

# Det handlar om livet-

En läns-gemensam handlingsplan utifrån  
nationell strategi för psykisk hälsa och  
suicidprevention

År 2025–2034



## Dokumentinformation

<b>Dokumenttitel:</b> Det handlar om livet – En länsgemensam handlingsplan utifrån nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention	<b>Diarienummer</b> NSV26-0035-1
<b>Dokumentkategori:</b> Handlingsplan	
<b>Dokumentansvarig:</b> Länsstyrgruppen i Sörmland	
<b>Beslutad av:</b> Nämnden för samverkan kring socialtjänst och vård den 17 april 2026	
<b>Giltighetstid:</b> 2026-04-17 tills revidering är aktuell	
<b>Revideringar i överenskommelsen:</b> Första revidering ska ske 2027 sedan vart annat år (2029, 2031, 2033)	
<b>Revidering</b>	



## Innehåll

Bakgrund .....	3
Syfte med handlingsplanen .....	3
Organisation .....	3
Delmål 1: Ökat fokus på att stärka psykiskt välbefinnande och psykisk hälsa som resurs för individ och samhälle .....	5
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	5
Identifierade utvecklingsområden:.....	5
Delmål 2: Ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa genom hela livet. 6	
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	6
Identifierade utvecklingsområden:.....	6
Delmål 3: Ett inkluderande och hållbart arbetsliv som främjar psykisk hälsa.....	6
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	7
Identifierade utvecklingsområden:.....	7
Delmål 4: Ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare. ....	7
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	7
Identifierade utvecklingsområden baserat på invånardialogerna .....	8
Delmål 5: Vård och omsorg som möter patienters och brukares behov .....	8
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	8
Delmål 6: Stärkt suicidpreventivt arbete.....	8
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	9
Identifierade utvecklingsområden:.....	9
Delmål 7: Stärkt kunskapsutveckling inom området psykisk hälsa och suicidprevention. ...	9
Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå: .....	9
Identifierade utvecklingsområden:.....	10
Uppföljning av handlingsplanen .....	10



## Bakgrund

Den läns gemensamma handlingsplanen för Sörmland omfattar både psykisk hälsa och suicidprevention och gäller som interim för år 2026. Arbetet utgår från den nationella strategin Det handlar om livet, som regeringen antog den 10 januari 2025. Strategin innehåller ett ramverk med fyra övergripande mål och sju delmål samt prioriterade områden. En nationell handlingsplan ska koppla dessa mål till ett uppföljningssystem för ökat lärande och effektivare arbete. <sup>1</sup>

För 2025 har staten och SKR en överenskommelse om strategiska insatser inom psykisk hälsa och suicidprevention. Överenskommelsen ger kommuner och regioner ekonomiskt stöd för att utveckla insatser och ta fram läns gemensamma handlingsplaner. Handlingsplanen för Sörmland ska ligga i linje med strategins mål och delmål och gäller för Region Sörmland och länets nio kommuner.

## Syfte med handlingsplanen

Syftet med handlingsplanen är att beskriva hur Sörmlands arbete med att genomföra den nationella strategin, ”Det handlar om livet”, ska se ut. Handlingsplanen ska även lägga grunden för det fortsatta läns gemensamma arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention. Vidare syftar handlingsplanen till att beskriva den långsiktiga läns gemensamma strukturen för det fortsatta arbetet inom området psykisk hälsa och suicidprevention.

### *Mål*

Syftet med handlingsplanen är att genomföra den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention. Under 2026 fokuserar arbetet på behovsanalyser utifrån länets förutsättningar och strategins delmål.

- Etablera, och stärka en långsiktig organisatorisk struktur för det läns gemensamma arbetet, med särskilt fokus på brukarmedverkan.
- Genomföra behovsanalyser för länet och stödja kommuner och region i deras egna analyser.
- Stärka tidigare beslutade aktiviteter inom psykisk hälsa och suicidprevention samt koppla dessa till pågående omställningar (t.ex. Nära vård, nya Socialtjänsten, samsjuklighetsarbetet).

## Organisation

Det läns gemensamma arbetet sker inom den etablerade samverkansstrukturen, beslutad av länsstyrgruppen som består av divisionschefer i Region Sörmland samt och Socialchefer från

---

<sup>1</sup> [Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention](#)



kommunerna. Handlingsplanen har tagits fram efter beslut i länsstyrgruppen och är fastställd av den gemensamma nämnde NSV (Nämnden för samverkan kring socialtjänst och vård).



Processledning sker via Länsgemensamt regionalt stöd (LRS), som samordnar nätverket för psykisk hälsa och suicidprevention med representanter från huvudmännen. Nätverket har medverkat i framtagandet av handlingsplanen tillsammans med Länsstyrelsen, Hållbar regional utveckling, Division psykiatri och funktionshinder, Hälsoval, ungdomsmottagningarna och Forskning och Utveckling i Sörmland (FoUiS). Arbetet har skett i nära samarbete med Nationell Samverkan för psykisk hälsa Sörmland (NSPH Sörmland), där invånardialoger har legat till grund för behovsanalys och prioriteringar.

Nämnden för samverkan kring socialtjänst och vård beslutar om handlingsplanen och ansvarar för uppföljning. Planen utvärderas och revideras i början av 2027 och därefter årligen.

Handlingsplanen fokuserar på länsgemensamma processer och utvecklingsarbeten som kopplar till strategins mål och delmål. Pågående aktiviteter lyfts som viktiga att fortsätta. Nya prioriteringar handlar främst om att färdigställa behovsanalys tillsammans med brukare och professionen. Genomförandet styrs av ekonomiska förutsättningar och stimulansmedel enligt överenskommelsen mellan staten och SKR, som i dagsläget är ettårig, vilket gör att planen följs upp och uppdateras årligen.



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

Delmålet handlar om att öka det psykiska välbefinnandet hos individer och i befolkningen. Detta omfattar insatser som stärker individens egna resurser och faktorer som skapar mening och sammanhang. Arbetet hänger nära ihop med bredare förebyggande insatser, exempelvis:

- Föräldraskapsstöd
- Alkohol-, narkotika-, dopnings-, tobaks- och spelprevention
- Åtgärder mot skolfrånvaro
- Förebyggande av våld och ofrivillig ensamhet
- Brottsförebyggande arbete

Länsstyrelsen är en central aktör och har deltagit i framtagandet av handlingsplanen. Det är viktigt att samarbetet mellan läns- och regionalt stöd (LRS) och Länsstyrelsen fortsätter och utvecklas under strategiperioden.

### **Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:**

[ANDTS-förebyggande arbete](#) (Länsstyrelsen)

[Nätverk förebyggande arbete](#) (DrogSAM) (Samordnas av Länsstyrelsen)

[Brottsförebyggande arbete](#) (Samordnas av Länsstyrelsen)

[Hälsosamtal till Sörmlands 50-åringar](#) (Utförs av vårdcentralerna)

[Kartläggning och analys av ungas levnadsvanor](#) och livsvillkor på ungdomsmottagning enligt modellen Sexit (Samordnas av Länsstyrelsen)

### **Identifierade utvecklingsområden:**

Utöver de insatser som beskrivs i handlingsplanen pågår ett omfattande hälsofrämjande och förebyggande arbete i länets kommuner och regionens verksamheter, exempelvis kunskapshöjande. En viktig aktivitet utifrån samtliga delmål under 2026 kommer därför att vara:

- Kartlägga pågående arbeten och genomföra behovsanalyser utifrån strategins delmål inför kommande handlingsplaner. Behovsanalysen ska även inkludera förslag på indikatorer för uppföljning.

Strategin betonar civilsamhällets roll i det hälsofrämjande arbetet för att skapa en hållbar samhällsutveckling och säkerställa att resurserna räcker. Därför är det viktigt att:

- Tillsammans med Hållbar Regional Utveckling stärka civilsamhällets möjligheter att delta och påverka arbetet för ökad psykisk hälsa och suicidprevention.



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

Grunden för god psykisk hälsa läggs under barndomen och ungdomen. Trygga uppväxtvillkor minskar risken för psykisk ohälsa och suicid senare i livet. Därför är det avgörande att investera i barn och unga och skapa förutsättningar för en trygg och gynnsam utveckling. Gruppen omfattar även unga vuxna (16–29 år), som är särskilt utsatt.

I Sörmland finns redan två stora länsövergripande arbeten som knyter an till detta delmål. Dessa ska stärkas och försätta vara prioriterade inom ramen för handlingsplanen.

### **Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:**

[Tillsammans för barnens bästa i Sörmland](#)

[Tillsammans för unga vuxna i Sörmland](#)

[Safe Selfie Academy](#)

### **Identifierade utvecklingsområden:**

Under 2026 behöver vi:

- Kartlägga pågående arbeten och genomföra behovsanalyser utifrån delmål inför kommande handlingsplaner. Behovsanalysen ska även inkludera förslag på indikatorer för uppföljning.
- Analysera könsskillnader i psykisk ohälsa då statistiken visar att unga kvinnor oftare uppger psykisk ohälsa, medan unga män begår suicid i högre utsträckning. Detta kräver fördjupad analys.
- Utredda hur fler unga män kan söka stöd och våga prata om sitt mående.

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

Delmålet fokuserar på arbetslivets och arbetsmiljöns betydelse för psykisk hälsa. Ett arbete skapar delaktighet, gemenskap och tillhörighet, men arbetslöshet eller brister i arbetsmiljön ökar risken för psykisk ohälsa.

Insatser bör:

- Främja en god arbetsmiljö och förebygga risker.
- Öka möjligheterna till anställning och inkludering i arbetslivet.
- Skapa en mer tillgänglig arbetsmiljö för alla.
- Ge stöd för återgång till arbete vid sjukskrivning.



## Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:

[”Lär dig rädda liv”](#). Utbildning – Suicid och psykosocial arbetsmiljö – utbildning i suicidprevention,

Projekt [”Friskt kompetenslyft”](#). Kartläggning av behov av insatser för att öka tredjelandsmedborgares arbetsmarknadsetablering (Hållbar regional utveckling & Länsstyrelsen)

[SIKTA mot arbetslivet](#) – Insats som leds av samordningsförbundet med syfte att personer i behov av samordnat stöd ska få samordnade rehabiliteringsinsatser och arbetsträning för att närma sig arbetsmarknaden

## Identifierade utvecklingsområden:

Utreda möjligt arbete med ”statistiska riskgrupper” för suicid. Såsom byggnadsarbetare, veterinärer, lantbrukare och samtliga vårddyrken.

Följa utvecklingen av forskning kring [”job crafting”](#) som FoU i Sörmland genomför tillsammans med FoU i Östergötland.

## Delmål 4: Ett inkluderande samhälle med delaktiga invånare.

Delmålet syftar till att motverka utanförskap och säkerställa att alla, oavsett hälsotillstånd, kan vara delaktiga i samhället. Det omfattar insatser mot:

- Socialt utanförskap kopplat till boendemiljö, utbildning och hälsa
- Bristande kunskap om hur samhället fungerar
- Utanförskap i kultur- och samhällsliv
- Ofrivillig ensamhet och svåra sociala relationer

Delaktighet är avgörande för psykiskt välbefinnande och innebär både att kunna påverka sitt vardagsliv och bidra till samhället. Psykisk ohälsa ökar risken för minskad delaktighet, vilket gör detta arbete centralt.

## Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:

[Webutbildning – personcentrerat bemötande](#)

[Besökskort](#)



## Identifierade utvecklingsområden baserat på invånardialogerna

- Analysera materialet från invånardialogerna – både synliga och saknade perspektiv. Exempel: platsens betydelse för vård och stöd, minoritetsperspektiv och förvaltningsområden. Utredda vilka minoriteter som finns i länet och deras upplevelser av vård och stöd.
- Mötesplatser för sociala aktiviteter och stöd – behovet är tydligt och ska utredas vidare tillsammans med brukare, invånare och verksamheter.
- Äldres psykiska hälsa och ensamhet – utreda frågan djupare.
- Stärka civilsamhällets roll – i samarbete med Hållbar Regional utveckling, öka förutsättningarna för civilsamhällets involvering i arbetet för psykisk hälsa och suicidprevention.

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

Delmålet syftar till att säkerställa en god vård och omsorg där patienter och brukare samt anhöriga och närstående är aktivt involverade i vård- och stödinsatser. Insatserna som erbjuds behöver bygga på bästa tillgängliga kunskap, ges i rätt tid och utformas utifrån personernas individuella behov och förutsättningar. Om insatser ges från flera aktörer bör dessa ges samordnat. För att uppnå detta krävs samverkan mellan aktörer.

### Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:

[Personcentrerat bemötande](#)

[Besökskort](#)

Gemensam rutin efterlevandestöd

[Omställning Nära vård](#)

Nya socialtjänstlagen

[Samsjuklighetsutredningen](#)

Integrerade team

## Identifierade utvecklingsområden

I samtliga identifierade samt pågående aktiviteter bör vi säkerställa att vi involverar patient och brukarorganisationer.

## Delmål 6: Stärkt suicidpreventivt arbete.

Delmålet syftar till att skapa förutsättningar för att de suicidpreventiva frågorna lyfts 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. Det suicidpreventiva arbetet har under lång tid haft stort fokus på psykiatri. För ett



effektivt och strategiskt arbete behöver hela samhällets resurser användas i arbetet. Psykisk ohälsa och suicid har många gemensamma skydds- och riskfaktorer. Därmed är strategin i sin helhet, med alla delmålen, en viktig del i det suicidpreventiva arbetet. Här lyfts dock de läns-gemensamma insatser mer specifikt riktade just mot att förebygga suicid.

## **Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:**

[Webutbildning – ”Lär dig rädda liv”](#)

Rutin efterlevandestöd

## **Identifierade utvecklingsområden:**

- Utredda möjligheter till läns-gemensamma utbildningsinsatser för att bättre kunna upptäcka suicidnära individer.
- Utveckla samarbetet med Budget- och skuldrådgivning som viktig part i att upptäcka personer med hög risk för suicid (kronofogdemyndigheten, Försäkringskassan, ekonomiskt bistånd viktiga aktörer).
- Utredda möjligt arbete med ”statistiska riskgrupper” för suicid byggnadsarbetare, veterinärer, lantbrukare och samtliga vårddyrken.

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

Delmålet syftar till att säkerställa forskning och kunskapsutveckling som utvecklar insatserna för individ, profession och samhälle. Kunskapsutveckling kan ske genom dialog, erfarenhetsutbyte och samverkan mellan olika aktörer. 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 är en viktig del i kunskapsutvecklingen. Det finns behov av kunskapsutveckling inom samtliga delmål i strategin både nationellt och i Sörmland. Därav är detta delmål av största vikt för att kunna utveckla arbetet kring strategins övriga delmål.

## **Pågående aktiviteter som behöver fortsätta på länsnivå:**

Länet följer och stödjer utvecklingen av [”Karta och kompass”](#) - möjlighet till uppföljning av barn och ungas hälsa.

Fortsätta följa resultaten av enkäten [Liv och hälsa](#) samt göra uppföljningar och initiera eventuella utvecklingsarbeten utifrån resultat.

Följa utvecklingen av forskning kring [”job crafting”](#) som FoU i Sörmland genomför tillsammans med FoU i Östergötland.



## Identifierade utvecklingsområden:

Utforska möjligheten att införa BCI (Brief contact intervention) – Mind och KI, NASP studie som genomförs. Riktat sig till personer som inte söker socialtjänst eller vård trots förhöjd suicidrisk.

## Uppföljning av handlingsplanen

Under året kommer LRS tillsammans med FoU i Sörmland se över indikatorer till de delmål som finns i strategin ”Det handlar om livet”. Dels se vilka av de indikatorer som kommer i det nationella uppföljningssystemet som skulle vara användbara även på länsnivå. Men även se över kopplingarna till andra områden som till exempel Nära vård, där det redan finns fastställda indikatorer för att följa omställningen.

Som ett första steg i att skapa en länsgemensam behovsanalys har en inventering av pågående insatser och arbete hos alla involverade huvudmän startat. Utgångspunkten för kartläggningen har varit den nationella strategin, dess delmål och prioriterade områden. Kartläggningen sammanställs av FoU i Sörmland och förväntas vara klar under första kvartalet 2026.

Då många av de prioriterade nya aktiviteterna handlar om att utreda, utforska och undersöka delar av de områden som berörs av strategin så kommer dessa aktiviteter följas upp genom att säkerställa att dessa aktiviteter genomförts och resultatet kommer att förmedlas till beslutsfattare med eventuella förslag till beslut. Då detta är den första av många handlingsplaner som kommer utifrån den nationella strategin så handlar många av aktiviteterna om att skapa en bra behovsanalys. Utifrån denna analys kommer sedan aktiviteter som går att följa sedan skapas under kommande handlingsplaner.