

Jy en Verkragting



Rape Crisis
Cape Town Trust

Jy en Verkragting

Inhoudsopgawe

Inleiding	1	Heling	29
<i>'n Beknopte geskiedenis van dié boekie</i>	1	<i>Versorging van jou liggaam</i>	30
<i>Waarom jy dié boekie bruikbaar mag vind/Hoe om hom aan te wend</i>	2	<i>Omsien na jou gemoedstoestand</i>	31
Wat is Verkragting?	3	<i>Versorging van jou emosies</i>	32
Wat om te doen as iemand jou verkrag het	5	Mites en Feite oor Verkragting	33
<i>Direk na afloop van die verkragting</i>	6	Manlike Verkragting	37
<i>Kontrolelys van stappe om te doen na verkragting</i>	6	<i>Mites en feite oor Manlike Verkragting</i>	38
<i>Aanmelding by die polisie en/of die lê van 'n kriminele klag</i>	7	<i>Reaksies op Manlike Verkragting</i>	40
<i>Aanmelding van 'n verkragting sonder die lê van 'n klag</i>	8	<i>Oorlewingsgereedskap</i>	44
<i>Die lê van 'n klag</i>	9	Gedagtes oor die voorkoming van Verkragting	46
<i>Aflegging van 'n volledige verklaring</i>	10	Seksuele Mishandeling van Kinders en geestesikgestremde Volwassenes	51
<i>Arrestasie</i>	11	<i>Hoe seksuele mishandeling kinders kan raak</i>	52
<i>Mediese behandeling</i>	12	Enkele Punte vir Bespreking	55
<i>Indien jy die verkragting aangemeld of 'n klag ingedien het</i>	13	<i>Klagtes en gapings in dienslewering</i>	55
<i>Die forensiese ondersoek</i>	13	<i>Prosedure vir klagtes</i>	56
<i>Die opvolg-ondersoek</i>	15	<i>Klagtes oor polisie diens</i>	56
<i>Kriminele prosedures (borg, verhoor, vonnis)</i>	15	<i>Klagtes oor hospitaaldiens</i>	57
<i>'n Siviele saak</i>	21	<i>Klagtes oor hofdienste</i>	57
Reaksies op Verkragting	22	<i>Die Openbare Beskermer</i>	58
<i>Tipiese herstelfases</i>	23	Woordlys	59

Inleiding

'n Beknopte geskiedenis van dié boekie

Die Black Sash-beweging in die Natalse Middeland, Rape Crisis en 'n aantal vroueorganisasies het in 1992 in Pietermaritzburg kragte saamgesnoer en 'n openbare voorligtingsprogram van stapel laat loop. Dié stap is gedoen weens kommer oor toenemende verkragtingsvoorvalle en die behoefte dat vroue en mans, wat verkrag is, deur die gemeenskap op so 'n wyse onderskraag moet word dat hulle waardigheid herstel kan word. Die program is ook geskep om verkragtingslagoffers by te staan om hulle aanvallers aan die pen te laat ry, indien hulle sou verkies om so te maak. Hoewel verkragting vir vele mense 'n moeilike onderwerp is om oor te gesels, behoort vroue en mans wat verkragting oorleef het hulle ondervindings te deel om mekaar sodoende onderling te sterk en te help.

Met dié publikasie wil ons baie graag ons ervarings oor jare heen deel. Die publikasie is verskeie kere reeds opgedateer en met hierdie jongste weergawe het Rape Crisis die nuwe seksuele oortredingswetgewing ingesluit, asook jongste inligting oor die mediese en sosiale aspekte van verkragting.

Waarom jy dié boekie bruikbaar mag vind

Hoe om dié boekie aan te wend

Die afdeling *Wat is verkragting* in hierdie publikasie verduidelik hoe die reg verkragting en ander seksuele misdade definieer. Dus as jy wil weet of dit wat met jou of 'n geliefde gebeur het, verkragting, of een of ander seksuele misdaad is, lees dié afdeling.

Die afdeling *Hoe om op te tree as iemand jou verkrag het*, het 'n kontrolelys oor stappe wat jy onmiddellik na die verkragting behoort te volg; dit sluit mediese advies in oor die voorkoming van MIV-infeksie, swangerskap, en ook ander moontlike gevolge van 'n verkragting.

Die afdeling *Aanmelding van 'n verkragting by die polisie en die lê van 'n klag* verduidelik jou regte en wat jy te wagte kan wees wanneer jy of 'n verkragting aanmeld, of 'n klag teen die oortreder indien.

Lees die afdeling *Indien jy nie 'n klag wil lê* om meer te wete te kom oor hoe om jouself te beskerm en wat jou regte is.

Die afdeling oor *Mediese aangeleenthede* meld die behoeftes wat 'n verkragtingslagoffer het, of sy, of hy, wel 'n klag ingedien het al dan nie. Die Forensiese Mediese afdeling stippel uit wat Staatshospitale behoort te doen indien jy verkrag is en daar getuienis ingewin moet word met die oog op 'n hofsak. Dit sluit 'n oorsig in van hoe getuienis rakende jou liggaam en klere bymekaar gemaak word en die medikasie waarop jy geregtig is. Hierdie afdeling bevat nadere besonderhede oor nabootstelling voorbehoedmiddels, of medikasie, wat gebruik word om MIV-infeksie te voorkom.

Indien jy 'n klag ingedien het, word daar in die afdeling *Kriminele regsprosedures* uitgestippel wat verwag kan word, wat

jou regte is, wat by die borgverhoor in die hof gebeur en daar is ook inligting oor aangeleenthede rakende vonnisoplegging en vergoeding in kriminele sowel as siviele hofsake.

Die afdeling oor *Reaksie op verkragting* verstrekk besonderhede oor **hoe slagoffers en geliefdes gewoonlik op verkragting reageer**. Inligting wat in hierdie afdeling vervat is, help jou insien en besef wat emosioneel met jou aan't gebeur is en waarom jou optrede en gedagtegang moontlik verander het. Daar word ook uitgestippel wat te wagte kan wees wanneer jy deur die herstellfasies na 'n verkragting beweeg.

In die afdeling oor *Heling* is daar **sekere wenke wat jou sal help** om die trauma van 'n verkragting te verwerk.

Ander afdelings in dié boekie met belangrike inligting, handel oor Mites en feite oor verkragting, Manlike verkragting, Gedagtes oor die voorkoming van verkragting, Seksuele mishandeling van kinders en Kwesbare volwassenes, Sekere punte vir bespreking, die Proses rakende klagtes (polisie, medies en hof), 'n woordelys van terminologie en 'n hulpmiddel.

Let wel: In hierdie publikasie gebruik ons – verwysende na enige persoon, hetsy vrou of man, wat verkragting oorleef het – die woord “slagoffer.” Waar ons die woord “vrou” gebruik, moet asseblief in gedagte gehou word dat 'n soortgelyke proses kan plaasvind waar 'n man verkrag word; indien nie die geval nie, sal ons die leser na die betrokke afdeling oor manlike verkragting in dié publikasie verwys.

Verkragting is 'n geweldadige misdaad waar 'n ander as gevolg van 'n seksuele daad opsetlik leed aangedoen en beseer word. Ons kan nie op beleefde wyse oor verkragting praat of doekies daaromtrent omdraai nie.

Die Wet op Seksuele Misdrywe geld sedert 16 Desember 2007. Ingevolge dié wet is dit 'n misdaad om opsetlik 'n seksuele daad met 'n ander te pleeg sonder dié persoon se instemming. Derhalwe lui die definisie van verkragting wat tans deur ons regstelsel gebruik word soos volg: **Enige persoon, wat onregmatig en opsetlik 'n daad van seksuele penetrasie met 'n klaer (slagoffer), sonder die instemming van dié klaer, pleeg, is skuldig aan die misdryf van verkragting.**

Dit beteken dat die beweerde verkragter – om onskuldig bevind te word – moet bewys daar was instemming, of dat daar geen penetrasie plaasgevind het nie. Om hierdie regsdefinisie te omskryf en in taal om te sit wat makliker is om te begryp, is dit nodig dat ons verduidelik hoe die Wet “instemming” sien en hoe dit “penetrasie” definieer.

Instemming: Volgens die wet bestaan daar geen instemming indien:

- jy gewelddadig gedwing word, dit wil sê of deur 'n geweldsdreigement aan jouself, aan 'n geliefde of aan jou eiendom;*
- jy besope, bedwelmd, aan die slaap of bewusteloos is. Dus as jy uitgegaan en te veel gedrink, of dwelms gebruik het, is jy nie in staat om tot seks in te stem nie;*
- jy jonger as 12 jaar is, of verstandelik gestremd is;*

- jy deur jou baas of onderwyser tot instemming gedwing word, omdat jy vrees dat om nie seks toe te laat nie, jou posisie by jou werk of studierigting geraak sal word;*
- jy deur iemand om die bos gelei is, of 'n beroeps- of gesagspersoon onder valse voorwendsels jou laat glo het dat dit nodig is dat jy in belang van jou fisiese, emosionele of geestelike welsyn jou aan 'n seksdaad onderwerp.*

Penetrasie: Volgens wet kan dit een van drie dinge behels, enige daad wat in enige mate penetrasie tot gevolg het as

- die geslagsorgaan van een persoon in of by die anus, mond of geslagsorgaan van 'n ander persoon geplaas word;*
- enige deel van die liggaam van een persoon of enige voorwerp, insluitende enige deel van die liggaam van 'n dier, in of by die geslagsorgaan of anus van 'n ander persoon geplaas word; of*
- die geslagsorgane van 'n dier in of by die mond van 'n ander persoon geplaas word.*

Wat is Verkragting?

Wat is Verkragting?

Ander seksuele misdade sluit in

Statutêre verkragting: gebeur wanner iemand 'n daad van penetrasie met 'n kind tussen die ouderdom van 12 en 16 jaar pleeg, of daartoe ingestem word of nie (as albei betrokke partye onder die ouderdom van 16 jaar is, mag daar besluit word om nie te vervolg nie).

Bloedskande: dit is 'n misdaad om met of sonder instemming bloedfamilie (moeder, suster, broer, vader, neefs, niggies, tantes of ooms) of aangenome familielede, seksueel te penetreer.

Dwangverkragting: wanneer iemand 'n derde persoon dwing om iemand anders te verkrag (gedwonge seksuele aanranding, of gedwonge self-seksuele aanranding is ook misdrywe).

Onsedelike aanranding: ander dade van seks sonder die slagoffer se instemming, of die dreigement om dit uit te voer, wat nie binne die wetlike definisie van verkragting beskryf word nie. (Statutêre seksuele aanranding is ook 'n misdryf).

Enkele terme:

Opsetlik: Doelbewus, moedswillig

Onregmatig: Onwettig, teen die wet

Seksuele penetrasie: Geslagsorgaan, liggaamsdele, voorwerpe Wanneer die man se penis die vrou se vagina binnedring

Instemming: Om in te stem, om toestemming te gee, om ja te sê wanneer jy verstaan wat gevra word, wanneer jy nie om die bos gelei word, of gedwing word om seks te hê nie

Huweliksverkragting: Verkragting deur 'n man of vrou (ongegag of hulle ingevolge burgerlike-, gewoonte-, of godsdienstreg getroud is)

Afspraakverkragting ("Date rape"): Verkragting deur iemand met wie jy uitgaan

Groepsverkragting ("Gang rape"): Verkragting deur twee of meer mense

Statutêre verkragting: Wanneer iemand 'n kind tussen die ouderdom van 12 en 16, met of sonder instemming, penetreer (indien albei partye betrokke onder die ouderdom van 16 jaar is, mag daar besluit word om nie te vervolg nie).

Onsedelike aanranding: vorme van seksdade – of dreigemente daarvan – sonder instemming, wat nie binne die wetlike definisie van verkragting val nie.

Vagina: Vroulike seksorgaan

Penis: Manlike seksorgaan

Anus: Die klein opening in jou agterstewe

Wat om te doen as iemand jou verkrag het



Wat om te doen as iemand jou verkrag het

Direk na die verkragting

Talle vroue neem hulleself kwalik na iemand hulle verkrag of seksueel aangerand het. Sommige mense aan wie jy jou verhaal vertel, mag ook moontlik so glo. Hoe dit ook sy, ons glo dit is nie jou skuld nie. Dit is die verkragter wat verkeerd is – trouens, hy het 'n geweldsmisdaad gepleeg. Slagoffers van manlike verkragting neig om hulleself minder kwalik te neem, maar het ander vrese wat vroue gewoonlik nie het nie – kyk die afdeling in dié publikasie oor manlike verkragting.

Kontrolelys van stappe wat gedoen moet word na jy verkrag is:

- Gaan so gou moontlik na 'n plek waar jy veilig sal wees.
- Vertel aan die eerste persoon wat jy sien – en vertrou – wat met jou gebeur het. Die eerste persoon wat jou storie hoor, word soms versoek om getuie vir jou in die hof te wees – dis die sogenaamde eerstekontak-getuie. Indien die eerste persoon wat jy vertel 'n vreemdeling is, skryf sy/haar naam neer, en/of probeer dit onthou, asook sy/haar/hulle adres. Hierdie is belangrik indien jy besluit om die verkragting aan te meld en die polisie met dié persoon (of persone) moet kontak maak en met hulle wil praat.
- Indien jy erg beseer is, gaan direk na 'n dokter of 'n hospitaal. Die polisie kan hospitaal toe ontbied word indien jy wil aanmeld wat met jou gebeur het. Die polisie kan jou ook hospitaal toe neem as jy beseer is, of jy kan 'n ambulans ontbied.
- Indien jy nie MIV+ is nie en vrees dat jy aan MIV blootgestel is, moet jy binne 72 uur (3 dae) na blootstelling mediese behandeling ontvang. Sommige studies

toon dat dit beter beskerming vir jou bied indien anti-retrovirale middels, wat MIV-infeksie bestry, binne 6 tot 8 uur na blootstelling aan jou toegedien kan word – hoe gouer jy mediese sorg ontvang, hoe beter vir jou.

- Indien jy ten tye van die verkragting dronk was, moet jy nie dat dit jou keer om die gebeurde by die polisie aan te meld, of om mediese behandeling te kry nie – om dronk te wees, is nie 'n misdaad nie, maar verkragting is wel. Onthou, die wet bepaal dat jy nie instemming (tot verkragting) kan verleen wanneer jy dronk is nie.
- Besluit of jy die aanval by die polisie wil aanmeld. Jy mag moontlik voel dat jy nie so gou na jy verkrag is so 'n besluit kan neem nie. Maar, hoe gouer 'n dokter jou ondersoek, hoe groter is die kans dat hy/sy stewige bewys sal vind, soos bloed of semen op jou liggaam, of op jou klere, wat afkomstig is van die persoon (of persone) wat jou aangeval het. Kneusings en snye sal 'n rukklank op jou liggaam gesien kan word, maar semen, hare en bloed kan sommer gou verlore wees.

Dikwels vind vroue dit moeilik om die polisie te nader en mans vind dit selfs nog moeiliker. 'n Besluit om polisie toe te gaan, al dan nie, kan jou op vele wyses raak – jy behoort baie goed daarvoor na te dink.

Indien jy 'n saak wil maak, moet jy bewyse van die verkragting deeglik bewaar. Om dit te doen:

- Moet jy nie jou klere wegsmyt of jouself was nie, al wil jy ook hoe graag. Dit is omrede daar bewyse soos hare, bloed of semen van die oortreder en wat hy aan jou gedoen het, op jou liggaam en klere kan wees. Hierdie is belangrike bewyse indien jy sou besluit om die aanval by die polisie aan te meld.

- Moet jy verkieslik nie iets drink, selfs nie eens water nie, of enige medikasie neem, voordat 'n dokter jou ondersoek het. Indien jy wel so maak, is dit belangrik om die dokter wat jou ondersoek te vertel wat jy gedrink het.
- Moet jy jou klere in 'n papiersak sit of hulle in koerantpapier toevou. Moet hulle nie in 'n plastieksak sit nie, want bewyse kan sodoende vernietig word.
- Moet jy alle toiletpapier en ander sanitêre materiaal hou – dis nou as jy na die verkragting van 'n badkamer moes gebruik maak – want dié goed moet lugdroog wees en in 'n kovert of bruin papiersak geplaas word.
- Moet jy binne 24 uur 'n bloed- en urine-toets hê – dis nou indien die verkragter(s) jou dwelmiddels ingegee het om sy wil op jou af te dwing, of as jy besluit het om 'n klag in te dien, of as jy wil weet watter dwelmiddel hy/hulle gebruik het.

Die lê van 'n klag: die aanmelding van die misdaad wat gepleeg is sodat die polisie met 'n grondige ondersoek na die feite kan begin en bewyse ter staving van vermeldde feite kan versamel.

Bewyse: die fisiese materiaal (dokumente, verklarings, klerasie, beserings, liggaamsvog, ensomeer) wat in die hof dien as deel van die poging om die feite van die misdryf te staaf of verkeerd te bewys.

Verklaring: die eerste bewysstuk wat versamel word; dit is alles wat jy aan die polisie oor die voorval vertel het. Dié word neergeskryf, dan aan jou oorhandig om te kyk (lees) of jy daarmee saamstem, en dit dan te onderteken as jy tevrede is dat dit 'n korrekte weergawe is van wat met jou gebeur het.

Aanmelding by die polisie en/of die indiening van 'n kriminele klag

Dit maak nie saak hoeveel tyd verloop voordat verkragting aangemeld of 'n klag gelê word nie, hoewel hoe gouer dit gedoen word, hoe makliker is dit om bewyse vir die hofsaak te versamel. Indien die seksuele misdryf eerder onsedelike aanranding as verkragting was, is dit nodig dat jy binne 20 jaar na dit gebeur het 'n klag lê. Verdragings met aanmelding kan nie meer in 'n hof teen jou tel nie, maar forensiese bewyse – fisiese bewyse soos semen en hare wat op jou liggaam agtergebly het – kan verlore raak. Dis verkieslik om na die polisiestase, wat die naaste aan die plek is waar die verkragting plaasgevind het, te gaan. **Geen slagoffer mag weggewys word omdat die**

Gemeenskapsdiensentrum: ie ontvangsdeel van 'n polisiestase waarheen jy moet gaan om 'n klag te lê (voorheen as die Aanklagkantoor bekend).

Stasiekommisaris: die polisieoffisier in bevel van 'n polisiestase.

Ondersoekbeampte: die polisiebeampte wat al die bewyse wat op die misdryf betrekking het, versamel en die saak vir 'n verhoor voorberei.

GKSE: die eenheid in die polisie wat verkragtingsake ondersoek, staan as die eenheid vir Gesinsgeweld, Kindermishandeling en Seksuele Misdrywe bekend.

Wat om te doen as iemand jou verkrag het

Wat om te doen

Wat om te doen

verkragting lank terug plaasgevind het, of in die gebied van 'n ander polisiestatie gepleeg is nie. Ondanks hierdie bepaling gebeur dit dikwels dat die polisie jou na 'n polisiestatie naaste aan waar jy verkrag is, verwys. Onthou, dit kos niks om 'n klag in te dien nie.

As jy nie polisiestatie toe wil gaan nie, kan jy hulle vra om 'n patrolliemotor na jou huis, of waar oorkal jy is, te stuur. Dit kan egter lank duur. Indien jy besluit om wel die polisie te nader, sal jy miskien iemand, wat jy vertrou, met jou wil saamneem. Indien jy ten tye van die verkragting dronk was, moet jy nogtans vir die polisie vertel – dis nie vir hulle om jou hieroor te oordeel nie en dit kan vir jou saak belangrik wees. Wanneer jy by die polisiestatie aankom, sê vir die polisiebeampte in die Gemeenskapsdienssentrum dat jy 'n verkragting wil aanmeld.

As jy by 'n polisiestatie is en die polisie wil jou nie toelaat om die verkragting aan te meld nie, is dit belangrik dat jy nie moet tou opgooi nie. Sê vir hulle dit is jou reg om die saak aan te meld en vra om met die Stasiekommissaris (die persoon in bevel van 'n polisiestatie) te praat. Indien hulle steeds weier, gaan na 'n ander polisiestatie en meld die verkragting aan. Jy kan later hieroor 'n klagte indien. (Kyk in die afdeling oor Prosedures in dié publikasie vir meer inligting oor die indien van 'n klagte).

Die aanmeld van 'n verkragting sonder die indien van 'n klag

Indien jy nie 'n klag wil lê nie, kan jy bloot die verkragting by die polisie

aanmeld en versoek dat daar geen ondersoek moet wees nie. Hulle moet dit in hulle Gebeurlikheidsboek (OB) opteken en 'n sogenaamde OB-nommer aan jou gee; helaas, in die praktyk word hierdie prosedure nie altyd deur iedere polisiekantoor gevolg nie. As jy dié besluit geneem het, moet jy nogtans steeds doktersbehandeling ontvang. Lees deur hierdie publikasie se mediese afdeling om te verneem watter medikasie jy benodig en wat gedoen moet word. Al weier jy om 'n klag te lê, behoort jy so spoedig moontlik by 'n hospitaal uit te kom vir 'n forensiese ondersoek en anti-retrovirale middels. Indien jy dan later van mening verander, het jy die fisiese bewyse dat die verkragting plaasgevind het.

By sommige polisiestaties is daar personeel wat spesiaal opgelei is om voorvalle van seksuele aanranding te hanteer, maar hulle mag by 'n ander polisiestatie wees en dus 'n tydjie neem om by jou waar jy is, uit te kom. Jy het ook die reg om met 'n vroulike polisiebeampte te praat. Indien daar nie een aan diens is nie, kan jy hulle versoek om een te ontbied. Weer eens kan dit dan ook eers 'n tydjie duur voor 'n vroulike polisiebeampte daar aankom. Die polisie sal probeer om 'n vrouebeampte te ontbied om jou by te staan, maar soms kan dit gebeur dat daar nie 'n vrou beskikbaar is nie en dan sal 'n manspersoon jou uiteraard moet help.

By menige polisiestaties is daar sogenaamde Slagofferonderskravingsvrywilligers (gewone mense uit die plaaslike gemeenskap) wat hulle vryetyd prysgee om ander mense, ofte wel slagoffers van

geweldsmisdade soos verkragting, by te staan en te vertrou. Hulle is spesiaal opgelei en sal vir jou presies kan sê wat om te verwag; ook sal hulle alles moontlik doen om jou te help. Gewoonlik sal hulle jou na 'n Slagofferonderskravingskamer neem – dis 'n ruimte in of naby 'n polisiestatie – waar dit veilig, gemaklik en privaat is en waar jy vryelik kan praat oor wat met jou gebeur het.

Die indien van 'n klag

Wanneer jy 'n klag indien, kom dit daarop neer dat jy wil hê die polisie moet die saak ondersoek en die oortreder in hegtenis neem. Geen polisiebeampte – maak nie saak wat haar/sy rang is nie – mag jou verbied om 'n klag te lê of aan jou sê dat jy nie genoegsaam bewyse het nie. Jy is ook nie aan tyd verbind wat die lê van 'n klag betref nie.

Jou verklaring behoort in 'n privaatvertrek deur 'n vroulike polisiebeampte afgeneem te word. Die verklaring behoort in die taal van jou voorkeur vertaal te word en behoort so spoedig moontlik afgelê te word. Indien jy erg beseer, dronk of baie ontsteld is, mag die polisie besluit om aanvanklik eers net 'n kort verklaring by jou af te neem en dan later een in groter detail nadat jy medies behandel is. Indien jy nie beseer is en langer as drie dae na die verkragting by die polisie aanmeld, sal die polisie gewoonlik die eerste keer wanneer hulle met jou praat 'n volledige verklaring by jou wil afneem.

Ons sou verkies dat die slagoffer eers hospitaal toe geneem word voordat die volle verklaring afgeneem word. Dit

kom daarop neer dat die polisie eers 'n bondige verklaring afneem en dan gaan jy die volgende dag – of binne 36 uur – om die volledige verklaring af te lê. Die rede hiervoor is dat die anti-retrovirale middels, wat help om MIV te stuit, op hulle doeltreffendste is indien hulle nie langer as ses uur na die verkragting ingeneem word nie. Die maksimum tydperk vir die toediening van anti-retrovirale middels is 72 uur (3 dae) na die verkragting. Met die oog op hierdie verstrykingstydperk is dit dus nodig dat jy so spoedig doenlik by 'n hospitaal uitkom.

Voorts is dit ook so dat indien 'n slagoffer eers hospitaal toe geneem word, sal dit haar kans bied om te kalmteer, of van skok te herstel, of weer nugter te raak voordat haar verklaring afgeneem word – dit sal ook baie help om 'n meer samehangende verklaring af te lê.

Nota: Dikwels sê die polisie aan die slagoffer om die volgende oggend terug te keer dan sal hulle haar tesame met 'n boks, wat die mediese uitrusting vir gebruik na verkragting bevat, hospitaal toe neem. Dié stap is geheel en al ontoelaatbaar. Hulle behoort die slagoffer summier na die openbare gesondheidsfasiliteit te neem. Die slagoffer behoort Rape Crisis, of 'n ander relevante nie-regeringsinstansie, te kontak en daarop aan te dring om onmiddellik hospitaal toe geneem te word – dit is veral belangrik om meer forensiese bewyse te kan versamel, asook om so vinnig moontlik anti-retrovirale middels in te kry wat help om MIV-infeksie af te weer.

Let wel: Slagoffers wat deur die verkragter dwelmiddels toegedien is, het net 'n kort tydjie waarin hulle kan bewys dat die

Wat om te doen

as iemand jou verkrag het

dwelmmiddel in hulle liggaam is. Om hierdie bewys te bekom, moet 'n dwelmtoets feitlik onmiddellik uitgevoer word – of minstens binne 24 uur. Ongelukkig is so 'n toets taamlik duur en daar is sommige hospitale wat dit nie doen nie. Dit kan egter by 'n privaathospitaal of –apteek gedoen word.

Die indiening van 'n volle verklaring

Die polisie sal jou vra om hulle te vertel wat met jou gebeur het. Alles wat jy sê, word neergeskryf – daarna word dan verwys as 'n verklaring. Dit is so dat die polisie kan begin om die persoon wat jou aangeval het, op te spoor. Probeer om aan hulle alles te vertel wat jy kan onthou, asook wat aan jou gesê en gedoen is deur die oortreder.

Dit is jou reg om jou verklaring aan die polisie in 'n privaatruimte te gee. Dit is jou reg om te sê wie jy in so 'n vertrek wil hê onderwyl jy jou verklaring aan die polisie aflê op voorwaarde dat dié persoon (of persone) nie getuie (of getuies) van die verkragting is nie – in so 'n geval sal hy/sy/hulle ook deur die polisie versoek word om 'n verklaring(s) in 'n privaatvertrek af te lê.

Jy is daarop geregtig om jou verklaring in jou huistaal te doen en as die polisiebeampte wat jou verklaring afneem, nie jou taal magtig is nie, behoort die polisie 'n tolk te vind om vir jou te vertaal.

Moet nie jou verklaring onderteken voordat jy nie met alles wat daarin vervat is tevrede is nie, en dieselfde geld vir die wyse waarop dit saamgestel word. Hierdie is uiters belangrik aangesien jou verklaring die eerste bewysstuk is dat 'n verkragting gepleeg is en dit sal tydens die hofspraak gebruik word. Talle verkragtingslagoffers

onthou nie alle besonderhede van wat met hulle gebeur het nie, aangesien hulle ontstel en geskok is oor wat hulle moes deurmaak. Indien jy later iets onthou, wat jy nie in jou verklaring gemeld het nie, kan jy dit aan die polisie noem en dit by jou aanvanklike verklaring laat voeg. Die hof mag jou later hieroor uitvra, maar dis beter om die hele verhaal volledig uit te stip sodat die hof dit kan aanhoor.

Wanneer jy by die polisie aanmeld, sal hulle jou 'n saaknommer gee. Dié moet jy sorgvuldig bewaar sodat jy daarna kan verwys indien jy vrae oor jou saak het. Jy mag ook 'n afskrif van jou verklaring aanvra.

Jy moet die polisie ten volle inlig oor waar jy woon, en indien moontlik, moet jy ook aan hulle 'n telefoonnommer gee waar hulle jou kan kontak. Indien jy van adres en/of telefoonnommer verander, is dit belangrik om dit aan die polisie te meld sodat hulle steeds met jou kan kontak maak.

Hou die telefoonnommer van die polisie-stasie en die naam van die persoon wat jou verklaring afgeneem het. Later sal 'n ander polisiebeampte na alle waarskynlikheid jou saak ondersoek – dié persoon is dan jou Onderzoekbeampte wat in beheer van alles sal wees wat te make het met die ondersoek van die misdaad en die voorbereiding van die hofspraak. Jou saaknommer bly onveranderd. Die kontaktelefoonnommer van die Onderzoekbeampte behoort aan jou gegee te word, asook 'n nommer wat jy kan skakel indien jy hom/haar nie in die hande kan kry nie.

Nota: Die polisie behoort by jou te verneem of jy die verkragter – wanneer dié aangekeer

of gevind is – op Staatsonkoste wil laat toets vir MIV. Jy hoef dié besluit nie onmiddellik te neem nie. So 'n toets kan tot 90 dae na die verkragting plaasgevind het, gedoen word. Die voordeel van so 'n toets is die moontlikheid dat die verkragter swaarder gevonnissal word indien hy MIV+ was toe hy dié veragtelike daad gepleeg het. Aan die ander kant mag dit vir jou stresvol wees. Ook, indien die toets negatief blyk te wees, moet jy vir minstens 28 dae volhou om anti-retrovirale middels in te neem aangesien die verkragter in die sogenaamde vensterperiode mag wees (of gewees het).

Arrestasie

Die indien van 'n klag en die aanvang van 'n ondersoek beteken nie noodwendig dat die persoon wat jou verkrag het, aangekeer, in die tronk aangehou, aan die misdaad skuldig bevind en dan gevonnissal word.

gaan word nie. Daar is nog 'n lang ent pad om te loop. Jy mag die polisie nog talle kere moet opbel om te verneem wat met die saak gebeur.

Die Onderzoekbeampte wat jou saak hanteer, behoort jou in te lig indien die oortreder gearresteer word. Dit is algemene praktyk by die polisie om die slagoffer te vra om die oortreder aan hulle uit te wys. Indien so gemaak word, moet die polisie die verkragte persoon oor haar veiligheid gerusstel aangesien hierdie 'n traumatiese ondervinding is. Indien moontlik behoort hierdie tipe uitkenning vermy te word weens die trauma daaraan verbonde. As jy nie die persoon ken wat jou verkrag het nie, behoort jy na foto's van moontlike skuldiges te kyk, of aan die polisie beskryf hoe die persoon lyk sodat hulle 'n identikit kan saamstel.

Die sogenaamde "morning after pill": 'n orale voorbehoedepil (alombekend as MAP) wat swangerskap voorkom, indien dit enkele uur na seksuele omgang gesluk word

Aborsie: terminering of beëindiging van 'n swangerskap

BVS: beëindiging van swangerskap

Seksueel Oordraagbare Siekte (SOS): siekte of infeksie opgedoen na seksuele omgang

MIV: Menslike Immunititeitsgebreksvirus wat VIGS tot gevolg kan hê

MIV-negatief: om nie die virus wat VIGS veroorsaak, te hê nie

MIV-positief: om die virus wat VIGS veroorsaak, te hê

Verworwe Immunititeitsgebreksindroom (VIGS): 'n seksueel oordraagbare en ongeneeslike siekte wat deur die MIV-virus veroorsaak word

Na-blootstelling Profelaksis (kortweg as PEP bekend): medikasie wat verhoed dat jy die MIV-virus weens die verkragting opdoen

Oortreder: die persoon wat die misdaad gepleeg het (byvoorbeeld die verkragter).

Wat om te doen as iemand jou verkrag het

Mediese Behandeling

Die hoofredes waarom iemand na 'n verkragting mediese behandeling moet ontvang, is:

- **infeksie** – jy weet nie (dikwels) hoeveel seksmaats 'n verkragter reeds gehad het nie, of hoe sy gesondheid daar uitsien, derhalwe is dit noodsaaklik om 'n dokter te spreek vir behandeling wat 'n SOS (seksueel oordragbare siekte) of die oordrag van MIV sal verhoed. Jy moet so spoedig moontlik na die verkragting medikasie inneem wat MIV verhoed – verkieslik binne ses uur, maar die maksimum tyd wat mag verloop, is 72 uur (drie dae); daarna sal voorkomende medikasie nie help nie.
- **Beserings** – omdat verkragting 'n geweldsdaad is, kom beserings dikwels voor; jy mag moontlik nie opsigtelik of uiterlik beseer wees nie, maar jy kan wel inwendig beseer wees. Ook kan die wyse waarop jy behandel is, rugbeserings veroorsaak het en jy mag ook snye, kneusings, ensameer opgedoen het.
- **Moontlike swangerskap** – geen vrou wil na 'n verkragting uitvind sy is swanger nie. Derhalwe is dit uiters belangrik om behandeling, wat swangerskap voorkom, te ontvang.
- **Bewyse** – indien jy 'n klag indien, is die dokter se verslag vir jou saak van die uiterste belang. Selfs al is jy onseker of jy wel 'n klag wil indien, kan jy van hierdie geleentheid gebruik maak om fisiese bewyse te bekom wat gebruik kan word as jy besluit om later 'n klag in te dien.

Let wel: Tablette soos Viagra word toenemend in gevalle van manlike verkragting gebruik. Hulle sorg dat jy 'n ereksie het, **maar wees versigtig vir nuwe-effekte.** 'n Ereksie wat pyn veroorsaak

en/of langer as vier uur duur, benodig onmiddellik mediese aandag. Nog 'n rare maar ernstige nuwe-effek wat deur die inname van Viagra-tablette veroorsaak kan word, is 'n skielike verlies aan sig. Raadpleeg onmiddellik 'n dokter of gaan na 'n hospitaal se noodgevalle-afdeling vir hulp.

Indien jy besluit om nie die verkragting aan te meld, of 'n klag in te dien nie

- behoort jy onmiddellik jou eie dokter te spreek, of na 'n Staatshospitaal of kliniek te gaan. Jy behoort aan hulle te meld dat jy verkrag is en dat jy behandeling verlang – hoewel sommige klinieke jou 'n fooi sal vra vir behandeling, sal die Staat jou gratis diens bied indien jy dit nie kan bekostig nie.
- as jy onseker oor jou MIV-status is, vra dat 'n toets summier gedoen word om te verseker dat jy nie positief was voor die verkragting plaasgevind het nie. As jou resultaat negatief is, vra vir PEPs.
- vra ook vir die sogenaamde “morning after pill” wat sal verhoed dat jy swanger raak indien jy binne drie dae na die verkragting 'n dokter spreek. Hierna word gewoonlik as “Nolevel” verwys en behoort binne 72 uur na die verkragting ingeneem te word. Dié pil mag jou siek laat voel en jy sal begin bloei. Die bloeding is soos gewone menstruasie (“period”).
- as jy wel swanger raak as gevolg van die verkragting en jy besluit jy wil die swangerskap beëindig, kan jy hulp van die Staat bekom met 'n aborsie of beëindiging van swangerskap (BVS) deurdat distriksklinieke tot op 12 weke swangerskap 'n aborsie sal uitvoer. Van die groter hospitale en sommige klinieke sal tot op 20 weke aborsies doen. As jy besluit om die swangerskap te laat voortgaan, maar jy wil nie die baba hê nie, kan jy met 'n aannemingsentrum in verbinding tree om verdere opsies te bespreek.

- die verkragter kon jou 'n seksueel oordragbare infeksie (SOI) laat opdoen het. Die dokter wat jy na die verkragting spreek, behoort antibiotika aan jou voor te skryf om dié moontlikheid uit te skakel. As jy na die voorval enige ongemak verduur, jeuk of vaginale afskeiding het, moet jy die dokter weer gaan spreek en vir antibiotika vra om die SOI te keer.
- indien jy MIV is, maak seker dat jou dokter jou aan 'n MIV-toets onderwerp en binne 72 uur anti-retrovirale behandeling gee om sodoende te verhoed dat jy MIV-infeksie opdoen. Soos reeds gemeld, staan hierdie as nabootstellingsbehandeling (PEP) bekend en jy word verplig om vir 28 dae aaneen elke dag tablette in te neem – hierdie tablette het minstens 'n maand lank onaangename nuwe-effekte soos naarheid, vomering, 'n ononderbroke gevoel van moegheid en etlike griepsimptome. Maar moenie voortdurende swaarkry verduur nie – vertel jou dokter daarvan en dit mag wel wees dat daar iets is wat jy kan inneem om dit te verlig of heeltemal te laat verdwyn.
- as jy voel jy het tyd nodig om hiervan te herstel, vra jou dokter om aan jou 'n siektesertifikaat uit te reik wat jou die nodige verlof gee om uit die skool of van jou werk af weg te bly.
- na drie maande moet jy oorweeg om weer 'n MIV-toets te ondergaan, aangesien hierdie virus gewoonlik dan eers sy opwagting maak. By kinders kan dié virus langer neem om opgemerk te word en derhalwe moet kinders wat verkrag is tot 18 maande na die voorval getoets word.

Indien jy die verkragting aangemeld of 'n klag ingedien het

Slagoffers behoort onverwyld hospitaal toe geneem te word, want selfs al bloei hulle miskien nie, mag hulle nogtans

beseer wees. Ook, in die lig van die PEP-vereistes om MIV-infeksie te voorkom, moet verkragtingslagoffers as potensieel noodlottig beseer beskou word, selfs al bloei hulle nie weens die moontlikheid van infeksie nie. Hoe gouer PEPs toegedien word, hoe skraler is die moontlikheid dat infeksie sal voorkom.

Soms gebeur dit dat hospitale weier om 'n slagoffer te ontvang voordat sy met die polisie gepraat het. Hierdie is onwettig en jy kan die betrokke hospitaal dienooreenkomstig inlig. Vra om die persoon in beheer te spreek en staan op jou regte. Jy sal deur 'n Kliniese Forensiese Praktisyn ondersoek word – dié persoon is 'n verpleegster of dokter wat spesiaal opgelei is om bewyse van misdrywe in te samel en om mediese sorg te bied. Die polisie sal jou na die naaste gesondheidsfasiliteit neem wat so 'n diens kan bied. Dit kan egter lank neem en jy mag moontlik iemand wat jy ten volle vertrou by jou wil hê – die polisie sal dié reëlings tref.

Die forensiese ondersoek

Die taak van die Kliniese Forensiese Praktisyn is om mediese bewyse te versamel ter ondersteuning van jou verklaring aan die polisie. Voor dit egter kan plaasvind, sal jy 'n sogenaamde 308-polisievorm moet onderteken, of jou toestemming mondeling gee om ondersoek te word. Dié ondersoek is soms 'n oorsaak van verleentheid en ook ongemaklik, maar dit is die enigste manier om fisiese bewyse te vind van wat gebeur het. Dit kan ook die weg wees om die verkragter se DNA op jou liggaam te vind en sodoende dié oortreder aan die misdaad te koppel.

Wat om te doen

as iemand jou verkrag het

Die dokter of verpleegster sal na jou mediese geskiedenis uitvra. Dit omsluit die wanneer, waar en wat tydens die verkragting gebeur het; jy sal ook gevra word wanneer jy laas vrywillig seks gehad het, of jy al kinders gehad het en wanneer jou laaste maandstonde was. Dit sal die dokter in staat stel om te bepaal of daar as gevolg van die verkragting skeure in die vagina voorgekom het.

Wanneer dit afgehandel is, sal jy versoek word om al jou klere uit te trek en hulle op 'n groot stuk papier te plaas waarvandaan hulle vir bewyse ondersoek sal word. Vervolgens sal die dokter probeer om 'n spekselmonster van die oortreder uit jou mond te bekom. Indien die verkragter jou nie gesoen of oraal verkrag het nie, moet jy dit onmiddellik aan die dokter noem sodat jy kan water drink en jou tablette kan sluk. 'n MIV-toets word summier gedoen om te bepaal of jy reeds MIV+ is. As jy MIV- is, sal jy pille ingegee word om MIV-infeksie as gevolg van die verkragting te voorkom. Dié tablette sluit 3TC en Crixivan in (as jy anaal verkrag is, word Kaletra gewoonlik saam met die ander tablette gegee). Nolevel, wat swangerskap voorkom, sal ook aan jou gegee word. Hierdie middels veroorsaak naardeurheid en jy sal waarskynlik opgooi indien jy nie 'n toebroodjie of ander kos eet nie. Latere nuwe-effekte sluit hoofpyn en voortdurende naardeurheid in – gesels met jou dokter oor pynmiddels en medikasie teen naardeurheid om dié nuwe-effekte te bestry. Jy sal ook antibiotika (Doxycycline, Cyproflax en Flagyl) moet inneem. Sê vir jou dokter as jy vermoed jy is deur die verkragter dwelmmiddels ingejaag. Dit gebeur egter nou se dae dikwels dat hospitale nie dwelmtoetse uitvoer nie en bewyse gaan so spoedig verlore. Indien jy dit enigsins kan bekostig, probeer om dié toetse privaat te

laat doen.

Nadat jy jou tablette gedrink het, sal jy versoek word om op 'n tafel te lê en die dokter sal dan jou hele liggaam ondersoek. Die dokter sal monsters neem om bewyse van die verkragter se hare, speeksel en semen te vind. Dus is dit belangrik om aan die dokter te noem waar die verkragter jou betas het, en of jy hom gekrap het, ten einde soveel bewyse moontlik te versamel.

Onthou, hierdie hele proses gaan oor die insameling van bewyse – vrae en die bymekaarmaak van monsters is daarop gemik om vas te stel of dit die beskuldigde was wat jou aangeval het.

Al dié inligting sal op 'n sogenaamde J88-vorm aangestip word en dit is dan 'n uiteensetting van die dokter se bevindinge vir gebruik in die hof. Die bewyse wat deur die dokter versamel is, word vervolgens aan die polisie oorhandig, en indien 'n verdagte aangekeer word, sal dit vir verdere analise aan 'n forensiese laboratorium gestuur word. Indien nie, sal dit in veilige bewaring gehou word totdat dit benodig word.

Let wel: As jy dit so verkies, kan jy jou eie dokter gaan spreek in plaas van die Kliniese Forensiese Praktisyn. Jou dokter moet dan die J88-vorm voltooi en bereid wees om in die hof te getuig. Ongelukkig ontbreek die nodige opleiding by talle dokters en private hospitale vir hierdie taak en jy moet vasstel of jou dokter hiervoor opgewasse sal wees.

Die opvolg-ondersoek

Jy sal binne enkele weke versoek word om terug te keer en jou oorblywende tablette (nabloomstelling voorbehoedingsmedikasie) op te pik.

Daar word van jou verwag om dié tablette vir vier tot ses weke te neem. Talle slagoffers ondervind moeite om so te maak, aangesien dié medikasie hulle dikwels naar, lomerig en verward laat voel met konstante hoofpyn. Slagoffers kan hulle dokter vra vir medikasie om hierdie simptome te verlig. Dit is uiters belangrik om die volle kursus teen-retrovirale middels te neem om te verhoed dat jy die virus opdoen.

Kriminele Prosedures (borg, verhoor, vonnisoplegging)

Uitkenningsparade: Indien die verkragter gearreesteer word, kan daar 'n uitkenningsparade plaasvind. Jy sal hom moet uitken tussen 'n groep mans met taamlik dieselfde voorkoms. Jy sal nie aan hom hoef te raak nie, of in dieselfde vertrek as hy te wees nie en eenrigtingglas (jy kan daardeur kyk, maar van die anderkant lyk dit vir die aanwesiges soos 'n spieël) moet gebruik word sodat jy fisies van die gearreesteerde verdagte verwyder is.

Besluit oor vervolging: Die openbare aanklaer (staatsaanklaer) sal besluit of daar vervolging gaan word, al dan nie, nadat al die beskikbare getuïenis oorweeg is. Die aanklaer sal ook besluit of die saak verder ondersoek behoort te word, voordat 'n meer ingeligte besluit om te vervolging, al dan nie, geneem word. Indien daar besluit word dat geen hofspraak gaan plaasvind nie, beteken dit nie dat die polisie en die aanklaer jou nie glo nie – dit beteken bloot net dat daar nie genoegsaam getuïenis vir 'n hofspraak is nie. Indien dit gebeur, het jy die reg om 'n siviele saak te maak waar minder

getuïenis verlang word. Kyk die afdeling in hierdie publikasie oor siviele vervolging vir nadere besonderhede.

Let wel: interdik of beskermingsbevel: Indien jy of die aanklaer die aanklagte(s) laat vaar, kan jy steeds om 'n beskermingsbevel aansoek doen wat bepaal dat die verkragter nie met jou mag kontak maak nie. Indien hy of sy wel so maak en 'n beskermingsbevel is reeds aan jou toegestaan, kan die oortreder in hegtenis geneem word. Jy bepaal die voorwaardes van die interdik na gelang van jou behoeftes. 'n Spertyd behoort vasgestel te word om die interdik op die beskuldigde te bestel.

Borgverhoor: Die ondersoekbeampte wat jou bystaan, behoort jou in te lig wanneer 'n borgverhoor plaasvind. Omdat dit egter nie van jou verwag word om so 'n verhoor by te woon nie, laat sommige ondersoekbeamptes na om jou dienooreenkomstig in te lig. Maak seker dat jy die ondersoekbeampte se kontaknommer het en vra hom om jou in te lig of die verkragter op borg vrygelaat word, al dan nie. Voordat borg toegestaan en 'n bedrag vasgestel kan word, moet die verdagte in die hof voor 'n landdros verskyn wat dan die besluit sal neem. Ofskoon jy nie teenwoordig hoef te wees nie, is dit jou reg om die borgverhoor by te woon. Jy kan versoek word om ondersteunende getuïenis te lewer oor waarom jy meen die verkragter nie vrygelaat behoort te word nie, maar dit is egter verkieslik dat jy dié redes aan die ondersoekbeampte verstrek, en hulle vir hom neerskryf, as om in hierdie stadium van die saak in die hof te gaan getuig. Jy behoort die keuse te hê of jy dié verhoor wil bywoon as jy meen jy wil, want indien

borg wel aan die oortreder toegestaan word, sal jy miskien 'n beskermingsbevel wil bekom om seker te maak dat hy nie met jou kontak maak nie.

Indien die polisie voor die borgverhoor 'n beskermingsbevel op die oortreder bestel het, is die kans geringer dat borg aan hom toegestaan sal word. As dit dus wel so gedoen is, moet jy die aanklaer voor die borgverhoor daarvan inlig.

Die verkrachter mag op borg vrygelaat word. Borg is geld wat dien as sekuriteit vir die tydelike vrylating van 'n verhoorafwagtinge gevangene. Dit kom daarop neer dat hy nie in die tronk aangehou sal word totdat die hofaansoek plaasvind nie, maar hy moet, wanneer nodig, in die hof verskyn andersins verbeur hy sy borggeld.

Die borgvergunning beteken nie die hof meen die beskuldigde is onskuldig nie; maar dat hy van mening is dat die beskuldigde wel sal terugkeer hof toe en dat hy nie met jou sal inmeng voor die aanvang van die verhoor nie.

Forensies: 'n woord wat met geregshowe en misdaadopsoring verband hou.

Geregtelike geneeskunde: mediese (geneeskundige) kennis wat ten opsigte van misdaadopsoring en geregshowe toegepas word.

Kliniese Forensiese Praktisyn: 'n dokter of verpleegster wat opgelei is om 'n persoon se liggaam te ondersoek as deel van 'n kriminele ondersoek en met die oog op versameling van bewyse.

Semen: sperma; die dik, wit vloeistof wat uit 'n man se penis kom wanneer hy seks het.

Omstandighede waaronder dit vir die hof seker baie moeilik is om 'n verkrachtingsaangeklaagde vry te laat, sluit in:

- indien hy jou meer as een keer verkrag het
- indien daar meer as een persoon was wat jou verkrag het en hulle kop in een mus was
- indien hy reeds twee of meer verkrachtingsaanklagtes in die gesig staar
- indien hy ten tye van die daad geweet het hy het MIV/VIGS
- indien jy onder 16 is
- indien jy weens fisiese gestremtheid kwesbaar gelaat is
- indien hy jou met die verkrachting ernstige liggaamlike leed berokken het
- indien hy of van sy familieledede jou dreig

Indien jy nie die verhoor bywoon nie, kan jy die ondersoekbeampte opbel en uitvra wat gebeur het. Wanneer 'n persoon op borg uit die tronk vrygelaat

J88-vorm: 'n vorm wat deur 'n Kliniese Forensiese Praktisyn ingevul en waarop enige mediese bewyse aangestip word wat op of binne die liggaam gevind is – dit word in die hof as getuienis gebruik.

DNA: Deoksiribonukleolus-suur is 'n lang molekule binne ons selle wat ons fisiese voorkoms en sommige van ons persoonlikheidsienskappe bepaal. Dié molekule word oor geslagte heen gereproduseer en oorgeërf, en is by iedere mens uniek op dieselfde wyse as vingerafdrukke.

word, is daar sekere dinge wat hy nie mag doen nie, soos om bv die land te verlaat, of jy en jou gesin op enige wyse te intimideer (jy hoef hom in die tyd geensins eers te sien nie). Indien jy weet dat van dié dinge gebeur het, moet jy die polisie onmiddellik in kennis stel. Indien die polisie niks hieromtrent doen nie, moet jy dit aan die Stasiebevelvoerder, 'n nie-regeringsorganisasie soos RapeCrisis of die Onafhanklike Klagtedirekoraat (kyk die afdeling in hierdie boekie oor Klagteprosedure) rapporteer.

Die hofsaak of verhoor

Jy kan nie deur jou eie prokureur in die hof verteenwoordig word nie. Die Staat voorsien aan jou 'n regs kundige wat as die Staatsaanklaer bekend staan. Sy/hy verteenwoordig die Staat en tree namens jou op. Die rede hiervoor is dat verkrachting as 'n misdaad teen die Staat beskou word. Dit is aan te bevele om voor die tyd 'n ontmoeting met die Staatsaanklaer te reël. Sy of hy sal jou dan inlig hoe die verhoor aangevoer sal word. Jy kan ook uitvra oor watter vrae jy moontlik te wagte kan wees.

Wanneer die aangeleentheid die eerste keer voor die hof kom, sal daar nie onmiddellik met 'n verhoor begin word nie. Die saak word gewoonlik ook verskeie kere uitgestel voordat dit verhoor-gereed is. Dus hoef jy nie reg van die begin af die saak by te woon nie – jou ondersoekbeampte sal vir jou sê wanneer jy daar moet wees. Daar mag talle maande verloop voordat die verhoor begin. Dit is 'n goeie gedagte om voor die saak begin, saam met iemand na 'n hofsaal te gaan

Wat om te doen as iemand jou verkrag het

kyk om vas te stel waar die verskillende mense sit en wat hulle daar is om te doen. Op sommige plekke sal jy miskien 'n verkrachtingsvoorligter versoek om jou na die hof te vergesel.

Wanneer jy by die hof opdaag, moet jy probeer om voor jy getuig, nie (indien moontlik) 'n wagkamer met die oortreder te deel nie. Om die beskuldigde te sien, kan vir jou onnodige stres veroorsaak en dit kan die gehalte van jou getuienis raak. Rape Crisis het kantore by sommige howe en jy is welkom om daarvan gebruik te maak. Jy behoort deur die aanklaer vir enige reis- en wagtyd vergoed te word. Fondse hiervoor is beperk.

Uitstel

Maak jou gereed vir uitstel – waar die saak vertraag word omdat of die aanklaer of die beskuldigde se regsverteenvoerder (na dié persoon word verwys as die prokureur vir die verdediging) meer tyd vra om vir die saak voor te berei. Jy mag self uitstel vra indien jy nie gereed is om weens emosionele probleme, of siekte, of eksamens, ens in die hof te verskyn nie. Daar is dus vele redes – goed en sleg – waarom die saak vertraag kan word. Jy moet jouself maar gereed maak, want uitstel van so 'n aard gebeur dikwels. Jy word toegelaat om weer voor die verhoor begin jou verklaring deur te lees om sodoende alles in herinnering te kan roep wat jy onmiddellik na die verkrachting aan die polisie vertel het. Jy behoort hierdie met die aanklaer te bespreek.

Wat om te doen as iemand jou verkrag het

In camera

As jy onder 18 is, sal lede van die publiek versoek word om die hofsaal te verlaat. Indien jy bo 18 is, kan jy versoek dat die publiek padgee wanneer jy jou getuienis aflê of getuig. Na so 'n tipe verhoor word as 'n in camera-verhoor verwys. Hofpersoneel en die aangeklaagde (die verkragter) sal egter in die hof bly. Jy mag vra dat 'n verkragtingsvoorigter of jou gesin en ondersteuners by jou bly op voorwaarde dat nie een van hulle getuies in die verhoor is nie – ander getuies sal buite moet bly totdat hulle getuienis afgelê het en dan sal hulle by jou mag aansluit.

Geslotebaan-televisie

Slagoffers word toegelaat om van bovermelde gebruik te maak en hulle getuienis uit 'n ander vertrek te lewer, wat dan op 'n skerm in die hofsaal aangehoor en gevolg word. Hierdie is moontlik indien

Beweerde verkragter: dié is terminologie wat in die media ingespan word wanneer na die persoon verwys word wat vermoedelik die verkragter is; dit is in 'n stadium voor die misdryf in die hof bewys is en die persoon skuldig bevind is.

Beskuldigde: volgens klaring die persoon wat vermoedelik die een is wat die misdaad gepleeg het

Staatsaanklaer: die regs kundige wat deur die Staat besoldig word om hofgedinge te voer teen mense wat van misdade soos verkragting beskuldig word

Tussenganger: die persoon wat opgelei is om die geslotebaan-televiesiestelsel te hanteer en as skakel tussen die hofsaal en die getuie(s) in 'n afsonderlike vertrek te dien

die mening bestaan dat dit te traumaties sou wees om in dieselfde vertrek as die beskuldigde te getuig. Aanklaers behoort hierdie opsie in alle gevalle te oorweeg. Indien hierdie opsie aan kinders onder die ouderdom van 14 geweier word, is die hof verplig om redes vir die weiering te verstrek.

Gebruikmaking van 'n tussenganger

Kinders onder die ouderdom van 18 en mense met geestesgestremdhede word toegelaat om van 'n tussenganger gebruik te maak wanneer hulle getuig. Die vrae wat in die hofsaal gestel word, word via oorfone aan die tussenganger deurgegee waar sy/hy hom in 'n privaatvertrek in dieselfde gebou by die sensitiewe getuie bevind. Die tussenganger stel dan die vrae aan die getuie en haar antwoorde word deur middel van die geslotebaan-televisie

Getuie: die persoon teenwoordig by 'n gebeurtenis wat inligting daarvoor kan verstrek

Uitstel: 'n reëling dat die hofverhoor op 'n later datum plaasvind

Getuig: om getuie te wees en verbaal getuienis te lewer aan die hof oor 'n misdaad

Vonnis: om 'n veroordeelde misdadiger spesifieke straf op te lê

In camera: dit beteken dat die gewone publiek nie teenwoordig sal kan wees en na jou saak luister nie. Die enigste mense wat toegelaat word, is die beskuldigde, diegene wat hom ondersteun, jyself, die mense wat jou ondersteun en lede van die hof.

netwerk, wat die twee vertrekke met mekaar verbind, deurgegee na die hofsaal. As die hof nie oor dié fasiliteit beskik nie, kan jy versoek dat die saak na 'n hof verskuif word wat dit wel het. Afhangende van omstandighede mag dié versoek toegestaan word, al dan nie.

Om te getuig

As slagoffer sal jy na alle waarskynlikheid die eerste persoon wees wat in die verhoor getuig. Alle besonderhede oor die hofsaak word opgeneem, of deur 'n mikrofoon wat voor iedere persoon staangemaak is en elk se woorde op band plaas, of deur 'n stenograaf wat alles neertik.

Jy is daarop geregtig om in jou huistaal te getuig. 'n Hof tolk sal vir jou vertaal indien lede van die hof jou taal nie magtig is nie. Indien jy meen hulle interpretasie is nie korrek nie, moet jy die landdros of die aanklaer dienooreenkomstig inlig.

Net een kans word jou gebied om aan die hof te vertel wat gebeur het en jy moet dit in volle besonderheid doen. Die waarheid is voldoende; jy hoef jouself nie te verdedig nie – al probeer die prokureur vir die verdediging uitmaak dat jy lieg. Hy of sy sal aan die hof probeer bewys dat die verkragting nie plaasgevind het nie, of dat jy tot seks met die verkragter ingestem het, of dat jy op een of ander wyse nie die waarheid praat nie. Hy of sy doen dit in 'n poging om die beskuldigde te probeer verdedig.

As daar ander mense is wat die verkragting gesien het, sal hulle ook hul getuienis lewer. Die eerste persoon wat jy van die

verkragting vertel het, mag ook versoek word om te getuig. Die ondersoekbeampte sal getuienis lewer oor wat haar/sy ondersoek van die saak opgelewer het. Die dokter wat jou na die verkragting ondersoek het, sal sy/haar getuienis lewer. Die beskuldigde sal dan sy getuienis lewer en vrae sal deur die aanklaer aan hom gestel word. Die aanklaer sal probeer om enige leuens wat hy moontlik aan die hof oor die gebeure vertel, te ontbloot.

Getuienis nie langer benodig of toegelaat nie

1. **Vorige konsekwente verklarings** – die wet het voorheen bepaal dat slagoffers kort na die verkragting aan iemand hoë vertel wat gebeur het en dikwels het hierdie "eerste verslag" 'n sleutelrol in die slagoffer se getuienis gespeel. Tans kan vroeëre en konsekwente verklarings, of eerste verslae, oor die verkragting nog gebruik word, maar is nie nodig vir haar getuienis om as geloofwaardig aanvaar te word nie.
2. **Vertragings in aanmelding** – die hof mag tans nie enige gevolgtrekkings maak uit die verdragting tussen die verkragting en die aanmelding daarvan nie.
3. **Geen omsigtigheidsreël** – voorheen moes 'n slagoffer se getuienis met omsigtigheid bejeën word omdat sy moontlik lieg. Tans behoort jou getuienis nie met omsigtigheid bejeën te word nie.
4. **Karakter en vorige seksuele geskiedenis** – geen getuienis oor jou vorige seksuele geskiedenis mag aan die hof voorgehou word nie. Die prokureur vir die verdediging mag egter aansoek doen

Wat om te doen as iemand jou verkrag het

dat dié getuienis ingesluit word, solank dit nie aangewend word om te impliseer dat jy as gevolg daarvan meer geredelik sou instem of minder geloofbaar is nie. Aanklaers moet enige vrae oor jou vorige seksuele ondervinding teenstaan.

Vonnisoplegging

Die landdros besluit vervolgens of die verkragter skuldig is, al dan nie, en indien hy of sy hom skuldig bevind, sal vonnis gevel word. Indien die hof hom nie skuldig bevind nie, beteken dit nie dat daar geen verkragting was nie. Dit beteken dat daar nie bo redelike twyfel bewys kon word dat hy jou verkrag het nie. Verkragting is die moeilikste van alle misdade om bo redelike twyfel te bewys.

Dit is die ondersoekbeampte se plig om jou in te lig wanneer vonnisoplegging gaan plaasvind sodat jy self kan besluit of jy teenwoordig wil wees of nie. Talle slagoffers verkies om teenwoordig te wees ten einde afsluiting in hulle gemoed te verkry. Indien die beskuldigde onskuldig bevind word, mag jy moontlik om 'n interdik wil aansoek doen as jy meen jy het dit nodig.

Indien die verkragter skuldig bevind word, sal vonnisoplegging of straf tydens nog 'n hofsessie geskied. Die minimum vonnis vir verkragting is tien jaar. Vir 'n tweede oortreding is die minimum vonnis 15 jaar, en vir 'n derde oortreding is dit 20 jaar. Hoewel hierdie minimum vonnisse bestaan, kan dit gebeur dat die hof onder ongewone omstandighede op 'n ligter vonnis besluit.

Onder sekere omstandighede is 'n lewenslange vonnis van 25 jaar die minimum strafoplegging – dit is die geval indien

- *hy jou meer as een keer verkrag het*
- *daar meer as een persoon betrokke was en hulle kop in een mus was*
- *hy geweet het hy het ten tye van die daad MIV/VIGS gehad*
- *jy onder die ouderdom van 16 was toe dit gebeur het*
- *jy weens fisiese gestremdheid kwesbaar is*
- *jy geestelik ongesond of gestremd is*
- *hy jou ernstige liggaamlike leed tydens die verkragting aangedoen het*

'n Lewenslange vonnis kan alleenlik deur die Hoër Hof opgelê word. So 'n verhoor sal uit die aard van die saak in 'n ander hof plaasvind waar 'n regter sal optree. Redes vir 'n swaarder straf sal hoofsaaklik gebaseer word op die impak wat die verkragting op jou lewe gehad het. Wanneer die verkragter eers gevonnisd is, tree dit onmiddellik in werking ongeag die omvang daarvan.

Vergoeding

Indien die verkragter skuldig bevind word, kan die hof hom gelas om jou te vergoed vir uitgawes wat jy as gevolg van die verkragting gehad het – dié kan die volgende insluit:

- *Mediese uitgawes*
- *Alternatiewe verblyf indien jy noodgedwonge jou tuisde moes verlaat*

- *Regskoste*
- *Onkoste verbonde aan die vervanging van beskadigde eiendom*
- *Lone verbeur weens hobbywoning*

Bespreek bovermelde met die aanklaer en behou kwitansies van die uitgawes.

'n Siviele saak

'n Ander opsie wat die verkragtingslagoffer kan uitoefen, is om 'n siviele saak aanhangig te maak. Dié kan jou egter baie uit die sak ja aangesien jy 'n prokureur sal moet gaan spreek.

In 'n siviele saak is die standaard van die bewyse laer as in 'n kriminele hof, maar daar is egter 'n tydsbeperking wat geld ten opsigte van die indiening van 'n klag. Dié beperking word op 20 jaar gestel nadat jy sielkundig in 'n posisie is om 'n saak te maak. In 'n siviele geding kan die verkragter skuldig bevind word op wat die hof 'n "oorwig van waarskynlikhede" noem. Dit beteken dat na die opweeg van al die getuienis, die regter van mening is dat dit hoogs waarskynlik is dat die misdaad eerder gepleeg is, al dan nie – selfs al bestaan daar redelike twyfel. Indien die verkragter ingevolge die oorwig van waarskynlikhede skuldig bevind word (wat beteken die regter is oortuig daar is 'n goeie kans dat hy skuldig was), sal die regter hom gelas om aan jou skadevergoeding te betaal en jy kan dan moontlik vergoeding van hom ontvang.



Reaksies teenoor Verkragting

Ons probeer jou nie wysmaak wat jy behoort te voel indien jy verkrag is nie. Ons kan alleenlik aan jou oordra wat ons weet uit die vertellinge van vroue wat verkrag is. **In hierdie publikasie is ook 'n afdeling oor manlike verkragting wat uit die vertellinge van mans wat verkrag is, saamgestel is – lees albei afdelings aangesien daar heelwat is wat vir vroulike en manlike slagoffers ooreenkomste toon en dit kan net tot jou voordeel wees.** Iedere persoon hanteer wat met hulle gebeur het verskillend, afhangende van sy of haar omstandighede. Deur van hierdie gevoelens te beskryf, hoop ons om aan diegene wat verkrag word begrip en krag oor te dra.

Hoe lank jou herstelproses gaan neem, sal van jou situasie en die mate van ondersteuning wat jy van diegene om jou ontvang, afhang. Indien jy bekommerd is dat van die gevoelens wat jy ervaar te lank duur, moet jy om hulp gaan aanklop. Dit is belangrik om in gedagte te hou dat daar wel iemand is wat jou sal kan help – iemand soos 'n verkragtingsberader of 'n maatskaplike werker, 'n sielkundige, 'n klinieksuster, of selfs 'n familielid, of 'n vriend wat jy vertrou.

Soms weet maats, ouers of vriende en gesinslede nie mooi hoe hulle teenoor jou moet optree nie – sommige van hulle deel miskien in jou reaksies op die verkragter. Hulle behoort aangemoedig te word om berading te vra sodat hul hul eie reaksies kan verwerk en leer hoe om jou ondersteuning te bied. Aan die anderkant kan mense naby aan jou dit nodig vind om hulleself van dit wat gebeur het te distansieer – hoewel iets soortgelyk natuurlik ook met hulle kan gebeur, wil

hulle dit eenvoudig net nie glo nie. Mense kan miskien ook geen bemoediging bied nie omdat hulle met mans saamleef wat verkrag, of moontlik het dit ook reeds met hulle gebeur, en dan wil hulle nie hê jy moet herinneringe oor dié pynlike gebeurtenis vir hulle laat terugkeer nie. Feit is, dat nie almal naby aan jou gaan omgee wat jy deurgemaak het nie, en jy mag dus eensaam voel in jou hantering van die dinge wat gebeur het. Onthou, jy hoef nie so te voel nie.

Tipiese herstelfases

Die wyse waarop mense die trauma van verkragting verwerk, toon 'n tipiese patroon hoewel hierdie fases nie noodwendig netjies opmekaar volg nie – dit mag gebeur dat jy heen en weer tussen fases skommel onderwyl jy die trauma probeer hanteer.

Akute fase:

Die meeste slagoffers ondervind direk na die verkragting skok, ontsteltenis, vrees, paniek en woede. Hoe hulle hieraan uiting gee, mag verskil – hulle kan verbysterd en gevoelloos voorkom, of op openlike wyse ontsteltenis toon. In die eerste paar ure, dae en weke na die verkragting sal jy moontlik tipies dié soort reaksie ondervind. Dit duur gewoonlik nie langer as twee weke nie. Dit is die eerste fase van die krisis en daar word gewoonlik daarna verwys as die akute fase.

Uiterlike herstelfase (ontkenning):

Die akute fase loop gewoonweg natuurlik in die tweede oor wat as die “uiterlike herstelfase” bekend staan. Gedurende dié fase is slagoffers gewoonlik ongenêë om hulp te aanvaar. Die rede hiervoor

is dat die meeste vroue probeer om met hulle gewone handel en wandel voort te gaan. Dit is vir hulle nodig om dit te doen ten einde hulleself te probeer verseker dat hulle dinge kan verwerk. In hierdie fase toets jy tipies jou vermoë om die ondervinding wat jy agter die rug het, te oorleef. Natuurlike sielkundige verdedigingsmeganismes soos ontkenning, onderdrukking en rasionalisering tree na vore om jou te help om so te doen. Jy voel heelwat minder gepla as wat die geval in die akute fase was, maar jy verkies waarskynlik om nie te veel oor die verkragting te praat nie. Vir diegene na aan jou sal hierdie swaar wees, aangesien hulle graag hulp wil verleen, maar nou laat jy hulle gefrustreerd deur jou gebrek aan betrokkenheid. Jy mag vind dat hulle nou druk op jou wil plaas om anders op te tree. Feit is, daar is nie veel wat enigiemand op hierdie tydstip vir jou kan doen anders as om jou net uit te los nie. Laasvermelde is, trouens, gepas.

Integrasiefase:

Wanneer jy dié derde fase, bekend as die integrasiefase betree, begin jy teneergedruk of angstig voel en jy het die behoefte om te gesels. Talle vroue in hierdie fase mag glo dat hulle gevoelens 'n teken van emosionele probleme is, of dat hulle inderdaad besig is om gek te word. Dié is 'n goeie tyd om berading te vra aangesien jy gerusstelling en onderskraging nodig het. In hierdie fase sal jy moontlik ook vind dat jou werk of algemene vermoë om normaalweg binne jou gewone lewensbestaan te funksioneer, geraak word. Die verkragter sal ook toenemend in jou gedagtes wees en dit sal nodig word om doelgerig hierdie aspek van die verkragting te verwerk.

Hernuwingsfase:

Wanneer jy jou gevoelens aanvaar en hulle suksesvol verwerk het, betree jy die hernuwingsfase. Jy begin nou van die trauma sin maak en voel weer veilig in jou bestaanslewe. Jou simptome sal verminder of verdwyn, jy is in staat om jou herinneringe te beheer of bemeester, en ook om weer positief oor die lewe te voel. Jy keer terug na die vlak waarop jy voor die verkragting gefunksioneer het en 'n mens kan nou maar aanvaar die krisis is iets van die verlede, ongeag die feit dat jy met tye nog broos sal voel. Indien jy nie die integrasiefase suksesvol verwerk nie, sal jy nie die hernuwingsfase betree nie.

Algemene gevoelens en reaksies tydens die akute- en integrasiefases is onder meer:

1. Skok. Jy mag moontlik aan skok ly nadat jy verkrag is. Skok kan jou laat bewierig voel, laat huil, lag, spiertrekkings kry, uiters kalm voel met tye, en ook veroorsaak dat jy nie helder kan dink nie. Dit kan ook jou konsentrasievermoë so aantast dat jy dit moeilik vind om op enigiets te fokus, dit kan jou geheue erg belemmer dat jy byvoorbeeld nie dinge onthou wat jy gesê of gedoen het nie – jy vergeet selfs van die detail van die verkragting. Dié herinneringe kan moontlik later terugkeer, maar soms keer hulle nooit terug nie. Sommige van dié dinge kan onmiddellik gebeur, of hulle kom later voor. As jy beseer is, behoort jy medies versorg te word. Andersins moet jy jou self ten alle tye warm hou, en probeer om 'n vriend by jou te hê vir onderskraging.

2. Skuldgevoel. Feitlik elke persoon wat verkrag word, voel skuldig en probeer aan iets dink wat sy moes gedoen het om dit te verhoed, soos om te gegil of nie te gegil het nie, of 'n deur te gesluit het, of wat ookal sy anders moes gedoen het as wat sy wel het. Jy voel vrot en nikswerd, want jy meen jy het toegelaat dat die persoon jou verkrag, dat dit op een of ander wyse jou skuld was. Met verloop van tyd sal jy tot die besef kom dat dit hoegenaamd nie jou fout was nie – maar dit neem tyd. Jou skuldgevoel word dikwels vererger deur jou kontak met die polisie, die dokters en die hof – dikwels plaas dié betrokkenes die blaam op die slagoffer in 'n poging om hulleself te distansieer van wat gebeur het en met hulle werk voort te gaan, en dus nie te sleg te voel nie. Ander mense kan moontlik vrae stel oor wat jy gedoen het, en jou sodoende laat skuldig voel weens al die mites wat oor verkragting in die samelewing in omloop is. Mites is gewilde opvattinge wat verskeie mense absoluut glo, maar hulle is in werklikheid oor mites).

3. Magteloosheid en verlies van beheer

Mense wat verkrag is, voel magteloos om besluite te neem. Hierdie gevoel spruit uit die ondervinding dat mens onteer is. Die verkragter gebruik sy krag om jou te dwing om te doen wat hy wil hê. Wat jy wil hê, beteken vir hom niks nie.

Dus moet mense wat verkrag is 'n erg intense ondervinding van uiterste minagting teenoor hulle wense, hulle gevoelens en hulle liggame te bowe kom. Dié ondervinding is so intens dat hulle soms begin voel of hulle wense, gevoelens en liggame regtig nie belangrik is nie,

terwyl dit natuurlik inderwaarheid glad nie die geval is nie.

Indien jy dit moeilik vind om na 'n verkragting besluite te neem, kan jy miskien oorweeg om mense wat jy ten volle vertrou te vra om jou te help, maar aan die einde van die dag moet jy onthou jy is die persoon wat in beheer is van jou lewe en dat dit jou reg is om jou eie besluite en keuses te doen.

4. Vrees. Vrees kan jou laat vries. Jy sal tydens 'n verkragting moontlik nie daartoe in staat wees om iets te doen soos gil, hardloop of spartel om los te kom nie, juis omdat jy deur vrees verlam word. Die vrees wat jy ervaar het toe jy verkrag is, sal daarna moontlik nie wyk nie. Jy mag moontlik dink aan al die vreesaanjaende stories wat jy al in dié verband gelees en gehoor het, en dit kan meebring dat jou vrees nog groter word dat jy ernstig beseer gaan word, of nog 'n keer verkrag gaan word.

Jy kan ondervind dat jy nie in 'n plek kan ingaan nie, of 'n situasie ervaar wat jou herinner aan waar jy verkrag is; dié kan 'n motor wees, 'n spesifieke straat, of selfs 'n kamer in jou eie huis. Soms is dit 'n woord, 'n fliek, 'n boek, 'n spesifieke soort motor, 'n sekere tyd van die dag, of selfs ook 'n reuk, wat die vrees laat terugkeer. Jy kan selfs moontlik te bevrees wees om dit enigiens buite te waag. Hierdie gevoelens behoort na 'n ruk te kwyn en weg te gaan, maar dit kan tyd neem. Probeer aan dinge dink wat jy kan doen, of wat jy in die verlede gedoen het, om jou te help om veiliger te voel – doen of gebruik dié dinge voortaan daaglik.

Reaksies

teenoor Verkragting

5. Skaamte. Soms voel vroue verskriklik skaam na hulle verkragting, hoewel dit eensins deur hulle toedoen was nie. Die meeste vroue voel letterlik vuil en bestee heelwat tyd daaraan om hulleself te was in 'n poging om weer skoon te voel. Onthou, dit is belangrik om te besef dat jy niks gedoen wat verdien het dat jy verkragting word nie. Sommige vroue voel hulle huise is ook vuil, veral as dit is waar hulle verkragting is. Jy sal miskien net aanhoudend die huis wil skoonmaak, en dit kan daartoe bydra dat jy 'n mate van beheer terugkry. Sommige vroue doen net die teenoorgestelde en is nie daartoe in staat om hulle huise skoon te maak nie.

Talle vroue reageer seksueel op verkragting in soverre dat hulle vaginas klam word. Sommige vroue mag selfs tydens die verkragting 'n orgasme beleef. Dit beteken glad nie dat hulle die ondervinding geniet het, of seksueel geprikkel is, of gewens het dat dit moes gebeur nie. Dit is 'n fisiese reaksie as gevolg van vrees en adrenalin. Dit is 'n beskermingsreaksie van die liggaam en niks om oor skaam te wees nie. Na die verkragting, kan dieselfde gevoelens egter skaamte en vrees tot gevolg hê aangesien dit aan die verkragting herinner. Daar mag moontlik heelwat tyd moet verloop voordat mense wat verkragting is weer die genot van seks ervaar.

Omdat seks in talle families en kulture 'n verbode onderwerp is, bestaan daar skaamtegevoelens om te praat oor wat gebeur het. Onthou dat dit baie gesond kan wees om oor seks te gesels en jou ervarings met ander te vergelyk – dit behoort nie 'n verbode onderwerp te wees nie. Jou liggaam is niks om oor skaam te wees nie.

6. Stilswye. Talle vroue kan glad nie oor die feit dat hulle verkragting is, praat nie. Ons praat mos nie in ons normale daaglikse lewensbestaan oor seks nie, want dit is mos kwansuis privaat. En dit is veel moeiliker om oor verkragting te praat. Vir vele vroue is swyg 'n wyse om hulleself te beskerm en hul nie vir verdere ontoring kwesbaar te laat nie.

Jy mag moontlik mense se menings en hulle geskinder in die gemeenskap vrees. Voordele om nie te swyg nie, is onder meer dat jy kan meehelp dat die verkragting aan die pen ry en dat jy ondersteuning vir jouself kan bewerkstellig. Iedere vrou wat haar stilswye verbreek, help haarself en 'n ander vrou om vrees te oorwin en kragte te herwin. Jy hoef egter nie – en dié is uiters belangrik – te praat oor wat gebeur het voordat jy meen jy is gereed daarvoor nie. Probeer verhoed dat ander mense – veral diegene wat meen hulle doen goed omdat hulle vir jou omgee – druk op jou uitoefen om daaroor te praat voordat jy nie voel jy is gereed nie.

7. Nagmerries. Talle vroue het nagmerries nadat hulle verkragting is. Hulle beleef visioene van die verkragting as sulks, of van skrikwekkende beelde en gevoelens. Nagmerries kan maak dat jy bang is om te gaan slaap. Dit kan help as jy met iemand oor die nagmerries gesels en oor die gevoelens wat hulle by jou veroorsaak. Dit help ook om iemand te kan wakker maak vir onderskraging as die nagmerries nie wil wyk nie. Indien daar niemand is om jou te onderskraag nie, moet jy jou dokter vra vir medikasie wat sal help om die nagmerries te verdryf sodat jy beter kan slaap. Dit is egter belangrik om nie te veel hierop te steun nie – vra eerder om berading indien die nagmerries lank voortduur.

8. Vrees vir aanraking. Jy mag moontlik voel dat jy niemand wil aanraak nie en dat mense ook nie aan jou moet raak nie. Omdat jou liggaam mishandel is, voel jy dié is 'n wyse waarop jy jou liggaam kan beskerm. Jy mag ondervind dat jy selfs nie jou kinders 'n drukkie wil gee, of toelaat dat hulle aan jou raak nie. Jy mag ook vind dat jy uiters ongemaklik voel oor, of bevrees is, vir alle mans, of dat jy 'n geruime tyd nie seksueel wil verkeer nie. Dit is belangrik dat jy besluit wanneer jy weer kans sien vir seksuele aanraking. Jy behoort hieroor met jou maat te gesels om enige misverstande uit die weg te ruim en ook sodat julle mekaar kan help.

Nadat hulle verkragting is, voel sommige vroue binne styf en droog wanneer hulle seksueel verkeer. Hierna word verwys as “vaginismus.” Dié probleem sal met verloop van tyd die wyk neem, maar ondertussen kan jy miskien – om jouself

Sielkundige: 'n persoon wat opgelei is om die gemoedstoestand en menslike gedrag te bestudeer en mense te help met probleme wat ontstaan as gevolg van hulle geestelike funksionering, ingesteldhede en gedrag

Raadgewer: 'n persoon wat opgelei is om ondersteuning en advies te bied met betrekking tot persoonlike, sosiale of sielkundige probleme

Skuldgevoel: die gevoel dat jy iets verkeerd gedoen het

Mites: populêre sieninge wat talle mense huldig en glo, maar wat eintlik van alle waarheid ontbloot is

ongemak en pyn te bespaar – besluit om 'n smeermiddel, iets soos KY-jellie, aan te wend om die droogheid te verlig.

Nadat hulle verkragting is, voel sommige vroue hulle wil met vele maats seksueel verkeer. Moet jouself nie te kras beoordeel indien jy so wil maak nie en probeer verhoed dat ander dieselfde paadjie volg. Jy het die reg om te doen met jou liggaam wat jy wil. Onthou asseblief net om altyd veilige seks te beoefen!

9. Depressie. Talle vroue voel vir 'n lang ruk ongelukkig nadat hulle verkragting is. Hulle voel moeg, hartseer, gevoelloos en onbelangstellend teenoor vele dinge. Hulle kan probleme ondervind om te slaap, of hulle slaap te veel, en hulle eet of te veel of te min. Moontlik wil hulle ook nie meer soveel tyd saam met vriende deurbring soos in die verlede nie. Hierdie staan as depressie bekend. Jy voel of jy nie daartoe

Taboe: dinge wat weens sosiale gebruike vermy of nie toegelaat word nie

Vaginismus: 'n pynlike spasme of sametrekking van die vagina in reaksie op drukking of seksuele omgang

Smeermiddel: om wrywing te verminder deur iets glad en glibberig te maak met vloeiroom of jel

Depressie: 'n uitermatige gevoel van hartseer, wanhoop en ontoereikendheid wat dikwels met fisiese en gedragsimptome gepaard gaan

Reaksies

teenoor Verkragting

in staat is om enigiets vir jouself te doen nie. Dis moontlik dat jy aanhoudend sal huil, of talle woede-uitbarstings sal hê. Jy mag selfs selfmoord oorweeg om verlos te word van die pynlike, oorweldigende en verwarrende gevoelens wat jy ondervind. Jy mag baie afgesonderd raak omdat jy nie meer ordentlik kan kommunikeer nie. Medikasie kan soms vir 'n tydlank help teen depressie en jy kan 'n dokter oor hierdie moontlikheid spreek. Indien jy depressief is, kan jy verligting vind deur met 'n vriend of 'n verkragtingsberader te gesels.

10. Woede. Wanneer jy verkrag is, kan dit gebeur dat jy vir 'n lang ruk ervaar dat jy wil bars van woede. Jy voel nie meer om daardie dinge te doen wat altyd jou gewoonte was nie. Dit is aan te bevele om met iemand te kan gesels oor die rede vir jou woede en vir wie jy woedend is. Uiteraard is dit die beste om vir die persoon wat jou verkrag het, woedend te wees en nie vir jouself nie. Sommige vroue ervaar egter dat hulle hulself vir 'n tydlank verafsku. Jy mag ervaar dat jy die ganse tyd geïrriteerd is en dat die geringste iets jou briesend maak. Jy mag ondervind dat jy erge woede koester teenoor die polisie, die howe, jou ma, die dokter of jou raadgewer/berader. Dis verstaanbaar om met woede vervul te wees nadat jy verkrag is.

11 Droefheid oor verlies: Na die verkragting mag jy droefheid en hartseer ervaar oor alles (vervolgens hieronder vermeld) wat jy moontlik verloor het, of weens die nawerking van die skok wat jy as gevolg van jou ervaring opgedoen het. Enkele hiervan is:

- *dat jy jou gevoel van veiligheid verloor het*
- *dat jy jou gevoel van sekuriteit verloor het*
- *dat jy jou gevoel van beheer in 'n situasie waaruit jy nie kon ontsnap nie, verloor het*
- *dat jou lewe bedreig is*
- *moontlik het jy ook jou maagdelikheid verloor*
- *dat jy jou gevoel van beheer oor jou liggaam en jou seksualiteit verloor het*
- *as jy die verkragter geken het (talle vroue ken die persoon wat hulle verkrag het), mag jy ook 'n gevoel van verraad en vertrouensverlies ervaar*

Gun jouself tyd vir hierdie droefheid. Onthou net – jy het nie alles verloor nie. Jy kan van verkragting herstel en 'n sterker en wyser persoon word.



Heling

Dit is belangrik om te beseef dat die gevoelens wat jy na afloop van die verkragting ervaar 'n natuurlike reaksie op 'n verskriklike gebeurtenis is. Jy is nie besig om gek te word nie en jy oorreageer ook nie – maak nie saak wie vir jou wat vertel nie. Daar is grondige rede daarvoor dat jy nie in staat is om jou normale gang te gaan nie.

Jy is ook nie alleen nie. Vele vroue en mans is al verkrag en weet hoe jy voel. Jou gevoelens sal nie vir altyd voortduur nie. Indien jy egter meen dat hulle wel te lank aanhou, of dat jy nie daarin slaag om sake te verwerk nie, behoort jy 'n verkragtingsberader, of 'n maatskaplike werker, of 'n sielkundige te spreek.

Dit is andersyds ook moontlik dat jy geensins enige van hierdie gevoelens ervaar nie. As dit so is, is dit ook nie te sê jy is abnormaal nie. Verkragting is vir sommige mense iets wat hulle kan verwerk en verstaan, en die ervaring is vir hulle spoedig iets van die verlede. Hulle behoort ook nie daarvoor veroordeel te word nie.

Benewens dat dit ernstige regs en mediese gevolge het, impakteer verkragting ook op die gemoed, die liggaam en die emosies; dus is dit iets wat jy in gedagte behoort te hou wanneer jy probeer verwerk wat met jou gebeur het. Enkele gedagtes wat verkragtingslagoffers bruikbaar gevind het, word vervolgens vermeld. Let asseblief daarop dat nie een van hulle die behandeling of sorg wat deur 'n dokter of 'n berader aanbeveel is, kan vervang nie – hulle kan egter maklik saam met hulle (dokter en berader) voorstelle aangewend word om met jou herstel te help. Hulle is alles dinge wat jy vir jousef kan doen, indien daar niemand is om jou by te staan nie.

Versorging van jou liggaam

Sorg vir jou liggaam deur te probeer om gesonde kosse te eet; doen daaglik 'n bietjie oefening en kry genoeg rus en slaap.

Indien jou eetlus verdwyn het en jy nie lus is om te eet nie, probeer klein hoeveelhede kos op 'n keer inneem en probeer die kere wat jy eet, vermeerder. Probeer om kosse te eet wat vir jou liggaam goed is, maklik is om in te neem en wat die liggaam help stres verwerk.

Rus so dikwels jy kan, veral as jy saans nie goed slaap nie. As jy probleme het om te slaap, help dit as jy daaglik (indien moontlik) 'n halfuur lank gaan stap, nie eet, drink of rook voor jy gaan slaap nie, en moenie paniekbevange raak as jy nie kan slaap nie – staan op en doen iets en dan probeer jy weer.

Gesels met iemand as jy kan, of skakel 'n deurnagdiens soos Life Line. Indien gebrek aan slaap jou geïrriteerd of uitgeput laat voel, vra 'n voorskryf by 'n dokter vir slaappille. Dié pille begin eers verslawend raak as jy langer as twee weke gereeld een neem wat 10mg of sterker is. Moet jou dus nie bekommer indien jy hulle vir korter tydperke neem nie. Hulle kan baie help om 'n gereelde slaappatroon te herstel, maar is natuurlik gevaarlik indien hulle misbruik word.

Wanneer jy bad, is dit aan te bevele dat jy badsout in milde maat by die water voeg – Engelse sout, of klip- of tafelsout is goed om te gebruik; week jousef dan minstens twintig minute in die water. 'n Snertsie vars roosmaryn of laventel in badwater help ook baie. Indien jy in 'n wasbak was,

of stort, skrop jousef met growwe sout – as 'n lyfskrop met ander woorde. Dié alles is op 'n emosionele en fisiese manier kalmerend en reinigend – net wat menige slagoffers voel hulle nodig het. Om jou voete in 'n bak warm water te week, of om op 'n koue dag te sorg dat jy 'n warm-watersak by jou het as jy gaan slaap, kan ook baie gerusstellend en strelend wees. Probeer ander dinge/gebruike vind wat jou liggaam sal opkikker en oor die algemeen vir jou gerusstellend en aangenaam sal wees.

Vir diegene wat dit kan bekostig, is aromamassering baie heilsaam. Andersins vra iemand soos bv 'n familielid om jou rug met groente-olie, babaroom of babapoeier in te vryf. Vir diegene wat ongelukkig is daarmee om te veel aangeraak te word, is hand- en voetmassering ook goed.

Kyk na jou geestelike welsyn

Menige verkragtingslagoffers het gevind dat positiewe denke hulle helingsproses gebaat het, maar dit mag 'n doelgerigte poging vereis om selfkritiek en negatiewe of skrikwekkende gedagtes te staak. Om jou gedagtes te omvorm, kan dit miskien goed wees om negatiewe gedagtes wat jy

ervaar, te lys en dan te probeer om hulle positief te formuleer. Hierdie poging kan tyd in beslag neem, want dit is nie maklik om gedagtes positief te omvorm wanneer jy sleg en teneergedruk voel nie. Maar hou vol om te probeer totdat jy 'n manier vind.

Hier is enkele voorbeelde: Lig jousef in – die herstelproses na verkragting gaan oor die neem van eie besluite en die beste manier om dit te doen, is om soveel moontlik te leer en goed ingelig te wees oor al die mediese, wetlike en emosionele aspekte van verkragting.

Onthou jou geloof in die lewe. Dié kan 'n godsdienstige geloof wees, of jou eie goeie sieninge oor die lewe, of jou algemene filosofie. Maak nie saak wat dit is nie – verkragting sal dié geloof laat wankel. Wend jou na hulle wat jou gehelp het om geloof in die lewe te behou, lees dit wat vir jou voorheen van nut was en besoek daardie plekke wat weer jou geloof sal versterk.

Jy is nie alleen nie. Sluit aan of stig self 'n ondersteunersgroep en maak kennis met ander slagoffers.

Jy sal hulle kan help en ook bystand van hulle ontvang. Jy is nie die enigste een

Negatiewe gedagtes

Maak nie saak wat ek doen nie, hierdie sal ek nooit kan oorwin nie

Dit maak nie sin om te probeer nie, dinge sal altyd so wees

Ek is bitter bevrees vir dié dinge. Dit is onmoontlik om anders te voel.

Positiewe gedagtes

Hoewel hierdie moeilik is, kan ek vrede vind en weer my ou self word

Ofskoon ek miskien nie ander sal kan verander nie, kan ek help om verandering te bewerkstellig en om pogings aan te wend, is goed vir my en vir ander

Wat ek dink, doen en glo, kan en sal verandering bring aan hoe ek voel

Heling

nie. In hierdie land, waar die statistiek vir verkragting hoog is, mag daar iemand wees wat jy ken wat ook verkrag is en presies weet hoe jy voel.

Sorg vir jou emosies

Een van die moeilikste dinge na 'n verkragting is om die seer en lyding wat jy ervaar, te kan verduur. Hierdie gevoelens is van die uiterste belang. Hulle kan die ware sleutel tot heling wees, al is daar soveel seer dat 'n mens se enigste begeerte is dat dit moet ophou.

Gun jouself tyd en ruimte om te voel. Gee aandag aan jou gevoelens. Pogings om hulle weg te stoot, kan die helingsproses vertraag. Probeer jou gevoelens uitdruk en deel hulle op een of ander wyse – praat met jou familie of vriende, of skryf hulle iewers neer. 'n Groot mate van die seer wat verkragtingslagoffers verduur, is weens die feit dat hulle probeer om woede te onderdruk, of nie bevrees voor te kom nie, en hulle te bekommer oor hoe hulle vir ander lyk. Feit is, ons is geregtig op hierdie emosies en op vryheid van uitdrukking.

Sommige gevoelens soos seer, pyn, woede en afsku, kan vir ons en diegene om ons uiters skrikwekkend wees. Hou die volgende vir jouself in gedagte sodat jy veiliger voel om hulle te ervaar:

- *moenie jouself leed aandoen nie*
- *moenie iets wat vir jou waardevol is, skaad nie*
- *moenie ander mense leed aandoen nie*
- *moenie iets wat vir iemand anders waardevol is, skaad nie*

Om spyt te wees oor iets wat jy aangevang het, is die laaste ding wat jy wil hê. As jy bekommerd is dat jy jou nie sal kan hou by dié pas vermeldde reëls nie, en dat jy beheer oor jou emosies gaan verloor, spreek onmiddellik 'n beradingsdiens of 'n dokter. Jy kan jou selfs na jou plaaslike hospitaal se noodafdeling wend vir bystand. Om sterk reaksie op 'n ekstreme situasie te toon, is niks om jou voor te skaam nie.

Daar bestaan kruie-hulpmiddels wat vir stres, depressie en angs doeltreffend kan wees – St John's Wort en Kava Kava. Hulle is by enige gesondheidswinkel en ook by sommige apteke en supermarkte beskikbaar.

Moenie bang wees vir anti-depressante medikasie nie; dit kan in mindere of meerdere mate help. Soos met alles, probeer op verskillende wyses soveel moontlik te wete te kom ten einde jou eie beste ingeligte besluite te neem.

En dis omtrent al. Probeer aan mense verduidelik wat jy besig is om deur te maak. Meeste mense hou daarvan om te voel iemand het hulle nodig, al is dit net om te luister. As jy nie raad wil hê nie, maak 'n punt daarvan om hulle dienooreenkomstig in te lig. Huil as jy moet. En belangrikste van alles – as daar iets is om oor te lag, lag gerus. Niks kan lag klop om jou te heel nie. Jy kan herstel, jy kan selfs sterker wees as wat jy tans is, met ander woorde waar jy verkragting oorleef en herstel het.

Let wel: In hierdie publikasie se afdeling oor Manlike Verkragting is daar nog bruikbare wenke wat vir mans en vroue van waarde kan wees.



Mites & Feite oor Verkragting

Mites & Feite oor Verkragting

Mite: talle mense glo “goeie meisies” word nie verkrag nie.

Feit is dat enige vrou, of meisie, verkrag kan word. Babas van ses weke en vroue van 93 word verkrag. Dikwels soek verkragters na iemand wat ’n “maklike” slagoffer is – iemand wat ander maklik vertrou en nie terugveg nie. In ons gemeenskap is sulkes dikwels “goeie meisies.”

Mite: Talle mense glo prostitute kan nie verkrag word nie.

Feit is dat prostitute – ofte wel sekswerkers – wel verkrag word. Soos enige ander vrou, het prostitute ook die reg om nee te sê. Hulle word vir seks betaal, nie vir verkragting nie.

Mite: Talle mense glo vroue kan nie deur hulle mans verkrag word nie.

Feit is dat vroue in Suid-Afrika hulle mans van verkragting kan aankla. ’n Vrou het die reg om haar man seks te weier.

Mite: Talle mense dink dat as ’n vrou hard genoeg probeer, sy kan verhoed dat ’n man haar verkrag.

Feit is die meeste mans is sterker as die meeste vroue. Verkragters hoef nie ’n wapen te gebruik nie. Fisiese dwang, of

die dreigement van fisiese geweld, of emosionele manipulasie, is voldoende om die meeste vroue te laat doen wat hulle aangesê word om te doen. Om toe te gee, beteken nie jy stem saam nie. Verkragting is ’n situasie van lewe en dood; indien die verkragte persoon nog lewe, het sy iets reg gedoen.

Mite: Talle mense glo vroue fantasieer, of droom, daarvoor om verkrag te word en dat indien dit gebeur, hulle dit sal geniet.

Feit is ’n vrou kan aan verkragting dink en haarself probeer voorstel dat dit met haar gebeur, maar haar gedagtegang is onder haar beheer – sy kan dit staak wanneer sy wil. Wanneer sy egter verkrag word, word dié beheer haar ontnem. Verkragting is ’n brutale aanval. Dit is vernederend en vroue word dikwels erg beseer. Geen vrou put genot daaruit om verkrag te word nie. Geen vrou vra om verkrag te word nie.

Mite: Talle mense glo dat wanneer ’n vrou seks weier, sy dit eintlik wil hê.

Feit is dat in menige kulture daar van ’n vrou verwag word om skamerig op te tree en haar teen te sit wanneer ’n man, selfs haar eie man, seksuele toenadering soek. Vroue behoort uiters ferm nee te sê wanneer hulle dit so bedoel. Terselfdertyd behoort mans selfs op ’n weifelende nee ag te slaan en dit geheel en al te respekteer

Mite: ’n storie wat baie mense glo, maar wat nie altyd waar is nie.

Feit: iets wat bestaan, wat wel gebeur het en wat dus waar is.

– en hulle behoort nee as antwoord te aanvaar. Seksuele kommunikasie kan met tye dubbelsinnig wees, met ander woorde wanneer ’n paartjie oor seks praat, is hulle nie altyd duidelik met mekaar nie en daar ontstaan verwarring. Rede hiervoor is dat ons nie geleer word om openlik oor sulke aangeleenthede te gesels nie en ons sukkel gevolglik om lyftaal en verwante dinge te interpreteer. Dit sou wys wees om deurentyd hieroor openlik te wees – verkragting is ’n baie erge misdad en dit is hoegenaamd nie die moeite werd om tronk toe te moet gaan as gevolg van ’n misverstand nie.

Mite: Talle mense glo dat wanneer mans oor seks opgewonde raak hulle hulself nie kan keer nie.

Feit is hierdie is nie waar nie. Meeste van ons weet hoe dit voel om so opgewonde te raak dat deelname aan die seksdaad allesoorheersend word. Maar dis ook baie waar dat ons almal kan besluit om daar halt te roep en net ’n wyle te wag dat die opgewondenheid bedaar. Verkragters is mans wat verkies om hulleself nie te keer nie.

Mite: Talle mense glo verkragters is vreemdelinge wat in donker strate skuil.

Feit is dat ’n verkragter meer as dikwels iemand is wat jy reeds voorheen ontmoet het, eerder as ’n vreemdeling. Hy kan jou vaste vriend wees, iemand met wie jy ’n afspraak het, ’n lid of vriend van die familie, of iemand wat jy op ’n geselligheid ontmoet het. Menige verkragtings word

vooruit beplan. Menige verkragtings gebeur in mense se eie woonhuise. Studies wat uitgevoer is, toon dat 1 uit elke 4 mans in Suid-Afrika iemand verkrag het.

Mite: Talle mense meen verkragters doen dit net een keer.

Feit is baie van hulle verkrag weer en weer – beslis meer as een enkele keer. En baie diesulkes wat gevangenisstraf uitdien, sê sommer prontuit hulle sal dit weer doen en dat hulle dit in die verlede vele kere gedoen het.

Mite: Vroue wat in ’n geselskap besope raak, lok verkragting uit.

Feit is beskonkenheid dien nie as verskoning vir verkragting nie, en indien die slagoffer besope was, beteken dit nie sy is vir die verkragting verantwoordelik nie. Hou in gedagte dat volgens wet jy nie kan instem indien jy dronk is nie. Om besope te wees, is nie ’n misdad nie, maar verkragting is wel. Niemand verdien om verkrag te word nie.

Mite: Talle mense glo dat vroue aanvoer hulle is verkrag om hul sodoende op mans te wreek, of om mans in die moeilikheid te laat beland.

Feit is dit verg nogal heelwat moed om verkragting aan te meld omdat mense dikwels nie ’n vrou glo wanneer sy sê sy is verkrag nie. Dikwels word vroue skaam laat voel daarvoor en ook laat voel of hulle as’t ware weer van voor af verkrag word.

Bitter min vroue sal lieg oor die feit dat hulle verkrag is – dit is 'n bekende feit dat minder daaroor sal lieg as byvoorbeeld vroue wat aanvoer hulle is beroof of uitmaak dat hulle die slagoffer van 'n ander misdaad is.

Mite: Talle vroue meen hulle is nie die soort vroue wat verkrag sal word nie – hulle dink dit sal nie met hulle gebeur nie.

Feit is die meeste vroue wat verkrag word, het gedink dit kan, of sal nooit, met hulle gebeur nie. Na iemand hulle verkrag het, is hulle stomgeslaan en kan skaars glo dit het wel gebeur. Die tragedie is dit kan en gebeur met enige soort vrou – daar is geen profiel van 'n tipiese verkragtingslagoffer wat ons almal kan bestudeer en vermy nie.

Mite: Sommige mense meen verkragters is of monsters, of sekshonger mans wat stapelgek is.

Feit is die meeste verkragters is doodgewone mense en van hulle is selfs getroud met geen gebrek aan seks nie. Verkragting is 'n misdaad waarvan die elemente geweld, woede, wellus en haat is. Dit gaan nie net om die behoefte aan seks nie. Verkragters kan enigiemand wees – en die redes waarom hulle verkrag, varieer. Dis nie maklik om 'n verkragter van 'n ander man te onderskei nie.

Mite: Talle mense glo vroue se spesifieke kleredrag en gedrag wakker wellus by mans aan en dan word hulle verkrag.

Feit is dit maak hoegenaamd nie saak hoe 'n vrou geklee is nie. Babatjies in doeke en vroue in vaal, minder skrapse kleredrag word ook verkrag. Vroue in kortbroeke en vroue in japonne word verkrag. 'n Vrou kan kortbroeke of kort rompies dra aangesien dit die kleredrag is waarvan sy hou en nooit verkrag word nie. Mense dink nooit mans vra om verkrag te word weens die klere wat hulle dra nie. Vroue behoort dieselfde vryheid ten opsigte van kleredrag te geniet en derhalwe aan te trek soos hulle verkies.

Mite: Talle mense meen wit vroue sal eerder deur swart mans verkrag word.

Feit is meer wit mans verkrag swart vroue as wat swart mans wit vroue verkrag, maar selfs sulke verkragtings is minder as dié wat binne dieselfde rassegroep voorkom. Die meerderheid verkragters se slagoffers is lid van hulle eie rassegroep.

Manlike Verkragting

Manlike Verkragting

Studies toon dat verkragting gaan om dominasie, aggressie en beheer. In antieke tye sou 'n seëvierende kryger sy verslaande opponent verkrag met die doel om sy totale beheer oor laasvermelde te vertoon. Daar is geglo dat die verkragte kryger 'n mindere man sou wees. In onderhoude met verkragters is gevind dat hulle oor die algemeen geen voorkeur vir 'n spesifieke geslag het nie. In meeste gevalle is besluit op 'n slagoffer na gelang van omstandighede (verkeerde plek, verkeerde tyd) of op grond van die idee dat dit makliker sou wees om 'n vrou te oorweldig as 'n man. 'n Misdadiger wat by 'n man steel, mag dalk die slagoffer verkrag om te probeer keer dat hy die misdaad rapporteer. Dit word gedoen met die wete dat mans, veral volwasse mans, nie maklik verkragtings aanmeld nie.

Die feit dat mans verkrag word, is steeds 'n kwessie waaroor nie maklik gepraat word nie. Mans is, in meeste gevalle, meer geneig om slagoffers van gewelddadige misdaad te wees, met die enkele uitsonderings van verkragting en huishoudelike geweld. Dit het waarskynlik 'n rol gespeel in die gebrek aan navorsing en tekste oor manlike verkragting. Feministiese perspektiewe oor die verkragting van vroue as magsvertoon het die fondasies gelê vir hernude fokus op die kwessie van manlike verkragting. Hierdie fokus is eerste op mans in tronke gerig.

Daar is lank geglo dat mans wat ander mans verkrag almal homoseksueel is. Navorsing toon egter dat meeste

verkragters van mans in der waarheid heteroseksueel is, wat saamval met feministiese perspektiewe op verkragting as 'n vertoon van mag, eerder as 'n seksuele daad. Meeste navorsers in die veld glo ook dat die getal mans wat verkragting aan die polisie rapporteer, of enige vorm van hulp soek na die voorval, geensins die werklike hoeveelheid verkragtings weerspieël nie. Die hoofredes hiervoor blyk die reaksies van mense na aan die slagoffer te wees – die gedagte dat mans nie verkrag kán word nie, en die skuldgevoelens wat dit by die slagoffer wek. Nog 'n rede is dat daar nog nie veel organisasies bestaan wat manlike verkragtingslagoffers kan bystaan nie, en die gevolglike persepsie dat daar geen punt daarin is om hulp te soek nie.

Talle lande erken nog nie wettiglik die bestaan van manlike verkragting nie, wat ook sake bemoeilik wanneer dit aangemeld word.

Mites en Feite oor Manlike Verkragting

Mite: Slegs gay mans word verkrag, en net gay mans verkrag ander mans.

Die waarheid is dat verkragting om beheer gaan, en nie altyd of net om seks nie. Die verkragter neem nie die seksuele voorkeur van die slagoffer in ag nie. Studies toon dat meeste mans wat ander mans seksueel aanrand of verkrag, heteroseksueel is. 'n Gay slagoffer se vrees dat hy dalk beskuldig mag word dat hy daarvoor gevra het, mag hom verhoed om dit aan te

meld. 'n Heteroseksuele man mag dalk die verkragting geheim hou uit vrees dat daar na hom as gay verwys sal word.

Hierdie vrese kan net beveg word as alle verkragtingslagoffers met waardigheid en respek hanteer word.

Mite: 'n Ereksie of ejakulasie tydens verkragting beteken die slagoffer wou dit gehad het en het dit geniet.

Die waarheid is dat ereksies of ejakulasies tydens verkragting of seksuele mishandeling fisiese reaksies is. Dit kan 'n gevolg wees van erge stres of fisiese kontak. Verkragters is bewus van hierdie "outomatiese" reaksie van die liggaam, en gebruik dit om hulle magsvertoon te bevorder en om jou te ontmoedig om die misdaad aan te meld. Dit beteken nie dat jy dit wat gebeur het geniet het nie, en kan eintlik die hele ervaring meer traumaties maak. Ook word tablette soos Viagra al meer by manlike verkragting gebruik. Hierdie tablette veroorsaak dat jy 'n ereksie kry. Wees bewus van ernstige newe-effekte. 'n Ereksie wat pynlik is, of langer as 4 uur duur, moet onmiddellike mediese aandag kry. Nog 'n skaars maar ernstige gevolg van Viagra is 'n skielike verlies van sig. As dit met jou gebeur, bel onmiddellik jou dokter of gaan na die noodgevalle-afdeling van 'n hospitaal vir 'n ondersoek.

Mite: Mans kan hulself beskerm, en kan dus nie verkrag word nie.

Die waarheid is dat verkragters dikwels baie meer gewelddadig met manlike

slagoffers optree as met vroue. 'n Gelaaide pistool bly 'n bedreiging, of jy 'n man of 'n vrou is. Manipulasie word ook dikwels gebruik om jonger seuns en tieners te beheer en oorweldig. Die verwardheid en vrees wat die verkragter skep, mag beteken dat hulle geen ander vorm van geweld hoef te gebruik nie. As jy 'n manlike slagoffer van verkragting is wat hierdie lees, beteken dit dat jy iets reg gedoen het. Om met jou lewe te ontsnap, is reeds 'n oorwinning. Moet nooit twyfel oor wat jy gedoen, of nie gedoen het, tydens die verkragting nie. Jy is lewendig en dit is wat saak maak!

Mite: Mans wat verkrag is, sal ook ander mishandel.

Die waarheid is dat navorsing toon dat 'n manlike slagoffer wat oor die verkragting praat, of ondersteuning ontvang van die mense om hom, nie ander sal mishandel nie. Mans wat die aanval geheim hou of geen vorm van ondersteuning ontvang nie, sal dikwels eerder hulleself mishandel – deur middel van alkohol- of dwelmmisbruik. Om te sê dat 'n man wat verkrag is, ander sal verkrag, is verkeerd.

Manlike Verkragting

Mite: *Heteroseksuele mans wat seksueel mishandel of verkrag is, sal homoseksueel word.*

Die waarheid, soos voorheen gemeld, is dat verkragters nie die slagoffers se seksualiteit in ag neem nie. Hoewel daar baie verskillende teorieë is oor waarom mense hulleself as heteroseksueel, homoseksueel of biseksueel identifiseer, is dit onwaarskynlik dat een persoon kan veroorsaak dat 'n ander homoseksueel of heteroseksueel word. Meeste homoseksuele persone glo dat hulle so gebore is en dat dit nie iets is wat hulle kan (of wil) verander nie.

Reaksies op Manlike Verkragting

Na 'n verkragting ervaar mans baie van dieselfde simptome as vrouens.

Een van die grootste verskille tussen manlike en vroulike verkragting is egter hoe ander mense daarop reageer. Terwyl vrouens soms vertel word dat die verkragting hulle skuld was omdat hulle uitlokkende klere gedra het en daarom

daarvoor gevra het, word mans dikwels uitgevra oor hulle manlikheid. Vrae soos “Watter soort man is jy om iemand toe te laat om dit aan jou te doen?” en “Hoekom het jy nie jouself verdedig nie?” word gevra.

Die rede hiervoor is dalk dat die gemeenskap vroue en kinders as slagoffers sien, teenoor mans wat sterk is. Hulle sou misdadigers kon wees, maar nie slagoffers nie. Baie mans wat verkrag word, deel hierdie beskouing. Hulle het nog nooit gedink aan die moontlikheid dat hulle verkrag kan word nie. Dit maak die skok van verkragting selfs groter vir 'n man. Al die idees wat jy gehad het oor “die sterker geslag” en die veiligheid wat daarmee saamgaan, is vernietig. Dit kan jou ook laat twyfel of dit werklik verkragting was, en jou dus weerhou daarvan om die misdaad aan te meld. So word baie van die manlike verkragtings wat gebeur, nooit oor gepraat nie, wat daartoe lei dat mense dink dit gebeur nie regtig nie. Die stilte skep 'n blose kringloop, waar die oortreders meestal straf vryspring.

As man word jy meestal geleer om nie gevoelens te wys nie, aangesien dit as

onmanlik beskou word, wat beteken dat jy dikwels nie weet hoe om jou gevoelens te hanteer nie. Dit beteken ook dat baie mans geen vorm van berading ontvang nie en daarom al die gevoelens wat met 'n verkragting saamgaan lank binnehou, sonder enige manier om daaraan uiting te gee. Jy mag dalk probeer om so gou moontlik alles agter jou te sit, om te glo dat jy kan aangaan met jou lewe asof niks gebeur het nie. Dit beteken dat jy psigosomatiese simptome mag ervaar (fisiese simptome soos siekte, hoofpyn en ruggpyn) en die emosionele ineenstorting is dikwels veel erger, wanneer dit uiteindelik kom.

Dit beteken ook dat, wanneer jy uiteindelik vir berading gaan, dit iets is waarom jy al baie gedink het en heel moontlik so lank moontlik probeer weerstaan het. Jou motivering om hulp te soek, is ook waarskynlik baie hoog. As jy niemand oor die verkragting vertel het nie, is die besluit om berading te soek, heeltemal jou eie. Dit kan jou selfs meer kwesbaar maak.

Mans wat verkrag is, gaan dikwels deur 'n fase van twyfel omtrent hulle eie seksualiteit. Jy mag dalk jou manlikheid in twyfel trek en jouself afvra hoe jy dit kon laat gebeur het, veral as geen fisiese geweld gebruik is nie. As jy heteroseksueel is, mag jy bang wees dat die blote feit dat jy verkrag is, beteken dat jy homoseksueel is, as gevolg van die mite dat “regte” mans nie verkrag word nie. Soms mag dit jou homofobies laat voel. Vermy enige aggressie teen ander. Die persoon vir wie jy kwaad is, is die persoon wat jou verkrag het – die kans is goed dat hy 'n heteroseksuele man is. Andersyds mag jy

dalk homoseksuele kontak soek om jou aantrekking te toets.

As jy 'n homoseksuele man is, mag jy jouself dalk selfs meer blameer vir die verkragting, aangesien dit vir jou moeiliker mag wees om te sien waar die grens tussen gewillige en nie-gewillige seks lê. Hiermee saam mag die polisie jou dalk vrae rondom jou seksualiteit vra, wat jou verder kan laat wonder of dit werklik verkragting was. Daar is bewyse wat daarop dui dat gay mans meer as heteroseksuele mans verkrag word. Die feit dat gay mans manlike seksuele maats het en sosiaal met mans omgaan, mag dalk die rede hiervoor wees, as mens ook in ag neem dat vrouens meer dikwels deur iemand wat hulle ken, verkrag word.

Ontkenning

“Het ek dit verbeel? Was dit verkragting? Waarom ek?” Jou brein probeer jou beskerm. Jy het al baie gehoor hoe mense wat 'n ongeluk gesien het dit as “onwerklik” beskryf. Ons breine probeer ons oortuig dat dit nie gebeur het nie – om die pyn van die werklikheid dat dit wel gebeur het, te probeer vermy. Soms is dit net vir 'n kort tydjie, om ons te help om dit te konfronteer, maar as dit te lank aangaan, kan dit ongesond wees. As dit die geval is met jou, moet jy hulp soek by 'n berader, want om dit te ontken, kan verhoed dat jy aanbeweeg met jou lewe.

Gay: 'n homoseksuele persoon, hetsy manlik of vroulik

Homoseksueel: met seksuele aantrekking tot lede van dieselfde geslag

Heteroseksueel: met seksuele aantrekking tot lede van die teenoorgestelde geslag

Ereksie: 'n vergrote, rigiede toestand van die penis, gewoonlik as gevolg van seksuele prikkeling

Ejakulasie: die oomblikke wanneer semen skielik uit die penis spuit

Outomaties: iets wat instinktief gebeur, sonder bewuste gedagte of bedoeling

Orgasme: die klimaks van seksuele opwinding tydens seksuele omgang

Prikkeling: seksuele stimulasie (kan ook ontwaking beteken)

Manlike Verkragting

Verleentheid

“Kan ek my gesin vertel? Wat sal mense dink? Ek kan nie skoonkom nie.” Jy het niks om oor skaam te wees nie. Jy het nie gevra om verkrag te word nie. Vertel die mense wat jy liefhet van die verkragting. Vertel net soveel as waarmee jy gemaklik voel. Verduidelik vir hulle hoe moeilik dit vir jou is.

Skuldgevoel

“Ek moes kon keer dat dit gebeur.” Dit maak nie saak hoe groot of sterk jy is nie, jy is verkrag omdat jy dit nie kon keer nie. Wanneer jy met ’n lewensgevaarlike situasie gekonfronteer word, is die beste resultaat om lewend daaruit te kom. Jy is waarskynlik grootgemaak met die idee dat jy veronderstel is om jousef te beskerm en te baklei. Jy sal nie van veel waarde wees vir jousef, of enigiemand anders, as jy dood is nie. Om terug te veg, kon heel moontlik jou lewe gekos het. Hier lees jy nou hierdie woorde – jy het oorleef, jy het iets reg gedoen.

Magteloosheid

“Ek is nie in beheer nie. Ek is minder man as tevore.” Maar jy is in beheer. Die man of mans wat jou verkrag het, is nie meer by jou nie. Jy besluit wat jy doen en wanneer jy dit doen. Jy het nie gekies om verkrag te word nie, maar jy kan van nou af kies. Gee jou liggaam, gees en gevoelens kans om te herstel, jy sal weer in beheer wees.

Depressie

“Ek voel hopeloos. Ek kan nie môre in die oë kyk nie.” Kom deur vandag, en net vandag. Jy kan niks doen oor môre, behalwe jousef bekommer oor dinge wat dalk nie eers mag gebeur nie. Onthou dat die proses van vrede maak en herstel ’n lang tog is; jy sal goeie én slegte dae hê. Wees sterk wanneer die moeilike tye kom, en geniet die goeie tye wanneer jy kan.

Verwardheid

“Watter dag is dit? Ek vergeet goed.” Dit is ’n simptoom van skok. Jy het soveel vrae dat jy nie weet waar om te begin nie. Skryf alles neer wat jy gedurende die dag wil doen en hou sover moontlik by ’n roetine.

Terugflitse

“Ek sien dit weer en weer gebeur. Ek kan aan niks anders dink nie.” Skryf dinge neer wat jy onthou van die aanval, maar nie in jou verklaring gemeld het nie. Om terugflitse te vermy, probeer besig bly en hou jou verstand besig. Skryf, teken, of gee uiting aan wat gebeur sodat jy die insident in die verlede kan plaas, waar dit hoort. As die terugflitse maande lank aanhou, moet jy ernstig oorweeg om professionele hulp te kry.

Vrees

“Ek is bang om uit te gaan. Ek is bang om alleen te wees.” Natuurlik het jy elke man en vrou se ergste nagmerrie beleef. Bly by basiese veiligheidsmaatreëls. Die feit dat jy

trauma oorleef het, sal jou meer waaksaam maak. Moenie dat jou daaglikse roetine te veel deur jou vrees beïnvloed word nie. Dis jou reg om uit te gaan, waarheen jy wil en wanneer jy wil; moenie dat die verkragter te veel beheer oor jou lewe verkry nie.

Angs

“Ek kry paniekaanvalle. Ek kan nie asemhaal nie. Ek kan nie eet nie. Ek kan nie slaap nie.” Vlak asemhaling gee gewoonlik aanleiding tot paniekaanvalle. As jy dink aan wat met jou gebeur het, haal jy vinniger asem en verminder dus drasties die suurstof wat jy inneem. Die gevolg is onbeheerbare bewerasies, ’n onreëlmatige hartklop en oormatige gesweet. Wanneer jy ’n paniekaanval kry, konsentreer daarop om diep en stadig asem te haal, aanvaar wat aan die gebeur is en weet dit sal verbygaan. Fokus op iets ekstern – byvoorbeeld, tel die teëls op die vloer of die ruite in die venster om die aanval vinniger te laat verbygaan. Eet voedingsaanvullings as dit nodig is. As jy wel ’n aptyt het, eet gesonde, voedsame kosse wat jou liggaam sal sterk maak. Jy het al die krag nodig wat jy kan kry.

Woede

“Ek haat hulle. Ek wil hulle doodmaak.” Natuurlik, en jy wil hulle terugkry. Dink net aan wat dit sou bereik. Niks. Om die waarheid te sê, jy plaas hulle in beheer, want hulle is al waaraan jy kan dink. Om hulle dood te maak, of terug te kry, gaan nie die feit dat jy verkrag is verander nie, en om hulle te haat ook nie. Konsentreer

eerder op dinge wat jou sal help om jou uitdagings die hoof te bied gedurende hierdie tyd, wat jou beter sal laat voel oor jousef, moenie fokus op dinge wat jou net meer mislik laat voel nie.

Seksualiteit

“Is ek gay? Sal ek ooit weer seks hê?” Onthou verkragting gaan nie net om seks nie. As jy heteroseksueel was voor die verkragting, sal jy steeds wees. Moenie jousef druk om seksueel aktief te wees voor jy reg is nie. Dalk, wanneer dit veilig voel, kan jy begin met sensuele aanraking – waar daar geen druk op jou is nie.

Manlike Verkragting

Oorlewingsgereedskap

Praat oor verkragting: Vir baie mense is die moeilikste deel om te praat oor die verkragting. Omdat manlike verkragting so 'n onbesproke misdaad is, is mense dikwels te geskok om opbouend te antwoord wanneer jy met hulle daaroor praat. Voor jy vir iemand sê wat gebeur het, dink oor waarkom jy wil hê hulle moet weet. Hoe wil jy hê hulle moet reageer? Mense is bang vir dinge wat hulle nie ken of verstaan nie. Aanvaar dat nie almal wat jy vertel, simpatiek gaan wees nie, en wees voorbereid daarop. Om daaroor te praat, is een van die basiese elemente van tot klaring kom. Vertel diegene wat jy dink sal luister. Wanneer iemand wel luister, bedank hulle, veral as dit iemand naby jou is. Onthou dat jou gesin en geliefdes deur hul eie skuldgevoelens en magteloosheid moet werk, en dat dit hulle reaksies mag beïnvloed.

Vat tyd af: Soos jy voorheen gelees het, sal jou liggaam natuurlike reaksies ervaar op die trauma van wat met jou gebeur het. Raak ontslae van sommige verantwoordelikhede, en gee jouself tyd om te herstel. As dit 'n motorongeluk eerder as 'n verkragting was, sou jy dinge rustiger gevat het om jou lyf kans te gee om te herstel. Dieselfde geld vir jou emosionele beserings. Sorg vir dit wat gedoen moet word, en los die res vir later. Soos jou selfvertroue toeneem, kan jy weer daardie verantwoordelikhede op jouself neem, maar kyk eers na jouself. Probeer om nie enige lewensbesluite te neem gedurende die eerste fase van jou herstelproses nie.

Skryf dit neer: 'n Veilige en doeltreffende manier om van stres, woede en verwardheid ontslae te raak is om te skryf. Sit jou gedagtes en gevoelens neer op papier. Lees van tyd tot tyd gedagtes wat jy in vroeër dae gehad het. Soos jy deur die normale gevolge van trauma vorder, sal jy gou sien dat dinge beter word. Hou dit as 'n joernaal om jou vordering te monitor.

Woede: Jy sal vind dat jy jou woede uithaal op die mense om jou. Moenie dat die skuldgevoel na 'n woede-uitbarsting jou onderkry nie. Jy is deur 'n uiters traumatiese gebeurtenis en gevolglik het jy woede opgegaan. Wanneer jy dit uithaal op iemand, vra om verskoning soos enigiemand sou, en beweeg aan. Moenie die verkragting gebruik as 'n verskoning om ander swak te behandel nie. 'n Maklike wyse om van woede ontslae te raak, is om aktief te bly. Doen oefening, stap, kap hout, sny die gras – enigiets wat jou toelaat om aktief te wees. Nog 'n baie nuttige tegniek is om te praat oor hoe kwaad jy voel en om uit te werk vir wie jy kwaad is en waarom.

Drank- en dwelmmisbruik: Alkohol en dwelms bied net tydelike verligting. Die depressie wat jy gaan voel wanneer hierdie middels uitwerk, is nie die tydelike plesier werd wat hulle bied nie. Dit is algemeen bekend dat jy jou vrese moet konfronteer om hulle te oorwin. Deur alkohol en dwelms te misbruik, sal jy nooit jou vrees in die oë kyk en gevolglik nooit 'n "normale" lewe lei nie. Jy het die verkragting oorleef; moenie vir jouself meer pyn skeep nie.

Berading: Jy mag dalk skuldig voel omdat die mense om jou ook ly as gevolg van die aanval. As jy vind dat jy stilbly oor

die verkragting om vir jou geliefdes pyn te spaar, vra hulp. Bel een van die verkragtingshulplynne, of gaan na jou naaste Rape Crisis-sentrum. Jy sal sien dat jy met 'n totale vreemdeling kan praat sonder die konstante vrees dat jy mense seermaak of oorlaai. Soek hulp by 'n terapeut om jou by te staan om die verkragting te oorkom. Jy hoef nie alleen daarmee vrede te maak nie.

Bly gesond: Die laaste ding waaraan jy sal dink, is fisiese gesondheid, maar een van die belangrikste goed is om gesond te bly. Verstandelik het jy genoeg om mee te worstel. Die stres van die verkragting kan drastiese effekte op jou liggaam hê. Aptytsverlies en slapeloosheid kom algemeen voor by verkragtingslagoffers. Voeg hierby dat jy deur 'n moeilike tyd gaan, en jy sal waarskynlik geen krag hê om aan te beweeg nie. Neem voedingsaanvullings as jy nie kan eet nie en vra jou dokter om medikasie voor te skryf wat jou help om te slaap. Dit is belangrik om te besef dat jy nie vir altyd op die medikasie sal kan bly nie – probeer dus eksperimenteer met natuurlike tegnieke wat jou kan help slaap. Probeer lees of stap lang ente; enigiets wat jy dink mag werk.

Nota: Lees die hoofstuk oor Heling vir meer raad en wenke oor herstel. Dit kan deur sowel mans as vrouens gelees word.

Gedagtes oor die voorkoming van Verkragting



Talle mense glo vreemde mans wat hulle buite die huis bevind, is vir verkragtings verantwoordelik. Dit is nie altyd waar nie. Baie verkragtings vind binne die huis plaas – deur mans wat aan die slagoffers bekend is.

Hoewel ons enkele voorstelle kan doen wat vir jou as beskerming teen verkragting kan dien, is dit so dat iedere persoon moet optree soos sy/hy meen die beste in die situasie sal wees. Wat vir een persoon help, sal nie noodwendig iets vir 'n ander beteken nie. Daar is geen korrekte of verkeerde reaksies nie; soms is dit die beste om op instink op te tree. In vele gevalle word slagoffers as't ware deur vrees verlam en is nie in staat om enigiets te doen nie – hieroor moet hulle geensins skuldig voel nie. Trouens, dié reaksie het nog heel moontlik gemaak dat jou lewe gespaar is.

'n Deeglike kursus in selfverdediging sal vir jou 'n goeie houding ("attitude") kweek, jou leer om blitsnel te reageer, en sal ook enkele bruikbare tegnieke aan jou oordra oor hoe om byvoorbeeld 'n aanval teen te staan. Indien dit vir jou lyk of daar moeilikheid kom, vertrou op jou instinkte.

Enkele voorstelle oor hoe om jouself teen verkragting te beskerm:

1. Buite die huis:

- *Probeer altyd met vertroue stap, so asof jy presies weet waarheen jy op pad is en hou mense maar dop wat naby jou is, of wat in jou rigting beweeg.*
- *Probeer plat skoene dra wanneer jy iewers heen stap sodat jy met gemak kan hardloop as dit moet; dis ook 'n goeie idee om klere te dra wat aan jou vryheid van beweging verleen.*
- *Indien moontlik, probeer altyd saam met vriende iewers heen stap.*

- *Vermyn groepe mans indien jy enigsins kan.*
- *Wees versigtig wanneer jy openbare vervoer gebruik; probeer altyd saam met mense ry wie jy ken en vertrou, en probeer om jou nie alleen in 'n taxi, 'n bus of 'n treinwa te bevind nie.*
- *As jy nie van die wyse hou waarop iemand na jou kyk, of met jou gesels, of jou bespreek nie, tree ferm op en sê vir die persoon om dit te staak. En sê vir iemand anders wat dié persoon doen wat jou ongemaklik laat voel.*
- *Wanneer jy jou in 'n geselskap bevind, kyk mooi wie die drankies skink sodat jy nie 'n dwelmmiddel ingeja word nie.*
- *Weet hoeveel jy kan drink voordat dit te laat is. Jy is kwesbaar wanneer jou oordeel deur drank en/of dwelms belemmer is.*
- *Moet nooit op 'n partytjie die aanbod van 'n saamry-geleentheid van 'n vreemdeling of van mense wat jy nie goed ken, aanvaar nie – al ken dié persoon of persone 'n vriend van jou.*
- *Maak jou stem by jou plaaslike stadsraad dik oor goeie straatbeligting en veilige openbare vervoer.*
- *As jy meen iemand agtervolg jou, vertrou jou instinkte en moet jouself nie probeer wysmaak dat jy jou verbeel nie – stap vinniger, verander van koers en indien dit moet, stap na die naaste huis of winkel.*
- *As jy meen jy verkeer in gevaar, gil so hard jy kan. Vele aanvallers word deur harde geluid afgeskrik. As jy meen jou posisie raak benard, breek iewers 'n venster om aandag op jou situasie te vestig.*
- *Indien jy in 'n hysbak is en jy voel jy word bedreig, druk die alarmknoppie asook die knoppies vir ander vlakke van die gebou, en verlaat die hysbak so gou jy kan.*

Gedagtes oor die voorkoming van Verkragting

- Daar is goed wat jy met jou kan saamdra waarmee jy jousef kan beskerm, soos byvoorbeeld peper- en aërosolsproei, sleutels en 'n fluitjie – maak tog net seker dat jy weet hoe om hulle te gebruik wanneer jy aangeval word.

2. In die huis:

- Onthou altyd om jou buitedeure te sluit, selfs gedurende die dag (veiligheidshukke is bykomende beskerming).
- Probeer diefwering voor jou vensters aanbring.

Trek saans jou huis se gordyne toe sodat mense nie kan inloer nie.

- Probeer 'n stelsel bekom waarmee jy jou buurman op moeilikheid kan bedag maak en dat hy/sy dan terselfdertyd ook 'n ogie oor jou in jou tuiste kan hou.
- Skaf 'n waghond aan.
- Moet nie op jou posbus of in die telefoongids aandui dat jy 'n vrou is deur titels soos me, mej of mev te gebruik nie – bloot jou van en voorletters is voldoende, byvoorbeeld Pretorius, DP.
- Moet nooit jou voordeur oopmaak voordat jy nie weet wie aan die anderkant staan nie.
- Probeer altyd een of ander vorm van identifikasie vra by 'n vreemdeling wat jou huis wil binnekom.
- As dit gebeur dat 'n inbreker toegang tot jou huis verkry, probeer uitmaak of nie alleen is nie deur na iemand te roep of kamma met iemand te gesels.
- Indien moontlik, laat altyd 'n lig saans in jou huis brand en sorg dat alle ingange deeglik belig is.

- Met tuiskoms, hou altyd jou sleutel gereed om oop te sluit. Indien jy vermoed iemand hou jou dop, moenie die huis binnegaan nie – gaan eerder na die bure toe of probeer op een of ander wyse hulp inroep. Onthou, jy kan jou sleutels, of selfs jou handsak, of 'n skoen, as wapen gebruik om jousef mee te verdedig as dit moet.

- Indien jy 'n telefoon het, hou altyd die polisie se tolvrye nommer (10111) byderhand.
- Indien 'n lid van jou familie, of iemand wat saam met jou in die huis woon, jou op 'n manier nader wat jou ongemaklik laat voel, sê vir hulle hoe jy voel en vertel iemand anders ook onmiddellik daarvan. Weer eens, vertrou op jou instinkte, al sê die betrokke persoon vir jou jy is paranoïes.

3. Op die paaië:

- Wanneer jy 'n motor bestuur, sorg dat al die deure deurentyd gesluit is.
- Moet nie 'n saamry-geleentheid aan vreemdelinge bied nie.
- Dit is verkieslik om nooit 'n saamry-geleentheid van 'n vreemdeling te aanvaar nie. Indien 'n motoris stilhou om jou pdaanwysings te vra, bly op 'n veilige afstand van dié persoon.

Indien jy in 'n situasie is waar jy genoop is om te ryloop:

- Onthou dat ryloop uiters gevaarlik is en jy behoort dit absoluut te vermy tensy jy net nie anders kan nie.
- Probeer om nie alleen te ryloop nie en vermy verafgeleë plekke.
- Dit is gewoonlik veiliger om 'n saamry-geleentheid van vroue, of van ouer egpare,

of van gesinne te aanvaar.

- Voor jy in 'n motor klim, hoor eers waarheen die bestuurder reis voordat jy sê waarheen jy graag wil gaan.
- Moet nooit met iemand saamry wat van koers verander om jou op te pik nie.
- Hou jou hand op die deurhandvat en as jy bedreig word, probeer uitspring, of gryp die stuurwiel, druk die toeter – probeer om oor die algemeen iets te doen wat aandag sal trek.

Indien jy aangeval word:

- Probeer om van jou aanvaller weg te kom.
- Soms help dit as 'n mens met so 'n aanvaller praat, of redekawel, dat hy van plan verander.
- Probeer gil, byt, skop, pluk aan sy hare, of gebruik enige ander vorm van selfverdediging, maar wees realisties oor jou eie krag en vermoëns om jousef te verdedig aangesien aktiewe weerstand moontlik tot verdere woede en leed kan lei. As jou lewe in gevaar is, is passiewe weerstand miskien raadsaam.
- Onthou, sensitiewe dele van die liggaam is die oë, neus, nek, penis, armholtes, testikels en die lies.

Wyses waarop mans verkragting kan voorkom

Wees gesteld op taalgebruik. Woorde is uiters magtig, veral wanneer hulle deur mense gespreek word wat mag oor ander het. Ons leef in 'n gemeenskap waar woorde dikwels ingespan word om vroue af te maak, waar dit algemeen is om na

'n meisie of 'n vrou te verwys as 'n teef, 'n hoer, 'n gans, 'n slet, 'n koek, ensomeer. Sulke taalgebruik stuur 'n sein uit dat vroue mindere mense is. Wanneer ons vroue as minderwaardig beskou, is dit ook makliker om hulle regte te misken, welstand te ignoreer en minder respek teenoor hulle te betoon.

Kommunikeer. Seksuele geweld gaan dikwels hand aan hand met swak kommunikasie. Die risiko van verkragting word dramaties verhoog deur ons ongemak om eerlik en openlik oor seks te gesels. Deur doeltreffende seksuele kommunikasie aan te leer, soos byvoorbeeld om jou begeertes duidelik uit een te sit, te luister en ag te slaan op jou maat en om meer lig op 'n saak te vra wanneer 'n situasie onduidelik is, maak mans seks vir hulleself en ander veiliger.

Moenie swyg nie. Jy sal waarskynlik nooit 'n verkragting aanskou nie, maar jy sal opinies hoor en gedrag sien waar vroue en gay persone verneder en verkragting basies aangemoedig word. Wanneer jou beste vriend 'n grap oor verkragting vertel, sê vir hom jy vind dit nie snaaks nie, of as jy 'n koerantartikel lees wat 'n verkragtingslagoffer blameer vir die feit dat sy aangerand is, skryf 'n brief aan die redakteur en teken beswaar aan. Ook, as wette voorgestel word wat vroueregte beperk, laat politici met min omhaal van woorde weet jy sal hulle nie voortaan ondersteun nie. Doen enigets, maar moet net nie swyg nie.

Ondersteun verkragtingslagoffers.

Verkragting sal nie ernstig opgeneem word voor almal nie daarvan bewus is hoe algemeen dit is nie. In 2009 is daar in Suid-Afrika 71 500 seksuele oortredings by die polisie aangemeld – en dié syfer styg steeds. Navorsers meen net een uit ses slagoffers meld verkragting aan. Deur te leer hoe om slagoffers in hulle daaglikse handel en wandel op sensitiewe wyse te onderskraag, kan mans by beide vroue en ander mans 'n gevoel van veiligheid skep sodat hulle sonder huiwering sal praat oor verkragting en die wêreld daar buite inlig hoe ernstig 'n probleem dit presies is.

Skenk jou geld en tyd. Sluit aan by, of skenk geld aan, 'n organisasie wat streef om geweld teenoor vroue te voorkom. Rape Crisis-sentra, instansies wat met huishoudelike geweld te make het en anti-verkragtingsgroepe maak absoluut op skenkings staat om hulle voortbestaan te verseker en het ook deurentyd vrywilligers nodig om hulle met 'n reuse-werklading te help.

Praat met vroue... oor hoe die risiko van verkragting hulle daaglikse lewe raak; oor hoe graag hulle ondersteun wil word wanneer dit met hulle gebeur het; oor wat hulle meen mans kan doen om seksuele geweld te voorkom. As jy bereid is om te luister, kan jy veel by vroue leer oor die impak van verkragting en oor hoe om dit te voorkom.

Praat met mans... oor hoe dit voel om as potensiële verkrachter beskou te word; oor die feit dat 10 – 20% van alle mans in hulle leeftyd seksueel misbruik sal word; oor of hulle iemand ken wat verkrag is. Verneem hoe seksuele geweld die lewens van mans raak en wat ons kan doen om dit te keer.

Organiseer. Stig jou eie mansorganisasie wat alles in die stryd kan werp om seksuele geweld te voorkom. Anti-verkragtingsgroepe, bestaande uit mans, raak al hoe meer algemeen in die land, veral op kollege- en universiteitskampusse. As jy die tyd en die motivering het, is dit 'n uitsonderlike manier om in jou gemeenskap 'n verskil te weeg te bring.

Werk om ander vorms van onderdrukking te beëindig. Verkragting word gesterk deur ander vorms van vooroordeel, insluitende rassisme, homofobie en godsdienstige diskriminasie. Jy ondersteun gelykheid vir almal as jy jou stem verhef teen enige oortuiginge en gedragspatrone (insluitende verkragting) wat een groep mense as superieur bo 'n ander stel en ander groepe hulle volle menswaardigheid ontsê.



Seksuele Misbruik
van kinders en verstandelik gestremde volwassenes

Seksuele Misbruik

van kinders en verstandelik gestremde volwassenes

Enigiemand wat kennis dra van 'n seksuele oortreding waarby 'n kind of 'n verstandelik gestremde persoon betrokke is, **moet dit onverwyld by 'n polisiebeampte aanmeld. Versuim om dit te doen, is onwettig – 'n persoon wat hieraan skuldig bevind word, kan tot vyf jaar tronkstraf opgelê word.** Indien jy enige ander vorm van misbruik vermoed, verplig die wet jou om dit by 'n polisiebeampte, 'n maatskaplike werker of 'n organisasie, wat met die bekamping van kindermishandeling te make het, aan te meld. Versuim om dit te doen, word as 'n misdadig geredeneer en jy kan gevangenisstraf opgelê of beboet word.

Talle meisies, seuns en jong vroue word deur hulle stiefpa's, moeders se manskinder, pa's, oupa's of bure verkrag. Soms is die moeder hiervan bewus, maar voel magteloos om haar kind te help uit vrees dat die pa tronkstraf opgelê word en gevolglik sy werk verloor wat die gesin dan sonder inkomste sal laat. Indien jy hulp in so 'n situasie benodig, vra 'n lys by 'n polisiestasie van organisasies wat ten doel het om kindermishandeling te voorkom, of skakel een van die (nasionale) telefoonnommers wat agter in hierdie publikasie verskyn.

Bloedskunde: *Seksuele omgang tussen twee mense wie se verwantskap as gewoon te naby mekaar beskou word om te trou, byvoorbeeld ouers, grootouers of kleinkinders; ooms en niggies; broers en susters; stiefouers en stiefkinders.*

Kinder Seksuele Misbruik: *Waar 'n kind deur 'n volwassene of ouer kind vir seksdade of bevrediging misbruik word. Dit sluit in die vervaardiging van pornografie met*

Talle meisies, seuns en intellektueel gestremde mense word buiten hulle pa's, bure, of mans met aansien in hulle gemeenskap, dikwels oor 'n tydperk van jare deur manlike familieledede seksueel misbruik.

Hoe seksuele misbruik kinders kan raak

Daar is verskillende wyses hoe seksuele misbruik kinders en mense met intellektuele gestremdhede kan raak – net soos vroue en mans op verskillende wyses deur verkragting geraak word. Die effek op dié groep draai om enkele faktore wat die verstandelike ontwikkelingsvlak van die slagoffer insluit, asook sy/haar vermoë om te begryp wat gebeur het. Ander faktore is:

- *Die verhouding tussen die kind en die misbruikeur en tot watter mate laasvermelde sy eie gesag en die kind se vertroue uitgebuit het.*
- *Hoe lank die misbruik reeds voortduur.*
- *Of die misbruikeur ander verhoudings waarby die kind betrokke is, uitgebuit het deur byvoorbeeld iets te sê soos, "moenie vir mamma sê nie, sy het my nie genoeg lief nie en daarom doen ek hierdie aan jou."*

gebruikmaking van kinders, die aanraak of liefkosing van kinders se geslagsdele, asook ander seksdade met kinders soos vaginale, orale of anale penetrasie. Om 'n kind te dwing om na seks te kyk, of om kinders dop te hou, is ook kinder seksuele misbruik.

Kwesbare volwassenes: *Volwassenes met verstandelike gestremdhede wat verhoed dat hulle in staat is om wettig toestemming te verleen.*

- *Hoe mense na aan die kind reageer wanneer die misbruik op die lappe kom.*

Gevolge vir die kind kan wissel, maar kan die volgende insluit:

- *Nagmerries, versteurde slaap en bednatmaak.*
- *Gedragsverandering soos ontoepaslike bedrywighede wat seksueel van aard is, of gereelde uitbarstings van woede en verlies aan selfbeheer.*
- *Toenemende swak selfbeeld en gevoelens van skuld en skaamte.*
- *Herhalende vaginale infeksie of beserings.*
- *Verandering in konsentrasievlakke, swak prestasie op skool en vrees vir sommige mense.*
- *Onttrekking en voorkoms van depressiwiteit.*
- *Ontwikkel vrees vir verhoudings, of het vele seksmaats as tienerjarige.*
- *Word depressief, toon neigings vir selfmoord en beseer self opsetlik.*

Indien 'n kind teenoor gesinslede of 'n onderwyser op bekommernisse van seksuele aard sinspeel, is dit noodsaaklik dat dit opgevolg moet word. Onthou, jy kan beboet of gevangenisstraf opgelê word indien jy vermoed iets ergs het gebeur en jy versuim om die owerheid daarvan in kennis te stel. Jy kan help om kinders en kwesbare volwassenes teen bloedskunde en ander seksuele misbruik te beskerm deur hulle te leer om nie enige vorm van aanraking of

praatjies wat ongemaklik is, te aanvaar nie – en hulle aanmoedig om openlik daarvoor met iemand wat hulle vertrou, te praat wanneer dit wel gebeur. As 'n kind of kwesbare volwassene jou van misbruik vertel, moet jy hulle altyd glo en ondersteuning aanbied.

Volwassenes wat as kinders misbruik is, mag moontlik 'n wye reeks probleme in hulle lewe ondervind. Soms kan soveel fasette van so 'n persoon se lewe geraak word dat dit moeilik word om presies te kan sê hoe die misbruik haar/hom geraak het. Dit is egter belangrik om van dié skade te eien, insluitende:

- *Buitengewoon swak selfbeeld en gevoelens van magteloosheid*
- *Moeite met troeteling van self en ander, insluitende eie kinders*
- *Gesukkel met die stel van lewensdoelwitte en -motivering*
- *Gevoelens van ontoereikendheid en 'n behoefte om volmaak te wees*
- *Moeite om verskillende emosies te ervaar of uit te druk*
- *Vatbaar vir depressie, nagmerries of angsaanvalle*
- *'n Knaende gewaarwording dat jy uit voeling is met jou liggaam, met tye selfs die gevoel dat jy as't ware jou liggaam geheel en al verlaat het*
- *Inname van alkohol, dwelmmiddels en kos in so 'n mate dat dit jou bekommer*
- *Zero respons op jou liggaam se seine van pyn, moegheid, honger, ensomeer*

- 'n Gevoel van verwydering, selfs haat, teenoor jou liggaam
- Opsetlike besering aan en misbruik van jou liggaam
- Probleme met die aanknoop en behoud van intieme verhoudings en/of om ander te vertrou
- Gevoel van bekommernis dat menige van jou verhoudings ongesond voel
- 'n Gevoel van vrees dat ander mense jou sal beseer of verraai
- 'n Gevoel van angs wanneer iemand binne 'n verhouding te na aan jou kom
- Verwag jy dat mense na aan jou jou gaan los?
- Is jy in staat om vir mense nee te sê?
- Ondervind jy dat jou seksuele drange jou afskrik of skaam maak?
- Pogings om seks te gebruik om sodoende ander behoeftes te bevredig
- Vermyding van seks of andersins 'n soeke daarna wat aan verslaaftheid grens
- Probleme om seksuele plesier te ervaar
- 'n Geskiedenis van kwetsende verhoudings
- Gestimuleer deur sadistiese, geweldadige of bloedskindige fantasieë
- Doen alles in jou vermoë om in beheer te wees van alles wat met seks te make het.

Indien jy aan iets in jou eie lewe herinner word wanneer jy dié lees, soek hulp en praat met iemand wat jy kan vertrou.



Enkele Besprekingspunte

Hoewel jy soms na jy verkrag is, sal eensaam voel, is jy nie alleen nie. Talle Suid-Afrikaners is al verkrag en julle kan veel by mekaar leer. Sluit by 'n groep of organisasie aan of begin met jou eie. Wys hierdie publikasie aan ander.

Indien jy reeds lid is van 'n groep soos reeds gemeld, vra hulle om oor verkragting te praat. Indien die groep deel is van 'n groter organisasie (soos byvoorbeeld 'n politieke party, 'n vakbond, 'n stokvel of 'n studente-organisasie) vra hulle om daarop aan te dring dat die organisasie groter erns aan die dag moet lê oor verkragting.

Daar is talle kwessies om oor na te dink. Sommige daarvan is in dié boekie geopper. Jy mag moontlik jou eie vroeë en gedagtes hê waaroor jy graag sal wil praat.

Die volgende is vroeë waaraan jy moontlik kan dink:

- *Waarom meen so vele mans verkragting is iets om oor te grap en iets is wat mans sterk laat voorkom?*
- *Waarom leer ons seuns om rof en taai te wees, maar meisies word geleer om sag te wees en hulle krag te verberg?*
- *Waarom praat ons nie meer openlik oor seks en seksuele kommunikasie nie?*
- *Wat kan moeders en vaders doen om seuns groot te maak wat respek aan meisies betoon?*
- *Hoe kan ons doeltreffender veiligheid vir alle vroue bewerkstellig?*
- *Hoe kan ons ons huise, strate en werksplekke beveilig?*
- *Hoe kan vroue en mans saam teen verkragting organiseer?*

- *Hoe kan ons optree dat ons leiers en politici samewerkingsoogings teen verkragting ondersteun?*

- *Hoe kan ons mans wat verkrag is, ondersteun?*

Vroue die wêreld oor, in arm en ryk lande, het reeds op verskillende wyses probeer om hulle stemme te laat hoor. Dit is nodig dat ons die feit verkondig dat daar in ons land nie vir verkragting plek is nie. Mense wat hulle teen verkragting beywer, het groter mag as hulle saamwerk en nie individueel probeer optree nie.

Klagtes en gapings in dienslewering

Die Wet op Seksuele Misdrywe is nog relatief jonk. Vir dié wet om verkragtingslagoffers werklik te bevoordeel, is dit nodig dat ons die toepassing daarvan deur die polisie, mediese dienste en die howe monitor. Dus, indien daar nie ag op jou regte geslaan is en/of jy nie die aandag ontvang het wat jy verdien nie, staan dit jou vry om 'n klag in te dien.

Rape Crisis verleen bystand om gapings in dienslewering te monitor – as jy dus **in Wes-Kaapland woon** en wil kla oor die polisie, hospitaal of hof, kan ons dit vir jou behartig. Skakel ons Voorspraak-afdeling by ons tak in Observatory, Kaapstad, op 021 – 4471467

Enkele Besprekingspunte

Prosedure vir klagtes

Klagtes oor polisie-diens:

As jy wil kla oor 'n polisiebeampte, of die gehalte diens wat deur die polisie aan jou gelewer is, skryf eers vir die Stasiekommissaris van die betrokke polisiekantoor. Stip volledig die aard van jou klagte neer en verstrek volle besonderhede oor die insident, soos onder meer, datum, name van mense, plek, tyd, ensomeer. Indien jy geen antwoord ontvang nie, kontak die provinsiale Polisiekommissaris in jou gebied.

Indien daar steeds geen aandag aan jou klagte(s) gegee word nie, kan jy die **Onafhanklike Klagte Direktooraat (OKD)** by <http://www.icd.gov.za/> kontak. Hierdie is 'n regeringsdepartement wat in die lewe geroep is om klagtes teen die Suid-Afrikaanse Polisie (SAPD) en die Munisipale Polisie (MPD) te ondersoek. Behalwe vir buitengewone omstandighede, kan die OKD nie aandag gee aan klagtes en insidente van voor April 1997 nie, en dieselfde geld as daar reeds 'n jaar voor hulle aan die OKD gerapporteer is, verloop het.

Klagtes oor hospitaaldienste:

Indien jy oor 'n spesifieke gesondheidsinstelling wil kla, skryf 'n brief aan die **Mediese Superintendent** van die betrokke hospitaal, vermeld jou naam en ander besonderhede, inligting oor wat gebeur het, die name van die gesondheidsbeamptes wat betrokke is en alle ander detail oor die insident wat jy kan onthou. Indien nie aandag aan die saak verleen word nie, staan dit jou vry om met die direkteurgeneraal van die Departement Gesondheid in verbinding te tree of met die **Openbare Beskermer**.

Klagtes oor hofdiens:

Indien jy oor 'n aanklaer klagtes het, kan jy met die Senior Aanklaer van die hof waar jou saak aangehoor word, praat, of aan hom skryf. Indien jy geen reaksie kry nie, kan jy 'n skrywe rig aan die Provinsiale Direkteur vir Openbare Aanklaers. En as jy dan nog nie reggekome het nie, kan jy jou na die Openbare Beskermer wend vir raad.

Die Openbare Beskermer:

Die Openbare Beskermer kan enigeen wat 'n openbare funksie lewer, ondersoek. Dit sluit enige amptelike diens in wat

Die adres, telefoon- en faksnummers van die OKD in jou betrokke gebied is:

KANTOOR	ADRES	TEL NOMMER	FAKS NOMMER
Nasionale Kantoor Gauteng	Privaat Sak X 941, Pretoria, 0001	012 392 0400	012 320 3116/7
Kaapstad Wes-Kaapland	Privaat Sak X 43, Bellville, 7530	021 941 4800	021 949 3196
Durban KwaZulu-Natal	Privaat Sak X 54303, Durban, 4000	031 310 1300	031 305 8214
Johannesburg Gauteng	Privaat Sak X 25, Johannesburg, 2000	011 220 1500	011 333 2705
Polokwane Limpopo Provinsie	Privaat Sak X 9525, Polokwane, 0700	015 291 9800	015 295 3409
Nelspruit Mpumalanga	Privaat Sak X 11325, Nelspruit, 1200	013 754 1000	013 752 2602
Bisho Oos-Kaapland	Privaat Sak X 7491, King Williams Town, 5600	043 706 6500	043 706 6526
Mafikeng Noordwes Provinsie	Privaat Sak X 2017, Mafikeng, 2745	018 397 2500	018 381 1495
Bloemfontein Vrystaat	Privaat Sak X 20708, Bloemfontein, 9300	051 406 6800	051 430 8852
Kimberley Noord-Kaapland	Privaat Sak X 6105, Kimberley, 8301	053 807 5100	053 832 5615

<http://www.icd.gov.za/contact/index.html>

Die adres-, telefoon- en faksnummers van die OKD in jou betrokke gebied is:

KANTOOR	ADRES	TEL NOMMER	FAKS NOMMER
Hoofkantoor	Privaat Sak X 941, Pretoria, 0001	012 366 7000	012 362 3473
Oos-Kaapland	Posbus 1400, Bisho, 5605	040 635	
Vrystaat	Posbus 383, Bloemfontein, 9300	051 448 6172 051 448 6185	051 448 6070
Gauteng	Posbus 32738, Braamfontein, 2017	011 339 3737 011 339 2047	011 333 2705
KwaZulu-Natal	Posbus 4267, Durban, 4000	031 307 5300 031 307 5250 031 307 5251	031 307 2424
Limpopo	Posbus 4533, Polokwane, 0700	015 295 5712 015 295 5699 015 295 5956	015 295 2870
Mpumalanga	Posbus 3373, Nelspruit, 1200	013 752 8543	013 752 7883
Noord-Kaapland	Posbus 1505, Kimberley, 8300	053 831 7766 053 831 8325381/2	018 381 1495
Noordwes	Posbus 512, Mafikeng, 2745	018 381 1060/1/2	018 381 2066
Wes-Kaapland	Posbus 712, Cape Town, 8000	021 423 8644	021 423 8708

almaal van ons raak. Dus val swak gedrag teenoor 'n verkrachtingslagoffer by 'n Staatshospitaal of soortgelyke gedrag deur die polisie in dié kategorie. Indien jy onseker is of jou probleem iets is wat deur die Openbare Beskermer ondersoek sal word, of as jy nie kan skryf nie, kan jy die kantoor van die Openbare Beskermer opbel. Personeel by hierdie onderskeie kantore in die verskillende provinsies sal na jou klagte luister en jou probeer help – indien hulle jou nie kan help nie, sal hulle jou laat weet wat jy omtrent jou klagte kan doen. **Hulle tolvrye blitslynnommer is 0800 11 20 40** en hulle webadres is <http://www.pprotect.org/>

Wat kan die Openbare Beskermer ondersoek?

- Vooroordeel, misbruik van mag, onregverdigheid, onbeskoftheid, of enige ander onbetaamlike optrede
- Onredelike vertraging
- Die skending van 'n mensereg
- Wanadministrasie

Woordlys

Aborsie: 'n einde maak aan, of beëindiging van 'n swangerskap

Afspraakverkragting: verkragting van 'n vrou deur die man met wie sy uitgaan

Anale verkragting: om in die anus verkrag te word

Anus: die opening tussen die boude

Automaties: iets wat instinkief, sonder bewuste denke of doelbewuste intensie, gebeur

Beskuldigde: die persoon wat van die misdaad verdink en daarvan aangekla word

Beweerde verkrachter: terminologie wat deur die media gebruik word vir die persoon wat vermoedelik die verkragting gepleeg het, voordat hy deur 'n hof skuldig bevind is

Bewys(e): die materiaal (dokumente, verklarings, kledingstukke en liggaamsvloeistowwe) wat aan die hof voorgelê word in 'n poging om 'n saak reg of verkeerd te bewys

Bloedskunde: seksuele omgang tussen twee mense wat wetlik te na aan mekaar verwant is om te kan/mag trou, soos byvoorbeeld ouers, voogde of grootouders; ooms en niggies; broers en susters; stiefouers en stiefkinders

Borg: geld wat as deposito aan die Staat oorhandig word om te verseker dat die beskuldigde persoon vir die verhoor in die hof verskyn

Borgverhoor: die hofverrigting wat plaasvind om te besluit of die beskuldigde persoon op borg vrygelaat moet word en om op 'n bedrag vir borg te besluit

BVS: beëindiging van swangerskap

Depressie: buitengewone gevoel van hartseer, magteloosheid en ontoereikendheid wat dikwels met fisiese en gedragsimptome saamgaan

DNA: Deoksiribonukleolus-suur is 'n lang molekule binne ons selle wat ons voorkoms en van ons persoonlikeidstrekke bepaal. DNA word oor geslagte heen gereproduseer en oorgeërf, en is uniek aan 'n persoon op dieselfde wyse as wat 'n vingerafdruk uniek is

Ereksie: die vergrote, rigiede toestand van die penis, gewoonlik wanneer seksueel geprikkel

Ernstige liggaamlike leed: erge fisiese besering

Feit: iets ('n ding) wat se bestaan bekend is, wat gebeur het of wat waar is

Forensies: 'n woord wat met betrekking tot geregshoue en misdadopsoring gebruik word

Forensiese medisyne: mediese kennis wat in misdadopsoring en in geregshoue aangewend word

Gay: 'n homoseksuele persoon, hetsy manlik of vroulik

Gemeenskapsdiensentrum: die ontvangsdeel van 'n polisiestasie waarheen jy moet gaan om 'n klag in te dien (voorheen as die Aanklagkantoor bekend)

Geslotebaan-televisie: 'n stelsel wat 'n kamera, oorfone en 'n televisieskerm insluit wat 'n getuie in staat stel om uit 'n vertrek langs die hof te getuig

Getuies: mense wat 'n gebeurtenis aanskou (gesien) het en eerstehands daaroor kan getuieis lewer

Getuig: om in 'n hof te getuig, ofte wel verbale getuieis oor 'n misdaad te lewer

Groepverkragting ("gang rape"): verkragting van 'n persoon deur twee of meer mans

Heteroseksueel: gevoel van seksuele aantrekking teenoor mense van die teenoorgestelde geslag

Homoseksueel: gevoel van seksuele aantrekking teenoor mense van dieselfde geslag

Instemming: om saam te stem, ofte wel toestemming te gee, om ja te sê

J88-vorm: 'n vorm wat as getuieis in die hof dien en deur 'n Kliniese Forensiese Praktisyn ingevul word, waarop liggaamlike beserings of ander bewyse van verkragting op die liggaam aangedui word

Kennis-verkragting: die verkragting is deur iemand wat die slagoffer voorheen geken het, gepleeg

Kinder seksuele misbruik: die gebruik van 'n kind vir seksdade of bevrediging deur 'n volwassene of 'n ouer kind

Klag: aanmelding van die misdaad wat gepleeg is sodat die polisie met 'n deeglike ondersoek van al die feite kan begin en bewyse kan insamel om dié feite te steun

Kliniese Forensiese Praktisyn: dokters en verpleegsters wat opgelei is om bewyse van 'n verkragting vir die hof te versamel – hulle is in diens van die Departement van Gesondheid se Afdeling Forensiese Dienste

Kwesbare getuie: enige persoon wat in die hof in die teenwoordigheid van die beskuldigde getuieis

Woordlys

lewer en daardeur getraumatiseer word en spesiale beskerming benodig

Kwesbare volwassene: dié verwys gewoonlik na 'n persoon met 'n intellektuele gestremdeheid wat nie daartoe in staat is om tot seks in te stem nie

Maritale verkragting: verkragting van 'n vrou deur haar eggenoot (hetsy of hulle ingevolge siviele-, gewoonte- of godsdiensreg in die eg verbind is)

Mites: populêre siening van talle mense, wat hulle glo waar is, maar wat eintlik van alle waarheid ontbloom is

MIV: menslike immuniteitsgebrek virus – die virus wat VIGS veroorsaak

MIV-negatief: om nie die MIV-virus te hê wat VIGS veroorsaak nie

MIV-positief: om die MIV-virus te hê wat VIGS veroorsaak

Moedswillig: opsetlik, doelbewus

“Morning-after-pill” (MAP): 'n pil wat swangerskap voorkom indien dit binne 72 uur na seksuele omgang geneem word

Na-blootstelling profilakse (PEP): medikasie om te voorkom dat jy nie die MIV-virus as gevolg van die verkragting opdoen nie

Ondersoekbeampte: die polisiebeampte wat al die bewyse te make met 'n misdadig insamel en wat die saak vir verhoor voorberei

Onwettig: onregmatig, teenstrydig met die wet

Openbare aanklaer: die regsgeleerde wat deur die Staat betaal word om van hofsake beheer te neem teen mense wat van misdade soos verkragting aangekla word

Orgasme: 'n fisiese reaksie op die hoogtepunt van seksuele opwinding

Passiewe teenstand: nie-gewelddadige weiering om saam te werk

Penis: die manlike geslagsorgaan

Prikkeling: seksuele stimulasie (kan ook opwekking beteken)

Promiskuiteit: terloopse seks met talle maats

Raadgewer: 'n persoon wat opgelei is om onderskraging en raad te gee oor persoonlike, sosiale of sielkundige probleme

Saadstorting (ejakulasie): die oomblikke wanneer semen uit die penis spuit

Seksueel oordragbare infeksie (SOI): infeksie wat deur seksuele omgang opgedoen word

Semen: sperma, die dik wit vloeistof wat uit 'n man se penis spuit wanneer hy seks het

Sielkundige: 'n persoon met die nodige opleiding om geestesgesteldheid en menslike gedrag te bestudeer en om mense met probleme rondom geestesfunksionering, houdings en gedrag by te staan

Skaamhare: hare wat om die geslagsdele groei

Skuld: (1) wanneer daar bewys is 'n spesifieke misdaad is gepleeg, (2) die gevoel wat jy ondervind wanneer jy iets verkeerd gedoen het, is 'n skuldgevoel

Smeermiddel: word aangewend om wrywing te voorkom deur iets glad en glibberig te maak deur vloeiroom of jel

Stasiekommissaris: die polisieoffisier in beheer van 'n polisie-stasie

Statutêre verkragting: wanneer iemand 'n kind tussen die ouderdom van 12 en 16 jaar seksueel penetreer, hetsy of daar instemming was, al dan nie (indien albei betrokkenes onder die ouderdom van 16 is, kan besluit word om nie te vervolg nie)

Taboe: sake/aangeleenthede/dinge wat in die lig van sosiale gebruike vermy of nie toegelaat word nie

Tussenganger: die persoon wat opgelei is om die geslotebaan-televisie te gebruik as skakel tussen die hofsaal en die getuie in 'n afsonderlike vertrek

Uitstel: 'n reëling dat die verhoor later plaasvind

Vagina: deel van die vroulike seksorgaan; die interne gang

Vaginismus: 'n pynlike spasme of sametrekking van die vagina in reaksie op druk of seksuele omgang

Verklaring: die eerste stuk bewysmateriaal wat ten opsigte van 'n misdadig ingesamel word en alles behoort in te sluit wat die verkragtingslagoffer oor die gebeure aan die polisie vertel het. Dié word neergeskryf, vir jou gegee om deur te lees en te onderteken, mits jy saamstem dat dit 'n ware weergawe van die voorval is

Verkragtingsoorlewend: persoon wat verkrag is, maar nie deur die verkragter(s) om die lewe gebring is nie

VIGS: verworwe immuniteitsgebrek indroom – 'n seksueel oordragbare en ongeneeslike siekte

Vonnis: om 'n veroordeelde krimineel 'n spesifieke straf op te lê

Jy & Verkragting Hulpbronne

Rape Crisis Cape Town Trust: Telefoon-ondersteuning:

OBSERVATORY +27 (0)21 447 1467
Beradingslyn - +27 (0)21 447 9762

ATHLONE +27 (0)21 684 1180
Beradingslyn- +27 (0)21 633 9229

KHAYELITSHA +27 (0)21 361 9228
Beradingslyn +27 (0)21 361 9085

www.rapecrisis.org.za
rapecrisis.mobi

Lesers word aangemoedig om enige gedeelte van hierdie boekie te kopieer – erkenning moet asseblief verleen word aan die Rape Crisis Kaapstad Trust.

Vertalings: Xhosa en Engels is by kantore van Rape Crisis beskikbaar.



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



European Union



social development

Department:
Social Development
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

This publication was supported by a grant of the United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) through a partnership between UNODC and the Rape Crisis Cape Town Trust (RCCTT) for implementation of the European Union funded 'Support to the Government of South Africa's Victim Empowerment Programme

Produksie:

Oorspronklike skrywers:

Loraine Bassett
Jenny Clarence
Fidela Fouche
Ann Harley
Mary Kleinenberg

Aanvullende skrywers:

Kathleen Dey
Morgan Mitchell

Redakteurs:

Samantha Waterhouse
Emma Harvey
Emily Steinberg
Jillian Butterworth
Morgan Mitchell

Vertaling:

Heloïse Davis

Koördineerders:

Kathleen Dey
Nolitha Mazwayi
Jill Schoonraad

Bydraers:

Ivan Louw

Ontwerp:

Kreatif

Fotos:

Hazel Thompson

Drukwerk:

Salty Print

