

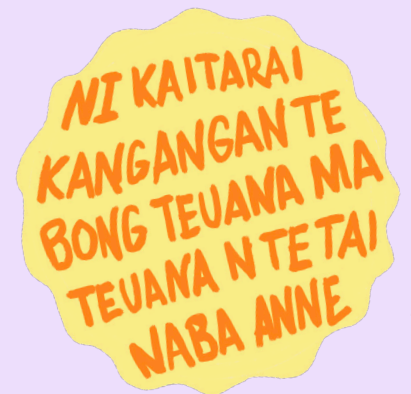
Namakinan aekan namakin nako aika a kakaokoro e bon ririki inanon tain te kanganga.

Te rinanon te kabuanibwai aika a riki man ana mwakuri te aonnaba e kona n rangi ni karawawata te iango ao ni kakamaku, ao n te tai aio, kona bae n namakina te nimwatoaua, te rawawata, te kua, te un, te hōhā, te nanokawaki, ke tao ai bon te namakin teuana. E ngae n anne ao ko namakinaba, bon te bwai ae e ririki. Ngkana ko kona, karaoi bwaai n te bong teuana ma teuana ke te aoa teuana ma teuana, ao uringnga ae ko karaoa am kona nakon am kabanea n tamaroa.

Aomata nako a kakaokoro aron kaekaan kanganga aikai ao ni bon oin aia aanga. Ko kona naba n rinanon bitaki nakon rabwatam n aron – namakinan te ruru imwin te aki momotirawa raoi, namakinan te nimwaoraki, aki rinin kanam, ke te kanganga ni kona ni katurua raoi am iango iaon te bwai teuana. Aio e bon ririki ao e oota te aba iai.

Bwaai aika aki kantaningaki rikia ao ni kakamaku a kona naba ni karekea te namakin nakoira are kaanga e uarereke ara kona iaon bwaai ni kabane. Manga karekean te namakin ni manga konabwai ni itera aika uarereke e kona ni karekea te namakin ae tamaroa nakoira ni buokira n tararuaira n raonaki ma ake ti tangiria. Aikai taeka tabeua ni ibuobuoki aika kona bon bae ni kunei bwa a ibuobuoki:

- Tibwauai am iango ma am namakin ma am whānau, raoraom, raom ni mwakuri, kaain rarikim, ke tabeman riki ake a tia n rinanon are ko a tia n rinanona. Ngkana ko tangira te boutoka ae raka arona ao iai am tareboon ke kona n toma ma te intanete, ao reitaki ma te rain ibukin te ibuobuoki n taetae ma te kauntiera ae mwatai. Noora te kabanea ni iteraniba n te beeba aio ibukin rongorongona riki.
- Karaoi waakin maium aika a bebete aroia ngkana ko kona – te nakon am kainiwene ni matu n te tai ae ti teuana ni katoa bong, babairean kanam, karekean am tai ma natim, ke tera are ko taku bwa e angaraoi iroum.
- Tararuakim bon iroum e na kuri ni kanganga arona ngkana ko keiaki ribuakon ana roroti te kabuanibwai ke te kanganga, ma kawakinan am taha tinana (marurugin rabwatam) ao taha hinengaro (marurugin am iango) bon te boto raoi ngkana ko rinanon taai ni karawawata. Ni kaeti ma are ko bon kona, ao karaoi bwaai aika uarereke aika ana karika te namakin ae kakukurei nakoim, n aron te kamarurung, te wareware, te ongongora nakon te katangtang, ke ni itamwaomwao ni kabanea am tai ma ake ko tangiria.
- Kauarerekea am tai are kona kabanea iaon te reitaki iaon te intanete ke tuoakin rongorongo. Karekea am tai ni motirawa ngkana ko kainanoia.
- Ngkana ko kona, ao kakaea te bwai teuana ae bongana bwa kona karaoia. Bitakin am kantaninga nakon 'bwaai aika manena' ake ko kona ni karaoi (n aron tararuakia tabeman ke tutuoia kaain rarikim) e na bon buoka kauarerekean rawawatam.
- Ngkana ko kainanoia, ao kawara te neeti ke te taokita n am tabo ni kuakua n am aono.
- Bwaina te taotaonakinnano. Are kona namakina te namakin ae ko a manga bebete ao namakina te rau, ni bon oin am tai.



Kei roto i te pōuri, te marama e whiti ana. Rinanon te kekeiaki ao te onimaki, tina bon tokanikai.

E tauraoi te boutoka ae akea boona.

Ngkana ko taku n am iango bwa iai temanna ae ko kina bwa e tangira te tautoko/ boutoka, ke ngkana ko bon kainanoa te boutoka, ao e tamaroa, iai te ibuobuoki ae tauraoi –akea temanna ae riai ni katukaki n ti ngaia bwa e na rinanon te tai ni karawawata.

N tain te kanganga ae e karina, tareboonia 111.

Ibukin riki kairan kawaim ao te boutoka, nako kawara mentalhealth.org.nz.

Tareboon ke rain ae akea booia

- Ko kan taetae? – Tareboniia ke kanakoa am rongorongo ae taibinaki nakon **1737** n te tai are ko taku ibukin ana boutoka te kauntiera ae mwaatai
- Te Rain ibukin te Ibuobuoki n te Rawawata – Tareboonia **0800 111 757** ke text nakon **4202** n taetae ma te kauntiera ae mwatai bwa aekakira am namakin ke n titiraki
- Te Rain ibukia Roronrikirake – Tareboniia **0800 376 633**, ke text **234**, ke emeeri nakon **talk@youthline.co.nz**, ke nakon youthline.co.nz ibukin te maroro iaon te rain
- Ibukin Rongorongo aika a rangi ni kakawaki – Text nakon **5626** ibukin te boutoka ao te ibuobuoki nakoia roronrikirake bwa ana kinaa ao n oota n taekan te rawawata ke te nimwatoaia
- Tareboonia te Healthline iaon **0800 611 116** ibukin buokam iaon marurungim ao rongorongo
- Alcohol Drug Helpline – Tareboniia **0800 787 797** n taetae ma te kauntiera ae mwatai

Taian apps aika akea booia ibukin te mweraoi

Ko kona ni karuoi apps aika te Groov ao Headstrong n akea booia ibukin tareboon aika taian Android ao Apple. Ko kona ni kunei n am Google Play ke n te Apple App Store.

Rural Support Trusts

Te Rural Support Trusts (RST) bon te tabo ae rangi n tamaroa ibukin karekean te boutoka ao taeka ni ibuobuoki aika akea booia. Te waaki n reitaki ae tabangaki aio ni kabuta te aba, e bon kamwakuraki irouia kaain te aba, ao ni buokia utu ake a bwaina te ununiki ao baronga ake i buki. RSTs e kateneiaia taan mwakuri ni ibuobuoki bwa ana kinai kanganga ni irekereke ma aorakin te iango ao te mweraoi.

A kona naba ni karekea te reitaki ibukim ma waaki ao mwakuri ibukin rongorongon marurungim ke te boutoka n te mwane. Ko kona n tareboniia ni maroroakin kawai ake ko kona n toui. Tareboniia **0800 787 254 (0800 RURAL HELP)** ni baronga te maroro ae akea boona ao ni kamanoaki n te tabo are ko bon taku, ke kawara rural-support.org.nz

Farmstrong

Farmstrong bon te waaki ibukin te mweraoi ae tabangaki ni kabuta te aba ibukia baronga ake i buki. Aia toko bon buokam bwa kona maiu raoi ao ni ununiki raoi. N aia website ao ko kona ni kunei rinanin nako bwaai aika ana kona ni buokiko ni babaronga mweraoim. Kawara farmstrong.co.nz

