



# Ausgehen ... Heimkommen!

## Tipps für ein gelungenes Fest - bis zuletzt

Du bereitest das Schulabschlussfest vor, du willst zu Pascals Geburtstag einen Event veranstalten, du planst eine Party...

Hier einige Zeilen für dich:

- Welche Freude, wenn ein gutes Fest ohne grössere Zwischenfälle und Unfälle zu Ende geht!
- Der Ausgang birgt jedoch manchmal Risiken: exzessiver Alkoholkonsum, Gewalt, schädigender Lärmpegel von 93 dB, Freunde, die verrücktspielen, Verkehrsunfälle auf dem Heimweg...

### Woran zu denken ist

- Du organisierst ein Fest, also überlege dir als erstes, was es deinen Freunden bieten soll: Musik, Unterhaltung, Wettbewerb, gute Atmosphäre, Spiele, Überraschungen etc.
- Wer organisiert, ist verantwortlich! Ein attraktives Programm trägt zum Erfolg bei. Langeweile führt oft zu übermässigem Alkoholkonsum und zu Gewalttätigkeiten.
- Informiere dich. Sprich mit erfahrenen Partyorganisatorinnen oder -organisatoren und frag sie nach ihrem Schlüssel zum Erfolg!
- Hol dir Hilfe. Wende dich an Spezialisten, zieh Erwachsene und/oder Beratungsstellen bei, die dich unterstützen.
- Dieser Flyer enthält für dich nützliche Websites und Adressen.



## Ein erfolgreiches Fest lässt sich organisieren!

- Ein Fest zu organisieren ist Teamarbeit! Sich mit motivierten Personen zusammen tun, die mitplanen, notwendige Bewilligungen einholen, den Rahmen definieren, Start- und Schlusszeit des Festes festlegen etc., das entlastet.
- Ein attraktiver und informativer Flyer trägt zum Erfolg bei. Wer vorab gut informiert, erspart sich unangenehme Überraschungen.
- Die Umsetzung von Jugendschutzmassnahmen schafft die Voraussetzungen für einen guten Partyverlauf. Zur Erinnerung:
  - Das Gesetz verbietet den Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige und den Verkauf von Spirituosen und Tabak an unter 18-Jährige.
  - Das Gesetz verpflichtet zu einer Auswahl von mindestens drei alkoholfreien Drinks, die günstiger sind als die gleiche Menge des billigsten alkoholischen Getränkes. Ein gut sichtbares Plakat soll auf dieses Angebot hinweisen.
- Attraktive Alternativen anbieten (wie zum Beispiel alkoholfreie Cocktails) und so den gemässigten Konsum von Alkohol fördern - auch bei Erwachsenen.
- Durch gezielte Sicherheitsmassnahmen, Risikosituationen im Griff haben: Erste-Hilfe-Möglichkeiten organisieren, Angebot für eine sichere Heimkehr bieten etc.



## Beratung und nützliche Adressen

- **[www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch)**  
Auskunft und Material betreffend der Organisation von Veranstaltungen und zur Anwendung der Jugendschutzbestimmungen
- **[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)**  
Die Fachmitarbeitenden der Berner Gesundheit bieten konkrete Unterstützung bei der Organisation und der Umsetzung von Präventionsmassnahmen für Festveranstalter an
- **[www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch)**  
Für eine unfallfreie Heimkehr nach der Party
- **[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)**  
Probleme in Zusammenhang mit Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen voraussehen und reduzieren
- **Regionaler Jugendtreffpunkt/Jugendzentrum**  
Beratung und praktische Unterstützung bei der Organisation von Jugendaktivitäten
- **Gemeindeverwaltung**  
Auskunft und Informationen zu Bewilligungen und Bedingungen für die Organisation von lokalen Veranstaltungen.

## **Gemeinsam für mehr Gesundheit**

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

### **Zentrum Bern**

Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Tel. 031 370 70 70, [bern@beges.ch](mailto:bern@beges.ch)

### **Zentrum Emmental-Oberaargau**

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf, Tel. 034 427 70 70, [burgdorf@beges.ch](mailto:burgdorf@beges.ch)

### **Zentrum Jura bernois-Seeland**

Verresiusstrasse 18, 2501 Biel, Tel. 032 329 33 70, [biel@beges.ch](mailto:biel@beges.ch)

### **Zentrum Oberland**

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun, Tel. 033 225 44 00, [thun@beges.ch](mailto:thun@beges.ch)

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

