

## 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, Do & Fr Café und Essen(Menu 7.-)  
öffnet 11:30  
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  
Samstag & Sonntag geschlossen

*(Aufenthalt auch ohne Konsum möglich)*

**PINTO So ab 17.30 Essen (gratis)**

### 6. La Prairie

Sulgeneckstrasse 7, 031 313 03 63  
(Nähe Dreifaltigkeitskirche)  
Di- Fr 10.00-15.00  
Mittagessen 5.-

### 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

Neubrückestrasse 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 alle  
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

### 11. Café Mazay

Beundenfeldstr. 13  
Di-Fr 14:00-18:00

## Weitere Angebote

### 22. Brasserie Lorraine

Quartiergasse 17  
031 332 39 29  
Gassendusche Fr. 2.-  
Di - Sa ab 09.00  
So ab 10.00

### 23. Punkt 6

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

## Telefonnummern für Notfälle

**Sanität: 144**

**Polizei: 117**

**Feuerwehr: 118**

**Rega 14 14**

## Lebensrettende Sofortmassnahmen

### 1. HILFE

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

### Alarmieren:

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

## Essensabgabe (Outdoor)

### 12. Im Hof

Hodlerstrasse 22  
(neben AST) **Samstag** 14.00-16.00

### 5. Stadt Bern

Sonntags z'Nacht (PINTO)  
Sonntag ab 17.40  
Gratis warmes Essen und Tee  
**Im Dock 8**

### 13. Medina Schützenmatte

Do, Fr 18.00- 22.00

## Schlafen

### 8. Sleeper

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

### 14. 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 23.00  
Fr & Sa bis 24.00  
Neuaufnahmen nur in Ausnahmefällen run  
um die Uhr.

## Hilfe und Beratung

### 15. 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  
Nutzer\*Innen des öffentlichen Raums.  
Termine:  
nach telefonischer Vereinbarung  
oder Mo bis Fr von 09:00-10:00  
Sa von 16:00-17:00  
ohne Voranmeldung

### 16. 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 09.25

### 17. 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

### 18. KGB (Gassenarbeit Bern)

Sennweg 6, 031 312 38 68  
Di Frauenbüro 14.00 - 16.00  
Do offenes Büro für alle 14.00 - 16.00  
Präsenz auf der Gasse  
Kostenlose Information und Beratung

### 19. Berner Gesundheit

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

### 20. Blaues Kreuz

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

### 21. La Strada

Ambulante, mobile Anlaufstelle für  
Frauen auf dem Drogenstrich  
Standort Bus:  
Taubenstrasse , Eingang kleine Schanze.  
jeweils Mi, Fr & Sa 19:30– 24:00

## 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)