This document was archived on 11 November 2021.

গৃহ নির্যাতন কিভাবে সহায়তা পেতে পারেন

যদি আপনি বা আপনার কোনো পরিচিত ব্যক্তি গৃহ নির্যাতনের শি ার হন তাহলে আপনি কিভাবে সহায়তা পেতে পারেন ।

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) এবং গৃহ নির্যাতন

করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) মহামারির সময়ে গৃহ নির্যাতনের বিষয়ে উদ্বিগ্ন রয়েছেন ি ?

গৃহ নির্যাতন থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য যদি আপনাকে আপনার বাসা ছেড়ে বাইরে যেতে হয় তাহলে করোনাভাইরাসের কারণে পরিবারদেরকে বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকার জন্য দেওয়া নির্দেশনা প্রযোজ্য হবে না।

য কেউ মনে করেন যে তিনি নির্যাত র ঝুঁ িতে রয়েছেন তার জন্য সর্বদা এই থা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার জন্য সহায়তা ও সাহায্য উপলব্ধ রয়েছে এবং এর ম পুলিশের সহায়তা নেওয়া বা অনলাইন সহায়তা গ্রহণ করা কিংবা হেল্পলাইনকে ল করা বা নিরাপদ আশ্রয়স্থল এবং অন্যান্য পরিষেবা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি একা নন।

গৃহ নির্যাতন কী

লিঙ্গ, বয়স, জাতি, আর্থ-সামাজি অবস্থান, যৌনতা বা ব্যক্তিগত অতীত ইতিহাস নির্বিশেষে যেকোনো ব্যক্তি গৃহ নির্যাতনের শিকার হতে পারে ।

গৃহ নির্যাতন বলতে সবসময় শারীরি নির্যাতন বোঝায় না। নিম্নবর্ণিত বিষয়াবলীও এর অন্তর্ভূক্ত হতে পারে, যদিও ুমা এগুলির মধ্যেই এটি সীমাবদ্ধ নয়:

- বলপূর্ব নিয়ন্ত্রণ
- আর্থি নির্যাতন
- অনলাইন নির্যাতন
- ভয় দেখানো বা হুমি দেওয়া
- আবেগী নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন

কোন কোন লক্ষণের খোঁজ করতে হবে

যদি আপনি মনে করেন যে আপনি বা অন্য কেউ গৃহ নির্যাতনের শি ার হচ্ছেন তাহলে এমন ি ছু লক্ষণ রয়েছে যেগুলির খোঁজ রতে পারেনএবং এতে নিম্নবর্ণিত লী অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- উদাসীন থাকা, অথবা পরিবার এবং বন্ধুদের থে দূরে থা ।
- শরীরের উপর কালশিটে বা পোড়া দাগ বা কামড়ানোর দাগ থাকা
- আর্থি বিষয়াবলী রো র নিয়ন্ত্রিত থাকা অথবা খাবার কেনা বা বিল পরিশোধ রার মত যথেষ্ঠ টা া না দেয়া
- বাড়ি থেকে বেরোতে না দেয়া অথবা লেজ বা র্মক্ষেত্রে যাওয়া বন্ধ রে দেয়া
- ব্যবহৃত টেকনোলজির উপর নজর রাখা যেমন সামাজি মাধ্যমগুলি অথবা অন্য রে র আপনার টেক্সট বা ইমেইল বা চিঠিপত্র প
- বারবার তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য বা অপমানিত করা বা আপনাকে বলা যে আপনি অপদার্থ
- জোরপূর্ব যৌন সহবাস করা
- আপনাে এটি বলা যে নির্যাতনটি আপনার দোষে হচ্ছে বা আপনি অতিরিক্ত প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করছেন।

আপনি ি কখনও আপনার সঙ্গী বা প্রাক্তন সঙ্গীকে ভয় পেয়েছেন?
আপনার সঙ্গী বা প্রাক্তন সঙ্গী কী করতে পারে সেই ভয়ে ি আপনি কখনও আপনার আচরণ পরিবর্তন রেছেন?

যদি আপনার জবাব হ্যাঁ হয় তাহলে আপনি হয়তো একটি অবমাননাকর সম্পে ́ রয়েছেন।

Archived

This document was archived on 11 November 2021.

কোথায় থেকে সহায়তা পেতে পারেন

999 কল রুন

যদি আপনি তাৎক্ষণি বিপদে থাকেন তাহলে 999 কল করুন এবং পুলিশের সঙ্গে কথা বলার অনুরোধ করুন - পুলিশ জরুরি লসমূহের প্রতি সাড়া দিতে থা বেন।

যদি আপনি বিপদে থাকেন এবং ফোনে থা বলা যদি আপনার জন্য সম্ভব না হয় তাহলে 999 ডায়াল করুন এবং অপারেটরের প্রশ্নগুলো শুনুন এবং যদি পারেন তাহলে ফোনের হ্যান্ডসেটের মধ্যে কেশে বা টোকা দিয়ে জবাব দিন। আপনি মোবাইল থেকে ল করছেন বা ল্যান্ডলাইন থেকে সে অনুযায়ী নির্দেশনাগুলোর অনুসরণ রুন।

যদি আপনি মোবাইল থে কল করেন
অপারেটর দ্বারা বলা হলে 55 চাপ দিন যাতে তারা আপনাকে শুনতে পান - এতে আপনার কল পুলিশের কাছে হস্তান্তর করা হবে।
শুধুমাত্র মোবাইলের ক্ষেত্রেই 55 চাপ দেওয়া কাজ করে এবং এতে পুলিশ জানতে পারবে না যে আপনি কোথায় থেকে ল রছেন।

যদি আপনি ল্যান্ডলাইন থে 999 কল করেন
যদি শুধুমাত্র আপনার পিছনে আওয়াজ শোনা যায় এবং বিটি অপারেটররা সিদ্ধান্ত গ্রহণ না করতে পারেন যে আপনার কলের জন্য জরুরি পরিষেবার প্রয়োজন রয়েছে কিনা তাহলে আপনাকে একজন পুলিশের কল হ্যান্ডলারের সঙ্গে সংযুক্ত করা হবে।
যদি আপনি হ্যান্ডসেট রেখে দেন তাহলে ল্যান্ডলাইন হয়তো আরও ৪৫ সেকেন্ডের জন্য সংযুক্ত থাকতে পারে ধরুন যদি ইতিমধ্যে আপনি সেটা আবার তোলেন।
যখন ল্যান্ডলাইন থে 999 কল করা হয় তখন স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার অবস্থান সম্পর্িত তথ্য ল হ্যান্ডলারদের কাছে উপলব্ধ যাতে তারা আপনার পরিস্থিতি অনুযায়ী পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন।

যদি আপনি বধির বা মৌখি ভাবে যোগাযোগ না করতে পারেন
আপনি জরুরি এসএমএস পরিষেবার নিবন্ধন করতে পারেন। 999 নম্বরে REGISTER টেক্সট করুন। আপনি একটি টেক্সট পাবেন যেটা আপনাকে আপনার পরবর্তী পদক্ষেপের বিষয়ে অবহিত করবে। পরিস্থিতি নিরাপদ থাকলে এই পদক্ষেপ গ্রহণ করবেন যাতে বিপদে থাকাকালীন আপনি টেক্সট করতে পারেন।

ন্যাশনাল ডোমেস্টিক অ্যাবিউজ হেল্পলাইন
রেি উজ, ন্যাশনাল ডোমেস্টি অ্যাবিউজ হেল্পলাইন-টি পরিচালনা রে থাকে যেখানে 0808 2000 247 নম্বরে আপনি এদের দিনে ২৪ ঘণ্টা বিনামূল্যে এবং গোপনে কল করতে পারেন। ইংরেজি ভাষায় কথা বলতে পারেন না এমন সকল লোকেরা একজন অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারেন বা তাদের তর থেকে অন্য কাউে ল করতে বলতে পারেন।

ওয়েলস লিভ ফিয়ার ফ্রি হেল্পলাইন
মহিলাদের বিরুদ্ধে নির্যাতন বা গৃহ নির্যাতন এবং যৌন নির্যাতনের ব্যাপারে ওয়েলস লিভ ি য়ার ফ্রি হেল্পলাইন র্তৃ সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান রা হয়। ওয়েলশ নন / ইংরেজি ভাষায় কথা বলতে পারেন না এমন সকল লোকেরা এ জন অনুবাদ চাইতে পারেন বা তাদের তর থেকে অন্য কাউকে ল করতে বলতে পারেন।
টেলিফোন: 0808 8010 800
টেক্সট: 078600 77 333

মেন'স অ্যাডভাইস লাইন
মেন'স অ্যাডভাইস লাইন হলো গৃহ নির্যাতনের শিকার পুরুষদের জন্য ও তাদের সহায়তা করছেন এমন সকল লোকজনদের জন্য একটি গোপনীয় হেল্পলাইন। ইংরেজি ভাষায় থা বলতে পারেন না

Archived

This document was archived on 11 November 2021.

এমন সকল লোকেরা একজন অনুবাদ চাইতে পারেন বা তাদের তর থেকে অন্য কাউকে ল করতে বলতে পারেন।
টেলিফোন: 0808 801 0327

ভিকটিম সাপোর্ট সাপোর্টলাইন
গৃহ নির্যাতনসহ অপরাধ র্মসমূহের শি ার এমন ব্যক্তিদের জন্য ভিকটিম সাপোর্ট একটি বিনামূল্যের গোপনীয় ২৪/৭ হেল্প লাইন পরিচালনা রে থাকে, এবং সেই সঙ্গে ইংল্যান্ড ও ওয়েলস জুড়ে দিনে ২৪ ঘণ্টা এবং সপ্তাহে ৭ দিন তাদের একটি লাইভ চ্যাট সাপোর্টও উপলব্ধ রয়েছে।

- টেলিফোন: 08 08 16 89 111
- তাদের ওয়েবসাইটে তাদের একটি বিনামূল্য লাইভ চ্যাট পরিষেবা আছে যেটা দিনে ২৪ ঘণ্টা এবং সপ্তাহে ৭ দিন উপলব্ধ থাকে।

দ্য মুসলিম উইমেন'স নেটওয়ার্ক হেল্পলাইন
দ্য মুসলিম উইমেন'স নেটওয়ার্ক হেল্পলাইন হচ্ছে ধর্মীয় ও সাংস্কৃতি ভাবে সংবেদনশীল বিষয় একটি জাতীয় বিশেষজ্ঞ হেল্পলাইন যেটি গোপনীয় এবং এর পরিষেবা বিনামূল্যে পাওয়া যায়।
টেলিফোন: 0800 999 5786
টেক্সট: 07415 206 936
ইমেইল: info@mwnhelpline.co.uk

গ্যালপ
গ্যালপ একটি জাতীয় লেজবিয়ান (নারী সমকামী), গে (পুরুষ সমকামী), উভকামী, হিজড়া এবং অমীমাংসিত + (এলজিবিটিকিউ)+ গৃহনির্যাতন হেল্পলাইন পরিচালনা রে। ইংরেজি ভাষায় কথা বলতে পারেন না এমন সকল লোকেরা একজন অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারেন।
টেলিফোন: 0800 999 5428
ইমেইল: help@galop.org.uk
বিশেষজ্ঞ ওয়েবচ্যাট পরিষেবা: http://www.galop.org.uk

এনএসপিসিসি
কোনো শিশুর বিষয়ে উদ্বেগ রয়েছে এমন যেকোন ব্যক্তিকে এনএসপিসিসি হেল্পলাইন পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে। ইংরেজি ভাষায় থা বলতে পারেন না এমন সকল লোকেরা একজন অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারেন বা তাদের তর থেকে অন্য কাউে কল করতে বলতে পারেন।
টেলিফোন: 0808 800 5000
ইমেইল: help@nspcc.org.uk

এনএসপিসিসি একটি ন্যাশনাল এফজিএম হেল্পলাইন -ও পরিচালনা রে থাকে যেটি নির্দেশনা এবং সহায়তা প্রদান রে যদি এফজিএম-এর ঝুঁকিতে রয়েছে এমন কোনো শিশু বা ইতিমধ্যে এফজিএম-এর শি ার হয়েছেন এমন কোনো ব্যক্তি আপনি চিন্তিত হন।
টেলিফোন: 0800 028 3550
ইমেইল: fgmhelp@nspcc.org.uk

ইমকান
ইমকান হচ্ছে একটি মহিলাদের সংস্থা যেটি ৃষ্ণাঙ্গ এবং নাবালি া নারী ও মেয়েদের প্রতি নির্যাতনের ব্যাপারগুলো নিয়ে কাজ করে।

আপনি কাউকে আঘাত করার বিষয়ে চিন্তিত হলে সেই সম্পর্কিত সহযোগীতা
যদি বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে আপনি আপনার প্রিয়জনদেরকে আঘাত করার বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে আপনার আচরণ সংযত করায় আপনাে সাহায্য ও সহায়তা করতে রেসপেক্ট ে নলাইন-কে ল করুন। এটি এমন স ল পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য একটি বেনামী এবং গোপনীয় হেল্পলাইন যারা তাদের সঙ্গীদেরকে এবং পরিবারদেরকে আঘাত করছেন। এরা সেই সকল সঙ্গীদের বা প্রাক্তন সঙ্গীদের অথবা বন্ধুদের বা আত্মীয়দের সঙ্গে থা বলেন যারা ু র্ম ারীদের বিষয়ে উদ্বিগ্ন রয়েছেন।

Archived

This document was archived on 11 November 2021.

ইংরেজি ভাষায় কথা বলতে পারেন না এমন সকল লোকেরা একজন অনুবাদকের সহায়তা চাইতে পারেন বা তাদের তর থেকে অন্য কাউে কল করতে বলতে পারেন।
টেলিফোন: 0808 802 4040

যদি আপনার কাছে যুক্তরাজ্যে স্থায়ী আবাসন অধিকার না থাকে
স্থায়ী আবাসনের জন্য আবেদন করুন
যদি গৃহ নির্যাতনের কারণে কোনো ব্রিটিশ নাগরি বা যুক্তরাজ্যে স্থায়িভাবে বসবাস করছেন এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে আপনার সম্পর্ক ভেঙে গিয়ে থাকে তাহলে আপনি গৃহ নির্যাতনের শিকার ব্যক্তি হিসেবে স্থায়ী আবাসন সংক্রান্ত আবেদন করতে পারেন।

এই পরিস্থিতিতে সরকার ডেস্টিটিউট ডোমেস্টি ভায়োলেন্স অনুমোদন প্রদান রে যেটা এমন স ল গৃহ নির্যাতনের শিকার লোকদেরকে সহায়তা প্রদান রে যারা একটি এমন সম্পে ´ রয়েছেন যেখানে তারা একজন নির্যাতনকারী সঙ্গীর উপর আর্থিকভাবে নির্ভরশীল এবং যাদেরকে একজন ব্রিটিশ নাগরিকের বা যুক্তরাজ্যে স্থা ভাবে বসবাস করছেন এমন কোনো ব্যক্তির স্বামী বা স্ত্রী অথবা অবিবাহিত সঙ্গী বা সমকামী সঙ্গী অথবা সিভিল সঙ্গী হিসেবে যুক্তরাজ্যে প্রবেশ করার অধিকার দেওয়া হয়েছে।

বেনিফিট গ্রহণ করার আবেদন রুন
ডেস্টিটিউশন ডোমেস্টি ভায়োলেন্স অনুমোদন গৃহনির্যাতনের শি ার ব্যক্তিদেরে পাবলি ফান্ডের নাগাল পাওয়ার আবেদন রার ক্ষমতাসহ অভিবাসন নিয়ম বহির্ভূত ৩মাসের অব্যাহতি দিয়ে থাকে। এটা তাদেরকে সেই নির্যাতনকারী থেকে একটি সাময়ি অভিবাসন স্থিতি অর্জনের এবং নিরাপদ বাসস্থানের জন্য অর্থায়নের সুযোগ দিয়ে থাকে এবং এই মেয়াদে গৃহ নির্যাতনের শিকার ব্যক্তি হয়তো যুক্তরাজ্যে অনির্দিষ্টকালের জন্য থাকার আবেদন করার বিষয়ে বিবেচনা করতে পারেন অথবা তাদের নিজের দেশে ি রে যাওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন।

উপরোক্ত রমগুলোকে অবশ্যই ইংরেজিতে পূরণ করতে হবে। যদি এই রমগুলোকে পূরণ করতে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি রে উজ -এর মত গৃহনির্যাতন দাতব্য সংস্থাগুলির াছে সহায়তার অনুসন্ধান রতে পারেন।

Archived