



Stadt Bern



Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann unterstützt das Projekt mit Finanzhilfen.

www.bern.ch/türantür



Stadt Bern

Du vermutest, dass es bei deinen Nachbar*innen zu Gewalt kommt? Lasse dich kostenlos und vertraulich beraten, was du tun kannst. Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern: 031 321 63 02.

Erfahre mehr zum Thema und was DU gegen häusliche Gewalt im Quartier tun kannst. Nimm gemeinsam mit Freund*innen, Nachbar*innen oder Arbeitskolleg*innen aus Bern West kostenlos an einem Workshop zu häuslicher Gewalt teil. Informiere dich: www.bern.ch/türantür.

Tür an Tür – wir schauen hin.
Ein Projekt gegen häusliche Gewalt in der Nachbarschaft.

tuerantuer@bern.ch
+41 79 607 43 49



www.bern.ch/türantür



**ZEIGE MUT, SCHAU HIN!
DU KANNST HANDELN.**

**TÜR AN TÜR.
ZUSAMMEN GEGEN
HÄUSLICHE GEWALT IN
DER NACHBARSCHAFT.**

Du vermutest, dass es bei deinen Nachbar*innen zu Gewalt kommt? Zeige Mut, schau hin! Du kannst handeln.

- Informiere dich zu häuslicher Gewalt im Internet.
- Nimm Kontakt mit der betroffenen Person auf. Mache das auf deine Art. Trinkt einen Kaffee miteinander, sprich die Person in der Waschküche an oder lade sie unter einem Vorwand an einen ruhigen Ort ein. Achte darauf, dass du die Person alleine ansprichst.
- Sage, dass du dir Sorgen machst. Höre zu, ohne zu werten. Frage, welche Unterstützung sich die betroffene Person wünscht.
- Biete konkrete Hilfe an, ohne Druck zu machen. Ihr könnt z. B. zusammen die Beratungsstelle anrufen oder abmachen, wie du in einer akuten Situation helfen kannst.
- Kennst du die Person nicht gut genug, um sie anzusprechen, oder willst du das nicht tun: Lasse ihr auf andere Art Informationen zu den Beratungsstellen zukommen. Hänge die Telefonnummern der Beratungsstellen z. B. im Hauseingang auf oder lege sie in den Briefkasten der Person. Benutze dazu die Nummern auf der Rückseite dieses Flyers.
- Hole dir Unterstützung von Fachpersonen. Die Beratungsstellen für häusliche Gewalt beraten auch das Umfeld betroffener Frauen und Männer. Du kannst die Situation auch anonym schildern. Die Mitarbeiter*innen stehen unter Schweigepflicht.
- Nimm mit anderen Nachbar*innen Kontakt auf. Die Gemeinschaft macht stark.

- Sei geduldig. Es braucht Zeit, sich aus einer gewalttätigen Beziehung zu lösen.
- Suche den Kontakt zur gewaltausübenden Person, wenn du sie gut kennst. Die Gewalttat abzulehnen, heisst nicht, die Person abzulehnen, die sie ausübt. Es gibt Hilfe für Täter*innen. Fachstelle Gewalt Bern: 076 576 57 65.
- Nimm an einem Workshop zu häuslicher Gewalt teil, lerne mehr zum Thema und was du tun kannst. www.bern.ch/türantür.

Ist die Gewalt akut, hörst du Schreie oder andere Gewaltgeräusche in der Nachbarswohnung?

- Rufe die Polizei, wenn du die Personen nicht kennst oder du dich nicht direkt an die streitenden Personen wenden willst: 117.
Du kannst auch andere Nachbar*innen bitten, dies zu tun.
- Wenn du die Nachbar*innen gut kennst, kannst du an der Türe klingeln. Hole dir vorgängig Hilfe bei anderen Nachbar*innen, wenn du willst. Sprecht euch ab und geht gemeinsam hin. Bleibe immer ausserhalb der Wohnung und sprich keine Anschuldigungen aus.
- Sage, dass du etwas gehört hast und du dir Sorgen machst. Du kannst auch etwas Unerwartetes tun, wie z. B. nach Mehl oder der Nummer der Hausverwaltung fragen.
- Verabschiede dich und gehe, falls du dich unsicher fühlst.

Gewalt in der Familie? Wir können Sie unterstützen. Kostenlos und vertraulich.

Fachstelle Häusliche Gewalt:
031 321 63 02 (Bürozeiten)

Beratungsstelle Opferhilfe Bern:
031 370 30 70 (Bürozeiten)

AppElle! – Hotline Frauenhäuser:
031 533 03 03 (24/7)

Die Dargebotene Hand:
143 (24/7)

**Im Notfall:
Polizei: 117**

Sie waren gewalttätig und wollen etwas verändern?

Fachstelle Gewalt Bern:
0 765 765 765

**Lernprogramm gegen Gewalt in
Ehe, Familie und Partnerschaft:**
079 308 84 05

