

# Det handlar om livet

Nationell strategi inom området  
psykisk hälsa och suicidprevention 2025-2034

Kortversion utifrån Regeringens skrivelse 2024/25:77



# Innehåll

Vision och övergripande mål.....	4
Vision .....	4
Övergripande mål .....	4
Det handlar om livet .....	5
Delmål och prioriterade insatser.....	6
Delmål 1: Ökat fokus på att stärka psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa som resurs för individ och samhälle .....	6
Delmål 2: Ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet .....	7
Delmål 3: Ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa .....	8
Delmål 4: Ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare .....	8
Delmål 5: Vård och omsorg som möter patienters och brukares behov .....	9
Delmål 6: Stärkt suicidpreventivt arbete .....	10
Delmål 7: Stärkt kunskapsutveckling inom området psykisk hälsa och suicidprevention .....	11

Denna titel kan laddas ner från: [www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material)  
En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se kundtjänst och kundvillkor.

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan.  
Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten.  
Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.  
Personerna på bild har inget med ämnet att göra.

© Folkhälsomyndigheten, 2025.  
Artikelnummer: 25045.

Foto omslag: Juliana Wiklund.  
Foto inlaga: Maskot (s. 4), Johnér (s. 7, 10, 11)  
Grafisk produktion: Gullers Grupp.

# Inledning

**DEN NATIONELLA STRATEGIN SYFTAR** till att ge en långsiktig inriktning för arbetet under perioden 2025–2034, baserat på en tvärssektoriell ansats som skapar förutsättningar för en gemensam riktning för hela samhället i arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention. Den nationella strategin omfattar både psykisk hälsa och suicidprevention i syfte att utveckla, samla och stärka arbetet. Den nationella strategin integrerar även arbetet med att främja psykiskt välbefinnande samt förebygga psykisk ohälsa och suicid med att förbättra livsvillkoren för personer som lever med olika psykiatriska tillstånd. Utgångspunkten är ett brett och gemensamt arbete som adresserar både individuella och strukturella faktorer för psykisk hälsa. Strategin fokuserar både på nuvarande och kommande generationers psykiska hälsa och på behovet av att skapa socialt hållbara samhällsstrukturer. Den nationella strategin utgår från visionen ”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”. Strategin innehåller fyra

övergripande mål samt sju delmål med prioriteringar som ska vägleda arbetet inom området. Till den nationella strategin ska ett genomförande- och uppföljningssystem kopplas.

Texten i den här publikationen har tagits fram från regeringens skrivelse 2024/25:77. I skrivelsen presenterar regeringen en nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention.

[Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention \(Regeringens skrivelse 2024/25:77\)](#)



Strategin fokuserar både på nuvarande och kommande generationers psykiska hälsa och på behovet av att skapa socialt hållbara samhällsstrukturer.



# Vision och övergripande mål

## Vision

Den nationella strategin innehåller en vision som ska vara vägledande för arbetet inom området.

Visionen är ”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”.

## Övergripande mål

Visionen för den nationella strategin följs av fyra övergripande mål som pekar ut riktningen för de förflyttningar som bedöms som särskilt angelägna att åstadkomma under strategiperioden.

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.

# Det handlar om livet

## Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention

### 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.

### 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.

### 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 och prioriterade insatser



Delmålen ska enskilt och gemensamt bidra till att uppfylla de övergripande målen och åstadkomma en förflyttning mot den nationella strategins vision.

**DE FYRA ÖVERGRIPANDE MÅLEN** följs av sju delmål som ska vägleda det operativa arbetet inom området. Delmålen ska enskilt och gemensamt bidra till att uppfylla de övergripande målen och åstadkomma en förflyttning mot den nationella strategins vision. För att delmålen ska uppfyllas behöver en rad insatser och aktiviteter genomföras. Under varje delmål presenteras därför ett antal prioriterade områden inom vilka det är särskilt angeläget att utveckla arbetet under strategiperioden.

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

Delmålet om ökat fokus på att stärka psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa som resurs för individ och samhälle syftar till att stärka sådana insatser som kan bidra till att öka det psykiska välbefinnandet hos individer och i befolkningen. Detta inbegriper både åtgärder för att identifiera och stärka individens egna resurser och de faktorer i samhället som skapar mening och sammanhang. Ett sådant arbete sammanfaller många gånger med

mål och insatser inom ett bredare förebyggande och främjande arbete såsom arbetet med föräldraskapsstöd, insatser som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar, arbetet med att motverka skolfrånvaro, förebyggande av våld och ofrivillig ensamhet samt brottsförebyggande arbete. Ett starkt fokus på dessa arenor och på faktorer som främjar psykiskt välbefinnande öppnar därför upp för insatser inom många olika samhällssektorer. Investeringar i insatser som främjar det psykiska välbefinnandet kan också stärka hela samhällets utveckling, både socialt och ekonomiskt.

### Detta är särskilt prioriterat:

- 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

Delmålet om ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet syftar till att stärka och utveckla förutsättningar för en god psykisk hälsa hos barn och unga som kan vara hela livet. En god psykisk hälsa byggs i stor utsträckning upp under barndomen och ungdomen. Det är i denna period i livet som olika förmågor såsom att reglera känslor, att forma trygga sociala relationer och att utforska och lära sig saker utvecklas. Barn och unga som växer upp med goda levnadsförhållanden har bättre förutsättningar för att utveckla psykiskt välbefinnande, vilket också minskar risken för psykisk ohälsa och suicid senare i livet. Därför är det viktigt att investera i barn och unga och ge dem de bästa möjliga förutsättningarna att få en trygg uppväxt och utvecklas, lära och må bra. Gruppen unga innefattar även gruppen unga vuxna i åldern 16–29 år då detta är en särskilt utsatt grupp i detta sammanhang.

### Detta är särskilt prioriterat:

- 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

Delmålet om ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa syftar till att öka fokus på arbetslivets och arbetsmiljöns betydelse för psykisk hälsa. Att ha ett arbete är viktigt för den psykiska hälsan, på flera sätt. Genom arbete blir man delaktig i samhället och kan känna social gemenskap och tillhörighet. Samtidigt innebär dåliga arbetsförhållanden, brister i arbetsmiljön eller arbetslöshet en ökad risk för psykisk ohälsa och i vissa fall suicidalitet och suicid. Insatserna handlar om att rikta fokus på det som både främjar en god arbetsmiljö och förebygger en dålig arbetsmiljö samtidigt som fler kan få en anställning och vara en del av arbetslivet. Ett hållbart arbetsliv handlar också om en god och tillgänglig arbetsmiljö för alla och stöd för återgång till arbete vid sjukskrivning.

#### Detta är särskilt prioriterat:

- 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

Delmålet om ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare syftar till att motverka utanförskap och säkerställa att personer, oaktat sjukdomstillstånd, kan vara delaktiga i samhället och leva sitt liv i gemenskap med andra människor,

vilket är en förutsättning för psykiskt välbefinnande. Det handlar bland annat om utanförskap i arbetslivet och möjligheter att försörja sig, vilket inbegrips i delmål 3 om ett inkluderande och hållbart arbetsliv, men också om socialt utanförskap, som kan vara sammankopplat med brister i boendemiljö, utbildning, hälsa, förståelse för hur samhället fungerar, utanförskap gällande exempelvis kultur- eller samhällsliv samt bristande sociala relationer t.ex. genom ofrivillig ensamhet. Delaktighet är också viktigt för psykiskt välbefinnande och för välbefinnande i en bredare bemärkelse. Delaktighet handlar bland annat om att kunna påverka sitt vardagsliv men också om att kunna bidra till samhället. Psykisk ohälsa kan t.ex. öka risken för en minskad delaktighet i samhället. För att nå strategins övergripande mål är det därför särskilt prioriterat att stärka förutsättningarna för ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare.

#### Detta är särskilt prioriterat:

- 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.



Delaktighet handlar bl.a. om att kunna påverka sitt vardagsliv men också om att kunna bidra till samhället.



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

Delmålet om vård och omsorg som möter patienters och brukares behov syftar till att säkerställa en god vård och omsorg där patienter och brukare samt anhöriga och närstående är aktivt involverade i vård- och stödinsatser. Det handlar bl.a. om att verka för effektiva vård- och stödinsatser som bygger på bästa tillgängliga kunskap, ges i rätt tid och på lika villkor och utformas utifrån personernas individuella behov och förutsättningar. Insatserna behöver vara samordnade mellan och inom olika verksamheter, säkra för individen och garantera rättssäkerhet. Både kommuner och regioner har ett viktigt ansvar i arbetet. För att uppnå delmålet om vård och omsorg som möter patienters och brukares behov är det särskilt angeläget att verksamheter inom hälso- och sjukvården, tandvården och socialtjänsten systematiskt stärker och utvecklar sitt arbete med psykisk hälsa och ohälsa, bland annat genom samverkan och bättre och effektivare arbetssätt. Det är också särskilt angeläget att inom hälso- och sjukvården och berörda verksamheter inom kommuner stärka beredskapen att omhänderta psykisk ohälsa inför, under eller som en konsekvens av framtida kriser i samhället.

### Detta är särskilt prioriterat:

- 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

Delmålet om ett stärkt suicidpreventivt arbete syftar till att skapa förutsättningar för att de suicidpreventiva frågorna lyfts högre på agendan av alla berörda samhällsaktörer. Delmålet syftar också till att kraftfullt minska antalet suicid och att stödet till personer som har begått suicidförsök liksom anhöriga och efterlevande stärks. Orsakerna bakom både fullbordade suicid och suicidförsök är ofta flera och komplexa. Det kan röra sig om allvarlig psykisk ohälsa, men även om andra faktorer såsom exempelvis allvarlig somatisk sjukdom, olika trauman, svåra livshändelser, såsom att ha utsatts för

våld, eller ett bristande socialt nätverk och ofrivillig ensamhet. Det suicidpreventiva arbetet har under lång tid haft stort fokus på arbetet inom hälso- och sjukvården, främst psykiatri. För ett effektivt och strategiskt suicidpreventivt arbete, som skapar förutsättningar för att ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara självmord, behöver dock hela samhällets resurser användas i arbetet. Då psykisk hälsa, ohälsa och suicid har många gemensamma skydds- och riskfaktorer är strategin i sin helhet, med alla delmålen, en viktig del i det suicidpreventiva arbetet. Det sjätte delmålet om stärkt suicidpreventivt arbete lägger dock särskilt fokus på insatser som mer specifikt är riktade just mot att förebygga suicid.

#### Detta är särskilt prioriterat:

- 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

Delmålet om en stärkt kunskapsutveckling inom området psykisk hälsa och suicidprevention syftar till att säkerställa ett effektivt och ändamålsenligt arbete för att genom forskning och kunskapsutveckling förbättra insatserna för individ, profession och samhälle. Kunskapsutveckling kan ske på många olika sätt; genom forskning, förmedling och tillämpning av forskning och tekniker samt genom innovationer. Kunskapsutveckling kan också ske genom dialog, erfarenhetsutbyte och samverkan mellan olika aktörer och mellan olika länder. Att använda den unika kunskap och de insikter som personer med erfarenhet av egen psykisk ohälsa eller deras anhöriga och närstående har och att involvera dem i forskning, till exempel genom medborgarforskning och andra inkluderande arbetssätt, är vid sidan av verksamhetsutveckling och förbättrad uppföljning, en viktig del i kunskapsutvecklingen. Det finns behov av kunskapsutveckling inom samtliga delmål i strategin och en samlad riktning för kunskapsutvecklingen inom psykisk hälsa och suicidprevention. Detta kräver en utvecklad samverkan mellan forskningsutförare, forskningsfinansiärer och andra samhällsaktörer.

### Detta är särskilt prioriterat:

- 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.



Den här publikationen är framtagen av Folkhälsomyndigheten. Texten är baserad på skrivelsen Skr. 2024/25:77 som beslutades den 19 december 2024. Texten i denna publikation är identisk med skrivelsens originaltext, men endast vissa delar har valts ut och presenteras här. Den fullständiga skrivelsen finns på regeringens webbplats.

**[Det handlar om livet - nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention \(Regeringens skrivelse 2024/25:77\)](#)**

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.