



### KO FĒ TEU MA'U MEI AI E TOKONI

- Lifeline: 131 114 (ngāue houa 24/7)
- Suicide Call Back Service: 1300 659 467
- Tokoni Fakavavevave: 000 (polisi, veeni falemahaki, tamate afi)

### TOKONI MAKEHE KI HE MO'UI LELEI FAKA'ATAMAI

- 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



 [www.mhub.org.au](http://www.mhub.org.au)  [info@mhub.org.au](mailto:info@mhub.org.au)

 02 6100 4611



TAU FAKAIVIA ANGE



‘etau ‘ilo & mo hono tokangaekina  
‘a e palopālema taonakita’

Tongan | Lea Fakatonga



### VAKAI'I 'O E MO'ONI

- Lahi 'o e mate 'i he ta'onakita 'i 'Aositelelia'-toko 3000 he ta'u.
- Kau e ta'onakita he makatu'unga fika 'uluaki e mate kakai kei talavou he vaha'a ta'u 15-24.
- 'Oku liunga tolu ange e faingamālie kakai tangata 'ke to'o 'enau mo'ui'.
- Lahi ange faingāmalie ke taonakita e kakai fefin'he kakai tangata'.
- Fe'unga mo e toko 35,000 'oku 'ave ki falemahaki he ta'u kotoa 'oku ai 'ene felave'i mo e ni'ihhi ne feinga taonakita.



## SIOFI NGAHI FEKITOA 'OKU HOKO AI FAKATU'UTAMAKI KE TOKONIA HA TAHA 'OKU 'I AI HA'ANE FAKAKAUKAU KE TAONAKITA

- Hokohoko 'ohofia 'e he loto hoha'a'
- Fakafokifā mafuli to'onga'
- Si'isi'i ngaahi me'a ke ne faka'ai'ai ē angamo'ui fakatautaha pē fakapalofesinale.
- Ngaahi talanoa fekau'aki mo e taonakita'
- Fakasi'isi'i ai 'a e tokanga ki he fotunga'
- Lahi hono ma'u e kavamalohi tapu'mo e faito'o konatapu'
- Teuaki taoakita kimu'a
- Foaki atu ngaahi koloa mahu'inga'
- Fakatau pē 'omai ha koloa ke ngāue'aki he taonakita'
- 'Ikai ke toe feohi mo hoto kaungāme'a, famili mo e sosaleti'



## ME'A LAVA KE HOKO AI HA TAONAKITA

- Mole ha'ate 'ofa'anga māmae
- Palopālema fakafamili pē kovi vā kaume'a'
- Kulukia faka'atamai pē mahaki fakaesino.
- Liliu he tu'unga ma'u'anga pa'anga'
- Fakamāmahi 'i 'api, fāmili pē fakamāmahi sekisūale
- Fakamamahi'



## NGAAHI TOKONI KI HE ANGA FETU'UTAKI- FAKAHOKO & TUKU 'I HANO TOKONI'I HA TAHA 'E LAVA KE TAONAKITA



- Talanoa mahino pea ngāue'aki ha lea faingofua.
- Talanoa fakapātonu-fakatātā: 'oku ai ha'o fakakaukau ke ke taonakita.
- Tokanga 'aupito ki he 'ulungaanga fakafonua, lotu mo e tui e tokotaha ko ia.
- Manava'ofa, ma'u e mahino pea 'oange kiate kinautolu ha tokanga kakato.
- Fanongo'aki tau'atāina ki he'enau ngaahi fakakaukau, pea tokanga ki he ngaahi fehu'i 'oku ke 'oatu'.



- Faka'ehi'ehi mei ha'o feinga ke 'ilo 'enau puke faka'atamai.
- Faka'ehi'ehi mei hono tukunoa'i 'enau palopālema'
- Faka'ehi'ehi mei hono fakamanamana'i pē ngāue'aki ke ongo'i halaia.
- Faka'ehi'ehi hono ngāue'aki ngaahi fehu'i 'oku ne fakangatanga e tali', tukuange e tokotaha ke talanoa mai.
- Faka'ehi'ehi mei hono ngāue'aki to'onga 'ikai ke sai 'o 'asi ia he lea ta'etaau pē fakafotunga'
- Faka'ehi'ehi mei he tipeiti, fakafekiki pē talanoa ki he anga ho vakai ki he taonakita ki he tokotaha ko ia 'oku fakakaukau taonakita'

