

### 11. Apwahlih ahmw roson en madamadau

*Ansou en kommoal kesempwal*

- Kilang media tikitik
- lang tiahk kan
- lang sarawi ni pein ahmw madamadau
- Medemedewe ni sansal ni ahmw mwasahn ahmw esingiehk

### 12. Peki ale sawas sang tohnsawas men

*Tohnsawas men kak seweseiuhk*

- Uhdahn mwahu ma ke peki ale sawas
  - Idek rehn ahmw tohnwini men ihs kak seweseiuhk
  - Idek reh kalelepak tohto
  - Wehwehki uwen ahmw insurance pahn pwainda
- De idek rehn wasahan apwahlih roson en wehi nan ahmw wehi duwen sawas ni pwei tikitik de ni sohte pweipwei.

**“Peki ale sawas wehwehki ke kehlail!”**

## IANG ALE DEHS



Soumwahu en madamadahu inenen mwahl oh kak mwahuala

lang ale dehs en madamadau (ni QR code) de kilang [www.noshamegethelp.org](http://www.noshamegethelp.org)

**Mie sawas**

**Suicide & Crisis Lifeline - Kahlih 988**

**Crisis Text Line - Textih ALOHA ni 741-741**



**12 Dipwisou  
kan pid  
Rosen en  
Madamadau**

**DIPWISOU 12** pwukat kak  
seweseiuhk powehdi ahpwahl kan  
oh apwahlih *ahmw roson en  
madamadau*

**1. Koasoaiheng ahmw peneinei oh  
kempoakepamw kan**

*Ke ale pepehm mwahu ni aramas utung kowe*

- Mih rehn ahmw peneinei oh kempoakepamw kan
- lang pwihn de kilahs

**2. Wadək dahme mwahu nan ahmw mour**

*Madamadau mwahu kan kahrehda wiewia mwahu kan*

- Wadək dahme ke kapaingki nan ahmw mour
- Koapwoaroapwoariki wiewia mwahu oh ahniki pwoson

**3. Esiingiehk ni mwomwen laud ehuehu rahn**

*Esiingiehk kahrehda paliwaromw oh mwahlielomw en kommoal*

- Mwondi ni mwomwen kansenamwahu
- Esiingiehk pwand nan kapehdomw
- Kesehla madamadau ni arail pwarada

**4. Kang mwenge me mwahu ong  
paliwaromw**

*Paliwaromw oh mwahlielomw anahne mwenge mwahu*

- Kuhkih mwenge mwohn ahmw pahn anahne mwenge
- Mwenge laud pwe ke sohte pwangada
- Dehr kang mwenge me wiahkiha suke
- Kang mwenge mwahu iangahki wahntuhke, iasai kan, grain kan, oh uhuk

**5. Mwekidseli ehuehu rahn**

*Mwekid kahrehda ke sohte pwunod*

- Pilahnih iahd me ke pahn mwekid
- Peki kempoakepamw kan en iang kowe mwekidselipene
- Wia soang en mwekid kan me ke mwahuki  
Ke pahn kin wia soanget ma ke mwahuki!

**6. Memeir uwen ahmw anahne**

*Meir seweseiuhk powehdi ahpwahl kan*

- Tehk mwahu me wasa ke kin meir ie kasenamwahu
- Ntingidi mehn pwunod kan mwohn ahmw meir
- Dehr wia soang kan pah mwohn ahmw meir:  
Doadoahk, kilang kahsdo, mwenge, nim sakau en wai, oh kang caffeine

**7. Poakepoake oh kamelehle pein kowe**

*Kowe mwahu!*

- Ndaiong pein kowe ahmw kehlail kan oh uwen ahmw masamwahu ehuehu rahn



**8. Kouruhr oh wiahda popohl**

*Wiahkihda ahmw mour mehkan me ke mwahuki*

- Wia soang kan ke mwahuki pak tohto
- Karonge koul kan
- Kouruhrki peneinei oh kempoakepah kan  
Kouruhr iei ehū soang en wini mwahu!

**9. Kihong aramas teikan kadek**

*Ahmw roson pahn mwahula ni ahmw sewese meteikan*

- Ke sohte anahne pwain sawas
- Ke kak seweseirail ni ahmw mih reh rail de doadoahngki ahmw koaiehk kan
- Sirei kak sewese aramas teikan

**10. Mih likin ihmw pak tohto**

*Uwen ahmw pwunod pahn tikitikla ni ahmw mih likin ihmw*

- Kohla ni sehd, nansahpw, de ni mwtiwel
- Esiingiehk kisinieng mwakelekel
- Karonge ngihl en nansahpw
- Wadək ahmw pepehm kan