

Verksamhetsberättelse Årsredovisning 2015



För psykisk hälsa





Minds volontärer orkar lyssna



"Jag vill tacka er. För ert fantastiska arbete. Att kontakta er var mitt första steg till att få mitt liv tillbaka. Idag har jag börjat med medicin, psykologsamtal och jag är glad. Tack för att ni finns."

På Mind får vi regelbundet denna typ av återkoppling – i detta fall via facebook – som visar att vårt arbete gör nytta och är ett viktigt komplement till den offentliga vården. Det behövs ideella aktörer som kan erbjuda medmänskligt stöd och påverka kunskaper och attityder.

2015 togs flera hoppningivande politiska beslut för att främja den psykiska hälsan. Regeringen utsåg en nationell samordnare inom psykisk hälsa, och Folkhälsomyndigheten fick i uppdrag att samordna det nationella arbetet för att förebygga självmord. Samtidigt kom flera negativa signaler. Försäkringskassans statistik visar att psykisk ohälsa är numera den vanligaste orsaken till sjukskrivningar, och vårt eget Mind-index visade att skillnaderna i psykisk hälsa mellan de olika länen ökar.

Alltså återstår mycket att göra. Vi vet att yttre förhållanden – arbetslöshet, maktlöshet, ensamhet, fattigdom – starkt påverkar vår psykiska hälsa liksom andras attityder och fördomar. Om vi ska kunna förändra krävs insatser på många plan och av många olika aktörer.

På Mind tog vi under hösten ett historiskt stort steg när vi startade Självmordslinjen, Sveriges första suicidpreventiva stödlinje som är öppen dygnet runt. Vi engagerar nu närmare 300 volontärer, främst i Självmordslinjen, men även i Föräldratelefonen och Äldretelefonen.

Under det kommande verksamhetsåret ska vi fortsätta utveckla arbetet. Våra nybildade lokalföreningar i Malmö och Göteborg börjar ordna seminarier, utbildningar och lokala svarargrupper för att ta emot samtal till Självmordslinjen. Och under 2016 bygger vi upp en helt ny verksamhet: ett stödforum på nätet för personer med psykisk ohälsa.

Vi vet nu av erfarenhet att det första steget till förändring ofta är att bryta tystnaden. Först då kan möjligheterna bli synliga. Det gäller för de enskilda människor som söker sig till våra stödverksamheter. Och det gäller också det offentliga samtalet om psykisk ohälsa.

Tack till alla som gör vårt arbete möjligt. Våra medlemmar, givare, supportrar, våra volontärer och vår personal som förändrar människors liv. Vi skulle inte kunna fortsätta utan er.

Cecilia Modig, ordförande

Carl von Essen, generalsekreterare



1

Verksamhets- berättelse

Varför behövs Mind?	4
Detta gör vi	4
Bengt – en överlevare	6
Självordslinjen	8
Att prata för att orka leva lite till	10
Föräldratelefonen	12
Äldretelefonen	14
Mitt bidrag är min kunskap	16
Finansiering	18

Varför behövs Mind?

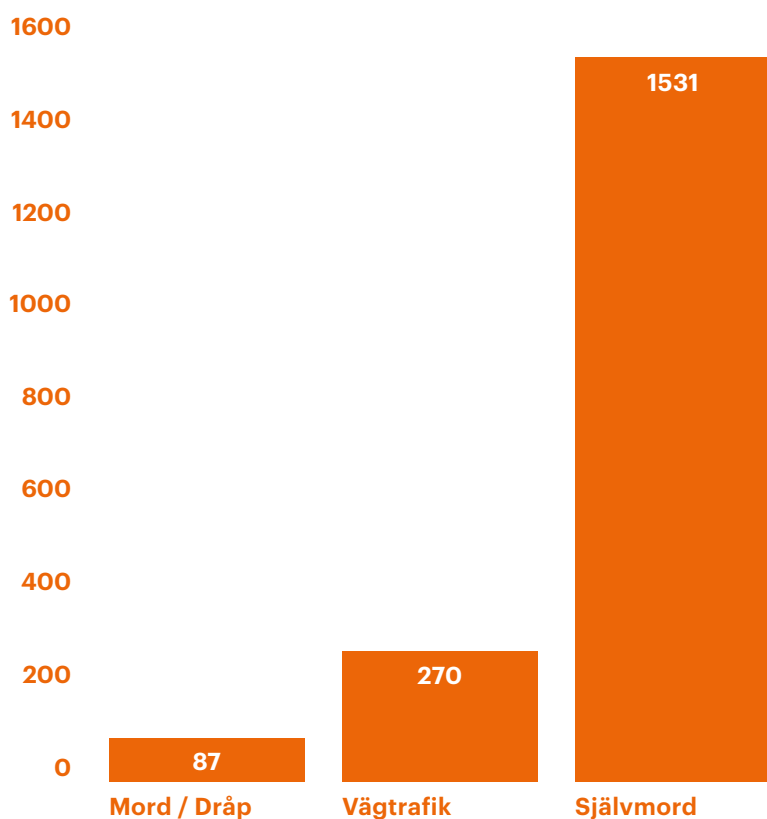
Psykisk ohälsa är ett av våra största folkhälsoproblem. Det mest konkreta uttrycket för detta är antalet självmord, som är ca 1 500 per år.

Antalet döda genom självmord är mer än fem gånger så många som i trafiken (ca 300), och ungefär 20 gånger fler än antalet döda genom mord/dråp (ca 80). Bland män upp till 44 år är självmord den vanligaste dödsorsaken.

Bland unga i åldern 15-24 år har antalet självmord ökat på senare år. Varje vecka är det drygt 3 unga som tar livet av sig.

Inom arbetslivet har psykisk ohälsa blivit den vanligaste sjukskrivningsorsaken, och kostar samhället årligen 70 miljarder kronor.

Antal döda i självmord, vägtrafik och mord/dråp



Detta gör vi

Vision

Minds vision är ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, och där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver.

Verksamhetsidé

Mind är en ideell förening som arbetar för bättre psykisk hälsa. Vi stöder människor i kris, vi sprider kunskap och vi bildar opinion.

I vårt arbete utgår vi från en helhets- och samhällsbaserad syn på psykisk hälsa, dvs att den psykiska hälsan påverkas av en mängd fenomen, inte bara hälso- och sjukvården. Vi utgår från WHO:s och SKL:s definition av psykiska hälsa (se ruta).

Vårt uppdrag

Mind stöder människor med psykisk ohälsa, och främjar den psykiska hälsan genom att sprida kunskap och bilda opinion.

Stöd till personer med psykisk ohälsa

80% av ändamålskostnaderna

Självmordsupplysningen

Stöd via chatt, mejl, forum

Äldretelefonen

Stödtelefon för äldre med psykisk ohälsa

Föräldratelefonen

Stödtelefon för föräldrar som oroar sig för sina barn

Kunskapspridning och opinionsbildning

20% av ändamålskostnaderna

Utbildningar

Seminarier

Konferenser

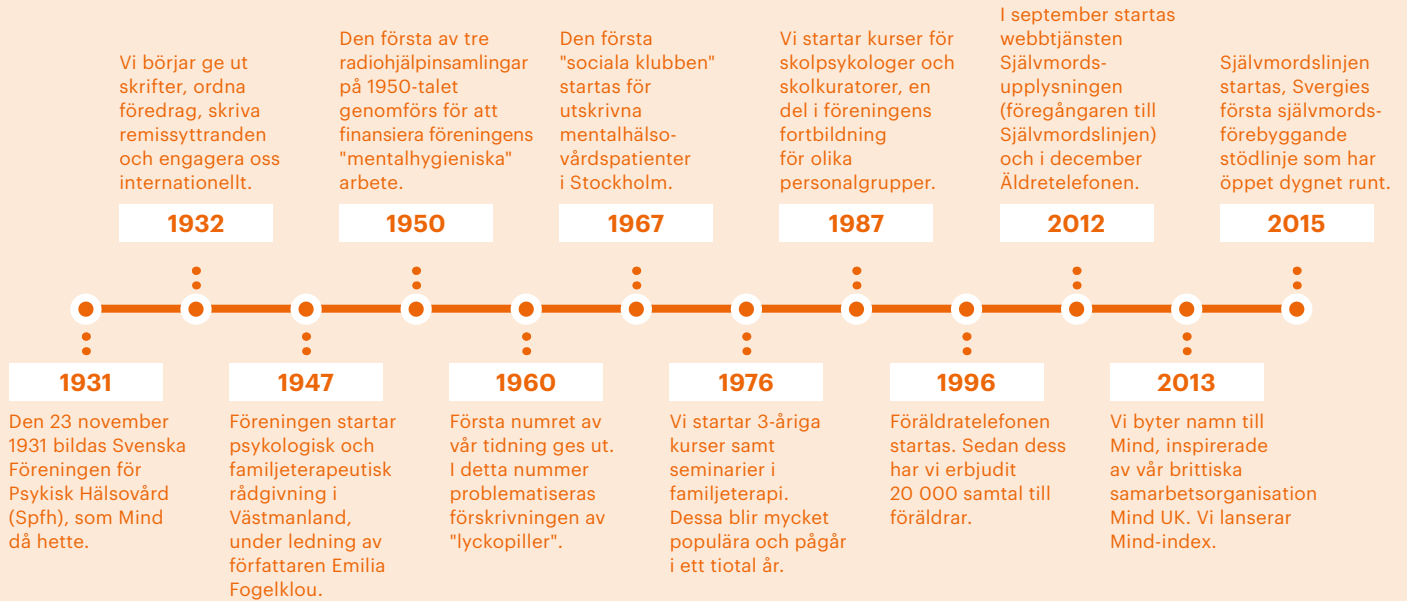
Mind-index

Tidskrift och nyhetsbrev

Psykisk hälsa handlar bland annat om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser väl, att de kan vara delaktiga i samhället och att de har förmåga att hantera livets vanliga motgångar. (WHO:s och SKL:s definition av psykisk hälsa)

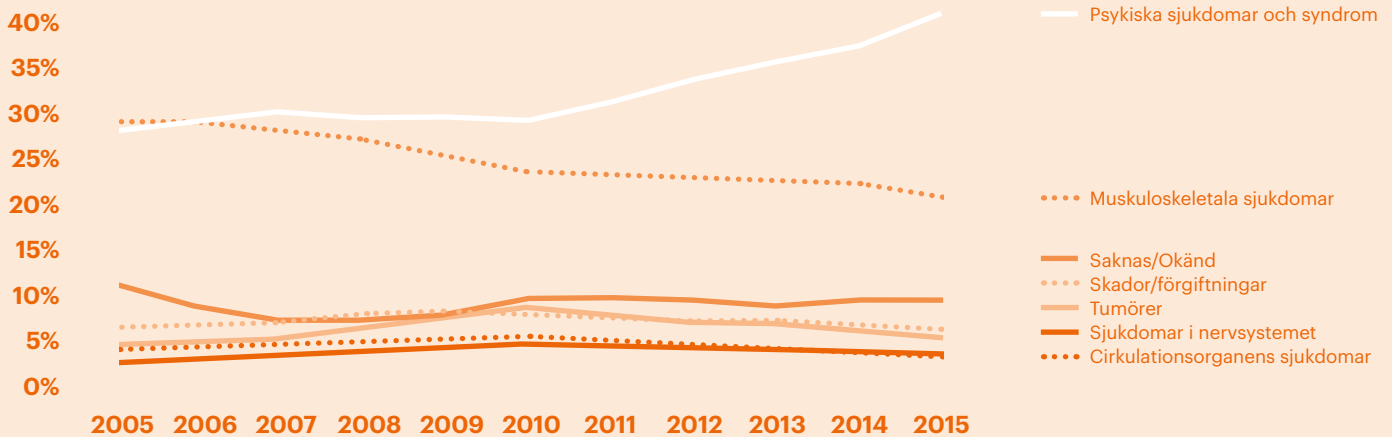
Med 85 års erfarenhet i ryggen

Några viktiga årtal i Minds historia



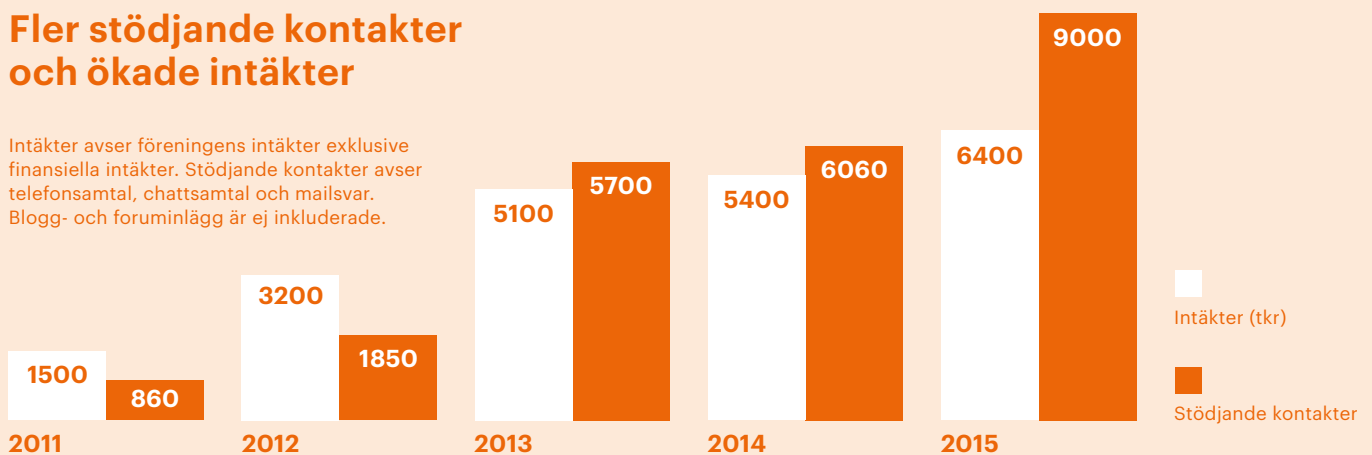
Psykisk ohälsa allt vanligare som sjukskrivningsorsak

Diagrammet visar andelen sjukfall i olika diagnoskoder per sista juni i respektive år, enligt Försäkringskassans statistik. Diagrammet tar bara upp de sju vanligaste diagnoskoderna. De övriga diagnoskoderna svarar sammanlagt för ca 10 procent av de totala sjukfallen.



Fler stödjande kontakter och ökade intäkter

Intäkter avser föreningens intäkter exklusive finansiella intäkter. Stödjande kontakter avser telefonsamtal, chatsamtal och mailsvar. Blogg- och foruminlägg är ej inkluderade.



Bengt – en överlevare

Bengt har överlevt två självmordsförsök. Idag mår han bra och trivs med jobbet som mentalskötare.

Bengt Sprowede och hans syskon växte upp i två världar, i den religiöst fanatiska och i lantbrukarvärlden. Hans mamma var Jehovas Vittne och pappan, som är lantbrukare är icke-troende.

Vid 15-års ålder blir Bengt vådaskjuten och hamnar på Karolinska sjukhuset för sina skador. Han behöver blod för att överleva och trots mammans vägran ger läkaren Bengt i alla fall blod vilket räddar hans liv. Från den dagen som Bengt kommer hem från sjukhuset betraktas han av sin mamma som oren, vilket hon kommer att hålla fast vid ända in i döden.

"När jag kom hem från sjukhuset vägde jag bara 45 kilo. Mamma kastade ut mig rent känslomässigt, hon såg mig som oren och trodde att symtomen jag uppvisade efter sjukhusvistelsen var djävulens verk."

Ett yrkesliv i psykiatri

Bengt har arbetat som mentalskötare i psykiatri nästan hela sitt yrkesliv. Sedan han började arbeta 1986 tycker han att synen på psykisk sjukdom har förbättrats även om det fortfarande finns mycket kvar att arbeta med. "De som arbetar i psykiatri idag har en annan människosyn än tidigare. Förut var det mer som ett slutet samhälle i mentalsjukhusen."

Bengt insjuknar första gången sommaren 1999 när han arbetar inom

akutpsykiatri i Visby. Det är inte Bengt själv som uppmärksammar sin psykiska ohälsa utan hans familj och arbetskamrater. På arbetet är han uppe i varv och ibland dyker han upp till nattpass fast han egentligen är schemalagd att jobba dag. Bengt blir allt mer inbunden och försöker döva sin ångest med alkohol.

"Jag började tappa verklighetsuppfattningen. Till slut var mina tankar om självmord av sådan art att jag inte längre kunde bestämma över mig själv."

Bengt var djupt deprimerad och läggs in på Ersta sjukhus i Stockholm enligt LPT, Lagen om psykiatrisk tvångsvård. Vårdtiden på Ersta är som en enda stor dimma för honom.

"På Ersta var jag inte närvarande. Det var som en fiktiv värld jag levde i där vårdpersonal var patienter och patienter vårdpersonal. Jag var djupt deprimerad och stundom väldigt uppskruvad."

Bengt vårdas i sammanlagt 5 veckor på Ersta och under de tre månader som han är sjukskriven är det ingen från jobbet

som kontaktar honom. "När jag återvände till jobbet efter sjukskrivningen var det nästan ingen som frågade mig hur jag mådde. Man lade locket på. Själva var jag i någon form av förnekelse och tänkte att det bara var en engångshändelse."

Det första självmordsförsöket

Bengt kommer att vårdas ytterligare fem gånger på S:t Görans sjukhus. Han blev utskriven fast han inte var färdigvårdad. Bengt tror att det var panik från sjukhusets sida. Det var också den gången han gjorde det första självmordsförsöket. Han tog sin bil, satte en slang i den och försökte gasa ihjäl sig. Men medan han satt där tänkte han på sina barn och ringde en vän som kom och hämtade honom.

Efter en tids vård i Stockholm beslutar sig plötsligt region Gotland att flytta Bengt till psykiatri i Visby, där han själv arbetat under en lång tid. "Det var en märklig och utsatt situation att bli vårdad av sina tidigare arbetskamrater. Jag vågade inte gå ut från mitt rum och mina arbetskamrater vågade inte gå in."

En av chefläkarna på avdelningen i Visby uppmärksammar Bengts situation och överlåter läkaransvaret till en ny överläkare som inte känner honom sedan tidigare. Han får också träffa en psykolog som kommer att betyda mycket för honom.



"De såg mig på ett annat sätt och mötte mig med full respekt. Jag fick också börja med KBT-behandling vilket jag tror räddade mitt liv. Det ändrade mitt sätt att tänka på mig själv, mitt egenvärde och min självkänsla."

Det sista och allvarligaste självmordsförsöket

I december 2012 bestämmer sig Bengt igen för att ta sitt liv: "Då hade jag tänkt igenom det en gång för alla. Jag tog en blandning av tabletter och sköljde ner alltsammans med alkohol."

En vän till Bengt kontaktar sjukvården och ambulans och brandkår kommer till platsen. Bengts hjärta stannar och efter ett lyckat återupplivningsförsök får han ligga nersövd i respirator. "När jag kom tillbaka till livet vårdades jag på kliniken i Visby igen. Jag kände mig trygg där och hade alltid min psykolog och läkare vid min sida."

Bengt menar att en högre kontinuitet behövs genomgående i den psykiatriska sjukvården. Hans egen kontakt med samma läkare och psykolog de gångna åren har varit avgörande för honom. Idag har han inget problem att berätta för andra när han mår dåligt och känner lättare igen symtom. Han har också återgått till sitt arbete som mentalskötare i Visby.

"Jag går rak i ryggen och tycker jobbet är kul. Min egen erfarenhet av psykisk ohälsa har också ökat mina kunskaper och jag tror det är bra att ha personal med egna erfarenheter. Ingen i hela världen är vaccinerad mot psykisk ohälsa, det kan hända vem som helst."

Något som Bengt själv märker av varje dag på sitt arbete i slutenvården är att män som kommer dit oftare är djupare nere i sin depression än kvinnor. Att det har hunnit gå för lång tid från symtom till behandling. "Män söker oftare för somatiska symtom än kvinnor och kanske därför kommer till slutenvården när de är som skörast."

Bengts knep för att må bättre:

- Sömn är nummer 1
- Ät god och näringsrik mat
- Daglig motion
- Gör roliga saker
- Bry dig om dig själv och din kropp
- Ingen eller lagom med alkohol

Det är ingen skam i att faktiskt må dåligt, du är inte ensam – berätta för andra och tveka aldrig att söka hjälp!

Ser du någon som verkar må dåligt:

Fråga hur personen mår. Vänd inte bort och tänk att det här har jag ingen kunskap om. Den enda kunskap som krävs är medmänsklighet. Det kanske är din insats som räddar liv!

Själv-mordslinjen

"I första hand lyssnar man"

Hur är det att prata med en anonym person på telefon eller chatt, som berättar om att må dåligt och kanske till och med funderar på att ta sitt liv? Vi har frågat Anna som är volontär på Själv-mordslinjen.

Hur tycker du att det har gått hittills?

"Det är glädjande att många av dem som hör av sig har så stort förtroende för oss och för mig personligen känns det hedrande att få vara en del i det arbetet. De samtal och chattar jag har haft har engagerat mig och jag har själv känt många olika känslor under tiden.

Den röda tråden är en känsla av mening och jag har också haft glädje av och känt stöd från de andra volontärerna. Utbildningen inför att bli volontär var gedigen och seriös. Jag har tidigare arbetat inom närliggande områden och kände till en del av Minds verksamhet. Men jag har lärt mig ganska mycket mer som volontär bara på den här korta tiden."

Vad är det du har lärt dig?

"Jag vågar vara mer sårbar, utan att jag för den skull känner mig svag. Det handlar om att vara inkännande med den man pratar eller chattar med samtidigt som man ger utrymme. I första hand till den man pratar med men också till det som händer inom en själv."

Vad ska man säga när en stödsökande berättar om självmordstankar?

"I första hand lyssnar man. Många gånger kommer det mer om man bara vågar vänta in den andra. Särskilt i chatten är det tydligt att det kan komma mer eftersom den stödsökande kan skicka en rad och sen skicka en till och därefter fortsätta att skriva. Det behövs inte alltid så stora ord. Till exempel kändes det så fint när jag chattade med en person som i början mådde riktigt dåligt, men sen vände det och vi pratade tillsammans över olika sätt att hantera ångest.

Vill du fortsätta som volontär?

"Det är en stor utmaning. Det senaste samtalet jag hade var ganska tungt. Samtidigt känner jag att det är så meningsfullt arbete att det är svårt att tänka att jag skulle göra något annat med den här tiden. Det som gör att det känns tryggt att fortsätta är att vi har tillgång till bra handledning och gott stöd av personalen."

Vad skulle du vilja säga till den som funderar på att bli volontär för Själv-mordslinjen?

"Jag skulle nog säga att om du redan nu funderar på att bli volontär så är du nog redan rätt person. Du kan känna dig trygg med att antagningsförfarandet är noggrant och du har tid på dig att tänka igenom vad du vill med ditt åtagande. De andra volontärerna jag träffat har varit

en varierad blandning av människor. Alla har varit nya bekantskaper som jag har uppskattat. Jag tror att vem du än är så kommer du att kunna känna dig hemma i vår grupp och vara trygg med att möta våra stödsökande."

Under 2015 tog vi emot 7 000 samtal i Själv-mordslinjen, fördelat på 4 800 chattsamtal, 1 700 telefonsamtal och 500 mejl. Antalet volontärer är ca 250. År 2016 räknar vi med att ta emot 20 000 samtal. Antalet påringningar är mångdubbelt fler.

Exempel på feedback från Facebook:

Exempel 1

"Har ryckt upp mig lite och kontaktat min vårdcentral som kommer att höra av sig idag."

Exempel 2

"Hallå! Min dotters kompis var nära att ta livet av sig här för ett par timmar sen. Hon chattade med någon av er, ett längre tag men det bröts. Hon ringde sin mamma, jag är på väg till de nu. Hon har kommit in på sjukhus. Hon försöker chatta för att tala om för kvinnan att allt

Att prata för att orka leva lite till

– en överblick av Minds självmordslinje

Ingen människa ska behöva dö genom självmord. Det beslutet tog Riksdagen 2008. Trots nollvisionen tar över 1 500 personer sina liv i Sverige varje år. På Självmordslinjen går telefonen och chatten varm. Sedan oktober 2015 har Mind rekryterat över 200 volontärer.

Minds volontärer lyssnar och finns till för personer som har tankar på att ta sina liv. Självmordslinjen är hittills den enda i Sverige som är öppen dygnet runt dit stödsökande från hela landet kan ringa, chatta eller mejla anonymt. Behovet av medmänskligt stöd är stort.

"Vi har stort tryck på linjen och har tredubblat kapaciteten att ta emot samtal. Vi rekryterar hela tiden nya volontärer så att vi kan utveckla verksamheten både i Stockholm och i övriga landet. Men för att kunna göra det är vi beroende av mer bidrag och ekonomiskt stöd", säger Johanna Nordin, verksamhetsansvarig på Mind.

Hur Självmordslinjen kom till

Hösten 2010 startar en 21-årig kille en tråd på nätforumet Flashback med rubriken "hängning" och slår på webbkameran. Hans självmord blir rikskänt – och tvingar Sverige att prata om ett nedtystat folkhälsoproblem. Samtidigt har Carl von Essen just tillträtt som generalsekreterare på Mind, som då hette Svenska föreningen för psykisk hälsa.

"Det värsta var nästan de sarkastiska kommentarerna som kom direkt efter inlägget, som "Lycka till". Det blev tydligt att okunskapen kring självmord var stor, men också att det behövdes ett ställe på nätet dit människor med självmordstankar kunde vända sig och få stöd", säger Carl von Essen.

Det här blev upprinnelsen till chatten Självmordsupplysningen, som lanserades 2012. Tre år senare vidareutvecklades chatten till Självmordslinjen som idag är Sveriges enda suicidpreventiva stödlinje som är öppen dygnet runt, både via chatt och telefon. Mind tog hjälp av Samaritans i London, den brittiska suicidpreventiva hjälporganisationen som i dagsläget bemannas av 18 000 volontärer.

Att nå de som lider i det tysta

Målsättningen med Självmordslinjen är att kunna bidra till att stötta människor som har det svårt och önskar vara anonyma. Känslor av skam, rädsla och att inte leva upp till orimliga ideal gör att många människor lider i det tysta. Syftet är att nå de som inte vågar eller orkar berätta för någon hur de mår, än mindre söka hjälp.

"Självmordslinjen ger personer möjlighet att berätta om hur de har det och åtminstone avvakta med beslutet att ta

sitt liv. En förutsättning för att minska självmord och självmordsförsök är att lyfta tabu. Forskning visar att självmord i många fall handlar om en impulshandling. Personer som överväger att ta sitt liv tvekar ofta in i det sista", säger Johanna Nordin.

De stödsökande – barn, vuxna och anhöriga från hela landet

Personer som söker sig till Självmordslinjen varierar i ålder, bakgrund och livssituation. Likaså samtalsområdena.

"Det första telefonsamtalet till Självmordslinjen kom in från en 49-årig man, klockan 14.20 den 7 oktober 2015, det vill säga 20 minuter efter start."

Av den statistik som finns kan man se att nästan fyra gånger fler kvinnor än män söker stöd via chatten. Per telefon är skillnaden inte lika markant, där fyra av tio stödsökande är män. Trots att svararkapaciteten är tredubblad visar statistiken att det behövs mer insatser.

Sedan starten 7 oktober till den sista december, dvs knappt tre månader



har Självordslinjen haft kapacitet att ta emot närmare 3 300 chattar vilket motsvarar en av sju chattförfrågningar. Motsvarande statistik gäller de som söker stöd via telefonfunktionen. 1 890 samtalsförsök har kunnat besvaras, vilket motsvarar en av sju i förhållande till antal försök.

Minds volontärer

De som vill bli volontärer genomgår en noggrann rekrytering där de djupintervjuas, uppvisar referenser och registerutdrag från polisens belastningsregister. Bedöms de som lämpliga får de arbeta som volontärer under en provotid på två månader. De får utbildning i suicidologi, psykisk hälsa och i samtalsmetodiken Motiverande samtal (MI). Volontärerna får också kontinuerlig handledning och fortbildning.

"Flera har arbetslivserfarenhet inom vård- och omsorg, men långt ifrån alla. Vi lägger stor vikt vid personlig lämplighet och mognad", berättar Johanna Nordin.

Att arbeta som volontär – ett meningsfullt jobb med utmaningar

Flera volontärer uttrycker själva att arbetet är både roligt och betydelsefullt men att det också kan vara oerhört tungt att möta människor med ett stort lidande. Särskilt svåra är situationer

där personer har långt gångna självmordsplaner och ändå är garanterade anonymitet. I de lägena är volontärens uppgift att uppmuntra den stödsökande att söka akutvård alternativt identifiera sig och berätta vart hen befinner sig så att volontären kan larma 112. Det händer att volontärer lämnas i ovisshet när människor som mår mycket dåligt lägger på luren eller loggar ut. "I de lägena försöker vi stötta den volontär som haft samtalet. Man kan känna sig väldigt maktlös och uppriven. Vi erbjuder också volontärerna stöd dygnet runt med avlastande samtal via en särskild jour enbart för dem", säger Johanna Nordin.

På frågan om vad volontärerna kan tycka är extra tufft berättar hon att många känner att de skulle vilja kunna göra mer för den stödsökande.

"Man är van att kunna följa upp den person man pratat med i sitt vardagliga arbete inom till exempel vård och omsorg, som volontär går inte det."

Maria Ljungström är en av Minds volontärer. Hon har själv erfarenhet av psykisk ohälsa, något som hon numera ser som en styrka och kan använda i sitt volontärarbete. Hon beskriver arbetet som meningsfullt och berikande. "Att veta att man är betydelsefull ger

mycket, jag går alltid ifrån Mind med ett varmt "hjärta". Maria berättar att volontärarbetet gett henne en ny människosyn och att hon har fått större förståelse för andra människors situation och livsöden. Hon säger också att volontärarbetet har lett till nya bekanskap.

"Vi är så många som lägger ner tid på volontärarbetet. Jag har träffat nya vänner, personer jag kanske inte skulle träffat annars."

På frågan om vilka utmaningar som finns säger Maria, i likhet med många andra volontärer:

"När någon ska ta sitt liv och vi inte lyckas nå fram till den stödsökande. Det kan också vara en utmaning att "bara" lyssna utan att inta sin ordinarie arbetsroll."

Föräldrategeltelefonen

Linjen som stöttat föräldrar – i 20 år Föräldrategeltelefonen är Minds äldsta stödlinje. Hit kan du ringa och prata och få råd om oron kring dina barn.

I februari 2016 hade Föräldrategeltelefonen precis sitt 20-årsjubileum. Under årens lopp har man tagit emot över 20 000 stödjande samtal med föräldrar som känner sig osäkra i situationer med sina barn.

När någon är osäker i sin föräldraroll, eller är nära vuxen till ett barn, kan det kännas bra att få prata med någon professionell. Våra svarande volontärer är därför utbildade psykologer eller socionomer med yrkeserfarenhet av barn, ungdomar och föräldrar.

"Jag gillar verkligen att prata i telefon. Det sker något unikt i ett samtal när den stödsökande kan sitta hemma i en miljö där det känns tryggt," säger volontären Kerstin Rhodin.

Sedan tre år arbetar hon i Föräldrategeltelefonen. Kerstin Rhodin är legitimerad psykoterapeut och har framför allt arbetat med familjeterapi. Under sitt yrkesliv har hon haft mycket nytta av Mind, genom att ta del av föreläsningar och medlemstidningen.

"När man som jag har jobbat länge med att hjälpa människor, kan man inte bara sluta för att man blir pensionär. Att vara volontär tonar ner desperationen efter pensionen."

Föräldrategeltelefonen ger möjlighet att tänka tillsammans med någon. Att vrida och vända och få råd och stöd. De vanligaste samtalen kommer från oroliga mammor vars barn inte mår bra. I samband med en skilsmässa, misstanke om diagnoser eller övergrepp. Vanligt är även oro för äldre barn runt 20-års åldern som fastnat hemma framför datorn och inte tar sig ut.

"Det bästa med att vara volontär är att min kreativitet får plats. Att få ge något, och se att vederbörande tar det med sig, är den största glädjen."

Det svåraste är när hon inte upplever att hon når fram till andra änden, när ett samtal står och stampar. För hon vill göra skillnad. Precis som hon gjorde i ett samtal för en månad sen. En bekymrad fembarnspappa berättade att en av hans söner inte betedde sig som de andra. Problem i skolan gjorde att man kallat honom till möte, som pappan inte ville delta i. Han var orolig över att folk runt omkring skulle tycka att hans son var onormal.

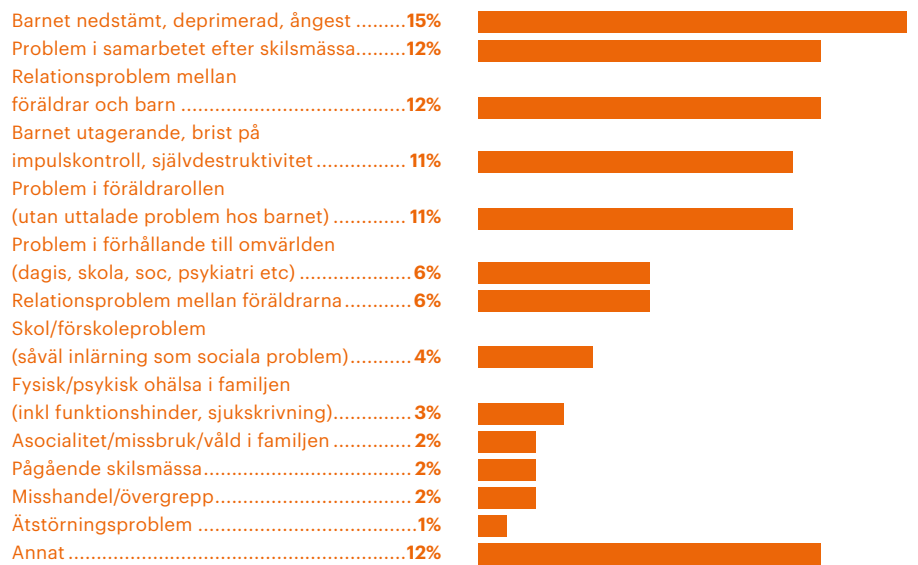
"Jag fick honom att ändra sig genom att tänka att de här personerna faktiskt ville honom väl. Att han skulle gå dit med inställningen att alla bara ville hans sons bästa. Då mådde han

mycket bättre. Efter ett sådant samtal känns det jättekul, då vill man bara ha ett till!"

"Jag fick honom att ändra sig genom att tänka att de här personerna faktiskt ville honom väl. Att han skulle gå dit med inställningen att alla bara ville hans sons bästa. Då mådde han mycket bättre. Efter ett sådant samtal känns det jättekul, då vill man bara ha ett till!"



Samtalsområden inom Föräldratelefonen



Äldretelefonen



Äldretelefonens svarare orkar lyssna

Den psykiska hälsan bland äldre glöms ofta bort. Men inte på Äldretelefonen. Hit kan du som är över 65 år och mår dåligt ringa för stöd och råd, och för att känna dig mindre ensam.

"Välkommen till Äldretelefonen" svarar volontär Margareta Söderström.

Strax efter lunch tar hon dagens första samtal i sitt headset. Hon är en av Äldretelefonens 20 svarare. De tar emot totalt 1 200 samtal per år. Här framför datorn sitter hon två och en halv timme, en gång varannan vecka. Idag klädd i brun manchesterdräkt, redo med penna och block.

Det var när hon gick i pension i höstas som hon bestämde sig för att börja jobba på Mind.

"Jag ville göra något vettigt. I och med att jag alltid haft äldre människor nära mig i mitt liv, kändes det också angeläget att jobba med att hjälpa just äldre."

Äldretelefonen vänder sig i första hand till personer som är över 65 år och som mår psykiskt dåligt. Men den är även öppen för anhöriga. Den bemannas av volontärer som har fått specialutbildning i att bemöta äldre med psykiska problem.

"När jag började blev jag överraskad över hur många äldre som faktiskt mår psykiskt dåligt. Och har behov av att prata med någon för att få utlopp för oro och ångest, säger Margareta Söderström."

Det finns de som ringer in varje dag för att de känner sig ensamma. Isoletrade människor som kanske har svårt att ta sig ur hemmet. Flera rapporter från bland annat Socialstyrelsen visar att äldres psykiska ohälsa är ett eftersatt område och att depression och självmord är vanligt bland äldre.

När tankarna är mörka och tunga kan ett gott samtal bli en ljuspunkt. Med en medmänniska som är beredd att lyssna och ta den hjälpsökande på allvar under anonymitet.

"När en person mår dåligt kan jag till exempel fråga om hur livet sett ut tidigare. Vad gillar du att göra? Vad blir du glad av att tänka på? Kanske till och med skämta."

Det roligaste med jobbet är när hon lyckas vända nedstämdheten i ett samtal. Att få höra ord som "gud vad roligt det var att få prata med dig" gör att hon känner att hon gjort nytta. Svårare är att prata med hjälpsökande med vanföreställningar eller

förföljelsemani. Och samtal som inte leder någon vart.

"Men då får man bara lyssna, och vara nöjd med att personen får prata en stund."

"När en person mår dåligt kan jag till exempel fråga om hur livet sett ut tidigare. Vad gillar du att göra? Vad blir du glad av att tänka på? Kanske till och med skämta."

Att finnas där och orka lyssna räcker långt. De allra flesta samtal ger i alla fall något, även om det handlar om små saker.

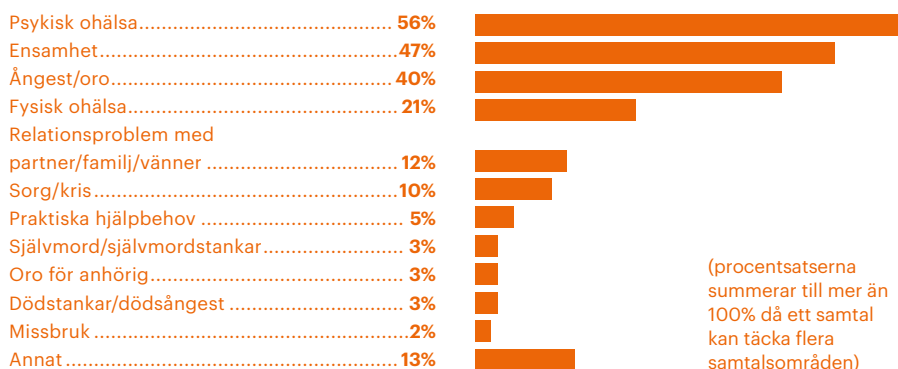
"Ett samtal jag hade med en man med ångest slutade med att vi skrattade och jag fick honom att gå och ta en kopp kaffe. Jag räddade inte världen men jag kunde få en person att må lite bättre för en stund."



Exempel på kommentar via mail:

"Hej!
 Jag vill bara tala om hur mycket stöd just Mind är för mig. Ni gör ett fantastiskt jobb och det ni gör är så viktigt och bra. Jag har verkligen fått de stöd jag behöver ifrån er och ni betyder så mycket för just mig. För mig är Mind en förening med mänskliga hjältar."

Samtalsområden inom Äldretelefonen



Mitt bidrag är min kunskap

Det Lennart Levi inte vet om stress och hälsa är förmodligen inte värt att veta. Efter att ha förhindrat ett självmord bestämde han sig för att bli läkare. Nu är Sveriges främsta stressforskare pensionär sedan många år – och en av Minds trognaste supportrar.

På en kulle i Sveriges äldsta stad, Sigtuna, står en majestätisk gul gammal skolbyggnad. Nu full av lägenheter varav i en, som förr var skolans bibliotek, Lennart Levi bor.

"Titta här, säger han och pekar på en liten tavla bestående av ett inglasat fickur."

Uret är isärplockat i säkert femtio delar.

"Så här fungerar samhället när det gäller psykisk hälsa. Vi har alla nödvändiga delar, men de samarbetar inte. Just det försöker Mind ändra på."

Lennart Levi är en av Sveriges främsta stressforskare. Det är tjugo år sedan pensionen och han bär fortfarande skjorta och slips. Här inne behålls skorna på in i ett alldeles vitt vardagsrum. Ännu ljusare blir det när stora fönster släpper in dagsljus från en klarblå himmel. Härifrån ser man ända ner till isen på sjön.

Lennart Levi slår sig ned i en mjuk fåtölj. Han är medicine doktor och professor emeritus i psykosocial miljömedicin, vid Karolinska Institutet. Som Sveriges första professor på området har han vikt sitt liv åt att ta reda på hur vår miljö egentligen påverkar hjärnan och därmed vår hälsa.

Allt började sommaren 1950 då han blev värnpliktig läkare. Där var det sociala klimatet hårt. Plötsligt var det okej för folk

att skrika order åt varandra. Han själv lät sig inte påverkas, men killen han delade våningssäng med började må väldigt dåligt.

"Hela sängen gungade när han låg och vände sig i överslafen för att han inte kunde sova. Tredje natten gick han upp och satte en pistol mot tinningen. Vi lyckades stoppa honom i sista sekund."

Ett halvår senare började Lennart plugga till läkare och minnet av självmordsförsöket driver honom i arbetet än idag. Som nybliven läkare startade han Stressforskningsinstitutet, som utvecklats till ett av världens ledande centra för stressforskning. Målet är en förbättrad folkhälsa. Vilket är i linje med vad Mind strävar efter. Därför är han medlem och givare.

"Mind gör ett fantastiskt jobb som jag vill fortsätta uppmuntra. Mitt viktigaste bidrag är min kunskap. Mind är en liten organisation som inte kan styra vad som händer i världen, men de försöker och det är mycket berömvärt."

Han pillar på sin hörapparat. Från köket hörs ljudet av en symaskin där hans fru lagar kläder åt barnbarnen. Lennart jobbar numera hemifrån. När han är ledig läser han poesi och filosofi, eller strosar runt med barn och barnbarn på Stora gatan i Sigtuna. "Poesi ger dig

en insikt i livet som inte går att få på annat sätt. Och filosofi har med hela värdegrunden att göra. Demokrati, medmänsklighet, vad som är gott och ont och rätt och fel..."

Lennart Levi vill ha ett människovänligare samhälle. Och precis som Mind är han övertygad om att vägen dit är ett brett folkhälsoperspektiv. Därför tycker han att fler borde stödja föreningen. Inte minst regeringen.

"Den största utmaningen är barns och ungas ökande psykiska ohälsa. Det sätter spår i människor resten av livet. Därför måste vi göra tydligt för regeringen hur viktiga Minds frågor är. I dagens läge sätts det visserligen mer, men fortfarande skandalöst lite på dessa frågor."

Genom sin karriär har Lennart Levi sått mängder av frön och spridit tonvis med kunskap. Både som författare och rådgivare till både Världshälsoorganisationen (WHO) och EU. Han om någon vet hur viktigt det är att förebygga och ingripa vid psykisk ohälsa.

"Därför är Självmordslinjen så viktig. Och jag hoppas att Mind på detta och andra sätt ska bidra till att alla kan få en chans till att leva ett hyfsat liv, även om man till exempel lider av psykisk ohälsa. There's no health without mental health."



Finansiering

Mind är beroende av gåvor och bidrag. Vi får cirka 20% av våra intäkter från offentliga finansiärer (stat, kommun, landsting). Resten kommer från privatpersoner, stiftelser och företag.

För att kunna stödja människor med psykisk ohälsa arbetar vi målmedvetet för att hitta finansiering från en rad olika källor, och vi har en ambitiös expansionsplan. Under 2015 ökade våra totala intäkter med 19% och våra insamlingsintäkter med 31%.

Det är viktigt att våra givare har förtroende för oss och att vi kan garantera att gåvorna går dit de är ämnade. Därför har vi sedan flera år tillbaka 90-konto. Det innebär att Svensk Insamlingskontroll årligen granskar vår ekonomi. Våra insamlings- och administrationskostnader får inte överstiga 25% av intäkterna, och minst 75% av intäkterna ska gå till våra ändamål. För 2015 var dessa nyckeltal 15% respektive 84% för Mind. Vi har alltså en god marginal till Svensk Insamlingskontrolls gränser.

Minds löften till dig som givare:

Att använda dina gåvor till vad du vill att de ska gå till. Om detta av någon anledning inte är praktiskt möjligt, kontaktar vi dig.

Att du alltid får ett tack. Om du inte vill ha ett tackbrev, respekterar vi givetvis det (men vi vill gärna tacka!).

Att vi kommer förvalta din gåva och våra insamlade medel på ett ansvarsfullt och effektivt sätt.

Att insamlings- och administrationskostnader ska hållas på en skälig nivå.

Att dina personuppgifter hanteras med respekt och är konfidentiella samt hanteras i enlighet med PUL.

Att du när som helst kan stryka dig ur vårt register och sluta få våra utskick.

Att all relevant ekonomisk information ska finnas tillgängligt på vår hemsida www.mind.se.

Insamlingsresultat 2015

Totalt samlade vi in 4 293 tkr år 2015 från stiftelser, privatpersoner och företag. Det är en ökning med 31% från 2014 (3 271 tkr). Av dessa intäkter kom 3 505 tkr från stiftelser, 282 tkr från företag och 506 tkr från privatpersoner.

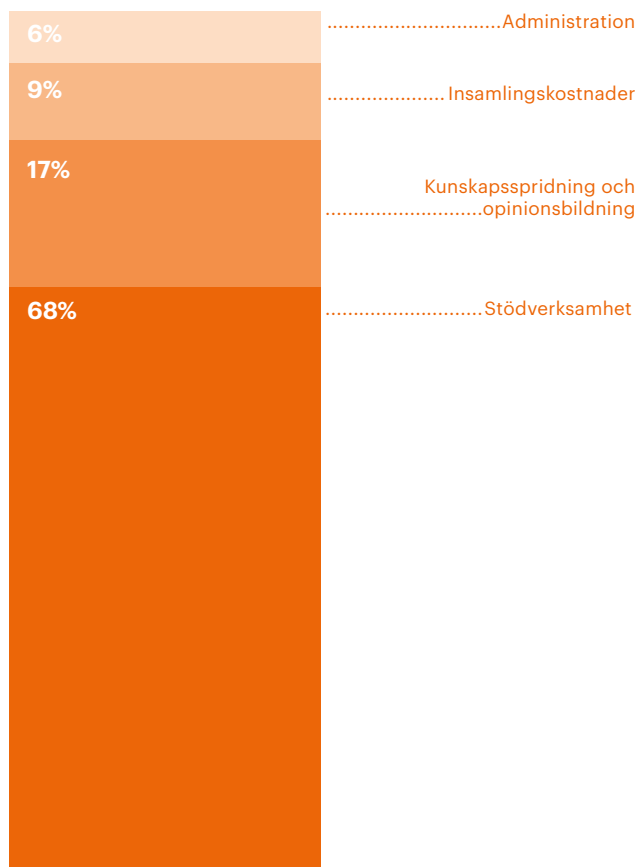
Följande personer och organisationer bidrog med mer än 10 000 kronor 2015:

Ett stort tack till er och alla andra givare och supportrar!

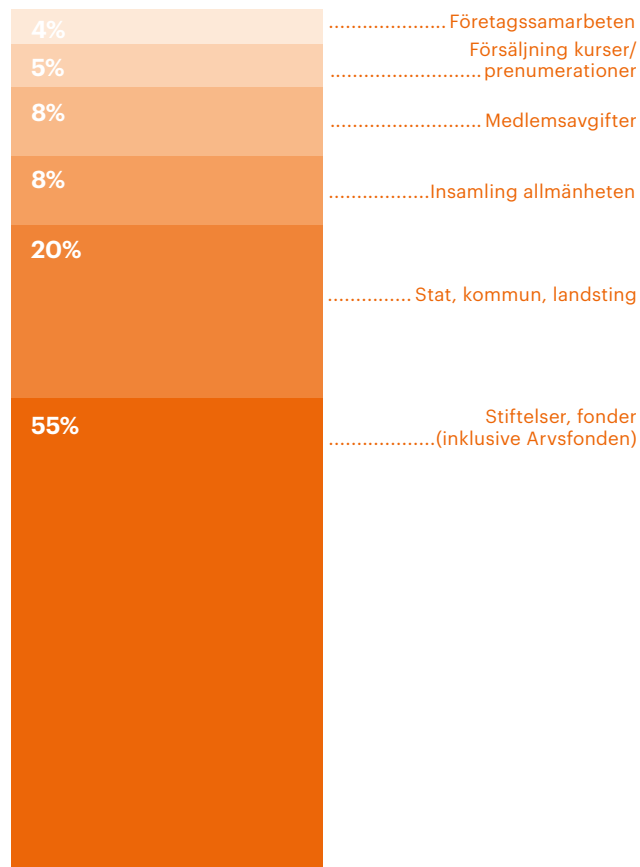
Jan Åkesson
Martin Lundberg
Elisabet Åkesson
Arvsfonden
Byggnadsstiftelsen S:t Erik
Clas Groschinsky Minnesfond
Elsa och Harry Gabrielssons Stiftelse
Ester Bomans stiftelse
Familjen Kamprads stiftelse
Gustaf Söderbergs Stiftelse
Gustav Vasagården
Hector Rail AB
Hedvig och Paul Boréns Stiftelse
Helge Ax:son Johnsons stiftelse
Infinity

Kavlifonden
Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
Lannebo fonder
Lars Hiertas Minne
Lott och Nils Rosenblads Stiftelse
Marcus och Amalia Wallenbergs Minnesfond
Petrus och Augusta Hedlunds stiftelse
Prins Gustaf Adolfs och Prinsessan Sibyllas Minnesfond
SJ AB
Solstickan
Timmermansorden
Åhlén-stiftelsen

Så här använde vi våra gåvor och bidrag 2015



Härifrån kommer gåvorna och bidragen



Effektrapport

Mind har 90-konto och är medlemmar i insamlingsorganisationernas branschorgan FRII. Som FRII-medlem ska vi varje år avge en effektrapport, i vilken vi besvarar nedanstående 6 frågor.

1. Vad vill Mind uppnå?

Målet för vår verksamhet är en förbättrad psykisk hälsa hos befolkningen, framför allt hos utsatta grupper såsom barn, unga, arbetslösa och äldre. På 3-5 års sikt kommer vår verksamhet att ha bidragit till att förbättra den psykiska hälsan hos tusentals personer. Dessutom kommer vi att ha ökat kunskapen om hur man förbättrar hälsan och vi kommer att ha minskat fördomarna om psykisk ohälsa.

2. I vilket organisatoriskt sammanhang verkar Mind?

Minds stödverksamhet – att erbjuda medmänskligt stöd – fungerar som ett komplement till den allmänna vården och omsorgen. Stödet från våra volontärer är ett viktigt oberoende stöd som kompletterar den offentliga välfärden. Den offentliga vården och omsorgen hänvisar ofta till våra stödverksamheter, och på motsvarande sätt hänvisar vi ofta till det offentliga stödet. Vi samverkar med vårdpersonal, forskare, politiker och beslutsfattare, andra ideella organisationer, företag och journalister. Vi organiserar seminarier, konferenser och kurser där aktörerna möts, och vi deltar i nätverk för att utbyta idéer och erfarenheter.

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

Vi har två strategier som kompletterar och förstärker varandra:

1. Medmänskligt stöd till människor med psykisk ohälsa.
2. Kunskapsspridning och opinionsbildning för att öka kunskaperna om psykisk hälsa, påverka politiken och minska fördomarna om psykisk ohälsa.

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

Vi har följande resurser för att nå målen:

- En mångårig erfarenhet av att arbeta med medmänskligt stöd, kunskapsspridning och opinionsbildning.
- Ca 300 volontärer som bidrar med sin kunskap och tid.
- Flera stödverksamheter för att förbättra den psykiska hälsan, såsom den suicidpreventiva dygnet-runt-öppna stödlinjen Självmordslinjen och stödtelefonerna Föräldratelefonen och Äldretelefonen.
- Över 2500 medlemmar och givare och supportrar som stöder oss med engagemang och gåvor.

5. Hur vet vi om vi gör framsteg?

Vi har följande mål på folkhälsonivå:

1. Förbättringar i hälsoutfall såsom minskat antal självmord och självmordsförsök, och bättre självupplevd hälsa.
2. Förändringar i attityder såsom minskad diskriminering av personer med psykisk ohälsa.

3. Politiska beslut som underlättar arbetet för en bättre psykisk hälsa.

Vi har följande nyckeltal för att mäta hur vi når våra mål:

1. Antal stödande telefonsamtal/chatt-samtal/-mailsvar i stödverksamheterna.
2. Antal medlemmar, prenumeranter på Psykisk Hälsa och regelbundna givare (som har givit mer än en gång under det senaste året).
3. Totala intäkter.

Vi säkerställer kvalitén i verksamheterna genom löpande handledning och uppföljning av våra volontärer och genom stickprovskontroller av stödverksamheten. Vi gör dessutom externa utvärderingar av verksamheten.

6. Vad har vi åstadkommit så här långt?

Vi har under 2015 haft följande utfall av våra nyckeltal (utfall 2014 inom parentes):

- Antal stödande kontakter – telefonsamtal/chattsamtal/-mailsvar: 9 000 (6 060)
- Antal medlemmar, prenumeranter och givare vid årets slut: 2 500 (2107)
- Totala intäkter: 6,4 mkr (5,4 mkr)



2



Årsredovisning

Förvaltningsberättelse	24
Resultaträkning	28
Balansräkning	29
Noter	31
Revisionsberättelse	35

Förvaltningsberättelse

Styrelsen för Mind får härmed avge årsredovisning för räkenskapsåret 2015.

Verksamhet

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar förebyggande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.

Vi driver tre stödverksamheter: Självmordslinjen, Äldre telefonen och Föräldratelefonen. Cirka 290 volontärer arbetar ideellt i dessa verksamheter.

Vi anordnar seminarier och utbildningar med olika teman inom ramen för psykisk hälsa.

Stödverksamheter

Inom stödverksamheten har vi tre verksamheter: Självmordslinjen, Föräldratelefonen och Äldretelefonen.

Totalt hade de tre verksamheterna 9 000 stödjande kontakter under året, vilket är en ökning med ca 50 procent från 2015 (6 060 kontakter). Med stödjande kontakter avses chattsamtal, telefonsamtal samt mejlsvår.

Självmordslinjen är tillgänglig via telefon, chatt och mejl. Den är öppen dygnet runt, för personer som har självmordstankar eller som är närstående till någon som man tror är i riskzonen. Linjen bemannas av cirka 250 volontärer som fått utbildning i suicidprevention, psykisk ohälsa och samtalsmetodik.

Självmordslinjen öppnades den 7 oktober 2015 vid en ceremoni med socialminister Gabriel Wikström. Linjen är en vidareutveckling av Minds webbtjänst Självmordsupplysningen. Under 2015 hade Självmordsupplysningen och Självmordslinjen tillsammans ca 4 800 besvarade chattsamtal, 1 700 telefonsamtal och 500 mejl, dvs totalt 7 000 stödjande kontakter.

Föräldratelefonen har haft cirka 750 samtal under året (810 under 2014). Vanliga samtalsområden är problem i föräldraskapet, relationsproblem mellan föräldrar och barn samt föräldrasamarbete efter skilsmässa. Föräldratelefonen är öppen på vardagar kl. 10–15 och bemannas av svarare med lång erfarenhet, såsom socionomer, terapeuter och kuratorer. De stödsökande har ofta blivit hänvisade till Föräldratelefonen av Barn- och Ungdomspsykiatrin.

Äldretelefonen har haft cirka 1 250 samtal under året (1 230 samtal 2014). Äldretelefonen är en stödtelefon för äldre personer som mår psykiskt dåligt. Vanliga samtalsområden är ensamhet, psykisk och fysisk ohälsa, sorg och självmord. Telefonen är öppen på vardagar kl. 10–15.

Kommunikation, kunskap och opinion

Mind kommunicerar på flera olika sätt för att förebygga psykisk ohälsa, sprida

kunskap och bilda opinion. Under 2014 har vi kommunicerat via egna kanaler som nyhetsbrev, hemsida, sociala medier, rapporter och undersökningar, informationsmaterial, tidningen Mind – för Psykisk Hälsa, seminarier, kampanjer och via våra volontärer. Vi använder oss främst av icke-köpta kanaler som PR (artiklar i tidningar, inslag i radio och tv), experter, bloggare, youtubers och kända personer, men också köpta kanaler såsom annonser.

Vår tidning Psykisk Hälsa gavs ut till medlemmar samt såldes via hemsidan och utvalda pressbyråer. Syftet med tidningen är att lyfta frågor om psykisk ohälsa och låta både experter inom området, givare, volontärer så väl som personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa komma till tals. Under 2015 gavs tidningen ut vid fyra tillfällen, i vardera cirka 2 500 exemplar, årgång 56. Temana för årets nummer var Flyktingskap, Distansstöd, Tillit och Ungas psykiska hälsa. I början av 2016 bytte vi namn på tidningen till Mind.

Mind har under 2015 använt sig av budskap och utvalda teman där vi försökt inspirera, inge hopp och visa på att det går att bryta tabu kring psykisk ohälsa. Det har vi gjort genom att prata om psykisk ohälsa och självmordstankar liksom att visa på att det går att få hjälp.



Vi har förmedlat personliga berättelser liksom vittnesmål och erfarenheter vi har fått i Själv-mordslinjen sedan starten dygnet runt den 7 oktober 2015. Mind har försökt beskriva verkligheten som den är när det gäller självmordstalen och psykisk ohälsa och samtidigt peka på lösningar och möjligheter.

Under året har vi genomfört 5 seminarier och en heldagskonferens för totalt ca 450 deltagare i Stockholm och Malmö. Teman har varit stigmatisering av personer med psykisk ohälsa, flykting-skap, arbetsmiljö och distansstöd för personer med psykisk ohälsa.

I oktober 2015 publicerade vi vårt Mind-index för tredje året i rad. Denna gång jämförde vi situationen i Sveriges olika län, varvid Västerbotten återigen hade bäst psykisk hälsa, mätt enligt indexet. Lanseringen av Själv-mordslinjen samt Mind-index fick mycket uppmärksamhet i riks- och regionala medier och bidrog till att Mind hade stor medial synlighet under hösten.

Samarbeten och nätverk

Vi samarbetar med flera organisationer för att kunna nå större effekt i vårt arbete. Vi har regelbunden kontakt med brukar- och anhörigföreningar såsom SPES och RSMH, samt andra ideella aktörer såsom Suicide Zero, Suicidprevention i Väst, Tjejjonen och BRIS.

Under året var vi med och startade ett nätverk för ideella aktörer för organisationer som arbetar inom området psykisk hälsa. Vi har också varit involverade i Folkhälsomyndighetens arbete med ett dokument för kunskapsstyrning inom suicidprevention. Vidare samverkar vi med Karolinska institutets enhet för suicidforskning NASP. Vi har också varit aktiva i vår samarbetsorganisation Mental Health Europe (MHE), dels vid MHE:s årsmöte i Gent i maj, dels genom att ingå i MHE:s styrelse.

Viktigare beslut och händelser

År 2014 beslöt styrelsen att Minds webbtjänst Själv-mordsupplysningen år 2015-2016 skulle utvecklas till Själv-mordslinjen. En stöddlinje via telefon,

chatt och mejl som är öppen dygnet runt. Behovet av en sådan har betonats av flera aktörer, eftersom det inte tidigare funnits någon sådan tjänst i Sverige.

Under 2014 inleddes planeringen för att genomföra utvidgningen och i januari 2015 startade rekryteringen av volontärer. Alla volontärer har djupintervjuats, föreningen har under våren och hösten genomfört 8 tvådagars utbildningar. I oktober lanserades Själv-mordslinjen.

Den nya linjen innebär en betydande utvidgning av verksamheten. Målet är att kunna erbjuda 20 000 stödjande kontakter på årsbasis. Detta kommer bland annat att kräva ökade intäkter för att kunna säkerställa en bra kvalitet i stödet.

Föreningen har de senaste åren uppmuntrat starten av lokalföreningar i olika delar av landet. Under 2014 bildades en lokalförening i Stockholm och 2015 bildades lokalföreningar i Malmö och Göteborg.

Lokalföreningen i Stockholm har fått bidrag från Stockholms stads socialförvaltning för att under 2015 kunna driva Själv-mordslinjen i samarbete med riksföreningen. Lokalföreningen i Göteborg avser att under 2016 starta en lokal svarargrupp som tar emot samtal till Själv-mordslinjen.

Förvaltning och ekonomi

Mind är en ideell förening som finansieras av gåvor, medlemsavgifter och bidrag. Gåvorna kommer från privatpersoner och företag. Bidragen kommer dels från olika stiftelser, fonder och företag, dels från stat, kommun och landsting.

Föreningens förvaltning består av en styrelse och ett kansli. Styrelsen har under året haft 8 möten inklusive en planeringsdag. Föreningens årsmöte hölls 6 maj.

Den dagliga verksamheten leds av ett kansli som under året har haft 5 tjänster: generalsekreterare, verksamhetsansvarig, volontärsamordnare, samlingsansvarig och kommunikationsansvarig. Mind har under 2015 anslutit sig till kollektivavtal via Idea.

Föreningen har två rådgivande grupper: Advisory Board, vars medlemmar har anknytning till näringslivet och som bistår med råd kring finansiering och organisationsutveckling, samt vetenskapliga rådet, vars forskare ger råd i vetenskapliga frågeställningar.

På kansliet arbetar också 8 volontärer som uträttar flera centrala funktioner såsom att hantera beställningar, sköta bokföring och ge service till medlemmar och givare.

Stödverksamheten genomförs huvudsakligen av ca 290 frivilligt arbetande volontärer, genom bemanningen av Själv-mordslinjen, Föräldratelefonen och Äldretelefonen. De frivilligas arbetsinsatser motsvarar totalt ca 5 årsarbeten.

Mind är en förening med ca 2 000 medlemmar. Därutöver har vi ca 260 prenumeranter på vår tidskrift Psykisk Hälsa. Det totala antalet medlemmar och prenumeranter är 2 260, vilket är en ökning jämfört med 2014 (1 996).

Föreningen har 90-konto, vilket innebär att Svensk Insamlingskontroll granskar redovisningen, och föreningen är medlem i branschorganet FRII (Frivilligorganisationernas Insamlingsråd). Vi har under året medvetet arbetat för att utveckla insamlingsaktiviteterna, vilket har lett till en stor ökning av dessa intäkter.

Föreningens intäkter har ökat under året med 19% och uppgick till 6 424 tkr (5 414 tkr 2014). Detta beror på en ökning i våra insamlade intäkter från stiftelser och privatpersoner. Kostnaderna ökade till 6 329 tkr (4 954 tkr 2014).

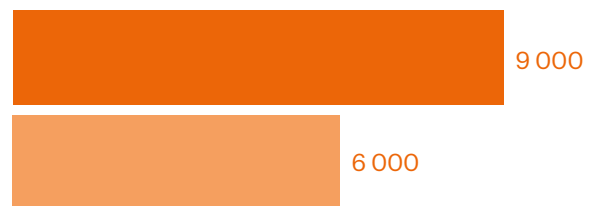
Årets resultat efter finansiella poster blev ett överskott på 95 tkr (461 tkr 2013). Överskottet gör att Minds egna kapital ökar från 1 589 tkr till 1 684 tkr. Ökningen av kapitalet är angelägen eftersom Minds verksamhet har expanderat på senare år, och vi räknar med en fortsatt expansion de närmaste åren (se ovan under Viktigare beslut).

Minds kapital är dock fortfarande lågt i förhållande till målet i organisationens placeringspolicy och FRIIs riktlinjer för sparande. Enligt vår policy bör kapitalet motsvara 6 månaders verksamhetskostnader, och enligt FRIIs riktlinjer ska kapitalet motsvara ett års verksamhetskostnader. Efter överskottet 2014 motsvarar Minds kapital ca 3 månaders verksamhetskostnader. Styrelsen har därför beslutat att fortsätta arbetet med att bygga upp ett kapital genom att generera överskott de kommande åren.

Effekter av verksamheten

Mind upprättar en årlig effektrapport i enlighet med FRIIs riktlinjer. Den återges i vår verksamhetsberättelse. Vi styr verksamheten efter bl a följande nyckeltal i effektrapporten:

Antal stödjande kontakter (telefonsamtal/chattsamtal/mailsvar)



Antal medlemmar, prenumeranter och givare (vid årets slut)



Totala intäkter



■ Utfall 2015

■ Utfall 2014

Resultaträkning

<u>Funktionsindeldad resultaträkning</u>	<u>Not</u>	<u>2015</u>	<u>2014</u>
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		520 336	691 479
Gåvor	2	787 803	581 151
Bidrag	2	4 792 480	3 660 000
Nettoomsättning		323 500	481 582
Övriga intäkter		-1	10
Summa verksamhetsintäkter		6 424 118	5 414 222
Verksamhetskostnader	3,4		
Ändamålskostnader		5 378 779	4 225 828
Insamlingskostnader		549 716	472 501
Administrationskostnader		400 036	255 873
Summa verksamhetskostnader		6 328 531	4 954 202
Verksamhetsresultat			
Resultat från finansiella investeringar			
Övriga ränteintäkter		17	1 590
Räntekostnader		<u>-696</u>	<u>-125</u>
Summa resultat från finansiella investeringar		-679	1 465
Resultat efter finansiella poster		94 908	461 485
Årets resultat		94 908	461 485
Fördelning av årets resultat			
Årets resultat enligt resultaträkningen		94 908	461 485
Kvarstående belopp för året/förändr balanserat kapital		<u>94 908</u>	<u>461 485</u>

Balansräkning

<u>Tillgångar</u>	<u>Not</u>	<u>31/12/15</u>	<u>31/12/14</u>
Anläggningstillgångar			
Materiella anläggningstillgångar			
Inventarier	5	7 300	7 300
		7 300	7 300
Finansiella anläggningstillgångar			
Långfristiga värdepappersinnehav	6	1 356 115	606 115
		1 356 115	606 115
Summa anläggningstillgångar		1 363 415	613 415
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		0	1 665
Övriga fordringar		5 014	236
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	7	190 521	144 487
		195 535	146 388
Kortfristiga placeringar			
Kassa Bank		1 001 487	1 869 539
Summa omsättningstillgångar		1 197 022	2 015 927
Summa tillgångar		2 560 437	2 629 342

Balansräkning

<u>Eget kapital och skulder</u>	<u>Not</u>	<u>31/12/15</u>	<u>31/12/14</u>
Eget kapital			
Balanserat kapital		1 683 601	1 588 693
		1 683 601	1 588 693
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		293 947	292 710
Skatteskulder		77 042	76 807
Skuld erhållna ej nyttjade bidrag	8	0	360 340
Övriga skulder		99 253	87 586
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	9	<u>406 593</u>	<u>223 206</u>
		876 835	1 040 649
Summa eget kapital och skulder		2 560 437	2 629 342
Ställda säkerheter			
Deposition 9 st månadshyror		336 150	Inga
Ansvarsförbindelser		Inga	Inga
Förändring av eget kapital			
	<u>Ändamåls- bestämda medel</u>	<u>Balanserat kapital</u>	<u>Totalt eget kapital</u>
Ingående balans	0	1 588 693	1 588 693
Utnyttjande av ändamålsbestämda medel	0		
Årets resultat		94 908	
Utgående balans	0	1 683 601	1 683 601

Noter

Not 1: Redovisnings- och värderingsprinciper

Insamlingsorganisationens redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, BFNAR 2012:1 (K3) och FRIIs Styrande riktlinjer för årsredovisning.

Not 2: Gåvor och bidrag

A. Gåvor som redovisats i resultaträkningen	2015	2014
Insamlade medel		
Allmänheten	506 265	469 151
Företag	281 538	112 000
Summa (A)	787 803	581 151

Gåvor som inte redovisats i resultaträkningen

Föreningen mottar också gåvor i form av bland annat gratis utrymme från Google Adwords och mjukvara från Microsoft.

B. Insamlade medel (uppskattade belopp - ej redovisade i resultaträkningen):

Annonsutrymme	400 000	242 369
Mjukvara	50 000	90 000
Summa (B)	450 000	332 369

Utöver dessa gåvor bidrog våra volontärer med ca 8000 arbetstimmar till ett värde av ca 3 mkr 2015.

C. Bidrag som redovisats som intäkt

Insamlade medel		
Externa stiftelser och fonder (inklusive Arvsfonden)	3 505 280	2 690 000
Summa insamlade medel (C)	3 505 280	2 690 000

D. Offentliga bidrag

Stat, kommuner och landsting	1 287 200	970 000
Summa offentliga bidrag	1 287 200	970 000

Summa (D)	4 792 480	3 660 000
------------------	------------------	------------------

Totala insamlade medel består av följande

Gåvor som har redovisats i resultaträkningen (A)	787 803	581 151
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen (B)	450 000	332 369
Bidrag som redovisats som intäkt (C)	3 505 280	2 690 000
Summa insamlade medel	4 743 083	3 603 520

Noter

Not 3: Medelantal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen

	2015	2014
Medelantalet anställda	4	3
Varav män	1	1

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befanningshavare

Antal på balansdagen:

Styrelseledamöter	8	8
Varav män	3	3
Generalsekreterare	1	1
Varav män	1	1

Löner, andra ersättningar och sociala kostnader

Löner och andra ersättningar	1 493 174	1 002 438
Styrelse och generalsekreterare	<u>493 452</u>	<u>492 804</u>
Totala löner och ersättningar	1 986 626	1 495 242
Sociala kostnader	816 455	638 400
(varav pensionskostnader exkl löneskatt)	169 300	148 274
Summa	2 803 081	2 133 642

Av pensionskostnader avser 50 837 kr organisationens generalsekreterare. Inga arvoden utgår till styrelsen.

Not 4: Leasing

Insamlingsorganisationen leasar kontorslokaler. Kostnadsförda hyror uppgår till 259 993 kr.

Avtalet om lokalhyra är ett förstahandskontrakt och har en uppsägningstid på 9 månader.

Not 5: Anläggningstillgångar

Ackumulerade anskaffningsvärden

Ingående anskaffningsvärden	857 231	857 231
Årets anskaffning	0	0
Årets försäljning och utrangering	<u>0</u>	<u>0</u>
Utgående anskaffningsvärden	857 231	857 231

Ackumulerade avskrivningar

Ingående avskrivningar	-857 231	-857 231
Årets avskrivningar	<u>0</u>	<u>0</u>
Utgående ackumulerade avskrivningar	-857 231	-857 231

Utgående redovisat värde	0	0
---------------------------------	----------	----------

Konst

Ingående anskaffningsvärde	<u>7 300</u>	<u>7300</u>
Utgående anskaffningsvärde	7 300	7300

Utgående redovisat värde	7 300	7300
---------------------------------	--------------	-------------

Not 6: Långfristiga värdepappersinnehav	2015	2014
Ingående anskaffningsvärde	606 115	606 115
Förvärv	750 000	0
Försäljningar	<u>0</u>	<u>0</u>
Utgående anskaffningsvärde	1 356 115	606 115

Utgående redovisat värde **1 356 115** **606 115**

Specifikation av värdepapper	Redovisat värde	Marknadsvärde
XACTOMX 2500 aktier	<u>289 380</u>	<u>389 847</u>
Summa	289 380	389 847

Specifikation fonder		
Handelsbanken, Företagsoblfond-SEK	250 000	243 944
Handelsbanken, Sv Index Criteria	250 000	233 678
Handelsbanken, Global Index Criteria	250 000	234 580
Brummer & Partner Multi Strategy	316 209	427 880
Handelsbanken Lux Korträntefond	<u>526</u>	<u>557</u>
Summa	1 066 735	1 140 639

Summa **1 356 115** **1 530 486**

Not 7: Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	2015	2014
Förutbetalda hyror	126 165	64 725
Övriga poster	<u>64 356</u>	<u>79 762</u>
Summa	190 521	144 487

Not 8: Skuld erhållna ej nyttjade bidrag	2015	2014
Arvsfonden	0	223 000
Kronprinsessparets Stiftelse	0	97 340
Kungliga Patriotiska Sällskapet	0	40 000

Summa **0** **360 340**

Not 9: Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	2015	2014
Semesterlöner	97 497	54 108
Upplupna sociala avgifter	30 633	17 000
Förutbetalda medlemsavgifter	21 200	33 330
Förutbetalda bidrag	128 500	0
Övrigt	128 763	116 754

Summa **406 593** **223 206**

Stockholm 15 februari 2016



Cecilia Modig
Styrelseordförande



Sven Bremberg



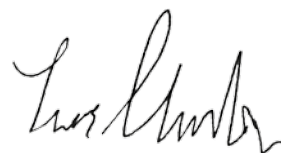
Christian Dahlström



Ulla Forsbeck Olsson



Petronella Lindholm



Jonas Mosskin



Ann Mari Orrenius



Marie Åsberg



Carl von Essen
Adjungerad, generalsekreterare



Inger Selander Sjöberg
Godkänd revisor



Brita Tiberg
Förtroendevald revisor

Revisionsberättelse

Jag har utfört en revision av årsredovisningen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2015.

Det är styrelsen som har ansvaret för att upprätta en årsredovisning som ger en rättvisande bild enligt årsredovisningslagen och för den interna kontroll som styrelsen bedömer är nödvändig för att upprätta en årsredovisning som inte innehåller väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel.

Revisorns ansvar

Mitt ansvar är att uttala mig om årsredovisningen på grundval av min revision. Jag har utfört revisionen enligt International Standards on Auditing och god revisionssed i Sverige. Dessa standarder kräver att jag följer yrkesetiska krav samt planerar och utför revisionen för att uppnå rimlig säkerhet att årsredovisningen inte innehåller väsentliga felaktigheter.

En revision innefattar att genom olika åtgärder inhämta revisionsbevis om belopp och annan information i årsredovisningen. Revisorn väljer vilka åtgärder som ska utföras, bland annat genom att bedöma riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel. Vid denna riskbedömning beaktar revisorn de delar av den interna kontrollen som är relevanta för hur föreningen upprättar årsredovisningen för att ge en rättvisande bild i syfte att utforma granskningsåtgärder som är ändamålsenliga med hänsyn till

omständigheterna, men inte i syfte att göra ett uttalande om effektiviteten i föreningens interna kontroll. En revision innefattar också en utvärdering av ändamålsenligheten i de redovisningsprinciper som har använts och av rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen, liksom en utvärdering av den övergripande presentationen i årsredovisningen.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mina uttalanden

Uttalanden

Enligt min uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av föreningens finansiella ställning per den 31 december 2015 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar samt stadgar

Utöver min revision av årsredovisningen har jag även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2015.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för förvaltningen.

Revisorns ansvar

Mitt ansvar är att med rimlig säkerhet uttala mig om förvaltningen på

grundval av min revision. Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige.

Som underlag för mitt uttalande om ansvarsfrihet har jag utöver min revision av årsredovisningen granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till försummelse som kan föranleda ersättningsskyldighet.

Jag anser att de revisionsbevis jag har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för mitt uttalande.

Uttalande

Jag tillstyrker att årsmötet beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Täby den 29 februari 2016



Inger Selander Sjöberg
Godkänd revisor

Ett stort tack till Essen för form och
produktion av årsredovisningen,
och tack till följande fotografer:
Jose Figueroa: sid 1, 2, 7, 9, 11, 15, 21, 22, 25
Daniel Blom: sid 13
Malin Pettersson: sid 17



Mind är en ideell organisation som arbetar för psykisk hälsa. Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion.

Wollmar Yxkullsgatan 14
118 50 Stockholm
08-34 70 65
www.mind.se

Skänk en gåva via Swish
90 08 533

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

