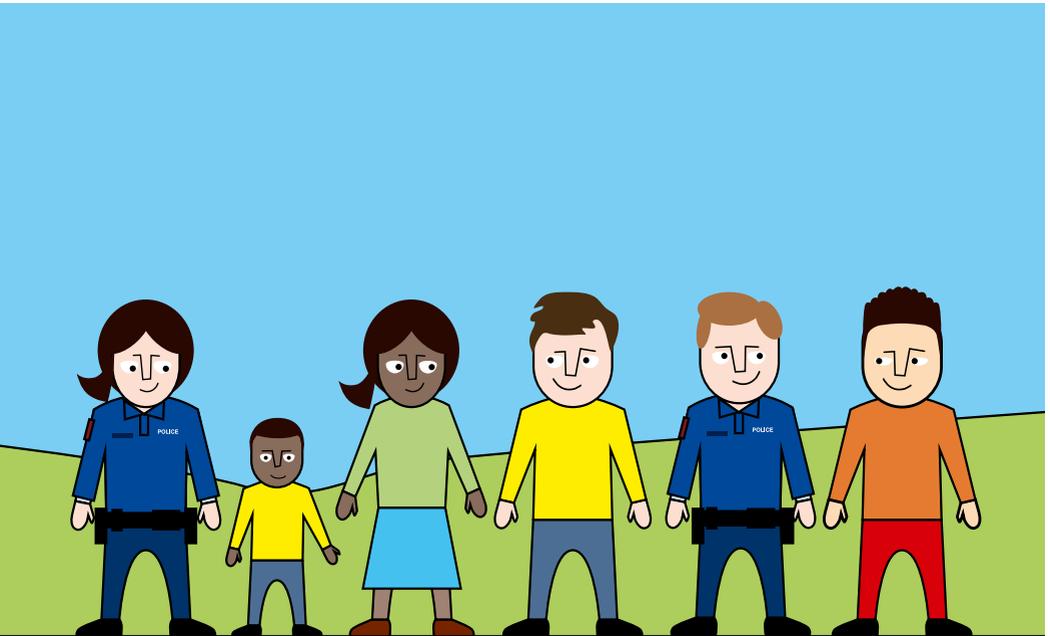
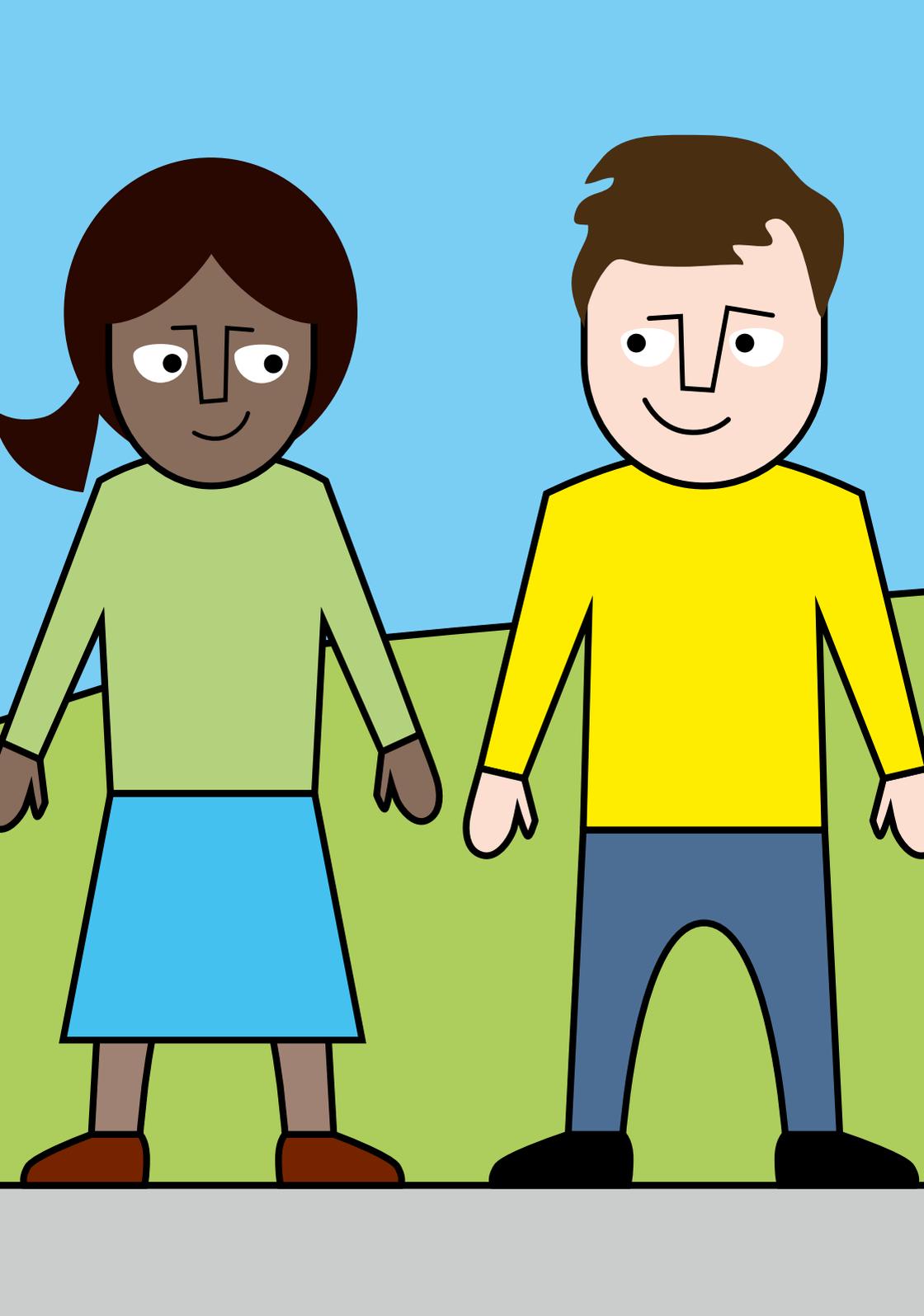


Zusammen sicher in der Schweiz





Willkommen!

In der schweizerischen Bundesverfassung stehen die wichtigsten Regeln für das Zusammenleben in der Schweiz. Die Verfassung steht über allen anderen Gesetzen. Kein anderes Gesetz darf gegen die Verfassung verstossen.

Alle Menschen in der Schweiz haben Rechte und Pflichten, die ihnen per schweizerische Bundesverfassung und Gesetz gegeben sind. Diese gelten unabhängig der Überzeugungen einer Person (zum Beispiel politische, religiöse oder soziale).

Die wichtigsten Rechte sind in der Bundesverfassung aufgeschrieben.

Folgendes gilt

- > Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. Diskriminierung und Rassismus sind verboten.
- > Frauen und Männer sind gleichberechtigt und bestimmen selbst über ihr Leben.
- > Jeder Mensch darf seine Meinung frei äussern, solange er damit nicht andere Menschen beleidigt, bedroht oder zu Gewalt gegen andere aufruft.
- > Alle Personen sind frei in ihrer Religion und der friedlichen Ausübung ihres Glaubens.

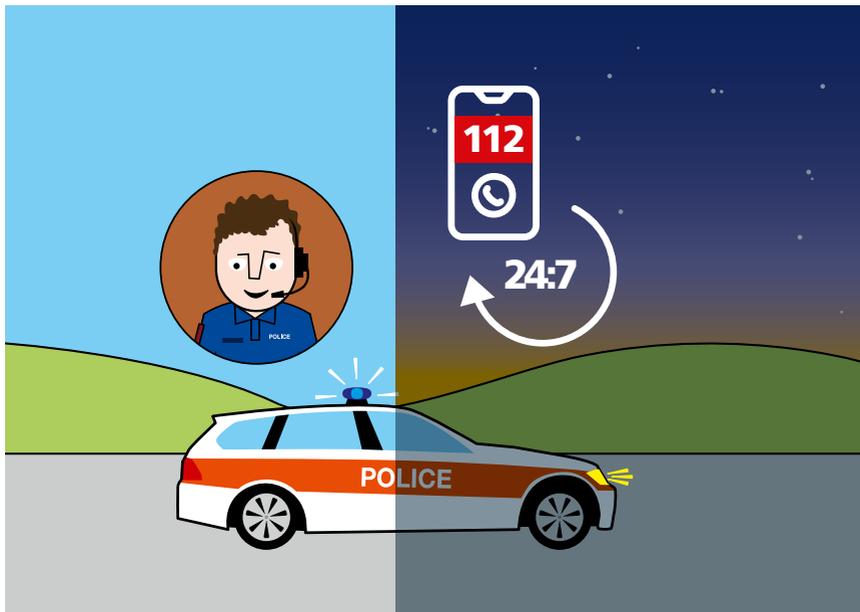
Die Polizei im Alltag

Die Schweiz ist ein sicheres Land. Aber auch hier werden Straftaten verübt. Unter anderem

- > an öffentlichen Orten, zum Beispiel in Parks und Restaurants, im Zug, im Bus oder an Bahnhöfen,
- > im eigenen Umfeld, zum Beispiel zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit oder
- > im Internet.

Die Polizei hat die Aufgabe, alle Menschen in der Schweiz zu schützen. Sie setzt Gesetze durch und verfolgt Straftaten.

Die Polizei ist für Sie da. Melden Sie, wenn Sie Opfer oder Zeuge einer Straftat geworden sind. Bei Gefahr rufen Sie sofort den **Notruf 112**.



Kontrollen durch die Polizei

Die Polizei sorgt für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Dazu können Personenkontrollen durchgeführt werden. Bei einer Kontrolle ist gegenseitiger Respekt wichtig. Dieser entspannt die Situation und ermöglicht eine reibungslose Durchführung der Polizeikontrolle.

Werden Sie kontrolliert, müssen Sie einen Ausweis zeigen oder auf andere Weise die Abklärung Ihrer Identität zulassen.

Folgendes gilt

- > Befolgen Sie die Anweisungen der Polizei, und verhalten Sie sich freundlich. Wenn Sie eine Frage oder eine Anweisung nicht verstehen, sagen Sie: «Ich verstehe Sie nicht.»
- > Halten Sie Ihre Hände stets sichtbar, und berühren Sie die Polizistin oder den Polizisten nicht.
- > Falsche Angaben zu Name und Adresse zu machen, ist strafbar.
- > Die Polizei hat das Recht, Sie für weitere notwendige Abklärungen auf die Polizeiwache mitzunehmen.
- > Die Polizei darf zur Aufklärung oder Verhinderung einer möglichen Straftat Ihre Kleider, Ihre Taschen und andere mitgeführte Sachen durchsuchen.

Auch die Polizei muss sich an Regeln halten und verhältnismässig vorgehen.

- > Die Polizei muss einen Grund (konkreter Anhaltspunkt) für die Personenkontrolle haben. In der Regel muss die Polizei den Grund der Kontrolle bekanntgeben.
- > Die polizeiliche Uniform gilt als Ausweis. Tritt die Polizei in ziviler Kleidung auf, muss sie sich durch das Vorzeigen des Polizeiausweises ausweisen.

Sollten Sie sich bei einer Personenkontrolle durch die Polizei unrechtmässig behandelt fühlen, fragen Sie nach dem Namen der Polizistin oder des Polizisten und notieren Sie sich Datum, Zeit und Ort. Melden Sie den Vorfall bei der Beschwerdestelle des jeweiligen Polizeikorps.



Was tun bei Gewalt?

Gewalt allgemein

Jegliche Form von Gewalt ist in der Schweiz strafbar – egal, ob in der Öffentlichkeit oder zu Hause innerhalb der Familie. Zu Ihrem Schutz und Ihrer Unterstützung gibt es einige Empfehlungen.

Folgendes gilt

Opfer von Gewalt sind nicht schuld an dem, was ihnen passiert ist. Nur wer die Tat verübt hat, trägt die Schuld.

Holen Sie Hilfe. Wählen Sie im Notfall die Nummer 112. Auch wenn die Gewalttat in der Vergangenheit liegt, sollten Sie mit einer Beratungsstelle und/oder der Polizei sprechen.

Während der Gewalttat

Sind Sie bei einer Gewalttat in der Lage zu handeln, versuchen Sie Folgendes:

- > Informieren Sie im Notfall die Polizei (Notruf 112) – lieber einmal zu viel als zu wenig.
- > Halten Sie Distanz zur drohenden Person, und bleiben Sie freundlich.
- > Fordern Sie Mitmenschen direkt zu aktiver Mithilfe auf, oder machen Sie auf sich aufmerksam, zum Beispiel so: «Sie, mit der roten Jacke, rufen Sie die Polizei.»

Nach der Gewalttat

- > Verändern Sie den Tatort nicht: Zerstören Sie keine Spuren.
 - > Räumen Sie nicht auf, und putzen Sie nichts.
 - > Auch die getragenen Kleider sollten Sie nicht waschen.
- > Lassen Sie Körperverletzungen möglichst schnell (spätestens nach 72 Stunden) durch Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin oder im Spital dokumentieren. Die Dokumentation ist ein wichtiger Beweis.
- > Holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder an die Polizei (Notruf 112 oder eine Polizeiwache Ihrer Wahl).
- > Die Fachpersonen in den Beratungsstellen und bei der Polizei helfen Ihnen gratis.
- > Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, ohne dass Sie die Polizei informieren müssen.
- > Auch Menschen mit ungeregeltem Aufenthaltsstatus haben ein Recht auf Beratung.
- > Bei sprachlichen Schwierigkeiten haben Sie das Recht auf eine Übersetzung.

Hilfe bei einer Beratungsstelle suchen

Verschiedene Beratungsstellen unterstützen Sie, wenn Sie Gewalt erfahren haben (siehe letzte Seite):

- > Die Fachpersonen hören Ihnen zu,
- > sie erklären Ihnen Ihre Rechte und ein mögliches Strafverfahren,
- > sie vermitteln Ihnen psychologische Hilfe, und
- > sie begleiten Sie zur Polizei, falls Sie es wünschen.

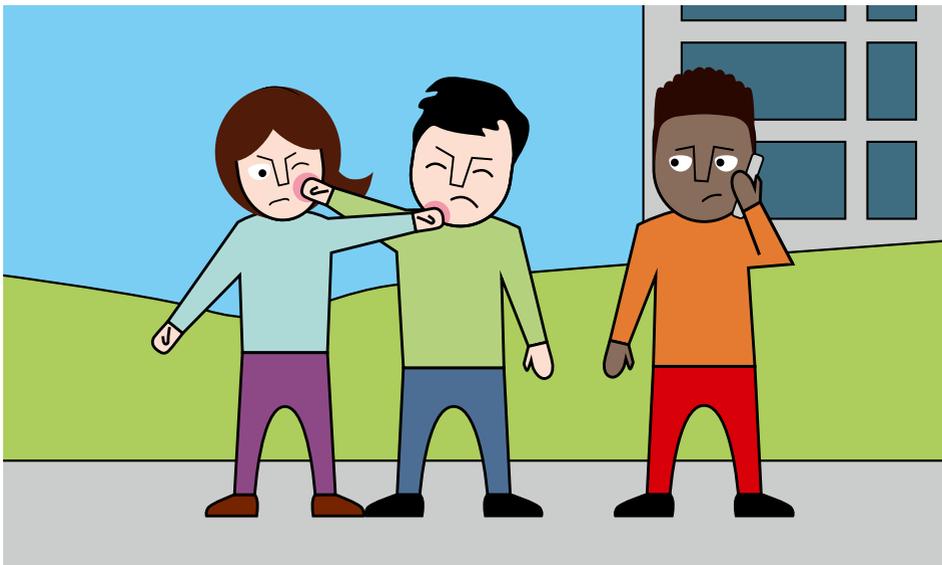
Sie können sich an eine Beratungsstelle wenden, ohne dass die Polizei informiert wird. Die Beratungsstellen dürfen die Polizei nur mit Ihrem Einverständnis kontaktieren.

Hilfe bei der Polizei suchen

Wollen Sie die Polizei über eine Straftat informieren (Anzeige erstatten), können Sie sich persönlich an jede Polizeiwache in der Schweiz wenden.

- > Die Polizei befragt Sie zum Vorfall und schreibt auf, was Sie sagen. Dies kann je nach Situation belastend sein.
- > Sie haben das Recht, sich in einer Beratungsstelle beraten zu lassen und eine Vertrauensperson mitzunehmen.
- > Geht es um sexuelle Gewalt, werden Sie, wenn möglich, durch eine Person Ihres Geschlechts befragt.
- > Haben Sie Beweismaterial, zum Beispiel Fotos, Kleidungsstücke etc., sollten Sie diese mitnehmen und der Polizei zur Verfügung stellen.
- > Bei sprachlichen Schwierigkeiten haben Sie das Recht auf eine Übersetzung.

Bei schwerwiegenden Vorfällen ermittelt die Polizei auch dann, wenn eine andere Person und nicht das Opfer die Polizei informiert hat. Über die Strafe entscheidet danach die Staatsanwaltschaft oder das Gericht.



Gewalt in der Familie

Häusliche Gewalt ist Gewalt innerhalb der Familie oder der Partnerschaft und ist in der Schweiz strafbar. Darunter fallen zum Beispiel Erniedrigungen, Geldwegnahme, Beschimpfungen sowie körperliche Gewalt, sexuelle Übergriffe und Nötigungen gegen die eigenen Kinder, die Eltern, die Partnerin oder den Partner. Auch die Genitalbeschneidung bei Mädchen und Frauen, Zwangsheirat sowie Gewalt aus Gründen der «Ehre» sind verboten.

Von häuslicher Gewalt betroffene Personen oder Personen, die davon wissen (zum Beispiel Kinder, Nachbarn oder Freunde), können die Polizei informieren. Die Polizei ist bei Gewalt in der Familie gesetzlich verpflichtet zu handeln.

Folgendes gilt

- > Holen Sie Hilfe. Sprechen Sie mit einer Beratungsstelle und/oder der Polizei.
- > Klären Sie vorgängig ab, wo Sie im Notfall Hilfe erhalten, zum Beispiel in der Nachbarschaft.
- > Notieren Sie wichtige Nummern der Polizei (Notruf 112) und von Vertrauenspersonen, und behalten Sie diese in greifbarer Nähe.
- > Bewahren Sie wichtige Dokumente von Ihnen und Ihren Kindern bei einer Vertrauensperson auf.

Für Aussenstehende

- > In Notfällen: Bringen Sie sich nicht in Gefahr. Informieren Sie unverzüglich die Polizei via Notruf 112.
- > Bei Verdacht auf häusliche Gewalt: Sprechen Sie die betroffene Person auf Ihren Verdacht an. Bieten Sie an, die betroffene Person zu einer Beratungsstelle oder zur Polizei zu begleiten.

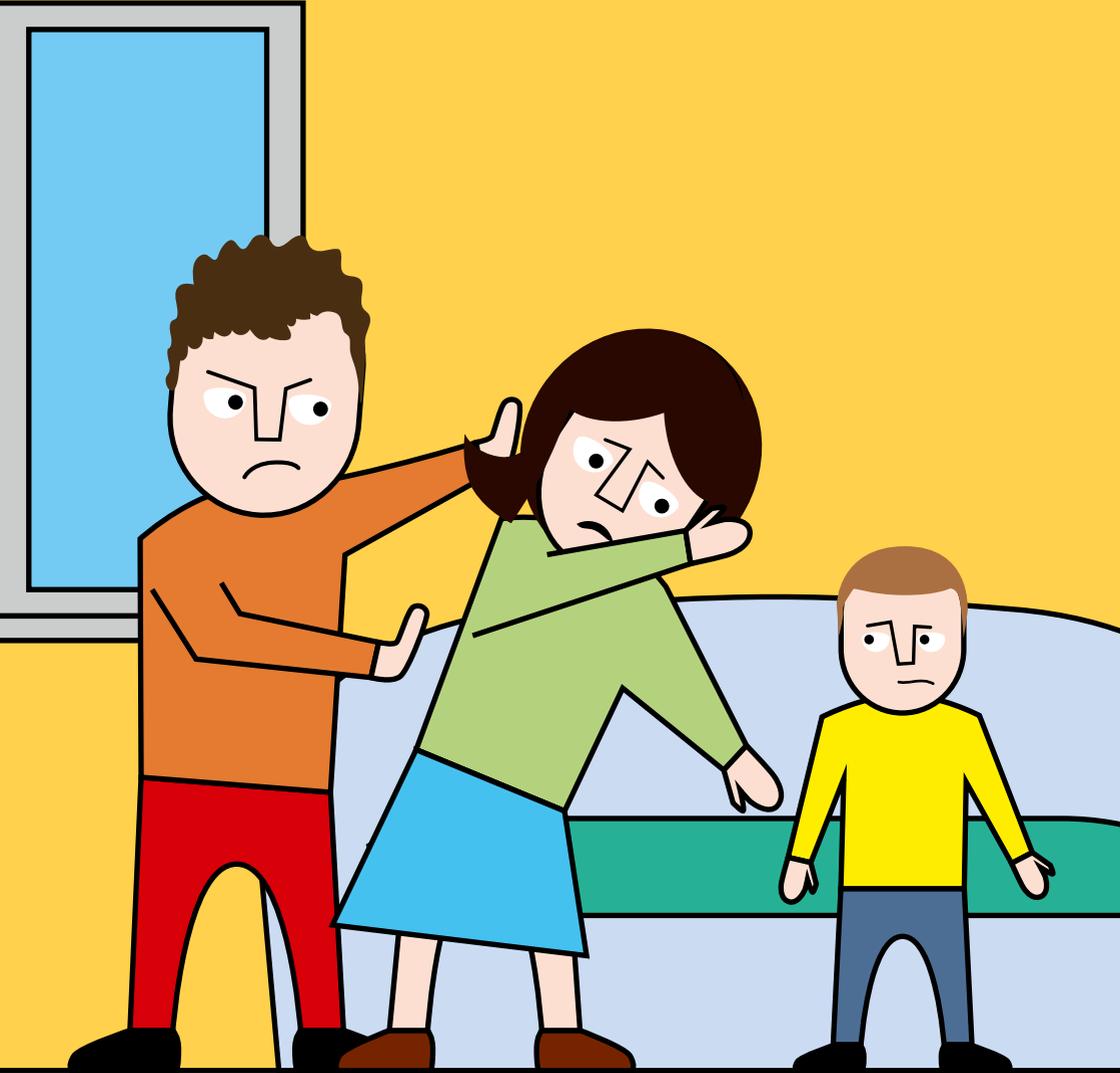
Wird die Polizei gerufen, kann sie die gewaltausübende Person unter anderem wegschicken und ihr für mehrere Tage verbieten, in die Wohnung zurückzukehren.

Schutzhaus

Besteht eine grosse Gefahr für Ehepartner/innen und ihre Kinder, können diese in einem Schutzhaus untergebracht werden. Der Ort ist geheim, und der Aufenthalt kostet nichts. Auch Männer können an einen sicheren Ort gebracht werden.

Aufenthaltsrecht

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



Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt beinhaltet jede Form von erzwungener sexueller Handlung und grenzverletzendem Verhalten mit einem sexuellen Bezug. Es gibt verschiedene Formen der sexualisierten Gewalt. Zum Beispiel:

- > Ungewollte Nähe durch eine fremde Person im ÖV
- > Ungewollte sexuelle Berührungen durch eine vorgesetzte Person
- > Unerwünschte sexualisierte Bilder von Mitschülerinnen oder Mitschülern
- > Sexuelle Handlungen gegen den Willen durch den Ehemann oder die Ehefrau

Folgendes gilt

- > Körperliche Nähe ist nur mit Einverständnis aller betroffenen Personen okay.
- > Sexuelle Handlungen von Erwachsenen mit Personen unter 16 Jahren sind grundsätzlich strafbar.
- > Es gibt keine Kleidungs- oder Ausgehvorschriften. Egal, wie sich jemand kleidet, egal, ob jemand Alkohol konsumiert, tanzt, flirtet oder spät unterwegs ist: Das bedeutet nicht, dass jemand angesprochen oder berührt werden möchte.
- > Menschen können sich bereits durch Worte, Blicke oder Gesten sexuell belästigt fühlen.
- > Wenn sich jemand nicht wehrt, bedeutet es nicht, dass die Person mit dem sexualisierten Kontakt, der Berührung, dem Sex etc. einverstanden ist. Es gilt stets zu klären, ob das Gegenüber die sexuellen Handlungen ebenfalls will.



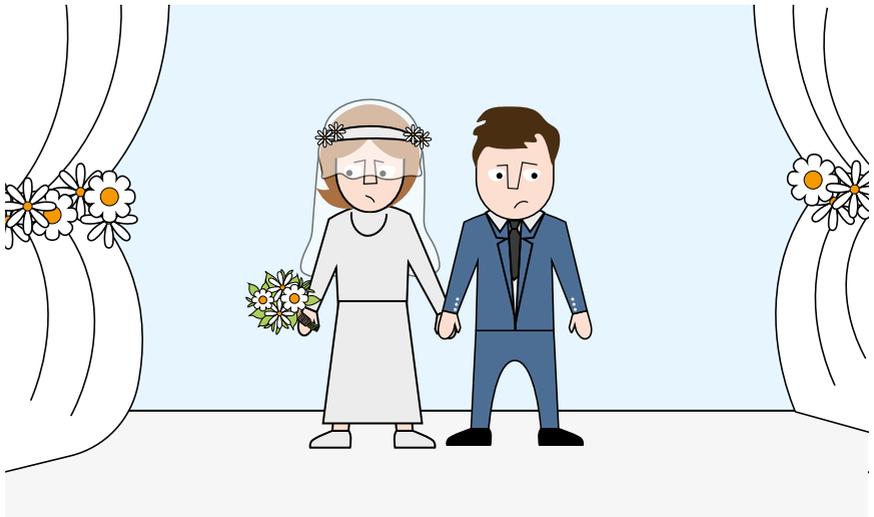
Wenn Sie von sexualisierter Gewalt betroffen sind

- > Begeben Sie sich an einen sicheren Ort.
- > Sprechen Sie mit einer Person, der Sie vertrauen. Das kann eine Lehrperson, die Zentrumsleitung, eine Ärztin oder ein Arzt sein, aber auch eine Fachperson in einer Beratungsstelle oder bei der Polizei.
- > Verändern Sie den Tatort nicht: Zerstören Sie keine Spuren.
 - > Duschen Sie nicht.
 - > Räumen Sie nicht auf, und putzen Sie nichts.
 - > Auch die getragenen Kleider sollten Sie nicht waschen.
- > Lassen Sie sich so rasch wie möglich medizinisch untersuchen (zuständiges Spital).

Zwangsheirat und Zwangsehe

In der Schweiz kann jede Person frei bestimmen, ob und wen sie heiraten will. Gleichgeschlechtliche Partnerschaften sind erlaubt. Zwang und Druckausübung sind verboten. Eine Heirat durch Druck und Zwang wird für ungültig erklärt. Auch haben Personen die freie Wahl, ob sie in einer Ehe/Partnerschaft bleiben oder sich trennen wollen.

Sind Sie oder jemand in Ihrem Freundeskreis von einer Zwangsheirat oder einer Zwangsehe betroffen, informieren Sie eine Vertrauensperson, und wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.



Stalking

Stalking bedeutet, dass jemand eine Person immer wieder kontaktiert oder belästigt, obwohl diese Person gesagt oder gezeigt hat, dass sie dies nicht will. Dies ist für die betroffene Person sehr belastend. Stalking-Handlungen sind zum Beispiel wiederholte Telefonanrufe, Drohnachrichten, tägliche E-Mails, Aufsuchen an der Arbeitsstelle oder zu Hause, regelmässige Geschenke sowie allgemeines Ausspionieren und Überwachen. Auch einzelne Stalking-Handlungen können strafbar sein.

Wenn Sie von Stalking betroffen sind

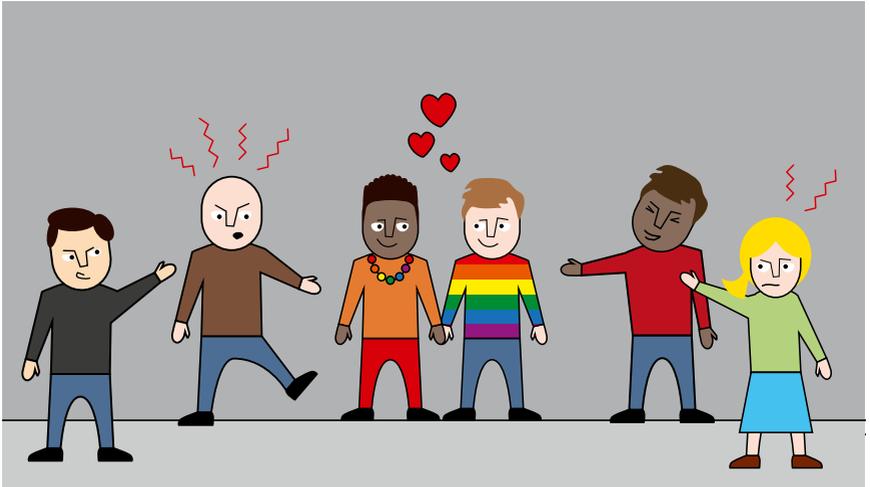
- > Erklären Sie ausdrücklich und einmalig, dass Sie keinen Kontakt wollen.
- > Bleiben Sie danach konsequent: Reagieren Sie nicht auf Anrufe, E-Mails etc. und nehmen Sie keine Geschenke an.
- > Informieren Sie Ihr Umfeld: Familie, Freundeskreis, Arbeitskolleginnen- und kollegen, Bekannte aus der Nachbarschaft. Diese können Sie unterstützen.
- > Dokumentieren Sie alle Stalking-Handlungen mit Datum, Ort, Uhrzeit und Zeugen (Stalking-Tagebuch).
- > Lassen Sie sich beraten. Beratungsstellen und die Polizei sind für Sie da.



Hassdelikte

Hassdelikte, auch Hate Crimes genannt, sind Straftaten, bei denen Menschen aufgrund einer Zugehörigkeit zu einer Gruppe angegriffen werden. Dies zum Beispiel wegen ihrer Religion, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Geschlechtsidentität, ihrer Ethnie oder einer Beeinträchtigung oder Behinderung.

Ob Beleidigungen, Drohungen, körperliche oder psychische Angriffe oder sexualisierte Gewalt: Melden Sie Vorfälle von Hassdelikten der Polizei via Notruf 112 oder gehen Sie auf eine Polizeiwache.



Radikalisierung und Extremismus

Radikalisierung ist der Prozess, bei dem jemand extremistische Ansichten entwickelt und möglicherweise zu Gewalt neigt. Radikalisierung kann politische, soziale, ideologische oder religiöse Gründe haben. Gerade junge Menschen können davon betroffen sein.

Mögliche Anzeichen einer Radikalisierung sind zum Beispiel ein Persönlichkeitswandel, eine Veränderung der Lebensweise, die Betrachtung der Welt nur noch aus der eigenen Perspektive, die Verherrlichung von extremistischer Gewalt und/oder das Verbreiten von problematischen Bildern, Videos und Posts.

Wenn Sie solche Anzeichen in Ihrem Umfeld bemerken, wenden Sie sich an eine Betreuungsperson, an eine lokale Ansprechstelle oder an die Polizei. So kann versucht werden, mögliche negative Auswirkungen frühzeitig zu verhindern.

Sicher unterwegs ohne Waffen

Das Tragen und Mitführen von Schusswaffen, verbotenen Messern und gefährlichen Gegenständen, die sich zur Bedrohung oder Verletzung von Menschen eignen, ist verboten. Diese werden von der Polizei weggenommen.

Folgendes gilt

- > Lassen Sie das Messer zu Hause. Somit kommen Sie nicht in Versuchung, in Konfliktsituationen das Messer einzusetzen. Ein Messer mitzuführen, ist kein Selbstschutz. Das Messer kann sehr schnell gegen Sie eingesetzt werden und Sie dadurch selbst in Gefahr bringen.
- > Bedenken Sie: Das bloße Mitführen eines Messers kann bereits eine Straftat darstellen.

Wenn Sie mit einem Messer bedroht werden

- > Suchen Sie nicht die Konfrontation.
- > Flüchten Sie.
- > Wählen Sie sofort den Notruf 112.

Wichtig: Selbst kleine Messer können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.



Alkohol und Drogen

Der Konsum von Alkohol ist ab 18 Jahren erlaubt; Wein und Bier dürfen bereits ab 16 Jahren konsumiert werden.

Wer mehr als 0,25 mg/l Alkohol im Blut hat, darf kein Fahrzeug mehr lenken (Auto, Motorrad, E-Scooter, Velo etc.).

In Zügen, Trams, Bussen, Schiffen und geschlossenen öffentlichen Räumen (zum Beispiel Restaurants) ist das Rauchen verboten.

Der Besitz, der Konsum, die Herstellung und der Handel jeglicher Drogen wie Heroin, Kokain, Ecstasy, Haschisch und Marihuana sind verboten. Bei Cannabisprodukten ist der Besitz für den Eigenbedarf (unter 10 Gramm) erlaubt.

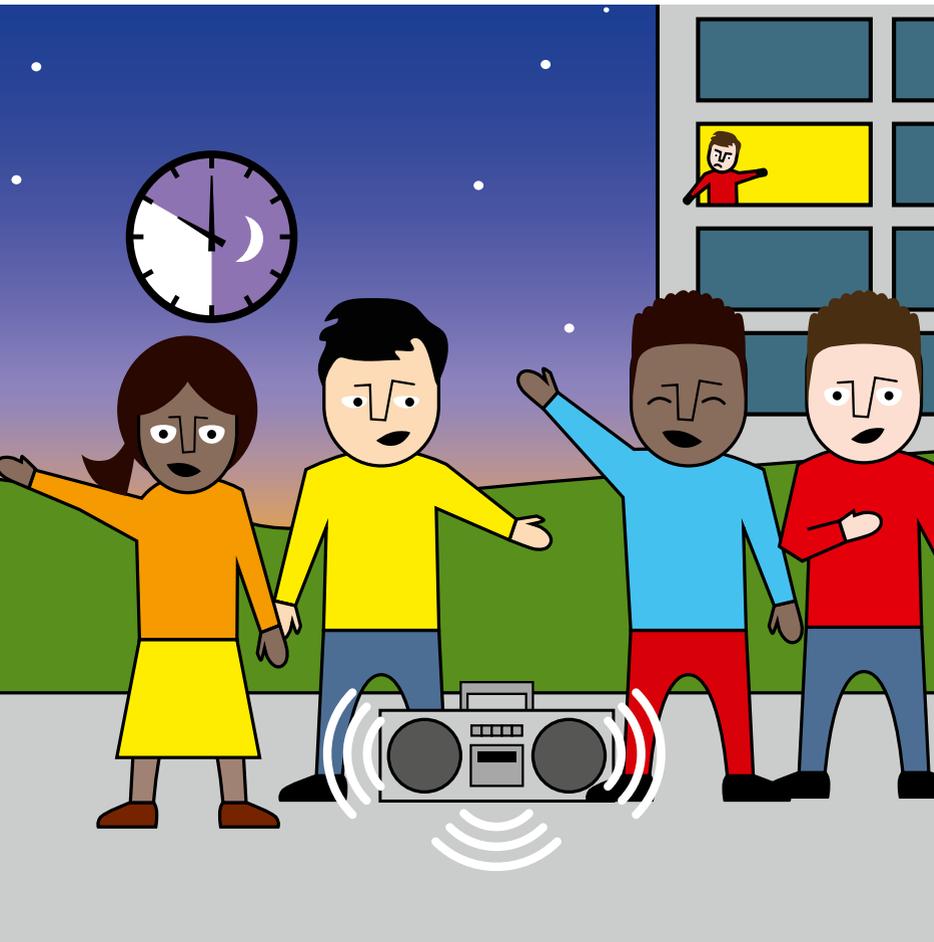


Nachtruhestörung und Lärmbelästigung

Die Nachtruhe ist in der Schweiz wichtig. Geschützt werden Ruhe und Erholung von allen Menschen. Unnötigen Lärm zu verursachen, ist verboten.

Folgendes gilt

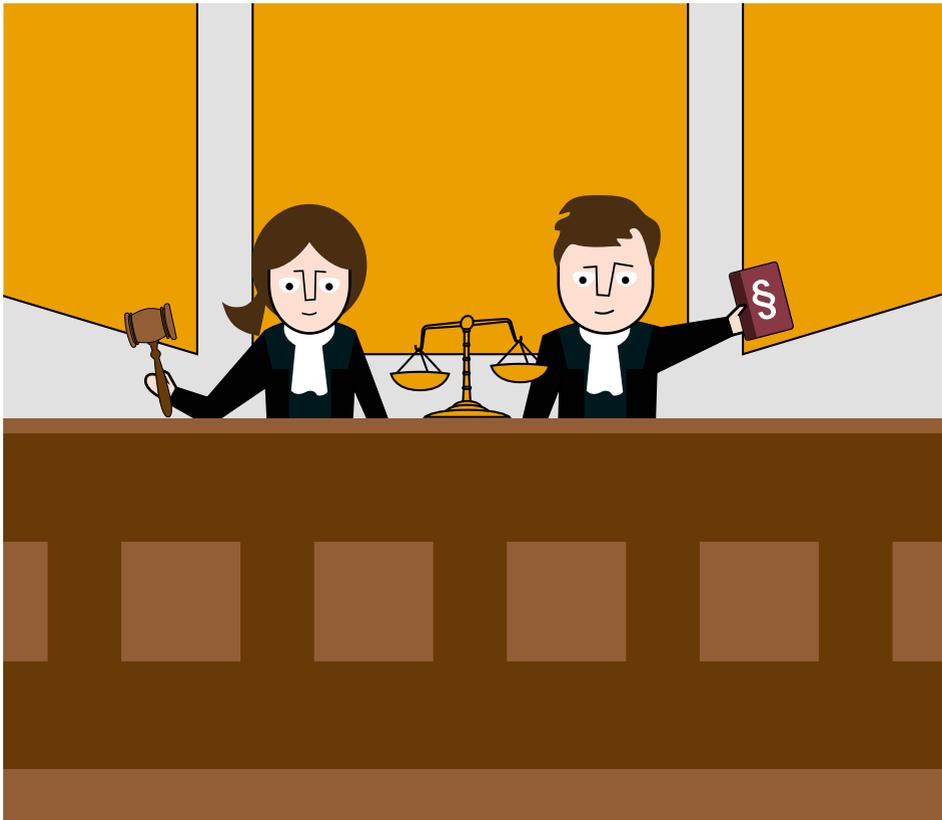
Die Nachtruhe gilt jeden Tag ab 22.00 Uhr. Ab dieser Zeit müssen Sie Lärm (zum Beispiel laute Musik, lautes Reden etc.) vermeiden. Dies gilt sowohl zu Hause als auch im öffentlichen Raum.

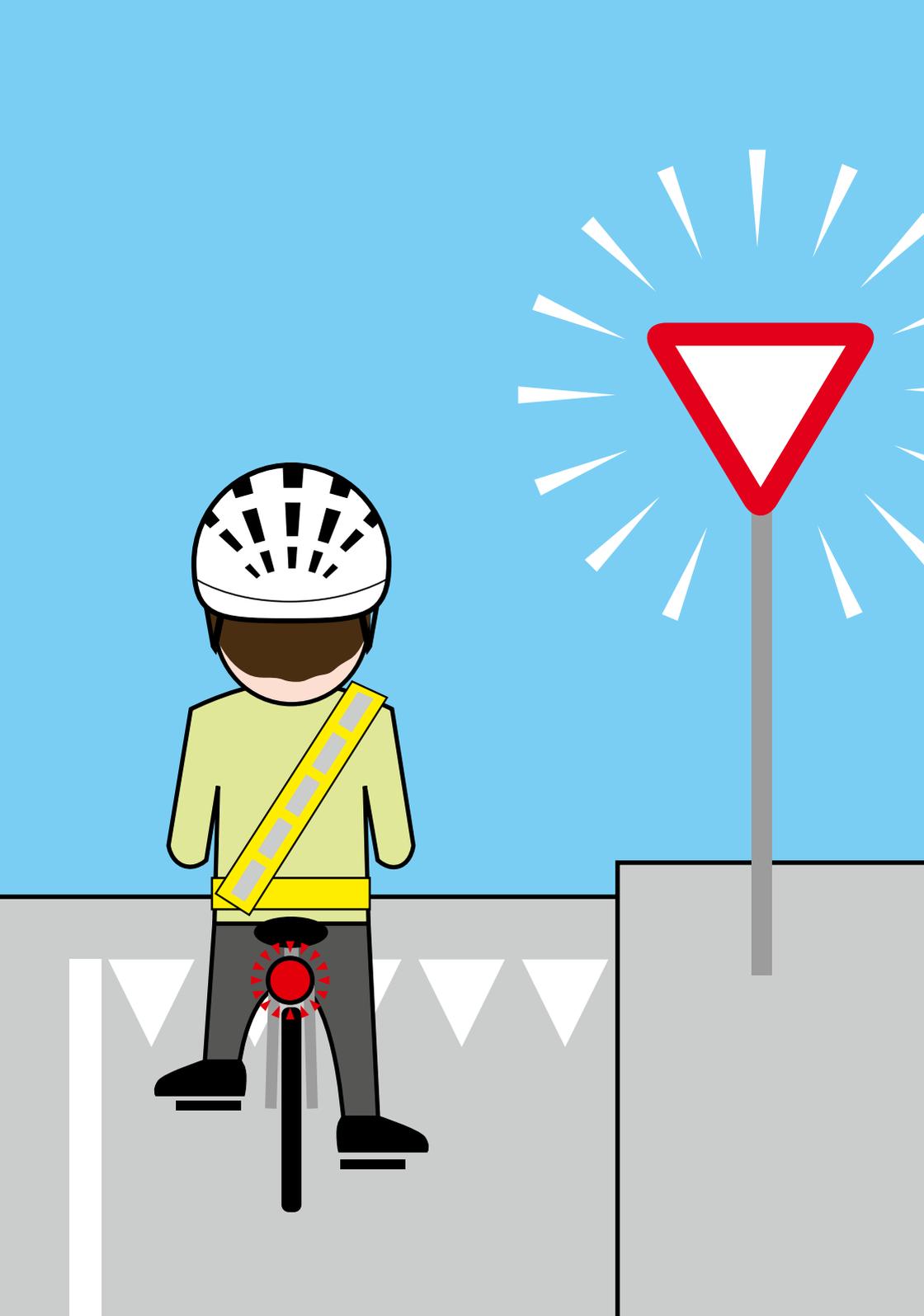


Was passiert, wenn die Gesetze nicht eingehalten werden?

Mögliche Folgen für die Tatperson

- > Strafrechtliche Folgen:
Busse, Geldstrafe, Gefängnis
- > Zivilrechtliche Folgen:
Finanzielle Probleme (Schadenersatz, Genugtuungszahlungen)
- > Persönliche Folgen:
Wegweisung von zu Hause (zum Beispiel bei häuslicher Gewalt),
Ein-/Ausgrenzungen, Probleme mit der Familie, Schwierigkeiten
bei der Suche einer Arbeitsstelle oder einer Wohnung, Auswirkungen
auf den Aufenthaltsstatus

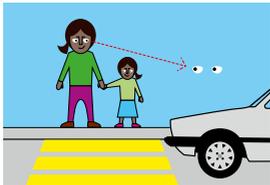




Sicher unterwegs auf der Strasse

Damit wir im Strassenverkehr sicher unterwegs sein können, gibt es auch auf der Strasse Regeln. Diese müssen zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder auch mit anderen Fahrzeugen eingehalten werden. Um Unfälle zu vermeiden, ist es wichtig, dass alle Verkehrsteilnehmenden respektvoll und vorbildlich unterwegs sind und auf andere Personen und Fahrzeuge Rücksicht nehmen.

Zu Fuss



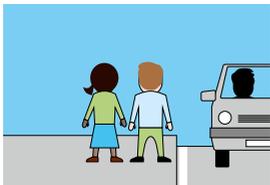
Fussgängerstreifen:

Erst gehen, wenn das Auto steht
(Blickkontakt).



Signal Fussweg:

Fussweg benutzen.



Trottoir:

Trottoir benutzen. Wenn kein Trottoir
vorhanden ist, am Strassenrand gehen.



Ampel:

Warten bei Rot, gehen bei Grün.

Mit dem Fahrrad



Fahrradhelm:

Ein Fahrradhelm schützt vor Kopfverletzungen.



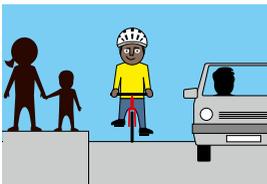
Kreuzung:

Signale und Vortritt beachten.



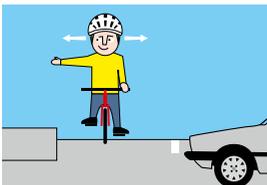
Signal Radweg:

Radweg benutzen.



Kein Radweg:

Strasse benutzen und am rechten Rand fahren.



Vor dem Abbiegen:

Sich umschauchen und Handzeichen geben.



Auf dem Fahrrad:

Nur alleine fahren.

Weitere wichtige Hinweise, Gesetze und Signale



Im Dunkeln:

Helle Kleidung tragen und Fahrradbeleuchtung einschalten.



Gurtpflicht:

Tragen Sie beim Autofahren immer den Sicherheitsgurt. Auch Personen auf dem Rücksitz müssen den Gurt tragen.



Mobiltelefon:

Während der Fahrt kein Mobiltelefon benutzen.



Alkohol und Drogen:

Kein Alkohol und keine Drogen im Strassenverkehr.



Signale beachten:

Signale zeigen, wer Vortritt hat und wo man fahren darf. Sie weisen auch auf Gefahren hin.



Billettpflicht:

Der öffentliche Verkehr ist nicht gratis. Fahren Sie mit einem gültigen Ticket.

Hilfe und Beratung

Hilfe im Notfall (kostenlose Telefonnummern, jederzeit erreichbar)

Notruf **112**

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**

Allgemeine Beratungen und Rechtsberatungen

ISA – Informations- und Beratungsstelle
für Ausländerinnen- und Ausländerfragen **031 310 12 72**
www.isabern.ch

Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not **031 385 18 20**
www.rechtsberatungsstelle.ch

Schweizerische Flüchtlingshilfe **031 370 75 75**
www.fluechtlingshilfe.ch

Asylhilfe Bern **076 700 49 40**
www.asylhilfe.ch

CSP Berne-Jura **032 493 32 21**
www.csp.ch

Frabina – Beratungsstelle für Frauen und Männer
in binationalen Beziehungen **031 381 27 01**
www.frabina.ch

Allgemeine Informationen und Unterstützungsangebote ... **www.hallo-bern.ch/hg**

Beschwerdestelle Kantonspolizei Bern **beschwerdestelle@police.be.ch**

Beratung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Opferhilfe Bern **031 370 30 70**
www.opferhilfe-bern.ch

Opferhilfe Biel **032 322 56 33**
www.opferhilfe-bern.ch

Lantana (sexualisierte Gewalt) Bern **031 313 14 00**
www.stiftung-gegen-gewalt.ch

Vista (sexualisierte u. häusliche Gewalt) Thun **033 225 05 60**
www.stiftung-gegen-gewalt.ch

Kinderschutzgruppe **031 632 94 86**

Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern **031 321 63 02**
www.bern.ch

Fachstelle Stalking-Beratung – Bern **031 321 68 97**
www.bern.ch

Zwangsheirat.ch **0800 800 007**
www.zwangsheirat.ch

Lernprogramm für Täterpersonen:
Berner Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt **031 633 50 33**
www.big.sid.be.ch

Radikalisierung

Fachstelle Radikalisierung und Gewaltprävention **031 321 76 53**
www.bern.ch

Zentrale Ansprechstelle Extremismus-
und Gewaltprävention der Stadt Biel **032 326 18 80**
www.biel-bienne.ch

Rassismus/Diskriminierung

gggfon – Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus **031 333 33 40**
www.gggfon.ch

LGBTIQ-Helpline **0800 133 133**
www.lgbtiq-helpline.ch

Informationsfilme zum Zusammenleben finden Sie in dieser und weiteren Sprachen auf unserer Website:



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

Kantonspolizei Bern

Waisenhausplatz 32
3011 Bern