



Aktion Jugendschutz  
Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

# Что мы, родители, можем сделать



Брошюра для родителей по предотвращению  
зависимости у молодых переселенцев

**«Инициатива по защите детей и молодежи», рабочая группа федеральной земли Баварии, зарегистрированное объединение**

Зарегистрированное объединение «Инициатива по защите детей и молодежи», рабочая группа федеральной земли Баварии состоит из обществ, организаций и частных лиц. Задачей объединения является представительство интересов детей и молодежи. Помимо издания собственного специализированного журнала «proJugend» «Инициатива по защите детей и молодежи» занимается разработкой информативных и рабочих материалов, предоставляет консультации, а также организует курсы для занимающихся воспитательной работой в школах, проводит просветительную работу с молодежью на темы предотвращения зависимости, защиты молодежи от средств массовой информации и предотвращения насилия.  
[www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)

**Издатель:** «Инициатива по защите детей и молодежи», рабочая группа федеральной земли Баварии, зарегистрированное объединение (Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.)

**Авторы:** Руперт Дюрдот (Rupert Duerdoth), Александр Райзер (Alexander Reiser), Стефен Цдун (Steffen Zdun)

**Ответственный редактор:** Руперт Дюрдот (Rupert Duerdoth)

**Оформление, иллюстрации и набор:** Карлхайнц Райнхардт (Karlheinz Reinhardt), Schertlinstr. 10 a, 86159 Augsburg

**Перевод и набор русского текста:**

zappmedia GmbH, Prinzregentenstr. 40, 10715 Berlin

**Печать:** Aktiv Druck & Verlag GmbH, An der Lohwiese 36, 97500 Ebelsbach

**Издательство:** «Инициатива по защите детей и молодежи», рабочая группа федеральной земли Баварии, зарегистрированное объединение (Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.), Fasaneriestr. 17, 80636 München, Факс: 089/12 15 73-99, e-mail: [info@aj-bayern.de](mailto:info@aj-bayern.de), [www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)

Целевой аудиторией данной брошюры являются родители молодых переселенцев и переселенков. В тексте слово «переселенец» частично используется только в мужском роде, подразумеваются же оба.

Брошюра издана на бюджетные средства федеральной земли Баварии.

ISBN: 3-938395-04-4; 978-3-938395-04-4

Мюнхен, ноябрь 2006 года

**«Все будет хорошо, брат!»**

новелла Александра Райзера

**стр. 4****Введение****стр. 10****I. Задачи развития в период взросления****стр. 13**

Какие особые трудности должны преодолеть  
Ваши дети?

1. Формирование самостоятельной личности  
с собственными ценностями

**стр. 14**

2. Занять признанное место в группе сверстников

**стр. 16**

3. Закончить школу, найти профессиональную перспективу

**стр. 18**

4. Принятие собственного тела и  
соответствующих половых ролей

**стр. 20**

5. Отделение от родителей

**стр. 24**

6. Способность переживать и получать удовольствие

**стр. 26****II. Зависимость и вещества, вызывающие зависимость****стр. 28**

1. Наркотики

**стр. 28**

2. Что такое зависимость?

**стр. 34**

3. Почему молодежь употребляет наркотики?

**стр. 36****III. Созданная в Германии система помощи  
людям, страдающим зависимостью****стр. 41**

1. Меры по предотвращению зависимости

**стр. 41**

2. Помощь и консультации

**стр. 42**

3. Лечение

**стр. 43**

4. Прочие проблемы, связанные с темой зависимости

**стр. 45**

5. Что Вы можете сделать, если Ваш ребенок уже  
находится в какого-либо рода зависимости

**стр. 47****IV. Приложение****стр. 49**

1. Цифры и факты

**стр. 49**

2. Адреса и ссылки в интернете

**стр. 52**

3. Список авторов

**стр. 54**

## «Все будет хорошо, брат!»

Новелла Александра Райзера

*Я сижу у больничной койки в палате интенсивной терапии и смотрю перед собой на забинтованную мумию, жизнь которой поддерживается шлангами и плачущими приборами, и пытаюсь узнать в ней своего младшего брата и понять, как же это все могло произойти ...*

*А ведь там, в Казахстане, все начиналось столь многообещающе. В один прекрасный день мы получили разрешение на выезд в Германию. Мне было тогда 19 и я учился на третьем курсе в институте. Моему брату было всего 10 и мы прекрасно понимали друг друга. Каждый раз, когда я из города приезжал домой в деревню на выходные, он уже ждал меня на автобусной остановке. Автобус ходил только один раз в день, пробираясь через степные деревеньки, и нередко приходил с опозданием до часа. А мой маленький братишка сидел совсем один на знойной жаре на скамейке возле остановки в бескрайней степи и ждал меня. Увидев меня, он мчался ко мне и от радости обвивал меня руками вокруг бедер, потому что выше он просто еще не доставал. И так, взявшись за руки, мы шли весь путь от шоссе до нашей деревни длиной в километр.*

*Теперь, спустя некоторое время, мне кажется, что самым лучшим в нашей деревне было то, что все взрослые и дети знали друг друга. В столь хорошо знакомую среду это вносило своего рода чувство защищенности, потому что мы всегда знали, что будет завтра. Дети ходили в одну школу, вместе играли после уроков в футбол или ходили купаться летними днями. Все знали все обо всех и всегда помогали друг другу. Если кто-то из нашей деревни проезжал мимо на машине, когда мы с братом шли пешком домой, он непременно нас подбирал.*

*Однако, людям после перестройки жилось в деревне все хуже и хуже. Со-вхоз, занимавшийся сельским хозяйством и имевший молочную ферму, обанкротился и был не в состоянии платить своим рабочим. Работы в деревне становилось все меньше и меньше. Единственным спасением было то, что у каждого за домом был клочок земли, на котором он мог вырастить достаточно картошки, чтобы не умереть с голоду.*

*Экономическая ситуация в стране ухудшалась с каждым днем. Автобусы часто переставали ходить совсем. Все чаще в деревне отключали электричество, а иногда даже и воду. Единственную больницу в округе закрыли. Для неотложных случаев остался только лишь один медпункт ... без медикаментов. Все, в том числе и самое необходимое, подорожало до невероятных пределов. Исключением не стал и уголь на зиму.*

*Даже в институте нас настигла весьма неприятная неожиданность: вместо стипендии, которую мы получали до сих пор, со следующего года нам нужно было платить за учебу – примерно тысячу долларов за семестр.*

*И можно себе представить, какой радостью было для нас получение разрешения на эмиграцию в Германию! Поначалу наши родители совсем не хотели уезжать. Мать моя работала учительницей в школе, отец – шофером, и до определенного момента жилось нам, в общем-то неплохо. Хотя мои родители оба были Российскими немцами, только моя мать могла говорить на диалекте поволжских немцев. Мой отец вырос в русской деревне, где его постоянно дразнили из-за его национальности, иногда просто ради потехи. Но в этом смысле он был очень раним и больше никогда не хотел говорить по-немецки.*

*В нашей деревне жили люди разных национальностей, преимущественно русские, хотя были и казахи, и корейцы, и чехи. Общим языком общения был русский. Телевидение, радио, газеты и, конечно же, обучение в школе – все было на русском языке. Моя мама, не имея практики немецкого языка, тоже стала его постепенно забывать. Я умел говорить на немецком только благодаря моему дедушке, который, кстати, довольно плохо говорил по-русски, и над которым мы постоянно смеялись из-за его безобразного акцента. Когда мой брат учился говорить, моего деда уже не было в живых. Таким образом, мой брат не знал ни слова по-немецки, хотя он и считался немцем согласно законам, действовавшим в то время в России.*

*Дела шли все хуже и хуже. Денег на мою учебу в институте у нас конечно же не было, матери перестали платить зарплату, обучение в*

Может быть, что-то из этой истории покажется Вам знакомым. С одной стороны, она отражает то, как быстро в сложной эмиграционной ситуации семья может упустить из вида потребности детей. В то же самое время, она является доказательством того, что никогда не поздно повернуться лицом друг к другу. В настоящей брошюре мы хотим проинформировать Вас о зависимости, причинах ее возникновения, мерах по ее предотвращению и предлагаемой помощи. Мы хотим Вам показать, что Вы можете сделать чтобы укрепить своих детей и убедить их от всякого рода зависимости и наркотиков.

Брошюра издана на немецком и русском языках. В первом разделе речь пойдет о вопросах воспитания и о том, как можно предотвратить зависимость при помощи определенных методов воспитания. Во втором разделе Вы найдете информацию о разного рода зависимости и веществах, вызывающих зависимость, а также о том, как Вы можете определить, употребляет ли Ваш ребенок наркотики или другие вещества, вызывающие зависимость, и как Вам на это реагировать. В третьем разделе содержится информация о созданной в Германии системе помощи людям, страдающим зависимостью, а также о том, куда Вам обращаться за помощью и поддержкой.

### **Каждый человек хочет быть счастливым.**

Все мы хотим иметь счастливую семью, партнера, который нас понимает и принимает такими, какие мы есть, и на которого можно положиться. Мы хотим иметь жизнерадостных детей, которые хорошо и уверенно чувствуют себя в этом мире, которых ждет счастливое будущее, и которыми мы, в конце концов, можем гордиться. Многие из Вас решились на эмиграцию в Германию именно по этим либо аналогичным причинам.

Эмигрируя в «чужую» страну, помимо всех тех надежд, которые Вы приносите с собой, всегда нужно быть готовым и ко всем тем трениям и проблемам, которые Вас ожидают. Вам придется столкнуться со многими вещами, которые Вам до сих пор не были знакомы. Собственная культура сравнима разве что с собственной кожей, которую так просто не заменить. В чужой культурной среде человек зачастую чувствует себя совсем неуютно в своей собственной коже. В такой ситуации любому человеку необходимо время, чтобы приспособиться к новым

условиям жизни и снова почувствовать себя хорошо. Все это представляется еще более сложным, если человек недостаточно хорошо владеет языком.

Полученное ранее образование как правило, в Германии не признается. Уровень безработицы достаточно высок, и вполне может случиться, что Вам придется работать на низкооплачиваемой работе гораздо ниже того уровня, на котором вы работали на родине. Коренные немцы не всегда очень жалуют переселенцев. Вас называют русскими, хотя Вы идентифицируете себя с немцами. Как это уже бывало на Вашей старой Родине, будучи немцем, Вы чувствуете себя чужим и ненужным. Бытует мнение, что переселенцы получают слишком много денег и забирают работу у коренных жителей. Если переселенцы ездят на дорогих машинах и строят красивые дома, более бедные и хуже образованные коренные жители просто завидуют и пытаются обвинить переселенцев в своем плачевном положении.

На фоне всех этих проблем и неурядиц люди часто забывают о том, что детям тоже приходится нелегко, и что они очень нуждаются в поддержке взрослых.

### **Позитивные источники помогают предотвратить возникновение зависимости.**

Если мы хотим поддержать своих детей, нам самим необходимы силы, время и поддержка. Если мы хотим иметь счастливую семью, мы должны позаботиться о том, чтобы мы сами чувствовали себя хорошо! Необходимо наполнять себя и своих детей доверием, признанием, уверенностью, любовью, защищенностью, сплоченностью. Если мы живем в гармонии с собой, это, безусловно, облегчит жизнь и нашим детям. Если мы наполнены энергией и положительными эмоциями, это позволит нам

#### ***Уделите время размышлениям:***

*Где Вы можете зарядиться энергией? Что Вам делать, если Ваши силы иссякли? Что может наполнить Вас положительными эмоциями: друзья? родственники? спорт? музыка? алкоголь? покупка какой-то вещи, способной Вас порадовать?*

и лучше позаботиться о своих детях. Если у человека всегда имеется в запасе стратегия поведения в сложных жизненных ситуациях, если человек знает, как он сможет удовлетворить свои потребности, он менее подвержен алкогольной, никотиновой или наркотической зависимости.

### Что Вы можете сделать:

- Поговорите с Вашими детьми о проблемах и тяготах, связанных с эмиграцией, а также о том, что дает Вам силы и доставляет радость.
- Спросите Ваших детей о том, что дает им силы и доставляет радость, о том, что им необходимо для того, чтобы вновь и вновь черпать положительную энергию.
- Обсудите вместе, как Вы можете поддержать друг друга, и что вы можете сделать друг для друга.
- Попытайтесь открыто говорить о трудностях, связанных с эмиграцией.





**Какие особые трудности должны преодолеть  
Ваши дети?**

Чтобы найти подход к своим детям и прочувствовать их потребности, нам необходимо понимать их в данной жизненной ситуации на данном отрезке их жизненного пути.

Именно молодые люди в период полового созревания, т.е. в возрасте от 12 до 17 лет, зачастую наиболее сильно и болезненно переживают переезд в чужую среду. Они находятся как раз на том отрезке своего жизненного пути, когда формируются их ценности и их личность как таковая. Они приходят в замешательство, внезапно попадая в другую культуру с другими ценностями. В силу своего юного возраста они хотя и более гибки, чем мы, взрослые, например, в своей способности приспособиться к новой жизненной ситуации, в изучении иностранного языка, но нельзя забывать и то, что они одновременно теряют основу, заложенную в них страной их происхождения. Изменения или утрата сложившихся отношений, языка, культуры, привычек, жизненных ценностей и обычаев, имущества и общественного положения могут, в прямом смысле этого слова, выбить у них почву из-под ног и сильно пошатнуть и без того еще не совсем сложившееся самосознание.

И все это происходит как раз в то время, когда подросткам приходится справляться с целым рядом «задач развития», чтобы стать самостоятельной, зрелой личностью. Взрослые очень часто забывают, насколько тяжелым был этот период в их собственной жизни.

Если Ваши дети справляются со всеми теми задачами развития, которые ставит перед ними жизнь, они наименее подвержены попаданию в какую-либо зависимость, будь то наркотическая, алкогольная или какая-то другая зависимость. Они учатся преодолевать трудности, набираются опыта и обретают устойчивое чувство собственного достоинства. Этот жизненный опыт является важной предпосылкой для того, чтобы они могли устоять перед всеми опасностями и факторами риска, которые таятся в современном обществе. Вы не можете выполнить за Ваших детей поставленные перед ними задачи развития, но Вы можете поддерживать их при выполнении этих задач.

**Уделите время размышлениям:**

*Вспомните Вашу молодость. Вы уже пробовали в это время алкоголь? Может уже впервые испытали чувство опьянения? Вы делали что-то, о чем теперь только качаете головой? Какие трения были у Вас с Вашими родителями? От чего Вы страдали? Что или кто Вас поддержал, какие действия, какие люди? Чего Вы желали от своих родителей? Как Вы думаете, что сейчас нужно Вашим детям?*

## **1. Формирование самостоятельной личности с собственными ценностями**

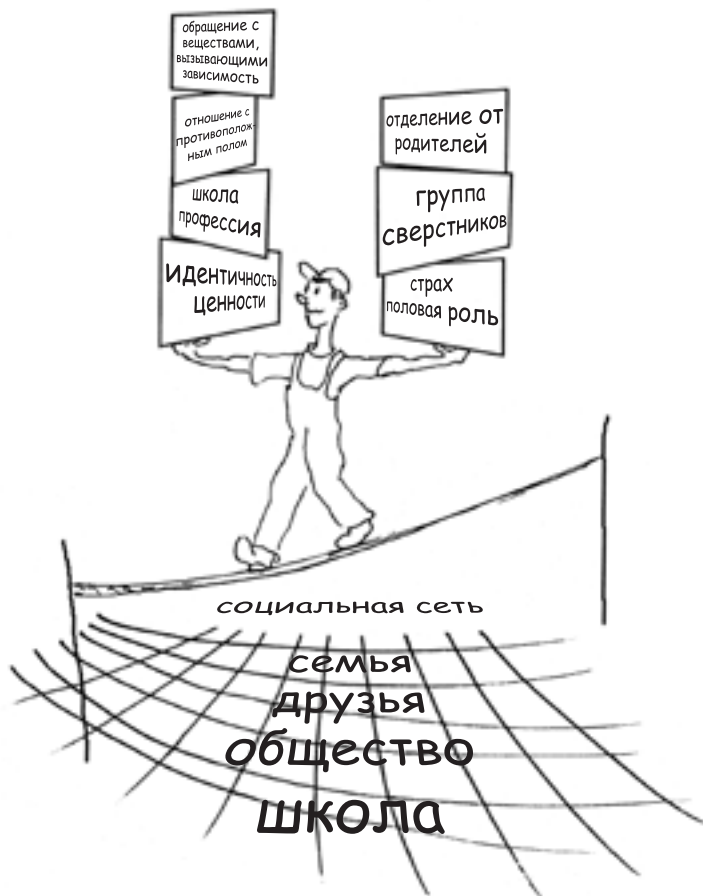
Как правило, дети перенимают нравы и ценности родителей, обособливаясь в некоторых аспектах, чтобы сформировать свою собственную личность (идентичность). В данной ситуации Ваш ребенок стоит перед выбором противоречивых ценностных систем (например, коллективная сплоченность семьи в противоречии с собственной индивидуальностью). Что же является правильным? Нравы и ценности родителей должны иметь место, но ведь дети должны перенимать также нравы и ценности современного немецкого общества, если они хотят укрепиться и иметь успех в этом обществе. Но ведь у них практически нет живых примеров того, как это осуществимо. Если новое общество не принимает новичка, он утрачивает всякую жизненную перспективу и надежду на успешную интеграцию, он отделяется от общества, имея массу на то оснований. Многим подросткам и молодым людям наиболее близкими представляются те ценности, с которыми они познакомились на родине. Основным вопросом, который возникает в данном контексте, является то, уместны ли эти нравы и ценности в новом жизненном ракурсе здесь, в Германии, и помогут ли они добиться каких-то успехов в профессиональной жизни.

**Уделите время размышлениям:**

*От каких ценностей нельзя отказаться? В каких аспектах Вы готовы идти на компромиссы? Как Вы относитесь к утверждению о том, что оптимальным решением является взять от обеих культур самое лучшее?*

**Что Вы можете сделать:**

- Поговорите с Вашими детьми о различиях культур и ценностей.
- Выскажите свое мнение, но дайте возможность и Вашим детям высказать свое мнение, отличное от Вашего.
- Проявите понимание к тому обстоятельству, что Вашим детям что касается обеих культур приходится сидеть на двух стульях, и это далеко нелёгкая задача.



Говоря о наркотиках и веществах, вызывающих зависимость, мы подразумеваем такие нелегальные вещества, как конопля, героин, кокаин, а также вполне легальные наркотики такие, как алкоголь, медикаменты и никотин. Нарушения пищевого поведения описываются отдельно. Все люди склонны к тому, чтобы при помощи определенных средств, будь то сладости, телевизор или алкоголь, доставлять себе удовольствие либо избегать неприятных ситуаций. Это является духовной предпосылкой зависимости. Исходя из этого, каждый из нас склонен к какой-либо зависимости. В нашем обществе употребление никотина и алкоголя с целью получения удовольствия считается вполне допустимым. На фоне этого положительного общественного значения очень важно, чтобы дети и молодые люди понимали, что человеческое существование и хорошее самочувствие возможны также и без наркотической и другой стимуляции. Если в ребенка закладывается установка, что алкоголь и сигареты связаны с положительными эмоциями, уютом и преодолением стресса, то тем самым ребенку подается пример, что в таких ситуациях только алкоголь и сигареты являются панацеей от всех бед. Логичным последствием этого может стать то, что в любой стрессовой и проблемной ситуации человек будет хвататься за любого вида наркотик, например, алкоголь.

## 1. Наркотики

В первую очередь обратимся к наиболее часто употребляемым наркотикам. Что под этим подразумевается? Какое действие оказывают эти вещества на человека? Какие последствия влечет за собой употребление этих веществ? Каково правовое регулирование употребления этих веществ?

**Алкоголь** является наиболее широко распространенным и часто употребляемым наркотиком в Германии. Алкоголь имеет одурманивающее действие, в результате чего употребление большого количества алкоголя может привести к временной утрате контроля над своими действиями. Алкоголь также нередко вызывает нарушения памяти и ориентации. Вследствие такого действия алкоголя вероятность несчастных случаев достаточно велика. Под несчастными случаями подразумеваются не только аварии на дорогах, но и отравления. У неко-

торых людей при употреблении алкоголя возникают вспышки агрессии, у некоторых же – наоборот, чувство страха и депрессии. При наиболее длительном употреблении алкоголя вред наносится таким органам, как печень, сердце, поджелудочная железа и клетки головного мозга. Употребление любых наркотиков, также и описанных ниже, во время беременности несет за собой необратимые последствия для неродившегося ребенка. Алкоголь наиболее вреден для детей, так как их органы, например печень, находятся еще в стадии развития и не в состоянии переработать алкоголь. Регулярное употребление алкоголя может привести к физической и психической зависимости. По этой причине продажа пива, вина и шампанского детям до 16 лет запрещена. Более крепкие напитки, в том числе и столь популярные среди молодежи алкогольные коктейли с ромом, виски и водкой, разрешается продавать только лицам, достигшим 18-летнего возраста.

**Никотин** – особенно в форме сигарет – является вторым по популярности и употребляемости наркотиком на территории Германии. Употребление табака возбуждает гармоны счастья в головном мозге. В результате испытываемых в этот момент эмоций очень быстро можно попасть в психологическую зависимость от никотина. Она заключается в том, что переставая курить, у нас могут начаться своего рода ломки, которые исчезают после вновь скуренной сигареты. Никотиновая зависимость для курильщика является такой же серьезной проблемой, как и героиновая зависимость для наркомана. Список негативных воздействий регулярного употребления табака на здоровье человека очень длинный и наряду со многими другими включает в себя сердечно-сосудистые и раковые заболевания. Последствием этого также может стать и преждевременное старение кожи и проблемы с потенцией у мужчин. Для защиты растущего организма табачные изделия запрещено продавать лицам, не достигшим 16 лет.

Так называемый «мягкий наркотик» **конопля** продается в виде марихуаны (травки), гашиша и гашишевого масла. Этот наркотик употребляется либо в чистом виде, либо перемешивается с табаком и в виде косяка курится при помощи трубки или наргиле, либо добавляется в чай или выпечку. Этот наркотик вызывает расслабляющее действие и легкие

галлюцинации. Длительное употребление этого наркотика приводит к понижению умственной работоспособности, повреждению легких и дыхательных путей, а также психозам. О физической зависимости от этого наркотика до сих пор еще ничего не известно, хотя длительное его употребление может привести к психической зависимости. Выращивание, распространение и приобретение этого наркотика карается законом. Большим заблуждением является то, что владение небольшим количеством конопли законно. Если обнаружено небольшое количество конопли настолько мало, что не возникает сомнений в том, что она была предназначена для собственного употребления, прокуратура может отказаться от возбуждения дела в суде, что отнюдь не делает собственное употребление этого наркотика легальным. Такое решение может принять прокуратура, и в различных федеральных землях существуют свои порядки на этот счет. Кроме того, это распространяется только на первые два случая, при повторном совершении подобного деяния уголовно дело больше не может быть приостановлено. Поэтому при обнаружении наркотиков, неважно в каком количестве, лицу, у которого наркотики обнаружены, придется проследовать в полицейский участок.

**Ecstasy** (ХТС) – синтетическое вещество, употребляемое в форме таблеток, вызывает психическую зависимость. Его возбуждающее действие приводит к тому, что человек, его употребляющий чувствует себя способным на подвиги, сильнее воспринимает все ощущения и чувствует себя легко и раскрепощенно. В результате такого действия этот наркотик очень распространен на техно-вечеринках, давая возможность протанцевать там даже целую ночь. Тем не менее, употребление этого наркотика очень опасно. В результате того, что на рынке постоянно появляются все новые и новые таблетки, представляется практически невозможным уследить за их содержанием и дозировкой, что запросто может привести к серьезным отравлениям и передозировке. Это, в свою очередь, может вызвать сильное сердцебиение, судороги, приступы страха, депрессии и изменения личности. Длительное употребление сказывается на сердечно-сосудистой системе, печени, почках и головном мозге. Кроме того, как раз в закрытых помещениях на дискотеках недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию организма. Употребление этого наркотика вместе с

другими наркотиками, в том числе и алкоголем, является наиболее опасным, так как в результате смесь различных веществ может привести к непредсказуемым последствиям. Хранение, производство и приобретение этого наркотика, как и любого другого нелегального наркотика, карается законом.

**Амфетамины** (Speed) – синтетические нюхательные наркотики. Действием является эйфория и завышенная самооценка, а также повышенная активность и словоохотливость. Этот наркотик вызывает сильную психическую зависимость, в результате чего его употребление, как правило, не контролируется, что может привести к передозировке. Последствия для здоровья – инсульты, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания печени, почек, желудка, возможны также психозы.

**Кокаин** нюхают в виде порошка либо вводят при помощи шприца в жидком виде. Еще одной формой употребления кокаина является курение крэка, который производится с добавлением аммиака и др. веществ. Употребление как кокаина, так и крэка, вызывает сильную эйфорию, возбуждение, усиление восприятия и повышение работоспособности. Повышается словоохотливость, собственные силы значительно переоцениваются. Существенным различием между крэком и кокаином является то, что действие крэка более сильное, но менее продолжительное. Оба вещества приводят к сильной психической зависимости. В результате того, что эти наркотики, как правило, продаются в различной концентрации, это легко может привести к передозировке. Следствиями употребления этих наркотиков, наряду со всем прочим, являются сердечно-сосудистые нагрузки, приступы страха и депрессии, а также изменения личности, приступы агрессии и психозы.

**Героин** добывается из опиума. Героин можно колоть, нюхать и курить. Как и все другие опиаты, используемые в медицине, например, морфий, героин имеет сильное болеутоляющее и успокаивающее действие. Людям, которые употребляют героин, чаще всего важно то чувство облегчения и избавления от всех проблем, которое он приносит. Что, конечно же, является просто иллюзией, так как все проблемы улетучиваются только на время действия наркотика. Так же, как и при

## 2. Адреса и ссылки в интернете

### **Консультативные центры помощи людям, страдающим наркотической и другой зависимостью:**

Адреса всех консультационных центров Баварии Вы найдете в Координационном центре помощи страдающим зависимостью *Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)*

*Lessingstr. 3  
80336 München  
Тел.: (089) 53 65 15  
Факс: (089) 543 92 03  
E-mail: kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de  
Интернет: <http://kbs-bayern.de>*

Список учреждений помощи людям,страдающим зависимостью, состоящий из 120 учреждений, расположенных на всей территории Гемании и предлагающих помощь переселенцам, Вы можете получить в Центральной службе помощи людям страдающим зависимостью *Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)*

*Westenwall 4,  
59065 Hamm  
Тел.: (023 81) 90 15 - 0  
Факс: (023 81) 90 15 30  
E-mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Интернет: [www.dhs.de](http://www.dhs.de), список можно найти, нажав «Einrichtungen».*

Консультации по телефону:  
Федеральная горячая линия для страдающих наркотической или другой зависимостью: 01805 31 30 31

Консультативные центры для страдающих нарушениями пищевого поведения:  
Адреса всех консультативных и терапевтических центров, расположенных на территории всей Германии, можно найти здесь: *ANAD e. V. pathways. Интернет: [www.anad.de](http://www.anad.de)*



Анонимные консультации о нарушениях пищевого поведения на Федеральной линии разъяснительной работы по вопросам здоровья (BZgA), понедельник-четверг с 10.00 до 22.00, пятница-воскресенье с 10.00 до 18.00, тел.: 0221/892031

Страница в интернете **на русском языке**, на которой соотечественники делятся своим опытом общения с некоторыми из указанных учреждений: [www.exrus.de](http://www.exrus.de)

**В Федеральной службе по делам миграции и беженцев (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge)** Вы найдете массу полезной информации на тему миграции, в том числе и список консультативных центров и служб по вопросам миграции молодежи.

*Frankenstraße 210  
90461 Nürnberg  
Тел.: 0911 943-0  
Факс: 0911 943-1000  
E-mail: [info@bamf.de](mailto:info@bamf.de)  
Интернет: [www.bamf.de](http://www.bamf.de)*

**Службы консультативной помощи должникам:**  
в интернете: [www.forum-schuldnerberatung.de](http://www.forum-schuldnerberatung.de)

**Службы консультативной помощи по вопросам воспитания в Баварии Вы найдете по адресу:**  
[www.stmas.bayern.de/familie/erzberat/index.htm](http://www.stmas.bayern.de/familie/erzberat/index.htm)

В телефонной книге Вы найдете многочисленные информационные службы на тему **сексуальность, партнерство и предохранение**. Консультации, как правило, бесплатны. Более подробная информация по адресу: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > Service

Также практически все **отделы здравоохранения** часто предоставляют консультации по этим темам. Список **Баварских отделов здравоохранения** Вы можете найти по адресу: [www.oegd-bayern.de/html/bayerische\\_gas.html](http://www.oegd-bayern.de/html/bayerische_gas.html)

### 3. Список авторов

#### **Благодарность:**

Прежде чем начать работу над созданием этой брошюры, отдел предотвращения зависимости Инициативы по защите детей и молодежи рабочей группы федеральной земли Баварии провел две дискуссии, на которых обсуждалось то, как родители переселенцев могут уберечь их от попадания в зависимость. В этой связи мы сердечно благодарим следующих участников дискуссий за конструктивные предложения и советы:

Tatjana Brutjan, Valeria Bapp, Eugen Häußler, Edgar Fochler, Viktoria Petrenko, Robert Rudi, Natalia Krimski, Elena Krause, Christine Müller, Swetlana Neufeld, Kai Osterloh, Olga Bikow, Shanna Stumpf, Tobias Schädelbauer.

#### **Руперт Дюрдот (Rupert Duerdoth)**

Дипломированный социальный педагог, специалист в области здоровья и разделения полов, уже на протяжении многих лет занимается профилактическими мероприятиями по предотвращению разного рода зависимости, а также подготовкой кадров. С 2002 работает в отделе предотвращения зависимости Инициативы по защите детей и молодежи Баварии.

#### **Стефен Здун (Dr. Steffen Zdun)**

Дипломированный социальный исследователь, научный сотрудник в Институте межотраслевого исследования конфликтов и насилия при Билефельдском университете. Основные направления исследовательской деятельности: преселенцы, миграция, насилие, наркотики и преступность, уличная культура.