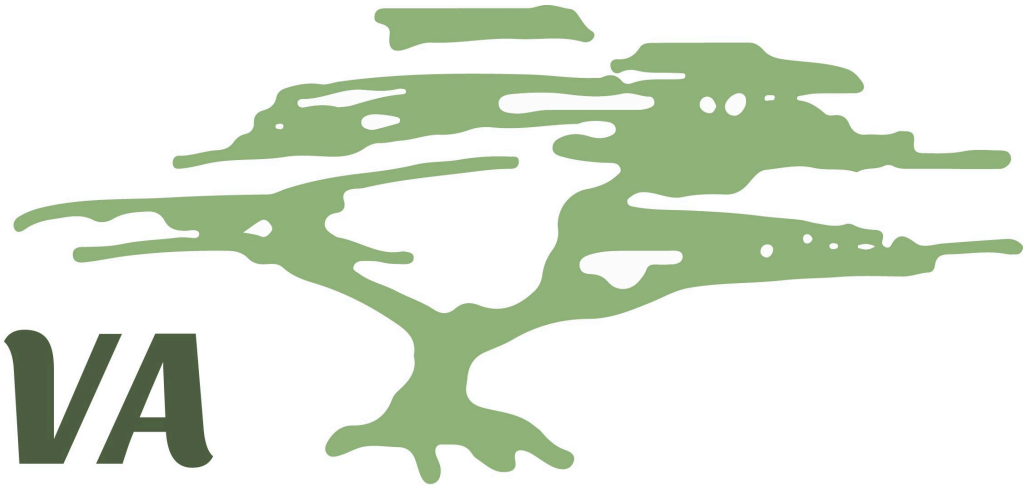


***ego* NOVA**

ett informationsprojekt av SHEDO



Nicole Wolpher  
Föreläsare SHEDO

[nicole.wolpher@shedo.se](mailto:nicole.wolpher@shedo.se)



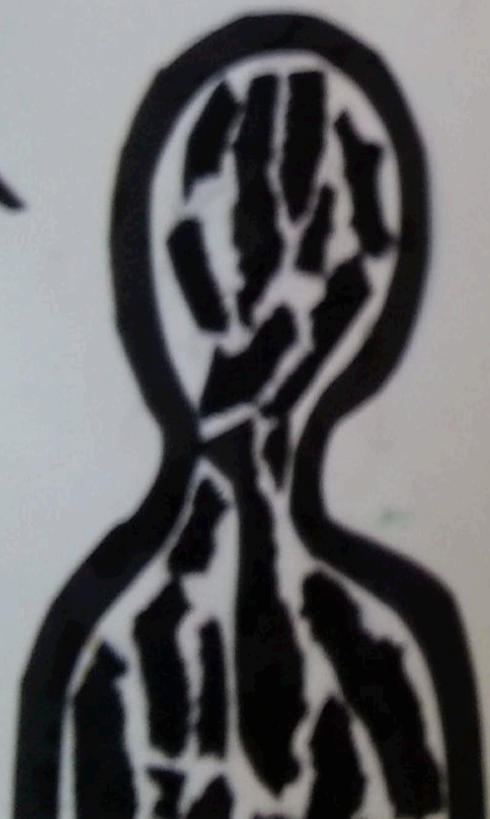
nicolewolpher

16 gilla-markeringar

127

nicolewolpher Kampanjen [#psynligt](#) syftar till att visa att psykisk ohälsa har många ansikten. Mitt liv har inte alltid varit som det är idag, en stor kamp under min uppväxt har varit att inte vilja dö, men ibland inte veta hur jag ska klara av att fortsätta leva. Jag försökte hitta sätt, konstruktiva som destruktiva, för att helt enkelt orka ta mig vidare, stå ut med allt det som gjorde ont i mig och fortsätta välja livet. Idag innehåller mitt liv så mycket mer glädje och tacksamhet än jag hade hoppats på, och vändningen kom när jag började finna acceptans för mig själv, lärde mig stå upp för det som är viktigt för mig och våga be om den hjälp jag behövt. Psykisk ohälsa är man absolut inte ensam om, det är något ingen ska behöva skämmas för och det är dolt för att vi inte pratar om det. Let's talk.







# Kontakt

[www.shedo.se](http://www.shedo.se)

[info@shedo.se](mailto:info@shedo.se)

[www.egonova.se](http://www.egonova.se)

[egonova@shedo.se](mailto:egonova@shedo.se)



[facebook.com/foreningenSHEDO](https://facebook.com/foreningenSHEDO)



Instagram @ foreningenshedo

