

A close-up photograph of two young women embracing. The woman on the left is smiling and looking towards the right. The woman on the right has her eyes closed and a gentle smile, resting her head against the other. They are both wearing dark-colored t-shirts. The background is a plain, dark grey color.

# Årsrapport 2023

**Mi  
NiD**



# GS har ordet



FOTO: FILIPPA MARKAI

**När vi på Mind berättar att vi arbetar med frågor som rör psykisk ohälsa och självmord kan det ofta mötas av medlidande – som om det framför allt måste vara tungt att jobba med. Men sanningen är att vi varje dag påminns om människors drivkrafter att vilja bidra, göra skillnad för någon annan och hur stark gemenskapen kan bli när människor möts och utbyter kunskap och erfarenheter.**

Det gångna året har bestått av både ljus och mörker. Statistiken över 2022 års dödsorsaker visade att 1 569 människor tog sitt liv. Psykisk ohälsa är den vanligaste

orsaken till sjukskrivning och fler människor än någonsin har varit sjukskrivna på grund av stress. I våra stödlinjer ser vi oro kopplad till både den egna tillvaron och den turbulenta tid vi lever i nu med exempelvis lågkonjunktur och konflikter i världen. Rapporter från svenska myndigheter vittnar om ojämlikheter i både måendet hos unga och i vården, bland annat som följd av skolegregation och stora skillnader i resurser över landet.

Men allt fler människor skattar också sitt allmänna hälsotillstånd som gott. Enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät 2022 beskriver hela 85 procent av befolkningen att de har ett gott psykiskt välbefinnande. Medellivslängden ökar alltmer och i undersökningen Skolbarns hälsovanor 2022 framkommer det att 70 procent av de 11-åriga flickorna och 80 procent av pojkarna i samma ålder har ett högt eller mycket högt psykiskt välbefinnande.

Arbetet går framåt och under 2023 års suicidpreventiva konferens fylldes seminarielokaler med engagerade yrkesverksamma och beslutsfattare som lärde av varandra. Senare under hösten kom förslaget till den nya nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention, *Det handlar om livet*, som Mind är med och ger synpunkter på.

För oss är det viktigt att bilden av den som är självmordsnära börjar breddas, något vi bland annat uppmärksammar i debattsammanhang och möten med makthavare. Eftersom nästan vem som helst, under specifika omständigheter, kan förlora viljan att leva måste också beredskapen att förebygga finnas på alla håll i samhället.

Det är också därför som Mind finns och det är tydligare än någonsin att värdet av det medmänniska samtalet är stort. Inte minst syns det i våra olika stödlinjer över telefon

och chatt, där över 90 000 samtal hölls mellan stödsökande och volontärer under 2023. Den medmänniska insats som görs av engagerade volontärer är ovärderlig.

Vi arbetar hela tiden för att utveckla verksamheten och har exempelvis under året samverkat med både forskare och använt artificiell intelligens för att öka vår förståelse kring ett bra bemötande och vilket stöd som efterfrågas av de som kontaktar Mind. Under året har vi också arbetat för att vi under 2024 ska kunna ge ännu fler personer möjligheter att förstå och ta hand om sitt psykiska mående genom att bredda vårt utbud i form av en digital stöd- och kunskapsbank med verktyg, material och övningar.

Efter över sex års tjänstgöring gick Minds generalsekreterare Karin Schulz vidare mot nya äventyr under hösten, varpå jag fick äran att ta rollen till dess att en ordinarie generalsekreterare är på plats. En roll som varit väldigt givande då det har gett mig ytterligare insikt i hur viktig vår verksamhet är för enskilda individer, men också för att bidra till ett mer medmänniskt samhälle i stort.

Vårt arbete för att främja psykiskt välbefinnande känns viktigare än någonsin. Ansträngningarna fortsätter. Vi sänker inte takten. Samtalen pågår. Med gemensamma insatser kan vi både förbättra, och rädda, liv.

## **Maria Alsander**

tillförordnad generalsekreterare för Mind

# Varför finns Mind?

Psykisk ohälsa är ett av vår tids största folkhälsoproblem. Psykiska besvär och psykiatriska tillstånd orsakar ett stort lidande, men också stora samhällskostnader. Det mest konkreta uttrycket för psykiskt lidande är antalet självmord. I gruppen unga 20–29 år samt bland kvinnor i åldersgruppen 25–44 år finns dessutom en liten ökning sett över tid. Under 2022 tog 1 569 personer sitt liv, vilket är sex gånger fler än de som dog i trafiken under samma år.

Enligt undersökningar som gjorts av Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen under året har oro för framtiden och brist på hopp ökat. Den press det sätter på människor kan i sig innebära en ökad risk för psykiska besvär och tankar om självmord.

Begreppet psykisk ohälsa täcker både mildare psykiska besvär och allvarligare psykiatriska tillstånd. Fler än någonsin söker vård för båda former och regioner har svårt att erbjuda god vård över hela landet enligt vårdgarantin. Barn- och ungdomspsykiatrin har särskilt svårt att möta det stora behov som finns.

Generellt är psykologisk behandling en bristvara i vårdens utbud, varför Minds medmänskliga stöd blir ännu viktigare som ett komplement. Många som hör av sig till Minds stödlinjer har redan kontakt med vården, men efterfrågar psykosocialt stöd som vi kan erbjuda mellan vårdkontaktarna. Ett stort antal uttrycker också ett missnöje med vården och den behandling eller det bemötande

de får. Men många med självmordstankar vänder sig inte alls till vården och bär ofta en känsla av hopplöshet i ensamhet. Att må psykiskt dåligt är också fortfarande förknippat med stigma.

Alla de här sakerna gör att det är viktigt med tillgång till anonymt medmänskligt stöd, på det sätt som Mind erbjuder. Genom att lyssna på våra målgrupper kan vi också utveckla relevanta initiativ som främjar psykiskt välbefinnande och driva deras frågor genom vårt påverkansarbete.

## Minds förändringsteori

För att skapa förändring arbetar Mind brett med frågor som rör psykisk hälsa och ohälsa. Vår verksamhet är varken diagnos-, ålders- eller könsspecifik utan fokuserar på mående och förutsättningar.

Vi främjar psykiskt välbefinnande och motverkar psykisk ohälsa genom våra tre verksamhetsområden; att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap samt att aktivt arbeta med opinions- och påverkansarbete.

Genom våra samtal med stödsökande säkerställer vi hög relevans, att deras utmaningar sätts i fokus och att vi kan ge röst åt deras behov. Våra olika stödformer fungerar både förebyggande och lindrande vid psykiska besvär och även som ett komplement till vården. Vi bidrar också till att personer som mår dåligt, anhöriga och allmänheten bättre kan förstå både sig själva och andra och vara ett bra stöd till den som behöver.

Vårt opinions- och påverkansarbete har både en främjande och förebyggande funktion med mål att sätta rättighetsfrågan i fokus och bidra till förändring på strukturell nivå.

På kort sikt bidrar vi med att de personer som vi kommer i kontakt med känner sig hörda och förstådda samt att deras ångest minskar. Att självmordshandlingar avstys, att kunskapen om psykisk hälsa ökar och att förmågan att möta andra stärks. På lång sikt är vi en bidragande faktor till att stigma och skam minskar, att människor med psykisk ohälsa diskrimineras i mindre utsträckning, att fler kompetenser tas tillvara, samt att samhällskostnader och produktionsbortfall minskar.



# Minds stödverksamhet

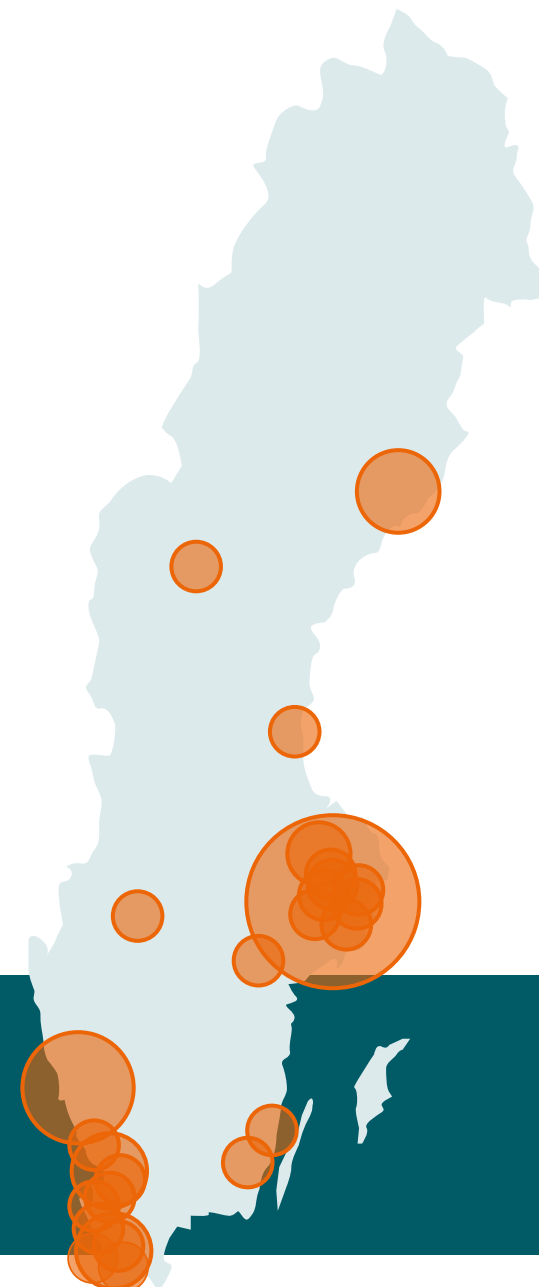
Liksom under tidigare år, har efterfrågan på Minds medmänskliga stöd varit hög under 2023, och vi har fortsatt vårt arbete för att öka tillgängligheten i våra fyra stödlinjer: Föräldralinjen, Självordslinjen, Äldrelinjen och Livslinjen. Linjerna drivs av volontärer och vårt medmänskliga stöd är helt beroende av deras ideella engagemang. Under 2023 har Mind engagerat över 700 volontärer, spridda över hela landet, som tillsammans tagit emot över 90 000 samtal.

Efter pandemiåren har vi stött på vissa utmaningar i vår rekrytering av nya volontärer. Trots detta har vi lyckats rekrytera och utbilda över 400 nya volontärer till våra stödlinjer under 2023. Vi genomförde också ett projekt, med finansiering från Allmänna Arvsfonden, som syftade till att stärka vår volontärutbildning och utveckla en ny samtalsmetod.

Minds metod för medmänskliga samtal utgår från ett empatiskt förhållningssätt och samtalsverktyg som underlättar ett aktivt lyssnande. Metoden bygger på resultat från allmän forskning inom området och inkluderar även mer specifika analyser från andra organisationer som bedriver stödverksamhet, samt nyligen publicerade data från Minds Självordslinje.

Under 2023 har vi fortsatt att delta i ett forskningsprojekt tillsammans med Uppsala universitet, finansierat av Forte, med fokus på kommunikativ självmordsprevention. Vi har också samarbetat med Ablemind, som grundades av en forskargrupp i Lund, i ett projekt med stöd av Vinnova där vi tar hjälp av artificiell intelligens för att analysera chattar från stödsökande och volontärer. Målsättningen är att med utgångspunkt från stödsökandes behov ytterligare förbättra stödet till sökanden, förbättra arbetsmiljön för volontärer och stärka förutsättningarna för ett välgrundat påverkansarbete.

Varje år genomför vi en effektmätning i några av Minds stödlinjer. Under tre veckor 2023 bad vi stödsökande i Självordslinjen besvara hur de upplevt samtalet. Drygt 700 stödsökande besvarade undersökningen och resultaten visade bland annat att 76% upplever att de blivit mycket eller ganska mycket lyssnade till och att 44% svarade att de mår lite eller mycket bättre. Resultaten tydliggör den positiva effekten av ett medmänskligt samtalsstöd. Tack vare volontärernas engagemang i våra stödlinjer, kan vi fortsätta erbjuda stöd och hopp till den som kämpar med psykisk ohälsa.



# 700+

volontärer utspridda över  
hela landet

En betydande del av Minds arbete utförs av volontärer. Många som hör av sig till våra stödlinjer upplever att de har blivit svikna av andra samhällsinstitutioner. Att få möta en medmänniska som frivilligt tagit sig an uppdraget är ofta avgörande för att man alls kontaktar oss.

Att bli volontär är möjligt oavsett var man bor. Även om det inte finns något lokalt kontor i närheten kan samtalen i stödlinjen tas emot hemifrån. Som volontär kan man delta i utbildningar och föreläsningar digitalt och ha kontakt med andra volontärskollegor via ett digitalt chatttrum.

## Minds AI-projekt

Under 2023 har vi påbörjat ett arbete med att undersöka stödsökandes psykiska hälsa innan de startar chatten med volontären. Totalt har 15 214 chattar analyserats där stödsökande och volontärens chattmeddelande har analyserats separat.

De preliminära resultaten har visat att de flesta stödsökande har en etablerad depression eller ångestproblematik som innebär ett lidande som motsvarar en tydlig diagnos. De flesta med svår depressionsproblematik beskrev sitt mående med ord som hopplös, otillräcklig och ensam.

Nästa steg i projektet är att upprepa analyserna som gjorts för att sammanfatta insikterna i en rapport som kommer färdigställas under våren 2024.

Vi verkar nu för att kunna skala upp analyserna och forska på både chatt- och telefonsamtal. Vi ser också över möjligheterna att publicera både vetenskapliga rapporter om de insikter som forskningen genererar och populärvetenskapliga rapporter för att nå ut till en bredare allmänhet.



### Citat från människor som sökt sig till Minds stödlinjer

- ” Ni snackade upp mig ur ett mörker och räddade mig.
- ” Efter samtalet med Mind har min gråtande tonåring, som bara ville dö, fått hopp om livet. TACK.
- ” Fint att få prata med dig, jag hade ingen att rådfråga. Tack snälla för din tid!
- ” Det var skönt att prata med dig. Ett fint samtal, jag ska fundera mer på vad vi pratat om.
- ” Har det mycket bättre i mitt huvud nu. Tack och fortsätt med att hjälpa folk.
- ” Ni ska veta att jag är så tacksam för samtalet. Hade inte volontären lyssnat idag hade jag inte levt nu. Att bli lyssnad på gjorde skillnad. Imorgon söker jag hjälp.



## Självordslinjen

Självordslinjen är öppen för alla åldrar och för människor i kris, samt för den som har tankar på att ta sitt liv eller har en närstående med sådana tankar. Linjen bemannas av utbildade volontärer och hit kan man vända sig anonymt genom att ringa eller chatta dygnet runt.

I Självordslinjen möter den stödsökande en medmänniska som lyssnar och finns där för att ge stöd och hopp, när livet känns tungt. De anställda som arbetar med linjen är ett etablerat team som tillsammans har gemensamma rutiner kring volontärvård och hur vi håller en god kvalitet i samtalen.

Under 2023 har vi lanserat en ny utbildning som på ett bättre sätt förbereder volontärerna inför sitt uppdrag genom att både få öva mer och få mer tid för reflektion. Varje ny volontär får en personlig kontakt från start. Kontakten fortsätter också efter att volontären gått utbildningen, genom att volontärsamordnaren är med på volontärens första pass.

Alla volontärer får regelbundna avstämningar, handledning och fortbildning. Vi ser ett stort värde i att bygga en god relation med volontärerna. Tack vare deras engagemang och medmänsklighet har Självordslinjen tagit emot ca 65 000 samtal under året.



Vanliga samtalsämnen:

**ensamhet, självskadebeteenden, relationer till andra och tankar på självmord**





## ” Jag blandade ihop en längtan efter lugn med att inte vilja leva

**Efter flera år av ångest och tankar om att ta sitt liv gjorde Gittel Ullebo ett självmordsförsök som kostade henne en arm och ett underben. Men istället fick hon en nyvunnen vilja att verkligen leva.**

”Så länge jag kan minnas har jag ställt höga krav på mig själv. Till slut blev kraven ohållbara att hålla fast vid. Efter att ha jobbat alldeles för mycket drabbades jag av utmattningssyndrom som gick över i depression. Under tre år var jag inlagd på slutenvården inom psykiatri hela åtta gånger. Trots många behandlingar hjälpte inget och trots att jag kämpade för att få träffa en psykolog fick jag aldrig det stödet. I stället fick jag tabletter som jag successivt utvecklade ett missbruk av.

### Ville bara att ångesten skulle försvinna

Eftersom jag inte orkade mer planerade jag många gånger att ta livet av mig. I nästan vilket ögonblick som helst kunde jag lägga märke till en möjlig metod för att begå självmord. Ingen skulle ändå sakna mig, tänkte jag. En nyårsafton ville jag bara få lite lugn i kroppen och sova. Alla piller jag hade hemma tog jag, i en längtan efter att ångesten skulle försvinna. Den gången slutade det med ambulans och ytterligare en inläggning på psykiatri.

### Mina anhöriga skulle få slippa mitt mående

Mitt liv bestod av ständig ångest, oro, panikattacker och känslan av meningslöshet. Jag isolerade mig från omvärlden, familjen och mina vänner. Skammen över att inte bli frisk och alla fel jag såg med mig själv var oavbruten och outhärdlig. Det kunde gå dagar utan att jag klarade att gå

upp ur sängen. Sådant påverkar även hygien, förmågan att laga mat, svara i telefon eller sms:a. Vad fanns det för mening att leva? Det var bättre att begå självmord än att fortsätta vara till besvär för andra.

### Sannolikt försökte jag ta livet av mig

En tidig söndag morgon i september för snart två år sedan cyklade jag ut till en järnvägsövergång lite utanför byn jag bor i, där tåget körde på mig. Hur tänkte jag? Varför gick jag ut där? Jag vet inte, eftersom jag inte minns någonting. Inte ens tiden dagarna innan. Troligtvis berodde mitt agerande på mediciner och alkohol. Det mest troliga är såklart också att jag menade att försöka ta livet av mig.

### Min kropp var halvt förstörd, men jag levde

Först nio dagar efter olyckan vaknade jag upp, på intensivvårdsavdelningen. Jag hade överlevt, men förlorat mitt högra underben och hela min högra arm. Resten av kroppen var också allvarligt skadad. Fem månader fick jag tillbringa på sjukhuset. Men jag levde och insåg att jag, trots mina skador, verkligen ville fortsätta göra det. Med ens hade det blivit glasklart för mig vad döden verkligen är: slutet på allt. Slutet på riktigt. Det var ju inte vad jag hade velat – bara att få lugn. Så nu på sjukhuset började jag sakta kämpa för att komma tillbaka, inte bara fysiskt, men även som människa i stort.

### Som att jag har blivit en ny person

Idag är jag så tacksam över min existens och tillvaro. Det är nästan som att jag har blivit en ny person: Gittel 2.0. Några dåliga dagar finns knappt längre, eftersom jag vet vad en

dålig dag verkligen kan kännas som. Min öppenhet om vad jag har upplevt och hur jag lever idag hjälper mig också att bearbeta. Att jag delar med mig är också för att det är ganska ont om berättelser som min: Det var en så statistiskt liten chans att jag skulle klara mig. Det fantastiska är att jag hela tiden ser möjligheter i mitt liv trots funktionsnedsättningarna som jag fick. Idag går jag med en protes ... som jag kallar Gunvor! Jag har också en stomipåse på magen. Ibland finns ett behov av att använda käpp eller rullstol, något som jag inte ser som ett problem. Tvärtom är jag stolt över den jag har blivit och njuter av mitt liv.

### Det är så häftigt att få älska mig själv

Tabletterna är jag fri ifrån och jag har till slut blivit frisk-förklarad från min psykiska ohälsa. Det är så häftigt att få älska mig själv på riktigt, vilket jag aldrig tidigare har gjort. Det är först som femtiotvåring jag har börjat förstå mitt värde som mamma, kvinna, dotter och vän. Några ord som fått vägledande betydelse i mitt liv nu är: Jag kan, jag vill och jag ska.

Innan var jag halv på insidan och hel på utsidan. Nu är jag halv på utsidan, men hel på insidan. Visst var det till ett högt pris. Men att jag fick den osannolika turen att överleva självmordsförsöket räddade mig – i dubbel mening.”





## Livslinjen

Våren 2022 startade Mind Livslinjen, en stödlinje som vänder sig till ungdomar och unga vuxna i åldern 16 till 25 år som vill chatta med en vuxen. Till Livslinjen kan man vända sig anonymt för att prata kring sina tankar, känslor och när livet känns jobbigt.

Linjen startades som ett komplement till Självordslinjen då många unga vuxna utan självmordstankar hörde av sig dit, i brist på annat stöd. Ambitionen är att med en bred, allmän linje kunna nå fler unga och minska steget till att våga ta kontakt och prata med någon i sin närhet om situationen. Vi ser att linjen fyller en viktig funktion för unga vuxna som är en målgrupp som lätt faller mellan stolarna och inte får den hjälp och stöd de behöver från det offentliga systemet.

Under året har rekrytering och utbildning av fler volontärer lett till att Livslinjen idag har öppet söndag till torsdag 17-00. Volontärerna i Livslinjen utbildas i Minds gemensamma volontärutbildning samt medmänskliga samtal och fortbildningen tar upp ämnen som är aktuella för målgruppen volontärerna möter. Uppstart och drift av Livslinjen finansieras med hjälp av projektstöd från Allmänna Arvsfonden.



# 84

volontärer

Vanliga samtalsämnen:

**ens psykiska mående, relationer till andra, allmänna tankar och funderingar i livet**

# 3 900

cirka 3 900 besvarade samtal via chatt



# 42 min

chattsamtalslängd i snitt

## En volontär berättar om uppdraget

### Hej Eric Lind! Du är volontär i Livslinjen.

#### Vill du berätta lite om dig själv?

Jag blir 37 i år och har sedan jag var ung vuxen varit i kontakt med den psykiatriska vården i olika sammanhang. När jag var drygt 30 år gjorde jag en psykologisk utredning som kunde fastställa att jag utvecklat bipolär sjukdom. Mitt intresse för det mänskliga psyket och hjärnan i sig är stort, men jag tycker det är minst lika kul att prata idrott, musik, teater, konst, litteratur eller dans.

#### Hur länge har du varit volontär på Mind?

Jag gick klart min volontärutbildning i början av 2023 och gjorde sedan mina första volontärpass i februari samma år. Så vid det här laget så är det lite drygt ett år sedan jag satte i gång mitt arbete hos Mind.

#### Hur kommer det sig att du ville bli volontär?

I stort tror jag att vi människor dras till att hitta sätt att hjälpa och stötta varandra. Hela vår tillvaro och överlevnad bygger ju på integration med andra människor, samverkan och samarbete. För mig fyller stödorganisationer och volontärarbeten en stor och viktig funktion eftersom det inspirerar och skapar möjligheter att visa det vi människor i grunden är bäst på; att hålla ihop och hjälpa varandra.

#### Livslinjen vänder ju sig till unga personer, 16–25 år via chatt. Berätta gärna lite om samtalen?

Våra pass brukar vanligtvis pågå i tre timmar och jag brukar räkna med ungefär 3–4 samtal. Jag har haft samtal som aldrig riktigt kommit i gång, eller avslutats redan efter en kvart, men också suttit i ett och samma samtal i uppåt

90 minuter. Jag tror det är viktigt att låta varje samtal leva sitt eget liv. Hittills har jag dock alltid valt det senaste passet som vi kan välja på varje kväll, det startar klockan 21:00 och slutar vid midnatt.

#### Vad har du för upplevelse av volontärskapet hittills?

Det har varit en lärorik, utvecklande och spännande tid. Att logga in på volontärportalen och förbereda sig inför ett pass idag känns verkligen inte lika nervöst och spånt som det gjorde första gångerna för ett år sedan. Jag upplever att personalen på Mind är bra på att skapa en trygghet för oss volontärer att arbeta ifrån. De fortbildningar och föreläsningar som jag varit på har varit fantastiska tillfällen att lära sig nya saker, diskutera och ta del av andra volontärers kunskaper och erfarenheter.

#### Vilka är de vanligaste ämnena personerna vill chatta om?

Jag upplever att de flesta samtalen handlar om att medvetet eller omedvetet få chansen att strukturera ens tankar och känslor. Många gånger handlar det om att en stödsökare vill få ur sig saker, det kan bygga på skuld, aggression eller sorg. Men jag har också haft samtal som snabbt blivit ganska positiva och hoppfulla.

#### Är det något som är svårare än annat att bemöta?

Jag kan tycka det ligger en svårighet i när stödsökare är fåordiga eller ändrar sitt sätt att skriva under själva samtalet. I chatt uteblir viss information som tonläge och samtalstempo jämfört med telefonsamtal och det kan vara svårt att tolka in vad fåordighet i skrift innebär, när en person exempelvis börjar skriva mindre och mindre.

#### Vad får du för reaktioner från omgivningen när du berättar om volontärskapet?

Jag har valt att inte delge så många i min närhet. Jag har velat göra min egen grej och då har det fallit sig att det är ganska så få som jag nämnt det för. Men de jag ändå pratar om det med är ju väldigt viktiga personer i mitt liv, så jag tänker att det innebär att volontärskapet i sig betyder en hel del för mig.

#### Hur skulle du vilja summera hur det är att vara volontär på Livslinjen, för att kanske motivera någon annan?

Först och främst är volontärskap något väldigt nyttigt och berikande för egen del. Att ge något eller att göra något för andra skapar samhörighet och sammanhang. Mind som organisation upplever jag som väldigt professionell och välfungerande, det är god ordning och välstrukturerat. Livslinjen, som är en relativt ny företeelse och som jag upplever fortfarande ligger i någon slags utvecklingsfas, tycker jag är ett bra exempel på hur Mind vill anpassa sig och kunna vara aktuella och tidsenliga. Att vara volontär på Livslinjen är spännande. Det känns aktuellt, brännande och verkligt. Och högst angeläget.





## Äldrelinjen

Äldrelinjen vänder sig till äldre som mår psykiskt dåligt eller som bara behöver någon att prata med över telefon. Den bemannas av volontärer och hit kan man ringa anonymt alla dagar.

Att åldras är en naturlig del av livet. Men med stigande ålder kan det finnas förändringar i ens kropp och ens livssituation som kan påverka ens psykiska hälsa. En del äldre erfår en ökad risk för bland annat depression, ensamhet eller ångest. Detta är vanliga ämnen i Äldrelinjen, men samtalen kan också beröra en större känsla av frihet och tid för utveckling och reflektion som man som äldre kan uppleva. Samtalen kan bidra till minskad känsla av ensamhet, men även ökade känslor av samhörighet, erkännande och välbefinnande.

I samband med pandemin ökade Äldrelinjens kapacitet genom fler volontärer och utvidgade öppettider. När samhället åter öppnade upp avslutade en del av de volontärerna sitt engagemang igen och Äldrelinjen minskade då sina öppettider något. Tidigt under året kunde vi efter ett intensivt arbete med att rekrytera och utbilda fler volontärer återigen öppna till de öppettider som är idag, vardagar 8–19 och lördagar och söndagar 10–16.



# 99

volontärer

Vanliga samtalsämnen:

**ensamhet, relationsproblem,  
fysisk sjukdom och att man  
förlorat en närstående**

# 19 000

cirka 19 000 besvarade samtal via telefon



# 16 min

telefonsamtalslängd i snitt



## Föräldralinjen

Föräldralinjen erbjuder rådgivande, anonyma och kostnadsfria samtal till föräldrar och andra vuxna som är oroliga för sitt barn eller ett barn i sin närhet. Samtalen besvaras av volontärer som är utbildade psykologer, psykoterapeuter eller socionomer och som har lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och föräldrar.

I Föräldralinjen ges möjlighet att dela det som känns svårt med, eller i relationen till, ett barn i ens närhet. Det kan vara ett litet eller vuxet barn och man väljer själv hur mycket man vill dela för att få rådgivning och stöd. Det kan vara till stor avlastning att få prata med någon professionell för att snabbt få stöd och möjlighet att ställa frågor om det som oroar en. Att ha någon att reflektera tillsammans med kan leda till nya förhållningssätt och vägar framåt.

Samtalen är ofta komplexa och majoriteten av samtalen handlar om ett enskilt barn. Ålder på barnet varierar, men vanligast förekommande är samtal om barn från ålder 7–19 år. Det är vanligt att inkomna samtal är från personer som ringer för första gången och för det mesta är det mamman till barnet som kontaktar Föräldralinjen. En tredjedel av de som kontaktar linjen uppger att de inte upplever att de har någon annan instans att vända sig till för stöd.



16  
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

**att barnet är nedstämt, har ångest, utåtagerande eller självdestruktivt beteende och relationsproblem mellan förälder och barn**

1 350

cirka 1 350 besvarade samtal via telefon

23 min

telefonsamtalslängd i snitt



## Mind Forum

Mind Forum är ett chattforum på nätet, en trygg plats där man anonymt kan ha kontakt med andra och skriva om livet.

Mind Forum startade som ett treårigt projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden 2017 och har sedan dess drivits som en del av Minds löpande verksamhet. Under 2023 påbörjades ett arbete med att uppdatera forumet med både nytt utseende och ny funktionalitet. Syftet med arbetet är att garantera att Mind Forum ska fortsätta vara en trygg, lättnavigerad och värdeskapande plats där det, dygnet runt, förs meningsfulla och förtroendefulla samtal.

För att hålla forumet tryggt modereras det dagligen. Vid årets slut hade Mind Forum åtta moderatorer. Det ämne som är mest aktivt på Mind Forum rör depression med över 1 000 trådar där varje tråd har minst ett, men ofta väldigt många fler, inlägg. Också hopplöshet, relationer och ensamhet är ämnen som engagerar många användare.

*” Ramlade in i detta (fantastiska) forum ikväll och det som på något vis var synligast var du. Kanske var det meningen att jag, som just nu sitter och jobbar hårt med mina egna taskiga känslor, såg just dig. Kanske något i din livssituation gör att jag vågar säga att jag känner igen mig. Grips av din förmåga att uttrycka dig, av vad du säger – från mitt perspektiv blir det så mycket igenkänning.”*

En användare av forumet till en annan



4500

cirka 4 500 användare

440 000

cirka 440 000 sidvisningar



# Kunskap, påverkan och engagemang

# Minds uppdrag

Ett av Minds viktigaste uppdrag är att sprida kunskap kring psykisk hälsa och att engagera oss i samhällsdebatten, för att bidra till en positiv förändring och utveckling.

Vi vill verka för att synliggöra många sorters frågeställningar och utmaningar inom området, till förmån för både de som lever med psykisk ohälsa och deras anhöriga. Genom att öka kunskapen kring psykiatriska tillstånd och psykiska besvär bidrar vi till att minska skam och stigma. Som tongivande aktör inom området för att främja psykiskt välbefinnande bidrar vi också till att personer med psykisk ohälsa får det stöd de behöver.

## Vårt arbetssätt

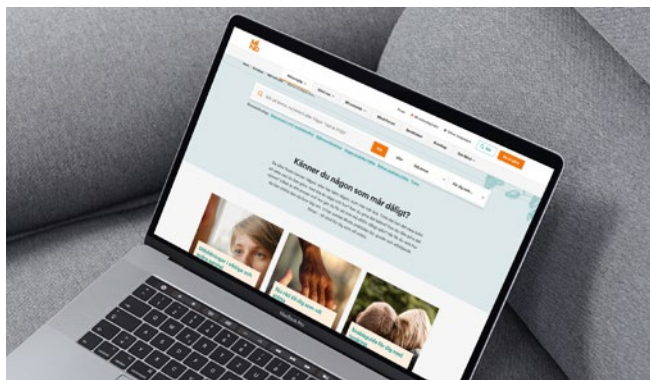
För att ta in, bearbeta och sprida kunskap ser vi till att ha en stor bredd i hur vi arbetar. Det innebär allt från kunskapsutbyten med andra experter, digitala och fysiska seminarier för allmänhet och yrkesverksamma, produktion av poddavsnitt med speciellt inbjudna gäster och framtagning av inspirationstexter, rapporter och andra faktaunderlag. Ofta använder vi också våra egna kanaler och plattformar som hemsidan mind.se, flera olika sorters nyhetsbrev, Facebook, Instagram, LinkedIn och Youtube.

Vi sprider också vårt material genom samarbeten med företag, organisationer och personer med egna plattformar med stor räckvidd. Därutöver har vi etablerade referensgrupper i form av ungdomsråd och äldreråd, för att regelbundet inhämta kunskap och skapa en direkt dialog med målgrupper som vi arbetar med.





# Hänt under året



## Utvecklat digitalt stöd på mind.se

Under 2023 har vi drivit ett antal mindre och större projekt och initiativ. Ett av de större projekten är utvecklingen av digitalt stöd på Minds webbplats: En ny digital plattform med innehåll som är anpassat utifrån behov för personer som söker Minds stöd. Här kan besökare få lindring vid till exempel oro och ångest, genom verktyg och kunskap för att bättre förstå sig själva och andra. Projektet finansieras av Postkodlotteriet och har inneburit flera viktiga nya samarbeten och kontakter.

## Vårt AI-projekt på suicidpreventiva konferensen

Under året har Mind också deltagit i flera olika forskningsprojekt, där vi bland annat har bidragit med kunskap från våra stödlinjer. Under höstens suicidpreventiva konferens i Östersund deltog flera av oss i de många livsviktiga samtal som rör det svåra, men hoppfulla arbetet med självmordsprevention. Här presenterade vi bland annat de resultat som vi fått genom vårt nyinledda arbete med att tolka samtalen i Självmordslinjens chatt med hjälp av artificiell intelligens.

## Samarbete med Skandia Idéer för livet

Under hösten drog vi i gång ett nytt samarbetsprojekt tillsammans med Skandias Idéer för livet, som syftar till att utveckla ett bättre och utökat stöd till vuxna med oro för ett barn. Under en inledande period kartläggs behov och önskemål från målgruppen som är både föräldrar och andra vuxna som känner oro för ett barn. Projektet är treårigt.

## Debatt för att bredda bilden av självmordsnära

I samband med att Socialstyrelsen presenterade 2022 års dödsorsaksstatistik och därmed antalet självmord skrev vi en debattartikel om nödvändigheten av att bredda bilden av personer i risk för självmord. Även om en stor del av de som tar sina liv har en psykiatrisk diagnos och kontakt med psykiatrisk vård gäller det inte alla, vilket innebär att även många andra verksamheter behöver kunna upptäcka och bemöta personer i kris. Med artikeln ville vi uppmärksamma att detta inte prioriteras idag, med följden att många inte får hjälp i tid.



## Podcast med Ullakarín Nyberg

Under 2023 producerades en unik podcast, 16 avsnitt med tema självmord, tillsammans med Ullakarín Nyberg. Podcasten "På liv och död" tog upp frågan om självmord och självmordstankar ur många

olika vinklar, på ett sätt som lät det komplexa få ta tid. Från kommentarer i våra sociala medier var det tydligt att mottagandet från lyssnarna var väldigt positivt.

## Varmpratskort i kampanj för att uppmuntra till samtal

I samband med att Mind under maj månad aktiverade kampanjen "Varje samtal räknas" med Varmpratskort och en pin i form av en orange pratbubbla att fästa på jackan tog vi fram en kort manual för att uppmuntra till samtal. I "Sju steg – så pratar du med någon som har det svårt" ger vi konkreta råd om hur man kan göra för att hitta rätt läge, skapa tillit och få i gång ett samtal.



# Kommunikation som berör

Som ideell organisation vill Mind att så många som möjligt ska förstå vikten av vårt arbete och varför vi finns. Genom att arbeta strategiskt med vår kommunikation stärker vi vårt varumärke och når ut till en bredare publik.

Under året har vi etablerat ett samarbete med en mediebyrå för att bli träffsäkrare i att nå rätt målgrupp med rätt budskap. Vi har också investerat en del i köpta medier för att nå ut till en bredare målgrupp. Genom annonsering, sponsrade inlägg och samarbeten når vi potentiella stödmedlemmar, givare och andra intressenter. Att synas och ha en hög närvaro i framför allt sociala medier ger oss möjlighet att berätta om vårt arbete och engagera människor i frågor som rör vår verksamhet och våra målgrupper.

På samma sätt som annonsering är viktigt för oss är förtjänade medier en viktig kanal för att bygga förtroende och trovärdighet. Genom att samarbeta med journalister, skapa intressanta nyheter och dela vårt innehåll i sociala medier når vi ut till en bred publik. Vi når också många människor genom artiklar, intervjuer och reportage på vår hemsida samt via press. Under året har vi även påbörjat ett samarbete med en PR-byrå för att vässa oss i debatt och utspel och delar av ledningsgruppen och de anställda har medietränats under året.

Grunden i vårt kommunikationsarbete är alltid att främja psykiskt välbefinnande. Genom vårt kommunikationsarbete ökar vi medvetenheten om psykisk hälsa, minskar stigma kring mentala utmaningar och erbjuder stöd till dem som behöver det.



## Kampanj för kunskap och uppmuntran till att bli volontär

Jul och nyår är perioder där Minds arbete blir extra viktigt. Känslan av ensamhet kan öka när så mycket kan verka handla om att umgås och ha det mysigt med familj och vänner. För den som inte orkar göra det, eller är ofrivilligt ensam, blir det en

extra jobbig tid. Här är ett samtal med en volontär ofta ett bra alternativ och en värdefull social kontakt. Att få prata med någon om hur man mår och få sätta ord på tankar och känslor kan göra stor skillnad och ibland vara helt avgörande.

Vi genomförde därför en kampanj med fakta och statistik om olika ämnen som ensamhet, psykisk ohälsa och självmordstankar för att belysa det medmänskliga samtalets betydelse och för att få människor att bli nyfikna på volontäruppdrag på Mind. Kampanjen hade ett budskap som engagerade och bidrog till ett stort antal delningar, kommentarer och interaktion med vår målgrupp i sociala medier. Kampanjen hade över 1,8 miljoner visningar i sociala medier och syntes också på utomhustavlor i 38 städer runt om i Sverige. Besök på volontärsidorna på mind.se ökade märkbart och kampanjen bidrog till många nya volontärsökningar till Mind.



## Podden Varje samtal räknas

Under 2023 har vi fortsatt producera Minds podd Varje samtal räknas. I varje avsnitt tog vi upp olika ämnen kopplade till vår verksamhet, då vi antingen mötte expertis eller personer med egen erfarenhet, i vissa fall både och. Programledare för podden är Lolo Westerman och Joakim Kvist och podden hade som ambition att komma ut varannan vecka under året med uppehåll för sommaren.

Under 2023 producerade vi 16 avsnitt med olika gäster, som "Hur hanterar du din klimatoro?" med Kata Nylén, "Killar får lära sig att bita ihop – inte bryta ihop" med Atila Yoldaş och "Ätstörningen drog mig längre och längre bort från livet" med Signe och Anna Bennich.

# Våra ambassadörer

Under 2023 har Mind fortsatt rekrytera och samarbeta med personer som på ideell basis vill göra insatser för alla som kämpar med psykisk ohälsa. Vi kallar dem ambassadörer.

Syftet med ett ambassadörskap är att inspirera och engagera andra och att genom egna upplevelser och tankar hjälpa Mind att sprida information och kunskap. Minds ambassadörer avgör själva i vilken utsträckning de har möjlighet att engagera sig och Mind erbjuder både utbildning och budskapsträning vid behov.

Bland Minds välkända ambassadörer finns Adam Thulin, Gisela Ståle, Atilla Yoldaş, Henrik Wahlström, Danny Lam, Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg. Med sina sammanlagt nära 685 000 följare på Instagram har våra ambassadörer hjälpt oss nå ut med viktig information om vår verksamhet till långt fler än vi når själva.

Bland våra ambassadörer ingår också privatpersoner som i sina egna kanaler sprider Minds budskap. Engagemanget fortsätter att vara stort och i slutet av året hade totalt 550 personer anmält sig som ambassadörer för Mind.



## Adam Thulin

Adam utsågs till Sveriges Mästerkock 2022, men tiden innan programmet var tuff och Adam har levt med psykisk ohälsa nästan hela livet. Som tonåring fick han diagnosen ADHD och efter flera års medicinering utvecklades

ett allvarligt blandmissbruk. Adams vilja att prata om sina erfarenheter och sin diagnos gör det möjligt för Mind att nå ut till ännu fler och visa att det inte finns någon skam i det.



## Gisela Ståle

Gisela driver Instagramkontot Broderauttexten och har flera gånger i sitt liv själv drabbats av utmattningssyndrom. På Instagram publicerar hon bilder på sina broderier, som ofta sätter en komisk twist på hennes egen

situation och mående. När hon via sitt konto adresserar psykisk ohälsa får hon alltid mycket aktivitet i kommentarsfältet. Gisela har en förmåga att sätta ord på svåra tankar och känslor med en värme och humor som känns inkluderande och som för de flesta har stor igenkänning.



## Atilla Yoldaş

Atilla är en hyllad journalist, författare och aktivist. På Instagram får hans inlägg över fem miljoner visningar i månaden och fokus ligger ofta på maskulinitetsnormer och machokultur. Atilla har själv tidigare lidit av

psykisk ohälsa och det tog många år innan han sökte hjälp. Varje år tar cirka 1 000 pojkar och män sina liv i Sverige, och i sina kanaler lyfter Atilla gång på gång den tystnads- och machokultur han upplever bland män.



## Henrik Wahlström

För 16 år sedan fick Henrik diagnosen bipolär sjukdom. Under många år höll han sin diagnos hemlig, av rädsla för hur omgivningen skulle reagera. För ett par år sedan bestämde sig Henrik dock för att berätta, för att

inleda en konversation om psykisk ohälsa i allmänhet och bipolär sjukdom i synnerhet. Han är även grundaren bakom

initiativet Uppochner, medförfattare av boken med samma namn och säljer produkter som bär Uppochner-symbolen till förmån för Mind, vilket hittills resulterat i över 300 000 kronor.



## Danny Lam

Danny är grundaren av Instagramkontot TNKVRT och podcasten med samma namn. Under flera års tid har han uppmärksammat olika typer av förtryck via TNKVRT-kontot, som är ett av de mest inflytelserika

Instagramkontona i Sverige enligt Maktbarometern. Genom sin plattform bidrar Danny till ett öppnare och mer medmänskligt samhälle – något som går helt i linje med Minds vision. Han når dessutom ut till många unga människor, som är en viktig målgrupp för Mind.



## Ida & Sofie, Ångestpodden

Att prata om psykisk ohälsa är något som Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg gjort i sin podcast sedan 2015. Den är idag en av Sveriges största och syftet har alltid varit att bryta tabun kring ämnet och verka för

större öppenhet kring frågor som rör psykisk ohälsa. Ida och Sofie har länge brunnit för precis samma frågor som Mind arbetar med; att minska det stigma som finns kring psykisk ohälsa och vikten av att kunna prata om hur livet känns, på riktigt.

# Mind i media

## Våra nyhetsbrev

Vi har tre olika nyhetsbrev som går ut externt. Ett nyhetsbrev för volontärer med ca 900 mottagare, ett till allmänheten med ca 11 000 mottagare samt ett till våra samarbetspartners med ca 300 mottagare. I det första nyhetsbrevet informerar vi om företagsrelevanta nyheter och tips inom psykisk hälsa, inte minst vad gäller arbetsplatsen. Volontärerna får i första hand nyheter kring stödverksamheten och Mind i allmänhet medan det generella nyhetsbrevet tar upp både Mindnyheter samt aktuella ämnen inom området psykisk ohälsa.

## Engagemang i sociala medier

Vår närvaro i sociala medier ökar stadigt och vi har ett utvecklat redaktionsarbete, där vi planerar och publicerar relevant material från verksamheten och närliggande områden. Många kommentarer och diskussioner sker bland våra följare vilket visar att vi har ett engagerande innehåll, något som vi även kan se på att antalet följare stadigt ökar.

På både Facebook, Instagram och LinkedIn har vi under 2023 gått upp i antal interaktioner och följare – ca 43 500 följare på Facebook (från ca 41 500), ca 27 000 på Instagram (mot ca 21 700) och ca 11 800 på LinkedIn (från ca 7 200).

## Press

Sammanfattningsvis har vi omnämnts i ca 1 570 artiklar samt radio- och medieinslag under året. Vi har haft en god lokal närvaro både i press och radio samt en hel del lokal-TV-inslag. Våra medietränade volontärer har varit efterfrågade i olika sammanhang, vilket har kunnat förmedla en tydlig bild av volontärverksamheten.

Vi fick särskilt stort fokus under maj månad då vi lanserade insamlingskampanjen Varje samtal räknas, i samarbete med bland annat ICA och Apotek Hjärtat. Det innebar både press- och radiomedverkan och bidrog till att skapa stor synlighet för Mind. Vi har också själva publicerat och/eller medverkat i en rad debattartiklar.

Generellt har vi under året fått många förfrågningar på medverkan i media vilket tyder på att Mind är en tongivande organisation inom frågor som rör psykisk hälsa.



Rekrutering av volontärer till Livslinjen på Facebook.



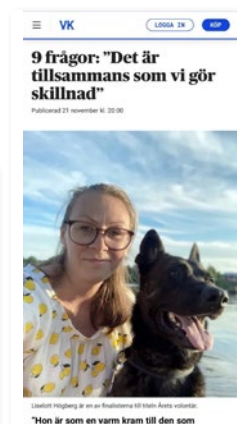
Inlägg från Varje samtal räknas-kampanjen på Instagram.



Ett av flera ord från boken Ord inuti på sociala medier.



Minds kunskapschef Johanna Nordin i TV4 Nyhetsmorgon.



Artikel i tidningen Arbetet om en av Minds volontärer och uppdraget.



DN-artikel där Mind berättar om självmord runt nyår och att 20 minuter kan rädda liv.



# Insamling

# Insamling, gåvor och bidrag

Minds verksamhet är starkt beroende av stöd från privatpersoner, företag, stiftelser och myndigheter. Under 2023 har vår ambition varit att öka antalet personer och företag, fonder och stiftelser som ekonomiskt stödjer oss.

Vår målbild är att alla som kan och vill engagera sig ska erbjudas de bästa möjligheterna att göra det. Det kan innebära att bli volontär, swisha en gåva, bli ambassadör, sprida vårt budskap i sociala medier, starta en egen insamling eller ingå partnerskap med oss.

Alla insatser är värdefulla och vårt gemensamma engagemang är det som skapar framgång. Vi uppskattar de många och fina samarbeten vi har med fonder, stiftelser och företag, varav en del etablerats under året och andra funnits med sedan länge, då vi strävar efter att etablera långsiktiga och verksamma samarbeten.

Genom dessa partnerskap och det ekonomiska stöd som de ger kan vi inte bara genomföra kampanjer med stor synlighet, utan också utveckla vår verksamhet så att vi tillsammans kan nå många fler och förbättra villkoren för de som kämpar med psykisk ohälsa, samt minska stigmatisering och utanförskap i samhället.

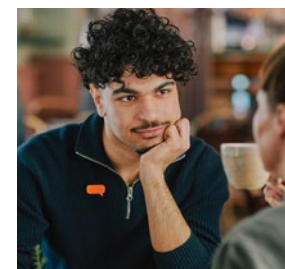


## Minds trasiga julkula och lotteri

För den som lever med psykisk ohälsa kan julen vara en av årets svåraste perioder. Eftersom tiden runt jul och nyår så tydligt präglas av glädje, samvaro och gemenskap blir ensamhet och ångest extra

svårt att bära. Så vi tog en av julens vanligaste symboler, julgranskulan, satte vår prägel på den och använde den för att minska den skam och det stigma som finns kring psykisk ohälsa, särskilt i juletid. Den togs fram som en påminnelse om att ingen ska behöva känna sig trasig.

I samband med det fick fyra välkända konstnärer, Lasse Åberg, Joakim Ojanen, Gisela Ståle och Alexandra Karpilovski, göra sina egna tolkningar av Minds trasiga julkula. Konstnärernas arbete resulterade i fyra fantastiska konstverk vars syfte var att öka värdet på att ge en gåva till Mind – alla som swishade en gåva under perioden deltog nämligen automatiskt i Minds trasiga lotteri och hade chans att vinna ett av dessa verk.



## Varje samtal räknas-kampanjen

Under maj gjorde vi en stor insamlingskampanj där vi tillsammans med Apotek Hjärtat, Friskis & Svettis, XL-BYGG, Bolist (Mestergruppen) och ICA, lyfte samtalet mellan människor som motkraft till

psykisk ohälsa. Kampanjen "Varje samtal räknas" uppmuntrade till att lyssna och prata med varandra på riktigt. En liten insats som kan göra väldigt stor skillnad för det psykiska välbefinnandet. Under kampanjen kunde man köpa pins med Minds pratbubbla samt Varmpratskort och bidra till att Mind kunde ta emot fler samtal i sina stödlinjer.

Kampanjen blev uppmärksammad och framgångsrik då den ledde till god uppmärksamhet för det medmänskliga samtalet och gav varumärket Mind god synlighet. Kampanjen genererade en och en halv miljon kronor och hade en räckvidd på över 9 miljoner. Detta var det första kampanjäret då vi planerar att fortsätta bygga kampanjen över år framöver.

# 4 800 000

cirka 4 800 000 kronor samlades in från privata givare under 2023

# 2 100 000

cirka 2 100 000 kronor samlades in i julkampanjen 2023

# 4 500 000

cirka 4 500 000 kronor samlades in från företag under 2023

# Oumbärliga samarbeten



**Myndigheter, stiftelser, företag och privatpersoner är alla viktiga givare för att göra vår verksamhet möjlig. Här följer några exempel på den sortens samarbeten.**

## Tim Bergling Foundation

Genom ett treårigt avtal har stiftelsen Tim Bergling Foundation givit Mind de ekonomiska förutsättningarna för att besvara samtal i Självmordslinjen dygnet runt. Under 2023 tecknades ett nytt treårigt avtal som gör det fortsatt möjligt att besvara de svåraste samtalen just när behoven är som mest akuta. Tillsammans lyfter vi frågor av betydelse för unga vuxnas psykiska välbefinnande.

## Svenska Postkodlotteriet

Tack vare basstödet från Postkodlotteriet på 7 miljoner kronor har Mind kunnat agera snabbt på ökade behov av samtalsstöd i samhället. Vi bygger en stark och ansvarstagande organisation som ger stöd till de som behöver det bäst; personer med psykiska besvär som söker ett medmänskligt samtal.

Drömprojektet är ett generöst projektbidrag där projektet Mindhouse gick in i en intensiv utvecklingsfas under 2023. Mindhouse kommer att bli en digital plattform som ger användaren med psykisk ohälsa lindring genom olika övningar, verktyg och kunskap, för att bättre förstå sig själv och andra, förebygga psykisk ohälsa och främja psykiskt välbefinnande. Förutom att Mind paketerar befintlig, relevant kunskap i ett tydligare format tar vi fram nytt material som ska stötta målgruppen utifrån besökarens behov, situation eller känsloläge. Projektet avslutas under våren 2024.

## Kronprinsessan Victorias fond hos Radiohjälpen

Mind har tecknat ett tvåårigt samarbetsavtal med Kronprinsessan Victorias fond hos Radiohjälpen om en tjänst för en volontärsamordnare i Livslinjen. Volontärsamordnaren ger volontärerna kontinuerligt stöd, återkoppling och handledning under de passen. De rekryterar, utbildar och handleder också nya volontärer. Bidraget har givit väsentliga förutsättningar för att Mind har kunnat upprätthålla och utöka vårt stöd i Livslinjen när det har behövts som bäst.

## Timmermansorden

Timmermansorden har fortsatt att stödja Äldrelinjen i många år. Syftet med Äldrelinjen är att bryta ensamhet och isolering, två riskfaktorer som i hög grad bidrar till psykisk ohälsa bland äldre. Under 2023 har vi utökat öppettiderna till måndag till fredag kl. 8–19 och lördag till söndag kl. 10–16. Det finns ingen motsvarande stödverksamhet i Sverige för äldre, utan Äldrelinjen är unik som öppen och tillgänglig 71 timmar i veckan. Under året har Mind utökat antalet volontärer som tillsammans givit 7 132 volontärtimmar, en ökning med över 350 procent i förhållande till före pandemin.

## Stiftelsen Oscar Hirschs Minne

Stiftelsen har under flera år bidragit till Minds verksamhet i Självmordslinjen riktad till barn och unga, men har också visat ett stort intresse för hela Minds verksamhet. Tack vare det långsiktiga samarbetet har vi kunnat utveckla vår verksamhet och vårt stöd för att genomföra fler medmänskliga stödsamtal.

### Apotek Hjärtat

Stödet från Apoteket Hjärtat låg liksom under fjolåret på 250 000 kronor. Under året har Apoteket Hjärtat sålt kosttillskott till förmån för Mind och under julperioden sålde apoteken en senap där Mind fick ta del av intäkterna. Apotek Hjärtat skyltade också om under maj och var stöttande i att genomföra kampanjen Varje samtal räknas. Deras totala insamling har inbringat nästan 1 miljon kronor.

### Mestergruppen

Mestergruppen bidrog till Minds verksamhet med 575 000 kronor under 2023. Ena delen av samarbetet är att finansiera Minds stödlinjer och andra delen handlar om att gemensamt kommunicera och informera kring området psykisk ohälsa i kampanjer och via utvalda kanaler i kedjorna. Ett område som vi särskilt kommer att arbeta tillsammans för är Självmordslinjen.

### Lannebo Fonder

Lannebo Fonder, en svensk fristående fondförvaltare, har ett stort samhällsengagemang och Mind är en av deras ideella samarbetspartners. Vi uppskattar särskilt den långsiktighet och förtroende som Lannebo Fonder visar genom sitt fleråriga åtagande, något som under 2023 har inneburit 300 000 kronor.

### Länsförsäkringar

Mind har ett samarbete med både Länsförsäkringar Jönköping och Västerbotten, varav de sistnämnda sedan flera år jobbar med en satsning på trygghetsskapande samarbeten. Samarbetet med Mind handlar i huvudsak om att Mind Umeå ska kunna rekrytera och utbilda fler volontärer till Självmordslinjen och vara en synlig lokal och regional aktör för psykiskt välbefinnande. Länsförsäkringar Jönköping jobbar med Mind-initiativet Vara Nere och har etablerat det hos idrottsföreningar lokalt under året som gått. Totalt bidrag från Länsförsäkringar är 500 000 kronor.

### ICA Stiftelsen

Med ICA Stiftelsens stöd på 1,1 miljoner kronor under 2023 har Mind både kunnat utöka den egna verksamheten och sprida kunskapen om det medmänskliga samtalet till fler. I samarbetet Varje samtal räknas har man också spridit Minds varmpratskort genom ICAs butiker.



#### Andra verksamheter som gett generösa bidrag:

SJ • Fidelity International Foundation • Direktör Albert Pahlssons Stiftelse • Ester Bomans Stiftelse • Stiftelsen till Ingrid och Gustaf Fribergs Minne • QBE Foundation Local Grants • Elsa och Harry Gabrielssons Stiftelse • Stiftelsen Infinity • Johanniterorden • Kronprinsessan Margaretas Minnesfond • Ecrucial • Axians • Vattenfall • Netonnet • Blomsterboda • Jotun



## Några ord med Klas Bergling, ordförande och grundare Tim Bergling Foundation

**Stiftelsen Tim Bergling Foundation bildades 2018 av Klas Bergling och Anki Lidén sedan deras son, musikern Tim "Avicii" Bergling tagit sitt liv. Syftet med stiftelsen är att hedra Tims minne och fortsätta agera i hans anda. Genom ett generöst stöd från Tim Bergling Foundation 2019 kan Mind hålla nattöppet på Självmordslinjen fortfarande nu.**

### Hej Klas! Berätta gärna lite om hur ni arbetar inom stiftelsen?

Stiftelsens roll är att ha fokus på förebyggande psykisk hälsa och självmord. Sedan gör vi också insatser för hotad natur, hotade djur och för klimatet. Vi gör även sociala hjälpinsatser. Med andra ord har vi en ganska bred palett, men vårt huvudfokus är sedan start psykisk hälsa och suicidförebyggande åtgärder. Vi vill jobba både genom samarbeten och donationer som det vi gör med Mind, samt med andra organisationer som Suicid Zero och Bris med flera. Psykisk hälsa på schemat är en viktig del som vi tror kan skapa väldigt bra resultat. Vi vill gärna jobba förebyggande.

Vi har också projekt med FC Rosengård och deras tjejfotboll. Där möts unga med många olika nationaliteter och ledarna har blivit utbildade i att prata om psykisk ohälsa genom oss. Det är ett jätteviktigt projekt eftersom dessa unga personer ofta saknar verktyg för att prata om psykisk ohälsa.

### Vad var skälet till att ni valde just Mind initialt?

När vi startade vårt samarbete hade Nationella hjälplinjen precis lagts ner, vilket kunde få förödande konsekvenser för den som behövde stöd. Då kändes det naturligt för oss att kliva in och supporta att Minds Självmordslinje kunde ha öppet dygnet runt. Det var en av våra allra första väldigt självklara insatser. Vi tycker Mind är en fin verksamhet och att det även finns en stor utvecklingspotential vilket är spännande, inte minst när ni nu står inför ett generalsekreterarbete.

### Hur tänker ni framåt?

Grunden i vårt engagemang för Mind är Självmordslinjen och sedan vill vi gärna fortsätta med andra former av samarbeten, särskilt vad gäller aktiviteter. Vi skulle också vilja bidra till att påverka politikerna att stödja Minds arbete i större utsträckning. Det behövs definitivt en mer stabil grundplåt från staten. Det måste till en realistisk plan för att vända den negativa utvecklingen med den psykiska ohälsan i Sverige. Samhället jobbar så reaktivt idag. Får vi en bättre skolhälsovård, psykisk hälsa på schemat samt en bra instans mellan skola och BUP som kan erbjuda hjälp när unga behöver, är mycket vunnet. Samt fungerande väletablerade stödlinjer. Stolparna är ganska enkla.





# Årsredovisning

Styrelsen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa), hädanefter presenterat som Mind, organisationsnummer 802002-7291, avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2023.

# Förvaltningsberättelse

## Allmänt om verksamheten

Mind är en ideell förening som främjar psykisk hälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion. Mind är religiöst och partipolitiskt oberoende. Årsmötet är Minds högsta beslutande organ. Föreningen har ett 90-konto, vilket innebär att redovisningen granskas av Svensk Insamlingskontroll. Mind är även medlem i Giva Sverige, branschorganisationen för tryggt givande, och tillämpar deras Kvalitetskod.

Den dagliga verksamheten drivs av ett kansli som per den sista december 2023 bestod av 44 personer, motsvarande 38 årsanställda. Kanslipersonalen är fördelad på fem lokalkontor i Stockholm, Göteborg, Malmö, Umeå och Halmstad. Föreningen har 1 694 medlemmar varav 747 är registrerade nuvarande eller tidigare volontärer. Samtliga volontärer som arbetar inom Mind erbjuds att bli medlemmar, men betalar ingen medlemsavgift.

Mind driver en stödverksamhet med hjälp av volontärer som erbjuder medmänskligt stöd genom tre stödlinjer: Självmordslinjen, Äldrelinjen och Livslinjen. Hos en fjärde linje, Föräldralinjen, kan de som är oroliga för ett barn i sin närhet få professionellt råd och stöd. Mind driver även Mind Forum, ett modererat stödforum på nätet där man kan dela med sig av det som skaver i livet och få stöd eller ge stöd till andra.

Mind sprider även kunskap och driver påverkansarbete inom området psykisk hälsa. Syftet är att minska skam och stigma, öka kunskapsnivån samt bidra till att de som har psykiska besvär och psykiatriska diagnoser får det stöd de behöver och kraft att leva. Vi ansluter oss till en definition av begreppet psykisk hälsa som bygger på WHO:s definition: "Psykisk hälsa handlar bland annat om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar".

## Vision

Mind arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande. Ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska diagnoser blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv.

## Minds förvaltning

Styrelsen har i enlighet med stadgarna sitt säte i Stockholms kommun. I Minds styrelse under 2023 ingick 8–9 ordinarie ledamöter. Det hölls sju styrelsemöten inklusive ett konstituerande möte. Utöver detta träffades styrelsen under två halvdagar för att prata strategi.

## Närvaro under 2023

### Avgående 2023 (årsmötet i maj)

Cecilia Lundmark 2 möten av 7

### Sittande

Gerhard Bley – Ordförande 7 möten av 7

Christina Wahlström – Vice ordförande 6 möten av 7

David Clinton 5 möten av 7

Sven Bremberg 6 möten av 7

Helena Bornholm 7 möten av 7

Jesper Hansén 7 möten av 7

Bo Runesson 7 möten av 7

### Nyval 2023

Anders Boman 5 möten av 7

Lotta Borg Skoglund (avgick 28 augusti) 2 möten av 7

Styrelsens ledamöter uppbar inget arvode för sitt arbete. Årsmötet valde Grant Thornton, Sweden AB, till auktoriserad revisor med Bodil Nordin som ordinarie kontakt. Till ordinarie lekmannarevisor respektive revisorssuppleant valdes Gunnel Blomberg och Elisabeth Throbäck.

Till Minds valberedning valde årsmötet Marie-Louise Söderberg (sammankallande), Cecilia Karlsson och Birgitta Solveig Ekwall.

## Väsentliga händelser under räkenskapsåret

I augusti 2023 valde Karin Schulz att efter över sex år som generalsekreterare för Mind lämna rollen. Maria Alsander, chef för stödverksamheterna, gick in i rollen som tillförordnad generalsekreterare. Rekrytering av ny generalsekreterare pågick och tillsattes under hösten, med tillträde i april 2024.

2023 har präglats av stora skiften vad gäller finansiering. Minds största givare, Tim Bergling Foundation, beslutade att kraftigt reducera sina anslag från 30 miljoner över tre år till 12 miljoner. Samtidigt har statlig finansiering ökat och ökade anslag från Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen har bidragit till ett skifte i balansen mellan kortsiktig och långsiktig finansiering.

Under året började Mind för första gången utforska att använda artificiell intelligens inom stödverksamheten. Genom ett forskningsprojekt finansierat av Vinnova och tillsammans med Ablemind har vi kunnat analysera chattar och lärt oss mer om hur stödsökande mår, vad de vill prata om och effekten av samtalet.

Under året avslutades ett stort forskningsprojekt lett av Clara Iversen på Uppsala universitet som Mind har varit delaktiga i. Forskningsresultaten betonar behovet av flexibilitet och empati hos volontärer, vilket också är en central del i Minds nya volontärutbildning som också lanserades under året. Genom denna utbildning hoppas vi kunna bidra med ökad kvalitet i samtalen och även stärka framtida rekrytering och engagemang av volontärer som är en viktig resurs i stödverksamheten.

## Resultat och ställning

Mind är en ideell förening som främst finansieras av gåvor, medlemsavgifter och bidrag. Gåvorna kommer från privatpersoner, företag och organisationer. Bidragen kommer dels från olika stiftelser, fonder och företag, dels från stat, kommun och landsting. Föreningen har ett 90-konto, vilket innebär att redovisningen granskas av Svensk Insamlingskontroll.

Totala verksamhetsintäkter för Mind uppgick under 2023 till 53,8 mkr motsvarande en minskning med 2,5 mkr eller 5% jämfört med 2022. Gåvor och bidrag från företag landade på 4,3 mkr vilket var en ökning med 14% jämfört med 2022. Gåvor och bidrag från externa stiftelser och fonder minskade under 2023 med 18% från 15,8 mkr till 13,0 mkr. Tim Bergling Foundation bidrog med totalt 7,5 mkr till Självordslinjen som en del i ett samarbete som i huvudsak möjliggör dygnet runt-öppet av linjen. ICA stiftelsen bidrog med 1,1 mkr och Radiohjälpen 0,7 mkr. Utöver detta har Mind erhållit ytterligare ett antal bidrag från stiftelser till stödverksamheten på belopp upp till 0,3 mkr. Bidrag från stat, kommuner och landsting medräknat bidraget från Arvsfonden slutade på 19,3 mkr, vilket innebär en ökning med 2,3 mkr eller 13% i jämförelse med 2022.

Postkodlotteriets intäkter har minskat med 22% från 15,7 mkr till 12,2 mkr jämfört med 2022. Minskningen beror på att Mind under 2022 avslutade ett av två drömprojekt som löpte parallellt. Gåvor från allmänhet landade på 4,4 mkr, i jämförelse med 3,5 mkr 2022.

Under 2023 minskade totala verksamhetskostnader med 3% från 55,6 mkr till 53,8 mkr. Ändamålskostnaderna minskade med 7% från 48,1 mkr till 44,8 mkr. Insamlings- och administrationskostnaderna uppgick till 8,9 mkr under 2023, en ökning med 1,4 mkr i jämförelse med 2022.

Insamlings- och administrationskostnader bär sin andel av lokalkostnaderna. Grunden för fördelning av samkostnader baseras på hur samtliga anställda fördelar sin tid på respektive verksamhetsområde.

Totala insamlings- och administrationskostnader uppgick till 17% av totala verksamhetsintäkter. Kravet från Svensk Insamlingskontroll är att detta procenttal inte får överstiga 25%. Det redovisade resultatet för 2023 blev ett överskott på 0,6 mkr vilket innebär att Minds egna kapital ökar från 12,6 mkr till 13,2 mkr motsvarande 25% av årsomsättningen. Det egna kapitalet bör enligt Minds kapitalplaceringpolicy ligga på runt 25% av årsomsättningen.

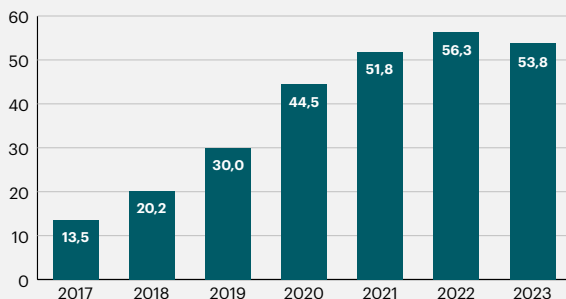
## Användning av finansiella instrument

Mind har en kapitalförvaltningspolicy för att se till att föreningens kapital placeras och förvaltas på bästa möjliga sätt. Placeringar får endast ske i instrument (alternativt fondandelar som i sin tur placeras i sådana instrument) på auktoriserade marknadsplatser eller andra reglerade marknadsplatser som står under tillsyn av respektive lands tillsynsmyndighet eller annat behörigt organ.

Etisk hänsyn är viktig vid förvaltningen av Minds kapital. Speciellt viktigt är att föreningen inte placeras i värdepapper med anknytning till tobaks- eller alkoholindustri, vapenindustri eller företag som är involverade i fossila bränslen. Av dessa skäl ska kapitalet vara placerat i fonder som placeras i bolag där högst 5% av omsättningen kommer från kontroversiell verksamhet (produktion eller distribution av krigsmaterial, alkohol, spel eller fossila bränslen). Mind bör inte heller äga aktier direkt i läkemedelsföretag, för att stå fria från läkemedelsindustrin.

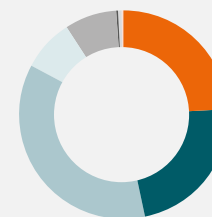
Placering av Minds kapital hanteras av Handelsbankens diskretionära förvaltning. Totala marknadsvärdet på Minds placeringar vid slutet av 2023 låg på 11,5 mkr, en ökning med 1,1 mkr eller 10% i jämförelse med 2022. Utgående redovisat värde 2023 uppgick till 10,7 mkr.

### Totala verksamhetsintäkter, mkr



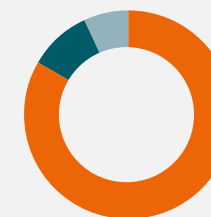
### Fördelning intäkter 2023

Gåvor och bidrag stiftelser och fonder	12 997 828
Postkodlotteriet	12 236 433
Offentliga bidrag	19 269 551
Gåvor allmänheten	4 442 560
Gåvor och bidrag företag	4 316 289
Medlemsavgifter	189 302
Nettoomsättning	228 833
Övriga intäkter	82 478
<b>Totalt</b>	<b>53 763 265</b>



### Fördelning kostnader 2023

Ändamål	-44 825 107
Insamling	- 5 207 241
Administration	-3 716 288
<b>Totalt</b>	<b>-53 748 635</b>



**Flerårsöversikt**

	2023	2022	2021	2020	2019	2018
Antal medlemmar <sup>1)</sup>	1 700	1 900	2 400	2 000	1 900	1 900
Antal givare <sup>1)</sup>	8 700	7 000	6 000	3 100	3 200	2 600
Antal stödjande samtal <sup>2)</sup>	90 000	86 000	107 000	83 000	37 000	31 000
Antal volontärer <sup>1)</sup>	700	700	800	900	500	400
Kännedom Mind <sup>3)</sup>	20%	20%	25%	25%	19%	19%
Kännedom Självmordslinjen <sup>3)</sup>	37%	37%	45%	45%	42%	42%
Totala intäkter	53,8 mkr	56,3 mkr	51,8 mkr	44,5 mkr	30,0 mkr	20,2 mkr
– varav Insamlade medel Allmänhet och Företag	6,7 mkr	5,6 mkr	6,4 mkr	8,0 mkr	8,7 mkr	3,6 mkr
Årets resultat	0,6 mkr	-0,4 mkr	0,1 mkr	3,0 mkr	4,8 mkr	2,0 mkr
Eget kapital	13,2 mkr	12,6 mkr	13,0 mkr	12,9 mkr	9,9 mkr	5,1 mkr
Soliditet	48%	39%	33%	37%	52%	47%
Nyckeltal Svensk Insamlingskontroll <sup>4)</sup>	16,60%	13,43%	12,12%	13,30%	18,80%	14,80%

1) Avrundat till närmaste hundratal

2) Avrundat nedåt till närmaste tusental

3) Siffrorna 2023 är desamma som 2022, då det inte har gjorts någon ny kännedomsundersökning för 2023.

4) Andel administrations- och insamlingskostnader i relation till totala verksamhetsintäkter.



# Hållbarhetsupplysningar och Agenda 2030

Minds medmänskliga stöd, kunskapsspridning och påverkansarbete avser framför allt att främja psykisk hälsa i alla åldrar.

Kärnverksamheten har ingen direkt miljöpåverkan. Den innebär dock ibland resor inom Sverige och Mind har därför en resepolicy att i första hand välja tåg. När Mind arrangerar utbildningar väljer vi i största möjliga mån att servera vegetariska rätter. Mind har även som mål att minska pappersförbrukningen genom att tillhandahålla laptops till personalen och minska utskrifter. Mind har även valt att inte trycka upp årsredovisningen på papper, utan endast sprida den digitalt.

Mind har anställt personal för alla ordinarie arbetsuppgifter. Varje anställd har specifika arbetsuppgifter som relaterar till själva ändamålet, insamling och administration. Utöver detta bygger Minds verksamhet i stöddlinjerna på volontärinsatser. De som svarar i Självmordslinjen, Äldrelinjen, Livslinjen och Föräldralinjen är volontärer, med undantag för tre medarbetare som är deltidanställd nattpersonal i Självmordslinjen.

För de anställda har Mind kollektivavtal med Unionen och Akademikerförbunden. Mind är medlem i arbetsgivarorganisationen Fremia.

Minds arbetsmiljö är av största vikt för att kunna leverera goda resultat. Under 2023 valdes fyra nya arbetsmiljöombud placerade på fyra av Minds fem lokalkontor. För att tillgodose personals behov erbjuds anställda stor flexibilitet vad gäller hemarbete varvat med närvaro på kontoret. Samtliga medarbetare har erbjudits att ta hem eller köpa utrustning för att underlätta hemarbetet. En anonym medarbetarenkät skickas ut årligen för att identifiera nuläget och ligger till grund för det fortsatta arbetet med att förbättra arbetsmiljön. Varje år genomförs medarbetar- och lönesamtal med samtliga medarbetare, där även behov av kompetensutveckling diskuteras.

Ett resultat av utökad fokus på hållbarhet kopplat till personal och arbetsmiljö är att ett systematiskt arbetsmiljöarbete har inletts samt en utökning av friskvårdsbidraget.



## Mind bidrar till att förverkliga FN:s mål om global hållbarhet, som togs fram 2015

Bland de 17 delmålen bidrar Mind i synnerhet till Mål 3: Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar. Målet innebär att till 2030 genom förebyggande insatser och behandling, bidra till att minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja psykisk hälsa i alla åldrar.

# Förväntad framtida utveckling

Mind kommer fortsätta utveckla stödverksamheten för att optimera det stöd vi erbjuder till stödsökande. Detta kommer vi göra genom att satsa på att stärka upp befintlig verksamhet med hjälp av teknikbyte och införande av dynamisk kö, fokus på volontärskapet och volontärvårdande insatser samt en extra satsning på att stärka det stöd som vi erbjuder till föräldrar genom ett samarbete med Skandia Idéer för livet.

Vi kommer också att utforska och utveckla nya typer av stöd, exempelvis genom ett pilotprojekt i samarbete med Karolinska Institutet där Mind erbjuder ett medmänskligt stödprogram till riskgrupper samt genom lansering av ett

digitalt kunskaps- och stödmaterial om psykisk hälsa som finansierats av Postkodlotteriet. Detta digitala kunskapsstöd blir ett välkommet komplement till våra stödlinjer.

Inför årsmötet 2024 kommer Minds styrelse lägga fram en ny strategi för 2025–2028. I den finns en tydlig viljeyttring att i större utsträckning ta tillvara all den värdefulla information som delas med oss genom stödsökande och använda denna kunskap i vårt påverkansarbete. Genom att basera vårt påverkansarbete på egna rapporter och erfarenheter från stödlinjerna vill vi i större utsträckning kunna vara en röst för de stödsökande som vi kommer i kontakt med. Då Mind har kontor på flera orter runt om

i Sverige kommer vi i större utsträckning även försöka utnyttja denna lokala ställning för att bedriva opinion och påverkan, lokalt, regionalt och nationellt.

Ytterligare ett viktigt fokusområde framöver är hållbar finansiering. Detta är en grundförutsättning för att Mind ska kunna fortsätta att utvecklas. Med hållbar finansiering menar vi att den är långsiktig, diversifierad och flexibel och kan finansiera både den löpande verksamheten och ny utveckling. Vi kommer därför satsa både på att skriva ansökningar för projekt som utvecklar och stärker kärnverksamheten, men även på att utveckla arbetet med privat givande och företagsarbeten.





# Finansiella rapporter

## Resultaträkning

Funktionsindelad resultaträkning	Not	2023	2022
<b>Verksamhetsintäkter</b>			
Medlemsavgifter		189 302	201 320
Gåvor	2	6 740 847	5 645 940
Bidrag	2	46 521 805	50 143 439
Nettoomsättning		228 833	231 559
Övriga intäkter		82 478	87 692
<b>Summa verksamhetsintäkter</b>		<b>53 763 265</b>	<b>56 309 951</b>
<b>Verksamhetskostnader</b>	3, 4		
Ändamålskostnader		-44 825 107	-48 050 434
Insamlingskostnader		-5 207 241	-4 183 262
Administrationskostnader		-3 716 288	-3 377 027
<b>Summa verksamhetskostnader</b>		<b>-53 763 265</b>	<b>-55 610 722</b>
<b>Verksamhetsresultat</b>		<b>14 629</b>	<b>699 228</b>
<b>Resultat från finansiella investeringar</b>			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar	5	367 842	-1 105 256
Ränteintäkter		211 910	55 939
Räntekostnader		-10 525	-2 501
<b>Summa resultat från finansiella investeringar</b>		<b>569 226</b>	<b>-1 051 818</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>583 855</b>	<b>-352 589</b>
<b>Årets resultat</b>		<b>583 855</b>	<b>-352 589</b>

## Balansräkning

	Not	2023-12-31	2022-12-31
<b>TILLGÅNGAR</b>			
<b>Anläggningstillgångar</b>			
<b>Materiella anläggningstillgångar</b>			
Inventarier	6	57 268	99 164
<b>Finansiella anläggningstillgångar</b>			
Långfristiga värdepappersinnehav	7	10 697 883	10 427 826
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>10 755 151</b>	<b>10 526 990</b>
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<b>Kortfristiga fordringar</b>			
Kundfordringar		9 388	37 290
Övriga fordringar		280 148	6 510
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	8	1 176 714	979 681
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>1 466 250</b>	<b>1 023 481</b>
<b>Kassa och Bank</b>		15 468 411	20 439 250
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>16 934 661</b>	<b>21 462 731</b>
<b>Summa tillgångar</b>		<b>27 689 813</b>	<b>31 989 721</b>
<b>EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>			
<b>Eget kapital</b>			
Balanserat resultat		12 608 353	12 960 942
Årets resultat		583 855	-352 589
<b>Summa eget kapital</b>		<b>13 192 208</b>	<b>12 608 353</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder		2 991 382	2 429 740
Övriga skulder		1 270 645	1 396 270
Skuld erhållna ej nyttjade bidrag	9	6 809 885	12 533 432
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	10	3 425 692	3 021 926
<b>Summa kortfristiga skulder</b>		<b>14 497 605</b>	<b>19 381 368</b>
<b>Summa eget kapital och skulder</b>		<b>27 689 813</b>	<b>31 989 721</b>





## Förändring av eget kapital

	Balanserat resultat 2023	Balanserat resultat 2022
Ingående balans	12 608 352	12 960 942
Årets resultat	583 855	-352 589
Utgående balans	13 192 208	12 608 352

## NOT 1 | Redovisnings- och värderingsprinciper

Insamlingsorganisationens redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, BFNAR 2012:1 (K3), Giva Sveriges Styrande riktlinjer för årsredovisning. Redovisningsprinciperna är, om inget annat anges, oförändrade jämfört med föregående räkenskapsår.

### Resultaträkningen

#### Verksamhetsintäkter

Endast det inflöde av ekonomiska fördelar som Mind erhållit eller kommer att erhålla för egen räkning redovisas som intäkt. Intäkterna värderas, om inget särskilt ange nedan, till verkliga värdet av det som erhållits eller kommer att erhållas. Nedan beskrivs, för respektive intäktspost, när intäktsredovisning sker.

#### Medlemsavgifter

Medlemsavgifter omfattar inbetalningar för medlemskap i Mind. Minds volontärer erbjuds medlemskap utan krav på att betala medlemsavgiften. Medlemsavgifter redovisas som intäkter på året när medlemsavgiften inbetalats med undantag för de avgifter som betalas in efter den 31 oktober som förs till påföljande kalenderår.

#### Gåvor och bidrag

En transaktion i vilken Mind tar emot en tillgång som har ett värde utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte är en gåva eller ett erhållit bidrag. Om tillgången erhålls därför att Mind uppfyllt eller kommer att uppfylla vissa villkor och om Mind har en skyldighet att återbetala till motparten om villkoren inte uppfylls, är det ett erhållit bidrag. Är det inget bidrag är det en gåva.

**Gåvor** redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls.

**Bidrag** redovisas som intäkt när villkoren för att erhålla bidraget har uppfyllts. Erhållna bidrag redovisas som skuld till dess villkoren för att erhålla bidraget uppfylls. Bidrag som erhållits för att täcka kostnader redovisas samma räkenskapsår som den kostnad bidraget är avsett att täcka. Erhållna bidrag värderas till det verkliga värdet av den tillgång som Mind fått.

**Nettoomsättning** avser försäljning av böcker, broschyrer och arvoden för föreläsningar och kurser.

#### Verksamhetskostnader

Verksamhetskostnader delas in i följande funktioner; ändamåls-, insamlings- och administrationskostnader. Samkostnader har fördelats ut enligt fördelningsnycklar beslutade av Minds styrelse. Principen för fördelning av samkostnader baseras på hur de anställda fördelar sin tid på funktionerna ändamål, insamling och administration.

**Ändamålskostnader** består av kostnader för att främja det ändamål som är definierat i föreningens stadgar. Dessa innefattar kostnader för stödverksamheten, opinionsbildning och kunskapsspridning, inklusive personal och lokaler. Fördelade samkostnader ingår i ändamålskostnaderna.

I **insamlingskostnader** ingår alla de kostnader som är förknippade med insamling av medel från allmänheten, företag, övriga organisationer och myndigheter. Fördelade samkostnader ingår i insamlingskostnaderna.

**Administrationskostnader** består av kostnader som krävs för att driva organisationen, exempelvis kostnader för bokföring, revision, styrelsemöten och årsmötet. Fördelade samkostnader ingår i administrationskostnaderna.

**Leasing**, alla Minds leasingavtal redovisas som operationella, d.v.s. leasingavgiften redovisas linjärt 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 tjänsten. Eftersom alla pensionsförpliktelser klassificeras som avgiftsbestämda redovisas en kostnad det år pensionen tjänas in.

### Balansräkningen

Tillgångar, skulder och avsättningar värderas till anskaffningsvärdet om inget annat anges nedan.

#### Materiella anläggningstillgångar

Materiella anläggningstillgångar värderas till anskaffningsvärde minskat med avskrivningar enligt plan. Avskrivning sker linjärt över tillgångens beräknade nyttjandeperiod. Följande avskrivningstider tillämpas: Inventarier – 5 år

#### Finansiella tillgångar

Vid anskaffningstidpunkten värderas finansiella tillgångar till anskaffningsvärde med tillägg för direkta transaktionsutgifter.

#### Fordringar

Fordringas upptas till det belopp som efter individuell prövning beräknas inflyta.

#### Skuld för erhållna ej nyttjade bidrag

I de fall Mind erhållit bidrag men ännu inte uppfyllt villkoren redovisas en skuld.

#### Övrigt

Om inte annat anges är alla belopp angivna i tusentals kronor. Siffor i parantes avser föregående år om inte annat anges.

**NOT 2 | Insamlade medel**

Gåvor som redovisats i resultaträkningen	2023	2022
<b>Insamlade medel</b>		
Allmänheten	4 442 560	3 458 427
Företag	2 298 287	2 187 514
<b>Summa</b>	<b>6 740 847</b>	<b>5 645 940</b>

Gåvor som inte redovisats i resultaträkningen uppskattas till	2023	2022
<b>Totalt</b>	<b>2 042 327</b>	<b>5 771 158</b>

Utöver dessa gåvor bidrog Minds volontärer med ca 62 176 tim (57 896 tim) till ett värde av ca 18 899 495 kr (16 765 609 kr). SJs resenärer har i SJs poängshop valt att skänka sina poäng till Mind, totalt 3 133 600 (5 288 300) poäng.

Bidrag som redovisats som intäkt	2023	2022
<b>Insamlade medel</b>		
Externa stiftelser och fonder	12 997 828	15 803 535
Bidrag från företaget	2 017 993	1 609 000
Bidrag från Postkodlotteriet	12 236 433	15 717 354
<b>Summa insamlade medel</b>	<b>27 252 254</b>	<b>33 129 889</b>

**Offentliga bidrag**

Arvsfonden	3 618 928	6 682 250
Stat, kommuner och landsting	15 650 623	10 331 300
<b>Summa offentliga bidrag</b>	<b>19 269 551</b>	<b>17 013 550</b>

<b>Summa</b>	<b>46 521 805</b>	<b>50 143 439</b>
--------------	-------------------	-------------------

**Totala insamlade medel består av följande**

	2023-12-31	2022-12-31
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	6 740 847	5 645 940
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen	2 942 327	5 771 158
Bidrag som redovisats som intäkt	46 521 805	50 143 439
<b>Summa insamlade medel</b>	<b>55 304 979</b>	<b>61 560 537</b>

**NOT 3 | Medelantal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen**

Medelantalet anställda	2023		2022	
	Antal anställda	Varav män	Antal anställda	Varav män
	43	7	43	7

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare	2023		2022	
	Antal på balansdagen	Varav män	Antal på balansdagen	Varav män
Styrelseledamöter	8	6	8	5
Generalsekreterare	1	0	1	0

Löner, andra ersättningar och sociala kostnader	2023		2022	
	Styrelse		0	
Generalsekreterare		904 647		868 937
Övriga anställda		22 870 019		22 166 844
<b>Totala löner och ersättningar</b>		<b>23 774 667</b>		<b>23 035 782</b>
Sociala kostnader (varav pensionskostnader exkl löneskatt)		9 274 368		9 503 044
		1 711 962		1 980 939
<b>Summa</b>		<b>33 049 035</b>		<b>32 538 826</b>

Av pensionskostnader avser 191 023 kr (226 276 kr) organisationens generalsekreterare. Inga arvoden utgår till styrelsen.

**Avtal om avgångsvederlag**

Mind har inte träffat några avtal om avgångsvederlag med styrelse eller ledning.

**NOT 4 | Leasing**

Mind leasar kontorslokaler och en kopiator. Kostnadsförda 2022 hyror uppgår till 2 935 376 kr (2 651 964 kr). Framtida hyror förfaller enligt följande:

	2023	2022
Inom 1 år	3 360 872	3 220 867
2-5 år	2 628 464	7 461 276
<b>Summa</b>	<b>5 989 336</b>	<b>10 682 143</b>

Avtalen för de olika lokalhyrorna varierar i avtalslängd. Avtalet för lokalerna i Stockholm löper ut 2025-09-30. Samtliga avtal erbjuder möjlighet till förlängning.

**NOT 5 | Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar**

	2023	2022
Realisationsresultat vid försäljning	-117 250	-620 164
Nedskrivningar	-	-485 092
Återföringar av nedskrivningar	485 092	-
<b>Summa</b>	<b>367 842</b>	<b>-1 105 256</b>



## NOT 6 | Materiella anläggningstillgångar

	2023-12-31	2022-12-31
<b>Ackumulerade anskaffningsvärden</b>		
Ingående anskaffningsvärden	422 002	422 002
Årets anskaffning	53 131	0
Årets försäljning och utrangering	0	0
<b>Utgående ackumulerade anskaffningsvärden</b>	<b>475 133</b>	<b>422 002</b>
<b>Ackumulerade avskrivningar</b>		
Ingående avskrivningar	-322 839	-238 439
Årets avskrivningar	-95 027	-84 400
Årets utrangering	0	0
<b>Utgående ackumulerade avskrivningar</b>	<b>-417 865</b>	<b>-322 839</b>
<b>Utgående redovisat värde</b>	<b>57 268</b>	<b>99 163</b>

## NOT 7 | Långfristiga värdepappersinnehav

	2023-12-31	2022-12-31
Ingående anskaffningsvärde	10 912 918	11 540 102
Förvärv	3 760 347	0
Försäljningar	-3 975 384	-627 184
<b>Utgående anskaffningsvärde</b>	<b>10 697 883</b>	<b>10 912 918</b>
Ingående ackumulerade nedskrivningar	-485 092	0
Årets nedskrivningar	0	-485 092
Återföringar av nedskrivningar	485 092	
<b>Utgående ackumulerade nedskrivningar</b>	<b>0</b>	<b>-485 092</b>
<b>Utgående redovisat värde</b>	<b>10 697 883</b>	<b>10 427 826</b>

Specifikation av värdepapper	2023-12-31		2022-12-31	
	Bokfört värde	Marknadsvärde	Bokfört värde	Marknadsvärde
Fonder	10 697 883	11 519 179	10 427 826	10 427 826
<b>Summa</b>	<b>10 697 883</b>	<b>11 519 179</b>	<b>10 427 826</b>	<b>10 427 826</b>

## NOT 8 | Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2023-12-31	2022-12-31
Förutbetalda hyror	816 334	776 482
Övriga poster	360 380	203 199
<b>Summa</b>	<b>1 176 714</b>	<b>979 681</b>

## NOT 9 | Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2023-12-31	2022-12-31
Offentliga bidrag	2 006 792	2 905 875
Stiftelser	4 803 093	9 052 557
Företag	0	575 000
<b>Summa</b>	<b>6 809 885</b>	<b>12 533 432</b>

Skulden består främst av förutbetalda bidrag för flerårig verksamhet då givaren oftast betalar i förskott. Verksamheten implementeras under 2024 eller senare i enlighet med enskilda avtal.

## NOT 10 | Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2023-12-31	2022-12-31
Särskild löneskatt	867 332	974 781
Semesterlön	1 318 513	962 865
Upplupna sociala avgifter	490 160	358 269
Förutbetalda medlemsavgifter	125 850	139 700
Övriga upplupna kostnader	623 838	586 311
<b>Summa</b>	<b>3 425 692</b>	<b>3 021 926</b>

## NOT 11 | Ställda säkerheter och eventalförpliktelser

Mind har inga ställda säkerheter. Enligt styrelsens bedömning har Mind inga eventuella förpliktelser.

## NOT 12 | Väsentliga händelser efter räkenskapsårets utgång

För att möta förändrade ekonomiska förutsättningar samt att optimera verksamheten har en organisationsförändring genomförts. Denna innebar nedläggning av en driftsenhet (lokalkontoret i Halmstad), förändring av roller samt neddragning av personal motsvarande fyra tjänster. I april 2024 tillträdde Rickard Bracken som ny generalsekreterare.



# Underskrifter

Årsredovisningen har upprättats den dag som framgår av våra digitala signaturer

Gerhard Bley  
*Ordförande*

Christina Wahlström  
*Vice ordförande*

David Clinton  
*Ledamot*

Sven Bremberg  
*Ledamot*

Helena Bornholm  
*Ledamot*

Jesper Hansén  
*Ledamot*

Bo Runesson  
*Ledamot*

Anders Boman  
*Ledamot*

Vår revisionsberättelse har lämnats den dag som framgår av våra digitala signaturer  
Grant Thornton Sweden AB

Bodil Nordin  
*Auktoriserad revisor*

Gunnel Blomberg  
*Lekmannarevisor*

# Sätt att bidra

## Månadsgivare

Alla gåvor till Mind är viktiga, men som månadsgivare bidrar du på flera sätt. Ditt regelbundna stöd hjälper oss att bättre kunna planera och effektivisera vår verksamhet. Du väljer belopp och kan självklart ändra eller avsluta när du vill. Varje gåva gör ännu större skillnad, varje gåva hjälper oss ge stöd till fler.

## Bli volontär

Genom att engagera dig ideellt i någon av Minds stödlinjer kan du göra en viktig insats för människor i kris.

## Gåva

Stöd Minds arbete för alla som kämpar med psykisk ohälsa med en gåva. Swisha valfritt belopp till 900 85 33 eller gå in på [mind.se](http://mind.se).

## Insamling

Starta en egen insamling: Inspirera ditt nätverk av vänner, släkt och kollegor. Få dem att engagera sig precis som du och se insamlingen växa i realtid. Läs mer på [for.mind.se](http://for.mind.se).

## Företag

Företag kan stödja Minds arbete på flera olika sätt. Läs mer på [mind.se/foretag](http://mind.se/foretag) och hitta den nivå och samarbetsform som passar er bäst.

## Mind i sociala medier



[mind.se](http://mind.se)



[facebook.com/OrganisationenMind](https://facebook.com/OrganisationenMind)



[instagram.com/organisationen\\_mind](https://instagram.com/organisationen_mind)



[linkedin.com/company/organisationen-mind/](https://linkedin.com/company/organisationen-mind/)



<https://www.youtube.com/@MindSe>



Karlavägen 108, plan 5  
115 26 Stockholm  
[info@mind.se](mailto:info@mind.se)  
[mind.se](http://mind.se), Org.nr. 802002-7291  
Bankgiro: 900-8533  
Plusgiro: 90 08 53-3  
Swish: 900 85 33



Följande handlingar har undertecknats den 29 april 2024



MIND\_ÅR\_2023\_för\_underskrift.pdf

(3154463 byte)

SHA-512: 0aced18cb735ee04113943c292a8e42f6b408  
386c8eae27157a77bf0a85bb0f2a992bbdcb9a2532b9ea  
da47172456054ab84371b0020856fd0748c89b376e5d2

## Underskrifter

2024-04-29 09:09:14 (CET)



**Åsa Helena Bornholm**

helena.bornholm@gmail.com  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 08:49:36 (CET)



**Bo Sigurd Runeson**

bo.runeson@ki.se  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 07:48:28 (CET)



**David Neil Clinton**

david.clinton@ki.se  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 07:32:37 (CET)



**Git Christina Wahlström**

christina.wahlstrom@skandia.se  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 09:33:25 (CET)



**Hans Gerhard Bley**

gerhard@bleyco.se  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 15:02:53 (CET)



**Jesper Hansén**

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

2024-04-29 08:25:29 (CET)



**Nils Anders Boman**

n.anders.boman@gmail.com  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 07:12:29 (CET)



**Sven Bremberg**

sven.bremberg@mac.com  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 17:08:57 (CET)

**Bodil Marianne Nordin**bodil.nordin@se.gt.com  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2024-04-29 15:38:09 (CET)

**Gunnel Blomberg**gunnel.hemma@hotmail.com  
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

Undertecknandet intygas av Assently

**Årsredovisning Mind 2023**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:  
ef6f3f06e2b16513a6c6ab8ec2aa3e81f8430c16f02d3301d74836f459273853ca810a6c9a195d403c69d30df4b8b8c1e56e0da09b85f934515f0ef56494ae9b**Om detta kvitto**

Dokumentet är elektroniskt undertecknat genom e-signeringsplattformen Assently i enlighet med eIDAS, Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 910/2014. En elektronisk underskrift får inte förvägras rättslig verkan eller giltighet som bevis vid rättsliga förfaranden enbart på grund av att underskriften har elektronisk form eller inte uppfyller kraven för kvalificerade elektroniska underskrifter. En kvalificerad elektronisk underskrift ska ha motsvarande rättsliga verkan som en handskreven underskrift. Assently tillhandahålls av Assently AB, org. nr. 556828-8442, Holiändargatan 20, 111 60 Stockholm, Sverige.