

periods for hope

**OPVOEDKUNDIGE
BOEKIE**


WIE IS ONS?


Periods for Hope is 'n organisasie sonder winsbejag wat fokus op die problematiek van seksuele en voortplantingsgesondheid sowel as die bemagtiging van meisies en jong vroue om verantwoordelikheid vir hul eie liggame te neem.


WAT IS HIERDIE?


Ons het die boekie saamgestel om jou te help met jou menstruasie tydens die pandemie. Hiermee saam behoort jy 'n herbruikbare sanitêre pakkie te ontvang. Hierdie sanitêre pakkie is plaaslik ontwerp en vervaardig om 'n volhoubare oplossing vir jou menstruasie te bied. Ons hoop dit is bruikbaar oor die volgende drie jaar.


BESOEK ONS AANLYN BY:

 www.periodsforhope.org

 info@periodsforhope.org

 [@periodsforhope](https://www.facebook.com/periodsforhope)

 [@periodsforhope](https://www.instagram.com/periodsforhope)

 [@periodsforhope](https://www.twitter.com/periodsforhope)

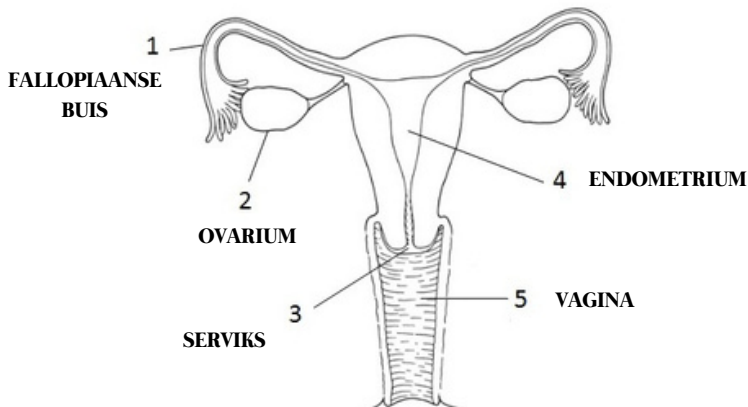
MENSTRUASIE

Wat is menstruasie?

Tydens puberteit begin meisies eierselle in die eierstokke (ovaria) produseer en seuns begin manlike selle (sperm) in hul testikels produseer. Beharing van die pubiese area en onderarm area vind dan plaas en meisies ontwikkel ook borste as gevolg van hormone wat verander. Seuns se testosteroon vlakke styg en meisies se progesteron en estrogeen vlakke styg. Meisies begin dan om maandelikse menstruasie siklusse te kry as gevolg van die sikliese verandering van hormone. Dit bestaan uit verskillende fases, waarvan die tydperk van vaginale bloeding as menstruasie (period) bekend staan.

Die menstruele siklus bestaan uit vier verskillende fases:

1. 'n Eiersel begin ontwikkel in die ovarium. Die binneste laagie van die baarmoeder (uterus) begin verdik.
2. Die ovarium stel die eiersel vry en dit beweeg af in die Falloopiaanse buis oppad na die uterus. Die endometrium verdik verder om gereed te maak indien swangerskap plaasvind om die embryo van voeding te kan voorsien.
3. Die eiersel beweeg tot in die uterus waar dit sal implant indien dit bevrug raak. Indien nie gaan die eiersel dood en die endometrium begin afbreek sodat 'n nuwe laagie weer in die volgende siklus opgebou kan word.
4. Die endometrium se selle word dan in die vorm van bloed, slym en weefsel uitgeskei. Dit is dan menstruasie (period) en sal gewoonlik twee tot sewe dae duur.



Normale en algemene simptome van menstruasie a.g.v. hormoonskommeling:

- Maagkrampe
- Seer of geswelde borste
- Hoofpyn of moegheid
- Laerrugpyn
- Algemene ongemak
- Naarheid
- Emosionele verandering soos geirriteerdheid of huilerigheid

Is daar iets soos abnormale bloeding?

Abnormale uteriene bloeding kan op verskillende maniere voorkom (presenteer); geen bloeding/menstruasie nie; Ongereelde menstruasie; vaginale bloeding tussen menstruasies; swaar bloeding tydens menstruasie; menstruasie langer as 8 dae. Indien jy enige van hierdie simptome ervaar, moet jy 'n afspraak by 'n dokter of opgeleide mediese persoon maak.

Oorsake van abnormale menstruasie

- Stres of abnormale eetgewoontes
- Lae liggaamsgewig
- Sommige soorte medikasie (soms ook voorbehoeding)
- Eerste twee jaar nadat menstruasie begin het
- Swangerskap
- Borsvoeding in sommige gevalle
- Menopause

Wat is PMS?

PMS verwys na premenstruele sindroom en bestaan uit normale fisiese en emosionele simptome wat tydens die tydperk voor menstruasie ervaar kan word. Hierdie simptome verskil van persoon tot persoon en die graad daarvan kan ook tydens 'n mens se leeftyd verander.

Van die volgende simptome kan ervaar word:

- Geswelde of sensitiewe borste
- Hoofpyne en/of rugpyn
- Hardlywigheid of diarree
- Krampe en winderigheid
- Geirriteerdheid
- Moegheid
- Slapeloosheid
- Verandering in eetlus en lus vir veral soetgoed

Het jy geweet? PMS is normal en meer as 90% van meisies en vroue ervaar die simptome een of ander tyd in hul lewens.

HANTERING VAN MENSTRUASIE

Dit is noodsaaklik dat jou menstruasie gemaklik moet kan hanteer. Dit is sodat jou menstruasie siklusse makliker is om mee saam te leef en om te voorkom dat jy dalk 'n infeksie opdoen.

Het jy geweet? Tussen 20ml en 40ml bloed word verloor tydens elke menstruasie siklus. (Dit is omtrent drie eetlepels)

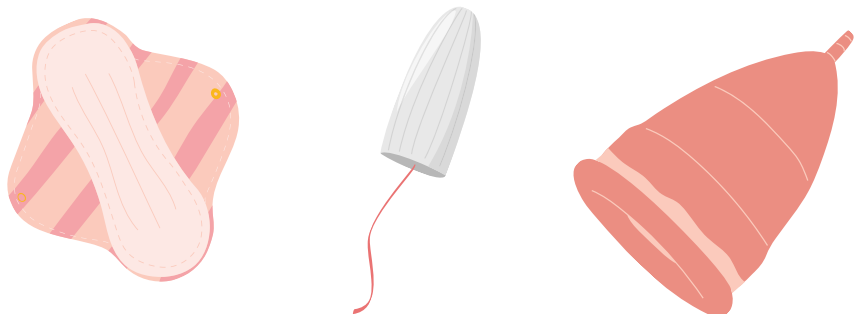
Vriende en Familie

Jy kan bang en onseker voel wanneer jy die eerste keer jou menstruasie kry. Dit is daarom belangrik dat jy ondersteuning van familieledede kry. Probeer om 'n familielid of vriendin wie jy vertrou te vra wanneer jy jou menstruasie kry en onseker is oor enigiets.

Sanitêre Produkte

Die keuse van sanitêre beskerming/produkte is 'n persoonlike keuse gebaseer op wat vir jou aanvaarbaar is en wat die beste vir jou werk. Sommige opsies wat beskikbaar is:

- Natuurlike materiale (soos blare)
- Stroke lap
- Tampons (met of sonder wegdoenbare toediener)
- Wegdoenbare doekies
- Menstruele koppies of sponse
- Periods for Hope se sanitêre pakkie



Higiëne

Higiëne is 'n noodsaaklike deel van menstruasie hantering.

Maak seker dat jy die volgende doen:

- Was vroulike geslagsdele elke dag met water.
- Maak liggies droog en sit 'n skoon doekie, watte of wegdoenbare papier in jou broekie.
- Hou ongebruikte sanitêre produkte skoon (hou in 'n skoon sakkie of sneespapier om later te gebruik).
- Wees voorbereid: Hou skoon doekies of ander produkte byderhand ingeval jy dit onverwags benodig by die skool of as jy nie tuis is nie,
- Onthou: Gedurende menstruasie kan jy alles doen wat jy normaalweg sou: oefen, sport, skoolgaan, werk, daaglikse stort of bad.

Het jy geweet? Dit is onwaar dat meisies en vroue nie mag bad of swem tydens hul menstruasie nie. Indien beskikbaar is tampons, menstruele koppies en sponsies ideaal om te gebruik as jy wil swem terwyl jy menstrueer.

Fisiese Gesondheid

Dit is noodsaaklik dat jy na jou liggaam moet kyk tydens menstruasie. Indien moontlik, eet gesond en slaap genoeg.

As jy pyn ervaar tydens jou menstruasie doen die volgende:

- Plaas 'n warmwatersak oor jou laer buik.
- Neem 'n warm bad of drink iets warmes.
- Gaan stap, strek of doen ander oefening.
- Vryf of masseer laer buik area.
- Eet kos wat baie magnesium en yster bevat aangesien dit krampe verminder en ystertekort voorkom

Het jy geweet? Soms is menstruasie pyn of krampe (ook genoem dismenoree) die teken van 'n probleem. As jy erge pyn vroeg in jou siklus ervaar of as dit langer as jou menstruasie aanhou, moet jy moontlik 'n dokter gaan sien.

DIE PFH SANITÊRE PAKKIE

Hierdie pakkies is ontwerp om herbruikbaar te wees en het gewys dat dit meer volhoubaar is as gewone wegdoenbare doekies. 'n Spesifieke absorberende materiaal is gebruik in die vervaardiging van die voering wat wasbaar is, net soos onderklere. Daar is ook 'n beskermers waarin die voering geplaas word wat dan soos 'n sanitêre doekie gebruik word. Hierdie kan dan hergebruik word vir tot drie jaar indien dit goed opgepas word en gewas word.

Elke sanitêre pakkie bestaan uit:

- 'n Verseëlbare sakkie (om gebruikte voerings in te sit voordat dit gewas word).
- Ses herbruikbare voerings en 2 beskermers
- Menstruele siklus dagboek en instruksies



DIE BESKERMERS



DIE HERBRUIKBARE



SANITÊRE PAKKIE



DIE SAKKIE

DOKUMENTERING VAN SIKLUSSE

'n Siklus dagboek is in die pakkie sodat jy 'n dagboek kan hou van jou menstruasie – wanneer, hoe lank en hoeveel om die toekomstige siklusse te kan voorspel of te sien as daar verandering is.

Hoe om dagboek te hou van jou menstruele siklus:

- Begin deur die eerste en die laaste dag van jou menstruasie (period) te merk.
- Dwarsdeur die tydperk merk as die “spotting” (net druppeltjies) met [S], sowel as die hoeveelheid bloeding:
 - Baie min [0]
 - Baie swaar [+]
 - Normaal [X]
- Om die lengte van jou siklus te bepaal, begin tel by die eerste dag van jou bloeding (period of menstruasie). Dit is dag 1. Tel tot by eerste dag van volgende menstruasie. Dit is die lengte van jou menstruele siklus.
- Die menstruele siklus is gewoonlik omtrent 28 dae, maar verskil van persoon tot persoon en enigiets tussen 21 en 35 dae is ook normaal.
- Hou 'n aparte dagboek om enige simptome (soos rugpyn en hoofpyn) en enige emosionele gevoelens te dokumenteer. Dokumenteer ook hoe jou dag verloop (goed, gemiddeld of sleg).

DIE PROBLEEM MET GESLAG / "GENDER"

Nadat ons gekyk het na menstruasie en die biologiese samestelling van 'n "vrou", kan ons fokus op Gender, geslag en seksualiteit.

Het jy geweet? "Geslag" verwys na die biologiese kenmerke om manlike of vroulik te wees. "Gender" verwys na die rolle en sterkpunte wat deur die gemeenskap toegeken word op grond van hul voorkeur geslag. Die verskil tussen geslagte is baseer op die biologiese en die verskil in "gender" is baseer op voorkeur.

Gender Rolle

Soos reeds genoem, is "gender" 'n sosiale groepering wat beteken dat hierdie rolle baseer word op kulturele en sosiale norme en aanvaarding. Sommige van hierdie rolle lyk asof dit verwant is aan biologiese verskille (soos die ma wat na die kinders kyk).

"Gender" rolle kan 'n invloed hê op meisies en vroue se plek in die samelewing (dikwels veral wanneer hulle menstrueer). Dit kan lei tot die uitsluiting van vroue en meisies van sosiale geleenthede, werk, en opvoeding. Dit kan ook 'n ongelyke las van verantwoordelikhede meebring, deurdat daar van meisies en vroue verwag kan word dat hulle meer verantwoordelikheid ten opsigte van huislike take moet neem en selfs ten opsigte van kinders se opvoeding en versorging. "Gender" gebaseerde geweld word ook gekoppel aan "gender" rolle.



Wat is gender gebaseerde geweld?

Gender gebaseerde geweld verwys na die sielkundige, emosionele, seksuele of ekonomiese geweld wat ontstaan a.g.v. ongelyke magsverhoudings tussen genders in die samelewing. Dit ontstaan a.g.v vooropgestelde idees van "gender" rolle, norme en verwagtinge.

Daar is verskillende vorme van gender gebaseerde geweld.

- Geweld teen vroue en kinders
 - Geweld wat spesifiek gemik is teen vroue en kinders.
- Geweld teen LGBTQI+ persone
 - Geweld wat gemik is teen mense wat assosieer as lesbies, gay, biseksueel, transgender, queer en/of interseks persone.
- Intieme metgesel geweld
 - Fisiese, emosionele en seksuele geweld deur 'n metgesel (partner).
- Huishoudelike geweld
 - Fisiese, emosionele en seksuele geweld deur 'n familielid. Hierdie geweld kan seksuele aanranding, medewerking of seksuele teistering insluit.
- Seksuele geweld
 - Verskeie seksuele daede wat afgedwing word of waar daar nie toestemming is nie. Dit kan verkragting, seksuele teistering, seksuele uitbuiting of sekshandel wees.



Impak van Gender gebaseerde geweld

Gender gebaseerde geweld is afbrekend in die slagoffer se lewe. Die negatiewe effekte is fisies, emosioneel en het ook invloed op gedrag.



Effekte van "Gender" gebaseerde geweld:

Fisies

- MIV/AIDS en ander seksueel oordraagbare siektes.
- Ongewenste swangerskappe.
- Miskrame
- Berserings en/of sterfte



Gedragsprobleme

- Lae selfbeeld
- Dwelm of alkohol misbruik
- Angs/leef in vrees
- Selfdood gedagtes



Sielkundig/Psigologies

- Post-traumatische Stres versteuring,
- angs en depressiewe skok en vrees
- Komplekse trauma

Het jy geweet? Komplekse trauma verwys na blootstelling aan verskeie en herhaaldelike blootstelling aan traumatiese gebeure.



SEKSUELE TEISTERING

Wat is seksuele teistering?

Seksuele teistering is 'n vorm van "gender" gebaseerde geweld en word definieer as onwelkome seksuele gedrag van 'n ander persoon wat sielkundig en/of fisies skadelik is.

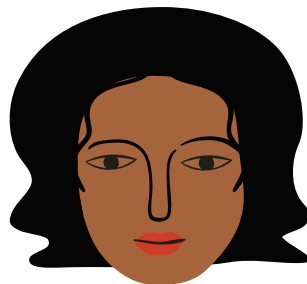
Voorbeelde van seksuele teistering

- Die maak van voorstelle van seksuele aard bv. "Hoe is dit, babe?"
- Verspreiding van gerugte soos "Sy sal dit met enigiemand doen"
- Die stuur van seksuele boodskappe of foto's na 'n selfoon
- Die intimidering van meisies of vroue om hulle te gryp, te soen of rokke op te lig
- Aanhoudende onwelkome seksuele toenadering

Hoe definieer ons seksuele teistering?

Die mees belangrike aspek is hoe die toenadering die slagoffer laat voel. As die seksuele toenadering die slagoffer ongemaaklik of angstig laat voel, is dit seksuele teistering.

Seksuele teistering is wanneer die persoon seksuele gedrag gebruik om mag oor die ander te verkry. Dit het die effek om die slagoffer geïntimideerd, onwaardig en bedreig te laat voel. Dit is uiters belangrik dat 'n mens veilig en gerespekteer in jou verhouding moet voel en grense moet kan stel wanneer hulle sekere goed nie wil doen nie en sekere gedrag van die ander nie aanvaarbaar is nie.



RESPEKVOLLE VERHOUDINGS

Wat is 'n gesonde verhouding?

'n Gesonde verhouding is gebaseer op drie basies beginsels: vryheid, liefde en respek.

Vryheid

'n Gesonde verhouding laat beide persone toe om onafhanklik van mekaar te sosialiseer, besluite te neem, hul geloof te beoefen en hulself uit te leef. Elkeen moet hulle volle potensiaal kan ontwikkel en ook die ander aanmoedig.

Liefde

'n Gesonde verhouding is 'n omgewing waar twee mense mekaar lief het en mekaar ondersteun. Hulle kommunikeer openlik, met eerlikheid en voel veilig in mekaar se teenwoordigheid. 'n Gesonde verhouding is nie afbrekend nie en elkeen kan grense stel en "NEE" sê vir dit wat nie aanvaarbaar vir elkeen nie, soos seks of gevaarlike aktiwiteite.

Respek

'n Gesonde verhouding is gegrond in respek waar twee mense na mekaar se opinies en gevoelens luister en dit in ag neem. Daar is nie plek vir jaloesie, verkleining en boeligedrag in 'n gesonde verhouding nie. Vier die ander se prestasies en moenie die ander prober kontroleer of manipuleer nie.

Dit is belangrik om te weet dat verhoudings deur moeilike tye kan gaan. Daar moet egter onderskei word tussen wanneer 'n verhouding afbrekend is en of dit net iets is wat uitgepraat kan word.



Waarskuwingstekens van 'n afbrekende verhouding:

- Die ander persoon probeer jou beheer of oorheers.
- Plaas druk op jou om seker goed te doen.
- Maak jou aspris seerls oormatig jaloers.
- Kraak jou af.
- Dreig jou.

'n Ander belangrike aspek van verhoudings is instemming of nie, tot seksuele aktiwiteit.

Wat is Instemming?

Dit is die gesamentlike ooreenkoms tussen twee mense tot seksuele aktiwiteit. Dit is 'n gesprek wat voortdurend moet plaasvind met eerlikheid, respek en vertroue. Let wel: instemming is nie verwant aan mag of afpersing van die ander binne die verhouding nie en seksuele aktiwiteit kan nie op so 'n manier afgedwing word nie.

Hoe lyk instemming:

- Kommunikasie is uiters belangrik, Jy mag sê hoe jy voel en albei moet gemaklik voel in die situasie.
- Jy mag NEE sê.
- Respekteer dit as die ander NEE sê of onseker is.
- Moenie negatiewe kommentaar lewer of aggressief optree om die ander te dwing om instemming te gee nie.

Hoe lyk instemming NIE:

- Aanvaar dat seker kleredrag of gedrag reeds instemming gee.
- Instemming terwyl onder die invloed van alkohol en dwelmmiddels.
- Instemming omdat die persoon gedwing word.



VIND HULP EN HELP ANDER

Soos voorheen genoem is seksuele teistering en ander vorme van "gender" gebaseerde geweld 'n geweldige negatiewe inpak op die slagoffer. Dit is daarom belangrik om te weet wat om te doen as jy of iemand naby jou daaraan blootgestel word. Daar is gee "regte" manier om so 'n situasie te hanteer nie, want elke situasie is uniek.

Indien jy geteister word:

MOENIE JOUSELF BLAMEER NIE

As jy geteister word, moenie jouself blameer nie, ten spyte wat die oortreder sê. Onder geen omstandighede mag iemand seksueel geteister of aangerand te word nie – dit is onwettig en is nooit die slagoffer se skuld nie.

RAPPORTEER

Al kan rapportering gevoelens van angs en oorweldiging veroorsaak, is dit altyd die beste om seksuele teistering of aanranding aan 'n volwassene of gesondheidswerker wat jy vertrou te rapporteur. Indien jy nie geglo word nie, gaan na iemand anders. Dit is altyd die beste om so vinnig as moontlik dit aan iemand te vertel, want die inpak op jou kan vererger met die tyd.

HOU BOEK

Hou 'n rekord van alle insidente wat met jou gebeur het in jou dagboek. Bewaar alle foto's en boodskappe en enige ander bewyse wat as bewys kan dien dat jy geteister is.

SOEK MEDIESE HULP

Dit is altyd die beste om mediese sorg so gou as moontlik na 'n traumatise voorval te soek, veral na verkragting. 'n Spesifieke mediese ondersoek is gewoonlik nodig na 'n verkragting en vorms moet ingevul word om die ondersoek te dokumenteer. Dit is ook belangrik dat professionele hulp (soos moontlik by 'n sielkundige) gesoek word omdat seksuele teistering sielkundige skade kan veroorsaak.

As iemand na aan jou geteister word:

LUISTER EN GLO

Luister na jou die persoon en probeer om haar/hom nie te onderbreek nie. Laat die persoon teen haar/sy eie tempo vertel en wys dat jy belangstel ook deur oogkontak te maak. Probeer om nie onnodig baie vrae te vra nie – dit mag klink asof jy nie die persoon glo nie.

BEKRAGTIG

Laat die persoon voel dat haar/sy gevoelens en emosies belangrik is en normaal is in die omstandighede deur positiewe response te gee. (bv. Dit is OK dat jy bang voel)

MOENIE BLAMEER/VERWYT NIE

Dit gebeur dikwels dat slagoffers blameer word dat hulle die slagoffer is van geweld. Probeer om vrae te vermy soos "Hoekom het jy soontoe gegaan?" of "Hoekom het jy saam met hulle uitgegaan?", want dit mag die persoon verantwoordelik laat voel vir dit wat gebeur het.

VERTROULIKHEID

Dit is belangrik dat jou vriend jou moet vertrou. Indien jy dink dit is nodig dat 'n ander persoon ingelig moet word ('n volwassene wat vertrou kan word of die polisie), vra jou vriend se toestemming om die saak met iemand anders te bespreek indien nodig.

KRY HULP

Praat met jou vriend oor hoe om die teistering stop te sit indien dit aanhoudend is, of hoe om hulp te soek. Moedig die persoon aan om dit met 'n betroubare volwassene, berader of die polisie te praat.

SKRYF OOR JOU MENSTRUASIE

Jy kan in hierdie spasie skryf oor jou die simptome en emosies wat jy tydens menstruasie ervaar.

A large grid of small dots for writing, covering the majority of the page below the text. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, providing a guide for handwriting.

GELUKKIGE GEDAGTES

Skryf negatiewe gedagtes neer wat jy oor jousef het en herskryf dit op 'n meer positiewe manier.

A large grid of small dots for writing, covering the majority of the page below the instructions. The dots are arranged in a regular, repeating pattern, providing a guide for handwriting or a space for free writing.

OPNAME

Asseblief laat ons weet as jy jou sanitêre pakkie in die laaste vier weke gebruik het – ons sal jou terugvoer waardeer! Lees die vrae hier onder en SMS of WhatsApp jou antwoorde na: 071 014 4337. Dankie!

1. Hoe oud is jy?

2. Watter sanitêre produkte gebruik jy tydens jou menstruasie?

3. Het jy jou Periods for Hope sanitêre pakkie gebruik?

JA / NEE

4. Op 'n skaal van 1 – 5, hoe absorberend is die sanitêre pakkie?

Nie absorberend – 1 2 3 4 5 – Baie absorberend

5. Op 'n skaal van 1 – 5, hoe maklik is dit sanitêre pakkie om te was?

Moeilik – 1 2 3 4 5 – Maklik

6. Op 'n skaal van 1 – 5, hoe gemaklik is die sanitêre pakkie?

Nie gemaklik – 1 2 3 4 5 – Baie gemaklik

7. Wat is die beste deel van die sanitêre pakkie?

8. Wat kan ons verbeter?

9. Help die sanitêre pakkie van Periods for Hope jou tydens jou menstruasie?

JA / NEE

10. Op die skaal van 1-5, hoe behulpsaam was die boekie?

Baie onbe hulpsaam – 1 2 3 4 5 – Baie behulpsaam

11. Sal jy die boekie in die toekoms gebruik?

JA/NEE



VERWYSINGS

- New, M., 2014. Sexual Harassment And Sexual Bullying. KidsHealth.
- Opening Our Eyes Addressing Gender- Based Violence In South African Schools. 2015. 2nd Ed. Pretoria: DOE & UNICEF.
- Periods For Hope. Life Orientation Classroom. 2020. South African History Online.
- SaferSpaces. 2020. Gender-Based Violence in South Africa.
- Samavi, n.d. Menstrual Health - Training Manual.
- Sexual Harassment & Rape Prevention Program (SHARPP). 2020. Rape Culture.
- The Centre for the Study of Violence and Reconciliation, 2016. Gender-Based Violence (GBV) In South Africa: A Brief Review.
- White Ribbon Australia. Understanding The Issue.
- 1800RESPECT. 2020. Healthy Relationships.

BYKOMENDE BRONNE:

- Childline South Africa
Toll-free helpline: 0800 055 555
Website: www.childline.org.za
- Sonke Gender Justice (Whistleblower)
Tel: 0800 333 059
SMS: 33490
Email: sonke@whistleblowing.co.za
- The Trauma Centre
Tel: 021 465 7373
Email: info@trauma.co.za
- Rape Crisis
Tel: 021 684 1180
Email: info@rapecrisis.org.za
- 1000 Women 1 Voice
Tel: 071 776 4851
Email: info@1000women.co.za
Website: www.1000women.co.za