

HAST DU
FRAGEN ZU
LIEBE,
FREUNDSCHAFT
UND
SEXUALITÄT ?



BERNERGESUNDHEIT.CH

Berner Gesundheit
Santé bernoise



ONLINE-BERATUNG

Geht es dir nicht gut? Hast du Fragen zu Gewalt, Sucht, Schule, Identität, Freundschaft, Liebe oder Sexualität? Oder hast du Probleme mit deiner Familie? www.147.ch ist ein Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche und rund um die Uhr für dich da.

Hast du Fragen rund ums Erwachsenwerden? Steckst du in einer schwierigen Situation und möchtest jemanden um Rat fragen?

Auf www.frageinfach.ch, www.lilli.ch oder www.tschau.ch kannst du anonym deine Fragen stellen und erhältst in kurzer Zeit eine Antwort.

www.feel-ok.ch ist eine Informationsplattform für Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren.

Jugendapp Bern – Du erfährst mehr über Freizeit, Beratung, Jobs etc.

Infos in leichter Sprache: www.klarundeinfach.ch und www.lilli.ch/leichte_sprache

Hast du ungewollt ein Nacktbild erhalten, macht ein solches Bild von dir die Runde im Schulhaus? Hier findest du Hilfe: www.clickandstop.ch



GEWALT ODER SEXUELLE GEWALT

Hast du schon mal Gewalt erlebt oder kennst jemanden, der davon betroffen ist? Auf diesen Websites findest du Hilfe und kostenlose Beratungen:

www.lantana-bern.ch, Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt.

www.vista-thun.ch, Fachstelle Opferhilfe bei sexueller und häuslicher Gewalt.

www.opferhilfe-bern.ch, Beratungsstellen für Opfer von Straftaten in Bern und Biel.

www.lgbt-helpline.ch, Meldestelle für Gewalt, die sich gegen Schwule, Lesben, bi- oder intergeschlechtliche sowie transidente Menschen richtet.

Hältst du es zu Hause nicht mehr aus, möchtest am liebsten weglaufen und weisst nicht wohin?

Melde dich für einen Notfallplatz! Kinosch 031 381 77 81 | NAG (ab 14j.) 031 381 79 07 oder www.sichere-traeume.ch für eine Notschlafstelle.

Weitere Adressen bei häuslicher Gewalt: www.solfemmes.ch, www.frauenhaus-bern.ch oder www.mädchenhaus.ch.

LESBISCH, SCHWUL, BI, TRANS, INTER, QUEER (LGBT*I*)

Bist du unsicher, von wem du dich angezogen fühlst? Bist du unsicher ob du ein Mädchen, ein Junge oder non-binär bist? Hast du Fragen zu den Themen lesbisch, schwul, bi oder trans? Dann bist du auf der Info- und Beratungswebsite www.du-bist-du.ch genau richtig! Du findest dort auch Berichte und Infos zum Coming-out und ein Lexikon mit Begriffen.

www.tgns.ch – Die Infoplattform für junge trans Menschen, inkl. Jugendgruppe, Beratung und Chat.

Möchtest du dich zu LGBT-Themen beraten lassen oder benötigst dringend Hilfe, dann findest du hier Unterstützung: www.lgbt-helpline.ch

www.asexuell.ch – Aromantisches und Asexuelles Spektrum Schweiz: Hier findest du Infos, Hintergrundwissen und Leute zum Austauschen.

Bei Fragen rund um das Thema Intergeschlechtlichkeit: <https://de.inter-action-suisse.ch>

In der Jugendorganisation www.milchjugend.ch treffen sich lesbische, schwule, bi, trans und asexuelle Jugendliche für gemeinsame Projekte, Reisen und Partys.

Jugendtreff für queere Jugendliche www.kunterbunt-bern.ch.
www.habqueerbern.ch bietet Beratungen und Gruppengespräche an.

www.her2her.ch – das Portal für Lesben.



ANGEBOTE IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

Auf www.zanzu.de und www.sex-i.ch findest du Informationen zu sexueller Gesundheit in diverse Sprachen übersetzt.

Informationen zu Mädchenbeschneidung findest du hier:

www.maedchenbeschneidung.ch.

www.frabina.ch ist eine Beratungsstelle für Frauen und Männer in binationalen Beziehungen. www.brava-ngo.ch ist eine Beratungsstelle für Frauen, welche Gewalt erleben oder erlebt haben.

RECHTE

Die Website www.kinderanwaltschaft.ch bietet Informationen und Beratung für alle Kinder und Jugendliche in behördlichen und rechtlichen Verfahren.

Kennst du eine Person, die von Zwangsheirat betroffen oder bedroht ist? Oder bist du es selbst? Die Fachstelle www.zwangsheirat.ch bietet kostenlose Beratung an (0800 800 007).

BERATUNGSANGEBOTE VERHÜTUNG, SEXUALITÄT, UNGEPLANTE SCHWANGERSCHAFT

Informationen und Beratungsstellen in deiner Region findest du auf www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen (Familienberatungsstelle oder Zentrum sexuelle Gesundheit).

Auf www.lustundfrust.ch/jugendliche/verhuetzung, www.profamilia.de/fuer-jugendliche/verhuetzung, www.sex-i.ch und dem Youtube-Kanal von **Pro Familia** findest du viele Informationen rund um Verhütungsmittel.

Hast du Fragen zu sexueller Gesundheit, und anderen sexuell übertragbaren Infektionen? www.ahbe.ch.

Deine passende Kondomgrösse findest du hier: www.mysize.ch.



KONTAKT



Hast du Fragen zu Liebe, Freundschaft und Sexualität?

Melde dich bei uns: sexualpaedagogik@beges.ch / 031 370 70 80.

Oder hast du Fragen zu weiteren Themen wie **Cannabis, Alkohol, Tabak, Partydrogen, Essverhalten, Umgang mit digitalen Medien oder psychischen Belastungen?**

Melde dich. Du findest bei uns ein offenes Ohr!

Beratung für Jugendliche: beratung@beges.ch, **0800 070 070** (kostenlos).

Auf www.safezone.ch kannst du dich bei Fragen rund um Drogen, Alkohol und Suchtproblemen online beraten lassen.

Brauchst du dringend Hilfe? Wähle die Rufnummer **147**, dort wird dir weitergeholfen. Vielleicht brauchst du bei der Kontaktaufnahme Hilfe. Melde dich bei einer Person, welcher du vertraust, damit sie dich unterstützen kann.

Hilfe findest du auch auf der Erziehungsberatung deiner Region:

www.eb.bkd.be.ch.

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne

BERNERGESUNDHEIT.CH
Berner Gesundheit
Santé bernoise

