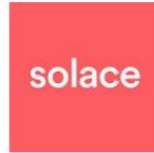


কোভিড ১৯/ করোনাভাইরাস - পারিবারিক নির্যাতন,
যৌন সহিংসতা এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক অন্যান্য সহিংসতা

আপনি কিভাবে সাহায্য করতে পারেন?

বন্ধু-বান্ধব, পরিবার, প্রতিবেশী এবং সমাজের অন্যান্য
সদস্যের জন্য পরামর্শ।



কোভিড 19 সঙ্কটকালে পারিবারিক নির্যাতন, যৌন সহিংসতা এবং লিঙ্গ-ভিত্তিক অন্যান্য সহিংসতা বৃদ্ধি পাবে। ঘর সবার জন্যই নিরাপদ আশ্রয়স্থল নয় এবং আমাদের জরুরী পরিষেবাসমূহও চাপের মধ্যে রয়েছে। বন্ধু-বান্ধব, পরিবার, প্রতিবেশী এবং সমাজের একজন সদস্য হিসেবে আপনিও হয়ে উঠতে পারেন আঁকড়ে ধরে বাঁচার মতো গুরুত্বপূর্ণ এক অংশ। নির্যাতিত মানুষটিকে আমাদেরই জানাতে হবে যেসে একা নয়। নির্যাতন কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয় সকলের উদ্দেশ্যে অবশ্যই এরকম একটি স্পষ্ট বার্তা আমাদের প্রেরণ করা জরুরী।

আমরা ইতোমধ্যে এই সঙ্কটের বিরুদ্ধে কমিউনিটির শক্তির প্রমাণ দেখেছি। আমরা জানি নির্যাতিতদের পাশে দাড়াতে, তাদের প্রতি সাহায্যের হাত বাড়াতে আপনারা অনেক কিছু করতে চান। তাই কিভাবে সবচেয়ে ভালভাবে সেটি করা সম্ভব সে বিষয়ে আমরা কিছু প্রাথমিক নির্দেশিকা দাঁড় করিয়েছি।

এটি সবসময় মনে রাখা জরুরি যে নির্যাতিত ব্যক্তি তার জীবন সম্পর্কে সবচেয়ে ভাল জানেন।

লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা এবং নির্যাতনের বিভিন্ন ধরণ কী কী?

- যৌন সহিংসতা, নির্যাতন এবং শোষণ।;
- জ্বরদস্তি অধিকার আদায় এবং পারিবারিক নির্যাতন;
- মহিলা যৌনাঙ্গের ক্ষতিসাধন;
- জোরপূর্বক বিবাহ;
- তথাকথিত 'সম্মান' বজায় রাখার জন্য সহিংসতা বা নির্যাতন;
- স্টেকিং (গোপনে কারো পিছু নেওয়া);
- পাচার।

বিভিন্ন ধরণের নির্যাতন-নিপীড়ন নিয়ে আলোচনা

এই ধরণের নির্যাতনের শিকার ব্যক্তির একাধিক নিপীড়নের অভিজ্ঞতা থাকতে পারে। একজন ব্যক্তির নির্যাতনের অভিজ্ঞতা এবং তার প্রেক্ষিতে প্রাপ্ত সহায়তা একাধিক নিপীড়ন দ্বারা প্রভাবিত হতে পারে। যৌনতা, বর্ণ-বাদ, হোমোফোবিয়া, ট্রান্সফোবিয়া, প্রতিবন্ধীদের প্রতি বৈষম্য একই প্রকৃতির মধ্যে পড়ে।

এই সম্পর্কিত আরও বিস্তারিত জানতে:

- মহিলা অভিবাসী - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- নির্যাতিত লেসবিয়ান, গে, দ্বিলিঙ্গ মানুষ এবং হিজড়া (LGBT) ব্যক্তির - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- কৃষ্ণাঙ্গ এবং সংখ্যালঘু মহিলারা - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- নির্যাতিত প্রতিবন্ধী মহিলা - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- নির্যাতিত বধির মহিলা - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- একাধিক সমস্যায় ভুক্তভোগী মহিলারা - [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- যুক্তরাজ্যে নারী ও মেয়েদের প্রতি সহিংসতার ব্যাপকতা - [এখানে](#) ক্লিক করুন।

কোভিড-19-এর প্রভাব

নির্যাতিত স্বীকার ব্যক্তির ওপর কোভিড-19-এর প্রভাব নিয়ে কেন আমরা উদ্বিগ্ন? - [এখানে](#) ক্লিক করুন।

নির্যাতিত পুরুষ

পারিবারিক নির্যাতিত পুরুষদেরকেও প্রভাবিত করতে পারে তাই তাদের জন্যেও উপদেশ এবং সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। এটিও মনে রাখা জরুরী যে সমলিঙ্গের দম্পতির মধ্যে বিপরীত লিঙ্গের মতোই সম-পরিমাণ নির্যাতিতের প্রবণতা পরিলক্ষিত হয়। নির্যাতিত পুরুষ ব্যক্তিকে সহযোগিতা করণীয় বিষয়ে বিস্তারিত জানতে - [এখানে](#) ক্লিক করুন। অথবা LGBT নির্যাতিতকে সহযোগিতা করার বিষয়ে জানতে - [এখানে](#) ক্লিক করুন।

প্রচলিত ধারণা

পারিবারিক নির্যাতিত এবং যৌন সহিংসতা নিয়ে বেশ কিছু প্রচলিত ধারণা রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে নিপীড়নের শিকার ব্যক্তিকে দোষারোপ করা, যেমন- 'কেন সে চলে যায় না' এবং এতে বোঝায় যে একজন ভুক্তভোগীর আচরণই নির্যাতিতের প্রবণতাকে উৎসাহিত করে। আমাদের সমাজে এসকল প্রচলিত ধারণার বিরুদ্ধে রুখে দাঁড়ানো এখন খুবই গুরুত্বপূর্ণ হয়ে পড়েছে।

পারিবারিক নির্যাতিত নিয়ে আরও বিভিন্ন কুসংস্কার জানতে [এখানে](#) ক্লিক করুন।

যৌন সহিংসতা নিয়ে আরও বিভিন্ন কুসংস্কার জানতে [এখানে](#) ক্লিক করুন।

জরুরী অবস্থায় আপনি

কী করতে পারেন?

- **জরুরী অবস্থায়** নির্যাতিতদের ৯৯৯ নম্বরে ফোন করার জন্য উৎসাহিত করুন।
 - ৯৯৯ নম্বরে ফোন করার পর কেউ কথা বলতে না পারার মতো পরিস্থিতিতে থাকলে তাদেরকে **নীরবে সমস্যা সমাধানের পদ্ধতি (সাইলেন্ট সলিউশন সিস্টেম)** সম্বন্ধে অবগত করুন। আরও তথ্য জানতে [এখানে](#) ক্লিক করুন।
 - বধির বা কথা বলতে অক্ষম এরকম জীবিত কোনো ব্যক্তি যদি ফোন করতে না পারে, তবে তাদেরকে **জরুরী বার্তা পরিষেবা (টেক্সট সার্ভিস)** সম্পর্কে অবগত করুন। তথ্য জানতে [এখানে](#) ক্লিক করুন।
- **কেউ বিপদে আছে এটি নিয়ে যদি আপনি উদ্বিগ্ন থাকেন তাহলে সেক্ষেত্রে আপনার ৯৯৯ নম্বরে ফোন করা উচিত।**
 - এটি মনে রাখা জরুরী যে, কেউ একজন তার সঙ্গী, প্রাক্তন সঙ্গী, পরিবারের সদস্য বা কেয়ারার দ্বারা নির্যাতনের শিকার হতে পারে।
 - আমরা জানি যে প্রতিবেশীরা পুলিশকে ফোন করার বিষয়ে অনিচ্ছা প্রকাশ করতে পারে। এটি মনে রাখা জরুরী যে আপনার পদক্ষেপ নেওয়ার কারণেই একজন নির্যাতিত ব্যক্তি বেঁচে থাকার অর্থ খুঁজে পেতে পারে।
 - আপনি নির্যাতনের ঘটনাটি পুলিশকে জানিয়েছেন এটি যদি অপরাধী সন্দেহ করে তাহলে কী হতে পারে সেটি নিয়েও আপনি উদ্বিগ্ন থাকতে পারেন। কখনো যেন অপরাধীর সম্মুখীন না হতে হয় এবং নিজের সুরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ নিশ্চিত করুন।
 - এছাড়াও আপনি ১০১ নম্বরে ফোন করে পুলিশের কাছে যেকোনো অপরাধের জন্য রিপোর্ট করতে পারেন; অথবা

ক্রাইম স্টপার্সে 0800 555 111 নম্বরে ফোন করে বা অনলাইনে নিচের পরিচয় প্রদান করা ছাড়াই রিপোর্ট করতে পারেন।

পুলিশের দায়িত্ব প্রত্যেকের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা। ইমিগ্রেশন অবস্থান বা অন্য যেকোনো কারণে কারো প্রতি বৈষম্যমূলক আচরণ করা উচিত নয়।

যোগাযোগে থাকুন।

- এই সংকটাপন্ন সময়ে সবার সাথে সবার যোগাযোগে থাকার উপায়সমূহ চিহ্নিত করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। যদি সম্ভব হয় তাহলে আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার এবং প্রতিবেশীদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন এবং তারা কেমন আছে তা জিজ্ঞাসা করুন। মানুষ যেন সাহায্য চাইতে পারে আমাদের সেরকম পরিবেশ এবং সুযোগ তৈরি করে দেওয়া খুবই জরুরী।
- এছাড়াও এটিও বোঝা জরুরী যে লকডাউন থাকা সত্ত্বেও অনেকেই পাবলিক স্পেসে ঘোরাঘুরি করছে, কেননা তাদের বাসস্থানই এখন নিরাপদ নয় - এদের মধ্যে রয়েছে ছোট শিশু-কিশোর এবং কম বয়সী ছেলেমেয়ে। সরকার নিশ্চিত করেছে যে কেউ যদি নির্যাতনের শিকার হয় তবে তারা সাহায্যের জন্য তাদের ঘর থেকে বের হতে পারবে।
- এখন পর্যন্ত অনুমোদিত কিছু কার্যকলাপ, যেমন- খাবার কেনাকাটা, চিকিৎসকের কাছে যাওয়া, জরুরী কাজ, এবং ব্যায়াম চর্চা করা, এসকল কাজ করার সময় নির্যাতিতদের অনেকেই হয়তো সাহায্যের সন্ধান করবে।

কিভাবে সাড়া দিতে হবে

আপনাকে যদি কেউ বলে যে তারা নির্যাতনের শিকার হচ্ছে তাহলে খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি:

- কোনো রায় দেওয়া ছাড়াই তাদের কথা শোনে।
 - যারা নির্যাতনের শিকার তাদেরকে কখনো দোষারোপ করবেন না, অপরাধীর দোষ ক্ষমা করবেন না, এবং তাদের

জিজ্ঞাসা করুন যে তারা কেন বাসা থেকে বের হয়ে যায়নি অথবা তাদেরকে তখন বের হয়ে যেতে বলুন।

- তাদের কথায় বিশ্বাস করুন।
- তারা যা বলছে সেগুলোর সত্যতা সমর্থন করুন।
 - উদাহরণস্বরূপ 'আমাকে কথাগুলো বলায় আমি সত্যিই আনন্দিত,' 'এটি আপনার দোষ নয়,' 'আপনি একা নন'।
- তাদের প্রয়োজন সম্বন্ধে জানুন এবং সে অনুযায়ী কাজ করুন।
 - নির্যাতিত মানুষগুলো সবসময়ই তাদের নিজ জীবন নিয়ে অভিজ্ঞ হয়ে থাকে। ধৈর্য ধারণ করা খুবই জরুরী এবং তাদেরকে শুরু করার জন্য কিছু সময় দিন।
- যদি সম্ভব হয়, কিভাবে বিশেষজ্ঞের সহায়তা গ্রহণ করতে পারবে সে বিষয়ে তথ্য দিন।
- যদি সম্ভব হয়, ফোন বা অনলাইনে তাদের যোগাযোগে থাকতে বলুন, এবং তাদের জিজ্ঞাসা করুন যে এটি করার সবথেকে নিরাপদ উপায় কোনটি।
- নির্যাতিত ব্যক্তির সাথে যদি আপনার একটি প্রতিষ্ঠিত এবং বিশ্বাসযোগ্য সম্পর্ক থাকে - সেক্ষেত্রে আপনি তাদের সাথে একটি কোড শব্দ নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। তারা যদি আপনাকে তাদের পক্ষ হয়ে পুলিশের সাথে যোগাযোগ করতে বলে সেক্ষেত্রে এই কোড শব্দটি ব্যবহার করা যাবে।

নিজের খেয়াল রাখুন

এতে আপনার উপর কী প্রভাব পড়তে পারে সে ব্যাপারে অবগত হওয়াও জরুরী। অন্যকে সহায়তা প্রদানের সময় নিজের খেয়াল রাখাটো মূল বিষয়। নিজের উপর খুব বেশি চাপ নেওয়ার বা নিজেকে বিপদে ফেলবেন না - সহায়তার জন্য বিশেষজ্ঞরা আছেন।

ন্যাশনাল হেল্পলাইন

বন্ধু-বান্ধব, পরিবার, প্রতিবেশী এবং সমাজের অন্যান্য সদস্যও যদি কারো ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকেন তবে তারা ন্যাশনাল হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারে। সকল ন্যাশনাল হেল্পলাইনে আপনি বিনামূল্যে ফোন করতে পারবেন এবং ইংরেজি যদি আপনার মাতৃভাষা না হয়ে থাকে তবে তারা আপনার জন্য দোভাষী পরিষেবার ব্যবস্থাও করতে পারবে।

যুক্তরাজ্য:

24 ঘণ্টা ব্যাপি জাতীয় পারিবারিক নির্যাতন হেল্পলাইন

0808 2000 247

বধির বা কানে কম শোনে এরকম মানুষ বিটি টাইপ টক

সার্ভিসের মাধ্যমে এই হেল্পলাইন ব্যবহার করতে পারবেন।

এছাড়াও আপনি অনলাইনের মাধ্যমে হেল্পলাইনে যোগাযোগ করতে পারেন।

রেপ ক্রাইসিস ন্যাশনাল হেল্পলাইন - যৌন সহিংসতা

08088 029 999

দৈনিক দুপুর 12টা থেকে দুপুর 2.30টা পর্যন্ত এবং সন্ধ্যা 7টা থেকে রাত 9.30টা পর্যন্ত খোলা আছে।

0208 239 1124 নম্বরে মিনিকমে যোগাযোগ করা যাবে।

কার্মা নিরভানা - 'সম্মান' বজায় রাখার উদ্দেশ্যে নির্যাতন এবং জোরপূর্বক বিবাহ-এর সাহায্যের জন্য হেল্পলাইন

0800 5999 247

এছাড়াও আপনি অনলাইনে এখানে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

ন্যাশনাল লেসবিয়ান, গে, বাই-সেক্সুয়াল অ্যান্ড

ট্রান্সজেন্ডার + ডোমেস্টিক অ্যাভিউজ হেল্পলাইন:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

নির্যাতিত পুরুষ

পুরুষদের পরামর্শ লাইন

0808 801 0327

info@mensadvice.org.uk

ওয়েলস:

মহিলাদের উপর নির্যাতন, পারিবারিক সহিংসতা এবং যৌন

সহিংসতাকে কেন্দ্র করে 24 ঘণ্টা ব্যাপি লাইভ ফিয়ার ফ্রী

হেল্পলাইন:

0808 80 10 800

টেক্সট: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

স্কটল্যান্ড:

**পারিবারিক নির্যাতন এবং জোরপূর্বক বিবাহকে কেন্দ্র করে
24 ঘণ্টার হেল্পলাইন**

0800 027 1234

আপনি টেক্সট রিলে সার্ভিস ব্যবহার করার মাধ্যমে হেল্পলাইনে
যোগাযোগ করতে পারেন। helpline@sdaafmh.org.uk

রেপ ক্রাইসিস স্কটল্যান্ড হেল্পলাইন

08088 01 03 02

টেক্সট: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড:

**পারিবারিক এবং যৌন সহিংসতাকে কেন্দ্র করে 24 ঘণ্টার
হেল্পলাইন:**

0808 802 1414

help@dsaahelpline.org

**বন্ধুবান্ধব, পরিবার এবং প্রতিবেশীদের জন্য দরকারি উপকরণসমূহ
নির্যাতনের শিকার এরকম কাউকে সহায়তার জন্য আরও তথ্য জানতে:**

- রেপ ক্রাইসিস - যৌন সহিংসতা থেকে বেঁচে ফেরা কোনো একজনকে সহায়তা করা
- সেফ লাইভস ব্লগ - বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের জন্য পরামর্শ [পারিবারিক নির্যাতন]
- সেফ লাইভস পডকাস্ট - বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার কীভাবে সাহায্য করতে পারে [পারিবারিক নির্যাতন]
- নারীদের সহায়তা - কীভাবে পারিবারিক নির্যাতনের এবং জোরপূর্বক অধিকার আদায়ের ঘটনা চিহ্নিত করা যাবে
- নারীদের সহায়তায় সারভাইভার হ্যান্ডবুক - অন্য কারো ব্যাপারে উদ্বিগ্ন [পারিবারিক নির্যাতন]
- জোরপূর্বক বিবাহ এবং তথাকথিত "সম্মান" রক্ষার্থে নির্যাতন করা নিয়ে কার্মা নিরভানার প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী
- পাচার এবং আধুনিক সময়ের দাসত্ব প্রথার ঘটনাগুলো চিহ্নিত করা
- অর্থনৈতিক অপব্যবহার থেকে বেঁচে থাকা - করোনাভাইরাস প্রকোপে সময় বিভিন্ন অর্থনৈতিক অপব্যবহার চিহ্নিত করা - পরিবার , বন্ধুবান্ধব, প্রতিবেশী এবং সহকর্মীদের জন্য।

- LGB এবং/অথবা T+ যারা সহিংসতাপূর্ণ সম্পর্কে জড়িত আছেন তাদের বন্ধু-বান্ধব/পরিবারের জন্য পরামর্শ
- LGB এবং/অথবা T+ যারা হয়তো নির্যাতনকারী হিসেবে বিবেচিত হবে তাদের বন্ধু-বান্ধব/পরিবারের জন্য পরামর্শ

সচেতনতা বৃদ্ধি

একই সমাজের সদস্য হিসেবে একতাবদ্ধ হয়ে আমরা নির্যাতিতদের সকল নীরবতা ভঙ্গ করতে পারি। নির্যাতন কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয়, এবং নির্যাতিতরা একা নয়, সকলের উদ্দেশ্যে আমাদেরকে অবশ্যই এরকম একটি স্পষ্ট বার্তা পাঠাতে হবে।

যেসকল সহায়তা প্রদান করা সম্ভব সেসবের তথ্য দিন:

জাতীয় হেল্পলাইন, রেফিউজেস, অনলাইন পরিষেবা এবং স্থানীয় সহায়তা পরিষেবা তাদের কর্মকাণ্ড এখনো চালিয়ে যাচ্ছে, এই বিষয়টি সম্বন্ধে নির্যাতিত মানুষেরা অবগত আছে কিনা সেটি নিশ্চিত করুন।

আপনি সামাজিক মাধ্যম, আপনার উইল্ডো, পাবলিক স্পেস কিংবা অন্যান্য দৃশ্যমান স্থানে পরিষেবাদি সম্পর্কিত তথ্য পোস্ট করার মাধ্যমে সচেতনতা গড়ে তুলতে পারেন। আপনি যদি বিভিন্ন ভাষায় কথা বলায় পারদর্শী হয়ে থাকেন তবে তথ্যগুলো সেসকল ভাষায়ও সরবরাহ করতে পারেন। এবং নির্যাতিত ব্যক্তিদের অবহিত করুন যে ন্যাশনাল হেল্পলাইন তাদের জন্য দোভাষী পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারবে। কী কী সহায়তা প্রদান করা হবে সে ব্যাপারে আরও তথ্য জানতে -

অনুগ্রহপূর্বক [এখানে](#) ক্লিক করুন, এবং সরকারের নির্দেশিকার জন্য [এখানে](#) ক্লিক করুন।

নীরবতার অবসান করুন

আপনি আপনার বন্ধুবান্ধব, পরিবার, সহকর্মী এবং সমাজের অন্যান্য সদস্যদের সাথে তথ্য এবং বিভিন্ন উপকরণ শেয়ার করতে পারেন। আপনার সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে বিভিন্ন প্রচারণা শেয়ার করার মাধ্যমে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারেন।

নির্যাতন - অপরাধী কোনোভাবেই গ্রহণযোগ্য নয়

সাবধানতার সাথে নির্যাতনকারী বা অপরাধীর সাথে কথা বলতে হবে, কেননা এক্ষেত্রে নির্যাতিত ব্যক্তির ঝুঁকিতে রয়েছে, এবং আপনার নিজেকেও ঝুঁকির মুখে ফেলা ঠিক হবে না। যারা এই বিষয়ে উদ্বিগ্ন থাকে যে নিজের আচার-আচরণের ফলে তা অন্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে, তাদের সহায়তা করারও ব্যবস্থা আছে। কেউ যদি তাদের আচার-আচরণ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য সহায়তা চেয়ে থাকে তাদের জন্য রেসপেক্ট হেল্পলাইন রয়েছে। এছাড়া বন্ধু-বান্ধব, পরিবার, সমাজের অন্যান্য সদস্য, এবং পেশাদার ব্যক্তিবর্গ, যারা অন্য কারো আচার-আচরণ নিয়ে উদ্বিগ্ন তাদের জন্যেও এই হেল্পলাইনটি খোলা আছে।

- **রেসপেক্ট হেল্পলাইন**

0808 8024040.

ওয়েবচ্যাট পরিষেবাও ব্যবহার করতে পারেন।

আরও তথ্য তাদের [ওয়েবসাইটে](#) পাওয়া যাবে।

সহায়তা করার অন্যান্য উপায়

- স্থানীয় সহায়তা পরিষেবাগুলোতে অনুদান দিন।
- আপনার স্থানীয় ফুডব্যাংকে অনুদান দিন।
- আপনার MP (যুক্তরাজ্য), AM (ওয়েলস), MSPs (স্কটল্যান্ড) অথবা MLA (নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড)-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের বলুন যে তারা যেন সরকারের কোভিড 19 মোকাবিলার অংশ হিসেবে নির্যাতিতদেরকে অগ্রাধিকার দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করে।
 - আপনার MP, AM, MSP, MLA যেভাবে খুঁজে পাবেন, MP এখানে, AM এখানে, MSP এখানে, MLA এখানে।
 - এখানে মহিলাদের সেক্টর থেকে প্রধানমন্ত্রীর প্রতি একটি খোলা চিঠি পড়ুন।
- লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা সম্পর্কে আরও তথ্য এবং আপনার সমাজে এটি মোকাবিলার জন্য আপনি আরও কী কী করতে পারেন তা জানুন:
 - **ই-লার্নিং কোর্স:**
 - নারীদের বিরুদ্ধে সহিংসতা-নির্যাতন উপলব্ধি করা
 - ধর্ষণ এবং যৌন সহিংসতা

- যৌন সহিংসতা এবং নির্যাতনের উপর বিশেষ রেপ ক্রাইসিস প্রশিক্ষণ গ্রহণের জন্য, অনুগ্রহপূর্বক এখানে যোগাযোগ করুন training@rapecrisis.org.uk
 - নারীদের সহায়তা করুন এবং 'Ask Me' কমিউনিটি এম্বাসেডর হয়ে যান।
 - ইংল্যান্ড
 - ওয়েলস
 - নারীদের সহায়তামূলক প্রচারকার চ্যাম্পিয়ন হয়ে উঠুন।
-