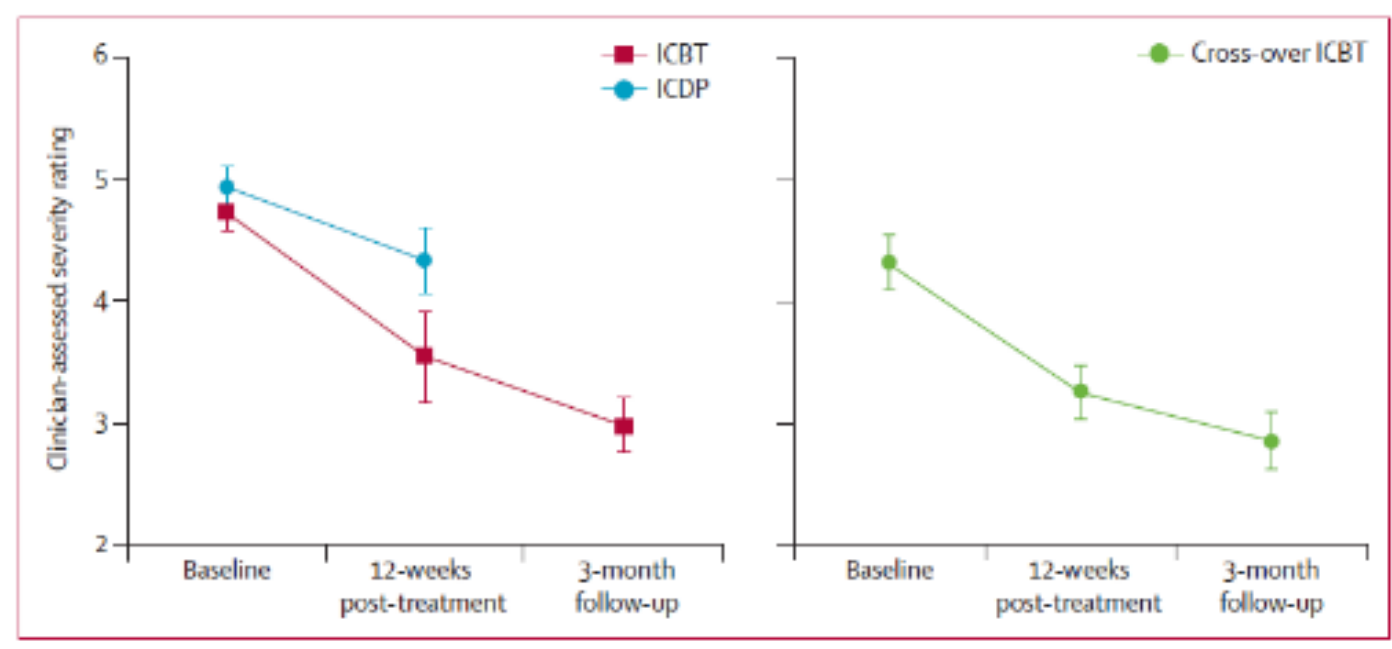


*Moa Holmsved*



*Anita Birovecz*

# Bakgrund



- Signifikant symtomreduktion efter ICBT
- Fortsatt förbättring till 3- och 12 månadersuppföljning
- Behandlartid per patient / vecka = ca 20 min
- God nöjdhet och följsamhet

# Bakgrund

- BIP-programmen
  - Exponeringsbaserad IKBT med behandlarstöd
  - Barn/ungdom + förälder
  - Självhjälpsbok online (inte videosamtal eller chatsessioner)
  - 10-14 veckor

[Start](#) » Stöd och behandling

## Stöd och behandling

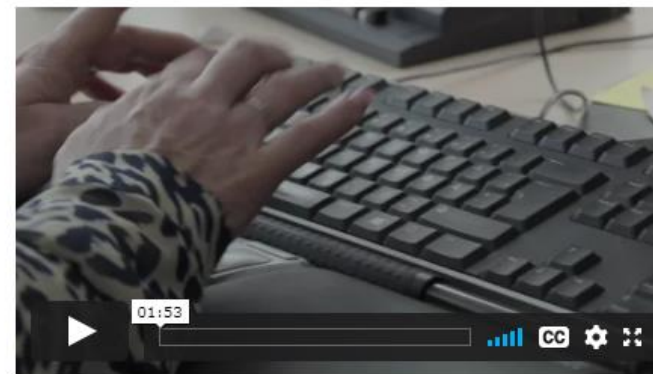
### Dina pågående stöd- och behandlingsprogram

-  BIP Ont i magen barn 
-  BIP Ont i magen barn - föräldradelar 
-  BIP:s ångestprogram för barn 
-  BIP:s ångestprogram för barn - föräldradsdelen 
-  BIP:s ångestprogram för barn - föräldradsdelen 
-  BIP:s ångestprogram för ungdomar 
-  BIP:s ångestprogram för ungdomar 
-  BIP:s ångestprogram för ungdomar - föräldradsdelen 

### Om Stöd och behandling

Välkommen till Stöd och behandling, en tjänst där du kan få stöd, behandling eller utbildning på nätet. [Läs mer om Stöd och behandling](#)

[Mer om regler och rättigheter](#)







Start » Stöd och behandling » BIP:s ångestprogram för ungdomar

## BIP:s ångestprogram för ungdomar

Oversikt Meddelanden Resultat

47 dagar sedan BIP:s ångestprogram för ungdomar startade. (rek. 84 dagar) [Telefonnummer ej angivet](#)

! Information från vårdgivaren [Visa snabbuide](#) ▼

★ Favoriter ⓘ ▼

### Aktuellt innehåll ⓘ

↶ Vecka 1	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 2	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 3	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 4	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 5	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 6	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 7	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 8	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 9	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 10	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 11	0 dagar kvar ⓘ ▼
↶ Vecka 12	0 dagar kvar ⓘ ▼

### Aktuellt innehåll ⓘ

↶ Vecka 1

Att arbeta med

Kapitel 1: Att vara rädd och orolig

- Välkommen till BIP! ●
- Så här funkar internetbehandling: olika kapitel ●
- Så här funkar internetbehandling: ungdom och vuxen ●
- Om känslor ●
- Olika känslor ●
- En film om rädsla, ångest och oro ●
- Lär dig mer om rädsla ●
- Vad kan vi vara rädda för? ●
- Exempel på hur det är att ha ångest ●
- Vad är du rädd för? ☰ ●
- Känslor, tankar och det vi gör hänger ihop ●
- Vad händer när du blir rädd? ●
- Vad vi ofta gör när vi blir rädda ●
- Ångestkurvan ●
- Nu är det din tur! ☰ ●
- Viktigt att komma ihåg ●
- Till nästa vecka ●
- Frågor och funderingar ☰ ●
- Färdig! ●

## Vad är rädsla och ångest?

När vi är rädda känns det i kroppen. Då vet vi att vi måste akta oss. Att känna sig rädd, fast det inte finns något farligt att akta sig för, kallas ångest. Både vuxna och barn kan ha ångest.

Rädsla är det vi känner i kroppen när det finns någonting farligt i närheten. Rädsla är vårt larmsystem som varnar oss för fara. När vi blir rädda händer en massa saker i kroppen. Ibland bultar hjärtat hårt. Vi kan skaka, darra, må illa, blir röda och känna oss varma.



## Ångest är ett falskt larm

När vi blir rädda fast det egentligen inte finns något farligt, kallas det ångest. Ångest känns likadant som rädsla. Man kan säga att det har gått ett falskt larm i kroppens larmsystem.

Lisa är rädd för hundar. När Lisa träffar en hund sätter hennes larmsystem ingång. Lisa blir superrädd - fast hunden inte är farlig. Hennes hjärta börjar slå fortare och hårdare. Hon börjar svettas och känner sig yr.

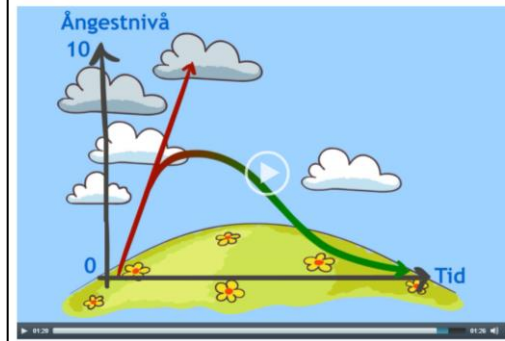


## Alla kan ha ångest

Ångest är vanligt! Vi kan alla kan ha ångest för väldigt många olika

## Ångestkurva: Rädslan går ner

När Lisa stansade kvar gick alltså rädslan ner! Hur kunde det bli så? Titta på filmen får du se.



## Vad vi ofta gör när vi blir rädda

### Vanliga strategier - som hjälper för stunden

Vi kommer att jobba mycket med saker du gör när du känner ångest eller oro i den här behandlingen. Här är de absolut vanligaste sakerna man brukar göra när det känns jobbigt.

#### Vi flyr!

Det vanliga är att vi, när vi ställs inför något som är läskigt eller jobbigt, vill ta oss därifrån. Vi blundar när vi tittar på skräckfilm, pratar fort för att redovisningen ska ta slut eller går hem från skolan om vi blir för oroliga. Så funkade de allra flesta och det är inte konstigt att vi gör så. Molly, som är rädd för att få en panikattack, går alltid ut från klassrummet när hon är rädd att hon börjar få en panikattack.

#### Vi undviker!

Ibland flyr vi situationer redan innan de hunnit uppstå - det kallar vi för att man undviker situationen. Det kan vara allt ifrån att man är "sjuk" dagen det är ett prov i skolan till att man tackar nej till fester där man inte känner någon. Maral, som är rädd för hundar, tar alltid en omväg till skolan för att slippa passera parken där folk rastar sina hundar.

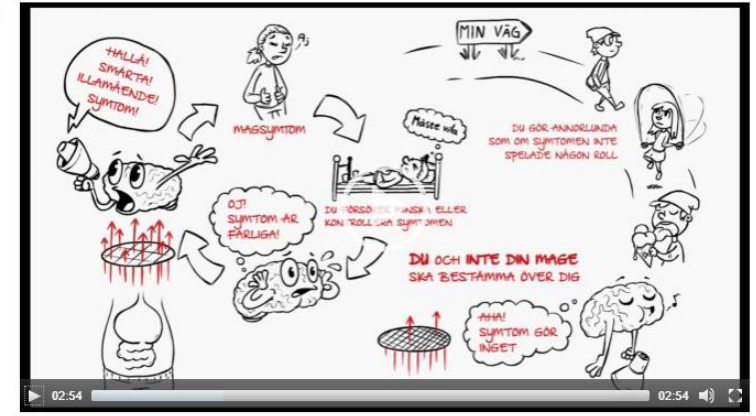
#### Vi försöker få kontroll!

Det är också vanligt att göra olika saker, som gör att man känner sig mer säker i stunden. Amir oroar sig till exempel för att han ska skriva fel. Amir dubbel- och trippelkollar det han skriver. Ibland ber han sin pappa läsa igenom. När Amir gör de där sakerna för att få kontroll känner han sig lite mer saker, i alla fall en liten stund.



## En film om funktionella magsmärter

Här är en film som visar varför du har så mycket symptom från magen.



# Behandlarkommunikation

Översikt
Meddelanden
Resultat

Nu kör vi!

Då så! Då är ni redo att ta er an veckans träning. Kom ihåg att er behandlare finns här för att svara på frågor och hjälpa till om det är något som är svårt. Något ni undrar över just nu? Om veckans kapitel eller veckans uppgift? Eller kanske generellt om exponering, ångest eller rädsla? Passa på att fråga er behandlare!

Lycka till under veckan!

Skriv er fråga till behandlaren här:

Spara och skicka

1177

E-tjänster

Logga ut  
Inloggad som Jane Doe

Start » Stöd och behandling » BIP:s ångestprogram för barn » Meddelande

## BIP:s ångestprogram för barn

Översikt
Meddelanden
Resultat

Skapa ny konversation

**Målstegar**

Senaste meddelandet 2020-03-11 13:16

Skriv meddelande till ansvarig behandlare

Jane Doe
2020-03-11 13:16

Hej! Jag tycker det känns svårt att få till bra delmål till målstegarna, har du några tips?

**Kapitel 12: Planera framåt / Ladda ner en sammanfattning här!**

Inga meddelanden

# Monitorera mående och förändring

## BIP:s ångestprogram för barn

**Meddelanden**

**Instruktion**

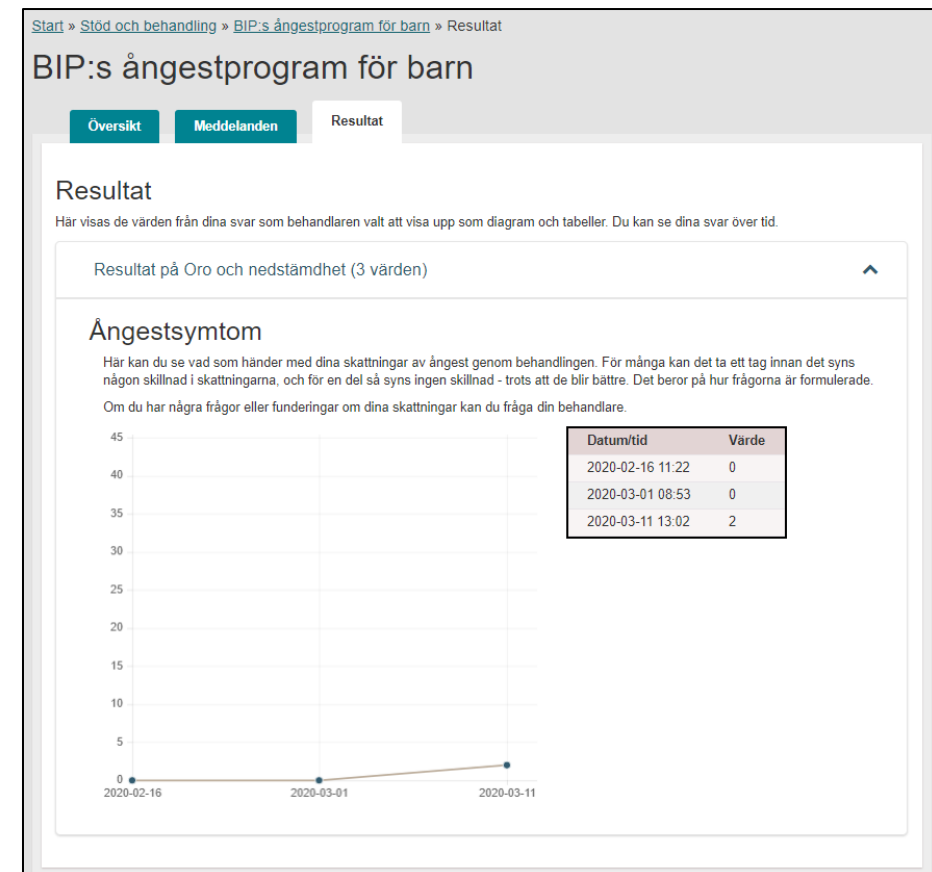
Var vänlig och markera det ord som bäst beskriver hur ofta varje påstående stämmer in på dig. Det finns inga rätt eller fel svar. Om du inte kan svara på alla frågorna på samma gång så kan du pausa och spara formuläret genom att klicka på knappen "Spara" längst ned. När du är klar så markerar du formuläret som färdigt, sparar och skickar in det.

1. Jag känner mig ledsen eller tom

Aldrig  
 Ibland  
 Ofta  
 Alltid

2. Jag oroar mig när jag tror att jag gjort dåligt ifrån mig

Aldrig  
 Ibland  
 Ofta  
 Alltid





# Resultat från implementering

- Data från
  - Inera (Stöd och behandlingsplattformen)
  - Kvalitetsregistret SibeR
  - BUP Internetbehandling



Karolinska  
Institutet



# Implementering

2020:

The screenshot shows the website for BUP Internetbehandling. The header includes the Barn- och ungdomspsykiatri logo and navigation links. The main content area features a breadcrumb trail, a title 'BUP Internetbehandling', and a detailed description of the service. A video player is embedded on the right side of the page.

**BUP Internetbehandling**

BUP Internetbehandling är en mottagning som ger familjer psykologisk behandling över internet. Mottagningen erbjuder i nuläget internetbehandling för barn och ungdomar i åldrarna 8–17 år med ångestillstånd och funktionella magsmärtor, inklusive irritable bowel syndrome (IBS), samt ett internetförmedlat föräldrastödsprogram (iKOMET) för föräldrar till barn med utagerande beteende.

**Vad är internetbehandling?**

Att arbeta med en internetbehandling påminner om att arbeta med en självhjälpsbok. Barn och föräldrar får tillgång till material som ligger på nätet. Varje vecka öppnas ett nytt kapitel som familjen arbetar med. Ett kapitel kan innehålla texter, filmer och frågor att besvara. Informationen i materialet lägger grunden till den absolut viktigaste delen av behandlingen – att barnet och föräldrarna övar på att göra saker annorlunda i sin vardag.

Föräldraprogrammet iKOMET är upplagt på liknande sätt men riktar sig enbart till föräldrar som har tillgång till material över nätet och är de som arbetar med att göra förändringar i vardagen.

En familj som genomgår en internetbehandling bör räkna med att avsätta minst tre timmar varje vecka för att genomföra behandlingen.

Under arbetet med internetbehandlingen har familjen, alternativt endast föräldrarna, kontakt med en behandlare via en plattform på nätet. Behandlaren läser det barnet och föräldrarna skriver och svarar på frågor. Behandlaren finns där för att stötta och peppa under behandlingen.

**För vem?**

**Se en film om internet-KBT**

I filmen berättar Eva Serlachius mer om internet-KBT för barn och ungdomar med psykisk ohälsa. Filmen är gjord av Karolinska Institutet.

# BUP Internetbehandling

- Reguljär vård
- IKBT
  - Ångestsyndrom
  - Funktionella magsmärtor
  - OCD
  - Föräldrastöd (iKomet)
- Ansvariga för spridning av BIP-program\* nationellt
  - Förvaltning
  - Utbildning
  - Metodstöd/Handledning

# Spridning

- Pågående samarbete med fyra regioner
  - Skåne
    - Från början en eller fler IKBT-behandlare på varje primärvårds- och BUP-enhet
    - Sedan ett år tillbaka ett centraliserat team
  - Jämtland Härjedalen
    - Ett IKBT-team inom BUP
  - Västra Götaland
    - ICBT for OCD at to specialist clinic
  - Region Uppsala





## Antal pågående moment över tid



\*BIP-program, inte iKomet



Region	Antal startade moment	Antal invånare som startat moment	Antal behandlare
Region Skåne	1835	1669	93
Region Jämtland Härjedalen	313	283	17
Region Stockholm	1862	1721	31
Västra Götalands region	294	159	8
<b>Total</b>	<b>4304</b>	<b>2558</b>	<b>149</b>

\*Data från Inera, BIP program

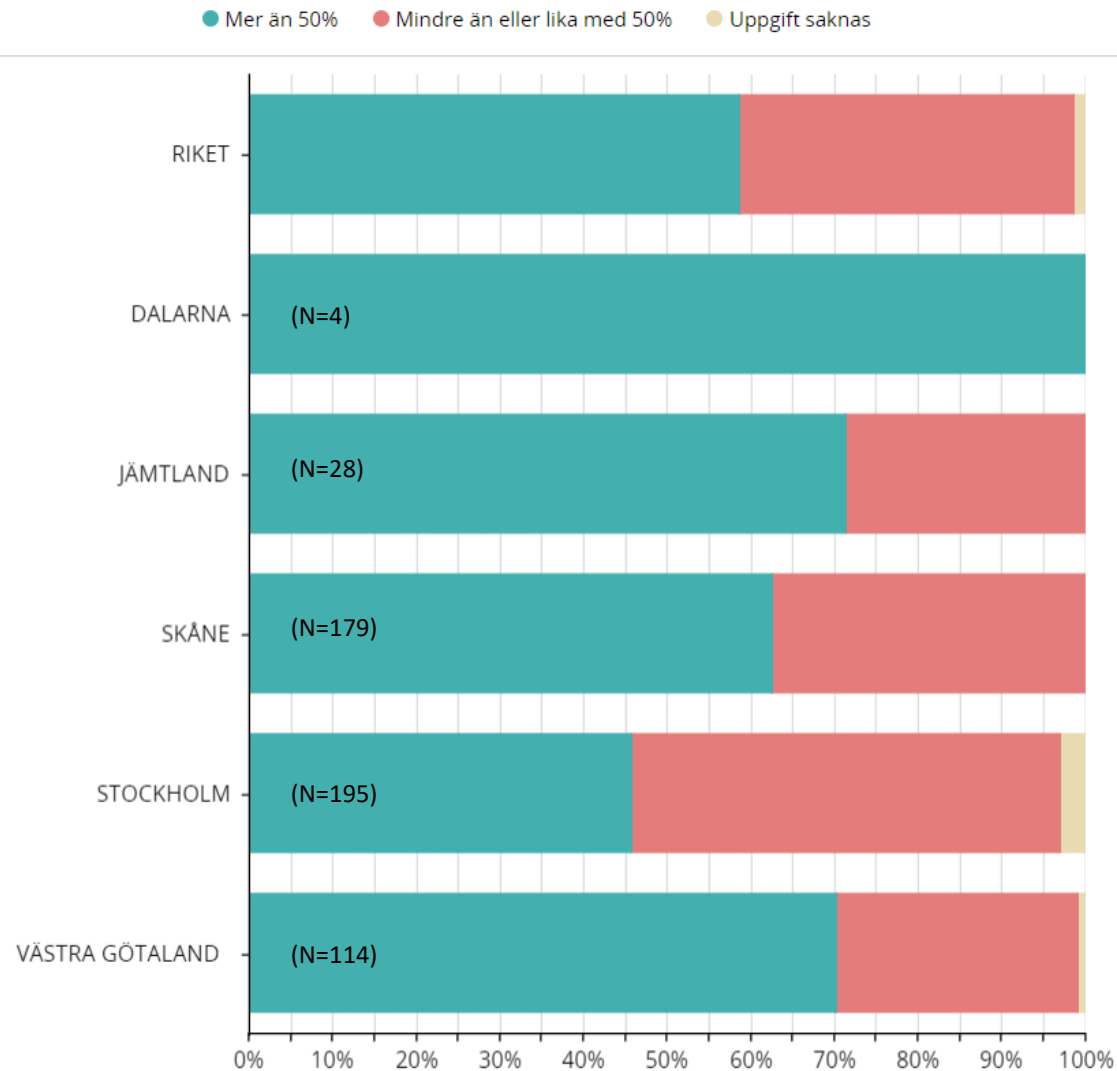
Moment	Antal startade moment
⊕ BIP Ont i magen barn	122
⊕ BIP Ont i magen barn - föräldradelar	155
⊕ BIP:s behandling för ungdomar med funktionell magsmärt	34
⊕ BIP:s behandling för ungdomar med funktionell magsmärt - föräldradelar	45
⊕ BIP:s behandling för ungdomar med IBS	60
⊕ BIP:s behandling för ungdomar med IBS - föräldradelar	85
⊕ BIP:s OCD-behandling för barn	190
⊕ BIP:s OCD-behandling för barn - föräldradelen	243
⊕ BIP:s OCD-behandling för ungdomar	400
⊕ BIP:s OCD-behandling för ungdomar - föräldradelen	528
⊕ BIP:s ångestprogram för barn	332
⊕ BIP:s ångestprogram för barn - föräldradelen	381
⊕ BIP:s ångestprogram för ungdomar	750
⊕ BIP:s ångestprogram för ungdomar - föräldradelen	979
<b>Totalt</b>	<b>4 304</b>

# Fullföljandegrad de senaste 365 dagarna

Diagnosgrupp: Alla diagnoser Program: Barn/unga Region: Alla



Karolinska  
Institutet



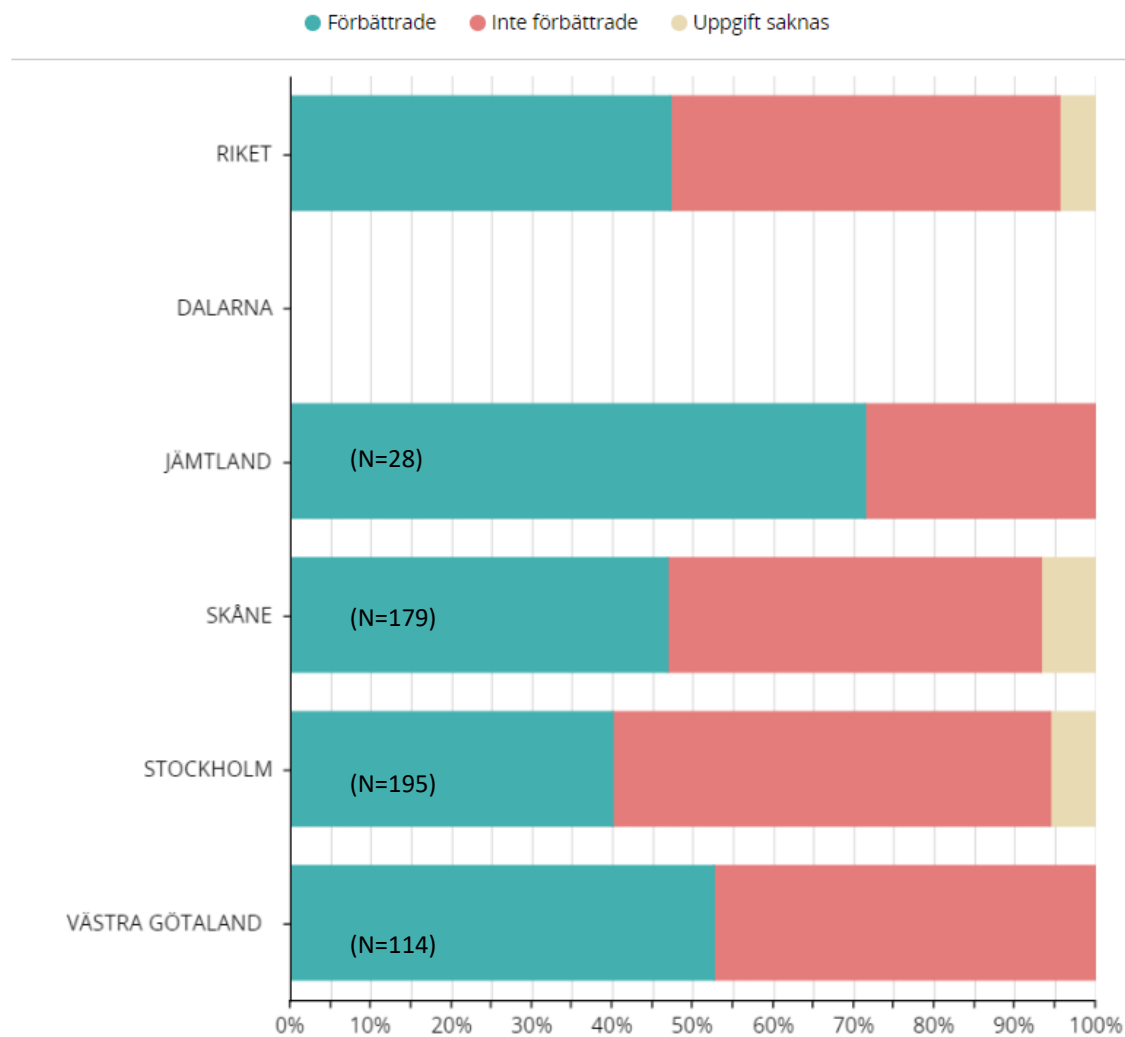
\*SibeR, BIP-program + Ångesthjälpen Ung (Skåne, VGR, Dalarna)

# Behandlingsresultat de senaste 365 dagarna

Diagnosgrupp:  Program:  Region:

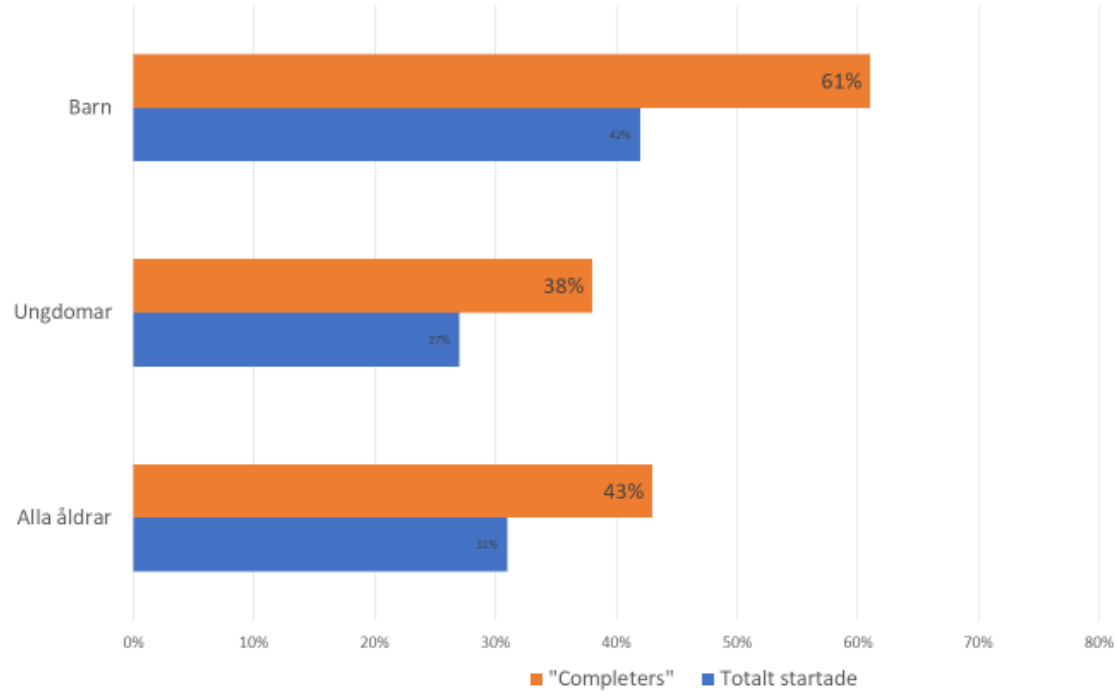


Karolinska  
Institutet

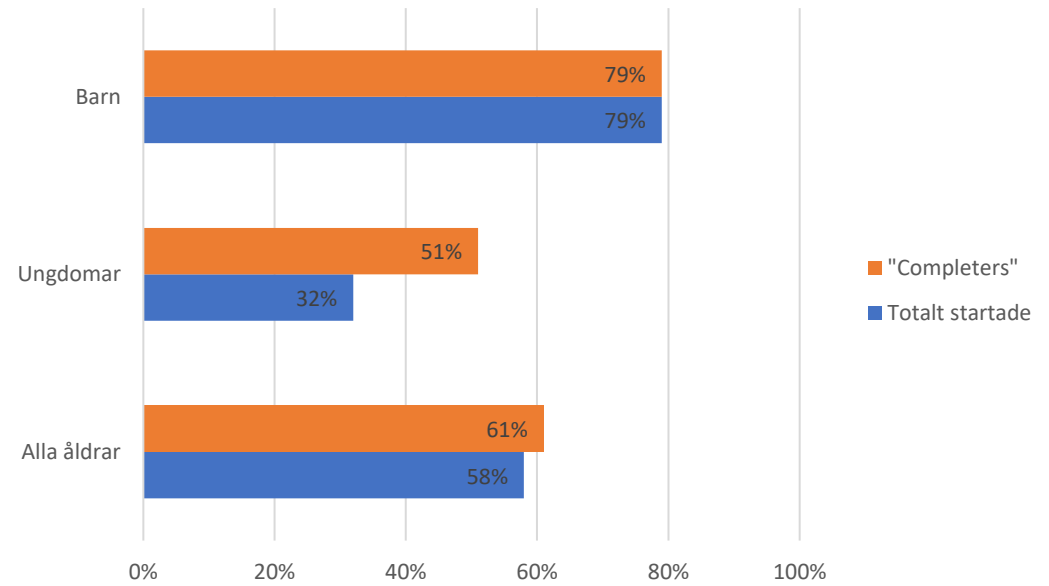


\*Siber, BIP-program + Ångesthjälpen Ung (Skåne, VGR, Dalarna)

### CGI-I <3 BUP

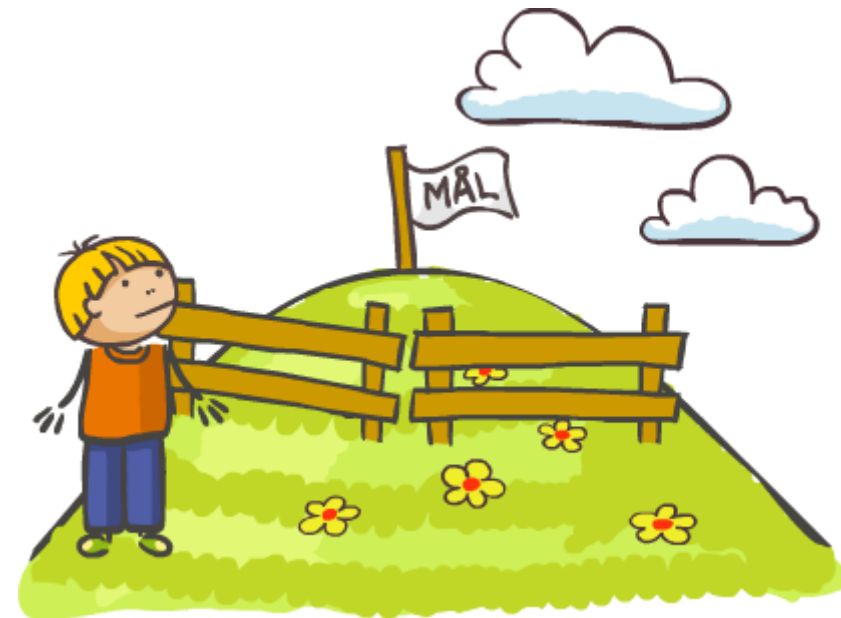


### CGI-I <3 EA



# Utmaningar

- Implementering i fyra regioner – begränsat antal behandlade patienter
- Vårdnivå
- Ersättningsmodeller
- Upphovsrätt



# Organisatoriska modeller

- Decentraliserad modell
  - Hitta patienterna
  - IKBT inte prioriterat
  - Beroende av person
  - Ackumulerad kompetens?
  - Resurskrävande i uppstart, utbildning, support
- Centraliserad modell
  - Fler bedömningar för patienter
  - Överföringar mellan enheter
  - Stepped care?







Karolinska  
Institutet

 Region Stockholm





# Framtida förhoppningar

- Implementering i primärvård i Stockholm
- Blended behandling
- IKBT för fler grupper
  - Tex PTSD, trotssyndrom, svenska som andraspråk
- Utvärdera vårdmodell – MAX-studien i Skåne



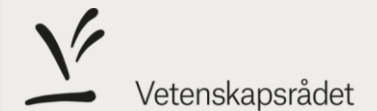
Karolinska  
Institutet



## Extra tack!



- Eva Serlachius, Fabian Lenhard och Maral Jolstedt för planering inför implementering
- Gerhard Andersson med kollegor på Linköpings Universitet
- Kliniska teamet på **BUP Internetbehandling**, Stockholm
- Sandra Fredlander, Ida Sunna och kollegor, **Jämtland Härjedalen**
- Tove Ahremerk , Annika Nilsson och kollegor, **Skåne**
- Karin Melin och kollegor, **Västra Götaland**
- Cecilia Svanborg och kollegor, **SibeR**
- **Forskarkollegor, studenter och deltagare/patienter**



Forskningsrådet för  
hälsa, arbetsliv och välfärd

Anslagsgivare: FORTE (Swedish Research Council for Health, Working life and Welfare), PPG (Region Stockholm), HSNV/HSN/HSF (Region Stockholm), ALF (Region Stockholm), Jane och Dan Olsson Stiftelse, Gadelius stiftelse, Jerring stiftelse, Kavli Trust, Vetenskapsrådet, Stiftelsen Frimurarna Barnhuset Stockholm, Stiftelsen Kung Oscar II:s och Drottning Sophias guldrölopsminne

# Tack för er uppmärksamhet!



[sarah.vigerland@regionstockholm.se](mailto:sarah.vigerland@regionstockholm.se)