

## Strategi

# **Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa 2022-2030**

Gäller för Region Stockholm

Dokumenttyp

Fastställd

Giltig till och med

Dokumentnummer

Fastställd av

Upprättad av

Informationssäkerhetsklass

1. Inledning	3
1.1 Syfte	4
2. Tillämpning	4
3. Psykisk hälsa är en grundläggande förutsättning för nämnder och bolag att nå sina mål	4
3.1 Två huvudinriktningar	6
4. Målbild	7
5. Strategins angreppssätt	8
5.1 Psykisk hälsa genomsyrar mål, delmål och målområden	9
6. Gemensamma utgångspunkter	11
6.1 Vägledande principer	11
6.2 Långsiktig ekonomisk uthållighet	11
6.3 Lärande och utveckling på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet	11
7. Uppdrag styr tillvägagångssätt	12
7.1 Tillvägagångssätt	12
Individnivå: Utveckla psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande och resiliens	12
Vardagsmiljö: Utveckla hälsofrämjande miljöer som är tillgängliga för alla	13
Närsamhälle: Stärka närsamhällens och bostadsområdets kraft	14
Styrande nivå: Utveckla hälsofrämjande politik och strategisk resursfördelning inom alla sektorer	14
8. Implementering uppföljning, samordning och stöd	14

## 1. Inledning

Strategi för främjande av psykisk hälsa och välbefinnande samt förebyggande av psykisk ohälsa gäller för Region Stockholm som koncern under perioden 2022-2030. I dokumentet används begreppet Strategin.

Strategin utgår från Världshälsoorganisationens beskrivning av psykisk hälsa och fokuserar på att utveckla förutsättningarna för psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande i befolkningens vardagsmiljöer<sup>1</sup>. När psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande stärks byggs växtkraft hos alla som bor, verkar eller vistas i Stockholmsregionen. Det lägger grunden för en hållbar tillväxt och en ekonomisk, miljömässig och social utveckling för nuvarande och kommande generationer.

När Region Stockholms nämnder och bolag integrerar psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande i verksamhetens planering, genomförande och uppföljning etableras bästa möjliga förutsättningar för att uppnå strategins målbild. Samtidigt bidrar strategin till att Region Stockholm uppnår sina mål och till social, miljömässig och ekonomisk hållbarhet. Nämnders och bolags aktiva arbete inom området bidrar till att förverkliga Region Stockholms vision om *“en attraktiv hållbar och växande Stockholmsregion med frihet för invånarna att själva forma sina liv och fatta avgörande beslut”*.

Region Stockholm ska bidra till Stockholmsregionens gemensamma vision om att bli *“Europas mest attraktiva region”* (Regional Utvecklingsplan för Stockholmsregionen, RUFSS 2050). Ansvaret för Stockholmsregionens utveckling beskrivs i RUFSS på följande sätt:

*“Eftersom ingen enskild aktör har rådighet över alla de beslut och åtgärder som krävs är framgångsfaktorn att aktörerna samverkar och söker helhetsperspektiv”. Av det följer att “Ett starkt gemensamt ansvarstagande är avgörande för regionens utveckling. Varje aktör behöver ta ansvar för sin del, men behöver också stödja de gemensamma processerna”*.

Psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande är avgörande för individers, familjers, arbetsplatsers, närsamhällens, kommuners, regioners och nationers möjligheter att förverkliga sina mål. En attraktiv, hållbar och växande storstadsregion erbjuder samtidigt bästa möjliga förutsättningar för att befolkningen ska kunna utveckla psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande. En jämlik och förbättrad folkhälsa som bidrar till att minska hälsoklyftorna är ett av de viktiga målen i RUFSS 2050 som också inkluderar arbete med en förbättrad psykisk hälsa.

---

<sup>1</sup> Med vardagsmiljöer avses exempelvis hem-, bostads, fritids-, utbildnings-, arbets-, kollektivtrafik-, hälso- och sjukvårds-, kultur-, och digitala miljöer.

## 1.1 Syfte

Strategin syftar till att säkerställa att psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande prioriteras och beaktas i alla relevanta beslut inom samtliga nämnder och bolag i Region Stockholm. Strategin stärker förutsättningarna för att beslut fattas på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet.

Nämnder och bolag ska, i samverkan med länets offentliga aktörer, civilsamhälle och näringsliv, bidra till bästa möjliga och jämlika förutsättningar för att befolkningen i Stockholmsregionen ska kunna upprätthålla och utveckla sin psykiska hälsa och sitt psykiska välbefinnande i olika vardagsmiljöer under hela livsförloppet.

Strategin ska hjälpa Region Stockholms nämnder och bolag, kommuner, civilsamhälle och näringsliv med att uttrycka behov och möjligheter och gemensamt utforma lösningar på dessa.

Arbete enligt strategin bidrar till uppfyllelse av Region Stockholms vision och stödjer och kompletterar Region Stockholms budget och styrande dokument samt RUF5 2050. Genom att stärka psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande förbättras möjligheterna att nå Regionens mål.

Därutöver bidrar arbetet med strategin till måluppfyllelse av nationellt och internationellt antagna rekommendationer och mål inom WHO, OECD, FN:s globala hållbarhetsmål Agenda 2030 med flera.

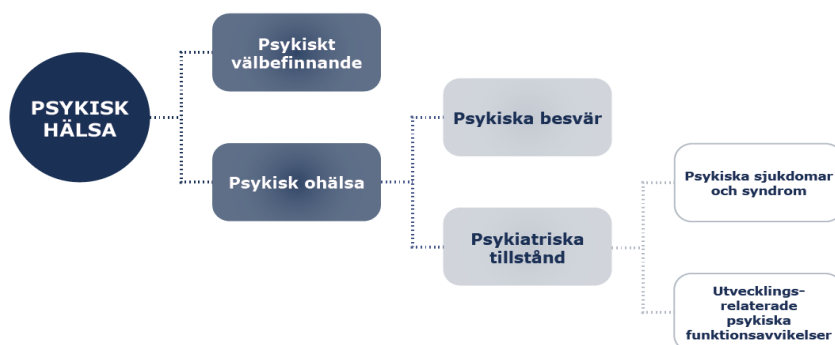
## 2. Tillämpning

Strategin gäller 2022-2030 för Region Stockholms nämnder och bolag. Nämnder och bolag ska beakta strategin i sitt arbete med budgetunderlag och verksamhetsplanering, i avtal och upphandlingar, samt i alla relevanta beslut. Nämnder och bolag bedömer vilka insatser och arbetssätt som är bäst lämpade inom deras ansvarsområde. Finansiering ska vara säkerställd när insatser påbörjas.

Strategin stödjer och kompletterar Region Stockholms övriga styrande dokument. Närliggande styrande dokument finns inom områdena folkhälsa, arbetsmiljö, hållbarhet, näringslivsutveckling och tillväxt, digitalisering och it, samt forskning, utbildning och innovation tillsammans.

### 3. Psykisk hälsa är en grundläggande förutsättning för en hållbar samhällsutveckling

Strategins definitioner utgår från den evidensbaserade begreppsmodell som Sveriges Kommuner och Regioner och flera myndigheter utvecklat



*Bild 1: Begrepp inom området psykisk hälsa (från gemensamt PM av Sveriges Kommuner och Regioner, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, 2020)*

Världshälsoorganisationen (2004) beskriver psykisk hälsa som **“ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i”**.

Beskrivningen tydliggör betydelsen av förbättrad psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande för att nämnder och bolag ska lyckas med sina uppgifter och tillsammans uppnå Region Stockholms vision.

Förenta nationerna har fastställt psykisk hälsa som en mänsklig rättighet. Det betyder att varje människa ska ha god och jämlik tillgång till bästa möjliga förutsättningar för att kunna uppnå psykisk hälsa. Det kräver att de får sina basala behov tillgodosedda. Viktiga behov är bland annat näringsrik mat, ett tryggt boende, tillgång till stödjande vardagsmiljöer samt någon form av meningsfull sysselsättning.

Begreppen psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande är nära sammanlänkade med varandra men åtskilda från begreppet psykisk ohälsa. Psykiskt välbefinnande kan beskrivas som psykologiska och sociala förmågor som ger människor möjlighet att fungera väl, att kunna upprätthålla goda relationer med andra människor, att kunna balansera positiva och negativa känslor och att kunna känna meningsfullhet, lycka och tillfredsställelse med livet. Psykisk ohälsa inbegriper psykiska besvär

och psykiatriska tillstånd som orsakar lidande och försvårar för personer att kunna förverkliga sina egna möjligheter under kortare eller längre tid.

De psykologiska och sociala förmågorna inbegriper:

- att kunna navigera i och hantera olika möjligheter och hinder som kan uppstå i vardagen
- att kunna hantera olika påfrestningar
- att kunna fatta beslut
- att kunna se sina egna möjligheter och tillkortakommanden
- att kunna sätta upp mål
- att kunna lära sig saker
- att kunna se sitt eget bidrag till samhället

Barn och ungdomstiden är en viktig period för utveckling av dessa förmågor. Med rätt förutsättningar fortsätter utvecklingen under hela livsförloppet. Vardagsmiljöer som erbjuder trygghet, meningsfullhet samt positiva sociala relationer stödjer utveckling av psykologiska och sociala förmågor. Goda och jämlika förutsättningar för utveckling av dessa förmågor lägger grunden för människors psykiska hälsa och psykiskt välbefinnande.

### **3.1 Två huvudinriktningar**

Strategin antar två huvudinriktningar:

**Främja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande** är en proaktiv huvudinriktning där målet är att utveckla psykologiska och sociala förmågor.

Människor i olika tillstånd, från svår kris till situationer av gott fungerande, kan utveckla dessa förmågor. När de främjas skapas goda förutsättningar för dem att utvecklas både som personer och i sina relationer.

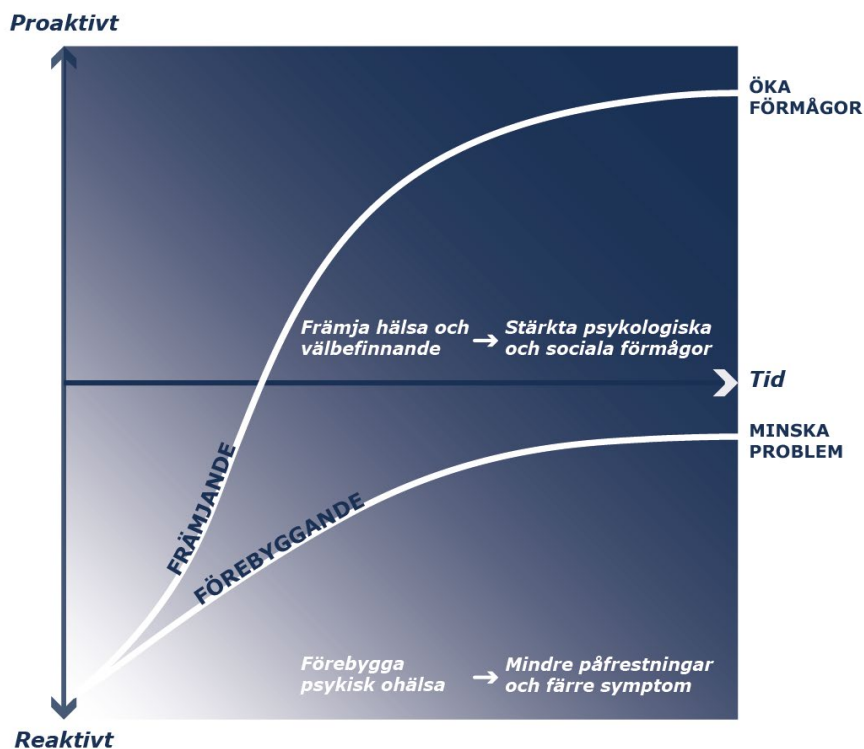
Detta sker i befolkningens vardagsmiljöer och det vidare samhälle de lever i.

Främjande insatser kan också ge förebyggande effekter på psykisk ohälsa genom att de stärker individers motståndskraft.

**Förebygga psykisk ohälsa** är en mer reaktiv huvudinriktning där målet är att minska risker för och symtom på psykisk ohälsa.

När påfrestningarna är stora skapas ökad risk för psykisk ohälsa, i vissa fall för alla, i andra fall i huvudsak för grupper med särskilda risker. För enskilda personer kan symtom på psykisk ohälsa uppkomma när förmågan att hantera påfrestningar inte är tillräcklig. Svåra påfrestningar behöver därför undvikas och grupper och personers motståndskraft förstärkas för

att grupper och personer förutsättningar att förverkliga sina möjligheter inte ska begränsas.



*Bild 2: Bilden visar relationen mellan strategins två huvudinriktningar: att främja psykisk hälsa och välbefinnande samt att förebygga psykisk ohälsa.*

De möjligheter nämnder och bolag har att integrera respektive huvudinriktning varierar med deras olika ansvar och verksamhetsområden. Den förebyggande huvudinriktningen har en tydlig överensstämmelse med hälso- och sjukvårdens uppdrag att minska riskfaktorer för psykisk och fysisk ohälsa och sjukdom. Den främjande huvudinriktningens fokus på utveckling av psykologiska och sociala förmågor stärker tydligare möjligheterna för önskade resultat inom andra områden. Exempel på sådana områden är studier, arbetsliv, samhällsbyggande samt ekonomisk utveckling. Vart och ett av dessa områden utgör grundläggande resurser för hållbar ekonomisk, miljömässig och social utveckling idag och för kommande generationers möjlighet att tillgodose sina behov framöver.

#### **4. Målbild**

Region Stockholms nämnder och bolag erbjuder bästa möjliga och jämlika förutsättningar för att befolkningen i Stockholmsregionen ska kunna upprätthålla och utveckla sin psykiska hälsa och sitt psykiska välbefinnande i olika vardagsmiljöer under hela livsförloppet.

Genom att bidra till utveckling av psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande stärker nämnder och bolag möjligheterna att uppnå sina egna verksamhetsmål. Det bidrar till Region Stockholms och Stockholmsregionens visioner och stärker Stockholmsregionens position som motor för utveckling i Sverige och Europa.

#### **5. Strategins angreppssätt**

Strategin används av nämnder och bolag i relevanta beslut och uppdrag. Kunskapsstöd för hjälp med implementering och val av tillvägagångssätt ges.

För att stödja de gemensamma processerna behövs ett helhetsperspektiv. Samverkan med länets kommuner, civilsamhälle, akademi och näringsliv är central för att främja psykisk hälsa och välbefinnande. Region Stockholms etablerade samverkansformer inom dess olika ansvarsområden används och nya former utvecklas vid behov.



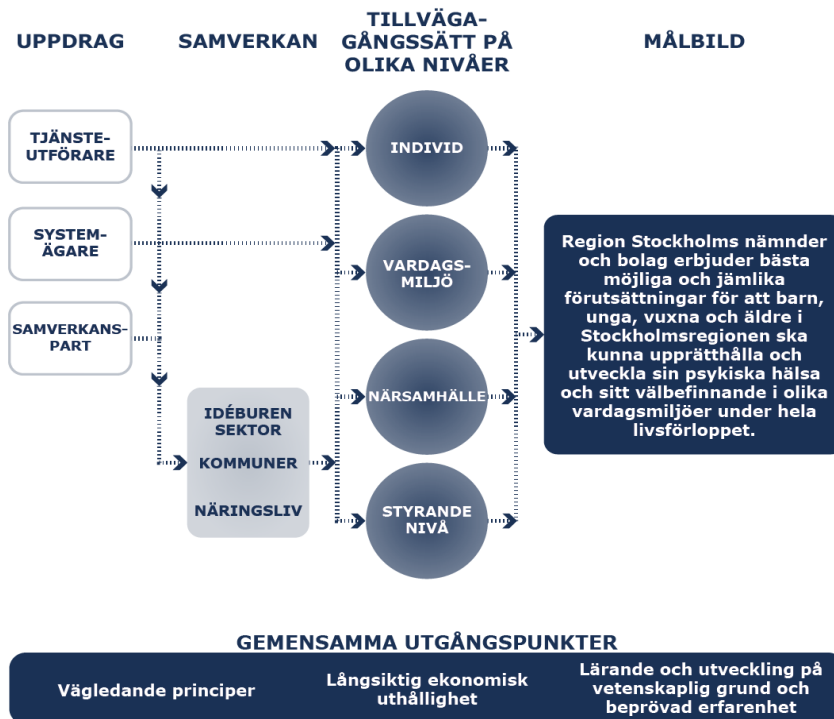
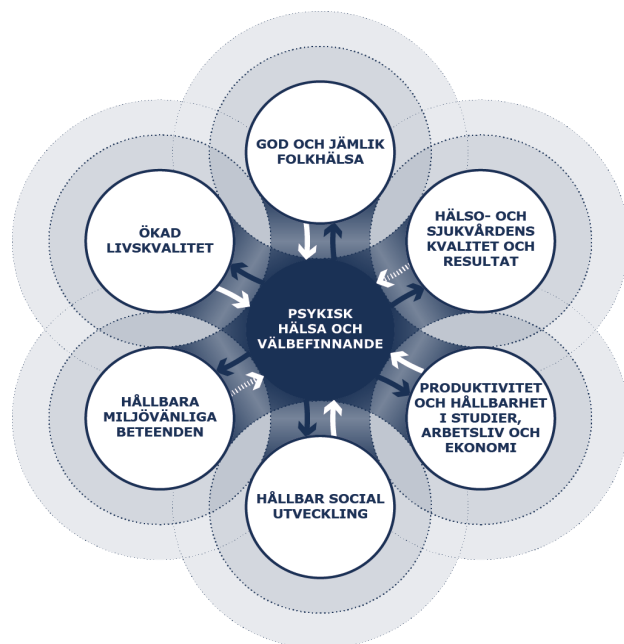


Bild 3: Bilden summerar de överväganden som nämnder och bolag behöver göra för att utveckla bästa möjliga tillvägagångssätt för att bidra till målbilden.

### 5.1 Psykisk hälsa genomsyrar mål, delmål och målområden

Både i Region Stockholms budget och i RUFSS 2050 finns flera mål och delmål som har vetenskapligt grundade ömsesidiga samband med psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande. För att skapa en överblick har mål, delmål och målområden samlats i sex temaområden. Temaområdena utgör viktiga områden för en hållbar tillväxt.



*Bild 4: Bilden visar den specifika relation mellan psykisk hälsa och välbefinnande och varje övergripande temaområde. Blå heldragen pil visar en direkt påverkan från psykisk hälsa och välbefinnande på respektive temaområde. En vit heldragen pil visar den omvända riktningen där temaområdet har en påverkan på psykisk hälsa och välbefinnande. Vit streckad pil indikerar att sådan påverkan är indirekt.*

En analys har genomförts av den vetenskapliga grunden för kopplingen mellan psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande samt inriktningsmål, nämnds specifika mål och målområden i Region Stockholms budget. Motsvarande analys är gjord för mål och delmål i RUFSS 2050. Analysen redovisas i nedanstående bild.

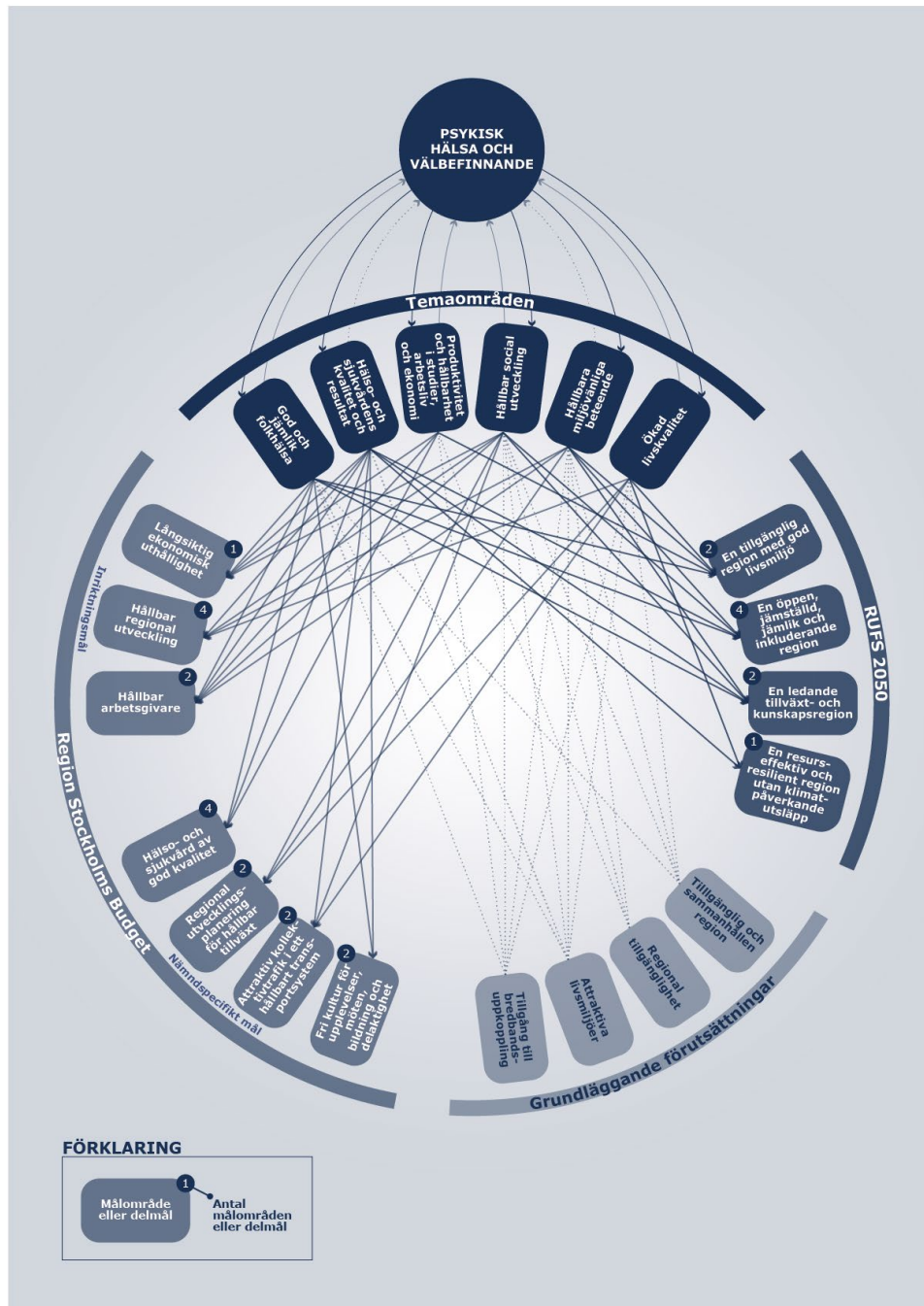


Bild 5: Bilden visar hur psykisk hälsa och välbefinnande påverkar inriktningsmål, nämndspecifika mål och målområden i Region Stockholms budget (till vänster) samt påverkar mål och delmål i RUFSS 2050 (till höger). Fyra delmål från RUFSS 2050 (nederst) utgör indirekta men grundläggande

*förutsättningar för många samband. Heldragna linjer visar direkta samband medan streckade linjer anger indirekta samband.*

## **6. Gemensamma utgångspunkter**

### **6.1 Vägledande principer**

De vägledande principerna utgår ifrån och konkretiserar Region Stockholms vision, budget och andra aktuella styrande dokument inom strategins område.

Nämnder och bolag beaktar de vägledande principerna när de i beslut och genomförande:

- utgår från principen om proportionell universalism, det vill säga att insatser ska erbjudas alla människor proportionellt till deras behov och utifrån deras olika förutsättningar
- uppfyller grundläggande mänskliga rättigheter, rättigheter för nationella minoriteter, personer med funktionshinder och barns samt aktivt motverkande av diskriminering utifrån gällande diskrimineringsgrunder.
- inhämtar kunskap om befolkningens behov och utvecklar adekvata former för samskapande med dem
- tar ansvar för sitt eget bidrag till det gemensamma arbetet för att förverkliga strategins målbild och aktivt bidrar till att samhällsaktörer i hela Stockholmsregionen ska kunna utvecklas i samma riktning
- överväger hur samarbete med nationella och internationella aktörer inom strategins område kan bidra till och utvecklas för ett ömsesidigt kunskapsutbyte

### **6.2 Långsiktig ekonomisk uthållighet**

När befolkningen har både god psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande fungerar samhället som helhet bättre inom alla områden. Detta innebär positiva effekter på exempelvis innovationsgrad, produktivitet och ekonomisk tillväxt. Det är därför angeläget att regionens nämnder och bolag, vid relevanta beslut, analyserar utifrån denna strategi.

Resursfördelning sker internt inom Region Stockholms verksamheter och externt genom avtal, upphandlingar och beställningar genom bidragskriterier som ska integrera strategins två huvudinriktningar. Nya former för ekonomistyrning, såsom utfallskontrakt och modeller för samfinansiering mellan offentliga aktörer, kan vara aktuella.

### **6.3 Lärande och utveckling på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet**

Region Stockholms beslut inom strategins område ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Den hämtas från de kunskapsområden som är mest relevanta för respektive nämnd och bolags uppdrag. Beslut om genomförande ska överväga hur utveckling, testande och lärande, innovation och kunskapsutveckling samt implementering och uppskalning kan möjliggöras. Lärande och utveckling på vetenskaplig grund och med beprövad erfarenhet utvecklas genom en aktiv samverkan med akademien samt med nationella och internationella aktörer med kompetens inom strategins områden.

## **7. Uppdrag styr tillvägagångssätt**

Nämnder och bolag väljer tillvägagångssätt utifrån deras olika uppdrag som:

<b>Tjänsteutförare</b>	Internt eller externt upphandlad tjänsteutförare med befolkningen som målgrupp
<b>Systemägare</b>	Ägare, beställare, samordnare, bidragsgivare med andra aktörer som målgrupp
<b>Samverkanspart</b>	Region Stockholm som en samlande kraft för Stockholmsregionens utveckling

Region Stockholms nämnder och bolag bör även beakta hur de kan integrera de två huvudinriktningarna i sitt arbetsgivaruppdrag. Arbetet följer de förutsättningar som ges i styrande dokument för arbetsgivaruppdraget (Medarbetarpolicy).

### **7.1 Tillvägagångssätt**

Befolkningen ska erbjudas goda och jämlika förutsättningar för att utveckla psykologiska och sociala förmågor som bidrar till psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande och motståndskraft, både individuellt, i grupper och närsamhällen och på befolkningsnivå. Nämnders och bolags olika uppdrag och mål ger dem olika förutsättningar för att genomföra tillvägagångssätten.

#### ***Individnivå: Utveckla psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande och motståndskraft***

Mänsklig utveckling främjar verksameters och samhällets hållbara utveckling. Region Stockholms nämnder och bolag har möjlighet att stärka individen i strategins riktning. Kunskapsförande insatser kan erbjudas

genom till exempel utbildning, kommunikationsinsatser eller digitala verktyg som kan ge människor möjlighet att utveckla psykologiska och sociala förmågor.

Dialog och reflektion är exempel på arbetssätt som ger människor möjlighet att utvecklas tillsammans och ta gemensamt ansvar för sig själva och samhället, det gäller såväl för barn, elever och studenter i utbildningssammanhang som för medarbetare och chefer på arbetsplatser. Region Stockholm ska erbjuda stöd till medarbetare och chefer för att främja psykisk hälsa, psykiskt välbefinnande och motståndskraft. De utgör centrala förutsättningar för att medarbetare och chefer ska kunna växa och utvecklas i ett hållbart arbetsliv.

### ***Vardagsmiljö: Utveckla hälsofrämjande miljöer som är tillgängliga för alla***

Människors vardag äger rum i olika miljöer längs livsförloppet. En hälsofrämjande vardagsmiljö är en livsmiljö som kan beskrivas som en plats eller ett socialt sammanhang där människor deltar i vardagliga aktiviteter och där olika faktorer i den fysiska och psykosociala miljön, i organisationen och bland olika personer samspekar.

Region Stockholm ska främja en jämlik tillgång och tillgänglighet till hälsosamma och attraktiva vardagsmiljöer. Detta sker delvis genom den regionala utvecklingsplaneringen, som stimulerar långsiktigt hållbara fysiska och sociala livsmiljöer genom samverkan med regionala aktörer. Region Stockholm har också ett direkt ansvar för olika miljöer såsom arbetsmiljöer, hälso- och sjukvårdsmiljöer, resenärsmiljöer och vissa utbildnings- och studiemiljöer (till exempel praktikplatser och verksamhetsförlagd utbildning). I dessa fall har nämnder och bolag ansvar för att säkerställa en miljö som främjar psykisk hälsa och välbefinnande.

I många fall har kommunerna i länet ansvar för människors vardagsmiljöer. Region Stockholm ska, i sin roll som regionalt utvecklingsansvarig aktör, arbeta aktivt tillsammans med kommunerna och andra aktörer i länet och verka för att kunskap om psykisk hälsa och dess fördelning i befolkningen integreras i länets strategiskt viktiga utvecklingsfrågor. För att utveckla hälsofrämjande vardagsmiljöer inom exempelvis studier, arbete och fritid ska Region Stockholms faktaunderlag och analyser bidra till de regionala aktörernas kort- och långsiktiga planering inom området. Detta kan vara exempelvis insatser som kunskapsstöd till skola och elevhälsa föra att skapa en god studiemiljö.

Region Stockholm ska även verka för att arbetsgivare i regionen skapar förutsättningar för hälsofrämjande arbetsplatser som stärker välbefinnande. Tillsammans kan arbetsgivare lära av varandra i arbetet med att främja välbefinnande.

Metoder och angreppssätt såsom organisationsutveckling, förändring av den fysiska miljön, utveckling av administration, ledning och styrning samt utveckling av organisationers relationer till sin omvärld används för att utveckla hälsofrämjande miljöer.

### ***Närsamhälle: Stärka närsamhällets och bostadsområdets kraft***

Närsamhällen och fritidsmiljöer behöver främja psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande samt förebygga psykisk ohälsa. För att utveckla denna kraft behöver nämnder och bolag föra dialog och skapa förankring med aktörer inom idéburen sektor och civilsamhälle, stadsdelar, kommuner med flera. Region Stockholm kan vid förfrågan erbjuda kunskaps- och utvecklingsstödande insatser i linje med strategins målbild.

### ***Styrande nivå: Utveckla hälsofrämjande ledning och styrning***

Den styrande nivån kan i sig delas in i olika nivåer: internt inom Region Stockholms respektive nämnd och bolag, inom Region Stockholm som koncern, samt i regional samverkan med länets kommuner, civilsamhälle, akademi och näringsliv. Styrning inom alla dessa nivåer, behöver integrera perspektivet psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande.

Inom Region Stockholm ska nämnder och bolag genomföra konsekvensanalyser i tidigt skede av berednings- och beslutsprocesser, avseende hur befolkningens hälsa och dess fördelning påverkas. Det skapar förutsättningar för att stärka befolkningens psykiska hälsa och psykiska välbefinnande.

På en regional samverkansnivå har Region Stockholm ett helhetsansvar för länets utveckling. En tillitsfull och aktiv samverkan mellan länets aktörer är en nyckel för att skapa en hälsofrämjande styrning på regional nivå. Den ska även stimulera ett näringsliv med hållbar och konkurrenskraftig tillväxt samt långsiktig kompetensförsörjning och sysselsättning i ett inkluderande arbetsklimat.

## **8. Implementering och uppföljning, samordning och stöd**

### **Uppföljning**

Uppföljning av det konkreta arbetet i nämnder och bolag ska integreras i ordinarie system för rapportering och uppföljning av verksamheten i enlighet med Region Stockholms integrerade ledning och styrning samt

regionledningskontorets anvisningar för rapportering. Respektive bolag och nämnd ansvarar även för förbättringar utifrån utfallet av de konkreta aktiviteterna.

### **Samordning och stöd**

Varje nämnd och bolag ansvarar för att ta fram och genomföra förändringar som ger goda förutsättningar för befolkningens psykiska hälsa och främjar psykiskt välbefinnande. Nämnder och bolag ska bidra till ett innovationsbaserat arbetsätt och utveckla nya tillvägagångssätt. Stöd för att identifiera problem och utveckla kunskap och metodik tillhandahålls.