

GESUND UND SICHER DURCH

2012



SEX, DRUGS &
ROCK'N'ROLL

IMPRESSUM

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

2011

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 Fördermit-
gliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Wichtiger Hinweis: Dieser Taschenkalender wurde nach bestem Wissen und Ge-
wissen 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 Produkt-
namen bedeutet keine Werbung.

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer!

Unser neu aufgelegter Taschenkalender „Gesund und sicher“ fürs Jahr 2012 „funktioniert“ genauso wie seine Vorgänger: Du kannst wichtige Termine eintragen, wie etwa Geburtstage von Freundinnen und Freunden oder Arztbesuche und Behörden-gänge. 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 Mischkonsums, **4** Safer Use, **5** Zahn- und Mundge-sundheit, **6** Safer Sex, **7** HIV-Schnelltest, **8** Selbsthilfe-Netzwerk JES, **9** Entsorgung gebrauchter Spritzen, **10** Erste Hilfe bei Drogen-notfällen, **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 „Substi-tutionsausweis“. 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 2012!

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/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, 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 2012.



DONNERSTAG
29 DEZEMBER 2010

FREITAG
30 DEZEMBER 2010

SAMSTAG
31 JANUAR 2011



SONNTAG
01 JANUAR

Neujahr

MONTAG
02 JANUAR

DONNERSTAG
05 JANUAR

DIENSTAG
03 JANUAR

FREITAG
06 JANUAR

MITTWOCH
04 JANUAR

SAMSTAG
07 JANUAR

SONNTAG
08 JANUAR

MONTAG
09 JANUAR

DONNERSTAG
12 JANUAR

DIENSTAG
10 JANUAR

FREITAG
13 JANUAR

Impfen schützt vor Hepatitis A und B!

MITTWOCH
11 JANUAR

SAMSTAG
14 JANUAR

SONNTAG
15 JANUAR

MONTAG
16 JANUAR

DIENSTAG
17 JANUAR

MITTWOCH
18 JANUAR

DONNERSTAG
19 JANUAR

FREITAG
20 JANUAR

SAMSTAG
21 JANUAR

SONNTAG
22 JANUAR



MONTAG
23 JANUAR

DONNERSTAG
26 JANUAR

DIENSTAG
24 JANUAR

FREITAG
27 JANUAR

MITTWOCH
25 JANUAR

SAMSTAG
28 JANUAR

SONNTAG
29 JANUAR



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

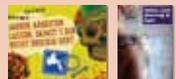


Piercen und Tätowieren ist nichts für Laien! Es können schlimme Entzündungen entstehen oder gar HIV und HEP übertragen werden.

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
30 JANUAR

DIENSTAG
31 JANUAR

MITTWOCH
01 FEBRUAR

DONNERSTAG
02 FEBRUAR

FREITAG
03 FEBRUAR

SAMSTAG
04 FEBRUAR

SONNTAG
05 FEBRUAR

MONTAG
06 FEBRUAR

DONNERSTAG
09 FEBRUAR

DIENSTAG
07 FEBRUAR

FREITAG
10 FEBRUAR

MITTWOCH
08 FEBRUAR

SAMSTAG
11 FEBRUAR

SONNTAG
12 FEBRUAR

MONTAG
13 FEBRUAR

DONNERSTAG
16 FEBRUAR

DIENSTAG
14 FEBRUAR



Valentinstag

FREITAG
17 FEBRUAR

MITTWOCH
15 FEBRUAR

SAMSTAG
18 FEBRUAR

SONNTAG
19 FEBRUAR

MONTAG
20 FEBRUAR

DONNERSTAG
23 FEBRUAR

DIENSTAG
21 FEBRUAR

FREITAG
24 FEBRUAR

MITTWOCH
22 FEBRUAR

SAMSTAG
25 FEBRUAR

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

MONTAG
27 FEBRUAR

DIENSTAG
28 FEBRUAR

MITTWOCH
29 FEBRUAR

DONNERSTAG
01 MÄRZ

FREITAG
02 MÄRZ

SAMSTAG
03 MÄRZ

SONNTAG
04 MÄRZ

MONTAG
05 MÄRZ

DONNERSTAG
08 MÄRZ

DIENSTAG
06 MÄRZ

FREITAG
09 MÄRZ

MITTWOCH
07 MÄRZ

SAMSTAG
10 MÄRZ

SONNTAG
11 MÄRZ



MONTAG
12 MÄRZ

DIENSTAG
13 MÄRZ

Nix mixen beim Fixen!

MITTWOCH
14 MÄRZ

DONNERSTAG
15 MÄRZ

FREITAG
16 MÄRZ

SAMSTAG
17 MÄRZ

SONNTAG
18 MÄRZ

MONTAG
19 MÄRZ

DONNERSTAG
22 MÄRZ

DIENSTAG
20 MÄRZ

FREITAG
23 MÄRZ

MITTWOCH
21 MÄRZ

SAMSTAG
24 MÄRZ

SONNTAG
25 MÄRZ



MONTAG
26 MÄRZ

DIENSTAG
27 MÄRZ

MITTWOCH
28 MÄRZ

DONNERSTAG
29 MÄRZ

FREITAG
30 MÄRZ

SAMSTAG
31 MÄRZ

SONNTAG
01 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.



MONTAG
02 APRIL

DIENSTAG
03 APRIL

kennst du schon die neuen Einmalöffel und -filter?
Frag deine Ah oder Dops!!

MITTWOCH
04 APRIL

DONNERSTAG
05 APRIL

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

FREITAG
06 APRIL



SAMSTAG
07 APRIL

SONNTAG
08 APRIL



MONTAG
09 APRIL



DONNERSTAG
12 APRIL

DIENSTAG
10 APRIL

FREITAG
13 APRIL

MITTWOCH
11 APRIL

SAMSTAG
14 APRIL

SONNTAG
15 APRIL

MONTAG
16 APRIL

DIENSTAG
17 APRIL

MITTWOCH
18 APRIL

DONNERSTAG
19 APRIL

FREITAG
20 APRIL

SAMSTAG
21 APRIL

SONNTAG
22 APRIL

MONTAG
23 APRIL

DIENSTAG
24 APRIL

MITTWOCH
25 APRIL

DONNERSTAG
26 APRIL

FREITAG
27 APRIL

SAMSTAG
28 APRIL

SONNTAG
29 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. 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
30 APRIL

DIENSTAG
01 MAI



MITTWOCH
02 MAI

DONNERSTAG
03 MAI



FREITAG
04 MAI

SAMSTAG
05 MAI

SONNTAG
06 MAI

MONTAG
07 MAI

DONNERSTAG
10 MAI

DIENSTAG
08 MAI

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

MITTWOCH
09 MAI

SAMSTAG
12 MAI

SONNTAG
13 MAI

MONTAG
14 MAI

DIENSTAG
15 MAI

MITTWOCH
16 MAI

DONNERSTAG
17 MAI



Internationaler Tag gegen Homophobie



FREITAG
18 MAI

SAMSTAG
19 MAI

SONNTAG
20 MAI

MONTAG
21 MAI

DONNERSTAG
24 MAI

DIENSTAG
22 MAI

FREITAG
25 MAI

Abszesse? Sind nur beim Doc in guten Händen!

MITTWOCH
23 MAI

SAMSTAG
26 MAI

SONNTAG
27 MAI



MONTAG
28 MAI



DIENSTAG
29 MAI

MITTWOCH
30 MAI

DONNERSTAG
31 MAI

FREITAG
01 JUNI

SAMSTAG
02 JUNI

SONNTAG
03 JUNI

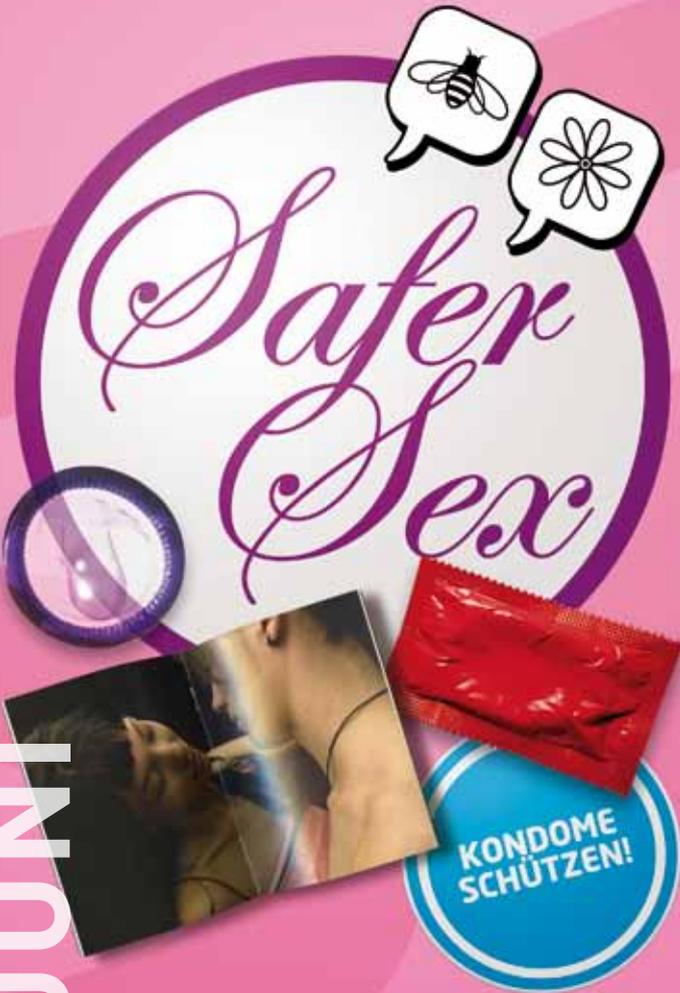
SAFER SEX: SICHER(ER) MIT KONDOM

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
04 JUNI

DONNERSTAG
07 JUNI

DIENSTAG
05 JUNI

Safer Sex? Sollte für dich keine Frage sein.

FREITAG
08 JUNI

MITTWOCH
06 JUNI

SAMSTAG
09 JUNI

SONNTAG
10 JUNI

MONTAG
11 JUNI

DONNERSTAG
14 JUNI



DIENSTAG
12 JUNI

FREITAG
15 JUNI

MITTWOCH
13 JUNI

SAMSTAG
16 JUNI

SONNTAG
17 JUNI

MONTAG
18 JUNI

safer sex - aber sicher!

DONNERSTAG
21 JUNI

Sommeranfang


DIENSTAG
19 JUNI

FREITAG
22 JUNI

MITTWOCH
20 JUNI

SAMSTAG
23 JUNI

SONNTAG
24 JUNI

MONTAG
25 JUNI

DIENSTAG
26 JUNI

**WELTDROGENTAG**

MITTWOCH
27 JUNI

DONNERSTAG
28 JUNI

FREITAG
29 JUNI

SAMSTAG
30 JUNI

SONNTAG
01 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!



MONTAG
02 JULI

DIENSTAG
03 JULI

MITTWOCH
04 JULI

DONNERSTAG
05 JULI

FREITAG
06 JULI

SAMSTAG
07 JULI

SONNTAG
08 JULI



MONTAG
09 JULI

DONNERSTAG
12 JULI

DIENSTAG
10 JULI

FREITAG
13 JULI

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

MITTWOCH
11 JULI

SAMSTAG
14 JULI

SONNTAG
15 JULI

MONTAG
16 JULI

DIENSTAG
17 JULI

MITTWOCH
18 JULI

DONNERSTAG
19 JULI

FREITAG
20 JULI

SAMSTAG
21 JULI

SONNTAG
22 JULI



MONTAG
23 JULI

DIENSTAG
24 JULI

MITTWOCH
25 JULI

DONNERSTAG
26 JULI

FREITAG
27 JULI

SAMSTAG
28 JULI

SONNTAG
29 JULI





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.



MONTAG
30 JULI

DIENSTAG
31 JULI

MITTWOCH
01 AUGUST

DONNERSTAG
02 AUGUST

FREITAG
03 AUGUST

SAMSTAG
04 AUGUST

SONNTAG
05 AUGUST

MONTAG
06 AUGUST

DONNERSTAG
09 AUGUST

DIENSTAG
07 AUGUST

FREITAG
10 AUGUST

MITTWOCH
08 AUGUST

SAMSTAG
11 AUGUST

SONNTAG
12 AUGUST

MONTAG
13 AUGUST

DIENSTAG
14 AUGUST

MITTWOCH
15 AUGUST

DONNERSTAG
16 AUGUST

FREITAG
17 AUGUST

SAMSTAG
18 AUGUST

SONNTAG
19 AUGUST

MONTAG
20 AUGUST

DIENSTAG
21 AUGUST

MITTWOCH
22 AUGUST

DONNERSTAG
23 AUGUST

FREITAG
24 AUGUST

SAMSTAG
25 AUGUST

SONNTAG
26 AUGUST

MONTAG
27 AUGUST

DIENSTAG
28 AUGUST

MITTWOCH
29 AUGUST

DONNERSTAG
30 AUGUST

FREITAG
31 AUGUST

SAMSTAG
01 SEPTEMBER

SONNTAG
02 SEPTEMBER

OVERDOSE
AWARENESS DAY

SEPTEMBER



www.spritzenautomaten.de

VERANTWORTUNG ZEIGEN!

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

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

Viele Aidshilfen, Drobsen 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 1 Euro).

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

Mehr Infos zum Thema Verantwortung >> saferuse-nrw.de



MONTAG
03 SEPTEMBER

DONNERSTAG
06 SEPTEMBER

DIENSTAG
04 SEPTEMBER

FREITAG
07 SEPTEMBER

Verantwortung zeigen - Spritzen richtig entsorgen!

MITTWOCH
05 SEPTEMBER

SAMSTAG
08 SEPTEMBER

SONNTAG
09 SEPTEMBER

MONTAG
10 SEPTEMBER

DIENSTAG
11 SEPTEMBER

MITTWOCH
12 SEPTEMBER

DONNERSTAG
13 SEPTEMBER

FREITAG
14 SEPTEMBER

SAMSTAG
15 SEPTEMBER

SONNTAG
16 SEPTEMBER

MONTAG
17 SEPTEMBER

DONNERSTAG
20 SEPTEMBER

DIENSTAG
18 SEPTEMBER

FREITAG
21 SEPTEMBER

MITTWOCH
19 SEPTEMBER

SAMSTAG
22 SEPTEMBER

SONNTAG
23 SEPTEMBER

Herbstanfang


MONTAG
24 SEPTEMBER

DIENSTAG
25 SEPTEMBER



MITTWOCH
26 SEPTEMBER

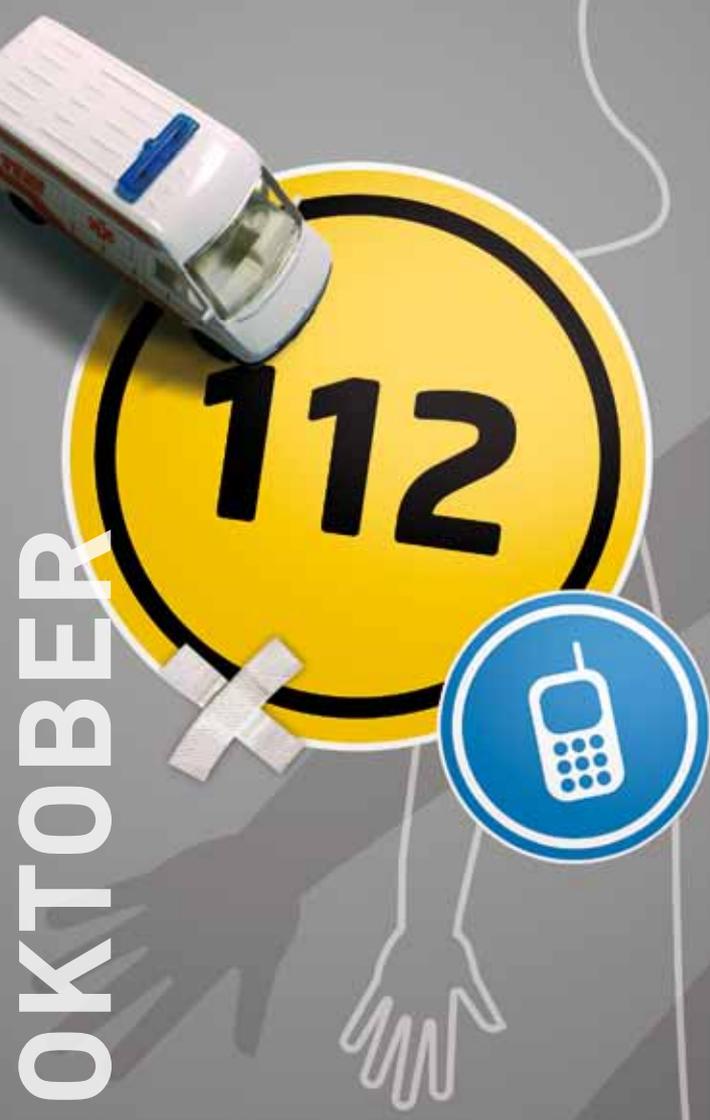
DONNERSTAG
27 SEPTEMBER

FREITAG
28 SEPTEMBER

SAMSTAG
29 SEPTEMBER

SONNTAG
30 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
01 OKTOBER

DIENSTAG
02 OKTOBER

MITTWOCH
03 OKTOBER

*Tag der
Deutschen
Einheit*

DONNERSTAG
04 OKTOBER

FREITAG
05 OKTOBER

SAMSTAG
06 OKTOBER

SONNTAG
07 OKTOBER

MONTAG
08 OKTOBER

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

DIENSTAG
09 OKTOBER

DONNERSTAG
11 OKTOBER

FREITAG
12 OKTOBER

MITTWOCH
10 OKTOBER

SAMSTAG
13 OKTOBER

SONNTAG
14 OKTOBER

MONTAG
15 OKTOBER

DIENSTAG
16 OKTOBER

MITTWOCH
17 OKTOBER

DONNERSTAG
18 OKTOBER

FREITAG
19 OKTOBER

SAMSTAG
20 OKTOBER

SONNTAG
21 OKTOBER

MONTAG
22 OKTOBER

DIENSTAG
23 OKTOBER

MITTWOCH
24 OKTOBER

DONNERSTAG
25 OKTOBER

FREITAG
26 OKTOBER

SAMSTAG
27 OKTOBER

SONNTAG
28 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
29 OKTOBER

DIENSTAG
30 OKTOBER

MITTWOCH
31 OKTOBER



DONNERSTAG
01 NOVEMBER

FREITAG
02 NOVEMBER

SAMSTAG
03 NOVEMBER

SONNTAG
04 NOVEMBER

MONTAG
05 NOVEMBER

DIENSTAG
06 NOVEMBER

MITTWOCH
07 NOVEMBER

DONNERSTAG
08 NOVEMBER

FREITAG
09 NOVEMBER

SAMSTAG
10 NOVEMBER

SONNTAG
11 NOVEMBER

MONTAG
12 NOVEMBER

DIENSTAG
13 NOVEMBER

MITTWOCH
14 NOVEMBER

DONNERSTAG
15 NOVEMBER

FREITAG
16 NOVEMBER

SAMSTAG
17 NOVEMBER

SONNTAG
18 NOVEMBER

MONTAG
19 NOVEMBER

DONNERSTAG
22 NOVEMBER

DIENSTAG
20 NOVEMBER



**DEUTSCHER
LEBERTAG**

FREITAG
23 NOVEMBER

MITTWOCH
21 NOVEMBER

SAMSTAG
24 NOVEMBER

SONNTAG
25 NOVEMBER

MONTAG
26 NOVEMBER

DIENSTAG
27 NOVEMBER

MITTWOCH
28 NOVEMBER

DONNERSTAG
29 NOVEMBER

FREITAG
30 NOVEMBER

SAMSTAG
01 DEZEMBER

SONNTAG
02 DEZEMBER



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
03 DEZEMBER

DIENSTAG
04 DEZEMBER

MITTWOCH
05 DEZEMBER

DONNERSTAG
06 DEZEMBER



FREITAG
07 DEZEMBER

Interferon alpha und Ribavirin
sind Medikamente zur HCV-Behandlung!

SAMSTAG
08 DEZEMBER

SONNTAG
09 DEZEMBER

MONTAG
10 DEZEMBER



DIENSTAG
11 DEZEMBER

Gegen HCV gibt's keine Impfung.

MITTWOCH
12 DEZEMBER

DONNERSTAG
13 DEZEMBER

FREITAG
14 DEZEMBER

SAMSTAG
15 DEZEMBER

SONNTAG
16 DEZEMBER

MONTAG
17 DEZEMBER

DONNERSTAG
20 DEZEMBER

Weihnachten naht - Zeit für Geschenke...

DIENSTAG
18 DEZEMBER

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



MITTWOCH
19 DEZEMBER

SAMSTAG
22 DEZEMBER

SONNTAG
23 DEZEMBER

MONTAG
24 DEZEMBER



DIENSTAG
25 DEZEMBER



MITTWOCH
26 DEZEMBER



DONNERSTAG
27 DEZEMBER

FREITAG
28 DEZEMBER

SAMSTAG
29 DEZEMBER

SONNTAG
30 JANUAR

MONTAG
31 DEZEMBER



DIENSTAG
01 JANUAR



MITTWOCH
02 JANUAR

DONNERSTAG
03 JANUAR

FREITAG
04 JANUAR

SAMSTAG
05 JANUAR

SONNTAG
06 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:

