



WELLNESS · RECOVERY · RESILIENCE

## CSS WORKPLAN #6 – Enhanced Crisis Response – MHCAN

**Presenter:** Lily

**Agency:** MHCAN – Mental Health Client Action Network

### ESPAÑOL

Hola mi nombre es Lily. Um, he estado con MHCAN durante casi un año y una de las cosas que hago aquí es que trabajo en el PHF. El PHF, si no está familiarizado, es la sala local de cuidados agudos cerrados. Ayudo a dirigir los grupos. Estoy allí para que la gente hable. Comparto mi experiencia con la salud mental. Comparto mi esperanza y comparto las cosas que funcionaron para mí en mi propia recuperación. No solo entré y trabajé durante el día, sino que también entré y hice sombras en las noches. Um, la gente en el mundo realmente espera con ansias a los oradores en la sombra. Poder entrar y dirigir los grupos de oradores nocturnos fue realmente genial porque las personas que conoces lo esperan con ansias, la gente está emocionada de verte. La gente quiere algo que hacer, quiere tener un poco de esperanza, quiere aprender a divertirse un poco, así que ya sea que entres y hables sobre temas realmente serios o vayas y solo escuches música o simplemente hables. um, realmente ofrece un respiro para las personas allí. Cuando las personas escuchan que saben que yo también he luchado y que los otros compañeros han tenido problemas de salud mental y han podido encontrar alguna recuperación, brinda esperanza y llevar esa esperanza a las personas que la necesitan desesperadamente es increíblemente importante. También hacerles saber a los clientes que hay un lugar en MHCAN en el que no están solos, que hay un lugar al que pueden venir y que hay una comunidad a la que pueden unirse, que hay personas como ellos que no los juzgarán y que, de hecho, personalmente tienen experiencia vivida de la salud mental y la recuperación de la salud mental también. Ser capaz de ofrecer a las personas una opción que no sea la deshumanización y la estigmatización que ya han experimentado y hacerles saber que hay un grupo que los abrazará y amará tal como son es lo más importante que siento que lo hago.

### ENGLISH

Hi my name is Lily. Um I've been with MHCAN for almost a year now and one of the things I do here is I work in the PHF. The PHF if you're not familiar is the local acute locked care ward. I help run the groups. I'm there for people to talk to I share my



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

experience with mental health. I share my hope and um share the things that worked for me in my own recovery. Not only have I gone in and worked during the day I've also gone in and done shadow speaking in the evenings. Um the people in the world really look forward to the shadow speakers. Being able to go in um and run the evening shadow speaker groups it was really great because people you know look forward to it people are looking excited to see you. People want something to do they want to have a little bit of hope they want to learn how to have a little bit of fun so whether you go in and talk about really serious topics or you go and just listen to music or you know just talk um it really offers a reprieve for people in there. When people hear that you know I i've struggled too and that the other peers have had mental health struggles and have been able to find some recovery it provides hope and bringing that hope into people who so desperately need it is incredibly important. Also letting clients know that there's a place in MHCAN that they're not alone that there's a place that they can come and there's a community that they can join that there's people out there just like them who won't judge them and actually personally have lived experience of mental health and mental health recovery as well. Being able to offer people an option that isn't the dehumanization and stigmatization that they've already experienced and letting them know that there's a group out there that'll hold them and love them just the way they are is the most important thing that I feel like I do.