12.2025

143.ch
Darüber reden hilft

darüberreden

Regionalstelle Bern

Opferhilfe

Liebe Lesende

Seit 1993 ist 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern als anerkannte Opferberatungsstelle im Kanton Bern tätig.

Was bedeutet das konkret? Unsere Berater:innen am Telefon haben seither zahlreiche Gespräche mit Menschen geführt, die von einer Straftat betroffen waren. Sie leisteten emotionale Erste Hilfe, informierten über weiterführende Beratungsangebote und ermutigten die Betroffenen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Oft erhielten wir mehrfache Anrufe, weil das Gespräch – das Aussprechen und Gehörtwerden – half, das Erlebte zu reflektieren und zu verarbeiten. Manchmal lagen die Ereignisse schon länger zurück und konnten erst jetzt zur Sprache kommen.

Ab dem 1. November 2025 hat der Kanton Bern uns beauftragt, ausserhalb der Büroöffnungszeiten der Berner Hotline für Opferhilfe die Anrufe dieser neuen Nummer entgegenzunehmen. Wie bisher sind wir in Krisensituationen da, triagieren an geeignete Fachstellen weiter und leiten in Notfällen zum Pikettdienst des Frauenhauses Bern weiter, das Notfallplatzierungen organisieren kann.

Wir sind gut mit den beteiligten Fachorganisationen vernetzt. Diese Zusammenarbeit ist zentral, denn unser gemeinsames Ziel ist es, Menschen, die von einer Straftat betroffen sind, bestmöglich zu unterstützen.

Unsere freiwilligen Mitarbeitenden absolvieren eine achtmonatige, intensive Ausbildung, in der sie sorgfältig auf ihre anspruchsvolle Tätigkeit am Telefon vorbereitet werden. Zahlreiche begleitete Dienste vertiefen die praktische Erfahrung. Für die Übernahme der Berner Hotline für Opferhilfe haben sie zusätzlich an speziellen Schulungen teilgenommen, die von Mitarbeiterinnen des Frauenhauses Bern durchgeführt wurden.

Wir sind nun gut gerüstet, diese neue Aufgabe in enger Zusammenarbeit mit allen relevanten Fachstellen zu übernehmen – im Dienst an den Menschen, die uns brauchen.

Franziska Nydegger
Stellenleiterin

Unsere Vertragspartnerschaften

Evangelisches Gemeinschaftswerk

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Opferhilfe des Kantons Bern

Berner Generationen Haus

Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Bern
Eglise nationale catholique romaine du canton de Berne

Spielen. ohne. Sucht.
Spielsucht-Hotline 0800 040 080

Burgergemeinde Bern

Katholische Kirche Region Bern

Unsere Organisation
143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Impressum
Redaktion: Melanie Häusler
Layout/Realisation: Miriam Hunziker
Druck und Lettershop: Jordi Druck, Belp BE
Bilder: Titelbild: Melanie Häusler
Foto Franziska Nydegger: Tobias Grimm
Foto Daniela Rohleder: Privat
EBG, www. ebg.admin.ch/istanbul-konvention
Nationale Präventionskampagne, www.ohne-gewalt.ch

Kontakt
143.ch – Die Dargebotene Hand Bern
Postfach, 3001 Bern · +41 31 301 12 23
www.143.ch/regionalstellen/bern · bern@143.ch
IBAN: CH04 0900 0000 6032 4928 2

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Frauenhaus Bern – Schutz und Unterstützung in schwierigen Situationen

Wenn zu Hause Gewalt geschieht, braucht es sehr viel Mut, den ersten Schritt zu machen. Das Frauenhaus Bern bietet betroffenen Frauen und ihren Kindern einen sicheren Ort, Schutz und Unterstützung. Im Gespräch beantwortet **Ines Bürge,** Leiterin Frauenhaus Bern, Fragen zu ihrer Arbeit, den Herausforderungen im Alltag und dazu, wie Hilfe konkret aussehen kann.

Wer kann sich an das Frauenhaus wenden?
Wir nehmen Frauen* und Kinder auf, die von häuslicher Gewalt betroffen sind und eine Schutzunterkunft brauchen. Sie sind in ihrem Zuhause nicht mehr sicher und können sich telefonisch bei einer Opferhilfestelle melden. Wenn klar ist, dass sie einen Schutzplatz brauchen und das Frauenhaus das passende Angebot ist, werden sie aufgenommen. Frauen mit akuter Suchtproblematik oder schweren psychiatrischen Erkrankungen können wir aufgrund des Settings nicht aufnehmen.

Wie erleben Sie den Moment, wenn Frauen oder Mütter mit Kindern bei Ihnen ankommen?
Die meisten sind emotional stark belastet. Einerseits sind sie erleichtert, endlich in Sicherheit zu sein, andererseits oft unsicher, ob der Schritt richtig war. Viele haben Angst oder Schuldgefühle. Zuerst brauchen sie Sicherheit, Ruhe und Orientierung. Sie dürfen ankommen, essen, schlafen, erzählen – und einfach sein. Nach erlebter Gewalt ist oft auch medizinische Versorgung nötig.

Wie sieht der Alltag im Frauenhaus aus?
Das Frauenhaus Bern hat acht Zimmer, eines davon ist ein Notzimmer. Jede Frau hat ihr eigenes Zimmer, teilt sich Küche und Wohnzimmer mit den anderen. Am Mittag wird gemeinsam gekocht, am Abend individuell. Alle helfen im Haushalt mit. Die Frauen erhalten regelmässige Beratung durch Fachberaterinnen zu Themen wie Sicherheit, Strafverfahren, Trennung und Zukunftsperspektiven. Kinder werden von Fachpersonen betreut und begleitet, um ihnen etwas Normalität zu geben.

Wie wichtig ist die Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen?
Sehr wichtig. Wir arbeiten eng mit Opferhilfe, Polizei und weiteren Fachstellen zusammen, damit jede Frau bestmöglich unterstützt wird. Auch das Bedrohungsmanagement ist ein wichtiger Partner, vor allem, wenn es um Sicherheit im Alltag geht.

Was wünschen Sie sich gesellschaftlich im Umgang mit häuslicher Gewalt?
Mehr Gleichstellung und Sensibilisierung. Geschlechterspezifische Gewalt hat ihre Wurzeln in Ungleichheit. Betroffene sollen gehört und ernst genommen werden, ohne Schuldzuweisungen. Es braucht zudem mehr Schutzplätze und ausreichend finanzielle Unterstützung durch die Kantone.

Stiftung gegen Gewalt an Frauen* und Kindern:

Die Stiftung engagiert sich für den Schutz und die Unterstützung von Menschen, die von physischer, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sind. Unter ihrem Dach befinden sich das Frauenhaus Bern, das Frauenhaus Thun-Berner Oberland, die Fachstelle Lantana in Bern sowie die Fachstelle Vista in Thun. Zudem setzt sich die Stiftung für Prävention, Aufklärung und gesellschaftliches Bewusstsein im Umgang mit Gewalt ein. Mehr Informationen unter **www.stiftung-gegen-gewalt.ch**

Beratungsstelle Opferhilfe Bern Unterstützung nach einer Straftat:

Die Beratungsstelle Opferhilfe Bern ist für Menschen da, die durch eine Straftat belastet oder verletzt wurden – sei es durch körperliche, psychische oder sexualisierte Gewalt, einen Raub, Stalking, eine Zwangsheirat oder einen Verkehrsunfall.

Wer betroffen ist, kann sich direkt und vertraulich an die Beratungsstelle wenden – unabhängig davon, ob die Tat angezeigt wurde oder nicht. Auch Angehörige und Bezugspersonen finden dort Unterstützung.

Das Team bietet kostenlose Beratung und Begleitung in rechtlichen, psychologischen, sozialen und finanziellen Fragen. Ziel ist, Betroffene zu entlasten, sie zu stärken und gemeinsam Wege zu finden, um mit dem Erlebten umzugehen.

Die Beratungsstelle Opferhilfe Bern ist vom Kanton beauftragt und arbeitet mit verschiedenen Fachstellen zusammen. Neben dem Hauptsitz in Bern gibt es eine zweisprachige Beratungsstelle in Biel.

Mehr Informationen:
www.opferhilfe-bern.ch

Wege zur Heilung – Wie Stabilisierung nach einem Trauma gelingen kann

Ein psychisches Trauma[1] beschreibt eine starke seelische Erschütterung, die durch ein Lebensereignis hervorgerufen wird, welches die eigene Belastungsgrenze überschritt. Traumafolgestörungen hinterlassen oft tiefgreifende Spuren wie Angstzustände, Depressionen, dissoziative Zustände[2], Suchtverhalten o. ä. Traumatisierte Menschen benötigen stabile, vertrauensvolle, nicht-fordernde Beziehungen sowie ein sensibles, kleinschrittiges Vorgehen bei der Wiederherstellung des individuellen Sicherheitsgefühls.

Traumasensibel begleiten: mit Sprache, Stille und Körperbewusstsein

Worte können unser psychisches System entlasten, indem sie Gefühlen und Bildern eine Form geben, statt von ihnen überwältigt zu werden. In einem sicheren Rahmen verbinden sich so Emotionen, Denken und Kontrolle miteinander – wer spricht, wirkt mit und wird so zur handelnden Person. Gleichzeitig gerät unsere Sprache im Beschreiben von Ohnmachtserfahrungen an Grenzen. Keine Sprache zu finden für erlebten Schrecken kann selbst zur traumatischen Grenzerfahrung werden. Traumatisierte Menschen entscheiden selbst über das durch «Mitteilungstempo».

Aus wertfreiem, präsentem Zuhören erwächst Sicherheit und Vertrauen. Mit dem Blick auf das Einzigartige in jedem Augenblick und mittels feinsinniger Antennen lassen sich neue Perspektiven für das Gegenüber eröffnen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit spielt in der Befreiung aus traumabedingten Überwältigungsgefühlen eine Schlüsselrolle. In der Begleitung erfordert es eine interessierte, dem Menschen zugewandte Haltung und die Bereitschaft, sich gemeinsam auf Entdeckungsreise zu begeben.

Eine heitere Grundhaltung in der Kommunikation kann darin unterstützen, die «Problemtrance» zu verlassen. Gemeinsames Lachen verfügt über Superkräfte und fördert Kontakt. Der Einsatz von Komik erfordert allerdings gutes Gespür für Timing und Dosierung. In einem Gesprächssetting, das von Verzweiflung, Wut und Traurigkeit geprägt ist, verlangt Humor Selbstsicherheit, Feingefühl und Authentizität. «Nimm dir nicht vor, witzig zu erscheinen. Humor heilt nur, wenn er natürlich ist.»[3]

Körperbewusstheit reguliert körperliche Alarmzustände. Achtsame Bewegungen und Atemarbeit fördern das Erleben des eigenen Körpers als sicheren Anker im Hier und Jetzt. Miteinander praktizierte Übungen am Telefon oder im Chat können für beide Seiten kraftvolle Erfahrungen sein: gemeinsam die Erde unter den Füssen spüren, gemeinsam den Atem bewusst wahrnehmen, gemeinsam die Körpergrenzen mit den Fingerspitzen leicht abklopfen.

Warum ist therapeutische Begleitung so wichtig?

Traumatisierte Personen befinden sich häufig in «Gefangenschaft» des Erlebten, und es gelingt ihnen ohne langfristige professionelle Unterstützung kaum, die Spirale des Wiedererlebens zu durchbrechen. Traumatherapie bietet einen Raum, erlebten Schrecken schrittweise zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Gefühlen zu finden. Professionelle Therapie schützt auch Helfende vor Überforderung und stellt sicher, dass Unterstützung heilend statt retraumatisierend wirkt. Therapeutische Begleitung ist damit ein zentraler Schlüssel zur langfristigen Verarbeitung und Stabilisierung. Heilung bedeutet nicht, das Trauma zu vergessen, sondern wieder Sicherheit im Leben zu spüren.

Daniela Rohleder – Verantwortliche für Ausbildung und Begleitung der freiwilligen Mitarbeitenden bei 143.ch Bern

[1] Der griechische Begriff «Trauma» bedeutet «Verletzung»
[2] Dissoziation: Abspalten eigener Gefühle, um Überforderungen zu vermeiden
[3] Ferenczi, Sandôr (1988): Ohne Sympathie keine Heilung. Das klinische Tagebuch von 1932. Fischer Verlag

Bleiben Sie informiert.

Mit unserem Newsletter erfahren Sie, was bei 143.ch Bern aktuell passiert. Projekte, Veranstaltungen und Einblicke in unsere Arbeit rund ums Zuhören.

Ihre Unterstützung zählt

143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Ein offenes Ohr ist unbezahlbar. Gerade deshalb sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

143.ch

Darüber reden hilft

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch Die Dargebotene Hand Bern
Postfach
3001 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil

Währung Betrag
CHF

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch Die Dargebotene Hand Bern
Postfach
3001 Bern

Zusätzliche Informationen
darüber reden - Dezember 2025

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Einfach erklärt: Die Istanbul-Konvention

Die Istanbul-Konvention ist ein völkerrechtlicher Vertrag des Europarats, der 2011 in Istanbul unterzeichnet wurde. Sie gilt als das wichtigste rechtlich bindende Instrument in Europa, um Gewalt gegen Frauen zu verhindern, Betroffene zu schützen und Täter:innen zu verfolgen.

Ziel ist es, allen Menschen ein Leben in Sicherheit und Würde zu ermöglichen, unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Aufenthaltsstatus. In der Schweiz ist die Konvention am 1. April 2018 in Kraft getreten. Damit hat sich die Schweiz verpflichtet, die darin festgehaltenen Rechte und Schutzmassnahmen umzusetzen.

Warum ist sie wichtig?
Die Istanbul-Konvention ist deshalb so bedeutend, weil sie Gewalt nicht als Privatsache betrachtet, sondern als gesellschaftliche Aufgabe, die aktiv angegangen werden muss. Sie verpflichtet Staaten, vorbeugend zu handeln, Betroffene zu schützen und Übergriffe konsequent zu bestrafen. Dabei geht es nicht nur um körperliche, sondern auch um psychische, sexuelle und wirtschaftliche Formen von Gewalt. Die Konvention schafft verbindliche Standards und stärkt die Rechte von Menschen, die davon betroffen sind. Sie fördert eine Kultur des Hinschauens und Handelns und erinnert daran, dass Schutz und Prävention gemeinsame Verantwortung sind.

Was verpflichtet die Schweiz konkret?
Mit der Annahme der Konvention verpflichtet sich die Schweiz, unter anderem dazu

- Schutz- und Beratungsangebote für Betroffene sicherzustellen, wie etwa Notunterkünfte und Fachberatungsstellen bereitzustellen
- Polizei, Justiz und Fachpersonen regelmässig zu schulen, damit sie kompetent auf Gewalt reagieren können
- Daten zu erheben und Massnahmen zu überprüfen, um Gewalt besser zu bekämpfen
- sowie Gesetze anzupassen, damit Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt konsequent verfolgt wird.

Welche Rechte ergeben sich für Betroffene?
Wer von Gewalt betroffen ist, hat dank der Istanbul-Konvention klare Rechte und Ansprüche. Sie garantiert Schutz und Unterstützung, unabhängig von Herkunft, Aufenthaltsstatus oder Geschlecht. Opferhilfestellen bieten Beratung, Begleitung und bei Bedarf auch finanzielle Hilfe. Der Staat muss zudem für Sicherheit sorgen, etwa durch Wegweisungen, Schutzmassnahmen oder Unterbringung an einem sicheren Ort. Ebenso wichtig ist das Recht, gehört und ernst genommen zu werden, ohne Diskriminierung und mit Respekt für die persönliche Situation.

Die Konvention bildet damit die Grundlage für ein umfassendes Schutzsystem. Sie verpflichtet die Schweiz, dieses weiter auszubauen und konsequent umzusetzen.

Mehr Infos unter **www.ebg.admin.ch/istanbul-konvention**

SH*T! WIE WEITER? – Zuhören, wenn das Leben schwierig wird

Der Podcast von 143.ch zeigt, wie wichtig es ist, über schwierige Themen zu sprechen und ihnen Raum zu geben. Menschen erzählen von Krisen, die sie an ihre Grenzen gebracht haben – über psychische Belastungen, Krankheit, Einsamkeit oder Gewalt und darüber, wie es weitergehen kann, wenn alles stillzustehen scheint.

In der Folge «Neue Perspektiven nach häuslicher Gewalt» erzählt Rebecca, wie sie den Weg aus einer von psychischer Gewalt geprägten Beziehung fand, ins Frauenhaus ging und Schritt für Schritt ein neues Leben aufbaute. Ihre Geschichte zeigt, wie wichtig Unterstützung ist – und dass Hilfe zu suchen ein Zeichen von Stärke ist.

SH*T! WIE WEITER? gibt Menschen eine Stimme, die sonst kaum gehört werden, und erinnert daran, dass echtes Zuhören verbinden und entlasten kann.

Alle Folgen sind auf www.shitwieweiter.bio.link zu finden.

Gleichstellung verhindert Gewalt

Im November 2025 lanciert das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann eine nationale Kampagne gegen häusliche, sexualisierte und geschlechtsbezogene Gewalt. Sie zeigt, wie wichtig Gleichstellung ist, um Gewalt vorzubeugen, und erinnert daran, dass Respekt und Begegnung auf Augenhöhe schützen.

Die Kampagne sensibilisiert dafür, früh hinzuschauen, wenn Kontrolle, Herabsetzung oder Abhängigkeit entstehen, und macht Hilfsangebote sichtbar – für Betroffene, Angehörige und auch für Personen, die selbst Gewalt ausüben.

Hilfs- und Beratungsangebotein der ganzen Schweiz sowie mehr Infos über die nationale Kampagne finden Sie unter **www.ohne-gewalt.ch**

Wichtige Anlauf- & Beratungsstellen im Kanton Bern

Institution / Angebot	Kontakt	
143.ch – Die Dargebotene Hand	143	www.143.ch
Beratungsstelle Opferhilfe Bern	031 370 30 70	www.opferhilfe-bern.ch
Berner Hotline für Opferhilfe (bis April 2026) Voraussichtlich ab Mai 2026: Neue nationale Notrufnummer 142	031 533 03 03	www.opferhilfe-bern.ch
Frauenhaus Bern	031 332 55 33	www.frauenhaus-bern.ch
Frauenhaus Thun – Berner Oberland	033 221 47 47	www.frauenhaus-thun.ch
Frauenhaus und Beratungsstelle Region Biel	032 322 03 44	www.solfemmes.ch
Lantana, Fachstelle für sexualisierte Gewalt, Beratung, Begleitung	032 322 03 44	www.lantana-bern.ch
VISTA, Fachstelle bei sexualisierter und häuslicher Gewalt in Thun	033 225 05 60	www.vista-thun.ch

Heart2Heart – Englischsprachige Unterstützung

Mit Heart2Heart bietet die Dargebotene Hand eine wertvolle Anlaufstelle für englischsprachige Menschen in emotionalen Krisen. Dieses niederschwellige Angebot richtet sich insbesondere an die internationale Gemeinschaft in der Schweiz und ergänzt die bestehenden regionalen Anlaufstellen.

Im Jahr 2024 wurden insgesamt 1248 Anrufe entgegengenommen, das sind 17 % mehr als noch 2023 – ein Zeichen dafür, wie wichtig muttersprachliche Unterstützung für viele Betroffene ist. Im Vergleich zur deutschen Linie rufen mehr Männer und jüngere Personen an.

Auch in der Region Bern leistet Heart2Heart einen bedeutenden Beitrag für Menschen, die sich in ihrer Erstsprache nicht ausreichend verständigen können.

Die Beratung ist täglich von 18 bis 23 Uhr unter der Nummer 0800 143 000 erreichbar.

143.ch
Talking helps