

**Det
handlar
om
livet**

Tillsammans för en bättre psykisk hälsa

Friluftsförbundet, Naturen gör skillnad
– en konferens om friluftsliv och
folkhälsa, 27 januari 2026



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen

Nationell strategi 2025-2034



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.

Uppdrag till 28 myndigheter



Strategin berör hela samhället och individens hela livslopp



Den nationella strategin omfattar både **psykisk hälsa och suicid-prevention** i syfte att **utveckla, samla och stärka arbetet**.



Strategin berör **hela samhället** och individens **hela livslopp** och därför omfattar insatser inom **en bredd av områden**.



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**.

*Utgångspunkten för arbetet framåt är att **samhället, genom gemensamma insatser, kan göra mer för att säkerställa att psykisk hälsa ses som en resurs för individen och samhället och för att säkerställa att de negativa konsekvenserna som uppstår till följd av psykiatriska tillstånd minskar.***

Alla har en roll och ett viktigt ansvar i strategins genomförande och uppföljning

“

Det [är] av stor betydelse **hur myndigheter, kommuner och regioner, näringsliv, civilsamhälle och andra aktörer** agerar inom ramen för sitt eget beslutsmandat och ansvarsområde.

Att **förstå sin egen roll och ta ansvar** för att den egna verksamheten fullt ut är delaktig i arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention är av **avgörande betydelse** för att dagens och framtidens utmaningar inom området ska kunna mötas.

”



Rätt förutsättningar behövs för att vi på bästa sätt ska kunna förverkliga strategin tillsammans.



Strategin gäller fram till 2034 – det finns tid att testa och lära sig!

Ni gör redan mycket bra och strategin kan ge ny inspiration och riktning. Våga bredda er och hitta nya samarbeten!

Natur och friluftsliv främjar psykisk hälsa och förebygger psykisk ohälsa

- Finns flera dimensioner av friluftslivets koppling till psykisk hälsa.
- Tillgänglighet och jämlikhet behöver beaktas.
- Samarbetet mellan olika aktörer skapar förutsättningar för en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen.



Tips och kontakt

TIPS

- dinpsyiskahalsa.se
- dethandlaromlivet.se är under utveckling

KONTAKTUPPGIFTER

Sujata Maini, sujata.maini@folkhalsomyndigheten.se

Susanne Tell, susanne.tell@socialstyrelsen.se



dethandlaromlivet.se



Folkhälsomyndigheten



Socialstyrelsen