

Årsrapport 2024

**Mi
ND**



Mind är en ideell organisation som arbetar för att främja psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete. Minds stödverksamhet bemannas av cirka 740 volontärer och erbjuder medmänskligt stöd i Självmordslinjen, Livslinjen och Äldrelinjen. Vi erbjuder även professionell rådgivning och stöd i Föräldralinjen dit man kan höra av sig om man är orolig för sitt barn eller ett barn i sin närhet. Det finns även ett digitalt forum på nätet, Mind Forum, där man kan ge och få stöd av andra.

Minds kunskaps- och påverkansarbete har som målsättning att göra livet lättare för alla som lever med psykisk ohälsa. Vi kämpar för att alla människor ska få sina rättigheter tillgodosedda och kunna delta i samhället på lika villkor. Det handlar bland annat om att motverka social utsatthet, diskriminering och stigmatisering av personer med psykisk ohälsa. Vi vill bidra till att de som har psykiatriska tillstånd och psykiska problem får de stöd de behöver.

Övergripande mål

Minds övergripande mål för verksamheten är ett ökat psykiskt välbefinnande hos alla och att ge människor kraft att leva. Vi ansluter oss till en definition av psykisk hälsa som handlar om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har resurser att hantera livets normala motgångar och motverka självmord.

Vision

Vi arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande. Ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv.



Innehåll

GS har ordet	3
Varför finns Mind?	4

Stödverksamhet

Minds stödverksamhet	7
Minds AI-projekt	8
Intervju: Volontär	9
Självmordslinjen	10
Livslinjen	11
Äldrelinjen	12
Föräldralinjen	13
Mind Forum	14
Intervju: Stödsökande	15

Kunskap, påverkan och engagemang

Varumärke och synlighet	17
Hänt under året	18
Mind i media	20
Våra ambassadörer	22
Intervju: Ambassadör	23

Insamling

Insamling, gåvor och bidrag	25
Ombärliga samarbeten	26
Intervju: Samarbetspartner	28

Årsredovisning

Förvaltningsberättelse	30
Finansiella rapporter	35
Noter	37
Underskrifter	40
Revisionsberättelse	41

Tillsammans gör vi skillnad – varje dag

Under 2024 har Mind tagit viktiga steg för att stärka och utveckla verksamheten. På årsmötet beslutade medlemmarna om en ny strategi för de kommande fyra åren. Fokus är på att vidareutveckla driften av Minds stöddlinjer och utveckla nya stödformer som kompletterar det vi redan gör.

Minds strategi lyfter även fram arbete med politisk påverkan och opinionsbildning. Utgångspunkten är att vi utgår från kunskap och erfarenheter från stödsökande och forskning för att påverka samhället i en riktning som främjar psykiskt välbefinnande och förbygger självmord. Den nya strategin pekar också ut betydelsen av att Mind är en hållbar organisation med fokus på långsiktig finansiering, god intern styrning, engagerade medarbetare och att våra volontärer får bästa möjliga förutsättningar för att utföra sitt ovärderliga arbete. Vi är övertygade om att vi under 2024 har lagt en grund för att vi ska kunna ta ytterligare steg i denna utveckling.

Under året har Mind besvarat drygt 94 000 samtal, vilket speglar det stora behovet av stöd. Minds cirka 740 volontärer i Livslinjen, Självmordslinjen, Äldrelinjen och Föräldralinjen har tillsammans bidragit med 61 000 volontärtimmar – motsvarande cirka 2 500 dygn av engagemang. Det är en enastående insats som gör verklig skillnad för många människor.

Genom analyser av chattar har vi kunnat identifiera återkommande teman och utmaningar som stödsökande upplever. Ensamhet, självskadebeteenden, relationer och tankar på självmord är vanliga samtalsämnen. Många som vänder sig till oss brottas även med frågor kring boende, arbete, ekonomi och att få rätt stöd från vården. Dessa insikter bildar en viktig grund i vårt påverkansarbete, men också för att kunna utveckla det stöd vi själva ger.

Jag är stolt över att vara Minds generalsekreterare och tacksam för alla de människor som väljer att engagera sig som volontärer. Under året har jag själv haft förmånen att engagera mig som volontär i Självmordslinjen. Det har varit en stark och meningsfull upplevelse, som påminner mig om den kraft och motståndskraft som finns hos människor. Vi har en unik förmåga att hitta nya vägar i livet, även när det känns som mörkast, och på vägen har ofta stödet av en medmänniska en ovärderlig betydelse.

Jag vill slutligen också rikta ett varmt tack till alla företag och andra organisationer som engagerar sig och stöttar Minds verksamhet. Ert stöd är avgörande för att vi ska kunna fortsätta vårt arbete.

Tillsammans gör vi skillnad – varje dag.

Rickard Bracken
Generalsekreterare, Mind



FOTO: JOAKIM KVIIST

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. Den yttersta konsekvensen av psykiskt lidande är självmord. I gruppen unga 20–29 år samt bland kvinnor i åldersgruppen 25–44 år finns dessutom en liten ökning sett över tid. Under 2023 tog 1 617 personer sitt liv.

Begreppet psykisk ohälsa täcker både mildare psykiska besvär och allvarigare 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 ungdomspsykiatri har särskilt svårt att möta det stora behov som finns.

Generellt är psykologisk behandling en bristvara i vårdens utbud, vilket innebär att Minds medmänskliga stöd och kunskapsstöd 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. Att må psykiskt dåligt

är också fortfarande förknippat med stigma vilket riskerar att leda till tystnad, isolering och att människor inte får det stöd de behöver.

Minds anonyma och medmänskliga stöd och kunskapsstöd är därför av stor vikt. Genom att lyssna på våra målgrupper kan vi också utveckla relevanta initiativ som främjar psykiskt välbefinnande och driva deras frågor genom vårt påverkansarbete.

Vilka finns vi till för

Psykiska besvär och psykiatriska tillstånd är något som drabbar många. Alla kan drabbas och därför har vi en bred målgrupp. För att stärka vårt främjande arbete och skapa en reell och bestående förändring är det viktigt att våra frågor och vårt arbete når ut brett till den intresserade allmänheten. Det betyder dock inte att vi alltid riktar oss till alla vid alla tillfällen.

Minds stöd riktar sig till

- Alla med och med risk för psykiska besvär eller psykiatriska tillstånd.
- Närstående och anhöriga till någon i behov av stöd.
- Yrkesverksamma med behov av kunskap om medmänskligt stöd för att möta människor i kris.
- Arbetsplatser.

Minds opinions- och påverkansarbete riktar sig till

- Politiker, myndigheter, bidragsgivare, journalister och andra verksamheter och organisationer som kan påverka frågor som rör vår verksamhet.
- Opinionsbildare och sympatisörer, både enskilda personer och organisationer.

Minds arbete för att skapa engagemang riktar sig till ovan nämnda målgrupper samt:

- Volontärer, både befintliga och potentiella.
- Givare i form av privatpersoner, stiftelser, myndigheter och företag.

Citat från människor
som sökt sig till
Minds stödlinjer

” Jag är glad och tacksam att jag faktiskt kontaktade Mind efter så många månader hoppas ni har en lugn natt i övrigt. Du och dom andra är minst lika mycket hjältar som brandmän.

” Ni snackar upp mig ur avgrunden. Ni räddade mig.

” Nu, min vän, ska jag försöka sova. Tusen tack! Ni är ju helt fantastiska!

” Du räddade mitt liv i natt. Det kommer jag aldrig glömma. En vacker dag ska jag också försöka ge tillbaka på samma sätt. Det finns hopp för mänskligheten. RESPEKT OCH KÄRLEK!

” Wow jag insåg en sak nyss. I början av konversationen rann tårarna men nu har de slutat. Jag visste inte att kraften av att prata ut med en person och få respons var så stark.



Så skapar vi förändring

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, motverkar psykisk ohälsa och förebygger självmord dels genom att erbjuda medmänskligt stöd och kunskapsstöd, dels genom att aktivt arbeta med opinions- och påverkansarbete.

Genom att ta tillvara på insikter från samtal med stödsökande, kan vi utveckla och stärka vårt stöd och utveckla vårt politiska påverkansarbete så att det bottnar i de erfarenheter och kunskaper som framkommit i mötet med stödsökande.

Våra olika stödformer fungerar både förebyggande och lindrande vid psykiska besvär och som ett komplement till vården. Vårt opinions- och påverkansarbete har som mål att sätta rättighetsperspektivet i fokus och bidra till samhällsförändring på strukturell nivå.

På kort sikt, i vår kontakt med stödsökande, bidrar vi med att de känner sig hörda och förstådda samt att ångesten minskar, att självmordshandlingar avstys, att kunskapen om psykisk hälsa ökar och att förmågan att möta andra stärks. På längre sikt och en femårshorisont 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.

”Tack för att du pratat med mig. Känns lite bättre nu än när vi började så ska försöka stänga av hjärnan och sova lite. Uppskattar det jättemycket! Är inte ”on the edge” längre så det är ju alltid något. Tack igen <3

Citat från stödsökande

Så här mäter vi och stärker vi vår verksamhet

För att säkerställa att vi hela tiden kan stärka och förbättra vår verksamhet, mäter vi löpande både utifrån kvantitativa och kvalitativa mått som till exempel mottagna samtal, antal volontärer, räckvidd av kommunikation, användningen av vår hemsida, upplevt mående, känslan att bli lyssnad på samt upplevelsen av självmordstankar.

Utifrån dessa mått utvärderar vi löpande för att vid behov justera vårt arbetssätt. En begränsning vi har när vi analyserar statistik från våra stödlinjer är att alla samtal är anonyma. Vi kan därför mäta hur många samtal vi tar emot, men inte hur många stödsökande det rör sig om. Vi vet att många som kontakter oss gör det vid flertalet tillfällen, men exakt hur stor gruppen stödsökande är vet vi inte. Då anonymiteten är en central del av vårt medmänskliga stöd är detta något vi får acceptera och ta hänsyn i vårt analysarbete.

Ytterligare en begränsning är att vi i nuläget inte har samma möjlighet att analysera telefonsamtal som chattsamtal. Denna analys kommer dock möjliggöras och utvecklas i samband med att vi under 2025 kommer börja transkribera samtal.

Mer om resultat och effekter går att läsa på sid. 32.



Stödverksamhet

Minds stödverksamhet

Efterfrågan på att få stöd i någon av våra stödlinjer har under 2024 fortsatt att vara stor, och vi tog emot drygt 94 000 samtal. Mind har drygt 740 volontärer som engagerar sig i verksamheten och den insats som görs är ovärderlig och en förutsättning för att vi ska kunna driva våra stödlinjer.

För många som kontaktar oss är det av stor betydelse att få möta en medmänniska som frivilligt tagit sig an volontäruppdraget. De söker någon som de kan prata med och som kan stötta dem i att hantera sina känslor och tankar om livets svårigheter. Minds metod för medmänskliga samtal utgår från ett empatiskt förhållningssätt och samtalsverktyg som underlättar ett aktivt lyssnande.

Vi arbetar kontinuerligt med att stärka och utveckla stödverksamheten och våra olika stödlinjer. Under 2024 har mycket fokus legat på att upphandla ett nytt chatt-och telefonsystem som ska vara väl anpassat efter våra behov. Detta är planerat att lanseras under våren 2025. Då vi har en stor efterfrågan på att få stöd i våra stödlinjer har vi också arbetat aktivt med att rekrytera fler volontärer till verksamheten. Vi driver också ett chattforum på nätet, Mind Forum, och har under året uppdaterat forumet och exempelvis förbättrat designen och funktionaliteten. Vi har också utvecklat Föräldralinjen så att det är möjligt att engagera sig digitalt och därmed kunna vara volontär, oavsett var i landet man bor.

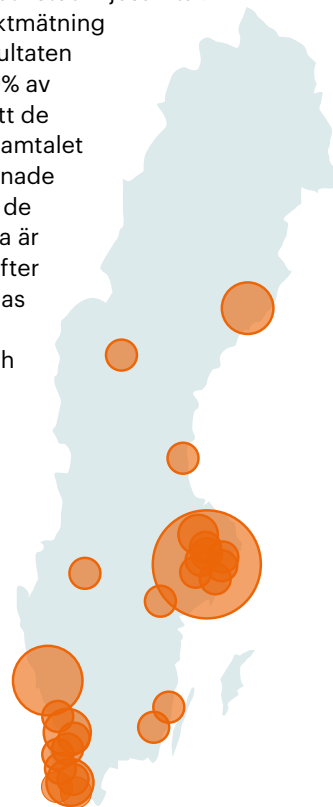
Genom att medverka i olika forskningsprojekt får vi mer kunskap om vår verksamhet. Forskningsprojekten bidrar till att vi kan förbättra stödet till stödsökande, stötta volontärer i deras engagemang och vi får också bättre underlag till det påverkansarbete som vi driver. Under 2024 har vi exempelvis deltagit i ett forskningsprojekt som leds av Uppsala universitet som handlar om att utveckla

självordspreventivt samtalsstöd för bemötande av äldre på stödlinjer. Vi har också samarbetat med Ablemind, som grundades av en forskargrupp i Lund, i ett projekt med stöd av Vinnova där vi tagit hjälp av artificiell intelligens för att analysera chattar från stödsökande och volontärer. Under 2024 påbörjades ett nytt samarbete med Uppsala universitet som handlar om att ta fram kvalitetsindikatorer som kan bedöma samtalskvalitet i stödlinjesamtal.

Varje år genomför vi en effektmätning i några av Minds stödlinjer. Resultaten visar bland annat att mer än 40% av de som kontaktar oss uppger att de känner att de mår bättre efter samtalet och mer än 75% känner sig lyssnade till. Närmare hälften uppger att de upplever att självmordstankarna är mycket eller lite mindre akuta efter samtalet. Tack vare volontärernas engagemang i våra stödlinjer, kan vi fortsätta erbjuda stöd och hopp till den som kämpar med psykisk ohälsa.

740

volontärer utspridda över
hela landet



Volontärerna är helt avgörande för Minds arbete.

Det är möjligt att vara volontär oavsett var man bor i Sverige, och ta samtal hemifrån eller på något av våra kontor i Göteborg, Malmö, Stockholm eller Umeå. Vi erbjuder volontärer möjlighet att delta i olika utbildningar och föreläsningar på regelbunden basis.

Volontärer som sitter i Livslinjen, Självordslinjen och Äldrelinjen har alla gått igenom en grundlig utbildning inom såväl teori som metod. På Föräldralinjen är volontärerna psykologer, psykoterapeuter eller socionomer. Våra utbildningar får mycket höga betyg i de utvärderingar som görs.

Vi gör varje år en volontärundersökning och den visade att 98% av volontärerna upplever att uppdraget motsvarar helt eller i ganska stor utsträckning vad de eftersöker. Volontärerna säger att de känner att deras engagemang gör skillnad, att de gör en konkret insats och att de känner meningsfullhet.

Minds AI-projekt – analys av chattsamtal

Under 2023 inledde vi ett arbete med att undersöka stödsökandes psykiska hälsa innan de startar chatten med en volontär. Genom en omfattande analys av 15 214 chattar kunde vi separera och studera stödsökandes och volontärers chattmeddelanden för att identifiera återkommande teman och behov.

Projektet slutfördes 2024, och resultaten bekräftar att en majoritet av de stödsökande uppvisar tydliga symptom på depression eller ångest, vilket motsvarar en diagnostisk nivå av psykisk ohälsa. De vanligaste beskrivningarna från stödsökande med svår depressionsproblematik innefattade ord som *hopplös*, *otillräcklig* och *ensam*. Genom AI-driven analys kunde vi också kartlägga de samtalsämnen som var mest centrala för både stödsökande och volontärer.

Utifrån de initiala resultaten genomförde vi även en fördjupad analys av stödsökandes livsvillkor. Syftet var att förstå hur faktorer som sociala relationer, ekonomi, boende, hälsa, skola, utsatthet för våld och arbete/sysselsättning påverkar den psykiska hälsan och vilken roll dessa aspekter spelar i stödsökandes berättelser. Analysen visade att:

- **Sociala relationer** var det mest frekventa temat och återkom i 77,3% av chattarna. Ensamhet och känslan av avsaknad av stöd var särskilt framträdande.
- **Ekonomiska svårigheter** nämndes i över en fjärdedel av samtalen (27%), där många beskrev oro för att klara vardagen ekonomiskt.
- **Boendesituationen** var en central faktor för psykiskt mående, där över hälften (54,7%) av samtalen berörde oro över boendesituation, instabilitet eller svårigheter att få tillgång till stödboende.

- **Hälsa och vård** diskuterades i ungefär hälften av samtalen (50,6%), ofta i relation till svårigheter att få tillgång till adekvat psykiatrisk vård eller känslan av att "bollas runt" i vårdsystemet.
- **Skolmiljön** och upplevelsen av utanförskap eller akademisk stress nämndes i 28,1% av samtalen, främst bland yngre stödsökande.
- **Utsatthet för våld** och tidigare trauma berördes i 19,2% av samtalen, ofta kopplat till barndom, relationer och en känsla av otrygghet i vardagen.
- **Arbete och sysselsättning** var ett tema i 54% av samtalen, där stödsökande beskrev stress kopplat till arbetslivet, svårigheter att få anpassningar eller att arbetslöshet förvärrade deras psykiska hälsa.

Genom denna fördjupade analys kunde vi identifiera att flera av livsvillkoren är starkt sammankopplade. Exempelvis förekom sociala relationer ofta tillsammans med teman som ekonomi, boende och hälsa, vilket visar på komplexiteten i de faktorer som påverkar stödsökandes mående.

Resultaten har gett oss en djupare förståelse för stödsökandes behov och bidrar till en mer behovsstyrd utveckling av Minds stödverksamhet. De insikter som genererats kommer inte bara att användas för att förbättra stödet till stödsökande, utan även för att stärka volontärernas arbetsmiljö och ge bättre underlag för Minds påverkansarbete.

Slutrapporten har färdigställts och sammanfattar analysen och dess betydelse för Minds framtida utvecklingsarbete. Vi ser nu över möjligheten att tillämpa liknande analysmetoder på både chatt- och telefonsamtal, samt att publicera vetenskapliga och populärvetenskapliga rapporter för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och stödinsatser på ett bredare plan.

KnowledgeSeeker – En AI-driven plattform för forskning och kunskapsdelning

KnowledgeSeeker är ett innovativt verktyg utvecklat på uppdrag av Mind för att effektivisera sökandet efter och spridningen av ny forskning. Plattformen, skapad av tre studenter från Uppsala universitet inom ramen för AI Sweden och Google.org:s talangprogram "AI for Impact", gör det möjligt att snabbt och enkelt hitta och sammanfatta relevanta vetenskapliga studier. Plattformen har två huvudsakliga funktioner:

- 1. Forskningsbaserade svar** – Användare kan ställa forskningsrelaterade frågor och få genererade svar som är lättförståeliga för icke-expert, med direkta referenser till källorna.
- 2. Automatiserad forskningsbevakning** – Genom den så kallade "Lookouts"-funktionen kan användare få uppdateringar om den senaste forskningen inom specifika ämnesområden direkt till sin inkorg.

KnowledgeSeeker hämtar data från etablerade forskningsdatabaser och användare kan också ladda upp egna forskningsartiklar för att anpassa sina sökningar. Plattformens AI-modeller filtrerar och sammanställer sedan relevant information.

Feedback från användare har varit mycket positiv, där särskilt förmågan att tydligt koppla svar till källor lyfts fram som en styrka. KnowledgeSeeker är ett tydligt exempel på hur AI kan bidra till att sprida kunskap och främja evidensbaserat beslutsfattande.

” Man måste påminna sig om att 80% av tiden är att lyssna



INTERVJU VOLONTÄR

Anders Dahl är en av Minds erfarna volontärer som har haft medmänskliga samtal på Självordslinjen sedan augusti 2020.

Anders, hur kom det sig att du började som volontär på Mind?

– Jo jag har varit pensionär i 13 år och jag tycker om att fylla min tid med vettiga saker. Jag samordnade ett språkcafé under många år och där kom jag i kontakt med Lars Pettersson som redan var volontär och som värvade mig till Mind och jag tycker att det är så intressant, för det ger en så mycket tillbaka.

Ja vad ger det dig?

– Man får inblick i samhället på ett bredare sätt och det blir så tydligt att det finns så många olika sorts liv. Man har många intressanta samtal. När någon ringer som är väldigt förtvivlad men så slutar samtalet med ett tack för att du lyssnat. Och det kanske till och med har innehållit ett skratt, då ger det mig väldigt mycket.

Hade du någon erfarenhet av svåra samtal sedan tidigare?

– Jag har alltid haft lätt att prata om känslor, och jag tyckte också att den volontärutbildning vi fick var väldigt bra. Det

som verkligen tog ordentligt på mig var slutorden; kom ihåg att 80% av tiden är att bara lyssna. Jag har jobbat med mig själv för att inte komma med lösningar. En del vill uttryckligen ha råd och då kan jag kanske hjälpa till, men annars försöker jag låta bli.

Hur har utbildningen varit till nytta?

– Jag är nog mer lyhörd för människor sedan jag började på Mind.

Är det något samtal du minns lite extra?

– I början tycker jag att man borde ha fler pass som ny volontär för att komma in i arbetet, så jag tog ett extrapass en söndag när jag var ganska ny. Då fick jag kontakt med en flicka som hade det svårt, med en fosterpappa som slog både henne och mamman. Hon hade också blivit våldtagen. Det var ett fruktansvärt samtal och det är enda gången jag behövt briefing efteråt. Jag kommer fortfarande ihåg det. De tre senaste samtalen jag haft som jag också minns väl, har varit med transpersoner och det har varit otroligt intressanta samtal, bland annat om USA och Trump. Transpersoner tillhör en så utsatt grupp.

Är det några samtalsämnen som kommer igen bland de som söker stöd?

– Nja, de flesta vill bara prata och jag tycker att ämnena som kommer upp är ganska lika. Många har fastnat i negativa spiraler och har svårt att komma ur dem. Det är fler kvinnor än män som hör av sig, är min känsla. En gång har jag blivit ombedd att ringa 112 och jag var imponerad över hur fint det funkade med ett trepartssamtal. Tidigare

tyckte jag att återuppringare varit lite jobbiga. På utbildningen pratade man om triggers och att man ska vara uppmärksam på det. Jag vet var mina triggers är och när de kommer, så vet jag hur jag ska hantera dem.

Vad är det viktigaste man kan tänka på när det gäller samtal?

– Många jag känner tycker det är svårt att prata med någon som är sjuk eller mår dåligt. Det är synd för det krävs inte särskilt mycket. Bara genom att ställa frågan *Hur har du det* brukar det komma som ett vattenfall av ord och då har du, oavsett utfall, gjort det bästa du kan. Men när jag tog det första samtal på Självordslinjen var det som att slänga sig ut utan fallskärm. Så jag förstår att det kan vara svårt till en början att ha svåra samtal.

Tycker du att det är svårt att avsluta samtal?

– Nej jag brukar avrunda med att säga; *Ska vi säga så* och det fungerar i 9 fall av 10. Det har jag fått från Söndagsintervjun i P1. Det är ett bra sätt för man visar att man lyssnat och att man ger utrymme för uppringaren att avrunda. Då brukar stödsökande vilja avsluta och kan i bästa fall tacka för ett bra samtal. Det är den bästa bekräftelse jag kan få.

Kommer du att fortsätta som volontär?

– Absolut.



Självmodslinjen

Mind startade Självmodsupplysningen år 2012, en webbtjänst som blev grunden för Självmodslinjen, vilken lanserades 2015. Linjen är Sveriges första suicidpreventiva stödlinje som är öppen dygnet runt. Syftet är att ge medmänskligt stöd till personer i kris eller med känslomässiga svårigheter och därigenom rädda liv.

Att hålla linjen bemannad dygnet runt har varit en utmaning genom åren, men tack vare stöd från Tim Bergling Foundation har vi sedan 2021 kunnat säkerställa att medmänskligt stöd även finns under nattetid.

När en stödsökande kontaktar Självmodslinjen, möts de av en volontär, i chatt eller telefon, som lyssnar och ger stöd när livet känns som svårast.

Under 2024 utvärderades Minds utbildning i medmänskliga samtal, som lanserades året innan. Resultatet var överväldigande positivt – utbildningen fick i genomsnitt 9,34 av 10 i betyg, där 10 motsvarar "mycket bra".

”Bästa utbildningen någonsin. Detta från någon med mer än 10 år inom näringsliv och politik.”



518
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

**ensamhet, ångest och oro,
nedstämdhet, relationer till
andra och tankar på självmord**

66 000

cirka 66 000 besvarade samtal via chatt
och telefon



22/50

minuter samtalslängd
i telefon/chatt



Livslinjen

Våren 2022 startade Mind Livslinjen, en stödlinje för unga i åldern 16 till 25 år som vill chatta anonymt med en vuxen om tankar, känslor och livets utmaningar.

Initiativet föddes ur ett behov av att komplettera Självordslinjen, då många unga vuxna utan självmordstankar hörde av sig dit i brist på andra stödinsatser. Målet med Livslinjen är att erbjuda en bredare, allmän stödlinje för unga och därmed sänka tröskeln för att våga söka stöd – både hos Mind och i sin närhet. Vi ser att Livslinjen fyller en viktig funktion för unga vuxna, en målgrupp som ofta faller mellan stolarna och riskerar att inte få det stöd de behöver från samhällets ordinarie insatser.

Under året har rekrytering och utbildning av fler volontärer gjort det möjligt att hålla Livslinjen öppen söndag till torsdag, kl. 17.00–00.00. Volontärerna genomgår Minds grundutbildning i medmänskliga samtal och får löpande fortbildning i ämnen som är särskilt relevanta för målgruppen.

Livslinjen har drivits med projektstöd från Allmänna Arvsfonden, och projektet avslutas under våren 2025. Därefter kommer Livslinjen att integreras i Minds ordinarie verksamhet, vilket säkerställer att unga vuxna fortsatt har tillgång till denna viktiga stödinsats.



100
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

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

4 700

cirka 4 700 besvarade samtal via chatt



48 min

chattsamtalslängd i snitt



Äldrelinjen

Att åldras innebär förändringar i både kropp och livssituation, vilket kan påverka den psykiska hälsan. Många äldre upplever ensamhet, oro eller nedstämdhet, samtidigt som ålderdomen också kan föra med sig tid för reflektion och nya perspektiv på livet.

Äldrelinjen erbjuder ett tryggt och anonymt samtalsstöd för äldre som behöver någon att prata med. Linjen bemannas av volontärer och är öppen på telefon alla dagar i veckan.

Samtalen berör ofta känslor av ensamhet, sorg eller existentiella frågor men också glädjeämnen och minnen. Genom att lyssna och finnas där kan volontärerna bidra till ökad känsla av samhörighet och meningsfullhet för de som ringer.

Under året har ett stort fokus legat på att säkerställa att Äldrelinjen är tillgänglig för så många som möjligt. Fokus har varit att bemanna linjen med hjälp av volontärer och därmed upprätthålla stabila öppettider: vardagar 08.00–19.00 och helger 10.00–16.00.

Äldrelinjen är en viktig del av Minds stödverksamhet och fortsätter att vara en livlina för äldre som behöver någon att dela sina tankar och känslor med.



107
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

**ensamhet, oro, relationsproblem,
fysisk sjukdom, förlorat en
närstående**

22 000

cirka 22 000 besvarade samtal via telefon

16 min

telefonsamtalslängd i snitt



Föräldralinjen

Sedan 1996 har Föräldralinjen erbjudit rådgivande stöd till föräldrar och andra vuxna som är orolig för ett barn i sin närhet. Här finns möjlighet att prata om det som känns svårt och som oroar.

Samtalen är anonyma och kostnadsfria och besvaras av volontärer som är utbildade psykologer, psykoterapeuter eller socionomer med erfarenhet av att arbeta med barn och föräldrar.

Att vara förälder innebär både glädje och utmaningar och förändras i takt med att barnet växer. Föräldraskap handlar om att ständigt balansera olika känslor, behov och förväntningar samtidigt som vardagen pågår. I sådana stunder kan det vara en avlastning att få stöd från någon med lång erfarenhet av att arbeta med barn och familjer. Genom ett anonymt samtal till Föräldralinjen kan en snabbt få stöd, råd och möjlighet att ventiler sina tankar. Att reflektera tillsammans med någon kan ge nya perspektiv, strategier och en känsla av hopp.

Många föräldrar uttrycker tacksamhet över att få prata med någon med erfarenhet och kompetens inom föräldraskapsstöd och upplever att samtalen har haft en positiv inverkan på deras mående.



20
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

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

1 250

cirka 1 250 besvarade samtal via telefon

20 min

telefonsamtalslängd i snitt



Mind Forum

Mind Forum är en anonym och trygg plats på nätet där människor kan dela sina tankar, få stöd och stötta andra i frågor som rör psykisk hälsa och livets utmaningar.

Här förs dygnet runt meningsfulla och förtroendefulla samtal om ämnen som depression, ensamhet, ångest och relationer.

Under 2024 genomfördes ett omfattande arbete med att uppdatera Mind Forum, vilket är en del av det större initiativet att utveckla Minds digitala stöd som kommer fortgå under 2025. Arbetet omfattade både designförbättringar och ny funktionalitet, med målet att skapa en mer lättnavigerad, tillgänglig och trygg plattform där användare kan mötas i samtal och erfarenhetsutbyte. För att säkerställa en trygg miljö modereras forumet dagligen, och vid årets slut hade Mind Forum fem aktiva moderatorer.

” Jag vill bara säga tack till alla här. Att kunna dela mina tankar och få stöd har verkligen hjälpt mig genom svåra tider.”

En användare i Mind Forum

Denna typ av samtal visar tydligt vilken betydelse forumet har för många av sina medlemmar – som en plats för samhörighet, igenkänning och stöd i svåra stunder.



6 150

cirka 6 150 användare

315 000

cirka 315 000 sidvisningar

Anna vågade både be om och ta emot hjälp när det var som tuffast



INTERVJU STÖDSÖKANDE

Anna kontaktade Mind med en idé om att göra en auktion till förmån för oss, något vi verkligen uppskattade. Auktionen är avslutad och vi pratade med Anna om var hennes engagemang i Mind kom ifrån.

Anna, hur kommer det sig att du ville skapa den här auktionen för Mind?

– Jag har fått väldigt mycket hjälp av Mind själv när jag mått dåligt och det var en läkare som tipsade mig om att kontakta er. Sammanlagt är det fem gånger jag har pratat med era volontärer.

Vad fint att höra Anna. Hur har dina kontakter med Mind varit?

– När jag gjorde mitt allvarligaste självmordsförsök, fick jag kontakt med en kvinnlig volontär och vi hade ett jättelångt samtal där jag på något sätt kände tillit, hon lyssnade verkligen och förstod mig. Vi kunde prata om de här känslorna till att man börjar tvivla på livet. Hon kontaktade hjälp under tiden när vi pratade, det var något jag gav mitt tillstånd till under samtalet. När jag tittar i backspegeln så ringer man ju inte till Mind om man inte vill ha hjälp, man ringer för att man behöver någon som kan hjälpa en ur de mörka tankarna.

Det är ju precis det vi drivs av, att de som söker stöd hos oss ska få bra stöd av volontärerna; någon som sällskapar en stund i mörkret och försöker utforska nya vägar att gå. Fick du bra hjälp efteråt också?

– Ja jag bor i Jönköping och där har jag fantastisk erfarenhet av räddningstjänsten och specialistpsykiatri, de är jättebra. Jag har fått all hjälp jag har behövt. Eftersom jag har flytt hemmet och är helt ensam, har jag tillitsproblem i nya vänner och relationer. Nu känns det faktiskt helt ok för det finns annat i livet som jag har funnit.

Varför tror du att så många unga lider av psykisk ohälsa idag?

– Jag tror att många yngre människor idag jämför sina egna ytterst normala liv med diverse kända influencers som har en större ekonomisk möjlighet till att köpa/konsumera allt som de "villhöver". Tror även att det är betydligt tuffare att vara ungdom och ung vuxen i dagens ytliga, oempatiska och otrygga miljö där hot om våld, hot/våld och ökad kriminalitet påverkar ungas psykiska hälsa.

Vad skulle du vilja förmedla till någon annan som kämpar med mörka tankar?

– Det finns HJÄLP!!! Kontakta Mind, Jourhavande med-människa, din vårdcentral, diakon/präst nära dig och den kommun du bor i, Hjälpplinen, kontakta en vän, anhörig eller granne, psykiatrisk akutmottagning eller BRIS om du är minderårig.

Vad gör du för att bevara ditt välmående?

– Jag har valt att hålla fast i rutiner vad gäller vilken tid jag ska stiga upp och lägga mig.

Även numera noga med vad jag äter och dagliga promenader – allt detta får oss alla människor att skapa bästa möjliga förutsättningar för att även må bra psykiskt! Därutöver har jag tre raskatter som jag åker på kattutställningar med. Tillika ett arbete som ger mig möjligheten till att känna mig behövd och uppskattad (arbetar inom vården).

Vad gör dig glad idag?

– Jag försöker att inte jämföra mig med andra människor som lever i en parrelation, detta då jag lever ensam. Försöker se det lilla i vardagen och glädjas åt det. Mina raskatter ger mig mycket glädje och positiv energi varje dag.

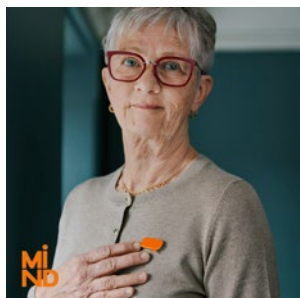
Men det som kanske gör mig mest glad är att jag vågade både be om hjälp och ta emot hjälp när jag mådde som absolut sämst. Så tacksam för all professionell och engagerad sjukvårdspersonal som funnits där för mig när det var mörkt, ensamt och hopplöst!



Kunskap, påverkan och engagemang

Starkare varumärke och ökad synlighet under 2024

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 därför uppdaterat Minds varumärkes- och kommunikationsplattform och designmanual.



Vad och hur vi kommunicerar påverkar förtroendet för Mind som organisation och våra möjligheter att engagera, påverka och kommunicera med våra målgrupper.

Ju mer konsekventa vi är när det kommer till användandet av ordval, uttryck, färger, typsnitt, fotomanér och

grafiska element desto mer ökar våra chanser att bli igenkända. Vi eftersträvar ett modernt visuellt uttryck, en identitet som utstrålar trygghet, mod, värme och hopp. Vi vill på ett tydligt sätt framstå som en närvarande och inklämmande aktör, som är att lita på. Som stadigt och utan rädsla eller tvekan stödjer medmänniskor och ger hopp genom livets svåra perioder.

Under våren färdigställdes Minds designmanual och visuella identitet och är redan implementerad på Mind.se, i sociala medier och för nya trycksaker. I månadsskiftet oktober/november lanserades nya mallar för Word och PowerPoint och en ny och uppdaterad bildbank är under produktion. Profilkädder och olika typer av enkla profilprodukter finns nu också framtagna för att användas i samband med mässor och olika typer av evenemang. Oavsett om du är medarbetare, volontär, förtroendevald eller ingår i något av Minds expertråd påverkar och bidrar du till att förmedla bilden av Mind och vårt varumärke.

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.

Mediautbildning för volontärer

Under november månad har vi anordnat två kortare mediautbildningstillfällen för volontärer. Syftet med dessa utbildningar har varit att förbereda volontärerna för att delta i intervjuer och dela med sig av sina erfarenheter. Intresset har varit stort, och vi har nu 25 volontärer som är redo att ställa upp för intervjuer när medier efterfrågar en volontär som kan berätta om sitt uppdrag. Volontärerna har en bra geografisk spridning och även om merparten tar emot samtal i självmordslinjen finns även representanter för samtliga linjer.

Ny hemsida och digitalt stöd

Minds nya hemsida med ett utökat digitalt stöd har lanserats och välkomnar nya och gamla stödsökande och besökare med en mängd olika verktyg, berättelser, övningar och faktatexter. Vi har påbörjat arbetet med att implementera AI på sidan. Uppdaterade faktatexter finns nu på sju nya språk på sidan, ett efterlängtat tillskott, då de översatta sidorna brukar vara välbesökta.

Kampanjen "Varje samtal räknas"

Vår utvärdering av kampanjen "Varje samtal räknas" visar att den mottogs väl. Två tredjedelar av de som sett kampanjen uppgav att den stärkt deras intryck av Mind och ökat deras vilja att stödja organisationen. Även våra samarbetspartners Apotek Hjärtat och Waynes Coffee har påverkats positivt av att synas tillsammans med Mind.

Kampanjen bidrog också till en signifikant ökning i kännedomen och den positiva attityden till Mind. Efter kampanjen uppgav nästan hälften (47%) att de hade hört talas om Mind. Andelen av populationen som kände till Mind ökade från 21% i april till 28% i juni, och andelen som var positivt inställda till Mind ökade från 18% till 22%.

Rekryteringskampanjer för volontärer

Under november och december genomför vi flera kampanjer för att synliggöra vårt rekryteringsbehov av volontärer, öka kännedomen om Äldrelinjen och vårt digitala kunskapsstöd på Mind.se. Digital annonsering stärks upp av inlägg på sociala medier och hemsidan. Vi har under 2024 haft färre sökanden som tar sig igenom hela ansökningsprocessen för att bli volontärer. Förutom att se över själva annonseringen, undersöker vi hur vi under 2025 ska arbeta för att få fler att söka till att bli volontär, slutföra sina ansökningar och stanna längre som volontärer.

Hänt under året 2024

Stöd och kunskap

Under året slutfördes drömpjektet "Mindhouse", finansierat av Svenska Postkodlotteriet, med syftet att bygga ut Minds digitala stöd för att öka möjligheten att hitta olika typer av verktyg, övningar, fakta och berättelser, som ett komplement till stödlinjerna. Alla faktatexter är översatta till sju språk (arabiska, engelska, finska, spanska, persiska, ryska, ukrainska). Olika ingångar guidar besökaren genom att välja utifrån vem som söker, eller vad som känns just nu. Här finns möjlighet att sortera känslor och hitta övningar som passar i stunden eller senare. Berättelser skapar en känsla av sammanhang, och minskar skam och stigma kring psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Här finns innehåll för exempelvis unga, äldre vuxna, föräldrar och anhöriga, eller den som är orolig för någon i sin närhet. Under året utvecklades AI-assistenter som kommer att komplettera sidan under 2025.

Mind unga! Det treåriga Arvsfondsprojektet Mind unga! startade under året och har som mål att ta fram lektionsmaterial om psykisk hälsa för skolans årskurs åtta och gymnasiet år två. I projektet ingår även att fylla på mind.se med innehåll som unga själva har behov av. Den sista delen är att skapa en utbildning om ungas delaktighet, något som är en röd tråd i hela projektet

Pilotstudie Mind samarbetar med NASP för att utveckla en modell kallad Brief Contact Intervention (BCI). Det är en kostnadseffektiv metod som erbjuder stöd via uppföljande samtal under ett år till personer med självmordstankar. Projektet är en pilotstudie, startade i november och inkluderar dedikerade volontärer som följer deltagarna. Målet är att nå fler med effektivt stöd.

Spårnära Ett annat projekt där vi samarbetat med NASP och även Storstockholms lokaltrafik (SL) är Spårnära. Under hela 2024 har Mind syns med skyltar på anslags tavlor i hela tunnelbanenätet och sedan i maj även på alla

pendeltågsstationer. Skylten med texten "Är livet svårt? Vi finns här för dig" har en QR-kod som leder in till mind.se och erbjuder det stöd som finns att få; telefon, chatt, forum och vårt utökande digitala stöd. En rapport visar på en nedgång av antalet självmord i tunnelbanan under projektet. Inga oroande eller negativa kommentarer från resenärer eller tågpersonal rapporterades under tiden. Skyltarna har fått sitta kvar då SL tycker att de även är ett stöd för trygghetsvårdarna som ibland möter människor i kris.

Undersökning För att få bättre förståelse för hur svenskarnas mående kring jul och nyår ser ut gjorde vi en undersökning med hjälp av opinionsinstitutet Verian, som bland annat visade att åtta procent av svenskarna, motsvarande 621 000 personer, kände olust inför storhelgerna i december 2024. I samband med att vi spred kännedom hos allmänheten om det informerade vi också om vad man kan göra om man är – eller står nära – någon som av olika skäl känner den sortens obehag.



Mind Unga-projektet



Spårnära



BCI-projektet

Påverkan

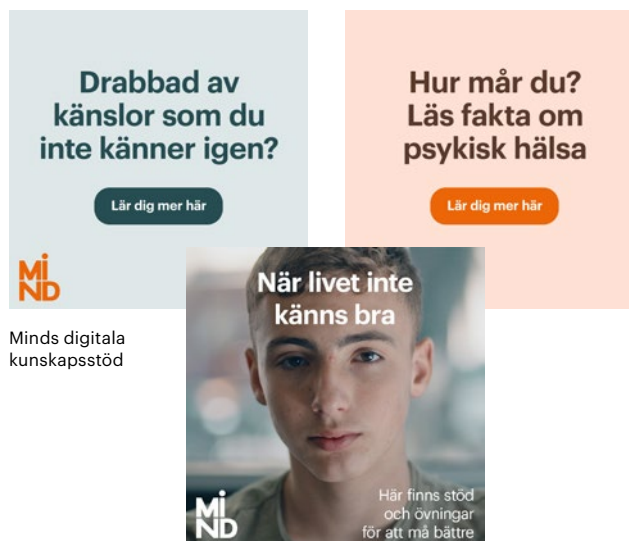
Minds påverkansarbete har fokus på att granska, belysa och täta luckor i samhället där människor kan hamna mellan stolarna eller råka illa ut. Underlaget bygger bland annat på dialog med forskare och myndigheter, egna rapporter och erfarenheter från de stödsökande vi möter. Detta gör att vi kan vara en stark röst för dem som behöver det mest. Vi uppmärksammar också sådant som vikten av förstärkt anhörigstöd, ökad kännedom hos individen om de egna rättigheterna, samverkan mellan socialtjänst, försäkringskassa, vård och arbetsförmedling samt att politiska beslut alltid tas med hänsyn till människors fysiska och psykiska hälsa.

Till våra prioriterade frågor inom politisk påverkan och opinionsbildning och det som vi arbetat med under 2024 och framgent hör att:

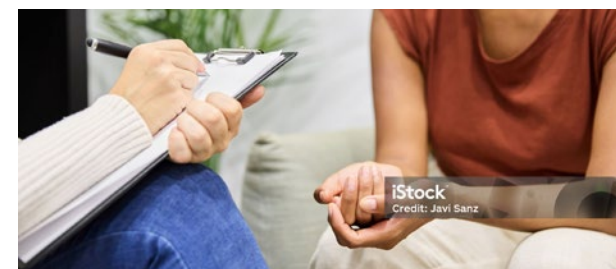
- Underlätta för skolan och förskolan att agera hälsofrämjande.
- Utveckla bättre övergångar från skola till arbete.
- Stärka välfärden utifrån ett jämlikhets- och tillgänglighetsperspektiv.
- Utreda varför unga kvinnor sticker ut i statistiken över psykisk ohälsa.
- Införa ett systematiskt arbete mot självmord i hela samhället.

Samarbeten och samverkan som påbörjats under 2024

- Mind är en del av kampanjen Psykisk hälsa på schemat, där stora delar av civilsamhället runt unga lyfter vikten av att unga får lära sig om psykiskt mående i skolan.
- Mind deltar i ett samarbetsprojekt med Landstingets ömsesidiga försäkringsbolag (LÖF). Syftet med projektet "Säker Suicidprevention" är att förbättra vårdens suicidpreventiva arbete, förebygga suicidförsök samt att bidra till ett strukturerat arbetssätt över hela landet.
- Mind deltar i ett samarbetsprojekt mellan Finland och Sverige med fokus på skolan. Här satsar man på att skapa en skola för Framtiden, och fokus ligger på lärares och elevers förutsättningar för en bra skolmiljö.



Minds digitala kunskapsstöd



Forskningsstudie Självmordslinjen

En forskningsstudie, genomförd i samarbete mellan Mind och Uppsala universitet, visar den stora betydelsen som Självmordslinjen har för stödsökande. Mer än 60% av de som söker stöd har redan professionella kontakter, men behovet av stödlinjen kvarstår – och är ofta ännu större – eftersom dessa kontakter inte alltid ger det stöd som behövs.

I studien beskriver stödsökande Självmordslinjen som:

- Ett tryggt rum vid sidan av en mer eller mindre fungerande professionell kontakt.
- En partner i kampen för att hitta rätt stöd.
- Ett alternativ när professionella kontakter brister.

Självmordslinjen fyller en unik funktion i samhället och är ett livsviktigt stöd för många människor, ibland under flera år. Genom fortsatt utveckling och fler volontärer kan vi nå ännu fler som behöver oss.

Mind i media

Våra nyhetsbrev

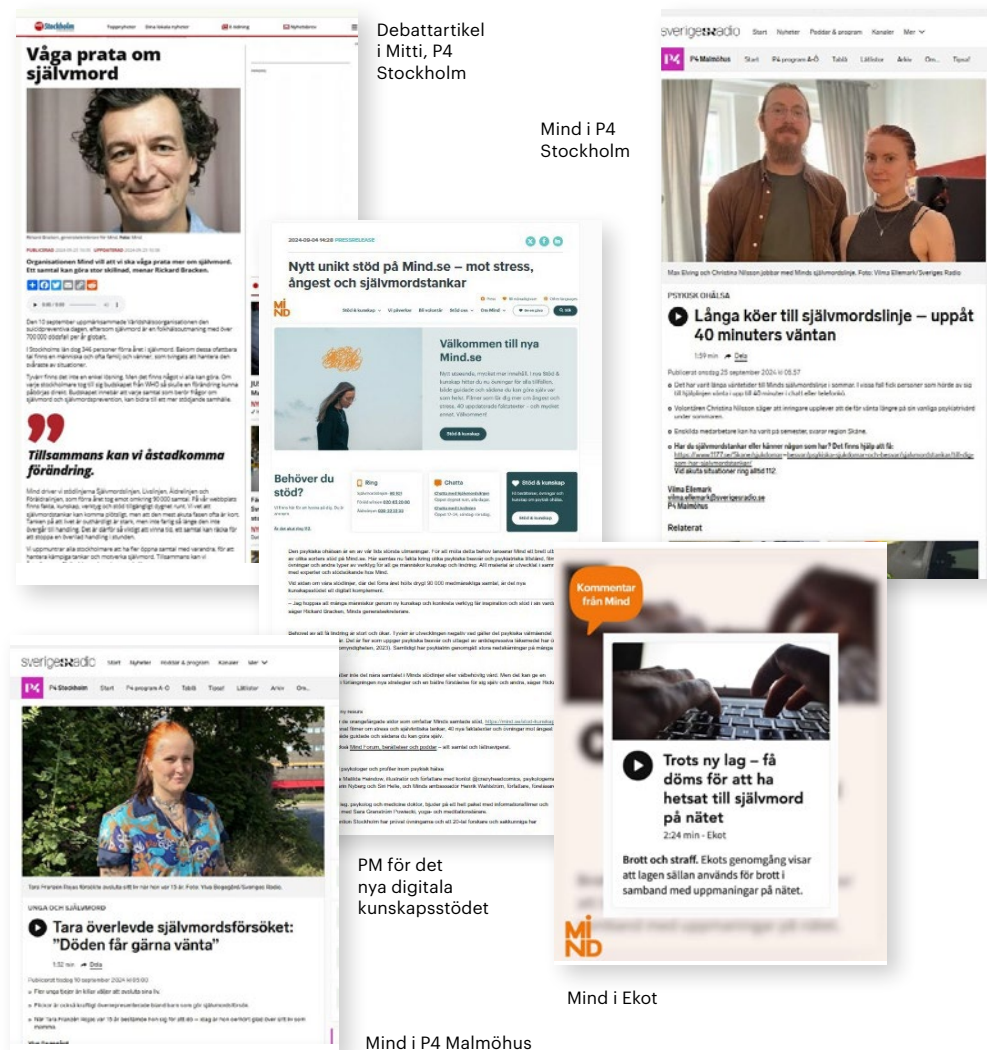
Vi arbetar med tre olika nyhetsbrev externt; ett för allmänheten som går ut till cirka 11 000 mottagare, ett för volontärer som har cirka 800 mottagare och ett för våra samarbetspartners som går ut till cirka 200 mottagare. Breven fungerar som en viktig kommunikationskanal för våra frågor och intresseområden och har generellt en hög öppningsfrekvens. Både det stora nyhetsbrevet till allmänheten och volontärbrevet skickas ut varje månad, medan det till samarbetspartners går ut kvartalsvis. I samtliga brev har vi fokus på frågor Mind arbetar med för närvarande och aktuella nyheter och forskningsrapporter inom området psykisk hälsa. Breven fungerar även som inropare till volontäruppdraget samt att bli månadsgivare eller på annat sätt bidra till Minds verksamhet.

Press

Under året har Mind förekommit i 77 artiklar/debattinlägg i press och övrig media, både nationellt och regionalt. Vi har även gått ut med sju pressmeddelanden med nyheter kring rapportsläpp, ambassadörer med mera. I vår satsning att nå ut bredare i landet har vi mediatränat ett 25-tal volontärer på olika platser för att göra det möjligare för lokalpress att skriva om verksamheten, då det ofta efterfrågas lokala vinklar. Några debattartiklar att nämna är till exempel DN Debatt, där vi ihop med Sveriges kvinnoorganisationer, Suicide Zero, Tjejjonen och två stora forskarnätverk uppmärksammar de höga självmordstalen för flickor och unga kvinnor. En annan debattartikel byggde på en undersökning om svenskars mående inför storhelgerna, där många kände olust vilket gav upphov till skraddarsydda länsutskick med siffror för måendet i varje län, som publicerades på olika ställen i landet.

Debattartikel
i Mitti, P4
Stockholm

Mind i P4
Stockholm



Sociala medier

Vår närvaro i sociala medier har fortsatt att öka under 2024 och vårt fokus på att publicera egna berättelser, kunskapsbyggande och opinionsbildande innehåll har skapat stort engagemang hos våra besökare.

Under året fick vi strax över 7 900 nya följare på Facebook, Instagram och LinkedIn. Vi hade en räckvidd på 8 122 749 och fick 119 641 gillamarkeringar, kommentarer, delningar och sparade inlägg.

En period då vi hade extra högt engagemang var under veckan kring suicidpreventiva dagen då vi dagligen publicerade inlägg med fokus på självmordsprevention. Inläggen nådde 475 000 konton och fick ca 11 200 interaktioner. Det visar att vi har följare som är engagerade i ämnet. Vi har även börjat experimentera med TikTok både organiskt och som annonseringsplattform och har under 2024 fått 1 250 nya följare och cirka 14 400 interaktioner. I och med lanseringen av nya Stöd & kunskap på mind.se ökade vi under 2024 antalet kunskapsbyggande inlägg i våra sociala medier.



Podd

Nytt poddavsnitt:
"Du tänker väl inte
ta livet av dig?"

Podd
Under hösten producerade vi nio avsnitt i podden Varje samtal räknas, där episoden med Raija Zandén som berättade om sin sons självmord var det mest lyssnade på med drygt 1 300 nedladdningar.

Minds ambassadörer

Under 2024 har Mind fortsatt samarbeta med personer som på ideell basis vill göra insatser för alla som kämpar med psykisk ohälsa. De är Minds viktiga ambassadörer.

Syftet med ett ambassadörskap är dels att inspirera och engagera andra genom egna upplevelser och tankar, dels att hjälpa Mind att sprida information och kunskap. Bland Minds välkända ambassadörer finns Adam Thulin, Gisela Ståle, Atilla Yoldaş, Henrik Wahlström, Danny Lam, Ida Höckerstrand och Sofie Hallberg.

Med sina sammanlagt drygt 750 000 följare på Instagram har de hjälpt oss att nå ut med vår verksamhet till långt fler än vi når själva.

Mind har också kampanjambassadörer som är privatpersoner som delar Minds budskap i sina egna kanaler. Engagemanget fortsätter att vara stort och i slutet av året hade totalt 564 personer anmält sig som kampanjambassadörer för Mind.



Adam Thulin

När Adam utsågs till Sveriges Mästerkock 2022 hade han 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 att kämpa med psykisk ohälsa.



Gisela Ståle

Gisela har flera gånger själv drabbats av utmattningssyndrom. Hon driver Instagramkontot Broderauttexten där hon publicerar bilder på sina broderier, som ofta sätter en komisk twist på hennes egen situation och mående. 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 ger 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

Henrik höll diagnosen bipolär sjukdom hemlig under många år, av rädsla för hur omgivningen skulle reagera. För några år sedan bestämde han sig att berätta, för att inleda en konversation om psykisk ohälsa i allmänhet och bipolär sjukdom i synnerhet. Han är även grundaren bakom Uppochner, medförfattare av boken med samma namn och säljer Uppochner-produkter till förmån för Mind, som hittills har resulterat i över 415 000 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 kontot, som är ett av de mest inflytelserika i Sverige enligt Maktbarometern. Genom sin plattform bidrar Danny till ett öppnare och mer medmänskligt samhälle. Han når dessutom ut till många unga människor, en viktig målgrupp för Mind.



Ida & Sofie, Ångestpodden

Ida och Sofie har pratat om psykisk ohälsa i sin podcast sedan 2015. Podcasten är idag en av Sveriges största och syftet har alltid varit att bryta tabun och verka för större öppenhet kring frågor som rör psykisk ohälsa. De har länge brunnit för 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.

” Det är en ära att få sprida Minds viktiga arbete

INTERVJU AMBASSADÖR

Atila Yoldas är ambassadör för Mind sedan flera år tillbaka och vi har gjort flera viktiga samarbeten ihop. Något vi är mycket stolta och tacksamma över. Vi bad honom berätta lite mer om sitt uppdrag.



Atila, berätta lite om dig själv.

– Jag är en friluftsnörd, kampsportare och en person som bryr sig väldigt mycket om jämlikhet. Jag har jobbat som journalist i ungefär tio års tid och fokuserat mycket på frågor som rör machokultur, anti-rasism och psykisk ohälsa. Jag älskar att lyfta andras röster och vill bidra till ett mer rättvist samhälle.

Hur länge har du varit ambassadör för Mind?

– Jag blev ambassadör år 2021 och är lika stolt nu som då. Det är en ära att få sprida Minds viktiga arbete och låta det sammanstråla med mina föreläsningar för unga och vuxna runtom i Sverige. Ni räddar liv och är otroligt viktiga! Jag är så tacksam för er.

Hur kom det sig att du ville vara det?

– En stor del av mitt engagemang mot machokulturen handlar om att förebygga psykisk ohälsa och självmord. I och med att dessa problem syns så tydligt bland alla grupper i samhället och ter sig så specifikt bland killar och män, känns det bra att kroka arm med Mind för att spetsa budskapen så bra som möjligt. Alldeles för många unga dör i självmord och 70–75% av dem är killar och män. Vi måste få grabbarna att känna sig mer bekväma att öppna upp sig, sträcka ut sina händer och ta emot hjälp.

Vad har ambassadörskapet inneburit för din del?

– Det har inneburit att jag känner mig tryggare i min roll. Det jag har fått lära mig från organisationen under ambassadörsträffarna bär jag nu med mig dagligen. Det handlar

om allt från förhållningssätt till konkreta råd och tips som jag kan föra vidare när jag möter barn och unga som hör av sig till mig och berättar om dåligt mående och självmordstankar. Det känns alltid bra och tryggt att nämna Mind och deras arbete.

Är det någon fråga du brinner extra för och varför?

– När det gäller psykisk ohälsa brinner jag särskilt för att motverka tystnadskulturen och den överdrivna idén om att vissa ska ”bita ihop” oavsett vad de går igenom. De attityderna kräver människoliv. Det är både fint och tragiskt att det i många fall krävs så lite för att få någon att öppna upp sig – det kan ibland räcka med att jag nämner att jag haft ångest eller att någon annan berättar om depression eller andra sjukdomstillstånd för att människor ska bryta tystnad. Här har vi mycket jobb att göra.

Hur arbetar du för att ta frågor kring psykisk hälsa vidare?

– Framförallt lyfter jag dessa frågor i alla mina föreläsningar, ur olika perspektiv, med hoppet att hjälpa någon som lyssnar. Ibland skriver jag krönikor, annars lyfter jag frågan i mina sociala kanaler. Det är en minst sagt viktig fråga som måste ligga högt på agendan både i civilsamhället och högst upp i maktens korridorer.

Något annat du vill skicka med?

– Ni är bäst! Och tack för att jag får kroka arm med var och en av er.



Insamling

Insamling, gåvor och bidrag

Minds verksamhet är starkt beroende av stöd från privatpersoner, företag, stiftelser och myndigheter. För att kunna utveckla verksamheten och ta emot fler samtal från stödsökande i Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Livslinjen behövs medel i form av insamling, gåvor och bidrag. Mind söker kontinuerligt nya samarbeten och nya vägar för att öka mängden bidrag och gåvor.

Vår målbild är att alla som kan och vill engagera sig i Minds arbete ska erbjudas de bästa möjligheterna att göra det. Det kan innebära att bli volontär, månadsgivare, ambasadörer eller kampanjambassadör, ge en gåva, sprida vårt budskap i sociala medier, starta en egen insamling eller ingå partnerskap med oss. Alla insatser är värdefulla. Det är tillsammans som vi kan göra skillnad.

Vi är mycket glada för engagemanget hos de privata givare som på olika sätt väljer att stödja Minds verksamhet, och vi uppskattar de många och fina samarbeten vi har med fonder, stiftelser och företag. En del har etablerats under året, andra har funnits med sedan länge. Vår ambition är alltid att etablera långsiktiga samarbeten som kan ge stora effekter över tid. Genom partnerskapen och det ekonomiska stöd som de ger kan vi både utveckla verksamheten och genomföra kampanjer med stor synlighet. Det innebär att vi kan nå många fler och att vi tillsammans kan förbättra villkoren för människor som kämpar med psykisk ohälsa samt minska stigmatisering och utanförskap i samhället.



Minds julkula

För den som lever med psykisk ohälsa kan julen vara en av årets svåraste perioder. Den allmänna bilden av tiden runt jul och nyår är så tydligt präglad av glädje, samvaro och gemenskap att ensamhet och ångest kan bli extra svårt att bära. För att uppmärksamma detta har vi tagit en av julens vanligaste

symboler, julgranskulan, och gjort vår egen tolkning av den. Minds julkula har trasiga kanter för att visa att allt inte behöver vara perfekt. Det är ok att känna sig trasig och ensam. Vi vill samtidigt att den ska påminna människor om att ingen ska behöva känna så, att vi alla kan bidra till ett mer inkluderande samhälle och att det finns stöd att få för den som behöver det. Genom kampanjen och julkulans spridning vill vi bidra till att minska den skam och det stigma som finns kring psykisk ohälsa, särskilt i juletid.



Varje samtal räknas-kampanjen

Under maj gick vi samman med våra samarbetspartners Apotek Hjärtat, XL-BYGG, Bolist, Happy Homes (Mestergruppen), Waynes Coffee och ICA och lyfte det viktiga samtalet mellan

människor som motkraft till psykisk ohälsa i den årliga kampanjen "Varje samtal räknas". Kampanjen uppmuntrar människor till att lyssna och prata med varandra på riktigt. Det är en liten handling som kan göra mycket stor skillnad för det psykiska välbefinnandet. Under kampanjen kunde man köpa pins med Minds pratbubbla samt våra Varmpratskort och på så sätt också bidra till att Mind kunde ta emot fler samtal i stödlinjerna. Till kampanjen togs även en film fram för att visa på behovet av Minds olika stödlinjer. Tack vare fint samarbete med dels produktionsbolaget Aspekt, dels Ocean Outdoor som bidrog till att mer än 6,2 miljoner nåddes av utomhuskampanjen. Filmen visades också i sociala medier och i Minds egna kanaler. Kampanjen blev både uppmärksam och framgångsrik. Kampanjen ledde till god uppmärksamhet för det medmänskliga samtalet och Minds arbete. Den gav även varumärket Mind bra synlighet.

3 900 000

drygt 3,9 mkr samlades in från privatpersoner under 2024

3 350 000

cirka 3,4 mkr samlades in från företag under 2024

12 750 000

cirka 12,8 mkr samlades in från fonder och stiftelser under 2024

Oumbärliga samarbeten

Privatpersoner, företag, stiftelser och myndigheter är alla viktiga givare för att göra vår verksamhet möjlig. Här följer några exempel på betydelsefulla samarbeten.

Tim Bergling Foundation

Minds samarbete med Tim Bergling Foundation är inne på sitt femte år. Stiftelsen har varit oundgänglig i sitt engagemang för Mind och Självmordslinjen. Det är tack vare stiftelsen som man kan chatta och samtala med Självmordslinjen dygnet runt. Vi har även fortsatt samarbeta runt andra aktiviteter. Tillsammans vill vi arbeta för en bättre skolhälsovård, psykisk hälsa på schemat samt fungerande väletablerade stödlinjer.

Svenska Postkodlotteriet

Vi vill gratulera Svenska Postkodlotteriet som fyller 20 år och samtidigt tacka alla lottköpare för årets fantastiska stöd på 7 miljoner kronor! De närmare 67 miljoner kronor som Mind har fått sedan vi blev förmånstagare för sju år sedan, har inneburit att vi har kunnat växa och utveckla de stödformer som vi ser ett ökat behov av. Vi har kunnat mångdubbla antalet besvarade samtal i Självmordslinjen och våra andra stödlinjer.

Och tack vare att vi fått pengar till att genomföra två drömpjekt, har vi också kunnat öka kunskapen om äldres psykiska hälsa och ta fram stöd med övningar, fakta och verktyg på vår hemsida för att ge kunskap och lindring för den som kämpar och behöver stöd.

Skandias Idéer för livet

Tack vare ett treårigt samarbete har Mind fokuserat på att utveckla och förstärka arbetet med föräldrastöd. Vid uppstarten av samarbetet genomfördes en förundersökning för att kartlägga vuxnas behov av stöd vid oro för ett barn, samt ta reda på vilken typ av kontakt och kunskapsstöd som efterfrågas. Föräldralinjen, som erbjuder anonyma och kostnadsfria rådgivande samtal, har under året förstärkts med fler volontärer och ökat möjligheten att fler får råd och stöd. Genom riktade insatser till vuxna i barns närhet, kan vi tillsammans med Idéer för livet stärka föräldrars förmåga och relationen mellan föräldrar och barn, som är en viktig skyddsfaktor för barns uppväxt och psykiska välbefinnande.

Skandias Idéer för livet bidrog med 1 miljon under 2024 till Minds utveckling av föräldrastöd.

Jacob Wallenbergs stiftelse, Särskilda fonden

Återigen har Jacob Wallenbergs Särskilda fonden beviljat Mind projektmedel. Den här gången för att utveckla och sprida kännedom om Mind Forum ett peer-to-peer-stöd på mind.se. Målet är att rikta sig mot och nå ut till målgruppen tjejer och unga kvinnor. Genom att erbjuda en trygg och värdeskapande plats där det förs meningsfulla och förtroendefulla samtal, bidrar vi till ett förbättrat mående för många.

Sparbanksstiftelsen Färs & Frosta

Den Skånebaserade Sparbanksstiftelsen har i år beviljat både stipendier och projektbidrag till Mind. Projektet kommer att möjliggöra att vi sprider information om psykisk hälsa och medmänskligt stöd på allmänna plaster som till exempel bibliotek i de kommuner som stiftelsen verkar. Vi kan också genomföra lokala, digitala rekryteringskampanjer för att få fler volontärer till Minds stödlinjer. Mind deltog på Skåneveckan och Suicidpreventiva dagen med extern föreläsare.

Petrus och August Hedlunds Stiftelse

Petrus och August Hedlunds Stiftelse har under en följd av år bidragit till Minds utveckling. Sådana fleråriga bidrag har en långvarig och positiv inverkan på Minds arbete eftersom gör det möjligt för oss att fortsätta växa och ge stöd till ännu fler människor i behov av hjälp. Det har varit inspirerande att få berätta om vår verksamhet för styrelsens vars intresse för det Mind gör har varit tydlig.

Apotek Hjärtat

Stödet från Apotek Hjärtat ligger dels inräknat i avtalet med ICA Stiftelsen och dels har de stöttat och varit drivande i kampanjen "Varje samtal räknas. En insamling som resulterade i fantastiska 655 790 kr. Mind har varit med och utbildat Apotek Hjärtats personal på kundservice under det gångna året.

Mestergruppen

Mestergruppen bidrog till Minds verksamhet med 250 000 kronor under 2024. Året har handlat om att driva insamling till Minds stödlinjer genom att stötta kampanjen "Varje samtal räknas" och Minds julkampanj. 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.

Länsförsäkringar

Samarbete med Länsförsäkringar Västerbotten, där man sedan flera år jobbar med en satsning på trygghetsskapande samarbeten inom ramen för bolagets samhälls-engagemang. 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. Totalt bidrag från Länsförsäkringar är 300 000 kronor.

ICA Stiftelsen

Med ICA Stiftelsens stöd på 1,3 miljoner kronor under 2024 har Mind både kunnat utöka den egna verksamheten och sprida kunskapen om det medmänskliga samtalet till fler. I samarbetet "Varje samtal räknas" har Minds varmpratškort spridits genom ICA:s butiker under hela året.

Estrella

Med budskapet "Vi bryter ensamheten & skapar meningsfulla stunder tillsammans" hade Mind och Estrella en aktivitet där Mind fick ta del av intäkterna från Estrella julsacks. Mind och Estrella lyfte vikten av meningsfulla samtal och varmpratškort mot konsument och hade utöver detta föreläsningar om Mind för personalen på Estrella.

SJ

Genom samarbetet mellan SJ och Mind ges stora möjligheter att nå ut med angelägen information och utbildning till berörda i samhället, samt öka engagemanget hos SJ:s medarbetare.

SJ Prio-medlemmar kan stödja Minds verksamhet genom att donera SJ Prio-poäng till Mind i SJ Prio-poängshop. Mind kan med dessa poäng boka resor för att exempelvis kunna ha utbildningar för volontärer.

Varje samtal räknas

Vårkampanjen "Varje samtal räknas" gav en intäkt på över 1,5 milj. kronor. Medverkande företag var Apotek Hjärtat, ICA, Mestergruppen och Waynes Coffee.



Andra verksamheter som gett generösa bidrag:

- Gents
- MySafety
- Rotundagruppen
- Humlegården
- Swedbank
- Akademiska Hus
- Blomsterboda
- Axel F o Vilma
- Lindmarkers Stiftelse
- Timmermansorden
- Direktör Albert
- Pålssons Stiftelse
- Johanniterorden
- Stiftelsen till Ingrid och Gustaf Fribergs Minne
- Elsa och Harry Gabrielssons Stiftelse
- Stiftelsen Oscar Hirschs Minne
- Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
- Ester Bomans Stiftelse
- JM Dahls Stiftelse

” Våra kunder ser det som omtanke från vår sida



Apotek Hjärtat har varit en av Minds viktiga samarbetspartners sedan 5 år tillbaka och vi intervjuade Monika Magnusson som är VD på Apotek Hjärtat om hur hon ser på vårt samarbete.

Hur kom det sig att ni valde att samarbeta med just Mind?

– I vår verksamhet har vi under lång tid sett att den psykiska hälsan är något många brottas med och funderat på hur vi skulle kunna bidra ännu mer och letat goda partnerskap. När vi fick kontakt med Mind kändes det som att mycket föll på plats.

Vad har själva samarbetet bestått i?

– Vi har gjort flera saker tillsammans. Synligast är kanske Mind månad, som vi genomfört i maj de senaste åren. Vi

har lyft fram Minds verksamhet på olika sätt, rekommenderat varmprat som verktyg och även sålt både korten och Minds pins för att bidra.

Att utbyta erfarenheter är också en central del i samarbetet. Vår kundservice har exempelvis fått coaching och tips kring hur de bäst tar hand om samtal med människor som är ensamma eller som mår mycket dåligt – väldigt värdefull hjälp. Mind har också varit med på ledarträffar internt.

Två år i rad har vi arrangerat varmpratsmingel i Almedalen för att lyfta frågan om psykisk hälsa och öppna upp för konstruktiva samtal kring det.

Hur har det mottagits internt? Och externt?

– Eftersom vi dagligen möter människor som skulle behöva hjälp känns det fint med en partner att hänvisa till – så det har mottagits väldigt bra. Våra medarbetare visar som vanligt ett fantastiskt engagemang. Jag tror att kunderna ser det som omtanke från vår sida!

Vad känner du personligt har varit viktigt med att arbeta med oss? Är det något inom psykisk hälsa du brinner lite extra för?

– Min mamma jobbade inom psykiatri en period när jag var barn, så i hela mitt liv har jag haft med mig insikter och ödmjukhet kring hela människans mående. De insikterna fick sällskap av viss frustration under min apotekarutbildning, när jag förstod på allvar att samhället hade andra attityder kring psykisk hälsa, och att det – åtminstone då, det

är ett tag sedan – fanns långt färre behandlingsalternativ.

Om det är något jag brinner extra för så är det nog synen på läkemedel. Många tvekar på ett helt annat sätt kring att ta till exempel läkemedel mot ångest än om det gällt högt blodtryck, och det skapar så mycket lidande. För mig är det samma sak – något i kroppen har hamnat i obalans och vi har chans att ta hand om det; det är lika fantastiskt och värdefullt oavsett om det gäller magen, huden eller det psykiska måendet. Så skulle jag önska att fler kände!

Hur ser du på att utveckla samarbetet?

– Vi är långt ifrån färdiga än, jag ser fram emot fler varma initiativ! Nu när jag tänker på det kanske just det där med läkemedel går att arbeta med – vi får väl se. Vi är också del av företagsnätverket kring ofrivillig ensamhet som initierats av regeringen och socialdepartementet, och där finns idéer och samverkan att ta vidare.

Finns det något mer du skulle vilja tillägga?

– Jag vill skicka med ett stort och varmt tack till alla volontärer som håller Minds stödlinjer öppna. Det är en så fin tanke att ingen är ensam, Mind finns alltid där om det skulle behövas, och det är ju tack vare alla kloka, lyssnande, varmhjärtade människor som svarar och frågar hur det är!



Årsredovisning

Styrelsen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa), hädanefter presenterat som Mind, organisationsnummer 802002-7291, avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2024.

Förvaltningsberättelse

Allmänt om verksamheten

Mind är en ideell organisation som främjar psykisk hälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd och kunskapsstöd samt genom att bedriva påverkansarbete. Mind är religiöst och partipolitiskt obundna och årsmötet är högsta beslutande organ. Organisationen 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 2024 bestod av 45 personer, motsvarande 40 årsanställda. Kanslipersonalen är fördelad på fyra lokalkontor i Stockholm, Göteborg, Malmö och Umeå. Föreningen har 1 222 medlemmar varav 740 är registrerade nuvarande eller tidigare volontärer. Samtliga volontärer inom Mind erbjuds att bli medlemmar, men betalar ingen medlemsavgift.

Minds verksamhet kan delas in i två verksamhetsområden; stöd samt opinion och påverkan. Under stöd faller Minds medmänskliga stöd som erbjuds stödsökande genom volontärer som svarar på samtal i Självmordslinjen, Äldrelinjen och Livslinjen, rådgivande stöd i Föräldralinjen dit föräldrar och anhöriga kan vända sig om de är oroliga för ett barn i sin närhet, Mind Forum som är ett modererat stödforum på nätet där stödsökande kan dela med sig och ge stöd till andra samt Minds digitala kunskapsstöd på webben bestående av filmer, övningar och verktyg. Här finns även kunskapsspridning i form av föreläsningar och de utbildningar Mind ger med fokus på lärarutbildning, ledarutbildning för unga, fakta om självmord och medmänskligt bemötande. Därtill driver Mind ett antal projekt som syftar till att utveckla olika former av stöd och nå ut med kunskap till Minds målgrupper

Inom opinion och påverkan fokuserar Mind på att hantera den psykiska ohälsans bakomliggande orsaker för att göra livet lättare att leva för alla. Vi arbetar för att alla människor ska få sina rättigheter tillgodosedda och kunna delta i samhället på lika villkor. Vårt påverkansarbete har fokus på att granska, belysa och täta luckor i samhället där människor kan hamna mellan stolarna och råka illa ut. Underlaget bygger bland annat på dialog med forskare och myndigheter, egna rapporter och erfarenheter från de stödsökande vi möter. Detta gör att vi kan vara en stark röst för dem som behöver det mest.

Utöver våra två verksamhetsområden arbetar Mind aktivt för att skapa förutsättningar för att skapa så stor förändring som möjligt. Detta gör vi genom att driva kommunikationskampanjer för att stärka vårt varumärke, arbeta aktivt med insamling både mot privatpersoner och företag samt att arbeta för ökad trivsel på arbetsplatsen.

Vision

Mind arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande. Ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv.

Minds förvaltning

Styrelsen har i enlighet med stadgarna sitt säte i Stockholms kommun. I Minds styrelse under 2024 ingick 8–11 ordinarie ledamöter. Det hölls sju styrelsemöten inkl. ett konstituerande möte. Utöver detta träffades styrelsen under två halvdagar för att prata strategi och verksamhet.

Närvaro under 2024

Sittande

Gerhard Bley – Ordförande (7 möten av 7)
Christina Wahlström – Vice ordförande (7 möten av 7)
David Clinton (6 möten av 7)
Sven Bremberg (5 möten av 7)
Helena Bornholm (7 möten av 7)
Jesper Hansén (6 möten av 7)
Bo Runesson (6 möten av 7)
Anders Boman (7 möten av 7)

Nyval 2024

Siri Helle (5 möten av 7)
Monika Kumlin Larsson (5 möten av 7)
Louise Linder (4 möten av 7)

Styrelsens ledamöter uppbär 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 respektive Elisabeth Throbäck. Till Minds valberedning valde årsmötet Birgitta Solveig Ekwall (sammankallande), Lars Pettersson, Oxana Roopliste och Sigrid Arrhenius.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

I början av 2024 genomgick Mind en omorganisation av stödverksamheten. Syftet var att skapa förutsättningar för ökad hållbarhet, att möta ökade krav på effektivitet och ansvarsfullt utnyttjande av medel samt att bättre kunna hantera såväl ekonomisk osäkerhet som finansiella upp- och nedgångar. Omorganisationen ledde till stängning av vårt lokalkontor i Halmstad, ny organisationsstruktur inom stödverksamheten och minskning av totala tjänster.

I april 2024 tillträdde Rickard Bracken rollen som ny generalsekreterare för Mind. Månaden därefter antog årsmötet en ny strategi som ska leda Mind framåt de kommande fyra åren. Fokus i strategin är på att stärka upp vår stödverksamhet vad gäller både medmänskligt stöd och kunskapsstöd samt stärka arbetet med påverkan och opinion.

2024 präglades av stora skiften vad gäller finansiering. Under sommaren fick Mind besked om extra anslag från Folkhälsomyndigheten vilket möjliggjorde extra satsningar inom verksamheten. Bland annat inledde Mind utvecklingen av ett nytt AI-verktyg – *Fronta for Mind* för att skapa möjligheten till ökad analys, förståelse och kvalitetssäkring av samtal med stödsökande.

Efter sommaren slutfördes Minds Drömprojekt Mind house som har varit finansierat av Svenska Postkodlotteriet. Genom projektet har vi kunnat utveckla vårt digitala kunskapsstöd på webben och tillgängliggöra en stor mängd fakta, kunskap, berättelser, verktyg och filmer. I samband med lanseringen av det nya digitala kunskapsstödet lanserades även en ny hemsida.

Under hösten stärktes organisationen upp genom rekryteringen av en System- och IT-ansvarig med ansvar även för GDPR. Detta var en ny roll inom Mind men då vår

stödverksamhet är systemtung samt att vi hanterar stora mängder känsliga uppgifter, har ett behov funnits att stärka upp arbetet inom detta område.

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 2024 till 58,9 mkr vilket motsvarande en ökning med 5,1 mkr eller 9% jämfört med 2023. Gåvor och bidrag från företag landade på 3,4 mkr vilket var en minskning med 22% jämfört med 2023. Gåvor och bidrag från externa stiftelser och fonder minskade under 2024 med 2% från 13,0 mkr till 12,7 mkr. Tim Bergling Foundation bidrog med totalt 4 mkr till Självmordslinjen som en del i ett samarbete som i huvudsak möjliggör dygnetrunt-öppet av linjen. Axel F och Vilna Lindmarkers stiftelse gav ett bidrag på 1,7 mkr till Minds verksamhet och stiftelsen Fidelity 0,8 mkr för teknikutveckling. ICA stiftelsen bidrog med 1,3 mkr och

Radiohjälpens 0,6 mkr. Utöver detta har Mind erhållit ytterligare ett antal bidrag från stiftelser till stödverksamheten på belopp upp till 0,5 mkr. Bidrag från stat, kommuner och landsting medräknat bidraget från Allmänna arvsfonden slutade på 28,2 mkr, vilket innebär en ökning med 8,9 mkr eller 46% i jämförelse med 2023.

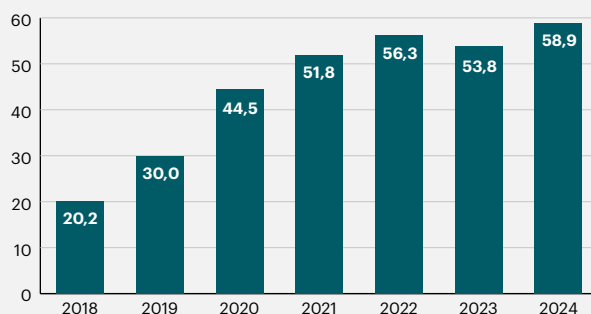
Postkodlotteriets intäkter har minskat med 14% från 12,2 mkr till 10,5 mkr jämfört med 2023. Minskningen beror på att Mind under 2024 avslutade ett drömprojekt. Gåvor från allmänhet landade på 3,7 mkr, i jämförelse med 4,4 mkr 2023 vilket innebär en minskning med 17%.

Under 2024 ökade totala verksamhetskostnader med 7% från 53,8 mkr till 57,7 mkr. Ändamålskostnaderna ökade med 7% från 44,8 mkr till 47,8 mkr. Insamlings- och administrationskostnaderna uppgick till 9,9 mkr under 2024, en ökning med 11% i jämförelse med 2023.

Insamlings- och administrationskostnaderna 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 2024

Totala verksamhetsintäkter, mkr

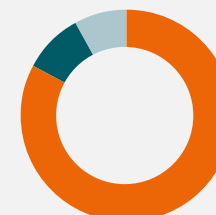
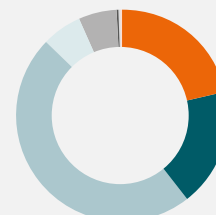


Fördelning intäkter 2024

Gåvor och bidrag stiftelser och fonder	12 744 748
Postkodlotteriet	10 487 464
Offentliga bidrag	28 166 267
Gåvor allmänheten	3 682 522
Gåvor och bidrag företag	3 367 572
Medlemsavgifter	176 080
Nettoomsättning	208 128
Övriga intäkter	34 735
Totalt	58 867 516

Fördelning kostnader 2024

Ändamål	-47 852 406
Insamling	-5 319 257
Administration	-4 577 081
Totalt	-57 748 744



blev ett överskott på 2,2 mkr vilket innebär att Minds egna kapital ökar från 13,2 mkr till 15,3 mkr motsvarande 27% av de totala verksamhetskostnaderna eller 3,2 månaders verksamhetskostnader. Det egna kapitalet bör enligt Minds riktlinje täcka minst 3 och max 9 månaders verksamhetskostnader.

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 placerar 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 placerar 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 placerar 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 2024 låg på 12,8 mkr, en ökning med 1,3 mkr eller 11% i jämförelse med 2023. Utgående redovisat värde 2024 uppgick till 11,5 mkr.

Flerårsöversikt

	2024	2023	2022	2021	2020	2019
Antal medlemmar ¹⁾	1 200	1 700	1 900	2 400	2 000	1 900
Antal givare ¹⁾	6 100	8 700	7 000	6 000	3 100	3 200
Antal stödjande samtal ²⁾	94 000	90 000	86 000	107 000	83 000	37 000
Antal volontärer ¹⁾	700	700	700	800	900	500
Kännedom Mind	28%	20%	20%	25%	25%	19%
Kännedom Självmordslinjen	39%	37%	37%	45%	45%	42%
Totala intäkter	58,9 mkr	53,8 mkr	56,3 mkr	51,8 mkr	44,5 mkr	30,0 mkr
– varav Insamlade medel Allmänhet och Företag	6,2 mkr	6,7 mkr	5,6 mkr	6,4 mkr	8,0 mkr	8,7 mkr
Årets resultat	2,2 mkr	0,6 mkr	-0,4 mkr	0,1 mkr	3,0 mkr	4,8 mkr
Eget kapital	15,3 mkr	13,2 mkr	12,6 mkr	13,0 mkr	12,9 mkr	9,9 mkr
Soliditet	50%	48%	39%	33%	37%	52%
Nyckeltal Svensk Insamlingskontroll ³⁾	16,81%	16,60%	13,43%	12,12%	13,30%	18,80%

1) Avrundat till närmaste hundratal

2) Avrundat nedåt till närmaste tusental

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

77%

Andel som uppger att de känner sig lyssnade på

45%

Andel som uppger att deras självmordstankar har minskat efter samtal

56%

Andel som uppger sig må bättre efter samtal

Hållbarhetsupplysningar och Agenda 2030

Minds medmänskliga stöd, kunskapsstöd och påverkansarbete avser framför allt att främja psykisk hälsa i alla åldrar, motverka psykisk ohälsa och förebygga självmord.

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 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 anställd personal för alla ordinarie arbetsuppgifter. Varje anställd har specifika arbetsuppgifter som relaterar till själva ändamålet, insamling och administration. Utöver detta bygger Minds verksamhet i stödlinjerna på volontärsatser. De som svarar i Självmordslinjen, Äldrelinjen, Livslinjen och Föräldralinjen är volontärer, med undantag för tre medarbetare som är deltidsanställda nattsamordnare 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 2024 togs ett helhetsgrepp kring arbetsmiljöfrågor och tillsammans med HR-konsult

och Arbetsmiljöömbud togs det fram nya styrdokument och riktlinjer som till exempel arbetsmiljöpolicy, visselblåsarpolicy, riktlinjer för systematiskt arbetsmiljöarbete och riktlinjer för diskriminering och kränkande särbehandling. Under året slöt Mind även avtal med Skandias hälsoförsäkring för att genom den kunna erbjuda medarbetare tidiga insatser och rådgivning för att förebygga sjukskrivningar samt stöd i rehabilitering för att snabbt komma tillbaka till jobbet.

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 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. Under 2024 har Mind ingått i projektet PICK, (Projektet för Idéburen välfärds och Civilsamhällets Kompetensutveckling) som är finansierat genom EU och Svenska ESF-rådet. Genom projektet har all personal erbjudits ett brett kursutbud för kompetensutveckling genom Företagsakademin.



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 mental hälsa i alla åldrar.



Förväntad framtida utveckling

Från och med 2025 börjar Minds nya strategi 2025–2028 – för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande gälla. Den kommer styra våra prioriteringar framåt och särskild fokus kommer att ligga på att utveckla våra två prioriterade områden; stöd samt opinion och påverkan. Inom stöd kommer särskild fokus ligga på att utveckla driften av Minds stödlinjer kopplat till teknik, bemanning och volontären-gagemang samt att utveckla stödformer som kan fungera som ett komplement till eller förstärkning av våra volontärdrivna stödlinjer. Inom opinion och påverkan vill vi arbeta mer proaktivt för att få en starkare röst i samhällsdebatten. Detta uppnår vi främst genom att fokusera både resurser och frågor som vi lyfter, samt basera vårt opinions- och påverkansarbete på erfarenheter från stödlinjerna, på en

aktuell samhällsanalys och på forskningen inom området. Vi kommer även arbeta för att stärka vår lokala närvaro och bedriva opinion och påverkan även lokalt och regionalt.

Under 2025 kommer Mind byta vårt telefoni- och chattsystem. Ett nytt system är upphandlat och själva migreringen samt utbildning av personal och volontärer kommer ske under våren. Vi ser även att AI kommer få en mer central roll inom Mind och vår verksamhet. Vi har ett större AI-projekt med fokus på analys av samtal och chattar som kommer avslutas under 2025. Här ser vi redan utvecklingsmöjligheter där AI kan användas för att bland annat kvalitetssäkra det stöd som Mind erbjuder.

Ett fortsatt viktigt fokusområde framöver är att skapa en hållbar organisation och rätt förutsättningar för att driva

en framgångsrik verksamhet. Fokus kommer främst ligga på att stärka arbetet med arbetsmiljöfrågor och 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 på att skriva ansökningar för verksamhet som både utvecklar och stärker kärnverksamheten, men även på att utveckla arbetet med privat givande och företagssamarbeten. För att stärka arbetet med arbetsmiljöfrågor kommer vi under året rekrytera en HR-ansvarig med uppgift driva det arbetet framåt.



Finansiella rapporter

Resultaträkning

Funktionsindelad resultaträkning	Not	2024	2023
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		176 080	189 302
Gåvor	2	6 190 094	6 740 847
Bidrag	2	52 258 479	46 521 805
Nettoomsättning		208 128	228 833
Övriga intäkter		34 735	82 478
Summa verksamhetsintäkter		58 867 516	53 763 265
Verksamhetskostnader	3, 4		
Ändamålskostnader		-47 852 406	-44 825 107
Insamlingskostnader		-5 319 257	-5 207 241
Administrationskostnader		-4 577 081	-3 716 288
Summa verksamhetskostnader		-57 748 744	-53 763 265
Verksamhetsresultat		1 118 772	14 629
Resultat från finansiella investeringar			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar	5	923 928	367 842
Ränteintäkter		133 814	211 910
Räntekostnader		-23 411	-10 525
Summa resultat från finansiella investeringar		1 034 330	569 226
Resultat efter finansiella poster		2 153 102	583 855
Årets resultat		2 153 102	583 855

Balansräkning

	Not	2024-12-31	2023-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
Materiella anläggningstillgångar			
Inventarier	6	38 263	57 268
Finansiella anläggningstillgångar			
Långfristiga värdepappersinnehav	7	11 505 861	10 697 883
Summa anläggningstillgångar		11 544 124	10 755 151
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		470 856	9 388
Övriga fordringar		396 687	280 148
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	8	1 223 563	1 176 714
Summa		2 091 105	1 466 250
Kassa och Bank		17 130 136	15 468 411
Summa omsättningstillgångar		19 221 242	16 934 661
Summa tillgångar		30 765 366	27 689 813
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Balanserat resultat		13 192 208	12 608 353
Årets resultat		2 153 102	583 855
		15 345 310	13 192 208
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		4 694 188	2 991 382
Övriga skulder		1 307 687	1 270 645
Skuld erhållna ej nyttjade bidrag	9	5 918 869	6 809 885
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	10	3 499 312	3 425 692
		15 420 056	14 497 605
Summa eget kapital och skulder		30 765 366	27 689 813



Förändring av eget kapital

	Balanserat resultat 2024	Balanserat resultat 2023
Ingående balans	13 192 208	12 608 352
Årets resultat	2 153 102	583 855
Utgående balans	15 345 310	13 192 208

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 betalningar 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. Siffror i parantes avser föregående år om inte annat anges.



NOT 2 | Insamlade medel

Gåvor som redovisats i resultaträkningen	2024	2023
Insamlade medel		
Allmänheten	3 682 522	4 442 560
Företag	2 507 572	2 298 287
Summa insamlade medel – Gåvor	6 190 094	6 740 847

Gåvor som inte redovisats i resultaträkningen uppskattas till	2024	2023
Totalt	4 960 944	2 042 327

Utöver dessa gåvor bidrog Minds volontärer med ca 61 129 tim (62 176 tim) till ett värde av ca 19 938 383 kr (18 899 485 kr). SJs resenärer har i SJs poängshop valt att skänka sina poäng till Mind, totalt 2 326 750 (3 133 600) poäng.

Privaträttsliga bidrag	2024	2023
Insamlade medel		
Externa stiftelser och fonder	12 744 748	12 997 828
Bidrag från företag	860 000	2 017 993
Bidrag från Postkodlotteriet	10 487 464	12 236 433

Summa insamlade medel – Privaträttsliga bidrag	24 092 212	27 252 254
---	-------------------	-------------------

Offentliga bidrag		
Arvsfonden	4 638 759	3 618 928
Stat, kommuner och landsting	23 527 508	15 650 623
Summa offentliga bidrag	28 166 267	19 269 551

Summa bidrag	52 258 479	46 521 805
---------------------	-------------------	-------------------

Totala insamlade medel består av följande	2024-12-31	2023-12-31
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	6 190 094	6 740 847
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen	4 960 944	2 942 327
Privaträttsliga bidrag som redovisats som intäkt	24 092 212	27 252 254
Summa insamlade medel	35 243 250	36 035 428

NOT 3 | Medelantal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen

Medelantalet anställda	2024		2023	
	Antal anställda	Varav män	Antal anställda	Varav män
	40	6	43	7

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare	2024		2023	
	Antal på balansdagen	Varav män	Antal på balansdagen	Varav män
Styrelseledamöter	11	6	8	6
Generalsekreterare	1	1	1	–

Löner, andra ersättningar och sociala kostnader	2024	2023
Styrelse	–	–
Generalsekreterare	590 028	904 647
Övriga anställda	20 910 290	22 870 019
Totala löner och ersättningar	21 500 318	23 774 667

Sociala kostnader (varav pensionskostnader exkl löneskatt)	8 706 774	9 274 368
	1 645 557	1 711 962

Summa	30 207 092	33 049 035
--------------	-------------------	-------------------

Av pensionskostnader avser 149 187 kr (191 023 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. Kostnadsförda hyror 2024 uppgår till 3 256 250 kr (3 484 421 kr). Framtida hyror förfaller enligt följande:

	2024	2023
Inom 1 år	3 278 208	3 360 872
2–5 år	8 101 821	2 628 464
Summa	11 380 029	5 989 336

Avtalen för de olika lokalhyrorna varierar i avtalslängd. Avtalet för lokalerna i Stockholm löper ut 2028-09-30. Samtliga avtal erbjuder möjlighet till förlängning.

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

	2024	2023
Realisationsresultat vid försäljning	923 928	–117 250
Nedskrivningar	–	–
Återföringar av nedskrivningar	–	485 092
Summa	923 928	367 842



NOT 6 | Materiella anläggningstillgångar

	2024-12-31	2023-12-31
Akkumulerade anskaffningsvärden		
Ingående anskaffningsvärden	475 133	422 002
Årets anskaffning	–	53 131
Årets försäljning och utrangering	–	–
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	475 133	475 133
Akkumulerade avskrivningar		
Ingående avskrivningar	–417 865	–322 839
Årets avskrivningar	–19 005	–95 027
Årets utrangering	–	–
Utgående ackumulerade avskrivningar	–436 870	–417 865
Utgående redovisat värde	38 263	57 268

NOT 7 | Långfristiga värdepappersinnehav

	2024-12-31	2023-12-31
Ingående anskaffningsvärde	10 697 883	10 912 918
Förvärv	11 465 315	3 760 347
Försäljningar	–10 657 337	–3 975 384
Utgående anskaffningsvärde	11 505 861	10 697 883
Ingående ackumulerade nedskrivningar	–	–485 092
Årets nedskrivningar	–	–
Återföringar av nedskrivningar	–	485 092
Utgående ackumulerade nedskrivningar	–	–
Utgående redovisat värde	11 505 861	10 697 883

Specifikation av värdepapper	2024-12-31		2023-12-31	
	Bokfört värde	Marknadsvärde	Bokfört värde	Marknadsvärde
Fonder	11 505 861	12 819 839	10 697 883	11 519 179
Summa	11 505 861	12 819 839	10 697 883	11 519 179

NOT 8 | Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2024-12-31	2023-12-31
Förutbetalda hyror	816 190	816 334
Övriga poster	407 373	360 380
Summa	1 223 563	1 176 714

NOT 9 | Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2024-12-31	2023-12-31
Offentliga bidrag	3 418 869	2 006 792
Stiftelser	2 500 000	4 803 093
Företag	–	–
Summa	5 918 869	6 809 885

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

	2024-12-31	2023-12-31
Särskild löneskatt	787 421	867 332
Semesterlön	1 409 429	1 318 513
Upplupna sociala avgifter	487 629	490 160
Förutbetalda medlemsavgifter	–	125 850
Övriga upplupna kostnader	814 833	623 838
Summa	3 499 312	3 425 692

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

I januari 2025 beviljades Mind 16,9 mkr i verksamhetsbidrag från Folkhälsomyndigheten för förebyggande arbete inom området psykisk hälsa. Nya större bidrag har även beviljats från bland annat Postkodlotteriet, 7 mkr i basstöd och Socialstyrelsen 3,5 mkr för att motverka ofrivillig ensamhet.

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

Siri Helle
Ledamot

Monika Kumlin Larsson
Ledamot

Louise Linder
Ledamot

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

Bodil Nordin
Auktoriserad revisor

Gunnel Blomberg
Lekmannarevisor

Revisionsberättelse

Till årsmötet i Mind (Föreningen Psykisk Hälsa)

Org.nr. 802002-7291

Rapport om årsredovisningen

Uttalanden

Vi har utfört en revision av årsredovisningen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2024.

Föreningens årsredovisning ingår på sidorna 29–40 i detta dokument.

Enligt vår uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av Mind (Föreningen Psykisk Hälsa)s finansiella ställning per den 31 december 2024 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Vi tillstyrker därför att Årsmötet fastställer resultaträkningen och balansräkningen för föreningen.

Grund för uttalanden

Vi har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Revisorernas ansvar enligt denna sed beskrivs närmare i avsnitten *Det registrerade revisionsbolagets ansvar* samt *Lekmannarevisorns ansvar*. Vi är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisorssed i Sverige. Vi som registrerat revisionsbolag har fullgjort vårt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för våra uttalanden.

Annan information än årsredovisningen

Detta dokument innehåller även annan information än årsredovisningen och återfinns på sidorna 1–28. Det är styrelsen som har ansvaret för denna andra information.

Vårt uttalande avseende årsredovisningen omfattar inte denna information och vi gör inget uttalande med bestyrkande avseende denna andra information.

I samband med vår revision av årsredovisningen är det vårt ansvar att läsa den information som identifieras ovan och överväga om informationen i väsentlig utsträckning är oförenlig med årsredovisningen. Vid denna genomgång beaktar vi även den kunskap vi i övrigt inhämtat under revisionen samt bedömer om informationen i övrigt verkar innehålla väsentliga felaktigheter.

Om vi, baserat på det arbete som har utförts avseende denna information, drar slutsatsen att den andra informationen innehåller en väsentlig felaktighet, är vi skyldiga att rapportera detta. Vi har inget att rapportera i det avseendet.

Styrelsens ansvar

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

Vid upprättandet av årsredovisningen ansvarar styrelsen för bedömningen av föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Den upplyser, när så är tillämpligt, om förhållanden som kan påverka förmågan att fortsätta verksamheten och att använda antagandet om fortsatt drift. Antagandet om fortsatt drift tillämpas dock inte om styrelsen avser att upplösa föreningen, upphöra med verksamheten eller inte har något realistiskt alternativ till att göra något av detta.

Det registrerade revisionsbolagets ansvar

Vi har att utföra revisionen enligt International Standards on Auditing (ISA) och god revisionssed i Sverige. Vårt

mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen som helhet inte innehåller några väsentliga felaktigheter, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag och att lämna en revisionsberättelse som innehåller våra uttalanden. Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men är ingen garanti för att en revision som utförs enligt ISA och god revisionssed i Sverige alltid kommer att upptäcka en väsentlig felaktighet om en sådan finns. Felaktigheter kan uppstå på grund av oegentligheter eller misstag och anses vara väsentliga om de enskilt eller tillsammans rimligen kan förväntas påverka de ekonomiska beslut som användare fattar med grund i årsredovisningen.

Som del av en revision enligt ISA använder vi professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Dessutom:

- identifierar och bedömer vi riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller misstag, utformar och utför granskningsåtgärder bland annat utifrån dessa risker och inhämtar revisionsbevis som är tillräckliga och ändamålsenliga för att utgöra en grund för våra uttalanden. Risken för att inte upptäcka en väsentlig felaktighet till följd av oegentligheter är högre än för en väsentlig felaktighet som beror på misstag, eftersom oegentligheter kan innefatta agerande i maskopi, förfalskning, avsiktliga utelämnanden, felaktig information eller åsidosättande av intern kontroll.
- skaffar vi oss en förståelse av den del av föreningens interna kontroll som har betydelse för vår revision för att utforma granskningsåtgärder som är lämpliga med hänsyn till omständigheterna, men inte för att uttala oss om effektiviteten i den interna kontrollen.

- utvärderar vi lämpligheten i de redovisningsprinciper som används och rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen och tillhörande upplysningar.
- drar vi en slutsats om lämpligheten i att styrelsen använder antagandet om fortsatt drift vid upprättandet av årsredovisningen. Vi drar också en slutsats, med grund i de inhämtade revisionsbevisen, om huruvida det finns någon väsentlig osäkerhetsfaktor som avser sådana händelser eller förhållanden som kan leda till betydande tvivel om föreningens förmåga att fortsätta verksamheten. Om vi drar slutsatsen att det finns en väsentlig osäkerhetsfaktor, måste vi i revisionsberättelsen fästa uppmärksamheten på upplysningarna i årsredovisningen om den väsentliga osäkerhetsfaktorn eller, om sådana upplysningar är otillräckliga, modifiera uttalandet om årsredovisningen. Våra slutsatser baseras på de revisionsbevis som inhämtas fram till datumet för revisionsberättelsen. Dock kan framtida händelser eller förhållanden göra att en förening inte längre kan fortsätta verksamheten.
- utvärderar vi den övergripande presentationen, strukturen och innehållet i årsredovisningen, däribland upplysningarna, och om årsredovisningen återger de underliggande transaktionerna och händelserna på ett sätt som ger en rättvisande bild.

Vi måste informera styrelsen om bland annat revisionens planerade omfattning och inriktning samt tidpunkten för den. Vi måste också informera om betydelsefulla iakttagelser under revisionen, däribland de eventuella betydande brister i den interna kontrollen som vi identifierat.

Lekmannarevisorns ansvar

Jag har att utföra en revision enligt revisionslagen och därmed enligt god revisionssed i Sverige. Mitt mål är att uppnå en rimlig grad av säkerhet om huruvida årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och om årsredovisningen ger en rättvisande bild av Mind (Föreningen Psykisk Hälsa)s resultat och ställning.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalanden

Utöver vår revision av årsredovisningen har vi även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2024.

Vi tillstyrker att Årsmötet beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalanden

Vi har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige. Vårt ansvar enligt denna beskrivs närmare i avsnittet *Revisorns ansvar*. Vi är oberoende i förhållande till föreningen enligt god revisorssed i Sverige. Vi som registrerat revisionsbolag har i övrigt fullgjort vårt yrkesetiska ansvar enligt dessa krav.

Vi anser att de revisionsbevis vi har inhämtat är tillräckliga och ändamålsenliga som grund för våra uttalanden.

Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för förvaltningen enligt stadgarna.

Revisorns ansvar

Vårt mål beträffande revisionen av förvaltningen, och därmed vårt uttalande om ansvarsfrihet, är att inhämta revisionsbevis för att med en rimlig grad av säkerhet kunna

bedöma om någon styrelseledamot i något väsentligt avseende:

- företagit någon åtgärd eller gjort sig skyldig till någon försummelse som kan föranleda ersättningsskyldighet mot föreningen.

Rimlig säkerhet är en hög grad av säkerhet, men ingen garanti för att en revision som utförs enligt god revisions-sed i Sverige alltid kommer att upptäcka åtgärder eller försummelser som kan föranleda ersättningsskyldighet mot föreningen.

Som en del av en revision enligt god revisionssed i Sverige använder det registrerade revisionsbolaget professionellt omdöme och har en professionellt skeptisk inställning under hela revisionen. Granskningen av förvaltningen grundar sig främst på revisionen av räkenskaperna. Vilka tillkommande granskningsåtgärder som utförs baseras på det registrerade revisionsbolagets professionella bedömning och övriga valda revisorers bedömning med utgångspunkt i risk och väsentlighet. Det innebär att vi fokuserar granskningen på sådana åtgärder, områden och förhållanden som är väsentliga för verksamheten och där avsteg och överträdelser skulle ha särskild betydelse för föreningens situation. Vi går igenom och prövar fattade beslut, beslutsunderlag, vidtagna åtgärder och andra förhållanden som är relevanta för vårt uttalande om ansvarsfrihet.

Stockholm 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.

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.

Företag

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

Mind i sociala medier



mind.se



facebook.com/OrganisationenMind



instagram.com/organisationen_mind



linkedin.com/company/organisationen-mind/



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



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

