



Jugend
Stadt Bern

Wohin kannst du dich in der Stadt Bern wenden?

Infos für Jugendliche
und junge Erwachsene

Beratung

147

Beratung bei Sorgen und Ängsten jeglicher Art.
Kostenlose Telefonberatung und anonymer Chat.
www.147.ch • Tel. 147

be.feel-ok.ch

Info-Plattform zu Themen wie Gesundheit,
Wohlbefinden und Lebensfragen, mit Tipps und
Hilfsangeboten.
<https://be.feel-ok.ch>

**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

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 • Tel. 031 321 69 93

Berner Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie.

www.bernergesundheits.ch

Sora

Begleitung von Jugendlichen, jungen Erwachsenen sowie junge Mütter*/Väter* und Schwangeren ab 16 Jahren in herausfordernden und belastenden Lebenssituationen.

www.sora-bern.ch • Tel. 031 939 15 10

CONTACT Nightlife

Beratung bei Fragen zu Substanzkonsum und Kostenloses Drug Checking.

www.raveitsafe.ch • Tel. 031 378 22 32

Jugendarbeit & Freizeit

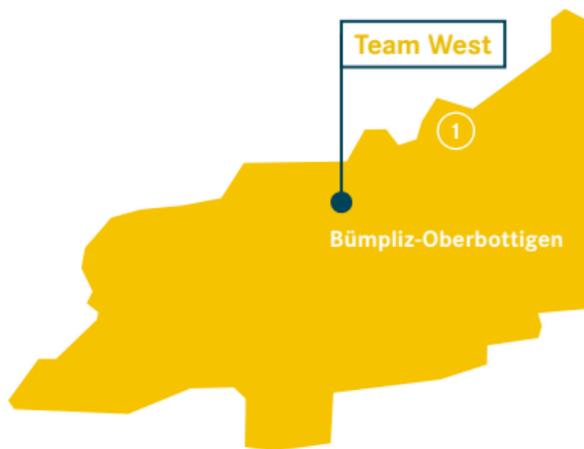
Midnightsports Bern Ost, Betlehem und Bümpliz

Offene Turnhallen, Treffen für Spiel, Sport und Spass.
Teilnehmende bis 17 Jahre.

www.ideesport.ch • Tel. 062 286 01 00

Jugendtreffs

www.toj.ch



Team West

- 1 Jugendraum Fantasya
- 2 Modi*hus Bienzgut
- 3 Infothek Bern West
- 4 Jugendhaus G23

Team Mitte

- 5 Stadtteilpark Holligen
- 6 Standort Länggasse (mobiles Angebot)
- 7 Jugendhaus Hopfenrain
- 8 Jugendtreff Primo
- 9 Modi*treff Punkt 1

10 Geschäftsstelle toj

Team NordOst

- 11 Jugendzentrum newgraffiti
- 12 Freizeithaus Saalistock



Notsituationen & Schlafen

147

Beratung bei Sorgen und Ängsten jeglicher Art.
Kostenlose Telefonberatung und anonymer Chat.
www.147.ch • Tel. 147

Universitäre psychiatrische Dienste (UPD)

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) und Psychotherapie. Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung (AtR!SK).
www.upd.ch • Tel. 031 930 91 11

In akuten psychiatrischen Notfällen melde dich beim Notfallzentrum NZKJP. • Tel. 031 932 84 90

Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG

Nimmt Kinder und Jugendliche in akuten Not- und Gefährdungssituationen auf.
www.schlossmatt-bern.ch • Tel. 031 381 79 07

Pluto

Notschlafstelle für junge Menschen in Bern.

www.pluto-bern.ch • Tel. 078 247 24 44

Schutzmobil Schützenmatte

Der sichere Rückzugsraum für Personen, die körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalt erleben oder die sich unsicher oder unwohl fühlen.

www.bern.ch/schutzmobil • Tel. 079 275 97 95

Inselspital Bern

Zentrum für sexuelle Gesundheit, medizinische Versorgung und Spurensicherung bei sexuellen Übergriffen.

<https://frauenheilkunde.insel.ch/de/unser-angebot/gynaekologie/zentrum-fuer-sexuelle-Gesundheit>

Tel. 031 632 12 60

«Hast du Sorgen und möchtest mit jemandem reden? Brauchst du einen sicheren Ort? Hier findest du Schutz, Ruhe und Menschen, die dir zuhören.»

Gewalt & Diskriminierung

Beratungsstelle LANTANA, Bern

Fachstelle Opferhilfe bei sexualisierter Gewalt.

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/appelle

Tel. 031 533 03 03

Fachstelle Häusliche Gewalt und Stalking der Stadt Bern

Kostenlose Beratung für Direktbetroffene, Angehörige und Bekannte.

www.bern.ch/stalking • Tel. 031 321 63 02

*«Hilfe zu holen ist stark und ein Zeichen
von Selbstachtung.»*

GGGFON

Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus

Beratung und Information zur rassistischer Diskriminierung und Rechtsextremismus.

www.gggfon.ch • Tel. 031 333 33 40

Pinto Sozial- und Konfliktarbeit

Pinto leistet aufsuchende Sozial- und Konfliktarbeit im öffentlichen Raum der Stadt Bern.

www.bern.ch/pinto

pinto@bern.ch • Tel. 031 321 75 54

Finanzen

Berner Schuldenberatung

Budget- und Schuldenberatung für Jugendliche

www.firstbudget.ch

*«Den Überblick zu verlieren geht schnell –
Hilfe zu holen zeigt Verantwortung.»*

Schule, Arbeit & Beruf

Schulsozialarbeit der Stadt Bern

Anlaufstelle bei Problemen in der Schule, Krisen Zuhause und anderen Sorgen. Angebote können von Kindern und Jugendlichen, Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen in Anspruch genommen werden.

www.bern.ch/schulsozialarbeit • Tel. 031 321 69 93

Berufsberatungs- und Informationszentren des Kantons Bern

Für alle Fragen rund um Lehrstelle, Beruf, Aus- und Weiterbildung.

www.be.ch/biz • Tel. 031 633 80 00

Berufsberatung.ch

Offizielles Infoportal zu Lehrstellen, Beruf, Aus- und Weiterbildung.

www.berufsberatung.ch

Jugend-Job-Börse Bern

Vermittlung von Sackgeldjobs für Schüler*innen.

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 beim Erstellen deines Bewerbungsdossiers.

www.toj.ch/standorte/infothek-bern-west

Tel. 079 668 49 25

Schritt 1

Coaching für junge Menschen zwischen 16 und 30. Unterstützung beim Erkennen von Stärken und Interessen.

www.schritt1.ch • Tel. 031 560 76 59

***«Deine Zukunft liegt in deinen Händen –
hol dir Hilfe, wenn du sie brauchst.»***

Rechtsberatung

Juristische Beratung TOJ

Jugendhaus Hopfenrain

Jeden letzten Montag im Monat.

www.instagram.com/toj_mitte • Tel. 079 668 70 54

Sexualität

Lilli.ch

Beratung zu Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Probleme.

www.lilli.ch

Du-bist-du

Peer-Beratung (schwul, lesbisch, bisexuell, trans, aromantisch, pansexuell, queer) zu sexueller und romantischer Orientierung und Geschlechtsidentität.

www.du-bist-du.ch • info@du-bist-du.ch

Jugendgruppe Kunterbunt

Sicherer Ort für alle anders-sexuellen Jugendlichen und junge Erwachsenen von 15 bis 30 Jahre.

www.kunterbunt-bern.ch • info@kunterbunt-bern.ch

LGBTIQ+ - Helpline

Die vertrauliche Anlaufstelle für Menschen, die lesbisch, bi, schwul, asexuell, aromantisch, trans, nicht-binär oder intergeschlechtlich sind. Bei Fragen, Sorgen oder in Krisen.

www.lgbtiq-helpline.ch • 0800 133 133

Checkpoint Bern

Psychosoziale Beratung zu Geschlechtsidentität für trans, non-binäre und queere Menschen sowie ihre Angehörigen professionell, respektvoll und kostenlos.

www.mycheckpoint.ch/de/standorte/bern/

Milchjugend, Falschsexuelle Welten

Queere Jugendorganisation für lesbische, schwule, bi, trans, inter- und asexuelle Jugendliche und für alle dazwischen und ausserhalb. Unterstützung im Bereich LGBTIQA.

www.milchjugend.ch • info@milchjugend.ch

Migration

Mazay

Café, Alltagsbewältigung, Nachhilfe, Freizeitaktivitäten für Migrant*innen.

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 • Tel. 031 991 39 29

Notrufnummern

Polizeinotruf **117**

Sanität / Ambulanz **144**

Feuerwehr **118**

Vergiftungsnotruf **145**

soziokultur@bern.ch
031 321 60 42

Diese Informationen
findest du auch online:

