



SHEDO

Self Harm and Eating Disorders Organisation

www.shedo.org

Om föreningen

- Bildades i augusti 2008 och blev då den första föreningen inom sitt område.
- SHEDO arbetar med ätstörningar och självskadebeteende, samt dubbelproblematiken.
- Rikstäckande förening med medlemmar samt lokalrepresentanter från norr till söder.
- Föreningen drivs ur ett salutogent perspektiv vilket innebär att vi fokuserar på framsteg före bakslag, lösningar framför problem och på hälsa framför sjukdom.

Föreningens syfte

- Sprida information om ätstörningsproblematik och självskadebeteende.
- Ge stöd åt drabbade och anhöriga.
- Arbeta opinionsbildande för bättre vård för dessa patientgrupper.



Målgrupp

Målgrupp

- **Män och kvinnor i alla åldrar**
- Drabbade
- Anhöriga
- Vänner
- Vårdpersonal
- Övriga intresserade

SHEDO:s kärnverksamheter

- Forum (forum.shedo.org)
- Jourmail (jour@shedo.org)
- Lokalrepresentanter



SHEDO-forum

- SHEDO driver ett diskussionsforum som en del av föreningens stödjande verksamhet.
- Forumet är till för dig som lider eller har lidit av ätstörningar och/eller självskadebeteende.
- SHEDO-forum består även av ett särskilt forum för endast anhöriga, ett så kallat anhörigforum.
- Forumet följer föreningens salutogena perspektiv och där finns mentorer, moderatorer och administratörer som ser till att reglerna för forumet följs, allt för att minska riskerna för att triggande material publiceras på forumet.

forum.shedo.org

SHEDO:s jourmail

- SHEDO driver en jourmail som en del av föreningens stödjande verksamhet.
- Om du har tankar eller funderingar kring ätstörningar och/eller självskadebeteende är du välkommen att maila till adressen längst ned på sidan.
- De som svarar på mailen är medlemmar i SHEDO och är förtroendevalda till denna post, de har egen erfarenhet av ätstörningar och/eller självskadebeteende men mår bra idag.
- Jourmailen ersätter inte vården för denna patientgrupp utan är endast ett komplement.

jour@shedo.org

Lokalrepresentanter

- Att vara lokalrepresentant innebär att man är SHEDO:s representant inom ett visst område, i en stad/ett par städer eller i en region.
- Lokalrepresentanternas främsta uppgifter är att:
 - - sprida information om föreningen samt sprida föreningens trycksaker
 - - delta i brukarråd/nätverksmöten
 - - arbeta aktivt med media
 - - anordna medlemsträffar inom sitt område
- I februari 2011 hade SHEDO 3 lokalrepresentanter, för närvarande (2012-09- 08) finns 14 representanter och målet är att det vid årsskiftet 2012/2013 ska finnas minst 15 lokalrepresentanter.

SHEDO-bloggen

- SHEDO-bloggen drivs av ett antal medlemmar i föreningen.
- Varje vecka har ett eget inspirerande tema som väljs och presenteras av den ansvariga bloggredaktören.
- Därefter får vem som helst skicka in bidrag till veckans tema och redaktören publicerar sedan inlägget i SHEDO- bloggen.

<http://shedoblogg.blogspot.com>

Färdighetslista

- en hjälp när livet är svårt

- SHEDO har arbetat fram så kallade färdighetslistor som främst riktar sig till personer som lider av ett självskadebeteende.
- Färdighetslistan ger tips på vad man kan göra för att stå ut när man mår dåligt, vad man kan göra för att bryta negativa känslor och tankemönster eller vad man kan göra för att få utlopp för starka känslor.
- Du som önskar färdighetslistor och/eller flyers (informationsblad med information om föreningen) att dela ut är välkommen att kontakta styrelsen på info@shedo.org.

Andra exempel från vår verksamhet

- SHEDO är en del av NSPH, både på riksnivå och i flera regioner
- SHEDO håller föreläsningar runt om i Sverige, t. Ex till vården, skolan och andra föreningar
- Ingår i olika arbetsgrupper som ett komplement till vården, t. Ex i det nationella självskadeprojektet.
- Strategiska planen avseende självskadebeteende – ett gott exempel

Facebook och Twitter

- www.facebook.com/foreningenSHEDO
- www.twitter.com/foreningenSHEDO



Informationsprojektet Ego Nova

Ett projekt av:



Projektet genomförs med stöd av:



Bakgrund

- Projektet genomförs av föreningen SHEDO (Self harm and eating disorders organisation)
- Projektet pågår under perioden 2012-2015 och finansieras av Allmänna Arvsfonden
- Enligt en studie genomförd 2008 har 40% av alla ungdomar någon gång avsiktligt skadat sig själv och cirka 8% av samtliga ungdomar har skadat sig vid upprepade tillfällen vilket gör ssb till en av vår tids stora samhällsproblem!

Syfte

- Projektets syfte är att skapa ett brett informationsprojekt som kan verka förebyggande för personer som är drabbade, eller som är i riskzonen att bli drabbade och anhöriga/närstående. Projektet riktar sig också till professionella inom skolan, socialtjänsten och vården som möter vår målgrupp.

Hur uppnås detta syfte

- Projektverktyg kommer att skapas som därefter ska spridas rikstäckande.
- Dessa projektverktyg är:
 - Bok på temat
 - Två dramadokumentärer
 - En forumteater
- Samarbete med flera centralorganisationer som bidrar med kompetens och spridning exempelvis BRIS, Studieförbundet Sensus, Region Skåne och Handisam m.fl.

Boken

- Boken kommer bestå av intervjuer gjorda med:
 - Före detta drabbade som berättar om sin väg tillbaka och hur de idag ser på sitt tidigare självskadebeteende och hanterar vardagen.
 - Anhöriga som berättar om sin vardag och delar med sig av strategier för att hantera situationen
 - Professionella som genom sitt arbete inspirerar. Lärare, terapeut m.fl. Ger svaret på hur man kan arbeta med målgruppen. Vägar som leder vidare.
- Boken kommer också innehålla handledningar utformade av Studieförbundet Sensus pedagoger som ger konkreta tips om hur materialet kan användas.

Filmerna

- Två dramadokumentärer kommer produceras av den prisbelönte filmaren Jan Linell.
- Jan Linell har gjort flera uppmärksammade dramadokumentärer bland annat "Svarta dagar och vita nätter" som gjordes 1991 och var en av de första filmerna om ätstörningsproblematik i Sverige.
- Även till filmerna kommer handledningar utformas av Studieförbundet Sensus i samarbete med SHEDO för att kunna användas på skolor, arbetsplatser, föreningar och inom vården.

Forumteater

- En forumteater på det här temat kommer sättas upp i olika delar av landet. Informationsprojektet samarbetar med teatergruppen Solvere.
- Solvere har sen 1993 satt upp forumteater kring många olika samhällsproblem och samarbetat med en mängd föreningar och myndigheter i skapandet av sina uppsättningar.

Projektorganisationen

- Projektledare
- Projektgrupp (SHEDO:s styrelse, samt engagerade medlemmar och projektledaren)
- Ungdomsnätverk som genom workshops ger idéer till projektverktygens utformning, är intervjupersoner i boken och kommer föreläsa i olika delar av Sverige med boken och filmerna som utgångspunkt. De som ger sina berättelser, föreläser och blir därigenom också informationsbärare.
- Referensgruppen består av representanter från centralorganisationer som fungerar som "bollplank" till projektet och som genom sina organisationer kommer hjälpa till med spridningsarbetet. De som hittills ingår i referensgruppen är BRIS, Handisam, Sveriges skolledareförbund, Sveriges elevrådsorganisation, AB-kontakt, Killfrågor, Region Skåne, Sveriges skolsjuksköterskor, Studieförbundet Sensus, UMO, och SKL.
- Om er organisation inte är med här, hör av er!

Projektets fortlevnad

- Genom att skapa breda projektverktyg och ”plantera” dem i större centralorganisationer blir de material som används i organisationerna som möter målgruppen
- Boken och filmerna placeras på Sveriges bibliotek och skolbibliotek
- Dramadokumentärerna har en fortlevnad på cirka 10 år efter inspelning
- Boken ges till befintliga och nya medlemmar i SHEDO
- Boken och dramadokumentärerna används av SHEDO:s lokalrepresentanter vid framtida föreläsningar runt om i Sverige

Kontakt

Vid frågor eller funderingar om projektet kontakta projektledare Conny Allaskog,
tel. 0735-56 50 17, egonova@shedo.org

Läs mer på projektet Ego Novas hemsida:
www.egonova.se

Projektet drivs med stöd av:



Och genomförs av:

