

# 2022

## VERKSAMHETSBERÄTTELSE OCH ÅRSREDOVISNING



**SUICIDE  
ZERO**

# VARFÖR FINNS SUICID ZERO? - KORT FAKTA OM SJÄLVMORD



Det dör cirka 1 500 personer i självmord varje år. Det är fyra per dygn, en var sjätte timme. Tio gånger fler gör ett självmordsförsök.



Sju gånger fler dör i självmord än i trafiken. För båda dödsorsakerna finns en nollvision antagen av riksdagen. Trots det går det suicidpreventiva arbetet långsamt.



Av alla personer som dör i självmord är 70 procent män. Självmord är den vanligaste dödsorsaken bland män i åldrarna 15 – 44 år.



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) beräknade 2015 samhällskostnaden för säkert konstaterade självmord till 9 miljarder kronor per år och 38 000 förlorade levnadsår.



Varje år får tiotusentals människor beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Varannan svensk var bekant med någon som har gått bort i självmord.

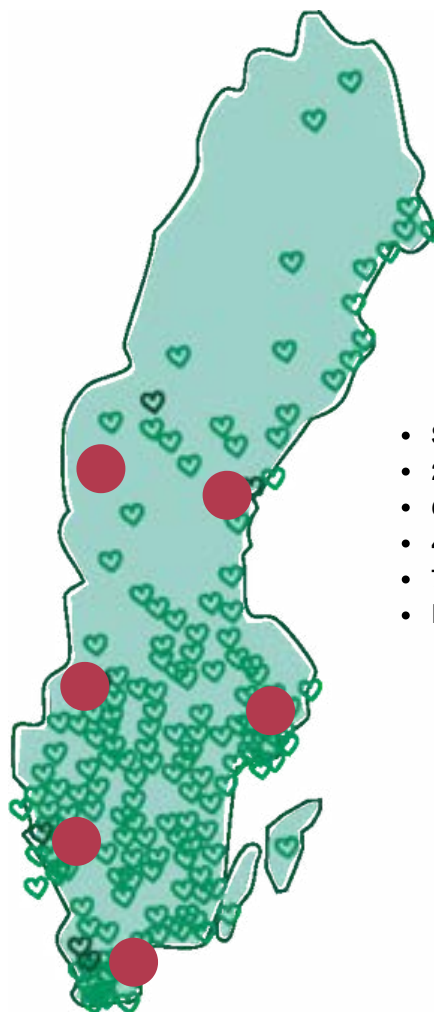
# OM SUICIDE ZERO

Suicide Zero vill få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord. 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.

 77 000 FÖLJARE

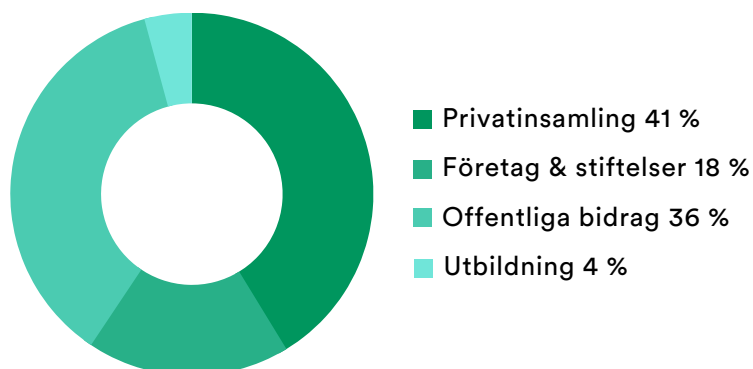
 41 200 FÖLJARE

 8 600 FÖLJARE

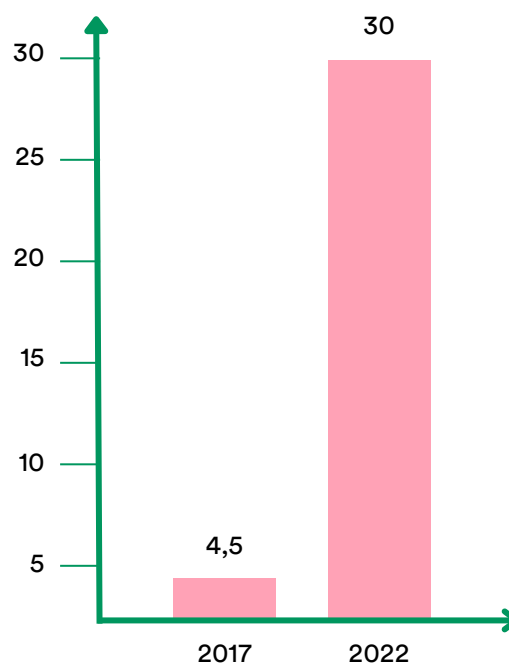


- Startades 2013
- 25 anställda
- 6 regioner
- 413 volontärer
- 7 ambassadörer
- Expertråd

## FÖRDELNING AV INTÄKTER



## INTÄKTER (MKR)





# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

05	Generalsekreterare Rickard Bracken har ordet
06	Våga fråga
07	Utbildningar för alla
08	Närvaro i tidningar och tv kan minska stigma
09	Våga berätta-priset till TV4-ikon
10	Pride och suicidpreventiva dagen engagerade digitalt
11	Idrottshoppet
11	Starka tillsammans med Transammans
12	Våra fantastiska ambassadörer sprider kunskap
13	Livsviktiga snack
14	Livsviktiga snack i skolan
15	Min Livlina
16	Politikerna lyssnar på Suicide Zero
17	Tidöavtalet
18	Regionalt arbete – kommer närmare invånarna
19 – 20	Regionalt arbete – ett axplock av aktiviteter
22	780 000 kronor till suicidpreventiv forskning
23	Suicide Zero engagerar
24	Fördelning av intäkter
24	Insamling över tid
25	Omtyckta pärlarmband
25	Anhörigas upplevelser lyftes i känslösam julkampanj
26	Suicidpreventiva dagen
27	Inget vore möjligt utan volontärerna
28	Vårdbolaget som vill göra mer
28	Entreprenörerna drog sitt strå till stacken
29	Tack!

# GENERALSEKRETERARE RICKARD BRACKEN HAR ORDET

2022 präglades av nyhetsrapportering om kriget i Ukraina, global uppvärmning och en inflation som fortfarande slår hårt mot utsatta grupper i samhället. Många, inklusive vi, är oroliga för att utvecklingen kommer driva upp självmordstalen. Flera studier pekar också på ett samband mellan ekonomisk utsatthet och självmord. I det läget är det lätt att känna hopplöshet inför framtiden.

Men det finns ljusglimtar.

Genom stöd från Tim Bergling Foundation och tack vare stödet från privatpersoner och företag har vi kunnat skicka hem boken Livsviktiga snack till alla föräldrar som har en nioåring i hushållet. Under 2022 har Suicide Zero också fått möjlighet att inleda samarbeten med idrottsföreningar runtom i Sverige.

Dessutom tycks politikerna ta suicidfrågan på allt större allvar. Andelen kommuner som tagit fram eller fattat beslut att ta fram en suicidpreventiv handlingsplan ökade från 23 till 67 procent mellan 2021 och 2022. Vi ser också tecken på att fler kommuner utvecklar innehållet i sitt suicidpreventiva arbete.

I enlighet med Tidöavtalet ska en ”haverikommission” tillsättas när en person tagit sitt liv. Det görs för att bland annat socialtjänst, skola, polis och sjukvård ska göra en utredning om vad som hänt och vad som kan ha brustit.

Det här är frågor som Suicide Zero arbetat för att förverkliga under många år. Nu har vi kommit ytterligare ett steg på vägen, men samtidigt finns mycket kvar att göra. Vi arbetar outtröttligt för ett Sverige utan självmord och på följande sidor kan du se ett axplock av allt vi gjort under året som gått.



Avslutningsvis vill jag lyfta att privatpersoner, företag, stiftelser och offentliga organisationer, trots en tuffare ekonomisk situation, fortsätter ge stöd till vårt arbete. Dem vill jag tacka. Jag vill också tacka Suicide Zeros fantastiska volontärer och ambassadörer för deras engagemang.

Utan er vore vårt arbete inte möjligt.

**Rickard Bracken, generalsekreterare**



## VÅGA FRÅGA - VÅRT VIKTIGASTE BUDSKAP

Det viktigaste vi vill förmedla med våra utbildningar är att vi alla kan göra en skillnad för att minska antalet självmord. Vi har chansen att sträcka ut en hand till en medmänniska som har det svårt. Om omgivningen reagerar i tid, vågar fråga och ser till att rätt stöd ges, ökar chansen att personen snabbare kan ta sig igenom det svåra. Samhällsstöd i form av hälso- och sjukvård behöver komplement i form av mänskliga möten och ett gemensamt ansvarstagande för att kunna nå fler och kunna hjälpa tidigare.

Vår utbildning – Våga fråga – ger grundläggande kunskaper om fakta och myter om självmord. Du lär dig identifiera varningstecken på när psykisk ohälsa kan uppstå och hur viktigt det är att våga fråga om självmordstankar i samtalet med någon som mår dåligt. Utbildningen ger också kunskap om hur och var man kan lotsa rätt vid en akut situation.

# UTBILDNINGAR FÖR ALLA

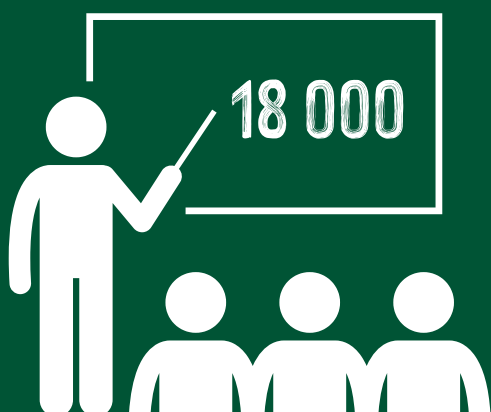
Vi vill få fler att göra mer och anser att utbildning spelar en avgörande roll. Men för att nå ut med kunskap behövs olika nivåer och varianter på utbildningarna. Nyheter från 2022 är Våga fråga Pocket, för de som vill få information på ett komprimerat och digitalt sätt, samt Våga fråga Arabiska, för att nå alla de som har arabiska som modersmål och som ännu inte pratar och förstår svenska så bra.

Vi har också Våga fråga-e, för arbetsgivare och verksamheter som vill ta ett brett grepp om frågan och öka kompetensen i en hel verksamhet. Under 2022 implementerades Våga fråga-e i 18 nya organisationer.

Sammantaget har vi utbildat drygt 18 000 personer under 2022, det är cirka 50 personer om dagen!



Våga fråga Pocket  
- vår kortaste utbildning



Sammantaget har vi utbildat nästan 18 000 personer under 2022, det är cirka 50 personer om dagen!

## SAGT OM VÅGA FRÅGA- FÖRELÄSNINGEN

”Bra info på kort tid. Kan inte se några förbättringsåtgärder. Nu vet jag att man ska våga fråga även om det kan kännas svårt, tidigare har man tänkt i de banor som togs upp vid vanliga myter, att ’inte väcka den björn som sover’. Tack!”

”Jättebra grundutbildning. Jag hade önskat än mer fördjupning men inser att jag nog har mer kunskap än gemene man.”

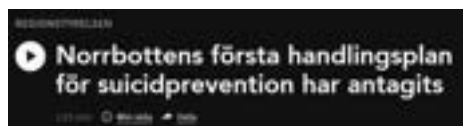
”Tyckte att det var en bra föreläsare! Behaglig att lyssna på. Gick med Suicide Zero på FB och Instagram. Vet nu hur jag ska göra.”

# NÄRVARO I TIDNINGAR OCH TV KAN MINSKA STIGMA

Vår fråga engagerar. Våra aktiviteter är värda att skriva om. Det såg vi många exempel på under ett år då nyhetsflödet annars dominerades av riksdagsval, krig och ekonomiska utmaningar. Genom att synas i tidningar och på tv, genom att höras i radio och i poddar, kan Suicide Zero nå publicitet i en utsträckning som för en ideell organisation vore direkt omöjlig att köpa sig till i form av annonsutrymme. Ju mer Suicide Zero syns, desto större blir kännedomen om organisationen både bland makthavare, medier och gemene man. Något som ger oss större möjligheter att påverka Sverige i en riktning där fler gör mer för ett samhälle utan självmord.

Undersökningar visar att Suicide Zero alltjämt är den organisation flest tänker på när de tänker på suicidprevention.

Suicide Zeros närvaro i tidningar och tv är dock inte bara nödvändig för att öka kännedomen om att vi finns. När våra experter får möjlighet att uttala sig om aktuella frågor och när våra volontärer – utspridda över hela landet – delar med sig av sina erfarenheter och livsberättelser, kan det i högsta grad bidra till att minska stigma kopplat till psykisk ohälsa och suicid. Fler nås av insikten att de inte är ensamma och att det finns hjälp att få. Det är viktigt.



Helen tänkte ta sitt liv – nu jobbar hon för att hjälpa andra

Linus lillebror tog livet av sig – nu vill han få andra att prata om mental hälsa

Så ska du stötta anhöriga som förlorat någon i suicid



Suicide Zeros julkampanj visar smärtan hos anhöriga som drabbas av självmord

Tre frågor. Måns Moseesson  
Journalister har varit för rädda att tala om självmord



Edward Summanen: "Mer kunskap gör det lättare att lyfta suicidprevention"

Edward Summanen om att återbygga självmord och säger till att känna sig tryggare i att prata om suicidprevention.

Antalet självmord i länet ska minska med ny lösning



Partier positiva till bredare självmordsutredningar – "Vill se handling"

Bonde-Backis och Evelina cyklade och samlade in pengar



Suicide Zero. Stor ljussamling i kyrkparken: "Väldigt känslösamt"



MÅNS OM SVAREN OCH KÄMREN FÖR SITT LIV



Succé för Kanonholmens event mot psykisk ohälsa





## Årets Våga berätta-pris går till Malou Efter tio

För andra gången får nu Malou-redaktionen "Våga berätta-priset" som delas ut av organisationen Suicide Zero. Rickard Bracken, generalsekreterare Suicide Zero, och Malou von Sivers, journalist och programledare, gästar Nyhetsmorgon.

6:58 • 12 oktober, 2022

# VÅGA BERÄTTA-PRISSET TILL TV4-IKON

Under 2022 lanserade vi en uppdaterad version av vårt journalistikpris, vars syfte är att uppmuntra de journalister, redaktioner, programledare och författare som på ett bra och ansvarsfullt sätt tar sig an det historiskt sett tabubelagda ämnet suicid.

Våga berätta-priset marknadsfördes bland annat tillsammans med tidigare vinnare som mediaprofilen Frida Boisen och uppmärksammades av några av landets mest välrenommerade redaktioner. Huvudpristagarna "Malou efter tio" tog emot sitt diplom i direktsändning i Nyhetsmorgon på TV4, som då

gästades av Malou von Sivers själv samt vår generalsekreterare Rickard Bracken.

I samband med offentliggörandet av 2022 års pristagare var Malou von Sivers också gäst i Suicide Zeros egen podcast. Podden fördjupar sig i olika aspekter av vårt arbete och under året som gått släppte vi även ett avsnitt om barn som slutar gå till skolan och istället spelar datorspel, samt ett om vilken roll patienters erfarenheter egentligen får i utformandet av den svenska vården.

## PRIDE OCH SUICIDPREVENTIVA DAGEN ENGAGERADE

Under föregående år fortsatte vi att fylla våra kanaler med kunskapshöjande, engagerande och informativt innehåll för att sprida fakta, ge råd och utbilda fler i självmordsfrågan. Trots att konkurrensen om människors uppmärksamhet var hårdare än tidigare år nådde våra inlägg fram till 3 825 103 människor och 12 120 nya personer valde att börja följa oss i våra kanaler.



Responserna i sociala medier sköt i höjden under sommarens Prideperiod som engagerade människor över hela landet. Det tydliga sambandet mellan HBTQI-personer och förhöjd självmordsrisk berörde lite extra. Tack alla som tågade med oss när vi för första gången deltog i Prideparader runt om i Sverige!

Under hösten fick vi mer gehör än någonsin för ljusmanifestationerna i samband med Suicidpreventiva dagen den 10 september. Ljusmanifestationen i Stockholm livesändades och inläggen under perioden nådde tiotusentals människor. Mer om det finns att läsa om längre fram.



Delar av personalstyrkan och några volontärer i Pridetåget i Stockholm.

# IDROTTSHOPPET SKA ÖKA KUNSKAPEN OM PSYKISK OHÄLSA OCH SUICID I IDROTTSVÄRLDEN

Den psykiska ohälsan bland barn och unga är ett utbrett problem i Sverige. De senaste åren har många föreningar vänt sig till Suicide Zero och efterfrågat stöd och hjälp för att kunna prata med unga idrottsutövare som mår dåligt. Det är bakgrunden till vår nya satsning Idrottshoppet som startade i slutet av 2022.

Vi kommer ta fram material som idrottsföreningar kan behöva och under 2023 erbjuda ledning och tränare kostnadsfritt och lättillgängligt stöd i hur de kan arbeta både förebyggande och i akuta situationer.

Målgruppen är idrottsutövande barn och unga i åldrarna 9-24 år.

Det tvååriga projektet kan bli verklighet tack vare finansiering från Postkodstiftelsen.



## STARKA TILLSAMMANS MED TRANSAMMANS

Situationen för unga transpersoner och unga som funderar kring sin könsidentitet är akut och alldeles för många har erfarenhet av självmordstankar eller självmordsförsök. Vi är stolta och glada över att vara en del av projektet "Starka tillsammans!", ett samarbete med Transammans som finansieras av Allmänna arvsfonden. Syftet är att främja psykisk hälsa och förebygga självmord hos unga transpersoner och unga som funderar kring sin könsidentitet. Projektet ska också sprida viktig kunskap och utbilda målgrupperna, närstående och föreningsaktiva.



# VÅRA FANTASTISKA AMBASSADÖRER SPRIDER KUNSKAP

För att sprida kunskap om självmord och om Suicide Zeros arbete samarbetar vi med ambassadörer som på ett brett plan, eller inom sin specifika målgrupp, når många personer.

Suicide Zeros fina ambassadörer är influencern Therése Lindgren, stjärnkocken Anton Bjuhr, friidrottsikonen Mattias Sunneborn, fotbollsspelaren Anna Oscarsson och ex-fotbollsspelaren Richard Magyar samt artisterna Magnus Skogsberg Tear och Janice.

Våra ambassadörer spelar en viktig roll genom att berätta sina egna historier i media, i musik och i föreställningar. Vid större aktiviteter och kampanjer hjälper de också till att sprida vårt material och budskap i sina egna kanaler.



Under året har vår ambassadör Magnus Skogsberg Tear gjort succé med den humoristiska och allvarliga föreställningen "TJEINCH" som handlar om egna erfarenheter av suicid men allra mest om vikten av att leva livsbejakande och förändringsbenäget.

# LIVS- VIKTIGA SNACK

Livsviktiga snack är vad vi brukar kalla vårt tidigaste suicidpreventiva arbete. Initiativet riktar sig till barn mellan 9 och 12 år, via deras föräldrar eller andra viktiga vuxna i deras närhet. Till grunden för hela materialet ligger kunskapen om att förmågan att kunna prata om känslor och berätta hur man mår är en av de viktigaste skyddsfaktorerna mot depression och självmord längre fram i livet. I det material som finns i form av en bok och en sajt peppar vi också vuxna att träna på copingstrategier tillsammans med sina barn. Funktionella copingstrategier har nämligen också en skyddande effekt mot suicid, visar forskning. Livsviktiga snack sprider dessutom kunskap om psykiska besvär och psykiatriska tillstånd.

Under 2022 skickades boken Livsviktiga snack till 116 221 hushåll runtom i Sverige. Varje hushåll där det bor en nioåring. Vi har också skickat ut drygt 5 000 extra böcker till de som beställt. Bland dessa beställare finns allt från föräldrar och mormödrar till barnpsykologer och familjebehandlare.



Våra Livsviktiga snack-föreläsningar syftar till att sprida materialet till en bredare målgrupp. Vi vill väcka nyfikenhet och på ett lättillgängligt sätt öka kunskapen om barns mående och vad man som vuxen kan göra för att stötta sitt barn samt ge det verktyg för att hantera sitt mående genom livet. På våra Livsviktiga snack-föreläsningar har nästan 3 500 personer deltagit under 2022.



## LIVSVIKTIGA SNACK – NU ÄVEN I SKOLAN

Livsviktiga snack i skolan är ett arvsfondsprojekt som kan sägas vara en fortsättning på Livsviktiga snack. Publiceringen av Livsviktiga snack-boken ledde till att exempelvis skolor och ungdomsmottagningar hörde av sig och frågade om det fanns något material att använda i skolan för att skapa bättre förutsättningar för att kunna prata om känslor på ett avslappnat sätt.

Under året har vi haft fem workshops med ”pilotskolor”, alltså grundskolor som hjälper oss att testa materialet, för att lyssna in deras behov samt få deras feedback på det material vi utvecklat hittills.

Vi samarbetar även med en referensgrupp där bland annat SKR, Lärarnas förbund och Sveriges elevråd

sitter med för att ge oss input på hur vi kan förfinas materialet utifrån deras olika kompetenser och för att i förlängningen hjälpa oss att sprida materialet.

## MED STÖD AV ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Arvsfonden finansierar projektet Livsviktiga snack och Livsviktiga snack i skolan. Vi samarbetar med Tim Bergling Foundation som ger Livsviktiga snack en miljon kronor per år för att fortsätta utveckla och ha möjlighet att skicka ut boken. I skolprojektet samarbetar vi med 31 skolor runt om i Sverige genom att ha workshops med lärare och elevhälsa.



**ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN**

# MIN LIVLINA – EN MER LÄTTILLGÄNGLIG SÄKERHETSPLAN



Appen Min Livlina är ett digitalt verktyg för patienter inom psykiatrin eller primärvården som tillsammans med sin behandlare tar fram en säkerhetsplan. Målgruppen är personer som har gjort ett eller flera självmordsförsök, är suicidala eller har suicidnärlighet. Appen, som är ett komplement till patientens säkerhetsplan i pappersform, gör säkerhetsplanen mer lättillgänglig, samtidigt som den innehåller ett flertal andra hjälpsamt och stöttande funktioner.

En säkerhetsplan är en samling personligt framtagna strategier och tillvägagångssätt som syftar till att mildra akuta risker för suicidalt beteende.

2022 var det sista året av tre med finansiering från Folkhälsomyndigheten. Under projektets tre år har utvecklingen drivits i nära samarbete med Region Kalmar, som först testade appen i en pilotgrupp för att senare rulla ut den på ett bredare plan inom psykiatrin i regionen.


Målsättningen för 2022 var att få appen färdigutvecklad för en bredare lansering. Beslut togs om att det blir Suicide Zero som ska stå som ägare och förvaltare av appen, vilket innebar att vi även ansvarar för att ta fram stöd för utbildning av både behandlingsmetoden och appen.

# POLITIKERNA LYSSNAR PÅ SUICIDE ZERO

Redan 2008 antog riksdagen en nollvision för självmord, men tyvärr räcker det inte med att ha en vision. Ett av Suicide Zeros viktigast områden handlar därför om politisk påverkan, att verka för att nödvändiga beslut fattas för att det ska bli möjligt att på allvar omsätta visionen till praktisk handling.

2022 var glädjande nog ett år då flera av Suicide Zeros prioriterade frågor plockades upp av regeringen. Det är ett resultat av ett långsiktigt påverkansarbete där allt fler politiska företrädare uppmärksammar den stora samhällsutmaning som självmorden innebär. Under 2022 genomförde Suicide Zero till exempel 175 politikermöten för information, för att dela våra kunskaper om suicidprevention och för att peka på behovet av nya politiska initiativ.

Flera av de frågor som Suicide Zero har drivit tog därmed under föregående år ett stort steg framåt, men det är bara en början. Utredningar ska genomföras, förslag ska skickas ut på remiss och avvägningar mellan olika intressen kommer att göras. Suicide Zeros uppgift är i det sammanhanget att föra fram kunskap och erfarenheter från våra medlemmar, liksom att lyfta fram det som forskningen inom det suicidpreventiva området säger. Den kommande suicidpreventiva strategin behöver kompletteras med en långsiktig plan för arbetet, liksom nödvändiga resurser till kommuner, regioner och ideella organisationer, vars insatser behövs för att det på allvar ska bli möjligt att få ned självmordstalen.



Under 2022 hade  
Suicide Zero  
175 möten med  
politiker.





# TIDÖAVTALET

I det så kallade Tidöavtalet syns tydliga resultat av vårt arbete. Parterna bakom avtalet har förbundit sig att:

Inrätta ett nationellt forskningsprogram på området.

Besluta om en uppdaterad nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention, en strategi som innehåller indikatorer och mål som gör det möjligt att följa upp hur arbetet fortskrider.

Se till att en utredning alltid genomförs när en person har begått självmord, för att bland annat socialtjänst, skola, polis och sjukvård ska utvärdera vad som hänt och vad som kan ha brustit.

Se till att uppföljning av patienter med suicidal beteende blir en naturlig del i arbetet inom vården.



## REGIONALT ARBETE - KOMMER NÄRMARE INVÅNARNA

Tack vare regionansvariga utspridda över landet kan Suicide Zero komma ännu närmare kommunerna, vilket i förlängningen innebär att vi också kommer ännu närmare invånarna. Utöver huvudkontoret i Stockholm finns Suicide Zero sedan tidigare även i Västra Götaland, Jämtland Härjedalen, Skåne, Blekinge, Värmland samt i Västernorrland. Under 2022 expanderade organisationen till Västerbotten.

Tillsammans med våra volontärer har de regionansvariga drivit på utvecklingen av kommunala handlingsplaner för suicidpreventivt arbete. Antalet kommuner som har den här typen av handlingsplaner har de senaste åren ökat kraftigt i områden där Suicide Zero är närvarande. Arbetet fortsätter med att se till att kommunerna inte bara tar fram planer utan även använder sig av dem på bästa sätt.

# REGIONALT ARBETE - ETT AXPLOCK AV VAD SUICIDE ZERO UTRÄTTAT I REGIONERNA, FRÅN NORR TILL SÖDER.

## Jämtland Härjedalen

- Härjedalens kommun har varit hårt drabbade av suicid och efterlevande har varit hänvisade till sorgegrupper i Östersund, ett avstånd på över 20 mil enkel resa beroende på var i kommunen man bor. I samtal med Svenska kyrkan i Hede har vi initierat en kontakt med den diakon och präst i Östersund som håller i sorgegrupperna där. Personal från Hede kommer att få handledning och utbildning från dem för att själva kunna hålla i sorgegrupper lokalt.
- Regionen ligger tre gånger så högt som riket i övrigt gällande vapen som metod vid suicid. På initiativ av Suicide Zero har en regional arbetsgrupp med representanter från regionen, Jägareförbundet och polisen bildats.

## Västerbotten

Det finns ett stort intresse för Suicide Zeros expertis och redan under de första månaderna av närvaro i regionen har vi fått möjlighet att hålla i flera Våga fråga Äldre-utbildningar. Efterfrågan är så stor att ytterligare tio föreläsningar är inbokade bara under våren 2023.

## Västernorrland

- I Västernorrland har Suicide Zero inlett ett samarbete med fotbollsklubben GIF Sundsvall. Som ett led i "Giffarnas" arbete med samhällsnytta ville de utbilda sig och veta mer om suicidprevention men sedan växte det hela till att spelarrådet valde Suicide Zero som ett av säsongens matchteman. I en intervju berättade en av spelarna om sina egna erfarenheter av att förlora någon i suicid och hänvisade till Suicide Zero som en av anledningarna till att han nu valde att prata öppet om det.
- Flera av kommunerna har valt att utbilda all sin personal (inklusive kommunala bolag), oavsett förvaltning, i Våga fråga-e.

### Värmland

I Värmland bedrivs Arvsfondsprojektet "Vänner för livet", tillsammans med ABF Värmland och studieförbundet Vuxenskolan, för att bryta ensamhet bland äldre. Eftersom ensamhet är en riskfaktor för suicid är Suicide Zeros roll att utbilda personal inom äldreomsorgen i Våga fråga Äldre, för att på så vis öka kunskapen om äldres psykiska hälsa. Projektet är nu inne på sista året. I samband med utbildningarna har vi informerat om vilka aktiviteter som finns i kommunen via projektet, så att personal inom hemtjänsten kan lotsa personer till aktiviteterna.

### Blekinge

Under en länsnätverksträff föreläste vi för samtliga skolsjuksköterskor och skolläkare i regionen. Vi höll också i Våga fråga Äldre-utbildningar i samband med Psykiatriveckan.

### Skåne

- För andra året i rad beviljades vi medel av Region Skåne för att arbeta med Livsviktiga snack, beslutsstöd och Stör döden. Polhemskolan i Lund (en av Sveriges största gymnasieskolor) har stuckit ut genom sin satsning. Ledningen har verkställt sitt beslut om att samtliga lärare ska genomgå Stör döden-utbildningen. Som inspiration och en kick-off föreläste vi för samtliga medarbetare på skolan. Dessutom höll vi i en workshop med personal kring skolans interna arbete, med utgångspunkt i Stör döden-materialet och beslutsstöden. Projektet har resulterat i att 35 skolor och två idrottsföreningar erbjudit 25 Livsviktiga snack föreläsningar med ett deltagande av totalt 975 föräldrar och skolpersonal/elevhälsa. Stör döden-utbildningen har spridits, tillsammans med beslutsstöden för skolor vid akuta situationer, till ca 1 400 anställda på högstadieskolor och gymnasieskolor.
- Föreläsning av Suicide Zero har ingått i den överlevnadskurs som Svenska kyrkan i Landskrona arrangerar för män.

### Västra Götaland

- Under 2022 har vi haft återkommande möten och uppföljande samtal med sju av de kommuner som inte kommit fullt så långt som övriga i arbetet med handlingsplaner. Vi har även utvecklat ett närmare samarbete med delregionala samordnare som stöttar dessa kommuner.
- För tredje året i rad har vi mottagit bidrag från såväl Västra Götalandsregionen som från Göteborgs stad. De pengarna använder vi bland annat till att kostnadsfritt sprida våra föreläsningar till allmänheten via föreningar och kommuner.



I Västernorrland har Suicide Zero inlett ett samarbete med fotbollsklubben GIF Sundsvall.



Elisabeth Blomberg föreläser i en fullsatt aula på Polhemsskolan.



## 780 000 KRONOR TILL SUICIDPREVENTIV FORSKNING

Behovet av att hitta evidensbaserade metoder för att förhindra självmord är enormt och forskning är helt avgörande för att få ner självmordstalen. Suicide Zero donerar därför varje år pengar till suicidpreventiv forskning. Vi arbetar även för att forskning ska omsättas i praktisk handling ute i kommuner, regioner, statliga organisationer och inom näringslivet.

För tredje året i rad gav vi fem procent av våra insamlade medel till forskning genom Fonden för Psykisk Hälsa. Denna gång blev summan 780 000 kronor som fördelades på fem forskningsprojekt som bland annat undersöker sömnproblem, immunterapi och hjärnans fysiologi vid autismspektrumtillstånd. Hittills har vi gett 1,7 miljoner till suicidpreventiv forskning.



Pontus Håkansson spelade padel i över 30 timmar i sträck och samlade in över 70 000 kronor. Här i match mot Andreas Lilja.

## SUICIDE ZERO ENGAGERAR

Insamlingen står för en stor del av våra sammanlagda intäkter. Engagerade personer, företag och föreningar som vill ge gåvor är med andra ord helt avgörande för att vi ska kunna genomföra vårt arbete. Vi vill att så mycket som möjligt av våra kostnader ska gå till att sprida kunskap, att utbilda fler och att utveckla verktyg som vi vet kan rädda liv. 84 procent av intäkterna gick till ändamålet 2022. Målet är också att fler personer och företag ger regelbundet till

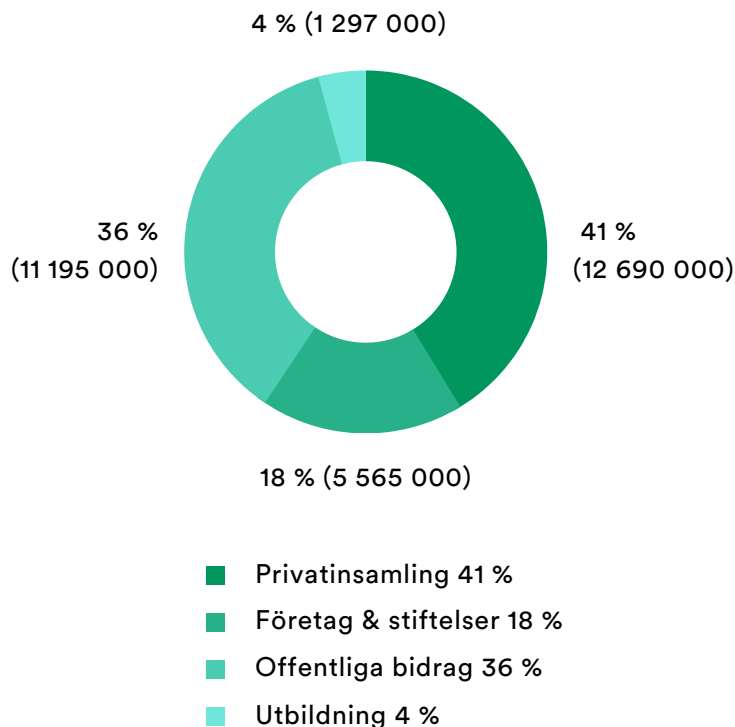
Suicide Zero, antingen genom att vara månadsgivare eller genom långsiktiga samarbetsavtal.

Under 2022 fortsatte satsningen på att öka antalet månadsgivare, vilket resulterade i en ökning på 22 procent. Intäkterna från månadsgåvorna ökade därmed med 10 procent.

Många valde under året också att stödja Suicide Zeros arbete genom att starta en egen insamling. Hela 60 procent av gåvorna från privatpersoner kom in på detta sätt. Många startar en insamling i samband med sin födelsedag, men det är också populärt att samla in gåvor i samband med olika idrottsevenemang.

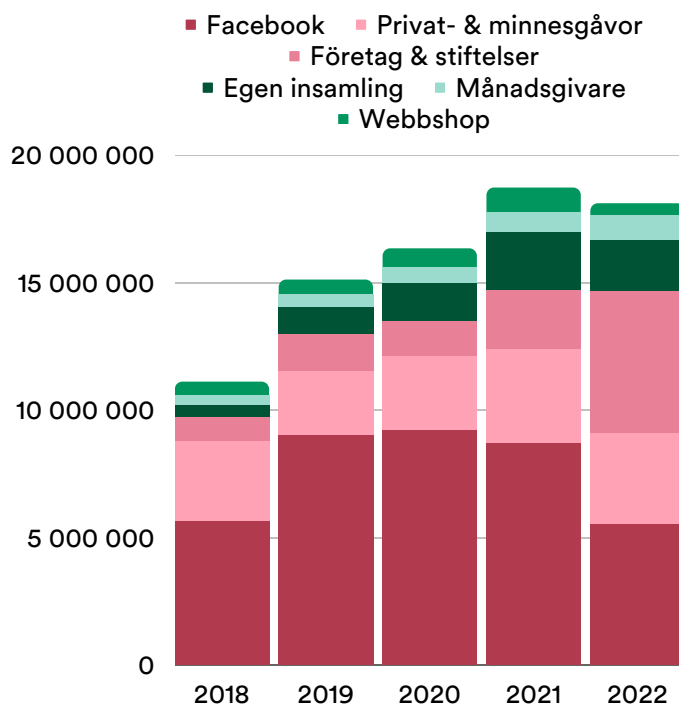
## FÖRDELNING AV INTÄKTER

Verksamhetsintäkterna uppgick 2022 till knappt 31 miljoner kronor. Samtidigt som intäkterna från insamlingar på Facebook minskade ökade företagsgåvor och stiftelsegåvor med 3,2 miljoner kronor jämfört med 2021. De offentliga bidragen ökade med 1,7 miljoner kronor.



## INSAMLING ÖVER TID

Suicide Zero har haft en stark tillväxt under den senaste femårsperioden. Under 2022 valde en stor del av allmänheten och företag att rikta sina gåvor till flyktingorganisationer och insatser för det ukrainska folket. Den höga inflationen och höjda räntor i Sverige medförde att många av våra givare var mer försiktiga med att ge gåvor. Samtidigt ser vi att den psykiska ohälsan ökat och behoven att förebygga självmord är större än någonsin.





## OMTYCKTA PÄRLARBAND

Ett vanligt sätt att stödja Suicide Zeros arbete var att beställa produkter i vår nya webbshop. De överlägset mest populära produkterna var pärlarmbanden. Under 2022 såldes drygt 3 500 armband, vilket tillsammans med övrig produktförsäljning inbringade över 600 000 kronor.

## ANHÖRIGAS UPPLEVELSER LYFTES I KÄNSLOSAM JULKAMPANJ

Julkampanjen "Första julen utan dig" visade hur julen kan se ut för den som förlorat en anhörig i självmord. Tre kampanjfilmer varvades med berättelser från anhöriga, vilket väckte starka känslor och stor igenkänning hos våra följare och givare. Kampanjen fick ett fint genomslag och många, både befintliga och nya givare, valde att stödja Suicide Zero genom att skänka en gåva, skicka en julkhälsning i mobilen eller beställa julklappar och digitala julgävo-bevis i vår webbshop.

# SUICIDPREVENTIVA DAGEN - EN AV ÅRETS VIKTIGASTE DAGAR



Den 10 september infaller den av WHO instiftade Suicidpreventiva dagen. Människor över hela världen samlas för att uppmärksamma arbetet med att förhindra självmord. Det är också en dag då vi minns nära och kära som har dött i självmord.

Utanför Maria Magdalena kyrka i Stockholm tändes 1 505 ljus, ett för varje person i Sverige som tog sitt liv under 2021. Ett hundratal besökare slöt upp för att tända ljus och dela sin sorg, saknad och kärlek. Vi livesände inifrån kyrkan där Suicide Zeros generalsekreterare Rickard Bracken var konferencier. På programmet stod intervjuer med Frida Boisen och Inger Händestam (SPES) och livemusik av SYLVE och Kristin Amparo.

På 35 orter, från Kiruna i norr till Ängelholm i söder, ordnade våra regionansvariga och volontärer ljusmanifestationer. Suicide Zero medverkade även vid en rad konferenser och seminarier.

Nytt för året var att vi höll digitala föreläsningar veckorna runt Suicidpreventiva dagen, vilket gjorde att flera hundra personer fick lära sig mer om hur självmord kan förebyggas.

I samband med Suicidpreventiva dagen samlades över 1,1 miljoner kronor in genom gåvor från privatpersoner. Många anhöriga passade på att tända ett digitalt minnesljus och samtidigt skänka en gåva – totalt tändes 5 669 digitala ljus.

# INGET VORE MÖJLIGT UTAN VOLONTÄRERNA

Från norr till söder finns drygt 400 Suicide Zero-volontärer. Tillsammans når vi ut i hela landet och därmed förstärks kännedomen om vår fråga. Genom hundratals artiklar, aktiviteter och stort engagemang hjälper volontärerna till att uppmärksamma självmord på ett sätt som annars inte skulle vara möjligt.

Volontärerna bidrar med informationsspridning i vårt påverkansarbete, men i stor utsträckning också till insamling genom olika lokala insamlingsevent. Volontärernas bidrag, erfarenheter och berättelser utgör en omistlig resurs till Suicide Zeros arbete.



Volontärerna Ulrika Karlsson och Daniella Lundqvist på Oskarshamn Pride 24 september 2022.



Emelie Westerling och Nathalie Urbäck på Suicidpreventiva dagen den 10 september 2022 i Falköping.

## VÅRDBOLAGET SOM VILL GÖRA MER

Capio Sverige, en av Nordens största vårdgivare, anordnade en stegtävling bland sina medarbetare och samlade in strax över 200 000 kronor. Capio blev därmed partnerföretag till Suicide Zero men ville göra ännu mer för att minska självmorden.

Genom Capios dagliga verksamhet på de digitala och de fysiska vårdmottagningarna finns potentialen att nå många som själva mår dåligt eller som känner någon som har det tufft. Suicide Zero utbildar Capio i hur man upptäcker varningssignaler och förebygger självmord. Kunskapen ska spridas via personal och vårdcentraler.

## ENTREPRENÖRERNA DROG SITT STRÅ TILL STACKEN

Att våga prata om självmord och självmordstankar är en viktig del av det förebyggande arbetet. Vi är därför tacksamma när allt fler modiga företag pratar om ämnet.

Personerna bakom Larssons Lada i Strängnäs, som själva drabbats av självmord, arrangerade ett event för att samla in gåvor.

Även Kanonholmen Seafood, arrangerade i augusti en kväll för att belysa självmord och psykisk ohälsa med sång, musik och värme. Här nedanför William Stridh med band. Båda evenemangen gav inte bara musik och kunskap utan också 50 000 kronor vardera.



# TACK!

Tack till er alla som bidragit under hela 2022. Varje stöd är värdefullt, litet som stort. Att börja prata om självmord är en viktig och avgörande del av det suicidpreventiva arbetet. Vi behöver bli fler som gör mer och det har ni alla verkligen hjälpt oss med.

Capio Sverige, Swedbank, SOS Alarm Sverige, Stureplansgruppen, Meter Television, Entrack, Skanska Svenska Hem, Falck Services och IT-Huset.

Föreningen Ladies Circle valde Suicide Zero som sitt välgörenhetsprojekt 2022-2024. Ladies Circle är ett nätverk av cirka 1 700 kvinnor mellan 18 och 45 år. Runtom i landet anordnar de lokala klubbarna en uppsjö av insamlingsaktiviteter och hjälper oss även att pärla armband och lyfta vikten av att våga fråga.

Tack Tim Bergling Foundation, artisten Avicii's minnesfond, som har gett ett generöst treårigt stöd till vårt projekt Livsviktiga snack! Postkodstiftelsen för att ni trodde på vårt projekt Idrottshoppet, vårt kunskapsstöd till idrottsföreningar. Och både Jane & Dan Olssons Stiftelse och Kronprinsess-parets Stiftelse gav generösa bidrag så att vi kunde

anpassa vår grundutbildning Våga fråga till barn och unga i åldrarna 13 till 18 år. Och tack till våra vänner Elsa & Harry Gabrielssons Stiftelse och Frimurarorden, S:t Johanneslogen S:t Erik som så generöst stöttat oss under året.

Tack också till alla er företag som bjudit så generöst på eller rabatterat era produkter eller tjänster. Åkestam Holst, B3 Consulting Group, Effektiv Nu, ADOVEO, Wetterberg Advokatbyrå, The Park, Softronic, Makeriet och Authority.

Alla hjältar som hjälper oss att pärla armband. SiS, LVM, AFU, Misa, aktivitetshus, jobbtorg, funkisgrupper, anstalter, arbetsträningar och inte minst alla Nytida-enheter spridda över Sverige som pärlar så flitigt åt oss. Ni är bara bäst!

Sist men inte minst stort tack alla kreativa, fantastiska och engagerade UF-företag som varje år väljer att bidra till Suicide Zero med gåvor eller genom att lyfta frågan om självmord och självmordstankar bland unga. Heja er som vågar prata om detta! Fortsätt våga fråga, våga lyssna och våga prata om självmord.



# ÅRSREDOVISNING

Styrelsen för Suicide Zero avger härmed följande årsredovisning för räkenskapsåret 2022.

## 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.

Självmod 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 är en ideell organisation som sedan 2013 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 om självmord. 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 sedan starten haft en gynnsam ekonomisk utveckling som överträffat uppsatta mål.

2022 var på många sätt ett turbulent år i Sverige och världen. Suicide Zero har trots detta uppnått sin högsta omsättning någonsin och ligger något högre än 2021. De privata insamlingsintäkterna har minskat något i förhållande till föregående år, men detta

kompenseras av god utveckling av såväl företagsgåvor och stiftelsegåvor. Vi ser också fortsatt god utveckling av beviljade offentliga 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. Genom beviljade projektmedel från bland andra Folkhälsomyndigheten, Allmänna Arvsfonden, Tim Bergling Foundation och Postkodstiftelsen har vi kunnat utveckla appen Min Livlina, fortsätta skicka ut boken Livsviktiga snack till föräldrar och även vidareutveckla materialet Livsviktiga snack till skolan, samt utveckla samarbetet med idrottsrörelsen.

### Viktiga pågående projekt

#### 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 ämnen som upplevs svåra. Detta resulterade i projektet Livsviktiga snack. Materialet finns att ladda ner från hemsidan. Utöver detta genomför Suicide Zero utskick av boken Livsviktiga snack till samtliga föräldrar med barn som fyller 9 år under kalenderåret. Utskicket finansieras med insamlade medel.

Under 2021 beviljades Suicide Zero ett bidrag från Allmänna Arvsfonden för att vidareutveckla konceptet till skolan, Livsviktiga snack Skola. Projektet är treårigt och startade under 2022.

#### Våga fråga-E

2020 beviljades Suicide Zero medel från Folkhälsomyndigheten till ett treårigt projekt för att utveckla en digital version av vår utbildning Våga fråga, Våga fråga-E. Denna vänder sig i första hand till kommuner och organisationer. Projektet avslutades 2022 och övergick i förvaltning.

#### Våga fråga Pocket

2021 beviljade Vinnova medel för att utveckla en

mikrovariant av Våga fråga, Våga fråga Pocket. Syftet med Våga fråga Pocket är att i ett enkelt format erbjuda många människor basala kunskaper i suicidprevention. Den digitala utbildningen togs fram och lanserades under 2022.

### Våga fråga Ung

2021 beviljades Suicide Zero medel från Kronprinsessparets stiftelse för att utarbeta en Våga fråga-utbildning som särskilt vänder sig till ungdomar, Våga fråga Ung. Utbildningen har utarbetats under 2022.

### Min Livlina

2020 beviljades Suicide Zero medel 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. Finansieringen från Folkhälsomyndigheten avslutades 2022.

Under 2023 söker vi finansiering och samarbetspartners för att utveckla konceptet till barn- och ungdomspsykiatri.

### Idrottshoppet

Suicide Zero har haft en ökad efterfrågan om samarbete från idrottsföreningar som ser den psykiska ohälsan öka bland sina unga idrottsutövare. Efterfrågan gäller metoder, kunskap, övningar och tips på hur de ska kunna prata med de barn och unga som mår dåligt.

Att nå och utveckla fler samarbeten med idrottsföreningar för att öka kunskapen om hur idrotten kan verka för att förebygga psykisk ohälsa, och i förlängningen självmord, är därför ett viktigt steg i vårt arbete.

Under 2022 beviljades Suicide Zero medel för ett tvåårigt projekt från Postkodstiftelsen med syfte att bygga en struktur för att hjälpa idrottsföreningarna att förebygga självmord.

## Covid-19

Effekterna av Covid 19 har alltmer minskat under året och verksamheten har i allt större utsträckning kunnat fortgå utan påverkan av restriktioner.

Vi kan dock se att en del av de arbetssätt som anamades under pandemin har bibehållits. Personalen arbetar till viss del hemifrån och många interna och externa möten hålls digitalt. Efterfrågan på digitala utbildningar har fortsatt vara stor och är även efter pandemin mer efterfrågade än fysiska 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 därför utarbetat en förändringsteori som är uppbyggd kring att få fler att göra mer för att förebygga självmorden i samhället. Förändringsmodellen 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 agerar inte)

Vi mäter effekterna av våra påverkans- och utbildningsinsatser för att förebygga självmord genom att följa hur kunskaper, attityder och handlingsberedskap att förebygga självmord förändras över tid. I Suicide Zeros effektrapport för 2022 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 förändra.

Under 2022 utbildade Suicide Zero 14 412 (7 155) personer i Våga fråga och 3 447 (6 979) personer deltog i våra föreläsningar 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 genomförde vi under 2021 vår första befolkningsundersökning. Vi gör årliga uppföljningar vilket ger oss möjlighet att följa förändringar över tid för olika grupper i samhället.

Syftet med undersökningen är att undersöka vilken kontakt allmänheten haft 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 befolkningsundersökning (maj 2022) uppgav 19 procent (+ 2% sedan maj 2021) av ett riksrepresentativt urval från Novus Sverigepanel att de känner till Suicide Zeros verksamhet ganska eller mycket bra. Det motsvarar nära 2 miljoner människor sett till hela befolkningen. Hela 50 procent (+ 5% sedan maj 2021) av de svarande (motsvarar 5,2 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 och positiva attityder till självmordsprevention och agerar oftare förebyggande.

### Effekter av vårt påverkansarbete i kommunerna

Sedan 2021 arbetar vi med att följa upp hur kommunerna arbetar med suicidprevention genom Suicide Zeros kommunbarometer. Vi vill att ansvariga i Sveriges samtliga kommuner ser till att det finns en lokal handlingsplan för det självmordsförebyggande arbetet. Handlingsplanen ska utgå från den senaste kunskapen om hur självmord kan förebyggas. Sedan förra året har en positiv utveckling skett med fler kommuner som genomför suicidpreventiva insatser inom prioriterade områden. Sedan 2020 har andelen kommuner som tagit fram, eller fattat beslut om att ta fram, en suicidpreventiv handlingsplan ökat från 23 till 67 procent.

## Väsentliga händelser under räkenskapsåret

### Viktiga förändringar i verksamheten

Suicide Zero som organisation har fortsatt att växa under 2022. Som en följd av detta har vi sett ett behov av att stärka det administrativa stödet och rekrytering av en administratör inleddes.

### 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 artiklar i dagspress publicerade vi ett stort antal inlägg i sociala medier, samt artiklar på vår nyhetsida på webben.

## Medlemmar och volontärer

Suicide Zero hade vid årsskiftet 709 (2021: 856) medlemmar varav 413 (2021: 455) var aktiva volontärer. Volontärer medverkade vid 780 evenemang under året, bland annat vid ljusmanifestationer, konserter och lopp.

## 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. Suicide Zero upprättar årligen även en effektrapport. Den visar på den påverkan vårt arbete gör kring bland annat attityder och kunskap. Effektrapporten kan laddas ned på [www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se).

## Hållbarhetsupplysning

Suicide Zero föredrar tågresor och medarbetarna uppmantras att alltid göra goda miljöval. Vi producerar inte någon medlemstidning utan skickar ut elektroniska nyhetsbrev.

Suicide Zero har kollektivavtal. Varje år genomförs två medarbetarundersökningar. Samtliga anställda erbjuds kontinuerligt handledning.

## Förväntad framtida utveckling

Det är ett osäkert ekonomiskt läge i Sverige och omvärlden. Bedömningen är att de frågor Suicide Zero arbetar med blir alltmer aktuella och att vi som organisation efterfrågas alltmer vilket kommer att fortsätta gynna den ekonomiska utvecklingen. En 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

Med syfte att stärka det administrativa stödet till chefer och medarbetare har en administratör anställts. Vi har även inlett ett samarbete med en HR-specialist.



## Postkodlotteriet

Suicide Zero har blivit förmånstagare till Postkodlotteriet.

## Resultat och ställning

Under 2022 hade Suicide Zero intäkter på 30,7 Mkr (30,1 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.

Vi har sett en gynnsam utveckling av främst offentliga bidrag. Suicide Zero erhåller bidrag från fler aktörer. Vi erhåller också återkommande bidrag från exempelvis Folkhälsomyndigheten vilket vi ser som ett bevis på att det arbete vi gör anses hålla god kvalitet och uppnå satta mål.

En väl underbyggd insamlingsstrategi i kombination med tidigare rekrytering av insamlingsansvariga för både privat och företagsgivande har medfört att vi trots relativt stort intäktstapp från Facebook bibehåller goda insamlingsintäkter.

## Insamling och bidrag

### Större gåvor har erhållits av:

Tim Bergling Foundation 1 000 000 SEK, Frimurarorden 260 000 SEK, Capio Sverige 215 600 SEK, Swedbank AB 210 000 SEK, Jane & Dan Olssons Stiftelse 208 900 SEK, Elsa & Harry Gabrielssons Stiftelse 200 000 SEK, Ladies Circle 150 000 SEK, SOS Alarm Sverige AB 100 000 SEK, Stureplansgruppen 100 000 SEK, Meter Television AB 75 000 SEK, Entrack AB 55 000 SEK, Skanska Svenska Hem 52 700 SEK, Falck Services AB 50 000 SEK.

### Suicide Zero har erhållit bidrag från:

Folkhälsomyndigheten 2 836 520 SEK, Allmänna Arvsfonden 4 022 714 SEK, Region Västerbotten 1 200 000 SEK, Region Västra Götaland 590 975 SEK, Region Jämtland Härjedalen 800 000 SEK, Region Skåne 540 000 SEK, Göteborgs stad 600 000 SEK och Vinnova 375 345 SEK.

Suicide Zero har även tecknat ett treårigt IOP-avtal med Region Värmland med årlig ersättning på 230 000 SEK.

## Flerårsöversikt

Flerårsöversikt	2022	2021	2020	2019	2018	2017
Medlemmar	709	856	771	690	577	562
Verksamhetsintäkter, tkr	30 747	30 093	24 448	22 601	17 011	4 462
Årets resultat, tkr	- 2 652	- 327	550	4 472	6 831	286
Insamlade gåvor	17 622	17 750	15 634	15 622	10 565	1 544
Andel ändamålskostnader av totala kostnader	84%	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 fonderat 2 miljoner kronor i räntefond och 6 miljoner kronor på särskilt bankkonto.

## Anställda

Vid årets slut hade Suicide Zero 25 anställda.

## Förvaltning

Suicide Zeros styrelse bestod under 2022 av:

### Ordinarie ledamöter

Claes Dahlstrand, ordförande  
Birgitta Mossberg, vice ordförande  
Carl Björkegren, sekreterare  
Paulina Draganja, ledamot  
Jiang Millington, ledamot  
Martin Schalling, ledamot  
Alexis Wärmländer, ledamot

### Suppleanter

Linus Fremin  
Stefan Hedelius  
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 2022-05-06 i hybridform. 25 medlemmar deltog.

# RESULTATRÄKNING

Verksamhetsintäkter	Not	2022	2021
Medlemsavgifter		142 950	167 004
Gåvor	2	17 622 059	17 750 126
Bidrag	2	11 195 554	9 492 749
Nettoomsättning		489 338	927 131
Övriga intäkter		1 297 023	1 756 200
<b>Summa verksamhetsintäkter</b>		<b>30 746 924</b>	<b>30 093 210</b>

Verksamhetskostnader	3, 4		
Ändamålskostnader		27 937 325	25 723 189
Insamlingskostnader		3 515 952	3 235 413
Administrationskostnader		2 004 015	1 465 245
<b>Summa verksamhetskostnader</b>		<b>33 457 292</b>	<b>30 423 847</b>
<b>Verksamhetsresultat</b>		<b>-2 710 368</b>	<b>-330 638</b>

Finansiella poster			
Ränteintäkter		59 470	4 920
Räntekostnader		- 669	- 1 007
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>- 2 651 567</b>	<b>- 326 724</b>
<b>Verksamhetsresultat</b>		<b>- 2 651 567</b>	<b>- 326 724</b>

# BALANSRÄKNING

Tillgångar	Not	2022-12-31	2021-12-31
<b>Anläggningsningstillgångar:</b>			
<b>Immateriella anläggningstillgångar</b>			
Balanserade utgifter för utvecklingsarbeten och liknande arbeten	5	496 000	0
<b>Summa immateriella anläggningstillgångar</b>		<b>496 000</b>	<b>0</b>
<b>Finansiella anläggningstillgångar</b>			
Andra långfristiga värdepappersinnehav	6	2 000 000	2 000 000
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>2 496 000</b>	<b>2 000 000</b>
<b>Omsättningstillgångar:</b>			
<b>Varulager</b>			
Handelsvaror		206 024	115 791
<b>Kortfristiga fordringar</b>			
Kundfordringar		1 147 121	710 778
Övriga fordringar		27 132	350 922
Förutbetalda kostnader, upplupna intäkter	7	866 581	914 293
<b>Summa kortfristiga fordringar</b>		<b>2 040 834</b>	<b>1 975 993</b>
Kassa och bank		12 722 143	16 839 686
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>14 969 001</b>	<b>20 931 470</b>
<b>Summa tillgångar</b>		<b>17 465 001</b>	<b>20 931 470</b>

Eget kapital och skulder	Not	2022-12-31	2021-12-31
<b>Eget kapital</b>			
Balanserat resultat		9 169 977	11 711 544
Ändamålsbestämda medel		770 000	880 000
<b>Summa Eget kapital</b>		<b>9 939 977</b>	<b>12 591 544</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder		1 102 449	2 688 355
Skuld erhållna, ej nyttjade bidrag	8	3 335 807	2 792 615
Kortfristiga skulder		1 166 569	1 082 897
Upplupna kostnader, förutbetalda intäkter	9	1 920 199	1 776 059
<b>Summa kortfristiga skulder</b>		<b>7 525 024</b>	<b>8 339 927</b>
<b>Summa Eget kapital och skulder</b>		<b>17 465 001</b>	<b>20 931 470</b>

<b>FÖRÄNDRING AV EGET KAPITAL</b>	<b>Ändamålsbestämda medel Forskning</b>	<b>Balanserat kapital</b>	<b>Totalt</b>
Ingående balans	880 000	11 711 544	12 591 544
Ändamålsbestämt av styrelsen	770 000	- 770 000	
Utnyttjade ändamålsbestämda medel från tidigare år	- 880 000	880 000	
<b>Årets resultat</b>		<b>- 2 651 567</b>	<b>- 2 651 567</b>
<b>Utgående balans</b>	<b>770 000</b>	<b>9 169 977</b>	<b>9 939 977</b>

## 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 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 Suicide Zeros leasingavtal klassificeras som operationella och kostnadsförlöpande under leasingperioden.

**Ersättningar till anställda**

Löpande ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförl 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 5 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 uppfyllts

## Not 2      Insamlade medel

<b>Gåvor som redovisas som intäkt</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
Allmänhet	12 057 874	15 430 071
Företag	3 482 781	2 145 054
Externa stiftelser	2 081 404	175 000
<b>Summa gåvor</b>	<b>17 622 059</b>	<b>17 750 126</b>

<b>Bidrag som räknas som intäkt</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>Offentliga bidrag</b>		
Allmänna arvsfonden	4 022 714	2 441 914
Folkhälsomyndigheten	2 836 520	4 238 640
Region Västra Götaland	590 975	878 331
Region Jämtland/Härjedalen	800 000	1 290 000
Region Västerbotten	1 200 000	0
Göteborgs stad	600 000	0
Region Skåne	540 000	420 000
Region Värmland	230 000	223 864
Vinnova	375 345	0
<b>Summa offentliga bidrag</b>	<b>11 195 554</b>	<b>9 492 749</b>
<b>Totalt bidrag</b>	<b>11 195 554</b>	<b>9 492 749</b>

<b>Totala insamlade medel består av följande</b>		
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	17 622 059	17 750 126
<b>Summa insamlade medel</b>	<b>17 622 059</b>	<b>17 750 126</b>

### Not 3 Medelantal anställda och personalkostnader

Anställda	2022	2021
Antal anställda	22	18
varav män	3	3

Löner och andra ersättningar		
Generalsekreterare	737 920	713 240
Övriga anställda	11 699 055	8 871 003
Sociala avgifter	5 032 350	3 877 546
varav pensionskostnader exkl löneskatt	902 974	740 878
<b>Summa löner och andra ersättningar</b>	<b>17 246 891</b>	<b>13 461 789</b>

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare		
Styrelseledamöter på balansdagen	7	7
varav män	4	5
Ledande befattningshavare	1	1
varav män	1	1

#### Ideellt arbete

Under året har förutom styrelsen 413 (455) 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, Sundsvall och Göteborg. Kostnadsförda leasingavgifter uppgår till 969840 (816554). Framtida leasingavgifter förfaller enligt följande:

Leasing	2022	2021
Inom 1 år	1 128 160	875 000
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**

	2022	2021
<b>CRM-system</b>		
Ingående anskaffningsvärde	0	0
Årets inköp	620 000	0
<b>Utgående aktiverat anskaffningsvärde</b>	<b>620 000</b>	<b>0</b>
Ingående avskrivning	0	0
Årets avskrivning	- 124 000	0
<b>Utgående ackumulerad avskrivning</b>	<b>- 124 000</b>	<b>0</b>
<b>Utgående redovisat värde</b>	<b>496 000</b>	<b>0</b>

**Not 6 Andra långfristiga värdepappersinnehav**

	2022	2021
Ingående anskaffningsvärde	2 000 000	2 000 000
Utgående anskaffningsvärde	2 000 000	2 000 000

**Not 7 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter**

	2022	2021
Hyreskostnader	237 930	172 625
Försäkring	26 543	0
Upplupna intäkter	365 650	720 386
Pensionspremier	0	21 282
Åkestam&Holst Suicide kampanj	200 000	0
Övrigt	36 458	0
<b>Summa</b>	<b>866 581</b>	<b>914 293</b>

**Not 8 Skuld erhållna ej nyttjade bidrag**

	2022	2021
Region Västra Götaland	224 444	209 169
Göteborgs stad	600 000	600 000
Vinnova	0	301 345
Postkodstiftelsen	1 182 496	0
Allmänna arvsfonden	1 328 867	1 292 101
Kronprinsessparets stiftelse	0	350 000
<b>Summa</b>	<b>3 335 807</b>	<b>2 752 615</b>

## Not 9 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2022	2021
Arbetsgivaravgifter december	348 191	292 900
Upplupna semesterlöner	497 203	497 326
Upplupna löneskatt	389 845	167 372
Beräknade upplupna soc semesterlöner	156 220	156 260
Revisionsarvoden	55 000	60 000
Övrigt	473 740	602 202
<b>Summa</b>	<b>1 920 199</b>	<b>1 776 059</b>

Stockholm den dag som framgår  
av vår elektroniska underskrift

---

Claes Dahlstrand, ordförande

---

Carl Björkegren

---

Paulina Draganja

---

Jiang Millington

---

Birgitta Mossberg

---

Martin Schalling

---

Alexis Wärmländer

Vår revisionsberättelse har avgivits den dag som  
framgår av vår elektroniska underskrift

Öhrlings PricewaterhouseCoopers

---

Gunnar Thullberg, auktoriserad revisor

Följande handlingar har undertecknats den 2 maj 2023



**Suicide Zero Verksamhetsberättelse och  
årsredovisning 2022.pdf**

(2685381 byte)  
SHA-512: 88fdda8b138fe262e6838fdb7e6d5de1d177a  
b6d33c7b94a4824b340c0085b2b17cdc5120e1c23fd4ff  
0ff8bb7b21cb0565e90c1688132c44cda4304d2f56f87

## Underskrifter

2023-04-28 10:49:13 (CET)



**Alexis Wärmländer**

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

2023-04-28 15:51:59 (CET)



**Åsa Jiang Maria Hae Sook Millington**

jiang.millington@gmail.com 197104109389  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2023-04-28 09:18:41 (CET)



**Birgitta Sjögren Mossberg**

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

2023-04-28 12:05:54 (CET)



**Carl Fredrik Gideon Björkegren**

carl.bjorkegren@enspiri.se 197311277573  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2023-04-28 08:24:52 (CET)



**Claes Dahlstrand**

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

2023-04-28 16:56:16 (CET)



**Martin Kurt Schalling**

martin.schalling@ki.se 195804031333  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2023-04-28 08:54:31 (CET)



**Paulina Draganja**

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

2023-05-02 23:00:03 (CET)



**Gunnar Thullberg**

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



Undertecknandet intygas av Assently



#### Suicide Zero Verksamhetsberättelse och årsredovisning 2022

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:

7f6f3831f81b98296fdd7c4e5bd2fb886536c10a9212e31a0510969f446b6b018f526a6869576970226b1c7a8dcd14a6bfd4f7cc21597a88909c04dedb7e71df



#### 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 handskrivna underskrift. Assently tillhandahålls av Assently AB, org. nr. 556828-8442, Holiändargatan 20, 111 60 Stockholm, Sverige.