

GESUND UND SICHER DURCH

2013



*Sex, DRUGS &*  
**ROCK 'N' ROLL**



## Liebe Nutzerin, lieber Nutzer!

In unseren Taschenkalender „Gesund und sicher durch 2013“ kannst du wichtige Termine eintragen, zum Beispiel Geburtstage von Freundinnen und Freunden oder Arztbesuche und Behördengänge.

Darüber hinaus bieten wir dir Tipps und Infos zu zwölf Monatsthemen rund um Drogengebrauch, Sexualität und Gesundheit:

**1** Ernährung und Hepatitis-Impfung, **2** Tätowieren und Piercen, **3** Risiken des Mischkonsums, **4** Safer Use, **5** Zahn- und Mundgesundheit, **6** Safer Sex, **7** HIV-Schnelltest, **8** Selbsthilfe-Netzwerk JES, **9** Desinfektion, **10** Erste Hilfe bei Drogennotfällen, **11** Heroin rauchen, **12** Hepatitis-C-Behandlung.

Ganz hinten im Kalender gibt's nützliche (Internet-)Adressen und Telefonnummern.

Noch etwas: Auf der nächsten Seite findest du unseren „Substitutionsausweis“. Er soll dazu beitragen, dass du bei einem Unfall oder Drogennotfall die richtigen Medikamente in der richtigen Dosis bekommst und deine Behandlung (z. B. HIV oder Hep C) nicht unterbrochen werden muss. Lass den Ausweis am besten gleich von deinem Arzt oder deiner Ärztin ausfüllen, unterschreiben und abstempeln.

Viel Spaß beim Durchblättern und Benutzen – und komm gesund und sicher durch 2013!

**Dirk Schäffer**

*Referent für Drogen und Strafvollzug der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.*

---

PS: Wir wollen den Taschenkalender weiterentwickeln. Deshalb freuen wir uns über Rückmeldungen und Änderungsvorschläge an [dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de](mailto:dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de).

## SUBSTITUTIONSAUSWEIS

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum:

Tag  Monat  Jahr

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Substituiert durch:

Name des Arztes/Beratungsstelle/Ambulanz:

\_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Stempel: Arzt, Aidshilfe oder Drogenberatung

## Substitutionsmittel (Angabe als Tagesdosis)

Levomethadon (L-Polamidon): \_\_\_\_\_ mg/ml

Methadon/Methadicct: \_\_\_\_\_ mg/ml

Buprenorphin: \_\_\_\_\_ mg

Suboxone: \_\_\_\_\_ mg

Codein: \_\_\_\_\_ mg

Diamorphin: \_\_\_\_\_ mg

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

Medikament:

Dosis:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

Im Notfall benachrichtigen:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

JANUAR



## ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT

Der Konsum von Drogen kann Defizite im Vitamin- und Mineralhaushalt des Körpers verursachen.

Achte auf eine ausgewogene Ernährung (z. B. viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte, regelmäßige Milch und Milchprodukte, wenig Fett und Zucker) und trinke viel Wasser und vitaminreiche Fruchtsäfte.

Geh regelmäßig zum Arzt und lass dich impfen (vor allem gegen Hepatitis A und B). Die Kosten übernimmt deine Krankenkasse.

Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung.

Mehr Infos zum Thema Gesundheit >>



# HAPPY NEW YEAR

Die Deutsche AIDS-Hilfe und der  
JES-Bundesverband wünschen dir  
ein gesundes und erfolgreiches  
Jahr 2013.



DIENSTAG

**01 JANUAR**

*Neujahr* 

MITTWOCH

**02 JANUAR**

DONNERSTAG

**03 JANUAR**

FREITAG

**04 JANUAR**

SAMSTAG

**05 JANUAR**

SONNTAG

**06 JANUAR**

MONTAG  
**07 JANUAR**

DONNERSTAG  
**10 JANUAR**

DIENSTAG  
**08 JANUAR**

FREITAG  
**11 JANUAR**

MITTWOCH  
**09 JANUAR**

SAMSTAG  
**12 JANUAR**

SONNTAG  
**13 JANUAR**

MONTAG  
**14 JANUAR**

DIENSTAG  
**15 JANUAR**

MITTWOCH  
**16 JANUAR**

DONNERSTAG  
**17 JANUAR**

FREITAG  
**18 JANUAR**

SAMSTAG  
**19 JANUAR**

SONNTAG  
**20 JANUAR**



MONTAG  
**21 JANUAR**



DONNERSTAG  
**24 JANUAR**

DIENSTAG  
**22 JANUAR**

FREITAG  
**25 JANUAR**

MITTWOCH  
**23 JANUAR**

SAMSTAG  
**26 JANUAR**

SONNTAG  
**27 JANUAR**

MONTAG  
**28 JANUAR**

DIENSTAG  
**29 JANUAR**

MITTWOCH  
**30 JANUAR**

DONNERSTAG  
**31 JANUAR**

FREITAG  
**01 FEBRUAR**

SAMSTAG  
**02 FEBRUAR**

SONNTAG  
**03 FEBRUAR**



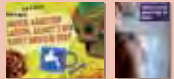
## SAUBER ARBEITEN LASSEN, DAMIT ´S DIR NICHT DRECKIG GEHT!

Piercen und Tätowieren ist nichts für Laien! Dabei können schlimme Entzündungen entstehen oder gar HIV und HEP übertragen werden.

Deshalb immer in ein Studio zu einem erfahrenen Profi gehen, der hygienisch und mit sterilen Geräten arbeitet.

Übrigens: Eine frisch tätowierte oder gepiercte Stelle ist wie eine Wunde zu behandeln!

- **sterilen Verband anlegen (Pflaster oder Wundabdeckung)**
- **desinfizierendes Wundgel oder desinfizierende Salbe auftragen**
- **Verband täglich wechseln**
- **Kruste nicht entfernen, sondern warten, bis sie von selbst abfällt**



MONTAG  
**04 FEBRUAR**

DONNERSTAG  
**07 FEBRUAR**

DIENSTAG  
**05 FEBRUAR**

FREITAG  
**08 FEBRUAR**

MITTWOCH  
**06 FEBRUAR**

SAMSTAG  
**09 FEBRUAR**

SONNTAG  
**10 FEBRUAR**

MONTAG  
**11 FEBRUAR**

DIENSTAG  
**12 FEBRUAR**

MITTWOCH  
**13 FEBRUAR**

DONNERSTAG  
**14 FEBRUAR**



*Valentinstag*

FREITAG  
**15 FEBRUAR**

SAMSTAG  
**16 FEBRUAR**

SONNTAG  
**17 FEBRUAR**

MONTAG  
**18 FEBRUAR**

DONNERSTAG  
**21 FEBRUAR**

DIENSTAG  
**19 FEBRUAR**

FREITAG  
**22 FEBRUAR**

MITTWOCH  
**20 FEBRUAR**

SAMSTAG  
**23 FEBRUAR**

SONNTAG  
**24 FEBRUAR**

MONTAG  
**25 FEBRUAR**

DIENSTAG  
**26 FEBRUAR**

MITTWOCH  
**27 FEBRUAR**

DONNERSTAG  
**28 FEBRUAR**

FREITAG  
**01 MÄRZ**

SAMSTAG  
**02 MÄRZ**

SONNTAG  
**03 MÄRZ**



## 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:

- > Heroin + Benzos/Barbiturate
- > 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 und Suboxone haben in deinen Venen nix zu suchen.



MONTAG  
**04 MÄRZ**

DONNERSTAG  
**07 MÄRZ**



DIENSTAG  
**05 MÄRZ**

FREITAG  
**08 MÄRZ**



MITTWOCH  
**06 MÄRZ**

SAMSTAG  
**09 MÄRZ**

SONNTAG  
**10 MÄRZ**

MONTAG  
**11 MÄRZ**

DIENSTAG  
**12 MÄRZ**

*Nix mixen beim Fixen!*

MITTWOCH  
**13 MÄRZ**

DONNERSTAG  
**14 MÄRZ**

FREITAG  
**15 MÄRZ**

SAMSTAG  
**16 MÄRZ**

SONNTAG  
**17 MÄRZ**

MONTAG  
**18 MÄRZ**

DONNERSTAG  
**21 MÄRZ**

DIENSTAG  
**19 MÄRZ**

FREITAG  
**22 MÄRZ**

übrigens... Heroin kann man auch rauchen  
(siehe Monat November)

MITTWOCH  
**20 MÄRZ**

SAMSTAG  
**23 MÄRZ**

SONNTAG  
**24 MÄRZ**

MONTAG  
**25 MÄRZ**

DIENSTAG  
**26 MÄRZ**

MITTWOCH  
**27 MÄRZ**

Ein langes Osterwochenende naht:  
Vorrat an sauberen Spritzen, Nadeln und Zubehör anlegen!

DONNERSTAG  
**28 MÄRZ**

FREITAG  
**29 MÄRZ**



SAMSTAG  
**30 MÄRZ**

SONNTAG  
**31 MÄRZ**



Sommerzeit



APRIL



# SAFER USE

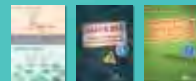
## SAFER USE - GUT FÜR DICH UND ANDERE

Mit Safer Use kannst du die Risiken beim Drogengebrauch minimieren. Du vermeidest damit Infektionen (z. B. mit HIV und Hepatitisviren) und erhältst deine Gesundheit

Safer Use heißt: sicherer drücken, sniefen oder rauchen. Die wichtigsten Regeln lauten:

- Für jeden Druck die eigene sterile Spitze und Nadel, den eigenen sauberen Löffel und Filter, dein eigenes Wasser und Feuerzeug benutzen. Wenn mal absolut kein steriles Spritzbesteck zu bekommen ist, solltest du deine Spritze mit „bleach“ (Haushaltsbleichmittel) und anschließend mit Wasser reinigen (siehe Monat September).
- Fürs Sniefen und Rauchen von Folie nur das eigene, abgerundete Röhrchen verwenden.
- Benutzte Spritzen und Nadeln nicht an andere weitergeben, sondern sicher entsorgen.
- Ein Tipp: In vielen Drosben und Aidshilfen bekommst du sterile Aufkochpfännchen und Einmal-Filter (z. B. Stericup/Sterifilt) sowie unbeschichtete Folien.

Mehr Infos zum Thema Safer Use >>



MONTAG  
**01 APRIL**



DIENSTAG  
**02 APRIL**

kennst du schon Einmalöffel und -filter?  
Frag deine AH oder Drobs!!

MITTWOCH  
**03 APRIL**

DONNERSTAG  
**04 APRIL**

FREITAG  
**05 APRIL**

SAMSTAG  
**06 APRIL**

SONNTAG  
**07 APRIL**

MONTAG  
**08 APRIL**

DIENSTAG  
**09 APRIL**

MITTWOCH  
**10 APRIL**

DONNERSTAG  
**11 APRIL**

FREITAG  
**12 APRIL**

SAMSTAG  
**13 APRIL**

SONNTAG  
**14 APRIL**

MONTAG  
**15 APRIL**

DIENSTAG  
**16 APRIL**

MITTWOCH  
**17 APRIL**

DONNERSTAG  
**18 APRIL**

FREITAG  
**19 APRIL**

SAMSTAG  
**20 APRIL**

SONNTAG  
**21 APRIL**



MONTAG  
**22 APRIL**

DIENSTAG  
**23 APRIL**

MITTWOCH  
**24 APRIL**

DONNERSTAG  
**25 APRIL**

FREITAG  
**26 APRIL**

SAMSTAG  
**27 APRIL**

SONNTAG  
**28 APRIL**

# GESUND BEGINNT IM MUND

Viele Drogengebraucher haben schlechte Zähne und angegriffenes Zahnfleisch. Opiate verringern die Speichelproduktion; das Risiko für Karies steigt dadurch enorm. Wer Drogen nimmt, hat außerdem schon genug Stress – da bleibt kaum Zeit, sich regelmäßig die Zähne zu putzen oder zum Zahnarzt zu gehen.

Über entzündetes Zahnfleisch und Kariesherde können Bakterien und andere Krankheitserreger in den Körper gelangen. Mögliche Folgen sind z. B. Thrombosen, Herz- und Schlaganfälle, Hirnhautentzündungen oder Abszesse. Außerdem erhöht Zahnfleischbluten das Risiko einer Übertragung von Hepatitis B oder C.

Einige Drogen- und Aidshilfen kümmern sich auch um das Thema Mundgesundheit. Oder sie kennen vielleicht einen Zahnarzt in deiner Nähe, der sich auf die Behandlung von Drogengebrauchern und Substituierten spezialisiert hat.

**Zeig Biss – informier dich und geh zum Zahnarzt!**



MONTAG  
**29 APRIL**

DIENSTAG  
**30 APRIL**

MITTWOCH  
**01 MAI**



DONNERSTAG  
**02 MAI**

FREITAG  
**03 MAI**

SAMSTAG  
**04 MAI**

SONNTAG  
**05 MAI**



MONTAG  
**06 MAI**

DONNERSTAG  
**09 MAI**



Christi Himmelfahrt

DIENSTAG  
**07 MAI**

FREITAG  
**10 MAI**

...Schon 'nen Termin beim Zahnarzt gemacht?

MITTWOCH  
**08 MAI**

SAMSTAG  
**11 MAI**

SONNTAG  
**12 MAI**

MONTAG  
**13 MAI**

DONNERSTAG  
**16 MAI**

DIENSTAG  
**14 MAI**

FREITAG  
**17 MAI**



*Internationaler Tag gegen Homophobie*

MITTWOCH  
**15 MAI**



SAMSTAG  
**18 MAI**

SONNTAG  
**19 MAI**



MONTAG  
**20 MAI**



DONNERSTAG  
**23 MAI**

DIENSTAG  
**21 MAI**

Abszesse? Sind nur beim Doc in guten Händen!

FREITAG  
**24 MAI**

MITTWOCH  
**22 MAI**

SAMSTAG  
**25 MAI**

SONNTAG  
**26 MAI**

MONTAG  
**27 MAI**

DIENSTAG  
**28 MAI**

MITTWOCH  
**29 MAI**

DONNERSTAG  
**30 MAI**

FREITAG  
**31 JUNI**

SAMSTAG  
**01 JUNI**

SONNTAG  
**02 JUNI**

# SAFER SEX: SICHER(ER) MIT KONDOM

HIV und Hepatitis können nicht nur beim Drogenkonsum übertragen werden, sondern auch beim Sex.

Kondome – die gibt es in vielen Aids- und Drogenhilfen kostenlos – schützen vor HIV. Außerdem senken sie das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen wie z. B. Tripper oder Syphilis. Das gilt innerhalb wie auch außerhalb von Beziehungen.

Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma nicht in Mund, Augen und andere Körperöffnungen oder auf Wunden kommen lassen.

Kostenlose Broschüren zu Safer Use, Safer Sex, HIV/Aids und Hepatitis gibt's bei der Deutschen AIDS-Hilfe e. V. in Berlin (Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) > Infothek), bei den Aidshilfen vor Ort (Adressen: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) > Adressen) und bei JES-Gruppen ([www.jes-bundesverband.de](http://www.jes-bundesverband.de)).



Mehr Infos zum Thema Safer Sex >>





MONTAG  
**03 JUNI**

DONNERSTAG  
**06 JUNI**

DIENSTAG  
**04 JUNI**

*Safer Sex? Sollte für dich keine Frage sein.*

FREITAG  
**07 JUNI**

MITTWOCH  
**05 JUNI**

SAMSTAG  
**08 JUNI**

SONNTAG  
**09 JUNI**

MONTAG  
**10 JUNI**

DIENSTAG  
**11 JUNI**

MITTWOCH  
**12 JUNI**

DONNERSTAG  
**13 JUNI**

FREITAG  
**14 JUNI**

 *Weltblutspendetag*

SAMSTAG  
**15 JUNI**

SONNTAG  
**16 JUNI**

MONTAG  
**17 JUNI**

safer Sex - aber sicher!

DONNERSTAG  
**20 JUNI**



DIENSTAG  
**18 JUNI**

FREITAG  
**21 JUNI**



MITTWOCH  
**19 JUNI**

SAMSTAG  
**22 JUNI**

SONNTAG  
**23 JUNI**

MONTAG  
**24 JUNI**

DIENSTAG  
**25 JUNI**

MITTWOCH  
**26 JUNI**

  
**WELTDROGENTAG**

DONNERSTAG  
**27 JUNI**

FREITAG  
**28 JUNI**

SAMSTAG  
**29 JUNI**

SONNTAG  
**30 JUNI**



## HIV-POSITIV ODER -NEGATIV? Ein Schnelltest schafft Klarheit!

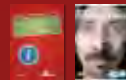
Wann hast du deinen letzten HIV-Test gemacht? Warst du überhaupt schon mal beim Test? Das solltest du bedenken: HIV schädigt den Körper oft „in aller Stille“, bis Krankheitszeichen auftreten – und in der ganzen Zeit kann man unwissentlich andere anstecken. Und je früher eine HIV-Infektion festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem kann man sich und andere besser schützen, wenn man Bescheid weiß.

Viele Aids- und Drogenhilfen bieten jetzt auch den Schnelltest an. Seine Vorteile:

- Ein Tropfen Blut aus dem Finger reicht aus – also **keine Blutentnahme aus der Vene**.
- Du bekommst das **Testergebnis in 20 Minuten**.
- Die **Beratung vor dem Test** ermöglicht einen Risiko-Check.
- Dieselbe Person, die dich vor dem Test berät, teilt dir auch das Ergebnis mit.

Frag die Aids- oder Drogenhilfe in deiner Nähe, ob sie schon den Schnelltest anbietet.

**Lass (mal wieder) deinen HIV-Status überprüfen – ein Test schafft Klarheit!**



MONTAG  
**01 JULI**

DIENSTAG  
**02 JULI**

MITTWOCH  
**03 JULI**

DONNERSTAG  
**04 JULI**

FREITAG  
**05 JULI**

SAMSTAG  
**06 JULI**

SONNTAG  
**07 JULI**



MONTAG  
**08 JULI**

DIENSTAG  
**09 JULI**

MITTWOCH  
**10 JULI**

DONNERSTAG  
**11 JULI**

FREITAG  
**12 JULI**

Wäre heute nicht der richtige Zeitpunkt  
für 'nen HIV- oder HCV-Test?

SAMSTAG  
**13 JULI**

SONNTAG  
**14 JULI**

MONTAG  
**15 JULI**

DIENSTAG  
**16 JULI**

MITTWOCH  
**17 JULI**

DONNERSTAG  
**18 JULI**

FREITAG  
**19 JULI**

SAMSTAG  
**20 JULI**

SONNTAG  
**21 JULI**





MONTAG  
**22 JULI**

DIENSTAG  
**23 JULI**

MITTWOCH  
**24 JULI**

DONNERSTAG  
**25 JULI**

FREITAG  
**26 JULI**

SAMSTAG  
**27 JULI**

SONNTAG  
**28 JULI**





## JES-Gruppen gibt es z. B. in:

- Köln
- Halle
- Hannover
- Stuttgart
- Kassel
- Bielefeld
- Berlin
- Osnabrück



## Ein Verband, der sich einmischt: Sag Ja zu JES.

JES ist ein bundesweites Netzwerk von Junkies, Ehemaligen und Substituierten. Zum JES-Bundesverband gehören ca. 25 JES-Gruppen in Deutschland.

JES setzt sich für ein selbstbestimmtes und menschenwürdiges Leben mit Drogen ein – durch Interessenvertretung und Hilfe zur Selbsthilfe.

JES bietet dir die Chance, Gemeinschaft zu erleben, nette Leute kennenzulernen und dich in die Drogenpolitik einzumischen.

Alle Gebrauchter/innen illegalisierter Substanzen sind bei JES willkommen – hier musst du nicht viel erklären, denn alle haben Ähnliches erlebt. Selbstverständlich kannst du die Arbeit von JES auch unterstützen, wenn du keine Drogen nimmst.

Schau einfach nach unter [www.jes-bundesverband.de](http://www.jes-bundesverband.de), ob es in deiner Stadt oder Region schon eine JES-Gruppe gibt, der du dich anschließen kannst.

Falls es noch keine gibt, kannst du eine neue JES-Gruppe gründen. Schick einfach eine Mail an [vorstand@jes-bundesverband.de](mailto:vorstand@jes-bundesverband.de).

Wir freuen uns, deine Fragen zu beantworten.



MONTAG  
**29 JULI**

DIENSTAG  
**30 JULI**

MITTWOCH  
**31 JULI**

DONNERSTAG  
**01 AUGUST**

FREITAG  
**02 AUGUST**

SAMSTAG  
**03 AUGUST**

SONNTAG  
**04 AUGUST**

MONTAG  
**05 AUGUST**

DONNERSTAG  
**08 AUGUST**

DIENSTAG  
**06 AUGUST**

FREITAG  
**09 AUGUST**

MITTWOCH  
**07 AUGUST**

SAMSTAG  
**10 AUGUST**

SONNTAG  
**11 AUGUST**

MONTAG  
**12 AUGUST**

DIENSTAG  
**13 AUGUST**

MITTWOCH  
**14 AUGUST**

DONNERSTAG  
**15 AUGUST**

FREITAG  
**16 AUGUST**

SAMSTAG  
**17 AUGUST**

SONNTAG  
**18 AUGUST**

MONTAG  
**19 AUGUST**

DONNERSTAG  
**22 AUGUST**

DIENSTAG  
**20 AUGUST**

FREITAG  
**23 AUGUST**

MITTWOCH  
**21 AUGUST**

SAMSTAG  
**24 AUGUST**

SONNTAG  
**25 AUGUST**

MONTAG  
**26 AUGUST**

DIENSTAG  
**27 AUGUST**

MITTWOCH  
**28 AUGUST**

DONNERSTAG  
**29 AUGUST**

FREITAG  
**30 AUGUST**

SAMSTAG  
**31 AUGUST**

SONNTAG  
**01 SEPTEMBER**

**OVERDOSE  
AWARENESS DAY**



- ACHE DARAUF, DASS NATRIUMHYPOCHLORIT IM BLEICHMITTEL ENTHALTEN IST (DAS IST Z. B. BEI DANKLORIX DER FALL).  
- BLEICHMITTEL SIND ÄTZEND; DAS SPRITZBESTECK DAHER SEHR GRÜNDLICH AUSSPÜLEN.

## DESINFIZIEREN - BESSER ALS NIX!

Trotz einer fast flächendeckenden Spritzenvergabe kann es Situationen geben, in denen du kein eigenes, steriles Spritzbesteck hast.

Wenn du dich dann nicht zum Folierauchen (siehe Monat November) entschließen kannst, um den „Affen“ zu vermeiden, solltest du ein bereits benutztes Spritzbesteck auf jeden Fall provisorisch desinfizieren.

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

Am einfachsten und sichersten ist noch die Desinfektion mit Haushaltsbleichmitteln.

- Fülle zwei Becher mit kaltem, sauberem Wasser. Gib etwas Haushaltsbleichmittel (z. B. Danklorix) in ein kleines Gefäß, z. B. einen Flaschenschluss.
- Zieh **Wasser** aus dem **ersten Becher** in deine Spritze und entleere die Spritze wieder (Abfluss, Toilette).
- Anschließend das **Bleichmittel** in die Spritze aufziehen und wieder ausspritzen.
- Zum Schluss **Wasser** aus dem **zweiten Becher** aufziehen und ausspritzen.

Die Kurzformel lautet: 1 x Wasser, 1 x Bleichmittel, 1 x Wasser.  
Restliches Wasser und Bleichmittel weggießen.





MONTAG  
**02 SEPTEMBER**

DONNERSTAG  
**05 SEPTEMBER**

DIENSTAG  
**03 SEPTEMBER**

FREITAG  
**06 SEPTEMBER**

Verantwortung zeigen - Spritzen richtig entsorgen!

MITTWOCH  
**04 SEPTEMBER**

SAMSTAG  
**07 SEPTEMBER**

SONNTAG  
**08 SEPTEMBER**

MONTAG  
**09 SEPTEMBER**

DIENSTAG  
**10 SEPTEMBER**

MITTWOCH  
**11 SEPTEMBER**

DONNERSTAG  
**12 SEPTEMBER**

FREITAG  
**13 SEPTEMBER**

SAMSTAG  
**14 SEPTEMBER**

SONNTAG  
**15 SEPTEMBER**

MONTAG  
**16 SEPTEMBER**

DONNERSTAG  
**19 SEPTEMBER**

DIENSTAG  
**17 SEPTEMBER**

FREITAG  
**20 SEPTEMBER**

MITTWOCH  
**18 SEPTEMBER**

SAMSTAG  
**21 SEPTEMBER**

SONNTAG  
**22 SEPTEMBER**

*Herbstanfang*  


MONTAG  
**23 SEPTEMBER**

DIENSTAG  
**24 SEPTEMBER**

MITTWOCH  
**25 SEPTEMBER**



DONNERSTAG  
**26 SEPTEMBER**

FREITAG  
**27 SEPTEMBER**

SAMSTAG  
**28 SEPTEMBER**

SONNTAG  
**29 SEPTEMBER**

OKTOBER



## **ERSTE HILFE IM DROGENNOTFALL: DEIN EINGREIFEN KANN LEBEN RETTEN!**

Generell gilt: Keine Zeit verlieren, sondern sofort 112 anrufen und bis zum Eintreffen des Notarztes dableiben.

Bei Atem- oder Pulsstillstand können Beatmung und Herzmassagen Leben retten.

Über Drogennotfall- und Erste-Hilfe-Kurse informieren Aidshilfen, Drogenberatungsstellen oder JES-Gruppen. Häufig bieten sie auch kostenlose Erste-Hilfe-Trainings an.

Mehr zum Thema „Erste Hilfe im Drogennotfall“ findest du in unserer Broschüre „Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“.

**Übrigens: Kochsalzlösung hilft nicht bei Überdosierungen! Eine Injektion damit kann dazu führen, dass die bewusstlose Person erbricht und am Erbrochenen erstickt.**

Mehr Infos zum Thema Erste Hilfe >>



MONTAG  
**30 SEPTEMBER**

DIENSTAG  
**01 OKTOBER**

MITTWOCH  
**02 OKTOBER**

DONNERSTAG  
**03 OKTOBER**

*Tag der  
Deutschen  
Einheit*

FREITAG  
**04 OKTOBER**

SAMSTAG  
**05 OKTOBER**

SONNTAG  
**06 OKTOBER**

MONTAG  
**07 OKTOBER**

...übrigens, hast du schon mal einen HIV-Test gemacht?

DIENSTAG  
**08 OKTOBER**

DONNERSTAG  
**10 OKTOBER**

FREITAG  
**11 OKTOBER**

MITTWOCH  
**09 OKTOBER**

SAMSTAG  
**12 OKTOBER**

SONNTAG  
**13 OKTOBER**

MONTAG  
**14 OKTOBER**

DIENSTAG  
**15 OKTOBER**



MITTWOCH  
**16 OKTOBER**

DONNERSTAG  
**17 OKTOBER**

FREITAG  
**18 OKTOBER**

SAMSTAG  
**19 OKTOBER**

SONNTAG  
**20 OKTOBER**



MONTAG  
**21 OKTOBER**

DIENSTAG  
**22 OKTOBER**

MITTWOCH  
**23 OKTOBER**

DONNERSTAG  
**24 OKTOBER**

FREITAG  
**25 OKTOBER**

SAMSTAG  
**26 OKTOBER**

SONNTAG  
**27 OKTOBER**



MONTAG  
**28 OKTOBER**

DIENSTAG  
**29 OKTOBER**

MITTWOCH  
**30 OKTOBER**

DONNERSTAG  
**31 OKTOBER**



FREITAG  
**01 NOVEMBER**

SAMSTAG  
**02 NOVEMBER**

SONNTAG  
**03 NOVEMBER**

NOVEMBER



## Schon mal geraucht?

In den letzten Jahren sind immer mehr Heroinkonsumenten 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 Hepatitis-Infektionen** (wenn du nur dein eigenes Röhrchen benutzt)
- **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 Entzug hast und das Spritzen schwerfällt
- wenn dir Stoff oder Dealer unbekannt sind.

Beim Heroinrauchen kann es zu Reizungen der Atemwege und der Lunge kommen. Dennoch ist Folierauchen deutlich weniger riskant und gesundheitsschädlich als der intravenöse Konsum.

Du benötigst: Alufolie, Feuerzeug, Röhrchen

MONTAG  
**04 NOVEMBER**

DONNERSTAG  
**07 NOVEMBER**

DIENSTAG  
**05 NOVEMBER**

FREITAG  
**08 NOVEMBER**

MITTWOCH  
**06 NOVEMBER**

SAMSTAG  
**09 NOVEMBER**

SONNTAG  
**10 NOVEMBER**

MONTAG  
**11 NOVEMBER**

DIENSTAG  
**12 NOVEMBER**

MITTWOCH  
**13 NOVEMBER**

DONNERSTAG  
**14 NOVEMBER**

FREITAG  
**15 NOVEMBER**

SAMSTAG  
**16 NOVEMBER**

SONNTAG  
**17 NOVEMBER**



Internationaler Tag  
für Toleranz

MONTAG  
**18 NOVEMBER**

DONNERSTAG  
**21 NOVEMBER**

DIENSTAG  
**19 NOVEMBER**

FREITAG  
**22 NOVEMBER**

MITTWOCH  
**20 NOVEMBER**

SAMSTAG  
**23 NOVEMBER**

SONNTAG  
**24 NOVEMBER**



**DEUTSCHER  
LEBERTAG**

MONTAG  
**25 NOVEMBER**

DIENSTAG  
**26 NOVEMBER**

MITTWOCH  
**27 NOVEMBER**

DONNERSTAG  
**28 NOVEMBER**

FREITAG  
**29 NOVEMBER**

SAMSTAG  
**30 NOVEMBER**

SONNTAG  
**01 DEZEMBER**



HEP C?  
LASS DICH TESTEN!

FRAG DEINEN ARZT  
NACH DEN NEUEN  
MÖGLICHKEITEN ZUR  
BEHANDLUNG DER  
HEPATITIS C!

## HEPATITIS C IST HEILBAR!

- 7 von 10 Menschen, die Drogen spritzen, haben das Hepatitis-C-Virus (HCV).
- Unbehandelt wird die HCV-Infektion meist chronisch. Mögliche Folgen sind schwere Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen.
- Bis zu 90 % aller HCV-Therapien sind erfolgreich.

Gut zu wissen:

- Über die HCV-Behandlung kursieren in der Szene die übelsten Geschichten. Lass dich davon nicht beeindrucken: Die Therapie verläuft bei jedem Menschen anders, und außerdem gibt es neue Medikamente.
- Wer substituiert wird, hat beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche HCV-Behandlung.

Lass dich von deinem Arzt auf HCV checken und – falls du infiziert bist – beraten: wann du am besten mit der Behandlung beginnst und wie deine Erfolgsaussichten sind.



MONTAG  
**02 DEZEMBER**

DIENSTAG  
**03 DEZEMBER**

MITTWOCH  
**04 DEZEMBER**

DONNERSTAG  
**05 DEZEMBER**



FREITAG  
**06 DEZEMBER**



SAMSTAG  
**07 DEZEMBER**

SONNTAG  
**08 DEZEMBER**

MONTAG  
**09 DEZEMBER**

DIENSTAG  
**10 DEZEMBER**



MITTWOCH  
**11 DEZEMBER**

Gegen Hepatitis C gibt's keine Impfung - aber Medikamente

DONNERSTAG  
**12 DEZEMBER**

FREITAG  
**13 DEZEMBER**

SAMSTAG  
**14 DEZEMBER**

SONNTAG  
**15 DEZEMBER**

MONTAG  
**16 DEZEMBER**

DONNERSTAG  
**19 DEZEMBER**

Weihnachten naht - Zeit für Geschenke...

DIENSTAG  
**17 DEZEMBER**

FREITAG  
**20 DEZEMBER**

...mach dir und anderen ein Geschenk  
und pass gut auf dich auf!

MITTWOCH  
**18 DEZEMBER**



**Internationaler Tag  
der Migranten**

SAMSTAG  
**21 DEZEMBER**

SONNTAG  
**22 DEZEMBER**



MONTAG  
**23 DEZEMBER**

DIENSTAG  
**24 DEZEMBER**



MITTWOCH  
**25 DEZEMBER**



DONNERSTAG  
**26 DEZEMBER**



FREITAG  
**27 DEZEMBER**

SAMSTAG  
**28 DEZEMBER**

SONNTAG  
**29 DEZEMBER**

MONTAG  
**30 DEZEMBER**

DONNERSTAG  
**02 JANUAR**

DIENSTAG  
**31 DEZEMBER**



FREITAG  
**03 JANUAR**

MITTWOCH  
**01 JANUAR**



SAMSTAG  
**04 JANUAR**

SONNTAG  
**05 JANUAR**

## ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

### [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)

Die Beraterinnen und Berater bieten Informationen und Beratung zu HIV und Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

### [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Dieses Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet alle wichtigen Infos zu illegalisierten Substanzen. Außerdem kannst du dein Wissen testen und dir auch Beratung holen.

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

JES ist ein bundesweites Selbsthilfenetzwerk für Junkies, Ehemalige und Substituierte mit ca. 25 Gruppen und versteht sich auch als Interessenvertretung. Auf diesen Seiten erfährst du alles über JES und kannst Broschüren und den „Drogenkurier“ herunterladen. Außerdem findest du dort politische Stellungnahmen, Infos z. B. zur Substitution oder Originalstoffvergabe und jede Menge Links.

### [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

Unter „Infothek“ kannst du kostenlos Broschüren, Poster und Bücher zum Thema Drogen, HIV/Aids und Hepatitis bestellen oder herunterladen. Außerdem erfährst du auf den Seiten jede Menge Wichtiges zum Thema Infektionserkrankungen, Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten.

### [www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)

Die DRUGSCOUTS treten für eine akzeptierende, tabufreie und an der Realität orientierte Information und Aufklärung über Drogen und Drogenkonsum ein. Neben Erfahrungsberichten von Usern gibt es hier viele Infos zu den unterschiedlichsten Drogen und zur Ersten Hilfe. Außerdem geht es hier auch um Themen, über die es sonst meistens nicht viel zu lesen gibt, z. B. Drogen und Führerschein, Literatur, (Drogen-)Politik und Recht.

### 01805 / 31 30 31

Wenn du ganz schnell Hilfe oder Unterstützung in Sachen Drogen brauchst, kannst du die Sucht- und Drogenhotline unter 01805/31 30 31 anrufen – und das rund um die Uhr! (14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise maximal 42 Cent.)

### [www.pille-palle.net](http://www.pille-palle.net)

Die Zielgruppe von pille-palle.net sind jüngere Drogengebraucher/innen, im Zentrum stehen Partydrogen. Die Seite bietet ausführliche Informationen zu einzelnen Substanzen und zu Themen wie Mischkonsum, Langzeitschäden durch Ecstasy-Konsum oder Sucht und Psychose. Du findest dort aber auch aktuelle Pillenwarnungen und verschiedene User-Foren.

### Bock auf Drogenpolitik?

Dann wirf doch mal 'nen Blick auf diese beiden Seiten:

### [www.akzept.org](http://www.akzept.org) und [www.hanfverband.de](http://www.hanfverband.de)

Der Deutsche Hanf Verband (DHV) versteht sich „als professionelle Interessenvertretung der deutschen Hanfbranche und privater Legalisierungsbefürworter“ und konzentriert sich auf Cannabis. Akzept e. V. als Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik dagegen nimmt alle Substanzen in den Blick und setzt sich für eine ganzheitliche Drogenpolitik ein, die den Schutz der Menschenwürde in den Mittelpunkt stellt.







