

## Aufenthalt und Essen

### 1. Aufenthaltsraum Postgasse

Postgasse 35, 031 311 15 53  
Mo - Fr 08.30 - 11.30 / 14.30 - 17.30  
Sonntag geschlossen  
Gratis Kaffee, Tee / Suppe am Samstag

### 2. Azzurro

Lindenrain 5, 031 305 73 53  
(nähe Inselspital)  
Mo, Mi & Fr Café und Essen (Menu 7.-)  
öffnet 11:30  
Do Café öffnet 14.00  
So Café und Essen (Menu 7.-)  
öffnet 15:00  
Di & Sa: geschlossen  
Jeden 1 Montag im Monat, gratis Suppe  
und Brot für alle ab 18.00

### 3. Casa Marcello

Aarberggasse 19, 031 311 30 26  
Mo - So ab 10.00  
Sonntag Menu 5.-

### 4. La Gare / Treffpunkt für

**Alkoholiker\*Innen**  
Perronplatte-Kurzparking Bahnhof  
031 311 81 06  
Mo - Sa 11.00 bis 18:00  
Essen ca. 13:30 (Anmeldung bis 12:00)  
Menu 5.- / Suppe und Brot 2.-

### 5. Dock 8

Holligerhof 8, 076 348 41 97  
3008 Bern  
Mo-Mi 09:00-17:00  
Do&Fr 09:00-22:00

(Aufenthalt auch ohne Konsum möglich)

**PINTO So ab 18.00 Essen (gratis)**

### 6. La Prairie

Sulgeneckstrasse 7, 031 313 03 63  
(Nähe Dreifaltigkeitskirche)  
Di, Mi, Fr 10.00-14.00

### 7. Offene Kirche Heiliggeist

Bahnhofplatz, 031 370 15 52  
Di - Fr 11.00 - 18.30  
So 13.00 - 17.00  
Kaffee und Tee gratis

### 8. Sleeper Gassenküche

Neubrückstrasse 19, 031 301 64 04  
(Richtung Bierhübeli)  
Täglich ein warmes Menu  
Mo - So ab 18.00 Menu 5.-

### 9. Contact Anlaufstelle

Hodlerstrasse 22, 031 310 06 50  
Hilfe für drogenabhängige Personen zur  
Bewältigung des Alltags und hygienische  
Konsumräume  
Öffnungszeiten: für Frauen und Männer  
Mo-Fr 12.30-20.00  
So und Feiertage 16.00-20.00

### 10. Gassenbus

Hodlerstrasse (Kunstmuseum)  
Die Gassenbustüren sind jeden  
Mittwoch ab 20.00 geöffnet

## Weitere Angebote

### 20. Internetcafé Power-Point

Haslerstrasse 21, 3008 Bern  
031 382 52 76  
Kostenloses Internetcafé für Arbeitslose  
und Armutsbetroffene  
Sa, So geschlossen

### 21. Brasserie Lorraine

Quartiergasse 17  
031 332 39 29  
Gassendusche Fr. 2.-  
Di - Sa ab 09.00  
So ab 10:00

### 22. Punkt 6

Nägeligasse (eh. KODA)  
Mo - So 06:00—10:00  
Kaffee/Tee, Duschen, Waschen, Internet,  
Schliessfächer, Telefon, Laptop/Drucker,  
Schlafen (Nov-März)

## Telefonnummern für Notfälle

<b>Sanität:</b>	<b>144</b>
<b>Polizei:</b>	<b>117</b>
<b>Feuerwehr:</b>	<b>118</b>
<b>Rega</b>	<b>14 14</b>

## Lebensrettende Sofortmassnahmen

### 1. HILFE

**Schauen** (Situation Überblicken)  
**Denken** (Gefahren für mich und den  
Patienten erkennen)  
**Handeln** (Für Sicherheit sorgen,  
Nothilfe eisten, Alarmieren)

### Beurteilung eines Notfallpatienten:

#### Gibt der Patient keine Antwort:

Atmung kontrollieren  
**Normale Spontanatmung:**  
In Seitenlage bringen und Notruf 144

#### Keine normale Atmung:

Notruf 144 und sofort mit Herzmassage  
beginnen:  
30 Kompressionen im Wechsel mit 2 Be-  
atmungen oder mindestens 100 Kompres-  
sionen/min. ohne Beatmung.

### Bewusstlos mit Spontanatmung:

Seitlich lagern  
Atemwege freilegen

### Blutungen:

Flach lagern  
Verletzten Körperteil hochhalten  
Druckverband anlegen

### Verbrennungen:

sofort kaltes Wasser während mind.  
15 Minuten einwirken lassen

### Alarmieren:

**Wer ruft an?**  
**Wo ist es geschehen?**  
**Was ist geschehen?**  
**Wie viele Leute?**  
**Weiteres ?**

## Essensabgabe (Outdoor)

**11. Im Hof Hodlerstrasse 22**  
(neben AST) **Samstag** 14.00-16.00

**Stadt Bern (PINTO)**  
Sonntag ab 18.00  
Gratis warmes Essen und Tee  
**Im Dock 8**

**Medina Schützenmatte**  
Do, Fr 18.00-22.00

## Schlafen

**8. Sleeper**  
Neubrükstr.19, 031 301 64 04  
Für Obdachlose und  
andere mittellose Leute.  
Anmeldung und Zimmerbezug  
22.00 - 01.00  
Preis: Fr. 5.- Bett, & Frühstück  
Um 09.00 wecken, um 10.00 verlassen

**12. Passantenheim der Heilsarmee**  
Muristrasse 6, 031 351 80 27  
50 Betten und Mehrbettzimmer für Männer  
und Frauen. WC, Dusche auf Etage.  
Waschmaschine, Aufenthaltsräume,  
Küche, Garten.  
Preis: Fr. 15.- inkl. Frühstück  
Öffnungszeiten:  
So - Do bis 23.00Uhr  
Fr & Sa bis 24.00Uhr  
Neuaufnahmen notfalls rund um die Uhr.

## Hilfe und Beratung

**13. PINTO**  
Schwarztorstrasse 23, 031 321 75 54  
Mo -Fr von 09.00 - 23.00 Sa 16:00 –23:00  
In roter Arbeitskleidung auf der Gasse  
präsent und telefonisch erreichbar.  
Unterstützung und Beratung für alle  
NutzerInnen des öffentlichen Raums.  
Termine:  
nach telefonischer Vereinbarung  
oder Mo bis Fr von 09:00-10:00  
Sa von 16:00-17:00  
ohne Voranmeldung

**14. Passantenhilfe**  
Kirchliche Passantenhilfe Bern (AKiB)  
+ Sozialberatung der Heilsarmee,  
Laupenstrasse 5, 031 380 75 40  
Nothilfe, soziale und menschliche Bera-  
tung. Anonymität möglich. Kostenlos  
Mo, Di, Do, Fr 09.00-11.30 / 14.00-16.00  
Mi 14.00-16.00

Version 09.23

**15. Sozialdienst der Stadt Bern**  
Schwarztorstr. 71, 031 321 60 27  
Öffnungszeiten für Neuanmeldungen:  
Mo - Do 14.00 - 16.30  
Fr 14.00 - 15.30  
Schreibstube zur Unterstützung beim Aus-  
füllen der Anmeldeformulare (Vormittags)  
Mo-Mi 08.30-11.30  
Do geschossen  
Fr 08.30-11.30

**16. KGB (Gassenarbeit Bern)**  
Sennweg 6, 031 312 38 68  
Di Frauenbüro 14.00 - 16.00Uhr  
Do offenes Büro für alle 14.00 - 16.00  
Präsenz auf der Gasse  
Kostenlose Information und Beratung

**17. Berner Gesundheit**  
Eigerstrasse 80, 031 370 70 70  
Beratung für suchtmittelabhängige  
Personen, Sexualpädagogik, Gesundheits-  
förderung und Prävention. (In der Regel  
Kostenlos)

**18. Blaues Kreuz**  
Zeughausgasse 39, 031 311 11 56.  
Individuelle Abklärung, Beratung und  
Therapie für Alkoholabhängige und  
Angehörige. Selbsthilfegruppen

**19. La Strada**  
Ambulante, mobile Anlaufstelle für  
Frauen auf dem Drogenstrich  
Standort Bus:  
Taubenstrasse , Eingang kleine Schanze.  
Zeiten: jeweils Mi, Fr & Sa  
Ab 19:30

**EINFACH SO UND ANONYM....**

[www.bern.ch/sozialwegweiser](http://www.bern.ch/sozialwegweiser)

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

[www.147.ch](http://www.147.ch)