

**TÏŃ DE KƆC NƆŃ  
TUAANY DE NHOM  
ENƆŃ ABAKÖÖK,  
KƆC CÏ BËIKEN  
WAAN KU KƆC NËM**

**MENTAL HEALTH CARE  
FOR IMMIGRANTS,  
REFUGEES AND  
VISITORS**

Dinka

**TĪŃ DE KƆC NƆŃ  
TUAANY DE NHOM  
ENƆŃ ABAKÖÖK,  
KƆC CĪ BĒIKEN  
WAAN KU KƆC NĒM**

**WayAhead  
Mental Health Association NSW  
Building C, 33-35 Saunders St  
Pyrmont 2209**

**1300 794 991  
info@wayahead.org.au  
www.wayahead.org.au**

# Kä tō thīn

Abaköök ku kɔc cī bēiken waan	5
Tīŋ ye wo (ok) tuaany de nhom tiēŋ thīn nē Awuthtereliya	6
Kä ye tuaany de nhom nyuɔɔth	6
Ciɛŋ de kuat ku tuaany de nhom	7
Tē bīn kan lɔ thīn tueeŋ ku kä bī keek nyic	8
Ye tē dēt nou yen bīn lɔ ba kuɔɔny yök thīn?	10
Lɛɛny ke Telepuun ku Wɛbthaat ke kuɔɔny	14
Ajuier de Wɛɛr de Thok	14
Jai - (yeŋa yenē luel ŋö ku yeŋa yenē loi ŋö)	15

**“E kë piath  
arëët bi  
raan yök  
ke tö paan  
alei.”**

**Ed O’Brien**

Pial e nhom piath e të wën tō wo (ok) ke ceŋ acath apiath ŋek erɔt nē kemkuɔ yiic nē rōth (rōt) ku kenē kɔc kōk. Tē nɔŋ wo pial de nhom piath, wo ye tō ke wo lēu bukku kā cīi piath ku ye kɔc rac piōth (puōth) muk nhiim (tiaam).

## Abakōök ku kɔc cī bēiken waan

Abakōök ku kɔc cī bēiken waan aa lēu bikē kārīl yiic yök nē dhöl bī kek ciεŋ paan yam cɔk piath εnɔŋ keek. Kārīl yiic aa yīi bī raan thok kuc, liu kɔc ruäai kenē raan ku kuɔɔny ye yök εnɔŋ kɔmiönitī, jīi (reec) yenē nyiny de luɔi ku piöc jāi (rεεc), ku jīeth de piū, etō wën thēr ka e tul tē cenē raan kōk.

Kā juēc aa lēu bikē yīin cɔk cīe piū ye miεt. Bī raan piū cīe mit alēu bī tuöl nē kaam cekic ku ke bēn ke kuc. Tān tō aliir de piny ku duciēnde piny wäac ku ye yam, mīith cam keek kuōt, ka agut cī wak (din) ye piŋ ke ket nē radiyo yic, ka ŋuac de gāwa nē aköl kōk alēu bī yīin cɔk tak kāthēr ke paanduön, kɔcku (kacku), ku pīir thēr yōn panduön. Ye kān alēu bī yīin cɔk dhiaau piū arēēt.

Tē tulē yekēnē, ke yī loi rɔt ke yīn ye adhēŋ (adhuēŋ) ku ba piū liēr wenē rɔtdu. Adik bī ke kā ye tuöl ku tē yīn rɔt yök thīn gam mēn tō kek thīn, ku ba dhiil jam wenē raan ye gam ke lēu bī yīin lēk cīe lueth.

# Tiņ ye wo (ok) tuaany de nhom tiēņ thin nē Awuthtereliya

Wēt ye cɔl “consumers” (kɔnθiömēth)- e wēt ye kɔc juēc jam nē yeen nē Awuthtereliya, ku luelde e “kɔc cī kan naņ tuaany de nhom”. E jam nē wēt de kɔc wīc kuɔɔny rin kārīl yiicken ke pial e nhom. Nē Awuthtrerelia, kɔnθiömēth (consumers)- kɔc ye kāņ ɣɔɔc- ku kɔc e cī kan naņ kārīl cī kek tēēk thīn aa naņ kārīl yiic aa nɔŋ kā ye kek lɔc thīn ku yithken nē dhöl yenē kaken gumkē dɔɔc.

## Kä ye tuaany de nhom nyuɔɔth

Kök ke tueny ke nhom ye dac tuöl ku kä ye keek nyuɔɔth bī keek nyic aa ye yīi:

- Mum de nhom – ke tē wēn ye yīn rɔt yök ke yī cīi piöu mit ku ye tō ke yī cīi kā thæer dhie nhiaar keek ber nhiaar. Yin lēu ba rɔt maan, cīe nin apiath, ye piir yök ke cīi piath, rɔt yök ke yī cī dhäär ka ye dhiaau arēēt.
- Diæer- kä kök ye tō eluööt nyooth en menē ke yīn lēu ba tō wenē tuaany de diæer, aa ye yīi diæer eluööt, piöu gut arēēt, kä tak keek juēc e bēn ku jiēlkē nē kaam cekic, ka duciēēk (kä ye keek looi) aa cīi lēu ba keek gēl.
- Nhom liäap ye cɔl thaikothith (Psychosis)- e tē wēn yenē raan tō ke cī nhom mum (liäap) nē kaam de kē ye yic ku kē cīe yic. Kɔc aa lēu bīkē naņ lueth yekē keek gam cīi tō enɔŋ kɔc juēc nē ciæŋdenic. Kä kök tueeņ ye tuaany de mum de nhom nyuɔɔth aa ye yīi bī raan nhiaar bī rēer

yetök nē kaam thok ebën ka nē kem juëc, cïe ye lëu bï nin, ye kã lik nyooth kē ye yök nē yepiïu lueel, bï guöpde pãl wei (cït bï cïe ye laak), bï bën ke ye diu tē tō en kenē mēëthke ku koc paande, tēk tēk nē kã ke jak ku tiit, cït menē ke kuc na ye nyuöth ka cïe nyuöth ka menē e cï tuöï ecök ku kã juëc cït keek.

- Tũaany de nhom ye cöl cïdhoperniya (schizophrenia)- kã kök ye tũaany de cïdhoperniya nyuöth aa ye yïi bï raan kã ye lueth ya gam menē ye kek yith (liäãp nhom), kãñ tïñ ka piñ kã cïi koc kök keek ye tïñ ka piñ, ku ye röt yök ke lbririr ku tō jamde ke cï liäãp.

## DÖT:

Ke kã cï keek nyuöth nhial kãk, aa ye kã cek yïic lik arëet nyooth kã jiëëmē nē keek. Na ye tak menē ke yïin ka raan dët lëu bï tō ke nɔŋ kã nyooth tũaany de nhom, ke yï jam wenē akimduöñ thiäãk ke tē ceñ ka Akutnhom de Tũaany de Nhom.

## Ciëñ de kuat ku tũaany de nhom

Ciëñ de kuat kuöt aa yenē tũaany de nhom tïñ nē dhöl wäac yïic. Nē ciëñ de kuat kök, e kē tōñ ye nyuöth na ye raan tō ke ye röl de koc jam piñ nē kē yenē yeen piñ ke tiët (raan ye koc kök gam men ye koc tũaany cök piçl). Them ba dhiil tō eduk enɔŋ akim dɔc yïin ku cök nyic menē ke yeen abi kã ke kuandu keek theek ka ye keek door (yath) deet nē piñ (nyic).

Alëu bï tō nē kaam cekic ba nyic menē ke yin wic kuöcny ku tē cïn ye kënë looi, apiath ba tē bïn kuöcny yök thïn nyic.

# Të bin kan lo thin tueen ku ka bi keek nyic

Na diæerë në pialduðn de nhom ku loyum de guðpdu, të tueen bin lo e akim, nyic eya kë yen col General Practitioner (GP) -Diktor Amumi.

Në Awutthereliya, akiim kök aa tö e ke ci keek piðc në tin de koc noj tuaany de nhom. Yin leu ba Beyondblue tö 1300 22 4636 col ku thiéc ka nyooth akim tö të thiäk ke të cej.

Koc tö kenë Medikëer aa tö në yan juéc yiic aa leu bikë wëu lik cuat piny të bi kek akim tin, ku në yan kök acin wëu ye raan tuaany ke cuat piny (aye col 'bulk billing')- wëu ye akuma ke cuat piny në nyin de raan noj kan de Medikëer.

## Gët rin piny në Medikëer:

Medikëer e ajuiæer de tamin de ka ke pial e guðp Paan Awutthereliya, ye yiék koc ci keek gam bikë rëer athæer.

Ba kan de Medikëer yök:

Yuöpë 132 011 ku thiéc maktam de Medikëer thiök.

Lor maktam de Medikëer ba poom de gam thiðnjic ka löm të: <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/forms/ms004>

Na wiç kuwoj ke yi col laany de Medikëer ye Wëer de Thok looi tö 131 450. Koc ke wëer de thok në thook juéc aa tö.



Kɔc wɛn rɛɛr Awuthtereliya, liiuɛ Nɔrɔk Ailɛn (Norfolk Island), aye keek yiɛk Medikɛɛr tɛ nɔŋ tɔŋ de ke kɔ tɔ piiny tɛn:

- Raan de Paan de Awuthtereliya
- Kɔc nɔŋ yic bikɛ rɛɛr athɛɛr
- Raan de Paan de Niiu Dhilɛn (New Zealand)
- Athɔr (awerɛŋ) kuat dɛt de bithaai enɔŋ raan ci gam bi rɛɛr athɛɛr ku tɔ kenɛ bitha de luɔi kɛc yic thok
- Bitha kɛc yic thok ku ye mɛdhiɛɛth, moc/tik ka mɛnh ye raan de Paan de Awuthtereliya ka raan ci lɔŋ yiɛk cɔk rɛɛr athɛɛr.
- Tɔ rinku enɔŋ Reciprocal Health Care Agreement (Amat de Kɔ ke Pial e Guɔp nɛ Kem ke Bɛi ke Piny Nhom kenɛ paan dɛt?

## **Mith Abun (Mith ke thukul) ku kɔc kuɛn**

Na nem Awuthtereliya nɛ bitha de mɛnh abun (mɛnh de thukul- yɔn gɛɛr), ke yin cie bi gam Medikɛɛr. Yin bi taminduɔn de kɔ ke pial e guɔp kɔc, ku na ci loi ke yin bi thiɛɛc ba guɔt de dɔc bi luɔi yin paan akim cuat piny ebɛn nɛ wɛuku.

## **Kɛɛt ke Kɔ ke Pial e Guɔp**

Kɔc lui ye dɔm nɛ wɛu lik ku kɔc piir nɛ wɛu ke kuɔny ku wɛu ke kɔc ci dit ci keek nyuɔɔc nɛ luɔi de akuma, aa lɛu bi keek gam Kɔn de Kɔ ke Pial e Guɔp. Kɔn de Kɔ ke Pial e Guɔp ka Kɔn de Raan ci Lɔŋ Nyuɔɔc (kɔc ci dit nɛ run) nɛ Luɔi yenɛ Wɛu Lik Cuat Piny aa lɛu bi ciin de wɛu ke yɔc de wɛl ye akiim ke gɔt piny cɔk lik, ku akiim kɔk ci kɔc tuaany tiŋ ku aa nɔŋ kɔn de Medikɛɛr, aa ye arɔmden lɔɔm enɔŋ akuma.

# Ye të dët nou yen bin lo ba kuɔɔny yök thïn?

## Akim de Tuaany de Nhom (thaikiaktirith)

Akim ye cɔl thaikiaktirith (psychiatrist) anyic dɔc de tuaany de nhom. Akiiim juɛc ye tuaany de nhom dɔɔc aa ye kenhiiim tãau piny bikë tuaany ku gem de wal deetic apiath, ku aa lëu bikë kã kök ye keek dɔc eya looi. Wëu yenë akiim ke tuaany de nhom riɔp aa yenë abakden tō nē ariöp de Medikëër yic. Ku yekënë anɔŋ “të yöör” ba dhiil cuat piny. Akimdu alëu bi yiin than të akim de tuaany de nhom thiäak ke të ceŋ.

## Akim de Tuaany de Nhom (Thaikɔɔjith-Psychologist)

Akim de tuaany de nhom ye cɔl thaikɔɔjith (psychologist) aci lëu bi wäl gät raan tuaany. Kë ye looi e bi raan tuaany caar ku dɔc de kãdhal kɔc nē biäk de pial de nhom. Yeen e kantheliŋ (jiëëm) looi ku dɔc ye cɔl thaikothërapï (psychotherapy). Ku yekënë e tō cit men de kë wïc raan tuaany. Medikëër e abak de ariɔm de thaikɔɔjith cuat piny të yen akimdu yenë thɔn yiin enɔŋ en. Cit men de thaikiaktirith, yin lëu ba “të yöör” dhiil cuat piny.

## Kã ke Pial de Nhom de Kɔmiöniti

Luci de akimdu eya, yän kök ke pial e guöp ke kɔmiöniti aa lëu bikë kony nē kãdhal kɔc nē biäk kã de ke pial e nhom. Yän kök aye kɔc ye kɔc kuɔny (social workers) kã akiim ke tuaany de nhom, ye kɔc tuaany jãam ku kuɔny nē ciɛɛŋ. Ke kãk kedhia, aa ye luui etök kenë akiim ke tuaany de nhom (thaikiaktirith) thiäak ke të ceŋ.

Në aköl juëc, γän ke kä ke pial e guöp ke kōmiōnitī aa ye yiic naŋ kōc ye lui në kä ke pial e guöp ke ciëŋ de kuët kuöt ye akuut ke kōc bō enōŋ kōc ke ciëŋ kuöt. γän ke Kōc Ciëŋ Etök në aköl juëc aa ye kōc kuōny ku aa nōŋ ajuiir enōŋ kōc ciëŋ në γän thiääk. Alëu bī naŋ wëu lik ye keek cuat piny enōŋ ajuiir kōk. Eluöt yīn cīe ye wīc bī yīin than enōŋ ajuiir kāk.

## **Kōc ke jiëëm (kantheliŋ)**

Kōc ye kantheliŋ looi aa ye kōc jāām në kādhal keek ku tē ye kek rōth yōk thīn. Ku aa ye kony në dhōl bī raan kādhal en tiaam thīn. Ye kän alëu bī piath na nōŋ kādhal yīin në biäk de pial de nhom ka tē nōŋ yīn kāk kōk ril yiic cīt dhiëëu në wēt de thuōōu, riääk de ciëŋ cīt thiëëk, kāk diir raan në biäk de luōi, ku kāk juëc kōk cīt keek.

## **Akutnhom de Pial e Guöp enōŋ Ciëŋ Kuat Kuöt de NSW**

Akutnhom de Pial e Guöp enōŋ Ciëŋ Kuat Kuöt de NSW e kōc kuōny në kä ke paan akīm nōŋ yiic cäär de kä ke ciëŋ de pīir në kuët wäac, jiëëm, raan tōk, kōc paan tōk ku kē ye cōl akutnhom psycho-education (piōc de nyīny kāk ke nhom), ku ayadaai (γän yenē ke akiīm tīŋ thīn) ke thook cī week peei lui kenē ajuiir ke kä ke pial de nhom. Keek eya, aa ye kōc wīc kuōny bēn enōŋ keek ku dumuuk bikē ke ajuiir kāk caar mēn luui kek apiath. Yīn bī dhiil than thīn tē wīc yīn ye kuōny kän. Cōl Laany de Kä ke Pial de Guöp tō 1800 011 511 ka jam wenē Akutnhom de Kōmiōnitī në Kä ke Pial de Nhom thiääk ke tē ceŋ.

## **Ajuieer Kony Koc Wic Kök (AMES)**

AMES e akutnholm lui në wët de koc tö wën theer në Ajuieer de Koc Wic Kök. AMES alëu bī yīin kuony ba të bīn rëer thīn yök në dhöl yen yīin yiëk rin ke ajuir juëc kök ke kuony. Acie raan ebën yen lëu bī ajuieer gam bī kuony. Yin bī dhiil jam wenë AMES ba wël juëc yök.

## **Ajuieer de NSW de Döc ku Töök de Koc e cī Keek Yiëk Yän Tök ku Jiëth de Piüu ye cöl (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS))**

Ajuieer de STARTTS anöj ajuir juëc ke kuony enöj koc cī bëiken waan (repicjiith) e cī kek yaan ku jiëth de piüu yök thīn. Ke kä ke kuony kāk aa yīi cäär, jiëëm ye cöl kantheliñ, döc de baai, döc de akutnholm, akutnhīim ke kuony ku ajuir ke riënythii.

## **Yëth (tëëc) Paan Akim**

Raan alëu bī yäth paan akim cīt men de NSW Mental Health Act (Löñ de Tuaany de Nhom de NSW) ke raan tuaany cī gam ka këc gam. Yekënë e tuöl të yenë raan tuaany tiñ ke nöj tuaany de nholm ka cī nholm riääk ku tö ke lëu bī röt ka koc kök luöi kërilic arëët. Ke kärilic yiic kāk aa nöj yiic yäntöök në koc gup, kë riäk rin piath ke raan, ciëñ tö kem ke koc, biäk de wëu ku pël ye raan röt päl wei ku cīn dhöl benë yeen gël. Na diëerë në röt ka në raan dët peei, ke yī jam wenë ajuieer de kä ke pial de nholm thiääk ke të ceñ.

Үѣth Paan Akim cї Gam- e tuł tѣ ye raan rot yök ke cїi pił nѣ yenhom ku gem bї lı paan akim tѣ benѣ yeen lı dııı thın.

Tѣѣc cїi Wic- e tuł tѣ yenѣ raan Үäth paan akim ka tѣ de dııc ke cїi wic.

Elantöŋ cen lı paan akim, yeen aye akıim caar ku bї lueel menѣ ke dııc paan akim bї piath kenѣ yeen. Raan aye yiök awereŋ ye cıł Statement of Rights (Löŋ Nyooth Kä Gël Raan cıt men de ke kä loi röth käk) yeen alëu bї raan tuaany cıı wic kѣ bї looi enöŋ tѣ dët peei na ye raan tuaany gam nѣ yepiıu menѣ ke yeen amac e lueth (abac).

## **Akutnhıim ke Kuııny**

Akutnhıim ke kuııny aa ye Үän piath yenѣ kııc nııŋ kädhal keek thöŋ piny röm thın bї kek anyiköölken (akököölken) lueel ku rımkѣ keek. Kııc juęc aa ye akutnhıim ke kuııny yök ke luciden apiath arëet enöŋ keek.

# Læny ke Telepuun ku Wæbthaat ke kuɔɔny

**The WayAhead Directory** - Kë de luci tō ɔnlaany nyooth rin ke ajuuir juëc ke kä thiääk kenë ajuuir ke pial de nhom tō NSW.

<https://directory.wayahead.org.au/>

Laany de Wël ke Lëk në Kä ke Pial de Nhom - 1300 794 991

Transcultural Mental Health - (02) 9912 3850

<https://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre>

Laany de Këriëëc de Medikëër - 132 011

<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/medicare>

Laany de Wëër de Thok - 131 450

Beyond Blue - 1300 22 4636

<https://www.beyondblue.org.au/>

Aktunhom de Thaikɔɔɔji de Awuthtereliya - 1800 333 497

<https://www.psychology.org.au/>

Tiëm Ageer (Tim cī Riïu Nhom) de NSW - 1800 733 276

<https://www.redcross.org.au/>

Të de Thook Kuɔt yiic ke Thentalink - 131 202

Thentalink - 136 150

Ajuiëer de NSW de Döc ku Töök de Kɔc e cī Keek Yiëk Yän Tök ku Jiëth de Piïu ye ɔɔɔ (Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTTS)) - 02 9646 6700

<https://www.startts.org.au/>

Department Home Affairs

<https://www.homeaffairs.gov.au/>



## Ajuiëer de Wëër de Thok

Na wïc raan de wëër de thok, ke yī ɔɔɔ Ajuiëer de Wëër de Thok në Telepuun tō 131 450.

## Jai - (yeŋa yenë luel ŋö ku yeŋa yenë loi ŋö)

Ke wël ke lëk kāk aye keek looi bi kɔc piöc. Në ke cii awereek nyooth wël ka wëbthaaŋit cii kē lëu bikē tuaany de kɔc nyuɔɔth, e kē piath në nyindhia bi wël lëk raan kē bi looi/ka kuɔɔny tē wicē yeen yök enɔŋ raan nyic kē bi looi. Ajuieer ye cɔl WayAhead aye lëk kɔc bikē wëlken thön en, ku anhiëer bi kē ye kɔc lueel lëk en në wël ke lëk cī keek yäth ayeer. Yen awereŋ nyooth wël kän alëu benë bëer luui ku bi lueel menë ke looi WayAhead – Mental Health Association NSW.

# “Yen cī kɔc yök, kɔc cī kē tëëk yen thīn deetic apiath”

### WayAhead - Mental Health Association NSW

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009

[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)

Last reviewed by TM - May 2021



