



Din egen berättelse

För att motverka självstigmatisering för människor som lever i utanförskap på grund av psykisk ohälsa.

Studiematerialet Din egen berättelse har tagits fram tillsammans med [Hjärnkoll](https://hjärnkoll.se) [https://hjärnkoll.se], med syftet att motverka självstigmatisering hos människor som lever i ett så kallat utanförskap på grund av sin psykiska ohälsa.

Här handlar det om att se framåt genom att titta i backspeglarna och skapa sin egen berättelse, på det sätt man själv vill.