

정신 건강, I/DD, 그리고 가능성

휘트 다우닝





KCDD
Kansas Council on
Developmental Disabilities

Diagnosed With:

Autism

Depression

Anxiety

PTSD



Different $\neq$ Less



우리의 사명: 지적 및 발달 장애(I/DD)가 있는 개인, 가족 및 보호자가 시스템 변화를 주도하고 역량을 구축하며, 캔자스 전역에서 모든 사람이 소속감을 느끼고 발전할 수 있는 포용적이고 통합적이며 접근 가능한 커뮤니티를 옹호할 수 있도록 지원합니다.

당사의 비전 : 우리는 지적 및 발달 장애가 있는 모든 사람들이 자신이 선택한 지역 사회에서 살고, 배우고, 일하고, 놀고, 소속감을 느끼고, 성공할 수 있는 국가를 꿈꿉니다.

우리의 목적: KCDD의 목적은 모든 연령대의 발달 장애가 있는 사람들이 사회 참여와 삶의 질 측면에서 선택할 수 있는 기회를 갖도록 지원하는 것입니다.

나는 누구이고 무엇을 하는가

- 캔자스 발달장애위원회(KCDD) 정책 및 프로그램 담당 부사장
- 포괄적인 정신 건강 정책 및 지원 시스템을 옹호합니다
- KCDD 행동 건강 작업 그룹 리더
- 쉬운 언어로 정신 건강 도구를 만드는 사람
- I/DD를 가진 사람들을 위한 지원 그룹인 We All Matter의 창립자

여기까지 오는 길은 자살 시도에서 살아남고, 시스템을 탐색하고, 자기 옹호의 힘을 발견하는 여정이었습니다.





더 나은 미래를 옹호합니다:

- 워싱턴 DC
- 여자 이름
- 유타
- 네브래스카
- 캔자스



PREVALENCE OF IDD & MENTAL HEALTH CONDITIONS

As of 2019



**7.39 Million
People**

Had an IDD



**4.37 Million
People w/ IDD**

Had a mental
health condition

Autistic adults are 5.2 times more likely to have a least one psychiatric diagnosis compared to individuals without a developmental disability.



출처:

- 통합 케어 웨비나 리소스
- NIH 국립 의학 도서관 연구 조사- 2019

시스템이 나를 보기 전에

나와 같은 이야기는 어디에나 있습니다

제 이야기는 깔끔하지도 않고 요약
하기도 쉽지 않아요. 겹겹이 쌓이고
지저분하죠.

그리고 오랫동안 저는 누구도 이 이
야기를 듣고 싶어하지 않을 거라고
생각했습니다.





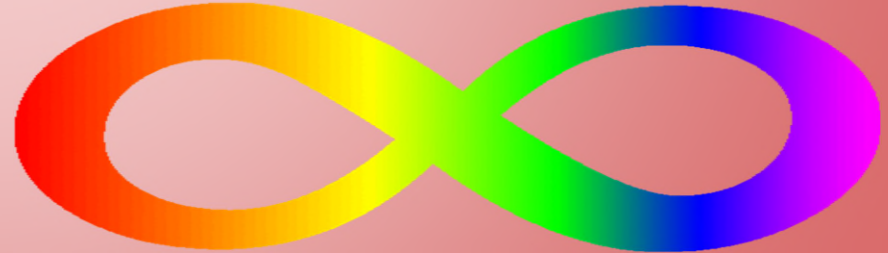
저는 아주 어릴 때부터 정신 건강
문제로 어려움을 겪었습니다.

제 모든 행동과 태도는 제가 도움
이 필요하다는 것을 보여줬지만,
아무도 이해해 주지 않았습니다.



**저는 캔자스에서 8년간 IDD
면제 대기자 명단에 올랐습
니다.**

- 저는 그저 자폐인도 아니었고, 그저 정신 건강이 필요한 사람도 아니었습니다.
- 하지만 저는 하나의 시스템에 딱 들어맞지 않았기 때문에 다른 모든 시스템에서 종종 소외된 것 같은 기분이 들었습니다.
- 저는 행동 건강과 장애인 서비스의 틈새에 빠졌습니다.
- 그리고 오랫동안 나는 문제가 나에게 심각한 문제가 있다는 것을 믿었습니다.





결국, 문제는 내가 아니라는 걸 깨달았습니다. 이 시스템은 저 같은 사람을 염두에 두고 설계된 게 아니었습니다.

하지만 저는 목소리를 내기 시작했습니다. 옹호하기 시작했고, 천천히 제 목소리를 찾았습니다.

그게 바로 제게 모든 것이 바뀌기 시작한 지점이에요. 그리고 그게 바로 우리가 다음에 갈 지점이에요.



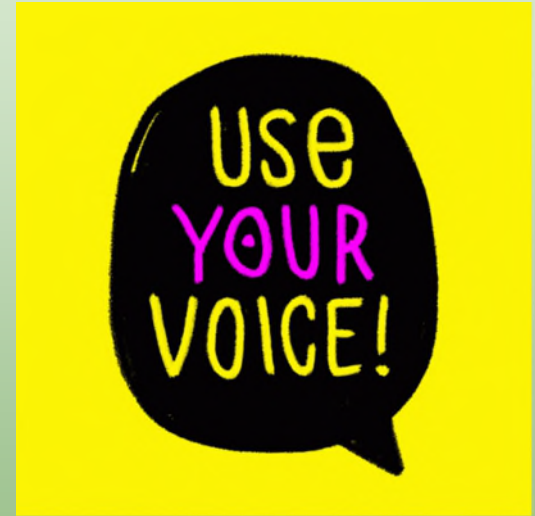
- 자기결정권은 단순한 유행어가 아닙니다. 자기 자신의 삶, 즉 주변 사람들, 목표, 미래를 스스로 통제하는 것을 의미합니다.
- 제게는 "이게 바로 나야. 이게 바로 내가 필요한 거야. 이게 바로 내가 원하는 거야."라고 말할 수 있다는 의미였습니다.
- 그리고 그런 것들이 실제로 중요하다는 것입니다.



지난 1년 반 동안 저는 이전에는 결코 말할 수 없었던 결정을 내리기 시작했습니다.

SEE ME
HEAR ME

- 목소리, 존엄성, 선택권을 향한 그 변화는 단지 시작일 뿐이었습니다.
- 나는 내 목소리를 찾는 데 그치지 않았습
니다.
- 저는 변화를 만들기 위해 이 방법을 사용
하기 시작했습니다. 저뿐만 아니라, 저처
럼 아직 주목받기 위해 노력하는 다른 사
람들을 위해서도요.



**만약 사람들이 실제로 그 시스템에
살고 있을 때 시스템이 만들어졌다면
어떤 모습일까요?**

그 질문은 제가 직장에서 하는 일에 영향을 미칩니다.

우리는 지적/발달 장애가 있는 사람들을 중심으로 리소스를 설계하고 있습니다.



KCDD
Kansas Council on
Developmental Disabilities

“NOTHING ABOUT US
WITHOUT US”



WE ALL MATTER

a mental health support group for
people with IDD



**제 이야기를 들어보셨으니, 이제 매일
함께 일하는 분들을 모시게 되어 기쁩니
다. 옹호 활동과 체계적인 변화를 깊이
믿는 분들을 모시게 되어 기쁩니다!**

KCDD의 주 및 국가적 옹호 활동: 패널 토론



사라 하트 위어
경영진
감독



앨리슨 매케인
부국장/국장
건강 형평성 및 결과
연합



휘트 다우닝
프로그램 부사장



롤라 커넬
옹호
조정자

KCDD가 지적 장애가 있는 사람들이 대화에 초대받는 데 그치지 않고 대화의 주도자가 되도록 하는 방법에 대해 알아보겠습니다.

캔자스에서 현재 그러한 일을 하고 있는 몇 가지 예를 들어 볼까요?





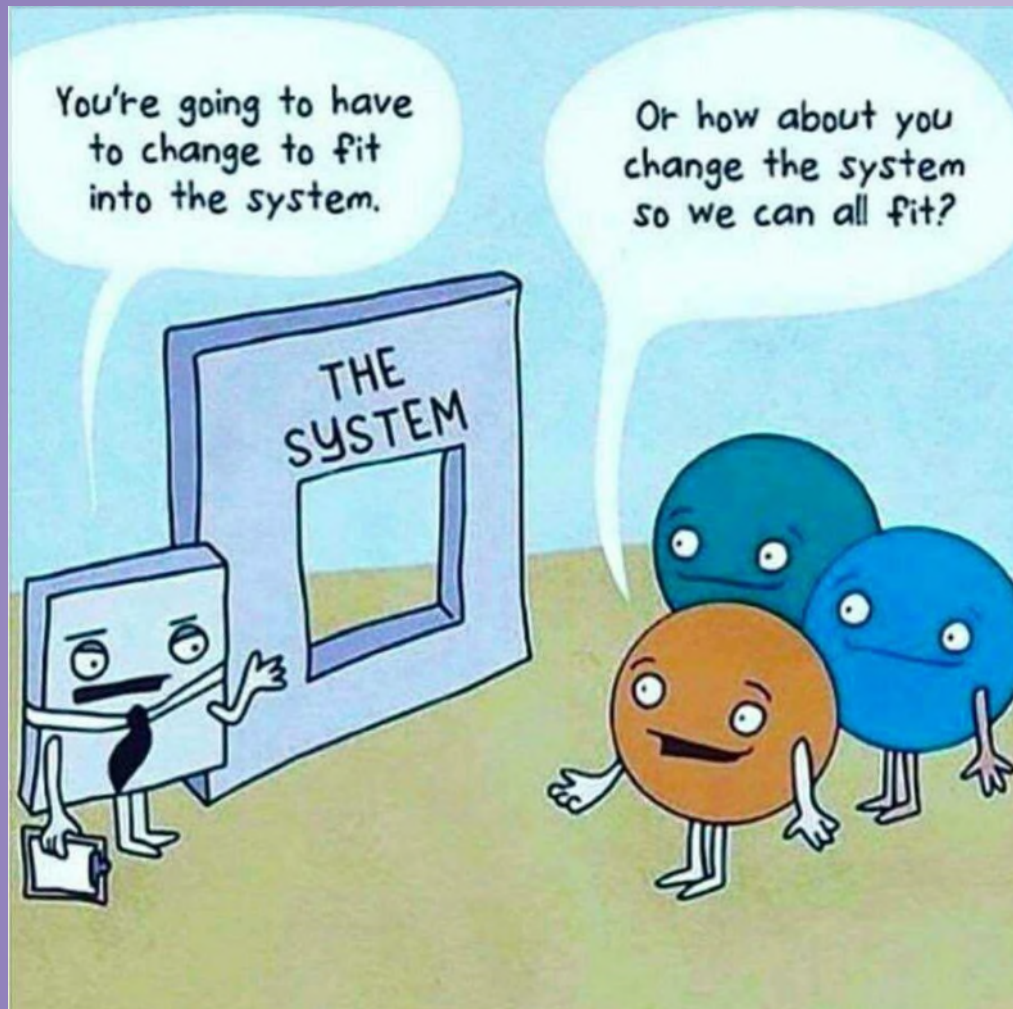
캔자스에서 우리가 하고 있는 일은 국가적 대화에도 영향을 미치고 있습니다.

캔자스에서의 활동이 국가 시스템을 형성하거나 영향을 미친 사례는 무엇입니까?



많은 단체들은 삶의 경험을 중심으로 삼는다고 말합니다.

당신은 KCDD의 실제적 차별점이 무엇이라고 생각하시나요?



앞으로 몇 년 동안
시스템이 어떻게
발전할 것으로 가
장 기대하는 바는
무엇입니까?



중요한 것은 시스템
만이 아니라 사람입
니다.

이제 마무리로 몇 가지 생각을 말씀드리고 싶습니다.



**오늘 제 이야기의 일부를 들으셨을
겁니다...**

**제 이야기는 수많은 이야기 중 하나
입니다. 발달 장애와 정신 건강 문제
를 겪는 사람들은 매일매일 자신을
위해 만들어지지 않은 시스템에서 헤
매고 있습니다.**



함께 계속해서 앞으로 나아가자.