



Membangun Perilaku Kesehatan Mental

Latihan untuk mengurangi tekanan finansial
Cara membangun ketahanan finansial
Teknik kesadaran agar tetap sehat secara mental



melalui kolaborasi dengan LSM lainnya
dan asosiasi pekerja migran



Dengan mengikuti langkah-langkah ini, Anda dapat memaksimalkan Enrich Mental Health Habit Builder. Silakan siapkan ponsel Anda untuk membaca kode QR yang digunakan di sepanjang dokumen ini.

INSTRUKSI

1

Pendahuluan

Halaman 3-21

Temukan hubungan antara kesehatan mental dan stres finansial, serta bagaimana Mental Health Habit Builder dapat membantu Anda membangun kebiasaan baik untuk meningkatkan ketahanan finansial dan melindungi kesehatan mental Anda.

2

30 Kebiasaan Sehat

Halaman 22-23

Gambaran tentang tiga puluh kebiasaan sehat yang dapat Anda praktikkan setiap hari selama sebulan untuk meningkatkan kesehatan mental Anda.

3

Tantangan 30 Kebiasaan Sehat Secara Mendalam

Halaman 24-35

Bersama mitra organisasi kami, kami telah mengembangkan tugas-tugas spesifik untuk membantu Anda memaksimalkan 30 Kebiasaan Sehat. Pindai kode QR di halaman-halaman berikut untuk mengakses informasi lebih lanjut dan sumber daya tambahan:

Hari 1 (hlm. 24): **Box Breathing + video**

Hari 2 (hlm. 25): **Peregangan dan Meditasi + video**

Hari 3 (hlm. 26-27): **Menulis Jurnal dengan Migrant Writers of HK**

Hari 8 (hlm. 28-29): **Seni Mindful dengan Guhit Kulay**

Hari 14 (hlm. 30-31): **Fotografi Ponsel dengan Lensational**

Hari 18 (hlm. 32-33): **Peningkatan Keterampilan dengan HelpBridge & MeHeal**

Hari 24 (hlm. 34-35): **Cek Anggaran dengan Enrich HK**

4

Sumber Daya Mitra

Halaman 36-38

Daftar singkat berbagai organisasi yang berkontribusi pada Enrich HK Mental Health Habit Builder dan cara Anda dapat menghubungi mereka jika Anda menikmati aktivitas pembangunan kebiasaan mereka, ingin mengetahui lebih lanjut, dan terlibat.

Memahami Kesehatan Mental & Tekanan Finansial



Hubungan antara kesehatan mental dan keuangan adalah hubungan simbiotik, saling menunjang.

Tekanan finansial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Seiring waktu, tekanan finansial yang tak terselesaikan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, dan masalah ini dapat menghambat kemampuan Anda dalam bekerja, sehingga menimbulkan tekanan yang lebih besar pada keuangan Anda.

Tekanan finansial juga dapat menyebabkan berbagai kesulitan pada aspek-aspek lain dalam kehidupan Anda, yang mengakibatkan kesulitan tidur, kelelahan, dan perubahan suasana hati yang mengakibatkan ketegangan pada hubungan Anda.

Mengatasi masalah dalam satu aspek dapat berdampak positif pada aspek lain. Sangat penting untuk membangun dan melatih kebiasaan kesehatan mental yang baik, yang mempersiapkan Anda menghadapi potensi adanya tekanan, baik dari segi keuangan atau segi lain, di masa depan.

Menguasai literasi keuangan, serta mempraktekkan kebiasaan kesehatan mental yang baik dapat membantu membangun ketahanan finansial Anda dan mengurangi kemungkinan Anda kehilangan uang dalam jangka panjang.

Rencana Menuju Kesuksesan

Tujuannya adalah mempelajari dan menerapkan kebiasaan kesehatan mental yang baik untuk mempersiapkan Anda dalam menghadapi berbagai tantangan keuangan apa pun yang dapat terjadi di masa mendatang.

1. Mulailah dari diri Anda.

Catatlah kebiasaan kesehatan mental apa pun yang sudah Anda lakukan.

2. Identifikasi faktor-faktor apa saja yang memengaruhi cara Anda menangani keuangan.

- Apa yang ada dalam kendali Anda dan dapat berubah?
- Apa yang diluar kendali Anda?

3. Buatlah Target SMART (pandai) untuk keuangan Anda.

Target tersebut harus Specific (spesifik), Measurable (terukur), Attainable (dapat dicapai), Realistic (realistis), dan Time-bound (berjangka waktu). Pertimbangkan di mana posisi Anda saat ini dan tujuan apa yang perlu Anda capai untuk menuju tempat yang Anda inginkan. Sebelumnya, evaluasi dan

lihat kembali faktor-faktor yang mempengaruhi keuangan Anda.

4. Terapkan Kebiasaan Kesehatan Mental yang Baik setiap hari.

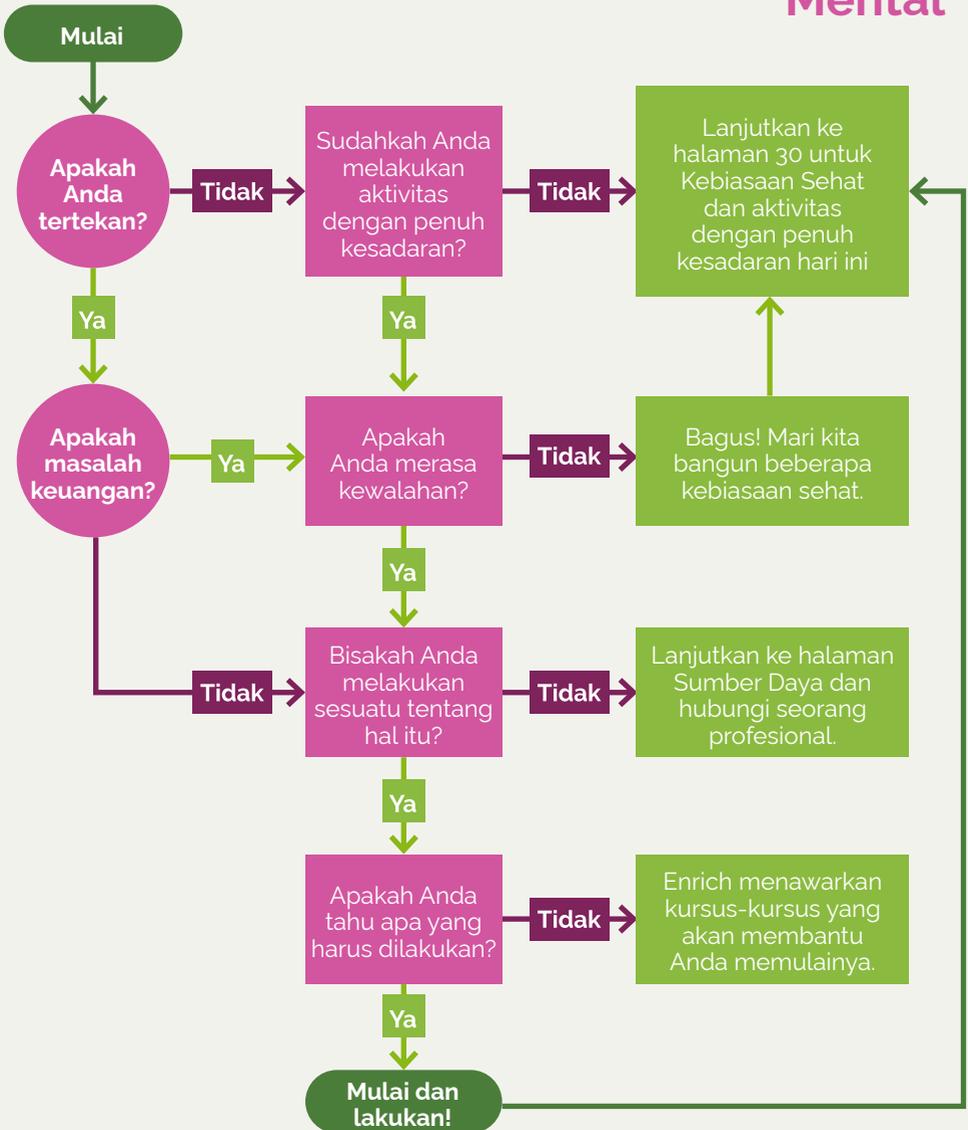
Bekali diri Anda dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sehat jangka panjang dengan bersikap terbuka terhadap perubahan, berpikir di luar kebiasaan, dan melatih kesabaran pada diri Anda.

Membangun kebiasaan baik membantu mengelola faktor-faktor yang mungkin tidak dapat Anda ubah karena ini dapat mengurangi dampaknya terhadap keuangan dan kehidupan Anda.

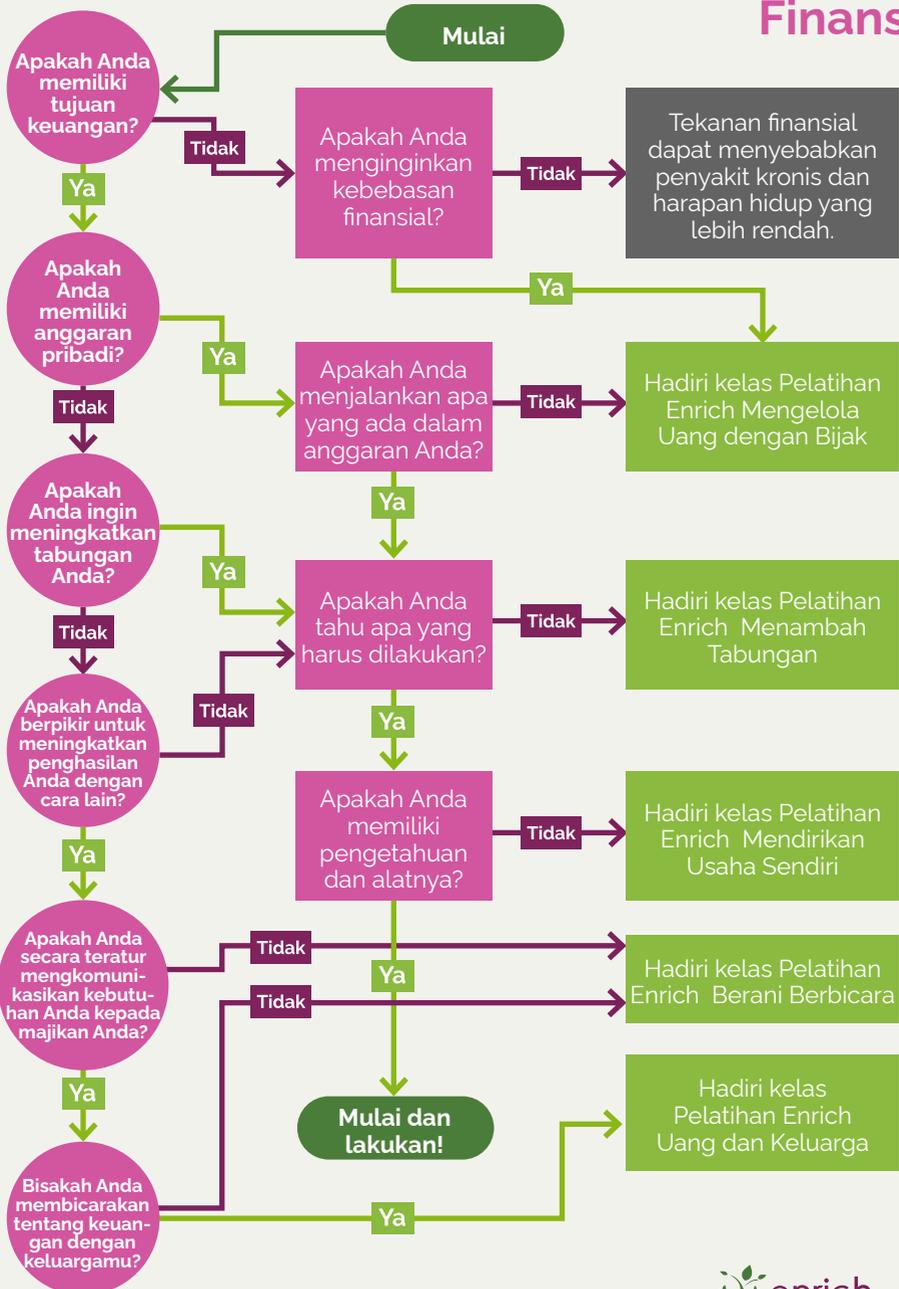


*Mari Kita
Mulai!*

Pemeriksaan Kesehatan Mental



Pemeriksaan Kesehatan Finansial



Ketahanan Finansial dan Kesehatan Mental yang Baik

Fakta dan Angka

Perawatan diri dan hubungan sosial itu penting dalam membangun Ketahanan Finansial, tetapi bisa juga terpengaruh oleh stres keuangan.

Apakah Ketahanan Finansial itu?

"... kemampuan untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang berdampak pada pendapatan dan/atau aset seseorang. Beberapa peristiwa yang dipenuhi tekanan finansial, seperti pengangguran, perceraian, kecacatan, dan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi seseorang secara individu." - Dr. Barbara O'Neill, PhD, CFP, 2011

Bagaimana Ketahanan Finansial dibangun?

Ketahanan dibangun melalui kebiasaan diri yang baik, seperti bergaul dengan orang lain, menjaga pola pikir yang sehat dan positif, serta pemahaman terhadap harga diri dan tetap penuh harapan.

Ketahanan Finansial dibangun melalui kebiasaan keuangan yang baik dan ditingkatkan dengan

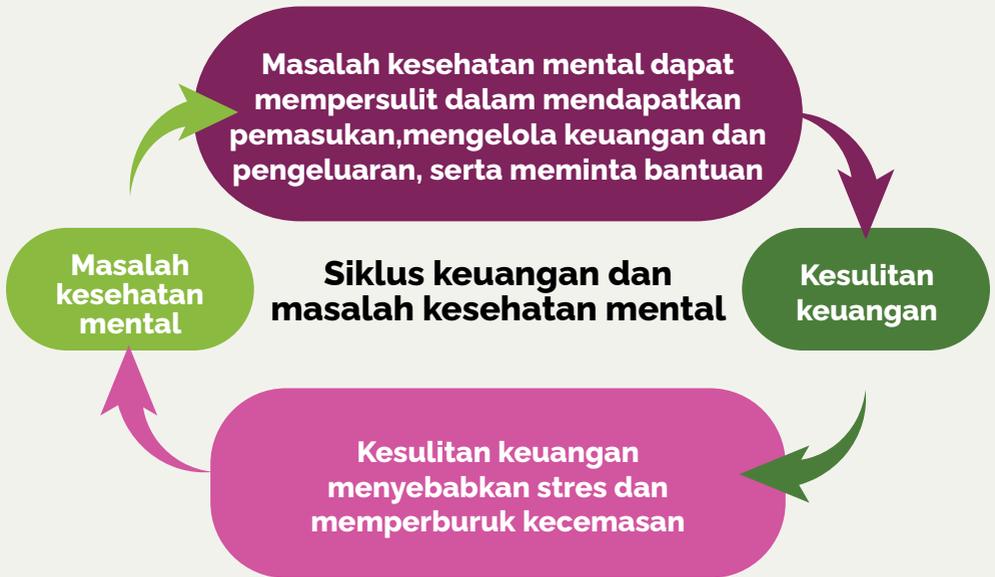
sumber daya keuangan, seperti tabungan, asuransi kesehatan, dan beberapa penghasilan yang konsisten. Sumber daya lainnya mencakup sumber daya manusia dan sosial.

Apa yang dimaksud Sumber Daya Manusia??

Sumber Daya Manusia adalah pengetahuan, keterampilan, dan kualitas pribadi yang dimiliki oleh karyawan. Kesehatan pribadi, termasuk kesehatan mental, merupakan bagian dari modal sumber daya manusia karena dapat memengaruhi kinerja dan produktivitas kerja.

Apa yang dimaksud Sumber Daya Sosial?

Sumber Daya Sosial adalah sistem pendukung yang dimiliki seseorang dan dapat memberikan dukungan emosional dan bantuan keuangan selama masa-masa sulit.



Fakta Singkat:

- **46%** orang yang berutang memiliki diagnosis kesehatan mental
- **86%** orang dengan masalah kesehatan mental dan utang mengatakan bahwa utang mereka memperburuk masalah kesehatan mental mereka
- Orang yang mengalami depresi dan berutang akan **4,2 kali lebih mungkin** tetap berutang dalam 18 bulan dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang bebas dari utang
- Mereka yang memiliki utang, tiga kali lebih sering berpikir untuk bunuh diri karena utangnya itu.

Ketahui Lebih Lanjut:



Tips **Membangun Ketahanan Finansial**

Mengidentifikasi Tekanan

Kenali sumber tekanan finansial Anda sehingga Anda dapat mengelolanya dengan lebih baik



Keluarga

Bisakah Anda membicarakan mengenai keuangan Anda kepada keluarga Anda dengan jujur? Apakah mereka mengetahui apa masalah keuangan Anda? Bagaimana sikap keluarga Anda terhadap keuangan? Apakah Anda ingin meningkatkan interaksi Anda?



Pekerjaan

Apakah Anda memiliki pekerjaan atau sumber penghasilan tetap? Apakah pekerjaan Anda tidak dapat dikelola? Apakah Anda memiliki hubungan yang baik dengan atasan/pemberi kerja Anda? Apakah Anda ingin berhenti?



Teman

Apakah Anda mempunyai sistem pendukung? Apakah teman-teman Anda meminjam uang dari Anda? Pernahkah Anda diminta sebagai penjamin suatu pinjaman? Apakah Anda khawatir kehilangan teman-teman Anda jika Anda tidak mengizinkan mereka meminjam uang?



Diri Sendiri

Bagaimana Anda bisa membuat diri Anda mengalami tekanan finansial? Apakah ada kebiasaan pengelolaan uang yang tidak sehat yang perlu Anda atasi?

Sumber Stres

Kecemasan

adalah emosi alami yang kita rasakan dari waktu ke waktu. Hal ini meliputi perasaan takut, khawatir, dan panik. Beberapa orang mengalami rasa cemas yang begitu parah sehingga mengganggu kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari



Mual,
sakit perut,



Pusing,
pingsan,



Masalah tidur,



Detak jantung
meningkat,



Nyeri otot,
kelelahan,



Penggunaan
toilet yang
berlebihan

Kekhawatiran yang terus menerus,



merasa putus asa

Kesulitan untuk konsentrasi dan mengelola tugas



Merasa terperangkap



Menjauhkan diri dari orang-orang



Marah, mudah tersinggung



Cemas atau takut? Pindai di sini

Sumber: MDW Recharge Hub-CUHK. Gambar telah dimodifikasi agar sesuai dengan susunan dan desain panduan ini.

Bangun Kebiasaan Kesehatan Mental yang Baik

Lakukan Tindakan

Fokus pada apa yang bisa Anda lakukan. Targetnya adalah tidak menambah hal-hal yang bisa Anda kendalikan melainkan mengelola diri Anda agar dapat membiarkan apa yang tidak dapat Anda kendalikan.

Penentuan Tujuan



Contoh Penentuan Tujuan:

- Mulailah dengan apa yang ingin Anda raih
- Rencanakan cara-cara untuk mencapainya dengan sumber daya yang Anda miliki
- Tentukan batasan agar Anda tetap berada dalam jalur

Langkah Proaktif



Contoh Melakukan Tindakan:

- Kenali siapa diri Anda dan tanyakan kepada diri Anda setiap hari
- Ingatlah tujuan apa saja yang ingin Anda capai

• Lakukan aktivitas dengan komunitas yang terdiri dari orang-orang yang berpikiran serupa

- Guhit Kulay
- Lensational
- Migrant Writers of Hong Kong

• Mengikuti kursus

- Di mana kekurangan pengetahuan Anda?
- Keterampilan spesifik apa yang ingin Anda kembangkan atau tingkatkan?
- Tingkatkan literasi keuangan Anda dengan program-program Enrich HK



Pembangunan Kebiasaan

Contoh Membangun Kebiasaan:

- Membuat keputusan yang tepat
- Konsisten, berkomitmen pada progres yang disiplin setiap hari
- Latihan, latihan, latihan!

Mengelola Emosi

Mengelola emosi kita sangatlah penting. Ada beberapa latihan yang bisa kita lakukan saat kita sedang dalam keadaan panik atau kesulitan.



Praktikkan latihan pernafasan menggunakan tangan.



Coba latihan rasa syukur, dengan menyebutkan satu kata tentang apa saja yang Anda sukuri di setiap jari tangan Anda.



Lakukan aktivitas yang dapat membantu Anda mengekspresikan emosi, seperti melakukan gerakan-gerakan aktif, atau hobi apapun yang dapat membantu Anda memproses perasaan.

Sumber: MDW Recharge Hub-CUHK. Gambar telah dimodifikasi agar sesuai dengan susunan dan desain panduan ini.

Mulailah dengan: *Kesadaran Diri*

Untuk membangun kebiasaan kesehatan mental yang baik, pertama-tama, kita perlu memahami siapa diri kita dan apa yang kita butuhkan.

Kesadaran diri mencakup pengenalan terhadap diri sendiri dengan mendengarkan pemikiran-pemikiran kita tanpa melakukan penghakiman. Menciptakan ruang yang aman untuk menumbuhkan pemahaman tentang apa yang kita rasakan dan apa yang membuat kita lebih kuat.

Semakin kita mengenali diri kita sendiri, kita akan menjadi semakin kuat dan semakin siap dalam menghadapi berbagai tantangan.

Cara Mengembangkan Kesadaran Diri:

- Kenali perasaan Anda sepanjang hari
- Luangkan waktu 15 menit setiap hari untuk mendalami perasaan Anda dan catatlah dalam sebuah jurnal
- Cobalah berlatih untuk mengatakan apa yang Anda butuhkan dengan jelas kepada diri Anda sendiri atau teman Anda.

Inilah **10 tips** yang bisa Anda pertimbangkan dalam perjalanan Anda mencintai diri Anda sendiri!

1. Kenali dan terima perasaan-perasaan Anda
2. Luangkan waktu untuk diri Anda sendiri
3. Tidurlah yang cukup
4. Dengarkan tubuhmu
5. Konsumsi makanan sehat
6. Berbicaralah pada diri sendiri
7. Tantanglah diri Anda dengan cerita negatif tentang diri Anda sendiri
8. Maafkan diri Anda
9. Berkomitmen untuk mencintai diri sendiri
10. Berkomitmen untuk lebih banyak belajar



Kekuatan pikiran kita

Pikiran kita mempunyai dampak besar dalam kehidupan kita. Pikiran-pikiran yang positif mengarah ke perasaan, tindakan, dan hasil yang positif. Sementara pikiran yang negatif mengarah ke perasaan, tindakan, dan konsekuensi yang negatif.

Penting untuk mengembangkan pikiran positif dan konstruktif yang sesuai dengan tujuan kita. Dengan mengendalikan cara kita berpikir, kita dapat mengelola emosi, tindakan, dan hasil yang kita dapatkan.

Sumber: MDW Recharge Hub-CUHK. Gambar telah dimodifikasi agar sesuai dengan susunan dan desain panduan ini.

Situasi

Kita memiliki pemikiran tentang situasi yang sedang kita alami.

Pemikiran

Pikiran menciptakan perasaan.

Perasaan

Perasaan menciptakan tindakan.

Tindakan

Tindakan menciptakan hasil.

Hasil

Hasil adalah bukti untuk pemikiran kita.



Situasi Contoh:

Mulai bekerja di Hong Kong selama 1 bulan

Pikiran

Rekan-rekan saya di kampung halaman sudah memiliki rumah yang bagus. **Saya harus cepat menyusul mereka dan membangun rumah keluarga saya dengan cepat!**



Perasaan

Keraguan diri, merasa kalau saya tidak sehebat rekan-rekan saya di kampung halaman.



Tindakan

Mengambil pinjaman agar bisa mendapatkan uang lebih cepat.



Hasil

Terjebak dalam hutang.



Sumber: MDW Recharge Hub-CUHK. Gambar telah dimodifikasi agar sesuai dengan susunan dan desain panduan ini.

Situasi Contoh:

Majikan ingin memperpanjang kontrak.

Orang A

Pikiran

Saya sudah senang dengan saya memiliki pekerjaan. Uang itu sulit untuk didapatkan.

Perasaan

Konten

Tindakan

Tidak ada



Orang B

Pikiran

Saya mahir dalam pekerjaan saya. Saya layak dinaikan gaji.

Perasaan

Percaya diri tapi sedikit gugup

Tindakan

Meminta kenaikan gaji

Afirmasi Diri

Afirmasi diri adalah pernyataan positif yang sengaja Anda tegaskan tentang diri sendiri.

Poin-poin kunci tentang bagaimana afirmasi diri dapat membantu mengubah pola pikiran negatif adalah:

- Afirmasi diri adalah ketika Anda secara sadar menggantikan pembicaraan diri yang negatif dengan pernyataan yang positif dan memberi semangat.

Sumber: MDW Recharge Hub-CUHK. Gambar telah dimodifikasi agar sesuai dengan susunan dan desain panduan ini.

- Langkah pertama adalah menyadari pemikiran negatif yang muncul secara otomatis.
- Kemudian, Anda menuliskan pemikiran negatif tersebut dan mengubahnya menjadi afirmasi yang konstruktif dan positif.
- Menciptakan afirmasi diri akan sangat berguna saat dikombinasikan dengan tujuan pribadi Anda.
- Dengan mengulang pernyataan-pernyataan diri yang positif, rasa keraguan dan kecenderungan merusak diri sendiri akan hilang.
- Dengan berjalannya waktu, hal ini dapat mengarah pada pola pikir yang "sengaja"/ penuh pertimbangan dan bermanfaat.

Afirmasi Diri untuk Meningkatkan Suasana Hati

Saya Bahagia.

Saya happy.
Saya hebat.
Saya kuat.

Aku mandiri. Aku sehat. Aku sukses. Aku wanita kuat. Be yourself. Diri ku dan untuk ku. Esok lebih indah. Lelah boleh. Nyerah jangan. Sabar. Saya berharga. Saya bisa. Saya bisa kaya. Saya bisa mandiri. Saya bisa handle apa. Saya bisa mengurus diri. Saya cantik. Saya ingin sukses. Saya kuat semangat. Saya mampu. Saya okay. Saya pengen menjadi. Saya pintar. Saya pintar. ✦ Saya sehat. Saya sukses. Saya tangguh. Saya wanita hebat. Sehat selalu. Semangat. Semangat selalu. Semoga sukses. Terus belajar. Wonder woman.

Sumber: Mentimeter Survey | Pekerja Migran Domestik Indonesia #ruangamanJumat Maret 2024



Hubungan, Keuangan & Kesehatan Mental

Keluarga

Ketahanan Keluarga berasal dari kesejahteraan psikologis kita. Komunikasi yang baik membantu kita mengelola ekspektasi dalam hal keuangan, menentukan batasan, dan mengidentifikasi bagaimana cara kita meningkatkan hubungan dengan satu sama lain.

Teman

Menjaga hubungan yang sehat dengan teman kita itu penting. Mereka adalah lingkaran pendukung terdekat kita di luar rumah. Penting untuk diingat bahwa selalu ada ruang untuk semua orang, dan dengan menunjukkan dukungan akan sangat membantu.

Pekerjaan

Tinggal dalam jarak dekat dan tidak ada istirahat dari pemberi kerja/atasan kita akan membebani kesehatan mental kita. Menciptakan dan menjaga batasan yang jelas, mengetahui hak kita, dan mempraktikkan kebiasaan kesehatan mental membantu kita menjalani kehidupan dengan baik, dan bekerja dengan efektif.

30 Kebiasaan Sehat

Hari ke-1

Tarik napas dalam dengan penuh kesadaran setiap jamnya satu kali

Hari ke-2

Lakukan perenggangan dan meditasi setiap pagi dan malam

Hari ke-3

Menulis catatan harian selama 15 menit

Hari ke-4

Bersihkan lemari dan donasikan pakaian lama

Hari ke-9

Berdiri di bawah sinar matahari pagi selama sepuluh menit

Hari ke-10

Lihatlah bunga-bunga di sekitar Anda

Hari ke-11

Tuliskan pesan positif untuk dirimu

Hari ke-12

Minumlah lebih banyak air

Hari ke-17

Hubungi teman lama atau kerabat

Hari ke-18

Mulai pelajari keterampilan baru

Hari ke-19

Periksa kembali tujuan keuangan Anda

Hari ke-20

Berolahraga

Hari ke-25

Evaluasi rutinitas pagi hari Anda

Hari ke-26

Cobalah makanan baru

Hari ke-27

Luangkan sehari tanpa media sosial

Hari ke-28

Dengarkan musik kesukaan Anda

Pilihlah salah satu untuk dilakukan setiap hari selama sebulan. Semakin sering Anda mempraktikkan kebiasaan sehat, semakin mudah Anda melakukannya. Anda bisa kembali melihat daftar ini, dan terus menambahkan kebiasaan baru seiring waktu.

Hari ke-5

Saksikan pemandangan matahari terbit

Hari ke-6

Lakukan perjalanan panjang

Hari ke-7

Masaklah makanan kesukaanmu

Hari ke-8

Ciptakan karya seni

Hari ke-13

Lakukan sesuatu yang membuat Anda tertawa

Hari ke-14

Tantangan Fotografi Ponsel

Hari ke-15

Sebutkan 5 hal yang kamu syukuri hari ini

Hari ke-16

Katakan tidak pada sesuatu/ seseorang tanpa perasaan bersalah

Hari ke-21

Nikmati camilan kesukaan Anda

Hari ke-22

Rapikan ruangan Anda

Hari ke-23

Berikan apresiasi kepada diri Anda sepanjang hari

Hari ke-24

Periksa anggaran Anda

Hari ke-29

Bacalah buku yang Anda inginkan

Hari ke-30

Luangkan sehari di alam bebas

Halaman berikut ini memiliki sumber daya tambahan untuk membantu Anda mempraktikkan beberapa kebiasaan ini

Tarik napas panjang ★ sekali setiap jam

Kotak Pernapasan



Mempraktikkan teknik pernapasan seperti Kotak Pernapasan membantu mengatur sistem saraf dengan meningkatkan pertukaran oksigen, yang membantu mengurangi detak jantung dan tekanan darah.

Kotak Pernapasan terdiri dari penggambaran napas Anda bergerak di sekitar kotak saat Anda menarik dan menghembuskan napas: perlahan-lahan tarik napas di sepanjang garis kotak, tahan napas di setiap sudut, dan hembuskan perlahan. Perhatikan gerakan dada Anda.

Saat Anda bernapas, gunakan teknik dasar Indra untuk mengembalikan pikiran Anda ke saat ini: sadari 5 hal yang dapat Anda lihat, 4 hal yang dapat Anda sentuh, 3 hal yang dapat Anda dengar, 2 hal yang dapat Anda cium, 1 hal yang dapat Anda rasakan.

Tonton di sini!

Unduh kode QR atau klik tautan untuk menonton video



Perenggangan dan Meditasi di pagi dan sore hari ✨

Meditasi adalah latihan sederhana yang tersedia untuk semua yang dapat mengurangi stres, meningkatkan ketenangan dan kejelasan, dan mempromosikan kebahagiaan.

Perenggangan sebagai cara bermeditasi menghubungkan pikiran Anda ke tubuh Anda selama Anda fokus pada napas Anda. Tarik napas saat Anda memanjangkan tubuh, buang napas saat Anda rileks. Cobalah untuk meniupkan udara sebanyak mungkin Anda dapat mengambil, seperti jika Anda menarik napas selama 5 detik, lalu menghembuskan napas selama 5 detik lainnya, berhenti selama 1-2 detik di antaranya.

Hasil terbaik dicapai saat Anda hadir pada saat itu. Perengangan dan meditasi sama-sama paling efektif saat keduanya menjadi bagian dari rutinitas harian Anda.



Tonton di sini!

Unduh kode QR atau klik tautan untuk menonton video



Ciptakan *Seni*

Warnai Gambar ini dari *Guhit Kulay*



Artist: Cristina Cayat

Ciptakan *Seni*

Buat gambar Anda sendiri di halaman ini



Tantangan Fotografi Ponsel Berbagi Cerita

Berbagi Cerita

"2020 adalah tahun yang sepi dan terburuk bagi kami para pekerja rumah tangga migran.

Beban kerja kami berlipat ganda, hampir tidak ada istirahat, hal ini memicu depresi dan segala dampak negatif kesendirian, sejak lockdown pencabutan batasan dan kecanggungan yang tak terhindarkan karena tak tahu bagaimana agar bisa bertemu lagi.

Lalu aku membeli sebuah kamera. Fotografi adalah hobi yang sempurna untukku selama pandemi, karena sangat terjangkau, dan aku hanya perlu mengamati orang dengan kameraku. Fotografi merupakan lebih dari sekadar gambar-gambar yang menguatkan. Fotografi mampu memulihkan, membantuku menghadapi tekanan, kesehatan mental selama pandemi ini.

Membuatku ketagihan, saat mengabadikan sesuatu yang bagus

dan menarik, kamu ingin lebih dan melakukannya lagi. Saat kamu sadar tiba-tiba pada sekitarmu, saat kamu fokus mengamati momennya, kamu melatih kesadaran. Hal ini sangat menenangkan dan bermanfaat bagi pikiran."

ROJEAN DUGAYO,
LENSATIONAL ALUMNUS

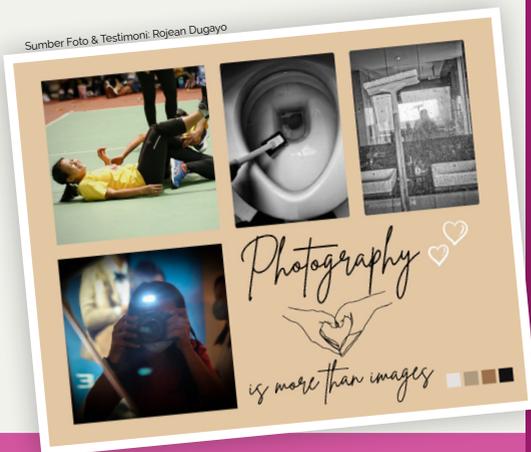
Tentang lensational

Kami membayangkan dunia melalui fotografi, wanita dari seluruh dunia dapat mengekspresikan dirinya dengan bebas, memenuhi harapan mereka, dan diwakili dengan penuh martabat.

Dan inilah sebuah dunia yang kita, sebagai manusia yang saling terhubung, dapat bangun bersama. Bergabunglah bersama kami dalam mengubah hidup wanita, satu kamera setiap waktu. Therapeutic photography (penyembuhan dengan fotografi) juga terbukti menjadi teknik konseling yang mengatasi isolasi sosial.

Tiga tahun belakangan sejak dimulainya Covid, banyak di antara kita yang mengalami gangguan, tekanan, dan isolasi yang berdampak buruk bagi kondisi kesehatan mental. Situasinya bahkan lebih buruk pada kelompok terpinggirkan. Fotografi bukanlah obat bagi semuanya, namun yang jelas, fotografi menawarkan proses untuk berhenti, mengamati, klik, bercermin dan berbagi, begitu pula kesempatan untuk menciptakan momen kesendirian, tempat menyepi dan ruang untuk mendengarkan.

Sumber Foto & Testimoni: Rojean Dugayo



Cetak & Posting

foto Anda di bawah in

Tip: Ada beberapa layanan cetak foto terjangkau di Hong Kong yang bisa Anda gunakan untuk mencetak foto Anda



Langkah No.1

Penyembuhan.

Apa yang terlihat untuk Anda?

Langkah No.2

Stres. Apa sumber atau efeknya?



Langkah No.3

Pengamatan.

Apa yang Anda lihat di sekitar Anda?



Mulailah mempelajari *Keterampilan baru*



Jelajahi dan lakukan lebih banyak hal yang Anda sukai

Minat apa yang ingin Anda kejar?

Kekuatan apa yang ingin Anda kembangkan?

Sumber daya apa yang Anda miliki?

Beri diri Anda **jangka waktu**:

- **1 BULAN**
untuk **kebiasaan baru**
- **6 BULAN**
untuk **keterampilan baru**
- **1 TAHUN**
untuk **proyek baru**



Kelompok **Minat** Lokal



Ajukan pertanyaan untuk
Helpbridge
di sini



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Dapatkan akses program
MeHeal
HELP di sini



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Sumber Daya Online



Tahukah Anda?

Kursus konseling rekan tersedia bagi Pekerja Rumah Tangga Migran di berbagai platform dan LSM.

Mengikuti kursus seperti ini membantu Anda menolong orang di sekitar Anda.

Layanan konseling



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Dukungan krisis



Unduh kode QR
atau klik di sini untuk
mengunjungi situs web

Jlankan diri Anda untuk

meraih hal yang Anda sukai untuk dilakukan.

Meraih Tujuan Keuangan Anda

Selagi Anda melacak tabungan harian, mingguan, dan bulanan, renungkan tujuan utama keuangan Anda.

Tujuan: **HK\$**

Perkuat tujuan Anda

Apakah tujuan Anda telah berubah?

Apa yang memotivasi Anda mencapai tujuan ini?

Tindakan apa yang Anda lakukan untuk mencapai tujuan Anda?

Apa yang Anda butuhkan dari keluarga/teman/atasan Anda untuk mencapai tujuan Anda?

Tantangan bagi Tujuan Anda

Apa yang menghalangi Anda untuk mencapai tujuan Anda?

Bagaimana hal ini dapat mempengaruhi tujuan Anda?

Apa yang dapat Anda lakukan untuk mengatasi kendala ini?
Rencanakan langkah-langkah tindakan Anda di bawah ini:

Mitra Sumber Daya



Guhit Kulay dibentuk karena banyak orang tertarik belajar seni. Sebelumnya, hanya ada empat orang yang melakukan art jam di taman. Setelah Enrich memberi kesempatan untuk memamerkan 'Beyond Myself' pada 2018, banyak yang ingin bergabung. Mereka terus mendorong siapa pun yang ingin menjadi bagian dari kelompok. Banyak seniman Filipina berbakat di Hong Kong yang perlu dukungan untuk bersinar, seperti Devine Dela Torre, anggota LGBT yang belajar secara otodidak dan fokus pada pemandangan dan alam. Dalam satu tahun terakhir, mereka melukis di ruang kecil rumah masing-masing, dan menciptakan karya seni telah membantu mereka mengatasi kesedihan yang mendalam.

 /GuhitKulayHK

 /Guhit Kulay

Kontak & nomor telepon baru:
Marilyn Santiago Lopez
+852 5401 2136



Migrant Writers of Hong Kong didirikan pada 30 Maret 2021 oleh Maria Nemy Lou Rocio, Ailenemae Ramos, dan Liezel Fernandez Marcos. Mereka menciptakan ruang ini karena hasrat menulis dan komitmen untuk melayani sesama pekerja migran.

Platform ini memungkinkan individu dari seluruh dunia untuk berbagi emosi dan pikiran melalui puisi dan narasi, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi penulis migran di Hong Kong. Grup Facebook kami terbuka untuk semua pencinta menulis dan membaca, dengan segmen harian yang memperkuat ikatan sastra. Kami juga menampilkan seni dan fotografi melalui kolaborasi dengan kolektif.

Migrant Writers of Hong Kong percaya bahwa menulis dapat menjaga kesehatan pikiran dan tubuh.

 /migrantwritersofhongkong

 /groups/491338992057822

 /migrant-writers-of-hong-kong-a058b5229/

 /migrantwritersofhongkong

Kontak:
Ailenemae Ramos
+852 9750 3934



HelpBridge
The mobile companion
for migrant workers

 /helpbridge.co
 /helpbridgeofficial

helpbridge.co

HelpBridge adalah startup dengan dampak sosial yang menyediakan platform berbagi informasi mobile gratis untuk pekerja rumah tangga migran di Hong Kong. Aplikasi kami memberikan ruang digital serba ada bagi pekerja migran domestik untuk bertanya, mengakses saran dari organisasi nirlaba dan pemerintah, membaca konten informatif, dan mendaftar untuk acara komunitas.



lensational
www.lensational.org

Kami membayangkan dunia di mana para wanita dari seluruh dunia dapat mengekspresikan diri melalui fotografi, memenuhi aspirasi, dan diwakili dengan bermartabat. Mari bersama-sama mengubah hidup wanita, satu kamera pada satu waktu.

Fotografi terapeutik adalah teknik konseling yang membantu mengatasi isolasi sosial, terutama selama tiga tahun terakhir yang penuh gangguan akibat Covid. Meskipun bukan solusi semua masalah, fotografi memberikan kesempatan untuk berhenti, mengamati, dan berbagi, serta menciptakan momen kesendirian dan saluran untuk didengar.

 /lensational
 /lensational.org

www.lensational.org



OkayMinds

Di OkayMinds, kami memberdayakan individu dan komunitas untuk menempatkan kesehatan mental sebagai prioritas dengan menangani masalah emosional dan sosial menggunakan berbagai pendekatan. Dengan mempelajari dan menerapkan pendekatan OkayMinds, orang dapat mencapai potensi penuh dalam kehidupan pribadi dan profesional, yang mengarah pada keseimbangan kerja-hidup yang lebih baik, hubungan yang bermakna, dan produktivitas yang lebih tinggi

 /okaymindsig
 /okayminds

www.okayminds.com

Enrich didirikan pada tahun 2007 oleh sekelompok pekerja pengembangan dan profesional keuangan untuk memenuhi kebutuhan mendesak pekerja migran domestik di Hong Kong. Pelatihan kami yang awalnya diadakan di ruang tamu dan kedai kopi sangat populer, sehingga kami memperluas layanan dengan sesi pembimbingan dan pelatihan kewirausahaan pada tahun 2010, serta memulai konseling keuangan konfidensial pada tahun 2013. Saat ini, Enrich adalah organisasi pendidikan terdepan di Hong Kong yang mempromosikan pemberdayaan ekonomi pekerja migran domestik. Pada tahun 2019, kami menerima penghargaan 'Juara Pendidikan Keuangan' dari Dewan Pendidikan Investor dan Keuangan.

 /enrich_hk
 /enrichhk.org

www.enrichhk.org



Mitra Sumber Daya



Domestic Workers Corner bertujuan untuk membantu pekerja migran domestik yang membutuhkan bantuan, terutama mereka yang kontraknya dihentikan lebih awal dan yang menghadapi masalah pribadi. Jika perlu, Domestic Workers Corner akan merujuk pekerja untuk mendapatkan bantuan dari organisasi pemerintah atau non-pemerintah. Dari waktu ke waktu, kelompok ini juga akan mengundang narasumber untuk berbicara kepada anggota tentang hukum di Hong Kong, terutama mengenai hak dan kewajiban mereka sebagai pekerja migran domestik.

 /domestic_workers_corner

 /DWCORNERHK

Kontak:
lovelyofwcorner@gmail.com
+852 9161 3074



MDW Recharge Hub adalah platform online yang dibuat oleh peneliti CUHK dan pekerja migran domestik (MDW) di Hong Kong untuk mempromosikan kesehatan mental MDW. Platform ini telah memainkan peran kunci dalam memperbarui toolkit ini, terutama bagian-bagian pada halaman 11-12, 14, dan 16-20.

Selain itu, MDW Recharge Hub telah meluncurkan hotline dukungan emosional online yang disebut "MDW Recharge Line." Hotline ini diisi oleh relawan MDW terlatih yang memahami tantangan unik yang dihadapi rekan-rekan mereka, dengan dukungan dari profesional kesehatan mental di CUHK.

 /mdwrechargehub

 /dreamcatchercuhk

mdwrechargehub.swk.cuhk.edu.hk

Kontak:
mdwrechargehub@cuhk.edu.hk
+852 3943 7507



Ucapan Terima Kasih

Buku Membangun Perilaku Kesehatan Mental telah tersedia dari Enrich HK. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah berkontribusi waktu dan tenaganya sehingga memungkinkan hal ini terjadi, khususnya kepada:

- *Rodelia M. Pedro* and Domestic Workers Corner
- FGD participants: *Juvy, Joselyn, Narcisa, Miriam, Arline, Virginia, Milanel, Maria Reyna, Marisa, Rosalie, Marinette, Rhodora, Rizza May, Leiza Marie, Nancy, Maricel, Rose, Caroline, Mary Jane, Silmar, Allyn, Janet, Anita, Sri, Detri, Doso, Suyatmi, Utari, Tri Puji, Emy Maria*
- *Cris Cayat* and *Devine Dela Torre* of Guhit Kulay
- *Rojean Dugayo, Felicia Xu* and *Rachel Luk* of Lensational
- *Myles Ng* of Helpbridge
- *Ailenemae Ramos* and *Maria Nemy Lou Rocio* of Migrant Writers of Hong Kong
- *Nimisha Vandan* of Okayminds
- *Mei* and *Kitha* of Elite Asia
- *Yuko* of e-Print
- *Mandy Lam* of Rush Hour Digital
- *Julian Azwar*
- *Kay Li Fong*
- *Q Gonzales*
- *Dea Puentespina*
- *Inna Abrogena* dari MDW Recharge Hub-CUHK
- Enrich Ambassadors
- Enrich trainers and participants
- Enrich Operations Team: *Andre, Alicia, Catherine, Eeyan, Gwen, Ira, Iris, Lucinda, Sherly, Shine, Tynna*

Melalui buku yang tersedia, kami harap Anda mendapatkan informasi yang lengkap demi kehidupan yang seimbang, terjalinnya hubungan dengan komunitas yang lebih besar dan memiliki pemikiran yang sama, serta terbekali dengan cara-cara membangun perilaku untuk mencapai kesehatan pada tubuh, pikiran dan finansial Anda.



Membangun Perilaku Kesehatan Mental

Latihan untuk mengurangi tekanan finansial
Cara membangun ketahanan finansial
Teknik kesadaran agar tetap sehat secara mental

