

# معلومات بخصوص الخمروالمخدرات الأخرى

الاستشارة والمساعدة



Arabisch

## ليس لك مكان تعيش فيه

وصلت إلى ألمانيا.  
 لكنك تتساءل يومياً  
 هل يمكنني أن أبقى في ألمانيا؟  
 هل مسموح لي أن أعمل هنا؟  
 هل ستجد أسرتي مسكناً جديداً لها هنا.  
 ربما تعيش مع كثير من الناس (أناس كثيرين) في مكان ضيق.  
 كل شيء (شيء) محل شك وريبة،  
 لديك هموم.  
 لا تعرف ماذا ينبغي عليك فعله طوال الوقت.  
 يصعب عليك مجرد الانتظار.



دانيال، ٣٦ عام

"متى أرى عائلتي مرة أخرى؟  
 هل لا يزال أجباني على قيد الحياة؟  
 كيف تتواصل حياتنا؟  
 الهموم تعذبني ليل نهار."

## تريد أن تكون حراً

لم تردُّ (لاتريد) أن تكون لك هموماً أخرى.  
 لم تردُّ (لاتريد) أن تكون لك أية آلام أخرى.  
 تريد أن تنسى ما يحزنك.  
 ينبغي أن يصبح كل شيء على ما يرام.  
 وينبغي أن يكون حال أسرتك على ما يرام.  
 تريد أن تشعر بالراحة.  
 من أجل هذا غامرت بالهروب.

"صديق لي تركني أجرب ذلك،  
 ذات مرة شعرت بالراحة لذلك مجدداً.  
 لكن للأسف لم يستمر ذلك وقتاً طويلاً."

سام، ٢٤ عام

### بعض الناس يقولون:

هناك مواد تساعدك للحصول على أحاسيس جيدة.  
 ينصحونك بتناول مثل هذه المواد .  
 على سبيل الخمر والقنب الهندي والأفيون والهيروين.  
 لكن كل إنسان يتفاعل بشكل مختلف عندما يتناول تلك المواد.  
 ويشعر البعض الآخر بالراحة والاسترخاء.  
 بينما يشعر الآخرون بالخوف والبؤس.  
 ويشعر البعض بالمتعة والمرح.  
 ويشعر البعض الآخر بالحزن واليأس.  
 حتى أن البعض يشعر بالسعادة للحظات قليلة.  
 وربما تزول جميع الهموم لفترة قصيرة.  
 بينما ينسى البعض الآخر جميع ما حولهم.  
 وهناك آخرون يصبحون عدوانيين بشراسة.  
 فربما يضررون بذلك أنفسهم وبعد ذلك غيرهم.

## ماذا يعني السكر؟

في حالة السكر يُدرك الناس العالم إدراكاً مختلفاً. ويمكن للألوان والروائح والضجيج والأصوات والأشكال أن تتغير. وربما يمكن للمرء أن يرى الأشياء الغير موجودة على الإطلاق. وبعض الناس لديهم الإحساس بأنهم يروا ويسمعوا بصورة أفضل وهم في حالة سُكر.

ويشعر بعض الناس بالدوخة وبالْبؤس. وتكون الحركات غالباً غير آمنة.

ويجعل السكر بعض الناس "مخبولين". ثم لم يعد بإمكانهم الوصول لأي شيء. ولا أحد من البشر.

وكذلك لا يشعرون بالهموم ولا الخوف ولا الآلام.

وهناك بعض المواد مثل الخمر والقنب الهندي والأفيون والهيروين يمكنها أن تجعل الإنسان في حالة سُكر وتخدّر. لذلك تسمى بالمواد المخدرة. ويحتاج الناس على اختلافهم إلى أنواع كثيرة من هذه المواد للحصول على حالة السكر.

وبالتالي يصبح بعض الناس مدمنين للمواد المخدرة وهي تسمى لذلك بالمخدرات.

ويمكن لبعض الأدوية أن تسبب الإدمان، من ذلك على سبيل المثال المهدئات والمسكنات مع تأثير البنزوديازيبينات.



سميرة، ٣٧ عام

"يبدو ابني دائماً هزلي"  
وهو يستلقي هنا فقط، ويحملك أمامه ولم يعد متجاوباً.  
وأنا قلقه عليه للغاية."

## بعد حالة السكر

بعد السكر يشعر كثير من الناس بأن حالتهم سيئة.  
بعضهم يشعر بالصداع.  
والبعض الآخر يشعر بالسوء والأذى.  
ويجب على البعض الآخر أن يتقيأ.  
وتراجع الهموم مرة أخرى بعد السكر.  
حتى أنها تكون أسوأ من ذي قبل.

وتُعد بعض المواد المخدرة في كثير من البلاد والحضارات والديانات من  
المحرمات. وعلى الرغم من ذلك يتعاطى الناس هذه المواد المخدرة  
ويتبادلون الإتهام فيما بينهم.  
ويشعرون بأن حالتهم سيئة.  
لأنهم اقترفوا محرماً.

ويلحق بذلك الخوف:  
أنك فعلت محرماً.  
هل لاحظ ذلك أحد؟  
هل العائلة على علم بذلك؟  
وما رأى العائلة في ذلك؟

يغير السكر السلوك الخاص.  
وأحياناً عندما يكون المرء في حالة سُكر يحدث للأخريين آلاماً.  
ويندم المرء على فعل ذلك فيما بعد.  
وأحياناً يصيب الإنسان نفسه عندما يكون في حالة سُكر.

"شربت الخمر  
مراراً وتكراراً .  
ولم تعلم والدتي بذلك على الإطلاق."

## التشريعات والقوانين

### القانون يسمح بهذه المواد المخدرة

#### الخمير

في ألمانيا يُسمح للبالغين بشرب الخمر.. وبداية من مطلع العام الـ ١٨ يصبح المرء بالغاً. والخمر متوافر في مشروبات كثيرة: على سبيل المثال في النبيذ والبيرة والكوكتيل. لكن هناك قواعد لشرب الخمر على سبيل المثال لا يجوز لأحد من الناس أن يقود سيارة أو دراجة وهو سكران. ولا يُسمح لأحد أن يفعل شيئاً محرماً وهو سكران، كأن يجرح إنساناً آخرًا.

#### وهنا تشريعات خاصة سارية على الأطفال والشباب، ألا وهي:

لا يُسمح لمن لا يتجاوز عمره 18 عاماً أن يشتري المشروبات الكحولية الثقيلة، مثل الفودكا، ويسكي أو كوكتيل أو أن يشربها في الأماكن العامة مثل المطاعم. كما أنه لا يُسمح لمن لا يتجاوز عمره 16 عاماً أن يشتري المشروبات الكحولية الأخرى مثل البيرة والنبيذ والشمبانيا أو أن يشربها في الأماكن العامة كالمطاعم.

#### التبغ

مسموح للبالغين أن يشتروا في ألمانيا التبغ ويقومون بتدخينه، من ذلك على سبيل المثال السجاير والشيشة.

**لا يُسمح لمن لا يتجاوز عمره ١٨ عاماً أن يشتري سلع الدخان أو أن يدخلها في الأماكن العامة.**

وممنوع التدخين في كثير من الأماكن وأماكن العمل.

أما الرجال والنساء الذين يتجاوز عمرهم الـ ١٨ عاماً، فلهم أن يقرروا ذلك بأنفسهم في ألمانيا.

هل أريد أن أشرب الخمر؟

هل أريد أن أدخن السجاير والشيشة؟

مسموح لكل واحد أن يوافق على ذلك أو أن يرفضه.

## يحرم القانون هذه المواد المخدرة

مسموح في ألمانيا امتلاك الخمر والتبغ والتجارة بهما. ممنوع امتلاك وكذلك التجارة بالمواد المخدرة الأخرى. يلحق بهذه ماريوانا والحشيش والأفيون والهيروين وكذلك خليط الأعشاب المسكر. فلا يُسمح بشراء وبيع هذه المواد المخدرة. ولا يُسمح للمرء حيازة هذه المواد.

وجميع المواد المخدرة الممنوعة تخضع لقانون المخدرات. ويُطلق على المواد المخدرة الممنوعة مخدرات غير شرعية. ويمكن للشرطة أن تقبض على الناس الذين يحوزن هذه المواد المخدرة أو يشترونها أو يبيعونها.

وقد يؤدي ذلك إلى تقديم بلاغ أو ربما إلى عقاب. وقد يصل الأمر إلى دفع غرامة كعقاب. أو الزج بالمرء جراء فعل ذلك إلى السجن. ويمكن أن تتوالى مشاكل أخرى للاجئين، منها: قد لا يسمح لهم بالبقاء في ألمانيا إلا مع بعض القيود. ربما يجب عليهم مغادرة ألمانيا.

المواد المخدرة لا تحل المشاكل.  
بل إنها تخلق المشاكل.

### الأدوية

**وتسرى على الأدوية تشريعات خاصة.** يجب أن يصف طبيب ياحدى الروشتات كثيرا من الأدوية، على سبيل المثال الأدوية المخدرة أو المهدئات والمسكنات المحتوية على تأثير البنزوديازيبينات.

## تخلق المواد المخدرة المشاكل

يتعاطى كثير من الناس بانتظام المواد المخدرة. بعضهم يتعود على ذلك ثم يتعودون شيئاً فشيئاً على استخدام الكثير من ذلك، حتى يناولون شعوراً بذلك بعض الشيء، ويطلب جسدكم المواد المخدرة. وبدون المواد المخدرة يشعرون بالمرض. ولا يفكرون إلا في: تعاطي المواد المخدرة في المرة القادمة.

وتتعلق جميع أفكارهم بالمواد المخدرة.

كيف أحصل على ذلك؟  
 كيف أدفع ثمن ذلك؟  
 وكل شيء آخر غير هام.

حتى عائلته الخاصة.

ومن ثمّ فقد بدأت المواد المخدرة إحداث تغيير في الجسم.

ثم حدث التغيير في الوجدان والروح.

ثم يصبح المرء بعد ذلك مدمناً.

وتحدث أيضاً بعض الأدوية إدماناً.



فرح، ٣٦ عام

"أتناول حبوباً للنوم، لكنني كنت أشعر ليلاً ونهاراً بالإجهاد، وكنت لا أشعر إلا بالإجهاد، لكنني لم أعد أستطيع العيش بدون تناول الحبوب."



## ما هو شعورك النفسي؟

كيف يكون حالك، عندما لا تتناول المواد المخدرة؟

هل تشعر بعدم الهدوء؟

هل لا يمكنك النوم؟

هل تتصبب عرقاً؟

هل ترتعش يداك؟

هل حالك يكون سيئاً؟

هل تشعر بالخوف؟

هل تشعر بالكسل والخمول؟

ربما تكون تلك المشاعر ناجمة عن خوفك من الترحيل؟

إذاً أنت تحتاج إلى المساعدة القانونية.

وربما تشعر بهذه الأحاسيس لأنك تحتاج إلى المواد المخدرة.

إذاً لك أن تفكر فيما يلي:

هل تتعاطى غالباً المواد المخدرة أو تفرط في تناولها؟

ربما تحتاج إذاً لمساعدة.

## وأحياناً يساعد الحوار مع شخص آخر؟

وهناك في ألمانيا مراكز استشارة للناس الذين يعانون من مشاكل بسبب

تعاطيهم المواد المخدرة.

## أنت تحتاج إلى مساعدة

هل تعاني من مشاكل مع المواد المخدرة؟  
إذاً يمكنك أن تبحث عن استشارة لك.

هل تشعر بالهم بسبب أن أحد أقرانك أو أصدقائك يعاني من مشاكل بسبب  
تعاطيه المواد المخدرة؟  
إذاً يمكنك أن تبحث عن استشارة لك.

هناك في ألمانيا متخصصون لمثل هذه المشاكل. ويطلق عليهم مستشاري/  
مستشارات الإدمان. إنهم مؤهلون للعمل الاجتماعي في علم النفس والطب.  
يعرفون تأثير المواد المخدرة.

كما يعرفون ما يساعدك عندما تسبب المواد المخدرة والأدوية مشاكل.  
ويمكن أن تذهب إليهم طلباً للاستشارة.

ويجب عليك ألا تذكر لهم أسمك.  
وعلى حسب رغبتك ممكن أن تتم الاستشارة مجهولة الهوية.

## ويمكنك أن تثق فيهم

تتحدثون بسرية مع بعضكم بعضاً.

مقدمو ومقدمات استشارة الإدمان لا يبلغون أحداً بما تقول.  
هم ملتزمون بالصمت تجاه الآخرين، أي:  
تجاه السلطات.  
وكذلك تجاه أفراد العائلة والأصدقاء والصديقات.  
ولا يدلي مستشارو الإدمان بأي شيء لو سألتك عنك عائلتك.  
فلا تتسلل أية معلومات إلى الخارج.  
ولا يتم التنصت على هذه الحوارات.  
من قبل أي أحد.

إن مستشارو ومستشارات الإدمان مستقلين.  
إنهم لا يعملون لصالح الدولة،  
إنهم يعملون من أجلك أنت.



سمير، ٢٢ عام

"أشعر بالقلق تجاه صديق لي،  
إنه يدخن ويشرب في آن واحد،  
لحسن الحظ أعرف مركزاً للاستشارة.  
وفيه يمكنني أن أطرح جميع أسئلتني."

## يمكنك أن تتحدث معهم بصراحة

يمكنك أن تذكر كل شيء يجعلك مكتئباً،  
حتى أنه يمكنك أن تذكر إذا كنت فعلت شيئاً محرماً.  
ويمكنك أن تذكر أيضاً لو حدثت لك مشاكل مع الشرطة بسبب المواد  
المخدرة.  
ولا يذكر مستشارو ومشتشارات الإدمان أي شيء للشرطة.  
فلا يجب عليك أن تخشى أي عقاب،  
لأنك ذكرت لهم أثناء الاستشارة ما هو سيئ ومحرم.  
ولا تخشى من الترحيل،  
لأنك ذكرت لهم أثناء الاستشارة ما هو سيئ ومحرم.  
سوف تفكر بالاشتراك معهم فيما يمكنك أن تفعله.

## كيف يتم التفاهم؟

يتحدث معظم مستشاري ومستشارات الإدمان فقط اللغة الألمانية.

ربما تحتاج إلى مترجم.

هل تعرف شخصاً تثق فيه؟

شخص يتحدث لغتك واللغة الألمانية؟

إذاً خذ هذا الشخص معك للاستشارة.

ربما يمكن لمترجمك أن يحدد موعداً لك.

ومراكز الاستشارة يمكنها أن توصلك بمترجمين.

لكن ربما يجب عليك أن تدفع أجراً نظير الترجمة.

لكنك لا تعرف في هذه الحالة المترجم.

**لكن: مستشاري ومستشارات الإدمان وحدهم الذين لا يتحدثون عن أي شيء  
تخبرهم به.**

وليس شرطاً أن يكون المترجم ملتزماً بالصمت.

فربما قد ينقل شيئاً من الاستشارة.

ولك أن توضح من البداية عما إذا كنت تثق في المترجم أم لا تثق فيه.

ثم يمكنك بعد ذلك أن تتحدث بعد ذلك بصراحة في الاستشارة.

## وهكذا ستجد المساعدة



هل لديك هاتف سمارت ويمكنك الدخول على الإنترنت؟ ثم يمكنك بعد ذلك أن تشغل هاتف السمارت على نظام QR-Code:

أو لك أن تستدعى هذه الصفحة بنفسك من الإنترنت عبر الرابط التالي:  
[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)  
 انقر على "Online-Suche"

وفيها تقرأ هذا السؤال التالي:

"Welche Art der Einrichtung des Dienstes suchen Sie?  
 ("أي نوع من المؤسسات/الخدمات تبحث عنها؟")  
 "Beratungsstelle" (مركز الاستشارة) أو "niedrigschwellige  
 Einrichtung" (المؤسسة المنخفضة)

وأسفلها تقرأ هذا السؤال التالي:

"Wo soll sich die Einrichtung befinden?  
 ("أين تتواجد هذه المؤسسة؟")

الرقم البريدي .....

الرقم البريدي ..... المكان  
 اكتب في المربع الكائن تحت المكان اسم المكان، الذي تريد فيه أن  
 تحصل على الاستشارة.

إذهب مباشرة للسؤال الأخير التالي:

"In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?  
 ("بأي لغة تريد أن تقدم لك بها الاستشارة؟")

اختر لغتك الأم أو أي لغة أخرى يمكنك اتقانها بشكل جيد. يمكنك أن  
 تنقر على "Übersetzen" (توصيل)، ثم يمكنك بعد ذلك أن تبحث  
 عن عديد من اللغات. انقر في نهاية الصفحة على "Suchen" (ابحث).

ولا يظهر لك في السطر الأعلى، إلا ما يلي:

"سيكون موجوداً مؤسسات"

انقر اسفل ذلك على "Ergebnisliste anzeigen" (قمر بإظهار قائمة  
 النتائج) سوف تحصل على عناوين جميع مراكز الاستشارة مضافاً إليها  
 أسماء المستشارين أو المستشارات، الذين يتحدثون اللغات التي ترغب  
 فيها.

## وهكذا تحصل على استشارتك

اتصل بمركز الاستشارة الذي وقع عليه اختيارك. أسأل: من يتحدث لغتي؟  
أذكر لغتك، ربما تسمع اسماً.  
أسأل: متى يمكنني أن أتحدث مع هذا الشخص؟  
ربما تسمع بعد ذلك تاريخاً ووقتاً.  
اتصل في اليوم الذي رغبت فيه وكذلك الموعد مرة أخرى.  
أسأل هذا الشخص: متى يمكنني الحضور إليك؟  
إذهب بعد ذلك في اليوم الذي حددته وكذلك في الموعد المذكور إلى  
الاستشارة.  
كن منضبطاً. حيث إن مستشار أو مستشارة الإدمان مخصص وقته لك.

## هل مراكز الاستشارة بعيدة عنك؟

إذا لك أن تبحث عن مركز استشارة قريب منك.  
إذهب مرة أخرى إلى صفحة ابحت مباشرة [Online Suche](#)  
ادخل فقط مركز الاستشارة والمكان.  
انقر على "ابحث".  
سوف تحصل على العناوين القريبة منك.  
إذهب إلى هناك وأسأل: متى يمكنك أن تقدم لي الاستشارة؟  
مستشارات والمستشارين مستعدون لأن يتفاهموا عن طريق العلامات،  
الإشارات والرموز.  
وفي المؤسسات المنخفضة يمكن أن تذهب دون اتصال مسبق.  
وتسمى هذه الأماكن بـ "مقهى الاتصال" أو "مراكز الاتصال" أو "محلات  
الاتصال".  
وفيها تجد أناس يتحدث إليهم.

## ماذا يحدث في الاستشارة؟

يتعلق الأمر في البداية بالمشاكل التي تواجهك مع المواد المخدرة.  
وما هي المشاكل التي تواجهك في هذا الأمر؟  
منذ متى تعاني من هذه المشاكل؟  
ما هي الأسباب التي أدت إلى ذلك برأيك؟  
ثم يتم التفكير مشاركة بما يجب عليك فعله.  
ما الذي يمكن أن يساعدك؟

هل تكفي الاستشارة لذلك؟  
هل يحتاج الأمر لاستشارات كثيرة؟  
هل يحتاج الأمر لمعالجة أخرى؟  
على سبيل المثال من خلال طبيب؟

يقوم مقدموا ومقدمات الاستشارة بالتوضيح لك المساعدات الأخرى الممكنة.  
فضلاً عن ذلك يمكنك أن تبحث عن مؤسسة منخفضة مثل مهوى الاتصال.

نبحث سوياً عن طرق ووسائل،  
حتى تسترد حالك بصورة أفضل مرة أخرى؟"

اديب، ٤٦ عام

### هل لا زلت تنتظر لإتخاذ قرار في طلب لجوئك؟

يمكنك أن تبحث عن مؤسسات منخفضة مسبقاً؟  
في هذا التوقيت المسبق لك الحق في الاستشارة بخصوص المواد المخدرة.  
ومسموح لك أن تحصل على الاستشارة أكثر من مرة.

### هل سبق وأن كان لك الحق في الإقامة بألمانيا؟

إذا فلك الحق أيضاً في الحصول على معالجة أخرى.

### ألم تتمكن من التفاهم مع مقدم أو مقدمة الاستشارة إلا بصعوبة بالغة؟

إذاً يمكنك أن تذهب إلى مركز استشارة آخر.  
وسوف يمكنك أن تحصل فيه على الاستشارة مرة أخرى أو لأكثر من مرة  
أخرى.

## كفاءة متساوية

للرجال والنساء حقوق متساوية في ألمانيا.  
 فهم يلتحقون بنفس المدارس وينفس الحصص الدراسية.  
 ويقومون بنفس التدريبات التعليمية.  
 كما أنهم يدرسون في نفس الجامعات.  
 ويحصلون على نفس المؤهلات.  
 ويتعامل الرجال والنساء في ألمانيا كثيراً فيما بينهم  
 ويتحدثوا كثيراً مع بعضهم بعضاً.  
 ويتبادلون المعرفة فيما بينهم.  
 لهذا يمكن للرجال أن يحصلوا على استشارة من النساء، كما يمكن للنساء أن  
 يحصلن على استشارة من الرجال.  
 ويعمل الرجال والنساء في مراكز الاستشارة جنباً إلى جنب.  
 وفي بعض مراكز الاستشارة يعمل النساء بمفردهم.



كاترينا، ٤٨ عام

"لقد ساعدت كثيراً من النساء والرجال  
 ولك أن تثق بي.  
 ويمكنك أن تتحدث معي بصراحة.  
 ولن أبلغ أي شخص آخر بما تقول."



## الاستشارة ليست معناها معالجة طبية سريعة

والاستشارة هي عبارة عن نقاش.  
ويأمل البعض بأن يحل هذا النقاش جميع المشاكل في الحال.  
لكن المشاكل المتعلقة بالمواد المخدرة يندر حلها بسرعة.  
فالمواد المخدرة يمكن أن تسبب الإدمان والمرض.  
وتحتاج الأمراض إلى وقت حتى يتم الشفاء منها.  
إدمان المواد المخدرة يعتبر مرضاً.  
حتى وإن كان يُصعب على البعض فهم ذلك.  
ويحتاج الأمر غالباً إلى وقت طويل حتى يتمكن الإنسان من التغلب على هذا  
المرض.  
ولا يمكن أن ينجح ذلك إلا إذا شارك الإنسان في هذا الأمر بنشاط وهمة.  
ويجب أن يكون المرء مستقل بذاته.

"لم أرغب في البداية الذهاب إلى الاستشارة.  
متسائلاً ماذا يمكن أن يقدمه نقاش لمثل هذا الأمر؟  
لكنني كنت متفاجئاً.  
وحصلت على نصائح كثيرة.  
لكنني أرى مستقبلي وُلد الآن من جديد مرة أخرى."

علي، ٥٢ عام

والخطوة الأولى للشفاء هي،  
الحديث بصراحة عن المشاكل المتعلقة بالمواد المخدرة.  
على سبيل المثال الحديث في البداية مع مقدم أو مقدمة استشارة.  
ويستمر الأمر وقتاً طويلاً حتى يصبح الإنسان سليماً معافاً.  
لكن الأمر يكون مجزياً مع الصبر والمشاركة الفعالة.  
والاستشارة هي الخطوة الأولى حتى تصبح مستقلاً وسليماً معافاً.

## استغل جميع الامكانيات

في جميع الأماكن بألمانيا يوجد مجموعات من المساعدين للأجئيين.

يقدم المساعدون غالباً أعمالاً مشتركة، منها:

الطهي وتناول الطعام معاً،

التزّه معاً،

الحديث فيما بينهم،

غناء الأغاني أو الرسم معاً.

كما أن هناك نوادي رياضية كثيرة تفتح أبوابها للأجئيين.

يشارك الأجئون في تلك النوادي غالباً مجاناً.

على سبيل المثال يقومون بلعب كرة القدم أو التريض.

كما أن مثل هذه العروض متوافرة في بعض أماكن الإيواء.

وفي بعض أماكن الإيواء لا يُسمح للأجئيين أيضاً تولي بعض المهام والأشغال.

ويُفضل القيام بأفعال مفيدة ونافعة.

استفسر عن مثل هذه العروض وشارك فيها.

فهكذا تخطر ببالك أفكار أخرى.

وتتعرف على أناس طبيين

كما أنه يمكنك أن تمارس الحديث باللغة الألمانية وفهما.

كما أنك تعيش لحظات وتجارب جميلة!

ومثل هذه التجارب الجميلة تجعل الأمور

أفضل من السكر.



رشيد، ٢٦ عام

استطيع أن ألعب أيضا في ألمانيا كرة القدم.  
أثناء اللعب لا أفكر في همومي.  
وهذا يجعلني على مايرام.

## مسموح لك أن تفعل ما هو جيد

لديك مال قليل.  
يكاد ألا يكون لديك ممتلكات.  
لكن: لديك كثير من الوقت.  
أفعل شيئاً من أجل صحتك.  
وحتى تفعل لنفسك ولعائلتك شيئاً نافعاً:  
لك أن تحفظ على نفسك صحيحاً معافاً.  
وبهذا تصون حياتك ومستقبلك.  
وما الذي يجعلك صحيحاً معافاً؟  
هل ترى امكانية حتى تفعل ذلك الآن؟  
وإن كان الأمر كذلك فلك أن تفعلها اليوم.  
وفي حالة أنك تشعر باليأس وبالقنوط، حتى تفعل أي شيء، فلك مايلي:  
هل تعرف شخصاً يمكنك أن تتحدث معه عن ذلك؟  
ومن الأمور المساعدة أحياناً أن تحكي مشاكلك الخاصة لإنسان آخر.

## ستجد هنا مساعدة!



ستجد مراكز الاستشارة القريبة منك على الموقع الإلكتروني التالي:

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

وعن كيفية الوصول إلى ذلك ستجده موصوفاً على صفحة ١٣.

### Sucht & Drogen Hotline

هاتف: ٣١٣٠٣١ ٠١٨٠٥

(تكاليف الاتصال الهاتفي: ٠,١٤ يورو لدقيقة الاتصال من الشبكة الأرضية و٠,٤٢- للاتصال من الهاتف المحمول. وسوف تتحمل NEXT ID تكاليف هذه الخدمة.)

من يوم الاثنين حتى الأحد من الساعة ٠ حتى ٢٤

### Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

الهاتف: ٤٩+ ٢٣٨١ ٩٠١٥- الفاكس: ٤٩+ ٢٣٨١ ٩٠١٥-٣٠  
البريد الإلكتروني: [www.dhs.de](http://www.dhs.de) [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

ويقدم المركز الألماني لقضايا الإدمان معلومات ومواد ويمدكم بعناوين تتعلق بعروض المساعدة القريبة منك.

رقم هاتف الاستعلام: ٤٩+ ٢٣٨١ ٩٠١٥-

(سعر الاتصال وفقاً لقائمة أسعار مزود هاتفك الخاص للاتصال من شبكة مدينة هام الأرضية)

من يوم الاثنين حتى الخميس من الساعة ٩,٠٠ حتى الساعة ١٧,٠٠

ويوم الجمعة من الساعة ٩,٠٠ - ١٥,٠٠

### BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(فقط باللغة الألمانية)

تلفون: 221892031 (0049) (٢٢١٨٩٢٠٣١) (٠٠٤٩)

(السعر مطابق لسعر قائمة الاتصالات المحلية لشركة هاتفكم المحمول لمدينة كولن)

الاثنين -الخميس من الساعة ١٠ - ٢٢ و الجمعة - الاحد من الساعة ١٠ - ١٨.

# هئية التحرير

الناشر:

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

(المركز الرئيسي لقضايا الإدمان)

والعنوان: Postfach 1369, 59113 Ha

الفاكس: 0201 9153 هاتف: 0201 915

البريد الإلكتروني: info@hs.de

إدارة التحرير:

Dr. Raphael Bann

Arista Erfert-Diete

لجنة التحرير:

Erstin Trauer, Uta Bornberg

Osalin, Friederike Vögelin

Hans-Joachim Hopson, Stepien Hahburg

Chsenoll, Mini für Hängigkeitserkennung, Ulan-Phona

Orsten Schaaf, Augenberatung und Augenhilfe e.V. Kurt a. G. ain

Dr. Ort Butenberg, S. G. in

Dr. G. Apar, S. H.

تصميم النص:

Sela Halterer

ترجمات:

Thnoe-ndisches Zentrum Hannover

(Harsah Saii Shulan, Hanga Hasho)

تصميم:

Volt Communication

طباعة:

عدد:

الطبعة 1 آذار

رقم طب العدد:

33

هذه النسخة مجانية ويمكنك أن تطلب هذا الكتيب من:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369,

59113 Ha (info@hs.de), أو

Unesco-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51119 in

(or@uga.de)

لا يجوز للمتلقي/ المتلقي أو شخص ثالث بيع الكتيب.

تم دعم هذا الكتيب من قبل المركز الرئيسي للتوعية الصحية

بتكليف من وزارة الصحة الاتحادية



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Informationen zu Alkohol und anderen Drogen

Beratung und Hilfe



# Sie leben im Nirgendwo

Sie sind in Deutschland angekommen.  
Aber Sie fragen sich täglich:  
Werde ich in Deutschland bleiben können?  
Werde ich hier arbeiten dürfen?  
Wird meine Familie hier ein neues Zuhause finden?  
Vielleicht leben Sie mit vielen Menschen auf  
engem Raum.  
Alle sind in Ungewissheit,  
haben Sorgen.  
Sie wissen nicht, was Sie die ganze Zeit tun sollen.  
Es fällt schwer, nur zu warten.



Danyal, 36 Jahre

„Wann sehe ich meine Familie wieder?  
Sind meine Lieben noch am Leben?  
Wie geht unser Leben weiter?  
Die Sorgen quäl<sup>en</sup> mich Tag und Nacht.“



## Sie wollen frei sein

Sie wollen keine Sorgen mehr haben.  
Sie wollen keine Schmerzen mehr haben.  
Sie wollen vergessen, was Sie bedrückt.  
Alles soll gut werden.  
Ihrer Familie soll es gut gehen.  
Sie wollen sich wohl fühlen.  
Dafür haben Sie die Flucht gewagt.

„Ein Freund ließ mich was probieren.  
Da habe ich mich endlich wieder einmal gut  
geföhlt. Leider nur für kurze Zeit.“

Sam, 24 Jahre

### Manche Menschen sagen:

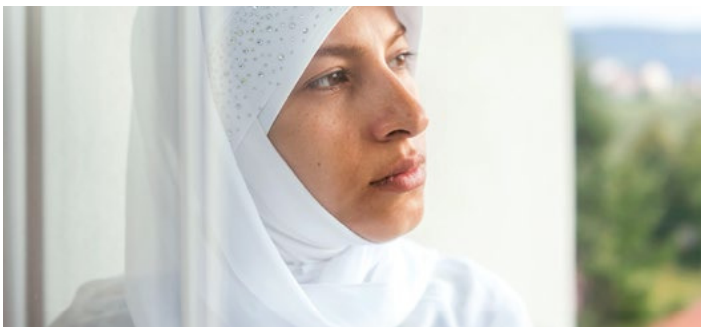
Es gibt Mittel für gute Geföhle.  
Sie empfehlen, solche Mittel zu nehmen.  
Zum Beispiel Alkohol, Cannabis, Opium, Heroin.  
Doch jeder Mensch reagiert anders,  
wenn er diese Mittel nimmt.  
Manche fühlen sich leicht und entspannt.  
Andere ängstlich und elend.  
Manche werden aufgedreht und lustig.  
Andere traurig oder verzweifelt.  
Manche fühlen sich sogar für einige Momente  
glücklich.  
Vielleicht sind für kurze Zeit alle Sorgen weg.  
Manche vergessen alles um sie herum.  
Wieder andere werden hitzig, kämpferisch und  
aggressiv.  
Vielleicht tun sie sich und anderen dann weh.

# Was ist ein Rausch?

In einem Rausch nehmen Menschen die Welt anders wahr. Farben, Gerüche, Geräusche, Stimmen und Formen können sich verändern. Vielleicht kann man Dinge sehen, die gar nicht da sind. Manche Menschen haben das Gefühl, im Rausch besser zu sehen und zu hören. Manchen Menschen ist einfach schwindlig und elend. Meist werden im Rausch die Bewegungen unsicher.

Manche Menschen macht ein Rausch „dicht“. Dann erreicht sie nichts mehr. Keine anderen Menschen. Aber auch keine Sorgen, keine Ängste und keine Schmerzen.

Mittel wie Alkohol, Cannabis, Opium oder Heroin können Menschen in Rausch versetzen. Sie heißen deshalb Rauschmittel. Menschen brauchen unterschiedlich viel von diesen Mitteln, um einen Rausch zu bekommen. Manche Menschen werden süchtig nach Rauschmitteln. Darum heißen sie auch Suchtmittel. Auch manche Medikamente können süchtig machen, zum Beispiel Schlaf- und Beruhigungsmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin.



Samira, 37 Jahre

„Mein Sohn ist oft so komisch. Er liegt dann nur da, starrt vor sich hin und ist nicht mehr ansprechbar. Ich mache mir große Sorgen um ihn.“

## Nach dem Rausch?

Nach dem Rausch fühlen sich viele Menschen schlecht.

Manche haben Kopfschmerzen.

Manchen ist übel.

Manche müssen erbrechen.

Nach dem Rausch kommen die Sorgen wieder.

Manchmal schlimmer als zuvor.

In vielen Ländern, Kulturen oder Religionen sind bestimmte Rauschmittel verboten. Nehmen Menschen sie trotzdem, machen sie sich Vorwürfe.

Sie fühlen sich schlecht.

Weil sie ein Verbot übertreten haben.

Dazu kommt die Angst:

Sie haben Verbotenes getan.

Hat das jemand bemerkt?

Erfährt das die Familie?

Was sagt die Familie dann dazu?

Ein Rausch verändert das eigene Verhalten.

Manchmal tut man anderen im Rausch weh.

Auch das bereut man hinterher.

Manchmal verletzt man sich auch selbst im Rausch.

„Ich habe Alkohol getrunken.  
Immer wieder und wieder. Das darf meine  
Mutter nie erfahren.“

Matin, 24 Jahre

# Regeln und Gesetze

Diese Rauschmittel erlaubt das Gesetz

## Alkohol

In Deutschland dürfen Erwachsene Alkohol trinken. In Deutschland ist man ab 18 Jahren erwachsen. Alkohol ist in vielen Getränken: zum Beispiel in Wein, Bier, Schnaps und Cocktails. Aber es gibt Regeln für das Trinken von Alkohol. So darf zum Beispiel niemand betrunken Auto oder Fahrrad fahren. Es darf auch niemand Verbotenes im Rausch tun, etwa einen anderen Menschen verletzen.

Für Kinder und Jugendliche gelten besondere gesetzliche Regeln: Unter 18 Jahren dürfen sie keine starken alkoholischen Getränke wie Wodka, Whisky oder Cocktails kaufen und öffentlich trinken, etwa in Gaststätten. Unter 16 Jahren dürfen sie auch keine anderen alkoholischen Getränke wie Bier, Wein und Sekt kaufen und öffentlich trinken, etwa in Gaststätten.

## Tabak

Erwachsene dürfen in Deutschland Tabak kaufen und rauchen, z. B. Zigaretten und Shisha. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen weder Tabakwaren kaufen noch öffentlich rauchen. An vielen Orten und Arbeitsplätzen ist das Rauchen untersagt.

Männer und Frauen über 18 Jahren entscheiden in Deutschland selbst.

Will ich Alkohol trinken?

Will ich Zigaretten und Shisha rauchen?

Jeder darf Ja oder Nein sagen.

## Diese Rauschmittel verbietet das Gesetz

In Deutschland sind Besitz und Handel von Alkohol und Tabak erlaubt. Besitz und Handel anderer Rauschmittel sind verboten. Dazu zählen Marihuana, Haschisch, Opium, Heroin sowie Kräutermischungen, die berauschen. Diese Rauschmittel dürfen nicht gekauft oder verkauft werden. Man darf sie auch nicht haben.

Alle verbotenen Rauschmittel stehen im Betäubungsmittelgesetz. Verbotene Rauschmittel heißen auch illegale Drogen. Die Polizei kann Menschen festnehmen, die solche Rauschmittel besitzen, kaufen oder verkaufen.

Das kann zu einer Anzeige und vielleicht zu einer Strafe führen.

Vielleicht muss zur Strafe Geld gezahlt werden.

Vielleicht muss man ins Gefängnis.

Für Geflüchtete können weitere Probleme folgen: Sie dürfen vielleicht nur mit Einschränkungen in Deutschland bleiben.

Sie müssen Deutschland vielleicht verlassen.

Rauschmittel lösen keine Probleme.  
Sie machen Probleme.

### Medikamente

Für Medikamente gelten besondere Grundsätze. Viele Medikamente muss ein Arzt auf einem Rezept verschreiben, zum Beispiel opiathaltige Medikamente oder Schlaf- und Beruhigungsmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepin.

## Rauschmittel machen Probleme

Viele Menschen nehmen regelmäßig Rauschmittel. Einige gewöhnen sich daran. Dann brauchen sie immer mehr davon, um etwas zu spüren. Ihr Körper verlangt nach Rauschmitteln. Ohne Rauschmittel fühlen sie sich krank. Sie denken nur noch an das eine: den nächsten Rausch.

Alle ihre Gedanken drehen sich um das Rauschmittel.  
Wie bekomme ich es?  
Wie bezahle ich es?  
Alles andere wird unwichtig.  
Sogar die eigene Familie.  
Das Rauschmittel hat erst den Körper verändert.  
Dann Seele und Geist.  
Dann ist man abhängig.  
Auch manche Medikamente machen abhängig.



Farah, 36 Jahre

„Ich nehme Tabletten zum Schlafen.  
Doch ich bin Tag und Nacht müde.  
Immer nur müde.  
Aber ohne Tabletten kann ich nicht mehr sein.“

## Wie fühlen Sie sich?

Wie ist es, wenn Sie kein Rauschmittel nehmen?

Sind Sie unruhig?

Können Sie nicht schlafen?

Schwitzen Sie?

Zittern Ihre Hände?

Ist Ihnen übel?

Haben Sie Angst?

Fühlen Sie sich antriebslos?

Vielleicht haben Sie diese Gefühle, weil Sie Angst vor einer Abschiebung haben. Dann brauchen Sie rechtliche Unterstützung.

Vielleicht haben Sie diese Gefühle, weil Ihnen Rauschmittel fehlen.

Dann überlegen Sie:

Nehmen Sie vielleicht zu häufig oder zu viele Rauschmittel?

Dann brauchen Sie vielleicht Hilfe.

Manchmal hilft ein Gespräch mit einem anderen Menschen.

In Deutschland gibt es Beratungsstellen für Menschen, die Probleme mit Rauschmitteln haben.

## Sie brauchen Hilfe

Haben Sie Probleme mit Rauschmitteln?  
Dann können Sie sich beraten lassen.

Haben Sie Sorge, dass ein Verwandter oder Freund  
Probleme mit Rauschmitteln hat?  
Auch dann können Sie sich beraten lassen.

In Deutschland gibt es Fachleute für solche  
Probleme. Sie heißen Suchtberater und Suchtbera-  
terinnen. Sie sind ausgebildet für soziale Arbeit, in  
Psychologie oder Medizin. Sie wissen, wie Rausch-  
mittel wirken.

Sie wissen, was hilft, wenn Rauschmittel oder  
Medikamente Probleme machen.  
Sie können sich von ihnen beraten lassen.

Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.  
Auf Wunsch ist die Beratung anonym.

## Sie können vertrauen

Sie reden vertraulich miteinander.

Suchtberaterinnen und Suchtberater sagen keinem  
etwas weiter.

Sie sind zum Schweigen gegenüber anderen  
verpflichtet: sogar gegenüber Behörden.  
Auch gegenüber Familienangehörigen, Freunden  
oder Freundinnen.

Suchtberater sagen nichts, wenn Ihre Familie nach  
Ihnen fragt.

Nichts dringt nach draußen.  
Diese Gespräche werden nicht abgehört.  
Von niemand.

Suchtberater und Suchtberaterinnen sind unabhängig.  
Sie arbeiten nicht für den Staat.  
Sie arbeiten für Sie.





Samir, 32 Jahre

„Ich mache mir Sorgen um meinen Freund.  
Er raucht und trinkt auf einmal.  
Zum Glück erfuhr ich von der Beratung.  
Da konnte ich alle meine Fragen stellen.“

## Sie können offen reden

Sie können alles sagen, was Sie bedrückt.

Sie können sogar sagen, wenn Sie etwas Verbotenes getan haben.

Sie können sogar sagen, wenn Sie mit der Polizei Ärger wegen Rauschmitteln haben.

Suchtberaterinnen und Berater sagen auch der Polizei nichts weiter.

Sie müssen keine Strafe fürchten, weil Sie in der Beratung Schlimmes oder Verbotenes erzählt haben.

Sie müssen keine Ausweisung fürchten, weil Sie in der Beratung Schlimmes oder Verbotenes erzählt haben.

Sie überlegen gemeinsam, was Sie tun können.

## Wie können Sie sich verständigen?

Die meisten Suchtberaterinnen und Suchtberater sprechen nur Deutsch.

Vielleicht brauchen Sie einen Übersetzer.

Kennen Sie einen Menschen, dem Sie vertrauen?

Ein Mensch, der Ihre Sprache und Deutsch spricht?

Dann nehmen Sie diesen Menschen zur Beratung mit. Vielleicht kann Ihr Übersetzer sogar den Termin für Sie ausmachen.

Die Beratungsstellen können auch Übersetzer vermitteln.

Doch dann müssen Sie vielleicht für die Übersetzung zahlen.

Und Sie kennen den Übersetzer nicht.

Aber: Nur Suchtberater und Suchtberaterinnen erzählen nichts weiter.

Ein Übersetzer ist nicht unbedingt zum Schweigen verpflichtet.

Er könnte Dinge aus der Beratung weitererzählen.

Klären Sie am besten zu Beginn, ob Sie dem Übersetzer vertrauen können.

Dann können Sie offen in der Beratung reden.

# So finden Sie Hilfe



Sie haben ein Smartphone und können ins Internet?

Dann halten Sie Ihr Smartphone auf diesen QR-Code.

Oder rufen Sie selbstständig diese Seite im Internet auf: **[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)**  
Klicken Sie auf „Online-Suche“.

---

Dort lesen Sie diese Frage:  
**„Welche Art der Einrichtung/des Dienstes suchen Sie?“**

Wählen Sie aus: „Beratungsstelle“ oder „niedrigschwellige Einrichtung“.

---

Darunter lesen Sie diese Frage:  
**„Wo soll sich die Einrichtung befinden?“**

PLZ ..... Ort .....

Schreiben Sie in das Kästchen unter „Ort“ den Namen des Ortes, in dem Sie sich beraten lassen wollen.

---

Gehen Sie dann gleich zur letzten Frage:  
**„In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?“**

Wählen Sie Ihre Muttersprache aus oder eine andere Sprache, die Sie gut können. Sie können auch auf „Kombinieren“ klicken. Dann können Sie nach mehreren Sprachen suchen. Klicken Sie nun am Ende der Seite auf „Suchen“.

---

Nun erscheint in der oberen Zeile:  
„Es wurden XX Einrichtungen gefunden.“  
Klicken Sie darunter auf „Ergebnisliste anzeigen“. Sie erhalten die Adressen aller Beratungsstellen mit Beraterinnen oder Beratern, die Ihre gewünschten Sprachen sprechen.

## So bekommen Sie Ihre Beratung

Rufen Sie die Beratungsstelle Ihrer Wahl an.

Fragen Sie: Wer spricht meine Sprache? Nennen Sie Ihre Sprache. Wahrscheinlich hören Sie dann einen Namen.

Fragen Sie: Wann kann ich diesen Menschen sprechen? Wahrscheinlich hören Sie dann ein Datum und eine Uhrzeit. Rufen Sie am gewünschten Tag zur gewünschten Uhrzeit noch einmal an.

Fragen Sie diesen Menschen: Wann kann ich zu Ihnen kommen? Gehen Sie dann am gewünschten Tag zur angegebenen Uhrzeit in die Beratung.

Seien Sie pünktlich. Dann hat der Suchtberater oder die Beraterin Zeit für Sie.

### Sind die Beratungsstellen zu weit weg?

Dann suchen Sie nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Gehen Sie wieder auf die Online-Suche. Geben Sie nur Beratungsstelle und Ort ein. Klicken Sie auf „Suchen“. Sie erhalten Adressen in Ihrer Nähe.

Gehen Sie hin und fragen Sie: Wann können Sie mich beraten? Die Beraterinnen und Berater sind gerne bereit, sich mit Gesten, Symbolen oder Zeichnungen zu verständigen. Vielleicht können Sie zur Beratung einen Übersetzer mitbringen.

Sie können auch in eine niedrigschwellige Einrichtung gehen, ohne vorher anzurufen. Diese heißen auch „Kontakt-Cafés“, „Kontakt-Stellen“ oder „Kontakt-Läden“.

Auch dort finden Sie Menschen zum Reden.

## Was geschieht in der Beratung?

Zuerst geht es um Ihre Probleme mit Rauschmitteln.

Welche Probleme haben Sie damit?

Seit wann haben Sie diese Probleme?

Welche Gründe sehen Sie dafür?

Dann wird gemeinsam überlegt, was zu tun ist.

Was könnte Ihnen helfen?

Genügt eine Beratung?

Braucht es mehrere Beratungen?

Braucht es eine weitere Behandlung?

Zum Beispiel durch einen Arzt?

Die Beraterinnen und Berater klären mit Ihnen, welche weitere Hilfe möglich ist. Sie können außerdem eine niedrigschwellige Einrichtung wie ein Kontakt-Café aufsuchen.

„Wir suchen gemeinsam nach Wegen, damit es Ihnen wieder besser geht.“

Adib, 46 Jahre

### Sie warten noch auf die Entscheidung Ihres Asylantrages?

Bereits in dieser Zeit können Sie niedrigschwellige Einrichtungen aufsuchen.

Bereits in dieser Zeit haben Sie ein Recht auf Beratung zu Rauschmitteln.

Sie dürfen sich auch mehrmals beraten lassen.

### Sie haben bereits ein Recht auf Aufenthalt in Deutschland?

Dann haben Sie auch ein Recht auf eine weitere Behandlung.

### Sie konnten sich mit der Beraterin oder dem Berater nur schwer verständigen?

Dann können Sie zu einer anderen Beratungsstelle gehen.

## Gleiche Qualität

In Deutschland haben Männer und Frauen gleiche Rechte.

Sie gehen auf dieselben Schulen in denselben Unterricht.

Sie machen dieselben Ausbildungen.

Sie studieren an denselben Hochschulen.

Sie haben dieselben Qualifikationen.

Männer und Frauen haben in Deutschland viel Umgang miteinander.

Sie reden viel miteinander.

Sie wissen viel voneinander.

Daher können sich Männer von Frauen beraten lassen und Frauen von Männern.

In den Beratungsstellen arbeiten Männer und Frauen. In manchen Beratungsstellen arbeiten ausschließlich Frauen.



Katharina, 48 Jahre

„Ich habe schon vielen Frauen und Männern geholfen. Vertrauen Sie mir. Sie können offen mit mir reden. Ich sage nichts weiter.“

## Eine Beratung ist keine schnelle Medizin

Eine Beratung ist ein Gespräch.

Manche hoffen, dass dieses Gespräch sofort alle Probleme löst.

Doch Probleme mit Rauschmitteln lassen sich selten schnell lösen.

Rauschmittel können abhängig und krank machen. Krankheiten brauchen Zeit, zu heilen.

Abhängigkeit von Rauschmitteln ist eine Krankheit, auch wenn dies für manche schwer zu verstehen ist.

Meist braucht es lange, bis der Mensch diese Krankheit überwindet.

Dies kann nur gelingen, wenn man aktiv mitmacht.

Man muss selbst unabhängig werden wollen.

„Ich wollte erst nicht zur Beratung.  
Was soll ein Gespräch schon bringen?  
Doch ich war überrascht.  
Ich habe viele gute Ratschläge bekommen.  
Ich sehe jetzt wieder eine Zukunft für mich.“

Ali, 52 Jahre

Ein erster Schritt zur Heilung ist, offen über die Probleme mit Rauschmitteln zu reden.

Zum Beispiel als Erstes mit einer Beraterin oder einem Berater.

Es dauert, gesund zu werden.

Doch Geduld und Mitwirkung werden belohnt.

Die Beratung ist ein erster Schritt, unabhängig und gesund zu werden.

## Nutzen Sie alle Möglichkeiten

In vielen Orten in Deutschland gibt es Helferkreise für Geflüchtete. Die Helfer bieten häufig an, etwas gemeinsam zu unternehmen:  
gemeinsam zu kochen und zu essen,  
gemeinsam spazieren zu gehen,  
miteinander zu reden,  
Lieder zu singen oder zu malen.

Auch viele Sportvereine sind offen für Geflüchtete. Häufig können Geflüchtete kostenlos mitmachen. Zum Beispiel Fußball spielen oder turnen.

Auch in manchen Unterkünften gibt es solche Angebote. In manchen Unterkünften dürfen Geflüchtete auch kleine Tätigkeiten übernehmen.

Es tut gut, etwas Sinnvolles zu tun.

Fragen Sie nach solchen Angeboten und machen Sie mit.

So kommen Sie auf andere Gedanken.

So lernen Sie freundliche Leute kennen.

So können Sie üben, Deutsch zu sprechen und zu verstehen.

So haben auch Sie schöne Erlebnisse!

Solche schönen Erlebnisse tun gut.  
Sie sind besser als ein Rausch.





Rachid, 26 Jahre

„Ich kann auch in Deutschland Fußball spielen.  
Beim Spielen denke ich nicht an meine Sorgen.  
Das tut mir gut.“

## Sie dürfen sich Gutes tun

Sie haben wenig Geld.  
Sie haben kaum Besitz.  
Aber: Sie haben viel Zeit.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.  
Damit tun Sie sich und Ihrer Familie etwas Gutes:  
Sie erhalten sich gesund.  
So erhalten Sie sich Ihr Leben und Ihre Zukunft.

Was hält Sie gesund?  
Sehen Sie eine Möglichkeit, das jetzt zu tun?  
Dann tun Sie es. Heute.

Falls Sie zu verzweifelt und niedergeschlagen sind,  
um irgendetwas zu tun:  
Kennen Sie einen Menschen, mit dem Sie dar über  
reden können?  
Manchmal hilft es schon, einem anderen Menschen  
die eigenen Probleme zu erzählen.

## Hier finden Sie Hilfe!



Die Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie hier:  
[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Wie das geht, ist auf Seite 13 beschrieben.

### **Sucht & Drogen Hotline (nur in deutscher Sprache)**

Tel. 01805 313031

(Kostenpflichtig: 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Montag – Sonntag von 0 – 24 Uhr

### **Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) (nur in deutscher Sprache)**

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Telefonische Auskunft: +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Hammer Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 9 – 17 Uhr

Freitag von 9 – 15 Uhr

### **BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung (nur in deutscher Sprache)**

Tel. +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr und

Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

# Impressum

## Herausgeber:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
Postfach 1369, 59003 Hamm  
Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530  
E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de) | Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## Redaktion:

Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

## Redaktioneller Beirat:

Kerstin Brauer, Mudra Nürnberg  
Rosalinde M'Bayo, Afrikaherz – VIA Berlin  
Hans-Günter Meyer-Thompson, Asklepios Klinik Hamburg Nord  
Ochsenzoll, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Ambulanz Altona  
Torsten Schaaf, Jugendberatung und Jugendhilfe e. V. Frankfurt am Main  
Norbert Teutenberg, SKM Köln  
Nida Yapar, SUCHT.HAMBURG

## Konzeption und Text:

Gisela Haberer

## Übersetzungen:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover  
(Hars Fahmi Salim Shuman, Tangazar Khasho)

## Gestaltung:

Volt Communication GmbH

## Druck:

## Auflage:

1. Auflage 2017

## Bestellnummer:

33223000

Dieses Heft kostet nichts. Sie können die Broschüre bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369,  
59003 Hamm ([info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)), oder  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln  
([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)).

Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/  
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**