

## O leā le faalumaina?

O le faalumaina e lē o se amio lelei. E tuua'ia se tasi e 'sesē', 'lē atoatoa', poo le matuā eseese lava ua lē talia atoatoa ai.

- O isi upu mo le faalumaina o le mā, tapu, faaigoa poo le fai faapito
- O le faalumaina e masani ona fai i tagata e ma'i mafaufau, latou o vaavaaia, aiga ma foma'i o le soifua maloloina o mafaufau
- O le faalumaina e mafai ona maua mai i le fefe e mafua mai le lē lava o le a'oa'oina e tusa ma ma'i o le mafaufau poo le leai o se tomai i e puapuagatia
- O le faalumaina e a'oa'oina ma e mafai ona sui i le faaopoopoina o le malamalama ma le silafia

## E faapefea ona afaina tagata i le faalumaina?

Pe afai o tagata ua faalumaina:

- Atonu e latou te lagona le mā ma lagona le tuua toatasi i le lalolagi
- Atonu e sili ona faigata iai latou ona saili se fesoasoani, lea e faigata ai ona manuia – afai e vave togafiti ma'i o le mafaufau, e tele le avanoa e toe manuia ai
- O tagata ua leva ona mama'i mafaufau e tigaina faalua – mai le tulaga o ma'i o loo iai ma le faalumaina



Queensland Government  
Queensland Health

Queensland Transcultural  
Mental Health Centre  
1st Floor, 519 Kessels Rd  
Macgregor QLD 4109

PO Box 6623  
Upper Mt Gravatt  
QLD 4122

Telefoni: (07) 3167 8333

Telefoni e lē totogia: 1800 188 189  
(fafo atu o laufanua o Brisbane)

Fax: (07) 3167 8322

[www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp)

Email: [QTMHC@health.qld.gov.au](mailto:QTMHC@health.qld.gov.au)

### Mo nisi faamatalaga:

Telefoni:

Email:

# Stepping Out of the Shadows (Laa Ese Mai le Ata)

## Taliaina Ma Aofiaina o Siitia o Tulaga

Ua tausolomua le Transcultural Mental Health Centre a Kuiniselani i le faaititia o le faalumaina ma faatupuina le faalauiloa o soifua maloloina o mafaufau i komiuniti o aganuu eseese i Kuiniselani



## Ua valaaulia oe ia auai i le

### Stepping Out of the Shadows

O se polokalame o aoaoga a se vasega e leai se totogi o galuega e fai faatasi, ua faia mo le tele o ituaiga gagana. O le polokalame e aofia ai lesoni e fa e tusa ma le 2.5 itula i le lesoni:

#### LESONI 1

O fea e sau ai le faalumaina?

#### LESONI 2

O lea so tatou iloa e uiga i le soifua maloloina o mafau e ma e faapefea so tatou lagona iai

#### LESONI 3

O lea se mea e mafai ona tatou faia?

#### LESONI 4

Galulue faatasi mo tagata lautele (komiuniti) e aunoa ma se faalumaina

## Aiseā o se polokalame a aganuu eseese?

- E lē faailogaina e le ma'ī o le mafau se tagata – e mafai ona maua ai soo se tagata i soo se atunuu
- Faapei o ma'ī o le tino, o le ma'ī o le mafau e mafai ona tupu i soo se tasi, i soo se laasaga o le olaga
- E 1 i le 5 tagata matutua e maua i le ma'ī o le mafau i tausaga taitasi
- E tofu le atunuu ma ana aganuu e mafai ona puipui mai ai le faalumaina



**i** O ni vaega taua e faasolosolo manuia ai ma'ī o mafau o le lagolagoina ma taliaina lea e tagata lautele, ma ia auai i galuega fai a komiuniti

## O leā le mea e mafai ona matou faia?

- Mafau pua lea se lagona o le tagata ma'ī o le mafau, o latou aiga ma uō pe a faalumaina
- Ia lava le a'oa'oina ia iloa ai ma'ī o le mafau
- Ia talia ma auai tagata ua maua i ma'ī o le mafau oni sui taua o la tatou komiuniti
- Ia talia ma lagolagoina tagata o loo vaavaaia se tagata o le aiga e ma'ī le mafau

## O leā seisi mea e mafai ona matou faia?

- A'oa'o atili e uiga i le faalumaina ma pe faapefea ona faaititia e ala i le auai i polokalame o a'oa'oga o le *Laa Ese Mai le Ata*
- Fefaasoa'i i mea sa tatou a'oa'oina ma isi tagata o i totonu o la tatou komiuniti

