

2025

Verksamhetsberättelse

Föreningen Tilia

tilia

Innehåll

s 03

Vi är Tilia

s 05

Inledande ord från Tiliasspråkrör

s 06

Årets highlights

Föreningen Tilia

Org.nr: 802467-5772

Foto: sid 5, 7, 21, 22, 23: Felicia Margineanu, sid: 1, 14 Linnea Björndahl. Resterande: Tilia.
Citat utan avsändare är avidentifierade uttalanden från unga efter avslutat stöd.
Samtliga citat i rapporten publiceras med samtycke.

s 07

Årets stödverksamhet

s 15

Årets påverkansarbete

s 22

Styrelsens arbete

s 22 – 23

Styrelsens arbete och generalsekreterarens slutord

s 24 – 25

Flerårsöversikt och tack



Vi är Tilja

Vi är en ideell organisation som finns där när samhället inte räcker till. Vi möter den som hamnar i glappet mellan att må dåligt och att få rätt hjälp. Hos oss får unga prata med någon som lyssnar – utan krav, med eller utan diagnos, utan lång kö och utan att behöva förklara allt.

Vår chatt är hjärtat i vår verksamhet: öppen varje kväll bemannad av medmänniskor som är där för att de vill se och bekräfta det unga bär på. Det är ett tryggt rum, där det räcker med att vara människa och där det viktigaste inte är att fixa allt – utan att inte vara ensam.

Vision

Ett samhälle där alla unga får rätt stöd för sin psykiska hälsa
– och där det finns utrymme att vara sig själv, oavsett hur man mår.

Mission

Tilia lyssnar på unga, anpassar sig efter deras behov och driver
förändring i samhället.

Kärna

Det är ungas röster som avgör hur Tilia utformar sin verksamhet,
vad vi erbjuder och vad vi kämpar för i samhället.

Bemötandet räddar liv

Årets inledande ord

2025 har varit ett år där det skett något. Vi på Tilia har sett hur något förändrats. Hur vår föreläsning som handlar mer om **mötet** än statistik och fakta plötsligt blev vår mest bokade. Hur vi i utvärderingar från vuxna ser att det är just detta som behövs: att känna sig stärkt i att "det lilla" faktiskt gör skillnad. Vi får återkoppling som säger att den som lyssnat på oss nu skall skicka ett extra sms till någon eller känner sig mer rustad att möta unga.

Vi har också möts av exempel så som att elever tackar oss för orden om att dessa inte behöver ha självmordstankar för att ha rätt att söka stöd.

I ett samhälle där vi ofta letar efter nya innovativa metoder ser vi på Tilia att vi många gånger springer ifrån en stor del av vår lösning. Vi. Oss. Människorna. Människorna i och utanför systemet. Som vittnar om samma sak; mötet, medmänsklighet, att bli sedd innan det är akut.

Där är grunden och utifrån vår erfarenhet en del av lösningen.

Under 2026 fortsätter vi på samma sätt genom att visa på vikten av bemötandet, för att det är där vi verkligen gör skillnad.

Teresa, språkrör och föreläsare



Årets highlights

Efter en intensiv **jul- och nyårsperiod med extraöppet**, fortsatte året med en fullbokad föreläsningssvår som nådde beslutsfattare över hela landet.



Under året erhöll **Tilia ett 90-konto**, en viktig kvalitetsstämpel från Svensk Insamlingskontroll som intygar att vi förvaltar våra gåvor ansvarsfullt.

Under **Almedalsveckan var vi huvudtalare** tillsammans med socialministern och ställde krav på systematiska förbättringar i bemötandet av unga och unga vuxna.



Vi **fortsätter driva kravet på schemalagd psykisk hälsa**, ett initiativ vi startade 2018 och som nu vuxit till en bred nationell kampanj tillsammans med övriga civilsamhället.

Under våren deltog vi vid en konferens med SKR, där vi delade kunskap med **representanter från 26 kommuner** för att stärka det lokala stödet för unga.



Genom deltagande på mässor och temadagar sprider vi kännedom om Tilias stöd och **sänker trösklarna för unga** att söka hjälp.

Som en del av Sveriges störta manifestationen för psykisk hälsa har vi drivit på för att **inkludera unga vuxna som en prioriterad målgrupp** i samtalet.



Vi har under året talat på **Järvaveckans stora scen** för att sätta ungas och unga vuxnas mående högst upp på den politiska agendan.

Vi deltog i **Pride på flera platser i landet** för att stå upp för alla människors rätt till psykisk hälsa och belysa den förhöjda sårbarheten inom HBTQIA+-gruppen.

För att möta den utbredda problematiken kring **kroppsideal i vår chatt**, genomgår våra volontärer fortbildning i samarbete med **Frisk & Fri**.

Vi avslutade året tillsammans med **statsministern, ministrar och civilsamhället i ett fackeltåg för ungas hälsa**. Vi vet att stora samhällsutmaningar inte löses över en natt, men manifestationen visar att kraften för att vända utvecklingen finns i vår gemensamma handling. Vi tar med oss detta och fortsätter in i 2026.

Stöd



Under 2025 hade vi

151 engagerade volontärer som möjliggjorde stöd varje kväll, året om samt att vi hade **dubbla öppettider under jul- och nyårstid**. Vi utbildade 77 volontärer under året. Vi tog emot alla i kön 238 kvällar av årets 365. Under hela året genomfördes **3658** konversationer i chatten med **879** unika individer. Vi besvarade **427** stödjande mail med **162** unika individer. Sammantaget genomfördes **4085** stödjande kontakter online med 1042 personer. Därtill stöttades 11 individer genom lägerverksamhet.

Sammantaget har **1053 unga fått stöd genom Tilia 2025**.

99

Uppskattar att du skrivit med mig, det betyder mycket. Du fick mig att känna mig mindre ensam ett tag och det behövde jag.

Citat från en av våra volontärer



99

**Att sitta i chatten under 2025 har varit otroligt
lärorikt. Varje möte påminner mig om hur
livsviktigt det är att vi skapar trygga rum där
unga vågar vara helt ärliga.**

Daniel, volontär i Tiliachatten

Stödverksamhet 2025

Stöd online

Under året har vi arbetat fokuserat mot våra strategiska mål för att säkerställa hög tillgänglighet, kvalitet och långsiktig effekt i våra insatser.

Tillgängligt stöd – när det behövs som mest

Vårt främsta uppdrag är att finnas där när unga behöver oss. Vi har framgångsrikt erbjudit stöd via chatt varje kväll, året om.

- **Särskilda insatser:** Under jul- och nyårshelgerna, perioder då behovet ofta kulminerar, utökade vi vår tillgänglighet ytterligare.
- **Köhantering:** Genom effektiv resursfördelning har vi arbetat aktivt för att korta väntetiderna och ta emot en så stor andel som möjligt av de unga som söker kontakt.

Ökad omfattning av det digitala stödet

Behovet av digitalt stöd fortsätter att växa, och Tilia har under året skalat upp verksamheten för att möta efterfrågan.

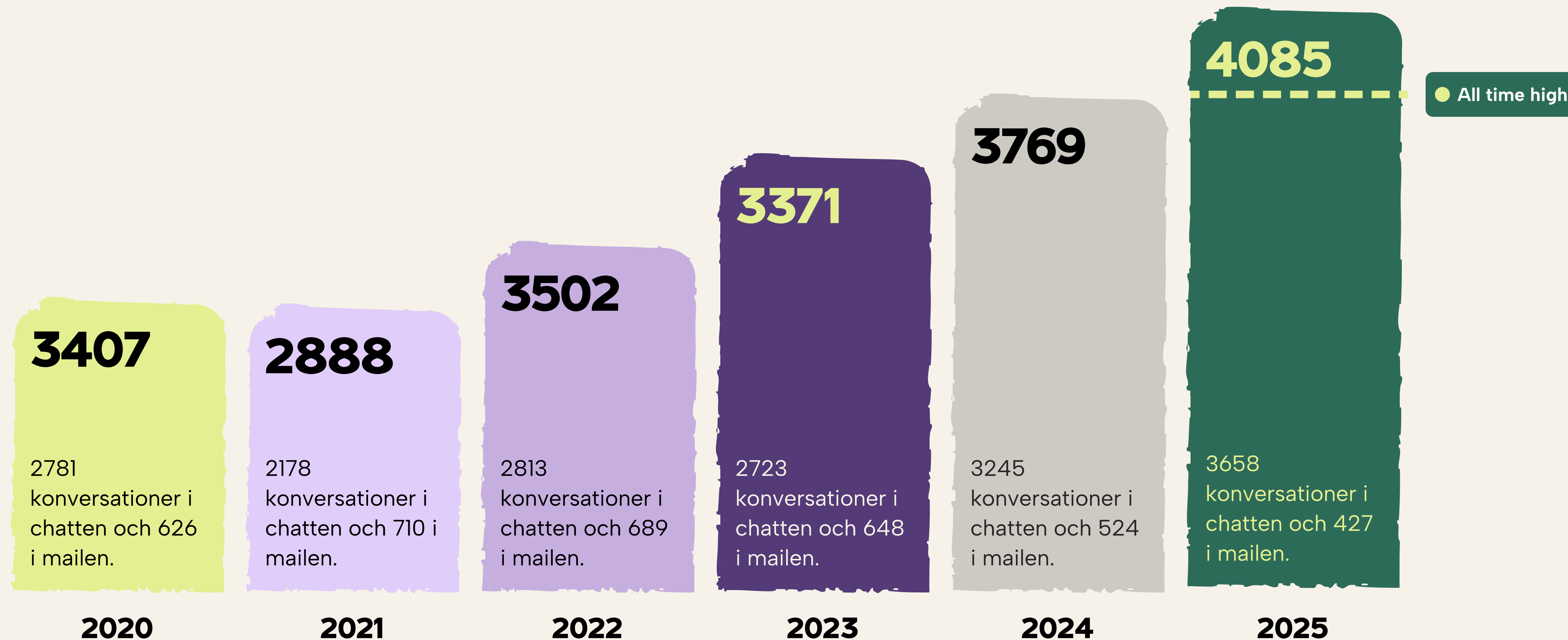
- **Volym:** Vi har under 2025 nått målet om att genomföra minst 4 000 stödsamtal inom ramen för vår digitala stödverksamhet. Detta bekräftar vikten av vår plattform som en lättillgänglig kanal för psykisk hälsa.

Utökad utfallsmätning

Utöver vår befintliga indikator "upplevelse av att bli lyssnad till", har vi implementerat en ny metod för uppföljning och utfallsmätning. Denna kompletterande modell ger oss en djupare förståelse för stödets långsiktiga effekter och hjälper oss att kontinuerligt utveckla vår metodik.

An al konversationer i onlinest d

Bakom varje siffra finns en ung individ som str ckt ut sin hand med stort mod.



tilja

↑ + **356**

stödande konversationer online genomfördes, ökningen avser jämfört med föregående år.

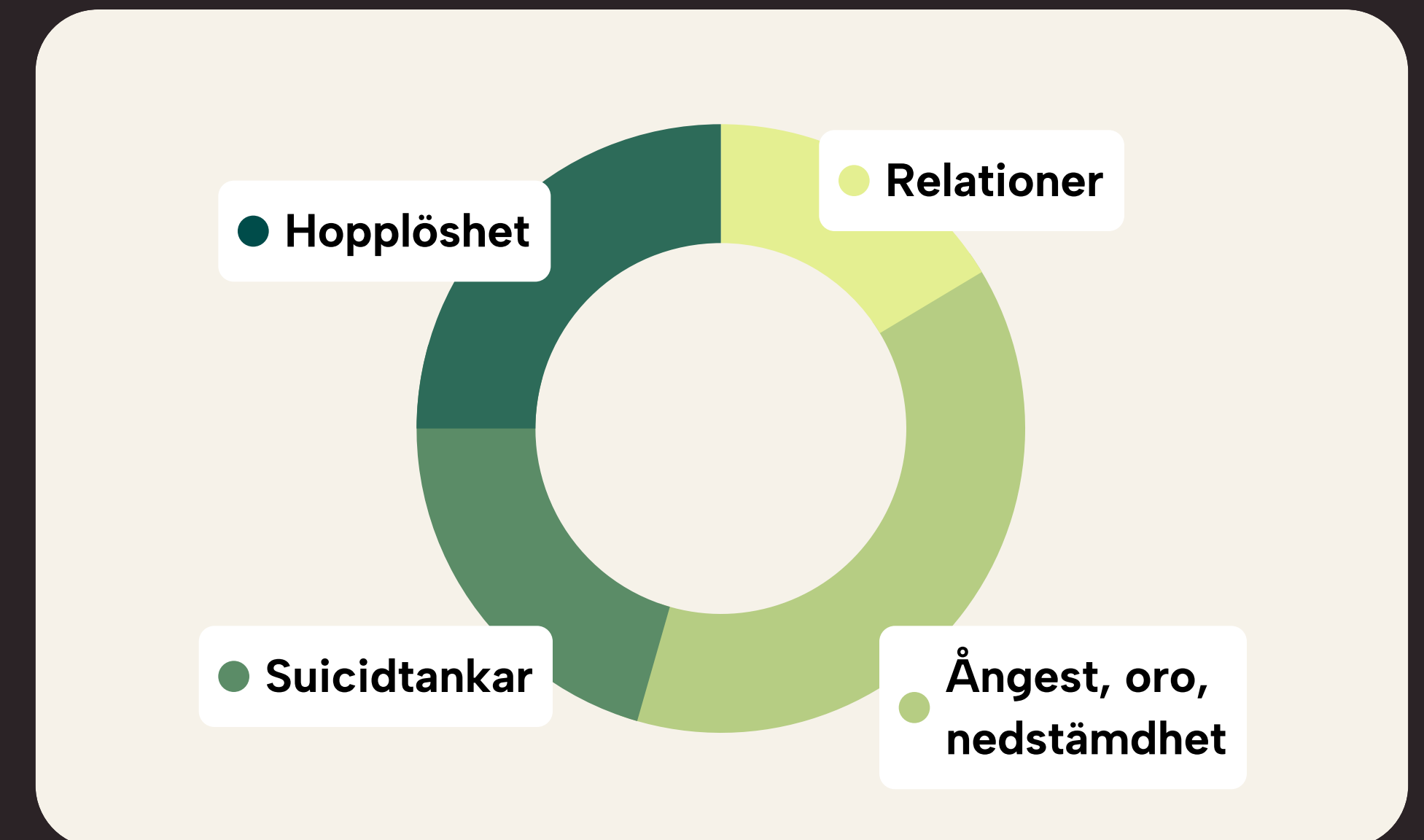
238

av årets 365 dagar tog vi emot alla stödsökande i kö i chatten.

91%

av de analyserade samtalen uppvisade positiva utfall i relation till upplevt stöd och bemötande. Vi analyserade under en period cirka 40 procent av de genomförda konversationerna, totalt 291 av 916 samtal.

Resultat, utfall och samtalsämnen i stöd online



Läs mer om vår analys av samtalsämnen på sid. 12

Hur mår de unga i chatten?

Statistiken från vårt chattverktyg visar att det psykiska lidandet hos unga är konstant men också föränderligt över tid.

Under hela året är ångest (13%), nedstämdhet (9%) och oro (8%) de mest förekommande ämnena, tätt följt av suicidtankar och hopplöshet (6%). Detta är data vi känner igen sedan föregående verksamma år.

När vi genomför en fördjupad textanalys under perioden oktober – december ser vi en tydlig eskalering.

Under dessa månader ökar andelen samtal om ångest till 17%, och ämnen som suicid (8%) och självskada (7%) tar större plats i samtalen. Vi ser även att relationer (9%) blir ett mer framträdande tema under denna period.

Denna ökning under årets sista månader bekräftar vikten av vår närvaro när det yttre mörkret kollererar med ett ökat tryck hos de unga som söker stöd hos oss.

99

**Hade velat att
hon skulle veta
hur enormt
tacksam jag är
för henne och
det hon gjorde
då, och att jag
är ok och kvar
här tack vara
henne.**

Citat från en av våra volontärer



99

Under året som varit har jag haft förmånen att finnas där för andra och funnit mening genom uppdraget. Att få vara ett ljus i någon annans mörker är både ett ansvar och en drivkraft som växer sig allt starkare inom organisationen och som jag med stolthet är med och bär!

Shadan, volontär i Tiliachatten

Stödverksamhet 2025

Lägerverksamhet

Efter de utmaningar som pandemin medförde har vi under 2025 med stor glädje kunnat återgå till att erbjuda unga plats på läger under sommartid.

- **Anpassad återstart:** Trots de begränsade resurser som följt i spåren av pandemiårens omställning, har vi genomfört lägerverksamhet under sommaren. Att återigen kunna erbjuda dessa trygga mötesplatser har varit en prioriterad och värdefull del av årets verksamhet.

99

Jag börjar känna mig värdefull för den jag är och att det räcker.

För fördjupad information om stödverksamhetens utfall hänvisar vi till Effektrapport 2025.





Påverkan

Under 2025 mötte vi

2110 unga (primär målgrupp). Av dessa: **1 677 elever** inom ramen för vår skolsatsning i Region Jämtland Härjedalen, mer på sid. 17 – 18. Antal kommuner där verksamhet bedrivits i Region Jämtland Härjedalen var **8 av 8**.

Vi har under året **löpande** genomfört strategiska påverkansinsatser för att lyfta ungas psykiska hälsa på den politiska agendan. Detta inkluderar **två framträdanden** på nationella arenor (Järvaveckan och Almedalsveckan) vilka även spelats in och delats digitalt. Vi har haft **fem direkta samråd** och workshopserier med socialministern och den nationella samordnaren för psykisk hälsa och suicidprevention. Vi har föreläst för **1057 vuxna** (sekundär målgrupp).

Vi slutar inte må dåligt bara för att vi fyller 19 år

Bild: Haidar Beden, ambassadör Tilia, medverkade vid seminariet "Vi slutar inte må dåligt bara för att vi fyller 19 år." Vi lyfte bland annat bemötandet i vården samt erkännandet av unga vuxna som grupp. Det är avgörande att lyfta gruppen unga vuxna, som ofta hamnar mellan stolarna. Detta var en av Tiliäs huvudfrågor under politikerveckan i Almedalen 2025.

tilia

Påverkansarbete 2025

En central del av vårt påverkansarbete är att höja kunskapen om psykisk hälsa hos unga och unga vuxna, både hos allmänheten, yrkesverksamma och beslutsfattare. Under året har vi tagit plats på de största arenorna för att sätta ungas mående högst upp på den politiska agendan.

Några av årets höjdpunkter i vårt påverkansarbete:

- **Järvaveckan:** Från stora scenen lyfte vi ungas och unga vuxnas situation för att kräva politiskt fokus och handling.
- **Almedalsveckan:** Som huvudtalare tillsammans med socialministern ställde vi krav på systematiska förbättringar i hur unga och unga vuxna bemöts av samhället.
- **Nationell samverkan:** Vi har med stort engagemang deltagit i en workshopserie ledd av den nationella samordnaren för psykisk hälsa och suicidprevention, med fokus på unga vuxnas specifika livssituation.
- **Dialog med regeringen:** I direkta samtal med socialministern har vi drivit på för att unga vuxna ska erkännas som en egen målgrupp, särskilt när det gäller behovet av ett anpassat och värdigt bemötande.



Teresa, språkrör och föreläsare Tilia
Anso, generalsekreterare Tilia
Jakob Forssmed, socialminister

Gymnasiesatsning: Att möta unga där de är

Region Jämtland Härjedalen och dess kommuner

Unga vuxna är idag överrepresenterade i statistik rörande både psykisk ohälsa och suicid. Samtidigt ser vi att en kritisk del av det befintliga stödet försvinner i samma stund som eleven tar studenten och lämnar skolan. Likt föregående år har vi mot denna bakgrund genomfört en riktad satsning i gymnasieskolan. Syftet är bland annat att sänka trösklarna för att söka stöd i ett tidigt skede. Satsningen bygger på insikten att det inte räcker att stödet finns, de unga måste också veta var det finns och våga använda det. Vi har även haft som mål att nå alla kommuner i regionen med satsningen.

Förebyggande arbete och ett stärkt skyddsnät

Under året har vi vidareutvecklat vår närvaro i skolan med en tydlig differentiering mellan årskurserna. För årskurs 1 har fokus legat på grundläggande föreläsningar, där vi har rätat ut missuppfattningar om att man behöver må "extremt dåligt" för att få hjälp.

Att säkra stödet i glappet efter skolan

För elever i årskurs 2 och 3 har vi sammanslagit våra insatser till en sammanhållen föreläsning som kombinerar strategier för psykisk hälsa med praktiskt arbete kring självkänsla., samt att säkra stödet i glappet efter skolan.

Kvalitetssäkring: Vetenskap möter mänsklighet

Under året har vi lagt stort fokus på att förfina våra metoder för att mäta och förstå ungas hälsa. En central del i detta arbete har varit utvecklingen av våra enkäter, som har tagits fram med ovärderlig stöttning av Anna Ohlis, specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri och medicine doktor vid Karolinska Institutet. Genom Annas expertis inom epidemiologisk kartläggning av psykisk ohälsa har vi kunnat säkerställa att våra mätverktyg håller.

Gymnasiesatsning: Att möta unga där de är

Region Jämtland Härjedalen och dess kommuner

Att förena beprövad kunskap med Tiliias medmännskliga ansats är kärnan i vår gymnasiesatsning. Det handlar om att möta unga där de är, med ett språk som når fram. Som en deltagare uttryckte det efter att ha mött våra metoder:

"Väldigt bra metaforer som ger ett större perspektiv på hur psykisk ohälsa är lika viktig som fysisk, även om idealet har lagt tabu kring den psykiska delen."

Från pilot till nationell potential

Vår verksamhet i Region Jämtland Härjedalen har sedan starten 2018 fungerat som en viktig innovationsarena för Tilia. Genom ett långsiktigt samarbete med forskarvärlden har vi kunnat säkerställa metodens kvalitet och mätbara effekter. Idag, åtta år senare, står vi med en färdig modell som är redo att skalas upp och implementeras i fler delar av landet, förutsatt att de finansiella ramarna säkras.



Jag tog med mig att det är okej att söka stöd oavsett hur dåligt man än mår, det vill säga att man behöver inte må som sämst för få hjälp. Man kan få hjälp även när man bara mår lite dåligt.

Enkät svar, gymnasieelev

tilia

Citat från föreläsare



99

I mötet med gymnasieelever har jag sett hur axlar sjunker när vi pratar om skillnaden mellan livets naturliga smärta och psykisk ohälsa. Det skapar hopp och nödvändig förståelse.

Jannica, Föreläsare Tilia

Påverkansarbete 2025

Mål & utfall

Gymnasiesatsning

- **100 % täckning i regionen.** Föreläsningar genomförda i samtliga kommuner.
- **1 677 gymnasieelever nådda.** Med kunskap om psykisk hälsa.
- **77 %** har fått nya verktyg för sin psykiska hälsa.
- **79 %** har fått nya verktyg för sin självkänsla.

För fördjupad information om påverkansarbetets utfall hänvisar vi till Effektrapport 2025.



Tillsammans

Samverkan för ungas hälsa i Jämtland Härjedalen

Under 2025 har samarbetet med Region Jämtland Härjedalen varit en avgörande kraft för att nå unga i hela regionen. Genom att förena det offentliga strukturer med vår metodik har vi skapat en modell där ungas egna röster möter regionens räckvidd och långsiktighet. Att forskare dessutom granskat våra resultat stärker kvaliteten i det vi gör tillsammans.

Det är inspirerande att se vilken skillnad som blir möjlig när region, kommun och idéburen sektor vågar tänka nytt och komplettera varandra. För oss är detta ett kvitto på att samverkan skapar verklig förändring, och vi ser med stor tillförsikt på att fortsätta utveckla detta gemensamma arbete under kommande år.

Anna-Karin, operativ chef och ansvarig för Tilia i Jämtland Härjedalen

Styrelsens arbete

På årsmötet den 25 mars 2025 beslutades att styrelsen skulle ha följande sammansättning:

Ordförande, Ante Nordqvist

Vice ordförande och ledamot, Anna Hiller

Kassör och ledamot, Leon Allinge

Ledamot, Isak Sandell

Styrelsen har under året sammanträtt vid sju protokollförda tillfällen:

- 1 konstituerande möte
- 5 ordinarie styrelsemöten
- 1 per capsulam-beslut (PC)



Generalsekreteraren har slutordet

När rösterna och insatserna äntligen möts

Att lyssna på unga idag innebär ofta att få ta del av en kamp. Vi hör berättelser om att inte få det stöd man har rätt till, om att behöva "kriga" för att bli tagen på allvar och om den tunga bördan i att tvingas bevisa hur sjuk man faktiskt är för att få hjälp. Dessa röster bär vi med oss i allt vi gör; de är vår kompass och vår drivkraft i det dagliga arbetet.

Som en av få organisationer som vänder sig till unga vuxna – ända upp till 29 år – ser vi nu med hopp och tacksamhet på de positiva förändringar som faktiskt sker i vårt samhälle.

Att den nya nationella strategin, "Det handlar om livet", nu uttryckligen nämner gruppen unga vuxna är en seger för oss alla. Vi ser också hur fler bidragsgivare ser behoven och skapar utlysningar som faktiskt adresserar den här målgruppens verklighet. Citaten från de unga vi möter börjar äntligen gå i linje med de insatser som sätts in på systemnivå.

Jag tänker särskilt på en ung kille på ett av våra läger i somras. Han uttryckte tacksamhet över att vi finns, just för att det inte tycks finnas så många alternativ till läger för unga vuxna. Tänk att känna sig i behov att stöd, vilja söka det – för att sedan märka att det inte finns.

Jag är stolt och tacksam för alla som under året varit med och bidragit till att göra något åt detta!

Anso, grundare & generalsekreterare

23 / 26





Funktionsindelning & flerårsjämförelse

Av totala kostnader 2025 avsåg:

- 83,3% ändamålsverksamhet
- 2,4% insamlingskostnader
- 14,3% administrationskostnader

	2025	2024	2023	2022
Intäkter (tkr)	5 934	6 281	4 638	3 535
Kostnader (tkr)	-7 643	-5 941	-4 583	-4 036
Årets resultat (tkr)	-1 699	384	88	-501
Eget kapital (tkr)	168	1 867	1 483	1 395
Soliditet %	9	57	64	48

För fördjupad information om föreningens resultat och ekonomiska ställning hänvisar vi till årsredovisningen i sin helhet.

Tack

Folkhälsomyndigheten

Inner foundation

Nanne Network

Next in Mind

Reach for Change

Region Jämtland Härjedalen

Stiftelsen Idéer för livet

Stiftelsen Oscar Hirschs minne

Stockholms stad:

- Serviceförvaltningen
- Socialnämnden

Tim Bergling Foundation

Åhlén stiftelsen

Östersundshem

LF Jämtland

Maybelline New York – Brave Together



Här finns vi

Vill du läsa mer om Tilia och hur du kan stötta oss? Du hittar oss här:

tilia.org