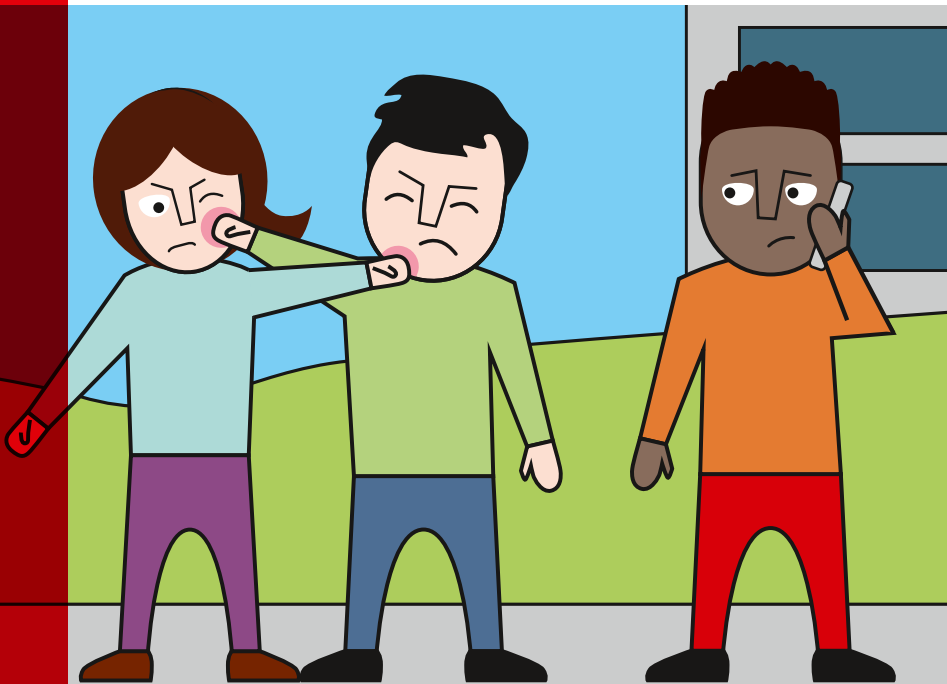




# Was jetzt?

Hilfe und Beratung bei Gewalt



## Was jetzt? – Hilfe bei Gewalt

Die Kantonspolizei Bern ist rund um die Uhr für Ihre Sicherheit im Einsatz. Wir haben die Aufgabe, Personen vor Straftaten zu schützen und zu schauen, dass Menschen die Gesetze einhalten.

Allgemein gilt: Die Schweiz ist ein sicheres Land. Aber auch bei uns werden Straftaten verübt – an öffentlich zugänglichen Orten wie in Parks und Restaurants, im Zug, im Bus oder an Bahnhöfen, aber auch im privaten Umfeld sowie im Internet. Die Polizei ist für Sie da: Melden Sie uns, wenn Sie Opfer oder Zeuge einer Straftat wurden. Bei Gefahr rufen Sie sofort den Polizeinotruf 112 oder 117.

**Zu Ihrem Schutz rät die Kantonspolizei Bern Folgendes:**

### Gewalt

Meiden Sie heikle Situationen und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. In den Abend- und Nachtstunden ist es ratsam, wenn Sie sich in der Nähe von anderen Menschen aufhalten.

- > Lassen Sie sich nicht provozieren und provozieren Sie nicht.
- > Drücken Sie durch Haltung, Gestik, Mimik und Stimme Selbstbewusstsein aus.
- > Sprechen Sie Unbekannte mit «Sie» an und halten Sie Distanz.
- > Fordern Sie Mitmenschen direkt zu aktiver Mithilfe auf oder machen Sie auf sich aufmerksam.
- > Informieren Sie im Notfall die Polizei (Notruf 112 oder 117) – lieber einmal zu viel als zu wenig!



### Sexuelle Belästigung

Sexuelle Belästigung durch Worte, Gesten oder Handlungen ist in der Schweiz strafbar. Oft findet sexuelle Belästigung im Privaten (zum Beispiel in Vereinen oder Wohnzentren) oder am Arbeitsplatz statt. Aber auch in der Öffentlichkeit kommt es zu sexueller Belästigung, zum Beispiel in Zügen, Bussen, Parks oder Lokalitäten wie Cafés oder Tanzlokalen.

- > Zeigen Sie deutlich durch Worte sowie Haltung/Gestik und falls nötig durch Gegenwehr, dass Sie dies nicht wollen.
- > Bitten Sie unbeteiligte Personen aktiv um Hilfe oder machen Sie sonst auf sich aufmerksam, zum Beispiel, indem Sie laut um Hilfe oder «Stopp» schreien.
- > Informieren Sie eine zuständige Person wie zum Beispiel Lehrer, Vereins- oder Zentrumsleitende, Buschauffeure oder Securitypersonal.
- > Schweigen Sie nicht! Reden Sie mit einer Vertrauensperson, einer Beratungsstelle und/oder der Polizei.

## Häusliche Gewalt

Unsere Gesellschaft toleriert keine Form von Gewalt – auch zu Hause innerhalb der Familie nicht! Wiederholte Erniedrigungen, Geldwegnahme, Beschimpfungen, Handgreiflichkeiten sowie schwere körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe und Nötigungen sind verboten und strafbar. Dabei können alle Personen, also zum Beispiel Kinder, Nachbarn oder Freunde, die Polizei informieren. Die Polizei muss dann ermitteln.



- > Schweigen Sie nicht! Sprechen Sie mit einer Beratungsstelle und/oder der Polizei.
- > Tragen Sie eine Liste mit wichtigen Telefonnummern (Polizei 112 oder 117, Vertrauensperson usw.) auf sich.
- > Klären Sie vorgängig ab, wo Sie im Notfall Hilfe erhalten, zum Beispiel bei einer Nachbarin.
- > Bewahren Sie wichtige Dokumente bei einer Vertrauensperson auf.

Für Aussenstehende:

- > In Notfällen: Eigenschutz kommt vor Eingreifen – informieren Sie unverzüglich die Polizei und bringen Sie sich selbst nicht in Gefahr!
- > Verdacht auf häusliche Gewalt:
  - Sprechen Sie die betroffene Person auf Ihren Verdacht an.
  - Sagen Sie der betroffenen Person, dass Sie für sie da sind.
  - Machen Sie die betroffene Person auf die kostenlosen Beratungsstellen aufmerksam.
  - Bieten Sie an, die betroffene Person zur Beratung oder zur Polizei zu begleiten.
- > Auch Aussenstehende können sich an Beratungsstellen wenden und Rat suchen.

Wird die Polizei gerufen, kann sie die gewaltausübende Person unter anderem wegschicken und ihr für mehrere Tage verbieten, in die Wohnung zurückzukehren. Besteht eine grosse Gefahr für Frauen und Kinder, können diese in einem geheimen Frauenhaus Schutz finden.

Personen im Familiennachzug, die Gewalt erleben und sich von ihrem Ehepartner trennen, können eine eigenständige Aufenthaltsbewilligung erhalten. Sie müssen dazu die Gewalterfahrungen nachweisen und Arztzeugnisse, Polizeirapporte oder Berichte von Opferberatungsstellen vorlegen.

## Zwangsheirat und Zwangsehe

In der Schweiz kann jede Person frei bestimmen, wen sie heiraten will. Zwang und Druckausübung sind verboten. Eine Heirat unter solchen Umständen ist ungültig. Auch haben Personen die freie Wahl, ob sie in einer Ehe bleiben oder sich trennen wollen.

- > Sind Sie oder jemand in Ihrem Freundeskreis betroffen, informieren Sie eine Vertrauensperson und wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

## Stalking

Wenn jemand eine andere Person gegen deren erklärten Willen immer wieder kontaktiert, belästigt, verfolgt oder ihr Geschenke macht, ist dies für die betroffene Person sehr belastend. Man spricht dann von Stalking. Stalking-Handlungen sind zum Beispiel Telefonterror, Droh-SMS, tägliche E-Mails, Aufsuchen an der Arbeitsstelle, regelmässige Geschenke, ungefragtes Aufsuchen der Wohnung und allgemein Ausspionieren und Überwachen. Einzelne Stalking-Handlungen können strafbar sein und der stalkenden Person kann auf dem zivilrechtlichen Weg die Kontaktaufnahme untersagt werden.

- > Erklären Sie ausdrücklich und einmalig, dass Sie keinen Kontakt wollen.
- > Reagieren Sie danach nicht mehr auf Anrufe, E-Mails etc. und nehmen Sie keine Geschenke an. Auch wenn es schwierig ist: Bleiben Sie konsequent.
- > Informieren Sie Ihr Umfeld: Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn. Diese können Sie unterstützen.
- > Dokumentieren Sie alle Handlungen der Person, die Ihnen nachstellt mit Datum, Ort, Uhrzeit und Zeugen.
- > Lassen Sie sich beraten! Beratungsstellen und die Polizei sind für Sie da.

## Opfer einer Straftat

- > Wählen Sie in Bedrohungssituationen oder nach Vorfällen den Notruf 112 oder 117.
- > Verändern Sie den Tatort nicht:
  - Zerstören Sie keine Spuren.
  - Räumen Sie nicht auf und putzen Sie nicht.
  - Auch die getragenen Kleider sollten Sie nicht waschen.
- > Lassen Sie Körperverletzungen möglichst schnell (max. 72 Stunden) durch Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin oder im Spital dokumentieren.

## Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder an die Polizei

- > Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen!
- > Beratungsstellen helfen Ihnen grundsätzlich gratis.
- > Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, ohne dass Sie die Polizei informieren.
- > Die Beratungsstellen dürfen die Polizei nicht ohne Ihr Einverständnis informieren.
- > Auch Menschen mit unklarem Aufenthaltsstatus haben ein Recht auf Beratung.

Wollen Sie die Polizei über eine Straftat informieren (Strafantrag stellen/ Anzeige erstatten), können Sie sich telefonisch oder persönlich an jede Polizeiwache in der Schweiz wenden. Wir befragen Sie zum Vorfall und schreiben auf, was Sie sagen. Geht es um sexuelle Gewalt, werden Sie wenn möglich durch eine Person Ihres Geschlechtes befragt. Bei sprachlichen Schwierigkeiten organisieren wir einen Dolmetscher.

## Strafverfolgung

Erstatten Sie bei der Polizei eine Anzeige, nehmen wir Ermittlungen auf. Wir suchen Beweise, sichern Spuren, befragen Sie und mögliche Auskunftspersonen/Beschuldigte. Bei schwerwiegenden Vorfällen ermitteln wir auch dann, wenn uns eine andere Person und nicht das Opfer selbst informiert hat. Über die Strafe entscheidet danach die Staatsanwaltschaft oder das Gericht.



# Hier erhalten Sie Hilfe und Beratung

## Notfälle und Soforthilfe (kostenlose Telefonnummern, 24 Stunden)

Polizei .....	112 oder 117
Ambulanz/Sanität .....	144
Kontakttelefon Polizei für Frauen (Telefonbeantworter; Polizistin ruft zurück) .....	031 332 77 77
Die Dargebotene Hand – anonyme Hilfe und Beratung für Erwachsene .....	143
Pro Juventute – anonyme Hilfe und Beratung für Kinder und Jugendliche .....	147

## Opferberatung

Opferhilfe Bern .....	031 370 30 70
Opferhilfe Biel .....	032 322 56 33
Lantana – Opferhilfe bei sexueller Gewalt für Mädchen und Frauen, Bern .....	031 313 14 00
Vista – Opferhilfe bei sexueller und häuslicher Gewalt, Thun .....	033 225 05 60
Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern .....	031 321 63 02
Frauenhaus Bern .....	031 332 55 33
Frauenhaus Region Biel .....	032 322 03 44
Frauenhaus Thun – Berner Oberland .....	033 221 47 47
Fachstelle Stalking-Beratung – Bern .....	031 321 68 97
Zwangsheirat.ch .....	021 540 00 00

## Beratung allgemein

Frabina – Beratungsstelle für Frauen und Männer in binationalen Beziehungen .....	031 381 27 01
ISA – Informations- und Beratungsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen .....	031 310 12 72

Informationsfilme zum Zusammenleben finden Sie  
in dieser und weiteren Sprachen auf unserer Website:  
[www.police.be.ch](http://www.police.be.ch)



Holen Sie sich unsere App:  
[www.police.be.ch/app](http://www.police.be.ch/app)



Folgen Sie uns auf Twitter:  
[www.police.be.ch/twitter](http://www.police.be.ch/twitter)