



# TIK KE MOC NĚ MUÖK DE MİTHIC

Enə Wur ke mīth ye mōök  
de mīth muk nē ke nhīm



**Ye nō** pieth kenē mēnhdiē?

**Muök de mīth** nē man de mēnhdiē

**Cieŋ mēeth ku kā** ye rōth waar

**Luōi** kenē kā wāac yiic

“Ee mar dui ne nyindhie të cök en ya thaa rac të nē yen but ka ye nyic ke bë guo dik.”

*Jam de Mīth*

“Yin ye piöu guo riäak, ku miētē rōt nhial jam ‘wu cii ye them arēet’. Ku gam awānydu nē kuony ekē diit thiekic arēet, ekē diit enəŋ tiŋdu ku mēnhdu.”

*Jam de wur ke mīth*

“Luōi nē tōk ke we ye akutnhome yenē ka lēu bë we kony arēet wōnē mīthku.”

*Jam de Duluui ke biäk de Pial*



Aaye Mīth nyic lan yenē bēi kedhiē yiic naŋ jam nē theē kedhiē. Acī kē ye thōöŋ lan wāac ē panden ke bēi kōk. Ku na cake rōth piŋ wōnē tiŋdu, ke kee të ye we ye luōōi thin ye e yic thiek enəŋ mīth.

## Ye nō ye kē pieth enəŋ mēnhdiē?

Kē thiekic arēet ebē meth ya kuony nē nhīer, ku cieŋ math nē kaam de kenē kōc e ke dhiēth yen. Cieŋ pieth de yī wun de meth ke man e mīth cök yōk rōth nē gēlic ku nhīēr. Na ye raan nhīer de tiŋde cök nyic mīth, ke kee mīth kony nē yen. Ekēnē yenē ke cōōkde ēya të cen puök kenē tiŋde.

Tē yien teer ku tōŋ gēl thin baai, nē kem ku wō tiŋdu, ee mīth piōōc nē të lēu bīk kek teerden ya lēu nē gēl eya.

## Kē lēu ba looi

- **Nyooth de riēu** Nē theē cenē teer rōt jot nē kem ke kōc e ke dhiēth mīth, ee mīth cök tōōk piōōth. Jam yenē mīth jam nē riēu nē wun den ku man den ēē ke kuony bë rōth cök piŋy nē aciēēk ken yiic.
- **Tākē nē mīthku** Nē theē kōk të cen yic rier ba tak nē kē nōŋ kony, ke them ba tak apieth nē kē de mēnhdu.
- **Det kā ye tuōl nē ye kōu** Ke kony de mīth ye kē thiekic nē cieŋic nē kaam de kenē wun ku man, nē biäk dētē ke kee ya yic ēya.
- **Jam kenē mīthku** Jam wōnē mīth nē kā ye tuōl të cenē raan tōŋ de kōc baai naŋ tuany de nhome ago ke piōōc nē të lēu bīk māk rōth të cinē (wun ka man) yiēn tuany.
- **Tak kē ye lueel** Jam nē tuany ku pāl raan guōp. cī man de. Wu “moor aci miöl” nē nyin lēu bīne lueel wu “tuany aci moor jōt nhome”.

- **Kōōrē rōt thaa nē guōpdu** Kōōrē thaa nē guōpdu ku cök raan dē de panduōn ka raan de kony yin.

## Muök de mīth kenē man de mīthciē

Tē yenē tuany de nhome biäk de cieŋduōn, ke rēērduōn nē tōk ee yic rier apei.

Thiēēk ku mōōk de mīth acie kē rir yic, ke kee jal rac arēet të tueny yin. Ekēnē yenē ka yin kuony kōōr (tiŋ nē ye kēnē kōu). Na ye tiwdu yen tuany nē tuany de nhome, ke yin yenē luōidu rōt juak nē biäk de kā baai, nē kaam tueny en. Lo'm kuony të cin cin ya tōk ku cīi kaŋ lēu nē luoi yī tōk.

Piōōc de rōt de ŋek nē kē ē cīi tō nē ye nhome ku rōm de muŋ de mīth ee yic rier të cenē tuany de nhome ye bëi. Jam nē biäk de rōm de mōōk de mīth ku bī nhialden, të cök yin tō wōnē man de mīthku ka cīi tō wōnē yen, ka ye biäk tōŋ de baai ebēn arir yic apei.

## Kē lēu ba looi

- **Jam wōnē māthduōn ye gam piōu**, akut ye kony ka dujiēm de piōu ago yī kuony bī yī bei nē anuaan yic.
- **Loi Ajuier bë yī kuony nyuth yī** (ka tiŋdu) nē mōōk duōn de mīthic ku kōk ye ke looi yiic nē kaam tueny yin (ka tiŋdu).
- **Yik ciin de kuōny** wōnē mīthku (tiŋ wēl nōŋ kony cuk yōk nē ye wereŋē yic).
- **Ye rēer ke thēny rōt mīthku** nēŋō tā nē pūrden yic athiekic apei nē diiden ku cil den yic.

### Ye rēer ke thēny rōt mīth

- ✓ Na cī ye rēer wōnē mēnhdu nē nyindhie, ke yī looi atiepaai ku kā bē yen ya cōk tak kā ke cake looi nē tōk wōnē yen (cī man de. eg. Yīny de tim e kuany kē ŷon cī we lo cath rokić, werek de thurabil e cī we kat nē yen, atiepa de cin cī thuurh ke loi ajina ka makakar, ku kōk juēc ca looi nē we cin ku we cōk ku kōk ke pol). Ye apām dē dhiēt tē cin bēer lo lem. Ke kā kē aye meth cōk nyic cil kenē nyīc.
- ✓ Mīth nōŋ run kuōt aaye pol nē kā wāac yiic, cī man de pol thōr de makata, pol de tōŋ ku pol de cōk. Kā yē looi nē biāk de pol de guōp enaŋ kony enoŋ mīth ku ye meth cōk 'yōk apiēth' nē ye nhom.
- ✓ Yīŋ de ajina makakar, pol de rock/wereek/mageēth, yuīt de kem, riŋ biyic ŷōt kōu, nē wēer ŷou ka nē pakic. Yīn ye ya tōŋden nē rōm de pol nē kee kā kē yiic.

### Kē ye looi nē wēer de ciēŋic

Tē yenē tuany de nhom biāk tōŋ de pīrduōn, ke ciēŋ duōn e rōt waar, nē ye thaa tō tuanyē. Tē cīn (ka tiŋdu) tuaanyl, ke kerīēc e rōt waar ku cōk jam de piŋ de rōth liu, ku thiāāk ku gām de piōu. Na ca kē rōth piōōc nē biāk de tuany de nhom ku kā ye ke bēi, ke yīn ye rōt juiir nē yen ku ye kē ye bei nyic. Na ca kee kā kē nyic ke yīn ye rōt cōkpiny nē kem kuōn, ku ka lēu bē yī cōk tiam tōōk de tuany ku wel nē rōt wei nē kā cī rōth waar.

Moc de tiŋ tuany nē tuany de nhom aay ekā juēc them arēēt ku tāŋ gākic. Tē cek ka juēc rōth ya riēeny, ke tiēt ku nhiēr de raan tuany aye kōor arēētic. Ke kā juēc ye rōth riēeny kē aye biāk den laar. Ke yi dhiāc ke loi ke anuēn kē ku kuōnyē paandu, ke yīn (ka tiŋdu) akōor ba kā ya ke ŋāŋ ya luōi rōth ēya.

### Kē lēu ba looi

- **Loi māt.** UDēt de yic de tuany de nhom ku kā ye ke bēi ku ajuēr de tē yenē ye mac thin nē kaamdu wōnē tiŋdu ekōc kony bē teer liu. Wau ēē tē yī ye dēētic thin ku kē ye looi tē cīnē tōŋ de we tuany, tē nyoothē yen:
- Biāk de tōk, **Cōk ya tō ya tōk.**
- Biāk de tou, **Cōk rōt ye adhuēŋ, tiētē, ku daai ē nyin.**
- Biāk de diāk, **dhiac ke kōor, ŷen yup duluidiēn de pial de nhom.**
- Biāk de ŋuan, **Laarē ŷen pande akim.**

### Luci kenē kā wāac yiic

Wāac de kaŋ ē tō ci man de kā ye ke gam nē ceŋic ku mōōk de mīth nē kuēet wāac yiic kā kē aaye rier de luōi de tāu de ceŋ nyuōoth, ku cī man tē cīnē raan tōk tuany nē tuany de nhom baai.

Mīth aaye aciēēk ken thōŋ aciēk ke wunden, ku na ci kē lo piŋy, ke yī kōor kuōny enoŋ akuut ka kōc ye kony nē ye biāk ago mīth ku nyic cil.

### Kē lēu ba looi

Tē kōor we mēēt nē kā cī wāac wōnē tiŋdu:

- ke jam kē nē kā kuōn ke mīth liu thīn (ku ciē ŷōn dē thiōkē).
- piŋ ke ye tiŋdu luel ku tāŋ ka kā ye ke gam, gam keek, ku jōl biāk du lueel ēya.
- kōor dhōl bē we cōk lo tueŋ nē piŋ de rōth yic ku ba gam wedhie.
- kōor kuōny enoŋ akut ye kony nē ye biākē ka dujiēm de piōu (tē yen rōt lēu) tē yenē kā nuan kōc bēn nhial.
- muk nē yī nhom lan yenē mīth dhiac eke yōk mōōk piēth enoŋ wun ka man den tuany nē ye nhom nē pīrden yic tē yen rōt lēu.

Lo nē wepthaaida yic [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads) ago daai nē video ku piēŋē nē wēl juēc tō thīn



### Jam wōnē raandē | Yōk wel juēc kōk

**Mensline** | 1300 78 99 78 | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)  
**Beyond blue** | 1300 22 4636 | [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
**SANE Australia** | 1800 18 SANE (7263) | [www.sane.org](http://www.sane.org)  
**Relationships Aust** | 1300 364 277 | [www.relationships.org.au](http://www.relationships.org.au)

Kā Juēc kōk ku wēl ke ye biākē aatō nē enē [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au).

Mīth cenē wurken ke Tuany nē ke nhiim [COPMI] is aaye Akuma de Australia ke nyin tiit. | © AICAFMHA 2012