Göteborgs Stad

Psykisk hälsa genom gemenskap – exempel från folkhälsoarbetet

NOSAM – 8 maj 2026

Elin Lingman och Tina Eliasson, utvecklingsledare Folkhälsa i Stadsområde sydväst

Från nationella till lokala mål
– allt hänger ihop

Nationellt folkhälsopolitiskt ramverk



Folkhälsoarbete på regional nivå

Göteborgs Stad

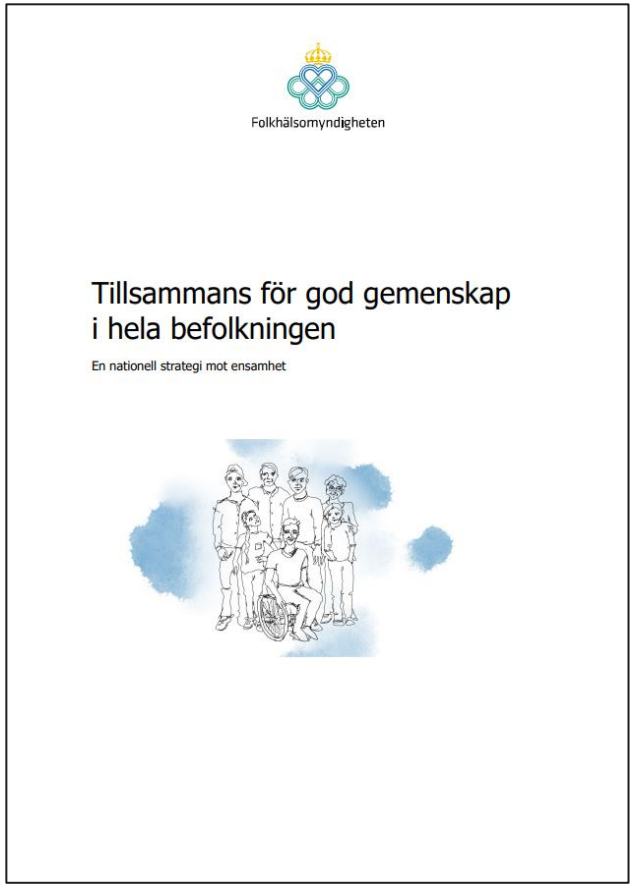
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Lokalt folkhälsoarbete på stadsområdesnivå



Det främsta målet är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

En nationell strategi mot ensamhet, 2025-2029



"Tillsammans – för god gemenskap i hela befolkningen"

Relaterar till:

Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention

Definition av ensamhet

> Ensamhet är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad
> mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer.
>
> Peplau & Pearlman, 1982.

Olika typer av ensamhet

- Social ensamhet

Kvantitet – att ha för få sociala relationer eller sammanhang.

- Existentiell ensamhet

När vi exempelvis upplever att ingen kan förstå hur vi har det.

- Emotionell ensamhet

När vi saknar någon att dela djupare tankar och känslor med.

Ett samhällsproblem och ett folkhälsoproblem

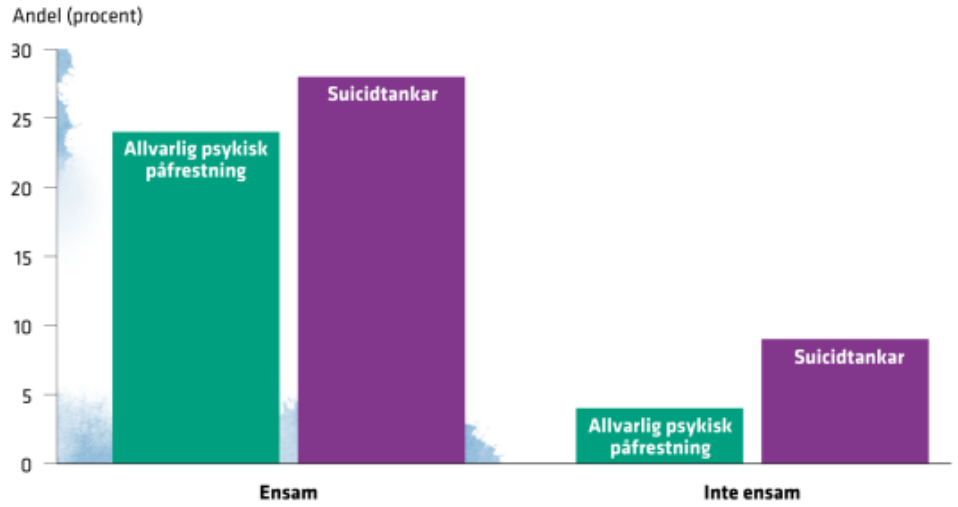
Göteborgs Stad

Ensamhet är inte bara ett individuellt problem utan ett samhällsproblem.

- Strukturella hinder bidrar till ojämlikheten för sociala relationer.
- Det kan handla om fysiska hinder, ekonomiska hinder eller fördomar.

Det är flera gånger vanligare med psykiska besvär och suicidtankar bland de grupper som besväras av ensamhet.

Figur 2. Andelen som uppger allvarlig psykisk påfrestning och suicidtankar är högre bland personer som besväras av ensamhet, 2022.



Källa: Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, 2022.

Gjort/På gång i Göteborgs Stad
- Målgruppsanalys ensamhet

Göteborgs Stad

Stadengemensamt

- Målgruppsanalys hösten 2024
  - Unga vuxna
  - Män 50-65 år som är sjukskrivna eller upplever dåligt psykiskt el fysiskt mående
  - Anhöriga
- Sammanställning sommar 2025

”Energin att umgås räcker inte alltid till, vilket gör att man skippar att umgås. Det kan göra att det känns ensamt och då blir man trött av det.”

Sydväst – några insikter

- Arbetsplatsen är en viktig arena för inkludering, gemenskap sammanhang och meningsfullhet – Att bli sedd är viktigt.
- Tid och ork för att ta sig till sociala sammanhang finns inte alltid.
- Föreningar, friskvårdsanläggningar, mötesplatser, ideella föreningar, hälso- och sjukvården, biblioteken och arbetsplatsen lyfts som viktiga i arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet.
- Kunskap om ensamhet och information om stöd eller sammanhang som kan hjälpa till att bryta ensamhet behöver spridas brett i många kanaler.

Folkhälsoarbete i Stadsområde sydväst

Göteborgs Stad

Öka befolkningens psykiska hälsa

Ofrivillig ensamhet har en påverkan på hälsan

Viktigt att skapa förutsättningar för människor att mötas och samtala

Frivilligcentraler i Stadsområde sydväst - Svängrummet och M43

Frivilligcentralerna är mötesplatser för alla oavsett ålder, kön, nationalitet eller religion.

Frivilligcentralerna är politiskt och religiöst obundna.

Verksamheterna är deltagarstyrda och aktiviteterna formas utifrån besökarnas intressen.

Viktiga platser för gemenskap!

Svängrummet

Svängrummet finns på
Svängrumsgatan 59,
i Flatåskyrkan.

frivilligcentralen
Svängrummet
SKAPAR MÖTEN

M43

M43 finns på
Frölunda kyrkogata 2, i Västra Frölunda församlingshem.

M43 MÖJLIGHETERNAS MÖTESPLATS

Alla är välkomna!

Om Självhjälpsgrupper

Självhjälpsgrupper i Sydväst är en del av det lokala folkhälsoarbetet för att öka den psykiska hälsan och motverka ofrivillig ensamhet bland invånare.

- I en Självhjälpsgrupp samlas personer kring ett tema utifrån en pedagogisk metod som kallas ”Rundan”.
- En Igångsättare är med de tre första gångerna för att introducera metoden.
- Självhjälpsgrupper bygger på frivillighet och ömsesidig respekt och är religiöst och politiskt obundna.
- Positiva effekter på psykisk hälsa.
- För mer information se sjalvhjalp.com

Fysisk hälsa kan ha betydelse för psykisk hälsa

Göteborgs Stad

Folkhälsoarbete
Stadsområde Sydväst

Göteborgs Stad

Kraftsamling:
Ökad rörelse Sydväst



Boka den 22 maj kl. 13.30-15.30 redan nu!

Vi ses vi för att diskutera fysisk aktivitet och vad vi kan göra för att få fler att röra på sig. Träffen kommer att utgå från "Nationell kraftsamling för ökad rörelse". Den gäller alla målgrupper.

Under 2026 kommer *Forum för operativsamverkansgrupp** att ha levnadsvanor som tema. Den 22 maj bjuder vi även in nyckelpersoner från olika verksamheter. Vi hoppas att du och/eller någon av dina kollegor kan delta.

Mer information kommer närmare.

* I Forum för operativ samverkan ses representanter från olika förvaltningar i Göteborgs stad för att samverka kring frågor som berör befolkningens hälsa i Stadsområde Sydväst.

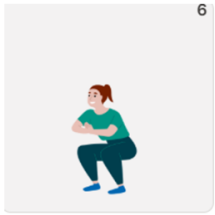
Datum & tid:
22 maj 13:30-15:30

Plats:
Zirkongatan 7, lokal Pärlan

Anmälan och frågor:
tina.eliasson@socialsydvast.goteborg.se

Vardagsmotionens betydelse





Knäböj











Prenumerera på nyhetsbrev från Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndighetens material:
affischer, filmer, nudging, inlägg social media, foldrar, illustrationer, m.m.

Göteborgs Stad

Utvecklingsledare Folkhälsa i Stadsområde sydväst
Tina Eliasson och Elin Lingman

tina.eliasson@socialsydvast.goteborg.se
elin.lingman@socialsydvast.goteborg.se