

4. Nach dem Spritzen

- Wenn du die Nadel aus der Vene gezogen hast, nimm einen trockene Tupfer oder ein sauberes Papiertaschentuch und press ihn auf die Injektionsstelle. Nimm nicht den Finger, denn unsaubere Finger oder benutzte Kleidung können Keime übertragen. Durch das Pressen kommt es nicht so schnell zu Blutergüssen.
- Berühr die Stelle nicht mit einem mit Alkohol getränkten Tupfer oder Tuch, denn dann kann das Blut nicht gerinnen. Längeres Bluten führt zu stärkeren Blutergüssen, zu mehr Infektionen und einer langsameren Heilung. Leck auch nicht über die Stelle, Spucke kann zu schweren Infektionen führen.
- Wenn die Stelle nicht mehr blutet, kannst du eine ‚Venen-Creme‘ benutzen (Aloe Vera, Vitamin E usw.), damit die Stelle abschwillt und schneller heilt.
- Und nicht vergessen: Wechsle immer die Einstichstellen und gönn deinen Venen von Zeit zu Zeit eine Ruhepause. Rauch, snief oder schluck deine Drogen statt sie zu spritzen.

PASS AUF DICH AUF

NIE OHNE KONDOM

- Bei vaginalem Sex schützen Kondome dich vor HIV, Hepatitis B und C und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Und sie verhüten Schwangerschaften.
- Bei analem Sex schützen Kondome dich vor HIV, Hepatitis B und C und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
- Bei oralem Sex schützen Kondome dich vor HIV und vor anderen oral übertragbaren Infektionen.

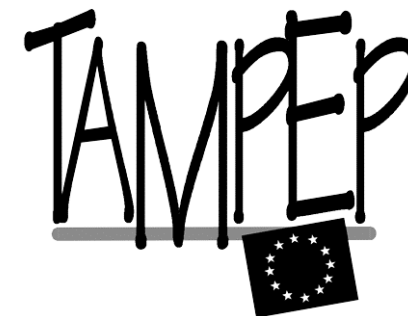
ACHTE AUF DEINEN KÖRPER

- Wenn du Ausfluss oder Schmerzen hast oder andere Symptome feststellst, dann lass dich von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt untersuchen.
- Versuch nicht, dich selbst zu behandeln. Lass dich medizinisch untersuchen, damit du richtig behandelt wirst.
- Führ jede medizinisch verordnete Behandlung bis zum Ende durch, sonst kann die Infektion erneut auftreten.
- Lass dich regelmäßig ärztlich untersuchen – vor allem wenn ein Kondom gerissen ist oder wenn du ungeschützten Sex hattest.



© TAMPEP Project, 2005
Mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission
DG SANCO, Gesundheit und Verbraucherschutz

TAMPEP International Foundation
Obioplein 4
1094 RB Amsterdam
Niederlande
Tel.: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
E-Mail: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu



➔ Am sichersten ist es, keine Drogen zu nehmen. Aber WENN du Drogen nimmst, kannst du die Risiken ein Stück weit selbst beeinflussen.

➔ Wenn du Drogen nimmst, dann informier dich, wie du SICHER mit ihnen umgehst. Das ist sehr wichtig!

Es gibt verschiedene Gefahren, wenn du Drogen nimmst. Es kommt darauf an,

- welche Drogen du nimmst,
- wie du die Drogen nimmst,
- wo du die Drogen nimmst.

In diesem Faltblatt beschäftigen wir uns nur mit dem Punkt **WIE du die Drogen nimmst**, und damit, **wie du die Gefahren dabei verringern kannst**.

Die gefährlichste Art ist das **Spritzen der Drogen**. Schlucken, Sniefen, Rauchen oder Inhalieren der Drogen ist sicherer als Spritzen, aber auch nicht ungefährlich.

Wenn wir eine Liste über die Gefährlichkeit der Drogeneinnahme aufstellen würden und die sicherste Art an erste Stelle setzen, dann sähe das so aus:

1. Keine Drogen
2. Schlucken
3. Rauchen
4. Inhalieren
5. Sniefen
6. Spritzen



Schlucken, Rauchen oder inhalieren

Wenn du die Drogen schluckst, rauchst oder inhalierst, kann die Wirkung mit ein oder zwei Stunden Zeitverzögerung einsetzen und stärker sein, als du erwartest hast.

Sniefen

Ist gefährlicher:

- kann schneller überdosiert werden (als Schlucken oder Rauchen)
- Risiko von Hepatitis B-, C- und HIV-Übertragung durch das gemeinsame Benutzen von Snief-Utensilien.

TIPPS FÜRS, SAFER SNIEFEN'

- Zerkleinere die Kristalle oder das Puder mit zwei sauberen Löffeln so fein wie möglich. So hast du eine relativ gute Kontrolle und erhältst ein feines Puder.
- Benutz Strohhalm oder Röhrchen nicht gemeinsam mit anderen, denn dabei besteht die Gefahr, dass du dich mit Hepatitis C infizierst. Wenn Leute Strohhalm oder Röhrchen gemeinsam benutzen, können kleine Mengen Blut übertragen werden.
- Benutz keine Geldscheine, denn sie sind nicht sauber und auch über sie kann wie bei den Röhrchen Blut übertragen werden.

Spritzen

Das ist die gefährlichste Methode, denn hierbei besteht die größte Gefahr für:

- eine Überdosierung,
- Infektionen wie HIV/AIDS, Hepatitis B und C und andere bei gemeinsamem Benutzen des Spritzbestecks,
- Abszesse,
- Blutgerinnsel (Thrombosen), Blutvergiftung (Sepsis) und Wundbrand.

TIPPS FÜRS, SAFER SPRITZEN'

Vermeide Überdosierungen

- Du musst genau wissen, welche Droge du dir spritzt.
- Du musst genau wissen, wie stark die Droge ist. Teste deinen Stoff. Wenn du eine Zeit lang clean warst (schon zwei Wochen zählen!) oder wenn du einen neuen Dealer hast, dann setz dir zuerst einen kleinen Schuss.
- Setz dir den Schuss nie allein und nie an einem Ort, wo du nicht gefunden werden kannst.
- Du solltest wissen, was zu tun ist, wenn jemand eine Überdosis genommen hat.

Schütz dich vor Infektionen

1. Stell sicher, dass dein Besteck sauber ist.

- Benutz nur sterile Nadeln und Spritzen.
- Benutz deinen eigenen Löffel, Filter und Wasser (Wasser aus der Flasche oder mindestens 5 Minuten lang abgekocht).
- Gib keinem dein Besteck.

2. Vor dem Spritzen

- Wasch deine Hände.
- Wähl einen guten Platz, um dir den Schuss zu setzen. Wähl in welchen Teil des Körpers du dir den Schuss setzen wilst.
- Denk daran: Wechsle immer die Einstichstellen, denn wenn du eine Vene zu sehr strapazierst, kollabiert sie.
- Reinige die Einstichstelle vor dem Spritzen mit einem alkoholgetränkten Tupfer oder zumindest mit Wasser und Seife.

3. Das Spritzen

- Such dir eine bequeme Stellung. Denk daran: Es ist sicherer, die Drogen in Gegenwart von Freunden zu nehmen als allein (besonders, wenn es zu einer Überdosis kommt).
- Nimm etwas zum Abbinden der Vene, weil du dann die Vene viel leichter triffst und weil die Injektion weniger Schaden anrichtet.
- Reinige die Stelle mit einem Alkoholtupfer.
- Um das Gewebe so wenig wie möglich zu schädigen, setzt du die Nadel am besten in einem Winkel von 45 Grad an, mit der schrägen Seite nach oben. Spritz immer in Richtung des Blutflusses, das heißt in die Richtung deines Herzens.
- Zieh den Kolben an, bis Blut in die Nadel fließt, damit du sicher bist, dass die Nadel in der Vene ist.
- Löse die Abbindung.
- Spritz den Stoff langsam ein.

Versuch bei der Arbeit nüchtern zu sein, damit du die Verhandlung mit dem Freier und den Sex besser unter Kontrolle hast.