



# Hilfsangebote und Informationsstellen im Kanton Bern

## Allgemeine Informationen und Beratungsangebote

<b>Tschau</b>	Die Website, wo sich alles um die Jugend dreht. Themen: Sexualität, Beziehung, Lebenswelt, Schule, Sucht + Drogen.	<a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a>
<b>Telefonnummer 147</b>	Help-o-phon Sorgentelefon für Jugendliche. Telefonnummer 147 bei Problemen in der Familie, Schwierigkeiten in der Schule, Liebeskummer, Zoff bei Freundschaften und Fragen zu Sexualität, Sucht und Gewalt.	Tel: 147 <a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>
<b>Kopfhoch</b>	Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die (zu Hause) Probleme haben.	<a href="http://www.kopfhoch.ch">www.kopfhoch.ch</a>
<b>CONTACT Jugendberatung des Contact Netz</b>	Beratungsstellen für Jugendliche.	Monbijoustrasse 70 3000 Bern 23 Tel: 031 378 22 22 <a href="mailto:beratungsstelle@contact-bern.ch">beratungsstelle@contact-bern.ch</a> <a href="http://www.contactnetz.ch">www.contactnetz.ch</a>

**Beratungsstellen Jugendamt  
der Stadt Bern**

Gratis Beratung von Kindern und Jugendlichen in Schwierigkeiten.

**Beratungsstelle Stadt**

Effingerstrasse 21  
Postfach  
3001 Bern  
Tel: 031 321 67 50  
[beratungsstellejugendamt@bern.ch](mailto:beratungsstellejugendamt@bern.ch)

**Beratungsstelle West**

Frankenstrasse 1  
3018 Bern  
Tel: 031 991 96 47  
[beratungsstellejugendamt@bern.ch](mailto:beratungsstellejugendamt@bern.ch)

**Info - Jugendamt**

Informationen für Jugendliche zu allen Fragen, Themen und Problemen.

Predigerstrasse 4a  
Postfach  
3000 Bern 7  
Tel: 031 321 60 42  
[jugendamt.info@bern.ch](mailto:jugendamt.info@bern.ch)

**Lantana**

Beratungsstelle und Opferhilfe bei sexueller Gewalt. Bietet kostenlose Beratung.

Aarberggasse 36  
3011 Bern  
Tel: 031 313 14 00  
[beratung@lantana.ch](mailto:beratung@lantana.ch),  
[www.lantana.ch](http://www.lantana.ch)

**VISTA**

Fachstelle Opferhilfe bei häuslicher und sexueller Gewalt.

Scheibenstr. 3  
3600 Thun  
Tel: 033 223 07 90  
[info@vista-thun.ch](mailto:info@vista-thun.ch)  
[www.vista-thun.ch](http://www.vista-thun.ch)

**Feel ok**

Internetseite für Jugendliche über Aspekte der Gesundheit, Ernährung, Alkohol, Cannabis, Rauchen, Stress, Selbstvertrauen und Sexualität.

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

## Informationen und Beratung speziell für Mädchen

### Frauenhaus

Die Frauenhäuser bieten Frauen und deren Kindern, die physisch und/oder psychisch misshandelt, bedroht oder verfolgt werden, Beratung und vorübergehend Unterkunft.

[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)

#### **Bern**

Postfach 183  
3000 Bern 7  
Tel: 031 332 55 33  
[mail@frauenhaus-be.ch](mailto:mail@frauenhaus-be.ch),  
[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)

#### **Thun – Berner Oberland**

Postfach  
3601 Thun  
Tel: 033 221 47 47  
[fh\\_thun@freesurf.ch](mailto:fh_thun@freesurf.ch)

#### **Region Biel**

Kontrollstr. 12  
2503 Biel  
Tel: 032 322 03 44

### Frauen- und Mädchenberatungsstelle SENANA

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in der Region.

Farbgasse 7  
4900 Langenthal  
Tel: 062 923 92 88  
[senana@bluewin.ch](mailto:senana@bluewin.ch)

### Behinderungen

Beratungs- und Kontaktstelle für junge Frauen und Mädchen mit Behinderung.

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

## Informationen und Beratung speziell für Jungen

### Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer

Jungen und Männer, die von häuslicher oder sexueller Gewalt betroffen sind oder sexuelle Ausbeutung in der Vergangenheit erlebt haben, finden hier Unterstützung.

Hallwylstr. 78  
Postfach 8155  
8036 Zürich  
Tel: 043 322 15 00  
[www.opferberatungsstelle.ch](http://www.opferberatungsstelle.ch)

### Mannebüro

Das Mannebüro Züri ist eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer. Schwerpunkte der Arbeit sind der Umgang mit häuslicher Gewalt, Krisensituationen und Konflikten, sowie die Auseinandersetzung mit der Rolle als Mann und der männlichen Sexualität.

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

## Informationen und Beratung zur Sexualität

<b>Lust und Frust</b>	Wissenswertes zum Thema Sexualität für Jugendliche bis 21 Jahre.	<a href="http://www.lustundfrust.ch">www.lustundfrust.ch</a>
<b>Durchblick</b>	Internetberatung für Jugendlichen bei Fragen zur Liebe, Freundschaft, Sexualität und Verhütung.	<a href="http://www.durchblick.ch">www.durchblick.ch</a>
<b>Lilli</b>	Info-Seite für junge Frauen und Männer. Thematisiert Sexualität und sexuelle Gewalt.	<a href="http://www.lilli.ch">www.lilli.ch</a>
<b>Rainbowgirls</b>	Information und E-Beratung für junge lesbische und bisexuelle Frauen.	<a href="http://www.rainbowgirls.ch">www.rainbowgirls.ch</a>
<b>AIDS-Hilfe Schweiz</b>	Die AIDS Hilfe Schweiz beantwortet Fragen zum Thema Homosexualität.	<a href="http://www.drgay.ch">www.drgay.ch</a>
<b>AIDS-Hilfe</b>	Aids-Hilfe Solothurn beantwortet Fragen rund um AIDS.	<a href="http://www.aids-be.ch">www.aids-be.ch</a>