

O suiga i uiga faaalua ma amioga o se vaega masani o le tuputupu a'e o lou alo.

Ua sili atu ona e iloa lou alo nai lo se isi lava tagata, o nisi taimi e faigata ai ona iloa le eseese o amioga e masani ai ma popolega o le ono iai o se faaletonu o le maloloina o le mafaufau. E leai se tasi vanaga ai oe e avea ma tagata tomai o le maloloina o le mafaufau ae e iai mea e mafai ona e faia e lagolago ai i lou alo.

Matau suiga

Atonu e iai ni suiga i faalogona ootia o lou alo, amioga ma mafaufauga e faapea ona manaomia ai ni fesoasoani faapoopo. Atonu e te matauina:

- Lagona le fefe, popole ma le faanoanoa ma le/pe pasae a'e le ita
- Lē fia iai ma uo, aiga ma galuegafai ma/pe lē lava le malosi
- Faigata ona alu e moe ma/poo ni suiga i le fia 'ai
- Iai faafitauli i le ua'i atu
- Lē mautinoa i ona manatu ma e lē mafai ona te'aese
- Isi suiga i amioga – tele ina faaalua faalogona ootia poo uiga ita i tamaiti laiti.

Ua saunia mai e le Headspace (Maufaufau Loloto) se lisi atoa o mea atonu e te matauina e tusa ai ma le maloloina lelei o le mafaufau o lou alo. Mo nisi faamatalaga atili, taga'i i le: [Auala e talanoa ai i lou alo e tusa ai ma le maloloina o le mafaufau.](#)

Nisi mea e mafaufau iai:

- O le ā le umi e tumau ai faalogona ootia ma le amioga? Ua silia ma le lua vaiaso, o le taimi lea e sailia ai se fesoasoani.
- O le ā le malolosi o faalogona ootia? Pe e tumau ona iai i taimi uma pe alia'e mai ma toe mouese atu?
- O le ā le tele o le aafia o faalogona ootia ma amioga o lou alo i ana galuega o le a'oga, malosi faaletino, faia ma le fiafia galuegafai i aso ta'itasi?

Talanoa i lou alo

E mafai ona faigata ona talanoa i le maloloina o le mafaufau. O nisi taimi tatou te popole e ono tupu ai le lē fiafia pe tatou te popole o le a leaga atili ai le tulaga ona o tatou.

E leai se auala sa'o a'ia'i e amata ai le talanoaga. O mea e te tautala atu ai e faalagolago i le matua o lou alo ma lo latou iloa. Taumafai le "oute" i faamatalaga e pei o nei:

- Oute matauina ua foliga mai ua tele mea o e mafaufau iai i lenei vaitaimi. Oute fiafia e talanoa pe faalogologo ma vaai pe mafai ona ou fesoasoani atu.
- E foliga mai ua ese lava oe [talu ai nei, ua ese lava oe/lugā lalō], o ā mai?
- E foliga mai ua e [popole/faanoanoa], o le ā o tupu iā te oe? E mafai ona ta galulue faatasi e foia.
- E lē afaina pe afai e te lē fia talanoa mai ia te a'u, e mafai ona e talanoa i se [tagata matua maufaatuatuaina/e te iloa]. O le a faauau ona faailoa atu oute alofa iā te oe ma o loo o'u popole.

Afai e talanoa sa'oloto atu lou alo iā te oe:

- faamautinoa iā latou ua e fiafia o loo latou talanoa atu iā te oe
- ta'utino atu o le talanoa i manatu ma lagona totino e mafai ona faigata
- fesili iai pe o le ā latou te manaomia mai iā te oe (e ui lava atonu latou te lē iloa mea latou te manaomia)
- ofo atu e fesoasoani iā latou ina ia sailia faamatalaga ma le fesoasoani.

Mo nisi manatu aogā mo le talanoa i lou alo, taga'i i le:

- **Raising Children Network:** [O le ā la'u tala e fai atu e amata ai se talanoaga ma la'u tama talavou e tusa ai ma lo latou maloloina o le mafaufau?](#)
- **Safe Minds (Maufaufau Saogalemū):** [Pepa o fesili aogā mo aiga](#)
- **Reach Out (Aapa Atu):** [Auala e maua ai se talanoaga lelei](#)



Maua le fesoasoani

Afai e iai ni ou popolega i le maloloina lelei o le mafauafau o lou alo, amata e ala i le talanoa i le a'oga a lou alo. E mafai ona latou avatu iā te oe le tele o le fesoasoani ua ofo mai e le Department of Education and Training (Matagaluega o A'oga ma Toleniga).

Mo oe – Faamatalaga o Tautua ma meafaigaluega

O loo iai foi tautua, faamatalaga ma meafaigaluega e mafai ona e mauaina e fesoasoani e faia ai lau filifiliga pe manaomia e lou alo le tele o le fesoasoani.

Tautua

- [Laina mo matua](#): 13 22 89 – o se tautua i le telefoni e lē ta'uina iai lou suafa ma e tausia le faalilolilo mo matua ma tausitama o tamaiti faato'a faananau seia oo atu i le 18 tausaga le matutua.
- [Lifeline](#): 13 11 14 –24-itula fesoasoani i taimi sili ona faigata ma metotia e puipuia ai le pule i le ola.
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – tausia le faalilolilo o fautuaga e talanoa tuusa'o ai le tasi i le isi ma meafaigaluega ma puna o faamatalaga e tausia ai lou maloloina o le mafauafau.

Faamatalaga

- Le Matagaluega [o le Maloloina o le Mafauafau Toolkit](#)
- Raising Children's (Tausia a'e o Fanau) [Maloloina o le mafauafau ma le manuia o tamaiti](#) (fetaui mo le 0 - 8 tausaga le matutua) ma le [Maloloina o le mafauafau ma le manuia o talavou](#)
- Headspace's (Mafauafau loloto) [Mo uo ma aiga](#) – aofia ai faamatalaga i auala e fesoasoani ai i se sui o le aiga, manatu aogā mo mafauafauga loloto e maloloina lelei, malamalama i le ave ma talavou matua ma le auala e amata ai se talanoaga.
- [Reachout's Parent \(Matua Aapa Atu\) o mataupu e maua ai e le tagata lava ia le fesoasoani](#) – saunia mai ai fautuaga ma puna o faamatalaga e fesoasoani i lou alo o iai ni popolega i le maloloina le mafauafau, lu'itau i aso ta'itasi, tulaga manuia, fesoata'i ma talanoaga.
- [Black Dog Institute](#) – o se meafaigaluega ma se alaleo, o fautuaga i le taimi ma poo fea e saili iai mo se fesoasoani, faamatalaga i tulaga o le maloloina lelei o le mafauafau ma vaega e lagolago sua.

Meafaigaluega

Beyond Blue's [Lisi siaki o le maloloina o le mafauafau o le tamaititi](#) (fetaui mo le 4 – 16 tausaga le matutua). O fesili nei e fai e tusa ai ma le auala o mafauafau

ai lou alo, faalogona ma amioga. E mafai ona fesoasoani iā te oe e fai ai lau filifiliga pe manaomia e lou alo se fesoasoani mai tomai faapitoa. O le lisi siaki e tasuia le faalilolilo.

Mo lou alo – Tautua ma faamatalaga

E faapena ma fesoasoani mai le a'oga a lou alo ma le aiga GP, o loo iai tautua eseese e mafai ona maua e lou alo mai le fale:

- [Fautuaga tuusa'o e talanoa ai le tasi i le isi e lē totogia](#) – o le paaga a le Matagaluega ma le headspace (mafauafau loloto) ua faataga ai tamaiti a'oga o a'oga tulagalua o le Malo o Victoria e latou te mauaina ai tautua o fautuaga e ala atu i le telefoni.
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – o se tautua e lē totogia e tuma'oti ma e tausia le faalilolilo e 24/7 i le telefoni ma i laina faakomupitua mo tagata talavou e 5 tausaga e oo i le 25.
- [headspace \(mafauafau loloto\)](#): 1800 650 890 – o tautua e ala mai i le telefoni ma laina faakomupitua mai tomai faapitoa mo le maloloina o le mafauafau mo tagata e 12 – 25 tausaga le matutua.
- [ReachOut](#) – o se faalapotopotoga o le soifua maloloina o le mafauafau mo tagata talavou ma o latou matua. Ua ia ofoina mai le fesoasoani talafeagai, meafaigaluega ma manatu aogā e fesoasoani i tagata talavou e manumalo ai i soo se mea, o lu'itau i aso ta'itasi e oo atu lava i vaitaimi faigata.

Iai i se faalavelave tupu faafuase'i

Afai e te manatu ua iai lou alo ise tulaga lamatia i le taimi nei lava, telefoni le 000 pe ave lou alo i le falema'i i le matagaluega o faalavelave faafuase'i.

