

# دالکول اونورونشه يي توکي په اړه مالومات

مشوره اومرسته



# دوی په هیڅ ځای کې ژوند نه کوي

تاسې جرمني ته راورسیدلئ.  
خوتاسې هرهورځ له ځانه پوښتنه کوئ:  
ایا زه به په آلمان کې پاتې شم؟  
ایا ماته به دلته د کار اجازه راکړل شي؟  
ایا زماکورنۍ به دلته نوی کورپیدا کړي؟  
کیدای شي چېتاسې د ډیروخلکوسره په یو تنگه کوته کې ژوندوکړئ  
د هرڅه راتلونکې به نامالومه وي  
اندیشنه لری.  
تاسو نه پوهیږئ، چې ټول وخت څه بایدوکړئ.  
دا ستونزمنه ده چې یوازی انتظاروکړو.



دانیل، ۳۶ کلن

"خپله کورنی څه وخت بیا وویښم؟  
ایا زما عزیزان لاتراوسه ژوندې دي؟  
زموږ ژوند څنگه روان دی؟  
دا اندیشنه ما شپه او ورځ ځوروی."

## تاسې غواړي آزاد اوسئ

تاسونه غواړئ انديښنی ولرئ.  
 تاسونه غواړی دردونه ولرئ.  
 تاسو غواړئ هيرکړئ چې څه شی تاسې انديښمن کوئ.  
 هرڅه بايدسم شي.  
 ستاسو کورنۍ بايد ښه اوسي.  
 تاسو غواړئ ښه احساس وکړئ.  
 هغې لپاره تاسې د تښتيدلو خطر ومنلوو.

"يولکر يما ته اجازه راکړه چې د يو څه هڅه وکړم.  
 ما په اخيره کې ښه احساس وکړ. بدبختانه يوازې دلنډ وخت لپاره."

سام، ۲۴ کلن

### ځينې خلک وايي:

دلته دښه احساساتو لپاره درملنه شته .  
 تاسو غوښتنه کوئ چې دا ډول درملنه واخلي.  
 د مثال په توگه، الکول، چرس (کانابيس)، اپين (ترياک)، هيرويين.  
 مگر هرڅوک په مختلف ډولعکس العمل ښکاره کوي  
 که هغه دا درملنه واخلي.  
 ځينې ځان بې غمه (سپک)، مهربان و آرام احساس کوي.  
 نورې ځان ويريډلی او بې وزله (خوار) احساس کوي.  
 ځينې يې په خندا او حيرانه کيږي.  
 نورې نا اميده (مأيوس) يا غمجن کيږي.  
 ځينې حتی دڅو دقيقو لپاره ځان خوشحاله احساسوي.  
 شايد ټول انديښنې (تشويشونه) دلنډ مهال لپاره لږ شي.  
 ځينې يې دخپل شاوخوا هرڅه هېروي.  
 نورې گرم (تبجن)، جگره ماراو يا بريدکونکی کيږي  
 کيدی شي دوی ځان اونورو ته زيان ورسوي.

## نشه څه ته وايي

د نيشي په حالت کې انسانانو ته نړۍ بل رقم ښکاره کېږي. رنگونه، خوند (بوييدل)، شورماشور، غبرونه (اوازونه)، او شکلونه کيدي شي چې تغيير وکړي. ښايي (شايد) تاسې هغه شيان ووينئ چې هلته شتون نلري. ځينې خلک داسې احساس کوي چې د نيشي په حالت کې په ښه توگه شيان ليدلی شي او ښه غوږ نيولی شي. ځينې خلک يوازې خوار (بی وزلی) او گنگس وي. اکثره د نيشي په حالت کې حرکتونه نا منظم، بی ثباته کېږي.

ځينې خلک د نشه سره «مست» کېږي.

بيا هغوی هيڅ شي ته هم نه رسېږي.

نورو خلکو ته هم.

مگر پرته له انديښنې، ډار، او دردونو څخه.

نشه يي مواد لکه الکول (شراب)، چرس، ترياک، او هيرويين کولای شي خلک نشه او مست کړي. نو په دې دليل د نشه يي توکو په نوم ياديږي. خلک د ډول ډول نشه يي توکو غوښتنه کوي، ترسو ځان نشه کړي. ځينې وگړي (خلک) له نشه يي توکوله استعمال څخه وروسته روږدي (يا معتاد) کېږي. له همدې کبله دوی ته مخدره مواد وايي. ځينې درمل هم کولی شي چې سړی معتاد کړي، د مثال په توگه د خوب گولی او يا د آرام کولو گولی د بنزوديازپين اصلی (فعال) مادی سره.



سميرا، ۳۷ کلن

" زما زوی اکثر وختونه عجيبه ښکاری.

هغه يوازې هلته ځملي، سترگی پتوی او بل کم خواب نه ورکوي.

زه د هغه په اړه ډير انديښمن يم "

## له نشې نه وروسته ؟

د نشه نه وروسته ډیر خلک بد (ناوړه) احساس کوی.  
 ځینې سر درد لري.  
 ځینې ناجوره وي.  
 ځینې باید قی (گرځول) وکړي.  
 د نشه نه وروسته، ټولی اندیښنی بیرته راځي.  
 ځینې وختونه د پخوا نه هم بدتر.  
 په ډیورو هیوادونو، فرهنگونو، او یا مذهبونو کی نشه یی ټوکی منع دی. خو بیا هم ځینی خلک هغوی نه استفاده کوی، او ځان ته ملامتیا (تور) جوړوی.  
 دوی بد احساسوي.  
 ځکه چې دوی د یو بندیز سرغړونه کړی ده.  
 په دې ډار (ویره) اضافه کیږي:  
 دوی یو نا مشروع (غیرقانونی) کار کړی ده.  
 ایا کوم چا لیدلی ده ؟  
 ایا کوری. په دی پوی شوي ده ؟  
 بیا کورنی د ده په اړه څه وایي؟  
 نشه د سړی سلوک (چلند) بدلوي.  
 ځینې وختونه سړی نور خلک زیان رسوې او ځوروي.  
 بیا وروسته له دی نه خواهیښنی کیږي.  
 ځینې وختونه سړی پخپله ځان ژوبل کوي.

"ما شراب (الکول) څښلی ده.  
 په وار وار ، زما مور ممکن په دی پوه نشې."

## قانونونه او مقرراتو

قانون دا نشه يي توکو ته اجازه ورکوي

### شراب (الکول)

په آلمان کې لويان اجازه لري چې شراب (الکول) وڅښي. په آلمان کې سړی له اته لس (18) کلني څخه وروسته بالغ کېږي. الکول په ډېروه څښاکونو کې موجودېدي: د مثال په توګه په الکولي مشروباتو کې لکه شراب، بېير، ځينې الکولي څښاکونو او کاکټيل (يو ډول الکولي څښاک دي). مګر د الکول څښلو لپاره قانون موجود دي. نو د مثال په توګه هيڅوک اجازه نلري چې د نشه په حالت کې موټر او يا بايسکيل وچلوي. هيڅوک اجازه نلري چې په نيشي حالت کې د يو بنديز سرغړونه وکړي، داسې چې نورو خلکو ته زيان ورسوي.

د ماشومانو او تنکې ځوانانو ته ځانګړی قانون عملي او شميرل کېږي: د اته لس (18) کلني څخه کم عمره ځوانان اجازه نلري چې قوی الکولي مشروبات، لکه وډکا، ويسکي، او يا کاکټيل (يو ډول الکولي مشروب/ څښاک) واخلي او په عامه توګه په رستورانونو کې وڅښي. د شپاړس (16) کلنی څخه کم عمره ځوانان هم اجازه نلري چې نور الکولي مشروبات لکه بېير، شراب او زیکت (الکولي مشروب) واخلي او په رستورانونو کې په عامه توګه وڅښي.

### تمباکو

لويان (بالغ ځوانان) په آلمان کې اجازه لري چې تمباکو واخلي او وڅځي، د مثال په توګه سيګريټ او چلم (شيشه). د اته لس (18) کلني څخه کم عمره تنکي ځوانان نه شي کولاي چې تمباکو واخلي او په عامه توګه يې وڅځي. په ډيرو ځايونو او د کارځايونو کې سيګريټ څکل منع دی.

د اته لس (18) کلنی څخه زيات عمره نارينه او ښځينه په آلمان کې پخپله پريکړه کوي.

ايا زه غواړم الکول وڅښم؟

ايا زه غواړم سيګريټ او چلم وڅکم؟

هرڅوک اجازه لري چې ووايي هو يا نه .

## داسپنشه يي توکي قانون منع کوي

په آلمان کې د تمباکو او الکول لاسته راوړل (لرل) او معامله کول اجازه شته. لرل او معامله کول د نورو نشه يي توکو په آلمان منع دي. په دې کې چرس (واشه) ، بنګي، ترياک (اپين) هيروين همداسې د بوټی ګد (واشه ګد) نشه کوي. د داسې نشه يي توکي اخيستل او خرڅول منع دي. سړی اجازه نلري چې دا نشه يي توکي ځان سره يي ولري. ټول منع شوي نشه يي توکي د مخدره توکو په قانون کې ذکر شوي دي. منع شوي (نا مشروع) نشه يي توکو د غيرقانونی مخدراتو په نوم يادېږي. پوليس کولای شي هغه خلک چې نشه يي توکي ځان سره لري، اخلي او بيرته خرڅوي توقيف کړي.

دا کولای شي چې د ټورلګون (شکایت) او د جریمه سبب وګرځي.

کيدای شی جریمه لپاره بايد پيسې ورکول شي.

کيدای شي سړی زندان ته لار شي.

د کډوالو لپاره کولای شي چې نورې ستونزې او ناوړه پایلې ولری: دوی ممکن يوازېد يو محدودیت په اساس په آلمان کې پاتې شي.

دوی کيدای شي آلمان څخه ووځي.

نشه يي توکی هيڅ ستونزې حل کولای نشی.

دوی ستونزې جوړوی.

### درمل

درملو يو ځانګړی او اساسي قانون لري. ډېرو درملو بايد د يو ډاکټر لخوا د نسخه سره ورکول شي (تجویز شی). د مثال په توګه د نشه يي توکو څخه جوړشوي ګولی، د خوب ګولې او د آرام کولو ګولی چې پکې د بينزوديازپين فعال ماده موجود وي.

## نشہ یی توکي ستونزې جوړوي

ډېر خلک په منظم توګه نشه یی توکې اخلي. ځینې خلک د دې توکو سره روږدی (معتاد) کیږی. بیا دوی تل دی نشه یی توکو ته ډیر اړتیا لری، ترسو یوڅه احساس وکړی. د دوی بدن مخدره موادو ته ضرورت لري. پرته له نشه یی توکو نه دوی ناروغه کیږي . یوازي په یو شي باندې فکر کوي چی هغه نشه یی توکي دی.

د هغي ټولې اندیښنې د نشه یی توکې په شاوخوا اړول کیږي.

زه دا څنګه ترلاسه کړم ؟

زه څنګه پیسي ورکړم؟

نور هر څه بې ارزښه کیږي.

حتی خپل کورنۍ.

دا نشه یی توکي په پیل کې بدن ته تغیرورکړی ده.

نو بیا ذهن او روح ته.

بیا سړی روږدی کیږي.

ځینې درملونه هم تاسی روږدی (معتاد) کوی.



فرح، ۳۶ کلن

" زه د خوب کولو لپاره گولی اخلم.

مګر زه شپه او ورځ ستړی یم.

تل یوازی ستړی.

مګر پرته له گولی څخه، نور ستړی نه یم."



## تاسو څه احساس کوئ؟

دا څنگه ده ، چې تاسې نشه يي توکو وانځلئ؟

کولای شې چې خوب وکړئ؟

تاسو خولي (خوله) کوئ؟

ايا ستاسې لاسونه رپيرئ؟

ايا تاسو ناروغ ياست؟

ايا تاسو ويړه (ډار) لرئ/ ډارپرئ؟

ايا تاسو کم زوری احساسوی؟

کیدای شي تاسې دا احساسات ولرئ، ځکه چې تاسې د بیرته راستنیدو (لیږدول) څخه ډارپرئ. نوبیا تاسې يې قانونی ملاتړ ته اړتیا لرئ.

کیدای شي تاسې دا احساسات ولرئ، ځکه چې نشه يي توکو ته لاس لرسی نلرئ.  
بيا تاسو فکر کوئ:

ايا تاسو ممکن ډېروخت او يا ډیر نشه يي توکي واخلي؟

بيا کیدای شې مرستي ته اړتیا ولری.

## ځینې وختونه یو بل کس سره خبرې اترې هم مرسته کوی

په آلمان کې د مشوری مرکزونه د خلکو لپاره ، چې د نشه يي توکي سره ستونزې لری موجود دی.

## تاسومرستي ته اړتيا لري

ايا تاسې د نشه يي توکو سره ستونزي لري؟

نو بيا تاسې کولای شئ چې مشوره واخلى.

ايا تاسوانديشمن ياست، چې يو خپلوان او يا ملگري د نشه يي توکي سره ستونزي ولري.

همدا ډول هغوى هم کولای شي چې مشوره واخلى.

دلته په آلمان کې داسې ډول ستونزي لپاره متخصصونه شته. دوى د روږدې مشاورين په نوم ياديږي. دوى د ټولنيز چارو، د روانې او يا د روغتيايي په برخه کې زده کړه کړي دي. دوى پوهيږي، څنگه نشه يي توکې اثر کوي. دوى پوهيږي څه مرسته کوي، کله چې نشه يي توکې او يا داروگان ستونزې رامنځته کړي.

تاسې د هغوى څخه مشوره تر لاسه کولای شئ.

تاسو بايد خپل نوم ورنکړئ.

د غوښتنې په صورت کې، دا مشوره نامعلوم (بې نومې) پاتې کيږي.

## تاسې کولای شئ باور (اعتبار) وکړئ

تاسې يوبل سره د راز په توگه ( خصوصى يا محرمانه) خبرې کوي.

د روږدو کسانو مشاورې/ مشاور هيڅوک ته څه نه وايي.

دوى مکلف دي چې د نورو خلکو په مقابل دا چوپتيا (محرमित) وساتي: حتی د حکومت چارواکو په مقابل.

همدارنگه د کورنۍ غړي، ملگري/ملگرو په مقابل کې.

د روږدو کسانو مشاورين چاته څه نه وايي، کله چې تاسو کورنۍ هغوي نه پوښتنه وکړي.

دا خبرې بهر ته نه ځي.

دا خبرې اترې له هېچا لخوا نه بې ځايه کيږي (نه اوريدل کيږي).

د روږدو کسانو مشاورې/ مشاورونو خپلواک (بې طرفه) دي.

دوى دولت ته کار نه کولي.

دوى تاسوته کار کوي.



سمیر، ۲۲ کلن

"زه دملکری په اړه دیراندینمن یم.  
هغه په یو ځل کې شراب او سگریټ هم څښی.  
په نیکمرغې زه د مشوره څخه با خبره شوم.  
زه کولای شم ټولې پوښتنې په اړه پوښتنه وکړم."

## تاسوکولای شئ په ښکاره خبرې وکړئ.

تاسوکولای شئ هر څه چې تاسې اندینمن کوی ووايئ.  
تاسو کولای شئ حتی دا ووايي، کله چې تاسې د پولیسو سره د نشه یي توکو له  
کبله ډار هم ولرئ.  
د روږدو کسانو مشاورۍ او مشاور پولیسوته هم څه نه وایي.  
تاسو باید د جریمی څخه ډار (ویره) ونه لرئ، د دی لپاره چې تاسو په مشوره  
کې ناوړه او یا منع شوي خبرې کړي دي.  
تاسو باید د دیپورت (شرل) څخه ډار ونه لرئ، د دی لپاره چې تاسو په مشوره  
کې ناوړه او یا منع شوي خبرې کړي دي.  
تاسو د هرڅه په اړه یوځای فکر کوئ او گورئ چې تاسو څه کولای شئ.

# تاسوځنگه کولای شی خبرې اترې وکړئ

ډیر د روږدو کسانو مشاورې / مشاورین یوازې په آلمانی ژبې خبرې کوی. کیدای شی تاسی یو ژباړونکی (ترجمان) ته اړتیا ولری. تاسی څوک پیژنې ، چی هغه باندی اعتبار ولری؟ یوسری چی د ستاسی په ژبه او د آلمانی په ژبه خبرې وکړی؟ بیا دا کس ځان سره مشوری ته راولې. کیدای شی ستاسی ترجمانی وکړی ، او تاسی ته د لیدلو وخت ونیسی. د مشوری مرکزونه کولای شی تاسو ته ژباړونکی (ترجمان) وغواری. مگر کیدای شی تاسی باید ژباړونکی ته پیسی ورکړی. کیدای شی تاسی ژباړونکی ونه پیژنی. مگر: یوازې د روږدو کسانو( د معتادینو) مشاور هیڅوک ته څه نه وایی. یو ژباړونکی کیدای شی چه د چوپتیا (محرمت، راز) په ساتلو کی مجبور او مکلف نه وی. هغه بنایې خبرې د مشوره څخه نوروته وویي. هرڅه نه مخکی په پیل کی به ده چی دا واضح کړی ، چی تاسی ژباړونکی (ترجمان) باندی اعتبار لری. بیا تاسی کولای شی په مشوره کی ښکاره (په آزاده ډول) خبرې وکړی.

## تاسو په دې ډول مرسته تر لاسه کولی شی



تاسې لاسی تلیفون (موبایل) لری، کولای شی چې د انټرنټ څخه استفاده وکړئ؟ بیا خپل لاسی تلیفون د دې کو ار- کوډ (QR-Code) په مقابل کې ونیسی.

او یا تاسې پخپله دا پاڼه په انټرنټ کې ولټوئ:  
[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)  
 Online-Suche باندې کلیک وکړئ.

هله دا پوښتنه ولولئ:  
 „Welche Art der Einrichtung/ des Dienstes suchen Sie?“  
 „تاسو کوم ډول ادارې او خدمات لټوئ؟“  
 انتخاب وکړئ: „د مشورې مرکز“ او یا „هغه اداره چې د روږدي کسانو  
 سره مرسته کوي.“  
 „Beratungsstelle“ oder „niedrigschwellige  
 Einrichtung“.

لاندې دا پوښتنه ولولئ:  
 „Wo soll sich die Einrichtung befinden?“  
 „دا اداره چېرته موقعیت لري؟“  
 PLZ ..... Ort .....  
 د لاندې بکس „Ort یعنی ځای“ د ځای نوم چې „تاسو غواړئ مشوره  
 ترلاسه کړی ولیکئ.“

بیا تاسو لاندې پوښتنې ته لار شئ:  
 „In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?“  
 „په کوم ژبه تاسې غواړئ مشوره تر لاسه کړئ؟“  
 خپل مورنې ژبه انتخاب کړئ او یا یو بله ژبه چې تاسې به یې پوهیږئ.  
 تاسې هم کولای شئ چې „Kombinieren“ کلیک وکړئ. بیا تاسې  
 کولای شئ ډیرو ژبو ولټوئ.  
 اوس د پانې په پای کې د „لتول“ باندې کلیک وکړئ.  
 „Suchen“

اوس په پورتنی خطونو کې ښکاره کیږي:  
 „Es wurden XX Einrichtungen gefunden.“  
 „د XX ادارات (تأسیسات) ومندول شو.“  
 لاندې د پایلې (نتیجه) لیست باندې کلیک وکړئ.  
 „Ergebnisliste anzeigen“  
 ”تاسې کولای شئ چې د مشورې مرکزونو او د مشاورین پته چې ستاسو  
 د پام وړ په ژبو خبرې کوي تر لاسه کړئ.“

## داسې تاسو کولای شئ چې مشوره واخلئ

د خپل د خوښې مشورې مرکز ته تلیفون وکړئ. پوښته وکړئ: څوک زما په ژبه خبرې کوي؟ خپل ژبه ورته ووايئ. کیدای شي تاسو یو نوم واورئ. پوښته وکړئ: کله زه کولای شم دا سړی سره خبرې وکړم؟ کیدای شي تاسو یو نیته او وخت واورئ. په ښوغل شوي ورځ او وخت کې یو ځل بیا اداره ته تلیفون وکړئ. د سړی نه پوښته وکړئ: زه کله درته راتلی شم؟ په غوښتل شوي ورځ او وخت کې مشورې ته لار شئ. تاسو باید په وخت وئ. نو بیا د روږدو (معتاد) کسانو مشاور تاسو لپاره کافي وخت لري.

### ایا د مشورې مرکزونه ډېر لري دي؟

په هغه صورت کې د خپل په سیمه کې د مشورې مرکزونه ولټوئ. بیرته آنلاین پلټنې ته لار شئ. یوازې د مشورې مرکز او ځای ولیکئ. د پلټنه (Suchen) باندې کلیک وکړئ. تاسو په سیمه کې پته (آدرس) ترلاسه کوئ. لار شئ او پوښتنې وکړئ: تاسې کله کولای شئ ماته مشوره راکړئ؟ مشاورې/ مشاورین په خوښې چمتو دي، چې په اشاره، سمبولونو او انځورونو سره خبرې وکړي. تاسې کولای شئ چې یو ژباړونکی (ترجمان) ځان سره یې راوړئ. تاسې کولای شئ هغه ادارې ته چې د روږدي کسانو سره مرسته کوي، ولار شئ، پرته له پخواني تلیفوني اړیکو سره. دا د اړیکو کافې (Kontakt-Cafés)، د اړیکې ځایونه (Kontakt-Stellen) او یا د اړیکو دکانونه (Kontakt-Läden) په نوم یادېږي. هلته تاسې کولای شئ چې خلک د خبرې کولو لپاره پیدا کړئ.

## په مشوره کې څه کيږي (څه پيښيږي)؟

په پيل کې د نشه يي توکو سره ستاسې ستونزې په اړه دی. تاسو کمې ستونزې لری؟

د کوم وخت څخه راهيسې تاسې دا ستونزې لری؟

تاسو کمه اړونده لاملونه گوری؟

بيا د هغه په اړه چې څه بايد وشي؟ يوځای ورباندې فکر کيږی.

تاسو سره څه مرسته کولای شی؟

ايا يوه مشوره کافي ده ؟

ايا نورو مشوروته اړتيا ده؟

ايا درملنې ته هم اړتيا ده ؟

د مثال په توگه : د يو ډاکټر لخوا؟

مشاورين تاسوته څرگند او ښکاره کوي، نور کومې مرستې ممکن دي. تاسې

کولای شی د يوه هغه اداره چې د روږدي کسانو سره مرسته کوی ليدنه وکړي.

» مونږ يوځای ورته لاری چاری لتوو، ترڅو چې ستاسی حالت بيا ښه شی.»

اديب، ۴۶ کلن

ايا تاسې لا تر اوسه پورې د خپل د پناه غوښتنې ځواب او پريکړه په مه ياست؟

حتی په دې وخت کې تاسې کولای شی هغه اداره چې د روږدي کسانو سره مرسته کوي ليدنه وکړی.

حتی په دې وخت کې تاسو د نشه يي توکې په اړه د مشورې حق لری.

تاسو کولای شی څو ځله مشوره واخلي.

ايا تاسو په آلمان کې د پاتې کيدو حق لری؟

بيا تاسو د يو بلې درملنې هم حق لری.

ايا تاسی د مشاورين/مشاور سره يوازې په خبرې اترې کې ستونزې لری؟

بيا تاسی کولای شی چې يو بل مشوری مرکز ته لارشی.

## برابره ارزښتونه (برابروالی)

په آلمان کې سړي او ښځې یو ډول حقوق لري.  
 دوي یو ډول ښوونځیو ته ځي او په یو ډول ټولګیو کې کینی.  
 دوي یو ډول روزنه تر لاسه کوي.  
 دوي په یو ډول لیسو(کالجونو) کې درس وایي.  
 دوي یو ډول روزنیزه سابقه لري.  
 سړي او ښځې په آلمان کې ډېر له یو بل سره سروکار لري.  
 دوي له یو بل سره ډېرې خبرې کوي.  
 دوي د یو بل په اړه ډېر پوهیږي.  
 نو ځکه سړي کولی شي له ښځو مشوره تر لاسه کړي او ښځې کولی شي له سړیو مشوره تر لاسه کړي.  
 سړي او ښځې د مشورو په ځایونو کې کار کوي. په ځینې د مشوره ورکولو مرکزونو کې یواځې ښځې کار کوي.



کټرینا ، ۴۸ کلن

« زه ډیری ښځې او نارینۍ سره مرسته کړی ده.  
 اعتبار وکړه.

تاسو کولای شئ چې ما سره په آزاده توګه (ښکاره) خبرې وکړئ. زه نورو ته هیڅم نه وایم.»



## یوه مشوره دچټک درملنه نه ده

مشوره خبرې اترې دي.

ځینې هیله لری چې دا خبرې اترې ژر تر ژر ټولی ستونزې حل کې. خو د نشه ایی موادو ستونزې ډېر کم زر حل کیدای شي. نشه یی توکي کولای شي تاسو معتاد و ناروغه کړي. ناروغیې وخت ته اړتیا لری ترڅو چې روغ او جوړ شي. د نشه یی توکو اعتیاد (روریدیل) یوه ناروغي ده، که چیرې د دې پوهیدل ځینې کسانو ته ستونزمن کار وي. د دې ناروغۍ له لمنځه وړلو لپاره سړی ډېروخت ته اړتیا لري. دا یوازې بریالي کېږي چې تاسو فعاله برخه واخلي. تاسی باید پخپله وغواړئ چې ځان خپلواکه کړئ.

» په پیل کی ما ونه غوښتل چی مشورې واخلم.  
یوه خبرې اترې څه کته لری (څه راوړی)؟  
خو مگر زه حیران وم.  
ما ډیر ښه مشوری ترلاسه کړه.  
زه یو ځل بیا ځانه ته یو آینه کورم. «

علی، ۵۲ کلن

د روغتیا لپاره لومړی گام دا دی چې، د نشه یی توکو ستونزو په اړه په آزاده توگه خبرې وکړئ. د بېلگه په توگه، لومړی یوه مشاورې/مشاور سره. دا وخت نیسي تر څو تاسو روغ او جوړ شئ. خو صبر او گډون د دې ارزښت لري. مشوره لومړی گام ده، ترڅو تاسو خپلواک، روغ او جوړ شئ. مشوره د خپلواک کیدل او روغیدل لومړی گام دی.

## د ټولو امکاناتو څخه گټه واخلي

په آلمان په ډېرو ځايونو کې د کډوالو لپاره د مرستې ډلې (ټيمونه) دي. مرستيالان اکثره دا غوښتنه لري چې يو څه باندې يوځای کار وکړي:

په گډه به پخه کړو او ويخورو،

په گډه چکرته لار شو،

يوبل سره خبرې وکړو،

سندرې به ووایو او نقاشي به وکړو.

ډېرسپورټ کلوبونه هم کډوالو ته خلاص دي، اکثره کډوالو کولای شي چې په وړيا توگه گډون وکړي. د مثال په توگه: د فوټبال لوبه او يا جمناسټيک.

همدا رنگه په ځينو استوگنځيو کې داسې وړاندیزونه شته. په ځينو استوگنځيو کې کډوالو ته اجازه ورکول کېږي چې په کارونو کې برخه واخلي.

دا ښه ده چې منطقي او مقول کار وکړو.

د دې ډول وړاندیزونو په اړه پوښتنه وکړئ او په کې برخه واخلي.

په داسې کولو سره تاسو د نورو فکرونو خوا ته ځئ.

داسې تاسو ښه او دوستانه خلک پيژني.

داسې تاسو کولای شئ چې مشق او تمرین وکړئ ترسو په آلماني ژبه باندې وغږېږئ او وپوهېږئ.

داسې تاسو ښه تجربې به ولرئ.

داسې ښکلي تجربې ښه دي. دوی د نشه يي توکو څخه غوره او لوړول دي.



رشید ۲۶ کلن

„زه په آلمان کې هم کولای شم فوتبال لوبه وکړم. د فوتبال په لوبه کې زه د خپل انديښنو په اړه فکر نکوم. زه ښه کوم.“

## تاسو ته اجازه ورکول کيږي چې ښه کارونه وکړئ

تاسو لږ پيسې لرئ.

تاسی لږ ملکیت او جايداد (شتمني) لرئ

خو: تاسو زیات وخت لرئ.

د خپل روغتیا ته یو څه وکړئ.

تاسو ځان ته او دخپل کورنۍ لپاره ښه کار کوئ.

تاسو ځان روغ ساتلی شئ.

داسېتاسو خپل ژوند او راتلونکي لاس ته راولئ

تاسو څه روغ (پیاوړتیا) ساتي؟

ایا تاسو کمی لارئ (څرنګوالی) گور، ترسو همدا اوس هغه کار ترسره کړئ؟

بیا هغه کار سرته ورسوئ. همدا نن.

که تاسو د یو کار سرته رسولو له وجه نامیده او خپه یاست:

ایا تاسی یو داسې کس پیژنئ، چېتاسو وکولای شئ ور سره خبرې وکړئ.

کله کله دا هم مرسته کوي چې بل کس ته خپل ستونزې ووايو.

# دلته تاسو مرستی تر لاسه کوئ !



تاسی د خپل د سمیه یی مشوری مرکزونه دلته پیدا کولی شی:

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

دا څنکه پیدا کیږي، په دربار لسم ۱۳ پانه کې څرگند شوی ده.

**د اعتیاد (روږدي) او نشه یی توکو د مالومات شمیره**  
(یوازی په آلمانی ژبه)

تیلیفون: 01805 313031

(لگښتونه: 0.14 ایرو/ په یوه دقیقه کی له فیست ننز څخه، له موبایل څخه ۰,۴۲ ایرو په یوه دقیقه کی. د NEXT ID شبکی څخه ملاتړ کیږي. له دوشنبه - شنبه ورځ پوری له 0 - 24 بجی پوری

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

(یوازی په آلمانی ژبه)

Postfach 1369, 59003 Hamm

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

info@dhs.de, www.dhs.de

مالومات او موادونه تاسیته وړاندی کوی، د مرستی وړاندیزونه د ستاسی په نژدی سیمه کی شریک کوی.

مرکز اصلی در آلمان برای سوالات راجع به اعتیاد د تیلیفونی مالوماتو شمیره: +49 2381 9015-0

(د Hammer سیمه ایزې شبکه د تیلیفونی اړیکی لپاره د ستاسی د تیلیفونی شبکی شرکتونو قیمت سره سم)

له دوشنبی څخه تر پنجشنبی له ۹ څخه تر ۱۷ بجی پوری

جمعه له ۹ څخه تر ۱۵ بجی پوری

## BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(یوازی په آلمانی ژبه)

تیلیفون: +49 221 892031

(د Kölner سیمه ایزې شبکه د تیلیفونی اړیکی لپاره د ستاسی د تیلیفونی شبکی شرکتونو قیمت سره سم)

له دوشنبی څخه تر پنجشنبی له ۱۰ څخه تر ۲۲ بجی پوری

له جمعه څخه تر یکشنبی پوری له ۱۰ څخه تر ۱۸ بجی پوری

# د چاپ حق پاڼه (خپروونکی)

خپروونکی:

د اعتیاد (روږدیدل)

د اعتیاد (روږدیدل) دپوښتنی په اړه د آلمان اصلي دفتر (DHS e.V.)

Postfach 1369, 59003 Hamm

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

info@dhs.de, www.dhs.de

خپروونکی:

Dr. Raphael Gaßmann

Christa Merfert-Diete

د خپروونکی مشاور:

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

تصویر او متن:

Gisela Haberer

ژباړونکی (ترجمه):

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Hannover

Bezhan Hayatullah (بیژن حیات الله)

دیزاین (تنظیم):

Volt Communication GmbH

چاپ:

Lensing Druck, Ahaus

گڼه:

Auflage 01/2019, 1.40.01.2019

د سپارښتنی شمیره:

33223004

دا کتابچه وړیا دی، تاسی کولای شی دا رساله (خبرپاڼه) فرمایش ورکړی:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369

59003 Hamm, (info@dhs.de)

او

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

(order@bzga.de).

دا خبرپاڼه (رساله) د اخیستونکی او یا د دریم کس لخوا در خرڅولو نه دی.

د فدرال د روغتایی پوهنی مرکز لخوا او د فدرال روغتایی وزارت په نمایندگی کی تمویل شوی

دی.



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 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 sich 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](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 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](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 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  
(Bezhan Hayatullah)

## **Gestaltung:**

Volt Communication GmbH

## **Druck:**

Lensing Druck, Ahaus

## **Auflage:**

Auflage 01/2019, 1.40.01.2019

## **Bestellnummer:**

33223004

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.

