Do you feel ashamed about the harm you've caused those you care about?

Are you worried about your behaviour?

TALK TO SOMEONE WHO CAN HELP:

Men's Referral Service

Mon-Fri, 8am-9pm. Sat-Sun, 9am-6pm:

☎ **1300 766 491**

The Orange Door

Mon-Fri, 9am-5pm:

Banyule, Darebin, Nillumbik, Whittlesea & Yarra: ☎ **1800 319 355**

Hume & Merri-bek: ☎ **1800 271 151**

Men's Behaviour Change Programs

Mon-Fri, 9am-5pm

Uniting: ☎ **9051 2600**

DPV Health: ☎ **9409 8787**

Sunbury Cobaw Community Health:

☎ **9744 4455**

Rainbow Door - LGBTIQA+ specific

7 days, 10am-5pm:

☎ **1800 729 367** | **SMS 0480 017 246**

العربية | Arabic

هل تشعر بالخجل من الأذى الذي سببته لمن تهتم لأمرهم؟
هل أنت قلق بشأن سلوكك؟
تحدث إلى شخص يمكنه المساعدة:

Men's Referral Service: (من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا إلى 9 مساءً. من السبت إلى الأحد من 9 صباحًا إلى 6 مساءً): 1300 766 491

The Orange Door (من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 5 مساءً)
Banyule، Darebin، Nillumbik، Whittlesea و Yarra:
1800 319 355
Hume و Merri-bek: 1800 271 151

برامج تغيير سلوك الرجال
(من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 5 مساءً)
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door - **خاص من أجل مجتمع الميم +LGBTIQA**
(7 أيام، من 10 صباحاً إلى 5 مساءً): 1800 729 367،
رسائل نصية قصيرة: 0480 017 246

ܣܘܪܝܬ | Assyrian

ܟܢܒܗܬܬܐ ܗܘܝܬܘܢ ܒܚܝܠܐ ܟܘܕ ܚܘܒܠܐ ܕܡܚܒܠܬܘܢ ܠܟܠ ܐܢܝ ܕܡܚܒܝܬ ܗܘܝܬܘܢ
ܒܝܫܘܬܐ ܩܐ ܠܗܘܢ؟
ܒܥܠܬܐ ܗܘܝܬܘܢ ܟܘܕ ܕܘܒܪܘܟܘܢ؟
ܡܡܠܠܘܢ ܥܡ ܚܕ ܐܢܫܐ ܕܡܨܐ ܡܥܕܪܠܟܘܢ:

Men's Referral Service: (ܬܪܝܢܫܒܐ-ܥܪܘܒܬܐ 8 ܩܕܡ ܛܗܪܐ – 9 ܒܪܡܫܐ.
ܫܒܬܐ ܘܚܕܒܫܒܐ 9 ܩܕܡ ܛܗܪܐ-6 ܒܪܡܫܐ): 1300 766 491

The Orange Door (ܬܪܝܢܫܒܐ-ܥܪܘܒܬܐ 9 ܩܕܡ ܛܗܪܐ – 5 ܒܪܡܫܐ)
Banyule، Darebin، Nillumbik، Whittlesea ܘ Yarra:
1800 319 355
Hume ܘ Merri-bek: 1800 271 151

ܣܘܪܓܐ ܕܫܘܚܠܦܐ ܕܕܘܒܪܐ ܕܓܒܪ̈ܐ
(ܬܪܝܢܫܒܐ-ܥܪܘܒܬܐ 9 ܩܕܡ ܛܗܪܐ – 5 ܒܪܡܫܐ)
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door - **ܦܪܝܫܐ +LGBTIQA**
(7 ܝܘܡܢ̈ܐ، 10 ܩܕܡ ܛܗܪܐ –5 ܒܪܡܫܐ): 1800 729 367،
SMS: 0480 017 246

Chinese (Simplified) | 简体中文

你是否因为伤害了那些你在乎的人而感到羞愧？
你是否对你的行为有所担忧？
请与可以帮助你的人联系：

Men's Referral Service:（周一至周五，上午 8 点至晚上 9 点；周六和周日，上午 9 点至下午 6 点）：1300 766 491

The Orange Door（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）
Banyule、Darebin、Nillumbik、Whittlesea 和 Yarra 市政区:
1800 319 355
Hume 和 Merri-bek 市政区: 1800 271 151

男性行为改变辅导班
（周一至周五，上午 9 点至下午 5 点）
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door **—— LGBTIQA+ 专门服务**（每周 7 天，上午 10 点至下午 5 点）：1800 729 367（电话），0480 017 246（短信）

Hindi | हिन्दी

आप जिन लोगों की परवाह करते हैं और आपने उन्हें जो नुकसान पहुँचाया है, क्या आप उसके बारे में शर्मिंदा महसूस करते हैं?
क्या आप अपने व्यवहार के बारे में चिंतित हैं?
किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो सहायता कर सकता है:

Men's Referral Service: (सोम-शुक्र सुबह 8बजे–रात 9बजे) शनि-रवि सुबह 9बजे–शाम 6बजे): 1300 766 491

The Orange Door (सोम-शुक्र सुबह 9बजे–शाम 5बजे)
Banyule, Darebin, Nillumbik, Whittlesea और Yarra:
1800 319 355
Hume और Merri-bek: 1800 271 151

पुरुषों के लिए व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रम
(सोम-शुक्र सुबह 9बजे–शाम 5बजे)
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door **- LGBTIQA+ के लिए विशेष** (7 दिन, सुबह 10बजे–शाम 5बजे): 1800 729 367, एसएमएस: 0480 017 246

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ?
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?
ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

Men's Referral Service: (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ): 1300 766 491

The Orange Door (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
Banyule, Darebin, Nillumbik, Whittlesea ਅਤੇ Yarra:
1800 319 355
Hume ਅਤੇ Merri-bek: 1800 271 151

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ)
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door **- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ LGBTIQA+ ਲਈ** (7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ): 1800 729 367, SMS: 0480 017 246

Vietnamese | Tiếng Việt

Quý vị có cảm thấy xấu hổ về tác hại mà quý vị đã gây ra cho những người quý vị quan tâm không?
Quý vị có lo lắng về hành vi của mình không?
HÃY NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI CÓ THỂ TRỢ GIÚP QUÝ VỊ:

Men's Referral Service: (Thứ Hai - Thứ Sáu: 8 giờ sáng - 9 giờ tối. Thứ Bảy - Chủ Nhật: 9 giờ sáng - 6 giờ tối): 1300 766 491

The Orange Door (Thứ Hai - Thứ Sáu: 9 giờ sáng - 5 giờ chiều)
Banyule, Darebin, Nillumbik, Whittlesea & Yarra:
1800 319 355
Hume & Merri-bek: 1800 271 151

Các Chương trình Thay đổi Hành vi của Nam giới
(Thứ Hai - Thứ Sáu: 9 giờ sáng - 5 giờ chiều)
Uniting: 9051 2600
DPV Health: 9409 8787
Sunbury Cobaw Community Health: 9744 4455

Rainbow Door **- dành cho cộng đồng LGBTIQA+** (7 ngày, 10 giờ sáng - 5 giờ chiều): 1800 729 367, SMS (gởi tin nhắn): 0480 017 246

Interpreter 131 450