

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/familieundquarti
er/rueckzugsraum-schuetzenmatte](http://www.bern.ch/politik-und-
verwaltung/stadtverwaltung/bss/familieundquarti
er/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/Bekannte.
[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

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

Jugendhaus Hopfenrain
Jeden letzten Montag im Monat
www.instagram.com/toj_mitte | Tel. 079 668 70 54



Jugend
Stadt Bern

soziokultur@bern.ch
031 321 60 42