

GESUND UND SICHER DURCH

2011



Sex, Drugs &
Rock 'n' Roll

IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

2010

Bestellnummer: 152011

Text und Konzept: Dirk Schäffer
Bearbeitung: Christine Höpfner

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder, Berlin
Druckerei: X-Press, Lützowstr. 107-112, 10785 Berlin

DAH-Spendenkonto:
Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX
Online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.
Nähere Informationen unter 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 Nutzerin, lieber Nutzer!

Unser neu aufgelegter Taschenkalender „Gesund und sicher“ fürs Jahr 2011 „funktioniert“ genauso wie seine Vorgänger: Du kannst wichtige Termine eintragen, wie etwa Geburtstage von Freundinnen und Freunden oder Arztbesuche und Behördengänge. Und du bekommst Tipps und Infos zu zwölf, zum Teil neuen Monatsthemen rund um Drogengebrauch, Sexualität und Gesundheit:

1 Ernährung und Hepatitis-Impfung, **2** Tätowieren und Piercen, **3** Risiken des Mischkonsum, **4** Safer Use, **5** Zahn- und Mundgesundheit, **6** Safer Sex, **7** HIV-Schnelltest, **8** Selbsthilfe-Netzwerks JES, **9** Entsorgung gebrauchter Spritzen, **10** Erste Hilfe bei Drogennotfällen, **11** KISS-Gruppen, **12** Hepatitis-C.

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 2011!

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.

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: _____ mg/ml

Subutex: _____ mg

Suboxone: _____ mg

Codein: _____ mg

Diamorphin: _____ mg

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

Medikament: _____ Dosis: _____

Die Behandlung mit den genannten Medikamenten darf ohne
vorherige Rücksprache mit meinem behandelnden Arzt nicht ver-
ändert 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, regelmäßig 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 2011.



DONNERSTAG
30 DEZEMBER 2010

FREITAG
31 DEZEMBER 2010



SAMSTAG
01 JANUAR 2011

SONNTAG
02 JANUAR

Neujahr 

MONTAG
03 JANUAR

DIENSTAG
04 JANUAR

MITTWOCH
05 JANUAR

DONNERSTAG
06 JANUAR

FREITAG
07 JANUAR

SAMSTAG
08 JANUAR

SONNTAG
09 JANUAR

MONTAG
10 JANUAR

DONNERSTAG
13 JANUAR

DIENSTAG
11 JANUAR

FREITAG
14 JANUAR

Impfen schützt vor Hepatitis A und B!

MITTWOCH
12 JANUAR

SAMSTAG
15 JANUAR

SONNTAG
16 JANUAR

MONTAG
17 JANUAR

DIENSTAG
18 JANUAR

MITTWOCH
19 JANUAR

DONNERSTAG
20 JANUAR

FREITAG
21 JANUAR



SAMSTAG
22 JANUAR

SONNTAG
23 JANUAR

MONTAG
24 JANUAR

DIENSTAG
25 JANUAR

MITTWOCH
26 JANUAR

DONNERSTAG
27 JANUAR

FREITAG
28 JANUAR

SAMSTAG
29 JANUAR

SONNTAG
30 JANUAR



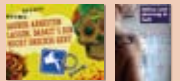
SAUBER ARBEITEN LASSEN, DAMIT'S DIR NICHT DRECKIG GEHT!

Piercen und Tätowieren ist nichts für Laien! Es 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
31 JANUAR

DIENSTAG
01 FEBRUAR

MITTWOCH
02 FEBRUAR

DONNERSTAG
03 FEBRUAR

FREITAG
04 FEBRUAR

SAMSTAG
05 FEBRUAR

SONNTAG
06 FEBRUAR

MONTAG
07 FEBRUAR

DIENSTAG
08 FEBRUAR

MITTWOCH
09 FEBRUAR

DONNERSTAG
10 FEBRUAR

FREITAG
11 FEBRUAR

SAMSTAG
12 FEBRUAR

SONNTAG
13 FEBRUAR

MONTAG
14 FEBRUAR



Valentinstag

DIENSTAG
15 FEBRUAR

MITTWOCH
16 FEBRUAR

DONNERSTAG
17 FEBRUAR

FREITAG
18 FEBRUAR

SAMSTAG
19 FEBRUAR

SONNTAG
20 FEBRUAR

MONTAG
21 FEBRUAR

DIENSTAG
22 FEBRUAR

MITTWOCH
23 FEBRUAR

DONNERSTAG
24 FEBRUAR

FREITAG
25 FEBRUAR

SAMSTAG
26 FEBRUAR

SONNTAG
27 FEBRUAR



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, Subutex und Suboxone haben in deinen Venen nix zu suchen. Suboxone gespritzt oder gesnieft kann zu Entzugserscheinungen führen.

MONTAG
28 FEBRUAR

DIENSTAG
01 MÄRZ

MITTWOCH
02 MÄRZ

DONNERSTAG
03 MÄRZ

FREITAG
04 MÄRZ

SAMSTAG
05 MÄRZ

SONNTAG
06 MÄRZ

MONTAG
07 MÄRZ



DIENSTAG
08 MÄRZ

MITTWOCH
09 MÄRZ

DONNERSTAG
10 MÄRZ

FREITAG
11 MÄRZ

SAMSTAG
12 MÄRZ

SONNTAG
13 MÄRZ

MONTAG
14 FEBRUAR

DIENSTAG
15 MÄRZ

Nix mixen beim **fixen!**

MITTWOCH
16 MÄRZ

DONNERSTAG
17 MÄRZ

FREITAG
18 MÄRZ

SAMSTAG
19 MÄRZ

SONNTAG
20 MÄRZ

MONTAG
21 MÄRZ



DIENSTAG
22 MÄRZ

MITTWOCH
23 MÄRZ

DONNERSTAG
24 MÄRZ

FREITAG
25 MÄRZ

SAMSTAG
26 MÄRZ

SONNTAG
27 MÄRZ



MONTAG
28 MÄRZ

DIENSTAG
29 MÄRZ

MITTWOCH
30 MÄRZ

DONNERSTAG
31 MÄRZ

FREITAG
01 APRIL

SAMSTAG
02 APRIL

SONNTAG
03 APRIL

APRIL



SAFER USE

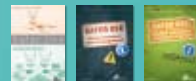
SAFER USE - GUT FÜR DICH UND ANDERE

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 eine gebrauchte Spritze und Nadel wenigstens 15 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser desinfizieren.)
- 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
04 APRIL

DIENSTAG
05 APRIL

kennst Du schon die neuen Einmalöffel und -filter?
Frag deine Ah oder Dros!!

MITTWOCH
06 APRIL

DONNERSTAG
07 APRIL

FREITAG
08 APRIL

SAMSTAG
09 APRIL

SONNTAG
10 APRIL

MONTAG
11 APRIL

DIENSTAG
12 APRIL

MITTWOCH
13 APRIL

DONNERSTAG
14 APRIL

FREITAG
15 APRIL

SAMSTAG
16 APRIL

SONNTAG
17 APRIL

MONTAG
18 APRIL

DIENSTAG
19 APRIL

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

MITTWOCH
20 APRIL

DONNERSTAG
21 APRIL

FREITAG
22 APRIL



SAMSTAG
23 APRIL

SONNTAG
24 APRIL



MONTAG
25 APRIL



DIENSTAG
26 APRIL

MITTWOCH
27 APRIL

DONNERSTAG
28 APRIL

FREITAG
29 APRIL

SAMSTAG
30 APRIL

SONNTAG
01 MAI





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. Noch dazu 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
02 MAI

DIENSTAG
03 MAI

MITTWOCH
04 MAI

DONNERSTAG
05 MAI



FREITAG
06 MAI

SAMSTAG
07 MAI

SONNTAG
08 MAI

MONTAG
09 MAI

DIENSTAG
10 MAI

MITTWOCH
11 MAI

DONNERSTAG
12 MAI

FREITAG
13 MAI ...Schon nen Termin beim Zahnarzt gemacht?

SAMSTAG
14 MAI

SONNTAG
15 MAI

MONTAG
16 MAI

DIENSTAG
17 MAI



Internationaler Tag gegen Homophobie

MITTWOCH
18 MAI

DONNERSTAG
19 MAI

FREITAG
20 MAI

SAMSTAG
21 MAI

SONNTAG
22 MAI

MONTAG
23 MAI

DIENSTAG
24 MAI

Abszesse? Sind nur beim Doc in guten Händen!

MITTWOCH
25 MAI

DONNERSTAG
26 MAI

FREITAG
27 MAI

SAMSTAG
28 MAI

SONNTAG
29 MAI

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 > Infothek), bei den Aidshilfen vor Ort (Adressen: www.aidshilfe.de > Adressen) und bei JES-Gruppen (www.jes-bundesverband.de).

Mehr Infos zum Thema Safer Sex >>



MONTAG
30 MAI

DIENSTAG
31 MAI

MITTWOCH
01 JUNI

DONNERSTAG
02 JUNI



FREITAG
03 JUNI

SAMSTAG
04 JUNI

SONNTAG
05 JUNI

MONTAG
06 JUNI

DIENSTAG
07 JUNI

Safer Sex? Sollte für dich keine Frage sein.

MITTWOCH
08 JUNI

DONNERSTAG
09 JUNI

FREITAG
10 JUNI

SAMSTAG
11 JUNI

SONNTAG
12 JUNI

MONTAG
13 JUNI



DIENSTAG
14 JUNI



MITTWOCH
15 JUNI

DONNERSTAG
16 JUNI

FREITAG
17 JUNI

SAMSTAG
18 JUNI

SONNTAG
19 JUNI

MONTAG
20 JUNI

DIENSTAG
21 JUNI

Sommeranfang


MITTWOCH
22 JUNI

DONNERSTAG
23 JUNI

Safer Sex kann geil sein!

FREITAG
24 JUNI

SAMSTAG
25 JUNI

SONNTAG
26 JUNI


WELTDROGENTAG

MONTAG
27 JUNI

DIENSTAG
28 JUNI

MITTWOCH
29 JUNI

DONNERSTAG
30 JUNI

FREITAG
01 JULI

SAMSTAG
02 JULI

SONNTAG
03 JULI



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.

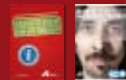
Viele Aids- und Drogenhilfen bieten jetzt auch den Schnelltest an. Seine Vorteile:

- 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!

Mehr Infos zum Thema HIV-Test >>



MONTAG
04 JULI

DIENSTAG
05 JULI

MITTWOCH
06 JULI



DONNERSTAG
07 JULI

FREITAG
08 JULI

SAMSTAG
09 JULI

SONNTAG
10 JULI

MONTAG
11 JULI

DIENSTAG
12 JULI

MITTWOCH
13 JULI

DONNERSTAG
14 JULI

FREITAG
15 JULI

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

SAMSTAG
16 JULI

SONNTAG
17 JULI

MONTAG
18 JULI

DIENSTAG
19 JULI

MITTWOCH
20 JULI

DONNERSTAG
21 JULI



FREITAG
22 JULI

SAMSTAG
23 JULI

SONNTAG
24 JULI

MONTAG
25 JULI

DIENSTAG
26 JULI

MITTWOCH
27 JULI

DONNERSTAG
28 JULI



FREITAG
29 JULI

SAMSTAG
30 JULI

SONNTAG
31 JULI

AUGUST



JES Gruppen
gibt es z. B. in:

- Köln
- Halle
- Hannover
- Stuttgart
- Kassel
- Bielefeld
- München
- Berlin
- Bremen
- Nürnberg
- Osnabrück
- u.s.w.

NEU
DER GROSSE
JES
ATLAS
DEUTSCHLAND/EUROPA

Deutschland
im Maßstab

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, 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.

Wir freuen uns, deine Fragen zu beantworten.

Mehr Infos zum Thema JES-Selbsthilfe >>



MONTAG
01 AUGUST

DIENSTAG
02 AUGUST

MITTWOCH
03 AUGUST

DONNERSTAG
04 AUGUST

FREITAG
05 AUGUST

SAMSTAG
06 AUGUST

SONNTAG
07 AUGUST

MONTAG
08 AUGUST

DIENSTAG
09 AUGUST

MITTWOCH
10 AUGUST

DONNERSTAG
11 AUGUST

FREITAG
12 AUGUST

SAMSTAG
13 AUGUST

SONNTAG
14 AUGUST

MONTAG
15 AUGUST

DIENSTAG
16 AUGUST

MITTWOCH
17 AUGUST

DONNERSTAG
18 AUGUST

FREITAG
19 AUGUST

SAMSTAG
20 AUGUST

SONNTAG
21 AUGUST

MONTAG
22 AUGUST

DIENSTAG
23 AUGUST

MITTWOCH
24 AUGUST

DONNERSTAG
25 AUGUST

FREITAG
26 AUGUST

SAMSTAG
27 AUGUST

SONNTAG
28 AUGUST

SEPTEMBER



VERANTWORTUNG ZEIGEN!

Spritzbesteck, Zubehör sowie den „Stoff“ immer unerschwinglich für Kinder aufbewahren!

Gebrauchte Spritzen, Nadeln und andere Utensilien sicher entsorgen. Am besten hierfür geeignet sind feste, stichsichere und verschließbare Behälter.

Viele Aidshilfen, Drosben und JES-Gruppen bieten kostenlosen Spritzentausch an.

Sie informieren auch über die Standorte von Spritzenautomaten. An denen kannst du rund um die Uhr und anonym alte Spritzen entsorgen und neue Spritzen, Nadeln und Zubehör bekommen (die Kosten für ein Set zum intravenösen Konsum liegen meist zwischen 50 Cent und einem Euro).

Auch Apotheken, Krankenhäuser und Arztpraxen nehmen gebrauchte und sicher verpackte Spritzbestecke und Utensilien zur Entsorgung an.

Mehr Infos zum Thema Verantwortung >>



MONTAG
29 AUGUST

DIENSTAG
30 AUGUST

MITTWOCH
31 AUGUST

DONNERSTAG
01 SEPTEMBER

FREITAG
02 SEPTEMBER

SAMSTAG
03 SEPTEMBER

SONNTAG
04 SEPTEMBER

MONTAG
05 SEPTEMBER

DIENSTAG
06 SEPTEMBER

Verantwortung zeigen - Spritzen richtig entsorgen!

MITTWOCH
07 SEPTEMBER

DONNERSTAG
08 SEPTEMBER

FREITAG
09 SEPTEMBER

SAMSTAG
10 SEPTEMBER

SONNTAG
11 SEPTEMBER

MONTAG
12 SEPTEMBER

DIENSTAG
13 SEPTEMBER

MITTWOCH
14 SEPTEMBER

DONNERSTAG
15 SEPTEMBER

FREITAG
16 SEPTEMBER

SAMSTAG
17 SEPTEMBER

SONNTAG
18 SEPTEMBER

MONTAG
19 SEPTEMBER

DIENSTAG
20 SEPTEMBER

MITTWOCH
21 SEPTEMBER

DONNERSTAG
22 SEPTEMBER

FREITAG
23 SEPTEMBER



SAMSTAG
24 SEPTEMBER

SONNTAG
25 SEPTEMBER



MONTAG
26 SEPTEMBER

DIENSTAG
27 SEPTEMBER

MITTWOCH
28 SEPTEMBER

DONNERSTAG
29 SEPTEMBER

FREITAG
30 SEPTEMBER

SAMSTAG
01 OKTOBER

SONNTAG
02 OKTOBER

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 aber dazu führen, dass die bewusstlose Person erbricht und am Erbrochenen erstickt.

Mehr Infos zum Thema erste Hilfe >>



MONTAG
03 OKTOBER

*Tag der
Deutschen
Einheit*

DIENSTAG
04 OKTOBER

MITTWOCH
05 OKTOBER

DONNERSTAG
06 OKTOBER

FREITAG
07 OKTOBER

SAMSTAG
08 OKTOBER

SONNTAG
09 OKTOBER

MONTAG
10 OKTOBER

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

DIENSTAG
11 OKTOBER

MITTWOCH
12 OKTOBER

DONNERSTAG
13 OKTOBER

FREITAG
14 OKTOBER

SAMSTAG
15 OKTOBER

SONNTAG
16 OKTOBER

MONTAG
17 OKTOBER

DIENSTAG
18 OKTOBER

MITTWOCH
19 OKTOBER

DONNERSTAG
20 OKTOBER

FREITAG
21 OKTOBER

SAMSTAG
22 OKTOBER

SONNTAG
23 OKTOBER

MONTAG
24 OKTOBER

DIENSTAG
25 OKTOBER

MITTWOCH
26 OKTOBER

DONNERSTAG
27 OKTOBER

FREITAG
28 OKTOBER

SAMSTAG
29 OKTOBER

SONNTAG
30 OKTOBER



NOVEMBER



A KISS for you:

Du wirst substituiert und hast immer wieder Probleme wegen Beikonsum? Dann könnte KISS genau das Richtige für dich sein. KISS ist ein Selbstmanagement-Programm zum kontrollierten Drogenkonsum. Dazu gehören zwölf Gruppensitzungen.

KISS ist zieloffen. Das heißt: Das Ziel kann kontrollierter Drogengebrauch, reduzierter Konsum oder Abstinenz sein.

Du selbst bestimmst, wohin und wie schnell du dich verändern willst. Bei KISS führst du z. B. ein Konsum-Tagebuch und legst jede Woche deine Konsumziele fest. Außerdem unterstützt man dich beim Erkennen und Bewältigen von Risiko-Situationen.

Übrigens: Die KISS-Gruppen können Spaß machen. Das berichten viele Drogengebraucher, die die 12 Sitzungen durchlaufen haben.

Infos zu KISS bekommst du unter www.kiss-heidelberg.de. Dort erfährst du auch, ob KISS in deiner Stadt angeboten wird.

MONTAG
31 OKTOBER



DIENSTAG
01 NOVEMBER

MITTWOCH
02 NOVEMBER

DONNERSTAG
03 NOVEMBER

FREITAG
04 NOVEMBER

SAMSTAG
05 NOVEMBER

SONNTAG
06 NOVEMBER

MONTAG
07 NOVEMBER

DIENSTAG
08 NOVEMBER

MITTWOCH
09 NOVEMBER

DONNERSTAG
10 NOVEMBER

FREITAG
11 NOVEMBER

SAMSTAG
12 NOVEMBER

SONNTAG
13 NOVEMBER

MONTAG
14 NOVEMBER

DIENSTAG
15 NOVEMBER

MITTWOCH
16 NOVEMBER

DONNERSTAG
17 NOVEMBER

FREITAG
18 NOVEMBER

SAMSTAG
19 NOVEMBER

SONNTAG
20 NOVEMBER

MONTAG
21 NOVEMBER

DIENSTAG
22 NOVEMBER

MITTWOCH
23 NOVEMBER

DONNERSTAG
24 NOVEMBER

FREITAG
25 NOVEMBER

SAMSTAG
26 NOVEMBER

SONNTAG
27 NOVEMBER

MEINS!

DEINS!



HEPATITIS C IST HEILBAR!

Grund genug, einen Hepatitis-C-Test zu machen:

- 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. Davon soll man sich nicht beeindruckt lassen: Die Therapie verläuft bei jedem Menschen anders.
- 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
28 NOVEMBER

DIENSTAG
29 NOVEMBER

MITTWOCH
30 NOVEMBER

DONNERSTAG
01 DEZEMBER



FREITAG
02 DEZEMBER

SAMSTAG
03 DEZEMBER

SONNTAG
04 DEZEMBER

MONTAG
05 DEZEMBER

DIENSTAG
06 DEZEMBER



MITTWOCH
07 DEZEMBER

DONNERSTAG
08 DEZEMBER

FREITAG
09 DEZEMBER

Interferon alpha und Ribavirin
sind Medikamente zur HCV Behandlung!

SAMSTAG
10 DEZEMBER

SONNTAG
11 DEZEMBER

MONTAG
12 DEZEMBER

DIENSTAG
13 DEZEMBER

HCV- hier gibt es keine Impfung.

MITTWOCH
14 DEZEMBER

DONNERSTAG
15 DEZEMBER

FREITAG
16 DEZEMBER

SAMSTAG
17 DEZEMBER

SONNTAG
18 DEZEMBER

MONTAG
19 DEZEMBER

DIENSTAG
20 DEZEMBER

MITTWOCH
21 DEZEMBER

DONNERSTAG
22 DEZEMBER



Weihnachten naht - Zeit für Geschenke...

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

SAMSTAG
24 DEZEMBER



SONNTAG
25 DEZEMBER



MONTAG
26 DEZEMBER



DIENSTAG
27 DEZEMBER

MITTWOCH
28 DEZEMBER

DONNERSTAG
29 DEZEMBER

FREITAG
30 DEZEMBER

SAMSTAG
31 DEZEMBER



SONNTAG
01 JANUAR



ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

www.aidshilfe-beratung.de

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

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

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 und Infos z. B. zur Substitution oder Originalstoffvergabe und jede Menge Links.

www.aidshilfe.de

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

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 auch 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

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 und www.hanfverband.de

Der Deutsche Hanf Verband (DHF) 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.

BROSCHÜREN DER DEUTSCHEN AIDS-HILFE

Mehr Infos zu HIV/Aids, Hepatitis, sexuell übertragbaren Krankheiten, Drogen, Safer Use und Safer Sex findest du z. B. in folgenden Broschüren:

- HIV/Aids von A bis Z – Heutiger Wissensstand
- virus hepatitis. info+ für Berater/innen und interessierte Laien
- Party, Drugs, HIV Wirkungen – Wechselwirkungen – Gesundheitstipps
- Therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion
- hiv-infektion und therapie. info+ für Praktiker/innen aus Prävention und Beratung sowie interessierte Laien
- Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch (auch in Türkisch und Russisch)

Anregungen und Kommentare zu diesem Kalender?
Rückmeldung an: dirk.schaeffer@dah.aidshilfe.de

- Schütz dich vor HIV und Hep
- Schütz dich – auch beim Sex. Infos für Drogengebraucherinnen und Drogengebraucher
- Prävention mit Biss. Infos zur Mundgesundheit
- Voll im Leben. Geschichten und Infos rund um Drogen und Partnerschaft
- Du liebes Kind! Drogen und Schwangerschaft

Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aidshilfe in deiner Nähe (Adressen gibt's bei der DAH) oder unter www.aidshilfe.de > Infothek > Material bestellen. Bei Bedarf schicken wir sie dir auch gerne zu.

Kontakt:

Deutsche AIDS-Hilfe e. V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Fax: 030 / 69 00 87-42
E-Mail: dah@aidshilfe.de
Internet: aidshilfe.de

überreicht durch:

