

Ongo'i mamahi 'i he mavae

Topic No.3. Grief and Loss. Tongan.

Koe ha e me'a mahu'inga felave'i mo e ngaahi me'a ko'eni?

'Oku tokolahi e fanau iiki moe to'utupu 'oku 'ikai tenau ma'u fakatoloua 'a e ongo matu'a ke 'oange 'a e 'ofa moe tokanga 'oku nau fiema'u koe'uhi ko ha fa'ahinga 'uhinga kehekehe. 'I NSW 'oku fakautuutu ange 'ae ngaahi famili 'oku nau fehanga'angai moe nunu'a kovi 'oe mavae moe vetemali. Koe ngaahi famili ni'ihii 'oku nau ongo'i 'i ha mole hanau tokotaha koe'uhi ko ha fa'ahinga mahaki pe hiki 'o nofo fonua 'i ha fonua kehe. 'I he fanau iiki moe to'utupu 'oku fakatupu 'a e ongo'i loto mamahi koe mavae mei he ongo matu'a, kui moe toenga 'oe famili moe kainga ofi koe'uhi koha hiki atu ki ha fonua fo'ou pe kumi hufanga. Pehe ki he mate ha ki'i monumanu 'ofa'anga (pets) pe ko ha kaungame'a ofi 'oku hiki 'o nofo mama'o atu.

Ko e hiki ki ha 'api fo'ou 'e lava kene fakatupu ha loto mamahi koe 'uhi koe mole pe mavahe mei ha feitu'u maheni moe kakai maheni. 'E kau heni moha hu ki ha 'api ako fo'ou 'o toe faingata'a ange kihe ki'i tamasi'i ke fakakaungame'a fo'ou.

Koe ha ha ngaahi me'a 'oku hoko he mavae 'a e famili?

Koe matu'a ni'ihii 'oku nau loto mamahi lahi he mavae ka ki he ni'ihii 'oku hoko koe fakafiemalie. 'Oku ongo'i 'e he fanau iiki moe to'utupu 'oku nau puputu'u mo ta'efiemalie he mavae. 'Oku nau ongo'i tautea na'a ko kinautolu 'oku tupu ai 'a e mavae kuo hoko pea 'oku totonu ke nau feinga ke fakataha'i kinaua. Fakaha ki he fanau temo kei hoko pe koe tamai moe fa'e neongo 'oku 'ikai kemo nofo fakataha pea 'oku matu'aki mahu'inga foki ki he matu'a ke 'ohake lelei 'enau fanau.

Ko e ha ha fa'ahinga faka'ilonga 'i he fanau iiki moe to'utupu 'oku totonu ke tokanga kiai 'a e matu'a?

'Oku 'ikai fa'a lava 'e he fanau iiki moe to'utupu ke faka'asi 'enau ongo'i faingata'a'ia moe loto mamahi. 'E pehe kuo 'osi kae faka'ohovale ha'ane toe 'asi mai. **Koe ngaahi founa 'eni 'oku nau feinga ke matatali 'aki e mavae:**

- Fakafoki 'enau to'onga mo'ui 'o toe si'i ange honau ta'u motu'a. Ko hono fakaha mai 'eni 'oku hulu'anoa e me'a kenau makupusi pea 'oku 'ikai tenau toe fie tupu hake ka nau mo'ui fakafalala he 'oku 'osi honau ivi.
- Tenau feinga malohi ke fakalalakala he ako pehe ki api ke pulia ai 'enau loto mamahi
- 'I kai lava 'e he ki'i tamasi'i kene tokanga kakato ki he ako lolotonga ia 'oku mo'ua pe 'ene fakakaukau 'i he loto mamahi
- Feinga kene malu'i 'ae ongo matu'a, 'a hono tokoua pe tuofefine pe tuonga'ane. Tene feinga foki ke tokoni'i ha taha 'oku vaivai mo 'ikai malohi
- Koe ni'ihii tenau fakaha'a'i 'aki 'enau loto mamahi ha 'ita pe fakatupu ke he taimi va'inga pe koe fakahoko 'enau 'ita ki ha me'a va'inga pe ki hano tokoua, tuofefine pe ongomatu'a.

'E ongo'i tukuhausia nai 'a e fanau lolotonga 'a e mole ha taha 'i he famili?

'I he fanau iiki lautohi 'oku nau pehe ko e mate koe me'a fakataimi pea toe foki mai hange koe katuni he televisone. 'I he vaha'a 'oe ta'u 5-9, kuo kamata ke fakakaukau e fanau hange ha kakai lalahi ka 'oku nau kei ta'etui pe 'e lava ke hoko ange kiate kinautolu pe ko ha tokotaha 'oku nau 'ilo'i.

'Oku ongo'i 'ohovale pea mo'utafu'ua 'a e ki'i tamasi'i 'oka hoko ha mate ki ha memipa 'o e famili ka ki he tokotaha lahi 'oku ne ongo'i faingata'ia 'aupito koe'uhi ko hono fatongia ke 'oange 'ae tokanga moe fakafiemalie faka'atamai mo fakasino ma'ae fanau. 'Oku tokoni lahi 'ae fale'i 'a ha mataotao lolotonga e taimi faingata'a ni.

'E anga fefe ha tokoni 'a e matu'a?

- Fakaha kiate kinautolu 'oku ke 'ofa'i kinautolu pea 'oku ke 'iai ma'u pe ke tokoni
- Fakaha kiate kinautolu 'oku 'ikai ko honau fo'ui 'a e me'a kuo hoko
- 'Oange ha tali totonu mo mahino ki he 'enau ngaahi fehu'i pea fakakau kinautolu 'i he fokotu'u fakakaukau 'i ha ngaahi me'a 'e felave'i mo kinautolu.
- Feinga keke matatali honau fanga ki'i 'ulungaanga takitaha he koe founa pe 'eni 'oku nau lava fakahoko ai 'enau ongo'i mamahi
- Feinga keke 'ilo'i pe 'oku fefe 'enau ongo'i. Tukuange kenau tangi, pe talanoa 'o faka'asi ki tu'a 'enau 'ita 'i ha founa 'e 'ikai fakatu'utamaki kia kinautolu.
- Kapau he 'ikai tenau lava talanoa kia koe, fakalotolahi'i ke nau talanoa ki ha ni'ihii falala'anga
- Tauhi ma'u ki he ngaahi me'a maheni (hange koe ako, kaungame'a, monumanu tauhi (pets), koloa mahu'inga).
- 'Oku 'ikai kovi ke fakaha ho'o ongo'i ki he fanau. 'I ho'o fakaha ange ki he fanau 'e hoko ia koe tokoni moe fakalotolahi kiate kinautolu
- Fakaha ki he 'apiako moe faiako 'ae me'a kuo hoko

Ko e fakakaukau lelei ki he matu'a ke kumi tokoni 'i he taimi 'o e faingata'a?

Ko e taha kotoa pe ke teuteu 'oka hoko mai 'a e ongo'i loto mamahi pea ha mole ha taha. Ko e fanau liki mo e to'utupu; he 'ikai tenau loto ke fakaha 'enau ongo'i loto mamahi, tu'unga 'i he 'enau ilifia, na'a hoko ko ha fakaloto mamahi pe faka'ita kiate koe. Ko ho'o ongo'i loto malohi, 'oku ne fakahaa'i 'oku ke lava keke fe hangahangai mo e fiema'u 'a ho'o fanau.

'Oku fakakaukau lelei nai ki he ongo matu'a kena kumi tokoni lolotonga e taimi faingata'a ni?

Koe putu koe founa fakahaa'i ia 'oe fakamavae mo ha taha 'ofeina. 'Oku mahu'inga ke fakakau e fanau tukukehe kapau 'oku nau manavahe pea 'oua 'e fakamalohi'i kinautolu. 'Oange ha founa kenau fakamavae moia hange koe tutu e te'elango pe lau ha kupu'i lotu.

Fakafaingamalie'i foki mo hao taimi ma'a ho'o ki'i tamasi'i pe ki'i ta'ahine kena 'ilo'i 'oku ngofua pe ke faka'asi 'enau ongo'i. 'E lava fakahaa'i 'enau loto mamahi 'i ha vaha'a taimi loloa. Koe 'ita koe founa fakanatula ia 'e taha 'ete ongo'i ha mole ha taha mahu'inga. 'E lava pe ke fakahaa'i 'i ha va'inga pe 'i ha misi fakamanavahe, pe 'ite'ita ma'u pe. 'E lava 'e he fanau iiki 'o fakahaa'i 'enau 'ita ki he toenga e famili 'oku toe, pe ko 'enau nofo ilifia na'a hoko ha me'a ki he 'enau mo'ui.

Ko e fanau iiki e ni'ihii tenau kei tui pe 'oku kei mo'ui 'ae tokotaha kuo mate 'i he famili. 'Oku totonu ke mole 'a e ngaahi fakakaukau pehe 'i ha hili ha ngaahi uike ka 'ikai pea 'e fiema'u ha tokoni 'a ha mataotao.

Koe fe fetu'u teu ma'u fakamatala mei ai pe teu ma'u tokoni mei ai?

'I he ngaahi me'a fakavavevave pea ke fetu'utaki ki ho'o:

- Toketa fakafamili
- Loki talatala mahaki 'o e Falemahaki ofi taha
- Ngaahi Ngaue'anga ki he Mo'ui ho kolo (lolotonga e taimi ngaue) kau ai e Senita ki he Mo'ui pe Mataotao ki he Mo'ui Faka'atamai 'ae fanau iiki moe to'utupu.

Ngaahi tokoni kehe, fetu'utaki:

- Kau mataotao kehe 'oku nau ngaue ma'ae fanau hange koe paediatricians moe child psychologists/psychiatrists
- Pe ko ho'o fetu'utaki ki he Senita ki he Mo'ui Faka'atamai 'a e ngaahi Matakali (Transcultural Mental Health Centre - TMHC) 'i he (02) 9840-3899

Kapau 'oku 'ikai keke lava fetu'utaki fakapapalangi - telefoni ki he ngaue'anga fakatonulea (Telephone Interpreter Service) 'i he 131 450 (ta'etotongi) 'o kole ange ke nau fetu'utaki mai ki he 'ofisi TMHC (taimi ngaue) 'i he (02) 9840 3899 ma'au. Ko kimoutolu mei vahe 'uta 'o NSW mou fetu'utaki ki he 1800 648 911 (ta'etotongi).