

# HANTERING VAN GESINSGEWELD TYDENS COVID-19

Families kan baie spanning ervaar tydens COVID-19. Families sit by die huis, hulle kan nie gaan werk nie en kan bekommerd wees oor hoe hulle finansiële gaan oorleef. Sommige familieledede drink of gebruik dwelms om die stres te hanteer. Al hierdie dinge kan tot 'n verhoging in liggaamlike, emosionele of seksuele mishandeling in die huis lei, veral mishandeling teenoor vroue en kinders. As jy tydens isolasie in die huis met 'n mishandelaar vasgevang is, kan dit jou en jou kinders in gevaar stel. Verhuising is vir baie vroue nie 'n opsie nie. Hier is 'n paar stappe wat jy kan neem as jy bedreig voel of geweld ervaar:

## Maak 'n veiligheidsplan

**Hou jou telefoon gelaai en naby jou.** Sorg dat jy altyd weet waar dit is. Maak seker daar is genoeg lugtyd/data op.

## Weet vir wie om te bel

Plaas noodnommers op jou telefoon, soos byvoorbeeld, die polisie (tel: 10111 en vir die SAPD se kinderveiligheid 08 600 10111) of die sekuriteitsmaatskappy, se 24-uur-hulplyn vir sake van mishandeling, skuilings vir vroue, ens.

## Vertel iemand

Maak seker dat jy 'n vriend, 'n familielid of 'n buurman/vrou sal sê dat jou lewensmaat gewelddadig kan raak. Bespreek voor die tyd 'n veiligheidsplan met hulle. Vertel hulle wat jy wil hê hulle moet doen as jy in gevaar is.

## Kry kodewoorde vir jou en jou kinders

Kry 'n woord wat jy vir jou kinders kan uitroep of wat jy vir 'n vriend of buurman/vrou kan WhatsApp as jy in gevaar is, sodat jy nie die hele storie hoef te verduidelik nie. Bespreek vooraf wat die persoon sal doen as sy of hy die kodewoord van jou kry. Moet hulle jou kom haal? Kan hulle die polisie vir jou bel? ens. As jou kinders die kodewoord hoor, wat moet hulle doen? Hardloop na die huis van die buurman/vrou, ens?

## Hou 'n sak ingeval van nood

Bewaar jou belangrikste dokumente - jou ID, jou en jou kinders se geboortesertifikate, 'n bietjie geld - op 'n geheime plek, sodat jy dit kan gryp as jy gou moet wegkom.

## Kry 'n beskermingsbevel as jy moet

As jy dit nog nie gedoen het nie, kry 'n beskermingsbevel. Gaan na jou naaste polisiestasie of landdroshof. Jy moet 'n vorm met die naam "Vorm 2: Aansoek om 'n beskermingsbevel, invul. 'n Beskermingsbevel is 'n wettige dokument wat die misbruiker moet gehoorsaam,; byvoorbeeld die misbruiker moet ophou om jou te slaan, of hy moet jou finansiële ondersteun, of hy moet sy geweer aan die polisie oorhandig, ens. 'n Beskermingsbevel is nie dieselfde ding as om 'n klag teen die misbruiker te lê nie. As hulle nie die beskermingsbevel volg nie, en jy sê dit vir die polisie, moet hulle die misbruiker in hegtenis neem.

## Self-sorg

Dit is nie maklik nie, maar dit is regtig belangrik, om na jouself te kyk. Dit kan jou help om die stres beter te hanteer en deur die tyd van isolasie te kom. Om na jouself te kyk is nie selfsugtig nie. Doen eenvoudige dinge, kry genoeg slaap, eet gesond, oefen 'n bietjie elke dag, probeer om vars lug te kry. Doen dinge om jou stres te verminder: kyk na 'n snaakse film, speel met jou kinders, speel 'n rekenaarspeletjie, brei, kook, sing, doen huiswerk - wat ook al help.

## Bly in kontak met ander

Vertel mense hoe jy voel. Gesels met iemand vir wie jy vertrou - 'n vriend, 'n familielid, 'n buurman, miskien iemand van jou kerk of moskee. Jy kan ook na 'n berader uitreik. Baie beraders lewer dienste aanlyn, per telefoon of deur WhatsApp tydens die COVID19-krisis.

***Fisiese sosiale afstand***

***beteken nie jy moet alleen wees nie.***

***Jy het die reg om veilig te wees.***

Kyk na ons ander inligting vir moeders oor die hantering van depressie, angs en verslawing en ook die hantering van stres tydens COVID-19.

### **Kontakte: (hou aan probeer, hulle is dalk besig)**

- 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) bel \*134\*7355# of 010 590 5920
- Rape Crisis 021 447 9762 ; WhatsApp 083 222 5164
- 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

Dit kan regtig help om met iemand hieroor te gesels.

Ons het 'n paar ander nommers wat jy op ons webwerwe kan gebruik. Onthou dat hulplyne baie besig is en dat jy moontlik moet wag vir 'n antwoord. Probeer miskien 'n paar keer totdat jy 'n antwoord kry. As dinge dringend is en jy voel onveilig gaan na 'n polisiestasie toe. Wees baie duidelik aan die mense wat die toue bestuur oor die dringendheid van jou saak. Jy verdien om veilig te wees, om goed te voel en om gesond te wees. Gaan na [www.messagesformothers.co.za](http://www.messagesformothers.co.za) of [www.pmhp.za.org](http://www.pmhp.za.org) vir meer inligting.

**Ons dink aan jou, met liefde.**