

iMatter-এ অংশগ্রহণ করা

ভিকটিম সাপোর্ট কর্তৃক দশ সপ্তাহের iMatter কর্মসূচিতে যোগ দেওয়ার উপযুক্ততা যাচাইয়ের জন্য ব্যক্তিদের মূল্যায়ন করা হবে। আপনাকে নিচের মাপকাঠি পূরণ করতে হবে:

- হিংসা এবং/অথবা নির্যাতনের ঝুঁকিতে থাকা বা সংঘাতের সম্মুখীন হওয়া
- মহিলা হিসাবে চিহ্নিত এবং 16 বা তার বেশি বয়সী
- সচেতন থাকা যে, আপনার অভিজ্ঞতা কাটিয়ে ওঠার জন্য আপনাকে আত্ম-মর্যাদা ও আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা প্রয়োজন
- দলগত সেশনগুলিতে যোগ দিতে রাজী থাকা।

যদি iMatter আপনার চুক্তির সঙ্গে উপযুক্ত না হয়, তাহলে আমরা আপনাকে আরো উপযুক্ত পরিষেবাতে রেফার করতে পারি।

গার্লস্‌ নির্যাতন একটি অপরাধ।

আপনি যদি কোনো বিপদের মধ্যে থাকেন, অনুগ্রহ করে 999 নম্বরে ফোন করুন।



“iMatter আমাকে নিজের দেখাশোনা করতে সহায়তা করেছে, সম্পর্কগুলির ব্যাপারে আমার অবগতির পরিবর্তন করেছে এবং তা খুবই তথ্যপূর্ণ, জীবন পরিবর্তনকারী এবং অসাধারণ ছিল।”

পূর্বতন অংশগ্রহণকারী

এই পুস্তিকাটি আওয়ার জার্নি সারভাইভার্স ফোরাম (Our Journey Survivor's Forum) এর সাথে একত্রে প্রস্তুত করা হয়েছে।

সহায়তার জন্য কোথায় যাবেন:

আপনার সাথে কাজ করা কোনো পেশাদারকে কর্মসূচিটিতে আপনাকে রেফার করতে বলুন।

বিকল্প হিসেবে, iMatter টীমের সাথে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন **0300 303 5881** বা আপনি এই লিঙ্কে আমাদের নিরাপদ অনলাইন ফর্ম পূরণ করে নিজেকে রেফার করতে পারেন:

www.victimsupport.org.uk/imatter

আমরা একটি স্বাধীন দাতব্য প্রতিষ্ঠান যারা অপরাধ ও আঘাতকারী ঘটনার দ্বারা প্রভাবিত মানুষজনকে বিনামূল্যে গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে থাকি।

তথ্য ও সহায়তার জন্য, আমাদের সাথে নিচের যে কোনো মাধ্যমে যোগাযোগ করুন:

- সাপোর্টলাইনে: এই নম্বরে **08 08 16 89 111** ফোন করে
- নেস্ট জেনারেশন টেক্সট ব্যবহার করে (আমাদের কোনো ফোন নম্বরের আগে **18001** যোগ করুন)
- অনলাইনে: victimsupport.org.uk

আপনি কিভাবে আমাদের সহায়তা করতে পারেন, তা জানার জন্য এই সাইটে আসুন victimsupport.org.uk/get-involved

victimsupport.org.uk

 VictimSupport

 @VictimSupport

 [victimsupport_uk](https://www.instagram.com/victimsupport_uk)

ভিকটিম সাপোর্টের দ্বারা প্রকাশিত
প্রেসিডেন্ট HRH দি প্রিন্সেস রয়্যাল

Victim Support, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ
ফোন: 020 7268 0200

চারিটি রেজিস্ট্রেশন: 298028 কোম্পানি নং: 2158780
ইংল্যান্ডে রেজিস্টারকৃত। নিশ্চয়তা দ্বারা সীমায়িত।
রেজিস্টার্ড অফিস উপরোক্ত।



Leaders
in Diversity
Award



iMatter

গাইস্ব্য নির্যাতনের ভুক্তভোগী হওয়া
নারীদের জন্য অনলাইন দল-ভিত্তিক
কর্মসূচি



**Covid-19
support
fund**

Supported by the insurance
and long-term savings industry

গার্হস্থ্য নির্যাতন কি?

গার্হস্থ্য নির্যাতন কখনোই গ্রহণযোগ্য নয়। এটি বিভিন্ন রূপে হতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে মানসিক, আবেগগত, শারীরিক, আর্থিক ও যৌন নির্যাতন এবং তাছাড়াও ‘সম্মান’-ভিত্তিক নির্যাতন ও জবরদস্তি বিয়ে দেওয়া এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনি যদি গার্হস্থ্য নির্যাতনের শিকার হন, আপনি হয়তো একাকী, আহত, হতাশ ও ভীতবোধ করতে পারেন।

গার্হস্থ্য নির্যাতনের মধ্যে 16 বছর বা তার বেশি বয়সী যে কারো উপর নিয়ন্ত্রণ, বলপূর্বক বা হুমকিজনক আচরণ, হিংসা বা নির্যাতনের কোনো ঘটনা বা নিদর্শন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যেখানে ভুক্তভোগীরা লিঙ্গ বা যৌন পছন্দ নির্বিশেষে অন্তরঙ্গ জীবনসঙ্গী বা পরিবারের সদস্য হতে পারেন।

বলপূর্বক নিয়ন্ত্রণকে এখন এরকম একটি আচরণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়, যা গার্হস্থ্য নির্যাতনকে সহায়তা করে।

এটি এমন ধরণের আচরণ যা ভুক্তভোগীর আত্মমর্যাদাকে ছিনিয়ে নেয় এবং তাদের স্বাধীনতাকে সীমিত করে ও তাদের মানবাধিকারের লঙ্ঘন করে। বলপূর্বক আচরণ কিভাবে কাজ করে তার কয়েকটি উদাহরণ এখানে দেওয়া হল।

- বিচ্ছিন্ন করা
- আপনার দৈনন্দিন কাজকর্মে বাধা তৈরি করা
- আপনাকে হেয় করা
- আপনি কোথায় যাবেন তা নিয়ন্ত্রণ করা
- আপনার জিনিসপত্র নষ্ট করা
- খরচের উপর নিয়ন্ত্রণ করা
- অযৌক্তিক চাহিদা করা
- মাত্রাতিরিক্ত ঈর্ষা।

কোর্সের বিষয়বস্তু

iMatter কোর্স একটি নিরাপদ, অনানুষ্ঠানিক পরিবেশ তৈরি করে, যেখানে আপনি অন্যদের সাথে শিখতে ও প্রস্তুত হতে পারেন।



সংক্ষিপ্ত পরিচয়

iMatter দলগত কর্মসূচীটি 16 বছর বা তার বেশি বয়সী সেইসব মহিলাদের জন্য যারা সংঘাত ও নির্যাতনের সম্মুখীন হয়েছেন।

ভিকটিম সাপোর্টের দু'জন বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত মহিলা কর্মী সেশনগুলি প্রদান করবেন।

কর্মসূচীটি বাংলা, গুজরাটি, পোলিশ, উর্দু ও ওয়েলশ ভাষাতেও পাওয়া যায়।



“গার্হস্থ্য নির্যাতনের মানে এই নয় যে, তা আমাদের যাত্রার সমাপ্তিকে সূচিত করবে, বরং তা আমাদের সামর্থ্য ফিরে পাওয়ার প্রারম্ভ হতে পারে”

পূর্বতন iMatter অংশগ্রহণকারী