



Metodstöd

PLUS ung – stöd för psykisk
hälsa



Innehåll

Målgrupp	3
Programmets innehåll	3
Så här kan det användas	4
Exempel på sätt att använda PLUS ung	4
Självhjälp	4
Del i rådgivning	4
Psykoedukativ del av en psykologisk behandling	4
Komplement till annan behandling	4
Ombud – vad familjen behöver tänka på	5
Vårdnadshavare som ombud	5
Åldersgränser och åtkomst	5
En eller flera användare?	5
Begrepp	6
Roller och behörigheter	6
Logga in	7
Starta program	7
Anpassa programmet	9
Välkomsttext	13
Information om momentet	13
Flaggor	15
Hantera händelser	16
Aviseringar till behandlare	17
Avsluta program	18
Vidmakthålla	19
Gallra	19
Dokumentation	21
Support	21

PLUS ung är ett digitalt material i 1177 stöd och behandling som är utvecklat för att användas i behandlingskontakter på husläkarmottagningar. Det kan också användas i andra delar av vården där det bedöms kunna fungera. Programmet är utvecklat för att kunna användas flexibelt på det sätt som passar invånare och behandlare bäst i det enskilda fallet och följer därför inte en särskild standardiserad process eller manual.

PLUS ung är uppbyggt kring vanliga problemområden och diagnoser som förekommer på en husläkarmottagning och innehåller psykoedukation om olika tillstånd samt enkla råd och uppgifter för invånaren att arbeta med.

Många invånare har behov av grundläggande psykoedukation och rådgivning kring vanliga besvär som ångest, nedstämdhet eller sömnsvårigheter. Att erbjuda det i digitalt format kan spara tid vid fysiska besök, fungera som ett stöd för invånaren efter eller mellan besök och erbjuder också möjlighet för behandlaren att följa upp invånarens arbete inför ett eventuellt återbesök.

PLUS ung är ett kvalitetsgranskat material som enkelt går att distribuera till invånare via 1177 stöd och behandling.

Målgrupp

PLUS ung är ett psykopedagogiskt material som i första hand är avsett för barn och unga invånare med lindrigare psykisk ohälsa i primärvården. PLUS kan också aktiveras till invånare med medelsvår problematik som ett komplement i behandling eller del av en rådgivande insats.

Programmets innehåll

PLUS ung består av fem moduler:

- Sömn
- Nedstämdhet och depression
- Oro och ångest
- Känslor
- Relationer och konflikter

Varje modul innehåller texter, filmer, frågor och uppgifter som berör ämnet. Tyngdpunkten i programmen är psykoedukation och syftar till att stötta invånaren att förstå sina besvär. Utöver psykoedukation innehåller PLUS ung frågor och uppgifter som syftar till att guida och uppmuntra invånaren till förändring samt för att kunna kartlägga svårigheter.

Så här kan det användas

Eftersom behoven hos invånarna som söker sig till primärvården är varierande, finns möjligheten att kunna använda PLUS ung på olika sätt. Det kan aktiveras av olika yrkesgrupper i samband med invånarens första besök eller återbesök hos till exempel läkare, psykolog, kurator eller sjuksköterska. Vid lindriga symtom och en hög funktionsnivå kan materialet användas som självhjälp utan ytterligare uppföljning från vården. Det kan också användas som ett arbetsmaterial i en rådgivning, vid en behandling eller som ett komplement.

Exempel på sätt att använda PLUS ung

Självhjälp

En invånare med lindriga sömnbesvär tar kontakt med husläkarmottagningen. Modulen Sömn aktiveras och invånaren får instruktioner om att jobba självständigt med modulen med uppmaning att återkomma till husläkarmottagningen om besvären inte går över.

Del i rådgivning

En invånare med måttliga besvär av ångest, men som inte uppfyller kriterier för diagnos. Modulen Oro och ångest aktiveras, invånaren uppmanas att arbeta självständigt med modulen och bokas på ett återbesök för att tillsammans med behandlare gå igenom utfallet. Behandlare kan då ta del av eventuella anteckningar från patienten i programmet.

Psykoedukativ del av en psykologisk behandling

En invånare med depressiva symtom eller diagnosen depression. Modulen Nedstämdhet och depression aktiveras som ett stöd till invånaren i samband med traditionell psykologisk behandling.

Komplement till annan behandling

En invånare med depression har en behandlingskontakt på mottagningen, och föräldrarna erbjuds parallellt ta del av modulen Relationer och konflikter.

Ombud – vad familjen behöver tänka på

När ett barn eller ungdom ska börja använda PLUS ung är det viktigt att tidigt komma överens i familjen om vem som behöver ha tillgång till programmet.

Vårdnadshavare som ombud

För barn under 13 år loggar vårdnadshavare in via 1177 och agerar som ombud i barnets stöd- och behandlingsprogram. Ombudsläget nås via startsidan efter inloggning. Händelser som genomförs i programmet som ombud registreras med datum, tid och barnets namn samt texten ”via vårdnadshavare (namn)”. Detta visas i tidslinjen, formulär och kontakter men för invånaren syns bara barnets namn.

Åldersgränser och åtkomst

Programmet är främst anpassat för barn från cirka 12 år och uppåt. För yngre barn är det vanligt att endast vårdnadshavare har åtkomst via ombudstjänsten. Från 13 års ålder får barnet egen åtkomst via inloggning på 1177. Vårdnadshavare får då inte längre tillgång automatiskt. Om de också ska använda programmet behöver det aktiveras separat för dem.

En eller flera användare?

Om både barnet och vårdnadshavare ska använda PLUS ung krävs att programmet aktiveras för varje person individuellt. Det är därför bra att prata tillsammans med familjen om hur de vill arbeta med programmet. Ska alla ha egen inloggning eller vill barnet och vårdnadshavarna använda samma inloggning (om det är möjligt)?

Det viktiga är att hitta en lösning som fungerar för just den familjen.

Begrepp

I 1177 stöd och behandling finns några grundläggande begrepp.

- Moment – samlingsnamnet för behandlingar, stöd, utbildningar. Kallas oftast för program.
- Modul – ett eller flera sammanhängande avsnitt.
- Avsnitt – grupperar och håller ihop sammanhängande steg.
- Steg – minsta byggstenen i ett program, till exempel text, media, formulär, video.

Roller och behörigheter

I 1177 stöd och behandling styr de roller du har i systemet din behörighet. Behörigheterna i verksamheten fördelas av en eller flera behörighetsadministratörer.

Roll i Stöd och Behandling	Behörighet i Stöd och Behandling	Exempel på befintlig roll i verksamheten
Behörighetsadministratör	Fördelar behörigheter i verksamheten	Sjuksköterska, administratör
Behandlare	Startar och uppdaterar programmet för patienten. Är ansvarig behandlare. Svarar på meddelanden. Avslutar programmet när patienten är klar. Överlämnar programmet till annan enhet om aktuellt.	Sjuksköterska, psykolog, läkare, kurator
Invånaradministratör	Kan byta ansvarig behandlare. Tar emot överlämnade program och utser ansvariga behandlare.	Sjuksköterska, psykolog, kurator, administratör
Dataadministratör	Gallrar avslutade program. Exportera data.	Sjuksköterska, administratör, psykolog, kurator

Tabell 1 Roller och behörigheter i Stöd och behandling

Logga in

Som behandlare loggar du in med ditt SITHS-kort via denna länk:

<https://www.inera.se/tjanster/alla-tjanster-a-o/stod-och-behandling/#section-772>

Spara sidan som en favorit.

Förvaltning

Här finns information för dig som arbetar med förvaltning av tjänsten.

[Logga in i 1177 stöd och behandling](#)

För vårdpersonal som ska komma i kontakt med invånare.

[Logga in i Designverktyget](#)

För personal som ska skapa innehåll (utgivarenhet) eller utbilda sig (utbildningsenhet).

[Logga in som testinvånare](#)

För vårdpersonal som ska testa ett moment från invånarens perspektiv.

HITTA PÅ SIDAN

- Om 1177 stöd och behandling
- Statistik över tjänstens användning
- Så fungerar tjänsten
- Förutsättningar
- Det här behöver din organisation göra

Starta program

Klicka på Starta nytt moment.

1177 Stöd och behandling
Region Stockholm

Förnamn Efternamn

Hantera moment Personal Användargrupper Inställningar Min profil Administration

Hantera moment

Under Hantera moment samlas funktioner för att arbeta med moment på invånarnivå.

Mina Alla Avslutade Export

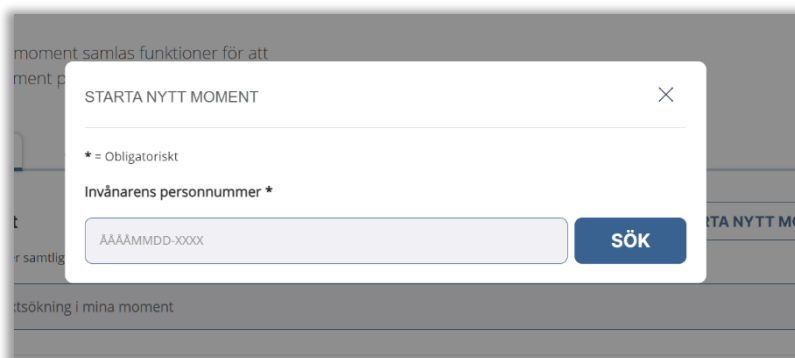
Mina moment

Denna sida innehåller samtliga moment där du är ansvarig behandlare.

STARTA NYTT MOMENT

Fritextsökning i mina moment

Skriv in invånarens personnummer och klicka på Sök.



moment samlas funktioner för att
ment p

STARTA NYTT MOMENT

* = Obligatoriskt

Invånarens personnummer *

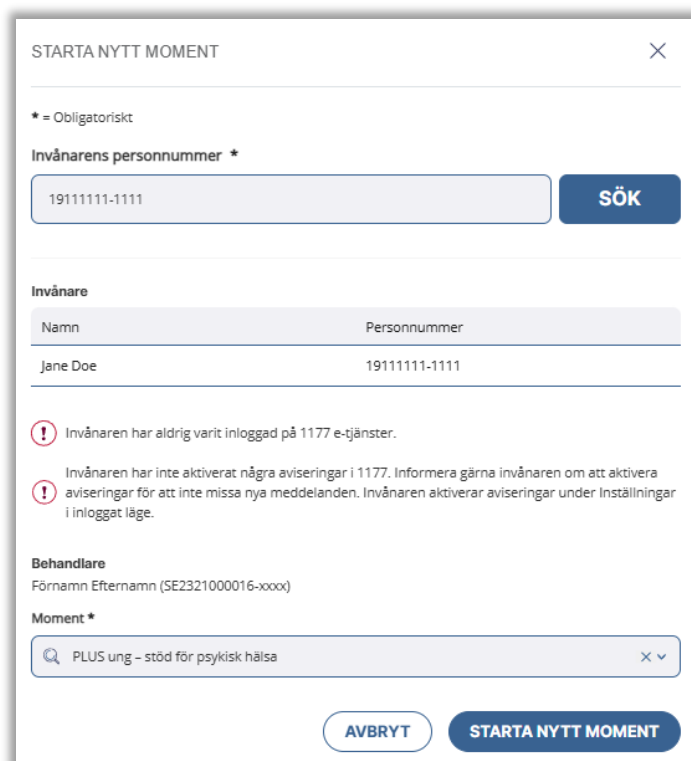
AAAAA-MMDD-XXXX

SÖK

TA NYTT MO

tsökning i mina moment

Skriv in namnet på programmet i rutan för moment och klicka sedan på Starta nytt moment.



STARTA NYTT MOMENT

* = Obligatoriskt

Invånarens personnummer *

19111111-1111

SÖK

Invånare

Namn	Personnummer
Jane Doe	19111111-1111

Invånaren har aldrig varit inloggad på 1177 e-tjänster.

Invånaren har inte aktiverat några aviseringar i 1177. Informera gärna invånaren om att aktivera aviseringar för att inte missa nya meddelanden. Invånaren aktiverar aviseringar under Inställningar i inloggat läge.

Behandlare

Förnamn Efternamn (SE2321000016-xxxx)

Moment *

PLUS ung - stöd för psykisk hälsa

AVBRYT

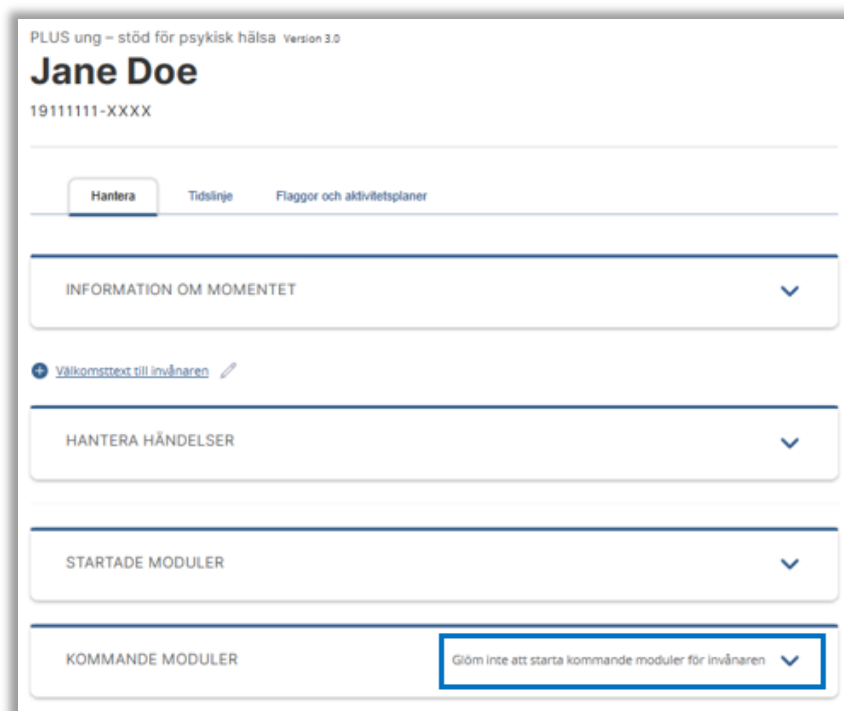
STARTA NYTT MOMENT

En notis om att det inte finns några aktiva moduler på det startade momentet syns. Klicka på Gå till momentet.



Anpassa programmet

Du kommer nu till invånarens programsida. När programmet startas ligger alla moduler under Kommande moduler. Behandlaren väljer vilka som ska aktiveras, utifrån invånarens behov och det går att lägga till fler under programmets gång. För att starta en modul, klicka på Kommande moduler.



Välj de moduler som ska aktiveras för invånaren och att klicka på Starta modul.

KOMMANDE MODULER

Glöm inte att starta kommande moduler för invånaren ^

?

Visa förklaring av modulhantering

Sömn

+

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Nedstämdhet och depression

+

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Oro och ångest

+

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Känslor

+

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Relationer och konflikter

+

STARTA MODUL

Antal dagar kvar: 90

Under Startade moduler kan du som behandlaren sedan se vilka moduler som är aktiverad för invånaren.

STARTADE MODULER

? Visa förklaring av modulhantering

Sömn +

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR Antal dagar kvar: 90 ✎

Nedstämdhet och depression +

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR Antal dagar kvar: 90 ✎

Oro och ångest +

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR Antal dagar kvar: 90 ✎

Behandlaren kan klicka på plustecknet för varje modul för att synliggöra innehållet.

Modul

Sömn +

DÖLJ MODUL VISA SOM KLAR Antal dagar kvar: 90 ✎

Det finns inga formulär att visa

Varför är sömn viktigt? ^

→ Välkommen

☐ [SÖM 1.01 Välkommen](#)

→ Hur fungerar sömn?

☐ [SÖM 1.02 Hur fungerar sömn?](#)

Avsnitt

Steg

Nu blir modulens avsnitt och steg synliga.

The screenshot shows a user interface for a module titled "Varför är sömn viktigt?". On the left, a vertical progress bar indicates the completion status of four steps. The first two steps are marked with dark blue circles containing white checkmarks, while the last two are marked with light blue circles containing white dots. Each step is followed by a light gray rectangular box containing a red circle with a white checkmark (for completed steps) or a white circle (for pending steps), followed by the step's title.

- Välkommen
☒ [SÖM 1.01 Välkommen](#)
- Hur fungerar sömn?
☒ [SÖM 1.02 Hur fungerar sömn?](#)
- Hur mycket ska jag sova?
☐ [SÖM 1.03 Hur mycket ska jag sova?](#)
- Vad påverkar sömnen?
☐ [SÖM 1.04 Vad påverkar sömnen?](#)

I samma vy kan behandlaren följa invånarens aktivitet. Ett steg som öppnats av invånaren markeras med en mörkblå cirkel och när ett formulär är ifyllt visas en röd cirkel vid formulärets namn.

Välkomsttext

Det finns en färdig välkomsttext som invånaren läser när hen loggar in i programmet. Välkomsttexten kan redigeras av behandlaren och kan anpassas av varje mottagning. Ett tips är att mottagningen tillsammans kommer överens om en gemensam text som ska användas. Spara den i ett Word-dokument på skrivbordet, så kan den enkelt kopieras och klistras in texten när ett program startas.

A screenshot of a web interface showing a form with two main sections. The top section is titled 'INFORMATION OM MOMENTET' and has a dropdown arrow. Below it is a text input field with the placeholder text 'Välkomsttext till invånaren' and a pencil icon for editing. The bottom section is titled 'HANTERA HÄNDELSER' and also has a dropdown arrow. The text input field is highlighted with a blue border.

Information om momentet

A screenshot of the 'Designverktyget' interface. The header shows '1177 | Designverktyget' and 'Region Stockholm'. Below the header is a navigation bar with links: 'Hantera moment', 'Personal', 'Användargrupper', 'Inställningar', 'Min profil', and 'Administration'. The main content area shows 'Du är här: Hantera moment / Jane Doe' and 'PLUS ung – stöd för psykisk hälsa Version 3.0'. The user's name 'Jane Doe' and ID '19111111-XXXX' are displayed. Below this are three tabs: 'Hantera', 'Tidslinje', and 'Flaggor och aktivitetsplaner'. The 'Hantera' tab is active. Below the tabs is a form with two sections. The top section is titled 'INFORMATION OM MOMENTET' and has a dropdown arrow. Below it is a text input field with the placeholder text 'Välkomsttext till invånaren' and a pencil icon for editing. The bottom section is titled 'HANTERA HÄNDELSER' and has a dropdown arrow. The 'INFORMATION OM MOMENTET' section is highlighted with a blue border.

Under Information om momentet kan du som behandlare få en översikt över invånarens pågående program.

PLUS ung – stöd för psykisk hälsa Version 3.0

Jane Doe
19111111-XXXX

Hantera

Tidslinje

Flaggor och aktivitetsplaner

INFORMATION OM MOMENTET

Momentet startade

11 juli 2025

Senast aktiv ⓘ

Ingen aktivitet

Invånarens mobilnummer

ⓘ

Momentet har pågått

0 dagar (rekommenderat 90 dagar)

Ansvarig behandlare ↔

Förnamn Efternamn

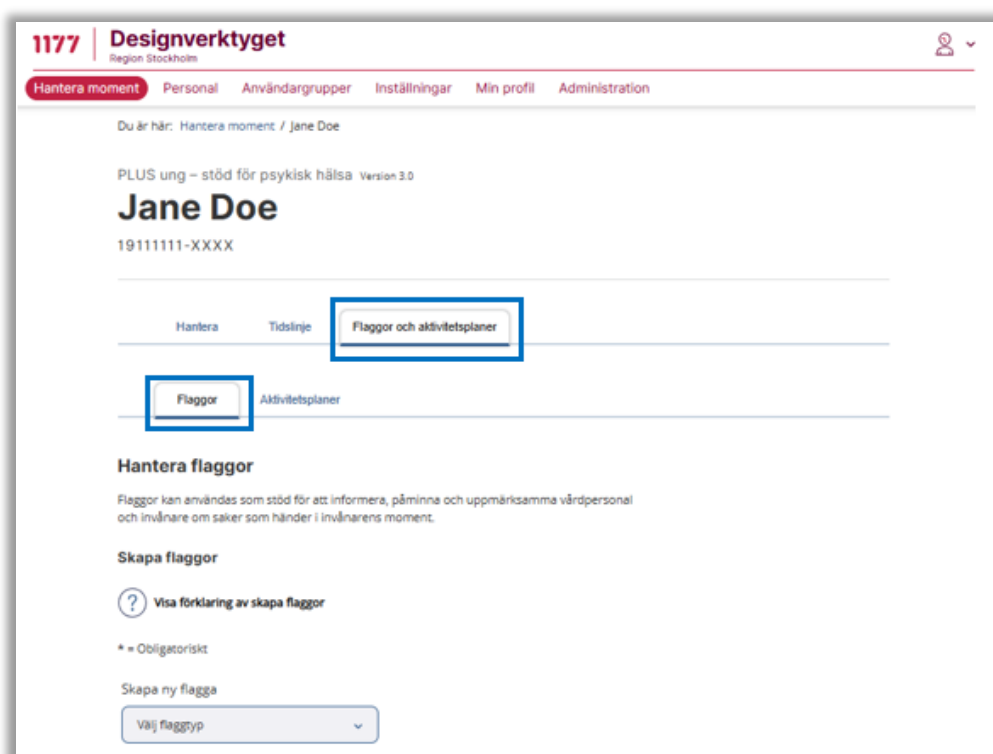
+ Visa inställningarna för momentet

+ Välkomsttext till invånaren

Här får du en snabb överblick, när programmet startade, hur många dagar som är kvar, vem som är ansvarig behandlare och när invånaren senast varit aktiv. Du kan även se invånarens mobilnummer om hen har skrivit in det.

Flaggor

Flaggor är aviseringar som kan skickas till både behandlare och invånare. Vilka flaggor som finns hittar du under fliken Flaggor och aktivitetsplaner.

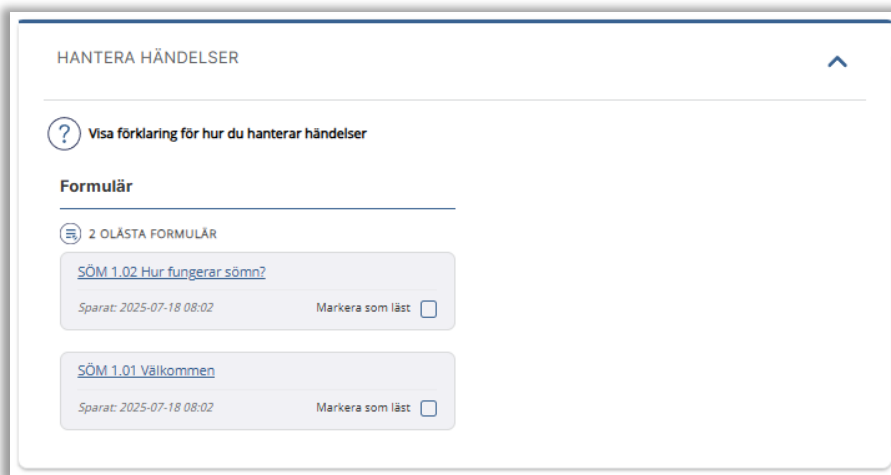


Det finns olika flaggor i programmet:

- Startat moment. Invånaren får en avisering om att programmet är startat.
- Påminnelse om startat moment. Invånaren får en avisering som påminnelse att moment är startat efter sju dagars inaktivitet.
- Modul i PLUS ung avslutas om tre dagar. Invånaren får en avisering tre dagar innan en modul kommer att avslutas.
- PLUS ung snart slut. En dag innan programmet ska avslutas får behandlaren en avisering om att det gått 90 dagar sedan moment startats på invånaren.

Hantera händelser

Varje modul innehåller formulär som invånaren får fylla i. Som behandlare har du möjlighet att se när detta är gjort genom att titta under Hantera händelser.



HANTERA HÄNDELSER

Visa förklaring för hur du hanterar händelser

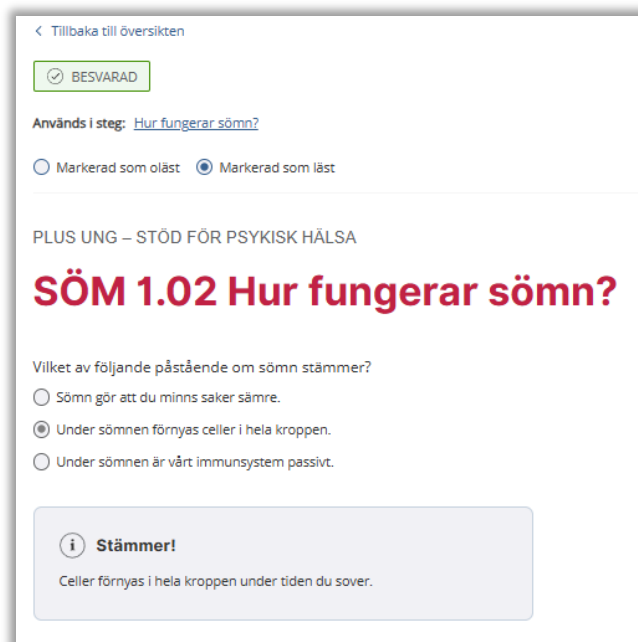
Formulär

2 OLÄSTA FORMULÄR

[SÖM 1.02 Hur fungerar sömn?](#)
Sparat: 2025-07-18 08:02 Markera som läst ☐

[SÖM 1.01 Välkommen](#)
Sparat: 2025-07-18 08:02 Markera som läst ☐

Där ser du invånarens formulär som hen har besvarat, vilka som är olästa och vilka som är lästa.



< Tillbaka till översikten

BESVARAD

Används i steg: [Hur fungerar sömn?](#)

☐ Markerad som oläst ☒ Markerad som läst

PLUS UNG – STÖD FÖR PSYKISK HÄLSA

SÖM 1.02 Hur fungerar sömn?

Vilket av följande påståenden om sömn stämmer?

☐ Sömn gör att du minns saker sämre.

☒ Under sömnen förnyas celler i hela kroppen.

☐ Under sömnen är vårt immunsystem passivt.

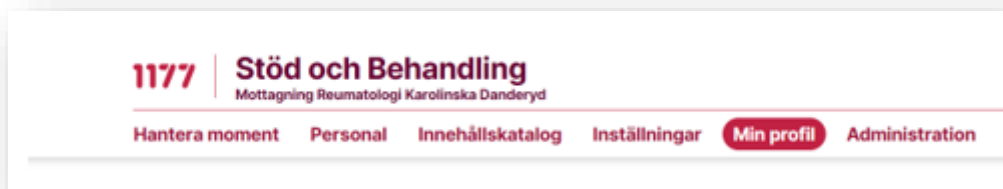
Stämmer!

Celler förnyas i hela kroppen under tiden du sover.

Genom att klicka på det ifyllda formuläret kan behandlaren ta del av invånarens svar.

Aviseringar till behandlare

Behandlaren kan göra inställningar i 1177 stöd och behandling för att få aviseringar till mejlkorg eller sms. Inställningarna görs under fliken Min profil.



Avsluta program

Personuppgifter får inte lagras i 1177 stöd och behandling. Därför är det viktigt att programmet avslutas när invånaren är klar med programmet. När programmet avslutas kommer invånaren inte åt innehållet längre. Behandlaren meddelar invånaren innan programmet avslutas, för att invånaren ska kunna spara ner eller skriva ut den information som hen vill ha kvar.

För att avsluta går behandlaren in på fliken Mina alternativt Alla och klickar på den invånaren som ska avslutas.

The screenshot shows the 'Mina moment' (My moments) section of the 1177 support system. At the top, there are tabs for 'Mina', 'Alla', 'Avslutade', and 'Export'. The 'Mina' tab is selected. Below the tabs, there is a search bar with the placeholder text 'Fritextsökning i mina moment'. Below the search bar, there is a message 'Visar 8 av 8 invånare.' and a 'Filtrera sökträffar' dropdown. Below this, there is a 'Visa antal träffar per lista i momentgrupp' dropdown set to '15st'. To the right, there is a 'Stäng alla moment' button. Below this, there is a section titled 'PLUS ung – stöd för psykisk hälsa' with a 'STARTA MOMENTET' button. Below this, there is a table titled 'Pågående (2 st)' with columns: 'Namn', 'Personnummer', 'Momentstart', 'Senast aktiv', and 'Flaggor'. The table contains two rows of data.

Namn	Personnummer	Momentstart	Senast aktiv	Flaggor
Dot. Jane	19111111-XXXX	2025-07-11	2025-07-18	Inga flaggor
Dot. Jane	19111111-XXXX	2025-07-18	2025-07-18	Inga flaggor

Längst ner på invånarens sida finns tre val.

The screenshot shows the bottom of the user's page. There is a dropdown menu labeled 'LÄNKADE MOMENT' with a downward arrow. Below the dropdown, there are three buttons: 'ÖVERLÄMNA', 'AVSLUTA', and 'VIDMAKTHÅLL'.

För att avsluta programmet klickar behandlaren på Avsluta och väljer orsak. Behandlaren kan nu hitta invånarens program under fliken Avslutade.

Vidmakthålla

Vidmakthåll innebär att innehållet bevaras under en begränsad period. Invånaren kan endast läsa innehållet och det hen fyllt i. I PLUS ung finns det ingen anledning att vidmakthålla program. Det är en funktion som oftast används i program där invånaren är mycket aktiv, till exempel där många formulär ska fyllas i.

Gallra

Alla program behöver gallras, vilket innebär att det helt tas bort från 1177 stöd och behandling. Det är rollen Dataadministratör som kan gallra program.

Gå till fliken Avslutade och hitta programmet du vill gallra invånare från.

PLUS ung – stöd för psykisk hälsa

GALLRA VALDA MOMENT

AVBRYT

i

Avslutade (3 st)

–

(0 av 3 är markerade)

☐ Namn	Personnummer	Ansvarig	Senaste export	Avslutades
☐ Doe, Jane i	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-07-11
☐ Doe, Jane i	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-07-11
☐ Doe, Jane i	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↔		2025-07-11

Bocka i moment som du vill gallra och klicka Gallra valda moment. Notera att programmen där du är ansvarig behandlare har fetare stil.

PLUS ung – stöd för psykisk hälsa

GALLRA VALDA MOMENT

AVBRYT

i

Avslutade (3 st)

–

(2 av 3 är markerade)

☐ Namn	Personnummer ↕	Ansvarig ↕	Senaste export ↕	Avslutades ↕
☒ Doe, Jane ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↕→		2025-07-11
☒ Doe, Jane ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↕→		2025-07-11
☐ Doe, Jane ⓘ	19111111-XXXX	Förnamn Efternamn ↕→		2025-07-11

Bekräfta att du vill gallra momenten.

Moment har inte exporterats

Du har valt 2 moment som aldrig har exporterats. Vill du ändå gallra de valda momenten?

AVBRYT

JA, GALLRA MOMENT

Dokumentation

1177 stöd och behandling är inte kopplat till något journalsystem och du behöver därför journalföra det du gör på lämpligt sätt. Att aktivera PLUS är inte kopplat till någon ersättning och kan inte KVÅ-kodas som iKBT-behandling.

Support

Teknisk support för behandlare, kontakta regional SoB-förvaltning i din region.

Teknisk support för invånare finns via 1177.se.

Vid frågor eller synpunkter på innehållet i programmet, kontakta:

Karl Almqvist Simonsson, Gustavsbergs VC

karl.almqvist-simonsson@regionstockholm.se