

LONGFORD WOMEN'S LINK আপনার জন্য কী করতে পারবে?

ব্যবহারিক সহায়তা

এখানই আমরা আপনার অধিকার এবং অধিকার অর্জনে আপনাকে সাহায্য বা সমর্থন করার জন্য সক্রিয়ভাবে কাজ করি।

মানসিক সমর্থন

আমাদের বিশেষজ্ঞ সহায়তা কর্মী আমাদের লংফোর্ড অফিসে অ্যাপয়েন্টমেন্টে মাধ্যমে আপনার সাথে দেখা করবেন যখনই আপনি আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে আমাদের বলতে পারবেন, তথ্য পতে পারবেন এবং আপনার বকিল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে পারবেন। আমরা পারিবারিক সহিংসতা বুঝতে পারি তাই আপনাকে নিরাপদ রাখার জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে আমরা আপনাকে সাহায্য করব (এটিকে নিরাপত্তা পরিকল্পনা বলা হয়) এবং আমরা আপনাকে মানসিক সহায়তা প্রদান করব।

প্রচার

আপনি যদি আপনার পছন্দ করে নিরাপদ স্থানে অ্যাপয়েন্টমেন্টে জন্য অফিসে আসতে না পারেন তবে আমরা আপনার সাথে দেখা করব।

হেল্পলাইন

আপনি নিজের জন্য অথবা আপনার পরিচিতি কারো জন্য যারা পারিবারিক সহিংসতা/নির্যাতনের শিকার, সহায়তা এবং তথ্যের জন্য ফোন করতে পারেন।

আদালত/সঙ্গী

যদি আপনি আদালতে যান, তাহলে আমাদের একজন বিশেষজ্ঞ আপনার সাথে যেতে পারেন। তারা আপনাকে সহায়তা করতে এবং সাহায্য করতে পারেন (বচিরকি প্রক্রিয়া এবং বচিরকরে সিদ্ধান্ত বুঝতে)। আপনার অধিকার এবং অধিকারগুলি অ্যাক্সেস করতে এবং অভিযোগ বা বিন্দি দেওয়ার প্রয়োজন হলে গার্ডাইনে আপনাকে সহায়তা করার জন্য আমরা আপনার সাথে সলসিটির অফিস, সামাজিক সুরক্ষা বিভাগে যেতে পারি।

কাউন্সেলিং

আপনার অভিজ্ঞতার মানসিক প্রভাব মোকাবেলায় যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আমাদের কাছে অভিজ্ঞ পরামর্শদাতা রয়েছে।

লিংক

আমরা আপনাকে লংফোর্ড উইমেন'স লিংকের মধ্যে মহিলাদের গোষ্ঠী, শিক্ষা/প্রশিক্ষণ কোর্স, শিশু যত্ন পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করতে পারি।



বনিমূল্যে এবং গোপনীয় পরামর্শ বা সাহায্যের জন্য কল করুন:

LONGFORD WOMEN'S LINK

গার্হস্থ্য সহিংসতা পরিষেবা
WILLOW HOUSE,
ARNACASSA AVENUE,
LONGFORD

টেলিফোন: ০৪৩ ৩৩৪১৫১১

খেলো: সকাল ৯.৩০ - বকাল ৫টা

যদি আপনি এই সময়ের মধ্যে আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন, তাহলে একটা বার্তা দিন এবং আমরা আপনাকে আবার কল করব। কখন আপনার সাথে যোগাযোগ করা আমাদের জন্য নিরাপদ তা আপনাকে আমাদের জানাত হবে।

যদি আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, তাহলে প্রতিদিন সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টার মধ্যে মহিলা সহায়তা হেল্পলাইন ল্যাঙ্গুয়েজে লাইন সুবিধায় কল করুন।

তারা আপনাকে ফোনে তথ্য দিতে পারবেন।

নারী সহায়তা ১৮০০ ৩৪১ ৯০০



www.facebook.com/lwidvs

www.lwl.ie



আপনার নিজের বাড়িতে নিরাপদ থাকার অধিকার আপনার আছে।

গার্হস্থ্য সহিংসতা থেকে মুক্ত থাকুন

LONGFORD WOMEN'S LINK নারীদের যোগসূত্র
এখানই সাহায্যের জন্য

BENGALI



পারিবারিক সহিংসতা কী?

পারিবারিক সহিংসতা কী?

প্রতি ৩ জন মহিলার মধ্যে ১ জন পারিবারিক সহিংসতার শিকার হন। এটা জীবনের বিভিন্ন স্তরে মানুষকে প্রভাবিত করে।

তুমি কি কখনও?

- ☑ কোন ধরণের সহিংসতার শিকার হচ্ছনে? যেন: ধাক্কাধাক্কি, চড়, ঘুষা, কামড়, লাথি, থুতু, চুল টানা বা হুমকি বা মারধরের শিকার হচ্ছনে?
- ☑ আপনার সঙ্গীর দ্বারা ভীত, হুমকি বা ভীত বোধ করছনে?
- ☑ একাকী বোধ করছনে এবং আপনার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের সাথে একা দেখা করতে দেওয়া হচ্ছনে না?
- ☑ পারিবারিক অর্থের উপর আপনার কোন স্বাধীন আয় বা নিয়ন্ত্রণ নেই?
- ☑ খারাপ নামে ডাকা হচ্ছনে, বলা হচ্ছনে যে আপনি পাগল, বোকা, আপনার সঙ্গী ক্রমাগত সমালোচিত বা অপমানিত?
- ☑ এমন কিছু করার ভয়ে বা আপনার সঙ্গীকে বিরক্ত করবে এমন কিছু করার ভয়ে বাস করছনে?
- ☑ মনে হচ্ছনে যে আপনাকে যত্নতাক না বলার অনুমতি নেই?
- ☑ আপনার সঙ্গীর দ্বারা ক্রমাগত প্রেমের সম্পর্ক বা অবশিষ্টতার অভিযোগে অভিযুক্ত হচ্ছনে?
- ☑ সর্বদা ভয় পান বা আটকা পড়ে থাকেন এবং আপনি আপনার পরিস্থিতি পরিবর্তন করতে পারবেন না?

যদি এর মধ্যে কোনটি পরিচিতি মনে হয়, তাহলে আপনি হয়তো পারিবারিক সহিংসতা বা নির্যাতনের শিকার হচ্ছনে।

একজন নির্যাতনকারী আপনাকে সর্বদা বলবে যে

আপনি

নির্যাতনের জন্য দায়ী।

এটা সত্য নয়।

আপনার দোষারোপ করা উচিত নয়।

আপনি একা নন।

আমাদের পরিষেবা আপনাকে সাহায্য করার জন্য

এখানে।

সচরাচর জিজ্ঞাস্য

আমাকে কি অ্যাপয়ন্টমেন্ট নতি হবে?

হ্যাঁ। আমরা আপনার জন্য নরিপদ সময়ে এবং স্থানে অ্যাপয়ন্টমেন্টের ব্যবস্থা করব। আমরা কোনও ড্রপ-ইন পরিষেবা পরিচালনা করি না। কখনও কখনও মহিলাদের তাৎক্ষণিক সহায়তার প্রয়োজন হয় (সঙ্কটে) এবং আমরা অ্যাপয়ন্টমেন্ট ছাড়াই সহায়তা দেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করব।

কউে কি জানবে যে আমি তোমার সাথে যোগাযোগ করছি?

আমাদের পরিষেবা সম্পূর্ণ গোপনীয়। আপনার অনুমতি বা জ্ঞান ছাড়া আমরা আপনার সম্পর্কে বা আপনার পক্ষ থেকে কারও সাথে যোগাযোগ করব না।

আপনার সেবা কি কেবল সেইসব মহিলাদের জন্য যারা তাদের সঙ্গীকে ছেড়ে চলে গেছেন?

না। অনেকে মহিলাই নানা কারণে নির্যাতনমূলক সম্পর্কে জড়িত থাকেন। আমরা বিচার করি না। নারীরা সম্পর্ক ত্যাগ করুক বা থাকুক, আমরা তাদের সমর্থন করি। আমাদের প্রধান উদ্বেগ হলো আপনার নিরাপত্তা এবং আপনাকে নিরাপদ রাখার জন্য আপনাকে এমন সিদ্ধান্ত নতি সহায়তা করা।

আমি ইতিমধ্যেই আমার সঙ্গীকে ছেড়ে চলে

এসছে; আমি কি এখনও আপনার পরিষেবা ব্যবহার করতে পারি?

হ্যাঁ। যসেব মহিলারা তাদের সঙ্গীকে ছেড়ে চলে গেছেন তারা প্রায়শই আগের চেয়ে বেশি অনিরাপদ এবং দুর্বল বোধ করেন। আমরা আপনাকে নিরাপদ রাখতে এবং আপনার জীবন পুনর্নির্মাণের জন্য সহায়তা করতে পারি।



আমাদের পরিষেবা সম্পর্কে

তোমার সাথে যোগাযোগ করতে আমার খুব ভয় লাগছে, আমি কি করতে পারি?

আমরা বুঝতে পারি যে আপনার কষ্টের কথা কাউকে বলা এবং সাহায্য নেওয়া কতটা ভীতিকর হতে পারে। আপনি সর্বদা আপনার পক্ষ থেকে একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে ফোন করতে পারেন এবং আপনি আমাদের সাথে দেখা করার জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত আমরা তাদের আপনাকে সহায়তা করার জন্য সমর্থন করতে পারি। আমরা মহিলাদের পক্ষে বহিরাগত উৎস যেন: জি.পি., গার্ডা এবং ধর্মীয় নেতাদের কাছ থেকেও রফোরলে গ্রহণ করি।

আমি আপনার সেবায় অ্যাপয়ন্টমেন্টের জন্য যতে পারছি না, আমি কি করতে পারি?

আমরা একটি আউটরিচ পরিষেবা পরিচালনা করি। আমরা আপনার পছন্দে এমন একটি স্থানে আপনার সাথে দেখা করতে পারি যেখানে আপনি নিরাপদ বোধ করেন অথবা আপনাকে পরিষেবা আসার জন্য পরিবহনের ব্যবস্থা করতে পারি। কিছু পরিস্থিতিতে প্রয়োজন হলে আমরা পরিষেবা অংশগ্রহণকারী মহিলাদের জন্য শিশু যত্ন প্রদান করতে পারি।

আপনার পরিষেবা থেকে আমি কি আশা করতে পারি?

আমরা তোমাকে বিশ্বাস করি। আমরা তোমার কথা শুনব এবং তোমার সাথে সম্মানের সাথে আচরণ করব। আমরা তোমাকে তোমার সঙ্গীকে ছেড়ে যতে বাধ্য করার চেষ্টা করব না। তুমি সম্পর্ক টকিষি রাখো বা ছেড়ে দাও, আমরা তোমাকে সমর্থন করব। আপনার নিরাপত্তার ঝুঁকি চিহ্নিত করতে এবং নজিকে নিরাপদ রাখার উপায় খুঁজে পতে আমরা আপনার সাথে কাজ করব (নিরাপত্তা পরিকল্পনা)। আপনার সিদ্ধান্তগুলি আপনার নিজের হওয়া গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি যে কোনও ব্যক্তির চেয়ে ভাল জানেন যে আপনাকে কী নিরাপদ রাখবে। আপনার নির্যাতনমূলক সম্পর্ক ত্যাগ করার নিরাপদ উপায়গুলি খুঁজে পতে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি (নিরাপত্তা ত্যাগ পরিকল্পনা), যদি আপনি এটিই করতে চান। আপনার অধিকার এবং অধিকার অর্জনে আমরা আপনাকে সাহায্য বা সমর্থন করব।

তোমার সেবার জন্য কি আমাকে টাকা দতি হবে?

না। আমাদের পরিষেবা বিনামূল্যে এবং গোপনীয়।