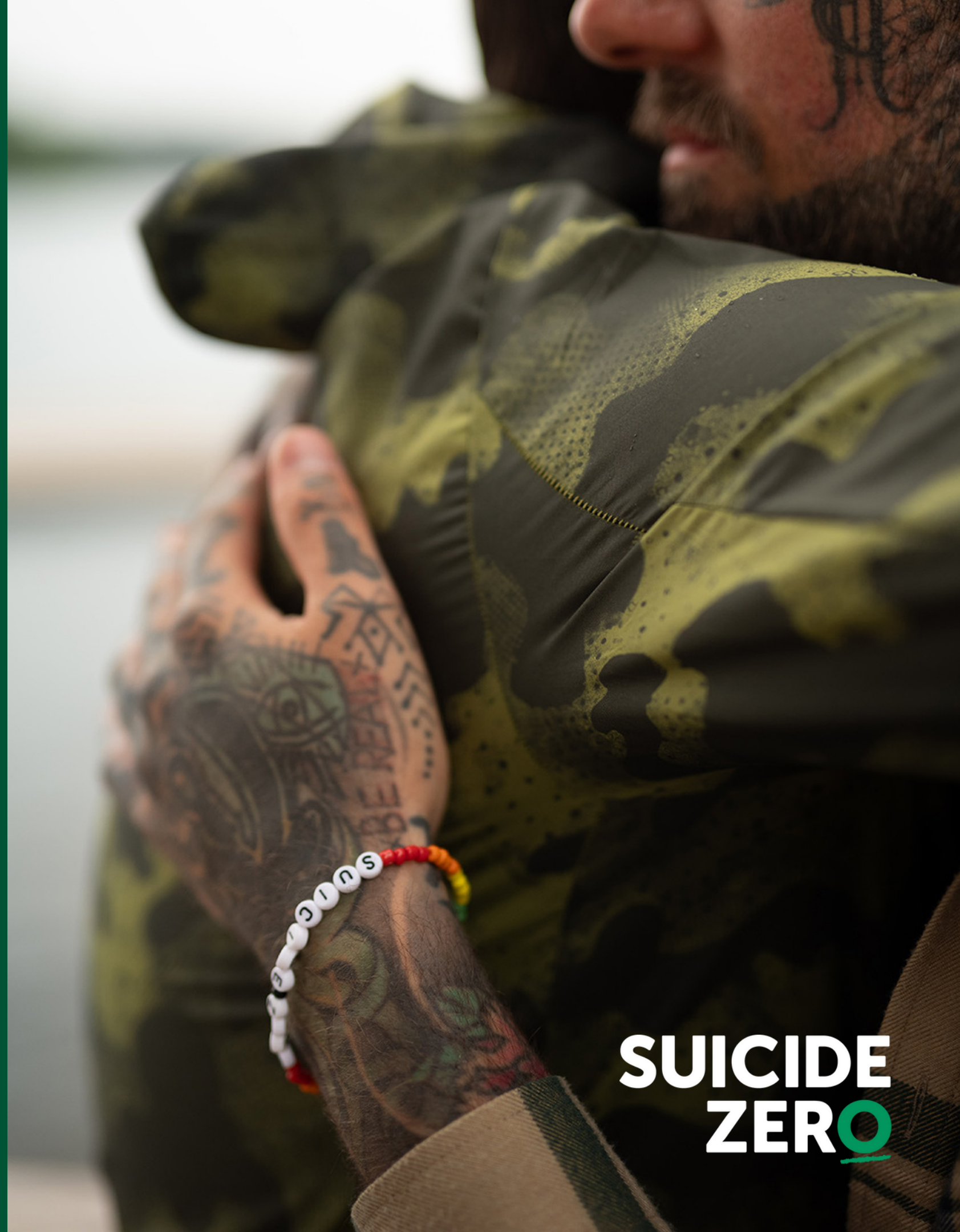


SUICIDE ZERO- RAPPORTEN 2025

En årlig sammanställning om självmord

**SUICIDE
ZERO**



FRÅN UTBILDNING TILL RÄDDADE LIV

Varje år tar runt 1 500 personer i Sverige sitt liv. Minst tio gånger så många försöker och enligt nationella folkhälsoenkäten kan det vara betydligt fler än så. För varje självmord eller självmordsförsök påverkas också människor runtomkring. Partners, föräldrar, barn, syskon, vänner, kollegor och lagkamrater.

Självmord är ett stort samhällsproblem som vi tillsammans kan och måste göra något åt.

Men hur gör man det? Vi på Suicide Zero har sedan 2013 arbetat med att utbilda allmänhet, påverka politiker och bidra till forskning. Målet är ett samhälle utan självmord, men för att nå dit behöver vi få fler att göra mer.

Lagom till den internationella suicidpreventiva dagen har vi därför gjort en kraftansträngning för att få en

komplex men viktig fråga att bli så lättillgänglig och begriplig som möjligt. På de följande sidorna har vi samlat information om allt från global statistik till suicidpreventiva åtgärder i den svenska skolan. Vår förhoppning är att du som läser det här ska hitta ett perspektiv som engagerar just dig.

1 500 döda varje år. Bara i Sverige. I trafiken är motsvarande siffra cirka 200 och för bränder handlar det om ungefär 85–100. Det är alltså fem gånger så vanligt att ett liv förloras på grund av självmord, jämfört med ovan nämnda tragedier.

Välkommen till den första Suicide Zero-rapporten.
Välkommen till att bli en del av vändningen.

Eva Wedberg, tf generalsekreterare Suicide Zero



SJÄLVMORD I SIFFROR

1 500

I Sverige är det varje år ungefär 1 500 personer som dör av självmord.

1 JAN

Sett till specifika dagar sker flest självmord på nyårsdagen.

VÅREN

Sett till specifika årstider sker flest självmord på våren.

12 BARN

Under 2023 tog 12 barn under 15 år livet av sig.

70 %

70 procent av dem är män.

10 000

Bland de över 10 000 som varje år vårdas efter ett självmordsförsök är flickor och unga kvinnor över-representerade.

85 ÅR

Om man delar in samhället i kön- och åldersgrupper kan man se att självmord är vanligast bland män som är 85 år eller äldre.

METOD

Hur människor gör för att ta sitt liv är ganska lika mellan män och kvinnor, med två undantag; män använder i betydligt högre utsträckning skjutvapen medan kvinnor i högre utsträckning överdoserar läkemedel.

GÅR SJÄLVMORD ATT FÖREBYGGA?

Vissa individer löper större risk än andra att ta sitt liv. Forskning och statistik kan peka på en rad olika faktorer som gör självmordsrisken högre, men då pratar man främst på gruppnivå. Äldre män, transpersoner, människor som dras med stora ekonomiska skulder och så vidare. Det är däremot otroligt svårt att på individnivå förutsäga vem som faktiskt är suicidal och vem som inte är det.



För att få ner antalet självmord i samhället behöver vi därför jobba brett, så att åtgärderna potentiellt kan hjälpa både den som kämpar med psykisk sjukdom och den som utåt sett verkar leva ett alldeles vanligt och väl fungerande vardagsliv.

Vetenskapen visar nämligen att det finns övergripande saker ett samhälle kan göra för att få ner antalet självmord. En sådan sak är att bygga hinder på platser som människor använt till att skada sig själva, exempelvis tågräls eller broar. Den som har akuta självmordstankar har det oftast under en väldigt begränsad tid – det kan röra sig om minuter. Om personen hindras från att skada sig själv under den tiden, till exempel för att ett högt staket gör det praktiskt omöjligt att hoppa över ett räcke eller nå ett järnvägsspår, kan det vara tillräckligt för att den mest akuta fasen ska klinga av varpå personen kan få hjälp med att hantera sin kris.

En fördom som ibland dyker upp är att om man gör en bro säkrare genom att sätta upp staket går den som planerat att ta sitt liv bara vidare till nästa, liknande plats, men forskning slår fast att så inte är fallet. Det är faktiskt mer sannolikt att självmordsförsöket kan avstyras helt.

Något annat som kan minska risken för självmord på en övergripande samhällsnivå är om människor får kunskap både i hur de kan uttrycka sina egna känslor och hur de kan fråga om andras. Vi kan oftast inte veta vem som riskerar att ta sitt liv – om vi inte frågar. Och om vi väl vågat fråga måste vi veta vad vi ska göra med svaret. Suicide Zero erbjuder utbildningar i exakt det här och ju fler som tar del av sådana utbildningar, desto fler liv kan räddas.



SJÄLVMORDSSTATISTIK - GLOBALT OCH LOKALT



I hela världen sker det ungefär 700 000 självmord varje år. I Sverige rör det sig om cirka 1 500 suicid årligen, vilket placerar oss på plats 37 i den globala statistiken.

Varför är det knepigt med självmordsstatistik?

I många samhällen är självmord fortfarande tabu och i vissa fall faktiskt också brottsligt. Därför skiljer sig länders statistik väldigt mycket åt. WHO bedömer att ungefär 80 av deras 194 medlemsstater har dödsorsaksstatistik som håller måttet.

Antal självmord eller självmordstal?

När det gäller att jämföra länder så är det egentligen ganska irrelevant att tala om antal självmord – eftersom befolkningsmängden skiljer sig så kraftigt åt. Istället brukar man tala om självmordstal, som är "antalet döda per 100 000 invånare". Då blir statistiken mer rättvisande.

Självmordstal i världen (antal döda i suicid per 100 000 invånare):

Lesotho: 27,8
Korea: 27,5
Japan: 17,4
USA: 15,6
Sverige: 13,8
Storbritannien: 9,5
Spanien: 8,7
Guatemala: 4,9
Jamaica: 1,7

I Norden:

Finland: 14,6
Sverige: 13,8
Norge: 13,2
Island: 11,9
Danmark: 10,5

Källa: WHO 2025. Suicide worldwide in 2021: Global health estimates

Säkra och osäkra självmord

I suicidstatistiken förekommer det siffror både på säkra och osäkra självmord. Varför är det så? Jo, som säkert självmord räknas när läkaren som skriver dödsorsaksintyget kan säkerställa att den döda avsiktligt skadat sig själv så illa att hen inte överlevt.

Men i vissa fall går det inte att till 100 procent slå fast att avsikten var att dö. Det kan till exempel handla om att personen tagit en dödlig dos av narkotika eller varit med om en singelolycka i trafiken. Då kan dödsfallet räknas som ett osäkert självmord.

Suicide Zero, och många med oss, använder alltid siffror som innefattar både säkra och osäkra självmord. Det gör vi för att mörkertalen för suicid anses vara relativt stora och att det skulle bli än mer missvisande att bara redovisa de säkra självmorden.

Enligt Nationellt centrum för suicidforskning och prevention bedöms också upp till 75 procent av de osäkra fallen som självmord efter djupare, psykologiska efterforskningar.

Antal självmord (säkra och osäkra) i olika åldersgrupper i Sverige 2023

Kön	0-14 år	15-24 år	24-44 år	45-64 år	65 + år	Totalt	Könsfördelning
Män	5	92	346	369	320	1132	70 %
Kvinnor	7	45	135	170	128	485	30 %
Båda könen	12	137	481	539	448	1617	100 %

Jämtland är Sveriges mest självmordstäta region.

Var i Sverige sker flest självmord?

Den senaste fastställda självmordsstatistiken rör år 2023 och visar att Jämtland, med 24,88 döda per 100 000 invånare, var Sveriges mest självmordstäta region. Självmordstalet var dessutom regionens högsta på minst ett decennium. Blekinge, Värmland och Gotland är andra regioner som sedan 2013 ofta placerat sig högt upp på listan. Både 2022 och 2023 stack Gotland dock i stället ut som den minst drabbade regionen.

Gotland har varit minst drabbat under 2022 och 2023.

VAD GÖR SVERIGES KOMMUNER?

Kommunerna är viktiga aktörer i strävan efter ett samhälle utan självmord, inte minst då de kommer nära invånarna i en utsträckning få andra samhällsinstanser gör. Det kan handla om äldreomsorg, skola eller bara den fysiska miljön vi alla vistas i.

Kommunbarometern

Suicide Zero skickar vartannat år ut en stor enkät där kommunerna själva får besvara vilka suicidpreventiva åtgärder med starkt forskningsstöd som de vidtar.

Den senaste kommunbarometern visade att de kommuner som låg bäst till vad gäller suicidpreventiva åtgärder var:



- Vara
- Tibro
- Tidaholm
- Ängelholm

Och de som låg sämst till var:

- Ragunda
- Skinnskatteberg
- Norberg



Suicide Zero vill att:

- Suicidprevention skrivs in i kommunernas budget.
- Uppsökande aktiviteter för att motverka ensamhet bland äldre prioriteras.
- Varje kommun etablerar en suicidpreventiv handlingsplan.

HUR FUNKAR VÅRDEN?

Sjukvården har en central roll i det förebyggande arbetet mot självmord. En tredjedel av alla som dör i suicid har en pågående kontakt med den psykiatriska vården och många andra som tar sitt liv har eller har haft kontakt med andra delar av vården.

Regionrapporten

Suicide Zero har kartlagt hur nitton av landets regioner arbetar med suicidprevention på en övergripande nivå. I de flesta regioner finns inte resurser och uppdrag för suicidprevention i budget. Det är en signal om att frågorna inte är högt prioriterade i organisationen.

Det finns också stora skillnader gällande hur regionerna når målen för tillgänglighet i vården:

Kalmar 94 %
Gävleborg 12 %

Andelen patienter som fick medicinsk bedömning inom tre dagar i primärvård, psykolog. Rikssnittet var 59 %. (2023)

Gotland 99 %
Skåne 58 %

Andelen patienter som fick sitt första besök i planerad specialiserad vård inom 90 dagar. Rikssnittet var 83 %. (2023)

Gävleborg, Uppsala, Örebro 100 %
Sörmland 54 %

Andelen patienter som genomförde ett första besök inom 90 dagar i barn- och ungdomspsykiatrisk vård. Rikssnittet var 92 %. (2023)

Suicide Zero vill att:

- Regionerna tar fram handlingsplaner för den egna organisationen.
- Regionerna ska öronmärka resurser för suicidprevention i budget.
- Regionerna ska utbilda alla medarbetare om självmord.

VISSTE DU ATT...

Nio av tio som försöker ta sitt liv dör inte i självmord senare i livet

En av de mest hoppfulla siffror som finns är att nio av tio som gjort ett självmordsförsök dör av något annat senare i livet, som till exempel hjärtinfarkt, cancer eller bara ålder. Det betyder att för de allra flesta som gör ett självmordsförsök eller har självmordstankar blir situationen så småningom bättre och tanken på att ta sitt liv försvinner eller blir allt svagare.

I den nationella strategin står det att målet är att "ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara självmord" – och det är precis så vi ser på vårt arbete. Väldigt få människor vill egentligen dö, de befinner sig bara i en situation där livet upplevs som outhärdligt. Det kan vara på grund av psykisk sjukdom, ekonomisk utsatthet eller sorg efter en närstående. Men om vi kan se till att individer får rätt stöd och vård i de här situationerna – eller ännu hellre aldrig behöver hamna i dem – så kommer vi att kunna rädda väldigt många liv.



Har alla som tagit livet av sig lidit av psykisk sjukdom?

Det är vanligt att ett självmord eller självmordsförsök genomförs av någon som lider av psykisk sjukdom. Samtidigt är det väldigt många som har en psykisk sjukdom som aldrig försöker ta sitt liv.

Stora livsförändringar kan också göra att en människa blir suicidnära. Det kan vara helt psykiskt friska personer som plötsligt drabbas av en personlig kris som i sin tur triggas självmordstankar. Kanske har man gått igenom en skilsmässa, förlorat en nära anhörig eller hamnat i kraftiga skulder. Att ha ett missbruk är också en stor riskfaktor för självmord.

Det här är en av anledningarna till att det är så viktigt att både våga fråga – och att våga berätta – om självmordstankar. Man kan aldrig veta säkert vem som bär på dem om man inte frågar och det är väldigt svårt att få hjälp om man inte berättar.

RISKGRUPPER FÖR SJÄLVMORD

Efterlevande:

Efterlevande vid självmord löper själva en större risk för suicid. Risken är störst i samband med dödsfallet och i nära anknytning till förlusten, men kvarstår också över tid. Behovet av ett uppsökande stöd är ofta stort, eftersom tiden efter en närståendes självmord ofta präglas av kaos. Alla efterlevande, men kanske särskilt barn och unga, behöver ett långsiktigt stöd där man ges möjlighet att bearbeta sin upplevelse. Idag ser stödet till efterlevande väldigt olika ut beroende på var i landet man bor, och det är givetvis inte en acceptabel situation.

Suicide Zero vill att:

- Regionerna säkerställer ett bra stöd för efterlevande, bland annat genom att ta fram överenskommelser med relevanta aktörer
- Kommunerna säkerställer att vårdavtal och vårdprogram innehåller riktlinjer om hur efterlevande ska få hjälp.
- Kommunerna ser till att det finns en stödfunktion som inte ställer krav på att anhöriga själva ska ta initiativet.

Äldre:

Män som är över 85 år är den grupp som har högst självmordstal i befolkningen. Under 2023 var självmordstalet för gruppen 53/100 000 invånare, vilket är mer än dubbelt så högt som för män i övriga åldersgrupper. Studier visar att ofrivillig ensamhet och nedstämdhet är två faktorer som är starkt kopplade till självmordstankar bland äldre. Det här är också en period i livet när förutsättningarna ofta förändras stort; vänner och anhöriga dör, sjukdomar och funktionsnedsättningar bli vanligare och behovet av stöd i vardagen ökar kraftigt.

Suicide Zero vill att:

- Kommuner utbildar medarbetare inom äldreomsorgen i suicidprevention.
- Kommuner stöttar verksamheter och organisationer som arbetar med att främja socialt liv för äldre.
- Kommuner tar initiativ till mötesplatser för seniorer.

BARN, UNGA OCH UNGA VUXNA

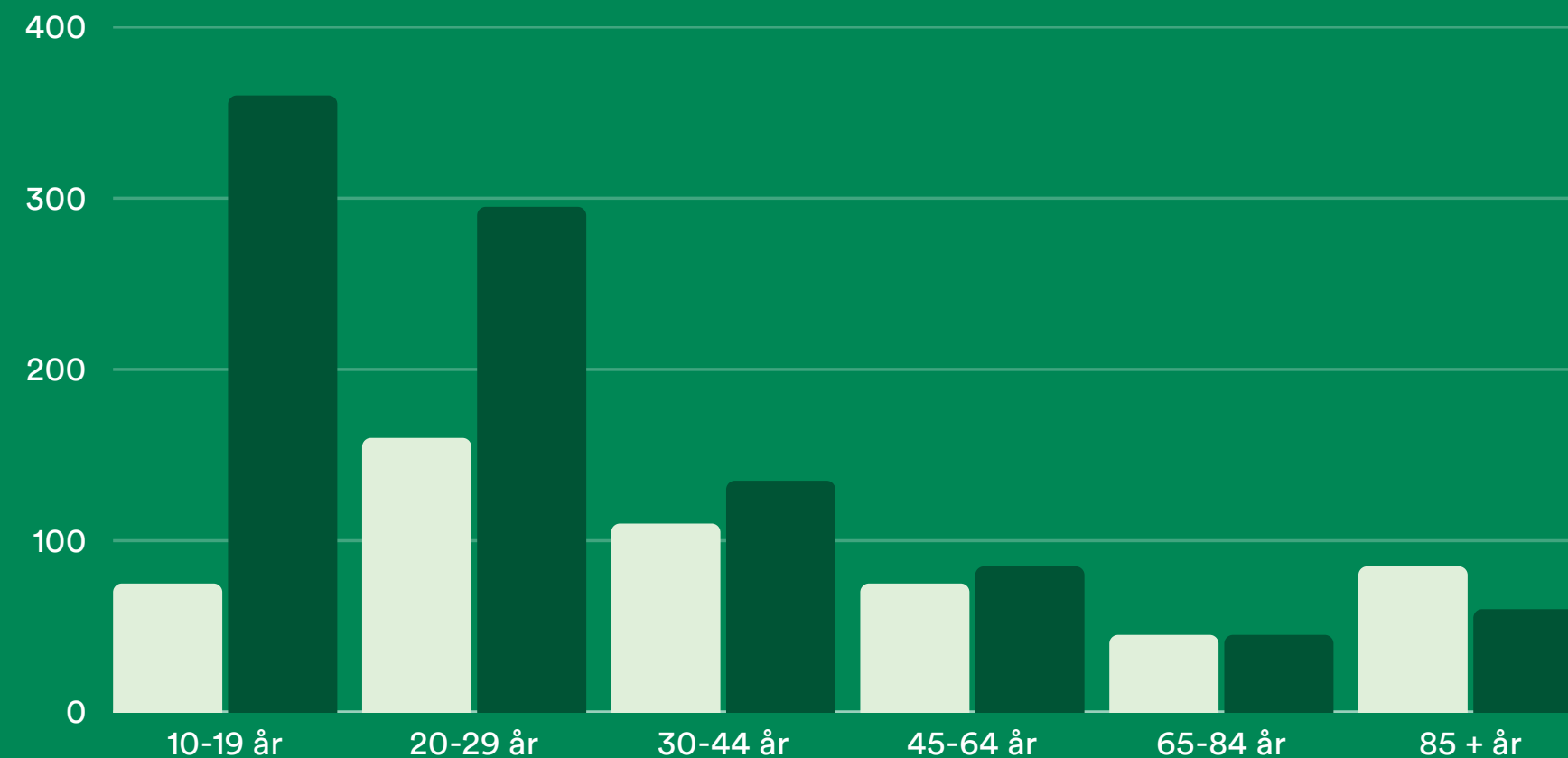
Bland barn och unga ser vi en oroande trend med ökat antal självmordsförsök, särskilt bland tjejer i tonåren. I gruppen unga vuxna syns också en ökning av antalet självmord bland kvinnor.

Antalet pojkar/män och flickor/kvinnor i olika åldersgrupper som vårdats för suicidförsök eller andra självdestruktiva handlingar i specialiserad öppen eller slutenvård 2021.

Unga tjejer extra utsatta

Unga tjejer mellan 10 och 19 år är idag den grupp som gör flest självmordsförsök. Det är en utveckling som startade under pandemin och som tyvärr fortsatt. Den kraftigaste ökningen har vi sett bland flickor mellan 12 och 15 år.

● Män ● Kvinnor



SKOLAN - RISK ELLER RÄDDNING?

Att inte klara skolan eller ha låga betyg är en tydlig riskfaktor för psykisk ohälsa och suicidförsök. Idag är det 16 procent av eleverna som går ut grundskolan utan behörighet till gymnasiet.

De här eleverna löper en större risk för att göra självmordsförsök och diagnosticeras med exempelvis depression. Studier visar dessutom att sambanden stärkts med åren, det vill säga det var fler individer med låga eller icke godkända betyg som genomförde självmordsförsök på 2000-talet än på 80- och 60-talen.

Samtidigt kan skolan också vara en skyddsfaktor – för den som har trygga relationer med både kompisar och vuxna samt en väl fungerande skolgång.



Suicide Zero vill att:

- Kunskap om psykisk hälsa och suicid ska vara obligatoriskt i all lärar- och rektorsutbildning.
- Skolverket får i uppdrag att ta fram en utbildning om psykisk hälsa och suicid som erbjuds till alla lärare.
- Alla skolor använder något av de hälsofrämjande och suicidpreventiva skolprogram som finns.

UTRED SAMTLIGA SUICID BLAND BARN OCH UNGA

2024 presenterade Suicidanalysutredningen sitt betänkande. Ett av utredningens huvudförslag var att inrätta ett centrum för suicidutredningar vid Folkhälsomyndigheten för att bidra till samhällets lärande om suicid. Utredningen betonade särskilt behovet av att utreda samtliga suicid bland barn, för att öka kunskapen om hur dessa kan förhindras.

Suicide Zero välkomnar varmt detta förslag – vi har länge arbetat för att suicidutredningar ska bli obligatoriska inte minst för barn och unga. Att analysera den händelsekedja som lett fram till ett självmord kommer att ge oss nödvändig kunskap så att vi i större utsträckning kan förebygga framtida suicid.

Varför ska man inte få ta livet av sig om man vill?

Suicide Zero jobbar för ett samhälle utan självmord, men det är inte en fråga vi driver på moraliska eller juridiska grunder. Att ta sitt liv har varit fullt lagligt i Sverige sedan 1864 och ska naturligtvis så förbli. Det finns ingenting kriminellt med att må oerhört dåligt psykiskt.

Så, vilken rätt har då vi eller andra att lägga oss i beslutet hos någon som verkligen vill dö? Grejen är att det i många fall inte handlar om en vilja att dö utan snarare en hjälplöshetskänsla inför livet. Tanken på självmord blir ett sätt att hantera djup ångest och stora svårigheter eller motgångar som känns omöjliga att komma till rätta med.

Det är viktigt att personer som känner så här får hjälp och stöd att se hur smärtan kan hanteras på annat sätt än genom att ta sitt liv. Nio av tio som gör ett självmordsförsök dör inte och när de väl kommit ur sin kris är det vanligt att känna stor tacksamhet över att man överlevde.

Med andra ord arbetar inte Suicide Zero för att inskränka människors rätt att ta sitt liv utan för deras rätt till hjälp och stöd om de hamnar i tankemönster där självmord uppfattas som en lösning.



RISKGRUPPER FÖR SJÄLVMORD

NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar)

- Individer i gruppen har ofta en samsjuklighet med depression och ångestproblematik.
- Många unga har svårt att klara skolan med full behörighet, något som i sig är en riskfaktor för psykisk ohälsa och självmordsförsök.
- 2023 kom en rapport som visade att elever med NPF i årskurs 9 löper sex och en halv gång större risk att göra ett självmordsförsök än övriga elever.
- Kvinnor med både autism och adhd löper tio gånger större risk för självmordsförsök än kvinnor i den övriga befolkningen.
- Det är en vetskap som är extra oroande med tanke på att tjejer i snitt får sin adhd-diagnos fyra år senare än killar och i då i hög utsträckning redan hunnit diagnosticeras med depression och ångestproblematik.
- 3 av 10 vuxna med NPF-diagnos har varit tvungna att sluta på sitt jobb på grund av brist på anpassningar. Arbetslöshet är i sig en riskfaktor för suicid.

HBQI

- Individer som tillhör HBQI-gruppen löper en större risk för psykisk ohälsa och suicidförsök.
- Bisexuella kvinnor är den grupp som har sämst psykisk hälsa; de är mest utsatta för våld och känner ett utanförskap både gentemot heterosexuella och HBQI-gruppen.
- Transpersoner med diagnosen könsdysfori är också en utsatt grupp, som löper fem till sex gånger så hög risk att drabbas av depression och ångest.

MÄN

Män som grupp är överrepresenterade när det gäller självmord. Allra mest drabbade är äldre och män i glesbygd. 70 procent av alla som dör i självmord är män och självmord är den vanligaste dödsorsaken bland pojkar och män mellan 15 och 44 år.

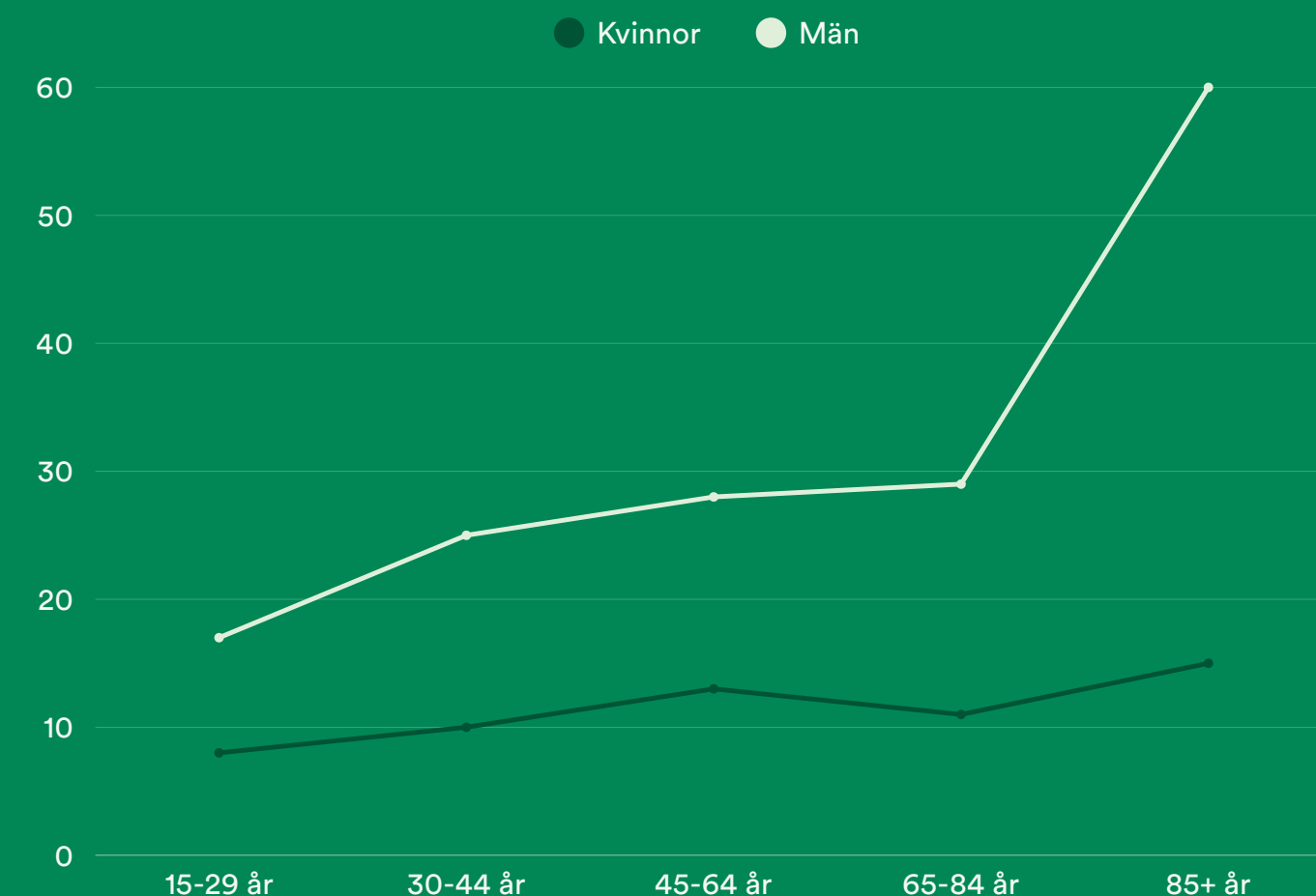
Många självmord i byggbranschen

Svenska forskare har tittat närmare på vilka yrken som är mest självmordsdrabbade och den mansdominerade bygg- och anläggningsbranschen har visat sig vara särskilt utsatt. Det här är ett mönster som även syns internationellt. Det är viktigt att komma ihåg att forskningen inte visar att yrkena i sig orsakar självmordshandlingarna. Däremot ger den en tydlig fingervisning om vilka branscher som bör ta ett extra tag om självmordsförebyggande frågor.

Äldre män mest utsatta

Risken för självmord ökar med åldern för män och är som högst när de är över 85 år, medan risken sakta avtar för kvinnor efter att de passerat 50 år.

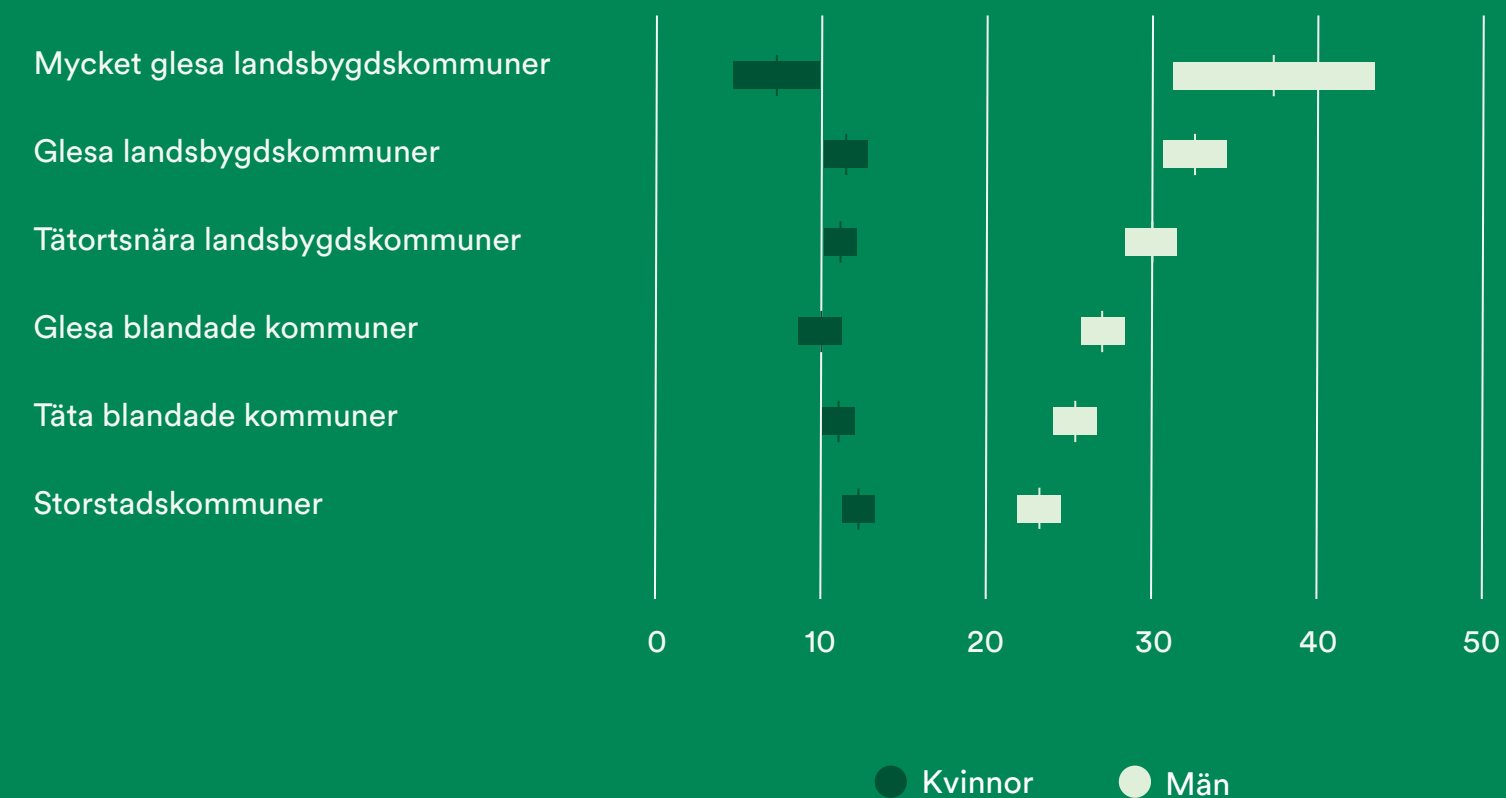
Grafen nedan visar antalet döda per 100 000 invånare per åldersgrupp och kön i Sverige 2023.



Män på landsbygd mest utsatta

Risken att dö i självmord är särskilt stor för män på landsbygden. För kvinnor gäller ett nästintill omvänt förhållande. Detta medför att skillnaderna i självmordstal mellan män och kvinnor är betydligt mindre i storstäder och betydligt större i glesbygdskommuner.

Här nedan presenteras genomsnittliga självmordstal (säkra och osäkra självmord) under perioden 2010-2021, + 15 år med 95 % konfidensintervall. Indelningen av typ av kommun följer Tillväxtverkets sex olika kommungrupper.



Mäns attityder till psykisk ohälsa

Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten har män mer negativa attityder kring frågor om psykisk ohälsa. Män hävdar i större utsträckning än kvinnor att självmordstankar är själv-orsakade och tillskriver även i större utsträckning den som lider av psykisk ohälsa negativa egenskaper som opålitlig och konstig.

Suicide Zero vill att:

- Tillgång till vapen och andra dödliga medel begränsas.
- Det arbetas för att minska skadlig användning av alkohol och droger.
- Det skapas forum för samtal om psykisk ohälsa, antingen på eller i anslutning till mansdominerade arbetsplatser. Här är det viktigt att högsta ledningen tar täten och visar att det inte bara finns möjlighet utan till och med är eftersträvaransvärt att våga berätta om man inte mår bra.

VISSTE DU ATT...

Sverige har en ny nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention.

27 myndigheter har samarbetat för att ta fram strategin "Det handlar om livet". Den gäller från år 2025 till 2034 och har som samlad vision "Ett samhälle som främjar en god och jämlik psykisk hälsa i hela befolkningen och där ingen bör hamna i en så utsatt situation att den enda utvägen upplevs vara självmord."

De övergripande målen är:

- En förbättrad psykisk hälsa i hela befolkningen.
- Färre liv förlorade i suicid.
- Minskade påverkbara skillnader i psykisk hälsa.
- Minskade negativa konsekvenser på grund av psykiatriska tillstånd.

OCH HUR VAR DET MED NOLLVISIONEN?

Sedan 2008 har Sverige en nollvision för självmord. En nollvision är dock inte i sig själv en lösning på ett problem, utan snarare ett långsiktigt beslut för att Sverige som land ska fortsätta jobba mot ett visst mål, även om regeringen ändrar färg politiskt.

Nollvisionen för självmord har inte varit lika framgångsrik som den nollvision för dödsolyckor i trafiken som infördes ett decennium tidigare och på senare år har regeringen presenterat ett flertal åtgärder som förhoppningsvis ska ge bättre effekt.

Bland annat har det tillsatts en nationell samordnare för självmordsförebyggande arbete, den nationella hjälplinjen har öppnats på nytt och den nya nationella strategin har tagits fram.

FORSKNING PÅ GÅNG

Kopplingen mellan överskuldsättning och suicid

Henrik Levinsson, docent i psykologi vid Lunds universitet, forskar bland annat i hur kopplingen mellan överskuldsättning och suicidalt beteende ser ut. Tydligt är att överskuldssättningen ökar risken för suicidalt beteende och bland de extra utsatta grupperna finns unga vuxna, kvinnor och personer med spelberoende.



Hur bra funkar suicidriskbedömningar?

Inom psykiatri är suicidriskbedömningar ett utbrett arbetssätt. Tanken är att läkaren genom att använda strukturerad screening ska bedöma patientens risk för suicidhandlingar, i syfte att hitta rätt åtgärd för personen. Kruxet är bara att dessa suicidriskbedömningar har visat sig ha en låg träffsäkerhet. De kan dessutom öka risken för att andra riskfaktorer i patientens liv förbises.

Nu börjar flera länder gå ifrån användandet av strukturerad screening och istället basera suicidriskbedömningen på mer personcentrerade samtal med patienten. I Sverige arbetar bland annat Elin Fröding, chef för avdelningen för patient-säkerhet i Region Jönköping och medicinsk expert vid Socialstyrelsen och Gergö Hadlaczky, docent i psykologi vid NASP, Karolinska institutet, med att ta fram förslag på nya riktlinjer för vården i Sverige.



Digitala verktyg för unga vuxna

På Lunds universitet pågår forskning om hur unga vuxna upplever sin psykiska hälsa. Projektet vill också utveckla en digital plattform med verktyg som ger de unga mer kunskap om psykisk hälsa samt erbjuder kamratstöd. Forskningsansvarig är Annika Lexén, docent i arbetsterapi vid Institutionen för hälsovetenskaper.

Suicide Zero är en ideell organisation som funnits sedan 2013. Vi jobbar varje dag, på nationell och lokal nivå, för att minska antalet självmord i samhället – bland annat genom att:

- Erbjuder utbildningar och föreläsningar om suicidprevention för allmänheten, företag, organisationer, föreningar samt kommuner.
- Bedriva påverkansarbete så att politiker och andra samhällsaktörer kan genomföra evidensbaserade insatser för att rädda liv.
- Hjälpa kommuner med kunskap och stöd kring hur de kan arbeta med suicidprevention i sina verksamheter.
- Engagera volontärer som på olika sätt hjälper oss att sprida kunskap i vår fråga.
- Stödja forskning i syfte att få tillgång till fler evidensbaserade metoder som kan förhindra självmord.
- Lyfta suicid i press och media.
- Sprida kunskap i sociala medier.
- Samla in gåvor och bidrag som hjälper oss att öka kunskapen om suicid bland allmänheten och minska stigma kring psykisk ohälsa och suicid.



**SUICIDE
ZERO**