

# Ngaahi Tokoni Hili ha Tamate'i Pe 'e ha Taha Ia

## Tongan Information Sheet

# 4



**K**O E TAHA e fa'ahinga me'a fakamamahi lahi 'aupito 'o ka tāmata'e'i pē 'e ha taha ia. He 'oku hoko ia 'o fa'a si'i fakalongolongo mo fakaumiuminoa ai pē si'i fa'ahinga ko ia 'oku kau tonu ki ai 'a e pekiá, 'o 'ikai ke tali ai ha ngaahi fehu'i 'oku totonu ke fai felāve'i mo e pekiá.

Ko e ngaahi me'a eni 'oku fa'a hoko 'o ka hoko ha pekia.

✧ Toe nofo 'o fakakaukau mo 'unaloto pē ki he pekiá.

✧ Fakatumutumu lahi pe ne tupu mei he hä e hoko 'a e me'á.

✧ 'Ikai fa'a mamohē

✧ Mohe ofo pe mohe misi pe kau ki he tāmata'e.

✧ Manavahē ki he maté 'a e toenga 'o e fāmili 'oku kei mo'uí, pea nau feinga ke nau toe vāofi ange.

✧ Kamata ke 'asi mai e fa'ahinga ongo ko 'eni, ko e ongo'i halaia, 'ikai toe 'i ai ha ivi pe mafai, fakaumiuminoa, mā, 'ita, mo ongo'i li'ekina.

✧ Ongoi kakaa'i

✧ 'Ita, fakatupu maveuveu, lau'i pe tā ha ni'ihī.

✧ Ongoi hangē 'oku fakamaau'i iá.

✧ Ongoi feifeiavale mo ta'etoka'i 'e ha taha, pea 'ikai lava 'o tuku taha 'ene fakakaukau ki ha me'a.

✧ Nofo fakaumiuminoa.

✧ Tukuaki'i -

- Ia koe'uhi nai ko e 'ikai ke ne fakatokanga'i ha ngaahi faka'ilonga
- E fāmili
- E kau ngāue ko ē ne nau ngāue fakataha mo honau 'ofa'angá.
- E ni'ihī 'oku pehē na'a nau kau tokua 'i hono faka'ai'ai e pekiá ke to'o 'ene mo'uí.

**KO KINAUTOLU KO** ē 'oku nau fakamamahi ('a ia 'oku fa'a ui kinautolu ko e fa'ahinga 'oku tau mo e faingata'á hili e tāmata'e). 'Oku nau fa'a faingata'a'ia lahi ange kinautolu ia 'i he me'a 'oku hokó 'i ha toe fa'ahinga me'a. Ko hono faka'eke'eke ko ē kinautolú, 'oku hä mai ai e ngaahi me'a ko eni -

✧ Ko 'enau fekumi faka'auliliki fuoloa ki he 'uhinga 'o e tāmata'e.

✧ Ko 'enau fakakaukau 'oku fakamaa'i kinautolu, pea nau feinga ke faka'ikai'i mo fufuu'i 'a e tupu'anga 'o e tāmata'e.

✧ Ko 'enau kalo holo 'o pehē 'oku 'ikai ke 'i ai ha'anau kau 'anautolu ki he maté, pea na'e 'ikai pē ke nau mei lava 'enautolu ia 'o ta'ofi.

✧ Ko e pehē 'oku tukuaki'i kinautolu ki he fakakaukau tāmata'e ha taha kehe.

✧ Ko e ongo'i 'ita he mole honau ngaahi faingamālie ke feohi mo e ni'ihī kehe, pe ko e 'ikai fie feohi mai ha ni'ihī kehe ia kiate kinautolu, koe'uhi ko e tāmata'e na'e hokó.

✧ Ko 'enau ongo'i fiamālie, neongo pē 'enau toki ongo'i halaia kimui, he ko e tu'o fiha ē hono fale'i e toko taha ko iá, mei he'ene fa'a toutou fakaene ke to'o 'ene mo'uí, ke kumi ha tokoni fakapolofesinale mo e 'ikai pē.

## Ko e ngaahi tokoni ke fai.

Ko e me‘a fakaumiuminoa mo‘oni, tautautefito ki he talavou‘u mo e finemu‘i, ‘i he taimi ‘oku nau fakamamahi ai koe‘uhi ko ha mate fakamamahi na‘e hoko. Pea ‘oku lava pē ke nau puke, ongo‘i ta‘ota‘omia mo mafasia, hoha‘a, ngäue‘aki e kava mälohí mo e faito‘o kona tapú, ‘o a‘u ai pē ki he ‘enau toe fakakaukau ‘anautolu ke nau toe to‘o ai pē mo ‘enau mo‘uí. ‘I he‘ene peheé leva, ‘oku mätu‘aki mahu‘inga ‘aupito, ke fai leva ha ngaahi tokoni mo ha fale‘i lelei kiate kinautolu.

‘Oku ui ‘a e fa‘ahinga tokoni ko ení, ko e tokoni hili e to‘o ‘e ha taha ‘ene mo‘uí, ‘a ia ‘oku fa‘a fai ia ‘i ‘apiako, pe ko e kakai ‘i he komiunitií.

Ko e ngaahi tokoni ko eni ‘i he hili ‘o e pekiá, ‘oku fai fakafo‘ituitui, ki he ngaahi fāmili mo e maheni pe ko e ngaahi kautaha ‘a ia ‘oku nau fakamamahi koe‘uhi ko e me‘a ‘oku hokó. Ko hono taumu‘á ke fakasi‘isi‘i ‘a e o‘o mo e ola kovi ‘o e maté ‘i he ni‘ihi ko eni ‘oku kei mo‘uí, pea ta‘ofi ai kinautolu mei he fai ha toe fakakaukau pehē. Ko ha founa ia ‘e lava ai ke fakahaofi ai ha ni‘ihi mei he ola kovi ha taha kuo mate ko ‘ene tāmata‘i pē ‘e ia ia, ‘o feinga‘i ai ke nau kei hoko atu pē ‘enau mo‘uí ‘anautolú, neongo e mole kuo hokó.

### Ko e ngaahi taumu‘a ‘o e tokoni hili e maté.

✧ Ke tokoni‘i ha taha ke fakaakeake vave mei he me‘a na‘e hoko, mo fakasi‘isi‘i ange e mamahi mo e faingata‘á.

✧ Ke fokotu‘u ha ngaahi ngäue fetokoni‘aki mo ha ngaahi netiueka ke fakasi‘isi‘i‘aki hono to‘o pē ‘e he kakai ‘enau mo‘uí, kae‘uma‘á foki hono ngaahi ola kovi.

✧ Ke fakapapau‘i ko kinautolu ko ē ‘oku nau tauhi mo tokanga‘i e kau talavou‘u mo e finemu‘i, ‘oku vave ‘enau fakatokanga‘i ‘a e ngaahi faka‘ilonga ‘o ha taha ‘oku ne fie to‘o pē ‘ene mo‘uí, pea fai leva ha tokoni ki ai.

✧ Ke ta‘ofi e feinga ‘a e kakai ke nau tāmata‘i pē kinautolú. Feinga ma‘u pē ke mahino ki he kakai, ‘oku ‘ikai ko ha me‘a lelei ‘ete to‘o pē ‘e kita ‘ete mo‘uí, pea ‘oku ‘i ai ma‘u pē e ngaahi tokoni e ala fai mai kia kita ‘o ka ‘oku te ongo‘i pehē.

Ko e ngaahi me‘a ni‘ihi ‘oku totonu ke toe fai ki ai ha ngäue ‘oku kau ai e ngaahi me‘a ko ‘eni:

✧ ‘Ai ke mahino mo te maheni ‘aupito mo e ngaahi me‘a feläve‘i mo e mamahi fakasinó, ongo‘i fakalaumälié mo faka‘atamai, pea mo e ngaahi me‘a foki ‘e faifai pea toe hoko ai ha mamahi.

✧ ‘Ai ke mahino ‘oku te maheni ‘aupito mo e ngaahi ngäue ‘oku totonu ke fai ‘i ha hoko ha mamahi -

- Ke te tali fiemälie ‘a e me‘a kuo hokó
- Ke te tengihia, pea te ako ke hoko atu pē ‘ete mo‘uí ‘ata neongo e molé
- Ke te feinga leva ke te anga ki he feitu‘u na‘e fa‘a ‘i ai ‘a e pekiá neongo kuo mole
- ‘Ai pē ke te ongo‘i kuo ‘osi mavahe atu e pekiá ia, pea ‘oku totonu pē ke te hoko atu ‘e kita ‘ete mo‘uí.

✧ Faingamälie ke nau talanoa ai ki he me‘a kuo hokó, mo fai ai ha ngaahi fale‘i ki ai.

✧ Ngaahi founa tokoni mo pou pou

✧ Fakamanatu e pekiá (pe putú)

✧ Founa ke tokoni‘i kita ‘i ha taimi ‘oku te loto mamahi ai (hangē ko e fetu‘utaki ki he telefoni ‘a e kau faingata‘a‘iá (Crisis phone lines) pe ko ‘ete talanoa mo hato maheni pe kaume‘a pe ko ha taha lahi ‘oku fie tokoni mai.

**“Ko e kau mo‘uí, ‘oku nau fiema‘u ha tokoni pou pou, tokanga mo ha mahino. Pea ‘oku nau fiema‘u ‘a e ngaahi tokoni ko ‘eni ‘i he ngaahi taimi kehekehe. ‘Oku ‘ikai ke ‘i ai ha founa ngäue pe ia ‘e taha ‘e fe‘unga mo e taha kotoa pē. Koe‘uhi ko e kehekehe ‘a e founa ‘oku fakamamahi ai ha taha, ko e hä ha founa ‘oku lelei ki ha taha, he ‘ikai pehē ia ‘e lelei mo ia ki ha to e taha kehe.”**





‘Oku ‘i ai e pa‘anga ‘oku ala ma‘u atu mei he Potungäue ki he talavou mo e finemuí (Ministry of Youth Affairs) ke tokoni‘i‘aki e ngaahi komiunitií, feläve‘i mo e palopalema ko ia ko hono to‘o ‘e he kau talavou mo e finemuí ‘enau mo‘uí. Fetu‘utaki fakahangatonu pē ki he Potungäue ki he Talavou mo e Finemuí ki ha fakamatala fekau‘aki mo e pa‘anga ko ‘eni.  
Telefoni: (04) 914 4863 pe email: [info@youthaffairs.govt.nz](mailto:info@youthaffairs.govt.nz)

### Tokoni kia kinautolu ‘oku huki tonu ai ha pekia

Ko e ngaahi founga ngäue eni ke tokoni‘i mo pou pou‘aki ha taha ‘oku loto mamahi, koe‘uhi ko ha taha na‘a ne tämate‘i pe ‘e ia ia.

✧ Ofi ma‘u pē kia kinautolu, ‘o ‘oua ‘e tuku ange ha faingamälie ke nau nofo toko taha ai.

✧ Fakamanatu ma‘u pē ke ‘oua ‘e sio nounou, pea ko ho‘o ‘i ai ke tokoni‘i kinautolu ke toe fakaakeake ‘enau mo‘uí neongo e mole honau toko tahá.

✧ Fakapapau‘i foki ‘oku ‘i ai ha ni‘ihi kehe ke tokoni atu mo ha ni‘ihi kehe ke mou talanoa he ‘oku ‘ikai faingofua ‘a e fa‘ahinga ngäue ko ‘eni.

✧ Kapau ko e toko taha tauhi koe, kumi fale‘i mei ha taha ngäue mei he potungäue mo‘uí, pe ko e hä ha me‘a ‘e fai ke malu‘i‘aki ha mo‘uí ‘a ha taha na‘a faifai pea ne to‘o ‘ene mo‘uí.

Fakatokanga‘i ange ko e fa‘ahinga tokoni ko ‘eni, ‘e ki‘i fuofuoloha hono fiema‘u. Kuo fa‘a pehē ‘e he toko lahi, ko e taimi ‘e ni‘ihi ‘oku pehē ‘e kinautolu he ‘ikai to e fai mai ha tokoni, pea a‘u pē nai mahalo ki ha mähina ia ‘e ono, kuo ‘ikai fai mai ha tokoni, pea nau pehē ‘e kinautolu ia kuo ‘osi e me‘a kotoa pea nau fai ‘e kinautolu ia ha me‘a kiate kinautolu.

### Ko e ngaahi fale‘i

‘E ala ma‘u ha ngaahi fale‘i mei ha kakai kuo ‘osi teu‘i kinautolu ki he fa‘ahinga ngäue ko eni. Pea ‘e meimei taimi si‘i pē ‘a e ngaahi taimi fale‘i ko ‘eni ki he ni‘ihi pea ‘e löloa ange ki he ni‘ihi, ‘o lava ai ke tokoni‘i lelei kinautolu ke toe fakatonutonu mo fakamä‘opo‘opo ange ai ‘enau mo‘uí ‘o hoko atu.

### Ko hono tokoni‘i ha taha loto mamahi ‘e ha kulupu

‘Oku ‘i ai e kakai ‘e ni‘ihi ‘oku ‘ikai ke fie kau kinautolu ki ha kulupu, pe ko ha ni‘ihi ‘oku nau loto mamahi koe‘uhi ko ha mate. Pea ‘oku ‘i ai e ni‘ihi ia ‘e tokoni‘i lelei kinautolu ia ‘i ha‘anau ngäue fakataha mo ha ni‘ihi kehe, ‘o nau fe‘inasi‘aki ai he ngaahi mamahi, ongo‘i pe fekuki mo e faingata‘á.

‘Oku hoko e fie kau mai ‘a e ngaahi kulupu ko eni, ko e vai fakanonga ia ki ha ni‘ihi ‘oku toki hoko ha mamahi kia kinautolu ke vave ai ‘enau fakaakeake mei he mamahi ‘oku nau tofanga ai.

‘Oku lahi hono fakalele e ngaahi kulupu tokoni mo pou pou peheni ‘i Nu‘usilá ni. Kätaki ‘o fakafetu‘utaki pē ki he SPINZ ki he tu‘asila ‘o e ngaahi kulupu ko ‘eni ‘i ho feitu‘u.

## Fakautuutu e fakatu'utāmaki hono to'o pē 'e ha kakai 'enau mo'uí

'Oku 'i ai e fakamo'oni 'oku hä ai ko e kau talavou ko ë mo e kau finemui 'oku nau fu'u ongo'i lahi ha tämate'i 'e ha taha pē ia, 'oku toe vave ange ai pē ha'anau toe tämate'i ai pē 'e kinautolu ia kinautolu. 'Oku toko lahi e kakai kuo nau to'o pē 'enau mo'uí, koe'uhí pē ko ha taha honau fāmílí na'e fai peheé kimu'a. 'I he'ene pehē, 'oku fu'u mätu'aki mahu'inga 'aupito ke tokanga'i fakalelei e kau talavou mo e kau finemuí, na'a nau loto mamahi 'i ha mole 'a ha taha ko 'ene tämate'i pē 'e ia ia, pea nau fakakaukau ke nau fai pehē mo kinautolu foki.

Ko e ngaahi faka'ilonga fakatokanga ki ha taha 'oku ngalingali te ne tämate'i pē 'e ia ia.

✘ Na'e 'i ai 'ene 'uluaki feinga pehē kimu'a

✘ Ngaahi faka'ilonga 'oku ne loto mamahi – hangē ko ha'ane fa'a tangi fa'a loto fakalolongo 'ikai fa'a fu'u fiefia pea 'ikai mamohe pe fiefie kai.

✘ Talanoa pē ki he ngaahi me'a 'oku 'ikai kau ai e kaha'ú ia.

✘ Fakafokifā pe kuo fakalolongo pē ia hili ia ha fo'i taimi na'e loto mamahi ai.

✘ Tufotufa atu 'ene ngaahi koloá

✘ Hä he'ene ngaahi fakakaukau, hangē ko e fa'u mau pe tä fakatätä 'a e toutou 'asi ma'u ai pē e fakakaukau 'o e maté.

## Tokoni'i kinautolu 'oku nau faingata'a'ia

Kapau 'oku ke fakatokanga'i e ngaahi 'ulungaanga ko eni 'oku ngalingali faingata'a'ia ai ha taha, pe te ke hoha'a ki ha talavou pe finemui koe'uhi ko 'ene mo'uí, pea 'e fakapotopoto ke 'eke fakahangatonu ange pē ki he tokotaha ko iá, pe 'oku fakakaukau ke ne to'o pē 'ene mo'uí. Kapau 'oku 'i ai ha taha 'oku fakakaukau ke ne to'o 'ene mo'uí, pea 'oku mahu'inga 'aupito ke kumi tokoni he vave tahá mei ha taha kuo 'osi teu'i ki he fa'ahinga ngäue pehení. 'I he taimi fakatu'utāmaki pehení, 'a ia ko e mate pē, pe ko e mo'ui, pea 'oku 'ikai to e fiema'u ia ke toe fakapulipuli'i ha me'a. Manatu'i 'oku fa'a pehē 'e he ni'ihi ko 'ete to'o ko ë 'ete mo'uí, tokua ko ha vai fakanonga. 'I he mafatukituki pehē 'a e mamahi, 'oku fiema'u leva ha taha mataotao ia 'i he fa'ahinga ngäue ko 'eni ke ne fai 'a e fale'i fakapotopoto ma'a e toko taha faingata'a'ia.

Ko e fē 'e toe ala ma'u mei ai ha tokoní:

✘ Ko ho'o toketaá

✘ Ko ha toketā ki he 'atamaí

✘ Ko ha toko taha fale'i

✘ Potungäue 'a e kau talavou mo e finemuí, pe taha ngäue ma'a e talavou mo e finemuí 'i he komiunitíi.

✘ Potungäue ma'a e fānau talavou mo e finemui 'atamai vaivaí

✘ Ngaahi telefoni fale'i hangē ko e Youthline, Lifeline, pe The Samaritans, 'a ia te nau tokoni atu 'i ha'o fetu'utaki ange ki ha ni'ihi 'i ho feitu'ú.

Kapau 'oku fu'u ofi pe vave 'aupito ha feinga 'a ha taha ke ne tämate'i ia, pea kuo 'osi 'i ai 'ene palani ke fakahoko leva e me'a 'oku ne fie faí, pea 'oku totonu ke fai hano le'ohi 'o e tokotaha ko iá. 'Oku totonu ke le'ohi 'a e toko taha ia ko iá houa 'e 24 he 'aho ('o tautaufetongi) kae 'oua kuo a'u mai ha tokoni fakafaito'o, pea mahili atu foki mo e tu'unga fakatu'utāmaki 'oku ne 'i aí.

**Ka 'oku ke toe fiema'u fakamatala pe tokoni pea ke fetu'utaki mai ki he tu'asila ko 'eni:**

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

Auckland: PO Box 10318, Dominion Road. Phone: (09) 300 7035.

Christchurch: PO Box 13167 Armagh St. Phone: (03) 366 6910

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

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

