

اطلاعاتی در مورد مشروبات الکلی و دیگر مواد مخدر

مشاوره و کمک رسانی



شما جا و مکانی ندارید

شما به آلمان آمده اید .
 اما هر روز از خود می پرسید :
 آیا من میتوانم در آلمان بمانم؟
 آیا اجازه خواهم داشت در اینجا کار کنم؟
 آیا اینجا خانه جدیدی برای خانواده من خواهد بود؟
 شاید شما با افراد زیادی در یک اتاق کوچک زندگی میکنید.
 همه شما در بیخبری بسر میبرید،
 نگرانیهایی دارید.
 شما در تمام مدت نمی دانید چه کار باید بکنید.
 کاری جز انتظار کشیدن نداشتن ، سخت میباشد.



دانیال، ۳۶ ساله

"کی دوباره خانواده ام را می بینم؟
 آیا عزیزان من هنوز زنده هستند؟
 زندگی ما چگونه خواهد شد؟
 این نگرانیها در شب و روز مرا آزار میدهند."

شما میخواهید آزاد باشید

شما میخواهید دیگر هیچ نگرانی نداشته باشید.
 شما میخواهید دیگر دردی نداشته باشید.
 شما میخواهید چیزی که شما را تحت فشار قرار میدهد را فراموش کنید.
 همه چیز باید خوب شود .
 باید حال خانواده تان خوب شود.
 شما میخواهید احساس آرامش داشته باشید.
 به همین دلیل است که شما ریسک فرار را پذیرفتید.

"یک دوست به من چیزی داد که امتحان کنم.
 به این وسیله بالاخره من احساس خوبی پیدا کردم.
 اما متأسفانه فقط برای مدت کوتاهی."

سام، ۲۴ ساله

بعضی انسانها میگویند:

موادی وجود دارند که با آنها احساس خوبی به انسان دست میدهد.
 آنها پیشنهاد استفاده اینگونه مواد را میدهند.
 مثل مشروبات الکلی، ماریجوانا، تریاک، هروئین.
 اما هر انسانی وقتی که این مواد را مصرف میکند واکنش متفاوتی به آنها
 نشان میدهد.
 بعضی ها احساس سبکی و راحتی دارند.
 بعضی دیگر احساس ترس و بد بختی دارند.
 بعضی ها شاد و شوخ طبع میشوند.
 بعضی دیگر غمگین و ناامید میشوند.
 بعضی ها برای حتی چند لحظه احساس خوشبختی میکنند.
 شاید برای مدت کوتاهی تمام نگرانیها از بین بروند.
 بعضی همه چیز را در اطرافشان فراموش میکنند.
 بعضی ها هم تندخو، ستیزه جو و عصبی میشوند.
 امکان دارد که آنها به خود یا دیگران آسیب بزنند.

حالت نشئگی چیست؟

در حالت نشئگی انسانها دنیا را طور دیگری تصور میکنند. رنگها، بوها، صداها و احوالها و اشکال تغییر پیدا میکنند. شاید انسان چیزهایی را ببیند که اصلاً وجود ندارند. بعضی افراد فکر میکنند در حالت نشئگی بهتر میبینند و بهتر میشوند. برای بعضی ها اما حالت نشئگی با سرگیجه و ضعف همراه است. اکثر مواقع حرکتها در حالت نشئگی نامطمئن هستند.

نشئگی بعضی انسانها را به حالت خلاء میبرد. به طوری که آنها دیگر دردها، نگرانیها و ترس خود را درک نمیکنند. اما در این حالت آنها نمیتوانند با هیچ چیز حتی با آدمهای اطراف خود نیز ارتباط برقرار کنند.

موادی مثل مشروبات الکلی، ماریجوانا، تریاک و یا هروئین حالت مستی و نشئگی در انسانها بوجود می آورند. به همین دلیل آنها را مواد مخدر می نامند. هر انسانی مقدار متفاوتی لازم دارد تا به حالت نشئگی برسد. بعضی از افراد معتاد این مواد میشوند. به همین دلیل به این مواد، مواد اعتیاد آور نیز میگویند. همینطور بعضی از داروها می توانند اعتیاد آور باشند، مثل داروهای آرامبخش و خواب آور که ماده اثر کننده شان بنزو دیازپین است.



سمیرا، ۳۷ ساله

"پسر من اغلب رفتار عجیب و غریبی دارد. فقط یکجا دراز میکشد و به یک جا خیره میشود و دیگر نمیشود با او صحبت کرد. من خیلی نگران او هستم."

بعد نشئگی؟

بعد از نشئگی بسیاری از افراد احساس خیلی بدی پیدا میکنند.
بعضیها سردرد دارند.

بعضی حالت تهوع دارند.

بعضیها مجبورند استفراغ کنند.

بعد از برطرف شدن حالت مستی و نشئگی دوباره نگرانیها بر میگرددند.
گاهی حتی بیشتر از حالت قبل.

در بسیاری از کشورها، فرهنگها و مذاهب دینی، مواد مخدر خاصی ممنوع هستند. با این وجود اگر انسانها این مواد را مصرف کنند، خود را مورد سرزنش قرار میدهند.

احساس بدی نسبت به خود پیدا میکنند.

چون آنها یک کار ممنوع انجام داده اند.

علاوه بر آن ترس این را هم دارند:

که یک کار ممنوع را انجام داده اند.

آیا کسی متوجه شده است؟

آیا خانواده خبر دارد؟

اگر خانواده بفهمند چه خواهند گفت؟

مستی و نشئگی رفتار شخصی را تغییر میدهد.

در بعضی مواقع در حالت مستی انسان به دیگران آسیب میرساند.

که از این کار نیز بعداً پشیمان میشود.

گاهی انسان در این حالت مستی به خود صدمه میزند و خود را مجروح میکند.

"من مشروبات الکلی مصرف میکردم.

پشت سر هم، دوباره و دوباره، مادرم نباید هرگز از این موضوع اطلاع

پیدا کند."

مقررات و قانونها در آلمان

مواد مخدر مجاز در آلمان

الکل

در آلمان افراد بزرگسال اجازه دارند الکل بنوشند. در آلمان انسان از ۱۸ سالگی بزرگسال حساب میشود. الکل در بسیاری از نوشیدنیها وجود دارد. شراب، آبجو، Schnaps (ویسکی) و کوکتلها. اما قانونهایی برای نوشیدن الکل وجود دارد. به عنوان مثال کسی اجازه ندارد در حالت مستی ماشین یا دوچرخه براند. همینطور اجازه ندارد در حالت مستی کار ممنوعی انجام دهد، مثل آسیب زدن به انسانهای دیگر.

برای کودکان و نوجوانان قانونهای خاص دیگری وجود دارد.

زیر ۱۸ سال اجازه ندارند مشروبات الکلی سنگین مثل ودکا، ویسکی و یا کتتل بخرند و به صورت علنی مثلاً در مهمانسراها مشروب بنوشند. افراد زیر ۱۶ سال اجازه ندارند هیچ کدام از مشروبات الکلی مثل آبجو، شراب و زکت (شامپاین) بخرند و به صورت علنی مشروب بنوشند مثلاً در مهمانسراها.

توتون

افراد بزرگسال اجازه دارند در آلمان توتون بخرند و مصرف کنند، به عنوان مثال سیگار و قلیان. افراد زیر ۱۸ سال اجازه ندارند سیگار، توتون یا تنباکو بخرند و یا اینکه در محافل عمومی مصرف کنند. در بسیاری از مکانها و محلهای کار کشیدن سیگار ممنوع است.

مردان و زنان بالای ۱۸ سال در آلمان اجازه دارند خودشان تصمیم بگیرند.

آیا من میخواهم الکل مصرف کنم؟

آیا من میخواهم سیگار یا قلیان مصرف کنم؟

هر کسی اجازه دارد به این سوال پاسخ مثبت یا منفی بدهد.

این مواد مخدر از نظر قانونی ممنوع هستند

در آلمان داشتن و یا خرید و فروش مشروبات الکلی و توتون آزاد است . داشتن و خرید و فروش انواع دیگر مواد مخدر ممنوع است. که شامل ماری جوانا ، حشیش ، تریاک ، هروئین ،همینطور مخلوط گیاهانی که مخدر هستند . هیچ کس مجاز به خرید و فروش و یا حتی داشتن این نوع از مواد مخدر نیست .

همه انواع مواد مخدر ممنوع، مشمول قانون مواد بیهوش کننده میشوند. به مواد مخدر ممنوع، مواد مخدر غیر قانونی نیز گفته میشود.

پلیس میتواند افرادی که این مواد را همراه دارند یا خرید و فروش میکنند دستگیر کند . این می تواند منجر به مجازات شود . در این صورت این امکان وجود دارد که شخص، محکوم به پرداخت جریمه نقدی بشود. یا اینکه آن شخص به زندان رود. برای افرادی (پناهندگان) که از وطن خود به آلمان فرار کرده اند همچنین می تواند مشکل دیگری بوجود بیاید : آن اینکه آنها میتوانند با محدودیتهایی برای اقامت در آلمان مواجه شوند و شاید باید آلمان را ترک کنند .

مواد مخدر هیچ مشکلی را حل نمیکند.
آنها خود به وجود آورنده مشکلات هستند.

داروها

برای داروها قانونهای خاصی وجود دارند . بسیاری از داروها
میتوانند فقط با تجویز پزشک (نسخه) مصرف شوند.
مانند داروهایی که در تهیه آنها از تریاک و مشتقات آن بکار رفته است
و یا مواد خواب آور و آرامبخش با ماده دارویی بنزودیازپین.

مواد مخدر مشکل آفرین هستند

بسیاری از انسانها به طور مرتب مواد مخدر مصرف میکنند . بعضی به آن اعتیاد پیدا میکنند. با گذشت زمان برای اینکه این افراد بتوانند تاثیر این مواد را حس کنند نیاز به مقدار بیشتری از این مواد دارند. جسم این افراد به این مواد وابستگی و نیاز پیدا میکند. بدون آن آنها احساس مریضی پیدا میکنند . آنها تنها به یک چیز فکر میکنند: و آن نشئگی بعدی (مصرف دوباره) است.

تمام فکر آنها متوجه مواد مخدر میشود.

چگونه میتوانم آن را بدست بیاورم؟

چطور هزینه اش را پردازم؟

بقیه چیزهای دیگر بی اهمیت میشوند.

حتی خانواده آنها.

ماده مخدر اول بدن آنها را تغییر میدهد.

بعد روح و فکر و عقلشان را.

در این مرحله آنها معتاد هستند.

همینطور بعضی داروها اعتیاد آور هستند.



فرح، ۳۶ ساله

" من برای خوابیدن قرص خواب مصرف میکنم.

اما من روز و شب خسته هستم.

دائماً خسته.

اما بدون این قرصها هم اصلاً نمی توانم زندگی کنم."

شما چه احساسی با خود دارید؟

چه حسی دارید وقتی که شما این مواد مخدر را مصرف نمی کنید؟

آیا ناآرام هستید؟

نمی‌توانید بخوابید؟

عرق می‌کنید؟

دستانتان می‌لرزند؟

آیا حالت تهوع دارید؟

میترسید؟

آیا احساس ناتوانی می‌کنید؟

شاید شما این احساسات را دارید چون شما از اینکه از آلمان اخراج شوید
میترسید.

در اینصورت شما به کمک و حمایت حقوقی (قانونی) نیاز دارید.

شاید شما این احساسات را به دلیل نیاز به مواد مخدر دارید.

پس با خودتان فکر کنید:

آیا شما از این مواد و داروها به دفعات زیاد و یا بیش از مقدار معین مصرف
می‌کنید؟

در اینصورت شاید شما به کمک احتیاج دارید.

گاهی اوقات صحبت کردن با دیگران به انسان
کمک میکند.

در آلمان مراکز مشاوره برای افرادی که مشکل مواد مخدر دارند وجود دارد.

شما به کمک احتیاج دارید

آیا با مواد مخدر مشکل دارید ؟
 در این حالت شما می توانید از یک مشاور راهنمایی بگیرید.
 شما نگران این هستید که یکی از اعضای خانواده تان و یا از دوستانتان دچار
 مشکل مواد اعتیاد آور (دارو و مواد مخدر) باشد.
 در این صورت نیز شما میتوانید از یک مشاور راهنمایی بگیرید.
 در آلمان افراد متخصصی برای این مشکلات وجود دارند.
 آنها مشاور اعتیاد نام دارند.
 آنها در رشته های مدد کاری اجتماعی، روانشناسی یا پزشکی تحصیل کرده اند.
 آنها میدانند که مواد اعتیاد آور (مواد مخدر و داروها) چه اثراتی دارند.
 آنها می دانند که در صورت داشتن اعتیاد به مواد مخدر و یا داروهای اعتیاد
 آور از چه طریق می توان به این شخص کمک کرد.
 شما می توانید از آنها مشاوره دریافت کنید.
 شما مجبور نیستید که نام و نشان خود را ارائه دهید.
 با درخواست شما این مشاوره می تواند بی نام و نشان انجام شود.

شما میتوانید اطمینان کنید

اسرار شما در آنجا محفوظ خواهند بود.
 مشاوران اعتیاد صحبت های شما را جای دیگری بازگو نخواهند کرد.
 آنها وظیفه دارند محرر اسرار شما باشند.
 حتی اسرار شما را در اختیار ادارات دیگر نیز نخواهند گذاشت.
 همینطور به اعضا فامیل و خانواده شما و دوستانتان در این مورد چیزی
 نخواهند گفت.
 اگر خانواده شما در مورد شما از آنها سوال کنند، آنها چیزی نخواهند گفت.
 چیزی به بیرون درز نخواهد کرد.
 این گفتگوها را کس دیگری مخفیانه گوش نمی کند.
 هیچ کس.
 مشاوران اعتیاد وابسته به هیچ ارگانی نمیشوند و مستقل عمل میکنند.
 آنها کارمند دولت نیستند.
 آنها برای شما کار میکنند.



سمیر، ۳۲ ساله

"من نگران دوستم هستم. او به تازگی هم سیگار میکشد و هم الکل مصرف میکند. خوشبختانه من در مورد این مرکز مشاوره اطلاعاتی بدست آوردم. در آنجا توانستم سوالاتم را مطرح کنم."

شما می توانید راحت و بی پروا صحبت کنید

شما میتوانید در مورد همهٔ مسائلی که شمارا تحت فشار قرار میدهند صحبت کنید.

شما می توانید حتی اگر کار ممنوعی انجام داده اید آن را بگویید.

شما می توانید حتی اگر با پلیس بخاطر مواد مخدر مشکل داشته اید آن را بیان کنید.

مشاوران اعتیاد اطلاعات شما را حتی در اختیار پلیس هم نخواهند گذاشت. کسی نمیتواند شما را به جرم اینکه در جلسه مشاوره چیزهای ممنوع و یا بدی را تعریف کرده اید، مجازات کند.

شما نباید از این بترسید که شما را از آلمان اخراج میکنند، چون که شما در جلسه مشاوره در مورد عمل ممنوع و یا بدی که انجام داده اید صحبت کرده اید.

شما و مشاوران با هم فکر میکنند که چه کاری می توانید انجام دهید.

شما چگونه میتوانید مقصود و منظور خود را بفهمانید؟

اکثر مشاوران فقط آلمانی صحبت می کنند. شاید شما به یک مترجم نیاز داشته باشید. آیا کسی را می شناسید که بتوانید به او اعتماد کنید؟ کسی که هم زبان شما باشد و همینطور آلمانی صحبت کند؟ پس این شخص را در جلسه مشاوره همراه خود ببرید. شاید مترجم شما بتواند برای شما یک وقت ملاقات بگیرد. مراکز مشاوره هم می توانند یک مترجم در اختیار شما بگذارند. اما در این صورت شاید مجبور باشید هزینه مترجم را خودتان تقبل کنید. و شما او را نمی شناسید.

اما : تنها مشاوران هستند که موظف بر حفظ اسرار شما میباشند.

لزوماً همه مترجم ها موظف بر حفظ اسرار شما نمی باشند. ممکن است او چیزهایی را از جلسه مشاوره برای دیگران بازگو کند . بهترین کار این است که در ابتدا اطمینان حاصل کنید که آیا می توانید به او اعتماد کنید. در این صورت شما میتوانید راحت و بی پروا در جلسه مشاوره صحبت کنید.

شما از این طریق میتوانید به خود کمک کنید



شما یک تلفن هوشمند (اسمارت فون) با قابلیت استفاده از اینترنت دارید؟ پس با تلفن هوشمند خود (اسمارت فون) این کد را اسکن کنید.

یا اینکه خودتان مستقیماً وارد این صفحه اینترنتی بشوید:

www.suchthilfeverzeichnis.de

بعد روی "Online-Suche" کلیک کنید.

آنجا این سوال را بخوانید:

"شما دنبال کدام گروه خدماتی هستید؟"

"Welche Art der Einrichtung / des Dienstes suchen Sie?"

شما این را انتخاب کنید: "Beratungsstelle" و یا این را انتخاب

کنید "niedrigschwellige Einrichtung"

زیر آن این سوال را بخوانید:

"این مرکز خدماتی کجا است؟"

"Wo soll sich die Einrichtung befinden?"

PLZ (کد پستی) و Ort (مکان)

در قسمت مکان، محلی را که شما می خواهید مشاوره بگیرید را

بنویسید.

بلافاصله به سوال آخری بروید:

به کدام زبان می خواهید مشاوره بگیرید.

"In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?"

زبان مادری خود را انتخاب کنید یا زبان دیگری را که می توانید خوب

صحبت بکنید.

شما می توانید همچنین روی کلمه "Kombinieren" کلیک کنید. به

این ترتیب می توانید دنبال زبانهای بیشتری بگردید.

سپس در پایان صفحه روی "Suchen" کلیک کنید.

اکنون این جمله در قسمت بالا نمایان میشود:

(این تعداد مرکز مددکاری پیدا شدند.)

"Es wurden XX Einrichtungen gefunden."

زیر آن روی این کلیک کنید "Ergebnisliste anzeigen" (نشان

دادن لیست مکانهای پیدا شده)

شما آدرس همه مراکز مشاوره به همراه مشاوران را دریافت خواهید کرد.

که به زبان مورد نظر شما صحبت میکنند.

شما به این ترتیب مشاوره خود را بدست میاورید

به مرکز مشاوره انتخابی خود تلفن بزنید. سوال کنید که چه کسی به زبان شما صحبت میکند؟ نام زبان خود را بگویید. احتمالاً شما یک اسمی را خواهید شنید.

سوال کنید: در چه زمانی می توانید با این فرد صحبت کنید؟ احتمالاً شما یک تاریخ یا ساعتی را خواهید شنید. دوباره در زمان و ساعت مشخص شده تماس بگیرید.

از او پرسید: من کی می توانم پیش شما بیایم.
در روز و ساعت مشخص که گفته شد برای مشاوره بروید.
به موقع و دقیقاً راس ساعت حتماً آنجا باشید.
به این ترتیب خانم یا آقا مشاوراعتیاد برای شما وقت می گذارند.

آیا از مراکز مشاوره فاصله زیادی دارید؟

پس یک مرکز مشاوره نزدیکی خود پیدا کنید . دوباره به قسمت "Online-Suche" یعنی جستجو آنلاین بروید.
فقط اسم مرکز مشاوره و مکان را بدهید . سپس روی کلمه "Suchen" یعنی جستجو کلیک کنید . شما آدرسهای در نزدیکی خود دریافت خواهید کرد.

به آنجا بروید و پرسید : چه زمانی می توانید به من مشاوره بدهید؟ مشاوران خانم و آقا با کمال میل حاضرند با علامتها و یا علائم و یا حرکات دست و صورت منظورشان را به شما بفهمانند . شاید بتوانید برای مشاوره یک مترجم همراه خود ببرید.

شما میتوانید همچنین بدون گرفتن وقت ملاقات به "niedrigschwellige Einrichtung" (نیدریگ شولینگ آین ریشتونگ به معنی مراکز مدد کاری اجتماعی آزاد) بروید.

این مراکز مدد کاری با نامهای نیز شناخته میشوند : "Kontakt-Stellen" "Kontakt- Cafés" و یا "Kontakt-Läden" (کنتاکت اشتلن به معنی محل ارتباط، کنتاکت کافه به معنی کافه ارتباط و کنتاکت لادن به معنی مکان تماس).

در این مکانها نیز شما می توانید افرادی را برای صحبت کردن پیدا کنید.

در جلسه مشاوره چه اتفاقی می افتد؟

ابتدا در مورد مشکلات شما با مواد مخدر صحبت می شود.
 چه مشکلاتی شما در این رابطه دارید؟
 از چه زمانی این مشکلات شروع شدند؟
 چه دلایلی شما برای آن می بینید؟
 سپس با همفکری هم تصمیم گرفته میشود که در این خصوص چه کارهایی
 باید انجام بشوند.
 چه چیزی میتواند به شما کمک کند؟

آیا یک مشاوره کافی است؟
 یا به چندین جلسه مشاوره احتیاج هست؟
 آیا علاوه بر مشاوره یک درمان نیز احتیاج هست؟
 مثلا توسط یک پزشک؟

خانم ها و آقایان مشاور برای شما توضیح میدهند که چه کمکهای دیگری
 امکان دارد.

به غیر از این، شما می توانید به یک کافه، به نام "کافه تماس"
 Kontakt-Cafes بروید.

"ما با هم راههایی پیدا میکنیم
 که از طریق آن حالتان دوباره خوب شود."

ادیب، ۴۶ ساله

شما هنوز منتظر تصمیم در مورد درخواست پناهندگی خود هستید؟

حتی در این زمان هم شما حق دارید به niedrigschwellige
 Einrichtungen نیدریگ شولیک آین ریشتونگ به معنی مراکز مدد کاری
 اجتماعی آزاد بروید. حتی در این زمان شما حق گرفتن مشاوره درباره اعتیاد
 به مواد مخدر دارید. شما حتی اجازه دارید چندین بار به مشاوره بروید.

آیا شما حق اقامت در آلمان را دارید؟

پس در این صورت شما حق استفاده از امکانات درمانی دیگر را نیز دارید.

آیا شما به سختی میتوانستید منظورتان را به مشاورین بفهمانید؟

پس در این صورت می توانید به یک مرکز دیگر مراجعه کنید.

کیفیت یکسان

در آلمان مردان و زنان حقوق یکسان دارند.
 آنها به یک مدرسه و یک جلسه درس میروند.
 آنها تحصیل یکسان دارند.
 آنها در دانشگاه یکسان تحصیل میکنند.
 آنها دانش و تخصص یکسان دارند.
 مردان و زنان در جامعه آلمان تماس زیادی با هم دارند.
 آنها بسیار با هم صحبت میکنند.
 اطلاع زیادی راجع به هم دارند.
 به این ترتیب مردان می توانند یک مشاوره خانم و زنان می توانند یک مشاوره آقا داشته باشند.
 در مراکز مشاوره هم زنان و هم مردان مشغول بکار میباشند.
 در بعضی مراکز مشاوره فقط زنان کار میکنند.



کاتارینا، ۴۸ ساله

"من به زنان و مردان زیادی کمک کرده ام.
 به من اعتماد کنید
 شما خیلی راحت می توانید با من صحبت بکنید.
 من این صحبتها را برای دیگران بازگو نمیکنم."

یک مشاوره به معنی یک درمان سریع نیست

مشاوره یک جلسه صحبت و گفتگو است. بعضی ها امید دارند که این گفتگو همه مشکلات را سریعاً حل کند. اما مشکلات با مواد مخدر به سرعت حل نمی شوند. مواد مخدر می توانند اعتیاد آور و بیمار کننده باشند. درمان بیماریها نیاز به زمان دارد. اعتیاد به مواد مخدر یک بیماری است. حتی اگر این مسئله برای بعضی غیر قابل فهم باشد. در اغلب موارد به زمان زیادی احتیاج است تا انسان بر این بیماری غلبه کند. این فقط وقتی امکان دارد که شخص فعالانه همکاری کند. شخص باید خودش بخواهد که ترک اعتیاد کند.

"من ابتدا نمی خواستم به مشاوره بروم. یک گفتگو چه چیزی برای من خواهد داشت؟ اما من متعجب شدم. من راهنمائیهای بسیار مفیدی دریافت کردم. من اکنون دوباره برای خودم یک آینده میبینم."

علی، ۵۲ ساله

اولین قدم برای معالجه این است که خیلی راحت باید در مورد مشکلات مواد مخدر صحبت کرد. به عنوان مثال در اولین مرحله باید با یک مشاور خانم یا آقا صحبت کرد. به دست آوردن سلامتی به زمان احتیاج دارد. اما صبر و همکاری نتیجه میدهند. این جلسات مشاوره اولین قدم شماسست برای اینکه ترک اعتیاد کنید و سلامتی خود را دوباره بدست بیاورید.

از تمامی امکانات استفاده کنید

در بسیاری از نقاط آلمان گروه‌های مددکار برای پناهجویان وجود دارد. مددکاران معمولاً به شما پیشنهاد میکنند که با همکاری آنها یک کار مشترکی انجام دهید:

با هم غذا بپزید و با هم غذا بخورید

با هم به قدم زدن بروید

با هم صحبت بکنید

با هم آواز بخوانید و یا با هم نقاشی کنید.

همچنین بسیاری از مجموعه های ورزشی به روی پناهجویان باز میباشند. معمولاً پناهجویان می توانند بصورت رایگان از آنها استفاده کنند. مثلاً فوتبال بازی کنند و یا ژیمناستیک.

همینطور در بعضی از خوابگاهها این امکانات وجود دارند. در بعضی از خوابگاهها پناهجویان اجازه دارند همینطور کارهای کوچک سرگرم کننده انجام دهند.

وقتی شخص یک کار مفید انجام میدهد او احساس خوبی خواهد داشت.

راجع به این امکانات سوال کنید و از آنها استفاده کنید.

به این ترتیب حال و هوای فکر شما عوض میشود.

از این طریق با افراد مهربان آشنا می شوید.

شما می توانید از این طریق زبان آلمانی را با حرف زدن و گوش کردن یاد بگیرید.

به این ترتیب شما چیزهای خوبی تجربه خواهید کرد!

این تجربه های زیبا اثر خوبی نیز بر شما خواهند گذاشت.

آنها خیلی بهتر از حالت مستی و نشنگی هستند.



رشید، ۲۶ ساله

"من هم می توانم در آلمان فوتبال بازی کنم. هنگام بازی دیگر به نگرانیهایم فکر نمیکنم .
این خیلی احساس خوبی به من میدهد."

شما میتوانید به خودتان خوبی کنید

شما پول کمی دارید.

شما امکانات مالی زیادی ندارید.

اما: شما وقت زیادی دارید.

برای سلامتی خود کاری انجام دهید.

به این ترتیب شما برای خود و خانواده تان یک کار مفید انجام داده اید:

شما خود را سالم نگه میدارید.

شما به این ترتیب زندگی و آینده تان را حفظ خواهید کرد.

چه چیزی شما را سلامت نگه میدارد؟

آیا امکان انجام کاری در این زمینه را دارید؟

پس انجامش دهید. همین امروز.

اگر شما بسیار نا امید و افسرده هستید که کاری بتوانید انجام دهید:

آیا فردی را می شناسید که بتوانید در این مورد با او صحبت کنید؟

گاهی اوقات وقتی برای کسی مشکلات خود را بگویید خیلی به شما کمک

میکند.

در اینجا به شما یاری و کمک داده خواهد شد.



مراکز مشاوره را در نزدیکی محل سکونت خود، اینجا میتوانید پیدا کنید:

www.suchthilfeverzeichnis.de

نحوه گرفتن اطلاعات از این سایت اینترنتی در صفحه ۱۳ توضیح داده شده است.

Sucht & Drogen Hotline

هات لاین (خط تلفنی مستقیم) اعتیاد و مواد مخدر (فقط به زبان آلمانی)

تلفن: 01805 313031

قیمت از تلفن منزل هر دقیقه ۱۴ سنت

قیمت از تلفن همراه در هر دقیقه ۴۲ سنت

این خدمات توسط NEXT ID (نکست آی دی) حمایت میشود.

همه روزه در ۲۴ ساعت شبانه روز

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

Postfach 1369, 59003 Hamm

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

info@dhs.de, www.dhs.de

مرکز اصلی در آلمان برای سوالات راجع به اعتیاد

این مرکز اطلاعات و اجناسی را به شما عرضه می کند و آدرس مراکز کمک

رسانی را در نزدیکی محل سکونتتان در اختیار شما قرار میدهد.

اطلاع تلفنی: +49 2381 9015-0

(قیمت تماس با توجه به قیمت سرویس دهنده تلفن در شهر هام)

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۹ تا ۱۷

جمعه از ساعت ۹ تا ۱۵

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

BZgA (مرکز اطلاع رسانی آلمان در زمینه سلامت) اطلاع رسانی تلفنی در مورد

پیشگیری از اعتیاد (فقط به زبان آلمانی)

تلفن: +49 221 892031

(قیمت تماس با توجه به قیمت سرویس دهنده تلفن در شهر کلن)

دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۰ تا ۲۲

و جمعه تا یکشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۸

www.suchthilfeverzeichnis.de

توضیحات

ناشر:

مرکز اصلی آلمان برای سوالات راجع به اعتیاد (DHS e.V.) (فقط به زبان آلمانی)
Postfach 1369, 59003 Hamm :
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

هیأت تحریریه:

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

کمیته تحریریه:

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

متن:

Gisela Haberer

ترجمه:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover
(Maria Ghassemi, Gholamreza Aghazadeh)

طرح:

Volt Communication GmbH

چاپ:

Lensing Druck, Ahaus

سری:

1. Auflage 03/2018, 1.23.03.18

شماره سفارش :

33223002

این دفترچه رایگان است .

شما می توانید این دفترچه را سفارش دهید:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369
59003 Hamm, (info@dhs.de)

یا

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
(order@bzga.de).

گیرنده حق فروش دفترچه را ندارد.

حمایت شده توسط مرکز اطلاع رسانی آلمان در زمینه سلامت (Bzga)



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 quälen 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
gefühlt. Leider nur für kurze Zeit.“

Sam, 24 Jahre

Manche Menschen sagen:

Es gibt Mittel für gute Gefühle.
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.“

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, zum Beispiel 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 Suchtberaterinnen. Sie sind ausgebildet für soziale Arbeit, in Psychologie oder Medizin. Sie wissen, wie Rauschmittel 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**
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 niedrighschwellige 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 darüber
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

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 | Internet: 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 Nord, Ochsenzoll
Hamburg, 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 e.V., Hannover
(Maria Ghassemi, Gholamreza Aghazadeh)

Gestaltung:

Volt Communication GmbH

Druck:

Lensing Druck, Ahaus

Auflage:

1. Auflage 03/2018, 1.23.03.18

Bestellnummer:

33223002

Dieses Heft kostet nichts. Sie können die Broschüre bestellen:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369,
59003 Hamm (info@dhs.de), oder
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
(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.

