



SE'I TATOU **FAAMALOSIA**



Ia tatou iloa ma malamalama
i uiga ole pule ile ola

O FEA E MAFAI ONA OU MAUA AI SE FESOSOANI

Samoan | Faasamoa



NISI LAGOLAGOSUA MO SOIFUA MALOLOINA OLE MAFAUFAU

SU'ESU'EGA FAAMAONIA

- Lifeline: 131 114 (24/7 le auaunaga)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Auaunaga i Faalavelave Faafuase'i: 000 (leoleo, taavale falema'i, taavale fuimū)

- Multicultural Hub Canberra: 02 6100 4611
- Companion House: 02 6251 4550
- Relationships Australia: 1300 364 277
- Beyond Blue: 1300 224 636
- Kids Helpline: 1800 551 800
- Access Mental Health: 1800 629 354
- Head to Health Canberra: 1800 595 212
- Standby Support After Suicide: 1300 727 247

- Numera o tagata malilu mai le pule ile ola i totonu o Ausetalia – 3000 ile tausaga.
- Ole pule ile ola ua tulaga muamua ile maliliu ai o tupulaga talavou tausaga 15-24 le matutua.
- E sili atu ile faatoluina tamaloloa e tele ina faauma o latou lava ola.
- O tamaitai e tele atu ona taumafai ina ia pule ile ola nai lo tamaloloa.
- 35,000 tagata e taofia ile falemai i tausaga uma ona o manu'aga e mafua mai le pule ile ola.



www.mhub.org.au info@mhub.org.au

02 6100 4611





TULIMATA'I LELEI UIGA LAMATIA INA IA LAGOLAGOINA AI SE ISI O LOO IAI NI MAFAUFAUGA PULE ILE OLA

- Ma'i oso so'o i le popole vale.
- Suia faafuasei mafaufauga.
- Leai se lagona faaosofia i lou olaga faaletagata poo le olaga faigaluega.
- Faatalanoaga e faatatatau ile pule ile ola.
- Faaitiitia le fiafia i foliga faaletino.
- Faatupulaia le inu ava ma fualaa faasaina.
- Tau pule ile ola i taimi ua tuana'i.
- Foai mea totino taua.
- Faatau ma faaputu ni mea e fesoasoani ai ile pule ile ola.
- Le toe mafuta ma uo, aiga ma tagata lautele.



MEA TUTUPU E ONO FAASOOSOINA AI MAFAUFAUGA FIA PULE ILE OLA

- Ua toesea seisi e pele.
- Faaletonu i totonu o aiga ma mafutaga afaina.
- Ma'i ole tino poo le mafaufau.
- Suiga i tulaga faaletupe.
- Sauaga i totonu o aiga poo feusua'iga faamalosi.
- Fa'amata'u/fa'afefe, fa'amã.



FAUTUAGA PUPU'U, FAI & AUA LE FAIA, E FESOASOANI AI I SEISI O LOO IAI NI UIGA FIA PULE ILE OLA



- la manino ma fa'aaoga gagana faigofie.
- Talanoa tuu sa'o – O iai ni ou mafaufauga e te fia pule ile ola.
- la manatua le tagata ma lana aganuu, tapuaiga ma isi talitonuga.
- la lagona alofa, malamalama ma tuuina atu iai lou naunautaiga atoa.
- Tuu avanoa i o latou mafaufauga, ma ia manatua fesili e tuliloaina ai.



- 'Alo 'ese mai sau faaiuga i lona ma'i ole mafaufau.
- 'Alo 'ese mai le lē amanaiaina o lona faafitauli.
- 'Alo 'ese mai le tau fa'amata'u ma le fa'aaogaina ole ta'usalaina.
- 'Alo 'ese mai fesili e le maua ai se tali, a ia tuu le tagata ia faasoa mai.
- 'Alo 'ese mai le fa'aalia o uiga lē fiafia i upu poo gaoioiga ole tino.
- 'Alo ese mai ni finauga, feupua'iga poo ni ou lava manatu ile pule ile ola ma le tagata o aafia ai.

