

# EFFEKTRAPPORT 2022

**SUICIDE  
ZERO**

## Inledning

Suicide Zeros vision är ett samhälle utan självmord. För att den ska uppnås krävs att fler gör mer på alla samhällsnivåer. Året 2021 präglades fortsatt av Covid-19 och de samhällsekonomiska konsekvenserna av pandemin. Vårt namn säger allt om vår organisations vision – nämligen noll självmord. Tillsammans arbetar vi för att skapa ett starkare samhälle med större medmänsklighet och ökad medvetenhet kring det samhällsproblem som självmorden utgör. Vi vill att hälso- och sjukvården, kommunerna och staten, i samarbete med ideell sektor, prioriterar suicidprevention och ser till att omsätta den kunskap som finns för att, med ökad kraft, förebygga och förhindra självmorden i samhället.

Att mäta effekterna och beskriva på vilket sätt Suicide Zeros arbete bidrar till att minska självmorden är givetvis en utmaning. 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 självmorden i Sverige. Att mäta och använda lärdomarna för att utveckla vårt arbete är en förutsättning för att vi ska lyckas.

Vi hoppas att rapporten ska underlätta för våra givare och intressenter att få en överblick av de effekter vi uppnått och på vilket sätt de är kopplade till vår vision.



# Innehållsförteckning

<b>1. Avgränsningar för rapporten</b>	<i>Sid 4</i>
1.1 Suicide Zero är en svensk ideell förening som arbetar för att radikalt minska självmorden	
1.2 Vad vi inte rapporterar	
1.3 Period för rapporten	
<b>2. Förändringsteori</b>	<i>Sid 5</i>
2.1 Problembild och målgrupper	
2.2 Våra resurser i arbetet	<i>Sid 6</i>
2.3 Aktiviteter som leder till tänkta effekter	
2.4 Effekter på kort (1 år) och medellång sikt (2–5 år)	<i>Sid 7</i>
2.5 Effekter på längre sikt (5–10 år)	
2.6 Antaganden som visar att våra aktiviteter ger effekt	
2.7 Externa faktorer och aktörer som kan påverka effekter	<i>Sid 8</i>
2.8 Evidens och beprövad erfarenhet	
<b>3. Våra resurser</b>	
3.1 Verksamhetskostnader	
3.2 Kostnader för verksamheten som anges i den här rapporten	
3.3 Kostnader uppdelade på olika prestationer	
3.4 Andra resurser	<i>Sid 9</i>
<b>4. Våra prestationer</b>	
4.1 Insatsernas prestationer	
<b>5. Utfall och effekter</b>	<i>Sid 10</i>
5.1 Insatsernas utfall	
5.2 Utfallet av vår politiska påverkan och kommunikation	
5.3 Effekterna av våra utbildningar och kunskapshöjande insatser	
<b>6. Utvärdering</b>	<i>Sid 12</i>
6.1 Vårt opinionsbildande arbete gör skillnad	
6.2 Lärdomar och nästa steg	
<b>7. Hur vi mäter</b>	<i>Sid 13</i>
7.1 Mått på vårt arbete	
7.2 Processen kring data och mätresultat	
7.3 Styrkor och begränsningar	

# 1. AVGRÄNSNINGAR FÖR RAPPORTEN

## 1.1 Suicide Zero är en svensk ideell förening som arbetar för att radikalt minska självmorden

Suicide Zero är en partipolitiskt och religiöst obunden, medlemsstyrd ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden. Det inträffar ungefär 1 500 självmord varje år, mer än fyra varje dag. Vi vet att de i stor utsträckning är möjliga att förebygga och förhindra. Vi jobbar mot en nollvision för självmord i Sverige genom att bilda opinion och påverka beslutsfattare, öka kunskapen om självmord samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. För att kunna bedriva vårt arbete samlar vi in pengar från allmänheten och från företag samt ansöker om stiftelsegåvor och bidrag från myndigheter och regioner.

Suicide Zero har sitt säte och huvudkontor i Stockholm med ytterligare sex regionala centra i landet, från Västerbotten i norr till Skåne i söder.

Den här rapporten berättar om våra resultat och effekterna av vårt arbete. Följande verksamhetsområden ingår:

1. Öka kunskapen om att självmord kan förebyggas och öka handlingsberedskap för att förebygga självmord genom politisk påverkan och kommunikation, utbildningar och föreläsningar
2. Stärka vårt regionala utvecklingsarbete
3. Stödja forskning och stödja tillämpningen av en evidensbaserad praktik med målgrupperna barns, ungas och vuxnas psykiska hälsa
4. Öka våra ekonomiska bidrag och insamlingsintäkter

## 1.2 Vad vi inte rapporterar

Nollvisionen kräver många aktörers samlade agerande, på alla nivåer i samhället. Vi kan inte påvisa att enbart våra insatser har påverkan på självmordstalen, men vi kan visa att kunskapen om självmord och hur man hjälper någon som mår psykiskt dåligt ökar, att attityder kring psykisk ohälsa förbättras så att stigma och tabu minskar, och att fler faktiskt agerar när någon mår dåligt. Dessa insatser vet vi räddar liv.

Vi har inte verksamhet i alla regioner och län i landet. Det betyder att vi inte når ut med samma kraft och effekt överallt. Vår ambition är att utöka verksamheten geografiskt så att vi på längre sikt har en regional struktur så att vi täcker hela landet. I dag finns däremot drygt 450 volontärer utspridda i många av landets kommuner. Med deras hjälp når vi ut brett.

## 1.3 Period för rapporten

Den här effektrapporten handlar om insatser under verksamhetsåret 2021, och vår andra befolkningsundersökning genomfördes i maj 2022. Vi bedömer att resultaten från vår senaste befolkningsundersökning i huvudsak speglar insatser som genomfördes 2021.

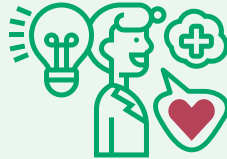

## 2. FÖRÄNDRINGSTEORI

Suicide Zeros övergripande förändringsteori är uppbyggd kring att få fler att göra mer för att förebygga självmorden i samhället. Därför behöver kunskaper och attityder ändras. Fler behöver agera för att förebygga självmord. 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)

För att nå ut brett till befolkningen, till journalister och beslutsfattare arbetar vi med flera olika kunskapshöjande och opinionsbildande insatser. Vi arbetar med att kunskap från forskningen om att förebygga självmord ska leda till handling. Genom vårt nätverk av volontärer och ambassadörer lyfter vi självmordens fruktansvärda konsekvenser och vad som behöver göras för att bättre adressera en av vår tids största samhällsutmaningar.

### Vår förändringsteori

Resurser →	Aktiviteter →	Prestationer →	Effekter →	Utfall
<ul style="list-style-type: none"><li>• 21 anställda</li><li>• 455 volontärer</li><li>• 7 ambassadörer</li><li>• 9 experter</li><li>• Styrelse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insamling och bidrag</li><li>• Utbildningar och föreläsningar</li><li>• Politikerpåverkan</li><li>• Kommunikation och opinionsbildning</li><li>• Utvecklingsprojekt</li><li>• Samverkan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30,1 Mkr i gåvor och bidrag</li><li>• Påverkan på nära 2 miljoner människor*</li><li>• Insatser för 138 888 föräldrar och andra vuxna</li><li>• 7 155 utbildade i Våga fråga</li><li>• 226 politikerdialoger</li><li>• 3 egna forskningsprojekt</li><li>• 780 tkr till självmordspreventiv forskning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ökad kunskap</li><li>• Positiva attityder</li><li>• Fler agerar</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minskade självmord</li></ul> 

\*Baserat på befolkningsundersökning som visar att de 1,986 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.

### 2.1 Problembild och målgrupper

Varje år tar ungefär 1 500 människor sina liv. Det är fyra självmord om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Varje år får tiotusentals människor beskedet att någon de känner har tagit sitt liv. Människor med psykisk ohälsa utsätts ofta för stigmatisering i samhället och den som förlorat någon i självmord lever med ett livslångt trauma.

Suicide Zero arbetar direkt eller indirekt för att uppnå fem av de Globala hållbarhetsmålen: mål 1, 3, 4, 10 och 17. Vi satsar främst på mål 3: God hälsa och välbefinnande, och delmål 3, 4 som handlar om att minska antalet dödsfall till följd av icke smittsamma sjukdomar och främja mental hälsa. Vårt arbete är förebyggande, det vill säga vi har inte någon direkthjälp. Arbetet med hållbarhetsmålen sker genom påverkansarbete, kunskapspridning och utbildning.



Målgrupperna som våra aktiviteter och insatser riktas till är:

- Allmänheten – som i sin tur kan bestå av specifika målgrupper beroende på projekt
- Politiker och andra beslutsfattare på riks-, regional och lokal nivå
- Journalister och andra opinionsbildare
- Våra givare och samarbetspartners
- Potentiella volontärer, givare och samarbetspartners

## 2.2 Våra resurser i arbetet

Suicide Zero har arbetat sedan 2013 med fokus på att minska självmorden i samhället. Genom vårt arbete ser vi betydelsen av att arbeta med att minska stigma kring psykisk ohälsa och suicid i syfte att få fler att göra mer för att förbygga självmord. Det är ett arbete som kräver politiska beslut, en tydlig nationell strategi och ett väl etablerat samarbete mellan kommuner, regioner, statliga, privata och ideella organisationer. Våra resurser för vårt arbete består av 21 anställda och drygt 450 volontärer, sju ambassadörer, ett eget expertråd med nio av landets främsta forskare, läkare och psykiatriker och vår styrelse. Alla arbetar vi för Suicide Zeros vision – noll självmord.

## 2.3 Aktiviteter som leder till tänkta effekter

Suicide Zeros aktiviteter genomförs med syftet att öka kunskapen, stärka attityderna till att självmord kan och bör förebyggas och att öka de hjälpande insatserna för att fler personer snabbt ska agera på individ-, organisations- och samhällsnivå för att förebygga självmorden. Exempel på Suicide Zeros aktiviteter är:

- Informations- och påverkansinsatser med syftet att minska skam och skuld och ge hopp till människor som lever med psykisk ohälsa och självmordstankar.
- Informations- och påverkansinsatser riktade till politiker och beslutsfattare med syftet att se till att arbetet med självmordsprevention prioriteras och att strategier och handlingsplaner upprättas på nationell, regional och kommunal nivå.
- Insatser riktade till allmänheten för att öka kunskapen om hur självmord kan förebyggas och hur man kan göra som medmänniska för att hjälpa någon man oroar sig för.
- Tidiga och förebyggande insatser till föräldrar med syftet att ge inspiration och stöd för hur de kan rusta sina barn att prata om hur man mår och har det i livet.
- Utbildningar riktade till anställda i kommuner, regioner och privata företag med syftet att öka kunskapen om suicidprevention och vad man själv kan göra för att förebygga och därmed rädda liv.
- Insatser för att stödja självmordspreventiv forskning och för att se till att resultat från forskningen kommer till användning i samhället.

## 2.4 Effekter på kort (1 år) och medellång sikt (2–5 år)

Direkta effekter av påverkans- och utbildningsinsatser om självmord är:

- Ökad kunskapsnivå om vart man kan vända sig för att få hjälp.
- Ökad kunskap om hur man kan prata om självmordstankar.
- Ökad kunskap om nödvändiga insatser för att förebygga självmorden i samhället.
- Mer positiv inställning och vilja i samhället att satsa på självmordsprevention.

På medellång sikt innebär en ökad kunskap och mer positiva attityder till suicidprevention att fler agerar för att förebygga självmorden i samhället (politiska initiativ, utbildningssatsningar i företag och insatser på individnivå). Efter deltagande i våra utbildningsinsatser eller påverkansinsatser ser vi bland annat följande effekter:

- Fler människor tar kontakt med en person som inte verkar må psykiskt bra.
- Fler människor frågar om någon haft tankar på att ta sitt liv.
- Fler engagerar sig i arbetet för att tillsammans med andra bidra till att minska självmorden i samhället.
- Ökad rapportering från journalister om samhällsproblemet självmord och vad som behöver göras för att få till en förändring.
- Fler politiska initiativ möjliggör att större resurser satsas på suicidprevention och suicidpreventiv forskning.

## 2.5 Effekter på längre sikt (5–10 år)

På lång sikt kommer ett lyckat långsiktigt påverkansarbete bidra till ökat fokus på självmordsprevention på samhälls-, organisations- och individnivå. Vi förväntar oss att ökade kunskaper och mer positiva attityder till att samhället ska satsa på förebyggande arbete kommer att ge en effekt på självmordstalen. Självmorden minskade kraftigt under 1980- och 1990-talen, men har bara minskat svagt under 2000-talet. Frågan om psykisk ohälsa och självmord har under de senaste åren fått en ökad politisk prioritering, vilket innebär att större fokus har riktats till arbetet att förebygga självmord. Likaså pågår en nationell mobilisering kring att ta fram en mer ambitiös nationell självmordspreventiv strategi och runt om i landet har fler kommuner och regioner prioriterat arbetet med att utveckla sina strategier och insatser.

## 2.6 Antaganden som visar att våra aktiviteter ger effekt

Våra antaganden utgår från att ökade kunskaper, förbättrade attityder och fler hjälpanande insatser för att förebygga självmord på lång sikt bidrar till att minska självmorden i samhället.

Utvecklingen bidrar till att:

- underlätta för att människor som lever med självmordstankar i högre utsträckning vågar berätta om vad man upplever.
- människor som möter någon som mår psykiskt dåligt i högre utsträckning vågar fråga om självmordstankar och är beredda att ge stöd.
- journalister i högre utsträckning rapporterar om samhällsproblemet självmord och vad som behöver göras för att minska självmorden i samhället.
- uppmärksamheten bidrar till att politiskt ansvariga tillsätter resurser och fattar beslut om att prioritera det suicidpreventiva arbetet på ett sätt som motsvarar den samhällsutmaning som självmorden utgör.
- den suicidpreventiva forskningen stärks och att den omsätts i praktisk handling i samhället.

## 2.7 Externa faktorer och aktörer som kan påverka effekter

Coronapandemin har bidragit till att påverka förutsättningarna för arbetet med att förebygga självmord. Forskningen pekar på att självmord minskar under perioder då ett samhälle befinner sig i kris, men att minskningen är tillfällig och riskerar att leda till ökade självmordstal för grupper i samhället som påverkats extra hårt av krisen och redan innan pandemin hade en utsatt situation. Det innebär att det självmordsförebyggande arbetet är än mer angeläget i dag.

## 2.8 Evidens och beprövad erfarenhet

Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) har utifrån en genomgång av den självmordspreventiva forskningen tagit fram ett vetenskapligt underlag för olika typer av insatser som har potential att bidra till att minska självmorden i samhället ([www.respi.se](http://www.respi.se)).

En slutsats av sammanställningen är att mer fokus behöver läggas på befolkningsinriktade preventiva metoder för att nå det långsiktiga målet att successivt minska antalet självmord och självmordsförsök. Denna ansats har stöd i den så kallade preventiva paradoxen, det vill säga att antalet individer med måttligt förhöjd risk är mycket högre än antalet högriskindivider.

Att arbeta för att nå ut med grundläggande kunskap till många ger också förutsättningar att nå befolkningen tidigt i livet, i god tid innan mer allvarliga problem eventuellt uppstår. Eftersom självmord inte bara är en konsekvens av psykisk sjukdom, krävs det insatser som förebygger även andra orsaker till lidande (till exempel mobbning, ensamhet eller hemlöshet). Insatser utanför hälso- och sjukvården är därmed nödvändiga.

Den vetenskapliga litteraturen beskriver att det mest effektiva sättet att förebygga självmord är att implementera flera åtgärder på flera nivåer i samhället samtidigt. Att minska självmorden bygger med andra ord på ett arbete där fler aktörer gör mer – på individnivå, på organisationsnivå och på samhällsnivå.

# 3. VÅRA RESURSER

## 3.1 Verksamhetskostnader

Suicide Zeros totala kostnader år 2021 var 30,4 Mkr. Av dessa var 25,7 Mkr ändamålskostnader och 4,7 Mkr var insamlingskostnader och administrativa kostnader.

## 3.2 Kostnader för verksamheten som anges i den här rapporten

Inga avgränsningar har gjorts.

## 3.3 Kostnader uppdelade på olika prestationer

Prestation	Kostnad
30,1 Mkr gåvor och bidrag	3,1 Mkr
Påverkan på nära 2 miljoner människor	11 Mkr
Insatser för 138 888 föräldrar och andra viktiga vuxna	5,4 Mkr
7 155 utbildade i Våga Fråga	3,3 Mkr
266 politikerdialoger	3,1 Mkr
3 egna forskningsprojekt	3,3 Mkr
780 tkr till självmordspreventiv forskning	0 kr



### 3.4 Andra resurser

Finansiering av vårt arbete kommer i stor utsträckning från privata givare. Under 2021 ökade också engagemanget från företag och från offentliga bidragsgivare såsom Folkhälsomyndigheten, Region Skåne, Region Västra Götaland, Region Värmland och Region Jämtland Härjedalen. Vårt arbete bygger också i stor utsträckning på ideellt arbete från Suicide Zeros nätverk av volontärer, forskare i expertrådet, ambassadörer och styrelsemedlemmar.

Suicide Zero har byggt upp samarbeten med myndigheter som Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten (FHM), med Sveriges kommuner och regioner (SKR), med Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP), Tim Bergling Foundation, Bris, Mind, Suicid Prevention i Väst (SPIV) och Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd (SPES) samt med politiska beslutsfattare både nationellt, regionalt och lokalt. Suicide Zero verkar för att resurser tillkommer och ansvar tydliggörs med syftet att möjliggöra en verklig förändring av självmordstalen i Sverige.

## 4. VÅRA PRESTATIONER

### 4.1 Insatsernas prestationer

Suicide Zero jobbar intensivt med att nå ut med vårt budskap på olika sätt för att skapa opinion, sprida kunskap och engagera – så att fler kan göra mer för ett samhälle utan självmord. En viktig del i vårt arbete är att nå ut med kunskap genom lokala aktiviteter, utbildningar, information och forskning samt att skapa debatt och opinion i dagspress och nyhets-sändningar. Införandena handlar om politikernas ansvar, behovet av handlingsplaner, drabbades berättelser, hur journalister kan rapportera bättre kring självmord, eller det medmänskliga stödet.

Vi publicerade ett stort antal inlägg i våra sociala medier, och artiklar på vår nyhetssida på webben. Dessa har spridits och delats i stor utsträckning och pekar på att informationen nått ut brett under året. Vår synlighet i debatten bidrar till ökade bidrag och ett ökat stöd för organisationens arbete. Vår regionala och lokala närvaro bidrar också till att underlätta dialogen med politiskt förtroendevalda och andra beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå. Det ger kraft till vår mission att drastiskt minska självmorden i samhället.

För prestationer fördelade på kostnader, se punkt 3,3.

# 5. UTFALL OCH EFFEKTER

## 5.1 Insatsernas utfall

Allt Suicide Zeros arbete syftar till är att förebygga självmorden i samhället. Utfallet minskat antal självmord följs upp återkommande, men trenderna behöver följas under många år och påverkas av ett antal olika faktorer på samhälls nivå. På kort och medellång sikt siktar vi på att bidra till att öka kunskaper, förbättra attityderna till suicidpreventivt arbete och att få fler att agera för att förebygga självmord.

## 5.2 Utfallet av vår politiska påverkan och kommunikation

Enligt vår befolkningsundersökning (Novus Sverigepanel, maj 2022) uppgav 19 procent (+2% sedan maj 2021) 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, som har nåtts av Suicide Zeros informationsinsatser och opinionsbildande arbete, har i jämförelse med allmänheten signifikant mer kunskap, positiva attityder till suicidprevention och agerar oftare förebyggande.

Befolkningsundersökning maj 2022	Allmänheten (10,4 milj.)	Kännedom Suicide Zero (5,2 milj.)	Djup kännedom Suicide Zero (nära 2 milj.)
Jag vet vart en person som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar kan vända sig för att få hjälp	47%	58%	73%
Jag vet hur jag ska prata med en person som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar	17%	23%	32%
Samhället borde satsa större resurser på att förebygga självmord	75%	81%	88%
Jag har tagit kontakt med en person som inte verkar må psykiskt bra (senaste 12 mån)	20%	28%	35%
Jag har frågat om någon haft tankar på att ta sitt liv/begå självmord (senaste 12 månaderna)	7%	13%	21%

## 5.3 Effekterna av våra utbildningar och kunskapshöjande insatser

Under 2021 utbildade Suicide Zero 7 155 personer i Våga Fråga (2 741 utbildade 2020). 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.

<b>Frågor</b> Skala 1–6, 1 = instämmer inte alls, 6 = instämmer helt	<b>Medelvärde före utbildning</b>	<b>Medelvärde efter utbildning</b>
Jag vet hur jag ska prata med en person som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar	3,35	4,87
Jag vet vart en person som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar kan vända sig för att få rätt sorts hjälp	3,9	4,96
Samhället borde satsa större resurser på att förebygga självmord	5,71	5,74

Vid en uppföljning tre månader efter genomgången utbildning uppger mellan 60 och 70 procent av deltagarna att man i stor eller mycket stor uträkning varit mer uppmärksam, tagit kontakt, lyssnat på eller känt igen tecken på någon som mår psykiskt dåligt och har självmordstankar.

<b>Sedan jag gick kursen Våga Fråga-e har jag oftare</b>	<b>Inte alls</b>	<b>I viss utsträck- ning</b>	<b>I ganska stor ut- sträckning</b>	<b>I stor ut- sträckning</b>	<b>I mycket stor ut- sträckning</b>
Varit mer uppmärksam på personer som går igenom livsomställningar	0,0	23,3	20,0	40,0	16,7
Vågat ta kontakt med en person som inte verkar må psykiskt bra	3,3	16,7	13,3	50,0	16,7
Stannat kvar och lyssnat på en person som pratar om sina psykiska problem	3,3	16,7	6,7	33,3	40,0
Vetat vad jag skall lyssna efter och vara uppmärksam på när jag pratar med någon som är nedstämd och ledsen	3,3	13,3	10,0	53,3	20,0
Känt igen tecken på att en person mår psykiskt dåligt och har självmordstankar	3,3	13,3	23,3	40,0	20,0

# 6. UTVÄRDERING

## 6.1 Vårt opinionsbildande arbete gör skillnad

Suicide Zero har fortsatt växa under 2021, vilket skapat förutsättningar att nå ut bredare i befolkningen med organisationens budskap och agenda. På samma sätt har antalet som tar del av utbildningar och andra kunskapshöjande insatser ökat markant sedan 2020. Vår årliga kännedomsundersökning visar också att Suicide Zero är den organisation som flest kommer att tänka på när det gäller ideella organisationer som arbetar för att minska självmorden i Sverige.

Genom att Suicide Zero under 2021 stärkt vårt regionala och lokala arbete skapas bättre förutsättningar att påverka. De lokala dialogerna med kommunalt förtroendevalda och ansvariga tjänstemän har inneburit att allt fler kommuner utarbetar suicidpreventiva strategier och handlingsplaner. 2021 angav 69 procent av kommunerna att man har tagit fram eller har fattat beslut att ta fram en suicidpreventiv handlingsplan. Detta är en mycket positiv utveckling jämfört med 2020, då endast 19 procent av kommunerna angav att man hade en suicidpreventiv handlingsplan.

Under 2021 har Suicide Zero också med stöd av Allmänna Arvsfonden erbjudit kunskapshöjande insatser till alla föräldrar i Sverige som har barn i åldern 9–12 år, med syftet att ge stöd och inspiration. Initiativet utgår från kunskapen att barn som kan prata om hur de mår och som kan uttrycka sina känslor har en mycket bättre förmåga att hantera livets utmaningar. Den förmågan, tillsammans med en god relation till en förälder, eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet. Novus utvärdering av Livsviktiga snack visar bl.a. att åtta av tio föräldrar i målgruppen har uppmärksammat initiativet Livsviktiga snack, nio av tio har sparat den bok som skickades ut (116 000 böcker) och fler än hälften upplevde att man fått ny kunskap eller tips genom boken.

## 6.2 Lärdomar och nästa steg

Att följa upp effekter av ett arbete som handlar om att förebygga självmord är svårt. Möjligheten att avgöra vad som bäst kan bidra till att minska självmorden i samhället har sina utmaningar eftersom utvecklingen styrs av många olika faktorer kopplat till samhällsutvecklingen. Samtidigt pekar forskningen på betydelsen av att i större utsträckning än vad som görs idag, genomföra insatser som riktar sig till alla invånare. Riksrevisionens granskning av statens suicidpreventiva arbete (RiR 2021:26) lyfter också fram att det preventiva arbetet är minst utvecklat i kommunerna. För att följa kommunernas suicidpreventiva arbete har vi utvecklat Suicide Zeros kommunbarometer. Vi har idag inte utvecklat ett arbetsätt för att på motsvarande sätt följa upp hur hälso- och sjukvården arbetar med suicidprevention. Vår förhoppning är att detta ska vara möjligt att ta fram i samarbete med vårt expertråd under 2023.

En av Suicide Zeros styrkor är att man på kort tid nått ut med organisationens budskap till en stor del av befolkningen. För att bättre kunna följa effekterna av detta arbete behöver vi utveckla sätt att mäta hur våra informationskampanjer bidrar till att öka kunskap, skapa opinion för att samhället ska satsa på suicidprevention liksom att stödja att fler agerar på olika nivåer i samhället för att förebygga självmorden.

Vi har genomfört vår andra befolkningsundersökning för att kunna följa allmänhetens kunskaper, attityder och agerande i frågor som rör självmordsprevention. Årligen uppföljande undersökningar kommer att ge oss ett tydligare underlag för att följa förändringar över tid för olika grupper i samhället. På samma sätt vill vi genom årligen återkommande undersökningar följa hur kommunerna och regionerna utvecklar sitt suicidpreventiva arbete.

Endast fyra procent (3 procent 2020) av befolkningen har tagit del av en självmordspreventiv utbildning. Det är ett faktum som vi som organisation vill bidra till att förändra. Slutligen är vår ambition att ytterligare utvärdera effekterna av våra utbildningsinsatser. Under hösten 2022 slutförs en randomiserad kontrollerad studie i samarbete med Lunds universitet för att följa upp effekterna av utbildningen Våga Fråga och jämföra med en kontrollgrupp.

# 7. HUR VI MÄTER

## 7.1 Mått på vårt arbete

Suicide Zero genomför årligen en befolkningsundersökning i samarbete med Novus med syftet att undersöka vilken kontakt allmänheten haft med självmord, syn på och kunskap inom området, samt i vilken mån man agerat för att förebygga självmord. Målgruppen är den svenska allmänheten och undersökningen genomförs via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel (n=2045) som ger representativa resultat. Datainsamlingen bygger på delar av etablerade frågeformulär som använts vid tidigare studier; Attitudes Towards Suicide (ATTS) och frågeformulär som använts vid kontrollerade studier av Mental Health First Aid (MHFA) i Sverige.

Suicide Zeros kommunbarometer utgår från de insatsområden som finns beskrivna på [www.respi.se](http://www.respi.se). Insatsområdena bygger på en sammanställning av vetenskapliga studier inom det suicidpreventiva området och uppdateras årligen av Nationellt Centrum för Suicidprevention vid Karolinska Institutet.

## 7.2 Processen kring data och mätresultat

Befolkningsundersökningen genomförs en gång per år och resultaten jämförs mot den nollmätning som blev klar i maj 2021. Fördjupade urval görs i de regioner där Suicide Zero har anställd personal, med syftet att följa upp vårt regionala och lokala påverkansarbete och jämföra mot landet som helhet. Under 2021 och 2022 genomför Suicide Zero en kontrollerad randomiserad studie för att följa upp effekterna av genomförda utbildningsinsatser.

## 7.3 Styrkor och begränsningar

Det saknas validerade och beprövade skalor för att mäta kunskap, attityder till självmordsprevention och beredskap att agera för att förebygga självmord. Suicide Zero har i dialog med professor emeritus Lars Hansson vid Centrum för evidensbaserade psykosociala insatser (CEPI), professor Annika Lexén vid Lunds universitet och professor emeritus Lars Jakobsson vid Umeå universitet satt samman ett frågebatteri utifrån några av de skalor som har bäring på området. Skalan testades i en förstudie under 2020 med godkända resultat. Undersökningen är den första i sitt slag och öppnar upp för möjligheten att löpande följa befolkningens kunskaper, attityder och handlingsberedskap för att förebygga självmord. Det skapar förutsättningar för att över tid följa upp effekterna av våra opinionsbildande och utbildande insatser.