

Inför vänskapsbänkar i Umeå kommun

Psykisk ohälsa är en av vår tids största folkhälsoutmaningar. Många människor känner ensamhet, oro eller befinner sig i livssituationer där ett samtal med en annan människa kan göra stor skillnad. Därför behöver vi skapa ett samhälle där det är lättare att se varandra och prata om hur vi mår.

Suicidprevention handlar inte enbart om insatser när någon befinner sig i en akut kris. Det handlar också om att minska stigma, motverka ensamhet och skapa fler möjligheter till mänskliga möten.

I flera kommuner, bland annat i Helsingborg, har så kallade vänskapsbänkar införts som en del av arbetet med psykisk ohälsa och suicidprevention. Bänkarna, ofta målade gula, är en symbol för gemenskap och medmännisklighet. De är till för alla och uppmuntrar till samtal mellan människor. En enkel skylt eller QR-kod kan samtidigt ge information om vart den som behöver stöd kan vända sig.

En vänskapsbänk kan verka som en liten insats, men kan bära ett stort budskap: du är inte ensam. För en person som befinner sig i en svår period kan ett spontant samtal, ett vänligt bemötande eller känslan av att någon ser en vara betydelsefullt. Samtidigt skapar bänkarna en möjlighet för oss alla att bli mer uppmärksamma på vår omgivning och påminner om att psykisk ohälsa är en angelägenhet för hela samhället.

Umeå är en kommun med många offentliga mötesplatser där vänskapsbänkar skulle kunna bli ett naturligt inslag, exempelvis i parker, vid promenadstråk eller andra platser där människor möts. En sådan satsning är enkel men kan bidra till att göra psykisk ohälsa mer synlig och skapa ett mer medmänniskt Umeå.

Med anledning av detta föreslår jag att fullmäktige beslutar:

Att Umeå kommun inför vänskapsbänkar på lämpliga platser i kommunen som en del av arbetet med psykisk ohälsa och suicidprevention.

Att Umeå kommun säkerställer att vänskapsbänkarna förses med information om stöd och hjälp vid psykisk ohälsa.

Att Umeå kommun i samband med införandet av vänskapsbänkar samverkar med relevanta aktörer inom området psykisk ohälsa och suicidprevention.

Umeå den 15 juli 2026

Hanna Lundin Jernberg, Umeåliberalerna