



# MUŃ DE MĪTH KE YĪ YE WUN DE MĪTH

*Enəŋ Wur ke mĭth ye mōōk  
de mĭth muk nē ke nĥiim*



## **Piŋ ku dēt de mĭth**

**Kōōr de** Куооу

**Tā etēēn**

**Cāŋ de** cōkpiny

“*Aa ya ŋāŋ bē tō ke ŋen.  
Edē ca looi apieth. E rier  
yic apēi tē cĭn en.*”

*Jam de Mĭth*

“*Aa ya tak ya kē thiēkic  
enəŋ wun de meth, ee bē  
ya tō nē nyindhie kenē  
mĭthke.*”

*Jam de wur ke mĭth*

“*Wun ke mĭth abe mĭth  
dhil ya lēk kē looi enəŋ  
ke, kē lēu tuōl ku tē lēu  
benē kuōny yōk.*”

*Jam de Duluūi ke  
biāk de Pial*

Ee ya kē thiēkic nē tha thok ebēn. Ku naŋ jōl naŋ raan tuany nē tuany de nĥom baai, ke tē yĭn rōt muōk thin nē mĭth nĥiim aye nē mĭth loom thin arēetic ku yekē cil thin.

## **Piŋ ku dēt de mēnhdu**

Ke mĭth kedhie yenē aciēēk ke wōōc, ku juēc ye wun ke mĭth aye naŋ thōŋden nē keek. Na ye mĭthdu nyic apieth nē dīt den yic ke yĭn ye kē bē piath kenē keek luōi keek.

Na ca kā ye ke looi waaric ago mĭthku cil apieth, ke ka yeke yĭen piir pieth ku gām ye ke yĭ gam piōu. Naŋ math ke nē mĭth ku jam de yic ŋer ee yĭ cōk piŋ rōt ke mĭthku. Na ye mēnhdu piŋ, ke yĭn ye naŋ rier yĭn ye lēu nē dōk ku kuonyē keek.

## **Kē lēu ba looi**

- **Them ba** kā ye mēnhdu ke nhiaar ya deet apieth. Ye ke thiēc ke ye kek pol, cath de piōōc den de diet ku kēt.
- **Thiēc ke nē mēēth ken** ku jam wōnē keek nē biāk de mēēthken tē yen rōt lēu.
- **Ye tēēk ken deetiic ku tē yekē yōk rōth** ku kōoric lan naŋ kek adier, ka kā wĭc kē ke.
- **Them ba mēnhdu nyic** yĭn ku na rir yic tē naŋ yĭn bā rōt piŋ wōnē ke, ke yĭ lor nē wēpthaai de dōŋ de mĭthio [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) ka kuen buŋ tōŋ de buōk ke dōŋ de mĭth ka muŋ den.

## **Jam**

Mĭth aaye naŋ thiēc kuōt tē naŋ en raan tuany nē kōc yic baai. Na cōk kē jam nē kā ken peei, ke keek aaye naŋ tāŋ den nē kā loi rōth baai. Jam kenē mĭth nē ka' loi rōth baai nē dhōl cenē mĭth e bē kuōc loom anəŋ kony arēetic. Ekenē aaye ke rōth yōk k eke cĭi tō ke pēc nē kē loi rōt ebēn yic.

Na jam wōnē mēnhdu nē biāk de tuany de nĥom, ke yĭ ye run ke menh kan nyic ku lanadē ke lēu piŋ de kē cĭt ekēnē. Na naŋ mĭth wēēcē run keek, ke yĭn ye jam wō ŋek nē keek tē de ye tōk. Agut cĭ mĭth kor aaye naŋ nyic nē kē loi rōt ebēn, ku ka cĭi lēu bike adier den dac nyuōōth. Ku jōl raan dīt nē keek lēk ke yenē kē loi rōt ku kony ke bik tāŋden nē ye biāk nyuōōth; ekēnē e lo nē kaam baric kenē keek nē dīt ku cil den yic.

## **Kē lēu ba looi**

- Lēke mēnhdu lanadē kē loi rōt acie awānyde ku ka lāūu bē thiēc nē yen.
- Cōk nyic kē ke tuany de nĥom cie wōōk c man de thonythony.
- Lēke ke lan ye kōc beer pial.
- Na dik ēya, ke cōk nyic kē ke baai ye dhiac ke ceŋ nē kōc kedhie.
- Loi ajuer de tiit de nyin tē yĭenē raan tōk tuany baai nē we yiic.

## **Daai nē mĭth**

Ke yĭn ye wun de mĭth ke ka lēu ba nyic lan benē tuany de nĥom de raan tō baai mĭth yĭen adier ku tāk. Na cĭn de adier ku yic lāāny, k eke cōk k emit piōōth ka kōōr akut bē ke lo kuony.

Ke ye meth cōk kuc rōt mac aaye tuōl tē naŋ en kē rēec cĭ meth tiŋ ekēnē e ye nyuōōth lan naŋ kē loi rōt. Kē cĭt man de, na ye meth guel nē nyindhie 'ye ye rōt yōk ke tuany' ka yōōk yĭ ye naŋ kē nēk ye yic ka kuem nĥom, ekēnē ecĭn lēu bē e nyuōōth lan naŋ ē mēnhdu adier ku riōōc.



Mīth kōk alēu bīk rōth wæk wei enoŋ bëi ken ku nē kōk ye ke looi yiic. Nē biäkdē, mēth alēu bë luuī apieth baai ku ler karēc looi biyic. Ekēnē adik en ba kōc ke thukul de mēnhdu cōk nyic tē tō mēnhdu thin ago ke ye kuony eya nē dhōl de thukul tē kōar en yen.

## Kē lēu ba looi

- Ye daai nē mēnhdu lan nōŋ en cīn de adier ka yic läāny.
- Daai nē kā bë rōth waar nē cōōk den thēeric.
- Thiēc dupionydu nē tē yenē mēnhdu rōt muōk thin nē thukulic.

## Ye kuony de meth kōar

Nē thēe kōk ke kee pieth ba kuony de mēnhdu lō yōk enoŋ akut kōk. Naŋ math kenē kōc kōk ku akut kōk anōŋ kony arēetic. Naŋ mēēth kenē kōc riēc ēya anōŋ kony enoŋ mīth, eke cōk lēu gēl de rōth nē kā ye kōc yōk cīt man de tuany de nhom nē piirc baai.

Wur ke mīth ka mīth acī lēu bīk rōth kony nē kā kē yiic ke pēc. Na ye yōk ke mēnhdu nōŋ tuany de nhom, ke yī kōar kuony enoŋ kōc ci ke piōōc nē biäk de pial de nhom.

Wēl juēc ye mīth kuony nē ye biäkē atō nē yān juēc. Anōŋ wēpthaai pieth ye kōc kuony kōc nōŋ tuany de nhom keek alēu bë ke kuenē yiic.

## Kē lēu bë looi

- Weiē mīth bīk ya jam kenē mēēth yeke gam piōōth, dupiōōc ka dupiōnyden de kurō.
- Enoŋ mīth nōŋ run kee 5-25, telepun yenē mīth kuony e ɣōar nē thēe ke 24, ka lō nē [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) ka telepuun 1800 55 1800.
- Weiē mīth bīk rōth cōk piōōc keek nē biäk de tuany de nhom [www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au) (biäk de mīth) ku mate rōt nē jamic tō nē [au.reachout.com](http://au.reachout.com) ka [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)
- Ede we kōar dujiēm de piōu bë jam kenē mēnhdu. Naŋ amat kenē dīktordu alēu bë ya dhōl tōŋ lēu bīnē gōl.

## Ye tō etēn nē wēt de mīthku

Tuany de nhom alēu be yic bëēr ku yenē thōk de kuc ku ka lēu bë lēu nē mac tē yenē kuony yic yōk. Tā yenē ŋek tō ke pande ku mīth ke acie kē piōlic lēu bë kuōc tīŋ.

## Kē lēu ba looi

- Ye rōt tāāu nē piir de mēnhdu yic cī lēu yīn e lēu nē pol den yic ku kā ye kē ke looi kedhie, ye lō wēr nhom ka pakic we keek.
- Ye thaa rōm wōnē keek, ya kē kuen nē tōk, daai kē nē katheet nē tōk, pōal kē nē komputa yic nē tōk.
- Kōar kuony lēu bay a kōar ku pandu tē cenē tuany raan tōk lōny baai.

- Tē ye rōt lēu, ke yī ya dubiōŋ de mīthku, tē yenē yiēn yōŋgup nē mīth kōk ka kōc kōk.
- Ye tāŋ thēe de atek thok de wun de meth kan caaric ku ba jal jam.

## Atek thoŋ thēer acīn kē ye kuony mīth

- ~~Na cīn kē ya bëi baai ke ka cīn kē ya rēēr baai.~~
- Yen adik bë mīthciē ɣen ya tīŋ ke nōŋ kē ya bëi baai cī lēu yan e lēu.
- ~~Lon diē e ba lōōŋ looi ku ba ke cōk kuony ke yiic mīth kōk acī lēu bīk ya riēu.~~
- Piŋ de kā cī rōth luōi mēnhdiē ku lon lōōŋ thi ke baai wōnē yen alēu bë wō bëi tē tōk (we cī lēu ba lōōŋ looi nē tōk).
- ~~Mīth aye dicr tē yen jam nē tuany dic ku tuany de nhom de tīndiē.~~
- Aaye mīth piŋ apeth tē ɣen ye lēk ke nē dhōl ye kek ye piŋ.

## Cāŋ de Cōkpiny

Na cī tuany de nhom de wun de meth ya kē riäk piir de baai, ke ajuēr de tiit de nyin de mīth alēu bë looi ago mīth gēl. Yen e yic rier arēēt bë kaam cilic dac yōk nē kaam de kē kuc ke bë rōt looi nē tuany yic ku nhom liäap ku lōōŋ juēc ye ke kuony cōk nē tuany yic. Athiekic bë ajuēr cī looi ber ya caaric lan cen luuī apieth baai.

Teer ku tōŋ aaye ya biäk tōŋ de piir de baai. Kē pieth enoŋ mīth e bë wur ken kā ye rōth looi ya kuony yiic apieth. Na kēn kē ca looi yī kueth piōu, ke ka pieth ba jam nē yen tē yen rōt lēu, ka gam ē awācdu.

## Kē lēu ba looi

- Tāāu ē akēeth, nē ajuēr yic kedhie ye ŋek cōk läāu bë lōc. Ye mīth cōōl thin bīk tak thīn.
- Ye teer ku tōŋ mac nē riēu.

Lō nē wēpthaaida 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)

