

MIND MATTERS

Auala e fa'aleleia atili ai
le soifua maloloina o
tagata mai aganū'u
eseese!

Samoa | Gagana fa'a Sāmoa

2

O le sailia o se fesoasoani
e manuia ai oe ma i latou
o lo'o siomia ai

Aisea e
saili ai se
fesoasoani?

Saili apoapoaiga ma
fautuaga e manuia ai le
soifua maloloina o lou
mafaufau.

1

O ā la'asaga
e tatau ona ou
faia mo la'u
malaga
fa'amālōlōina?

3

Su'e au'aunaga
talafeagai.

4

Fausia se faiga lagolago
malosi ma iai latou i lou
tulimanu.

MULTICULTURAL



CANBERRA

LAGOLAGO O LE SOIFUA MALOLOINA O LE MAFAUFAU

Fa'alapotopotoga

Auaunaga mo le soifua maloloina
o le mafaufau

Fa'amatalaga
fa'afeso'ota'i

<p>KidsHelpline</p>	<p>Faufautua fa'a'lilolilo faifua a Ausetalia (fa'apea fo'i ma telefoni feavea'i), 24/7 i luga o le initaneti ma telefoni faufautua mo tupulaga talavou e 5 i le 25 tausaga.</p>	<p>1800 55 1800</p> <p>www.kidshelpline.com.au</p>
<p>Suicide Call Back Service</p>	<p>Ose auunaga faifua mo le atunu'u e tu'uina atu 24/7 telefoni ma fa'asalalauga i upega tafailagi mo tagata na a'afia i le pule i le ola.</p>	<p>1300 659 467</p> <p>suicidecallbackservice.org.au</p>

Relationships
Australia

O faatalanoaga faufautua e mafai ona auai ta'ito'atasi, taitoalua, po'o se aiga. E mafai ona fesoasoani e fa'amanino mataupu, maua ni vaaiga fou ma galue agai i suiga lelei.

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

Lifeline Canberra

Fesoasoani mo fa'alavelave:
E lagolagoina e le Lifeline Canberra tagata i fa'alavelave ma sua olaga o i latou o lo'o feagai ma mafaufauga o le pule i le ola.

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

Sane Australia

O le SANE e mo tagata o lo'o i ai fa'afitauli faifaipea, tumau pe lavelave o le soifua maloloina o le mafaufau ma fa'alavelave, ma mo latou aiga, uo ma nu'u.

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

Beyond Blue e fesoasoani i tagata uma i Ausetalia mo le ausia o le tulaga sili mo le soifua maloloina o le mafaufau. Matou te ofoina atu fa'amatalaga o le soifua maloloina o le mafaufau ma le 24/7 lagolago agavaa mo tagata uma.

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

Multicultural Hub,
Canberra

Au'aunaga Faufautua Tu'ufa'atasi:

O se auaunaga e maaleale i le tele o itu faaleaganuu e aofia ai le puleaina o mataupu patino. Avanoa mo alii ma tamaitai o soo se matua.

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

Companion House

Auaunaga Faufautua: Fesoasoani

i ē na sao mai sauaga ma fa'alavelave ua mavae. Latou te galulue faatasi ma tagata faatoa taunuu mai ma tagata nofomau umi ma tagata matutua, tamaiti ma tupulaga talavou.

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.
org.au

www.companionhouse.org.au

Headspace
Canberra

Auaunaga tau soifua maloloina o le mafaufau e leai se totogi mo tupulaga talavou 12-25 tausaga. Fesoasoani auai fa'aletino, ma fa'atalanoaga i luga o telefoni mo le soifua maloloina.

Unit 1, 1-3 Torrens
Street, Braddon

(02) 6113 5700

hcinfo@gph.org.au

www.headspace.org.au

Mental Health
Australia

Embrace Multicultural Mental Health: pepa o fa'amatalaga fa'alililu i ma'i mafaufau, popolega masani o le soifua maloloina o le mafaufau ma le auala e maua ai le fesoasoani i gagana e 28.

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Head to Health Canberra

O se auaunaga faifua e feso'ota'i ai oe ma lagolago ole soifua maloloina ole mafaufau. Fesoasoani mai foma'i mafaufau, afaigaluega fesoasoani mo le soifua maloloina o le mafaufau, tausima'i, foma'i o gaioiga, ma afaigaluega o so'otaga.

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

MENTAL HEALTH EMERGENCY

Leoleo/Ta'avale Falema'i: 000

Access Mental Health: 1800 629 354/(02) 6205 1065



Fautuaga
mo le soifua
manuia!

Fa'aleleia lou
malamalama ma
lou silafia e uiga i
le soifua maloloina
o le mafaufau!

Fa'aalu se taimi
e va'ai ai oe
lava ia!

Fai malologa pe
a mafai ma
moe lelei!

Maua se
fesoasoani mo lou
soifua maloloina
faale-maufaufau mai
se tagata tomai
faapitoa ma ia
onosai ma maufetu!

- Feso'ota'i ma:
- Natura
 - Tagata
 - Fa'aleagaga
 - Aganu'u

O le malosi
fa'aletino e
fa'aleleia atili ai lou
soifua maloloina
faale-maufaufau!

Fa'atapula'a le
fa'aaogaina o le
ava malosi ma
isi fuala'au
fa'asaina!