



ŞUBAT 2021 | SAYI: 29

Benim Sağlığım Benim Sesim

İNSAN BANKASINA KATILIN ve bölgemizi daha sağlıklı kılmaya yardımcı olmak için katkıda bulunun.
Bu adresi ziyaret edin: nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank/

Ses Çıkarın, Sessizlerin Sesi Olun

Küresel salgın, herkese yalnızlığın ve izolasyonun neye benzediğini gösterdi. Hepimiz, hayata istediğimiz gibi karışamamanın yarattığı stres ve kafa karışıklığını yaşadık. Ancak bu hisler, pek çoğu için yeni değil.

LGBTIQ+ bireyler, özellikle de trans cinsiyetliler, interseks bireyler ve ikili cinsiyet tanımlarının dışında kalan (non-binary) kişiler kendilerini çoğunlukla yalnız ve dışlanmış hissedir.

Destek ve kabul görmeyen LGBTIQ+ bireylerin, akıl sağlığı sorunlarıyla karşılaşma ihtimalleri daha yüksektir. Genç LGBTIQ+ bireylerin intihara kalkışma oranları beş kat daha fazladır. Çoğumuz çeşitlilik ve kapsayıcılıktan yana olsak da, sessiz kalanlarımız azımsanamayacak derecede fazladır. Bunu değiştirmenin vakti geldi.

#SpeakingUpSpeaksVolumes, bölgemizdeki LGBTIQ+ bireylerin damgalanmasını azaltmak ve daha sağlıklı olmalarını sağlamak amacıyla, North Western Melbourne PHN tarafından bu ay başlatılmış yeni bir kampanyadır.

“İnsanların halen ayrımcılığa uğradığını ve bazı grupların depresif veya intihara yatkın hissetme ihtimalinin çok daha yüksek olduğunu düşünmek üzücü. Bu beni derinden yaralıyor ve ne yapabileceğimi düşünmemiye yol açıyor.” Bunlar, bu kampanyanın bir parçası olarak ankete katılan 1000 kişiden birinin sözleri.

21 Şubat ile 6 Mart 2021 arasında kuzey ve batı bölgeleri banliyölerindeki alışveriş merkezlerinde, spor salonlarında, benzin istasyonlarında ve sosyal medyadaki reklamları görebilirsiniz.

Yerel toplumumuzun önde gelenleri de, kendi topluluklarını ses çıkarmaları ve destek göstermeleri için teşvik ediyor.

İster arkadaş ister meslektaş, takım arkadaşı veya aile bireyi olun, kendini

LGBTIQ+ olarak tanımlayan birini her desteklediğinizde veya onun adına her ses çıkardığınızda fark yaratabilirsiniz.

İşte kampanyaya katılmak için yapabileceğiniz:

- Facebook ve Instagram'da **#SpeakingUpSpeaksVolumes** etiketini paylaşın.
- Ses çıkarmanın fark yarattığına dair olumlu hikâyeleri paylaşın.
- Destekçilerin hikâyelerini okumak, kampanyayla ilgili daha fazla bilgi almak, nereden yardım, destek ve eğitim alacağınızı bilmek ve nasıl muhteşem bir destekçi olabileceğinizi öğrenmek için SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au adresini ziyaret edin.



#SpeakingUpSpeaksVolumes

Destek almayan LGBTIQ+ bireylerin intihara kalkışma ihtimali daha yüksektir. Sessiz kalmayın. Daha fazla bilgi için: speakingupspeaksvolumes.org.au

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
PHN

Genç LGBTIQ+ bireylerin, destek almadıklarında intihara kalkışma oranları **5 katı** daha fazladır.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
PHN

18 yaşına basmış trans cinsiyetli kişilerin intihara kalkışma oranı, genel nüfusa göre neredeyse **on bir katı** daha fazladır.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
PHN



“Öğrencilerimin ayrımcılık yüzünden ne hale geldiğini fark ettiğimde onları savunmam gerektiğini anladım.”
Colin, High School Vice-Principal



“Müdürüm benim için sesini çıkardığında desteklediğini ve güvende olduğumu hissettim.”
Emma, High School Student

Destek almayan LGBTIQ+ bireylerin intihara kalkışma ihtimali daha yüksektir. Sessiz kalmayın. Daha fazla bilgi için: speakingupspeaksvolumes.org.au

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE
PHN

2020/21'de topluluğumuzun üyeleri
aşağıdaki projelere katılmıştır:



46
30

Topluma katılım
faaliyeti

İhale değerlendirme
paneli

Bölgemizden

700+
katılımcı

Daha sağlıklı
yaşam Planının
geliştirilmesine
yardım

Sağlık bakımı, yardımla güçlenir - İnsan Bankamızın parçası olun

Geçen yıl İnsan Bankası üyeleri bölgemizdeki sağlık bakımını iyileştirmeye yardımcı olan çeşitli faaliyetlere katıldı.

İnsan Bankası, insanların Melbourne'un kuzeyinde, batısında ve merkezindeki sağlık hizmetlerini iyileştirmeye yardımcı olmak için bilgi ve deneyimlerini kullanabilecekleri bir dizi fırsat sunar. Atölyelerden ihale panellerine ve çevrimiçi anketlere, görüş ve fikirleriniz North Western Melbourne PHN'nin temelini oluşturur.

Her kültürden ve yaştan insanları İnsan Bankamıza katılmaya çağırıyoruz. Böylece çeşitlilik içeren topluluklarımızın ihtiyaçlarını daha iyi temsil edebiliriz.

İnsan Bankasına katılmak için kayıt olun, bu mesajı paylaşın veya daha fazla bilgi almak için bu adresi ziyaret edin: nwmphn.org.au/peoplebank

Anlayış gösteren birinden gelen destek

Daha İyi Bir Yaşam için Hep Birlikte, sığınmacı olarak gelen ve akıl sağlığı rahatsızlığı yaşayan Suriye ve Irak topluluklarından kişilere destek sağlayan bir grup programdır.

Program kültürel, sosyal ve kişisel tecrübelerinden yararlanarak, akıl sağlığı rahatsızlığı yaşayan katılımcıları, ailelerini veya arkadaşlarını destekleyen akıl sağlığı alanındaki akran çalışanlar tarafından yürütülmektedir.

Benzer deneyimden geçen "akran" çalışanlar, herkesin hayat deneyimini paylaşabileceği güvenli bir yer oluşturmak ve zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenmek için çalışır.

Daha İyi Bir Yaşam için Hep Birlikte, aynı zamanda destek grubu faaliyetleri düzenler, kendi kendine bakım stratejileri öğretir ve uygun akıl sağlığı desteği, bilgi ve hizmetlerine erişim sağlar.

Daha fazla bilgi için Foundation House'tan Dina Korkees'i bu numaradan arayabilirsiniz: 0400 878 192.

Bölgemizdeki diğer akran destek grupları Orygen tarafından gençlere, cohealth tarafından LGBTIQ bireylere sunulur.



Foundation House'tan Jwan Takian (solda) ve Dina Korkees.
Fotoğraf: Leigh Henningham

COVID-19 aşı güncellemesi

Güvenli ve etkili COVID-19 aşıları, Avustralya'daki herkes için ücretsiz ve gönüllülük esasına dayalı olarak dağıtılacaktır. Buna tüm Avustralya vatandaşları, kalıcı oturma iznine sahip olanlar ve geçici vize sahibi olanlar dâhildir.

Aşılar şubat ayında, en çok korumaya ihtiyaç duyan insanlarla başlayacaktır. Bu kişiler arasında:

- yaşlı bakımı ve engelli bakımı tesislerinde çalışanlar ve yaşayanlar

- ön safta çalışan risk altındaki sağlık bakımı görevlileri, ambulans görevlileri, yoğun bakım ve acil servis görevlileri ile destek çalışanları
- karantina ve sınır çalışanları bulunmaktadır.

COVID-19 aşılarıyla ilgili bilgileri resmi kaynaklardan almanız çok önemlidir. Bu konuda başvurabileceğiniz en doğru kaynak ise Avustralya Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesidir. İsterseniz doktorunuzla da konuşabilirsiniz.

Kabak Carpaccio Tarifi

Malzemeler

- 1 kg küçük kabak, ince dilimlenmiş
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 limon, kabuğu ve suyuyla
- 1 yemek kaşığı taneli hardal
- İstediğiniz kadar karabiber
- 100 g badem, ince kesilmiş ve tavada hafifçe kavrulmuş
- 1 demet nane yaprağı

Bu tarifi kaynağı: livelighter.com.au

Yapılışı

Kabağı bir kaba koyun. Yağı, limonun suyunu, kabuğunu, hardalı ve karabiberi daha küçük başka bir kaba koyun. Sosu yapmak için iyice karıştırın.

Sosu, tüm dilimleri kaplayacak şekilde yayararak kabağın üzerine dökün. Sosu yedirmek için 10 dakika bırakın.

Servise hazır olduğunda kabak dilimlerini ve sosunu bir tabağa alın.

Üzerine badem, nane ve taze çekilmiş karabiber koyun. Hemen servis edin.

Resim Livelighter'dan alınmıştır



Benim Sağlığım Benim Sesim (My Health My Voice), yerel topluluklarımızdaki sağlık hizmetlerini geliştirmek için çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan North Western Melbourne Temel Sağlık Ağının bültenidir. Bu bülten üye olmak veya bülten üyeliğinden çıkmak için lütfen myvoice@nwmphn.org.au adresimize e-posta gönderin veya (03) 9347 1188 numaralı telefonu arayın.

nwmphn.org.au

Şubat 2021 N20 0007 11
©NWMPHN. Tüm hakları saklıdır.