

RI

KHOU

TODA U

VHOFHOLOWA



ZWO LINGANA!

Bugu nga ha dzikhakhathi dza zwa mbeu

Pfanelo dzavho

Vha shumana hani na GBV

Vha nga zwi litshisa hani

Vha shumisa hani bugu iyi

Bugu iyi i nga ha dzikhakhathi dza zwa mbeu (GBV) i do vha thusa u pfesesa dzidzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi na vhanā, uri vha tea u ita mini musi zwi tshi bvelela na u divha uri vha zwi thivhela hani.

Read these pages and share the information with your family and



Bugu iyi ndi ya muthu muñwe na muñwe –vhanna na vhafumakadzi. Vhunzhi ha vhanna vha khou guda nga ha thaidzo dza dzikhakhadzi* dzi livhiswaho kha vhafumakadzi.

Bugu iyi i nga shumiswa kha dzikiḽaba na u dzi vhala na dzikhonani dzavho.



You may want translations of some of the difficult words if English is not your home language. These words have a star* next to them. They are explained in isiXhosa and Afrikaans in boxes on the side of each page.

Zwi re ngomu

Ri khou lhuwa uri
vho vba bugu iyi

Ri xo tshiribla navho u swka
vha tshi i fhedza

U fara na khonori yavhukuma
vhane vha vha hone tshifhinga
tshohe nga zwifhinga zwi
kondho na zwa madkoko



Khwezi

Nozuko

Khanyi

Dzikhakhathi dza zwa mbeu ndi mini?.....	2
Vhuimo sa thoho ya muṭa na maanda.....	4
Tswayo dza u tambudzwa.....	6
U lavhelesa kha vhuvha kha zwa mbeu...	10
Kha vha ite ndingo dza vhushaka.....	12
Zwiṭori.....	14
Zwa u tzipa zwi hone.....	18
Standing together to fight rape.....	20
U nea thendelo ndi mini?.....	26
Mulaedza kha vhatukana na vhanna.....	30
Zwine vha tea u ita arali vho tzipiwa....	32
Senthara dza ndondolo dza Thuthuzela..	34
Mulayo u kha sia lashi.....	38
Arali ni tshi khou tambudzwa.....	45
Tsumbandila ya u nwa ho tsireledzeaho.....	46
Vha nga ita mini?.....	47
Call things as they are.....	48
What is stealthing?.....	49
Consent is not a once off thing.....	51
Mutevhe wa vhupo vhune vha nga wana thuso.....	52

Dzikhakhathi dza zwa mbeu ndi mini?

Musi muthu a tshi ri vhaisa ngauri ri vhasidzana kana vhafumakadzi, kana nga vhuvha hashu kha zwa mbeu, zwi vhidzwa dzikhakhathi dza zwa mbeu (GBV). Hu na zwiitisi zwinzhi zwa uri ndi ngani hu tshi vha na GBV. Vhuimo sa thoho ya muta ndi zwiinwe zwazwo. Kha vha vhale zwiinzi nga ha vhuimo kha siatari la vhu 4

Hu nga vha na mbuno nnzhi dza uri ndi ngani vhathu vha tshi tambudza vhaivwe vhathu. Fhedzi A HU NA IMELELA zwa u tambudza.

Zwidombedzwa zwinzhi nga ha vhuvha kha zwa mbeu zwi kha sia>ari 10.

Arali ri sa imedzani na dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhana na vhafumakadzi, zwi do dzulela u bvela phanda.

Vhoiwe vhasidzana ri nga kana vho hurbulela zwiinwe?

Tshiṭori 1

Neville u rwa musidzana wawae, Maria, hayani. Vhadzulatsini vha pfa mitzhemo ya u ṭoḁa thuso. Vha pfa a tshi khou musema. Vhadzulatsini vha ri ndi mafhungo a muṭani. Riṅe a ri zwi dzheni. Muṅwe muthu muthihi a ri, “Hu ḁo vha hu na zwe a mu khakhela ngazwo u mu ita uri a sinyumwe. Muṅwe mudzulatsini a tenda.

**Kha
vha ambe
nga hazwo**

Kha vha vhale zwiṭori izwi na u shumisa mbudziso uri vha kone u amba nga hazwo.

Tshiṭori 2

Themba u rwa musidzana wawe, Thandi, hayani. Vhadzulatsini vha pfa mutzhemo wawe wa u ṭoḁa thuso. ‘Vhadzulatsini vha ri, Izwi zwo khakhea. Ri tea u dzhenelela.’ Muṅwe wavho a rwela luṭingo mapholisa. Muṅwe wavho ari ‘Kha ri dzhie dzibodo ri dzi lidze ro ima nḁa uri a zwi ḁivhe uri ri khou lwa na zwine a khou ita.’ Muṅwe ari, ‘Ndi khou ya u muthusa uri a shavhe na u wana fhethu ho tsireledzeaho hune a ḁo dzula hone. Kha vha rwele luṭingo mapholisa!’

1. Ndi nnyi ane a tea u vhonwa mulandu wa GBV kha zwiṭori izwi zwo fhambanaho
2. Ndi nnyi ane a tea u hweswa vhuḁifhinduleli ha GBV kha zwiṭori izwi?
3. GBV i khou bvelela vhukati ha dzikhonani dzaṅu, muṭani wa haṅu, kana tshitshavhani tsha haṅu? I khou bvelela nga nḁilade?
4. Ni a tendelana na uri vhana vhane vha aluwa mahayani na u ya zwikoloni hune ha vha na GBV vha nga aluwa vha tshi vhona hu zwithu zwo ḁowealeaho nahone zwi ṭanganedzaho?
5. Riṅe sa vhasidzana, ri nga ita mini arali ri vhadzulatsini kha zwiṭori izwi?

Vhuimo ha u vha t̃hoho ya muṭa na maanḁa.

Vhatukana na vhanna kanzhisa vha alusa nga lutendo lwa uri vha na maanḁa, vho t̃alifha nahone vha khwine u fhira vhasidzana na vhafumakadzi.

Vha do vha vha aluswa vha tshi tenda uri vha na p̃anelo dzoṭhe u fhira riṅe. Vhasidzana vha aluwa vha tshi tenda uri izwi ndi ngoho. Ri vhidza sisiṭeme iyi ndaulo ya vhanna ‘vhuimo ha u vha t̃hoho ya muṭa.’

Ri guda u bva miṭani na zwitshavhani zwa hashu. Nyandadzamafungo na yone i na mushumo muhulwane wa u tshimidza mikhwa iyi ya vhuimo ha u vha t̃hoho. Vha ita izwi nga vhuimo vhune ha tambwa sa vhanna na vhafumakadzi kha dzibaisikopo, khungedzelo na u fara vhafumakadzi sa zwishumiswa zwa vhudzekani, na nga nḁila ine vha n̄wala ngayo nga ha vhafumakadzi.



U aluwa kha mikhwa ya u dzhia vhanna sa vhone t̃hoho zwi na mushumo muhulwane kha zwine vhatukana na vhanna vha humbula uri vha nga ita zwine vha funa kha vhasidzana na vhafumakadzi. Vha humbula uri vha a ri langa. Fhedzi, Ndayotewa, ine ya sumbedza nḁila milayo yoṭhe ya shango, i amba uri roṭhe ri a lingana.

Sa vhasidzana, kanzhisa ri sedzwa nga nḁila ya uri nḁila ine ra vhonala ngayo ndi zwine ra vha zwone, kana zwine ra humbulisa zwone. Izwi zwi leludzela vhatukana na vhanna u ri fara sa zwithu hu si vhatu.

Izwi vha nga zwi tenda kana uzwi honedza uri a thi fhedzi d̄umha loṭhe ndi tshi kha humbula nga ha uri ndi d̄od̄oda tshidolo tsha m̄mh̄da uṭhio kha m̄b̄amo.





Vhuimo ha u vha tshoho ya muṭa* a si zwithu zwa vharema fhedzi. A si zwithu zwa vhatshena fhedzi. A si zwa vhatshu vho pfumaho, kana vhashai fhedzi. A si zwa mvelele yo imaho ngauri kana vhuṅwe vhurereli. Zwa vhuimo ha u vha tshoho ya muṭa ndi zwithu zwa lifhansi. Zwi hoṭhehoṭhe



Khotsi onga vhari saintsi a si ya vhasidzana

Khadzidi onga u a hana u bika Uri ndi mushumo wa vhasidzana



Mudededzi washu uri u funza vhasidzana ndi u fhedza tshifhinga

Ambani
nga hazwo



Kha ri tshole kha vhuimo nga mangilasi a muṭodisisi.

- Ni vhona zwa vhuimo ha u vha tshoho ya muṭa zwi tshi khou bvelela ngafhi
- Ndi ngafhi hune ra vhona vhatukana na vhasidzana na vhanna na vhafumakadzi vha tshi khou farwa sa vha linganaho?
- Ri nga amba mini sa vhaswa vha vhasidzana kana u ita uri ri farwe nga ndila i linganaho

Mbuno nga u tshanyanya

Afrika Tshipembe li na phimo ya nṭhesa ya GBV



Ubuthandazwe

Kha vha
lavhelese

!
kha
tswayo
dza u tambudzwa

kha vhushaka havho



Vhushaka vhu di
vha na zwithu
zwavhudi na zwi si
zwavhudi



Fhedzi kha
vha sedze kha
zwinga izwi



Arali zwi tevheldho
zwi tshi khau bveleb,
kha vha bve

Zwi do tau nana
tshifhinga
tshi tshi ya



U vha vhudza zwithu zwi vhavhaho.
U ita izwi musu vha vhothe,
kana phanda ha vhathu, u fana
na dzikhonani kana muta wavho. U
toḁa uri vha dipfe vha si na
mushumo u itela uri a vha tsikeledze.
Vha thoma uri vha tshi sedza khae
vha divhona vha si tshithu.

Ndi nga ita mini?

A zwi vhuyi zwa dina.
Ndi ngani a tshi
fara muthu ane a tea
u mu thonifha nga
ndila i si yavhudi?
Kha vha dibvise kha
vhutshilo hawe.



U lingedza u vha langula na u vhea mikano kha zwine vha ita, hune vha ya hone na zwine vha vhona. Izwi zwi nga katela zwithu zwi fanaho na u vha vhudza uri a vha tei u ya fhethu na dzikhonani na muṭa yavho, uri u vhenga hani muṭwe muraḁo wa muṭa kana khonani yavho, kana u lingedza u vha litshisa u ita zwithu zwine vha zwi funa, u fana na u kilasi dza u dantsa kana bola ya milenzhe. Iyi ndi ndila ya u vha bvisela thungo* uri vha kone u ditika ngae fhedzi. Vha mu ṅea maanda manzhi a u vha langula. U khou ita izwi ngauri ha vha tameli zwi vhuya. Ndi u sa vha tamela zwi vhuya

Ndi nga ita mini?

Hai, mbudziso iyi vha a kona u i fhindula nga vhone vhaṅe. Vha khou ṭoḁa u litshiswa u vhona dzikhonani; muṭa na u ita zwithu zwine vha zwi funa?



U lingedza u vha shushedza na/kana u vha huvhadza. A nga vha rwa nga mpama, u vha sukumedza nga munwe, u vha rwa nga feisi kana u vha raha. A nga raha zwithu zwi re tsini navho uri vha tshuwe. Mutambudzi u ṭoḁa uri vha mu shavhe uri a kone u vha langula.

Ndi nga ita mini?

Arali o no vhuya a zwi ita luthihi a nga do vha a zwi ita hafhu, U rwa muṭwe ndi u pfuka mulayo. Vha nga vhiga na u wana ndaela ya tsireledzo mapholisani (kha vha sedze kha siaṭari 39). A vha so ngo lindela uri zwi thome zwi bevele hafhu. Vha nga do vha vha humbela0 thuso kha muṭa, kereke kana khonani dzavho. Kha vha sedze kha siaṭari 48 na 49 u wana zwiimiswa zwine zwa nga vha thusa.



Rothe ri a kona u bvisa mapfi a vhavho nga tshabwe tshiftinga

Vho tewa nga u tskaba khonani yanga





U lingedza u vha tshuwisa nga u vha lavhelesa nga ndila i shushaho. Kana u ita na u amba zwithu zwi tshuwisaho. A nga tshinyadza tshithu tshine tsha vha tshavho. A nga langula kha uri vha shumisa hani luṭingothendeleki lwavho na u ṭoda u vhona uri vha amba na nnyi. A nga vha bvisela tshigidi kana tshiṅwe tshiṭhavhane.

Ndi nga ita mini?

Vha khomboni! Kha vha ambe na muthu ane vha mufulufhela. Arali vha tshi khou dzula nae, kha vha ḍidzudzanyele u ṭuwa. Kha vha humbule uri vha nga si kone u shandukisa muthu. Vha tea u v ha kha vhushaka havhuḍi vhu si na u tambudzwa nga ngomu.



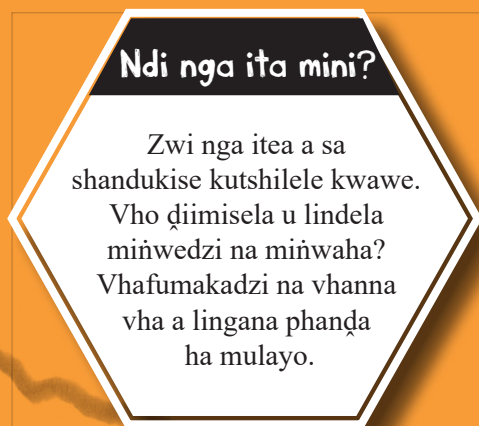
U kombetshedza u ita zwa vhudzekani navho naho vha tshi ri 'hai'. Izwi zwi katela u kombetshedza u dzhenisa vhudzimu hawe kana tshiṅwe tshithu mulomoni, marahoni kana vhudzimuni havho sa mufumakadzi. Zwi lwa na mulayo, Hu nga vha hu munna kana muṭhannga wavho. Ha langi muvhili wavho. Ndi vhone vhane vha u langa. A nga vha huvhadza miṅwe ya miraḍo yavho ya zwa vhudzekani. A nga lingedza u vha hanela u shumisa zwithu zwa u thivhela u ḍihwala* (zwithivhelambebo)

Ndi nga ita mini?

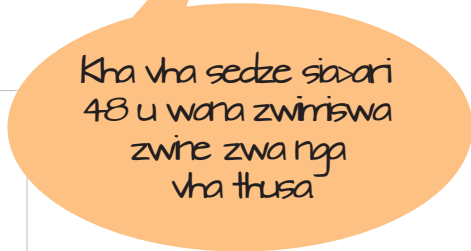
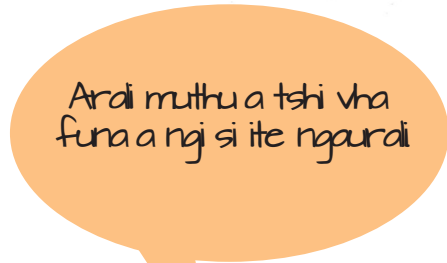
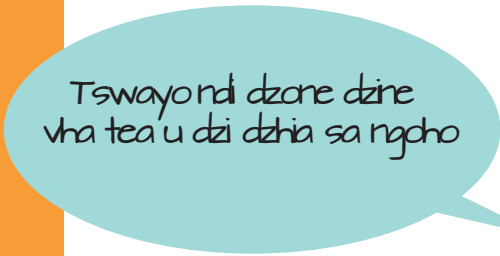
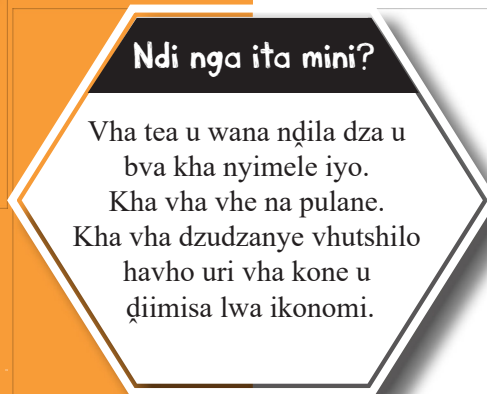
Kha vha vhide u tzhipiwa. Kha vha ye kha Senthara ya Ndondolo ya Thuthuzela kana dziṅwe tshumelo dza thikhedzo ya avho vho tzhipwaho. Kha vha vhale siaṭari 32 -37. A si zwavhuḍi u dzula kha vhushaka uho. Kha vha ṭode thuso uri vha kone u dzhia tsheo ya zwine vha nga ita.



U vha fara sa muthu wa fhasi. U fana na mushumeli kana phuli. U toḁa hu tshi vha ene ambadzifhele, U shumisa vhuimo hawe ha uri u munna wa sialala kha u vha fara sa ndaka yawe.



U lingedza uri vha ḁitike ngavho kha masheleni. A nga vha dzhiela masheleni avho. A nga vha kombetshedza uri vha tou humbela masheleni k hae arali hu na tshine vha tshi toḁa.



U lavhelesa kha vhuvha kha zwa mbeu

Vhone vha ḡi vhona nga ḡilade kha ḡifhasi? Vha nnyi zwi tshi ḡa kha zwa mbeu, zwa u funana na uri vha kungea nga vhoneyi muhumbuloni? Musi vha tshi kona u fhindula mbudziso iyi, vha khou amba nga ha zwa mbeu kana vhuvha kha zwa mbeu. Ro fhambana, nahone ri nga vha (kana u nanga) vhuvha kha zwa mbeu ho fhambanaho. A ri na pfanelo dza u fara vhatu vhane vho fhambana na riḡe nga ḡdila i sa ḡhonifhi. Zwi ḡisa u vhaishala na tshinyalelo. Ndayotewa yashu na milayo yashu zwi tsireledza muḡwe na muḡwe washu. Mulayo uyu uri ri nga malana na vhane vha ra ḡoḡa u malana navho.

Ndi nḡe uyu



L

G

B

Vha kungea nga vhatu vha mbeu nthihi navho? Arali hu musidzana (kana mufumakadzi na mufumakadzi), ri vha lesibiene*. Arali hu mutukana na mutukana (kana munna na munna), ri vha geiyi*.

Arali ri tshi kungea nga vhatu vha mbeu nthihi kana vha iḡwe mbeu, ri pfi vhafunambeumbili*.

Vhaḡwe vhashu ri bebiwa ri kha mivhili ya vhafumakadzi fhedzi ra ḡivhona sa vhatukana. Vhaḡwe ri bebwa ri kha mivhili ya vhanna fhedzi ra ḡivhona sa vhasidzana. Ri mbeu yo fhirelanaho*.

Ri tama
zwifhio?

Vha kungea nga
vhatu vha
mbeu inwe?

Ndi nne.
Mufunambeuwe
Ndo tou tswi Fredzi
a si muthu muiwe
na muiwe a
fandho na nne.



Ndi liri hune na
dzhia tsheo ya uri ri
vhe tswititi?



Let's not judge or

T I Q ?

Avho vhane vha bebwa vha
na mbeu mbili* vha nga vha na mirado ya
vhanna na vhafumakadzi vhuvhili
hayo. Ri nga nanga u ita muaro
musi ri no aluwa lune ra kona u dzhia
tsheo arali ri tshi tsoḁa tshanduko

U kombama/Queer ndi ipfi line la
shumiswa u kolela vhafunambeungavho
vha vhanna na vhafumakadzi.
Tshitshavha tsha LGBTIQ tsho li
dzhia sa ipfi line la katela muthu
muḁwe na muḁwe ane a tsoḁa u divhidza
queer, kana ane a pfa uri ha weli kha ndila ine
tshitshavha tsha nea ngayo madzina vhatu

? ndi u vhudzisa uri ri vho nnyi nauri ri tsoḁa
u vha vho nnyi kha shango. Ri so ngo hatula kana
u vhudza vhatu uri vha vha tea u vha nga
ndilade. Ndi tsoḁa u vha nne. Ni tsoḁa
u vha inwi. Rothe ri tama u vha ro vhofoholowaho





Kha vha ite NDINGO ya

vhushaka

Thonifho*



Ndi fara muṭhannga/musidzana wanga nga ṭhonifho musiri vhavhili	10
Ndi fara muṭhannga/musidzana wanga nga ṭhonifho musiri na vhaṅwe vhathu.	10
Muṭhannga/musidzana wanga u mpfara nga ṭhonifho musiri vhavhili.	10
Muṭhannga/musidzana wanga u mpfara nga ṭhonifho musiri na vhaṅwe vhathu.	10

U lingana*

Ndi fara muṭhannga/musidzana wanga nga ṭhonifho musiri vhavhili	10
Ndi fara muṭhannga/musidzana wanga nga ṭhonifho musiri na vhaṅwe vhathu	10
Muṭhannga/musidzana wanga ndi mu fara nga ṭhonifho musiri vhavhili	10
Muṭhannga/musidzana wanga ndi mufara nga ṭhonifho musiri na vhaṅwe vhathu.	10

Vhushaka havho ho vha lugela? Kha vha vha wanuluse nga kha ndingo iyi. Kha vha dipime na mufunani wavho. Kana vhushaka havho na mirado ya muṭa wavho kana khonani yavho. Kha vha diṅee tshikoro kha

U fulufhedzea* u amba ngoho

Ndi a fulufhedzea/amba ngoho na muṭhannga/musidzana wanga	10
Ndi a kona u sasaladza muṭhannga/musidzana wanga nga ndila yavhuḁi	10
Ndi na vhuṭanzi ha 100% uri muṭhannga/musidzana wanga u a fulufhedzea kha nṅe	10
Muṭhannga/musidzana wanga u a ntsalsaladza nga ndila yavhuḁi	10

U pfela vhuṭungu

Ndi na ndavha na muṭhannga/musidzana wanga	10
Ndi a thusa muṭhannga/musidzana wanga u wana thandululo kha khaedu dzawe	10
Muṭhannga/musidzana wanga u a nthusa u wana thandululo kha khaedu dzanga	10
My boyfriend/girlfriend helps me find	10

Thuthuwedzo*

Ndi a tuthuwedza muthannga/musidzana wanga u swikelela zwipikwa zwawe	10
Ndi a pembelela mvelaphanda ya muthannga/musidzana wanga	10
Muthannga/musidzana wanga u a ntuthuwedza u swikelela zwipikwa zwanga	10
Muthannga/musidzanga wanga ha takaleleli mvelephanda yanga	10

**Vho wana vhugai kha mbudziso iñwe na iñwe?
Mufunani wavho ene o wana vhugai?**

Tshikoro tsha vhukati ha 0-4.	Hu na thaidzo. Thaidzo khulwane vhukuma. Kha vha zwi sedzuluse. Vha wanuluse uri vha nga vhuwedzeda hani thonifho, u lingana, u fulufhedzea/ngoho, u pfelana vhuṭungu na u tuthuwedzana zwi dovhe zwi vhuetelele kha vhushaka havho. Kha vha shumane nazwo, Nga mafulufulu. Nahone nga u ṭavhanya.
Tshikoro tsha vhukati ha 5 na 6.	Vhushaka havho vhu vhukati. Vha a takalelela u dzula zwo rali? U pfesana zwinzhi na thuthuwedzo zwi khou ṭoda arali vha tshi ṭoda vhushaka ha maimo a nṭha.
Tshikoro tsha vhukati ha 7 na 8.	Vhushaka havho vhu khou shuma zwavhuḍi! Nahone kha vha lingedze u swika kha 10 arali vha tshi nga kona!
Tshikoro tsha vhukati ha 9 na 10.	tsivhudzo dzavho na vhañwe nga ha vhushaka ho khwaṭhaho!

Mbudziso dzine vha nga ḍivhudzisa arali vhushaka havho vhu sa tou vha havhuḍi.



- ? Kha tshikalo tsha 0 u swika kha 10, ndo takala u guma ngafhi
- ? ? Ndi tshifhio tshine nda khou ita nga nḍila yone?
- ? ? Ndi zwifhio zwine nda khou zwa khou shuma?
- ? ? Ndi nnyi ane a khou tea u shanduka uri ndi vhe na mutakalo?
- ? ? Ndi nga shandukisa mini kha nṅe u vhona uri ndi kha vhushaka ha khwine?
- ? ? Ndi khou ṭoda tshanduko ifhio kha muñwe muthu?
- ? ? Vha ḍo ṭanganedza tshanduko?
- ? ? ? Ndi tshifhinga tsha uri ndi bve?

Respect
Intlonipho
Respek

Equality
Ukulingana
Gelykheid

Honesty
Ukuthembeka
Eerlikheid

Constructive feedback
Impendulo engakhiyo
Konstruktiewe terugvoering

Compassion
Uvelwano
Deernis

Encouragement
Inkuthazo
Aanmoediging

Zwi a thusa u arba na muñwe muthu musi vha tshi khou ṭoda u shumana na vhushaka vture vha vha kḍho

Kha vha arbe na khonari ya tsiri ane vha mufufhela shaka ane vha vha tsiri nae, kana mukuthadzi

A ri zwi funi. Nahone a ri zwi t^oḡi.

Talk about it

Vha ḡo wana zwiḡori zwinzhi zwine vha nga amba nga hazwo kha tshipiḡa itshi tsha bugu. Musi vha tshi amba nga hazwo, vha ḡo kona u ḡa na nḡila dza u shumana na u tambudzwa lwa vhudzekani. Tshithu tsha ndeme ndi uri: mupondwa ha tei u vhonwa mulandu na luthihi.

Khonani ya khotsi aḡu vha dzulela u t^oḡa u ni wana ni noḡhe. Vha amba na inwi nga ha zwa vhudzekani, vha ita midai nga ha vhudzekani na u ita nyambo nga ha vhudzekani. Ni a zwi vhenga. Ni khou shavha uri khotsi aḡu a vha nga zwi tendi arali na vha vhudza.

- Zwi ita uri ni ḡi pfe hani?
- Ni nga zwi itisa hani uri vha zwi litshe?

Muḡwe muthu u ni rumela kana u ni sumbedza zwifanyiso kana milaedza ya zwa vhudzekani. A ni t^oḡi u zwi vhona.

- Zwi ita uri ni ḡi pfe hani?
- Ni nga zwi itisa hani uri a zwi litshe?

Vhaḡwe vhatukana tshikoloni vha ni vhidza nga madzina a u kola. Vha a ni sinyusa na u pfa no vha isala.

- Zwi ita uri ni ḡi pfe hani?
- Ni nga ita mini uri vha zwi litshe?

Ni khou tshimbila tshiḡaraḡani muthu wa munna a tshi khou fhira tsini na inwi a ni fara maḡamu.

- Zwi ita uri ni ḡi pfe hani?
- Ni nga ita mini uri zwithu zwa lushaka ulwu zwi songo tsha bvelela?

Mudededzi waḡu vha ni vhudza uri vha ḡo ni fha maraga dza nḡha arali na nga ita zwithu zwo 'khetheaho' navho, Ni khou vhilaela uri arali ni sa vha sumbedza u zwi takalela vha ḡo ni feilisa.

- Zwi ita uri ni ḡi pfe hani?
- Ni nga ita mini uri vha zwi litshe?

!
Zwine na
tea u zwi ita

Vhalani nganeapfufhi idzi vha ambe nga hadzo.

- Kha vha ambe zwiḡori zwavho nga ha u tambudzwa lwa vhudzekani*
- Kha vha humbule nga ha zwine vha nga ita u ita uri izwi zwi songo tsha bvelela
- Ri nga zwi itisa hani uri vhatukana na vhanna vha shundikise kuhumbulele kwavho nga ha vhasidzana na zwithu zwa vhudzekani zwine zwa tambuwa ngazwo?
- Ri nga ita mini
- Ndi nnyi ane a nga wana thuso ya u litsha zwa u tambudza lwa vhudzekani? Ndi nnyi ane a vha kha siaḡavho? Ndi nnyi ane a nga ima navho?



Ni a zwi d̄vha zwiḽa ri tshi khau tshimbala tshitaratari musi tshikodo tshi tshi lva vhatukana vha tshi ri lizela mludzi?

Ndi a zwi vheraga Ro vha humbela uri vha zwi itshhe fhedzi vha sokau ri sea



Mmbwardi dzare dzi lizelwaho mludzi hu si vhatu

Zwiḽori izwi zwoḽhe ndi zwa u tambudza lwa vhudzekani. Ri tshila na zwithu zwi no nga izwi tshifhinga tshoḽhe.

! Zwine vha tea u ita

Kha vha ambe nga ha tshḽori itshi kha vhupo ha nnyi na nnyi, u fana na thabeloni tshikoloni, kerekeni kana miḽanganoni ya kilaba. Kha vha rambe muthu muḽwe na muḽwe u amba nga zwa u alusa zwa vhudzekani*. Hu na vhaḽwe vhatu vhane vha zwi vhona sa thaidzo tshishavhani? Ri nga tikedzana na u tsireledzana hani?



O mu itela zwithu zwo khetheaho

Muḽhanga muhulwane we Lelethu a ḽangana nae phathini o ita uri a ḽi pfe o khethea. O fhedza tshifhinga a nae. O sumbedza dzangalelo khae. O mu itela zwithu zwavhuḽi zwo khetheaho. O mu ḽea dzimpfo. O mu vhudza uri o nanka. Lelethu o pfa o takala nga maanda, o khethea nahone a wa ndeme. O vha a tshe o vhaiswa nga u fhira shangoni ha mme awe ḽwaha wo fhiraho. O mu vhudza nga ndila ine a khou mu vhavhalela ngayo nauri u na ndavha nae.

Nga murahu ha vhege dzi si gathi, o thoma u amba nyambo dza nga ha vhudzekani. A humbela uri Lelethu a mu rumele zwifanyiso o ambara zwiambaro zwa nga ngomu. O pfa a tshi kanakana nga ha izwi fhedzi o vha o no thoma u vha na maanda khae.

Liḽwe ḽuvha, o ḽuwa na Lelethu hune a dzula hone nḽhani ha u ya moḽoni. O mu vhudza uri o no mu itela zwithu zwinzhi hani nauri na ene hu na zwine a tea u mu itela vho. O mu vhudza uri arali a sa ita ngauralo u ḽo phadaladza zwifanyiso zwawe o ambara zwiambaro zwa nga ngomu. Lelethu o pfa o hanganea. O vha a tshi khou ḽoda u ita zwa vhudzekani nae. O vha a tshi khou mudzudzanyela zwa vhudzekani tshifhinga itshi tshoḽhe.

U dzudzanyela ndi musi muthu a tshi fhaḽa vhuḽumani ha zwa muhumbulo na muthu u itela u mu tambudza lwa vhudzekani kana u mu ḽana.

Thogomelani avho vhane vha ni shelela kha zwinwiwa

Shannon o vha o bva na khonani dzawe u ya kha vhupo he ha vha hu tshi khou lidza DJ. A tshi pfa o na dora nga murahu ha u tshina, a humela tafulani he a sia nyamunaithi yawe. Nga murahu nyana o no nwa a thoma u pfa o daḁa na u kulea nungo. O humbula a tshi iswa nga khonani yawe u wana dzilafho ḁa shishi. Zwo ḁo wanala uri hu na muthu we a shela tshidzidzivhadzi kha tshinwiwa tshawe a sa zwi vhoni. O 'shelelwa'

Vhathu vha nga ni shelelela kha tshinwiwa tshaḁu tshakha dzo fhambanaho dza zwidzidzivhadzi. Zwi nga bvelela kha vhoṱhe vhanna na vhafumakadzi. Vha zwi itela uri ni songo kona u ḁilangula, kana u ḁilangula zwiṱuku. Hu nga muthu ane na sa muḁivhe ane a ita izwi, 'khonani' ane a humbula uri ni ḁo vhoḁholowa na kona u ḁiphina. Vhathu kanzhisa vha a ni shelela kha tshinwiwa uri ni kulele nungo ni hanganee ngauri vha khou ṱoḁa u ita zwa vhudzekani na inwi, kana vhuṱwe vhugevhenga.

- Dzulani na tshigwada tshine na tshi ḁivha. Thogomelanani.
- Ṭanganedzani tshinwiwa kha vhathu vhane na vha ḁivha na u vha fulufhela fhedzi.
- Sedzesani musi ni tshi khou shelelwa tshinwiwa.
- Arali zwa nga sokou itea na sia tshinwiwa tshaḁu hu si na o tshi lavhelesaho, tshi tevhluni
- Ni songo nwisana
- Ni songo sia tshinwiwa tshaḁu tshi si na muṱhogomeli
- Arali na thoma u ḁi pfa ni si tsha na nungo na u ḁaḁa wanani thuso kha muthu ane na mufulufhela
- Vhudzani muraḁo wa muṱa hune na khou ya hone tshifhinga tshoṱhe
- Vhonani uri ni na tshiendedzi tsho tsireledzeaho tsha u ni isa hayani

TSIVHUDZO

Sedzani sia>ari 46 u wana zwidodombedzwa zwinzhi nga ha u nwa zwikambi

Ivhani no tsireledzeaho kha nyan>adzamafhungo ya vhudavhidzani (socialmidia)

Ivhani no tsireledzeaho kha nyanḁadzamafhungo ya vhudavhidzani (socialmidia)

Musidzanyana a bvaho Gauteng o vha na khonani kha Facebook na muṱhannga ane a sa mu ḁivhe. Vha thoma u amba nga kha inthanethe. A tenda u ya phathini nae.

Fhedzi musi a tshi ṱangana nae a mu dzhia nga khani a mu isa nḁuni yawe. A mu kombetshedza u vhona phonogirafi ya vhana na u vha ṱea zwidzidzivhadzi zwe zwa ita uri a dzidzivhale. A mu tzipha. Tsha u fhedzisela, o kona u swikela kha vothi ḁa thoiletthe a khia vothi iḁo.

O ḁo rumela mulaedza nga founu kha vhabebi vhawe. Vha ḁivhadza mapholisa nahone vhuvhili havho vha kona u mu phulusa afho. Munna uyo o ḁo farwa.

! Zwine na tea u ita

- Cocangekutsi ucabangeni futsi wativa kanjani ngesikhatsi ufundza lendzaba.
- Yenta luhlu lwato tonkhe tinkhundla tekuchumana lotatiko, kanye naleto lotisebentisile.
- Veta emasuekutsi yini lelungile longayenta naleyo lengakalungi kutsi ungayenta etinkhundleni tekuchumana, ku-Facebook, ku-Twitter, ku-WhatsApp, ku-Mxit kanye nakuletinye.





Vhudzekani na vhatu vha si thanga dzau na u funana na vhanna vhahulwane/dziblesa

Vhushaka na vhatu vha si thanga dzau a vhu lingani nahone vhasidzana vhaṭuku kanzhisa a vha na maanḁa kha izwi. Tshiṅwe tshifhinga zwi nga livhisa kha u tambudzwa nga u itelwa zwa dzikhakhathi. Izwi zwi nga dovha zwa ni vhea khomboni ya u ḁihwala ni so ngo ḁiimisela, dziSTI na HIV/AIDS.

Kanzhisa ri pfa ri tshi nga a ri na masheleni o linganaho a u renga zwithu zwoṭhe zwine ra zwi funa u fana na – zwiambaro zwa madzina, smatifounu kana mbadelo dza u ḁimvumvusa. Vhaṅwe vhatu vha nga ḁidzhenisa kha zwa vhudzekani nga u ṭoḁa zwiḁiwa ngauri vha na nḁala. Zwi vhidzwa u ‘ḁidzhenisa kha zwa vhudzekani u itela u tshila’.

Fhedziha, ri tea u humbula uri mutakalo washu na u ḁiṭhonifha ndi zwa ndeme u zwi vhulunga. Zwiṅwe zwithu ndi zwa ndeme uri u zwi lindele.

Khonani yanga Rhandzo o shavha na vhaṅwe munna vhane vha pfi Vho Vincent maṅwe mafheloni a vhege. O vhuya na iPhone ntswa na zwifanyiso zwa musi vha bitshini tsini na Durba. O vha ḁivha fhedzi lwa vhege mbili. Nahone ndi muhulwanesa khae.

Humbulani: Ni nga si laṭekanya ṭhonifho yaṅu*na zwipikwa zwa vhutshilo hu itela u wana zwithu zwine zwa fhela.

Talk
about it

- Ni vhona u nga Rhandzo a nga pfa o dzudzanyela u humbela Vho Vincent uri vha shumise khondu?
- Roṭhe ri a pfesesa uri vhudzekani na vhatu vha si thanga dzau ndi mini?
- Ri a tendelana na mafhungo a tevhelaho: “Vhunzhi ha khonani dzanga, zwi tshi katela na nṅe, nga tshiṅwe tshifhinga ro no vhuya ra funana na u dzhena kha zwa vhudzekani na vhatu vha si thanga dzashu, Zwi a konḁa u zwi tangedza”.
- Ambani nga ha mbudziso iyi: “vhudzekanai na vhanna vhane vha vha vhahulwane zwi u vhea khomboni ya u wana HIV. Ri khou ḁidzhenisa kha dziṅwe khombo dzifhio?”

Zwine zwa tea u itwa

- Fulufhelani vhuḁipfi haṅu. Musi ni tshi pfa ni songo dzudzanyea, hu na tshiṅwe tshi sa khou tshimbalaho zwavhuḁi.
- Ambani na muṅwe muthu nga hazwo. Dzulelani u vha vhudza nga hazwo u swika vha tshi ni thusa.
- ṭhogomelani vhatu vhane vha vha kha vhuimo ha maanḁa vhane vha thoma u ni ita uri ni pfe ni songo dzudzanyea nga zwine vha amba kana vha zwi ita kha inwwi. ṭoḁani thuso.
- ḁivhani pfanelo dzaṅu. Lavhelesani kha siaṭari 37 – 43
- Ndi vhaṭhio vhatu vhane vha vha na mushumo wa u ni tsireledza? Nahone ni itisa hani uri vha kone u ita ngauralo?
- Lavhelesani vhuṭo vhune na nga wana thuso kha siaṭari 48 na – 49. Vho lindela u ni tsireledza, A vha nga ni haṭuli. Vha a ḁivha nga ha u tambudzwa lwa vhudzekani. Vha khou ṭoḁa u ni thusa.

Fulufhelani
vhuḁipfi haṅu



Zwa u tzipa zwi khou bvelela

Lungano* ndi zwithu zwine vhathu vha zwi amba na u zwi tenda fhedzi zwi si zwavhukuma. Hu na ngano nnzhi nga ha u tzipiwa. Vhathu kanzhisa vha vhona mulandu mupondwa.

!
Zwine na
tea u ita

Vhukoni hanu ha u sa tenda kha ngano ho tou itisa hani? Inwe ya ndila ya u fhelisa zwa u tzipa na u thusa u vhona uri avho vho no vhuyaho vha tangana nazwo vha wana ndondolo na thikhedzo ndi u lwa na ngano nga hazwo. Thivhani khoḽomu ya MBUNO nga tshipiḽa tsha bammhiri nga ha lungano ulwo. Ambani LUNGANO. Musi no no fhedza u amba nga hazwo, vulani khoḽomu ya MBUNO u wana lungano uwlo. Vhambedzani zwe na amba na zwine ya khou amba zwone.

For every myth, ask:

1. Why does this myth exist?
2. Where does it put the blame for rape?
3. Is it the truth?
4. What can we say to people who pop out these damaging myths about rape

U tzipa ndi mini?

Mulayo u amba uri ni khou tzipiwa arali muthu a kombetshedza u dzhena kha vhudzimu hanu, maraho, mulomoni kana tshipiḽa tshiḽwe na tshiḽwe tsha muvhili wanu. Mutzhipi a nga dzhena kha inwi nga vhudzimu have kana tshithu tshiḽwe na tshiḽwe, u fana na boḽelo. Zwi kha ḽi vhidzwa u tzipa. A zwi na ndavha uri ndi muḽhanga wa khonani yau, mufunani kana munna wau. A ni na pfanelo dza u kombetshedza muthu. U tzipa ndi u tzipa. U tzipa zwi vhanga tshakha nnzhi dza u vhaisa, vhuḽungu na tshinyalelo kha vhuḽshilo ha mupondwa. U tzipa ndi u shumisa maanḽa na dzikhakhathi.

Ndo tzipiwa ngauri ndi funona na vhasidzana nga nje. Mutthu o ntzipoho ori u khou u ḽidumisa kha vhuḽha hanga kha zwa vhudzekari vhuḽshilo ho thoma u mbavhela kha miwedzi nga murdu ha izwo. Mishonga ine ya thivhela uri ndi sa kaviwe nga malwadze, miḽoro miḽi u tshuwa musi ndi tshi tea u bva Ndo wana thikhedzo mzi u bva kha vha muḽa u nḽhisa uri ndi kore u fhira kha u vha tshipondwa tsha u tzipiwa Na khonari dzanga na dzane dzo nḽhisa, hey! Khanji na khwezi Ndo vha ndi tshi ḽo pfi wa ha miyi arali ni sho vhuḽshilani hanga ngcho?





U tzipa a si nga ha zwa vhudzekani ndi nga ha dzikhakhathi na maanda

Zwathukuma Arali muthu a ri rwa nga tshipeidi a ri nga zwi vhidzi uri u khou ita ngade.



U tzipa zwi lwa na mulayo. A hu na na zwiwe.



LUNGANO X	MBUNO ✓
Musidzana o ambaraho tshikete tshipfufhi kana ane a nwa phathihi u khou renga u tzipiwa	U tzipiwa ndi nga ha maanda, hu su vhudzekani. Vhana vho ambaraho maeri na vhone vha a tzipiwa. Vhatukana na vhanna na vhone vha a tzipiwa. Muthu muwe na muwe a nga tzipiwa. A huna muthu ane a humbela u tzipiwa.
Vhatzhipi ndi vhathu vha sa divhei	Vhunzhi ha vhasidzana na vhafumakadzi vha tzipiwa nga muthu ane vha mudivha.
Musi mutukana kana munna a tshi vutshelwa u tea u ita zwa vhudzekani.	Vhanna na vhatukana, u fana na vhasidzana na vhafumakadzi vha a kona u langula vhudzipi havho ha zwa vhudzekani.
No vha ni tshi khou tamba na mutukana, no thoma u vha kha zwa vhudzekani, ndi mushumo waju u ri 'mushumo u fhele', nga u ita zwavhudzekani	Arali mutukana a bvelephanda – hu nga vha u swika ngafhi – nga murahu ha musu no amba uri 'ndi khou toga u litsha', ndi u tzipa.
Mufumakadzi ane a ri hai kha zwa vhudzekani u vha a tshi khou amba uri ee.	Kha mvelele nnzhi, vhafumakadzi vha lavhelelwa uri vha vhe na thoni dza u hana musu munna, naho hu munna wawe, a tshi mugoga zwa vhudzekani. Vhatukana na vhanna vha tea u thetshesela naho hu hai ine ya sumbedza i tshi khou konza na u thonifha nga ndila dzothe.
Zwikambi na zwidzidzivhadzi zwi ita uri vhanna vha tambudze vhafumakadzi	Zwikambi na zwidzidzivhadzi a zwi tambudzi vhathu. Vhathu vha shumisa zwikambi na zwidzidzivhadzi nga ndila i si yone uri vha kone u ita zwa dzikhakhathi.
Vhafumakadzi vha amba uri vho tzipiwa nga u toga u lifhedza vhanna	U vhiga u tzipa zwi dzhia mafufufu mahulwane ngauri kanzhisa vhathu a vha tendi musu mufumakadzi a tshi ri o tzipiwa. A si kanzhi hune mufumakadzi a 'sika' u tzipiwa ngauri milandu ya u tzipiwa i a vavha khavho. Vhafumakadzi fhedziha vha thuthisa mulandu ngauri vhathu vho vuyaho vha tzipiwa kanzhisa vha a shushedzwa, na/kana u newa tshanda nguvhoni uri vha thuthise mulandu. Kana vha nga xeledwa nga fulufhelo ja u wana vhumakani.
Vhanna vha a kona u ditsireledza zwenezwo a vha tzipiwi.	A si vhanna vhothe vhane vha vha na maanda a fanaho nahone vha we vhanna vha na maanda a fhiraho a vha we.
Munna kana mutshannnga u na pfanelo dza u ita zwa vhudzekani na mufumakadzi wawe kana musidzana wawe naho a tshi khou ri hai	Ndi u tzipa musu u tshi dikombetshedza kha muthu ane a khou ri hai. Zwi lwa na mulayo. Vhafumakadzi kana vhasidzana vha kona uri hai kha vhanna kana vathannnga vavho.

Vhalani itshi tshi>ori tshine tsho bvelela zwavhukuma nga ha u tzhipiwa

Mudzulatshidulo wa Rise Club, Vho Zikhona Mbute, vho amba nga ha u tzhipiwa havho. Vho tenda uri zwi >o thusa vha>we vhathu nahone na u vha thusa u fhola.

U farisana u itela u lwa na zwa u tzhipa

**Fight
Rape**



Ndi khau
vha khwine
nguri ndi khau
amba nga hozwo.

Vho Zikhona Mbute ndi mudzulatshidulo wa Club ya Rise Stars of Tommorrow i re Neise. Uvhu ndi vhupo ho fhumulaho vhu re tsini na damu la Mthatha kha la Eastern Cape.

Nga la 14 Thafamuhwe 2015 muzwala wa Vho Zikhona, Andile, o khokhonya muṅangoni wa fhethu he vha vha vho edela hone na musidzana wavho. Ho vha ho no vha vhusiku nahone musi Vho Zikhona vha tshi vula muṅango vha vhona uri Andile o kambiwa nahone o shumisa zwidzizivhadzi.

Tshinwe tshithu
mburi yanga na
muvhini
wanga tsho
mbo

U tzipa

Tsha u thoma Andile o vha pomoka uri vho dzumba musidzana wawe. A mbo thoma vha rwa. A vha hwala kha mahaḁa a vha isa mudavhini wa tshikoloni. O vha tzipela hanefho. Musi o no fhedza o vha sia vha tshi khou bva malofha na u pfa vhuṭungu.

Vho Zikhona vho ḁo dzidzivhala, a do vha a vha hwala a vha humisela lufherani lwavho. Afho ndi he a vha tzipa a tshi dovha, o vha thivha khofoheni nga dzhesi uri vha songo tzhema. O dovha a vha tshetshekanya nga lufhanga. Nga murahu ha awara nṅa, o vha hwala a vha posa nḁilani ya u ya he a vha a tshi dzula hone. Vho Zikhona vho ḁo kona u kokovha nga magona vha humela lufherani lwavho.

U ḁilwela

ḁuvha ḁi tevhelaho Vho Zikhona vho ḁo humela hayani havho hune a dzula na khaladzi dzavho mbili. Vhabebi vhavho vho lovha miṅwahani ya fumi yo fhiraho khathihi na hone khaladzi avho muhulwane, Uthando, ndi ene ane a vha unḁa a eṅhe, Vho ḁo rumela mulaedza nga WhatsApp kha muthu muṅwe na muṅwe u vha vhudza uri Andile vha mu tzipa.

Nga murahu ha maḁuvha mararu vho ḁo ya tshitiṅtshini tsha mapholisa. Vho ḁo mu isa kiliki he a nṅewa dziARV u itela u muthivhela uri a songo kavhiwa nga HIV na philisi ya u thivhela u ḁihwala.

Tsengo

Hu si kale nga murahu ha izwo, Andile o ḁo farwa, mulandu wa ya tsengoni, o ḁo nṅewa tshigwevho tsha vhutshilo hoṅhe.

Naho mvelelo dzo ita uri vha pfe vha khwine, tsengo* yo vha i tshi khou pṅisa Vho Zikhona vhuṅungu* vhunzhi. “Ndo vha ndi tshi khou lila tshifhinga tshoṅhe. Ndo vha ndi sa koni u amba na luthihi.”

Fhedzi vha pfa uri u amba nga ha u tzipiwa havho zwo zwa zwi zwa ndeme

U tzipiwa zwi a u shandukisa

“A thi tsha vha Zikhona wa muḁvha Tshinwe tshithu hafha mburi na muvhini tsho pwashékana u tzipiwa zwi shandukisa nḁila ine wa ḁipfa ngayo. Na nḁila ine wa bavehesa vhutshilo ngayo. Ndo fhedza ndi tshi khou vha khwine ngauri ndo vha ndi tshi khou amba nga hazwo. Ndi khou ṅoda u zwi shulula. Aṅdi nda sa amba nga hazwo zwi ḁo dzulela u mbaṅsa.”

Thikhedzo

Vho Sipuzi Zingisa-Gabasizwe, muraḁo wa Rise ‘Stars of Tommorow’ Club na khonani ya Zikhona vha amba uri, “Ndo pfa vhuṅungu nga zwe zwa bvelela kha Zikhona, roṅhe. Zwo vha zwi zwa ndeme u mu tikedza sa khonani dzawe.” Nga murahu ha u tzhipiwa, Zikhona o wana khuthadzo. Fhedzi zwe zwa mu thusa zwinzhi ho vha uri vhatu vhoṅhe tshitshavha tsha have vho vha vha tshi khou mutikedza.

U vha muraḁo wa Rise Club zwo vha zwi zwa ndeme kha u fhola have. O anetshela tshitori nga ha u tzhipiwa have na muṅwe miraḁo.

Sis Neli.

Thuso ya ndemesa ine muthu a nga i wana nga murahu ha u tambudzwa lwa vhudzekani ndi u amba na muṅwe muthu. Izwi zwi nga vha nga maitele a fulufhedzeaho ane muthu uyo a nga a fulufhela na u pfa o dzudzanyea u a swikelela. Arali hu tshikoloni, zwi nga vha nga u amba na mugudisi, mushumelavhapo wa tshikoloni kana ṅhoho ya tshikolo. Kila dza Rise Young Women dzi ṅuṅwedza u bvisela khagala u tambudzwa na u wana thikhedzo ya zwa muhumbulo tshifhinga tshoṅhe, zwenezwo kha vha dzulele u elelwa uri vha nga amba na muṅwe muthu sa izwi hu tshi dzula hu na muthu ane a vha na dzangalelo la u vha tetshelesa na u vha nea thikhedzo.

U wana zwidombedzwa nga vhuḁalo kha vha kwame

Rape Crisis kha – 021 447 9762

SA Depression and Anxiety Group kha

– 0800 12 13 14

Ke motle.
Ke a phela.





emotion
brutality
dangerous
fear
depressed
psycho
kidnapped
horror
prostitution
suffering
anxiety
symptoms
boyfriend
male
violence
intimate
girlfriend
stop
young
panic

Vho Zikhona na
Khabadzi avho
uthando

'U tzipa ha u lulamisa'

'U tzipa ha u lulamisa' ndi musi vhadzinana vhane vha funana nga tshavho kana vhafunambeungavho vha tshi tzipiwa u vha laṭisa na zwine zwa dzhiwa sa u vha 'fhodza'. Zikhona ndi mufunambeungae. U khagala nga ha izwi nahone u pfa uri tshitshavha tsha hawe na muṭa vho muṭanganedza.

U tenda uri muzwala wawe o mu tzipa ngauri o vha o sinyutshela izwi. "Andile o lingedza u ntshandukisa. O vha a tshi ṭoda uri ndi ḍi pfe sa musidzana a si na mushumo ane a nga ita tshiṅwe na tshiṅwe khae. O lingedza u vulela vhaṅwe vhanna ṅila ya u ntzipa. Fhedzi ndi khou lwa na vhuḍipfi uvho."

Ha ngo kona u bvelela. "Muhumbuloni wanga a thi nga shanduki u funana na vha mbeu nthihi na ṅe. Ndi muthu. Ndo naka. Ndi khou tshila."

Tsivhudzo ya Zikhona kha vhafumakadzi vho no vhuyaho vha tzipiwa

"Uri ndo no vhuya na tzipiwa a zwi ambi uri ndi magumo a vhutshilo hanga. Ndi kha ḍi do vha nda kona u shuma na u guda." Arali no no vhuya na tzipiwa ni songo nyama. Takuwani ni ime nga milenzhe. Wanani thuso. Lingedzani u dzula ni tshi khou shuma: gudani tshithu tshiṅwe na tshiṅwe tshine na nga kona; humbelani buḷupheni ni ṅwale zwiṅwe zwithu, sikani luimbo; wanani thuso kha vhaṅwe vhathu"



1. Tshitori itshi tshi ita uri ni ḍi pfe hani?
2. Ni a ḍivha muthu o no tzipiwaho (kana hu inwi)
3. Ri nga guda mini kha tshitori tsha Vho Zikhona nga ha u kona u tshila na u tzipiwa?
4. Ndi ngani itshi tshi tshitori tsha 'vhutshinyi ha vengo'?



Tsivhudzo ya Sis Neli

U tzipiwa a zwi nga ha vhone, ndi nga ha u aditama nga maanda a fhiraho a uyo muthu. Kha vha wane maanda avho murahu vha divhe uri ri a vha fulufhela.

Permission
Imvume
Toestemming/
Permissie



VHA NA PFANELO DZA U WANNA THUSO YA ZWA DZILAFHO, MUHUMBULO NA MULAYO NGA MURAHU HA U TZHIPIWA.

Zwau tzipiwa ndi thaidzo kha >a Afrika Tshipembe ine ya kwama muthu mu>we na mu>we. Ro kona u shandukisa HIV na AIDS, zwa zwino ri tea u ita zwi fanaho nga ha u tzipiwa na dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi.

U itela u kona u ita izwi ri tea u humbula zwi tevhelaho:

- U tzipiwa a si nga ha vhanna u toḽa u ita zwa vhudzekani. Ndi ṅila ya u sumbedza maanda, u ḽisa nyofho na u langula vhafumakadzi na vhasidzana.
- U tzipiwa hu nga vha na masiandaitwa a tshifhinga tshilapfu kha muthu o tzipiwaho.
- Kuambarele kana u kambwiwa a zwi nei muthu thendelo ya u ri*tzipiwa. Sa zwe zwa ambwa nga muṅwe mutikedzi wa zwa mbeu: “ Arali hu munna ri a mu thusa u swika hayani, arali hu mufumakadzi o kambiwaho u tou tzipiwa.”
- A hu na munna ane a vha na pfanelo dza u tzipiwa mufumakadzi, naho o bvisa masheleni a u mu mala.t

Nwalani tshitori

nga ha u thusa vhañwe vhathu u itela uri ni
fhole. Rumelani tshitori tshanu kha
Soul City Institute kha info@soulcity.org.za



Ri tea u tkedzana

U nea thendelo ndi mini?

U nea thendelo* ndi musu ni tshi tendela zwiḽwe zwithu.

Nyimele

Ni khou mamana na pfa ni tshi vho thoma u hwelwa na muḽhannga waḽu. Noḽe ni khou ḽiphina nahone ni khou ḽoḽa u bvela phanḽa na zwine na khou ita. Na zwenezwo, na vhona uri zwithu zwi khou thoma u tshimbila nga ḽḽila i si yone. Na ri khae ‘Ndi khou humbela ni ime. A thi tsha ḽoḽa u bvela phanḽa.’

N>ila ine nyimele ya ḽo guma ngayo

Magumo 1

A ri, Ayivho, mufunwa wanga, zwi khou takadza ḽe ndi khou ḽoḽa u bvela phanḽa u swikela.’

A fhindula ari. Na ḽe. Ndi a ni funa.

A thi khou ḽoḽa u swika afho. A thi athu u ḽiimisela u ita izwo.’

A mangala na u amba zwa uri, ‘Zwo luga, ndi khou zwi pfesesa. Kha ri tou kuvhatedzana’.

Vha mbo kuvhatedzana.

Magumo 2

U amba ari, ‘ Ni dzulela u ḽungedza. Vhonani uri ndi khou ni ḽoḽa hani? Ndi mulandu waḽu uri ndi vhe nga heyi ḽḽila.’ U khou sedza kha uri o vutshelwa.

A fhindula ari, ndi khou pfa zwi tshi khou ntshuwisa, ‘a thi khou ni ḽungedza, ndi tou vha ndi sa khou ḽoḽa u bvela phanḽa. A thi a thu u ḽiimisela.’

A amba uri ‘Mashudumavhi. ḽe ndo ḽiimisela.’ A khombetshedza u dzenisa vhudzimu hawe kha vhudzimu ha musidzana naho a tshi khou ri Hai, Ndi khou to humbela hai.’

A ri, ‘ Ndi a zwi ḽivha uri ni khou zwi ḽoḽa, mufunwa wanga.’

A fhedza a nga ngomu hawe. Izwi ndi u tzipa.

Ñwalani maipfi ane a talutshedza vhuḍipfi haḅu nga ha magumo a nyimele 1

--	--	--

Think
about it

Ñwalani maipfi ane a talusa vhuḍipfi haḅu nga magumo a nyimele 2

--	--	--

Talk
about it

1. Ambani nga ha uri ndi ngafhi mathomoni a tshiḅori, nahone ndi ngafhi magumoni hune ha vha na u nea thendelo

2. Ambani nga ha uri ndi ngafhi hu si na u nea thendelo. Sumbedzani hune u tzipa he thoma hone.

Vhuzhi ha u tzipa
hu bvelela musi wo dibvisa
na mutharnga
Khamusi zwo no vhuya
zwa bvelela kha iwi?

Vhana vha ambaraho
maeri vha a tzipiwa.
Vhakegulu vha a tzipiwa.
Vhasidzana kana vhafumakadzi
vho maliwaho vha a tzipiwa.
Muthu muḅwe na muḅwe u a
tzipiwa. Arali ni songo
nea thendelo yazwo, ndi u
tzipiwa. Muthu o
itaho izwi ndi mitzhipi. A zwi na
ndavha uri u na vhuleda u guma
ngafhi. U tzipa
ndi vhutshinyi.

Ni songo vhuya na dḅfa
ni na mubndu kana uri
no tenda zwe a ni ita

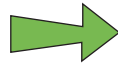
Vhaviwe vhasidzana na
vhafumakadzi vha a kona
u ita uri muthu uyo a ambare
khondamu. Ndi zwavhudi arali
na nga kona u mutvheledza
a ambara khondamu. A zwi
ambi uri no nea thendelo.

U nea thendelo ndi mini?

U ri ee kana hai zwi fana na
uri ee kana hai ni tshi
khou fhiwa khaphu ya tie.



Ri a tama
khaphu ya tie?

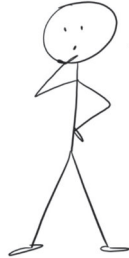
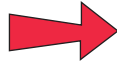


Ee!



U nea thendelo

Ri a tama
khaphu ya tie?



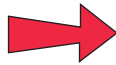
Hmm...

A thi na
vhuṭanzi



Imani. I ri ni ndi humbule. Ambani nga hazwo.
Ni songo vha kombetshedza u nwa tie.

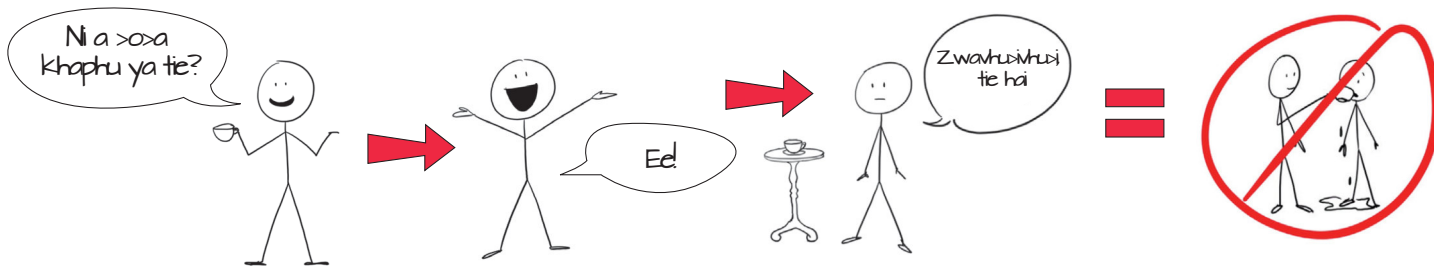
Ri a tama
khaphu ya tie?



Zwawhugivhugi
tie hai



Ni songo vha itela tie



Vhathu vha a kona u shandukisa mihumbulo yavho. Ni songo vha kombetshedza u nwa tie.



Naho vho no vhuya vha inwa heyo tie, ni songo vha kombetshedza u dovha vha nwa tie hafhu. Nga maanda arali vha sa ḁipfi. Vhathu vha sa ḁipfi a vha toḁi u nwa tie.

IT'S THE SAME
WITH
SEX.

CONSENT
IS EVERYTHING.

Talk
about it

Vhalani sia>ari ili ni Humbule nga ha dziḁwe nḁila dza u funza vhathu nga ha u ḁea thendelo na u tzhipa.

Mulaedza kha muthu muñwe na muñwe,
zwi tshi katela vhatukana na vhanna

Thonifho.
Musi ndi tshi ri hai
ndi khou ri hai.



A thi vha kolodi u ita
zwa vhudzekani navho
ngauri vho mbadelela
zwiñwa kana thekhisi.

Ndo
tarba navho,
U tarba a zwi
arbi u hurabela
vhudzekani

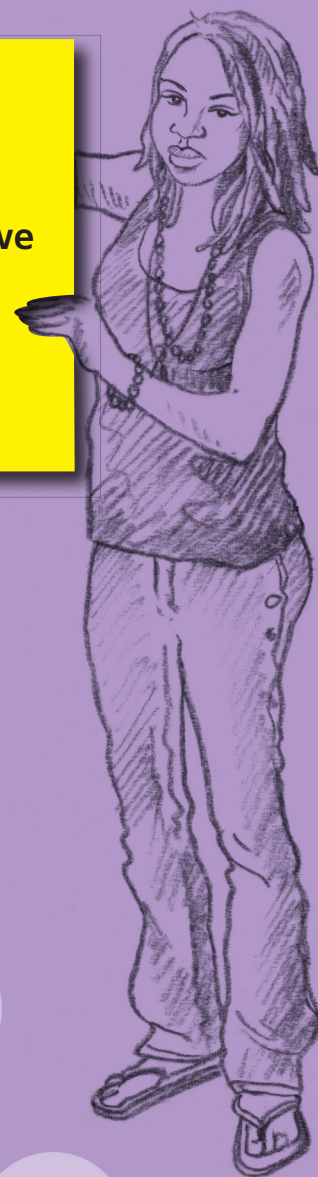


Arali ndo ri ee
khavho luthihi, a zwi
ambi uri ee iyo ndi
ya tshifhinga
tho ṭhe.

Arali indo wana tsha u
nwa, a thi khou humbela
vhudzekani. Ndi khou
toda u thogomelwa na
u tsireledzwa k
ha u vhaiswa.

**Maga ane a t
ea u dzhiwa**
Ndi ufhio mulaedza nga ha u
tzipiwa une vha khou toda u
davhidzana nga hawo na
tshitshavha tsha havho? Ni nga
kovhekana hani navho na u
disa tshanduko nga
milaedza yanu?

Ri tea u vhofholowa uya
hune ra funa, ri tshi funa,
nahone nga tshifhinga tshiñwe
na tshiñwe tshine ra funa
tshone. U fana navho.



sms

f



in

Zwine na tea u ita arali no tzhipiwa

Arali wo tzhipiwa, zwo >owelea u >amba. Fhedzi kha vha lingedze nga hune vha kona u sa >amba. U diphumula kana u tshintsha zwiambaro. Vha >o xeelwa nga vhu>anzi ha ndeme kha muthu o vha tzhipaho.

Kha vha ye kha vhupo vhune ha thusa vhatu vho tzhipiwa. Zwi nga vha tshimiswa, tshi>itshi tsha mapholisa, vhuengelo, ki>iniki kana Senthara dza Ndongolo dza Thuthuzela (TCCC).



Kha vha wane dzilafho hu sa athu u fhela awara dza 72 kana maɖuvha mararu (3) vho tzhipiwa. Izwi ndi u ita uri vha wane mishonga ya HIV na u thivhela malwadze a fhirelaho nga zwa vhudzekani (dziSTI) na u dhiwala.

Hu na >iresi na nomboro dza lu>ingo dza vhupo vhune vha nga wana thuso khaho magumoni a bugu iyi.

Vha ɖoda ndondolo na thikhedzo



THUTHUZELA
Turning Victims Into Survivors

Senthara dza Ndongolo dza THuthuzela

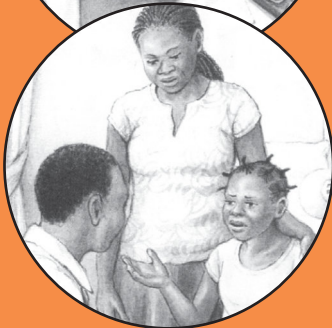
DziTCC dzo vhea dzikiɓiniki na zwibadela u mona na shango. Mushumo wavho ndi u ɓetshedza vhaponwa vha dzikhakhathi dza zwa miɓani tshumelo dzoɓhe dzine vha dzi ɖoda.

U bva kha u vha mupondwa u ya kha u vha mukundi

Vhashumeli vha TCC vha kha sia ɓavho. Vho gudiselwa u ita uri vha farwe nga ndila ya phurofeshinaɓa, na nga ndondolo na ɓhonifho. Vha ɖo vha kholwa, na u sa vha vhona mulandu, kana u vha ita uri vha pfe vha na mulandu kha zwe zwa bvelela. Vha a pfesesa vhuɓungu havho, nahone vha a dɓvha uri vha ɖoda thuso ifhio. Kha vha humbule uri, u tzhipiwa a si mulandu wavho na LUTHIHI.

!
Zwine vha
tea u ita

Kha vha vhale izwi nga vhone vha>e, na khonani kana ki>aba yavho. Kha vha ite mutevhe wa vha>etshedzi vha tshumelo vho>he kha TCC. Izwi zwi >o vha thusa u vha na tshifanyiso tsha thuso yo>he ine muthu o vhuyaho a tzhipiwa a i >o>a.



Musi vha tshi swika kha TCC nga murahu ha u tzhipiwa

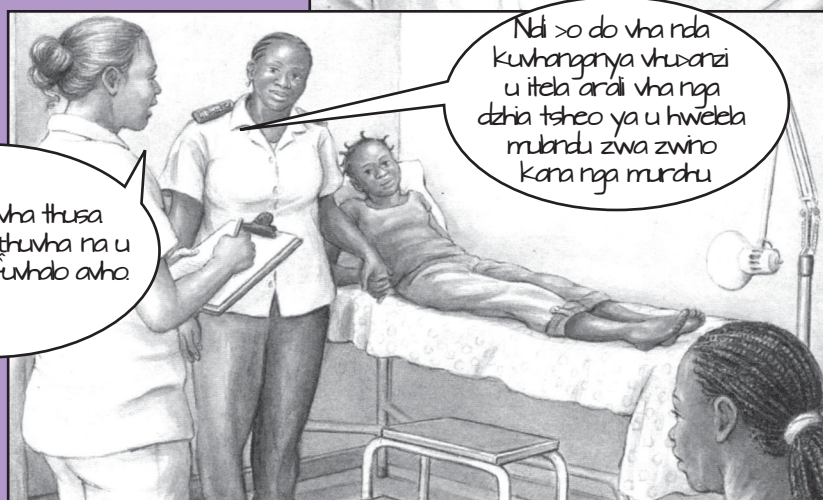
- Muongi kana mukonanyi wa vhupo u do vha tangedza
- U do vha tshutshedza tshuvho ya zwa mutakalo, zwine zwa tea u itwa, na zwine vha toda sa vhuanzi ha u tzhipiwa.
- Vha do humbelwa u saina fomo ya u nea thendelo ine ya do nea dokotela thendelo ya u vha tshuvha
- Muongi u do vha a navho afho lufherani lwa u tshuvha
- Nga murahu ha tshuvho ya dzilafho, vha nga tamba kana u shawara.
- Vha nga vha nea na zwiambaro zwo kunaho. Vha nga di dovha vha tou da na zwiambaro zwavho vha tshi da kha TCC
- Muofisiri wa thodisiso u do vha vhudzisa na u dzhia tshitamende. A vha tou tea u hwelela mutzhipi wavho na zwenezwo – kana u mu isa – arali hu zwine vha khou toda zwone. Vha tea u u tshutshedzwa tshumelo ya TCC naho zwo ralo vha sa todi u hwelela mulandu
- Mushumelavhapo kana muongi u do vha khuthadza
- Vha do dovha vha newa kuvha la u vhya na u wana dzilafho na mishonga ya malwadze a fhirelaho nga zwa vhudzekani (dziSTI), zwi tshi katela HIV, na u thivhela u dihwala. Vha nga humbelwa arali vho didzudzanyela u ita ndingo dza HIV.
- TCC i do dzudzanya uri vha dzule kha vhupo ho tsireledzeaho arali vha tshi toda u ita ngauralo.
- Arali vha dzhia tsho ya u hwelela mulandu kha uyo muhumbulelwa kha u tzipa, vha nga amba na muimeleli wa mulayo mulandu u sa athu u ya khothe.
- Mofisiri ane a thusa mupondwa u do vha dzudzanyela khothe.
- Mulanguli wa mulandu u do vha tshutshedza maitete a tsengo.

Senthara dza Ndongolo dza Thuthuzela dzi NAVHO misi yo tthe



Arali vho tzipiwa, kha vha ye kha TCCC u wana dzilafho. Arali hu si na TCC, kha vha ye sibadela

Vha >o >ewa mushonga wa ARV. Vha tea u thoma u u nwa hu sa athu u fhela awara dza 72 nga murahu ha u tzipiwa.



Buka ekugcineni kwalencwajana lapho ungatfolo khona i-TCC ledvute nawe.

Kha vha dzhe zwi-
arbaro a si zwi



Nga murahu ha u thathuvhiwa
vha nga tamba kana u shawara.

Counselling
Ululeko
Berading

Muofisiri wa
thodisiso u do
vha vhudzisa
zwe zwa bevele-
la na u zwi
nwala fhasi sa
tshitatamen-
nde tshavho.



Zwenezwo
mushumelavha-
po u do vha
netshedza
khuthadzo*



Aya ndi maduvha are vha
do vhuya u wana dzibafho li
tevhelho, mishonga na
khuthadzo vho vhuungea
ardi vha nga humela
hayani? Ri nga vha dzudza-
nyela vhuipo ho
tsireledzedzo hune vha nga
dzula hone.



Vha do netshedzwa tshienzedzi
tsha u humela hayani.



Muimeleli wa
zwa mulayo

Muimeleli wa
zwa mulayo

Mulanguli wa
Mulandu

Avha vhathu vha do vhidzwa uri vha
vha thuse arali vha nga dzhia tsheo ya
u hwelela mulandu

A huna TCC tsini navho?

Arali hu si na TCC tsini navho, kha vha lingedze maga a tevhelaho.

1. Kha vha ambe na muthu ane vha mufulufhela

U tzipiwa ndi tzhenzhemo i vhavhaho vhukuma.

- Kha vha lingedze u sa dzula vha vhothe
- Kha vha ambe na muthu ane vha mufulufhela, vha vha humbele u vha fhelekedza u ya u wana thuso
- Kha vha founele lutingo lwa thuso lwa mahala kha 0800 150 150.

2. Kha vha vhee zwiambaro zwavho vha lingedze u sa tamba

Arali vha tamba vha do tanzwa vhuṭanzi ha u tzipiwa. Kha vha dzhenise zwiambaro zwavho nga bege ya bammberi. Vha songo shumisa tshekasi. Mapholisa vha nga shumisa zwiambaro sa vhuṭanzi.

3. Kha vha ye ha dokotela, sibadela kana kiliniki nga u Tavhanya

Mushumeli wa mutakalo a nga vha nea mishonga ya u thivhela HIV, dziSTI na u dihwala. Vha tea u ita izwi hu sa athu u fhela awara dza 72 nga murahu ha u tzipiwa.

Investigate
Ukuphanda
Ondersoek

4. Kha vha nwale zwothe zwine vha khou zwi humbula nga ha u tzipiwa

Izwi zwi do thusa u dzhia tsheo ya u vhiga u tzipiwa mapholisani.

Kha vha humbele muthu a vha thuse arali vha sa koni u nwala.

5. Kha vha dzhie tsheo arali vha tshi khou toda u hwelela mulandu wa u tzipiwa tshititshini tsha mapholisa

Ndi khwine u hwelela u tzipiwa nga u tavhanya nga hune vha kona ngaho. Zwi a thusa u vhiga, arali vha nga dzhia tsheo ya u hwelela mutzhipi nga murahu. Arali vha hwelela, mapholisa vha do thoma u ita thodisiso*. Doko-tela kana muongi o nwaliswaho u do vha thathuvha na u dadza fomo ya J-88. Fomo iyi i sumbedza mafuvhalo ane a nga vha a hone na u netshedza vhuṭanzi arali ha nga vha na thodisiso ya mulayo. Vha do toda fomo iyi sa vhuṭanzi kotho.

6. Kha vha talutshedze mapholisa zwo bvelelaho

Kha vha tuwe na muthu ane vha mu fulufhela. Muofisiri wa mapholisa u do nwala tshitori tshavho. Izwi zwi vhidzwa tshitatamennde. Vha songo saina u swika vha tshi tendelana na tshinwe na tshinwe tsho nwalwaho. Kha vha nwale nomboro ya mulandu na dzina la muofisiri wa mapholisa. U rwela lutingo kana u dalela tshititshi tsha mapholisa tshifhinga tshothe u wanulusa zwine zwa khou itwa nga mulandu.

7. Arali vha nga hwelela mulandu, mulandu u nga ya kotho

Vha do tea u talutshedza kotho zwothe zwe zwa bvelela. Dokotela we a vha thathuvha nga murahu ha u tzipiwa u do nea vhuṭanzi.

8. Khuthadzo ndi ya ndeme nga maanda kha u kona u kunda u tzipiwa

I vha nea tshikhala tsha u pfesesa zwe zwa bvelela khavho, u ri vha bvisele vhuḍipfi havho khagala, na u thoma lwendo lwa u fhola. Kha vha lavhelese kha mutevhe wa zwiimiswa zwa thuso magumoni a bugwana iyi.

Kha vha humbule

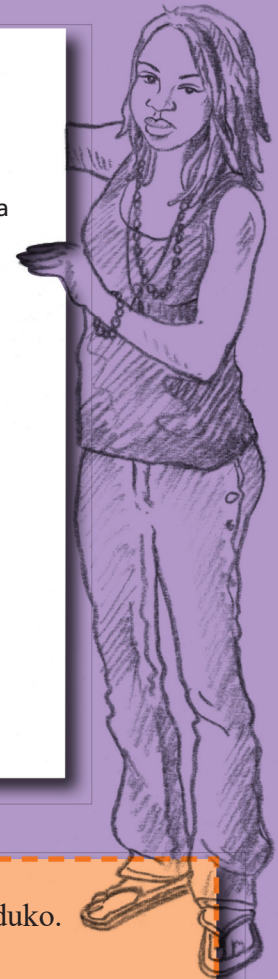
- Vha na pfanelo ya uri vha nga vhona muofisiri wa mapholisa wa mufumakadzi
- Vha na pfanelo dza u Talutshedza tshitori tshavho kha lufhera lwa thungo
- Vha na pfanelo dza u farwa nga ndila i thonifheaho.

Khuthadzo a si tshithu tshine tsha tea u itwa lutshi
faredzi vharwe vhasu vha
toda zwithinga zwi re na
tshivho zwa khuthadzo u
itela uri vha kore u vhelela
vhubzuri



Pfanelo dzavho

- Vha na pfanelo dza u vha vho vhofoholowaho kha dzikhakhathi dza zwa mbeu
- Vha na pfanelo ya u wana pfunzo
- Vha na pfanelo dza u wana tsireledzo
- Vha na pfanelo dza u shumisa zwithivhelambebo na u shumisa ndaulo ya zwa u beba
- Vha na pfanelo dza u sa tambudzwa
- Vha na pfanelo dza u vha kha vhushaka vhu re na mutakalo nahone vhu re na u lingana khaho
- Vha na pfanelo dza u >honifhiwa



Kha vha humbule nga ha zwithu zwine zwa ḍisa tshanduko.
Vha nga:

- Kovhekana hani mafhungo nga ha vhapondwa vha u tzipiwa uri vha nga wana hani tshumelo dzine vha dzi ḱoda nga murahu ha u tzipiwa
- U fhelisa kuhumbulele ku si kwavhuḍi kune ha vhonwa mulandu mupondwa nḱhani ha u vhona mulandu mutzipi
- Kovhekana zwidombedzwa nga ha ndila ine dzikhonani na miḱa vha nga londota na u tikedza vhapondwa vha u tzipiwa
- Ḍivhadza tshitshavha nga ha vhupo vhune vha netshedza thikhedzo kha vhapondwa vha u tzipiwa.
- U funza vhatukana na vhanna nga ha u nea thendelo na u tzipiwa.

MuLAYO u kha SIA LASHU

Dzikhakhathi dza zwa mbeu ndi vhutshinyi. Hu na milayo i ri tsireledzaho. Iyi ndi:

Mulayo wa zwa Dzikhakhathi dza Mutani

Mulayo wa Vhutshinyi ha zwa Vhudzekani

Mulayo wa Vhana

Vhana vha vhatukana na vhasidzana vho>he vho khethea ngauri vha >itika nga vhaaluwa kha u wana lufuno, ndondolo na tsireledzo*. Ndi ngazwo hu na Mulayo wa Vhana.

Musi ri tshi amba uri mulayo u a ri tsireledza zwi amba uri ri nga shumisa mulayo u:

Fhelisa u tambudzwa

U wana tsireledzo

U farisa mutambudzi kana mutzhipi

Mulayo wa zwa Dzikhakhathi dza Mitani

Mulayo wa zwa Dzikhakhathi dza Mitani (DVA) u amba uri dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi na vhana ndi vhutshinyi. Vha na pfanelo dza u tsireledzwa. Ndi mushumo wa mapholisa na dzikhothe u vha tsireledza. Arali hu na muthu ane a khou vha tambudza, vha nga wana ndaela ya tsireledzo.

Vha nga wana ndaela ya tsireledzo ngafhi?

Vha wana ndaela ya tsireledzo kha khothe ya madzhisiṭarata

Ndaela ya tsireledzo i ḡo:

- Nea ndaela mutambudzi u litsha u vha tambudza
- Nea mapholisa thendelo ya u dzhia tshiṭhavhane tshiṭwe na tshiṭwe tsha khombo, u fana na lufhanga kana tshigidi kha mutambudzi
- U amba uri muofisiri wa mapholisa a ṭuwe navho u ya u dzhia thundu dzavho arali vha tshi khou ofha na u ṭoda u pfuluwa.

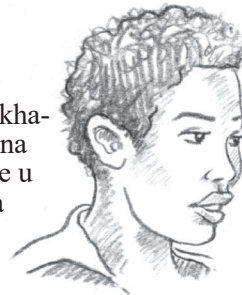
DVA u amba uri mapholisa vha tea u vha thusa

Vha tea:

- U vha ṭalutshedza pfanelo dzavho nga luambo lune vha lu pfesesa
- U vha ṭalutshedza uri vha nga wana tsireledzo ifhio
- U vha thusa u wana vhupo ho tsireledzeaho hune vha nga dzula hone
- U vha isa kha mushumeli wa zwa mutakalo arali vha tshi ṭoda.

Mulayo u nga vha thusa hani u imisa u tambudzwa?

Vha nga farisa* mutambudzi wavho kha tshiṭitshi tsha mapholisa.



Arali vha na miṭwaha ya fhasi ha 21 vha tshi >0>a tsireledzo muṭwe muthu a nga vha thusa u ward ndaela

Ndi ṭoda u vha mumeleli wa zwa mulayo linwe duvha



Criminal charge
Isohlwayo sokwaphula
umthetho
Kriminele klag



Statement
Inxelo
Verklaring

Hu itea mini tshitiitshini tsha mapholisa?

Kha vha ye tshitiitshini tsha mapholisa na khonani, muraḁo wa muḁa kana muthu muḁwe na muḁwe ane vha nga mufulufhela arali vha tshi nga kona u ita ngaauralo. Izwi zwi ḁo vha thusa arali vha tshi khou tambudzwa, Vha nga pfa vho sinyuwa na u tshuwa. Vha ḁo vha tikedza.

Mushumo wa mapholisa ndi u vha thusa. A vho ngo tendelwa uri vha vha ite uri vha pfe vha tshi khou haḁulwa kana u vhonwa mulandu nga ḁila ifhio kana ifhio. Arali vha ita ngaauralo, vha nga vhiga mbilaelo. Mutambudzi ndi ene ane a tea u vhonwa mulandu wa u tambudza.

1. Vha ḁo ḁalutshedza zwo bvelelaho kha muofisiri wa mapholisa. Vha na pfanelo dza u ḁalutshedza tshiḁori tshavho nga luambo lwa havho. Mapholisa vha ḁo vha vha tshi khou ḁwala musi vha tshi khou amba. Izwi zwi vhidzwa tshitatamennde*. Vha tea u vhala tshitatamennde tshe vha ḁwala na u sedzulusa arali tshi tshavhukuma. Izwi ndi zwa ndeme vhukuma. Tshitatamennde tshi ḁo shumiswa khothe arali vha nga farisa uyo muthu. Arali tshitatamennde tshi tshi vha takadza, muofisiri wa mapholisa u ḁo vha humbela u tshi saina.

2. U bva afho mapholisa vha tea u thoma u ita ḁoḁisiso ya mulandu

3. Musi vha sa athu u takuwa nga murahu ha u saina tshitatamennde, kha vha humbele muofisiri wa mapholisa a vha ḁee khophi ya ya tshitatamennde tshavho.

Tshiḁwe hafhu vha ḁwale:

- Dzina ḁa muofisiri wa ḁoḁisiso
- Nomboro ya kheisi yavho

4. Kha vha dzulele u founela kana u dalela tshitiitshi tsha mapholisa u itela u wanulusa uri hu khou bvelela mini nga ha mulandu wavho.

5. Arali mulandu wa nga ya khothe, na mutambudzi a vhonwa mulandu, a nga tou kaidziwa, u ḁewa ndaḁiso, kana u gwevhelwa dzhele



Arali mutambudzi a vha huvhadza, mapholisa vha tea u vha isa kha dokotela. Vha humbele dokotea u nadza fomo ya J-88. Muvhigo uyu u nga shumiswa khathihi na tshitatamennde tshavho.

Mulayo wa Vhutshinyi ha zwa Vhudzekani

Mulayo wa Vhutshinyi ha zwa Vhudzekani

Mulayo wa Vhutshinyi ha zwa Vhudzekani (SOA) ndi mulayo. U amba uri vha vha vha tshi khou tzipiwa arali muthu a kombetshedza u dzhenisa vhudzimu have kana tshithu tshiwe na tshiwe kha vhudzimu havho sa mufumakadzi, marahoni kana mulomoni. U amba uri muthu muwe na muwe a nga tzipiwa, zwi tshi katela vhatukana na vhanna.

SOA i amba uri tshakha dzothe dza u tambudzwa ha vhudzekani ndi vhutshinyi. Mulayo uyu u amba uri mihasho ya muvhuso i tea u shumisana u itela u tsireledza kha vhakhuthadzi, vhaimeleli vha mulayo, mapholisa na dzikhothe.

Mbuno nga u tsvhanya

Mulayo u amba uri:

- Miwaha ine ngayo muthu a nga nea thendelo ya u ita zwa vhudzekani ndi 16. U nea thendelo ndi musi vha tshi tenda
- Arali vho tzipiwa vha na pfanelo dza u newa Mushonga ua u Andadzea (zwine zwa vha PEP). PEP ndi mushonga une wa vha thusa u fhungudza tshikhala tsha u kavhiwa nga HIV u bva kha mutzhipi ane a khou humbulelwa.
- A si uri vha tea u thoma vha farisa muthu o vha tzipaho vha sa athu u wana ndondolo, thikhedzo na dzilafho line vha li toda.
- Vho tendelwa u wanulusa arali muthu o vha tzipaho a na HIV



What does this word mean?

Musi u tshi nea thendelo u vha u tshi khou tendelana nazwo. Arali muthu a vha kombetshedza vha sa todi, nga u tou lwa kana u vha shushedza, a si u nea thendelo, ndi u vha kombetshedza

Musi vha tshi farisa muthu o vha tzipaho, vha do pfa vhaimeleli vha mulayo na mapholisa vha tshi amba uri 'muhumbulelwa*kha u tzipa'. Izwi zwi amba uri muthu ane ha a thou wanala mulandu nga khothe. A zwi ambi uri vha vha vha kholwi

U tzipiwa a si mulandu wavo na LUTHI



Vha scarp pfa vha na mulandu kana Mhori u vudza muthu arali vho tzipiwa



TSHIFINGA TSHOHE ri tea u tenda arali muthu a tshi ri o tzipiwa

Alleged Ukuthyolwa Bewerde



Khothe dza Vhutshinyi ha zwa Vhudzekani dzo Khetheaho

Idzi ndi khothe dzine dza vha thusa u vhona uri milandu ya vhutshinyi ha zwa vhudzekani i tshimbidzwe nga u tsvhanya. Vha lingedza u vhona uri vhatu vho tzipiwaho a vha litshwi vho ralo.

Khothe idzi dzo netshedza vhapondwa tshumelo dzo fhambanaho:

- Vha a tlatshedza zwine zwa do bvelela nga tshifhinga tsha khothe na nga murahu ha khothe
- Vha a zwi pfesesa uri zwi a vhavha vhukuma uri vha anetshele tshitori tsha zwo bvelelaho khavho. Vha do vha dzudzanyela vhuṭungu vhu vhavhaho ha muhumbulo ho fhambanaho vhune vha do tanga naho musi tsengo ya khothe i tshi thoma, na musi yo no fhela.
- Vha do vha thusa uri vha vhe tñanzi yavhuḏi* musi kheisi i tshi khou bvela phanda.
- Arali u mupondwa ane a vha niwana kana muthu a re na vuholefhalo ha mhumbulo, vha nga kona u nea vhuṭanzi havho kha lufhera lwa thungo. Hu do vha hu na muthu ane a khou vha thusa u pfesesa mbudziso dza muimeleli wa mulayo na muhatuli.
- Arali vha mualuwa, vha nga kona u nea vhuṭanzi kha lufhera lwa vhuṭanzi lwa thungo nga kha sisteme ya TV arali vha tshi pfa vho dzudzanyea/ zwi zwa khwine u ita nguralo.
- Vha do netshedzwa lufhera lwa thungo lwa u lindela nga tshifhinga itshi

Mbuno nga u tsvhanya

Muhasho wa Vhulamukanyi u tea u badela mbadelo dza lwendo na zwiḽiwa musi vha tshi tea u ḏa khothe

Effective
Eneziphumo ezihle
Effektiewe

Mulayo wa Vhana

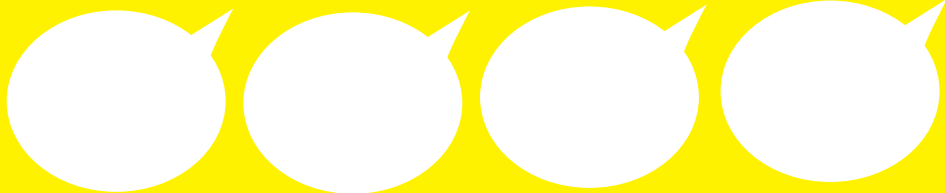
Mulayo wa vhana u amba uri vhana vha na pfanelo dza u tsireledzwa kha u tambudzwa. Vhana vha tea u farwa nga tshonifho na u sa dzhia sia. Ni vha ni tshi khou tambudzwa lwa muvhili arali muthu a nga:



- Ni vhanda, u rwa kana u ni sukumedza.
- U ni kombetshedza u dzula nga ndila ine na sa dzudzanyee
- U ni kokodza nga ndevhe, mavhudzi kana tshipiḽa tshiḽwe na tshiḽwe tsha muvhili waḽu
- U ni rwa nga tshithu tshiḽwe na tshiḽwe
- U ni fha zwidzidzivhadzi kana zwikambi

Musi muthu a tshi ni tambudza lwa muvhili, u dovha a ni vhaisa na muhumbuloni*. Dadzisani nga maipfi u amba zwine na zwi pfa.

!
Zwine vha
tea u ita



Ni vha ni tshi khou tambudzwa lwa muhumbulo musu muthu a tshi:

- Vhona mulandu kha zwithu zwinzhi
- A tshi ni vhidza nga madzina a si avhuḽi
- A tshi ni tambudza uri ni ite zwithu zwine na aa ṽoḽe u zwi ita
- A tshi ni tzhemelela, u vhidzelala kana u ni sema
- A tshi lingedza u ni ita uri ni pfe ni sa ḽifuni
- A tshi ni ita uri ni vhone vhathu sa zwipukwa zwine wa tea u tambudzwa
- A tshi ni zwifhela
- A si na ndavha na inwi
- A si na ndavha hu u itela u ni pfisa vhuṽungu kana u sa vha na ndavha na vhuḽipfi haḽu
- U ni ita uri ni ḽipfe sa muthu a sa funei.

Mulayo u amba uri
ni mwana u swika
ni tshi vha na
minwaha ya B.



Emotionally
Ngokomphefumlo
Emosioneel

**There is no
excuse for abuse**

Ni vha ni tshi khou tambudzwa lwa vhudzekani arali muthu a tshi:

- Ni fara kha miraḁo ya vhudzimu uri a ḁitakadze
- U humbela kana u ni kombetshedza u mu fara miraḁo ya zwa vhudzekani
- U ni humbela kana u ni kombetshedza u vhona kana u thetshesela vhatu vha tshi khou ita zwa vhudzekani (izwi zwi nga vha zwi zwa vhukuma vhutshiloni, kana kha TV na phonogirafi kha baisikopo kana inthanethe.

Arali muthu a ni litshedzela ngeno a tshi tea u vha a tshi khou dzhia vhuḁif-hindleleli ha u ni tsireledza na u ni ḁhogomela. Nḁhani ha izwo vha dzulela u ita tshithihi kana zwinzhi zwa zwi tevhelaho.

- U sa ni ḁhogomela nga nḁila yo teaho
- U ni litsha ni khomboni
- U sa ni ambadza zwiambaro zwo teaho
- U ita uri ndi songo eḁela nga nḁila yo teaho
- U sa ni thusa u ḁikunakisa
- U kambiwa vha tsini na inwi
- U sa ita uri ni wane ndondolo ya mutakalo musu ni tshi lwala
- U sa vhona uri ni khou dzhena tshikolo.

**Zwine na tea u ita arali ni tshi
khon pfa uri ni khon tambudzwa?**

- Arali ni tshi pfa ni sa koni u ḁithusa kana ni tshi ofha
- Ambani na muḁwe muthu ane na mufulufhela, u fana na mudededzi waḁu kana muḁwe muthu muhulwane. Founelani luḁingo lwa u thusa vhana kha 08000 55 555
- Ni humbule, a si mulandu waḁu na luthihi arali no tambudzwa. Ndi mutambudzi waḁu ane a khon ita* vhutshinyi.

Humbulani!

**Ni songo vhuya na
namela goloi ya muthu
ane na sa mudivhe.
Muvhili wanu ndi wanu
ni na pfanelo dza uri
hai.**

Commits
Ukwenza
Pleeg

Arali ni tshi khou tambudzwa

Dzhiani maga

- Divhudzeni izwi zwithu ḍuvha līnwe na līnwe.
- Izwi ndi ngoho nahone zwi ḍo ni thusa u kwaṭha
- U tambudzwa zwi nga si ime nga zwone zwiṅe. Ni tea u dzhia maga.

A thi na mulandu

Ndi wa ndeme

Ndi na pfanelo dza u tsireledzea

Ndi na pfanelo dza u langula vhutshilo hanga

Ndi na pfanelo dza u takala

Ndi na pfanelo dza u funiwa

Ndi na pfanelo dza u farwa nga n>ila i >honifheaho

Ambani na muthu ane na mufulufhela

- Ni ḍo ḍipfa ni khwine arali na nga amba thaidzo yaṅu na mūnwe muthu
- Wanani khuthadzo
- Hu na vthathu vho gudiswaho u thusa nahone vha nga ni thusa u wana n̄ḍila dza u lwa na thaidzo yaṅu. Lavhelesani kha mutevhe magu-
moni a bugwana iyi

Luambo lwa u tambudza
Sa tsumbo:

“Ni fana na muthu mūnwe na mūnwe. Hu na vhanwe vhasidzana vhane vha vha khwine nahone vho nakaho u ni fhira.”
“Ni pfa u nga ni nnyi inwi”.

“Vhasidzana a vho ngo tou thanya u fana na vhatukana”.
U nyadza* zwi amba zwi fanaho na u sema*. Luambo lwa lunyadzo lwo itelwa u vhaisa.

- Arali ni tshi pfa no vhaiswa kana u semiwa nga musi muthu a tshi amba uri, uyo muthu a nga o amba tshithu tshi nyadzisaho.
- Luambo lwa khethululo nga lukanda, mbeu, na lumabo lu semaho vhafunanaho nga mbeu nthihi lu nga vha lu vhaisaho.
- U semiwa zwi itaho uri ni pfe ni tshid̄aela, ni tshi penga kana ni si muthu zwi a nyadzisa
- U seisa nga ha mbeu ya muthu, kana n̄ḍila ine a sedzea ngao, kana u amba ngayo zwi nga vha u tambudza.

Can you think of any other examples of abusive language?



Luambo lu si na ndavha na u semana lu nga vhang vhutungu na u tambula. Muthu muriwe na muriwe u na pfanelo dza u ambiwa nae nga ndila i Thonifheaho.

Derogatory
Ukwehlisa isidima
Neerhalend

Insulting
Ethukayo
Beledigend

U nwa nga vhutali

Ni vha mualuwa musu ni na miṅwaha ya 18 zwi tshi ya nga mulayo. Fhedzi maluvhi aṅu a sa athu aluwa* u swika ni tshi vha na miṅwaha ya 25. U nwa zwikambi zwi tshinyadza nyaluwo yo ḍoweleaho ya sele dza maluvhi dza thangana ya murole. Zwavhuḍivhuḍi a no ngo tea u nwa zwikambi na luthihi, ngauri na zwikalo zwiṅtuku zwi na masiandaitwa a tshifhinga tshilapfu kha nyaluwo ya maluvhi aṅu.



Tsumbandila ya u nwa ho tsireledzeaho

- Zwikambi zwi nga ita uri ni vhone u nga vhudzekani vhu a takadza.
- Vhathu vhane vha nwesa zwikambi vha wana zwi tshi vha konḍela uri 'hai' kha zwa vhudzekani
- Musi vhathu vho kambuwa, vha a hangwa mikhwa yavho. Izwi zwi ita uri zwi leluwe u sa fulufhedzea kha vhafunani vhavho
- Vhathu vha nga ṅangana na u ita zwavhudzekani na vhafunani vho fhambanaho musu vha tshi khou nwa. HIV na dziṅwe dziSTI zwi nga fhiriselwa.
- Vhathu vho kambuwaho vha nga ita zwa vhudzekani vha si na khondomu
- Vhanna vha nga rengela vhafumakadzi zwa u nwa na u vha lavhelela uri vha vha badele nga vhudzekani navho.
- Vhathu vha nga ita zwa vhudzekani musu vha sa ṅoḍi, kana vha nga ita zwa vhudzekani na vhathu vha sa vha ḍivhi.

Tshikoḱoḱoṱi tshithihi tsha biya =
tshipiḍa tshithihi tsha tshilinganyo
Boḍelo ḱithihi ḱa cider= tshipiḍa tshithihi
tsha tshilinganyo
Kotara nthihi ya boḍelo ḱa biya =
zwipiḍa zwa 2 zwa zwilinganyo
Boḍelo ḱithihi ḱa alcopops (u fana na
brutal fruit)= tshipiḍa tshithihi tsha
tshilinganyo
Ngilasithukhu nthihi ya waini =tshipiḍa
tshithihi tsha tshilinganyo



Physical maturity
Ukuvuthwa
ngokomzimba
Fisiese volwassendheid

Munna: a nga
nwa gumofulu
ya zwipiḍa
zwa 4 zwa
zwikambi nga
vhusiku
vhuthihi kana
nga ḍuvha.

Mufumakadzi: a
nga nwa
gumofulu ya
zwipiḍa zwa 2
zwa zwikambi
nga vhusiku
vhuthihi kana
nga ḍuvha.

Vha nga ita mini?

- Kha vha founele mapholisa.
- Kha vha ite phosho – vha rwise dzipani na fhasi, u vhidzelela kana u lidza tshitiriri
- Kha vha mu litshise nga ndila yo tsireledzeaho arali vha tshi nga zwi kona.
- Kha vha vhidzelele vhaiwe vhathu arali vha tshi khou ofha.
- U talutshedza u tambudzwa havho kha tshitshavha zwi amba uri zwe a vha a tshi khou ita zwo khakhea

Kha vha thuse u dzudzanya vhupo ho tsireledzeaho ha vhafumakadzi na vhana hune vha nga dzula hone kha tshitshavha tsha havho

- Kha vha wane vharangaphanda vha zwa vhurerele kana vha sialala u amba nga ha u lwa na dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi
- Vha songo sedzela fhasi vhafumakadzi vhe vha tala kaha u sia vhafunani vhavho. Vha na pfanelo dza u takala.
- Kha vha shume nga u tou funa kha vhupo vhune vhafumakadzi vha dzula khaho.
- Kha vha vhumbe zwigwada zwa vhasidzana u fana na Rise Club, na u vha na vhumani na zwiwe zwiimiswa, kana u kwamana na Soul City u wana zwinzhi nga ha u dzhena kha Rise.
- Kha vha tikedze mafulo a lushaka u fana na Maḍuvha a 16 a Mafulo u sa ita dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi na vhana, Vhege ya Tsireledzo ya Vhana, Ḍuvha la Vhafumakadzi,
- U alusa tshikwama tsha u tikedza vhupo uvhu
- U űea dzibugu, zwiḽiwa na zwiambaro kha vhupo uvhu
- U humbela dzikereke, mabindu na dzikiḽiniki u thusa u dzudzanya vhupo uvhu.

Muriwe, u funza muriwe

- Kha vha gudise vhasidzana na vhatukana uri dzikhakhathi dzo livhiswaho kha vhafumakadzi dzo khakhea.
- Kha vha rambe zwiimiswa zwa vhafumakadzi u amba zwiokoloni kana dzikerekeni.
- Kha vha űwale maḽwalo vha űwalele radio na guranda dzapo.
- U ita mafulo nga ha GBV. U itela u thusa vhathu u pfesesa uri vha tea u litsha u vhona mulandu vhapondwa vha u tambudzwa kana u tzipiwa kha zwe zwa bevelela.
- U thusa vhanna vhane vha tambudza u pfesesa uri vha nga shanduka na u litsha zwa u tambudza.

Kha vha kovhekane zwidombedzwa zwi re kha bugwana iyi na vhariwe vhathu, zwi tshi katela vhanna na vhatukana

Vho vha vha tshi zwi divha?

U mona na jifhasi dzikhakhathi dza zwa mbeu dzi vhulaha vhafumakadzi vhanzhi vha re kha miḽwaha ya vhukati ha 15 u swika kha 44 u fhira nga khensa/pfuko. Kanzhisa, vhatambudzi a vha wani ndaḽiso. www.unfpa.org

Awareness
Ukwazisa
Bewuswording

Suffer
Ukungungcutheka
Ly

Call things as they are

STEALTHING



Ayanda and Vuyiswa in bed after sex. Vuyiswa is very angry at Ayanda for removing a condom during sex.

Hawu baby, what's wrong?

What do you mean, you remove a condom when we agreed to use it and you ask me what's wrong?



Calm down Baby, it's no big deal, that condom was uncomfortable anyway?



You violated me. You did not ask me if you can remove the condom.

**DELIBERATE
REMOVAL OF A
CONDOM DURING
SEX WITHOUT
CONSENT IS RAPE.**

To report rape call:
0800 428 428

**Talk
about it**

1. What happened in the story?
2. How did it make you feel?
3. When did the man violate their consent agreement and how did he do it?
4. Read the information panels about stealthing and what the law says.
5. Why do you think the man felt entitled to secretly remove the condom?
6. What emotions do you think the woman felt? And the man?

What is Stealthing?

Stealthing is when someone, without their partner knowing, and without their consent, removes a condom before or during penetration sex.

The sex could be vaginal, anal or oral.

Fast Facts

The law says about stealthing:

The Women's Legal Centre in Cape Town, South Africa says that stealthing is a type of rape. A person has consented to sex only if they use a condom. The stealthier removes the condom without their partner's consent. Therefore, it is no longer what was agreed to.

By penetrating his partner without a condom and without her consent, he has raped her.

Tell your own stories

Has someone ever removed a condom during sex, or deliberately torn it, without your permission? If not, maybe you know someone it happened to? Share your stories about this type of sexual violation. As you discuss your stories, include:

- » the concept of consent and how it was violated
- » different types of consequences for each sexual partner
- » why you think the perpetrator felt it was okay to do what he did
- » why stealthing is a type of rape
- » what types of support a survivor of stealthing needs.

Talk
about it

Different ways they do it

There are different ways perpetrators operate. Whatever they do, they do it stealthily – secretly – and without their sexual partner's consent.

They Might	What you can do to protect yourself
Tear, or make holes in, the condom	Always use your own condom and keep watch to make sure your sexual partner doesn't try to do anything to damage it. A person can use any sharp object can break a condom. People could use things such as scissors, a nail, safety pin or a knife.
Roll off the condom before penetration sex.	Double check that the condom is on before your sexual partner enters you. You can make this part of your foreplay.
Slip off the condom during sex.	You can regularly feel with your fingers if the condom is still on as part of your sex play and pleasure.

People who damage or remove condoms put you at risk for pregnancy, sexually transmitted infections and HIV.



Having this type of rape - where you trusted the person to have safe sex as consented to and they violated you - can lead to lifelong mental and emotional trauma.



If it was not your fault

You are not to blame. The person who did it is to blame. You can take legal action. It is up to you whether you want to report what happened to the police.

If you do want to, then read pages 48-79 for important information about evidence and reporting rape.

Go to a place that helps survivors of rape. It could be an organisation, doctor, hospital, clinic or a Thuthuzela Care Centre (TCC).



Consent is not a once-off thing

When we consent to someone touching us, both partners should be checking in on consent right from the start. Keep asking permission, even to hold someone's hand. From the first kiss through to coming to the end, permission needs to be asked for. That is what consent is. You can withdraw consent at any time. And, "No" always means "NO". We must respect someone's "No". Here are some examples for seeking consent:



Trust your instincts. If you sense your sexual partner is doing something odd, you are most likely right. Stop and investigate. Never accept blame for what they did to you. Reject their argument if they tell you you're making a fuss about nothing, or crazy or being ridiculous. You are not – betraying consent is very serious; it is a crime. And stealthing is rape.

GET INFORMED AND GET LEGAL HELP!

You will find resources about gender based harm and other matters that affect women on The Women's Legal Centre's

website: www.wlce.co.za

Cape Town Office

Telephone: 021 424 5660

Helpdesk queries: info@wlce.co.za

Mutevhe wa vhupo vhune vha nga wana thuso

Dzina la tshiimiswa	Tshumelo ine ya netshedzwa	Lutingo lwa thuso	Webusaithi
Alcoholics Anonymous SA	Tshumelo dza zwigwada dzo doweleaho u tikedza vhathu vha shumisaho zwickambi vhane vha khou toda u litsha	0861 435 722	www.aasouthafrica.org.za
Ndondolo ya Vhana Afrika Tshipembe (Child Welfare South Africa)	Zwidodombedza zwi elanaho na vhana na tshumelo dzi fanaho na vhupo ha u dzula na khuthadzo kha vhana		www.childwelfare.org.za info@childwelfare.org.za
Lutingo lwa Vhana Afrika Tshipembe (ChildLine South Africa)	Vhakhuthadzi vho gudiswaho vhane vha wanala u itela u thusa vhana vho tambudzwaho, vhaswa na mita yavho	08000 55 555	www.childline.org.za
Senthara ya thingo dza zwa Dzikhakhathi dza zwa Mbeu ya Muhasho wa Mveledziso ya zwa Matshiliso.	Vhakhuthadzi vho gudiswaho vhane vha wanala u itela u thusa vhana vho tambudzwaho, vhaswa na mita yavho	0800 428 428	Dial *120*7867# (free) from any cell phone.
Lutingo lwa Tshumiso ya Zwidzizivhadzi kha Muhasho wa Mveledziso ya zwa Matshiliso	U netshedza thikhedzo, tsivhudzo na thuso kha vhathu vhane ndi dziphuli dza zwickambi na zwidzizivhadzi khathihi na mita yavho	National helpline 0800 12 13 14	SMS 'HELP' 32312
Dzangano la zwa Mita na Mbingano la SA (Family and Marriage Association of SA)	U tikedza mita. Tshumelo dzi katelaho khuthadzo ya dzikhakhathi dza zwa mitani, Nyofho na u lila. Mulanguli: Vho Noelene Blekkenhorst Tel: 021 447 7951 9 Boden Road, observatory, 7925	Johannesburg: 011 975-7106/7 Satellite offices Dunoon: 021 556 1945, Factreton: 021 593 8074 Elsie's River: 021 946 4744 Khayelitsha: 021 361 9098 Mitchell's Plain: 021 372 0022 Tygerberg: 021 946 474	www.famsa.org.za national@famsa.org.za famsa@famsawc.org.za
Lifeline South Africa	U netshedza thikhedzo nga mahala ya khuthadzo nga lutingo	0861 322 322	www.lifeline.org.za
Vhathu vha Lwaho na u Tambudzwa ha Vhafumakadzi	Vhudzulo, u netshedza khuthadzo na thikhedzo ya mulayo kha vhafumakadzi vha re kha vhushaka vhune ha vha na u tambudzwa khaho na vho no vhuayaho vha tzipiwa.	083 765 1235	www.powa.co.za

Name of organisation	Services offered	Helpline	Website
Rape Crisis	Thikhedzo na khuthadzo ya vho no vhu-yaho vha tshipiwa.	Observatory: 021 447 9762 Athlone: 021 633 9229 Khayalitsha: 021 361 9085	www.rapecrisis.org.za
Tshigwada tsha zwa Mutsiko na Mutshuwo (SA Depression and Anxiety Group)	Vha netshedza mafungo nga ha malwadze a elanaho na a muhumbulo u fana na u pfa u tshi toda u divhulaha, mutsiko wa muhumbulo zwi kwamaho vhothe vhana na vhaaluwa.	Emergency: 0800 12 13 14 Help line: 011 262-6396 Suicide crisis: 0800 567 567	www.sadag.org.za SMS "Help" 31393
Khoro ya Lushaka nga ha Tshila nga Zwikambi na Zwidzidzivadzi (SA National Council on Alcoholism and Drug Dependence)	U netshedza dzilafho na u thivhela zwi sa duriho.	Western Cape 021 945 4080/1	www.sancawc.co.za
Lutingo lwa Thuso dza Lushaka dza Afrika Tshipembe (South Africa National Aids Helpline)	Tshumelo dza tshiphiri dza khuthadzo na u tou rumelwa	0800 012 322	www.aids helpline.org.za
Tshumelo ya Mapholisa ya Afrika Tshipembe (South African Police Service)	U vhiga u tambudzwa na vhutshinyi vhu elanaho na zwa mbeu na vhana	08600 10111	
Litshani ya zwa Dzikhakhathi dza zwa Mbeu (Stop Gender Violence)	Thandululo dza vhathu vhane vha vha kha nyimele dza u tambudzwa	0800 150 150	

Senthara dza Ndongolo dza Thuthuzela

Vundu	Dzina la TCC	Diresi	Lutingo
Vundu la Western Cape	George TCC	George Provincial Hospital, George	044 873 4858
	Karl Bremer TCC	Karl Bremer Hospital, Bellville	021 948 0861
	Khayelitsha TCC	Khayelitsha Hospital, Khayelitsha	021 360 4570
	Manenberg TCC	GF Jooste Hospital, Manenberg	021 699 0474
	Wesfleur TCC	Wesfleur Hospital, Atlantis	021 571 8043
	Worcester TCC	Worcester Hospital, Worcester	023 348 1294

Muvhuso wa Afrika Tshipembe u tikedza vhathu vho no vhu-yaho vha >angana na GBV

Muhasho wa zwa Mveledziso ya Matshilisano u na sethara ya lutingo i shumaho awara dza 24 dzo itelwaho zwa dzikhakhathi dza zwa mbeu. GBVCC yo vha i tshi khou shuma u bva nga Thafamuhwe 2014 na u netshedza khuthadzo kha tshitshavha tsho kwameaho nga GBV. 0800 428 428

Muhasho wa zwa Vhafumakadzi

Wo rwela tari maduvha a 365 a Mafulo nga 2014 hune ha vha ha hashtag ya #NoMoreViolence. Fulo li tutuwedza thikhedzo i sa fheli na maga a lwaho na dzikhakhathi

Vhanna

Kha vha dzhieze nzhele u dinwalisa kha Brothers for Life. Itshi ndi tshiimiswa tshine tsha thusa vhanna na vhatukana u tikedzana na u thonifha vhafumakadzi na vhasidzana. Kha vha sedze kha www.brothersforlife.org u wana zwidodombedzwa zwinzhi

We should be free
to go wherever we want,
whenever we want,
wherever we want and
not be harmed.



Let's stop all types of violence.

The **Kwanele! Communities ensuring safe learning environments for girls** project is part of the SeViSSA (Sexual Violence in Schools in South Africa) programme.

KWANELE!

© Soul City 2016. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright holder.

fp_k-VTUUNJTTRVQJMPRJT



9 781775 940357 >