



Rape Crisis Cape Town, South Africa

INLIGTING VIR VRIENDE, FAMILIE EN ONDERSTEUNERS VAN VERKRAGTING OORWINNERS

Wat is verkragting?

Die wet sê dat verkragting plaasvind wanneer 'n man "opsetlike, onwettige, seksuele omgang met 'n vrou, sonder haar toestemming" het. Hierdie definisie sluit situasies uit, waar penetrasie nie plaasvind nie. In hierdie pamflet verwys ons na "verkragting" as al die maniere waarop 'n persoon gedwing kan word om iets seksueel te doen wat sy/hy nie wil doen nie.

Seksuele geweld is een van die mees pynlike en ontstellende dinge wat met 'n persoon kan gebeur. Dit kan in baie verskillende omstandighede gebeur. Verkragting is 'n daad van mag en om beheer uit te oefen op 'n ander persoon; seks word gebruik vir die doel.

Verkragting begin met die fisiese daad; gedurende die daad word al die energie van die vrou ingespan om te oorleef. Na die aanval begin die stryd om te begryp en te verstaan wat gebeur het. Die gebeurtenis sal die vrou binnedring, en sy sal 'n manier moet kry om terug te keer na haar lewe, haar liggaam en haarself.

'n Meisie of 'n vrou kan verkrag word deur haar kêrel, haar man, 'n familielid, 'n vreemdeling, of 'n groep mans. Mans en seuns kan ook verkrag word.

'n Paar van die uitwerkings van verkragting

Fisies

Skok, fisiese beserings, naarheid, spanningshoofpyne, steurende slaappatrone en steurende eetpatrone.

Gedrag

Huil meer as gewoonlik, vind dit moeilik om te konsentreer, onrustigheid, lusteloosheid, ontrek van mense en van verhoudings, wil nie alleen wees nie, word maklik skrikgemaak, is maklik ontsteld, prikkelbaar, bang vir seks, verloor seksuele plesier, veranderinge in leefwyses, toenemende misbruik van chemiese middels en maak of die verkragting nooit gebeur het nie.

Sielkundig

Angs en vrees, skuldgevoelens, hulpeloos en verbouereerd, skaam, lae selfbeeld, woede, voel eensaam en dat niemand verstaan nie, verloor hoop vir die toekoms, voel verward, geheueverlies, terugflitse van die verkragting, nagmerries, depressie, en het selfmoord neigings.

Hierdie is almal normale reaksies op die ervaring van verkragting; wanneer iemand wat verkrag is hierdie reaksies wys beteken dit nie dat hulle "mal" is nie.

'n Paar mites oor verkragting:

Die meeste van ons het idees omtrent verkragting wat nie waar is nie. Hierdie idees is mites. Dit is belangrik dat ons die mites omtrent verkragting, uitwys.

Hierdie mites het die volgende effekte:

- Dit vermeerder die trauma van die voortlewer van verkragting.
- Dit vertraag of verhoed haar gesond word proses.
- Dit ontmoedig die voortlewer om iemand te vertel wat gebeur het; óf om die verkragting te rapporteer.

- Dit help die verkragter se prokureur/advokaat om die verkragter te verdedig en vir die verkragter om verantwoordelikheid vir sy misdaad vry te spring; of om sy straf te verminder.
- Dit laat ons toe om die effek van die verkragting, op die voortlewer, te minimaliseer
- Dit veroorsaak dat die voortlewer eerder as die verkragter verantwoordelikheid neem vir die daad.
- Dit verhoed die voortlewer om die hulp en ondersteuning te kry wat sy nodig sal hê om te herstel van die verkragting.

Die Mites:

- 'n Gesonde vrou kan 'n verkragter afweer as sy rêrig wil.
- As 'n vrou huis toe gaan met 'n man beteken dit dat sy seks wil hê.
- Vroue wat rondloop in deursigtige klere, vra om verkrag te word. Vroue wat verkrag word is "los", "maklike" vroue.
- As 'n vrou met 'n man vry (hulle soen en vertroetel mekaar) en toelaat dat die situasie hand uitruk, is dit haar eie skuld as die man haar dwing om met hom seks te hê.
- Nee beteken Ja.
- 'n Vrou veroorsaak haar eie verkragting as sy in onveilige plekke of areas, soos kroee of "slegte" buurte, ingaan.
- Vroue hou daarvan as mans gewelddadig of aandringerig is.
- 'n "Regte man" is aandringerig selfs wanneer die ander persoon "Nee" sê.
- 'n Man wat seksueel "wakker gemaak is", het nie beheer oor homself nie.
- 'n Vrou wat 'n man verlei verdien dit om verkrag te word.
- Indien 'n paartjie van te vore gewilliglik al seks gehad het, is dit nie verkragting as die man homself later op die vrou forseer nie.
- Mans verkrag vir die seks...

Indien jy 'n vrou help wat verkrag is, is dit belangrik dat jy vir jouself bepaal of jy enige van die bogenoemde mites glo. Die meeste van ons groei op met die mites. Vir jou om van ware hulp vir die vrou te wees, is dit belangrik om te sien dat dié mites nie waar is nie. As jy dit gedoen het sal dit vir jou makliker wees om te verstaan waardeur jou vriend/dogter/vrou/meisie besig is om te gaan.

Onthou, 'n verkragting is nooit die vrou se skuld nie; dit is altyd die verkragter se skuld. - Moet haar nie blameer nie; BLAMEER DIE VERKRAGTER.

Hoe om te help:

'n Verkragting is so 'n traumatiese ondervinding dat mense gewoonlik desperaat is om iets konkreet te doen wat die pyn sal laat weggaan. Dit is omdat dit moeilik is om iemand, vir wie jy lief is, te sien met sulke vreeslike pyn. Partykeer is die persoon wat ondersteuning gee so desperaat vir die vrou om beter te word, dat die vrou skuldig begin voel en begin om haar gevoelens van die ondersteuner weg te steek, om die ondersteuner beter te laat voel.

Gelukkig is dit nie moeilik om dit te verhoed nie. 'n Paar van die dinge wat jy kan doen om te help sluit in:

Om te doen:

- **Laat haar praat**, soveel as wat sy wil, EN LUISTER. Moet haar laat praat as sy nie wil nie.
- Probeer om haar te verstaan.
- **Laat haar toe om haar eie besluite te neem** - sy het pas 'n ondervinding gehad waar haar beheer met geweld van haar af weggeneem is. Wanneer sy begin om haar eie besluite te neem, kan sy weer begin voel dat sy beheer oor haar eie lewe het. Selfs al dink jy dat sy 'n verkeerde besluit neem, moenie haar probeer forseer om te doen wat jy dink die regte besluit is nie. Moedig haar liever aan om beheer oor haar lewe te neem.
- **Gee haar tyd**. Sy gaan nie oornag beter voel nie. Dit is baie keer moeilik om geduldig te wees, sodat sy teen haar eie pas verbeter; sy sal weet hoeveel tyd sy nodig het.
- **Laat haar weet hoe jy voel**. Jy hoef nie jou gevoelens vir haar weg te steek nie. Dit kan haar help om te weet dat jy haar verstaan.
- **Skakel Rape Crisis** of 'n ander hulplyn as jy bekommerd is of net met iemand wil praat; jy mag ook ondersteuning benodig.

Moenie:

- **Moenie haar oordeel nie** - dit sal haar nie laat voel dat sy jou kan vertrou nie.
- **Moenie laat sy jou ondersteun nie**. Alhoewel dit help as sy weet hoe jy voel, is dit belangrik dat sy nie begin voel dat sy jou moet ondersteun nie; sy het nodig om te konsentreer om haarself beter te laat voel.
- **Moenie vir haar sê dat sy daarvoor moet kom nie**. Of dat dit nie so erg is nie.
- **Moenie vir ander mense daarvan sê nie**. Behalwe as sy vir jou toestemming gegee het.
- **Moet haar nie blameer nie**.

