



HOËRSKOOL TYGERBERG

OUERLEIDING

SAAMGESTEL DEUR ME R. FOURIE IN SAMEWERKING MET RAPE
WISE

BESKERM JOU KIND TEEN SOSIALE NETWERK GEVARE

Dit is baie belangrik dat ouers betrokke sal wees by hul kinders se lewens en met hulle sal praat oor hoe om die internet en ander netwerke intelligent en verantwoordelik te gebruik. Ons kinders is deel van 'n generasie waar dit sosiaal baie belangrik is om 'n internet profiel te hê. Dit help nie om vir die kind te sê om nie deel hiervan te wees nie. Die meeste kinders is deel van sosiale netwerke. Ons as ouers moet die situasie erken, nie angstig raak nie, maar positief en aktief betrokke raak.

Internet kriminele is skelm. Hulle is bekend as reisigers of travellers en is bekend daarvoor om tieners op netwerke te verlei, 'n afspraak met hulle te maak en dan aan te beweeg. Hulle werkswyse is om tieners se vertroue aanlyn te verkry deur hulle spesiaal te laat voel en hulle soos volwassenes te behandel. Hierdie behandeling is veral suksesvol met die tiener wat 'n lae selfbeeld het. Hulle voel skielik bemagtig en selfversekerd.

Hierdie kriminele is gewoonlik baie vertrouwd met die tiener se leefwêreld en kan aanlyn gemaklik met hulle praat oor tieneronderwerpe. Die tiener voel gewoonlik dat hiedie persoon hul beter as hul eie familie verstaan. Dit kan wees dat as hul eers die tiener se vertroue gewen het, dat hul gedrag kan oorgaan na 'n houding van manipulasie en intimidasie. Allerhande dreigemente kan gemaak word soos bv dat hy weet waar hul bly en dat sekere dinge sal gebeur as hul nie aan sy eise voldoen nie.

Dit is belangrik om te weet dat as 'n krimineel in 'n kletskamer ingaan dat hy nie dadelik kontak maak nie, maar net daar sit en gewoonlik 'n profiel en foto gebruik van 'n persoon wat minderjarig is. Die potensiële slagoffer moet gewoonlik eerste kontak maak. Nadat kontak gemaak is, sal seksuele praatjies begin en later 'n voorstel om die persoon te ontmoet.

Daar is 3 tipes sosiale netwerk kriminele:

- geen voorkeur: vat enige iemand wat beskikbaar is
- pedofiel: verkies kinders onder adolossensie
- met voorkeure: hou van 'n spesifieke ouderdomsgroep, 12-14 jarige meisies, en hulle profiele is gewoonlik dieselfde as die van 'n reeksmoordenaar.

LYS VAN ASPEKTE WAT DEUR KINDERS EN OUERS IN GEDAGTE GEHOU MOET WORD, VOORDAT DAAR AAN LYN GEGAAN WORD.

1. Beperk die tyd wat kinders het om op netwerke en fone te gaan tot twee ure per dag. Navorsing het bewys dat die risiko om slagoffers van seksuele misbruike, netwerkboelie ens te word, saamgaan met die hoeveelheid tyd wat tieners aanlyn is. Die ouer moet ook 'n voorbeeld stel. Indien kinders sien dat ouers die heeldag op die internet is of in kletskamers kuier, sal hulle heel moontlik ook die voorbeeld volg.

2. Die rekenaar moet verkieslik in 'n oop area in die huis wees. Die ouer moet in staat wees om van tyd tot tyd te kan sien waarmee die kind besig is.
3. Herinner kinders aan die feit dat daar kriminele aanlyn kan wees en dat dit uiters gevaarlik is om persoonlike inligting aan enige iemand uit te deel.
4. Moenie iets aan iemand stuur wat jy nie wil hê dat jou ouers, onderwysers, skoolhoof of polisie moet sien nie.
5. Wees as ouers versigtig vir 'n selfoon, kamera of web kamera wat jou kind by die huis aanbring en wat jy nie gekoop het nie. Dit kan 'n krimineel wees wat foto's by jou kind wil hê.
6. Pas jou rekenaar se wagwoord op.
7. Skep 'n sosiale webwerf waar net sekere mense toegelaat word en waar vreemdelinge toegang het nie.
8. Daar is 'n dun skeidslyn tussen om op jou kinders te spioeneer en om hulle privaatheid te respekteer. Dit kan egter in die kind se belang wees om van tyd tot tyd na die kind se rekenaar te kyk en te vra na die lys van vriende waarmee hulle aanlyn gesels.
9. Ken die kletskamers waarop jou kind gaan. Is dit 'n streekskamer of 'n onderwerp kamer en is die onderwerpe wat bespreek word gepas vir die ouderdom van jou kind.
10. Is jou kind besig om 'n obsessie of verslawing te ontwikkel met die internet en selfoon? Staan hulle in die middel van die nag op om aanlyn te gaan? Indien jou rekords wys dat daar 'n geweldige hoeveelheid tyd spandeer is om met 'n spesifieke persoon te praat, veral iemand wat jy as ouer nie ken nie, is daar dalk rede om verder op die saak in te gaan.
11. Weet waarnatoe om te gaan, indien jou kind die slagoffer van 'n aanlyn krimineel word.
12. Kweek vertroue by jou kind. Laat jou kind voel hy kan na jou toe kom, indien hy 'n slagoffer geword het van 'n krimineel of selfs boelie en dat hy nie veroordeel of gestraf sal word nie.
13. Moenie versuim om 'n aanlyn krimineel te rapporteer nie.
14. Moenie tegnologie blameer nie. Dit gaan oor kommunikasie en hoe om die regte keuses te maak. Help jou kind hiermee.
15. Leer jou kind dat daar sekere onderwerpe is wat net nie aanlyn bespreek word nie.
16. Maak seker dat jou rekenaar beskerm is teen moontlike virusse wat jou kind kan blootstel aan onweloweglike inligting.
17. Leer jou kind om ander aanlyn te RESPEKTEER.
18. Ontmoedig jou kinders om hulle regte name te gebruik vir 'n skermnaam. Dit kan 'n krimineel aanmoedig om die regte adres te soek.
19. Indien jou kind daarop aandring om hul aanlyn vriende vir die eerste keer te ontmoet, dring daarop aan om saam te gaan.

20. Rapporteer klagtes oor naaktheid, pornografie en teistering of onwelkome kontak op facebook aan by abuse@facebook.com. Op My Space gaan na contact MySpace en kies Reporting Abuse.

Vir meer inligting aangaande internet veiligheid kan die volgende **webwerwe** besoek word:

- **OnguardOnline.gov**
- **Wiredsafety.org**
- **Commonsense.com**
- **Ncmec.org**
- **Connectsafely.org**
- **netSmartz.org**
- **WebWiseKids.org**

Onthou dat die enigste en grootste risiko vir ons kinders in verband met die internet is om toegang tot die internet vir jou kinders te verbied. Die internet moet beskou word as 'n geleentheid om inligting en opvoeding te verbreed. Leer eerder die kind om nie vreemdelyng aanlyn te ontmoet nie.

PORNOGRAFIE

Pornografie word beskou as die vertoon van geslagsdele, seksuele omgang, orale seks en digitale stimulasie deur middel van sketse, foto's of dvd's

Volgens die film en publikasie wet 2004 moet 'n persoon bo die ouderdom van 18 wees om:

- **Pornografie te kyk**
- **Deel te neem aan pornografie**
- **Pornografie te versprei**
- **Pornografie te verkoop**
- **In 'n omgewing te werk waar pornografie verkoop word**

Tieners wat hulself verfilm op dvd's of selfone waar hulle seksuele omgang het en onder die ouderdom van 18 is, kan onder die wet van seksuele oortredings aangekla word. Hulle sal aangekla word van statutere verkragting, sowel as die produksie van kinderpornografie. 'n Kind het 'n kriminele kapasiteit bo die ouderdom van 10 jaar en kan aangekla word.

TIENERS EN PORNOGRAFIE

- **Hulle daag die basiese waardes uit**
- **Dit vorder gewoonlik na ernstiger vorme van pornografie**
- **Hulle voel onvergenoegd met hulle liggame en seksualiteit**
- **Raak verslaaf aan pornografie**

'n Volwassene wat 'n kind aan pornografie blootstel, kan skuldig bevind word en tot 5 jaar gevangenisstraf gevonniss word.

Kontak dus dadelik die polisie, indien 'n volwassene in besit van kinderpornografie is.

SMSWEB selfoon Anti-porn diens: 0861 767932, 0861 (SMSWEB)

PLAYSTATION EN ANDER REKENAARSPELETJIE VERSLAWING

Moontlike tekens van verslawing:

- **Raak aan die slaap in die skool**
- **Kan nie byhou met klastake nie**
- **Punte verswak**
- **Vertel leuens oor die speel van rekenaarspeletjies**
- **Wil nie meer deelneem aan sosiale aktiwiteite nie**
- **Ignoreer vriende**

Wenke:

- Moenie die speel van rekenaarspeletjies weier nie. Tieners is geneig om dan te rebeleer of om dit skelm te doen.
- Beplan 'n familie aktiwiteit waarvan 'n tiener hou soos 'n fliekaand en laat hulself die fliek kies.
- Woon klasse van 'n bepaalde aktiwiteit soos bv gym saam by.
- Leer hulle 'n speletjie van jou eie bv bordspeletjies wat saam gespeel kan word.
- Maak 'n lys van prioriteite. Dinge en verantwoordelikhede wat eers nagekom moet word, voordat enige speletjies gespeel kan word. Gee sommer 'n lessie oor tydsbestuur.
- Tydsbeperking op die speel van speletjies
- Herinner jou kind daaraan dat daar meer in die lewe is as om speletjies te speel.

KINDERHANDEL

Dit is die handeldryf van kinders vir seksuele bedrywighede. Hierdie kinders kan geslaan, verkrag en selfs verlaaf gemaak word aan dwelms, voordat hulle as prostitute moet begin werk. Hulle word gewoonlik die slagoffers van pedofiele en die sogenaamde seks toerismebedryf. Hierdie kinders word soos slawe aangehou en het geen regte nie.

Na aanleiding van die SAPS buro vir vermiste persone, word daar gemiddeld 1800 kinders onder die ouderdom van 18 jaar jaarliks in Suid-Afrika vermis. Kinders word ook gedurende vakansies meer as vermis aangemeld.

Wat om te doen, indien jou kind vermis word.

- Moenie 24 uur wag, voordat jy iets doen, indien jy vermoed dat jou kind vermis word nie. Die eerste paar ure is gewoonlik baie belangrik vir die kleiner leidrade.

- Wanneer jy jou kind as vermis by die polisiestasie aanmeld:
 1. Neem `n foto van jou kind saam, sowel as inligting oor wat hy gedra het en belangrike tekens van identifisering. Rapporteer ook by wie hy die laaste keer was en waar jy hom laas gesien het.
 2. Skakel Missing Children SA – Judy: 072 6477464 of 021 8010010 en Elsa: 084 5821516
 3. Missing Children SA benodig so gou as moontlik `n saaknommer, sowel as `n foto van die vermiste kind.
 4. Bly in kontak met die SAPS en MCSA.
 5. Soek hulp by die media.

VEILIGE VAKANSIE STRUKTUUR: WENKE

- Stel duidelike reëls op. Gee `n inkomtyd en stel `n inklokstelsel in werking soos dat die kind jou moet skakel as hy tuis is. Die grense moet ook saamgaan met duidelike gevolge wanneer dit nie nagekom word nie. Prys en beloon goeie gedrag.
- Verstaan en kommunikeer – verduidelik aan jou tiener wat die skadelike fisiese, emosionele en verstandelike gevolge kan wees van dagga en ander dwelmmiddels. Statistiek het bewys dat jong kinders wat hierdie inligting van hul ouers leer, is 50% minder geneig om hul bloot te stel aan sogenaamde risiko gedrag.
- Monitor jou tiener se gedrag en aktiwiteite - monitor waar jou tiener is, by wie hy is en wat hulle doen. Tieners wat nie op hierdie manier gemonitor word nie, is 4 keer meer geneig om dwelms te gebruik. Verras jou tiener deur soms op te daag by die plek waar hy veronderstel is om te wees.
- Verseker betrokkenheid by jou tiener se lewe – Bly in kontak met die volwasse toesighouer van jou kind en laat hy jou inlig oor enige veranderinge in jou kind se gedrag. Ontmoet ook jou kind se vriende, veral die wat gereeld saam met hom kuier.
- Maak jou tiener betrokke by aktiwiteite – help jou tiener beplan aan gesonde aktiwiteite wat hom besig sal hou.
- Beplan familietyd – beplan en reël tyd saam wat pret is soos om na die fliks te gaan, uit te eet, see toe te gaan ens. Tieners wat die geleentheid het om met hulle ouers te praat en saam dinge te doen is minder geneig om te drink, dwelms te gebruik en seks te hê.
- Stel reëls op oor hoeveel tyd spandeer word om rekenaarspeletjies te speel en TV te kyk. Moedig hulle aan om ander aktiwiteite ook te beoefen soos stokperdjies, lees en opbouende sosiale aktiwiteite.

ALKOHOL EN DWELMMISBRUIK

TEKENS VAN DWELMMISBRUIK:

FISIES

- Swak higiëne en persoonlike versorging
- Slaap baie min of slaap baie
- Verloor eetlus
- Gewigsverlies of tel baie gewig op
- Hiperaktief of lusteloos

PERSOONLIKHEID

- Toon nie respek nie – verbale en fisiese mishandeling
- Woede, paranoïes, verward en uiterse gemoedswisselinge
- Depressief en teneergedruk
- Baie geheimsinnig en vertel leuens oor aktiwiteite
- Steel en verloor persoonlike besittings
- Besit baie geld of vra gedurig geld
- Onttrek vanaf gesinsaktiwiteite

SOSIALE AKTIWITEITE EN SKOOLPRESTASIE

- Laat vaar bestaande aktiwiteite en vriende
- Baie afwesig vanaf skool, sonder enige geldige rede.
- Skoolwerk en punte verswak, verloor belangstelling in skoolwerk
- Slaap in klas
- Verloor konsentrasie en het probleme om dinge te onthou

NARKOTIEK

- Uitgeput
- Slaperig
- Euforie
- Naar
- Hardlywig
- Vernoude pupille
- Stadige asemhaling

HALLUSIGENE (LSD)

- Toestand van beswyming
- Opgewonde
- Euforie

- Polsslag neem toe
- Hallusinasies

DEPRESSANTE

- Slaperig
- Verward
- Ongekoördineerd
- Bewe
- Praat sleeptong
- Stadige polsslag
- Vlak asemhaling
- Vergrote pupille

KOKAÏENE/ CRACK

- Opgewonde
- Euforie
- Bewe
- Praat sleeptong
- Stadige polsslag
- Vergrote pupille
- Paranoïes
- Hallusinasies
- Humeurig

INHALLANTE

- Praat sleeptong
- Ongekoördineer
- Naarheid en braking
- Stadige asemhaling

DAGGA/ MARJUANA

- Gemoedswisselinge
- Euforie
- Stadige denke
- Vergrote pupille
- Polsslag neem toe
- Hallusinasies
- Affekteer reflekse

HUBBLY BUBBLY (HOOKAH)

Belangrike feite:

- Dit is nie veiliger as sigaretrook nie. Hookah-rokers word blootgestel aan kankerwekkende chemiese stowwe en gevaarlike gasse soos koolstofmonoksied.
- Dit is verslawend. `n Hoër persentasie nikotienvlakke word ingeneem as in die geval van sigarette. Nikotien is die stof waaraan verslaaf word.
- Die waterpyp filtreer nie die slegte stowwe soos nikotien, teer ens nie.
- Rokers wat `n pyp deel kan infeksies en siektes optel soos tuberkulose, virusse, hepatitis en herpes.
- Dit is onwettig om in SA hubbly te rook onder die ouderdom van 18 jaar.
- Vra jouself as ouer af of jy pakkies sigarette vir jou tieners vir `n partytjie sal koop? So hoekom dan Hubbly Bubbly?

HUISPARTYTJIES EN ALKOHOL

Sosiale verkeer en partytjies is deel van `n tiener se sosiale ontwikkeling. Dit kan baie pret wees en veilig wees, indien daar voldoende beplanning en deeglike toesig geskied.

Hou die volgende in gedagte, indien jou kind weer na `n partytjie toe gaan:

- Kontak die ouers van die kind wie die partytjie hou en maak seker van die korrekte inligting rondom die partytjie. Dit bou vertroue tussen die ouers en beskerm al die betrokke partye.
- Praat met jou kind oor jou verwagtinge, verantwoordelike keuses en die gevolge wanneer hy nie die verwagtinge nakom nie.
- Moenie vir jou kind te veel geld gee nie.
- Maak dit duidelik dat hulle onder geen omstandighede toegelaat word om die partytjie te verlaat en na `n ander huis of partytjie te gaan sonder jou toestemming nie.
- Jy of `n ander betroubare ouer moet hul optel teen die vasgestelde tyd. Jou kind moet ook weet dat hulle jou te enigertyd tydens die partytjie kan bel om hul op te tel.
- Oorslaap is nie raadsaam nie, tensy jy die gasouers baie goed ken en kan vertrou.
- Wees wakker wanneer jou kind van `n partytjie af kom of laat hulle jou wakker maak.

Indien jy die gasouers is:

- Beperk die partytjie tot `n getal wat hanteerbaar is. Maak seker dat die verhouding van hoeveelheid tieners tot volwasse toesig werkbaar is.
- Kom met jou tiener ooreen tot riglyne waartoe die partytjie gaan ontwikkel, asook die tyd wat dit moet eindig.

- Kom ooreen watter dele in die huis gebruik mag word.
- Wees ten alle tye `n sigbare teenwoordigheid.
- Dring aan op `n gastelys voor die tyd en weier latere toevoegings en “ gate crashers”.
- Maak gebruik van sekuriteitswagte by die deure en hekke, indien dit `n baie groot partytjie is.
- Voorsien groot hoeveelhede kos en moedig die gaste aan om te eet.
- Sorg dat elke kind veilig kom haal word.
Kinders moet nie slegs verdwyn wanneer hulle ouers gekontak is nie.
- Wees voortdurend oplettend en wees bewus van die feit dat daar afleweringdienste is wat alkohol aflewer.

HOEKOM TIENERS ALKOHOL GEBRUIK

- Ontvlugting – tieners kan dit beskou as `n manier om van hul frustrasies ontslae te raak.
- Verveeldheid en vinnige manier van vriende maak – Tieners wat nie daarvan hou om alleen te wees nie en hulself nie besig kan hou nie en opsoek is na opwinding, is die beste kandidate vir alkoholgebruik.
- Rebelle - `n Goeie manier om jou woede te toon teen ouers wat jou vertel wat om nie te doen nie.
- Almal doen dit – Tieners is goeie waarnemers en sien dat almal dt doen, deel van samelewing
- Vinnige oplossing – alkohol laat jou vinnig goed voel en jy raak onslae van slegte gevoelens
- Swak selfvertroue - sommige tieners doen dinge onder die invloed van alkohol wat hulle andersinds nooit sou waag om te doen nie. Alkohol kan `n kruk word waarop geleun word vir sosiale vertroue.
- Waninligting – min en verkeerde inligting rondom die effek van alkohol op `n mens se lewe kan bydra tot die gebruik van alkohol by tieners.
- Voorbeeld van ouers – ouers kan `n voorbeeld stel vir tieners deur drankgebruik af te skaf of matig te hou.

WAT IS VERGRYPING (BINGE) AAN DRANK?

Vergryping aan drank word gedefinieer as die verbruik van 5 of meer drankies op een slag. Vergryping aan drank onder tieners is buite beheer. Tieners wat sodanige gedrag op partytjies openbaar, is meer geneig tot die eksperimentering van dwelmmiddels, sowel as om onbeskermd seks te hê. Tienermeisies wat onder die invloed van alkohol is, is meer geneig om aan seksuele bedrywighede deel te neem waaraan hulle normaalweg nie sal aan deelneem nie. Die gevolg is `n risiko aan swangerskap, seksuele oordraagbare siektes, HIV positief, sowel as “date rape” en ander vorme van geweld.

WAT OM TE DOEN AS JOU KIND ALKOHOL GEBRUIK

- Bly kalm – moenie aanvaar dat jou kind 'n alkoholis is nie, maar bespreek die situasie met hom
- Moenie toelaat dat woede en angs effektiewe kommunikasie met jou kind belemmer nie, maar wees eerlik en erken jou gevoelens
- Wanneer die probleem gekonfronteer word, kom met 'n mede ouer ooreen tot 'n plan van aksie
- Praat oor die omvang van jou kind se alkoholgebruik: hoe dikwels, met wie, waar en hoekom
- Laat die kind duidelik verstaan dat jy nie sy alkoholmisbruik goedkeur nie.
- Indien jy rede het om te glo dat jou tiener alkohol misbruik en geen reël het gehelp nie, soek hulp van 'n professionele persoon soos 'n dokter of sielkundige.
- Wees versigtig om die alkoholprobleem te ontken. Konfronteer eerder die probleem en soek professionele hulp.

Neem kennis:

- Geen persoon mag alkohol verkoop aan persone onder die ouderdom van 18 jaar nie.
- Geen persoon mag alkohol voorsien aan 'n persoon onder 18 jaar of hul toelaat om alkohol te drink nie.
- Ouers wat hul kinders aanmoedig om alkohol te drink of enige ander dwelmmiddel te gebruik, kan aangekla word van mishandeling en verwaarlosing van hul kinders. Volgens die nuwe wetgewing (seksie 41) word persone onder 18 jaar nie toegelaat om gelisensieerde areas te betree, tensy vergesel word deur sy ouer, voog of 'n meerderjarige wat die toestemming ontvang het vanaf die ouer of voog.
- Sommige leerders is alreeds 18 jaar. Dit is belangrik dat hul weet dat onder seksie 39 van die nuwe wetgewing is dit 'n oortreding om alkohol te voorsien aan 'n mede leerder onder die ouderdom van 18 jaar. Die maksimum straf vir sodanige oortreding is 'n boete van R1 miljoen of 5 jaar tronkstraf.
- Om moontlike regsimplikasies te verhoed, word ouers aanbeveel om die toestemming van ouers te verkry, indien daar drank voorsien word aan hul kinders, veral wanneer hul vermoed dat minderjariges ook die partytjie kan bywoon.

Kennisgewing aan ouers

Ouers moet asseblief hul kinders dophou. Praat en luister voortdurend na hulle. Wees op die uitkyk vir veranderinge by jou kind. Dis makliker om 'n probleem op 'n vroeë stadium aan te spreek. Geen kind kan uitgesluit word van moontlike probleme nie. Slegte dinge kan ook met goeie kinders gebeur.

Waar om hulp te kry:

- Cape Town Drug Counselling centre: 021 4478026
- Alcoholics Anonymous: 0861 435722 (HELPA) , Gauteng: 0116839101 , Wes-Kaap: 021 5102288
- Al-Anon (vir families van alkoholiste) hulplyn: 0861 252 666 (ALANON) , Gauteng: 011 6838002
- SANCA Horizon Clinic (dag – en buite pasient programme vir tieners) 011 9175015/6
- Narcotics Anonymous: 0839006962

DWELMVERKRAGTING (inligting deur ouers aan kinders deurgegee)

Wat is verkragting?

Dit word gedefinieer as die indringing van enige voorwerp in die vagina, anus of mond van beide die vrou of die man, sonder die toestemming van daardie persoon.

Hoe om veilig te bly

- Probeer in die geselskap bly van persone wat min of meer dieselfde waardes as jy handhaaf.
- Woon selfverdedigingsklasse by.
- Wanneer jy by 'n partytjie is, hou die persoon dop wat die drankie skink of drink eerder drankies wat voor jou oopgemaak word. Oppas vir die verkrachtingsdwelmmiddel CAT.
- Laat jou NEE altyd jou NEE wees, sodat dit nie verkeerde boodskappe na die ander persoon uitstuur nie.

Voorkom verkragting

- Wees altyd bewus van wat om jou aangaan.
- Loop met selfvertroue, kop omhoog en skouers agtertoe.
- As jy saans moet terugloop, bly in verligte en digbewoonde areas en laat 'n vriend saam met jou loop.
- As jy na 'n partytjie of klub gaan, neem 'n vriend saam wat jy kan vertrou en sien om na mekaar se belange.
- Moenie seksueel aktief raak met iemand wat jy so pas ontmoet het nie.
- Ons kan nie enige iemand vertou nie. Mense moet vertroue kan verdien oor 'n tydperk en in 'n nie- seksuele konteks.
- Drink vanaf verseelde bottels en dring daarop aan dat die houers voor jou oopgemaak word. Verkrachtingsdwelms soos GBH en Rophynol kan onwetend aan iemand gegee word. Sodanige dwelmmiddel kan iemand kragteloos maak teen enige seksuele aanslag en ander misdade.

- Moenie ys by jou drankies gooi nie. Die dwelmmiddel word soms daarin gegooi.
- Moet nooit jou drankie alleen los nie. Gooi dit eerder weg, indien jy ierwers heen moet gaan.

Ek is verkrag, wat nou?

- Moenie jou klere weggooi of jousef was nie. Daar kan bloed, hare en semen op wees wat belangrike bewysstukke is.
- Moet geen alkohol of medikasie inneem, voordat 'n distriksgeneesheer jou nie ondersoek het nie.
- Gaan so gou as moontlik na 'n veilige plek.
- Jy moet binne 72 uur behandel word.
- Vertel aan iemand wat jy kan vertrou. Die eerste persoon vir wie jy van die verkragting vertel, sal in die hof verskyn om jou storie te staaf.
- Sit jou klere wat jy aangehad het in 'n papiersak of draai dit in koerantpapier toe. 'n Plastiese sak sal bewyse vernietig.
- Indien jy beseer is, gaan dadelik na 'n dokter of hospitaal. Die polisie sal ontbied word indien jy die saak wil aanmeld.
- Dit sal nodig wees pm PEP (post exposure prophylaxis) behandeling te ontvang. Dit moet so gou as moontlik gedoen word ten einde die kans om HIV positief te wees te verminder. HIV-toetsing sal gedoen word en indien jy negatief is, sal medikasie daarvoor binne 72 uur begin.
- 'n Distriksgeneesheer sal 'n DNA moster neem wat sal help met die arrestasie en vonnis van die verkragter.
- Daar is verskillende organisasies wat hulp verleen aan slagoffers van verkragting. Die nodige berading sal belangrik wees om aan te gaan met jou lewe.

Waarheen kan ek gaan vir hulp?

- **Rape Wise: 011 4213284 of na-ure 083 9430173**
- **Oos-Rand Hospitaal krisis sentrum: 071 1504242. Praat met Sr. Kate of Sr. Alexander of Jacobie Botha 011 8128330 / 0829747257**
- **Rape Crisis: Observatory 021 447 9762 – Athlone 021 6339229**
- **Khayelitsha: 021 3619085**
- **Lifeline: 0861 322322**
- **FAMSA: 011 9757106/7**
- **POWA: 011 6424345**
- **Childline : 0800 055555**