



## Suicide Zero – Effektrapport 2020

Slutversion 2020-09-25

Ansvar: Generalsekreterare och kanslichef

## Inledning

Den ideella, medlemsbaserade organisationen Suicide Zero har 90-konto och är medlem i Giva Sverige. Som medlem i Giva Sverige ska medlemmarna varje år avge en självdiagnos kring effektmätning och en effektrapport där nedanstående frågor besvaras. Givas riktlinjer för effektrapportering har från och med år 2020 uppdaterats. Suicide Zero har beslutat att rapportera enligt den tidigare riktlinjen, eftersom det för närvarande pågår ett internt arbete kring effektmätning.

Med början 2020 ska vi mäta effekterna av vårt arbete på ett mer omfattande sätt. Till grund för detta är en förändringsmodell som syftar till att skapa en starkare koppling mellan våra nyckeltal och vad vi önskar att våra aktiviteter ska leda till (resultat och utfall) samt vårt övergripande syfte att minska självmorden i Sverige. Eftersom vi arbetar med påverkan och kunskap är det en utmaning att påvisa hur vårt arbete faktiskt leder till minskat antal självmord. Vi kommer bland annat att genomföra en årlig befolkningsundersökning för att mäta kunskapsnivå, beteende- och attitydförändringar.

Den första mätningen genomförs hösten/vintern 2020. En representant från Suicide Zero kommer att gå Skandia – Idéer för livets utbildning om effektmätning under hösten 2020.

Effektrapporterna från 2021 kommer att ha ett annat utförande och innehåll än årets och tidigare årsrapporter.

### 1. Vad vill vi uppnå?

Vår långsiktiga vision är densamma som vårt namn Suicide Zero, det vill säga noll självmord. Vi vill med den ideella organisationens kraft öka kunskapen och bilda opinion kring samhällsproblemet suicid, lyfta fram nytänkande och konkreta lösningar för att rädda liv samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. Under 2019 inträffade 1 588 självmord, mer än fyra självmord varje dag, som vi i stor utsträckning vet är möjliga att förebygga och förhindra.

På tre till fem års sikt kommer vår verksamhet att aktivt ha bidragit till att öka kunskapen hos allmänheten, politiker och journalister om hur man förebygger självmord. Som ett resultat av vårt arbete minskar även fördomarna och stigmatiseringen kring psykisk ohälsa.

### 2. I vilket organisatoriskt sammanhang verkar vi?

Vi är en ideell organisation som består av en styrelse och vid rapportens tillkomst 13 anställda. Vår verksamhet bygger till stor del på ideella insatser från drygt 200 volontärer runtom i landet och våra sex ambassadörer. Vi har regionansvariga, som täcker Region Värmland, Västra Götaland, Skåne/Blekinge och snart även en fjärde regionansvarig i Jämtland-Härjedalen. Vårt expertråd, som består av Sveriges främsta experter och forskare inom suicidprevention, kvalitetssäkrar våra utbildningsmaterial och den information och fakta vi sprider.

### 3. Vilka strategier har vi för att uppnå våra mål?

Våra strategiska mål är att vi ska vara ledande i Sverige inom suicidprevention och påverka fler att arbeta för att förebygga självmord. Vi ska visa att de förebyggande insatserna ger effekt. Ju mer vi synliggör suicidfrågan och jobbar förebyggande, desto färre självmord. Vi bygger insatserna på evidensbaserad kunskap och nytänkande från både Sverige och andra

länder. Vi lyfter fram konkreta lösningar för att rädda liv med stöd av styrelsens, expertrådets och generalsekreterarens höga kompetens.

För att lyckas nå våra mål ligger vårt fokus på kunskapsspridning och opinionsbildning om självmord. Vi lyfter våra frågor i sociala medier och debattartiklar och medverkar i nyhetsmedier. Vi pratar med, och utbildar, politiker för att bland annat påverka dem till beslut om lokala handlingsplaner. Vi samarbetar med vårdpersonal, forskare och beslutsfattare, med myndigheter, samt andra ideella organisationer, företag och journalister. Vi deltar i nätverk inom området psykisk ohälsa för att utbyta idéer och erfarenheter.

Vi utvecklar det medmänskliga stödet hos allmänheten genom vår utbildning Våga fråga och föreläsningar. Vi driver initiativet Livsviktiga snack, ett material för föräldrar som innehåller tips, övningar och fakta som ska inspirera föräldrar att prata mer med sina barn. Forskning visar att ju lättare barn har att prata om känslor och uttrycka hur de mår, desto bättre skyddade är de mot bland annat depression och självmord längre fram i livet.

Vi genomför informationskampanjer som Stör döden, som uppmärksammar mäns höga andel av suicidstatistiken och behovet av medmänskligt stöd. Stör döden har också utvecklats till ett skolmaterial för lärare som ska spridas bland gymnasier och högskolor. I samarbete med regioner och kommuner driver vi olika utvecklingsprojekt för att stärka det suicidpreventiva arbetet i Sverige.

För att finansiera verksamheten samlar vi in pengar. Insamlingen består av gåvor från privatpersoner, företag och genom produktförsäljning som sker via vår webbshop och vid volontärers event. Vi ansöker även om ekonomiska bidrag från myndigheter och regioner, stiftelser och fonder.

Vårt arbete styrs av en verksamhetsplan som årligen fastställs av styrelsen. Vi utvärderar alla våra insatser för att se vad som snabbast för oss närmare målet och kopplar forskare vid forskningsinstitut för att utvärdera våra större projekt och satsningar.

#### 4. Vilken kapacitet och vilket kunnande har vi för att uppnå vårt mål?

Vi har följande resurser för att nå målen:

- Stora nätverk genom vårt expertråd med högsta kunskap inom området suicidprevention (professor Jan Beskow, överläkare Ullakarin Nyberg, professor och suicidforskare Britta Alin Åkerman, sjuksköterskan och experten inom äldre frågor Susanne Rolfner Suvanto, psykologen och författaren Liria Ortiz, professor Martin Schalling), samt genom våra nära kontakter med bland andra Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention NASP (KI), Folkhälsomyndigheten och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).
- En kompetent styrelse som aktivt och engagerat driver suicidfrågan framåt.
- Stor erfarenhet av att arbeta med kunskapsspridning och opinionsbildning.
- Stort kontaktnät inom media och bland politiker.
- Drygt 200 volontärer som ideellt bidrar med sin kunskap, arbetsinsatser och tid på olika nivåer.
- Ambassadörer som bidrar till insamling, opinionsbildning och kunskapsspridning inom sina nätverk: Mattias Sunneborn, Magnus Skogsberg, Richard Magyar, Janice Kavander, Anton Bjuhr och Anna Oscarsson.

- Stort engagemang bland spontangivare, månadsgivare och företag som på olika sätt stöder och bidrar till vårt arbete i tillägg till minnesgivare.

## 5. Hur vet vi om vi gör framsteg?

Vi har följande mål på folkhälsonivå:

- Minskat antal självmord och självmordsförsök samt en allmän förbättring av den psykiska hälsan.
- Höjd kunskapsnivå hos politiker men även hos journalister, vård- och skolpersonal samt hos allmänheten.
- Ökad och mer saklig rapportering om självmord.
- Politiska beslut, till exempel statliga bidrag som avsätts till suicidprevention, antalet kommunala och regionala handlingsplaner och kriscentra, som underlättar arbetet för en bättre psykisk hälsa.
- Antalet utbildade i Våga fråga.
- Antal följare på sociala medier.
- Insamlade medel.

Vi bryter ner och mäter framstegen genom nyckeltalen i avsnittet nedan. Vi kommer från och med hösten 2020 att årligen mäta förändringar i kunskapsnivå, attityder till självmordsprevention och beteende (handlingsberedskap att förebygga självmord) bland befolkningen. Till våra större projekt och satsningar kopplar vi forskningsbaserade utvärderingar.

I dagsläget ser vi att självmordsfrågan får allt större utrymme inom debatten. De statliga bidragen har ökat, och nya långsiktiga bidragsformer har tillkommit. Vi ser även att antalet personer som vill engagera sig som medlemmar och givare ökar.

## 6. Vad har vi åstadkommit under 2019?

Allt fler regioner och kommuner beslutar sig för att ta fram suicidpreventiva handlingsplaner, enligt Folkhälsomyndigheten. Vårt enträgna arbete med att kontakta lokalpolitiker och uppmuntra volontärer att lämna in medborgarförslag gör skillnad.

<https://www.suicidezero.se/fakta-och-rad/suicide-zero-kartan-forebyggande-arbete-och-opinionsbildning>

Vi har etablerat oss i fler regioner i landet, från norr till söder. Innan årsskiftet 2020 kommer vi att ha personal i region Skåne/Blekinge, Västra Götaland, Värmland och Jämtland-Härjedalen. Våra regionansvariga bidrar med stor kunskap och samordning kring suicidprevention både till regioner, kommuner och till allmänheten.

Öppenheten ökar, fler vågar fråga och fler vågar berätta om psykisk ohälsa vilket innebär att tabun försvinner och stigmatiseringen minskar. Här har Suicide Zeros Våga Fråga-utbildningar, de många artiklar och inslag i media samt de forskningsprojekt vi stödjer haft stor betydelse. Under 2019 har allt fler personer valt att stödja Suicide Zeros arbete med ekonomiska bidrag och ideellt arbete.

Tack vare en växande ekonomi 2019 kunde vi avsätta 600 000 kronor för utlysning av forskningsanslag riktade mot forskning inom suicidprevention och suicidologi. Donationen är viktig eftersom mer forskning behövs för att hitta fler och effektivare insatser för hur suicid kan förhindras.

Att färre ska ta sitt liv klarar vi inte själva utan det är ett långsiktigt mål som fler behöver engagera sig för. Engagemang mäter vi bland annat i följande nyckeltal, som avser 2019:

- Antal medlemmar: 690, aktiva volontärer 259
- Antal ambassadörer: sex
- Antal utbildade i Våga fråga: 800
- Antalet personer vi föreläste för: 2 500
- Antal införda artiklar om Suicide Zero i media och medieframträdanden: 951
- Belopp vi bidrog med till suicidpreventiv forskning: 600 000 kronor
- Totala intäkter via insamling, bidrag och nettointäkter: 22 600 817 kronor
- Antal följare i sociala medier: Facebook 64 120, Instagram 20 156, LinkedIn 400