

## There's Strength in Seeking Support (May Lakas sa Paghingi ng Suporta)

TOTAL DURATION: 00:11:46

Time in	Time out	Transcription	Translation
00:15:01	02:10:14	<p>Jenelyn: Hello and welcome po sa Speak My Language program na kung saan ang mga taong nabibilang sa culturally at linguistically na komunidad ay magsasalaysay tungkol sa pamumuhay nang matiwasay na may kapansanan. Ako po ay si Jenelyn Terkildsen at nagtatrabaho para sa Ethnic Communities Councils of New South Wales. Sa ating mga panayam, atin pong natutunan sa mga taong may kapansanan ng iba't ibang kulturang komunidad tungkol sa paggamit ng personal na kakayahan at resources ng komunidad para mamuhay nang matiwasay kahit saan man sila. Nagbabahagi po tayo ng totoong kwento, mga tip, at kaalaman na nanggagaling sa mga taong may kapansanan na makapagsalaysay ng mga na-access na lugar, mga aktibidad at oportunidad. Sa araw na ito, ang ating pong panauhin ay pinili na hindi gagamit ng kanyang pangalan sa panayam na ating gagawin. Hello and welcome po! Sa panayam na ito, ang ating panauhin na kapapanayamin o storyteller ay magbabahagi ng kanyang mga kwento kung papaano niya nalampasan ang hamon sa buhay sa pamamagitan ng pag-access ng serbisyo ng lokal na doktor at counselor. Ang mga hamon sa buhay ay nagbigay sa ating storyteller ng lakas ng loob upang malabanan ang depresyon at maipagpatuloy ang buhay na may kapansanan at iniindang karamdaman. Ang kwento ng buhay ng ating storyteller ay maihahantulad sa isang</p>	<p>Jenelyn: Hello and welcome to the Speak My Language Program where people who belong to the culturally and linguistically diverse community will talk about living well with a disability. My name is Jenelyn Terkildsen and I work for the Ethnic Communities Councils of New South Wales. In our interviews, we learned from people with disabilities of different cultural communities about the use of personal skills and community resources to live well wherever they are. We share real stories, tips, and knowledge from people with disabilities who can narrate about accessible places, activities, and opportunities. Today, our guest has chosen not to use her name in the interview we will be doing. Hello and welcome! In this interview, our guest interviewee or storyteller will share her stories of how she overcame life's challenges by accessing the services of a local doctor and counsellor. Life's challenges gave our storyteller the courage to fight depression and continue living with a disability and chronic illness. The story of our storyteller's life can be compared to a lighthouse where after the trials in her life, she now shines a light by helping other people. You mentioned when you first consulted your doctor. I just want to ask, what benefits did you get during that time?</p>

		<p>lighthouse na kung saan pagkatapos ng mga pagsubok sa kanyang buhay, siya ngayon ay nagbibigayliwanag sa pamamagitan ng pagtulong sa kanyang kapwa. Nabanggit n'yo po na unang-una po kayong sumangguni sa inyong doktor. Matanong ko lang po, ano-ano ang mga benepisyo na nakuha n'yo sa panahong iyon?</p>	
02:11:08	03:12:21	<p>Storyteller: Ang pagsangguni sa isang doktor ay talagang mahalaga sa kadahilanang mapigilan ang ating sakit o karamdaman na maging malala. Tapos, tayo po ay makakapag-access ng mga bagay-bagay sa loob at labas ng klinik ng manggagamot. Magkakaroon tayo ng holistic treatment, ang pamumuhay sa araw-araw ng mga may kapansanan ay malalabanan sa pamamagitan ng pagkakaroon ng emosyonal na nakapatag na makukuha natin galing sa ating manggagamot. Maipadala tayo o mai-refer tayo sa isang counselor. Ang doktor ay siyang may kakayahan na mag-refer sa atin sa mga diagnostic scan, magplano kung ano ang mga treatment na karapat-dapat at tulay upang makuha natin ang serbisyo ng mga espesiyalista na doktor kagaya ng surgeon at iba pa.</p>	<p>Storyteller: Consulting a doctor is really important because it can prevent our disease or illness from getting worse. Then, we can access things inside and outside the doctor's clinic. We can have a holistic treatment, the daily life of those with disabilities can be overcome by having the emotional balance that we can get from our doctor. We can be sent or referred to a counsellor. The doctor has the ability to refer us for diagnostic scans, plan what treatments are appropriate and act as a bridge so that we can get the services of specialist doctors such as surgeons and others.</p>
03:15:06	03:24:19	<p>Jenelyn: Matanong ko po kayo dahil nabanggit n'yo ang counselor. Gaano po kahalaga ang isang counselor sa ating pagpapatuloy na mamuhay nang matiwasay na may kapansanan?</p>	<p>Jenelyn: Can I ask you because you mentioned the counsellor. How important is a counselor in our continuing to live well with a disability?</p>
03:25:23	04:56:11	<p>Storyteller: Ang serbisyo ng counselor ay mahalaga. Ang ating mga pamilya ay hindi dalubhasa sa training professional kung kaya may mga panahon na kung gusto nating ibahagi sa kanila ang ating karamdaman at kalungkutan, ito ay kalimitang hindi maintindihan. Malamang na sa ating pagsasabi sa</p>	<p>Storyteller: The services of a counsellor are important. Our families are not experts in training professionals so there are times when we want to share our illness and sadness with them, it is often misunderstood. It is likely that in our telling them and about our feelings does not help them or often it will</p>

		<p>kanila at sa ating nararamdaman ay hindi nakakatulong sa kanila o kalimitan ito ay magdudulot ng kalungkutan sa kanilang sarili. Kaya ang pagsangguni sa isang counselor ay dapat- dahil ang mga counselor ay may pamamaraan kung paano nila tayo mabibigyan ng positibong pananaw sa buhay at maipagpatuloy ang ating buhay kahit may kapansanan. Ang serbisyo ng counselor ay maaari ring maging tulay tungo sa ating connection sa ibang tao o support group. Ang pagkakaroon ng interaksyon sa ating kapwa ay nagdudulot ng ating magandang pakiramdam at malawak na pananaw dahil natututo tayo ng mga bagay-bagay na hindi natin alam noon sa ating kapwa. Ang counselor ay nakikinig sa ating mga hinaing. Maaari tayong magsabi ng mga kasalooban, positibo man o negatibo. Maaari rin tayong magsalita. Walang dapat alalahanin dahil lahat ng pag-uusap ay pribado na walang makakaalam.</p>	<p>cause them to feel sad. So, consulting a counsellor is a must- because counsellors have methods of how they can provide us with a positive outlook on life and continue our lives even with disabilities. The services of a counsellor can also be a bridge to our connection with other people or support groups. Having interactions with other people give us a good feeling and a broad perspective because we learn things from others that we did not know before. The counsellor listens to our troubles. We can express what we feel, either positive or negative. We can also speak. There is nothing to worry about because all the conversations are private that no one will know.</p>
04:58:24	05:05:10	<p>Jenelyn: May mga grupo po ba kayong kinabibilangan sa kasalukuyan? Maaari po ba kayong magkwento tungkol dito?</p>	<p>Jenelyn: Do you currently belong to any groups? Can you talk about this?</p>
05:07:02	06:46:06	<p>Storyteller: Mula nung maliit pa ako, mahilig akong manahi. Kaya ngayon, meron akong quilting class, meron akong pattern na sinusunod. Nakaka-alih, nakakasaya. Ang pagkikita-kita sa mga ginagawa. Yan ang connection sa ibang tao. Yung araw-araw na pakikipag-usap at pamamahagi ng kaalaman ay talagang nakakagaan ng pakiramdam. At nakakatulong sa aking pakiramdam sa araw-araw. Kasi maganda yung tingnan ko ang aking nagawa at nakakasaya. Sa bahay, abala din ako sa mga potting plants kahit kaunti pero nakakapagsaya sa akin. Mahilig ako sa mga indoor plants.</p>	<p>Storyteller: Ever since I was little, I loved to sew. So now, I have a quilting class, I have a pattern to follow. It's entertaining, it's fun. The getting together with what we're doing. That is the connection with other people. The daily conversations and sharing of knowledge really can make you feel better. And it helps me feel better every day. Because it's nice to see what I've done and it's fun. At home, I'm also busy with potting plants even if there are only a few but it makes me happy. I love indoor plants. Plants that can only grow indoors because it's cold right now. I also have friends that I often talk</p>

		<p>Plants na pwede sa loob ng bahay lang tumutubo dahil malamig sa ngayon. Meron din akong mga kaibigan na malimit kong nakakakwentuhan. Nagbibigay na ako ng positibong kaalaman tungkol sa pamumuhay nang matiwasay kahit may kapansanan. Sumali rin ako sa isang art and craft na nakakaaliw din. Nagkaroon ako ng karapatan na maihayag ang aking saloobin. Ang pagpinta sa isang canvas ay isang magandang aktibidad na nakapagbigay ng ligaya.</p>	<p>to. I am already giving positive knowledge about living well even with a disability. I also joined an art and craft group which is also entertaining. I had the right to express my opinion. Painting on a canvas is a wonderful activity that brings joy.</p>
06:47:23	06:52:23	<p>Jenelyn: Ano pong pakiramdam na ngayon ay may kaibigan kayo na malimit na makapagkuwentuhan?</p>	<p>Jenelyn: How does it feel now that you have friends with whom you often talk?</p>
06:53:14	07:19:02	<p>Storyteller: Magaan ang pakiramdam ko. Ako ay maligaya at may positibong pananaw sa buhay. Ang mga taong aking nakakausap, sa aking mga natutulungan sa pamamagitan ng pagbahagi ng aking karanasan. Sa mga resources na natatangap, sila po naman ay masaya sa akin.</p>	<p>Storyteller: I feel good. I am happy and have a positive outlook on life. The people I talk to, those I help by sharing my experience. With the resources received, they are happy with me.</p>
07:19:04	07:27:23	<p>Jenelyn: Ano-anong mga bagay na maaaring makita o ma-access ng ating mga kababayang Pilipino sa kanilang lokal na komunidad, sa tingin n'yo po?</p>	<p>Jenelyn: What kinds of things can our fellow Filipinos find or access in their local community, in your opinion?</p>
07:29:08	08:19:15	<p>Storyteller: Doktor, isa 'yon, counselor, 'yan ang mga mahalagang ma-access at dapat puntahan upang matanggap ang karapat-dapat na serbisyo. May mga support group na maaaring salihan na nakapagbigay ng panumbalik ng tiwala sa sarili at kakayanang mabuhay nang matiwasay. Cancer Council, na kung saan mayroon silang mga program kagaya ng meditation, tai chi, exercise, at therapy. May mga Falls Prevention Program din sa ating lokal na komunidad na maaring magbigay sa'tin ng kaalaman na maiwasan ang aksidente ng pagkatumba.</p>	<p>Storyteller: A doctor, that's one, a counsellor, those are the important ones to access and go to in order to receive the service you are eligible to get. There are support groups that you can join that can help restore self-confidence and the ability to live well. The Cancer Council, where they have programs like meditation, tai chi, exercise, and therapy. There are also Falls Prevention Programs in our local community that can give us knowledge to prevent accidental falling over.</p>

08:22:20	09:22:07	<p>Jenelyn: Dumating na po tayo sa pangwakas ng ating panayam. Ako po ay nagpapasalamat nang lubos sa ating storyteller sa pagpaunlak sa ating panayam tungkol sa kanyang karanasan at pagbabahagi ng mahalagang impormasyon kung papaano mapanatili ang pamumuhay nang matiwasay na may kapansanan. Ang dami po nating natutunan. Para sa akin, ang pag-access po ng mga resources at suporta na makukuha sa labas at loob ng ating lokal na komunidad ay mahalaga. Ang pagiging bukas-loob sa anumang tulong at impormasyon ay makakatulong na ating malabanan ang hamon sa araw-araw. At sa ating panayam na ito, atin ding narinig sa ating storyteller kung gaano kahalaga ang papel na ginagampanan ng ating mga manggagamot o GP at ng ating mga counselor. Bilang pangwakas, tatanungin ko po kayo kung ano ang maaari niyong ipabaon sa ating mga mahal na Pilipinong tagapakinig.</p>	<p>Jenelyn: We have come to the end of our interview. I am very grateful to our storyteller for allowing our interview about her experience and sharing important information on how to keep living well with a disability. We learned a lot. For me, accessing resources and support available outside and within our local community is important. Being open to any help and information will help us overcome daily challenges. And in our interview, we also heard from our storyteller the important role played by our doctors or GPs and our counsellors. Finally, I would like to ask you what you would like to say to our dear Filipino listeners.</p>
09:23:22	10:26:19	<p>Storyteller: Mga kababayang Pilipino, tayo po ay maswerte na nandito sa Australia. Ang ating kapansanan o anumang karamdaman na meron tayo ay hindi balakid upang maipagpatuloy ang ating pamamuhay nang matiwasay. Huwag nang mag-atubili at mahiya na kausapin ang inyong doktor kung may kapansanan. Huwag mag-atubiling kausapin ang isang counselor. Ang Australia ay maraming support po na pwede po nating masalihan. Kasalukuyan, ako po ay may aktibong partisipasyon sa mga iba't ibang grupo. Kaya subukan n'yo na kausapin ang inyong mga counselor, ang doktor po din na mag-refer sa inyo. Subukan ninyong maging aktibo sa inyong komunidad. Panghuli, huwag mag-</p>	<p>Storyteller: Fellow Filipinos, we are lucky to be here in Australia. Our disability or any illness we have is not an obstacle to continue living our lives well. Don't hesitate and don't feel ashamed to talk to your doctor if you have a disability. Don't hesitate to talk to a counsellor. Australia has a lot of support that we can join. Currently, I am actively participating in various groups. So try to talk to your counsellors, also to the doctor who can refer you. Try to be active in your community. Finally, don't hesitate to see your doctors and access support from a counsellor. That's all and long live to us all.</p>

		atubili na bisitahin ang inyong mga doktor at ang access na suporta na nanggaling sa counselor. 'Yan lang po at mabuhay tayong lahat.	
10:27:05	11:38:10	Jenelyn: Mabuhay tayong lahat. Kung kayo po ay nasiyahan sa ating recording, pakibisita lang po ang aming website, <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> na kung saan makukuha n'yo ang karagdagang impormasyon at pakibahagi po sa iba ang tungkol sa Speak My Language. Maaari n'yo po kaming makita sa Facebook, Twitter, Instagram, o LinkedIn at tulongan n'yo po kami na maipamahagi ang kwento sa buong Australia o 'di kaya'y sa buong mundo. ang Ethnic Communities Councils of New South Wales ay nalulugod na maibabahagi ang programa ng Speak My Language sa New South Wales. Ang programa ng Speak My Language ay pinupundohan ng Department of Social Services at pinamamahagi sa buong Australia sa pamamagitan ng pakikipagtulungan ng lahat ng mga state at territory, Ethnic at Multicultural Communities Councils at Multicultural Councils sa buong Australia. Ang ating national na broadcast partners ay ang SBS at NEMBC.	Jenelyn: Long live to us all. If you were satisfied with our recording, please visit our website, <a href="http://speakmylanguage.com.au">speakmylanguage.com.au</a> where you can get more information and please share with others about Speak My Language. You can find us on Facebook, Twitter, Instagram, or LinkedIn and help us spread the story around Australia or even the world. The Ethnic Communities Councils of New South Wales are pleased to share the Speak My Language program in New South Wales. The Speak My Language program is funded by the Department of Social Services and is delivered across Australia in partnership with all states and territories, Ethnic and Multicultural Communities Councils and Multicultural Councils across Australia. Our national broadcast partners are SBS and NEMBC.