

**Det  
handlar  
om  
livet**

**Ett samhälle som stärker  
psykisk hälsa och räddar liv**



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen

# Det handlar om livet

- Tioårig nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention
- Gemensam riktning för hela samhällets arbete
- Samlar myndigheter, kommuner, regioner, civilsamhälle, näringsliv, med flera
- Framtagen i bred samverkan
- Gäller 2025–2034



## **Vision**

Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord.

# Strategins mål och delmål

## En vision

Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord.

## Fyra övergripande mål

1. En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen.
2. Färre liv förlorade i suicid.
3. Minskade påverkbara skillnader i psykisk hälsa.
4. Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.

## Sju delmål

1. Ökat fokus på att stärka psykiskt välbefinnande och **psykisk hälsa som resurs** för individ och samhälle.
2. Ökade investeringar i **barn och unga** för en god psykisk hälsa genom hela livet.
3. Ett inkluderande och hållbart **arbetsliv** som främjar psykisk hälsa.
4. Ett **inkluderande samhälle** med delaktiga invånare.
5. **Vård och omsorg** som möter patienters och brukares behov.
6. Stärkt **suicidpreventivt** arbete.
7. Stärkt **kunskapsutveckling** inom området psykisk hälsa och suicidprevention.

# Delmål 1: Ökat fokus på att stärka psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa som resurs för individ och samhälle

- Utveckla arbetet inom berörda samhällssektorer med att främja psykiskt välbefinnande.
- Höja allmänhetens kunskaper om psykisk hälsa.
- Genomföra insatser för att skapa motståndskraft och upprätthålla en god psykisk hälsa i ett föränderligt samhälle.

## Delmål 2: Ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet

- Vidareutveckla arbetet för en trygg uppväxt för alla barn.
- Verka för att förskolan arbetar hälsofrämjande.
- Verka för att skolan fokuserar på det hälsofrämjande och förebyggande arbetet.
- Fortsatt skapa likvärdiga möjligheter till lärande och utveckling för alla barn och elever.
- Öka arbetet med en meningsfull fritid för barn och unga.
- Göra insatser för att skapa förutsättningar för en säker och hälsosam användning av skärmar och digitala medier.
- Öka tillgången till olika former av generella stödinsatser till barn och unga.
- Utveckla arbetet med tidiga och samordnade insatser för barn och unga med psykisk ohälsa.

## Delmål 3: Ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa

- Utveckla arbetet för en god arbetsmiljö som främjar psykisk hälsa.
- Öka deltagandet i arbetslivet.
- Öka kunskapen om stöd vid sjukdom och funktionsnedsättning.

## Delmål 4: Ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare

- Motverka stigmatisering och diskriminering av personer med psykisk ohälsa.
- Utveckla det professionella bemötandet i offentliga verksamheter som möter personer med psykisk ohälsa eller suicidalitet.
- Utveckla insatser för grupper med förhöjd risk för psykisk ohälsa.
- Stärka förutsättningarna för psykisk hälsa bland samer.
- Utveckla sociala aktiviteter och socialt stöd.
- Utveckla goda och hållbara livsmiljöer och tillgången till friluftsliv.

# Delmål 5: Vård och omsorg som möter patienters och brukares behov

- Utveckla ledarskapet inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten.
- Arbeta för att grundläggande kunskap om psykisk ohälsa och suicidalitet finns i hälso- och sjukvården samt inom tandvården och socialtjänsten.
- På ett ändamålsenligt sätt öka patient- och brukarinflytande i vården och omsorgen.
- Utveckla hälso- och sjukvårdens och socialtjänstens hälsofrämjande och förebyggande arbete.
- Förbättra tillgängligheten till vård- och stödinsatser för jämlik vård och omsorg.
- Utveckla och öka uppföljning och utvärdering av insatser till patienter och brukare.
- Utveckla en effektiv samverkan som har patienters och brukares behov i centrum.
- Utveckla stödet till anhöriga och andra närstående till personer med psykiatriska tillstånd samt till efterlevande.
- Arbeta för en trygg och meningsfull heldygnsvård och tvångsvård som främjar återhämtning.

## Delmål 6: Stärkt suicidpreventivt arbete

- Fånga upp personer i svåra livssituationer tidigt för att minska sociala och ekonomiska riskfaktorer kopplade till suicid och suicidförsök.
- Tillhandahålla en säker vård och omsorg vid risk för suicid.
- Minska åtkomst till metoder och medel för suicid.
- Samordna insatser vid akuta suicidala händelser.
- Minska stigmatiseringen och öka kunskapen om suicid och suicidalitet.
- Utveckla stödet till personer som har begått suicidförsök, anhöriga vid suicidförsök och till efterlevande efter suicid.

## Delmål 7: Stärkt kunskapsutveckling inom området psykisk hälsa och suicidprevention

- Utveckla forskning för kunskapsutveckling inom alla delmål i strategin.
- Verka för en närmare koppling mellan forskning, policy och praktik.
- Förbättra möjligheterna till uppföljning.
- Utveckla digitala verktyg för enskilda personer och samhällsaktörer.
- Utöka det internationella samarbetet och kunskaps- och erfarenhetsutbytet.

# Varför en strategi?

- Psykisk hälsa angår hela samhället
- Gemensamma mål ger riktning och gör att vi kan arbeta tillsammans
- Större fokus på att främja och förebygga
- Kunskap och uppföljning hjälper oss prioritera



**”Det är alla berörda samhällsaktörers angelägenhet, utifrån sina ansvar och roller, att skapa förutsättningar för en god, jämlik och jämställd psykisk hälsa i befolkningen.”**

Ur regeringens skrivelse 2024/25:77 Det handlar om livet



# Psykisk hälsa angår hela samhället

Strategin ger en gemensam grund i arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention.

Exempel på viktiga aktörer:

- kommuner
- regioner
- statliga myndigheter
- civilsamhälle
- arbetsgivare och näringsliv
- forskarsamhället

# Kommuner och regioner har en central roll

Mycket av arbetet för psykisk hälsa sker nära människor i kommuner och regioner.

## Exempel på viktiga områden:

- hälso- och sjukvård
- socialtjänst
- elevhälsa och skola
- stöd till barn, unga och familjer
- äldreomsorg och funktionshinderomsorg
- samhällsplanering
- lokalt folkhälsoarbete
- suicidpreventivt arbete

# Samarbete med civilsamhället och andra aktörer

Genomförandet av strategin sker tillsammans med många aktörer i samhället.

Exempel på viktiga samarbetspartners:

- patient-, brukar- och anhörigorganisationer
- professionsföreningar
- civilsamhällets organisationer, inklusive trossamfund
- näringslivet
- forskarsamhället och statliga forskningsfinansiärer
- arbetsmarknadens parter



# Uppdrag till 27 myndigheter



# Myndighetsgemensam handlingsplan 2026–2028

- Cirka 120 aktiviteter – individuella och gemensamma
- Ger gemensam helhetsbild
- Ett verktyg för planering och samarbete

## Olika sorters aktiviteter

- kompetensutveckling och kunskapsmaterial
- praktiska insatser och stöd
- samordning
- forskning och utvärdering

# Folkhälsomyndighetens och Socialstyrelsens roll

**Samordna** genomförandet av strategin

**Stödja** aktörer i arbetet

**Följa upp** utvecklingen

→ bidra till gemensam riktning och  
samarbete i hela samhället

Det  
handlar  
om  
livet



# Statliga satsningar stödjer genomförandet

- Regeringsuppdrag till myndigheter
- Statsbidrag och stimulansmedel
- Överenskommelser med SKR
- Nationell samordnare för suicidprevention



# Kunskap och uppföljning hjälper oss att utveckla arbetet

- Uppföljningen ska bidra till lärande och hjälpa oss att prioritera. Vi följer upp:
  - **genomförande** av aktiviteter och användning av medel
  - **resultat** kopplade till strategins delmål
  - **långsiktiga effekter** på den psykiska hälsan.
- Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen tar fram ett nationellt uppföljningssystem för nationell, regional och lokal nivå.



[dethandlaromlivet.se](https://dethandlaromlivet.se)



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen