

নীরবে

সহ্য করবেন না

পারিবারিক সহিংসতা থেকে বাঁচার নির্দেশাবলী



আপনি কি নির্যাতিত হচ্ছেন?

আপনার সাথী কিংবা পরিবারের সদস্যরা কি:

- সবসময় আপনার সমালোচনা করেন?
- অন্যদের সামনে আপনাকে অপদস্ত বা বিব্রত করেন?
- অতিরিক্ত আগলে রাখার মত আচরণ করেন অথবা খুব বেশী ঈর্ষান্বিত হয়ে পড়েন?
- আপনাকে, আপনার বাচ্চাদের, পোষা প্রাণী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের ক্ষতি করার হুমকি দেন?
- পরিবার বা বন্ধুদের সাথে আপনাকে দেখা করতে বাধা দেন?
- হঠাৎ রেগে যান অথবা “ধৈর্য হারিয়ে ফেলেন”?
- ব্যক্তিগত জিনিসপত্র নষ্ট করেন কিংবা জিনিসপত্র ছুঁড়ে মারেন?
- আপনাকে পরিবারের ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্ট, ক্রেডিট কার্ড, গাড়ি ব্যবহার করতে দেন না অথবা আপনি যা খরচ করেছেন, তার হিসেব দিতে বাধ্য করেন?
- আপনাকে অথবা আপনার বাচ্চাদের নিয়ন্ত্রণ করার জন্য ভয় দেখান বা জোরজবরদস্তি করেন?
- আপনি যখন চান না তখন কি আপনাকে তাঁর সাথে যৌন সঙ্গমে বাধ্য করেন?
- আপনাকে কি ঘুষি, চড়, লাথি, ধাক্কা বা ঠেলা মারেন, চিমটি কাটেন, চুল ধরে টানেন, গলা টিপে ধরেন, শ্বাসরোধ করেন কিংবা কামড়ে দেন?
- আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে বিয়ে করতে বাধ্য করেন?

আপনার কি একটা নিরাপত্তা পরিকল্পনা করা দরকার?

পারিবারিক সহিংসতার শিকার যাঁরা, তাঁদের অনেকেই একজন নির্যাতনকারী সাথী বা পরিবারের সদস্যের সঙ্গে সম্পর্ক শেষ করার আগে একটা নিরাপত্তা পরিকল্পনা করলে সাহায্য হয় বলে মনে করেন। আপনার ভবিষ্যত নিরাপত্তার পরিকল্পনা করার সময় নির্দিষ্ট কিছু জিনিস মনে রাখা দরকার।

জরুরী নিরাপত্তার জিনিস - এগুলো হাতের কাছে রাখুন

- ফোন নম্বর (পুলিশ/হেল্পলাইন/বন্ধু/কাছের রেফিউজ)
- হাতব্যাগ, গাড়ির চাবি এবং টেলিফোন করার জন্য কিছু খুচরো পয়সা
- জরুরী কাগজপত্র, যেমন পাসপোর্ট, ন্যাশনাল ইন্স্যুরেন্স নম্বর, ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের বিস্তারিত বিবরণ, ইত্যাদি।

পালাবার পরিকল্পনা - কোথায় যাচ্ছেন জেনে নিন

- জরুরী অবস্থায় আপনার বাড়ি থেকে পালাবার একটা নিরাপদ পথ ভেবে নিন
- আপনার প্রতিবেশীরা কি সন্দেহজনক কিছু শুনলে পুলিশে খবর দেবেন?
- নিরাপদ আশ্রয় - অল্পদিরে জন্য পরিবার/বন্ধু অথবা রেফিউজ সার্ভিস
- পালাবার মত একটা ‘ব্যাগ’ (টাকা, বদলাবার জন্য কাপড়, জরুরী কাগজপত্র) তৈরী রাখুন, হয় লুকিয়ে রাখুন অথবা কোন বন্ধুর কাছে রাখুন

লাইফলাইন

- বাচ্চাদের পুলিশের সাথে যোগাযোগ করার জন্য টেলিফোন ব্যবহার করতে শেখান
- বন্ধু ও পরিবারকে সাহায্যের জন্য ডাকার উদ্দেশ্যে কোড বা সঙ্কেতিক শব্দ বেছে নিন

আপনি কি একজন নির্যাতনকারী সাথীকে ছেড়ে যাচ্ছেন?

আপনি যদি অল্প সময়ের জন্যও ছেড়ে যাবার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলেও যদি সম্ভব হয়, বাচ্চাদের নিরাপত্তা এবং আপনার কাছে তাদের রাখার অনুমতি পাবার ব্যাপারটা নিশ্চিত করার জন্য তাদের আপনার সাথে নেওয়াই ভাল হবে।

আপনার সাথে যা নিতে হবে, তার তালিকা নিচে দেওয়া হল:

- আপনার পরিচিতি
- আপনার ও বাচ্চাদের জন্মের সার্টিফিকেট
- বিয়ে অথবা ডিভোর্সের কাগজ
- পাসপোর্ট, ভিসা, ওয়ার্ক পারমিট (কাজ করার অনুমতিপত্র) এবং অন্য কোন ইমিগ্রেশন বা অভিবাসন সংক্রান্ত কাগজপত্র
- স্কুল এবং মেডিকেল রেকর্ড, যার মধ্যে স্কুল ও জিপি বা সার্জারীর টেলিফোন নম্বর থাকবে
- টাকা-পয়সা, ব্যাল্কের বই, চেকবই এবং ক্রেডিট কার্ড
- চাবি - বাড়ির, গাড়ির, অফিসের এবং সেফটি ডিপোজিট ব্যাল্কের
- মর্টগেজের বিস্তারিত বিবরণ অথবা লীজ ও বাড়িভাড়ার চুক্তি
- চলতি বিল যা পরিশোধ করা হয়নি
- ইন্স্যুরেন্স বা বীমার কাগজপত্র
- সবার ঠিকানা লেখা খাতা
- পারিবারিক ছবি, আপনার ডায়েরী বা দিনলিপি, গয়না, ছোট জিনিস যার সঙ্গে আপনার কোন স্মৃতি জড়িত
- আপনার বাচ্চার প্রিয় জামা-কাপড় এবং ছোট খেলনা
- আপনার জন্য প্রসাধনী ও জামা-কাপড়
- যদি থাকে, তাহলে আপনার সাথীর দ্বারা জখম হবার কোন ছবি

আমাদের সাথে যোগাযোগের নম্বর

আপনার যদি পারিবারিক সহিংসতার জন্য কোন সাহায্য, পরামর্শ, সহায়তা বা স্থানীয় কোন তথ্য জানার থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে বিডব্লিউএ'কে টেলিফোন করুন

020 8313 9303

জরুরী অবস্থায় সবসময় পুলিশকে ফোন করবেন: **999**

বিডব্লিউএ (BWA) আপনাদের কিভাবে সাহায্য করতে পারে?

ব্রমলী উইমেন'স এইড নিরাপদ, সুরক্ষিত, উচ্চ মানের সাময়িক বাসস্থান সরবরাহ করে এবং যেসব মহিলা ও বাচ্চারা পারিবারিক সহিংসতা থেকে পালাতে চান, তাঁদের জাতি, সামাজিক শ্রেণী, যৌন প্রবণতা বা ধর্ম নির্বিশেষে সাহায্য করে।

আমরা কি করতে পারি?

- হেলথ ভিজিটর বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক, স্কুল এবং অন্য বাইরের এজেন্সীতে যাবার সুযোগ করে দেওয়া
- হাউজিং বা বাড়িঘর এবং আইনগত শুনানীর ব্যাপারে পরামর্শ দেওয়া
- ওয়েলফেয়ার বেনিফিটস সম্পর্কে পরামর্শ দেওয়া
- পেশাগত কাউন্সেলিং'এ যাবার সুযোগ করে দেওয়া
- অনুবাদ সার্ভিস ব্যবহারের সুযোগ করে দেওয়া
- চাইল্ড সাপোর্ট'এর (বাচ্চাদের ব্যাপারে সহায়তা) সুযোগ করে দেওয়া
- এগিয়ে যাবার ব্যাপারে সহায়তা দেওয়া
- আউটরীচ এবং নতুন করে গুছিয়ে বসতে সাহায্য করা
- সঠিক এজেন্সীর কাছে নাম সুপারিশ করা
- মহিলারা যখন আইনগত শুনানীতে যাবেন, তখন তাঁদের সাহায্য করা
- টেলিফোন হেল্পলাইন

অন্য জরুরী নম্বরগুলো

- ব্রমলী কাউন্সিল হোমলেস পারসনস্ ইউনিট
অফিস খোলা থাকার সময়: **020 8313 4098**
অফিসের সময়ের বাইরে: **020 8464 4848**
- ব্রমলী ডমিস্টিক ভায়োলেন্স বিনাখরচের টেক্সট লাইন
07963 479602
- ব্রমলী কমিউনিটি সেফটি ইউনিট
020 8284 8760
- ন্যাশনাল ডমিস্টিক ভায়োলেন্স হেল্পলাইনের বিনাখরচের ফোন
(২৪ ঘন্টা): **0808 2000 247**
- রেফিউজ'এর ২৪ ঘন্টার জাতীয় ক্রাইসিস (সংকটকালীন)
লাইন
0990 995 443