



Stories of wellbeing in the Spanish speaking community

Historias de bienestar en la comunidad hispanohablante



South Western Sydney
Local Health District



Acknowledgement to Country

South Western Sydney Local Health District (SWSLHD) would like to acknowledge the traditional owners of the land that falls within the boundaries of SWSLHD - the peoples of the Darug, Dharawal and Gundungurra Nations. We also acknowledge that all of the health facilities built across the District are built on their traditional lands.

El Distrito de Salud Local del Suroeste de Sydney (South Western Sydney Local Health District - SWSLHD) desea reconocer a los propietarios tradicionales de la tierra que se encuentra dentro de los límites del SWSLHD: los pueblos de las naciones Darug, Dharawal y Gundungurra. También reconocemos que todas las instalaciones de salud construidas en el distrito se edificaron en sus tierras tradicionales.

Stories of wellbeing in the Spanish speaking community

Mental Health Month is celebrated in October each year. It encourages us to think about our mental health and wellbeing, regardless of whether we may have a lived experience of mental illness or not. Mental Health Month gives us the opportunity to understand the importance of mental health in our everyday lives and encourages us to seek help-when needed.

The first Spanish Speaking Living Library was held in 2020. The stories in this booklet were shared to show the importance of seeking support and the journey of recovery. We acknowledge the bravery of the story tellers and appreciate their willingness to share their personal insights into mental health recovery.

Historias de bienestar en la comunidad hispanohablante

El Mes de la Salud Mental se celebra cada año en octubre. Esta fecha nos recuerda pensar en nuestra salud y bienestar mental, independientemente de si tenemos una experiencia vivida de enfermedad mental o no. Este mes nos brinda la oportunidad de comprender la importancia de la salud mental en nuestra vida cotidiana y nos motiva a buscar ayuda cuando sea necesario

La Biblioteca de Habla Hispana se llevó a cabo 2020. Las historias de este folleto se compartieron para mostrar la importancia de buscar apoyo y el camino de la recuperación. Deseamos reconocer la valentía de los narradores de historias y agradecemos su disposición a compartir sus conocimientos personales sobre la recuperación de la salud mental.

Victoria Clavero

I was born in Valparaíso, Chile. I grew up with my parents and five siblings. I got married at 23 and in 1979 we immigrated to Australia with our son. My daughter was born here. I have two children and five grandchildren.

I suffered a long history of domestic violence. For more than 30 years I was a victim of physical, mental, emotional, and psychological abuse by my exhusband. The abuse started in Chile and our relationship deteriorated even further after we arrived in Australia. Isolation, not having family or friends and not speaking the language allowed my husband to control every aspect of my life.

Thirty years of abuse passed before I got help. One day after a beating, I ended up at Fairfield Hospital. The doctor reported the abuse to the police who referred me to the counselling service at the Community Health Centre in Cabramatta. I saw a Spanish-speaking counsellor there, Veronica Salinas, for over two years. She helped me to recover from the effects of the abuse I suffered for so many years.

The biggest challenge was finding the courage to seek help. I was very ashamed to talk about what was happening to me. I was afraid of rejection and being told that I was crazy.

The counsellor helped me understand that I was not responsible for the abuse and enabled me to grow as a woman and take control of my life. I learned to respect myself, love myself, and view myself as a valuable person. My emotional, mental, physical, and social health improved tremendously.

Some of the strategies I use to look after my mental health include self-care, it is very important to respect, love and look after myself, to value and feel good about myself. Eat well and go for walks. I care about having a healthy mind and body. I take care of my privacy and personal space. I connect and interact with other people. I participate in activities at SLASA, hang out with friends, meet with family, and go to church.

The thing that brings me the greatest satisfaction is encouraging others to find the courage to seek professional help at a community health centre. They can also talk to their doctor. Help is free and confidential and there are counsellors who can work with you in your own language.

Victoria Clavero

Nací en Valparaíso, Chile. Crecí con mis padres y cinco hermanos. Me case a los 23 años y en el 1979 emigramos a Australia con nuestro primer hijo, y aquí nació mi hija. Tengo dos hijos y cinco nietos.

Sufrí una larga historia de violencia doméstica. Por más de 30 años fui víctima de abuso físico, mental, emocional y psicológico por parte de mi ex marido. Comenzó en Chile y la relación se empeoró cuando llegamos a Australia. El aislamiento, no tener familia, amigos y no hablar el idioma le permitió a mi ex marido tomar control total de mi vida.



Treinta años de abuso pasaron antes de que conseguir ayuda hasta que un día después de una golpiza llegue al hospital. El doctor reportó a la policía y la policía me refirió al servicio de consejería en el Centro de Salud Comunitario en Cabramatta. Me atendió una consejera que hablaba español. Veronica Salinas, por más de 2 años. La consejera me ayudó a recuperarme del impacto del abuso que sufrí por tantos años.

El desafío mayor fue atreverme a buscar ayuda. Tenía mucha vergüenza de hablar de lo que me pasaba. Tenía miedo al rechazo y miedo a que me dijeran que estaba loca.

La consejera me ayudó a entender que yo no era responsable del abuso, me permitió crecer como mujer y logre tomar el control de mi vida. Aprendí a respetarme, a quererme y verme a mí misma como una persona valiosa. Mi salud emocional, mental, física, y social mejoró enormemente.

Algunas de las estrategias que uso para cuidarme mi salud mental incluyen preocuparme del cuidado personal es muy importante, aprendí a respetarme, a quererme y verme a mí misma como una persona valiosa, verme bien. Comer bien, caminar. Me preocupó de tener una mente y cuerpo sano. Cuido mi privacidad y espacio personal. Me conecto y relaciono con otras personas. Participo en actividades en SLASA, salgo con amigas, me reúno con la familia y voy a la iglesia.

Mi mayor satisfacción es animar a las personas a que se atrevan a buscar ayuda profesional en los centros de salud comunitarios. También pueden hablar con su doctor. La ayuda es gratis y confidencial y hay consejeros que pueden atenderlos en su propio idioma.

Arely Espinoza

My name is Blanca Arely Espinoza. I was born in El Salvador, Central America. I have a law degree from the University of El Salvador. I was working at the Salvadorean Institute of Social Security and giving classes on social security at the University when I had to leave El Salvador at short notice because of the political situation. I fled with my two-year old son, leaving my other three children behind. I did not see them again for 14 years. I fled to Mexico and from there to Australia, arriving on 22 November 1989 as a political refugee with my husband and son. I thank God that my children have managed to maintain a good relationship with each other despite the distance and have each achieved professional success.

After arriving in Australia, I studied a number of different courses at Wetherill Park TAFE to help the community. I have been doing volunteer work since 1996, firstly with the Salvadoran Association in Australia and subsequently with NSW SLASA.

My first job in Australia was at the age of 55 at the Transcultural Mental Health Centre. I started in 2007 as a facilitator of groups of Spanish speaking carers of people living with mental illness. I remained in that position for 10 years. I am now retired, but still attend the group as I am now a carer myself. In 2016, my husband had unsuccessful hip replacement surgery. After two operations he had to leave work and became dependent on me for some of his physical care.

During my life I have gone through many stressful periods, having lived through the civil war in El Salvador that left more than 83,000 people dead. I left behind 3 children and the rest of my family and this has been very hard on my mental health. I have suffered from depression since 2010 when I had surgery for breast cancer. I have had help from my close friends and from Spanish-speaking professionals like my psychologist. I am very grateful that I am able to attend therapy in my own language, because I feel as if the therapist truly understands me. When I speak English I feel like I'm a whole different person.

As a carer I have learnt that we need to spend time doing the things we enjoy without feeling guilty that we are not caring for our loved ones. I like to write. I have kept a diary most of my life. I also do volunteer community work. Participating in the Spanish speaking carer support group is also a way of looking after myself, as I can share experiences and laugh and cry with other carers.

I am sharing my story because I think it can help other carers in similar situations. We need to understand that talking about depression, personality disorders or schizophrenia is normal; that discussing mental illness is no different than talking about high cholesterol, high blood pressure and diabetes. We do not need to feel ashamed and be isolated from our community.

Arely Espinoza

Mi nombre es Blanca Arely Espinoza. Nací en El Salvador, Centroamérica. Salí egresada en Ciencias Jurídicas de la Universidad de El Salvador. Estaba trabajando en el Instituto Salvadoreño del Seguro Social en San Salvador y dando una instructoria sobre Seguridad Social en la Universidad de El Salvador cuando tuve que salir del país rápidamente por problemas políticos. Salí del país con mi hijo de 2 años, dejando atrás a mis otros 3 hijos. No los volví a ver hasta después de 14 años. Salí hacia México y de allí viajé a Australia, llegando el 22 de noviembre de 1989 como refugiada política con mi esposo y un hijo de 2 años. Estoy muy agradecida a Dios que mis hijos, hayan logrado mantener una buena relación entre ellos a pesar de la distancia. También estoy agradecido de que todos mis hijos hayan logrado el éxito profesional.

Después de llegar a Australia estudié diferentes cursos en Wetherill Park TAFE para ayudar a la comunidad. Realice trabajo voluntario desde 1996 primero con la Asociación Salvadoreña y después con NSW SLASA hasta la fecha.



Mi primer trabajo en Australia fue a la edad de 55 años en el Centro de Salud Mental Transcultural. Empecé en 2007 como facilitador de grupos de cuidadores hispanohablantes de personas que viven con enfermedades mentales. Trabajé en ese puesto durante 10 años. Ahora estoy jubilado pero sigo asistiendo al grupo ya que ahora soy cuidadora. En 2016, mi esposo tuvo una cirugía de reemplazo de cadera sin éxito. Después de dos operaciones tuvo que dejar el trabajo y pasó a depender de mí para algunos de sus cuidados físicos.

Durante mi vida he tenido muchos momentos de estrés ya que viví la guerra civil en El Salvador que dejó más de 83.000 muertos. Dejé 3 hijos y de todo el resto de mi familia y esto ha sido muy duro para mi salud mental. Sufro de depresión desde 2010 cuando me operaron de cáncer de mama. He tenido ayuda de mis amigos cercanos y de profesionales de habla hispana como mi psicóloga. Estoy muy agradecida de poder hacer terapia en mi propio idioma, porque puedo sentir que me entienden ya que cuando hablo inglés siento que soy otra persona.

Como cuidadora, he aprendido que debemos pasar tiempo haciendo las cosas que nos gustan sin sentirnos culpables por no estar cuidando a nuestros seres queridos. Me gusta escribir. He llevado un diario la mayor parte de mi vida. Participar en el grupo de apoyo para cuidadores de habla hispana también es una forma de cuidarme a mí misma, ya que puedo compartir experiencias y reír y llorar con otras cuidadoras.

Comparto mi historia porque creo que puede ayudar a otras cuidadoras en situaciones similares. Necesitamos entender que hablar de depresión, trastornos de personalidad o esquizofrenia es normal; que las enfermedades mentales son como hablar de colesterol alto, presión arterial alta y diabetes. No tenemos que sentir vergüenza y estar aislados de nuestra comunidad.

Manuel Francisco Morantes Espinosa

I was born in Bogotá, Colombia. I studied psychology at the Universidad de los Andes and obtained my master's degree in Clinical and Family Psychology at the Universidad Santo Tomás de Aquino. I have worked with victims of armed conflict and war for around 20 years.

Interestingly enough, my first job was in the Colombian Army as a counter-guerrilla soldier. At the age of 15, I was recruited into military service and transferred to the jungles of Caquetá to fight against the Thirteenth Front of the Revolutionary Armed Forces of Colombia (FARC).

My work with victims of armed conflict began 17 years later as part of international humanitarian aid organisation Médecins Sans Frontières (MSF). I worked closely with communities and direct victims of paramilitary and guerrilla groups for almost 10 years.

In 2010, I was sent by MSF to work in the Palestinian territories. For almost two years, I worked with families and people affected by the conflict in the Gaza Strip and West Bank. In 2012, I led the mental health team in Tsholotsho, Zimbabwe where I organised the opening of a care centre for survivors of sexual violence and coordinated a team of HIV-AIDS counsellors.

A year later, in 2013, I began working at Al-Salamah Hospital in Azaz District, Syria where I managed the mental health team and supported victims of the Syrian civil war during the rise of the Islamic State of Iraq and the Levant terrorist group (ISIL), ISIS. In 2014, I travelled to Ukraine to support displaced persons affected by the armed conflict between Ukrainians and separatists. I participated in exploratory missions and organised mental health teams in Donetsk, Mariupol, Kramatorsk, Slovyansk, and Dnipropetrovsk.

In 2015, I joined the team at the Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS) where I have continued to work ever since.

Armed conflicts have been a part of my life for as long as I can remember. The most difficult stories I have faced as a professional in the area of mental health have been the Colombian ones. There I witnessed the impact that forced disappearances have on families, the post-traumatic stress of the survivors of massacres and forced displacement. In Colombia, I saw how sexual violence was used as a weapon of war and territorial domination by paramilitary groups, the atrocities committed by the guerrillas during kidnappings, and the manipulation of victims by right and left-wing groups. I observed the fragmentation produced by organised and systematic violence in communities first hand, as well as its effect on the culture and social practices of rural, Afro-Colombian and indigenous communities.

Working with survivors and victims of armed conflict and war has taught me a lot about resilience and solidarity. I have learned the importance of working with people's strengths and resources to move forward from nameless experiences.

I have been helped by what I have been taught during my journey, as well as by the people who have loved and supported me. There are countless names I could mention of simple people and communities that showed how to keep going and face life after being struck by violence. I have witnessed strength, tenacity and determination first hand.

I thank my colleagues, the people with whom I have worked over time. They have also taught me a lot, particularly my interpreters, the psychologists I trained, and more recently the STARTTS staff.

Manuel Francisco Morantes Espinosa



Nací en Bogotá, Colombia. Estudié psicología en la Universidad de los Andes y obtuve mi maestría en Psicología Clínica y Familia en la Universidad Santo Tomás de Aquino. He trabajado alrededor de 20 años con víctimas de conflictos armados y guerra.

Curiosamente, mi primer trabajo fue en el Ejército de Colombia como soldado contraguerrilla. Fui reclutado a la edad de 15 años para prestar el servicio militar y fui trasladado a las selvas del Caqueta para luchar contra el Décimo Tercer frente de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia -FARC-.

Mi trabajo con víctimas de conflictos armados comenzó 17 años después de mi paso por el ejército. Lo hice con una organización internacional de ayuda humanitaria, Médicos sin Fronteras. Por casi 10 años, estuve trabajando de cerca con comunidades y víctimas directas de los grupos paramilitares y la guerrilla.

En el 2010 fui mandado por como expatriado por la misma organización a trabajar en los territorios ocupados de Palestina y Cisjordania. Por espacio de casi dos años, estuve trabajando con familias y personas afectadas por el conflicto en La Franja de Gaza y West Bank. En el 2012 dirigí el equipo de salud mental en Tsholosh, Zimbabue. Allí organicé la apertura de un centro de atención a sobrevivientes de violencia sexual y coordiné al equipo de consejeros de VIH-SIDA.

Un año después, en el 2013, estuve trabajando en el hospital de Al-Salamah, Siria. Allí organicé el equipo de salud mental y apoyé a víctimas de la guerra civil siria durante el surgimiento del grupo terrorista Islamic State of Iraq and the Levant (ISIS) En el 2014 viajé a Ucrania para apoyar a desplazados del conflicto armado entre ucranianos y separatistas. Participé en las misiones exploratorias y organicé equipos de salud mental en Donetsk, Mariupol, Kramatorsk, Slovyansk, Dniepropetrovsk.

En 2015, me uní al equipo de STARTTS con el que he estado trabajando desde entonces.

Los conflictos armados han estado presentes en mi vida desde que tengo memoria. Creo que las historias más difíciles con las que he trabajado como profesional en el área de salud mental han sido las colombianas. Allí atestigüé las consecuencias que dejan las desapariciones forzadas en las familias, el estrés post-traumático de los sobrevivientes de las masacres y el desplazamiento forzado. En Colombia vi cómo la violencia sexual era usada como arma de guerra y de dominación territorial por parte de grupos paramilitares, las atrocidades cometidas por la guerrilla durante los secuestros y la manipulación de las víctimas por parte de grupos de derecha e izquierda. De manera tangible observé la fragmentación que produce la violencia organizada y sistematizada en las comunidades, su efecto en la cultura y las prácticas sociales de comunidades de campesinos, afrodescendientes e indígenas.

Trabajar con sobrevivientes y víctimas de conflictos armados y guerra me ha enseñado mucho acerca de la resiliencia y la solidaridad. He aprendido la importancia de trabajar con las fortalezas y los recursos que tienen las personas para salir adelante de experiencias que no tienen nombre.

Me ha ayudado lo que he me han enseñado durante mi viaje, así como las personas que me han amado y apoyado. Son incontables los nombres que podría mencionar de gente sencilla y de comunidades que mostraron cómo salir adelante y enfrentar la vida después de haber sido golpeados por la violencia. He atestiguado fortaleza, tesón y determinación.

También agradezco a mis colegas, la gente con la que he trabajado a lo largo del tiempo. Ellos han sido también maestros, particularmente mis traductoras, los psicólogos que entrené y más recientemente el staff de STARTTS.

How to Help

- Listen non-judgementally to what the person is actually saying. Gently let the person know that you are concerned about them and respect their point of view
- Support the person. Be available but create space to build trust and respect. Take things at the person's pace and validate their feelings. Provide practical support when possible. For example, child/pet minding, transportation etc.
- Encourage the person to seek appropriate professional help as soon as possible. Do not pressure them unless it is an emergency. Give them a sense of 'hope' that things will get better.

Don't Speak English?

Phone Interpreter

You can get phone interpreting through Translating and Interpreting Services (TIS) by calling 131 450. Available 24 hours a day, every day of the year. When you call the number, you will speak to an English speaking operator who will explain what the service is about. You will be asked two questions.

1. WHICH LANGUAGE SHOULD THE INTERPRETER SPEAK?

(Say the language you speak - Spanish)

2. ARE YOU ALREADY REGISTERED WITH TIS AS A REGISTERED CLIENT?

(Say NO if first time calling the service)

Another English speaking operator will answer the phone and you will need to tell them the language you speak. They will put you through to the interpreter who speaks Spanish.

Interpreting

When you attend the hospital or community health centre, you can ask the health staff for an interpreter that speaks your language. Ask for an interpreter when you book an appointment.

Family Doctor (General Practitioner)

A doctor or General Practitioner (GP) can help. Some symptoms of mental illness can be caused by a physical illness or medication, so, it is important to speak to a doctor about this. A GP can help organise a psychiatrist or psychologist. A GP can help with medication.

NSW Mental Health Line 1800 011 511

This is a 24 hour service for all of NSW. An experienced mental health professional will answer and give advice about what to do.

Lifeline 13 11 14

National 24 hours crisis support and suicide prevention service for anyone needing emotional support. This service provides online, face to face and telephone support. Lifeline.org.au

Como ayudar

- Escuche sin juzgar lo que la persona realmente está diciendo. Hágale saber a la persona que está preocupada/o por ella y respeta su punto de vista.
- Apoye a la persona. Esté disponible pero cree un espacio para generar confianza y respeto. Tome las cosas al ritmo de la persona y valide sus sentimientos. Brinde apoyo práctico cuando sea posible. Por ejemplo, cuidado de niños/mascotas, transporte, etc.
- Anime a la persona a buscar la ayuda profesional adecuada lo antes posible. No los presione a menos que sea una emergencia. Ofrezca un sentido de “esperanza” de que las cosas mejoraran.

No habla inglés?

Interprete telefónico

Puede obtener servicios de interpretación por teléfono a través de servicios de traducción e interpretación (TSI) llamando al 131 450. Disponible las 24 horas del día, todos los días del año. Cuando llame, hablara con un operador de habla inglesa que le explicara de qué se trata el servicio. Se le harán dos preguntas.

1. QUE IDIOMA DEBE HABLAR EL INTÉRPRETE?

(Diga el idioma que habla-español)

2. ESTA REGISTRADO COMO CLIENTE DE TIS?

(Diga NO si llama al servicio por primera vez)

Otro operador que de habla inglesa responderá al teléfono y tendrá que decirle el idioma que habla. Lo comunicaran con el intérprete que habla español.

Interpretación

Cuando asista al hospital o el centro de salud comunitario puede pedirle al personal de salud un intérprete que hable su idioma. Solicite un intérprete que hable su idioma. Solicite un intérprete cuando reserve una cita.

Médico de cabecera (Médico General)

Un doctor o su médico de cabecera (GP) pueden ayudar. Algunos síntomas de enfermedades mentales pueden ser causados por una enfermedad física o por un medicamento, por lo tanto es importante hablar con un médico sobre esto. Un médico de cabecera puede ayudar con la medicación.

Línea para la salud mental de Nueva Gales del Sur 1800 011 511

Este es un servicio de 24 horas para todo NSW. Un profesional de la salud mental con experiencia le responderá y dará consejos sobre qué hacer.

Lifeline 131114

El servicio de apoyo para crisis y prevención de suicidios está disponible las 24 horas del día para cualquier persona que necesite apoyo emocional. Este servicio brinda apoyo en línea, en forma directa y por teléfono. Lifeline.org.au



South Western Sydney
Local Health District