



# Jungs und Männer als Opfer von Gewalt

**Sicherheitstipps für Jungs und Männer**

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

**Hinweis zur Sprachverwendung:**

Aus Gründen der Lesefreundlichkeit wird, wo relevant, von heterosexuellen Beziehungen gesprochen. Der Text gilt aber selbstverständlich auch für gleichgeschlechtliche Beziehungen.

**Herausgeber:**

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz der Stadt Bern  
Kantonspolizei Bern

**Grafische Gestaltung:**

neuweiss – visuelle kommunikation, Bern

**Druckerei:** Läderach AG

Thema	Seite
<b>1</b> Jungs und Männer als Opfer von Gewalt	4
<b>2</b> Unterwegs im öffentlichen Raum	6
<b>3</b> Nachts unterwegs	8
<b>4</b> Gewalt in der Familie	10
<b>5</b> Stalking	16
<b>6</b> Mobbing	18
<b>7</b> Sexuelle Belästigung	20
<b>8</b> Sexuelle Ausbeutung von Jungen	22
<b>9</b> Gewalt gegen Homosexuelle	28
<b>10</b> Tipps für Jungs und Männer mit Behinderung	29
<b>11</b> Sicherheitstipps für Senioren	30
<b>12</b> Tipps für Aussenstehende	33
<b>13</b> Gewalt gegen Männer mit Migrationshintergrund	34
<b>14</b> Selbstverteidigung und Kampfsport	42
<b>15</b> Eigenes Gewaltverhalten	43
<b>16</b> Wichtige Kontakte	44

## Jungs und Männer als Opfer von Gewalt – ein grosses Tabu

Deutlich mehr Männer als Frauen sind beteiligt an Gewalttaten. Zu diesem Schluss kommen sowohl Kriminalstatistiken der Polizei als auch Erfahrungsberichte von Gewalt- und Opferberatungsstellen. Diese Tatsache entspricht auch der Wahrnehmung der Allgemeinheit. Dass männliche Personen indes nicht nur Täter von Gewaltdelikten sind, sondern auch Opfer, dessen ist man sich kaum bewusst.

Prävention und Intervention bei Gewalt gegen Jungs und Männer sind in unserer Gesellschaft kein Thema, weshalb es auch nur wenige Beratungs- und Hilfsangebote speziell für männliche Gewaltopfer gibt; etwa für Männer von gewalttätigen (Ex-) Partnerinnen oder für Männer, die im öffentlichen Raum oder in der Freizeit von anderen Männern tätlich angegriffen werden. Dies spiegelt das Männerbild unserer Gesellschaft wider: Männer sind unverletzlich, und der Opferstatus steht ihnen nicht zu.

Dass Jungs und Männer gewalttätiger sind als Mädchen und Frauen wird von unserer Gesellschaft als selbstverständlich hingenommen. Ebenso klar ist demzufolge, dass Frauen sich vorzusehen haben, indem sie

bestimmte Verhaltensregeln befolgen, um sich gegen Gewalt durch Männer zu schützen. Dass sich von Männern ausgeübte Gewalt jedoch grossenteils gegen das eigene Geschlecht richtet, wird kaum wahrgenommen. Das Risiko, ein Opfer von Gewalt zu werden, ist für Männer höher als für Frauen!

Körperliche Auseinandersetzungen unter Männern in der Öffentlichkeit und während der Freizeit werden von den meisten Menschen als normal betrachtet. In Konfliktsituationen unter Männern wird Gewalt als solche oft nicht wahrgenommen. Die wenigsten Männer sehen sich als Opfer, wenn sie ohne eigenes Dazutun in eine Schlägerei verwickelt wurden, sondern betrachten dies als etwas, das einfach passieren kann.

Vermeintlich männliche Qualitäten wie Überlegenheit, Stärke, Erfolg und Potenz erschweren es Jungs und Männern in unserer Gesellschaft, Gefühle wie Trauer, Schwäche und Ohnmacht zuzulassen oder Empathie und Respekt für andere auszudrücken.

Andere Formen von Gewalt sind so stark tabuisiert, dass Männer nicht darüber sprechen und die persönliche Betroffenheit ver-

drängen. Dies ist vor allem bei Männern der Fall, die körperliche oder psychische Gewalt in der Partnerschaft erleiden. Wenn Männer von ihren Frauen geschlagen werden, gilt dies gemeinhin nicht unbedingt als kriminelle Handlung. Diese Männer erstatten nur selten Anzeige gegen die Täterinnen. Ausserdem vertreten selbst geschlagene Männer die Haltung, dass ein Mann schlicht nicht Opfer körperlicher Gewalt sein kann. Denn ein Mann kann sich wehren! Und ein Mann, der Opfer seiner Partnerin wird, ist kein richtiger Mann! Hinzu kommt das Gefühl der Betroffenen, sie seien die einzigen, denen Gewalt in der Partnerschaft widerfährt. Sie schämen sich, weil von Frauen geschlagene Männer in unserer Gesellschaft eher ein Grund zur Belustigung sind als eine ernstzunehmende Erscheinung. Die Angst, auf Unverständnis zu stossen oder belächelt zu werden, hindert gewaltbetroffene Männer trotz enormem Leidensdruck daran, Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich bei einer Beratungsstelle zu melden.



## Unterwegs im öffentlichen Raum

Jungs und Männer werden zu einem grossen Teil auf öffentlichen Plätzen in Innenstädten, Bahnhofsarealen, Shoppingzentren, Clubs, etc. Opfer von Gewalt. Es sind überwiegend andere Jungs und Männer die ihnen Gewalt antun. Um zu verhindern, dass Konflikte eskalieren, ist es wichtig, dass potenzielle Opfer und mögliche Zeugen die Situation frühzeitig richtig einschätzen und rechtzeitig handeln. Oft merken Menschen instinktiv, wenn es brenzlich oder sogar gefährlich wird. Vertrauen Sie daher Ihrem ungenuten Gefühl, und gehen Sie Situationen aus dem Weg, die zu Aggressionen oder Gewalt führen könnten. Erkannte Gefahren sind nur noch halbe Gefahren.

### Verhalten in Konfliktsituationen

Jeder Konflikt ist anders. Deshalb ist die eigene Verhaltensweise der jeweiligen Situation anzupassen. Leider gibt es kein Patentrezept. Verlassen Sie sich deshalb auf Ihr Bauchgefühl. Einmal ist es besser, nicht auf Pöbeleien einzugehen und ohne zu reagieren weiterzugehen. Ein anderes Mal wird man nur in Ruhe gelassen, wenn man klar Verteidigungsbereitschaft signalisiert und andere anwesende Personen ganz direkt zur Unterstützung auffordert.

Vermeiden Sie in jedem Fall Provokationen. Als potenzielles Opfer oder als möglicher Zeuge verhalten Sie sich in Konfliktsituationen gewaltfrei. Oft wiegeln sich Täter und Opfer durch verbale Provokationen gegenseitig auf bis der Konflikt in einer tätlichen Auseinandersetzung gipfelt.

### Zeuge von Gewalt

Für Zeugen von Gewalt gilt: Telefonieren Sie der Polizei (112 oder 117). Beobachten Sie aus sicherer Distanz den Vorfall und stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung. Beachten Sie, dass Selbstschutz wichtiger ist als Drittschutz.

### Adressen

**Polizeinotruf** Tel. 112/117

**Sanitätsnotruf** Tel. 144

### Beratungsstelle Opferhilfe Bern

Tel. 031 372 30 35

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

www.opferhilfe-bern.ch

### Die Dargebotene Hand 143

Für Notfälle ausserhalb der Bürozeiten informiert die Organisation «Die dargebotene Hand», Telefonnummer 143, über die Opferhilfe und das weitere Vorgehen.

## WICHTIG

Lassen Sie sich nicht provozieren, und unterlassen Sie selber Provokationen. Geben Sie dem Streitsuchenden klar zu verstehen, dass Sie sein Gebaren missbilligen, ohne ihn jedoch persönlich anzugreifen. Grenzen Sie sich verbal mittels Ich-Botschaften ab. Fragen Sie nicht: «Hesch es Problem?» sondern: «Was wollen Sie von mir?»

Gehen und stehen Sie aufrecht, und drücken Sie auch mit Ihrer Mimik und Gestik Selbstsicherheit aus. Sprechen Sie deutlich und mit fester Stimme.

Sprechen Sie den Angreifer mit «Sie» an. So bemerken Aussenstehende, dass Sie von einer unbekanntenen Person belästigt oder bedroht werden, und dass es sich beim Konflikt nicht um eine belanglose Auseinandersetzung unter Kollegen handelt.

Sprechen Sie bei einer Gruppe von Aggressoren gezielt eine Person an. Wenn es einen Anführer gibt, konzentrieren Sie sich auf ihn.

Halten Sie Distanz – Bleiben Sie ausserhalb der Schlag- und Trittwerte von Menschen, die Ihnen bedrohlich erscheinen.

Fordern Sie andere Menschen zu aktiver Hilfe auf und sprechen Sie Passanten direkt an: «Sie, im blauen Mantel. Bitte helfen Sie mir!» «Sie, mit dem Handy. Rufen Sie die Polizei!»

Wenn Sie bedroht werden und allein sind, machen Sie Lärm, damit andere auf Sie aufmerksam werden.

Falls möglich, rufen Sie die Polizei gleich selber an. Die Notrufnummer 112 oder 117 ist schnell gewählt. (Notrufnummern können auch bei gesperrter SIM-Karte oder Tastensperre gewählt werden.) Holen Sie die Polizei lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Erstellen Sie Anzeige gegen die Täter.

### Waffen

Von der Verteidigung mit Waffen wie Pistolen oder Messern rät die Kantonspolizei Bern grundsätzlich ab; geraten sie bei der Auseinandersetzung in die Hände der Angreifer, können sie gegen das Opfer selbst

verwendet werden. Aus demselben Grund empfiehlt die Polizei Pfeffersprays nur einzusetzen, wenn Sie den Umgang damit gelernt haben.

### Nachts unterwegs – Verhaltenstipps für den Ausgang

#### 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 im öffentlichen Verkehrsmittel nachts in die Nähe des Fahrers oder der Fahrerin oder in einen Waggon, in dem sich andere Fahrgäste befinden. Achten Sie darauf, wer einsteigt, und wer gleichzeitig mit Ihnen den Bus oder den Zug verlässt.

#### Zu Fuss

Ängstliches Verhalten kann eine allfällige Täterschaft anziehen, Selbstsicherheit abschrecken. Gehen Sie deshalb aufrecht und mit bestimmtem Schritt. Scheint Ihnen ein Weg riskant, wählen Sie, wenn möglich, eine belebtere und besser beleuchtete Strasse, auch wenn dies 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 Ihnen mulmig ist, können Sie vor sich hin reden. Dadurch lösen sich innerliche Blockaden. Wenn Sie ein Handy dabei haben, rufen Sie jemanden an.

#### Sie werden verfolgt?

Wenn Sie sich verfolgt fühlen, verständigen Sie über Handy oder in einem Lokal die Polizei über die Notrufnummern 112 oder 117. (Notrufnummern können auch bei gesperrter SIM-Karte oder Tastensperre gewählt werden.) Alternativ können Sie auch in ein Restaurant oder zu einer Menschengruppe gehen, um Hilfe zu holen.

Wenn Sie von einem Auto verfolgt werden, kehren Sie um und gehen in die entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig. 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, benutzen Sie das Trottoir, um rasch zu entkommen. Notieren Sie das Kennzeichen des Autos; das kann den Verfolger abschrecken.

Wenn Sie selbst mit dem Auto unterwegs sind, fahren Sie vorsichtig und vermeiden Sie Sackgassen. Schliessen Sie die Autotüre ab und halten Sie nicht an. Sind Sie in einem Wohnquartier, dann hupen Sie, um Aufmerksamkeit zu erwecken.

#### Blöde Anmache

Werden Sie oder einer Ihrer Kollegen im Club oder in einer Bar von einem Unruhestifter unaufhörlich belästigt oder angepöbelt, verständigen Sie die Security-Leute. Diese wissen, wie man mit Störefrieden am besten umgeht. Sorgen Sie dafür, dass keiner von Ihnen den Heimweg allein antritt.

#### Sport- und Grossveranstaltungen

Gehen Sie ins Stadion bevor die grosse Masse kommt. Auf dem Weg ins Stadion und auf dem Heimweg befolgen Sie die Anordnungen der Sicherheitsdienste. Vermeiden Sie den Kontakt mit Leuten oder Gruppen, die provozieren und Streit suchen.



## Häusliche Gewalt gegen Männer

Spricht man von Gewalt in der Beziehung, scheint die Rollenverteilung klar: Der Mann ist der Täter und die Frau das Opfer. Doch Gewalt ist nicht männlich, sondern menschlich: Es gibt Frauen, die ihre Männer verprügeln, kratzen, beißen, mit Gegenständen bewerfen, ihnen drohen, sie erniedrigen, belästigen, (sexuell) nötigen oder psychisch terrorisieren.

Männer sind viel häufiger Opfer von gewalttätigen Frauen als gemeinhin angenommen: Laut den kantonalen Polizeistatistiken von 2009 sind schweizweit 20 Prozent der Opfer von körperlicher Gewalt in Partnerschaften Männer.

Trotz dieser Entwicklung ist Gewalt, die von Frauen ausgeht, nach wie vor ein Tabuthema. Die Frau als Gewalttäterin entspricht genauso wenig dem Rollenbild unserer Gesellschaft wie der Mann als Opfer. Noch immer werden gewaltbetroffene Männer in

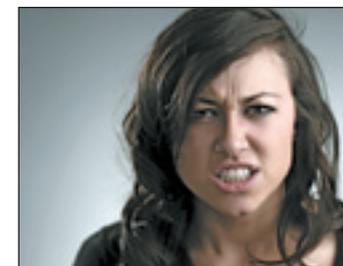
der Gesellschaft nicht ernst genommen, diskriminiert, verhöhnt oder einfach ignoriert. Deshalb getrauen sich Männer nicht, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und Hilfe zu suchen. Opfer häuslicher Gewalt schämen sich für ihre Erlebnisse, und viele ziehen sich immer mehr von ihrem sozialen Umfeld zurück. Aufgrund ihrer vermeintlichen Rolle verharren sie in gestörten Beziehungen, was nicht selten zu schweren gesundheitlichen Störungen führt.

### Sind Sie als Mann von der Gewalt durch einen nahen Menschen betroffen?

Haben Sie Angst? Schämen Sie sich? Fühlen Sie sich allein? So fühlen viele Opfer! Diese Gefühle sind in Ihrer Situation normal. Nicht normal ist die Situation, in der Sie leben. Überwinden Sie Ihre Scham oder Angst. Unser Gesetz toleriert keinerlei Form von Gewalt. Auch Sie haben Rechte. Zögern Sie nicht länger, brechen Sie das Schweigen und holen Sie Hilfe!

- Rufen Sie die Polizei, wenn Sie sich bedroht fühlen; Notrufnummern 112 oder 117.
- Lassen Sie Körperverletzungen sofort ärztlich behandeln und bestätigen; möglichst innerhalb der ersten 72 Stunden nach dem Vorfall.
- Sichern Sie Beweise wie Fotos, Videos, Briefe, SMS, etc. Ziehen Sie, wenn möglich, Zeugen bei und protokollieren Sie deren Aussagen. Dokumentieren Sie die Vorfälle.
- Erstellen Sie Strafanzeige.
- Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle zu Ihrer rechtlichen, psychischen und materiellen Unterstützung.
- Weihen Sie eine Person ein, die Ihnen nahe steht und der Sie vertrauen. Diese können Sie im Notfall zu Hilfe rufen.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, um sich vor weiteren Gewalttaten zu schützen.
- Wenn Sie die gemeinsame Wohnung verlassen wollen, bereiten Sie den Weggang gut vor. Packen Sie eine Tasche mit allem, was Sie brauchen inklusive der amtlichen Ausweise. Klären Sie vorher ab, wohin Sie gehen können.

Informieren Sie sich über Ihre und die Rechte Ihrer Kinder, über finanzielle Unterstützung und Wohnmöglichkeiten; Bescheid zu wissen erleichtert Ihnen, zu handeln.



### Gewalt, die von Kindern und Jugendlichen ausgeht

Zunehmend üben auch Kinder und Jugendliche in ihren Familien Gewalt aus. Diese kann sich gegen Eltern und Geschwister richten oder sich auch als Vandalismus in der Wohnung äussern. Erfahren Sie Häusliche Gewalt durch Minderjährige, scheuen Sie sich nicht, sich an eine Beratungsstelle zu wenden!

### Häusliche Gewalt gegen Migranten

Eine besonders verletzte Gruppe sind Migranten ohne eigenständiges Aufenthaltsrecht. Mit dem Ausstieg aus der gewaltbelasteten Beziehung kann ihnen der Verlust der Aufenthaltsbewilligung drohen. Deshalb sind diese Männer besonders erpressbar, und sie trauen sich oft nicht, der häuslichen Gewalt durch eine Trennung zu entinnen. Auch Migranten haben Anspruch auf Hilfe durch Beratungsstellen.

### Adressen

#### Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02  
fhg@bern.ch

#### Beratungsstelle Opferhilfe Bern

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

#### City Notfall im Bubenbergzentrum Medizinische Anlaufstelle für häusliche und andere Gewaltopfer:

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

## WICHTIG

### Wegweisung, Fernhaltung

Wenn Sie mit Ihrer Partnerin im gemeinsamen Haus leben, diese Sie schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, kann die Polizei die Täterin aus der Wohnung und der unmittelbaren Umgebung weisen und ihr die Rückkehr dorthin verbieten. Die Dauer der Fernhaltung beträgt gemäss Gesetz längstens 14 Tage. Sollte die Täterin während des Betretungsverbots zu Ihnen kommen, lassen Sie sie auf keinen Fall in die Wohnung, sondern rufen Sie sofort die Polizei.

### Sicherheitsgewahrsam

Widersetzt sich die Täterin der polizeilichen Anordnung, kann sie in polizeilichen Gewahrsam genommen werden.

### Verlängerung des Schutzes

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



### Tipps für Väter in Gewaltbeziehungen

Gewaltbetroffene Väter haben das dringende Bedürfnis, nicht bloss sich selbst, sondern auch ihre Kinder vor der Gewalt der Partnerin bzw. der Mutter zu schützen und sie an einen sicheren Ort zu bringen. Gerade im Zusammenhang mit Trennung oder Scheidung ist häusliche Gewalt zunehmend ein Problem, und es sind längst nicht nur Männer, die zu diesem vermeintlich letzten Mittel greifen.

- Sprechen Sie mit Ihren Kindern und sagen Sie ihnen, wie sie sich im Notfall verhalten sollen.
- In bedrohlichen Situationen haben Sie das Recht, mit den eigenen Kindern daheim auszuziehen. Überlegen Sie, wo Sie im Krisenfall mit Ihren Kindern hingehen können und an wen Sie sich wenden können.

Für männliche Opfer, die Gewalt ihrer (Ex-) Partnerin erleiden, gibt es kaum Beratungsangebote oder Einrichtungen, die befristete Trennungen erleichtern. Die Ausnahme ist das Väterhaus ZwüscheHalt im Aargau, welches betroffenen Vätern und ihren Kindern vorübergehend Wohnraum, Schutz und Sicherheit bietet.

#### ZwüscheHalt

Tel. 079 645 95 54 (24 Std.)  
info@zwüschehalt.ch  
www.zwüschehalt.ch

Das Beratungstelefon ist rund um die Uhr bedient. Sie werden individuell beraten und man vermittelt Ihnen auch Adressen von Ärzt/innen, Jurist/innen, Ämtern und Beratungsstellen.

#### Gewalt im Zusammenhang mit dem Sorge- und Besuchsrecht

Hat ein Paar gemeinsame Kinder, können ungelöste Situationen um das Sorge- und Besuchsrecht dazu missbraucht werden, dem Ex-Partner zu schaden: Verleumdungen oder Falschanschuldigungen des Ex-Partners, um das alleinige Sorgerecht für sich zu beanspruchen, sind ebenso als psychische Gewalt zu betrachten wie die Verweigerung des Besuchsrechts, die Nicht-Anerkennung der väterlichen Erziehungskompetenz oder die gezielte Vereinnahmung der Kinder und Entfremdung vom Vater.

Es gibt ein Beratungsangebot, das spezifisch auf die Bedürfnisse von Vätern eingeht: «mannschafft» leistet Soforthilfe bei Trennung und Scheidung per Notteléfono. Rund um die Uhr finden Väter Gehör und Unterstützung, denen der Kontakt zu ihren Kindern verweigert oder behindert wird, oder die fälschlicherweise des sexuellen Missbrauchs ihrer eigenen Kinder beschuldigt werden – und zwar gratis:

#### Das mannschafft Notteléfono für Väter zur Beratung bei Trennung und Scheidung

Tel. 079 450 27 17 (24 Std.)

#### Fachstelle Elterliche Sorge der Stadt Bern

Beratung bei Besuchsrechtbeistandschaften  
Tel. 031 321 64 01

#### Auch Kinder und Jugendliche leiden unter Häuslicher Gewalt

10 bis 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz sind in der eigenen Familie mit Häuslicher Gewalt konfrontiert – als Zeugen mit psychologischen Folgen und als Opfer. 10 bis 20 Prozent der Minderjährigen wird Gewalt angetan in Form von Körperstrafen, erheblichen Misshandlungen, psychischer Gewalt sowie Vernachlässigung bis zu sexuellem Missbrauch. Nicht selten richten sowohl der gewalttätige als auch der von Gewalt betroffene Elternteil ihre Aggressionen gegen die schwächsten Familienmitglieder – aus Hilflosigkeit, Wut, Frust und Angst.

#### Adressen für Kinder und Jugendliche

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

Telefonnummer 147  
www.147.ch

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

Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)  
Tel. 031 632 92 77 (Nacht/Wochenende)

##### Ambulante Jugendhilfe der Stadt Bern

Tel. 031 321 67 50  
ambulantejugendhilfe@bern.ch



## Stalking

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

Nicht nur Frauen sind von Stalking betroffen. 20 Prozent der Opfer sind Männer. Die Stalkerin ist oft eine bekannte Person wie ehemalige Lebenspartnerinnen, flüchtige Bekannte, Arbeitskolleginnen oder Freundinnen. In wenigen Fällen kann es sich auch um eine völlig unbekannte Person handeln.

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

- Wenn die Stalkerin Ihren Tagesablauf erkundet, Sie überall hin verfolgt, Ihre räumliche Nähe sucht oder sich hartnäckig in Ihrer Nähe aufhält und herumtreibt.
- Wenn Sie mit häufigen Telefonanrufen, SMS, Briefen oder E-Mails belästigt werden.
- Wenn die Stalkerin unter Verwendung Ihrer persönlichen Daten Waren oder Dienstleistungen für Sie bestellt.
- Wenn Sie unerwünschte Geschenke zugesandt erhalten.
- Wenn Sie diffamiert und Unwahrheiten über Sie verbreitet werden.

- Wenn Nachrichten an Ihrer Haustüre oder am Auto angebracht werden.
- Wenn die Stalkerin ungebeten in Ihre Wohnung eindringt.
- Wenn Ihr Eigentum zerstört wird.

Die Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern kann mit Ihnen geeignete Massnahmen und Handlungsstrategien erarbeiten, begleitet Sie für die Anzeige zur Polizei, vermittelt Ihnen einen Anwalt und den Kontakt zu Opferhilfestellen weiter.

Sind Sie nicht sicher, ob es sich bei den Belästigungen um Stalking handelt? Rufen Sie die Fachstelle Stalking-Beratung an oder wenden Sie sich an eine Opferhilfestelle.

### Adressen

#### Fachstelle Stalking-Beratung Stadt Bern

Tel. 031 321 69 02  
stalking@bern.ch

#### Beratungsstelle Opferhilfe

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

## WICHTIG

Die besten Chancen, eine Stalkerin zum Aufgeben zu bringen, sind das vollkommene Ignorieren der Person und den absoluten Abbruch der Kontakte zu ihr.

Machen Sie der Stalkerin ein für alle Mal (und nicht immer wieder) unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt zu ihr wollen. Es empfiehlt sich einen Zeugen, eine Zeugin oder andere Beweismittel für diese Mitteilung zu haben.

Vermeiden Sie jeglichen Kontakt zur Stalkerin, beantworten Sie keine SMS, Telefongespräche, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie die Stalkerin im direkten Kontakt und rufen Sie die Polizei (112 oder 117), wenn Sie sich bedroht fühlen oder Angst haben.

Lehnen Sie ein «letztes Gespräch» ab; dies ist nur eine Möglichkeit, einen weiteren direkten Kontakt zu Ihnen herzustellen.

Dokumentieren Sie jede Stalkinghandlung in einem Tagebuch. Heben Sie alle erhaltenen Nachrichten und Geschenke auf (auch E-Mails).

Verfolgt Sie die Stalkerin mit einem Fahrzeug, peilen Sie direkt den nächsten Polizeiposten an und melden Sie alle Vorfälle.

Verständigen Sie Ihr Umfeld und beschreiben Sie die Täterin. Stalkerinnen suchen den Kontakt zu Verwandten, Nachbarn, Freund/innen, Arbeitskolleg/innen ihres Opfers, um Sie bei Ihrem Bekanntenkreis schlecht zu machen.

Falls die Stalkerin über Ihre Handynummer verfügt, besorgen Sie sich ein zweites Handy, das Sie fortan in Ihrem Alltag benutzen. So werden Sie nicht mehr unmittelbar belästigt, erhalten aber nach wie vor alle Nachrichten zur Beweisführung.



## Mobbing

«Mobbing» ist Englisch und heisst übersetzt «Anpöbeln, Bedrängen». Man versteht darunter eine Form von Psychoterror, bei dem ein Opfer von einem oder mehreren Tätern wiederholt und regelmässig über längere Zeit schikaniert und blossgestellt wird.

### Wenn Sie Mobbing selbst erleben:

- Sagen Sie klar und deutlich, dass die Person, die Sie mobbt, aufhören soll, Sie zu schikanieren.
- Brechen Sie das Schweigen, anstatt still vor sich hin zu leiden. Reden Sie mit einer vertrauten Person über die Mobbing-Vorfälle. Lassen Sie sich von einer ersten abweisenden Reaktion nicht entmutigen und holen Sie sich Hilfe!

### Wenn Sie beobachten, dass jemand gemobbt wird:

- Sagen Sie der Täterschaft, dass sie aufhören sollen!
- Machen Sie nicht selber mit.
- Lachen Sie Opfer von Schikane nicht aus.
- Schenken Sie der Täterschaft keine besondere Aufmerksamkeit.
- Sprechen Sie darüber und holen Sie Hilfe bei einer Vertrauensperson.

### Cybermobbing

Man spricht von Cybermobbing, wenn mit Hilfe moderner Kommunikationsmittel wie Handy, Chatrooms, sozialer Netzwerke, Videoportalen, Foren oder Blogs diffamierende Texte, Bilder oder Filme veröffentlicht werden, um Personen zu verleumden, blosszustellen oder zu belästigen.

Die Täterschaft wähnt sich in der Anonymität und der Psychoterror kennt oftmals keine Grenzen mehr. Zudem lassen sich diffamierende Inhalte über das Internet sehr schnell und rund um die Uhr verbreiten, sind jederzeit und für alle zugänglich und können kaum kontrolliert werden. Informationen bleiben im Internet über lange Zeit hinweg für alle abrufbar und können von dort nur schwer entfernt werden.

Die wenigsten User sind sich bewusst, dass man im Internet fast alle Publikationen zurückverfolgen kann. Beleidigung, Beschimpfung, Erpressung und Verleumdung ist verboten, und bei erfolgter Anzeige wird die Täterschaft meistens auch überführt.

Schützen Sie sich vor Psychoterror im Netz. Je mehr Informationen Sie zu Ihrer Person ins Netz stellen, desto grösser ist die Angriffsfläche.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihren Namen in Google ein, um nachzusehen, wo und welche Infos von Ihnen im Netz auftauchen. Denken Sie daran, dass Bilder und Infos auch kopiert, verfremdet und weiter verbreitet werden können und Sie keine Kontrolle mehr darüber haben.

Prüfen Sie die Einstellungen der Plattformen, die Sie nutzen. Bei den meisten Angeboten können Sie Ihre Privatsphäre selbst einrichten.

Geben Sie niemandem Ihr Passwort und wechseln Sie es regelmässig. Kennt jemand Ihr Passwort, können in Ihrem Namen und

an Ihrem Internetauftritt Änderungen vorgenommen werden.

## WICHTIG

Wenn Sie über längere Zeit virtuell belästigt, attackiert oder verleumdet werden, Ihre Profile gefälscht oder peinliche Bilder verbreitet werden, sollten Sie reagieren. Je schneller, desto besser. Sammeln Sie alle Informationen der Angriffe und machen Sie Kopien, welche als Beweismittel dienen können. Danach sollten Sie, wenn möglich, alle Mobbing-Einträge entfernen. Entscheiden Sie, ob eine Anzeige bei der Polizei sinnvoll ist. Sind die Attacken gravierend, lässt die Polizei bei den Mobilfunkbetreibern und Internet-Providern die Identität der Täterschaft feststellen.

Hat jemand peinliche oder gefälschte Fotos von Ihnen auf eine Plattform hochgeladen, sollten Sie die Person bitten, die Fotos zu entfernen. Alternativ können Sie auch bei den entsprechenden Portalen die Löschung dieser Fotos aufgrund des Datenschutzgesetzes verlangen. Wer ohne Einwilligung von Betroffenen Bilder ins Internet stellt, macht sich strafbar.

Antworten Sie nicht auf Attacken, wenn Sie jemand belästigt. Wählen Sie nur Anbieter, die Ihnen ermöglichen, unerwünschte Kontakte zu ignorieren und zu blockieren.

Wenn sich jemand im Internet Ihrer Identität bedient und zum Beispiel ein gefälschtes Facebook-Profil von Ihnen erstellt und damit Unfug treibt, haben Sie die Möglichkeit, dagegen vorzugehen. Bei den meisten Portalen können Sie das gefälschte Profil melden.



### Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung erfolgt mit Worten, Gesten oder Handlungen. Sie kann von Einzelpersonen oder von Gruppen ausgehen.

Unter sexueller Belästigung versteht man:

- Sexistische Sprache, Sprüche und Witze
- Anzügliche, blossstellende oder zweideutige Bemerkungen über das Äussere, über sexuelles Verhalten oder über die sexuelle Orientierung von Männern und Frauen
- Aufdringliche, taxierende und herabwürdigende Blicke und Gesten wie etwa Nachpfeifen, Anstarren oder «Ausziehen mit Blicken» etc.
- Zeigen, Aufhängen und Versenden von sexistischem oder pornografischem Material zum Beispiel per E-Mail oder SMS
- Unerwünschte sexuelle Angebote und Einladungen mit eindeutiger Absicht
- «zufällige», unerwünschte Körperkontakte
- Nachstellen in der Schule, im Betrieb oder in der Freizeit
- Annäherungsversuche mit Versprechen von Vorteilen und/oder Androhung von Nachteilen
- sexuelle und körperliche Übergriffe wie Begrabschen, Küssen, etc.

#### Am Arbeitsplatz

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz stellt eine Persönlichkeitsverletzung und eine Diskriminierung nach dem 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 während oder ausserhalb der Arbeitszeit erfolgen, etwa bei Betriebsanlässen. Sie kann von Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder von der Kundschaft des Arbeitgebers ausgehen. Frauen berichten viel häufiger als Männer von belästigendem Verhalten durch Vorgesetzte. Männer hingegen stellen öfter belästigendes Verhalten durch Untergebene fest.

In jedem Fall sind Arbeitgebende verpflichtet, ihre Mitarbeitenden vor sexuellen Belästigungen am Arbeitsplatz zu schützen. Künden Sie als Betroffener Ihre Stelle deswegen nicht, sondern holen Sie sich Unterstützung.

#### Männer als Betroffene

Die verbreitete Meinung, sexuelle Belästigungen würden ausschliesslich von Männern ausgehen, stimmt nicht. Zwar sind Männer als Urheber sexueller Belästigungen in der Überzahl. Nicht selten werden aber auch Männer am Arbeitsplatz sexuell belästigt – vorab von Frauen.

Wenn Sie sich im Rahmen Ihres Arbeitsverhältnisses sexuell belästigt fühlen, haben Sie das Recht, sich zu wehren. Dabei spielt es keine Rolle, welche Position Sie im Unternehmen haben. Seien Sie sich bewusst, dass nicht Sie der auslösende Faktor für Belästigungen sind, und dass Sie keine Schuld

tragen. Stecken Sie ihre unguuten Gefühle nicht einfach weg, sondern nehmen Sie diese ernst.

#### Hilfe in Anspruch nehmen

Viele Firmen haben Ansprechpersonen für Opfer von sexueller Belästigung. Gibt es keine zuständige Stelle in Ihrem Betrieb, oder bleibt diese tatenlos, können Sie die kantonale Schlichtungsstelle anrufen.

#### Adressen

#### Kantonale Schlichtungskommission gegen Diskriminierungen im Erwerbsleben

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

### WICHTIG

.....  
Angriff ist die beste Verteidigung: Stoppen Sie anzügliche Worte, Gesten oder Handlungen verbal, zum Beispiel «So nid!» Ein klares «Nein!» hat oft ungeahnte Wirkung.  
.....

.....  
Sprechen Sie mit einer vertrauten Person.  
.....

.....  
Führen Sie Protokoll über die Art der Belästigungen, Datum, Zeit und Ort. Notieren Sie auch, was Sie gegen die Belästigungen unternommen haben. Gibt es Zeug/innen? Sprechen Sie diese darauf an und fragen Sie, ob sie zu einer Aussage bereit wären.  
.....

.....  
Zögern Sie nicht, Hilfe zu beanspruchen.  
.....

.....  
Sprechen Sie mit Ihren Arbeitskolleg/innen. Vielleicht sind Sie nicht die einzige Person, die belästigt wird, und Sie können gemeinsam reagieren.  
.....



## Sexuelle Ausbeutung von Jungen

Sexuelle Ausbeutung von Jungen liegt dann vor, wenn eine Person gegenüber einem Kind oder einem Jugendlichen seine Machtposition missbraucht, um seine eigenen sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Meist nützt die Täterschaft dabei das Vertrauen und die Abhängigkeit eines Jungen aus. Mittels Geschenken und gespielter Geheimnis versucht die Täterschaft das Kind zum Schweigen zu bringen. Manchmal geschieht sexuelle Ausbeutung auch unter Androhung oder Anwendung von körperlicher oder psychischer Gewalt. Dabei übergeht der Täter oder die Täterin das Recht des Jungen, über seinen Körper und seine Sexualität selbst zu bestimmen.

### Wer tut so etwas?

Die Täter sind in den meisten Fällen Männer, selten Frauen. Viele der Männer, die Jungen sexuell missbrauchen, sind in ihrer Sexualität mit Erwachsenen heterosexuell orientiert. Ein Junge, der sexuell ausgebeutet wird, kennt den Täter häufig und hat vielleicht besonderes Vertrauen zu ihm: Es ist zum Beispiel sein Sporttrainer, sein Lehrer, Pfarrer, Vater, sein Stiefvater oder der ältere Bruder. Aber auch Mütter oder Stiefmütter können die Täterinnen sein. Die Täterschaft verübt sexuelle Ausbeutung nicht, weil sie sich nicht unter Kontrolle hat, sondern weil sie meint, sie hätte das Recht dazu, ihre

sexuellen Bedürfnisse über ihre Schützlinge zu befriedigen, notfalls mit Gewalt. Sie benutzt die Sexualität als Mittel, um andere klein zu machen und sie zu erniedrigen. Jungs, die sexuell ausgebeutet wurden, fühlen sich manchmal schuldig, weil sie mit dem Täter mitgegangen sind, sich bei ihm auch wohlfühlten oder sexuell erregt waren. Doch auch in diesen Fällen liegt die Verantwortung für die Ausbeutung einzig und allein beim Täter, der sich meist ganz gezielt ein Opfer zur Befriedigung seiner Bedürfnisse sucht.

### Mögliche Reaktionen

Sexuelle Ausbeutung ist für einen betroffenen Jungen sehr verletzend und verwirrend. Er erlebt, dass seine Grenzen missachtet werden und ihm Gewalt angetan wird. Die Reaktionen auf diese Erlebnisse sind sehr unterschiedlich: Einige Jungs werden sehr laut und aggressiv. Sie wollen besonders stark und männlich wirken. Andere empfinden grosse Scham und Schuld und ziehen sich zurück. Wieder andere versuchen, das Erlebte zu verdrängen und zu vergessen. Viele von Männern missbrauchte Knaben haben Angst, als «schwul» beschimpft zu werden. Aus all diesen Gründen fällt es vielen männlichen Jugendlichen schwer, über die erfahrene Gewalt zu sprechen. Wie auch immer ein Junge auf die Erlebnisse reagiert: Es ist nie zu spät, Hilfe zu holen.

### Sexuelle Ausbeutung ist strafbar

Sexuelle Handlungen von Erwachsenen mit Kindern sind von Gesetzes wegen verboten. Auch wenn der Täter keine Gewalt ausübt oder androht. Das Gesetz schützt damit auch das Recht junger Menschen auf eine ungestörte sexuelle Entwicklung und sexuelle Selbstbestimmung.

### Was geht dich das an?

Sexuelle Ausbeutung von Kindern und Jugendlichen geschieht viel häufiger, als wir uns das vorstellen: Etwa jedes vierte Mädchen und jeder zehnte Junge erleben mindestens einmal, oft sogar mehrmals und manchmal über lange Zeit hinweg sexuelle Gewalt. Vielleicht wurde dir selbst schon sexuelle Gewalt angetan. Dann sollst du wissen, dass du nicht der Einzige bist, dem das passiert, und du dir Hilfe holen kannst.

### Wer kann dir helfen?

Über sexuelle Ausbeutung zu sprechen ist schwierig, und es braucht viel Mut. Trotzdem: Versuche, Leute zu finden, die dir zuhören und dich unterstützen. Vielleicht wendest du dich lieber an eine Beratungsstelle oder Hilfseinrichtung. Dort wirst du ernst genommen, und man wird mit dir zusammen nach Möglichkeiten suchen, wie du in deiner Situation am besten reagierst und unterstützt werden kannst.

### Adressen

**Kinderschutzgruppe in der Kinderklinik des Inselspitals Bern**  
Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)  
Tel. 031 632 92 77 (Nacht/Wochenende)

**CHECKPOINT BERN**  
**Kinder-, Jugend- und Familienservice**  
Tel. 031 321 60 42  
[www.bern.ch/checkpoint](http://www.bern.ch/checkpoint)  
[checkpoint@bern.ch](mailto:checkpoint@bern.ch)

**Pro Juventute**  
**Telefon- und SMS-Beratung für Kinder und Jugendliche**  
Telefonnummer 147 (24 Stunden, gratis, erscheint nicht auf der Telefonrechnung)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)



## DEINE RECHTE

### Dein Körper gehört DIR, und du allein bestimmst darüber

Du allein bestimmst, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest. Das gilt auch für Schmusen und Sex mit Gleichaltrigen.

### Vertraue deinem Gefühl!

Deine Empfindungen sagen dir, wann etwas in Ordnung ist und wann nicht. Achte und vertraue darauf. Es gibt angenehme und unangenehme Gefühle. Seltsame Gefühle zeigen an, dass etwas nicht gut für dich ist. Rede mit deinen Eltern und/oder Vertrauenspersonen darüber, auch wenn es dir schwer fällt und du denkst, dass solche Gefühle nicht zu einem Jungen passen.

### Es gibt gute, schlechte und komische Berührungen!

Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen. Es gibt aber auch solche, die unangenehm sind, wehtun oder Angst machen. Solche Berührungen darfst du zurückweisen. Keine Person hat das Recht, seine Hände unter deine Kleider zu stecken und dich an deinem Penis oder am Po zu berühren. Vielleicht verlangt er, von dir, ebenso berührt zu werden. Dazu hat er kein Recht – auch dann nicht, wenn du ihn kennst und gern hast! Du allein

bestimmst, welche Berührungen du magst und welche nicht. Auch mit Geschenken lässt du dich nicht beeinflussen!

### Du hast das Recht, «Nein!» zu sagen

Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfassen will oder Dinge von dir verlangt, die du nicht tun willst, dann darfst du laut und deutlich «nein!» sagen. Wehre dich zum Beispiel, indem du klar machst, 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 demjenigen, der dich bedroht, in die Augen. Damit signalisierst du ihm, dass du dich nicht einschüchtern lässt. Je früher du Grenzen setzt, desto ernster nimmt man dich.

### Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!

Gute Geheimnisse machen Spass und sind spannend: Zum Beispiel wenn du einen Freund mit einem Geschenk überraschen willst. Schlechte Geheimnisse sind unangenehm. Sie bedrücken dich und machen Kummer oder Angst. Oft versucht ein Täter sein Opfer daran zu hindern, sich jemandem anzuvertrauen und zwingt den Jungen, das Geheimnis zu wahren. Solch ein Geheimnis solltest du unbedingt und sofort einer Ver-

trauensperson weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Das hat nichts mit Petzen oder Rätschen zu tun. Schlechte Geheimnisse weitersagen bedeutet: Informieren, helfen oder um Hilfe bitten!

### Sprich darüber und hole dir Hilfe

Wenn dich etwas bedrückt oder irgendetwas Komisches vorgefallen ist, suche dir eine Person, der du vertraust, und rede mit ihr darüber. Manchmal musst du zu mehreren Personen gehen, bevor dir jemand glaubt und bereit ist, dir zu helfen. Lass dich nicht entmutigen. Du hast das Recht auf Unterstützung, auch wenn du – dem Täter zuliebe oder weil du dich schämst – lange keine Hilfe geholt hast.

### Du bist nicht schuld

Wenn ein Erwachsener deine Grenzen verletzt oder dich sexuell ausbeutet, bist nicht DU daran schuld. Egal, ob du versucht hast, dich zu wehren oder nicht. Der Täter behauptet oft das Gegenteil. In jedem Fall trägt ER die Verantwortung für das, was er dir angetan hat.

**Quelle:**  
BMWFJ (Hg.), (K)ein sicherer Ort.  
Sexuelle Gewalt an Kindern, Wien 2010  
<http://www.gewaltinfo.at/hilfe-finden/behaupten.php>



### Internet und Chatroom

Soziale Netzwerke sind eine tolle Sache. Du kannst dich auf verschiedenste Arten darstellen und dich mit Freunden und Freundinnen unterhalten. Aber leider gibt es auch im Internet Menschen, die den Kontakt zu Kindern und Jugendlichen suchen, um sie zu belästigen und sexuell zu missbrauchen. Man weiss nie genau, mit wem man es tatsächlich zu tun hat.

Gib nicht deinen vollen Namen bekannt, sondern verwende besser einen Nickname, der keine offensichtlichen Hinweise auf deine Person gibt. Kinder mit einem Nickname, der das Alter oder das Aussehen beschreibt, werden nämlich von Tätern im Chat besonders häufig belästigt. Auch bei der Anmeldung in Chatrooms erfindest du besser einen Namen und eine Adresse als deine richtigen Personalien anzugeben.

Glaube nicht alles, was man dir beim Chatting erzählt. Du weisst nie, wer dein Chatpartner wirklich ist.

Gib niemals deinen Wohnort, deine E-Mail-Adresse oder deine Handynummer bekannt. Lade keine Fotos von dir hoch; diese landen schnell irgendwo im Netz, wo du sie vielleicht nicht haben willst. Triff dich niemals allein mit einer Person, die du im Internet kennengelernt hast. Nimm eine/n Freund/in 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 Vertrauensperson Bescheid, wann und wo du jemanden triffst.



## Gewalt gegen Homosexuelle

Es kommt immer wieder vor, dass Menschen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung Opfer von Gewalttaten werden. Meistens handelt es sich dabei um verbale Beleidigungen oder Drohungen. Manchmal kommt es auch zu körperlichen Gewalttaten.

Jeder Mensch hat ein Anrecht auf psychische und körperliche Unversehrtheit – egal ob schwul, bisexuell, transsexuell oder lesbisch.

Wurden Sie selbst Opfer einer Gewalttat? Haben Sie etwas gesehen oder gehört? Oder hat Ihnen jemand von homophober Gewalt erzählt? Wenn Sie sich nicht wagen, bei der Polizei Anzeige zu erstatten, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle. So können Sie sich selbst und andere von homophober Gewalt Betroffene schützen. Diese Fachstellen können Ihnen bei Bedarf psychologische Hilfe vermitteln oder Sie zur Polizei begleiten.

### Adressen

**RainbowLine –  
LesBiSchwulTrans-Beratung.  
Meldestelle für homophobe Gewalt.**

Tel. 0848 80 50 80  
admin@rainbowline.ch  
www.rainbowline.ch

### HAB Bern

Tel. 031 311 63 53  
Terminvereinbarung: Dienstag 19 – 21 Uhr  
Beratung: Donnerstag 19 – 20 Uhr  
beratung@gay-bern.ch  
www.ha-bern.ch



## Tipps für Jungs und Männer mit Behinderung

Für viele Jungs und Männer mit Behinderungen gehört es zum Alltag, dass andere, meist Nichtbehinderte, über sie bestimmen. Häufig erleben sie auch körperliche Grenzüberschreitungen – bei Untersuchungen, bei der Pflege und bei Hilfeleistungen oder auch unabhängig davon. Diese Umstände machen es ihnen schwer, ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Sexuelle Berührungen und Gewalt lösen erst recht Verwirrung und zwiespältige Gefühle aus – besonders, wenn der Täter oder die Täterin eine nahestehende Person ist, die dem Jungen oder dem Mann einredet, die sexuellen Handlungen seien eine Form von Liebe, und er sollte vielmehr dankbar sein, dass er trotz seiner Behinderung geliebt werde und sexuell attraktiv sei.

Das ist nicht richtig! Jeder Mann hat das Recht auf selbst bestimmte Sexualität und eine erfüllende Partnerschaft, und kein Mann muss sexuelle Übergriffe einfach hinnehmen.

### Sich jemandem anvertrauen

So schwer es auch fällt: Das Gespräch mit einer Vertrauensperson, einer Fachperson einer Beratungsstelle oder der Polizei ist meistens der einzige Weg aus der Gewaltsituation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeitenden einer Fachstelle

sind auf jeden Fall auf Ihrer Seite. Auch ohne Trennung von der Person, die Ihnen Unrecht tut, kann die Situation verändert und verbessert werden.

### Adressen

**Polizeinotruf** Tel. 112/117  
**Sanitätsnotruf** Tel. 144

### Pro Juventute

Telefonnummer 147 (auch SMS)  
Chat unter [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Pro Infirmis Bern

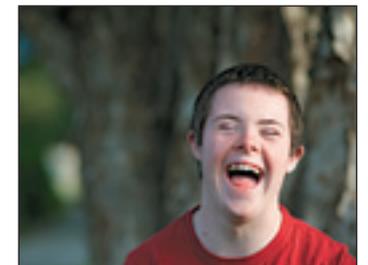
Tel. 031 387 55 65  
bern@proinfirmis.ch

### MyHandicap Schweiz

Tel. 043 211 49 49  
[www.myhandicap.ch](http://www.myhandicap.ch)

### Dargebotene Hand

Tel. 143



## Sicherheitstipps für Senioren

### Trickdiebstahl

Trickdiebstahl an der Tür ist eine der Polizei oft gemeldete Straftat. Trickdiebe sehen in älteren Menschen oft gutgläubige Opfer. Sie geben sich an der Wohnungstür als Beamte, Handwerker oder als verschollene Neffen aus, tragen die Einkaufstasche bis zur Haustür oder sogar bis in die Wohnung oder geben vor in einer Notlage zu sein. Natürlich ist nicht jeder hilfsbereite Mensch ein Betrüger, und die Schweiz ist weltweit eines der sichersten Länder. Lassen Sie sich nicht von Medienberichten verunsichern, die den Eindruck vermitteln, Kriminalität beherrsche den Alltag. Angst ist keine gute Ratgeberin. Ängstliche Menschen werden sogar eher zu Opfern als Selbstbewusste. Bleiben Sie trotzdem wachsam!

- Lassen Sie niemals einen Fremden in Ihre Wohnung!
- Die öffentliche Sicherheitsberatung der Kantonspolizei Bern, praevention@police.be.ch, Tel. 031 634 82 81, bietet im ganzen Kanton Bern kostenlose baulich-technisch-organisatorische Beratungen für die Sicherheit in der Wohnung.
- 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 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 und eingeschrieben senden!

### Diebstahl auf der Strasse

Taschendiebe sind meistens nicht allein unterwegs, sondern in Gruppen und versuchen, ihre Opfer vor dem Diebstahl abzulenken, beispielsweise durch Anrumpeln oder nach dem Weg fragen. Schützen Sie sich vor Diebstahl auf der Strasse:

- Tragen Sie keine hohen Geldbeträge bei sich.
- Lassen Sie sich nicht von Fremden in Ihr Portemonnaie schauen.
- Legen Sie Ihr Portemonnaie beim Bezahlen nie aus der Hand.
- Zahlen Sie wo immer möglich mit der Bankkarte, der Kreditkarte oder mit der Postcard.
- Bewahren Sie den PIN-Code und die (Kredit-)Karte immer getrennt auf.
- Decken Sie bei der Eingabe des PIN-Code das Tastenfeld des Geldautomaten immer mit der Hand ab.
- Stecken Sie das Geld, das Sie am Automaten bezogen haben, sofort ins Portemonnaie, und zählen Sie es nicht offen vor anderen Menschen nach.

- Wird Ihre Karte vom Bancomaten eingezogen: lassen Sie sie sofort sperren!
- Lassen Sie Taschen und Gepäck nie unbeaufsichtigt.

### Der Enkeltrick

Eine Person meldet sich telefonisch bei einem älteren Mann und behauptet, eine verwandte oder bekannte Person zu sein, zum Beispiel die Enkelin. 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 Person schicken, um das Geld abzuholen.

Dieses Szenario ist typisch beim sogenannten Enkeltrick. Oft werden die Telefonate mit «Rate mal, wer gerade anruft?» eröffnet, um so an Namen in der Verwandtschaft zu gelangen. Das Geld lassen sie durch einen Freund abholen, damit die getäuschte Person seine «Enkelin» gar nie zu Gesicht bekommt und so die Betrügerin nicht entlarven kann.

Den Enkeltrick gibt es in verschiedenen Formen: Wenn das Opfer zum Beispiel bei der Überweisung des Geldes zögert, melden sich Polizisten (ebenfalls Betrüger!) und bitten darum, die Anweisungen dennoch zu befolgen, damit man den Betrüger auf frischer Tat ertappen und festnehmen könne! Auch werden «Polizisten» zur «Bestätigung» der Notlage des «Enkels» eingesetzt.

### 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 und Beratungsstellen sind auch für ältere Männer da.

### Adressen

#### 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

Tel. 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 und Erlebnissen, die nur Ihre Verwandten oder Bekannten beantworten können.

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 über die Notrufnummer 112 oder 117.

**Tipps für Aussenstehende**

Wenn Sie als Verwandter, Bekannter, Freund oder Arbeitskollege vermuten, dass ein Junge oder ein Mann misshandelt wird oder Gewalt erleidet, sollten Sie nicht schweigen, sondern den Betroffenen darauf ansprechen und ihm das Gefühl vermitteln, dass er sich Ihnen anvertrauen kann. Signalisieren Sie, dass Sie ihn ernst nehmen und seine Gefühle respektieren. Hören Sie ihm aufmerksam zu, aber erteilen Sie ihm keine Ratschläge.

Für den Betroffenen ist es erst einmal wichtig, von seinen Sorgen und Nöten reden zu können. Dies hilft ihm, seine Situation klarer zu betrachten. Machen Sie ihn auf Beratungsstellen aufmerksam oder rufen Sie dort selbst an und holen Sie Rat. Eine Auflistung der Beratungsstellen finden Sie am Schluss der Broschüre unter «Wichtige Kontakte».

**Bei Gewalt an Jungen**

Sind Kinder und Jugendliche Opfer von Gewalttaten geworden, sollten Eltern und andere Bezugspersonen besonders feinfühlig reagieren. Helfen beginnt bereits mit Zuhören. Jungs, die körperliche oder psychische Gewalt erlebt haben oder erleben, schweigen häufig aus Angst oder aus Scham darüber, was ihnen passiert ist. Loben Sie deshalb das Kind für seinen Mut, darüber zu sprechen.

- Gehen Sie auf Ihr Kind ein und nehmen Sie es ernst, wenn es von Gewalttaten erzählt, Andeutungen von Gewalterfahrungen macht oder sich anders verhält als sonst.
- Hören Sie gut zu und bewahren Sie einen kühlen Kopf.
- Sich wehren heisst auch, möglichst rasch Anzeige zu erstatten, damit die Täterschaft zur Rechenschaft gezogen wird.
- Erklären Sie dem Kind, dass es aggressivem Verhalten aus dem Weg gehen muss, indem es auf Provokationen nicht reagiert, Beleidigungen ignoriert und im Zweifelsfall wegläuft. Weglaufen ist nicht feige, sondern Selbstschutz.
- Holen Sie sich fachliche Unterstützung.

**Adressen****Ambulante Jugendhilfe der Stadt Bern**

Tel. 031 321 67 50

[ambulantejugendhilfe@bern.ch](mailto:ambulantejugendhilfe@bern.ch)

**Informationen für Kinder, Eltern und andere Bezugspersonen**

Tel. 031 398 10 10

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

**Beratungsstelle Opferhilfe**

Tel. 031 372 30 35

[beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch](mailto:beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch)

[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)



### Gewalt gegen Männer mit Migrationshintergrund

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



### Sie haben Recht auf Schutz und Sicherheit

Deutlich mehr Männer als Frauen sind beteiligt an Gewalttaten. Dass männliche Personen indes nicht nur Täter von Gewaltdelikten sind, sondern auch Opfer, ist man sich kaum bewusst. Denn in unserer Gesellschaft gelten Männer als unverletzlich, und der Opferstatus steht ihnen nicht zu.

Dass Frauen sich vor Gewalt von Männern schützen müssen, gilt als selbstverständlich. Aber auch Männer haben ein Recht auf Schutz und Sicherheit vor Gewalt.

Erleben Sie als Mann hier in der Schweiz Gewalt? Dann gibt es Beratung und Hilfe für Sie. Die Mitarbeitenden der Beratungsstellen und Notrufe stehen unter Schweigepflicht.

#### Adressen

#### NOTRUF

**Polizei** Tel. 112 oder 117

**Sanität/Ambulanz** Tel. 144

#### City Notfall im Bubenbergzentrum Medizinische Anlaufstelle für häusliche und andere Gewaltopfer:

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern

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

#### BERATUNGSSTELLEN

#### isa – Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen

(Beratungen in vielen verschiedenen Sprachen)

Tel. 031 310 12 70

[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

#### Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02

[fhg@bern.ch](mailto:fhg@bern.ch)

#### Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 372 30 35

[beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch](mailto:beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch)

[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)

## You have a right to protection and safety

It is well known that more men than women are involved in violent acts. However we tend to overlook the fact that men are not only perpetrators of violent crimes, but also victims of violence. In the eyes of modern-day society, men are invulnerable and do not have the right to be regarded as victims.

It goes without saying that women must be protected against violence perpetrated by men. However, men also have the right to protection and safety in the event of violence.

If you, as a man, have suffered acts of violence here in Switzerland, advice and help is available. The staff employed in our advisory centres and emergency call centres are bound by professional secrecy.

### Contact numbers and addresses

#### EMERGENCY NUMBERS

**Police** telephone 112 or 117

**Medical/ambulance services**  
telephone 144

#### City Notfall in the Bubenberg centre Medical contact point for victims of domestic and other kinds of violence

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern  
telephone 031 326 20 00 (7 am to 10 pm)

#### ADVISORY CENTRES

##### isa – Information centre for questions affecting foreigners

(Advice in many different languages)  
telephone 031 310 12 70  
[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

##### Domestic violence centre for the City of Bern

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

##### Victims advisory and assistance centre

telephone 031 372 30 35  
[beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch](mailto:beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch)  
[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)

## Vous avez droit à la protection et la sécurité

Beaucoup plus d'hommes que de femmes participent aux actes de violence. Par contre, on n'est guère conscient du fait que des personnes masculines ne sont pas uniquement auteurs de violence mais aussi des victimes. Car dans nos sociétés, les hommes sont perçus comme être invulnérables, ne pouvant pas revendiquer le statut de victime.

Le fait que les femmes doivent se protéger de la violence des hommes paraît incontestable. Mais les hommes également ont droit à la protection et la sécurité face aux violences.

Vivez-vous une situation de violence en tant qu'homme ici en Suisse? Il existe de la consultation et de l'aide pour vous. Les collaborateurs des centres de consultation et des appels d'urgence sont soumis au secret professionnel.

### Adresses

#### APPELS D'URGENCE

**Police** téléphone 112 ou 117

**Ambulances/urgences sanitaires**  
Tél. 144

#### Aide médicale pour victimes de violences

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern  
Tél. 031 326 20 00 (7.00h à 22.00h)

#### CENTRES DE CONSULTATION Centre d'information et d'action pour étrangères et étrangers isa

(Consultations en diverses langues)  
Tél. 031 310 12 70  
[www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)

#### Service spécialisé en cas de violence domestique de la ville de Berne

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

#### Centre de consultation d'aide aux victimes

Tél. 031 372 30 35  
[beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch](mailto:beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch)  
[www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)

## Lei ha diritto a protezione e sicurezza

Partecipano ad azioni violente chiaramente più uomini di donne. Si ha appena coscienza del fatto che le persone maschili non sono soltanto autori di delitti violenti, ma anche vittime. Nella nostra società gli uomini sono considerati invulnerabili e lo status di vittima non gli compete.

È considerato normale che le donne si devono proteggere dalla violenza degli uomini. Anche gli uomini, però, hanno diritto a protezione e sicurezza dalla violenza.

Lei come uomo fa l'esperienza di dover subire delle violenze qui in Svizzera? Allora ci sono consulenze e aiuto per Lei. I collaboratori di consultori e centralini di pronto soccorso sono legati al segreto professionale.

### Indirizzi

#### CHIAMATE D'EMERGENZA

**Polizia** Tel. 112 o 117

**Sanità /ambulanza** Tel. 144

#### Punto di contatto medico per vittime di violenza domestica o altra violenza

Bubenbergplatz 10, 3011 Berna  
Tel. 031 326 20 00 (dalle 7.00 alle ore 22.00)

#### CONSULTORI

##### isa – Ufficio d'informazioni per stranieri

(consulenze in molte lingue)  
Tel. 031 310 12 70  
www.isabern.ch

##### Ufficio per la violenza domestica della città di Berna

Tel. 031 321 63 02  
fhg@bern.ch

##### Consultorio Aiuto alle vittime

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

## Korunma ve güvenlik hakkına sahipsiniz

Kadınlara kıyasla belirgin bir şekilde daha fazla erkek şiddet eylemlerine katılmaktadır. Bunun yanısıra erkeklerin suç teşkil eden şiddet eylemlerinin sadece faili değil, aynı zamanda mağduru da olduklarının, kimse pek fazla ayrımında değildir. Çünkü toplumuzda erkekler yaralanmaz olarak görülürler ve mağdur olma hakkına sahip değildirler. Kadınları erkeklerin şiddetinden korumak, geçerliliği oldukça doğal olan birşeydir. Fakat aynı zamanda erkekler de korunma ve güvenlik haklarına sahiptirler.

Erkek olarak İsviçre'de şiddete mi maruz kalıyorsunuz? O halde sizin için danışmanlık ve yardım hizmetleri mevcuttur. Danışmanlık yerlerinde ki ve acil arama hatlarında ki çalışanlar sır saklama yükümlülüğüne tabidirler.

### Adresler

#### Acil Arama Hatları

**Polis** Tel. 112 ve ya 117

**Tıbbi Hizmet/Ambulans** Tel. 144

#### Aile İçi Şiddet ve Şiddetin Diğer Türlerinin Mağdurları İçin Tıbbi Başvuru Merkezi

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern  
Tel. 031 326 20 00  
(Saat 7.00'den 22.00'ye kadar)

#### DANIŞMANLIK YERLERİ

##### isa – Yabancılar ve Yabancılarla İlgili

##### Sorular İçin Bilgi Mer-kezi

(Birçok dilde danışmanlık)  
Tel. 031 310 12 70  
www.isabern.ch

##### Bern İli'nin Aile İçi Şiddet

##### Uzmanlık Merkezi

Tel. 031 321 63 02  
fhg@bern.ch

##### Mağdurlara Yardım Danışmanlık Merkezi

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

**Imate pravo na zaštitu i sigurnost**

Znatno više muškaraca nego žena je umešano u nasilna dela. Često nismo svesni, da muške osobe u delima nasilja nisu samo počinio nego i žrtve. To je zato što u našem društvu muškarci važe za nepovredive, i što im uloga žrtve ne pristaje.

To da se žene moraju zaštititi od nasilja muškaraca je razumljivo samo po sebi. Ali i muškarci imaju pravo na zaštitu i sigurnost od nasilja.

Jeste li kao muškarac u Švajcarskoj doživeli nasilje? Ako da, onda i za Vas postoji sa-  
vet i pomoć. Saradnici savetovališta i hitne pomoći stoje pod obavezom profesionalne cutnje.

**Adrese****POZIVI HITNE POMOĆI****Policija** Tel. 112 ili 117**Sanitet/Ambulanta** Tel. 144**Medicinsko savetovaliste za žrtve kućnog i drugog nasilja**

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern

Tel. 031 326 20 00 (7.00 – 22.00)

**SAVETOVALIŠTA****isa – Informativna služba za pitanja stranaca i strankinja**  
(Savetovanje na više različitih jezika)

Tel. 031 310 12 70

www.isabern.ch

**Stručna služba protiv kućnog nasilja grada Berna**

Tel. 031 321 63 02

fhg@bern.ch

**Savetovalište za pomoć žrtvama**

Tel. 031 372 30 35

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

www.opferhilfe-bern.ch

உங்களுக்குப் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைப்பதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுண்டு

பெண்களை விட பெருமளவு ஆண்கள் பலாத்கார-  
த்தடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளார்கள். ஆண்கள் இப்-  
பலாத்காரச் செயற்பாடுகளைப் புரிபவர்களாக  
மட்டுமன்றி இப் பலாத்காரச் செயற்பாடுகளினால்  
பாதிக்கப்படுபவர்களாகவும் உள்ளார்கள் என்பது  
கவனிக்கப்பட வேண்டியது. எங்கள் சமூகத்தில்  
ஆண்கள் பலசாலிகளாகக் கருதப்படுகிறார்களே  
தவிர பாதிப்பிட்டு உட்படுத்தப்படுபவராகக்  
கருதப்படுவதில்லை.

பெண்கள் ஆண்களினால் செயற்படுத்தப்படும்  
பலாத்காரத்திலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்தல்  
வேண்டும் என்பது பொதுப்படையாக ஏற்றுக்கொ-  
ள்ளப்பட்டுள்ளது ஆண்களும் தம்மைப் பலாத்காரச்  
செயற்பாடுகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உரிமை-  
யுடையவர்கள்.

ஆணாகிய நீங்கள் கவிசினுள் பலாத்காரச்  
செயற்பாடுகளினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்களா?  
அப்படியானால் ஆலோசனையும் உதவியும்  
உங்களுக்குக் கிடைக்கும். ஆலோசனை  
நிலையங்களின் மற்றும் அவசர உதவி  
நிலைகளின் கடமையாளர்கள் உங்கள்  
தகவல் இரகசியங்களைப் பாதுகாப்பார்கள்.

**முகவரிகள்**

அவசரஉதவி நிலைகள்  
காவல் துறையினர் தொலைபேசி 112 அல்லது 117  
அவசர வைத்திய உதவி தொலைபேசி 144

நகரப்பகுதியில் அவசர வைத்திய  
நிலையம் புபன்  
பேர்க் (சகல வகையான பலாத்காரப் பாதிப்பிற்கு-  
ட்டவருக்கான வைத்திய நிலையம்  
ஈரடிநெடுநசபிடயவண் 10, 3011 ஈநசெ  
தொலைபேசி 031 326 20 00 (7.00 மணி முதல்  
22.00 வரை)

ஆலோசனைநிலைகள்

வெளிநாட்டவருக்கும் வெளிநாட்டவர்  
வினாக்களுக்கான தகவல் நிலையம்  
(பல மொழிகளில் ஆலோசனைகள்)  
தொலைபேசி 031 310 12 70  
றறற.ளையடிநசெ.உா

பேர்ன்நகர வீட்டினுள் பலாத்காரத்திற்கான  
தகுதி நிலை  
தொலைபேசி 031 321 63 02  
காப@டிநசெ.உா

(பாதிக்கப்பட்டவர் ஆலோசனை)  
தொலைபேசி 031 372 30 35  
டிநசயவரபெளளவநட்டந@ழிகநசாடை  
கந-டிநசெ.உா  
றறற.ழிகநசாடைகந-டிநசெ.உா

## Selbstverteidigung und Kampfsport

Junge Leute, die wenig Selbstbewusstsein haben und sich nicht so gut durchsetzen können, werden eher gemobbt, angepöbelt oder angegriffen. Um sich erfolgreich behaupten und wehren zu können ist es wichtig, sein Selbstwertgefühl zu stärken. Dazu eignen sich Selbstverteidigungs-, Kommunikations- und Deeskalationskurse oder das Ausüben einer Kampfsportart oder einer Kampfkunst.

Das regelmässige Training einer Kampfkunst trägt bei zu einem selbstsichereren Auftreten und zu mehr Durchsetzungsvermögen. Geschult werden insbesondere auch die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit sowie die Fähigkeit, sein Gegenüber richtig einzuschätzen.

Kampfsport wird im geschützten Erfahrungsraum ausgeübt und lässt die Trainierenden latente Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Wut und Aggression erleben und neue Verhaltensweisen ausprobieren.

Zudem erfahren die Trainierenden beim Kämpfen die eigenen Stärken und Schwächen und lernen ihre persönlichen Grenzen kennen. Die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie die Fähigkeit, sich wirksam zu verteidigen mit und ohne körperliche Techniken, werden durch das Training ebenfalls verbessert.

Zusätzlich werden im Kampfsport oder in der Kampfkunst klare Wertvorstellungen vermittelt: Soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Respekt, Zusammenarbeit, Hilfsbereitschaft sowie Verantwortung für sich und andere werden gefördert. Durch mehr Selbstdisziplin und eine bessere Selbstkontrolle lernt ein Trainierender auch, mit Misserfolgen umzugehen. Kampfsport hilft auch Aggressionen und Frustrationen abzubauen.

### Links

#### Kleines Verzeichnis über das Kampfsportangebot der Stadt Bern:

[www.bern.ch](http://www.bern.ch), unter  
 ➔ Online-Schalter ➔ Links ➔ Sport ➔ Kampfsport

Das Dojoguide-Kampfsportverzeichnis erlaubt die Suche nach Kampfkunstschulen nach Regionen und Kampfstil:

[www.dojoguide.org](http://www.dojoguide.org)



## Eigenes Gewaltverhalten

Sie haben Angst, den Menschen zu verlieren, dem Sie Gewalt antun – und versuchen deshalb, diese Person erst recht zum Bleiben zu zwingen? Sie wollen eigentlich gar nicht so handeln, aber «es passiert» einfach?

Es gibt keine Entschuldigung für Gewalt – auch nicht im familiären Umfeld. Was Sie tun, ist strafbar. Nur Sie selbst können diesem Teufelskreis ein Ende setzen. Es ist menschlich und keine Schande, ein Problem zu haben. Suchen Sie sich Hilfe, bevor es zu spät.

### Adressen

#### Lernprogramm gegen Gewalt in Ehe, Familie und Partnerschaft

Tel. 031 633 50 33

#### STOPPMännerGewalt Bern

Tel. 0 765 765 765

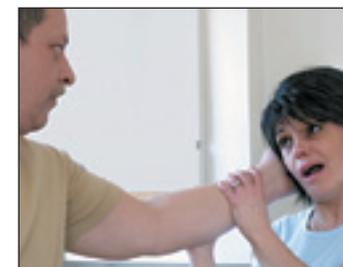
[www.stoppmaennergewalt.ch](http://www.stoppmaennergewalt.ch)

#### Elternnotruf Kanton Bern Kriseninterventions- und Beratungsstelle für Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in jedem Alter.

Tel. 0848 35 45 55 (Swisscom Festnetztarif)

[24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)





## NOTRUFNUMMERN

**Polizeinotruf** Tel. 112/117

**Sanitätsnotruf/Ambulanz** Tel. 144

**City Notfall im Bubenbergzentrum  
Medizinische Anlaufstelle für häusliche  
und andere Gewaltopfer:**

Bubenbergplatz 10, 3011 Bern

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

**Väterhaus ZwüscheHalt**

Tel. 079 645 95 54 (24 Std.)

info@zwüschehalt.ch

www.zwüschehalt.ch

**Dargebotene Hand**

Tel. 143

www.143.ch

## KINDERSCHUTZ

**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

**Pro Juventute**

Telefon-, Chat- und SMS-Beratung  
für Kinder und Jugendliche

Tel. 147

www.147.ch

**Informationen für Kinder, Eltern und  
andere Bezugspersonen**

Tel. 031 398 10 10

www.kinderschutz.ch

**Kinderschutzgruppe in der Kinderklinik  
des Inselspitals Bern**

Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)

Tel. 031 632 92 77 (Nacht/Wochenende)

**Ambulante Jugendhilfe der Stadt Bern**

Tel. 031 321 67 50

ambulantejugendhilfe@bern.ch

**Kindernotaufnahmegruppe KINOSCH**

Tel. 031 381 77 81

www.schlossmatt-bern.ch

**Notaufnahmegruppe für  
Jugendliche NAG**

Tel. 031 381 79 07

www.schlossmatt-bern.ch

**Fachstelle häusliche Gewalt  
der Stadt Bern**

Tel. 031 321 63 02

fhg@bern.ch

**Das mannschaft Notteléfono für Väter  
zur Beratung bei Trennung und  
Scheidung**

Tel. 079 450 27 17 (24 Std.)

## ANDERE STELLEN

**Kapo Bern**

Präventionsstelle Region Bern

Tel. 031 634 82 90

**Ihre/deine Polizei**

Tel. 031 634 41 11

www.police.be.ch

**Öffentliche Sicherheitsberatung**

**Kantonspolizei Bern**

Tel. 031 634 82 81

praevention@police.be.ch

**Beratungsstelle Opferhilfe**

Tel. 031 372 30 35

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

**Fachstelle Stalking-Beratung  
der Stadt Bern**

Tel. 031 321 69 07

stalking@bern.ch

**isa – Informationsstelle für Ausländerin-  
nen- und Ausländerfragen**

Tel. 031 310 12 70

www.isabern.ch

**Limita**

Tel. 044 450 85 20

info@limita-zh.ch

www.limita-zh.ch

**Pro Senectute Region Bern**

Tel. 031 359 03 03

www.pro-senectute-regionbern.ch

**Unabhängige Beschwerdestelle  
für das Alter**

Tel. 058 450 60 60

info@uba.ch

**Kantonale Schlichtungskommission  
gegen Diskriminierungen im  
Erwerbsleben**

Tel. 031 321 62 99

gleichstellung@bern.ch

**Pro Infirmis Bern**

Tel. 031 387 55 65

bern@proinfirmis.ch

**MyHandicap Schweiz**

Tel. 043 211 49 49

www.myhandicap.ch

**RainbowLine –  
LesBiSchwulTrans-Beratung.  
Meldestelle für homophobe Gewalt.**

Tel. 0848 80 50 80

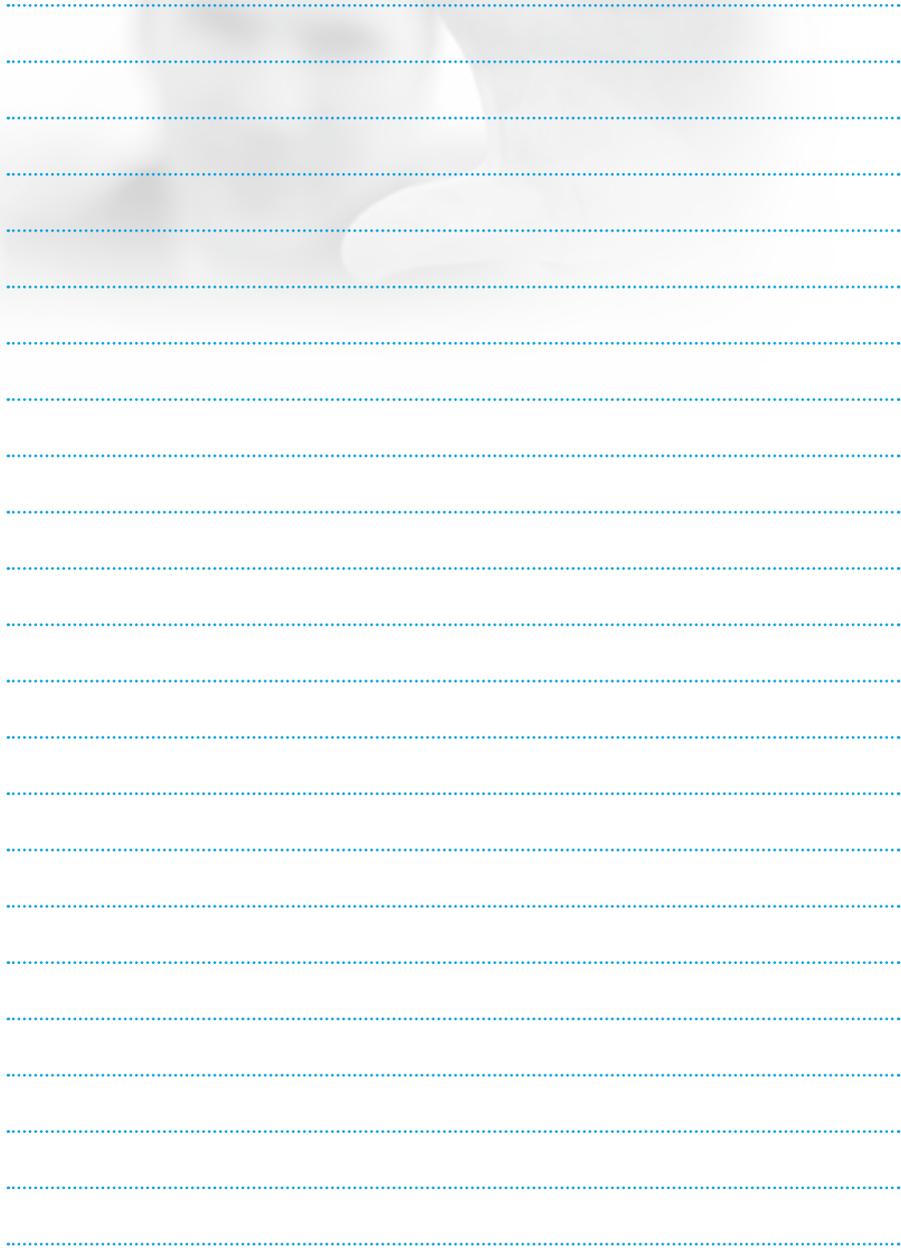
admin@rainbowline.ch

www.rainbowline.ch

**Fachstelle Schweizerische  
Kriminalprävention (SKP)**

www.skppsc.ch





A series of horizontal dotted lines for taking notes, overlaid on a faint background image of a hand.



**Stadt Bern**

Amt für Erwachsenen- und  
Kinderschutz

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

