

Informations sur l'alcool et les autres drogues

Consultation et aide



Vous vivez dans l'incertitude totale

Vous êtes arrivé(e) en Allemagne.
Mais vous vous posez tous les jours la question :
vais-je pouvoir rester en Allemagne ?
vais-je avoir la permission de travailler ?
ma famille va-t-elle trouver un nouveau chez-soi ici ?

Vous vivez peut-être avec beaucoup de gens dans un
espace restreint.

Tous sont dans l'incertitude,
tous ont des soucis.

Vous ne savez pas que faire pendant tout ce temps.
Il vous est difficile d'attendre sans rien faire.



Gibril, 36 ans

« Quand vais-je revoir ma famille ?
Ceux que j'aime sont-ils encore en vie ?
Vers où évolue notre vie ?
Les soucis me torturent jour et nuit. »

Vous voulez être libre.

Vous ne voulez plus avoir de soucis.
Vous ne voulez plus avoir de douleurs.
Vous voulez oublier ce qui vous tourmente.
Vous voulez que tout s'arrange.
Vous voulez que votre famille aille bien.
Vous voulez vous sentir bien.
C'est la raison pour laquelle vous avez osé
prendre la fuite.

« Un ami m'a laissé essayer quelque chose.
Ensuite, je me suis enfin senti bien. Malheureusement, uniquement pour un bref moment. »

Sam, 24 ans

Certaines personnes disent :

Il existe des substances qui créent de bonnes sensations. Elles recommandent de prendre de telles substances. Par exemple de l'alcool, du cannabis, de l'opium, de l'héroïne. Cependant, chaque personne réagit autrement lorsqu'elle prend ces substances. Certaines personnes se sentent légères et détendues. D'autres sont anxieuses et se sentent mal. Certaines sont remontées et joyeuses. D'autres sont tristes ou désespérées. Certaines se sentent même heureuses pour quelques instants. Tous les soucis disparaissent peut-être pour un bref moment. Certaines personnes oublient tout ce qui se passe autour d'elles. D'autres sont irascibles, combatives et agressives. Elles se font peut-être du mal ou font du mal à d'autres personnes. Peut-être se font-elles du mal, à elles-mêmes ou aux autres.

Qu'est-ce que l'ivresse ?

Les personnes qui sont en état d'ivresse ont une autre perception du monde. Les couleurs, les odeurs, les bruits, les voix et les formes peuvent se modifier. Il arrive même de voir des choses qui ne sont pas là. Certaines personnes ont l'impression de mieux voir et de mieux entendre en état d'ivresse. Certaines personnes ont tout simplement des vertiges ou se sentent mal. La plupart du temps, en état d'ivresse, les mouvements sont incertains.

L'état d'ivresse rend certaines personnes « hermétiques ». Rien ne les atteint plus. Aucune autre personne. Mais également les soucis, les angoisses, les douleurs.



Samira, 37 ans

« Mon fils est souvent très drôle. Il est couché, a le regard fixe et n'est plus lucide. Je me fais beaucoup de soucis en ce qui le concerne. »

Les substances telles que l'alcool, le cannabis, l'opium ou l'héroïne peuvent provoquer un état d'ivresse. C'est la raison pour laquelle on les dé-

signe par le terme de stupéfiants. Chaque personne a besoin de quantités différentes de ces substances afin d'atteindre l'état d'ivresse. Certaines personnes deviennent dépendantes aux stupéfiants. C'est la raison pour laquelle on les désigne par le terme de substances addictives. Certains médicaments peuvent également rendre dépendant, par exemple les somnifères et les calmants contenant le principe actif benzodiazépine.

Après l'état d'ivresse ?

De nombreuses personnes se sentent mal après avoir été en état d'ivresse.

Certaines ont des céphalées.

Certaines éprouvent des nausées.

Certaines doivent vomir.

Après l'état d'ivresse, les soucis réapparaissent.

Quelques fois pires qu'avant.

Dans bon nombre de pays, cultures ou religions, certains stupéfiants sont interdits. Si les personnes les prennent quand même, elles se font des reproches.

Elles se sentent mal à l'aise.

Parce qu'elles ont enfreint une interdiction.

Vient s'ajouter l'angoisse : elles ont fait quelque chose d'interdit.

Quelqu'un l'a-t-il remarqué ?

Est-ce que la famille l'apprend ?

Qu'en pense alors la famille ?

L'état d'ivresse modifie le propre comportement.
Quelquefois on fait du mal aux autres en étant en
état d'ivresse.
Ça aussi on le regrette après coup.
Il arrive aussi que l'on se blesse en état d'ivresse.

« J'ai bu de l'alcool.
Je recommence toujours.
Ma mère ne doit pas le savoir. »

Matin, 24 ans

Règles et lois

La loi autorise ces substances addictives

Alcool

En Allemagne, les adultes peuvent boire de l'alcool. En Allemagne, on est adulte lorsqu'on a atteint l'âge de 18 ans. L'alcool est présent dans de nombreuses boissons : par exemple dans le vin, la bière, le schnaps et les cocktails. Mais la consommation d'alcool est réglementée par certaines interdictions. Par exemple, personne n'a le droit de conduire un véhicule automobile ou un vélo en étant en état d'ébriété. Personne ne peut faire quelque chose d'interdit en étant en état d'ivresse, comme par exemple blesser une autre personne.

Une législation spécifique est en application pour les enfants et les adolescents : avant 18 ans, ils ne peuvent ni acheter des boissons fortement alcoolisées comme la vodka, le whisky ou des cocktails ni en boire en public, comme par exemple dans des cafés ou restaurants. Les moins de 16 ans ne peuvent

acheter aucune boisson alcoolisée, même à faible taux d'alcool telle que la bière, le vin ou le vin mousseux ni en boire en public, comme par exemple dans des cafés ou restaurants.

Tabac

Les adultes peuvent acheter et fumer du tabac en Allemagne, p. ex. cigarettes, narguilé. **Les adolescents de moins de 18 ans ne peuvent ni acheter du tabac ni fumer en public.** Fumer est interdit dans de nombreux endroits et sur le lieu de travail.

En Allemagne, les hommes et les femmes de plus de 18 ans décident eux-mêmes.

Est-ce que je veux boire de l'alcool ?

Est-ce que je veux fumer des cigarettes ?

Chacun peut dire oui ou non.

La loi interdit ces substances addictives

En Allemagne, la possession et le commerce de l'alcool et du tabac sont autorisés. La possession et le commerce d'autres substances addictives sont interdits. Parmi ceux-ci comptent la marijuana, le haschich, l'opium, l'héroïne ainsi que les mélanges d'herbes qui enivrent. Ces substances addictives ne peuvent être ni achetées ni vendues. On n'a pas non plus le droit d'être en possession de telles substances.

Toutes les substances addictives interdites sont reprises dans la loi régissant les stupéfiants. Les substances addictives interdites s'appellent égale-

ment drogues illégales. La police peut arrêter les personnes qui possèdent, achètent ou vendent de telles substances addictives.

Ceci peut entraîner une plainte et peut-être une peine. Il peut s'agir d'une peine nécessitant le paiement d'une certaine somme d'argent. Il faut peut-être aller en prison. Pour les réfugiés, d'autres problèmes peuvent en résulter : il est possible qu'ils ne puissent rester en Allemagne qu'en observant certaines restrictions.

Ils doivent peut-être quitter l'Allemagne.

Les substances addictives ne résolvent pas les problèmes. Elles créent des problèmes.

Médicaments

Des principes particuliers s'appliquent aux médicaments. De nombreux médicaments doivent être prescrits par le médecin sur une ordonnance, par exemple les médicaments contenant des opiacés ou les somnifères et calmants contenant le principe actif benzo-diazépine.

Les substances addictives créent des problèmes

De nombreuses personnes prennent régulièrement des substances addictives. Certaines s'y habituent. Ensuite, elles ont besoin d'une quantité toujours plus élevée pour ressentir un effet. Leur corps exige des substances addictives. Sans substances addictives, elles se sentent malades. Elles ne pensent plus qu'à une seule chose : la prochaine ivresse.

Toutes leurs pensées sont concentrées sur la substance addictive. Comment puis-je en obtenir ? Comment puis-je la payer ? Tout le reste n'a plus d'importance. Même la propre famille. La substance addictive a d'abord modifié le corps. Ensuite l'âme et l'esprit. Alors, on est dépendant. Certains médicaments rendent également dépendant.



Farah, 36 ans

« Je prends des comprimés pour dormir.
Cependant, je suis fatiguée le jour comme la nuit.
Toujours fatiguée.
Mais je ne peux plus vivre sans comprimés. »

Comment vous sentez-vous ?

Comment vous sentez-vous lorsque vous ne prenez pas de substance addictive ?

Êtes-vous nerveux/nerveuse ?

Vous ne pouvez pas dormir ?

Transpirez-vous ?

Vos mains tremblent-elles ?

Vous avez des nausées ?

Êtes-vous anxieux/anxieuse ?

Vous sentez-vous sans élan ?

Peut-être avez-vous ces sensations parce que vous avez peur d'être expulsé(e). Alors, vous avez besoin de soutien juridique.

Peut-être avez-vous ces sensations parce que les substances addictives vous manquent.

Alors, réfléchissez : Prenez-vous peut-être trop souvent ou trop de substances addictives ?

Alors, vous avez peut-être besoin d'aide.

Dans certains cas, parler avec quelqu'un peut vous aider.

En Allemagne, il existe des centres de consultation pour les personnes qui ont des problèmes avec les substances addictives.

Vous avez besoin d'aide

Avez-vous des problèmes avec les substances addictives ? Alors, vous pouvez demander conseil.

Pensez-vous qu'un de vos parents ou amis a des problèmes avec les substances addictives ? Dans ce cas, vous pouvez également vous faire conseiller.

En Allemagne, il existe des spécialistes pour de tels problèmes. Ils s'appellent thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction. Ils ont suivi une formation pour le travail social, en psychologie ou en médecine. Ils connaissent les effets des substances addictives.

Ils savent comment aider lorsque les substances addictives ou les médicaments causent des problèmes. Vous pouvez leur demander conseil.

Vous n'avez pas besoin de leur dire votre nom. Si vous le souhaitez, la consultation est anonyme.

Vous pouvez avoir confiance

Vous pouvez leur parler en toute confiance.

Les thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction ne parleront à personne d'autre de vos problèmes. Ils/Elles sont tenu(e)s au secret professionnel, même à l'encontre des autorités. Les thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction ne disent rien aux membres de la famille, aux amis ou amies si on leur demande des renseignements sur votre personne. Rien n'est divulgué à l'extérieur. Ces entretiens ne sont pas écoutés. Par personne.

Les thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction sont indépendant(e)s. Ils/Elles ne travaillent pas pour l'État. Ils/Elles sont là pour vous aider.

Vous pouvez parler en toute franchise

Vous pouvez dire tout ce qui vous tourmente.

Vous pouvez même dire que vous avez fait quelque chose d'interdit. Vous pouvez même dire que vous avez des problèmes avec la police à cause de stupéfiants.

Les thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction n'en parlent pas à la police. Vous ne devez pas craindre une peine parce que vous avez raconté quelque chose de grave ou d'interdit lors de la consultation. Vous ne devez pas craindre une expulsion parce que vous avez raconté quelque chose de grave ou d'interdit lors de la consultation.

Le/La thérapeute réfléchit avec vous à ce que vous pouvez faire.



Samir, 32 ans

« Je me fais des soucis au sujet de mon ami. Il fume et boit. Par chance, j'ai entendu parler de la consultation. Là, j'ai pu poser toutes mes questions. »

Comment pouvez-vous vous faire comprendre ?

La plupart des thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction ne parlent que l'allemand. Peut-être avez-vous besoin d'un interprète. Connaissez-vous quelqu'un à qui vous pouvez faire confiance ? Une personne qui parle votre langue et l'allemand ? Alors, faites-vous accompagner par cette personne à la consultation. Votre interprète peut peut-être convenir d'un rendez-vous pour vous.

Les centres de consultation peuvent également recruter des interprètes. Il se peut qu'alors vous deviez payer pour les prestations de l'interprète. Et vous ne connaissez pas l'interprète.

Mais : seul(e)s les thérapeutes spécialistes des problèmes d'addiction ne racontent rien à d'autres personnes.

Un interprète n'est pas absolument tenu au secret professionnel. Il pourrait raconter ce qu'il a entendu lors de la consultation à d'autres personnes. Veuillez dès le début clarifier si vous pouvez faire confiance à l'interprète.

Alors, vous pouvez parler ouvertement lors de la consultation.

Comment trouver de l'aide



Vous avez un smartphone et vous avez accès à Internet ?

Alors, lisez ce code QR avec votre smartphone.

Ou ouvrez la page internet :

www.suchthilfeverzeichnis.de

Cliquez sur « Online-Suche »
(recherche en ligne).

Là, vous lirez la question :

« **Welche Art der Einrichtung/ des Dienstes suchen Sie?** » (Quel type d'institution/de service recherchez-vous ?) Sélectionnez :
« Beratungsstelle » ou « niedrigschwellige Einrichtung » (centre de consultation ou centre à bas seuil).

Là, vous lisez cette question : « **Wo soll sich die Einrichtung befinden ?** » (**Lieux où vous cherchez un centre**)

PLZ (Code postal) Ort (Localité)
Écrivez le nom de la localité où vous désirez vous faire conseiller dans la case « Ort » (Localité).

Allez alors directement à la dernière question :

« **In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?** » (**Dans quelle langue désirez-vous mener l'entretien de consultation ?**)

Choisissez votre langue maternelle ou une autre langue que vous maîtrisez. Vous pouvez cliquer sur « Kombinieren » (Associer) Alors,

vous pouvez chercher plusieurs langues. Cliquez ensuite à la fin de la page sur « Suchen » (Rechercher).

S'affiche alors dans la ligne supérieure :
« Es wurden XX Einrichtungen gefunden. »
(X institutions ont été trouvées).
Cliquez en dessous sur « Ergebnisliste anzeigen » (Afficher la liste des résultats). Vous recevez les adresses de tous les centres de consultation avec les conseillères ou conseillers qui parlent les langues désirées.

Comment obtenir votre consultation

Appelez le centre de consultation de votre choix. Demandez : Qui parle ma langue ? Nommez votre langue. Alors, vous entendrez probablement un nom.

Demandez : Quand puis-je parler à cette personne ? Alors, vous entendrez probablement une date et une heure. Appelez à l'heure souhaitée le jour souhaité.

Demandez à cette personne : Quand puis-je venir chez vous ? Allez alors à la consultation à l'heure souhaitée le jour souhaité. Soyez ponctuel(le). Alors, le/la thérapeute spécialiste des problèmes d'addiction aura du temps à vous consacrer.

Les centres de consultation sont-ils trop éloignés ?

Alors, cherchez un centre de consultation dans les environs. Procédez à nouveau à la recherche en ligne. Dans le menu « Welche Art der Einrichtung/des Dienstes suchen Sie? », sélectionnez uniquement « Beratungsstelle » Cliquez sur « Suchen ». Vous obtenez alors des adresses dans les environs.

Allez-y et demandez : Quand êtes-vous disponible pour une consultation ? Les conseillères et conseillers sont prêt(e)s à se faire comprendre par des gestes, des symboles ou des dessins. Peut-être avez-vous la possibilité de vous faire accompagner par un interprète.

Vous pouvez également vous rendre dans un centre à bas seuil sans appeler auparavant. Ces centres s'appellent également « Kontakt-Cafés » (Cafés-contact), « Kontakt-Stellen » (Lieux de contact) ou « Kontakt-Läden » (Boutiques-contact). Là aussi, vous trouverez des personnes à qui parler.

Que se passe-t-il lors de la consultation ?

Tout d'abord, il faut parler de vos problèmes avec les substances addictives. Quels sont vos problèmes en relation avec celles-ci ? Depuis quand avez-vous ces problèmes ?

Quelles en sont les raisons ? Ensuite, on réfléchit ensemble de ce qu'il faut faire. Qu'est-ce qui pourrait vous aider ? Une consultation suffit-elle ? Avez-vous besoin de plusieurs consultations ? Avez-vous besoin d'un traitement supplémentaire ? Par exemple par un médecin ?

Les conseillères et les conseillers clarifient avec vous l'aide supplémentaire possible. Vous pouvez également vous rendre à une institution à bas seuil tel qu'un café-contact.

« Nous cherchons ensemble les possibilités vous permettant d'aller mieux. »

Adib, 46 ans

Vous attendez encore la décision de votre demande d'asile ?

Au cours de cette période, vous pouvez déjà vous adresser aux institutions à bas seuil.

Au cours de cette période, vous avez déjà droit à la consultation pour substances addictives.

Avez-vous déjà un droit de séjour en Allemagne ?

Alors, vous avez également droit à un traitement supplémentaire.

Il vous a été difficile de vous faire comprendre auprès de la conseillère ou du conseiller ?

Alors, vous pouvez aller dans un autre centre de consultation.

Qualification égale

En Allemagne, les hommes et les femmes ont les mêmes droits. Ils fréquentent les mêmes écoles et jouissent du même enseignement. Ils participent aux mêmes formations. Ils font des études dans les mêmes écoles supérieures. Ils ont les mêmes qualifications.

En Allemagne, les hommes et les femmes ont de nombreux rapports entre eux. Ils parlent beaucoup entre eux. Ils savent beaucoup de choses sur l'un(e) et l'autre. C'est la raison pour laquelle les hommes peuvent se faire conseiller par des femmes et les femmes par des hommes. Des hommes et des femmes travaillent dans les centres de consultation. Dans certains centres de consultation, il y a uniquement des femmes.



Katharina, 48 ans

« J'ai déjà aidé beaucoup de femmes et d'hommes. Faites-moi confiance. Vous pouvez me parler ouvertement. Je n'en parlerai à personne d'autre. »

Une consultation n'est pas un remède instantané

Une consultation est un entretien.

Certaines personnes s'attendent à ce que cet entretien résolve tous leurs problèmes immédiatement. Les problèmes liés aux substances addictives se laissent rarement résoudre rapidement. Les substances addictives peuvent rendre dépendant et malade. Les maladies ont besoin de temps pour guérir. La dépendance aux substances addictives est une maladie, même si cela est difficilement compréhensible pour certaines personnes.

La plupart du temps, il faut longtemps avant que la personne ne parvienne à surmonter cette maladie. Elle ne peut y parvenir que si elle y participe activement.

Il faut vouloir devenir indépendant(e).

« D'abord, je ne voulais pas aller à la consultation. » Qu'est-ce qu'un entretien peut bien apporter ? Cependant, j'ai été saisi. J'ai reçu beaucoup de bons conseils. J'ai à nouveau une perspective pour mon avenir. »

Ali, 52 ans

La première étape de la guérison, c'est de parler ouvertement des problèmes avec les substances addictives. Par exemple, en premier lieu avec une conseillère ou un conseiller. Cela prend du temps pour recouvrer la santé. Cependant, la patience et la coopération sont récompensées. La consultation est la première étape à franchir pour devenir indépendant(e) et recouvrer la santé.

Exploitez toutes les possibilités

Dans de nombreux endroits en Allemagne, il existe des réseaux d'aide pour les réfugiés. Les assistants proposent souvent d'entreprendre des activités communes : cuisiner et manger ensemble, se promener ensemble, parler ensemble, chanter des chansons ou peindre.

De nombreux clubs sportifs sont ouverts aux réfugiés. Les réfugiés peuvent souvent participer gratuitement. Par exemple, jouer au football ou faire de la gymnastique.

Il existe également de telles offres dans certains centres d'hébergement. Les réfugiés peuvent également exercer des petites activités dans certains centres d'hébergement.

Faire des choses utiles peut aussi vous faire du bien.

Demandez quelles sont les offres proposées et participez-y. Cela vous permettra d'avoir d'autres idées. Cela vous permettra de faire la connaissance de personnes aimables. Cela vous permettra de vous exercer à parler et à comprendre l'allemand. Ainsi, vous aussi vous ferez de bonnes expériences.

De telles bonnes expériences font du bien. Elles sont meilleures que l'ivresse.



Rachid, 26 ans

« Je peux également jouer au football en Allemagne. Lorsque je joue, je ne pense pas à mes soucis. Cela me fait du bien. »

Vous pouvez vous faire du bien

Vous avez peu d'argent.

Vous n'êtes en possession de quasiment rien.

Mais : vous avez beaucoup de temps.

Faites quelque chose pour votre santé.

Cela vous permettra de vous faire du bien ainsi qu'à votre famille : vous maintenir en bonne santé.

Ainsi, vous conservez votre santé et votre avenir.

Qu'est-ce qui vous maintient en bonne santé ?

Voyez-vous une possibilité de le faire maintenant ?

Alors, faites-le. Aujourd'hui.

Si vous êtes trop désespéré(e) et trop déprimé(e) pour faire quelque chose : connaissez-vous

quelqu'un avec qui vous pouvez en parler ?

Quelquefois, le fait de raconter ses propres

problèmes à quelqu'un d'autre peut vous aider.

Ici, vous trouverez de l'aide !



Ici, vous trouverez les centres de consultation dans les environs :

www.suchthilfeverzeichnis.de

Le fonctionnement de la recherche sur ce site internet est décrit à la page 15.

Sucht & Drogen Hotline (Service en ligne toxicomanie & drogues, uniquement en langue allemande)

Tél. 01805 313031

(payant : 0,14 €/min sur le réseau fixe, téléphonie mobile max. 0,42 €/min. Ce service est soutenu par NEXT ID.)

Lundi – dimanche de 0 à 24 h

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS, Le service allemand contre les dangers de la toxicomanie association déclarée, uniquement en langue allemande)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tél. +49 2381 9015-0, fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

offre des informations et du matériel et procure des adresses permettant de trouver de l'aide dans les environs.

Renseignements téléphoniques : +49 2381 9015-0
(prix conformément au tarif de votre opérateur en
téléphonie pour les conversations téléphoniques sur
le réseau local de Hamm)

Lundi – jeudi de 9 à 17 h

Vendredi de 9 à 15 h

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung
(Téléphone d'information pour la prévention
de la toxicomanie BZgA, uniquement en langue
allemande)

Tél. +49 221 892031

(prix conformément au tarif de votre opérateur en
téléphonie pour les conversations téléphoniques sur
le réseau local de Cologne)

Lundi – jeudi de 10 à 22 h et

vendredi – dimanche de 10 à 18 h

Mentions légales

Éditeur :

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tél. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530
E-mail : info@dhs.de | Internet : www.dhs.de

Rédaction :

Dr Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Comité de rédaction :

Kerstin Brauer, Mudra, Nuremberg
Rosalinde M'Bayo, cœur Afrique – VIA Berlin
Hans-Günter Meyer-Thompson, Asklepios Klinik Nord, Ochsenzoll
Hamburg, clinique pour les affections liées à la dépendance,
ambulance Altona
Torsten Schaaf, Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. (conseil de la
jeunesse et aide à la jeunesse, association déclarée) Francfort-sur-
le-Main
Norbert Teutenberg, SKM Cologne
Nida Yapar, SUCHT.HAMBURG (TOXICOMANIE.HAMBOURG)

Conception et texte :

Gisela Haberer

Traductions :

Centre ethno-médical, Hanovre
(Claire Bernhardt-Schoene, Özgür Ziyaretçi)

Configuration :

Volt Communication GmbH

Impression :

Lensing Druck, Ahaus

Édition :

1^{ère} édition 03/2018, 1.20.03.2018

Numéro de commande :

33223003

Cette brochure est gratuite. Vous pouvez la commander auprès de :
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369,
59003 Hamm (info@dhs.de) ou Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, 50819 Köln (order@bzga.de).

La brochure n'est pas destinée à être vendue par sa détentrice / son
détenteur.

Projet soutenu par la Centrale fédérale d'information en matière de
santé (BZgA) pour ordre du Ministère fédéral de la santé.

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.



Gibril, 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 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 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 ver-
mittelt Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Telefonische Auskunft: +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefon-
anbieters 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
(Claire Bernhardt-Schoene, Özgür Ziyaretçi)

Gestaltung:

Volt Communication GmbH

Druck:

Lensing Druck, Ahaus

Auflage:

1. Auflage 03/2018, 1.20.03.2018

Bestellnummer:

33223003

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.