

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?

Kann ich irgendwann wieder in meine Heimat?

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.



Natalia, 52 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 sicher 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.“

Denys, 17 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.



Andriy, 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.

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 bin mit meinen Kindern gekommen. Ich bin ganz alleine. Weil mir alles zu viel wurde, habe ich regelmäßig Tabletten genommen. Ich habe aber gemerkt: Das ist keine Lösung.“

Anastasia, 35 Jahre

Regeln und Gesetze

Diese Rauschmittel erlaubt das Gesetz

Alkohol

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

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

Tabak

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

Männer und Frauen über 18 Jahren entscheiden in Deutschland selbst. Will ich Alkohol trinken?
Will ich Zigaretten und Shisha rauchen?
Jeder darf Ja oder Nein sagen.

Diese Rauschmittel verbietet das Gesetz

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

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

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

Vielleicht muss zur Strafe Geld gezahlt werden. Vielleicht muss man ins Gefängnis.

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

Rauschmittel lösen keine Probleme.
Sie machen Probleme.

Medikamente

Für Medikamente gelten besondere Grundsätze. Viele Medikamente muss ein Arzt oder eine Ärztin 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.



Sergej, 65 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 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 und Suchtberaterinnen sagen nichts, wenn Ihre Familie nach Ihnen fragt.

Nichts dringt nach draußen.

Diese Gespräche werden nicht abgehört.

Von niemandem.

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

Sie arbeiten für Sie.



Christina, 19 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 oder Englisch. Vielleicht brauchen Sie eine Person, die für Sie übersetzt. 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.

Auch wenn Sie der Person vertrauen: Manchmal gibt es Themen, die man nicht gerne erzählen möchte. Dann möchte man nicht, dass jemand dabei ist, den man kennt oder dem man nahesteht.

Die Beratungsstellen können auch Dolmetscher und Dolmetscherinnen vermitteln. Dadurch kann die Beratung besser werden, weil man Sie dann noch besser verstehen kann.

Doch dann müssen Sie vielleicht für die Übersetzung zahlen.

Ein Dolmetscher oder eine Dolmetscherin ist nicht unbedingt zum Schweigen verpflichtet.

Er oder sie könnte Dinge aus der Beratung weiter erzählen. Klären Sie am besten zu Beginn, ob Sie dem Dolmetscher oder der Dolmetscherin vertrauen können. Wenn ein Dolmetscher oder eine Dolmetscherin bei der Beratung dabei sein soll, achten Sie darauf, dass es am besten amtlich zugelassene Dolmetscher und Dolmetscherinnen sind. Dann können Sie offen in der Beratung reden.

Am besten ist es, wenn Sie zu einer Beratungsstelle gehen, bei der Sie in Ihrer Sprache Hilfe bekommen können. Dann müssen Sie nur mit dem Berater oder der Beraterin über Ihre Probleme sprechen.

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**

Dort lesen Sie diese Frage:

„Wo soll sich die Einrichtung befinden (PLZ oder Ort)?“

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

Darunter lesen Sie diese Frage:

„Welche Angebote suchen Sie?“

Wählen Sie aus: **„Ambulante Beratung / Sucht- und Drogenberatung“** oder **„Niedrigschwellige Hilfen“**.

Dann kommt die Frage:

„In welcher Sprache suchen Sie Beratung?“

Wählen Sie eine Sprache, die Sie gut können. Klicken Sie nun am Ende der Seite auf **„Suchen“**.

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 oder eine Ärztin?

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.“

Eduard, 46 Jahre

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

Dann können Sie zu einer anderen Beratungsstelle gehen.

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 und Kraft gewonnen.“

Sophia, 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.

Sie dürfen sich Gutes tun

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 12 beschrieben.

Sucht & Drogen Hotline (nur in deutscher Sprache)

Tel. 01806 313031

(Kostenpflichtig: 0,20 €/Anruf. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Montag – Sonntag von 0 – 24 Uhr

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

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

Telefonische Auskunft: +49 2381 9015-0

Montag – Donnerstag von 9 – 16.00 Uhr

Freitag von 9 – 13.00 Uhr

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung (nur in deutscher Sprache)

Tel. +49 221 892031

Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr und

Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

Impressum

Herausgeberin:

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

Redaktion der Neuauflage: Christine Kreider, Christina Rummel

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
Ulf Siefker, Mudra, Nürnberg
Norbert Teutenberg, SKM Köln
Nida Yapar, SUCHT.HAMBURG

Konzeption und Text: Gisela Haberer

Übersetzungen: Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover (Viktoriya Beth)

Gestaltung: Volt Communication GmbH

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 1. Auflage 2022 | 1.15.05.23

Artikelnummer: 33223005

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 (bestellung@bzga.de). Die Broschüre ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Fotos:

Titel: contrastwerkstatt – stock.adobe.com
Seite 2: Ольга Ким – stock.adobe.com
Seite 4: Anelo – shutterstock.com
Seite 8: Natalia – stock.adobe.com
Seite 11: dissx – stock.adobe.com

