

Minds effektrapport 2020

Mind är en ideell förening och har organisationsnummer 802002-7291.

1. Vad Mind vill åstadkomma

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:

- Erbjuder medmänskligt stöd
- Sprida kunskap
- Bilda opinion.

Våra främsta målgrupper är:

- Personer som mår psykiskt dåligt och kan vara självmordsnära (särskilt barn och 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

2. Det organisatoriska sammanhanget som Mind verkar i

Mind är en riksomfattande ideell förening och ägs av sina medlemmar, c:a 1 800. Minds styrelse tar större strategiska beslut om Minds framtida riktning. Styrelseledamöterna tillsätts vid den årliga föreningsstämman i maj, då varje medlem har rösträtt.

Mind har lokalavdelningar i Göteborg, Halmstad, Malmö, Stockholm och Umeå. På varje ort finns ett kontor, en anställd verksamhetsledare, en volontärsamordnare och svararverksamhet för Självmordslinjen. Minds kansli sitter i Stockholm.

Vi får allt fler förfrågningar från offentliga organisationer om att ingå i samråd, referensgrupper etc. kring frågor som rör psykisk hälsa och ohälsa. Vi samarbetar med myndigheter som SKR, Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen samt i nätverk för psykisk hälsa med SPIV, NSPH, RFSL, Attention, Hjärnkoll, RSMH, ABF, Bilda, Sensus och Stockholms Stadsmission. Vi



ingår även i flera forskningsnätverk med Karolinska institutet, NASP, Uppsala universitet, Stockholms universitet, Gävle universitet och Linköpings universitet.

3. Våra strategier för att uppnå våra mål

Under hösten 2020 kommer anställda, styrelse och volontärer att tillsammans ta fram en strategi för 2021-2024. Den gällande strategin, 2016-2020, 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 2021 ska vi:

- Genomföra 70 000 stödjande kontakter per år i Självordslinjen (telefon/chattsamtal och mejlfrågor).
- Genomföra sammanlagt 24 000 samtal per år i Äldre- och Föräldralinjen.
- 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
- Självordsfrågan
- 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.



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.

4. Minds kapacitet och kunnande

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

Vi bygger våra insatser på uppfattningen att medmänskliga samtal bidrar till lindring av psykiska besvär samt att mer kunskap om psykisk hälsa minskar skam och stigma.

Då Mind pratar direkt med människor som lider av psykisk ohälsa är det vår uppfattning att vi därmed har en god bild av om de får det stöd de behöver och vad som kan behöva förändras. Detta kan vi sedan skapa debatt och opinion kring.

Mind har växt fort de senaste åren, vilket innebär att vi växt ur våra ursprungliga modeller för utvärdering av våra verksamheter. Under 2018 påbörjade vi därför ett mer omfattande projekt avseende effektmätning. En stor del av Minds ändamålsverksamhet består av medmänskligt stöd. I dessa verksamheter är det inte bara eftersträvansvärt, utan nödvändigt, att kunna mäta kvalitet och effekt för att garantera de stödsökandes säkerhet. Den primära modell vi valt att inrikta oss mot är Socialt värdeskapande (SROI), men utan att sätta ett monetärt värde på verksamheterna, då vi bedömt detta som etiskt olämpligt (hur mäter man värdet på ett räddat liv?).

Vår första verksamhet vi genomförde en undersökning på var Självmordslinjen. Vi planerar att starta en undersökning per år och per verksamhet. Näst på tur står Äldrelinjen 2020.

I Självmordslinjen utgår vår förändringsteori från själva samtalet och vad samtalet har för individuella effekter. På grund av samtalets anonymitet har vi svårt att undersöka samtalets långsiktiga effekter och koppla samtalet till effekter på samhällsnivå. Det är troligt att de individuella effekterna leder till minskad suicidalitet på samhällsnivå även om sambandet däremellan inte är möjligt att vederlägga.



Vi identifierade fyra effekter av samtalet i Självordslinjen på individnivå:

- 77 % känner sig lyssnade till
- 38 % upplever minskad styrka på självmordstankar
- 49 % känner att de mår bättre efter samtalet (minskad psykisk smärta)
- 35 % känner mer hopp inför framtiden

Minds förändringsteori för Självordslinjen:



När vi frågade de stödsökande om vad de skulle ha gjort om de inte kunnat kontakta Självordslinjen, svarade de att de:

- Inte skulle ha gjort något åt sin situation eller pratat med någon annan (15 %)
- Skadat sig själv eller valt annan form av lidande (15 %)
- Begått självmord (6 %)
- Kontaktat någon annan, till exempel 112 (42 %)
- Vet inte (6 %)
- Ej svar (16 %)

Mind har för den övriga verksamheten följande mål på folkhälsnivå:
Förbättringar i hälsoutfall såsom minskat antal självmord och självmordsförsök,
och bättre självupplevd hälsa.

5. Hur vi vet att vi gör framsteg

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

Medmänskligt stöd

1. Antal stödjande telefonsamtal/chattsamtal/mejlsvar i stödverksamheterna.
2. Antal registrerade medlemmar i Mind Forum
3. Antal unika besökare på Mind Forum

Kunskapsspridning

1. Antal genomförda konferenser, seminarier och utbildningar
2. Antal medlemmar och antal prenumeranter på tidningen Mind
3. Antal prenumeranter på nyhetsbrevet
4. Antalet unika besökare på mind.se

Opinionsbildning

1. Antal följare i sociala medier

Hela Mind

1. Totala intäkter.



Vi säkerställer kvaliteten i verksamheterna genom löpande handledning och uppföljning av våra volontärer och genom stickprovskontroller av stödverksamheten. Vi uppnår verksamhetsmål genom att:

- Öka intäkterna till 40 mkr 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.

6. Vad Mind har åstadkommit under 2019

Medmänskligt stöd

1. Antal stödjande telefonsamtal/chattsamtal/mejlsvar i stödverksamheterna: 37 400
2. Antal registrerade medlemmar i Mind Forum: 6 991
3. Antal unika besökare på Mind Forum: 1,5 miljon

Kunskapsspridning

1. Antal genomförda konferenser, seminarier och utbildningar: 26
2. Antal medlemmar och antal prenumeranter på tidningen Mind: 1 854
3. Antal prenumeranter på nyhetsbrevet: 10 381
4. Antalet unika besökare på mind.se: 496 100

Opinionsbildning

1. Antal följare i sociala medier Facebook och Instagram: 44 788

Hela Mind

1. Totala intäkter: 30 038 046 tkr.

