

❖ Tōe fakaloloa mo fakaloloto ange'a e taimi feohi'a e fāmili – ko e ki 'eni'e taha
"Ko e 'i ai'a e fāmili mo e kaungāme'a ko e tokoni lahi ia, 'a e a'u ange'a e kakai ko e vakai pe'oku mau fēfē."

❖ 'Oku mahu'inga' aupito ke ma'u'a e faingamālie ke talanoa koe'uhi ke lava'o tukuange atu ai ha ngaahi fakamamafa pea lava'o talanoa'i'a e ngaahi 'isiu kehekehe
"Oku sai pē ke te tengihia'a hoto mamahi, ko e me'a fakanatula ia, ko e nōmolo pe ia pea'oku sai' aupito pe ia. 'Oku sai pe ke te kumi tokoni, 'oku 'ikai ko ha me'a fakamā ia. 'Oku sai pe ke te talanoa ki ha taha kehe tatau ai pē pe ko ha fāmili, sola, pe ko ha palofesinale."

❖ 'Oku mahu'inga' aupito'a hono faka'ai'ai'o e ngaahi tala pe talanoa 'oku nau fakalotolahi ki he to'utupu
"Oku sai ange ke ke tukutaimi ke fanongo ki he le'o'o ho'o fanau 'i ha'anau fakalavea'i pe'enautolu kinautolu."

❖ Ko e ngaahi mafasia fakafāmili'oku fiema'u ia ke talanoa'i fakafāmili
"Oku ou tui ko e vaivai'anga'o e ngaahi fāmili lahi'oku 'i he 'ēlia'o e fetu'utaki, tautautefito ki he fetu'utaki 'i he vā'o e mātu'a mo e fānau. . . 'oku totonu pē ke 'i ai ha ngaahi founga'e ala lava ai ke talanoa'a e to'utupu."

❖ Fakafaingamālie'i koe ke ke lava'o tali'a e ngaahi tōnounou pea tali mo e ngaahi fakalotolahi
"Ko e fakakaukau'o e fāmili, kiāte au, ko e lava ke te tali na'e'ikai ke fu'u sai'ete fo'i ngāue koe, pea mo e lava'a e fāmili'o tu'u fakataha mo fakalotolahi ki he tokotaha ko ia."

❖ Ko e kau he lau mo e fekau'aki'a e to'utupu
"Kuo mau fanongo talanoa 'i he faikava fekau'aki mo e ngaahi talanoa lelei, talanoa fakaoli, mo e hisitōlia'o Tonga. Ko e taimi pē'oku ke fanongo ai ha ki'i talanoa ki ai kuo fakalahilahi hake'a e fietalanoa ki ai, pea hokohoko atu ai pē'a e talanoa 'i he faikava hoko... mo e lea faka-Tonga foki."

NGAAHI MA'UNGA TOKONI & NGAahi FIKA TELEFONI MAHU'INGA

Kapau'oku ke 'ilo ha taha'oku loto mamahi, ongo'i taumu'avalea, ongo'i li'ekina pe talanoa fekau'aki mo e taonakita, fetu'utaki leva ki he 'u telefoni'oku ha atu 'i lalo:

- ❖ Tautoko Suicide Crisis Helpline: 0508 828 865 (0508 tautoko)
- ❖ Lifeline: 0800 543 354 (available 24/7)
- ❖ Depression Helpline: 0800 111 757 - txt 4202
- ❖ Youthline: 0800 376 633 - free txt 234
- ❖ Kidsline: 0800 543 754 - available from 4pm to 6pm workdays
- ❖ What's up: 0800 942 8787 (1pm to 11pm)

- ❖ Outline NZ: 0800 688 5463
- ❖ Samaritans: 0800 726 666
- ❖ LeVa: 09 261 3490 | www.leva.co.nz

FAKAMĀLŌ

Ko e ma'unga tokoni ko 'eni na'e fa'u ia mo teuteu 'e 'Aulola Fuka-Lino mo Dr Jemaima Tiatia-Seath, pea fakapa'anga 'e he Kosilio Fekumi ki he Mo'ui Lelei'a Nu'usila.

'Oku'oatu heni'a e fakamālō koe'uhi ko e ngaahi tokoni kotoa pē mei he ngaahi fāmili na'a nau fe'ao mo e mamahi'o e taonakita, pea nau loto to'a ke vahevahe'enau ngaahi a'usia. 'Oku'oatu foki mo e fakamālō ki he Kulupu Fale'i pea pehē foki ki a Tānaki Tatafu ki ho'o poupu mo e tokoni ki he ngāue ni.

KULUPU FALE'I:

- Kato e tala'o Tonga Vaivaifolau Kailahi, Cultural Advisor
- Reverend Ifalame Teisi, Social Worker
- Edmond Fehoko, Youth Advisor
- Natalie Leger, Manager Faleola Mental Health Service
- Afu Pifeleti, Psychiatric Registered Nurse
- Dr Hamdi Mubarak, Psychiatrist
- Haniteli Kanongata'a, Mental Health Community Worker
- Valensia Sinisa, School Counsellor
- Selu Ma'asi, Social Worker in Schools
- Seini Pifeleti, Youth representative

LILIU KI HE LEA FAKATONGA 'Ofa Palu Toki | TISAINI Henele Tautalanoa Tuita

NGAAHI TOHI MA'UNGA TOKONI:

Compton, B.R., Galaway, B. & Gournoyer, B. (2005). *Social work processes*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole Publishing.

Fuka-Lino, A. (2015). *Fofola e fala ka e alea e kainga: Exploring the issue of communication amongst Tongan youth in Aotearoa, New Zealand* (Unpublished Master's thesis). Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand.

Sinisa, V. (2013). *The reflections by Tongan parents or caregivers on various factors that may have contributed to the suicide of their child* (Unpublished Master's dissertation). University of Auckland, Auckland, New Zealand.

Tiatia-Seath, J. (2015). *Suicide prevention for Tongan youth in New Zealand: Report to the Health Research Council of New Zealand and Ministry of Health for the Pacific Partnership Programme*. Wellington, New Zealand.



KO E MA'UNGA TOKONI KO 'ENI 'OKU FAKATEFITO IA 'I HE FEKUMI NA 'E FAKAHOKO 'I HE 2015 PEA FAKAHINGOA 'KO E HALA MALU 'O E TAONAKITA KI HE TO'UTUPU TONGA 'I LOTO 'AOTEALOA, NU'USILA. NA'E FAKAPA'ANGA 'A E FEKUMI NI 'E HE KOSILIO FEKUMI KI HE MO'UI 'A NU'USILA (HEALTH RESEARCH COUNCIL) 'I HE TAUMU'A KE HOKO 'A E NGAahi 'ILO MO E MAHINO FEKAU'AKI MO E TA'OTA'OFI 'O E TAONAKITA KO E POUPOU KI HE NGAahi KOMIUNITI TONGA 'I 'AOTEALOA.



HEILALA MALU - KO E FA'UNGANGAUE FAKATONGA KI HONO TA'OTA'OFI 'O E TAONAKITA



'Oku matu'aki mahu'inga 'aupito ke 'ilo mo fakatokanga'i 'a e ngaahi mu'aki faka'ilonga 'o e taonakita ka e lava 'o fakahoko 'a e ngäue ki hono ta'ota'ofi. 'Oku' i ai 'a e fatongia 'o e tokotaha kotoa pē 'i hono tokanga'i mo malu'i 'o kinautolu 'oku lavelaveili mo laveangofua 'i he taonakita. Na'e fakatefito 'a e fa'ungangaue Heilala Malu mei he fekumi ko ia 'oku 'iloa ko e 'Hala Malu ma'ae Taonakita ki he To'utupu Tonga 'i 'Aotealoa Nu'usila, 'i he taumu'a ke ta'ota'ofi mo fakasi'isi'i 'a e taonakita 'i ha ngaahi founga 'oku mahu'inga mälie mo 'aonga ki he to'utupu Tonga.

'Oku fakafötunga 'a e Heilala Malu 'e he kakala 'eiki mo 'iloa ko ia 'a Tonga ko e heilala, pea 'oku ne fakahaa' i 'a e fungani 'o ha me'a 'i he anga fakaTonga. Ko e mahu'inga 'o e heilala 'oku aka fakahisitöla mei he tui kakala, 'a ia na'e ngäue'aki pē he tui kakala ma'ae Tu'i mo e hou'eiki. 'I he ngaahi 'aho ni leva, ko hono fakakau 'o e heilala 'i he tui kakala 'a e me'avale, 'oku ne fakahaa' i 'a e tu'unga 'o ha taha pe ko e natula 'o ha kätöanga.

'Oku fakafötunga 'e he heilala 'a e faka'e'i'eiki mo e faka'ofa'ofa pea ko hono ngäue'aki 'o e heilala 'i he fa'unga ngäue ko 'eni 'oku ne fakahaa' i ai 'a e fu'u matu'aki mahu'inga 'o e mo'ui. Ko e fatunga 'o e Heilala Malu 'oku fakatefito 'i he mo'oni' i fakakaukau 'e fä mei he anga fakaTonga, ka 'oku nau mahu'inga kotoa ki hono ta'ota'ofi 'o e taonakita 'i he to'utupu Tonga:

- ❁ 'Ofa
- ❁ Toka'i
- ❁ Loto Lelei
- ❁ Fetauhi'aki

KO E HALA FONONGA KI HONO TA'OTA'OFI 'O E TAONAKITA

'Oku kätöi 'e he Heilala Malu 'a e founga ngäue 'e fä 'e ala ngäue'aki ki hano tokoni' i 'o ha taha 'oku laveangofua he taonakita, 'a ia 'oku fakatefito 'eni 'i he ngaahi founga ngäue fakapalofesinale 'a e Va'a Ngäue Fakasösiale:

- ❁ **Fengäue'aki** – Fakafehokotaki ke fe'longaki mo e talavou / finemui ko'e'uhi ke lava 'o makupusi 'a hono loto mo 'ene tükunga fakakaukau.
- ❁ **Faka'uto'uta** – Ke fai 'a e tokanga ki he ngaahi mu'aki faka'ilonga 'o e taonakita mo hano fakama'opo'opo lelei 'o e tükunga 'o e talavou / finemui mo hono 'ätakai.
- ❁ **Ngäue ke Fai** – Ke fakahä mai ha ivi fo'ou 'oku fonu 'amanaki ke ne faka'ai'ai 'a e mo'ui fakatu'amelie mo poupou 'a e lalaka kimu'a mo e ngäue faitönunga.
- ❁ **Fakatokamälie** – Ke toutou vakai'i, faka'ilonga'i mo fakafiefia'i 'a e fakalalakala kotoa pē pea ke fakapapau'i mo ha ngaahi 'elia kehe ke fai ki ai ha ngäue.

TOKANGA KI HE NGAHI MU'AKI FAKA'ILONGA KO 'ENI

'I he taimi 'oku fakahä ai 'e ha tokotaha 'a e fakakaukau taonakita, 'oku fu'u fiema'u leva ke tau 'ilo 'a e ngäue totonu ke tau fakahoko. Ko e ngaahi mu'aki faka'ilonga 'oku hä atu heni ko e ma'u tonu pē ia mei he vahevahe 'a e to'utupu 'i he fekumi ko ia 'oku 'iloa ko e 'Hala Malu 'o e Taonakita ma'ae To'utupu Tonga 'i 'Aotealoa, Nu'usila'.

- ❁ **Fakalongolongo**: Ko e 'ikai lava ke vahevahe pe lea fekau'aki mo e mafasia pe mamahi 'o e loto
- ❁ **Fakamama'o**: 'Ikai fie feohi mo e fämili, kaungäme'a pea fakamama'o mei he ngaahi feohi'anga kotoa pē, 'o a'u ki he ngaahi feitu'u pe feohi'anga na'e lata ai kimu'a.
- ❁ **Ngäue'aki 'o e kava mälohi mo e faito'o kona tapu**: Faka'au ke toe lahi ange 'a hono ngäue'aki 'o e kava mälohi mo e faito'o kona tapu ke solova palopalema. 'Oku toe kau atu foki ki ai mo e ngaahi tö'onga fo'ou na'e 'ikai muimui ai kimu'a.
- ❁ **'Ikai 'ilo' i pe kohai kita**: Ko e mafasia 'a e fakakaukau, tautautefito kiate kinautolu 'oku 'i ai hanau kongamuli, 'i he ta'emalava ke maa'usia 'a e palanisi 'o e mo'ui fakaTonga mo e mo'ui fakaUesite. 'Oku tupu mei heni 'a e ongo'i li'ekina mo tukuhausia.

- ❁ **Lea fekau'aki mo e tu'usi 'o e mo'ui**: Ke fakamaatoato 'a e tokanga ki ha taha 'oku ne fakamanamana ke to'o 'ene mo'ui. 'Oku 'ikai ko ha fakakata pea 'oku 'ikai ko ha me'a ke tukunoa'i.
- ❁ **Ongo'i ta'emalava ha me'a**: 'Oku fekau'aki 'eni mo e ongo'i pöpula, ta'e'amanekina, mo e ongo'i tukuhausia.

NGAAHITÜKUNGA 'O E LAVEANGOFUA HETAONAKITA

'O hangē ko e fakamatala 'a e to'utupu Tonga 'i he fekumi ko ia 'oku 'iloa ko e 'Hala Malu 'o e Taonakita ma'ae To'utupu Tonga 'i 'Aotealoa, Nu'usila', ko e ngaahi tükunga 'eni 'e ala lava ke laveangofua ai e to'utupu Tonga 'i he taonakita:

- ❁ **Ngaahi palopalema fakafämili**: Ko e ngaahi palopalema 'eni 'oku fekau'aki mo e ngaahi tu'utu'uni fakafämili mo fakafonua 'oku 'ikai malava 'e he talavou / finemui 'o fua pe fehangahangai mo ia.
- ❁ **Masiva 'a e taimi feohi mo e fetu'utaki 'i he loto fämili**: Ko e matu'aki si'i 'aupito pe hala 'aupito pē ha taimi feohi pe fetu'utaki lelei 'a e to'utupu mo e ngaahi mēmpia matu'otu'a 'o e fämili.
- ❁ **Fehufehu'ia pe kohai kita**: Loto mamahi mo e 'ita ki he matu'a 'i he taimi 'oku 'ikai lava ai ke nau makupusi 'a e ngaahi mafasia fekau'aki mo e fefüsiaki 'o e mo'ui fakaTonga mo e mo'ui fakaNu'usila.
- ❁ **Fakama mo e luma**: Ko e ongo'i maa 'oku fekau'aki ia mo e mole 'o ha mēmpia 'o ha fämili ki he taonakita, pea 'e lava ai ke hoko ia ko e fakalotosi' i ki he fämili ke 'oua te nau toe talanoa fekau'aki mo e me'a na'e hoko, pea 'ikai lava ke nau tengihia lelei mo fakaakeake ha mo'ui fo'ou.
- ❁ **Fakafölinga lelei**: Ko e faka'alanga lelei kitu'a ka ko loto 'oku fonu 'i he 'ita, mamahi, mo e mafasia.
- ❁ **Mole 'a e 'amanaki**: 'Ikai toe 'i ai ha 'amanaki pe ha tu'amelie ki he kaha'u.
- ❁ **Ko e ngaahi nunu'a 'o e taonakita**: 'Oku fakautuutu 'a e laveangofua 'i he taonakita tautautefito kiate kinautolu kuo mole hanau 'ofa'anga pe känga tupu mei he taonakita.
- ❁ **Ta'ema'usia 'a e ngaahi taumu'a**: Tupu 'eni mei he fehalaaki 'a e ngaahi 'amanaki 'a e fämili 'i ha 'ikai a'usia 'e he talavou / finemui 'a e ngaahi misi 'a e fämili ki ha ngaahi tu'unga fakaako pe sipoti.

SOLOVA'ANGA: LEO 'O E TO'UTUPU TONGA

❁ **'Oku mahu'inga 'a e toutou fetu'utaki mo e feohi 'a e fämili 'i he loto hangamälie**
"Ko e fetu'utaki mo e feohi ko e ki ia ki he me'a kotoa pē ... Toutou fetalanoa'aki, 'eke pe 'oku nau fefe, fakapapau'i 'oku mälohi 'a e feongo'i'aki he 'oku fu'u mahu'inga 'aupito ... fakapapau'i 'oku 'ilo 'e he tokotaha kotoa pē 'oku mou fepoupouaki 'i he me'a kotoa pē."