

Unterstützungsangebote

NOTRUFNUMMERN

- **Allgemeiner Notruf** 112
- **Polizei**notruf 117
- **Sanitäts**notruf 144

PSYCHIATRISCHER NOTFALL FÜR PERSONEN AB 16 JAHREN

- **Kriseninterventionszentrum** (24 Stunden, 365 Tage im Jahr)
Murtenstrasse 21, 3010 Bern, 031 632 88 11

PSYCHIATRISCHER NOTFALL FÜR KINDER UND JUGENDLICHE BIS 16 JAHRE

8 BIS 17 UHR

- **Erziehungsberatung** www.erez.be.ch Rubrik: Erziehungsberatung
- **Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken** www.upd.gef.be.ch
Rubrik: Angebote für Kinder & Jugendliche

AB 17 UHR UND NACHTS

- **Region Bern / Oberland / Emmental-Oberaargau** Kinderspital Bern 031 632 92 77
- **Region Biel / Seeland / Berner Jura** Spitalzentrum Biel 032 324 24 24

ONLINE- UND TELEFONBERATUNG

- **Pro Juventute Beratung + Hilfe für Kinder und Jugendliche** Tel. 147
(24 Stunden, 365 Tage im Jahr; kostenlos), www.147.ch
- **Die Dargebotene Hand** Tel. 143 (24 Stunden, 365 Tage im Jahr; 20 Rappen/Gespräch; aus Telefonkabinen 70 Rappen/Gespräch), www.143.ch
- **Pro Mente Sana Beratungstelefon** Tel. 0848 800 858 (Mo, Di, Do 9-12 Uhr, Do 14-17 Uhr; Normaltarif)
- **Elternnotruf** Tel. 0848 35 45 55 (24 Stunden, 365 Tage im Jahr; Normaltarif), www.elternnotruf.ch

INFORMATION

- **Berner Gesundheit** www.bernergesundheits.ch
- **Berner Bündnis gegen Depression** www.berner-buendnis-depression.ch
- **Ipsilon, Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz** www.ipsilon.ch
- **Tschau** www.tschau.ch
- **feel ok** www.feelok.ch

WEITERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

- **Ausbildungsberater/innen der Abteilung Betriebliche Bildung des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes** 031 633 87 87
- **Regionale Berufs- und Informationszentren (BIZ)** siehe www.erez.be.ch Rubrik: Berufsberatung
- **Beratungsstellen der Berufsfachschulen** siehe via Berufsfachschule
- **Kinder- und Jugendpsychologen/innen und -psychiater/innen sowie Hausärzte/innen**
siehe Telefonbuch
- **Online-Übersicht über die kantonalen Angebote im Bereich Gesundheits-förderung/Prävention, Früherfassung und Beratung** www.profinfo.ch

