

för psykisk hälsa

"Tack det känns  
bättre nu när jag  
har fått tala med  
någon!"



Föräldratelefonen  
020-85 20 00



"Tusen tack  
för omtanken."



Äldretelefonen  
020-22 33 33



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



” Ni  
räddar  
liv.  
Jag  
vet  
det. ”

Psykisk ohälsa är ett växande folkhälso-  
problem i Sverige och i resten av Europa.  
Utöver det svåra lidandet för de drabbade,  
är det ännu förknippat med skuld, skam och  
tystnad och ibland också bagatellisering och  
moralisering. Psykisk ohälsa har ett nära  
samband med självmord och kan därigenom  
vara livshotande.

Mind är en ideell organisation som under  
många år verkat för att främja psykisk hälsa  
både genom stödverksamhet och genom upp-  
lysning och kunskapspridning

2013 var ett intensivt år för oss. Vi kunde  
erbjuda hjälp till fler människor med psykisk  
ohälsa med de nya stödtjänsterna Självmordsupplysningen och Äldretelefonen; vi  
skapade Mind-index för att mäta den psy-  
kiska hälsan på nationell nivå, och vi ökade  
våra intäkter med 60 procent till 5,1 milj kr.

Tack vare våra 100 volontärer kunde vi  
erbjuda 5700 stödjande kontakter förra året.  
Och genom samarbeten med flera aktörer  
kunde vi genomföra viktiga stödinsatser,  
bland annat utbildade vi 800 personer inom  
vård, skola och omsorg i Första hjälpen till  
psykisk hälsa. Under 2013 bytte vi dessutom  
namn från Svenska föreningen för psykisk  
hälsa till Mind, i syfte att särskilja oss bättre  
från andra föreningar som främjar den psy-  
kiska hälsan.

Behoven de närmaste åren är stora – det  
männliga lidandet som orsakas av psykisk  
ohälsa är alarmerande. Vi kommer att möta  
detta genom att bygga ut stödverksamheten  
och bli ännu bättre i vår opinionsbildning. Vi  
hoppas att du som läser detta vill vara med  
och hjälpa oss!



Cecilia Modig, ordförande

Carl von Essen, generalsekreterare

.....

## Verksamhetsberättelse

<b>Året i korthet</b>	<b>4</b>
<b>Varför behövs vi?</b>	<b>5</b>
<b>Detta är vi</b>	<b>6</b>
<b>Vårt arbetsätt</b>	<b>7</b>
<b>Våra verksamheter</b>	<b>8</b>
Självmordsupplysningen	8
Självmordet på Flashback	9
Äldretelefonen	12
Föräldratelefonen	13
Kunskap & opinionsbildning	14
Insamling	14
<b>Årsredovisning</b>	
<b>Förvaltningsberättelse</b>	<b>16</b>
<b>Resultaträkning</b>	<b>18</b>
<b>Balansräkning</b>	<b>19</b>
<b>Tilläggsupplysningar</b>	<b>20</b>
<b>Noter</b>	<b>20</b>
<b>Underskrifter</b>	<b>22</b>
<b>Revisionsberättelse</b>	<b>23</b>

## Stödsamtal, kurser, seminarier och debatter

### Wikipediaprojektet.

30 januari.

Vi arrangerar den första av flera skrivarestugor i vårt Wikipediaprojekt. Ett projekt som går ut på att revidera och utveckla Wikipedias artiklar inom området psykisk hälsa.

### Första hjälpen till psykisk hälsa.

15 april.

Under våren får vi god medial uppmärksamhet för utbildningen "Första hjälpen till psykisk hälsa". Ett projekt där vi utbildar 800 personer, främst skolpersonal, i att hjälpa unga med psykiska problem.

### Kan man ha ordet självmord i en rubrik?

10 september.

Vi anordnar ett frukostseminarium om medias rapportering om självmord på den internationella suicidpreventiva dagen.

### Nationell psykisk hälsa.

10 oktober.

Vi presenterar vårt nya Mind-index som mäter den psykiska hälsan på nationell nivå i EU. Indexet visar att den psykiska hälsan är bättre i länder med en jämlik inkomstfördelning och en låg arbetslöshet.

### Genus och psykisk hälsa.

26 februari.

120 personer deltar i vårt seminarium om genus och psykisk hälsa, och diskuterar paradoxen att depression och ångest är dubbelt så vanligt bland unga kvinnor, medan unga män har dubbelt så höga självmordstal.

### Vi blir Mind.

13 juni.

Vid ett extra årsmöte beslutar vi att byta namn från "Föreningen psykisk hälsa" till "Mind". Det är samma viktiga verksamhet, men med ett nytt namn och en ny profil kan vi lättare nå ut och främja den psykiska hälsan.

### Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva.

14 september.

Vi samlar in 85 000 kr på en specialföreställning på Dramaten av pjäsen "Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva".

### Förebygga självmord.

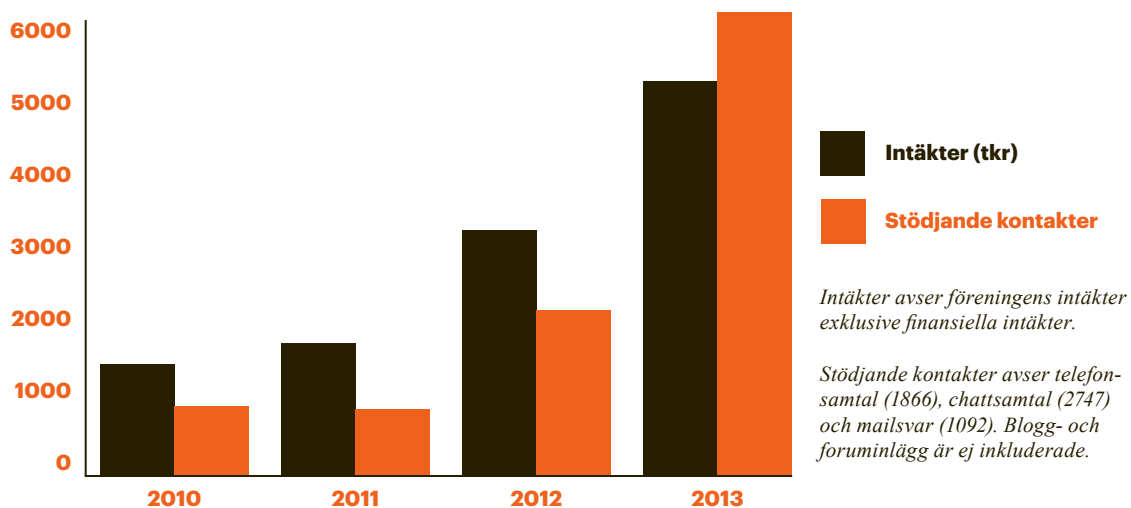
8 november.

Vi genomför heldagskonferensen "Att förebygga självmord" för 160 deltagare inom vård, skola och omsorg.

## 1 av 4 drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa

- Psykisk ohälsa är den vanligaste sjukskrivningsorsaken och kostar samhället 70 miljarder kronor per år.
- År 2020 kommer depression vara den vanligaste sjukdomsorsaken enligt Världshälsoorganisationen (WHO).
- Idag är självmord den vanligaste dödsorsaken bland män i åldern 15-44 år.
- Varje år tar 1500 personer livet av sig i Sverige.

Självmod har blivit ett stort folkhälsoproblem. Därför behövs vi och med våra stödjande kontakter hjälper vi allt fler.

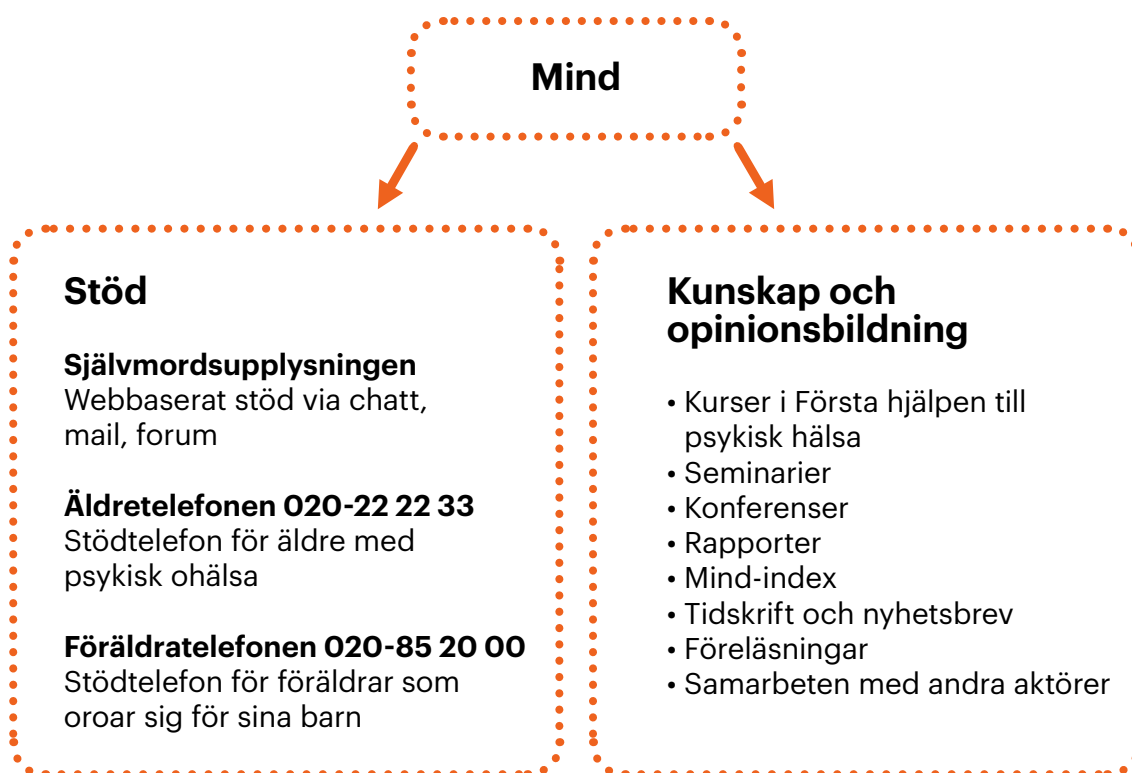


**”Hej volontär!  
Jag vill bara säga  
att det är sjukt starkt  
det ni gör.”**

## 1931 gav vi oss sjutton på att förbättra den psykiska hälsan i Sverige

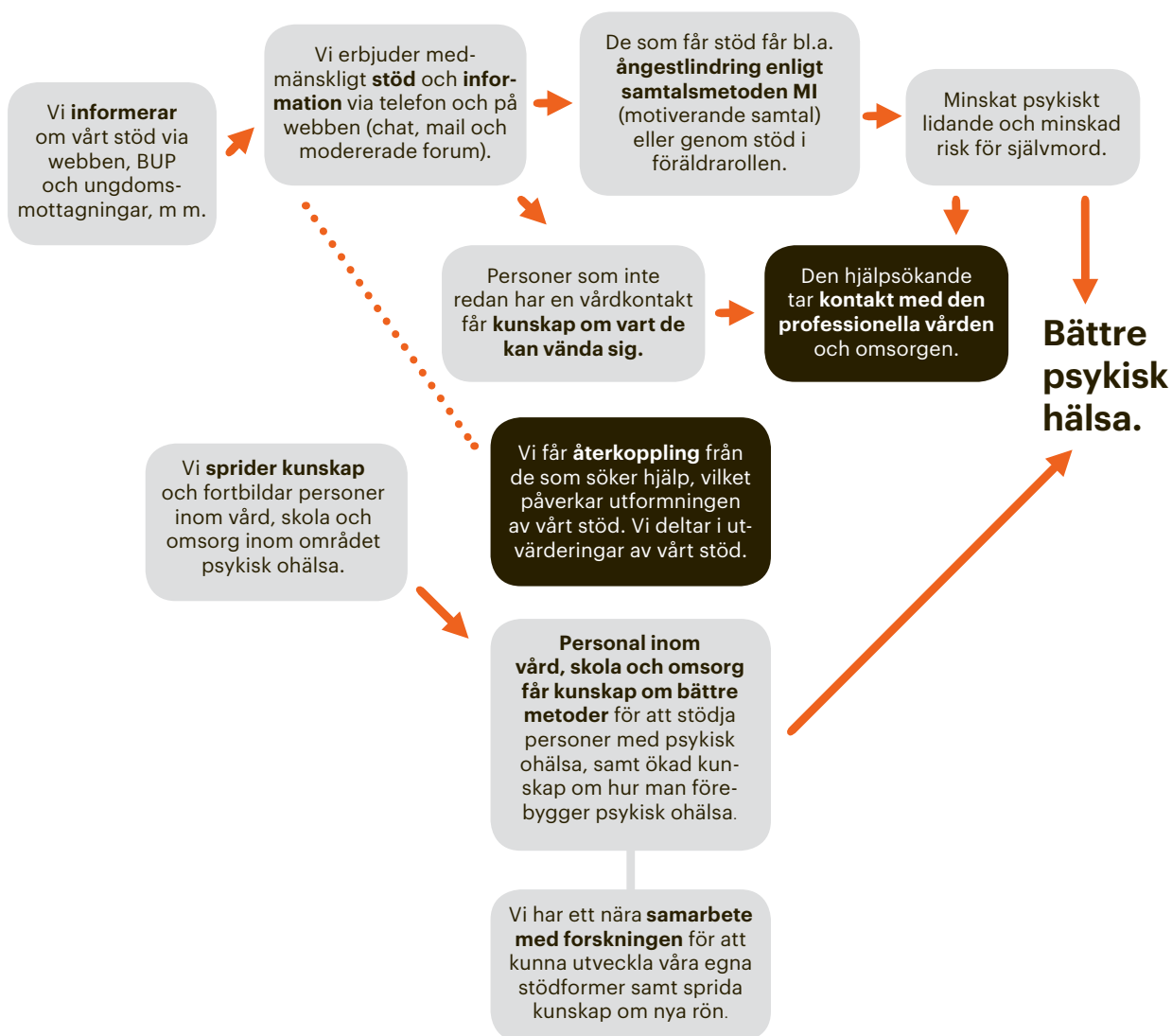
Vi har funnits sedan 1931 – då under namnet Svenska föreningen för psykisk hälsovård. Nu är det 2014 och vårt arbete pågår fortfarande. Det är ett tecken på att aktörer som oss verkligen behövs. Och nu, kanske mer än någonsin.

Genom åren har vi alltid arbetat både med att påverka samhället för att bidra till att skapa strukturella samhällsförändringar, och haft en konkret stödverksamhet för människor som mår psykisk dåligt. Vi anser att vår viktigaste roll, som oberoende ideell förening, är att både vara en röst i samhällsdebatten, och samtidigt kunna täppa till luckorna i det offentliga skyddsnetet, och visa på nya vägar för att främja den psykiska hälsan.



Minds nyhetsbrev når ut till 8000 personer varje vecka.

## Så här arbetar vi för att förbättra den psykiska hälsan.



Figuren visar hur vi, utifrån modellen "Theory of change" av New Philantropy Capital 2012, arbetar för att förbättra den psykiska hälsan.

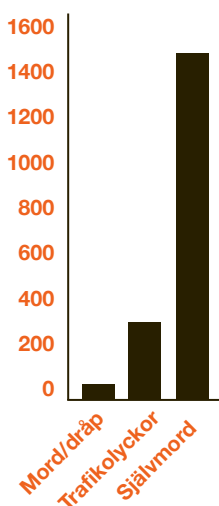
## Våra verksamheter

### Självordsupplysningen.se

2012 lanserade vi projektet Självordsupplysningen.se. Det är en webbstödsida som riktar sig till unga vuxna som mår psykisk dåligt och kan vara självmordsnära. Sidan innehåller information, chatt, möjlighet att blogga, skriva i forum och maila frågor.

Chatten är öppen varje vardagskväll kl. 19-22 och bemannas då av ca fem volontärer varav en handledare. Volontärerna har fått en grundläggande utbildning i suicidologi och i MI (Motiverande samtal). Kontinuerlig fortbildning erbjuds. Volontärerna får intern handledning under sitt arbetspass och extern handledning i grupp. Under 2013 tog våra volontärer emot 2747 chattsamtal på Självordsupplysningen och besvarade 1092 mail. Därutöver modererade vi 1401 inlägg på sajten bloggar och forum.

### Dödsorsaker 2012

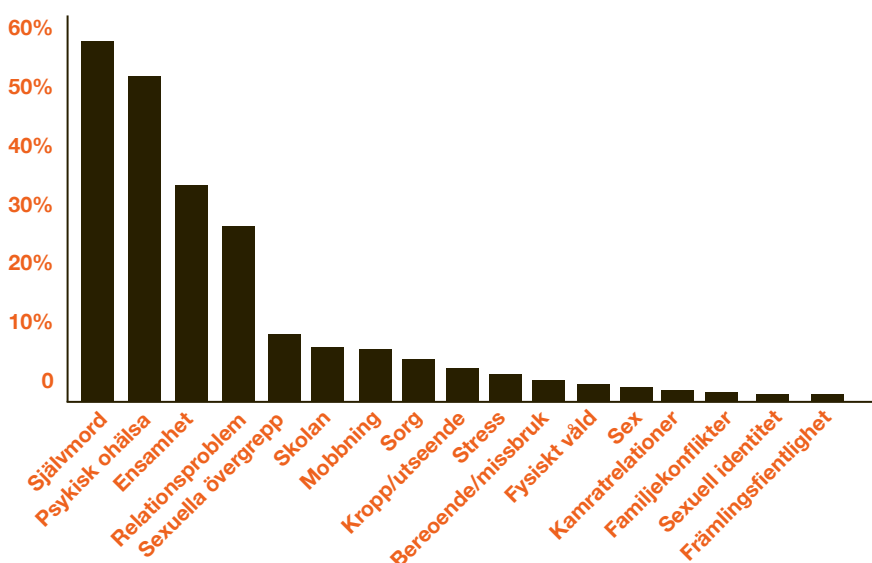


Det är fem gånger fler som dör genom självmord än i trafiken. Självord är den vanligaste dödsorsaken bland män i åldern 15-44 år.



Volontär som chattar med hjälpsökande vid Självordsupplysningen.

### Samtalsämnen Självordsupplysningen



Totalt 2747 chattsamtal. Ett chattsamtal kan ta upp flera områden, därför blir summan av samtalsområden mer än 100%.



## Själv mordet på Flashback ledde till att Själv mordsupplysningen startades.

Vid lunchtid den 11 oktober 2010 startades en ny diskussionstråd på Flashback, en av de mest besökta svenska sajterna på nätet.

Tråden startades av en 21-årig man med alias ”Lurifaxflux” som berättade i det första inlägget att han tänkte ta livet av sig med en nätverkskabel och att han skulle filma och sända händelsen på webben.

<p><b>LurifaxFlux</b> Medlem ● Reg: Oct 2010 Inlägg: 9</p>	<p>Har bestämt mig nu för att ta livet av mig genom att hänga mig. Har testat lite att strypa mig själv och hur det känns. Tog lite smärtstillande för några minuter sedan (100mg dexofen och 1500mg paracetamol), väntar just nu på att det ska börja verka.</p> <p>Har satt på min webcam med ett program som gör en dump varannan sekund och slängt upp en ftp där bilderna hamnar, kommer posta IP:Port och inloggningsuppgifter innan jag genomför det.</p>
--	--

Under den därpå följande timmen gjordes 30 inlägg av ett tiotal personer. Några bad honom att avstå, andra trodde att han skämtade och ytterligare några uppmuntrade honom att sätta sina planer i verket. En och en halv timme senare begick 21-åringen självmord.

De 30 inläggen den 11 oktober säger en hel del om hur unga människor kommunicerar om självmord på nätet. Man kan ana cynism, råhet och okunskap, men också uppriktigt menad empati och omsorg.

Själv mordet på Flashback var en väckarklocka för många som arbetar med ungas psykiska hälsa. Händelsen visade både på riskerna och möjligheterna med internet.

Själv mordet ledde till att vi våren 2011 startade ett långsiktigt arbete. Först publicerade vi en debattskrift och hade ett uppmärksammat seminarium, ”Du är ett troll tror jag”, där vi uppmanade alla aktörer i samhället att på olika sätt intensifiera det förebyggande arbetet mot självmord.

Vintern 2011-2012 inledde vi planeringen av en ny webbplats – Själv mordsupplysningen. Sajten skulle fungera som en säkrare miljö än exempelvis Flashback för att prata om psykiska problem och självmordstankar.

Webbplatsen utvecklades tillsammans med ungdomar med erfarenhet av psykisk ohälsa och experter inom psykiatri, kommunikation och ungdomskultur. I september 2012 lanserades Själv mordsupplysningen.

Vintern 2012 nåddes vårt första delmål, när administratören på Flashback informerade medlemmarna om att man inte längre ville ha självmordstrådar på Flashback. Under 2013 tog våra volontärer emot drygt 2700 chatsamtal på Själv mordsupplysningen samt ett par tusen mailsvar, forum och blogginlägg. Ett antal andra sajter inriktade på ungdomar och hälsa länkar numera till Själv mordsupplysningen, och vår personal är ofta ute och föreläser om prevention av självmord via Internet.

#20

**Själv mordstrådar är inte tillåtna. Vill du diskutera eller få hjälp med dina problem är du välkommen att starta en ny tråd som inte går ut på att begå självmord.**

**Flashback är inte rätt ställe att söka akut hjälp på.**

**Först och främst, kontakta er närmaste psyk-mottagning eller akutpsyk-mottagning (öppet 24/7). Det är absolut inget att skämmas över. Ni finner numret på ert landstings hemsida. Ni kan ringa till akutpsyk och få ett bedömningsamtal per telefon, alltså om hur pass allvarligt det är och om de tycker att ni behöver bli inlagda eller ej.**

**Om ni bara vill prata om problemen så finns också andra alternativ:**

**Spoiler:**

---

**Vill man prata med någon på forumet istället så finns också [en tråd för detta](#).**

**Nästan nio av tio tillfrisknar från sin depression om behandlingen kombineras med samtalsterapi och antidepressiva läkemedel. Depression är inte heller något ovanligt, ej heller något man behöver skämmas för.**

**Sök hjälp på rätt sätt. Läs på.**

/mod

**FUNDERAR DU PÅ SJÄLVMORD? CHATTA MED VARA VOLONTÄRER**

**SJÄLVMORDS  
UPPLYSNINGEN**

Bannerannons för Själv mordsupplysningen på Flashback.

**Volontär:** Hej. Hur är det?

**Anna:** Hej. Det är inte den bästa dagen jag har haft.

**Volontär:** Jag anar att du har haft det jobbigt, kan du berätta lite mer om dig själv?

**Anna:** Jag har under nästan en månad nu planerat att jag ska ta mitt liv idag. Ändå känns det nu som om jag inte vågar och därför kom jag hit.

**Volontär:** Är det något särskilt som har hänt den senaste månaden?

**Anna:** Jag har haft extra många panikattacker. Därför har jag också skurit mig själv mycket.

**Volontär:** Har du haft panikattacker länge?

**Anna:** Typ ett år.

**Volontär:** Vet du vad som utlöste dem?

**Anna:** Tror det var mobbningen på förra skolan, började få dem när jag började på min nya skola. Var väldigt rädd när jag började på nya skolan att samma sak skulle hända där.

**Volontär:** Har det gjord det? Alltså börjat i nya skolan?

**Anna:** Inte i lika stor skala som på förra, men några tjejer i klassen hackar på mig ibland.

**Volontär:** Måste vara jobbigt. Hur gammal är du?

**Anna:** Går i åttan. 14 år.

**Volontär:** Har du kunnat prata om det med dina föräldrar eller med andra anhöriga och vänner?

**Anna:** Nej, jag vet inte vad jag ska säga till dem. Förresten har jag inga vänner.

**Volontär:** Har du berättat för dina föräldrar att du mår dåligt?

**Anna:** Nej, de fick veta det av kuratorn på skolan.

**Volontär:** Vad sa föräldrarna då?

**Anna:** De blev väldigt rädda

**Volontär:** Tycker du att du kunde prata med dem om dina problem?

**Anna:** Nej.

**Volontär:** Vad säger psykiatriern du har träffat, har han ställt någon diagnos el liknande?

**Anna:** Han har ställt diagnosen anxiety disorder eftersom jag har panikattacker. Sedan har han sagt till mina föräldrar (vilket de senare sa till mig) att han misstänker att jag kan ha borderline men att han vill vänta tills jag blir äldre med att ställa en diagnos eftersom normalt tonårsbeteende kunde misstas för borderline. Vad är ens borderline?

”

**Om jag  
hade känt till  
det här  
numret  
tidigare,  
vad många  
tårar  
jag hade  
sparat. ”**

## Äldretelefonen 020-22 22 33

Den psykiska ohälsan hos äldre är ett förbiset problem. Depression är tre gånger så vanligt bland äldre personer. Detsamma gäller flera andra typer av psykisk ohälsa. Äldretelefonen är en stödtelefon som vänder sig till äldre som mår psykiskt dåligt. Samtalen är kostnadsfria och den uppringande kan vara anonym. Äldretelefonen är öppen på vardagar mellan 10-15 och bemannas av 20 volontärer som är nyblivna pensionärer med lång yrkeserfarenhet från arbete inom vård och omsorg. Under 2013 tog telefonen emot 1150 samtal. De vanligaste samtalsområdena var psykisk ohälsa, ensamhet, fysisk ohälsa, självmord/självmordstankar och relationsproblem.



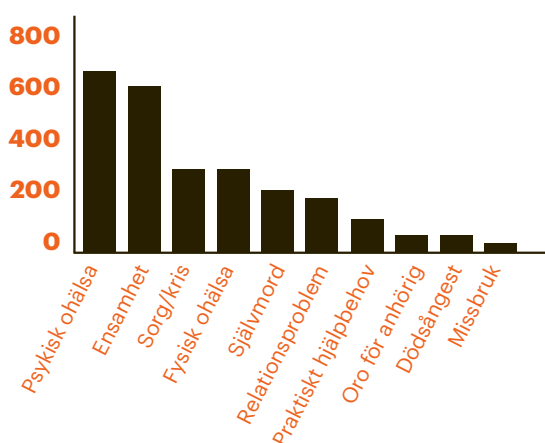
**Prata om självmordstankar, ångest eller om Sveriges chanser i VM.**

Vår stödtelefon riktar sig till äldre som mår psykiskt dåligt. Välkommen att ringa när du vill prata om dina problem. Äldretelefonen är öppen kl 10.00-15.00 alla vardagar.

**ÄLDRETELEFONEN**  
**020-22 22 33**

EN DEL AV FÖRENINGEN PSYKISK HÄLSA

### Samtalsämnen Äldretelefonen



Total: 1150 samtal

Ett samtal kan ta upp flera samtalsområden

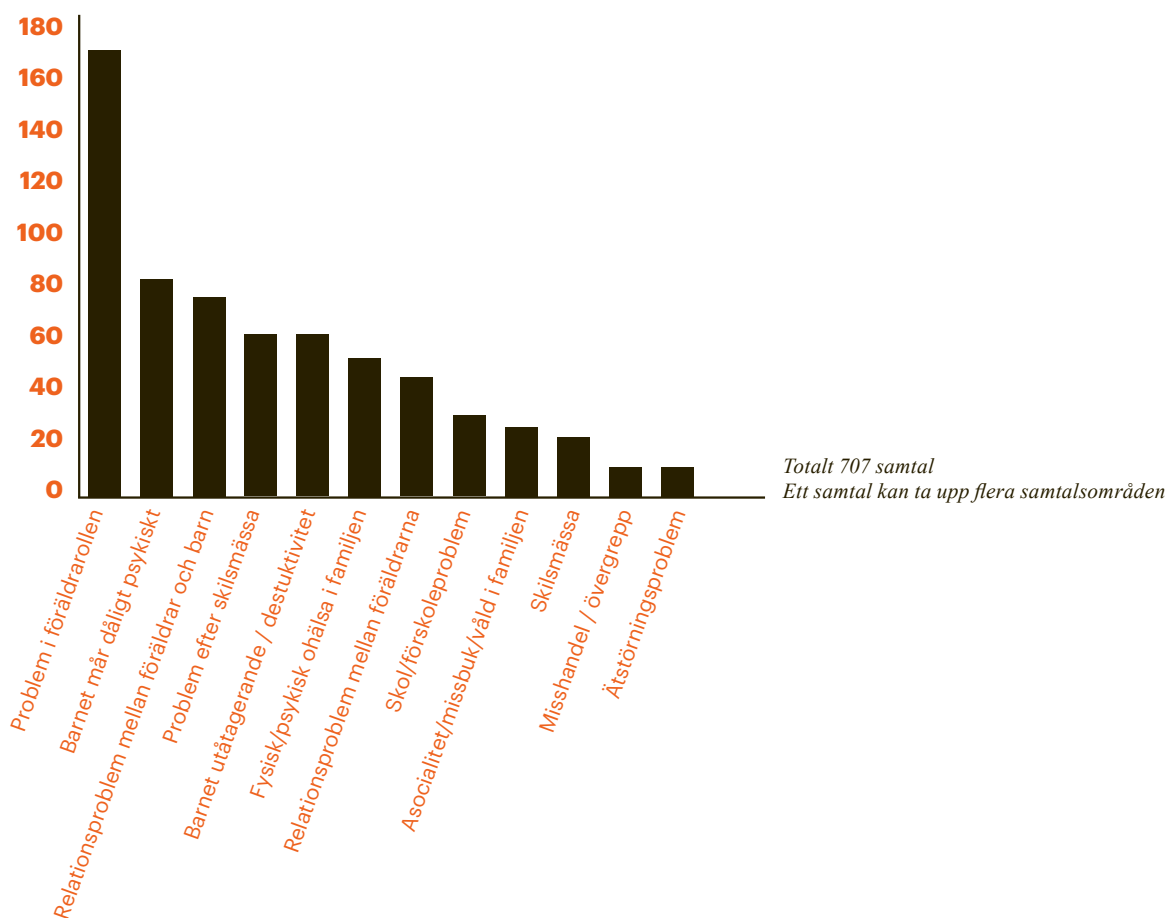
## Föräldrategonen 020-85 20 00

Till föräldrategonen kan vuxna ringa som känner oro för sina egna barn eller barn i sin närhet. Föräldrategonen är en rikstäckande stödtelefon som startade 1996. Samtalen är kostnadsfria och den uppringande kan vara anonym. Telefonen bemannas ideellt av psykologer och socionomer med lång yrkeserfarenhet av arbete med barn och föräldrar i barnpsykiatri, skolhälsovården, mödra- och barnhälsovård. Föräldrategonen är öppen på vardagar 10-15 och bemannas då av tio svarare och lika många vikarier.

Under 2013 tog Föräldrategonen emot 707 samtal. De vanligaste samtalsområdena var problem i föräldrarollen; att barnet är nedstämt/deprimerat; och att föräldrarna upplever problem i samarbetet efter en skilsmässa.



### Samtalsämnen Föräldrategonen



## Kunskap och opinionsbidning

Vi arbetar på flera sätt för att öka kunskapen om hur man kan främja den psykiska hälsan:

- Seminarier och konferenser, t ex om föräldraskap, självmordsprevention, stress och depression
- Publikationer, t ex vår tidning Psykisk Hälsa och vårt veckobrev
- Speciella projekt, t ex en studie om insatsen kontaktfamilj

Under 2013 har vi startat projektet Första Hjälp till Psykisk Hälsa (Mental Health First Aid-Youth), som är ett australiensiskt, evidensbaserat utbildningsprogram. Vi har utbildat ca 800 vuxna i MHFA, främst skolpersonal. Genom en tvådagarskurs får deltagarna grundläggande kunskaper om psykiska problem, samt hur man kan känna igen tecken på psykisk ohälsa hos unga.

Under 2013 har vi också utvecklat ett nytt index över den psykiska hälsan på nationell nivå, Mind-index. Syftet med indexet är att beskriva hur den psykiska hälsan utvecklas på befolkningsnivå i EU:s länder, och analysera vilka faktorer som har störst betydelse för den psykiska hälsan, för att därmed ge beslutsunderlag till politiker. Indexet visar att den psykiska hälsan är bättre i länder med en jämlik inkomstfördelning och en låg arbetslöshet. Förra året startade vi också ett samarbete med svenska Wikimedia-föreningen. Syftet är att granska och redigera svenska Wikipedias artiklar inom området psykisk hälsa.

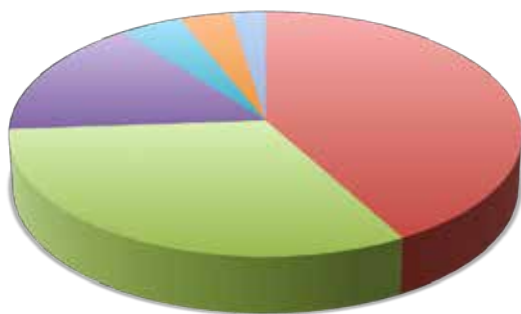


I nr 2013:3 av vår tidning Psykisk Hälsa presenterade vi vårt nya Mind-index. I nr 2013:4 granskade vi språket och dess kopplingar till psykisk hälsa.

## Insamling

### Varifrån kommer intäkterna?

Som ideell förening är Mind beroende av gåvor, medlemsavgifter samt bidrag från stat, kommun och landsting. Under 2013 fördelades intäkterna enligt nedan:



Bidrag från stiftelser och företag	2149 tkr
Bidrag från stat, landsting, kommun	1634 tkr
Medlemsavgifter	806 tkr
Insamling från privatpersoner	222 tkr
Seminarier/konferenser	186 tkr
Försäljning	125 tkr

## Gåvor och bidrag

Under 2013 ökade Minds intäkter markant, bland annat från stiftelser och privatpersoner. Stort tack för alla bidrag! Under 2013 hade vi intäkter på totalt 5 123 tkr (3 172 tkr 2012). Av denna summa kom 1 028 tkr från privata givare, 2 149 tkr från stiftelser och fonder samt 1 634 tkr från stat, landsting och kommun. Därutöver hade vi intäkter från seminarier, bokförsäljning etc på 312 tkr.

### Följande stiftelser/företag/personer har bidragit med mer än 10 000 kronor:

- Arvsfonden
- Byggnadsstiftelsen St Erik
- Clas Groschinskys Minnesfond
- Ester Bomans Stiftelse
- Hector Rail
- Stiftelsen Konung Oscar II:s & Drottning Sophias Guldbrylllopsminne
- Stiftelsen Infinity
- Stiftelsen Solstickan
- Stiftelsen Lars Hiertas Minne
- Ulf Lundahls Minnesfond
- Elsa Atmer
- Jan Åkesson

## Skattereduktion för gåva

Mind är godkänd gåvomottagare av Skatteverket. Detta innebär att man som givare kan få tillbaka 25% av vad man ger till Mind. Förutsättningen är att du ger minst 200 kr vid varje gåvotillfälle, och att du totalt sett ger minst 2000 kr per år (till Mind eller andra godkända gåvomottagare). Den maximala skattereduktionen är per år 1500 kr (25 % av 6000 kr). Vi ombesörjer utskick av kontrolluppgift till Skatteverket.

## Medlemskap

Minds medlemmar uppgick under året till 1997 st. Totalt fick vi in 808 tkr i medlemsavgifter och prenumerationer (815 tkr 2012). Under året hade vi 396 tkr i medlemskostnader – främst för tryckning och distribution av medlemstidningen Psykisk Hälsa. Resten av medlemsintäkten (ca hälften) användes till att finansiera våra stödverksamheter.

## Insamlings- och administrationskostnader

Liksom alla insamlingsorganisationer har Mind insamlings- och administrationskostnader. Då Mind har 90-konto kontrolleras vi av Svensk insamlingskontroll. Detta innebär att högst 25 % av intäkterna får gå till insamlings- och administrationskostnader. I Minds fall utgjorde dessa kostnader 13 % av intäkterna för 2013.

## Etiska riktlinjer

Mind är medlemmar i FRII, Frivilligorganisationernas insamlingsråd. FRII arbetar bl.a. med etiska riktlinjer för insamlingsorganisationer. Som medlem förbinder sig Mind att följa FRIIs kvalitetskod samt att utifrån denna lämna en årlig kod- och effektrapport. Mind rapporterar första gången under 2015, men en stor del av arbetet har redan startat, och våra styrdokument som följer av FRII-medlemskapet ligger tillgängliga på [www.mind.se](http://www.mind.se).

## Förvaltningsberättelse

Styrelsen för Mind (f d Föreningen Psykisk Hälsa) får härmed avge årsredovisning för räkenskapsåret 2013.

Mind är en ideell förening som främjar den psykiska hälsan. Vi erbjuder medmänskligt stöd till människor med psykisk ohälsa samt påverkar kunskaper och attityder.

### Verksamhet

Under året fullföljde föreningen utvecklingen av de två nya verksamheter som startades i slutet av 2012: den suicidpreventiva webbplatsen Självmordsupplysningen, samt Äldretelefonen, en stödtelefon för äldre som mår psykiskt dåligt. Ytterligare volontärer rekryterades under 2013 och kapaciteten för att ta emot stödjande kontakter ökades. Båda verksamheterna har snabbt etablerat sig och blivit mycket uppskattade.

Totalt tog stödverksamheterna emot ca 5700 stödjande kontakter (chattsamtal, telefonsamtal och mailsvar). Stödverksamheterna beskrivs närmare i verksamhetsberättelsen.

Under året har vi genomfört utbildningar i Första Hjälpen till Psykisk Hälsa för personer som arbetar med ungdomar (Mental Health First Aid-Youth), på uppdrag av Karolinska Institutet. Totalt har 800 personer, främst skolpersonal, fått en 2-dagarsutbildning i att lära sig känna igen tecken på kris och psykisk ohälsa.

Föreningens tidskrift Psykisk Hälsa kom ut med fyra nummer, på temana Rättspsykiatri, Föräldraskap, Indikatorer på psykisk hälsa, samt Språket. I samband med publiceringen av nr 3 i oktober 2013, presenterade vi ett nytt Mind-index, som mäter den psykiska hälsan på nationell nivå i EU-länderna.

Föreningens elektroniska veckobrev utkom med 45 nummer. Det har blivit ett uppskattat komplement till tidskriften och hade vid årsskiftet 2013/2014 ca 8000 mottagare. Veckobrevet innehåller notiser med aktuell forskning, litteratur, politiska beslut etc inom området psykisk hälsa. Föreningen har under året genomfört flera egna seminarier och konferenser för ca 600 deltagare:

- 26 februari ”Genus och psykisk hälsa”
- 8 april ”Framtidens rättspsykiatri”
- 11 juni: ”Föräldraskap och separationer”
- 10 september ”Kan man ha ordet självmord i en rubrik?”
- 10 oktober ”Mind-index – nytt sätt att mäta den psykiska hälsan”
- 8 november Heldagskonferens ”Att förebygga självmord”

I augusti ordnade vi ett möte i Stockholm för svenska organisationer inom området psykisk hälsa, tillsammans med chefen för Mental Health Europe (MHE), för att förbereda en gemensam satsning inför EU-parlamentsvalet i maj 2014.

Den 14 september arrangerade vi i samarbete med Dramaten en föreställning av Ann Heberleins pjäs ”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva” för 325 personer. Intäkterna på 85 000 kr gick oavkortat till vårt suicidpreventiva arbete.



## Förvaltning och ekonomi

Föreningens förvaltning består av en styrelse och ett kansli. Styrelsen har under året haft 7 möten och en planeringsdag. Föreningsmöte (årsmöte) hölls 29 maj. Antalet tjänster på kansliet ökade till tre. Verksamheten genomförs dessutom till stor del av frivilliga krafter, genom bemanningen av Självordsupplysningen, Föräldratelefonen och Äldretelefonen, och i administrationen av kansliet såsom medlemsvård, hantering av beställningar etc. De frivilliga uppgår till ca 100 personer och deras arbetsinsatser motsvarar totalt ca 4 årsarbeten.

Vid ett extra årsmöte den 13 juni beslöt föreningen att byta namn från "Föreningen Psykisk Hälsa" till "Mind". Namnbytet genomfördes för att särskilja föreningen bättre från andra organisationer som verkar inom området psykisk hälsa. Skälet till att namnet blev "Mind" var att föreningen har en brittisk samarbetspartner inom ramen för paraplyorganet Mental Health Europe med namnet Mind. Vid det extra årsmötet genomfördes också vissa andra stadgeändringar, såsom att ordföranden fortsättningsvis väljs av årsmötet. De uppdaterade stadgarna ligger på föreningens webbplats [www.mind.se](http://www.mind.se)

Föreningen har 90-konto, vilket innebär att Svensk Insamlingskontroll granskar redovisningen, och föreningen är medlem i branschorganet FRII (Frivilligorganisationernas Insamlingsråd).

Föreningens intäkter har ökat under året och uppgick till 5.123 tkr (3.172 tkr 2012). Ökningen beror bland annat på ett bidrag från Karolinska Institutet för projektet MHFA (Mental Health First Aid) motsvarande 1 096 tkr. Dessutom har vi fått fler bidrag än tidigare år från stiftelser, företag och enskilda. Rörelseresultatet blev ett överskott på 138 tkr (103 tkr 2012). Årets resultat efter finansiella poster blev 140 tkr (320 tkr 2012).

## Förslag till vinstdisposition

Styrelsen föreslår att till årsmötets förfogande stående vinstmedel:

Balanserat resultat	987 283
Årets överskott:	<u>139 924</u>
Summa	1 127 207
Disponeras enligt följande:	
Till nästa år balanseras	<u>1 127 207</u>
Summa	1 127 207

Beträffande resultatet av föreningens verksamhet under räkenskapsåret och dess ekonomiska ställning vid årets utgång hänvisas i övrigt till nedan intagna resultat- och balansräkningar med kommentarer och noter. Om inte särskilt annat anges, redovisas alla belopp i kronor.

## Resultaträkning

	Not	2013-01-01 2013-12-31	2012-01-01 2012-12-31
<b>Intäkter</b>			
Verksamhetens intäkter	1	5 123 170	3 172 123
Summa föreningens intäkter		5 123 170	3 172 123
<b>Kostnader</b>			
Direkta kostnader		-1 498 174	-1 104 632
Övriga externa kostnader	2	-1 228 941	-1 085 610
Personalkostnader	3	-2 257 666	-879 225
Summa föreningens kostnader		-4 984 781	-3 069 467
<b>Rörelseresultat</b>		<b>138 389</b>	<b>102 655</b>
<b>Finansiella intäkter och kostnader</b>			
Resultat från finansiella poster		0	0
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar	4	0	221 316
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter		2 061	6 027
Räntekostnader och liknande resultatposter		-526	-9 892
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>139 924</b>	<b>320 106</b>
<b>ÅRETS RESULTAT</b>		<b>139 924</b>	<b>320 106</b>

.....

**”Letat efter ett kontonummer så jag kan ge ett bidrag till er verksamhet. Min lillebror var 38 år och pappa till en tolvårig pojke när han tog sitt liv på fjärde försöket i början av november. Jag tror på er arbetsform - många ungdomar lever sitt liv på nätet. Ni gör ett fantastiskt jobb!”**

.....

# Balansräkning

	Not	2013-12-31	2012-12-31
<b>Tillgångar</b>			
<b>Anläggningstillgångar</b>			
<u>Materiella anläggningstillgångar</u>			
Inventarier, verktyg och installationer	5	7 300	7 300
Summa materiella anläggningstillgångar		7 300	7 300
<u>Finansiella anläggningstillgångar</u>			
Andra långfristiga värdepappersinnehav	6	606 114	606 115
Summa finansiella anläggningstillgångar		606 114	606 115
Summa anläggningstillgångar		613 414	613 415
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<u>Kortfristiga fordringar</u>			
Kundfordringar		54 511	6 769
Övriga fordringar		28 509	93
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		283 304	103 164
<b>Summa kortfristiga fordringar</b>		<b>366 324</b>	<b>110 026</b>
<u>Kassa och bank</u>			
Summa kassa och bank		1 192 665	696 163
		1 192 665	696 163
Summa omsättningstillgångar		1 558 989	806 189
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		<b>2 172 403</b>	<b>1 419 604</b>
<b>Eget kapital och skulder</b>			
<u>Eget kapital</u>			
Balanserat resultat		987 283	667 177
Årets resultat		139 924	320 106
Summa fritt eget kapital		1 127 207	987 283
<b>Summa Eget kapital</b>		<b>1 127 207</b>	<b>987 283</b>
<u>Kortfristiga skulder</u>			
Leverantörsskulder		155 586	178 745
Övriga skulder		100 676	45 773
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		788 934	207 802
Summa kortfristiga skulder		1 045 196	432 320
<b>Summa kortfristiga skulder</b>		<b>1 045 196</b>	<b>432 320</b>
<b>SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>		<b>2 172 403</b>	<b>1 419 603</b>
<u>Ställda säkerheter och ansvarsförbindelser</u>			
Ställda säkerheter		Inga	Inga
Ansvarsförbindelser		Inga	Inga

## Tilläggsupplysningar

### Redovisningsprinciper och bokslutskommentarer

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med Årsredovisningslagen. Posterna i resultaträkningen har till viss del anpassats till den ideella föreningens verksamhet. Redovisningsprinciperna är oförändrade jämfört med föregående år.

### Värderingsprinciper

Tillgångar och skulder har värderats till anskaffningsvärden om inget annat anges. Fordringar har efter individuell värdering upptagits till belopp varmed de beräknas inflyta.

### Noter

Not 1	<u>Specifikation av föreningens intäkter</u>	2013	2012
	Medlemsavgifter	805 693	815 467
	Bidrag från stiftelser och företag	2 148 975	1 645 000
	Bidrag från stat, landsting och kommun	1 634 000	401 000
	Insamling från privatpersoner	222 326	16 749
	Försäljning	125 751	252 861
	Seminarier/konferenser	186 425	41 046
		<u>5 123 170</u>	<u>3 172 123</u>
Not 2	<u>Leasingavtal</u>	2013	2012
	Årets leasingkostnader uppgår till	3 510	9 156
Not 3	<u>Anställda och personalkostnader</u>		
	<u>Medelantalet anställda</u>	2013	2012
	Medelantal anställda, varav	3	1
	Kvinnor	2	0
	Män	1	1
	<u>Löner och ersättningar m m</u>	2013	2012
	Styrelse	0	0
	Generalsekreterare	487 776	473 055
	Övriga anställda	1 042 006	160 925
	<b>Summa</b>	<b>1 529 782</b>	<b>633 980</b>
	Sociala kostnader	688 878	227 550
	– varav pensionskostnader	168 334	26 567
	Pensionskostnader till generalsekreterare	61 283	26 567

Not 4	Resultat från övriga finansiella anläggningstillgångar	2013-12-31	2012-12-31
	Utdelningar	0	9 436
	Realisationsresultat vid försäljningar	0	197 965
	Ränteintäkter	0	14 678
	Förvaltningskostnader	0	-763
		0	221 316
Not 5	Inventarier, verktyg och installationer	2013-12-31	2012-12-31
	<b>Ackumulerade anskaffningsvärden</b>		
	Vid årets början	857 231	857 231
	Årets anskaffning	0	0
	Årets försäljningar och utrangeringar	0	0
	Utgående anskaffningsvärde	857 231	857 231
	<b>Ackumulerade avskrivningar</b>		
	Vid årets början	-857 231	-857 231
	Årets försäljningar och utrangeringar	0	0
	Årets avskrivningar	0	0
	Utgående ackumulerade avskrivningar	-857 231	-857 231
	Redovisat värde vid årets slut	0	0
	Konst m m	2013-12-31	2012-12-31
	Ackumulerade anskaffningsvärden	7 300	7 300
	Utgående anskaffningsvärden	7 300	7 300
	Summa inventarier, verktyg och installationer	7 300	7 300
Not 6	<b>Andra långfristiga värdepappersinnehav</b>	<b>2013-12-31</b>	<b>2012-12-31</b>
	Ingående anskaffningsvärde	606 115	1 437 389
	Inköp	0	259 711
	Försäljningar	0	-1 090 985
		606 115	606 115
	Ackumulerade nedskrivningar	0	0
	Bokfört värde	606 115	606 115
	Börsvärde	738 253	642 909

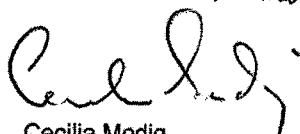
.....

**”Jag ringer om min 10-årige sonson.  
Det är en vårdnadstvist mellan föräldrarna.  
Båda föräldrarna är psykiskt labila, pappan är  
deprimerad. Pojken slits mellan föräldrarna”**

.....

## Underskrifter

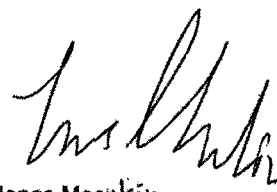
Stockholm den 18 mars 2014



Cecilia Modig  
Styrelseordförande



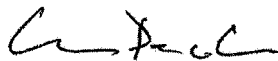
Ulla Forsbeck-Olsson



Jonas Mosskin



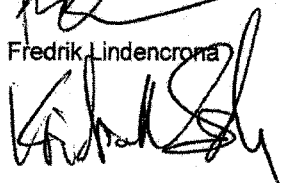
Fredrik Lindencrona



Lars Dencik



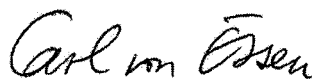
Petronella Lindholm



Kristian Molander-Söderholm



AnnMarie Orrenius



Carl von Essen  
adjungerad, generalsekreterare

Vår revisionsberättelse har avgivits den 20 mars 2014



Inger Selander Sjöberg  
Godkänd revisor



Brita Tiberg  
Förtroendevald revisor

### Styrelsens närvaro vid möten

Namn	Funktion	Närvaro
Cecilia Modig	Ordförande från 2013/02	7 av 7 möten 2013
Ulla Forsbeck-Olsson	Vice ordförande	5 av 7
Lars Dencik	Ledamot från 2013/05	4 av 4
Fredrik Lindencrona	Ledamot	5 av 7
Petronella Lindholm	Ledamot från 2013/05	4 av 4
Jesper Lökvist	Suppleant	2 av 7
Kristian Molander Söderholm	Ledamot	7 av 7
Jonas Mosskin	Ledamot från 2013/05	3 av 4
Annmari Orrenius	Ledamot	4 av 7
Per-Anders Rydelius	Ordförande, avgick 2013/02	0 av 3
Ing-Marie Wieselgren	Ledamot, avgick 2013/05	2 av 3

Vi vill tacka vår suveräna reklambyrå Ruth som har hjälpt oss under åren och har producerat denna årsredovisning utan kostnad!

## Revisionsberättelse

Till årsmötet i Mind (Föreningen Psykisk Hälsa), org.nr 802002-7291.

### Rapport om årsredovisningen

Jag har utfört en revision av årsredovisningen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2013.

### Styrelsens ansvar för årsredovisningen

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

### Revisorns ansvar

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

En revision innefattar att genom olika åtgärder inhämta revisionsbevis om belopp och annan information i årsredovisningen. Revisorn väljer vilka åtgärder som ska utföras, bland annat genom att bedöma riskerna för väsentliga felaktigheter i årsredovisningen, vare sig dessa beror på oegentligheter eller på fel. Vid denna riskbedömning beaktar revisorn de delar av den interna kontrollen som är relevanta för hur föreningen upprättar årsredovisningen för att ge en rättvisande bild i syfte att utforma granskningsåtgärder som är ändamålsenliga med hänsyn till omständigheterna, men inte i syfte att göra ett uttalande om effektiviteten i föreningens interna kontroll. En revision innefattar också en utvärdering av ändamålsenligheten i de redovisningsprinciper som har använts och av rimligheten i styrelsens uppskattningar i redovisningen, liksom en utvärdering av den övergripande presentationen

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

### Uttalanden

Enligt min uppfattning har årsredovisningen upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en i alla väsentliga avseenden rättvisande bild av föreningens finansiella ställning per den 31 december 2013 och av dess finansiella resultat för året enligt årsredovisningslagen. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

### Rapport om andra krav enligt lagar och andra författningar samt stadgar

Utöver min revision av årsredovisningen har jag även utfört en revision av styrelsens förvaltning för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa) för år 2013.

### Styrelsens ansvar

Det är styrelsen som har ansvaret för förvaltningen.

### Revisorns ansvar

Mitt ansvar är att med rimlig säkerhet uttala mig om förvaltningen på grundval av min revision. Jag har utfört revisionen enligt god revisionssed i Sverige.

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

### Uttalande

Jag tillstyrker att årsmötet beviljar styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.



Täby den 24 mars 2014

Inger Selander-Sjöberg, Godkänd revisor

# Ge tillbaka – ge till Mind

**2013 var ett intensivt år för Mind. Vi kunde erbjuda 5700 stödjande samtal till personer med psykisk ohälsa och vi genomförde seminarier, paneldebatter och utbildningar. Du som tycker att psykisk hälsa är viktigt kan engagera dig på flera sätt i vårt arbete:**

## **Bli volontär**

Vi behöver hela tiden fler volontärer till våra stödverksamheter och i vår administration. Anmäl dig på [info@mind.se](mailto:info@mind.se)

## **Bli medlem**

Som medlem får du vår tidning Psykisk Hälsa och rabatter på våra seminarier och konferenser, och du stöder vår verksamhet för personer med psykisk ohälsa.

## **Spontangåva**

Skänk en gåva via plusgiro 90 08 53-3 eller bankgiro 900-8533. Du kan även skänka via vår hemsida [www.mind.se](http://www.mind.se). Då kan du skänka en gåva via betalkort eller beställa ett inbetalningskort.

## **SMS-gåva**

Skicka ett SMS till 72980 med meddelandet MIND50 eller MIND100 för att skänka 50 respektive 100 kr.

## **Minnesgåvor**

Skicka en minnesgåva i stället för en blomma, när en närstående går bort. Det kan du göra via vår hemsida ([www.mind.se](http://www.mind.se)) eller genom att ringa till oss på telefon 08-34 70 65.

## **Månadsgivande**

Skänk en regelbunden gåva via autogiro en gång i månaden. Du väljer själv summa och kan när som helst avsluta ditt givande via autogiro.

## **Donationer**

Om du vill göra en större investering i Mind eller i något av våra projekt, kontakta oss på telefon 08-34 70 65 eller hör av dig till vår generalsekreterare Carl von Essen via e-post, [carl.von.essen@mind.se](mailto:carl.von.essen@mind.se).

## **Testamentera**

Det är viktigt för oss alla att skriva ett testamente. Om du funderar på att skänka en del av ditt arv till välgörande ändamål är Mind ett bra alternativ. Då investerar du i framtida generationers psykiska hälsa och bidrar till att göra världen lite bättre. Hör gärna av dig till oss på telefon 08-34 70 65.

## **Aktiegåva**

Inför vårens bolagsstämmor har du möjlighet att ta ställning till om du vill skänka hela, eller en del av, din aktieutdelning till Mind. Då blir din gåva skattefri. Ladda ner vår blankett från [www.mind.se](http://www.mind.se) och lämna den ifyllda blanketten till din bank eller fondkommissionär senast en vecka innan bolagsstämman.

