যৌন অত্যাচারের পীড়া সামলানো

0300 365 1045 নম্বরে কল্ করুন

মঙ্গলবার থেকে বৃহস্পতিবার সকাল 10টা থেকে বিকেল 4টে
24 ঘন্টা আন্সার ফোন পরিষেবা
LGBTQI সহায়ক

আমরা 10 বছরের বেশি বয়সের মানুষদের যৌন অত্যাচারের পীড়া এবং মানসিক ধাক্কা সামলাতে আর কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করি।

The HOPE Programme

শোনা, বিশ্বাস করা এবং সাহায্য করা

হোপ প্রোগ্রাম বেডফোর্ডশায়ারের 10 বছরের বেশি বয়সের মানুষদের যৌন অত্যাচারের পীড়া এবং মানসিক ধাক্কা সামলাতে আর কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে।

আমরা যে পরিষেবাগুলি প্রদান করি:

- সশরীরে, মুখোমুখী মূল্যায়ন করা এবং পরামর্শ দেওয়া
- প্রশিক্ষণ দেওয়া
- প্রাক-পরীক্ষা থেরাপি
- NHS-এর টকিং থেরাপি
- অন্য পরিষেবায় পাঠানো
- ব্যক্তিগত নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ
- পেশাদার ব্যক্তি এবং জনসমাজকে প্রশিক্ষণ ও পরামর্শ দেওয়া

যে পরিষেবাগুলি আমরা প্রদান করি না:

- ই-মেলের মাধ্যমে পরামর্শ দেওয়া
- যারা ইতিমধ্যে পরিষেবা পাচ্ছেন তাদের পরিষেবা দেওয়া
- সংঘটনকারীদের জন্য পরিষেবা

আমি কীভাবে সাহায্য পাব?

সচরাচর যোগাযোগের প্রথম জায়গা হল আমাদের টেলিফোন সহায়তা লাইনের মাধ্যমে। অন্যরা কিছু মানুষকে আমাদের কাছে পাঠান, যেমন পরিবারের সদস্য, বন্ধু, ডাক্তার, পুলিশ বা সহায়তা কর্মীরা।

সহায়তা লাইনের নম্বর **0300 365 1045**
মঙ্গলবার-বৃহস্পতিবার সকাল 10টা-বিকেল 4টে
24 ঘন্টার আন্সার মেশিন
LGBTQI সহায়ক

আমি কল্ করলে কী হয়?

প্রশিক্ষিত এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিরা শুনবেন, তথ্য এবং আবেগময় সহায়তা দেবেন। আপনার বা অন্যদের উপর যে অপরাধ করা হয়েছে আপনাকে তা জিজ্ঞাসা করা হবে না বা আপনি সেই বিষয়ে কথা বলবেন প্রত্যাশা করা হয় না। এই পর্যায়ে আমরা আপনার ব্যক্তিগত বিবরণ জানতে চাইবো না, যদি না আপনি তা বলতে চান। আমরা শুনবো, পরামর্শ দেব কিন্তু কী করতে হবে আপনাকে বলবো না।

আমাদের সহায়তা লাইনে কল্ করলে, আপনার কলের জন্য টাকা দিতে হবে না এবং আপনার ফোনের বিলে তা দেখানো হবে না

আমি যখন কল্ করবো তখন সহায়তা লাইন বন্ধ থাকলে কী হবে?

আপনি পাল্টা কল্ পেতে চাইলে আপনার বিবরণ দিতে পারেন তবে কেবল ফোন নম্বর দেবেন তা নিরাপদ হলে। হোপ প্রোগ্রাম সহায়তা লাইন যখন বন্ধ থাকে তখন আপনি কারুর সাথে কথা বলতে চাইলে, আপনি কল্ করতে পারেন:

রেপ ক্রাইসিস ইংল্যান্ড অ্যান্ড ওয়েলশ্ (Rape Crisis England and Wales)-কে এই নম্বরে:
0808 802 9999 প্রতিদিন খোলা থাকে।
দুপুর 12টা-দুপুর 2.30টা এবং সন্ধ্যা 7টা-সন্ধ্যা 9.30টা

সার্ভাইভার্স ইউকে (Survivors UK): পুরুষের দ্বারা ধর্ষিত এবং যৌন অত্যাচারিত ব্যক্তিদের জন্য একটি গোপন চ্যাট লাইন। টেক্সট **0203 322 1860** অথবা হোয়াটস্ অ্যাপ **074 9181 6064**

সামারিটান্স (Samaritans): 116 123 প্রতিদিন 24 ঘন্টা খোলা থাকে।

মাইন্ড (Mind): মেন্টাল হেল্থ চ্যারিটি নম্বর
0300 123 3393 সোমবার – শুক্রবার সকাল 9টা – সন্ধ্যা 6টা

আপনি আমাকে কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

যোগ্যতাসম্পন্ন, প্রশিক্ষিত এবং ধর্ষিত ও যৌন অত্যাচারিত ব্যক্তিদের সাথে নিরাপদে কাজ করতে পারা অভিজ্ঞ নারী কর্মীরা পরামর্শ দেন।

আপনাকে এবং সেই সময়ে আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী ব্যক্তিগত পরামর্শ দেওয়া হয়।

পীড়া পরামর্শ আপনাকে দিতে পারে:

- কথা বলার জন্য একটি নিরাপদ জায়গা এবং পীড়া সামলাতে ও কাটিয়ে উঠতে শুরু করা
- বিবশ পীড়ার উপসর্গ যেমন অতীতের ঘটনা, রাতে ভয়, আতঙ্ক এবং দুশ্চিন্তা দূর করা বা কমানোর জন্য হাতিয়ার তৈরি করতে সাহায্য করা
- আপনার জীবনের গুণমান ভাল করার জন্য সহায়তা দেওয়া এবং চরম অনুভূতি সামলাতে সাহায্য করা
- আপনি কেমন বোধ করছেন এবং তার উপর সাইকোএডুকেশন (মগজ কীভাবে কাজ করে বুঝিয়ে বলা) ঘটনাগুলি ভেবে দেখা এবং নিজের আর অন্যদের দেখাশোনা করার জন্য একটি জায়গা দেওয়া
- আপনার যা হয়েছে এবং কেন হয়েছে তা বুঝতে শেখা
- আপনার আরোগ্যে অবরোধ এবং জীবন কাটানো

হোপ প্রোগ্রাম হল ব্রিটিশ অ্যাসোসিয়েশন ফর কাউন্সেলিং অ্যান্ড সাইকো থেরাপি-র এক সদস্য পরামর্শদাতা এবং তত্ত্বাবধায়করা আপনাকে সেরে উঠতে সাহায্য করার জন্য এখানে আছেন আপনার অনুভূতি আর ভাবনাগুলি আলেচনা করার সুযোগ দিয়ে এবং অন্য রোগ নিরাময়ের হাতিয়ার দিয়ে, যা আপনার জন্য উপযোগী হতে পারে। থেরাপিস্টরা পরামর্শ দেন না, ওনারা কেবল একটি অমীমাংসিত মতামত সমর্থন এবং প্রস্তাব প্রদান করেন।

আমি পরামর্শ চাই কিন্তু আমার বয়স 10 বছরের কম, তখন কী হয়?

পিতা-মাতা/পরিচর্যাদাতা/শিক্ষকদের জন্য তথ্য: আমরা আপনাকে এমব্রেস CVOC-এর কাছে পাঠিয়ে দেব যারা গুরুতর অপরাধে আক্রান্ত বাচ্চা, যুবা এবং পরিবারদের সাহায্য করতে পারদর্শী। এই ওয়েবসাইটে আরও তথ্য আছে **www.embracecvoc.org.uk**

গোপনীয়তা

হোপ প্রোগ্রাম হল একটি গোপন পরিষেবা।

আমরা কেবল গোপনীয়তা ভঙ্গ করবো:

- আপনি আমাদের অনুরোধ করলে
- আপনি আমাদের সনাক্তকারী তথ্য দিয়ে থাকলে, এবং আপনি একজন সাবলক যার পরিচর্যা এবং সহায়তা দরকার, আর আমরা আপনার নিরাপত্তার জন্য চিন্তিত
- আপনি ঝুঁকি থাকা একজন বাচ্চা হলে, বা আপনি আমাদের ঝুঁকি থাকা একটি বাচ্চার সনাক্তকারী তথ্য দিলে। প্রথমে আমরা আপনার সাথে বিষয়টি আলোচনা করবো, এবং চাইল্ড প্রোটেকশন অ্যান্ড ভালনারেবল অ্যাডাল্ট আইনের অধীন আমাদের কর্তব্য আপনাকে মনে করিয়ে দেব।

কাটিয়ে উঠতে কত সময় লাগবে?

প্রত্যেক ব্যক্তি অনন্য তাই, যতটা সম্ভব, ধাক্কা কাটিয়ে উঠতে আপনার কত সময় লাগবে তা বলা অসম্ভব। এই বিষয়টি আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সাথে আলোচনা করা হবে, যা হল একজন অতি অভিজ্ঞ পরামর্শদাতার দ্বারা একটি মূল্যায়ন। আমরা লক্ষ্য করেছি অধিকাংশ মানুষ পরামর্শ পাওয়ার পরে এগিয়ে যেতে পারবে বোধ করেন, তবে প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য আলাদা সময় লাগে।

আমাকে কী পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য টাকা দিতে হবে?

মক্কেলদের বিনামূল্যে পরিষেবা দেওয়া হয়।

কোথায় পরামর্শ দেওয়া হয়?

আমাদের পরিষেবা যতটা সম্ভব অনায়াসে পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য আমরা লুটন, বেডফোর্ড এবং সেন্ট্রাল বেডফোর্ডশায়ারব্যাপী নিরাপদ ও সংযত জায়গায় অ্যাপয়েন্টমেন্ট দিই।

হোপ প্রোগ্রাম বেডফোর্ডশায়ারে 10 বছরের বেশি বয়সের মানুষদের টেলিফোন সহায়তা লাইন, তথ্য, পরামর্শ এবং প্রশিক্ষণ দেয় যারা তাদের জীবনে ধর্ষিত এবং যৌন অত্যাচারিত হয়েছে।

আমি কীভাবে যোগাযোগ করবো হোপ প্রোগ্রাম-এর সাথে?

হোপ প্রোগ্রাম তাদের ওয়েবসাইট এবং হেল্পলাইনের মাধ্যমে স্ব-রেফারাল গ্রহণ করে। আপনি আমাদের সরাসরি কল্ করতে পারেন **সকাল 10টা থেক বিকেল 4টে মঙ্গলবার থেকে বৃহস্পতিবার** এই টেলিফোন নম্বরে **0300 365 1045**। আন্সারফোন আপনার উত্তর দেওয়া মানে, আমরা আমাদের ডেস্কে নেই বা অন্য ফোনে কথা বলছি। অনুগ্রহ করে একটি বার্তা রাখুন, একটি নিরাপদ টেলিফোন নম্বরসহ, যাতে আমরা আপনাকে কল্ করতে পারি। হোপ প্রোগ্রাম পেশাদার ব্যক্তি, পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুর মাধ্যমেও রেফারাল গ্রহণ করে, যারা আপনাকে হয়ত সাহায্য করছেন।

এর পরে কী হয়?

রেফারালগুলি অবিলম্বে এবং সংবেদনশীলভাবে সমাধান করা হোপ প্রোগ্রাম নিশ্চিত করে।

আমাদের পরিষেবায় রেফারালের জন্য আমরা লিখিত সম্মতি দিতে বলি। আমরা যে এই সময়ে আপনার বা আপনার মক্কেলের জন্য সঠিক পরিষেবা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার থেকে আমাদের সকল তথ্য পাওয়া জরুরি।

রেফারালের উপর আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে, আমাদের সাথে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন **0300 365 1045** অথবা এই ঠিকানায় ই-মেল দিন **liz@thehopeprogram.co.uk**

একটি ধর্ষণ বা যৌন বলাৎকার জানানো

আপনি ধর্ষণ বা অন্য রকমের যৌন অত্যাচারের ভুক্তভোগী হলে সেই বিষয়ে কথা বলা মুস্কিল হতে পারে। তথাপি, আপনাকে নীরবে সহ্য করতে হবে না। পুলিশ এবং হোপ-এর মত সংগঠনগুলি সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত।

পুলিশ

বেডফোর্ডশায়ার পুলিশের যৌন অপরাধ তদন্ত করার জন্য একটি বিশেষজ্ঞ ইউনিট আছে আর আপনি একজন নারী অফিসার বা কর্মী সদস্যের সাথে কথা বলতে চাইতে পারেন। পুলিশ কীভাবে ধর্ষণ এবং যৌন অপরাধ তদন্ত করে সেই বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে:
www.bedfordshire.police.uk/information-and-services/Crime/Rape-and-sexual-offences/Rape-and-sexual-offences

আপনি পুলিশকে জানাতে না চাইলে

এমারেল্ড সেন্টার হল বেডফোর্ডশায়ার-এর সেক্সুয়াল অ্যাসল্ট রেফারাল সেন্টার (SARC), একটি একান্ত বিশেষজ্ঞ কেন্দ্র যারা যৌন অপরাধের নারী ও পুরুষ ভুক্তভোগীদের ব্যাপক পরিষেবা প্রদান করে। SARC-এর বিষয়ে অতিরিক্ত তথ্য এই ওয়েবসাইটে আছে **www.emeraldcentre.org**
টেলিফোন: **01234 897052**

এর পরে কী হয়?

পুলিশ (আপনি ওদের অপরাধটি জানিয়ে থাকলে) অথবা SARC-এর কর্মী:

- আপনার ডাক্তারী পরীক্ষা এবং কোনও জখম থাকলে তার চিকিৎসার বন্দোবস্ত করবে।
- আপনাকে সহায়তা এবং পরামর্শ দেবে
- এর পরে কী হয় বুঝিয়ে দেবে

পুলিশ এবং SARC একজন ইন্ডিপেনডেন্ট সেক্সুয়াল ভাওলেন্স অ্যাডভাজার (ISVA)-এর সাথে আপনাকে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে যিনি তদন্তমূলক এবং বিচার প্রক্রিয়ায় আপনাকে সাহায্য করবেন আর অন্য পরিষেবায় পাঠিয়ে দেবেন যেমন পরামর্শ, আবাসন ও স্বাস্থ্য।

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

এই নম্বরে কল্ করুন **0300 365 1045**
মঙ্গলবার থেকে বৃহস্পতিবার সকাল 10টা থেকে বিকেল 4টে
24 ঘন্টা আন্সার ফোন পরিষেবা
LGBTQI সহায়ক

www.hopeprogramme.com
প্রশাসন - 01582 563555

আমরা ই-মেলের মাধ্যমে আবেগময় সহয়তা প্রদান করি না কারণ আমরা বিশ্বাস করি না যোগাযোগের জন্য এটি একটি গোপন উপায়। গোপন, বিনামূল্যের সহায়তার জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

The HOPE Programme