

Gesund und sicher durch

**2025**



# IMPRESSUM

---

© Deutsche Aidshilfe e. V.  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

2025  
Bestellnummer: 152614

Text und Konzept: Dirk Schäffer  
Bearbeitung: Christina Laußmann, Holger Sweers  
Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder GmbH, Berlin  
Druckerei: Pierreg Druckcenter, Benzstr. 12, 12277 Berlin

DAH-Spendenkonto:  
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEVB33XXX  
Online: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

---

Sie können die Deutsche Aidshilfe (DAH) auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

**Wichtiger Hinweis:** Dieser Taschenkalender wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die DAH übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen entstehen. Die Nennung von Produktnamen bedeutet keine Werbung.

---

## Liebe\*r Freund\*in des Taschenkalenders,

auch im Jahr 2025 erhältst du jeden Monat wichtige Informationen rund um die Themen Drogengebrauch, HIV, Hepatitis sowie Drogennotfall.

**Januar:** Notfalldesinfektion, **Februar:** PrEP und Drogengebrauch, **März:** Neues zur Substitution, **April:** Hepatitis-C-Reinfektion, **Mai:** Naloxon rettet Leben, **Juni:** Alternative Konsumformen, **Juli:** Gedenktag, **August:** Fentanyl, **September:** Crack, **Oktober:** Up your Bum (Po-Konsum), **November:** Mischen Impossible, **Dezember:** DROGENKURIER.

Wie die Jahre zuvor kannst du in diesen Kalender wichtige Termine eintragen, zum Beispiel Ärzt\*innenbesuche oder Behördengänge. Darüber hinaus hast du im hinteren Teil viel Platz, um Telefonnummern von Freund\*innen zu notieren. Hilfreiche Internetadressen und eine Notrufnummer gibt's ebenfalls hinten im Kalender.

Dein „**Substitutionsausweis**“ enthält nun auch die neuen zur Substitution zugelassenen Substanzen und soll dazu beitragen, dass du bei einem Unfall oder Drogennotfall die richtigen Medikamente in der richtigen Dosis bekommst und deine Substitutionsbehandlung sowie deine HIV- oder Hepatitis-C-Therapie nicht unterbrochen werden müssen. Bitte deine Substitutionsärztin\*deinen Substitutionsarzt, den Ausweis auszufüllen und zu unterschreiben bzw. zu stempeln.

Wir wünschen dir ein gesundes und erfolgreiches Jahr.

### **Dirk Schäffer**

Referent für Drogen und Strafvollzug / JES der Deutschen Aidshilfe

---

Wenn du Anregungen oder Themen für unseren Taschenkalender hast, freuen wir uns über Rückmeldungen und Vorschläge. Bitte schick uns eine Mail an: [dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de](mailto:dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de).

---

# DEIN SUBSTITUTIONSAUSWEIS

---

Bitte deine Ärztin\*deinen Arzt, den Ausweis auszufüllen.

Name: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum:

..... Tag ..... Monat ..... Jahr

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

## Substituiert durch:

Name der Ärztin\*des Arztes der Ambulanz:

.....

Straße, Nr.: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

**SUBSTITUTIONSMITTEL (ANGABE ALS TAGESDOSIS)**

Buprenorphin: ..... mg  
 Buprenorphin/Naloxon: ..... mg  
 Buprenorphin-Depot: ..... mg  
 Codein: ..... mg  
 Diamorphin: ..... mg  
 Levomethadon: ..... mg  
 Methadon: ..... mg  
 Substitol® (retardiertes Morphin): ..... mg

**Wichtige Begleitmedikation, z. B. HIV-, Hepatitis-Therapie,  
Psychopharmaka (Angabe als Tagesdosis in mg):**

Medikament:	Tagesdosis:
.....	mg
.....	mg
.....	mg

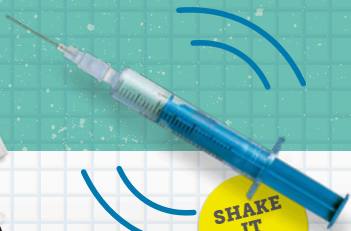
Die Behandlung mit den genannten Medikamenten darf ohne vorherige Rücksprache mit meiner\*meinem behandelnden Ärztin\*Arzt nicht verändert oder unterbrochen werden.

**Im Notfall benachrichtigen:**

Name / Vorname: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....



1

1x  
Wasser

2

1x Wasser  
+ Chlortablette

3

1x  
Wasser

# JANUAR

# NOTFALLESINFREKTION

Viele, die auBerhalb von GroBstadten leben, wissen, dass eine flächendeckende Vergabe von Konsumutensilien nicht existiert.

Dennoch muss niemand einfach so Konsumutensilien teilen oder von anderen bereits benutzte Spritzen und Nadeln nehmen.

Es gibt die Möglichkeit, Spritzen und Nadeln zu desinfizieren.

Klar ist aber auch: **Nur sterile Utensilien sind wirklich sicher!**

**Am einfachsten und sichersten ist noch die Desinfektion mit einer Chlortablette.**

- Fülle **drei saubere Becher** mit kaltem, sauberem Wasser.
- Löse im zweiten Becher **die Chlortablette** auf.
- Zieh **Wasser** aus dem **ersten Becher** in deine Spritze und entleere die Spritze wieder (Abfluss, Toilette).
- Anschließend das **Chlorwasser** aus dem **zweiten Becher** über die Nadel in die Spritze aufziehen. Die Spritze schütteln, damit alle Bereiche und auch die Nadel desinfiziert werden. Danach Spritze wieder entleeren.
- Zum Schluss ausspülen: **Wasser** aus dem **dritten Becher** aufziehen, gut schütteln und wieder ausspritzen.
- Es sollte kein Chlor in der Spitze zurückbleiben. Gegebenenfalls noch mal Wasser aus dem dritten Becher in die Spritze aufziehen, schütteln und wieder entleeren.

Die Kurzformel lautet: 1 x Wasser, 1 x Chlorwasser, 1 x Wasser. Restliches Wasser und Chlorwasser weggeben.

**Fragt in euren Einrichtungen nach Chlortabletten!**



# DEZEMBER / JANUAR

---

Montag

30

Nur neue Utensilien sind wirklich sicher!

---

Dienstag

31

Mittwoch

01

# HAPPY NEW YEAR!

Die Deutsche Aidshilfe und der JES-Bundesverband wünschen dir ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2025.

Neujahr 

Donnerstag

02



Freitag

03

Samstag

04

Sonntag

05

Die Notfalldesinfektion mithilfe einer Chlortablette  
kann HIV und Hepatitis verhindern!

# JANUAR

---

Montag

**06**

---

Dienstag

**07**

Leg dir einen kleinen Vorrat an Spritzen und Nadeln an.

---

Mittwoch

**08**

---

Donnerstag

**09**

Freitag

10

Frag nach dem neuen Give-away (Chlortablette und Becher)  
der Deutschen Aidshilfe in deiner Aids- oder Drogenhilfe.

Samstag

11

Sonntag

12

# JANUAR

---

Montag

13

Dienstag

14



Mittwoch

15

Donnerstag

16

Freitag

17

Samstag

18

Sonntag

19

Keine saubere Spritze oder Nadel am Sonntag?  
Rauchen kann eine gute Alternative sein.

# JANUAR

Montag

20

Dienstag

21

Welfknuddeltag



Mittwoch

22

Donnerstag

23

# JANUAR

Freitag

24

Samstag

25

Sonntag

26

# JANUAR

---

Montag

27

---

Dienstag

28

---

Mittwoch

29

In vielen Drogen- und Aidshilfen gibt es spezielle Test- und Beratungsangebote für Drogengebraucher\*innen zu Hepatitis C und HIV.

---

Donnerstag

30



# JANUAR / FEBRUAR

Freitag

31

Samstag

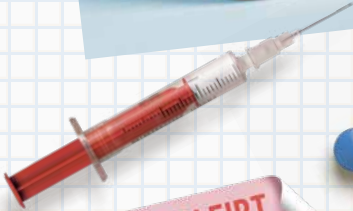
01

Sonntag

02



**PrEP SCHÜTZT  
AUCH DROGEN-  
GEBRAUCHER\*INNEN  
VOR HIV**



**SAFER USE BLEIBT  
DENNOCH WICHTIG**

# FEBRUAR

# PREP UND DROGENGEBRAUCH

PrEP ist die Abkürzung für „**Prä-Expositions-Prophylaxe**“ = **Vorsorge vor einem möglichen HIV-Kontakt**. HIV-negative Menschen nehmen ein HIV-Medikament, um sich vor einer **Ansteckung mit HIV zu schützen**.

**Die PrEP schützt nur vor HIV**, nicht vor Hepatitis C.

**Für wen kann die PrEP wichtig sein:**

- Wenn du **Drogen injizierst und nicht immer saubere Utensilien zur Verfügung hast bzw. Spritzen und Nadeln von anderen benutzt**.
- Wenn du **ungeschützten Sex** (Sex ohne Kondom) praktizierst.
- Wenn du **Sexarbeiter\*in bist** und auch Sex ohne Kondom hast.
- Die PrEP kann nur dann vor HIV schützen, wenn du die Tabletten richtig einnimmst.
- Auch wenn du die PrEP einnimmst, bleibt Safer Use wichtig, denn Safer Use schützt auch vor Hepatitis und Abszessen.
- Die **Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten** für die PrEP und Begleituntersuchungen bei **Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko, also auch für Drogengebrauchende, die nicht immer sterile Spritzen und Nadeln verwenden**.

# FEBRUAR

---

Montag

03

---

Dienstag

04

---

Mittwoch

05

---

Donnerstag

06

# FEBRUAR

Freitag

07

Samstag

08

Denk daran: Safer Use ist wichtig!

Sonntag

09

# FEBRUAR

---

Montag

10

---

Dienstag

11

---

Mittwoch

12

---

Donnerstag

13

# FEBRUAR

Freitag

14

Valentinstag



Samstag

15

Sonntag

16

# FEBRUAR

---

Montag

17

---

Dienstag

18

---

Mittwoch

19

---

Donnerstag

20



Freitag

21

Samstag

22

Sonntag

23

Die PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor Hepatitis C.

# FEBRUAR

---

Montag

24

---

Dienstag

25

---

Mittwoch

26

---

Donnerstag

27

# FEBRUAR / MÄRZ

Freitag

28

Samstag

01

Sonntag

02

Substitution -  
schon gehört:

„Take Home“  
bis zu 30 Tage  
möglich



„  
**MÄRZ**

## SUBSTITUTION: VIELES IST NEU!

In den letzten Jahren hat sich die Substitutionsbehandlung sehr verändert. Es gibt neue Medikamente mit einer Wirkdauer von bis zu vier Wochen und neue Einnahmeformen.

Galt bis 2017 noch die „Betäubungsmittelabstinenz“ als oberstes Ziel, so steht heute die Opiatfreiheit sowie die Überlebenshilfe an erster Stelle.

In Einzelfällen können substituierte Patient\*innen ihr Medikament über längere Zeit (maximal 30 Tage) auch eigenverantwortlich einnehmen. Du musst nicht erst sechs Monate in Behandlung sein, um eine Take-Home-Dosis zu bekommen.

In Deutschland steht eine **große Palette an Substitutionsmedikamenten** zur Verfügung. Die meisten Substanzen muss man täglich einnehmen. Aber es gibt neue Medikamente, die man nur einmal wöchentlich oder sogar nur monatlich anwenden muss. Um weitere Wege zur Praxis zu vermeiden, kann die Vergabe nun auch in Drogenhilfen stattfinden – ganz in deiner Nähe.

Die Substitution bietet dir die Chance, dich **auf HIV und Hepatitis testen** und evtl. behandeln zu lassen.

**Informiere dich bei deiner Drogenberatung, Aidshilfe oder bei deiner Ärztin\*deinem Arzt. Die neue digitale Broschüre (siehe QR-Code) fasst alle Informationen zusammen.**



# MÄRZ

---

Montag

03

Dienstag

04

Mittwoch

05

Donnerstag

06

MÄRZ

07

Freitag

Tag der gesunden Ernährung



08

Samstag

Feministischer Kampftag



09

Sonntag

# MÄRZ

---

Montag

10

Beratungsgespräche zur Substitution sind auch per Video möglich.

---

Dienstag

11

Mittwoch

12

Donnerstag

13



Freitag

14

Samstag

15

Es gibt neue Substitutionsmedikamente, die eine Woche oder sogar vier Wochen wirken.

Sonntag

16

# MÄRZ

---

Montag

17

---

Dienstag

18

---

Mittwoch

19

In Deutschland gibt es eine große Vielfalt an Wirkstoffen zur Substitution.

---

Donnerstag

20

Frühlingsanfang



MÄRZ

21

Freitag



*Internationaler Tag gegen Rassismus*

22

Samstag

30 Tage „Take Home“ sind gesetzlich möglich!

23

Sonntag

# MÄRZ

Montag

24

Dienstag

25

Substitution in deiner Drogenhilfe? Auch das geht jetzt!

Mittwoch

26

Donnerstag

27

**MÄRZ**

**28**

Freitag

Substitution? 81.700 Drogengebraucher\*innen haben sich für diese Behandlung entschieden.

**29**

Samstag

**30**

Sonntag

Beginn der Sommerzeit



Hepatitis-C-Reinfektion?  
Eine erneute Behandlung  
kann helfen.



*Lass dich bei Risiken regelmäßig testen!*

**APRIL**



## HEPATITIS-C-REINFEKTION

Du hast bereits eine Hepatitis-C-Behandlung erfolgreich abgeschlossen?

Dann weißt du sicherlich, dass eine Heilung nicht vor einer erneuten Hepatitis-C-Infektion schützt.

Du hattest nach deiner erfolgreichen Behandlung eine Risikosituation, z. B. durch gemeinsame Benutzung von Spritzbesteck oder Zubehör?

Vielleicht hast du aus Versehen Hygieneutensilien wie Rasierer, Nagelknipser oder eine Zahnbürste verwechselt?

Auch durch die gemeinsame Nutzung einer Cannabis- oder Crackpfeife kann es zu einer erneuten Hepatitis-C-Infektion kommen.

Wenn du eine erneute Infektion ausschließen willst oder im Fall einer Reinfektion einen schnellen Behandlungsbeginn anstrebst, solltest du unbedingt deine Viruslast in der Arztpraxis checken lassen.

# MÄRZ / APRIL

---

Montag

**31**

---

Dienstag

**01**

---

Mittwoch

**02**

---

Donnerstag

**03**





**APRIL**

Freitag

**04**

Samstag

**05**

Sonntag

**06**

# APRIL

---

Montag

07

---

Dienstag

08

Erneute Therapien nach Hepatitis-C-Reinfektion sind auch für Drogengebraucher\*innen möglich.

---

Mittwoch

09

Du hattest eine Risikosituation?  
Ein Hepatitis-C-Test in deiner Aids- oder Drogenhilfe  
oder bei deinem Arzt\*deiner Ärztin bringt Klarheit.

---

Donnerstag

10

**APRIL**

Freitag

**11**

Samstag

**12**

Sonntag

**13**

# APRIL

---

Montag

14

---

Dienstag

15

---

Mittwoch

16

---

Donnerstag

17



APRIL

Freitag

18

Karfreitag



Samstag

19

Sonntag

20

Ostersonntag



# APRIL

---

Montag

21

Ostermontag



Dienstag

22

Mittwoch

23

Eine erfolgreiche Hepatitis-C-Behandlung schützt  
**nicht** vor erneuter Ansteckung.

---

Donnerstag

24

**APRIL**

Freitag

**25**

Samstag

**26**

Sonntag

**27**

# APRIL / MAI

---

Montag

28

Dienstag

29

Mittwoch

30

Donnerstag

01

Tag der Arbeit





**MAI**

**02**

Freitag

**03**

Samstag

**04**

Sonntag

Weltlachtag 

Naloxon  
rettet  
Leben!



Das  
Naloxon-  
Rezept kommt  
vom Arzt /  
von der  
Arztin.



Rettungswagen rufen (112)  
und Naloxon verabreichen!



# MAI

# ES LIEGT IN DEINER HAND – LEBEN RETTEN MIT NALOXON!

Naloxon hebt die Wirkung von Opiaten auf, weil es die Opiat-rezeptoren „besetzt“. Deswegen kann dieses Medikament bei einer Überdosis eingesetzt werden, wenn die Atmung nicht mehr ausreicht oder zum Stillstand gekommen ist. Das Naloxon, das in Deutschland verfügbar ist, verursacht in der Regel keine schweren Entzugerscheinungen.

**Rufe IMMER zuerst den Rettungsdienst an (112).** Dann Person auf den Boden legen und Naloxon verabreichen.

Gib einen Sprühstoß des Nasensprays in ein Nasenloch. Ist nach 2–3 Minuten keine Wirkung festzustellen, verabreiche eine weitere Dosis in das andere Nasenloch.

Bei Atemstillstand: Wiederbelebung (Herzdruckmassage mit einer Geschwindigkeit von etwa zwei Druckmassagen pro Sekunde, ca. 5 cm tief eindrücken).

**Bleib bei der Person, bis der Rettungswagen eintrifft!**

Frag deinen substituierenden Arzt\*deine substituierende Ärztin nach einem Rezept für Naloxon.

Aids- und Drogenhilfen bieten Kurzschulungen an.

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

# MAI

---

Montag

05

Dienstag

06

Mittwoch

07

Naloxon wirkt auch beim Mischkonsum – wenn  
Opioide konsumiert wurden.

---

Donnerstag

08

Frag deine Ärztin\*deinen Arzt nach einem  
Rezept für Naloxon-Nasenspray.

**MAI**

**09**

Freitag

Naloxon-Nasenspray: Mit einem Sprühstoß Leben retten!

Samstag

**10**

Sonntag

**11**

# MAI

---

Montag

12

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

---

Dienstag

13

---

Mittwoch

14

Frag deine Drogen- oder Aidshilfe nach einer Kurzintervention.

---

Donnerstag

15

Internationaler Tag der Familie



**MAI**

Freitag

**16**

Samstag

**17**

Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit



Sonntag

**18**

# MAI

---

Montag

19

---

Dienstag

20

---

Mittwoch

21

---

Donnerstag

22



**MAI**

Freitag

**23**

Samstag

**24**

Sonntag

**25**

# MAI

Montag

26

Dienstag

27

Mittwoch

28

Du bist nicht sicher, ob es eine Opioidüberdosis ist?  
Setz Naloxon ein – es hat keine Nachteile!

Donnerstag

29

Christi Himmelfahrt



Freitag

30

Samstag

31

Naloxon in Deutschland verursacht in der Regel keine schweren Entzugserscheinungen.

Sonntag

01

 KEINE GEFAHR DER  
ÜBERDOSIERUNG



RAUCHEN IST  
EINE ALTERNATIVE  
ZUM TRÜCKEN



Eine Video-Anleitung  
findest du unter:  
[youtu.be/nW\\_zQ2yReZs](https://youtu.be/nW_zQ2yReZs)

# JUNI

# HEROIN RAUCHEN – EINE ALTERNATIVE ZUM INTRAVENÖSEN KONSUM

In den letzten Jahren sind immer mehr Heroinkonsument\*innen auf schonendere Konsumformen wie z. B. das Rauchen umgestiegen. Hierfür gibt es gute Gründe:

- keine Gefahr der Überdosierung, selbst bei unerwartet hoher Reinheit des Heroins
- keine Gefahr von HIV- oder (wenn du nur dein eigenes Röhrchen benutzt) von Hepatitis-Infektionen
- keine Abszesse und Venenvernarbungen.

Rauchen ist auch eine gute Alternative

- nach langen Konsumpausen (Haft, Therapie, Entgiftung)
- wenn kein sauberes Spritzbesteck vorhanden ist
- wenn du schon auf Entzug bist und das Spritzen schwerfällt
- wenn dir Stoff oder Dealer\*in unbekannt sind.

Heroinrauchen stellt eine hohe Belastung für Lunge und Atemwege dar, insbesondere, wenn du Vorerkrankungen wie eine chronische Bronchitis oder eine COPD hast. Dennoch ist Folierauchen deutlich weniger riskant und gesundheitsschädlich als der intravenöse Konsum.

**Du benötigst:** Alufolie, Feuerzeug, Röhrchen. Frag deine Aids- oder Drogenhilfe nach Alufolien, die extra zum Heroinrauchen hergestellt werden.

# JUNI

---

Montag

02

Internationaler Hurentag



Dienstag

03

Mittwoch

04

Donnerstag

05

**JUNI**

**06**

Freitag

**07**

Samstag

Heroinrauchen senkt das Risiko für eine  
Atemdepression/Überdosierung.

**08**

Sonntag

Pfingstsonntag



# JUNI

---

Montag

09

Pfingstmontag



Dienstag

10

Die meisten Drogenkonsumräume haben spezielle Räume und Angebote für den Rauchkonsum.

---

Mittwoch

11

Donnerstag

12



**JUNI**

Freitag

**13**

Samstag

**14**

Sonntag

**15**

Heroinrauchen kann deine Atemwege belasten.

# JUNI

---

Montag

16

Wenn du die Technik der „Drachenjagd“ raushast, merkst du, dass die Wirkung ähnlich wie beim Spritzen ist.

---

Dienstag

17

Mittwoch

18

Donnerstag

19

# JUNI

20

Freitag

21

Samstag

Heute in einem Monat, am 21. Juli, ist der Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher\*innen. In ganz Deutschland finden dann Veranstaltungen statt.

Sommeranfang



22

Sonntag

# JUNI

Montag

23

Dienstag

24

Mittwoch

25

Donnerstag

26



Unterstützen statt bestrafen!

[supportdontpunish.org](http://supportdontpunish.org)

**JUNI**

Freitag

**27**

Samstag

**28**

Sonntag

**29**



# JULI



## **GEDENKTAG FÜR VERSTORBENE DROGENGEBRAUCHEnde AM 21. JULI**

Im letzten Jahr haben sich fast 400 Organisationen in 106 Städten am Gedenktag beteiligt – ein neuer Rekord! Dieses öffentliche Zeichen des Protests und des Gedenkens ist angesichts von 2.227 drogenbedingten Todesfällen im Jahr 2023 auch dringend nötig.

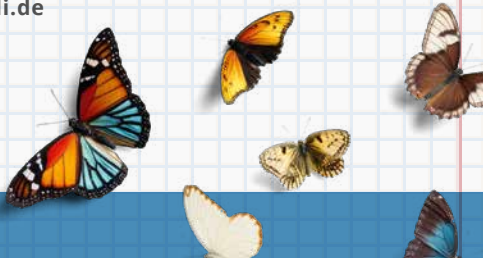
Wie wichtig Trauer, Protest und Öffentlichkeit sind, zeigt auch die stetig steigende Zahl von Einrichtungen, die mitmachen.

Seid in diesem Jahr dabei, euren Ideen sind keine Grenzen gesetzt!

Infostände, Kunstaktionen, Banner, Beamerinstallationen, Demonstrationen, Diskussionsrunden – alles ist möglich, in jeder Stadt.

Der Gedenktag soll Raum für Trauer und Gedenken bieten, aber auch über die Situation von Drogen gebrauchenden Menschen informieren und Veränderungen in der Drogenpolitik einfordern.

Alle Infos findet ihr unter:  
**[www.gedenktag21juli.de](http://www.gedenktag21juli.de)**



# JUNI / JULI

---

Montag

**30**

Du hast noch drei Wochen, versuch doch, eine kleine Veranstaltung mit deiner Aids- oder Drogenhilfe zu organisieren.

---

Dienstag

**01**

Mittwoch

**02**

Donnerstag

**03**



JULI

04

Freitag

05

Samstag

06

Sonntag

Tag des Kusses



# JULI

---

Montag

**07**

---

Dienstag

**08**

---

Mittwoch

**09**

---

Donnerstag

**10**

**JULI**

Freitag

**11**

Samstag

**12**

Sonntag

**13**

# JULI

---

Montag

**14**

---

Dienstag

**15**

---

Mittwoch

**16**

---

Donnerstag

**17**

**JULI**

Freitag

**18**

Samstag

**19**

Der 21. Juli – eine Möglichkeit auch deiner  
verstorbenen Freund\*innen zu gedenken.

Sonntag

**20**

# JULI

Montag

21



Internationaler Gedenktag für  
verstorbene Drogengebrauchende



Dienstag

22

Mittwoch

23

Donnerstag

24

**JULI**

**25**

Freitag

**26**

Samstag

**27**

Sonntag

# JULI

---

Montag

28

Welt-Hepatitis-Tag



---

Dienstag

29

2227 verstorbene Drogengebraucher\*innen – Zeit zu handeln!

---

Mittwoch

30

---

Donnerstag

31



# AUGUST

Freitag

01

Samstag

02

Sonntag

03

FENTANYL IST EIN  
UNKALKULIERBARES RISIKO!

SOLLTESTS DU DICH DENNOCH  
ZUM KONSUM ENTSCLOSSEN  
HABEN:

**NALOXON:  
IMMER DABEI!**



**NIE ALLEINE  
KONSUMIEREN**

Dosis in mehrere Einzel-  
dosierungen aufteilen  
(Dosisplitting)



# AUGUST

# SYNTHETISCHE OPIOIDE WIE NITAZENE UND FENTANYL KÖNNEN LEBENSBE-DROHLICH SEIN.

Fentanyl ist ein synthetisches Opioid, das als Medikament zur Linderung starker akuter und chronischer Schmerzen und zur Anästhesie eingesetzt wird. Nitazene sind illegal hergestellte synthetische Opiode nur für den illegalen Markt.

- Fentanyl ist daher ein wichtiges Arzneimittel.
- Fentanyl als Droge zu gebrauchen ist risikoreich.
- Fentanyl und Nitazene sind deutlich stärker als Heroin.
- Eine Dosierung ist nur schwer möglich.
- Wir raten vom Konsum von Fentanylpflastern oder Fentanylpulver ab.

Du willst dein Heroin auf Fentanylzusätze überprüfen? Immer mehr Einrichtungen bieten Schnelltests vor dem Konsum an – frag nach!



# AUGUST

---

Montag

04

Dienstag

05

Frag in deiner Aids- oder Drogenhilfe, ob sie Schnelltests auf Fentanyl für dein Heroin anbieten.

---

Mittwoch

06

Donnerstag

07

**AUGUST**

Freitag

**08**

Fentanyl und Nitazene – nie alleine konsumieren!

Samstag

**09**

Sonntag

**10**

# AUGUST

---

Montag

11

---

Dienstag

12

---

Mittwoch

13

---

Donnerstag

14



**AUGUST**

Freitag

**15**

Samstag

**16**

Sonntag

**17**

# AUGUST

---

Montag

18

---

Dienstag

19

---

Mittwoch

20

---

Donnerstag

21





# AUGUST

Freitag

22

Samstag

23

Auch für erfahrene Heroinkonsument\*innen stellen Fentanylpflaster ein hohes Risiko für Überdosierungen dar.

Sonntag

24

# AUGUST

Montag

25

Dienstag

26

Mittwoch

27

Donnerstag

28

**AUGUST**

Freitag

**29**

Samstag

**30**

Sonntag

**31**

Overdose Awareness Day



# CRACK: SAFER-USE-TIPPS

KEIN  
AMMONIAK  
ZUR HERSTELLUNG  
BENUTZEN!

KONSUMPAUSEN  
EINLEGEN!



# SEPTEMBER

## DER SAFER-USE-CRACK-CONTAINER

Kokain zu rauchen ist weniger riskant, als es zu spritzen. Risiken gibt es aber trotzdem. Das gilt besonders für jene Konsument\*innen, deren Atemwege und Lunge bereits geschädigt sind, z. B. durch eine chronische Bronchitis oder COPD.

Um Kokain rauchen zu können, erhitzt man 4 Teile Kokainpulver vorsichtig zusammen mit 1 Teil Natron (Bullrich-Salz, Kaiser-Natron) und Wasser in einem Löffel, also z. B. 1 g Koks und 0,25 g Natron. Dabei entstehen „Steine“, die dann (z. B. auf einem Kaffeefilter) getrocknet in einer „Purpfeife“ oder mit einem Röhrchen geraucht werden können.

**Vorsicht! Keinesfalls Ammoniak zur Erzeugung der „Steine“ verwenden!** Die Steine enthalten auch nach dem Waschen noch Reste der ätzenden Substanz, die deine Atemwege schädigt und das Gehirn angreift.

Beim Crackrauchen entstehen hohe Temperaturen. Vor Verbrennungen und Rissen am Mund kann man sich mit Mundstücken schützen – die gibt's in einigen Einrichtungen kostenlos.

**Immer nur die eigene Crackpfeife oder das eigene Rauchröhrchen verwenden.**

Fragt in euer Drogenhilfe nach dem neuen Crack-Container: Er enthält eine hochwertige Crackpfeife aus Pyrex-Glas, ein Mundstück, ein dauerhaft nutzbares Hochleistungssieb, einen Löffel und Natron zur Zubereitung sowie einen Infolyer.

Alles zum Safer-Crack-Pack unter:  
[t1p.de/1qw9t](https://t1p.de/1qw9t)

# SEPTEMBER

---

Montag

01

---

Dienstag

02

---

Mittwoch

03

---

Donnerstag

04



# SEPTEMBER

Freitag

05

Samstag

06

Sonntag

07

# SEPTEMBER

---

Montag

**08**

---

Dienstag

**09**

---

Mittwoch

**10**

Die Bezeichnung Crack kommt von dem knisternden Geräusch beim Rauchen der „Steine“.

---

Donnerstag

**11**





# SEPTEMBER

Freitag

12

Samstag

13

Natron statt Ammoniak zum Erzeugen  
der Crack-Steine nutzen!

Sonntag

14

# SEPTEMBER

---

Montag

15

---

Dienstag

16

Achtet auf Crack-Konsumpausen.

---

Mittwoch

17

---

Donnerstag

18

# SEPTEMBER

Freitag

19

Samstag

20

Immer nur die eigene Crackpfeife und  
das eigene Mundstück verwenden.

Sonntag

21

# SEPTEMBER

---

Montag

22

Herbstanfang



Dienstag

23

Ammoniak gehört nicht ins Crack.

---

Mittwoch

24

Donnerstag

25

Tag der Zahngesundheit



# SEPTEMBER

Freitag

26

Samstag

27

Sonntag

28



DIE HÄNDE GRÜNDLICH WASCHEN!



**Up Your Bum**

Die nadelfreie Alternative

**OKTOBER**

## DIE NADELFREIE ALTERNATIVE

Je länger man Drogen spritzt, desto schwieriger wird es, geeignete Venen zu finden. Wenn Sniefen oder Rauchen für dich nicht infrage kommen, denk mal über die nadelfreie Alternative nach: **den Po-Konsum**.

Die Schleimhäute des Enddarms sorgen dafür, dass die Substanz sofort ins Blut gelangt und die Wirkung unmittelbar einsetzt.

Und so geht's:

- Wenn nötig, vor dem Po-Konsum auf die Toilette gehen.
- Die Hände gründlich waschen.
- Den Stoff auf die übliche Weise vorbereiten. Dabei nicht mehr als 2 Milliliter Flüssigkeit nutzen.
- Die gefilterte Flüssigkeit in der Spritze abkühlen lassen.
- Bequeme Haltung einnehmen, sodass der Po entspannt ist.
- Spritze (ohne Nadel!) vorsichtig ca. 1 cm tief in den Po einführen und **langsam** abdrücken.

**Der Po-Konsum schützt nicht vor Überdosierungen!**

# SEPTEMBER / OKTOBER

---

Montag

29

---

Dienstag

30

---

Mittwoch

01

---

Donnerstag

02

---



# OKTOBER

Freitag

03

Tag der Deutschen Einheit



Samstag

04

Sonntag

05

# OKTOBER

---

Montag

06

---

Dienstag

07

---

Mittwoch

08

---

Donnerstag

09



# OKTOBER

Freitag

10

Samstag

11

Sonntag

12

Für den Po-Konsum nicht mehr als 2 ml Flüssigkeit aufziehen.

# OKTOBER

---

Montag

13

---

Dienstag

14

---

Mittwoch

15

Welthändewaschttag



---

Donnerstag

16

Freitag

17

Samstag

18

Dein Po sollte keine Tabuzone sein.

Sonntag

19

# OKTOBER

---

Montag

20

---

Dienstag

21

---

Mittwoch

22

---

Donnerstag

23

**OKTOBER**

Freitag

**24**

Samstag

**25**

Sonntag

**26**

Beginn der Winterzeit



# OKTOBER

---

Montag

27

---

Dienstag

28

---

Mittwoch

29

---

Donnerstag

30



# OKTOBER / NOVEMBER

Freitag

31

Halloween



Samstag

01

Sonntag

02

MISCH-  
KONSUM IST  
UNKALKULIERBAR!



Tabletten  
NIE  
drücken!

# NOVEMBER

## MISCHEN: IMPOSSIBLE

Die Risiken des Mischkonsums sind unkalkulierbar, weil sich die Wirkungen der verschiedenen Substanzen gegenseitig verstärken können. Mischkonsum ist die häufigste Ursache von Drogennot- und Drogentodesfällen!

Beispiele für gefährlichen Mischkonsum:

- **Benzodiazepine oder Opiode mit Kokain/Speed**  
Diese Kombination bedeutet eine extreme körperliche Belastung.
- **Speed/Kokain + Alkohol**

Übrigens: Tabletten sind zum Schlucken und nicht zum Spritzen gedacht. Wenn du sie „drückst“, riskierst du Entzündungen und Venenverschlüsse. Im schlimmsten Fall muss amputiert werden.

Auch Methadon und Polamidon, Buprenorphin, Suboxone und Substitol haben in deinen Venen nix zu suchen.

Falls du doch mischst, dann unbedingt Informationen zur Kombination zweier Substanzen einholen: **[www.combi-checker.ch](http://www.combi-checker.ch)**

# NOVEMBER

---

Montag

03

---

Dienstag

04

---

Mittwoch

05

---

Donnerstag

06

# NOVEMBER

Freitag

07

Samstag

08

Sonntag

09

Nix mixen beim Fixen!

# NOVEMBER

---

Montag

10

---

Dienstag

11

[www.combi-checker.ch](http://www.combi-checker.ch)

---

Mittwoch

12

---

Donnerstag

13

# NOVEMBER

Freitag

14

Samstag

15

Sonntag

16

Internationaler Tag für Toleranz



# NOVEMBER

---

Montag

17

---

Dienstag

18

---

Mittwoch

19

---

Donnerstag

20





# NOVEMBER

Freitag

21

Samstag

22

Sonntag

23

# NOVEMBER

---

Montag

24

---

Dienstag

25

*Internationaler Tag gegen Gewalt gegen Frauen*



---

Mittwoch

26

---

Donnerstag

27

# NOVEMBER

Freitag

28

Samstag

29

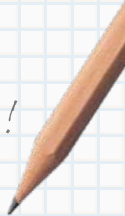
Mischkonsum ist für die meisten Drogentodesfälle verantwortlich.

Sonntag

30

**VON UND  
FÜR DROGEN-  
GEBRAUCHER\*  
INNEN**

*Schreib deinen  
eigenen Beitrag!*



**FÜR DROGEN-  
GEBRAUCHER\*  
INNEN  
KOSTENLOS**



**4x  
PRO JAHR**

**DEZEMBER**

# **DER DROGENKURIER FÜR USER\*INNEN, HELFER\*INNEN, DOCS UND WISSEN- SCHAFTLER\*INNEN**

Der DROGENKURIER ist das Magazin des **JES-Bundesverbands**. Es erscheint etwa viermal pro Jahr und informiert über aktuelle Themen rund um **Drogen, HIV- und Hepatitis-Prävention, medizinische Behandlung** und **Drogenpolitik**.

Das Besondere am DROGENKURIER: **Die meisten Texte werden von Drogengebraucher\*innen geschrieben**. Ein klassisches Selbsthilfeprojekt also.

## **NA, IST DEINE NEUGIER GEWECKT?**

Wenn du etwas Interessantes erlebt hast, das in den DROGENKURIER passt, dann mach einen Beitrag draus und schick ihn einfach an **dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de**. Hier bekommst du auch Infos über die Themen der nächsten Ausgaben, die Zeichenzahl pro Artikel oder den Redaktionsschluss.

**Der Drogenkurier ist für Drogengebraucher\*innen kostenlos**. JES freut sich über Spenden von Aids- und Drogenhilfen, Ärzt\*innen und solidarischen Menschen. Damit können wir weiterhin die hohe Qualität des Magazins gewährleisten.

Der DROGENKURIER ist auch online verfügbar:  
**[www.jes-bundesverband.de/projekte/drogenkurier](http://www.jes-bundesverband.de/projekte/drogenkurier)**

# DEZEMBER

---

Montag

01

Welt-Aids-Tag



Dienstag

02

Bestell den Drogenkurier bei [dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de](mailto:dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de).

---

Mittwoch

03

[www.jes-bundesverband.de](http://www.jes-bundesverband.de)



Donnerstag

04

# DEZEMBER

Freitag

05

Samstag

06

Nikolaus



Sonntag

07

# DEZEMBER

---

Montag

08

JES ist die Interessenvertretung von Menschen, die Drogen gebrauchen.

---

Dienstag

09

Mittwoch

10

Tag der Menschenrechte



Donnerstag

11



Freitag

12

Samstag

13

Im Kontaktladen deiner Drobs gibt es keinen DROGENKURIER?  
Das solltest du ändern! Bestelle ein Probeexemplar.

Sonntag

14

# DEZEMBER

Montag

15

Dienstag

16

Mittwoch

17

Donnerstag

18

Internationaler Tag der Migrant\*innen



# DEZEMBER

Freitag

19

Berichte über dein Leben mit deinem eigenen Beitrag im Drogenkurier.

Samstag

20

Sonntag

21

Winteranfang



# DEZEMBER

Montag

22

Dienstag

23

Mittwoch

24

Donnerstag

Heiligabend



25



1. Weihnachtsfeiertag

# DEZEMBER

Freitag

26

 2. Weihnachtsfeiertag

Samstag

27

Sonntag

28

# DEZEMBER / JANUAR

Montag

29

Dienstag

30

Mittwoch

31

Silvester



Donnerstag

01

Neujahr



**JANUAR**

Freitag

**02**

Samstag

**03**

Sonntag

**04**

2025	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			



2025	APRIL	MAI	JUNI
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

2025	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

2025	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# WEBADRESSEN

---

## **aidshilfe.de**

Hier erfährst du jede Menge Wichtiges über HIV, Hepatitis und andere Geschlechtskrankheiten, zu Übertragungswegen, Schutz- und Behandlungsmöglichkeiten. News und Berichte halten dich auf dem Laufenden. Außerdem kannst du kostenlos Broschüren, Poster und andere Materialien z. B. zu den Themen Drogen, Safer Use und Safer Sex bestellen oder herunterladen.

## **jes-bundesverband.de**

Auf der Website von JES erfährst du alles über das bundesweite Selbsthilfenetzwerk für Junkies, Ehemalige und Substituierte mit ca. 20 Gruppen und kannst Broschüren und den „Drogenkurier“ herunterladen. Außerdem findest du dort politische Stellungnahmen, Infos, z. B. zur Substitution oder Originalstoffvergabe, und viele Links.

## **naloxontraining.de**

Hier erfährst du alles über Erste Hilfe im Drogennotfall. Du kannst dir Videos zum Thema Überdosierung und zur Naloxonanwendung ansehen und dein Wissen mit einem Online-Test überprüfen. Zudem gibt es Infos zum Bundesmodellprojekt NALtrain.

## **spritzenautomaten.de**

Wo befindet sich der nächste Automat mit Konsumutensilien? Diese Webseite bietet Informationen und Standorte von Spritzenautomaten in Deutschland.

## **drogenkonsumraum.de**

Die Seite der Deutschen Aidshilfe informiert umfassend über Standorte von Drogenkonsumräumen, die Weiterentwicklung von Konsumutensilien sowie zu Erkenntnissen aus Wissenschaft und Praxis.

## **mybrainmychoice.de**

Die MyBrainMyChoice Initiative ist ein informelles Netzwerk aus Personen, die selbst und/oder in ihrem näheren Umfeld auf vielfältige Weise mit illegalen Drogen und den Folgen von Drogenpolitik zu tun haben oder hatten, die in verschiedenen Berufen und Branchen arbeiten, die zu diversen drogenbezogenen oder Drogenpolitik-bezogenen Themen an Universitäten forschen und/oder studieren.

# WEBADRESSEN

---

## **aidshilfe.de/medien**

Eine neue Webseite mit allen Informationen rund um das Thema Substitutionsbehandlung, Crack und vielen weiteren Themen.

## **bzga.de**

Als Fachbehörde für Prävention und Gesundheitsförderung entwickelt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Strategien und Kampagnen. Im Internet informiert die BZgA u. a. zu HIV, Hepatitis sowie den Themen Drogen und Sucht.

## **hiv-drogen.de**

Wie wirkt welche Droge? Gibt es Wechselwirkungen zwischen HIV-Medikamenten und illegalen und legalen Drogen? Diese Fragen werden auf [hiv-drogen.de](http://hiv-drogen.de) beantwortet.

## **gedenktag21juli.de**

Die Webseite mit allen Informationen rund um den Gedenktag am 21. Juli.

---

## **Bock auf Drogenpolitik?**

Dann wirf doch mal 'nen Blick auf diese Seiten:

**[akzept.eu](http://akzept.eu), [hanfverband.de](http://hanfverband.de), [schildower-kreis.de](http://schildower-kreis.de), [jes-bundesverband.de](http://jes-bundesverband.de), [mybrainmychoice.de](http://mybrainmychoice.de)**

**Akzept e. V.**, der Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik, nimmt alle Substanzen in den Blick und setzt sich für eine ganzheitliche Drogenpolitik ein. Der **Deutsche Hanfverband (DHV)** versteht sich „als professionelle Interessenvertretung der deutschen Hanfbranche und privater Legalisierungsbefürworter“ und konzentriert sich auf Cannabis. Der **Schildower Kreis** ist ein Netzwerk von Expert\*innen aus Wissenschaft und Praxis, die die Drogenprohibition abschaffen wollen. Auch das **Selbsthilfenetzwerk JES** setzt sich schon seit über 30 Jahren für die Legalisierung von Drogen ein. Die Initiative **mybrainmychoice** ist für die Entkriminalisierung von Drogengebraucher\*innen und das Ende des Drogenkriegs.

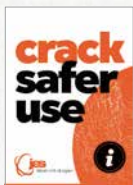
---

# BROSCHÜREN DER DEUTSCHEN AIDSHILFE



## Drogen Sprache: Eine Einladung zum Gespräch

Stigma und Scham sind Ursachen, weshalb Menschen, die illegalisierte Substanzen konsumieren, vielfach sehr spät um Hilfe fragen. Der Leitfaden ist ein Türöffner für das Thema Stigma und Sprache im Kontext von Substanzkonsum und kann einen Rahmen bieten für Gespräche, bei denen stigmatisierte Personen, beruflich Involvierte, Presse und allgemeine Öffentlichkeit auf Augenhöhe am selben Tisch sitzen und gemeinsam neue Normen entwickeln können.



## Crack Safer Use

Dieses Medium fasst alle Informationen zur risikoreduzierten Herstellung von rauchbarem Kokain, zu Wirkung und Nebenwirkungen sowie zu Risiken des Konsums von Crack zusammen.



## Zurück in die 80er - mit Tattoos

Hier kannst du ein Set von Tattoos kostenlos bestellen.



Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aidshilfe in deiner Nähe (Adressen gibt's bei der DAH) oder unter [aidshilfe.de/shop](https://aidshilfe.de/shop). Dort kannst du sie auch online ansehen oder als PDF-Datei herunterladen.



## Safer Use: Risiken minimieren beim Drogengebrauch (auch in Russisch)

Die Broschüre zeigt, wie Infektionen vermieden werden können. Neben Tipps zum Drücken enthält die Broschüre auch Infos zu Risiken und Nebenwirkungen von Drogen sowie über alternative Konsumformen.



## Fentanyl – Fakten statt Mythen

Das Thema synthetische Opioide wird für Deutschland immer wichtiger. Der JES Bundesverband hat die wichtigsten Informationen für Opioidkonsument\*innen zusammengefasst.



## Pisspoint

Kneipen oder Clubs sind Orte, an denen Menschen auch legale und illegale psychoaktive Substanzen konsumieren.

Wie kann man dort Informationen zu Safer Use, Hepatitisprävention und Mischkonsum vermitteln? Zum Beispiel mit Pisspoints für Urinale: Im Kontakt mit Urin wird die oberste, schwarze Schicht des Pisspoints transparent und die Botschaft darunter lesbar.



## Angebote für Drogen gebrauchende und substituierte Frauen

Die Handreichung richtet sich an Drogen- und Aidshilfen, die frauenspezifische Angebote etablieren oder erweitern wollen.



# KONTAKTE

.....  
Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....



: .....

Name: .....




: .....




# KONTAKTE


.....  
Name: .....

: .....


Name: .....

: .....

Name: .....

: .....


Name: .....

: .....


Name: .....

: .....

Name: .....

: .....


Name: .....

: .....

Name: .....

: .....

Name: .....

: .....

Name: .....

: .....

Name: .....

: .....

# NOTIZEN

---

# NOTIZEN

---

Überreicht durch: