

IT IS
OK
TO ASK
FOR HELP

O LE A LE MEA E LĒ MA LĒ TATAU

E leai lava se tasi i totonu o se āiga e ono fefe pe fa'afefe e se tasi o le āiga. E matuā lē taliaina lava pe afai o lau pa'aga po'o se tasi lava o lou āiga:

- ona fa'afefeina pe fa'amata'uina oe
- ona tu'ueseina oe pe tu'u to'atasiina oe
- ona tago ia te oe i ni ala e te lē mana'o i ai
- ona fa'aaogā faiga taufa'afefe e fa'amata'uina ai oe
- ona fa'aleaga le fale ma meatotino e fa'afefe ai oe
- ona fasi, una'i, ū, fa'alaoa, titina oe
- ona fa'afefeina oe i ni mea o le a tutupu
- ona taofia au tupe mai ia te oe.

“UA TATALAINA
ATO A I LAVA
SE ISI LALOLAGI
FOU, INA UA OU
SA'OLOTO MAI
FAIGA SAUĀ.”



O I AI SE TASI O FA'ASAUĀINA OE?

Afai o e maua i ni faiga fa'asauāina, ta'u i se isi e pei o sau uō, se isi o lou āiga, se tasi lua te faigaluega fa'atasi, faiaoga po'o se isi o va'aia oe, lou pule i le galuega po'o se isi mai le soifua malōlōina, po'o se tasi mai le fa'alapotopotoga o āiga o lo'o sauāina.

O E ONO LAMATIA?

Afai o oe po'o nisi o lou āiga o lo'o fefefe po'o i se tulaga e ono fa'apologaina, o lona uiga o le tulaga o lo'o e i ai ua afāina tele. O lo'o i ai ni au'aunaga i nofoaga lautele uma e mafai ona fesoasoani mo oe.

E FETAUI LOU FESILI MO SE FESOASOANI

E maua le fesoasoani pe afai o 'e:

- popole i lau lava faiā
- fefe po'o fa'afefeina oe e se isi
- lē fiafia i au amioga
- popole mo se isi
- popole i ni tamaiti lāiti o e iloa
- lē o fiafia i ni faiga fa'asauā o lo'o tutupu i totonu o lou nofoaga lautele.



Afai o e afāina i le taimi nei lava fa'afeso'ota'i le **111** ma fesili mo le Leoleo

Telefoni Tamaiti Talavou ma Aiga
(Child Youth and Family)
0508 326 459

Telefoni le shine* (Safer Homes in
New Zealand Everyday)
0508 7440 633

Telefoni le mo Tinā
(Women's Refuge)
080 733 843



E TE MANA'O E SUIA AU AMIOGA?

Afai e fefefe lou āiga ia te oe, pe e fai atu tagata ia te oe e lē fetau i au amioga fai, e mana'omia lou mafau i se fesoasoani mo oe.

E i ai fa'alapotopotoga i Niu Sila atoa e mafai ona fesoasoani mo oe i lenei vaega.

E LELEI LOU FA'ATASI ATU

O tagata o lo'o nonofo ma tagata sauā e masani ona lagonaina le ola to'atasi ma le mā. O lau fesoasoani e tāua tele.

Afai e fai atu se isi ia te oe latou te lē lagonaina le saogalemū, talitonu ia i latou.

Afai e fai atu se isi ia te oe o lo'o fa'apopoleina ia i ana amioga fai, fa'alogi i ai.



O E POPOLE I NI AMIOGA SAUĀ I TOTONU O OU VĀIAAI?

Avea oe o se tasi o lo'o fesoasoani i le suiina o tagata o Niu Sila i le ala o mafau i faiga fa'asauāina i totonu o āiga. E mafai ona e:

- taumafai ia iloa ou tuā'oi
- avealou āiga o se āiga e saogalemū ma sa'oloto mai faiga sauā
- fa'aleo ma ta'u i se isi pe 'a e va'aia ma fa'alogi i ni mea e fa'apopoleina ai oe
- fa'alautele ma faia ni faiga e fa'ailoa ai i lau galuega, kalapu ta'alo po'o kalapu tafao
- lagolago i fa'alapotopotoga o aiga sauāina i totonu o lou afio'aga.

“ E LE FETAUI MA LELEI LOU FA'AFEFEINA O LAU FANAU I LO LATOU LAVA FALE.”

O FEA E TE MAUA AI SE FESOASOANI

I se fa'alavelave lē ma'aalofia fa'afeso'ota'i le **111** ma fesili mo le Leoleo.

Mo ni fa'amatalaga e uiga i nofoaga e mafai ona e alu i ai mo se fesoasoani i lou afio'aga:

Asiasi atu i le www.areyouok.org.nz
Vala'au i le **0800 456 450**

Su'e se au'aunaga latamai ia te oe i totonu o le ta'iala i le:
www.familyservices.govt.nz/directory/index.jsp

IT IS **OK** TO ASK FOR HELP

