



Le Va

‘O’ora ‘ia te moenga
nō tātou kia no’o kia ‘akatakapatoa

Fofola e fala kae alea e kainga - Roll out the mat for kin to dialogue



‘Ākara ki roto ma te tauturu:
tauturu‘anga no te ta’i i roto i
te tūranga o te taitaiā teima’a
e te mātakutaku taitaiā



Published in July 2020 by Le Va, Auckland, New Zealand.

© 2020. Pacific Inc Limited.

ISBN: 978-0-9951015-6-2 (PDF)

Recommended citation: Le Va (2020). Checking In: Supporting someone who may be experiencing depression and/or anxiety. Auckland. New Zealand.

Kō tēia au ‘Akapapa’anga Tuatua e au mea ‘akamārama ‘ua te reira. Kāre tēia i te mono i te au ‘akamatakite’anga mei te au taote mē kore aronga ‘anga’anga Marae Ora. Kua timata pakari ‘ia ē ko te au tuatua i runga nei e au mea tau e te tika i tēia rā, kāre ā te Le Va tāpeka’anga ki te ta’i atu au tuatua e kāre i tau, no tēia taime, e no te ta’i au tuātau kē atu. Kāre mātou e ‘apai i te ta’i au ‘apainga mē kore tāpeka’anga no te ta’i au mea tei tupu mē kore tei ngaro, kino, ‘akapou’anga, mē kore tutaki’anga nō te ta’i tei ‘irinaki pū ki tēia au ‘akakite’anga.

‘Ākara ki roto ma te tauturu: tauturu‘anga no te ta‘i i roto i te tūranga o te taitaiā teima‘a e te mātakutaku taitaiā

Te au tangāta e nā roto nei i tēia au tūranga ngākau taitaiā, ka ō katoa mai te manako matakū, te manako kino, tūranga ‘okota‘i ‘ua, e te manamanatā ma‘ata. Ka rauka te tūranga mei te mea e kua ngaru te tai e kāre atu e rāvenga i roto i tēia moana ma‘ata kia vai ārangā ‘ua, e ākā ‘anga‘anga ma‘ata. Me kite tātou i tēia au ‘akairo o te ngākau taitaiā e te matakū, e mea pūapinga kia kite tātou e, ē mataara te ta‘i no te tauturu ‘ia rātou.

Kāre i te mea ngoie ‘ua i te tauturu‘anga i te ta‘i i roto i te manamanatā. Mei te mea e ka rauka ‘ia tātou i te ‘akaāri i te ngākau tauturu e te aro‘a, ka ngoie ‘ua i reira ‘ia tātou i te patu i te ta‘i piri‘anga tinamou kia rātou, e ka māmā katoa ‘ia rātou i te ‘akakite mai i tō rātou au manamanatā.

Ka rauka te ta‘i tūranga tinamou ‘ia tātou kia tuatua mā te tauturu i te ta‘i i roto i te ta‘i tūranga tūmatetenga, kia ‘āpī‘ia e, a‘a te ka tuatua, e ka ‘akapē‘ea i te ‘anga i te ta‘i ngā‘i no te ‘akakite mai i tō rātou au ngākau manamanatā. Ko tēia au takainga ka ‘ākara te reira i te au tuatua e ka ‘akapē‘ea i te ‘ōronga i to rātou au ngākau ki te ta‘i, e ka ‘akaāri mai i te ta‘i au ‘akairo e, mē ē manamanatā me kore taitaiā tō rātou.

Au tuatua tauturu



‘Ākara

‘Akatau mārie i te au tūranga e te nā roto nei te ta‘i i te au ‘akairo o te ngākau taitaiā teima‘a e te ngākau mātakutaku taitaiā.

‘Ākara‘anga:

‘Ākara mā te tataui i te au tū tūranga ō te ngākau taitaiā teima‘a e te ngākau mātakutaku taitaiā tei ‘akataka‘ia i roto i te au ‘Akapapa‘anga Tuatua.



Tuātau tau

‘Akano‘o i te tuātau tau no te ‘āravei atu i ‘aia nō te tuatua.

‘Auraka e ‘akano‘o i te taimē ‘āravei‘anga i te tuātau e ka ngoie i te tāmanamanatā‘ia.



Ngā‘i tau

Ngā‘i meitaki e tau nō te tuatua.

Kimi i te ta‘i ngā‘i tau e te mūtēki.



Uiu‘anga ma te ‘akaūtoa

- » ‘Ākara i te ta‘i tū kē tā‘au ka kite.
- » ‘Akakite kia rātou e kua mārama koe i tō rātou tūranga.
- » ‘Ōronga i te ta‘i taimē nō rātou kia tuatua.



‘Akatau‘anga maromaroā i ai koe? Ka ‘inangaro koe i te puka? Tēia au nō‘ou.’

“Te ‘ākara nei au e kāre koe e ‘inangaro ana i te rave i te au mea tā‘au i mātau ana i te rave. Te manatā nei au nō‘ou. Ka ‘inangaro koe i te ‘akakite mai e a‘a te tupu nei?”

Tuatua mā te ngākau aro’a

‘Ākara’anga



Tuatua ‘akapāpū

‘Akakite kia rātou e te rave rā rātou i te mea tau nā roto i te tuatua’anga ki te ta’i tangāta.

‘Akamaroiroi e te ‘akapāpū atu kia rātou e, ē ngākau maroiroi tēia i te ‘akaāri mai i tō rātou au manako.



Meitaki ma’ata no te ‘akaāri mai i tō’ou manako ki āku. Kua ‘irinaki au kāre te reira i te mea ngoie i te ‘akakite mai. Te rave nei koe i te au taka’i’anga tau kia tauturu i a koe.



‘Āriki’anga

Te kite’anga e te ‘āriki atu i te au manamanatā e nā roto rā rātou i te reira taime tikāe.



Te ‘ākara’anga e te nā roto nei koe i te ta’i tuātau ngatā ō te ora’anga.



‘Ōronga i te mānakonako’anga

‘Ōronga i te ngākau mānakonako e te ‘akapāpū e kāre rātou e anoano’ia i te rave i tēia e ko rātou anake ‘ua, inārā e tauturu te ta’i kā rauka.



Kua kite au e, ē ngatā i tēia taime, inārā kāre koe e anoano’ia kia ‘aere nā roto i tēia ē kō koe anake ‘ua. E tauturu te ta’i kā rauka.

Tuatua mā te tauturu

» Kimi i te tauturu

- » Tuatua i te au tauturu tūkēkē te kā rauka ‘ia rātou kia tauturu ‘ia.
- » ‘Akakite kia rātou e ka rauka ‘ia rātou i te kimi i te tauturu tau.
- » Kimi i te tauturu viviki nō te ta’i tā’au i kite e tei roto i te ta’i manamanatā ma’ata nō te rave kino i ‘aia. Tāniuniu atu i te nūmero 111.

‘Ākara’anga:

Tauturu nā te kātoatoa:

- » Kōpū tangāta
- » Pupu tauturu takakē
- » Au taeake
- » Aronga ‘anga’anga
- » Putuputu’anga ō te kātoatoa e te ‘irinaki ‘okota’i.

Tauturu tau takakē:

- » Tāniuniu mē kore patapata atu i te nūmero 1737
- » Taote
- » Aronga ‘anga’anga no te aronga maki manako
- » Psychologist e te kōnitarā tauturu.

NEED TO TALK?**1737****free call or text
any time**