

# 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)**



## **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 | 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

### JOB CADDIE

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

Jugendhaus Hopfenrain  
Jeden letzten Montag in Monat  
www.instagram.com/toj\_mitte | Tel. 079 668 70 54



**Stadt Bern**  
Familie & Quartier Stadt Bern  
Soziokultur

soziokultur@bern.ch  
031 321 60 42