



# Schutz vor Gewalt

Sicherheitstipps für Mädchen und Frauen

Eine Informationsbroschüre, herausgegeben  
vom Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz  
der Stadt Bern und der Kantonspolizei Bern

**Herausgeber:**

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz der Stadt Bern  
Kantonspolizei Bern

**Idee und Grundlage:**

Mit der freundlichen Genehmigung des Büros für Frauenfragen  
und Chancengleichheit des Landes Salzburg und  
des Frauenbüros der Stadt Salzburg

**Grafische Gestaltung:**

neuweiss – visuelle kommunikation, Bern

**Druckerei:** Läderach AG

Thema	Seite
Was gibt Sicherheit, was macht Angst?	4
<b>1</b> Angst-Räume	5
<b>2</b> Nachts unterwegs	6
<b>3</b> Unterwegs mit dem Auto	8
<b>4</b> Sicher wohnen	10
<b>5</b> Stalking	12
<b>6</b> Sexuelle Belästigung und Gewalt	14
<b>7</b> Gewalt in der Familie	20
<b>8</b> Tipps für Aussenstehende	24
<b>9</b> Tipps für Mädchen	25
<b>10</b> Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderung	29
<b>11</b> Tipps für ältere Frauen	30
<b>12</b> Tipps für Frauen mit Migrationshintergrund	34
<b>13</b> Selbstverteidigung	42
<b>14</b> Wichtige Kontakte	44



**Was gibt Sicherheit, was macht Angst?**

Sicherheit für Mädchen und Frauen ist ein Thema, das alle angeht. Wenn Sie persönlich schon schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann sind Sie damit ganz und gar nicht allein. Wichtig ist, dass Frauen in einer Gewaltsituation nicht im Stich gelassen werden.

Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, dass Frauen und Männer aktiv werden, wenn sie einen Übergriff beobachten – und dass beide Geschlechter öffentlich gegen sexuelle Belästigung und Gewalt auftreten.

Im öffentlichen Raum können schlecht beleuchtete Strassen und Wege, Plätze, Unterführungen, Hauseingänge, einzeln stehende Häuser oder Tiefgaragen Unsicherheit und Angst auslösen. Auch der Kontakt mit manchen Menschen, zum Beispiel in der Nachbarschaft oder in bestimmten Lokalen, ist manchmal von vorne herein gefühlsmässig unangenehm.

Im privaten Umfeld kann Gewalt und sexuelle Gewalt durch Familienangehörige, den Partner, den Freund oder den Bekannten das Vertrauen in die eigene Sicherheit erschüttern oder dauerhaft zerstören. Mädchen und Frauen machen hier die Erfahrung, dass selbst der Freundeskreis oder das eigene Heim keine «sicheren Orte» sind.

Das löst Unsicherheit und Ängste aus – aber es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen oder zur Wehr zu setzen. Erfahrungen zeigen, dass sich der Angreifer in den meisten Fällen durch aktive Gegenwehr abschrecken lässt. Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen helfen, Situationen besser einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Sie haben Rechte! Scheuen Sie sich nicht, bei Schwierigkeiten oder Fragen eine der aufgelisteten Fachstellen um Hilfe zu ersuchen.

**Angst-Räume**

Die Mehrzahl der sexuellen Gewalttaten, nämlich bis zu 90%, wird im sozialen Umfeld begangen und zwar durch Bekannte, Verwandte und Partner oder Ehepartner. Wenn der Täter jedoch ein Unbekannter ist, sind öffentliche Orte wie Parkanlagen, Treppenhäuser, öffentliche Toiletten oder auch Hauseingänge häufige Tatorte.

**WICHTIG**

Wenn Sie von Bekannten oder dem Taxi nach Hause gebracht werden, bitten Sie die Fahrerin oder den Fahrer, so lange zu warten, bis Sie im Haus sind.

Wenn Ihnen ein Strassenstück unübersichtlich und gefährlich vorkommt, dann informieren Sie die Gemeinde oder Stadtverwaltung. Möglicherweise kann die Stelle entschärft werden. Das Gleiche gilt auch für Durchgänge oder Plätze, die nicht oder nur schwach beleuchtet sind.

Für all diese Situationen gilt jedoch: Frauen, die selbstsicher auftreten und damit signalisieren, dass sie sich auch wehren, sind viel weniger gefährdet, angegriffen zu werden. Ein solches Auftreten können Sie, neben vielen praktischen Fertigkeiten, am besten in einem Selbstverteidigungskurs trainieren (Details dazu Seite 42).



## Nachts unterwegs

Überlegen und planen Sie bereits vor dem Besuch von Partys, Konzerten, Festivals oder anderen Veranstaltungen, wie und mit wem Sie nach Hause fahren. Lassen Sie sich nicht von anderen Besuchern mitnehmen, die Sie erst auf der Veranstaltung kennen gelernt haben. Sie setzen sich einem unnötigen Risiko aus, denn sobald Sie ins Auto eingestiegen sind, kann der Fahrer eine ganz andere Route wählen.

Bei Veranstaltungen an Orten, wo kein Bus hinfährt, ist es für Frauen, die allein und ohne Auto unterwegs sind, oft das Sicherste sich von einer Vertrauensperson abholen zu lassen. Ansonsten nehmen Sie ein Taxi, das Sie nach Hause oder zumindest zu einer Bahn- oder Busstation bringt.

### Nachtbusse

Die MOONLINER starten nach Mitternacht ab den Städten Bern, Biel, Solothurn und Interlaken und fahren in alle Himmelsrichtungen. Mit ihnen kommen Sie am Wochenende bis in die frühen Morgenstunden sicher und günstig nach Hause. Details und Fahrpläne unter [www.moonliner.ch](http://www.moonliner.ch).

### In öffentlichen Verkehrsmitteln

Wenn Sie an einer Haltestelle warten, kann es sinnvoll sein, in der Nähe anderer Menschen zu bleiben oder mit dem Rücken an der Wand zu stehen. Setzen Sie sich nachts grundsätzlich in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem

mehrere Fahrgäste sind. Achten Sie darauf, wer gleichzeitig mit Ihnen aus dem Bus oder Zug steigt.

### Zu Fuss

Scheint Ihnen ein Weg riskant, wählen Sie – wenn möglich – eine belebtere und besser beleuchtete Strasse, auch wenn das mit einem Umweg verbunden ist. Gehen Sie bei Dunkelheit in der Mitte des Trottoirs, damit Sie gut in Einfahrten oder dunkle Ecken hineinsehen können. Wenn Sie ein Handy bei sich haben und Ihnen mulmig ist, rufen Sie jemanden an.

### Sie werden verfolgt

Wenn Sie sich verfolgt fühlen, verständigen Sie über Handy oder in einem Lokal die Polizei, Notruf Tel. 112/117. Die Notrufnummer kann beim Handy trotz Tastensperre gewählt werden.

Sie können auch in ein Geschäft, Restaurant oder zu einer Menschengruppe gehen, um dort allenfalls Hilfe zu holen.

Wenn Sie zu Fuss allein unterwegs sind und das Gefühl haben verfolgt zu werden, ist es nicht immer sinnvoll, schneller zu gehen, in der Hoffnung, der Gefahr auf diese Weise zu entkommen. Überprüfen Sie zuerst, ob Sie tatsächlich verfolgt werden. Wechseln Sie probeweise die Strassenseite. Folgt Ihnen der Mann oder nicht? Drehen Sie sich um, schauen Sie Ihrem Verfolger ins Gesicht, um sich über die Situation klarer zu

werden. Sprechen Sie gegebenenfalls die Person selbstsicher an. Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen in die entgegen gesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie notwendig – Sie können die Richtung leichter wechseln als das Auto. Versuchen Sie das Autokennzeichen zu erkennen und einen sicheren Ort zu erreichen.

Wenn Sie mit dem Velo unterwegs sind und von einem Auto verfolgt werden, nützen Sie den Gehsteig, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos, das kann den Verfolger abschrecken.

Wenn Sie selbst mit dem Auto unterwegs sind, schliessen Sie die Autotüre ab. Sind Sie in einem Wohnquartier, dann hupen Sie, um Aufmerksamkeit zu erwecken.

### Bei einem Angriff

Wenn Sie von einem Mann angegriffen und körperlich bedrängt werden, dann heisst es: Aufmerksamkeit erregen und Widerstand leisten! Sie können schreien, treten, laufen oder Methoden der Selbstverteidigung anwenden. Auf jeden Fall ist es wichtig, an einen Ort zu gelangen, der belebt ist und wo Sie von Passantinnen und Passanten gesehen werden, zum Beispiel Haltestellen, Lokale, belebte Plätze oder Strassen.

Machen Sie zum Beispiel an einer Kreuzung die Autofahrerinnen und -fahrer auf sich aufmerksam. Oder drücken Sie alle Klingeln

an einer Haustüre. Gehen Sie aber nicht in das Haus, wenn Ihnen jemand die Tür per Summer öffnet, denn dort stehen Sie dem Angreifer wieder unbeobachtet gegenüber. Schreien Sie stattdessen um Hilfe und bitten Sie, die Polizei zu rufen.

Melden Sie den Angriff sofort – im eigenen Interesse und dem anderer Frauen. Erfahrungsgemäss kann die Polizei, wenn sie gleich verständigt wird und eine Personenbeschreibung bekommt, den Angreifer noch in der Gegend ausfindig machen.

Hilfreich können auch Geräte sein, die durch einen lauten Alarmton einen potentiellen Täter abschrecken (Details dazu Seite 43).





### Unterwegs mit dem Auto

Parken Sie Ihren Wagen auf hell beleuchteten Parkplätzen. Sperren Sie Ihr Fahrzeug immer ab, auch wenn Sie es nur kurz verlassen. Parken Sie Ihren Wagen in Garagen in der Nähe der Kasse oder des Liftes oder auf gekennzeichneten Frauenparkplätzen, sofern sie vorhanden sind. Im Falle einer akuten Bedrohung in der Tiefgarage können Sie zum Beispiel den Feueralarm auslösen, indem Sie Brandknöpfe einschlagen.

Wenn Sie mit dem eigenen Auto zur Veranstaltung fahren, parken Sie möglichst in der Nähe des Eingangs und nicht auf entlegenen Parkplätzen. Müssen Sie dennoch spät in der Nacht durch eine schlecht beleuchtete, einsame Gegend, lassen Sie sich von Ihren Freundinnen oder Freunden zum Auto begleiten.

Nehmen Sie keine Personen mit, die Sie auf dem Fest kennen gelernt haben. Sie können nicht abschätzen, wie diese sich verhalten, wenn sie mit Ihnen alleine sind.

Zwingt ein anderer Autofahrer Sie zum Anhalten oder steigt er bei einer Ampel aus und tritt aggressiv auf, verriegeln Sie die Türen und schliessen Sie alle Fenster. Steigen Sie

auf keinen Fall aus, denn Wort-Attacken können leicht in körperliche Angriffe ausarten. Sollte Sie der Lenker verfolgen, schreiben Sie das Kennzeichen auf. Fahren Sie auf keinen Fall zu Ihrer Wohnung, sondern ändern Sie die Route und bleiben Sie vor einem Polizeiposten oder einem belebten Ort stehen. Wenn Sie von einem Beifahrer belästigt werden oder wenn ein Unbekannter versucht, zu Ihnen in den Wagen zu steigen: So lange hupen, bis er aufgibt!

#### Mitfahren und Autostoppen

Generell sollte vom Autostoppen abgesehen werden. Tatsache ist, dass ein Grossteil der Gewalttaten gegen Frauen an Orten stattfindet, die normalerweise als «geschützt» empfunden werden. Einer dieser Orte ist das Auto.

Als Beifahrerin sind Sie allerdings im Normalfall nicht wehrlos. Wenn Sie als Beifahrerin begrabscht oder bedrängt werden, haben Sie – im Gegensatz zum Lenker – beide Hände frei, um sich zu wehren. Machen Sie dem Fahrer klar, dass er sofort aufhören soll, Sie zu belästigen und verlangen Sie, dass er stehen bleibt, damit Sie aussteigen können.

## WICHTIG

Stoppen Sie – wenn überhaupt – nie allein, sondern möglichst zu zweit.

Fahren Sie vorzugsweise mit Frauen. Falls möglich, sprechen Sie die Lenkerin schon vorher an, zum Beispiel auf Parkplätzen oder Autobahnraststätten.

Steigen Sie nie zu mehreren Männern in ein Auto.

Steigen Sie nie ein, wenn Sie dabei ein un gutes Gefühl haben oder der Lenker nach Alkohol riecht.

Notieren Sie sich die Autonummer. Fragen Sie den Fahrer zuerst nach seinem Ziel. Geben anschliessend Sie das genaue Ziel an und sagen Sie, dass Sie von der Familie, von Freundinnen oder Freunden zu einem bestimmten Zeitpunkt erwartet werden. Bemessen Sie den Zeitpunkt möglichst knapp.

Wenn Sie ein Handy bei sich haben, rufen Sie vom Auto aus jemanden an, geben Sie das Autokennzeichen durch und sagen Sie der Person, wo Sie gerade sind und wann Sie ungefähr wo aussteigen werden.

Wenn Sie sich bedroht fühlen, wählen Sie – auch heimlich in der Tasche – den Polizeinotruf Tel. 112/117. Sagen Sie dann, wo Sie sich in etwa befinden!



**Sicher wohnen**

Vor allem ältere und allein stehende Frauen sind in ihrer Wohnung gefährdet, Betrügern oder Dieben zum Opfer zu fallen. Es gibt jedoch für Frauen jeden Alters Möglichkeiten, sich zu schützen, um sich zu Hause sicher fühlen zu können.

Wenn Sie alleine wohnen, sollte dies an der Haus- oder Wohnungstür nicht erkennbar sein. Sorgen Sie dafür, dass am Türschild nicht der volle Name steht, sondern nur der Nachname. Geben Sie unbekanntem Anrufern am Telefon keine Auskünfte über sich. Mit Sicherheitsmassnahmen können Sie Ihre Türen und Fenster sicherer machen.

Schliessen Sie beim Verlassen der Wohnung oder des Hauses alle Fenster und Türen und vergewissern Sie sich auch bei kurzen Absenzen, ob sie auch wirklich verschlossen sind.

Lassen Sie keinen Fremden in die Wohnung. Benützen Sie die Gegensprechanlage oder den Türspion. Ist Ihnen der Besucher nicht bekannt, legen Sie einen Sicherheitsbügel oder eine Sicherheitskette vor.

**Adressen**

**Kapo Bern**  
**Präventionsstelle Region Bern**  
 Tel. 031 634 82 90

**Öffentliche Sicherheitsberatung**  
 Kantonspolizei Bern  
 Tel. 031 634 82 81

**WICHTIG**

**Werden Sie von einer Person im Treppenhaus, an der Wohnungstüre oder in der Wohnung bedroht:**

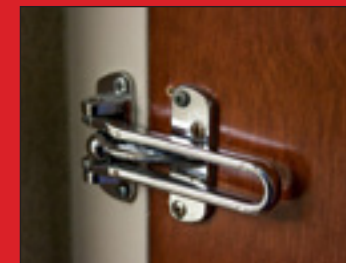
.....  
 Versuchen Sie, telefonisch Hilfe herbeizurufen: Polizeinotruf Tel. 112/117.  
 .....

Wenn Sie Zeit brauchen, um sich Ihre Verteidigung zu überlegen oder weil Hilfe von aussen schon unterwegs ist: Sprechen Sie mit dem Angreifer.  
 .....

Schreien Sie mehrmals laut «Feuer». Das ist in einem Wohnhaus erfahrungsgemäss wirksamer, als «Hilfe» zu schreien.  
 .....

Machen Sie die Aussenwelt aufmerksam: Spielen Sie überlaut Musik, machen Sie Klopfzeichen oder Lärm.  
 .....

Lassen Sie sich nicht in den hinteren Teil der Wohnung oder in obere Stockwerke des Hauses fernab der Eingangstür drängen.  
 .....



## Stalking

Unter dem Begriff «Stalking» wird die wiederholte und fortgesetzte Belästigung, Verfolgung oder sonstige andauernde Behelligung eines Opfers gegen dessen Willen verstanden.

Der Stalker ist oft eine bekannte Person wie ein ehemaliger Intimpartner, flüchtiger Bekannter, Arbeitskollege oder Freund. In seltenen Fällen kann es sich aber auch um eine Ihnen fremde Person handeln.

Für Stalking gibt es in der Schweiz keinen speziellen Straftatbestand. Trotzdem können einzelne Tatbestände, welche im Zusammenhang mit Stalking auftreten, strafrechtlich geahndet werden.

Folgende Verfolgungshandlungen und Kontaktaufnahmen können bei der Polizei angezeigt werden:

- wenn der Stalker den Tagesablauf erkundet und das Opfer überall hin verfolgt, die räumliche Nähe des Opfers sucht oder sich hartnäckig in der Nähe aufhält und herumtreibt.
- wenn der Stalker das Opfer mit häufigen Telefonanrufen, SMS, Briefen oder E-Mails belästigt
- wenn der Stalker unter Verwendung der persönlichen Daten des Opfers Waren oder Dienstleistungen für dieses bestellt
- unerwünschtes Zusenden von Geschenken oder Blumen

- Verbreitung von Diffamierungen und Unwahrheiten jeglicher Art
- Hinterlassen von Nachrichten an der Haustüre oder am Auto
- Eindringen in die Wohnung
- Zerstören von Eigentum

Die besten Chancen, einen Stalker zum Aufgeben zu bringen, sind das vollkommene Ignorieren der Person, den absoluten Abbruch der Kontakte zu ihr und das lückenlose Durchhalten der nebenstehenden Massnahmen.

Die Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern erarbeitet mit Ihnen geeignete Massnahmen und Handlungsstrategien, begleitet Sie für die Anzeige zur Polizei, vernetzt Sie mit einem Anwalt und mit Opferhilfestellen.

Wenn Sie unsicher sind, ob es sich bei den Belästigungen um Stalking handelt, rufen Sie die Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern an oder wenden Sie sich an eine Opferhilfestelle:

### Adressen

**Fachstelle Stalking-Beratung Stadt Bern**  
Tel. 031 321 69 07  
stalking@bern.ch

**Beratungsstelle Opferhilfe**  
Tel. 031 372 30 35  
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

## WICHTIG

Machen Sie dem Stalker ein Mal (und nicht öfter) unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt zu ihm wollen. Es ist hilfreich, wenn Sie für diese Mitteilung einen Zeugen/eine Zeugin oder sonstige Beweismittel haben.

Vermeiden Sie jeglichen Kontakt zum Stalker, beantworten Sie keine SMS, Telefongespräche, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie den Stalker im direkten Kontakt und rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen oder Angst haben. Speichern Sie die Notrufnummer der Polizei Tel. 112/117 als Kurzwahl auf Ihrem Handy ein.

Gehen Sie nicht auf ein gewünschtes «letztes Gespräch» ein, da dies nur eine weitere Möglichkeit ist, einen direkten Kontakt zu Ihnen herzustellen.

Dokumentieren Sie jede Stalkinghandlung in einem Tagebuch. Heben Sie alle erhaltenen Nachrichten und Geschenke auf (auch E-Mails). Geschenke, die nicht aufbewahrt werden können (z.B. Blumen), sollten Sie mit einem aktuellen Datumsbezug fotografieren (z.B. Tageszeitung).



Verfolgt Sie der Stalker mit einem Fahrzeug, fahren Sie direkt zum nächsten Polizeiposten und machen Sie Meldung über das bereits Vorgefallene.

Verständigen Sie Ihr Umfeld von den Stalkinghandlungen und beschreiben Sie den Täter. Stalker neigen dazu, Kontakte zu Verwandten, Freundinnen oder Freunden, Arbeitskolleginnen oder -kollegen des Opfers herzustellen. Durch Information Ihres Umfelds können Sie Manipulationsversuchen des Stalkers (z.B. durch Schlechtmachen Ihrer Person) vorbeugen.

Falls der Stalker über Ihre Handynummer verfügt, besorgen Sie sich ein zweites Handy, von dem aus Sie telefonieren. Auf diesem Weg erhalten Sie für die Dokumentation der Stalkinghandlungen alle Nachrichten auf dem ihm bekannten Handy, werden aber trotzdem nicht unmittelbar von Nachrichten belästigt.

## Sexuelle Belästigung und Gewalt

### Sexuelle Belästigung

Als Übergriff oder sexuelle Belästigung zählen anzügliche Blicke, Bemerkungen und sexistische Witze, unerwünschte Körperkontakte und Berührungen, das Vorzeigen oder Verbreiten von pornografischem Material, unerwünschte Einladung mit eindeutiger Absicht und sexuelle Übergriffe.

Sie haben das Recht sich gegen Belästigungen zu wehren. Stellen Sie mit Worten oder Gesten klar: «Bis hierher und nicht weiter!». Damit signalisieren Sie Stärke, setzen Grenzen und weisen den Mann in die Schranken. Sagen Sie unmissverständlich, was Sie wollen bzw. nicht wollen wie zum Beispiel «Lassen Sie mich sofort in Ruhe!» oder «Fassen Sie mich nicht an!». Wenn nötig, wiederholen Sie Ihre Forderungen. Suchen Sie Unterstützung, wenn die Belästigungen nicht aufhören.

### Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz stellt eine Persönlichkeitsverletzung und eine Diskriminierung nach Gleichstellungsgesetz dar. Unter den Begriff sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz fällt jedes Verhalten mit sexuellem Bezug oder aufgrund der Geschlechtszugehörigkeit, das von einer Seite unerwünscht ist und das eine Person in ihrer Würde verletzt.

Die Belästigung kann sich während der Arbeit ereignen oder bei Betriebsanlässen. Sie kann von Vorgesetzten, Kollegen oder Kolleginnen ausgehen, von Angehörigen von Partnerbetrieben oder von der Kundschaft des Unternehmens. Sie kann durch Worte, Gesten oder Taten erfolgen. In jedem Fall sind Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber verpflichtet, ihre Mitarbeitenden vor Belästigungen am Arbeitsplatz zu schützen und deren Würde zu wahren. Künden Sie Ihre Stelle deshalb nicht, sondern holen Sie sich zuerst Unterstützung.

Informieren Sie sich über Anlaufstellen oder Ansprechpersonen bei sexueller Belästigung in Ihrem Betrieb (Personaldienst, Vorgesetzte, Intranet). Informationen und Beratung finden Sie auch auf der Website **www.sexuellebelastigung.ch** oder bei folgenden Stellen:

#### **Kantonale Schlichtungskommission gegen Diskriminierungen im Erwerbsleben**

Tel. 031 633 75 11  
info.skde@sta.be.ch

#### **Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann**

Tel. 031 321 62 99  
gleichstellung@bern.ch

### Belästigung am Telefon

Auch sexuelle Belästigung am Telefon ist Gewaltausübung. Obszöne Anrufe können Angst und Schrecken auslösen und in regelrechten Terror ausarten. Es gibt auch juristische Möglichkeiten um gegen die missbräuchliche Verwendung des Telefons vorzugehen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Anruferidentifikation durch

die Staatsanwaltschaft erfolgen. Je nach Umfang und Inhalt der Belästigungen können auch weitere Straftatbestände (z.B. Drohung oder Nötigung) erfüllt sein. Nehmen Sie deshalb mit der örtlich zuständigen Polizei Kontakt auf um das weitere Vorgehen zu planen.

## WICHTIG

Den Hörer kommentarlos auflegen.

Anrufbeantworter anschaffen und einschalten. Die wenigsten anonymen Anrufer gehen das Risiko ein, Obszönitäten auf Band zu sprechen.

Eine einfache Methode gibt es bei den digitalen Telefonapparaten – hier ist durch die Eingabe einer Tastenkombination ein Anrufen nicht mehr möglich. Sie selbst können jedoch noch jemanden anrufen. Ihr Telefonanbieter wird Ihnen erklären wie Sie die Funktion «Ruhe vor dem Telefon» installieren können.

Um «Telefonterror» vorzubeugen, können Sie auch eine Geheimnummer bei Ihrer Telefongesellschaft beantragen.

Falls der Anrufer die Anzeige seiner Nummer unterdrückt, können Sie bei der Telefongesellschaft eine «Abweisung anonymer Anrufe» anfordern. Der Anrufer erhält dann eine Textansage, die ihm mitteilt, dass ein Anruf nur zugestellt wird, wenn er seine Rufnummer anzeigt. Dieser Service ist nur möglich bei Apparaten mit Rufnummernanzeige am Gerät.





### Belästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln

Werden Sie in einem öffentlichen Verkehrsmittel belästigt oder begripscht, reagieren Sie sofort. Machen Sie das Verhalten des Mannes öffentlich. Sagen Sie «Hände weg!» oder «Lassen Sie das sofort bleiben!». Damit erregen Sie Aufmerksamkeit und stellen den Belästiger öffentlich bloss.

Wenn Sie sehen, dass ein Mädchen oder eine Frau belästigt oder auch sexuell belästigt wird, werden Sie aktiv! Die Betroffene braucht Ihre Unterstützung. Sprechen Sie sie an: «Wollen Sie das wirklich? Sagen Sie ihm, dass er das lassen soll.» Wenden Sie sich an den Busfahrer/die Busfahrerin und bitten Sie um Hilfe.

### Taxierende Blicke

Von Männern angestarrt zu werden, ist wohl eine der häufigsten Formen der Belästigung. Auch wenn Sie Scheu haben: Dulden Sie dieses Verhalten nicht. Sprechen Sie den Mann an oder starren Sie mit bösem Blick zurück. Noch besser ist es, ihm forsch auf die Nasenwurzel zu starren. Das wirkt verunsichernd auf ihn!

### Belästigung in Lokalen

Lokale können manchmal auch zu Orten unliebsamer Begegnungen werden. Manche Männer begreifen nicht, dass Frauen und Mädchen, die alleine unterwegs sind, nicht unbedingt Wert auf ihre Annäherungsversuche und ihren Kontakt legen. Vor allem betrunkene Männer lassen sich oft schwer abwimmeln.

Häufig machen die Täter ihre Opfer absichtlich betrunken oder wählen bereits stark alkoholisierte Mädchen aus. Immer wieder werden auch Drogen, wie beispielsweise K.O.-Tropfen, unbemerkt in die Getränke gemischt. Die Folge ist, dass die Betroffenen oft stundenlang wehrlos sind.

Wenn Sie im Lokal von anderen Gästen belästigt oder bedrängt werden, wenden Sie sich ohne zu zögern an das Personal. Wenn Sie beobachten, dass jemandem etwas ins Getränk geschüttet wird, greifen Sie sofort ein!

## WICHTIG

Stellen Sie klar, dass Sie kein Interesse an einem Gespräch oder an sonstigen Kontakten haben. Wegschauen allein reicht erfahrungsgemäss meistens nicht.

Kommt Ihnen ein Gast körperlich zu nahe, lassen Sie sich nicht verdrängen. Verteidigen Sie Ihren Platz durch eine aufrechte Körperhaltung, grenzen Sie Ihren Teil des Tisches mit Ihrer Tasche oder anderen Gegenständen ab.

Beschweren Sie sich bei der Geschäftsführung des Lokals oder beim Bedienungspersonal. Ersuchen Sie sie, dafür zu sorgen, dass Sie in Ruhe gelassen werden oder der Mann aus dem Lokal gewiesen wird. Wenn Sie befürchten, dass der Belästiger Ihnen nachstellt: Nehmen Sie ein Taxi oder rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und lassen Sie sich abholen.

Lassen Sie Ihr Getränk nicht unbeaufsichtigt und konsumieren Sie Alkohol nur in vernünftigen Mengen.



## Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt kommt in unterschiedlichen Formen vor. Sexuelle Belästigungen, Exhibitionismus, sexueller Missbrauch, Nötigung bis hin zu Vergewaltigung verstossen gegen die sexuelle Integrität und sind strafbar (Art. 187 ff. Schweizerisches Strafgesetzbuch). Information und Beratung bei allen Formen von sexueller Gewalt bieten die Fachstellen für Opferhilfe oder spezialisierte Frauenberatungsstellen.

### Vergewaltigung

Was tun nach einer Vergewaltigung?

Wenn Sie vergewaltigt wurden, ist es ganz wichtig zu wissen: Nicht Sie sind schuld, sondern der Täter. Er ist für sein Tun verantwortlich. Vergewaltigung ist auch innerhalb einer Ehe oder Lebensgemeinschaft eine strafbare Handlung. Behalten Sie den Vorfall nicht für sich. Wenden Sie sich an eine Person, zu der Sie Vertrauen haben, und suchen Sie Rat und praktische Hilfe bei einer Beratungsstelle.

### Ärztliche Untersuchung

Lassen Sie Körperverletzungen unbedingt sofort ärztlich behandeln und bestätigen (möglichst innerhalb der ersten 72 Stunden nach dem Übergriff). Auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie auf jeden Fall zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen

und einen HIV-Test und einen Schwangerschaftstest machen lassen. Ärzte und Ärztinnen dürfen ohne Ihr Einverständnis keine Informationen an Dritte weitergeben und keine weiteren Schritte einleiten.

In der Frauenklinik des Inselspitals Bern werden spezielle Untersuchungen gemacht, um Spuren sicherzustellen (z.B. Spermien, Haare). Wenn Sie Beweismittel (Kleider, Unterwäsche, usw.) haben, nehmen Sie diese in einem trockenen Papiersack mit. Die Proben werden an ein gerichtsmedizinisches Labor geschickt und können bei einer späteren Gerichtsverhandlung als Beweismaterial dienen.

### Anzeigenerstattung

Vergewaltigung ist ein Officialdelikt, das heisst sobald die Polizei davon erfährt, muss sie ermitteln. Bei einem solchen Delikt kann die Anzeige nicht mehr zurückgezogen werden. Von den Beratungsstellen wird deshalb empfohlen, mit ihnen schon vor der Anzeige Kontakt aufzunehmen, damit Sie abklären können, was im Falle einer Anzeige auf Sie zukommt. Die Beratungsstellen stehen dabei unter Schweigepflicht. Auch werden keine weiteren Schritte ohne Ihr Einverständnis von den Beratungsstellen eingeleitet.

Bei der Anzeige haben Sie das Recht, eine Person Ihres Vertrauens, zum Beispiel Freundin oder Mitarbeiterin einer Beratungsstelle, mitzunehmen. Sie haben zudem das Recht durch eine Polizistin/Fahnderin befragt zu werden.

### Juristische Prozessbegleitung

Als Betroffene treten Sie beim Gericht entweder als Zeugin oder als Privatklägerin auf. Als Privatklägerin können Sie sich dabei aktiver am juristischen Prozess beteiligen. In jedem Fall haben Sie als Betroffene im Strafprozess Rechte. Informieren Sie sich auch diesbezüglich bei den Beratungsstellen: Sie bieten neben psychologischer und juristischer Beratung und Begleitung auch finanzielle Unterstützung an.

## Adressen

### Frauenklinik des Inselspitals Bern

Effingerstrasse 102, 3010 Bern  
Tel. 031 632 10 10  
[www.frauenheilkunde.insel.ch](http://www.frauenheilkunde.insel.ch)

### MAG Medizinische Anlaufstelle für häusliche und andere Gewaltopfer

City Notfall im Bubenbergzentrum  
Bubenbergplatz 10, 3011 Bern  
Tel. 031 326 20 00 (7.00 bis 22.00 Uhr)

### LANTANA Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

Tel. 031 313 14 00  
[beratung@lantana.ch](mailto:beratung@lantana.ch)

### Fachstelle häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02  
[fhg@bern.ch](mailto:fhg@bern.ch)

### INFRA Bern, Frauenberatungsstelle

Tel. 031 311 17 95  
[www.infrabern.ch](http://www.infrabern.ch)

## Gewalt in der Familie

Frauen und Mädchen, die von ihrem Ehemann, Lebensgefährten, Freund, Vater oder einem Verwandten geschlagen, bedroht oder vergewaltigt werden, sind keine tragischen Einzelfälle. Schätzungen zufolge erleidet jede fünfte Frau einmal Gewalt durch ihren Partner.

### Schutz durch das Gesetz

Seit dem 1. April 2004 gilt häusliche Gewalt in der Schweiz als Offizialdelikt, d.h. die meisten Straftaten im häuslichen Umfeld werden von Amtes wegen verfolgt.

### Wegweisung/Fernhaltung

Wenn Sie mit Ihrem Partner im gemeinsamen Haus leben, er Sie schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, kann diese den Täter aus der Wohnung und der unmittelbaren Umgebung weisen und ihm die Rückkehr dorthin verbieten. Die Dauer der Fernhaltung beträgt gemäss Gesetz maximal 14 Tage. Sollte der Täter während des Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie ihn auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie gleich die Polizei.

### Sicherheitsgewahrsam

Widersetzt sich der Täter der polizeilichen Anordnung, kann er zur Sicherung des Vollzugs vorerst in polizeilichen Gewahrsam genommen werden.

### Verlängerung des Schutzes

Wollen Sie, dass die Fernhaltung länger als 14 Tage dauert, müssen Sie tätig werden und innerhalb dieser Frist beim Zivilgericht um Anordnung von Schutzmassnahmen ersuchen. Damit verlängert sich das Rückkehrverbot automatisch um längstens vierzehn Tage, damit das Gericht entscheiden kann.

Die Schweizer Frauenhäuser bieten Ihnen und Ihren Kindern einen geschützten Wohnraum und Zeit, Ihre weiteren Entscheidungen und Ihre Zukunft zu planen:

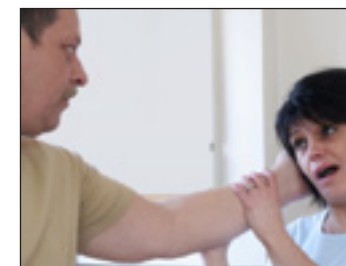
### Frauenhaus Bern

Tel. 031 332 55 33

## WICHTIG

Versuchen Sie die Gewalt, der Sie ausgesetzt sind, nicht länger zu verdrängen. Sie tragen keine Schuld an der Gewalttätigkeit Ihres Partners, Vaters oder Verwandten. Verantwortlich für Gewalt ist der, der sie ausübt. Listen Sie die Misshandlungen und Drohungen, die Ihnen widerfahren sind, im Detail auf.

Schweigen Sie nicht länger über die Gewalttätigkeit Ihres Partners, sondern reden Sie mit einer Vertrauensperson oder mit einer Person einer Beratungsstelle. Überlegen sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie und auch Ihre Kinder gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen.



In den seltensten Fällen zeigt sich ein Gewalttäter einsichtig und beendet die Gewalt. Eher nimmt die Gewalt im Lauf der Zeit zu. Die Abstände zwischen den Gewaltausbrüchen werden kürzer, die Misshandlungen schwerer. Überlegen Sie, wo Sie im Krisenfall mit Ihren Kindern hingehen können, an wen Sie sich wenden können.

Auf alle Fälle hilft es Ihnen eine Entscheidung zu treffen, wenn Sie über die eigenen Rechte und die der Kinder, über finanzielle Hilfen und Wohnmöglichkeiten Bescheid wissen.

#### Adressen

##### Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02  
fhg@bern.ch

##### Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 372 30 35  
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

Weitere Infos zum Thema unter [www.pom.be.ch](http://www.pom.be.ch), Stichwort Häusliche Gewalt – Hier finden Sie die Informationsbroschüre «Was tun bei Gewalt in Partnerschaft, Ehe und Familie?» und Antworten zu häufig gestellten Fragen.

Eine Reihe von Einrichtungen bieten Hilfe für Minderjährige an, die in ihrer Familie Gewalt erfahren haben:

#### Adressen

##### Pro Juventute Telefon- und SMS-Beratung für Kinder und Jugendliche

Tel. 147  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

##### Kinderschutzgruppe in der Kinderklinik des Inselspitals Bern

Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)  
Tel. 031 632 92 77 (nachts und am Wochenende)

##### Kindernotaufnahmegruppe Kinosch

Tel. 031 381 77 81  
[kinosch@schlossmatt-bern.ch](mailto:kinosch@schlossmatt-bern.ch)

##### Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Tel. 031 381 79 07  
[nag@schlossmatt-bern.ch](mailto:nag@schlossmatt-bern.ch)

## WICHTIG

Tragen Sie immer eine Liste mit Telefonnummern von Polizei, Frauenhaus, Opferberatungsstellen, Freunden und Freundinnen, Verwandten und so weiter bei sich.

Klären Sie, wo Sie im Ernstfall telefonieren können und/oder ersuchen Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn, die Polizei zu rufen, sobald sie/er aus Ihrer Wohnung Hilferufe, Schreie oder Lärm hört.

Legen Sie Geld zur Seite, um im Notfall Taxi, Bus, Zug oder Hotel bezahlen zu können.

Lassen Sie Wohnungs- und Autoschlüssel nachmachen. Legen Sie ein Notpaket an, mit Geld, Sparbüchern, Schlüsseln, wichtigen Dokumenten (z.B. Familienbüchlein, Pass, etc.), Kleidung und Medikamenten für sich und die Kinder und bewahren Sie es in einem für Sie möglichst leicht zugänglichen Versteck auf.

Ersuchen Sie eine Verwandte oder Freundin vorübergehend bei Ihnen zu wohnen, um nicht alleine zu sein.

Überlegen Sie, wo Sie und Ihre Kinder im Notfall Unterkunft finden können: bei Familienmitgliedern, bei einer Freundin oder Nachbarin oder im Frauenhaus. In jedem Fall haben Sie das Recht, Ihre Kinder mitzunehmen!





### Tipps für Aussenstehende

Wenn Sie – als Verwandte, Bekannte, Freundin oder Arbeitskollegin – vermuten, dass eine Frau misshandelt wird, sollten Sie nicht schweigen, sondern die Frau vorsichtig darauf ansprechen und ihr das Gefühl vermitteln, dass sie sich Ihnen anvertrauen kann. Nehmen Sie die Frau ernst, respektieren Sie ihre Gefühle. Hören Sie ihr aufmerksam zu, aber hüten Sie sich davor, ihr umgehend Ratschläge zu erteilen.

Für die betroffene Frau ist es erst einmal wichtig, von sich, den eigenen Sorgen und Nöten reden zu können. Das ermöglicht ihr, die eigene Situation klarer zu sehen. Machen Sie die Frau darauf aufmerksam, welche Beratungsstellen es gibt. Sie können auch selbst bei einer der Beratungsstellen anrufen und sich Rat holen. Eine Auflistung der Beratungsstellen finden Sie am Ende der Broschüre unter **„Wichtige Kontakte“**.

### Tipps für Mädchen

Wenn dir in einer Situation etwas «komisch» erscheint, weil dir jemand zu nahe kommt, dann kannst du diesem Gefühl vertrauen – es stimmt meistens. Wenn sich zum Beispiel im Bus, im Lift oder im Gedränge ein Junge oder Mann an dich drückt, sag laut, dass du das nicht willst. Wenn dir mulmig dabei ist, zu einem Bekannten ins Auto zu steigen, dann tue es auch nicht. Sag: «Danke, ich gehe gern zu Fuss». Es ist niemals okay, wenn ein Mann oder Junge dich mit Worten, Blicken oder Berührungen bedrängt. Und es ist auch niemals deine Schuld – egal, was du anhast, was du tust oder nicht tust.

#### Handle nach deinem Gefühl!

Du darfst NEIN sagen. Und musst dich dafür nicht rechtfertigen. Wehr dich. Zum Beispiel indem du klarmachst, dass du dir das nicht gefallen lässt: «Fassen Sie mich nicht an!» «Lassen Sie mich in Ruhe!» «Gehen Sie sofort weg!». Rede – wenn möglich – mit fester Stimme und schau dem Jungen oder Mann dabei in die Augen. Damit zeigst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je früher du Grenzen setzt, desto ernster nimmt er dich.



Erfahrungsgemäss bringt es nichts darauf zu warten, dass der Belästiger von selbst aufhört. Oft ist das für den Jungen oder Mann nur ein Test, wie weit er gehen kann, was du dir alles gefallen lässt.

#### Du kannst dir Hilfe holen!

Wenn du begrabscht oder blöd angemacht wirst, erzähl es anderen: deinen Eltern, deiner Freundin oder den Mitarbeiterinnen einer Mädchen- oder Frauenberatungsstelle. Wenn zum Beispiel deine Eltern und deine Freundinnen dich nicht ernst nehmen, versuch es bei einer Beratungsstelle – auch wenn du dich dazu vielleicht überwinden musst. Es lohnt sich, denn so kann die Belästigung aufhören. Auch ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen ist eine Möglichkeit. Dabei lernst du, dich zu wehren. Infos zum Selbstverteidigungskurs ab Seite 42.

### Internet und Chatroom

Netlog, Myspace, MSN und andere Soziale Netzwerke oder Communities sind eine tolle Sache. Du kannst dich auf verschiedenste Arten darstellen und mit Freunden und Freundinnen plaudern und auch neue Freunde kennenlernen. Es gibt aber auch Menschen in diesen Communities, die den Kontakt zu Kindern und Jugendlichen suchen, um sie sexuell zu missbrauchen. Man weiss im Internet nie genau, mit wem man es tatsächlich zu tun hat, also Vorsicht!

Gib nicht vorschnell deinen vollen Namen bekannt, sondern verwende einen «nickname», einen Fantasienamen. Denk dir dabei einen «nickname» aus, der keine Hinweise auf die eigene Person gibt, da Kinder mit einem «nickname», der das Alter oder das Aussehen beschreibt, von Tätern besonders häufig im Chat belästigt werden. Auch bei der Anmeldung bei Chatrooms verwendest du besser Fantasieangaben als deine richtige Adresse und deinen richtigen Namen preis zu geben.

Glaube nicht alles, was man dir beim Chaten erzählt. Du weisst nie, wer dein Chatpartner wirklich ist und was er oder sie mit

den Informationen macht, die du ihm gibst. Gib niemals deinen Wohnort, deine E-Mail Adresse oder deine Handynummer bekannt. Schick keine Fotos von dir. Triff niemals eine Person, die du im Internet kennengelernt hast, alleine. Nimm eine Freundin zum Treffen mit. verabrede dich zum ersten Mal nicht in einer Wohnung oder in einer Gegend, die du nicht kennst. Wähle einen öffentlichen Ort – zum Beispiel ein Restaurant. Gib einer Person deines Vertrauens Bescheid, wann und wo du jemanden triffst.

Weitere Informationen zum Thema «Schutzmassnahmen im Internet» finden du und deine Eltern unter:

- [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)
- [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)
- [www.swisscom.ch/enter](http://www.swisscom.ch/enter).

### In der Schule und auf dem Heimweg

Mädchen erleben auch in der Schule herabwürdigende Sprüche oder Berührungen durch Mitschüler und fühlen sich damit oft allein gelassen. Von einem Mitschüler begrapscht zu werden, gehört scheinbar zum normalen SchülerInnenleben.

Das ist aber überhaupt nicht so! Diese Jungen haben nicht das Recht, dich zu belästigen. Auch zweideutige Bemerkungen und Belästigungen durch Lehrer brauchst du dir nicht gefallen zu lassen. Wehr dich! Rede mit deinen Eltern darüber oder mit einer Lehrerin deines Vertrauens. Verbünde dich mit Klassenkolleginnen. Gemeinsam seid ihr stärker. Ihr könnt dem Mitschüler oder Lehrer selbstsicher entgegentreten und klar machen, dass ihr sein Verhalten nicht duldet. Vielleicht könnt ihr auch einen Selbstverteidigungskurs in der Schule organisieren. Belästigungen auf dem Heimweg von der Schule oder der Disco kommen immer wieder vor. Hier gilt: Passantinnen und Passanten oder das Personal/Bedienung um Hilfe bitten, laut schreien und Aufmerksamkeit erregen. Wichtige Kontaktadressen findest du am Ende dieser Broschüre.

### Adressen

#### CHECKPOINT BERN

#### Kinder-, Jugend- und Familienservice

Tel. 031 321 60 42  
checkpoint@bern.ch

#### Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern

Vertrauliche und kostenlose E-Mail Beratung für Jugendliche  
[www.frageinfach.ch/de/home](http://www.frageinfach.ch/de/home)

#### Pro Juventute

Telefon- und SMS-Beratung für Kinder und Jugendliche Tel. 147  
[www.147.ch](http://www.147.ch)



### Zwangsheirat

Auch in der Schweiz werden junge Frauen und Mädchen gegen ihren Willen verheiratet. Jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, selbst zu entscheiden, wen sie oder er heiratet. Niemand darf dich gegen deinen Willen verheiraten. Auch nicht deine Eltern, Grosseltern, Brüder oder Onkel.

Zwangsverheiratung und Zwangsehen verstossen gegen die Menschenrechte und können in der Schweiz strafrechtlich verfolgt werden.

Du allein wirst mit deinem Ehepartner zusammenleben, nicht deine Eltern oder Verwandten. Nur du kannst entscheiden, mit wem du glücklich sein wirst.

Hier erfährst du mehr über Zwangsverheiratungen und Zwangsehen

- [www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)
- [www.terre-des-femmes.ch](http://www.terre-des-femmes.ch)
- [www.surgir.ch](http://www.surgir.ch)



### Tipps für Mädchen und Frauen mit Behinderung

Für viele Mädchen und Frauen mit Behinderungen gehört die Erfahrung, dass ständig andere, vor allem Nichtbehinderte, über sie bestimmen, zu ihrem Alltag. Häufig erleben sie auch körperliche Grenzüberschreitungen – bei Untersuchungen, Pflege und Hilfeleistung oder auch unabhängig davon.

Das alles macht es ihnen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sexuelle Berührungen und Gewalt lösen dann oft Verwirrung und zwiespältige Gefühle aus – besonders, wenn der Täter ein Nahestehender ist. Er redet dem Mädchen oder der Frau ein, dass ihre Gefühle nicht in Ordnung sind, dass seine sexualisierte Gewalt eine Form von Liebe sei. Und sie solle ihm dankbar sein, dass er sie trotz ihrer Behinderung «liebt» und sexuell attraktiv findet. Das stimmt nicht! Jede Frau hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft und keine Frau muss sexuelle Übergriffe einfach hinnehmen.

### Sich jemandem anvertrauen

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson, einer Person einer Beratungsstelle oder der Polizei – so schwer es auch fällt – ist meist der einzige Weg aus der Gewaltsituation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeiterinnen einer Beratungsstelle sind auf jeden Fall auf Ihrer Seite. Auch ohne eine Trennung von der betreffenden Person kann eine Beratung Ihre Lage verbessern.

### Adressen

#### Notrufe

Polizei Notruf Tel. 112/117  
Sanitätsnotruf Tel. 144

#### SMS-Notruf für gehörlose Frauen:

Procom-Nr.: 079 702 01 00 oder  
Notfallnummer 0844 850 890

#### Pro Infirmis Bern

Tel. 031 387 55 65  
bern@proinfirmis.ch

#### Avanti donne: Kontaktstelle für Frauen und Mädchen mit Behinderung

Tel. 0848 444 888  
info@avantidonne.ch

#### MyHandicap Schweiz

Tel. 043 211 49 49  
www.myhandicap.ch



**Tipps für ältere Frauen**

Männer, die Gewalt ausüben, sehen in älteren Frauen oft gutgläubige Opfer. Sie geben sich an der Wohnungstür als Beamte, Handwerker oder als lang verschollene Neffen aus, tragen die Einkaufstasche bis vor die Haustür oder gar bis in die Wohnung. Natürlich ist nicht jeder hilfsbereite Mensch ein Betrüger. Zu Bedenken ist, dass die Schweiz zu den sichersten Ländern der Welt gehört. Lassen Sie sich also nicht von den manchmal schockierenden Medienberichten verunsichern, die das Bild vermitteln, Kriminalität beherrsche den Alltag. Angst ist keine gute Lebensbegleiterin. Ängstliche Menschen werden sogar eher zu Opfern als Selbstbewusste. Man muss aber wachsam bleiben!

**Gewalt in der Familie**

Auch wenn Sie von Familienmitgliedern beschimpft oder bedroht werden, ist das Gewalt. Ebenso, wenn man Sie einsperrt, schlägt, Ihnen kein Geld gibt oder sonst Druck auf Sie ausübt. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber oder holen Sie sich Unterstützung. Notrufe sind auch für ältere Frauen da, ebenso wie Beratungseinrichtungen und Frauenhäuser. Diese Stellen können Ihnen auch dann helfen, wenn eine Trennung oder Strafanzeige für Sie im Moment nicht in Frage kommt. Das ist der beste Weg zu einer besseren Situation daheim und zu einem starken Selbstwertgefühl für Sie persönlich.

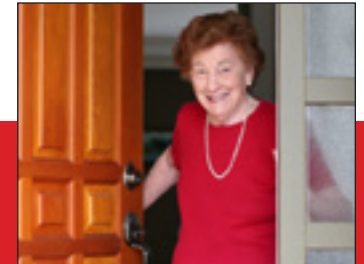
**WICHTIG**

.....  
Lassen Sie niemals einen Fremden in ihre Wohnung!  
.....

Sichern Sie Ihre Tür mit einem Zusatzschloss, kombiniert mit einem Sicherheitsbügel. Informieren Sie sich vor dem Kauf bei der Präventionsstelle der Region Bern: Tel. 031 634 82 90 oder bei der Öffentlichen Sicherheitsberatung der Kantonspolizei Bern Tel. 031 634 82 81.  
.....

Wenn es läutet: Schauen Sie zuerst in den Spion. Öffnen Sie die Tür im Zweifelsfall mit eingehängtem Sicherheitsbügel.  
.....

Kommen Handwerker, Beamte oder Vertreter von Vereinen unangemeldet, verlangen Sie einen betriebsinternen und einen amtlichen Ausweis. Scheuen Sie sich nicht, bei der betreffenden Firma bzw. bei der Behörde telefonisch rückzufragen.  
.....



.....  
Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck! Falls dies trotzdem einmal passieren sollte, haben Sie sieben Tage nach Vertragsabschluss Zeit, den Vertrag zu widerrufen. Den Widerruf müssen Sie schriftlich per Einschreiben einsenden!  
.....

Wird Ihre Karte vom Bancomaten eingezogen: lassen Sie sie sofort sperren!  
.....

Tragen Sie auf der Strasse die Handtasche zur Häuserseite gewendet. Halten Sie sie nicht um jeden Preis fest – ein Sturz kann komplizierte Brüche zur Folge haben. Tragen Sie den Wohnungsschlüssel nicht in der Handtasche, sondern am Körper. Tragen Sie keine hohen Geldbeträge bei sich.  
.....



**Enkeltricks**

Eine junge Frau meldet sich bei einem älteren Mann und behauptet, seine Enkelin zu sein. Sie sei in einer finanziellen Notlage und dringend auf seine Hilfe angewiesen. Anschliessend erklärt sie ihm, sie könne leider nicht persönlich vorbeikommen, werde stattdessen aber einen vertrauenswürdigen Freund schicken um das Geld abzuholen.

Das dargestellte Szenario ist typisch für den sogenannten «Enkeltrick». Dabei gibt sich der Betrüger, meist telefonisch, gegenüber älteren oder hilflosen Personen als ein Verwandter oder Bekannter aus, der in einer finanziellen Notlage sei und Hilfe benötige. Oft werden die Telefonate mit «Rate mal, wer gerade anruft?» eröffnet, um so an Namen in der Verwandtschaft zu gelangen. Das Geld durch einen Freund abholen lassen tun sie, damit man den «Enkel» selbst nie zu Gesicht bekommt und so den Betrüger nicht entlarven kann.

Den Enkeltrick gibt es in verschiedenen Formen: wenn das Opfer z.B. bei der Überweisung des Geldes zögert, melden sich Polizisten (ebenfalls Betrüger!) und bitten darum, die Anweisungen dennoch zu befolgen, damit man den Betrüger in flagranti erwischen und festnehmen könne! Auch werden Polizisten zur «Bestätigung» der Notlage

des «Enkels» eingesetzt. Es muss auch nicht immer ein «Enkel» sein, der finanzielle Hilfe benötigt, der Betrüger könnte sich auch als alter Schulfreund ausgeben.

Weitere wertvolle Tipps und Informationen für mehr Sicherheit im Alter finden Sie unter: [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch), [www.police.be.ch](http://www.police.be.ch) oder [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch).

**Adressen**

**Notrufe**

Polizei Notruf Tel. 112/117  
Sanitätsnotruf/Ambulanz Tel. 144

**Pro Senectute Region Bern**

Tel. 031 359 03 03  
[www.pro-senectute-regionbern.ch](http://www.pro-senectute-regionbern.ch)

**Beratungsstelle Opferhilfe Bern**

Tel. 031 372 30 35  
[beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch](mailto:beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch)

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

058 450 60 60  
[info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

**WICHTIG**

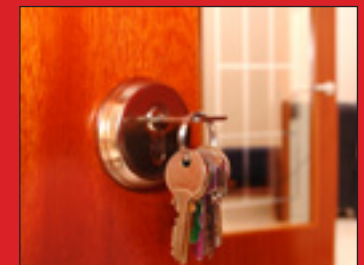
Seien Sie misstrauisch gegenüber unbekannt Personen, die sich am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben. Fragen Sie beim Telefonat nach persönlichen Daten/Erlebnissen, die nur Ihr Bekannter beantworten kann.

Geben Sie keiner unbekannt Person irgendwelche Informationen zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen, auch nicht über das Internet.

Nehmen Sie nach einem Anruf oder einer Anfrage über E-mail mit finanziellen Forderungen mit Familienangehörigen oder Vertrauenspersonen Rücksprache.

Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertgegenstände oder überweisen Sie niemals Geld an unbekannt Personen.

Wenn Ihnen ein Anrufer verdächtig vorkommt, informieren Sie sofort die Polizei (Notruf Tel. 112/117).





### Tipps für Frauen mit Migrationshintergrund

Es folgen Informationen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Türkisch, Serbisch und Tamilisch.



### Gegen Gewalt an Frauen

Gewalt hat viele Gesichter: erniedrigen, demütigen, beleidigen, beschimpfen, missachten, benutzen, belästigen, quälen, schlagen, missbrauchen... Erleben Sie als Frau hier in der Schweiz Gewalt? Dann gibt es Beratung und Hilfe für Sie. Denn Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf Schutz und Sicherheit! Die Mitarbeitenden der Beratungsstellen und Notrufe stehen unter Schweigepflicht!

### Folgende Adressen könnten Ihnen weiterhelfen:

#### Notrufe

- Polizeinotruf Tel. 112/117
- Sanitätsnotruf/Ambulanz Tel. 144
- Frauenklinik Inselspital Bern  
Tel. 031 632 10 10
- Frauenhaus Bern Tel. 031 332 55 33

#### Beratungsstellen

isa-Fachstelle für Integrations- und Migrationsfragen (Beratungen in vielen verschiedenen Sprachen)  
Tel. 031 310 12 70  
[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

#### INFRA Bern, Frauenberatungsstelle

(v.a. juristische Beratungen)  
Tel. 031 311 17 95  
[www.infrabern.ch](http://www.infrabern.ch)

## Combating violence against women

Violence has many forms including being humiliated, belittled, insulted, neglected, taken advantage of, harassed, tortured, hit, abused... If you are a woman experiencing violence in Switzerland, there is advice and support for you. You are legally entitled to be protected and safe! Employees of information centres and emergency services are obliged to respect your confidentiality.

### Contact the following telephone numbers and addresses for assistance:

#### Emergency calls

- Police emergency call: 112/117
- Ambulance: 144
- Women's hospital, Inselspital, Berne:  
Phone 031 632 10 10
- Women's shelter, Berne:  
Phone 031 332 55 33

#### Information centres

isa, specialised agency for questions of migration and integration (advice in several languages):  
Phone 031 310 12 70  
[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

#### INFRA Bern, information centre for women

(advice particularly on legal matters):  
Phone 031 311 17 95f  
[www.infrabern.ch](http://www.infrabern.ch)

## Contre la violence envers les femmes

La violence a bien des visages: offenses, humiliations, injures, insultes, mépris, manipulation, harcèlement, brimades, coups, abus... Êtes-vous victime de violence en tant que femme, ici en Suisse? Vous pouvez dans ce cas vous adresser à un centre de consultation et demander de l'aide. Car la loi vous donne le droit d'être protégée et en sécurité! Les centres de consultation et numéros d'appel d'urgence sont tenus au secret professionnel.

### Vous pouvez trouver de l'aide aux adresses suivantes:

#### Numéros d'appel d'urgence

- Police secours: tél. 112/117
- Services sanitaires/Ambulance: tél. 144
- Maternité, Hôpital de l'Île, Berne:  
tél. 031 632 10 10
- Maison des femmes, Berne:  
tél. 031 332 55 33

#### Centres de consultation

isa. Service spécialisé dans les questions de migration et d'intégration (consultations dans différentes langues)  
tél. 031 310 12 70  
[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

#### INFRA Berne, service de consultation pour femmes

(avant tout questions juridiques)  
tél. 031 311 17 95  
[www.infrabern.ch](http://www.infrabern.ch)

## Contro la violenza alle donne

La violenza ha molti volti: umiliare, mortificare, offendere, insultare, disprezzare, approfittare, infastidire, maltrattare, picchiare, abusare... Lei, come donna, prova della violenza qui in Svizzera? Allora c'è consulenza e aiuto per Lei. Perché Lei ha un diritto legale a essere protetta e a vivere in sicurezza! I consultori e le chiamate d'emergenza sono vincolati dal segreto professionale.

### I seguenti indirizzi potrebbero esserle utili:

#### Chiamate d'emergenza

- Chiamata d'emergenza Polizia tel. 112/117
- Chiamata d'emergenza sanitaria/ambulanza tel. 144
- Clinica ginecologica ospedale Inselspital Berna tel. 031 632 10 10
- Casa per donne maltrattate Berna tel. 031 332 55 33

#### Consultori

isa, Servizio specializzato per questioni di integrazione e migrazione  
(consulenze in molte lingue diverse)  
tel. 031 310 12 70  
www.isabern.ch

#### INFRA Berna, consultorio per donne

(specialmente consulenze giuridiche)  
tel. 031 311 17 95  
www.infrabern.ch

## Kadınlara Yönelik Şiddete Karşı

Şiddetin birçok yüzü vardır: aşışılama, onur kırma, hakaret etme, küfretme, hiçe sayma, kullanma, taciz etme, eziyet etme, dövme, kötüye kullanma... Burada, İsviçre' de bir kadın olarak şiddete mi maruz kalıyorsunuz? Öyleyse sizin için danışmanlık ve yardım hizmetleri mevcuttur. Çünkü siz yasal olarak korunma ve güvenlik hakkına sahipsiniz! Danışmanlık büroları ve İmdat Çağrılar sır saklama yükümlülüğüne tabidirler.

### Aşağıdaki adresler size bu durumda daha fazla yardım edebilirler:

#### İmdat Çağrısı Telefon numaraları

- Polis İmdat Tel. 112/117
- Cankurtaran İmdat/Ambulans Tel. 144
- Kadın Kliniği İnsel Hastanesi (Frauenklinik İnselspital) Bern  
Tel. 031 632 10 10
- Kadın Sığınma Evi (Frauenhaus) Bern  
Tel. 031 332 55 33

#### Danışmanlık Büroları (Beratungsstellen)

##### isa, entegrasyon ve göç ile ilgili sorular için danışmanlık bürosu

(birçok farklı dilde danışmanlık hizmeti)  
Tel. 031 310 12 70  
www.isabern.ch

#### INFRA Bern, Kadın danışmanlık bürosu

(her şeyden önce hukuksal danışmanlık)  
Tel. 031 311 17 95  
www.infrabern.ch



## Nasilje nad ženama

Nasilje ima mnogo lica: poniženje, omalovažavanje, vređanje, pogrde, nepoštovanje, iskorištavanje, maltretiranje, mučenje, tuča, zloupotreba... Da li Vi kao žena doživljavate nasilje ovde u Švajcarskoj?

Ako da, onda za Vas postoji savetovanje i pomoć. U tom slučaju imate zakonsko pravo na zaštitu i sigurnost! Savetovišta i pozivi za hitnu pomoć su pod obavezom ćutanja.

### Na sledećim adresama bi Vam mogla biti pružena dalja pomoć:

#### Pozivi za pomoć

- Policija Tel. 112/117
- Medicinska pomoć/Ambulantna kola Tel. 144
- Klinika za žene Inselspital Bern Tel. 031 632 10 10
- Kuća za zbrinjavanje žena (Frauenhaus) Bern: Tel. 031 332 55 33

#### Savetovišta isa, Stručna služba za pitanja u vezi sa integracijom i migracijom

(Savetovanje na više stranih jezika)  
Tel. 031 310 12 70  
www.isabern.ch

#### INFRA Bern, Savetovište za žene

(pre svega pravno savetovanje)  
Tel. 031 311 17 95  
www.infrabern.ch

## பெண்களுக்கு ஏற்படும் பலாத்காரத்திற்கு எதிராக

பலாத்காரத்திற்கு பல முகங்கள் உள்ளன: தரம் குறைத்தல், மனதைப் புண்படுத்தல், அவமானப்படுத்தல், திட்டித்தல், கவனமளிக்காதிருத்தல், பயன்படுத்தல், இடையூறு செய்தல், வதைத்தல், அடித்தல், துஷ்பிர யோகம் போன்றன. பெண்ணாகிய நீங்கள் சுவீசில் இப் பலாத்காரங்களை அனுபவிக்கிறீர்களா? உங்களுக்கு ஆலோசனையும் உதவியும் உண்டு. உங்களுக்குப் பாதுகாப்பும் ஆதரவும் பெற சட்ட உரிமையுண்டு! அவசர உதவி மற்றும் ஆலோசனை நிலையங்கள் கடமை இரகசியம் பாதுகாப்பவை.

கீழ்வரும் நிலைய முகவரிகள் உங்களுக்கு உதவியளிக்கும்:

#### அவசரஉதவி

- காவல்துறையினர் தொலைபேசி 112/117
- அவசர வைத்திய உதவியும் வாகனமும் தொலைபேசி 144
- இன்சல் வாத்தியசாலையின் பெண்கள் கிளினிக் தொலைபேசி 031 632 10 10
- பேரண் பெண்கள் விடுதி தொலைபேசி 031 332 55 33

ஆலோசனை நிலையங்கள்  
ளைய இணைவாக்கம் புலம் பெயர்வு விடயங்களுக்கான தகமைநிலையம்

(பலமொழிகளிலும் ஆலோசனை)  
தொலைபேசி 031 310 12 70  
றற்ற.ளையடிநச.உ.உ

ஐகேசுபு டிநச.உ, பெண்களுக்கான ஆலோசனை நிலையம் (சகலவிடயங்களுடனும் முக்கியமாக சட்ட ஆலோசனைகள்)

தொலைபேசி 031 311 17 95  
றற்ற.கைசயடிநச.உ.உ

## Selbstverteidigung

### Selbstverteidigungskurse

«Ich fühle mich im Alltag wohler, bin mir meiner eigenen Kraft und Stärke bewusst, trete selbstbewusster auf. Ich habe weniger Angst und bin besser bereit, mich zu verteidigen.» So und ähnlich berichten Mädchen und Frauen von den positiven Auswirkungen eines Selbstverteidigungskurses.

Die meisten traditionellen Kampfsportarten, wie z.B. Judo oder Karate, wurden von Männern für Männer entwickelt. Im Vordergrund stehen die sportlichen Betätigungen und der Spass am Kämpfen. Das Erlernen einer solchen Kampfsportart kann auch die Selbstsicherheit von Mädchen und Frauen fördern, das Reaktionsvermögen verbessern und Techniken der Selbstverteidigung vermitteln.

Selbstverteidigungskurse speziell für Frauen vermitteln jedoch wesentlich mehr: Dort sind Frauen und Mädchen unter sich und es geht nicht nur um das Erlernen körperlicher Techniken. Genauso wichtig ist der Erfahrungsaustausch, die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, die Stär-

kung von Selbstvertrauen. Ein gutes Selbstverteidigungskonzept geht davon aus, dass jede Frau und jedes Mädchen im Stande ist, sich zu wehren – auch untrainierte, körperbehinderte oder ältere Frauen. Die körperlichen Techniken sind schnell zu erlernen und sofort anwendbar.

Informationen und Adressen über aktuelle Selbstverteidigungskurse finden Sie im Internet oder im Telefonbuch.

### Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen mit Behinderungen

In Gesprächen, Übungen und Spielen trainieren Mädchen und Frauen, sich in unterschiedlichen Situationen besser durchzusetzen. Das kann eine Meinungsverschiedenheit sein oder eine Belästigungs- oder Bedrohungssituation. Die Teilnahme an den Selbstverteidigungskursen ist meistens auch für Mädchen und Frauen mit Behinderungen möglich. Weitere Informationen finden Sie bei den Anbietern selbst oder auf:

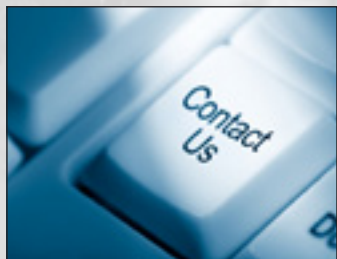
**[www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch)**

### Alarm und Schutzgeräte

Von Waffen, wie etwa Pistolen oder Messern, rät die Kantonspolizei Bern grundsätzlich ab, da sie dem Angreifer in die Hände fallen und gegen einen selbst verwendet werden können. Aus demselben Grund können Tränengas oder Pfeffersprays nur dann empfohlen werden, wenn der Umgang damit gelernt wurde.

Es können aber auch andere Geräte als Schutz dienen (z.B. Alarmgeräte, Zeitungen, Schlüsselbund, Handy, etc.). Wichtig ist, dass man sich auf den Einsatz von solchen Hilfsmitteln mental gut vorbereitet und sie nicht zuerst in der Tasche suchen muss. Orientieren Sie sich beim Kauf über den richtigen Gebrauch.





### Dargebotene Hand

Tel. 143

### Kontaktadressen und Krisenstellen für Kinder und Jugendliche

CHECKPOINT BERN

Kinder-, Jugend- und Familienservice

Tel. 031 321 60 42

checkpoint@bern.ch

### Erziehungsberatungsstellen des Kantons Bern

Vertrauliche und kostenlose E-Mail Beratung für Jugendliche

www.frageinloch.ch/de/home

### Pro Juventute

Telefon- und SMS-Beratung für Kinder und Jugendliche

Tel. 147

www.147.ch

### Kinderschutzgruppe in der Kinderklinik des Inselspitals Bern

Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)

Tel. 031 632 92 77

(nachts und am Wochenende)

### Kindernotaufnahmegruppe KINOSCH

Tel. 031 381 77 81

www.schlossmatt-bern.ch

### Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Tel. 031 381 79 07

www.schlossmatt-bern.ch

### Kontaktadressen bei Notsituationen

Polizeinotruf Tel. 112/117

### Sanitätsnotruf / Ambulanz

Tel. 144

### Kantonspolizei Kontaktstelle für Frauen:

Tel. 031 332 77 77 (Telefonbeantworter)

Für eine Anzeigenerstattung ausserhalb Bürozeiten. Eine Polizistin ruft umgehend zurück.

### Frauenhaus Bern

Tel. 031 332 55 33

### Frauenklinik Inselspital Bern

Effingerstrasse 102, 3010 Bern

Tel. 031 632 10 10

www.frauenheilkunde.insel.ch

### MAG Medizinische Anlaufstelle für häusliche und andere Gewaltopfer:

City Notfall im Bubenbergzentrum

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern

Tel. 031 326 20 00 (von 7.00 bis 22.00 Uhr)

### Fachstelle häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02

fhg@bern.ch

### Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern

Tel. 031 321 69 07

stalking@bern.ch

### Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 372 30 35

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

### INFRA Frauenberatungsstelle

Tel. 031 311 17 95

www.infrabern.ch

### isa - Fachstelle für Integrations- und Migrationsfragen

Tel. 031 312 12 70

www.isabern.ch

### Lantana Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt

Tel. 031 313 14 00

beratung@lantana.ch

### Pro Senectute Region Bern

Tel. 031 359 03 03

www.pro-senectute-regionbern.ch

### Kapo Bern

Präventionsstelle Region Bern

Tel. 031 634 82 90

### Öffentliche Sicherheitsberatung Kantonspolizei Bern

Tel. 031 634 82 81

### Kantonale Schlichtungskommission gegen Diskriminierungen im Erwerbsleben

Tel. 031 633 75 11

info.skde@sta.be.ch

### Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann

Tel. 031 321 62 99

gleichstellung@bern.ch

### Pro Infirmis Bern

Tel. 031 387 55 65

bern@proinfirmis.ch

### Avanti donne: Kontaktstelle für Frauen und Mädchen mit Behinderung

Tel. 0848 444 888

info@avantidonne.ch

### MyHandicap Schweiz

Tel. 043 211 49 49

www.myhandicap.ch









**Stadt Bern**

Amt für Erwachsenen- und  
Kinderschutz

Predigergasse 10  
3000 Bern 7  
[www.bern.ch](http://www.bern.ch)



[www.police.be.ch](http://www.police.be.ch)