

IT IS  
**OK**  
TO ASK  
FOR HELP

### ‘OKU ‘IKAI ‘OUKEI

‘Oku ‘ikai totonu ke fakailifia‘i pe fakamanavahē‘i ha taha ‘i hono fāmili’. ‘Oku ‘ikai pē ke ‘oukei ia ha taimi ke fai ‘e ho hoa’ pe ha taha ‘i ho fāmili’ ‘a e ngaahi me‘a’ ni kiate koe:

- fakailifia‘i pe fakamatalili‘i koe
- fakamavahe‘i mo teketeke‘i koe
- ala kiate koe ‘i ha founa ‘oku ‘ikai te’ ke lotu ki ai
- ngāue‘aki ‘a e fakamanavahee’ ke pule‘i ‘aki koe
- maumau‘i ha koloa pe ‘api koe‘uhi ke fakamanavahee‘i ‘aki koe
- taa‘i, teke‘i, u‘u, fakafulutāmaki‘i pe sisina koe
- ‘ai koe ke’ ke ilifia mo tailili ki he me‘a ‘e toe hoko atu ki ai’
- tauhi ‘a ho‘o pa‘anga’ ‘o ‘ikai ‘oatu kiate koe.

“ ‘OKU’ NE ‘OMI HA  
MĀMANI FO‘OU,  
‘A ‘E KU HOKO  
KO‘ENI KO HA  
TOKOTAHA ‘OKU  
TAU‘ATĀINA MEI’  
HE HOUTAMAKI.’ ”



### ‘OKU ‘I AI HA TAHA ‘OKU HOUTAMAKI KIATE KOE?

Ka ‘oku ke fehanga hangai mo ha houtamaki ‘i ho‘o mo‘ui’, fakahā ki ha taha ‘o ho kaungā me‘a’, fāmili’, kaungā ngāue’, faiako’ pe tokotaha ‘oku ne tokangaekina koe, tokotaha unga ngāue, pe ko ha tokotaha ngāue ki he mo‘ui lelei’, pe ko ha taha mei ha kautaha ‘oku ngāue ki he houtamaki ‘i he fāmili’.

### ‘OKU KE TU‘U ‘I HA TU‘UNGA FAKATU‘UTĀMAKI?

Kapau ‘oku’ ke nofo tailili mo ilifia, pe ha taha ‘i ho fāmili’, pe ‘oku ‘i ha tu‘unga ‘oku lava ke fakalavea‘i, pea ‘oku ke ‘i ha tu‘unga ‘oku mātu‘aki fakatu‘utāmaki. ‘Oku ‘i ai ‘a e ngaahi sēvesi ngāue ki he ngaahi tu‘unga fakatu‘u tāmaki pehe ni’ ‘i he ngaahi komiuniti’.

### ‘OKU ‘OUKEI KE KUMI TOKONI

‘Oku lava ke’ ke ma‘u ‘a e tokoni kapau ‘oku’ ke:

- hoha‘a ki ho‘o nofo mo ho hoa’
- ilifia pe manavahē
- fehi‘a ‘i ho‘o tō‘onga mo‘ui’
- hoha‘a ki he tō‘onga mo‘ui ‘a ha tokotaha kehe
- hoha‘a ki he longā‘i fānau ‘oku ke ‘ilo‘i
- fehi‘a ki he houtamaki ‘oku hoko ‘i he komiuniti’ ‘oku’ ke nofo ai’.



Ka oku’ ke ‘i ha tu‘unga fakatu‘utāmaki pea ke telefoni ki he **111** ‘o kole ke’ ke lea ki he polisi’

Telefoni ‘a e Potungāue ki he Fānau To‘utupu mo e Fāmili (CYF)  
0508 326 459

Telefoni ki he shine\* (Safer Home in New Zealand Everyday)  
0508 7440 633

Telefoni ‘a e Fale Malu ‘a Fafine (Women’s Refuge)  
080 733 843



### 'OKU KE LOTO KE LILIU HO 'ULUNGAANGA?

Ka 'oku ilifia ho fāmili iate koe, pe 'e talaatu 'e he ni'ihī 'oku 'ikai 'oukei 'a ho'o tō'onga', 'oku tonu ke' ke fakakaukau leva ke kumi tokoni.

'Oku 'i ai 'a e ngaahi kautaha 'i Nu'u Sila' ni 'e lava ke nau tokoni'i koe ke fakahoko eni.

### 'OKU OK PE KE KAU ATU

'I he taimi lahi ko kinautolu 'oku nofo 'i he mo'ui houtamaki 'oku nau ongo'i li'ekina mo fakamā. Ko ho'o tokoni 'oku fu'u mātua'aki mahu'inga 'aupito.

Ka talaatu 'e ha tokotaha 'oku 'ikai 'ongō'i malu, tui ki ai.

Ka talaatu 'e ha tokotaha 'oku hoha'a ki he'ene tō'onga mo'ui', fanongo ki ai.



### 'OKU KE HOHA'A KI HE HOUTAMAKI 'I HE KAUNGĀ'API.

Kau atu ki hono liliu 'o e founa fakakaukau mo e tō'onga 'a Nu'u Sila ki he houtamaki 'i he fāmili'. 'E lava ke ke:

- feinga ke' ke maheni mo ho kaungā 'api'
- 'ai ho fāmili ke nau ongo'i malu mo hao meí' he houtamaki'
- lea hake 'i he taimi 'oku ke sio ai pe fanongo ki ha me'a fekau'aki mo e houtamaki'
- talanoa'i 'i ho 'ātakai ngaue'anga', kalapu sipoti pe kulupu fakasōsiale 'oku ke kau ki ai'
- poupu ki he ngaahi kautaha 'oku nau ngāue ki he houtamaki 'i he fāmili.

“ 'OKU 'IKAI 'OUKEI  
KE ANGI'I 'A E  
FĀNAU KE NAU  
ONGO'I 'OKU  
MANAVAHE 'I  
HONAU 'API'.”

### FEITU'U KE MA'U MEI AI HA TOKONI

'I ha hoko 'a ha me'a pea ke telefoni ki he **111** 'o kole ange ke ke lea ki he polisi'

Ka 'oku toe fiema'u ha fakamatala fekau'aki mo e ngaahi feitu'u 'e lava ke ma'u ai ha tokoni:

'A'ahi ki he [www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)  
Telefoni ki he **0800 456 450**

Kumi ki he ngaahi sēvesi 'i he feitu'u 'oku ke nofo ai' 'i he  
[www.familyservices.govt.nz/  
directory/index.jsp](http://www.familyservices.govt.nz/directory/index.jsp)

IT IS  
**OK** TO ASK  
FOR  
HELP

