

**Mottagare**

Gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden

## Handlingsplanen för psykisk hälsa och suicidprevention 2026-2030

### Förlag till beslut

Informationen tas emot.

---

### Sammanfattning

Region Gotlands handlingsplan för psykisk hälsa och suicidprevention 2026–2030 samlar regionens långsiktiga arbete för att främja psykiskt välbefinnande och förebygga psykisk ohälsa och suicid. Den omfattar samtliga nämnder och regionägda bolag och utgår från regeringens nationella strategi *Det handlar om livet* (2025). Planen kopplar strategins delmål till Gotlands specifika behov och syftar till ett mer samordnat, kunskapsbaserat och förebyggande arbete där psykisk hälsa ses som en resurs för både individ och samhälle.

Psykisk hälsa påverkas av sociala, ekonomiska, miljömässiga och individuella faktorer. Ojämligheten i hälsa är tydlig, både nationellt och lokalt. På Gotland rapporterar särskilt unga i åldern 16–29 år sämre psykiskt mående och större sociala utmaningar än andra grupper. Undersökningar visar också ökad förekomst av mobbning, ensamhet och psykiska besvär bland barn och unga. Cirka hälften av sjukskrivningarna på Gotland är kopplade till psykisk ohälsa.

### Sex prioriterade områden

- 1. Stärka främjande och förebyggande faktorer**

Utveckla social gemenskap, inkluderande livsmiljöer och förbättrad hälsolitteracitet i befolkningen.

- 2. Prioritera barn och unga**

Satsa på universella och samordnade insatser i familj, skola och digitala miljöer för att tidigt stärka psykiskt välbefinnande.

- 3. Skapa ett hållbart arbetsliv**

Främja friskfaktorer, tidiga insatser och ökad delaktighet på arbetsplatser för att förebygga psykisk ohälsa.

- 4. Bygga ett inkluderande samhälle**

Minska stigma kring psykisk ohälsa, stärka HBTQI-kompetensen och motverka digitalt utanförskap.

**5. Utveckla vård och omsorg**

Säkerställa fasta kontakter, stärka arbetet med SIP (samordnad individuell plan) och utveckla integrerade insatser vid samsjuklighet. Anhörigperspektiv och brukarmedverkan ska genomsyra arbetet.

**6. Stärka suicidpreventionen**

Höja kunskapen om suicidrisk, förbättra tidig upptäckt, säkerställa snabb uppföljning efter suicidförsök och erbjuda stöd till efterlevande. Ekonomisk utsatthet identifieras som en viktig riskfaktor som kräver samordnade och tidiga insatser.

Planen syftar till att skapa ett tryggare, mer inkluderande och hälsofrämjande Gotland där psykiskt välbefinnande stärks genom hela livet, och där samverkan mellan aktörer bidrar till minskad ojämlikhet och färre suicid.

**Beslutsunderlag**

Förvaltningens tjänsteskrivelse, 2026-02-24  
Handlingsplan psykisk hälsa 2026-2030

Utbildnings- och arbetslivsförvaltningen

Torsten Flemming  
Utbildningsdirektör