FRANZÖSISCH

Des infos réconfortantes pour votre santé !

PETIT GUIDE À L'USAGE DES RÉFUGIÉS À BERLIN

Mut machende Infos für Ihre Gesundheit!

KLEINER WEGWEISER FÜR GEFLÜCHTETE IN BERLIN

SOMMAIRE

Bienvenue à Berlin ! 3
Vous vous sentez mal intérieurement ? 4
Où trouver de l'aide en situation de crise ? 5
Vous vous inquiétez pour un enfant ? 5
Alcool et drogue – Où est la limite ? 6
Qu'est-ce qui est permis et ne l'est pas ? 6
Conséquences pour le permis de séjour 9
Protection des enfants et adolescents 9
Quand devient-on dépendant ? Soyez vigilant ! 10
Alcool et drogues illégales 11
Jeux de hasard 11
Aide médicale et grossesse 12
Aide aux victimes de crimes 14
Adresses complémentaires et guide utile 15
Numéros d'appel d'urgence 24 h/24 16

MENTIONS LÉGALES

5e édition révisée | Novembre 2017
Éditeur :
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tél. : 030 - 29 35 26 15
Fax : 030 - 29 35 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de

kompetent gesund.de
FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION

Directrice de publication : Kerstin Jüngling, Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Rédaction : Kerstin Jüngling, Anna Freiesleben
Mise en page : Martina Jacob

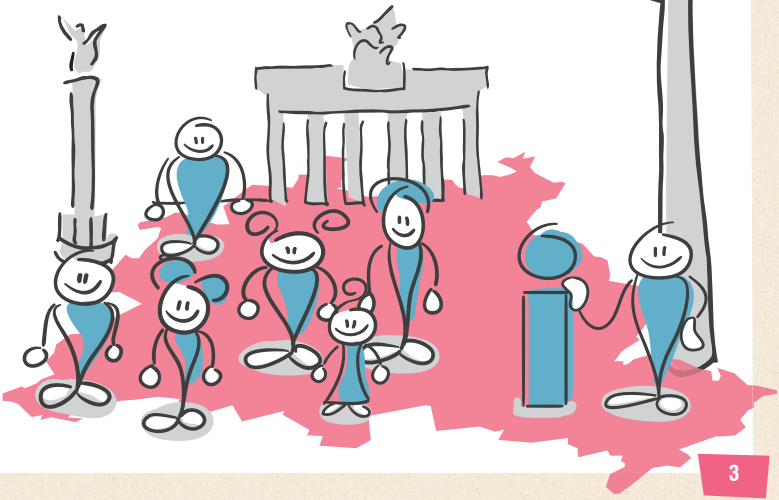
Financé par le Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.
Titre de la source d'images : shutterstock/liveinoctober

Photos : Fotolia/schinslord (9) ; Thenounproject (18)

Formulation : quand la forme masculine est employée dans le texte, la forme féminine est également couverte par analogie. Pour des raisons de lisibilité, nous avons renoncé à différencier les formes féminine et masculine tout au long du texte.

Bienvenue à Berlin !

Nous aimerions vous donner quelques informations et adresses utiles pour vous aider à prendre soin de votre santé.
Vous avez dû fuir votre pays, vous avez peut-être vécu des moments durs en chemin et aujourd'hui vous vous retrouvez dans un pays étranger où vous devez vous construire une nouvelle vie.
Ce n'est pas simple. Si vous vivez dans un abri d'urgence ou un foyer d'hébergement, il peut être d'autant plus difficile de trouver la paix et digérer ce que vous avez vécu.
Dans chaque arrondissement de Berlin se trouvent divers ***organismes d'assistance et centres d'information*** prêts à vous aider si vous avez des soucis et des problèmes, qu'ils soient petits ou gros, ou des questions. Les personnes qui y travaillent sont qualifiées et les consultations sont ***confidentielles*** et généralement ***gratuites***.



Vous vous sentez mal intérieurement ?

De l'aide est disponible !

TransVer

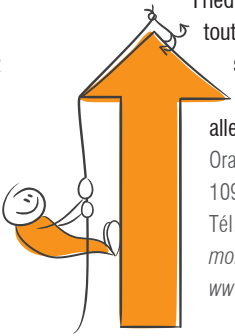
En cas d'anxiété et expériences traumatisantes : conseil et aide en plusieurs langues

Brunnenstrasse 188 – 190
10119 Berlin-Mitte
Tél. : 030 209 69 04 - 0
transver@charite.de
www.transver-berlin.de
Mar 14h00 – 18h00
Jeu 09h00 – 13h00

Xenion, Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte

Conseil et traitement pour les réfugiés traumatisés

Paulsenstraße 55/56
12163 Berlin-Steglitz
Tél. : 030 323 29 33
info@xenion.org
www.xenion.org
Lun – Jeu
10h00 – 12h00



Zentrum Überleben

Aide psychosociale pour les persécutés politiques, conseil et traitement

Turmstraße 21
immeuble K, entrée C, 3e étage
10559 Berlin-Moabit
Tél. : 030 303 906 - 0
mail@ueberleben.org
www.ueberleben.org
Consultations tél. :
Mer 11h00 – 12h00

Mobile Kontakt- und Beratungsstelle für Geflüchtete

Conseil pour les personnes réfugiées dans l'arrondissement de Friedrichshain-Kreuzberg pour toute question de nature sanitaire, psychiatrique ou psychosociale en allemand, anglais et arabe

Oranienstraße 52
10969 Berlin-Kreuzberg
Tél. : 030 69 80 72 95
mobile.kbs-fk@kommrum.de
www.kommrum.de

Où trouver de l'aide en situation de crise ?

Si vous ou quelqu'un qui vous est proche connaissez une crise, qu'il ne semble y avoir aucune issue et que rien ne va plus, le service de crise de Berlin peut vous aider.

Service de crise de Berlin
16h00 – 24h00 :
Tél. : 030 39 063 -10 à -90
00h00 – 16h00 et le
week-end et les jours fériés :
Tél. : 030 39 063 -00
www.berliner-krisendienst.de

Numéro de soutien psychol. Berlin
Tél. : 0800 11 10 111 ou - 222 (gratuit)

Numéro de soutien psychologique pour musulmans Berlin
Tél. : 030 44 35 09 821

Numéro de conseil pour les Réfugiées
Ven – Mar 17h00 – 21h00:
Tél. : 030 44 03 08 112
p.ex. arabe et anglais,
www.fluechtlingsseelsorgetelefon.de

Vous vous inquiétez pour un enfant ?

Les services d'urgence dédiés aux enfants, adolescents et jeunes filles sont joignables 24 h/24 et apportent une aide immédiate en situation de crise dans tous les arrondissements de Berlin.

Hotline protection des enfants
Tél. : 030 61 00 66 (24 h/24)
www.hotline-kinderschutz.de
(aussi en arabe, turc et russe)

Service d'urgence enfants
Tél. : 030 61 00 61

Service d'urgence adolescents
Tél. : 030 61 00 62

Service d'urgence jeunes filles
Tél. : 030 61 00 63

Interlocuteurs dans les crèches et écoles :
Si vous avez des questions ou problèmes, n'hésitez pas à échanger avec les éducateurs à la crèche, y compris lors des réunions régulières avec les parents. Les écoles à Berlin peuvent vous aider également via les professeurs de médiation et liaison pour la prévention scolaire. Renseignez-vous auprès du professeur principal de votre enfant.

Alcool et drogue – Où est la limite ?

Certaines personnes prennent de la drogue – par plaisir, par ennui, pour se divertir ou encore pour surmonter des problèmes personnels. Dans tous les cas, il faut faire très attention à ce que la consommation reste modérée. La drogue ne résout aucun problème, elle en crée de nouveaux.

Il existe en Allemagne des ***drogues légales***, p. ex. les cigarettes, médicaments et l'alcool, et des ***drogues illégales***, p. ex. le cannabis et l'héroïne. Toutes peuvent nous rendre dépendants. La dépendance est une maladie reconnue, ce n'est pas une faiblesse – tout le monde peut développer une addiction. Et tout le monde peut également se faire aider : de nombreuses possibilités existent pour se faire conseiller et soigner. Voici quelques précisions et conseils.

Qu'est-ce qui est permis et ne l'est pas ?

La consommation d'alcool est autorisée en Allemagne, à certaines conditions.
Il faut avoir au moins 16 ans pour acheter et boire de la bière ou du vin et au moins 18 ans pour l'eau-de-vie et les autres spiritueux.

Beaucoup de gens boivent de l'alcool en Allemagne, mais cela reste dangereux, notamment car on peut devenir soûl. Conduire en état d'ébriété, en voiture ou à vélo, est passible de sanctions. De façon générale, le mieux est de boire peu d'alcool, car l'alcool est toxique pour les cellules et très nocif. ***Autrement dit, le mieux c'est de boire le moins possible.*** Dans tous les cas, il ne faut pas consommer d'alcool en période de grossesse, sous peine de nuire au développement du bébé. De la même manière, il est préférable de ne pas boire lorsqu'on prend des médicaments.

Pour pouvoir acheter et fumer du ***tabac*** en Allemagne, il faut avoir au moins 18 ans. Pour autant, dans de nombreux endroits, fumer est interdit : à l'école, dans les trains, les bus ou au restaurant p. ex. La ***nicotine est toujours nocive***, elle peut causer le cancer et d'autres maladies. Fumer est particulièrement mauvais pour la santé chez les jeunes et les femmes enceintes.

Jeux de hasard

En Allemagne, il faut avoir 18 ans pour jouer aux jeux de hasard dans les salles de jeux et casinos officiels. Les jeux d'argent privés et jeux de hasard sur Internet sont interdits. Quand on est dépendant au jeu, on dilapide tout son argent, on ne peut plus s'arrêter de jouer et on accumule de grosses dettes.

Médicaments

Les médicaments peuvent nous rendre dépendants eux aussi, en particulier les calmants, somnifères et antidouleurs. Pour cette raison, ils ne doivent être pris que sur ordre précis. Les médicaments contre les dépressions doivent être prescrits par un médecin et ingérés selon les indications. Si vous constatez des effets secondaires, parlez-en impérativement au médecin.

Drogues illégales

Le cannabis, l'ecstasy, la crystal meth, l'héroïne et la cocaïne sont des drogues illégales. Posséder et vendre ces drogues est interdit et passible de poursuites.

À Berlin, on voit souvent des gens fumer du cannabis, mais cela reste interdit. Se faire attraper avec des drogues illégales, c'est risquer d'aller en prison ou de perdre son permis de séjour.

Conséquences pour le permis de séjour

Quand on est condamné pour un délit, on peut être expulsé plus facilement. Cela vaut notamment pour les peines de prison et peines pour mineur, même s'il s'agit de sursis. Le vol en série et le vol aggravé sont des motifs d'expulsion également.

Le simple fait de consommer de l'héroïne, de la cocaïne ou une autre drogue aussi dangereuse peut conduire à une expulsion dans certaines conditions (refus de traitement p. ex., cf. §54 de la loi relative au séjour).

Si vous consultez un centre d'information, sachez que vous n'avez rien à craindre, vous ne serez pas sanctionné(e). Personne n'en saura rien.

Protection des enfants et adolescents

Les enfants n'ont pas le droit de consommer de la drogue. C'est interdit en Allemagne et en plus c'est très mauvais pour la santé. Les enfants et adolescents sont encore en phase de croissance, or l'alcool, la nicotine et la drogue peuvent nuire gravement à celle-ci. Les enfants et adolescents ont besoin d'une protection particulière. En Allemagne, la loi de protection des mineurs définit ce que les enfants et adolescents ont le droit de faire dans l'espace public.

Il existe également des solutions de conseil et d'aide spéciales pour les enfants et adolescents.

Quand devient-on dépendant ? Soyez vigilant !

Est-ce que quelqu'un boit ou fume de trop ou prend de la drogue dans votre famille ?

Osez demander de l'aide – en Allemagne, la dépendance est une maladie qui est prise en charge gratuitement !

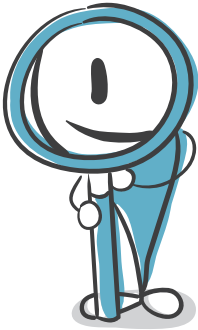
Si vous vous inquiétez, adressez-vous aux organismes suivants :

Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin

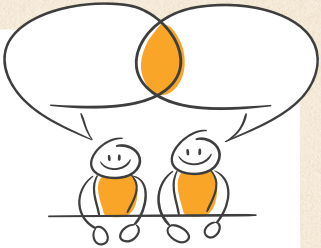
Conseil et information sur la dépendance et l'addiction
Chausseestraße 128/129
10115 Berlin-Mitte
Tél. : 030 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de
Lun 10h00 – 14h00
Mar 14h00 – 18h00
Jeu 12h00 – 19h00
Ven 09h00 – 13h00

Guidance – Conseil dépendance pour les Réfugiées

Conseil pour les victimes et proches, aide en cas d'urgence
Genthiner Straße 48
10785 Berlin-Schöneberg
Hotline 24 h/24 :
Tél. : 030 19 237
Horaires d'ouverture en semaine :
08h30 – 21h30
Week-end et jours fériés :
14h00 – 21h30



Alcool et drogues illégales



Dans chaque arrondissement se trouvent des centres d'information sur l'alcoolisme, la toxicomanie et la dépendance aux médicaments.

Pour obtenir leurs coordonnées, consultez la ***brochure « Sucht und Drogen – Wer kann helfen? »*** disponible auprès du ***Fachstelle für Suchtprävention Berlin*** (030 29 35 26 15 ; info@berlin-suchtpraevention.de) ou à l'adresse ***www.sucht-drogen-rat-hilfe.de***

Sucht und Drogen – Wer kann helfen?
Brochure listant des adresses, en allemand, turc ou russe
Téléchargement gratuit :
www.tinyurl.com/hm5agzj

HaLT
Intervention précoce pour les adolescents en état d'ébriété
Große Hamburger Straße 18
10115 Berlin-Mitte
Tél. : 030 66 36 34 34
www.halt-berlin.de

Jeux de hasard

Café Beispiellos
Conseil et aide pour la dépendance au jeu
Wartenburgstraße 8
10963 Berlin-Kreuzberg
Tél. : 030 666 33 955
cafe.beispiellos@caritas-berlin.de
www.cafe-beispiellos.de

Aufbruch Neukölln
Groupe d'entraide pour les personnes dépendantes au jeu, groupes d'hommes, conseil en allemand, anglais, kurde, arabe, turc et russe
Uthmannstraße 19
12043 Berlin-Neukölln
Tél. : 030 60 92 81 03

Aide médicale et grossesse

Malteser Migranten Medizin

Premiers secours même sans assurance-maladie
Aachener Straße 12
10713 Berlin-Wilmersdorf
Tél. : 030 82 72 26 00
MMMedizin@malteser-berlin.de
www.malteser-berlin.de
Mar, Mer et Ven 09h00 – 15h00

Praxis für obdachlose und bedürftige Menschen c/o GEBEWO pro gGmbH

Soins médicaux et conseil
Stralauer Platz 32
10243 Berlin-Friedrichshain
Tél. : 030 29 66 85 36
arztpraxis@gebewo-pro.de
www.gebewo-pro.de/arztpraxis
Lun – Jeu 09h00 – 14h00
Ven 09h00 – 13h00

Büro für medizinische Flüchtlingshilfe

Orientation pour un traitement médical anonyme et gratuit quel que soit le statut de séjour
à Mehringhof, Gneisenaustraße 2a
arrière-cour, escalier 3, 2e étage
10961 Berlin-Kreuzberg
Tél. : 030 69 46 746
info@medibuero.de
www.medibuero.de
Lun et Jeu 15h30 – 18h30

Zentren für sexuelle Gesundheit und Familienplanung

Distribution gratuite de contraceptifs et examens gynécologiques dans les offices de santé des arrondissements de Charlottenb.-Wilmersd., Friedrichsh.-Kreuzb., Marzahn-Hellersd., Mitte et Steglitz-Zehlend.
www.berlin.de

Où trouver un médecin ou dentiste qui parle ma langue ?

Ärztekammer Berlin

Auprès de la chambre des médecins de Berlin, vous trouverez des adresses de cabinets médicaux multilingues près de chez vous

Friedrichstraße 16
10969 Berlin-Kreuzberg
Tél. : 030 40 80 60
kammer@aekb.de
www.aerztekammer-berlin.de

Balance Familien-planungszentrum

Ce centre d'information fournit des renseignements sur les sujets qui tournent autour de la santé, la sexualité, la vie de couple, la contra-ception, la grossesse et l'interruption de grossesse. Projet spécial pour les femmes réfugiées enceintes, services de conseil pour migrants et migrantes

Mauritiuskirchstraße 3
10365 Berlin-Lichtenberg/Friedrichshain
Tél. : 030 236 236 80
balance@fpz-berlin.de
www.fpz-berlin.de
www.tinyurl.com/juktakb
Lun et Ven 09h00 – 14h00
Mar et Jeu 11h00 – 18h00
Mer 15h00 – 19h00

Aide aux victimes de crimes

En Allemagne, tout le monde peut appeler la police – la police doit vous aider. En cas d'urgence, composez toujours le 110.

Des centres spéciaux sont là pour vous aider si vous êtes victime de violences, abus sexuels ou racisme :

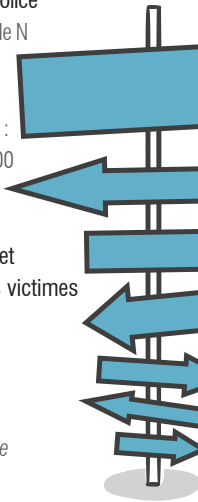
Weißer Ring
Conseil pour les victimes de crimes et violences
Tél. : 116 006 (national)

Opferhilfe Berlin
Conseil et soutien pour les victimes de délits
Oldenburger Straße 38
10551 Berlin-Moabit
Tél. : 030 39 52 867
www.opferhilfe-berlin.de

ReachOut
Centre d'information pour les victimes de racisme, antisémitisme et extrême droite
Beusselstr. 35
10553 Berlin-Moabit
Tel.: 030 69 56 83 39
info@reachoutberlin.de
www.reachoutberlin.de

Gewaltschutzambulanz der Charité
Centre d'accueil pour les victimes de violences. Constatation médico-légale de blessures, valable devant les tribunaux et ne nécessitant pas d'intervention immédiate de la police
Turmstraße 21, immeuble N
10559 Berlin-Moabit
Tél. 030 45 05 70 270
Horaires de consultation :
Lun – Ven 8h30 – 15h00

Ban Ying e.V.
Centre d'information et coordination pour les victimes de traite humaine
Anklamer Straße 38
10115 Berlin-Mitte
Tél. : 030 44 06 373
beratung@ban-ying.de
www.ban-ying.de



Adresses complémentaires et guide utile

Wegweiser des Beauftragten für Integration und Migration des Landes Berlin

Adresses et interlocuteurs pour les migrants

Tél. : 030 90 17 23 51

www.berlin.de/lb/intmig/service/adressen/

Flüchtlingsrat Berlin e.V.

Le Conseil aux réfugiés se donne pour mission d'améliorer la situation des réfugiés. Une riche source d'informations, notamment concernant le cadre juridique. Aucun service de conseil

www.fluechtlingsrat-berlin.de

Al Muntada

Conseil pour les immigrés et réfugiés du monde arabe

Morusstraße18A

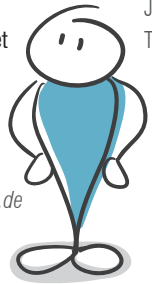
12053 Berlin-Neukölln

Tél. : 030 68 24 77 19

almuntada@diakoniewerk-simeon.de

Mar 10h00 – 13h00

Jeu 14h00 – 17h00



Flüchtlinge Willkommen

Recherche de logements privés (en colocation p. ex.) pour les réfugiés

Tél. : 030 92 10 04 45

hallo@fluechtlinge-willkommen.de

www.fluechtlinge-willkommen.de

Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste (ZfM)

Conseil social et psychologique pour les réfugiés

Turmstraße 21

immeuble K, entrée C, 3e étage

10559 Berlin-Moabit

info@migrationsdienste.org

www.migrationsdienste.org

Prise de rendez-vous consultation psychologique :

Lun 10h00 – 12h00

Jeu 14h00 – 16h00

Tél. : 030 30 39 06 86

Consultation sociale et procédurale libre :

Mar et Jeu 09h00 – 12h00

Tél. : 030 30 39 06 54

BBZ Beratungs- und Betreuungszentrum für junge Flüchtlinge und Migranten
Conseil et accompagnement dans la procédure de demande d'asile et au quotidien (école, métier p. ex.)
Turmstraße 72, 4e étage
10551 Berlin-Moabit
Tél. : 030 66 64 07 -20
www.bbzberlin.de
Lun – Ven 10h00 – 18h00

OASE Berlin e.V.
Conseil et accompagnement pour les réfugiés, guides d'intégration, etc. en plusieurs langues
InterKULTURelles Haus Pankow
Schönfließer Straße 7
10439 Berlin-Prenzlauer Berg
Tél. : 030 300 2440 40
kontakt@oase-berlin.org
www.oase-berlin.org
Lun – Ven 08h00 – 15h00

Schwulenberatung Berlin
Échange, conseil et aide pour les réfugiés LGBTI*Q en allemand, anglais, arabe, espagnol, français
Wilhelmstraße 115
10963 Berlin-Kreuzberg
Tél. : 030 23 36 90 70
refugees@sbberlin.de
www.schwulenberatungberlin.de
Mar et Ven 14h00 – 18h00

Numéros d'appel d'urgence 24 h/24

Sapeurs-pompiers
Tél. : 112 (appel gratuit)

Police
Tél. : 110 (appel gratuit)

Service d'urgence dentaire
Tél. : 030 89 00 43 33

Service de garde médicale
Tél. : 030 31 00 31

Centre anti-poison
Tél. : 030 19 24 0