

GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- Ariifachiisa yoo ta'e 000 bilbilii
 - Hakiimii waliigalaa/Doktara
 - Ogeessota gorsa Fayyaa Hawaasa North Richmond |9418 9800
 - www.nrch.com.au/services
 - Foundation House |9389 8900
 - Ogeessota gorsa Cohealth |9448 5502
 - Lifeline (Sa'a 24 bilbila Ogeessota gorsa) - 13 11 12
 - Beyond Blue (Sa'a 24 bilbila Ogeessota gorsa) - 1300 22 46 36
 - Hospitaalaa Cabrini Giddugalaa Fayyaa Koolu Gala fi Baqataa | 8388 7874
 - Tajaajila Fayyaa Sammu Adda | 1300 558 862
- Guyyaa keessatti sa'atti 24, torbaan keessa guyya 7 hojataa. Bilbilan hatatamaan ogeessaa fayyaa sammuu muuxannoo qabuu dhiyeessa. Tajaajili kun tola dha.
- Griefline | 1300 845 745
- Gorsa tola fi gargaarsa namoota dhabiinsa fi gadda sadarkaa kamirrattiyyuu jireenya isaaniif.
- griefline.org.au

- Tajaajila ofajjeechaa ittisuuf deebi'ani bilbilan | 1300 659 467
- Sa'aatii 24f bilbilaa biyyaalessaa tola fi tajaajila gorsa interneetii namoota waggaa 15 fi isaa oliif ta'anii of-ajjeesuu yaadan yookiin of-ajjeechaadhaan gadda keessa jiran.
- suicidecallbackservice.org.au
- Gargaarsa of-ajjeecha booda | 9421 7640
- Gorsaa tola umurii hundaaf, gareewwan gargaarsaa fi wantota barbaachisan intarneetti irratti namoota of-ajjeesanii nama tokko dhabaniif.
- jss.org.au
- Fayyaa Sammuu Intarneetti irratti
- Gamaaggamiisa Sammu Intarneetti irratti fi sagantta yaala kan yaada, cinqii, OCD, PTSD, fi dhiphina ofin of gaggessani namootaf 18 ol. Sagantta tola intarneetti irratti torbbe 12f ogeesitoota fayyaa waliin intarneetti irratti tolaan keenna.
- mentalhealthonline.org.au/
- Sane Australia
- Sarara gargaarsa SANE fi hasa'aa intarneetti (online chat) torban torban sa'aa 10am hanga 10pm tti banaadha.
- sane.org/
- BlueKnot helpline | 1300 657 380
- Ogeessota gorsa dhiiraa fi dubaraa leenjifamanii, muuxannoo qaban fi waa'ee jeequmsa miiraa siirritti beekan, dargaggoota yeroo daa'imummaa jeequmsa miiraa fi gidiira irraa hafan deeggaru.
- blueknot.org.au/
- Neami National - Partners in Wellbeing | 1300 375 330

GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.

- Tajaajiloota fayyumma CareinMind | 1300 096 269

Gargaarsa yeroo gabaabaa sa'aatii 24, gorsa bilbilaa yeero sadii ogeessa fayyaa sammuu waliin.

• Imeelii: careinmind@nwmpfn.org.au

- Head to Help | 1800 595 212

Namoota hundaaf, namoota duub-duubee isaani baqattoota ta'an, koolu galtoota fi barattoota idil-addunyaa dabalatee.

Sa'aatti 8.30am irraa hanga 5pm wixataa hanga jimaataatti. Imeeli: headtohelpintake@nwmpfn.org.au

- Dhaabbanni Black Dog

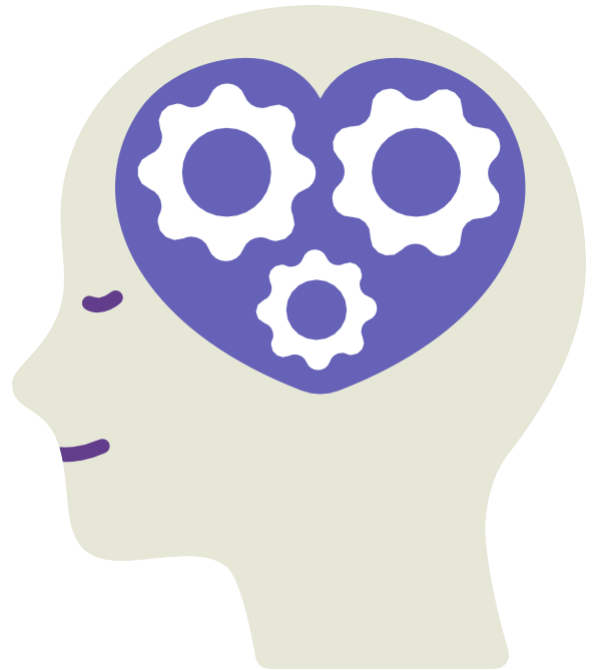
Dhaabbanni Black Dog waa'ee dhiphina, yaaddoo, dhukkuba jijjiramu miira (bipolar disorder) fi ittisuu ajjeechaa irratti odeeffannoo fi wantoota barbaachisan kenna.

blackdoginstitute.org.au/

- Gorssa Namoota Loltu turaniif fi Maatiif (open Arms) | 1300 224 636 |

- Sarara Dhirotaa Australia | 1300 78 99 78

Tajaajilli Gorssa bilbilaa fi Intarneetii Irratti gargaarsa namoota Australiaf sa'aatii 24f kan kennu.



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Giddugala Mind Equality | 1300 054 284**

Giddugalli Mind Equality namoota LGBTIQ tiif bakka nagaa ta'e kan saayikooloojii fi ogeessa fayyaa hunda namoota dhuunfaa, hiriyoonna gaa'elaa fi maatiidhaaf dhiyeessu.

- mindaustralia.org.au/mind-equality-centre

- **QLife | 1800 184 527**

Gargaarsa bilbilaa tola fi interneetii irratti hiriyoota (peer) waliin hasa'un (chat) sa'aatii 3:00pm irraa hanga halkan walakkaatti, torban keessatti guyyoota 7f.

- qlife.org.au

- **Queerspace | 9663 6733**

Gorsaa iccitii rakasa ykn tola, deeggarsa hiriyaaf fi tajaajiloota biroo namoota LGBTIQ fi maatii isaanii deeggaruuf dhiyeessa.

- queerspace.org.au

- **Rainbow Door | 1800 729 367**

Gargaarsa bilbilaa tola fi interneetii irratti hiriyoota (peer) waliin hasa'un (chat) sa'aatii 10:00am irraa hanga 6:00pm, torban keessatti guyyoota 7f.

- rainbowdoor.org.au

- **Switchboard Victoria | 9663 2474**

Tajaajila gargaarsa tola fi hiriyootaan kan qindaa'ee namoota LGBTIQ ta'aniif, maatii isaanii, hiriyoota isaanii fi hawaasa isaaniitiif.

- switchboard.org.au



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Drummond street services**
| 9663 6733

Gorsaa dhuunfaa, daree ykn barumsa maatii, gumii, ykn garee maatii fi warra waliin hojjetu ni argama.

- ds.org.au

- **PANDA** | 1300 726 306

Perinatal anxiety and depression Australia. Odeefannoo tola fi gargaarsa tajaajila dubartootaa, dhiirotaa fi maatii isaanii kan daa'ima deesu duraa ykn erga deesan booda rakkatan.

- panda.org.au

- **ParentWorks**

Sagantaa tola intarneettii irratti maatii fi kunuunsa daa'immanii waggaa 2 hanga 16. Maatiin dandeettii, ofitti amanamummaa fi amala daa'immanii akka fooyyessan gargaara.

- parentworks.org.au/#/

- **Giddugaleessa kunuunsa maatii Tresillian** | 1300 272 736

Tajaajila mana-daawwannaa fi gareewwan gargaarsa maatii haaraaf kennu. Wiixataa hanga dilbataa sa'aattii 7am hanga 11pm

- tresillian.org.au/

- **InTouch** | 1800 755 988

(Giddugaleessa faallaa jeequmsa maatii aadaa garaagaraa qabanii), tajaajila gargaarsa tola dubartoota baqattootaa fi kolugaltoota muuxannoo qaban yookiin muuxannoo jeequmsa maatii qaban.

- intouch.org.au

- **Parentline (Sarara Maatii)**
| 13 22 89

Gargaarsa bilbila tola maatiif dhimma maatii irratti gorsuu fi gargaarsa kennuu.

- education.vic.gov.au

- **Rainbow Families**

LGBTQI+ maatii wal qunnamsiisuuf, gargaaruuf fi cimsuuf qophiiwwan hawaasaa fi gareewwan qindeessuu.

- rainbowfamilies.com.au/

- **Ijoollee maatii isaanii dhukkuba sammuu qaban (COPMI)**

Ijoollee fi dargaggota maati isaanni dhukkuba sammuu qabanif odeffannoo intarneetti fi koorsii (barumsa) warraaf, maati fi hiriyota isaanii deggarudhaaf keenamma.

- copmi.net.au/

- **Safe Steps** | 1800 015 188

Tajaajila gargaarsa ogeessaa tola dubartootaa fi daa'immaniif hiriyaa ykn hiriyaa duraanii irraa, miseensa maatii biraa yookiin nama itti dhiyaatu irraa jeequmsaa fi cunqursaa jala jiran.

- safesteps.org.au

- **Shakti Australia**
| 1800 742 584

Sa'a 24f tajaajila Bilbilaa Balaa afaanoota hedduun dubartoota jeequmsaa fi yookiin haala rakkisaa keessa jiraniif, maatiin karoora nageenya isaanii akka hojjetan gargaara, sochiiwwan garee dubartootaa fi dargaggootaaf gargaarsa gochuu.

- Melbourne 03 9753 4324 | Galgalaa: 0432 611 688



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.

• SMS4Dads

SMS3dads abbootii haaraaf odeeffannoo fi walitti dhufeenya tajaajila intarneetii karaa mobaayila isaaniitiin dhiyeessa. Ergaawwan gabaabaa gorsawwan waliin, Odeeffannoo fi walitti hidhamiinsa tajaajiloota birootiif abbootiin daa'ima isaanii waliin qunnamuf akkasumas jaallee isaanii deeggaruuf nu gargaara.

• sms4dads.com.au/

• Mum Mood Booster

Yaalii interneeetii irratti haadhoolii haaraa dhiphina ykn yaaddoo deesu duraa fi booda dhufuu keessa jiran gagaaruf fayyadamtoota dhuunfaaf taasifamu tajaajilli intarneetti gaafii fi deebii qabu jaha dabalatee.

• mummoodbooster.com/public/

• COPE (Centre of Prenatal Excellence)

Odeeffannoon akka ati miira if rakkoowwan warra ta'uu waliin walqabatee dhufu keessa cimminaan akka darbiitu si gargaaru.

• cope.org.au/



north richmond
community health

Wulempuri - Kertheba

GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Dardi Munwurro | 1800 435 799**

Dhiiroota Aboriginal fi maatiif tajaajila gorssa.

- sms4dads.com.au/

- **Djirraa | 1800 105 303**

Tajaajila gargaarsa jeequmsa maatii namoota Aboriginaliif, dubartoota Aboriginala fi namoota aboriginal yeroo ammaa kana jeequmsa maatii isaan mudataa jiraniif gargaarsa tola.

- djirra.org.au

- **TThirrili-Tajaajila Deebii Ariifachiisaadha Indigenous Biyyoleessa (NICRS) | 1800 805 801**

NICRS namoota dhuunfaa, maatii fi hawaasa of-ajeechaan ykn jeequmsa miiraa biraatiin miidhamaniif deeggarsa taasisa. Namni deebii deggarsa barbachisa keennu 24/7 quunnamamu dandda'a

- thirrili.com.au/nicrs

- **Ejansii kunuunsa ijoollee Aboriginal Victoria**

Gorsaa maatii fi tajaajila gargaarsaa garaa garaa hawaasa Aboriginal Victoria. Preston: Bilbilii: 03 9480 7300 Melton: 03 8746 2776 Werribee: 03 9742

- 8300 • vacca.org

- **WellMob**

Hawaasa, miira fi fayyumma aadaa wantoota barbaachisan onlaayinii ummata Aboriginal fi Torres Strait islander'iif.

- wellmob.org.au

- **Yarning SafeNStrong | 1800 959 563**

Nagaadhan gorsitoota mijataa ta'an 'kan wubatan' waliin, hammam guddatus xiqqatus rakkinicha yaada kee haasa'ii (tajaajila 24/7).

- vahs.org.au/yarning-safenstrong

- **Yarn safe (Tajaajilaa Fayyaa Aboriginal Victoria)**

Yarn Safe dargaggota akka Aboriginal fi/ykn Torres Strait Islander ta'an of adda baafataniif odeeffannoo qaba.

Inni qaama marsariitii headspace ti.

- headspace.org.au/yarn-safe/

- **Healing Foundation**

Healing Foundation wantoota barbaachisan garaa garaa jeequmsa miiraa fi fayyina waliin walqabatan dhaloota hataman oolan (Stolen Generations survivors), sanyii isaanii, maatii fi hawaasa isaanii, umataa Aboriginal fi Torres Strait Islander'iif dhiyeessa.

- healingfoundation.org.au/

- **Reimagine, giddugalaa umataa Aboriginal fi Torres strait islander**

Giddugalaan kun waa'ee NDIS kan namoota Aboriginal fi Torres Strait Islander dhukkuba sammu waliin jiraataniif odeeffannoo fi wantoota barbaachisan qaba. Wantoota barbaachisan jachuun viidiyoo fi namoota hawaasa Aboriginal fi Torres Strait Islander waliin hojjetaniif hojii baruu fi barsiisuu dabalataa.

- reimagine.today/aboriginal-and-torres-strait-islander-people-hub/



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Butterfly Foundation |**
1800 33 4637

Yarn Safe dargaggota akka Aboriginal fi/ykn Torres Strait Islander ta'an of adda baafataniif odeeffannoo qaba. Wantoota barbaachisan jachuun viidiyoo, waraqaa dhugaa qabu fi poostarii dabalataa.

- www.butterfly.org.au/get-involved/campaigns/everybodyisde adly/

- **Brother to Brother |**
1800 435 799

Dhiiroota Aboriginal rakkoo keessa jiraniif gargaarsaa bilbilaa dhiyeessa.

- **iBobbly app**

Applikeeshiniin hawaasaa fi miira of gargaaruu dargaggoo Aboriginal fi Torres Strait Islander Australia waggaa 15 ta'an.

- www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/ibobbly/

- **Tajaajilaa Fayyaa Aboriginal Victoria |9403 3300**

Tajaajila tola fi adaa waliin nagaa qabu dargaggootaa fi daa'immaniif. Hawaasummaa fi miira tasgabbii qabu akkasumas gorsa fayyaa sammu, fayyina aadaa fi sagantaa fayyinaa, kunuunsa qindeessu fi gargaarsa, namoota dhuunfaa fi maatiidhaaf dhiyeessa.

- vahs.org.au



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Intarneetti irratti gorsuu**

Barreefama intarneetti irra kan hundaa'ee gorsaa namoota waa'ee dhugaatii ykn qoricha sammuu hadoochu isaaniitiif dhimmamaniif. Tajaajilichi miseensota maatii, firoota, fi hiriyoota dhimmamaniif ni kennamma.

- www.counsellingonline.org.au/what-is-counselling-online

- **Sarara Yaalii Opioid | 1800 642 428**

Odeeffannoo yaalii qooricha opiate (methadone fi buprenorphine dabalatee), gara qaama biraa dabarsu, gorssa, fi dhimma yaalii qoricha tiif walga'yii dhiyeessa.

- **Your Room**

Waa'ee alkoolii fi qorichoota sammuu hadoochan biroo odeeffannoo dhiyeessa.

- www.yourroom.health.nsw.gov.au/aboriginal-info/pages/aboriginal-info.aspx

- **Ready to Change | 1800 888 236**

Namoota Victoria keessa jiraatan alkoolii ykn qoricha sammuu hadoochu isaanii fayyadamanii fi tajaajila irratti qaamaan hirmaachuu dadhabaniif sagantaa gorsa bilbilaa tola ta'e.

- **Directline | 1800 888 236**

Tajaajila bilblaa tola 24/7, tajaajila yaalaa addaa namoota suusiidhaan miidhamaniif gorsuu.

- **Alkoolii fi daandii qorichaa sammuu hadoochu kan biroo | 1800 888 236**

Namoota dhuunfaa, maatii fi hiriyoota rakko qoricha sammuu hadoochu fi dhugaatii alkoolii qabanni yaalii hin argannee gargaaraa.

- **SMART Recovery | 8413 8413**

SMART Recovery'n namoota suusii qabaniif qaamaan argamudhaan fi interneetii irratti gargaarsa dhiyeessa.

- www.smartrecoveryaustralia.com.au/



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- **Kids Helpline**
(Sarara deegarsaa Ijoollee)
| 1800 55 1800
Tajaajila gorsa bilbilaa sa'a 24 ijoollee umrii 5 hanga 25'f.
- **Eegumsa daa'immanii**
(Child Protection) | 13 12 78
Miidhaa ykn dagatamu daa'immanii gabaasuuf.
- **Sagantaa Brave**
Sagantaa intarneetti irratti daa'imman umrii 8 hanga 17 yaaddoo wallin jiran gargaaruuf.
• www.brave-online.com/
- **Kids Helpline**
(Sarara deegarsaa Ijoollee)
1800 242 636
Dargaggoonni akka itti of eeganii fi nama isaan kunuunsan maal akkamitti akka eegan gorsa kennu.
• www.carersaustralia.com.au/support-for-carers/young-carers-network/
- **Headspace**
Deggarsa tola intarneetti fi bilbilaa fi gorssa dargaggota umrii 12-25 fi maati fi hiriyoota isaanif dhiyessa.
• Headspace Collingwood: 9417 0150
ehespace: 1800 650890
www.headspace.org.au
- **Bite Back | 1300 845 745**
Dargaggota wagga 12-18 kessatti jiraniif fayyummaa fir cimina ni jajabeessa.
• www.biteback.org.au/

- **Smiling Mind**

Fayyumma dargaggoota xiyyeefannoo fi xiinxalaan fooyyeessudhaaf sagantaa intarneettii fi appilikeeshinii irratti hundaa'e. Ijoollee umriin isaanii 7 ol ta'aniif qabiyyee (gargaarsa) umrii isaanii irratti xiyyeefatee dhiyeesa.

- www.smilingmind.com.au/

- **ReachOut**

Hawaasa sarara intarneetti dargaggoota umrii 14-25 gidduu jiran waliin haasa'uu, wal qunnamuu fi wal gargaaruuf.

- www.forums.au.reachout.com

- **Canteen Connect**

Canteen Connect hawaasa sarara intarneetti irra jiru ta'ee bakka namoota biro itti wal argu dandessu umuri isaanii akkuma kee ta'anii dhimma kee kan hubatan.

Hawaasichi kan dargaggoota umriin isaanii 12-25 ta'an ykn jaalleewwan isaanii kaansariin miidhamanii dha. Nama tokko umurii keetii waliin wal qunnamu, haasaa walitti dabalami, wantoota maxxanfaman dubbisi yookiin biloogii akkasumas sagantaa irratti hirmaadhu. Gorsii kara bilbilaa fi sarara intarneetti irratti (live chat) ni argamaa.

- www.canteenconnect.org/

- **Beyond Blue**
Dargaggotaf | 1300 22 4636

Odeefannoo, sarara intarneetti fi bilbilaa dargaggoota umrii 12 hanga 25, ogeessa fayyaa sammuu leenji fudhatee torban keessatti guyyaa 7, guyyaa keessatti sa'aatii 24 qunnammu danda'an.

- www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/young-people



GARGAARSA SI BARBAACHISA?

Yeroo hunda nama dubbistu ni jira.



- Kids Helpline (Sarara deegarsaa Ijoollee) | 1300 651 192

- Kids Helpline (Sarara deegarsaa Ijoollee) | 1800 100 500

Tajaajila gargaarsa odeeffannoo bilbilaa fi imeelii tola iccitiin isaa eegamee .

- Giddugala Maanguddoota (Seniors' Hubs)

Jiraattonni Yarraa waggaa 50 fi isaa ol (asiin duraa Giddugala Lammiwan Maanguddoo), soiiwwan irratti hirmaachuu fi walitti dhufeenya hawaasaa cimsuuf dhufuu danda'u.

- Giddugala Maanguddoota Richmond - 1 Hosie Street, Richmond
- Giddugala Maanguddoota Collingwood - 4 Eddy Court, Collingwood

- Bent Twig Alliance (BTA) | 9205 5276

Manguddoota LGBTI fi garee hawaasa Allies (magaalaa Yarraa waliin).

Gareen BTA torban lama keessatti yeroo tokko Collingwood keessatti wal argan. Giddugala Willowview 9205 5276 irratti bilbili.

- Tajaajila Afaan Hiika (TIS National) tajaajila tola afaan hiika dha. | 131 450

- www.tisnational.gov.au/

To pre-book phone interpreters, email: tis.prebook@homeaffairs.gov.au

