

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

Männer und Frauen über 18 Jahren entscheiden in Deutschland selbst.

Will ich Alkohol trinken?

Will ich Zigaretten und Shisha rauchen?

Jeder darf Ja oder Nein sagen.

Diese Rauschmittel verbietet das Gesetz

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

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

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

Vielleicht muss zur Strafe Geld gezahlt werden.

Vielleicht muss man ins Gefängnis.

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

Sie müssen Deutschland vielleicht verlassen.

Rauschmittel lösen keine Probleme.
Sie machen Probleme.

Medikamente

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

Rauschmittel machen Probleme

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

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



Farah, 36 Jahre

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

Wie fühlen Sie sich?

Wie ist es, wenn Sie kein Rauschmittel nehmen?

Sind Sie unruhig?

Können Sie nicht schlafen?

Schwitzen Sie?

Zittern Ihre Hände?

Ist Ihnen übel?

Haben Sie Angst?

Fühlen Sie sich antriebslos?

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

Vielleicht haben Sie diese Gefühle, weil Ihnen Rauschmittel fehlen.

Dann überlegen Sie:

Nehmen Sie vielleicht zu häufig oder zu viele Rauschmittel?

Dann brauchen Sie vielleicht Hilfe.

Manchmal hilft ein Gespräch mit einem anderen Menschen.

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

Sie brauchen Hilfe

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

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

In Deutschland gibt es Fachleute für solche Probleme. Sie heißen Suchtberater und 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 niedrighschwellige 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 niedrighschwellige 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.

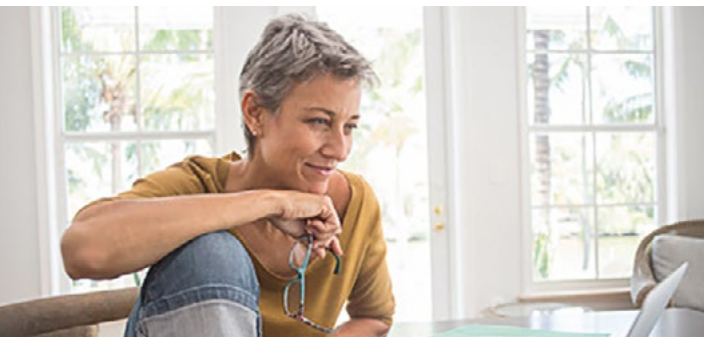
Männer und Frauen haben in Deutschland viel Umgang miteinander.

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 Hamburg Nord
Ochsenzoll, Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Ambulanz Altona
Torsten Schaaf, Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. Frankfurt am Main
Norbert Teutenberg, SKM Köln
Nida Yapar, SUCHT.HAMBURG

Konzeption und Text:

Gisela Haberer

Übersetzungen:

Ethnomedizinisches Zentrum, Hannover
(M. Wentzlaff-Eggebert, V. Maguire)

Gestaltung:

Volt Communication GmbH

Druck:

Auflage:

1. Auflage 2017

Bestellnummer:

33223001

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.



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Information about alcohol and other drugs

counselling and assistance



Englisch

You are living in limbo

You have arrived in Germany.
But you keep asking yourself every day:
Will I be able to stay in Germany?
Will I be allowed to work here?
Will my family find a new home here?

Maybe you are living in close quarters with many
other people.
Everyone lives with uncertainty, everyone is worried.
You don't know what to do with all that time.
It's hard to just keep waiting.



Danyal, 36

"When will I see my family again?
Are my loved ones still alive?
What will become of our lives?
These worries are torturing me day and night."

You want to be free

You want to stop worrying.
You want to stop being in pain.
You want to forget what's weighing on your mind.
Hoping everything will turn out well,
for your family to have a good life.
You want to feel good.
That's why you took the risk of fleeing.

"A friend let me try some.
For once I felt good again.
Unfortunately only for a short time."

Sam, 24

Some people say:

There are things that can make you feel good.
They recommend that you take them.
Alcohol, cannabis, opium and heroin, for example.
But everyone reacts differently to these things.
Some feel light-hearted and relaxed.
Others anxious and miserable.
Some become wound up and witty.
Others sad or despondent.
Some even feel happy for a few moments.
Maybe, for a short time, all their worries are gone.
Some forget everything around them.
Others become hot-headed, combative and aggressive.
They might even hurt themselves and others.

What is a 'high'?

When they are 'high' (intoxicated), people perceive the world differently. Colours, smells, sounds, voices and shapes can change. Maybe you can even see things that aren't really there. Some people feel like they can see and hear better when they're high. Some people just feel dizzy and miserable. In most cases, movement becomes unsteady when intoxicated.

Intoxication makes some people 'shut down'. Then, nothing can reach them any more, neither other people nor their own worries, fears or pain.

Substances such as alcohol, cannabis, opium and heroin can make people high (intoxicated). That's why they are called intoxicants. Different people need different amounts of these substances to get high. Some people become addicted to intoxicants. That's why they are also called drugs of addiction. Some medications can also cause addiction, e.g. sleeping pills and tranquilisers containing benzodiazepine as the active ingredient.



Samira, 37

"My son is often weird. Then he just lies there, stares into space, and no longer responds. I am very worried about him."

After the high

Many people feel bad after a high.

Some get headaches.

Some feel nauseous.

Some have to vomit.

After the high, the worries return.

Sometimes worse than before.

In many countries, cultures and religions, certain intoxicants are prohibited. If people still take them, they blame themselves.

They feel bad about themselves.

Because they have broken the rules.

And fear comes on top of it:

They have done something that is forbidden.

Has someone noticed?

Will the family find out?

What will the family say?

Intoxication changes a person's behaviour.

Sometimes they hurt others when they're high.

And then regret it afterwards. Sometimes people hurt themselves when they're high.

"I've been drinking alcohol.
Again and again.
My mother must never find out."

Rules and laws

These intoxicants are legal

Alcohol

In Germany, adults are allowed to drink alcohol. In Germany, people become adults when they are 18 years old. Alcohol is contained in many drinks, e.g. in wine, beer, spirits and cocktails. But there are rules about drinking alcohol. For example, nobody is allowed to drive a car or ride a bicycle while drunk. Also, nobody is allowed to do anything illegal while drunk, e.g. to hurt another person.

There are special legal provisions for children and adolescents: If they are under 18 years of age, they are not allowed to buy strong alcoholic drinks such as Vodka, Whisky or cocktails, or drink these in public, e.g. in bars and restaurants. If they are under 16 years of age, they are also not allowed to buy other alcoholic drinks such as beer, wine and sparkling wine, or drink them in public, e.g. in bars and restaurants.

Tobacco

In Germany, adults are permitted to buy and smoke tobacco, e.g. cigarettes and shisha.

Adolescents under 18 years of age are not permitted to buy nor publicly smoke tobacco products. In many public spaces and workplaces, smoking is prohibited.

In Germany, men and women over the age of 18 make their own decisions.

Do I want to drink alcohol?

Do I want to smoke cigarettes and shisha?

Every person is allowed to say yes or no.

These intoxicants are prohibited by law

In Germany, possession and trading of alcohol and tobacco are legal. Possession and trading of other intoxicants is prohibited. They include marijuana, hashish, opium and heroin, as well as intoxicating herbal preparations. These intoxicants must not be bought or sold. You may also not have them in your possession.

All prohibited intoxicants (illegal drugs) are listed in the Narcotics Act (Betäubungsmittelgesetz). Prohibited intoxicants are also called illegal drugs. The police can arrest people who possess, buy or sell such intoxicants.

This can lead to being charged with a crime, and possibly to a penalty.

It may be that a fine must be paid as a penalty.

It may also be that the person has to go to prison.

For refugees, other problems may follow:

They may only be able to stay in Germany with restrictions.

They may have to leave Germany.

Intoxicants don't solve problems.

Intoxicants create problems.

Medications

There are special principles that apply to medications. Many medications must be prescribed by a doctor, e.g. medications containing opiates, or sleeping pills and tranquilisers containing benzodiazepine as their active ingredient.

Intoxicants create problems

Many people use intoxicants regularly. Some get used to it. Then they need more and more in order to feel the effect. Their bodies demand the intoxicant. Without intoxicants, they feel sick. They can only think about one thing – their next high.

All their thoughts revolve around the intoxicant.

How do I get it?

How do I pay for it?

Everything else becomes unimportant.

Even their own family.

First, the intoxicant changes the body.

Then it changes the mind and soul.

Then you are dependent.

Some medications also make people dependent.



Farah, 36

“I take pills so I can sleep.
Yet I feel tired all day and all night.
Always just tired.
But I can no longer be without the tablets.”

How do you feel?

What is it like when you don't use intoxicants?

Are you restless?

Unable to sleep?

Do you get sweats?

Do your hands tremble?

Do you feel nauseous?

Are you scared?

Do you feel listless?

Maybe you have these feelings because you are scared of being deported. Then you need legal support.

Maybe you have these feelings because you are missing the intoxicants.

Then consider this:

Are you perhaps taking too many intoxicants, or too often?

Then maybe you need help.

Sometimes, talking to another person can help.

There are counselling centres in Germany for people who have problems with intoxicants.

You need help

Do you have problems with intoxicants?

Then you can get counselling.

Are you concerned that a relative or friend may have problems with intoxicants?

Then you can also get counselling.

In Germany, there are specialists for these kinds of problems. They are called 'addiction counsellors' (in English-speaking countries they are often called 'drug and alcohol counsellors'). They are trained in social work, psychology or medicine. They know about the effects of intoxicants.

They know what works when intoxicants or medications cause problems.

You can ask them for advice.

You don't have to give your name.

If you want, counselling can be anonymous.

You can trust

Your conversations are confidential.

Addiction counsellors don't tell anyone else.

They are obliged to keep their silence – even with respect to public authorities.

And also towards family members and friends.

Addiction counsellors won't say anything if your family asks them about you.

Nothing leaves the room.

These conversations are not recorded or eaves-dropped on, by anybody.

Addiction counsellors are independent.

They don't work for the government.

They work for you.



Samir, 32

“I am worried about my friend. Suddenly he’s smoking and drinking. I’m glad I heard about the counselling service. That’s where I could ask all the questions I had.”

You can talk openly

You can talk about anything that’s on your mind. You can even talk about having done something illegal.

You can even talk about having been in trouble with the police because of intoxicants.

Drug and alcohol counsellors also don’t tell the police anything.

You don’t have to worry about being punished because you have talked about something bad or illegal in a counselling session.

You don’t have to worry about deportation because you have talked about something bad or illegal in a counselling session.

You will consider together what you can do.

How can you make yourself understood?

Most addiction counsellors only speak German.

Maybe you will need an interpreter.

Is there someone you trust?

Someone who speaks both your language and German?

Then take this person with you to your counselling sessions.

Maybe the interpreter can even make the appointment for you.

Counselling services can also refer you to an interpreter.

But then you may have to pay for the interpreting.

And you don't know the interpreter.

However, only addiction counsellors won't tell anyone anything.

An interpreter may not necessarily be bound by confidentiality.

He or she could tell others what they heard in the counselling session.

It is best to find out beforehand whether you can trust the interpreter.

Then you can talk openly in the counselling sessions.

How to find help



Do you have a smartphone and access to the internet?

Then scan this QR code with your smartphone.

Or look up this website yourself:

www.suchthilfeverzeichnis.de

Click on 'ONLINE-SUCHE' (online search).

You will see this question on the screen:

„Welche Art der Einrichtung / des Dienstes suchen Sie?“ (What kind of facility/service are you looking for?)

Select 'Beratungsstelle' (counselling service) or 'niedrigschwellige Einrichtung' (low-threshold facility).

Below it, you will find this question:

'Wo soll sich die Einrichtung befinden?'

(What is the desired location for the facility?)

PLZ (postcode) Ort (town/city)

Write the name of the town or city where you would like to have counselling in the box located under the word 'Ort'.

Then go straight to the last question:

'In welcher Sprache möchten Sie beraten werden?' (In what language would you like to receive counselling?)

Select your native language or another language that you know well. You can also click on 'kombinieren' (combine). Then you can search for multiple languages. Now, click on 'suchen' (search) at the bottom of the webpage.

The following text will appear in the top line:

'Es wurden XX Einrichtungen gefunden.'

(xx services have been found) Below this

line, click on 'Ergebnisliste anzeigen' (show results). You will see the contact details for all counselling services with counsellors who speak the languages you requested.

How to access counselling

Call the counselling service of your choice.

Ask 'Wer spricht meine Sprache?' (Who speaks my language?).

Say the name of your language.

You will probably hear someone's name.

Ask 'Wann kann ich diesen Menschen sprechen' (When can I talk to this person?). You will probably hear a date and a time. Call back on the day and time suggested.

Ask the person:

'Wann kann ich zu Ihnen kommen?' (When can I come in to see you?). Then go to the counselling service on the arranged day and time. Be on time. Then the addiction counsellor will have time for you.

Are the counselling services too far away?

Then look for a counselling service near you.

Go back to the online search (ONLINE-SUCHE). Only enter 'Beratungsstelle' (counselling service) and 'Ort' (town/city). Click on 'suchen' (search).

You will see the addresses for services near you. Go to the service and ask: 'Wann können Sie mich beraten?' (When can I get counselling?) The counsellors will be willing to communicate with you using gestures and signs, and by drawing. Maybe you can take an interpreter when you go for counselling.

Also, you can access low-threshold facilities without calling first. These are also called 'Kontakt-Café', 'Kontakt-Stelle' or 'Kontakt-Laden' (drop-in centre). There, you can also find people to talk to.

What happens during counselling?

Initially, it will be about your problems with intoxicants.

What kinds of problems do you have with them?

For how long have you had these problems?

What do you think are the reasons?

Then you will all think about what needs to be done.

What could be helpful to you?

Is one counselling session enough?

Will it take several counselling sessions?

Will further treatment be needed?

By a doctor, for example?

Together with you, the counsellors will work out what kind of additional support is available. You can also visit a low-threshold facility, such as a 'Kontakt-Café' (drop-in centre).

"Together we look for ways to make things go well for you again."

Adib, 46

Are you still waiting for a decision on your application for asylum?

You can already access low-threshold facilities during this time.

Even during this period, you have a right to drug and alcohol counselling.

You can access counselling several times.

Do you already have a residence permit for Germany?

Then you have a right to further treatment as well.

Do you find it difficult to communicate with the counsellor?

Then you can go to a different counselling service.

There, you can also access counselling one or more times.

Equality

In Germany, men and women have equal rights.
They attend the same classes at the same schools.
They do the same apprenticeships and traineeships.
They study at the same universities.
They have the same qualifications.

In Germany, men and women interact a lot.
They talk to each other a lot.
They know a lot about each other.
This is why women can counsel men and men can
counsel women.
Both men and women work in counselling services.
Some counselling services have only female workers.



Katharina, 48

“I have been helping many women and men over the years. Trust me.
You can talk to me openly. I won't tell anyone else.”

Counselling is not a quick fix

A counselling session is a conversation.

Some people hope that this conversation will immediately solve all their problems.

But problems with intoxicants can rarely be solved quickly.

Intoxicants can make people dependent and ill.

It takes time to recover from an illness.

Dependence on intoxicants is an illness, even if some people find this hard to understand.

In most cases, it takes a long time for a person to overcome this illness.

It can only work if the person cooperates actively.

You have to want to become free of dependency.

“At first I didn’t want to have counselling.
What good does it do to talk?
But I was surprised.
I did get a lot of good advice.
Now I can see a future for myself again.”

Ali, 52

The first step towards recovery is to talk openly about problems with intoxicants.

At first, for example, with a counsellor.

It takes time to recover.

But patience and cooperation will be rewarded.

Counselling is a first step towards becoming independent and healthy.

Use all possibilities

There are volunteer groups that support refugees in many places in Germany.

The volunteers often offer joint activities – cooking and eating together, going for walks together, conversations, singing songs or painting.

Many sports clubs also welcome refugees. Refugees can often participate free of charge. In soccer or gymnastics, for example.

These kinds of activities are also on offer in some accommodation facilities. In some accommodation facilities, refugees are also allowed to do small jobs.

It feels good to do something useful.

Ask about these kinds of activities and join in. It will take your mind off things.

You will meet friendly people.

You can practice speaking and understanding German.

And you will have pleasant experiences!

Pleasant experiences can make you feel good, better than getting high.



Rachid, 26

“I can also play soccer in Germany.
When I’m playing, I don’t think about my worries.
That’s good for me.”

You can treat yourself well

You have little money.

You have few possessions.

But you have a lot of time.

Do something for your health.

You will be doing your family and yourself a favour – you will stay healthy.

And therefore preserve your own life and your future.

What is something that keeps you healthy?

Do you see a possibility to do it right now?

Then do it. Do it today.

If you feel too despondent and low to do anything – do you know someone to whom you can talk about it?

Sometimes even just telling another person about your problems can help.

Here's where you will get help!



You can find counselling services near you at:

www.suchthilfeverzeichnis.de

See page 13 for instructions.

Sucht & Drogen Hotline (Addiction and Drugs Hotline, only available in German)

Phone: 01805 313031

(Fee for service: 0.14 €/minute from landlines, max. 0.42 €/minute from mobile phones. This service is supported by NEXT ID.)

Monday to Sunday, 24 hours/day

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS, the German Centre for Addiction Issues regd. association, only available in German)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Phone: +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

Provides offers information materials and referrals to support services near you.

Telephone information service: +49 2381 9015-0

(Call cost according to your provider's charges for calls to the Hamm local area code)

Monday – Thursday from 9 am to 5 pm

Friday from 9 am to 3 pm

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung (BZgA information line on addiction prevention, only available in German)

Tel. +49 221 892031

(Price varies according to the price list of your telephone service provider for calls within the Cologne local telephone network.)

Monday - Thursday 10 a.m. - 10 p.m. and

Friday - Sunday 10 a.m. - 6 p.m.

Legal notice

Published by:

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS, the German Centre for Addiction Issues regd. association, only available in German)
Postfach 1369, 59003 Hamm
Phone: +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530
info@dhs.de | www.dhs.de

Editorial Office:

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Editorial Advisory Council:

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

Concept and copywriting:

Gisela Haberer

Translations:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover
(M. Wentzlaff-Eggebert, V. Maguire)

Graphic Design:

Volt Communication GmbH

Printed by:

Edition:

First edition 2017

Order No.:

33223001

This brochure is free of charge. You can order copies from: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (German Centre for Addiction Issues regd. association, Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de) or Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Centre for Health Education), 50819 Köln, (order@bzga.de)

This brochure is not intended for resale by the recipient or third parties.

Funded by the Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Centre for Health Education, BZgA) on behalf of the Bundesministerium für Gesundheit (Federal Ministry of Health)

