



Föreningen SHEDO

Kunskap, opinion och stöd

Om oss

SHEDO är en ideell intresseorganisation som arbetar med att sprida information om självskadebeteende och ätstörningar, ge stöd åt drabbade och närstående samt arbeta för en bättre vård. På vår hemsida kan du läsa mer om hur vi arbetar. Där finns även information om självskadebeteende och ätstörningar, vanliga myter, litteraturtips och råd till dig som skriver om problematiken i media.

www.shedo.se

Kontakt

Har du frågor om föreningen, vill engagera dig eller kanske boka en föreläsning? Hör av dig till info@shedo.se

Var med oss i kampen!

Visa ditt stöd genom att bli medlem nu! Gå in på shedo.se och fyll i din anmälan.

Om du vill ge ett ekonomiskt bidrag tar vi tacksamt emot det:

- Swish: 123 222 29 66
- Bankgiro: 326 – 2094

Behöver du stöd?

Vi vill gärna prata med dig, oavsett om du själv är drabbad eller om du är närstående. Du kan alltid maila till oss på shedo.se/jourmail eller chatta med oss på shedo.se/chatt.

SHEDOs stödverksamhet finns för dig på ett medmänskligt plan och våra volontärer vill lyssna på dina tankar, funderingar och känslor.

Vi har även tagit fram *Färdighetslistan* som innehåller förslag på saker en kan göra när livet är svårt. Den går att beställa i tryckt format på shedo.se eller kan laddas ner kostnadsfritt som mobilapplikation hos App Store eller Google Play.

Kom ihåg!

- Beteendet fyller en funktion för varje individ.
- Personens destruktiva beteende kan vara det enda verktyg personen har för att stå ut, och att sluta med beteendet kan då upplevas mycket skrämmande.
- Kom ihåg att personen är så mycket mer än sitt självdestruktiva beteende. Försök gärna att prata om ämnen som betyder något för personen.



Jourmail



Självskadechatten

Hemsida: www.shedo.se

Facebook: www.facebook.com/foreningenSHEDO

Instagram: [@foreningenshedo](https://www.instagram.com/foreningenshedo)

