

FYRA SNABBA TILL NOSAM

Inom folkhälsoområdet

2026-02-10



På gång just nu

1. Lokala planer för psykisk hälsa och suicidprevention

- uppföljning 2025
- revidering och sammanslagning

2. Vi finns här!

- reviderad



3. 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.



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.

Det handlar om livet – Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention 2025–2034

Syfte med satsningen

- Öka kunskap om psykisk hälsa / ohälsa
- Minska stigma kring psykisk ohälsa och suicid
- Öka kunskapen om vart man kan vända sig vid behov av stöd
- Synliggöra det som görs/erbjuds



Det handlar om livet 2025- Vad gjorde vi?

Arbetsgrupp	Brett program 10/9-20/10
Målgrupp	Budget
Kommunikationsplan	Förankring internt samt extern marknadsföring

- Stora evenemang och föreläsningar
- Ungdomsarbete
- Workshops & kreativa aktiviteter
- Aktiviteter riktade till äldre
- Digitalt & instagram
- Varierande antal deltagare

Det handlar om livet 2026

- Arbetsgrupp med ny konstellation
- Världsdagen för psykisk Hälsa /
Internationella suicidpreventiva dagen
- Avgränsningar
- Finansiering
- Kommunikationsstöd





Förslag till programpunkter?

- Kan er verksamhet bidra med programpunkt?
- Kan er verksamhet lyfta in tema psykisk hälsa under temaveckorna?
- Har ni idéer om bra programinnehåll?

-Hör av er !

**Tänk om alla
verksamheter kunde
genomsyras av
psykisk hälsa under
temaveckorna!**

Internationella suicidpreventiva dagen 10 september

- **Aldrig släppa taget**
– Frida och Tilda Boisen
- Em – medarbetare i Härryda kommun
- Kväll - allmänhet

Föreläsning

10 september – internationella suicidpreventiva dagen **Aldrig släppa taget - Med Frida & Tilda Boisen**

Om psykisk ohälsa, familjekris och vägen vidare

Frida och Tilda Boisen tar med publiken på en djupt personlig och samhällsrelevant resa.

Med ärlighet och närvaro skildrar de hur psykisk ohälsa drabbar familjer och vad som krävs för att hitta tillbaka. Föreläsningen är en väckarklocka men också ett hoppfullt bevis på vad som är möjligt. Den ger röst åt unga som lider och föräldrar som kämpar, men också åt kärleken som aldrig släpper taget.

Föreläsningen bygger på boken *Aldrig släppa taget* som är en berättelse på liv och död. Med obevaklig ärlighet berättar Frida och Tilda om en familjekris som kunde ha slutat i tragedi. Deras gemensamma röst lyfter skam, skuld och frustration över ett system i kris. Samtidigt visar de att det finns en väg tillbaka genom kärlek, förståelse och kampvilja.

En föreläsning som skapar hopp och förändring

Föreläsningen berör, väcker känslor och öppnar upp för viktiga samtal. Det är en berättelse om mod att berätta det svåraste, men också om kraften i att aldrig ge upp. Genom att blanda personliga erfarenheter med samhällsanalys ger Frida och Tilda en röst åt de som sällan får höras. Resultatet är en stark, verklighetsförankrad föreläsning som gör skillnad.

Frida och Tilda berättar personligt om psykisk ohälsa, självmordsförsök och hur man kan ta sig vidare som familj. De ger röst åt unga i kris och visar vad som händer när hjälpen från samhället uteblir. Föreläsningen belyser tabun, brister och möjligheter med fokus på hopp, samtal och livsviktig förändring.

Om Frida och Tilda Boisen

Frida Boisen är journalist, författare och föreläsare. Hon har varit chefredaktör, programledare och krönikör i Aftonbladet och Expressen. Hon har gett ut de självbiografiska böckerna *Berätta aldrig det här* och *Du är inte längre min dotter* och blev utsedd till Årets berättare 2023.

Tilda Boisen är författare och föreläsare. Hon har skrivit boken *Aldrig släppa taget* tillsammans med sin mamma Frida. De driver också [goddag](#). *Berätta alltid det här*, där de lyfter ämnen om psykisk ohälsa och tabu.





**HÄRRYDA
KOMMUN**

**Ulrika Aebeloe,
utvecklingsledare folkhälsa**

