Depressionshjälpen (2026)

Ny version — mars 2026

Det här är den reviderade versionen av Depressionshjälpen som publicerades i mars 2026. Den nya versionen aktiveras vid olika tidpunkter beroende på region och vårdenhet.

Programmet har fortfarande samma grund med beteendeaktivering som huvudintervention och indelningen av aktiviteter i ”vill”, ”måste” och ”kan vara utan”.

Kort om vad som är nytt:

- Modulernas titlar och upplägg har uppdaterats — se översikt nedan
- All media är nyproducerad
- Modul 4 har fått utökad information om rutiner (kost och skärmtid är nytt, informationen om sömn och rörelse är uppdaterad)
- Veckodagboken är obligatorisk de första tre veckorna, därefter i samråd med behandlare
- Veckodagboken ligger som ett kalenderformulär istället för som fritextrutor inne i modultexten
- Veckans övningar följs upp i slutet av varje modul (inte i början av nästa modul)
- Mer fokus på beteendeaktivering redan från modul 2 (övningen ”Ett första steg”)
- Utbyggd del om ältande med funktionell analys
- Modul 6: Nytt fokus på närvaro och sinnen samt problem i vardagen (prompt till att vid behov starta tilläggsmodulen Problemlösning)

Har du patienter i den tidigare versionen? Klicka här för att komma till den.

Avsett för

Depressionshjälpen är ett program som baseras på beteendeaktivering utifrån Martell, Addis & Jacobsens modell från 2001. Grundtanken är att patienten ska öka beteenden som är positivt förstärkta och minska negativa förstärkningsspiraler. Programmet lämpar sig för personer med:

- Mild till måttlig egentlig depression (enstaka episod eller recidiverande)

Överväganden vid inklusion

Det är inte ovanligt att suicidtankar föreligger hos gruppen deprimerade. Detta är i sig inget exklusionskriterium. Det är dock viktigt att göra en grundlig bedömning av graden av suicidrisk. 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.

Programmet

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

Modul 1: Hur startar en depression?

- Välkommen till programmet
    - Behandlarfilm: Välkommen till programmet
- Om behandlingen
    - Behandlingens innehåll
- Så här fungerar behandlingsarbetet
    - Programmets upplägg

        - Följ ditt mående
- Planera in tid och plats
        - Frågor och support
- Hur startar en depression?
        - När livet förändras
- Hur började det för dig?
        - Vad har hänt i ditt liv?
        - Dina förändringar i livet
- Olika sätt att hantera depressionen
        - Dina sätt att hantera depressionen
        - Hitta strategier som hjälper
- Dina mål med programmet
        - Övning: Dina mål
- Övningar under veckan
        - Uppgift: Veckodagboken

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att ge en förståelse för hur en depression kan starta och vad som håller den vid liv, introducera beteendeaktivering som arbetsmodell, samt att börja kartlägga egna strategier och sätta mål för behandlingen.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vilka händelser och förändringar i livet kan ha bidragit till din depression?
    2. Vilka strategier använder du för att hantera nedstämdheten?

Modultips

Veckodagboken är en viktig del av behandlingen, särskilt de första tre veckorna. Betona vikten av att fylla i den, förstärk framsteg och validera att det kan kännas tungt att se sin vardag nedskriven. Om patienten tycker att det känns krångligt att logga in varje dag, be hen skriva ner på papper eller i mobilen och sedan föra in allt vid ett och samma tillfälle. Nytt: efter de tre första veckorna bestämmer behandlare och patient tillsammans om och hur veckodagboken ska användas vidare.

Modul 2: Vad du gör påverkar hur du mår

- Hur hänger beteenden, tankar och känslor ihop?
- Igångsättare
        - Vilka är dina igångsättare?
- Undvikandebeteenden
        - Lätt att styras av det som ger effekt direkt
        - Vilka undvikandebeteenden har du?
- Dina undvikandebeteenden
        - Kort- och långsiktiga konsekvenser av dina undvikandebeteenden
        - Den onda cirkeln
- Att bryta den onda cirkeln
        - Göra för att må bra
- Övningar under veckan
        - Uppgift: Ett första steg
        - Uppgift: Fortsätt med veckodagboken

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att förstå sambandet mellan tankar, känslor och beteenden, att kartlägga igångsättare och undvikandebeteenden med deras kort- och långsiktiga konsekvenser, samt att ta ett första steg mot förändring.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vad innebär det att styras av kortsiktiga konsekvenser?
    2. Hur kan du ta ett litet första steg för att bryta den onda cirkeln?

Modultips

I den här modulen introduceras övningen ”Ett första steg” där patienten uppmanas att planera in en konkret aktivitet under veckan. Hjälp patienten att välja något litet och genomförbart — det är viktigare att det blir av än att det är stort. Validera att det kan kännas svårt att komma igång och att det är helt normalt att inte känna motivation i förväg. Poängen med beteendeaktivering är just att börja göra utan att vänta på att det ska kännas rätt.

Modul 3: Se över din balans

- Olika typer av aktiviteter
    - Se din vardag på ett nytt sätt
    - Vill-, måste- och kan vara utan-aktiviteter
- Dina aktiviteter
    - Fyll i dina vill-, måste- och kan vara utan-aktiviteter
- Hur ser din balans ut?
    - Din balans
- Övningar under veckan
    - Uppgift: Veckodagbok med olika typer av aktiviteter
    - Uppgift: Få till fler vill-aktiviteter

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att introducera begreppen vill-, måste- och kan vara utan-aktiviteter, kartlägga balansen mellan dem i vardagen och börja planera in fler vill-aktiviteter.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vad är det för skillnad på de tre typerna av aktiviteter?
    2. Varför är det viktigt att få in fler vill-aktiviteter?

Modultips

Den här modulen avslutar den obligatoriska perioden med veckodagboken. **Stäm av med patienten hur veckodagboken har fungerat och bestäm tillsammans hur den ska användas framåt** — till exempel för att planera in aktiviteter, registrera utvalda dagar eller fokusera på specifika mönster. Vissa patienter vill hellre planera i egen kalender/mobilen och då kan det vara en idé att lägga veckodagboken åt sidan om det blir för ansträngande att också skriva i den — veckans planerade aktiviteter skrivs ändå in i och följs upp i modulerna.

Modul 4: Rutiner som hjälper

- En bra balans
    - Balansen för dig
- Varför blir det inte av?
    - Planering och påminnelser hjälper
- Belöningar
    - Tufft i början
    - Lista dina belöningar
- Ta dig an måsten
    - Är det verkligen måsten?
    - Hitta positiva delar
    - Para ihop
    - Bryta ner i små steg
- När rutiner rubbas
    - En stabil grund
- Sömn och kost
    - Sömn
    - Kost
- Rörelse och skärmtid

        - Rörelse och fysisk aktivitet
        - Skärmtid
- Hitta tillbaka till rutiner som fungerar för dig
        - Övning: Din plan för bättre rutiner
- Uppföljning av målen
- Övningar under veckan
        - Uppgift: Gör fler aktiviteter

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att arbeta med planering, belöningar och struktur för att öka chansen att aktiviteter blir av. Nytt i denna version: en utökad genomgång av hur rutiner kring sömn, kost, rörelse och skärmtid påverkar måendet, med en övning för att hitta tillbaka till fungerande rutiner.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vilka strategier kan öka chansen att planerade aktiviteter blir av?
    2. Finns det rutiner kring sömn, kost, rörelse eller skärmtid som du vill förändra?

Modultips

Den här modulen innehåller mycket material om rutiner (sömn, kost, rörelse, skärmtid). Patienten kan uppleva det som överväldigande. Hjälp hen att välja ut en eller högst två saker att fokusera på — det behöver inte vara allt på en gång. Belöningar introduceras som stöd för att komma igång med aktiviteter. Tydliggör vid behov att belöningar är ett stöd som kan behövas i början men som ofta fasas ut naturligt när aktiviteterna börjar ge positiv förstärkning av sig själva.

Modul 5: Ett nytt sätt att se på tankar och känslor

- Depressiva tankar och känslor
        - När kampen tar över
        - Nytt sätt att förhålla sig
- Dina passagerare
        - Skriv ner dina ”passagerare” — återkommande tankar och känslor
- Träna upp dina färdigheter
        - Att öva på acceptans och närvaro
        - Ljudövning: upplev utan att döma
- Reflektioner kring ljudövningen
        - Tankar som biter sig fast
        - Dina reflektioner
- Ältande som undvikandebeteende
        - Ältande och grubbel — olika namn men samma funktion
- Hur ältande fungerar för dig
        - Funktionell analys av ältande med kort- och långsiktiga konsekvenser
        - Den onda cirkeln (ältande)
- Ältande som signal att göra något
        - Bryt ältandet
        - Fortsätt planera
        - Ge det tid
- Övningar under veckan
        - Uppgift: Gör fler aktiviteter och hantera dina passagerare

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att träna på ett nytt sätt att förhålla sig till oönskade tankar och känslor genom acceptans och närvaro, samt att förstå ältande som undvikandebeteende och använda det som signal att byta aktivitet.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vad innebär acceptans, och hur skiljer det sig från att ge upp?
    2. Hur kan du använda ältande som en signal i stället för att fastna?

Modultips

Passagerarmetaforen och ältande är centrala i den här modulen. Var uppmärksam på att patienter med depression kan ha svårt att skilja ältande från problemlösning — båda kan upplevas som försök att ”lösa” situationen. Hjälp patienten att se skillnaden: ältande går i cirklar utan att leda till handling, medan problemlösning leder till konkreta steg. Om patienten har mycket ältande kan det vara värdefullt att koppla till tilläggsmodulen för problemlösning, ifall ältandet rör konkreta problem. Om ältandet är av främst självkritisk karaktär kan tilläggsmodulen i självmedkänsla eventuellt vara hjälpsam.

Modul 6: Bygg vidare på det som fungerar

- En bra balans framåt
- Det är okej att känna
    - Viktigt att lösa de problem som påverkar ditt mående
    - Hur ser det ut för dig?
- Har dina VILL förändrats?
- Inte bara VAD du gör utan HUR
    - Använd det du redan tränat på
    - Ta dina sinnen till hjälp
- Få det att fungera i vardagen
    - Välj mål du kan lyckas med
    - Att göra nu i stället för att skjuta upp
- Beteendet är ”loket” som drar
- Övningar under veckan
    - Uppgift: Gör fler aktiviteter och hantera dina passagerare

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att repetera och fördjupa inlärda kunskaper och strategier. Nytt: Reflektera över hur vill-aktiviteterna förändrats. Fundera över vilka problem i vardagen som påverkar måendet. Öka närvaron i aktiviteterna genom att använda alla sinnen — det spelar roll HUR en aktivitet genomförs, inte bara att den blir av.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Har dina vill-aktiviteter förändrats under behandlingens gång?
    2. Hur kan du använda närvaro och sinnen för att få mer ut av dina aktiviteter?

Modultips

Den här modulen uppmuntrar patienten att reflektera över om vill-aktiviteterna har förändrats under behandlingens gång och att öka närvaron i aktiviteter med hjälp av sinnen. Det kan vara svårt att öva sig i närvaro, så normalisera kring det och stötta patienten i arbetet. Om patienten verkar behöva hjälp med att lösa problem i vardagen kan det vara en idé att aktivera tilläggsmodulen för problemlösning.

Modul 7: Gör en plan framåt

- Hur ser din balans ut nu?
- Titta tillbaka på dina mål
- En tillbakablick på allt du jobbat med
    - Modul 1–6 i sammanfattning
    - Vad har varit viktigast för dig?
- Din plan framåt
    - Skriv ner din plan
- Följ upp balansen varje vecka
    - Håll koll på balansen
    - Hantera tankar och känslor
- Plan för bakslag
    - Livet innehåller både toppar och dalar

        - Din plan för bakslag
- Vid behandlingens slut
        - Behandlarfilm: Framåt med det du har lärt dig

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att blicka tillbaka på allt som gjorts under behandlingen, formulera en plan för att hålla i förändringen och förbereda sig för bakslag.
- Efter modulen bör patienten kunna svara på:
    1. Vilka strategier har hjälpt dig mest och vill du ta med framåt?
    2. Vad ingår i din plan om depressionen kommer tillbaka?

Modultips

Vidmakthållandeplanen och planen för bakslag är viktiga att gå igenom noggrant. Uppmuntra patienten att vara konkret — inte bara skriva ”fortsätta vara aktiv” utan specificera vilka aktiviteter, hur ofta och vad som ska vara signaler på att depressionen är på väg tillbaka. Påminn om att bakslag är normala och att planen finns till för att göra det lättare att agera tidigt i stället för att vänta tills det blivit svårt.

Återkommande registreringar i varje modul:

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

- Depressiva symtom (ej i Plus-versionen)
- Livskvalitet (ej i Plus-versionen)
- Arbete med hemuppgifter

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till 7.
- Patienten kan se resultatet fråga för fråga vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Depressionshjälpen Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-depressionshjalpen-2026/

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/depressionshjalpen2026 (lösenord: kbt)

Informationsmaterial

Här hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.