



# Gewalt begegnen

hinschauen – handeln

**Diese Broschüre wurde realisiert mit finanzieller Unterstützung von:**

- der Kooperationsstelle Kriminalprävention Bremen
- der Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales
- dem Senator für Justiz und Verfassung
- den Stadtteilbeiräten Gröpelingen und Walle im Ortsamt West
- der Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

**Mit freundlicher inhaltlicher Beratung und Unterstützung** der Kooperationsstelle Kriminalprävention Bremen beim Senator für Inneres und Sport, dem Institut für Polizei- und Sicherheitsforschung und der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle der Polizei Bremen.

Weibliche/männliche Schreibweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die männliche Schreibweise verwendet. Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint sind.



# Gewalt begegnen hinschauen – handeln

Handlungsmöglichkeiten in gewalttätigen  
Situationen und Bewältigung erlebter Gewalt

## Worum geht es?

Gewalt hat viele Gesichter und umfasst viele Formen von Handlungen zwischen Menschen in ihren öffentlichen und privaten Lebensbereichen. Gewalt richtet sich häufig gegen vermeintlich Schwächere, ist Ausdruck von Wut, Rache aber auch von Angst und Hilflosigkeit.

Gewalt kann körperlicher (physischer) oder seelischer (psychischer) Natur sein. Beide Arten von Gewalt treten häufig in Kombination auf. Gewalt kann von Einzelnen, Gruppen oder Systemen wie z.B. Staaten ausgeübt werden.

Ich kann mit Worten verletzen, aber ebenso mit Schlägen oder Tritten. Ich kann jemanden mit Worten bedrohen oder mit einer Waffe. Das Beschädigen von Gegenständen ist Gewalt. Das Wegnehmen, Erpressen oder »Abziehen« von persönlichen Dingen oder Geld ist Gewalt.

Jemandem Angst machen, jemanden ausgrenzen und jemanden öffentlich demütigen ist Gewalt.

Gewalt löst keine Probleme, sondern schafft neue, für Opfer oder auch für Täter.

Die Schritte zu einer erfolgreichen Gewaltprävention sind: hinschauen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und Hilfe anbieten.

In diesem Heft sind Situationen dargestellt, in die wir alle geraten können oder in denen sich die Eine oder der Andere sogar schon einmal befunden hat.

Es werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und Tipps gegeben, um erlebte Gewalt bewältigen zu können und Opfern zu helfen.

In der Rubrik »Rat und Hilfe« werden Kontaktmöglichkeiten angegeben, die bei Bedarf in Anspruch genommen werden können.

## Inhalt

- 4 Worum geht es?
- 7 **Beispiele und Tipps**
- 8 Unterwegs
- 14 Freizeit
- 20 Arbeitsplatz
- 26 Schule
- 30 Zu Hause
- 36 Im Netz
- 42 **Was tun?**
- 49 **Rat und Hilfe**
- 50 Schnelle Hilfe
- 50 Beratung und Hilfe
- 63 Hilfsangebote für Mädchen und Frauen
- 69 Hilfsangebote für Jungen und Männer
- 71 Kurse, Trainings und Online-Informationen
- 75 Herausgeber
- 79 Impressum



Unterwegs



Freizeit



Arbeitsplatz



Schule



Zu Hause



Im Netz

## Beispiele und Tipps

Die hier dargestellten Situationen sind Beispiele, die unterschiedliche Tatverläufe offen lassen. Die aufgeführten Tipps erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellen eine Hilfestellung dar.

Nicht jeder Tipp führt in der entsprechenden Lage zu einer Tatverhinderung. Es kann auch nicht hinterher gesagt werden: »Wenn das Opfer das befolgt hätte, wäre die Tat nicht in der Form begangen worden.« Eine Schuldfrage wird hier nicht gestellt!

Menschen sind unterschiedlich, Täter wie Opfer. Unser Ziel ist es, mögliche Opfer zu warnen und durch entsprechende Hilfestellungen zu sensibilisieren, damit möglichst niemand zum Opfer wird.



# Unterwegs

## Peter, 35

Ich war abends mit Arbeitskollegen im Kino. Da der Film Überlänge hatte, verabschiedeten wir uns direkt nach dem Film und ich machte mich zusammen mit einem Kollegen auf den Weg nach Hause. Wie immer gingen wir durch die Innenstadt. Es war wenig los. Plötzlich hörten wir von Weitem laute Stimmen. Mein Kollege meinte, wir sollten der Sache mal auf den Grund gehen. Wir beeilten uns, um an den Ort des Geschehens zu gelangen. Eine kleine Gruppe von Erwachsenen, offensichtlich stark alkoholisiert, machte vorbeigehende Passanten an. Ein paar schlugen sogar gegen Schaufenster.

## 18:37 Uhr

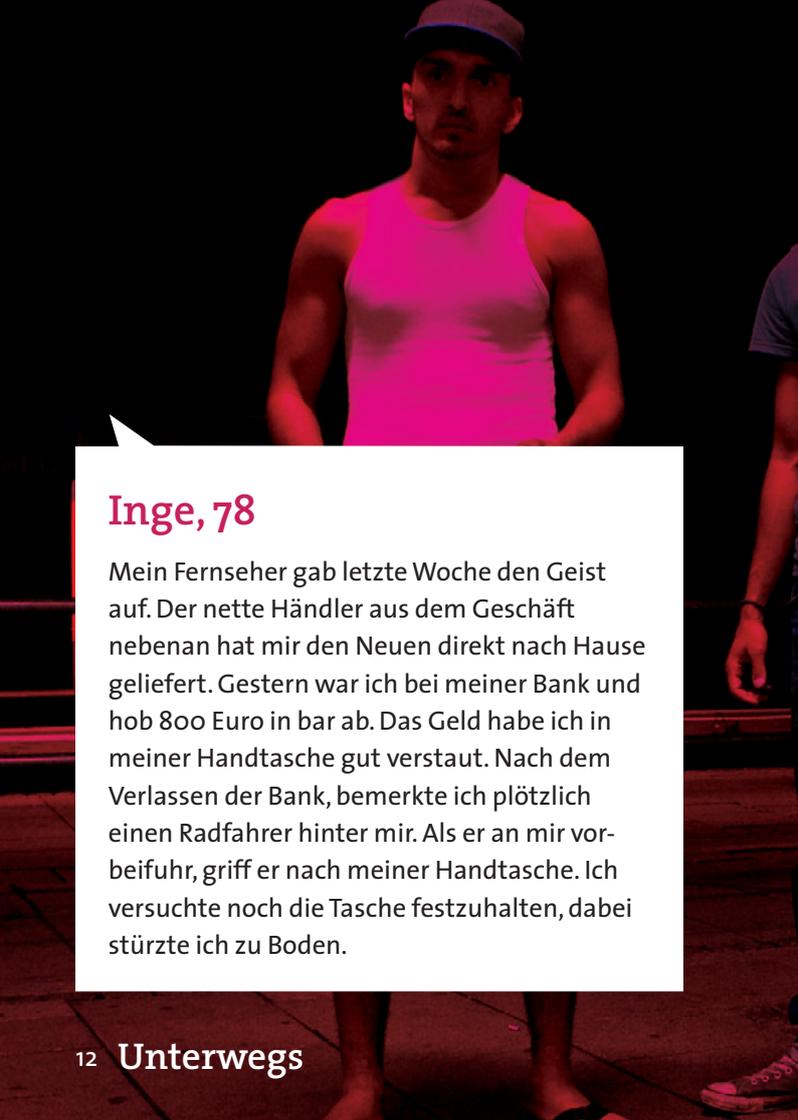
Frau Meyer ist bei ihrer Freundin zum Kaffeetrinken. Sie haben sich so viel zu erzählen, dass es bereits zu dämmern beginnt als sie sich verabschieden. Um schneller zu Hause zu sein, nimmt Frau Meyer die Abkürzung durch den Grünstreifen. Sie hört Schritte hinter sich. Zehn Meter hinter ihr geht ein dunkel gekleideter Mann. In der Nähe kann sie keine weiteren Personen entdecken.

## 21:18 Uhr

Lena sitzt im Bus und träumt so vor sich hin. Es sind nur wenige Fahrgäste im Bus. An der nächsten Haltestelle steigt ein Mann ein, der zunächst harmlos wirkt. Ohne Vorwarnung schlägt er während der Fahrt auf den Typen neben ihr ein.

## Kai, 23

Am letzten Wochenende, nach dem Auswärtsspiel meines Fußballvereins, fuhr ich alleine mit dem Zug von Hannover nach Bremen. Kurz nach der Abfahrt betrat eine Gruppe alkoholisierten Personen lautstark den Waggon. Sie beschallten mit ihrer Musik das ganze Abteil. Die meisten Mitreisenden drehten sich eingeschüchtert zur Seite als die Gruppe den Waggon durchquerte. Die Gruppe nahm einen »Vierer« ein. Im »Vierer« gegenüber saßen zwei Mädchen. Sie standen auf, um den Platz zu wechseln, da sie sich offensichtlich von der Gruppe gestört fühlten. Eine Person aus der Gruppe stellte sich demonstrativ in den Weg der beiden Mädchen.



## Inge, 78

Mein Fernseher gab letzte Woche den Geist auf. Der nette Händler aus dem Geschäft nebenan hat mir den Neuen direkt nach Hause geliefert. Gestern war ich bei meiner Bank und hob 800 Euro in bar ab. Das Geld habe ich in meiner Handtasche gut verstaut. Nach dem Verlassen der Bank, bemerkte ich plötzlich einen Radfahrer hinter mir. Als er an mir vorbeifuhr, griff er nach meiner Handtasche. Ich versuchte noch die Tasche festzuhalten, dabei stürzte ich zu Boden.

## Tipps für Unterwegs

- wenn häufig alleine unterwegs, Handy anschaffen
- Handy mitnehmen, eventuell in der Hand halten
- nicht alleine durch einsame dunkle Gegenden gehen
- andere Personen ansprechen und um Begleitung bitten
- möglichst beleuchtete Wege nehmen
- sich Gruppen anschließen und sich dort aufhalten, wo andere sind
- in Bus und Bahn, in die Nähe des Fahrers setzen oder stellen
- andere auf bedrohliche Situationen aufmerksam machen
- im Vorfeld Sicherheit organisieren, Taxi oder Abholer rufen
- feste Ankunftszeiten vereinbaren und Rückrufe organisieren
- größere Summen Bargeld nicht in der Handtasche, sondern direkt am Körper verteilt transportieren
- Trillerpfeife oder Schriallalarm mitnehmen
- an Selbstbehauptungstrainings teilnehmen
- selbstbewusst und stark auftreten



# Freizeit

## Timo, 12

Ich war mit meinen Freunden auf einem Spielplatz, als plötzlich ein fremder älterer Junge auftauchte und dem Jüngsten aus unserer Clique mitten ins Gesicht schlug. Dann sagte er zu uns: »Alle Handys hergeben!« Wir waren alle wie gelähmt und gaben unsere Handys her. Einige von uns glauben, dass der Täter zu einem stadtbekanntem Clan gehört und trauen sich nicht, dies der Polizei zu sagen. Eine Woche nach dem Überfall tauchte der Junge auf demselben Spielplatz auf und raubte eine Gruppe anderer Schüler aus.

## 16:32 Uhr

Jenny ist mit einer Freundin im Schwimmbad. Zuerst ging es ins Schwimmbecken. Jetzt sind sie bei der Wasserrutsche. Da sind dann auch mehrere Jungs, die sie erst nur doof von der Seite anquatschen. Das ignorieren sie. Dann rutscht aber einer von denen hinter Jenny her und befummelt sie dabei an der Brust. Das findet sie total ätzend.

## 17:45 Uhr

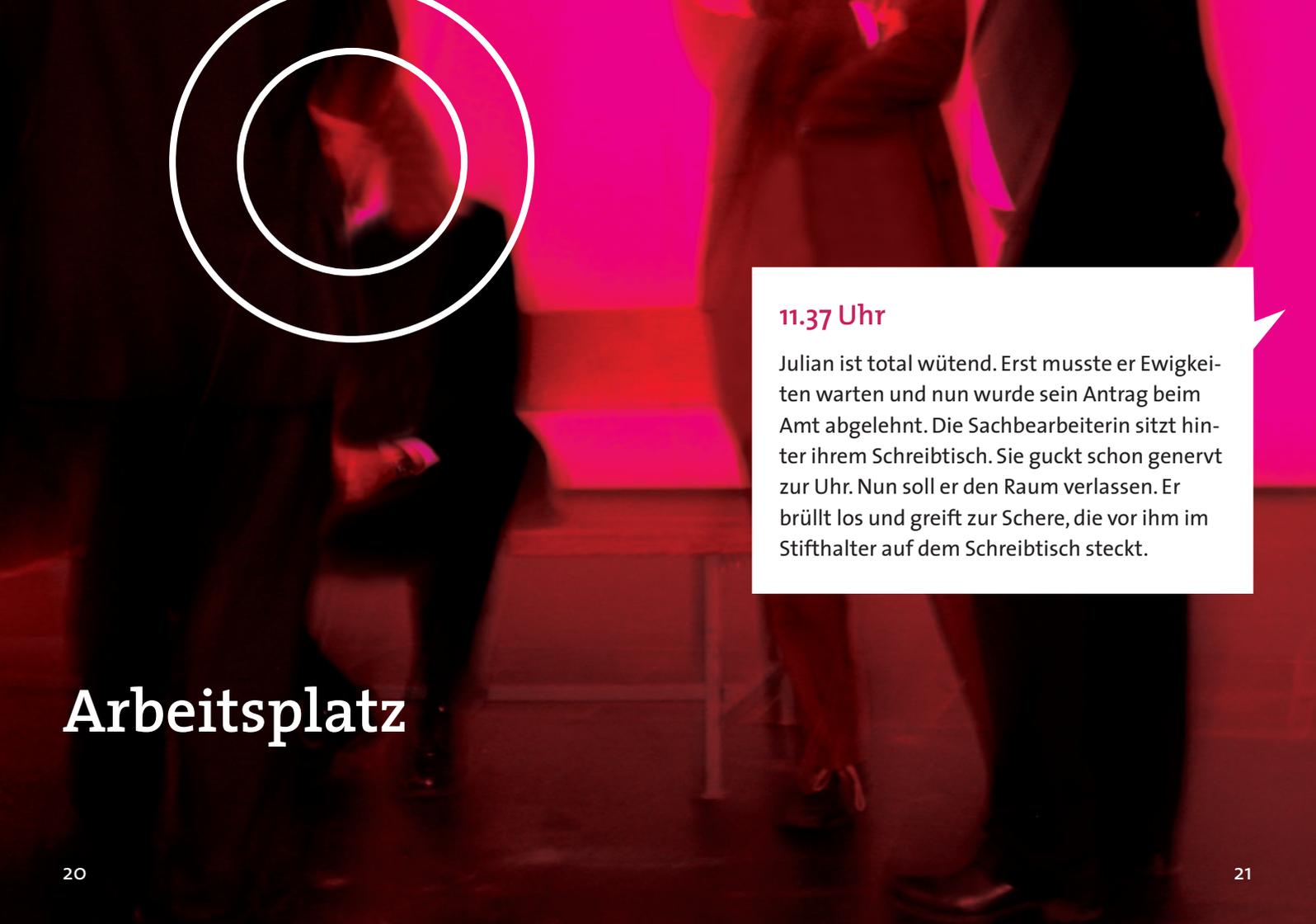
Seit zwei Jahren geht Marc im Verein zum Turnen. Die letzten Male musste seine Mutter ihn überreden zum Training zu gehen, auch heute. Beim Turnen am Reck gibt der Trainer Hilfestellung. Marc soll einen Umschwung machen, er braucht dabei Hilfe. Der Trainer rutscht beim Anfassen, wie die letzten Male auch, ab. Er berührt Marc dabei im Schritt.

## 02:07 Uhr

Lisa und Sophie sind zusammen in der Disko. Eine Gruppe Männer versucht die Freundinnen »anzugraben«, kann aber bei ihnen nicht landen. Beide Frauen tanzen viel und treffen sich zwischendurch an der Sektkabine. Ihre Gläser lassen sie einfach auf dem Tresen stehen. Plötzlich fühlt sich Lisa ganz merkwürdig. Sie geht zur Toilette. Sophie wundert sich, dass Lisa nach einer Weile nicht zurückkommt. Sie kann sie nirgends entdecken. Die Männer sind ebenfalls nicht mehr zu sehen.

## Tipps für die Freizeit

- in bedrohlichen Situationen immer andere Personen aufmerksam machen und um Hilfe bitten
- Hilfe, z.B. per Handy organisieren
- sich immer jemandem anvertrauen (Geschwistern, Eltern, Freunden, Lehrern)
- unangenehm empfundene Handlungen deutlich zurückweisen (Nein sagen heißt nicht, unfreundlich zu sein!)
- Beratungsstellen aufsuchen und rechtliche Schritte prüfen
- Es gibt K.O.-Tropfen. Diese sind geschmacks- und geruchlos. Getränke nie unbeaufsichtigt stehen lassen ([www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de))
- geöffnete Getränke nicht von Unbekannten annehmen
- falls Beobachtungen gemacht werden, nicht wegsehen – mögliche Opfer aufmerksam machen



# Arbeitsplatz

## 11.37 Uhr

Julian ist total wütend. Erst musste er Ewigkeiten warten und nun wurde sein Antrag beim Amt abgelehnt. Die Sachbearbeiterin sitzt hinter ihrem Schreibtisch. Sie guckt schon genervt zur Uhr. Nun soll er den Raum verlassen. Er brüllt los und greift zur Schere, die vor ihm im Stifthalter auf dem Schreibtisch steckt.

## Adelheid, 54

Ich habe sieben Jahre in einem Großraumbüro gearbeitet. Mit Gerda habe ich mich immer am besten verstanden aber sie war schon seit längerem weggezogen. Ich fühlte mich seit einiger Zeit nicht mehr wohl im Büro. Mit anderen Kollegen hatte ich nicht so viel Kontakt. Manche waren richtig rücksichtslos. Tanja und Karin gaben mir die Unterlagen, die bis zur kommenden Woche fertig sein mussten, immer erst am Freitag kurz vor Feierabend. Ich musste mehrere Wochenenden durcharbeiten.

## 7:23 Uhr

Claudia muss wieder zur Arbeit. Am liebsten würde sie zu Hause bleiben. Seit sie sich von Olaf getrennt hat, wird sie von ihrem Abteilungsleiter bedrängt. Sie hat Angst ihren Arbeitsplatz zu verlieren, wenn sie ihn in seine Schranken weist. Aber das Angrabbeln erträgt sie nicht länger. Den Personalchef kann sie auch nicht um Hilfe bitten, da dieser eng mit dem Abteilungsleiter befreundet ist.

## 10:59 Uhr

Malte sitzt in der Mathestunde. Frau Grönert ist die neue Referendarin. Sie schreibt die Formel für den neuen Aufgabentyp an die Tafel und bittet die Schüler, das Buch zu öffnen und in Stillarbeit die Aufgaben 6 bis 11 zu rechnen. Malte klappt das Buch erst auf und dann wieder zu. Seine Klassenkameraden tun es ihm gleich. Frau Grönert blickt unsicher in den Klassenraum: »Was ist denn los?« Malte zeigt ihr einen Vogel: »Das versteht doch kein Mensch! Sie können auch echt nichts erklären!« »Und gut aussehen tut die Alte auch nicht – die trägt ja nicht mal BHs«, flüstert es halblaut aus der Reihe hinter Malte. Frau Grönert wird rot und stürzt aus dem Klassenraum.

## Tipps für den Arbeitsplatz

- alle eigenen Schritte und das Vorgehen des Widersachers aufschreiben
- schriftliche Dokumente sammeln
- Vorgesetzte informieren und auffordern gegen Mobbing vorzugehen
- Rückendeckung bei Kollegen und/oder Vorgesetzten suchen
- Vertrauenspersonen um Vermittlung bitten
- rechtliche Fragen mit Unterstützung einer Rechtsberatung klären (Arbeitnehmerkammer Bremen)
- ärztliche oder psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.
- Unterstützung beim Betriebs-/Personalrat, der Frauenbeauftragten, dem Betriebsarzt oder einer Beratungsstelle holen
- Beobachter sollten sich zuständig fühlen und Betroffene ansprechen und unterstützen
- Tipps für Sicherheit am Arbeitsplatz bei der Polizei Bremen

# Schule



## Adrian, 15

Jannis und ich gehen in die große Pause. In der »geheimen« Raucherecke sehen wir einen Typen, der ungepflegt aussieht und mit einem Kumpel von uns quatscht und ihm was zusteckt. Der Typ war schon mehrfach da. Zur Schule gehört er aber nicht. Eine Woche später bekomme ich nach der Schule mit, wie der Typ meinem Kumpel droht: »Wenn du mir morgen das Geld nicht bringst, dann mach ich dich kalt!«

## 09:40 Uhr

Klara hält sich in der Pause auf dem Schulhof auf. Ein Schüler der 10. Klasse hat sein Klappmesser in die Schule mitgebracht und fuchtelt damit auf dem Schulhof herum. Klara fühlt sich bedroht.

## 11:31 Uhr

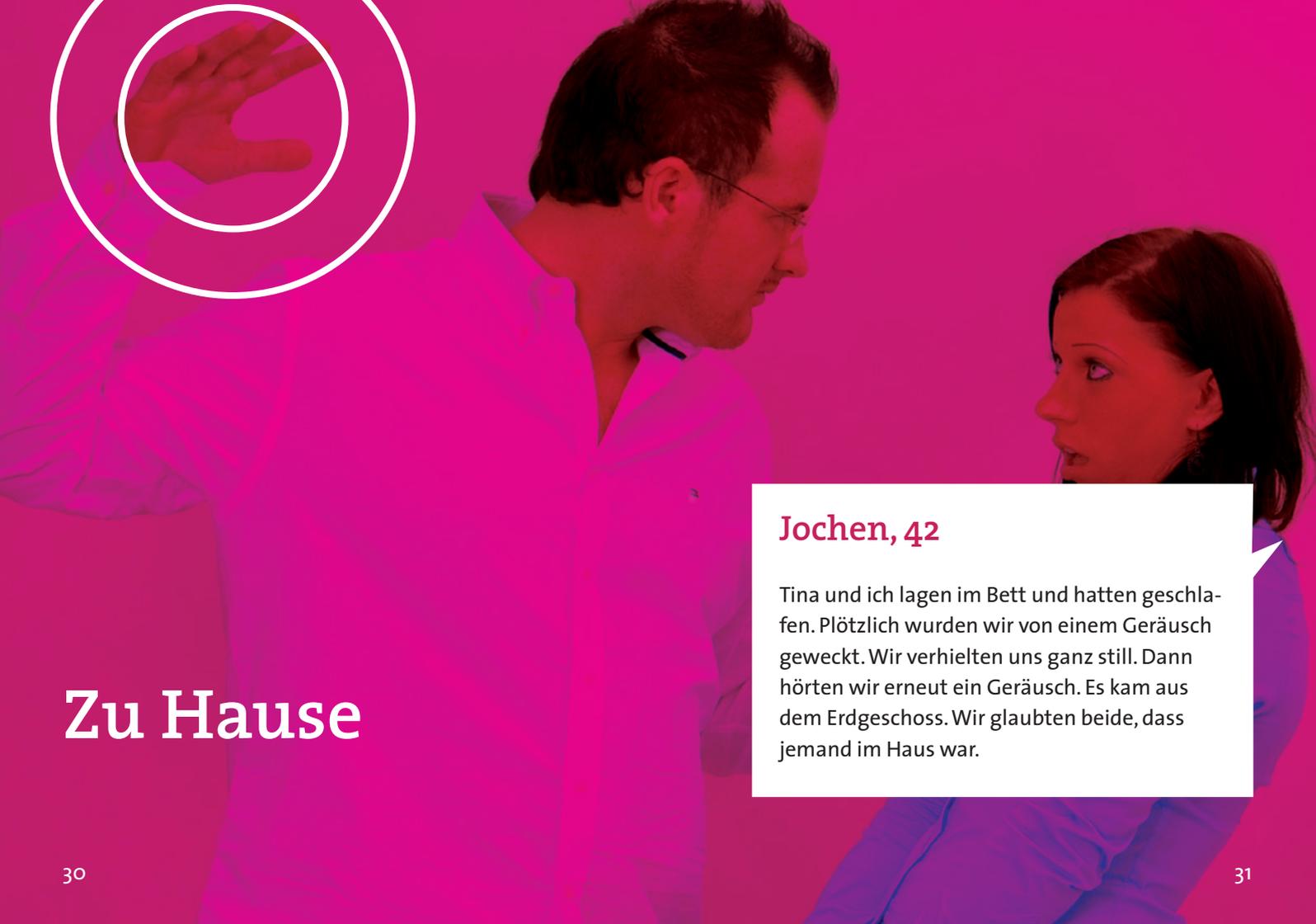
Der Pausenhof ist voll. Anna sieht wie Julius aus der Parallelklasse, wie üblich alleine, in der Pause abseits steht. Mitschüler aus seiner Klasse gehen an ihm vorbei und einer schreit los: »Was stinkt denn hier so?« Alle sehen zu Julius und fangen an zu lachen.

## 11.42 Uhr

In der großen Pause steht Lehrer Scharnau auf dem Schulhof und schaut zu einer Gruppe älterer Schüler. Plötzlich prügeln zwei dieser Schüler aufeinander ein. Es bildet sich eine Gruppe von Schaulustigen. Herr Scharnau dreht sich um und schaut in die andere Richtung.

## Tipps für die Schule

- immer das Aussehen der Täter gut einprägen (besondere äußerliche Merkmale und Bewegungen, Sprache, Kleidung, Schuhe)
- sich anvertrauen; mit anderen Schülern oder Freunden unter vier Augen sprechen
- den Vertrauenslehrer oder die Schulleitung informieren
- mit den Eltern und/oder älteren Geschwistern reden
- die Polizei einschalten
- Rat und Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder im Netz holen ([www.jungenberatung-bremen.de](http://www.jungenberatung-bremen.de)  
[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de))
- Unterstützung in schulischen Fragen über das zuständige Regionale Beratungs- und Unterstützungszentrum (ReBUZ) organisieren



# Zu Hause

## Jochen, 42

Tina und ich lagen im Bett und hatten geschlafen. Plötzlich wurden wir von einem Geräusch geweckt. Wir verhielten uns ganz still. Dann hörten wir erneut ein Geräusch. Es kam aus dem Erdgeschoss. Wir glaubten beide, dass jemand im Haus war.

## 04.23 Uhr

Zum fünften Mal hört Jasmin ihren dreijährigen Sohn Max in dieser Nacht schreien. Sie weiß, dass er erst wieder aufhört, wenn sie zu ihm geht. Seit vier Nächten läuft das schon so. Total genervt und müde schleppt sie sich in sein Zimmer. Gereizt schreit sie ihn an, er soll still sein. Doch er brüllt weiter. Da holt sie aus.

## 01:23 Uhr

Uwe hat mit seinen Freunden gefeiert. Betrunkener kommt er nach Hause. Seine Freundin liegt im Bett und schläft. Als er sie umarmen will, stößt sie ihn mit den Worten »Du stinkst!« weg. Aber er ist geil und drückt sie aufs Bett.

## 18:45 Uhr

Wieder ist das Geld Streitthema zwischen Petra und Jens. Es reicht einfach nicht bis zum Monatsende und nun muss auch noch die Stromrechnung bezahlt werden. Als Jens Petras neue Schuhe entdeckt, rastet er aus. Er schubst sie gegen die Wand.

## 07:42 Uhr

Erika liegt im Bett. Seit einem halben Jahr ist sie ein »Pflegefall«. Sie wird zu Hause versorgt. Mit ihrer Tochter Claudia hat sie sich eigentlich noch nie richtig gut verstanden, doch in dieser Situation hat sie sie bei sich aufgenommen. Jeden Morgen kommt ihre Tochter zu ihr ans Bett und schreit herum, warum Erika keine Windel tragen will. Claudia ist völlig genervt, weil sie wieder das Bett waschen muss. Sie lässt ihre Mutter einfach bis zum Mittag im nassen Bett liegen.

## Tipps für Zu Hause

- wenn der Verdacht besteht, jemand ist in der Wohnung/ im Haus, dann laut sein, einen Notruf absetzen – Täter wollen in der Regel unentdeckt bleiben
- das Zuhause gegen Einbruch sichern und sich beraten lassen (Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle)
- nicht nur Technik, auch eigenes Verhalten kann einen Einbruch verhindern
- Partner oder Partnerin um Hilfe bitten
- Hilfe in der Familie und bei Freunden suchen
- bei Anzeichen von familiärer Überforderung professionelle Beratung und Hilfsangebote annehmen (Erziehungsberatungsstellen; Schuldnerberatung; Gruppen für pflegende Angehörige; Paartherapie; Antiaggressionstrainings)
- bei Paarkonflikten persönliche Grenzen klar benennen (den Raum verlassen; die Polizei rufen; andere um Hilfe bitten)
- bei sexuellen Übergriffen sich jemandem anvertrauen und professionell beraten lassen ([www.schattenriss-onlineberatung.de](http://www.schattenriss-onlineberatung.de))
- bei Beobachtung von Kindesmisshandlung das Jugendamt informieren (Bremer Kinder- und Jugendschutztelefon 0421 – 699 11 33)



## Im Netz

### Niclas, 23

An den Samstag vor ein paar Monaten konnte ich mich kaum erinnern. Ich war auf einer Party und hatte dort alles Mögliche durcheinander getrunken. Da war auch ein Typ der Fotos machte. Mein Kumpel war damals auch dabei. Er war nüchtern, denn er war gefahren. Ein paar Tage später zeigte mir mein Kumpel Fotos im Netz, die von der Party eingestellt worden waren. Es war auch ein Bild von mir dabei. Mit einer Bierflasche in der Hand stand ich da und sah total fertig aus. Kurz danach lagen in meinem Postfach viele Mails von Bekannten, die mir alle das Bild zusendeten. Ich hatte mich gerade bei der Polizei beworben und bekam totale Panik, dass sie es finden.

## 15:20 Uhr

Kai wird nach dem Sportunterricht in der Umkleidekabine dabei gefilmt, wie ihm ein Mitschüler die Hose herunter zieht. Kurz danach hat fast jeder seiner Klassenkameraden das Video auf dem Handy. Mittlerweile kann man es auf YouTube finden.

## 16:32 Uhr

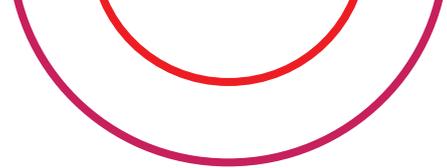
Lukas sitzt vor dem Rechner und surft im Netz. Er loggt sich in einem Chatroom ein und »unterhält« sich superklasse mit einem anderen Chatter. Beide sind begeisterte Sammler von Yu-Gi-Oh-Karten. Nun wollen sie sich außerhalb des Chatrooms mailen. Sie tauschen ihre E-Mail-Adressen aus, um Fotos bestimmter Sammlerkarten auszutauschen. Als Lukas eine E-Mail bekommt und sie öffnet, ist er entsetzt. Da ist ein Bild von einem erigierten Penis zu sehen. Die nächsten Tage geht er nicht mehr an seinen PC. Er sagt nichts zu seinen Eltern, weil er Angst hat, dann gar nicht mehr ins Netz zu dürfen.

## 19:32 Uhr

Carsten hat seit zwei Wochen einen SchülerVZ Account. Es ist Freitagabend und er geht online, um zu checken, ob sich spontan noch Verabredungen fürs Wochenende ergeben haben. Als er seine Mails abrufen, bekommt er die Nachricht, dass er dreizehn neue Pinnwand Einträge hat. Er loggt sich ein und liest die letzten drei Einträge. Carsten wird darin übel beschimpft. Die anderen Einträge liest er nicht mehr. Von den Leuten, die ihm auf die Pinnwand geschrieben haben, kennt er niemanden. Die Nicknames lassen keinen Rückschluss auf die wahre Identität zu. An diesem Wochenende unternimmt er nichts mehr.

## Tipps für's Netz

- an die Person, die die Web Seite betreibt (Daten unter »Kontakt«/»Impressum«) wenden und die Löschung der Einträge fordern
- »Privatsphäre« und »Persönliche Profile« immer schützen (Anleitungen dazu gibt es auf der jeweiligen Seite)
- sich mit Bedacht äußern
- sich über die eigenen Rechte informieren
- auf Attacken nicht reagieren
- Kontaktmöglichkeiten reduzieren
- Beweise sammeln (Screenshot)
- sich anvertrauen
- anderen helfen, die beleidigt werden
- andere so behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten
- nicht das Internet meiden, sondern sich informieren und schützen
- Kinder auf die Gefahren aufmerksam machen und über die PC-Benutzung im Kontakt bleiben
- Es gibt Verhaltenstipps im Netz, auch was den Schutz des PCs betrifft. ([www.jugendinfo.de](http://www.jugendinfo.de), [www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de), [www.bsi.de](http://www.bsi.de))



## Was tun?

### → Vorausschauend denken, Situationen

#### **überblicken, einschätzen und handeln!**

Manchmal genügt es schon, Mitmenschen gut zu beobachten, um einschätzen zu können, wie sich z.B. aus einer provozierenden Bemerkung mehr entwickeln kann. Auch für die Entscheidung, ob und wie gehandelt werden soll, sind Beobachtung und Einschätzung wichtig. Gewaltsituationen sind häufig von Gefühlen aufgeheizt und in ihrem Verlauf kaum berechenbar oder kontrollierbar. Eine konkrete Vorbereitung auf eine bestimmte Situation ist deshalb schwierig.

### → Sachlich bleiben und Beleidigungen vermeiden!

Die erste Zuwendung gilt immer dem Opfer, um Hilfe anzubieten. In gewalttätigen Situationen gilt es, nicht noch zusätzlich den Konflikt zu schüren, sich also nicht provozieren zu lassen. Im Kontakt mit dem Täter ist es ratsam, provozierende Verhaltensweisen wie Zynismus, Auslachen, Beleidigungen, Drohungen und Abwertungen zu unterlassen.

### → Den Täter Siezen!

Sowohl als Opfer als auch als Zeuge! Hierdurch wird für Außenstehende schnell deutlich, dass es sich nicht um einen »privaten« Streit mit dem Täter handelt.

### → Klare, kurze Sätze benutzen, langes Argumentieren vermeiden!

Klare Sätze, wie »Schluss damit!« oder »Hören Sie auf!« bewirken oft mehr, als lange Sätze und Argumente. Durch eigenes, aktives Handeln – nicht nur Reagieren – können Opfer Spannungen abbauen. Es ist gut, deutlich mitzuteilen, dass der Täter einen selbst oder das (andere) Opfer in Ruhe lassen soll.

### → Ziel ist es, den Täter zu verunsichern und andere aufmerksam zu machen!

Indem andere Personen direkt angesprochen werden, entstehen Verbündete! Wichtig ist es, den Hilferuf nach Möglichkeit an eine Person zu richten und mit einer konkreten Aufforderung (»Befehl«) zu ergänzen. Wenn niemand in

der Nähe ist oder reagiert, ist lautes Schreien oder schrilles Kreischen eine Möglichkeit. Auch eine Trillerpfeife oder der sogenannte »Schrillalarm« (im Waffengeschäft erhältlich) können hilfreich sein.

→ **Jeder Täter ist anders!**

Es ist durchaus möglich, durch Körpersprache, festen Blickkontakt, aufrechte und feste Gegenüberstellung, einen vermeintlichen Täter zu beeindrucken. Ein anderer jedoch fühlt sich dadurch vielleicht provoziert und fängt dann erst richtig an. Grundsätzlich, sollte Abstand gehalten, direkter Körperkontakt und eine Bewertung des Täters vermieden werden.

→ **Flüchten, wenn es die Situation zulässt!**

Als Opfer ist es immer besser, sich der gewalttätigen Situation zu entziehen. Die erstbeste Gelegenheit sollte zur Flucht genutzt werden, am besten dahin, wo sich andere Menschen aufhalten. Konfrontationen nach Möglichkeit zu vermeiden und dem Belästiger aus dem Weg zu gehen, ist schlau!

→ **Klar: Sich als Zeuge dem Täter zuzuwenden, beinhaltet ein gewisses Risiko!**

Daher ist es ratsam, den Täter genau im Auge zu behalten und entsprechend der eigenen Einschätzung, nach Situation angemessen zu handeln. Im Zweifelsfall ist das Organisieren von Hilfe (z.B. 110) immer empfehlenswert.

→ **Das Geschehene sofort der Polizei melden!**

Unter dem Notruf Polizei 110 (per Handy Notruftaste) oder 112 für die Rettungsdienste, beim Kriminaldauerdienst oder auf der nächsten Polizeiwache können alle Vorkommnisse und Beobachtungen gemeldet werden. Wenn zunächst keine Anzeige erstattet werden soll, ist es ratsam ein Gedächtnisprotokoll anzufertigen. Wer später Angaben machen will, kann diese Stütze zur Hilfe nehmen. Vergessen ist menschlich!

## Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag

### Helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen

Nicht zwischen Täter und Opfer stellen.

Nicht den Täter beurteilen!

Das Opfer direkt ansprechen und mitteilen, dass Hilfe organisiert ist/ wird.

### Andere aktiv und direkt zur Mithilfe auffordern

»Sie, der Herr mit dem roten T-Shirt, helfen Sie mir!«

»Sie, die Dame mit dem Regenschirm, holen Sie die Polizei!«

### Genau beobachten, Täter-Merkmale einprägen

In welche Richtung ist der Täter gelaufen?

Wie war er gekleidet? Wie groß war der Täter?

Jedes Detail kann der Polizei helfen, den Täter zu überführen.

### Hilfe unter Notruf 110 organisieren

Entweder selbst die Polizei über Notruf anfordern oder andere Personen auffordern, Hilfe zu holen.

(Wer? Was? Wo? Wann?)

### Sich um Opfer kümmern

Sich unverzüglich um verletzte Personen kümmern.

Eine Ausrichtung in die stabile Seitenlage kann für das Opfer sehr wichtig sein.

Den Rettungsdienst über Notruf 112 alarmieren.

### Sich als Zeuge zur Verfügung stellen

Mit einer Aussage dafür sorgen, dass Straftäter überführt werden können.

## Rat und Hilfe

Nach einer Gewalterfahrung brauchen Sie als Opfer, Zeuge oder Täter oftmals Unterstützung. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### Verschweigen Sie das Geschehene nicht!

Je länger Sie über das Geschehene schweigen, um so größer wird Ihr Schmerz! Dies kann auch für Zeugen gelten. Nutzen Sie alle Möglichkeiten über das Geschehene zu sprechen, sich darüber auszutauschen, sich mitzuteilen. Wenn Sie nicht mit Verwandten oder Freunden sprechen wollen oder können, wenden Sie sich an Beratungsstellen oder andere Hilfeeinrichtungen. Sie können sich auch einem Psychotherapeuten oder Arzt anvertrauen.

Hinweis: Eine Vollständigkeit ist nicht gegeben; die genannten Einrichtungen verweisen gegebenenfalls weiter.



- 49 Schnelle Hilfe
- 50 Beratung und Hilfe
- 63 Hilfsangebote für Mädchen und Frauen
- 69 Hilfsangebote für Jungen und Männer
- 71 Kurse / Trainings und Online-Informationen

## Schnelle Hilfe

Tag und Nacht erreichbar



Polizei Notruf (kostenfrei)	110
Feuerwehr/Rettungsdienst/ Notarzt (kostenfrei)	112
Kriminaldauerdienst	0421 - 362 38 88
Bremer Kinder- und Jugendschutztelefon	0421 - 699 11 33
Bremer Mädchennotruftelefon	0421 - 34 11 20
Elterntelefon (kostenfrei)	0800 - 111 05 50
Opfernotruf-Telefon der Polizei Bremen (kostenfrei)	0800 - 280 01 10
Telefonseelsorge (kostenfrei)	0800 - 111 01 11

## Beratung und Hilfe



### Amt für Soziale Dienste

Das Amt für Soziale Dienste mit seinen sechs in der Stadt verteilten Sozialzentren und den »Häusern der Familie« bietet Beratung und Hilfen für junge Menschen und Erwachsene in allen Lebenslagen, in denen Unterstützung gefragt und geboten ist.

[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

Bremer Kinder- und Jugendschutztelefon  
(Tag und Nacht erreichbar) 0421 - 699 11 33

Amt für Soziale Dienste Bremen 0421 - 361 88 02

Sozialzentrum Nord 0421 - 361 798 00

Sozialzentrum Gröpelingen/Walle 0421 - 361 168 92

Sozialzentrum Mitte/  
Östliche Vorstadt/Findorff 0421 - 361 184 44

Sozialzentrum Süd 0421 - 361 799 00

Sozialzentrum Vahr/Horn-Lehe 0421 - 361 195 00

Sozialzentrum Hemelingen/  
Osterholz 0421 - 361 39 76

### Arbeiterkammer Bremen

Die Arbeiterkammer hat als Körperschaft des öffentlichen Rechts u.a. die Aufgabe, die wirtschaftlichen, beruflichen und sozialen Belange der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Lande Bremen wahrzunehmen. Sie bietet u.a. öffentliche Rechtsberatung, Rechtsberatung in Fragen des Arbeits- und Sozialrechts, Beratung von betrieblichen Interessenvertretungen sowie betriebsbezogene Gesundheitsberatung, z.B. zum Thema Mobbing.

0421 - 36 30 10

[www.arbeiterkammer.de](http://www.arbeiterkammer.de)

### Aufbruch – Anlaufstelle gegen sexuellen Missbrauch an Kindern und Jugendlichen in der Kinderklinik Links der Weser

»Aufbruch« ist eine Anlaufstelle gegen sexuellen Missbrauch an Kindern und Jugendlichen, die sich an Betroffene sowie Eltern, Angehörige, Freunde u.a. Bezugspersonen wendet.

0421 - 879 14 90

### **AWO- Fachdienst Migration und Integration**

Beratung, Betreuung und Unterstützung für Menschen mit Migrationshintergrund in verschiedenen Sprachen.

0421 - 337 71 82  
[www.awo-bremen.de](http://www.awo-bremen.de)

### **Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und deren Familien der Stadtgemeinde Bremen – Erziehungsberatungsstellen**

Im Stadtgebiet Bremen gibt es sieben Beratungsstellen, bei denen Termine nach telefonischer Absprache vereinbart werden können. Die Telefonnummer der für Ihren Stadtteil zuständigen Beratungsstelle können Sie unter der Telefonnummer der Stadtvermittlung erfahren und sich weiterverbinden lassen.

0421 - 361 0  
[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Notfallnachsorge**

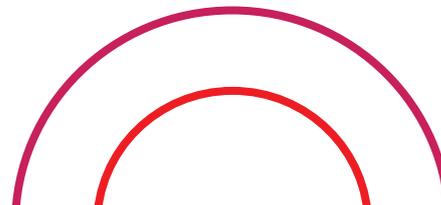
Die Notfallnachsorge ist eine ehrenamtliche Einrichtung mit der Aufgabenstellung, unmittelbar nach belastenden Ereignissen betroffene Personen mit menschlicher Nähe und Gesprächsbereitschaft zu unterstützen. Ihr Einsatz ist für Betroffene kostenlos.

0421 - 34 03 0  
[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)

### **Fachstelle für Gewaltprävention Bremen und Bremerhaven**

Die Fachstelle konzentriert sich auf die Arbeit mit Verursachern von Gewalt. Sie bietet Beratung und Therapie für jugendliche und erwachsene Gewalttäter.

0421 - 794 25 67  
[www.fgp-bremen.de](http://www.fgp-bremen.de)



## Fachzentrum Schuldenberatung im Lande Bremen e.V. (FSB)

Das FSB ist eine zentrale, landesweit zuständige Koordinierungs- und Fachberatungsstelle für die Schuldenberatung. Hier gibt es ein Verzeichnis über die Beratungsstellen in Bremen.

0421 - 16 81 68  
[www.fsb-bremen.de](http://www.fsb-bremen.de)

## Gesundheitstreffpunkt West (GTP)

Der GTP berät und informiert bei allgemeinen Fragen zur Gesundheit, Sorgen und Problemen im Alltag, Partner- und Familienkonflikten, Suchtproblemen und Gewalterfahrungen. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos.

0421 - 61 70 79  
[www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)

## Help - Line

Beratungstelefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen, auch anonym.

0421 - 794 84 98

## Jugendgerichtshilfe Bremen

Die »Jugendhilfe im Strafverfahren« ist eine gesetzlich vorgeschriebene Aufgabe des Amtes für Soziale Dienste. Sie ist kostenlos und kann freiwillig in Anspruch genommen werden. Die Jugendgerichtshilfe ist in jedem Stadium des Strafverfahrens Ansprechpartner; bei Bedarf auch für Eltern und Freunde. Sie wird vom Amtsgericht koordiniert und in Stadt – Bezirke aufgeteilt.

[www.bremen.de/info/afsd/jgh/index.html](http://www.bremen.de/info/afsd/jgh/index.html)

Bezirk Nord	0421 - 361 798 00
Bezirk Gröpelingen/Walle	0421 - 361 168 92
Bezirk Mitte/ Östliche Vorstadt/Findorff	0421 - 361 184 44
Bezirk Süd	0421 - 361 799 00
Bezirk Vahr/Horn-Lehe	0421 - 361 195 00
Bezirk Hemelingen/Osterholz	0421 - 361 39 76

## Kinder haben Rechte Bremen e.V.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, die im Gesetz verankerten Rechtsansprüche von Kindern und Jugendlichen in der Praxis umzusetzen.

0421 - 338 70 33  
www.kinderrechte.de

## Kinderschutz-Zentrum Bremen

Das Kinderschutz – Zentrum Bremen bietet Hilfen für Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen sowie für Fachkräfte bei körperlicher, seelischer, sexueller Gewalt oder Vernachlässigung von Mädchen und Jungen in der Familie.

0421 - 240 112 10  
www.kinderschutzbund-bremen.de

Eltern-Stress-Telefon 0421 - 240 112 20

Elterntelefon (kostenfrei) 0800 - 111 05 50

Kinder- und Jugendtelefon  
(kostenfrei) 0800 - 111 03 33

## Kinder- und jugendpsychiatrische Beratungsstelle (Kipsy) im Gesundheitsamt Bremen

0421 - 361 62 92  
Mail: kipsy@gesundheitsamt.bremen.de

## Polizei Bremen

Die Polizei vermittelt bei Konflikten und nimmt Anzeigen entgegen. Opfer werden von Kontaktpolizisten nachbetreut. Präventions- und Repressionsprojekte werden entwickelt und durchgeführt.

0421 - 362 0  
www.polizei.bremen.de

Kriminaldauerdienst 0421 - 362 38 88

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle  
0421 - 362 190 03

Mail: beratungsstelle@polizei.bremen.de

Zentraler Jugendbeauftragter der Polizei  
0421 - 362 38 02

### pro aktiv gegen rechts – Mobile Beratung in Bremen und Bremerhaven

Die Beratungsstelle ist mit zwei Mitarbeiter/innen und einem Koordinator besetzt. Sie beraten und bieten Unterstützung an für Menschen und Einrichtungen, die sich aufgrund von rechts-extremen, fremdenfeindlichen oder antisemitischen Vorfällen verunsichert, beeinträchtigt oder bedroht fühlen.

0421 - 361 156 72  
[www.pro-aktiv-gegen-rechts.bremen.de](http://www.pro-aktiv-gegen-rechts.bremen.de)

### Pro Familia Bremen

Pro Familia bietet beraterische Hilfe zum Thema Sexuelle Gewalt für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren und für Erwachsene. Auch Gruppenangebote, Seminare und Vorträge werden angeboten.

0421 - 340 60 30  
[www.profamiliabremen.de](http://www.profamiliabremen.de)

### Regionale Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Die fünf Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes helfen erwachsenen Menschen mit verschiedensten psychisch bedingten Gesundheitsstörungen. Sie sind in die regionalen psychiatrischen Behandlungszentren (BHZ) des Klinikums Bremen-Ost gGmbH und des Klinikums Bremen-Nord gGmbH integriert.

[www.klinikum-bremen-ost.de](http://www.klinikum-bremen-ost.de)  
[www.klinikum-bremen-nord.de](http://www.klinikum-bremen-nord.de)

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Behandlungszentrum West 0421 - 222 14 10

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Behandlungszentrum Mitte 0421 - 79 03 33 10

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Behandlungszentrum Ost 0421 - 408 18 50

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Behandlungszentrum Süd 0421 - 222 13 10

Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Behandlungszentrum Nord 0421 - 66 06 12 34



## Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

Die Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen ist die zuständige Sozialversicherung für alle Schüler, Studenten, Kinder in Tageseinrichtungen und alle Arbeiter und Angestellten im öffentlichen Dienst. Sie berät und überwacht in allen Fragen zum Thema Arbeits- und Gesundheitsschutz. Neben Präventionsprojekten bietet die Unfallkasse auch zahlreiche Seminare an.

0421 - 35 01 20  
[www.unfallkasse.bremen.de](http://www.unfallkasse.bremen.de)

## VAJA e.V.

Der Verein zur Förderung akzeptierender Jugendarbeit e.V. bietet aufsuchende Jugendarbeit. Die MitarbeiterInnen stellen Kontakt zu ausgegrenzten Jugendlichen her, unterstützen sie in ihrer Lebensbewältigung und gestalten mit den Jugendlichen deren Lebenswelt positiver.

0421 - 762 66  
[www.vaja-bremen.de](http://www.vaja-bremen.de)

## Weisser Ring

Der Weisse Ring leistet Hilfen für von Gewalt betroffene Opfer und Zeugen sowie deren Angehörige in elf Sprachen.

0421 - 32 32 11  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Opfer-Notruf des Weissen Ring 116 006

## Hilfsangebote für Mädchen und Frauen



## AWO-Fachdienst Migration und Integration

Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund, auch zu den Themen Zwangsheirat und Häusliche Gewalt.

0421 - 337 71 88  
Mail: [c.cansever@awo-bremen.de](mailto:c.cansever@awo-bremen.de)

## Krisentelefon Zwangsheirat (kostenfrei)

0800 - 066 78 88

## Frauengesundheit in Tenever (FGT)

Der Verein FGT bietet psychosoziale Einzelberatung für Frauen, kostenfrei, sowie Kurse zu Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Kommunikation entsprechend dem aktuellen Programm an.

0421 - 40 17 28  
Mail: fgt@gmx.net

## Frauenhäuser in Bremen

Frauenhäuser bieten Hilfe und Unterstützung für misshandelte und von Gewalt bedrohte Frauen, aller Nationen, und ihre Kinder. In Notfällen sind die Frauenhäuser Tag und Nacht erreichbar.

Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt (AWO)  
Bremen (rund um die Uhr)

0421 - 23 96 11  
[www.awo-bremen.de/kinder-jugend-familie/frauenhaus](http://www.awo-bremen.de/kinder-jugend-familie/frauenhaus)

Frauen helfen Frauen in Bremen Nord e.V.  
0421 - 636 48 74

Autonomes Bremer Frauenhaus –  
Bremer Verein zur Förderung des Schutzes  
misshandelter Frauen e.V.

0421 - 34 95 73  
Mail: [bremer-frauenhaus@brainlift.de](mailto:bremer-frauenhaus@brainlift.de)

## Mädchenhaus Bremen e.V.

Das Mädchenhaus bietet Mädchen, die von psychischer, physischer und/oder sexueller Gewalt betroffen sind, ein umfassendes Schutz- und Hilfsangebot.

0421 - 336 50 30  
[www.maedchenhaus-bremen.de](http://www.maedchenhaus-bremen.de)

Anlauf- und Beratungsstelle 0421 - 336 54 44

## Mädchennotruf-Telefon

(rund um die Uhr) 0421 - 34 11 20

## Online Beratung für Mädchen

[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)

### **Neue Wege e.V. – Wege aus der Beziehungsgewalt**

Der Verein Neue Wege e.V. bietet Einzelberatung und Gruppenarbeit für von häuslicher Gewalt Betroffene an. Für Frauen und Männer werden in getrennten Angeboten neue Perspektiven erarbeitet, um den Gewaltkreislauf verlassen zu können.

Frauenberatung 0421 - 794 71 18  
[www.neue-wege-bremen.de](http://www.neue-wege-bremen.de)

### **Nitribitt e.V. Treffpunkt und Beratungsstelle für Mädchen und Frauen die anschaffen gehen**

Bei Nitribitt gibt es persönliche und telefonische (auch anonyme) Beratung und Unterstützung für Prostituierte und deren Freunde und Familien. Die Mitarbeiterinnen arbeiten akzeptierend und unterliegen der Schweigepflicht.

04 21 - 44 86 62  
[www.nitribitt-bremen.de](http://www.nitribitt-bremen.de)

### **Psychologische Beratungsstelle des »notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.«**

Der Notruf bietet telefonische wie persönliche Beratungen und psychologische Gespräche für die Opfer von sexueller Gewalt oder anderen Gewalttaten an. Auch Freundinnen und Freunde sowie Angehörige werden beraten.

0421 - 15 181  
[www.frauennotruf-bremen.de](http://www.frauennotruf-bremen.de)

### **Schattenriss e.V. – Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen**

Bei Schattenriss finden Mädchen und Frauen Unterstützung. Sie werden beraten und auch über therapeutische Angebote informiert. Fachkräfte finden Angebote im Bereich Fachberatung, Fortbildung und Prävention.

0421 - 61 71 88  
[www.schattenriss.de](http://www.schattenriss.de)  
[www.schattenriss-onlineberatung.de](http://www.schattenriss-onlineberatung.de)

## ZGF - Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau

Die Zentralstelle ist eine Landesbehörde. Sie unterstützt Frauen und Mädchen, die sich benachteiligt fühlen. Die Mitarbeiterinnen informieren und beraten zu Themen wie Arbeitsförderung, Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit, Trennung und Scheidung, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz oder Mobbing.

0421 - 361 31 33  
www.frauen.bremen.de  
www.frauenseiten.bremen.de

## Hilfsangebote für Jungen und Männer



### Bremer JungenBüro e.V.

Die Informations- und Beratungsstelle berät Jungen, Jugendliche und junge Männer, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erleben sowie unterstützende Angehörige und Fachkräfte aus Jugendhilfe oder Schule.

0421 - 59 86 51 60  
www.bremer-jungenbuero.de

### Online-Beratung für Jungen

www.jungenberatung-bremen.de

### Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e.V.

Der Verein unterhält eine Beratungsstelle, die professionell mit Männern, die gewalttätig sind, arbeitet. Der Beratungswunsch muss freiwillig sein und die Übernahme von Verantwortung für die Gewalttaten erkennen lassen.

0421 - 303 94 22  
Mail: kontakt@gewaltberatung-bremen.de

## Neue Wege e.V. – Wege aus der Beziehungsgewalt

Der Verein Neue Wege e.V. bietet Einzelberatung und Gruppenarbeit für von häuslicher Gewalt Betroffene an. Für Frauen und Männer werden in getrennten Angeboten neue Perspektiven erarbeitet, um den Gewaltkreislauf verlassen zu können.

Männerberatung 0421 - 64 51 56  
[www.neue-wege-bremen.de](http://www.neue-wege-bremen.de)

## Kurse, Trainings und Online-Informationen



### Bremer Volkshochschule (VHS)

Die VHS bietet ein breites Angebot an Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben zur Weiterbildung und zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen im Umgang mit bedrohlichen Situationen.

0421 - 361 123 45  
[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)

### Landessportbund (LSB)

Der LSB informiert zu Sportangeboten in den regionalen Sportvereinen. Hier finden Sie Sportarten und Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, zum Konflikttraining und Schulungen zur Interkulturellen Kompetenz.

0421 - 79 28 70  
[www.lsb-bremen.de](http://www.lsb-bremen.de)

## Polizei Bremen

Die Polizei Bremen bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Projekte und Kurse an, die Möglichkeiten eines gewaltfreien Widerstandes in bedrohlichen Situationen vermitteln.

0421 - 362 38 02  
[www.polizei.bremen.de](http://www.polizei.bremen.de)

## ServiceBureau Jugendinformation

Das ServiceBureau Jugendinformation informiert virtuell über fast alle jugendrelevanten Themen. Persönlich beraten wird über Auslandsaufenthalte und Medienthemen, wie Computersucht, Internetgefahren u.v.m..

0421 - 33 00 89 15  
[www.servicebureau.de](http://www.servicebureau.de)

## [www.jugendinfo.de](http://www.jugendinfo.de)

Die Web Seite des ServiceBureau Bremen bietet unter dem Bereich »Topthema« und dem Stichwort »Gewaltprävention«, sortiert nach Zielgruppen, konkrete Informationen zu Beratungsangeboten, Projekten, Kursen und Trainings.

Darüber hinaus sind viele Hinweise, Tipps und Artikel zu ähnlichen Themen auf [jugendinfo.de](http://jugendinfo.de) zu entdecken.

Die Seite »Gewaltprävention« wird vom Gesundheitstreffpunkt West (GTP) betreut und in regelmäßigen Abständen aktualisiert. Informationen bitte an:

0421 - 61 70 79  
[www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)

[www.kriminalpraevention.bremen.de](http://www.kriminalpraevention.bremen.de)

Die Kooperationsstelle Kriminalprävention Bremen (KSKP) beim Senator für Inneres und Sport versteht sich als Kontakt- und Servicestelle, die allen Akteuren vielfältige Unterstützung in den Bereichen Vernetzung, Informationsbeschaffung, Fortbildung, Mitteleinwerbung, Evaluation, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit anbietet.

Der Beratungskompass bietet einen schnellen und kompakten Überblick über die vielfältigen Beratungs-, Betreuungs- und Begleitungsangebote für Kinder und Jugendliche in der Stadt Bremen sowie auf Stadtteilebene.

0421 - 361 895 58

### Online-Beratung

Online-Beratung für Jungen  
[www.jungenberatung-bremen.de](http://www.jungenberatung-bremen.de)

Online-Beratung für Mädchen  
[www.hilfe-fuer-maedchen.de](http://www.hilfe-fuer-maedchen.de)

Online-Beratung für Mädchen und Frauen bei  
sexuellem Missbrauch  
[www.schattenriss-onlineberatung.de](http://www.schattenriss-onlineberatung.de)

## Herausgeber

### Gesundheitstreffpunkt West (GTP)

Der Gesundheitstreffpunkt West ist eine gemeinnützig arbeitende Einrichtung, die sich seit 1985 für das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Menschen im Bremer Westen einsetzt.

Gesundheitliches Wohlbefinden wird von vielen Faktoren beeinflusst, z.B. von der aktuellen Lebenssituation, Krisen, Krankheit, Abhängigkeiten und Umwelteinflüssen. Bedrohungen, z.B. durch Gewalt, verursachen nachhaltige Ängste und beeinflussen Betroffene in ihren Handlungsmöglichkeiten, also auch in ihrem Wohlbefinden.

Das Ziel des GTP ist es, die Menschen in der Region zu ermutigen, ihren oft schwierigen Lebensalltag zu bewältigen und sie in ihrer gesundheitlichen Lebenskompetenz zu stärken.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des GTP beraten und informieren bei allgemeinen Fragen zur Gesundheit wie Bewegung, Ernährung, Umgang mit Krankheit oder Suchtverhalten; bei

Sorgen und Belastungen im Alltag wie Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, Gewalterfahrungen, Partner- und Familienkonflikten und bei Fragen zur Kindererziehung oder Lebensbewältigung im Alter. Bei Bedarf, wird zu den jeweiligen Fachberatungsstellen und/oder in Selbsthilfegruppen vermittelt.

Der GTP bietet eine Vielfalt an Informationsmaterialien zu gesundheitlichen und sozialen Themen und ist u.a. Mitherausgeber verschiedener regionaler Broschüren, wie »Älter werden im Bremer Westen« und »Sucht – Hilfsangebote im Bremer Westen«.

Der GTP organisiert gesundheitsfördernde Stadtteilaktivitäten, wie z.B. Aktions- und Gesundheitstage sowie Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Schaffung von Bewegungsmöglichkeiten und Belebung von Spielplätzen und Lebensräumen im Stadtteil.

Der GTP fördert die institutionelle Zusammenarbeit durch Vernetzung und ist Kontaktstelle für das »Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen« mit verschiedenen Arbeitsgruppen, u.a. dem Präventionsrat Bremen West.

## Präventionsrat Bremen West

Der Präventionsrat Bremen West besteht seit 2008 und ist eine Arbeitsgruppe des »Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen« das vom Gesundheitstreffpunkt West koordiniert und organisiert wird.

Das Ziel des Präventionsrats ist die Förderung eines friedvollen Zusammenlebens und eine Verbesserung der Lebensqualität im Bremer Westen. Eine Stärkung von Gemeinschaftssinn und »Wir Gefühl«, Eigeninitiative und Selbstorganisation wird eine »Kultur des Miteinanders und Hinsehens« im Stadtteil befördern. Hierzu möchte der Präventionsrat primär die Vernetzung im Sinne von Zusammenarbeit und Informationsaustausch vorantreiben.

Die Verfolgung einer Präventionsarbeit im Sinne einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe macht die strukturierte und auf Dauer angelegte Zusammenarbeit möglichst vieler Institutionen und Einzelpersonen notwendig. Der Präventionsrat möchte daher die unterschiedlichen lokalen Kräfte zusammenführen, Kompetenzen bündeln

und somit eine nachhaltige, verlässliche Regionalprävention aufbauen.

Grundsätzlich steht der Präventionsrat allen Themen offen gegenüber. Diese Offenheit ermöglicht den flexiblen Umgang mit regionalen Veränderungen und verhindert einen Ausschluss potentiell Interessierter, die durch eine zu eng gefasste inhaltliche Schwerpunktsetzung abgeschreckt werden könnten.

Bei den dreimal jährlich stattfindenden Foren des Präventionsrates treffen, auf freiwilliger Basis, Privatpersonen, sowie Institutions- und Organisationsvertreter zusammen, um gemeinschaftlich an der Verwirklichung der Ziele des Präventionsrates zu arbeiten.

## Impressum

Gesundheitstreffpunkte e.V.  
Gesundheitstreffpunkt West  
in Kooperation mit dem  
Präventionsrat Bremen West  
Lindenhofstraße 53  
28237 Bremen  
0421 - 61 70 79  
info@gtp-west.de  
www.gtp-west.de  
www.praeventionsrat-bremen-west.org



Gesundheitstreffpunkt West



Gestaltung und Bildbearbeitung: nicolekuepke.design  
Bildnachweis:

Gesundheitstreffpunkt West  
www.photocase.de / © apl, © Gisa, © Vice\_b)  
www.fotolia.com / © detailblick, © Fotowerner,  
© Alex Kalmbach, © StefanieB.)

Bremen, im Dezember 2010

Alle Angaben ohne Gewähr!



Handlungsmöglichkeiten in gewalttätigen  
Situationen und Bewältigung erlebter Gewalt