

Depphjälpen Ung

Avsett för

Depphjälpen Ung är ett program riktat till ungdomar mellan 13 och 19 år med nedstämdhetsproblematik. Programmet baseras på KBT med inslag av ACT. Programmet har sin grund främst i beteendeaktivering, ACT-inslagen kommer fram i arbetet med tankar och värderingar. 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

Överväganden vid inklusion

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.

Specifika anpassningar

Depphjälpen Ung har anpassats för att passa ungdomar. Hänsyn har tagits till målgruppens ålder och mognad, och innehållet har anpassats med avseende på språklig nivå, konkretisering av teoretiska koncept, kliniska exempel och övergripande struktur.

Struktur

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.

Depphjälpen Ung är designat för att användas med vägledning av en behandlare.

Programmet

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4Modul 5Modul 6Modul 7

Modul 1: Lär dig om nedstämdhet

- Välkommen till modul 1
- Om programmet
- Svara på frågor om ditt mående
- Frågor och support
- Känna sig nedstämd
- Därför blir vi deppiga
- Be om hjälp med svåra situationer
- Negativa tankar tar över
- Känslorna kan vara svåra
- Övning: Dina mål med programmet
 - Vilka är dina mål med programmet?
- Övning: Planera ditt arbete med programmet
 - Tid och plats där jag kan jobba med programmet

- Veckans uppdrag
- Veckodagboken
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera programmet och få en förståelse för vad nedstämdhet är, samt att börja kartlägga sitt eget mående.

Modultips

Veckodagboken är en viktig del av behandlingen som bör fyllas i av patienten från behandlingens start. Det kan vara bra att till patienten betona vikten av, förstärka framsteg med samt uppmuntra patienten i att fylla i veckodagboken. Likaså är det viktigt att validera patienten i att arbetet med veckodagboken kan kännas svårt och traggligt. Om patienten tycker att det känns krångligt att logga in varje dag för att fylla i veckodagboken i programmet, be hen skriva ner på papper eller i mobiltelefonen och sedan föra in allt vid ett och samma tillfälle istället.

Modul 2: Förstå ditt mående

- Välkommen till modul 2
- Hur gick ditt uppdrag?
- Hitta mönster i veckodagboken
- Nedstämdhetens onda cirkel
- Alex drar sig undan
- Övning: Hur blir det för dig?
 - Vad gör jag? Hur blir det på kort sikt? Hur blir det på lång sikt?
- Bryt den onda cirkeln genom att göra
- Verktyg 1: Börja göra
- Alex testar Börja göra
- Veckans uppdrag
 - Börja göra
 - Veckodagboken
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att förstå hur nedstämdhet uppstår och vidmakthålls, samt att introducera verktyget "Börja göra" som ett första steg mot förändring.

Modul 3: Få koll på din vardag

- Välkommen till modul 3
- Hur gick ditt uppdrag?
- Ibland behövs en belöning
- Övning: Lista dina belöningar
 - Mina belöningar:
- Rutiner rubbas när vi mår dåligt
- Grejen med rutiner
- Sömn
- Rörelse
- Mat
- Skärmar
- Lagom är bäst
- Verktyg 2: Lagg grunden
 - Tips för att sova bättre

- Tips för att röra på dig
- Tips för att få ordning på maten
- Tips för att få koll på skärmen
- Veckans uppdrag
 - Lägg grunden
 - Börja göra
 - Veckodagboken
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att etablera hälsosamma rutiner som grund för tillfrisknande, med särskilt fokus på sömn, rörelse, mat och skärmanvändning.

Modul 4: Hantera dina tankar

- Välkommen till modul 4
- Hur gick ditt uppdrag
- Du är nu halvvägs
- Tankar är bara tankar
- Grubblande och ältande tillgängligt
- Övning: Tänk inte på en isbjörn
- Ditt fokus
- Verktyg 3: Hantera tankar
 - Steg 1: Lägg märke till tankarna och ge dem namn
 - Steg 2: Är tankarna hjälpsamma eller hindrande?
 - Steg 3: Rikta ditt fokus mot det du gör
- Övning: Testa Hantera tankar
- Ljudövning: 3-3-3
- När du fastnar i ältande
- Hantera tankar tillsammans med dina andra verktyg
- Veckans uppdrag
 - Hantera tankar
 - Veckodagboken
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att lära sig att ta perspektiv på sina tankar och rikta fokus mot nuet.

Modul 5: Hitta dina långsiktiga mål

- Välkommen till modul 5
- Hur gick ditt uppdrag?
- Hantera svåra känslor i stunden
- Övning: Andas i en fyrkant
 - Hur känns i kroppen nu? Är det någon skillnad före och efter övningen?
- Lev det liv du vill
- Vissa vet sina mål – andra inte
- Övning: Festen
 - Ljudövning: Festen
 - Vem är det som pratar? Vad vill du att hen ska säga om dig?
- Hitta dina långsiktiga mål
- Alex långsiktiga mål

- Delmål – små steg mot dina långsiktiga mål
- Övning: Dina långsiktiga mål och delmål
- Verktyg 4: Gör för framtiden
- Veckans uppdrag
 - Gör för framtiden
 - Veckodagboken (sista veckan)
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att identifiera långsiktiga mål och bryta ner dem i hanterbara delmål för att skapa en tydlig riktning framåt.

Modul 6: Arbeta med alla dina verktyg

- Välkommen till modul 6
- Hur gick ditt uppdrag
- Din verktygslåda
- Alex och hennes verktygslåda
- Var din egen bästa vän
- Övning: Prata till dig själv som till en vän
- Din veckodagbok
- Veckans uppdrag
 - Gör för framtiden
- Sammanfattning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att integrera alla verktyg från programmet och lära sig använda dem tillsammans på ett effektivt sätt.

Modul 7: Gör en plan framåt

- Välkommen till modul 7
- Hur gick ditt uppdrag?
- Se tillbaka på din resa
- Fortsätt ta hand om dig
- Övning: Titta tillbaka på dina mål
 - Har du gjort något som tagit dig närmare dina mål med programmet? I sådana fall vad?
- Övning: Din plan framåt
 - Vad har varit mest hjälpsamt för dig? Hur ska du fortsätta göra det när programmet är slut?
- När det känns tufft
- Hantera bakslag
- Övning: Din plan vid bakslag
 - Hur märker du om du börjar må dåligt igen?
 - Vilka är dina risksituationer för att börja må dåligt igen?
 - Vad ska du göra då?
- Sök hjälp igen
- Sammanfattning
- Programmet är slut men din resa fortsätter

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att sammanfatta lärdomar från behandlingen och göra en plan för att förebygga och hantera eventuella bakslag i framtiden.

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från "Inte alls" till "Nästan varje dag".

1. Under den senaste veckan, hur ofta har du upplevt en känsla av nedstämdhet, depression eller hopplöshet?
2. Under den senaste veckan, hur ofta har du känt minskat intresse eller glädje i att göra saker?
3. Under den senaste veckan, hur ofta har du känt dig nöjd med ditt liv?
4. Under den senaste veckan, hur ofta har du jobbat med uppdragen i programmet?

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till och med modul 7.
- Liksom du kan patienten se resultatet av skattningens fyra frågor i grafer. Resultatet från fråga 1 och 2 vägs samman i en gemensam graf.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring hur det går för patienten i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Depphjälpen Ung Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om [här](#).

Behandlingsprogrammet innehåller texter, bilder, filmer, ljudfiler, skrivövningar och registreringar. Utgångspunkten är att hög grad av interaktivitet, ett varierat sätt att förmedla behandlingsinnehållet, samt begränsad textmängd ska motivera patienten att arbeta med programmet. Detta ska öka sannolikheten för inlärning och följsamhet till arbetet med övningar, samt minska risken för avhopp.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: <https://www.kbtonline.se/ljudfiler-depphjalpen-ung/>

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: <https://vimeo.com/showcase/depphjalpenung> (lösenord: kbt)

Föräldrastödsmomentet

Momentet syftar till att ge föräldrar kunskap om, och öka förståelsen för, den behandling som tonåringen genomgår. Föräldrastödet är ett komplement till sedvanlig behandling och tilldelas när behandlaren bedömer att det är hjälpsamt.

Föräldrastödet består av fyra moduler som på ett överskådligt sätt ger psykoedukation om nedstämdhet och beskriver innehållet i tonåringens behandling. Informationen förmedlas i textform och genom animerade filmer hämtade från Depphjälpen Ung.

Momentet tillhandahålls i behandlingsplattformen Stöd och behandling och tilldelas till föräldern vid behandlingsuppstart. Föräldern får direkt tillgång till de fyra modulerna och har inte möjlighet att kommunicera med behandlaren genom plattformen, vilket gör att minimalt med administration krävs av den behandlare som väljer att använda stödet.

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4

Modul 1: Välkommen till Depphjälpen Ung Föräldrastöd

- Vad är Depphjälpen Ung Föräldrastöd?
- Kognitiv beteendeterapi, KBT
- Depphjälpen Ung – din tonårings program
- Att stötta din tonåring

Modul 2: Om nedstämdhet och depressionsproblematik

- Vad är depression?
- Dra sig undan känns som en lösning
- Hur fungerar en behandling "mot depressionsproblematik"?

Modul 3: Verktyg i programmet

- Hur din tonåring jobbar med verktygen
- Verktyg 1: Börja göra
- Verktyg 2: Lägg grunden
- Verktyg 3: Hantera tankar
- Verktyg 4: Gör för framtiden
- Hela verktygslådan

Modul 4: Framtid

- När programmet närmar sig sitt slut – vad händer då?
- En plan för framtiden
- Vad ska jag göra om min tonåring blir sämre?
- Avslut

Informationsmaterial

Vi har skapat en informationsfilm riktad till patienter. Filmen finns [här](#). Ytterligare informationsmaterial hittas [här](#).