

# এবিউসিভ (অবমাননাকর) এবং সহিংসতার সম্পর্ক থেকে বের হওয়ার জন্য করণীয় কী এবং কোথায় সাহায্য পেতে পারেন

আমাদের দেশে যখন কেউ নির্যাতন বা অন্যায়ের শিকার হন এবং অবমাননাকর ও ক্ষতিকর সম্পর্ক থেকে বের হতে চান, তখন সে পরিস্থিতি মোকাবেলায় সবার আগে তার সাহায্যের এবং ক্ষেত্রবিশেষে একটি নিরাপদ আশ্রয়ের প্রয়োজন হয় যা কিনা অনেক সময়ই আপনজনদের কাছ থেকে পাওয়া যায়না। প্রায়ই দেখা যায়, সাহায্য ও নিরাপদ আশ্রয়ের অভাবে অনেকে প্রতিনিয়ত অত্যাচার সহ্য করে চলেন। এর প্রতিকারে কীভাবে এবং কোথায় সাহায্য পাওয়া যাবে এটি জানা অত্যন্ত জরুরি।



## সরকারি প্ল্যাটফর্মসমূহ

### বাংলাদেশ মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর



### মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর

- সকল সহিংসতার শিকার বা সম্ভাব্য সারভাইভারদের (নারী, পুরুষ, শিশু) জন্য একটি ২৪ ঘণ্টা হটলাইন সেবা রয়েছে।
- হেল্পলাইনটি সারভাইভারদের তাৎক্ষণিক সেবা প্রদান করে এবং সংশ্লিষ্ট এজেন্সিগুলি যেমন: ডাক্তার, পরামর্শদাতা, আইনজীবী, ডিএনএ বিশেষজ্ঞ, পুলিশ অফিসার ইত্যাদির সাথে যোগাযোগ স্থাপন করে দেয়।
- হেল্পলাইন নম্বর: ১০৯ (টোল ফ্রি নাম্বার)



### জাতীয় জরুরি হটলাইন

- জাতীয় জরুরি হটলাইন নম্বর: ৯৯৯ (টোল ফ্রি নাম্বার)
- পুলিশ এবং হাসপাতালে তাৎক্ষণিক পরিষেবা পাওয়া যায়



### আইন ও সালিশ কেন্দ্র (ASK)

- আইনি সহায়তা, জরুরি আশ্রয় এবং মানসিক স্বাস্থ্যসেবা
- ০১৭২৪৪১৫৬৭৭ (সকাল ৯-৫ টা)



### বাংলাদেশ চাইল্ড হেল্পলাইন

- বাংলাদেশ শিশু হেল্পলাইন নাম্বার: ১০৯৮ (টোল ফ্রি নাম্বার)

বাংলাদেশে ৭টি সরকারি আশ্রয়কেন্দ্রগুলো শুধু বিভাগীয় শহরে আছে। এগুলো সমাজসেবা অধিদপ্তরের আওতাধীন। এছাড়া মহিলা ও শিশুবিষয়ক মন্ত্রণালয়ের অধীনে মাল্টিসেক্টরাল প্রোগ্রাম নামে একটি কর্মসূচি আছে। এ কর্মসূচির আওতায় ১২টি ওসিসি এবং বাংলাদেশ পুলিশের অধীনে সাতটি ভিকটিম সাপোর্ট সেন্টার রয়েছে। এসব আশ্রয়কেন্দ্রের মাধ্যমে নির্যাতিত নারীদের সেবা দেয়া হচ্ছে।

### ভিএসসি হতে প্রাপ্ত সেবা সমূহ:

- ভিকটিমদের সংকটকালীন আবাসিক সুবিধা
- তাৎক্ষণিক সহায়তা যেমন- মেডিকেল, মনস্তাত্ত্বিক কাউন্সেলিং
- সংকটকালীন সর্বোচ্চ ০৫ (পাঁচ) দিন পর্যন্ত আশ্রয়ের সুবিধা
- ভিকটিমের খাবার ও নিরাপত্তামূলক পরিবেশ প্রদান
- হারানো শিশুদের অভিভাবকের নিকট হস্তান্তর, অভিভাবক না পাওয়া গেলে এনজিওতে পুনর্বাসনের জন্য প্রেরণ।
- নারী পুলিশ সদস্য, আইনজীবী, কাউন্সেলর, ডাক্তার কর্তৃক নারী বান্ধব পরিবেশে সেবা প্রদান

RHRN Coalition Partners



RIGHT HERE  
RIGHT NOW



নারীপক্ষ  
NARIPOKKHO



## বেসরকারি প্ল্যাটফর্মসমূহ

# VENT

by



### ভেন্ট বাই মাইন্ডস্পেস (Vent by Mindspace)

- মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা সংগঠন যার একটি হটলাইন নাম্বার সন্ধ্যা ৬টা থেকে ভোর ৬টা পর্যন্ত চালু থাকে যেখানে আপনার মনের কথা শেয়ার করতে পারেন।
- তাদের স্বেচ্ছাসেবীরা ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট ও প্রফেশনাল দ্বারা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত
- ফোনঃ + ৮৮০৯৬৭৮৬৭৮৭৭৮  
<https://www.mindspacebd.com/>  
<https://www.facebook.com/mindspaceorg>



### কান পেতে রই

- মানসিক স্বাস্থ্য ও মনোসামাজিক সংগঠন
- হেল্পলাইন: ০১৭৭৯৫৫৪৩৯১/  
০১৭৭৯৫৫৪৩৯২



### সেন্টার ফর ট্রেইনিং অ্যান্ড রিহাবিলিটেশন ফর ডেস্টিটিউট উইমেন (CTRDW)

- যোগাযোগ: heed@agni.com
- +৮৮০ ২৮০৩ ৪১১৯
- +৮৮০-১৭১৩২৭৬৪৭৮



### হোপ ফর ডেস্টিটিউট উইমেন অ্যান্ড চিলড্রেন

- ঠিকানা: হাউজ # ০৫, রোড #১১, ব্লক # বি, পিসিকালচার হাউজিং সোসাইটি, ঢাকা - ১২০৭
- ফোন: ০২-৯১৩৪৭৯২



### বাংলাদেশ মহিলা পরিষদ

- সুফিয়া কামাল ভবন, ১০/বি/১, সেগুনবাগিচা, ঢাকা,
- ফোন: ৮৮-০২-২২৩৩৫২৩৪৪
- ফ্যাক্স: ৮৮-০২-২২৩৩৮৩৫২৯
- info@mahilaparishad.org

বাংলাদেশ মহিলা পরিষদ

এছাড়াও বিভিন্ন বেসরকারি প্ল্যাটফর্ম /সেন্টার আছে এবং এখানে নির্যাতিত নারীকে যেসব সেবা দেয়া হয়, তার মধ্যে রয়েছে সাময়িক আশ্রয়, চিকিৎসা, মনোসামাজিক কাউন্সেলিং, পুনর্বাসন, পুলিশি ও আইনগত সহায়তা, ফরেনসিক পরীক্ষার সুযোগ প্রদান, বিভিন্ন প্রশিক্ষণ ও শিক্ষা।

### বেসরকারি প্ল্যাটফর্ম/সেন্টার যেখানে আশ্রয়কেন্দ্র সেবা আছে

- জাতীয় মহিলা আইনজীবী সমিতি
- আহসানিয়া মিশন
- অপরাজেয় বাংলাদেশ
- সেন্টার ফর উইমেন অ্যান্ড চিলড্রেন স্টাডিজ, সিডব্লিউসিএস - (সাতক্ষীরা)
- মুক্তি
- তরঙ্গ
- আইন ও সালিশ কেন্দ্র
- অ্যাসিড সারভাইভারস ফাউন্ডেশন

## সাইবার ক্রাইম সংক্রান্ত প্ল্যাটফর্মসমূহ



### সাইবার ক্রাইম হেল্প ডেস্ক

- জাতীয় জরুরি হটলাইন নম্বর: ৯৯৯ (টোল ফ্রি নাম্বার)
- পুলিশ এবং হাসপাতালে তাৎক্ষণিক পরিষেবা পাওয়া যায়



### সাইবার ক্রাইম ইনভেস্টিগেশন ডিভিশন, কাউন্টার টেরোরিজম এন্ড ট্রান্সন্যাশনাল ক্রাইম,

- ৩৬, মিন্টো রোড, রমনা, ঢাকা
- হেল্পডেস্ক নম্বর: ০১৭৬৯৬৯১৫২২
- cyberhelp@dmp.gov.bd



### ফেসবুক পেইজ- পুলিশ সাইবার সাপোর্ট ফর উইমেন (পিসিএসডব্লিউ)

- ফোন নম্বর: ০১৩২০০০০৮৮৮
- cybersupport.women@police.gov.bd

RHRN Coalition Partners



RIGHT HERE  
RIGHT NOW

