



# Folkhälsomyndighetens kunskapsstöd om psykisk hälsa och suicidprevention

Vi har sammanställt behov utifrån dialoger med målgrupper som arbetar med frågor som rör psykisk hälsa och suicidprevention på lokal och regional nivå. Flera av de behov som målgrupperna lyft fram kan helt eller delvis besvaras med redan befintligt material. Därför har vi samlat sådant kunskapsstöd här.

## Våra webbplatser

### **Psykisk hälsa och suicidprevention**

Här finns kunskapsstöd om psykisk hälsa och suicidprevention, med specifika sidor för barn, vuxna och äldre. Här finns också definitioner av centrala begrepp inom området, lättillgänglig statistik samt information om hur befolkningens psykiska hälsa påverkats av covid-19-pandemin.

[Psykisk hälsa och suicidprevention](#)

### **Suicidprevention.se**

Här finns kunskapsstöd om suicidprevention. På webbplatsen samlas kunskap om suicid och det suicidpreventiva arbetet. Webbplatsen riktar sig främst till

verksamheter och professioner som arbetar med att förebygga suicid.

[Suicidprevention.se](#)

### **Tema folkhälsa**

Här finns samlad information som kan hjälpa dig som arbetar lokalt och regionalt med frågor som direkt eller indirekt rör folkhälsa. På Tema folkhälsa finns beskrivningar av folkhälsopolitikens mål och vem som gör vad inom folkhälsoområdet. Här finns också förklaringar av begrepp och teoretiska ramverk, statistik av olika slag samt verktyg och stöd att använda i det praktiska arbetet.

[Tema folkhälsa](#)



## Psykisk hälsa och suicidprevention

Folkhälsomyndigheten har i uppdrag att stärka arbetet med att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid i befolkningen.

På vår webbsida [Psykisk hälsa och suicidprevention](#) finns information och kunskapsstöd om hur samhället kan främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och suicid, med specifika sidor för barn, vuxna och äldre. På webbsidan [suicidprevention.se](#) finns material som specifikt rör området suicid och suicidprevention.

### Barn och unga

Här finns information och kunskapsstöd om vad som påverkar den psykiska hälsan hos barn och unga, om förskolan och skolan som viktiga arenor för hälsofrämjande och förebyggande arbete och om hur fysisk aktivitet kan bidra till en god psykisk hälsa bland barn och unga.

[Psykisk hälsa bland barn och unga](#)

### Vuxna

Här finns information och kunskapsstöd om hur den psykiska hälsan är fördelad i befolkningen, om ojämlikhet i psykisk hälsa och om vilka arenor som är viktiga för att förebygga psykisk ohälsa bland vuxna.

[Psykisk hälsa bland vuxna](#)

### Äldre

Här finns information och kunskapsstöd om vad som påverkar äldres psykiska hälsa och vilka aktörer som kan bidra till att förebygga och upptäcka psykisk ohälsa bland äldre. Här finns också information om digitala hjälpmedel.

[Psykisk hälsa bland äldre](#)

### Stress

Här kan du läsa om stress, en av de indikatorer som Folkhälsomyndigheten valt för att mäta folkhälsan.

[Generellt om stress](#)

### Statistik om psykisk hälsa

Här finns statistik inom området psykisk hälsa. Sidorna är uppdelade på barn, unga, vuxna och äldre. Här finns också en mer övergripande sida med statistik för hela befolkningen.

[Statistik psykisk hälsa](#)

### Covid-19 och psykisk hälsa

Här sammanfattas resultat från undersökningar om covid-19-pandemins konsekvenser för befolkningens psykiska hälsa.

[Covid-19 och psykisk hälsa](#)



## Publikationer om psykisk hälsa och suicidprevention

Här listas Folkhälsomyndighetens publikationer inom området psykisk hälsa och suicidprevention.

### [Publikationer om psykisk hälsa och suicidprevention](#)

I följande exempel kan du läsa mer om hur fysisk aktivitet i skolan kan stärka den psykiska hälsan, hur man kan förebygga psykisk ohälsa bland äldre, samt om insatser för att förebygga suicid.

### **Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga**

I den här rapporten presenteras resultat om hur insatser i skolan för att öka barns och ungas fysiska aktivitet kan påverka deras psykiska hälsa.

### [Skolrelaterade insatser för fysisk aktivitet och effekt på psykisk hälsa bland barn och unga](#)

### **Insatser kan förebygga självmord**

I det här faktabladet presenteras suicidförebyggande insatser, som till exempel att begränsa tillgången till medel och metoder för suicid, behandla depression, följa upp patienter som gjort ett självmordsförsök och att förebygga självmordstankar och självmordsförsök.

### [Flera insatser kan förebygga självmord](#)

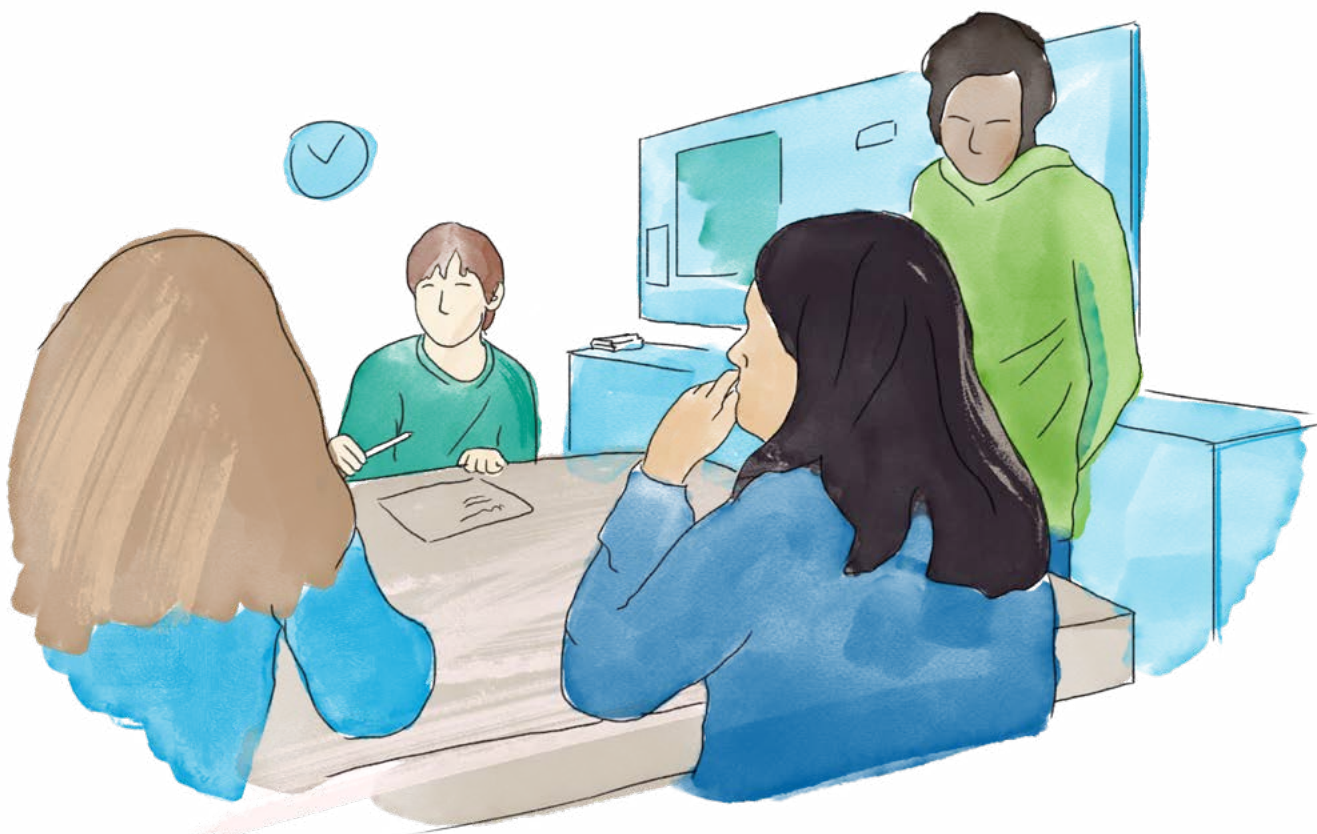


### **Det är viktigt att förebygga psykisk ohälsa bland äldre**

I broschyren och faktabladet ges en lägesbild och exempel på åtgärder som kan främja psykiskt välbefinnande och förebygga psykisk ohälsa bland äldre.

### [Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga](#)

### [Det är viktigt att förebygga psykisk ohälsa bland äldre](#)



## Främjande och förebyggande perspektiv

På webbsidan [Tema folkhälsa](#) samlas information som har till syfte att stödja lokalt och regionalt folkhälsoarbete. Här finns beskrivningar av folkhälsopolitikens mål och vem som gör vad inom folkhälsoområdet. Här finns också förklaringar av begrepp och teoretiska ramverk, statistik av olika slag samt verktyg och stöd att använda i det praktiska arbetet. Materialet är indelat i sex olika områden:



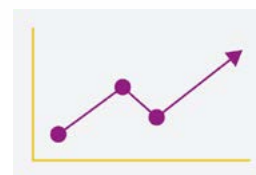
### Vad är folkhälsa?

Här finns kortfattad information om begrepp som folkhälsa, jämlik hälsa och hälsans bestämningsfaktorer, om vad som påverkar hälsan i befolkningen och varför hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete är viktigt.



### Hur mår Sverige?

Här finns analyser av utvecklingen av hälsa och livsvillkor i Sverige och verktyg för att själv ta fram och analysera folkhälsostatistik för regioner och kommuner.



### [Vad är folkhälsa?](#)

### Vad styr folkhälsopolitiken?

Här beskrivs det folkhälso-politiska ramverket med de åtta målområdena, Agenda 2030 samt andra tvärpolitiska områden och viktiga lagar inom folkhälsoområdet.



### Verktyg och stöd

Här finns material att använda i olika faser av projekt, utvecklingsarbete och löpande arbete. Här finns också exempel på hälsofrämjande och förebyggande insatser.



### [Vad styr folkhälsopolitiken?](#)

### Vem gör vad?

Här beskrivs ansvarsområden för aktörer inom folkhälsoområdet på nationell, regional och lokal nivå. Här finns också exempel på nätverk och konferenser där aktörer från olika nivåer kan träffas.



### Folkhälsa i coronans tid

Här finns material om konsekvenser av covid-19-pandemin på folkhälsan och folkhälsoarbetet.



### [Vem gör vad?](#)

### [Folkhälsa i coronans tid](#)



Folkhälsomyndigheten