



TÏN DE RÔT NË TAK APIETH

Enoŋ Wur ke mïth ye möök
de mïth muk në ke nhïim



Thönj de nom de luöi ku pïirdu

Many de Tändu

Rëer në kôc yiic

“Akaar bë wurdïë thaa de ya luöïi apieth bë ya tö ke lo piou yum ku cie tak ci man denë nëjô ekenë alëu bë wô cok riääk.”

Jam de Mïth

“Tiŋ de rôt apieth athiekic apsi në nõ na cï ñek nyin tiëët në rôtde ke ka cïi lëu bë tö në kaam baric kenë pande ka paan den.”

Jam de wur ke mïth

“Röör alëu bik röth dak apieth të ye kek naŋ mëëth ken ye pol kenë keek- ekenë athiekic apsi.”

Jam de Duluuï ke biäk de Pial

Të tö yin ke yï piöl guöp, në tak ku piöl nhomdu, ke yin ye mïthku cok cil apieth k eke daai në cöökdu.

Thönj de nom de luoi ku pïirdu

Naŋ thaa de luöi, ku thaa de pandu ku thaa de rôtdu acïn lëu bë däk kôc nhïim. Ku na jol kôor ba ke mac kôöth, ke yin ye thaa du jal mac apieth. Na ca thee ku mac kôöth ke këriëc du ebën, ee cath apieth të cïn adier ku jol yï wonë pandu cok piir në piir pieth wonë paandu. Ekënë ee yï yiën pial de guöp ku cok pial de guöpdu cok dït në kaamu wonë mëëthku ku kony yï ba cuök dhäär ebën.

Adik ëya ba ya naŋ kë juëc ye yï gäät nyin ku kôk nhiaar keek ago rôt cuök ye yök ke cï tääu në thaanduk yic’.

Kë lëu ba looi

Cäkë rôt kë lëu ba ya looi ago yin të yin theeku luöi ya nyic (Ci man de ye kë cï nyuöthë).

- Caar thaa du në nïn diääk ca ka looi ku det të cïn thee ku luöithïn.
- Tiŋ lan yin thee ku luöi apieth në ka ye ke yök k eke thiikiic.
- Të cïn ëkënë looi ke ye looi ajuier de të bïn theeku luöïi thin apieth.

Të looi yin ajuier de theeku , ke yï ñël thaa ye looi wonë mïthku apieth, tän yin tö wonë këëk ku luuï yin ke luöïi në nyindhie athiekic areetic.

Yin lëu ba kä ye ke nhiaar ëya rôm wonë mïthku ci man de gëer de ajina ka makakar ka kët kë në dït wodgie ka thal kë cuïn de baai. BËI kedhie aye wöôc në mëcmëc, yin lëu ba ajuier de pandu looi ci man kôor yin yen. Ekënë eyic thiek bë piir thöw nhom.

Döŋ de tak

Nyic yenë ñek piönde ku tëëk ke nyic, ke të ye kek cöök de raan nyuöth athiek apsi në biäk de muŋ de cieŋ pieth. Nyiëc muŋ de rôt (nyooth de nhiam de ñek) ku mäny de teer cït man de göth ku riäk de piöu aa ye ke piöôc. Ke cït kë ke ka ye mïth ke lööm enoŋ kôc dït ken ku na liu kë enoŋ kôc dït ken ke mïth bik kuöc cil.

Na kôor ba tãŋteer de piöndu mac, ke yï kôor raan lëu bë yï ya kuony në yen- mëth, ka raan cï ye biäkë kueen ka raan de panduön- lëu bë yï kony në ye biäkë. Week de rôt wei në kôc yiic ekôc yiën duötdït ku bï duot tueny tueny. Akôor bay a rëer wonë mëëthku ku kôc nhiaar ke ago pïirdu dik.

Kë lëu ba looi

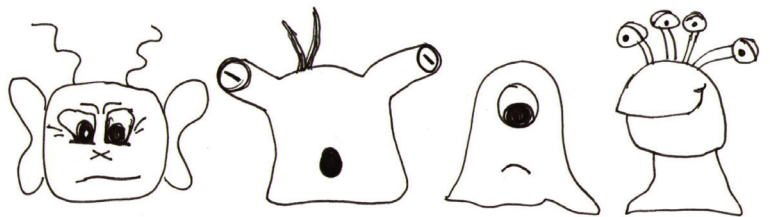
- Ye rôm wonë mëëthku në nyindhie ku ye lobiyc wonë mëëthku ka kôc ke panduön.
- Ye tö ke thiök wonë mëëthku ku kôc nhiaar ke ye ke yuöp në thaa kôor yin kek ba leŋ
- Cak kë ‘të bë we ya rôm piny’ ke cie të de luöi ka baai, yän ci man de yän ke pol.
- Ye lo në akut de röör yic ba lo luuï wonë keek, kä juëc ye kë ke looi aaye lääu enoŋ raan ebën. Kôor akut de röör tö në baai noŋ duön në telepun ë yic 1300 550 009 ka lo në wërthaa yic www.mensshed.org
- Matë rôt në akut de röör tö në internet yic mensline.org.au (të yenë jam thïn) ka theshedonline.org
- Göl buŋ thiindu në gät në kä ye ke tak,kä ye ke takiic ku kä looi röth në yï lööm.



Ajuier de many de theeku juir theeku ku mac ke kōōth apieth.

Kā ye ke looi	Kōōl de tōk	Kōōl de rou	Kōōl de diäk	Kōōl de ŋuan	Kōōl de dhiēc	Kōōl de dhetem	Kōōl de dherou
Baai							
Pōōr							
Thät							
Wēc de piny							
Luŋi de kā cī riääk							
Luŋi							
Pial de guōp							
Pol							
Tōc							
Ka nhiaar ke							
Ka yenē ke lɔ pol thin							
Lēm de mēēth / ka kɔc ruääi							
Ciin de Kōōl tōk							

Tak ye thee ke dē ke yin ke luuī nē thaa kōōl thok ebēn, ku yin ke paandu ku rōtdu. Loi wuya nē nin diääk ago nyic lan yin theeku nyiēc tek nē kaam de luŋi, ku paandu ku rōtdu. Na cīi yin ya, ke yi loi ajuiet de theek ago piirdu nē biäk kedhie ya thōōŋ nhom.



THEM EKĒNĒ WŌNĒ MĒNHDU

Thur thuraai ka atiepaai ke kɔc ka lēi wōnē mēnhdu, kɔc ye ke tīŋ ke cī piōōth riääk, cī riōōc, cī göth, dal, mit piū.

Loi ke de pol ku loi ke bin en nyuōōth ye raan tāj tō ke ye nyuōōth biyic ede ...abē kā cī thuur nyuōōth.

Lōōm tōŋ de kā cī thuur ku jam nē yen thōōŋē ke nē tē yenē ŋek tō thin tē yen naŋ tāj cīt ekēnē e Nōŋ yīn. Thiēc menhdu bē tōk loom ku jiem nē yen.

Yin lēu ba tōŋ de atiepa thuur ke ye atiepa ka thura nyoth tājduōn nē ye mēen ku jam ye ŋō yen yiēn ya.

Lo nē wepthaaida yic www.copmi.net.au/dads ago daai nē video ku piēŋē nē wēl juēc tō thīn



Jam wōnē raandē | Yök wel juēc kōk

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org