



EUROPEISKA
KOMMISSIONEN

Bryssel den 7.6.2023
COM(2023) 298 final

**MEDDELANDE FRÅN KOMMISSIONEN TILL EUROPAPARLAMENTET,
RÅDET, EUROPEISKA EKONOMISKA OCH SOCIALA KOMMITTÉN SAMT
REGIONKOMMITTÉN**

om en övergripande strategi för psykisk hälsa

Psykisk hälsa är en integrerad del av hälsan. Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande där en individ använder sina egna färdigheter och kan hantera påfrestningar i livet, arbeta produktivt och bidra till samhällslivet. Psykisk hälsa är en förutsättning för produktiv ekonomi och ett inkluderande samhälle och går utöver individ- och familjefrågor.

Psykisk hälsa eller psykisk ohälsa sker inte i ett vakuum, utan påverkas av personliga och externa faktorer. Den återspeglar och påverkas av tillståndet i vårt samhälle, vår ekonomi, miljö och även av läget i världen runt oss. Europeiska unionen (EU) och världen har genomgått exceptionella kriser, såsom covid-19-pandemin och Rysslands anfallskrig mot Ukraina, energikrisen och inflationen, som skakat människornas vardag, förväntningar och förtroende. Den tredubbla världsomspännande krisen (klimatförändringarna, förlusten av biologisk mångfald och föroreningarna) förvärras. Ökad digitalisering, demografiska förändringar och radikala förändringar på arbetsmarknaden medför både utmaningar och möjligheter. Utöver att hantera dessa kriser är det viktigt att ta itu med psykisk ohälsa för att öka enskilda personers och befolkningens resiliens.

Bättre psykisk hälsa är både en social och en ekonomisk nödvändighet. Före covid-19-pandemin påverkades omkring 84 miljoner personer i EU (en av sex personer) av psykisk ohälsa, till en kostnad av 600 miljarder euro eller mer än 4 % av BNP¹, med betydande regionala, sociala, könsrelaterade och åldersrelaterade ojämlikheter. På arbetsplatsen har 27 % av arbetstagarna rapporterat att de upplevt arbetsrelaterad stress, depression eller ångest under de senaste tolv månaderna, vilket ökar risken för frånvaro från arbetet med stor inverkan på arbetstagarnas liv och företagsorganisationen. Kostnaderna för **uteblivna åtgärder** för psykisk hälsa är redan betydande och förväntas tyvärr öka ytterligare, i linje med globala stressfaktorer. Redan 2019 led mer än 7 % av befolkningen i EU av depression² och 13 % kände sig ensamma större delen av tiden.

Pandemin var ett allvarligt hot mot den psykiska hälsan, särskilt bland unga och personer som redan lider av psykisk ohälsa. Under pandemin fördubblades antalet personer i EU som lider av ensamhet jämfört med åren före pandemin, och nådde 26 % i vissa regioner³. Ökad ensamhet och minskade sociala kontakter, oro över den egna och närståendes hälsa, osäkerhet om framtiden, ångest orsakad av rädsla och förlust⁴ är alla faktorer som framkallade posttraumatisk stress.

Själv mord är efter vägtrafikolyckor den näst vanligaste dödsorsaken bland unga (15–19 år)⁵. I EU uppskattas det årliga värdet av förlorad psykisk hälsa hos barn och unga uppgå till 50 miljarder euro⁶.

¹ [Rapporten Health at a Glance: Europa 2018.](#)

² [Eurostat News - Eurostat \(europa.eu\).](#)

³ [New report: Loneliness doubles in Europe during the pandemic \(europa.eu\).](#)

⁴ [The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice | European Psychiatry | Cambridge Core.](#)

⁵ The [State of the World's Children 2021](#): On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, Regional brief: Europe, UNICEF, 2021.

⁶ [SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf \(unicef.org\).](#)

Bakom denna statistik ligger miljontals personliga berättelser. Berättelser om barn och tonåringar för vilka surfplattor och smarttelefoner samt plattformar för sociala medier och meddelandeappar har blivit en integrerad del av livet, ibland på bekostnad av den fysiska och psykiska hälsan. Berättelser om socialt utestängda personer som utsätts för diskriminering. Berättelser om äldre människor som känner sig ensamma, om arbetstagare som upplever utbrändhet, föräldrar som inte längre klarar av allt och människor som känner sig isolerade på grund av vem de är eller var de bor.

Enligt EU-stadgan om de grundläggande rättigheterna har var och en **rätt till tillgång till förebyggande hälso- och sjukvård och medicinsk vård** på de villkor som fastställs i nationell lagstiftning och praxis. Enligt den europeiska pelaren för sociala rättigheter har var och en rätt att i rätt tid få överkomlig, förebyggande vård och medicinsk behandling av god kvalitet.

I ett sunt samhälle vet man att det finns hjälp att få och att man kan få stöd och ekonomiskt överkomlig vård av god kvalitet. Det borde vara ett viktigt **politiskt mål** att se till att ingen lämnas utanför, att medborgarna har lika tillgång till förebyggande vård och psykisk vård i hela EU och att återanpassning och social delaktighet är vägledande för kollektiva åtgärder mot psykiska sjukdomar. Effektiv vägledning, samordning, ökat stöd och riktade åtgärder behövs för att få Europa närmare detta mål. En analys av de demografiska förändringarna kan ligga till grund för riktade insatser, eftersom demografiska faktorer kan bidra till att identifiera högriskgrupper som kan kräva särskilt stöd eller särskilda resurser, och politiken anpassas i enlighet med detta.

Som svar på denna verklighet och allmänhetens krav på åtgärder för psykisk hälsa i samband med konferensen om Europas framtid tillkännagav ordförande Ursula von der Leyen ett nytt initiativ om psykisk hälsa i EU. Som en del av kommissionens prioritering ”Främjande av vår europeiska livsstil” utgör detta initiativ vändpunkten för hur psykisk hälsa hanteras i EU. Kommissionen svarar också på Europaparlamentets uppmaning till åtgärder efter dess resolution från 2022 om psykisk hälsa i det digitala arbetslivet⁷, där EU-institutionerna och medlemsstaterna uppmanas att erkänna omfattningen av arbetsrelaterade psykiska hälsoproblem i EU och att agera i enlighet med detta. Detta meddelande är början av en ny strategi för psykisk hälsa, som är sektorsövergripande till sin natur och går utöver hälsopolitiken. Fokus ligger på hur man kan hjälpa människor som lider av psykisk ohälsa och på förebyggande åtgärder. Den bygger på **tre vägledande principer som gäller för alla medborgare i EU**: i) tillgång till lämpliga och effektiva förebyggande åtgärder, ii) tillgång till högkvalitativ och ekonomiskt överkomlig psykisk vård och behandling och iii) möjlighet att återintegrera sig i samhället efter tillfrisknande.

Dessa vägledande principer ger information om alla initiativ och avspeglas direkt i kapitlen.

I den nuvarande övergripande strategin för psykisk hälsa uppmanas nationella och regionala aktörer, hälsosektorer och övriga politiska sektorer samt relevanta intressenter, dvs. allt från

⁷ https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2022-0279_SV.html.

Europaåret för ungdomar 2022 var inriktat på att återskapa positiva utsikter för de unga och omfattade verksamhet som stöder de ungas psykiska hälsa och välbefinnande. **Europaåret för kompetens** kommer under 2023 att främja investeringar i utbildning och kompetenshöjning för att öka livsmöjligheterna och förbättra människors och arbetstagares förmåga att anpassa sig till förändringar, vilket är relevant för att främja en övergripande strategi för psykisk hälsa.

En politik för psykisk hälsa som ger resultat för alla bör fungera inom alla relevanta politikområden. Till exempel visar allt mer forskning att förståelsen om sammankopplingen med och återknytningen till naturen har en positiv inverkan på den psykiska hälsan. Samtidigt är föreningarnas inverkan på den psykiska hälsan allmänt erkänd, även genom luftföreningar eller människors exponering för giftiga kemikalier. Målen och åtgärderna inom ramen för den **europiska gröna given** om att främja ren miljö, restaurerade och återställda platser samt stadsförgröning har en positiv inverkan på vår fysiska och psykiska hälsa.

För att åtgärda riskerna i samband med användningen av digitala tjänster, inbegripet risker i samband med psykisk hälsa, införs genom **förordningen om digitala tjänster**¹⁴ en bred uppsättning skyldigheter avseende tillbörlig aktsamhet som är tillämpliga på mellanhänder på nätet. För att möjliggöra riktade åtgärder och tillgodose allmänintresset på ett effektivt sätt fastställer förordningen om digitala tjänster de särskilda risker för allvarliga negativa effekter på en **persons fysiska och psykiska välbefinnande** samt konsekvenser för **barns fysiska och psykiska utveckling** som användningen av dessa plattformar kan förorsaka. De största plattformarna och sökmotorerna, dvs. de som har mer än 45 miljoner användare i unionen, är skyldiga att bedöma de systemrisker som deras tjänster medför för den psykiska hälsan och vidta åtgärder för att minska de identifierade riskerna¹⁵.

Kommissionen stöder redan **överföring av relevant bästa praxis** från medlemsstaterna och berörda parter för att främja psykisk hälsa inom alla politikområden i samhällen¹⁶ genom expertgruppen för folkhälsa¹⁷.

En studie för att analysera **ändamålsenligheten med en förstärkt politik för psykisk hälsa** och välbefinnande i medlemsstaterna¹⁸ håller på att genomföras för att stödja beslutsfattandet bättre.

¹⁴ Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2022/2065 om en inre marknad för digitala tjänster och om ändring av direktiv 2000/31/EG (förordningen om digitala tjänster) <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A32022R2065>.

¹⁵ Detta kan till exempel betyda att man minskar de negativa effekterna av individanpassade rekommendationer och korrigerar de kriterier som används i rekommendationerna, stoppar annonseringsintäkter för viss information eller anpassar synligheten för tillförlitliga informationskällor.

¹⁶T.ex. [EAAD:s modell för bästa praxis](#) för att förbättra vården av depression och förebygga självmord i Europa, som finansieras genom EU:s tredje folkhälsoprogram: 2 miljoner euro.

¹⁷ https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/expert-group-public-health_sv.

¹⁸ Ekonomiskt stöd under [arbetsprogrammet EU för hälsa 2021](#): DP-g-07.2.1 Insamling och stöd för genomförande av innovativ bästa praxis och forskningsresultat om icke smittsamma sjukdomar: budgeten förstärks genom omfördelning av medel: 1 miljon euro.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

1. EUROPEISKT INITIATIV FÖR KAPACITETSUPBYGGNAD AVSEENDE PSYKISK HÄLSA

- År 2023 kommer kommissionen att anslå 11 miljoner euro inom ramen för arbetsprogrammet EU för hälsa för att tillsammans med WHO¹⁹ stödja medlemsstaterna när det gäller att **bygga upp kapacitet avseende en strategi som främjar psykisk hälsa inom alla politikområden**.
- Kommissionen kommer att anslå 10 miljoner euro²⁰ för att stödja berörda parter roll när det gäller att **främja psykisk hälsa i samhällen** och fokusera på utsatta grupper såsom barn och unga samt migranter och flyktingar.
- År 2024 kommer kommissionen att inleda en **plan (verktygslåda) för en tvärvetenskaplig strategi för kapacitetsuppbyggnad avseende psykisk hälsa**²¹.

Medlemsstaterna uppmanas att anta en strategi som främjar **psykisk hälsa inom alla politikområden**. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt **främjande, förebyggande²² och tidigt ingripande**, hantering av **stigmatisering** och säkerställande av social delaktighet för personer med psykiska hälsoproblem. Dessutom bör medlemsstaterna stödja program för att hjälpa människor att arbeta eller delta i program för återgång till arbete. Det digitala området, även på arbetsplatsen, medför **psykosociala risker** som i hög grad påverkar människor, organisationer och ekonomier²³. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt att främja balansen mellan arbete och privatliv.

b. Främja god psykisk hälsa, förebyggande och tidigt ingripande för psykisk ohälsa

Personer som lider av psykisk ohälsa bör veta var de kan söka hjälp. I dag är tillgängliga tjänster och verktyg spridda och varierar kraftigt inom EU. De är inte heller tillräckligt synliga och kända för människor. Det behövs en förändring.

Främjande av god psykisk hälsa, förebyggande av psykisk ohälsa och tidigt ingripande är effektivare och mer kostnadseffektivt än behandling. **Ekonomiska belägg** för att investeringarna i denna strategi är effektiva är starkast för **tidigt ingripande** med inriktning

¹⁹ Genom en överenskommelse om medverkan med WHO (förstärkt budget genom omfördelning av medel: 11 miljoner euro) enligt [arbetsprogrammet EU för hälsa 2022](#): DP-g-22-07.02 Hantera psykisk ohälsa.

²⁰ Ekonomiskt stöd enligt [arbetsprogrammet EU för hälsa 2022](#): DP-g-22-07.01/03/04 Ansökningsomgång om främjande av psykisk hälsa: 10 miljoner euro.

²¹ [Kapacitetsuppbyggnad avseende psykisk hälsa](#): ett tvärvetenskapligt utbildningsprogram och utbytesprogram för hälso- och sjukvårdspersonal: 9 miljoner euro.

²² [Det gemensamma forskningscentrumets kunskapsportal för hälsofrämjande och förebyggande av sjukdomar \(förebyggande av depression, arbetsrelaterad stress och demens\)](#).

²³ I meddelandet [EU:s strategiska ram för arbetsmiljö 2021–2027](#) erkänns vikten av att ta itu med psykosociala risker på arbetsplatsen, bland annat mot bakgrund av den digitala omställningen.

på mödra- och spädbarnshälsa, barn och ungdomar, psykisk hälsa på arbetsplatsen (se kapitel e) och förebyggande av självmord och självsador²⁴. Forskningen på detta område måste stärkas för att man bättre ska kunna upptäcka tidiga orostecken, och Horisont Europa har en öronmärkt budget för detta²⁵.

Människors hälsa påverkas av deras livserfarenhet och miljöerna där de lever. **Faktorer som påverkar hälsan**, från kost och fysisk aktivitet, skadlig konsumtion av alkohol, tobak och narkotika samt **miljömässiga, sociala och kommersiella faktorer**, inbegripet levnadsvillkor, bättre bostäder, ren luft, tillgång till idrott, kultur och grönområden, och en bättre balans mellan arbete och privatliv samt risker för våld har stor inverkan på den psykiska hälsan.

Fysisk aktivitet och idrott spelar en viktig roll för att främja god psykisk hälsa. EU kommer att fortsätta att främja **idrott och hälsofrämjande fysisk aktivitet** genom EU-arbetsplanen för idrott och Europeiska idrottsveckan.

Tidigt ingripande kan säkerställa stöd i rätt tid och förhindra ytterligare försämring av välbefinnandet och den psykiska hälsan, särskilt bland unga²⁶. Tidigt ingripande kan till exempel vara avgörande för att identifiera och ta itu med riskfaktorer och tecken på olika former av de problem som människor upplever. Dessutom är en rad olika miljöer, såsom skolor, arbetsplatser, äldreboenden och fängelser, viktiga platser för främjande av psykisk hälsa, förebyggande åtgärder samt tidig upptäckt och tidigt ingripande. Genom **skolbaserade program** för att främja psykisk hälsa och välbefinnande och som involverar en rad olika aktörer och tjänster²⁷ kan samhället till exempel upptäcka och ta itu med problem i ett tidigt skede.

Kommissionen kommer under 2023 att inbjuda medlemsstaterna och berörda parter att lämna in **bästa praxis** för främjande av psykisk hälsa, förebyggande åtgärder, tidig upptäckt och tidigt ingripande via EU:s portal för bästa praxis²⁸. Den kommer tillsammans med medlemsstaterna att utveckla initiativ för att ta itu med de viktigaste beteendemässiga, ekonomiska, sociala, miljömässiga (inklusive föroreningar) generationsöverskridande och kommersiella faktorerna för psykisk hälsa genom samarbete, inom ramen för initiativet ”Healthier together”²⁹. Den kommer att stödja utvecklandet av **vägledning om tidig upptäckt och tidigt ingripande** och screening av utsatta grupper i nyckelmiljöer som ska testas av medlemsstaterna³⁰. Kommissionen kommer att intensifiera sitt arbete med **hjärnforskning**

²⁴ <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-040617-013629>.

²⁵ [Horizon Europe Health Calls 2023 - The Silver Deal - Person-centred health and care in European regions \(Destination 1\) \(europa.eu\)](#).

²⁶ [Preventive psychiatry: a blueprint for improving the mental health of young people \(nih.gov\)](#).

²⁷ I linje med rådets rekommendation om [vägar till en framgångsrik skolgång](#).

²⁸ [BP Portal \(europa.eu\)](#).

²⁹ Genom åtgärder som finansieras genom programmet [EU för hälsa \(2021-2027\)](#).

³⁰ Genom finansiering från [arbetsprogrammet EU för hälsa 2022](#) (tekniskt stöd till expertgrupper).

genom att lansera nya projekt, bland annat genom användning av digitala hälsodata³¹ samt dator- och simuleringsinfrastrukturer³².

FLAGGSKEPPSINITIATIV

2. EUROPEISKT INITIATIV FÖR ATT FÖREBYGGA DEPRESSION OCH SJÄLVMORD

- Kommissionen kommer att avsätta 6 miljoner euro för att minska risken för människor att drabbas av svår psykisk ohälsa genom att stödja utvecklandet och införandet av en **politik för förebyggande av depression och självmord** i medlemsstaterna på basis av utbyte av bästa praxis (2023).

3. INITIATIVET HEALTHIER TOGETHER – PSYKISK HÄLSA

- Kommissionen kommer att anslå 8,3 miljoner euro för att **stärka den del i ”Healthier Together” (EU:s initiativ för icke smittsamma sjukdomar) som omfattar psykisk hälsa**, i syfte att stödja medlemsstaternas åtgärder för att främja psykisk hälsa, skapa stödjande miljöer och politiker, öka social delaktighet och ta itu med stigmatisering och diskriminering förknippade med psykisk ohälsa³³.

4. TILLGÅNG TILL STÖD FÖR PERSONER SOM LIDER AV PSYKISK OHÄLSA

- Kommissionen kommer att skapa ett EU-arkiv för EU:s portal för bästa praxis³⁴, och samla in medlemsstaternas **bästa praxis** för att lära av varandra och vägleda människor mot effektiv vård (telefonjourer, hjälpstationer etc.).
- För att hjälpa människor att hitta tillgängliga stödtjänster kommer medlemsstaterna att uppmanas³⁵ att skapa nationella webbplatser så att människorna har en referenspunkt för att **förbättra tillgången till behandling, stöd och vård**.

5. DEN EUROPEISKA KODEXEN FÖR PSYKISK HÄLSA

- Kommissionen kommer att anslå 2 miljoner euro³⁶ för att **öka möjligheterna** för personer som lider av psykisk ohälsa att ta bättre hand om sin egen och familjens samt anhörigvårdarens psykiska hälsa genom att tillhandahålla evidensbaserade rekommendationer som främjas aktivt och finns tillgängliga på nätet.

6. UTVECKLING AV ETT GEMENSAMT EKOSYSTEM FÖR HJÄRNFORSKNING

- Kommissionen kommer att stärka forskningen om hjärnhälsa, däribland psykisk hälsa, genom att i nära samarbete med medlemsstaterna skapa ett ekosystem. Detta

³¹ [Förslaget till förordning om ett europeiskt hälsodataområde](#) syftar till att underlätta bättre tillgång till hälsodata för forskning och innovation, även inom hjärnforskning.

³² [Europeiska forskningsinfrastrukturer \(europa.eu\)](#).

³³ [Expertgrupp för folkhälsa](#).

³⁴ EU:s portal för bästa praxis: [BP Portal \(europa.eu\)](#).

³⁵ Inom expertgruppen för folkhälsa, undergruppen för psykisk hälsa.

³⁶ [Arbetsprogrammet EU för hälsa 2023 \(europa.eu\)](#).

ekosystem kommer att sammanföra forskare och berörda parter för att underlätta och samordna verksamheten i syfte att maximera EU:s och medlemsstaternas forskningsinvesteringar.

Medlemsstaterna uppmanas att utnyttja EU:s finansieringsmöjligheter och samarbeta för att **genomföra initiativ och bästa praxis** för främjande av psykisk hälsa och förebyggande åtgärder, ta itu med kopplingarna mellan **ojämlikhet och psykisk hälsa** genom att öka ansträngningarna för att bekämpa stigmatisering, diskriminering, hatpropaganda och våld samt tillhandahålla lämplig utbildning, kompetenshöjning och omskolning av hälso- och sjukvårdspersonal och social omsorgspersonal för att främja psykisk hälsa och välbefinnande. Medlemsstaterna bör också ta itu med utmaningarna i samband med förebyggande av psykisk ohälsa i utsatta samhällen, stärka tidig upptäckt av psykisk ohälsa, tillhandahålla tidigt ingripande och stöd, och ta itu med kopplingarna mellan **utestängning, ojämlikhet och psykisk hälsa** genom att öka ansträngningarna för att bekämpa diskriminering, hatpropaganda och våld.

c. Främja barns och ungas psykiska hälsa

Europa bevittnar en **försämring av den psykiska hälsan hos våra yngre generationer**. Under covid-19-pandemin hölls de flesta barn borta från klassrummen och fräntogs social interaktion och fysisk aktivitet, och depressionen bland unga mer än fördubblades³⁷. Ensamhet, en viktig del av välbefinnande och psykisk hälsa, har nått alarmerande nivåer. Under 2022 rapporterade var femte person mellan 16 och 25 år att han eller hon kände sig ensam större delen av tiden³⁸.

Barnfattigdom kan ha skadliga effekter på den psykiska hälsan. Rådets rekommendation om inrättande av en **europaisk barngaranti**³⁹ tar upp några av dessa utmaningar. Program för förebyggande av mobbning i skolorna⁴⁰ är ett effektivt sätt att stödja barns och ungdomars psykiska välbefinnande.

Unga berörs i allt högre grad av ångest, sorgsenhet eller rädsla, självskada, låg självkänsla, mobbning och ätstörningar. Tvångsförflyttade barn och migrerande barn, inbegripet de som har tvingats fly Rysslands anfallskrig i Ukraina, och barn som är offer för sexuellt utnyttjande, andra brott och övergrepp, är särskilt utsatta.

Barn påverkas av olika sammanlänkade hälsofaktorer, miljömässiga, sociala och kommersiella bestämningsfaktorer, och även av konsekvenserna av nätbrott såsom sexuella övergrepp mot barn på nätet. Det finns fall där barn och unga ställs inför motgångar under

³⁷ Från före pandemin (2019 eller närmaste år) till pandeminivåerna (april 2020 – augusti 2021): Rapporten [Health at a Glance: Europe, 2022](#).

³⁸ [Publikationer om ensamhet \(europa.eu\)](#).

³⁹ [Rådets rekommendation om inrättande av en europeisk barngaranti](#).

⁴⁰ [Välbefinnande i skolan | Det europeiska området för utbildning \(europa.eu\)](#).

några av de mest **sårbara och viktigaste åren av deras liv, vilket kan forma deras hälsa och psykiska hälsa under hela livet.**

Unga är också starkt oroad över klimatförändringarna och förlusten av biologisk mångfald. Enligt en färsk undersökning såg ⁴¹ 75 % av de barn och unga som svarade sin framtid som ”skrämmande”. Samtidigt visade studien att klimatångest och klimatoro korrelerade med upplevd otillräcklig reaktion från statens sida och känslor av svek i samband med detta. EU:s åtaganden att uppnå klimatneutralitet senast 2050 och den globala Kunming–Montreal-ramen för biologisk mångfald är därför också viktiga för våra barns psykiska hälsa.

Digitala verktyg kan ha en positiv inverkan på den psykiska hälsan (t.ex. genom att ge tillgång till information, stödgrupper och terapi) men kan också påverka den psykiska hälsan negativt. Det behövs en övergång till **en säkrare och hälsosammare digital miljö för barn**⁴². Till detta hör: att skydda dem från olämpligt innehåll, påträngande fiskande efter uppgifter och aggressiv marknadsföring på nätet av ohälsosam mat, dryck, skönhetsstandarder samt alkohol och tobak; en återhållsam användning av sociala medier, motverka sexuella övergrepp mot barn på nätet, tillgång till olaglig narkotika och nya psykoaktiva ämnen, med skydd mot nätmobbning, hatpropaganda, för lång skärmtid och digital redigering av bilder; en välbalanserad användning av spel, vilket bidrar till att förhindra spelberoende och negativa effekter på vardagslivet.

När det gäller barns fysiska och psykiska utveckling⁴³ fastställs i **förordningen om digitala tjänster**⁴⁴ vissa systemriskerna som härrör från utformningen eller driften av tjänsten och systemen, inbegripet algoritmiska system, för de tjänster som betecknas som ”mycket stora onlineplattformar” eller ”mycket stora onlinesökmotorer”. Sådana risker kan exempelvis uppstå i samband med utformningen av onlinegränssnitt som avsiktligt eller oavsiktligt utnyttjar minderårigas svagheter och oerfarenhet eller som kan orsaka beroendebeteende.

För de plattformar som inte betecknas som ”mycket stora” föreskrivs i förordningen om digitala tjänster också riktade åtgärder för att bättre **skydda minderåriga på nätet** genom att till exempel utforma sitt gränssnitt eller delar av det med den högsta nivån av integritet, trygghet och säkerhet för minderåriga som standard, anta skyddsstandarder eller delta i relevanta uppförandekoder. Dessutom förbjuder förordningen om digitala tjänster leverantörer av onlineplattformar att ha onlineannonsering på sitt gränssnitt om de med rimlig säkerhet är medvetna om att tjänstemottagaren är minderårig.

Strategin för ett bättre internet för barn (BIK+)⁴⁵, som kompletterar förordningen om digitala tjänster, erbjuder stöd för barns psykiska hälsa på nätet via **centrumen för ett säkrare internet** och BIK-portalen, som erbjuder en mängd åldersanpassat material för barn, familjer och lärare. Dessa hjälpkanaler vid centrumen för ett säkrare internet erbjuder praktiskt stöd

⁴¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519621002783>.

⁴² [Creating a better Internet for kids | Shaping Europe’s digital future \(europa.eu\)](#).

⁴³ Artikel 34.2 b och d.

⁴⁴ [Förordningen om digitala tjänster](#).

⁴⁵ Ett digitalt decennium för barn och ungdomar: den nya europeiska strategin för ett bättre internet för barn (BIK+) COM(2022)212 final.

och rådgivning till barn som ställs inför problem på nätet, t.ex. nätmobbning, grooming och stötande innehåll, och till deras föräldrar eller vårdnadshavare.

Barn är i en mer utsatt situation än vuxna för att uttrycka sin oro. I linje med EU:s strategi för barnets rättigheter kommer kommissionen under 2024 att lägga fram ett initiativ om integrerade skyddssystem för barn, som kommer att uppmuntra alla berörda myndigheter och tjänster att samarbeta bättre i ett system som sätter barnet i centrum. Barn kommer att rådfrågas vid utarbetningen, bland annat om dimensionen för psykisk hälsa, inom den nyligen inrättade EU-plattformen för barns deltagande. **Barnens röst bör höras**, och för detta krävs riktade verktyg och initiativ. Kommissionen kommer att stödja genomförandet av **EU:s strategi för en effektivare bekämpning av sexuellt utnyttjande av barn och sexuella övergrepp mot barn**⁴⁶ genom att förbättra förebyggande åtgärder, hjälp till offer samt utrednings- och lagföringsinsatser. För att ta itu med de särskilda **utmaningarna för barn och unga** som bor på landsbygden eller i avlägsna områden och som särskilt påverkas av otillräckliga stödtjänster för psykisk hälsa kommer kommissionen att inkludera särskilda åtgärder inom ramen för EU:s handlingsplan för landsbygden. Programmet kommer att se till att **Europeiska solidaritetskåren** fortsätter att stödja åtgärder som rör förebyggande, främjande och stöd inom hälso- och sjukvårdsområdet, i linje med initiativet Sund livsstil för alla⁴⁷, med särskilt fokus på att stödja utsatta eller mindre gynnade befolkningsgrupper.

Förebyggande och tidigt ingripande av yrkesverksamma som kommer i kontakt med barn i sitt arbete, t.ex. lärare, kan främja barns och ungas psykiska hälsoresiliens och minska potentiella skador, särskilt genom att göra dem hörda. Förskolor och skolor är en idealisk miljö för att förse små barn med de färdigheter som krävs för att reglera deras känslor och utveckla deras förståelse för psykisk hälsa, utveckla färdigheter som empati och bygga upp självmedvetenhet och självförtroende. Detta kräver tillräckligt utbildad personal, en lönsam investering som kan bidra till att minska stigmatiseringen kring psykisk hälsa och bygga ett mer resiliens och sammanhållet samhälle. Skolbaserade initiativ, bland annat holistiska strategier för psykisk hälsa, har visat sig förbättra elevernas psykiska hälsa, kognitiva färdigheter, uppmärksamhet, akademiska resultat och resiliens mot stressfaktorer⁴⁸. Child **Helpline** International⁴⁹ tillhandahåller psykiskt stöd till barn, vilket kan omfatta emotionellt, psykologiskt och ibland rättsligt stöd till barn som kontakter hjälplinjen.

Kommissionen kommer att stödja medlemsstaterna i genomförandet av **den europeiska barngarantin**, i linje med deras nationella handlingsplaner och genom EU-medel, särskilt Europeiska socialfonden+, och genom att underlätta utbytet av god praxis mellan samordnarna för barngarantin. Medlemsstaterna kommer också att få stöd för att stärka den nationella kapacitetsuppbyggnaden för hälso- och sjukvårdspersonal och annan personal, och uppmanas att utnyttja de ekonomiska möjligheterna i EU-budgeten för att öka de preventiva

⁴⁶ [EU-strategi för en effektivare bekämpning av sexuella övergrepp mot barn \(europa.eu\)](#).

⁴⁷ [Initiativet Sund livsstil för alla | Idrott \(europa.eu\)](#).

⁴⁸ [How school systems can improve health and well-being: topic brief: mental health \(who.int\)](#).

⁴⁹ [Hemsida - Child Helpline International: finansieras genom programmet för medborgare, jämlikhet, rättigheter och värden.](#)

åtgärderna för förebyggande och tidigt ingripande utanför hälsosektorn, främst inom utbildningssammanhang. Kommissionen kommer också att **övervaka framstegen** med hjälp av den europeiska planeringsterminen.

Kommissionen kommer att fortsätta att genomföra **EU:s ungdomsstrategi (2019–2027)**⁵⁰ för att uppnå bättre psykisk hälsa och välbefinnande och få slut på stigmatiseringen.

Kommissionen kommer att stärka främjandet av psykisk hälsa i utbildningssammanhang genom att stödja genomförandet av initiativet **Vägar till en framgångsrik skolgång**⁵¹. Kommissionens expertgrupp för stödjande lärandemiljöer för grupper som riskerar att underprestera samt stöd för välbefinnande i skolan kommer under 2024 att utarbeta riktlinjer för en systematisk, **hela skolan-ansats för välbefinnande** för beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå och för skolorna⁵². Kommissionen kommer att föreslå en **verktygslåda** för självbedömning och självutveckling för välbefinnande i skolan och lägga fram rekommendationer om informationskampanjer på nationell nivå och EU-nivå. Finansieringsmöjligheter för projekt kommer att finnas tillgängliga genom Erasmus+ och Europeiska solidaritetskåren för att främja ungas psykiska hälsa och välbefinnande, och den långsiktiga verksamheten inom utbildning och samarbete inom Erasmus+ i fråga om **psykisk hälsa i ungdomsarbete** kommer att fortsätta att öka medvetenheten om och utveckla åtgärder som ökar kunskapen om psykisk hälsa.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

7. NÄTVERKET FÖR PSYKISK HÄLSA FÖR BARN OCH UNGA

- Under 2024 kommer kommissionen att stödja inrättandet av ett nätverk för psykisk hälsa för barn och unga för utbyte av information, ömsesidigt stöd och uppsökande verksamhet via ungdomsambassadörer⁵³.

8. BARNHÄLSA 360

- År 2023 kommer kommissionen att utveckla en **verktygslåda för förebyggande** som ska fokusera på förebyggande, tidigt ingripande för barn i riskzonen och ta itu med kopplingarna mellan psykisk och fysisk hälsa och de avgörande faktorerna för hälsa⁵⁴. Särskild uppmärksamhet ska läggas vid risken för mobbning i utbildningsmiljöer.

9. UNGDOMENS FÖRSTA FLAGGSKEPPSINITIATIV (INSTRUMENTET FÖR TEKNISKT STÖD 2023⁵⁵)

⁵⁰ [EUR-Lex - 42018Y1218\(01\) - SV - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

⁵¹ [EUR-Lex - 32022H1209\(01\) - SV - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

⁵² Dessa riktlinjer bör omfatta psykiskt välbefinnande och förebyggande av mobbning, och även ta upp arbetsrelaterad stress för lärare, samt våld mot och mobbning av lärare, som en del av en hel skolstrategi. Länk: <https://osha.europa.eu/sv/publications/occupational-safety-and-health-and-education-whole-school-approach#:~:text=A%20Whole%2DSchool%20Approach%20to,pupils%20in%20school%20safety%20management>.

⁵³ Inom ramen för initiativet Healthier Together, som finansieras genom [programmet EU för hälsa](#).

⁵⁴ Inom ramen för initiativet Healthier Together, som finansieras genom [programmet EU för hälsa](#).

⁵⁵ 2 miljoner euro enligt [arbetsprogrammet för instrumentet för tekniskt stöd 2023](#); projektet kommer att inledas under hösten 2023.

- Under 2023 kommer kommissionen att ta fram **verktyg för barn och unga** för att aktivt ta itu med t.ex. en hälsosam livsstil och förebyggande av psykisk ohälsa i nära samarbete med barn och unga⁵⁶ (2 miljoner euro).

10. SUND SKÄRMTID, FRISKA UNGA

Kommissionen kommer att ge stöd till följande typer av verksamhet:

- Fortsatt genomförande av strategin för ett bättre internet för barn (BIK +)⁵⁷.
- Praktisk vägledning för myndigheter om förbättring av **skyddet av minderåriga i den digitala världen**, kompletterad med övervakning av den digitala omställningens inverkan på barns välbefinnande genom portalen för ett bättre internet för barn.
- Underlätta en **uppförandekod om åldersanpassad utformning**⁵⁸ med utgångspunkt i de nya bestämmelserna i förordningen om digitala tjänster.
- Underlätta arbetet med att fortsätta och förstärka **uppförandekoden om att motverka olaglig hatpropaganda på nätet** enligt förordningen om digitala tjänster⁵⁹.

Kommissionen uppmuntrar medlemsstaterna att samarbeta om politik och initiativ som är inriktade på de särskilda utmaningar som rör **barns och ungas psykiska hälsa**, och att ta itu med kopplingarna mellan psykisk ohälsa och hälsofaktorer och användningen av digitala verktyg. Kommissionen uppmantar medlemsstaterna att fastställa barn som en prioriterad målgrupp i sina nationella strategier för psykisk hälsa och bygga upp nätverk med familjer, skolor, unga och andra berörda parter och institutioner som i sitt arbete är involverade i barns psykiska hälsa. Medlemsstaterna uppmanas att se till att **barn** får bättre tillgång till psykisk hälso- och sjukvård, lika och enkel tillgång till hälsosam kost och regelbunden fysisk aktivitet, att de lever i säkra och stödjande miljöer och skyddas mot alkohol-, tobaks- och narkotikarelaterade problem och negativ påverkan av den digitala användningen. Medlemsstaterna uppmanas att **genomföra innovativa strategier och bästa praxis** som identifierats i initiativet ”Healthier Together” om barns och ungas psykiska hälsa och delta i initiativets samarbete för att **ta itu med effekterna av hälsofaktorer**, däribland ekonomiska, kommersiella, sociala och miljömässiga bestämningsfaktorer, och den digitala omställningens inverkan på barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

d. Hjälpa de mest behövande

Psykisk ohälsa är förknippad med många former av ojämlikhet och särskild uppmärksamhet måste ägnas åt människor i **utsatta situationer**. Enskilda personer kan samtidigt tillhöra en

⁵⁶ Kommissionen kommer tillsammans med Unicef att ge [tekniskt stöd](#) till Cypern, Italien, Slovenien och Andalusien för att förbättra samarbetet mellan olika sektorer: hälso- och sjukvård, utbildning, sociala tjänster och skyddssystem för barn.

⁵⁷ [Ett bättre internet för barn](#).

⁵⁸ Genom uppförandekoden för åldersanpassad utformning kommer man att stödja genomförandet av artikel 28 i förordningen om digitala tjänster och den kommer att erkännas som en kod enligt artikel 45 i förordningen om digitala tjänster.

⁵⁹ Deltagande av den europeiska nämnden för digitala tjänster förutses för varje uppförandekod för förordningen om digitala tjänster.

eller flera utsatta grupper, t.ex. ensamstående mödrar som lever i fattigdom eller personer med funktionsnedsättning som återhämtar sig från allvarliga sjukdomar.

Mot bakgrund av de svåra demografiska förändringarna måste **psykisk hälso- och sjukvård, sociala tjänster och långvarig vård** vara tillgängliga, överkomliga, integrerade⁶⁰, samhällsbaserade och användarvänliga. **Äldre**⁶¹ bör ges möjlighet att leva ett hälsosamt och aktivt liv, hantera sin egen psykiska hälsa och öka sina sociala kontakter⁶² och minska ensamheten. Kreativa lösningar, såsom generationsöverskridande boende, bör uppmuntras.

Kommissionen har för avsikt att öka informationen om behovet av att ta itu med **ensamhet och social isolering** för att främja god psykisk hälsa⁶³, och kommer att stödja medlemsstaterna genom att samla in och överföra bästa praxis via EU:s portal för bästa praxis.

Kvinnor löper nästan dubbelt så stor risk att drabbas av depression som män. Detta beror på en mängd faktorer som biologi, livsförhållanden och kulturella stressfaktorer⁶⁴.

Offer för **könsrelaterat våld** är särskilt utsatta. Kommissionen kommer att öka skyddet av och stödet till **offer för könsrelaterat våld**, däribland nätvåld, genom att genomföra EU:s kommande skyldigheter enligt **Istanbulkonventionen**⁶⁵, och EU:s kommande direktiv om **våld mot kvinnor och våld i nära relationer**⁶⁶. Kommissionen kommer att ta itu med förebyggande och bekämpning av **skadliga sedvänjor mot kvinnor och flickor**⁶⁷ och inrätta ett EU-nätverk för förebyggande av **könsrelaterat våld** och våld i hemmet. För att skydda både barns och kvinnors psykiska hälsa måste man ta itu med **förlossningsdepression** och annan psykisk ohälsa som kan uppstå under och efter graviditeten⁶⁸. Det EU-finansierade projektet HappyMums⁶⁹ kommer att utforska de fysiologiska mekanismerna för att möjliggöra effektiva vetenskapsbaserade kliniska interventioner. Man måste också ta itu med utmaningar såsom ojämlig tillgång till sysselsättning, inbegripet visstidsanställning och/eller lika lön, ojämlig fördelning av ansvaret för hushålls- och familjeomsorg samt ekonomisk press och beroendeförhållanden som kvinnor drabbas av. Kommissionen kommer att bidra till att förbättra situationen genom att se till att medlemsstaterna fullt ut och korrekt införlivar och tillämpar EU:s lagstiftning om lika möjligheter och likabehandling av kvinnor och män i frågor som rör anställning och yrke, balans mellan arbete och privatliv för föräldrar och anhörigvårdare samt insyn i lönesättningen.

⁶⁰ Ett integrerat system för äldreomsorg innebär att äldre får den hälso- och sjukvård de behöver, var och när de behöver den: [Ageing and Health unit \(who.int\)](#).

⁶¹ År 2021 var över 20,8 % av EU:s befolkning över 65 år, en siffra som beräknas öka till 30,3 % fram till 2058: [Rådets slutsatser om integrering av åldrande i offentlig politik](#).

⁶² [Rådets slutsatser om mänskliga rättigheter, deltagande och välbefinnande för äldre personer i den digitala tidsåldern](#).

⁶³ [Ensamhet \(europa.eu\)](#).

⁶⁴ [WMH REVIEW FINAL \(who.int\)](#).

⁶⁵ Istanbulkonventionen: [Bekämpning av våld mot kvinnor och våld i nära relationer](#).

⁶⁶ [EUR-Lex - 52022PC0105 - SV - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

⁶⁷ [Kommissionens arbetsprogram för 2023](#).

⁶⁸ <https://cordis.europa.eu/project/id/101057390>.

⁶⁹ [Projektet HappyMums](#).

Diskriminering på grund av sexuell läggning, könsidentitet, könsuttryck eller könsskäraktär kan också påverka den psykiska hälsan, särskilt hos unga. Psykiskt lidande till följd av erfarenheter av marginalisering, diskriminering och stigmatisering ("minoritetsstress") ökar risken för självmordsbeteende, självskada eller depression och bör hanteras i linje med jämlikhetsstrategin för hbtqi-personer 2020–2025⁷⁰.

Det fysiska och sexuella våld och de hot som **offer för människohandel** utsätts för har långsiktiga konsekvenser för den psykiska hälsan⁷¹. Genom direktivet om förebyggande och bekämpande av människohandel erkänns de särskilda behoven hos offer med psykiska hälsoproblem och tillhandahålls specialiserade hälso- och sjukvårdstjänster samt långsiktigt stöd till återhämtning och rehabilitering. Kommissionen underlättar och främjar program som stöder offer i återhämtning och återintegrering⁷², såsom hälso- och sjukvårdstjänster och psykologiska tjänster, särskilt genom asyl-, migrations- och integrationsfonden⁷³.

Många hälsoproblem kan leda till eller förvärra psykisk ohälsa, till exempel bland **cancerpatienter**, då cancer är den näst vanligaste dödsorsaken. Cancer påverkar inte bara kroppen, den påverkar också dina tankar och känslor och leder ofta till depression, ångest och rädsla.

Funktionsnedsättningar kan ofta utsätta enskilda personer för en högre risk att utveckla psykisk ohälsa, och detta kan kräva att strategierna anpassas i linje med strategin för rättigheter för **personer med funktionsnedsättning**⁷⁴, där man hänvisar till åtgärder som är särskilt relevanta för personer med psykisk och intellektuell funktionsnedsättning, såsom att främja medlemsstaternas tillämpning av god praxis för avinstitutionalisering på området psykisk hälsa.

Självständighet, oberoende och delaktighet i samhället hänger samman med psykisk hälsa, vilket är särskilt relevant för äldre och personer med funktionsnedsättning. Det är därför mycket viktigt att säkerställa fysisk, social och ekonomisk tillgänglighet, bland annat genom att förbättra tillträdet till arbetsmarknaden och underlätta återgången till arbete. Två av riktlinjerna för arbetsgivare i sysselsättningspaketet för personer med funktionsnedsättning handlar om arbete med kroniska sjukdomar och återgång till arbetet⁷⁵. Kommissionen kommer också att utfärda riktlinjer till medlemsstaterna om **självständigt liv och inkludering** i samhället före utgången av 2023, och under 2024 kommer den att lägga fram en ram för högkvalitativa sociala tjänster för personer med funktionsnedsättning, inbegripet psykisk hälsa.

⁷⁰[En jämlikhetsunion: Jämlikhetsstrategin för hbtqi-personer 2020–2025.](#)

⁷¹ [Study on the economic, social and human costs of trafficking in human beings within the EU - EU:s publikationsbyrå \(europa.eu\).](#)

⁷² [I linje med EU:s strategi mot människohandel \(2021–2025\).](#)

⁷³ [Asyl-, migrations- och integrationsfonden \(2021–2027\) \(europa.eu\).](#)

⁷⁴ År 2021 antog Europeiska kommissionen [strategin för rättigheter för personer med funktionsnedsättning 2021–2030](#) i linje med FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, som EU och dess medlemsstater är parter i.

⁷⁵ [Arbetsmarknadspaketet för personer med funktionsnedsättning.](#)

Symtomen på **postinfektiöst tillstånd efter covid-19**, vanligen kallad postcovid, har rapporterats ha en negativ inverkan på den psykiska hälsan⁷⁶, och dålig psykisk hälsa kan öka risken för utveckling av postcovid. Kommissionen kommer att inrätta ett **nätverk för postcovid med experter från medlemsstaterna** under 2023.

Flyktingar och fördrivna personer, särskilt de som flyr undan krig, förföljelse eller konflikter (såsom fördrivna personer från Ukraina) är mer benägna att utveckla psykisk ohälsa⁷⁷, och det behövs tidiga åtgärder för att minska problemen. I detta sammanhang kommer kommissionen att fortsätta att bidra till att stärka det psykosociala stödet till fördrivna personer och i synnerhet till tillhandahållandet av psykologisk första hjälpen till människor som utsatts för Rysslands anfallskrig mot Ukraina⁷⁸.

Kommissionen kommer att utlysa en inbjudan att lämna in förslag inom ramen för asyl-, migrations- och integrationsfonden⁷⁹ i syfte att minska hindren för migranter att få tillgång till hälso- och sjukvård, inbegripet psykisk hälso- och sjukvård och psykologiskt stöd.

Psykisk ohälsa är vanligt förekommande bland **hemlösa**⁸⁰ och långvarig och upprepad hemlöshet förstärker psykisk ohälsa och funktionsnedsättning. Inom ramen för den **europiska plattformen för åtgärder mot hemlöshet** hanteras utmaningar i fråga om den psykiska hälsan.

Romerna kan löpa större risk för psykisk ohälsa, med tanke på deras svåra situation ofta till följd av deras dåliga socioekonomiska ställning, omständigheter och utanförskap, bristande tillgång till utbildning och sysselsättning, undermåligt boende, segregering, utestängning och diskriminering, även när det gäller hälsorelaterade aspekter. EU:s strategiska ram för romers jämlikhet, inkludering och delaktighet omfattar sektorsmålet att förbättra romernas hälsa och reellt öka den lika tillgången till hälso- och sjukvård och sociala tjänster av god kvalitet⁸¹.

Brottsoffer, särskilt de som har lidit stor skada på grund av brottets allvar eller på grund av sina personliga egenskaper, såsom offer för terrorism, offer för människohandel, offer för hatbrott, barnoffer eller andra brottsoffer som är i behov av psykologiskt stöd, bör ha kostnadsfri tillgång till sådant stöd så länge som det är nödvändigt. I samband med den kommande **översynen av direktivet om brottsoffers rättigheter**⁸² arbetar kommissionen med att stärka offrens tillgång till psykologiskt stöd, särskilt genom att göra psykologiskt stöd kostnadsfritt så länge det är nödvändigt för alla brottsoffer som behöver sådan hjälp.

⁷⁶ [Long COVID and mental health correlates: a new chronic condition fits existing patterns - PubMed \(nih.gov\).](#)

⁷⁷ Enligt WHO kommer uppskattningsvis en av fem personer som nu utsätts för kriget att drabbas av psykisk ohälsa under de kommande tio åren, och en av tio kommer att ha allvarliga tillstånd såsom posttraumatisk stressyndrom eller psykos.

⁷⁸ Se flaggskeppsinitiativet för stöd till psykisk hälsa för Ukrainas fördrivna och krigsdrabbade människor.

⁷⁹ [Asyl-, migrations- och integrationsfonden \(2021–2027\) \(europa.eu\).](#)

⁸⁰ Nicholas Pleace (2023) Social and healthcare services for homeless people: a discussion paper forthcoming in European Platform on Combatting Homelessness.

⁸¹ https://commission.europa.eu/system/files/2021-01/eu_roma_strategic_framework_for_equality_inclusion_and_participation_for_2020_-_2030_0.pdf.

⁸² Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/29/EU av den 25 oktober 2012 om fastställande av miniminormer för brottsoffers rättigheter och för stöd till och skydd av dem samt om ersättande av rådets rambeslut 2001/220/RIF, EUT L 315, 14.11.2012, s. 57.

Människor som **bor på landsbygden eller i avlägsna områden**, t.ex. jordbrukare, har särskilda psykiska besvär som hänger samman med risken för utestängning och bristande tillgång till psykisk hälso- och sjukvård. Självmordsfrekvensen bland jordbrukare är 20 % högre än det nationella genomsnittet i vissa medlemsstater⁸³, och därför kommer stöd att erbjudas för att stärka deras resiliens. Medel från den gemensamma jordbrukspolitiken kan stödja upplysningsverksamhet, bland annat på området psykisk hälsa, till exempel via jordbruksrådgivning. Dessutom skulle andra fonder också kunna mobiliseras, såsom Europeiska socialfonden+ eller Europeiska regionala utvecklingsfonden, för att öka investeringarna i sociala stödtjänster på landsbygden och i avlägsna områden och på så sätt garantera att de är tillgängliga för behövande jordbrukare och jordbruksarbetare, oavsett bosättningsort.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

11. SKYDDA BROTTSOFFER

- Senast andra kvartalet av 2023 kommer kommissionen att sträva efter att förbättra brottsoffers tillgång till psykologiskt och psykiskt hälsostöd genom att se över direktivet om miniminormer för **brottsoffers rättigheter och för stöd till och skydd av dem**.

12. UPPDRAG CANCER: EN PLATTFORM FÖR UNGA CANCERÖVERLEVARE

- Kommissionen kommer att erbjuda **unga canceröverlevare** en plattform för att hjälpa dem att främja sin psykiska hälsa, via Horisont Europas uppdrag om cancer⁸⁴.
- Kommissionen kommer att stödja samarbete mellan medlemsstaterna för att ge psykologiskt stöd till cancerpatienter, deras vårdare och familjer (8 miljoner euro)⁸⁵.

Kommissionen uppmanar medlemsstaterna att förbättra tillgången till digitala verktyg med bevisad användbarhet för äldre personer för att förbättra deras psykiska hälsa och hjälpa dem att delta i det sociala livet. Medlemsstaterna uppmanas att samla in uppgifter om den psykiska hälsostatusen för personer i utsatta situationer, inbegripet hemlösa, och om tillgången till tjänster i marginaliserade, avlägsna och missgynnade områden. Kommissionen uppmanar medlemsstaterna att säkerställa obehindrad tillgång till hälso- och sjukvård och sociala tjänster av god kvalitet till överkomliga priser, särskilt för de grupper som löper störst risk

⁸³2018 års rapport från Frankrikes folkhälsomyndighet Santé publique.

⁸⁴ [EU-uppdrag: Cancer \(europa.eu\)](https://europa.eu/eu-ropa/flaggskeppsinitiativ/flaggskeppsinitiativ-2023-2024/flaggskeppsinitiativ-2023-2024-12-1).

⁸⁵ Ekonomiskt stöd enligt arbetsprogrammet EU för hälsa 2023: CR-g-23-19.01 insatsbidrag för psykisk ohälsa för cancerpatienter och överlevare.

eller de som bor i marginaliserade eller avlägsna områden⁸⁶, och ta itu med romernas särskilda situation, genom att förbättra tillgången till psykisk hälso- och sjukvård och primära förebyggande åtgärder, till exempel genom informationskampanjer. Dessutom uppmanar kommissionen medlemsstaterna att genomföra god praxis för avinstitutionalisering, även för barn, och att stärka omställningen till samhällsbaserad vård.

e. Hantering av psykosociala risker på arbetsplatsen

Människor tillbringar en betydande del av sin tid på arbetsplatsen och en god arbetsmiljö är avgörande för hälsan. Stress och psykosociala risker på arbetsplatsen kan påverka den psykiska hälsan och leda till minskad arbetstillfredsställelse, konflikter, lägre produktivitet, utbrändhet, frånvaro och sämre resultat. Psykisk hälsa är en förutsättning för arbetsförmåga, kompetens och produktivitet. Omkring hälften av de europeiska arbetstagarna anser dock att stress är vanligt på arbetsplatsen och bidrar till omkring hälften av alla förlorade arbetsdagar. Samtidigt hör psykosociala risker och arbetsrelaterad stress till de svåraste frågorna för hälsa och säkerhet på arbetsplatsen.

Nya arbetsformer till följd av **digitaliseringen** och påskyndade av **covid-19-pandemin** (såsom plattformarbete och distansarbete) har påverkat arbetstagarnas psykiska hälsa, även om flexibiliteten i sådana arbetsformer också kan visa sig vara till nytta. Personal inom kritiska yrkesgrupper, särskilt hälso- och sjukvårdspersonal och socialarbetare, verkade löpa störst risk att utsättas för arbetsrelaterade psykosociala risker efter pandemin⁸⁷.

Arbetsgivarna har en nyckelroll när det gäller att säkerställa arbetstagarnas säkerhet och hälsa i enlighet med EU:s **arbetsmiljölagstiftning**⁸⁸. Kommissionen har under årens lopp tagit upp psykosociala risker och psykisk hälsa på arbetsplatsen i sina strategiska ramar för hälsa och säkerhet på arbetsplatsen⁸⁹. Särskild vikt läggs vid psykisk hälsa och psykosociala risker i meddelandet *EU:s strategiska ram för arbetsmiljö 2021–2027*⁹⁰.

Behovet av att reflektera över vägen framåt när det gäller **rätten att inte vara uppkopplad**, som en integrerad del av att minska arbetsrelaterad stress och främja en bättre balans mellan arbete och privatliv, rätten att återgå till arbetet efter psykisk ohälsa samt en psykologiskt säker arbetsmiljö är av avgörande betydelse både för att främja psykisk hälsa och för att skapa ett mer inkluderande samhälle.

⁸⁶ Till exempel i enlighet med [rådets rekommendation om romers jämlikhet, inkludering och delaktighet](#).

⁸⁷ Se <https://osha.europa.eu/sv/publications/osh-pulse-occupational-safety-and-health-post-pandemic-workplaces>.

⁸⁸ [Lagstiftning om säkerhet och hälsa | Europeiska arbetsmiljöbyrån \(EU-Osha\) \(europa.eu\)](#). I rambdirektivet om arbetsmiljö (89/391/EEG) fastställs arbetsgivarens skyldighet att utvärdera arbetstagarnas säkerhets- och hälsorisker, inbegripet psykosociala risker, och att införa skyddsåtgärder. I direktivet om minimikrav för säkerhet och hälsa i arbete vid bildskärm (90/270/EEG), direktivet om minimikrav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen (89/654/EEG) och direktivet om förebyggande av stick- och skärskador inom hälso- och sjukvård (2010/32/EU) behandlas också arbetsaspekter som är relevanta för psykosociala risker.

⁸⁹ Till exempel COM(2002) 118, COM(2007) 62, COM(2014) 332.

⁹⁰ COM(2021) 323 final.

Kommissionen välkomnar arbetsprogrammet för 2022–2024 för de europeiska branschövergripande arbetsmarknadsparterna och de pågående förhandlingarna om ett nytt avtal om distansarbete och rätten att inte vara uppkopplad, som ska läggas fram för antagande i form av ett rättsligt bindande avtal som genomförs genom ett direktiv. Kommissionen kommer att fortsätta att stödja **arbetsmarknadens parter** i deras strävan att förhandla fram ett nytt avtal om distansarbete och rätten att inte vara uppkopplad, genom att underlätta diskussioner och fastställande av bästa praxis och genom att bedöma befintlig praxis och regler som rör rätten att inte vara uppkopplad. De pågående förhandlingarna mellan arbetsmarknadens parter är kopplade till Europaparlamentets resolution från januari 2021 om rätten att inte vara uppkopplad, som kommissionen har åtagit sig att följa upp.

Kommissionen kommer att se till att EU-Osha⁹¹ slutför översikten över hälsa och säkerhet på arbetsplatsen och **digitalisering** som omfattar psykisk hälsa på arbetsplatsen och genomför en översyn över psykosocial och psykisk hälsa på arbetsplatsen, inbegripet information om god praxis för att återgå till arbetet och arbetar med psykisk hälsa och en översikt över hälsa och säkerhet på arbetsplatsen inom hälso- och sjukvårdssektorn. Kommissionen kommer att se till att EU-Osha tillhandahåller uppdaterad vägledning som en uppföljning av 2018 års publikation *Friska arbetstagare och välmående företag – en praktisk vägledning till ökat välbefinnande på arbetsplatsen*⁹², och att den genomför ett projekt om god praxis för att hjälpa arbetstagare med arbetsrelaterad eller icke-arbetsrelaterad psykisk ohälsa att stanna kvar i arbetet eller framgångsrikt återgå till arbetet efter sjukfrånvaro, med en rapport senast 2024.

Vid toppmötet om hälsa och säkerhet på arbetsplatsen, som hölls den 15–16 maj 2023 av det svenska ordförandeskapet och Europeiska kommissionen, fastställdes psykosociala risker och psykisk hälsa på arbetsplatsen som växande arbetsmiljöfrågor som behöver utredas ytterligare⁹³. Kommissionen kommer att följa upp slutsatserna från toppmötet för att förbättra den psykiska hälsan på arbetsplatsen med full respekt för trepartsprincipen. Kommissionen kommer också att fortsätta **arbetet med översynen** av direktivet om minimikrav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen (89/654/EEG)⁹⁴ och direktivet om arbete vid bildskärm (90/270/EEG)⁹⁵. Slutligen kommer kommissionen att stödja genomförandet av **en europeisk strategi om vård och omsorg**⁹⁶ med åtgärder som bidrar till psykiskt välbefinnande både för dem som ger vård och dem som får vård.

FLAGGSKEPPSINITIATIV⁹⁷

13. INITIATIV PÅ EU-NIVÅ OM PSYKOSOCIALA RISKER

- Kommissionen kommer att genomföra en sakkunnigbedömning av lagstiftnings- och

⁹¹ [Europeiska arbetsmiljöbyrån \(europa.eu\)](https://europa.eu).

⁹² [Friska arbetstagare och välmående företag – en praktisk vägledning till ökat välbefinnande på arbetsplatsen](https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=sv&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10582#navItem-1).

⁹³ <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=sv&catId=89&furtherNews=yes&newsId=10582#navItem-1>.

⁹⁴ [Rådets direktiv om minimikrav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen](#).

⁹⁵ [Rådets direktiv om arbete vid bildskärm](#).

⁹⁶ [Europeisk strategi för vård och omsorg](#).

⁹⁷ Ekonomiskt stöd från EU-Oshas budget.

verkställighetsstrategier för att hantera **psykosociala risker på arbetsplatsen** i medlemsstaterna i syfte att, och med förbehåll för resultaten och arbetsmarknadsparternas synpunkter, lägga fram ett initiativ på EU-nivå om psykosociala risker på medellång sikt.

14. EU:S ARBETSLIVSKAMPANJER

- **EU-Oshas EU-omfattande kampanj för ett hälsosamt arbetsliv – Friska arbetsplatser i ett digitalt arbetsliv**, med fokus på psykisk hälsa på arbetsplatsen (2023–2025).
- **EU-Oshas EU-omfattande kampanj för ett hälsosamt arbetsliv om psykosociala risker och psykisk hälsa på arbetsplatsen**, med fokus på nya och förbisedda yrkessektorer, inklusive jordbruk och byggverksamhet, och grupper som lågutbildade, migrerande eller unga arbetstagare (2026–2027/28).

Medlemsstaterna uppmanas att öka medvetenheten om frågor som rör den psykiska hälsan hos jordbrukare och befolkningar i landsbygdsområden med stöd från den gemensamma jordbrukspolitiken och att utveckla och genomföra politik och bästa praxis för att bidra till att fokusera på förebyggande åtgärder och **stärka resiliensen** hos personal inom kritiska arbetsgrupper, däribland hälso- och sjukvårdspersonal, lärare och jordbrukare. För att hjälpa medlemsstaterna kommer kommissionen att se till att EU-Osha utarbetar en rapport om **psykosociala risker inom jordbrukssektorn**.

Medlemsstaterna uppmanas också att ytterligare främja användningen av yrkesinspektörskommitténs vägledning⁹⁸ när det gäller förebyggande av psykosociala risker för att öka effektiviteten i övervakningen och inspektionerna av arbetsmiljöskyldigheterna i detta avseende, samt att delta i kommitténs utbildningsevenemang för yrkesinspektörer.

f. Stärka systemen för psykisk hälsa och förbättra tillgången till behandling och vård

Hälso- och sjukvårdssystemen måste stärka sin kapacitet att leda arbetet med den psykiska hälsan, från förebyggande åtgärder till tidigt ingripande, diagnos, behandling och hantering av vård och stöd till återintegrering av patienter. Därför är det ett centralt mål att stärka systemen för psykisk hälsa och förbättra tillgången till behandling och vård

Allas rätt till snabb tillgång till ekonomiskt överkomlig, förebyggande och kurativ vård av god kvalitet är en av de viktigaste principerna i den europeiska pelaren för sociala rättigheter. Ofta har personer som lider av psykisk ohälsa i EU inte lätt och jämlik tillgång till stöd, och detta medför ofta orimliga kostnader för många. Det finns skillnader mellan och inom medlemsstaterna när det gäller hälso- och sjukvårdssystemens förmåga att tillgodose behoven hos personer med psykisk ohälsa⁹⁹. Ojämlighet på grund av kön, etnicitet, geografiskt läge,

⁹⁸ <https://osha.europa.eu/en/legislation/guidelines/labour-inspectors-guide-assessing-quality-risk-assessments-and-risk-management-measures-regard-prevention-msds>.

⁹⁹ Rapporten Health at a Glance: Rapporten Europe 2022 (se fotnot 37 på sidan 8).

inbegripet klyftan mellan stad och landsbygd, utbildning, ålder och sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck och könsskäraktär har stor inverkan på befolkningens psykiska hälsa och deras tillgång till lämplig vård.

Det är viktigt att **fastställa bästa praxis och innovativa lösningar** för att förbättra tillgången till, kvaliteten på, tillgängligheten hos och den ekonomiska överkomligheten för psykisk hälso- och sjukvård. För att ta itu med **ojämlikheter** bör skraddarsydd vård erbjudas för personer i utsatta situationer, inbegripet fördrivna personer, flyktingar, migranter och personer med funktionsnedsättning, samt hbtqi-personer. De särskilda vårdbehoven hos personer med samsjuklighet bör också beaktas för att underlätta tillgången till effektiva behandlingar, särskilt för personer med narkotikarelaterade sjukdomar, i linje med EU:s narkotikastrategi 2021–2025 och den tillhörande åtgärdsplanen.

En förstärkning av **utbildningen av hälso- och sjukvårdspersonalen** kommer att vara avgörande för att fortsätta att förbättra kompetensen och vårdens kvalitet, men också för att minska stigmatisering och diskriminering och för att öka resiliensen hos en av de sektorer av den förvärvsarbetande befolkningen som är mest utsatt för press. Europeiska kompetensåret är ett unikt tillfälle för berörda parter att öka utbildningen av yrkesverksamma inom psykisk hälsa.

Användningen av digitala verktyg (t.ex. telemedicin, telefonjourer för rådgivning) bör undersökas för de personer som behöver bättre information och vård, även på landsbygden.

Sociala aktiviteter på recept är ett innovativt sätt att förbättra välbefinnande och hälsa, inbegripet psykisk hälsa. På individnivå ger sociala aktiviteter på recept en person kunskap, motivation och självförtroende att bättre hantera och förbättra sin egen hälsa och sitt eget välbefinnande¹⁰⁰. Detta tillvägagångssätt kan tillämpas inom primärvården, där läkare eller annan hälso- och sjukvårdspersonal kan förskriva aktiviteter som motsvarar personens behov och intressen, såsom att tillbringa tid i naturen, idrott, yoga eller sociala och kulturella aktiviteter¹⁰¹.

Kommissionen kommer att fortsätta att utveckla åtgärder för att hjälpa medlemsstaterna att hantera **icke tillgodosedda läkemedelsbehov** och se över **telemedicinens potential** för att förbättra tillgången till psykiska hälso- och sjukvårdstjänster¹⁰². En **sektion för psykisk hälsa** kommer att ingå i de landsspecifika **hälsoprofilerna 2023** inom ramen för projektet Hälsotillståndet i EU. Dessutom kommer kommissionen att inleda ett frivilligt samarbete med medlemsstaterna (via den **öppna samordningsmetoden**) för att stärka kopplingarna mellan kultur och psykisk hälsa. Slutligen kommer **potentialen hos ny teknik** för förebyggande och

¹⁰⁰ [Global utveckling i sociala aktiviteter på recept - PubMed \(nih.gov\)](#).

¹⁰¹ [Systematic review of social prescribing and older adults: where to from here? - PubMed \(nih.gov\)](#).

¹⁰² [EUR-Lex - 52012SC0414 - SV - EUR-Lex \(europa.eu\)](#).

behandling av psykisk ohälsa att undersökas genom **expertgruppen för resultatutvärdering av hälso- och sjukvården**¹⁰³.

Insamlingen och övervakningen av data måste stärkas för att underlätta ett välgrundat beslutsfattande. Ny statistik och nya indikatorer bör utvecklas och gradvis integreras i det politiska beslutsfattandet för att återspegla frågor som ojämlikhet, fysisk och psykisk hälsa och naturens värde för människor och för att bedöma effekterna av åtgärder och finansiering. Detta kommer att göra det lättare att övervaka framstegen mot välbefinnande och underlätta informationen om politiska utmaningar och möjligheterna att ta itu med dem på ett sätt som sätter människorna och planeten i centrum¹⁰⁴.

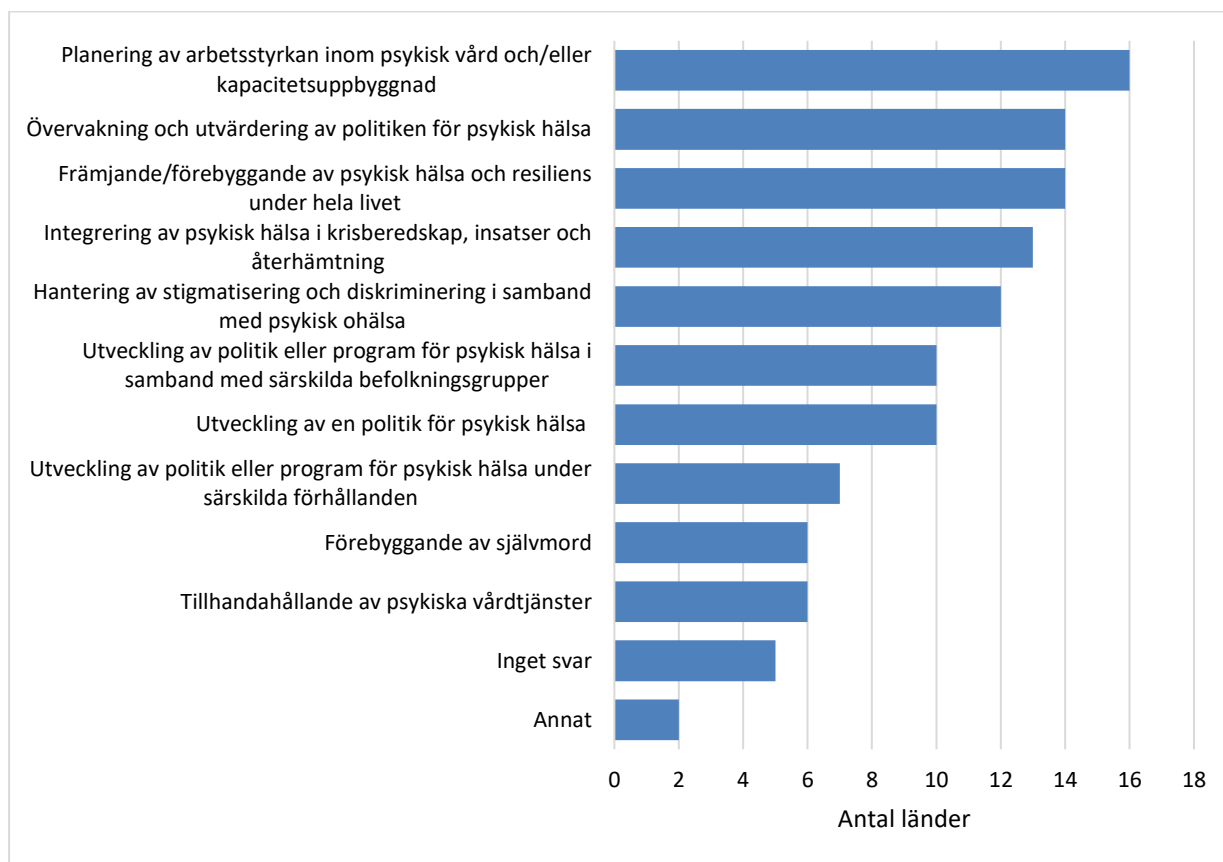
Medlemsstaterna har redan signalerat ett starkt behov av stöd när det gäller planering och/eller kapacitetsuppbyggnad av vårdpersonal inom psykisk hälsa, övervakning och utvärdering av politiken för psykisk hälsa samt främjande och förebyggande av psykisk hälsa (figur 1)¹⁰⁵.

¹⁰³ Expertgruppens rapport *Mapping metrics of health promotion and disease prevention for health systems performance assessment* innehåller en fallstudie om psykisk hälsa och bästa praxis för sociala aktiviteter på recept.

¹⁰⁴ [Strategisk framsyn \(europa.eu\)](https://europa.eu).

¹⁰⁵ För att stödja investeringar och reformer i medlemsstaterna genom riktad kapacitetsuppbyggnad genomfördes en undersökning i april 2023 genom samarbete mellan kommissionen, WHO och Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling (OECD) för att ge en ögonblicksbild av politiken för psykisk hälsa i medlemsstaterna.

Figur 1 – Medlemsstaternas prioriterade behov av kapacitetsuppbyggnad (27 EU-medlemsstater, Norge och Island)



För att tillgodose dessa behov kommer ekonomiskt stöd på EU-nivå att mobiliseras för att göra det möjligt för medlemsstaterna att stärka sin handlingsförmåga. Detta kommer att omfatta fler och bättre utbildade yrkesverksamma för att hantera psykisk ohälsa. Det kommer också att innebära en övergång från institutionaliserad till samhällsbaserad vård.

Flera medlemsstater har i sina **återhämtnings- och resiliensplaner** inkluderat åtgärder för att stärka den psykiska vården för sin befolkning. Detta är i linje med de **landsspecifika rekommendationer** som antogs inom ramen för den **europiska planeringsterminen 2020**, där alla medlemsstater uppmanas att öka resiliensen i sina hälso- och sjukvårdssystem. Under våren 2023 lade kommissionen fram ett förslag till landsspecifika rekommendationer som förespråkar en reform av hälso- och sjukvården för sex medlemsstater. I landsrapporterna för ytterligare sex medlemsstater erkändes behovet av att ytterligare förbättra hälso- och sjukvårdssystemet för att komplettera återhämtnings- och resiliensplanerna. Dessutom innehåller alla landsrapporter som antagits inom ramen för den europeiska planeringsterminen ett tematiskt avsnitt om befolkningens hälsa och hälso- och sjukvårdssystemen i medlemsstaterna, där man i vissa fall lyfter fram utmaningar för psykisk hälsa och planerade reformer. Genom den europeiska planeringsterminen kommer man att fortsätta att övervaka utvecklingen inom hälso- och sjukvården på nationell nivå.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

15. INITIATIV FÖR FLER OCH BÄTTRE UTBILDADE YRKESVERKSAMMA I EU

- Från och med 2023 kommer kommissionen att stärka **utbildningen** för hälso- och sjukvårdspersonal och andra yrkesverksamma, t.ex. lärare och socialarbetare. Ett nytt gränsöverskridande utbytesprogram för personal inom den psykiska vården kommer också att inledas med hjälp av särskilt stöd under arbetsprogrammet EU för hälsa (9 miljon euro). Detta bör göra det möjligt att utbilda omkring 2 000 yrkesverksamma i hela EU senast 2026, med i genomsnitt 100 utbyten per år.

16. TEKNISKT STÖD TILL REFORMER INOM PSYKISK HÄLSA INOM FLERA SEKTORER

Kommissionen avser att göra följande:

- Under 2024 öka tillgången till psykisk hälso- och sjukvård till överkomliga priser genom att på begäran erbjuda **tekniskt stöd** till medlemsstaterna för att utforma och genomföra reformer för att förbättra tillgången till integrerade sektorsövergripande tjänster för psykisk hälso- och sjukvård genom instrumentet för tekniskt stöd¹⁰⁶.

17. INSAMLING AV DATA OM PSYKISK HÄLSA

- Från och med 2025 kommer kommissionen att se till att den europeiska hälsoenkäten innehåller ytterligare data om psykisk hälsa för att säkerställa en strikt övervakning och bedömning av framstegen när det gäller psykisk hälsa i hela EU.

Kommissionen uppmanar medlemsländerna att säkerställa tillgång till psykisk vård till överkomligt pris, bland annat med hjälp av telemedicin och i gränsöverskridande sammanhang. De nationella myndigheterna bör samarbeta för att utveckla och genomföra projekt för att förbättra psykisk hälso- och sjukvård och **samhällsbaserad vård** och **avinstitutionalisering**¹⁰⁷ och myndigheterna uppmanas att utveckla remissgångar för personal inom psykisk vård och även beakta det arbete som utförs av andra tjänsteleverantörer.

g. Överkomma stigmatisering

Stigmatisering och diskriminering förvärrar de personliga och ekonomiska konsekvenserna av psykisk ohälsa. Diskriminering av personer med psykisk ohälsa är vanligt, särskilt i sociala medier men även på arbetsplatser, där 50 % av arbetstagarna anser att avslöjande av psykisk ohälsa skulle ha en negativ inverkan på deras karriär¹⁰⁸.

¹⁰⁶ [Instrumentet för tekniskt stöd 20204 Flaggskeppsinitiativ - Psykisk hälsa: Främja välfärd och psykisk hälsa \(europa.eu\)](#).

¹⁰⁷ I linje med [FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning](#).

¹⁰⁸ OSH Pulse (flash Eurobarometer survey, 2022): '[Occupational safety and health in post-pandemic workplaces](#)'. Rapporten innehåller resultaten av frågor om psykosociala risker och faktablad om enskilda länder och en uppföljande expertartikel om psykisk hälsa och effekterna av covid-19-pandemin.

Principerna om återintegrering av dem som drabbas av psykisk ohälsa och deras sociala delaktighet måste vägleda våra insatser. Att satsa på **ökad medvetenhet om och förståelse för psykisk hälsa**, inbegripet utbildning om psykisk hälsa och empati i skolornas läroplaner, är avgörande för att förbättra situationen, med deltagande av alla berörda parter.

Den årliga europeiska veckan för psykisk hälsa (som äger rum i maj) och Världsdagen för psykisk hälsa¹⁰⁹ (den 10 oktober) är tillfällen att särskilt ta itu med stigmatisering på EU-nivå.

Konst och kultur är viktiga för att främja individers, liksom överlag samhällets positiva psykiska hälsa och välbefinnande genom att de stöder social delaktighet och minskar den stigmatisering som följer på psykisk ohälsa¹¹⁰. De kan komplettera mer traditionellt stöd för psykisk hälsa och bidra till att förebygga psykisk ohälsa och motverka stigmatisering av psykisk ohälsa. Kommissionen kommer att hjälpa medlemsstaterna att öka medvetenheten om den positiva roll som kulturell och konstnärlig verksamhet spelar för att förbättra den psykiska hälsan och det allmänna välbefinnandet, till exempel genom ett särskilt evenemang där **konst och kultur** presenteras som nya instrument för välbefinnande och psykisk hälsa.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

18. ÖVERVINNA STIGMATISERING OCH DISKRIMINERING

Kommissionen kommer att anslå 18 miljoner euro till följande¹¹¹:

- Förbättra livskvaliteten för patienter, deras familjer och (in)formella vårdare, inbegripet cancerpatienter, med **särskilt fokus på att ta itu med stigmatisering och diskriminering** genom att hjälpa medlemsstaterna att **identifiera och genomföra bästa praxis**.
- I samma syfte kommer den att stödja berörda parter i genomförandet av projekt, såsom **informationskampanjer** för att övervinna stigmatisering och ta itu med diskriminering, säkerställa **social delaktighet och skydda patienternas rättigheter**, med fokus på utsatta grupper.
- Utveckla **EU-riktlinjer** om hur man ska **övervinna stigmatisering** och bekämpa diskriminering tillsammans med medlemsstaterna inom ramen för expertgruppen för folkhälsa och intressentgrupper.
- Införa informationsverksamhet för att **främja medvetenheten** i fråga om kampen mot stigmatisering.

Kommissionen uppmanar medlemsstaterna att utveckla **informationskampanjer** för att avmystifiera och övervinna stigmatisering och **utveckla åtgärder för att motverka stigmatisering och diskriminering** genom att hjälpa enskilda personer att återintegreras på

¹⁰⁹ [World Mental Health Day \(who.int\)](http://www.who.int).

¹¹⁰ [C4H_SummaryReport_V11LP_shortsmall.pdf \(cultureforhealth.eu\)](#).

¹¹¹ Finansiering genom [programmet EU för hälsa](#) (18,36 miljoner euro: budget i arbetsprogrammet för 2023 för verksamhet inom psykisk hälsa).

arbetsmarknaden, ge patienter tillgång till de tjänster som bäst motsvarar deras behov och sprida information om användningen av rättsliga instrument för att bekämpa diskriminering. **Medvetenheten bör höjas** (beslutsfattare, arbetsgivare, hälso- och sjukvårdspersonal, annan personal och allmänheten samt hälso- och sjukvårdspersonal i fråga om psykisk hälsa och stigmatisering, särskilt avseende personer i utsatta situationer), och **samhällsaktiviteter** (idrott, konst, natur) bör stödjas för att bidra till att övervinna stigmatisering och stödja rehabilitering av den psykiska hälsan. Medlemsstaterna bör stödja politik som främjar integration av personer med psykisk ohälsa i samhället och på arbetsmarknaden, bland annat genom verksamhet inom den sociala ekonomin.

h. Främja psykisk hälsa globalt

Att skydda och främja psykisk hälsa är inte bara en prioritering för EU, utan också **en global fråga** och en fråga där EU kan föregå med gott exempel genom att ge riktade bidrag på internationell nivå och främja konvergens där så är lämpligt.

Vid mötet för **handels- och teknikrådet mellan EU och USA** den 30–31 maj 2023 uttryckte EU och Förenta staterna den gemensamma ståndpunkten att onlineplattformar bör ta ett större ansvar för att säkerställa att deras tjänster bidrar till en onlinemiljö som skyddar, stärker och respekterar barn och unga och vidtar ansvarsfulla åtgärder för att ta itu med hur deras tjänster påverkar barns och ungas psykiska hälsa och utveckling¹¹².

EU:s globala hälsostrategi¹¹³ innehåller globala, nationella och regionala åtgärder som syftar till att underlätta uppnåendet av FN:s hälsorelaterade mål för hållbar utveckling, med fokus på tre sammanhängande prioriteringar: 1) Bidra till bättre hälsa och välbefinnande för människor under hela livet. 2) Stärka hälso- och sjukvårdssystemen och uppnå allmän hälso- och sjukvård. 3) Säkerställa folkhälsosäkerheten, inbegripet psykisk hälsa och psykosocialt stöd. Fokus bör ligga på att stärka primärvården där tillgången till psykisk hälso- och sjukvård är avgörande.

I **ungdomshandlingsplanen i EU:s yttre åtgärder (2022–2027)**¹¹⁴ erkänns hälsa och välbefinnande som en förutsättning för att unga ska kunna förverkliga sin fulla potential och delta i samhället. I den sätts hälsa, psykiskt och fysiskt välbefinnande i centrum för ”pelaren för egenmakt”. Samtidigt bör **psykisk hälsa och psykosocialt stöd** vara en integrerad del av åtgärderna för att stärka de nationella hälso- och sjukvårdssystemen i partnerländerna, om så är lämpligt, stödja globala folkhälsainsatser, t.ex. den globala fonden mot aids, tuberkulos och malaria¹¹⁵, Spotlight-initiativet mot könsrelaterat våld¹¹⁶ eller inom ramen för EU:s humanitära bistånd. Enligt WHO lider mer än en av fem personer i situationer efter konflikter

¹¹² Gemensamt uttalande till handels- och teknikrådet mellan EU och USA den 30–31 maj 2023.

¹¹³ [EU:s strategi för global hälsa för att förbättra den globala hälsosäkerheten och bidra till en bättre hälsa för alla \(europa.eu\)](https://europa.eu).

¹¹⁴ [Ungdomshandlingsplanen \(europa.eu\)](https://europa.eu).

¹¹⁵ [Home - Globala fonden mot aids, tuberkulos och malaria](#).

¹¹⁶ [The Spotlight Initiative | What we do: Ending violence against women and girls | UN Women – Headquarters](#).

av depression, ångest eller posttraumatiskt stressyndrom¹¹⁷. Psykiska hälsobehov uppstår också i situationer med tvångsförflyttning och naturkatastrofer. Därför är psykisk hälsa och psykosocialt stöd viktiga delar av en övergripande krishantering inom ramen för de EU-finansierade humanitära biståndsinsatserna, med **111 miljoner euro** avsatta för denna prioritering sedan 2019.

EU sporrar också andra till åtgärder genom att mobilisera och **öka medvetenheten hos givare och partner** om vikten av att tillhandahålla högkvalitativt stöd för psykisk hälsa och psykosocialt stöd i humanitära nödsituationer. Efter det framgångsrika engagemanget i Mellanöstern och Nordafrika kommer **evenemang för uppsökande verksamhet och kapacitetsuppbyggnad** att anordnas i andra regioner, med början i Latinamerika och Västindien, före utgången av 2023.

Dessutom håller kommissionen på att bygga upp de berörda parternas kapacitet genom utbildning och spridning av FN:s permanenta samordningskommittés minimitjänstepaket för psykisk hälsa och psykosocialt stöd¹¹⁸. Detta viktiga referensverktyg utvecklades av det humanitära samfundet för att fastställa minimikvalitet och underlätta införandet av verkningfulla och snabba mentala hälsoinsatser i krissituationer.

I **Ukraina**¹¹⁹ stöder kommissionen redan lokala centrum för fördrivna barn och deras vårdare, och även barn på institutioner, för att hjälpa dem att återupprätta en viss nivå av normalitet och rutiner. Det långvariga angreppet och dess förödande effekt ökar dock den psykiska ohälsan hos människor i EU som flytt från kriget och för dem som fördrivits inom Ukraina, vilket kräver beslutsamt och ambitiöst stöd.

Ukrainska barn utsätts i nuläget för krigstrauman, som ofta lämnar dem med djupa ärr i psyket. Kommissionen kommer tillsammans med Ukraina att inrätta ett specialiserat e-lärandeprogram för barnläkare och primärvårdspersonal. Genom det här initiativet kommer hälso- och sjukvårdspersonal att få de färdigheter som krävs för att ge traumavård och förbättra barns psykiska hälsa. Specialiserade rehabiliteringstjänster kommer också att erbjudas utsatta barn i både Ukraina och EU.

Kommissionen stöder också humanitära partner för att öka deras **kapacitet att hantera psykiska hälsobehov hos konfliktdrabbade befolkningar**, bland annat i regionerna Zaporizjzja, Charkiv, Dnipro och Mykolajiv. Inom ramen för programmet EU för hälsa anslogs under 2022 ett bidragsavtal på 28,4 miljoner euro med Internationella rödakorsfederationen för att ge psykologisk första hjälpen, och fyra projekt¹²⁰ (totalt 3 miljoner euro) genomförs av berörda parter som tillämpar bästa praxis för att förbättra den psykiska hälsan och det psykosociala välbefinnandet hos migrant- och flyktinggrupper. För 2023 planeras över 10,6 miljoner euro inom programmet EU för hälsa för att förbättra

¹¹⁷ [New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis - The Lancet.](#)

¹¹⁸ [FN:s permanenta samordningskommittés minimitjänstepaket](#): Psykisk hälsa och psykosocialt stöd.

¹¹⁹ Ekonomiskt stöd inom ramen för [programmet för det östra partnerskapet inom instrumentet Europa i världen](#) för att tillhandahålla psykologiskt stöd i Ukraina.

¹²⁰ [Projekt inom ramen för EU för hälsa](#) för psykiskt stöd för ukrainska flyktingar.

tillgången till hälso- och sjukvård och för att förebygga icke smittsamma sjukdomar, särskilt psykisk ohälsa. Kommissionen kommer också att stödja medlemsstaterna och berörda parter i genomförandet av bästa praxis i **iFightDepression**¹²¹, som omfattar ett program för självförvaltning på nätet som kan hjälpa fördrivna personer, även från Ukraina, att själva hantera sina symtom.

Eftersom humanitärt bistånd i sig inte kan tillgodose de potentiella långsiktiga behoven hos tvångsflyttade personer, inbegripet hälso- och sjukvård, stöder kommissionen sina partnerländer för att **integrera tvångsflyttade befolkningsgrupper** i befintliga nationella strukturer för tillhandahållande av tjänster. Denna integration sker på ett sätt som säkerställer lika och rättvis tillgång för flyktingar till de tjänster som tillgodoser deras behov, bland annat när det gäller psykisk hälsa, posttraumatisk stress och könsrelaterat våld. EU:s omfattande stöd för att tillgodose migranternas behov omfattar även psykosocialt stöd, särskilt till de mest utsatta, däribland barn, krigsoffer, offer för människohandel, strandsatta migranter och återvändande personer.

Kommissionen stöder en övergripande strategi för att främja och skydda elevernas och deras lärares och vårdnadshavares psykiska hälsa och psykosociala välbefinnande genom utbildningsinsatser. Kommissionen är en av de viktigaste givarna till fonden **Education Cannot Wait**, som betraktar psykisk hälsa och psykosocialt stöd som en central prioritering i dess arbete och i det **globala partnerskapet för utbildning**, som investerar i att stärka kopplingarna mellan hälso- och sjukvårdssektorn och utbildningssektorn.

Kommissionen kommer att fortsätta att **integrera psykisk hälsa** i åtgärder för att stärka hälso- och sjukvårdssystemen på regional, nationell och global nivå, i linje med insatserna för lokalisering och de tre delarna humanitärt bistånd, utveckling och fred, och se till att flyktingar, människor på flykt och fördrivna personer i situationer efter kriser i partnerländer har tillgång till tjänster för psykisk hälsa och psykosocialt stöd på samma nivå som värdsamhällena.

FLAGGSKEPPSINITIATIV

19. STÖD FÖR PSYKISK HÄLSA FÖR FÖRDRIVNA OCH DRABBADE MÄNNISKOR FRÅN UKRAINA

- Kommissionen kommer att bidra till tillhandahållande av **psykologisk första hjälpen** till människor som drabbats av Rysslands anfallskrig mot **Ukraina** och fördjupa samarbetet med Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen¹²² (28 miljoner euro). Kommissionen kommer att sträva efter att öka sitt ekonomiska stöd för att stärka det psykosociala stödet till personer som fördrivits genom kriget. Alternativ för utbildning (på nätet) för blåljuspersonal, lärare och socialarbetare i psykologisk första hjälpen och psykosocialt stöd kommer också att undersökas för att bättre hjälpa behövande. Ytterligare 0,5 miljoner euro kommer att anslås för att stärka det psykosociala stödet till drabbade personer i nödsituationer.
- Kommissionen kommer tillsammans med Ukraina att inrätta ett specialiserat e-

¹²¹ <https://ifightdepression.com/en/>: finns på ukrainska och är kulturellt anpassad.

¹²² Budget: 28,4 miljoner euro genom [arbetsprogrammet EU för hälsa 2022](#).

lärandeprogram för barnläkare och primärvårdspersonal för att stödja **ukrainska barn** som lider av stress och ångest på grund av kriget. Genom det här initiativet kommer hälso- och sjukvårdspersonalen att få de färdigheter som krävs för att ge traumavård och förbättra barns psykiska hälsa.

- Kommissionen kommer att samarbeta med medlemsstaterna för att erbjuda rimligt prissatt psykosocialt stöd till människor som flytt kriget, som ett komplement till den hälso- och sjukvård som redan erbjuds enligt direktivet om tillfälligt skydd.

20. STÖD FÖR SPRIDNING AV FN:S PERMANENTA SAMORDNINGSKOMMITTÉS¹²³¹²⁴ MINIMITJÄNSTEPAKET FÖR PSYKISK HÄLSA OCH PSYKOSOCIALT STÖD:

- Kommissionen kommer att fortsätta att stödja spridningen av ett **minimitjänstepaket** som ska hjälpa humanitära aktörer att ge högkvalitativ vård i humanitära nödsituationer. Det innehåller riktlinjer för hur man i god tid kan integrera samordnade och evidensbaserade tjänster för psykisk hälsa i de övergripande humanitära insatserna.

EU-finansiering för psykisk hälsa

Budgeten för att stödja psykisk hälsa bör motsvara utmaningens omfattning. EU och medlemsstaterna måste avsätta tillräckliga resurser för att se till att behövande får hjälp, som en social och ekonomisk nödvändighet.

Kommissionen mobiliserar alla de relevanta finansiella instrumenten i EU:s budget inom ramen för den fleråriga budgetramen 2021–2027 för att ta itu med viktiga utmaningar för psykisk hälsa och stödja de flaggskeppsinitiativ och åtgärder som anges i detta meddelande. Dessutom kan medlemsstaterna dra nytta av de medel som finns tillgängliga genom faciliteten för återhämtning och resiliens¹²⁵ för att finansiera reformer och investeringar i hälsa, inbegripet psykisk hälsa.

Totalt har **1,23 miljarder** euro i EU-stöd till psykisk hälsa fastställts och finns tillgängliga för att finansiera verksamhet som **direkt eller indirekt** främjar psykisk hälsa, allt från forskning till informationskampanjer, liksom kapacitetsuppbyggnad och överföring av bästa praxis på hälsoområdet, till psykologiskt stöd till cancerpatienter och ukrainska flyktingar. Effekterna av dessa projekt och program kommer att övervakas regelbundet. Detta kräver inte bara tillförlitliga, jämförbara och aktuella uppgifter utan även indikatorer, övervaknings- och utvärderingssystem för att säkerställa uppföljning och ansvarsskyldighet.

För 2022 och 2023 har 69,7 miljoner euro anslagits genom programmet EU för hälsa¹²⁶ för åtgärder som främjar god psykisk hälsa. Detta inbegriper 51,4 miljoner euro inom ramen för

¹²³ Budget: 750 000 euro som finansieras inom ramen för [programmet för förstärkt insatskapacitet](#).

¹²⁴ WHO, UNICEF, UNHCR och UNFPA <https://mhpsmsp.org/en>.

¹²⁵ [Faciliteten för återhämtning och resiliens \(europa.eu\)](#).

¹²⁶ [Förordning \(EU\) 2021/522 om programmet EU för hälsa](#).

2022 års arbetsprogram¹²⁷ för att stödja initiativ för kapacitetsuppbyggnad i medlemsstaterna och ta itu med utsatta grupper psykiska hälsa och de 18,3 miljoner euro som ingår i arbetsprogrammet EU för hälsa 2023 för att stödja samarbete mellan medlemsstaterna och ge psykologiskt stöd till cancerpatienter, deras vårdare och familjer¹²⁸.

Finansiering på 765 miljoner euro mobiliseras genom programmet Horisont 2020 och Horisont Europa¹²⁹ för att stödja forsknings- och innovationsprojekt om psykisk hälsa.

Nationella, regionala och lokala myndigheter kan också utnyttja sammanhållningspolitiska medel, särskilt Europeiska socialfonden+ (ESF+) och Europeiska regionala utvecklingsfonden (Eruf), för att stärka lika tillgång till hälso- och sjukvård genom att till exempel investera i relevant infrastruktur och utrustning, personliga assistenter, mobila team, hjälplinjer och socialarbetare.¹³⁰ Instrumentet för tekniskt stöd finns tillgängligt för att ge tekniskt stöd till medlemsstaterna för projekt om psykisk hälsa (2 miljoner euro 2023). Under 2024 har kommissionen för avsikt att mobilisera ytterligare resurser från instrumentet för tekniskt stöd för att stödja kapacitetsuppbyggnad för psykisk hälsa på efterfrågestyrd basis i medlemsstaterna.

Finansiering (3,3 miljoner euro) har gjorts tillgänglig inom ramen för EU:s program Kreativa Europa för projekt om kultur, välbefinnande och psykisk hälsa, och 28 miljoner euro har mobiliserats för att stödja psykisk hälsa och psykosocialt stöd i nödsituationer och humanitära sammanhang (europeiskt civilskydd och humanitära biståndsåtgärder). Programmet för medborgarskap, jämlikhet, rättigheter och värden¹³¹ (2023–2024) erbjuder också finansieringsmöjligheter¹³² för åtgärder för psykisk hälsa för barn och offer för könsrelaterat våld¹³³. För att hjälpa till med att hantera psykisk hälsa på arbetsplatsen kommer finansiering att göras tillgänglig inom ramen för EU-Osha.

Slutsatser och nästa steg

Dagens utmaningar för den psykiska hälsan kan påverka alla och kräva samordnade åtgärder och ett fullständigt engagemang från alla berörda aktörer. Den psykiska hälsan är **en integrerad del av hälsan**. Den gör det möjligt för individen att använda sina egna färdigheter, hantera påfrestningar i livet, upprätthålla sociala relationer, arbeta och bidra till samhällslivet.

¹²⁷ [com_2022-5436_annex2_en.pdf \(europa.eu\)](#).

¹²⁸ [wp2023_annex_en.pdf \(europa.eu\)](#).

¹²⁹ [Horisont Europa \(europa.eu\)](#).

¹³⁰ En total budget på 7,2 miljarder euro finns tillgänglig inom Eruf för infrastruktur och utrustning på hälso- och sjukvårdsområdet, vilket kan omfatta åtgärder för psykisk hälsa och social delaktighet.

¹³¹ [Programmet för medborgare, jämlikhet, rättigheter och värden \(europa.eu\)](#).

¹³² Daphneinitiativet och barnets rättigheter: [c_2022_8588_1_en_annexe_acte_autonome_cp_part1_v2.pdf \(europa.eu\)](#).

¹³³ 22,9 miljoner euro inom ramen för Daphne-ansökningsomgången 2024 för att förebygga och bekämpa könsrelaterat våld och våld mot barn, för att finansiera åtgärder som särskilt stöder offer och överlevare och vidareutvecklar integrerade barnskyddssystem.

Alla institutioner och förvaltningsnivåer kan och bör bidra till att övervinna hinder för en god psykisk hälsa. Det krävs samordnade insatser utanför hälso- och sjukvårdssystemet för att mobilisera samhället som helhet och anta ett livslångt perspektiv med tonvikt på jämlikhet och icke diskriminering.

Kommissionen uppmanar Europaparlamentet och medlemsstaterna att arbeta tillsammans för att gå vidare med de initiativ som läggs fram i detta strategiska meddelande och som lägger grunden för varaktiga åtgärder på nationell nivå och EU-nivå för en övergripande och förebyggande flerpartsstrategi för psykisk hälsa. Dessa initiativ främjar en allmän tillgång till hälso- och sjukvården för personer som lider av psykisk ohälsa i och utanför EU.

Förebyggande av psykisk ohälsa, tillgång till hjälp och återintegrering i samhället är en integrerad del av rätten till hälso- och sjukvård, och genom detta initiativ ställer EU en hög ambition att hjälpa de mest sårbara och utsatta i våra samhällen, i linje med den europeiska livsstil där varje person räknas och borde ha goda livsutsikter.

Detta meddelande är början på en ny strategi för att göra psykisk hälsa likvärdig med fysisk hälsa. Det lägger till en ny pelare i den europeiska hälsounionens struktur genom att både stärka det pågående arbetet och öppna nya arbetsflöden som utvecklats tillsammans med alla partner och som inbegriper genomförandeåtgärder. Dessa kommer att övervakas noga tillsammans med medlemsstaterna inom ramen för expertgruppen för folkhälsa och särskilt dess undergrupp för psykisk hälsa. Berörda parter kommer att ha möjlighet att samarbeta och samordna sina gemensamma bidrag till utvecklingen och genomförandet av de åtgärder som fastställs genom EU:s folkhälsoplattform. Dessa samordnade insatser kommer att vara vägen mot att utveckla och genomföra en ny ambitiös strategi för psykisk hälsa för ett mer motståndskraftigt samhälle som sätter människorna i första rummet.