

Inspiring | Sharing | Empowering | Changing Life

OKT 2022

# betterlife magazine



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

MINGGU KE 136

# PEDULI

## Sesama

Donasi yang telah disalurkan :



254

Pendistribusian & 12 Rumah Sakit / Puskesmas

# CONTENTS

<b>04</b> <u>WELCOME NOTE</u>	<b>12</b> <u>FIELD HERO</u>
<b>05</b> <u>EDITORIAL</u>	<b>14</b> <u>NEWS UPDATE</u>
<b>06</b> <u>PICTURE GALLERY</u>	<b>16</b> <u>LTC - LIFE TRAINING CENTER</u>
<b>08</b> <u>CHILDREN PROGRAM</u>	<b>18</b> <u>HEALTH RUBRIC</u>
<b>10</b> <u>CHILDREN TESTIMONY</u>	<b>20</b> <u>ABOUT YTP</u>

## EDITORIAL

**CHIEF EDITOR** Henny Kristianus

**EDITOR** Febi Windya

**JOURNALIST** Center Coordinator

**GRAPHIC DESIGNER** Angela Rahmawati

**PHOTOGRAPHER** Center Coordinator



## WELCOME NOTE

**In** Selamat datang Oktober! Tanpa terasa kita hampir tiba di penghujung tahun 2022! Begitu banyak yang telah kita pelajari dan lalui sepanjang tahun ini, bukan? Nah, di bulan ini mari belajar hal baru lagi, yaitu tentang: "Kesehatan Holistik." Apa sih kesehatan holistik? Mari sama-sama belajar bersama Betterlife Edisi Oktober!

Bulan ini kami juga membawa kabar gembira! Life-Changing Journey Tangan Pengharapan yang sempat vakum selama lebih dari dua tahun karena pandemi COVID-19, kini bisa terlaksana lagi. Perjalanan pertama dimulai dengan mengunjungi Sumba, Nusa Tenggara Timur. Perjalanan ini tentunya sangat berkesan di hati para peserta trip. Selain itu, sama-sama belajar yuk di rubrik kesehatan, tentang "Kesehatan Mental."

Mewakili keluarga besar Tangan Pengharapan, kami mengucapkan terima kasih kepada para peserta trip Life-Changing Journey atas partisipasi dan dukungannya kepada anak-anak di Feeding and Learning Center dan Sekolah Berasrama Tangan Pengharapan yang ada di Sumba. Kami juga mengucapkan banyak terima kasih kepada para partners maupun donatur yang telah mendukung jalannya setiap program Tangan Pengharapan, baik itu melalui dukungan doa, pembelian merchandise resmi Tangan Pengharapan, juga melalui donasi langsung. Kiranya uluran tanganmu dapat mengubah kehidupan mereka yang membutuhkan jadi lebih baik lagi. Salam Tangan Pengharapan!

*Many Blessings,*

**Yoanes & Henny  
Kristianus**

**En** Welcome, October! Without realizing it we are almost at the end of 2022! So much we have learned and been through this whole year, right? So, this month, let's learn something new again, which is about: "Holistic Health." What is holistic health? Let's learn together with Betterlife October Edition!

This month we also bring good news! The Life-Changing Journey of Tangan Pengharapan, which had been on hiatus for more than two years due to the COVID-19 pandemic, can now be carried out again. The first trip started by visiting Sumba, East Nusa Tenggara. This trip is certainly very memorable in the hearts of the trip participants. In addition, let's learn together in the health rubric, about "Mental Health."

Representing the Tangan Pengharapan whole family, we would like to thank the participants of the Life-Changing Journey trip for your participation and support for the children at the Feeding and Learning Center and the Tangan Pengharapan Boarding School in Sumba. We also express our gratitude to the partners and donors who have supported the running of each Tangan Pengharapan program, either through prayer support, purchasing official Tangan Pengharapan merchandise, also through direct donations. May your helping hand change the lives of those in need into the better. Salam Tangan Pengharapan!





## Kesehatan Holistik

**In** Kata holistik berasal dari kata “whole” yang bermakna menyeluruh. Dalam konteks kesehatan, maka manusia dianggap sebagai sebagai suatu sistem lengkap, tidak hanya sekadar tubuh fisik, tetapi ada juga unsur lainnya, mulai dari mental, emosional, spiritual, bahkan sosial.

Pemahaman holistik dalam konteks kesehatan memaknai bahwa seluruh unsur yang menyusun keberadaan manusia akan saling mempengaruhi antara satu dan lainnya. Sebagai contoh sederhana, ketika seseorang mengalami tekanan psikologis, maka tidak jarang beberapa saat kemudian akan muncul penyakit fisik. Artinya, terdapat relasi antara psikologis dengan fisik.

Sebagian orang terlalu fokus pada kesehatan fisik tetapi mengabaikan kesehatan mental, emosional, spiritual, bahkan sosial—karena orang yang memiliki relasi sosial cenderung memiliki umur yang lebih panjang. Inilah mengapa kita perlu keseimbangan secara menyeluruh pada kesehatan. Karena saat salah satu diantaranya tak terjaga dengan baik dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

## Holistic Health

**En** The word holistic comes from the word “whole” which means comprehensive.

In the context of health, humans are considered as a complete system, not just the physical body, but also other elements, starting from mental, emotional, spiritual, and even social.

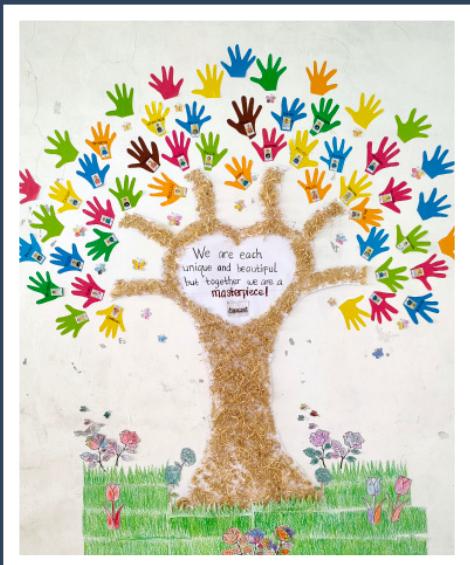
A holistic understanding in the context of health means that all the elements that make up human existence will influence each other. As a simple example, when a person experiences psychological stress, it is not uncommon for a physical illness to appear a few moments later. This means, there is a relationship between psychological and physical.

Some people focus too much on physical health but neglect their mental, emotional, spiritual, and even social health—because people with social relationships tend to live longer. This is why we need a complete balance of health. Because when one of them is not maintained properly it can affect overall health.

# Feeding Learning Center Tarwata







# POHON HARAPAN

“Tidak ada yang salah dari sebuah harapan. Bulatkan tekad untuk mendapatkan impian.”

— Anonim

In

Kita semua mempunyai hak untuk memiliki harapan. Dengan adanya harapan, kita akan lebih bersemangat dalam menjalani hidup, tetap tegar, serta pantang menyerah untuk melewati segala rintangan yang ada. Dan ini berlaku untuk siapapun, tanpa terkecuali anak-anak pedalaman.

Sebagai langkah untuk membangkitkan harapan dalam diri mereka tentang cita-cita dan masa depan, Tangan Pengharapan melalui kegiatan belajar mengajar kreatif yang dilakukan oleh guru-guru pedalaman pada anak didiknya, membuat pohon harapan; dimana masing-masing Feeding & Learning Center yang ada di 80 titik di wilayah pelosok, membuatnya dengan berbagai macam kreasi.

Pohon harapan ini dibuat oleh guru-guru yang bekerja sama dengan anak-anak didik mereka. Anak-anak bertugas untuk mengisi setiap kertas dengan berbagai macam harapan mereka akan masa depan, cita-cita, maupun foto-foto mereka. Pohon harapan ini kemudian akan diletakkan di dalam kelas sebagai pengingat untuk diri mereka sendiri, saat mereka mulai kehilangan harapan akan masa depan.

Wah, senangnya ya bisa belajar dan mengajar dengan kreatif seperti ini! Karena tahukah kamu, belajar kreatif ternyata tak hanya membuat anak-anak pedalaman kreatif, tetapi juga semakin mengasah kemampuan kognitif mereka lho!



# A WISHING TREE

*"There's nothing wrong with hope.  
Be determined to get your dream."*

— Anonymous

**En** We all have the right to have hope. With hope, we will be more enthusiastic in living life, stay strong, and never give up to get through all the obstacles that exist. And this applies to anyone, without exception the rural children.

As a step to raise hope in them about their dreams and future, Tangan Pengharapan through creative teaching and learning activities carried out by rural teachers to their students, made a wishing tree; where each Feeding & Learning Center, which is located in 80 points in rural areas, makes various kinds of creations.

This wishing tree was made by teachers who work closely with their students. The children are tasked with filling each paper with their various hopes for the future, their dreams, and their photos. This wishing tree will then be placed in the classroom as a reminder to themselves, when they begin to lose hope for the future.

Wow, it's nice to be able to learn and teach creatively like this! Because did you know, creative learning turns out not only to make rural children creative, but also to hone their cognitive abilities!

# BEBASMU BUKAN BEBASKU

**In** Merdeka. Menggambarkan tentang makna kebebasan, bukan hanya dari penjajah, tetapi bisa dimaknai dengan bebas mengemukakan pendapat, memilih apa yang kita suka atau tidak, bebas memilih cita-cita di masa depan, dan bahkan bebas untuk memilih sekolah yang bagus di sekitar tempat tinggal kita.

Tetapi kebebasan memilih sekolah tidak dimiliki oleh anak yang bernama Hendrika Sisama. Sebagai anak yang hanya mengenal satu-satunya sekolah di tempat tinggalnya, dan itu juga hanya jenjang SD, ia mau tidak mau berbakti dan bergantung kepada sekolah yang dianggap sebagai sumber menuntut ilmu olehnya. SD Negeri Tarwata, Kaimana, Papua Barat. Disinilah, FLC Tarwata ditempatkan Tangan Pengharapan untuk membantu anak-anak gunung yang ada di Desa Werua, Kaimana, Papua Barat.



Sebagai anak yang terbiasa hidup terpisah dari masyarakat diluar dari wilayah pegunungan, sampai saat ini Hendrika masih kesulitan dalam penggunaan Bahasa Indonesia yang baik. Bagaimana tidak, komunikasi yang biasa ia bangun dengan ibunya yang tidak tahu sama sekali Bahasa Indonesia, membiasakannya untuk berbicara menggunakan bahasa suku yaitu Bahasa Mairasi setiap waktu selama di rumah. Hal ini tentu membuat Hendrika sulit mencerna pelajaran di sekolah. Tapi, ia termasuk dalam kategori anak yang baik serta penurut, baik itu di rumah maupun sekolah.



Sebagai anak perempuan paling besar, Hendrika diharuskan untuk dapat mengurus pekerjaan rumah seperti menjaga adik, mencuci piring, hingga mencuci pakaian. Tak ada habisnya semangat Hendrika. Dengan tanggung jawab yang dibebankan orangtuanya kepadanya, senyum manis dari anak ini tetap berlabuh di wajah manisnya. Hendrika juga tidak menganggap keterbatasannya sebagai benteng yang membatasinya untuk terus bertumbuh lebih baik, ia tetap rajin datang ke sekolah untuk bisa bebas dari keterbatasan yang menghimpitnya. Semoga dari ketekunannya, Hendrika menuai masa depan yang lebih indah.



**En** Freedom. Describing the meaning of freedom, not only from the colonizers but can be interpreted as being free to express opinions, choose what we like or not, free to choose our goals in the future, and even free to choose a good school around where we live.

But the freedom to choose a school is not owned by a child named Hendrika Sisama. As a child who only knows the only school where she lives, and that is also only at the elementary level, she can't help but be devoted and dependent on the school that is considered a source of learning for her. Tarwata State Elementary School, Kaimana, West Papua. This is where the Tarwata FLC was placed by Tangan Pengharapan to help mountain children in Werua Village, Kaimana, West Papua.

As a child who is used to living separately from the community outside of the mountainous area, until now Hendrika still has difficulty using good Indonesian. How come, the communication that she usually builds with her mother, who doesn't know Indonesian at all, gets her used to speaking the tribal language, namely Mairasi Language

# YOUR FREEDOM IS NOT MINE

at all times while at home. This of course made it difficult for Hendrika to digest the lessons at school. However, he is included in the category of a good and obedient child, both at home and at school.



As the eldest daughter, Hendrika is required to be able to take care of household chores such as taking care of her younger siblings, washing dishes, and washing clothes. Hendrika's enthusiasm never ends. With the responsibility that her parents placed on her, the sweet smile of this child remained on her sweet face. Hendrika also doesn't consider her limitations as a fortress that limits her from continuing to grow better; she still diligently comes to school to be free from the limitations that crush her. Hopefully, from her perseverance, Hendrika will reap a more beautiful future.



# Ketika Pena tidak Sekadar Goresan Tinta

In

Empat tahun lebih tinggal dan mengabdi di pelosok, tentu, ada begitu banyak hal yang kulalui. Berbagai macam tantangan telah menghantarkanku mengenal berbagai macam pengalaman. Namaku Fitriana Sitepu. Pengalaman masa kecilku yang begitu sulit meraih pendidikan karena tinggal di daerah pedalaman membuatku ingin menolong anak-anak pedalaman. Ternyata Tuhan mewujudkan impianku sejak menjadi guru pedalaman Tangan Pengharapan.

Setahun sudah mengabdi di FLC Tarwata, Kaimana, Papua Barat. Sebuah desa kecil yang terletak di pegunungan dengan segala keterbatasannya. Tuntutan untuk bisa segalanya lah yang jadi tantangan terbesar. Faktanya, tidak sekadar menjadi guru, bahkan bisa berubah fungsi jadi tenaga kesehatan. Sulit bagiku yang fobia darah. Pernah satu kali harus menolong seorang anak yang empat jarinya hampir putus. Ini karena hanya guru pedalamanlah yang menjadi tumpuan harapan dan percaya mereka. Aku jadi harus belajar mengobati luka sampai memahami obat-obatan.

Selain itu, aku ditantang untuk mengerti bidang pertanian. Masyarakat disini biasanya hidup dengan bergantung penuh dari hasil kebun tanpa pernah menjual hasil panen, dan tidak terpikir untuk punya penghasilan maupun tabungan. Makanya aku mulai menggerakkan mereka untuk membuat kebun sekolah. Tujuannya, pertama agar bisa memenuhi kebutuhan sayur-mayur pada kegiatan Feeding setiap bulan; kedua agar bisa menjadi contoh bagi masyarakat supaya mereka mau mengembangkan pertanian di desa ini. Meski belum maksimal, setidaknya hasil panennya mampu memenuhi kebutuhan sayur Feeding.

Meski harus belajar banyak hal dan mengalami banyak kegagalan, aku tidak putus asa. Kebahagiaanku adalah ketika pena di tangan, tidak sekadar menghasilkan goresan tinta tapi mampu berkarya melewati setiap keterbatasan. Dan inilah kisah pengabdianku di Papua, tanah yang begitu kaya akan tradisi, serta segudang kisah di dalamnya.

# When the Pen is not Just an Ink Scratch

**En** For more than four years living and serving in rural areas, of course, there are so many things that I have gone through. Various kinds of challenges have led me to know various kinds of experiences. My name is Fitriana Sitepu. My childhood experience was so difficult to get an education because living in rural areas made me want to help rural children. It turns out that God has made my dream come true since becoming a teacher in the Tangan Pengharapan.

Been a year serving at FLC Tarwata, Kaimana, West Papua. A small village located in the mountains with all its limitations. The demand to be able to do everything is the biggest challenge. In fact, it is not just being a teacher, it can even change its function to become a health worker. It's hard for me who has a blood phobia. Once, I had to help a child whose four fingers were about to break off. This is because only rural teachers are the foundation of their hopes and trusts. So I had to learn to treat wounds to understand medicine.



In addition, I was challenged to understand agriculture. The society here usually live completely dependent on garden produce without ever selling their crops, and do not think about having any income or savings. That's why I started to move them to create a school farm. The goals are, first, to be able to meet the vegetables' needs in Feeding activities every month; secondly so that it can be an example for the society so that they want to develop agriculture in this village. Although has not been optimal, at least the yield can meet the Feeding vegetable needs.



Even though I had to learn many things and experienced many failures, I did not give up. My happiness is when a pen in hand, not only produces ink scratches but can work beyond every limitation. And this is my dedication story to Papua, a land so rich in tradition, and the myriad of stories in it.





# Life-Changing Journey

In

Tangan Pengharapan kembali membuka program *Life-Changing Journey* —sebuah program perjalanan wisata yang mengubah kehidupan para pesertanya—karena mereka bisa melihat langsung kehidupan masyarakat di pedalaman, mengenal budaya lokal, kondisi pendidikannya tepatnya di Center-Center Tangan Pengharapan serta menikmati keindahan alam Pulau Sumba, Nusa Tenggara Timur.

Kegiatan yang berlangsung 16-19 September, dengan jumlah peserta sebanyak 11 orang yang berasal dari berbagai daerah ini, membawa begitu banyak cerita berkesan bagi mereka. Perjalanan dimulai dengan mengunjungi FLC Ndata di Kabupaten Sumba Timur. Disini para peserta disuguh tari-tarian, serta sapaan adat dari warga maupun masyarakat Ndata, sembari mendengar kisah perjuangan dalam keterbatasan untuk mendapatkan pendidikan dari anak-anak didik. Tentu, beribu kesan, haru, dan bercampur bahagia datang dari peserta yang mendengar dan melihat langsung kisah perjuangan mereka. Tak hanya itu, para peserta juga berkesempatan untuk bermain bersama, melayani pemberian makanan bergizi, membagikan bingkisan kepada mereka, dan ditutup dengan menikmati makanan lokal khas Sumba.

Lalu, perjalanan dilanjutkan dengan mengunjungi destinasi-destinasi pariwisata Sumba seperti hamparan Savana Purukambera, Galeri Tenun Ikat Prailiu, Sunset Pantai Walakiri, Sunrise Bukit Morinda, hamparan perbukitan Wairinding, sampai ke Kampung Adat Praijing. Dilanjutkan dengan mengunjungi Sekolah Berasrama Tangan Pengharapan. Disini, para peserta kembali disambut dengan tari-tarian adat Sumba Barat Daya dan mereka diberi waktu untuk berbagi cerita dengan anak asrama serta guru-guru pedalaman Tangan Pengharapan di Sumba. Dan kisah perjalanan ini ditutup dengan mengunjungi Laguna Weekuri dan Pantai Mandorak yang menyegarkan mata.

Perjalanan bersama Life-Changing Journey tentu bukan hanya soal indahnya alam di Sumba, tetapi ini merupakan kisah indah yang patut dibingkai dalam pengalaman hidup karena para pesertanya tidak akan melupakannya. Sebuah perjalanan yang menyenangkan, membawa harapan baru, sekaligus mengubah kehidupan.

En

Tangan Pengharapan has re-opened the Life-Changing Journey program—a traveling program that changes its participants' lives—because they can see firsthand rural society's lives, get to know the local culture, the education condition in the Tangan Pengharapan Centers and enjoy the natural beauty of Sumba Island, East Nusa Tenggara.

The activity which took place from 16-19 September, with 11 participants from various regions, brought so many memorable stories to them. The journey started by visiting the Ndata FLC in East Sumba Regency. Here the participants are treated to dances, as well as traditional greetings from the residents and the Ndata society while hearing striving in limitations stories to get education from students. Indeed, thousands of impressions, emotional, and mixed with happiness came from the participants who heard and saw the story of their struggle firsthand. Not only that, but the participants also had the opportunity to play together, serve nutritious food, and distribute gifts to them, and it is closed by enjoying local Sumba food.

Then, the journey continues by visiting Sumba tourism destinations such as the expanse of the Purukambera Savana, Prailiu Ikat Weaving Gallery, Walakiri Beach Sunset, Morinda Hill Sunrise, Wairinding hills, to Praijing Traditional Village. Followed by visiting the Tangan Pengharapan Boarding School. Here, the participants were again greeted with traditional dances from Southwest Sumba and they were given time to share stories with the boarding children and Tangan Pengharapan's rural teachers in Sumba. And the story of this trip is closed by visiting the Weekuri Lagoon and Mandorak Beach which are soothing to the eyes.

Traveling with the Life-Changing Journey is certainly not only about the beauty of nature in Sumba, but it is a beautiful story that should be framed in life experiences because its participants will never forget it. An exciting journey, bringing new hope, as well as changing lives.





# Panen Raya

In

Program Pemberdayaan Masyarakat di bidang pertanian terus digencarkan oleh Yayasan Tangan Pengharapan. Kali ini, staf lapangan yang berada di Divisi Pemberdayaan Masyarakat bersama Kelompok Tani Lais Manekat yang diketuai oleh Bapak Yansen Kase, kembali melakukan kegiatan Panen Raya Tanaman Holtikultura.

Bapak Yansen Kase merupakan salah satu masyarakat Desa Tunis, Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur yang juga merupakan salah satu peserta pendampingan pertanian. Ada berbagai keberhasilan yang diraih olehnya. Tak hanya untuk dirinya sendiri, tetapi juga untuk masyarakat pedalaman lainnya. Salah satunya yang baru saja terjadi, ia bersama Kelompok Tani Lais Manekat baru saja menyelenggarakan Panen Raya Tanaman Holtikultura yang melibatkan Pemerintah Desa Tunis serta Kecamatan Fautmolo. Tujuan dari kegiatan ini ialah untuk menambah minat dan semangat anggota kelompok dan masyarakat Kecamatan Fautmolo, khususnya Desa Tunis, sekaligus memperkenalkan kebun kelompok serta hasil pertanian seperti tomat, sawi, kubis, dan bawang.

Pihak pemerintah desa tentu sangat berterima kasih kepada Tangan Pengharapan yang sudah hadir ditengah dan bekerjasama dengan masyarakat di bidang pertanian. Sebagai bentuk apresiasi, mereka juga menyerahkan bantuan berupa satu mesin air dan bak penampungan, serta satu rol selang 100 meter. Semuanya untuk memperlancar kegiatan pertanian dari kelompok tani. Mereka juga berharap, kegiatan seperti ini dapat menjadi solusi dan membantu perekonomian masyarakat kedepannya. **Helping Live a Better Life!**



# Great Harvesting

**En** The Community Empowerment Program in agriculture continues to be intensified by the Tangan Pengharapan Foundation. This time, the field staff in the Community Empowerment Division together with the Lais Manekat Farmers' Group, chaired by Mr. Yansen Kase, again carried out the Great Harvesting of Horticultural Crops.

Mr. Yansen Kase is one of the societies of Tunis Village, South Central Timor, East Nusa Tenggara who is also one of the participants in agricultural assistance. He has had various successes. Not only for himself, but also for other rural communities. One of the things that just happened, he and the Lais Manekat Farmers' Group just held a Horticultural Crop Great Harvesting involving the Tunis Village Government and Fautmolo District. The purpose of this activity is to increase the interest and enthusiasm of group members and the community of Fautmolo Subdistrict, especially Tunis Village, as well as to introduce group farms and agricultural products such as tomatoes, mustard greens, cabbage, and onions.

The village government is certainly very grateful to Tangan Pengharapan for being present in the middle and collaborating with society in the agricultural sector. As a form of appreciation, they also handed over assistance in the form of one water machine and a storage tank, as well as one roll of 100 meters hose. All to facilitate the agricultural activities of farmer groups. They also hope that activities like this can be a solution and help the society's economy in the future.

# Kesehatan Mental

*In* Setiap orang memiliki kesehatan mentalnya masing-masing—seperti halnya kesehatan fisik, kita perlu menjaga dan memeliharanya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu bisa mewujudkan potensi diri sendiri. Artinya, mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka.

Seringkali, istilah kesehatan mental secara keliru digunakan sebagai ungkapan pengganti masalah kesehatan mental—yang terkait dengan depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, dan lain sebagainya—padahal sebenarnya kesehatan mental tidak sama dengan masalah kesehatan mental, yang memiliki arti serangkaian kondisi yang berdampak pada kesehatan mental. Karenanya, ini adalah kondisi yang mengganggu suasana hati, perilaku, pemikiran, atau cara seseorang berinteraksi dengan orang lain.

## **APA YANG DAPAT MEMENGARUHI KESEHATAN MENTALMU?**

Kesehatan dan kesejahteraan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, hubungan keluarga/teman sejawat, fungsi fisiologis, gaya hidup, pekerjaan, faktor sosial, ekonomi, budaya, politik, pendidikan, serta faktor lingkungan lainnya.

## **MENGAPA MENJAGA KESEHATAN MENTAL ITU PENTING?**

Mental yang positif dan sehat penting untuk dimiliki karena hal itu memungkinkan orang untuk bekerja secara produktif. Ini termasuk memberi kontribusi yang berarti bagi komunitas kita, mewujudkan potensi kita sepenuhnya, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Kesehatan mental digaungkan oleh WHO melalui definisi kesehatan yang berbunyi: “Kesehatan adalah keadaan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan kelemahan.”

Ada banyak cara untuk menjaga kesehatan mental yang positif seperti cukup tidur, mempelajari keterampilan untuk menghadapinya aktif secara fisik, berhubungan dengan orang lain dan banyak lagi. Dan jika memungkinkan, kita bisa mencari bantuan profesional pada kondisi-kondisi yang lebih serius.

# Mental Health

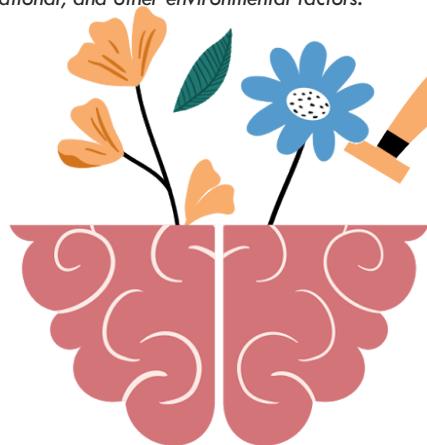
**En**

Everyone has their mental health—just like physical health, we need to take care of it and maintain it. According to the World Health Organization (WHO), mental health is a state of well-being in which every individual can realize his or her potential. This means that they can cope with the normal stresses of life, can function productively and fruitfully, and can make a contribution to their community.

Oftentimes, the term mental health is incorrectly used as a substitute for mental health problems—associated with depression, anxiety disorders, schizophrenia, and so on—when in fact mental health is not the same as mental health problems, which means a set of conditions that affect mental health. Hence, it is a condition that interferes with a person's mood, behavior, thoughts, or interacting ways with others.

## WHAT CAN AFFECT YOUR MENTAL HEALTH?

Mental health and well-being can be affected by a variety of factors including genetics, family/peer relationships, physiological functioning, lifestyle, occupation, social, economic, cultural, political, educational, and other environmental factors.



## WHY IS MAINTAINING MENTAL HEALTH IMPORTANT?

Positive and healthy mental are important to have because it allows people to work productively. This includes making a meaningful contribution to our community, realizing our full potential, and having the ability to cope with life's stresses. Mental health is echoed by the WHO through the definition of health which reads: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity."

There are many ways to maintain positive mental health such as getting enough sleep, learning skills to deal with it being physically active, connecting with other people, and much more. And if possible, we can seek professional help in more serious conditions.





## NEW ARRIVALS



YOU BUY,  
YOU DONATE!



Tangan Pengharapan



Tangan Pengharapan



0813-1100-5568

# DONASI

*Yayasan Tangan Pengharapan*



**FEEDING & LEARNING PROGRAM,  
GURU PEDALAMAN, SEKOLAH  
BERASRAMA, PEMBERDAYAAN  
MASYARAKAT, MOBILE CLINIC  
& DONASI UMUM**

**BCA - 0653 0900 96**

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

\* Kirimkan bukti transfer ke Call Center kami.  
Agar kami dapat melaporkan penyaluran  
bantuan donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara.

0813 14 3333 41

**PEDULI SESAMA  
& YOUTUBE MINISTRY**

**BCA - 0653 0800 82**

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

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

0811 9777 745



**Donasi melalui Credit Card**  
dengan scan QR Code / link dibawah ini :  
<https://tanganpengharapan.org/donation>



**MAJOR  
Drilling**

Thank you Major Drilling for supporting Yayasan Tangan Pengharapan through: Boarding school supplies, kitchen set, and canopy at Tobelo Boarding School, North Halmahera.



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

**JCI Family**

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



Sponsor Desa Sejak Maret 2020



**Yayasan Cinta Terang**  
Sponsor Feeding FLC Yaur, FLC Yeretuar, FLC Kaonda Sejak Februari 2021

**Kintakun®  
Collection**

**PT. Subur Anugerah Sentosa**  
Sponsor 4 Guru Pedalaman  
Sejak November 2018



**Persekutuan Oikumene Gosowong**  
Sponsor FLC Kai Bahaw Sejak 2019



**Wahana Generasi Bintang**  
Sponsor Guru Pedalaman Sejak Juli 2021

**PT. SAPPE INDONESIA**

**PT Sappe Indonesia**  
Sponsor FLC Sorong, Papua Barat



**RnJ Realty**  
Sponsor FLC Nopen Sejak Juli 2016



**GBI PORIS GARDEN**  
Sponsor Guru Pedalaman Sejak 2019



**D'PENYETZ AUSTRALIA**  
Sponsor FLC Sirisurak, FLC Dongkas, Feeding SMP Ansus Sejak Oktober 2020

**PREMIER®**  
*Because we care....*

**Premier**  
Sponsor Pemberian Sikat Gigi

**FESTINO**

**Festino**  
Sponsor FLC Gotab Sejak 2018



**Tren Global Indonesia**  
Sponsor FLC Oenasi Sejak Februari 2021

**BERKAT SAFETY**

**PT Berkat Niaga Dunia**  
Sponsor FLC Tuapene Sejak Maret 2021



**Shalom Indonesia Restaurant**  
Sponsor FLC Tanakapa Sejak Juli 2016



**Lighthouse Bethel Church**  
Sponsor FLC Lumari Sejak Juli 2016

**EKKLESIA**

**HARVEST CHURCH**  
Ekklesia Harvest Church  
Sponsor Guru Pedalaman Sejak September 2020



**NEW LIFE INDONESIA COMMUNITY CHURCH**  
Sponsor Guru Pedalaman Sejak Oktober 2021



**tokopedia**  
Sponsor Feeding 19 Centers Tangan Pengharapan

**CITYGATE**

**Citygate**  
Sponsor Feeding Napan Yaur Sejak Juli 2016



## VISI

Mewujudkan generasi dan 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

## PENDIDIKAN



Feeding & Learning Center



Sekolah Berasrama



Fasilitas Pendidikan



Sekolah PAUD



Program Guru Pedalaman



Pelatihan Keterampilan

## PEMBERDAYAAN



Pelatihan Masyarakat



Pendampingan Masyarakat

## KESEHATAN



Mobile Clinic

**Helping People Live a Better Life**



## **Yayasan Tangan Pengharapan**

Foundation Registration Number :

SK NO : 13/31.75.02/IT.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**

0653-0900-96 BCA

030-900-9606 BNI

125-0011-260924 MANDIRI

054-001000-397308 BRI

062 - 401 1034 0658

Commonwealth Bank of Australia

a.n. **House of Blessing Australia Inc**  
(Australia Only)



SCAN QR CODE MELALUI APLIKASI :



paypal.me/tanganpengharapanyp

