

November 2020

• Inspiring • Sharing • Empowering • Changing Life

# betterlife magazine



## *Self Control*

[www.tanganpengharapan.org](http://www.tanganpengharapan.org)

# DONASI YANG SUDAH DISALURKAN

4.172

APD

↑ 450  
11.283

MAKANAN  
SIAP SAJI

↑ 1.542  
26.234

SEMBAKO

↑ 55  
1.448

DANA TUNAI

Konsultasi, Konseling & Doa: 7.090 Orang ↑ 239

Total Masker : 40.666 pcs

## PENDISTRIBUSIAN

5

RUMAH SAKIT & PUSKESMAS

111

TITIK LOKASI

UPDATE DATA PER 31 OKTOBER 2020



## 04 Welcome Note



## 12 News Update

### EDITORIAL

#### CHIEF EDITOR

Denny Lim

#### EDITOR

Febi Windya

#### JOURNALIST

Centre Coordinator

#### GRAPHIC DESIGNER

Angela Rahmawati

#### PHOTOGRAPHER

Centre Coordinator



## 05 Editorial



## 08 Children Program



## 14 Field Hero



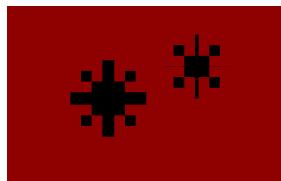
## 06 Picture Gallery



## 10 Children Testimony



## 16 LTC



## 18 Health Rubric



## 19 ABOUT YTP

# WELCOME NOTE

In Bulan November adalah satu bulan terakhir sebelum akhirnya kita sampai di penghujung tahun 2020. Setelah melewati proses dan perjuangan panjang di tahun ini, kami dapat melihat bahwa semua yang terjadi menjadikan kita pribadi yang semakin kuat dan bijaksana dalam mengatasi setiap masalah yang terjadi.

Bulan ini kami mengangkat “Pengendalian Diri” sebagai tema editorial bulan November. Penting untuk selalu punya pengendalian diri supaya bisa menjadi setir bagi kita dan punya hidup yang lebih terarah, serta punya tujuan yang lebih jelas, juga membantu kita untuk bisa punya pola hidup yang positif.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada para Partners dan Donatur, berkat dukungan, kepedulian, dan kerjasama Bapak/Ibu/Saudara/I, Campaign Peduli Sesama dapat terus berjalan sampai saat ini dan berhasil menyerahkan bantuan berupa APD, makanan siap saji, lotion anti nyamuk, serta sarung. Selain itu, paket sembako dan uang tunai juga diberikan kepada masyarakat yang membutuhkan yang tinggal di kota maupun pelosok-pelosok di Indonesia.

Bunda Teresa berkata, “Bagikan kasih kemanapun engkau pergi, jangan sampai mereka yang pernah datang ke Anda pergi tanpa rasa yang lebih bahagia.” Mari terus sebarkan kasih, sukacita, dan kepedulian kepada sekitar kita, agar kebahagiaan terus ada bahkan dengan atau tanpa kehadiran kita.

Many Blessings.

Yoanes & Henny Kristianus

In A month of November is one month before we arrive at the end of 2020.

After passing the process and long battle in this year, we can see that everything happens make us a stronger and wiser person in resolving every problem happened.

This month we took “Self-Control” as November editorial theme. It is important to always have self-control so it can become a steer for us and have a purposeful life, yet a clear goals, also helping us to have positive life pattern.

We would like to express our deepest thanks to the Partners and Donors, because of your support, care, and cooperation, Peduli Sesama Campaign can be continued to this day and managed to deliver the help such as PPE (Personal Protective Equipment), meal box, mosquito repellent lotion, and sarong. Other than that, package of basic food needs and cash fund are also given to the people who need help whom live in the city yet in rural areas in Indonesia.

Mother Teresa said, “Spread love everywhere you go. Let no one ever come to you without leaving happier.” Keep spreading the love, joy, and care to those around us, so that happiness keeps being there even with or without our presence.



# SELF-CONTROL BECOMES THE STEER

**In** Tuhukah Anda? Ada 9 karakter utama yang harus kita pelihara dalam kehidupan kita dan harus dijadikan sebagai kebiasaan sehari-hari. Karakter itu adalah kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemah-lembutan, dan pengendalian diri.

Seumpamanya setir dalam sebuah kendaraan, apa anda bisa membayangkan kalau kendaraan tersebut tidak memiliki setir? Kendaraan tersebut tidak bisa dikendalikan dan kehilangan arah. Sama halnya dengan pengendalian diri, tanpanya bagaimana kita bisa mengarahkan seluruh aspek dalam kehidupan kita? Dan kesembilan karakter yang disebutkan diatas dapat bertumbuh apabila kita memiliki pengendalian diri. Kasih dan sukacita hadir ketika kita mampu mengampuni, tidak membenci dan mengendalikan perasaan kita. Damai sejahtera datang ketika kita mampu menguasai kekhawatiran. Kesabaran dan kelemahlembutan datang sebagai keberhasilan kita dalam mengendalikan amarah. Kemurahan dan kebaikan ada karena kita punya kemampuan untuk memberi dan peduli terhadap sesama.

Melatih pengendalian diri sama seperti melatih otot, ia harus dilatih secara konsisten agar lebih kuat. Semakin sering kita berlatih mengendalikan diri, ia akan semakin kuat, sebaliknya, jika kita jarang melatihnya dan membiasakan diri kita untuk mengikuti hasrat kita, maka semakin lemah kemampuan kita untuk mengendalikan diri.

Mengendalikan diri adalah sebuah pilihan, kita bisa memiliki atau membiarkan diri terombang-ambing dalam hasrat semata yang membuat kita tidak punya arah. Pada akhirnya pengendalian diri harus menjadi setir, yang dapat mengendalikan kita agar punya hidup yang punya tujuan dan berkualitas.

**En** Do you know? There are 9 characters which we need to nurture in our lives and it should be made as a daily habit. Those characters are love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness, and self-control.

Like the steer in a vehicle, can you imagine if that vehicle doesn't have steering wheel? That vehicle can not be controlled and lost direction. As with self-control, without it how can we direct all aspects in our lives? And those 9 characters which mentioned above can mature if we have self-control. Love and joy present when we able to forgive, not hate and control our feeling. Peace comes when we are able to overcome worry. Patience and gentleness come as our succeed in controlling our anger. Kindness and goodness exist because we have the ability to give and care for others.

Train self-control is like training the muscle, it must be trained consistently to become stronger. The more we practice self-control, the stronger it is, otherwise, if we rarely practice it and accustom ourselves to follow our desire, the weaker our abilities to control ourselves.

Controlling ourselves is a choice, we can have that or allowing ourselves to drift with mere desire that leaves us directionless. In the end, self-control must be the steering wheel, which can control us so that we have a purposeful and qualified life.



## PICTURE GALLERY



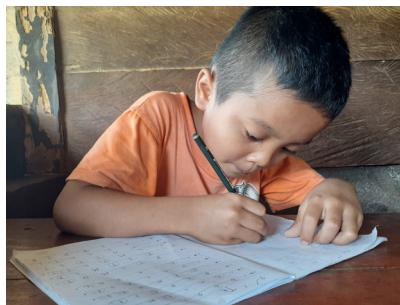
# NIAS

FLC LOLOMOYO

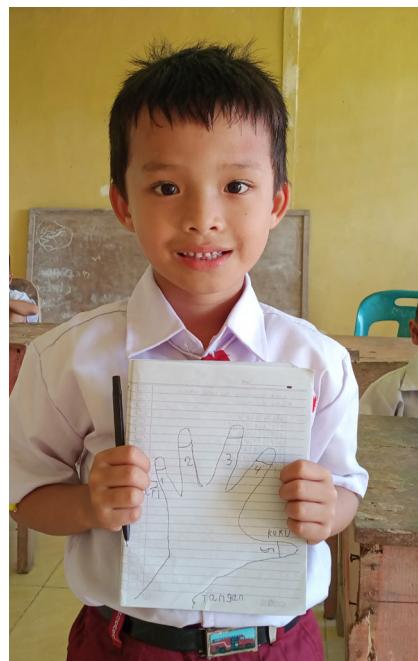


FLC HILISALO'O

## PICTURE GALLERY



## FLC HILIMBUASI



# 1.000

## PEMIMPIN BAGI INDONESIA

In Dalam rangka mewujudkan mimpi untuk melahirkan 1.000 pemimpin bagi Bangsa Indonesia yang cerdas dan berkarakter baik, Yayasan Tangan Pengharapan berkomitmen membangun 10 Sekolah Berasrama yang menjadi tempat untuk memperlengkapi anak-anak terbaik yang berasal dari seluruh Indonesia sekaligus untuk melatih mereka menjadi pemimpin di masa yang akan datang.

Kesepuluh Sekolah Berasrama tersebut didirikan di 10 titik lokasi yang tersebar di seluruh pelosok Indonesia, yaitu di Jakarta, Merauke, Sumba, Mentawai, Kaimana, Biak, Halmahera Utara, Kupang, Atambua, dan Jawa Barat.

Selain Jakarta, Merauke, dan Kupang, kini Sekolah Berasrama Atambua sudah mulai mengoperasikan sekolah maupun asramanya. Sejak Agustus 2020, Kegiatan Belajar Mengajar sudah mulai berjalan dan ada 17 anak sudah tinggal di asramanya.



Kegiatan belajar mengajar dimulai sejak pukul 08.00 pagi hingga jam 16.00 sore, bahkan berlanjut sampai malam, pukul 21.00. Pelajaran yang diajarkan kepada mereka terdiri dari Matematika, IPA, IPS, Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, serta Pendidikan Karakter. Selain itu, anak-anak secara rutin melakukan kegiatan, seperti membersihkan asrama, mengambil air, piket kelas, dan kegiatan rohani. Tiga orang guru Yayasan Tangan Pengharapan pun telah ditugaskan untuk menjadi pengurus Sekolah Berasrama Atambua, mereka juga dibantu oleh anak-anak Sekolah Berasrama Kupang yang telah lulus.

Kedepannya, anak-anak ini akan diajarkan pemberdayaan supaya mereka memiliki keterampilan yang dapat membantu mereka untuk hidup mandiri dan punya taraf hidup yang lebih baik di masa yang akan datang. **Helping People Live a Better Life!**



# 1.000

## LEADERS FOR INDONESIA

**En** In order to realize the dream to bring forth a thousand leaders for Indonesia who are discerning and having a good character, Tangan Pengharapan Foundation commits to build 10 Boarding Schools which become a place to equip excellent children who come from all around Indonesia and all at once to train them to be a future leader.

The ten boarding school are established in 10 location points that scattered throughout Indonesia, i.e. in Jakarta, Merauke, Sumba, Mentawai, Kaimana, Biak, North Halmahera, Kupang, Atambua, and West Java.

Beside Jakarta, Merauke, and Kupang, now Atambua Boarding School has started operating its school and dormitory. Since August 2020, Learning Teaching Activities have started and there are 17 children are living in its dormitory.

Learning Teaching Activities starts since 8 a.m. until 4 p.m., even it continues to 9 p.m. The lessons which are taught to them consist of Math, Science, Social Studies, English, Indonesian Language, also Character Building. Other than that, the children routinely do activities, such as clean up the dormitory, taking water, class duty roster, and spiritual activity. The teachers of Tangan Pengharapan have been assigned to be an administrator of Atambua Boarding School, they also get helped by Kupang Boarding School children who have graduated.

In the future, these children will be taught how to do empowerment so they have a skill which can help them to live independently and have a better standard of living in the future. **Helping People Live a Better Life!**

### CHILDREN PROGRAM



# Jarak Tidak Membuatku Putus Asa

In Ada sebuah dusun kecil yang terletak di Desa Mnelaenan, Kecamatan Amanuban Timur, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur. Di dusun tersebut terdapat beberapa kampung, salah satu diantaranya bernama Kampung Fotbat. Disitu terdapat sebuah yang hanya beratapkan seng, berdinding bebek, dan berlantai tanah, dan itulah istana sederhanaku.

Perkenalkan, namaku Merlin Busoin, aku lahir pada tanggal 4 Maret 2015, dan kini aku berumur 5 tahun. Bapakku bernama Agustinus Busoin dan ibuku bernama Belandina Seo. Keluargaku sangatlah sederhana, ayahku bekerja sebagai supir, sementara ibuku seorang ibu rumah tangga.

Aku adalah salah satu murid PAUD Taehue yang sangat aktif dalam belajar. Walaupun hari aktifku belajar hanya setiap hari Selasa dan Kamis, belum lagi, jarak rumahku ke sekolah sangatlah jauh, aku harus berjalan kaki dan menempuh jarak 5 kilometer untuk sampai ke sekolah, tapi tenang! Aku tidak patah arang dan hilang semangat untuk datang ke sekolah, supaya aku semakin pintar dan lancar dalam membaca dan berhitung.



Kenapa aku selalu berusaha keras dalam belajar membaca, berhitung, menulis? Supaya aku bisa meraih cita-citaku di kemudian hari. Oh iya, aku ingin jadi seorang Polisi Wanita (Polwan), supaya aku bisa melindungi negara Indonesia dari orang-orang yang tidak patuh terhadap hukum, selain itu juga untuk menegakkan keadilan, supaya negara kita menjadi negara yang tenram, aman, dan sejahtera. Oleh karena itu, jarak bukanlah masalah bagiku, aku juga berjanji pada diriku untuk tidak putus asa, dan aku tetap semangat pergi ke sekolah supaya impianku dapat terwujud di masa yang akan datang.



# Distance Doesn't Discourage Me



**En** There is a small village which located in Mnelaanen Village, East Amanuban, South Central Timor, East Nusa Tenggara. There are few kampong at those village, one of them is called Fotbat Kampong. There is a house that only has a tin roof, brick walls, and having a dirt floor, that house which I called as a modest palace.

Let me introduce you, my name is Merlin Busoin, I was born on March 4, 2016, and now I am five years old. My dad is named Agustinus Busoin and my mom, Belandina Seo. My family is just a modest family, my dad works as a driver, meanwhile my mom is a housewife.

I am one of Taehue's PAUD student who is very active while studying, although I only come to school every Tuesday and Thursday. The distance from my house to school is very far, I have to walk and go through 5 kilometers distance to reach the school, but relax! I don't become discourage and still being vigor to come to school, so I will be smarter and more fluent in reading and counting.

Why I have to try hard in learning to read, count, and write? So that one day I can reach my dream. Oh well, I want to be a police woman (Polwan), so I can protect Indonesia from the people who disobey the rules, but also to uphold justice, in order to make Indonesia a peaceful, safety, yet a prosperous country. Hence, distance does not become an obstacle for me, I also promise myself not to despair, and keep being vigor to go to school so my dream can become true in the future.



# Kembali ke Sekolah



In Bulan demi bulan berlalu, hari demi hari berganti, dan hampir 8 bulan sejak Covid-19 hadir di Indonesia, kita semua terjebak dalam sebuah keadaan baru yang tidak biasa untuk dilakukan. Selama pandemi ini, kita dipaksa untuk berhenti dari segala kegiatan, beristirahat sejenak dari segala kesibukan, dan kehidupan berubah drastis.

Di kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya, kasus-kasus baru terus bertambah setiap harinya. Tak terkecuali di daerah-daerah pelosok, meskipun pertambahan kasus baru tidak sebanyak di kota-kota besar, tetapi pembatasan kegiatan tetap diberlakukan, termasuk Kegiatan Belajar Mengajar yang biasa terjadi di sekolah, kini hanya bisa dilakukan lewat jarak jauh dengan metode daring (online).

Yayasan Tangan Pengharapan juga sempat mengambil metode Belajar dari Rumah ke Rumah untuk memastikan Kegiatan Belajar Mengajar bagi

anak-anak pedalaman yang belajar dan bersekolah di Feeding & Learning Center maupun PAUD tetap berjalan lancar. Setelah beberapa bulan menjalani metode ini, kini beberapa daerah di pedalaman sudah menjalankan Kegiatan Belajar Mengajar di sekolah seperti sediakala, salah satunya adalah daerah Nias Selatan, Sumatera Utara.

Setidaknya 2 kali dalam seminggu anak-anak yang berada di Feeding & Learning Center Hilisalo'o, Hilimbuasi Lolomoyo Samiri, SMPTK Hilisalo'o datang ke sekolah untuk belajar. Mereka pun sangat senang dan semangat sekali ketika kembali bersekolah setelah beberapa bulan belajar dari rumah. Tidak hanya murid-murid, guru-guru juga merasakan hal yang sama. Mereka menyambut dengan antusias kembalinya Kegiatan Belajar Mengajar di sekolah.



# Back to School

**En** Month by month passed, day by day changed, and almost 8 months since Covid-19 came to Indonesia, we are all being trapped in a new condition which is unusual to do. During this pandemic, we are forced to stop from every activities, take a break from all the busyness, and life changes drastically.

In the big cities such as Jakarta and Surabaya, new cases keeps growing each day. This also have no exception for the rural areas, although the number of new cases not as high as in big cities, the restriction of activities keeps being enforced, including Teaching Learning Activity which usually happens in school, now it can only be done remotely by using the online method.

Tangan Pengharapan Foundation also took House to House learning method to ensure Teaching and Learning Activity for children who learn and school in Feeding & Learning Center nor PAUD (Kindergarten) keep running smoothly. After few months ran this method, now few rural areas have been running Teaching and Learning Activity at school as before, one of them is South Nias, North Sumatera.



At least twice a week the children which are in Feeding & Learning Center of Hilisalo'o, Hilimbuasi, Lolomoyo Samiri, and SMPTK Hilisalo'o come to school for learning. They are very happy and enthusiastic when they can come back to school after few months learning from home. Not only students, teachers also feel the same way. They enthusiastically welcome the return of Teaching Learning Activity at school.



# TANTANGAN JADI KAWAN

In Mungkin bagi sebagian orang, tantangan yang hadir dalam kehidupan merupakan lawan bagi diri mereka, tidak mudah untuk menghadapinya, serta perlu perjuangan untuk melaluinya. Tapi hal ini tidak berlaku bagi saya yang suka sekali dengan tantangan, ia bahkan menjadi kawan karib dalam kehidupan sehari-hari saya.

Perkenalkan, nama saya Wensi Pongkorung, kini saya bertugas menjadi Koordinator Sekolah Berasrama Yayasan Tangan Pengharapan yang ada di Merauke, Papua, Indonesia. Keluar dari zona nyaman jadi semboyan hidup, dan itu bukan hal yang mudah untuk dihadapi, tetapi saya tetap setia melakukannya hingga akhirnya menjadi buah manis dalam perjalanan hidup.



Sejak tahun 2009, saya mulai bekerja sama dengan Yayasan Tangan Pengharapan untuk kemajuan pendidikan bagi anak-anak di pedalaman Papua. Berbagai macam rintangan datang silih berganti, mulai dari terkena malaria, menghadapi ombak besar pada saat survei ke Biak, sampai harus menghadapi 10 jam badai lautan yang sedang meradang, semua pernah

saya lalui, tapi itu tidak menjadi alasan untuk berhenti belajar dan melakukan yang terbaik, malah saya semakin tertantang untuk bereksplorasi lebih demi kemajuan pendidikan dan anak-anak di Papua, Indonesia.

Jika pada pekerjaan sebelumnya saya hanya punya sedikit kesempatan untuk bereksplorasi, sebaliknya sejak di Yayasan Tangan Pengharapan saya sangat leluasa untuk belajar, karena ada saja hal yang baru disini, tidak monoton dan penuh warna. Konsistensi dalam menjalankan visi dan misi juga menjadi alasan terbaik untuk terus bergandengan tangan dengan Tangan Pengharapan. Tempat ini juga menjadikan saya sosok yang lebih mandiri dan bertanggung jawab.



**"TANTANGAN BUKAN DIHINDARI  
JUSTRU DIHADAPI, JADIKAN IA SEBAGAI  
KAWAN BUKAN LAWAN, TERBUKALAH  
TERHADAPNYA, DAN NIKMATI SETIAP  
HELI PROSESNYA. JANGAN PERNAH  
RAGU UNTUK MELANGKAH, TERUSLAH  
BEREKSPLORASI,"**

pesan saya menutup kisah ini.



Papua, Indonesia



# CHALLENGE BECOMES A FRIEND

**En** Maybe for some people, challenge which comes in life is an enemy for them, it is never easy to face it, also needs a fight to get through it. But this matter is not applicable on me whom really loves challenge, it becomes a best friend in my daily life.

Let me introduce, my name is Wensi Pongkorung, now I am assigned as Merauke Boarding School Co-ordinator, in Papua, Indonesia. Out of comfort zone becomes a slogan, and it is never an easy matter to be faced, but I keep being faithful until it becomes sweet fruit in life journey.

Since 2009, I started work together with Tangan Pengharapan Foundation for the advancement of education for Papua rural children. Many obstacles come one after another, starting from exposed to malaria, facing a high tide when did a survey to Biak, until had to face 10 hours of inflamed stormy sea, I've been through it all, but it doesn't become a reason for me to stop learning and do excellency, I am even more challenged to do more exploration for the sake of advancement of education and children in Papua, Indonesia.

If in the work I did before I just have a little chances to do exploration, otherwise since in Tangan Pengharapan Foundation I am very free to learn, because there are new things here, not monotonous and colorful. Its consistency in walking the vision and mission also become the best reason to keep holding the hands with Tangan Pengharapan. This place also makes me an independent and responsible person.

**"DON'T AVOID A CHALLENGE  
RATHER FACE IT, MAKE IT AS A  
FRIEND NOT AN ENEMY, BE OPEN  
TO IT, AND ENJOY EACH SHEET OF  
THE PROCESS. DON'T BE HESITATE  
TO STEP UP, KEEP EXPLORING,"**

my message to close this story.



# ANTARA KESEMPATAN DAN PILIHAN



In

Immanuel Dommurahi adalah salah satu dari 17 anak dari Sekolah Berasrama Kupang, Nusa Tenggara Timur. Ia lahir di Haikatapu, 5 Juni 2003, dan berasal dari Sumba. Immanuel tumbuh dalam keluarga yang sangat sederhana, bahkan bisa dibilang sulit. Kakak-kakaknya yang sudah lulus SMA harus langsung bekerja sebagai seorang petani, tanpa memikirkan lagi untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya, supaya bisa memenuhi kebutuhan hidup mereka dan keluarga besar.

Saat awal kehadirannya ke Sekolah Berasrama tahun 2017 lalu, Immanuel termasuk anak yang selalu laai dalam menjalankan tanggung jawabnya di bidang pertanian ataupun peternakan yang disediakan oleh Yayasan Tangan Pengharapan di setiap Sekolah Berasrama. Ia selalu berpikir menjadi petani itu merupakan pekerjaan rendahan dan sangat hina untuk dilakukan, karena itu Immanuel sengaja tidak mau melakukan kegiatan bercocok tanam.

Seiring berjalaninya waktu, Immanuel mulai sadar dan paham bahwa anggapannya mengenai pertanian adalah pekerjaan rendahan ternyata salah. Setelah melihat hasil dan kerja kerasnya, ia mengerti bahwa di setiap kesempatan ada pilihan yang bisa kita ambil atau dilewatkam begitu saja. Kini Immanuel sangat antusias dalam kegiatan bercocok tanam serta secara rutin melakukan kegiatan tersebut tanpa harus bersungut-sungut ataupun paksaan.

Immanuel yang kini duduk di bangku SMA bahkan punya mimpi yang sangat besar, ia bercita-cita untuk menjadi seorang pemimpin yang ingin memperbaiki sistem pertanian dan peternakan tradisional menjadi sistem modern, supaya para petani maupun peternak di Indonesia punya taraf hidup yang lebih baik lagi dan bisa lepas dari kemiskinan.

# BETWEEN OPPORTUNITY AND CHOICE

En

Immanuel Dommurahi is one of the 17 children from Kupang Boarding School, East Nusa Tenggara. He was born at Haikatapu, and he comes from Sumba. Immanuel grows in a modest family, even arguably difficult. His elder brothers/sisters who have graduated from High School must immediately work as farmer, without thinking about continuing education to the next level, in order to fulfil their lives and the big families.

When the first time he came to Kupang Boarding School in 2017, Immanuel was one of the children who was neglectful in walking his responsibilities in agriculture and stockbreeding field which provided by Tangan Pengharapan Foundation in every Boarding School. He always thinks becoming a farmer is menial and despicable job to do, therefore Immanuel didn't want to do farming activities deliberately.

As time goes by, Immanuel began to realize and understand that his presumption about agriculture is a lowly job turned out to be wrong. After seeing the result and his hard work, he understands that in every opportunity there is a choice which we can take or just pass it. Now Immanuel is very enthusiastic about farming and routinely does those activities without grumbling or coercion.

Immanuel whose now is in High-School indeed has a very big dream, he has an ambition to be a leader who wants to renew agriculture and stockbreeding traditional system into modern system, so Indonesian farmers and breeders have a better living standard and can escape from poverty.



# ANXIETY

**In** Kecemasan atau kegelisahan adalah emosi umum saat menghadapi stress dan masalah sehari-hari. Tetapi ketika emosi ini datang secara terus-menerus, berlebihan juga tidak rasional, dan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam kehidupan sehari-hari mereka, kecemasan berubah menjadi sebuah gangguan.

Gangguan kecemasan memiliki beberapa tipe yang berbeda-beda, diantaranya fobia, panik dan gangguan stres, gangguan obsesif kompulsif, serta gangguan stress pasca trauma, dan masih banyak lagi jenis lainnya. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya akan selalu mengalami cemas yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari dan mereka kesulitan mengingat kapan terakhir kali mereka merasakan ketenangan dalam kehidupan mereka. Gangguan ini muncul dalam gejala-gejala secara psikis (mental) maupun fisik, seperti:

1. Mudah gelisah
2. Mudah lelah
3. Sulit berkonsentrasi; pikirannya kosong
4. Mudah tersinggung
5. Otot-otot terasa tegang (pegal-pegal)
6. Kesulitan untuk mengendalikan perasaan khawatir
7. Memiliki masalah dalam tidur, seperti sulit untuk terlelap, atau sebaliknya, selalu mau tidur, gelisah, atau tidak nyenyak tidur.

Penyebab gangguan ini bisa karena kejadian masa lampau yang membuat trauma, keturunan juga menjadi faktor, dan masalah kesehatan seperti diabetes, jantung, tumor. Penyalahgunaan obat-obatan juga bisa menjadi pemicu munculnya kecemasan yang berlebihan ini.

Tidak ada cara untuk memprediksi dengan pasti apa yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan, tetapi kita dapat mengambil pencegahan dini untuk mengurangi dampak dari gejala kecemasan:

- Segera cari bantuan
- Tetaplah beraktivitas
- Hindari penggunaan alkohol atau obat-obatan

# DISORDER

**En**

*Anxiety or restlessness is common emotion when dealing with stress and daily problems.*

*But when this emotion keeps coming continuously, exaggerated yet irrationally, and influence someone's ability in their daily life, anxiety changes become disorder.*



*Anxiety disorder comes in several different types, of which there are phobia, panic and stress disorder, obsessive compulsive disorder, also post-traumatic stress disorder, and many other types. A person with anxiety disorder usually will always experience excessive anxiety in everyday life and they have trouble remembering the last time they felt peace in their life. This disorder appears within a psychological (mental) and physical symptoms, such as:*

1. Feeling nervous
2. Restless
3. Having difficulty concentrating; mind going blank
4. Being irritable
5. Having muscles tension
6. Difficulty controlling feelings of worry
7. Having sleeps problem, such as difficulty falling or staying asleep, restlessness, or unsatisfying sleep.

*The cause of this disorder can be due to past traumatic events, heredity is also a factor, and health problems such as diabetes, heart disease, tumors. Medication errors can also trigger this excessive anxiety.*

*There is no way to predict with certainty what causes someone to experience anxiety disorder, but we can take early precautions to reduce the impact of the anxiety symptoms:*

- Get help early
- Stay active
- Avoid alcohol or drug use.



# POSITIVE BY YTP



YOU BUY  
*Means*  
YOU  
DONATE

AVAILABLE ON :



Tangan Pengharapan



Tangan Pengharapan



THE OFFICIAL MERCANDISE OF TANGAN PENGHARAPAN

@positivebyytp

@batiktanganpengharapan

+62813 11 0055 68

Positive by ytp



# DONASI YAYASAN TANGAN PENGHARAPAN

Feeding & Learning Program,  
Guru Pedalaman, Sekolah  
Berasrama, Pemberdayaan  
Masyarakat dan Mobile Clinic.

## BCA - 0653090096

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

**Note :**

Kirimkan bukti transfer ke Call Center kami. Agar kami dapat melaporkan penyaluran bantuan donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara. ☎ +6281314333341



# DONASI

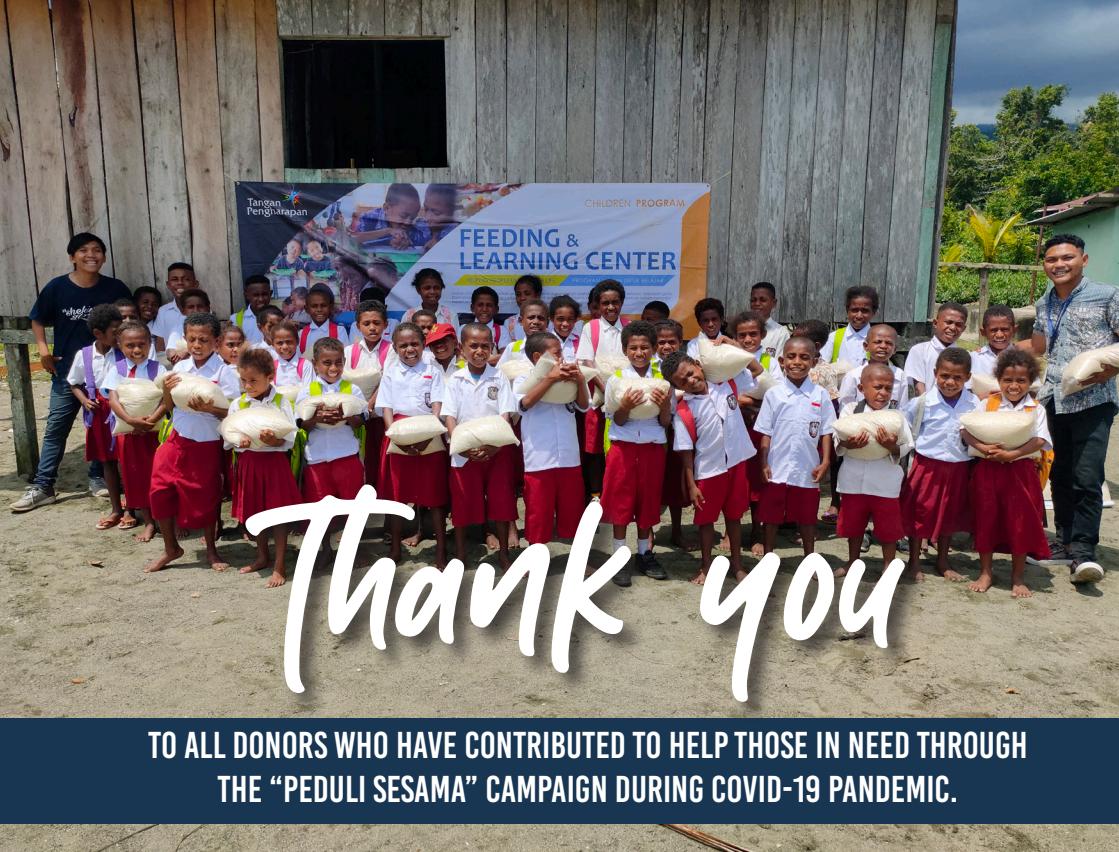
#PEDULI SESAMA,YOUTUBE  
MINISTRY & DONASI UMUM YTP  
**BCA - 0653 0800 82**  
a.n Yayasan Tangan Pengharapan

**Note :**

Tuliskan keterangan transfer "**Peduli Sesama**" untuk konfirmasi kirimkan bukti transfer ke Call Center kami. Agar kami dapat melaporkan penyaluran bantuan donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara.

☎ +628119777745





TO ALL DONORS WHO HAVE CONTRIBUTED TO HELP THOSE IN NEED THROUGH  
THE "PEDULI SESAMA" CAMPAIGN DURING COVID-19 PANDEMIC.



CLCC  
City Light Community  
Church  
Sponsor 19 Guru Pedalaman  
Sejak April 2016



Ayam Goreng Kalasan  
Kualanamu  
Sponsor FLC Tamkies & Kleja  
Sejak Juni 2016



Citygate  
Sponsor FLC Napan Yaur  
Sejak Juli 2016



Anzindo  
Sponsor FLC Taehue &  
FLC Tili'U  
Sejak 2016 & Pembangunan  
Rumah  
Belajar Gentari, TTU, NTT



PT. Subur Anugerah Sentosa  
Sponsor 11 Guru Pedalaman  
Sejak November 2018



Bethany Chungli  
Sponsor FLC Kutapodu &  
1 Guru Pedalaman di Sidas  
Sejak Juni 2017



PT. Sappe Indonesia  
Sponsor FLC Apung Sorong  
Sejak Agustus 2018



Yayasan Dian Mandiri  
Sponsor FLC Kot'Olin &  
Ternak untuk Pendidikan  
Sejak Februari 2019



KMPK  
Sponsor FLC Kai Atas  
Sejak September 2018



PORIS GARDEN TANGERANG  
Bethany Poris Tangerang  
Sponsor 1 Guru Pedalaman  
di Sumba Barat  
Sejak November 2017



3-5 BRANTON AVENUE KEL X W 2216 AUSTRALIA

Harvest Church  
Sponsor FLC Naisunaf  
Sejak Juli 2016



Changing the World Through People  
Happy Family Center  
Sponsor FLC Tuapene  
Sejak Juni 2017



PD Shalom  
Sponsor 2X/Bulan  
Kunjungan Mobile Clinic  
Sejak April 2016



Rnj Realty  
Sponsor FLC Nopen  
Sejak Juli 2016



Angkasa Bali & Sanur  
Sponsor FLC Laideha  
Sejak Juli 2016



Bain & Company  
Sponsor FLC Lapiniu  
Sejak Juli 2019



Shalom Indonesia  
restaurant  
Sponsor FLC Tanakapu  
Sejak Juli 2016



Komunitas Dayakarsa  
Sponsor FLC Pepe &  
FLC Kampung Baru  
Sejak Juni 2019



tokopedia  
Tokopedia  
Sponsor Life Skill Training  
Lapas Salemba  
Sejak Januari 2017



JCI Family  
Sponsor FLC Soametek  
Sejak April 2018,  
6X/Bulan Kunjungan Mobile  
Clinic Sejak September 2018  
& Pembangunan Rumah  
Belajar Naisunaf, TTU, NTT



SOGO  
Sponsor Pembangunan  
Tiga Sekolah di NTT



Sayap Bangsa Foundation  
Sponsor 4 Guru Pedalaman  
sejak November 2019

LOGO YANG DICANTUMKAN ADALAH LOGO PARTNERS YANG MENGADOPSİ SALAH SATU PROGRAM TANGAN PENGHARAPAN

*Mewujudkan generasi & masyarakat yang beriman, cerdas dan berkarakter untuk mensejahterakan bangsa.*

MISI

*Membantu setiap orang menemukan potensi diri mereka dan mengeluarkan mereka dari kemiskinan dengan memberikan solusi praktis.*

## PROGRAM TANGAN PENGHARAPAN

### ● PROGRAM PENDIDIKAN



Feeding & Learning Center



Sekolah PAUD



Fasilitas Pendidikan



Pelatihan Keterampilan Komputer  
dan Bahasa Inggris



Sekolah Penjara



Program Guru Pedalaman



Sekolah Berasrama

### ● PROGRAM PEMBERDAYAAN



Pelatihan Pertanian, Peternakan  
dan Teknologi Tepat Guna



Pendampingan Masyarakat



Mobile Clinic

### ● PROGRAM KESEHATAN

## PETA CENTER YTP



## Yayasan Tangan Pengharapan

Foundation Registration Number :

SK NO : 13/31.75.02/1.848/2017

NPWP : 02.676.070.2 – 003.000

(6221) 452 8511

(62) 813 143 333 41

ytpindonesia@gmail.com

Jl. Simponi Mas V, Blok B8 NO.1-2  
Kelapa Gading, Jakarta Utara 14250

Yayasan Tangan Pengharapan

@tangan\_pengharapan

www.tanganpengharapan.org

## Banking Accounts:

### Yayasan Tangan Pengharapan

BCA 065 30 900 96

BNI 030 900 96 06

Mandiri 125 0011 260924

BRI 0540 01 000397 30 8

### House of Blessing Australia Inc

Commonwealth Bank (Australia Only)

062 - 401 1034 0658



SCAN QR CODE MELALUI APLIKASI :



Tangan Pengharapan memberikan  
makanan bergizi dan pendidikan kepada

**5000<sup>+</sup> anak di 70 CENTER**

Tangan Pengharapan  
**di Indonesia**

