

Entrevista con Justin Olson

19:40

Palabras clave: personas, amigos, Jeff, Justin, amigo, Cambio de domicilio, salud mental, discapacidades del desarrollo, plan de acción, apoyo, transición, director, Utah

Participantes: Justin Olson, Alex Schiwal, Jeff Sheen

Alex Schiwal 00:04

* Música * Hola y bienvenido al podcast Mental Health Crossroads (encrucijadas de salud mental), donde exploramos la intersección de la salud mental y las discapacidades del desarrollo. Esta semana escuchamos a Justin Olson, un viejo amigo de nuestro anfitrión, Jeff Sheen. Esperamos que disfrutes de este episodio. Asegúrate de poner un me gusta, suscríbete y comparte en todos nuestros canales.

Jeff Sheen 00:31

Muy bien, estoy aquí hoy con mi buen amigo Justin Olson. Justin, ¿quieres presentarte a la gente?

Justin Olson 00:38

Mi nombre es Justin Olson de Salt Lake City, Utah. He estado casado durante unos 23 años y luego me mudé a West Jordan, me mudé a Midvale, me mudé a Riverton y ahora volví a Midvale. Así que he estado bastante en el Condado de Salt Lake.

Jeff Sheen 00:53

Entonces, Justin, cuando conoces a alguien por primera vez, ¿cuáles son algunas de las cosas que te gusta que sepan sobre ti?

Justin Olson 00:58

Me gusta que sepan que soy muy activo. Soy muy puntual. Y llego muy a tiempo y me mantengo concentrado.

Jeff Sheen 01:05

¿Puedes contarnos un poco sobre algunos de los diferentes proyectos de activismo en los que has estado involucrado a lo largo de los años?

Jeff Sheen 01:10

Seguro. Hay un grupo al que solíamos llamar el grupo de tomate, lechuga y tocino, pero se está convirtiendo en el grupo llamado Leader Tomorrow (Líderes del Mañana). Y debo agregar que Jeff Sheen también era parte de ese grupo, junto con el Dr. Al Romeo, junto con algunos de mis otros amigos que no están aquí hoy. Como parte de ese programa, pudimos ir a hablar con los médicos y hablar con ellos sobre cómo tratar a los pacientes y ayudar a los estudiantes en la transición de la niñez a la edad adulta. Y esa es una transición que todavía tiene problemas hoy.

Jeff Sheen 01:47

Sí, fue un gran trabajo del que fuiste parte. Además, fue entonces cuando te conocí por primera vez. Así que es divertido volver a conectar contigo. Han pasado varios años desde que nos mantuvimos en comunicación regular, pero sé que una de las cosas que has hecho durante gran parte de tu vida es estar muy involucrado con el programa *Best Buddies*. ¿Quieres hablar un poco sobre tu papel con *Best Buddies*?

Justin Olson 02:05

Seguro. En 2001, me convertí en Buddy Director de Best Buddies University Utah, que se encontraba fuera del *Lowell Bennion Community Service Center*. Conocí a un director llamado Marshall, que era el director del centro de la banda. Me pidió que fuera el Buddy Director de Best Buddies donde conocí al Dr. Blake Gillette. Ahora es médico en Penn State en Nueva York. En realidad, está por todo el país. He estado en Best Buddies desde 2001. Y si podemos hablar del presente ahora y dejar un poco el pasado. Vamos a hablar sobre mi posición hoy con Best Buddies. Ahora soy el coordinador de eventos especiales de Best Buddies en todo el estado. Y sigo siendo el Buddy Director como mencioné antes, y también estoy en formación para convertirme en un defensor nacional de Best Buddies.

Jeff Sheen 03:07

Eso es genial. ¿Cuáles son algunas de las cosas que haces en tu trabajo con Best Buddies? Cuando dices que eres el Buddy Director, ¿qué significa eso que puedes hacer?

Justin Olson 03:15

Bueno, puedo relacionarme con los amigos buddies y visitarlos donde viven y asegurarme de que Best Buddies los esté ayudando a alcanzar su máxima capacidad. Lo que quiero decir es, asegurarme de que un compañero de la universidad salga con ellos, y asegurarse que vayan a entornos sociales, para que no se depriman.

Jeff Sheen 03:43

Hablando de eso, uno de los proyectos en los que estamos trabajando ahora es el proyecto de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo. Pensando en su trabajo con los mejores amigos, ¿cómo ayuda eso a su propia salud mental y bienestar?

Justin Olson 03:58

Bueno, señor, dado que yo tenía que ser el optimista, trato de no tener días malos. Pero como cualquier ser humano normal, Jeff y Alex, diría que todavía tenemos esos días malos. Y por un minuto, voy a hablar un poco sobre el tema porque siempre lo hago. En noviembre de este año, yo era el que necesitaba ayuda. Y no pensé que nadie estuviera ahí para mí. Pero alguien de Best Buddies International, llamó a mi capítulo y dijo: "Ahora el Buddy Director necesita ayuda". Y tenía unas 16 personas en mi puerta dispuestas a ayudarme. Y eso fue cuando estaba haciendo la transición a otra empresa, cuyo nombre ni siquiera puedo pronunciar porque tiene 16 letras. Pero ahí es donde vivo ahora, en Midvale. Pero muestra que todos tenemos días difíciles. Y a pesar de que se supone que no debo tener estos días bajonados (días difíciles), esos todavía ocurren.

Jeff Sheen 05:18

Aprecio lo que dices, Justin. Lo estás diciendo muy bien. Todos somos humanos y todos tenemos momentos en los que podemos ayudar a otros y luego hay momentos en los que necesitamos que otras personas vengan y nos apoyen. Y parece que has experimentado ambos lados de eso.

Justin Olson 05:34

¡Si!

Jeff Sheen 05:36

Solíamos ir y hablar con los médicos sobre cómo ayudar a los adultos jóvenes con discapacidades en la transición a la atención para adultos. Tuvimos este pequeño panel de oradores, salíamos y teníamos algunas conversaciones geniales. ¿Tiene pensamientos similares sobre lo que les diría a los psicólogos u otros consejeros de salud mental sobre lo que podrían hacer para apoyar mejor a los adultos jóvenes que tienen discapacidades del desarrollo?

Justin Olson 06:00

Seguro porque yo también he pasado por eso. Lo estoy pasando ahora mismo, de hecho. Y como persona que está pasando por esto, les puedo decir que escuchan nuestros problemas, pero no nos dan ningún ejercicio a realizar. Luego nos reunimos con ellos tres meses después y dicen: "¿Trabajaste en algo?". Pero, ¿cómo se trabaja en algo si no te dan los recursos para trabajar en algo? Necesitan darnos un plan de acción. Es necesario que exista un plan real. Y no hay un plan de acción.

Jeff Sheen 06:31

Según tu experiencia, vas a visitar a alguien y lo ves cada dos meses, pero según tu experiencia no hay necesariamente instrucciones claras sobre lo que puedes hacer en tu propio tiempo.

Justin Olson 06:42

No, solo te dicen que vuelvas la próxima vez. Hablaremos de ello nuevamente. Y luego cuando te preguntan "Bueno, ¿mejoraste?" O ¿en qué y cuánto estás mejorando? Pero, ¿dónde está el plan de acción? *Música*

Jeff Sheen 06:58

Entonces estás bastante ocupado. Entre tu horario de trabajo, Best Buddies y este otro tipo de actividades comunitarias en las que estás involucrado.

Justin Olson 07:05

Sí, pero Jeff, siempre hay tiempo para encajar. Voy a mover a todos de un lado. Habrá un deslizamiento (desorden), pero lo recogeré más tarde.

Jeff Sheen 07:14

Te agradezco que te hayas tomado un tiempo con nosotros hoy. Es divertido hablar contigo. Me pregunto si puede hablar un poco sobre cómo tu trabajo en las actividades comunitarias ha contribuido a tu bienestar. ¿Y qué hace eso por su salud mental?

Justin Olson 07:28

Bueno, especialmente hoy en día, desde que me mudé aquí el 31 de diciembre, soy el único que vive aquí en este momento con un personal que conversa mucho. Así que tengo que mantenerme optimista y cuando salgo puedo decir, "Oh, hoy puedo ver la luz del sol. Puedo ver un copo de nieve hoy ". También tener las ventanas abiertas o las persianas abiertas. Dicen que un cuarto oscuro trae tristeza. Una cosa que puedo señalarle Jeff es que tu habitación se ve muy oscura en este momento. No parece triste, pero muestra signos de tristeza. Entonces tenemos que ayudarlo ahora. Pero lo ayudaremos más tarde. Quiero agregar que tener las persianas abiertas y tal vez tener la luz del sol junto a la computadora siempre puede ayudar y estar en contacto con amigos y no alejar a nadie.

Jeff Sheen 08:37

Eso es fantástico. Sí, estoy de acuerdo con tener contacto con amigos. Te agradezco que hayas señalado las circunstancias de la habitación en este momento. Tuve que cerrar las persianas para que el resplandor no estuviera en la cámara, pero agradezco que me cuides y prestes atención a eso. Porque eres un buen amigo.

Justin Olson 08:54

Por eso me pagas mucho dinero, Jeff.

Jeff Sheen 08:56

Es por eso que te pagamos mucho dinero.

Justin Olson 08:58

Cinco dólares, ¿eh?

Jeff Sheen 09:00

Justin, ¿qué otras cosas has hecho a lo largo de tu vida para mejorar tu salud mental? Y para mantener el equilibrio, porque como dijiste, como seres humanos, tenemos altibajos. Tenemos estas cosas diferentes. A veces, podemos estar en un lugar donde vamos a visitar al terapeuta para obtener apoyo adicional. Puede haber medicamentos involucrados, cosas así. ¿Cuáles son algunas de las cosas que haces para mantener una actitud positiva y mantener su salud mental?

Justin Olson 09:28

Entonces, lo que hago para mantenerme positivo, Jeff, es que pronto comenzaré mi propio canal de YouTube aquí. Estaré grabando mi propia historia, porque no puedo escribir. Escribo cosas y las grabo. Y quiero contar mi historia a través de formas como esta. Siempre estoy ahí para hablar con gente así. No importa si estoy de mal humor o bien, sino cuando la gente me pide información o quiere pasar el rato conmigo. Me hacen llorar. En diciembre de 2016, cuando estaba realmente desanimado, pensé que estaría soltero el resto de mi vida. Es parte de la salud mental. Por eso lo menciono. Entonces, conocí a una chica en las citas de Facebook. Esos sitios de citas online funcionan. Puede que no funcionen para personas como Donald Trump o, ya sabes, un mariscal de campo del estado de Utah o un jugador de baloncesto de la Universidad de Utah, pero funcionan. Conocí a una chica, ella vino y estuvimos juntos durante seis horas. Y luego mi único personal que era mi cuidadora esa noche quería que se fuera y se fuera a casa. Entonces, ¿quién regresó después de reunirse conmigo durante seis horas? Mi novia y ahora mira donde estamos. Vamos a planificar una boda y nos casaremos. Entonces todo es parte de la salud mental.

Jeff Sheen 10:58

Absolutamente. Tener una buena relación cercana es sin duda un gran apoyo para nuestro bienestar mental. Justin, quiero hablarte un poco sobre cómo llegaste a donde estás hoy. ¿Cuál es la historia? Haciendo las cosas que estás haciendo, ¿cuál fue tu camino que te llevó a este punto de tu vida?

Justin Olson 11:16

Bueno, comencemos cuando tenía unos 22-23 años, hace bastante tiempo ya porque ahora tengo 37. Terminemos ahí. Pero, ya sabes, Claire Mantoya, quien es una amiga cercana mía como tú eres Jeff y Marsha Honore-Jones, que ahora se mudó fuera del Estado pero también otra ex buena amiga, me hicieron ir a la legislatura y hablar sobre un proyecto de ley y estaba al final de la lista de espera del DSPD, lista de espera de la división para personas con discapacidades. Y yo estaba al final de la lista. Y es cierto que dicen que la rueda más chirriante recibe el aceite. Pero no pensé que lo haría. Así que me convertí en la rueda más chirriante. Y realmente no quería el aceite, pero lo conseguí de todos modos. El 9 de junio del mismo año, recibí una llamada telefónica que me decía que tenían fondos y que tenía que mudarme antes del 15 de junio, o iba a perder los fondos. Tuve dos días para encontrar un lugar y hacer la transición de estar en la casa de mamá y mamá cuidándote por tanto tiempo para ir a un hogar grupal, como estoy ahora, con completos extraños cuidando de ti. Y solo puedes conocer al dueño de la empresa. Y parece que es similar al cuidado de crianza, pero no lo es. Porque puedes ser amigo de estas personas. He pasado por muchos proveedores. He pasado por muchos altibajos. He pasado por muchas transiciones. Pero hoy, la empresa con la que estoy ahora está dirigida por uno de los Niños Perdidos de Sudán. Y vino aquí cuando tenía seis años y el menor tenía seis años cuando tenía doce años. Y hay libros sobre los Niños Perdidos de Sudán. Pero cuando lo conocí en diciembre y nos mudamos, todavía había algunos problemas. Los estamos resolviendo, pero estoy tan feliz como puedo.

Jeff Sheen 13:30

Te agradezco que compartas esa parte de tu historia con nosotros. Justin, quiero preguntarte. Ahora que tienes 37 porque lo dejaste ahí grabado. Y piensas en tus 22 años. Si pudieras darle consejos a tu yo de 22 años de lo que sabes ahora, ¿qué tipo de consejo te darías a ti mismo?

Justin Olson 13:47

Sabes, esto puede ser una locura porque pensé en esto durante la semana. Pensé para mis adentros, me diría que la terapia es algo bueno. Porque en mi mente cuando era tan joven, pensé que no quería ir a ver a esos locos y volverme loco. No sé de qué están hablando. Puede que no nos den un plan de acción, Jeff, pero seguro que son buenos oyentes, ya sabes, y un tercero puede que no sepa del otro lado. Es bueno tener esa parte neutral. Porque realmente te hace mirar a ambos lados. Bueno, si hice eso mal, me pregunto qué más he hecho mal. Si tuve un ataque de ansiedad por no poder ir a un juego y eso es un poco ridículo. Me pone nuevamente en el lugar, porque necesito volver a la escuela y aprender algunas cosas más. Creo que simplemente se convierte en que debemos ser capaces de abrirnos y debemos estar de acuerdo con la apertura.

Jeff Sheen 14:51

Excelente. Gracias por compartir eso, Justin. Sé que eres un gran fanático del Jazz. Así que creo que es uno de los juegos de los que estás hablando. ¿Correcto?

Justin Olson 14:56

Bueno, sí, pero también fue un par de partidos de baloncesto de la Universidad de Utah. No hablaremos de la pequeña escuela del estado de Logan y Weber porque sabemos que eres bueno en el fútbol, pero eso es todo.

Jeff Sheen 15:11

Hay algo de verdad en eso. Agradezco tu honestidad. Justin, una de las cosas que nos gustaría preguntar a nuestros invitados en nuestro podcast es sobre un elemento de acción o algo que le dirían a los oyentes que trabajen en esto la próxima semana después de que escuchen este podcast que podría mejorar su propio bienestar o el bienestar de alguien que tienen en sus vidas. ¿Cuál es tu consejo para los oyentes?

Justin Olson 15:35

No tengan miedo de acercarse a sus amigos, incluso si han pasado algunos años sin hablar con ellos, y pedirles ayuda. O no tengas miedo de llamar. Llámale. Ya sabes, hay números con los que puedes hablar, no temas abrirte. Y siempre hay gente por ahí, incluso si te los encuentras en un paseo. Y si necesitas un animal de servicio para hacerte feliz, esa es una de las cosas que puedes hacer. Encuentre lo que es bueno para usted, pero siempre tenga en cuenta que hay personas que pueden ayudarlo.

Jeff Sheen 16:06

Ese es un excelente consejo. Y sé que es un consejo que tú mismo sigues. Justin, cuando piensa en la conversación que hemos tenido brevemente hoy, ¿hay otras cosas de las que te gustaría hablar en cuanto al apoyo de salud mental para las personas con discapacidades del desarrollo o tu propia experiencia o cualquier otra cosa que desees compartir con la audiencia?

Justin Olson 16:26

Para estar listo para prosperar, porque tienes personas que se preocupan por ti, aunque no creas que realmente lo hacen. Y lo he aprendido a través de Best Buddies, a través de People First, a través de muchos programas en los que he estado involucrado. Quiero decir, míranos a mí y a Jeff. Jeff se va durante aproximadamente una década y media, y luego decide que Marco Polo se acerque un día y son las 10 de la noche. Déjame decirte eso, y si me conoces muy bien, siempre estoy hasta las 2 am. De todos modos, me adelanto a su horario. Entonces está bien. Pero quiero decir, que los amigos regresan a tu vida. Solo asegúrate de dejar siempre la puerta abierta.

Jeff Sheen 17:11

Sí, y agradezco que hayas respondido a ese mensaje, amigo mío, porque había pasado bastante tiempo. No sé, eso había sido una década y media, pero ha pasado un tiempo.

Justin Olson 17:19

Tienes que volver a Utah, donde perteneces.

Jeff Sheen 17:23

Pues.

Justin Olson 17:24

Cabalgatas

Jeff Sheen 17:25

Agradezco tu invitación. Creo que es un punto muy importante ya que hay diferentes personas que entran y salen de nuestras vidas en diferentes momentos, y los amigos son una parte importante de apoyo y apoyo a nuestra salud mental y todo ese tipo de cosas. Ha sido muy divertido volver a conectar contigo. Ha sido muy divertido tener esta conversación.

Justin Olson 17:45

Y Jeff, puedo agregar un comentario más. Es muy importante para un amigo de larga distancia. Si puedes tener una aplicación FaceTime como Zoom, Marco Polo o incluso un iPhone, y todos estos iPhones son increíbles. Sé que son caros, pero tienen una función llamada FaceTime. Cuando hablas con un amigo que está a 45 minutos al norte o en San Diego, California, donde están las playas, y hay 80 grados pero puedes verlos cara a cara. Esa es una conexión aún mejor que una simple voz.

Jeff Sheen 18:19

Si estoy de acuerdo. Creo que es muy divertido. Así que hoy estamos haciendo nuestra entrevista sobre Zoom. Entonces podemos vernos. Y para aquellos de ustedes que no conocen la aplicación Marco Polo, ha sido una aplicación divertida. Es una aplicación gratuita que Justin, yo y otras personas usamos, pero ha sido divertido poder hablar contigo y verte y tener ese otro nivel de conexión en lugar de solo tu voz.

Justin Olson 18:38

También hay otra aplicación, Jeff, es realmente buena. Solo lo mencionaré, es Google Duo. G-O-O-G-L-E D-O-O-S. Es para personas que no tienen iPhones. También pueden utilizar Google Duo. Pueden tener hasta 16 personas en una conversación. Así que puede ser una reunión de grupo o simplemente una pausa para el café uno a uno.

Jeff Sheen 19:02

Podríamos reunir a todo el grupo de líderes de lechuga y tomate.

Justin Olson 19:06

Oye, empieza a pagarme y podemos hablar.

Jeff Sheen 19:09

Esa es una conversación para otro día. Pero agradezco tu tiempo y ha sido divertido hablar contigo.
Música

Alex Schiwal 19:18

Gracias por su atención. Esperamos que hayan disfrutado de este episodio en el que escuchamos sobre Justin y su trabajo. Asegúrese de seguirnos en las redes sociales en el centro MHDD. Dale me gusta, suscríbete y comparte nuestro podcast donde sea que obtengas tus podcasts. Y asegúrese de visitar nuestro sitio web en MHDDcenter.org