



2021
VERKSAMHETSBERÄTTELSE
OCH ÅRSREDOVISNING

**SUICIDE
ZERO**

OM SUICIDE ZERO

Suicide Zero vill få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord. Varje år tar runt 1 500 människor sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Självmord är ett stort samhällsproblem som vi tillsammans kan göra något åt. Suicide Zero gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap. Varje självmord är ett för mycket.



Generalsekreteraren har ordet

TACK FÖR ALLT VI GJORT TILLSAMMANS UNDER 2021

Varje år dör runt 1 500 personer i självmord. Bakom varje siffra i statistiken finns en unik människa och ofta efterlevande som tvingas uthärda den svåraste av förluster. Suicide Zeros vision är ett samhälle utan självmord. För att nå dit krävs förändringar på alla samhällsnivåer. Vägen framåt går via samarbeten och att vi blir fler som gör mer för att rädda liv.

Just därför är det så glädjande att vi 2021 startade fler samarbeten än någonsin. Suicide Zeros samarbetspartners har – tillsammans med våra ambassadörer och drygt 450 fantastiska volontärer – gjort att vi kunnat nå ut i hela Sverige och att kännedomen om oss och vår fråga har ökat kraftigt. Genom tusentals artiklar, aktiviteter och engagemang har vi uppmärksammat att självmord är ett samhällsproblem och visat på lösningar.

Förra året var det tre gånger fler som deltog i våra utbildningar om hur man förebygger självmord jämfört med året innan. Vi genomförde särskilda insatser för 135 000 föräldrar och andra viktiga vuxna, med syftet att rusta barn att prata om känslor eftersom vi vet att det minskar risken för depression och självmord längre fram i livet. Inget av detta hade varit möjligt utan ett stort engagemang och gåvor från privatpersoner, företag, stiftelser och bidrag från myndigheter.

När det gäller vårt politiska påverkansarbete tycks 2021 ha varit året då många kommuner äntligen började jobba mer strukturerat med att förebygga självmord. Vi fick signaler om att allt fler kommuner nu tar fram strategier och handlingsplaner, något som i flera fall påskyndats genom att våra volontärer skrivit medborgarförslag och opinionsbildat lokalt.

När jag blickar framåt tror jag att vi kommer att bli ännu fler som uppmärksammar frågorna om psykisk ohälsa och självmord. Under 2022 planerar vi att med stöd från Allmänna arvsfonden utveckla arbetet med Livsviktiga snack för skolan och elevhälsan. Under året som kommer fördjupar vi också våra insatser för att

granska och påverka kommunernas förebyggande arbete. Vi vill se satsningar och en större tydlighet med fokus på att förebygga självmord. Det är en nödvändig utveckling för att nå en verklig förändring. Genom våra samarbeten och vårt påverkansarbete kommer vi även under 2022 nå ut till flera miljoner människor. Det är en tanke som ger hopp eftersom vi vet att människorna vi når i sin tur kan påverka andra. Tillsammans kan vi göra skillnad – på riktigt!

Varje delat Facebook-inlägg, varje lokal aktivitet, varje krona, varje pärlat armband och varje påbörjat samtal med en annan människa gör skillnad. Tack för ditt stöd till Suicide Zeros verksamhet och ta hand om dig och de människor du möter i din vardag.



Rickard Bracken



SUICIDE ZEROS VISION

Ett samhälle utan självmord.

SUICIDE ZEROS MISSION

Få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord.



FOKUS I SUICIDE ZEROS ARBETE ÄR ATT:

- Öka kunskapen 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.
- Lyfta fram samhällsproblemet suicid i media och visa hur självmorden kan förhindras.
- Arbeta för att minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa.

SUICIDE ZEROS FÖRÄNDRINGSTEORI

Suicide Zeros övergripande förändringsteori är uppbyggd kring att få fler att göra mer för att förebygga självmorden i samhället.

Vår förändringsteori

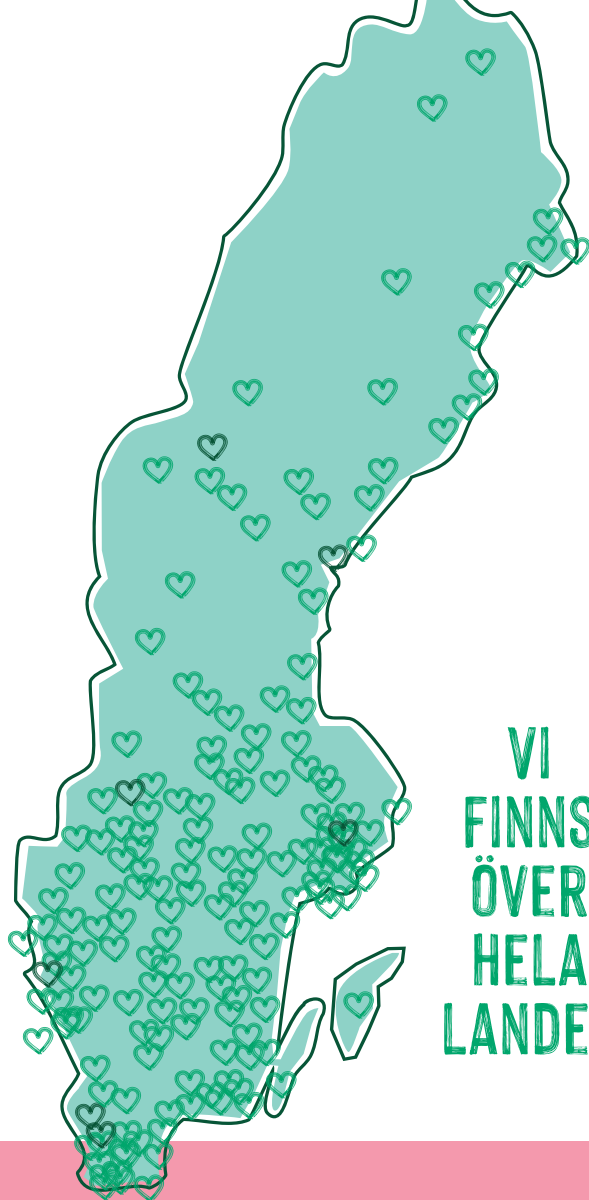
Resurser →	Aktiviteter →	Prestationer →	Effekter →	Utfall
<ul style="list-style-type: none">• 21 anställda• 455 volontärer• 7 ambassadörer• 9 experter• Styrelse	<ul style="list-style-type: none">• Insamling och bidrag• Utbildningar och föreläsningar• Politikerpåverkan• Kommunikation och opinionsbildning• Utvecklingsprojekt• Samverkan	<ul style="list-style-type: none">• 30,1 Mkr i gåvor och bidrag• Påverkan på 1,7 miljoner människor*• Insatser för 138 888 föräldrar och andra vuxna• 7 155 utbildade i Våga Fråga• 226 politiker-dialoger• 3 egna forskningsprojekt• 780 tkr till självmordspreventiv forskning	<ul style="list-style-type: none">• Ökad kunskap• Positiva attityder• Fler agerar 	<ul style="list-style-type: none">• Minskade självmord 

*Baserat på befolkningsundersökning som visar att de 1,7 miljoner människor som har djup kännedom om Suicide Zero har signifikant mer kunskap, mer positiva attityder till satsningar på suicidprevention och att man agerar mer förebyggande jämfört med befolkningen som helhet.

SUICIDE ZEROS ARBETE SPRIDS I LANDET

Ett av Suicide Zeros övergripande verksamhetsmål är att stärka det regionala utvecklingsarbetet och etablera Suicide Zero i fler län. Under 2021 utökade vi vår verksamhet till Region Västernorrland, med bas i Sundsvall. Suicide Zero finns sedan tidigare representerat i Värmland, Västra Götaland, Skåne Blekinge, Jämtland Härjedalen med huvudkontor i Stockholm.

Genom att våra regionansvariga finns på plats ute i landet ökar det förebyggande arbetet lokalt. Vi kan knyta till oss fler volontärer, hålla utbildningar och föreläsningar, ge stöd till kommunerna och jobba med påverkansarbete och opinionsbildning. Det resulterar i att kunskapen och engagemanget för psykisk hälsa ökar och, på sikt, en minskning av självmorden i samhället.



VI
FINNS
ÖVER
HELA
LANDET



Linn Enheim, regionansvarig i Västernorrland.

Hej Linn Enheim, du är ansvarig för Suicide Zeros nyaste region, där du började bygga upp verksamheten i oktober 2021. Hur ser du på tiden som gått sedan dess?

– Det har varit full aktivitet redan från start och jag upplever att vår organisation har fått ett fint mottagande och väckt stort intresse i hela länet. Det pågick redan suicidpreventivt arbete i regionen och i kommunerna. Jag har kunnat kliva in och förstärka det med vårt perspektiv och den kunskap Suicide Zero har.

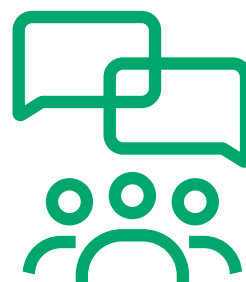
Vilka är våra utmaningar i regionen framöver?

– Det är fantastiskt roligt att vi ser en stor efterfrågan, men en utmaning blir då att hinna delta på alla arenor, att jobba lika intensivt över hela länet och att möta många önskemål och behov. Det är också viktigt att vi hinner följa upp, se var vi faktiskt konkret gör störst nytta och får resultat av vårt arbete. Ett av målen för 2022 är att regionen, alla kommuner, samt näringsliv och föreningsliv ska ha egna handlingsplaner för att minska självmorden. Sedan gäller det att se till att handlingsplanerna får verkan i praktiken.

PÅVERKANS- OCH OPINIONS- ARBETET ÖKAR MEDVETENHETEN



Genom Suicide Zeros påverkansarbete uppmärksammas politiker, kommuner och medborgare på de brister som finns i det förebyggande arbetet och får förslag på lösningar. En viktig del är att påverka och stötta Sveriges kommuner så att de upprättar handlingsplaner, vilket på sikt bidrar till en minskning av antalet självmord. Organisationen Sveriges kommuner och regioner gör återkommande undersökningar för att se hur många kommuner som har handlingsplaner. Resultatet från 2021 visar att fler och fler kommuner upprättar handlingsplaner eller påbörjar arbetet med att jobba självmordsförebyggande, vilket är ett resultat av Suicide Zeros arbete. Under 2021 fördes sammanlagt 266 politikerdialoger och enligt vår befolkningsundersökning har vi påverkat 1,7 miljoner människor till att agera mer självmordsförebyggande.



Några axplock:

I **Jämtland Härjedalen** har Suicide Zero bjudit in kommuner till två workshops för inspiration och stöd i arbetet att ta fram handlingsplaner. Två av regionens åtta kommuner har under 2021 upprättat och antagit förebyggande planer och med ytterligare tre pågår en fortsatt dialog. I slutet av året hölls en politikerföreläsning för Socialdemokraterna Jämtland Härjedalen (kommunalråd, regionråd samt riksdagsråd).

I **Skåne Blekinge** har Suicide Zero medverkat i en mängd olika tidningar och i Sveriges Radio. Under de

två år som Suicide Zero funnits i regionen har vi gått från ingen kommun med handlingsplan, till att nära hälften av 38 kommuner (33 i Skåne och 5 i Blekinge) bedöms ha påbörjat ett konkret förebyggande arbete, till exempel genom att anställa en samordnare.

I **Värmland** har Suicide Zero uppvaktat 52 av länets kommunpolitiker för en dialog om hur kommunerna kan bli bättre i arbetet att förebygga självmord. Hälften av kommunerna i Värmland har antagit en handlingsplan och den andra halvan saknar en sådan, trots upprepade påtryckningar.

VÅRA VOLONTÄRER SPRIDER KUNSKAP

Våra drygt 450 volontärer utspridda i hela landet hjälper Suicide Zero att minska antalet självmord. Genom att sprida kunskap och lyfta vårt arbete bidrar de till att bekämpa ett av våra största samhällsproblem, bryta stigma och rädda liv. Volontärernas erfarenheter och kunskaper utgör en mycket viktig resurs.

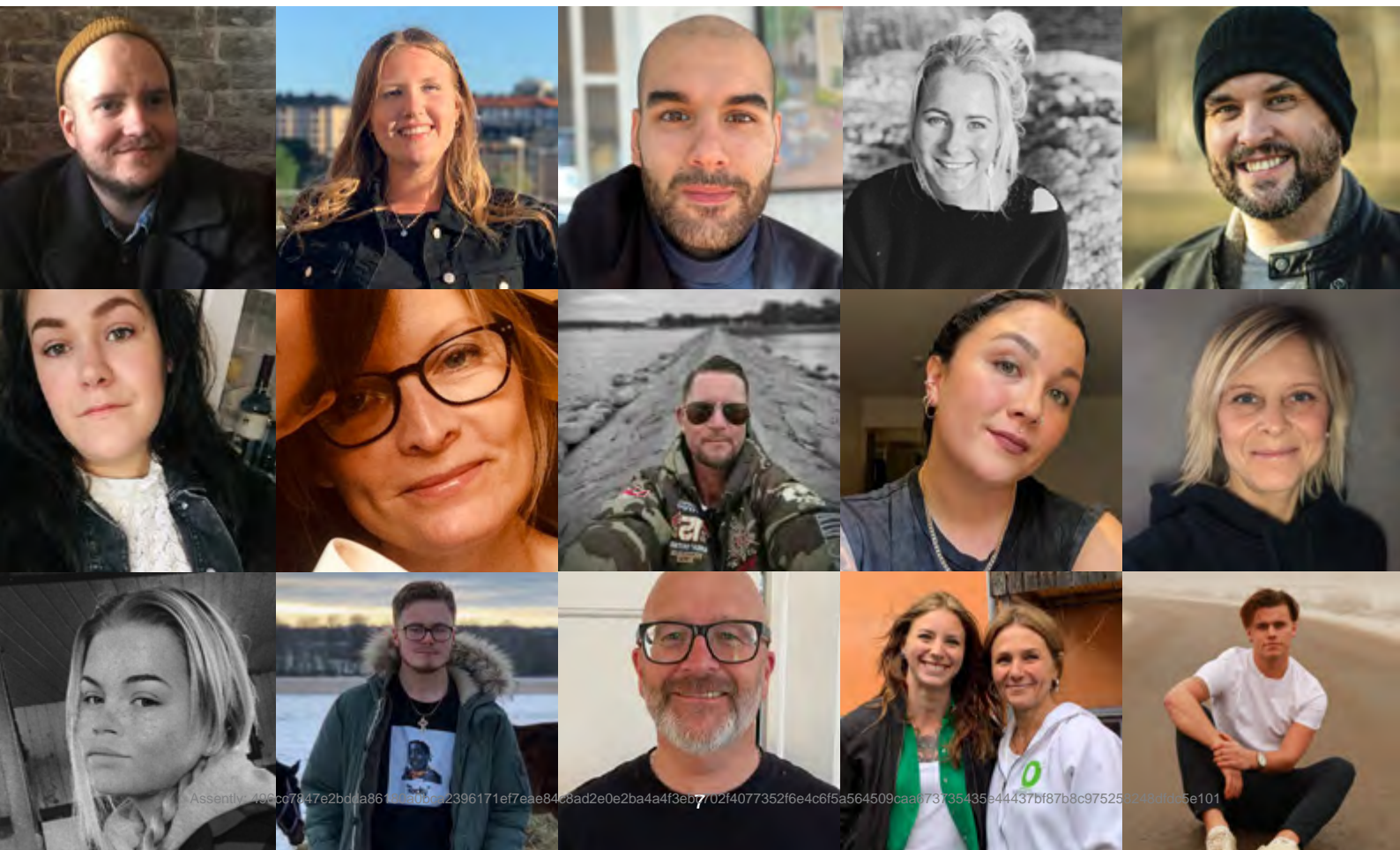
Några axplock:

I **Jämtland Härjedalen** har volontärerna pärlat Suicide Zero-armband och skrivit under insändare i lokala tidningar. En volontär var också med på ett möte arrangerat av Sveriges Kommuner och Regioner, där hon delade med sig av sina erfarenheter från psykiatriens insatser i samband med sitt självmordsförsök. En annan volontär har hållit i vår utbildning Våga fråga i två grannlän under hösten och flera har spridit informationsmaterial till exempelvis hälsocentraler, ungdomsmottagningar, sjukhus och kyrkans verksamheter.

I **Skåne Blekinge** anordnades två volontärträffar med syfte att ses, inspireras och utbyta erfarenheter med varandra. Två cykellopp arrangerades där hälften av intäkterna från anmälningsavgifterna – 16 500 kronor – gick till Suicide Zero. I december anordnade volon-

tärer hundpromenader i Sjöbo för att motverka ensamhet under jul, en aktivitet som planeras bli återkommande. Volontärer medverkade även vid loppet "Gå för psykisk hälsa". I regionen fanns 43 aktiva volontärer under 2021.

I **Västra Götaland** har volontärer varit aktiva i olika medier. De har bland annat bidragit i reportage om Livsviktiga snack, om vikten att våga fråga och våga berätta om självmordstankar och att kommunerna i Västra Götaland behöver göra mer för att förebygga självmorden i samhället. Volontärer har delat artiklar i sociala medier, pärlat och sålt armband och deltagit i samtal om suicidprevention. Samtliga volontärer i Västra Götaland och Halland har bjudits in till digitala möten för att få möjlighet att ses och dela erfarenheter, trots svårigheter att ses under pandemin.



SUICIDPREVENTIVA DAGEN SKAPAR ENGAGEMANG I HELA LANDET

Den 10 september varje år infaller den suicidpreventiva dagen, en dag som instiftats av Världshälsoorganisationen, WHO, för att uppmärksamma arbetet med att förhindra självmord. På dagen engagerar sig många av Suicide Zeros volontärer runt om i landet.

2021 arrangerades, från Östersund i norr till Ystad i söder, konferenser, seminarier, aktiviteter, ljusmanifestationer och minnesstunder för att uppmärksamma frågan och minnas de som inte längre finns bland oss.



På Mariatorget i Stockholm tändes 1 441 ljus, ett för varje person i Sverige som tog sitt liv under 2020. Ett hundratal besökare slöt upp för att tända ljus och dela sin sorg, saknad och kärlek. Ljusmanifestationen leddes av journalisten Atilia Yoldas och det bjöds på gripande men hoppfulla tal av Suicide Zeros generalsekreterare Rickard Bracken och riksdagsledamoten Annika Strandhäll (S) som också blev styrelsemedlem i Suicide Zero 2021. Artisterna SYLVE och Janice bidrog med musik.



Fotograf: Mira och Thilda Berglind



I Östersund bjöds allmänheten in till en minnesstund i Stora Kyrkan där tal följdes av sång- och musikframträdanden. I Offerdals och Föllinges kyrka anordnades även minnesstunder med fika, ljusständning och musik.

På flera platser runt om i Värmland arrangerades både ljusmanifestationer och minnesstunder. I Storfors Kyrka, Närhetens kyrka i Kil, Ekumenia kyrkan i Torsby och Karlstad Domkyrka välkomnades allmänheten att ta del av ljusständning, vackra tal, poesi och akustiska musikframträdanden. I de olika arrangemangen fanns Suicide Zero på plats tillsammans med volontärer, präster och diakoner.



I Ängelholms kyrka i Skåne arrangerade en volontär tillsammans med församlingen en vacker ljusständning med tal, högläsning och musik.

I Oskarshamns stadspark arrangerades en minnesstund och ljusmanifestation i samarbete med Svenska Kyrkan, Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd (SPES), privatpersoner, dansare och artister. En av volontärerna i Oskarshamn lyckades få med sig nästan hela kommunen att på olika sätt bidra och engagera sig i den Suicidpreventiva dagen.



UTBILDNING SOM RÄDDAR LIV



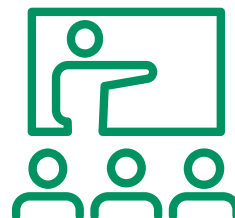
Suicide Zero erbjuder genom föreläsningen Våga fråga en unik möjlighet att lära sig hur man kan förebygga självmord. Under året mer än fördubblade vi antalet utbildade från föregående år. Sammanlagt utbildades 7 155 personer i Våga fråga.

Under året sjösatte vi vår digitala utbildning Våga fråga-e och innan året var slut hade redan tio kommuner börjat att implementera den. På kort tid fick vår utbildning därmed ännu större spridning i landet.

Vi lanserade även föreläsningen Livsviktiga snack som ett komplement till webbsidan och boken, som innehåller tips och råd om hur man som vuxen kan ge barn verktyg för att prata om psykiskt mående. Boken skickas varje år hem till alla hushåll där det bor en nioåring. Föreläsningarna ägde främst rum i Region Skåne som fick medel för att sprida kunskapen inom regionen. Nästan 7 000 personer deltog och föreläsningen visade sig vara ett bra komplement till många

av föräldrarna som inte fått boken Livsviktiga snack i sin brevlåda.

För att möta den ökande efterfrågan rekryterade vi 15 nya instruktörer runt om i landet. Vi la ett stort fokus på att nå specifika riskgrupper såsom ungdomar, äldre, utlandsfödda samt HBTQI. Det arbetet resulterade bland annat i en ny utbildning, Våga fråga Äldre, för yrkespersoner som möter äldre människor i sitt jobb. Vi inledde också ett informellt samarbete med RFSL Rådgivningen Skåne för kunskapsutbyte mellan organisationerna, samt mottog medel från Kronprinsessparets stiftelse för att ta fram en utbildning som riktas till ungdomar i åldrarna 13–18 år.



Några axplock:

I **Västernorrland** har alla sju kommunerna samt regionen beslutat att utbilda i Våga fråga-e. En del utbildar alla sina anställda medan andra kommuner, samt regionen, har valt att utbilda en förvaltning/verksamhet i taget. Närmare 20 samtalsledare har utbildats och arbetet fortsätter 2022. Vidare är det både föreningar och företag som fått Våga fråga-föreläsningar och som vill fortsätta utbildas.

I **Skåne Blekinge** har flera kommuner haft Våga fråga-föreläsningar och två öppna föreläsningar för allmänheten har hållits. Under Skåneveckan arrangerade en Livsviktiga snack-föreläsning. I samband med Suicidpreventiva dagen arrangerade Suicide Zero tillsammans med föreningen Mind ett seminarium kopplat till utbildningsmaterialet som tagits fram till konceptet Stör döden.

Hos idrottsföreningar och på olika skolor runt om i Skåne lyssnade föräldrar och skolpersonal på sammanlagt 16 Livsviktiga snack-föreläsningar i 12 kommuner. Fem volontärer från Skåne utbildades till instruktörer. Forskare från Institutionen för psykologi vid Lunds universitet bidrog med enkätundersökningar och intervjuer för att mäta skolpersonalens, ledningens samt elevhälsoteamens syn på materialet och sammanställde detta i en rapport.

I **Värmland** har utbildningar genomförts, för föräldrar till barn i mellanstadiet, för spelare och ledare i Degerfors A-lag, för ett stort antal chefer i Arvika kommun och ensamkommande barn och ungdomar. Inom ramen för arvsfondsprojektet "Vänner för livet" som drivs av ABF Värmland och studieförbundet Vuxenskolan har Suicide Zero utbildat medarbetare inom äldreomsorgen och medlemmar inom pensionärsorganisationer i Våga fråga. Projektet ska minska ensamheten bland äldre.



LIVSVIKTIGA SNACK



Livsviktiga snack är en del i Suicide Zeros förebyggande arbete. Forskning visar nämligen att ju lättare barn har att prata om känslor och uttrycka hur de mår, desto bättre skyddade är de mot depression och självmord längre fram i livet. Livsviktiga snack finansieras bland annat av Allmänna arvsfonden och innehåller tips, övningar och fakta som ska inspirera föräldrar att prata mer med sina barn. 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.

Under 2021 nåddes 138 888 föräldrar och andra vuxna som jobbar med barn på olika sätt av boken Livsviktiga snack.

Under året inleddes ett arbete för att nå ut med Livsviktiga snack till fler målgrupper, bland annat föräldrar som inte har svenska som förstaspråk. I samarbete med kommunikationsbyrån KAPI gjordes en kartläggning för att hitta de mest relevanta språkgrupperna och sammanfattande versioner av Livsviktiga snack på arabiska, engelska och somaliska togs fram. Det gjordes också en version på enkel svenska.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

PILOTSTUDIE VISAR: BÄTTRE HANDLINGSBEREDSKAP HOS DE SOM GÅTT VÅGA FRÅGA-E

Hallå där Annika Lexén, docent i arbetsterapi vid Lunds universitet, som tillsammans med professor Lars Hansson har gjort en första större pilotstudie om effekter av Suicide Zeros utbildning Våga fråga-e.

Berätta om pilotstudien!

– De som deltog i studien fick svara på en enkät om de upplevde att de efter utbildningen hade förbättrat sina kunskaper om och attityder till självmordsprevention och handlingsberedskap i mötet med människor med psykisk ohälsa och suicidtankar.

Vad visade utvärderingen?

– Den visade på statistiskt säkerställda positiva förändringar både vad gällde kunskaper och attityder. Hela 60 procent uppgav att de hade fått en bättre handlingsberedskap.

Var det något i resultatet som förvånade er?

– Vi blev lite förvånade över att skillnaderna före och efter var så stora som de var, eftersom deltagarna var personer som i sin profession dagligen möter människor med psykisk ohälsa och suicidtankar.

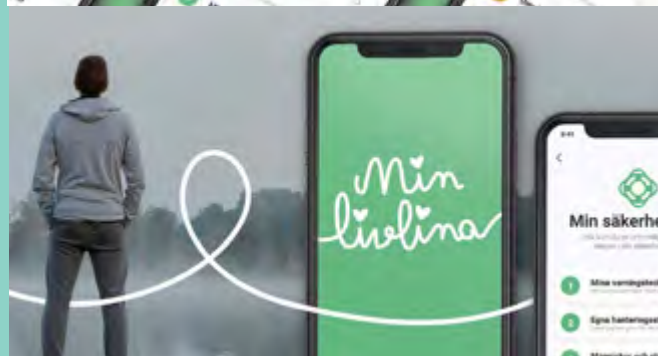
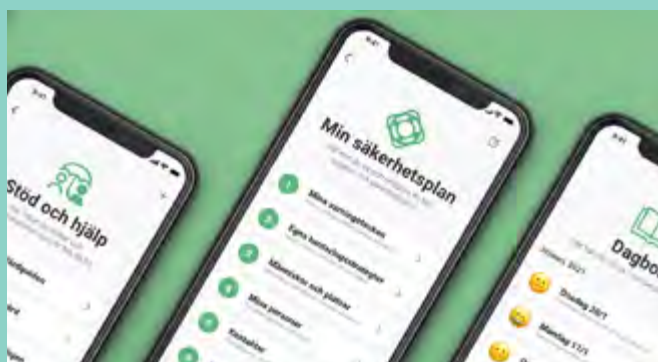


Annika Lexén. Fotograf: Anna Blomgren.

Om studien

Pilotstudien genomfördes i Östhammars kommun med 134 deltagare. De flesta jobbade inom socialtjänsten. Deltagarna fick svara på en nätbaserad enkät före och sedan tre månader efter att de hade gått Suicide Zeros digitala utbildning. Vill du veta mer om pilotstudien eller Våga fråga-e? Kontakta utbildning@suicidezero.se

MIN LIVLINA



Min Livlina – mobil plattform för suicidprevention

Appen Min Livlina utvecklades under året av Suicide Zero och Region Kalmar. Min Livlina ger hjälp att förebygga en självmordskris och att skydda livet mitt i krisen. Den är utvecklad för patienter som har kontakt med psykiatri och som har gjort ett eller flera självmordsförsök. En utbildad behandlare inom psykiatri vägleder patienten i att upprätta en säkerhetsplan, vilket är den centrala funktionen i appen.

Utvärderingar visar på 45 procents minskad risk för självmordsbeteende för de som använder sig av säkerhetsplaner, som exempelvis Min Livlina, jämfört med de som inte gör det. Appen bygger på en behandlingsmetodik utvecklad av Barbara Stanley och Gregory K. Brown.

Läs mer på suicidezero.se/minlivlina

KUNSKAPSSPRIDNING FÖREBYGGER SJÄLVMORD

Vi har under året genomfört en mängd olika insatser för att öka allmänhetens kunskap, förändra attityder och lyfta fram det stora samhällsproblemet självmord. Vi ser att vårt arbete gett resultat. Den senaste kännedomsmätningen, som gjordes i november 2021, visade att vi gått från 29 procents total spontan kännedom till 38 procent på ett år. En stor händelse i Suicide Zeros historia var att vi tog fram en ny grafisk profil för att förtydliga vårt budskap, och i samband med det arbetet uppdaterade vi vår logotyp.



Press och media

Sedan Suicide Zero grundades har vi arbetat aktivt för att nå ut med vår fråga i media. Idag kan vi konstatera att allt fler pratar om självmord och att vår expertkunskap ofta efterfrågas av journalister. 2021 nämndes Suicide Zero i över 2 500 artiklar och andra inslag i media.

Under året har vi gjort allt från att gästa morgonsoffor och skriva debattartiklar till att intervjuas i poddar, i radio- och tv-inslag och i nyhetsartiklar. Vi har bland annat pratat om politikerns ansvar, behovet av handlingsplaner och vikten av att våga fråga och våga berätta om självmordstankar. Vi har också lyckats sätta ljus på Suicidpreventiva dagen. Våra mycket aktiva och engagerade volontärer är ofta med i lokalmedia, och i sociala medier har vi en stor följarskara som sprider våra artiklar och inlägg så att ännu fler får ökad kunskap.

Bästa rapportering om självmord

Ansvarsfull rapportering i media kan bidra till att öka kunskapen hos allmänheten och till att människor som läser artikeln eller ser inslaget söker hjälp. För att få fler journalister att lyfta frågan instiftade Suicide Zero 2014 ett pris för "Bästa rapportering om självmord". 2021 tilldelades Nya Wermlands-Tidningen priset. Hederspriset gick till Frida Boisen för boken "Berätta aldrig det här".

– Vi har fått väldigt mycket uppmärksamhet och positiv respons från läsarna. Numera kan man ju följa responsen i realtid och vi såg direkt att artiklarna delades och nådde ut brett. På sociala medier var det många som skrev stöttande kommentarer till personerna vi intervjuat och berättade om liknande erfarenheter. Det var också många som tackade oss för att vi lyfte ämnet självmord, säger Helena Ingman, nyhetschef på Nya Wermlands-Tidningen.



Under 2021

... publicerades 2 569 artiklar i webb, print samt omnämningen i etermedia. Det är i genomsnitt cirka sju artiklar per dag.

...fanns 207 304 654 tillfällen för svenska folket att läsa ett inlägg om oss i olika medier.

VÅRA AMBASSADÖRER SPRIDER BUDSKAPET

För att öka den allmänna medvetenheten och kunskapen om Suicide Zeros förebyggande arbete samarbetar vi med ambassadörer som på ett brett plan, eller inom sin specifika målgrupp, når många personer. Under 2021 presenterades en ny ambassadör, Therése Lindgren, som är en av Sveriges största influencers med en miljon följare på Instagram respektive YouTube. På suicidpreventiva dagen uppträdde Janice med Lalehs "En stund på jorden", en låt som förknippas med dagen. Mattias Sunneborn anordnade återigen en livesändning den 22 september på SVT Forum för Trappans dag, ett initiativ som vill förbättra folkhälsan, där Suicide

Zero också medverkade. Vid större aktiviteter som suicidpreventiva dagen och kampanjer hjälper ambassadörerna oss att sprida vårt material och budskap i sina egna kanaler. Sedan tidigare är stjärnkocken Anton Bjuhr, fotbollsspelarna Richard Magyar och Anna Oscarsson samt artisten Magnus Skogsberg Tear ambassadörer för Suicide Zero.



Hej Therése Lindgren! Varför ville du bli ambassadör för Suicide Zero?

– För två år sedan satt jag och min pojkvän på akuten. Då kom polisen in, eskorterades en man som försökt ta sitt liv. Att möta blicken hos någon som inte längre ville leva. Det påverkade mig otroligt mycket. Efter det började jag läsa på en massa om självmord och blev chockad över vilket stort samhällsproblem det är. Jag kände att det är helt sjukt att det pratas så lite om självmord och det vill jag vara med och ändra på, så gott jag kan.

Nu har du bland annat gått vår Våga fråga-utbildning två gånger. Vad har den lärt dig?

–Till exempel att det språk vi använder när vi talar om självmord också påverkar sättet vi tänker kring suicid. Som att säga att någon "valde att ta sitt liv". Jag har ju också trott på många av de vanliga myterna, som att man absolut inte får prata om självmord för då kan det "smitta".

– Men det kanske allra starkaste jag har med mig är hur oerhört svårt det är att fråga någon rakt ut om hen haft tankar på att ta sitt liv. Det fick mig att inse att det här behöver vi alla träna på, så att ingen tvekar att ställa frågan om det skulle bli skarpt läge.

Till sist, vilka är dina största förhoppningar när det gäller ditt ambassadörskap för oss?

– Jag hoppas att jag ska kunna fungera som en förlängd arm för att sprida ert budskap, framför allt till yngre tjejer. Om jag kan sprida kunskap om självmord till dem, och vi tillsammans kan träna på att bli bättre på att våga fråga hur våra medmänniskor mår, då känner jag mig glad och att jag bidrar.

Hela intervjun med Therése Lindgren finns att läsa på suicidezero.se.



Fotograf: Mira och Thilda Berglind

Sociala medier

Under året fortsatte vi att framgångsrikt sprida kunskap, hopp och engagemang i våra sociala kanaler som Facebook, Instagram och LinkedIn. Här delade volontärer sina berättelser och spred hopp under hashtag #jagvillgehopp. Många berättade om hur de överlevt självmordsförsök eller kommit vidare i sitt mående. Vi delade nyheter, spred viktig kunskap och delade kampanjer och insamlingar. Under året anslöt över 15 000 nya följare i våra kanaler.



Viljami Eriksson, volontär för Suicide Zero.

Under 2021

... publicerades 596 inlägg på Facebook, Instagram och LinkedIn

... nådde vårt organiska innehåll 6 857 414 människor

... fick vi 295 188 reaktioner på vårt innehåll i sociala medier

... började 15 340 nya personer följa oss i våra kanaler

Podd

Genom Suicide Zero-podden sprider vi kunskap om vårt arbete. Syftet är också att skapa förståelse för hur det förebyggande arbete i Sverige ser ut i dag. 2021 släppte vi fem avsnitt där vi belyste ämnen som hur viktigt det är att prata känslor med sina barn för att förebygga självmord, varför kommuner behöver en handlingsplan, hur det kan vara att mista någon i självmord och vikten av att våga berätta om hur man mår. Totalt lyssnade 18 049 personer på podden under året.

Annika Strandhäll och Maria Lorentzon har båda mist anhängiga i självmord. I avsnitt nio av Suicide Zero-podden berättar de om sina erfarenheter.



KAMPANJ FÖR ATT VÅGA FRÅGA OCH VÅGA BERÄTTA OM SJÄLMORDSTANKAR

Coronapandemin löpte genom Sverige och världen även under 2021. Då forskning visar att självmordstalen kan öka efter en kris lanserade vi i oktober en självmordsförebyggande kampanj.

Den befolkningsundersökning vi gjort under året visade också att så många som varannan svensk har haft någon i sin närhet som gjort självmordsförsök och drygt en av tio kände någon som just då hade självmordstankar. Ändå hade bara sju procent det senaste året frågat någon om hen haft tankar på att ta sitt liv.

Med kunskap om att självmord går att förhindra, om man vågar fråga och berätta om självmordstankar och självmordsplaner, lanserades kampanjen "Våga fråga – våga berätta". Totalt nådde vi ut till över 1 600 000 personer i sociala medier, på Google och YouTube samt till över 5 000 000 personer genom media.



JULKAMPANJ FÖR ATT MINSKA ENSAMHET



Under jul och nyår gick vi ut med budskap om att höra av sig till någon då det kan rädda liv. Vi ville lyfta att ensamheten blir extra påtaglig för många under dessa helger samt uppmärksamma vikten av att ringa en vän, mamma, bror eller annan person i sin närhet. Under kampanjperioden samlade vi in 3 miljoner kronor. Vår julkrönika, där vi lyfte vikten av att höra av sig, skrevs under av sammanlagt 126 volontärer runt om i landet och publicerades vid 73 tillfällen. Vi nådde ut till över 1 350 000 personer i våra sociala medier.

INSAMLINGSREKORD FÖR SUICIDE ZERO

Under året bidrog privatpersoner, företag, UF-företag, föreningar och stiftelser på många olika sätt. Varmt tack till alla som engagerat sig för att minska antalet självmord, som stöttat oss ekonomiskt och inte minst alla som vågat lyfta frågan om psykisk ohälsa. Det värmer varje dag att veta att så många finns där ute och hjälper oss med det vi brinner för!

Återigen nådde Suicide Zero insamlingsrekord. De totala intäkterna blev 30,1 miljoner kronor, vilket är nästan 6 miljoner och 23 procent mer än året innan. Insamlingen från privatpersoner och företag ökade sammanlagt med drygt 2 miljoner kronor och nådde tillsammans nästan 18 miljoner kronor. Många personer tycker om produkterna som finns i vår webbshop och intäkterna från försäljningen ökade med drygt 200 000 kronor. Även bidragen ökade kraftigt, med nästan 3 miljoner kronor, och bidrog sammanlagt med 9,5 miljoner kronor till verksamheten och olika projekt. Folkhälsomyndigheten var den största bidragsgivaren, med 4,2 miljoner kronor.

Det behövs mer kunskap om självmord och dess orsaker och fler metoder som minskar självmorden. Därför går 5 kronor av varje 100-lapp som kommer in som gåva till Suicide Zero till forskning som riktas till att förebygga självmord. 2021 bidrog alla givare med sammanlagt 880 000 kronor till forskningen – *stort tack!*



PRIVATPERSONER BIDROG MER ÄN NÅGONSIN

Engagemanget för Suicide Zeros arbete fortsätter att växa, och gåvor från privatpersoner ökade med 8 procent under 2021. Egna insamlingar som startas av privatpersoner fortsätter att vara en av de största inkomstkällorna.



Stor ökning för månadsgivande

Under 2021 genomfördes insatser för att öka intäkterna från månadsgivare. Antalet månadsgivare ökade med 35 procent och intäkterna ökade med 37 procent, vilket är rekord.

Digitala minnesljus gav insamlingsrekord

Ovanligt många personer skänkte gåvor i samband med Suicidpreventiva dagen, när Suicide Zero anordnade ljusmanifestationer i flera städer runtom i landet. Nytt för året, och extra uppskattat, var möjligheten att tända ett digitalt ljus till minne av någon man förlorat. Hela 6 548 digitala ljus tändes och totalt 923 790 kronor samlades in under perioden 1–15 september.

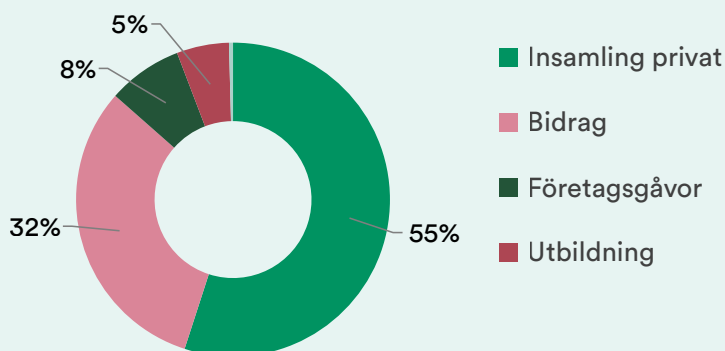
Fler gåvor via webb och Swish vid jul

Under julkampanjen valde många att stödja Suicide Zero via en gåva på Facebook, vilket resulterade i totalt 852 416 kronor under december månad. En ökning med 30 procent. Även julgåvor via webben och Swish ökade och inbringade hela 40 procent mer än året innan.

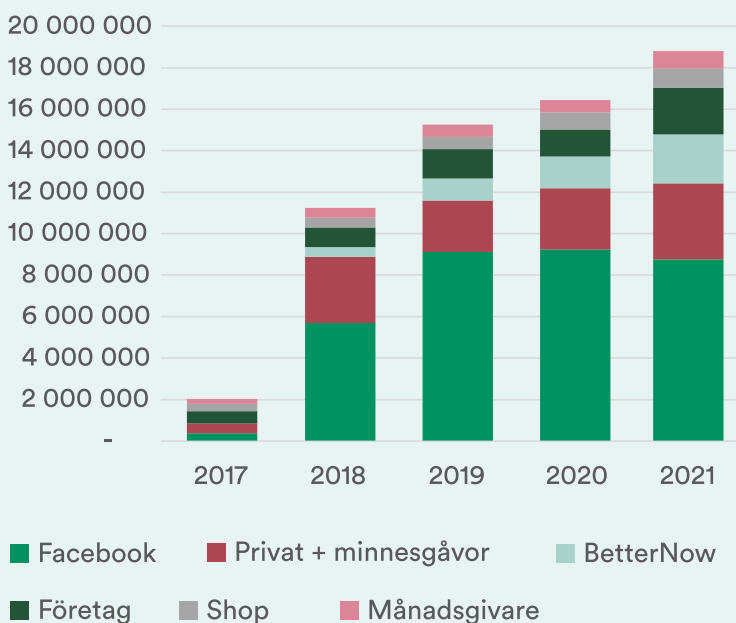
Stort intresse för egna insamlingar

De totala intäkterna från insamlingar på Facebook har minskat något under 2021, men fler än någonsin väljer att starta en egen insamling via insamlingsplattformen BetterNow, där antalet startade insamlingar har ökat med 67 procent under året.

Intäkter



Inkomstkällor



FÖRETAG, STIFTELSE OCH IDROTTSFÖRENINGAR ENGAGERADE I VÅR FRÅGA

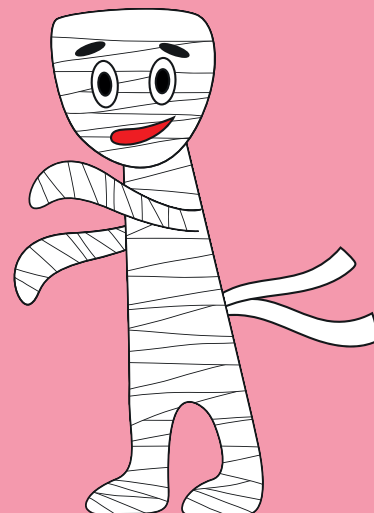


YouTubers spelar skräck och pratar omtanke

Välkända streamers och YouTubers möts i en tv-studio i centrala Stockholm för att spela en outgiven version av det nya skräckspelet Madison. Det var vad som hände två sena kvällar runt Halloween. Allt direktsändes och kunde följas online. Läskigheter, mörka vrår och tämligen lättskrämda spelare varvades med viktiga snack om hur det är att känna sig ensam och vad du kan göra om du eller någon i din närhet mår riktigt dåligt. Initiativtagare var Qruxel Productions, ett av Sveriges marknadsledande produktionsbolag av e-sport och streaming. Speleventet fick namnet "Scare2Care".

— *Detta är ett väldigt viktigt initiativ, riktat till en målgrupp som vi själva har haft svårt att nå ut till. Vi är tacksamma över att gänget på Qruxel och alla inblandade delar vår ambition om att minska psykisk ohälsa och sträva mot en nollvision när det gäller självmord i Sverige, säger Rickard Bracken, Suicide Zeros generalsekreterare.*

Bland deltagarna fanns bland annat Suicide Zeros ambassadör Therése Lindgren, Swebliss, Zaitr0s, Diegoxmani, Anty och Daniel Norlin. En insamling till förmån för Suicide Zero löpste som en tråd genom båda kvällarna och allt överskott gick till vårt arbete.



Fysisk hälsa lyfter psykisk hälsa

Under pandemiåret 2021 valde många att bryta isoleringen och ge sig ut i naturen. Fysisk aktivitet har en mycket positiv effekt även på den psykiska hälsan, vilket många fina initiativ över Sveriges land vittnade om. Insamlingar till förmån för suicidprevention tog sig formen av promenader, motionslopp, hundpromenader, vandringar, padel, yoga med mera. Ett av de mest hängivna initiativen kom från en grupp på femton glada cykelentusiaster med koppling till FK Trampen i Södra Sandby. De skapade "En skånsk Vätternrunda".

Flera i gruppen har erfarenhet av självmord i sin närhet och i egen-designade tröjor gav de sig ut på vägarna för att öppna upp för samtal och samla in pengar till Suicide Zeros verksamhet.

– Under pandemin känner sig fler ännu mer ensamma, och ensamma med sina tankar. Vi ville vara med och bidra till att folk ska våga prata om självmord, hur man mår, och våga fråga om någon har självmordstankar, säger Annika Lexén, en av initiativtagarna.



Carina Gyllin, Annika Lexén och Åsa Staffansson cyklade till förmån för Suicide Zero.

Välkommen
till oss Suzuki Garphyttan,
vår nya företagspartner!



Anrik idrottsklubb jobbade hårdare för psykisk hälsa

Sedan 1930 bedriver handbollsklubben Redbergslids IK en framgångsrik verksamhet i Göteborg. Respekt, idrottskamrat och kämparglöd är några av föreningens ledord och de värnar såväl om den fysiska som den psykiska hälsan hos samtliga i klubben. Men trots det har man under pandemin, liksom så många andra idrottsföreningar, sett ett försämrat mående hos sina ungdomar. I mitten av året bestämde sig därför klubben för att ta ytterligare ett steg för den psykiska hälsan.

– Vi är otroligt stolta över att ingå ett samarbete med Suicide Zero. De bidrar med kunskap till både organisationen och våra medlemmar vilket är ett viktigt steg för att ta ett större grepp om ämnet. Nu fortsätter vår resa mot ett bättre samtalsklimat för våra medlemmar där vi pratar om vårt mående och förhindrar självmord, säger Ann Filipsson, Föreningsutvecklare Redbergslid IK.



”SVAG” AV VICTOR LEKSELL. PÅ METAL-VIS.

Rock- och metal-scenen är en mörk musikgenre med en lång historia av både självskadebeteende och självmord. Eventbolaget High 5ive Music ville därför skapa ett rock- och metal-album med musik till livet, samtidigt som de ville stödja Suicide Zero. Samlingsalbumet döptes till ”Låtar För Livet” och innehåller tio

låtar från svensk populärmusik, tolkade av tio artister från svenska rock- och metal-scenen. Det blev en omedelbar succé och gruppen Avianas tolkning av Victor Leksells låt ”Svag” fick under året över 240 000 streams på Spotify. Arbetet med Volym 2 har redan inletts.



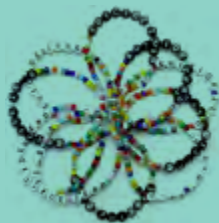
TACK!

Tack till våra företagspartners och alla andra generösa företagsgåvor:

Pratamera.nu, Suzuki Garphyttan, RISE Hållbarhetsfond, Riddermarks Bil, Boras Gaming AB, Grandpa, Bohusläningen, Strömstads Tidning, ST-Tidningen och Kungälv-Posten, Elsa och Harry Gabrielssons Stiftelse, Stiftelsen Bygg-Göta, Google Sverige, Nya Hem Skanska Sverige, Hilti Svenska, Majas Cottage, Ambea, Zinkgruvan Mining, IT-Huset, Mared Group Services, MKB Fastighets AB, J. Gullikssons El, Miljödata AB, Parkman i Sverige, Lunds Kommuns Fastighets AB, NSG Sweden, Open New Doors Raw Bakery, Hedvig AB, Carthage Capital, Mabtech AB, Dalarnas försäkringsbolag, Aspelin Ramm Fastigheter, Toshiba Nordic, Kamic Group, Tekniska verken i Linköping, Felestad Trading, Lina Jehanders Minnesfond, Ålems Cykelklubb, Stefan Blomdin AB, Advokatfirman Cederquist, Torekov Hotel och A Gram Hotel, Inlumi, High5ive Music, Stromson Revisionsbyrå, Atleva Specialistvård, Essem Design, HerbertNathan & Co, Protega, KD Solskydd Aktiebolag, Nuna, Fridströms Måleri, Noréns Patentbyrå, MUM Group, Retune, Blue Mind, Djurgymnasiet/Animalogos, Holmquistsign, Complyit, Stinas Trädgård och Design, Alstor AB, Cevian Capital, RA Gruppen, Andrea Kjellerup, Adrastea Consulting, HSB Brf Omberg 1 och Junianjack AB.

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

Retriever, Lawly, Authority, My Newsdesk, B3 Consulting Group, Kbt-gruppen, Hellstens Glashus, Scandic Malmen, Åkestam Holst och BKRY, Maria Modig AB, Rundis, Fortnox, Digital Djungel, Juno Public Relations, All Ears, Rhyme Sthlm, Human&heart, Mira och Thilda Berglind, Duni, Janice, SYLVE, Johan Eliasson, Anders Sköldqvist, Christopher Linden och fotograf Rasmus Lindahl.



... och till alla hjältar som hjälper oss att pärla armband:

Individkraft Nacka, Hälsocentralen i Mönsterås, Funkisgruppen i Järfälla, Peder Skrivares skola i Varberg, Ungdomens Hus i Orsa, Funkisgruppen i Solna, Jobbtorg Stockholm, Aktivitetshuset Södermalm, Misa AB och inte minst alla Nytida-enheter spridda över Sverige som pärlar så flitigt.

Ni är bara bäst!



Ung Företagsamhet och viljan att ge hopp till förmån för självmordsprevention.

Tacksamt följer vi när ungdomar hör av sig, ska starta företag och vill lyfta frågan om självmordstankar och psykisk ohälsa. Inget är bättre än att stigmat kring detta ämne bryts. Tygpåsar med budskap säljs till förmån för Suicide Zero. Egendesignade armband, en bok som ger hopp och heter "Det är okej att gå sönder", företaget Enjoy Life i Degerfors, en almanacka som en kompis i vardagen, adventskalender med tepåsar och reflexer med budskap om omtanke, klockarmband med uppmaningen att "Våga Fråga" och boken "Deep Talk" med vittnesmål, tips och pepp för den som mår dåligt. Tack för alla fina initiativ och fortsätt att våga fråga och våga prata om ämnet när ni ger er ut i vuxenlivet!

ÅRSREDOVISNING

Styrelsen för Suicide Zero avger härmed följande årsredovisning för räkenskapsåret 2021.

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

Allmänt om verksamheten

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

Vision och ändamål

Suicide Zeros vision är ett samhälle utan självmord.

Självmord är ett stort samhällsproblem som vi tillsammans kan göra något åt. De resurser som idag satsas på suicidprevention står inte i relation till hur stort problemet är och det finns mycket okunskap, tabu, rädsla och stigma kring självmord.

Suicide Zero grundades 2013 och arbetar för att minska självmorden. Vi gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap. Det gör vi till exempel genom att utbilda allmänheten, påverka beslutsfattare och stödja forskning. Varje självmord är ett för mycket.

Forskning och utveckling

Samarbetet med Fonden för psykisk hälsa etablerades 2019. Suicide Zeros styrelse har beslutat att årligen avsätta 5% av insamlade medel för utlysning av forskningsanslag riktade mot forskning inom suicidprevention och suicidologi.

Utfall i förhållande till långsiktiga mål

Suicide Zero har under flera år haft en gynnsam ekonomisk utveckling som överträffat uppsatta mål. Utvecklingen har fortsatt 2021 och intäkterna har ökat från 24,4 Mkr till 30,1 Mkr. Budgeterade intäkter var

26,5 Mkr. Ökningen har skett inom såväl insamlade medel som externa bidrag.

De ökade intäkterna har medfört att Suicide Zero haft möjlighet att nå ut till fler och att allt fler känner till Suicide Zeros arbete.

Viktiga pågående projekt

Livsviktiga snack

2019 beviljades Suicide Zero ett treårigt bidrag från Allmänna arvsfonden för att ta fram ett informationsmaterial till föräldrar kring hur man kan prata med barn om ämnen som upplevs svåra. Projektet heter Livsviktiga snack. Materialet finns att ladda ner från livsviktigasnack.se. Utöver detta genomför Suicide Zero utskick av boken Livsviktiga snack till samtliga föräldrar med barn som fyller 9 år under kalenderåret. Under 2021 ut till nära 139 000 föräldrar och vuxna som möter barn exempelvis inom idrottsföreningar, elevhälsan och Barn och Ungdomspsykiatri. Detta finansieras med insamlade medel.

Under 2021 beviljades Suicide Zero ytterligare ett treårigt projekt från Allmänna arvsfonden för att vidareutveckla konceptet till skolan, Livsviktiga snack i skolan. Projektet startar under 2022.

Våga fråga-e

2020 beviljades Suicide Zero projektbidrag från Folkhälsmyndigheten till en treårig satsning för att utveckla en digital version av vårt utbildning Våga fråga, Våga fråga-e. Den vänder sig i första hand till kommuner och organisationer.

Våga fråga Pocket

2021 beviljade Vinnova medel för att utveckla av en mikrovariant av Våga fråga, Våga fråga Pocket. Utbildningen kommer att vara digital och kommer att göras tillgänglig för en bredare allmänhet. Syftet med Våga fråga Pocket är att en större andel på relativt kort tid och i sin mobiltelefon ska få basala kunskaper i suicidprevention och därmed rädda liv.

Min Livlina

2020 beviljades Suicide Zero projektbidrag från Folkhälsomyndigheten för framtagande av appen Min Livlina. Utvecklingen sker i samarbete med Region Kalmar och vänder sig till suicidnära patienter som tillsammans med behandlare tar fram en plan för hur patienten ska agera vid försämrat psykiskt mående.

Covid-19

Allmänt

Den pågående pandemin av Covid-19 har fortsatt att påverka Suicide Zeros arbete under 2021. Den psykiska ohälsan ökar i samhället som en konsekvens av Covid-19. Ökad isolering för att minska smittspridningen, oro för att bli sjuk och oro för den egna ekonomiska situationen är några faktorer som lett till den ökade psykiska ohälsan. De frågor vi arbetar med har därmed blivit än mer aktuella.

Personal

Suicide Zeros medarbetare har arbetat hemifrån under större delen av året och såväl interna som externa möten har varit digitala.

Utbildning

Vi har under året haft en fortsatt ökad efterfrågan på våra föreläsningar och utbildningar. 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.

Viktiga indikatorer och metoder för uppföljning och utvärdering

Det är en utmaning att mäta effekterna och beskriva på vilket sätt Suicide Zeros arbete bidrar till att minska självmorden. Sambanden är komplexa och det är svårt för en enskild aktör att med säkerhet klargöra de kort- och långsiktiga effekterna av genomförda aktiviteter och hur dessa bidrar till att minska antalet självmord.

Suicide Zero har utarbetat en förändringsteori som är uppbyggd kring att få fler att göra mer för att förebygga självmorden i samhället. Modellen utgår från att stigmat kring psykisk ohälsa och självmord är

möjligt att minska genom att fokusera på tre centrala problem:

- Kunskapsproblem (okunskap)
- Attitydproblem (fördomar och myter)
- Beteendeproblem (vi blundar och tiger)

Vi mäter effekterna av våra påverkans- och utbildningsinsatser för att förebygga självmord genom att följa hur allmänhetens kunskaper, attityder till och handlingsberedskap att självmordsprevention förändras över tid. I Suicide Zeros effektrapport för 2021 finns en utförlig beskrivning av vår modell för att löpande utvärdera och följa upp effekterna av vårt arbete.

Effekter av våra utbildningar och kunskaps- höjande insatser

Endast tre procent av befolkningen har tagit del av en självmordspreventiv utbildning. Det är ett faktum som Suicide Zero vill bidra till att förändra.

Under 2021 utbildade Suicide Zero 7 155 personer i Våga fråga och 6 979 personer deltog i våra inspirationsföreläsningar om Livsviktiga snack. Resultat från en pilotstudie som genomfördes i samarbete med Lunds universitet visar vid en före- och eftermätning på flera signifikanta positiva förändringar av deltagarnas kunskaper, attityder och förmåga att ge medmänskligt stöd och att prata om självmordstankar.

Effekter på allmänhetens kunskaper, attityder och agerande

För att kunna följa allmänhetens kunskaper, attityder och agerande i frågor som rör självmordsprevention har vi under 2021 genomfört vår första befolkningundersökning. Årliga uppföljande undersökningar kommer att ge oss ett tydligare underlag för att följa förändringar över tid för olika grupper i samhället.

Syftet med undersökningen är att mäta i vilken utsträckning allmänheten haft kontakt med självmord, syn på och kunskap inom området, samt i vilket mån man agerat för att förebygga självmord. Fördjupade urval görs i de regioner där Suicide Zero har anställd personal med syftet följa upp vårt regionala och lokala påverkansarbete och jämföra mot landet som helhet.

Enligt vår första befolkningundersökning uppgav 17 procent av ett riksrepresentativt urval från Novus Sverigepanel att de känner till Suicide Zeros verksamhet ganska eller mycket bra. Det motsvarar 1,7 miljoner människor sett till hela befolkningen. Hela 45 procent av de svarande (motsvarar 4,7 miljoner människor) uppger att de har kännedom om organisationen. Dessa grupper har nåtts av Suicide Zeros informationsinsatser och opinionsbildande arbete och har i

jämförelse med allmänheten signifikant mer kunskap, positiva attityder till självmordsprevention och agerar oftare förebyggande.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

Viktiga förändringar i verksamheten

Suicide Zero som organisation har fortsatt att växa under 2021 och hade vid årets slut 21 anställda. Som en följd av detta och för att tydliggöra mandat och roller har en omorganisation genomförts. En kommunikationschef har tillsatts och rekrytering av chef för regional utveckling och utbildning påbörjades.

Nya regionansvariga

Under året anställdes regionansvarig i Västernorrland. Totalt finns Suicide Zero nu representerat i fem regioner. De regionansvariga påverkar det suicidpreventiva arbetet lokalt och regionalt och stöder våra volontärer på plats. De utbildar och driver utvecklingsprojekt.

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.

Medlemmar och volontärer

Suicide Zero hade vid årsskiftet 856 (771) medlemmar varav 455 (355) var aktiva volontärer. Volontärer medverkade vid ett 80-tal evenemang under året, bland annat vid ljusmanifestationer, konserter och motionslopp.

Giva Sveriges kvalitetskod

Suicide Zero är medlem i branschorganisationen Giva Sverige som arbetar för att öka öppenheten och stärka förtroendet för insamlingsbranschen. Giva håller i arbetet med en kvalitetskod som Suicide Zero tillämpar sedan 2015. Kvalitetskoden innehåller riktlinjer för styrning, kontroll och insamling. Suicide Zero upprättar årligen även en effektrapport. Denna har omarbetats under året för att tydligare visa effekterna och resultatet av vårt arbete. Effektrapporten kan laddas ned på www.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 ett digitala nyhetsbrev. Kommunikationen med givare och intressenter sker främst digitalt.

Suicide Zero har kollektivavtal. Under året har två medarbetarundersökningar genomförts. Samtliga anställda erbjuds kontinuerligt handledning och individuellt psykologstöd vid behov.

Förväntad framtida utveckling

Det är osäkert vilken påverkan pandemin kommer att ha på den ekonomiska utvecklingen på sikt. Bedömningen är att de frågor Suicide Zero arbetar med fortsätter att vara 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 samt förväntade risker och osäkerhetsfaktorer

Personal

Kommunikationsavdelningen har förstärkts med en kommunikatör med press- och PR-inriktning. Chef för regional utveckling och utbildning samt projektledare för Livsviktiga snack i skolan har anställts.

Facebookinsamlingar

Intäkter från insamlingar som privatpersoner startar på Facebook har under flera år gett de största insamlingsintäkterna. Under 2021 har dessa intäkter minskat med cirka 20%. Det finns tydliga indikationer på att Facebook inte längre ökar antalet användare utan snarare minskar, detsamma gäller Instagram. Då Facebook och Instagram är viktiga kanaler för oss för både kommunikation och insamling följer vi utvecklingen och arbetar än mer intensivt för att ha en bredd i hur vi når ut och genom vilka kanaler vi samlar in gåvor.

Resultat och ställning

Under 2021 hade Suicide Zero intäkter på 30,1 Mkr (24,4 Mkr).

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.

Vi har haft en positiv utveckling av främst offentliga bidrag. Suicide Zero erhåller bidrag från fler aktörer. Vi erhåller återkommande bidrag från exempelvis Folkhälsomyndigheten vilket vi ser som ett bevis på att det arbete vi gör håller god kvalitet och att vi uppnår våra mål för bidragen.

En väl underbyggd insamlingsstrategi i kombination med rekrytering av insamlingsansvariga för både privat och företagsgivande har medfört att vi trots relativt stort intäktstapp från Facebook ökar insamlingsintäkterna mot såväl föregående år som budget.

Insamling och bidrag

Större gåvor har erhållits av:

Pratamera.nu 150 000 kronor, Boras Gaming AB 120 000 kronor, Bohusläningen, Strömstads Tidning, ST-Tidningen och Kungälv-Posten 101 000 kronor, Suzuki Garphyttan 100 000 kronor, Elsa och Harry Gabrielssons Stiftelse 100 000 kronor, Stiftelsen Bygg-Göta 75 000 kronor, Nya Hem Skanska Sverige 58 200 kronor, Hilti Svenska 57 629 kronor, Majas Cottage 50 000 kronor, Ambea 50 000 kronor och Zinkgruvan Mining 50 000 kronor.

Suicide Zero har erhållit bidrag från:

Folkhälsomyndigheten 4,2 Mkr, Region Värmland 210 Tkr, Västra Götalandsregionen 600 Tkr, Region Jämtland Härjedalen 1,3 Mkr, Region Skåne 460 Tkr, Göteborgs stad 610 Tkr.

Av beslutade bidrag från Allmänna Arvsfonden nyttjades 2,4 Mkr. Av de medel som erhöles från Folkhälsomyndigheten avsåg 370 Tkr förstärkning av arbetet i spåren av Covid 19. Region Skåne beviljade medel för spridning av Livsviktiga snack i regionen och Region Jämtland Härjedalen finansierade produktion av en informationsfilm om Livsviktiga snack.

Vi erhöles 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 till äldre.

Flerårsöversikt

Flerårsöversikt	2021	2020	2019	2018	2017
Medlemmar	856	771	690	577	562
Verksamhetsintäkter, tkr	30 093	24 448	22 601	17 011	4 462
Verksamhetsresultat, tkr	- 327	550	4 472	6 831	286
Insamlade gåvor	17 750	15 634	15 622	10 565	1 544
Andel ändamålskostnader av totala kostnader	84%	88%	87%	76%	79%

Användning av finansiella 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 placerat 8 miljoner kronor i räntebärande tillgångar.

Anställda

Vid årets slut hade Suicide Zero 21 anställda.

Förvaltning

Suicide Zeros styrelse bestod under 2021 av:

Ordinarie ledamöter

Claes Dahlstrand, ordförande
Birgitta Mossberg, vice ordförande
Carl Björkegren, sekreterare
Paulina Draganja, ledamot
Joakim Romanus, ledamot
Sonny Wählstedt, ledamot
Alexis Wärmländer, ledamot

Suppleanter

Stefan Hedelius
Martin Schalling
Annika Strandhäll

Styrelsen erhåller ingen ersättning för sitt arbete.

Valberedning inför årsstämman 2022

Evalena Habel, sammankallande
Anette Geismar
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 11 maj 2021. Stämman hölls digitalt på grund av den rådande pandemin. 35 medlemmar deltog.

RESULTATRÄKNING

Verksamhetsintäkter	Not	2021	2020
Medlemsavgifter		167 004	147 127
Gåvor	2	17 750 126	15 600 448
Bidrag	2	9 492 749	6 887 734
Nettoomsättning		927 131	740 038
Övriga intäkter		1 756 200	1 072 485
Summa verksamhetsintäkter		30 093 210	24 447 833

Verksamhetskostnader	3, 4, 5		
Ändamålskostnader		25 723 189	21 142 297
Insamlingskostnader		3 235 413	1 444 081
Administrationskostnader		1 465 245	1 311 747
Summa verksamhetskostnader		30 423 847	23 898 126
Verksamhetsresultat		-330 638	549 708

Finansiella poster			
Ränteintäkter		4 920	7 019
Räntekostnader		- 1 007	- 3 508
Resultat efter finansiella poster		- 326 724	553 219
Verksamhetsresultat		- 326 724	553 219

BALANSRÄKNING

Tillgångar	Not	2021-12-31	2020-12-31
Varulager			
Handelsvaror		115 791	67 461
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		710 778	404 623
Övriga fordringar		350 922	754 256
Förutbetalda kostnader, upplupna intäkter	6	914 293	509 697
Summa kortfristiga fordringar		1 975 993	1 668 576
Kortfristiga placeringar		2 000 000	2 000 000
Kassa och bank		16 839 686	14 205 281
Summa omsättningstillgångar		20 931 470	17 941 319
Summa tillgångar		20 931 470	17 941 319

Eget kapital och skulder	Not	2021-12-31	2020-12-31
Eget kapital			
Balanserat resultat		11 711 544	12 138 267
Ändamålsbestämda medel		880 000	780 000
Summa Eget kapital		12 591 544	12 918 267
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		2 688 355	1 962 790
Skuld erhållna, ej nyttjade bidrag	7	2 792 615	656 792
Kortfristiga skulder		1 082 897	930 365
Upplupna kostnader, förutbetalda intäkter	8	1 776 059	1 473 105
Summa kortfristiga skulder		8 339 927	5 023 052
Summa Eget kapital och skulder		20 931 470	17 941 319

FÖRÄNDRING AV EGET KAPITAL	Ändamålsbestämda medel Forskning	Balanserat kapital	Balanserat kapital
Ingående balans	780 000	12 138 268	12 918 268
Ändamålsbestämt av styrelsen	880 000	- 880 000	
Utnyttjade ändamålsbestämda medel från tidigare år	- 780 000	780 000	
Årets resultat		- 326 724	- 326 724
Utgående balans	880 000	11 711 544	12 591 544

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 som har ett värde utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte är en gåva eller ett erhållt bidrag. Om tillgången 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 erhållt bidrag. Är det inget bidrag är det en gåva.

Gåvor

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls.

Gåvor värderas till verkligt värde.

Gåvor i form av tjänster redovisas inte som intäkt.

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 baseras på bokförda personalkostnader.

Samkostnader som ersätts via externa projektmedel redovisas som ändamålskostnader.

Ändamålskostnader

Ändamålskostnader består av ändamålsfrämjande kostnader såsom lyfta vikten av att kommuner tar fram suicidpreventiva handlingsplaner, sprida kunskap och engagemang i våra sociala kanaler och på vår webbplats, driva suicidpreventiva kampanjer, jobba aktivt med synlighet i media, volontärsamordning samt föreläsningar med allmänheten, 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 operationella och finansiella 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.

Ändamålsbestämda medel

I posten Ändamålsbestämda medel i eget kapital redovisas ännu inte förbrukade gåvor till ett specifikt ändamål och andra ändamålsbestämda medel. Se även eget-kapital rapporten.

Övriga tillgångar och skulder

Tillgångar och skulder och avsättningar värderas till anskaffningsvärde om inget annat anges nedan.

Kundfordringar

Kundfordringar värderas individuellt till det belopp som beräknas inflyta.

Bidrag

Erhållna bidrag redovisas som skuld till dess att villkoren förknippade med bidragen uppfyllts.

Not 2 Insamlade medel

Gåvor som redovisas som intäkt	2021	2020
Allmänhet	15 430 071	14 229 171
Företag	2 145 054	1 321 277
Externa stiftelser	175 000	50 000
Summa gåvor	17 750 126	15 600 448

Bidrag som räknas som intäkt		
Privaträttsliga bidrag		
Postkodstiftelsen	-	33 344
Summa privaträttsliga bidrag	-	33 344
Offentliga bidrag		
Allmänna arvsfonden	2 441 914	3 102 932
Folkhälsomyndigheten	4 238 640	3 091 458
Region Stockholm	0	50 000
Västra Götalandsregionen	878 331	
Region Jämtland Härjedalen	1 290 000	
Göteborgs stad	-	400 000
Region Skåne	420 000	
Region Värmland	223 864	210 000
Summa offentliga bidrag	9 492 749	6 854 390
Totalt bidrag	9 492 749	6 887 734

Totala insamlade medel består av följande		
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	17 750 126	15 600 448
Privaträttsliga bidrag som redovisats som intäkt	-	33 344
Summa insamlade medel	17 750 126	15 633 792

Not 3 Medelantal anställda och personalkostnader

Anställda	2021	2020
Antal anställda	20	16
varav män	3	3

Löner och andra ersättningar		
Generalsekreterare	713 240	731 953
Övriga anställda	8 871 003	5 923 588
Sociala avgifter	3 877 546	2 409 933
varav pensionskostnader exkl löneskatt	740 878	473 742
Summa löner och andra ersättningar	13 461 789	9 065 474

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare		
Styrelseledamöter på balansdagen	7	7
varav män	5	6
Ledande befattningshavare	1	1
varav män	1	1

Ideellt arbete

Under året har förutom styrelsen 455 (355) personer arbetat ideellt för organisationen, framför allt genom att delta med sina berättelser i medier, skicka in medborgarförslag och artiklar anordna insamlingsaktiviteter eller delta vid ljusmanifestationer på suicid-preventiva dagen. Värdet av dessa ideella insatser har inte redovisats i resultat-räkningen.

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 i Stockholm, Karlstad, Östersund och Lund. Kostnadsförda leasingavgifter uppgår till 816 554 (449 331). Framtida leasingavgifter förfaller enligt följande:

Leasing	2021	2020
Inom 1 år	875 000	600 000
2–5 år	0	0
Mer än 5 år	0	0

Avtal om lokalhyra är löpande med upp till 6 månaders uppsägningstid.

Not 5 Immateriella anläggningstillgångar

Hyresrätt	2021	2020
Ingående anskaffningsvärde	0	275 000
Årets avyttring	0	- 275 000
Utgående aktiverat anskaffningsvärde	0	0
Ingående avskrivning	0	- 91 667
Årets avskrivning	0	- 183 333
Årets avyttring	0	275 000
Utgående ackumulerad avskrivning	0	0
Utgående redovisat värde	0	0

Not 6 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2021	2020
Hyreskostnader	172 625	175 210
Xtractor	0	158 188
Försäkring	0	29 556
Upplupna intäkter	720 386	76 295
Pensionspremier	21 282	0
Summa	914 293	509 697

Not 7 Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2021	2020
Folkhälsomyndigheten	0	25 542
Kommunförbundet Skåne	0	150 000
Västra Götalandsregionen	209 169	481 250
Göteborgs stad	600 000	0
Vinnova	301 345	0
Allmänna arvsfonden	1 292 101	0
Kronprinsessparets stiftelse	350 000	0
Region Skåne	40 000	0
Summa	2 792 615	656 792

Not 8 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2021	2020
Arbetsgivaravgifter december	292 900	227 692
Upplupna semesterlöner	497 326	360 844
Upplupna löner	0	134 758
Upplupna löneskatt	167 372	187 830
Beräknade upplupna soc semesterlöner	156 260	113 377
Revisionsarvodena	60 000	50 000
Övrigt	602 202	398 603
Summa	1 776 059	1 473 104

Stockholm den dag som framgår
av vår elektroniska underskrift

Claes Dahlstrand, ordförande

Carl Björkegren

Paulina Draganja

Birgitta Mossberg

Joakim Romanus

Alexis Wärmländer

Sonny Wählstedt

Vår revisionsberättelse har avgivits den dag som framgår av vår elektroniska signatur.
Öhrlings PricewaterhouseCoopers

Gunnar Thullberg, auktoriserad revisor

Följande handlingar har undertecknats den 29 april 2022



SZ_VB21_FINAL.pdf

(7369140 byte)

SHA-512: 33202a19f931a13b161d76f63faf3b5c577b8
d18965ba877d5ce5434aebdcd16b4d2c9a659286a412e5
c333450ba0565334a3b9e31f05cac537d949dec977d40

Underskrifter

2022-04-23 11:51:21 (CET)



Claes Dahlstrand

claes.dahlstrand@live.com 196910290276
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 22:46:34 (CET)



Birgitta Sjögren Mossberg

birgitta@suicidezero.se 194802192049
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 11:15:36 (CET)



Carl Fredrik Gideon Björkegren

calle@suicidezero.se 197311277573
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 11:38:24 (CET)



Paulina Draganja

paulina.draganja@gmail.com 197608130568
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 12:18:22 (CET)



Joakim Romanus

joakim.romanus@suicidezero.se 196801245058
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 14:34:28 (CET)



Alexis Wärmländer

warmlander@yahoo.com 197210040411
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-23 12:16:24 (CET)



Sonny Wählstedt

sonny@suicidezero.se 195801265017
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2022-04-29 14:57:16 (CET)



Gunnar Thullberg

gunnar.thullberg@pwc.com 197801100038
Undertecknat med e-legitimation (BankID)



Undertecknandet intygas av Assently



SZ VB21 FINAL

Verifiera äktheten och integriteten av detta undertecknade dokument genom att skanna QR-koden till vänster.

Du kan också göra det genom att besöka <https://app.assently.com/case/verify>

SHA-512:

496cc7847e2bdda86180a0bca2396171ef7eae84c8ad2e0e2ba4a4f3ebc702f4077352f6e4c6f5a564509caa673735435e44437bf87b8c975258248dfdc5e101



Om detta kvitto

Dokumentet är elektroniskt undertecknat genom e-signeringsplattformen Assently i enlighet med eIDAS, Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 910/2014. En elektronisk underskrift får inte förvägras rättslig verkan eller giltighet som bevis vid rättsliga förfaranden enbart på grund av att underskriften har elektronisk form eller inte uppfyller kraven för kvalificerade elektroniska underskrifter. En kvalificerad elektronisk underskrift ska ha motsvarande rättsliga verkan som en handskreven underskrift. Assently tillhandahålls av Assently AB, org. nr. 556828-8442, Holiändargatan 20, 111 60 Stockholm, Sverige.