

RUSSISCH

LABAS

ВОК

ПРИВЕТ

BONTOUR

ЗДРАВУ

Полезная информация  
для  
обеспечения заботы  
о Вашем здоровье!

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК ДЛЯ БЕЖЕНЦЕВ В БЕРЛИНЕ

Mut machende Infos  
für  
Ihre Gesundheit!

KLEINER WEGWEISER FÜR GEFLÜCHTETE IN BERLIN

CIAO

SVEIKI

HI

KUMUSTA

LABAS

ВОК

مرحبا

SALVE

ЗДРАВУ

HELLO

BONJOUR

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Добро пожаловать в Берлин!  | 3  |
| Вы находитесь в плохом душевном состоянии?                          | 4  |
| Где Вы можете найти помощь в кризисных ситуациях?                   | 5  |
| Вы переживаете за ребенка?  | 5  |
| Алкоголь и наркотики – когда<br>употребление становится чрезмерным? | 6  |
| Что разрешено, что запрещено?                                       | 6  |
| Отмена разрешения на пребывание в стране                            | 9  |
| Защита детей и подростков   | 9  |
| Когда начинается зависимость? Будьте осторожны!                     | 10 |
| Алкоголь и нелегальные наркотики                                    | 11 |
| Азартные игры   | 11 |
| Медицинская помощь и беременность                                   | 12 |
| Помощь в случае преступления  | 14 |
| Другие полезные адресные и справочные данные                        | 15 |
| Круглосуточные телефонные номера экстренного вызова                 | 16 |

### ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

4., vollst. überarb. Auflage | April 2017

Herausgeber:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin

Tel.: 030 - 29 35 26 15

Fax: 030 - 29 35 26 16

info@berlin-suchtpraevention.de

www.berlin-suchtpraevention.de

### FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION BERLIN gGmbH

V.i.S.d.P. Kerstin Jüngling,

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben

Gestaltung: Martina Jacob

Finanziert durch die Senatsverwaltung

für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.

Bildquelle Titel: shutterstock/liveincoctober

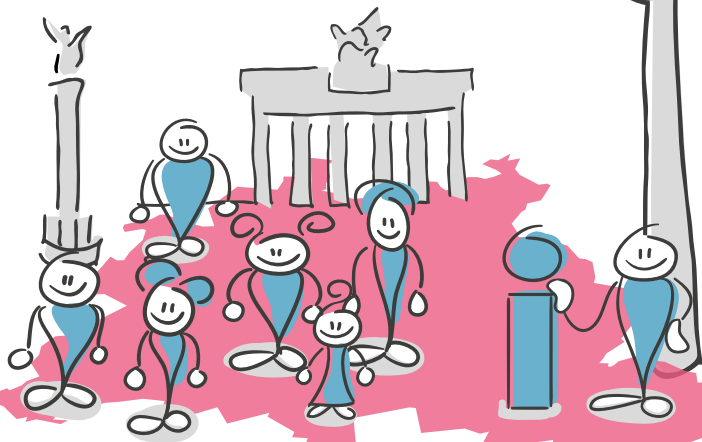
Стиль написания: используемое в тексте обращение в форме мужского рода распространяется также на представителей женского пола. Обращение в нейтральной форме не используется в тексте в целях упрощения чтения.

## Добро пожаловать в Берлин!

Мы хотим предоставить Вам полезные сведения и адресные данные, которые помогут Вам обеспечить заботу о Вашем здоровье.

Вы вынужденно покинули свою родную страну. Вероятно, Вы пережили много ужасных моментов в период бегства. Теперь Вы создаете новую жизнь в чужой стране, в которой Вы должны освоиться и адаптироваться, что весьма непросто. Трудно сохранить спокойствие и осмыслить пережитое, если Вы живете в пунктах временного или общего проживания.

Во всех районах Берлина имеются различные **учреждения по оказанию помощи и предоставлению консультаций**, которые могут помочь Вам в решении значительных или незначительных проблем и вопросов. В этих учреждениях работают образованные сотрудники, которые, как правило, **бесплатно** предоставят Вам консультацию с сохранением должного уровня **конфиденциальности**.



Вы находитесь в плохом душевном состоянии?

**Воспользуйтесь возможностью  
получить помощь!**

### **Clearingstelle der Charité beim LAGeSo**

При наличии симптомов стресса и психологической травмы: консультационная и медицинская помощь для взрослых и детей, предоставляемая на многих языках вне зависимости от статуса пребывания в стране

Turmstraße 21

Дом М, первый этаж

10559 Berlin-Moabit

Телефон: 030 397 630 25

[clearingstelle@charite.de](mailto:clearingstelle@charite.de)

Пн – Пт: 08:30 – 17:00

### **Xenion, Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte**

Консультационная и психотерапевтическая помощь для беженцев с симптомами травмы

Paulsenstraße 55/56

12163 Berlin-Steglitz

Телефон: 030 323 29 33

[info@xenion.org](mailto:info@xenion.org)

[www.xenion.org](http://www.xenion.org)

Пн – Чт: 10:00 – 12:00

### **Zentrum Überleben**

Психосоциальная помощь для политических беженцев, консультационная и медицинская помощь

Turmstraße 21

Дом К, вход С, третий этаж

10559 Berlin-Moabit

Телефон: 030 303 906 - 0

[mail@ueberleben.org](mailto:mail@ueberleben.org)

[www.ueberleben.org](http://www.ueberleben.org)

Помощь по телефону:

Ср: 11:00 – 12:00

### **Mobile Kontakt- und Beratungsstelle für Geflüchtete**

Консультационная помощь для беженцев во Фридрихсхайн-Кройцберге, предоставляемая на немецком, английском и арабском языках в случае нарушения состояния здоровья и появления психиатрических и психосоциальных проблем

Oranienstraße 52

10969 Berlin-Kreuzberg

[s.brand@ajb-berlin.de](mailto:s.brand@ajb-berlin.de)

Телефон: 0178 94 23 975



## Где Вы можете найти помощь в кризисных ситуациях?

Берлинская кризисная служба может оказать Вам помощь в случае, если Вы или близкий Вам человек попали в кризисную ситуацию, которая кажется безнадежной и безвыходной.

### **Берлинская кризисная служба**

16:00 – 24:00:

телефон: 030 39 063 -10 до -90

00:00 – 16:00 и по выходным

или праздничным дням:

телефон: 030 39 063 -00

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

### **Телефонная служба доверия Берлина**

Телефон: 0800 11 10 111 или -222

### **Телефонная служба доверия для мусульман**

Телефон: 030 44 35 09 821

### **Телефонная служба доверия для беженцев**

Пт – Вт: 17:00 – 21:00

Телефон: 030 44 03 08 112

также на арабском и английском языках

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



## Вы переживаете за ребенка?

Служба экстренной помощи детям и подросткам, а также служба экстренной помощи девочкам работает круглосуточно и предоставляет немедленную помощь в кризисных ситуациях во всех районах Берлина.

### **Горячая телефонная линия по защите детей**

Телефон: 030 61 00 66 (круглосуточный)

[www.hotline-kinderschutz.de](http://www.hotline-kinderschutz.de)

(также на арабском,

турецком

и русском языках)



### **Служба экстренной помощи детям**

Телефон: 030 61 00 61

### **Служба экстренной помощи молодежи**

Телефон: 030 61 00 62

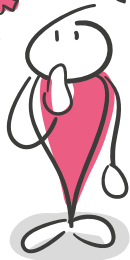
### **Служба экстренной помощи девочкам**

Телефон: 030 61 00 63



### **Контактное лицо в детских садах и школах:**

при появлении вопросов, а также проблем обратитесь к воспитателям в детском саду, в том числе в рамках регулярных родительских собраний. Школы Берлина предлагают поддержку в разрешении вопросов и проблемных ситуаций, например, с привлечением школьного психолога или школьного координатора, ответственного за сохранение здоровья всех участников школьного образования. Обратитесь к классному руководителю Вашего ребенка.



### **Алкоголь и наркотики — когда употребление становится чрезмерным?**

Многие люди начинают употреблять наркотики, чтобы получить удовольствие, избавиться от скуки, отвлечься или справиться с личными проблемами. Однако употребление наркотиков должно быть крайне осторожным, чтобы оно не стало чрезмерным. Наркотики не решают проблемы, а создают новые проблемы.

В Германии есть **легальные вещества, вызывающие зависимость**, например, сигареты, лекарственные средства или алкогольные напитки, **а также нелегальные**, например, марихуана или героин. Все они могут вызвать зависимость. Зависимость — это официально признанное заболевание, а не слабость. Каждый может стать зависимым. И каждый может также получить помощь: существует много возможностей получить консультационную и медицинскую помощь. Далее мы хотим предоставить Вам справочные и вспомогательные сведения.

### **Что разрешено, что запрещено?**

**Употребление алкогольных напитков в Германии разрешено, но всё же есть определенные ограничения:**

пиво, вино и шампанское разрешено покупать и употреблять только по достижении возраста 16 лет, водку и другие спиртосодержащие напитки — только по достижении возраста 18 лет.

Многие люди в Германии употребляют алкогольные напитки, что однако представляет собой определенную опасность. Алкогольные напитки могут, например, вызвать алкогольное отравление. За вождение автомобиля или передвижение на велосипеде в состоянии алкогольного опьянения можно получить штраф. Алкоголь – это клеточный яд, который наносит значительный вред организму, поэтому употребление алкоголя рекомендуется сократить до минимального. *Чем меньше, тем лучше.* Алкогольные напитки ни в коем случае нельзя употреблять во время беременности, поскольку они нарушают развитие ребенка. Также алкогольные напитки нельзя употреблять при приеме лекарственных средств.

В Германии *табачные изделия* разрешено покупать и употреблять только по достижении возраста 18 лет. Во многих местах курение всё же запрещено, например, в школах, поездах и автобусах, а также ресторанах. *Никотин – это вредное для организма вещество*, которое может вызвать рак или другие заболевания. Курение особо вредно для молодых людей и беременных женщин.

### *Азартные игры*

Азартные игры разрешены в Германии в официальных игорных залах и казино только для лиц старше 18 лет. Азартные игры на деньги, проводимые на частной территории, а также азартные игры в Интернете запрещены. При наличии зависимости от азартных игр можно проиграть все свои деньги и накопить большие долги, поскольку прекратить играть в них больше невозможно.

### *Лекарственные средства*

Стать зависимым можно также от лекарственных средств, особенно от успокоительных, снотворных и болеутоляющих средств. Следовательно, принимать лекарственные средства следует в строгом соответствии с предписаниями врача. Лекарственные средства от депрессии должны назначаться врачом и приниматься в соответствии с его предписаниями. Если при приеме лекарственных средств появляются побочные эффекты, то обязательно обсудите это с врачом.



## **Нелегальные наркотики**

К нелегальным наркотикам относится, например, марихуана, экстази, метамфетамин, героин и кокаин. Хранение и распространение этих наркотиков запрещено и уголовно наказуемо.

В Берлине часто можно видеть людей, которые курят марихуану, хотя это запрещено. В случае установления причастности к нелегальным наркотикам можно попасть в тюрьму или потерять разрешение на пребывание в стране.





## Отмена разрешения на пребывание в стране



Приговор, вынесенный по делу совершения противоправного действия, может легко стать причиной высылки из страны. Это касается, например, приговора к лишению свободы или приговора к наказанию, назначенному несовершеннолетнему преступнику, даже при условии применения условно-досрочного освобождения от наказания. Причиной высылки из страны может быть и совершение серийных краж и разбоев, а при определенных условиях также употребление героина, кокаина или других опасных наркотических веществ (к условиям может относиться, например, отказ от лечения; согласно § 54 Закона о пребывании иностранных граждан на территории Германии).

*При обращении в консультационный центр Вам не нужно бояться того, что Вас привлекут к наказанию. Содержание разговора, проведенного в рамках консультационной помощи, никому не передается.*

## Защита детей и подростков

Употребление детьми веществ, вызывающих зависимость, запрещено в Германии, кроме того это очень вредно для здоровья. Дети и подростки находятся еще в стадии развития, которое при употреблении алкоголя, никотина или наркотиков может быть существенно нарушено. Дети и подростки нуждаются в особой защите. В Германии действует Закон о защите молодежи, который определяет, какие действия разрешены или запрещены для детей и подростков в общественных местах.

*Для детей и подростков имеются специальные предложения по предоставлению консультаций и оказанию помощи.*



Когда начинается зависимость?

Будьте осторожны!

Кто-либо из Вашей семьи курит, употребляет алкогольные напитки или другие наркотические вещества в чрезмерном количестве?

Смело обращайтесь за помощью – зависимость представляет собой заболевание, которое в Германии лечится бесплатно!

**Если Вы беспокоитесь, обратитесь по какому-либо из следующих адресов:**

### **Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH**

Консультационная и информационная  
помощь по вопросам зависимости

Chausseestraße 128/129

10115 Berlin-Mitte

Телефон: 030 29 35 26 15

[info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de)

[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

Пн: 10:00 – 14:00

Вт: 14:00 – 18:00

Чт: 12:00 – 19:00

Пт: 09:00 – 13:00

### **Guidance – консультационная помощь по вопросам зависимости для беженцев**

Консультационная помощь для страдающих зависимостью, а также их родственников, помощь в экстренных ситуациях

Genthiner Straße 48

10785 Berlin-Schöneberg

[guidance@notdienstberlin.de](mailto:guidance@notdienstberlin.de)

### **Круглосуточная горячая линия:**

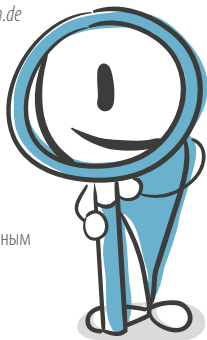
Телефон: 030 19 237

Время работы по  
рабочим дням:

08:30 – 21:30

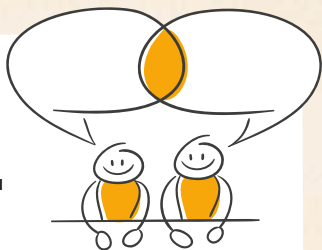
Время работы по выходным  
и праздничным дням:

14:00 – 21:30



## Алкоголь и нелегальные наркотики

В каждом районе имеются консультационные центры по вопросам зависимости от алкогольных напитков, наркотических веществ и лекарственных средств.



Контактную информацию Вы можете получить в **брошюре «Токсикомания и наркотики – Кто может помочь?»**, в **Квалифицированном центре по профилактике зависимости в Берлине** (030 29 35 26 15; [info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de)) или по адресу [www.sucht-drogen-rat-hilfe.de](http://www.sucht-drogen-rat-hilfe.de)

### Токсикомания и наркотики – Кто может помочь?

Брошюра с адресными данными на немецком, турецком или русском языках

Загрузить бесплатно:

[www.tinyurl.com/hm5agzj](http://www.tinyurl.com/hm5agzj)

### HaLT

Своевременная помощь подросткам с алкогольной интоксикацией

Große Hamburger Straße 18

10115 Berlin-Mitte

Телефон: 030 66 36 34 34

[www.halt-berlin.de](http://www.halt-berlin.de)

## Азартные игры

### Café Beispiellos

Предоставление консультаций и оказание помощи в случае зависимости от азартных игр, онлайн-игр и Интернета

Wartenburgstraße 8

10963 Berlin-Kreuzberg

Телефон: 030 666 33 955

[cafe.beispiellos@caritas-berlin.de](mailto:cafe.beispiellos@caritas-berlin.de)

[www.cafe-beispiellos.de](http://www.cafe-beispiellos.de)

### Aufbruch Neukölln

Группа взаимопомощи для страдающих зависимостью от азартных игр, группы из мужчин, консультации на немецком, английском, курдском, арабском, турецком и русском языках

Uthmannstraße 19

12043 Berlin-Neukölln

Телефон: 030 60 92 81 03

## Медицинская помощь и беременность

### **Malteser Migranten Medizin**

Первая медицинская помощь мигрантам  
также без медицинской страховки

Aachener Straße 12

10713 Berlin-Wilmersdorf

Телефон: 030 82 72 26 00

[MMMedizin@malteser-berlin.de](mailto:MMMedizin@malteser-berlin.de)

[www.malteser-berlin.de](http://www.malteser-berlin.de)

Вт, Ср, Пт: 09:00 – 15:00

### **Praxis für obdachlose und bedürftige Menschen с/о GEBEWO pro gGmbH**

Медицинская и  
консультационная помощь

Stralauer Platz 32

10243 Berlin-Friedrichshain

Телефон: 030 29 66 85 36

[arztpraxis@gebewo-pro.de](mailto:arztpraxis@gebewo-pro.de)

[www.gbewo-pro.de/arztpraxis](http://www.gbewo-pro.de/arztpraxis)

Пн – Чт: 09:00 – 14:00

Пт: 09:00 – 13:00



### **Büro für medizinische Flüchtlingshilfe**

Предоставление анонимной и бесплатной  
медицинской помощи вне зависимости от  
статуса пребывания в стране

В центре Mehringhof, Gneisenaustraße 2a,  
задний двор, третий вход, второй этаж

10961 Berlin-Kreuzberg

Телефон: 030 69 46 746

[info@medibuero.de](mailto:info@medibuero.de)

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

Пн, Чт: 16:30 – 18:30



### **Zentren für sexuelle Gesundheit und Familienplanung**

Выдача бесплатных средств контрацепции  
и проведение гинекологических обследо-  
ваний в учреждениях здравоохранения  
р. Шарлоттенбург-Вильмерсдорф, Фридрихс-  
хайн-Кройцберг, Марцан-Хеллерсдорф,  
Митте и Штеглиц-Целендорф.

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

**Где Вы можете найти врача или зубного врача, который говорит на Вашем языке?**

### **Ärztammer Berlin**

Во врачебной палате Вы можете получить адресные данные ближайших врачебных практик, в которых могут оказать медицинскую помощь на нескольких языках

Friedrichstraße 16

10969 Berlin-Kreuzberg

Телефон: 030 40 80 60

[kammer@aekb.de](mailto:kammer@aekb.de)

[www.aerztammer-berlin.de](http://www.aerztammer-berlin.de)

### **Balance Familien- planungszenrum**

Консультационный центр предоставляет информацию по таким темам, как здоровье, сексуальная жизнь, партнерские отношения, предупреждение беременности, беременность и прерывание беременности. Специальный проект для беременных женщин-беженцев, предложения консультационной помощи мигрантам

Mauritiuskirchstraße 3

10365 Berlin-Lichtenberg/Friedrichshain

Телефон: 030 236 236 80

[balance@fpz-berlin.de](mailto:balance@fpz-berlin.de)

[www.fpz-berlin.de](http://www.fpz-berlin.de)

[www.tinyurl.com/juktakb](http://www.tinyurl.com/juktakb)

Пн, Пт: 09:00 – 14:00

Вт, Чт: 11:00 – 18:00

Ср: 15:00 – 19:00



## Помощь в случае преступления

В Германии каждый может обратиться в полицию, которая должна оказать нужную помощь. Телефонный номер для экстренного вызова полиции: 110.

**Существуют специальные центры, которые помогут Вам, если Вы стали жертвой насилия, сексуального нападения или расизма:**

### Weißer Ring

Консультационная помощь для жертв преступления и насилия  
Телефон: 116 006 (по всей территории Германии)

### Opferhilfe Berlin

Предоставление консультаций и оказание поддержки жертвам преступления  
Oldenburger Straße 38  
10551 Berlin-Moabit  
Телефон: 030 39 52 867  
[www.opferhilfe-berlin.de](http://www.opferhilfe-berlin.de)

### ReachOut

Консультационный центр для жертв право-экстремистского, расистского и антисемитского насилия  
Beusselstraße 35, задний корпус, четвертый этаж  
10553 Berlin-Moabit  
Телефон: 030 69 56 83 39  
[info@reachoutberlin.de](mailto:info@reachoutberlin.de)  
[www.reachoutberlin.de](http://www.reachoutberlin.de)

### Gewaltschutzambulanz der Charité

Координационный центр для жертв насилия. Составление судебно-медицинской документации по телесным повреждениям, которая допускается к использованию в судебном рассмотрении, без необходимости немедленного привлечения полиции  
Turmstraße 21, дом N  
10559 Berlin-Moabit  
Телефон: 030 45 05 70 270  
Время работы:  
Пн – Пт: 08:30 – 15:00

### Ban Ying e.V.

Консультационный и координационный центр для жертв торговли людьми  
Anklamer Straße 38  
10115 Berlin-Mitte  
Телефон: 030 44 06 373  
[beratung@ban-ying.de](mailto:beratung@ban-ying.de)  
[www.ban-ying.de](http://www.ban-ying.de)



## Другие полезные адресные и справочные данные

### Wegweiser des Beauftragten für Integration und Migration des Landes Berlin

Адресные данные и контактные лица для мигрантов

Телефон: 030 90 17 23 51

[www.berlin.de/lb/intmig/service/adressen/](http://www.berlin.de/lb/intmig/service/adressen/)

### Flüchtlingsrat Berlin e.V.

Совет по делам беженцев работает над улучшением условий жизни беженцев. Обширная информационная помощь, в том числе по законодательным положениям. Не является

консультационным центром.

[www.fluechtlingsrat-berlin.de](http://www.fluechtlingsrat-berlin.de)

### Al Muntada

Консультационная помощь для мигрантов и беженцев из арабских стран

Morusstraße 18A

12053 Berlin-Neukölln

Телефон: 030 68 24 77 19

[almuntada@diakoniewerk-simeon.de](mailto:almuntada@diakoniewerk-simeon.de)

Вт: 10:00 – 13:00

Чт: 14:00 – 17:00

### Flüchtlinge Willkommen

Предоставление частных возможностей проживания (например, в общежитии) для беженцев

Телефон: 030 92 10 04 45

[hallo@fluechtlinge-willkommen.de](mailto:hallo@fluechtlinge-willkommen.de)

[www.fluechtlinge-willkommen.de](http://www.fluechtlinge-willkommen.de)

### Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste (ZfM)

Социально-психологическая консультационная помощь для беженцев

Turmstraße 21

Дом К, вход С, третий этаж

10559 Berlin-Moabit

[info@migrationsdienste.org](mailto:info@migrationsdienste.org)

[www.migrationsdienste.org](http://www.migrationsdienste.org)

Открытая психологическая консультация:

Вт: 10:00 – 13:00

Телефон: 030 30 39 06 57

Открытая социальная консультация и консультация по вопросам получения соответствующего статуса:

Вт, Чт: 09:00 – 12:00

Телефон: 030 30 39 06 54



## **BBZ Beratungs- und Betreuungszentrum für junge Flüchtlinge und Migranten**

Консультирование и оказание поддержки при получении статуса беженца, а также при появлении проблем в повседневной жизни (например, в школе, на работе)

Turmstraße 72, четвертый этаж

10551 Berlin-Moabit

Телефон: 030 66 64 07 -20

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

Пн – Пт: 10:00 – 18:00

## **OASE Berlin e.V.**

Консультирование и оказание поддержки для беженцев, предоставление услуг координаторов по вопросам интеграции и др., на нескольких языках

InterKULTURelles Haus Pankow

Schönfließer Straße 7

10439 Berlin-Prenzlauer Berg

Телефон: 030 300 2440 40

[kontakt@oase-berlin.org](mailto:kontakt@oase-berlin.org)

[www.oase-berlin.org](http://www.oase-berlin.org)

Пн – Пт: 08:00 – 15:00

## **Schwulenberatung Berlin**

Консультирование и предоставление помощи для беженцев, являющихся гомосексуалистами, лесбиянками, бисексуалами, транссексуалами и интерсексуалами, на немецком, английском, арабском, испанском и французском языках

Wilhelmstraße 115

10963 Berlin-Kreuzberg

Телефон: 030 23 36 90 70

[refugees@sbberlin.de](mailto:refugees@sbberlin.de)

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

Вт, Пт: 14:00 – 18:00

## Круглосуточные телефонные номера экстренного вызова

### **Экстренный вызов пожарной службы**

Телефон: 112 (звонок бесплатный)

### **Экстренный вызов полиции**

Телефон: 110 (звонок бесплатный)

### **Служба экстренной зубо-врачебной помощи**

Телефон: 030 89 00 43 33

### **Дежурная врачебная служба**

Телефон: 030 31 00 31

### **Служба экстренной помощи в случае отравления**

Телефон: 030 19 24 0

