



“Life doesn’t get easier or more forgiving, we get stronger and more resilient.” – Steve Maraboli

Every year since the inception of Let’s Live we have selected a theme which guided majority of our work. In 2018 as we started Let’s Live, our focus was to spread awareness about Mental Health (Projects: Monsoon Café, Mental Health Champions, etc.). Our major focus in 2019 has been to encourage Open Conversations about Mental Health (Projects: Monsoon Café, The Orange Room, etc.). In 2020 there were 2 themes viz. Theme 1: Media Sensitization about Mental Health (Project: 13 Reasons Why Not (online sessions based on the book/series -13 Reasons Why- that discusses suicide and mental health issues in the youth); Theme 2: Mental Health during COVID times (Project: Survivor Series (First-hand experience sharing of people from across the country on overcoming mental health issues and the need for resilience).



This year we have completed 3 years of service in the Mental Health Sector in Kerala. We registered ourselves as an NGO focussing on youth suicide prevention in January 2018 and have come a long way since then. And the learning experience was so huge that we decided to select the theme of 2021 as **Growing by Sharing** where our prime focus was to help/ assist/ mentor aspiring Mental Health Advocates to start their own Mental Health Projects in Kerala.



Let's Live Foundation Day Event: Be A Mental Health Advocate

Based on our theme - Growing by Sharing- we held an event “Be A Mental Health Advocate” on our Foundation Day, February 13, 2021 at the Reading Room, Trivandrum. The event saw an active participation of more than 10 youngsters sharing their passion for mental health and brainstorming in groups trying to come up with innovative ideas for the problems they wanted to solve.



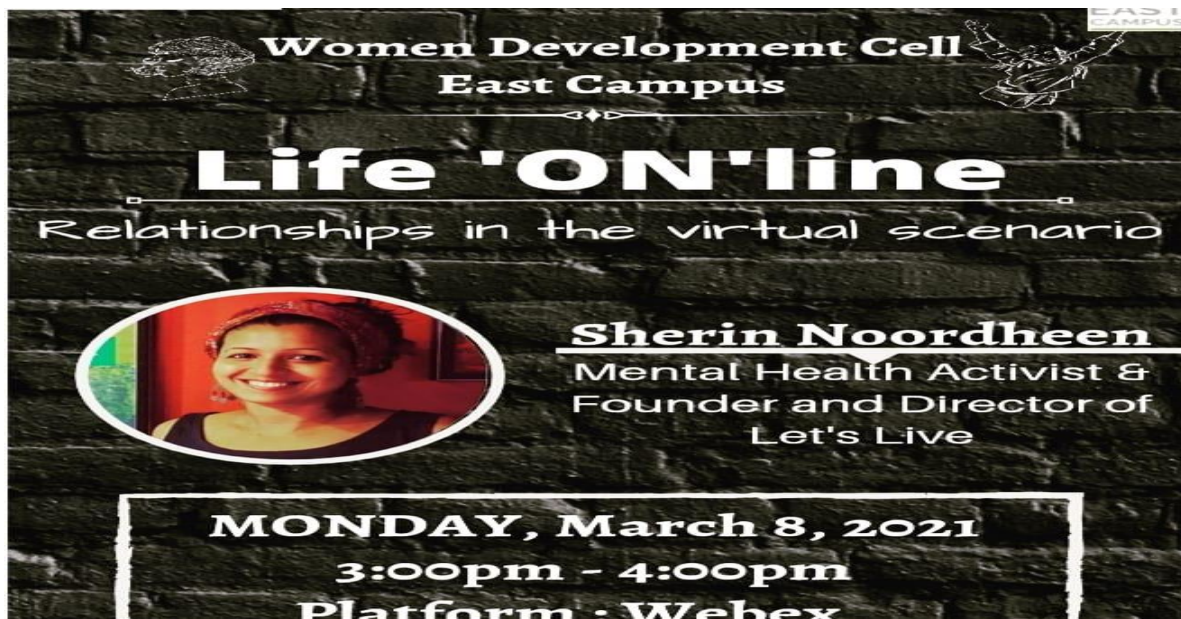
Mental Health Awareness Programs in Colleges

We also conducted awareness sessions at various colleges in Kerala such as College of Engineering Trivandrum, Sacred Heart College Thevara, Heera College of Engineering & Technology & Attingal Govt. Polytechnic. The topics included mental and emotional wellness during Covid/Pandemic/Lockdown times, how to take care of one’s own mental and emotional health, how to identify/help someone who’s struggling with mental health issues, Myths and Facts about Suicide, etc. All these sessions were conducted online due to covid related regulations. Each session saw an active participation of 50-100 students .

March 8, 2021 : Women’s Day Special Event

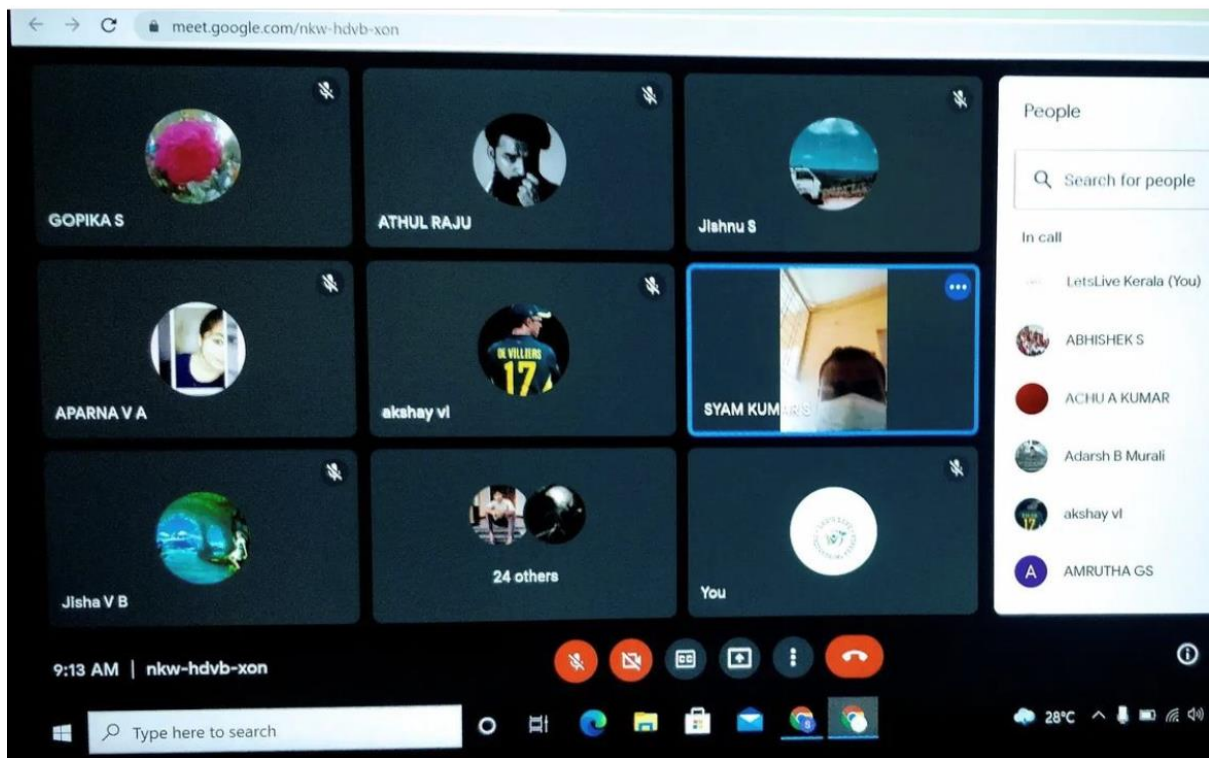


@ Sacred Heart College, Thevara



September 10, 2021: World Suicide Prevention Day Event

@ Govt Polytechnic Attingal, Trivandrum

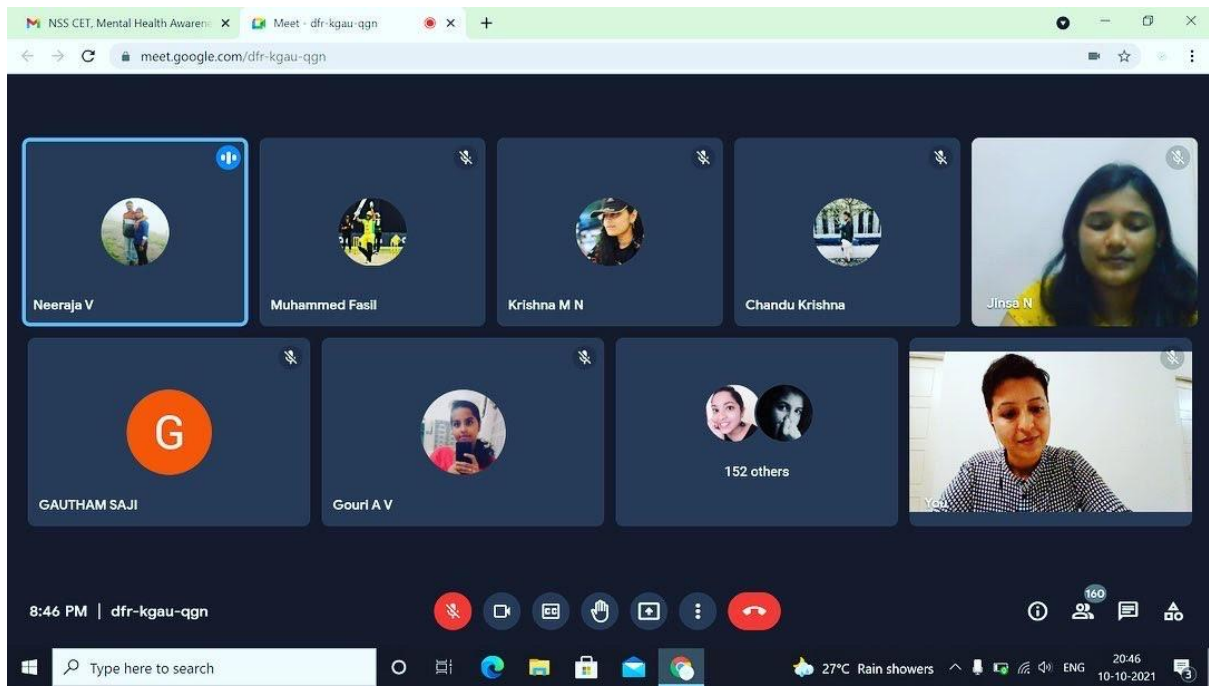


Oct 10, 2021: World Mental Health Day Events

@College of Engineering Trivandrum

Life is full of choices. But when Life itself becomes a choice, choose Living. Let's Live!





@Heera College of Engineering & Technology Kalliyod, Trivandrum



the_orange_room_tvm

Kalliyoda Heera College of Engineering and Tec...



Let's Live @ the MEDIA

Giraffe Heroes Podcase, April 13, 2021: Click [here](#) to listen.

Life is full of choices. But when Life itself becomes a choice, choose Living. Let's Live!



The strength to live



Sherin Noordheen is from the 2017 generation of kantharis. She is a mental health activist and founder of Let's Live. She experienced depression and suicide ideation at a young age and knows the value of emotional support to those who need it. Sherin is sharing with us very impressive projects she's running. She explains how to get conversations started when it comes to the point where life becomes a choice. Her NGO focusses on mental health awareness, their mission: cutting down the stigma established on suicide and mental health issues in Kerala.

There is a lack of life skills in our lives, she said. Convince yourself of the great impact and enthusiasm she's spreading with "Let's live".

<https://letslivekerala.org/>



Grihalakshmi Magazine, 2021 Oct 1-15 Edition:



Mental Health



മനസ്സിനും വേണം വിശ്രമം

ഷെറിൻ നൂറുദീൻ, ഫൗണ്ടർ-ഡയറക്ടർ, ലെറ്റ്സ് ലിവ്

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ പണ്ടും ഉണ്ട്. പക്ഷേ, ആളുകൾ ഇപ്പോൾ അതേപ്പറ്റി തുറന്നു പറയുന്നു എന്നുമാത്രം. അത് മനസ്സിലാക്കാൻ ആളുകൾ തയ്യാറാണ്. വ്യക്തിയുടെ മനോനിലയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന രീതിയിൽ നമ്മുടെ വ്യവസ്ഥിതികൾ പരുവപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. സയൻസും കണക്കും ജനറൽ നോളജും ഒക്കെ കാണാതെ പഠിച്ച് മാർക്ക് നേടാനാണ് നമ്മൾ കുട്ടികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അതിനപ്പുറം കുട്ടിയുടെ വൈകാരികനില, അഭിരുചി എന്നിവയൊന്നും പരിഗണിക്കപ്പെടു

ന്നതേയില്ല. എന്തുകൊണ്ട് ചിലനേരങ്ങളിൽ മനസ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നു, ആ അസ്വസ്ഥതയെ എങ്ങനെ മറികടക്കാം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളും വളർച്ചയുടെ ഘട്ടങ്ങളിൽ കുട്ടി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുടുംബവും സമൂഹവും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും എല്ലാംചേർന്നുള്ള പീരിമെട്രുകളെ വ്യക്തിജീവിതത്തെ തെരുക്കിക്കളയാറുണ്ട്. സ്കൂളിലുള്ള ഉണ്ടായ ശേഷം അതിജീവിക്കുക എന്നതിനേക്കാൾ ആ സമ്മർദ്ദത്തെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനാവണം പ്രാധാന്യം. കൈത്താങ്ങായി സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണയും വേണം. പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കാനും സമാനപ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവരെ പരിചയപ്പെടാനും ശ്രമിക്കണം. ഒരു പനി പിടിപെട്ടാൽ ശരീരത്തിന് വിശ്രമം ആവശ്യമല്ലേ. അതുപോലെയാണ് മനസ്സിന്റെ അ

സ്വസ്ഥതകളും. മനസ് അസ്വസ്ഥമായാൽ ചിന്തകളെ അകറ്റി നിർത്തുക. മനസ്സിന് പൂർണ്ണ വിശ്രമം നൽകുക. നടക്കുക, ചെറു വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക. പാട്ട് കേൾക്കാം നൃത്തം ചെയ്യാം. പനിയെ മറികടക്കുംപോലെ ഇതിൽ നിന്നും പുറത്തുകടക്കാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ജീവിതം പോകില്ലേ. അതുപോലെ മനസ്സിന്റെ ഊർജം നിലനിർത്താൻ യോഗയും മെഡിറ്റേഷനുംമൊക്കെ ശീലിക്കാവുന്നതാണ്. സന്തോഷം തരുന്ന കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അത് ചെയ്യുക. ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യുക. നമ്മളെന്താണെന്ന് സ്വയം മനസിലാക്കുക. നമ്മെ അംഗീകരിക്കുക. അതിൽ നിന്ന് സന്തോഷം കണ്ടെത്തുക. സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും നിയന്ത്രണം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുക. പിന്നെ തമ്മൽ തളരില്ല.

Tax Exemption under section 80G(5)(vi) of the Income Tax Act, 1961

As the world was grappling with Covid and the lockdown, at Let's Live we were also struggling to keep the organisation up and running due to resource shortage. We could not even raise enough funds for maintaining administrative activities of Let's Live due to the onset of Covid. And we were at a standstill because of this. On a brighter side, we have received IT exemption Order this year. Donations to Let's Live from 2021-2022 is eligible



for Tax Exemption under section 80G(5)(vi) of the Income Tax Act, 1961. Hoping that we would be able to raise some decent donations going forward that would enable us to help the youth struggling with mental health issues.

Way Forward

Things may never go back to normal. We may need to create a new normal. And that's okay. As humans, we are resilient. We can learn to thrive in our new normal if we have the mindset and resources we need to adapt. Let's set our mindsets right and look ahead with hope.

Wishing everyone a very healthy, happy and peaceful new year.

Happy 2022!

Sherin Noordheen

Founder-Director

30 December 2021

Thiruvananthapuram, Kerala

