

2020
VERKSAMHETSBERÄTTELSE
OCH ÅRSREDOVISNING



SUICIDE ZERO

OM SUICIDE ZERO

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden. Varje år tar nära 1 600 människor sina liv. Det är fyra om dagen.

I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner.

Varje år får tiotusentals människor beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Självmord upphör inte för att vi blundar och tiger.

FOKUS I SUICIDE ZEROS ARBETE ÄR ATT:

LYFTA FRAM samhällsproblemet suicid i media och visa hur självmorden kan förhindras.

STÖDJA suicidpreventiv forskning och visa på hur självmorden kan förebyggas.

ARBETA FÖR att minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa.

ÖKA KÄNNEDOMEN om självmord och hur det drabbar individer, familjer och samhället och belysa vad som måste göras för att minska tragedierna.

SKAPA ENGAGEMANG för samhällsproblemet suicid, vilket ger incitament till ökade resurser att satsa på suicidpreventivt arbete.

SUICIDE ZEROS VISION

är ett samhälle utan självmord.

SUICIDE ZEROS MISSION

är att få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord.



SUICIDE ZERO

TILLSAMMANS HAR VI ARBETAT FÖR ATT SKAPA ETT STARKARE SAMHÄLLE

Suicide Zeros vision är ett samhälle utan självmord. För att den ska uppnås krävs det att fler gör mer på alla samhällsnivåer. Året 2020 präglades av covid-19. De sociala och samhällsekonomiska konsekvenserna av pandemin har gjort vårt förebyggande arbete mer angeläget än någonsin. Vårt namn säger allt om vår organisations vision – nämligen noll självmord. Tillsammans har vi arbetat för att skapa ett starkare samhälle med större medmännisklighet och fokus på att minska den psykiska ohälsan som uppstått på grund av oro, arbetslöshet, isolering och minskade sociala kontakter. Aldrig har fler deltagit i våra Våga Fråga-föreläsningar och aldrig har fler inslag i olika medier publicerats om det livsviktiga arbete vi gör.

År 2020 var också året då regeringen föreslog en ny lag som gör det straffbart att uppmåna någon att ta sitt liv. Lagen borde ha kommit till för länge sedan men träder nu mycket välkommet i kraft i maj 2021. En annan del av vårt politiska påverkansarbete är att vi tagit kontakt med kommunstyrelsernas ordförande för att kräva en förändring i de stora antal kommuner som ännu saknar en handlingsplan för att förebygga självmord. En förutsättning för nollvisionen är att hela samhället satsar på förebyggande insatser. Kommunerna har ett självklart ansvar i detta. Äntligen börjar vi se en förändring där fler kommuner och regioner uppmärksammar behovet av att satsa på suicidprevention. Det är en bra början, men mycket återstår att göra.

I maj 2020 lanserade Suicide Zero arvsfondsprojektet Livsviktiga snack. Tack vare bidraget kunde vi skicka boken Livsviktiga snack till alla föräldrar i Sverige som har en nioåring i hemmet. Vi vet att barn som pratar med någon om sin situation eller sina känslor mår bättre. Förmågan att prata om hur man mår är också skyddande senare i livet. Vi kommer att vidareutveckla Livsviktiga snack för användning i skolan och fortsätta skicka ut boken till föräldrar, år efter år. Genom det stöd som privatpersoner, företag och stiftelser ger till Suicide Zeros verksamhet blir arbetet möjligt. Tack!

När vi blickar framåt ser vi att möjligheten att drastiskt minska självmorden i samhället självklart går via samarbete med andra. Tillsammans med andra ideella organisationer har vi under 2020 arbetat för att regeringen fattar beslut om en ny nationell stödlinje. Nu finns ett färdigt och väl genomarbetat förslag på regeringens bord. Det är dags att gå från ord till handling. Vi behöver hålla fokus på vårt övergripande mål för att tillsammans med andra ideella, offentliga och privata aktörer göra det arbete som krävs för att nå fram. Att minska den psykiska ohälsan, stigmat och självmorden i samhället kräver en ny folkrörelse i Sverige. Jag tror att den i sin tur är en förutsättning för den politik- och idéutveckling som krävs för att lösa en av vår tids största samhällsutmaningar.

Det kräver också något av dig och mig som medmänniskor. Vi måste våga fråga människor vi möter hur de har det i livet. För att vi ska kunna ta oss igenom coronapandemin som påverkar hela samhället behöver vi få prata om vår oro. Därför är vårt budskap om att våga fråga och våga berätta ett lika viktigt råd för den psykiska hälsan som det är att tvätta händerna och hålla avstånd för att undvika smittspridning.



Rickard Bracken, generalsekreterare



Innehåll

Om Suicide Zero	2
Generalsekreteraren har ordet	3
Vårt arbete regionalt	4
Engagerade volontärer	6
Våga Fråga	7
Vi syns och hörs	8

Livsviktiga snack	12
Insamling från privatpersoner och företag	14
Projektbidrag	18
Tack!	19
Årsredovisning	20
Revisionsberättelse	22

SUICIDE ZEROS ARBETE SPRIDS TILL FLER REGIONER

Sedan tidigare finns Suicide Zero representerad i Stockholm, Värmland och Västra Götaland. Under 2020 utökades verksamheten till att innefatta region Skåne-Blekinge och region Jämtland-Härjedalen. Tack vare att regionansvariga finns på plats ökar det suicidpreventiva arbetet i lokala delar av landet. Vi kan knyta till oss volontärer, hålla utbildningar och föreläsningar och jobba med påverkansarbete och opinionsbildning. Det resulterar i att kunskapen och engagemanget ökar för psykisk hälsa och, på sikt, en minskning av suicid.



Vi
finns
över
hela
landet

FOTBOLL, TRAPPSTEG OCH VOLONTÄRER ÖKADE KUNSKAP I REGION VÄRMLAND

Under året påbörjades ett långsiktigt arbete med fotbollsföreningen Degerfors IF för att lyfta den psykiska ohälsan på nya arenor. Fler volontärer anslöt sig till Suicide Zero och vid fem tillfällen under året medverkade några av volontärerna i media där de berättade om organisationen och sina egna erfarenheter av självmord och självmordsförsök. Den allra första föreläsningen om Suicide Zeros initiativ Livsviktiga snack anordnades i Kristinehamn för ett 40-tal föräldrar och ytterligare 50 föräldrar tog del av föreläsningen i Årjäng. I september initierade vi 100 trappsteg, ett initiativ som går ut på att lyfta vikten av vardagsmotion. Vi medverkade i två event tillsammans med volontärer för att främja folkhälsan.

"2020 var ett mycket annorlunda år, som gjorde att vi fick ställa om från fysiska utbildningar till digitala för att kunna fortsätta sprida kunskap genom Våga Fråga och Livsviktiga snack. Vi har verkat i många olika sammanhang i länet för att lyfta frågan om självmord och det finns idag ett ökat intresse och en ökad samverkan.

Våra utmaningar framöver är att fortsätta jobba strategiskt och långsiktigt med suicidprevention så att fler kommuner, hälsosjukvården, organisationer och allmänhet både får ökad kunskap och går från ord till handling".



Anna Sundkvist Kräutner, regionansvarig i Värmland.

FOKUS PÅ ETABLERING OCH UTBILDNING I REGION SKÅNE-BLEKINGE

Genom vår regionansvariga och 47 volontärer finns Suicide Zero representerade i Skåne och Blekinge sedan april 2020. Under året fick vi medel från Skånes kommuner för att tillsammans med Suicidprevention i Väst (SPIV) genomföra en samtalsledarutbildning baserad på boken "Handbok för livskämpar". Det resulterade i att sex utbildade samtalsledare kan hålla studiecirklar för personer med egen erfarenhet av suicidalitet. Vi genomförde också en instruktörsutbildning i Suicide Zeros föreläsning Våga Fråga, där åtta nyutbildade personer kan utbilda organisationer och företag. Vår regionansvariga gav aktivt stöd till

tjänstepersoner i kommunerna för att påbörja arbetet med att ta fram kommunala, övergripande handlingsplaner för att förebygga självmord.

Regionansvarig i Skåne-Blekinge arbetar även med omvärldsanalys för hela organisationen, vilket gör att arbetet kan fördjupas, kvalitetssäkras och effektiviseras. Exempelvis togs tre kunskapsrapporter fram under året i samband med att vi skrev debattartiklar och utvecklade nya verksamhetsområden.

"Vi behövs mer än någonsin. Allt från att lyfta fram att små medmänskliga handlingar kan ha en stor och avgörande betydelse till vikten av att gå från ord till handling i en kommun för att förebygga självmord bland medborgarna. En pandemi synliggör skörheten i vår existens och tydliggör mänskliga behov. Här har vi en viktig roll att fylla, inte minst när det gäller att påverka beslutsfattare att kraftsamla även i efterdyningarna av en pandemi och dess konsekvenser".



Jeanette Heilmann, regionansvarig i Skåne-Blekinge, och omvärldsanalytiker.

ÖKAD SYNLIGHET I REGION VÄSTRA GÖTALAND

I Västra Götaland tog vi emot två bidrag från Göteborgs stad respektive Västra Götalandsregionen, bidrag som utvecklar Suicide Zeros arbete och gör organisationen mer synlig i regionen. Ett närmare samarbete skapades med regionens 49 kommuner för att ta fram och utveckla suicidpreventiva handlingsplaner. Föreläsningarna Våga Fråga och Livsviktiga snack spreds kontinuerligt i regionen och regionansvarig deltog under året vid möten för det regionala processteamet suicidprevention, som leds av den regionala suicidpreventiva samordnaren.

"Det har varit ett speciellt år på grund av pandemin, samtidigt som det har hänt massor så har det varit ganska svårt att genomföra aktiviteter. Till exempel

saknar jag aktiviteter för volontärer, eftersom vårt gemensamma engagemang skapar förändring. Mötet med andra engagerade ger också mig mycket energi. En utmaning är att motivera de 32 kommuner i Västra Götaland som fortfarande inte har en suicidpreventiv handlingsplan att komma i gång. Flera kommuner är på gång, gör redan bra saker och vill verkligen ta sitt ansvar. Det är mycket positivt. En annan utmaning är att hitta balansen mellan att vara pådrivare och att ibland inse att vi behöver ha lite tålamod."



Marcus Eriksson, regionansvarig i Västra Götaland.

NYBYGGGARANDA I REGION JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

I november anställde Suicide Zero en regionansvarig till vår nyaste region. Flera förfrågningar om volontärskap och samarbeten inleddes och tre volontärer påbörjade sitt engagemang under slutet av året.

"Under 2021 hoppas jag på att vi kan bygga en bra plattform för samverkan kring suicidprevention inom länet. Jag skulle vilja se att 25 procent av kommunerna i regionen ska fatta beslut om en suicidpreventiv handlingsplan och påbörja arbetet under året och att vi har 15 volontärer i regionen, helst med representation i varje kommun."



Anneli Thors, regionansvarig i Jämtland-Härjedalen.

VÅRA OVÄRDERLIGA VOLONTÄRER DRIVER FRÅGAN FRAMÅT

Tack vare Suicide Zeros över 400 volontärer hörs och syns vi från norr till söder. Våra volontärer deltar i debattartiklar, skriver insändare samt skickar in medborgarförslag för att få kommuner att ta fram handlingsplaner för att minska självmorden på lokal



”JAG TOG TILL MIG FLERA SAKER FRÅN MEDIEUTBILDNINGEN”

Kim Andersson från Frövi är en av Suicide Zeros volontärer. Efter att ha förlorat sin flickvän Wilma i självmord har han engagerat sig på många sätt under året som gått.

Hur har ditt engagemang sett ut under året?

– Jag delade aktivt inlägg om psykisk ohälsa i mina sociala medier för att uppmärksamma andra och bjuda in till konversation. Jag medverkade i SVT-dokumentären ”Sorgen och jag”, där jag pratade om förlusten av min flickvän. På suicidpreventiva dagen den 10 september anordnade jag en ljusmanifestation där jag tände 1 588 ljus och sände eventet live på Facebook. Inför ljusmanifestationen medverkade jag både i tidning, radio och tv och berättade om manifestationen och varför jag anordnade den.

Hur har coronapandemin påverkat?

Pandemin gjorde att jag inte kunde ha en stor och öppen ljusmanifestation centralt i Örebro som jag tänkte från början. Men ärligt talat så gjorde det inte så mycket. Det blev istället en galet fin kväll där vi tände alla ljusen på stranden i Frövi med sjön i bakgrunden. Detta visades även i ”Sorgen och jag”.

nivå. De sprider och delar vårt innehåll i sociala medier och arrangerar event och föreläsningar.

På grund av coronapandemin har volontärernas engagemang till stor del skett digitalt. Under 2020 fokuserade Suicide Zero på lärande och under hösten bjöd vi in våra volontärer till ett antal digitala föreläsningar som handlade om bland annat mediehantering, handlingsplansarbetet, hur man startar en insamling och engagerar sig lokalt. Intervjuserien #hejvolontär, ett koncept där våra volontärer delar med sig av sitt engagemang och sin egen historia i våra sociala medier, fortsatte att engagera under året. #hejvolontär är en viktig del i vårt kunskapsspridande arbete med att bryta stigma och tabu kring psykisk ohälsa och självmord.

Vad tycker du om de digitala utbildningarna som Suicide Zero haft under hösten? Vad tar du med dig?

Jag tycker att det har varit jättebra och smidigt att kunna delta i möten och utbildningar digitalt under året. Det känns som att man fått lära känna er som jobbar i organisationen lite bättre. Jag tycker även utbildningen om mediehantering var oerhört lärorik. Det kommer bli en del mediaframträdanden framöver och jag som inte är van vid det tog till mig av flera saker från utbildningen.



Kim Andersson tändes ljus på suicidpreventiva dagen.

FLER ÄN NÅGONSIN TOG DEL AV FÖRELÄSNINGEN VÅGA FRÅGA



Suicide Zero erbjuder genom föreläsningen Våga Fråga en unik möjlighet att lära sig hur man kan förebygga självmord. Under året fick fler än någonsin ta del av föreläsningen.

På grund av coronapandemin fick Suicide Zero tidigt på året snabbt ställa om till att hålla de planerade Våga Fråga-föreläsningarna digitalt. Förutom att utbilda företag och organisationer erbjöd vi också kostnadsfria digitala föreläsningar riktade till allmänheten. Efterfrågan var stor och sammanlagt deltog 2 741 personer i de olika Våga Fråga-föreläsningar och Våga Fråga-utbildningar som vi genomförde under året.

För att nå ut med utbildningen till ännu fler etablerade vi ett samarbete med Medborgarskolan både på riksnivå och regionalt. Med ekonomiskt bidrag från Folkhälsomyndigheten utvecklade Suicide Zero en e-utbildning som kommer att erbjudas till kommuner, regioner och till större företag. Deltagaren kan enkelt ta del av Våga Fråga-e på sin telefon, platta eller dator och utbildningen följs upp med övningsmoment som kan genomföras på en arbetsplatsträff med

samtalsledare från den egna organisationen. Genom e-utbildningen hoppas vi få en ännu större spridning av kunskapen, som är viktig för alla. Vi tror på det medmänskliga samtalet och mötet mellan människor. Att uppmärksamma livsomställningar i livet, att lyssna och att våga fråga om självmord och självmordstankar är viktigt - det kan rädda liv.

"Det är alldeles för många människor som tyvärr tar sina liv. Kunskap gör att vi vågar fråga. Det är inte samtalet som dödar, utan tystnaden. Denna utbildning borde alla få ta del av, gamla som unga. Då kan skammen kring frågan försvinna, Våga Fråga öppnar upp för viktiga samtal kring suicid."

**Elisabet Kling, Halmstad.
Deltagare i Jönköping i september.**

VI MINSKAR SJÄLVMORDEN GENOM ATT SYNAS

Suicide Zero jobbar intensivt med att på olika sätt skapa opinion, sprida kunskap och engagera – så att fler kan göra mer för ett samhälle utan självmord.

Press och media

En stor del i vårt arbete för att nå ut är att skapa debatt och opinion i dagspress och nyhetssändningar. Det är ett gediget strategiskt och operativt arbete som ligger bakom de publiceringar som görs, vilket gett resultat under 2020.

Jämfört med förra året hade vi sammanlagt mer än dubbelt så många införanden i media, 2 022 stycken. Exponeringarna i media var i form av debattartiklar, reportage, radio- och tv-inslag, nyhetsartiklar och notiser. Införandena handlar om politikernas ansvar, behovet av handlingsplaner, drabbades berättelser, hur journalister kan rapportera bättre kring självmord, och det medmänskliga stödet. Vi publicerade ett stort antal inlägg i sociala medier och artiklar på vår nyhetssida på webben. Dessa har spridits och delats i stor utsträckning, och pekar på att informationen nått ut brett under året.

Rapportsläpp om barn och ungas hälsa

Den 21 april släppte vi rapporten "10 år utan förbättring: Nu krävs stora insatser för ungas psykiska hälsa". Rapporten, som vi gjorde tillsammans med Kairos Future, visar att självmorden bland barn och unga har ökat med nästan 1 procent per år under hela 2000-talet och att ungefär tre unga i veckan dör i självmord. I rapporten lyfter Suicide Zero vad vi tycker krävs av ansvariga samhällsaktörer och vi föreslår en riktad satsning med fokus på den svenska skolan.

I samband med rapportsläppet anordnade vi ett seminarium digitalt, som sändes på SVT Forum och fick stort genomslag i media. Vi skapade också en insamling på Facebook som gav ett fint insamlingsresultat. Rapporten går att läsa i sin helhet på www.suicidezero.se.

Våra ambassadörer sprider budskapet

Våra engagerade ambassadörer hjälper Suicide Zero

att sprida kunskap, bilda opinion och samla in pengar. Tack vare dem kan vi nå fler och nya målgrupper. Under året arrangerade exempelvis friidrottaren Mattias Sunneborn Trappans dag den 22 september tillsammans med forskare och andra ideella organisationer, ett initiativ som lyfter folkhälsan och vikten av vardagsmotion. Artisten Janice gjorde en egen tolkning av Lalehs låt "En stund på jorden" i samband med den suicidpreventiva dagen. En musikvideo med Janice spelades in som fick över 230 000 unika visningar på Facebook och Instagram. Syftet med filmen var att uppmärksamma de 1 588 människor som tog sina liv under 2019. På suicidpreventiva dagen anordnade vi en livesändning där stjärnkocken Anton Bjuhr och fotbollspelaren Anna Oscarsson medverkade. Anna lanserades som ambassadör under 2020. Sedan tidigare är också fotbollsspelaren Richard Magyar och artisten Magnus Skogsberg Tear ambassadörer för Suicide Zero.



”När jag började hämta mig efter min psykiska ohälsa ville jag göra någonting för att bidra i en fråga som jag brinner för. Jag vill kunna hjälpa andra i liknande situation.”



Anna Oscarsson, fotbollsspelare i Eskilstuna United DFF (Damallsvenskan), är ambassadör för Suicide Zero sedan juni 2020. Trots att Anna var mentalt på botten, så presterade hon på topp. Hon spelade i damallsvenskan och debuterade i A-landslaget. Nu vill hon att den psykiska hälsan tas på lika stort allvar som spelarnas fysiska form.

- När jag mådde psykiskt dåligt var det ingen som frågade mig om mitt mående. När jag några månader senare skadade baksidan av mitt lår fick jag dagligen frågor kring min fysiska status. Inte heller då frågade någon hur jag repade mig mentalt. Det blev tydligt för mig att min psykiska hälsa inte togs på samma allvar som min fysiska, säger Anna Oscarsson.

Foto: Claudio Bresciani / TT

Pris för bästa rapportering om självmord

Varje år delar Suicide Zero ut ett pris till journalister som rapporterat ansvarsfullt om självmord. 2020 gick priset till Uppsala Nya Tidning och reportern Elin Sandow. Hederspriset gick till Sissela Bremmers som driver Instagramkontot "Nu snackar vi". Priset instiftades 2015.

”Det känns enormt fint, roligt och hedersamt att få det här priset! På redaktionen pratade vi om det skeva i att nyhetsrapporteringen inte alls speglar det faktum att självmord är den vanligaste dödsorsaken bland män under 45 år, och den näst vanligaste bland kvinnor under 45. Det ville vi göra något åt. Att lyfta ämnet kan förhoppningsvis bryta tabun och göra att fler som mår dåligt vågar prata om sina tankar.”



Vi syns och hörs

Vi sprider kunskap och hopp i sociala medier

En viktig del i vårt arbete är att sprida kunskap, hopp och engagemang i våra sociala kanaler. Antalet följare ökar stadigt. I slutet av december hade vi 69 643 följare på Facebook och 27 431 följare på Instagram, där vi delade aktuella nyheter, viktiga fakta, tips och råd, kampanjer och insamlingar. Under året spred vi bland annat hoppfulla berättelser under #jagvillgehopp, där människor delat med sig av sin livshistoria för att hjälpa andra som har det tufft. På LinkedIn började vi kommunicera kontinuerligt vilket gav en explosionsartad ökning av följare.

"Be om hjälp. Får du inte hjälp, ta hjälp. Hjälper inte det, ta hjälp igen. Sluta inte förrän du har fått rätt hjälp. Du har makten till att forma det liv som du drömmer om oavsett förutsättningar eller omständigheter."



Viveka Hansson, en av de som delat med sig av sin historia i #jagvillgehopp.

Suicidpreventiva dagen

Varje år den 10 september uppmärksammas den suicidpreventiva dagen. Vanligtvis arrangerar Suicide Zero en stor ljusmanifestation på Mariatorget i Stockholm för att minnas de som tagit sina liv. På grund av rådande omständigheter ordnade vi i stället en livesändning på Facebook med ett gediget program. Journalisten Atila Yoldas var programledare och ambassadörer, volontärer, politiker och religiösa ledare medverkade i sändningen.



Janice Kavander tolkade Lalehs "En stund på jorden" på suicidpreventiva dagen.



Suicide Zero-podden ger fördjupning

2020 gjorde vi om formen på vår podcast, med nytt namn och ny inriktning. Suicide Zero-podden belyser viktiga ämnen inom suicidprevention med syfte att ge fördjupad kunskap. Exempelvis intervjuades vår ambassadör Richard Magyar tillsammans med journalisten Atila Yoldas om psykisk ohälsa och de mansnormer som råder i samhället. Ullakarin Nyberg gav tips om hur man kan tackla ensamheten under storhelger och vår volontär Bosse Konrad lyfte vikten av att våga fråga sina medmänniskor om hur de mår. Under året producerades fem avsnitt av Suicide Zero-podden.

”For a better day” – för att stärka den psykiska hälsan hos barn och unga

I december lanserade Tim Bergling Foundation initiativet ”For A Better Day” tillsammans med Suicide Zero, Bris och Mind. Syftet med initiativet är att stärka den psykiska hälsan hos barn och unga och att ingen någonsin ska behöva känna att självmord är den enda utvägen. Fokus ligger också på att minska stigma och få fler unga att prata om livet och hur det känns. Den 5 december visades en film som tog över hela YouTube under ett dygn och på sidan www.forabetterday.com kunde unga skriva sina tankar om vad som måste förändras.

TIM
BERGLING
FOUNDATION

#ForABetterDay

MIND

I samarbete med:

BRIS

0
SUICIDE ZERO



**DET FINNS
INGET VACCIN
MOT ENSAMHET.**

Hör av dig. Det kan rädda liv.

0
SUICIDE ZERO

Julkampanj med budskap om att höra av sig

Med coronapandemin ökade den sociala distanseringen och vi fick under jul- och nyårshelgerna tänka om och tänka nytt om hur helgerna skulle firas. Jul och nyår är också en period då många är ensamma, mår dåligt och avslutar sina liv. Årets julkampanj fokuserade på att höra av sig till våra medmänniskor, för att minska ensamheten. Kampanjen gick främst i sociala medier, men också i radio, podcasts och på digitala stortavlor runt om i landet. Genomslaget var stort och den insändare vi skrev i samband med kampanjen fick fin spridning lokalt. Vi fick också fin spridning i sociala kanaler tack vare artisten SYLVE som producerade en musikvideo till förmån för oss, samt den svensk-amerikanska popduon 7000apart som skrev en jullåt om hur viktigt det är att höra av sig – och tillägnade den till Suicide Zero.

LIVS- VIKTIGA SNACK

– SUICIDPREVENTIVT INITIATIV TIDIGT I LIVET

I maj 2020 lanserades Livsviktiga snack - Suicide Zeros tidigaste suicidpreventiva initiativ; "tidigaste" i betydelsen att det vänder sig till 9-12-åringar. Till grund för arbetet ligger att forskning tydligt visar att förmågan att kunna identifiera och sätta ord på sina känslor, berätta hur man mår och be om hjälp när man behöver det är en väldigt stark skyddsfaktor mot både depression och suicid.

Genom Livsviktiga snack vill vi peppa föräldrar och andra vuxna att prata mer med barn i sin närhet om allt från hur de upplever sin vardag till känslor och knepigheter som kan dyka upp i livet.

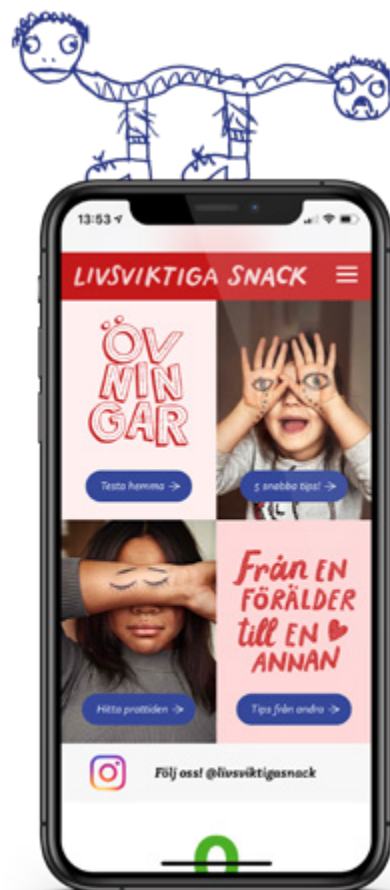
Livsviktiga snack finns både som digital plattform och i form av en

bok som varje år skickas hem till alla hushåll i Sverige där det bor en nioåring. 2020 skickades drygt 117 000 böcker. Materialet innehåller fakta om barns fysiska och mentala utveckling, tips om hur man som förälder kan prata med sina barn om känslor, praktiska övningar och fakta om psykisk ohälsa samt statistik över hur unga i Sverige mår i dag.

Materialet har tagits fram i samarbete med ledande psykologer, psykiatriker, kuratorer och forskare, bland annat ur Suicide Zeros eget expertråd. Initiativet finansieras av Allmänna Arvsfonden och Suicide Zero.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Tre frågor till Stina Thimrén, initiativtagare och projektledare för Livsviktiga snack

1. Hur fick du idén till Livsviktiga snack?

– Min brorsdotter Elin tog sitt liv 2012, tre månader innan hon skulle fylla 18. Då var min egen son Elias 12 år. När Systembolagets lilla bok Tonårsparlören dånar ner i vår brevlåda en tid senare så tänkte jag "Tänk om man kunde göra samma sak fast ur ett suicidpreventivt perspektiv!" Alltså skicka hem en bok som handlar om hur man pratar med barn om svåra saker i livet och tidigt lär dem sätta ord på sina känslor och mående. Där och då föddes idén till Livsviktiga snack.

2. 2020 var första året som boken skickades ut. Hur blev responsen?

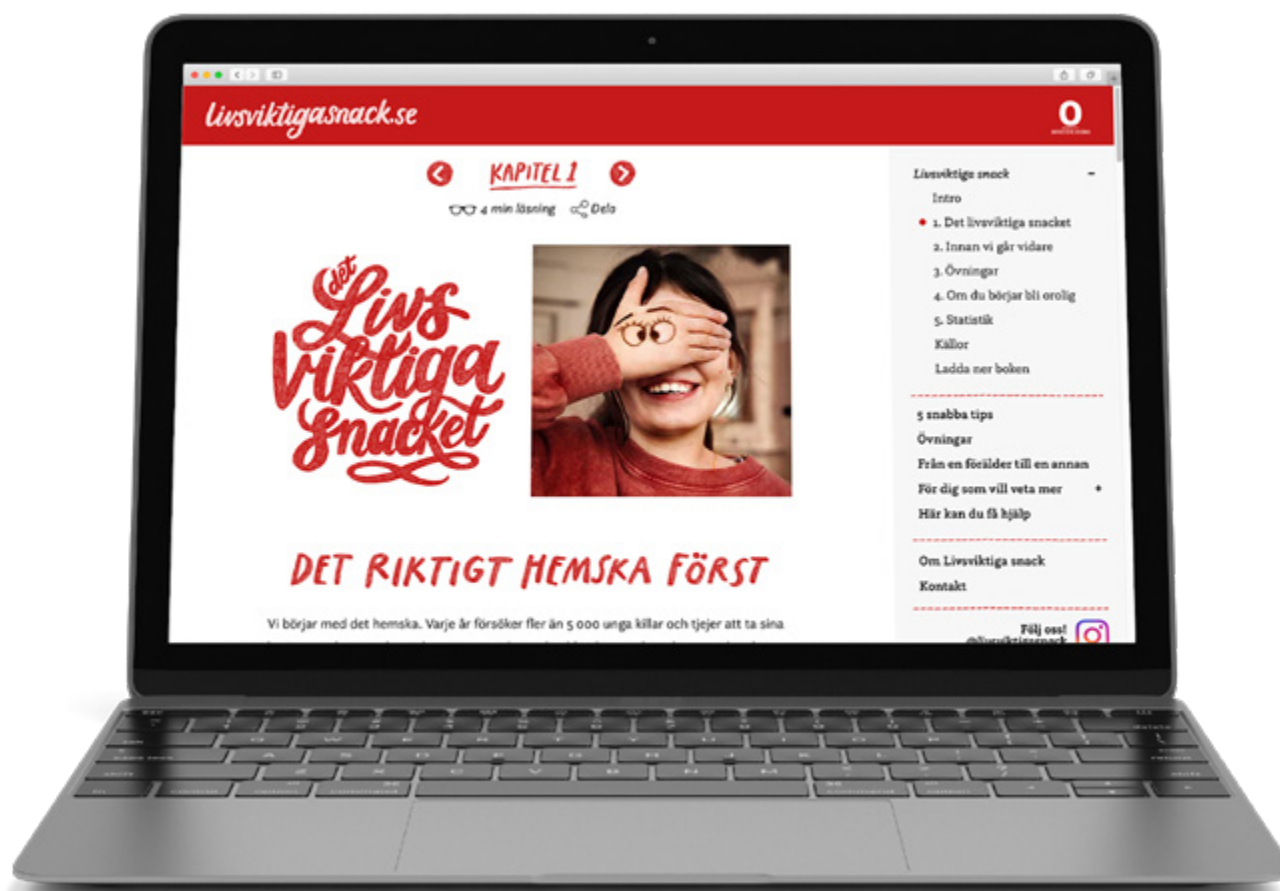
– Den blev helt överväldigande. Vi hade aldrig kunnat föreställa oss att den skulle bli så enorm. Enligt en Novus-undersökning som vi gjorde sa 9 av 10 föräldrar som fått boken att de läst eller bläddrat i den och drygt 6 av 10 sa att boken gett dem ny kunskap. Vi har också fått otroligt många mejl och beställningar av boken från människor som jobbar med barn, inom elevhälsa, socialtjänst och psykiatri. Boken har också vunnit flera priser, som Årets Vågvals och Årets Designer i Svenska Designpriset och silver i 100-wattaren i kategorin Samhällsansvar & Ideellt.

3. Vad hoppas ni att initiativet ska åstadkomma?

– Det här är en del av vårt suicidpreventiva arbete så på lång sikt hoppas vi såklart att det ska bidra till att självmorden minskar. På vägen dit tror vi att initiativet kommer att hjälpa många barn att må bättre och att de ber om hjälp när de inte mår så bra, och att föräldrar och barn får en mer öppen relation. Vi vill också uppmärksamma alla vuxna som har barn i sin närhet om hur viktigt det är att prata med barnen och framför allt att lyssna på deras svar om hur de mår.



Stina Thimrén, initiativtagare till Livsviktiga snack.



STÖD FRÅN PRIVATPERSONER OCH FÖRETAG ÖKAR

2020 fortsatte Suicide Zero sin ekonomiska tillväxt i takt med att engagemanget för våra frågor ökade. De sammanlagda intäkterna landade på 24,4 miljoner kronor, vilket är 2 miljoner kronor mer än året innan. Insamlingen från privatpersoner ökade med drygt 1 miljon kronor och från företag med 300 000 kronor. Egna insamlingar som startas av privatpersoner var en av Suicide Zeros största inkomstkällor.

Egna insamlingar viktiga

Många väljer att starta egna insamlingar till förmån för Suicide Zero och de var de mest populära insamlingskanalerna. De flesta som startar en insamling på Facebook gör det i samband med sin födelsedag. Sammanlagt gav de insamlingarna 9 miljoner kronor. Mer än 120 egna insamlingar startades på plattformen Better Now genom försäljningar, motionslopp och minnesinsamlingar. Sammanlagt valde cirka 1 500 personer och företag att ge en minnesgåva i samband med en begravning.

Lojala månadsgivare

Under 2020 fick vi vår första testamentsgåva. Det är fint och mycket värdefullt att bli inkluderad som förmåntagare i våra givares testamenten. Våra mest lojala och långsiktiga givare, månadsgivarna, stod för drygt 600 000 kronor av intäkterna och många ökade sina månadsgåvor.

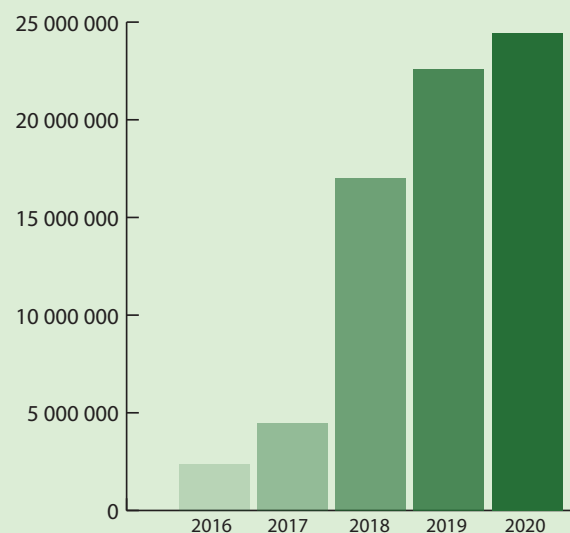
Julgåvor i samband med kampanj

Många valde att stödja julkampanjen *Det finns inget vaccin mot ensamhet*. Vi sålde rekordmånga gåvobevis – 650 stycken. Våra produkter, bland annat armband, tygkassar och t-shirts, var extra populära under december månad och vi samlade även in 150 000 kronor genom Facebook och swishgåvor under julkampanjen. Ett 80-tal företag gav sin julpeng på sammanlagt strax över 1 miljon kronor till Suicide Zero.

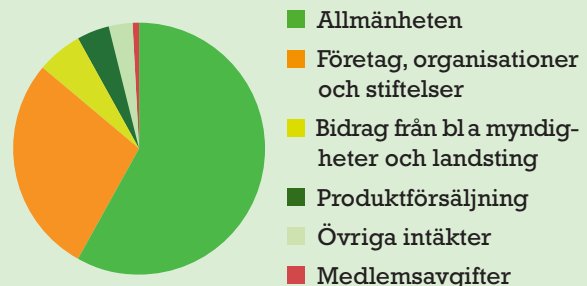
Pengar till forskning

Tack vare våra många givare kunde vi avsätta 750 000 kronor till Fonden för psykisk hälsa, till forskningsprojekt som riktar in sig på suicidpreventiva lösningar och modeller.

Intäkter över tid



Fördelning av intäkter 2020



Suicide Zero inledde ett samarbete med Degerfors IF i mars 2020. På bilden jublar Ismael Diawara, målvakt i Degerfors IF, efter lagets avancemang till Fotbollsallsvenskan.



Insamling från privatpersoner och företag

Stor ökning av samtalsstöd

I takt med att den psykiska ohälsan ökat under pandemin, har också behovet av digitalt samtalsstöd trappats upp. Detta är något som Suicide Zeros partnerföretag Pratamera.nu vittnat om. Pratamera.nu är en internetbaserad tjänst som erbjuder olika hjälpmedel för hantering av psykisk ohälsa och under 2020 uppgick antalet patientkontakter via professionellt utbildade stödjare till 40 000. Stödet Pratamera.nu gav till Suicide Zero blev närmare 200 000 kronor och vi uppmanar alla att prata mera och våga fråga hur någon mår.



Efter 23 års väntan — grattis!

Hurra för vår stödförening Degerfors IF som i december 2020 besegrade Ljungskile SK och därmed, efter 23 års väntan, äntligen är tillbaka i Allsvenskan! Suicide Zero inledde ett samarbete kring psykisk ohälsa med Degerfors i mars 2020.

- Framgång är inget botemedel mot att må dåligt. Vi måste vara lyhörda för vad som händer både på och utanför planen. Livet runtomkring ska också fungera. Ta er tid för varandra! Stanna upp ibland och lyssna, säger klubbchef Suzanne Hällström och ordförande Fredrik Rakar.

Idrottsföreningen deltog som ett led i detta arbete i Suicide Zeros Våga Fråga-föreläsning. Viktiga ämnen diskuterades så som ökad press, höga och ständiga krav och förväntningar på prestation, liksom vikten att vara lyhörd för spelarnas mående även utanför planen.

Glada strumpor gav 30 000 kronor till suicidprevention

I oktober för fem år sedan miste Eric Blomster sin bror i självmord. Han har tidigare privat skänkt pengar till Suicide Zero, men nu ville Eric att även hans företag skulle hjälpa till.

Så kom det sig att Svensk Husman genom försäljning av sina färgglada strumpor som sprider glädje, gav 30 000 kronor till Suicide Zeros arbete.

- Vi valde att skänka 50 procent av vår nettovinst under hela oktober för att stödja Suicide Zeros verksamhet så mycket vi kan. Vi vill rädda liv och hjälpa människor som har en svacka i livet att komma ur den, säger Eric Blomster, vd på Svensk Husman.





Retriever ville lära sig mer

Ett företag som i början av 2020 fick uppleva den stora förlusten av en kollega, var vår leverantör Retriever, som förser oss med rapportering och analys av vår närvaro i media. Ingen av personalen hade uppfattat några tecken på att kollegan mådde dåligt och när de fick beskedet kom det som en chock. Med detta som bakgrund, valde Retriever att engagera sig för att få mer kunskap. De anställda gick Suicide Zeros Våga Fråga-utbildning och skänkte dessutom en generös summa som julgåva.

- Valet att i år bidra till Suicide Zeros arbete för ett samhälle utan självmord kändes självklart. Konsekvenserna av ett självmord är enorma. Kan vår gåva hjälpa till att rädda ett enstaka liv har det varit en mer än väl värd investering, säger Niklas Thelning, sverigechef på Retriever.

IT-Huset bidrar för tredje året i rad

”Sedan länge har vi på IT-Huset med oro sett de stigande siffrorna av psykisk ohälsa i samhället. På IT-Huset har vi sedan starten 1997 lagt mycket fokus på våra medarbetares psykiska hälsa och för oss är människan det viktigaste i ett företag. Vi kallar det för Individfokus. Vi tror på människan och vi ser människan i alla lägen. Att välja att ge stöd till en organisation som Suicide Zero, som arbetar med att förebygga psykisk ohälsa för att förhindra dess värsta konsekvens, självmord, kändes naturligt. Vi har de senaste tre åren bidragit ekonomiskt och lyft deras fråga internt genom utbildningen ”Våga Fråga” för att lära oss hur man kan hjälpa en medmänniska eller en kollega som mår dåligt. På så sätt är vi med och bidrar till att bygga ett samhälle utan självmord”, säger Anders Anderberg, marknadschef på IT-Huset.

76 modiga julföretag

Psykisk ohälsa och självmord är fortfarande ett tabubelagt ämne som det pratas lite om på många arbetsplatser. Därför är vi extra stolta över de 76 företag som i julas valde att uppmärksamma detta på sina företag genom att skänka julgåvan 2020 på sammanlagt strax över en miljon kronor till Suicide Zero. Samtidigt spred de material från vårt digitala julkpaket. Ni är modiga — tack!



VIKTIGA PROJEKTSTÖD MÖJLIGGÖR

Under 2020 genomförde vi vårt första projektår med bidrag från Allmänna Arvsfonden, som gav drygt 3 miljoner kronor. Arvsfonden beviljade också ett tilläggsbidrag, så att våra insatser i Livsviktiga snack, riktade till föräldrar för att hjälpa dem att bli bättre på att prata om känslor och mående med sina barn, kunde utökas och förstärkas.

Folkhälsomyndigheten gav flera viktiga ekonomiska bidrag. Vi fick ett verksamhetsbidrag som bland annat bekostade delar av vårt kommunikationsarbete och vår omvärldsbevakning. Dessutom fick vi två projektbidrag som innebar att vi kunde utveckla nya suicidpreventiva verktyg. Vi fick även ett bidrag som gjorde

det möjligt för oss att arbeta intensivt med informationsinsatser kopplade till covid-19. Sammanlagt erhöll vi nära 3 miljoner kronor från Folkhälsomyndigheten.

Från regionerna erhöll vi bidrag på sammanlagt 660 000 kronor från Göteborgs stad, Värmland och Stockholm. Vi avslutade vårt volontärprojekt som finansierades av Postkodstiftelsen, som gav cirka 30 000 kronor.

Elsa och Harry Gabrielssons stiftelse bidrog med 50 000 kronor till utvecklingen av vår utbildning Våga Fråga.



TACK!

Under året bidrog både företag, UF-företag och stiftelser på olika sätt. Varmt tack till er alla som engagerat er för att minska självmorden och som vågat lyfta frågan om psykisk ohälsa.

Pratamera.nu, High Five Music, Sandå Måleri, Hannes Snellman Attorneys, Nya Hem Skanska, Bohusläningen, Hallands Nyheter, IT-Huset, Elsa och Harry Gabrielssons stiftelse, Retriever, Nymans Elektriska, Klätterlabbet/Fysiken, Luftsystem Kamab, Hallands Posten, Svensk Husman, Clubmästeriet, Rikshem, Misa AB, Svenska Scooterklubben, Friskvårdslänken, Tekniska verken, Dina Försäkring, Kvdbil AB, Sjöfartens Arbetsmiljönämnd, Finansförbundet Nordea, DirSys, Lundins Transporter, Stefan Blomdin AB, Peyman Eye Care, Ålems Cykelklubb, Världens Chans, Conversionista, Blendow Group, Nordic Choice Commercial Services, Sqtrn.

Tack till alla företag som bjudit på eller rabatterat era tjänster ...

Medborgarskolan, Retriever, Lovisualisera, The Park, My Newsdesk, B3 Consulting, Clarion Hotel Amaranten, Kbtgruppen, Åkestam Holst, BKRY, Maria Modig AB, Semcon Sweden, Wetterbergs Advokatbyrå, Rundis, Fortnox, Digital Jungle, Juno Public Relations, All Ears, Rhyme Sthlm, Rebel & Bird, Human&heart, ICA Nära Bollebygd och fotograf Stina Gullander.

.... och till hjältarna som hjälper oss att pärla:

Stort tack för alla armband detta år! Nytida, Misa AB, Arbetsmarknadsförvaltningen Unga insatser, Aktivitetshuset Södermalm, Ungdomens Hus Orsa, Skarpängsskolan i Täby.

Ung Företagsamhet och chili till förmån för psykisk hälsa

Tack alla gymnasieelever som gett oss stöd genom era UF-företag! Det har varit chiliodling, podcasts om psykisk ohälsa, luvtröjor och armband, smycken gjorda av gamla bestick, glasmuggar med en påminnelse om att "Du är inte ensam", ljusförsäljning, återvunna kläder med tryckta budskap, ekologiska kork-skal, tygpåsar med tryck och muggar med budskap om psykisk ohälsa. Stort tack, ert engagemang och er kreativitet gör oss glada varje dag. Lycka till i framtiden!



ÅRSREDOVISNING

Styrelsen för Suicide Zero avger härmed följande årsredovisning för räkenskapsåret 2020.

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Allmänt om verksamheten

Suicide Zero är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening. Suicide Zero har organisationsnummer 802472-0891 och säte i Stockholm.

Ändamål och vision

Suicide Zero arbetar för att radikalt minska självmorden och strävar mot nollvisionen. Själv mord är ett samhällsproblem som kräver stora insatser, men dessa psykologiska olycksfall är möjliga att förebygga.

Suicide Zero lyfter suicidfrågan, identifierar samhällsbrister och sprider kunskap. Vi vill krossa myter kring självmord, skapa opinion för ett mer ambitiöst suicidpreventionsarbete, visa på goda exempel och utbilda såväl allmänhet som politiker om hur vi tillsammans kan minska antalet självmord i samhället.

VÄSENTLIGA HÄNDELSE UNDER RÄKENSKAPSÅRET

Covid-19

Den pågående pandemin av Covid-19 har påverkat Suicide Zero på många sätt. Den psykiska ohälsan ökar i samhället som en konsekvens av pandemin. En ökad isolering för att minska smittspridningen, oro för att bli sjuk och oro för den egna ekonomiska situationen är faktorer som lett till den ökade psykiska ohälsan. De frågor vi arbetar med har därmed blivit än mer aktuella.

Suicide Zero har även fått ställa om till att samtliga medarbetare arbetat hemifrån under större delen av året och såväl interna som externa möten har varit digitala.

Utbildning

Vi har under året sett en ökad efterfrågan på våra föreläsningar och utbildningar. För att nå ut till fler har ett samarbete etablerats med Medborgarskolan. Som en följd av pandemin fick vi tidigt ställa om till digitalt, vilket har ökat tillgängligheten och gjort att fler kan ta del av våra utbildningar.

Forskningsanslag för suicidprevention

Samarbetet med Fonden för psykisk hälsa som etablerades 2019 fortsatte under 2020. Suicide Zeros styrelse tog under året beslutet att årligen avsätta 5 procent av insamlade medel för utlysning av forskningsanslag riktade mot forskning inom suicidprevention och suicidologi.

Rapportsläpp om barns och ungas hälsa

Under året släppte vi rapporten "10 år utan förbättring: Nu krävs stora insatser för ungas psykiska hälsa" som fick ett stort genomslag.

Fler regionansvariga

Under året anställdes regionansvariga i Skåne samt Jämtland/Härjedalen. Totalt finns Suicide Zero nu representerad i fyra regioner. De regionansvariga påverkar det suicidpreventiva arbetet lokalt och regionalt och stöder våra volontärer på plats. De håller även utbildningar och föreläsningar samt arbetar med påverkansarbete och opinionsbildning.

Påverkans- och kommunikationsinsatser

En viktig del i Suicide Zeros arbete är att skapa debatt och opinion i dagspress och nyhetssändningar. Under året har Suicide Zero förekommit flitigt i samhällsdebatten kring suicid. Våra inlägg och artiklar handlar främst om politikernas ansvar, behovet av handlingsplaner i varje kommun och region, medias rapportering kring självmord, och vikten av medmänskligt stöd. Förutom införande i dagspress publicerade vi ett stort antal inlägg i sociala medier samt artiklar på vår nyhetssida på webben.

Livsviktiga snack

2019 beviljades Suicide Zero ett bidrag från Allmänna Arvsfonden för att ta fram ett informationsmaterial till föräldrar kring hur man kan prata med barn om hur man sätter ord på sina känslor. Detta har resulterat i projektet Livsviktiga snack. Materialet finns att ladda ner från hemsidan. Utöver detta har Suicide Zero genomfört ett utskick av boken Livsviktiga snack till samtliga föräldrar med barn födda 2001.

Medlemmar och volontärer

Suicide Zero hade vid årsskiftet 771 medlemmar varav 355 var aktiva volontärer. Volontärer medverkade vid ett 80-tal evenemang under året, bland annat vid ljusmanifestationer, konserter och lopp.

Insamling och bidrag

De största intäkterna kom in i form av gåvor från privatpersoner. Vi såg även en positiv utveckling av bidrag från fler finansiärer. Från Folkhälsomyndigheten beviljades såväl verksamhetsbidrag som projektbidrag för framtagande av en digital Våga Fråga-utbildning samt appen Min Livlina. Folkhälsomyndigheten beviljade även ett verksamhetsbidrag för förstärkning av arbetet i spåren av Covid-19. Detta gjorde att vi kunde tidigarelägga

tillsättande av regionansvarig i Jämtland-Härjedalen samt förstärka närvaron i sociala medier. Vi erhöll även ett bidrag från Göteborgs stad för att öka tillgängligheten av Våga Fråga bland minoriteter samt från Västra Götaland för spridning av vår Våga Fråga-utbildning. Kommunförbundet Skåne tillsatte medel så att vi tillsammans med Suicide Prevention i Väst kunde genomföra en samtalsledarutbildning baserad på boken Handbok för livskämpar.

Giva Sveriges kvalitetskod

Suicide Zero är medlem i branschorganisationen Giva Sverige som arbetar för att öka öppenheten och stärka förtroendet för insamlingsbranschen. Giva har därför skapat en kvalitetskod som Suicide Zero tillämpar sedan 2015. Kvalitetskoden innehåller riktlinjer för styrning, kontroll och insamling. Varje år upprättar Suicide Zero en effektrapport som visar vilken nytta organisationen gör. Effektrapporten kan laddas ned på suicidezero.se.

Hållbarhetsupplysning

Suicide Zero föredrar tågresor och medarbetarna ska alltid tänka på goda miljöval om flera alternativ finns. Vi producerar inte någon medlemstidning utan skickar ut elektroniska nyhetsbrev och annan information digitalt till givare, medlemmar och intressenter.

Suicide Zero har kollektivavtal. Under året har två medarbetarundersökningar genomförts. Samtliga anställda erbjuds psykosocialt stöd vid behov samt gemensam kontinuerligt handledning.

Förväntad framtida utveckling

Det är ännu osäkert vilken påverkan pandemin kommer att ha på den ekonomiska utvecklingen på sikt. Bedömningen är att de frågor Suicide Zero arbetar med blir alltmer aktuella och att vi som organisation efterfrågas alltmer och att detta kommer

att fortsätta gynna den ekonomiska utvecklingen. En ytterligare osäkerhetsfaktor är i vilken utsträckning staten och regionerna kommer att bidra till finansiering av verksamheten de närmaste åren. Suicide Zero har för avsikt att fortsätta utveckla nuvarande verksamhet, bidra till suicidpreventiv forskning samt geografiskt utöka vår närvaro i Sverige.

Händelser efter räkenskapsårets utgång

Folkhälsomyndigheten, Region Stockholm, Region Värmland, Region Jämtland/Härjedalen samt Region Skåne har beviljat medel till Suicide Zero för 2021.

En utbildningskoordinator har anställts.

Resultat och ställning

Under 2020 hade Suicide Zero intäkter på 24,4 Mkr (22,9 Mkr). Vi såg en nedgång av insamlingsintäkter under pandemins första månader men detta återhämtade sig under hösten och framför allt julkampanjen gav goda intäkter.

Finansiering av verksamheten har främst skett genom insamling från privatpersoner, företag och stiftelser samt bidrag från organisationer och myndigheter. Produktförsäljning samt försäljning av utbildning och föreläsningar har också bidragit.

Större gåvor har erhållits av:

Pratamera.nu 195 000 kronor, Sandå Måleri 100 000 kronor, Nya Hem Skanska 84 200 kronor, Elsa och Harry Gabrielssons stiftelse 50 000 kronor.

Suicide Zero har erhållit bidrag från:

Folkhälsomyndigheten 3 117 000 kronor, Allmänna Arvsfonden 3 102 932 kronor, Region Värmland 210 000 kronor, Region Stockholm 50 000 kronor, Göteborgs stad 400 000 kronor.

Flerårsöversikt	2020	2019	2018	2017	2016
Medlemmar	771	690	577	562	513
Verksamhetsintäkter, tkr	24 448	22 601	17 011	4 462	2 379
Verksamhetsresultat, tkr	550	4 472	6 831	286	189
Insamlade medel	15 634	15 622	10 565	1 544	1 807
Andel ändamålskostnader, procent	88	87	76	79	75

Användning av finansiellt instrument

Suicide Zero har som policy att finansiella placeringar sker med låg risk och då framför allt i räntebärande fonder. För att säkra en långsiktig verksamhet har Suicide Zero fonderat 6 miljoner kronor.

Anställda

Vid årets slut hade Suicide Zero 16 anställda.

Förvaltning

Suicide Zeros styrelse bestod under 2020 av:

Ordinarie ledamöter

Claes Dahlstrand, ordförande
Birgitta Mossberg, vice ordförande
Carl Björkegren, sekreterare

Johan Andréen, ledamot
Joakim Romanus, ledamot
Sonny Wählstedt, ledamot
Alexis Wärmländer, ledamot

Suppleanter

Paulina Draganja
Stefan Hedelius
Martin Schalling
Susanna Wendt

Styrelsen erhåller ingen ersättning för sitt arbete.

Valberedning inför årsstämman 2021

Evalena Habel, Anette Geismar samt Bo Konrad.

Revisor

Gunnar Thullberg, auktoriserad revisor, PwC.

Styrelsemöten

Styrelsen har haft sex protokollförda möten under året, förutom årsstämman och det konstituerande styrelsemötet.

Årsstämma

Ordinarie årsstämma hölls den 8 maj 2020. Stämman hölls digitalt på grund av den rådande pandemin.

Cirka 45 medlemmar deltog.

90-konto

Suicide Zero har följande 90-konton:
Bankgiro 900-3989
Plusgiro 90 03 98-9
Plusgiro för ocr 90 06 23-0

Hemsida

www.suicidezero.se

RESULTATRÄKNING

Verksamhetsintäkter	Not	2020	2019
Medlemsavgifter		147 127	123 701
Gåvor	2	15 600 448	14 533 150
Bidrag	2	6 887 734	6 682 825
Nettoomsättning		740 038	679 304
Övriga intäkter		1 072 485	581 838
Summa verksamhetsintäkter		24 447 833	22 600 817
Verksamhetskostnader	3,4,5		
Ändamålskostnader		21 142 297	15 857 299
Insamlingskostnader		1 444 081	1 561 958
Administrationskostnader		1 311 747	709 568
Summa verksamhetskostnader		23 898 125	18 128 825
Verksamhetsresultat		549 708	4 471 992
Finansiella poster			
Ränteintäkter		7 019	1 278
Räntekostnader		- 3 508	- 2 555
Resultat efter finansiella poster		553 219	4 470 715
Årets resultat		553 219	4 470 715

BALANSRÄKNING

Tillgångar	Not	2020-12-31	2019-12-31
Anläggningstillgångar			
Immateriella anläggningstillgångar			
Hyresrätt	5	0	183 333
Summa immateriella anläggningstillgångar		0	183 333
Summa anläggningstillgångar		0	183 333
Omsättningstillgångar			
Varulager			
Handelsvaror		67 461	20 273
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		404 623	145 643
Övriga fordringar		754 256	33 569
Förutbetalda kostnader, upplupna intäkter	6	509 697	97 590
Summa kortfristiga fordringar		1 668 576	276 802
Kortfristiga placeringar		2 000 000	1 500 000
Kassa och bank		14 205 281	14 374 878
Summa omsättningstillgångar		17 941 319	16 171 952
Summa tillgångar		17 941 319	16 355 285
Eget kapital och skulder			
Eget kapital			
Balanserat kapital		12 138 267	11 765 048
Ändamålsbestämda medel		780 000	600 000
Summa Eget kapital		12 918 267	12 365 048
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		1 962 790	2 429 630
Skuld erhållna, ej nyttjade bidrag	7	656 792	33 343
Kortfristiga skulder		930 365	119 757
Upplupna kostnader, förutbetalda intäkter	8	1 473 105	1 407 507
Summa kortfristiga skulder		5 023 052	3 990 237
Summa eget kapital och skulder		17 941 319	16 355 285
Förändring av Eget kapital, 2020			
	Ändamålsbestämda medel Forskning	Balanserat kapital	Totalt kapital
Ingående balans	600 000	11 765 049	12 365 049
Ändamålsbestämt av styrelsen	1 505 000	- 1 505 000	-
Utnyttjade ändamålsbestämda medel	- 1 325 000	1 325 000	
Årets resultat		553 219	553 219
Utgående balans	780 000	12 138 268	12 918 268

NOTER

Not 1: Redovisnings- och värderingsprinciper
Föreningens redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, BFNAR 2012:1 (K3) och GIVA Sveriges styrande riktlinjer för årsredovisning. Principerna är oförändrade jämfört med föregående år.

Resultaträkningen Verksamhetsintäkter

Endast det inflöde av ekonomiska fördelar som organisationen erhållit eller kommer att erhålla för egen räkning redovisas som intäkt. Intäkter värderas, om inget särskilt anges nedan, till verkliga värdet av det som erhållits eller kommer att erhållas. Nedan beskrivs, för respektive intäktspost, när intäktsredovisning sker.

Medlemsavgifter

Medlemsavgifter omfattar inbetalningar för medlemskap i insamlingsorganisationen. Medlemsavgifter redovisas vid inbetalning från medlemmen och intäktsredovisas över den tidsperiod som avses.

Gåvor och bidrag

En transaktion i vilken organisationen tar emot en tillgång eller en tjänst som har ett värde utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte är en gåva eller ett erhållit bidrag. Om tillgången eller tjänsten erhålls därför att organisationen uppfyllt eller kommer att uppfylla vissa villkor och om organisationen har en skyldighet att återbetala till motparten om villkoren inte uppfylls, är det ett erhållit bidrag. Är det inget bidrag är det en gåva.

Gåvor

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls. Gåvor värderas till verkligt värde.

Nettoomsättning

Intäkt vid försäljning av varor redovisas normalt vid försäljningstillfället.

Övriga intäkter

Intäkter som inte hänförs till insamling eller medlemsavgifter redovisas som övriga intäkter.

Verksamhetskostnader

Verksamhetskostnader delas in i följande funktioner; ändamåls-, insamlings- och administrationskostnader.

Fördelning av samkostnader

Samkostnader redovisas i årsredovisningen enligt fördelningsnyckel som basera på bokförda personalkostnader. Samkostnader som ersätts via externa projektmedel redovisas som ändamålskostnader.

Ändamålskostnader

Ändamålskostnader består av ändamålsfrämjande kostnader såsom utveckling av webbsida för att sprida information, framtagande av informationsmaterial, volontärsamordning samt möten och föreläsningar med allmänhet, politiker och tjänstemän runt om i landet.

Medlemskostnader

Kostnader kopplade till medlemsaktiviteter är inte särredovisade i årsredovisningen.

Insamlingskostnader

Insamlingskostnader består av personalkostnader för insamling, direkta och indirekta kostnader vid försäljning av material, kostnader för annonsering samt systemkostnader och viss del av samkostnader.

Administrationskostnader

Administrativa kostnader är sådana som behövs för att

administrera organisationen. I posten ingår kostnader för revision, system, samt kostnader som inte går att härleda till insamlings- eller ändamålskostnader.

Redovisningsprincip för leasing

Samtliga av Suicide Zeros leasingavtal kostnadsförs löpande över leasingperioden.

Ersättningar till anställda

Löpande ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförs i takt med att de anställda utför tjänster. Eftersom alla pensionsförpliktelser klassificerats som avgiftsbestämda redovisas en kostnad det år pensionen tjänas in.

Balansräkningen

Immateriella anläggningstillgångar

Immateriella anläggningstillgångar värderas till anskaffningsvärde minskat med ackumulerade av- och nedskrivningar. Avskrivning sker linjärt över tillgångens beräknade nyttjandeperiod. Följande avskrivningstider tillämpas: Immateriella anläggningstillgångar 3 år.

Lager av handelsvaror

Varulager värderas till det lägsta av anskaffningsvärde och nettoförsäljningsvärde på balansdagen.

Övriga tillgångar och skulder

Tillgångar, skulder och avsättningar värderas till anskaffningsvärde om inget annat anges nedan. Kundfordringar värderas individuellt till det belopp som beräknas inflyta.

Bidrag

Erhållna bidrag redovisas som skuld till dess att villkoren uppfyllts.

Not 2: Insamlade medel

Gåvor som redovisats i resultaträkningen

	2020	2019
Allmänhet	14 229 171	13 095 180
Företag	1 321 277	1 037 970
Externa stiftelser	50 000	400 000
Summa Gåvor	15 600 448	14 533 150

Bidrag som redovisas som intäkt

Privaträttsliga bidrag		
Postkodstiftelsen	33 344	1 128 626
Summa Privaträttsliga bidrag	33 344	1 128 626

Offentliga bidrag

Allmänna Arvsfonden	3 102 932	947 199
Folkhälsomyndigheten	3 091 458	1 077 000
Stockholms läns landsting	50 000	50 000
Stockholms läns sjukvårdsområde	0	3 200 000
Göteborgs stad	400 000	0
Värmlands läns landsting	210 000	280 000
Summa Offentliga bidrag	6 854 390	5 554 199
Totalt Bidrag	6 887 734	6 682 825

Totala insamlade medel består av följande	2020	2019
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	15 600 448	14 533 150
Privaträttsliga bidrag som redovisats som intäkt	33 344	1 128 626
Summa Insamlade medel	15 633 792	15 661 776

Not 3: Medelantal anställda och personalkostnader

	2020	2019
Antal anställda	16	13
Varav män	3	2
Löner och andra ersättningar		
Styrelse och generalsekreterare	731 953	786 595
Övriga anställda	5 923 588	4 239 425
Sociala avgifter	2 409 933	1 900 369
varav pensionskostnader exkl löneskatt	473 742	321 681
Summa Löner och andra ersättningar	9 065 474	6 926 389

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare

	2020	2019
Styrelseledamöter på balansdagen	7	7
Varav män	6	5
Ledande befattningshavare	2	2
Varav män	1	1

Ideellt arbete

Under året har förutom styrelsen 355 (290) personer arbetat ideellt för organisationen, framför allt genom att delta med sina berättelser i medier, anordna insamlingsaktiviteter eller delta vid ljusmanifestationer på suicidpreventiva dagen. Värde av dessa ideella insatser har inte redovisats i resultaträkningen.

Avtal om avgångsvederlag

Suicide Zero har träffat avtal med generalsekreteraren om att vid uppsägning från arbetsgivarens sida gäller nio månaders uppsägningstid varav sex månader är utan arbetsplikt.

Not 4: Leasing

Suicide Zero leasar kontorslokaler. Övriga leasingavtal gällande datorer och annan kontorsutrustning avslutades 2020. Kostnadsförda leasingavgifter uppgår till 449 331 (246 685). Framtida leasingavgifter förfaller enligt följande

	2020	2019
Inom ett år	600 000	246 685
2-5 år	0	247 904
Mer än 5 år	0	0

Avtalet om lokalhyra är löpande med tre månaders uppsägningstid.

Not 5: Immateriella anläggningstillgångar

	2020	2019
Hyresrätt		
Ingående anskaffningsvärde	275 000	275 000
Årets avyttring	- 275 000	0
Utgående aktiverat anskaffningsvärde	0	275 000
Ingående avskrivning	- 91 667	-
Årets avskrivning	- 183 333	- 91 667
Årets avyttring	275 000	0
Utgående ackumulerad avskrivning	0	- 91 667
Utgående redovisat värde	0	183 333

Not 6: Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2020	2019
Hyreskostnader	175 210	58 239
Apputveckling Xtractor	158 188	0
Försäkring	29 556	5 919
Upplupen intäkt Pratamera.nu	76 295	0
Övrigt	70 488	33 432
Summa	509 697	97 590

Not 7: Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2020	2019
Postkodstiftelsen		33 343
Folkhälsomyndigheten	25 542	0
Region Västra Götaland	481 250	0
Kommunförbundet Skåne	150 000	0
Summa	656 792	33 343

Not 8: Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2020	2019
Retroaktiv lön	134 758	0
Arbetsgivaravgifter december	227 692	144 671
Uppl löneskatt	187 831	174 721
Uppl semesterlöner	360 844	464 657
Ber uppl soc semesterlöner	113 377	145 995
Revisionsarvoden	50 000	40 000
Övrigt	398 603	437 463
Summa	1 473 105	1 407 507

Stockholm de datum som framgår av våra digitala signaturer. Claes Dahlstrand, ordförande, Johan Andréen, Birgitta Mossberg, Carl Björkegren, Joakim Romanus, Alexis Wärmländer, Sonny Wählstedt

Vår revisionsberättelse har avgivits det datum som framgår av vår digitala signatur.

Öhrlings Pricewaterhouse Coopers

Gunnar Thullberg, auktoriserad revisor

**SJÄLMORD UPPHÖR INTE FÖR ATT
VI BLUNDAR OCH TIGER**



SUICIDE ZERO

Suicide Zero, Magnus Ladulåsgatan 3, 118 65 Stockholm
kontakt@suicidezero.se, telefon 010-200 80 12,
www.suicidezero.se