

## Transkribering av Suicide Zero-podden #15: Kommunbarometer och korsord

Programledare (P): Hej och välkomna till nya Suicide Zero-podden. Jag heter Victor Lundmark och med mig i studion idag har jag dig, Rickard Bracken. Hej!

Rickard Bracken (R): Hejsan!

P: Du är Suicide Zeros generalsekreterare och dessutom känd för att alltid cykla till jobbet. Hur går det nu när Stockholm har förvandlats till Nordpolen de senaste dagarna?

R: Jag kan liksom inte låta bli, så jag cyklar dagligen. Är det mycket snö blir jag snarast triggad, tycker det är kul och försöker dra mig fram. Jag har märkt att cykel fungerar ofta bättre än både bil och buss och tåg. Det går alltid på något sätt.

P: Känner du dig redo för att prata suicidprevention?

R: Jajamän!

P: Det låter bra det för att idag så publiceras Suicide Zeros kommunbarometer för andra året i rad. Rickard Bracken, vad visar den?

R: Den visar att en stor del av landets kommuner saknar tillräckliga insatser för att förebygga självmord. Samtidigt så visar den, när vi jämför med förra året, att det sker ändå en positiv utveckling. Så det ser bättre ut i år än vad det gjorde förra året. Det betyder att det är fler kommuner som jobbar med insatser inom äldreomsorgen till exempel eller i skolan eller att minska alkoholkonsumtionen. Fler kommuner har också anställt en samordnare som ska hålla ihop arbetet. Det kan man också fokusera på. Det sker en utveckling och vi hoppas att den kommer att fortsätta.

P: Den här kommunbarometern kommer i form av en rapport som man kan ta del av på Suicide Zeros hemsida. Skulle du kunna beskriva formerna för Kommunbarometern? Hur går det till när den sätts samman?

R: Vi har satt ihop en enkät och de frågor som finns i den här enkäten är hämtade från en sammanställning som NASP har gjort. Det finns en sida som heter respi.se där man sammanställt forskning på området. Utifrån det har vi kokat ner och valt ut områden som har stöd i forskningen. Vi frågar kommunerna om, och på vilket sätt, man arbetar med de här områdena. Vi skickade ut en enkät i november och glädjande nog i år har svarsfrekvensen varit väldigt god. Det är fantastiskt och roligt. Vi har över 230 kommuner som svarar och en svarsfrekvens på 80 procent. Det är väldigt bra. Det är bättre än förra året. Vi är tacksamma för att kommunerna tar sig tid när vi som ideell organisation går ut och frågar. Sedan sammanställs resultaten. Vi gör också en indelning så att de kommuner som vi tycker arbetar på ett bra sätt, som får över ett visst antal poäng, är gröna kommuner. I år är det 14 stycken gröna kommuner. Det är inte så många och det pekar på att det är fler kommuner som behöver göra mer. Sedan har vi ett mellanskikt med gula kommuner, där man har påbörjat ett arbete men inte inom tillräckligt många områden. Sedan har vi ett antal kommuner, ungefär 70, 71 tror jag att det är, som vi klassar som röda där man gör inga eller väldigt få insatser som kan kopplas till suicidprevention.

P: Jag tror att det är många som kopplar suicidprevention till psykiatrin. Det är något som hanteras av regionen, alltså psykiatrivården. Varför är det kommunernas och inte regionernas arbete som man studerar i den här rapporten?

R: Vi har valt att fokusera på kommunernas arbete dels för att vi vet att det är ett sådant område som är underutvecklat. Kommunerna har inte utvecklat sitt suicidpreventiva arbete. Sedan har vi

under för lång tid tänkt att suicidprevention bara är en fråga för hälso- och sjukvården och i synnerhet för psykiatrin. Där finns det mycket forskning som visar på att det där räcker inte. Skulle man göra och arbeta med psykiatrin, ha alla resurser som krävs och arbeta precis enligt den kunskap som finns så skulle man kanske kunna förebygga ungefär en tredjedel av alla självmord i Sverige. Resten handlar om andra typer av insatser, breda insatser i samhället. Kommunerna är väldigt viktiga eftersom man i så många olika verksamheter möter en stor del av befolkningen. De insatser som görs där riktas till alla, många gånger. Ofta är det olika typer av insatser som kan vara bra för alla men som i vissa lägen i kris kan vara livräddande. Det tycker vi är ett viktigt komplement.

P: Om man tittar på den här sammanställningen, den här listan med gröna, gula och röda kommuner som du pratade om... Det finns en kommun som fått flest poäng och således placerat sig högst upp på den här listan. Det är Örnsköldsvik. Hur ska man tolka deras förstaplats? Vad betyder den?

R: Det är lite svårt att dra enskilda slutsatser. Att de fått många poäng kan bero på olika saker. Det kan vara att det är en person som har svarat på enkäten som har tolkat det man gör väldigt snällt. Och sagt det där gör vi, det där gör vi och så vidare. Eller så har helt enkelt Örnsköldsvik gjort ett väldigt starkt arbete under året. Men vi kan märka det lite grann när vi jämför med förra året att vissa kommuner som låg högt förra året ligger lite lägre i år. Så det beror också på vem som svarar. Jag tror inte man ska ta det på det sättet så bokstavigt. Men det som är ett tydligt tecken på kvalitet är när man jobbar och gör många olika insatser inom flera olika områden. När man har konkreta sådana insatser på gång inom flera förvaltningar och tänker brett, då är det ofta ett tecken på att man har ett viktigt arbete i gång.

P: Så den här topplistan är mer en sorts vägvisande kompass där man kan se vilket håll en kommun är på väg åt?

R: Ja, så tror jag. Och jag tror att det kommer att väcka intresse att Örnsköldsvik ligger högt. Då kommer säkert många vilja veta vad man gör och hur långt man har kommit. Jag har inte tillräcklig kunskap om innehållet i Örnsköldsviks arbete. Så jag blir också nyfiken att se vad som ligger bakom.

P: Kommunbarometern visar ju egentligen inte kvaliteten på de här insatserna utan det handlar mer om mängden med de här olika insatserna. Hur mycket som är på plats. Det är det som premieras. En dag som den här när barometern blir offentlig så blir det ju, det vet vi från förra året, det blir väldigt mycket skrivelser i lokala medier runt om i landet och det kommer säkert vara en och annan lokalpolitiker som blir uppringd av en journalist och får en fråga i stil med: "Nu är den här kommunen sämst i landet på suicidprevention. Vad hände där? Hur gick det till? Hur blev det så?" Skulle den här kommunpolitikern då kunna säga: "Ja men våra fyra poäng är ändå värda mer än den här kommunens femton poäng för att vi har så pass mycket högre kvalitet på de insatser vi ändå gör"? Går det liksom att se det på det sättet?

R: För det första, om jag var kommunpolitiker och fick den frågan så skulle jag liksom värja mig lite mot att man är sämst i landet. Låga poäng behöver inte alls betyda det. Man kan göra annat som vi inte fångar och så där. Men som vi var inne på förut, det räcker inte med att man gör någon enskild sak jätte-jättebra. Och där är forskningen ganska tydlig. Det man behöver göra det är att jobba på bredden och göra många olika saker. För att det är en kombination av olika typer av insatser, där man jobbar på olika nivåer, med olika innehåll, som man ser har störst möjlighet att ge en effekt. Så att jobba på bredden i en kommun där alla förvaltningar är involverade och där man utifrån sitt uppdrag tänker suicidprevention och med kollegorna har pratat om "Vad innebär det att jobba med att förebygga självmord hos oss?" Det är ju en sak inom skolan, något annat när man jobbar med fysisk planering såklart. Om man kan få till den där dialogen och se vad vi kan göra utifrån det

uppdraget vi har, då har man kommit en bit på vägen tycker jag. Men den dialogen ska ju sedan leda till att man gör faktiska insatser.

P: Finns det någon röd tråd mellan de här kommunerna som placerar sig inom det gröna spannet, förutom att de har många insatser då såklart?

R: Ja, men jag känner till flera av dem och jag skulle säga att det som nog kännetecknar dem är att det finns ofta politiska beslut. Det finns ofta en strategi och en plan till grund. Man har ofta jobbat med det här under några år. Och man har någon person på plats som håller ihop arbetet och det finns en beredskap inom flera av förvaltningarna att arbeta med det här. Men däremot så ser det väldigt olika ut. Det är stora kommuner, det är små kommuner, det är i glesbygd och i storstad och så vidare. Så det finns inga sådana typer av mönster. Är man en liten kommun i glesbygden så kan man likaväl bedriva ett mycket bra arbete som man gör i Stockholm eller Malmö.

P: Du säger att det kan vara lite var som helst i landet som man är bra på det här. Men om man ska sammanfoga kommuner baserat på var i landet de finns, är det liksom någon del av Sverige som sticker ut på något sätt i den här rapporten?

R: Nej, det kan jag inte se att det är ett sådant mönster, att det är på det sättet. Utan de kommunerna finns överallt. Så jag tycker det är svårt att uttala sig om att det finns särskilda mönster för det. Utan vi har goda exempel på många olika håll i landet.

P: Jag tänkte ställa en, vad man kanske skulle kunna kalla för en dum fråga, men ofta är det de som ger de mest intressanta och förklarande svaren. Om man kollar på den här gröna listan, alltså toppskiktet i vår undersökning... Låt säga att man har en familjemedlem som man är orolig för, som kanske har visat suicidala tendenser, är det i sig, enligt Suicide Zeros kommunbarometer, en suicidpreventiv åtgärd att kanske flytta till den här kommunen? Medföljer det någon form av ökat skydd mot suicid? Till exempel att man bosätter sig i Örnsköldsvik eller Karlstad, för att ta ett annat exempel från den gröna delen.

R: Det tror jag inte, eller det kan man inte säga att det gör. Men det man kan fundera kring och fråga sig själv är: "Hur skulle jag vilja ha det?" Jag personligen skulle vilja bo i en kommun där jag vet att skolorna arbetar med att undervisa om psykisk hälsa. Jobbar med att hjälpa barn och unga att hitta strategier för att möta svårigheter i livet. Det skulle jag tycka var jättebra. En kvalitetsmarkör. Oavsett om man har ett barn som mår bra eller dåligt så är det viktiga kunskaper. Jag skulle tycka mycket om att den tekniska förvaltningen planerar och har koll på om det finns platser i kommunen som är farliga, där människor dör i suicid. Att man medvetet arbetar för att försöka säkra de miljöerna, skapa en trygghet. Osäkra järnvägsövergångar i kollektivtrafiken och så vidare. Eller att tänka att om min gamla pappa eller mamma skulle bli helt ensam och isolerad, att det finns ett medvetet tänk att man försöker söka upp de personerna och erbjuda social verksamhet. Det skulle jag känna var ett värde för skattepengarna och skulle känna mig trygg i att bo i en sån kommun, jämfört med en kommun där man inte har tänkt alls på de här frågorna och kanske då tycker att det är hälso- och sjukvårdens ansvar och det här har inte vi nånting med att göra. Ofta är det insatser som är bra för alla, men som kan i enstaka fall vara direkt livsavgörande.

P: En av frågorna i den här enkäten som legat till grund för kommunbarometern den lyder: "Bedriver kommunen verksamhet för att bekämpa ofrivillig ensamhet bland äldre?" Och här var det hela 85 procent av de svarande som i någon utsträckning kan svara att ja, det har vi. Ett exempel på vad det här kan innebära i praktiken det hittar vi i Kristinehamn. Och jag och Anna Sundkvist Kräutner, som är Suicide Zeros regionansvarige i Värmland, har besökt LivÅLust. Det lät så här:

P: Då har vi förflyttat oss till Värmland och jag sitter här med Anna Sundkvist Kräutner som är min kollega på Suicide Zero och regionansvarig i just Värmland. Hej!

Anna Sundkvist Kräutner (A): Hej!

P: Värmland säger jag, men vi har en lite mer specifik plats än så, eller hur?

A: Precis, vi är just nu i Kristinehamn och på ett trygghetsboende som heter Uranus.

P: Kristinehamn, känt för Picasso-skulpturen, känt för Mia Skäringer.

A: Precis!

P: Men också, för vår del, känt för LivÅLust som den här aktiviteten heter. Vi är här på studiebesök idag. Du har ställt massor med frågor till volontärerna som håller i det här. Kan inte du berätta lite om vad de har sagt till oss?

A: De pratar ju om alla verksamheter som de har här på den här mötesplatsen som Uranus är men också om andra aktiviteter. De har pratat om sommarkollo för äldre, vilket låter jättespännande. De har också pratat om hur man som volontär kan hjälpa någon enskilt om man behöver gå till läkaren eller ut och gå på promenad eller sådär. Jag tror att det är över hundra volontärer som är engagerade just nu. Det låter så viktigt liksom.

P: Jag vet inte hur mycket man hör i bakgrunden, men det är ett aktivt sorl för vår del här i alla fall, för vi är mitt i en korsordsträff idag.

A: Precis! Först började man med fika, det tänker jag är höjdpunkten. Men sedan har man med sig sitt eget korsord om man har kört fast eller behöver lite stöd och hjälp. Det är jättetrevligt, tycker jag.

P: Vi sitter i en matsal på det här boendet och så har det kommit in... några har rollatorer. Du och jag har satt oss i ett annat hörn av den här matsalen för att inte störa nu. Det här är ett program för att förebygga ofrivillig ensamhet bland äldre kan man säga.

A: Precis.

P: Det är en sak som vi tar upp i Suicide Zeros Kommunbarometer. Du och jag ska prata lite mer om just din region, Värmland, hur det har gått för Värmland i den här Kommunbarometern. Men till att börja med, regionansvarig, du är ju en av flera regionansvariga på Suicide Zero. Vad gör man som regionansvarig?

A: Jag tänker att vi jobbar med väldigt mycket olika saker. Den största delen tänker jag handlar om påverkansarbete för att egentligen påverka politiker så att man ska jobba med självmordsprevention i kommuner och regioner. Det är ett väldigt stort jobb som hör väldigt nära hemma när det gäller Kommunbarometern nu. Då startar det här arbetet på riktigt. Så det är en del där vi också utbildar politiker så att de ska få mer kunskap. Och vi stöttar kommunerna. Det finns ju suicidpreventiva samordnare i alla kommuner. De behöver ibland stöd och hjälp av oss för att veta vad de ska göra. Så det är mycket arbete just kring det. Och sedan just i Värmland så jobbar jag också med alla våra volontärer. Vi har ganska många volontärer här, 45 stycken, som på olika sätt också hjälper till att driva på det här arbetet. De kan skicka in medborgarförslag, skriva insändare eller anordna ljusmanifestationer.

P: Just det, i samband med suicidpreventiva dagen.

A: Precis. Förra året var det sju ljusmanifestationer i Värmland. Det är ganska mycket, det är nästan i hälften av alla kommuner. Så det är ett bra jobb de gör, tänker jag också, för att lyfta frågan, prata

om psykisk ohälsa, men också bryta stigma och få människor att dela med sig helt enkelt. De skapar bra samtal. De är viktigt.

P: Ett viktigt arbete, viktigt att Suicide Zero finns i hela Sverige såklart. Men du, det här avsnittet handlar ju om Kommunbarometern. Jag och Rickard Bracken har pratat en hel del om den i stort, men vi ska nörda ner oss lite grann i Värmland. Hur ser det ut för "dina" kommuner?

A: Ja, det är ju 16 kommuner i Värmland. Och jag tänker att det är ett framsteg som har gjorts. Dels har ju alla kommuner svarat på enkäten i år, vilket är jättegädjande. Och sedan så har vi också ytterligare en kommun som är grön i år. Så Arvika och Karlstad är de två kommunerna som har grön flagg. Sedan är det nio kommuner som har gul flagg och sedan fem som har röd flagg. Så det finns ju ett arbete som man måste göra här, tänker jag, för att utveckla det suicidpreventiva arbetet. Det känns ändå positivt och det känns som att vi går framåt med små steg och ibland stora kliv.

P: Och Kristinehamn, där vi befinner oss idag, det är en av de här gula kommunerna, eller hur?

A: Precis.

P: Och det betyder ju att man kanske inte har hela den här mängden med åtgärder på plats, men däremot väldigt framgångsrikt det här till exempel med att jobba mot ofrivillig ensamhet bland äldre.

A: Precis, så är det ju. Och Kristinehamn har också tagit fram en handlingsplan som just nu är ute på remiss, men som jag hoppas att de klubbar snart.

P: Som kan göra att det suicidpreventiva arbetet utvecklas ännu mer?

A: Precis, för när den är tagen ska de fokusera mer på insatser de ska göra. För att komma längre tänker jag, och få fler poäng i barometern. Så det är jättebra.

P: Om man tittar på Värmland generellt, finns det någon röd tråd för just den här delen av Sverige vad gäller det suicidpreventiva arbetet? Jag tänker med utmaningar eller med åtgärder, alltså vad kännetecknar Värmland i de här frågorna?

A: Ja, om man tittar på självmord så är det väldigt hög andel självmord i länet. Vi ligger över riksnittet och har gjort det i många, många år. Och det tänker jag är en stor utmaning. Och det som skiljer sig också är att det är en ännu högre andel män som tar sina liv här. Det är 75 procent i Värmland. Och Värmland är ett ganska stort län och det är mycket landsbygd och glesbygd. Vilket ofta brukar... det brukar vara fler självmord tänker jag, än i storstäderna. Så det finns väldigt mycket utmaningar. Framför allt med de här männen. Det vi också ser är att även unga män är en riskgrupp i Värmland. Så det är ett... ja, det finns stora utmaningar.

P: Vad kan Suicide Zero bidra med för att man ska få de här siffrorna att se bättre ut och att det ska gå åt rätt håll?

A: Allt det här arbetet som vi gör kopplat till kommunerna, att försöka stötta dem i det här arbetet. Ta fram handlingsplaner och hitta olika aktiviteter som är framgångsrika. Men också kan vi hjälpa till med att utbilda. Våra Våga fråga-utbildningar. Sprida den kunskapen. Det är ett sätt, verkligen. Och de projekt vi jobbar med, till exempel Livsviktiga snack, är också en del i det här arbetet. Sedan jobbar vi också väldigt nära regionen. Vi har ett IOP tillsammans med Region Värmland. Idéburet Offentligt Partnerskap. Så vi har ett väldigt nära samarbete här där vi kan utveckla idéer, bolla idéer med varandra. Vi satsar mycket på utbildning riktat till olika målgrupper. Ha konferenser. Där kan vi verkligen driva på arbetet också. Och komma med olika inspel och goda exempel från andra regioner. Det är också en fördel, tänker jag, när vi finns över hela landet.

P: Vad är det mest konkreta som händer just nu då, om man ser samarbetet mellan kommunerna här och Suicide Zero?

A: Det är mycket fokus på Kommunbarometern nu. Jag kommer att lägga extra krut på de kommuner som har röd flagg, där vi kommer att erbjuda föreläsningar för politiker för att öka deras kunskap men också för att stötta de här samordnarna så att de också får mer resurser eller bättre förutsättningar för att driva arbetet framåt. Så det blir fokus den närmaste tiden här nu.

P: Vad får Kommunbarometern för genomslag hos kommunerna? Hur mycket betyder den? Den är ju ganska ny. Det är andra året som vi gör den här. Men du säger att ni kommer att fortsätta följa upp. Hur märks det hos kommunerna att vi har den här Kommunbarometern?

A: Jag tänker att bara det att alla kommuner har varit med och svarat på den i år är ett tecken på att man tycker att den är viktig. Och det blir väldigt tydligt för mig när jag kan se sammanställningen nu. Jag kan också hitta kommuner som... "Här jobbar man bra med vissa frågor." Och då kan det bli något slags kunskapsöverförande. För vi har ett nätverk där alla kommuner ingår tillsammans med den regionala samordnaren. Och där ska jag dra den här sammanställningen. Och det kan finnas ett jättestort mervärde i det, för att fokusera på "här fungerar det bra, så här jobbar den här kommunen", för att man ska få tips och idéer och kunna ta ett steg vidare. Det är en jättestor fördel tänker jag. Och man jämför sig ju. Så där får man se något kvitto på "Hur ligger jag till i förhållande till de andra kommunerna?"

P: Anna Sundkvist Kräutner, medan vi pratar här står de och klurar där borta. Volontärerna står böjda över ett av korsorden nu och försöker hjälpa till. Vad tänker du när du ser ut över den här aktiviteten? Det är ganska mysigt det som vi upplever nu.

A: Verkligen, och så himla viktigt. Och ibland tänker jag att det inte krävs så stora insatser för att bryta ensamheten och få må lite gott. Det är fantastiskt.

P: Du sa innan vi började spela in att det här är det perfekta boendet för alla. Beskriv vad du menar med det.

A: Jag tänker så här att det är ett boende här där alla har sin egen lägenhet. Och sedan så finns det ju en stor samlingslokal här nere i botten. Så det är så trevligt att kunna bo själv men ändå om man skulle vilja ha sällskap så kan man gå en trappa ner. Och där finns det alltid någon.

P: Ska vi göra så att vi lämnar över till mig själv och Rickard Bracken i studion?

A: Ja, det tycker jag. Det blir bra.

P: Ja, Rickard. Vilka är dina spontana reflektioner efter att ha lyssnat på det här inslaget?

R: Det blir väldigt levande när man hör det här sorlet i bakgrunden. Och jag delar den där uppfattningen att sådär skulle jag också vilja ha det. Att man bara kan gå ner och vara tillsammans. Det är ju det självklara, att vi människor är sociala varelser. Vi mår bra i kontakt med andra. Och särskilt när man inte har det bra och kämpar med saker så är att känna sig accepterad och vara en del i en grupp oerhört viktigt. Så det är kul att se vad Kristinehamn gör. Och sedan det andra, när hon pratar om sin verksamhet, så tycker jag att det arbetet de gör är ju roligt att lyssna på. Det man också ska lägga till tycker jag är att det här är ett arbete som uppmärksammas. Lokalpressen skriver mycket om det arbetet som kommunerna gör. Och intervjuar volontärerna som berättar om sina egna erfarenheter och sådär. Och den här typen av rapportering som visar att självmord går att förebygga, man kan jobba på det på ett bra sätt, man kan ta sig igenom en sådan här kris i livet, som enskilda personer vittnar om. Det är också väldigt viktigt i det här arbetet att försöka minska skammen och

skulden och uppmuntra till att människor söker stöd och hjälp när man har det tufft. Och det är oerhört viktigt.

P: Och då syftar du framför allt på Suicide Zeros närvaro i regionerna.

R: Ja, just det. Precis. Suicide Zeros närvaro. Att det finns 45 volontärer. Att vi på olika sätt försöker få tidningar, radio och tv att rapportera om det här och visa på vad man gör och hur vägen tillbaka efter ett självmordsförsök kan se ut. Att ge det där hoppet också. Visa på konkreta exempel på hur man kan lyckas att arbeta förebyggande på ett bra sätt.

P: Om man tittar på den här aktiviteten specifikt som vi besökte, LivÅLust som är samlingsnamnet för det, varför lyfter vi sådant här i Kommunbarometern? Alltså frågan om äldre och ensamhet och insatser för det.

R: Helt enkelt för att det finns ett antal studier som visar på att det där är en viktig insats. Att förebygga ofrivillig ensamhet är någonting som har en suicidpreventiv effekt. Vi kan luta oss tillbaka till det forskningen säger. Det här är ett exempel på en viktig insats som kommunerna borde göra. Glädjande nog svarar kommunerna att man i ganska stor utsträckning jobbar med det här. Vi har ju en utbyggd äldreomsorg i Sverige. Den utveckling vi ser är att jobba uppsökande. Att jobba mot de som kanske inte kommer dit för egen maskin. Att försöka identifiera, se vilka det är och hur vi kan förmå dem att komma dit. Det är ett oerhört viktigt arbete.

P: Hur ser självmordsstatistiken ut på ett ungefär för den här gruppen, alltså äldre?

R: Det ser ganska annorlunda ut mellan kvinnor och män till exempel. Om du tittar på självmord för män så är utvecklingen så att den ökar i takt med åldern. Högst risk, högst suicidtal, är för män plus 85 år. Men för kvinnor så ser utvecklingen lite annorlunda ut. Det ökar till någonstans mitt i livet och sedan så minskar det faktiskt. Ungefär 70 procent av alla självmord i Sverige, och så ser det också ut internationellt, är män.

P: Vad tror du att det här beror på?

R: Det där är ju verkligen frågan. Vad beror det på? Det finns nog många olika typer av förklaringar. Dels kan man peka på att männen använder dödligare metoder. Så att när man gör ett försök så dör man oftare. Det har en sådan förklaring. Och när det gäller äldre män så tror jag också att det handlar om att män är mindre tränade att berätta vad man upplever. Man söker vård i mindre utsträckning. Och som grupp så har vi också färre sociala kontakter, så om partnern dör står man mer ensam. Och det tror jag har en betydelse.

P: Du Rickard, det här avsnittet kommer att släppas tidigt på morgonen så vi vet inte riktigt än hur Kommunbarometern 2023 kommer tas emot, men om du får spekulera, vad tror du kommer att hända här under dagen?

R: Jag tror att det blir ett stort intresse från medier. Det är en viktig fråga som berör väldigt många människor och jag tror att inte minst lokal press och radio kommer att uppmärksamma det här. Och så finns det möjligheten att jämföra kommunerna. Hur ligger de till? Vilka kommuner har vi som är gröna, gula och röda? Och intervjua politiska företrädare. Som vi ser det så tycker vi att den diskussionen är viktig. Det är viktigt att ha den här dialogen med politiskt ansvariga. I många kommuner finns det nu, och det är jättebra, samordnare för suicidprevention. En kommun har ju så stort ansvar och måste göra mycket. Och vi som organisation tycker ju att kommunerna ska satsa mer på att förebygga självmord. För det är en fråga som handlar om liv och död. Och vi tycker oss

också se att utvecklingen går i rätt riktning. Att kommunerna gör mer, men det är långt ifrån tillräckligt.

P: Och vill man ta del av den här rapporten, vill man läsa goda exempel eller på annat sätt fördjupa sig i hur kommuner kan arbeta suicidpreventivt, så är det suicidezero.se som gäller idag. Och alla andra dagar också för den delen. Innan vi rundar av ska jag säga att när vi var i Kristinehamn, jag och Anna Sundkvist Kräutner, så fick jag äran att lösa korsord tillsammans med 86-åriga Birgit Becker. Vi tar och lyssnar lite på det:

Birgit Becker (B): Han ska intervjua mig här, haha.

P: Hur ofta brukar du vara här på LivÅLust?

B: Här nere?

P: På de här aktiviteterna?

B: Varje eftermiddag. När det är någonting här. Så att... Det är så trevligt.

P: Och idag är det korsordsträff?

B: Ja.

P: Och du har kört fast på... Vad var det för någonting?

B: Det var ju "Oprofessionellt uppträdande". "Amatör..."

P: Och sedan är det lite luckor och så ett A och ett E.

B: Ja. Men det här... "Vatten i väster". Kan det bli "Kattegatt", va? "Svenska floden", det kan väl bli "älven"?

P: Det tror jag.

B: "Amatörteater" blir det där! Där kom det.

P: Nu lossnar det.

B: Nu lossnar det. Ja men får man en bokstav som man väntar på...

P: Hur skulle du beskriva ditt gäng här då? Vilka är de här kompisarna?

B: Det är ett toppengäng, tycker jag. Vi till exempel, vi bor ju i dörrarna bredvid varandra. Och du bor också i den korridoren.

P: Så det är som en studentkorridor nästan? Man har alla kompisarna i...

B: Ja, det kan man säga. "Kan ej ske". "Otänkbar". På lördagarna i Värmlandstidningen är det ju ett jättebra korsord.

Annan deltagare på korsordsträffen (AD): Ja, precis. Det är flera stycken där.

B: En helsida

AD: Det har de börjat ta in i Kristinehamns-Posten också, har jag sett. Flera dagar nu.

B: "Tog ett steg", han "klev". Det blir snart fullt här.

P: Vad är roligast med att lösa korsord?



B: Det är väl när en klarar av det så här.

P: Och du är så nära nu. Det är den där penseltypen bara.

B: Nu är det nära! "Ans..." "Penseltyp"? Vad finns det för... penslar? Har du någon pensel, Inger?

P: Men om... Om det där är ett R, om det är "ner" med R, och det där är ett Y, då skulle det kunna vara "anstrykare". Kan det vara en penseltyp? Det låter väl...

B: Mycket möjligt. Ja, just det. Det tar vi. Klart! Nu är det klart.

P: Och något annat som är klart, det är det här avsnittet. Suicide Zero-podden är tillbaka om några veckor igen. Då blir det bland annat "Hej Hilda", så glöm inte bort att skicka in dina frågor om tankar och känslor kopplade till psykisk hälsa och självmord. Det gör du bäst till [podcast@suicidezero.se](mailto:podcast@suicidezero.se). Så kanske Hilda Johnsson svarar på din fråga i kommande program. Du, Rickard, du ska förbereda dig för att prata med journalister i hela landet och hela dagen, så kanske bäst att du får gå och vila rösten ett tag nu.

R: Tack för det.

P: Så säger du och jag tack från studion i Stockholm, och vi hörs framöver.

R: Hej då!

P: Hej då.