

SEXUALITÄT

Berner Gesundheit

Gesundheitsförderung und Prävention,
Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und
-Therapie.

www.bernergesundheit.ch

Kostenlose Onlineberatung

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 | 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 | 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 | 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

JUGENDARBEIT & FREIZEIT

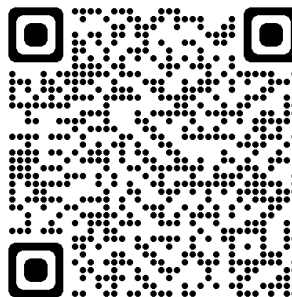
Midnightsports Bern Ost, Bethlehem und Bümpliz

Offene Turnhallen, Treffen für Spiel,
Sport und Spass

Teilnehmende bis 17 Jahre

www.ideesport.ch | Tel. 062 286 01 00

JUGENDTREFFS AUF www.toj.ch



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 | Tel. 147

Tschau

Brauchst du individuelle Beratung oder
Unterstützung? Tschau hilft dir weiter und
beantwortet deine Fragen.
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 | 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 | Tel. 031 939 15 10

DIB, Anonymes Drug Checking Bern

Sprechstunde nach Vereinbarung.
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 | 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 | 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 | 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/familieundquartier/rueckzugsraum-schuetzenmatte | Tel. 079 275 97 95

Pluto

Notschlafstelle für junge Menschen in Bern. 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 | 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 | 031 321 75 54

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 | 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 | Tel. 031 321 63 02

GGGFON

Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus
Beratung und Information zu rassistischer Diskriminierung und Rechtsextremismus. www.gggfon.ch | Tel. 031 333 33 40



FINANZEN

Berner Schuldenberatung

Schuldenberatung für Jugendliche. www.firstbuget.ch



pinto

pinto@bern.ch
031 321 75 54



ARBEIT / SCHULE

Berufsberatungs- und Informationszentren des Kantons Bern

Für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen. www.be.ch/biz | Tel. 031 633 80 00

Yousty

Infoportal zu Berufswahl, Schnupperlehren und Lehrstellen. www.yousty.ch/de-CH

Jugendjobbörse

Förderung von Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler. 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 Bewerbungsdossiers. Jugendhaus 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 | Tel. 031 560 76 59

Schritt 1

Kostenloses Coachingangebot für Jugendliche und junge Erwachsene www.schritt1.ch | Tel. 031 560 76 59



RECHTSBERATUNG

Juristische Beratung TOJ

Jugendtreff Newgraffiti. www.toj.ch/was-laeuft/beratung | Tel. 031 380 88 44



Stadt Bern
Familie & Quartier Stadt Bern
Soziokultur

soziokultur@bern.ch
031 321 60 42