

## HOE OM GESINSGEWELD TE HANTEER TYDENS COVID-19

Omdat julle by die huis is tydens COVID-19 kan dit lei tot meer geweld teen vroue en kinders. As dit so is met jou, is hier 'n paar wenke om jou te help om die situasie te hanteer:

### 1. Sorg dat jy 'n **veiligheidsplan** het.

- Sorg dat jou telefoon met jou is, met voldoende battery krag en ligtyd.
- Stoor noodhulp nommers op jou telefoon.
- Dink aan veilige plekke om te gaan; 'n toevlugsorg, 'n vriend, familielid of polisie.
- Hou 'n noodhulp sak by jou met jou en jou kind se ID dokumente, geld en klere.
- Deel met 'n vriend dat as jy die noodhulp teken of woord gee, dat jy onmiddelik hulp benodig.

### 2. Jy kan die polisie vra vir 'n **beskermingsbevel**.

3. **Selfsorg:** kry genoeg slaap, eet behoorlik, doen oefening as jy kan. Doen dinge wat jou help om jou gedagtes van die stres af te hou.

4. **Maak kontak** met vriende, familie, 'n ondersteuningsgroep of 'n berader aanlyn of op die foon.

Onthou, jy verdien dit om veilig te wees. Dit is jou reg!

## HULPLYNE

(Hou aan probeer. Hulle is dalk besig)

### STRES, ANGSTIGHEID & DEPRESSIE

- South African Depression and Anxiety Group (SADAG) [www.sadag.org](http://www.sadag.org) – het heelwat hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline algemeen 0861 322 322 en hulle VIGS hulplyn 0800 012 322
- Childline 0800 055 555

### GESINSGEWELD

- GBV Command Centre Call 0800 428 428; Send a "Please Call Me" by dialling \*120\*7867# SMS 'help' to 31531
- People Opposing Women Abuse (POWA) [www.powa.co.za](http://www.powa.co.za) bel: 0800 029 999
- Lifeline se hulplyn vir gesinsgeweld 0800 150 150
- Tears Foundation [www.tears.co.za](http://www.tears.co.za) dial \*134\*7355# of 010 590 5920
- Rape Crisis 021 447 9762; WhatsApp 083 222 5164

### VERSLAWING

- SANCA vir alkohol en dwelmprobleme WhatsApp 076 535 1701

### SELFMOORD GEDAGTES

- SADAG-selfdoodhulplyn: Bel 0800 567 567 of sms (please call me) 31393. Jy kan SADAG tolvry bel 7 dae van die week vanaf 8vm tot 8nm.

Vir meer inligting aangaande covid-19 besoek die WhatsApp hulplyn 060 0123456



[WWW.MESSAGESFORMOTHERS.CO.ZA](http://WWW.MESSAGESFORMOTHERS.CO.ZA)

## Geagte moeders in Suid Afrika.

Die huidige Coronavirus pandemie (COVID-19) bied moeilike tye vir verskeie redes. Baie van ons is bekommerd oor ons kinders, ons families en onself asook oor ons toekoms. Baie van ons voel baie hartseer.

As moeders is dit belangrik dat ons onself sowel as andere moet herinner dat ons nie alleen is nie.

"Messages for Mothers" (M4M) was geskep deur 'n groep organisasies wat in nou samewerking is met moeders. Tesame het ons die M4M platform begin om moeders, vaders en versorgers te ondersteun met behulp van boodskappe ingevolge fisieke gesondheid, geestesgesondheid, bewusheid en ouersorg in verskillende tale.

Hierdie pamflet bied inligting oor geestesgesondheid. Deel met jou familie, vriende en kollegas – wat dink jy hiervan?

Ons dink jy is belangrik en kosbaar, en verdien om gesond en veilig te wees.



Al die soorte boodskappe kan op die webwerwe of op sosiale media gevind word. Laai dit, deel en gebruik dit soos jy wil.

## HOE 'N MA STRES KAN HANTEER TYDENS COVID-19

As 'n ma, het jy dalk baie stres en bekommernisse gedurende COVID-19. Hier is 'n paar wenke wat jou kan help om gedurende hierdie tyd jou stres te kan hanteer.

Jy kan dit doen!

1. Erken jou gevoelens, noem dit op en aanvaar dit. Dit mag insluit wraak, ongelukkigheid, bekommernis, frustrasie of iets anders. Dit is 'n normale reaksie op 'n abnormale situasie.
2. Moenie aanhoudend die nuus kyk nie as jy voel dit raak te veel vir jou.
3. Kry jou feite net by betroubare bronne. Daar is baie valse stories.
4. Doen eenvoudige dinge om jou aandag van die situasie af te trek - soos sing, dans, kook of speel same met jou kinders.
5. Vra ondersteuning by familie, vriende of 'n berader.
6. As jy kan, moet jy ander mense gedurende hierdie tyd help want dit kan jou beter laat voel.

## HOE WEET JY OF JY DEPRESSIEF IS?

Dit is normaal om bekommerd te wees gedurende hierdie moeilike tyd van COVID-19. Partykeer kan die bekommernis of stres of net die feit dat jy nie saam met ander mense mag wees nie, tot depressie kan lei. Hoe sal jy weet of jy depressie het?

Hier is 'n paar dinge om voor uit te kyk:

As jy 'n paar van hierdie simptome vir 'n groot deel van die tyd, of vir langer as twee weke het:

- Jy voel neerslagtig, depressief of dat daar geen hoop is nie
- Jy 'dink te veel'
- Jy het baie negatiewe gedagtes wat jou ontstel
- Jy voel dat jy nie met ander mense wil praat nie, al kan jy hulle bel of hulle WhatsApp
- Jy voel dat jy nie die gewone dinge wil doen wat jy in en om die huis doen nie, soos om aan te trek, skoon te maak en te kook
- Jy kan nie ontspan nie

Indien enige tyd:

- Jy dink daaraan of het dalk selfs planne om jousef seer te maak of om selfmoord te pleeg.

Indien jy enige tyd voel dat jy depressief is, praat met 'n vriend, familielid of berader of probeer om hulplyne aan die agterkant van hierdie pamflet te skakel.

## HOE OM DEPRESSIE, ANGSTIGHEID EN VERSLAWING TE HANTEER TYDENS COVID-19

Mense wat alreeds met depressie, angstigheid of 'n verslawing leef, kan in hierdie tyd van COVID-19 erger voel. Dit is verstaanbaar.

1. As jy op **medikasie** is, moet jy dit nie verander sonder om met jou dokter daarvoor te praat nie.
2. As jy 'n **berader** het, moet jy 'n plan maak om oor die foon of aanlyn met hulle te praat.
3. As jy nie 'n berader het nie en jy voel nie lekker nie, moet jy 'n **hulplyn bel** – sien die opsies aan die agterkant van hierdie pamflet te skakel.
4. Soek op die **internet** vir aanlyn-hulp.
5. Onthou, **alkohol of dwelms** sal jou na die tyd nog sieker laat voel.
6. Kry **ondersteuning**. Maak kontak elke dag met vriende of familie aanlyn of op die telefoon.
7. **Kyk na jousef**. Spreek positief oor jousef. Jy kan hierdeur kom.