গার্হস্থ্য নির্যাতনের ওভারভিউ

ওভারভিউ:

নির্যাতনের মানসিক আঘাত কারোর অনুভব করা উচিত নয়। ক্যামডেন কাউন্সিল নির্যাতন থেকে মুক্ত, নিরাপদ এবং পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদানের জন্য প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। এই বুকলেটটি আমাদের গার্হস্থ্য নির্যাতন দল, ক্যামডেন সেফ্টি নেট এবং গার্হস্থ্য নির্যাতন এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতন যেমন নারী ও মেয়েদের বিরুদ্ধে সহিংসতা (violence against women and girls VAWG) থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সমর্থন করার জন্য উপলব্ধ আবাসন সহায়তা সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করে।

আপনি যদি নির্যাতনের সম্মুখীন হন, তাহলে অনুগ্রহ করে জেনে রাখুন যে স্বাধীন এবং গোপনীয় সাহায্য উপলব্ধ রয়েছে।

গার্হস্থ্য নির্যাতন কাকে বলে?

16 বছর বা তার বেশি বয়সী, যারা ব্যক্তিগতভাবে একে অপরের সাথে সংযুক্ত (অংশীদার, প্রাক্তন সঙ্গী, পরিবারের সদস্যদের) মধ্যে যেকোনো আপত্তিজনক আচরণকে গার্হস্থ্য নির্যাতন বলে। গার্হস্থ্য নির্যাতন একটি সিঙ্গেল ঘটনা বা আচরণের ধরণ হতে পারে যা হল:

- দমনমূলক নিয়ন্ত্রণ
- আর্থিক নির্যাতন
- মনস্তাত্ত্বিক বা মানসিক নির্যাতন
- শারীরিক নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন
- প্রযুক্তি বা ডিজিটাল নির্যাতন
- তথাকথিত 'সম্মান-ভিত্তিক' নির্যাতন
- মহিলাদের যৌনাঙ্গের অঙ্গহানি
- জোরপূর্বক বিয়ে

নিয়ন্ত্রন বা দমনমূলক আচরণ হল যখন কারো আচরণ এবং ক্রিয়াকলাপ আপনাকে নিয়ন্ত্রিত, ভীত, নির্ভরশীল বা বিচ্ছিন্ন বোধ করায়। এটি আপনার আর্থিক নিয়ন্ত্রণকারী, আপনি কার সাথে দেখা করবেন সেটা নিয়ন্ত্রণ করা এবং আপনাকে স্বাধীনতা থেকে বঞ্চিত করতে পারে এমন ব্যক্তিকে জড়িত করতে পারে।

কে গার্হস্থ্য নির্যাতনের অভিজ্ঞতা করে?

যে কেউ গার্হস্থ্য নির্যাতনের সম্মুখীন হতে পারে। গার্হস্থ্য নির্যাতন খুবই সাধারণ এবং যেকোনো জাতি, বয়স, যৌনতা, ক্ষমতা, ধর্ম, লিঙ্গ বা শ্রেণীর ব্যক্তিদের সাথে ঘটতে পারে। পরিসংখ্যানগতভাবে, বেশিরভাগ গার্হস্থ্য নির্যাতন পুরুষদের দ্বারা পরিচালিত হয় এবং মহিলারা অভিজ্ঞ করেন। প্রতিবন্ধী ব্যক্তিরা বা যারা LGBTQIA+ হিসেবে নিজেদের চিহ্নিত করেন তারাও বেশি ঝুঁকিতে থাকেন।

একটি সম্পর্কের মধ্যে, পরিবারের সদস্যদের সাথে এবং প্রাক্তন সঙ্গীদের ক্ষেত্রে গার্হস্থ্য নির্যাতন ঘটতে পারে। গার্হস্থ্য নির্যাতন শুধু শারীরিক নয়, সেখানে আরও অনেক ধরনের নির্যাতন জড়িয়ে রয়েছে। যে শিশুরা গার্হস্থ্য নির্যাতনের সাক্ষী হয়, শোনে বা অনুভব করে তারাও শিকার বলে বিবেচিত হয়। গার্হস্থ্য নির্যাতন একটি মানসিক আঘাতমূলক অপরাধ। আপনি যদি এটি অনুভব করেন, তবে এটি আপনার দোষ নয়।

লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতন এবং নারী ও মেয়েদের বিরুদ্ধে সহিংসতা কি (Violence Against Women and Girls VAWG):

লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতন হল সেই ব্যক্তির লিঙ্গের কারণে একজন ব্যক্তির বিরুদ্ধে পরিচালিত নির্যাতন। এটি এমন সহিংসতাও অন্তর্ভুক্ত করে যা একটি নির্দিষ্ট লিঙ্গের ব্যক্তিদের অসামঞ্জস্যপূর্ণভাবে প্রভাবিত করে। এর মধ্যে রয়েছে VAWG, গার্হস্থ্য নির্যাতন এবং ট্রান্সফোবিয়া।

VAWG বিভিন্ন ধরণের নির্যাতন এবং ক্ষতির ধরনকে বোঝায় যা নারী এবং মেয়েরা অনুভব করে। এর মধ্যে রয়েছে গার্হস্থ্য নির্যাতন, যৌন নির্যাতন এবং সহিংসতা, পাচার, গার্হস্থ্য দাসত্ব এবং আধুনিক দাসত্ব, যৌন নিগ্রহ, স্টকিং, যৌন শোষণ, লেনদেন এবং সুরক্ষা যৌনতা, ট্রান্সফোবিয়া এবং পতিতাবৃত্তি।

আপনি যদি গার্হস্থ্য নির্যাতনের সম্মুখীন হন তবে সাহায্যের জন্য:

আপনার যদি অবিলম্বে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে 999 নম্বরে পুলিশকে কল করুন। আপনার যদি জরুরী প্রতিক্রিয়ার প্রয়োজন না হয়, তাহলে আপনি আপনার পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা করতে 101 নম্বরে পুলিশকে কল করতে পারেন।

ক্যামডেন সেফ্টি নেট

ক্যামডেন সেফ্টি নেট (Camden Safety Net CSN) হল ক্যামডেনের গোপনীয় গার্হস্থ্য নির্যাতন পরিষেবা। তারা ক্যামডেনে বসবাসকারী, কাজ করে বা পড়াশুনা করে এমন যেকোনো ব্যক্তিকে সহায়তা প্রদান করে। CSN 16 বছরের বেশি বয়সী সকল লিঙ্গের নির্যাতনের শিকার হওয়া ব্যক্তিদের স্বাধীন, গোপনীয় এবং বিচারহীন সহায়তা প্রদান করে। এর মধ্যে রয়েছে:

- মানসিক এবং ব্যক্তিগত সমর্থন
- অন্যান্য পরিষেবা, যেমন আবাসন এবং শিশুদের পরিষেবাগুলি অ্যাক্সেস করার জন্য সমর্থন এবং সহায়তা
- ঝুঁকি মূল্যায়ন এবং নিরাপত্তা পরিকল্পনা
- আপনি কোন ধরণের সুবিধা পাওয়ার অধিকারী হতে পারেন সে বিষয়ে পরামর্শ
- মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার জন্যে রেফারেল
- নন-মলেস্টেশন বা অকুপেশন আদেশের জন্য আবেদন করার জন্য সহায়তা
- আইনি সাহায্য এবং পরামর্শ অ্যাক্সেস করতে সহায়তা
- শিক্ষা, প্রশিক্ষণ, এবং কর্মসংস্থানে অ্যাক্সেস করতে সহায়তা

ক্যামডেন সেফ্টি নেট যদি আপনার কেস পরিচালনা করে, তাহলে আপনাকে একজন নির্দিষ্ট কেস কর্মী দেওয়া হবে যিনি আপনার হয়ে ওকালতি করতে পারবেন এবং নির্যাতন কি তা বুঝতে সাহায্য করতে পারবেন।

কিভাবে CSN এর সাথে যোগাযোগ করবেন:

কর্তব্যরত কর্মীকে 020 7974 2526 নম্বরে কল করুন, camdensafetynet@camden.gov.uk এ ইমেল করুন ক্যামডেন সেফ্টি নেট-এর কাজের সময় হল সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা। এই সময়ের বাইরে আপনি জাতীয় গার্হস্থ্য নির্যাতন হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন: 0808 2000 247।

আবাসন সহায়তা:

আপনি যদি গার্হস্থ্য নির্যাতন, VAWG, বা লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতনের সম্মুখীন হন এবং আপনি আপনার বাড়িতে অনিরাপদ বোধ করেন, তাহলে আমরা আপনাকে গোপনীয় আবাসন পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করতে পারি। এটিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- যদি আপনি এটি চান, তাহলে আপনাকে বাড়িতে অতিরিক্ত নিরাপত্তা ব্যবস্থা,যেমন শক্তিশালী দরজা সহ থাকতে সাহায্য করা।
- আপনাকে আপনার আইনি অধিকার এবং বিকল্পগুলি বুঝতে সাহায্য করা যেমন একটি নন-মলেস্টেশন আদেশ বা অকুপেশন আদেশ।

- পরামর্শ প্রদান করা এবং আপনাকে বিশেষজ্ঞ গার্হস্থ্য নির্যাতনের উকিলদের কাছে রেফার করা।
- একটি আশ্রয় বা জরুরী বাসস্থানে অ্যাক্সেস প্রদান করা
- স্থির ভবিষ্যত বাসস্থানের সাথে আপনাকে সহায়তা করা।

আমাদের সমস্ত আবাসন কর্মীরা বিশেষজ্ঞ গার্হস্থ্য নির্যাতনের প্রশিক্ষণ গ্রহণ করে এবং তারা আপনার আবাসনের বিকল্প এবং অধিকারগুলি সনাক্ত করতে আত্মবিশ্বাসের সাথে সহায়তা প্রদানের জন্য আপনার সাথে কাজ করবে।

আপনি যদি ক্যামডেনে থাকতে খুব ভয় পান, তাহলে আপনি অন্য কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

আবাসনের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করবেন

আপনি যদি একজন বিদ্যমান ক্যামডেন কাউন্সিলের ভাড়াটিয়া হন তবে আপনার আশেপাশের হাউজিং অফিসারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত, আপনি তাদের বিশদ বিবরণ এখানে পেতে পারেন: আপনার নেবারহুড হাউজিং অফিসার - ক্যামডেন কাউন্সিল

আপনি যদি কাউন্সিলের ভাড়াটিয়া না হন, তাহলে আপনার গৃহহীন আবেদনপত্রটি পূরণ করা উচিত। ফর্মটি সম্পূর্ণ হতে প্রায় 10 মিনিট সময় লাগে: আবাসন সহায়তা রেফারেল পোর্টাল (hpa2.org)

- **অনলাইন স্ব-রেফারেল ফর্মটি পূরণ করা:** আবাসন সহায়তা রেফারেল পোর্টাল (hpa2.org)
  আপনি যদি এইভাবে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে সক্ষম হন তবে এটি **সর্বোত্তম উপায়** কারণ এটি আমাদের শুরুতে সমস্ত মূল তথ্য ক্যাপচার করতে দেয়।
- আমাদের 020 7974 4444 নম্বরে **কল করা।**
- **কাজের সময়ের মধ্যে আমাদের অফিসে উপস্থিত হওয়া** 5 প্যানক্রাস স্কোয়ার, কিংস ক্রস লন্ডন, N1C 4AG
- **অন্য কাউকে** আপনাকে রেফার করতে বা আপনার হয়ে ফর্মটি পূরণ করতে বলা, যেমন একজন ডাক্তার, বন্ধু বা সহায়তা কর্মী।
- সন্ধ্যা 5 টার পরে বা সপ্তাহান্তে আপনার জরুরী সহায়তার প্রয়োজন হলে আমাদের **আউট অফ আওয়ার্স দলের সাথে যোগাযোগ করুন** : 020 7974 4444।

আপনার যদি সেই দিন থাকার জন্য নিরাপদ কোনো স্থান না থাকে বা তৎক্ষণাৎ চলে যাওয়ার প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদেরও কল করুন, আমাদের অফিসে আসুন, অথবা যদি এটি করা নিরাপদ হয় তাহলে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করুন।

নিরাপদভাবে যোগাযোগ করা:

আপনি যখন যোগাযোগ করবেন, অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনি যে স্থানটিতে আছেন তা নিরাপদ। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন যে কেউ আপনার ফোন বা ডিভাইস মনিটরিং করতে পারে, তাহলে অনুগ্রহ করে অন্য কারো কাছ থেকে একটি ধার নিন বা আমাদের অফিসে যোগ দিন।

আমরা কিভাবে নিরাপদে আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি তাও দয়া করে আমাদের জানান, যেমন:

- আপনাকে কল করা, ম্যাসেজ করা, ইমেল করা বা চিঠি পাঠানো আমাদের জন্য নিরাপদ কিনা।
- কোন সময়ে আপনার সাথে যোগাযোগ করা আমাদের জন্য নিরাপদ।

অনুবাদ ও ব্যাখ্যাঃ

আপনার কোনো অ্যাক্সেসের প্রয়োজনীয়তা বা ভাষার প্রয়োজন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের জানান। আমরা যোগ্য দোভাষী প্রদান করব এবং নথিগুলিকে আপনার জন্যে অ্যাক্সেসযোগ্য ফর্ম্যাটে অনুবাদ করতে পারি।

এরপর কি হবে:

আবেদনপত্রটি পূরণ করার পর, একজন আবাসন উপদেষ্টা 10টি কার্যদিবসের মধ্যে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। আমরা আপনার ক্ষেত্রে অগ্রাধিকার দেব এবং আগে আপনার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করব। আপনার পরিস্থিতি জরুরী হলে এবং তৎক্ষণাৎ আরও প্রতিক্রিয়া প্রয়োজন হলে অনুগ্রহ করে আমাদের কল করুন।

আমরা আপনার সাথে গোপনীয়ভাবে কথা বলব এবং পরবর্তী কি করণীয় তা নিয়ে আলোচনা করব। আপনি যদি চান, আমরা আপনাকে একই লিঙ্গের কারো সাথে কথা বলার সুযোগ দিতে পারি।

মূল্যায়নের সময়, উপদেষ্টা আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন এবং আপনার তাৎক্ষণিক নিরাপত্তার প্রয়োজনগুলি বোঝার জন্য আপনার সাথে কাজ করবেন। তারা আপনাকে এই সকল নথিগুলি প্রদান করতে বলবে যেমন:

- পাসপোর্ট বা হোম অফিসের নথি
- আপনি কেন গৃহহীন সেই বিষয়ে ধারা 21 এর বিজ্ঞপ্তি বা অন্যান্য তথ্য
- চিকিৎসা মূল্যায়ন বা ওষুধ সংক্রান্ত তথ্য
- সাম্প্রতিক পেস্লিপ বা বেনিফিট পেমেন্ট

আপনি যদি তখনই আপনার নথিগুলি খুঁজে না পান তাহলে চিন্তা করবেন না। এটা আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি আপনার গৃহহীনতার অবসান ঘটাতে সাহায্য করার জন্য আমাদের সাথে যোগাযোগ করেছেন।

সাহায্যের অন্যান্য উৎস:

জাতীয় সংস্থাগুলি

- রেফিউজ: 0808 2000 247 বা www.nationaldahelpline.org.uk এ জাতীয় DA হেল্পলাইনের সাথে যোগাযোগ করুন
- উইমেন্স এইড: গার্হস্থ্য নির্যাতনের শিকার হওয়া ব্যক্তিদের জন্য তথ্য এবং সহায়তা - উইমেন্স এইড (womensaid.org.uk)
- প্যালাডিন সার্ভিস: আপনাকে স্টক করা হলে পরামর্শ দেয়- প্যালাডিন - ন্যাশনাল স্টকিং অ্যাডভোকেসি সার্ভিস (paladinservice.co.uk)
- রাইটস অফ উইমেন: বিনামূল্যে গোপনীয় আইনি পরামর্শ – www.rightsofwomen.org.uk

বিশেষজ্ঞ গার্হস্থ্য নির্যাতন, VAWG এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক নির্যাতন পরিষেবা:

আমরা জানি যে এটি অপরিহার্য যে গার্হস্থ্য নির্যাতনের সমর্থন আপনার সমস্ত চাহিদা এবং আপনার সম্পূর্ণ পরিচয় বিবেচনা করে এবং আমাদের সমস্ত দল এটিকে গুরুত্ব সহকারে নেবে। আমরা আরও জানি যে নির্যাতন থেকে বেঁচে যাওয়া কিছু মানুষ একটি বিশেষজ্ঞ সংস্থা বা গোষ্ঠীর কাছ থেকে সহায়তা পেতে পছন্দ করে যা একটি ভাগ করা কমিউনিটির মানুষ দ্বারা পরিচালিত এবং বিতরণ করা হয়। অনুগ্রহ করে নিচে বিশেষজ্ঞ সংস্থাগুলির একটি তালিকা দেখুন:

- এশিয়ান উইমেন্স রিসোর্স সেন্টার: নির্যাতনের সম্মুখীন হওয়া এশিয়ান এবং বৈশ্বিক সংখ্যাগরিষ্ঠ ব্যক্তিদের সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে এবং অভিবাসী মহিলাদের জন্য একটি বিশেষজ্ঞ সহায়তা পরিষেবা চালায় - www.asianwomencentre.org.uk বা 020 8961 6549 /5701
- গ্যালপ: LGBTIA+ ব্যক্তিদের জন্য একটি নির্যাতন বিরোধী দাতব্য - https://galop.org.uk বা 0800 999 5428
- হপসকচ: কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান এবং বিশ্বব্যাপী সংখ্যাগরিষ্ঠ ('জাতিগত সংখ্যালঘু') সম্প্রদায়ের মহিলাদের সমর্থন করে যারা নির্যাতনের সম্মুখীন হচ্ছে - https://hopscotch.org বা 020 7388 8198
- ইহুদি নারী সহায়তা: গার্হস্থ্য এবং যৌন নির্যাতনের দ্বারা প্রভাবিত ইহুদি নারী এবং শিশুদের জন্য পরামর্শ এবং থেরাপি পরিষেবা প্রদান করে - www। jwa.org.uk অথবা 0808 801 0500
- IKWRO নারী অধিকার সংস্থা: মধ্যপ্রাচ্য, উত্তর আফ্রিকান, এবং আফগান নারী ও মেয়েদের জন্য সমর্থন যারা নির্যাতনের শিকার বা ঝুঁকিতে রয়েছে - https://ikwro.org.uk/ বা 0207 920 6460।
- লাতিন আমেরিকান নারী সহায়তা: লাতিন আমেরিকান নারীদের জন্য সহায়তা যারা নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন – https://lawadv.org.uk অথবা 020 7275 0321
- লন্ডন ব্ল্যাক উইমেনস প্রজেক্ট: কৃষ্ণাঙ্গ, এশিয়ান এবং সংখ্যালঘু নারীদের জন্য সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান করে যারা নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন https://lbwp.co.uk বা 020 8472 0528।
- মেন্স অ্যাডভাইস লাইন: গার্হস্থ্য নির্যাতনের শিকার হওয়া পুরুষদের জন্য হেল্পলাইন - www.mensadviceline.org.uk 0808 8010327।
- সাইনহেলথ: নির্যাতনের সম্মুখীন হওয়া বধির ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে - https://signhealth.org.uk/।
- স্টে সেফ ইস্ট: অপব্যবহার, ঘৃণামূলক অপরাধ এবং হয়রানির সম্মুখীন হওয়া অক্ষম ব্যক্তিদের পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করে – www.staysafe-east.org.uk বা 07865340122।
- সোলেস সিলভার হেয়ার প্রোজেক্ট: 55 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের সাথে কাজ করে যারা নির্যাতনের সম্মুখীন হচ্ছেন - https://www.solacewomensaid.org/our-services/silver-project-older-women 020 3875 6288।
- সাউথহল ব্ল্যাক সিস্টার্স: কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলাদের জন্য সমর্থন প্রদান করে যারা নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন- https://southallblacksisters.org.uk/our-services/domestic-abuse-helpline: 0208 571 0800
- মায়া সেন্টার: বিনামূল্যে, সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল কাউন্সেলিং এবং গ্রুপ ওয়ার্ক অফার করে - https://www.mayacentre.org.uk/self-agency-referral/
- সিস্তাহ স্পেস: আফ্রিকান এবং ক্যারিবিয়ান বংশগত মহিলাদের সমর্থন করে - https://www.sistahspace.org/