

MIND MATTERS

Tongan | Tonga

Tau fou 'i he 'ū sitepu
totonu ki hono
fakalelei 'o e mo'ui lelei
faka'atamai ki he
matakali kehekehe!

'Oku tokoni lahi kiate koe pea
mo kinautolu 'oku mou fe'ao
ke fekumi ki ha tokoni

2

Ko e hā hono lelei 'o e
fekumi ki ha tokoni?

Ako fekau'aki mo e
ngaahi faingata'a
faka'atamai mo e ngaahi
founga ki hono tokoni'i.

1

Ko e hā 'a e 'ū
sitepu 'oku tonu
ke u fai ke u 'ausia
'a e mo'ui lelei
faka'atamai 'i
he'eku fononga
fakafaito'ó?

3

Fekumi ki he ngaahi ngāue
tokoni totonu.

Fa'u ha'o kau tokoni ke nau
poupou mo ofi atu.

4

MULTICULTURAL



CANBERRA

TOKONI KI HE MO'UI LELEI FAKA'ATAMAI

Potungāue

Ū sēvesi 'oku nau tuku atu

Ū fakaikiiki ke fetu'utaki ki ai

KidsHelpline	Ko e ngāue ta'etotongi pe 'eni e taha 'a 'Aositelēlia ('o a'u pe ki he mopaila), fakapulipuli 24/7 'i he initaneti pea mo e tokoni fale'i faka'atamai he telefoní ki he fānau ta'u 5 ki he 25.	1800 55 1800 www.kidshelpline.com.au
Suicide Call Back Service	Ko e ngāue ta'etotongi fakalotofonua 'oku 'oatu ai 'a e tokoni fale'i faka'atamai 'i he 24/7 he telefoní pea mo e 'initaneti kiate kinautolu'oku uesia 'e he taonakita.	1300 659 467 suicidecallbackservice.org.au

Relationships
Australia

'Oku malava ké ke lava tokotaha mai pē ki he fale'i tokoni faka'atamaí pe ko koe mo ho hoá, pe kotoa mo e fāmilí. 'Oku tokoni ke toe mahino ange 'a e ngaahi palopalemá, ma'u mo ha ngaahi mahino fo'ou pea mo ngāue atu ki ha ngaahi liliu 'oku ola lelei.

15 Napier Close
Deakin ACT 2600

1300 364 277

www.racr.org.au

Lifeline Canberra

Tokoni 'i he fakatamakí: 'Oku tokoni'i 'e he Lifeline Canberra 'a kinautolu 'oku nau fe'ao mo e fakatamakí pea mo liliu 'a e mo'ui 'a e tokolahi 'oku nau fa'a fe'ao mo e fakakaukau ke nau taonakita.

Level 1, 71
Northbourne Avenue

13 11 14

www.lifelinecanberra.org.au

Sane Australia

Ko e SANE 'oku ma'ae kakai 'oku nau fe'ao mo e ngaahi uesia faka'atamai 'oku fefoki'aki, toutou hoko pe 'oku fu'u faingata'a'ia 'i he ngaahi palopalema faka'atamai mo e mamahi, pea pehe ki honau ngaahi famili, ngaahi maheni mo honau komiuniti.

1800 187 263

info@sane.org

www.sane.org

Beyond Blue

'Oku tokoni'i 'e he Beyond Blue 'a e kakai kotoa pe 'i 'Aositelēlia ke nau a'usia 'a e tūkunga lelei taha 'o 'enau mo'ui lelei faka'atamai 'i he'enau ala lava.
'Oku mau 'oatu 'a e fakamatala ki he mo'ui lelei faka'atamai pea mo e poupu houa 'e 24/7 (houa 'e uafa he 'aho fitu he uike) ki he tokotaha kotoa pe.

1300 22 4636

www.beyondblue.org.au

Multicultural Hub,
Canberra

Ngāue Tokoni Fale'i Faka'atamai ki he Matakali Kehekehe: Ko e ngāue ko 'ení 'oku nau faka'apa'apa'i 'a e ngaahi tafa'aki fakamatakali kotoa 'i he taimi 'o hono mapule'i 'o e ngaahi palopalema fakatāutahá. 'Atā atu ki he kakai tangata mo e kakai fefine 'o ha fa'ahinga ta'u motu'a pē.

Level 2, 180 London
Circuit, Canberra

(02) 6100 4611

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

Companion House

Ngāue Tokoni Fale'i Faka'atamai:
Tokoni kiate kinautolu 'oku nau fe'ao mo e uesia 'o hono fakamamahi'i pea mo e mamahi 'i he kuohili. 'Oku nau ngāue mo kinautolu 'oku nau toki tū'utá pea mo kinautolu kuo fuoloa 'a 'enau tū'utá mo e kakai lalahi, longá'ifānau pea mo e talavou mo e finemui.

41 Templeton Street,
Cook

(02) 6251 4550

info@companionhouse.org.au

www.companionhouse.org.au

Headspace
Canberra

Ko e ngāue tokoni fale'i faka'atamai ta'etotongi ki he fānau ta'u 12-25. Tokotaha 'oku 'atā atu ke tokoni, pea mo e ngaahi 'apponimeni telefoni fekau'aki mo e mo'ui lelei faka'atamaí.

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:
ngaahi tohi fakamatala tokoni kuo 'osi liliu ki he ngaahi lea fakafonuá fekau'aki mo e uike faka'atamaí, ngaahi uesia faka'atamai anga maheni 'oku fa'a fai ki ai 'a e fakatupu hoha'á pea mo e founga ke ma'u ai 'a e tokoni 'i he ngaahi lea fakafonua kehekehe 'e 28.

(02) 6285 3100

multicultural@
mhaustralia.org

embracementalhealth.
org.au

Head to Health
Canberra

Ko ha ngāue ta'etotongi 'oku ne fakafehokotaki koe ki he tokoni ki he mo'ui lelei faka'atamaí. Tokoni mei he kau ngāue mataotao faka'atamai, kau tokoni ki he mo'ui lelei faka'atamaí, kau neesi, mo e kaungāue fakafisiō, pea mo e kau ngāue tokoni ki he fiema'u fakasōsialé.

Shop G7
14 Childers Street
Canberra City

1800 595 212

canberraheadtohealth.com.au

TOKONI FAKAVAVEVAVE KI HE FAKATAMAKI
KI HE MO'UI LELEI FAKA'ATAMAI

Polisi/Ambulance: 000

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



Fanga ki'i tokoni
ki he Lelei
Fakalukufuá!

Fakalahi 'a ho'o
'ilo mo ho'o
mahino fekau'aki
mo e mo'ui lelei
faka'atamaí!

Faka'atā ho
taimí ké ke
tokanga'i koe!

Ki'i mālōlō
ma'u pē 'i ho'o
ala lavá pea
mohe ke fiu!

Fekumi ki ha tokoni ki
ho'o mo'ui lelei
faka'atamaí mei ha
tokotaha mataotao pea
'ai ke lahi ho'o kataki pea
ke lototo'a 'o ke tuiaki
atu 'i ha loto hangamālie!

- Feohi mo:
- Natula
 - Kakai
 - Fakalaumālie
 - Tukufakaholo

Ko e ngaungaue
'oku ne
pātoloaki kimu'a
'a ho'o mo'ui
faka'atamaí!

Fakasi'isi'i 'o
hono ma'u 'o e
kavamālohí pea
mo e faito'o
konatapú!