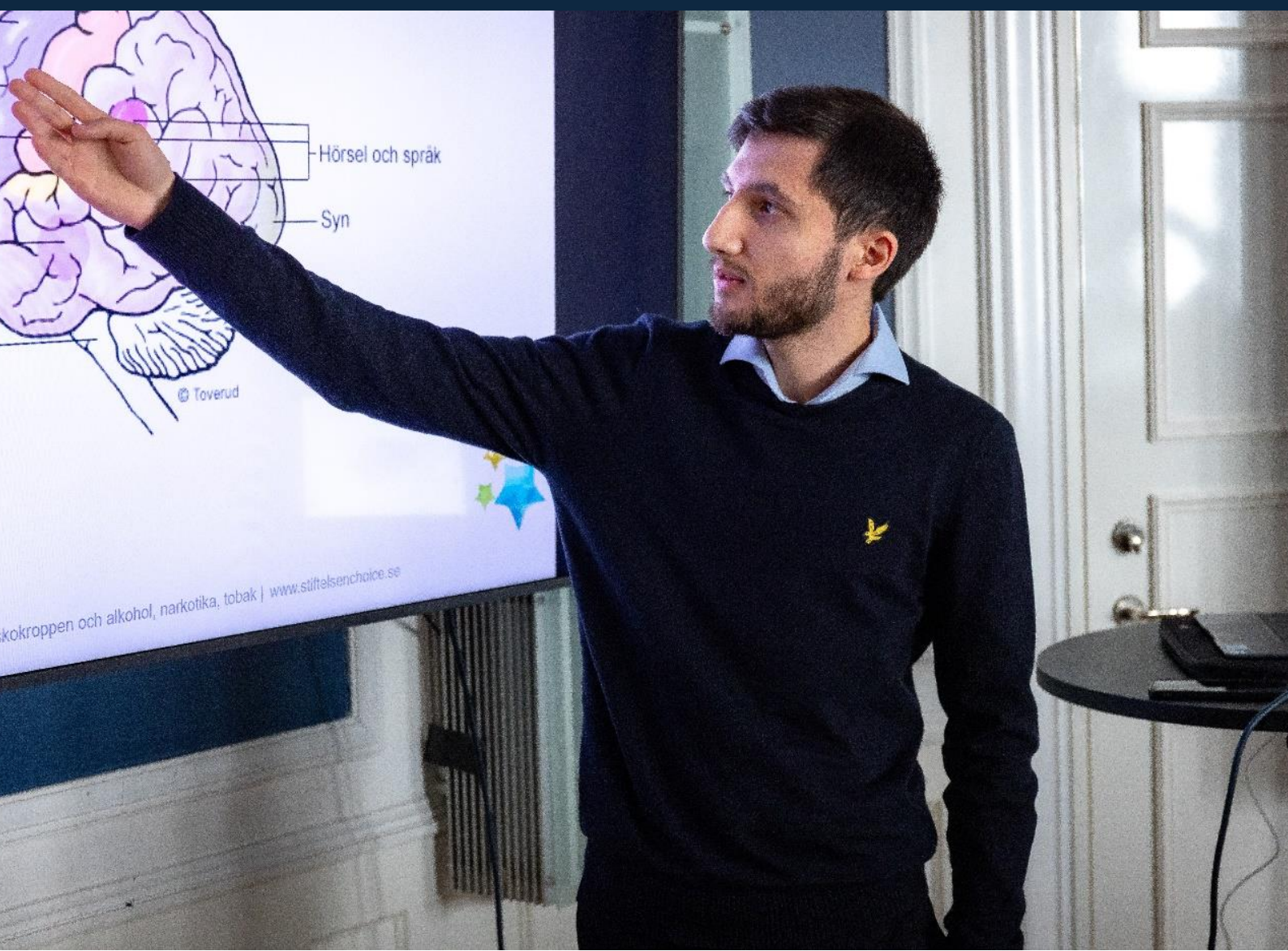


# Årsredovisning 2025

# Insamlingsstiftelsen

# Choice



# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<i>Stiftelsen Choice firar 15 år!</i> .....	4
<b>Förvaltningsberättelse</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Om verksamheten</b> .....	<b>5</b>
1.1 <i>Syfte, vision och ändamål</i> .....	5
Det här gör vi .....	5
Vår vision .....	5
Våra mål .....	5
Vår historia .....	5
1.2 <i>Styrelse och medarbetare</i> .....	6
Styrelse .....	6
Medarbetare .....	6
15-årsjubileum 2010–2025 .....	7
1.3 <i>Utbildningsprogrammet TUTCH</i> .....	11
TUTCH .....	11
Syfte och mål med TUTCH .....	11
Utbildningens upplägg .....	12
Eleverna i centrum .....	12
Första undervisningstillfället .....	13
Kliniska patientfall .....	13
Andra undervisningstillfället .....	14
Olika typer av droger .....	14
Kliniska patientfall .....	15
Elevernas fördjupningsarbete .....	15
Individuell anpassning .....	15
<b>2. Väsentliga händelser</b> .....	<b>16</b>
2.1 <i>Kunskapshöjande insatser</i> .....	16
2.2 <i>Så här arbetar vi</i> .....	16
Framgångsfaktorer .....	17
Mentorprogrammet .....	18
Förebygga suicid och psykisk ohälsa .....	19
Förebygga ANT-bruk .....	20
<b>3. Verksamhetens resultat och effekter</b> .....	<b>21</b>
3.1 <i>ANT-föreläsningar</i> .....	21
3.2 <i>Resultatredovisning</i> .....	21
Kunskapshöjande effekter .....	21
Stiftelsens insats .....	22
3.3 <i>Slutsatser</i> .....	24
Suicid och psykisk ohälsa .....	25
Mentorprogrammet .....	27
<b>4. Information och insamling</b> .....	<b>27</b>
<i>Intäkter och gåvor</i> .....	27
<i>90-konto och ekonomi</i> .....	27

<i>Kommunikationsinsatser</i> .....	27
<i>Professionella nätverk och samarbeten</i> .....	27

# Inledning

## Stiftelsen Choice firar 15 år!

Jag vill börja med att rikta ett varmt och innerligt tack till alla er som under året har stöttat stiftelsens arbete. Utan ert engagemang hade detta inte varit möjligt. År 2025 blev ett särskilt betydelsefullt år för oss – ett jubileumsår då stiftelsen firade 15 år. Det var också året då sju läkarstudenter och läkare nådde steg 3 i vårt program och uppmärksammades vid en ceremoni i Stockholm. Att få dela dessa ögonblick tillsammans var både inspirerande och hoppfullt. Mer om ceremonin och pristagarna finns att läsa i verksamhetsberättelsen.

Jag känner också en stor stolthet och tacksamhet över att Kronprinsessparets stiftelse har valt att stödja vårt arbete under 2026. Det blev en mycket fin och meningsfull avslutning på vårt jubileumsår och ett viktigt erkännande av det arbete vi gör.

Under året fattade regeringen beslut om att psykisk hälsa ska bli ett ordinarie inslag i skolor runt om i landet. Det är ett initiativ jag personligen välkomnar varmt. Vårt långsiktiga arbete med psykisk hälsa i skolan ligger helt i linje med denna handlingsplan, och våra utvärderingar visar tydliga resultat. Över hälften av eleverna uppger att de fått ökad kunskap om psykisk hälsa och ohälsa generellt, och mer än 80 procent upplever att de fått bättre förståelse för stress, ångest, depression och suicid.

Även våra ANT-föreläsningar (alkohol, narkotika och tobak) fortsätter att ge mycket goda resultat. Utvärderingarna visar att insatsen haft en tydligt positiv påverkan på elevernas kunskapsnivå och attityder kring ANT och dess effekter på kroppen.

Nu blickar vi framåt. Med stolthet över det vi har åstadkommit och ödmjukhet inför framtiden tar vi oss an arbetet med en ny plan för de kommande 15 åren. Jag hoppas och tror att vi, tillsammans, kan fortsätta göra verklig skillnad.

*Med värme,  
Robert Åkesson  
Ordförande och grundare*



# Förvaltningsberättelse

## 1. Om verksamheten

Styrelsen för Insamlingsstiftelsen Choice, en svensk ideell organisation med organisationsnummer 802426–3306 och säte i Stockholm, avger härmed årsredovisning för perioden 2025-01-01 – 2025-12-31.

### 1.1 Syfte, vision och ändamål

#### Det här gör vi

Insamlingsstiftelsen Choice är en ideell organisation med 90-konto som arbetar för att förebygga missbruk, självmord och psykisk ohälsa bland unga. Tillsammans med läkar- och psykologstudenter fokuserar vi på att öka kunskapen om fysisk och psykisk hälsa hos ungdomar. Genom preventiva insatser i högstadie- och gymnasieskolor undervisar vi om hur alkohol, narkotika och tobak (ANT) påverkar kroppen och hjärnan. Vi lär även ut vikten av fysisk aktivitet och ger elever verktyg för att hantera stress, ångest och depression. Under 2025 erbjöd vi även individuella coachande samtal med våra läkar- och psykologstudenter.

#### Vår vision

Ett samhälle där alla ungdomar har en god hälsa, får en bra start i vuxenlivet och har kunskap om ANT och psykisk ohälsa.

#### Våra mål

- Hjälpa så många unga som möjligt till bättre fysisk och psykisk hälsa.
- Ge framtidens läkare och psykologer praktiska verktyg för att möta barns och ungdomars hälsoutmaningar.



*” Vi ger ungdomar kunskap för en stark start i livet – och framtidens läkare och psykologer verktyg att möta deras hälsoutmaningar. Tillsammans skapar vi ett hälsosammare samhälle!*

#### Vår historia

Stiftelsen Choice grundades 2010 av medicinjournalisten Robert Åkesson och har sedan dess växt från ett lokalt initiativ i Stockholm till en nationell organisation. Idag samverkar vi med samtliga läkarprogram i Sverige: Karolinska Institutet, Lund, Göteborg, Linköping, Örebro, Uppsala och Umeå. Totalt har över 800 läkarstudenter utbildats genom Choice, och dessa har

undervisat fler än 50 000 högstadie- och gymnasieelever samt utbildat skolpersonal och elevhälsoteam. Vårt arbete har belönats med EU:s hälsopris 2018 och 2022, vilket vi ser som ett kvitto på betydelsen av våra insatser. Läs mer om 15 årsjubileet

## 1.2 Styrelse och medarbetare

### Styrelse

Styrelsen har under året bestått av:

- Robert Åkesson, ordförande
- Bo Haglund, ledamot
- Jan Claesson, ledamot

Styrelsen genomförde tre möten under 2026: 28 april, 23 september och 8 december.

### Medarbetare

#### Heltid/Deltid:

- Robert Åkesson, VD och tf. verksamhetschef
- Alexandra Andreasson, ekonomi och redovisning
- Felicia Salazar, projektledare och social media manager
- Emelie Viklund, folkhälsovetare och projektledare
- Admir Vizlin, AT-läkare och föreläsare
- Amin Abraham, AT-läkare och föreläsare

#### Studenter och volontärer:

- Linda Karlsson, läkarstudent och föreläsare
- Christina Kostopoulou, läkarstudent och föreläsare
- Yiran Zhou, läkarstudent och föreläsare
- Anya Mardan, läkarstudent och föreläsare
- Adam Björmander, läkarstudent och föreläsare
- Sara Körner, läkarstudent och föreläsare
- Ji An wang, läkarstudent och föreläsare
- Cecilia Agyai, beteendevetare masterstudent
- Rabia Ali, sociologi och föreläsare

#### Advisory board:

- **Marie Edin Ekblom**

Adjunkt vid Karolinska Institutet och expert på motiverande samtal (MI). Marie arbetare på Stödlinjen och Centrum för psykiatriforskning. Hon handleder och utbildar våra medarbetare i MI-metoder för att stödja beteendeförändring och höja livskvaliteten hos unga.

- **Jacqueline Lidin**

Leg. läkare och yogaföreläsare. Utbildade medarbetare och elever om hur yoga och andningsövningar kan minska stress och öka välbefinnandet.

- **Pontus F. Christoffersen**

Retorikexpert som utbildade medarbetare inom övertygande kommunikation och retorikens utmaningar. Pontus utsågs även till ambassadör för Stiftelsen Choice i slutet av 2024, vilket vi är mycket stolta över.

## 15-årsjubileum 2010–2025

Stiftelsen Choice vill rikta ett stort tack till alla bidragsgivare och vill särskilt tacka Gålöstiftelsen för det generösa och långvariga stöd ni gett till vårt drogforebyggande och hälsofrämjande arbete – ända sedan starten.

Tack vare er har vi kunnat nå tusentals ungdomar med livsviktig kunskap om hur kroppen och hjärnan påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Ni har varit en ovärderlig del av resan – från idé till verklighet. Tack för att ni tror på vårt arbete. Tillsammans gör vi skillnad!

Vi vill även passa på att tacka alla medarbetare som föreläst på skolor runt om i landet. Sju läkarstudenter och läkare tilldelades blommor och diplom vid en ceremoni den 25 maj 2025 i Stockholm. Samtliga har föreläst på skolor i minst tre år och uppnått steg 3 på Choices karriärstege. Diplomceremonin genomfördes i närvaro av Stockholms socialborgarråd.



### Presentation av årets pristagare 2025



#### **Jacqueline Lidin**

31 år, leg. läkare från Lunds universitet. Har varit med i Choice i tre år – först som student, nu som legitimerad läkare. Hon föreläser för elever både på högskolan och gymnasiet samt nyanlända ungdomar. Hon har även utbildat nya läkarstudenter inom Choice och infört yoga och mindfulness i undervisningen.



### **Admir Vizlin**

25 år, läkare från Göteborgs universitet. Har föreläst för ungdomar i hela Sverige i tre år. Har tillsammans med Amin slagit rekord i antal föreläsningar och utvecklat utbildningsmaterialet. Admir föreläser för högstadie- och gymnasieelever om hur kroppen påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Påbörjat AT tjänst och doktorandstudier, samt drömmer om att bli "tennisproffs".



### **Amin Abraham**

25 år, läkare från Göteborgs universitet. Har föreläst för ungdomar i hela Sverige i tre år. Har tillsammans med Admir slagit rekord i antal föreläsningar och utvecklat utbildningsmaterialet. Amin föreläser för högstadie- och gymnasieelever om hur kroppen påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Påbörjat AT-tjänst och drömmer om att bli pilot.



### **Christina Kostopoulou**

24 år, läkarstudent från Karolinska institutet. Har föreläst i tre år för nyanlända ungdomar och grund- och gymnasieelever. Christina kommer ursprungligen från Grekland. Hon föreläser tillsammans med Linda om kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Tidigare tutor i biologi och engagerad i föreningslivet.



### **Linda Karlsson**

23 år, läkarstudent från Karolinska institutet.

Har föreläst i tre år för nyanlända ungdomar och grund- och gymnasieelever. Linda kommer ursprungligen från Värmland. Hon föreläser tillsammans med Christina om kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Hon är även doktorand och engagerad i föreningslivet.



### **Yiran Zhou**

23 år, läkarstudent från Karolinska institutet.

Har föreläst i tre år för nyanlända ungdomar och grund- och gymnasieelever. Yiran kommer ursprungligen från Luleå. Hon föreläser tillsammans med Anya om både fysisk och psykisk hälsa. Men även hur kroppen påverkas av alkohol, narkotika och tobak. På fritiden är det skidåkning, badminton och skönlitteratur som gäller.



### **Anya Mardan**

23 år, läkarstudent från Karolinska institutet.

Har föreläst i tre år för nyanlända ungdomar och grund- och gymnasieelever. Anya kommer ursprungligen från Gävle. Hon föreläser tillsammans med Yiran om både fysisk och psykisk hälsa. Men även hur kroppen påverkas av alkohol, narkotika och tobak. På fritiden gillar hon att teckna, läsa deckare och spela datorspel



## 1.3 Utbildningsprogrammet TUTCH

Eleverna ska genom ökad kunskap kring kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak (ANT) själva kunna ta ställning och göra medvetna val kring sitt ANT-bruk och sin hälsa.

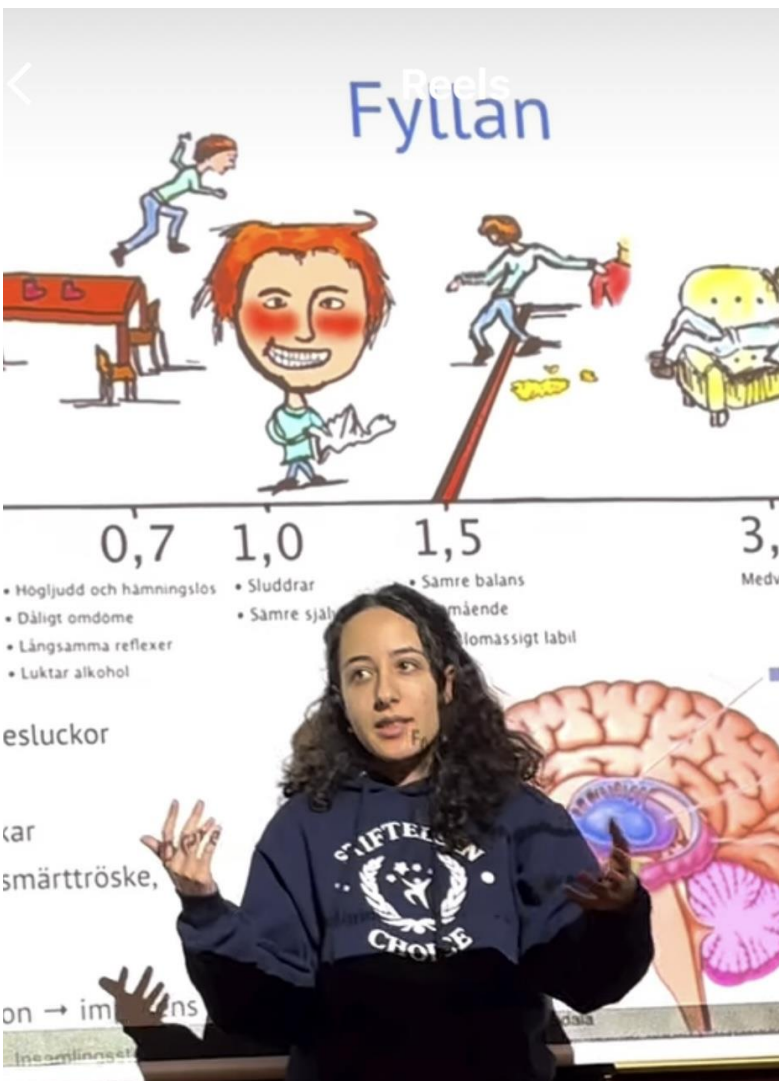
### TUTCH

Eleverna ska genom ökad kunskap kring kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak (ANT) själva kunna ta ställning och göra medvetna val kring sitt ANT-bruk och sin hälsa.

TUTCH, Teens Understanding and Taking Control of Health, är Insamlingsstiftelsen Choices utbildningsprogram där läkarstudenter arbetar med att förebygga skadligt bruk av alkohol, narkotika och tobak bland skolungdomar. Detta görs genom att läkarstudenter undervisar gymnasieelever kring människokroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Med utbildningsprogrammet TUTCH vill Insamlingsstiftelsen Choice ge gymnasieskolor möjligheten att arbeta ANT-förebyggande med sina elever. Utbildningen utformas därför så att den kan inkluderas i undervisningen enligt gymnasieskolans läroplan.

### Syfte och mål med TUTCH

Utbildningen syftar till att eleverna ska erhålla den kunskap och motivation de behöver för att genom aktiva, välgrundade beslut kunna påverka sina egna vanor och beteenden. Därtill ska eleverna reflektera över sina attityder och ställningstaganden kring alkohol, narkotika och tobak för att kunna förebygga eventuell framtida ohälsa orsakad av ANT användning.



## Utbildningens upplägg

TUTCH består av en undervisningsserie i två delar och ett efterföljande fördjupningsarbete av eleverna (vilket är frivilligt för skolan att genomföra). Undervisningstillfällena har båda karaktären av interaktiv föreläsning kombinerat med gruppdiskussion kring kliniska patientfall. Tanken är att föreläsningssdelarna ska tillhandahålla tillräckligt med kunskap för att eleverna, på en anpassad nivå, ska kunna förstå, diskutera och diagnostisera de kliniska patientfallen. Viktigast av allt är att väcka elevernas intresse kring frågor som rör kroppen som funktionell enhet och hur man genom aktiva beslut kan påverka risken för framtida ohälsa. Det efterföljande fördjupningsarbetet är ett sätt för eleverna att arbeta vidare med olika aspekter på människokroppen och ANT som de tycker är särskilt intressanta.

### Undervisningstillfälle 1

Hjärta, kärl, lungor  
Alkohol & Tobak  
Kliniska patientfall

### Undervisningstillfälle 2

Hjärnan,  
belöningssystemet  
Alkohol & Narkotika  
Kliniska patientfall

### Fördjupningsarbete

Eleverna fördjupar sig  
inom ett område kopplat  
till kroppen och ANT



## Eleverna i centrum

TUTCH handlar om att informera och inte propagera. Undervisningen centreras därför kring elevernas egna frågor då slutsatserna ofta blir mer kraftfulla om de kommer från eleverna själva. Undervisningstillfällena har vissa grundbegrepp att utgå ifrån men med stor marginal att dynamiskt justera och fylla ut efter de frågor som kommer upp från den aktuella klassen. TUTCH tar därmed elevernas egna frågor på stort allvar och stimulerar på så sätt till intresse och nyfikenhet.

TUTCHs kärnprinciper:

- Informera – inte propagera
- Utgå ifrån människokroppen
- Fokus på elevernas sociala kontext

## Första undervisningstillfället

För att väcka elevernas intresse och nyfikenhet kan läkarstudenterna börja med att berätta att eleverna nu kommer få en ”snabbkurs i läkarprogrammet”. Det innebär att eleverna på ca 1,5 timme kommer lära sig allt de behöver för att själva kunna ställa diagnoser på presenterade patientfall med ANT orsakade åkommor. Därefter påbörjar läkarstudenterna undervisningen kring fysiologi och anatomi. Med hjälp av powerpointbilder, teckningar på tavlan och illustrativa exempel berörs följande begrepp i den interaktiva undervisningen:

- Hjärtat; placering och funktion (eleverna kan få hjälp att känna hjärtspetsen), storlek, hålrum och namn, blodförsörjning, kranskärl och blodets väg.
- Kärlen; artärer och vener, åderförkalkning, inlagringens påverkan samt fokus på tobakens inverkan på inflammation och svullnad i vissa kärl. Vidare förklaras hur denna process bidrar till hjärtattack och stroke.
- Lungorna; utseende och funktion, luftvägar och lungträdet samt dess utgrening, passiv och aktiv andning, diafragman och gasutbyte.

## Kliniska patientfall

Efter att ha gått igenom grundläggande begrepp och besvarat elevernas frågor tar undervisningen ett steg vidare – till verkliga kliniska patientfall. Här får eleverna själva kliva in i rollen som läkare och använda sina nyvunna kunskaper för att ställa en diagnos.

På skärmen visas röntgenbilder tillsammans med en beskrivning av patientens symtom. En bild kan exempelvis visa en lunga påverkad av cancer eller ett hjärta med tecken på en infarkt. Läkarstudenterna agerar nu patienter och besvarar elevernas frågor utifrån de symtom som visas. Genom att analysera bilder, ställa relevanta frågor och dra slutsatser arbetar eleverna gemensamt fram vilken diagnos de tror är den rätta.

När diagnosen är fastställd tar läkarstudenterna över och förklarar sambanden – till exempel hur rökning påverkar lungorna och kan leda till cancer. Fokus ligger på att förstå varför ANT (alkohol, narkotika och tobak) påverkar kroppen negativt, snarare än att bara upprepa att det är skadligt. Många ungdomar har redan hört att ANT är farligt, men saknar ofta kunskap om hur och varför det skadar kroppen.

Innan undervisningstillfället avslutas får eleverna en uppgift att fundera över:

📌 Tänk på en situation där du skulle kunna bli erbjuden en drog. Vilken drog skulle det vara? Vilka argument skulle du få för att testa den?

Syftet är att väcka eftertanke och hjälpa eleverna att visualisera en verklig situation där de kan behöva fatta ett beslut. Genom att redan nu reflektera över sitt agerande, är de bättre förberedda om situationen uppstår i verkligheten.

## Andra undervisningstillfället

Vid andra mötet börjar läkarstudenterna med att återkoppla till första tillfället och vad eleverna minns om hjärta, kärl och lungor. Därefter går de vidare med att prata om hjärnan och fokuserar på följande begrepp:

- Hjärnans olika lober och deras funktioner
- Ryggmärgen och nervsystemet
- Belöningscentrum
- Signalsubstanser och dopamin

För att förstå varför människor brukar ANT trots riskerna är belöningscentrumet och signalsubstansen dopamin centrala delar att känna till. Läkarstudenterna förklarar hur graden av eufori bestäms av mängden dopamin som frisätts och att människans biologiska drivkraft att aktivera belöningscentrum är mycket stark. Narkotika som exempelvis amfetamin innebär stor skillnad i mängden frisatt dopamin och aktiverar belöningscentrum på ett unikt sätt. Eleverna ges här tillfälle att tänka högt kring vad detta skulle kunna leda till. Läkarstudenterna vägleder och berättar om minskat antal receptorer och minskad känslighet för stimuli och att någon som är beroende till slut måste ta drogen för att uppnå grundnivån av välbefinnande.



## Olika typer av droger

När läkarstudenterna berättar hur olika droger fungerar så utgår de ifrån de droger och de argument som eleverna kom att tänka på när de uppmanades tänka på en situation där de skulle kunna bli erbjuden en drog. I de flesta fall är det samma droger som är aktuella att ta upp:

- alkohol och alkohol i kombination med piller
- cannabis
- amfetamin
- bensodiazepiner

Läkarstudenterna börjar med första drogen och skriver upp de argument som eleverna anger att de skulle kunna höra för varför de ska testa. Därefter går de igenom aktiva ämnen i drogen, vilka censeror i hjärnan den slår på, vilka symtomen är för någon som är påverkad av drogen och möjliga kortsiktiga samt långsiktiga konsekvenser av ett bruk. Avslutningsvis uppmanas eleverna ange det argument mot att testa drogen som de känner är bäst. Syftet är att de ska tänka igenom själva och hitta åtminstone något motargument som de tycker är starkt och kanske själva skulle kunna använda sig av. På samma sätt går läkarstudenterna igenom de andra drogerna.

## Kliniska patientfall

Upplägget är mycket likt det vid första undervisningstillfället. Fall som illustreras vid detta tillfälle kan inkludera cannabisanvändning, läkemedelsintoxikation och amfetaminintoxikation med hjärnblödning. Precis som vid undervisningstillfälle ett så agerar eleverna läkare och ställer diagnos med hjälp av den teoretiska kunskap de har tillägnat sig under genomgången. Närundervisningen är slut stannar läkarstudenterna kvar en stund ifall det finns övriga frågor bland eleverna.

## Elevernas fördjupningsarbete

Efter de två undervisningstillfällena är det dags för eleverna att sätta igång med sina egna arbeten. Dessa genomförs fördelaktigt i grupp om ett par elever i varje. Syftet med arbetet är att ge eleverna möjlighet att fördjupa sig inom något område kopplat till kroppen och ANT som de tycker är särskilt intressant. Det kan vara något som läkarstudenterna berörde eller någonting som läkarstudenterna inte hann ta upp och som av den anledningen känns angeläget för eleverna. Det viktiga är att det är en aspekt på människokroppen och ANT som eleverna själva är intresserade av och som de är nyfikna på att lära sig mer om. Eleverna är fria att bestämma vad de vill arbeta och i samråd med läraren sätts en tidsram för arbetet. En representant från Insamlingsstiftelsen Choice finns med som bollplank under hela arbetsperioden. Det innebär att om eleverna så önskar kan de när som helst få råd och stöd t.ex. i sökandet av information för deras arbeten. Eleverna redovisar sedan sina arbeten för varandra. Vid detta tillfälle finns det även möjlighet att bjuda in andra elever vid skolan. På så sätt sprids kunskapen och intresset för människokroppen och ANT vidare. Elevernas arbeten betygsätts av ansvarig lärare. Representanter från Insamlingsstiftelsen Choice och läkarstudenterna närvarar vid redovisningarna och i mån av tid. Efter presentationerna utvärderas TUTCH genom elevenkäter till både de som deltagit i utbildningen och till de andra elever som endast deltagit på presentationerna. En muntlig avstämning görs med läraren och läkarstudenterna.

## Individuell anpassning

Läkarstudenterna har tydliga instruktioner kring undervisningens ramar och vad den ska innehålla. Dock är de fria att justera och fokusera på de delar som känns extra spännande och relevanta för just dem och den aktuella klassen. Detta medför att undervisningen kan se lite olika ut från gång till gång. Samma centrala innehåll finns dock med i alla undervisningar, oberoende av läkarstudenter och klass.



## 2. Väsentliga händelser

### 2.1 Kunskapshöjande insatser

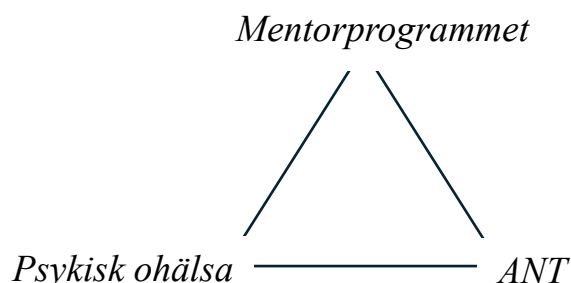
En viktig del av stiftelsens arbete under 2025 har varit att fortsätta utveckla utvärderingsarbetet. Vi har kunnat visa att våra hälsofrämjande och förebyggande insatser på skolor runt om i landet har kunskapshöjande effekter och attitydförändringar till alkohol, narkotika och tobak. Även vårt nya projekt om psykisk hälsa med fokus på att förebygga stress, ångest, depression och suicid, har haft fina utvärderingsresultat. Stiftelsens samarbete med våra bidragsgivare har gett resultat. Gålöstiftelsen är en bidragsgivare som stöttat Choice sedan starten. Vi är mycket glada över att de vill fortsätta stödja vår verksamhet även i år. Vi har även arbetat med att stärka vår närvaro på sociala medier. Det gör att vi kan nå ut till fler målgrupper. Vi har även utvecklat arbetat med att utbilda våra medarbetare och föreläsare i motiverande samtal och förstärkt den pedagogiska (retorik) utbildningen. Det har gjort att våra utvärderingsresultat blivit ännu bättre. Målet är att föreläsa för fler högstadie- och gymnasieelever runt om i Sverige.

### 2.2 Så här arbetar vi

Stiftelsen Choice är en verksamhet som drivs av projektbidrag och bidrag från privatpersoner och stiftelser. Bidragspengarna går till att erbjuda skolor undervisningar och föreläsningar om ANT och psykisk ohälsa. Undervisningarna samt föreläsningarna hålls av våra läkar- och psykologstudenter. Efter varje avslutad föreläsning görs en utvärdering för att säkerställa undervisningens kvalité och för att vidareutveckla våra föreläsningar.

Stiftelsen har under kalenderåret 2025 arbetat med tre större projekt:

- Mentorprogram för ensamkommande och nyanlända ungdomar.
- Projekt psykisk hälsa – att förebygga självmord och psykisk ohälsa bland unga 16–25 år.
- Projekt ANT-undervisningar – läkarstudenter och läkare föreläser om kroppen och hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak (ANT).



## 1. Kan enkelt implementeras i läroplanen

TUTCH-programmet som är en av våra hörnstenar i organisationen är framtaget för att enkelt kunna tillämpas inom skolornas ordinarie verksamhet. Programmet täcker flera av lärandemålen i exempelvis i biologi, naturvetenskap samt i idrott och hälsa. Läkarstudenternas undervisningar tillämpas därmed på befintliga lektionstider och elevarbetet kan betygsättas av läraren. Detta gör att insatsens vikt understryks av skolan och ger eleverna tid och resurser till att utveckla sina kunskaper om och sitt eget ställningstagande till ANT.

## 2. Förebilder och experter

Studenterna som undervisar i högstadie- och gymnasieskolorna är goda förebilder för eleverna. Läkar- och psykologstudenterna är experter på kroppens fysiologi och anatomi och kan på ett professionellt men prestigelöst sätt förklara hur hjärnan och kroppen påverkas av ANT och psykisk ohälsa. Att studenterna ligger eleverna nära i ålder är något som uppskattas av eleverna och gör det lättare för dem att ställa frågor och diskutera.

## 3. Fokus på elevernas frågor och intressen

Utbildningsupplägget formas till stor del efter elevernas frågor och intressen för att undervisningen ska kännas intressant och relevant för varje enskild klass. Att eleverna själva medverkar aktivt i lärandeprocessen och hjälper varandra i lärandet är en framgångsfaktor i arbetet. Detta har påvisats leda till starkare effekter av förebyggande insatser i flera tidigare studier.



## Mentorprogrammet

Studenter inom olika professioner, så som psykologer, socionomer och folkhälsovetare kommer att agera mentorer till ungdomarna. Studenterna kommer att erbjuda ungdomarna ett individuellt och socialt stöd för att förbättra den psykiska hälsan inom målgruppen. Detta kommer att ske genom insatser som setts ha en positiv påverkan på nyanlända och asylsökandes psykiska hälsa. Framför allt kommer aktiviteter som stärker ungdomarnas sociala nätverk och bidrar till språkutveckling anordnas.

Dessutom kommer samtalsstöd med studenter att erbjudas. Studenterna kommer att medverka på aktiviteter för att skapa relationer till de ensamkommande ungdomarna. Detta innebär att ungdomarna kommer att träffa studenterna under aktiviteter som ungdomarna själva valt att medverka på och under förhållanden som inte kräver att ungdomarna ska dela med sig av sina tankar och erfarenheter. När en relation sedan har skapats och ungdomarna känner en tilltro till studenterna så kan de ungdomar som känner behov av det erhålla psykologiskt och socialt stöd från studenterna.

När ensamkommande ungdomar fyller 18 år förlorar de sin gode man och därmed ett socialt och psykologiskt stöd. Genom mentorskapsprogrammet kan de då istället erhålla stöd från studenterna i övergången till ett självständigt vuxenliv. Studenterna kan ge de ensamkommande ungdomarna en lättare form av psykologiska samtal samt ge kunskap om det svenska samhället i allmänhet.

Vid behov av uppstyra individuella samtal kommer dessa ske på en plats där ungdomarna känner sig trygga. Om samtalet kan ske i en bekant miljö där ungdomarna haft roligt och känner sig trygga kan stigmat kring att söka hjälp minska. Att gå till en psykolog och en okänd plats är ett stort steg för många och vi vill att steget till att ta hjälp ska bli så litet som möjligt. Utöver det psykologiska och sociala stödet kan studenterna även inspirera ungdomarna till högre studier och vårdyrken.

Psykologstudenterna från Choice har arbetat med målgruppen tidigare, både i form av föreläsningar och stödjande samtal. Detta tillsammans med att de är någorlunda nära i ålder med målgruppen gör att de lämpar sig väl i rollen som mentorer för ungdomarna. Studenterna har goda erfarenheter av att ge konkreta råd och tips till nyanlända och asylsökande ungdomar genom de hälsosamtal som studenterna tidigare lett i Choices regi. Det är också av stor vikt för ungdomarna att träffa unga svenskar för att kunna utvecklas i det svenska språket samt integreras i det svenska samhället.

*20 deltagare, samtliga ungdomar är mellan 16-20 år. De kommer från 9 olika länder. Vi genomförde ca 20 aktiviteter under förra året.*



### **Mentorskapsprogrammet innefattar följande aktiviteter:**

- Trygga mötesplatser och gemensamma sociala aktiviteter.
- Stödande samtal med psykolog- och socionomstudenter (samt studenter inom andra professioner, såsom t ex sjuksköterske- och hälsopedagogstudenter).
- Socialt och psykologiskt stöd i övergången till vuxenlivet.
- Kontakt med etablerade unga svenskar.
- Inspiration till högre studier och vårdyrken.
- Uppsökande arbete på skolor.

### **Förebygga suicid och psykisk ohälsa**

Ökad psykisk ohälsa och suicid bland unga Psykisk ohälsa är ett paraplybegrepp som innefattar olika psykiatriska tillstånd och besvär i olika svårighetsgrader, såsom: nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Psykosomatiska symtom innefattar kroppsliga besvär som huvudvärk, magont eller yrsel (Socialstyrelsen, FHM, 2020).

Enligt Folkhälsomyndigheten har psykisk ohälsa ökat bland unga mellan 13 och 15 år under de senaste decennierna, och andelen psykosomatiska rapporteringar har fördubblats sedan mitten av 1980-talet. Flickor rapporterar i högre grad psykisk ohälsa än pojkar. Psykiska sjukdomar och syndrom är en betydande orsak till hälsoproblem bland barn och unga i Sverige.

Ökningen av psykisk ohälsa bland unga i Sverige beror delvis på förändringar i skolsystemet och den nya digitala eran (FHM, 2018). Stiftelsen Choice (u.å.) betonar att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och bruk av alkohol, narkotika och tobak åt något håll, där antingen psykisk ohälsa uppstår efter användning av preparaten, eller också tvärtom.

Under 2025 har stiftelsen genomfört ett projekt i enlighet med de nationella satsningarna för att satsa på psykisk ohälsa samt förstärka suicidprevention bland unga gymnasieelever (Regeringskansliet, 2023). Läkare-, psykolog och sociologstudenter har tillsammans introducerat centrala aspekter av ämnet och hur detta kan påverka ungdomen i det långa loppet.

Undersökningen har genomförts i flertalet olika gymnasieskolor, varav bland annat: Thoren Business School, Globala-, Sankt Botvids-, Viktor Rydbergs-, och Tumba gymnasium. På dessa skolor höll läkarstudenterna en föreläsning om hur alkohol, narkotika, tobak och andra substanser (ex. lustgas) kan påverka kroppen och kroppens nervsystem samt stressnivå. Som ett komplement till föreläsningen hölls en kort presentation om MI (motiverande samtal) som en möjlighet för eleverna att samtala om denna typ av problematik.

Totalt besökte stiftelsens projektledare och studenter ca 20 klasser, där samtal om suicid, psykisk ohälsa och missbruk diskuterades i grupp och individuellt.

## Förebygga ANT-bruk

Stiftelsen samarbetar med läkarstudenter för att öka kunskapen och förbättra hälsan bland unga. Detta åstadkoms genom preventiva åtgärder på högstadie- och gymnasieskolor, där läkarstudenter utbildar elever om kroppen samt hur den påverkas av alkohol, narkotika och tobak. Stiftelsen samarbetar med samtliga sju läkarprogram i Sverige från Umeå till Lund. De första läkarstudenterna rekryterades 2010 vid Karolinska institutets läkarprogram.

Målet med läkarstudenternas undervisningar är att ge eleverna den kunskap och motivation som krävs för att de själva ska kunna fatta informerade beslut om sitt bruk av alkohol, narkotika och tobak samt sin hälsa. Målet är därför att minska alkoholens, narkotikans och tobaks roll i det sociala samspelet bland ungdomar.

Utöver temaföreläsningarna om ANT-bruk, erbjuder stiftelsen TUTCH-program. Utbildningsprogrammet TUTCH, Teens Understanding and Taking Control of Health, syftar till att ge elever på de nationella programmen en djupare insikt om hur kroppen påverkas av alkohol, narkotika och tobak (ANT). En temaföreläsning baseras på TUTCH men erbjuder en komprimerad version, där skolan har möjlighet att anpassa föreläsningens innehåll utifrån stiftelsens utbildningsmaterial samt sina egna behov.

Ca 2000 elever fick ta del av stiftelsens läkare och läkarstudenters ANT-förebyggande föreläsningar. Totalt föreläste de på 12 olika skolor.



*”Kunskap är  
nyckeln till  
hälsosamma val –  
vi ger unga  
verktygen att  
förstå och påverka  
sin egen framtid.”*

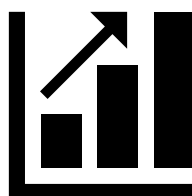
## 3. Verksamhetens resultat och effekter

### 3.1 ANT-föreläsningar

Rapporten syftar till att belysa effekterna av temaföreläsningarna om ANT (alkohol, narkotika och tobak) och dess påverkan på elevernas kunskap och attityder. Totalt deltog 290 elever i åldern 16-18 år i en enkätundersökning.

#### **Resultaten visar att:**

- 96% ansåg att det är viktigt att ha kunskap om ANT och dess inverkan på kroppen.
- 96% upplevde att de lärt sig om hur alkohol och narkotika påverkar kroppen.
- 94% ansåg att de fått ny kunskap om skadligt alkoholbruk.
- 97% rapporterade att de lärt sig mer om narkotikabruk och dess konsekvenser.



Under år 2025 besöktes flera gymnasieskolor runt om i landet. Sammanlagt har 11 stycken skolor i Lund, Helsingborg, Stockholm och Sundsvall besökts. Det rör sig om ca 2000 elever som fått undervisning av och fört dialog med 11 stycken läkarstudenter och läkare om hur alkohol, narkotika och tobak påverkar kroppen. På två av dessa skolor genomfördes även en utvärdering i form av en digital enkät där eleverna fick svara på frågor om vad de tyckte om föreläsningen och om de har lärt sig något av den. Resultaten presenteras nedan.

### 3.2 Resultatredovisning

Föreläsningarna syftar till att höja kunskapsnivån hos de deltagande eleverna, så att de kan fatta informerade beslut kring användningen av ANT. Nedan redovisas resultat från enkäten som genomfördes på två olika gymnasieskolor, en i Stockholm och en i Helsingborg. Totalt deltog 290 elever i åldrarna 16 till 18 år. Av dessa var 64 procent tjejer och 36 procent killar.

#### **Kunskaphöjande effekter**

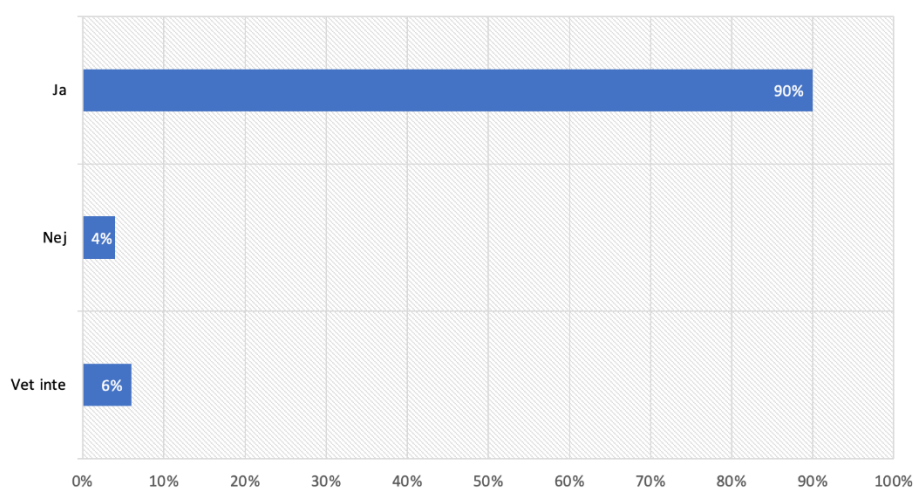
Som diagrammet nedan visar, anser en övervägande majoritet på 96 procent att de tycker det är viktigt att ha kunskap om alkohol och narkotika och dess påverkan på kroppen. Likaså ansåg 96 procent att de har lärt sig hur kroppen påverkas av alkohol och narkotika. När det gäller frågan om de anser sig ha lärt sig något om just alkohol svarade 94 procent att så var fallet. På samma fråga men om narkotika svarade 94 procent även där att de

hade lärt sig något om hur narkotika påverkar kroppen. Detta indikerar en tydlig positiv effekt på kunskapsnivån hos de elever som tagit del av denna nya information.

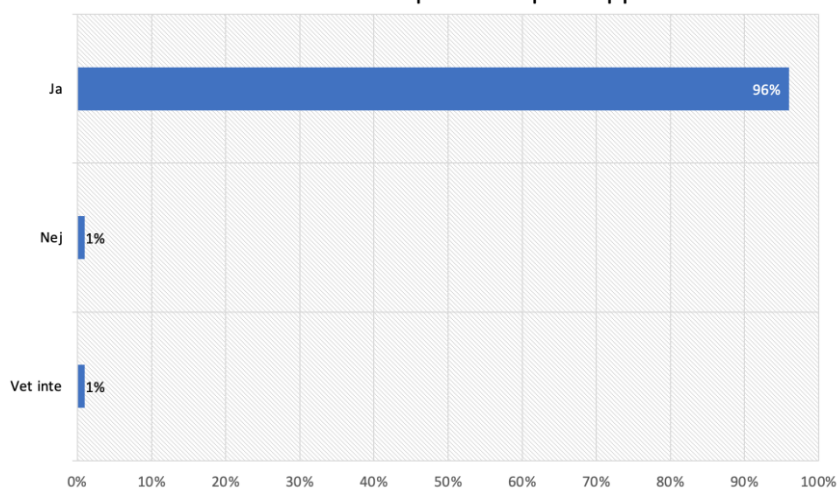
## Stiftelsens insats

Utifrån data från undersökningen framträder ett klart behov av stiftelsens insats, vars syfte är att varje elev ska förvärva god kunskap om ämnet och riskfaktorerna kopplade till ANT. Enkätundersökningen visar på flera sätt att stiftelsen lyckas uppnå sina mål när det gäller att ge ungdomar underlag för att fatta välinformerade beslut angående sin hälsa i relation till ANT-användning. Som visas i diagrammet nedan ansåg 90 procent att de med hjälp av informationen från föreläsningen kan fatta kunskapsbaserade beslut kring sitt eget bruk av alkohol och narkotika.

Känner du att du med hjälp av information från föreläsningen kan fatta kunskapsbaserade beslut kring ditt eget bruk av alkohol och narkotika?

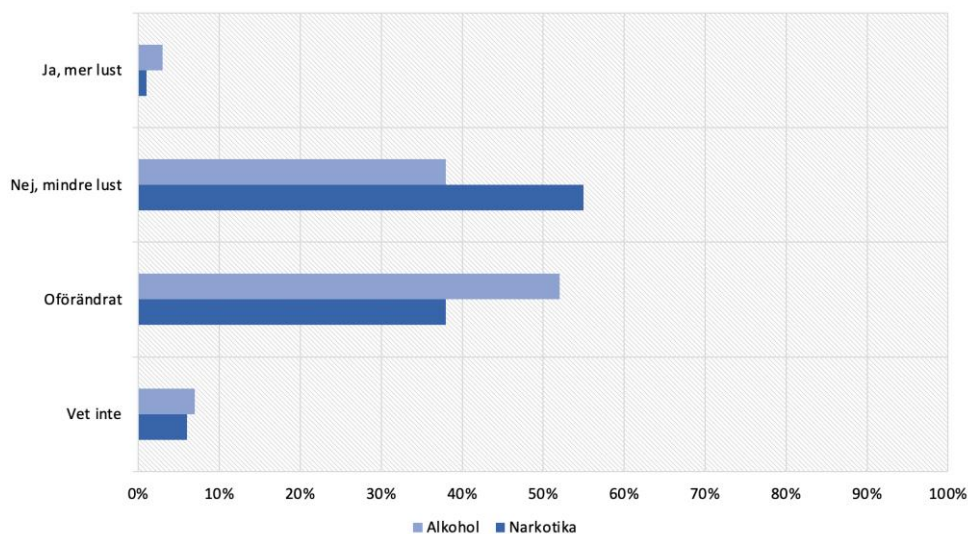


Tycker du att det är viktigt att ha kunskap om alkohol och narkotika och dess påverkan på kroppen?



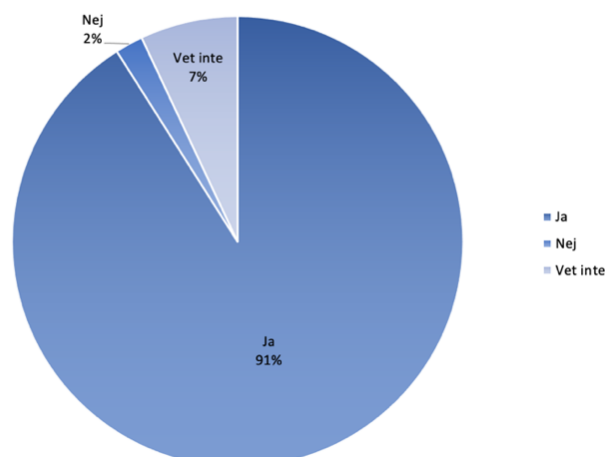
Vid frågan om föreläsningen väckt tankar hos eleven själv gällande deras egen kropp och ANT-bruk, svarade 59 procent att den hade det. Eleverna fick frågan om huruvida föreläsningen påverkat deras lust att prova eller bruka både alkohol och narkotika. Gällande alkohol svarade 38 procent att de hade mindre lust att konsumera alkohol, och 52 procent uppgav att den var oförändrad. Ungdomar med erfarenhet av narkotikabruk har, enligt CAN (2024), i genomsnitt använt droger dubbelt så mycket som för tre decennier sedan, vilket gör det angeläget att investera i förebyggande åtgärder som Stiftelsens föreläsningar. För narkotika uppgav 55 procent sig ha mindre lust att prova eller bruka medan 38 procent ansåg att det var oförändrat. En mindre andel har på båda frågorna uppgett att de inte vet om deras lust att prova eller bruka alkohol och narkotika har förändrats eller inte.

Har du efter föreläsningen mer eller mindre lust att prova eller bruka följande substanser?



Att det just är läkarstudenter som håller i föreläsningarna såg eleverna som något bra, där 85 procent ansåg att det var bra eller mycket bra. I diagrammet nedan framgår det att 91 procent av eleverna ansåg att andra gymnasieelever också borde få ta del av föreläsningar som denna.

Tycker du att andra gymnasieelever borde få ta del av föreläsningar som denna?

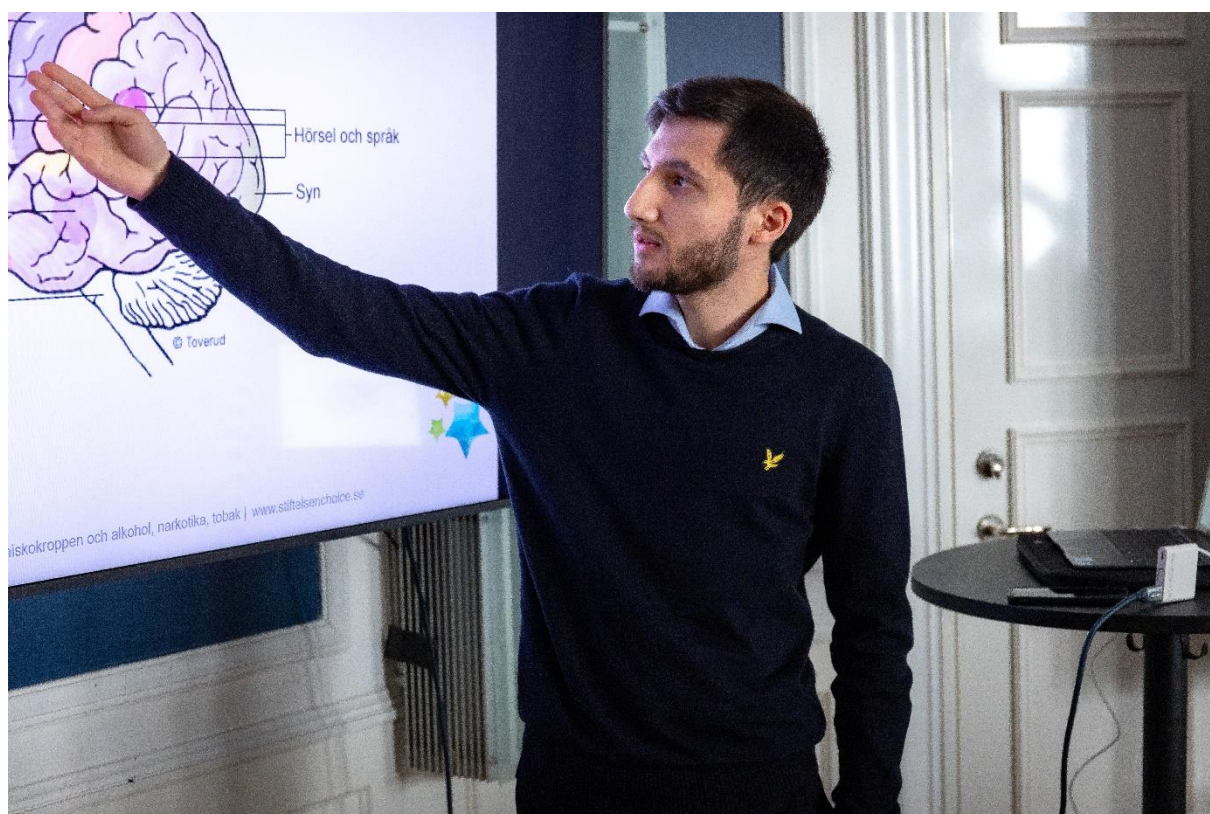


### 3.3 Slutsatser

Utvärderingen visar att Choices metod, där läkarstudenter och läkare undervisar på ett medicinskt och icke moraliserande sätt, är mycket effektiv för att höja ungas kunskap om ANT och dess påverkan på kroppen. Den höga trovärdigheten hos föreläsarna, i kombination med deras nära åldersmässiga relation till eleverna, skapar en undervisningsmiljö som både engagerar och gör innehållet lätt att ta till sig.

Resultaten tyder på att insatsen inte bara ökar kunskapen utan också påverkar attityder, särskilt när det gäller att minska lusten att prova narkotika. Även om inte alla elever reflekterar över sitt eget bruk visar en majoritet på ökad medvetenhet, vilket är centralt för långsiktigt förebyggande arbete.

Sammantaget pekar utvärderingen på att Choices insatser fyller ett viktigt tomrum i skolornas hälsoarbete och bör fortsatt utvecklas och spridas. Programmet har potential att stärka både elevernas hälsa och skolans förmåga att arbeta systematiskt med förebyggande insatser.



## Suicid och psykisk ohälsa

Syftet med projektet är att ge högstadie- och gymnasieelever förståelse för den makt de själva har till att påverka sin psykiska hälsa positivt. Med hjälp av utbildning och samtalsstödare får ungdomarna stöd samt att det stigma som finns kring att söka stöd för psykisk ohälsa kan minska.

Vårt mål var att nå ungdomar tidigt med suicidpreventiva insatser dvs innan de utvecklar en psykiatrisk sjukdom eller psykisk ohälsa. Det kallas inom folkhälsovetenskapen för primärprevention. Målet var att utbilda ca 100 gymnasieelever fördelat på 3-4 klasser och det har vi uppnått. Totalt utbildade våra hälsoteam ca 130 elever fördelat på 5 klasser.

Målet var även att nå ungdomar i socialt utsatta områden och det har vi lyckats med, bland annat genom att ha föreläst på Fryshuset. Genom att vara närvarande i miljöer där unga naturligt samlas har vi kunnat skapa trygga möten och öppna samtal om psykisk hälsa och ohälsa. Det har gett oss möjlighet att bygga förtroende, lyssna på deras erfarenheter och ge stöd som stärker deras välmående. På så sätt kan vi nå ut till ungdomar som annars riskerar att stå utanför viktiga stödinsatser.

Vi kan konstatera att både elever och skolpersonal var mycket glada och tacksamma för våra insatser.

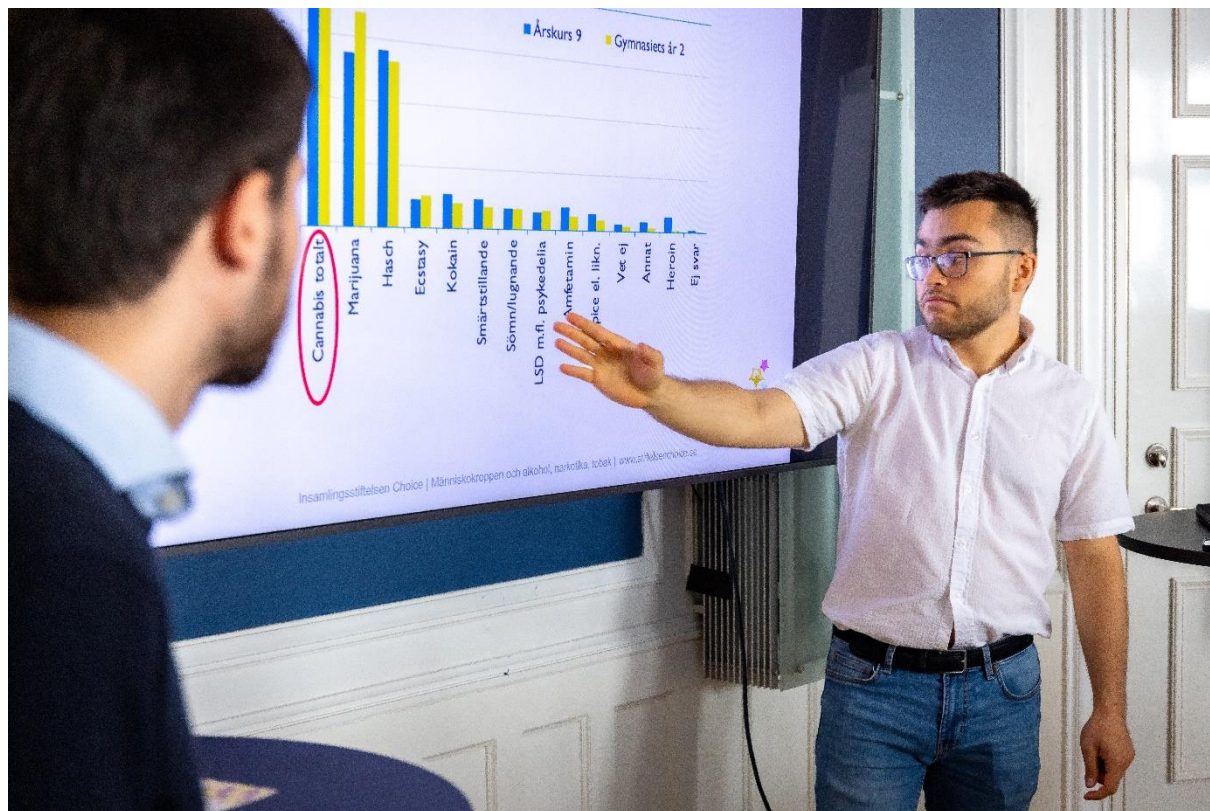
Vi genomförde en utvärdering där totalt 31 elever fick svara på en enkät. Eleverna fick svara på 9 frågor om föreläsningen, dess innehåll och vad de lärt sig. Resultatet kan tolkas som att föreläsningen varit effektiv, där över hälften av eleverna anser sig ha fått bättre kunskap om psykisk hälsa och ohälsa överlag men där över 80% av eleverna upplevt sig ha fått bättre kunskap om stress, ångest, depression och suicid.

Den övervägande majoriteten (ca 84%) anser att det är viktigt att ha kunskap om psykisk hälsa. På frågan om de anser att de har lärt sig något om psykisk hälsa och psykisk ohälsa svarar majoriteten (ca 64%) att de instämmer eller instämmer helt och hållet. Nästan en tredjedel (32%) anser sig vara neutrala i frågan. Gällande vad inom psykisk hälsa och psykisk ohälsa eleverna har lärt sig ställdes tre olika frågor. Där fick eleverna ta ställning till om de lärt sig något om stress, ångest och depression. Svartalternativen Ja, till stor del och Ja, till viss del slås samman till att eleverna anser att de har lärt sig något. För stress anser 87% av eleverna att de lärt sig något, för ångest 90%, och för depression 81%.

Tre frågor ställdes gällande föreläsningen och vad eleverna ansåg om denna överlag där 29% av eleverna ansåg att föreläsningen har väckt tankar kring hur de kan förebygga psykisk ohälsa. Majoriteten (61%) ställde sig neutrala i frågan. 74% anser emellertid att andra gymnasieelever bör få ta del av föreläsningar som denna. De resterande som svarade på frågan ställde sig neutrala med svartalternativet Vet inte. 71% ansåg även att läkarstudenten som höll i föreläsningen var bra eller mycket bra. Resterande 29% ansåg att de varken var bra eller dåligt.

Enkäten avslutades med en kvalitativ fråga där de hade möjligheten att svara på om de anser att det är viktigt att prata om psykisk ohälsa och suicid. Av de 31 elever som svarade på enkäten svarade 27 på denna fråga. Alla ansåg att det är viktigt att prata om psykisk ohälsa och suicid. Varför de ansåg detta som viktigt var bland annat för att det är många unga som lider av psykisk ohälsa och genom att prata öppet om det förmedlar det budskapet att man inte är ensam. Några ansåg även att det är viktigt för att förstå hur det fungerar för att känna

igenom symtomen och därmed ha möjlighet att söka hjälp själv eller hjälpa andra. Överlag anser eleverna att det är viktigt att prata om psykisk ohälsa och suicid för att sprida mer kunskap och därmed förebygga.



## Mentorprogrammet

Mentorprogrammet fortsätter att vara en viktig del av verksamheten, där 20 ensamkommande och nyanlända ungdomar per termin ges möjlighet att träffa mentorer och delta i aktiviteter.

Eleverna uppskattar:

- Besök av mentorer som delar sina erfarenheter om arbetsliv och studier.
- Utflykter till platser som Skansen och museum.
- Praktiska aktiviteter som bowling och skateboard-åkning.

*”Det var bra och vi fick mycket ny information. Vi kunde fråga Mentorerna/studenterna om olika saker. Det var bra de hade information som hjälper en. De inspirerar en att bli läkare. Nu vet vi konsekvenser av rökning och alkohol och att det är viktigt att ha psykisk och fysisk hälsa.”*

## 4. Information och insamling

### Intäkter och gåvor

Under 2025 bestod 775 000 kr av bidrag och 463 075 kr av gåvor. Insamlingsarbetet har fortsatt att utvecklas genom olika kommunikations- och marknadsföringsinsatser.

### 90-konto och ekonomi

Stiftelsen Choice har ett 90-konto, vilket garanterar att minst 75% av intäkterna går till verksamhetens ändamål. Under 2025 användes:

- 22 % av intäkterna till administration och insamling.
- 78 % till ändamålskostnader.

### Kommunikationsinsatser

Sociala medier är en central kanal för att sprida kunskap och samla in gåvor. I slutet på året hade vi ca 7 000 följare på instagram.

### Professionella nätverk och samarbeten

Stiftelsen Choice deltog i februari 2025 på vetenskapskonferensen AAAS i Boston, USA.



## 5. Framtida utveckling

Under 2026 kommer stiftelsen att utveckla arbetet med att förebygga psykisk ohälsa och suicid. Nya läkarstudenter och läkare har rekryterats till Choice och kommer att föreläsa på skolor runt om i landet. Planer finns på att rekrytera fler ambassadörer samt att vidareutveckla samarbeten och kommunikationsstrategier för att nå ut till fler ungdomar. Stiftelsen Choice kommer även att fortsätta intervjua experter inom ANT och psykisk hälsa, och publicera material på sociala medier för att förstärka det förebyggande arbetet.

