

MA'A E NGA AHI MĀTU'A MO E KAU TAUHI FĀNAÚ Ngaahi tokoni ki he mo'ui lelei fakalūkufua 'a e fānau akó 'i he lolotonga e tutuku 'a e akó

Ko e ta'u lahi foki eni pea ko e fakahinohino ko 'eni 'oku 'oatu ai ha ngaahi tokoni nounou mo ha ngaahi naunau ma'u'anga tokoni ma'a e ngaahi mātu'á, kau tauhi fānau pea mo e ngaahi fāmilí ke pou pou'i e mo'ui faka'atamai mo e mo'ui lelei fakalūkufua 'a e fānau mo to'utupu 'a ia 'oku nau tauhi 'i he lolotonga tutuku 'a e akó. 'Oku kau heni ha ngaahi ngāue ke 'oatu 'o kapau 'oku fiema'u ha tokoni lahi ange.

Ngaahi ngāue 'oku ne pou pou'i hono langa hake 'a e mo'ui lelei faka'atamai

Fakalotolahi'i ho'o tokotaha kei talavou ke:

- Fakamālohisi no pea kai mo ha me'akai mo'ui lelei ke tokoni ki he langa hake 'enau ongo
- Fakamahu'inga'i e taimi mohé ke tokoni ki he lelei 'o e 'atamai mo e mo'ui lelei 'a e ongo fakaelotó
- Vakai'i ha ngaahi founa 'oku fakanonga mo ha ngaahi palani 'oku lava matu'uaki 'aki ha me'a
- Fetu'utaki mo toutou felōngoaki mo e ngaahi kaungāme'a mo kinautolu 'oku ke 'ofa ai
- Tuku taimi ke fai 'a e ngaahi me'a 'oku nau fiefia ai
- Akoako fakahoko ha lea langa hake kiate kita - pea manatu'i 'oku 'ikai ke ke tuenoa
- Fekumi ki ha tokoni fakapalōfesinale 'o kapau 'oku fiema'u.¹

Kuo fa'ufa'u 'e he Potungāue ha ngaahi ngāue ki he mo'ui lelei fakalūkufua pea mo e ngaahi lea ke kamata 'aki ha fepōtalanoa'aki 'a e ngaahi mātu'a mo kau tauhi fānau 'a e fānau ako 'i he lautohi si'i mo e fānau ako 'i he ngaahi kolisi.

Ongo'i ia: ngaahi naunau ma'u'anga tokoni kau ki he 'aā 'o tokanga mo ha fanga ki'i ngāue ma'a e fānau ako 'i he ngaahi kolisi. 'Oku tuku atu 'e he Smiling Mind ha ngaahi fakahinohino nounou kau ki hono tokanga'i kita, fakamahino'i mo mapule'i e ngaahi ongo fakaelotó, tokanga, anga'ofa kiate koe, fakahaohao he ta'eta'epaú pea mo mateuteu ki he liliú.

Ko e ngaahi faka'ilonga 'oku hā mai 'i ha fanau pe talavou 'a ia 'oku malava ke 'ilo ai

'oku nau fiema'u ha tokoni ki he 'enau mo'ui faka'atamai

'I he ngaahi keisi 'e ni'hi, ko e ngaahi ngāue ko 'eni 'e 'ikai fe'unga ia ke tokoni'i hono langa hake 'o e mo'ui faka'atamai.

Tukutaha ho'o tokangá pea kumi ki ha tokoni fakapalōfisinala ki ha ngaahi liliu 'a ia 'oku lōloa ange he uike 'e ua pe lahi hake 'o hangē ko e:

- Mole e tokangá pea mo e 'ikai fie kau ki ha ngaahi ngāue 'oku fa'a fiefia hono faí
- Ongo'i 'tō lalo', mafasia lahi pe hoha'a
- Ngaahi me'a angamaheni kuo 'alu 'o faingata'a ange
- Faka'ita'i ngofua pe 'ita
- Fai ha ngaahi me'a 'oku toe fakatu'utamaki ange, hangē ko e ma'u kavamalohi pe faito'o konatapu
- Holomui pe ongo'i lōmekina
- Ngaahi faingata'a ki he tokanga tāfatahá pea mo hono fiefiefa ha me'a
- Ma'u ha ngaahi fakakaukau holoki lahi
- Liliu 'i he mohe mo e kai.^{2 3}

Pou pou'i 'e he kau talavou 'a kinautolu taki taha

Ko e kau talavou 'oku nau ngalingali tafoki pē 'o kumi tokoni fakakinautolu kumu'a hono kumi ha tokoni 'a ha taha lahi pe ko ha kautaha tokoni.

'E lava 'e he kau talavou 'o tokoni'i kinautolu 'aki e:

- fetu'utaki ki he 000 kapau 'oku fiema'u 'e ho kaungāme'a ha tokoni fakavaveve pē 'oku tu'u laveangofua ke fakalavea'i ia pe ko ha ni'hi kehe
- ala atu 'o tokoni ki ha kaungāme'a, fai ha pou pou pea 'ai ke nau 'ilo' 'oku ke tokanga ange kiate kinautolu
- tala ke 'ilo 'e hono kaungāme'á 'oku fiema'u ke ne fakahā ki ha taha lahi falala'anga felāve'i mo 'ene ngaahi hoha'á.

'Oku lava pe ke faingata'a hono fakahoko 'a e ngaahi fepōtalanoa pehē ni. Ko e fakamatala ma'a e kau talavou kau ki ha founa ke tokoni'i 'aki ha kaungāme'a 'oku ma'u atu ia 'i he uepisaiti 'a e headspace: Founa ke tokoni'i 'aki ha kaungāme'a 'oku fononga 'i ha taimi faingata'a

¹ headspace – ko ha fakahinohino ki he ngaahi matu'a kau ki he ngaahi palopalema fakaako mo e loto mafasia <https://headspace.org.au/ngaahi-kaungame'a-mo-e-famili/ngaahi-matu'a-ko-e-fakahinohino-ngaahi-tokoni-nounou-ki-hono-mapule'i-e-loto-mafasia-mo-e-ngaahi-palopalema-i-apiako/>

² headspace 'ko e mo'ui faka'atamai pea mo koe' ko e fakatata <https://headspace.org.au/assets/Uploads/Mental-Health-Posters-mgpdf.pdf>

³ headspace – founa ke ke potalanoa ai mo ho'o fanau kau ki he mo'ui faka'atamai <https://headspace.org.au/dads/>

Tokoni ki he mo'ui lelei faka'atamai

- **Ko ho'o toketā fakafāmilī**
- **headspace Counselling:** Ko e fānau ako 'i he ngaahi ako ma'olunga 'a e pule'anga Vikatōlia, 'o kau ai mo kinautolu toki 'osi mei he akó, te nau lava ke ma'u atu ha ngaahi fale'i mei he headspace. Lolotonga e tutuku 'a e akó, 'e lava 'e he fānau ako ke nau tā hangatonu pe ki he'enau [senitā fakakolo 'a e headspace](#).
- **ehespace:** 1800 650 890
www.headspace.org.au/ehespace
- **Kids Helpline:** 1800 551 800
www.kidshelpline.com.au
- **Lifeline:** 13 11 14
www.lifeline.org.au
- **Beyond Blue:** 1800 224 636
www.beyondblue.org.au
- **Head to Help:** 1800 595 212
www.headtohelp.org.au
- **Suicide Call Back Service:** 1300 659 467
www.suicidecallbackservice.org.au
- [Fakamatala mo e tokoni kau ki he fetā'aki 'i he fāmilī](#)
- **Fetu'utaki ki he 000** ki ha tokoni fakavavevave

Ngaahi naunau ma'u'anga tokoni felāve'i mo e fetā'aki 'i he fāmilī

- **Safe Steps:** 1800 015 188
www.safesteps.org.au
- **1800RESPECT:** 1800 737 732
www.1800respect.org.au
- **Ko e ha 'oku sai pe 'i 'api:**
www.woah.org.au
- [Tokoni ki he fetā'aki 'i he fāmilī](#)

Ngaahi vela 'i he Hahake 'o Vikatōlia: fakamanatu hono ta'u taha

'Oku tau fakaofi atu eni ki he fakamanatu 'o e ta'u 'e taha 'a e hoko 'a e vela 'i he faha'ita'u māfana 'o e ta'u kuo 'osí 'i he ngaahi kolo 'e ni'ihī 'i he Hahake 'o Vikatōlia. Ko e 'aho fakamanatú te ne lava ke fakatupu ha ngaahi loto hoha'a pe lotomo'ua 'i he fānau pea mo e kau talavou 'o faitatau mo ia na'a nau a'usia lolotonga 'a e velā.

Ma'u ha fakamatala lahi ange kau ki hono tokoni'i e fānau mo e talavou lolotonga e taimi ko 'eni:

- **Emerging Minds:** [Ngaahi me'a fakamahi: ngaahi 'aho fakamanatu pea moe ngaahi me'a kehe 'oku ne fakatupunga manatu ki ai](#)
- **Trauma and Grief Network:** [Ma'u ha mahino pea mapule'i e ngaahi to'onga tali ki hano fakamanatu mai ha me'a na'e hoko](#)

Ngaahi naunau ma'u'anga tokoni ki hono ta'ota'ofi 'o e fakalavea'i kitā mo e taonakitā

- ['Ai ha palani ki hono tokanga'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai](#) (ReachOut)
- [Ko e hā e me'a 'oku fiema'u ke ke 'ilo'i kau ki he fakalavea'i kita](#) (headspace)
- [Founga ke tokoni'i 'aki taha 'oku fakakaukau taonakita](#) (SANE Australia)

ko e ngaahi seminā 'a e headspace ma'a e ngaahi mātu'a ke nau ma'u ha mahino kau ki he mo'ui faka'atamai

- Ko e ngaahi senita fakakolo 'a e headspace 'oku nau fakalele ha ngaahi seminā lolotonga e tutuku 'a e akó ke fakaivia 'a e ngaahi mātu'a 'i he 'enau femahino'aki ki he mo'ui faka'atamai pea mo langa ha potoi ngāue mo e ngaahi founga ke tokoni'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai. Ko ha toe fakamatala felāve'i mo e ngaahi 'aho 'o e seminā, fetu'utaki ki he: headspaceschools@headspace.org.au
- kuo kau fakataha 'a e 'ofisi fakafonua 'o e headspace pea mo e Potungāue Ako mo Ako Ngāue ke fakahoko ha ongo seminā maluefiāfi 'i he ngaluopé ke talanoa'i:
 - hono tokoni'i 'a e kau talavou – Fakatokanga'i, 'Eke, Fakafehokotaki (Tu'apulelulu 10 Tisema 2020. [Fakamatala mo lesisita 'i heni](#))
 - poupou'i 'a e fānau iiki ki he'enau liliu mei he lautohi si'i ki he ako ma'olungá (Tūsite 15 Tisema 2020. [Fakamatala mo lesisita 'i heni](#)).

Ngaahi naunau ma'u'anga tokoni ki he mo'ui faka'atamai

- **Mental Health Toolkit:** 'i ai ha ngaahi naunau ma'u'anga tokoni ma'a e fānau ako, ngaahi mātu'a pea mo e kau tauhi fānau ke poupou'i 'a e mo'ui lelei faka'atamai mo e mo'ui fakalūkufua 'a e fānau 'oku nau tauhi 'o kau ai:
 - [Raising Learners Podcast Series:](#) 'oatu ai 'a e fale'i mataotao/fakamatala ki he ngaahi mātu'a/kau tauhi 'i ha ngaahi tōpiki kau ai mo e founga hono malu'i e fānau 'i he 'enau ngāue'aki 'a e 'initanetī
 - [Ma'u ha mahino felāve'i mo e mo'ui faka'atamai–lau'itohi 'o e mo'oni'i me'a](#) (Orygen)
 - [Ako e founga ke matatali 'aki e ngaahi taimi faingata'a](#) (headspace)
 - [Hoko atu e mo'ui \(ke tauhi ho'o headspace ke mo'ui lelei\)](#) (headspace)
- [Tokoni'i ho'o fānau kei iiki lolotonga 'a e tutuku 'a e akó](#) (headspace)