

2020

SAFER USE

**RISIKEN MINIMIEREN
BEIM DROGENGEBRAUCH**



IMPRESSUM

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

5., überarbeitete Auflage, 2020

Bestellnummer: 022241

Redaktion: Dirk Schäffer, Marco Jesse, Claudia Schieren
Bearbeitung: Holger Sweers

(Textgrundlage der 1. Auflage: Jan-Hendrik Heudtlass, Imke Sagrudny)

Gestaltung und Illustration: Die Goldkinder GmbH, Berlin
Foto (S.11): Barbara Dietl
Druck: X-Press Grafik & Druck GmbH, Nunsdorfer Ring 13, 12277 Berlin

DAH-Spendenkonto:

Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00
IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX
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: „Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ 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.

SAFER USE

RISIKEN MINIMIEREN BEIM DROGENGEBRAUCH

INHALT

ÜBER DIESE BROSCHÜRE 05

SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN, ...? 06

Heroin 07

Kokain 11

Tabletten 14

Ein Wort zum Mischkonsum 15

... und zu Substituten 16

„Up your bum!“ – die nadelfreie Alternative 18

RISIKEN BEIM SPRITZEN 20

Needle-Sharing 22

Drug-Sharing 23

Work-Sharing 23

RISIKEN BEIM DRÜCKEN MINIMIEREN 24

Gute Argumente für gutes Zubehör 26

Tipps zum Desinfizieren/Reinigen des Spritzbestecks 32

Richtig spritzen 34

Wohin mit gebrauchten Konsumutensilien? 37

Einstichstellen: von möglich bis unmöglich 38

NOTFÄLLE UND ÜBERDOSIERUNGEN 42

Was tun bei Notfällen? 43

Vorgehen bei einer Opioidüberdosierung 48

Das Märchen von der Kochsalzlösung 50

ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Der Konsum von illegalisierten Substanzen ist nie ohne Risiko.

„Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch“ will dir zeigen, wie du **Risiken beim Konsum von Drogen** (insbesondere vom Schwarzmarkt) und anderen Substanzen **minderst, Infektionen** (zum Beispiel mit Hepatitis oder HIV) **vermeidest** und **deine Gesundheit schützt**.

Im Mittelpunkt stehen Tipps zum „Drücken“, also zum intravenösen Konsum, denn hier gibt es die größten Gefahren.

Da psychoaktive Substanzen aber auch inhaliert (geraucht) und gesniffelt (über die Nase aufgenommen) werden, bietet diese Broschüre auch hierzu wichtige Informationen.

Themen sind außerdem die nadelfreie Alternative „Up your bum“ (die „Po-Injektion“) und das Verhalten bei Überdosierungen.



SNIEFEN, RAUCHEN, DRÜCKEN ...?

**NUR DEINE
EIGENEN
UTENSILIEN
BENUTZEN!**



HEROIN

Opiate werden aus dem Milchsaft des Schlafmohns gewonnen. Dieses Rohopium enthält hauptsächlich Morphin und Codein. Heroin wird durch ein chemisches Verfahren aus Morphin hergestellt.

Heroin kann gespritzt, inhaliert und gesniffelt werden.

Um Infektionsrisiken zu vermeiden, solltest du **bei allen Konsumformen nur deine eigenen Utensilien benutzen** und diese **nicht an andere weitergeben**.

➔ Heroin drücken (spritzen, injizieren)

Da du weder Qualität noch Konzentration des Stoffs kennst, besteht beim „Drücken“ ein hohes Risiko von Überdosierungen. Je konzentrierter der Stoff ist, desto vorsichtiger muss gespritzt werden. Außerdem ist die Gefahr groß, dass du dich über gebrauchtes Spritzbesteck mit HIV oder Hepatitis ansteckst – von Abszessen, Venenentzündungen und „Shakes“ durch schmutzige Ware ganz zu schweigen.

✔ **Wie du das Risiko möglichst gering hältst, erfährst du im Kapitel „Risiken beim Drücken minimieren“ ab S. 24.**

→ Heroin rauchen

Aluminiumfolie (ca. 10 x 15 cm) glattstreichen, in der Mitte leicht knicken. Heroin auf die Alufolie legen, Folie leicht schräg halten (Abb. 1) und von unten mit kleiner Flamme vorsichtig erhitzen (sonst brennst du Löcher in die Folie oder das Heroin verbrennt). Es entsteht eine hellbraune, ölige Flüssigkeit. Dem Rauch mit dem Röhrchen folgen und ihn inhalieren (Abb. 2). Die harzähnliche, harte Substanz, die beim Erkalten entsteht, kannst du wieder erhitzen und rauchen, bis schließlich auf der Alufolie nur noch ein schwarzer Punkt zu sehen ist. Eine Überdosierung ist hierbei kaum möglich, das Risiko einer HIV-Infektion ist ausgeschlossen.

✔ **Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden und es nicht an andere weitergeben. Manche Einrichtungen bieten Folien an, die speziell zum Heroinrauchen hergestellt wurden. Sie sind dicker, müssen vor dem Konsum nicht abgebrannt werden und haben bereits die passende Größe. Frag einfach deine Aids- oder Drogenhilfe.**

⚠ **Beim Heroinrauchen kann es zu Reizungen der Atemwege kommen. Wenn deine Bronchien oder die Lunge bereits geschädigt sind oder bei dir gar eine COPD (chronisch fortschreitende Erkrankung der Lunge) diagnostiziert wurde, solltest du eine schonendere Konsumform wählen: Sniefen oder die Po-Injektion.**

Eine Video-Anleitung zum Rauchen von Folie findest du bei YouTube unter SMOKE IT (youtu.be/kvBymcfOoTs).

Du kannst auch diesem QR-Code folgen:



Abb. 1



Abb. 2

➔ Heroin sniefen (über die Nase aufnehmen)

Das Heroinpulver wird auf einem festen, glatten und vor allem sauberen Untergrund (Glasplatte, Spiegel) zerkleinert, am besten mit einer Hackkarte. Je feiner das Pulver ist, desto besser lässt es sich mit einem Röhrchen durch die Nase ziehen, damit alles dort ankommt, wo es hinsoll.

Überdosierungen sind hierbei fast ausgeschlossen, da das Heroin nur langsam in den Blutkreislauf gelangt. Außerdem werden die Venen geschont.

HIV wird beim Sniefen nicht übertragen.

✔ **Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Rändern. Einige Einrichtungen haben „Safer-Snief-Kits“ im Angebot (Taschentuch, Röhrchen, Hackkarte, Wattestäbchen mit Öl zur Nasenpflege). Frag einfach nach!**

⚠ **Häufiges Sniefen greift die Nasenschleimhäute und die Nasenscheidewand an. Es kann zu Hautreizungen und Entzündungen kommen.**

✔ **Weitere Infos und ein Video zum Sniefen findest du unter aidshilfe.de/sniffit.**

Du kannst auch diesem QR-Code folgen:



KOKAIN

Kokain ist der Hauptwirkstoff verschiedener Cocastraucharten und ein starkes Stimulans und Betäubungsmittel. Meist liegt es in kristalliner Form oder als weißes Pulver (Kokainhydrochlorid) vor.

➔ Kokain sniefen

Kokain („Koks“) wird meistens gesnief, also mit einem Röhrchen über die Nase aufgenommen. HIV wird dabei nicht übertragen.

✔ **Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, nur das eigene Röhrchen verwenden, und zwar eins mit stumpfen oder abgerundeten Rändern. Einige Einrichtungen haben „Safer-Snief-Kits“ im Angebot (Taschentuch, Röhrchen, Hackkarte, Wattestäbchen mit Öl zur Nasenpflege). Frag einfach nach!**

⚠ **Durch häufiges Sniefen von Kokain kann es zu Reizungen der Nasenschleimhäute und Entzündungen in der Nase kommen.**



➔ Kokain rauchen

Um Kokain rauchen zu können, wird das Kokainpulver vorsichtig kurz zusammen mit Natriumhydrogencarbonat (Natron) und Wasser erhitzt. Die entstehenden Kristalle werden getrocknet und nach dem Trocknen in einer Pfeife geraucht.

✔ **Um keine Hepatitis-Viren zu übertragen, gilt auch beim Kokainrauchen: Nur die eigene Pfeife verwenden und die Pfeife nicht weitergeben.**

⚠ **Das Rauchen von Kokain strapaziert deine Atemwege. Keinesfalls Ammoniak zur Erzeugung der Kristalle verwenden! Ammoniak ist stark ätzend, verursacht Übelkeit und greift deine Lunge an.**



➔ Kokain spritzen

Kokain zu spritzen ist die riskanteste Form des Gebrauchs. Über gemeinsam benutztes, unsteriles Spritzbesteck kannst du dich schnell mit HIV oder Hepatitis anstecken. Außerdem betäubt Kokain die Einstichstelle und die Umgebung, und du spürst oft gar nicht, wenn du danebendrückst (ins Fettgewebe oder in Muskeln). Später merkst du es dann umso mehr, denn so bilden sich besonders leicht Abszesse.



✔ **Wie du das Risiko beim Spritzen möglichst gering hältst, erfährst du im Kapitel „Risiken beim Drücken minimieren“ ab S. 24.**

TABLETTEN

! Es ist so einfach wie wahr: Tabletten wie zum Beispiel Benzodiazepine sind zum Schlucken gemacht und nicht zum Spritzen! Die Wirkstoffe sind meist durch Talkum gebunden. Wenn das in den Körper gespritzt wird, kann es heftige Probleme geben: Ablagerungen im Gewebe und in den Venen führen zu Entzündungen und Verstopfungen (Thrombosen) – im schlimmsten Fall droht sogar eine Amputation. Außerdem besteht das kaum kalkulierbare Risiko einer Überdosierung.

Wenn's aber gar nicht anders geht ...

... dann zerstoße die Tabletten zu sehr feinem Pulver. Das erhitzt du auf einem Löffel und filterst es mehrmals – je öfter, desto besser –, um eine möglichst klare Flüssigkeit in der Spritze zu haben.

Benutze dazu am besten Hochleistungs-Einmalfilter, die auch Bakterien herausfiltern. Solche Spritzen(vorsatz)filter bekommst du in manchen Drogenberatungsstellen oder im Internet. Wichtig: Die Porengröße sollte bei maximal 0,22 Mikrometer (μm) liegen.

TIPP!

EIN WORT ZUM MISCHKONSUM ...

Möglichst **nicht mehrere Substanzen gleichzeitig konsumieren**, z. B. neben Heroin oder Kokain auch noch Benzos, Substitutionsmittel oder Alkohol.

! Mischkonsum ist die häufigste Ursache von Drogennotfällen und Drogentodesfällen! Die Risiken des Mischkonsums sind unkalkulierbar, da sich die Wirkungen der eingenommenen Substanzen sowohl gegenseitig verstärken als auch abschwächen können.



... UND ZU SUBSTITUTEN

Wie viele andere Substanzen werden auch Substitutionsmedikamente auf dem Schwarzmarkt angeboten.

! Bei flüssigen Medikamenten besteht die Gefahr, dass sie verkeimt sind, zum Beispiel, wenn sie zuvor im Mund transportiert wurden. Vielfach sind flüssige Substitute außerdem mit Zuckerlösungen oder Säften versetzt. Wenn du Substitute spritzt, ist das Risiko von Abszessen oder einer Herzmuskelentzündung sehr hoch.

Wenn man sich **nicht in einer Substitutionsbehandlung** befindet, **kann der Konsum von Substituten** – insbesondere in hohen Dosen – **lebensbedrohliche Folgen** haben (Atemdepression, Atemlähmung): Medikamente zur Substitution sind deutlich stärker als das mit Streckmitteln versetzte Straßenheroin.



➔ Levomethadon/Methadon

Levomethadon und Methadon gibt es in flüssiger Form sowie als Tabletten.

! Da der Trinklösung oft ein Zuckerzusatz und andere Substanzen beigemischt werden, kann es nach dem Spritzen zu Venen- und Herzklappenentzündungen sowie zu Abszessen kommen.

➔ Buprenorphin, Buprenorphin+Naloxon

! Wenn du auf Heroin bist, kann es nach der Einnahme von Buprenorphin in nasaler oder intravenöser Form zu Entzugserscheinungen kommen.

Auch beim Kombinationsmedikament Buprenorphin plus Naloxon bekommt man Entzugserscheinungen, wenn man es spritzt oder snieft, statt es unter der Zunge aufzulösen.

„UP YOUR BUM!“ – DIE NADELFREIE ALTERNATIVE

Um deine Venen zu schonen, gibt es neben dem Sniefen oder Rauchen noch eine andere nadelfreie Methode: „Up your bum!“, die „Po-Injektion“. Hierbei wird die Substanz mit einer Spritze – natürlich ohne Nadel! – in den After eingeführt. Die Schleimhäute des Enddarms sorgen für eine schnelle Aufnahme ins Blut – wie z. B. bei einem Zäpfchen gegen Fieber.

➔ Und so wird's gemacht:

- Die Hände gründlich waschen.
- Die Substanz auf die übliche Weise vorbereiten, wobei nicht mehr als 1,5 ml Flüssigkeit hinzugefügt werden sollten.
- Substanz abkühlen lassen.
- After gegebenenfalls mit Gleitmittel einreiben, die Spritze **ohne Nadel** etwa 1 cm tief einführen und langsam abdrücken. Die Muskeln sorgen dafür, dass die Substanz nicht herausläuft.
- Hände waschen.



✔ Wenn du die Safer-Use-Regeln befolgst (sauberes, eigenes Werkzeug), besteht kein Risiko für die Übertragung von HIV und Hepatitis.

⚠ Da die Substanzen bei der Po-Injektion eine ähnlich starke Wirkung haben wie beim intravenösen Konsum, schützt „Up your bum!“ nicht vor Überdosierungen.

RISIKEN BEIM SPRITZEN



LASS DICH
BERATEN

& TESTEN!



! Sie sind da, auch wenn du sie nicht siehst: Viren, Bakterien und Pilze. Sie verkriechen sich in Blutresten in gebrauchten Spritzen oder Nadeln, in gebrauchten Filtern, auf schmutzigen Löffeln und so weiter. Kommen sie in die Blutbahn, können solche Erreger zusammen mit irgendwelchen Beimengungen im Stoff unangenehme „Shakes“ – Schüttelfrost, Krämpfe – oder Abszesse verursachen. Eine Reihe von Bakterien und Pilzen können in Herz und Lunge geraten, sich dort festsetzen und zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

Und dann sind da auch noch HIV und Hepatitis. HIV ist ein Virus. Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wenn man die Infektion nicht rechtzeitig feststellt und behandelt, kann man Aids bekommen. Hepatitis-Infektionen können die Leber schwer angreifen. Wird eine Hepatitis chronisch, kann es zu Leberzirrhose, Leberversagen und Leberkrebs kommen.

Am besten lässt du dich mindestens einmal im Jahr auf HIV und Hepatitis testen, damit du dich im Fall des Falles behandeln lassen kannst. Mit HIV-Medikamenten kann man Aids verhindern, und mit den modernen Hepatitis-Medikamenten kann man eine chronische Hepatitis B gut behandeln und eine chronische Hepatitis C fast immer heilen. Lass dich in einer Drogenberatungsstelle oder Aidshilfe dazu beraten.



NEEDLE-SHARING

! Am gefährlichsten ist das Needle-Sharing, wenn also Nadel und/oder Spritze von mehreren benutzt werden. Über Blutreste, die man mit bloßem Auge oft nicht mehr erkennt, können Viren, Bakterien und Pilze in die Blutbahn gelangen.

✓ Für jeden Druck die eigene sterile Spritze und Nadel, den eigenen Löffel und Filter, das eigene Wasser und Feuerzeug benutzen. Steriles Spritzbesteck und Zubehör bieten einen optimalen Schutz vor Infektionen.

Wenn es aber mal gar nicht anders geht ...

... und du gebrauchtes Spritzbesteck benutzen musst, dann desinfiziere es wenigstens oder koche es aus (siehe „Tipps zum Desinfizieren/Reinigen des Spritzbestecks“, S. 32).



DRUG-SHARING

! Wird der gesamte Stoff mit einer Spritze aufgezogen und dann, nach Teilstrichen bemessen, an die anderen weitergegeben, ist das ziemlich riskant. Zwar benutzt jede_r die eigene Spritze, doch wenn die erste Spritze oder Nadel, das Wasser oder der Filter bereits benutzt waren, können Bakterien, Pilze, Viren und somit Infektionen weitergetragen werden.

✓ Um Stoff gerecht zu teilen, gibt es nur eine sichere Lösung: Man teilt das Pulver, und jede_r sucht sich eine Portion aus. Dann benutzt du den eigenen Löffel, das eigene Wasser, das eigene Feuerzeug, den eigenen Filter und die eigene Spritze.

WORK-SHARING

! Auch beim gemeinsamen Benutzen von Konsumutensilien werden Krankheitserreger übertragen: Gebrauchte Filter, verunreinigte Löffel und Gläser, sogar abgestandenes Wasser sind „Verstecke“ von Krankheitserregern und ein idealer Nährboden für Pilze und Bakterien. Übrigens: Benutztes, unsteriles Werkzeug ist „ideal“ für die Übertragung von Hepatitis-Viren!

RISIKEN BEIM DRÜCKEN MINIMIEREN

HYGIENE ✓
SAUBERE SPRITZEN ✓
GUTES ZUBEHÖR ✓
RICHTIG SPRITZEN ✓



Grundsätzlich gilt: Ein sauberer Druck ist der beste Schutz. Das gilt vor allem für das Werkzeug, aber auch für deine Umgebung: Je weniger Stress und Hektik rund um den Konsum, desto weniger Unfälle.

→ Hygiene: Einfach wichtig!

Vor und nach dem Drogenkonsum ist **Händewaschen** angesagt – das verringert das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis- und anderen Krankheitserregern. **Gegenstände**, die mit Blut in Berührung kommen können, **nicht mit anderen teilen**. Das gilt für Spritzbesteck und Zubehör wie Feuerzeuge oder Löffel, aber z. B. auch für Röhrrchen zum Sniefen, Zahnbürsten, Rasierer oder Nagelknipser.



GUTE ARGUMENTE FÜR GUTES ZUBEHÖR

Alles, was du brauchst, sollte griffbereit sein:

→ Löffel

✔ Immer den eigenen, sauberen Löffel benutzen. Vor dem Gebrauch mit heißem Wasser reinigen und am besten mit einem Alkoholtupfer nachwischen.

Viele JES-Gruppen, Aidshilfen und Drogenberatungsstellen bieten Aufkochpfännchen für den einmaligen Gebrauch an.

! Von selbst gebastelten Löffeln (z. B. aus Getränkedosen) können wir nur abraten. Beim Erhitzen können sich gefährliche Schwermetalle aus den Lackierungen lösen, und die drückst du anschließend mit in die Vene. Das kann zu fürchterlichen „Shakes“ führen.



→ Wasser

✔ Zum Aufkochen des Stoffs steriles Wasser benutzen – kaltes, frisches Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure tun's auch. Steriles Wasser bekommst du in kleinen Mengen in Apotheken, Drogenberatungsstellen und Reformhäusern.

! Abgestandenes Wasser ist verschmutzt, auch wenn du das nicht sehen kannst.



→ Feuerzeug

✔ Zum Aufkochen immer dein eigenes Feuerzeug benutzen.

! Kerzen sind nicht geeignet, weil sich Wachspartikel auf dem Löffel niederschlagen können.

→ Ascorbinsäure

✔ Benutze ausschließlich Ascorbinsäure, und zwar nur in Maßen. (Je weniger Säure du brauchst, desto reiner ist übrigens der Stoff – es sei denn, er wurde vorher schon mit Asco gestreckt ...)

! Zitronensaft, Zitronensaftkonzentrat und Essig sind zum Aufkochen völlig ungeeignet. Der Saft enthält winzige Fruchtfleischstückchen, die zu Arterienverschlüssen (Embolien) führen können, und er ist auch nicht frei von Pilzen und Bakterien. Außerdem brennt das Zeug beim Abdrücken.



→ Spritzen und Nadeln

✔ Ein kleiner Vorrat macht es dir möglich, bei jedem Druck eine neue Spritze/eine neue Nadel zu verwenden. In vielen Städten gibt es Einrichtungen, wo du (auch kostenlos) sterile Spritzen bekommst. Spritzenautomaten ermöglichen dir rund um die Uhr anonymen Zugang zu sterilen Spritzen, Nadeln und anderem Zubehör. Standorte von Spritzenautomaten findest du unter www.spritzenautomaten.de.

→ Generell gilt:

- **Zweiteilige Spritzbestecke eignen sich besser als einteilige.** Der Stoff wird ohne Nadel aufgezogen, und die Nadel bleibt bis zur Injektion steril. Außerdem kannst du eine verstopfte Nadel abnehmen und austauschen, ohne dass Stoff verloren geht.
- **Spritzen mit Gummikolben lassen sich leichter abdrücken, weshalb du sie besser mit einer Hand benutzen kannst.**

Um herauszufinden, welche Nadel und welche Spritze am besten zu dir passen, probier am besten verschiedene Längen und Stärken aus – beginne mit dünnen und kurzen Nadeln.

Um Spritzen und Einweglöffel nicht versehentlich zu vertauschen, frag nach Utensilien mit unterschiedlichen Farben.



→ Ein Wort zu Insulinspritzen ...

Die besonders leichtgängigen Insulinspritzen (auch als „Rotkäppchen“ bekannt und beliebt) sind für deine Zwecke nicht geeignet. Die Nadeln sind in der Regel für Injektionen unter die Haut gemacht und NICHT für den intravenösen Konsum. Außerdem sind die Nadeln sehr dünn und können bei einer verhärteten Vene abbrechen. Und nicht zuletzt: Wenn einmal eine Nadel verstopft, kannst du sie nicht abnehmen und austauschen.

→ Filter

✔ **Filter nur einmal benutzen. Frag beim Spritzen-tausch nach Hochleistungs-Einmalfiltern. Diese Filter sind medizinisch geprüft und besonders sicher. Gegen HIV oder Hepatitis-Viren können aber auch Filter nichts ausrichten! Weitere Infos findest du auf Seite 14.**

⚠ **Solltest du gebrauchte Filter „für den Morgen danach“ oder „für schlechte Zeiten“ sammeln, trockne sie wenigstens, bevor du sie – z. B. in einer Dose – aufbewahrst. Feuchtigkeit ist nämlich der ideale Nährboden für Fäulnis, Pilze und Bakterien.**

Auf keinen Fall Filter nehmen, die schon jemand anders benutzt hat: Hier besteht ein hohes Risiko einer Hepatitis-Infektion.



→ Staugurte

Mit einem Staugurt kannst du die Venen stauen. Wenn du alleine konsumierst und keinen Staugurt zur Hand hast, achte darauf, dass der Abbinder sich leicht „einhändig“ wieder öffnen lässt.

TIPPS ZUM DESINFIZIEREN / REINIGEN DES SPRITZBESTECKS

Nur ungebrauchte, sterile Spritzbestecke sind wirklich sicher!



Wenn du aber mal absolut keins bekommst (z. B. im Knast, am Wochenende, feiertags oder nachts), kannst du erst einmal sniefen oder rauchen, um den „Affen“ zu vermeiden. Das gibt dir Zeit, sauberes Spritzbesteck zu besorgen. Wenn das nicht geht, solltest du dein Spritzbesteck auf jeden Fall **provisorisch desinfizieren**.



100%ig sicher ist das aber nicht!

Am einfachsten und sichersten ist noch die

➔ Desinfektion mit Haushaltsbleichmitteln

Hinweise:

- Achte darauf, dass Natriumhypochlorit im Bleichmittel enthalten ist (das ist z. B. bei Danklorix der Fall).
- Bleichmittel sind nur begrenzt haltbar. Wenn sie mit Sauerstoff in Berührung kommen, verlieren sie nach 3 – 4 Wochen ihre Desinfektionswirkung.
- Bleichmittel sind ätzend; das Spritzbesteck daher gründlich ausspülen.

Fülle zwei Tassen oder Becher mit kaltem, sauberem Wasser. Gib dann etwas Haushaltsbleichmittel (z. B. Danklorix) in ein kleines Gefäß, z. B. einen Flaschenverschluss. Zieh Wasser aus dem ersten Gefäß 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 Gefäß aufziehen und ausspritzen. Die kurze Formel lautet: 1x Wasser, 1x Bleichmittel, 1x Wasser. Restliches Wasser und Bleichmittel weggießen.



➔ Auskochen mit Wasser

Hinweis:

Durch mehrmaliges Auskochen von Spritze und Nadel kann das Material beschädigt werden.

Zweimal frisches, kaltes Wasser durch die Nadel in die Spritze aufziehen und wieder ausspritzen (am besten in den Abfluss oder die Toilette). Danach das Spritzbesteck in Einzelteile zerlegen und 15 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser desinfizieren. Nach dem Auskochen die Einzelteile wieder zusammensetzen.



RICHTIG SPRITZEN

TIPP!

- Such dir möglichst einen Ort, an dem du ohne Stress und Hektik konsumieren kannst. Adressen von Drogenkonsumräumen findest du unter **www.drogenkonsumraum.net**.
- Konsumier möglichst nicht allein, damit du im Notfall schnell Hilfe bekommst.
- Wasch dir zuerst gründlich die Hände – was nützen steriles Spritzbesteck und Zubehör, wenn du an den Fingern Krankheitserreger, Schmutz oder Blut hast?
- Wähle am besten eine große, gut sichtbare Vene aus. Wichtig: Einstichstelle regelmäßig wechseln (siehe S. 38)!
- Findest du keine Vene, bade den Arm oder das Bein ca. 10 Minuten in möglichst heißem Wasser. Du kannst auch versuchen, durch heftiges Kreisen des Armes Blut in den Arm oder in die Hand zu pumpen.
- Mit einem Staugurt die Venen stauen.
- Reinige die vorgesehene Einstichstelle mit einem Alkoholtupfer. Warte danach einen kleinen Moment, damit es beim Einstechen nicht brennt.
- Der Schliff muss nach oben zeigen, damit die Nadel schmerzfrei in die Vene geht.
- Nach dem Einstechen ziehst du den Kolben der Spritze ein wenig zurück. Ist das Blut in deiner Spritze dunkel, liegst du richtig.

! Ist das angezogene Blut hell und drückt in die Spritze und/oder pulsiert es, hast du eine Arterie getroffen. **Nicht abdrücken!**

Dieser Druck verschafft dir keinen Genuss, sondern verursacht nur überwältigende Schmerzen und Gliederschwellungen, oft über mehrere Stunden. Stattdessen den Staugurt lösen und die Spritze aus der Arterie ziehen. Arm oder Bein hochhalten und Einstichstelle fest zudrücken, bis die Blutung gestoppt ist.

- Musst du mehrmals einstechen, jedes Mal die Einstichstelle wechseln.
- Löse nun den Staugurt und drücke den Kolben der Spritze **langsam und vorsichtig** ab – sonst können die Venen platzen. Prüfe dabei durch leichtes Anziehen des Kolbens, ob die Nadel immer noch in der Vene liegt.
- Sei vorsichtig mit der Dosierung, vor allem, wenn du längere Zeit nicht gespritzt hast oder den Stoff nicht kennst. Am besten erst einmal die Hälfte abdrücken und den Rest dann, wenn du nach einigen Momenten die Wirkung einschätzen kann.



➔ Nach dem Spritzen

Zieh die Nadel nach dem Abdrücken vorsichtig aus der Vene und steck die Kappe wieder auf die Nadel. Mit einem sauberen Zellstofftuch für einige Minuten auf die Einstichstelle drücken. So vermeidest du Blutungen unter der Haut und pflegst deine Venen.

➔ Apropos Venenpflege:

Um Verhärtungen der Venen zu vermeiden, kannst du sie regelmäßig mit Salben einreiben, die zum Beispiel Heparin oder Echinacin enthalten. Auch eine beginnende Entzündung kann dadurch zurückgehen.



WOHIN MIT GEBRAUCHTEN KONSUMUTENSILIEN?

Gebrauchte Spritzen, Nadeln und Tupfer sicher entsorgen, am besten in einem festen Behälter, für Kinder unerschbar. In den Blutresten halten sich Viren, Bakterien und Pilze tagelang! In vielen Städten gibt es Spritzenvergabeprojekte und/oder Automaten, wo du deine benutzten Spritzen abgeben und neue bekommen kannst. Erkundige dich bei anderen Gebraucher_innen oder wende dich an eine Drogen-selbsthilfe, Drogenhilfe oder Aidshilfe.

➔ Entsorgung über den Hausmüll

Spritzen und Nadeln können über den Hausmüll entsorgt werden – auch wenn du mit HIV oder Hepatitis infiziert bist.

Hierfür gelten folgende Sicherheitsvorschriften:

- Benutzte Nadeln (Kanülen) und Spritzen in einer „durchstichsicheren“ und bruchfesten „Entsorgungsbox“ sammeln.
- Entsorgungsbox in einem undurchsichtigen Müllsack aus Plastik verpacken, diesen gut zubinden oder verknoten.
- Müllsack mit Entsorgungsbox ab in die Restmülltonne!



Die Deutsche Aidshilfe hat eine Kurzinfo zum Thema „Konsumutensilien sicher entsorgen“ veröffentlicht. Du findest sie unter aidshilfe.de → Service → Material bestellen („Konsumutensilien sicher entsorgen“ ins Suchfeld eingeben) oder unter diesem Kurzlink: <https://bit.ly/33FMOFH>.



EINSTICHSTELLEN: VON MÖGLICH BIS UNMÖGLICH

→ Geeignete Stellen

Venen an den **Unter- und Oberarmen** eignen sich am besten zum Drücken. Auch Venen auf dem **Handrücken** sind gut geeignet.

Bei der „Po-Injektion“ wird die Substanz mit einer Spritze – natürlich ohne Nadel! – in den After eingeführt (siehe „Up your bum! – Die nadelfreie Alternative“ auf S. 18).

Wichtig: Einstichstellen regelmäßig wechseln!

→ Nur bedingt geeignete Stellen

Venen auf den **Füßen** und an den **Fingern** sind dünn und empfindlich. Sie platzen leicht (daher langsam abdrücken!), und das Drücken kann ziemlich wehtun.

In die Venen am **Oberschenkel** und an den **Beinen** solltest du nicht spritzen, weil sie schnell platzen.

Wenn es gar nicht anders geht ...

... kannst du auch in die Muskeln spritzen – das ist immer noch besser als in die Venen am Hals, in der Leistengegend oder in den Handinnenflächen und Fußsohlen. Wie du das Risiko hier möglichst klein hältst, erfährst du im Abschnitt „Muskeln – nicht gerade das Stärkste am Menschen“ auf S. 41.

➔ Völlig ungeeignete Stellen

Auf keinen Fall in die Venen am Hals drücken! Arterien und Venen liegen hier sehr dicht nebeneinander. Danebenspritzen oder sich einen Abszess einzuhandeln hätte katastrophale Folgen (Erstickungsgefahr!). Außerdem macht die Nähe zum Gehirn Entzündungen sehr gefährlich.

In den **Leisten** liegen die Venen sehr tief und sehr dicht neben den Arterien und Nerven, ein Abszess führt hier leicht zu Nervenschäden (Lähmungen).

Venen in den **Handinnenflächen** und **Fußsohlen** sind extrem dünn und empfindlich und platzen sehr schnell. Das Drücken tut hier höllisch weh.

Der **Penis** sollte zum Drücken für dich tabu sein. Abszesse und Entzündungen können schlimme Folgen haben.



➔ Muskeln – nicht gerade das Stärkste am Menschen ...

... jedenfalls nicht, wenn's ums Spritzen geht. In die Muskeln zu spritzen ist nämlich ganz schön gefährlich: Weil das hier erhältliche Straßenheroin nie sauber genug ist, kommt es leicht zu äußerst schmerzhaften Entzündungen. Die können auch auf die Knochenhaut übergreifen und sogar deine Bewegungsfähigkeit bedrohen. **Auch Tabletten und Kokain gehören übrigens auf keinen Fall in die Muskeln!**

Wenn du aber dennoch in die Muskeln spritzen willst, solltest du wenigstens folgende Tipps beachten:

- Noch am wenigsten riskant ist das Spritzen in den **Oberarmmuskel**.
- Am besten kann man in **entspannte Muskeln** spritzen. Versuch deshalb, dir eine bequeme Position zu verschaffen.
- Verwende maximal 1–2 ml Flüssigkeit.
- Benutze **keine zu kurzen und dünnen Nadeln**, sie können leicht im Muskel abbrechen.
- Die Nadel **fast senkrecht, zügig und tief (ca. 1 cm) einstechen**. Kommt Blut, hast du eine Vene getroffen und musst die Nadel wieder ein bisschen herausziehen und erneut ansaugen, bevor du einspritzt.
- Die Flüssigkeit braucht viel Zeit, um sich im Gewebe zu verteilen, daher **langsam abdrücken**, um schmerzhafte, große Schwellungen zu vermeiden.

TIPP!

NOTFÄLLE UND ÜBER- DOSIERUNGEN



IMMER
zuerst:
112

**DEIN
EINGREIFEN
KANN LEBEN
RETTEN!**

**Hilflose
Personen
niemals
alleine
lassen!**

WAS TUN BEI NOTFÄLLEN?

Generell gilt: Dein Eingreifen kann Leben retten!

Über Drogennotfall- und Erste-Hilfe-Kurse für Drogengebraucher_innen kannst du dich bei Selbsthilfe- oder Drogenberatungsstellen und Aidhilfen informieren.

➔ **Shake**

Der „Shake“ („Schütteln“) ist eine Abwehrreaktion des Körpers gegen Verunreinigungen und äußert sich in Schüttelfrost, Krämpfen, Zittern, starken Schmerzen und Übelkeit. Diesen äußerst unangenehmen Zustand kann der Körper in der Regel aber selbst überwinden.

➔ **Krampfanfall**

Krampfanfälle können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel eine Überdosierung von Kokain oder einen Drogenentzug. Sie äußern sich durch plötzliches Umfallen, Verkrampfungen der Muskulatur, Muskelzucken und Schaum vor dem Mund. Versuche die krampfende Person aufzufangen und auf den Boden zu legen. Räume mögliche Verletzungsquellen aus dem Weg und **ruf 112 an**.

⚠ Versuche auf keinen Fall, die krampfende Person festzuhalten oder ihr etwas zwischen die zusammengebissenen Zähne zu pressen, da dies Verletzungs- und Infektionsgefahren für Helfer_innen und die betroffene Person mit sich bringt.

➔ **Hilflose Person**

Hilflose Personen niemals alleine lassen!

Hast du es mit einer hilflosen Person zu tun, **ruf 112 an** und bleib bis zum Eintreffen des Notarztes oder der Notärztin da.

Versuche, beruhigend auf die Person einzuwirken und sie wach zu halten. Am besten wirken frische Luft oder nasse Tücher im Nacken.

Bei hilflosen Personen, die man weder durch Ansprache noch durch leichtes Schütteln an den Schultern wecken kann, liegt Bewusstlosigkeit vor. **Hier Sofortmaßnahmen einleiten** (siehe Abb. 01).

01



Person wenn nötig auf den Rücken legen und Umstehende herbeirufen.

Kopf nach hinten überstrecken und Kinn anheben, damit die Atemwege frei werden (siehe Abb. 02).

02



Feststellen, ob genügend Eigenatmung vorhanden ist.

Dazu 10 Sekunden lang den Brustkorb beobachten, am Mund hören, ob die Person regelrecht atmet, und prüfen, ob die Ausatemluft an der Wange spürbar ist (siehe Abb. 03).

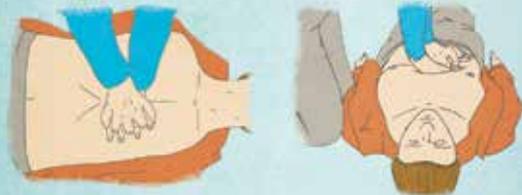
03



Sicherstellen, dass der Notruf wirklich abgesetzt wurde.

Bei Atemstillstand oder nur vereinzelt Atemzügen mit Wiederbelebung beginnen! Oberkörper frei machen, beide Handballen auf die untere Brustbeinhälfte setzen und den Brustkorb 30-mal mit einer Geschwindigkeit von etwa zwei Druckmassagen pro Sekunde ca. 5 cm tief eindrücken (siehe Abb. 04 und 05).

04



05



Zur Wiederbelebung gehört die Beatmung!

Nach den 30 Druckmassagen Kopf wieder nach hinten überstrecken und 2-mal in den Mund oder die Nase einblasen (siehe Abb. 06).

06



Bei Mund-zu-Mund-Beatmung:

- Nase der Person zuhalten.
- Eigenen Mund auf Mund der Person pressen und langsam hineinblasen, bis sich der Brustkorb der Person hebt.

Bei Mund-zu-Nase-Beatmung:

- Mund der Person zuhalten.
- Eigenen Mund um die Nase und auf das Gesicht der Person pressen und langsam hineinblasen, bis sich der Brustkorb der Person hebt.
- 30 Druckmassagen und 2 Beatmungen im Wechsel werden fortgesetzt, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die Person sich bewegt.

07



08



09



Wenn die **Atmung in Ordnung** ist, in **stabile Seitenlage** bringen und bei der Person bleiben.

- Neben die Person knien und den nahen Arm rechtwinklig auslagern.
- Dann den Handrücken der fernen Hand an die zugewandte Wange der Person legen und dort festhalten (siehe Abb. 07).
- Jetzt das ferne Bein am Knie fassen und die Person zu sich drehen (siehe Abb. 08).
- Die Person soll dann stabil auf der Seite liegen – der Kopf bleibt überstreckt (siehe Abb. 09)!

VORGEHEN BEI EINER OPIOIDÜBERDOSIERUNG

Kennzeichen: Bewusstlosigkeit, reduzierte oder keine Atmung, blaue Nägel/blaue Lippen

Zuerst gilt: Immer auf die Sicherheit der betroffenen Person und auch auf die eigene Sicherheit achten! Offene Spritzen vorsichtig aus der Umgebung der betroffenen Person entfernen!

1



RETTUNGSDIENST RUFEN: 112

2



EINE DOSIS NALOXON-NASENSPRAY VERABREICHEN

(in Rückenlage, Kopf leicht nach hinten beugen)

FALLS DIE BETROFFENE PERSON ZU BEWUSSTSEIN KOMMT:

- versuchen, beruhigend einzuwirken
- erklären, was gerade passiert ist
- auf die besonderen Risiken bei erneutem Opioidkonsum hinweisen und „Nachlegen“ verhindern
- ihn/sie auf keinen Fall alleinlassen

BESTEHT EIN ATEMSTILLSTAND NACH 3 MINUTEN UNVERÄNDERT FORT:

- Zweite Dosis Naloxon-Nasenspray verabreichen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen fortsetzen

Betroffene Person an Rettungsdienst übergeben und über die durchgeführten Maßnahmen berichten.

! NOTÄRZT_IN ÜBER DIE NALOXONGABE INFORMIEREN! !

NALOXON AUCH BEI MISCHKONSUM ANWENDEN

Falls neben Opioiden auch noch andere Drogen konsumiert wurden, ist der Einsatz von Naloxon im Falle einer Überdosis trotzdem sinnvoll. Naloxon hebt dann zumindest die Wirkung der Opioiden auf.

DAS MÄRCHEN VON DER KOCHSALZLÖSUNG

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass Kochsalzlösung bei einer Überdosierung hilft. Tatsache ist aber: **Eine Injektion mit Kochsalzlösung verursacht starke Übelkeit und Brechreiz.** Das kann zwar dazu führen, dass man wieder zu sich kommt – aber auch dazu, dass man sich erbricht und am Erbrochenen erstickt.

Also: Keine Zeit verlieren, sondern den Rettungsdienst alarmieren und gegebenenfalls Sofortmaßnahmen einleiten.



Wenn du Fragen zu Drogen, HIV/Aids und Hepatitis hast: Wende dich an eine Aids- oder Drogenhilfe, eine JES- oder andere Drogenselbsthilfegruppe in deiner Nähe.

Adressen bekommst du hier:

JES-Bundesverband
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-56
E-Mail: vorstand@jes-bundesverband.de
Internet: jes-bundesverband.de

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

Überreicht durch:

