

# Te Tauturu i Muri Ake i te Tupu'anga o te Tamate'anga Ora'anga

## Cook Islands Information Sheet

# 4



**K**O TE MATE tei tupu na roto i te tamate'anga tetai i tona uaorai ora'anga, e tumatetenga ngata teia. E maata te aronga te ka akatakake ia ratou ko ratou anake ua ia ratou e noo ati-ngakau ra, e kare e pau'anga i ta ratou au uianga e manganui no teia tei tupu.

Ko te tu o te ati-ngakau te ka akaari ia mai no teia tamate'anga i te ora'anga tei tupu, koia oki:

✧ ko te akamaara i te au tumu i tupu ei teia tumatetenga.

✧ ko te rauka-ngata i te irinaki e, kua tupu teia.

✧ ko te tamanamanata i te moe.

✧ ko te moemoea kino i teia tamate'anga ora'anga tei tupu.

✧ ko te matakau ko te mate mai te metua toe e ora nei, me kare ra, ko te mate mai tetai o te ngutuare tangata, me kare ra, tetai taeake – ko te tauta kia noo putuputu koe ki rotupu ia ratou.

✧ ko te tu i te au tu manako tuketuke – te akava-ngakau e te aka'apa, te manako apikepike, te akaatea mei te pae mai i tona au taeake e te kopu-tangata, te akama, te riri ootoo, te kopae ia mai.

✧ ko te manako e kua takinga-kino pikikaa ia aia.

✧ ko te riri, ko te inangaro me kare ra ko te vava'i apinga, ko te tuatua e te rave kino atu i tona au taeake e tona kopu-tangata.

✧ ko te manako e, te akava ia mai ra aia.

✧ ko te manako turorirori e te kare ona irinaki akaou'anga e, e turanga meitaki tona, e te ngata i te akamou i tona manako

ki runga i tetai angaanga/ akakoro'anga okotai.

✧ ko te maromaroa.

✧ ko te aka'apa

▶ iaia uaorai no tei kore aia i kite i te au akairo akamatakite manamanata

▶ i te kopu-tangata.

▶ i te aronga angaanga rapakau kite i te rave i teia tuanga angaanga e tei raverave mai ana i teia tamaiti akaperepere na ratou.

▶ i tetai aronga ke atu tei irinaki aia e, na ratou katoa i apai mai i te manamanata maata ki to ratou akaperepere tei riro mai i te tamate i tona ora'anga.

**KO TE ARONGA** tei rokoia e te tumatetenga no tetai o ratou tei tamate i tona ora'anga (e kapikiia ana ratou e, ko te aronga tei ora mai) ko ratou te ka ngata pakari atu i te aronga e akaevaeva ra no tetai au tumatetenga ke atu tei tupu. I te uriuri manako ia anga ki te aronga i ora mai, teia te au mea ta ratou i kite:

✧ ko te kimi oonu i te tumu e te aite'anga i pera ei aia i te manako kia tamate iaia uaorai.

✧ ko te manako tei tupu e, ka vai ua rai te aka'apa'anga no teia tei tupu, e no reira, kia koto'e ia atu, me kare ra, kia u'una ia te tumu tikai i mate ei te reira taeake.

✧ ko te manako tei tupu e, no ratou te apa i tupu ei teia mate i te mea e, ka rauka tikai ia ratou i te kimi ravenga kia kore e tupu teia.

✧ ko te manako tei tupu e, ko ratou teia e aka'apa ia nei no te manamanata tei tupu i manako ei te tamaiti i tamate iaia, kia rave pera i tona ora'anga.

✧ ko te riri pu i teia tei tupu i te mea e, ka riro teia ei tamanamanata i to ratou piri'anga ki to ratou au taeake, e penei, ko te akamamao tetai pae ia ratou.

✧ ko te peke ke anga te manako manamanata, ina ra, ka aru ia mai te reira e te akava-ngakau. Ko teia te ka tupu ki tetai tei roa aia i te tuatua'anga e, ka tamate aia iaia, e kare aia i ariki i te tauturu a te aronga kite i te rave i teia tuanga angaanga e kare katoa aia i ariki i te tauturu e te turuturu a te kopu-tangata iaia.



## Oronga'anga Tauturu

Ko te au mapu tikai te aronga ka akaatea mamao ia ratou me rokoia ake ratou e te tumatetenga no tetai o ratou tei tamate i tona ora'anga. Ko tetai au manamanata e tupu ana me eva ana te tangata, koia oki, ka makimaki ia aia, ka maromaroa kino, ka noo matakutaku, ka tupu te kai-kona(drugs), e ka tu aia i te manako no te tamate i tona ora'anga. No teia au tumu, e mea puapinga kia akanoonooia tetai ravenga tauturu. Ko te ravenga tauturu i roto i te oire (me kare ra, i roto i te apii) te ka rave viviki ia i muri ua ake i te tupu'anga teia tumatetenga o te tamate ora'anga, e kapikiia ana e, e postvention, koia oki, e tauturu i muri ake i te tupu'anga tetai tumatetenga mei teia te tu.

Ko te "postvention", e tauturu teia te ka orongaia ki te tangata tatakitai, ki te kopu-tangata, ki te ai taeake, me kare ra, ki te au putuputu'anga tei o katoa ki roto i teia tumatetenga tei tupu, koia oki, ko te akanonoa. Ko te akakoro'anga o teia tauturu, mari ra, ko te akaiti mai i te kino te ka tupu na roto i te akanonoa, e pera katoa te tauturu i te akapeke i te manako e te peu akanonoa auraka kia manako ia e te au taeake e ora nei. Ka oronga mai teia tauturu i tetai ravenga meitaki e te tau no te akarakara atu i te au mea te ka tupu ake no teia i tetai tei rave ke i tona ora'anga, e te kimi ravenga anga kia noo meitaki te katoatoa ua atu e, kare teia taeake i rotopu ia ratou.

## Te Akakoro'anga o te postvention

✂ No te akamatutu atu i te turanga kopae e te kimi ravenga, e pera katoa i te akaiti mai i te au tumu e tupu ei te kino e te manamanata.

✂ No te akamata i tetai au akanoonoo'anga e tetai au ravenga atorotoro aere atu ki tera ngai e ki tera ngai i te kimi ravenga'anga i teia manamanata o te tamate ora'anga, e te au mea te ka tupu a muri mai.

✂ No te akapapu e, ka rauka i te aronga tiaki e te akono tamariki mapu i te kite viviki i te au akairo o teia manamanata me tupu ake, ma te kite katoa ratou e, eaa te au tu tauturu tau kia raveia.

✂ No te paruru arai i te tamate ora'anga na roto i te akamarama atu anga i te au tumu taukore o teia manamanata. Kia akamarama ia ki te aronga i ora mai e, kare te tamate

ora'anga i te mea tau kia iki tetai i te rave, e te vai ua nei te au ravenga tauturu.

Ko tetai au tuanga o teia manamanata e tau kia akara meitaki ia e kia kimi ravenga ia, koia oki:

✂ ko te marama meitaki i te au tuanga o te ati-ngakau (to te ora'anga kopapa, to te manako inangaro, to te ora'anga vaerua, to te kite upoko) e te au peu o te ati-ngakau ta te katoatoa i matau i te kite.

✂ ko te kite i te au mea tau kia raveia i te tuatau e akaevaeva ra te reira taeake.

✂ no te ariki i tei tupu.

✂ no te kite i te mamae otooto o te ati-ngakau, ma te kite katoa e, ka akapeea aia i teia.

✂ no te ariki i tei tupu e kare teia taeake e kitea akaou ia mai ki rotopu ia ratou.

✂ no te tuku akapae i tei takake kia aere ma te au, ma te akara atu ki mua no tona uaorai ora'anga.

✂ e tuatau tau teia i te akakitekite i taau akono e taau tiaki ia koe uaorai.

✂ te au tauturu tei akanoo ia.

✂ te tuatua akamaara'anga (i te tuatau i tanu ei, me kare ra, i te tuatau i apare ei).

✂ ka akapeea taua i te kimi ravenga'anga i te tuatau te mamae otooto ra (no te kapiki tauturu atu na runga i te founu, no te komakoma marie atu ki tetai au taeake, me kare ra, ki tetai au aronga mamaata tei matau i teia tu manamanata me tupu ake, e te vai atura).

E pute moni tauturu ta te Pia Kavamani o te Mapu (Ministry of Youth Affairs) tei kapikiia e, ko te "Pute Moni Tauturu i te Paruru Arai i te Ora'anga o te Mapu" (Youth Suicide Crisis Response Fund) tei teatea-mamao ia no te tauturu i te au oire e te au putuputu'anga o te iti-tangata me rokoia ake e teia manamanata. Aravei ia atu te Pia Kavamani o te Mapu no te katoatoa'anga o te tuatua akakitekite no teia pute moni tauturu. Founu: (04) 914 4863, me kare ra, i-mere ia atu ki te [info@youthaffairs.govt.nz](mailto:info@youthaffairs.govt.nz).



## Au ravenga tauturu i te aronga tei ati-ngakau i to ratou taeake tei tamate i tona ora'anga

Tetai au akanoonoo'anga ei tauturu i tetai ua atu tei rokoia e te ati-ngakau i to ratou taeake tei tamate i tona ora'anga:

✂ E noo vaitata ki a ia i te au atiangā ravarai, auraka e tuku ua iaia kia noo koia anake ua.

✂ E tauturu koe i te akamaara ki a ia i tana i manakonako ana no tona au akakoro'anga, ma te akapapu ki a ia e, teia koe i te tauturu iaia i te akara ki te au tuatau ki mua, ua atu e, kare tona taeake e ora nei.

✂ E akapapu katoa koe e, e aronga tauturu katoa toou, e e tangata taau ka rauka i te uriuri manako atu kiaia. Ko teia angaanga e turuturu tauturu tangata, e angaanga ngata.

✂ Mei te mea e, ko koe te tangata tiaki e te akono i teia taeake tei ati-ngakau, e tuatua katoa koe ki te tangata angaanga rapakau e angaanga ra no te reira taeake i ati-ngakau (me te pera ra) i tei tau kia raveia kia papu e, ka noo meitaki ua aia, kare e rokoia e te kino.

Kia papu katoa ia koe e, ka rauka teia tauturu i te orongaia no tetai tuatau roa. Kua tuatua ana tetai au pae tei ati-ngakau e, kare e roa ia, kare te tauturu e oronga akaou ia mai ana, e me pou tetai ono marama, kua irinaki te aronga tauturu e, kua meitaki aia e kua peke tona ati-ngakau.

## Tauturu na roto i te Akamaramama e te Uriuri Manako'anga Akamarama

Ka rauka te tauturu i te kimi na roto i te aronga kite i teia angaanga akamaramama e te uriuri manako akamarama. I tetai taime, kare e putuputu te raveanga i teia tauturu no te tangata tei rokoia e te manamanata kia rauka iaia i te akatano akaou i tona ora'anga, inara, i tetai taime, ka roa teia tauturu i te raveia anga.

## Akaevaeva. Pupu tauturu i tei rokoia e te tumatetenga o te tamate ora'anga

Kare tetai pae e mareka ana i te noo kapiti ki roto i tetai pupu, ma te kore katoa ratou e anoano i te piri atu ki tetai aronga tei rokoia katoa ia e te tumatetenga o te tamate ora'anga. Ko tetai pae tangata ra, e puapinga te ka rauka mai no ratou, me piri atu ratou ki tetai aronga ke no te tuatua rikiriki e te uriuri manako i ta ratou i kite i teia tumatetenga tei tupu, e no to ratou mamae ngakau.

Ko teia pupu tauturu i te aronga e akaevaeva nei i to ratou tei takake atu, ka rauka ia ratou i te akapapu e, ka raveia te au tuatua'anga rikiriki e te uriuri manako no teia tumatetenga, ma te manamanata-kore. E akamaroiroi katoa ana ratou i te aronga tei rokoia ua ia ake ra e te tumatetenga, kia rauka ia ratou i te akangaropoina marie i te reira.

E maata te au pupu tauturu i Niu Tireni nei, no te aronga e akaevaeva nei i to ratou tei takake atu. Me ka tika, aravei ia atu te SPINZ no to kotou pupu tauturu i roto i to kotou oire.

*“A anoano ia te tauturu, te turuturu, te tiaki meitaki e te ariki i tei tupu, no te aronga tei ora mai. Ka anoano katoa ia teia au tauturu i tetai au tuatau ke i roto i te ora'anga o te aronga tei ora mai. Kare e ravenga tinamou okotai i akataka ia no te tauturu i te katoatoa. I te mea e, e tuketuke te ati-ngakau e te akaevaeva a te tangata, penei e, ko tetai ravenga ka tau ki tetai tangata, kare e tau ki tetai tangata ke”*

## Te au tumu kino e maata mai ra i tupu ei te manako tamate ora'anga

Kua kitea ia mai e, ko te au mapu tei kite ana i te tupu'anga tetai tamate ora'anga, ka o katoa mai teia manako i te tamate i tona ora'anga ki roto i tona katu. E maata te aronga tei tamate i to ratou ora'anga i te mea e, kua pera mai ana tetai o tona kopu-tangata i te tamate katoa i tona ora'anga. No teia tumu, e mea puapinga kia tiaki e kia akara meitaki ia te au mapu tei rokoia ratou e teia tumatetenga i tetai o to ratou kopu-tangata tei takake atu na roto i te tamate'anga i tona ora'anga.

Tetai au akairo te ka riro i te akaari mai e, te maata maira te au tumu kino e tupu ei teia manamanata o te tamate i te ora'anga:

- ✂ kua tamata ana aia i mua atu.
- ✂ ka akaari mai aia i tetai turanga maromaroa e te apikepika – mei te aueue, te noo muteki e te maromaroa, kare aia e kite akaou ana e ka akapeea aia e mataora akaou ei, e kare katoa e moe meitaki, e kare aia e matepongi putuputu akaou.
- ✂ kare aia e tuatua akaou no tona ora'anga o apopo.
- ✂ ka muteki ua aia i muri mai iaia ka noomaromaroa ei.
- ✂ ka tu'a aia i tona apinga no tetai ua atu.
- ✂ me ka tata tuatua aia me kare ra, ka toro tutu, ka riro ua rai te mate i te ata mai i roto i tana tata'anga e tana toro'anga.

## No te tauturu atu ia ratou te ka rokoia e te timata'anga tamate i to ratou ora'anga

Mei te mea e, ka kite koe i tetai au peu, me kare ra, te manamanata ra koe i te reira mapu, e mea tau kia ui tika atu koe ki a ia e, me te manako ra aia i te tamate i tona ora'anga. Mei te mea e ko tona manako te reira, e mea puapinga kia kapiki viviki ia te aronga angaanga rapakau kite no te tauturu iaia. I te mea e, e ora'anga teia e kimi ravenga ia nei, kare te tuatua muna-ngaro i te mea puapinga. Kia maara ia koe e, tei te manako te reira mapu e, me tamate aia i tona ora'anga, ka riro e na te reira e apai ke i tona mamae. E akapapu kia rauka mai te tauturu no teia mapu, ka anoano ia te aronga angaanga rapakau na ratou teia angaanga e to ratou kite pakari i te rave i teia angaanga.

Ka kimi tauturu ke atu ki ea:

- ✂ Ki ko i toou Taote.
- ✂ Ki ko i te Taote o te maki manako (psychologist).
- ✂ Ki ko i tetai tangata kite tei tereni ia i te akamarama e te uriuri manako akamarama (trained counsellor).
- ✂ Ki ko i te aronga angaanga o te tuanga rapakau o te mapu, me kare ra, e tangata angaanga no te mapu.
- ✂ Ki ko i te “Tuanga Tauturu i te Ora'anga o te Manako Tamariki Rikiriki e te Tamariki Mamaata mai” (Child and Adolescent Mental Health Service).

Ka rauka i te kapiki i te founu a te Mapu (Youthline), te Ora'anga (Lifeline), e te Pupu Samaria (Samaritans) e tetai ua atu founu tauturu i te akamarama e te uriuri manako akamarama i te akakite atu i te numero o te aronga tauturu i roto i to kotou oire.

Mei te mea e, i te akara'anga e, kua pakari te manako o te reira i te tamate i tona ora'anga, (mei tera te tu, kua oti takere tana parani i te akanoo e te vaitata nei aia i te akatupu) e mea tau kia noo tetai tangata tiaki tinamou iaia. Kia tiaki ia teia mapu i te au 24 ora i te au ra tatakitai (kia tukutuku taime te aronga tiaki) e tae rava mai te aronga kite o te angaanga rapakau no teia angaanga, e ngaro ke atu teia manamanata.



No tetai au tuatua akakitekite ke atu, atoro ia atu te:

[www.spinz.org.nz](http://www.spinz.org.nz)

Akarana: PO Box 10318,  
Dominion Road. Founu: (09) 300 7035  
Christchurch: PO Box 13167, Armagh  
St. Founu: (03) 366 6910

[www.myd.govt.nz](http://www.myd.govt.nz)

[www.nzhis.govt.nz](http://www.nzhis.govt.nz)

[www.spinz.org.nz](http://www.spinz.org.nz)