

**SUICIDE
ZERO**

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE
OCH ÅRSREDOVISNING 2025**



KORT OM SUICIDE ZERO

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att minska antalet självmord.

Varje år tar runt 1 500 människor sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Självmord är ett stort samhällsproblem som vi tillsammans kan göra något åt.

Suicide Zero gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap. Varje självmord är ett för mycket.

INNEHÅLL

Verksamhetsberättelse	3
Generalsekreteraren har ordet	4
Årsredovisning	17

SUICIDE ZERO I SIFFROR.

Suicide Zero vill få fler att göra mer för ett samhälle utan självmord. Tack vare insamlade medel, möten med politiker och diverse utbildningar strävar vi tillsammans mot denna vision

Här är några höjdpunkter från året som gått:

16 000+

har utbildats i Våga fråga

800 000 KR

blev vårt bidrag till den suicidpreventiva forskningen

50 ST

ljusmanifestationer runt om i landet på suicidpreventiva dagen

9 000+

nya följare i sociala medier

1 576 ST

politiker och ansvariga tjänstepersoner träffade vi

36,4 MKR

i verksamhetsintäkter

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Generalsekreteraren har ordet	4
Ny konferens lyfte arbetsgivarens roll	5
Kunskap på scen drog storpublik på suicidpreventiva dagen	6
En utbildningsatsning att vifta på svansen åt	7
En långkörare fick suicidpreventiv kostym	8
Suicide Zero fortbildade branschen – på plats i Värmland	9
Marcus brinner för förändring till det bättre	10
Ett segervarv för det självmordsförebyggande arbetet	11
Appen som hjälpte till att våga berätta	12
Hon får fler att göra mer för ett samhälle utan självmord	13
Gåvor och livsviktiga bidrag	15
Stort tack!	16

GENERALSEKRETERAREN HAR ORDET

2025 var ett år där den senaste statistiken visade att antalet självmord gått ner. Det är verkligen inte varje år jag kan skriva det. Det betyder inte att faran är över eller att uppdraget är utfört. Och det går inte att säga att trenden har vänt. Men det betyder att färre människor dog i suicid. Färre föräldrar, syskon, barnbarn, vänner och lagkamrater behövde ta emot det tyngsta av besked. Jag tror det är viktigt att våga stanna upp och känna tacksamhet över den saken, för att orka jobba vidare och vända trenden på riktigt. Och jobbar vidare, det gör vi på Suicide Zero.

Suicide Zero arbetar för ett samhälle utan självmord och vi arbetar för att fler ska göra mer för att ingen individ ska behöva känna att självmord är den enda utvägen. Vårt arbete riktas mot hela samhället, för det krävs insatser på alla nivåer för att självmordstalen ska minska på sikt. Vi vill att politiker och beslutsfattare ska verka för



suicidpreventiva åtgärder inom kommun och region, att media belyser det stora samhällsproblem som suicid är och ökar medvetenheten om frågan, och att gemene man lär sig mer om ämnet så att vi är många som vågar fråga våra medmänniskor om självmordstankar. För vi vet att ju fler som vågar prata om det, desto snabbare kan vi bryta de stigman och tabun som fortfarande omger självmord.

Under 2025 skickade vi för sjätte året i rad ut boken Livsviktiga snack till alla hushåll där det bor en nioåring och vi mötte både vuxna och unga läsare på Bokmässan i Göteborg. På tal om att möta människor var det även året då vi expanderade vårt regionala arbete och ökade vår närvaro i ett tiotal län.

Vi förde samtal med makthavare på såväl lokal, regional som nationell nivå. Att de vill ta del av vår livsviktiga kunskap känns särskilt lovande inför ett stundande valår.

För att självmorden i samhället ska minska måste alla aktörer som arbetar inom området hålla i och hålla ut. Därför var det viktigt att regeringen klubbade igenom en ny nationell strategi – Det handlar om livet – i början av året, med tillhörande handlingsplan som innebär en gemensam riktning för berörda myndigheter, regioner, kommuner och civilsamhälle. Under året inrättades också en haverikommission vid suicid, med särskilt fokus på barn och unga. Det är något vi på Suicide Zero välkomnar då vi länge har arbetat för att det ska ske.

Att mäta effekterna av Suicide Zeros arbete och beskriva på vilket sätt de bidrar till att minska självmorden är en utmaning. Sambanden är komplexa och det är svårt för en enskild aktör att med säkerhet klagöra de kort- och långsiktiga resultaten. För att veta om vårt arbete gör skillnad mäter vi våra insatser och aktiviteter. Bland annat kan vi se att den som känner till Suicide Zeros arbete med större sannolikhet

kommer agera när den är orolig för måendet hos någon i personens omgivning.

Under 2025 såg vi en kraftig ökning av antalet volontärer och det går inte att nog understryka hur mycket det betyder, dels för oss som organisation, dels för suicidpreventionen i Sverige. Fler måste göra mer för ett samhälle utan självmord och ni är verkligen många som gör något nu. Tack för er insats!

Vi vill också rikta ett varmt tack till alla givare som bidragit till att vi kunnat göra skillnad i samhället. Engagerade medmänniskor, modiga företag, stiftelser och regioner. Samarbetet med kedjan Normal tog ny fart. Butikschefer och butikspersonal utbildades och inför jul såldes armband i butikerna där hela överskottet gick till Suicide Zero. Föreningen Team Zero grundades och laget engagerar nu sponsorer och givare för att i sommar cykla från Stockholm till Ystad för att uppmärksamma att självmord kan förebyggas. Postkodlotteriet fortsatte att stå bakom oss med mångmiljonbidrag och fler digitala ljus än någonsin tändes till minne av liv som förlorats.

Nu ser vi fram mot 2026, ett valår där frågan om att rädda liv ska komma högre upp på agendan och där dödssiffrorna ska fortsätta att gå nedåt.

Idag är det ett undantag. I framtiden ska det vara en självklarhet.

Eva Wedberg
tillförordnad generalsekreterare, Suicide Zero

NY KONFERENS LYFTE ARBETSGIVARENS ROLL

De flesta som tar sitt liv är i arbetsför ålder och ibland blir vi på Suicide Zero kontaktade av representanter för arbetsgivare där en medarbetare tagit sitt liv eller gjort ett självmordsförsök. Det här la grunden för vår första egna suicidpreventiva konferens – Innan det värsta händer.

Ett suicid påverkar alla på en arbetsplats, men det formella ansvaret för konsekvenserna faller allt som oftast på verksamhetens HR-funktion eller på chefer med personalansvar. Därför var det främst till de grupperna konferensen vände sig, för att de skulle få stöd i att samla på sig kunskap och mod för att kunna agera preventivt.

Premiärupplagan av **Innan det värsta händer** hölls på Wenner-Gren Center i Stockholm men gick även att följa digitalt genom en välproducerad online-sändning. Bland föreläsarna fanns utöver Suicide Zeros egna representanter även skyddsombud, HR-chefer och stjärnpsykiatern Ullakarin Nyberg.

Innan det värsta händer kan beskrivas som en förlängd gren av Suicide Zeros utbildningsverksamhet och bidrog till att öka kännedomen om suicidproblematiken i samhället.



– Vi är så nöjda med att vi satsade på att arrangera konferensen! I vårt arbete med att få fler att göra mer för att minska antalet självmord känns konferensen som ett viktigt steg för att nå ut till alla arbetsgivare. Vi hade nästan 100 deltagare, ett antal på plats men majoriteten följde dagen på distans. Det kan vara en utmaning att skapa ett innehåll som möter alla deltagares förväntningar, men i och med att konferensen som helhet fick ett snittbetyg på 4,4 av 5 känner jag att vi levererade en högkvalitativ dag, säger Birgitta Hartzell, chef för utbildning och kunskapsstöd på Suicide Zero.



Suicide Zeros kommunikationschef Hanna Strindlund presenterade en rapport om de suicidpreventiva förutsättningarna i den mansdominerade byggbranschen.



KUNSKAP PÅ SCEN DROG STORPUBLIK PÅ SUICIDPREVENTIVA DAGEN

– När man jobbar med det vi jobbar med finns det alltid en klivenhet kring att se stor uppslutning. Å ena sidan blir vi glada av att det vi gör väcker människors engagemang, å andra sidan blir det engagemanget en påminnelse om hur många som drabbas av suicidfrågan och det kan nästan vara lite nedslående, säger Victor Lundmark, pressansvarig på Suicide Zero.

Den suicidpreventiva dagen är en internationell företeelse som ägde rum för första gången 2003. Under decennierna som gått har dagen fått ökad uppmärksamhet och i Sverige brukar Suicide Zero arrangera ljusmanifestationer runtom i hela landet till minne av alla som dött i suicid. Den hittills största manifestationen hölls i Kungsträdgården i Stockholm, 2023.

2025 gjorde vi ett försök att utveckla temadagen ytterligare genom den oväntade kombinationen suicidprevention och talkshow.

Victor Lundmark, som fick vara konferencier för talkshowen, berättar:

– Vi hade bokat scenen i S:t Paulskyrkan, en stor evenemangslokal som ligger bredvid det torg i Stockholm där vi senare under kvällen skulle hålla i en ljusmanifestation. Salen tar 120 sittande åskådare, vilket är mycket för oss. Mot slutet av samtalet hade vi dock så stor publik att folk behövde stå längs väggarna. Det var överväldigande och fint på samma gång.

I panelen satt Suicide Zeros tillförordnade generalsekreterare Eva Wedberg, volontären och föreläsaren Kela Dahlén, forskaren Gergö Hadlaczky samt psykiatern och Augustprisvinnaren Christian Rück.

Samtalet gav åhörarna en bred kunskap kring läget i svensk suicidprevention 2025. Vad säger den senaste forskningen? Vilka frågor har forskarna fortfarande inga svar på? Vad innebär det att statistiken innefattar både säkra och osäkra självmord? Vilka satsningar vill Suicide Zero se för att komma närmare visionen om ett samhälle utan självmord?



Victor Lundmark, pressansvarig på Suicide Zero, ledde samtalet i S:t Paulskyrkan.



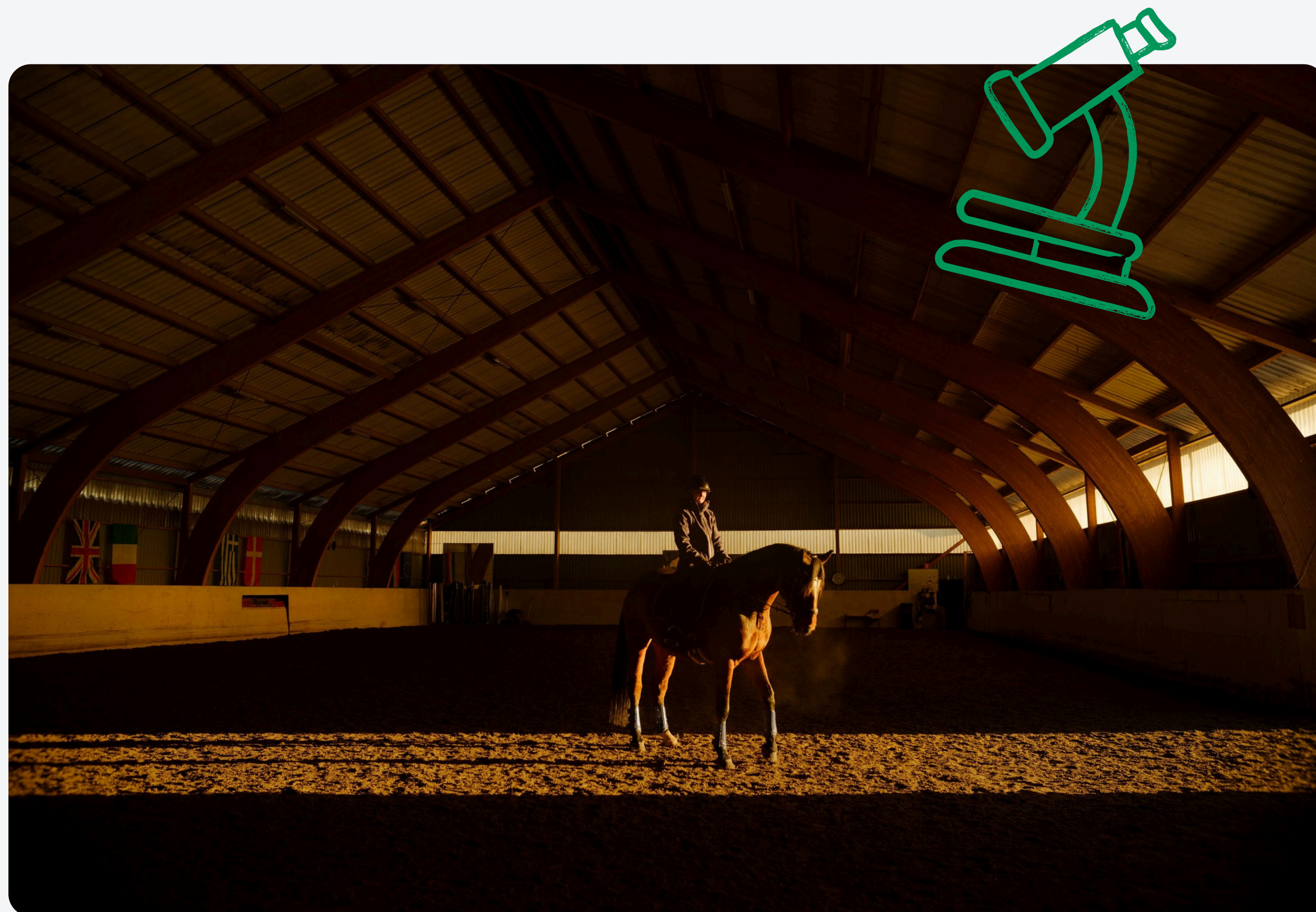
EN UTBILDNINGSSATSNING ATT VIFTA PÅ SVANSEN ÅT

Det är väldigt svårt att förutsäga vem som kommer ta sitt liv och vem som inte kommer göra det. Självmord är ett komplext samhällsproblem som kan drabba vem som helst. Däremot finns det mycket forskning och statistik som visar inom vilka grupper risken kan vara särskilt hög. Några av de här grupperna kan kännas självklara – den som själv förlorat en nära anhörig i suicid, människor med stora ekonomiska skulder, med mera. En grupp som däremot kan vara klurigare att gissa sig fram till är faktiskt veterinärer.

För ett par år sedan publicerades en norsk studie som visade ett samband mellan att avliva djur och allvarliga självmordstankar. Det här blev ytterligare ett exempel på veterinärers och övrig djurhälsopersonals utsatthet när det gäller psykisk ohälsa och suicid.

Under 2025 tog därför **Distriktsveterinärerna**, som är en del av Jordbruksverket och del i landets samhällsviktiga verksamhet, initiativet till en kunskapshöjande satsning för sin personal i hela landet. Som arbetsgivare åt en utsatt grupp tog de sitt ansvar och investerade i Suicide Zeros digitala utbildning Våga fråga-e för hela organisationen. Närmare 700 medarbetare fick grundläggande kunskap i suicidprevention.

– Vi är imponerade över omfattningen av Distriktsveterinärernas initiativ och vi är stolta över att få bidra till den här satsningen. Suicide Zero jobbar för ett samhälle utan självmord, men det är inget vi kommer kunna lösa på egen hand. När en central aktör i en utsatt grupp menar allvar på det här sättet kan vi göra skillnad på riktigt, säger Birgitta Hartzell, utbildningschef hos Suicide Zero.



EN LÅNGKÖRARE FICK SUICIDPREVENTIV KOSTYM

Lyxfällan har sedan starten för tjugo år sedan blivit en av svensk televisions riktiga långkörare och har såväl hyllats som hånats för sina privatekonomi-i-fritt-fall-interventioner av karaktären ”Snickers för 8 000 i månaden?! Det här upphör nu!”

Säsongspremiären, våren 2025, bjöd dock på något helt annat. Therese, avsnittets huvudperson, hade nämligen en efter förutsättningarna utmärkt ordning på sin ekonomi.

Programmet belyste i stället den allvarliga kopplingen mellan överskuldsättning och suicid.

Thereses man tog sitt liv efter att det uppdagats att han spelat bort miljoner och i avsnittet gick Therese tillsammans med Lyxfällans programledare Magnus Hedberg på djupet gällande vad som händer för den som blir kvar efter ett självmord.



Victor Lundmark på Suicide Zero intervjuas av Lyxfällans programledare Magnus Hedberg. Foto: Meter Television.

Som en del i programmet besökte de Suicide Zeros kontor i Stockholm för att lära sig mer om ekonomisk skuld som riskfaktor för att någon ska ta sitt liv.

Där pratade vi bland annat om att:

- **Ungefär var femte person med överskuldsättning har gjort ett självmordsförsök**
- **Risken för suicid är ungefär dubbelt så stor om man har ekonomisk problematik jämfört med hos befolkningen i stort**

Tack, Therese och Lyxfällan, för sättet ni satte ljus på den här viktiga frågan!



SUICIDE ZERO FORTBILDADE BRANSCHEN – PÅ PLATS I VÄRMLAND

Vartannat år samlas hela suicidpreventions-Sverige för att dela erfarenheter och fortbilda sig i den fortsatta strävan efter ett samhälle utan självmord. 2025 landade den nationella suicidpreventiva konferensen i värmländska Karlstad och vi på Suicide Zero var där för att sprida kunskap under följande rubriker:

Att rapportera om självmord – grundläggande riktlinjer och konkreta exempel

Det är viktigt att media vågar rapportera om suicid och suicidrelaterade frågor, men det måste göras i enlighet med de internationellt framtagna rekommendationer som finns. I den här presentationen fördjupade vi oss i riktlinjerna och inspirerade genom pedagogiska exempel med utgångspunkt i journalistik som belönats med vårt Våga berätta-pris.

Arbetsmiljö och suicidprevention – ett gemensamt arbete för att bryta stigma

Majoriteten av självmorden i Sverige sker när personer är i en yrkesverksam ålder och därför har arbetsplatser ett ansvar för ett förebyggande suicidpreventivt arbete. Men det finns fortfarande stor okunskap om hur arbetsgivare kan arbeta förebyggande, bryta stigma kring psykisk ohälsa och i ett större perspektiv rädda liv. I den här presentationen lyftes Suicide Zeros förslag på åtgärder för en mer suicidsäker arbetsmiljö, oavsett bransch.

Vision – det här behöver förändras

Tillsammans med flera andraorganisationer i "Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa" pratade vi om hur civilsamhället kan vara en resurs i genomförandet av den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention.

Barn och ungas rätt att komma till tals – så rustar vi mot psykisk ohälsa

En viktig skyddsfaktor mot självmord och psykisk ohälsa är förmågan att samtala med andra, också om sina svårigheter. Det handlar om att komma till tals, göra sin röst hörd och att bli lyssnad på.

Kunskap som leder till mod – Våga fråga Äldre

I åldersgruppen 65+ är det en person om dagen som tar sitt liv i Sverige. Personal inom hemtjänsten är för många av våra äldre den huvudsakliga sociala kontakten. Men hur ger man personalen rätt förutsättningar för att ge äldre med psykisk ohälsa stöd i sin situation? Vi presenterade tillsammans med suicidpreventionssamordnaren i Gnesta kommun ett exempel på hur vår digitala utbildning Våga fråga är ett välfungerande utbildningskoncept för hemtjänstpersonal.

Dessutom nämnde en av konferensens huvudtalare, forskaren Gregory Brown, vår app Min livlina som delvis bygger på hans metod Safety Planning Intervention.



Birgitta Hartzell, chef för utbildning och kunskapsstöd på Suicide Zero, pratade om arbetsplatsens roll i det suicidpreventiva arbetet.

MARCUS BRINNER FÖR FÖRÄNDRING TILL DET BÄTTRE

– Jag tycker det är vind i seglen kopplat till suicidfrågan, inte minst nationellt. Man märker att när det sker saker nationellt, när beslut fattas – som den nya strategin, så ger det effekt också ute i regionerna och i kommunerna. Det händer inte över en dag eller en vecka, men över tid ser man att sådana här initiativ får effekt, säger Marcus Eriksson.

Marcus är en av fyra regionansvariga på Suicide Zero och belönades 2025 med Göteborgs stads utmärkelse Årets vardagshjälte för att med ”engagemang, mod och uthållighet” ha tagit sig an arbetet med att förebygga självmord i Västra Götalandsregionen.

– Det är kul att bli uppmärksammad för jobbet man gör och jag tänker också att det är ett bevis på att frågan är viktig och aktuell för



Marcus Eriksson, regionansvarig i bland annat Västra Götaland, belönades med en fin utmärkelse under året.

många. Jag ser det också som att arbetet vi gör som organisation uppmärksammas och anses viktigt.

För 16 år sedan förlorade Marcus sin pappa Conny i suicid och i samband med det började han gå på samtalsträffar hos Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd (SPES). Marcus blev senare anställd av samma organisation och har, efter att han fortsatt karriären hos Suicide Zero, blivit suicidpreventionen trogen i nära ett decennium. Ett exempel på uthålligheten Vardagshjälte-juryn pratade om.

Vad är du mest stolt över att det där engagemanget, modet och uthålligheten varit med och bidragit till under 2025?

– Fler politiker på regional och kommunal nivå har fått mer kunskap om vårt ämne. Det tycker jag är skönt att ha med sig när man kliver in i ett nytt år. Att man har ökat kunskapen hos politiker. De som faktiskt bestämmer och beslutar om viktiga frågor i vårt samhälle.

Vad finns det då för kunskaper varje lokalpolitiker skulle behöva tillskansa sig?

– En sak jag direkt kommer att tänka på är kunskapen om att självmord inte handlar om ett rationellt val som en människa gör, lika lite som att man skulle välja att drabbas av en fysisk sjukdom som cancer och sedan dö i den sjukdomen. Vi måste komma bort från de här myterna, felaktigheterna, som finns kring frågan.

Hur ser en arbetsdag ut för dig som regionansvarig på Suicide Zero?

– Det kan exempelvis handla om att man har ett möte med en suicidpreventiv samordnare i en kommun, ett förberedande möte inför att man ska träffa politiker i den kommunen, för att få en bild av hur arbetet fungerar där. Sedan kanske jag förbereder en presentation för regionpolitiker. Senast idag träffade jag ordföranden och ett regionråd i nämnden för folkhälsa och sjukvård i Jönköping.

Vad är det Suicide Zero vill uträtta i regionerna?

– Kraftigt förenklat vill vi att kommuner och regioner ska arbeta för att minska lidandet och minska antalet självmord i samhället. För att kunna göra det måste politiker ha kunskap om hur det ser ut, vilket stort problem det faktiskt är och även få kunskap om vilka insatser som behöver prioriteras.

Kan du ge ett konkret exempel på något Suicide Zero är med och påverkar och som syns i människors vardag?

– Ett bra exempel är att vi rekommenderar att man ska jobba med den fysiska miljön, något som också har stark evidens i forskningen. Det kan handla om att det i en kommun finns en bro där suicidförsök och självmord har skett. Kommunen kan då exempelvis sätta upp räcken som gör det svårare för någon att genomföra en självmordshandling där. Det är ett konkret exempel på sådant vi kan arbeta för att få igenom, sådant vi får på plats genom vårt påverkansarbete.

Och på ett bredare, strukturellt plan?

– Det jag först kommer att tänka på är ju skolan. Någoting vi har drivit länge är att få in psykisk hälsa på schemat, att göra barn och unga trygga i att sätta ord på sina känslor, prata om hur man mår och få lite livskunskap redan under skoltiden. Forskningen visar att det är hjälpande här och nu, men faktiskt också livet ut för den som får den här kunskapen tidigt.

Marcus fortsätter:

– Nu verkar det som att det här kommer bli verklighet och vi har, tillsammans med andra aktörer, varit väldigt bidragande till att det blir så.



ETT SEGERVARV FÖR DET SJÄLMORDSFÖREBYGGANDE ARBETET

Tre frågor till Stina Sundström, insamlingsansvarig för privatgivare, om mötet mellan Suicide Zero och ett av landets mest klassiska motionslopp.

2025 kunde för första gången de som skulle springa Göteborgsvarvet välja att göra det till förmån för Suicide Zero. Var det någon som ville göra det?

– Totalt var det 478 löpare som valde att springa för Suicide Zero, det är så många fler än vad vi vågade hoppas på! Det visar hur många som är berörda av vår fråga och som vill engagera sig för att minska antalet självmord.

Du följde loppet på plats. På vilket sätt var engagemanget för ett samhälle utan självmord närvarande i Göteborg den dagen?

– Suicide Zero-löparna möttes av ett enormt stöd från Göteborgspubliken längs hela banan, och jag mötte många människor som uttryckte tacksamhet över att vi var på plats och som ville peppa och berömma oss för det arbete vi gör.

Det blev många varma samtal med de som valt att springa för Suicide Zero. De flesta sprang till minne av en nära anhörig som de förlorat, och det var både inspirerande och berörande att höra vad det betydde för dem att kunna göra det. Det kändes viktigt och meningsfullt att få tacka dem personligen för deras engagemang.

När det handlar om engagemang vill jag också nämna läraren, ultralöparen och eldsjälens Markus Agebjörn. Han valde att springa fyra Göteborgsvarv för att belysa vår fråga – det engagemanget gav ringar på vattnet och ledde till stor medial uppmärksamhet. Markus samlade dessutom in över 200 000 kr till Suicide Zero. En otrolig insats!

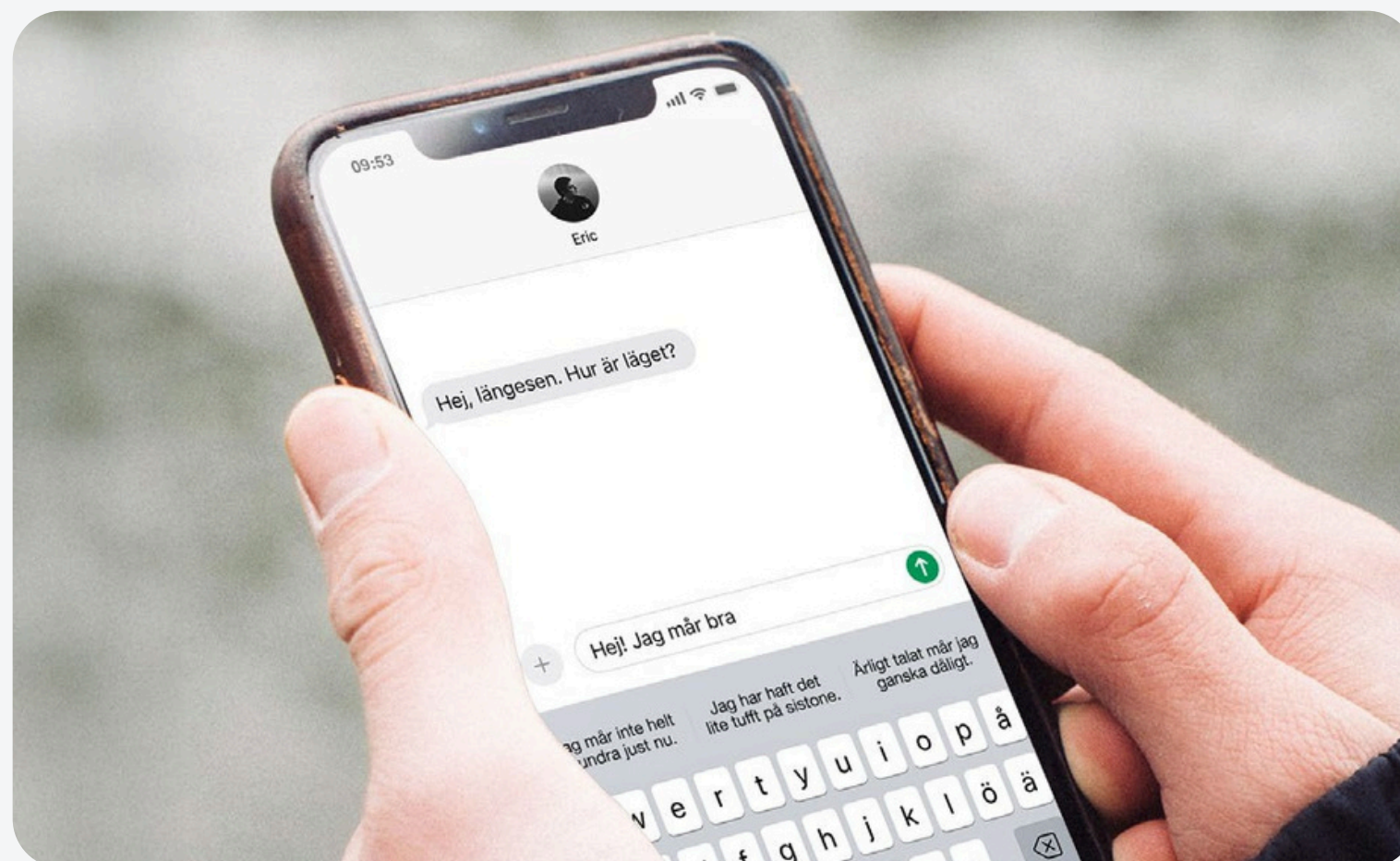
Suicide Zero är beroende av bidrag från privatpersoner för att vi ska kunna fortsätta med vårt livsviktiga arbete, men vilka fördelar – utöver de ekonomiska – ser du med insamlingsarbeten som det här med Göteborgsvarvet?

– Att kunna erbjuda människor lustfyllda och livsbejakande sätt att engagera sig är oerhört viktigt för Suicide Zero. De flesta som engagerar sig för oss bär på en tung förlust, men i idrottssammanhang får sorgen dela plats med gemenskap, energi och livsglädje. Det är därför den här typen av samarbeten är så kraftfulla.

När någon springer för Suicide Zero blir frågan personlig och konkret, både för löparen och för alla runt omkring. Samtal startar, livsviktig kunskap sprids och fler inspireras att engagera sig för ett samhälle utan självmord.



APPEN SOM HJÄLPTE TILL ATT VÅGA BERÄTTA



Har du någon gång svarat ”Bra” på frågan om hur du mår, trots att det egentligen inte varit sant? I så fall är du inte ensam. Vi gjorde en undersökning som visade att åtminstone var tredje svensk gjort så vid upprepade tillfällen. En vanlig anledning till att det ser ut så här är rädslan för att vara en belastning för andra människor.

Att våga berätta hur man mår, även när man inte alls mår bra, kan vara direkt avgörande för att andra människor ska kunna förstå allvaret i en situation. För att sänka trösklarna för den här typen av samtal lanserade vi därför en informationskampanj där appen ”Ärliga tangenter” var en bärande del. Ett tangentbord till iPhone som kommer med förslag på ärligare svar än bara ”bra” när någon frågar hur du mår.

När en användare skriver något i stil med ”Jo men jag mår bara bra” i ett SMS presenterar telefonen alternativ som ”Jag mår inte helt hundra just nu” eller ”Jag har haft det lite tufft på sistone.”

– Att hitta rätt ord är ofta en stor utmaning för många när det kommer till att inleda ett samtal om sitt psykiska mående. Genom kampanjen Ärliga Tangenter ville vi underlätta för fler att börja prata om hur de egentligen mår och visa på vikten av medmänskliga samtal, säger Hanna Strindlund, Suicide Zeros kommunikationschef.

Att öka medvetenheten och kunskap om suicidprevention är en viktig del i vårt arbete och det finns stöd i forskningen att den kan fungera preventivt för hela befolkningen i att förebygga suicid. Ärliga tangenter spreds över hela landet genom digital marknadsföring, i lokaltrafik i Västra Götaland och på publika platser i Göteborg.

” För att sänka trösklarna för den här typen av samtal lanserade vi därför en informationskampanj där appen ”Ärliga tangenter” var en bärande del.”



HON FÅR FLER ATT GÖRA MER FÖR ETT SAMHÄLLE UTAN SJÄLVMORD

Suicide Zero vill att fler ska göra mer för ett samhälle utan självmord och det är en önskan som nu börjar höras ordentligt. Vid årsskiftet var 833 personer registrerade som volontärer hos vår organisation. Det är ett rekordantal!

Självmord är ett tufft och tungt ämne, och som volontär hos Suicide Zero bidrar man därför med så mycket eller så lite som man har möjlighet och ork till i stunden. Det här är ett upplägg Jannica Hetle, volontär sedan drygt ett år tillbaka, uppskattar.



Jannica Hetle har förlorat flera nära anhöriga i suicid. Nu är hon volontär på Suicide Zero för att vara med och göra skillnad i samhället. Foto: Privat.



– Orkar man engagera sig genom att till exempel besöka ett universitet och prata med folk så kan man göra det. Orkar man inte, om man bara vill vara med och lyssna, kanske stå vid sidan av och känna gemenskapen, så gör man det. För det finns en fin, läkande känsla också i det och jag tycker det är så himla fint att man får välja själv, säger Jannica och fortsätter:

– Vi är flera som sagt till de nya volontärerna att: ”Kom förbi! Kom och ställ dig där en liten stund.” För som ny volontär kanske man tänker: ”Vad ska jag bidra med? Tänk om jag får svåra frågor. Tänk om någons hälsa eller välmående ska hänga på mig.” Men det är ju inte så det är. Flera har blivit väldigt positivt överraskade av hur mycket kärlek man får tillbaka. Ibland behöver man inte ens säga något utan människor kommer fram och tackar för att man är där. Ger den där blicken som gör att man känner: ”Oj, den här människan tycker det är jättevärdefullt bara att vi står här.”

Jannica Hetle tvingades erfara suicid i sin närhet redan tidigt i livet. Som barn förlorade hon sin pappa.

– Men du vet, på den tiden – det här var 1990 – berättade inte min mamma för mig vad som hade hänt. Det var lite mer hysch-hysch då. Det var först några år senare jag fick veta att han avlidit i suicid.

Det var dock först i vuxen ålder hon fick reell inblick i hur brutal suicidproblematiken i samhället faktiskt kan vara. Hetle växte upp i en fosterfamilj och 2021 hittades hennes bror från den familjen död. Tre år senare tog även hennes biologiska mamma sitt liv.

Intervjun fortsätter på nästa sida →



– När min lillebror gick bort engagerade jag mig litegrann genom att börja läsa på statistik och följa några sidor, men sedan fick jag avfölja många av sidorna igen. Det blev plågsamt att läsa om suicid när man så chockartat fått uppleva det och inte hunnit bearbeta det. Men efter att ha fått samtalsstöd, börjat bearbeta det som hänt med min bror och även förlorat min mamma kände jag: ”Nej, så här får det inte vara! Det här kan ju drabba vem som helst.”

Jannica utvecklar:

– Då började jag läsa på om olika organisationer, titta på statistik, prata om det på jobbet, i sociala sammanhang. Jag pratade om hur viktigt det är att vi lyfter fram det här med psykisk ohälsa och hur människor mår, att verkligen alla kan hamna i en situation där man känner att man har suicidtankar. Ingen är skyddad från det här.

Du hade nästan börjat arbeta suicidpreventivt redan innan du gjorde det organiserat?

– Ja, exakt! Jag försökte plugga så mycket som möjligt för att förstå vad som får en människa att ta sitt liv. Det finns en myt om att det är kört om någon väl har bestämt sig. Sedan läser man på och inser att den aktiva fasen bara är 20 minuter. Att 9 av 10 som gör ett självmordsförsök inte kommer dö i suicid. Det kanske är enklare för en anhörig att tänka: ”Det här hade jag inte kunnat förhindra eller påverka.” Men statistiken visar något annat. Statistiken visar att vi har så himla stor möjlighet att påverka! Vi måste samla all kunskap och erfarenhet som finns om suicid och verkligen försöka implementera den i samhället.

Sitt engagemang för ett samhälle utan självmord är något Jannica Hetle tycks ta med sig precis överallt. Från barnens idrottsträningar till matrummet på jobbet.

– Man får ju respektera att suicid kanske inte är vad folk vill prata om på lunch- eller fikarasten, säger hon men kommer sedan in på ett resonemang om att statistiken som visar på problemets omfattning ändå har en tendens att fånga uppmärksamheten hos de flesta:

– Jag har aldrig träffat någon som sagt att: ”Ja, jag hade koll på att det är fyra om dagen som dör i suicid. En var sjätte timme. Jag hade koll på att det är den vanligaste dödsorsaken bland unga människor.” Folk vet ju inte det här! Inte ens de som själva förlorat någon i suicid.

– När jag började engagera mig pärlade vi armband på mitt jobb och så berättade jag lite om statistiken, bara för att öppna för diskussion kring ämnet. Mycket mer än så behövdes inte. Efteråt kom kanske tre eller fyra arbetskamrater till mig och berättade om sina erfarenheter. Det hade man nog inte delat med sig av om man inte känt att någon lyft ämnet.

Jannica är en av de drygt 800 personer som gör livsviktiga insatser för Suicide Zero och om det är något hon vill skicka med till andra är det möjligheten att påverka. Självmord är ett samhällsproblem vi tillsammans kan göra något åt.

– Fråga på arbetsplatserna, fråga kommunerna, har man barn i skolålder kan man fråga på skolorna om det finns handlingsplaner. Vi har så himla mycket större påverkansmöjlighet än vad vi tror, det försöker jag lyfta ofta när jag är ute och träffar människor. Om inte kommunerna får den där förfrågan kommer de inte avsätta pengar. Om inte skolorna får den där förfrågan kommer de inte avsätta tid. Om bara människor är uppmärksamma på det tror jag att det kommer göra jättestor skillnad.

GÅVOR OCH LIVSVIKTIGA BIDRAG

Som ideell organisation är vi beroende av gåvor och bidrag för att kunna genomföra vårt arbete. Med stöd från givare, medlemmar och offentliga finansiärer kan vi fortsätta verka och göra skillnad.

Insamlingsintäkterna 2025 var sammanlagt 22,1 Mkr – en ökning med 800 000 kr från året innan.

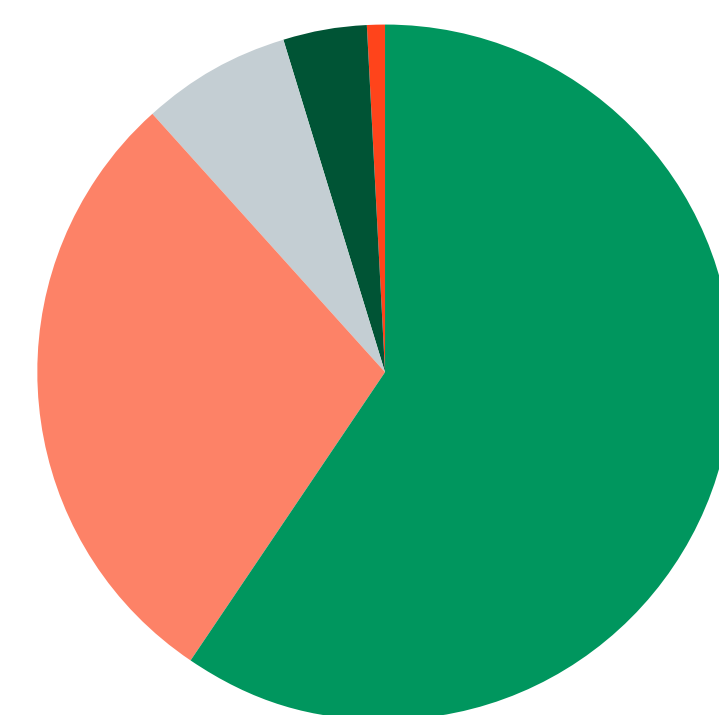
De flesta gåvoströmmar från privatpersoner låg på samma nivå som 2024, men antalet digitala ljus som tändes var rekordstort. Detta visade sig både i samband med den suicidpreventiva dagen och under allahelgonhelgen, då de digitala ljusen bidrog med 1,3 Mkr. Inom hela insamlingsbranschen upplevdes att de svenska hushållens ekonomi var ansträngd. Detta syntes även hos Suicide Zero, då gåvor från privatpersoner minskade med drygt 1 500 000 kr. Meta (Instagram och Facebook) valde 2024 att stänga av sitt gåvoinsamlingsverktyg i Sverige, vilket gjorde att resultatet för Meta detta år för första gången var på 0 kr.

Rekordmånga företag gav gåvor vid jul och engagemanget är stort. Sammanlagt gav julinsamlingen från företag i alla storlekar 2,6 Mkr. En extra satsning på att få in fler samarbeten med stiftelser under året resulterade i en fin ökning på 1,3 Mkr och en rad nya stiftelsekontakter. Utöver de 5 Mkr av lottöverskottet från Svenska Postkodlotteriet, som Suicide Zero årligen får ta del av, så bidrog de detta år även med en extra utdelning på 545 000 kr i slutet av året.

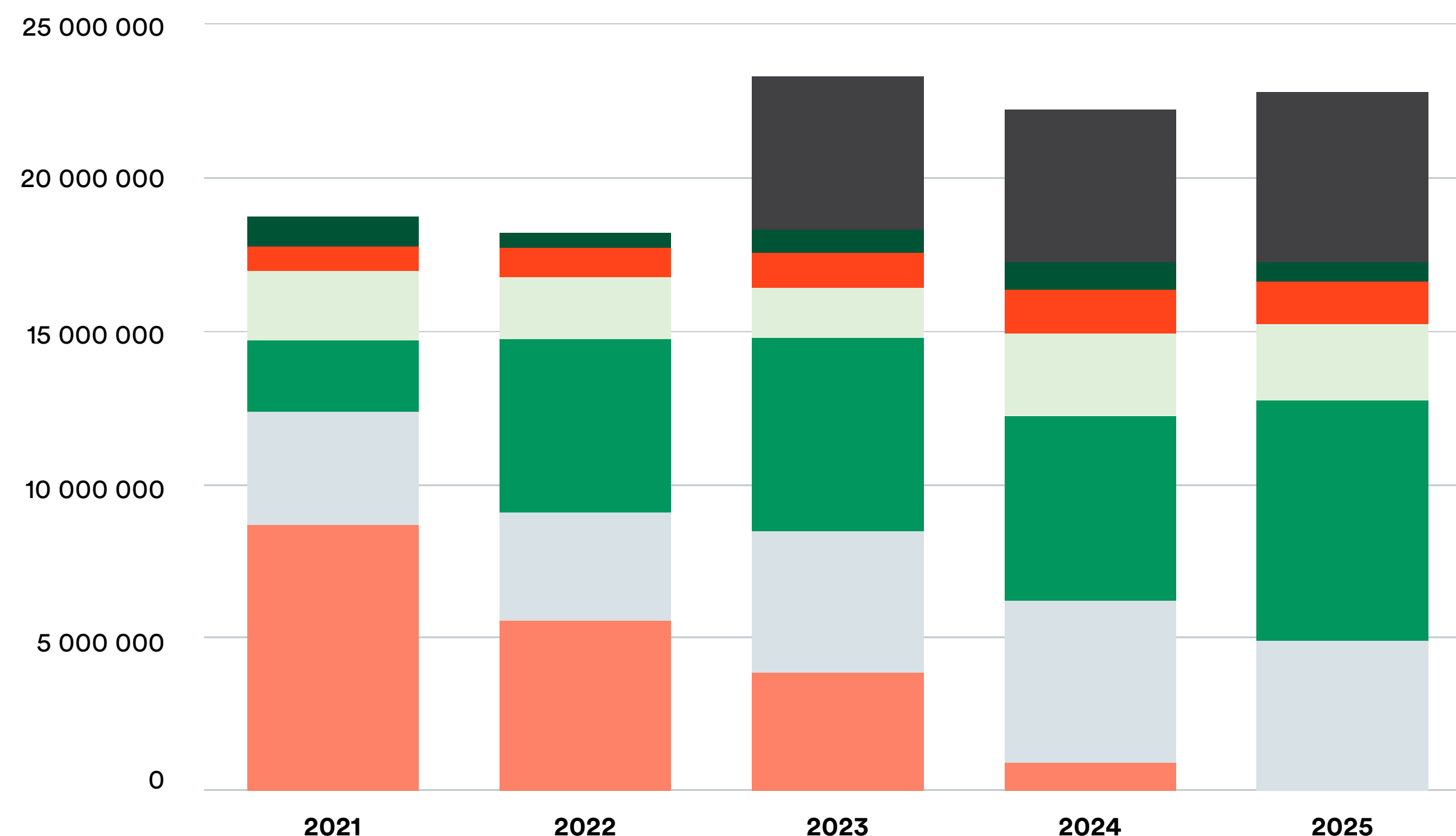
Bidrag från organisationer som myndigheter, regioner och kommuner var något lägre än förra året och landade på 10,4 Mkr.

De sammanlagda verksamhetsintäkterna för 2025 var 36 440 028 kr.

Fördelning av verksamhetsintäkter 2025




Insamlingsintäkter över tid 2021–2025



STORT TACK!

Varmt tack till alla generösa möjliggörare, föreningar, stiftelser och vänner från näringslivet som genom engagemang, klokskap och ekonomiska bidrag, stora som små, förstått att för att minska antalet självmord så måste vi agera tillsammans. Tack för att ni åstadkommer förändring tillsammans med oss!

 **Svenska Postkodlotteriet:** Tillsammans med ett 60-tal andra ideella organisationer får vi varje år dela på lottöverskottet på runt 1 miljard kronor. Ovärderliga, icke öronmärkta pengar som vi har möjlighet att använda där vi som organisation ser att de gör störst nytta. Utan deras stöd hade vi till exempel inte kunnat vara närvarande i nästan alla av landets 21 regioner för att påverka i suicidpreventiva frågor på både lokal och regional nivå. Varmt tack för att ni alltid ser till vårt bästa, är lösningsorienterade och generösa med både nätverk, kunskap, ekonomiska medel och engagemang. Tillsammans med postkodfamiljen för en bättre värld!



Stöttande företag, förbund, klubbar, restauranger och landsortstidningar: Elgiganten, Normal, ASICS, VR Group, Kanonholmen Seafood, Parker Foundation, Indy Beauty Foundation, Saxborn Fastigheter, Jämtkraft, Bygg-Göta Fastighets AB, Göteborgs Friidrottsförbund/ Göteborgsvarvet, Svenljunga Ridklubb, Odd Fellow, Max Matthiessen, New Property Group, Nya Wermlands Tidningen och många, många fler som bidragit genom att bli Stödföretag, skänka julgåvor, minnesgåvor eller starta insamlingar till förmån för suicidprevention.



Andra fantastiska möjliggörare: Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Västra Götalandsregionen, Region Västerbotten, Region Jämtland-Härjedalen, Region Värmland, Göteborgs stad, Tim Bergling Foundation, Svenska Postkodlotteriets Stiftelse, Radiohjälpen, Frimurarorden S:t Johanneslogen S:t Eriks samfund för behovande, Elsa & Harry Gabrielssons Stiftelse, Stiftelsen Carl Axel Bergstrand, Stiftelsen Kungliga Patriotiska Sällskapet, Byggnadsstifelsen St Erik, Dahlströmska Stiftelsen, Gustaf Söderbergs stiftelse, Carl Jönssons Understödsstiftelse och Swedbank Humanfonden.



Tack till alla företag som bjudit så generöst eller gett rabatt på produkter eller tjänster: B3Consulting Group, Adoveo, IOffice Business Center, Social Zense, Deloitte, Wenderfalck, Mindler, Ayra AB och Blendow Group.



Vill också lyfta alla kreativa, fantastiska och engagerade UF-företag som varje år väljer att bidra till Suicide Zeros arbete via insamlingar och genom att lyfta frågan om självmord och självmordstankar bland unga. Fortsätt våga fråga, våga lyssna och våga prata om självmord. Ni är ett föredöme! Genom att bryta stigma minskar vi antalet självmord.



Sist men inte minst, alla flitiga armbandpysslare över hela Sverige som *Pärlar för livet*. Armbanden säljs sedan i vår webbshop och när de bärs på armen blir de en naturlig pratstartare för viktiga samtal. Vårt flitiga gäng — stort och varmt tack!



ÅRSREDOVISNING

Styrelsen för SuicideZero avger härmed följande årsredovisning för räkenskapsåret 2025.

Förvaltningsberättelse	18
Resultaträkning	23
Balansräkning	24
Noter	26

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

Vår vision är ett samhälle utan självmord.

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att minska antalet självmord i Sverige. Vårt arbete riktas mot hela samhället eftersom det krävs insatser på alla nivåer för att självmordstalen ska minska på sikt. Vi vill att politiker och beslutsfattare ska verka för suicidpreventiva åtgärder inom kommun och region, att media belyser det stora samhällsproblem som suicid är och därmed ökar medvetenheten om frågan, och att gemene man lär sig mer om ämnet så att vi blir allt fler som vågar fråga någon om självmordstankar. För vi vet att ju fler som vågar prata, desto snabbare kan vi bryta de stigmat och tabun som fortfarande omger självmord.

De resurser som idag satsas på suicidprevention står inte i relation till hur stort problemet är, vi strävar efter att fler ska göra mer för att minska antalet självmord.

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

Forskning och utveckling

SuicideZeros styrelse har beslutat att under förutsättning att det finns ekonomiskt utrymme årligen avsätta 5% av insamlade medel för utlysning av forskningsanslag riktade mot forskning inom suicidprevention och suicidologi.

2019 etablerades ett samarbete med Fonden för psykisk hälsa. Under åren 2019-2024 skedde alla bidrag till forskning via Fonden. Under 2025 skedde en översyn av forskningsstrategin och hur medlen på bästa sätt ska främja forskning och arbetet kopplat till suicidprevention. Detta ledde till att styrelsen beslutade att fortsatt avsätta 5% av insamlade medel till forskning men där del av de avsatta medlen riktas till att utveckla och utvärdera Suicide Zeros egen verksamhet.

Under året har totalt 800 tkr använts till forskning, varav 400 tkr förmedlats av Fonden för psykisk hälsa och 400 tkr finansierat en utvärdering av Livsviktiga snack i skolan i samarbete med Lunds universitet.

Utfall i förhållande till långsiktiga mål

Suicide Zero har sedan starten haft en gynnsam ekonomisk utveckling. Under de senaste åren har organisationen gjort negativa resultat. Detta har varit medvetet för att dra nytta av den stora buffert vi upparbetat. Vi ser också att den starka tillväxt organisationen haft under ett antal år har mattas av. Bedömningen är att framöver behövs ett resultat och budget i balans för att säkra långsiktighet.

Den lågkonjunktur och i övrigt turbulenta år i Sverige och världen har också Suicide Zero märkt av. Insamlingsintäkter från privatpersoner, som är ryggraden i vår ekonomi, har minskat i jämförelse med tidigare år. Det är främst spontangåvor som har lägre resultat, månadsgivande ligger i samma nivå medan intäkter från minnesgåvor ökar.

Intäkter från företagssamarbeten och stiftelser har ökat under året och vi har haft en fortsatt god utveckling av beviljade offentliga bidrag.

Genom bidrag från Postkodlotteriet och beviljade projektmedel från bland andra Folkhälsomyndigheten, Tim Bergling Foundation och Svenska Postkodlotteriets Stiftelse har vi skickat ut boken Livsviktiga snack till 106 313 föräldrar, vidareutvecklat materialet Livsviktiga snack i skolan för låg- och mellanstadieelever, utvecklat appen Min Livlina Unga samt utarbetat utbildningsmaterial för idrottsrörelsen..

Pågående projekt

Idrottshoppet

Suicide Zero har haft en ökad efterfrågan om samarbete från idrottsföreningar som upplever att den psykiska ohälsan ökar bland unga idrottsutövare. Under 2022 beviljades Suicide Zero medel från Svenska Postkodlotteriets Stiftelse för ett tvåårigt projekt. Projektet, som lanserades hösten 2024 beviljades förlängning till 250430 och kvarvarande medel nyttjades under 2025 för bland annat spridning och marknadsföring. Idrottshoppet består av ett digitalt stödmaterial till tränare och ledare och syftar till att främja psykisk hälsa och förebygga självmord bland idrottsutövande barn och ungdomar. Projektet lanserades hösten 2024.

MinLivlina

2020-2022 beviljades Suicide Zero medel från Folkhälsomyndigheten för att tillsammans med Region Kalmar utveckla appen Min Livlina. Målgruppen för appen är suicidnära patienter som tillsammans med behandlare tar fram en plan för hur patienten ska agera vid försämrat psykiskt mående. Under 2024 beviljades Suicide Zero bidrag från Folkhälsomyndigheten för en pilotstudie med avsikt att utveckla konceptet till Barn- och ungdomspsykiatri.

Appen Min Livlina Ung lanserades under 2025.

Viktiga indikatorer och metoder för uppföljning och utvärdering

Att mäta effekterna och beskriva på vilket sätt Suicide Zeros arbete bidrar till att minska antal självmord är 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 antalet självmord. Suicide Zeros förändringsteori 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)

För att veta om vårt arbete gör skillnad så mäter vi våra insatser och aktiviteter. Vi följer till exempel hur många av Sveriges kommuner som har suicidpreventiva handlingsplaner, vi undersöker kunskap, attityder och handlingsberedskap i Sveriges befolkning och kan följa utvecklingen över tid. T ex följer vi hur många som tar del av någon form av suicidpreventiv utbildning. Vi mäter även räckvidden av vår kommunikation. Vårt arbete utgår från forskningen och evidens.

Effekter av våra utbildningar och kunskapshöjande insatser

Endast tre procent av befolkningen har tagit del av en självmordspreventiv utbildning. Det är ett faktum som vi som organisation vill bidra till att förändra. Under 2025 utbildade Suicide Zero 6100 (10439) personer i Våga Fråga och 1030 (1739) personer deltog i våra föreläsningar om Livsviktiga snack. Ytterligare 10285 personer genomförde den digitala kortversionen Våga Fråga Pocket.

Effekter på allmänhetens kunskaper, attityder och agerande

För att kunna följa allmänhetens kunskaper, attityder och agerande i frågor som rör självmordsprevention genomför vi sedan 2021 regelbundna befolkningsundersökningar vilket ger oss ett tydligare

underlag för att följa förändringar över tid för olika grupper i samhället. Syftet med undersökningen är att se vilken kontakt allmänheten haft med självmord, syn på och kunskap inom området, samt i vilket mån man agerat för att förebygga självmord. Befolkningsundersökningen genomförs vartannat år och resultaten jämförs mot nollmätningen 2021. Fördjupade urval görs i regionerna där Suicide Zero har anställd personal för att följa upp vårt regionala och lokala påverkansarbete jämfört mot landet som helhet.

I vår senaste befolkningsundersökning (juni 2024) uppgav 20 procent (- 2% sedan maj 2023) av ett riksrepresentativt urval från Novus Sverigepanel att de känner till Suicide Zeros verksamhet ganska eller mycket bra. Det motsvarar drygt 1,7 miljoner människor. Hela 52 procent (-3% sedan maj 2023) av de svarande (motsvarar omkring 4,5 miljoner människor) uppger att de har kännedom om organisationen. Dessa grupper har nåtts av Suicide Zeros informationsinsatser och opinionsbildande arbete och har i jämförelse med allmänheten signifikant mer kunskap, positiva attityder till självmordsprevention och agerar oftare förebyggande.

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 tar fram en handlingsplan för det självmordsförebyggande arbetet. Handlingsplanen ska utgå från den senaste kunskapen om hur självmord kan förebyggas. Sedan första året vi utförde undersökningen har en positiv utveckling skett med fler kommuner som genomför suicidpreventiva insatser inom prioriterade områden. Andelen kommuner som tagit fram eller fattat beslut om att ta fram en suicidpreventiv handlingsplan ökade från 26 procent år 2022 till 52 procent år 2023 och till 60% 2024 och nära 70% i den undersökning som publiceras 2026. Vad det gäller suicidpreventiva insatser överlag, visar tyvärr senaste undersökningen att den positiva utvecklingen har stannat av och ligger på samma nivåer som 2024, detta trots regeringens ökade fokus på suicidprevention.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

Viktiga förändringar i verksamheten

Suicide Zero hade vid årets slut 25 anställda. Generalsekreteraren avslutade sin tjänst i mars 2024. Kanslichef tillförordnades som generalsekreterare har under 2025 lett organisationen tillsammans med ledningsgruppen.

Kartläggning

2024 beslutade Suicide Zeros och Minds styrelser gemensamt att undersöka förutsättningarna för ett närmare samarbete, alternativt samgående mellan organisationerna. PwC anlätades för att genomföra en kartläggning av för- och nackdelar med de olika alternativen. Kartläggningen genomfördes i form av intervjuer med ett antal nyckelpersoner i respektive organisation och resulterade i en rapport för styrelserna att jobba vidare med.

I februari 2025 konstaterade Suicide Zeros styrelse att incitament för ett samgående saknades men att de båda organisationerna fortsatt ska samarbeta inom områden man finner lämpliga.

Påverkans- och kommunikationsinsatser

En viktig del i SuicideZeros arbete är att skapa debatt och opinion i dagspress och nyhetssändningar. Under året har Suicide Zero förekommit i media genom drygt 1 400 mediainföranden och deltagit i samhällsdebatten genom sju debattartiklar och flera insändare som publicerats över 60 gånger. Våra inlägg och artiklar handlar främst om politikernas ansvar, behovet av suicidpreventiva insatser i alla kommuner och regioner som t ex vikten av att följa upp unga som försökt ta sitt liv, och vikten av medmänskligt stöd. Utöver antalet mediainföranden publicerades ett stort antal inlägg i sociala medier samt artiklar på vår nyhetsida på webben.

Medlemmar och volontärer

Suicide Zero hade vid årsskiftet 1220 (1 097) medlemmar varav 833 (727) var aktiva volontärer. Volontärer medverkade vid fler än 1 000 insatser under året, däribland vid ljusmanifestationer, radiointervjuer, konserter och idrottslopp.

Giva Sveriges kvalitetskod

Suicide Zero är medlem i Giva Sverige, en branschorganisation som arbetar med kvalitetssäkring, utbildning och kompetensutveckling samt intressepolitik med fokus på etisk, transparent och professionell styrning av ideella organisationer. Suicide Zero följer Giva Sveriges kvalitetskod sedan 2015. Den innehåller riktlinjer för styrning, kontroll och insamling. Medlemmar som uppfyllt Kvalitetskoden får använda märkningen ”Tryggt givande”.

Hållbarhetsupplysning

Genom vår verksamhet arbetar Suicide Zero 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. Vi strävar även efter att vara en hållbar organisation genom att använda våra resurser på ett hållbart sätt. Detta inkluderar social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet.

Social hållbarhet

Suicide Zero vill vara en dynamisk arbetsplats som ger alla anställda möjligheter till variation och utveckling i arbetet. Vi strävar efter att de anställda ska kunna påverka innehållet i organisationens riktning i stort, och arbetar medvetet för att skapa trivsel och gemenskap. Vi vill också ta tillvara medarbetarnas bakgrund, erfarenheter och kompetenser, och inkludera det i utvecklingen av organisationen. Suicide Zero har kollektivavtal. Under året har fyra medarbetarundersökningar genomförts, vilka visar att arbetsmiljön är mycket god på Suicide Zero. Samtliga anställda erbjuds förebyggande hälsoförsäkring, förstärkt psykologstöd och ett generöst friskvårdsbidrag för att främja den psykiska och fysiska hälsan.

Hållbar ekonomi

Ekonomisk hållbarhet handlar om att underhålla och vårda resurser för att skapa långsiktiga hållbara värden över tid. För Suicide Zero innebär det att säkra resurser för vårt arbete genom diversifierade intäkter och att säkerställa att gåvor och bidrag till verksamheten ger största möjliga effekt för att förhindra självmord. Riktlinjer för insamling, antikorruption och lönesättning samt policy för förvaltningen av värdepapperstillgångar styr arbetet tillsammans med vår effektmätning av genomförd verksamhet.

Klimatpåverkan

SuicideZero väljer tågresor framför flyg och medarbetarna ska alltid tänka på goda miljöval om flera alternativ finns. Vi inkluderar miljöaspekten i riktlinjer för inköp och vid val av leverantörer. Vi minimerar produktionen av tryckta material genom att främst kommunicera digitalt med givare, medlemmar och intressenter.

Vid evenemang som anordnas av Suicide Zero serveras endast vegetariska alternativ.

Förväntad framtida utveckling

Det är ett osäkert geopolitiskt och ekonomiskt läge i omvärlden. Den nuvarande regeringen har lyft psykisk hälsa och suicidprevention på dagordningen bland annat genom att tillsätta mer resurser till det förebyggande arbetet. Det handlar om livet – Sveriges nya strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention, sträcker sig från 2025 till och med år 2034. Suicide Zeros kärnfrågor ingår i strategin och bedömningen är att vårt arbete fortsätter att vara aktuellt och relevant. Hög kännedom, trovärdighet och relevans gynnar föreningens ekonomiska utveckling. Suicide Zero har för avsikt att enligt våra strategier fortsätta att utveckla nuvarande verksamhet, geografiskt utöka vår närvaro i Sverige och bidra till suicidpreventiv forskning.

Händelser efter räkenskapsårets utgång samt förväntade risker och osäkerhetsfaktorer

Rekrytering av generalsekreterare

Erik Johansson har utsetts till generalsekreterare och tillträder sin anställning maj 2026.

Statlig och regional finansiering

En ständig osäkerhetsfaktor är i vilken utsträckning staten och regionerna kommer att bidra till finansiering av verksamheten de närmaste åren.

Insamling

Suicide Zero har en bred intäktsmix för att minimera sårbarheten.

Den långtgående lågkonjunkturen har dock påverkat Suicide Zero med minskade insamlingsintäkter från privata givare som en följd. Detta följs upp noga och i den insamlingsstrategi som antagit under 2025 finns beskrivet åtgärder för att öka intäkterna.

Resultat och ställning

Under 2025 hade Suicide Zero intäkter på 36,4 Mkr (35,2 Mkr).

Finansiering av verksamheten har främst skett genom insamling från privatpersoner, företag och stiftelser, bidrag från organisationer och myndigheter, produktförsäljning samt försäljning av utbildning och föreläsningar.

Vi har under ett antal år haft en gynnsam utveckling av offentliga bidrag från flera aktörer. Vi erhåller återkommande bidrag från exempelvis Folkhälsomyndigheten, vilket vi ser som ett bevis på att vårt arbete håller god kvalitet och bidrar till uppsatta mål. Under 2025 har vi även beviljats medel från Socialstyrelsen med 500 tkr.

En väl underbyggd insamlingsstrategi har medfört att vi trots relativt stort intäktstapp från Meta närapå bibehåller insamlingsintäkter.

Insamling och bidrag

Större gåvor har erhållits av:

Företagsgåvor(ochensportklubb) 50 000 SEK och över år 2025:

Elgiganten (1 600 000 SEK), Tim Bergling Foundation (1 000 000 SEK), Elsa & Harry Gabrielssons Stiftelse (300 000 SEK), Frimurarorden S:t Johanneslogen S:t Eriks samfund för behövande (276 000 SEK), Normal (250 000 SEK), VR Group PL (220 000 SEK), Carl Jönssons Understödsstiftelse (200 000 SEK)Göteborgs Friidrottsförbund/Göteborgsvarvet (191 200 SEK) Kanonholmen Seafood (120 000 SEK), Parker Foundation (105 000 SEK), Stiftelsen Carl Axel Bergstrand (100 000 SEK), Stiftelsen Kungliga Patriotiska Sällskapet (100 000 SEK), Byggnadsstiftelsen St Erik (100 000 SEK), Saxborn Fastigheter (100 000 SEK), Bygg-Göta Fastighets AB/Social Hjälpverksamhet (100 000 SEK), Svenljunga Ridklubb (100 000 SEK), Max Matthiessen (80 000 SEK), New Property Group (50 000 kr), Nya Wermlands Tidningen (50 000 SEK).

Suicide Zero har erhållit bidrag från:

Folkhälsomyndigheten 6 130 000 SEK,
Region Västerbotten 1 500 000 SEK,
Svenska Postkodlotteriets Stiftelse 404 403 SEK,
Region Jämtland/Härjedalen 800 000 SEK,
Göteborgs stad 685 000 SEK, Region Västra Götaland 395 000 SEK,
Socialstyrelsen 500 000 SEK,
Radiohjälp 267 500 SEK

Suicide Zero tecknade ett treårigt IOP-avtal med Region Värmland 2025 med en årlig ersättning på 385 000 SEK.

	2025	2024	2023	2022	2021
Medlemmar	1 220	1 097	804	709	856
Verksamhetsintäkter (tkr)	36 440	35 203	34 178	30 747	30 093
Resultat (tkr)	-716	-2 381	-2 174	-2 652	-327
Insamlade gåvor (tkr)	21 448	20 403	21 370	17 305	17 750
Andel ändamålskostnader	79 %	79 %	81 %	84 %	85 %

Användning av finansiella instrument

Suicide Zero har som policy att finansiella placeringar sker med låg risk och då framför allt i räntebärande fonder.

Anställda

Vid årets slut hade Suicide Zero 25 anställda.

Styrelsemöten

Styrelsen har förutom årsmötet och det konstituerande styrelsemötet haft åtta protokollförda möten under året, varav två per capsulam.

Årsmöte

Ordinarieårsmöte hölls den 15 maj 2025 i hybridform.

Förvaltning

SuicideZerosstyrelse bestod under 2025 av:

Ordinarie ledamöter

Ann-Sofie Olding, ordförande
Birgitta Mossberg, vice ordförande

Paulina Draganja, ledamot
Erik Johansson, ledamot
Elena Luckey, ledamot
Jiang Millington, ledamot
Johan Wiklund, ledamot

Suppleanter

Fredrika Fredmark
Linus Fremin
Linn Nordli

Valberedning inför årsmötet 2026

Carl Björkegren sammankallande
Madeleine Josefsson
Anki Sandberg

Revisor

GunnarThullberg, auktoriserad revisor, PwC

Verksamhetsintäkter	Not	2025	2024
Medlemsavgifter		228 000	186 870
Gåvor	2	21 447 882	20 403 165
Bidrag	2	11 066 903	11 118 857
Nettoomsättning		2 434 358	2 506 221
Övriga intäkter		1 262 886	988 045
Summa verksamhetsintäkter		36 440 028	35 203 158
Verksamhetskostnader	Not	2025	2024
Ändamålskostnader	3,4	-29 359 387	-29 798 903
Insamlingskostnader	3,4	-4 634 059	-4 281 104
Administrationskostnader	3,4	-3 249 382	-3 730 846
Summa verksamhetskostnader		-37 242 829	-37 810 853
Verksamhetsresultat		-802 801	-2 607 695
Finansiella poster	Not	2025	2024
Ränteintäkter		98 824	272 773
Räntekostnader		-11 793	-46 254
Resultat efter finansiella poster		-715 770	-2 381 176
Årets resultat		-715 770	-2 381 176

Tillgångar	Not	2025-12-31	2024-12-31
ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR			
<i>Immateriella anläggningstillgångar</i>			
Bal utgifter för utvecklingsarbeten och liknande arbeten	5	124 000	248 000
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>			
Andra långfristiga värdepappersinnehav	6	3 002 537	2 000 000
Summa anläggningstillgångar		3 126 537	2 248 000
OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR			
Varulager			
Handelsvaror		654 861	705 981
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		2 023 039	1 442 773
Övriga fordringar		23 374	79 974
Förutbetalda kostnader, upplupna intäkter	7	2 032 717	1 181 829
Summa kortfristiga fordringar		4 079 130	2 704 576
Kassa och bank			
Summa omsättningstillgångar		6 774 615	7 857 108
Summa tillgångar		9 901 152	10 105 108

Eget kapital och skulder	Not	2025-12-31	2024-12-31
Eget kapital			
Balanserat resultat		5 384 809	7 765 984
Årets resultat		-715 770	-2 381 176
Summa Eget kapital		4 669 039	5 384 808
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		1238 082	1 088 762
Skuld erhållna, ej nyttjade bidrag		1012 079	1 123 553
Övriga skulder	8	402 741	440 200
Upplupna kostnader, förutbetalda intäkter		2579 210	2 067 785
Summa kortfristiga skulder	9	5 232 113	4 720 301
Summa eget kapital och skulder		9 901 152	10 105 108

Förändring av Eget kapital	Balanserat kapital	Totalt
Ingående balans	5 384 809	5 384 809
Årets resultat	-715 770	-715 770
Utgående balans	4 669 039	4 669 039

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 Suicide Zero 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 intäkts post, när intäktsredovisning sker.

Medlemsavgifter

Medlemsavgifter omfattar inbetalningar för medlemskap i Suicide Zero. Medlemsavgifter redovisas vid inbetalning från medlemmen och intäktsredovisas över den tidsperiod som avses.

Gåvor och bidrag

En transaktion i vilken Suicide Zero 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 Suicide Zero har en skyldighet att återbetala till motparten om villkoren inte uppfylls, är det ett erhållt bidrag. Är det inget bidrag är det en gåva.

Bidrag

Erhållna bidrag redovisas som skuld till dess att villkoren uppfyllts.

Gåvor

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls. Gåvor värderas till verkligt värde. Gåvor i form av tjänster redovisas inte som intäkt. Vid överenskommelse om gåvolöfte redovisas intäkt då gåvolöfte utges.

Nettoomsättning

Intäkt vid försäljning av varor redovisas normalt vid försäljningstillfället.

Övriga intäkter

Intäkter som intehänförs till insamling, medlemsavgifter, produktförsäljning eller bidrag 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 ärsådana som behövs för att administrera organisationen. I posten ingår kostnader förrevision, system, samt kostnader som inte går att härleda till insamlings- eller ändamålskostnader.

Redovisningsprincip för leasing

Samtliga av SuicideZeros operationella och finansiella leasingavtal kostnadsförs löpande över leasingperioden.

Ersättningar till anställda

Löpande ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförs i takt med att de anställda utför tjänster. Eftersom alla pensionsförpliktelser klassificerats som avgiftsbestämda redovisas en kostnad det år pensionen tjänas in.

Balansräkningen**Immateriella anläggningstillgångar**

Immateriella anläggningstillgångar värderas till anskaffningsvärde minskat med ackumulerade av- och nedskrivningar. Avskrivning sker linjärt över tillgångens beräknade nyttjandeperiod. Följande avskrivningstider tillämpas:

Immateriella anläggningstillgångar 5 år

Finansiella anläggningstillgångar**Lager av handelsvaror**

Varulager värderas till det lägsta av anskaffningsvärde och nettoförsäljningsvärde på balansdagen.

Ändamålsbestämda medel

IpostenÄndamålsbestämdamedel i eget kapital redovisas ännu inte förbrukade gåvor till ett specifikt ändamål ochandra ändamålsbestämda medel. Se även eget-kapital rapporten.

Övriga tillgångar och skulder

Tillgångarochskulderochavsättningar värderas till anskaffningsvärde om inget annat anges nedan.

Kundfordringar

Kundfordringarvärderas individuellt till det belopp som beräknas inflyta.

Not 2 Insamlade medel

Bidrag som redovisas som intäkt	2025	2024
Privaträttsliga bidrag		
Postkodstiftelsen	404 403	908 880
Radiohjälpen	267 500	0
Summa privaträttsliga medel	671 903	908 880
Offentliga bidrag		
Allmänna arvsfonden	0	2984500
Folkhälsomyndigheten	6 130 000	3 471 850
Socialstyrelsen	500 000	0
Region Västra Götaland	395 000	381 250
Region Jämtland/Härjedalen	800 000	759 377
Region Västerbotten	1 500 000	1 500 000
Göteborgs stad	685 000	684 000
Region Skåne	0	199 000
Region Värmland	385 000	230 000
Summa Offentliga bidrag	10 395 000	10 209 977
Summa Bidrag	11 066 903	11 118 857

Gåvor som redovisas som intäkt	2025	2024
Allmänhet	8 748 204	10 268 729
Företag	4 755 377	3 721 436
Postkodlotteriet	5 545 000	5 000 000
Externa stiftelser	2 399 300	1 413 000
Summa Gåvor	21 447 882	20 403 165

Totala insamlade medel består av följande	2025	2024
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	21447 882	20403 165
Privaträttsliga bidrag som redovisats som intäkt	671 903	908 880
Summa Insamlade medel	22 119 785	21 312 045

Not 3 Medelantal anställda och personalkostnader

Anställda	2025	2024
Antal anställda	22	24
Varav män	2	3
Löner och andra ersättningar	2025	2024
Generalsekreterare	798 726	526 618
Övriga anställda	13133 094	13579 765
Sociala avgifter	5423 682	5469 216
varav pensionskostnader exkl löneskatt	1054 171	982 541
Summa Löner och andra ersättningar	20 409 673	20 558 140

Styrelsen erhåller ingen ersättning för sitt arbete.

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare	2025	2024
Styrelseledamöter	7	6
varav män	2	1
Ledande befattningshavare	1	1
varav män	0	0

Ideellt arbete

Under året har förutom styrelsen 833 (727) 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 suicidpreventiva dagen.

Värdet av dessa ideella insatser har inte redovisats i resultaträkningen.

Avtal om avgångsvederlag

Det finns inga avtal om avgångsvederlag.

Not 4 Leasing

Föreningen hyr kontorslokaler i Stockholm, Karlstad, Östersund, Sundsvall, Göteborg och Vadstena. Hyresavtalen klassificeras som operationella leasingavtal.

Årets kostnadsförda leasingavgifter uppgår till 1 615 913 SEK (1 336 851 SEK).

Framtida leasingavgifter förfaller enligt följande:

	2025	2024
Inom 1 år	421 320	634 381
2-5 år	0	0
Mer än 5 år	0	0

Hyresavtalen löper med upp till sex månaders uppsägningstid.

Not 5 Immateriella anläggningstillgångar

CRM-system	2025	2024
Ingående anskaffningsvärde	620 000	620 000
Årets inköp	0	0
Årets avyttring	0	0
Utgående aktiverat anskaffningsvärde	620 000	620 000
Ingående avskrivning	-372 000	-248 000
Årets avskrivning	-124 000	-124 000
Årets avyttring	0	0
Utgående ackumulerad avskrivning	-496 000	-372 000
Utgående redovisat värde	124 000	248 000

Not 6 Andra långfristiga värdepappersinnehav

	2025	2024
Ingående anskaffningsvärde	2 000 000	2 000 000
Förvärv	2 002 537	0
Försäljningar	-1 000 000	0
Utgående redovisat värde	3 002 537	2 000 000
Totalt marknadsvärde	3 177 407	1 969 121

Not 7 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2025	2024
Hyeskostnader	392 187	323 646
Försäkring	33 388	31 798
Upplupna intäkter	1 460 180	637 363
Redovisningssystem	0	85 606
Övrigt	146 962	103 416
Summa	2 032 717	1 181 829

Not 8 Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2025	2024
Göteborgs stad	490 079	610 000
Region Värmland	327 000	0
Postkodstiftelsen	0	404 403
IOP Västra Götaland	195 000	0
Folkhälsomyndigheten	0	109 150
Summa	1 012 079	1 123 553

Not 9 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2025	2024
Arbetsgivaravgifter december	363 085	356 137
Uppl semesterlöner	676 274	741 943
Uppl löneskatt	490 103	470 403
Ber uppl soc semesterlöner	212 485	233 119
Förutbetalda intäkter	509 930	0
Revisionsarvoden	80 000	110 000
Övrigt	247 333	156 183
Summa	2 813 950	2 067 785

Årsredovisning har beslutats 2026-03-09
Stockholm den dag som framgår av vår elektroniska signatur

Ann-Sofie Olding, ordförande

Birgitta Mossberg

Jiang Millington

Paulina Draganja

Erik Johansson

Johan Wiklund

Elena Luckey

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

Gunnar Thullberg, auktoriserad revisor

Följande handlingar har undertecknats den 5 maj 2026



Årsredovisning 2025.pdf

(443333 byte)

SHA-512: 7438d08a19eeb75682c04c99df37f4a266c3c
e9244812ce6b1557ff433cf30d02b0c9ed4cfb3be5bc4a
bd652d201687b2f96fcb9eb5c8e78cf3ba671873c6ee3

Underskrifter

2026-04-29 17:49:21 (CET)



Birgitta Sjögren Mossberg

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

2026-04-29 18:52:48 (CET)



Elena Luckey

elena.luckey@gmail.com 196005130486
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-04-29 18:28:38 (CET)



Johan Viklund

johan@careofgerd.se 197504258976
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-04-30 08:10:45 (CET)



Karl Erik Johansson

johansson.e@gmail.com 197703061932
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-04-30 15:02:12 (CET)



Åsa Jiang Maria Hae Sook Millington

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

2026-04-29 23:18:30 (CET)



Paulina Draganja

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

2026-04-29 17:43:37 (CET)



Ann-Sofie Olding

fia.olding@gmail.com 196510259028
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-05-05 14:15:06 (CET)



Gunnar Thullberg

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



Undertecknandet intygas av Assently



Årsredovisning 2025

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:

67fb404f515113966ac275af194e03c9c6865c9b2a41f2f84925146a9ddf5b6c0bb957f98f8452a72c70d031920c28a7e37e6a627482918d0e18bfb347ba81c7



Om detta kvitto

Dokumentet är elektroniskt undertecknat genom e-signeringsplattformen Assently. Assently tillhandahålls av Assently AB, organisationsnummer 556828-8442, Sverige.