

BESTUUR SÓ GESINSGEWELD TYDENS COVID-19

Om tydens COVID-19 by die huis te wees kan na 'n toename in geweld teen vroue en kinders lei. As dit op jou van toepassing is, is hier 'n paar wenke om jou te help:

1. Stel 'n veiligheidsplan op. Hou jou selfoon gelaai en met lugtyd. Sit noodnommers in jou kontakte. Hou 'n sak met belangrike items vir 'n noodgeval reg. Deel die plan met jou kinders.
2. Jy kan die polisie vir 'n beskermingsbevel vra.
3. Kyk na jouself. Kry genoeg slaap in, eet genoeg, kry oefening. Doen wat vir jou help om jou gedagtes van die spanning af te lei.
4. Maak kontak met familie, vriende, 'n ondersteuningsgroep of 'n aanlyn-berader, of per telefoon.

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 bel: 0800 029 999
- Lifeline se hulplyn vir gesinsgeweld 0800 150 150
- Tears Foundation 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 – het heelwat hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander

Vir meer inligting en hulp besoek www.messagesformothers.co.za or www.pmhp.za.org