

2023

Föreningen Tilia

Effektrapport



Innehåll

Om effektrapporten	3
Det här är Tilia	4
Problemformulering	6
Förändringsteori	7
Resurser	8
Hur vi mäter och vad vi mäter	9
Resultat 2023	15
Utvärdering och lärdom	22

Om effektrapporten

Det här är Tilias första Effektrapport utformad enligt Giva Sveriges modell*. Tilia har dock arbetat med att mäta effekt sedan 2016, vilket framgår i tidigare års verksamhetsberättelser.

Tilia som organisation strävar efter att mäta effekten av samtliga verksamhetsdelar på ett strukturerat och tillförlitligt sätt. Vi har arbetat med att mäta effekt sedan 2016, vilket framgår i tidigare års verksamhetsberättelser.

På grund av personalrotation och omorganisation har påverkansarbete inte prioriterats under 2023 och utelämnas därför från denna rapport, vi uppger enbart prestationer.

*Giva Sverige är en branschorganisation för ökat och tryggt givande för att säkra ett livskraftigt civilsamhälle i Sverige.

Effektrapporten redogör för resultat och effekt för stöd online och kunskapshöjande insatser under verksamhetsåret 2023.

Mer om Tilias påverkande arbete finns att ta del av i **Verksamhetsberättelse 2023**. Den och tidigare verksamhetsberättelser finns på **teamtilia.se** under stadgar och redovisning.

Det här är Tilia

Tilia är en rikstäckande ideell organisation som arbetar för unga och unga vuxnas psykiska hälsa. Vi vänder oss till alla unga oavsett könsidentitet upp till 30 år. Vi arbetar tillsammans för ungas psykiska hälsa.

Vi fyller ett glapp i samhället genom att erbjuda ett "mellanting". Kunskap, information och ett lättillgängligt stöd för de som behöver stöd, men inte får eller behöver det från offentlig verksamhet. Det vi ser och hör i det stödjande arbetet lyfter vi också i det kunskapshöjande arbetet.

Kärnan i Tilians identitet: Lyssna!

Något som många unga vittnar om är känslan av att inte bli tagen på allvar. Att inte bli lyssnad på. Det kan vara förödande för den psykiska hälsan, eftersom det bidrar till en känsla av att inte "må tillräckligt dåligt" för att få hjälp. Vi tror på en vuxenvärld som är bättre på att lyssna än att prata eller komma med förslag. När vi **lyssnar** kan vi börja förstå. När vi förstår kan vi göra om och göra rätt.

Tilia arbetar i två verksamhetsben:

1. **Mellantinget, för unga**
2. **Kunskapshöjande arbete, för vuxna**

Primär målgrupp
**Unga och
unga vuxna**

Sekundär målgrupp
**Vuxna som
möter unga**

Vår vision

Alla unga ska veta vad psykisk (o)hälsa är
och hur en får stöd.

Tilias

Problemformulering

Samtidigt som många unga och unga vuxna lider av psykisk (o)hälsa finns brister och avsaknad av stöd för denna målgrupp.

Unga och unga vuxna **uppper psykiska besvär i högre grad** än barn och unga.

Källa: Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga – begrepp, mätmetoder och förekomst. Forte, 2021.

Gruppen unga som lider av psykisk ohälsa utan att ha en medicinsk diagnos **får väldigt lite eller inget stöd alls** från samhällets sida

Källa: När livet känns fel – ungas upplevelser kring psykisk ohälsa. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2015

Ökning har skett gällande suicid i gruppen **unga vuxna 20 - 29 år**

Källa: Ökning av suicid bland unga vuxna 20–29 år – Fördjupad analys. Folkhälsomyndigheten, 2022.

Tilias

Förändringsteori*

*Kortversion av förändringsteorin, begränsad till verksamhetsdelar som omfattas av effektrapporten.

Aktiviteter

Medmänskligt stöd

Kunskapshöjande arbete

Utfall på kort till
medellång sikt

Känner sig lyssnad till

Minskad ensamhet

Ökad känsla av
sammanhang

Verktyg för hälsa

Ökad benägenhet att
söka stöd

Resiliens

Utfall på lång sikt

Ökad psykisk hälsa

Finansiella och icke-finansiella Resurser

Tilias styrelse. Ideellt arbetande som 2023 består av ordförande samt fyra ledamöter.

Advisory board. Ett rådgivande organ med representanter ur målgruppen.

Kansli. Består 2023 av mellan tolv och åtta anställda, med ett medeltal på sex anställda. De arbetar främst med föreningens ändamålsenliga aktiviteter, såsom att driva och utveckla stödjande och påverkande arbete, kunskapshöjande arbete samt med insamling och kommunikation.

Cirka 100 ideellt engagerade volontärer och arvoderade som arbetar med ändamålsenlig verksamhet.

Finansiella resurser. Totala verksamhetsintäkter under rapporterings-året var 4 634 505 kr. Under 2023 kom ungefär 80% av Tilias intäkter från sökta bidrag från statliga myndigheter, kommuner och regioner samt privata stiftelser och fonder. De övriga 20% kommer från partnerskap samt gåvor från företag och privatpersoner. Verksamhetens kostnader under rapporterings-året var 4 582 589 kr.

Ytterligare resurser

Ungas röster. Vår mest ovärderliga resurs och ledstjärna.

Engagerade medlemmar och följare. Alla som bland mycket annat tar del av och sprider information, deltar på och anordnar event.

Kontaktnätverk. Informella samarbeten med ideella organisationer och nyckelpersoner till exempel för kampanjer.

Hur vi mäter och vad vi mäter

Vi hör upprepade gånger från målgruppen att de känner sig som “vandrande symtom som ska utvärderas, fixas och checkas av”. Därför har vi valt att till stor del utgå ifrån ungas feedback till Tilia, både spontan och efterfrågad.

Att mäta hälsa är en utmaning, inte bara för Tilia. Ödmjukhet och extern expertkunskap är viktiga komponenter när vi väljer metoder för att mäta vår effekt, men vi har stor tillit till vår målgrupp som de främsta experterna. Vi lägger därför stor vikt vid att använda deras feedback för att utvärdera och utveckla verksamheten. Hela vår verksamhet är strukturerad utifrån ungas behov och önskemål på både individ- och samhällsnivå och vi tar i effektmätningen hänsyn till båda dessa nivåer. På så sätt görs både effektmätning och verksamhetsutveckling utifrån parametrar unga själva anser viktiga.

Vi tar i vår effektmätning hänsyn till att:

- Mätning av hälsa är komplext.
- Många unga upplever en ”trötthet” kring mätning.
- Det är vanligt att förmedla sin åsikt i ytterligheter: då man är mycket nöjd eller missnöjd.
- Det behövs förändring både på samhälls- och individnivå.

Stöd online

chatt och mailstöd

Det primära målet är att unga ska känna sig lyssnade till då detta är något som målgruppen själva uttrycker ett stort behov av och som inte är tillgodoses i samhället i stort.

Målsättningen med chatten är att den ska vara öppen varje kväll, året om. Bemanningen ska också utökas under högtider och andra tider på året som kan vara extra utmanande för målgruppen, när offentlig verksamhet stänger ned eller minskar sin bemanning.

I stödmailen finns möjlighet till en långvarig kontakt utan tidsbegränsning vilket är ett viktigt komplement till övrigt stöd i samhället. I stödmailen har vi också förutsättningar som gör att vi kan garantera att samtliga unga som vänder sig till oss får svar inom tre dygn.

Mailstödet är en egen stödform men kan också ses som en förlängning av chatten, där en har möjlighet att få prata med samma person under en längre tid. Här finns också goda möjligheter att vägleda unga till annat nödvändigt stöd.

Mätning av prestationer i onlinestödet

- Antalet konversationer som genomförs i vår stödchatt*
- Antal och andel besvarade mail

*Vi dokumenterar också bland annat hur många personer som står i kö, samt hur många nya personer vi genomför konversationer med.

Utfalls och effektmätning i onlinestödet

Utfallsmålen på kort sikt är förutom att den som söker stöd ska känna sig lyssnad till också ska få en ökad tilltro till vuxenvärlden genom att trygga vuxna finns och lyssnar, bekräftar och vägleder utifrån ungas egna behov och önskemål. Kort sikt innebär i detta sammanhang, i direkt anslutning till kontakten och en kort tid efter.

Utfallsmålen på medellång sikt är minskad ensamhet, ökat hopp, förhöjd känsla av sitt egna värde samt minskad oro och ångest. Vi står också efter att den stödsökande ska få en ökad benägenhet att söka stöd inom vården och genom närstående. Denna tidsperiod sträcker sig längre än i direkt anslutning till samtalet.

Utfalls målet på lång sikt är ökad psykisk hälsa.

Utfallet mäts främst genom enkätundersökningar med stödsökande och den feedback de skickar in. Dessutom ser vi till den anekdotiska feedback som ges under eller i slutet av en chattkonversation eller mail-kontakt.

Samtliga konversationer i chatt och mail granskas också av handledare och verksamhetsansvariga i kvalitetssäkringssyfte.

Vad vi mäter

Hur vi mäter

I vilken grad stödsökande känner sig lyssnade till

Enkät (skala 1-5)

Vad lyssnande innebär för den stödsökande

Enkät (fritext)

Avvärdade suicidplaner*

Direkt återkoppling

Individuella upplevelser och eventuella mönster på gruppnivå utifrån dessa

Anekdotisk feedback

Utvärdering och kvalitetssäkring av och med volontärer och handledare

*Strukturerad mätning av detta görs inte idag, däremot syns tydlig och direkt återkoppling om detta i samband med övrig mätning och det arbetas aktivt med i stödverksamheten.

Kunskapshöjande arbete

Att ha kunskap om psykisk (o)hälsa kan bland annat ge verktyg för att stärka sin egen hälsa, flera skyddsfaktorer för hälsa och bättre förutsättningar att få stöd i tid.

Tilias kunskapshöjande arbete består främst av föreläsningsverksamhet, information på blogg och hemsida och aktiviteter i sociala medier.

Föreläsningsverksamheten finns för både vår primära och sekundära målgrupp. En del av föreläsningarna riktar sig till unga och unga vuxna och andra till vuxna som möter unga. **2023 lanserades dessutom vår gymnasiesatsning, ett pilotprojekt för att utveckla en långsiktig insats i skolan för ökad kunskap.**

På hemsidan och i sociala medier finns både personliga berättelser och begreppsförklaringar och syftet är, precis som med föreläsningarna, förutom att öka kunskapen också att minska känslan av ensamhet genom igenkänning samt sänka tröskeln till att söka stöd.

Mätning av prestationer i det kunskapshöjande arbetet

- Antal genomförda föreläsningar
- Antal deltagare på föreläsningar*
- Antal besök på hemsidan
- Antal besökare på hemsidan

*Vi kan till stor del få fram relativt säkra siffror, genom att själva överslagsräkna antalet deltagare och jämföra med information om antalet deltagare som uppges inför bokning av uppdrag. I ett fåtal fall gör vi en uppskattning av antalet deltagare, vid till exempel större öppna föreläsningar eller under konferenser med ett stort antal deltagare som inte anmäler sig i förväg.

Utfalls och effektmätning i det kunskapshöjande arbetet

Utfallsmålen på kort sikt är dels ökad kunskap om begreppet psykisk (o)hälsa men också igenkänning och minskad känsla av ensamhet. Att vetskapen om tillgängligt stöd oavsett "nivå" på måendet ökar och att få med sig verktyg och strategier för att värna sin hälsa är också viktiga mål på kort sikt. Kort sikt innebär i detta sammanhang, i direkt anslutning till eller en kort tid efter deltagandet.

Utfallsmålen på medellång sikt är att kunskap, verktyg och strategier kan användas för att stärka den egna hälsan, att benägenheten att söka stöd har ökat och att skyddsfaktorer som till exempel självkänsla kunnat stärkas.

Utfallsmålet på lång sikt är ökad psykisk hälsa och att fler söker stöd i tid.

Utfallet mäts främst genom enkätundersökningar med föreläsningdeltagande och genom anekdotisk feedback.

Vad vi mäter

Hur vi mäter

Om deltagaren kände till Tilia innan föreläsningen

Enkät (Ja/nej)

Vilken föreläsning som tagits del av

Enkät (Flerval)

Vad deltagarna tar med sig från respektive föreläsning

Enkät (fritext)

Vad deltagarna vill höra om/få med sig från en föreläsning om psykisk hälsa

Enkät (fritext)

Individuella upplevelser och eventuella mönster på gruppnivå utifrån dessa

Anekdotisk feedback

Förändringsteori för pilotprojekt



Resultat 2023

per verksamhetsområde

Stöd online

chatt och mailstöd

Prestationer 2023

2723

konversationer
i Tiliachatten

648

mail i
stödmailen

100%

besvarade mail
i stödmailen

479 unika individer har fått stöd i Tiliachatten och **196** unika individer har fått stöd i stödmailen

Utfall 2023

Utfall på kort sikt

86% känner sig
lyssnade till, helt eller
till stor del i chatten.

90,9% känner sig
lyssnade till, helt eller
till stor del mailen.

När Tiliachattens positiva egenskaper skattades i en extern studie var genomsnittsvärdet för respektive egenskap mellan

4,00 – 4,71 på en femgradig skala där 1 motsvarar ”inte alls” och 5 motsvarar ”till fullo”.

Utfall på medellång sikt

Detta mäts inte specifikt, men ser i vår stödchatt att en stor andel unga återkommer kväll efter kväll där de lämnar feedback både i samtal och via utvärdering att det de upplever går i linje med utfallsmålen. Däremot finns inte statistik på andelen unga som uttryckt detta, utfallet får därför antas vara på individnivå snarare än något som kan sägas om utfallet på gruppnivå.

Utfall på lång sikt

Även om vi kan redogöra för flera exempel och externa studier som pekar på att vi har ett positivt utfall på lång sikt har vi i dagsläget inte möjlighet att mäta detta på ett strukturerat sätt. Däremot har det under året gjorts en studie som undersökt ungas upplevelser av att bruka Tilias stödchatt för psykisk hälsa. Den visade att upplevelsen generellt är mycket positiv. Studien finns att ta del av i sin helhet på teamtilia.se (länk under ”stadgar och redovisning”).

Exempel på feedback från stödsökande

“ Det jag gillade mest var att jag kände mig trygg och det kändes personligt. Det kändes inte falskt eller som jag bara var i vägen,

jag kände mig hörd och jag togs på allvar. ”

- Ung i stödmailen

“ Tack vare er tog jag inte mitt liv ikväll och fortsätter försöka lite till ”

- Ung i Tiliachatten

“ Det är väldigt värdefullt att kunna få hjälp med att bolla tankar och

att orka tillsammans när man inte orkar ensam”

- Ung i Tiliachatten

“ Att någon låter mig prata och berätta om mitt inre, mina tankar, mina känslor utan att någon ska berätta för mig vad som är rätt och fel.

Jag kräver inte att någon ska förstå eller veta vad man ska säga. Bara att ha någon som orkar höra mina djupaste känslor betyder så mycket. Jag känner mig.. accepterad, viktig.”

- Ung i Tiliachatten

Kunskapshöjande arbete och påverkansarbete

Prestationer 2023

5089

unga har lyssnat till våra
föreläsningar

960

vuxna har lyssnat till våra
föreläsningar

2

rapporter inom ramen för metoden
Ungas röster lanserats

240 591 besök och

94 160 besökare på hemsidan

600

personer har tagit del av
presentationer i påverkansarbetet

Utfall 2023 – pilotprojekt, gymnasiesatsning

Målsättning

Målsättningen är att genom vår långsiktiga skolsatsning öka kunskapen om begreppet psykisk (o)hälsa, öka medvetenheten om rätten att söka stöd oavsett “nivå” på ohälsa samt att de unga ska få verktyg och strategier att ta hand om och stärka sin hälsa och självkänsla.

Skolsatsningen är indelad i tre delar och vi mäter utfall på två delar då den tredje inte haft förutsättningar för mätning under 2023. Vi mäter utfallet genom att tillfråga deltagarna efter genomförd föreläsning vad de tar med sig och vad de önskat att en föreläsning likt denna skulle innehålla. Vi har mottagit 900 svar från unga under 2023.

Utfall på kort sikt

Utvärderingen visar att en stor andel unga uttrycker en **ökad kunskap om att de är värda stöd oavsett nivå på “ohälsa”**. Det är det utfall som är allra tydligast i vår mätning. Vi får också många svar som visar på **känslor av minskad ensamhet, ökad kunskap och nya perspektiv** inom området psykisk hälsa. En bieffekt är alla de som beskriver nya tankar och synsätt de tar med sig som kan vara hjälpsamt för den enskilde.

“ Jag tyckte verkligen den var superbra, kände igen mig sååå mycket i det Theresa sa. Kändes som om hon beskrev mig och hur jag var, tänkte och blev bemött för några år sen.

Blev påmind om att ta hand om mig själv och att jag har rätt till mina egna känslor, inte låta vuxna säga åt mig hur jag ska känna och tänka. ”

- Ung efter föreläsning

Utfall på medellång sikt

För att möjliggöra mätning på medellång sikt krävs att vi följer upp hur de unga använder den nya kunskapen efter genomförd föreläsning. Detta har inte tillfrågats i nuvarande mätning och kräver att vi återkommer vid ett senare tillfälle. Under 2024 kommer denna mätning möjliggöras med stöd av en expertgrupp av forskare och sakkunniga.

Utfall på lång sikt

Målet på lång sikt mäts inte i nuläget. Vi kan däremot se att ca 90% av de unga som deltog i insatsen inte visste om att Tilia fanns sedan innan och där unga som vänt sig till vår stödchatt berättat att de tagit det initiativet utifrån att de varit på föreläsningen.

“ Jag tyckte det var bra hur det klargjordes att man måste inte ha självmordstankar för att söka stöd.. ”

- Ung efter föreläsning

Utvärdering

och lärdomar

Utvärdering

Under 2023 hade vi en personalomsättning som var relativt hög, samt en tjänstledighet och två personer som gått ned i tid på grund av studier. Det har även inneburit att det i perioder fanns ett glapp mellan att medarbetare slutade och en ny person tillsattes. Trots detta ser vi att vi lyckats genomföra i stort sett allt det vi planerade för under 2023.

Vi organiserade om samtliga heltidstjänster med en tydligare rollfördelning och ökat ansvar inom respektive tjänst samt att vi anställde ett par medarbetare. Året har därmed även inneburit att arbeta med personer som var nya i sina tjänster.

De förändringar vi har gjort under året har gjorts för att framgent kunna nå och ta emot fler unga som behöver stöd, samtidigt som vi bibehåller eller ökar kvalitén på stödet samt för att anställda och volontärers arbetsmiljö ska bli än bättre.

Resultatet i förhållande till befintliga resurser, uppsatta mål och med hänsyn till organisationsförändringar, upplever vi som positivt, även om vi har en ambition att nå fler på ett mer strukturerat sätt samt med bibehållen kvalitet kommande treårsperiod.

Vi nådde inte målet vi internt satt upp för antal konversationer i chatten, där det saknades cirka hundra konversationer. Detta beror på att de justeringar vi gjorde gav utslag senare än vad vi planerat för; under sista kvartalet år 2023 når vi fler än samma period föregående år. I det kunskapshöjande arbetet når vi fler unga genom föreläsningar än föregående år, främst beroende på ett ökat finansiellt stöd från en region. Vi når alltså både över och under uppsatta mål för prestationer och vi når målen för utfall (och effekt).

Lärdomar

Efter utvärdering och inför 2024 har vi gjort justeringar som innebär att vi valt ett färre antal samarbetspartners och bidragsgivare, för att ha utrymme att skriva bättre ansökningar och tillhörande återrapporter. I förlängningen förväntar vi oss att det leder till att vi kommer kunna genomföra ett bättre arbete samtidigt som vi kan sätta högre intäktsmål.

En stor del av verksamhetsutvecklingen under 2023 innefattade att ansöka om medlemskap i GIVA Sverige och Effektfullt, för att gynna Tiliias möjligheter gällande insamlingsarbete och effektmätning. Vi blev medlemmar i GIVA relativt sent på året, när en del av verksamhetsrapporteringen redan var påbörjad. Vi har däremot identifierat hur vi inför kommande år kan integrera effektrapporteringen i övrig verksamhetsrapportering för att undvika dubbelrapportering samtidigt som rapporteringen blir mer överskådlig.

Med vår målgrupp i fokus har vi mätt i vilken utsträckning unga känner sig lyssnad till, samt vad det innebär för unga att bli lyssnad till under flera år. Genom löpande återkoppling från målgruppen och via anekdotisk feedback har vi också sett att det finns flera ”bieffekter” av vårt stöd online. Inte minst när det kommer till att avvärja suicidplaner, minska ensamhet och bidra till ökat hopp. Vi avser i onlinestödet att ta inspiration av den externa studie som gjorts, för att få en liknande mätning av effekt, med en större grupp svaranden och kontrollgrupper. Här ser vi goda möjligheter att, på ett tillförlitligt sätt börja mäta det vi inte kan mäta idag, men också att kunna förbättra mätningen vi redan gör.

Vi har även påbörjat ett arbete med att tillsätta en expertgrupp av forskare och sakkunniga, för att stärka påvisandet av effekt ytterligare, med ett långsiktigt mål att kunna visa på evidens för våra insatser.

Förbättringsområden

Vi arbetar parallellt med att öka upp intäkter från befintliga bidragsgivare, i ökad grad kunna visa på effekten av vårt arbete, samt lägga en grund för och utöka insamling från allmänhet och partnerskap med företag.

2023 antogs en långsiktig strategi med tillhörande verksamhetsplan för perioden 2024 - 2026 som innebär en successiv ökning av intäktsmålen som möjliggör en successiv utökning av stödverksamheten. Att kunna visa effekten av vårt arbete är en nyckel till att genomföra både den verksamhetsutveckling och utökade insamlingsverksamheten som behövs för detta.

Som vi nämnt är psykisk hälsa på många sätt ett komplicerat ämne att mäta. Därför känns det väldigt hoppfullt att vi inför 2024 kommer kunna titta på fler mätpunkter och att vi både kommer ha ökad kapacitet att arbeta med effektmätning och bättre resurser att prioritera det.

Identifierade förbättringsområden i mätning av onlinestödet

- Fler mätpunkter än anekdotisk feedback, i vilken grad en känner sig lyssnad till samt vad att känna sig lyssnad till innebär
- Ökat antal svaranden samt mäta effekten genom att ha en kontrollgrupp
- Visa på befintlig evidens för skillnaden det gör att få medmänskligt stöd samt att bli lyssnad till

Identifierade förbättringsområden i mätning av det kunskapshöjande arbetet

- Förtydliga förväntad effekt och sätt att kommunicera detta
- Lägga grunden för att i flera steg mäta det kunskapshöjande arbetets utfall och effekt på olika lång sikt

Tillsammans

för ungas psykiska hälsa



@teamtilia | teamtilia.se