

JAM BAAI

Wël ke paan nõjē
wun ka man de
meth bēny
de nhom

Ebuŋë ye kë de ŋa?

Raan ebë'n tō' nē bē'i tuεnyē man de meth ka wun de meth nē bēny de nhom ka nhom liäap!

Buŋë ee kəc yī'ñ , kuəny nē ka ye mīthii ke thië'c, ku juəkë nē wël ye ke nyuō'th tē yenē bē'i kōr nē kuəny.Thiëc de kuəny ka kuny ee kë rir yic apēi ku kee cīn de riεεr, acie kë de niööp. Bē'i kedhie alēu bīk ciin de kuəny ya kōr nē thaa thok ebë'n.

Ye tēno ban wël ke ŋen yök

Wur ke mīth ku Kəc cēŋ	Apäm 1-3
Mīth ku remthi	Apäm 4-5
Kəc ke baai ke kuat ku kəc kō'k ye dək	Apäm 6
Baai ëbë'n (ku jəl ya kəcđit)	Apäm 7 lotueŋ
Tē yenē kuəny yök	Ye kō'u

Alεεc enəŋ kəc e ke loi ë buŋë

Ëë buŋë e juir Akutnhom de Mith ku bëi ci mat gël bēny ((ABN 87 093 479 022) de nhom de Akuma de Australia men ye maktam de Pial ku dhiöp tīt nyin nē mīth ku kəc tuany nē bēny de nhom (COPMI). Wël juëc kōk ke ye kenē alēu bake yök nē www.copmi.net.au

Wə lec kəc ke mīth, dumuuk ke mīth, mīth and jəl ya kəc ci piöc ci luui arëët nē ye buŋë yic.

Buŋë e gutë bei nē Akutnhom de Mith ku bëi ci mat gël bēny de nhom

Cuëëc, thuiëŋ ku jəl gutë bei nē Akut col Motip Brand Design.

©Akut de Paan de Athuralya 2004

Kë tueŋ e gutë bei nē run de 2004.

Ku beerë piny nē run de 2009

ISBN 0-9752124-0-0

Ëya atō nē kajuëc yic:

Pol nē tōk

Ku Kë pieth enəŋ ŋen ku menhdie



Wël pieth bë kɔc ke mïth ku kɔc rëer në mïth ke nyic



Möök de meth enoŋ kɔc eke dhieth meth ekë pieth ku ye këde athieei, yen eya ekë de dier në thaa thok ebën –ku ke jal rier enoŋ yïn, ka raan cëŋ ke yïn të noŋ en bëc näk raan.

Bï nhial de mïth në nyindhie enaŋ kë nyeei ku wël juëc luel ëkënë atō në ye bunë yic. Na rir ekënë yic enoŋ yïn, ke yï jam wɔ raan lui në biäk de ka ke ceŋ, raan ye kɔc jam nhïim në biäk de many de wëu, ka raan de baai noŋ duön në biäk de kuɔɔny de wëu.

Ke yïn ye wun de meth ku bëcë në bëny de nhom ka nhom liäap, tōŋ de kë thiëkic ba muk në yï nhom ee **ban yin tïit në guöpdu**- aye mïth ku kɔor ba dhil pial. Jam wənë Diktordu ka kɔc kök lui në biäk de pial de guöp bik yï lëk kuëny de cök de bënydu ku luoi de döŋ de mïthku.

Na ye raan rëer we moc ka tiŋ kën yï thiaak ku noŋ tuany de nhom, kë yïn lëu ban yin tïit në rɔtdu. (Yïn lëu ba akut de dumuuk ke jëem de kɔc yuöp në 1800 242 636 ku ka bë yï lëk wël kök

- Them ba thaa thiin koor ya lööm në wikic bin kök ya looi cit man pol de kura, piŋ de katheet ke diet ka kök ye ke looi në kɔc cin.
- Nïn pieth ku luoi de kä ke duëny de guöp ku cam de mïth pieth a pieth enoŋ bëi kedhie... ka cie mïth ke pëc.
- Nyic rierdu ke yïn ye raan de meth, ka raan cëŋ we meth ku ye raan de baai. Anoŋ kä lëu bin ke piaththïn ka kä yeke nyic looi në yïn wənë mïthku. Yen eya, anoŋ kök, lëu bike nyic looi në raan dë peei.
- Na cïn moc ka tiŋ rëer ke yï, eka lëu kaŋ ya jam yic wənë rëer ke yï, mäthduön ye gam piöu ka akut nyic yïn apieth.

Ka cike yök enəḡ kɔc cī mīth ken bēi nhial eke bɛc nē bēny de nhom



Akuut kɔk aye naḡ kā loikē nē kaam cīnē thukuul thök, thēi ku thök de wik kā ke mīth ka rēmthii nəḡ kɔc ken bēny de nhom ku kɔc juēc aye ke kā kē nhiaar, nē kē ye kek ka pieth. Thiēc ran lui nē biäk de pial nē keek ka tiḡ nē ye wethaai ē yic www.copmi.net.au

‘Yen eye dhäär nē kaam cīnē thukul thök yen epieth apei ba kaam thin kor lööm enəḡ wëndiē ku ke ke mīth piöth nē tai den yic.’

Nē thee kɔk aye mīth kɔr bik naḡ kaam ke pęc enəḡ kɔc ken ku kɔc kemīth aye kɔr bik naḡ kam thin kor enəḡ mīth- tē cīnē kɔc ke mīth dhäär nē kēde bēny. Mīthdīt eya aye kam de löḡ kɔr tē cike luuī arēēt baai.

- **Mīthi kēn gəl nē thukul** aye piöth miēt nē thee ke kedhie tē den yenē ke muk thīn. (Cɔl tē yenē mīth muk thīn nē telepuun : 1800 670 305).
- **Mīth ci gəl nē thukul** aye mhiaar kā cīt man ye kura ka amatnhom de jam ku teer.
- **Apäl Raak** aye kör nē mēēth, bik cam nē tök ka lɔ nē yän ke daai.

‘Mīthciē ake cī piöth loyum yon can naḡ a juier ago na cak bɛer bɛc ka lar paan de Akim.’

Ajuier de kā ye mīthku ke kɔr ekē thiekic apei ku ee yī cɔk nəḡ thoot nē ka ken yic tē cīn bɛer bɛc.

Ye mīth cɔk tō tē juir yīn ajuier tē cī kek dīt ago cɔk deet kē **apieth** ku ka nhiaar keek. Kek mīth alēu bik yī kuony nē ajuier ku tak cīt man nadē ke luel yī ya ḡa bē wɔ lök a gam wēu de jeepic ka ye ḡa bē bura da lök ya caam ka wēn e ke cī tō nē yī nhom. Kē nyooth ajuier ekē cit ‘ Ajuir de muḡ de menh koor- ka ye kɔc eke dhiēth mīth ke ḡaḡ aye bēi bei nē wethaai de COPMI www.copmi.net.au

‘Jam wɔnē mīth nē kē ye tak nē rɔt eke kony ku liep ke nhīm bik jam nē kā ken nuan ke-men yen ke cök nhīm thīn.’

Yen ekē ye tō enəḡ kɔc tō nē bēi cīnē bēny de nhom löny thīn aa ye naḡ tḡḡ de riöc, göth, dhieu de piou ku mää nē tha thok ēbēn. Yen eya, mīth aaye tḡḡ cīt ēkēnē thiaan tē yeke ye yök ke nəḡ kaməony tō nē bęc yic.



Yen epiath enəḡ kɔc tō baai bē thiēc de ḡek ya dhuök nhom yen apieth. Yīn lēu ba raan ci piöc nē ka ke pial thiēc (kɔc cīt man de Diktor du) nē kaam ben nyuc kenē yīn ku paandu ku dhuk thiēc nhīm.

Yon can dēḡ de miau puöl, go mīth piöth miēt ku yen eya.’

Kɔc nē thee kɔk aaye thiöḡ lanadē ke dēk dēk de miaau ku cam de wɛl kɔk (nəḡ yī kuöc dēḡ de wɛl) lēu kē kuny. Aalēu bē yī ḡēi kony nē kaam koor ku ka lēu bē guöpu ku pial de nhomdu riöc ku cɔk yīn cɔk cīi mīthku dɔk apieth. Yen eya, anəḡ akuut cie luk tō ye kony. (cɔl akut ye bēi kuony nē biäk de cam de wɛl nē 1300 386 186).

Eye kē dīt yon game nyankäai rɔt bē ya kony nē lon eya looi nē thök de wik aguo nyandiē lɛer tē de kura de pol.’

Wɔ kɔr mēēth wədhie ka baai bē wɔ kony nē kā ye wɔ nuaan; ye kē ye kony tiēḡic keek. Na cīn nhom math ka baai lēu bē kony, kɔk ke bēi ye kɔc kuony atō etēēn nē baai nəḡ duön- cɔlakut yekony etēnē nē 1800 052 222 (ee telepun yenē yup abac).

Yīn nəḡ yic ba thiēc tē yīn rɔt yök ka menhdu ke cīn kē gəl yī. Jam wɔnē ran lui nē biäk de pial ye gam piou ka cɔl akut de Piiric nē telepuun: 131 114

Wël ke mïth ku kɔc thii



'Eya tak ya ye awaacdiɛt.'

Acie yïn e cɔk Wur bec nē bēny de nhom

– Bēny de nhom acie ya awaac de raan.

Eyic du ba rɔt ya yök ke piɔl

– Na yïn ye rɔt yök ke riöc, ke yïn loi ajuier cïn beɛr riöc. Aye mïth kök nhiaar bïk jam ku gatkë ajuier kenë wun ka kɔc dït kök yekë keg am piöth.

'Nyic lanadë ke ran tök nē kɔc kee dhiëc bē bec nē bēny de nhom nē theɛ kök nē piirden yic? – Eya tak ya ye paanda ye tök.'

Yïn cï tö yï tok

Mïth juëc ku remthii acëŋ nē bëi cïnë kɔc ke bec nē bēny de nhom. Yen ee piath ba rom piny wönë mïth cï kã cit ke kakë tïŋ eya. (Cɔl telepun de kuɔny de mïth nē 1800 551 800 ka lɔ nē wepthai den tö nē ye buŋë).

Kã nyuuth yïn eke bɔ enɔŋ mïth kök ku kɔc thii

'Them ba bēny de wur ka mor nyics.'

Thiëc kɔc dït nē yen ka na dhiac ke PIETH ke yïn thiëc diktordu ka raan lui nē biäk de pial de guöp nē kë de bëc. Tïŋ nē wepthai de yithelriëet www.itsallright.org nē wël kɔc yic nē kuën nē bëcbëec ke nhom wäac.

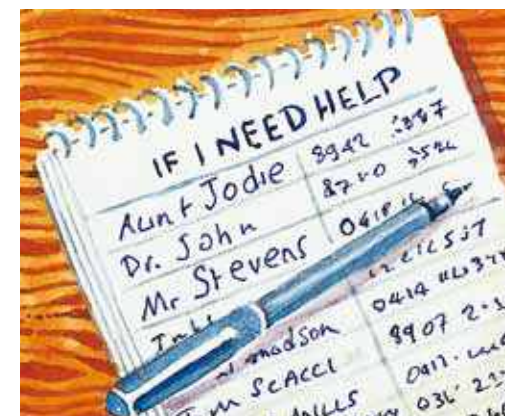
Thiëc thiëc juëc cï köör kɔc yïn en- na citë ŋen eka ba yök ke aköl yith nē biäk de bëcbëec aye biäk de ke rac yïn ke diëɛr

'Eye kë pieth arëet ŋon yök ŋen raan yan jam wɔ yen nē kã dhal ŋen.'

Ee piath nē nyindhie ba ya jam wɔ nē raan ye gam piöu –tekdë ye raan rëɛr ke yï baai, mäth du nē thukul yic, raan ye kɔc jaäm nhïim nēthukul yic, ka diktör. ka yïn lëu ba yup ku jam akut de kony de mïth (Telepun cie cuet piny: 1800 551 800).

'Them ba ya nan ka ke miët de piöu.'

Yen epiath të yenë kɔc ke baai röth kuɔny. Na ca londit guɔ looi awär raan eböën, ke beɛrë them ba löŋ. Anɔŋ kɔc kök tö lëu bïk kony, jam wönë ran töŋ de maktam de luoi de Dumuŋ de mïth (cɔl keek nē 1800 242 636). Nē bëi dït kök yiic kee ye akutë ekɔc kuɔny arëet nē biä de muŋ de mïthii ku jɔl luoi den dït enɔŋ mïth kɔcdit ken bec.



'Gäärë rin ku telepuun ke kɔc lëu ba ke yuöp të kɔc yïn keek.'

Ka ye paan de kuat ku kɔc kɔk ye dumuuk kony



'Kaŋ aci röth bën waar ɣɔn can kööc ku thiɛc ke nē tē ba kuɔny ke nē nyin lēu ba a lɔthiin ku luɔi ka ken.'

Kɔc ke mīth bęc nē ke nhīim aaye kuɔny kɔɔr enɔŋ bēi ku mēēth.

- Thiɛc kɔc ke baai nē tē bīn ke kuɔny thīn.
- Jam wɔnē wur ke mīth beck u thiɛc ke tē PIETH en ba ka juɛc yök. Jam wɔ yen nē ka ye tuəl nē bęc ku tē bīn ke kuɔny thīn.
- Ye rɔt cɔk piŋ ku yök wur ke mīth ku mīth bīk cuök ye diɛr man nadē ke cīn raan lēu bē ke kony nē bęc yic.

Yīn nɔŋ yic ba wēt thiɛc wēt lēu bē yīn cɔk kony baai cī lēu yīn en lēu, ku yīn bē kēcī kum de ŋɛk nē biäk de bęc ya muk apieth.

'Ee rɔt deet nē theɛ kɔk ke ye dupiönydië yen ye raan tön ye ɣa thiɛc ye loidë enɔŋ ɣen-raan gëëkë ebën edier nē Baba.'

- Tak ba mīth thiɛc ye loi edë enɔŋ wē ku yerjō bē rɔt loi rɔt ku yerjō cī rɔt looi.
- 'Ye tō etëen enɔŋ mīth ku rəmthi ba jam wɔ ke tē kɔɔr ë yen ku ye tak eya nē dhöl kɔk lēu bīn mīth ya kony cī man de thukul ago piir den ya löyum.
- Ye kɔc cēŋ baai cɔk luel kē piöth ku ye tiit ku duönē ye luk.

'Ye rɔt tiŋ- Muk de Mīth ku raan bec aayenē dhaar.'

Ya kē kaŋ jääm yic ke we ye kɔc ke baai

Wɔ nɔŋ dhöl juɛc wääc ke jam. Mīth kɔk ku kɔc ke mīth aaye jam de raan ke raan ke we yoi we nyin yök ke ye yen pieth, kɔc kɔk anhiar jam yenë jam ke kɔc lɔ ke ke luī ëtök (cī man yīŋ de yöt ka that nē tök). Tiŋ tē lēu ka thaa piethë jam...ku nyic lanadë ke jam cen ye kēriɛc thöl. Thiɛc diktordu ka raan luī nē biäk de pial nē bɔk ci ke göör nē mīth nē kē de bēny de nhom.

(Ciin de bök ku ka ke daai ke kɔc wëëc run keek atō nē www.copmi.net.au)



Mīth kēn gɔl nē thukul aaye ka juɛc ke nyuuth kɔɔr ku wëer de yic den nē wël kɔc yiic. Them ba jam wɔ ke nē aköl ka atiepaai ku buŋ nɔŋic atiepaai.

Mīth cī gɔl nē thukul aaye wël thöŋ nhīim nē keek kɔɔr. Keek aaye jam tē yekë yök röth ku tē yenë kɔc dit ken röth thīn nē kaamë ku keek eya acie kör nē wēt ci kum kōu aaye kē nhiaar bīk nyic yekanjō nē biäk de bęc ye tuəl tē cīnē raan bec. Them ba kē ye lēk cɔk kɔc yic.



Mīth nɔŋ run ke thiɛer lɔtueŋ aaye jam nē theɛ den kɔɔr kē, ke cie raandë yen lēk ëke. Cɔk dhöl de jam yök, bēi bɔk ku ye kaŋ jäämiic nē piön ɣer cī lēu yīn e lēu. Acii yic kɔc ba nyic lan tō ranthi nē duötic, cɔk nyic kē man nhiaar ke ku nyuöth ke lanade ke lääu bīk jam nē yīn. Ekë pieth enɔŋ kɔcchi be jam nē ka nuän ke kenë kɔc ye keg am piöth nē piir den yic.



Dhuk thiëc nhïim enəŋ mïthii ku kəcthii



Mïth alëu bïk naŋ riöc kenë yök ku adieer në kë de tuaany, ye ke wëei bïk ya thiëc. Yen enəŋ kony të yïn kë ba lëk mïth kan deet apieth ku jol dhuök keek ka mëthken.

Diktor du ka ran lui në biäk de pial aalëu bïk yï kony të kəor yïn en ba jamwənë keek tueej.

Yen athiekic eya ba tak në ka wën, të nəŋ en kë loi rət, ke yïn lëu ba dupiönŋ de menhdu lëk ka randë cit wun de meth mëth ke ye, të cək en ya kë məonydu.

Na ci mïth rëer kenë raan bec në bëny de nhom, ka dhiac ke pieth bë thiëc ken dhuk nhïim.

Kəc kək ye mïth muk anəŋ yic bïk naŋ nyic ku lëk ke bïk cuök luk në thaa jiem keek në mïth në biäk de tuaany.

Thiëc ye mïth ka dac thiëc

‘Nəŋ kërac ca looi?’

Mïth aaye röth gök në nyindie të nəŋ en kë ci wäac. Cək nyic kë adik man nadë ke bëny de nhom cie ya awäac de raan ku ka ye nyaai ci man de bëcbëec kək.

‘Lëu ba kony agus cək pieth?’

Aa ye mïth kək tak lanade ke bëny de wur ka man bë jal të cen luui arëet në thukulic. Ku na cii ye kënë lui, ke ka lëu bïk piöth riäak ka göthkë. Yen athiekic apeï bë cək nyickë lanadë ke bëny de kəc ken cie këden.

Tak ba mïth ya thiëc në kam dë në të yekë yök röth në kë loi rət yic.

‘Yenö yin wuöc wönë wu rke mith ku mär ke mith?’

Mith ku koc thii aaye tö eke nön anääny ku adier në biäk de bëny de nhom alo bik thöj në koc bec në bëny de nhom. Bëc ka tuany alëu bë raan cok loi kë kë cii lëu bë looi të piöl en. Bëc eyi cok dhäär guöp ku ci lon eye looi beer lëu në luöi. Dë eya, koc juëc në remthii yic aye gup riöc në koc dit ken ku cikë ye kær bë ke tii eke cath kenë koc dit ken; yen eröt looi në run ke dit yic. Jam wönë mithku në ka lëu bë bëny ke bëi në piir duön yic ku ye nyin tiit në ye mith röth yök thün.

‘Lëu ba döm?’

Mith ku Apäl raak men ye dier në piir den aaye thië arëet. Ke cak ye yic rier be thiëc dhuk nhom në dhöl piölic, yen athiekic bë dhil dhuök nhom keek. Cok nyic mith man nadë ke bëny de nhom cie wuök ci man de yi ajuäk, ku bëcbëc kök. Yen alëu bë nañ kony bë koc nañ nyic në bëny de nhom ku bë deet man nadë ke lëu be cath në kuat, ku cok nyic kë ke ‘tuany’ pieth be tiëet wei në nyin benë të yen koc ‘nak thün’ nyic.’

Adöt de mith el ke dit ci man yekek lo keke cil, yin ba ke thiëc kë ya dhuk nhom në tha thok ebën. Mith aaye lo keke loi ka dit në dit den yic.



Wël juëc nyuth koc në biäk de tuany de nhom aatö (diktordu, ka randë lui në biäk de pial ka të de kuën alëu bik yi kony ka yin lëu ba telepuun ka lo nëwepthai tö në ye bujë yic) ka yin lëu ba tha ruk bin yök wönë diktor aguö ke kakë jaamiic në tök.

‘Ye naa bin pial?’

Apieth bë mith ya dhuök nhüm kä yekë thiëc në dhöl pieth në kë de bëny, ku të yenë ye kuany cok thün, të cok kë ye nyic ke kuöny de mëth lëu bë ke kony, anöj thëe kök lëu binë tuany ke beer lo dhuk.

Wepthai nön kony

Reachout: (Löbiyic):
www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI: (Bikaam/FaPMI):
www.easternhealth.org.au/champs

itsallright: (Yethlriëet):
www.itsallright.org

Wepthai nön kony

Reachout: (Löbiyic):
www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI: (Bikaam/FaPMI):
www.easternhealth.org.au/champs

itsallright: (Yethlriëet):
www.itsallright.org



Wepthai nön kony

Reachout: (Löbiyic):
www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI: (Bikaam/FaPMI):
www.easternhealth.org.au/champs

itsallright: (Yethlriëet):
www.itsallright.org

Enoḡ mīth ku rēmthii:

Gäärē rin ku telepuun ke kōc lēu ba ke yuōp tē kōar yīn keek.

Telepuun kiēn thiekiic

Kuny de Mīth 1800 55 1800

Telepuun kiēn thiekiic

Kuny de Mīth 1800 55 1800

Telepuun kiēn thiekiic

Kuny de Mīth 1800 55 1800

Nē wēl juēc kōk ku kuōny

Thiēc diktōr duōn de baai, ran luī nē biāk de pial, maktam de baai de pial, thukul de mīth, ka dugōōr de tē de muḡ de mīth ka ran luī tē de muḡ de mīth nē kā ye kōc kony nē baai nōḡ duōn, ka yuḡ nē kee nabaai tō ciēēn kē.

Child Care Hotline 1800 670 305
(Nē wēl ku yōōk nē yān ke muḡ de mīth tō nē baai nōḡ duōn)

Carers Advisory Service 1800 242 636
(Jiēēm de piōu ku kuōny) (ka lo enōḡ Akut de muḡ de Mīth tō nē Baai nōḡ duōn)

Family Drug Support Helpline 1300 368 186
Lany de kony de baai nē biāk de wēl

Kids Helpline 1800 551 800
(Enōḡ mīth ku rēm ḡol nē run ke 5-18)

Lifeline .. 13 11 14
(Nē thee kee 24- telepuun ayōōr nē jiēēm de piōu ku tooc de kōc enōḡ yān kōk ke kuny)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114
(Nē wēl nē de ka ke bēny de nhom ku ka ke pial de nhom)

SANE Australia Helpline 1800 187 263
(Nē wēl ku tooc de kōc enōḡ yān kōk ke kuny)

Parent Helplines (Lany de kōc ke mīth)
(Nē wēl, jiēēm de piōu ku kuōny)

ACT (02) 6287 3833 Tas 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line . 1300 227 464 Vic 13 22 89

– Tresillian 1800 637 357 SA 1300 364 100

– Parentline 1300 1300 52 WA (08) 92721466

Qld ku NT 1300 30 1300 or 1800 654 432

Sitios útiles en Internet: (Wepthaaī nōḡ kony)
(tak, internet atō nē yān ke kuēn ke kedhie)

Akut cī mat nē bī nhial de mīth www.raisingchildren.net.au

Ajuīēr de Pial de Nhom de kuēt wāac nē Australia . www.mmha.org.au

Meth ku Pial de Remthii www.cyh.com

Mēnhdie www.mychild.gov.au

Mīth ke kōc bec nē ke nhīim (COPMI)

..... www.copmi.net.au

Kids Help Line Online Counselling (Kuōny de jēēm de nhom de

mīth) www.kidshelp.com.au

Pial de Nhom ku Pīr Pieth www.mentalhealth.gov.au

SANE (Pīr de yic) www.sane.org

Bēi beecē raan de baai nē bēny de nhom (FaPMI)

(eye kōn cōl VicChamps) www.easternhealth.org.au/champs/

Reachout (Lo biyic) www.reachout.com.au

Carers Australia (Dumuuk Australia) www.carersaustralia.com.au

