

# 21 hermanos y salud mental

jue., 26 de enero de 2023 12:44

38:38

## PALABRAS CLAVE RESUMEN

hermanos, personas, atención plena, terapia, salud mental, clínicas de salud mental, terapeuta, experiencia, encontrar, comunidad, seguro, recursos, clínica, pandemia, sensación, apoyo, proveedores de atención primaria, papeleo, dbt

## ALTAVOCES

Chris BerstlerEmily Graesser

---

### C Chris Berstler

Bienvenido al podcast de la Red de liderazgo entre hermanos. Sibling Leadership Network es una organización nacional sin fines de lucro cuya misión es proporcionar a los hermanos de personas con discapacidades la información, el apoyo y las herramientas para defender a sus hermanos y hermanas y promover el tema que es importante para nosotros y para toda nuestra familia. Hola, y gracias por acompañarnos en otro episodio del podcast SLN. Este mes, nos acompaña la psicóloga Emily Grazer para hablar sobre los problemas de salud mental de los hermanos. Emily, muchas gracias por acompañarnos hoy.

### Y Emily Graesser 00:36

Gracias por invitarme, estoy feliz de estar aquí.

### C Chris Berstler

Así que voy a empezar pidiéndole que nos cuente sobre usted y su experiencia en la comunidad de hermanos.

### Y Emily Graesser 00:46

Así que soy un solo hermano, mi hermano mayor, Joshua tiene síndrome de Down. Y él es dos años y medio mayor, y ambos estamos sin salir del armario con nadie en nuestros 40. Así que no encontré la comunidad del CIP hasta que terminé mi doctorado en psicología. Crecimos en un pequeño pueblo de Dakota del Sur, realmente no conocía a ningún otro hermano. Y estaba haciendo mi disertación para mi doctorado sobre el tipo de capacitación que reciben los psicólogos para brindar servicios de salud mental a personas con discapacidades. Y solo una pequeña sorpresa allí, no mucho. Sin embargo, mientras estaba haciendo toda esa investigación, noté que tenía todo tipo de grandes sentimientos, grandes sentimientos que se interponían en el camino de escribir mi disertación, grandes sentimientos acerca de los hallazgos, estaba teniendo grandes

sentimientos acerca de ser un hermano y cómo puede ser la vida de las personas con discapacidades y me topé con la Red de Liderazgo de hermanos y el grupo de subred, que fue increíble y me ayudó a descubrir algunas de mis propias cosas. Mientras yo estaba tratando de hacer este proyecto de investigación.

**C** Chris Berstler

¿Puedo pedirle que hable un poco sobre su experiencia como psicóloga?

**Y** Emily Graesser 02:12

Bueno, me tomó un poco de tiempo darme cuenta de lo que quería hacer. Y a mediados de mis 20, obtuve mi título universitario en psicología e iba a comenzar un programa de consejería. Ese fue un programa de nivel de maestría. Y mi marido, que entonces era cervecero, se había quedado sin trabajo. Y necesitábamos mudarnos. Y en ese momento, no había toneladas de trabajos de elaboración de cerveza por todos lados, como podría haber ahora. Así que terminamos mudándonos a Vermont. Y encontré el programa escolar más sorprendente que en realidad era un programa de doctorado en psicología, que estaba muy entusiasmado con la Universidad de Antioch, Nueva Inglaterra. Y Antioch es una escuela que realmente se enfoca en programas de justicia social. Y como estar en el corazón de sus programas. Y así fue como comencé a trabajar en mi doctorado en psicología. Así que nos quedamos allí muchos años, cuatro años, creo, cuatro o cinco años. Y luego terminé siendo emparejado para mi pasantía predoctoral con la Junta de Salud Indígena de Minnesota, así es como terminé en Minneapolis. Así que tienes varias experiencias clínicas mientras trabajas en tu doctorado, y luego vas cuando haces un año de trabajo a tiempo completo como pasante, y luego de eso, me quedé en Minnesota e hice una beca posdoctoral, donde me concentré en aprender terapia conductual dialéctica, y desde entonces he estado en Minnesota. Así que he estado practicando durante, no sé, unos 10 años.

más o menos.

**C** Chris Berstler

Como hermanos, ¿cómo es especial nuestro viaje de salud mental?

**Y** Emily Graesser 04:02 Creo

que, como hermanos, tenemos algunos factores únicos. Y quiero tener cuidado con las generalizaciones y veo estos patrones, con frecuencia entre hermanos, y lo entiendo, ya sabes, si hay un hermano escuchando y diciendo: Bueno, eso no se aplica a mí. No se sienta raro o molesto porque hay mucha diversidad en nuestras experiencias. Y nosotros como personas, pero algunos patrones que he notado son que tendemos a tener una empatía intensa. Y con eso, incluso a veces algún tipo de hipervigilancia sobre cómo se sienten las personas, ¿cómo les va a todos en la sala? Y es interesante, porque parte de lo que estamos haciendo es monitorear, ¿están todos contentos? ¿Están todos bien? Escuché que escuché eso de muchos hermanos. Sabes, estamos acostumbrados a monitorear a tu hermano, especialmente. He escuchado esto de personas que podrían tener un hermano no verbal. Ya sabes, como que desarrollas este radar. ¿Cómo están mis padres? ¿Cómo sabes lo que está pasando? Creo que también nos acostumbramos a monitorear el entorno en busca de amenazas. No puedo decirte con cuántos hermanos he hablado que vas a un restaurante con tu

hermano. Y sabes, puedes tener 678 años y estás observando a todos en la sala para ver cómo responden a tu hermano. Derecho. Así que tenemos un radar para los sentimientos de las personas.

Y eso es a la vez, creo, un superpoder y, a veces, una maldición. Porque creo que la otra parte que hacemos es que a veces recibimos mensajes abiertamente, o incluso por el simple hecho de ser un hermano cariñoso, tenemos la idea de que nuestro trabajo es estar bien. Y para asegurarse de que todos los demás estén bien. Y creo que eso puede causar algunas, algunas dificultades para los suplentes, especialmente con su salud mental. Y, sabes, creo que para mucha gente que podría salir como depresión o algo que tal vez no se reconozca, hasta que tal vez dejen a su familia, eso fue algo que me sucedió en la universidad. Y creo que ese fue uno de los patrones que vi en la subred, dos, cuando me unía a la comunidad de hermanos, estas historias que sonaban como las mías eran como, Oh, aquí están todas estas cosas de salud mental. Me fui a la universidad. Y ahora, como, aquí está, siento que me estoy desmoronando. Y creo que es porque es la primera vez que lo haces solo, y nadie, incluido quizás tú mismo, se ha dado cuenta de que te están pasando estas cosas.



Chris Berstler

Entonces, ¿cuáles son los principales desafíos que enfrentan la mayoría de los hermanos con respecto a la salud mental?



Emily Graesser 06:50

Bueno, creo que, ya sabes, probablemente haya en el reino tal vez no patológico, suplentes que terminan cuidando mucho. Y a veces, ya sabes, a medida que envejecen, están cuidando, muchas personas, ya sabes, podrían estar cuidando a su hermano, podrían estar ayudando a cuidar a sus padres, podrían estar cuidando a sus propios hijos. Y creo que el agotamiento es algo con lo que muchas personas pueden identificarse, creo que más allá de eso, la depresión y la ansiedad, que, ya sabes, son viajeros frecuentes para muchas personas. Pero si lo piensa, cuando tal vez tengamos un tiempo muy limitado para atendernos a nosotros mismos, y cuando tengamos esta amenaza constante, tal vez, para nuestro hermano que podría estar llegando, como, ya sabes, la pandemia de COVID 19, podría ser problemas de salud, puede ser, van a tener una colocación? O su trabajador va a aparecer hoy, o lo que sea, creo, ya sabes, eso puede generar mucha ansiedad. Y luego, ya saben, hermanos, al igual que cualquier otra persona puede tener la gama completa de cualquier tipo de desafío del canal de salud mental, eso, ya saben, está informado por nuestra genética o cosas por el estilo. Así que, ya sabes, somos, somos humanos, al igual que todos los demás primero, y luego superpuestos a ser hermanos, creo, ya sabes, superpuestos a algo, ambos maravillosos, pero un gran factor estresante,



Chris Berstler

nuestros problemas de salud mental son diferentes para los hermanos en la comunidad bipoc o cualquier otra comunidad marginada.



Emily Graesser 08:26

Me siento ansiosa por responder a eso, porque me identifico como una mujer blanca como una hermana mujer blanca. Así que quiero que sepas que esta respuesta debe tomarse con pinzas. Porque no es mi experiencia, y no me gusta hablar por la gente. Sin embargo, como terapeuta, tener trabajo tener

experiencia, y no me gusta hablar por la gente. Sin embargo, como terapeuta, haber trabajado con personas de comunidades de color u otro tipo de comunidades marginadas, creo que, nuevamente, solo agrega una gran capa de complicación o dificultad, ¿verdad? Porque quién eres en el mundo que ya es duro con las personas con discapacidades ya es difícil de navegar para los suplentes y luego agregas otra capa que lo hace difícil de nuevo, cierto, tienes una especie de identidades debidamente marginadas. Y creo que la investigación muestra que es menos probable que las personas de esas comunidades sean escuchadas y que las escuchen, es menos probable que obtengan el tipo de ayuda que necesitan o es menos probable que tengan la la investigación coincide con su experiencia vivida porque han sido excluidos de la investigación de varias maneras. Entonces, ya sabes, mi, mi tipo de respuesta cautelosa es que es muy difícil agregar esa capa de identidad, y no puedo imaginar preocuparme por, ya sabes, esa injusticia racial hacia mí, además de solo ese peligro, verdad. Y hemos visto esas historias en las noticias de, ya sabes, un hombre negro con autismo o algo, ya sabes, siendo desafiado por la policía. Y creo que simplemente hay muchas barreras que quizás una persona con algún privilegio no experimente tanto.

 Chris Berstler

¿Qué impacto ha tenido la pandemia en la salud mental de los hermanos?

 Emily Graesser 10:40

Creo que eso puede depender mucho de la situación de los hermanos. Sin embargo, creo que para la mayoría de los hermanos fue perjudicial para su salud mental, en muchas de las mismas formas en que lo fue para aquellos de nosotros que tal vez no tengamos discapacidades, para los hermanos, especialmente ellos perdieron los servicios. Por un lado, que es enorme, si piensas en cuántas personas en la vida de nuestros hermanos son probablemente proveedores de servicios, y esas personas simplemente se fueron. Y la capacidad de salir y hacer cosas, correcto, que nos convierte a todos en personas mentalmente sanas, nuestros hermanos, al igual que cualquiera de nosotros necesita cosas para, ya sabes, trabajar o algo que le dé a nuestra vida algún sentido de actividades significativas, correcto? Necesitamos relaciones sociales para sentirnos saludables, necesitamos poder salir de nuestra casa y hacer cosas que sean agradables e interesantes. Y todo eso desapareció para muchos subs. Y creo que agregar, ya sabes, que algunos sumisos son muy, muy vulnerables. Entonces, tal vez, ya sabes, deba ser protegido con más cuidado y por más tiempo que parte del resto de la población que se sintió lista para poder salir. Y luego solo la aniquilación de la población de cuidadores, como los trabajadores de la salud y los PCA. Y estos gerentes y todas esas personas, creo, estaban tan agotados que hubo una gran pérdida de personas que trabajaban en esa área. Y así sigue siendo, creo, muy, muy difícil encontrar proveedores de servicios incluso para salir de nuevo y salir al mundo. Y eso es aislar, asustar y estar solo. Y eso no es bueno para la salud mental.

 Chris Berstler

¿Qué tipo de apoyo recomendaría buscar a los hermanos que actualmente enfrentan estos desafíos de salud mental?

 Emily Graesser 12:55

Bueno, creo que estoy un poco parcial en esto porque creo mucho en la terapia. Y si puede acceder a él, y creo que ese es un lado positivo de la pandemia, es que el acceso se ha vuelto más fácil.

acceder a él, y creo que ese es un aspecto positivo de la pandemia: el acceso se ha vuelto más fácil. Trate de encontrar un buen terapeuta, si está notando que su salud mental no es buena, que no se siente como usted mismo, que no está experimentando alegría, tal vez está teniendo pensamientos aterradores, o pensamientos intrusivos o tener pensamientos como, no sé si podré seguir haciendo esto, o, ya sabes, sentirme desesperado, si no lo has hecho, si se siente extraño sonreír. O tienes, ya sabes, tienes un gran deterioro en algunas áreas, como, ya sabes, ya no puedes dormir, no puedes concentrarte en el trabajo, o, ya sabes, tu, tu cuerpo duele todo el tiempo. tiempo, o, ya sabes, ese tipo de cosas. Creo que saber cuándo es el momento de obtener ayuda profesional es muy importante. Y, ya sabes, hay muchas maneras de encontrar un terapeuta, y creo que algo realmente importante es encontrar a alguien que se sienta bien contigo. Y eso puede ser difícil y desalentador. Pero es muy importante, ya sabes, si pruebas a alguien en un par de sesiones, cualquier cosa, realmente no siento que me entiendan. Sigue intentándolo, porque creo que necesitas encontrar a alguien con quien te sientas cómodo teniendo una relación y en quien puedas confiar. Entonces, la terapia, definitivamente, creo, también, ya sabes, los proveedores de atención primaria son excelentes en eso. Atrapan muchas cosas. Entonces, si habla con su proveedor de atención primaria, le recetarán muchos medicamentos si está interesado en eso. Y eso puede ser realmente útil para las personas que a veces también pueden hacer referencias. Así como en mi sistema de salud. Eso es en realidad a través de quien trabajé. Trabajé a través de regiones y socios de salud en Minneapolis, por lo que los proveedores de atención primaria pueden derivar a las personas a terapeutas dentro de su sistema de atención, para que

C

Chris Berstler

Creo que eso puede ser realmente útil. Mencionó diferentes formas de acceder a terapeutas y apoyo, ¿puede mencionar un par de formas en que podemos acceder a los apoyos?

Y

Emily Graesser 15:11

Absolutamente. Así que ya sabe, si está buscando algo formal como terapia, a veces su red de seguro médico podría ser una de las formas más útiles porque la terapia puede ser bastante costosa. Entonces, averiguar con quién está en la red es útil para que su seguro de salud pueda decirle eso o puede hacer una búsqueda a través del sitio web de su seguro de salud o algo así. Otra forma es buscar un sitio web, como Psychology Today, no estoy afiliado a ellos ni nada, pero creo que son útiles porque tienen perfiles de personas que estarían en su área, puede buscar por área, puede buscar por, puede restringir su búsqueda por tipo de problema de seguro, ese tipo de cosas. Y a menudo, a menudo dirán si tienen vacantes o no. Y luego también, creo que mirando, ya sabes, si hay clínicas de salud mental cerca de ti en tu área, especialmente si quieres intentar hacer terapia en persona, encontrar a alguien cerca de ti. No estoy muy familiarizado con algunas de estas plataformas en línea, creo que la mayoría de ellas no aceptan seguros. Pero hay plataformas en línea que están completamente en línea, como una mejor ayuda o algunas de esas. Pero personalmente, creo que si puedes usar un seguro, eso es realmente útil. Y también, creo que a veces es útil ver a alguien que realmente está en sus áreas geográficas porque está más familiarizado con otros tipos de recursos con los que podría necesitar ayuda.

C

Chris Berstler

¿Hay alguna forma que conozca de encontrar terapeutas que estén familiarizados con la experiencia de los hermanos, o que puedan ayudar a los hermanos en específico?



### Emily Graesser 17:01

Creo que puede ser muy difícil, creo que lo que he visto es, ya sabes, hay algún tipo de boca a boca, que sucede como en la subred o en algunos de los grupos locales de Facebook, como hermanos, ya sabes, Pongo en mi perfil que soy un hermano, porque creo que el trabajo es realmente importante. Así que trato de ser transparente al respecto. Pienso en buscar personas que puedan nombrarte, cuando hablen sobre los problemas que abordan o tratan, o ya sabes, áreas de enfoque, buscando personas que puedan hablar sobre el cuidado o la discapacidad. Y, ya sabes, a veces es solo impredecible, descubrí, nunca encontré a alguien que tenga un hermano que yo haya visto. He encontrado algunas personas que realmente se las arreglan bastante, bastante bien, y algunas personas que luchan, y creo, ya sabes, ser capaz de evaluar cómo responde alguien, a veces cuando dices, ya sabes, mira, estoy un hermano de alguien con discapacidad, y eso es una gran parte de mi vida. Ya sabes, ¿cuál es, cuál es tu experiencia en torno a esto? O cómo podría ayudarme y obtener una buena respuesta a esa pregunta, creo que es útil.

Porque creo que puedes, puedes medir mucho, ¿verdad? ¿Ahí es donde entra un radar? ¿Tú?  
¿Entiendes algo de esta experiencia? ¿O no? ¿Tienes suposiciones que, ya sabes, podrían interponerse en el camino de nuestra terapia? O, ya sabes, ¿tienes alguna experiencia que pueda relacionarse con esto? ¿Y ser útil?



### Chris Berstler

Si absolutamente. Eso es, ese es un buen consejo. Por lo general, trato de asarlos antes. Así que diría, um, así que hago mi investigación, ¿verdad? Entonces, ¿son la atención plena y la meditación buenas herramientas para la salud mental?



### Emily Graesser 18:52

Creo que pueden ser fantásticos. Y creo que las personas también deben estar capacitadas para saber qué es lo mejor para ellas. Entonces, hay algunas personas que vienen a mi oficina, que la idea de quedarse quietos y concentrarse en su respiración les da ganas de salirse de su piel. Y eso es genial, eso está totalmente bien. Podemos integrar algunos conceptos de atención plena sin tener que hacer que alguien se siente y se concentre en su respiración. Creo que hay un gran cuerpo de investigación que muestra que la atención plena es realmente buena para la salud mental. Hay una serie de terapias informadas sobre la atención plena y estas son terapias de las que tiendo a basarme, así que, como dije antes, me formé como DBT, o terapeuta de terapia conductual dialéctica, y eso tiene una unidad sobre la atención plena. DBT tiene una especie de paquete de habilidades en varias áreas y uno de esos paquetes de habilidades es la atención plena. nosotros. También la terapia cognitiva basada en la atención plena es algo que puede encontrar o actuar. La Terapia de Aceptación y Compromiso, creo que puede ser realmente poderosa para los hermanos. Y nuevamente, tiene este tipo de conceptos de atención plena en su corazón, no necesariamente tiene que hacer práctica formal, la práctica formal puede ser útil. Y usted puede encontrar diferentes maneras de hacerlo. Pero no necesariamente tienes que hacer eso, para tener una terapia informada de atención plena. La razón por la que me gusta la Terapia de Aceptación y Compromiso es porque hay un gran enfoque en la parte de la aceptación, que creo que puede ser algo realmente importante para los sumisos, hay muchas cosas en nuestras vidas y en las vidas de nuestros sumisos que podemos. no cambio Y creo que junto con eso, ya sabes, no es una terapia, donde simplemente te sientas y tratas de aceptar y aceptar y aceptar, también hay un enfoque mucho en los valores, y no solo como valores en general, pero una persona identificando su personal

valores, y encontrando formas de emprender acciones comprometidas en la dirección de sus valores, mientras aceptan todos los sentimientos que vienen con ello. Y los pensamientos y la realidad que tal vez no nos gusten. Así que me encanta actuar personalmente, creo que es una muy buena terapia. Entonces, hay muchas maneras en las que podemos integrar la atención plena en la terapia, fuera de la terapia. Creo que solo practicar la atención plena, si eso es un interés, es fantástico, porque creo que nos ayuda a desarrollar esa parte de nosotros mismos que puede observar. Entonces, ya sabes, ¿cómo te das cuenta de que estás hipervigilante todo el tiempo? Si solo estás en la experiencia, ¿verdad? Mindfulness te ayuda a separarte un poco y a notar, oh, aquí estoy, me di cuenta de esto. yo mismo cuando fui a un curso de reducción del estrés basado en la atención plena. Aquí estoy, se supone que debo estar meditando y enfocándome en la respiración. Y me pregunto, estoy escuchando la respiración de todos. Y estoy como comprobando, ¿Están bien? ¿Se sienten bien? Alguien está nervioso, verdad. Y entonces necesitas que el observador diga, Oh, tal vez no quiero que esté encendido en este momento. Así que creo que puede ser realmente poderoso, como dije,

### C Chris Berstler

gracias. Para cualquier oyente que esté interesado en aprender más sobre la atención plena. La SLN se ha asociado con la Clínica de cognición, comportamiento y atención plena de la Universidad de Illinois en Chicago, y próxima para el autismo. Para crear un programa de atención plena. El programa se compone de tres sesiones. Nuestra próxima sesión, la sesión dos, será el 8 de febrero de 2023. A las 7:00 p. m., hora central, el tema es la aceptación y la voluntad de experimentar la vida, no es necesario que se haya unido a nosotros para la sesión uno para unirse a la sesión dos, y todo el programa. es absolutamente gratis. Y se seguirá con una tercera sesión. En abril, 4 de abril. También hay contenido pregrabado disponible para ver un mes antes de cada sesión en vivo y cursos disponibles en línea. Y si no tiene tiempo para unirse a nosotros para cualquiera de las sesiones en vivo, no hay problema. En abril, después de nuestra última sesión, el equipo planea agrupar todo y ponerlo a disposición en línea de forma gratuita. Consulte la descripción a continuación para obtener enlaces sobre el registro y más información. Toda la información se puede encontrar en [sibingleadership.org/mindfulness](http://sibingleadership.org/mindfulness). Muchas personas evitan buscar apoyo de salud mental debido a las barreras burocráticas o la falta de financiación. ¿Qué consejos o recursos puede recomendar para ayudar a los hermanos a navegar mejor este sistema?

### Y Emily Graesser 23:49

Sí, es mucho. Y tienes razón. No es que no es fácil. Y, ya sabes, sé que depende de la gente del estado, ya sabes, puede tener más recursos. Sabes, viviendo en Minnesota, tenemos una red de seguridad bastante sólida, hemos ampliado Medicaid, tenemos muchos recursos realmente buenos aquí donde las personas no necesitan estar sin seguro o creo que es más fácil mantenga el seguro incluso cuando tenga ingresos más bajos. Y, de hecho, para algunas de las personas que tienen ingresos más bajos, el seguro que tienen es increíble, como que cubre un tratamiento realmente bueno y muchos tratamientos. Creo, ya sabes, pensando en si hay una clínica gratuita en tu área. Hay una clínica ambulatoria aquí, hay un par de ellos e incluso hay inicio de sesión en línea, um, pensando en, ya sabes, llamar a tu compañía de seguros para ver quién está en la red, lo cual sé que es un dolor en el trasero. Pensando en preguntarle a su médico de atención primaria, ya sabe, ¿a quién refieren? ¿Tienen fuentes de referencia? ¿Tienen a alguien tal vez en su sistema de salud? Muchos de los sistemas de salud aquí lo tienen. Muchas clínicas de salud mental comunitarias, como una clínica grande que obtiene fondos estatales, tendrán tarifas de escala móvil. Si alguien no tiene seguro, algunas clínicas que son clínicas comunitarias de salud mental como la Junta de Salud Indígena de Minneapolis, donde hice mi pasantía,

incluso tenía un trabajador social en el lugar para ayudar a las personas a inscribirse en el seguro y hacerlo con ellos. A veces, a través de su médico de atención primaria, si se siente abrumado por el papeleo o si no puede hacerlo, es posible que un trabajador social a través de su pista de atención primaria pueda ayudarlo a navegar por eso. Pero va a haber papeleo, por desgracia, y va a haber papeleo para su primera visita. Y para que sepa, lo que está sucediendo en esa primera visita, es que una persona está tratando de conocerlo, todo su historial, sus síntomas de salud mental, cualquier cosa que pueda estar contribuyendo a esos síntomas, cualquier cosa que tal vez usted no es consciente de que eso podría estar afectando su salud mental y, y hacer un diagnóstico preciso, evaluar el riesgo, determinar si encajamos bien como terapeuta y cliente. Y si hay un plan de tratamiento en el que podamos trabajar juntos, entonces se empaca mucho en esa primera hora, lo cual es parte de por qué hay tanto papeleo antes de su primera cita. Por otro lado, a veces la gente viene sin hacer los trámites. Hay algunos terapeutas que no te atenderán. Creo que en ciertos sistemas de clínicas dirán que si no se hace el papeleo, no te atenderán. No tiene que ser hermoso, haga lo mínimo que el papeleo, responda algunas de las preguntas más importantes, bien, como, haga lo que pueda para tratar de entrar por la puerta. Y sepa que, ya sabe, una vez que supere ese obstáculo, con suerte, estará en camino de obtener lo que necesita. Entonces, digamos que hago una admisión con alguien, ellos hacen todo eso saltando a través de los aros. Y me di cuenta de que necesitan una terapia especializada como, ya sabes, un programa completo de DBT o EMDR para traumas o algo así. No tienen que hacer otra admisión si están en un, ya sabes, si se han reunido conmigo y estoy en un sistema grande, simplemente los remito a uno de mis colegas. ¿Derecho? Entonces, si puedes atravesar la puerta, no tengas miedo de preguntarle a la primera persona que encuentres, incluso si no está allí, no es la indicada. No son tu terapeuta para siempre, para preguntarles. Bien, ¿qué sigue? ¿Me puedes ayudar? ¿Puedes? ¿Usted puede decirme? ¿A quién debo llamar? ¿O qué debo hacer para llegar al lugar correcto? En Minneapolis y St. Paul, hay un recurso. Dios, no. Y ahora estoy en blanco en el nombre. Pero si escribe tres, tres servicios de salud mental en Minneapolis y St. Paul, hay una clínica que surge y durante la pandemia, en realidad cambiaron a brindar telesalud, y es asesoramiento ambulante, creo que en realidad podría ser lo que ellos se llaman. Está bien, y literalmente puedes entrar ahora, ya sabes, a veces hay algunas limitaciones para eso. Y eso, ya sabes, podría ser genial si eres un tamiz, y es como, de repente tienes una hora y necesitas ir a hablar con alguien, sabes, no necesariamente vas a tener un plan de tratamiento o algo en el que si vuelves, ya sabes, tres veces diferentes, tal vez hablas con tres personas diferentes o algo así, pero creo, ya sabes, puede ser bueno, y tal vez a veces te pueden indicar algo recursos. Y luego, los centros comunitarios de salud mental a menudo tendrán tarifas de escala móvil. Hay algunas cosas que les gustan a través de su plan de salud, es posible que tengan acceso a algunos tipos de recursos basados en aplicaciones. Entonces, nuestro plan de salud, con los socios de salud, el sistema clínico con el que trabajo, también tiene un plan de salud. Y es a través del plan de salud que tiene algo que se llama mi fuerza. Hay algunos otros recursos gratuitos que a veces dependen del problema que se basan en una aplicación. Por lo tanto, VA tiene algunas aplicaciones que se basan en la investigación, en particular para el PTSD. Incluso si piensas, oh, no sé si realmente tengo PTSD. pero te das cuenta de que estás siendo impactado por un trauma. VA tiene una aplicación llamada PTSD Coach. También podrían tener uno, creo que para la atención plena, no sé si tienen uno para la depresión. Una vez más, estas son aplicaciones que se basan en la investigación, realmente completas, no es necesario ser un veterinario para usarlas. Y son gratis.

**C** Chris Berstler

¿Cómo podemos abogar por un mejor acceso a la atención de la salud mental para nosotros y nuestros hermanos?





### Emily Graesser 30:31

Creo que es una pregunta difícil. Y creo que es la pregunta que, como hermanos, nos encontramos con muchas cosas, porque sabes, hay formas en las que podemos tratar de hacer eso. Y estamos cansados. Estamos cansados. Tenemos suerte cuando dirigimos nuestros traseros a esa reunión de hermanos durante dos horas. Ya sabes, para realmente llenarnos y tener una conversación. Para aquellos que tienen energía y quieren hacer esto, creo que hacer las preguntas es importante, ¿verdad? Como, podemos ser invisibles, las experiencias de nuestros hermanos pueden ser invisibles. Entonces, comience a hacer las preguntas que se hacen en las clínicas, como quién atiende a personas con discapacidades del desarrollo, o qué tipo de experiencia tienen las personas en su clínica sirviendo a hermanos o personas que podrían tener una experiencia única como cuidador. Creo que hablar con, ya sabes, tus políticos locales, hablar con la gente de tus planes de salud, pasar a los representantes de tu estado, obviamente, a través de la Red de Liderazgo de hermanos, hay mucha defensa agrícola a la que también puedes unirte en Lance arc. Otro recurso realmente excelente que es específicamente para la salud mental, con personas con discapacidades del desarrollo, y uno de sus objetivos es la defensa, también la educación, todo tipo de cosas es NAD D, su sitio web es nad.d.org, puede que le resulte familiar. con ellos, es la Asociación Nacional para los diagnosticados dualmente, y están haciendo un montón de trabajo para tratar de mejorar los servicios que reciben nuestros hermanos. Creo que algo que destacar es la mayoría de las personas a las que tratas de llevar a tu hermano, a menos que estés en una clínica especialmente especializada o que no hayas recibido capacitación para trabajar con personas con discapacidades. Y creo que, ya sabes, eso puede ser realmente difícil. Y luego creo que su grupo incluso se vuelve más estrecho, porque la mayoría de los hermanos, supongo, tienen, ya sabes, tienen una discapacidad, lo que significa que probablemente tienen Medicare para el seguro, lo que significa que los únicos proveedores que pueden ver son Proveedores de nivel médico y trabajadores sociales. Entonces, si va a su clínica de salud mental local, como lo hizo mi hermano en Spearfish, y hay un trabajador social que dice una opción para un proveedor. Entonces, ya sabes, eso puede ser bastante decepcionante. Por otro lado, incluso si alguien no tiene experiencia, incluso si, ya sabes, es el único proveedor, hay algunas personas realmente excelentes que están dispuestas a intentar investigar un poco para brindarte una buena atención. que estén dispuestos a coordinar la atención con usted que estén dispuestos a consultar, ya sabes, que podrían estar abiertos a, Oye, ¿has oído hablar de MA DD? Así que creo que esas son formas en las que podemos abogar por que su hermano se haya emparejado con alguien, no lo hacen. No tienen mucha experiencia con esto, puede aconsejarles que traten de encontrarlo.



### Chris Berstler

¿Qué otras palabras de consejo podría tener para compartir con los hermanos que escuchan, que luchan con problemas de salud mental?



### Emily Graesser 33:57

Creo que número uno, no estás solo. Ciertamente, ciertamente en el mundo ahora mismo. Gracias a dios. Sabes, creo que hay cada vez menos estigma ya que la gente realmente luchó en los últimos años y comenzó a hablar más abiertamente. También creo que, especialmente como suplente, no estás solo. Las experiencias que hemos tenido, en varios sentidos, son realmente difíciles. A pesar de también, ya sabes, ser rico y maravilloso de muchas maneras, entonces, ya sabes, si sientes que no está bien no estar bien. Espero que puedas pensar en eso. Eres tan merecedor de compasión, apoyo, ayuda, salud y bienestar, como dijiste. Y, de hecho, vas a hacer un mejor trabajo con tu dicho si te ocupas de esas cosas. Entonces, ya sabes, si hay algo pequeño que puedas comenzar a hacer para cuidarte, si notas que te sientes vacío, eso es genial.

comienzo. A veces uso la metáfora de, ya sabes, esta idea de tomar uno para el equipo. Porque cuando trabajo con personas que son suplentes o cuidadores de alguna manera en su vida, y a veces hacen eso en todas sus relaciones, correcto, porque nos capacitaron desde el nacimiento, a veces eso, ya sabes, si tienes uno. jugador en el equipo de béisbol que siempre recibe el golpe, ¿verdad? Para llegar a la base, como, como, no eres parte del equipo, ¿verdad? Nunca harían que nadie se quedara en ese equipo, como un equipo hay interconexión, el bienestar de todos es igualmente importante. Y recordar eso, que, para estar en el equipo, tienes que ponerte en el equipo y abogar por que se satisfagan tus propias necesidades, a veces para encontrar ayuda y apoyo. Estoy entusiasmado con el curso gratuito de atención plena que todos ustedes están ofreciendo. Y creo, ya sabes, cuando hablamos de apoyos informales, sibling Leadership Network tiene tantas ofertas fantásticas y continúa agregando. Entonces, creo que es increíble haber encontrado esta comunidad. Recuerdo cuando encontré la página de Facebook y estaba leyendo sobre eso. Y luego tienen su reunión nacional en Minneapolis.

Antes de la pandemia, sea lo que sea, lo hicieron en 2018 o algo así. Y yo estaba como, Ah, voy a ir y comprobarlo. Y hablé con otros hermanos en persona. Y fue como, me sentí visto de una manera que nunca antes me había sentido visto. Y eso desde la perspectiva de la salud mental fue increíblemente poderoso, ¿verdad? Sientes que eres solo tú, y sientes que tal vez todas las cosas, editando mis palabras aquí, eso que llevas, o ese dolor, y a veces el quebrantamiento, tal vez proviene de ti. Y luego hablas con otros hermanos que tienen historias similares. Y piensas, oh, oh, no, es esto. es esta cosa Es esto lo que nos pasó a nosotros. Es algo que le pasó a nuestra familia, a mi hermano ya mí, ya veces, sale de esta manera.

Y tal vez, tal vez estoy bien.



Chris Berstler

Emily, muchas gracias por acompañarnos hoy. Ha sido un placer absoluto. Y ha sido muy esclarecedor. Te lo agradezco.



Emily Graesser 37:42

Muchas gracias por recibirme. Y muchas gracias por facilitar este podcast y explorar estos temas y todo lo que usted y Leadership Network están haciendo para ayudar a hermanos como usted y como yo y ayudarnos a ayudarnos a nosotros mismos.



Chris Berstler

cualquier recurso que Emily mencionó, puede encontrarlo en la descripción a continuación. Y asegúrese de registrarse y unirse a nosotros para nuestra próxima sesión de atención plena el 8 de febrero. Puede encontrar toda la información en [siblingleadership.org/mindfulness](https://siblingleadership.org/mindfulness). Encuentre recursos, herramientas e información sobre la experiencia de los hermanos en el punto de liderazgo de hermanos para la Red de Liderazgo de hermanos es una organización sin fines de lucro y dependemos del apoyo de nuestra audiencia. Encuentre el botón de donación en nuestra página de inicio y contribuya al creciente movimiento de hermanos.