

A close-up photograph of two hands, one slightly larger than the other, clasped together in a supportive grip. The skin is a warm, natural brown tone. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text 'Årsrapport 2022' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the hands.

Årsrapport 2022

**Mi
ND**



Innehåll

GS har ordet	3
Varför finns Mind?	4
Stödverksamhet	
Minds stödverksamhet	6
Självordslinjen	8
Livslinjen	11
Äldrelinjen	12
Föräldralinjen	14
Mind Forum	15
Kunskap och påverkan	
Minds uppdrag	17
Hänt under året	18
Mind i media	22
Insamling	
Insamling, gåvor och bidrag	24
Oumbärliga samarbeten	25
Årsredovisning	
Förvaltningsberättelse	28
Finansiella rapporter	33
Noter	35
Underskrifter	38
Revisionsberättelse	39



Mind är en ideell organisation som främjar psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete. Minds stödverksamheter bemannas av cirka 735 volontärer som erbjuder medmänskligt stöd i Självordslinjen, Livslinjen och Äldrelinjen. Vi erbjuder även professionellt råd och stöd i Föräldralinjen när man är orolig för ett barn i sin närhet. Mind har också ett digitalt forum där man kan ge och få stöd av andra, som heter Mind Forum.

Minds kunskaps- och påverkansarbete inom området psykisk hälsa avser att minska skam och stigma, öka kunskapen för att förstå sig själv och andra bättre, samt bidra till att de som har psykiska besvär och psykiatriska tillstånd får det stöd de behöver.

Övergripande mål

Minds övergripande mål för verksamheten är ett ökat psykiskt välbefinnande hos alla och att ge människor kraft att leva. Vi ansluter oss till en definition av psykisk

hälsa som handlar om att människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, vara delaktiga i samhället och uppleva att de har förmåga att hantera livets normala motgångar.

Vision

Mind 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.

GS har ordet

År 2022 kommer alltid att vara ett år präglad av oro. Pandemin släppte sitt grepp om tillvaron ungefär samtidigt som Ryssland invaderade Ukraina. Klimatförändringar skapar allt fler extrema väderhändelser som skadar förutsättningarna för livet på planeten. Dessa omvärldshändelser påverkar även vår vardag genom prisökningar, höga elpriser och räntehöjningar. Inom Mind har vi frågat följare i sociala medier vad man oroar sig över. Många uppgav klimatet som en stor oroshärd. Själv märker jag att otryggheten de senaste åren har satt sina spår. Jag vill inte följa med i nyhetsflödet på samma sätt som tidigare då det mest rapporteras om pandemin, grov brottslighet, odemokratiska politiska ledare eller krig. Jag märker att det påverkar min sinnesstämning och framtidstro.

Vi behöver vara mer medvetna om människans grundläggande behov i en tid av förändring och otrygghet. För att stärka hälsa och motståndskraft behöver vi människor redan i tidig ålder rustas med kunskap och verktyg för att ta hand om vår fysiska och psykiska hälsa. Livet påverkas till stor del av hur man mår psykiskt. Att lära sig mer om vad som påverkar hur man mår, att förstå hur man fungerar och kan agera för att främja sitt och andras psykiska välbefinnande kan vara livsavgörande. Därför har Mind under året drivit frågan att inkludera mer om detta på skolschemat.

Vikten av psykiskt välbefinnande behöver också uppgraderas på samhällsnivå. Mind efterlyser ett antal principiella förflyttningar som innebär att gå från att plåstra om symtom till att hantera ohälsans bakomliggande orsaker, och ta ett helhetsgrepp om den fysiska

och psykiska hälsan. Vi vill se mer proaktivitet genom främjande och förebyggande insatser och sociala investeringar som minskar mänskligt lidande och välfärdsutgifter långsiktigt. Vi vill se mer samverkan, med fungerande tvärssektoriell styrning. Vi vill se rutiner och insatser som fångar upp grupper som löper särskilt stor risk att drabbas av utsatthet, psykisk ohälsa och självmordstankar.

Tyvärr är det många som inte får det stöd och den vård de behöver när det gäller sina psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Många som hör av sig till Mind berättar att de får vänta länge på att få träffa en läkare och när det väl är dags får man bara ett recept med psykofarmaka. Vi vill se att fler får tillgång till psykologisk behandling för att lära sig att hantera sina sårbarheter och svårigheter.

Samtidigt kan inte psykiatrin ta hand om allt mänskligt lidande. Vi behöver hjälpas åt. Samhället behöver ta ett tydligt ansvar för att förebygga psykisk ohälsa och säkerställa att de som mår riktigt dåligt får snabb och god vård. Men vi som är anhöriga, kollegor och vänner kan göra stor skillnad bara genom att visa att vi bryr oss om och lyssna. För alla de som kanske ännu inte vågar berätta hur de mår eller de som inte har någon att vända sig till finns Minds stödlinjer. Vi vet att ett medmänskligt samtal kan göra skillnad och faktiskt rädda liv.

Karin Schulz
Generalsekreterare Mind



Varför finns Mind?

Psykisk ohälsa är ett av våra största folkhälsoproblem. Psykiska besvär och psykiatriska tillstånd orsakar ett stort lidande, men också stora samhällskostnader. Det mest konkreta uttrycket för psykiskt lidande är antalet självmord. I gruppen unga 20–29 år samt bland kvinnor i åldersgruppen 25–44 år finns dessutom en liten ökning sett över tid. Under 2021 tog 1 226 personer sitt liv, vilket är sex gånger fler än de som dog i trafiken under samma år. 2022 har liksom föregående år varit ett speciellt år med tanke på coronapandemin. Under 2022 öppnade samhället upp igen och mycket återgick till det normala. Samtidigt startade ett krig i Europa som skapade stor oro. Även dess konsekvenser i form av hög inflation, höga elpriser och ökad arbetslöshet innebär risker för psykiska besvär och

självmord. Allt fler uttrycker oro för en mer osäker och otrygg tillvaro i våra stödlinjer.

Begreppet psykisk ohälsa täcker både mildare psykiska besvär och allvarigare psykiatriska tillstånd. Psykisk ohälsa fortsätter vara den främsta orsaken till sjukskrivning under 2022 och unga rapporterar att de lider av psykiska besvär i större utsträckning än tidigare. Fler än någonsin söker vård för psykisk ohälsa och regioner har svårt att erbjuda god vård över hela landet enligt vårdgarantin. Barn- och ungdomspsykiatri har särskilt svårt att möta det stora behov som finns.

Generellt är psykologisk behandling en bristvara i vårdens erbjudande varför Minds medmänskliga stöd blir ännu viktigare som ett komplement. Många som hör av sig

till Minds stödlinjer har också redan kontakt med vården, men efterfrågar psykosocialt stöd som vi kan erbjuda mellan vårdkontaktarna. Ett stort antal uttrycker också ett missnöje med vården och den behandling eller det bemötande de får. Många med självmordstankar vänder sig inte till vården och bär ofta en känsla av hopplöshet i ensamhet.

Att må psykiskt dåligt är fortfarande förknippat med stigma varför det är viktigt att erbjuda anonymt medmänskligt stöd, som Mind gör. Genom att lyssna på våra målgrupper kan vi också utveckla relevanta initiativ som främjar psykiskt välbefinnande att bidrar till att de får det stöd de behöver.

Citat från människor som sökt sig till Minds stödlinjer

”Bästa samtalet jag haft. Sluta aldrig jobba med det här. Jag vill bli som du när jag blir stor!

”Tack för att du visar att mitt liv är värt allt. Jag ska orka kämpa vidare.

”Hade jag kunnat skulle du få en kram.

”Tack för samtalet, jag kommer bära med mig dig länge.

”Ni på Mind är min räddning!

”Du är den bästa person jag lyssnat på någonsin.

”Att få prata med människor som dig är som en nyckel som öppnar låset.

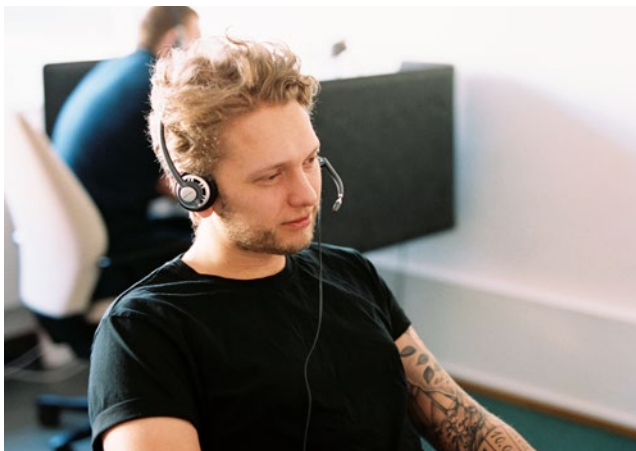
”Tack för att du fått mig att prata och för att du lyssnat på mig ikväll.

”Det känns mycket bättre nu. Sköt om dig.



Stödverksamhet

Minds stödverksamhet



Under 2022 hade Mind som mål att fortsätta öka kapaciteten att ge medmänskligt stöd i Självordslinjen och Äldrelinjen. För att rikta särskilt stöd till målgruppen unga vuxna och avlasta Självordslinjen startade vi också Livslinjen. Anfallskriget mot Ukraina ledde även till att vi startade en professionell stödlinje för de som flytt från kriget. Denna bemannades med hjälp av psykologer, främst från Ukraina. Vi driver även Föräldralinjen där vi erbjuder råd och stöd från volontärer med professionell erfarenhet av att stödja barn och unga.

För att möta en ökad efterfrågan fortsatte vi utveckla vår teknik, bland annat i form av ett nytt telefoni- och chattsystem. Idag kan volontärer lika väl ta emot samtal hemifrån som på ett av våra kontor. Därmed kan vi rekrytera volontärer från hela landet. När samhället öppnade upp igen efter pandemin såg vi ett minskat intresse av att

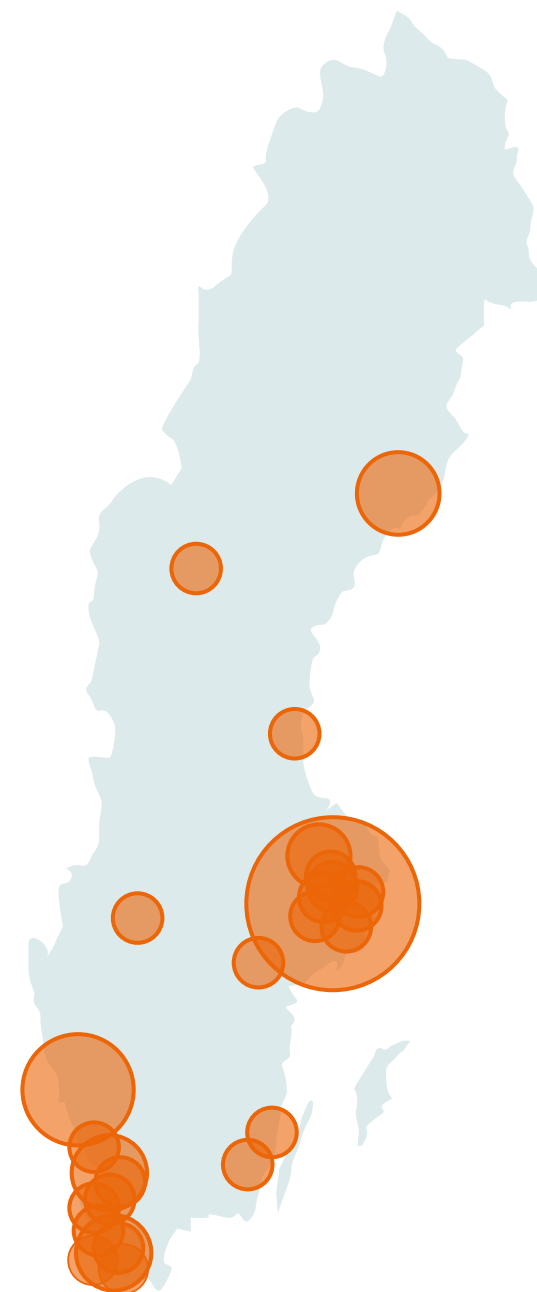
vara volontär i våra stödlinjer. Även krigets effekter på allas privatekonomi påverkar möjligheten att lägga tid på volontärskap. Samtidigt är efterfrågan på Minds medmänskliga stöd fortsatt stort.

Ännu har vi ingen statistik över självmordstalen för 2022 men vi vet att stora insatser behövs på samhällsnivå och Minds arbete var viktigare än någonsin både under och efter pandemin. Vi behöver fortsätta att vara en kraftfull aktör inom området psykisk hälsa. Det gör vi genom att utforska och uppmärksamma faktorer för psykiskt välbefinnande, ge kraft och stöd till de som drabbats av psykisk ohälsa samtidigt som vi arbetar för att minska självmordstalen.

En stor del av Minds arbete utförs av volontärer. Det är främst volontärer som skänker hopp och stöd till människor som mår psykiskt dåligt eller deras anhöriga i våra stödlinjer. Vårt medmänskliga stöd är helt beroende av deras ideella engagemang. Det går att engagera sig som volontär oavsett bostadsort. Finns det inget lokalkontor i närheten går det att ta alla samtal hemifrån, gå utbildningar och fortbildningar digitalt samt få stöd och chatta med andra volontärer via ett digitalt chattrum.

Totalt har Mind under 2022 engagerat 735 volontärer utspridda över landet och tagit emot cirka 86 000 samtal.

735
volontärer utspridda över
hela landet



Så här bidrar vi till att främja psykiskt välbefinnande

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

För att bidra till förändring arbetar Mind brett med frågor som rör psykisk hälsa. Vi främjar psykiskt välbefinnande genom våra tre verksamhetsområden; att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete. Vi arbetar för alla människor oavsett ålder, kön och diagnos och för att vi alla ska kunna leva ett liv där vi klarar av vanliga påfrestningar, kan förverkliga våra egna möjligheter, lära oss saker och bidra i samhället.

Vårt medmänskliga stöd fungerar både förebyggande och lindrande vid psykiska besvär och som ett komplement till vården när man har en psykiatrisk diagnos.

Vi bidrar också till att såväl de drabbade själva, de anhöriga och allmänheten bättre kan förstå både sig själva och andra och vara ett bra stöd till den som behöver, när det behövs. På lång sikt är vi en bidragande faktor till att stigma och skam minskar, att människor med psykisk ohälsa diskrimineras i mindre utsträckning, att fler kompetenser tas tillvara, samt att samhällskostnader och produktionsbortfall minskar.

Minds förändringsteori

Resurser	Aktiviteter	Prestationer	Utfall kort sikt	Utfall medellång sikt	Utfall lång sikt
<ul style="list-style-type: none"> • Volontärer • Kunnig personal • Bra förutsättning i form av utbildningar och handledning • Stort nätverk med experter • Rykte – erkänd och betrodd organisation • Hög trovärdighet • Goda relationer till myndigheter • Modiga, vågar sticka ut • Vi tar målgruppens parti 	<p>Stöd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medmänskliga samtal i linjer • Utbildningar kring hur man ger medmänskligt stöd, peer2peer support <p>Kunskapspridning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tar fram kunskapsmaterial, rapporter & e-utbildningar • Producenterar rörligt material • Porträtterar människor • Genomför seminarier <p>Opinionsbildning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debattartiklar • Arbetar intressepolitiskt • Remissinstans 	<ul style="list-style-type: none"> • Vi har besvarat samtal • Vårt utbildningsmaterial har använts i utbildningssyfte • Vi har tagit fram och distribuerat kunskapsmaterial • Vi har tagit fram och publicerat debattartiklar • Vi har agerat som remissinstans 	<ul style="list-style-type: none"> • Man känner sig hörd, förstådd och viktig • Minnsångest, orkar lite till • Avstyrda självmordshandlingar • Ökad kunskap, mer rustad för att möta andra • Blir varse om frågornas komplexitet, vilket ger ett bättre och mer mångfacetterat bemötande 	<ul style="list-style-type: none"> • Ökat hopp och motivation att leva • Utmaningar för drabbade synliggörs • Frågorna har nyanterats • Bättre bemötanden och samtal människor emellan • Fler medmänskliga samtal 	<ul style="list-style-type: none"> • Minnsångest • Minnsångest • Minnsångest • Fler kompetenser tas tillvara • Minskade samhällskostnader • Minskat produktionsbortfall • Minskade vårdköer då fler tillstånd som idag belastar vården tas omhand av medmänniskor • De med störst behov får hjälp tidigare



Under 2022 startade Mind Refugee Line – en linje som erbjöd professionellt samtalsstöd på engelska, ukrainska och ryska till människor som flytt krig, konflikt och andra katastrofer och som sökt skydd i Sverige. Refugee Line bemannades av utbildade psykologer från Sverige och Ukraina och var öppen för samtal från alla oavsett härkomst.

Linjen tog i huvudsak emot samtal från människor som flytt kriget i Ukraina. Majoriteten av samtalen kom från kvinnor i åldern 18 till 45 som ville prata om sin situation och sitt psykiska mående. Samtalen fokuserade i huvudsak på att erbjuda psykiskt stöd, men delvis också om rådgivning kring praktisk hjälp. De som önskade stöd för sitt psykiska mående ringde för att de kände sig oroliga, nedstämda eller upplevde en akut stressreaktion.

Förutom det stöd som erbjudits ser vi att linjen har haft stor betydelse för de ukrainska psykologerna som tog emot samtalen. Majoriteten av dem har själva flytt kriget i Ukraina med stor påverkan på deras egen situation. Att då få möjlighet att fortsätta utöva sin profession, få komma in i ett professionellt sammanhang med andra kollegor från Ukraina och Sverige och bidra till att främja psykisk hälsa hos människor i behov av stöd har beskrivits som värdefullt.

Refugee line finansierades av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).



Självordslinjen

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

I Självordslinjen möter den stödsökande en medmänniska som lyssnar och finns där för att ge stöd och hopp, när livet känns tungt.

Under 2022 har vi effektiviserat arbetet med Självordslinjen genom att samla all personal som arbetar med den under en verksamhetsledare. Målet har varit att öka kvaliteten i både samtal och volontäroengagemang. Vi har också arbetat vidare med att erbjuda alla volontärer likvärdiga förutsättningar och möjligheter avsett om man tar sina samtal på ett av våra kontor eller hemifrån.

Självordslinjen etablerades 2015 i sin nuvarande form, men fanns redan tidigare som en webbtjänst under namnet Självordsupplysningen. Tack vare ett stort volontäroengagemang har vi tagit emot nästan 70.000 samtal under året, samtidigt har vi ännu inte tillräckliga resurser för att erbjuda alla som kontakter oss medmänskligt stöd.



562

volontärer

Vanliga samtalsämnen:

Ensamhet, självskadebeteenden, relationer till andra och tankar på självmord

69 000

cirka 69 000 besvarade samtal via chatt och telefon



17/44

minuter samtalslängd i telefon/chatt

Två volontärer berättar om uppdraget



Sanna Låås

FOTO: KINDA KREIDI

Vem är du?

Jag heter Sanna, är 58 år och har tre barn. Min nyfikenhet och energi är en stor drivkraft hos mig. Under barnens uppväxt var jag engagerad som bland annat klassförälder, fotbollstränare och innebandydomare. Jag är tacksam för den fina kontakt jag har med dem idag. Resor är ett annat stort intresse. Idag jobbar jag med att rekrytera och hyra ut ekonomikonsulter, tidigare har jag jobbat som ekonom och med kundrelationer.

Hur kom det sig att du blev volontär på Mind?

Psykisk hälsa ligger mig varmt om hjärtat då jag har nära som tidvis inte mått så bra. Tyvärr har också två av mina vänner, efter flera år av psykisk ohälsa, avslutat sina liv. Det fick mig att fundera. 2018 hittade jag Mind, kontaktade organisationen och blev sedan volontär på Självordslinjen 2019. Sedan maj förra året är jag också volontär på Livslinjen.

Hur ser ett vanligt pass ut för dig?

Jag tar mina pass på kontoret i Stockholm. Jag har fasta pass och har haft samma tid under alla år. Det blir cirka fyra till sju samtal per gång. Vi har blivit ett tight litet team vilket gör att vi känner oss trygga med att stötta varandra vid behov i, under och efter de tyngre samtalen. Det är utvecklande att ta del av även andra volontärers samtal med stödsökande.

Vad är svårt i rollen?

Det svåra kan vara det enkla: att lyssna, utan att komma med tips och råd. Att våga ställa de raka frågorna, som huruvida stödsökande har självmordstankar, för att sedan ta emot svaret utan att blanda in mina egna känslor i samtalet. Sen kan det också vara en utmaning att avsluta långa samtal på ett empatiskt sätt.

Vad är givande?

Många jag kommer i kontakt med känner skam eller skuld över sin situation eller sitt mående. De har i de flesta fall aldrig pratat med någon om det. Att då förmedla trygghet och stötta någon att sätta ord på tankarna kan sätta perspektiv på situationen och bena ut tankarna. Att få personen att känna lite hopp. Då känns det väldigt fint att få vara medmänniska och volontär.

Finns det något särskilt du försöker ha i åtanke när du besvarar samtal från stödsökande?

Ja, att vara här och nu i samtalet och att inte gräva i det som varit. Jag är medmänniska och inte psykolog. Skapa trygghet. Jag försöker ställa öppna frågor och lyssna, så att vi kan utforska och reflektera – tillsammans.



Ulf Hyvönen

Vem är du?

Mitt namn är Ulf och jag är 67 år. Jag är också pensionär, make, pappa, morfar, farfar och amatörmusiker. Född och uppväxt i brukssamhället Robertsfors och har levt större delen av mitt vuxna liv i eller runt Umeå. Jag har jobbat som universitetslärare och forskare i socialt arbete och som chef för forskning och utveckling i kommunal regi. Jag har sju underbara barnbarn som jag gärna spenderar tid med och bästa frun som dessutom är en ovärderlig volontärskollega. Vad gäller musikintresset varvar jag att spela i en latinamerikansk folkmusikgrupp och i ett rockband.

Hur kom det sig att du blev volontär på Mind?

Jag har varit volontär i Självordslinjen sedan 2018 och de senaste tre åren som nattvolontär. Som pensionär

ville jag använda min tid till något nyttigt, som att göra skillnad för en annan människa i behov av stöd. Då kändes Självordslinjen som ett både konkret, angeläget och lockande uppdrag där jag kunde få god användning av mina livs- och yrkeserfarenheter. Idag är jag så glad att jag tog det beslutet. En klok medvolontär uttryckte sig så här efter ett nattpass: "Jag tänker ofta på att jag haft förmånen att få leva ett gott liv, med en härlig familj, ett bra jobb och fina vänner. Då kan jag gott dela med mig till andra när jag nu har tid." Precis så känner jag också!

Hur ser ett vanligt pass ut för dig?

Både min fru och jag är nattvolontärer i Självordslinjen, där vi jobbar en, ibland två, nätter i veckan hemifrån. Vi har skapat en rutin där vi sover ett par timmar innan passet, laddar för natten med en rejäl kanna kaffe, ett par ostmackor och lite choklad. 23.50 är det dags för intoningen på nätet tillsammans med volontärskollegerna i landet och en gruppleddare från Mind. Här fördelar vi telefon och chatt mellan oss och peppar inför natten. Under passets gång har vi en del kommunikation även i internchatten. 05.45 börjar uttoningen där vi delar med oss av en del av nattens samtal och försäkrar oss om att alla mår bra innan vi avslutar vårt pass.

Vad är svårt i rollen?

En av utmaningarna är att undvika att bli åtgärdsinriktad, det vill säga att i all välmening bli för ivrig att söka lösningar, istället för att vara kvar i – och bekräfta – det svåra och ångestfyllda tillstånd som den stödsökande ofta befinner sig i. Det kan också vara knepigt eller svårtolkat att möta tystnad eller fåordighet hos en stödsökande. Men det är bara att tillåta att det får lov att vara tyst ibland. En annan utmaning är att bibehålla en respektfull ton mot stödsökande som uttrycker sig på provocerande eller

aggressiva sätt. Likaså kan det vara knepigt att ta emot samma berättelse för tionde gången från någon som ofta återkommer. Då kan det vara välgörande att ta en kort paus och ta stöd av sina volontärkolleger för att få lite distans.

Vad är givande?

Det finns många saker som är givande med att vara volontär i Självordslinjen. Det första jag tänker på är den belöning som finns i känslan av att ha "nått fram", det vill säga när den stödsökande signalerar att hen upplever sig bli bekräftad och förstådd. Att få höra att ett samtal har gett en strimma hopp eller ny kraft att orka vidare är fantastiskt. Det är inte sällan som vi volontärer får höra hur viktiga vi är, ibland till och med att vi spelat en livsavgörande roll. Att ha tillgång till kloka medvolontärer under nattpassen är förstås också en gåva. Den bestående känslan när vi samlar ihop oss i uttoningen efter våra nattpass är att vi har medverkat till att göra skillnad hos de medmänniskor vi haft kontakt med under natten.

Finns det något särskilt du försöker ha i åtanke när du besvarar samtal från stödsökande?

"Det är något som driver dig att höra av dig hit – låt oss utforska det tillsammans." Så försöker jag tänka. En annan sak är vikten av att vara här och nu! En stödsökande hör ofta av sig i krisläge, med stark ångest och förvirring. I det läget kan det vara viktigt med så konkreta saker som att andas, att sätta sig ner och få ner pulsen innan man börjar samtala. Där tänker jag att min roll är att försöka bistå med att hitta ord som, istället för mer destruktiva utlopp, kan hjälpa för att lätta på trycket och skapa lite reda i ett känslomässigt kaos.



Livslinjen

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

Linjen startades som ett komplement till Självordslinjen då många unga vuxna utan självmordstankar hörde av sig dit i brist på annat stöd. Ambitionen är att med en bred, allmän linje kunna nå fler och minska steget till att våga ta kontakt och prata med någon om sin situation.

Parallellt med att Livslinjen startade har vi bedrivit kännedomskampanjer så att unga och unga vuxna hittar dit. I början var efterfrågan relativt låg, men trycket ökade successivt under året. Initialt var öppettiderna söndag till torsdag klockan 19 till 22. Men i takt med rekrytering av fler volontärer kunde öppettiderna utökas för att öka tillgängligheten och att erbjuda stöd till fler.

Sedan uppstarten har kvalitetssäkring haft stor fokus och samtliga volontärer som bemannar linjen har kontinuerligt fått delta i kunskapshöjande aktiviteter och fortbildningar.

Uppstarten av Livslinjen har finansierats med projektstöd från Allmänna Arvsfonden.



67
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

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

1 800

cirka 1 800 besvarade samtal via chatt

45 min
chattsamtalslängd i snitt



Äldrelinjen

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

Att åldras är en naturlig del av livet. Men med stigande ålder kan det finnas förändringar i ens kropp och ens livssituation som kan påverka ens psykiska hälsa. En del äldre erfar en ökad risk för bland annat depression, ensamhet eller ångest. Samtidigt innebär åldrande nya möjligheter och erfarenheter. Många äldre personer upplever en större känsla av frihet och tid för utveckling och reflektion. Allt sådant här diskuteras i Äldrelinjen, där samtalen kan bidra till ökade känslor av samhörighet, erkännande och välbefinnande.

I samband med pandemin ökade Äldrelinjens kapacitet genom fler volontärer och utvidgade öppettider. Volontärerna besvarade betydligt fler samtal under 2020 och 2021 än tidigare. Den ökningen har emellertid inte fortsatt under 2022. Under året besvarades cirka 14 000 samtal i Äldrelinjen, vilket var många färre än året innan. Samtidigt är det fortsatt en markant ökning från linjens besvarade samtal sedan innan pandemin.

En del av de volontärer som ryckte in under pandemin avslutade sitt engagemang när samhället öppnade upp. Även nya tekniska system har påverkat motivationen hos en del volontärer. Under senare delen av året har vi lyckats vända trenden när det gäller antal volontärer genom en stor rekryteringskampanj och en tydligare organisation av arbetet.



89

volontärer

Vanliga samtalsämnen:

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

14 000

cirka 14 000 besvarade samtal via telefon



14 min

telefonsamtalslängd i snitt



KRÖNIKA

Det är klart att även en "gubbe" ska få gråta

Nu för tiden kommer jag allt oftare på mig själv med att bli tårögd. Det kan vara alltifrån något som har sagts, ett musikstycke, en film eller en text som sätter i gång tårkanalerna. Men det är klart att även en gubbe ska få gråta.

Med åren har jag kommit närmare mina känslor. Man har kanske en slags skyddsbarriär när man är ute i yrkeslivet, som ju kan vara rätt hårt och tufft. Sådant slipper jag nu. Jag tycker synd om män i min ålder som inte har lärt sig att bejaka och prata om sina känslor. Som knappt vågar ta i känslor med tång. Männen som missade hippievågen, och Beatles och Rolling Stones budskap om ett friare sätt att leva, att våga tänka fritt och vara naturlig. Männen som trycker ner all ilska, alla kränkningar, och håller allt inombords, knyter näven i fickan och kniper igen som musslor – för att kanske förr eller senare gå sönder.

Å andra sidan har jag ju övat en hel del på att sätta ord på mina känslor och tankar. Som i terapierna under olika perioder av mitt liv, och nu senast i samband med separationen. Jag tänker ofta på hur jag satt fast i den där svarta tunneln och inte såg någon utväg. Inte förrän psykologen gav mig perspektiv och fick mig att se saker i ett nytt ljus. Fick mig att sluta grubbla och förebrå mig själv.

Jag önskar bara att jag hade fler att ha meningsfulla samtal med. Relationerna med familjen betyder väldigt mycket för mig, men jag saknar vänner. Och jag skulle faktiskt vilja hitta någon att komma in i en närmare relation

med igen. Ett sting av ensamhet kan slå till i bröstet när jag ser förälskade par.

Alltmer har jag insett att jag är dålig på att ta för mig här i livet – men jag ska jobba på det. Så har det nog alltid varit. Det har säkert att göra med att växa upp som missionärsbarn. Att leva i skuggan av föräldrar som hade ett starkt kall. Vi barn kom i andra hand och det liksom bäddade för blyghet och dåligt självförtroende. För inte så länge sedan fick jag en Aspergerdiagnos, som gav mig en förklaring till varför jag är som jag är. Det kändes som en lättnad.

När pandemin kom i början av 2020 kände jag att det var nödvändigt att göra en insats. Någon tipsade då om att det fanns ett stort behov av volontärer på Minds äldrelinje. Att för en stund skingra en människas ensamhet i ett samtal på telefon var för mig ett perfekt sätt att hjälpa till. För mig ger det mycket tillbaka – att tålmodigt lyssna på en ensam människas problem en stund leder ofta till ord av tacksamhet från de som ringer.

Jag försöker ta en dag i sänder och se möjligheterna när de dyker upp. Det är viktigt att se framåt och göra något av dagen som man har framför sig. Som Beatles sjöng: Tomorrow may rain, so I'll follow the sun.

Staffan, 74 år



Föräldralinjen

Föräldralinjen finns för den som är orolig för sitt barn eller ett barn i sin närhet. Samtalen innebär en möjlighet att få reflektera över sin situation och få råd och stöd för att hitta nya vägar.

När man ringer Föräldralinjen får man samtala med en volontär som har lång erfarenhet av professionellt arbete med barn, ungdomar och föräldrar.

Här finns det möjlighet att dela så mycket man önskar, för att få avlastning och stöd. Samtalen är ofta komplexa och innehållet varierar. Många samtal handlar om barns ångest och nedstämdhet. Andra om barnets svårigheter i skola och förskola eller generella utmaningar i relationen mellan barnet och den vuxna. Barnen det gäller har ofta stora svårigheter, även psykiatriska diagnoser, och då känns det skönt att få stöd, bolla tankar och ställa frågor. Vi ser också att flera som hör av sig vill prata om utmaningar i föräldrarollen när deras barn mår psykiskt dåligt och hur de bäst kan hjälpa sina barn i samverkan med olika instanser.

Samtalen till Föräldralinjen kommer oftast från personer som ringer för första gången. Den mest vanligt förekommande inringaren är en mamma. Över en fjärdedel av de som ringer in nämner att de inte har något annat instans för stöd.



17
volontärer

Vanliga samtalsämnen:

Problem i föräldrarollen, relationsproblem mellan förälder och barn, att barnet är nedstämt, självdestruktivt eller är utåtagerande

1 300

cirka 1 300 besvarade samtal via telefon

 21 min

telefonsamtalslängd i snitt



Mind Forum

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

Under 2022 har användandet av Mind Forum fortsatt vara stort. Dagligen skapas nya trådar om frågor som användare vill diskutera med andra. Under året hade forumet cirka 520 000 sidvisningar och cirka 2 800 användare, efter att vi gallrat bort inaktiva sådana.

Efter noggrant övervägande valde vi att avveckla den app som vi under fjolåret provat att ta fram, eftersom vi inte längre bedömde att det var kostnadseffektivt i relation till den låga efterfrågan som fanns.

Vi ser däremot att behovet av Mind Forum och det stöd man kan få där är fortsatt utbrett och vi tar olika initiativ för att motivera användare att ge svar på inlägg och stötta andra, som ett komplement till att skriva själva. Vi har även volontärer som modererar innehållet på plattformen. Användare på Mind Forum är avidentifierade, men allt innehåll ligger synligt för även den utan medlemskap så att många fler kan läsa än bara de som skriver.



2800

cirka 2 800 användare

520 000

cirka 520 000 sidvisningar



Kunskap och påverkan

Minds uppdrag

Vi vill synliggöra hur människor mår psykiskt och vilka risk- och friskfaktorer som påverkar vårt psykiska välbefinnande. Vi vill också synliggöra de behov våra målgrupper har när det gäller stöd och vård.

Genom att öka kunskapen kring psykiatriska tillstånd och psykiska besvär bidrar vi till att minska skam och stigma. Som tongivande aktör inom området för att främja psykiskt välbefinnande bidrar vi också till att de med psykisk ohälsa får det stöd de behöver.

För att sprida kunskap inom området använder vi främst våra egna kanaler och plattformar som vår webbplats mind.se, nyhetsbrev, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, Youtube, föreläsningar, poddar, rapporter och digitala seminarier. Vi sprider också vårt material genom samarbeten med företag, organisationer och personer med egna plattformar med stor räckvidd. Därutöver har vi etablerade referensgrupper i form av ungdomsråd och äldreråd, för att regelbundet inhämta kunskap och skapa en direkt dialog med målgrupper som vi arbetar med.



Psykiskt välbefinnande – oavsett generation

Genom projektet Psykiskt välbefinnande – oavsett generation har vårt mål varit att bidra till att stärka psykiskt välbefinnande hos äldre vuxna. Detta genom att ta fram fakta och ett antal informationsprodukter för att skapa igenkänning, kunskap om rättigheter och normalisering av känslor.

Bland annat tog vi fram må-bra-guiden Livets glada dagar, som Apotek Hjärtat delade ut 50 000 exemplar av i nästan fyra hundra butiker landet över. Genom att annonsera i TV (vilket nådde 1,3 miljoner personer) och i tryckt media (vilket nådde 957 000) fick vi också ut information till cirka 70 000 personer i målgruppen äldre vuxna.

En rad nya kontakter och samarbeten med andra organisationer, myndigheter och verksamheter har skapats inom projektet och intresset för Minds arbete med äldre vuxnas psykiska hälsa har blivit mer känt. Under ett tjugotal presentationer från Lycksele till Värnamo har vi



Broschyren Livets glada dagar som spreds i tusentals exemplar nationellt.

mött både äldre vuxna, anhöriga, personal, beslutsfattare och allmänhet, och under Almedalen ordnade vi en diskussion med representanter från partier, organisationer och fackförbund om äldre vuxnas rätt till vård och stöd.

Vidare har vi spelat in filmade samtal med ett tiotal experter i frågor kopplade till hur vi som samhälle stärker människors psykiska hälsa genom hela livet. Dessa filmer går under namnet Mind Studio – psyket i samtiden.

Projektet kom i en tid då många äldre vuxna var särskilt utsatta under coronapandemin. Idag upplever vi ett helt annat intresse för äldre vuxnas rätt till vård och stöd vid psykiska besvär. Genom arbetet har Mind förstärkt vår position att vi bidrar till psykiskt välbefinnande för personer i alla åldrar.

Projektet finansierades av Postkodlotteriet.

Oss unga emellan

Under 2022 har projektet Oss unga emellan spridit och implementerat ledarutbildningen Vara Nere i en rad organisationer. Bland annat har vår projektägarpart studieförbundet Bilda genomfört en utbildningsturné med deltagare från cirka 60 kommuner. I de mätningar vi har gjort för att se hur utbildningen kan utvecklas svarar 100 procent att de fått kunskaper de kan använda i sitt arbete med unga och 95 procent att de kommer rekommendera utbildningen till en annan ledare.

Under hösten var vi även i år huvudpartner till TikTok Nordics stora nationella kampanj 5 steg framåt, där vi spred kunskap om psykiskt välbefinnande till unga. Detta gjordes av vår ungdomsredaktion, som startades upp innan sommaren och som arbetat med specifika kommunikationskanaler till målgruppen unga. För Mind är det av stor vikt att målgruppen involveras så mycket som möjligt och vi är stolta över att nu ha etablerat ett arbetssätt där unga själva inte bara skapar innehåll för unga, utan även är involverade i annan verksamhet på ett sätt som ger ett ungdomsperspektiv på allt arbete vi gör.

Oss unga emellan finansierades av Allmänna arvsfonden.



Ungdomsredaktionens Ella Friman intervjuar unga på Sergels torg i Stockholm.

Mind unga

Den ungdomsredaktion som bildades våren 2022 har genomfört ett antal satsningar för att nå den unga målgruppen på ungas plattformar, med innehåll skapat av just unga. Adventskalendern Dagens (O)lucka gick ut på att varje decemberdag fram till julafton publicera en video om allt dråpligt eller svårt som hör till julen – inräknat ensamhet, stress och ångest. Sammanlagt fick inläggen cirka 17 000 exponeringar.

I både TikTok-kanalen och på Instagramkontot vill Mind unga vara den aktör som unga vänder sig till för information om frågor som rör psykisk hälsa och -ohälsa. Med dagens snabba informationsflöde har det varit av stor vikt att vi fått verka så snabbt som vi gjort: aktualiteten i våra inlägg har varit uppskattad och lett till stor spridning. Vi hoppas kunna fortsätta vara en möjliggörare för unga att få sina röster hörda, och uppmuntra unga att engagera sig i frågor som rör deras välmående.

Filmer medan man väntar

För att välkomna och stödja besökare till Självmordslinjens chatsida har vi tagit fram flera nya material att ta del av i väntan på en ledig volontär. Här finns nu både berättelser, fakta om psykisk hälsa och övningar i form av filmer och digitala verktyg.

Initiativet finansieras av Drottning Silvias stiftelse Care about the children (Catch).

7 Days of Hell

Dagarna mellan jul och nyår är den tid då Mind tar emot flest samtal. Vi vet att det här är en period då det kan vara extra svårt att bära oro, ångest och ensamhet. Nyårsdagen är den dag då flest människor tar sitt liv. Därför kallar vi veckan 7 Days of Hell, vilket också är namnet på den kampanj som Mind genomför under mellandagarna och fram till den 2 januari.

Med hjälp av anonymiserade citat från stödsökande annonserade vi om telefonnumren till våra stödlinjer och lyfte behovet av volontärer till våra linjer. Kampanjen fick stor spridning och nådde ut till drygt 800 000 personer på en vecka, med ett ovanligt högt engagemang i sociala medier. Minds volontärverksamhet och stödlinjer uppmärksammades också i DN, Aftonbladet, Sveriges Radio, Expressen, Smålandsposten med flera. Som effekt såg vi ett starkt ökat intresse för att bli volontär på Mind.

Våra ambassadörer

Under 2022 har Mind fortsatt att arbeta med och rekrytera personer som på ideell basis vill göra insatser för allas rätt till psykiskt välbefinnande. Vi kallar dem ambassadörer. Syftet med ett ambassadörskap är att inspirera och engagera andra och att genom egna upplevelser och tankar hjälpa Mind att sprida information och kunskap. Minds ambassadörer avgör själva i vilken utsträckning de har möjlighet att engagera sig och Mind erbjuder både utbildning och budskapsträning vid behov. Bland våra välkända ambassadörer finns sedan 2021 Henrik Wahlström, Danny Lam, Ida och Sofie från Ångestpodden och Atila Yoldaş.

Under 2022 rekryterade vi även skaparen bakom Instagramfenomenet Broderauttexten, Gisela Ståle och Sveriges Mästerkock, Adam Thulin. Med sina sammanlagt nära 650 000 följare på Instagram har våra ambassadörer hjälpt oss nå ut med viktig information om vår verksamhet, så som vår nya stödlinje för unga, Livslinjen, till långt fler än



Några av de Mind-ambassadörer som deltog på ambassadörsträffen på kontoret i Stockholm.

vi når själva. Bland våra ambassadörer ingår också privatpersoner som i sina egna kanaler sprider Minds budskap. Engagemanget har varit stort och i slutet av året hade totalt 353 personer anmält sig som ambassadörer för Mind.



Mind-ambassadören Henrik Wahlström pratar med programledarna Joakim Kvist och Lolo Westerman i vår podd Varje samtal räknas.

Podden Varje samtal räknas

Under året lanserade vi Minds nya podd Varje samtal räknas, en podd om psyket. I varje avsnitt tar vi upp olika ämnen kopplade till vår verksamhet, då vi antingen möter expertis eller personer med egen erfarenhet. I vissa fall både och. Programledare för podden är Lolo Westerman och Joakim Kvist och podden har som ambition att komma ut varannan vecka.

Under 2022 producerade vi nio avsnitt med olika gäster:

1. *Hur mår tjejerna?* med Ida & Sofie från Ångestpodden.
2. *Livets glada dagar* med Barbro Westerholm och Minds Johanna Nordin.

3. *Att stå bredvid eller ensam kvar* med Hanna Kihlander från Mind och Björn Eklund från SPES.
4. *Oro – något att ta på allvar* med Dahlia Rezai och Ellen Nilsen, båda från Mind.
5. *Att möta människor med självmordstankar* med Mind-volontären Åse.
6. *ADHD på jobbet* med psykologen Martina Nelson och Alf Söderberg som har egen erfarenhet.
7. *Att leva med bipolär sjukdom* med Minds ambassadör Henrik Wahlström.
8. *Livet med två funkisbarn* med mamman Lisa
9. *Ofrivillig ensamhet ökar risken att bli sjuk* med psykolog Anna Bennich.

Adam Thulin – ny ambassadör för Mind



Adam Thulin

Adam utsågs till Sveriges Mästerkock 2022. Men tiden innan programmet var tuff och han har levt med psykisk ohälsa nästan hela livet. Adams vilja att prata om sina erfarenheter och sitt mående visar att det inte finns skam i det och därför är han en perfekt ambassadör för Mind.

Hur kommer det sig att du vill engagera dig i Mind?

Det känns viktigt att prata om hur vi mår och om den hjälp som finns. Minds arbete är fantastiskt. Det är så många fina människor som arbetar som volontärer och det är vackert att människor vill hjälpa andra. Psykisk ohälsa finns runt omkring oss alla. Ingen ska behöva vara ensam och Mind kan vara det stödet som många behöver. Jag har under mitt liv kämpat med min psykiska ohälsa och ibland är det svårt att veta vart man ska vända sig. Att kunna prata om Mind i mina kanaler kan bidra till att någon hittar hjälp!

Finns det någon fråga som du brinner extra för? Och finns det någon förändring du skulle vilja se i samhället för de som kämpar med just det?

Självklart är all psykisk ohälsa viktig att prata om, men jag brinner extra för unga som kämpar med missbruk eftersom jag själv gjort det och vet hur tufft det är. Jag önskar att man pratade mer om det på skolor och belyste att missbruk är en sjukdom. Det var inget jag visste när jag blev sjuk. Hade jag gjort det kanske jag hade sökt hjälp tidigare.

Vad ger det dig att vara ambassadör för Mind?

Att vara ambassadör för Mind gör mig stolt! Det händer att föräldrar till barn med missbruk eller personer med liknande historia som min hör av sig och berättar om sina upplevelser. Det känns fint att mina berättelser via Mind kan få andra att våga berätta sina. Jag tror att det gör att man känner sig lite mindre ensam.

Hur gör du själv för att hantera ditt liv och psykiska hälsa?

Det hjälper mig mycket att prata med andra människor med liknande problem. Att hitta rum där man förstår varandra gör att jag kan läka i min sjukdom. Under årens gång har jag förstått att ensam inte är starkast. Självhjälpsgrupper är en fin gemenskap där man kan hitta människor att prata med och nya vänner. Tillsammans hjälper man varandra.

Matlagningen har också hjälpt mig mycket! I den får jag vara fri och kreativ. Det har blivit min fristad. Att kunna skapa något jag är stolt över ger självförtroende till även annat. Matlagningen löser såklart inte alla mina problem, men det är en ventil där jag mår bra och kan andas ut.

Mind i media

Våra nyhetsbrev

Mind ger ut ett nyhetsbrev där vi berättar om våra olika aktiviteter och sprider kunskap om bland annat forskning inom området psykisk hälsa. Under 2022 skickade vi ut 10 nyhetsbrev till totalt 10 500 prenumeranter. Utöver det nyhetsbrev som går ut externt ger Mind också ut ett nyhetsbrev för volontärer samt skickar ut ett brev till våra samarbetspartners fyra gånger per år där vi informerar om företagsrelevanta nyheter och tips inom psykisk hälsa, inte minst vad gäller arbetsplatsen.

Engagemang i sociala medier

Vi gläds åt hur mycket diskussion och möten som äger rum på våra sociala medier – Facebook och Instagram, men även LinkedIn och YouTube. Dessa har alla varit meningsfulla kanaler för att få ut vår kunskap, sprida andras erfarenheter, bilda opinion och lyssna in våra följare. Något av det som brukar väcka särskilt mycket engagemang och

igenkänning är berättelser från personer som skriver om sin psykiska ohälsa.

På både Facebook, Instagram och LinkedIn har vi under 2022 ökat i antal interaktioner och följare – ca 41 500 följare på Facebook (från ca 40 000), ca 22 600 på Instagram (från ca 18 700) och ca 7 200 på LinkedIn (från ca 4 600).

Press

Sammanfattningsvis har vi omnämnts i cirka 900 artiklar under året. Bland annat uppmärksammade vi att många av samtalen till stödlinjerna berört oro och att trycket aldrig har varit högre på Minds stödlinjer, vilket belystes från flera håll, som av SVT.

Under 2022 fick vi även många samtal kring situationen i Ukraina och att vi öppnat Refugee Line, en stödlinje för människor på flykt. De ukrainskspråkiga psykologerna på linjen medverkade bland annat i Nyhetsmorgon på TV4 där

chefen för stöd, Niklas Gulin, och psykologerna berättade om verksamheten.

För att skapa synlighet och lokal förankring har flera volontärer medietränats och utbildats i presshantering. Det har gjort att vi kan göra många fler intervjuer i både lokalpress och riksmidia. Att volontärerna lyckas beskriva Minds verksamhet på ett så levande sätt bidrar förstås också till intresset för organisationen.

Vår generalsekreterare Karin Schulz har framträtt i många olika sammanhang och bland annat pratat om vikten av att alla med psykisk ohälsa får det stöd de behöver och vad man kan göra som medmänniska när man uppmärksammar att någon mår dåligt.

Under julhelgen var en av våra volontärer, Marja Mangs, nominerad till Vardagshjälte-priset i Aftonbladet. Tack vare intervjun med Marja, som publicerades i både film och tryck, fick vi in närmare 100 nya volontärsökningar.



Minds dåvarande stödchef Niklas Gulin berättar om Refugee Line i Nyhetsmorgon på TV4, ihop med två av linjens psykologer.



Mind medverkar i P4 Halland.



Elena Luckey från Mind i Fråga doktorn på SVT.



Debattartikel i DN 22 februari 2022.



Insamling

Insamling, gåvor och bidrag

Stödet från privatpersoner, företag, stiftelser och myndigheter är avgörande för Minds verksamhet. Långsiktigt framgångsrik insamling kräver hög kännedom om oss som organisation och om att gåvor möjliggör vårt arbete. Under 2022 har vår ambition varit att öka det antal som känner till och stödjer oss ekonomiskt.

Vår målbild är att alla som kan och vill engagera sig ska ges de allra bästa möjligheterna att göra det. Det kan vara att bli volontär, swisha en gåva, bli ambassadör, sprida vårt budskap i sociala kanaler, driva en egen insamling eller att som företag ingå ett partnerskap. Alla insatser är värdefulla och vårt gemensamma engagemang är vad som skapar framgång.

Under året har digitalisering och konsolidering av insamlingsverksamheten fortsatt. Så gott som all vår insamling drivs nu i digitala former, vilket har effektiviserat arbetet på flera sätt.

Mind följer de riktlinjer som finns för etisk och professionell insamling. Vi är medlem i Giva Sverige och har 90-konto, vilka båda är kvalitetsstämplar som ges till seriösa organisationer för att givare ska kunna vara säkra på att gåvan används på rätt sätt.

Kampanj – Minds trasiga lotteri

För den som lever med psykisk ohälsa kan julen vara en av årets svåraste perioder. Förra året tog vi en av julens vanligaste symboler – julgranskulan – och satte vår egen prägel på den. Detta för att minska det stigma som finns kring psykisk ohälsa. Det är okej att känna sig lite trasig runt jul. I år utvecklade vi julkulan till kampanjen Minds trasiga lotteri, där alla som skänkte en gåva under perioden automatiskt fick en lott med chans att vinna.

Priserna var verk av fyra välrenommerade konstnärer med personliga upplevelser kopplade till psykisk hälsa: Kakan Hermansson, Gisela Ståle (Brodera ut texten), Ida Thoursie och Sofia Lind fick alla i uppgift att göra tolkningar av den trasiga julkulan. Deras arbete resulterade i fyra konstverk som både ökade värdet på att ge en gåva till Mind och uppmärksammade nyttan med att göra det.



Mind-ambassadören Gisela Ståle som har Instagramkontot Broderauttexten.

Ombärliga samarbeten

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

Tim Bergling Foundation

Det treåriga stödet på 10 miljoner kronor per år från Tim Bergling Foundation har möjliggjort att Mind kunnat hålla Självordslinjen öppen dygnet runt. Det gör att vi kan besvara de svåraste samtalen just när behovet är som mest akut. Samarbetet inräknar också att vi tillsammans lyfter frågor av betydelse för unga vuxnas psykiska välbefinnande.

Svenska Postkodlotteriet

Tack vare basstödet från Postkodlotteriet på 7 miljoner kronor blir Mind en organisation som vågar prova nya idéer och snabbt kan agera inför förändringar i vår omvärld. Egenskaper som är väsentliga förutsättningar för att arbeta för psykisk hälsa och mot självmord idag.

Kavlifonden

Allt överskott i Kavli AB går oavkortat till Kavlifonden, som under en rad år har varit en generös givare till Mind – så även under 2022 då vi fick en miljon kronor. Tack vare det långsiktiga samarbetet har vi kunnat utveckla vår utbildning och vårt stöd till volontärer i Självordslinjen i syfte att genomföra fler medmänskliga stödsamtal.

CATCH

Samarbetet med Drottning Silvias Stiftelse – Care About the Children är inne på sitt andra år och har hittills inneburit 1, 4 miljoner till Mind. Ett digitalt väntrum har tagits fram i projektet Mind the Children där vi bland annat producerat och publicerat filmer samt annat material baserat på vad unga själv sagt att de önskar.

Apotek Hjärtat

Det fortsatta stödet från Apoteket Hjärtat har varit mycket värdefullt för att Mind kunnat utöka vårt stöd under pandemin och efter krigsutbrottet i Ukraina. Under julperioden sålde apoteken också en senap där Mind fick ta del av intäkterna och Mind var med i en artikel om ungas psykiska hälsa på Apotek Hjärtats hemsida.

Mestergruppen

Ett nytt samarbete för året var Mestergruppen, som bidrog till Minds verksamhet med 575 000 under 2022. Året har handlat om att etablera samarbetet och att utbilda personalen kring psykisk ohälsa. Ena delen av samarbetet är att finansiera Minds stödlinjer och andra delen handlar om att gemensamt kommunicera och informera kring området psykisk ohälsa i kampanjer och via utvalda kanaler i kedjorna. Ett område som vi särskilt kommer att arbeta tillsammans för är Självordslinjen.

Lannebo Fonder

Lannebo Fonder, en svensk fristående fondförvaltare, har ett stort samhällsengagemang och Mind är en av deras ideella samarbetspartners. Vi uppskattar särskilt den långsiktighet och förtroende som Lannebo Fonder visar genom sitt fleråriga åtagande, något som under 2022 inneburit 300 000 kronor.

Länsförsäkringar Västerbotten

Länsförsäkringar Västerbotten jobbar sedan flera år med en satsning på trygghetsskapande samarbeten inom ramen för bolagets samhällsengagemang. Samarbetet med Mind handlar i huvudsak om att Mind Umeå ska kunna rekrytera och utbilda fler volontärer till Självordslinjen och vara en synlig lokal och regional aktör för psykiskt välbefinnande.



Andra verksamheter som gett generösa bidrag:

- SJ
- Timmermansorden
- Stiftelsen till Ingrid och Gustaf Fribergs minne
- Stiftelsen Oscar Hirschs Minne
- Elsa och Harry Gabrielssons stiftelse
- Johanniterorden
- Stiftelsen Otto Nordstrands Hälsofond
- Stiftelsen Infinity
- Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
- QBE Foundation
- Petrus och Augusta Hedlunds stiftelse
- Fidelity Europe Foundation

Intervju med Peter Hägg, generalsekreterare för ICA Stiftelsen



Peter Hägg

Med ICA Stiftelsens stöd på 1,5 miljoner kronor under 2022 har Mind både kunnat utöka den egna verksamheten och sprida kunskapen om det medmänskliga samtalet till fler. I projektet Varje samtal räknas har stödet motsvarat över 83 000 minuter eller 1 400 timmar i Minds stödlinjer. Projektets mål var att sprida kunskap om det medmänskliga samtalet och uppmuntra fler att öppna upp för samtal i vardagen.

Hej Peter Hägg, generalsekreterare för ICA Stiftelsen! Kan du berätta lite om ert arbete och ert engagemang i stort?

ICA Stiftelsen grundades i samband med att ICA fyllde 100 år, med syftet att samla och förstärka det samhällsengagemang som varit naturligt på ICA sedan starten 1917. Stiftelsen delar ut finansiella bidrag till organisationer som arbetar för att främja inkludering och mångfald, miljö och klimat samt hälsa och välmående. En av stiftelsens stora tillgångar är kraften av det implementeringsstöd och den lokala närvaro som Sveriges ICA-handlare utgör.

Vad är det som gör att ni vill stödja Minds verksamhet?

Mind bedriver ett viktigt arbete och har en stor kompetens kring psykisk ohälsa. Dels är vi glada att kunna bidra till att Minds verksamhet utvecklas för att möta efterfrågan på samtalsstöd. Dels tror vi att kunskapen kan berika vår egen verksamhet i syfte att kunna möta medarbetare och kunder på ett ännu bättre sätt i framtiden.

Ungefär hur har ert stöd sett ut?

Det har varit ett i grunden finansiellt bidrag, men också handlat om gemensamma aktiviteter för att lyfta vikten av medmänskliga samtal. Samarbetet har även mynnat ut i lärande samtal med butiker och medarbetare under åren.

Hur ser ni att samarbetet med Mind bidrar till den förändring som ni vill verka för?

Vår förhoppning är att det ska hjälpa Mind att nå fler med sina insatser. Men också att Mind ska uppleva att effekten blir starkare genom kontakten med bolag och ICA-handlare i arbetet för förbättrat välmående och fler medmänskliga samtal.



Årsredovisning

Styrelsen för Mind (Föreningen Psykisk Hälsa), hädanefter presenterat som Mind, organisationsnummer 802002-7291, avger härmed årsredovisning för räkenskapsåret 2022.

Förvaltningsberättelse

Allmänt om verksamheten

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

Den dagliga verksamheten drivs av ett kansli som per den sista december 2022 bestod av 48 personer, motsvarande 40 årsanställda. Kanslipersonalen är fördelad på fem lokalkontor i Stockholm, Göteborg, Malmö, Umeå och Halmstad. Föreningen har 1 870 medlemmar varav 818 är registrerade nuvarande eller tidigare volontärer. Samtliga volontärer som arbetar inom Mind erbjuds att bli medlemmar, men betalar ingen medlemsavgift.

Mind driver stödverksamhet med hjälp av volontärer som erbjuder medmänskligt stöd genom tre stödlinjer: Självmordslinjen, Livslinjen och Äldrelinjen. I Föräldralinjen får de som är oroliga för ett barn i sin närhet professionellt råd och stöd. Mind driver även Mind Forum, ett modererat forum på nätet där du kan dela med dig av det som skaver i livet och få stöd – eller ge stöd till andra.

Föreningen sprider även kunskap och driver 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.

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.

Minds förvaltning

Styrelsen har i enlighet med stadgarna sitt säte i Stockholms kommun. I Minds styrelse ingår 8 ordinarie ledamöter. Under 2022 hölls sju ordinarie och ett konstituerande möte. Utöver detta träffades styrelsen en heldag för att arbeta med verksamhetsplanen för 2023.

Närvaro under 2022

Avgående 2022 (årsmötet i maj)

Ingrid Engström – Tf. ordförande	1 möten av 7
Haroon Nooristani	1 möten av 7
Marie Åsberg	2 möten av 7

Sittande

Christina Wahlström – Vice ordförande	7 möten av 7
Cecilia Lundmark	5 möten av 7
David Clinton	4 möten av 7
Sven Bremberg	7 möten av 7
Helena Bornholm	6 möten av 7

Nyval 2022

Gerhard Bley (Ordförande)	5 möten av 7
Jesper Hansén	5 möten av 7
Bo Runesson	4 möten av 7

Styrelsens ledamöter uppstår inget arvode för sitt arbete. Årsmötet valde auktoriserad revisor Bodil Nordin och revisorssuppleant Lena Johnson, Grant Thornton, Sweden AB. Till ordinarie lekmannarevisor respektive

revisorssuppleant valdes Torbjörn Korssell (avgick i april 2023) respektive Gun-Britt Berg. Till Minds valberedning valde årsmötet Marie-Louise Söderberg (sammankallande), Cecilia Karlsson och Birgitta Solveig Ekwall.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

Året inleddes med en omorganisation inom stödverksamheten för att stärka utvecklingsarbetet och för att effektivisera arbetsprocesser i stödlinjerna. Istället för att organisera verksamheten i olika lokalavdelningar med liknande ansvar fick stödlinjerna en tydlig verksamhetsledare.

Under 2022 påverkades vår verksamhet både av coronapandemin och av ett krigsutbrott i Europa. För att hantera en ökad efterfrågan på medmänskligt stöd öppnade vi en ny stödlinje i maj 2022 med stöd från Allmänna Arvsfonden – Livslinjen. Detta dels för att avlasta Självmordslinjen och dels för att erbjuda riktat stöd till unga vuxna, som är en viktig målgrupp för Mind. Som ett svar på anfallskriget mot Ukraina som inleddes under året, och de migranter som kom till Sverige med anledning av kriget, erbjöd vi medmänskligt stöd på ukrainska och engelska i Refugee Line.

Under våren granskades Mind tillsammans med andra organisationer av Ekot för att oavsiktligt dela personuppgifter med Meta (Facebook) i samband med kampanjer i sociala medier. Händelsen ledde till att Mind anmälde incidenten till Integritetsskyddsmyndigheten. Mind har därefter vidtagit en mängd åtgärder för att säkerställa att vi hanterar känsliga personuppgifter på ett lagenligt sätt.

Under året har det varit svårare att rekrytera och engagera volontärer som är en viktig resurs i stödverksamheten. Vår bedömning är att det beror på att vi konkurrerar med andra sociala aktiviteter som fått stå tillbaka under pandemin och för att det är en orolig tid som även påverkar privatekonomin och möjligheten till ideellt arbete.

Generellt sett har de oroväckande omvärldshändelserna en stor påverkan på våra målgrupper, vilket leder till en ökad efterfrågan inom våra verksamhetsområden.

Resultat och ställning

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

Totala verksamhetsintäkter för Mind uppgick under 2022 till 56,3 mkr motsvarande en ökning med 4,5 mkr eller 9% jämfört med 2021. Gåvor och bidrag från företag landade på 3,8 mkr vilket var en minskning med 24% jämfört med 2021. Gåvor och bidrag från externa stiftelser och fonder ökade under 2022 med 2% från 15,5 mkr till 15,8 mkr. Bergling Foundation bidrog med 9,1 mkr till Självordslinjen som en del i ett treårigt samarbete som i huvudsak möjliggör dygnetrunt-öppet av linjen. ICA stiftelsen bidrog med 1,5 mkr, H.M. Drottning Silvias

Stiftelse – Care About The Children 0,8 mkr, Kavlifonden 1,1 mkr och Jacob Wallenberg 0,8 mkr. Utöver detta har Mind erhållit ytterligare ett antal bidrag från stiftelser till stödverksamheten på belopp upp till 0,3 mkr. Bidrag från stat, kommuner och landsting medräknat bidraget från Arvsfonden slutade på 17,0 mkr, vilket innebär en ökning med 1,0 mkr eller 6% i jämförelse med 2021.

Postkodlotteriets intäkter har ökat med 49% från 10,6 mkr till 15,7 mkr jämfört med 2021. Ökningen beror delvis på att Mind under 2022 tilldelades ett tvåårigt Drömprojekt, "Mindhouse", på totalt 11,2 mkr. Gåvor från allmänhet landade på 3,5 mkr, i jämförelse med 4,4 mkr 2021.

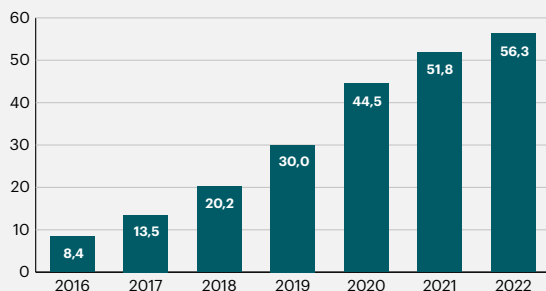
Den ökade omsättningen återspeglas i ökade kostnader för 2022. Under 2022 ökade totala verksamhetskostnader med 5% från 52,8 mkr till 55,6 mkr. Ändamålskostnaderna ökade med 3% från 46,5 mkr till 48,1 mkr. Insamlings- och administrationskostnaderna uppgick till 7,6 mkr under 2022, en ökning med 1,3 mkr i jämförelse med 2021. Insamlings- och administrationskostnader bär sin andel av lokalkostnaderna. Grunden för fördelning av samkostnader baseras på hur samtliga anställda fördelar sin tid på respektive verksamhetsområde.

Totala insamlings- och administrationskostnader uppgick till 13% av totala verksamhetsintäkter. Kravet från Svensk Insamlingskontroll är att detta procenttal inte får överstiga 25%. Det redovisade resultatet för 2022 blev ett underskott på 0,4 mkr vilket innebär att Minds egna kapital minskar från 13,0 mkr till 12,6 mkr motsvarande 22,4% av årsomsättningen. Det egna kapitalet bör enligt Minds kapitalplaceringspolicy ligga runt 25% av årsomsättningen. Policyn och gränsvärden för eget kapital kommer att ses över under 2023.

Användning av finansiella instrument

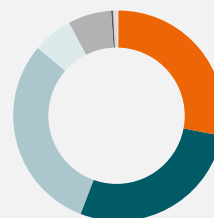
Mind har en kapitalförvaltningspolicy för att se till att föreningens kapital placeras och förvaltas på bästa möjliga sätt. Policyn uppdaterades i april 2021. Placeringar får endast ske i instrument (alternativt fondandelar som i sin tur placeras i sådana instrument) på auktoriserade marknadsplatser eller andra reglerade marknadsplatser som står under tillsyn av respektive lands tillsynsmyndighet eller annat behörigt organ. Etisk hänsyn är viktig vid förvaltningen av Minds kapital. Speciellt viktigt är att föreningen inte placeras i värdepapper med anknytning

Totala verksamhetsintäkter, mkr



Fördelning intäkter 2022

Gåvor och bidrag stiftelser och fonder	15 803 535
Postkodlotteriet	15 717 354
Offentliga bidrag	17 013 550
Gåvor allmänheten	3 458 427
Gåvor och bidrag företag	3 796 514
Medlemsavgifter	201 320
Nettoomsättning	231 559
Övriga intäkter	87 692
Totalt	56 309 951



Fördelning kostnader 2022

Ändamål	-48 050 434
Insamling	-4 183 262
Administration	-3 377 027
Totalt	-55 610 722





till tobaks- eller alkoholindustri, vapenindustri eller företag som är involverade i fossila bränslen. Av dessa skäl ska kapitalet vara placerat i fonder som placerar i bolag där högst 5% av omsättningen kommer från kontroversiell verksamhet (produktion eller distribution av krigsmaterial, alkohol, spel eller fossila bränslen). Mind bör inte heller äga aktier direkt i läkemedelsföretag, för att stå fria från läkemedelsindustrin. Placering av Minds kapital hanteras av Handelsbankens diskretionära förvaltning. Totala marknadsvärdet på Minds placeringar vid slutet av 2022 låg på 10,4 mkr. Utgående redovisat värde 2022 motsvarande marknadsvärdet minskade med 1,1 mkr i jämförelse med 2021.

56,3 mkr

cirka 56,3 mkr i totala intäkter 2022

7 000

cirka 7 000 givare totalt under 2022

37%

kännedom Självordslinjen 2022

Flerårsöversikt (avrundat till närmsta hundratal)

	2022	2021	2020	2019	2018	2017
Antal medlemmar	1 900	2 400	2 000	1 900	1 900	1 800
Antal givare	7 000	6 000	3 100	3 200	2 600	2 400
Antal stödjande samtal	86 000	107 000	83 300	37 400	31 200	22 900
Antal volontärer	735	800	900	500	400	300
Kännedom Mind ¹⁾	20%	25%	25%	19%	19%	12%
Kännedom Självordslinjen ¹⁾	37%	45%	45%	42%	42%	35%
Totala intäkter	56,3 mkr	51,8 mkr	44,5 mkr	30,0 mkr	20,2 mkr	13,5 mkr
– varav Insamlade medel Allmänhet och Företag	5,6 mkr	6,4 mkr	8,0 mkr	8,7 mkr	3,6 mkr	1,2 mkr
Årets resultat	-0,4 mkr	0,1 mkr	3,0 mkr	4,8 mkr	2,0 mkr	1,1 mkr
Eget kapital	12,6 mkr	13,0 mkr	12,9 mkr	9,9 mkr	5,1 mkr	3,1 mkr
Soliditet	39%	33%	37%	52%	47%	38%
Nyckeltal Svensk Insamlingskontroll ²⁾	13,43%	12,12%	13,30%	18,80%	14,80%	12,10%

1) Siffror 2022 från varumärkesundersökning genomförd i januari/februari 2023. Siffrorna 2021 är desamma som 2020, då det inte har gjorts någon ny kännedomsundersökning för 2021.

2) Andel administrations- och insamlingskostnader i relation till totala intäkter.



Hållbarhetsupplysningar – Agenda 2030

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

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

med undantag för 5 medarbetare som är deltidsanställd nattpersonal i Självmordslinjen.

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

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



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Mind bidrar till att förverkliga FN:s mål om global hållbarhet, som togs fram 2015. Bland de 17 delmålen bidrar Mind i synnerhet till Mål 3: Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar. Målet innebär att till 2030, genom förebyggande insatser och behandling, bidra till att minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja mental hälsa i alla åldrar.

Förväntad framtida utveckling

Mind kommer fortsätta utveckla stödverksamheten och utforska nya sätt att ge stöd till människor i kris. Förutom anonymt medmänskligt stöd kommer Mind bland annat inom ramen för ett pilotprojekt, i samarbete med KI, erbjuda ett medmänskligt stödprogram till riskgrupper. Då det sannolikt är svårare att rekrytera volontärer framöver på grund av kritiska omvärldsfaktorer, i kombination med en ökning av efterfrågan på medmänskligt stöd, utforskar vi nya sätt att arbeta och finansiera verksamheten.

Under 2023 kommer en ny webbaserad utbildning att lanseras för volontärer som förhoppningsvis gör det mer attraktivt att bli volontär hos Mind. Vi kommer också att arbeta ännu mer med att rikta vår volontärrekrytering till specifika målgrupper för ökad träffsäkerhet.

Vi fortsätter vår digitala utveckling genom ett AI-projekt, finansierat av Vinnova, för att sammanställa vad våra samtal handlar om och mäta effekten av vårt medmänskliga stöd. Med projektet Mindhouse och dess finansiering från Postkodlotteriet fortsätter vi utveckla vår webbplats. Här är vårt mål att fler hittar individanpassat kunskaps- och stödmaterial om psykisk hälsa. Detta blir ett välkommet komplement till våra stödlinjer. Vi kommer även göra en särskild satsning på att stärka vårt stöd till målgruppen föräldrar genom ett samarbete med Skandia och Idéer för livet.

För att förstärka vår finansiering har vi under 2023 för första gången en kampanj, "Mind månad", under maj som innebär att vi genomför ett antal insamlingsaktiviteter tillsammans med företagspartners. Under 2023 kommer vi även att utveckla ett företagsmaterial för psykiskt välbefinnande för att förstärka Minds erbjudande till företag.

Under året kommer vi också arbeta fram en ny strategi för 2024–2027 som kommer att vägleda vår framtida utveckling.





Finansiella rapporter

Resultaträkning

Funktionsindelad resultaträkning	Not	2022	2021
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		201 320	224 780
Gåvor	2	5 645 940	6 373 329
Bidrag	2	50 143 439	45 035 650
Nettoomsättning		231 559	103 953
Övriga intäkter		87 692	39 833
Summa verksamhetsintäkter		56 309 951	51 777 526
Verksamhetskostnader	3, 4		
Ändamålskostnader		-48 050 434	-46 501 055
Insamlingskostnader		-4 183 262	-4 068 777
Administrationskostnader		-3 377 027	-2 207 694
Summa verksamhetskostnader		-55 610 722	-52 777 526
Verksamhetsresultat		699 228	-999 980
Resultat från finansiella investeringar			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar	5	-1 105 256	1 079 813
Ränteintäkter		55 939	26 389
Räntekostnader		-2 501	-3 592
Summa resultat från finansiella investeringar		-1 051 818	1 102 610
Resultat efter finansiella poster		-352 589	102 630
Årets resultat		-352 589	102 630

Balansräkning

	Not	2022-12-31	2021-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
Materiella anläggningstillgångar			
Inventarier	6	99 164	183 564
Finansiella anläggningstillgångar			
Långfristiga värdepappersinnehav	7	10 427 826	11 540 102
Summa anläggningstillgångar		10 526 990	11 723 666
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		37 290	1 177 085
Övriga fordringar		6 510	1 046 301
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	8	979 681	1 681 266
		1 023 481	3 904 652
Kassa och Bank		20 439 250	23 215 464
Summa omsättningstillgångar		21 462 731	27 120 117
Summa tillgångar		31 989 721	38 843 783
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Balanserat resultat		12 608 353	12 960 942
		12 608 353	12 960 942
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		2 429 740	6 418 710
Övriga skulder		1 396 270	760 488
Skuld erhållna ej nyttjade bidrag	9	12 533 432	14 355 293
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	10	3 021 926	4 348 349
		19 381 368	25 882 841
Summa eget kapital och skulder		31 989 721	38 843 783



Förändring av eget kapital

	Balanserat resultat 2022	Balanserat resultat 2021
Ingående balans	12 960 942	12 858 312
Årets resultat	-352 589	102 630
Utgående balans	12 608 352	12 960 942

NOT 1 | Redovisnings- och värderingsprinciper

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

Resultaträkningen

Verksamhetsintäkter

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

Medlemsavgifter

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

Gåvor och bidrag

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

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls.

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

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

Verksamhetskostnader

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

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

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

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

Leasing, alla Minds leasingavtal redovisas som operationella, d.v.s. leasingavgiften redovisas linjärt över leasingperioden.

Ersättningar till anställda

Löpande ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförs i takt med att de anställda utför tjänsten. Eftersom alla pensionsförpliktelser klassificeras som avgiftsbestämda redovisas en kostnad det år pensionen tjänas in.

Balansräkningen

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

Materiella anläggningstillgångar

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

Finansiella tillgångar

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

Efter det första redovisningstillfället värderas kortfristiga placeringar enligt lägsta värdets princip, det vill säga till det lägsta av anskaffningsvärdet och nettoförsäljningsvärdet på balansdagen.

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 inflyta.

Skuld för erhållna ej nyttjade bidrag

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

Övrigt

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

NOT 2 | Insamlade medel

Gåvor som redovisats i resultaträkningen	2022	2021
Insamlade medel		
Allmänheten	3 458 427	4 370 483
Företag	2 187 514	2 002 847
Summa	5 645 940	6 373 329

Gåvor som inte redovisats i resultaträkningen uppskattas till	2022	2021
Totalt	5 771 158	2 953 509

Utöver dessa gåvor bidrog Minds volontärer med ca 57 896 tim (68 069 tim) till ett värde av ca 16 765 609 kr (19 405 000 kr). SJs resenäring har i SJs poängshop valt att skänka sina poäng till Mind, totalt 5 288 300 poäng (11 813 700).

Bidrag som redovisats som intäkt	2022	2021
Insamlade medel		
Externa stiftelser och fonder	15 803 535	15 492 631
Bidrag från företag	1 609 000	3 025 085
Bidrag från Postkodlotteriet	15 717 354	10 551 932
Summa insamlade medel	33 129 889	29 069 648

Offentliga bidrag	2022	2021
Arvsfonden	6 682 250	6 955 641
Stat, kommuner och landsting	10 331 300	9 010 362
Summa offentliga bidrag	17 013 550	15 966 003
Summa	50 143 439	45 035 650

Totala insamlade medel består av följande	2022-12-31	2021-12-31
Gåvor som har redovisats i resultaträkningen	5 645 940	6 373 329
Gåvor som inte har redovisats i resultaträkningen	5 771 158	2 953 509
Bidrag som redovisats som intäkt	50 143 439	45 035 650
Summa insamlade medel	61 560 537	54 362 489

NOT 3 | Medelantal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen

Medelantalet anställda	2022		2021	
	Antal anställda	Varav män	Antal anställda	Varav män
	43	7	39	5

Könsfördelning bland styrelseledamöter och ledande befattningshavare	2022		2021	
	Antal på balansdagen	Varav män	Antal på balansdagen	Varav män
Styrelseledamöter	8	5	8	3
Generalsekreterare	1	0	1	0

Löner, andra ersättningar och sociala kostnader	2022	2021
Löner och andra ersättningar	22 166 844	20 623 863
Styrelse och generalsekreterare	868 937	819 293
Totala löner och ersättningar	23 035 782	21 443 156
Sociala kostnader (varav pensionskostnader exkl löneskatt)	9 503 044	9 333 522
	1 980 939	2 154 870
Summa	32 538 826	30 776 678

Av pensionskostnader avser 226 376 kr (227 747 kr) organisationens generalsekreterare. Inga arvoden utgår till styrelsen.

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

NOT 4 | Leasing

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

	2022	2021
Inom 1 år	3 220 867	3 121 180
2-5 år	7 461 276	6 430 499
Summa	10 682 143	9 551 679

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

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

	2022	2021
Realisationsresultat vid försäljning	-620 164	1 079 813
Nedskrivningar	-485 092	
Summa	-1 105 256	1 079 813

NOT 6 | Materiella anläggningstillgångar

	2022-12-31	2021-12-31
Ackumulerade anskaffningsvärden		
Ingående anskaffningsvärden	422 002	422 002
Årets anskaffning	0	0
Årets försäljning och utrangering	0	0
Utgående anskaffningsvärden	422 002	422 002
Ackumulerade avskrivningar		
Ingående avskrivningar	-238 439	-154 038
Årets avskrivningar	-84 400	-84 401
Årets utrangering	0	0
Utgående ackumulerade avskrivningar	-322 839	-238 439
Utgående redovisat värde	99 163	183 563

NOT 7 | Långfristiga värdepappersinnehav

	2022-12-31	2021-12-31
Ingående anskaffningsvärde	11 540 102	1 356 115
Förvärv	0	11 225 265
Försäljningar	-627 184	-1 041 278
Utgående anskaffningsvärde	10 912 918	11 540 102
Ingående ackumulerade avskrivningar	0	0
Årets nedskrivningar	-485 092	0
Utgående ackumulerade nedskrivningar	-485 092	0
Utgående redovisat värde	10 427 826	11 540 102

Specifikation av värdepapper	2022-12-31		2021-12-31	
	Bokfört värde	Marknadsvärde	Bokfört värde	Marknadsvärde
Fonder	10 427 826	10 427 826	11 540 102	12 253 732
Summa	10 427 826	10 427 826	11 540 102	12 253 732

NOT 8 | Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

	2022-12-31	2021-12-31
Förutbetalda hyror	776 482	636 759
Övriga poster	203 199	1 044 507
Summa	979 681	1 681 266

NOT 9 | Skuld erhållna ej nyttjade bidrag

	2022-12-31	2021-12-31
Offentliga bidrag	2 905 875	1 856 250
Stiftelser	9 052 557	11 349 043
Företag	575 000	1 150 000
Summa	12 533 432	14 355 293

Skulden består främst av förutbetalda bidrag för flerårig verksamhet då givaren oftast betalar i förskott. Verksamheten implementeras under 2023 eller senare i enlighet med enskilda avtal.

NOT 10 | Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

	2022-12-31	2021-12-31
Särskild löneskatt	974 781	830 934
Semesterlön	962 865	1 039 955
Upplupna sociala avgifter	358 269	417 823
Förutbetalda medlemsavgifter	139 700	4 620
Övriga upplupna kostnader	586 311	1 430 872
Summa	3 021 926	3 724 203

NOT 11 | Ställda säkerheter och eventalförpliktelser

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

NOT 12 | Väsentliga händelser efter räkenskapsårets utgång

I februari 2023 blev det klart att Tim Bergling Foundation fortsätter att stötta Självordslinjen för att möjliggöra dygnet runt öppettid under ytterligare en treårig samarbetsperiod med 5 mkr första året och 3,5 mkr andra respektive tredje året. Mind har även inlett ett treårigt samarbete med Skandias stiftelse Idéer för livet för att förstärka Föräldralinjen samt öka kunskapsstödet online. Nya bidrag har även erhållits av bland annat Postkodlotteriet (Basstöd), ICA-stiftelsen och Folkhälsomyndigheten.



Underskrifter

Årsredovisningen har upprättats den dag som framgår av våra digitala underskrifter

Gerhard Bley

Christina Wahlström

Cecilia Lundmark

David Clinton

Sven Bremberg

Helena Bornholm

Jesper Hansén

Bo Runesson

Vår revisionsberättelse har lämnats den dag som framgår av vår elektroniska signatur.

Bodil Nordin
Auktoriserad revisor

Gun-Britt Berg
Lekmannarevisor

Sätt att bidra

Månadsgivare

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

Bli volontär

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

Gåva

Stöd Minds arbete med en gåva. I kampen mot psykisk ohälsa gör varje krona skillnad.

Swisha till 900 85 33 eller gå in på mind.se

Insamling

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

Testamente

En testamentsgåva till Mind är en medmänsklig handling för framtiden. Vill du veta mer om hur du skriver in Mind i ditt testamente? Gå in på **mind.se/testamente** så kan du få stöd i att skriva ett juridiskt korrekt och personligt anpassat testamente. Tjänsten är dessutom helt kostnadsfri för dig.

Företag

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

Mind i sociala medier



mind.se



facebook.com/OrganisationenMind



instagram.com/organisationen_mind



<https://twitter.com/MindSweden>



linkedin.com/company/organisationen-mind/



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



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



Följande handlingar har undertecknats den 4 maj 2023



MIND_ÅR_2022_ej_sign.pdf

(4036501 byte)

SHA-512: f04e7b3069921ae2b8ca430693ac0581d0420
80e8d551ee150148091610d7fe695ff7e9c022f1815c28
54ffa7857560cf9a7cb663a48f8c8ee2ca5006e57c389

Underskrifter

2023-05-02 16:17:35 (CET)



Anna Kristina Cecilia Lundmark

cecilia.lundmark@sil.se
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2023-05-03 08:40:20 (CET)



Åsa Helena Bornholm

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

2023-05-02 21:39:37 (CET)



Bo Runeson

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

2023-05-02 15:41:00 (CET)



David Neil Clinton

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

2023-05-02 15:06:26 (CET)



Git Christina Wahlström

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

2023-05-03 17:04:57 (CET)



Hans Gerhard Bley

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

2023-05-02 17:20:28 (CET)



Jesper Hansén

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

2023-05-02 17:40:20 (CET)



Sven Bremberg

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

2023-05-04 09:24:59 (CET)

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

2023-05-03 18:40:31 (CET)

**Gun-Britt Jonsson Berg**gun-britt.berg@telia.com
Undertecknat med e-legitimation (BankID)

Undertecknandet intygas av Assently

**Signering av Minds ÅR 2022**

Verifiera äktheten och integriteten av detta undertecknade dokument genom att skanna QR-koden till vänster.

Du kan också göra det genom att besöka <https://app.assently.com/case/verify>

SHA-512:

41836c0d37e01dDBC6c5d66c0a3365acd5ca26ddc920f14c7a4f2110372c54449df51fa0ddd616c0f579a930f6bc3ed49c746099166559752a67efd04a8c60f

**Om detta kvitto**

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