

Samoaan



LeVa

O le mae'a o se taumafaiga e pule i le ola

After a suicide attempt



/LeVaPasifika

www.leva.co.nz

Tulou lava: O le fa'aaogaina o le fa'aupuga "pule i le ola"

E matou te faatauaina le vaai fa'aleagaga ma le aganu'u i le fa'aupuga lea "pule i le ola", o lo'o fa'aaoga i le Gagana Sāmoa e fa'amatala ai le tagata e oti i le pula i le ola. O lona fa'auiga moni, o le "o lou pula i le ola", o se manatu e mamafa tele i lagona, aemaise lava i ē e fa'avae i le faa-Kerisiano, lea e manatu ai, o le ola o se meaalofo pa'ia mai le Atua.

Matou te fa'apea atu "tulou", i le fa'aaloalo tele ma le loto mauualalo. Matou talosagaina, e ao ina ia e malamalama i lo matou fa'aaogaina o lenai fa'aupuga i lenai faamoemoe. I totonu o aiga ma nu'u Sāmoa, o lo'o tele ina fa'aaogaina pea le fa'aupuga "pule i le ola" e fa'amatala ai lenai tulaga. O le fa'aaogaina o la tatou lava Gagana, e mafai ona fesoasoani e matala ai talanoaga i se auala e fa'aaloalo i la tatou aganu'u ma lagona moni o tagata.

O lenai faamoemoe ua fa'avae i le alofa, mo i latou o lo'o feagai ma le loloto o tiga, ma ia mafai ai ona fai ma taiala i aiga ma nu'u, ina ia tali atu i se auala e filemu ma agalelei.



Tulou lava: A note on the use of the term "pule i le ola"

We acknowledge the spiritual and cultural significance of the phrase *pule i le ola*, used in Gagana Samoa to refer to suicide. The literal translation means "to have authority over one's life", a meaning that can feel emotionally heavy, especially for those grounded in Christian faith, where life is seen as sacred and gifted by God.

We say *tulou*, with humility and respect, and we kindly ask for your understanding in our use of this term in this resource. Within Samoan communities, *pule i le ola* remains the most recognised way to describe this experience. By using our own language, we create space to *talanoa* openly, in ways that honour both cultural and emotional truths.

This resource is grounded in compassion, to support those who may be going through deep hurt, and to guide families and communities in responding with care, understanding, and *alofa*.

By using familiar language alongside cultural wisdom, we hope to create safer spaces for healing, where strengths are nurtured, hope is restored, and no one has to carry their pain alone.

O se vaaiga e faigata tele, le iloaina lea o se tasi
ua taumafai e pule i le ola.

O nisi taimi e tuua'ia ai e tagata i latou lava i mea
ua tutupu.

O le mea moni, e lē o sou sese ua mafua ai ona
taumafai le isi tagata e pule i le ola.

O le taimi taua lenei, e ao ona o tatou tausia lelei
e o aafia ma aafia i nei faafitauli.

O auala nei ua tapena e lagolago ma fautua ai i taimi
o le le mautonu.

Feau taua:

- la maua le to'a
- Faaali le alofa
- Faalogo ma le loto matala, aua le fefaamasinoa'i
- E faapitoa lava oe, tausia lou lava tagata

E mafai faapefea ona ou fesoasoani atu?

O nai aso muamua pe a maea se taumafaiga e pule i le ola, e mafai ona avea ma se taimi sili ona faigata mo aiga ma uo. O lagona masani e te ono faalogoina e aofia ai le maasiasi, ta'usalaina, ita, fefe, aloese mai isi tagata, teenaina le tele o mea masani ma le faaitiitia o le vaaiga i le mea na tupu.

Atonu ua e mafaufau pe o lelei atoatoa le tagata o e popole iai, pe mafai ona e faatuatuaina i latou, o latou taumafai e toe oo i vaaiga nei? O uiga masani lava ia.

E ono faa-faigata i nisi taimi ni gaioiga e fai poo ni tala foi e fai atu. E i ai auala e mafai ona faaaupegaina ai oe lava, ina ia e malamalama lelei ma ia iloa auala e fesoasoani ai i e ua mafatia.

E le tau avea fua oe ma faufautua, fomai o le mafaufau po o se fomai faapitoa, pe lagona foi e tatau ona avea oe ma se tagata atamai. Manatua, e le o tuulafoaia na o oe, ma o loo i ai ni auala e fesoasoani ai ia te outou.



O le a la'u mea a fai?

Fesoasoani

Fa'aali atu i le alofa: Afai ua e lagona uiga o le alofa, o le taimi lea e fa'aali ai i se o loo ua mafatia i nei lagona.

E tele ituaiga auala e mafai ona e faia, e faaali atu ai i se tasi ua oo iai nei lagona. E aoga tele le ola, ma e mafai ona fo'ia lava e tagata i a latou auala.

Fa'ata'ita'iga:

- » Fa'aalia o le alofa i auala masani aemaise e ua moomia.
- » Mafuta ma i latou e aunoa ma le fefaamasinoa'i – o se tasi lenei o mea e sili ona taua e mafai ona tatou faia.
- » Fesootai ma le agaalofoa, lototele ma le mautinoa.
- » Tuu ese le faamaualuga ma le manatu faapito ia i latou ua mafatia.
- » Ia aofia i i talanoaga mea e tatau ona manaomia ina ia faatupuina ai lo latou saogalemu, o ai e aofia ai, o upu ma tala o le a fai atu, ma ia fetau le taimi e lafo ai faamatalaga.
- » Saunia ni avanoa saogalemu ina ia mafai ona latou fa'aalia ni mea ua faafaigata.

Aloese mai le faaitiitia o lagona: Aua le faatauvaaina o latou lagona, pe fai atu foi e "tatau ona latou faafetai" pe "leai se mafuaaga e faanoanoa ai" po o le faapea foi "e sili atu ona leaga le tulaga o isi nai lo oe".

Aloese mai le tuuina atu o ni vaifofo faigofie: Aloese mai le ofaina o se fesoasoani, e pei o le 'ia mafaufau i le itu lelei'

Ia maua le onosai: Ia malamalama lelei ma ia onosa'ia, e umi lava se taimi e foia ai mafatiaga faapenei.

Nisi Fesoasoani

A o lei toe foi atu i le fale: Siaki le aotelega o au faamaumauga, poo le fuafuaga mo le saogalemu, e vaavaai pe tausia ai tagata ua aafia.

Una'ia le fesili mo ni fesoasoani faapitoa: Una'ia lemu i latou e saili se fesoasoani faapolofesa ina ia mafai ona latou faia se fuafuaga saogalemu mo faalavelave i le lumanai.

Una'ia gaioiga e faatupu ai le fiafia: Afai e i ai ni mafaufauga e pule i le ola, atonu ua avea ma tulaga ua le toe oso ai se fiafia. Pe a lagona le faanoanoa, e masani lava ona faigata ia i latou ona faia mea sa latou fiafia muamua iai (e pei o le aau i le vai, faamalosititino, matamata i ata tifaga). Ia una'ia lemu i latou e toe fesootai ma mea na tutupu sa latou fiafia muamua i ai. E taua foi le faaaloalo i o latou lagona pe afai latou te le mananao i nei gaioiga.

Fesoasoani i galuega o aso taitasi: Fesoasoani i tiute tauave o aso taitasi, e pei o feau i le fale po o isi tiute/feau e faaitiitia ai le popole.

Ia mautinoa o loo saogalemu lo latou si'omaga faaletino: Pe a lamatia se ola, o gaioiga uma o le a faapea ona faia ma le le faautauta. E tāua tele le saogalemu o le si'osi'omaga ma ia mautinoa oloo tausia lelei i latou faaletino. O lona uiga o le aveesea lea o ni mea e ono toe taumafai ai e toe faaoo le oti.

- » Aveese fualaaui ma vailaau, aupega ma'ai, fana, vailaau o'ona ma maea.
- » Ia nofouta e maua luga atu lo latou tulaga lamatia i nei mea, o lea e fautuaina ai le aveesea o le ava malosi mai le fale. Aua le tuua na o i latou pe nonofo ma se tagata talavou – ia iai se tagata matua e faatuaina latou te nonofo faatasi.

Saogalemu le faaogaina o upega tafailagi: Afai e mafai, siaki mea o loo latou tuuina i luga o upegafesootai (e pei o le Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok po o le blogs). E tele upega tafailagi o loo tuuina mai ai faamatalaga e ona aafia ai le ola. E mafai foi ona e faasinoina i latou i

[upega tafailagi](#) e sili atu ona lelei e mafai ona tuuina atu ai fautuaga.

Faamalosia o latou sootaga ma aganuu: Toe fesootai i latou ma o latou aganuu ma le taua o latou faasinomaga. A iloa lo latou faasinomaga, e faigofie foi ona foia nei faafitauli.

Fesoasoani e faaleleia o latou tomai e foia ai faafitauli:

E taua le fesoasoani o nisi e faaleleia lo latou taumafai e fofo ni faafitauli e aunoa ma le aafia o i latou lava.

Asiasi ia Aunt Dee, o se polokalama ua tapena e foia ai faafitauli i le www.auntdee.co.nz.



Unaia le soifua maloloina lelei: Fa'alauiloa auala mo le soifua maloloina, e pei o le faamalositino, taumafa i meaai paleni ma le lava o le malologa.

Tuuina atu alagaoa: Faasoa atu faamatalaga e uiga i kulupu e maua ai le fesoasoani, laina autu (hotlines) ma le soifua maloloina faalemafaufau (mental health).



O isi e mafai ona fesoasoani

- » Faailoa mai tagata faatuatuaina e mafai ona fesoasoani.
- » Mafaufau i tagata o le aiga, uo, matua o uo, faufautua (counsellors), tagata faigaluega mo le lautele (social workers), fomai (GPs), tagata faigaluega i le autalavou (youth workers), ma faiaoga; soo se tasi lava o se fesoasoani masani pe fesootai i auaunaga lautele.
- » O nisi taimi, e manaomia ai e tagata le lagolago a se ua iai tomai faapitoa i le soifua maloloina faale-mafaufau (faufautua, fomai o le mafaufau (psychologist or psychiatrist) e fesoasoani i taimi ma le fofoina o faafitauli faapenei.
- » I taimi o faigata, e taua ona le tuua na o i latou ae taumafai e taofiofi i se nofoaga e tasi seia oo mai se fesoasoani. Afai e le o se faalavelave faafuasei, text pe valaau i le 1737 mo se fesoasoani. Afai o se faalavelave faafuasei, ia faanatinati ona valaau le 111.



Ia iloa faailoga o lapataiga

O se tasi o mea sili e mafai ona tatou faia o le iloaina lea o faailoga o lapataiga mo le ola ma le taimi e manaomia ai e se tasi se fesoasoani.

Afai ua e popole e ono toe taumafai se tasi e pule i lona ola, ao se ua pele ia te oe, o nisi nei o faailoga masani o lapataiga o le a tatou vaaia:

- » Suiga faafuasei i lagona ma le amio. Atonu o nei foliga e faafuaseia ai ona le toe fia auai ma ni tagata, le toe maua se toafilemu pe faatupuina foi le fiafia tele.
- » Fesoota'i atu i le mana'o ia oo mai ia le oti. Talanoa pe tuu i luga o ala upega tafailagi e uiga i le pule i le ola po o le "faa-tofa".
- » Faia o sauniuniga. E mafai ona aofia ai le faatulagaga lelei o meatotino, faamamaina o le lotoifale ma/po o le tuuina atu o meatotino faapitoa (special possessions) i nisi.
- » O le i ai o se fuafuaga e faatatau i le ola ma le mauaina o metotia.
- » O le auai i amioga lamatia e le o ni uiga tauleleia. Mo se faataitaiga, o le avetaavale saoasaoa i taavale, soona inu ava malosia po o fualaau faasaina, faaleagaina o le tagata lava ia.
- » Lagonaina o le leai o se faamoemoe po o se avega mamafa i isi.

Ua na o nisi nei o faailoga o lapataiga e ono iloa.

E mafai ona e maua nisi faamatalaga e uiga i faailoga o lapataiga i le www.lifekeepers.nz.



Auala e tausia ai i tatou lava

Saili le fesoasoani mai nisi: Saili le fesoasoani mai tagata ua faatuatuaina, aiga, tupulaga, tagata ua iai tomai faapitoa (professionals) – o le a i ai tagata faatuatuaina, faaaloalo ma saogalemu e lagolago, faapea foi ma fesoasoani masani.

Ia mautinoa ia tausia e oe ia te oe lava. E lē faigofie le tuu atu o le fesoasoani i se tasi ua taumafai e pule i lona ola. Ia mautinoa o loo toatele e o le a mafai ona fesoasoani atu. Faailoa mai po o ai nei tagata ina ia galulue faatasi ma i latou e saili ai se fesoasoani e sili atu (professional help).

Ia tausia sootaga: E maua ni lagona o se faamoemoe ola pe a faafaileleina sootaga taua mo le soifua manuia. E fesoasoani sootaga ia i tatou i taimi faigata, o sootaga foi foi e avea ma faafitauli i nisi o taimi.

Ia faaleleia sootaga ina ia lelei mai ia mafana ina ia faaititia ai le popole vale. Fesoasoani atu i nisi ma le fiafia, feasogi pe mafuta faatasi foi. E taua tele le iai ma auai i taimi uma lava e ono manaomia ai.

Faaaupegaina o oe lava ia i le tomai: E mafai ona faasaoina ola pe a o tatou iloa mea uma ua o tatou faalogo iai, o ni vaaiga, ma ni lagona. Ia faa-aupegaina oe lava ia i faamatalaga sa’o ina ia mafai ai ona fesoasoani i se tagata o loo lamatia le ola. O loo i ai le polokalama a le Le Va ma nisi auala e mafai ona fesoasoani ia te oe i lenei mataupu.

A manaomia se fesoasoani, asiasi i upega tafailagi nei:



LifeKeepers national suicide prevention training programme:
www.lifekeepers.nz



Mana Akiaki: Fostering te ao Māori approaches to suicide prevention training www.lifekeepers.nz



Mānava Ola: LifeKeepers for Pacific communities



FLO Pasifika for Life suicide prevention education:
www.leva.co.nz/training-education/flo-talanoa/

About Le Va



Le Va is a Pasifika-led mental health and wellbeing organisation dedicated to supporting young people, families and communities to unleash their full potential.

Our portfolio of work spans the mental health and addiction, suicide and violence prevention, public health, disability and youth wellbeing social sectors.

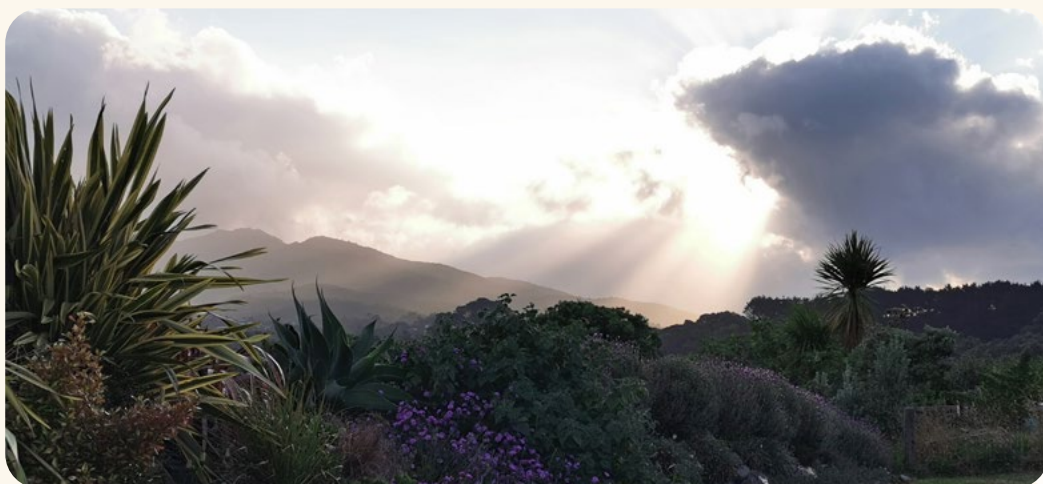
Fausiaina o avanoa saogalemu e faia ai ni talanoaga e faalototele ai e uiga ile Pule i le Ola



Fesootai ma le agaalofo ma ia faa-lototele

A maea se faalavelave na tupu, e pei o se mea tau faa-fefefe le fesili atu i e na aafia i ni o latou lagona. E faigata ona e fesili pe a e iloa ni faailoga. E mafai ona taofia se isi faalavelave e ono toe tupu mai pe a talatalanoa e uiga i lenei mataupu i se auala alofa ma le le fefaamasinoa'i. E faatuatuaina oe e le ua aafia pe afai e te alofa, faalogo e aunia ma lou faamasinoina o le mataupu. Ia maua le lototele e fesoasoani ai.

E manaomia ona tatou toa-filemu, mautinoa, tuusao a tatou faamatalaga pe a fia maua le lototele i lenei mataupu. Aloese mai le ita, taumafai e foia vave le faafitauli, pe taumafai e faafiafia pe faapisi o latou mafaufau. Ia agaalofo, lototele ma faalogo e aunoa ma le fefaamasinoa'i.



Tali atu ma le mautinoa - ia saunia mo soo se tali

Afai e tali mai i le loe, lona uiga e tataua ia te oe ona faamlaosi ma ia toa lou loto.

Ia to'a ma ia manava lelei.

O le mea masani lava, afai e ta'u atu e se tasi ia te oe o loo i ai ni o latou mafauaga o le a taumafai e pule i le ola, e ono oo ia te oe le popole vale. Manava ma ia to'a lelei.

Faamautinoa.

Faailoa ai o le gaioiga sao lea o le faailoa atu ia te oe
Fai atu iai: "Ua ou fiafia lava ua e sau ia te au. O lea ua ou iai ma oe. Ou te iai ma oe i taimi o ou faigata. E mafai ona ou taulimaina soo se mea e te manao i ai. Faafetai mo lou faatuatuaina o au i lenei mea."

Tuu iai le avanoa e talanoa ai.

E taua le faalogo ae faasoa ma talanoa mai i latou i mafuaaga ua taumafai ai e pule i le ola. O le avanoa taua lea e faasoa atu ai ia te oe le mafuaaga ua mafauai ai e faia nei gaioiga E faigata ona e faalogo iai, ae taua tele ona e ua'i i mafuaaga.

Faamaonia o latou lagona.

Ia faailoa atu ua e malamalama i mea ua faasoa mai ia te oe, ma e te le o i ai iina e faamasinoina i latou. Tuu i ai le avanoa e faailoa atu o latou lagona ma ia talia. O le faamaoniaina o latou lagona e le na o le "loe" po o le "ua lelei" ma luelue lou ulu a o lua talanoa. Fai atu i ai, "Ua lea ua ou iinei mo oe. O lea ou te faalogo atu."

Mata'ituina tulaga amatia, faamautinoa lo latou saogalemu ma tuu atu ia i latou le faamoemoe ola. Faailoa i ai oloo iai le galuega fesoasoani ma le au lagolago mo i latou.

Faalogo ina ia malamalama

E taua le faalogologo ma le totoa ia malamalama i mea o loo fai mai ai tagata. Ia mafaufau muamua ae le i fai atu se tala. E tele mea auala tatou unaia ma tuuina atu ai ai faamatalaga, o lea e taua ai le malamalama i le talaaga. O nisi taimi pe a tuuina mai e tagata ia i tatou faamatalaga, e iai taimi ua tatou le taliaina pe iai le malamalama ai foi. Manatua e aloese mai le ita po o le atugalu i se mea. O nisi nei o motuga'afa e fesoasoani i fesootaiga.

Faaali atu le fiafia: Atonu o le a o latou lagonaina oloo e faalogo ma malamalama, pe a iai lou naunau i o latou faafitauli. Faafesagai ma manatua e luelue iai lou ulu pe faaaoga ou si'uleo e faailo i ai o loo faalogo.

Ia gaua'i atu: E i ai suesuega o le mafaufau ua maea ona faia e faapea, e le mafai e tagata ona taulai lelei atu i le lasi ma le anoanoa'i o mea i le taimi e tasi, aemaise lava i taimi o faigata. E manaomia lo tatou gauai atoatoa i o latou faafitauli, ina ia fesootai ma femalamalamaa'i. Tuu i lalo lena telefoni ma tape le TV.

Aua le fefaamasinoa'i: E le mafai e i latou ona faasoa mai pe afai tatou te faamasino atu. Talia mea latou te fai mai ai aua o upumonna ma le sao, ia mafaufau foi i lou tali atu. O le mea e te fai atu ai e mafai ona aafia pe lagona e se tagata ua faamasinoina pe ua saogalemu e faasoa. E taua le faalogo – aloese mai i le faamasino atu poo ni ou oe lava manatu, ina ia mafai ona lua faasoa ma oo ile o'oga o le talanoaga.

Aua le manatu faapito: E mafai ona faalavelaveina i nisi o taimi ou manatu ma lagona faamaualuga i mataupu o loo taumafai nai nei tagata e faasoa mai ai. E tataua ona taulai lau faalogo ma gauai i mataupu ua faasoa mai ai, e tusa lava po o a o tatou lagona.

Fesili atu: E ono iai taimi tatou te le malamalama ai i mataupu ma faafitauli ua faasoa mai ai i latou. Aua lava nei e manatu ua e iloa se mea. E mafai ona foia nei faafitauli i le fesili ma le manino ina ia faamautinoa ai ua tatou o tatou malamalama faatasi ile mataupu.

Mafaufau a o lei talanoa

Siaki nai motugaafa nei e fesoasoani e fausia ai ni fesootaiga +’anoa

Mafaufau muamua: Ia faaeteete ina ne’i e faatiga i tagata e aunoa ma le mafaufau i ai. E taua le mafaufau lelei i upu e soona lafo ina ne’i aafia ai le isi ou uso a tagata. Nofo ma faaavanoa sina taimi e mafaufau ai i upu ma tala o le fai atu.

Filifili le taimi ma le nofoaga lelei: Filifili se nofoaga e toafimalie ma saogalemu e talanoa ai. Ia mautinoa e leai se faalavelave ma ia filifili se taimi paganoa lelei e talanoa ai.

Ia faamaoni: Ia tatala lou loto ma le mafaufau e talanoa ai. O le faasoa ma tatalanoa mai i latou pe afai tatou te le fefaamasinoa’i. Ia malamalama lelei, e le tutusa o tatou manatu ma manatu ma isi, o le a le afaina lena mea.

Fai ma siaki: E mafai ona tatou siakiina lo latou soifua manuia e ala i le faasoa, fesili po o le fai atu foi o faamatalaga lelei i mea ua latou faia. I soo se talanoaga, ia mautinoa ua i ai se paganoa ma se taimi e faasoa atu ai i le o’oga o le faafitauli.



Talanoaga o Lu'itau

O se vaega o nei talanoaga o le iloa lea o ni auala e taulima ai mataupu faigata. E le faigofie i taimi uma le taumafai e faatumauina le lelei o fesootaiga pe a feagai ma aafiaga e le mailoa pe amata foi ona faoa e lagona o tatou manatu. E mafai, pe afai e iai se taimi e faataitai ai.

Siaki nisi o auala taua o loo i lalo.

Aua le pulea oe e ou lagona

Tu, manava ma mafaufau a o lei tali atu.

Ia maua se taimi e nofo ma mafaufau atili, filifili ma le faaeteete upu o le a e tali atu i ai.

Filifili pe o le taimi sao lea e talatalanoa ai, pe sfaatalitali teisi mo se paganoa lelei.



Taumafai i nisi laasaga nei e faailoa atu le feau e aunoa ma le aafia o nisi

Ua ou lagona..... le fa'anoanoa

ina ua.....e le faailoa mai le mea ua tupu ia te oe

ona.....ou te tausi lelei ma ia e iloa pe faapefea ona ou fesoasoani atu.

Ua ou manao..... ia te oe ina ia aumai lou faatuatuaga ia te au ina ia mafai ona tatou galulue faatasi i lenei mea.

Aloese mai fuaitau nei, aua e faateteleina ai le leaga o le mataupu

Ua ou.... maasiasi ia te oe

E te le... faalogo.

O oe lava....na faia le mea lea.

Le fiafia i le amio poo le faafitauli, ae le o le tagata

- » Aua nei faia ni faamatalaga e faamasino.
- » Ia taulimaina le faafitauli ma le alofa.
- » Aua le tuuaia le tagata i le mea ua tupu.

Atonu e le mafai ona foia vave le faafitauli, ae a mafai, taumafai e fesoasoani ina ia mafai ona faagaioi laasaga poo sitepu uma ina ia saogalemu ai tagata uma, mo se faataitaiga o nisi o le aiga ua faatuatuaina, se uo lelei po o se tasi ua lua faatuatuaina tele.

Helplines

Emergency: **111**

Need to Talk: text or call **1737**

Depression Helpline: **0800 111 757**

Healthline: **0800 611 116**

Youthline: **0800 376 633**

Age Concern NZ: **04 801 9338**

Samaritans: **0800 726 666**

What's Up: **0800 942 8787**

OUTLine NZ: **0800 688 5463** (0800 OUTLINE)

Lifeline: **0800 543 35**

Crisis teams support info:

<https://info.health.nz/mental-health/crisis-assessment-teams>

Contact Le Va

For more information about Le Va resources, programmes and workshops,
please contact the Le Va team at:

Email admin@leva.co.nz

Web www.leva.co.nz

Phone 09 261 3490

Harakeke House

15 Ronwood Avenue
Manukau City
Auckland 2104

First published in June 2025

By Le Va, Auckland, New Zealand

© 2025 Pacific Inc Ltd.





LeVa

Igniting communities, creating change



/LeVaPasifika

www.leva.co.nz