

Infoheft



Alltag als Familie



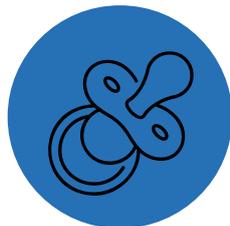
Gewaltsituationen



Schwierigkeiten in der
Familie / Beziehung



Notfälle und
medizinische Hilfe



Babys und Kleinkinder



Kinder und Jugendliche



Psychische Hilfe und
Unterstützung



- 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 112 Europäischer Notfall
- 144 Sanität
- 145 Tox-Zentrum (bei Vergiftungen)
- 147 Kinder- / Jugendnotruf

Kleine Unfälle oder Stürze passieren bei Kindern schneller als man denkt. Bei grossen Notfällen weiss man, wie man den Krankenwagen ruft und bei kleinen Bobos kann man oft bis zum nächsten Kinderarztbesuch warten. Doch was tun, wenn der Fall dazwischen liegt und man nicht sicher ist, ob es dringend ist? Einige gute Anlaufstellen können dir weiterhelfen.



Telefonische Beratung:

Kanton Bern 0900 57 67 47 (CHF 3.23/min)
Prepaid 0900 57 67 48 (CHF 3.50/min)

MEDPHONE ist eine Notrufzentrale, die für die ganze Familie medizinische Hilfe bietet. Sie unterstützt dich dabei die richtige Versorgung zu kriegen.



Notfallstation der Kinderklinik des Inselspitals Bern (24h/365 Tage):

031 632 92 77

<https://kindernotfallzentrum.insel.ch/de/>

Obwohl die Notfallstation grundsätzlich keine medizinische Ratschläge anbietet, kann es hilfreich sein sich vor der Ankunft anzumelden.

Spitalzentrum
Centre hospitalier
Biel-Bienne



Kinderklinik Wildermeth

Auch im Spitalzentrum Biel gibt es eine kindergerechte Notfallstation.

Der Zugang und die Anmeldung erfolgen über denselben Eingang wie für die Erwachsenen-Notfallstation.

032 324 24 24

Kinderarzt

Für allgemeine Fragen zu deinem Kind oder zu Krankheiten ist der Kinderarzt die beste Anlaufstelle um dir zu helfen.

Unser Kinderarzt:

Kinderspital Bern, kinderpsychiatrischer Dienst

Bei Verdacht auf Entwicklungsauffälligkeiten oder psychologische Auffälligkeiten

031 632 21 11



Eine Familie zu gründen, Kinder willkommen zu heissen und sie beim Aufwachsen zu begleiten - all das sind die Herausforderungen, die das Gleichgewicht von Gross und Klein ins Wanken bringen können.



Telefonische Seelsorge, dargebotene Hand 143

Das Gespräch ist kostenlos und anonym. Falls du lieber nicht reden möchtest, kannst du auf ihrer Webseite <https://www.143.ch> auch einen Chat starten oder deine Gedanken per Mail teilen.



Elternnotruf 0848 35 45 55 (24h / 365 Tage)

Der Elternnotruf ist vertraulich und kostenlos. Sie bieten Beratungen zu allen Themen betreffend Erziehung, Kindesentwicklung und Familienalltag an. <https://www.elternnotruf.ch>



Mütter- und Väterberatung (MVB)

031 552 16 16 (Mo-Fr, 8-17 Uhr)
Neben Ihren grossen Kursen- und Beratungsangeboten bietet die MVB eine Schreibaby-Sprechstunde.

Wenn dein Baby extrem viel schreit, fühlst du dich vielleicht hilflos, überfordert, verzweifelt oder erschöpft. Die Sprechstunde kann dir helfen nach Ursachen und Lösungen zu suchen, und zu lernen wie besser mit dieser Belastung umzugehen: schreibaby-sprechstunde@mvb-be.ch



Beratungstelefon 147

Für Kinder und Jugendliche bei Fragen in verschiedenen Situationen, bei kleinen oder grossen Sorgen. Auf ihrer Webseite www.147.ch findest du viele Texte und Videos. Du kannst per Telefon, WhatsApp oder Email Kontakt aufnehmen. Es ist kostenlos und vertraulich.

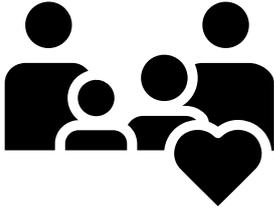


Contact
<https://www.contact-suchthilfe.ch>
Bern: 031 378 22 20
Biel: 032 321 50 90

Contact ist eine Berner Stiftung für Suchthilfe, mit grossem ambulanten Angebot: mehrere Anlaufstellen, Hilfe mit der Arbeitsstelle, Suchtbehandlung oder Tipps zum Nightlife.



Blaues Kreuz Biel
Hilft bei Suchtproblemen; für Betroffene aber auch deren Angehörige. 032 322 61 60
www.blaueskreuz.ch



Es kann schwierig sein, als Familie ein gutes Gleichgewicht zu finden. Verschiedene Bedürfnisse und Erwartungen führen oft zu Spannungen, die das Zusammenleben komplizierter machen und nicht selten auf Kosten der Kinder gehen.



Familienpunkt Seeland

<https://familien-punkt.ch> 032 530 40 29

Dieser regionale, ökumenische Verein aus Lyss bietet Beratungen und fachliche Unterstützung an: Alltagshilfe, Erziehungsfragen, Partnerschaft, Trennung, Scheidung. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und für jede Konfessionen offen.



Ökumenische Eheberatung

Stelle Biel : 032 322 78 80

<https://www.berner-eheberatung.ch/beratungsstellen/biel/>

Eine professionelle und kostengünstige Beratung für Paare, Einzelpersonen und Familien – unabhängig von ihrer Konfession. Besonders hilfreich, wenn Konflikte zunehmen und die Kommunikation erschwert wird. Die Beratung bietet Unterstützung, um ins Gespräch zu kommen, neue Perspektiven einzunehmen, Stress abzubauen und Lösungen zu finden.

Erziehungsberatung

EB Biel, Seeland : Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel, 031 636 15 20

<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start.html>

Erziehungsspezialisierte Psycholog:innen helfen bei Konflikten innerhalb der Familie, Trennung- / Scheidungbelastung, sowie emotionalen Schwierigkeiten und vielen Erziehungsthemen.



Telefonische Seelsorge, dargebotene Hand

143

Das Gespräch ist kostenlos und anonym. Falls du lieber nicht reden möchtest, kannst du auf ihrer Webseite <https://www.143.ch> auch einen Chat starten oder deine Gedanken per Mail teilen.

Alimenteninkasso, Alimentenbevorschussung und Kinderalimente

Frauenzentrale Bern

Zeughausgasse 14, 3011 Bern

031 311 58 51

<https://www.frauenzentralebern.ch/de/index.html>

Alimenteninkasso hilft dabei, ausstehende Unterhaltszahlungen von Elternteilen oder anderen Verpflichteten einzutreiben.



Kleine organisatorische Herausforderungen, Unsicherheiten in der Erziehung oder Zweifel bei der Bewältigung des Alltags – verschiedene Anlaufstellen können dabei unterstützen, den Überblick zu behalten und Lösungen zu finden.



Mütter- und Väterberatung (MVB)

031 552 16 16 (Mo-Fr, 8-17 Uhr)

Kompetente Fachpersonen beantworten Fragen rund um Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung, oder Schreien: an über 200 Beratungsstandorten, online, telefonisch, in Gruppenberatungen oder an ihren Treffpunkten.



Regionaler Sozialdienst Schüpfen

www.rsd-schuepfen.ch

031 879 70 70

Der RSD berätet bei vielen persönlichen und finanziellen Fragen wie Beziehungsfragen, Budgetplanung, Arbeitssuche, Wohnen / Miete oder Übergangslösungen.

Er kann dir auch helfen, die richtige zuständige Fachstelle für dich und deine Fragen zu finden.

Erziehungsberatung

EB Biel, Seeland : Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel, 031 636 15 20

<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start.html>

Erziehungsspezialisierte Psycholog:innen beraten gern zu vielen Entwicklungsfragen: Ängste, Trennungsschwierigkeiten, Wutanfälle, Schlafprobleme, Geschwisterkonflikte, fragliche Entwicklungsverzögerung usw.



FamilienZentrum
SCHÜPFEN

FamilienZentrum Schüpfen

<https://www.familienzentrum-schuepfen.ch/>

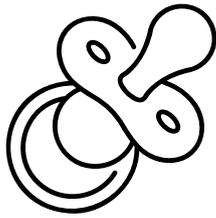
Das FZ Schüpfen ist ein Treffpunkt für alle, die sich um die Betreuung von Kindern aus Schüpfen und Umgebung kümmern. Nebst dem Familienkafi finden regelmässig Beratungsangebote zu verschiedenen Themen statt.



Elternnotruf

0848 35 45 55 (24h / 365 Tage)

Der Elternnotruf ist vertraulich und kostenlos. Sie bieten Beratungen zu allen Themen betreffend Erziehung, Kindesentwicklung und Familienalltag. <https://www.elternnotruf.ch>



Die Ankunft eines Neugeborenen bringt viele Fragen mit sich und die ersten Jahre können eine echte Herausforderung sein. Die ersten Jahre sind oft ein wahres Abenteuer, bei dem man viel Geduld braucht und hin und wieder die Hilfe von aussen gut gebrauchen kann, um den Wirbel zu überstehen.

Hebamme

Deine Hebamme wird dich in den ersten Wochen nach der Geburt begleiten und dir bei allen Fragen rund um dein Baby zur Seite stehen. Sie kann dir alles zur Ernährung, Gewichtszunahme, Schlafen, Pflegen und vielem mehr erklären. Auch um die Mutter wird sie sich kümmern und wertvolle Tipps für den Alltag geben. Falls du Schwierigkeiten oder sonst Fragen beim Stillen hast, bieten Hebammen auch Stillberatungen an.



Mütter- und Väterberatung (MVB)

031 552 16 16 (Mo-Fr, 8-17 Uhr)

Kompetente Fachpersonen beantworten Fragen rund um Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung, oder Schreien: an über 200 Beratungsstandorten, online, telefonisch, in Gruppenberatungen oder an ihren Treffpunkten.

Erziehungsberatung

EB Biel, Seeland : Bahnhofstrasse 50,
2502 Biel, 031 636 15 20
<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start.html>

Erziehungsspezialisierte Psycholog:innen beraten gern über viele Entwicklungsfragen: Ängste, Trennungsschwierigkeiten, Wutanfälle, Schlafprobleme, Geschwisterkonflikte, fragliche Entwicklungsverzögerung, usw.

Kinderarzt

Für allgemeine Fragen zu deinem Kind oder zu Krankheiten ist der Kinderarzt die beste Anlaufstelle um dir zu helfen.

Die regelmässigen Kontrollen bieten auch die Möglichkeit für den Kinderarzt, dein Baby kennenzulernen und sein Vertrauen zu gewinnen.

Früherziehungsdienst Kanton Bern

Regionalstelle Biel, Kloosweg 22, 2502 Biel,
032 342 67 07 <https://www.fed-be.ch/de/Home>

Früherziehungsdienst
des Kantons Bern

FED

Die Früherziehung richtet sich an Eltern und Bezugspersonen von Vorschulkindern bei Unsicherheiten betreffend Entwicklung des Kindes, ab Geburt bis zwei Jahre nach Schuleintritt. Dort kriegst du Antworten bei Entwicklungsauffälligkeiten, Verzögerungen oder Behinderungen. Gemeinsam mit Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen wird nach Lösungen gesucht, um die Kindesentwicklung zu unterstützen.



Kinder und Jugendliche erleben viele Veränderungen, sei es in der Schule, mit Freunden oder beim Entdecken ihrer eigenen Identität. Diese Phasen bieten gleichzeitig viele Chancen für persönliches Wachstum, bei denen Unterstützung von Erwachsenen sehr hilfreich sein kann.

Kinder und Jugendarbeit Schüpfen

Kirchgemeindehaus Hofmatt, 3054 Schüpfen, 076 296 69 63



Offene Jugendarbeit und Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche ab Schulalter. Attraktive und wirkungsstarke Freizeitangebote, die die Entfaltung, das Selbstvertrauen und die Lebensfreude von jungen Menschen stärken.

<https://s.jugendwerk.ch>

Internetplattform Feelok



Eine Plattform voll Ressourcen für Jugendliche zu Lebensthemen: Freizeit, Beruf, Sucht, Rechte, psychische oder körperliche Gesundheit, Liebe und viel mehr. www.feelok.ch

Erziehungsberatung

EB Biel, Seeland : Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel, 031 636 15 20

<https://www.eb.bkd.be.ch/de/start.html>

Erziehungsspezialisierte Psycholog:innen stehen auch Jugendliche zur Verfügung und beraten bei: persönlichen Krisen, Ängsten, Selbstzweifel, Schwierigkeiten in der Familie, mit Freunden oder in der Schule /Lehre.

Beratungstelefon

147



Für Kinder und Jugendliche bei Fragen in verschiedene Situationen, bei kleine oder grosse Sorgen. Auf ihrer Webseite www.147.ch findest du viele Texte und Videos. Du kannst per Telefon, WhatsApp oder Email Kontakt aufnehmen. Es ist kostenlos und vertraulich.



Tschau.ch

Diese Plattform bietet Jugendinformation und anonyme online Beratung an, mit Antwort innerhalb drei Arbeitstagen. Alles um verschiedenen Themen: Ausbildung, Beziehung, Freizeit, Wohlfühlen, Rechte, Umwelt, und vieles mehr. www.tschau.ch



Auch in Familien kann es zu Konflikten kommen, die Gewalt in verschiedenen Formen zur Folge haben. Solche Situationen belasten das gesamte familiäre Umfeld.

Es ist wichtig, diese frühzeitig zu erkennen und Unterstützung zu suchen, um gemeinsam Lösungen zu finden und das Wohl aller Beteiligten zu fördern.


Stiftung gegen Gewalt an Frauen und Kindern

Stiftung gegen Gewalt

031 313 14 00 <https://stiftung-gegen-gewalt.ch/wsp/>
Die Stiftung bietet telefonische, vor Ort sowie Online Beratung an, auch anonym. Nebst vielen nützlichen Informationen sind auch hilfreiche Links von Beratungsstellen zu finden.


Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Kinderschutz Schweiz

031 384 29 29 www.kinderschutz.ch
Fragen zu Kinderrechten und Gewalt gegen Kinder
Diese unabhängige und private Stiftung setzt sich in der ganzen Schweiz für den Schutz ein.

Dort findest du viele wertvolle Ressourcen über gewaltfreie Erziehung, Kindswohlfährdung, sexualisierte Gewalt oder Kinderrechte.

Auf der Webseite findest du auch die nächste Beratungs- und Meldestelle.


DAO
Dachorganisation Frauenhäuser
Schweiz und Liechtenstein

Frauenhaus Schweiz

Frauenhäuser sind Zufluchtsorte für Frauen und Kinder die von Gewalt betroffen sind, sei das körperliche, psychische und/oder sexualisierte Gewalt. Hier findest du die Kontaktdaten des Frauenhauses aus deiner Region: <https://www.frauenhaeuser.ch/de>


OPFERHILFE CENTRE LAVI
BERN • BERNE

Opferhilfe Bern
www.opferhilfe-bern.ch

Die Opferhilfe unterstützt betroffene von Straftaten, unter anderem häusliche Gewalt und sexualisierte Gewalt.

Bern: 031 370 30 70 Biel: 032 322 56 33

Kinderschutzgruppe Kinderspital Bern

Telefonische und ambulante Beratung vom Inselspital bei Verdacht auf Missbrauch
031 632 94 86


ZWÜSCHEHALT
DAMIT MANN WEISS WOHN

“ZwüscheHalt” Bern

Ein Männer- und Väterhaus, speziell für die Unterstützung von Vätern mit ihren Babys und älteren Kindern eingerichtet.
031 552 08 70 bern@zwueschehalt.ch
<https://www.zwueschehalt.ch/bern>

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Berner Gesundheit

Bietet eine Beratung bei Vorfällen von Gewalt, Mobbing oder sexuellen Grenzenverletzung
Biel: 032 329 33 70 Bern: 031 370 70 70
www.bernergesundheit.ch