ÅRSRAPPORT 2019

MIND

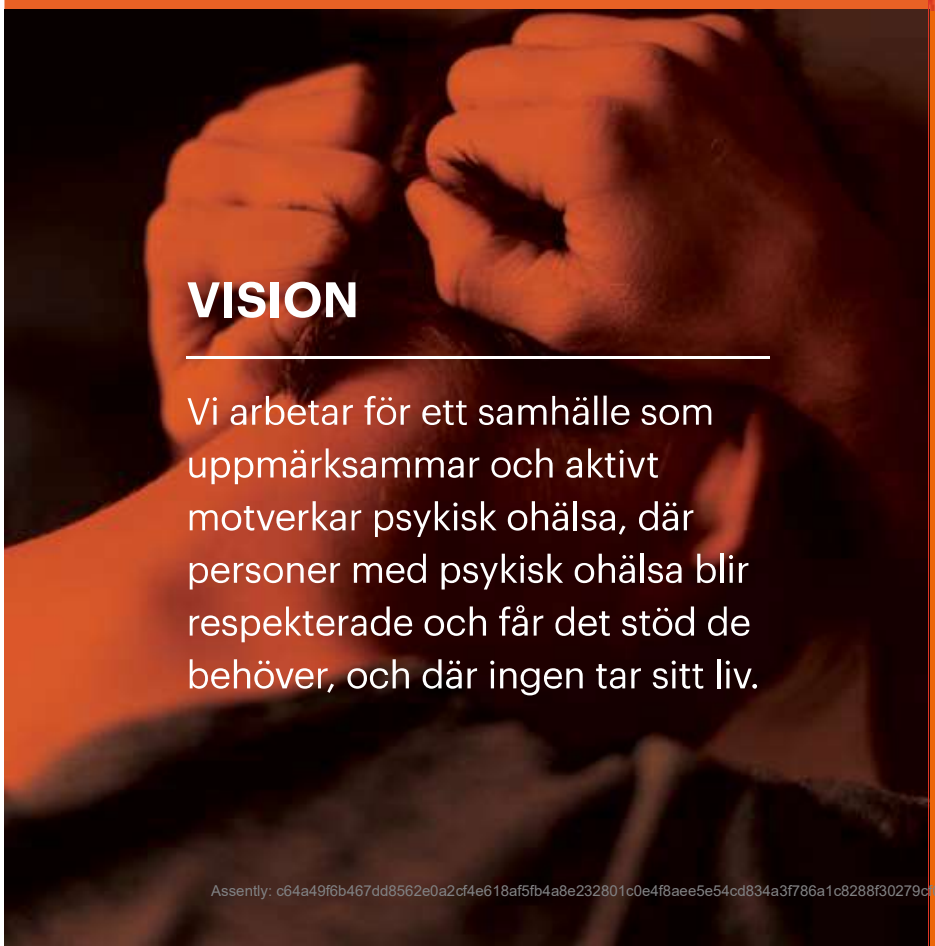
Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288730279cf017d5378a7919431e8e81919c58eb301d1cecd85e64

Mind är en ideell förening som främjar psykisk hälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.
Mind driver en stödverksamhet som med hjälp av cirka 500 volontärer erbjuder medmänskligt stöd genom tre stödlinjer; Självmordslinjen, Äldrelinjen, och Föräldralinjen. Mind erbjuder även ett forum på nätet där man kan ge och få stöd av andra; Mind Forum.

Föreningen sprider också kunskap och bedriver påverkansarbete inom området psykisk hälsa med syftet att minska skam och stigma, öka kunskapen samt bidra till att de som har psykiska besvär och psykiska sjukdomar får det stöd de behöver.

ÖVERGRIPANDE MÅL

Minds övergripande mål för verksamheten är en förbättrad psykisk hälsa hos befolkningen och att ge människor kraft att leva. Vi ansluter oss till en definition av begreppet psykisk hälsa, som bygger på WHO's definition: "Psykisk hälsa handlar bland annat om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar."



VISION

Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv.

INNEHÅLL

GS har ordet 3
Minds stödverksamhet 4
- Självmordslinjen 6
- Äldrelinjen 9
- Föräldralinjen 10
- Mind forum 11

Kunskap och påverkan 12
Insamling 18
Året i siffror 22

ÅRSREDOVISNING

Förvaltningsberättelse 24
Finansiella rapporter 35
- Resultaträkning 36
- Balansräkning 37

Noter 39
Underskrifter 45
Revisionsberättelse 46

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279c

Minds generalsekretare Karin på besök vid Facebooks huvudkontor utanför San Francisco för att diskutera hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande.

GS HAR ORDET

Det är med ödmjukhet och tacksamhet jag ser tillbaka på 2019. Aldrig har så många engagerat sig för Mind genom volontärskap, gåvor eller besök på hemsidan. Med ett rekordstort antal volontärtimmar tog vi emot 37 421 samtal i Själmordslinjen, Äldrelinjen och Föräldralinjen. Modiga, kloka, empatiska och nyfiket utforskande volontärer utgör grunden i våra stödverksamheter. Under året lanserades även vår nya volontärutbildning i det medmänskliga samtalet. En samtalsform som vi vill ska spridas även utanför våra stödlinjer.

Ett sätt att lyfta vikten av att prata om sådant som är viktigt stod kampanjen ”Varmprat” för, som lanserades under 2019. Den spreds främst genom sociala medier men på flera platser anordnades varmpratsmingel, där oförglömliga möten uppstod mellan människor bara genom att prata om livets väsentligheter.

Vi uppmärksammade frågor och var en röst för de som har psykiska besvär och sjukdomar, människor som vi lyssnar till varje dag via någon av våra stödlinjer. Några exempel på frågor vi lyft är hur alkohol påverkar psykiskt välbefinnande, att tillgången till samtalsstöd behöver uppmärksammas i hela landet och att regeringen behöver ta ett större ansvar för att minska självmordstalen.

Vi pratar mer än tidigare om psykisk ohälsa och självmord i offentliga rum och med varandra. Samtidigt var psykisk ohälsa den främsta sjukskrivningsorsaken under 2019 och unga rapporterar fler psykiska besvär och tar antidepressiva läkemedel i en utsträckning som aldrig förr. Mind behöver fortsätta utforska orsakerna och uppmärksamma det som påverkar vårt psykiska välbefinnande och ge kraft och stöd till de som behöver det.

Vi ökade intäkterna men oroar oss för att vi inte kan ta emot fler än två av tio kontaktförsök i Självmordslinjen. Vi söker fortfarande efter långsiktiga samarbeten, relationer med givare och fler volontärer som innebär att vi kan utveckla våra fina verksamheter till att ta emot fler samtal och fortsätta minska skam och stigma kring psykisk ohälsa. Vi får helt enkelt hjälpas åt.

Karin Schulz
Generalsekreterare Mind

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

MINDS STÖDVERKSAMHET

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1ce

VARFÖR FINNS VI

Psykisk ohälsa är ett av våra största folkhälsoproblem. Det mest konkreta uttrycket för detta är antalet självmord. Sedan 2008 finns det i Sverige en nollvision kring antalet självmord, men trots att en del gjorts, framförallt i form av fysiska hinder vid tex vägar, broar och järnvägar, så minskar inte antalet självmord mer än obetydligt. I gruppen unga 15–24 år finns dessutom en liten ökning. 2018 tog 1 574 personer sitt liv, vilket är nästan fem gånger fler än de som dör i trafiken varje år.

Under 2019 har fokus än mer hamnat på psykisk ohälsa i samhället i stort, men också specifikt bland olika grupper. Begreppet psykisk ohälsa täcker både mildare psykiska besvär och allvarligare kliniska psykiska tillstånd/sjukdomar. Psykisk ohälsa var den främsta sjukskrivningsorsaken under 2019 och unga rapporterar att de lider av fler psykiska besvär även om antalet allvarligare kliniska tillstånd bland unga inte ökat. Vi behöver bättre förstå de faktorer som påverkar ungas psykiska mående för att ge det stöd som krävs, oavsett om det rör sig om psykiska besvär eller allvarligare psykiska sjukdomar. Statistik visar också att äldres psykiska ohälsa är ett eftersatt område och att psykisk ohälsa och självmord är vanligt bland äldre. Många insatser behövs på samhällsnivå och Minds arbete är viktigare än någonsin. Vi behöver fortsätta att utforska orsakerna och uppmärksamma det som påverkar vårt psykiska välbefinnande och ge kraft och stöd till de som drabbats av psykisk ohälsa samtidigt som vi arbetar för att minska självmordstalen.

VÅRA STÖDVERKSAMHETER

Under 2019 hade vi som mål att öka antalet samtal i våra stödverksamheter Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum. Vi utbildade därför ett stort antal nya volontärer och arbetade med att kvalitetssäkra våra främsta arbetsprocesser.

Vi besvarade totalt cirka 32 000 samtal i Självmordslinjen, vilket var 5 000 fler än året innan, dock 3 000 färre än det ambitiösa målet för året. I Äldrelinjen nådde vi årets mål på 3 000 besvarade samtal redan i september och årets resultat slutade på ca 4 100 besvarade samtal. I Föräldralinjen nådde vi inte årets mål på 1 500 samtal utan hamnade på cirka 1 300 besvarade samtal.

HÄR FINNS VI

Mind har fem lokala avdelningar för driften av Självmordslinjen och finns representerade i Göteborg, Halmstad, Malmö och Umeå och på huvudkontoret i Stockholm. På varje lokalavdelning arbetade två personer och i Stockholm fyra personer.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

SJÄLVMORDSLINJEN

Självmordslinjen är till för den som har tankar på att ta sitt liv eller för den som har en närstående med sådana tankar. Självmordslinjen bemannas av utbildade volontärer och hit kan man anonymt ringa, chatta eller maila mellan 06–24 varje dag.

I Självmordslinjen möter man i volontären en medmänniska som lyssnar och finns där för att ge stöd och hopp när det känns mörkt. Självmordslinjen har i sin nuvarande form funnits sedan 2015 och tre år tidigare startade Självmordsupplysningen som en webbtjänst.

Under 2019 har en stor mängd kontakter tagits med Självmordslinjen, via telefon, chatt och mejl. Samtalen till Självmordslinjen handlar till stor del om självmordstankar (cirka 15–20 % av samtalen), nedstämdhet, ensamhet och ångest. Många samtal handlar också om självskadebeteende, utanförskap och övergrepp.

Mind kan se att de som hör av sig via telefon generellt är äldre och att män oftare pratar i telefon med Mind än hör av sig via chatt. Samtalen skiljer sig något åt vad gäller innehåll, beroende på vilken kanal den stödsökande väljer. Att erbjuda fler olika kanaler är därför viktigt för att sänka trösklarna att söka stöd.

Självmordslinjen bemannas av utbildade volontärer och i slutet av december 2019 hade Mind 453 registrerade volontärer i Självmordslinjen. Volontärerna är anonyma för den stödsökande, men de har alla samma mål, att lyssna och stötta när livet känns svårt.

453
registrerade volontärer

254
antal nyutbildade volontärer

27132
antal volontärtimmar

31989
antal besvarade samtal

168 841
antal obesvarade samtal

Vanliga ämnen i samtalen:

självmordstankar (15–20%), nedstämdhet, ensamhet, ångest, självskadebeteende, utanförskap och övergrepp

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

En stödsökande

Hör vad vi möter i Självmordslinjen

”En kvinna ringde och berättade att hon satt i bilen och körde runt och letade efter en järnvägsövergång...

Jag bad henne stanna bilen och prata med mig först, (vi gör så, vi kan inte ”sitta med” när någon tar livet av sig, vi ber dem gå bort från kanten på perrongen och sätta sig på en bänk till exempel och prata med oss först).

Hon gjorde det, hon stannade, det blev lite lugnare och hon berättade för mig att hon inte kunde med sitt nyfödda barn. Inte överhuvudtaget.

Jag frågade hur det såg ut runtomkring henne, om hon hade någon släkt eller vänner att tala med.

Hon berättade att hon hade en make och en tvååring hemma. Hon tyckte alla var så jobbiga och bara passade på henne.

Vi pratade en stund om tvååringen som hon älskade och om att det finns hjälp att få om man känner så här, det är inget att skämmas över.

När vi pratade omkring det här så ändrades plötsligt ljudet. Jag blev väldigt rädd och frågade vad hon gjorde.

– Jag klev bara ut och tog en cigarett, sa hon.

Ångesten hade minskat av samtalet och den akuta situationen var över, så pass att hon kunde unna sig en paus. Vi talade ett tag till sen beslutade hon sig för att återvända hem.”

Lasse, volontär

Personen på bilden har ingen koppling till berättelsen.

Assently: 64a49f6b467dd85[illegible]0a2cf4e618af5fb[illegible]32801c0e4f8[illegible]ee5e54c[illegible]3[illegible]7[illegible]86a1c8288f30279cf017d5378a7919[illegible]a[illegible]88e81[illegible]9c58eb301d1cecd85e64

En volontär berättar
Fredrik är volontär i Självmordslinjen

Hur kom det sig att du började som volontär hos Mind?
– Jag fick lite tankar förra hösten och kände att jag gärna ville gör något gott. Jag funderade lite på Föräldrar på Stan men så dök Mind upp. Jag tittade er hemsida och fastnade efter ett par dagars funderande för just Mind. Det var helt spontant. Ingen tipsade mig. Det passade mig också bra eftersom jag jobbar i närheten av Minds lokaler, så jag har mina pass i anslutning till jobbet.

Har du någon erfarenhet av psykisk ohälsa?
– Man känner ju alltid några som mår eller har mått dåligt, men jag har ingen direkt egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Kan du berätta om något samtal eller chatt som fastnat speciellt av de du fått ta del av?
– Ja, nyligen hade jag en chatt med en person som hade spelskulder. Jag upplevde hen som en ung person och hen mådde mycket dåligt och ville ta sitt liv. Allt var elände, livet kändes som om det var slut och hen vågade inte berätta för sina föräldrar som skulle bli mycket arga.

– Jag trodde kanske att skulden var uppåt en halv miljon kronor eller så, men det visade sig att den var på 10 000 kronor. Det är förstås mycket pengar men för den här personen höll världen på att gå under och hen ville ta sitt liv! Så förfärligt, vilken press hen levde under…

Hittade du något som kunde hjälpa hen att se annorlunda på tillvaron?
– Hen var uppenbarligen mycket rädd för vad föräldrarna skulle säga och det kändes lite svårt att nå fram. Jag berättade bland annat att detta inte på något sätt är ovanligt, att det finns många i samma situation som känner likadant och att det finns olika stödlinjer just för spelmissbruk att kontakta eller ringa till. Det kändes som om jag nådde fram.

– Andra samtal jag fått har varit råare, personer som under längre tid varit utsatta för sexuella handlingar, har drogproblem eller helt enkelt bara inte fått hjälp med sin psykiska ohälsa någonstans. Man blir ödmjuk inför de här samtalen och jag har fått insikt om hur jag reagerar och hur det påverkar mig. Man får perspektiv på sitt eget liv, man tänker till och rannsakar sig själv.

Hur har ditt liv påverkats genom ditt arbete som volontär?
– Generellt har det berikat mig mycket och jag har förstår vad andra går igenom. Vi har alla våra demoner. Jag har ju ingen erfarenhet alls arbetsmässigt inom detta område och det är kan vara lite knepigt när det gäller medicinska termer till exempel, men jag vill lära mig och frågar mina kollegor. Vi volontärer sitter ju inte ensamma. Utanför Mind pratar man ju inte direkt om känslor, men det gör vi under och efter våra pass och det känns viktigt. Det finns en stor tillfredsställelse i att kunna hjälpa andra.

När du berättar för din omgivning om vad du gör på Mind, vad säger de?
– Den första reaktionen brukar vara ”varför gör du det?” Men sen säger alla ”vad fint, det skulle jag också vilja göra, vilket jättebra och viktigt jobb du gör.”

Vad skulle du säga till andra som kanske är intresserade av att stötta vår verksamhet?
– Mind gör verkligen nytta och behövs. Det är så viktiga insatser för det finns ju mycket elände, missbruk och psykisk ohälsa. Mind är en möjlig väg mot vändning. Man kan dra sig för att blotta sig för kompisar och kollegor och det kanske känns jobbigt att tala med sin vårdcentral. Då kan Mind vara ett första steg mot lindring.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

ÄLDRELINJEN

Äldrelinjen finns för den som är över 65, som mår psykiskt dåligt eller som bara behöver någon att prata med. Äldrelinjen bemannas av volontärer och hit kan man ringa anonymt alla vardagar.

Att åldras är på flera sätt lättare idag än för 30 eller 50 år sedan. Medicinska framsteg och ökad välfärd har gjort att vi ofta kan leva hälsosammare och med längre liv. Men för många präglas åldrandet av ensamhet och psykiska besvär.

Statistik visar att äldres psykiska ohälsa är ett eftersatt område och att psykisk ohälsa och självmord är vanligt bland äldre. Psykisk ohälsa hos äldre är ofta ett bortglömt problem som förknippas med skamkänslor. Dessutom betraktas ofta depression, ångest och andra psykiska sjukdomar som ett naturligt tillstånd för de äldre. Många får därför inte adekvat behandling.

Under 2019 nådde Äldrelinjen nya höjder där volontärerna i Äldrelinjen tog emot 4 142 samtal, vilket var över 1 100 fler samtal än målet för 2019. Fortfarande ser vi att antal obesvarade samtal är cirka fyra gånger högre, vilket vittnar om ett stort behov av stöd hos denna målgrupp. Statistiken visar att många samtal kommer från personer som upplever ofrivillig ensamhet och där några av dem återkommer ofta till Äldrelinjen. Samtalen var i snitt cirka 13 minuter och det verkar som om även ett kort samtal fyller en viktig funktion, där personer får berätta om hur de mår. Andra behöver prata längre och får ibland även stöd och uppmuntran till att söka hjälp från samhället.

Tillströmningen av volontärer till Äldrelinjen är konstant och antalet som avslutade sitt uppdrag var väldigt få. I nuläget finns 28 volontärer som alla har ett fast pass varannan vecka och antalet volontärtimmar under 2019 var totalt 1 468.

33
registrerade volontärer

13
samtalslängd i snitt i minuter

Vanliga ämnen i samtalen:

ofrivillig ensamhet

1468
antal volontärtimmar

4142
antal besvarade samtal

16 412
antal obesvarade samtal

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

FÖRÄLDRALINJEN

Föräldralinjen finns för den som är orolig för sitt barn eller ett barn i sin närhet. Till volontärerna i Föräldralinjen får man möjlighet att både ställa frågor och bolla tankar för att hitta nya förhållningssätt och vägar till en bättre situation.

Samtalen till Föräldralinjen kan beröra stora eller små problem kring barn oavsett ålder och är alltid anonyma. Föräldralinjen, tidigare Föräldratelefonen har funnits sedan 1996 och delfinansieras av Ester Bomans stiftelse. Föräldralinjen bemannas av volontärer där samtliga har en bred och lång erfarenhet av arbete med barn och föräldrar.

Under 2019 har vi sett en ökad oro i samhället generellt över ungas psykiska hälsa, vilket också återspeglade sig i samtalen till Föräldralinjen. Volontärerna tog emot 1 290 samtal från oroliga föräldrar eller närstående om det som känns svårt i förhållande till barn och unga i deras närhet. Varje samtal var cirka 20 minuter långt. I statistiken ser vi att samtalen handlade om allt ifrån problem i skola och förskola, om unga med depression och nedstämdhet, svårigheter i familjen och svårt att få rätt hjälp.

Vi ser att föräldrar kämpar hårt med att få vardagen att fungera och de berättar att de många gånger är nära till eller redan är sjukskrivna på grund av stress och utmattning. Under 2019 genomförde 21 volontärer tillsammans totalt 1 180 volontärtimmar.

1180
antal volontärtimmar

20
samtalslängd i snitt i minuter

21
registrerade volontärer

Vanliga ämnen i samtalen:

problem med skola och förskola, depression och nedstämdhet bland unga, familjesvårigheter, brist på stöd i samhället

1290
antal besvarade samtal

4039
antal obesvarade samtal

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

MIND FORUM

Mind Forum är ett chattforum på nätet, en trygg plats där man anonymt kan prata om livet när det känns tufft. Från att ha varit ett treårigt projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden är nu Mind Forum en del av Minds ordinarie verksamhet.

Plattformen utvecklas snabbt och från över 500 000 unika besökare år 2018 landade vi på närmare 1,5 miljoner unika besökare år 2019. Själva plattformen har under 2019 integrerats med vår hemsida mind.se för att öka användarvänligheten och skapa större och bredare sökbarhet för alla dess delar. Behovet av stöd är stort och Mind lägger resurser på att även motivera användare till att gå in och ge svar på inlägg. Stor vikt har lagts på att optimera säkerheten på forumet för att förhindra spam-attacker.

Mind Forum är ett helt anonymt forum, men där allt innehåll ligger synligt, även utan medlemskap. Det är en betydande majoritet av besökarna som endast läser, medan tröskeln till att själv gå in och berätta fortfarande är väldig hög vilket sannolikt beror på skam och stigma kring frågan. Under 2019 har vi arbetat med att färdigställa framtagandet av en app som kommer att göra det enklare att använda sig av forumet. Lansering sker under våren 2020.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

KUNSKAP OCH PÅVERKAN

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Ett av Minds uppdrag är att sprida kunskap kring psykisk hälsa och psykisk ohälsa och att lyfta frågor i samhällsdebatten som är viktiga för att bidra till förändring och utveckling inom området. Mind ska vara en röst för de som drabbats av och lever med psykisk ohälsa och vi ska verka för att synliggöra både människor, frågeställningar och utmaningar inom området.

Genom vårt arbete kan vi bidra till att minska skam och stigma, öka kunskapen och att de som har psykiska besvär och psykiska sjukdomar får det stöd de behöver.

För att sprida kunskap inom psykisk hälsa/ohälsa området använder vi främst våra egna kanaler och plattformar som nyhetsbrev, mind.se/forum.mind.se, Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn, tidningen Mind, föreläsningar och seminarier, men sprider också vårt material genom samarbeten med företag, organisationer eller personer med egna plattformar med stor räckvidd. Under året har vi startat ett ungdomsråd för att kunna inhämta kunskap och skapa en direktdialog med en av de målgrupper vi arbetar med.

NYHETSBREV

Varannan vecka löpande under året, med undantag för några sommarmånader ger Mind ut ett nyhetsbrev där vi sprider kunskap kring forskning och nyheter inom psykisk hälsa/ohälsa området. Under 2019 skickade vi ut 21 nyhetsbrev till totalt 10 381 prenumeranter, vilket var en ökning med 7 % från 2018. Nyhetsbreven har en öppningsfrekvens på 38 %.

TIDNINGEN MIND

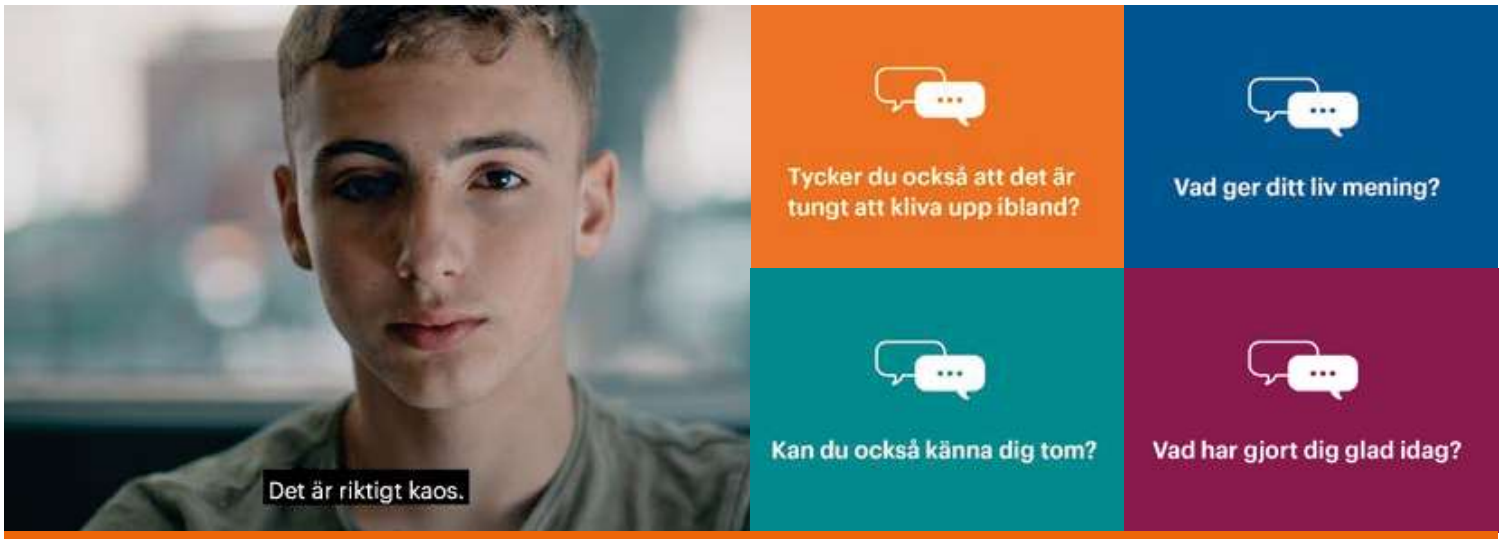
Tidningen Mind ges ut till medlemmar samt delas ut på olika konferenser och events under året. Vi har under året skapat en ny form med hjälp av en ny tidningspartner, Offside Press som gav tidningen ett modernare uttryck, och förtydligade innehållet med en aktualitetsdel och en temadel, förutom forskningsartiklar och annat faktainnehåll.

Vid en läsarundersökning framkom att läsarna är mycket nöjda med innehållet och den nya utformningen, och tycker att innehållet väl motsvarar deras förväntningar. 70 % av mottagarna läser alla nummer och 50 % lägger mer än 30 minuter på varje tidning.

Syftet med tidningen är att tematisera olika ämnen som berör psykisk hälsa och låta både experter inom området, medlemmar och volontärer, så väl som personer med egen erfarenhet komma till tals. Under 2019 gavs tidningen ut vid fyra tillfällen, i vardera cirka 2 300 exemplar, årgång 60. Teman för årets fyra nummer var självskadebeteende, att bli äldre, suicidpreventiva metoder och digitala världar.

Tidningen används också som innehållskälla för kunskapsspridning i våra egna kanaler och plattformar, vilket leder till en stor effekt på engagemang och strömning vidare till mind.se. Under 2019 delade vi 18 artiklar och nådde 244 000 personer, varav 22 000 också interagerade i form av likes, delningar eller kommentarer. 5 000 klickade sig vidare från någon av artiklarna till mind.se.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64



Livet kan skava på 1000 sätt

Varmprat

Vi har under 2019 tagit fram ett stort antal kampanjer och aktiviteter som har fått stort genomslag på våra plattformar och sociala kanaler. De målgrupper vi främst haft i fokus har varit unga personer, pojkar och män samt föräldrar till barn och tonåringar.

LIVET KAN SKAVA PÅ 1000 SÄTT

Med syftet att illustrera att livet kan gå upp och ned och sprida kunskap om ungas olika livssituationer och psykiska besvär skapades kampanjen *Livet kan skava på 1 000 sätt* med hjälp av finansiering från Kronprinsessparets stiftelse. Projektet inleddes med att Mind ville ta reda på hur unga uppfattar sig själva och sin levnadssituation med hjälp av vårt ungdomsråd. Det blev tydligt att unga idag har en stor världsmedvetenhet samtidigt som de växer upp med en framtid som inte självklart är hoppfull. Sociala medier ställer höga krav på att vara närvarande och att ”bygga sitt eget varumärke” och en överraskande stor majoritet upplever att de inte har någon att prata med.

För att gestalta ungas livsskav tog vi, med hjälp av Minds ungdomsråd, fram tolv korta filmer. Initiativet mottogs väl i de sociala mediekanaler vi använde för att sprida filmerna, men också i media. Filmerna är också tänkta att fungera som samtalsunderlag i verksamheter som rör ungdomar. Filmerna har setts av 219 403 personer i alla våra kanaler. Sammanlagt har 2 237 841 personer nåtts av kommunikationen. Vårt huvudsyfte har varit att nå ungdomar som pratar svenska i åldern 13–25 år. Två av de totalt tolv filmerna har vi riktat till målgruppen 35–55 år med syftet att nå föräldrar och skolpersonal med samma budskap. De har haft ca 8 000 visningar var och nått ut till ca 80 000 personer.

VARMPRAT

Genom initiativet *Varmprat* ville Mind få fler människor att ersätta kallpratet med varmprat. Vi tog därför fram tio nya konversationsstartare som öppnar upp för djupare samtal mellan människor i vardagen. ”Vad ger ditt liv mening?”, ”Vad har gjort dig glad idag?”, ” Vad längtar du efter i livet”, ”Kan du också känna dig tom?” är några av de frågor som fanns med som konversationsstartare.

Varmprat släpptes som en kampanj på sociala medier med start i Almedalen för att, på ett lekfullt vis, sätta fingret på våra alltför ofta ytliga konversationer när vi inte riktigt känner varandra. För att verkligen berätta för någon hur du egentligen mår krävs tillit och goda relationer. Därför är det viktigt att börja öva på mer varmprat i vardagen för att det när det väl gäller blir så mycket enklare att prata om det som är skamfyllt och svårt. Initiativet togs väl emot och plockades upp av ett stort antal tidningar i digitala kanaler. Vi ser också en spridning i använd-

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Föräldrafunderingar

Stör döden

ningen av begreppet varmprat i fler sammanhang efter vårt initiativ.

OSS UNGA EMELLAN

I juni 2019 fick vi ett stort projekt beviljat av Allmänna Arvsfonden som skall lägga grunden för Minds arbete med målgruppen unga. Projektet heter *Oss Unga Emellan* och är ett samarbete med Studieförbundet Bilda och handlar om kunskapsspridning till unga. Målet är att ta fram grundläggande kunskap inom psykisk (o)hälsa och det medmänskliga samtalet för målgruppen 15–19 år. Sekundär målgrupp är vuxna i ungas närhet som ex. lärare, ungdomsledare, idrottsledare, fritidspedagoger eller liknande. Projektet är sprunget ur insikten att vi vet att många unga saknar vuxna i sin närhet att prata med när de mår dåligt. Många unga vänder sig därför till varandra med svåra frågor vilket kan bli väldigt tungt. Vi kommer därför även skapa rörligt innehåll om olika sätt att prata om hur man mår.

FÖRÄLDRAFUNDERINGAR

För att stödja föräldrar och uppmuntra till att ta kontakt med Föräldralinjen om man har oro eller problem med barn och unga i sin närhet, tog vi fram en kampanj i samarbete med journalisten och influencern Ann Söderlund. Kampanjen bestod av sex korta dramatiserade filmer som tog upp den problematik man kan uppleva som förälder. Alltifrån droger-, skuldkänslor, kommunikationsproblem, hur man talar med barn om skilsmässa, hur man samarbetar med sitt ex, syskonbråk med mera behandlades i filmerna. Filmerna väckte tankar kring ämnet och uppmuntrade till att kontakta Föräldralinjen.

Filmerna spreds via Minds sociala mediekanaler (Facebook och Instagram) samt Ann Söderlunds sociala mediekanaler och hade sammanlagt 174 407 visningar och en räckvidd på 261 578 personer.

STÖR DÖDEN

Mind genomförde tillsammans med NASP (Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention), Suicide Zero och SPES en uppföljning på förra årets kampanj riktade mot män. Syftet var att hjälpa män att se varningstecken på psykiskt lidande för att kunna förhindra självmord bland män i sin omgivning. Med kampanjen ville vi visa olika situationer som kan vara typiska när man har självmordstankar, och ge verktyg för att hjälpa till att öppna upp för samtal. Filmen klipptes i olika längder och spreds både digitalt via Schibsteds kanaler, utomhusmedia samt TV4 play och TV4 Regionalt.

Via Schibsted nåddes 2,6 miljoner människor av kampanjen, via TV4 play hade kampanjen över 1,9 miljoner visningar, via TV4 regionalt med nationell räckvidd hade kampanjen mer än 4,2 miljoner unika

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Kunskapsöversikt

Mind Trans

titttare och utomhus hade kampanjen över 1 miljon visningar. Vi fick också redaktionellt utrymme i Nyhetsmorgon på TV4, Efter fem på TV4 och Expressen TV för att prata om kampanjbudskapen. Stör Döden-kampanjen finansierades av Region Stockholm. I budgeten låg också 1,4 mkr för att ta fram ett arbetsmaterial till skolor på temat. Skolmaterialet kommer att vara klart under VT 2020.

KUNSKAPSÖVERSIKT – MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?

Idag finns en oro i samhället kring hur digitala medier påverkar ungas psykiska välbefinnande. Diskussionerna om så kallad skärmtid har varit många. Under året har vi arbetat med framtagningen av Minds kunskapsöversikt om Digitala mediers påverkan på barn och ungas psykiska välbefinnande bland annat genom att bjuda in till rundabordssamtal med olika intressenter från privata, offentliga, ideella och akademiska organisationer samt organiserat fokusgrupper med unga för att diskutera slutsatser och rekommendationer. Mind har undersökt kopplingen mellan digitala medier och ungas psykiska välbefinnande genom att sammanställa det vetenskapliga nutidsläget, med ett särskilt fokus på Norden. Rapporten lanserades den 29 januari 2020.

MIND TRANS

Mind mottog pengar av Folkhälsomyndigheten i syfte att skapa ett projekt för att lyfta upp transpersoners utsatthet och ökade risk för självmord. Vi skapade en transportal på mind.se som bottnar i att lyfta transpersoners egna röster från flera olika håll som synliggör problematik och diskriminering som är vardag för många transpersoner. Det främsta syftet är att skapa förebilder och exempel för personer som är eller funderar på om de är transpersoner och att genom andras erfarenheter ge såväl stöd som svar på hur det kan vara att leva som transperson.

En av de främsta anledningarna till att suicidrisken är så hög bland transpersoner är samhällets brist på acceptans mot transpersoner. Detta leder till utsatthet och hög diskriminering. Därför är ett sekundärt syfte är att öka kunskapen hos allmänheten om hur det är att leva som transperson för att öka acceptansen och minska diskrimineringen.

PÅVERKANSARBETE

Utifrån målet med Minds verksamhet driver vi frågor inom psykisk hälsa/ohälsa området för att påverka och förändra, men också för att synliggöra de som drabbas av psykisk ohälsa. Under året har vi i debatten lyft frågan kring behovet av ett ökat suicidpreventivt arbete och de stora utmaningarna i samhället med psykisk ohälsa och ett fortsatt högt antal självmord. För att ytterligare belysa sambandet

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

mellan alkoholkonsumtion och psykisk ohälsa initierade Mind ett samarbete med IQ, ett dotterbolag till Systembolaget, med syftet att sprida kunskap om alkoholens effekter och risker. Detta utmynnade i ett gemensamt seminarium i Almedalen och ett flertal debattartiklar i nationell och lokal press under sommaren.

Sett till en ökad förskrivning av antidepressiva läkemedel, inte minst bland unga, har Mind också valt att lyfta behovet av psykologisk behandling vid lindrig till måttlig depression och inte endast behandling med antidepressiva läkemedel. I samband med Stör Döden initiativet tillsammans med organisationerna SPES och Suicide Zero har vi också lyft frågan kring mäns överrepresentation i självmordsstatistiken och vad vi behöver göra på samhälls- och individnivå för att förebygga självmord.

I Almedalen 2019 valde Mind att medverka och lyfta några av ämnena ovan i fyra egna seminarier. Utöver seminariet tillsammans med IQ hölls ett seminarium med Facebook om arbetet inför rapporten om digitala världars påverkan på ungas psykiska hälsa, ett tillsammans med Stockholms Stadsmission om äldres psykiska hälsa och ytterligare ett tillsammans med Suicide Zero, SPES och Suicidprevention i Väst om hur man som medmänniska kan förhindra självmord. Vi deltog även i ett antal andra seminarier som var organiserade av andra för att lyfta våra frågor.

MEDIESYNLIGHET

Mind hade under 2019 sammantaget en stor synlighet i olika medier när det gäller kunskapsspridning och påverkansarbete. Mind fick fyra debattartiklar publicerade i dagspress om bland annat regeringens resurser till självmordsprevention, alkohol och psykisk hälsa, behovet av mer varmprat i samhället samt att samtalsstöd är ett viktigt komplement till antidepressiva läkemedel.

Utöver debattartiklarna har Mind i 42 artiklar lyft behovet av bättre suicidprevention, Självmordslinjens verksamhet, vikten av att prata om psykisk ohälsa även inom näringslivet, ungas psykiska ohälsa, volontärskap, äldres ofrivilliga ensamhet och föräldrars utmaning och behov av stöd i vardagen. Vi har också varit synliga i tv i större utsträckning än tidigare med 15 inslag om våra specifika ämnen kring psykisk hälsa kopplad till våra egna initiativ såsom Stör Döden eller suicidprevention och Självmordslinjens verksamhet generellt. I radio har man kunnat höra oss både centralt och lokalt i sju olika inslag kopplat till psykisk hälsa.

Mind har också medverkat i flera poddar under året där frågor kring psykisk hälsa/ohälsa har varit i fokus. För första gången har vi också medverkat i internationell media genom att BBC online i två olika inslag intervjuat Mind. Inslagen var kopplade till ungas psykiska hälsa och upplevda stress samt ensamhet. Utöver Minds egen närvaro i media har vi aktivt verkat för att tydliggöra hänvisningar till Minds stödverksamhet i sammanhang där självmord och psykisk ohälsa varit i fokus.

ENGAGEMANG

Effekten av det intensifierade arbetet med kunskapsspridning och påverkansarbetet tillsammans med en utökad verksamhet och större synlighet de senaste två åren visades tydligt redan i den kännedomsmätning som gjordes i början av februari 2019. Kännedomen om Mind har ökat från en nivå på 12% under 2016 och 2017 till 19% i februari 2019. Även kännedomen om Självmordslinjen har ökat signifikant från 35% 2017 till 42% i feb 2019 och 1 av 10 känner nu till Mind Forum. Den sista december 2019 hade vi 9 764 följare på Instagram vilket är 3 764 fler än 2018 samma datum och den sista december 2019 hade vi 30 700 följare på Facebook vilket är 5 900 fler än 2018 samma datum. I slutet av 2019 har vi också initierat en större aktivitet via Twitter i samband med ett utökat samarbete med Twitter där Mind nu har 3700 följare. På Linkedin har Mind 624 följare.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

INSAMLING

Minds verksamhet finansieras av gåvor, bidrag och medlemsavgifter från såväl privatpersoner som företag och andra organisationer, stiftelser och myndigheter. Minds kapacitet att erbjuda medmänskligt stöd, förebygga psykisk ohälsa och förhindra självmord är alltså beroende av de medel vi får in varje år.

I vår ambition att bredda och utöka våra insamlings- och finansieringskällor lägger vi stor kraft på att öka kännedomen om vårt arbete och hur vi finansieras, liksom att vidareutveckla befintliga insamlingsmetoder, och ständigt testa nytt. Grunden vi utgår ifrån är att anpassa kommunikationen till olika målgrupper och lyfta olika delar av vår verksamhet och på så sätt skapa större engagemang – ett viktigt fundament för att få in mer pengar till verksamheten.

Under 2019 prioriterade vi tre områden för insamlingsarbetet: öka insamlingen från privatpersoner, främst antalet månadsgivare, öka varumärkeskännedomen och attrahera nya företagsgivare och samarbeten. Ju bättre vi lyckas inom dessa områden desto mindre känsliga blir vi för förändringar inom andra givargrupper på sikt.

Den ökade kännedomen om Minds arbete och exponeringen vi fick bidrog till att insamlingen från privatpersoner ökade med 95 %, varav en gåva via ett testamente stod för 80 % av ökningen, och antalet månadsgivare med ca 40 %. Vi utvecklade former för företagssamarbeten på olika nivåer som utgår från våra gemensamma målsättningar och behov. Vi tog även fram ett tydligare erbjudande för företag som vill visa sitt samhällsengagemang och engagera medarbetare och kunder. Vi erbjöd olika färdigpaketerade nivåer för samarbetet för att göra det enklare för företag att stödja och samarbeta med Mind. Gåvor och bidrag från företag ökade från 0,7 mkr till 3,2 mkr, en ökning på 346 %.

Att prioritera dessa tre områden har gett gott resultat och vi kommer därför intensifiera denna satsning under 2020.

Samarbeten som skapar värde

Vi vill framföra ett varmt tack till alla våra givare som skapar förutsättningar för vår verksamhet. Privatpersoner, företag, stiftelser och myndigheter är alla viktiga givare för att göra vår verksamhet möjlig. Här följer några exempel på betydelsefulla samarbeten.

SVENSKA POSTKODLOTTERIET

Mind är förmånstagare till Svenska Postkodlotteriet sedan 2017. Svenska Postkodlotteriet är ett av Sveriges största lotterier och deras vision är att världen behöver starka civilsamhällen. Tack vare gåvan på 5 mkr vi erhöll från Svenska Postkodlotteriet under 2019 har vi haft möjlighet att utbilda fler volontärer och ta emot fler samtal i Självmordslinjen för att kunna ge stöd, hopp och motivation till de personer som vi möter i stödverksamheten.

Postkodlotteriets gåvor är en av anledningarna till att vi kunde ta emot över 37 000 samtal i våra stödlinjer under 2019. Gåvan har även möjliggjort att vi kunnat stärka viktiga funktioner som kommunikation, insamling och ekonomi. Den skapar förutsättningar för en mer stabil finansiering av vår grundverksamhet och utveckling framåt.

FACEBOOK

Vårt samarbete med Facebook utvidgades under 2019 till att också omfatta rådgivning kring hur Mind bättre kan sprida kunskap genom inlägg på sociala medier, utöver att individer som använder deras plattformar får tips om att kontakta Självmordslinjen om man misstänker självmordsrisk. Mind initierade också arbetet med en kunskapsöversikt om hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska hälsa under året med hjälp av en donation från Facebook, som täckte kostnaderna för denna. Under arbetet med rapporten besökte Mind Facebooks huvudkontor utanför San Francisco, tillsammans med de involverade forskarna och andra nordiska ideella organisationer.

BLOMSTERBODA

Under 2019 inleddes Minds samarbete med Blomsterboda, som säljer blommor till dagligvaruhandeln. I september lanserades första gemensamma kampanjen där en del av försäljningen från gröna växter gick till Minds arbete.

– Blomsterbodas vision är att föra människor och blommor närmare varandra och att fler ska kunna må bättre. Genom vår närvaro i 570 butiker över hela Sverige ska vi rikta ljuset mot det stora behovet av resurser till arbetet med att förhindra självmord, säger Lars Fins, VD på Blomsterboda.

Det är ett samarbete som fortsätter utvecklas under 2020 utifrån de positiva resultaten från det första året.

BAGARHJÄLPEN

– En av våra största utmaningar i samhället i dag är psykisk ohälsa, och då sa vi att det är där vi ska lägga våra pengar. Vi bestämde oss för organisationen Mind, säger Jörgen Englund, VD för Din Bagare AB.

Under 2019 samlade Bagarhjälpen med hjälp av sina medlemmar och leverantörer in fantastiska 700 000 kr till förmån för Mind som gör att vi kan fortsätta utöka kapaciteten i självmordslinjen och förebygga psykisk ohälsa. Det är dessutom ett samarbete som engagerar företag och konsumenter på riksnivå, utöver insamlingen av pengar.

KAVLIFONDET

I mars 2019 beviljades Mind 3 miljoner norska kronor från norska Kavlifondet för att öka kapaciteten i Självmordslinjen. Projektet kallades *Tillsammans mot självmord – en expansion av Självmordslinjen* och syftet med detta projekt är att genomföra en stor kapacitetshöjande insats för Självmordslinjen genom kvalitetsutveckling och utveckling av stöd för att kunna ta emot fler samtal.

Målen vi hade (och uppnådde) var: att ta emot 30 000 samtal per år i Självmordslinjen, fortsätta utveckla det hållbara volontärskapet, fortsätta att utveckla en hållbar struktur för samarbetet i stödverksamheten och övrigt suicidpreventivt arbete. Ett stort tack önskar vi framföra till Kavlifondet som hade en avgörande del i de framgångar Självmordslinjen hade under 2019.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

FOTO ANNA SIMONSSON

”De flesta vill inte dö, de vill bara bort från sitt lidande

Överläkaren Ullakarin Nyberg är bland de främsta i Sverige på att bekämpa självmord. Tabut som omgärdar döden, framför allt då den självförvållade, gör dock hennes arbete svårare än vad det behövt vara.

Sankt Görans psykiatriska verksamheter i Stockholm ligger i ett påfallande dystert område. Kolosser av mörkbrunt tegel. Skyltar pekar ut vägen till sprututbyte och akutpsyk. I en av dessa byggnader, i ett mötesrum som domineras av djuprött – färgen klär både fåtöljer, en soffa och gardinerna – sitter överläkare Ullakarin Nyberg. Hennes kroppsspråk och blick, de nyfikna ögonen ringas in av svart kajal, ger ett intryck av fullständig närvaro.

Ullakarin forskar, föreläser, skriver böcker, tar fram utbildningsmaterial, driver podden Inferno där kända personer får berätta om sina personliga erfarenheter av självmord. Kärnverksamheten består emellertid i att träffa självmordsbenägna patienter och inblandad personal, men också närstående till någon som har begått självmord.

– Jag hjälper dem att hitta en berättelse som de kan leva med, så att de slipper leva i ett frågetecken. Vi människor behöver sammanhang och begriplighet. Om vi inte förstår och inte får hjälp att så småningom acceptera det som hänt, finns risken att vi anklagar oss själva eller fastnar i ett letande efter syndabockar och det försvårar eller omöjliggör återhämtning och bearbetning av sorgen.

– I en sårbar period av livet så kan man känna att ens liv är slut: så här olycklig kommer jag alltid att vara. I den akuta nöden saknar man perspektiv, och det är därför andra människor behövs.

– En naturlig impuls är att känna: ›Oj, självmord, vad otäckt. Nu måste jag få dig att tänka på ett annat sätt‹. Jag gör inte så. Jag vill förstå varför någon ser döden som en utväg.

Ullakarin pratar om »inifrånperspektivet«. Vikten av att ta sig in på insidan av den som överväger självmord; förstå vad som rör sig där. Hon låter patienterna berätta detaljerat om sina tankar och självmordsförsök.

– Var befann du dig? Vad kände du? Vad hade du tänkt göra? Vad fick dig att avbryta? Jaha, du kom

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

att tänka på dina barn. Vad var det som påminde dig om dina barn? Kan du tänka på dem nästa gång du känner så här så att du avstår från att skada dig själv? Det gäller att borra i detaljerna. Det är ett trauma att förlora orken att leva, då måste du få lov att prata om det och målet ska vara att hjälpa den här personen att hitta alternativ till självmordshandlingar nästa gång lidandet känns outhärdligt.

Hon understryker att man inte riskerar något genom att prata om självmord.

– Den här väck-inte-den-björn-som-sovermyten är farlig, uppfattningen att det skulle vara farligt att fråga någon om dennes självmordstankar. Du kan till och med tänka ut vad du ska säga på förhand: »Du ser så ledsen ut sedan du skiljde dig. Jag ser att du har det svårt. Prata med mig!« Jag blir också rädd, tanken på självmord är skrämmande och sorglig, men med tiden har jag fått ett stort lugn. Jag har lärt mig att lita på att de flesta vill leva och det går ofta att förstärka livsviljan genom ett gott möte.

För de allra flesta är självmord det ofattbara, det otänkbara, det allra svåraste. Det är tyvärr också den vanligaste dödsorsaken bland män i åldern 15–44 år.

– Genom att uppmärksamma det vi ser, sätta ord på det tillsammans med den som är berörd, visa att vi bryr oss om hur det går kan vi alla göra skillnad. Människor vill berätta. Alla vill dela sin smärta, det är så vi är konstruerade, men det krockar med våra kulturella normer: ensam är stark, sin egen lyckas smed, själv är bäste dräng, bra karl reder sig själv. Hon stjälper i sig en skvätt automatkaffe innan hon fortsätter.

– Vi kan skratta åt det där, för det låter så förlegat men den grundsynen präglar fortfarande de flesta människors liv. Är något fel så är det upp till dig själv att fixa det, du ska välja rätt självhjälpsbok. Att ha självmordstankar borde inte vara mer skamfyllt än att råka ut för, säg, en hjärtinfarkt.

– Stigmat kring psykisk ohälsa, vi har inte nått ända fram där. Missförståndet att det skulle vara skillnad mellan psykisk och fysisk sjukdom till exempel… Båda tillstånden handlar om någon form av biologisk sårbarhet i kombination med inre eller yttre stress. Man ska inte skämmas för att man mår psykiskt dåligt eller inte orkar med sitt liv. Det kan drabba oss alla. En annan faktor som försvårar mitt jobb är normen att livet alltid ska vara bra. Man mår både dåligt och bra och det gäller alla människor. Vi är en helhet av positivt och negativt. Hon framhåller att endast var tionde som överlevt ett försök faktiskt dör av självmord, så prognosen är god. Men för att kunna hjälpa måste man förstå och för att kunna förstå måste man prata. Vi är inga tankeläsare.

Vad anser du om föreställningen att självmord skulle vara fegt, en egoistisk handling?

– Den bygger på okunskap. Man kan använda lite empatisk gymnastik. Vad skulle förmå mig att ställa mig framför ett tåg? Den fria viljan kan inte åstadkomma det, självbevarelsedriften är alldeles för dominerande. Nej, det är starka krafter som sätts i rörelse och de utplånar förmågan att ta hänsyn till andra och att förstå konsekvenserna av det man gör. Man vill bara bort.

Går det att ställa krav på en självmordsbenägen människa? Kan man begära att en person i den utsatta situationen ska visa hänsyn?

– Som närstående är det inte fel att påminna den som är självmordsbenägen om att man har ett ansvar, det är respektfullt, men det gäller att göra det på ett empatiskt sätt. Man kan till exempel prata om hur viktig personen är och hur svårt det skulle vara om hen försvann.

Man kan vara milt styrande: »Jag vet att du inte vill ha hjälp men nu bokar jag en tid ändå för jag förstår att det behövs. Jag följer med dig.« Lämna inte besluten till den som inte mår bra för den personen orkar inte.

Vad får det för konsekvenser när en ung idol som Tim Bergling, mer känd som Avicii, tar livet av sig?

– Det är först och främst en tragedi. Till skillnad från många andra unga personer hade han språket; han kunde beskriva vad som gjorde ont men omgivningen förstod ändå inte. Hans anhöriga gjorde det mycket bra som berättade så öppet om hur han mådde och att han inte såg någon annan utväg. Hade de istället lagt locket på, då hade det florerat rykten och risken för smitta hade kunnat bli större. Så fort det bildas mötesplatser för sorg kan det leda till att andra söker hjälp.

Inom trafiken finns en nollvision. Är en sådan applicerbar på självmord?

– Det är föredömligt att samhället jobbar så envetet med en dödsorsak. Vi vill göra något åt det här, och det får kosta pengar. Jag brukar jämföra självmord med drunkning. Alla dessa simskolor som startades, livbojar placerades ut överallt. Signalen från samhället var glasklar. Om någon ligger i vattnet och ropar på hjälp så är det ingen som avfärdar den personen med: »Äh, hen vill bara ha uppmärksamhet«. Man försöker inte ta sitt liv för att man vill ha uppmärksamhet, det är ett rop på hjälp och då ska man få hjälp.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

ÅRET I SIFFROR

99%

AV VOLONTÄRERNA UPPLEVER VOLONTÄRSKAPET SOM BETYDELSEFULLT

551

REGISTRERADE VOLONTÄRER ALLA STÖDLINJER

> ”Känslan av att jag gör något för någon annan, sätter mitt eget ego åt sidan och bara stöttar och hjälper en annan medmänniska att finna fotfäste för ett tag och förhoppningsvis sår ett frö om tillit till livet.”

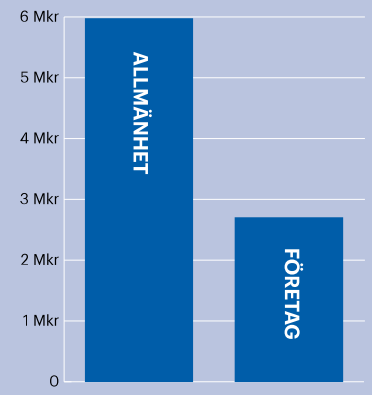
DET BÄSTA MED VOLONTÄRUPPDRAGET

4

SEMINARIER I ALMEDALEN

1,5

1,5 MILJONER UNIKA BESÖKARE PÅ MIND FORUM



INSAMLADE MEDEL

1854

MEDLEMMAR I MIND

2 av 10

BEHOVET ÄR STORT – VI KAN BARA TA EMOT 2 AV 10 SAMTAL TILL SJÄLVMORDSLINJEN

> ”Tack för att du lyssnade. Fast du inte sa något särskilt känns det bättre nu. Som att en del saker är möjliga ändå.”

CITAT FRÅN STÖDSÖKANDE

d8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

37 421

TOTALA ANTALET MOTTAGNA SAMTAL TILL SJÄLVMORDSLINJEN, ÄLDRELINJEN, FÖRÄLDRALINJEN

18,8%

INSAMLINGS- OCH ADMINISTRATIONS-KOSTNADER I % AV TOTALA VERKSAMHETSINTÄKTER

76%

UPPLEVER ATT SJÄLVMORDSLINJEN GÖR STOR ELLER MYCKET STOR SKILLNAD FÖR DEN STÖDSÖKANDE

30 700

9 764

3 700

624

ANTAL FÖLJARE PÅ SOCIALA MEDIA

> ”Det gav mig hopp annars hade jag nog varit död nu.”

CITAT FRÅN STÖDSÖKANDE

MIND ARBETAR FÖR ATT FÖRVERKLIGA FN:S MÅL 3 OM ATT SÄKERSTÄLLA HÄLSOSAMMA LIV OCH FRÄMJA VÄLBEFINNANDE I ALLA ÅLDRAR

254

NYUTBILDADE VOLONTÄRER I SJÄLVMORDSLINJEN

40 967

VOLONTÄRTIMMAR MOTSVARANDE ETT VÄRDE PÅ 13,2 MILJONER

84% UPPLEVER ATT SJÄLVMORDSLINJEN GÖR STOR SKILLNAD FÖR VOLONTÄRENS EGEN UTVECKLING

ÅRSREDOVISNING

Styrelsen för Mind – föreningen för psykisk hälsa, organisationsnummer 802002–7291, avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2019.

FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE

ALLMÄNT OM VERKSAMHETEN

Mind är en ideell förening som främjar psykisk hälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion. Mind finansieras av gåvor, medlemsavgifter och bidrag. Gåvorna kommer från privatpersoner och företag. Bidragen kommer dels från olika stiftelser, fonder och företag, dels från stat, kommun och landsting. Föreningen har ett 90-konto, vilket innebär att redovisningen granskas av Svensk Insamlingskontroll. Mind är medlem i Giva Sverige, följer deras riktlinjer och redovisar insamling och verksamhet till dem.

Föreningens förvaltning består av en styrelse och ett kansli. Styrelsen har under året haft 7 möten samt en planeringsdag. Föreningens årsmöte hölls 6 maj.

Den dagliga verksamheten drivs av ett kansli som under 2019 bestod av 24 personer och 19 årsanställda, inklusive personalen på lokalavdelningarna. Antalet årsanställda har ökat med 36% i jämförelse med 2018. Föreningen har 1854 medlemmar varav 617 är registrerade nuvarande eller tidigare volontärer. Samtliga volontärer som arbetar inom Mind erbjuds att bli medlemmar, men betalar ingen medlemsavgift.

Mind driver en stödverksamhet med hjälp av cirka 500 volontärer som erbjuder medmänskligt stöd genom tre stödlinjer; Självmordslinjen, Äldrelinjen, och Föräldralinjen. Mind erbjuder även ett forum på nätet där man kan ge stöd till och få stöd av andra; Mind Forum.

Föreningen sprider också kunskap och bedriver påverkansarbete inom området psykisk hälsa med syftet att minska skam och stigma, öka kunskapen samt bidra till att de som har psykiska besvär och psykiska sjukdomar får det stöd de behöver och kraft att leva.

ÖVERGRIPANDE MÅL

Minds övergripande mål för verksamheten är en förbättrad psykisk hälsa hos befolkningen och att ge människor kraft att leva. Vi ansluter oss till en definition av begreppet psykisk hälsa, som bygger på WHO's definition: "Psykisk hälsa handlar bland annat om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar."

VISION

Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

VÄSENTLIGA HÄNDELSER UNDER ÅRET

UTVECKLING AV MINDS STÖDVERKSAMHET

Året har präglats av att fortsätta stärka våra stödverksamheter med ett särskilt fokus på Självmordslinjen. Under året ökade vi kansliets bemanning på Självmordslinjen så att det nu finns två personer på varje lokalavdelning och fyra personer i Stockholm. Det har också inneburit en förbättrad arbetsmiljö för de anställda och har stärkt förutsättningarna för att nå våra mål. Vi växte ur våra kontor i Stockholm och Göteborg och hittade större och mer funktionella lokaler vilket ökat trivseln för både anställda och volontärer på dessa orter.

Vi ökade antalet samtal totalt sett till våra stödlinjer, men nådde inte ända fram till de mål vi satt upp i Självmordslinjen. Vi hade satt ett modigt mål för Självmordslinjen på 35 000 samtal som vi under året fick revidera. I slutändan besvarade vi 31 989 samtal, vilket var 5 000 fler än året innan.

Under 2019 har en stor mängd kontakter tagits med Självmordslinjen, via telefon, chatt och mejl och fortfarande kan vi endast ta emot en liten del av kontaktförsöken med dagens resurser. Samtalen till Självmordslinjen handlar till stor del om självmordstankar (cirka 15–20 % av samtalen), nedstämdhet, ensamhet och ångest. Många samtal handlar också om självskadebeteende, utanförskap och övergrepp. Mind kan se att de som hör av sig via telefon generellt är äldre och att män oftare pratar i telefon med Mind än hör av sig via chatt. Samtalen skiljer sig något åt vad gäller innehåll, beroende på vilken kanal den stödsökande väljer. Att erbjuda fler möjliga kanaler är därför viktigt för att sänka trösklarna att söka stöd. Självmordslinjen bemannas av utbildade volontärer och i slutet av december 2019 hade Mind 453 aktiva volontärer i Självmordslinjen.

Den största orsaken till att vi inte nått målen för antal samtal i Självmordslinjen är att antalet volontärer som valt att avsluta sitt uppdrag under 2019 var större än beräknat. Under 2019 avslutade 209 st volontärer i Självmordslinjen sitt uppdrag. Vi har under året aktivt arbetat med att se över och anpassa schemat utifrån behov, gått igenom pausade volontärer samt volontärer som inte tagit sina pass under en längre tid, vilket har påverkat hur många som valt att sluta. I samband med det arbetet kontaktade vi volontärerna per mail, telefon och via en anonym enkät för att undersöka orsaken till att de valt att avsluta eller pausa sitt uppdrag. Svaren visar genomgående att orsaken till att volontärer slutar sitt uppdrag är på grund av ändrad livssituation. Det är ett fåtal som avslutat sitt uppdrag vid flytt och för de volontärer som varit aktiva i flera år, främst i Stockholm, anger man omvärdering av sitt val och en önskan om att vilja lägga tid på annat som orsak. Alla har dock uttryckt att de har trivts, att de är nöjda med att ha bidragit och att Mind är en bra organisation.

Under 2019 har vi utvecklat och förlängt grundutbildningenför våra volontärer och vi har då kunnat erbjuda påbyggnadsutbildning för 139 volontärer som började sitt uppdrag innan 2019. Vi har också erbjudit handledning där 258 volontärer deltagit. Fortbildning är en viktig del i att utveckla och inspirera våra volontärer och under 2019 har 251 deltagit i fortbildningstillfällen.

Under året hade Mind totalt 18 utbildningstillfällen där vi utbildade 254 nya volontärer i den förlängda grundutbildningen. Vi har dock inte lyckats att attrahera lika många nya volontärer som planerat till våra utbildningar och har därför inte nått målet för antal utbildade under året. Under året har vi haft varierat intresse för våra informationsträffar. Det ökade markant i slutet av året med hjälp av uppmärksamheten vi fick i samband med nyheten om samarbetet med Tim Bergling Stiftelsen. Vi har under året identifierat några delar av volontärresan som behöver förbättras. Vi ser till exempel att vi i större utsträckning behöver säkerställa att de som anmäler sig till ett informationsmöte fullföljer för att fler ska gå vidare i nästa steg och anmäla sig till utbildning. Vi behöver underlätta möjligheten för intresserade att bli volontärer på Mind genom att öka tillgänglighet på flera sätt. Under 2020 kommer vi att ta fram digitala lösningar på delar av rekryteringsprocessen för att underlätta för den som vill bli volontär. Vi ska göra volontärsresan tydligare och enklare och skapa fler valmöjligheter för att ta del av informationsträffar och utbildningar framöver.

I Äldrelinjen nådde vi årets mål på 3 000 besvarade samtal redan i september och årets resultat slutade på 4 142 besvarade samtal, vilket var över 1 100 fler samtal än målet för 2019. Fortfarande ser vi att antal obesvarade samtal är cirka fyra gånger högre, vilket vittnar om ett stort behov av stöd hos denna målgrupp. Statistiken visar att många samtal kommer från personer som upplever ofrivillig ensamhet och där några av dem ofta återkommer till Äldrelinjen. Samtalslängden var i snitt cirka 13 minuter och det verkar som om även ett kort samtal fyller en viktig funktion, där personer får berätta om hur de mår. Andra behöver prata längre och får ibland även stöd och uppmuntran till att söka hjälp från samhället. Vid årets slut hade Äldrelinjen 28 aktiva volontärer. Under året var det fem volontärer som avslutade sitt uppdrag i Äldrelinjen, men

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

tillströmningen av volontärer till Äldrelinjen är konstant och gruppen fylls hela tiden på.

Mind deltog tillsammans med S:t Lukas-stiftelsen i ett projekt om äldres psykiska hälsa, Livsberättargrupper, som leddes av Stadsmissionen.

Under 2019 har vi sett en ökad oro i samhället generellt över ungas psykiska hälsa, vilket också återspeglade sig i Föräldralinjens verksamhet. Volontärerna där tog emot 1 290 samtal från oroliga föräldrar eller närstående om det som känns svårt i förhållande till barn och unga i deras närhet. Varje samtal var cirka 20 minuter långt. I statistiken ser vi att samtalen handlade om allt ifrån problem i skola och förskola, om unga med depression och nedstämdhet, svårigheter i familjen och att få rätt hjälp. Vi ser att föräldrar kämpar hårt med att få vardagen att fungera och de berättar att de många gånger är nära till eller redan är sjukskrivna på grund av stress och utmattning. Under 2019 genomförde 21 volontärer tillsammans totalt 1 180 volontärtimmar. Under året avslutade en volontär sitt uppdrag i Föräldralinjen och vi har inte lyckats öka antalet volontärer till Föräldralinjen under 2019 och nådde därmed inte upp till målet på 1 500 mottagna samtal.

För att öka tillgängligheten för Föräldralinjen och Äldrelinjen utökade Mind öppettiderna till att gälla under hela sommaren och på vardagar under jul- och nyårshelgen.

MIND FORUM – NU EN DEL AV MINDS ORDINARIE VERKSAMHET

Från att ha varit ett treårigt projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden är Mind Forum nu en del av Minds ordinarie verksamhet. Mind Forum har, trots att projektfinansiering upphört, fortsatt attrahera människor att läsa och dela berättelser om livets upp- och nedgångar. Plattformen utvecklas snabbt och från över 500 000 unika besökare år 2018 landade vi på närmare 1,5 miljoner unika besökare år 2019. Själva plattformen har under 2019 integrerats med mind.se för att öka användarvänligheten och skapa större och bredare sökbarhet för alla dess delar. Faktasidorna, berättelser och bloggar är flyttade till plattformen för mind.se, men tillgängliga från Mind Forum genom en gemensam toppmeny för de båda plattformarna. Behovet av stöd är stort och Mind lägger resurser på att även motivera användare till att gå in och ge svar på inlägg. Stor vikt har lagts på att optimera säkerheten på forumet för att förhindra spam-attacker. Mind Forum är fortfarande ett helt anonymt forum, men där allt innehåll ligger synligt, även utan medlemskap. Det är en betydande majoritet av besökarna som endast läser, då tröskeln till att själv gå in och berätta fortfarande är väldig hög vilket sannolikt beror på att skam och stigma kring frågan fortfarande är stor. Under 2019 har vi arbetat med att färdigställa framtagandet av en app som kommer att göra det enklare att använda sig av forumet. Lansering sker under våren 2020.

En oförutsedd effekt av att vi har översatt fakta-texter om psykisk ohälsa till 10 språk på Mind Forum är att tusentals människor i till exempel Iran har fått mer kunskap om psykiska diagnoser och tillstånd.

TIDNINGEN MIND

Tidningen Mind kom ut med fyra nummer under 2019. Tidningen ges ut till medlemmar, månadsgivare och prenumeranter samt används på olika konferenser och events. Syftet med tidningen är att ge våra läsare relevant och aktuell läsning inom området psykisk hälsa. Här låter vi både experter inom området, medlemmar och volontärer, så väl som personer med egen erfarenhet komma till tals i intervjuer, krönikor, åsiktsinlägg eller i forskningsartiklar.

Vi har under året skapat en ny form med hjälp av en ny tidningspartner, Offside Press som gav tidningen ett modernare uttryck, och förtydligade innehållet med en aktualitetsdel och en temadel, förutom forskningsartiklar och annat faktainnehåll. I varje nummer lyfter vi ett tema där vi fördjupar oss inom ett specifikt ämne. Teman för årets fyra nummer var självskadebeteende, att bli äldre, suicidpreventiva metoder och digitala världar.

Vid en läsarundersökning framkom att läsarna är mycket nöjda med innehållet och den nya utformningen, och tycker att innehållet väl motsvarar deras förväntningar. 70 % av de som får tidningen läser alla nummer och 50 % lägger mer än 30 minuter på varje tidning. Tidningen används också som innehållskälla för kunskapsspridning i våra egna kanaler och plattformar, vilket leder till en stor effekt på engagemang och strömning vidare till mind.se. Under 2019 delade vi 18 artiklar från tidningen i Minds sociala mediekanaler och nådde där 244 000 personer.

NYHETSBREV

Varannan vecka löpande under året, men undantag för några sommarmånader ger Mind ut ett nyhetsbrev där vi sprider kunskap kring forskning och nyheter inom psykisk hälsa/ohälsa området. Under 2019 skickade vi ut 21 nyhetsbrev till totalt 10 381 prenumeranter, vilket var en ökning med 7 % från 2018. Nyhetsbreven har en öppningsfrekvens på 38 %.

SYNLIGHET

Vi har fått en större spridning av våra budskap under året med hjälp av vårt samarbete med Facebook samt att vi haft ett antal framgångsrika kampanjer som lett till både synlighet i digitala medier, tv och tryckt media. Exempel på dessa är kampanjerna

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Varmprat och Stör Döden. Vi har lyft viktiga frågor för vår målgrupp och fått ett flertal debattartiklar publicerade om bland annat regeringens resurser till självmordsprevention, alkohol och psykisk hälsa samt att samtalsstöd är ett viktigt komplement till antidepressiva läkemedel.

I slutet av året beslöt Tim Berglings stiftelse att ge ett treårigt stöd till Självmordslinjen vilket ledde till ett flertal mediaframträdanden för Mind tillsammans med Tim Berglings stiftelse och artiklar i dagspress där Mind och stödet till Självmordslinjen uppmärksammades. Vi omnämndes också vid den hyllningskonsert som anordnades till Aviicis minne den 5 december på Friends Arena. Detta hjälpte ytterligare till att sprida Minds budskap om att vi behöver fler volontärer för att kunna ha fler medmänskliga samtal.

MINDS KOMMANDE RAPPORT

Under året har vi arbetat med framtagningen av Minds nästa kunskapsöversikt om Digitala mediers påverkan på barn och ungas psykiska välbefinnande bland annat genom att bjuda in till rundabordssamtal med olika intressenter från privata, offentliga, ideella och akademiska organisationer samt organiserat fokusgrupper med unga för att diskutera slutsatser och rekommendationer. Rapporten lanserades den 29 januari 2020.

PÅVERKANSARBETE

Vi har också kommunicerat i ett flertal brev till Socialministern och i rundabordssamtal påtalat att vi endast kan ta emot en bråkdel av alla kontaktförsök till Självmordslinjen och bett om en större offentlig finansiering av denna viktiga samhällstjänst. Vi har också lyft frågan kring det nationella arbetet med suicidprevention i debattartiklar under året. Möjligtvis har det bidragit till att mer offentliga resurser avsatts för suicidprevention under 2020.

FLYTT TILL NYA LOKALER

Under sensommaren flyttade Mind från sina lokaler på Söder i Stockholm till Garnisonen på Karlavägen 108. De nya lokalerna är mer ändamålsenliga, betydligt större och med möjlighet till ytterligare arbetsplatser.

EXEMPEL PÅ BETYDANDE SAMARBETEN

SVENSKA POSTKODLOTTERIET

Mind är förmånstagare till Svenska Postkodlotteriet sedan 2017. Svenska Postkodlotteriet är ett av Sveriges största lotterier och deras vision är att världen behöver starka civilsamhällen. Tack vare gåvan på 5 mkr vi erhöll från Svenska Postkodlotteriet under 2019 har vi haft möjlighet att utbilda fler volontärer och ta emot fler samtal i Självmordslinjen för att kunna ge stöd, hopp och motivation till de personer som vi möter i stödverksamheten. Postkodlotteriets gåvor är en av anledningarna till att vi kunde ta emot över 37 000 samtal i våra stödlinjer under 2019. Gåvan har även möjliggjort att vi kunnat stärka viktiga funktioner som kommunikation, insamling och ekonomi. Den skapar förutsättningar för en mer stabil finansiering av vår grundverksamhet och utveckling framåt.

KRONPRINSESSPARETS STIFTELSE

Under året har vi inlett ett flertal nya samarbeten. Ett stöd från Kronprinsessparets stiftelse ledde till att vi fick möjlighet att möta andra ideella organisationer med liknande mål under ett flertal tillfällen samt att visa vår verksamhet för kronprinsessparet som besökte Självmordslinjen en förmiddag under våren.

FACEBOOK

Vårt samarbete med Facebook utvidgades under 2019 till att också omfatta rådgivning kring hur Mind bättre kan sprida kunskap genom inlägg på sociala medier, utöver att individer som använder deras plattformar får tips om att kontakta Självmordslinjen om man misstänker självmordsrisk. Mind initierade också arbetet med en kunskapsöversikt om hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska hälsa under året med hjälp av en donation från Facebook, som täckte kostnaderna för denna. Under arbetet med rapporten besökte Mind Facebooks huvudkontor utanför San Francisco, tillsammans med de involverade forskarna och andra nordiska ideella organisationer.

TWITTER

I samband med Världsdagen för Suicidprevention den 10 september lanserade Twitter i samarbete med Mind ett nytt initiativ i Sverige. Vid sökningar via Twitter på självmord och självskadebeteende och ord förknippade med dessa områden kommer det i resultatet för sökningen upp en uppmaning till personen att ta hjälp. Hjälptexten är en hänvisning till Mind och Självmordslinjen via telefon, chatt och mail, men också en hänvisning till mind.se för mer information och hjälp.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

IQ

För att ytterligare belysa sambandet mellan alkoholkonsumtion och psykisk ohälsa initierade Mind ett samarbete med IQ, ett dotterbolag till Systembolaget med syftet att sprida kunskap om alkoholens effekter och risker. Detta utmynnade i ett gemensamt seminarium i Almedalen och ett flertal debattartiklar i nationell och lokal press under sommaren.

STÖR DÖDEN

Under 2019 fortsatte även samarbetet ”Stör Döden” med NASP (Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention), SPES och Suicide Zero för att minska självmord. Projektet är finansierat av Region Stockholm och utmynnade i en film som visades i olika kanaler och längder och fick stor spridning tillsammans med en ökad mediesynlighet i frågan kring män och självmord.

LÄNSFÖRSÄKRINGAR

Vårt samarbete med Länsförsäkringar har fortsatt för att sprida kunskap om framförallt ungas psykiska hälsa. Som en fortsättning på rapporten om ungas psykiska hälsa initierade vi en studie kring hur ungas livsfärdigheter kan främjas för att förebygga psykiska hälsa.

TIM BERGLING FOUNDATION

Under 2019 inleddes ett samarbete med Tim Bergling Foundation bland annat i syfte att öka kapaciteten på Självmordslinjen genom att möjliggöra att linjen bemannas hela dygnet, alltså även på natten under de timmar som vi nu inte har öppet.

MINDS KVALITETSARBETE

Under året har vi sett över alla pågående processer för verksamheten i Självmordslinjen i syfte att utveckla och effektivisera verksamheten, men också för att stärka samarbetet mellan de olika verksamhetsdelarna.

Vi har också arbetat med att kvalitetssäkra och öka graden av professionalisering av de viktiga delarna i volontärprocessen; rekrytering, utbildning och utveckling av volontärgruppen.

Vi har bland annat tagit fram en processkarta för hela rekryteringsprocessen för att få bättre kontroll på varje steg i processen, från intresseanmälan till informationsmöte till avslut av uppdrag. Utbildningen har utvecklats och blivit mer omfattande innehålls- och tidsmässigt. Utbildningen omfattar idag 30 timmar och är nu innehållsmässigt baserad på fler metoder för att volontärerna ska få fler verktyg när de möter stödsökande i samtalen. Vårt syfte har varit att höja kvaliteteten i samtalen men också att rusta blivande volontärer bättre inför starten av sitt uppdrag.

Vi har utarbetat ett nytt schema som är tydligare, baserat på när efterfrågan är som störst i Självmordslinjen samt med en jämn fördelning mellan lokalavdelningarna. För att säkerställa bättre schemabeläggning infördes en ny rutin där fasta pass och startdatum för första pass bestäms under sista delen av utbildningen. Det skapar tydlighet, ger oss en överblick och nya volontärer kommer snabbt in i verksamheten.

Vi har också tagit fram rutiner för uppföljning för nya volontärer samt förtydligat rutiner för hur och när återkoppling på chattar sker. Vi har haft fler handledningstillfällen både i grupp och enskilt. En stor del av arbetet med volontärgruppen handlar om att finnas till hands när volontären har behov av det samt att visa uppskattning via löpande kontakter, men också vid utvalda tillfällen under året då vi samlar hela gruppen.

Genom att arbeta med förbättring och utveckling har vi nu en säkrare metod för den interna rekryteringsprocessen, en bättre och mer omfattande utbildning och ett mer strukturerat sätt att följa upp och stödja befintliga volontärer för att behålla dem över tid.

Årets kvalitetsmål för Självmordslinjens var att öka och utveckla kvaliteten i samtalen med de stödsökande genom att undersöka vad som är hjälpsamt. Detta studeras direkt genom analys av samtalen i den forskning som leds av Clara Iversen vid Uppsala universitet. Vi har under 2019 fått ta del av delresultat där studien kunnat påvisa att volontärer har god empatisk förmåga och att där volontären visar en vilja att dela det svåra under samtalet har det av den stödsökande upplevts som hoppfullt och ångest och akuta självmordstankar har minskat. Efter varje samtal gör volontären en statistikrapport där en uppskattning av effekten görs, och volontären svarar då på frågan om hen upplevde att samtalet var till hjälp för den stödsökande, vilket cirka 70 %

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

uppgav att så var fallet.

Under hösten gjordes en mätning av Social Return On Investment (SROI) i form av en enkät i chatten för Självmordslinjen. Enkäten besvarades av 347 personer efter genomfört chattsamtal (enkäten nåddes av 1 296 personer). 27 % hade alltså kraft att också lämna svar på enkäten, en svarsfrekvens som sett till sammanhanget är att betrakta som väldigt bra efter ett svårt samtal till Självmordslinjen. Resultatet visade att 83,8 % av de som svarade på enkäten kände sig lyssnade till, 56,1 % mådde lite bättre efter samtalet, 49,8 % uppgav att självmordstankar de haft innan samtalet hade minskat och 35,4 % upplevde mer hopp inför framtiden.

Vi har under hösten 2019, på uppdrag av Minds styrelse, genomfört ett volontärforum för första gången i syfte att få ta del av våra volontärers tankar och idéer kring utveckling av stödlinjerna samt Mind som helhet. Under volontärforumet blev det åter tydligt att det finns olika orsaker till att man vill bli volontär. En del drivs av viljan att göra en medmänsklig insats, andra främst av att dela gemenskapen i en grupp med andra med liknande värderingar. Över tid kan incitamentet att engagera sig skifta från det ena till det andra, vilket ofta även påverkas av vad livet innehåller i övrigt. Möjlighet att få ett pass på en tid som fungerar är viktigt, och vägs mot att schemat bemannas efter hur många som kontaktar oss vid olika tider. Att få stöd efter svåra samtal både från medvolontärer och personal är en viktig faktor för det hållbara volontärskapet. En annan viktig fråga som kom upp är att volontärer är angelägna om att öka bemanningen, genom att rekrytera och utbilda fler volontärer. Här fanns önskemål både om extern kommunikation för rekrytering, men också en utökad möjlighet att rekrytera via ”mun till mun” metoden. Bland Minds volontärer fanns också förslag som handlade om tekniskt utveckling som till exempel att kunna växla från chatt till telefon i samma samtal eller att kunna ta samtal hemifrån. Förslagen visar på ett stort engagemang och också en önskan om att bidra till hela Minds utveckling.

Varje år genomförs även en volontärenkät, för att få en bild av hur volontärer ser på sitt uppdrag. I årets volontärenkät uppger 99 % att de upplever volontärskapet som betydelsefullt. På frågan om vilken skillnad de upplever att Självmordslinjen gör uppger 84 % att Självmordslinjen gör stor eller mycket stor skillnad för den stödsökande, och 76 % att den gör stor eller mycket stor skillnad för volontärens egen utveckling.

I volontärgruppen för Äldrelinjen och Föräldralinjen finns sedan tidigare en tydliga struktur med en samordningsgrupp bestående av två–tre volontärer, en samordnare och verksamhetsansvarig för att planera och samordna aktiviteter, möten och rekrytering.

RESULTAT OCH STÄLLNING

Totala verksamhetsintäkter för Mind uppgick under 2019 till 30 mkr vilket motsvarar en ökning med 9,8 mkr eller 49 % jämfört med 2018. Sedan 2015 har intäkterna ökat med 23,6 mkr eller med 369 %, dvs inte långt ifrån en femfaldig ökning. Flertalet av Minds intäktsslag ökade 2019 i jämförelse med 2018. Gåvor från allmänhet landade på 6 mkr, en ökning med 2,9 mkr dvs motsvarande 94 % och beror framförallt på att Mind erhöll ett testamente på 2,5 mkr. Gåvor och bidrag från företag ökade från 0,7 mkr till 3,2 mkr, vilket motsvarar 357 %, ett resultat av Minds satsning på företagssamarbete. Bidrag från stiftelser och fonder har ökat med 3,8 mkr från 4,1 mkr till 7,9 mkr, vilket motsvarar 93 %. En av förklaringarna är ett ökat bidrag från Kavlifondet till Självmordslinjen, totalt 3,8 mkr år 2019 att jämföra med 0,5 mkr 2018 (med hänsyn tagen till en periodisering på 0,6 mkr från 2018 till 2019). Bidrag från stat, kommuner och landsting inbegripet bidraget från Arvsfonden slutade på 6,9 mkr, vilket innebär en liten ökning med 0,3 mkr i jämförelse med 2018.

Den ökade omsättningen återspeglas i ökade kostnader för 2019. Under 2019 ökade totala verksamhetskostnader från 18,2 mkr till 25,2 mkr, vilket motsvarar 38 %. Ändamålskostnaderna ökade med 28 % från 15,3 mkr till 19,6 mkr. Fortsatt utbyggnad av lokalavdelningarna under 2019 i form av utökning av personal och satsning på lokaler samt ett ökat antal mottagna samtal i stödverksamheterna, har bidragit till ökade ändamålskostnader. Mind jobbar även aktivt med olika kunskapsprojekt med syfte att minska den psykiska ohälsan, ytterligare en förklaring till de ökade ändamålskostnaderna. Insamlings- och administrationskostnaderna uppgick till 5,6 mkr under 2019, en ökning med 2,6 mkr jämfört med 2018, vilket motsvarar 87 %. Den administrativa enheten har under 2019 förstärkts med en ekonomiansvarig. Mind har fortsatt sin satsning på insamling under 2019 i syfte att samla in mer pengar från allmänheten och företag.

I augusti 2019 flyttade Mind sitt huvudkontor till större lokaler för att rymma all personal och alla volontärer. Totalt har Minds kostnader för lokalhyra

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

ökat med 1 mkr från 0,8 mkr 2018 till 1,8 mkr 2019. Insamlings- och administrationskostnader bär sin andel av lokalkostnaderna.

Under 2019 har fördelningsnycklarna för samkostnader setts över och systematiserats. Grunden för fördelning av samkostnader baseras på hur samtliga anställda fördelar sin tid på respektive verksamhetsområde.

Totala insamlings och administrationskostnader uppgick till 18,8 % av totala verksamhetsintäkter. Kravet från Svensk insamlingskontroll är att detta procenttal inte får överstiga 25 %. Nyckeltalet har ökat från 14,8 % 2018 p.g.a. den ovan nämnda satsningen på insamling och administration.

Antalet stödjande samtal uppgick till 37 400 år 2019, vilket innebär en ökning på 20 % i jämförelse med 2018. Kostnaden per stödsamtal uppgick 2019 till 343 kr i Självmordslinjen, 345 kr i Föräldralinjen och 158 kr i Äldrelinjen. I dessa siffror är inte kostnader för insamling- och administration inkluderade.

Totalt beräknas Minds volontärer ha lagt ner 40 967 timmar på stödsamtal, utbildning och fortbildning under 2019 motsvarande ett värde på 13,2 mkr att jämföra med 34 210 timmar 2018 (10,9 mkr).

Det redovisade resultatet för 2019 landade på ett överskott på 4,8 mkr vilket innebär att Minds egna kapital ökar från 5,1 mkr till 9,9 mkr. Ett överskott på ca 1 mkr var planerat enligt styrelsens riktlinjer för storleken på det egna kapitalet. Att överskottet blev högre än så beror på större intäkter från allmänheten i december än prognosticerat samt att en del aktiviteter blev billigare än beräknat. Några aktiviteter är flyttade till 2020 med kostnader uppgående till 0,2 mkr. I slutet av 2019 erhöll Mind ett testamente på 2,5 mkr, en gåva som Mind kände till men som man räknade med skulle betalas ut under 2020.

Enligt ett styrelsebeslut 2020-02-10 ska Minds egna kapital uppgå till ca 25 % av årsomsättningen. Omsättningen för 2020 är budgeterad till 40,8 mkr, vilket innebär att det egna kapitalet bör ligga på ca 10 mkr. Då 2,9 mkr av överskottet 2019 är budgeterat att användas 2020 beräknas det egna kapitalet hamna på ca 7 mkr vid slutet av 2020 med tillägg av ett eventuellt överskott för 2020. Det egna kapitalet bör enligt styrelsebeslut byggas upp i en rimlig takt, max ca 3–4 % av omsättningen.

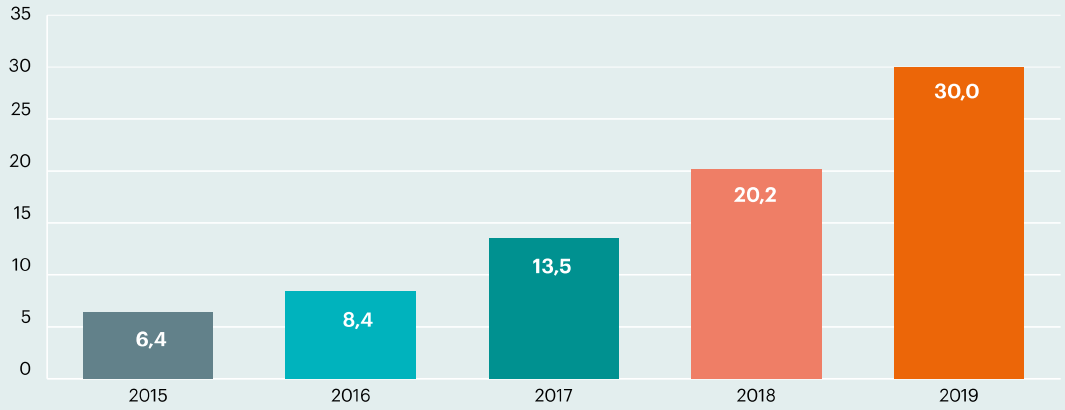
ANVÄNDNING AV FINANSIELLA INSTRUMENT

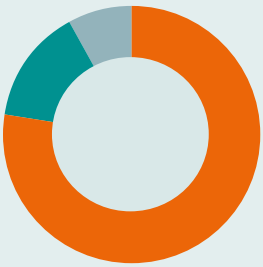
Mind har en kapitalförvaltningspolicy för att se till att föreningens kapital placeras och förvaltas på bästa möjliga sätt. Placeringar får endast ske i instrument (alternativt fondandelar som i sin tur placerar i sådana instrument) på auktoriserade marknadsplatser eller andra reglerade marknadsplatser som står under tillsyn av respektive lands tillsynsmyndighet eller annat behörigt organ. Etisk hänsyn är viktiga vid förvaltningen av Minds kapital. Speciellt viktigt är att föreningen inte placerar i värdepapper med anknytning till tobaks-eller alkoholindustrin, vapenindustrin 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. Kapitalplaceringspolicyn har inte uppdaterats sedan 2016, vilket kommer att ske under 2020. I samband med detta kommer även befintliga placeringar att ses över.

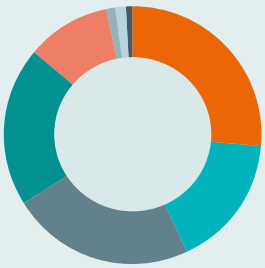
Det har inte skett några förändringar av Minds kapitalplaceringar under 2019. Marknadsvärdet på Minds placeringar vid slutet av 2019 låg på 2 mkr vilket innebär en ökning med ca 0,3 mkr i jämförelse med marknadsvärdet för året innan.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Totala verksamhetsintäkter mkr







Fördelning kostnader 2019

Ändamål	-19 592 935
Insamling	-3 646 081
Administration	-1 987 240
	-25 226 256

Fördelning intäkter 2019

Bidrag stiftelser och fonder	7 950 761
Postkodlotteriet	5 000 000
Bidrag stat, kommun, landsting	6 960 180
Gåvor allmänheten	5 979 349
Gåvor och bidrag företag	3 198 142
Medlemsavgifter	352 069
Nettoomsättning	429 613
Övriga intäkter	167931
	30 038 046

FLERÅRSÖVERSIKT (avrundat till närmsta hundratal)

	2019	2018	2017	2016	2015
Antal medlemmar	1 900	1 900	1 800	2 000	2 000
Antal givare	3 200	2 600	2 400	1 600	200
Antal stödjande samtal	37 400	31 200	22 900	24 000	6 500
Antal volontärer	500	400	300	300	300
Kännedom Mind*	19%	19%	12%	12%	N/A
Kännedom Självmordslinjen*	42%	42%	35%	N/A	N/A
Totala intäkter	30,0 mkr	20,2 mkr	13,5 mkr	8,4 mkr	6,4 mkr
– varav Insamlade medel Allmänhet och Företag	8,7 mkr	3,6 mkr	1,2 mkr	1,4 mkr	0,8 mkr
Årets resultat	4,8 mkr	2,0 mkr	1,1 mkr	0,4 mkr	0,1 mkr
Eget kapital	9,9 mkr	5,1 mkr	3,1 mkr	2 mkr	1,6 mkr
Soliditet	52%	47%	38%	59%	66%
Nyckeltal Svensk Insamlingskontroll**	18,80%	14,80%	12,10%	20,70%	14,80%

* Sifforna 2019 är desamma som 2018, då det inte har gjorts någon ny kännedomsundersökning för 2019.

** Andel administrations- och insamlingskostnader i relation till totala intäkter

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

FÖRVÄNTAD FRAMTIDA UTVECKLING

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e61c5f5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

STÖDVERKSAMHETEN

Vi ser en ökande efterfrågan på medmänskliga samtal med ett mycket stort antal påringningar på alla våra stödlinjer, framförallt i Självmordslinjen. Vi har mätt hur antalet påringningar fördelar sig över veckor och dagar och anpassar volontärbemanningen därefter. Vi ser ett stort behov av att under året 2020 både rekrytera och utbilda fler volontärer, men också samtidigt arbeta för att behålla de volontärer vi redan har. När vi nu har säkrare och mer effektiva arbetssätt för alla delar av volontärprocessen hoppas vi kunna lägga mer tid på att möta volontärerna när de är på väg in och när de redan är hos oss. De utlovade medel som Mind kommer att erhålla 2020 möjliggör att vi kan öppna Självmordslinjen även på natten, vilket kommer att göra stor skillnad med en tillgänglighet som är konstant över dygnet. I Äldrelinjen kommer vi med ökade medel under 2020 att kunna förstärka resurserna för samordning vilket gör att vi bättre kan möta upp alla behov i den växande gruppen. Genom ett nytt projekt finansierat av Postkodlotteriet kommer vi att kunna jobba mer med kommunikation kring äldrefrågor. I Föräldralinjen kommer vi att jobba vidare med samarbetet i gruppen, att hitta nya volontärer och fortsätta fånga upp viktiga frågor från de stödsökande.

KUNSKAP OCH PÅVERKAN

Mind kommer att fortsätta arbeta med att minska skam och stigma och öka kunskapen om psykisk hälsa, psykiska besvär och psykiska sjukdomar. Under 2020 planeras en rad insatser för att öka kunskapen om psykisk hälsa. Dessa kunskapsinsatser kommer att kombineras med påverkansarbete för att bidra till att främja psykisk hälsa på olika sätt. Några teman som vi kommer att arbeta med under året är anhörigskap, depression, ensamhet, arbetsliv och utmattning.

Vi kommer under 2020 fortsatt att lägga fokus på att fördjupa vårt arbete för målgruppen unga (särskilt 15–19 år) och äldre (över 65 år) i form av två fleråriga projekt med orientering mot kommunikation, folkbildning och opinion.

Vi kommer även att fortsätta arbeta med att samla in och sprida berättelser både genom skrivet och filmat material för att på så sätt sprida kunskap och synliggöra de som drabbas av psykisk ohälsa, psykiska besvär eller psykiska sjukdomar. Vi kommer att se över och vidareutveckla våra kanaler för spridning av kunskap och ta vidare de initiativ som startats tidigare år. Mind Trans – vår transportal på mind.se är ett av de initiativ där vi behöver fortsätta att lyfta transpersoners egna röster från flera håll för att synliggöra problematik och diskriminering. Vårt syfte är att skapa förebilder och exempel för personer som är eller funderar på om de är transpersoner och att genom andras erfarenheter ge såväl stöd som svar på hur det kan vara att leva som transperson. En av de främsta anledningarna till att suicidrisken är så hög bland transpersoner är samhällets brist på acceptans mot transpersoner. Detta leder till utsatthet och hög diskriminering.

Mind Forum är ytterligare en viktig plattform för oss att fortsätta utveckla och där vårt fokus framöver är att öka kännedomen om Mind Forum och öka antalet användare både som skriver på forumet, men också de som väljer att stötta andra på forumet. Under 2020 kommer en app för Mind Forum att lanseras som kan bidra till fler vägar för målgruppen att få och ge stöd.

Mind kommer fortsatt att vara den som bidrar till att nyansera bilden av psykisk ohälsa och öka kunskapen av både lättare psykiska besvär och psykiska sjukdomar och dess bakgrundsorsaker. Suicidprevention kommer fortsatt att vara en fokusfråga för Mind att fortsätta lyfta i samhällsdebatten och mot beslutsfattare. Mind kommer också att sprida kunskap kring vilka livsfärdigheter man som ung individ behöver för att bromsa och möta utvecklingen av den ökande psykiska ohälsan i samhället.

ORGANISATION

Under 2020 kommer Minds organisation och verksamheten att utvecklas ytterligare. Mind växer både med nya projekt och utökad verksamhet inom Självmordslinjen. Vi kommer att göra en behovs- och kompetensinventering för att säkerställa att vi har rätt kompetenser på plats för utvecklingen framåt. Utöver detta kommer Mind att fokusera på att utveckla/förstärka sin interna styrning och kontroll enligt GIVA Sveriges riktlinjer.

FINANSIERING

Mind kommer att ha ett fortsatt fokus på att skapa fleråriga partnerskap för att skapa en stabil finansiering av Minds verksamhet på lång sikt.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

HÅLLBARHETS-UPPLYSNINGAR

Minds kärnverksamhet har ingen direkt miljöpåverkan. Minds verksamhet 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, med undantag för en av kommunikatörerna som anlitas på konsultbasis. Varje anställd har specifika arbetsuppgifter som relaterar till själva ändamålet, insamling och administration. Utöver detta bygger Minds verksamhet i stödlinjerna på volontärinsatser. De som svarar i Självmordslinjen, Äldrelinjen och Föräldralinjen är uteslutande volontärer.

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

Minds arbetsmiljö är av största vikt för att kunna leverera goda resultat. Mind har därför regelbundna arbetsmiljödialoger på kansliet där Mind går igenom ett antal återkommande kriterier för arbetsmiljö och diskuterar dem öppet. En anonym medarbetarenkät skickas ut årligen. Varje år genomförs medarbetar- och lönesamtal med samtliga medarbetare, där även behov av kompetensutveckling diskuteras. Mind budgeterar årligen en summa för varje medarbetare för kompetensutveckling.

MIND ARBETAR FÖR ATT FÖRVERKLIGA FN:S MÅL OM GLOBAL HÅLLBARHET

2015 antog FN:s medlemsstater en plan för en hållbar framtid. Bland de 17 delmålen finns några som Mind tydligt bidrar till, i synnerhet *Mål 3: Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar.* Det handlar om att vi till 2030 genom förebyggande insatser och behandling, bidrar till att minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja mental hälsa i alla åldrar.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

FINANSIELLA RAPPORTER

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Resultaträkning

Funktionsindelad resultaträkning	Not	2019	2018
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		352 069	393 620
Gåvor	2	8 680 753	3 616 859
Bidrag	2	20 407 680	15 899 580
Nettoomsättning		429 613	276 457
Övriga intäkter		167 931	8 183
Summa verksamhetsintäkter		**30 038 046**	**20 194 699**
Verksamhetskostnader	3, 4		
Ändamålskostnader		-19 592 935	-15 253 574
Insamlingskostnader		-3 646 081	-2 118 397
Administrationskostnader		-1 987 240	-876 435
Summa verksamhetskostnader		**-25 226 256**	**-18 248 406**
Verksamhetsresultat		**4 811 790**	**1 946 293**
Resultat från finansiella investeringar			
Räntekostnader		-1 403	-965
Summa resultat från finansiella investeringar		**-1 403**	**-965**
Resultat efter finansiella poster		**4 810 387**	**1 945 328**
Årets resultat		**4 810 387**	**1 945 328**

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Balansräkning

	Not	2019-12-31	2018-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
Materiella anläggningstillgångar			
Inventarier	5	278 547	7 300
Finansiella anläggningstillgångar			
Långfristiga värdepappersinnehav	6	1 356 115	1 356 115
		1 356 115	**1 356 115**
Summa anläggningstillgångar		**1 634 662**	**1 363 415**
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		0	1 691
Övriga fordringar		29 181	5 605
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	7	1 075 323	389 241
		1 104 504	**396 537**
Kassa Bank		16 187 305	8 937 457
Summa omsättningstillgångar		**17 291 809**	**9 333 994**
Summa tillgångar		**18 926 471**	**10 697 409**

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Balansräkning, forts.

	Not	2019-12-31	2018-12-31
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Balanserat resultat		9 885 812	5 075 425
		9 885 812	**5 075 425**
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		1 412 643	1 249 194
Övriga skulder		213 391	353 828
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	8	7 414 625	4 018 962
		9 040 659	**5 621 984**
Summa eget kapital och skulder		**18 926 471**	**10 697 409**

Förändring av eget kapital

	Balanserat resultat	Balanserat resultat
Ingående balans	5 075 425	3 130 097
Årets resultat	4 810 387	1 945 328
Utgående balans	9 885 812	5 075 425

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Noter

NOT 1 | Redovisnings- och värderingsprinciper

Insamlingsorganisationens redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, BFNAR 2012:1 (K3) och 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 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 eller en tjänst som har ett värde utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte är en gåva eller ett erhållet bidrag. Om tillgången eller tjänsten 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 erhållet bidrag. Är det inget bidrag är det en gåva.

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls.

Bidrag som erhållits för att täcka kostnader redovisas samma räkenskapsår som den kostnad bidraget är avsett att täcka. Bidrag från Arvsfonden redovisades i Årsredovisningen 2018 som bidrag från externa stiftelser och fonder i not 2. Då Arvsfonden är en statlig fond har detta korrigerats och redovisas nu under offentliga bidrag för både 2018 och 2019.

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 ändmål som är difinierat 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 insamlig 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

Materiella anläggningstillgångar
Materiellla anläggningstillgångar värderas till anskaffningsvärde minskat med avskrivningar enligt plan. Aktivering av en anläggningstillgång sker vid anskaffning till högre belopp än 50 % av prisbasbelopp (47 400:-). 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. Efter första redovisningstillfället värderas långfristiga finansiella tillgångar som inte är räntebärande till anskaffningsvärde (med avdrag för nedskrivning). Långfristiga räntebärande tillgångar, exempelvis obligationer, värderas till upplupet anskaffningsvärde med tillämpning av effektivräntemetoden (med avdrag för nedskrivning). Alla tillgångar som innehas för riskspridning anses ingå i en värdepappersportfölj och betraktas därmed som en post vid värdering enligt lägsta värdets princip repektive vid nedskrivningsprövning.

Fordringar
Fordringas upptas till det belopp som efter individuell prövning beräknas bli betalt.

Skuld för erhållna ej nyttjade bidrag
I de fall Mind erhållit bidrag men ännu inte uppfyllt villkoren redovisas en skuld.

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

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

NOT 2 | Gåvor och bidrag

Gåvor som redovisats i resultaträkningen	2019	2018
Insamlade medel		
Allmänheten	5 979 349	3 056 801
Företag	2 701 403	560 058
Summa	**8 680 753**	**3 616 859**

Gåvor som inte redovisats i resultaträkningen uppskattas till	2019	2018
Totalt	**3 622 330**	**1 584 536**

Utöver dessa gåvor bidrog Minds volontärer med ca 40 967 tim (34 210 tim) till ett värde av ca 13 227 000 kr (10 861 000 kr).

Bidrag som redovisats som intäkt	2019	2018
Insamlade medel		
Bidrag från privatpersoner	0	10 108
Externa stiftelser och fonder	7 950 761	4 107 038
Bidrag från företag	496 739	156 900
Bidrag från Postkodlotteriet	5 000 000	5 000 000
Summa insamlade medel	**13 447 500**	**9 274 046**
Offentliga bidrag		
Arvsfonden	1 332 502	1 813 970
Stat, kommuner och landsting	5 627 678	4 811 564
Summa offentliga bidrag	**6 960 180**	**6 625 534**
Summa	**20 407 680**	**15 899 580**

Totala insamlade medel består av följande	2019	2018
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	8 680 753	3 616 859
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen	1 399 042	1 584 536
Bidrag som redovisats som intäkt	20 407 680	15 899 580
Summa insamlade medel	30 487 475	21 100 975

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

NOT 3 | Medelantal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen

	2019		2018	
Medelantalet anställda	**Antal anställda**	**Varav män**	**Antal anställda**	**Varav män**
	19	2	14	1
Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare	**Antal på balansdagen**	**Varav män**	**Antal på balansdagen**	**Varav män**
Styrelseledamöter	7	1	9	3
Generalsekreterare	1	0	1	0

Löner, andra ersättningar och sociala kostnader	**2019**	**2018**
Löner och andra ersättningar	8 336 163	5 723 377
Styrelse och generalsekreterare	739 552	713 451
Totala löner och ersättningar	**9 075 715**	**6 436 828**
Sociala kostnader	3 782 489	2 559 912
(varav pensionskostnader exkl löneskatt)	888 793	557 064
Summa	**12 858 204**	**8 996 740**

Av pensionskostnader avser 189 122 kr (180 151 kr) organisationens generalsekreterare.
Inga arvoden utgår till styrelsen.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

NOT 4 | Leasing

Mind leasar kontorslokaler och en kopiator. Kostnadsförda 2019 hyror uppgår till 1 791 798 kr (799 030 kr).
Framtida hyror förfaller enligt följande:

	2019	2018
Inom 1 år	2 659 957	939 745
2-5 år	4 161 031	865 752
Summa	**6 820 988**	**1 805 497**

Avtalen för de olika lokalhyrorna varierar i avtalslängd. Avtalet för lokalerna i Stockholm löper ut 2022-09-30.
Samtliga avtal erbjuder möjlighet till förlängning.

NOT 5 | Materiella anläggningstillgångar

	2019-12-31	2018-12-31
Ackumulerade anskaffningsvärden		
Ingående anskaffningsvärden	0	857 231
Årets anskaffning	348 184	0
Årets försäljning och utrangering	0	-857 231
Utgående anskaffningsvärden	**348 184**	**0**
Ackumulerade avskrivningar		
Ingående avskrivningar	0	-857 231
Årets avskrivningar	-69 637	0
Årets utrangering	0	857 231
Utgående ackumulerade avskrivningar	**-69 637**	**0**
Utgående redovisat värde	**278 547**	**0**
Konst		
Ingående anskaffningsvärde	7 300	7 300
Utgående anskaffningsvärde	**0**	**7 300**
Årets försäljning och utrangering	-7 300	0
Utgående redovisat värde	**0**	**7 300**

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

NOT 6 | Långfristiga värdepappers-innehav

	2019-12-31	2018-12-31
Ingående anskaffningsvärde	1 356 115	1 356 115
Utgående anskaffningsvärde	1 356 115	1 356 115
Utgående redovisat värde	**1 356 115**	**1 356 115**

	2019-12-31		2018-12-31	
Specifikation av värdepapper	**Bokfört värde**	**Marknadsvärde**	**Bokfört värde**	**Marknadsvärde**
XACTOMX 2 500 aktier	289 380	555 000	289 380	425 499
Summa	**289 380**	**555 000**	**289 380**	**425 499**
Specifikation fonder				
Handelsbanken, Företagsobligationsfond-SEK	250 000	262 886	250 000	255 480
Handelsbanken, Sv Index Criteria	250 000	347 312	250 000	258 448
Handelsbanken, Global Index Criteria	250 000	395 880	250 000	295 233
Brummer & Partner Multi Strategy	316 209	455 080	316 209	437 280
Handelsbanken Lux Korträntefond	526	558	526	556
Summa	**1 066 735**	**1 461 716**	**1 066 735**	**1 246 997**
Summa	**1 356 115**	**2 016 716**	**1 356 115**	**1 672 496**

NOT 7 | Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2019-12-31	2018-12-31
Förutbetalda hyror	645 353	249 857
Övriga poster	429 970	139 384
Summa	**1 075 323**	**389 241**

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

NOT 8 | Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2019-12-31	2018-12-31
Särskild löneskatt	345 606	219 956
Semesterlön	518 078	330 780
Upplupna sociala avgifter	401 569	102 983
Förutbetalda medlemsavgifter	19 740	22 330
Förutbetalda bidrag	5 265 745	3 060 162
Övriga upplupna kostnader	863 887	282 751
Summa	**7 414 625**	**4 018 962**

NOT 9 | Ställda säkerheter

	2019-12-31	2018-12-31
Deposition 9 st månadshyror	0	336 150
Summa	**0**	**336 150**

NOT 10 | Väsentliga händelser efter räkenskapsårets utgång

I februari 2020 tilldelade Postkodlotteriet Mind 9,7 mkr för ett drömprojekt på två år med projekttiteln ”Psykiskt välbefinnande – Oavsett generation” samt ett utökat verksamhetsbidrag på 2 mkr (totalt 7 mkr). I februari 2020 beslutade Arvsfonden att tilldela Mind ett treårigt bidrag på 7,1 mkr för ett projekt med syftet att uppgradera Minds suicidpreventiva arbete.

Mind har lämnat in två projektansökningar till Folkhälsomyndigheten; ett om om stöd för att bygga en distraktionssida för de som inte kommer fram till Självmordslinjen och ett för att utveckla en utbildning i det medmänskliga samtalet för gatekeepers. Besked om eventuell tilldelning kommer i april 2020.

Ansökningar till stiftelser och myndigheter lämnas löpande in under året för finansiera befintliga verksamheter och nya initiativ.

Mind påbörjade ett byte av CRM system från KomMed till Salesforce under 2019, vilket slutfördes under februari 2020.

Bland annat som en följd av ett stort utlovat bidrag från Bergling Foundation på maximalt 10 mkr per år i tre år för utöka kapaciteten i Självmordslinjen, har ett intensivt rekryteringsarbete pågått under början av 2020.

De tilldelade projektbidragen från Postkodlotteriet och Arvsfonden innebär även de att ny personal kommer att behöva rekryteras för projektens genomförande. För att kunna hantera den stora ökningen i omsättning och personal planerar Mind en ny organisation för en effektiv samordning av Minds stödlinjer och projektverksamheten och med de kärnfunktioner som behövs för att kunna fullfölja alla åtaganden.

Styrelsen bedömer att utbrottet av viruset Covid-19 kan få effekter på insamling från allmänhet och företag, men det går i nuläget inte att säga hur stor. Vad gäller intäkter från stiftelser kan de också minska då beviljande av bidrag till projekt många gånger är beroende av avkastning på placerade medel. Vad gäller offentliga medel är det också svårt att förutspå. Sannolikt är dock Minds verksamhet högst relevant i pandemins fotspår, vilket inte borde leda till minskade bidrag. Styrelsen följer aktivt utvecklingen och vidtar löpande åtgärder för att begränsa eventuella effekter.

Mind har som en konsekvens av pandemin och den oro och isolering den orsakat ökat kapaciteten och öppettider i Äldrelinjen för att kunna ta emot fler samtal från ensamma äldre och samtidigt säkerställa att Självmordslinjen fungerar även om volontärer till stor del behöver genomföra sitt uppdrag hemifrån.

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Underskrifter

Stockholm den 20 april 2020

Lina Axelsson Kihlblom
Styrelseordförande

Christina Wahlström
Vice ordförande

Sven Bremberg

Jacqueline Levi

Cecilia Lundmark

Ulla Forsbeck Olsson

Marie Åsberg

Vår revisionsberättelse har avgivits den _____ 2020

Grant Thornton Sweden AB
Lena Johnson
Auktoriserad revisor

Gunnel Torstensson
Förtroendevald revisor

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

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 2019. Föreningens årsredovisning ingår på sidorna 24–45 i dokumentet Årsrapport 2019.

Enligt vår uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av föreningens finansiella ställning per den 31 december 2019 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

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 "Den förtroendevalde revisorns 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
Det är styrelsen som har ansvaret för den andra informationen. Den andra informationen består av Årsrapport 2019 (men innefattar inte årsredovisningen och vår revisionsberättelse avseende denna).

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 likvidera föreningen, upphöra med verksamheten eller inte har något realistiskt alternativ till att göra något av detta.

Det registrerade revisionsbolagets ansvar
Våra 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

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

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.

Den förtroendevalde revisorns 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 föreningens resultat och ställning.

Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar

Uttalande
Utöver vår revision av årsredovisningen har vi även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Mind (Föreningen Psykisk hälsa) för år 2019.

Vi tillstyrker att årsmötet beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Grund för uttalande
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 vårt uttalande.

Styrelsens ansvar
Det är styrelsen som ansvarar för förvaltningen.

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 revisionssed 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 _____ 2020

Grant Thornton Sweden AB
Lena Johnson
Auktoriserad revisor

Gunnel Torstensson
Förtroendevald revisor

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

SÄTT ATT BIDRA

MÅNADSGIVARE
Som privatperson kan man välja att ge regelbundet som månadsgivare, vilket bidrar till att långsiktigt stärka Mind och ge en stabilitet till vår verksamhet. Man väljer belopp och kan ändra eller avsluta när man vill.

FÖRETAG
Genom ett samarbete med Mind kan företag bidra till ett ökat medarbetarengagemang, lojalare kunder och ett mer hållbart samhälle.

EGEN INSAMLING
Man kan inspirera nätverk av vänner och kollegor att ge och se insamlingen växa i realtid med en egen insamling.

GE EN GÅVA
Man kan alltid stödja Minds arbete genom en gåva via Swish 900 85 33 eller på mind.se samt Bankgiro 900-8533.

TESTAMENTE
Man kan också ge en testamentsgåva genom att skriva in Mind i sitt testamente.

MIND I SOCIALA MEDIER

mind.se
facebook.com/mindsweden/
instagram.com/mindsverige/
twitter.com/MindSverige
linkedin.com/company/mind-sweden-/
youtube.com

MIND
Karlavägen 108, plan 5
115 26 Stockholm
info@mind.se, 08-34 70 65
mind.se, Org.nr. 802002-7291
Bankgiro: 900-8533
Plusgiro: 90 08 53-3
Swish: 900 85 33

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Assently: c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Följande handlingar har undertecknats den 28 april 2020

MIND Årsrapport_2019_200421.pdf
(3179809 byte)
SHA-512: a349a0ef86837829bd6a3631f8fd4dd7dcd5d
6b689864500eb39ecd64e0f6b3e73c9d906893a0f7d463
32c4f9342feaef3d9cfb4fc3b6635c4269fda0d1b6bf4

Handlingarna är undertecknade av

2020-04-27 11:14:12 (CET)

Lina Axelsson Kihlblom

lina.axelssonkihlblom@gmail.com
94.234.33.125
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-27 15:42:50 (CET)

Christina Wahlström

christina.wahlstrom@skandia.se
168.149.129.113
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-27 15:54:24 (CET)

Sven Bremberg

sven.bremberg@mac.com
98.128.229.116
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-27 15:57:44 (CET)

Jacqueline Deborah Levi

jaqielevi@gmail.com
188.151.205.61
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-27 20:52:12 (CET)

Anna Kristina Cecilia Lundmark

cecilia.lundmark.cl@gmail.com
85.230.80.205
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-27 23:43:59 (CET)

Ulla Forsbeck Olsson

ulla.forsbeck.olsson@gmail.com
82.183.1.213
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-28 10:49:23 (CET)

Marie Åsberg Skjöldebrand

marie.asberg@ki.se
46.39.116.70
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-28 12:40:54 (CET)

Gunnel Maria Torstensson

gunnel.torstensson@outlook.com
94.234.41.245
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2020-04-28 20:34:49 (CET)

Lena Margaretha Johnson

lena.johnson@se.gt.com
88.131.44.131
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

Undertecknandet intygas av Assently

MIND Årsrapport 2019 200421

Verifiera äktheten och integriteten av detta kvitto genom att skanna QR-koden till vänster.
Du kan också göra det genom att besöka https://app.assently.com/case/verify
SHA-512:
c64a49f6b467dd8562e0a2cf4e618af5fb4a8e232801c0e4f8aee5e54cd834a3f786a1c8288f30279cf017d5378a79194af1e88e81919c58eb301d1cecd85e64

Om detta kvitto

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