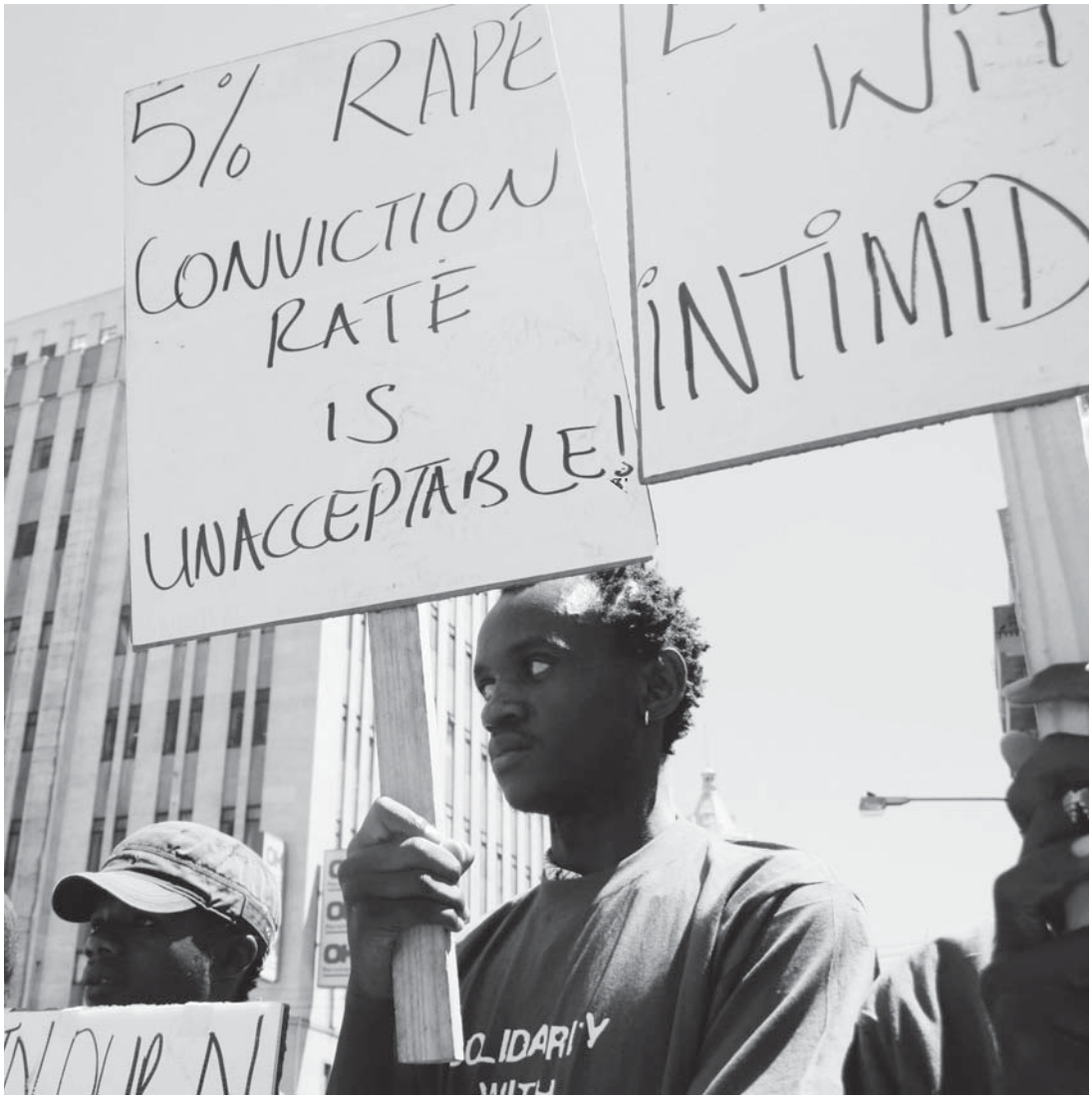
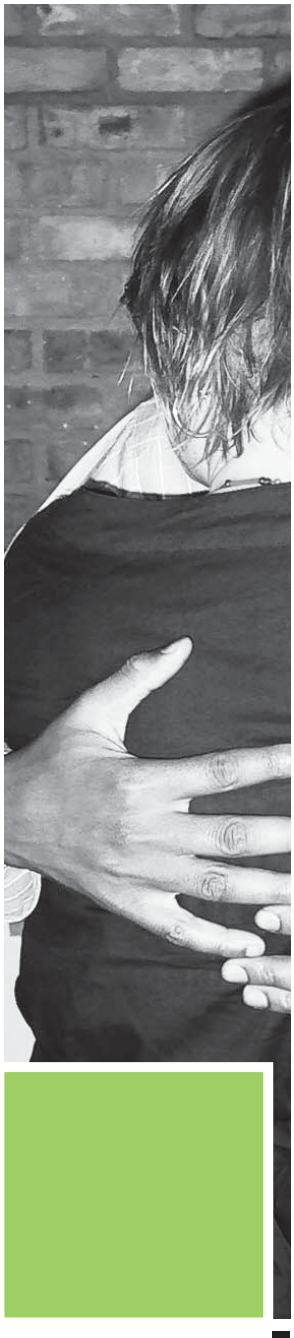
iemand wat jy ken het huishoudelike of seksuele geweld oorleef

Wat kan jy as 'n man doen om haar te steun?



AKSIEBLAD: OORLEWENDES

As 'n mansvennoot, eggenoot, familielid, vriend of kollegas van 'n vrou wat seksuele of huishoudelike geweld oorleef het, voel jy dalk dat dit makliker is om stil te bly. Jy is dalk bekommerd dat jy die verkeerde ding kan sê of haar verder kan ontstel. MOENIE stilbly nie! Daar is baie verskillende maniere waarop jy haar emosioneel en prakties kan steun, sowel as dinge wat jy in jou gemeenskap kan doen. Hier is 'n paar idees. …



Hoe om haar emosioneel te steun …

Luister en probeer verstaan. Jy weet dalk nie hoe dit voel om 'n vrou te wees nie, maar jy weet hoe baie dit help as iemand na jou luister en jou steun in moeilike tye. Leer van mishandeling en hoe dit slagoffers/oorlewendes raak - daar is baie bronne wat jy kan lees wat jou inligting sal gee oor hoe sy dalk voel, en wat jy kan doen om te help.

Glo wat sy jou vertel. Dit sou haar baie moed gekos het om jou te vertel wat sy ervaar het of steeds ervaar. En respekteer haar privaatheid: moet niemand vertel nie, tensy sy ingestem het.

Moenie haar oordeel of beskuldig nie. Wat ookal die omstandighede het niemand ooit die reg om te mishandel of te verkrag nie, en niemand verdien om verkrag te word nie. Moenie vrae vra oor hoekom sy dink dit gebeur het nie. Jy wil nie hê dat sy moet voel dat jy insinueer dat die geweld haar skuld is nie.

Laat haar toe om haar emosies te ervaar en as sy wil huil, gee haar die ruimte om dit te doen. As sy nie huil nie, moet jy dit nie as 'n teken beskou dat sy nie verkrag is nie; verskillende mense reageer op verskillende maniere op verkragting. Sy kan te doen hê met vertraagde skok, of gevoelens van ontkenning. As sy lank depressief is of dit lyk of sy selfmoordneigings het, moet jy haar aanmoedig om iemand te spreek.

Gee haar tyd en probeer om nie iets te sê soos 'probeer vergeet wat gebeur het' nie. Veral as sy verkrag is, gaan sy nie onmiddellik beter voel nie en kan sy goeie en slegte dae hê. As sy snags bang is, moedig haar aan om 'n vriendin te kry om by haar te bly totdat sy slaap. Jy kan ook aanbied om saam met haar na plekke te gaan as sy nie veilig voel nie.

Maak seker dat sy weet dat jy oop is om oor die kwessie te praat en wil luister na hoe sy voel. Sy kan terselfdertyd voel dat alle mans potensiële geweldenaars is. Dit is heeltemal normaal na wat sy deur is. Help haar om te besef dat sy op jou en ander mans in haar lewe kan staatmaak.

Laat haar haar eie herstel beheer - dit is belangrik dat slagoffers van geweld 'n sin van beheer oor hulle lewens herwin. Jy kan nie voorsê wat sy moet doen nie, maar jy kan haar steun in wat sy doen en vir haar inligting, 'n oor en 'n skouer bied!

Kry steun: Jy voel dalk kwaad, gefrustreerd, hartseer en seergemaak omdat iemand vir wie jy omgee seergekry het - kry hulp sodat jy die gevoelens kan hanteer saam met iemand wat toegerus is om jou te help, soos 'n berader of 'n maatskaplike werker. Praat met haar oor hoe jy geraak is deur wat met haar gebeur het. Dit is belangrik sodat sy kan verstaan dat jy omgee. Maar moenie te veel op haar skouers laai nie omdat sy dan skuldig kan voel en nie nog sal wil deel nie.

Bereik 'n verstandhouding oor seks: As jy 'n lewensmaat, man of kêrel is van iemand wat verkrag is, is dit in die hak om weer seksueel intiem te wees? Die antwoord hierop wissel van mens tot mens - maar dit is baie belangrik om geduldig te wees, en maniere te kry om te wys dat jy haar liefhet wat nie seksueel is nie. As jy

nie seker is hoe sy voel nie, praat daaroor. Partykeer kan 'n sekere aanraking of reuk haar die verkragting laat herleef. Sulke terugflitse is skrikwekkend en baie ontstellend. Probeer om dit nie persoonlik op te neem nie; dit gaan nie oor jou nie. Sy sal dalk 'vries' tydens seks, so wees bewus van hoe sy reageer, en stop as jy onseker is. As jou seksuele reaksie op jou maat geraak is deur die verkragting, praat met iemand oor hoe jy voel.

Hoe om haar prakties te steun…

Besluit saam oor hoe julle gaan optree en help haar om verskillende soorte professionele hulp te soek. Sy sal dalk 'n berader wil spreek, vir MIV getoets wil word, of sy sal dalk na 'n vroueskuiling of adviessentrum wil gaan, veral as sy mishandel is deur iemand wat sy ken.

Help haar om op te tree teen die geweld wat sy ondervind het. In Suid-Afrika is daar wette wat gebruik kan word om optrede en aanspreeklikheid te bevorder. Die Suid-Afrikaanse Grondwet en die Wet op Huishoudelike Geweld maak dit duidelik dat vroue die reg het om hulle lewens gesond en vry van geweld te lei. Lees meer oor die kwessie, en gebruik die wette!

Eis geregtigheid vir oorlewendes: Eis dat die regering hulle verpligtinge nakom oor veiligheid en sekuriteit. Die Suid-Afrikaanse Grondwet en ander wette maak dit baie duidelik dat die regering 'n verpligting het om veiligheid vir almal te verseker - en om oortreders wat huishoudelike en seksuele geweld pleeg in hegtenis te neem en te vervolg. Gaan saam met oorlewendes hof toe en help hulle om hulle menseregte af te dwing. Plaas druk op die polisie en die howe sodat hulle daadwerklik optree.

Help haar om die dienste wat beskikbaar is te gebruik: Sy hoef nie alleen te ly, of in stilte nie. Daar is dienste - vrouesentrums en plekke van veiligheid waarmee sy in verbinding kan tree in 'n noodgeval, organisasies wat haar regsadvies kan gee en telefoonberadingsdienste (bv. Rape Crisis, People Opposing Women Abuse (POWA), NIMRO se Vrouesteunsentrum…daar is kontakinligting aan die einde). Sy sal dalk wil hê dat jy saam met haar moet gaan om dié steunbronne te besoek.

Steun haar om 'n saak in te dien as sy besluit om dit te doen: Onthou, huishoudelike geweld is 'n misdaad. Sy het die reg om haar maat van aanranding aan te kla. Vra of sy wil hê dat jy saam met haar na die polisiekantoor moet gaan om 'n klag in te dien.

Help om haar veiligheid te verseker: As die oortreder haar steeds bedreig, help haar om vir haarself 'n veilige omgewing te kies. Sy het die reg om aansoek te doen om 'n Beskermingsbevel kragtens die Wet op Huishoudelike Geweld. Sy kan dit aanvra by 'n Landdroshof naby waar sy of die aanrander woon. Die bevel bepaal wat die oortreder NIE mag doen nie. As die aanrander haar mishandel, beteken die beskermingsbevel dat die aanrander in hegtenis geneem kan word. Die beskermingsbevel is gratis en kan ook die vrou help om mediese behandeling en skuiling te kry.

Hou die aanrander aanspreeklik: Praat met jou vriendin om uit te vind of sy wil hê dat jy of haar ander vriende of familielede met die aanrander moet praat. Respekteer haar besluit as sy nee sê. Maar verseker haar ook dat sy enige tyd van plan kan verander.

Wees versigtig en veilig: Dit gebeur soms dat oortreders aggressief raak teenoor mense wat betrokke raak. Wees bedag daarop dat hy geweldadig kan raak en jou daarvan kan beskuldig dat jy inmeng by sake wat nie jou besigheid is nie. Wees gereed om die konflik vreedsaam op te los, selfs as dit beteken dat jy moet wegstap. As hy erken dat hy geweldadig was en gewillig is om daaroor te praat, kan jy hom inlig oor organisasies wat hom kan steun (inligting beskikbaar aan die einde). Waarskuwingstekens om NIE in te gryp nie is: hy het 'n geweer, hy het 'n misdaadgeskiedenis van geweld, hy beskuldig haar van verhoudings, of hy het haar in die verlede met moord gedreig. Selfs as hy nie aan onredelike jaloesie ly nie, moet ingryping nie ligtelik opgeneem word nie.

In die geval van verkragtig:

NBV: Na 'n verkragting is dit van kritieke belang dat vroue binne 72 uur beide 'n noodvoorbehoedmiddel en 'n 28-dae kursus van na-blootstelling voorbehoeding (NBV) moet kry om MIV-besmetting te keer. Vind uit oor dié behandelings en hulle moontlike nagevolge. Dit sal jou help verstaan wat sy deurmaak en hoe jy haar ten beste kan steun om NBV te neem.

Dring daarop aan dat die polisie onmiddellik moet optree: Sy het die reg om die verkragting op enige tyd by die polisie aan te meld en 'n klagte in te dien. Bespreek die aanmelding van die verkragting by die polisie en as sy instem, gaan saam met haar na die polisiekantoor. Sy kan nog in skok wees en kan jou bystand verwelkom wanneer sy haar verklaring aflê. As sy 'n ander vriend daar wil hê in plaas van jou, respekteer haar wense en kontak die ander persoon. By die polisiekantoor moet sy ook geneem word vir 'n medies-wetlike ondersoek deur die Distriksgeneesheer. Sy het die reg om haar verklaring op 'n private plek af te lê en om iemand daar te hê wanneer sy dit doen.

Maak seker dat jy die hofprosesse verstaan: As sy die verkragting aanmeld, sal sy deur 'n verskeidenheid verskillende prosedures moet gaan, veral as die saak hof-toe gaan. Doen moeite om te leer van die prosesse en om hulle te verstaan en steun haar met hulle.

Hoe om Wyer Op te Tree:

Ten spyte van ons progressiewe grondwet en ons sterk wette teen huishoudelike en seksuele geweld, laat die polisie en die strafregstelsel steeds vroue in die steek. Baie polisie- en hofamptenare het meegevoel en is toegewyd, maar hulle is onderbetaal en oorwerk en hulle kry nie die opleiding wat hulle nodig het nie. Ander polisie- en justisie departementslede behandel steeds vroue met minagting, en verkrag selfs soms vroue en heul met ander om bewyse te versteek.

Tot dusvêr was mans nog nie aktief met eise dat ons Regering beslis moet optree nie. Dit is uiters belangrik dat ons deelneem aan optogte en saamtrekke wat eis dat vroue en mans almal ons grondwetlike reg op veiligheid en sekuriteit kan geniet.

Eis vinnige bekragtiging van die Wetsontwerp op Seksuele Oortredings.
Dié wetsontwerp het die eerste keer in 1998 voor die Parlement gedien en dit sit noual byna 'n dekade lank daar vas. Voorstanders van vroueregte vra 'n wetsontwerp wat verkragting meer akkuraat definieer en wat vroue beskerm teen onregverdige ondervraging en behandeling in die hof. Die wetsontwerp moet onmiddellik deurgevoer word.

Vir inligting oor waar om steun te kry, soek deur die Diensverskaffersgids in die Een Man Kan-aksietoerusting, of besoek ons webwerf
www.genderjustice.org.za/onemancan

Dankie aan die volgende vir hulle vrygewige opmerkings:
- Sally-Jean Shackleton-WomensNet (www.womensnet.org.za)
- Sisonke Msimang en Thoko Budaza-Oop Samelewing Inisiatief vir Suider-Afrika

Dele hiervan is aangepas uit die volgende bronne:
- Mans Kan Verkragting Stopsit
  www.mencanstoprape.org/usr_doc/Supporting_Survivors.pdf
- Rape Crisis, Suid-Afrika
  www.rapecrisis.org.za/media/rapeguidelines/friends-support.doc
- People Opposing Women Abuse
  www.powa.co.za/Display.asp?ID=19
- Gesinsgeweldsvoorkomingsentrum
  toolkit.endabuse.org/GetToWork/WhatMenAndBoys/TakingAction

Bykomende inligting is ingesamel deur navorsing met oorlewendes van huishoudelike en seksuele geweld in Kaapstad, onderneem deur die Sonke Geslagsgeregtigheidsnetwerk.

Photos by Louise Gubb • Dean Peacock • Oupa Nkosi
Design by Limeblue +27 11 482 9470