

Mind effektrapport 2017

Mind har 90-konto och är medlemmar i insamlingsorganisationernas branschorgan FRIL. Som FRIL-medlem ska vi varje år avge en effektrapport, i vilken vi besvarar nedanstående 6 frågor.

1. Vad vill Mind uppnå?

Minds övergripande mål för verksamheten är en förbättrad psykisk hälsa hos befolkningen, och att ingen tar sitt liv.

Vi ansluter oss till WHO:s definition av psykisk hälsa:

"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."

Minds vision är 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.

Vi förebygger psykisk ohälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.

Våra främsta målgrupper är:

- Personer som mår psykiskt dåligt och kan vara självmordsnära (i synnerhet unga)
- Äldre personer (65 +) som mår psykiskt dåligt
- Föräldrar och barn som behöver stöd i föräldrarollen
- Personal och beslutsfattare inom vård, skola och omsorg
- Arbetsgivare

MEDMÄNSKLIGT STÖD. Vi driver tre stödverksamheter för personer med psykisk ohälsa: Självmordslinjen, Äldretelefonen och Föräldratelefonen. Under 2017 kommer vi att erbjuda ytterligare en stödverksamhet: Mind Forum, ett forum på vår hemsida baserat på peer support, där personer med psykisk ohälsa kan få stöd och stödja varandra.

Alla stödverksamheter bemannas av volontärer. Volontärerna får särskild utbildning via Mind och har även tillgång till krisstöd.

Vi erbjuder medmänskligt stöd, inte behandling eller vård. Vi kompletterar samhällets resurser, men vill inte ersätta dem.



Självordslinjen är tillgänglig dygnet runt via chatt, telefon och mejl. Den är till för personer som har tankar på att ta sitt liv samt närstående. Självordslinjen nås via telefonnummer 90101 samt chatt och mejl via mind.se.

Äldretelefonen är öppen på vardagar mellan kl. 10-15. Den är till för personer som är över 60 år och som behöver någon att prata med. Den nås via 020-22 22 33.

Föräldratelefonen är öppen på vardagar mellan kl. 10-15 samt på torsdagar mellan kl. 19-21. Den är till för föräldrar som är oroliga för sina barn, eller för personer som är oroliga för ett barn i sin närhet. Föräldratelefonen nås via 020-85 20 00.

SPRIDA KUNSKAP. Vi sprider kunskap om frågor som berör psykisk hälsa och ohälsa, bl.a. genom utbildningar, konferenser, seminarier och olika kommunikationsaktiviteter.

Vi ger ut tidningen Mind fyra gånger per år, med ett särskilt tema per nummer, som belyser olika aspekter av psykisk hälsa. Vi ger också ut ett nyhetsbrev via mejl 45 gånger per år med nyheter om den senaste forskningen om psykisk hälsa och ohälsa.

Vi är aktiva i sociala kanaler (Facebook, Twitter och Instagram) och via vår hemsida mind.se, för att sprida kunskap och belysa olika aspekter av psykisk hälsa/ohälsa.

BILDA OPINION. Vi förbättrar villkoren för personer med psykisk ohälsa genom att skapa opinion samt bedriva påverkansarbete och kampanjer. Under 2016-2020 fokuserar vi på följande områden:

- Stigma/diskriminering av personer med psykisk ohälsa
- Självordsfrågan
- Levnadsvillkor för personer med psykisk ohälsa (inklusive vård/omsorg)
- Psykisk ohälsa på arbetsplatsen
- Medmänsklighet och stödverksamhet hjälper

Detta åstadkommer vi bl.a. genom att vi skriver debattartiklar, delge synpunkter på remissförslag, prata med politiker och samverka med andra organisationer. Under 2017 kommer vi att genomföra en kampanj med fokus på skam, stigma och diskriminering.

2. I vilket organisatoriskt sammanhang verkar Mind?

Mind är en riksomfattande ideell förening med lokalföreningar på utvalda orter (i Stockholm, Göteborg och Malmö).

Våra stödverksamheter tar emot stödjande kontakter från hela Sverige. Vi har svararcentrum i Stockholm och i Göteborg. På sikt vill vi bygga ut antalet lokalföreningar i Sverige och därmed utöka antalet svararcentrum.



Vi samarbetar med flera organisationer för att kunna nå större effekt i vårt arbete. Vi har regelbunden kontakt med brukar- och anhörigföreningar såsom SPES samt andra ideella aktörer såsom Suicide Zero, Frisk och fri och Tjeizonen.

Vi driver även ett nätverk för ideella organisationer inom området psykisk hälsa som består av ca 50 aktörer och träffas 4 gånger om året.

Vi får allt fler förfrågningar från offentliga organisationer om att ingå i samråd, referensgrupper etc. kring frågor som rör psykisk hälsa och ohälsa. Vi har också varit involverade i Folkhälsomyndighetens arbete med ett dokument för kunskapsstyrning inom suicidprevention. Vidare samverkar vi med Karolinska institutets enhet för suicidforskning NASP.

Under 2017 kommer vi samarbeta med Barnombudsmannen, Rädda barnen och NASP kring ensamkommande flyktingbarn och ungdomar.

Vi är även aktiva i vår samarbetsorganisation Mental Health Europe (MHE) genom att ingå i dess styrelse.

3. Vilka strategier har vi för att uppnå våra mål?

På årsmötet 2016 antogs den strategi för 2016-2020 som styrelsen lagt fram. Den innehåller fyra övergripande strategiska mål för Minds utveckling de kommande fyra åren.

Mål 1. Vi bygger ut vårt medmänskliga stöd.

Mind erbjuder konkret stöd till människor som har någon form av psykisk ohälsa. Vi strävar efter att identifiera behov som den offentliga välfärden inte fyller, och våra stödverksamheter ska komplettera det stöd som erbjuds av stat/kommun/landsting. Verksamheterna är baserade på volontärsatser.

Till år 2020 ska vi:

- Genomföra 60.000 stödjande kontakter per år i Självordslinjen (telefon/chattsamtal och mailfrågor).
- Genomföra sammanlagt 2000 samtal per år i Äldre- och Föräldratelefonen.
- Starta ett modererat stödforum via webben, för personer med psykisk ohälsa, som stödjer varandra.
- Utvärdera och identifiera ytterligare behov av olika former av stöd.

Mål 2. Vi påverkar villkoren för personer med psykisk ohälsa.

Vi kämpar för att alla människor ska ha rätt att delta i samhället på lika villkor. Vi vill motverka diskriminering och stigmatisering av personer med psykisk ohälsa samt förhindra social utsatthet. Vi är en röst för och med personer med psykisk ohälsa och deras närstående. Vi vågar prata om psykisk ohälsa och eftersträvar att bryta det tabu som förhindrar människor att prata om det.

Vi förbättrar villkoren för personer med psykisk ohälsa genom att skapa opinion



samt bedriva påverkansarbete och kampanjer. Under perioden 2016-2020 fokuserar vi på följande områden:

- Stigma/diskriminering av personer med psykisk ohälsa
- Självmordsfrågan
- Levnadsvillkor för personer med psykisk ohälsa (inklusive vård/omsorg)
- Psykisk ohälsa på arbetsplatsen
- Medmänsklighet och stödverksamhet hjälper

Mål 3. Vi ökar kunskapen i samhället om psykisk ohälsa.

För att nå vår vision är information och utbildningsinsatser viktiga. Vi tror att alla som berörs av psykisk ohälsa kan stärkas av ett medmänskligt bemötande och stärka sin egen motståndskraft, med hjälp av kunskap och stöd.

På samhällsnivå verkar vi för att öka kunskaperna om risker och problem med psykisk ohälsa, samt effektiva metoder för att förbättra den psykiska hälsan. Vi har vetenskap och beprövad erfarenhet som kunskapsmässig utgångspunkt. Våra kontakter inom forskning bidrar till att vi håller oss uppdaterade inom området psykisk hälsa.

Vi riktar oss till:

1. Personer som mår psykiskt dåligt, i synnerhet vissa grupper: unga vuxna, socialt utsatta, äldre.
2. Närstående, i synnerhet föräldrar.
3. Supportrar, medlemmar, givare, volontärer
4. Personer som har en yrkesmässig relation till området psykisk hälsa: forskare, studenter, journalister, personal inom vård/skola/omsorg, myndighetsanställda, politiker
5. Personer intresserade av psykisk hälsa.

Mål 4. Vi är en stark och ansvarstagande organisation

För att nå våra verksamhetsmål ska vi utmärka oss genom en kultur av organisatorisk styrka och effektivitet. Som arbetsplats för våra volontärer och anställda ska vi vara ett föredöme genom en god arbetsmiljö där människor kan utvecklas.

Vi tar ansvar för vår ekonomi genom att förvalta och använda insamlade gåvor och bidrag på ett ansvarsfullt och effektivt sätt, bl.a. genom att följa regelverken för Svensk insamlingskontroll och branschorganet FRIL.

Vi uppnår våra verksamhetsmål genom att:

- Öka intäkterna till 20 mkr per år, 2020.
- Öka vår organisatoriska buffert (kapital/budget) till 40 %, för att kunna klara eventuella kriser.
- Öka kännedomen om Mind till minst 10 % av den svenska allmänheten.
- Ta vara på våra supportrars engagemang.
- Starta fler lokalföreningar i de orter där intresse finns.



- Samarbeta med andra aktörer samhället, såsom andra ideella aktörer, företag och forskningsinstitutioner. Vi blickar utåt och ser samarbetsmöjligheter utanför Sverige.



4. Vilken kapacitet och vilket kunnande har vi för att uppnå vårt mål?

Vår främsta resurs är vår växande grupp volontärer och deras fantastiska engagemang. De utgör grunden för Minds stödverksamheter, men många engagerar sig i Mind utöver sitt ordinarie volontäruppdrag. Bl.a. har vi en "insatsstyrka" med volontärer som är ute och föreläser i skolor om Självordslinjen och hur man kan bemöta personer med självmordstankar. Vid årsskiftet 2016/17 hade vi 300 aktiva volontärer.

Under 2017 kommer vi att starta ett ungdomsråd för att lättare fånga upp barn och ungas perspektiv och erbjuda ungdomar möjlighet till att engagera sig som volontärer (i de övriga stödverksamheterna måste du vara över 25 år).

En annan resurs för verksamhetens utförande är expertis och kompetens inom området psykisk hälsa/ohälsa. Vi samarbetar med forskare och yrkesverksamma för att förmedla korrekt information, men också för att utvärdera och utveckla vår verksamhet på ett så effektivt sätt som möjligt och med högsta möjliga kvalitet.

Vid årsskiftet 2016/17 hade vi 2044 medlemmar i föreningen Mind. Våra medlemmar är vårt högsta beslutande organ. De väljer bl.a. styrelse och lämnar in motioner om föreningen utveckling.

För att utöka vår kapacitet har vi under de senaste två åren startat tre lokalföreningar, en vardera i Stockholm, Malmö och Göteborg.

Lokalföreningarnas uppdrag är att sprida information om Mind och det stöd vi erbjuder, att anordna lokala event och att vid behov driva lokala svararcentrum för våra stödverksamheter. För närvarande driver lokalföreningen i Göteborg ett lokalt svararcentrum för Självordslinjen.

Vår finansiella kapacitet har ökat de senaste åren, i takt med att vår verksamhet och kännedomen om Mind har ökat. Vi har ett växande antal givare i form av stiftelser, företag och privatpersoner. Vi har även tilldelats medel från stat, landsting och kommun.

5. Hur vet vi om vi gör framsteg?

Vi har följande mål på folkhälsnivå:

- Förbättringar i hälsoutfall såsom minskat antal självmord och självmordsförsök, och bättre självupplevd hälsa.

Vi har följande nyckeltal för att mäta hur vi når våra mål:

Medmänskligt stöd

1. Antal stödjande telefonsamtal/chattsamtal/mejlsvar i stödverksamheterna.



2. Antal inlägg i Mind Forum (mäts fr.o.m. 2017)
3. Upplevd nytta från volontärerna (mäts fr.o.m. 2017)
4. Upplevd nytta från stödsökande (mäts fr.o.m. 2017)

Kunskapsspridning

1. Antal genomförda konferenser, seminarier och utbildningar
2. Antal medlemmar och antal prenumeranter på tidningen Mind
3. Antal prenumeranter på nyhetsbrevet

Opinionsbildning

1. Antal följare i sociala medier
2. Publicering av Mind-index

Hela Mind

1. Totala intäkter.

Vi säkerställer kvaliteten i verksamheterna genom löpande handledning och uppföljning av våra volontärer och genom stickprovskontroller av stödverksamheten. Vi gör dessutom externa utvärderingar av verksamheten.

6. Vad har vi åstadkommit så här långt?

Utfall 2016

- Antal självmord 2015: 1554 st
- Antal självmordsförsök 2015: 7800 st
- Självpupplevd hälsa 2015: 70 % av befolkningen har en självupplevd god eller mycket god hälsa.

Antal stödjande telefonsamtal/chattsamtal/mejlsvar i stödverksamheterna:

- Självmordslinjen: 20 974 stödjande kontakter
- Äldretelefonen: 2012 samtal
- Föräldratelefonen: 1375 samtal

Antal genomförda konferenser, seminarier och föreläsningar:

- Konferenser: 2 st
- Utbildningar: 3 st
- Seminarier/föreläsningar: 30 st

Antal medlemmar och antal prenumeranter på tidningen Mind:

- Medlemmar: 2044 st
- Prenumeranter: 303 st
- Antal prenumeranter på nyhetsbrevet: 8 344 st



Antal följare i sociala medier:

- Facebook: 16028 st
- Twitter: 2946 st
- Instagram: 1839 st

Mind-index publicerades i tidningen Minds december-nummer.

Totala intäkter 2016: 8,4 mkr (6,4 mkr år 2015, ökning med 31 %)



För psykisk hälsa