



# YÖK DE KUUNY

Enəŋ Wur ke mīth ye mōök de mīth muk nē ke nīim



## Na kuony lōcōk nē thaa de nhom liäp ee yī cōk lēu rōt nē kuny ago dhiac ke yī rēer wōnē paandu.

Rēer kenē mēethku ku paandu anəŋ kony arēetic, ku ke jal dik bē yīn ya kuony eya nē kōc cī ke piōōc nē biāk de pial. Dē ēya kōōr de kōc ye kōc kōny nē ye biākē acīi yic piōl nē thēe kōk, yen ee kaam dīt jōt ke kōc jam nē kōc wāac ago kōc lēu raan nē kuny yōk ku paande. Dhiac ke ye them ago kuony yic ya yōk. Anəŋ kōc juec ye kony biyic etēēn.

### Kē lēu ba looi

- Kōr māth duōn ye gam piōu, raan cēŋ ke yi ka raan de paan duōn ye gām piōu.
- Kōr raan cī piōōc nē biāk de pial enəŋ dīktordu.
- Kuen wereek nəŋ yic ajuier de akuut ye kony ne biāk de pial, akuut lēu bīk yī kony ku paandu thiōk kenē yīn.
- Gātē rin ken ku telepuun ken piny, kēdu ku kē de mēnhdu.
- Loi 'cin de kony' kēdu ku kē de mēnhdu ago ye nyuōth ke lan benē tōŋ de wek ke dhiel yuōp ku bē jam nē biāk de anuēnkuōn.

“E cī jal nē ye thēe yōnē kun a beer wō yīen kaam de piir kenē yen, ke ka lēu buk nyic etē lēu bē wō kuōny yōk ago ku tō thin wōdhie.”

Jam de Mīth

“E yic rier ba kuōny yōk tē cīn yen ye kōr. Kuōny tō biyic etēēn. Ayeku yōk enəŋ kōc lui nē biāk de tuany de nhom ku yān ke pial.”

Jam de wur ke mīth

“Rōōr aye kuōny yōk enəŋ rōōr kōk ... na rēer ye kek rēer nē keek' nao.”

Jam de Duluuī ke biāk de Pial

Wun de meth 'acī rōt liōp thīn'

Mens Line 1300 78 99 88  
 Lifeline 13 11 14  
 Bob 9876 5432

Tāŋ de nhom liäp? Cōl ŷen...

Telepuun de kuny de mīth (Kids Helpline) 1800 551 800  
 Wur de menh lui (Dad at work) 8888 0000  
 Waleu Bob (Uncle Bob) 9876 5432  
 www.kidshelp.com.au

Gātē telepuun ken piny nē buŋ thin de mēnhdu ka nē telepunde yic.



Thur thura nē yī cīn ku mēnhdu'. Gāt telepuun ke kōc ye ke gam piōōth ye jam kenē yīn tē cīn nəŋ ka nuān yīn nē riōōp nīim. Nē bubul de cin de menhdu nhom, ke yi gār Telepuun de kuony de Mīth (Kids Helpline) ku nē bubuldu nhom, ke ye gār Telepuun de Rōōr (Mensline).

### KuḶḶny de Wur ke Mīth

Telepun de Rööḡ nē Australia (Mensline Australia) |  
Telepun ku kuḶḶny ye yök nē komputa yic, wēl ku tooc de  
kac enoḡ akut de rööḡ | 1300 78 99 88  
[www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

Kuen cīt (Read the signs) | KuḶḶny ye yök ne internet enoḡ  
rööḡ kəḡḡ kuḶḶny [www.readthesigns.com.au](http://www.readthesigns.com.au)

Telepun de Piiric (Lifeline) | ye luui nē theε ke e/24 ku luoi  
de jiēm de nhom | 13 11 44

Cil (Grow) | Kuny ne biäk de pial de Nhom | 1800 558 268  
[www.grow.net.au](http://www.grow.net.au)

Family Relationship Advice Line | 1800 050 321  
[www.familyrelationship.gov.au](http://www.familyrelationship.gov.au) (Wēl ke ciεḡ de baai)

### Möök de Mīth: Jam kenē mīth

COPMI Mīth tuεenyē wurken ke nē tuany de nhom  
Kä ke mīth noḡ run kee 0–6  
Kä ke mīth nuḡ run kee 7–12  
Kä ke mīth noḡ run kee 13–18  
Kä ke wur ku mär ke mīth  
08 8367 0888 | [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

Wur ku Mär ke mīth (Parentline) | [www.parentline.com.au](http://www.parentline.com.au)  
QLD & NT | 1300 30 1300 | 8 miäkdur–10thēēi nin kee 7 nē  
wikic  
VIC | 13 22 89 | 8miäkdur agut thaa thier ku rou waköu nin  
kee 7 nē wikic  
SA | 1300 364 100 | theε kee 24 nin kee 7 nē wikic  
NSW | 1300 1300 52 | theε kee 24 nin kee 7 nē wikic  
WA/08 9272 1466 ka 1800 654 432 bëi roor/bëi mec nē rök  
nē theε kee 24/7  
ACT 02 6287 3833 | 9miäkdur agut 9 thēēi , Aköl de tök  
agut cī aköl de dhiēc  
TAS 1300 808 178 | theε kee 24 nin kee 7 nē wikic

### Kony de Wur ke mīth nē ciεḡden yic

Ciεḡ nē Aust (Relationships Aust) | Jiēm , cökpiny de kä  
ke teer baai (döḡ ku luuk de kac) ku kök juēc ye ciεḡ de  
baai ku piöcc kuḶḶny.  
1300 364 277 | [www.relationships.org.au](http://www.relationships.org.au)

Telepun de Rööḡ nē Australia (MensLine Australia) |  
Counselling for men | 1300 78 99 88 [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

### Tiit de Nyin ku kony

Dumuuk ke Kac Tuany ne ke nhiiim nē Arafmi Australia  
(Mental Health Carers Arafmi Australia) | kuḶḶny de  
dumuuk ke kac tuany nē ke nhiiim ku bëi ke  
| 03 9457 7130 | [www.arafmiaustralia.asn.au](http://www.arafmiaustralia.asn.au)

Dumuuk nē Australia (Carers Australia) |  
Weei de Dumuk ku ajuier de kuḶḶnyd | 1800 242 636 |  
[www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

Maktam cöl Maktam de Jöḡcol (Black Dog Institute)  
| 02 9382 4530 [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) |  
S Tiḡ kuḶḶny de Akutnhom

### Akuut thiök nē ya

Tē de cool de dumuk de kaam cekic

Akut de pol

Dumuk de meth

Pan thin de akut tö nē baai noḡda

Thukul

Tē de Muḡ de Mīth

Wur ku Mär ke mīth (Parentline)

Diktor

*Kəḡḡ kök thiēkiic nē baai noḡ duön ku cak wunuεn ken ye tö tē thiök*

### Köḡḡ de Kac cī piöcc nē biäk de Pial de Nhom ku Jiēm kuḶḶny

beyondblue | Yidara de wēl ku kac cī piöcc nē biäk de  
Pial de nhom ye kony | 1300 22 4636  
| [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

Akut ye Kony nē Biäk de Nhom nē Australia (Australian  
Psychological Society) kəḡḡ raan noḡ nyic nē biäk de  
nhom | 1800 333 497 | [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

Akut loi luoi de kony de Kac ye tuany nē ke nhiiim  
(Occupational Therapy Australia)

Kəḡḡ raan lui nē ye biäk kē, ci kan luui kenē kac ye naḡ  
kä ye ke liäp nhiiim ka noḡ ke tuany nē ke nhiiim, ago  
ke kac kē kuḶḶny bik röth mat nē ajuier cī juiērke/ka kē  
lëu kē nē luöi. | [www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

ACT 1300 68 2878 | NSW 02 9648 3225  
NT 1300 68 2878 | QLD 07 3397 6744  
SA 08 8342 0022 | TAS 1300 68 2878  
VIC 03 9481 6866 | WA 1300 68 2878

Akut de Duluui ke kac kedhie (Australian Assoc of  
Social Workers) kəḡḡ raan cī piöcc nē biäk de kä ke  
nhom tö nē baai noḡ duḡ | [www.aasw.asn.au](http://www.aasw.asn.au)

Lö nē wεpthaaida yic [www.copmi.net.au/dads](http://www.copmi.net.au/dads)  
ago daai nē video ku piēḡ nē wēl juēc tö thīn

### Jam wönē raandε | Yök wēl juēc kök

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)

