

# Unterstützungsangebote

## ÖFFENTLICHE BERATUNGSSTELLEN FÜR ERZIEHUNGSFRAGEN

- **Kantonale Erziehungsberatung**, (Schulalter) Effingerstr. 12, 3011 Bern, 031 633 41 41, eb.bern@erz.be.ch, [www.erz.be.ch](http://www.erz.be.ch)
- **Mütter- und Väterberatung**, (Vorschulalter) Bollwerk 21, 3011 Bern, 031 300 5000, bern@mvb-be.ch, [www.mvb-be.ch/de](http://www.mvb-be.ch/de)

## BERATUNGSSTELLEN FÜR GESUNDHEITSFRAGEN

- **Berner Gesundheit** - Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik, Eigertrasse 80, 3011 Bern, 031 370 70 70, bern@beges.ch, [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)
- **Blaues Kreuz** - Alkohol. und andere Suchtprobleme, Beratung für Migrantinnen und Migranten, Kasernenstrasse 17, 3600 Thun, Tel. 033 222 0138, [www.blaueskreuzbern.ch](http://www.blaueskreuzbern.ch)
- **Contact** - Jugend- Eltern- und Suchtberatung, Monbijoustrasse 70, 3000 Bern, 031 378 2222, contact.bern@contactmail.ch, [www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)
- **Familienplanungsstelle** - Familienplanung, Verhütung und Schwangerschaftsberatung, Inselspital Bern, Effingerstrasse 102, Geschoss D Zimmer 304, 3010 Bern, 031 632 1260 (9-12 Uhr), familienplanung.fkl@no-spaminsel.ch, [www.familienplanung.insel.ch](http://www.familienplanung.insel.ch)

## WEITERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

- **Ärzte FMH** - Suche nach Kanton und Sprache unter <http://www.doctorfmh.ch/index.cfm>
- **BIZ** - Berufs- und Informationszentrum, Bern Mittelland, Bremgartenstr. 37, 3001 Bern, 031 633 80 00, biz-bern-mittelland@erz.be.ch, [www-be.ch/berufsberatung](http://www-be.ch/berufsberatung)
- **Frabina** - Beratungsstelle für Frauen und binationale Paare, Laupenstrasse 2, 3008 Bern, 031 381 2701, info@frabina.ch, [www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)
- **Informationen für Eltern von Kindergraten- und Schulkinder** in 16 Sprachen, <http://www.erz.be.ch> > Kindergarten und Volksschule > Volksschule > Elterninformation
- **ISA/BAFFAM** - Informations- und Beratungsstelle für Ausländerinnen- und ausländerfragen, Bollwerk 39, 3011 Bern, 031 310 1270, isa@isabern.ch, [www.isabern.ch](http://www.isabern.ch)
- **Lantana** - Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt, Aarberggasse 36, 3011 Bern, 031 313 1400, info@lantana-bern.ch, [www.lantana-bern.ch](http://www.lantana-bern.ch)
- **Migesplus** - Schriftliche Gesundheitsinformationen in 9 verschiedenen Sprachen, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)
- **Opferhilfe Bern** - Seftigenstrasse 41, 3007 Bern, 031 372 30 35, beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch, [www.opferhilfe-bern.ch](http://www.opferhilfe-bern.ch)
- **PIMPLIZ** - interdisziplinäre Praxis für Kinder, Jugendliche und ihre Familien, Bümplitzstrasse 109, 3018 Bern, 031 991 4286, marina.frigerio@bluewin.ch
- **Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten FSP** - Suche nach Kanton und Sprache unter [http://www.psychologie.ch/de/psychologie\\_angebote/suche\\_psychologin.html](http://www.psychologie.ch/de/psychologie_angebote/suche_psychologin.html)
- **Sprechstunde für Migrantinnen & Migranten**, Universitätspoliklinik für Psychiatrie, Murtenstrasse 21, 3010 Bern, 031 632 8811, [www.upd.gef.be.ch](http://www.upd.gef.be.ch) > Angebote für Erwachsene > Ambulante Angeboten > Sprechstunden > Migrantinnen & Migranten

## ONLINE- UND TELEFONBERATUNG FÜR ERWACHSENE

- **Elternnotruf** - Hilfe und Beratung für Eltern, Familien und Bezugspersonen, Tel. 0848 35 4555 (24 Stunden, Festnetzтарif), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)
- **143 - Die Dargebotene Hand** - für Menschen in kritischen Lebenslagen, Tel. 143 (unabhängig der Gesprächsdauer 0.20 bzw. 0.70 aus öffentliche Telefonkabinen), [www.143.ch](http://www.143.ch)

## ONLINE- UND TELEFONBERATUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- **147 - Telefonberatung + Hilfe für Kinder und Jugendliche** - Tel. 147 (24 Stunden, kostenlos), [www.147.ch](http://www.147.ch)
- **feel ok** - Gesundheitsplattform für Jugendliche, [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)
- **Onlineberatung der Erziehungsberatung**, [www.frageinfach.ch](http://www.frageinfach.ch)
- **Tschau** - Online Beratung und Jugendinformation, [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

