## আমরা কারা

আপনার শিশু যখন কোন একজনকে বলে যে, সে অন্য একজন লোকের দ্বারা, যাকে সম্ভবত: আপনি চেনেন, যৌন নির্যাতন ভোগ করেছে, তখন আপনার মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি কাজ করাটাই স্বাভাবিক। আপনার নির্যাতিত শিশুকে সহায়তা করা, তার জীবনের পরিবর্তনগুলো মোকাবেলা করা এবং তার অসহায়ত্ব, অপরাধ বোধ, রাগ ও বিষণ্ণতা বোধ, ইত্যাদি সমস্যাগুলোর সাথে তাকে খাপখাইয়ে নিতে সহায়তা করার সাথে সাথে তার দৈনন্দিন চাহিদাগুলো মিটানোর ক্ষেত্রে নিজেকে আপনি খুবই একাকী মনে করতে পারেন। আপনার শিশু বয়স যতই হোক না কেন, 'গোপন ঘটনার' কথা একবার জানাজানি হয়ে গেলে, তার মধ্যে অনেক ধরনের অনুভূতি আসতে পারে যা অধিকাংশ সময়ে তাদের পক্ষে বোঝা ও মোকাবেলা করা কঠিন হয়ে পড়ে। তার প্রতি যা ঘটেছে সেজন্য সে নিজেকে দোষী এবং/অথবা নিজের প্রতি রাগান্বিত বোধ করতে পারে। এই ঘটনার জন্য তার কি হতে পারে সেটা ভেবে সে ভয় পেতে পারে, এবং আপনার ও পরিবারের অন্যদের মনে কষ্ট লাগতে পারে সেটা ভেবে হয়তো সে নিজেকেই দোষী মনে করতে পারে। এই হৃদয়-বিদারক অভিজ্ঞতাকে কাটিয়ে উঠতে শিশুর মা-বাবা ও কেয়ারারদের সহায়তা করা, এবং নির্যাতনের ঘটনা জানাজানি হওয়ার পর শিশুকে নিরাপদ ও সুরক্ষিত বোধ করতে শিশুর মা-বাবা ও কেয়ারারগণ যাতে তাদের শিশুকে সহায়তা করতে পারেন সেজন্য তাদের সাহায্য করাই আমাদের লক্ষ্য।

জাতি পরিচয় নির্বিশেষে যেকোন শিশুর প্রতিই যে যৌন নির্যাতন হতে পারে সেটা আমরা জানি, এবং মোজাক-এর কাজ হলো বিভিন্ন জাতি ও সংস্কৃতির লোকদের সহায়তা করা।

**সেবা-গ্রাহকদের মধ্যে যাদের প্রথম ভাষা ইংরেজী নয়, তাদের জন্য দোভাষীর ব্যবস্থা আছে।**

## সেবা গ্রহণকারীদের দেওয়া মতামত

"মোজাক আমাকে অনেক সাহায্য করেছে। আমার জন্য তারা জীবন-রক্ষাকারী হিসেবে কাজ করেছে যখন আমি প্রায় পাগল হতে চলেছিলাম। মোজাক-এর সাথে কথা বলায় আমি সঠিক কাজটি করার শক্তি পাই"।

"তোমাদের সাহায্যের জন্য তোমাদেরকে ধন্যবাদ। আমাদের আরো অনেক কিছু করতে হবে, তবে প্রয়োজনের সময় ফোনের অপর প্রান্তে যে সমস্যার কথা মন দিয়ে শোনার মতো বন্ধুসুলভ লোক আছেন সেটা জেনে ভালো লাগছে"।

"যে লোকটি আমার ফোন কল গ্রহণ করেছিলেন তিনি ছিলেন ধৈর্য্যশীল, দয়ালু এবং উপকারী"।

"আমাকে অনেক সাহায্য করেছে। সাহায্য পাওয়ার জন্য আমি মরিয়া হয়ে উঠেছিলাম এবং কিভাবে যে আমার পরিবারকে সাহায্য করবো তা বুঝতে পারছিলাম না। আমার কাছে যেসব তথ্য পাঠানো হয়েছিলো সেগুলো খুবই উপকারে এসেছিলো"।

"খুবই সদয় ও আন্তরিক এবং সহজেই আপন করে নেয়। চরম প্রয়োজনের সময় এটা ছিলো জীবন-রক্ষাকারী"।

"মোজাক-এর কাছ থেকে আমি যে সাড়া পেয়েছি তা ছিলো খুবই ভালো ও উপকারী, এবং যে ব্যক্তির সাথে আমি কথা বলেছিলাম তিনি সত্যই আমার মঙ্গলের ব্যাপারে চিন্তিত ছিলেন"।

LONDON COUNCILS
LOTTERY FUNDED
Greenwich Council
theguardian Charity Awards 2006
KELLY FAMILY CHARITABLE TRUST
strengthening family ties

BENGALI

Mosac
supporting
non-abusing parents & carers of sexually abused children

# মোজাক

**যৌন নির্যাতিত শিশুদের মা-বাবাগণ যারা শিশুদের নির্যাতন করেন না তাদেরকে সহায়তা প্রদান করা**

## মোজাক

## বিনামূল্যে ও গোপনীয়ভাবে সাহায্য প্রদানের ফোনলাইন

## 0800 980 1958
## 020 8293 9990

www.mosac.org.uk

রেজিস্টার্ড চ্যারিটি নম্বর: 1047596
কোম্পানী নম্বর: 6798854

**ন্যাশনাল কনফিডেন্সিয়াল হেলপলাইন (গোপনীয়ভাবে সাহায্য দেওয়ার জাতীয় ফোনলাইন)** - যেসব মা-বাবা/কেয়ারার শিশুদের নির্যাতন করেন না তাদেরকে এবং আরো অনেক সংস্থা ও সংগঠনকে সহায়তা ও তথ্য দেওয়ার জন্য এখানে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত মহিলা স্বেচ্ছাসেবী কর্মচারী রয়েছেন। আপনি হয়তো কারো সাথে একটু কথা বলতে চান; আমরা আপনার কথা মন দিয়ে শুনবো। আপনি হয়তো কিছু তথ্য পেতে চান; তথ্য দিতে আমরা আমাদের সাধ্যমতো চেষ্টা করবো। আমাদের সেবা সম্পর্কে আরো জানার জন্য হেলপলাইন-কে ফোন করুন। ল্যাঙ্গুয়েজ লাইনের মাধ্যমে আমরা প্রায় ১৭০টি ভাষায় দোভাষীর সেবা প্রদান করে থাকি, তাই যেসব সেবা-গ্রাহণকারী ইংরেজী বলতে পারেন না তারাও আমাদের হেলপলাইনে কথা বলতে পারেন। আমরা গোপনীয়তা রক্ষা করি, তবে শিশুর নিরাপত্তা নিয়ে যদি খুব বেশী চিন্তার কারণ থাকে তাহলে এই নিয়ম রক্ষা করা হবে না।

**পরামর্শের অধিবেশনসমূহ (অ্যাডভাইস সেশন)** - এটি সকল জনগোষ্ঠীর জন্য পরামর্শ ও তথ্য প্রদানের সেবা (লন্ডন-ব্যাপী)। সোজা চলে আসুন অথবা আগে থেকে সময় ঠিক করেও (অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে) আসতে পারেন। আরো তথ্যের জন্য আমাদের হেলপলাইনকে ফোন করুন।

**অ্যাডভোকেসী আউটরীচ সার্ভিস** - এটি সমগ্র লন্ডন জুড়ে সেবা প্রদান করে থাকে। আউটরীচ অ্যাডভোকেট ভলান্টিয়ারগণ (স্বেচ্ছাসেবকগণ) শিশুদের নির্যাতন করেন না এমন মা-বাবা/কেয়ারারদেরকে তাদের মতামত প্রকাশ করতে, তাদের অধিকার ও সমস্যা সমাধানের উপায়গুলো সম্পর্কে জানতে, সিদ্ধান্ত নিতে, সেবা পেতে উৎসাহ দেন, এবং বাইরের বিভিন্ন সংস্থা যেমন সোশ্যাল সার্ভিসেস্, কোর্ট, হাউজিং অফিস ও পুলিশ, ইত্যাদির সাথে কাজ করার ক্ষেত্রে তাদেরকে তথ্য ও সহায়তা প্রদান করেন। এছাড়াও, তারা নির্যাতন করেন না এমন মা-বাবা/কেয়ারারদের সাথে উপযুক্ত মিটিং ও কেইস কনফারেন্সে গিয়ে থাকেন।

**বিফ্রেন্ডিং আউটরীচ সার্ভিসেস্ (লোকজনের বাড়ীতে গিয়ে বন্ধুজনের কাজ করা)** - এটি হলো আমাদের সেবা-গ্রাহকদের জন্য লন্ডন-ব্যাপী একটি সেবা-ব্যবস্থা। সেবা-গ্রাহকদের সাথে তার জন্য উপযুক্ত স্বেচ্ছাসেবক বন্ধুজন (বিফ্রেন্ডিং ভলান্টিয়ার)-এর যোগাযোগ ঘটিয়ে দেওয়া হয়। দু:সময়ে এবং জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তন এলে সেগুলো মোকাবেলা করার জন্য সকলেই যে নির্ভরযোগ্য সাহায্য-সহযোগিতা পান তা নায়। আর এই কঠিন সময়ে একজন আউটরীচ বিফ্রেন্ডিং ভলান্টিয়ার আপনার সাথে একটি সুসম্পর্ক তৈরী করে আপনাকে সহায়তা দিতে পারেন - আপনাদের মধ্যে বিশ্বস্ততা তৈরী করতে, আপনার আত্ন-বিশ্বাস বাড়াতে, আপনার সামাজিক একাকীত্ব মোকাবেলা করতে এবং তিনি সেবা-গ্রহীতার জীবনের মান বাড়াতে সহায়তা করতে পারেন।

**আত্ন-বিশ্বাস তৈরী করা এবং সন্তান লালন-পালনের উপর কর্মশালা (ওয়ার্কশপ)** - এই সেবার মাধ্যমে সমগ্র লন্ডন জুড়ে বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণ প্রদান করা হয়। এমন সব বিষয়ের উপর প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় যেগুলো মা-বাবাদেরকে তাদের সন্তানদের নিরাপত্তা দিতে ও ভালো হয়ে উঠতে সহায়তা করবে এবং সন্তান লালন-পালন করার ক্ষেত্রে তাদের আত্ন-বিশ্বাস বৃদ্ধি করবে, যেমন - শিশুদের বড় হয়ে ওঠার দিকে নজর রাখা, যৌনগতভাবে ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ করা থেকে তাদের বিরত রাখা, তারা কি করতে পারে/পারে না সেটা ঠিক করে দেওয়া, এবং সন্তান ও মা-বাবার মধ্যে পুনরায় সু-সম্পর্ক তৈরী করা, সুন্দরভাবে সন্তান লালন-পালন করার দক্ষতা, ইত্যাদি। তাছাড়া, আমরা ব্যক্তির প্রয়োজনমাফিক প্রশিক্ষণ ও সচেতনা-বৃদ্ধির অধিবেশনেরও আয়োজন করে থাকি।

**পরামর্শ প্রদানের সেবা (কাউন্সেলিং সার্ভিস)** - সপ্তাহে একবার একজনের-সাথে-একজন ভিত্তিতে পরামর্শ প্রদান করা হয়, তখন আপনাকেও কথা বলার সুযোগ দেওয়া হয় এবং আপনার কথাও মনোযোগ দিয়ে শোনা হয়, এই সময় আপনার অভিজ্ঞতাগুলো জেনে ভবিষ্যতে কি করলে আপনার ভালো হবে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সহায়তা করা হয়। প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ভলান্টিয়ার বা স্বেচ্ছাসেবকগণ এসব পরামর্শ দিয়ে থাকেন। মোজাক-এর সেবা-গ্রহণকারীদের মূল্যায়ন ও মতামত থেকে এর কাউন্সেলিং সার্ভিসের প্রয়োজনীয়তার বিষয়টি বোঝা যায়।

**শিশু-কেন্দ্রিক লেখাধুলার থেরাপি** (গ্রীনিচ, ল্যামবেথ, লুইশ্যাম, নিউহ্যাম এবং সাদার্কের বাসিন্দাদের জন্য) - যেসব শিশুর মা-বাবা আমাদের কাছ থেকে ইতিমধ্যেই সহায়তা পাচ্ছেন সেইসব শিশুদের লেখাধুলার থেরাপি দেওয়ার জন্য আমরা অল্প পরিমাণ অর্থ বরাদ্দ করে থাকি। লেখাধুলার থেরাপি একটি ব্যাপক ধরনের উদ্যোগ - এতে শিশুর অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতের সবকিছু বিবেচনায় এনে খেলাধুলা ও চিত্রাংকনকে মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করে তার শারীরিক, মানসিক, অনুভূতিগত এবং বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নতির জন্য কাজ করা হয়।

**তথ্য** - আমাদের তথ্য প্রদানের সেবার মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের বই, ভিডিও, কানে শোনার টেপ এবং আরো অনেক সংস্থা ও সার্ভিসের একটি ডাটাবেইজ যার মধ্য থেকে আপনি যখন যেটা দরকার সেটা ব্যবহার করতে পারবেন। যৌন নির্যাতনের শিকার হয়েছে এমন শিশুদের পরিবার এবং ঐসব পরিবারের সাথে কাজ করে এমন সব সংস্থা এই সব উপকরণ থেকে সাহায্য পেতে পারেন। কেয়ারার (দেখাশুনাকারী) ও শিশুদের জন্য আমাদের অনেক ধরনের প্রচারপত্র আছে। আমাদের কবিতার বইটি দিনে দিনে আরো বড় হচ্ছে এবং আমরা আমাদের সেবা-গ্রাহকদেরকে এতে অবদান রাখার জন্য আহ্বান জানাই।

**সেবা ব্যবহারকারীদের ফোকাস গ্রুপসমূহ** - আমাদের সেবা ব্যবহারকারীদের মতামত ও চাহিদার কথাগুলো বলার সুযোগ দেওয়ার জন্য আমরা প্রতি তিন মাস পর পর সেবা ব্যবহারকারীদের নিয়ে অনেকগুলো মিটিংয়ের ব্যবস্থা করে থাকি। মোজাক সম্পর্কে আপনার অভিজ্ঞতা কি তা বিস্তারিতভাবে তুলে ধরার জন্য আমাদের এই মিটিংগুলোতে যোগদান করুন।

**সাপোর্ট গ্রুপসমূহ** - সাপোর্ট গ্রুপগুলো এমন জায়গায় মিটিংয়ের ব্যবস্থা করেন যেখানে বসে গ্রুপের সদস্যগণ খারাপ-সমালোচনা না করে এবং মর্যাদাপূর্ণ পরিবেশে তাদের অভিজ্ঞতার কথাগুলো একে অন্যকে বলতে পারেন, এবং একে অন্যের কাছ থেকে সহায়তা ও উৎসাহ পেতে পারেন।

**বাংলা, গুজরাতি, পাঞ্জাবী, হিন্দি, সোমালী এবং উর্দু ভাষায় তথ্য পাওয়া যায়। আরো তথ্যের জন্য দয়া করে আমাদের হেলপলাইনকে ফোন করুন।**