



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

Auflage: Bern, überarbeitete 2. Auflage 2016 (1. Auflage 2011)

Thema	Seite
1 Jungs und Männer als Opfer von Gewalt	4
2 Unterwegs im öffentlichen Raum	6
3 Nachts unterwegs	8
4 Gewalt in der Familie	10
5 Stalking	16
6 Mobbing	18
7 Sexuelle Belästigung	20
8 Sexuelle Ausbeutung von Jungen	22
9 Gewalt gegen Homosexuelle	28
10 Tipps für Jungs und Männer mit Behinderung	29
11 Sicherheitstipps für Senioren	30
12 Tipps für Aussenstehende	33
13 Zwangsheirat	34
14 Gewalt gegen Männer mit Migrationshintergrund	35
15 Selbstverteidigung und Kampfsport	42
16 Eigenes Gewaltverhalten	43
17 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 nicht nur Täter von Gewaltdelikten sind, sondern auch Opfer, 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 verdrängen. Dies ist vor allem bei Männern der

Fall, die körperliche oder psychische Gewalt in der Partnerschaft erleiden. 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 unguuten 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. 031 370 30 70

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

Die Dargebotene Hand

Tel. 143

www.143.ch

WICHTIG

Lassen Sie sich nicht provozieren und unterlassen Sie selber Provokationen. Geben Sie dem Streitsuchenden klar zu verstehen, dass Sie sein Verhalten missbilligen, ohne ihn jedoch persönlich anzugreifen. Grenzen Sie sich verbal mittels Ich-Botschaften ab. Fragen Sie nicht: «Hescht 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 Trittweite 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. Hilfreich kann auch ein Taschenalarm sein, der durch einen lauten Sirenton einen potentiellen Täter abschreckt. Wichtig ist, dass Sie nach dem Einschalten des Alarms diesen wegwerfen (Bsp. auf die andere Strassenseite), damit die angreifende Person abgelenkt wird und mit ihrem Blick dem Alarm folgt.

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, Schlagstock, Messer etc. 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. Empfehlenswert sind andere Geräte, die Ihnen Schutz und Sicherheit bieten (z.B. Taschenalarm, Handy etc.).

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 oder Strasse, 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 eine Ihrer Begleitpersonen 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 Polizeistatistiken von 2015 sind schweizweit 13 Prozent der Opfer von körperlicher Gewalt in Paarbeziehungen 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.
- 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.
- Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle zu Ihrer rechtlichen, psychischen und materiellen Unterstützung.
- Erstellen Sie Strafanzeige.
- Wenn Sie die gemeinsame Wohnung verlassen wollen, bereiten Sie den Weggang gut vor. Packen Sie eine Tasche mit allem, was Sie brauchen inklusive der wichtigsten Dokumente (z.B. Ausweis, Zeugnisse, Fotoalbum etc.). 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 oder junge Erwachsene, 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 vertrauen sich oft nicht, der häuslichen Gewalt durch eine Trennung zu entziehen. 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. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

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

Schanzenstrasse 4A, 3008 Bern
Tel. 031 326 20 00 (7.00 bis 22.00 Uhr)

WICHTIG

Wegweisung, Fernhaltung

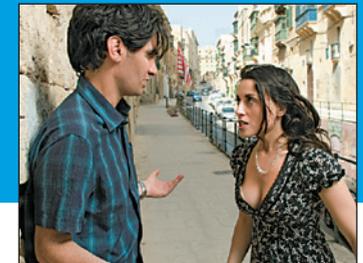
Wenn Sie mit Ihrer Partnerin im gemeinsamen Haus leben, diese Sie schlägt und/oder bedroht und Sie die Polizei rufen, kann die Polizei die Täterin aus der Wohnung und der unmittelbaren Umgebung weisen und ihr die Rückkehr dorthin verbieten. Die Dauer der Fernhaltung beträgt gemäss Gesetz längstens 14 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.

- 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 der ZwüscheHalt im Aargau, welcher betroffenen Männern und ihren Kindern vorübergehend Wohnraum, Schutz und Sicherheit bietet.

Sie werden individuell beraten und man vermittelt Ihnen auch Adressen von Ärzt/innen, Jurist/innen, Ämtern und Beratungsstellen.

ZwüscheHalt

Tel. 079 558 85 79
info@zwueschehalt.ch
www.zwueschehalt.ch

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 speziell 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 Männer zur Beratung bei Trennung und Scheidung

Tel. 079 450 63 63 (24 Std.)

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 – indirekt als Zeugen oder direkt 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)

Kindernotaufnahmegruppe Kinosch

Tel. 031 381 77 81
kinosch@schlossmatt-bern.ch

Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Tel. 031 381 79 07
nag@schlossmatt-bern.ch

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz

Abklärung und Beratung
Tel. 031 321 67 50

Stalking

Unter dem Begriff «Stalking» wird die wiederholte und fortgesetzte Belästigung, Verfolgung oder sonstige andauernde Behelligung einer Person gegen deren Willen verstanden.

Die stalkende Person stammt meist aus dem Bekanntenkreis der Betroffenen, zum Beispiel aus ehemaligen Intimpartnerschaften, aus dem beruflichen oder privaten Kontext. In seltenen Fällen kann es sich aber auch um eine völlig unbekannte Person handeln.

Stalking kann folgende Handlungen beinhalten:

- Sie werden mit Telefonanrufen, Briefen, SMS, E-Mails oder anderen Nachrichten belästigt.
- Ihnen wird am Wohnort, Arbeitsort oder anderen Orten nachgestellt oder Sie werden verfolgt.
- Sie erhalten unerwünschte Geschenke oder es werden Bestellungen oder Inserate in Ihrem Namen getätigt.
- Ihre Bekannten werden über Sie ausgefragt oder Sie werden bei Bekannten beleidigt, verleumdet und diskreditiert.
- Ihr Eigentum (z.B. Auto) wird beschädigt oder gestohlen (z.B. Ihre Post).
- Sie werden bedroht, genötigt oder sogar tätlich angegriffen.

Obwohl es in der Schweiz keinen speziellen Stalking-Straftatbestand gibt, sind manche Handlungen gesetzeswidrig, z.B. Drohungen, Nötigungen und übermässige telefonische Belästigungen und können daher zur Anzeige gebracht werden.

Die besten Chancen, eine stalkende Person zum Aufhören zu bringen, sind der absolute Kontaktabbruch und das vollkommene Ignorieren dieser Person sowie das konsequente Durchhalten dieser Verhaltensregeln.

Die Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern erarbeitet mit Ihnen geeignete Massnahmen und Handlungsstrategien, begleitet Sie bei Bedarf für eine Anzeige zur Polizei, vernetzt Sie falls nötig mit einer Anwältin/einem Anwalt und/oder mit Opferhilfestellen. Sind Sie unsicher, 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 68 97, stalking@bern.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Bern
Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

WICHTIG

Machen Sie der stalkenden Person ein einziges Mal mündlich oder schriftlich unmissverständlich klar, dass Sie keinen Kontakt wollen. Es ist vorteilhaft, wenn Sie für diese Mitteilung Zeugen haben oder sonstige Beweismittel aufbewahren.

Vermeiden sie jeglichen weiteren Kontakt. Beantworten Sie keine SMS, Telefonanrufe, Briefe oder E-Mails. Ignorieren Sie die stalkende Person 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.

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

Dokumentieren Sie jede Stalkinghandlung in einem Tagebuch. Bewahren Sie alle erhaltenen Nachrichten auf. Fotografieren Sie mit Datum erhaltene Geschenke, nehmen Sie diese aber nicht an.

Fahren Sie direkt zum nächsten Polizeiposten, wenn Sie mit einem Fahrzeug verfolgt werden und machen Sie Meldung über das bereits Vorgefallene.

Informieren Sie Ihr Umfeld über die Stalkinghandlungen und beschreiben Sie die Tatperson. Stalkende Menschen neigen dazu, Kontakte zu Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen herzustellen. Durch Information Ihres Umfeldes können Sie Manipulationsversuche der stalkenden Person (z.B. durch Schlechtmachen Ihrer Person) vorbeugen.

Blockieren Sie die stalkende Person auf allen sozialen Netzwerken im Internet, wie Facebook, Twitter oder Instagram.



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 soll!
- 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.

Weitere Informationen zum Thema «Schutzmassnahmen im Internet» finden Sie unter:

- www.skppsc.ch
- swisscom.ch/enter
- www.police.be.ch

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 ungunen Gefühle nicht einfach weg, sondern nehmen Sie diese ernst.

Hilfe in Anspruch nehmen

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:

Adressen

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland
Tel. 031 635 47 50
schlichtungsbehoerde.bern@justice.be.ch

WICHTIG

.....
Angriff ist die beste Verteidigung: Stoppen Sie anzügliche Worte, Gesten oder Handlungen verbal, zum Beispiel «So nid!» Ein klares «Nein!» oder «Stopp» 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, sein Vater, sein Stiefvater, der ältere Bruder, gleichaltrige Kollegen oder jemand aus dem Freundeskreis. Aber auch Mütter, Stiefmütter, Schwestern oder gleichaltrige Kolleginnen können die Täterinnen sein. Jungs, die sexuell ausgebeutet wurden, fühlen sich manchmal schuldig, weil sie mit dem Täter oder der Täterin mitgegangen sind, sich bei ihm oder ihr auch wohlfühlten oder sexuell

erregt waren. Doch auch in diesen Fällen liegt die Verantwortung für die Ausbeutung einzig und allein beim Täter oder der Täterin, der oder die 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 zwischen Erwachsenen und Kindern oder Jugendlichen bis 16 Jahren sind von Gesetzes wegen verboten, auch wenn die erwachsene Person keine Gewalt ausübt oder androht. Ebenso strafbar sind sexuelle Handlungen zwischen Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahren, welche

in einem Abhängigkeitsverhältnis stehen (Bsp. Lehrer-Schüler). Sexuelle Handlungen unter Minderjährigen sind strafbar, wenn der Altersunterschied mehr als drei Jahre beträgt oder nicht freiwillig geschehen.

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 hast du selber sexuellen Missbrauch erlebt. 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
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

Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.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 diese Person von dir, ebenso berührt zu werden. Dazu hat er oder sie kein Recht – auch dann nicht, wenn du ihn oder sie 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: «Stopp», «Fassen Sie mich nicht an!», «Gehen Sie sofort weg!». Rede, wenn möglich, mit fester Stimme, gerader Körperhaltung und schau dieser Person, die dich bedroht, in die Augen. Damit signalisierst du ihm oder ihr, 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 oder Täterin 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 Vertrauensperson weiter-

sagen, 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 oder Täterin zuliebe oder weil du dich schämst – lange keine Hilfe geholt hast.

Du bist nicht schuld

Wenn ein Erwachsener oder ein Gleichaltriger deine Grenzen verletzt oder dich sexuell missbraucht, bist **nicht** du daran schuld. Egal, ob du versucht hast, dich zu wehren oder nicht. Der Täter oder die Täterin behauptet oft das Gegenteil. In jedem Fall trägt er oder sie die Verantwortung für das, was er oder sie 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 oder Täterinnen 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. Der Täter oder die Täterin baut zuerst Vertrauen auf und zeigt Verständnis für sexuelle Fragen. Du weisst aber nie, wer

dein Chatpartner wirklich ist und was er oder sie mit den Informationen macht, die du ihm oder ihr gibst.

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 hetero, lesbisch, schwul, bisexuell, transsexuell, intersexuell oder asexuell.

Wurden Sie selbst Opfer einer Gewalttat? Haben Sie etwas gesehen oder gehört? Oder hat Ihnen jemand von homophober Gewalt erzählt? Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.



Adressen

LGBT + Helpline

www.lgbt-helpline.ch

Tel. 0800 133 133 (24-Stunden-Hotline)

Für schriftliche oder persönliche Beratung:
hello@lgbt-helpline.ch

HAB Bern – homosexuelle Arbeitsgruppen Bern

www.hab.lgbt

Telefonische Beratung: 0848 80 50 80

Anmeldung für ein Gespräch:
Tel. 031 311 63 53 (Donnerstag zwischen
18.00 und 19.30 Uhr)

E-Mailberatung: beratung.maenner@hab.lgbt

Tipps für Jungs und Männer mit Behinderung

Alle Jungs und Männer haben das Recht auf ein Leben ohne Gewalt, auf ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit, auf körperliche und seelische Unversehrtheit, sowie auf eine erfüllende Partnerschaft und eine selbst bestimmte Sexualität.

Jungs und Männer mit Behinderungen erleben jedoch vielfältige Gewalt: zuhause, in der Partnerschaft, aber auch in spezialisierten Einrichtungen. Sie benötigen oft Hilfe und Unterstützung von anderen Menschen. Besonders bei der Pflege kann es zu Gewalt und Grenzüberschreitungen kommen. Es ist deshalb besonders wichtig, dass Betroffene in Einrichtungen über Privatsphäre verfügen und über die Pflege mitbestimmen können. Manche Betroffene sind sich nicht bewusst, dass das, was sie erleben, Gewalt ist, oder sie sehen für sich keine Möglichkeit, sich zu wehren. Viele Betroffene befürchten Sanktionen, vor allem dann, wenn sie die gewaltausübende Person gut kennen, im Alltag von deren Unterstützung abhängig sind oder es sich um die Freundin oder Lebenspartnerin handelt.

Das Gespräch mit einer Vertrauensperson, einer Person einer Beratungsstelle oder der Polizei, ist meist der einzige Weg aus der Gewaltsituation. Falls Sie Zweifel haben, dass man Ihnen glaubt: Die Mitarbeitenden einer Beratungsstelle sind auf jeden Fall auf Ihrer Seite. Beratungsgespräche können auch mit Gebärdendolmetscher oder in Leichter Sprache geführt werden. Eine Beratung kann Ihre Situation auf jeden Fall verbessern.

Adressen

Polizeinotruf Tel. 112/117

Sanitätsnotruf Tel. 144

SMS-Notruf für gehörlose oder hörbehinderte Männer:

Procom-Nummer: 079 702 01 00

Notfall-Nummer: 0844 850 890

Pro Infirmis Bern

Tel. 058 775 15 65

www.myhandicap.ch

MyHandicap Schweiz

Tel. 043 211 49 49

www.myhandicap.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Bern

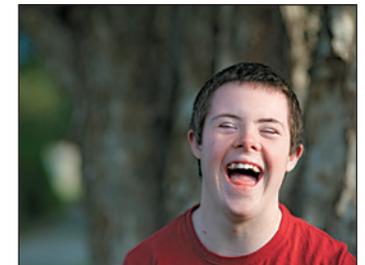
Tel. 031 370 30 70

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02

fhg@bern.ch



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, verschollene Neffen, Ferienbekanntschaften etc. 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 eine fremde Person in Ihre Wohnung!
- Die öffentliche Sicherheitsberatung der Kantonspolizei Bern, sicherheitsberatung@police.be.ch, Tel. 031 638 56 60, bietet im ganzen Kanton Bern kostenlose baulich-technische 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 eine vertrauenswürdige 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. Der Betrüger oder die Betrügerin baut Vertrauen und eine Beziehung auf, künden oft auch einen Besuch (Kaffee trinken etc.) an. 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.

Pflegebedürftige Angehörige

Pflegen Sie zu Hause eine pflegebedürftige Angehörige? Bringt sie Sie mit ihrer Pflegebedürftigkeit an Ihre Grenzen? Sind Sie müde und haben Sie sie aus Verzweiflung auch schon geschlagen oder misshandelt? Eine pflegebedürftige Angehörige braucht viel Energie. Holen Sie sich Entlastung durch den Hausarzt, die Spitex, Pro Senectute etc.

Adressen

Notrufe

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

Pro Senectute Region Bern

Tel. 031 359 03 03
www.pro-senectute-regionbern.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Bern

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Tel. 058 450 60 60
info@uba.ch
www.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»**. Stellen Sie jedoch eine akute Eskalation fest, wählen Sie den Notruf 112.

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 das 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

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz
Abklärung und Beratung
Tel. 031 321 67 50

Informationen für Kinder, Eltern und andere Bezugspersonen

Tel. 031 384 29 28
www.kinderschutz.ch

Zwangsheirat

Auch in der Schweiz werden junge Männer gegen ihren Willen verheiratet. Jeder Junge und jedes Mädchen hat das Recht, selber zu entscheiden, wen er oder sie 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 deiner Ehepartnerin zusammenleben, nicht deine Eltern oder Verwandten. Nur du kannst entscheiden, mit wem du glücklich sein wirst.

Hier erfährst du mehr über Zwangsverheiratung und Zwangsehen:

www.zwangsheirat.ch

Adressen

Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Bern

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

isa – Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen

Tel. 031 310 12 72
beratung@isabern.ch



Gewalt gegen Männer mit Migrationshintergrund

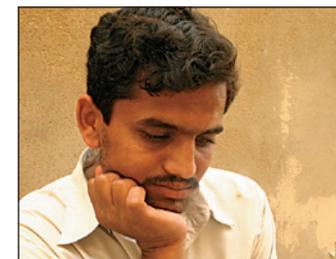
Es folgen Informationen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Türkisch, Serbisch und Tamilisch.

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. Das stimmt nicht.

Dass Frauen sich vor Gewalt 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

Medizinische Anlaufstelle für Häusliche und andere Gewaltopfer:
Schanzenstrasse 4A, 3008 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 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
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

Medical contact point for victims of domestic and other kinds of violence
Schanzenstrasse 4A, 3008 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 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

Domestic violence centre for the City of Bern

telephone 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Victims advisory and assistance centre

telephone 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern

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

Schanzenstrasse 4A, 3008 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 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

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

Tél. 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Centre de consultation d'aide aux victimes

Tél. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
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

Schanzenstrasse 4A, 3008 Bern
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 72
beratung@isabern.ch
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. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

Korunma ve güvenlik hakkına sahipsiniz

Kadınlara kıyasla belirgin bir şekilde daha fazla erkek iddet eylemlerine katılmaktadır. Bunun yanı sıra erkeklerin suç tekil eden iddet eylemlerinin sadece faili değil, aynı zamanda mağdur da olduklarının, kimse pek fazla ayrımında değildir. Çünkü toplumumuzda erkekler yaralanmaz olarak görülürler ve mağdur olma hakkına sahip değildirler. Kadınları erkeklerin iddetinden korumak, geçerliliği oldukça doğal olan bir eylemdir. Fakat aynı zamanda erkekler de korunma ve güvenlik haklarına sahiptirler.

Erkek olarak svizzera'de iddete 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 için iddet ve iddetin Diğer Türlerinin Mağdurları için Tıbbi Yardım Merkezi

Schanzenstrasse 4A, 3008 Bern
Tel. 031 326 20 00
(Saat 7.00'den 22.00'ye kadar)

DANI MANLIK YERLERİ

isa – Yabancılar ve Yabancılarla İlgili Sorular için Bilgi Merkezi

(Birçok dilde danışmanlık)
Tel. 031 310 12 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

Bern ilinin Aile için iddet Uzmanlık Merkezi

Tel. 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Mağdurlara Yardım Danışmanlık Merkezi

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

Imate pravo na zaštitu i sigurnost

Znatno više muškaraca nego žena je umešano u nasilna dela. esto nismo svesni, da muške osobe u delima nasilja nisu samo po inioci 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 savet 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 savetovalište za žrtve ku nog i drugog nasilja

Schanzenstrasse 4A, 3008 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 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

Stru na službu protiv ku nog

nasilja grada Berna
Tel. 031 321 63 02
fhg@bern.ch

Savetovalište za pomoć žrtvama

Tel. 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

உங்களுக்குப் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைப்பதற்கு உங்களுக்கு உரிமையுண்டு

பெண்களை விட பெருமளவு ஆண்கள் பலாத்காரத்தின் சம்பந்தப்பட்டுள்ளார்கள். ஆண்கள் இப்பலாத்காரச் செயற்பாடுகளைப் புரிபவர்களாக மட்டுமன்றி இப்பலாத்காரச் செயற்பாடுகளினால் பாதிக்கப்படுபவர்களாகவும் உள்ளார்கள் என்பது கவனிக்கப்பட வேண்டியது. எங்கள் சமூகத்தில் ஆண்கள் பலசாலிகளாகக் கருதப்படுகிறார்களே தவிர பாதிப்பிற்கு உட்படுத்தப்படுபவராகக் கருதப்படுவதில்லை.

பெண்கள் ஆண்களினால் செயற்படுத்தப்படும் பலாத்காரத்திலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்பது பொதுப்படையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது ஆண்களும் தம்மைப் பலாத்காரச் செயற்பாடுகளிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உரிமையுடையவர்கள்.

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 பாதிப்பிற்குட்பட்டவருக்கான வைத்திய நிலையம்)
Schanzenstrasse 4A, 3008 Bern
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 72
beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

பேர்ன்நகர வீட்டினுள் பலாத்காரத்திற்கான தகுதி நிலை
தொலைபேசி 031 321 63 02
fhg@bern.ch

(பாதிக்கப்பட்டவர் ஆலோசனை)
தொலைபேசி 031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch
www.opferhilfe-bern.ch

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 zu einem selbstsichereren Auftreten und zu mehr Durchsetzungsvermögen bei. 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 in der Stadt Bern:

www.sportamt-bern.ch, unter
➔ Vereine ➔ Asiatische Sportarten

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

Adressen

Lernprogramm gegen Gewalt in Ehe, Familie und Partnerschaft

Anmeldung zu einem kostenlosen Erstgespräch: Tel. 079 308 84 05

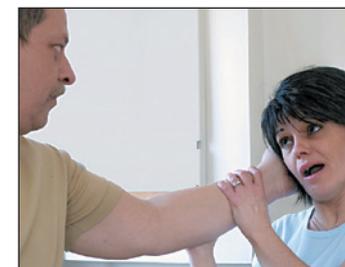
Fachstelle Gewalt Bern

Tel. 031 381 75 06 (für allgemeine Fragen)
Tel. 0 765 765 765 (Hotline für Termine bei Gewaltberatern)
info@fachstellegewalt.ch
www.fachstellegewalt.ch

Elternnotruf

Kriseninterventions- und Beratungsstelle für Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in jedem Alter.

Tel. 0848 35 45 55 (Festnetztarif)
www.elternnotruf.ch





NOTRUFNUMMERN

Polizeinotruf Tel. 112/117

Sanitätsnotruf/Ambulanz Tel. 144

City Notfall

Medizinische Anlaufstelle für Häusliche und andere Gewaltopfer:

Schanzenstrasse 4A, 3008 Bern

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

Zwüschehalt

Tel. 079 558 85 79 (von 8.00 bis 19.00 Uhr)

info@zwueschehalt.ch

www.zwueschehalt.ch

Die Dargebotene Hand

Tel. 143

www.143.ch

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

Tel. 147

www.147.ch

Informationen für Kinder, Eltern und andere Bezugspersonen

Tel. 031 384 29 28

www.kinderschutz.ch

Kinderschutzgruppe in der Kinderklinik des Inselspitals Bern

Tel. 031 632 21 11 (tagsüber)

Tel. 031 632 92 77 (Nacht/Wochenende)

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz

Abklärung und Beratung

Tel. 031 321 67 50

Kindernotaufnahmegruppe KINOSCH

Tel. 031 381 77 81

www.schlossmatt-bern.ch

Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Tel. 031 381 79 07

www.schlossmatt-bern.ch

BERATUNGSSTELLEN

Kapo Bern

Präventionsstelle Region Bern

Tel. 031 638 61 92

Öffentliche Sicherheitsberatung

Kantonspolizei Bern

Tel. 031 638 56 60

Beratungsstelle Opferhilfe

Tel. 031 370 30 70

beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

Fachstelle Häusliche Gewalt der Stadt Bern

Tel. 031 321 63 02

fhg@bern.ch

Fachstelle Stalking-Beratung der Stadt Bern

Tel. 031 321 68 97

stalking@bern.ch

isa – Informationsstelle für Ausländerin- nen- und Ausländerfragen

Tel. 031 310 12 72

beratung@isabern.ch

www.isabern.ch

Das mannschaft Notteléfono für Männer zur Beratung bei Trennung und Scheidung

Tel. 079 450 63 63 (24 Std.)

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, www.uba.ch

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

Tel. 031 635 47 50

schlichtungsbehoerde.bern@justice.be.ch

Pro Infirmis Bern

Tel. 058 775 15 65

bern@proinfirmis.ch

MyHandicap Schweiz

Tel. 071 911 49 49

www.myhandicap.ch

LGBT+ Helpline

Tel. 0800 133 133

www.lgbt-helpline.ch

Lernprogramm gegen Gewalt in Ehe, Familie und Partnerschaft

Tel. 079 308 84 05

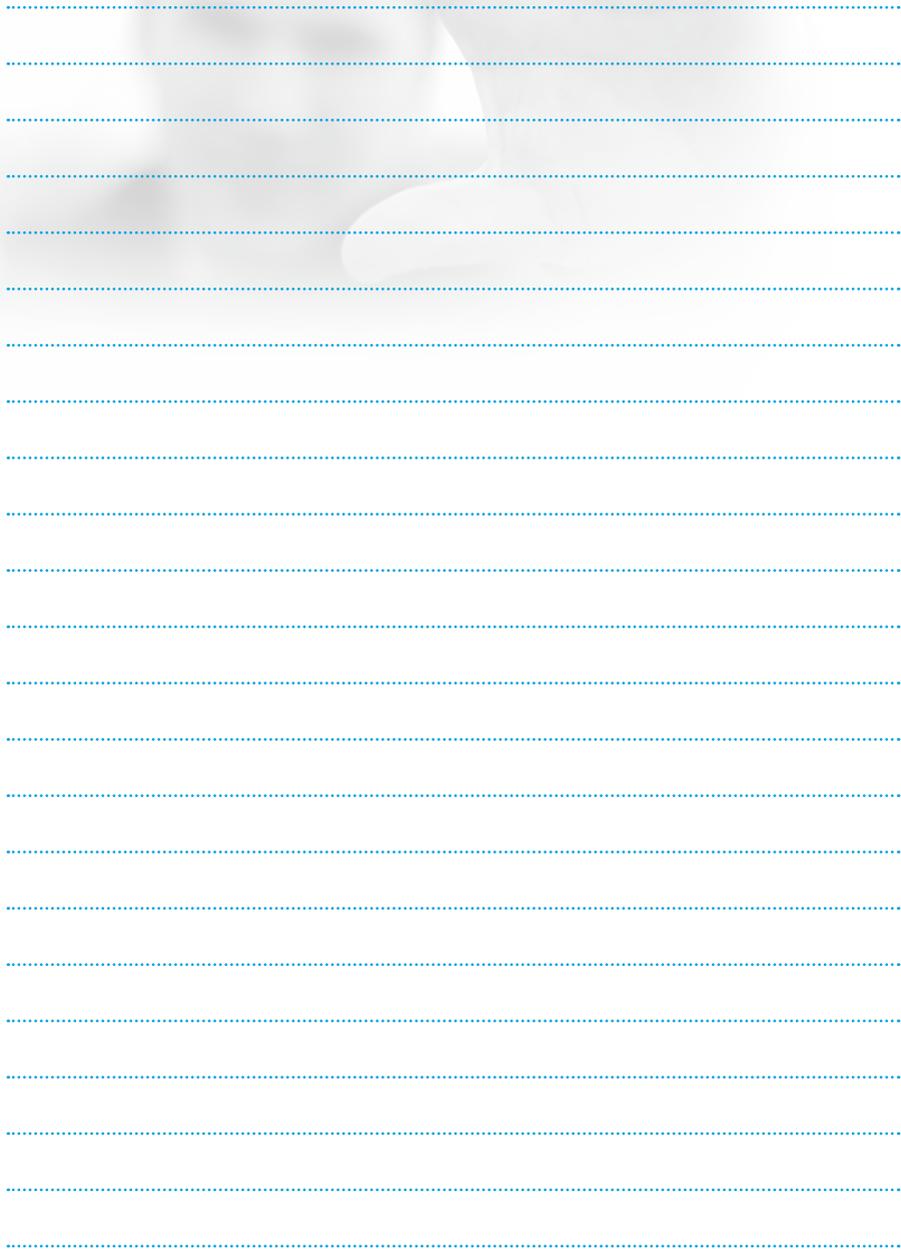
Fachstelle Gewalt

Tel. 031 381 75 06

info@fachstellegewalt.ch

www.fachstellegewalt.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
Postfach 3399
3001 Bern
www.bern.ch

