

MA'U'ANGA TOKONI

Fiema'u tokoni fakavavevave – telefoni 111

Telefoni ki he 111 'o 'oua 'e toe tatali kapau 'oku faka'au ke fakalalahi 'a e puke 'o ha taha pē 'oku faingata'a'ia ke mānava.

Kapau 'oku faka'au ke ke ongo'i faingata'a'i

Telefoni ki he timi tauhi 'i he **0800 358 5453 (ta'etotongi 'a e telefoni 'i ha taimi pe)**.

Kapau 'oku 'i ai ha'o fehu'i

Telefoni ki he timi tauhi 'i he **0800 358 5453 (ta'etotongi 'a e telefoni 'i ha taimi pe)**.

Kapau 'oku 'ikai te ke ongo'i hao mo malu pe ko ha taha kehe 'oku ne ongo'i tatau

- Women's Refuge – **telefoni 0800 733 843 (0800 REFUGE)** ko e tokoni'i ke ma'u ha nofo'anga ma'a e kakai fefine mo 'enau fānau 'oku fakamamahi'i kinautolu 'i he nofo fāmili.
- Shine domestic abuse services – **telefoni ta'etotongi 0508 744 633 (9am to 11pm)** kapau 'oku ke nofo mo'ui mamahi pe 'oku ke fie tokoni ki ha taha pehē.
- **Telefoni ki he Oranga Tamariki on 0508 326 459** kapau 'oku 'i ai ha fānau iiki 'oku 'ikai ke nau nofo malu, 'ikai matauhi lelei pe 'oku nofo mavahe mei he 'enau ongo mātu'a pe tauhi.

Ongo'i matu'aki faingata'a'ia

Kapau 'oku ke ongo'i matu'aki faingata'a'ia 'o 'ikai ke kei lava ke fai ha me'a, 'oku matu'aki mahu'inga ke fetu'utaki 'o lea ki ha tokotaha taukei mo tu'ukimu'a 'i he tauhi 'o e mo'ui. 'Oku 'i ai 'a e ngaahi ma'u'anga tokoni 'i he telefoni 'e lava ai ke nau tokoni atu ta'etotongi pea 'i he houa 'e 24 'o e 'aho kotoa pe:

Need to Talk?: **Ko e telefoni ta'etotongi pē tātohi (text) 1737** 'i ha taimi pē ke ma'u tokoni mei ha tokotaha fakahinohino fakapotopoto (counsellor).

Youthline:

Telefoni **0800 376 633, text ta'etotongi ki he 2344.**

What's Up?:

Telefoni 0800 942 8787 – ke lava 'o ha talanoa lelei mo malu mo ha fānau iiki.

Lifeline:

0800 543 354 (0800 LIFELINE) pē text ta'etotongi ki he (HELP).

Suicide Crisis Helpline:

0508 828 865 (0508 TAUTOKO).

Depression and Anxiety Helpline:

0800 111 757 pē text ta'etotongi ki he 4202 'o talanoa ki ha taha fale'i kuo 'osi ako'i ke poto ke ne 'ilo 'a ho'o tūkunga pea ke ne tali 'a ho'o ngaahi fehu'i. Ma'ae kakai tupu'i Pasifiki, 'oku 'i ai 'a e ma'u'anga tokoni makehe ma'a kinautolu 'i he tafa'aki 'o e mo'ui lelei faka'atamai 'i ha telefoni ki he 0800 Ola Lelei – 0800 652 535