

Falu Lagomatai atu foki:

- ✘ Ekekafo haau
- ✘ Ekekafo gagao loto manamanatu
- ✘ Pulotu lagomatai fakatutala
- ✘ Pulotu lagomatai atuhau fuata
- ✘ Faahi Malolo Loto Manamanatu ma e tau fanau.

Tau lagomatai fakatutala telefoni tuga e Youthline po ke The Samaritans po ke ha lagomatai fakatutala telefoni atu foki, tuga e Help Line, ke moua mai ai e falu lagomatai kehekehe ne tata atu ki a koe.

Ka eke kua kitia mo e iloa maali kua fai fuata po ke ha tagata kua mau pauaki ke fakafolau kua lata tonu ke fakamalolo e leveki ki ai ke he 24 e matahola he tau magaaho oti. Kau fakalataha ke tumau e leveki a to moua e lagomatai pulotu pauaki po ke kua kitia kua mole e manako lahi ke fakafolau.



Ka manako ke he falua talahauaga kumi ke he:

www.spinz.org.nz

Auckland: PO Box 10318, Dominion Road, phone 09 300 7035

Christchurch: PO Box 13167, Armargh St, phone 03 366 6910

www.myd.govt.nz

www.nzhis.govt.nz



Niue Information Sheet

4



www.spinz.org.nz

www.spinz.org.nz

Lagomataiaga ka Mole e Mate Fakafolau

KO E MATE fakafolau ko e taha ni a ia he tau mate uka lahi ke he magafaoa mauku. Ha ha i ai e fakaatukehe mo e tau manamanatuaga kua nakai fai falanakiaga. Loga e tau huhu ka e nakai mukamuka ke moua ha tali.

Ha nei e falu a fakakiteaga momoko ha ko e mate fakafolau:

- ✘ Manatu tumau ni e puhala fakafolau
- ✘ Lahi mahaki e ofo mo e nakai tali tonu
- ✘ Uka lahi ke mohe
- ✘ Ka mohe, kua miti e tau miti kelea ke he mate fakafolau
- ✘ Matakutaku neke mate foki e matua, po ko hai foki ne toe he magafaoa po ke tau kapitiga - mo e manako ke heleaki tumau ni mo lautolu
- ✘ Hokulo e matematekelea he loto mo e tau manamanatuaga kehekehe tuga nakai fai hagafi, fakanonoiki nakai gu ki a taha, ma, ita lahi, fakatikai, mo e tiaki
- ✘ Vale lahi mo e moumou e tau mena, ti fia keli po ke latau mo e falu he magafaoa
- ✘ Nakai tu hagahaga mitaki e manamanatuaga, tukumale, tukupau foki, ahumate mo e fakaagitau noa ni
- ✘ Ita ni ki a ia he nakai kitia tuai e tau fakakiteaga, ita ke he magafaoa, ita ke he tau pulotu ne gahua ke lagomatai e matakainaga
- ✘ Fakatolomaki ki mua e matematekelea he loto haana ke he fakahale ne mate fakafolau.

Momoko Mauku

Lahi mahaki atu e fakaatukehe ha lautolu kua fakatutuku ha ko e mate fakafolau mai he tau mate atu foki. Moua mai e tau fakailoaaga na mai he tau fakatutala mo lautolu e tau magafaoa he tau mamate fakafolau:

- ✘ Loa e magaaho kumi fakailoaaga mo e fia iloa, ko e heigoa e kakano ne fakafolau ai
- ✘ Fufu mo e fetukuaki, nakai manako ke iloa he taha kua fai mate fakafolau e magafaoa
- ✘ Fetukuaki ke he lagaaga ke fakafolau, taupopo fano e tau manamanatuaga ha kua nakai iloa po ke kitia tuai ha fakakiteaga ke taofi e mate fakafolau he matakainaga
- ✘ Manamanatuaga kua tuku pauaki he magafaoa ko ia e kakano a ti fakafolau e matakainaga
- ✘ Mahani vale mo e hauhua ti nakai fakafetui mitaki mo e falu he magafaoa. Fakahiku ai kua tiaki he magafaoa mo e hehegi ke fakatata atu ki a ia
- ✘ Mua atu ka fa logona logaloga e tau kupu fia fakafolau.

Foaki Lagomatai

Mua atu ke fai fakatokatokaaga lagomatai fakamafiti ke lata ia mo lautolu kua lauia ai ke he momoko mate fakafolau. Mua atu ki a lautolu e tau fuata. Maeke ke fai matematekelea atu foki ke lafi ke he momoko tuga e gagao, fakaatukehe, tupetupe loto, kai vai kona ti eke foki ke fia mate fakafolau.



Sponsored by SPINZ,
with NIU Development Inc,
Auckland and the support of



KO E TAU LAGOMATAI takatakaikaina ne fakatokatoka pauaki ke lagomatai aki a lautolu kua lauia ai ke mate fakafolau ne kua fakahigoa ai ko e: lagomtai mole atu e mate fakafolau po ke “postvention” he Faka-Palagi

Ko e tau fakatokatokaaga nei ke lagomatai aki a lautolu taki tokotaha, tau magafaoa, tau matakainaga, tau kapitiga po ke ha matakau ne kua lauia ai ke he momoko mate fakafolau. Ko e hagioa tonu e tau lagomatai ke fakato hifo ki lalo e tau manatu fakaatukehe po ke fai tagata kua manako foki ke fakafolau. Pihia foki ke he tau puhala lagomatai ha kua galo kehe e matakainaga po ke kapitiga ia.

Hagaaoga tonuhia he tau lagomatai ka mole e fakafolau:

✂ Ke fakamalolo e manamanatuaga mo e fakato hifo ki lalo e tau manatu fakaatukehe

✂ Fakatoka e tau puhala kua lata mo lagomatai aki

✂ Kia tumau e matakikite he tau faiaoga atuhau fuata ke kitia vave e tau fakaiteaga ke maeke ke foaki e lagomatai vave

✂ Ke maeke ke taofi e fakafolau fakafifitaki, ke fakamaama ki a lautolu ne momoui ko e fakafolau ko e fifiliaga kelea ke mailoga foki e lautolu ha ha i ai e tau puhala lagomatai

Falu matakupu kua lata ke mailoga foki:

✂ Mailoga mitaki e tau valavala kehekehe laga mai po ko lauia ai ha ko e momoko (ke he tino, manamanatuaga, mamamanatu fakaagaaga, lotomatala) mo e falu foki a tau hagahaga tagata ha ko e momoko.

✂ Mailoga mitaki e tau aga mahani he momoko:

- Ke talia mooli kua galo e matakainaga.
- Ke logona e mamahi he momoko ti iloa foki ke fakaaoga e tau puhala lagomatai.
- Ke maeke ke fakafetui milino mo e takatakai kaina he matakainaga kua galo.
- Ke maeke ke fakatoka atu e matakainaga kua mate ka e liu ke atihake haana moui mo e onono atu fakalahi ki mua.

- Ke fai magaaho ke fakatutala mo e talahau e ha lautolu a tau tala.
- Tau puhala lagomatai.
- Tau fakamanatuaga
- Maeke ke fakaaoga e aga mo e mahani fe-fakamafanatia (tuga e iloa ke telefoni lagomatai, fakatutala mo e falu kapitiga po ke falu matakainaga mo lautolu e tau ulumotua).

Faahi Gahua ma e Atuhau Fuata (Ministry of Youth Affairs)

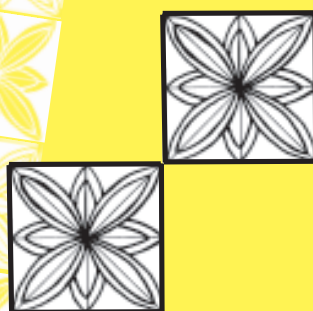
Ha ha ki loto he faahi gahua nei e taha matakau ke moua mai ai e taha lagomatai tupe vave mo lagomatai e ha magafaoa po ke tau kautu ka lauia ai ke he tau matematekelea mamate fakafolau. Matutaki atu ke he faahi gahua na: Telefoni: 04 914 4463 po ke e-meli atu ke he: info@youthaffairs.govt.nz.

Ha ha i ai e tau faga lagomatai kehekehe kua lata tonuhia ni ma lautolu takitokotaha ne kua lauia ai ke he matematekelea mate-fakafolau nei ke he ha magaaho mo e ha magaaho he ha tagata. Nakai fai lagomatai pauaki ke lata tonu mo e tau tagata oti. Igatia ni e tagata mo e haana a puhala momoko po ke fakakite e momoko. Ko e puhala kua mitaki mo e aoga ke he taha tagata nakai maeke ke mitaki po ke aoga ke taha tagata atu foki.

Appleby, M. & Duncan, M. Reflections ... for those bereaved by suicide: Rose Education (Ko e tohi nei hagaaoga ia ke he tau lagomatai kehekehe tohia ai ke lagomatai aki a lautolu kua momoko ha ko e mate fakafolau).

Lagomataiaga ma lautolu lauia ai ke he mauku fakafolau

www.spinz.org.nz



HANAI E FALU a lagomatai ma lautolu kua lauia ai ke he mate fakafolau:

✂ Tumau mo lautolu, faihoani tumau, ua toka tokotaha he ha magaaho

✂ Talaage ki ai to fakalataha tumau a koe mo ia

✂ Lagomatai ke kumikumi atu ke he tau puhala lagomatai ke he moui tokotaha ha kua galo atu taha

✂ Moua foki taha lagomatai ma haau e tagata leveki po ke tagata lagomatai. Ko e mena uka foki ni e gahua he tagata lagomatai.

✂ Ka eke ko koe e tagata leveki pauaki ki a ia ne mate ti matutaki atu ki a lautolu he tau faahi gahua lagomatai foki.

Mailoga foki ko e tau lagomatai hololoa e tau lagomatai pe he nei. Fai fakailoaga ne moua mai he falu i a lautolu ne kua lauia ai ke he matematekelea nei ko e fakaoiti tuai e tau lagomatai tuga e pehe kaupā mai ni he ono mahina. Nakai lata ke pihia.

Lagomataiaga Fakatutala

Moua mai i a lautolu e tau pulotu fakaako pauaki ke he mata gahua nei. Mahani ke gahoa e tau magaaho he falu ka ko e falu loaloa e tau magaaho ka fakaaoga ai e puhala nei.

Lagomataiaga mai he tau matakau Momoko Mate Fakafolau:

Falu tagata nakai hagahaga ke matutaki ke he tau matakau ti nakai manako ke hu ke he tau matakau ne fai mamate fakafolau. Ka e mitaki ke he falu ke hu ke he tau matakau nei ke maeke ai ke fakatutala mo e fe-togitogiaki mo e fakatatai e tau matematekelea. Lagomatai mai he tau matakau neke maeke ai ke moua ai e taha puhala ke fetutalaaki ke he tau matematekelea. Maeke foki ke faihoani atu po ke fakamafana atu ki a lautolu kito lauia ke he momoko mate fakafolau.

Ha ha i ai falu a matakau pe he nai i Niu Silani katoa. Matutaki atu ki a SPINZ ke moua e higoa he matakau tata atu ki a koe.

Malikitiaga Manako Mate Fakafolau:

Fai fakamooliaga ko e malikiti ki luga e manako fakafolau ha lautolu e atuhau fuata ka eke kua fai he magafaoa po ke tau kapitiga ne kua mate fakafolau.

Tokologa foki ia lautolu ne mamate fakafolau ne fai foki ne mate fakafolau he magafaoa he magaaho fakamui. Ko e mena ha ia kua lata tonu ke matakaki tumau e tau fuata ne kua fai mate fakafolau.

Hanai e falu fakakiteaga ke matakaki ki ai:

✂ Kua fita ni e lali

✂ Fakaatukehe - tuga e tagi tumau, ahumate, nakai fai mena ne fiafia ki ai, nakai mohe mitaki, nakai fia kai

✂ Nakai mitaki e tau tala ke he moui anoia

✂ Fa fakanonoiki

✂ Tufa noa ni e tau koloa

✂ Ha ha tumau e fakatino mate ke he tau tala tohia po ke tau fakatino.

Tau lagomatai ma lautolu ia:

Ka eke kua kitia e koe e tau hagahaga fia fakafolau he ha fuata ti huhu fakahako atu kua fia mate fakafolau ka - ti fakamafiti atu e kumi lagomatai mai he tau pulotu lagomatai pauaki. Aua neke lali ke fufu. Mua atu ke moua e lagomatai fakamafiti. Manatu ko e mate fakafolau ko e taha puhala ia ke fakagalo aki e mamahi he momoko. Lata tonu ke kumi .lagomatai mai i a lautolu e tau pulotu fakaako pauaki.