



Mission Statement

The Esther Ha Foundation is a 501c(3) not-for-profit organization that works to support and implement programs in education and community outreach. Our mission is to raise mental health awareness and mental health issues such as depression and suicide prevention.

Working hand in hand with immigrant families and mental health experts, we offer healing camps that provide a safe environment that help adolescent teens and young adults develop a positive outlook on life.

We also use media coverage and social networks to raise mental health awareness. We help people recognize their ongoing mental health issues and guide them to the care they need.

Esther Ha Foundation Program

힐링콘서트

스토리텔링이 있는 유명 가수를 초청해 관객들과 이야기와 노래로 공감하는 콘서트를 통해 힐링할 수 있는 시간을 가집니다. 뉴욕과 뉴저지에서 양일간에 걸쳐 시행됩니다.

Healing Concert

Recording artists from Korea, who have some sort of experience with dealing with mental health issues, are invited to perform and tell their story. This event is also designed to spread awareness and healing. This event is held every year in New York and New Jersey.



마인드 테라피

유가족이나 한부모가정 등 심리적인 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 상담전문가와 정신과 의사를 초빙하여 이야기나누며, 작은 음악회를 열어 위로를 얻게하고, 그들 스스로 자조그룹을 형성하도록 돕는 세미나이다.

Mind Therapy

Bereaved families, single-parent households, and others who are experiencing difficulties and invited to share their stories with visiting counselors and psychiatrists and receive comfort through our music concert. Mind therapy is a seminar that helps suffering families and individuals from their own self-help groups.

부모서포트 그룹 상담

자신의 문제나 자녀의 문제를 함께 집단상담할수 있으며 매주 월요일마다 실시됩니다.



Parents Support Group Counseling

Group counseling to discuss you or your child's issues is conducted every Monday.

청소년/청년 상담그룹

영어로 진행되는 청소년 또는 청년 들의 집단상담그룹으로 매주 토요일 실시됩니다.



Youth/ Young Adult Counseling Group

Youth counseling is a group counseling group for adolescents and young adults and is held every Saturday.

힐링캠프

자신의 심리정서적인 문제해결과 자아성장을 위한 4개의 소그룹 집단상담을 말한다. 4월, 8월, 12월에 열리며, 성인 및 청소년 대상으로 3일 연속 실시됩니다.



Healing Camp

The Healing Camp is held over a period of three days consisting of four small groups lead by mental health professionals. This event is to promote counseling sessions for self-emotional problem solving and mental growth. The sessions are typically held in April, August, and December. This event is open for adults and adolescents.

2

정신건강 응급처치 교육

정신적 문제를 가지고 있거나 정신적으로 위기를 경험하고 있는 사람을 개인적으로 어떻게 도움 것인지를 배우는 코스입니다. 이 과정을 수료하시면 National Council for Behavioral Health에서 발급하는 Certification을 받으실 수 있습니다.



Mental Health First Aid Education

A course designated to help an individual assist a person who may have mental health issues. Upon completion of this course, the individual will receive Certification by the National Council for Behavioral Health.

정신건강 미디어 홍보(FM87.7)

라디오방송으로 정신건강분야의 전문가를 초대하여 정신건강에 대한 인식을 증진 시키는 방송을 실시합니다.



Raising Awareness through Media (FM87.7)

The Esther Ha Foundation invites mental health experts to promote awareness of mental health related issues.

헬프라인 과 전화상담

800-713-9336 ☎

상시 자신이나 지인의 심리 정신적인 문제를 전화로 상담받을 수있으며, 정신건강에 대한 정보 뿐만 아니라 상담자를 소개받거나 전문적인 치료를 받을 수 있는 의사를 소개받을 수 있습니다.

Help Line & Telephone Referral 800-713-9336 ☎

This is available to anyone wishing to get counseling and/or additional information about resources that are available to them over the phone.

정신건강 정보제공

www.estherhafoundation.org

Website에 다양한 정신건강 및 정신질환에 대한 정보를 제공하고 있으며, 응급시 행동강령 및 응급전화번호가 게재되어 있습니다.

Provide Mental Health information

The website (www.estherhafoundation.org) provides information on a variety of mental health and mental illnesses issues, including emergency codes of conduct and emergency telephone numbers.





Dear Friends,

it is with great honor and privilege that I extend my greetings through Esther Ha Foundation's second newsletter. Thanks to your constant support for our foundation, many heartbroken and struggling people have reached out to us this past year. This year, we conducted a variety of programs including public awareness campaigns, help-line phone consultations, mind therapy for bereaved families, and weekly support groups through Mental Health First Aid, Healing Camp, and FM 87.7 Radio Broadcasting Program. These programs were made possible with the help of our staff, board members, and hard-working and committed volunteers. Most importantly, I would like to express utmost gratitude for each and every person who has provided material and mental support for making all this possible. I hope you will continuously support the Esther Ha Foundation. I wish you and your family a Happy New Year full of blessings and happiness!

Yong Hwa Ha
Chairman, Board of Director

안녕하세요. 에스더하재단 하용화입니다. 뉴스레터 2회를 맞이하여 지면으로나마 인사드립니다. 항상 저희 재단을 응원해주시는 덕분에 올 한해도 마음 힘든 많은 분들이 저희 재단을 찾아주셨습니다. 저희들은 올해도 변함없이 정신건강응급처치, 힐링캠프, FM87.7 라디오를 통한 정신건강 캠페인, 헬프라인 전화상담, 그리고 유가족을 위한 마인드 테라피, 매주 열리는 써포트그룹까지 다양한 프로그램을 실시하였습니다. 이러한 프로그램을 실시하는데는 이사진과 스텝은 물론이고 굳은 일도 마다않는 헌신적인 자원봉사자들이 수고를 하고 있습니다. 또한 무엇보다도 이 모든 것들이 물질적 정신적으로 후원해주시는 여러분 한분 한분의 성원이 모여졌기 때문에 이러한 일이 이루어져 가고 있음을 잘 알고 있으며 마음으로 부터 깊이 감사드립니다. 앞으로도 지속적으로 에스더하재단을 응원해주시기를 부탁드립니다 가정에 축복이 가능하시길 빌며 새해 복 많이 받으십시오.

하용화
재단이사장

※사진설명 Chairman Yonghwa Ha is shown sharing his experiences with the Mind Therapy participants 하용화 회장이 유가족을 위한 마인드 테라피에서 참석자들과 자신의 경험을 나누고 있다.

Opinions I

4



Abby Langer

My name is Abby and I'm a 22 year old graduate of sociology from SUNY Oswego. I first got interested in learning about Korean culture from travel vloggers on youtube who lived there. I also enjoyed learning about fashion, beauty trends, as well as K-Pop! I studied abroad at Yonsei University during the summer of 2017, and I loved every minute. I made lifelong friends and memories, and enjoyed seeing landmarks like Kyungbok Palace and the Seoul Tower. I hope to continue learning the Korean language with the help of Korean Non profit Organization.

저는 SUNY Oswego에서 사회학을 전공한 22살 Abby라고 합니다. 저는 한국 문화를 여행 유튜브를 보며 처음으로 관심을 가지게 되었습니다. 뿐만 아니라 K-pop, 패션, 뷰티 트렌드등을 배우는 것도 즐거웠습니다! 2017년 여름 연세대학교에서 유학하면서 매순간 즐거웠습니다. 친구들과 추억도 만들었고, 경복궁과 서울타워 같은 명소들을 보는 것도 즐겼습니다. 현재 저는 일하면서 에스더하 재단에서 봉사 하고 있으며, 앞으로도 계속 한국을 알아가고 싶습니다.

The Effects of Social Media on Mental Health: Pros

Social Media spaces can also be a great tool for Mental Health awareness campaigns. The anonymity of the internet has allowed more people to talk openly about their mental health struggles. Raising this awareness helps people feel less alone. This also reduces the stigma around mental health concerns by showing that the millions of people who are touched by depression, anxiety, and other mental health conditions that they are not alone.

One example of a successful mental health awareness campaign is the "Semicolon Tattoo" campaign. English punctuation shows that a semicolon is used when two separate thoughts are connected in a sentence, but separated by the semicolon. The tattoo reflects that instead of ending a sentence, they have continued on. The semicolon tattoo is used by those who suffered depression and suicidal thoughts to show that they have continued on.

소셜 미디어 공간은 정신 건강 캠페인을 위한 훌륭한 도구가 될 수 있다고 생각한다. 인터넷의 익명성은 많은 사람들이 자신의 정신건강문제에 대해 대해 오픈해서 말할 수 있게 되었다. 이러한 캠페인이 확산되면 사람들은 외로움을 덜 느끼게 될 것이며 이것은 또한 혼자만이 아니라는 것을 느낀 우울증이나 불안증 이외 다른 정신건강 문제를 가지고 있는 수백만 명의 사람들이 정신건강과 관련된 낙인을 감소시킬 것이다.

성공적인 정신건강 인식 캠페인의 한 예로 "세미콜론 문신" 캠페인을 들 수 있다. 영어 문장 부호인 세미콜론은 두 개의 별도 생각이 한 문장에 연결되어 있지만 세미콜론에 의해 분리된다는 것을 의미한다. 세미콜론 문신의 의미는 우울증을 경험했거나 자살생각을 했던 사람들에게 의해 사용되는데 이들은 이후 그러한 좋지않은 생각이 나더라도 이러한 감정을 이겨내기를 계속할 것이라는 의지를 나타내는 것이라고 한다.



Opinions II



Chelsey Omoma

My name is Chelsey and I am a recent graduate of University at Buffalo. I received my bachelors degree from the social sciences interdisciplinary program where I majored in Health and Human Services. Other things I really enjoy are watching K-dramas, listening to K-pop, shopping and studying the Korean language. I guess I can say I became interested in Korean when I saw my first K-drama. In 2019, I studied Korean at Sogang University and everything I liked about Korea was confirmed through that trip. Now that I am a college graduate I started work and volunteering at the Esther Ha Foundation on my free time and have found immense joy in it.

제 이름은 첼시이고 저는 최근 버팔로 대학교를 졸업했습니다. 저는 보건 복지학을 전공한 사회 과학 학제 간 프로그램에서 학사 학위를 받았습니다. 제가 정말 즐기는 것은 K 드라마를 보고, K-pop을 듣고, 쇼핑하고, 한국어를 공부하는 것입니다. 첫 K드라마를 보면서 한국어에 관심을 갖게 된 것 같아요. 2019년 여름 서강대학교에서 한국어를 공부를 하였고, 그 해 여름, 여행을 통해서 한국을 이해 하게되었습니다. 이제 저는 대학을 졸업했기 때문에 일하고 있으며, 에스터 하 재단에서 여가 시간에 자원봉사를 시작했으며 남을 돕는 일에 매우 행복을 느낍니다.

The Effects of Social Media on Mental Health: Cons

The most popular and current social media accounts are Snapchat, Instagram, Tiktok and Facebook. According to a reference on Common Sense Media census report(2016) kids from the age of 12 have some form of social media account. The report found that 56% of children had their own social media accounts reported by their parents. Unfortunately, social media is the perfect platform for cyber bullying and harassment, and has been used to attack individuals.

The internet allows for a lot of freedom, which gives access to predators and bullies to target vulnerable individuals. If these incidents are not properly handled or reported, they could lead to serious problems down the line.

For instance someone being cyber bullied might feel powerless, dissatisfied with who they are, disconnected from society/life, isolated, anxious or worse thinking suicidal thoughts. If this individual doesn't seek proper help he or she can let that affect their performance in school, their relationships with friends and family and their self esteem. According to the cyberbullying research summary study led by Sameer Hinduja and Justin W. Patchin, youths who are bullied or who bully others are at risk for suicidal thoughts, attempts and completed suicides. Randomly selected middle-schoolers were asked about cyber bullying and 20% reported seriously thinking about attempting suicide while 19% reported attempting suicide.

소셜 미디어의 역효과

현재 소셜 미디어 중 가장 인기가 있는 계정은 인스타그램, Tiktok와 페이스북 북이다. 'Common Sense Media' 2016 조사 보고서에 대한 참조에 따르면 12 세의 아이들도 소셜 미디어 계정을 가지고있으며, 부모의 의해 어린이의 56%가 소셜 미디어 계정을 가지고 있다고 한다. 그러나 불행히도 소셜 미디어가 온라인에서 개인을 괴롭히거나 모욕하는 부적절한 용도로 사용되는 경우도 있다.

요즘 소셜 미디어는 개인의 취약함을 타겟으로 삼아 괴롭히고 약탈하는데에도 너무나 많은 자유를 허용하고 있는 것이다. 이러한 사건들이 제대로 처리되지 않거나 보고되지 않으면 심각한 문제가 발생할 수 있다. 예를 들어, 사이버 괴롭힘을 당하는 사람은 무력감을 느끼고, 자신이 누구인지에 대해 불만을 느끼고, 사회와 단절되어 있거나, 고립되거나, 불안해져 자살 생각을 더 많이 하게 된다. 이 개인이 적절한 도움을 구하지 않으면 학교에서의 성적, 친구 및 가족과의 관계 및 자부심 등에도 영향을 미칠 수 있다. 사메르 힌두야와 저스틴 W. 패친이 이끄는 사이버 괴롭힘 연구 요약 연구에 따르면, 괴롭힘을 당하거나 다른 사람을 괴롭히는 청소년은 자살 생각, 자살 시도 및 완료 된 자살 등에 대한 위험도가 매우 높다고 한다. 중학생을 무작위로 선택해서 사이버 괴롭힘에 대해 질문하였는데 20%는 자살 시도에 대해 진지하게 생각한 바 있다고 보고했으며, 19%는 자살을 시도했다고 보고했다. 이러한 측면으로 볼 때, 소셜미디어의 역기능은 매우 크다고 말 할수 있다.

Opinions III

6



Dareum Park

My name is Dareum Park and I am a 23 year-old born and raised in New York. As a New Yorker, I have witnessed a great deal of crimes resulting from broken families and relationships, neglected youth, and mental illnesses. My heart for these social and criminal justice issues has led me to receive my masters degree in Criminal Justice at John Jay College. The Esther Ha Foundation is an admirable organization that raises awareness of mental health issues and as an intern, my aspiration is to help this cause.

저는 뉴욕에서 태어나서 자란 23살 박다름 입니다. 뉴요커로서 저는 가정과 관계 단절, 청소년 방치, 정신질환 등으로 인한 범죄들을 많이 목격 했습니다. 이러한 범죄적 정의 문제에 대해 관심이 높아져서 John Jay 대학원에서 Criminal Justice 석사학위를 받게 되었습니다. 정신 건강 문제에 대한 인식을 위해 매진하고 있는 에스더재단에서 한영, 영한 번역 등의 인턴생활을 하고 있습니다. 미국사회의 사회적 범죄적 정의문제에 대한 인식을 높이는데 도움이 되고 싶습니다.

Mental Health and Juvenile Delinquency

청소년 범죄는 청소년, 가족, 그리고 커뮤니티에 심각한 문제를 야기하는 한라는것을 부인할 수 없는 큰 문제로 대두되고 있다. 심지어 청소년 범죄의 70퍼센트가 정신 건강 문제로 야기되어 어려움을 겪고 있는 실정이다. 범죄청소년들 사이에 정신 건강 장애를 가진 이들이 만연해 있음에도 불구하고, 많은 이들이 그들에게 꼭 필요한 서비스를 충분히 받지 못하고 있는 것이 현실이다. 이들이 도움을 찾지 않는데에는 많은 요소들이 분명히 있겠지만, 최근 몇 년 동안 정신 건강 서비스에 접근하는 데 가장 자주 언급 되는 장벽은 청소년들 당사자뿐만 아니라 부모, 학교, 사회 모두가 그들의 문제가 아무런 도움 없이도 언젠가는 사라질 것이라고 믿었다는 것이다. 또는 어디로 가야 할지 누구에게 연락해야 할지 정보를 모르는 다른 장벽도 있었다. 불행하게도 이러한 인식의 부재와 정보의 부재 때문에 치료를 받아야할 젊은이들이 치료 시기를 놓치기도 한다. 이러한 장벽들은 이들이 치료를 수용할지의 여부에도 큰 영향을 미치며, 또한 이들이 지속적으로 치료에 참여하느냐에도 영향을 미친다. 더우기 만약 치료를 받기 원하는 청소년들이 치료법을 요구한다고 해도 현행 청소년 사법제도에서는 정신질환 진단프로그램과 다양한 치료옵션이 많이 부족한 실정이다. 일상생활에 있어서 청소년들의 범죄를 부추길 수있는 정신건강 위험 요소를 미리 잘 파악해야할 것이다.

또한 정신 건강관련된 검진 및 상담, 치료 등의 요구를 적절하게 해결함으로써 청소년 비행과 범죄를 줄일 필요가 있으며 정신 건강 문제 또는 청소년 범죄의 심각성을 청소년과 부모들에게 교육을 통해 인식을 높일 필요가 있다고 강조하고 싶다.

Juvenile delinquency remains an undeniably massive problem that creates issues for juveniles, families, and communities. It doesn't make it any better that as many as 70 percent of youths in the juvenile justice system suffer from a mental health problem. Despite the prevalence of mental health disorders among justice-involved youths, the reality is that many of them do not receive services to meet their needs. While there are certainly many factors that contribute to the lack of seeking treatment, in recent years, the most frequently cited barrier to accessing services was that youths, parents, schools, and society all believed the problems would go away without any help. Other reported perceived barriers were that youths were unsure whom to contact and where to go for help. Unfortunately, this lack of awareness and information leads to many youths missing opportunities to receive treatment. Additionally, the perceived barriers impact whether youths pursue treatment, as well as whether they participate and remain in treatment. Even worse, for those who do seek treatment, they are often met with a lack of in-facility screening programs and treatment options.

Given the seriousness of both mental health and juvenile delinquency, there is a dire need to destigmatize mental health issues and reduce delinquency by properly addressing risk factors and the mental health needs of youths. Both mental health problems and juvenile delinquency can be prevented and reduced by resolving the lack of mental health screening programs and treatments, and increasing awareness and educating youths and parents of the gravity of the issues at stake.



Testimonial I



Doojun Park

Waiting for Recovery...

How long will it take?

I am just afraid

The worries of tomorrow scare me

It's hard right now because I'm still living it

I keep telling myself that time will heal my wounds

But I don't know how long it will take

So I just keep hesitating and fearing

How long will it take? Will that time come?

It has to so that I can live on

I sincerely hope that this time will come quickly for everyone.

Program Participant & Volunteer Doojun Park

Hello, my name is Dojoon Park. I have been living and working in New York as an immigrant, and the stress and lack of emotional expression that follow has led me to suffer from anxiety and depression. By chance, a friend introduced me to the Esther Ha Foundation's Healing Camp and Mental Health First Aid Program, which I decided to participate in. Afterwards, I continued to participate in support groups and gradually began my road to recovery. Since then, I've learned emotional expression, stress management, empathy, and conversational skills. Being a part of the Esther Ha Foundation has been a big turning point in my life. As a volunteer for the foundation, I pour my heart into weekly poems that will hopefully help bring healing to others.

프로그램 참여자 & 자원봉사자 박도준

안녕하세요 저의 이름은 박도준 이라고 합니다. 저는 뉴욕에서 바쁜일상과 삶 속에서 길게 이어진 이민 생활에 지친 나머지 스트레스와 표현 능력 부재로 불안증과 우울증 이라는 마음의 병이 저에게도 찾아왔었습니다. 우연한 기회에 지인의 소개로 에스터하재단에서 주관하는 힐링캠프, 멘탈헬스 퍼스터에이드 프로그램에 참여하게 되었습니다. 그 이후에도 계속해서 써포트 그룹에도 참가해서 점차 회복되기 시작했고, 이제는 저의 감정표현 스트레스 조절 그뿐만 아니라 상대방의 공감능력 대화기술까지 습득하게 되었습니다. 저에게는 에스터하재단을 알게된 것이 인생의 큰 전환점이라해도 틀린말은 아닐것입니다. 저와 같이 긴 세월을 마음아파하는 사람이 없기를 바라는 마음에서 최근에는 에스터하재단의 작은 봉사자로서 마음의 병 치유를 치유하는데 도움을 드리고자 매주 저의 마음을 시로 담아내고 있습니다.

회복을 기다리며...

그 때가 언제입니까?

나는 그저 두렵고 무섭습니다.

나는 아직도 생각중이라 다가올 내일이 두렵습니다.

나는 아직도 이 시간에 살고있어 지금이 힘든 것입니다.

시간이 해결해 주겠지 하고 사는데

얼마나 걸리는지 알수없어

그저 망설일 뿐입니다.

그 시간이 언제인가요? 오겠지요?

그래야 내가 살아가겠지요.

부디 어서 빨리 모두에게 그 시간이 오길 바랄 뿐입니다.

Testimonial II

2019 Testimony from a participant of Mind Therapy for Bereaved Families



Kyung Sook Kwak

8

My name is Kyung Sook Kwak and I am from the Bronx. It's been one hundred days since my husband and father of my children passed on to heaven. I wish this was all just a scene from a dream. The fact that you are no longer in this world. You used to say love is not when two people walk together with their eyes fixed on each other, but it's when two people walk together with their eyes fixed on the same path. You used to say that, but you're not here with me anymore. When people feel indigestion, throwing up helps to calm the stomach. How nice would it be if throwing up helped heal and calm my heart and my sorrow. How much longer do I have to bear this pain? How much longer do I have to feel this heart-wrenching pain and how much more do I have to cry? No matter how much I empty it, this river of sadness is not going dry. The water is only rising. People say that after we've sent our loved ones to a better place, we have to push on, move forward, and keep living. They say that time will heal. But when I eat, I feel sorry that I'm eating delicious food without you. When I see beautiful scenery, I feel sorry that I'm seeing it without you.

To those who have lost their loved ones and have come with open scars: I sincerely hope that today's Mind Therapy meeting will be a helpful stepping-stone in crossing the river of pain and sadness

2019 유가족 마인드테라피 참석자

저는 브롱스에서 온 곽경숙입니다. 아이들 아버지를 하늘나라로 보낸지 백일이 갓 지났습니다. 한바탕 꿈이었으면 참 좋겠습니다. 당신이 이세상에 더는 없다는 것이요. 사랑하는 두 사람은 마주 보고 가는 것이 아니라 서로 같은 방향을 바라 보며 함께 걸어 가는 것이라고 했던 당신은 이제 여기 없어요. 체했을때 토하고 토해내면 나중에 속이 편안해지는 것 처럼 슬픔도 토하고 토해내면 내 가슴이 내 마음이 좀 편해지면 얼마나 좋겠습니까? 얼마나 이 아픔을 더 견뎌내야 하고 얼마나 더 가슴이 메어지고 더 울어야 할까요? 퍼 내고 또 퍼내어도 이 슬픔의 강물은 마르지 않고 계속 차오릅니다. 사람들은 그래요...간 사람은 갔으니 좋은 데 갔다고 믿고 산 사람은 살아야 된다고... 그리고 또 세월이 약이라고 하네요. 그러나 지금은 맛있는 것 있으면 혼자 먹는 것이 미안하고 좋은 경치 있으면 혼자 보기가 너무 미안하네요. 우리 사랑하는 사람들은 먼저 보내고 아픈 생채기를 그대로 드러낸 채 온 우리들에게 오늘 이 유가족을 위한 “마인드테라피” 모임이 슬픔의 강물을 건너는데 도움이 되는 작은 징검 다리가 되었으면 하는 바램입니다.





Entering an empty house

Click

The sound of the door as I open it
 Feelings of sinking and desolation
 Find me

Not only have sounds vanished before me
 But even light and darkness seem no different now
 Light and darkness
 There is no difference

This emptiness makes me dizzy
 I eat and I eat but I don't feel full
 And I think that if I hit my chest,
 It'll sound like a bare and dreary landscape

The weight of sorrow that encompasses my body walks
 step-by-step
 Wielding itself like a weapon
 We shared this home for so long
 And in this home, we shared our warm love

빈집에 들어가기

찰카닥

소리와 함께 빈집의 문을 연다.
 찢렁함과 가라앉음이
 나에게로 찾아들어온다.

증발된 것은 소리뿐만 아니다.
 빛도 어둠도 내게는 대비로 느껴지지 않는다.
 그냥 빛이고
 어둠일 뿐이다.

이 허허로움에 현기증이 난다.
 먹어도 먹어도 배가 차지않고
 주린 이 가슴을 탁탁 쳐보면
 앙상한 풍경소리가 날 것 같애

온몸에 재인 서러움의 무게로
 휘청거리며 내딛는 발자국
 그래도 우리는 여기서 오-오랜동안
 따뜻한 사랑을 나누었었어.

Board Member Column

Seung-A Jung Kim, PhD, LCAT, MT-BC

Associate Professor & Director,
Undergraduate Music Therapy, Molloy College, NY



10

Music Therapy with the Esther Ha Foundation

Thank you, I hate you, I love you, I want to spend all this time with you...

I didn't know, I didn't genuinely know my son...

Like a river flowing through a field, I love my son.

The above lyrics are part of Gil Ok-Yoon's song "I love you" that was used for the Esther Ha Foundation's Healing Camp mental health group counseling that I led a few years ago. During the last session of group counseling, the members chose "healing" themes and used them as a foundation to express their hearts to the people they cherish most by changing the lyrics of the song and sharing it with one another. Everyone in the group became united as one and was able to support and bless one another through this song. The music was a beautiful ending to the final session.

Music therapists use "sound expression" to bring about a dynamic response (mental, physical, psychological, and emotional) from clients. This helps clients experience new discoveries about their inner world, understand emotions, and even explore their relationships with others. It also promotes and encourages mental stress relief, physical health, cognitive functions, achievement, and motivation in order to maintain a healthier lifestyle. During music therapy sessions, clients participate in musical activities that involve improvisations and motions. Clients also listen to, sing, and make songs that they are familiar with or prefer.

Following the theme, "The Rhythm and Life of Korean Immigrants", fellow music therapists and clients used their stories to produce songs and shared their music with those who participated in the Healing Concert. The music helped people create precious memories by allowing them to open their hearts to and empathize with one another.

Some of the productions included stories about common concerns among teenagers, the difficulty of cultural adaptation and self-care for an international music therapist, and a single immigrant mom's struggle to stay strong with her daughters. Each and every person's production and performance moved the hearts of the viewers. The highlight of the concert was "Drum-circle", which used various drums from different nations to play "Laying down my pain." Along with the music therapists, participants each chose their own instrument and used them to express their feelings through improvisation. This was particularly impactful because as time went by, the different sounds all gradually mingled with each other and became one harmony. The Healing Concert participants' hearts were all united through music!

There are many Korean immigrants who experience difficulty trying to adapt to a new culture in America. Although it is frustrating, for those who feel that there is no one who knows their story, there are people who desperately desire to hear it. Through the group experience with music, I was able to show that music can be used through various methods to make the lives of immigrants much richer and can also help improve mental health. A creative nation, Korea has always loved music and used it in various forms for cultural traditions and ceremonies. Accordingly, I believe that music therapy is an effective and necessary clinical practice for Koreans.

To those who believed in and supported the healing effects of music, and to the Esther Ha Foundation--the protector of our fellow Koreans and their mental health--thank you.





에스더하 재단과 함께하는 음악치료

고마워, 알미워, 당신을 사랑해, 우리들이 함께한 이 시간들을 당신과 함께해...
 몰랐어, 내 아들을 진정 몰랐어...저들판에 강물이 흘러가는듯, 내 아들을 사랑해

위의 가사는 몇해 전 에스더 하의 정기 힐링캠프동안 제가 리드하던 정신건강 상담그룹 마지막 세션에서 그동안 그룹에서 작업하셨던 치료적 주제를 토대로 그 분들의 소중한 분들에게 띄우는 마음의 표현방법의 하나로 길옥윤씨 작곡의 “사랑해” 가요를 개사해 나누어 주신 가사의 일부분이다. 그룹의 모든 분들이 하나가 되어서 이 노래를 통해 서로를 지지하고 축복해 주셨던... 음악을 통한 아름다운 마무리였다.

음악치료기법의 하나로 소리표현이라는 방법을 통해 음악치료사와 함께 클라이언트의 역동적(정신적, 신체적, 심리적, 정서적)인 반응을 경험함으로써 개인의 내면 세계에 대해 새로운 발견을 하며, 감정을 이해하고, 더 나아가 다른 사람들과의 관계를 탐색하는 경험을 하게 된다. 또한 정신적 스트레스 해소, 신체적인 건강, 인지 기능을 촉진시키고, 성취감과 동기유발을 유도하여 더욱 건강한 라이프 스타일을 유지하도록 한다. 음악치료 세션동안에는 즉흥연주나, 동작, 클라이언트가 익숙하고, 선호하는 노래듣기, 부르기, 또는 노래 만들기등을 상징적으로 사용함으로써 음악적 활동에 참여하게 된다.

“한인 이민자의 리듬과 라이프” 라는 주제 하에 클라이언트들과 이민자의 경험을 바탕으로 그분들의 스토리를 노래로 완성하여 힐링 콘서트에 참여하신 분들과 나눈 음악활동 시간은 음악을 통해 서로 공감하고 마음을 나누는 모두에게 귀한 시간이었다.

청소년들만의 공통적인 고민,유학생 음악치료사의 문화적 적응문제와 치료사로서의 self care, 또한 싱글 맘으로 따님들과

곳곳하게 이민생활의 어려움을 헤쳐나간”엄마”가 딸에게 못다한 사연까지 한분, 한분의 작업과 공연은 오신 분들의 마음을 적셔갔다. 콘서트의 하이라이트는 드럼써클: 다양한 각국의 드럼 악기로 함께하는 “나의 아픔 덜어내기.” 음악치료사들과 함께 참가자들은 각자 악기를 하나씩 선택하고, 그 순간의 자신들이 느끼는 감정을 표현하는 드럼과 셰이커 연주를 통한 즉흥연주(-improvisation)를 하게 되었는데, 인상 깊었던 것은 시간이 흐를수록 그 연주 소리가 점점 서로 어우러져 갔다는 것이다. 힐링콘서트 참가자들의 마음들이 모두 합해져서 음악을 통해 하나를 이루는 순간이었다!

미국에 살면서 새로운 문화에 적응하느라 여러가지로 어려움을 겪고 계신 한인 분들이 많은 듯 하다. 답답하지만 내 목소리를 들어줄 사람이 없다고 하시면 하시는 분들도 그 시간 자신의 목소리가 들려지기를 간절히 원했는지도 모른다.. 저자가 실제로 체험한 이러한 음악 집단경험은 음악이 다양한 방법으로 우리 이민자 삶을 풍요롭게하고 정신건강에 도움을 주고 줄 수 있음을 다시한번 깨닫게 하는 계기가 되었다. 한인들은 창조적인 민족으로서 음악을 사랑해 왔고 다양한 형식으로 음악을 문화적 전통과 예식에 사용해 왔다. 그러므로 음악치료가 한인들에게 효과적이고 필요한 임상방법이라는것을 저자는 굳게 믿고 있다.

음악의 치료적 효과를 믿고 지지해 주신 내담자분들, 그리고 에스더 하재단의 우리 한인의 정신건강 지킴이 노력에 감사드립니다.

Talent Donor

Designer Myungeun Choi
디자이너 최명은



12

Well-known in the design industry, designer Myungeun Choi!

For the past four years, she has been using her exceptional talent for the Esther Ha Foundation. Thanks to her beautiful designs, the Esther Ha Foundation has been able to effortlessly attract and capture the attention of many people. Her precious high-class designs draw many hearts to our foundation.

Many companies and stores offer generous amounts for her designs but she graciously donates her designs to the Esther Ha Foundation for free. Every time we receive a piece from her, we are moved with gratitude towards her selfless heart.

디자인 계에서는 아주 유명한 최명은 디자이너! 그녀는 4년 전부터 자신의 뛰어난 재능을 에스더하재단을 위해 쓰고 있다. 그녀의 멋진 디자인덕분으로 그동안의 에스더하 재단은 프로그램 인원모집에 큰 어려움없이 많은 사람이 주목하고 신청해 주었다. 그녀의 품격있고 사람의 마음을 당기는 디자인 하나 하나는 그야말로 주옥같은 작품들이다. 많은 회사와 가게들이 높은 금액으로 디자인을 주문의뢰하고 있지만 그녀는 에스더하재단을 위해 무료디자인으로 재능기부를 해주고 있다. 작품을 받을 때 마다 감동하며 이러한 감사함을 무엇으로 대신해야할지... 머리를 조아릴 뿐이다.





FIND MORE HEALING CAMP

4th Youth/Young Adult Healing Camp
4차 청소년/대학생 및 청년힐링캠프

Esther Ha Foundation에서 12월에 청소년/대학생 및 청년 힐링캠프를 개최합니다. 개인과 자아성장과 심리 분석적 문제해결, 성격이해, 관계개선들의 문제를 즐기고 하오신 학습을 통하여 주시가 바뀝니다. 힐링어 하는 가족이나 친구를 상담하는 기술도 습득할 수 있습니다.

대상: 고졸 18.2~8학년, 대학생 / **그룹:** 3-4 / 18세이상 - 25세미만
일시: 2018년 12/28 (일) - 12/29 (화) 9:30am - 5:00pm
장소: 풀러데빌교회 (18-24 149 Street Pluckton NY 11364)
참가비: 무료 (음식 및 간식 제공)
내용: 4명의 스토리텔러 내용 / 청소년의 발달단계 구분하여 사생활 / 3월동안 72명간 총 9명의 세션 / 총 40명정도 신청 수 제한
문의: EstherHaFoundation@gmail.com / 907-993-2377
주소: ehafo, 신원탑빌, 미국, 크로하운, 헤일스톤 3가
***유족 Follow-up Sessions으로 프로그램당에 지속적으로 참여할 수 있음**



APRIL 6TH 9AM-6PM
ESTHER HA FOUNDATION
217-04 NORTHERN BLVD
BAYSIDE NY 11361

MENTAL HEALTH FIRST AID PROGRAM ENGLISH

Mental Health First Aid is a course to learn how to personally help someone who has a mental problem or experiences a mental crisis. Participants will use Mental Health First Aid until they learn about surveillance interventions and receive useful professional help. Upon completion of this course you will receive the National Council for Behavioral Health Certification. This Month's training will be held in English and is free. (Closed after 25 people)

TOPIC: DEPRESSION | ANXIETY DISORDER

PANIC | **TRAUMATIC** | **SUBSTANCE** | **SUICIDE**
Attack | EVENTS | USE DISORDERS | Psychosis

USING MENTAL HEALTH FIRST AID Evaluation

INSTRUCTOR: Jary Jary JYTC Mental Health First Aid Instructor
REGISTRATION: Esthao Tdk / 917-993-2377 (Text message) / estherhafoundation@gmail.com



10월 10일은 세계 정신건강의 날입니다.
이 날 에스더하재단 **헬프라인**에 참여하오니 시작합니다. 전화번호는 800-713-9336 입니다.

10 OCT WORLD MENTAL HEALTH DAY

마음이 힘든 어에게 다가가서 물어주세요
Are you Okay?
당신의 따뜻한 말 한마디에 살아갈 용기를 얻을 수 있습니다.

에스더하 재단 217-04 Northern Blvd Bayside NY 11361 Tel: 917-993-2377
E-mail: estherhafoundation@gmail.com Website: www.esterhafoundation.org



MENTAL HEALTH FIRST AID PROGRAM (English)

Mental Health First Aid is a course to learn how to personally help someone who has a mental problem or experiences a mental crisis. Participants will use Mental Health First Aid until they learn about surveillance interventions and receive useful professional help. Upon completion of this course you will receive the National Council for Behavioral Health Certification. This Month's training will be held in English and is free. (Closed after 25 people)

TOPIC: DEPRESSION, Anxiety Disorder, Suicide, Panic Attacks, Traumatic Events, Panic, Substance Use Disorders, Using Mental Health First Aid

DATE: 10:30 AM - 12:00 PM / 1:00 PM - 4:00 PM
REGISTRATION: Jary Jary JYTC Mental Health First Aid Instructor
CONTACT: Esthao Tdk / 917-993-2377 (Text message) / estherhafoundation@gmail.com



I am not okay.
우리가 많이 알려면 마음 꼭 잡고, 모두가 더 도움 받아요. 마음의 감기, 마음도 마음 꼭 잡고 알려요. 우리가 많이 알려면 마음도 마음 꼭 잡고 알려요. 우리가 많이 알려면 마음도 마음 꼭 잡고 알려요. 우리가 많이 알려면 마음도 마음 꼭 잡고 알려요.
에스더하재단의 헬프라인에 여러분이 '착은 위로'가 돼주세요.

Helpline
800-713-9336
24시간 헬프라인입니다. (미국/캐나다/멕시코)



I am good enough!

저는 가장 좋습니다.
왜 난 행복하지 않을까?
어떤 심리상담사는 알려주세요.
언급하고 싶은 게 뭐가 하나도 없어서요.
그렇지...
그래서 저는 오늘 제 자신에게 이렇게 말합니다.
I am good enough. 나는 충분합니다.



I AM NOT OK...

우리는 누구나 되고 싶은 게 있고
그런데 그게 될 수가 없는
나도 아니고...
우리가 많이 알려면
우리가 많이 알려면
우리가 많이 알려면
우리가 많이 알려면
우리가 많이 알려면

시간: 월요일 - 목요일 오후 10시 - 보통 6시



12th Annual HEALING CAMP (YOUTH/YOUNG ADULT)
Save the Date!
AUG. 22 (THURSDAY) 9 AM - 3:30 PM
AUG. 23 (FRIDAY) 9:30 AM - 9 PM
PLUCKTON BLDG (18th Street) Pluckton Church of Healing Education



에스더하재단 주최
제11회 성인힐링캠프



>제10회 뉴저지 성인 힐링 캠프!
11월 10일 - 11월 11일

2019 Gala Speech

Liye Zhou

Liye Zhou is a Supported Education and Employment Specialist partnering with teens and young adults that are struggling with first episode psychosis. She advocates for the people that she supports in community and institutional settings and knows that everyone has the ability to live fulfilling and meaningful lives, no matter their diagnosis or past.



14

Growing up as the oldest child of a Chinese-American immigrant family, I was automatically placed in a conundrum. On the one hand, as a member of a Chinese family, I was supposed to be a quiet, obedient daughter who did things for the good of the family. But on the other, as an American, I needed to be an outgoing, extroverted girl who pursued my own interests despite what others wanted of me. These conflicting expectations led to a lot of confusion in my life, and because I did not have the language to articulate what I was going through, I ended up feeling hopeless and angry. My parents always pointed out my flaws whenever I did not get things done perfectly as a way of encouraging me to be better. It was their way of showing their love to me. However, their criticism led me to believe that they didn't love me and that because they were older and therefore knew better, that there was something wrong with me that made me unlovable. Therefore, it became my mission in life to be the perfect daughter that did everything well with the hope that someday, my parents would tell me that I was a good child. And I tried very hard. I ended up skipping a grade and winning awards in piano, skating, and art. But it was never good enough. Every time my parents would criticize me for something, I would feel resentful. However, I would try to hide these feelings of rage and inadequacy, which only made things worse.

When I started college at Johns Hopkins University, I thought it would be a good chance to graduate with a 4.0 and get into Harvard Medical School. But in college, I started to really struggle with academics for the first

time. Unfortunately, I didn't know how to deal with it. Asking for help felt like something weak people did, and I wasn't supposed to be weak. But not asking for help meant that I would spend the next 4 years going deeper into depression. And with each failure, I felt like I was proving to myself and the world that I didn't deserve to be loved the way I wanted to be. This all culminated in my flunking out of college, running away to New York City, and couch surfing until I ended up homeless and sleeping on the 7 train at night. It was during this low point in my life that I started going to a young adult support group and pro bono individual therapy. For the longest time, I did not have a name for what I was going through. I thought that it was caused by a defect in character, that there was some inherent flaw in me that made me undeserving of the good things in life. But as I continued to go to the support group, I started hearing stories that were like mine. I learned that I wasn't the only one. And I started noticing that whenever I would talk about my pain and my shortcomings, it helped others. Imperfection was no longer a sign of failure, but an opportunity to connect with others.

It was through practicing in the safe space that the support groups and therapy provided for me that I learned to put words to my experience. These words gave me the ability to figure out how I could live with purpose and intentionality: a missional life. Instead of struggling to uphold society's expectations, I learned to rely on the values I chose for myself to guide what I do and to be kind to myself when I come short. I learned



that embracing my imperfections alongside my strengths helped me to make me a bigger impact on the world than all my perfection could have. I've also learned that I have a lifelong duty to keep developing my voice to advocate for others.

Since then, I have gone back to school and earned my bachelor's degree, master's degree in mental health counseling and am in the process of getting licensed as a mental health counselor. I have worked with people with intellectual and developmental disabilities, substance users, and young adults with psychosis. I also still go to the Saturday young adult group and am a facilitator at all the Youth Healing Camps. I go nowadays not only for my own self-care but as a leader to pour into the lives of resilient, everyday people who are just trying to figure out what to do with what life has handed them.

Through my experiences as someone who has been helped by programs like the Esther Ha Foundation and as a mental health practitioner myself, I can attest that what this foundation does is very important. In our training, counselors learn that mental health difficulties are a normal reaction to trauma and that trauma comes in many different forms, big or small, isolated or ongoing, intentional or unintentional. They can happen to all of us at some point in our lives, and sometimes, we just need a little help. This help is what Esther Ha Foundation strives to provide. It does so by providing public education radio broadcasts, parenting groups, classes, referrals to mental health professionals, a help line, and therapeutic settings such as the young adult group attend. But to provide that help, they need a little help, too. What they need is your voice, whether that is in the form of physical resources such as money, facilities to host events, or supplies as well as manpower to spread our mission through spreading mental health awareness and through volunteering your hours to help facilitate events. Every little bit helps. Thank you.



미국으로 이민 온 중국인 가정의 1남1녀의 막딸로, 중국계 미국인으로 자라면서, 저의 정체성은 혼란스러운 수수께끼 그 자체였어요. 나는 중국인 가정에서 가족을 위해 조용하고 순종적인 딸로 살아야 했으며, 다른 한편으로는, 미국인 으로서 저 자신의 관심을 추구하는 외향적이고 활달한 소녀가 될 것을 요구받았어요. 이러한 상충되는 기대는, 제 인생에서 많은 혼란을 야기했고, 그러한 혼란한 마음을 표현할 수 있는 목소리가 저에게는 없었기에, 답답하여 화가 났으며 절망적이었어요. 그리고 부모님은 항상 보다 나은 사람이 되도록 격려하는 방법으로, 제가 부족할 때면 언제나 저의 결점을 지적했어요. 그 방법은 저에게 사랑을 보여주는 그 분들의 방법이었던 것 같아요. 하지만 그러한 지적 때문에 저의 부모님은 저를 사랑하지 않으신다고 생각하게 되었던 것이지요. 나아가, 나이든 어른이니 당연히 그러한 애정어린 사랑의 방법을 더 잘 알아야 한다고 생각했어요. 결국, 저는 저 자신에게 뭔가 결함이 있어 사랑 받을 수 없는 아이라고 생각하게 되었지요. 그래도, 언젠가는 부모님이 저에게 훌륭한 딸이라고 말해 주실 것이라는 희망을 가지고, 모든 것을 잘해서 완벽한 딸이 되려고 했어요. 그리고 완벽해지는 것은 저의 삶에서 하나의 사명이 되었고, 열심히 노력했어요. 피아노, 스케이트, 예술 부문에서 우수함을 보이며 상을 받기도 하고, 우수한 성적으로 한 학년을 건너 뛰기도 했어요. 이후 부모님이 저를 비난 할 때마다 저는 분개했어요. 그러나, 저는 이러한 부정적 감정과 기분을 숨겨야만 했어요. 그러나 감추면 감출수록, 더 망가져 가는 것 같았어요. 고교 졸업 후에, 저는 존스 홉킨스(Johns Hopkins) 대학에 입학하게 되었고, 학점 4.0으로 노력하여 졸업하면 하버드 의과 대학 에 진학하게되면 새로운 인생의 전환의 기회가 될 수도 있을 것이라 기대했어요. 그러나, 처음으로 학업의 힘들음을 느꼈지만 이 힘들음을 어떻게 이겨내야 할지를 알지 못했어요. 도움을 청하는 것은 약한 사람들이나 하는 것으로 여겼기에, 약해 보이는 것이 싫었어요. 결국 도움을 요청하지 않으면서, 4년 동안 점점 깊은 우울증으로 빠져 들게 되었어요. 그리고 저 자신의 기대에 부응할 수 없게 되자, 부모님으로부터

사랑조차 받을 자격이 없다고 생각했어요. 결국 4학년 때 성적불량으로 대학을 중퇴하게 되어, 도망치듯이 뉴욕시로 오게 되었어요. 노숙자가 되어, 7번 열차(Train)에서 밤에 자면서 잘 곳을 찾아 해매는 신세가 되기도 했어요. 이러한 저의 삶의 가장 힘든 순간에, 무료 (Pro-bono) 개인 상담과 청년 서포트 그룹 (Support Group)에 참가할 수 있는 기회가 주어졌어요. 오랜 시간 동안, 혼란스러워 제가 경험해 온 고통의 이름을 알지 못했어요. 그냥, 행복하고 좋은 일이 생김을 막는 장애 혹은 결함, 아니면 특수한 성격적 손상 같은 것으로 생각했어요. 그러나 계속해서 써포트 그룹에 참가하면서, 저는 저의 처지와 비슷한 참가자들의 이야기를 듣기 시작했어요. 이전에는, 고통 받는 사람이 오직 저 하나 뿐이라는 것으로만 믿고 있었는데 저의 고통과 허물 등으로 저의 연약하고 고통스러운 것을 이야기할 때마다, 이야기하는 그 자체가 다른 사람들을 돕거나 유익하게 했어요. 불완벽함이 더 이상 실패의 신호가 아니라는 것과, 그것을 감정적으로 솔직하게 표현하니 오히려 힘들어 하는 다른 사람들과 연결되며 서로에게 선하고 긍정적인 에너지를 공급하게 됨을 깨닫게 되었어요. 써포트 그룹과 개인 상담은, 신뢰를 바탕으로 한 안전한 공간에서 고통의 경험을 언어로 표현하는 것을 배우게 했어요. 맞닥뜨린 삶의 문제의 개념을 정리하게 하여, 제가 무엇으로 고생하고 있고 어떠한 방향으로 나아가야 할지에 관한 목소리를 가지게 한 것입니다. 그리고 이러한 언어화 과정은, 삶의 목적과 의도를 개념적으로 더 분명하게 해주면서 어떻게 살아야 할지, 그리고 나아가 신앙과 철학적 관점에서 어떤 사명적인 삶을 살아가야 할 지에 관한 구체적 방향성을 제시해주었어요. 이는 단지 사회 문화적 기대에 맹목적으로 부응하는 대신에, 내 자신이 부족하게 느껴질 때 무엇을 해야 하는지들에 대해 배웠어요. 예를들면, 완벽하지 않은 저 자신을 덜 비난하고 더 친절하게 대하기 위해서, 제가 존중하며 선택한 가치에 의존하는 것을 배웠어요. 무엇보다도, 나의 장점과 부족한 면을 동시에 수용하며 겸허해지는 것은, 내가 완벽해질 때보다도 세상에 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 깨닫기도 했어요. 이제는 저와 같이 힘들어 하는 다른 사람들을 옹호하는 목소리를 계속 발전시켜 나가야 한다는 의무감이 생겼지요. 그 이후로, 저는 학사 학위와 정신 건강 상담 석사 과정을 마쳤으며 현재 정신 건강 상담 자격증을 받는 과정에 있어요. 지적 및

발달 장애인과 약물 중독자들과 일했으며 현재는 정신질환으로 고통 받고 있는 젊은 성인들을 위해 일하고 있어요. 그리고 여전히 토요일 청소년 및 청년 서포트 그룹에 참가하고 있어요. 제1회 때부터, 저는 에스더 재단의 Youth/Young Adult Healing Camp의 진행자로도 이해왔고 이제는 나 자신의 건강도 챙기며 힘들게 살면서 고통의 가치를 궁금해 하거나 깨닫기를 노력하는 사람들에게 의미있는 오뚜기식 으로 다시일어나는 삶을 이해하고 살 수 있도록 함께 마음을 나누며 섬기고 있어요. 에스더 하 재단이 제공하는 서포트 그룹을 통해서 크고 많은 도움을 받은 사람으로서, 그리고 성장한 정신 건강 전문가로서, 에스더하 재단이 하는 일이 얼마나 중요한지를 저는 자신있게 말 할 수 있어요. 정신 건강 장애는 외상에 대한 정상적인 반응이며, 외상은 크거나 작게, 단편적 혹은 지속적으로, 의도적이든 의도하지 않든 다양한 형태로 나타남을 저는 훈련 중에 배웠어요. 그것은 우리의 생애 중에, 누구에게나 일어날 수 있으며, 때로는 단지 약간의 도움이 필요하기도 합니다. 이러한 것들을, 우리 에스더 하 재단이 하고 있어요. 방송을 통한 정신건강에 계몽과 교육, 부모 교실이나 청소년 서포트 그룹 제공, 성인 및 청소년 힐링캠프, 정신전문가 추천, 전화상담 등으로 도움이 필요하신 분들에게 프로그램을 제공하면서 우리 한인 사회의 정신 건강 증진을 위해 노력하고 있습니다. 이러한 우리 에스더 하 재단의 지속적인 활동을 위해서, 여러분들의 관심과 지도편달과 도움이 필요합니다. 정신 건강 중요성을 전파하고 서비스를 원활하게 하게 하는 자원 봉사, 나아가 다양한 프로그램을 위한 재정적 후원이 필요합니다. 이것은 잃어버린 저처럼 정체성의 목소리를 찾도록 도와주는 우리 에스더 하 재단의 사명을 이해하고 동참하시는 여러분의 목소리입니다. 작은 정성의 도움까지 저희는 감사할 것입니다. 감사합니다.



Past Program Statistics

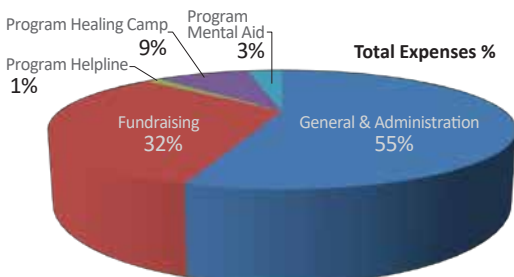
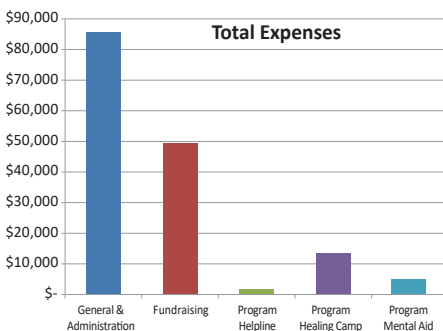
(01/01/2019 – 12/31/2019)

Program	Time / Place	2019 Participants	Cumulative Numbers
Mental Health First Aid	Monthly 8 hours course	255	709
Youth Healing Camp	8hours X 2days	35	198
Adult Healing Camp	8hours X 2days	72	310
Media Mental Health Awareness (FM87.7)	6 Times a Day	48 ^{Times}	48 ^{Times}
Help Line and Telephone Referral	Everyday 10am ~ 24:00am	180	807
Parents Supports Group Counseling	Every Tuesday	682	3,598
Youth Group Counseling	Every Saturday	548	2,592
Mind Therapy Seminar	10/05/2019 Quaker Meeting House	45	45
NY Anger Management	3/13-5/29 (12weeks)	18	18
Previous Program Statistics			
Healing Concert	Englewood Hospital & Northwell Hospital	-	2,989
NJ Anger Management Seminar	Englewood Hospital	-	240

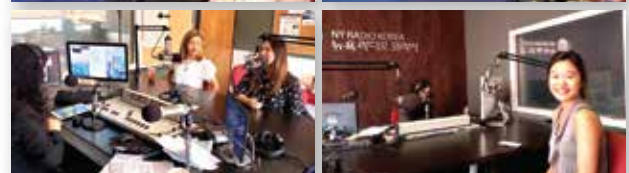
Esther Ha Foundation

Statement of Functional Expense

January Through December 2019



Contribution	General & Administration	Fundraising	Program Helpline	Program Healing Camp	Program Mental Aid	Total
Board of Member's Contribution	\$ 4,523.15	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 4,523.15
Individ. Business Contributions	\$ 19,475.68	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 19,475.68
Fundraising : 2018 Gala	\$ -	\$ 167,100.50	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 167,100.50
Fundraising : Healing Concert	\$ -	\$ 192.85	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 192.85
Total Contribution	\$ 23,998.83	\$ 167,293.35	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 191,292.18
Expense						
Awareness Campaign Ad	\$ -	\$ 900.00	\$ 900.00	\$ 4,280.00	\$ 860.00	\$ 6,940.00
Bank Service Charge	\$ 9.00	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 9.00
Charitable Contributions	\$ 2,375.00	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 2,375.00
Conference	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Computer and Internet	\$ 631.69	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 631.69
Educational Broadcasting	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 200.00	\$ 200.00
Event	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 270.25	\$ -	\$ 270.25
Filing Fee	\$ 7,755.00	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 7,755.00
Insurance	\$ 1,824.23	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 1,824.23
Meals & Entertainments	\$ 857.39	\$ 612.59	\$ 877.33	\$ 4,642.30	\$ 745.73	\$ 7,735.34
Postage	\$ 28.60	\$ 200.00	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 228.60
Printing	\$ 375.00	\$ 9,240.00	\$ -	\$ -	\$ 420.00	\$ 10,035.00
Production	\$ 429.98	\$ 12,600.00	\$ -	\$ 160.85	\$ 47.33	\$ 13,238.16
Rent, Parking, Utilities	\$ 6,000.00	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 6,000.00
Salaries & Professional Assistance	\$ 51,415.20	\$ 5,548.00	\$ -	\$ 2,000.00	\$ 2,769.29	\$ 61,732.49
Supplies	\$ 4,428.22	\$ 900.38	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 5,328.60
Tax	\$ 5,681.09	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 5,681.09
Telephone	\$ 1,682.08	\$ -	\$ 125.49	\$ -	\$ -	\$ 1,807.57
Transportation	\$ 259.03	\$ 42.01	\$ -	\$ -	\$ -	\$ 301.04
Venue	\$ 1,835.38	\$ 19,500.00	\$ -	\$ 2,160.00	\$ -	\$ 23,495.38
Website	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
Total Expenses	\$ 85,586.89	\$ 49,542.98	\$ 1,902.82	\$ 13,513.40	\$ 5,042.35	\$ 155,588.44





I am not okay.

우리가 감기에 걸리면 약을 먹고 푹 쉬고,
또 누군가의 위로를 받아요. "마음의 감기"
마음도 때론 감기에 걸려요. 하지만 마음의 감기에 걸리면
병원도 약도 부끄러워지고, 의지와 노력을 강요받곤 하죠.
괜찮지 않지만 늘 괜찮다고 말해야만 했던 당신이
이제 "I am Not Okay" 라고 말할 수 있는 전화,
에스더재단의 헬프라인이
여러분에게 "작은 위로" 가 되었으면 합니다.

Helpline

800-713-9336

시간: 월요일-일요일 오전10AM-밤12PM

Hot Line 800-273-8255(talk)

이 번호는 National Suicide Prevention Lifeline 으로 24시간 언제든지 전화 할 수 있습니다. 본인이나 타인 그 누구를 위해서든 전화 할 수 있으며 전화내용은 비밀이 보장됩니다.

1. 자살시도자를 발견하는 등의 긴급한 상황으로 판단될 시 911에 전화하여 도움을 받는다.
2. 자살위험이 있는 사람은 가까운 병원의 응급실로 이송 (공공병원은 체류신분관계없이 환자치료의무 있음)
3. Asian Life Net - 치료연계를 위한 정보 (공공병원은 이중언어 구사자 채용) (한국어서비스: 1-877-990-8585) (영어 서비스 : 1-800-543-3638)

This list of suicide crisis phone numbers includes numbers for local county mental health clinics or the mental health units of hospitals, as these are the only places equipped to handle crisis calls in some counties.

Statewide

National Suicide Prevention Lifeline
800-273-TALK (8255), TTY line: 800-799-4889

Queens (212) 673-3000
Samaritans Suicide Prevention Hotline

WITH HELP COMES HOPE

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION

LIFELINE™

I-800-273-TALK

www.suicidepreventionlifeline.org
Help is available for you or someone you care about, 24-7



지금 **Help Line**으로 전화하면 도움을 받을 수 있습니다.

Esther Ha Foundation
Help Line 800-713-9336