

# SEXUALITÄT

## **Berner Gesundheit**

Gesundheitsförderung und Prävention,  
Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und  
-Therapie.

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

Kostenlose Onlineberatung

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) | Tel. 0800 070 070

## **Du-bist-du**

Peer-Beratung (lesbisch, schwul, bisexuell, trans,  
aromantisch, pansexuell, queer) zu sexueller und  
romantischer Orientierung & Geschlechtsidentität.  
[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch) | [info@du-bist-du.ch](mailto:info@du-bist-du.ch)

## **Hab Queer Bern**

Beratung (schwul, lesbisch, bisexuell)  
Homosexuelle Arbeitsgruppen Bern HAB  
telefonische, E-Mail- und persönliche Beratung,  
Gesprächsgruppen Jugendgruppe:  
[cominginn.ch](http://cominginn.ch) | [www.habqueerbern.ch](http://www.habqueerbern.ch) |  
Tel. 031 311 63 53

## **Milchjugend. Falschsexuelle Welten**

Events für lesbische, schwule, bisexuelle, trans,  
inter- und asexuelle Jugendliche. Bar, Abende und  
vieles mehr. Möglichkeit zur Mitarbeit und  
Unterstützung bei diversen Themen im Bereich  
LGBT+.

[www.milchjugend.ch](http://www.milchjugend.ch) | [info@milchjugend.ch](mailto:info@milchjugend.ch)

# MIGRATION

## **Mazay**

Café, Alltagsbewältigung, Nachhilfe,  
Freizeitaktivitäten für Migrant\*innen.  
[www.mazay.ch](http://www.mazay.ch) | Tel. 078 254 73 40

## **Verein Solidaritätsnetz Bern**

Engagiert sich für die Wahrnehmung und  
Durchsetzung der Rechte von in Not geratenen  
Menschen ohne geregelten Aufenthalt.  
Kostenlose und vertrauliche Rechts- und  
Sozialberatung.

[www.solidaritaetsnetzbern.ch](http://www.solidaritaetsnetzbern.ch) | Tel. 031 991 39 29

# JUGENDARBEIT & FREIZEIT

## **Midnightsports Bern Ost, Bethlehem und Bümpliz**

Offene Turnhallen, Treffen für Spiel,  
Sport und Spass

Teilnehmende bis 17 Jahre

[www.ideesport.ch](http://www.ideesport.ch) | Tel. 062 286 01 00

## **Jugendtreffs auf [www.toj.ch](http://www.toj.ch)**

### **BERN WEST**

#### **Modi\*hus Bienzgut**

Tel. 079 373 29 55

#### **Jugendhaus G23**

Tel. 079 535 39 95

### **BERN MITTE**

#### **Jugendtreff Primo**

Tel. 079 668 70 41

#### **Stadtteilpark Hopfenrain**

Tel. 079 668 70 54

### **BERN NORDOST**

#### **Jugendzentrum Newgraffiti**

Tel. 079 688 58 45

#### **Freizeithaus Saalstock**

Tel. 079 950 61 34

#### **Modi\*Treff Punk 12**

Tel. 079 688 64 28

# WOHIN KANNST DU DICH IN DER STADT BERN WENDEN?

Infos für Jugendliche und Junge Erwachsene

## BERATUNGEN

### **Pro Juventute**

Beratung bei Sorgen und Ängsten jeglicher Art  
Kostenlose Telefonberatung und anonymer Chat:  
[www.147.ch](http://www.147.ch) | Tel. 147

### **Tschau**

Brauchst du individuelle Beratung oder  
Unterstützung? Tschau hilft dir weiter und  
beantwortet deine Fragen.  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

### **Schulsozialarbeit der Stadt Bern**

Anlaufstelle bei sozialen Fragen, Problemen und  
Krisen. Angebote können von Kindern und  
Jugendlichen, Eltern, Betreuungs- und  
Lehrpersonen in Anspruch genommen werden.  
[www.bern.ch/schulsozialarbeit](http://www.bern.ch/schulsozialarbeit) | Tel. 031 321 69 93

### **Sora**

Begleitung von Jugendlichen, jungen Erwachsenen  
sowie junge Mütter\*/Väter\* und Schwangeren ab 16  
Jahren in herausfordernden und belastenden  
Lebenssituationen.  
[www.sora-bern.ch](http://www.sora-bern.ch) | Tel. 031 939 15 10

### **DIB, Anonymes Drug Checking Bern**

Sprechstunde nach Vereinbarung  
[www.raveitsafe.ch](http://www.raveitsafe.ch) | Tel. 031 378 22 32

### **Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz, Bereich Kinderschutz**

Beratung und Unterstützung von Kindern und  
Jugendlichen in Schwierigkeiten, bei Problemen  
zuhause, bei Gefährdung durch körperliche und  
seelische Gewalt.  
[www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/sue/amt-fur-erwachsenen-und-kinderschutz](http://www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/sue/amt-fur-erwachsenen-und-kinderschutz) | Tel. 031 321 67 67



## HILFE IN NOTSITUATION & SCHLAFEN

### Universitäre psychiatrische Dienste (UPD)

Universitätsklinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie (KJP) und Psychotherapie.  
Sekretariat des Ambulatoriums für Risikoverhalten  
und Selbstschädigung (AtR!Sk).  
[www.upd.ch](http://www.upd.ch) | Tel. 031 930 91 11

In akuten psychiatrischen Notfällen wenden Sie  
sich bitte an das Notfallzentrum der KJP.  
Tel. 031 932 84 90

### Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Nehmen Kinder und Jugendliche in akuten Not-  
und Gefährdungssituationen auf.  
[www.schlossmatt-bern.ch](http://www.schlossmatt-bern.ch) | Tel. 031 381 79 07

### Rückzugsraum Schützenmatte

Der sichere Rückzugsraum richtet sich an  
Besuchende der Schützenmatte, die sich unsicher  
oder unwohl fühlen oder die körperliche,  
sexualisierte oder psychische Gewalt erleben.  
[www.bern.ch/politik-und-  
verwaltung/stadtverwaltung/bss/familieundquarti-  
er/rueckzugsraum-schuetzenmatte](http://www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/bss/familieundquartier/rueckzugsraum-schuetzenmatte) |  
Tel. 079 275 97 95

### Pluto

Notschlafstelle für junge Menschen in Bern.  
[www.pluto-bern.ch](http://www.pluto-bern.ch) | Tel. 078 247 24 44

### Inselspital Bern

Zentrum für sexuelle Gesundheit Berner Modell,  
medizinische Versorgung und Spurensicherung.  
[www.frauenheilkunde.insel.ch](http://www.frauenheilkunde.insel.ch) | Tel. 031 632 12 60



Diese Informationen findest du auch Online



## UNTERSTÜTZUNG BEI ERFAHRUNG MIT GEWALT & DISKRIMINIERUNG

### Pinto Sozial und Konfliktarbeit

Pinto leistet aufsuchende Sozial- und  
Konfliktarbeit im öffentlichen Raum der Stadt  
Bern.  
[pinto@bern.ch](mailto:pinto@bern.ch) | 031 321 75 54

### Beratungsstelle LANTANA, Bern

Fachstelle Opferhilfe bei sexualisierter Gewalt.  
[www.stiftung-gegen-gewalt.ch](http://www.stiftung-gegen-gewalt.ch) | Tel. 031 313 14 00

### AppElle! 24h-Hotline Frauenhäuser

Schutz, Unterkunft und Beratung für  
gewaltbetroffene Frauen.  
[www.stiftung-gegen-gewalt.ch](http://www.stiftung-gegen-gewalt.ch) | Tel. 031 332 55 33

### Fachstelle Häusliche Gewalt und Stalking der Stadt Bern

Kostenlose Beratung für Direktbetroffene und  
Angehörige/Bekanntes.  
[www.bern.ch/themen/sicherheit/schutz-vor-  
gewalt/hausliche-gewaltfhg@bern.ch](http://www.bern.ch/themen/sicherheit/schutz-vor-gewalt/hausliche-gewaltfhg@bern.ch) |  
Tel. 031 321 63 02

### GGGFON

Beratung und Information zu rassistischer  
Diskriminierung und Rechtsextremismus.  
[www.gggfon.ch](http://www.gggfon.ch) | Tel. 031 333 33 40



## FINANZEN

### Berner Schuldenberatung

Schuldenberatung für Jugendliche.  
[www.firstbuget.ch](http://www.firstbuget.ch)



**pinto**

[pinto@bern.ch](mailto:pinto@bern.ch)  
031 321 75 54



## ARBEIT / SCHULE

### Berufsberatung BIZ, Bern

Das offizielle schweizerische Informationsportal  
der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung  
Für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe,  
Aus- und Weiterbildungen.  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) | [www.biz.bkd.be.ch](http://www.biz.bkd.be.ch)  
Tel. 031 633 80 00

### Yousty

Infoportal zu Berufswahl, Schnupperlehren und  
Lehrstellen.  
[www.yousty.ch/de-CH](http://www.yousty.ch/de-CH)

### Jugendjobbörse

Förderung von Arbeits- und  
Verdienstmöglichkeiten für Schülerinnen und  
Schüler.  
[www.jugend-job-boerse-bern.ch/kontakt](http://www.jugend-job-boerse-bern.ch/kontakt)  
Tel. 031 321 60 42

### Infothek Bern West, TOJ

Unterstützung beim Lernen, bei Hausaufgaben,  
bei der Berufswahl oder Erstellen deines  
Bewerbungs dossiers.  
Jugendhaus  
[www.toj.ch/standorte/infothek-bern-west](http://www.toj.ch/standorte/infothek-bern-west)

### JOBCADDIE

Kostenloses Mentoring für Jugendliche und  
junge Erwachsene mit Schwierigkeiten in der  
Lehre und beim Berufseinstieg.  
[www.jobcaddie.ch](http://www.jobcaddie.ch) | Tel. 031 560 76 59



## RECHTSBERATUNG

### Juristische Beratung TOJ

Jugendtreff Newgraffiti.  
[www.toj.ch/was-laeuft/beratung](http://www.toj.ch/was-laeuft/beratung) | Tel. 031 380 88 44



Jugend  
Stadt Bern

[soziokultur@bern.ch](mailto:soziokultur@bern.ch)  
031 321 60 42