

... bei Überdosierungen:

- Keine Panik - bewahre Ruhe.
- Leiste 1. Hilfe und verständige gegebenenfalls den Notarzt (Tel: 112) oder Sanitäter. Denke daran, dass jemand bei der betroffenen Person bleibt, um sie zu beruhigen und auf Symptomveränderungen zu reagieren.
- Die Person an einen kühlen, ruhigen Ort bringen und in die stabile Seitenlage legen, so dass die Atemwege frei sind. Muss sie sich erbrechen, solltest Du nichts dagegen tun – was raus ist, ist draußen und kann nicht noch mehr Schaden anrichten.
- Ist der Puls schwach und langsam, lege ihre Beine hoch, damit das Blut zurück in den Kopf laufen kann.
- Ist der Puls rasend schnell, einfach nur Ruhe bewahren.
- Wichtig ist, dass jemand für die betroffene Person da ist, die Hand beruhigend hält und beruhigend mit ihr redet (besonders bei Halluzinationen)
- Gib ihr genug Alkoholfreies zu trinken!

Hab‘ keine Scheu den Arzt über alles, was Du weißt zu informieren. Dieser ist an seine ärztliche Schweigepflicht gebunden. Wenn möglich, auch Angaben dazu machen, was in welcher Menge konsumiert wurde.

Konzept und Idee

party-project
Buchtstraße 14
28195 Bremen
Fon: 0421/3399334
www.party-project.de
party@party-project.de



Überarbeitung und Druck

Jugend- und Drogenberatungszentrum
Hannover (Drobs)
Odeonstr. 14
30159 Hannover
Fon: 0511/70146-0
Fax: 0511/70146-39
www.Dr-Obs.de
praeventionsteam@step-hannover.de



Eine Einrichtung der:

STEP - gem. Gesellschaft für Sozialtherapie und Pädagogik mbH



Verantwortlich für den Inhalt:

Serdar Saris, Matthias Kelting

Überreicht durch:



Partytipps

Parties bringen Spaß, können aber auch durch das lange Wachsein, die laute Musik, schlechte Luft und ätzende Leute sehr anstrengend sein. Dies insbesondere, wenn man zusätzlich Drogen nimmt. Eine gute Planung ist daher das A und O einer jeden Party.

Vor der Party

- Gönn´ Dir ausreichend Ruhe.
- Fahr nicht mit leerem Magen los, iss genug (nicht zu fett und zu salzig – möglichst leicht verdaulich).
- Eine längere Drogenpause vor der Party ermöglicht Dir mehr Genuss.
- Sieh zu, dass Du körperlich fit bist.
- Achte darauf, dass Dich keine schwerwiegenden Probleme belasten.
- Informiere Dich, wenn Du Drogen nehmen willst, ob es evtl. Wechselwirkungen mit von Dir derzeit eingenommenen Medikamenten geben kann.

Während der Party

- Wenn Du mit anderen zusammen losgehst und Ihr Drogen nehmt, achtet aufeinander und auf andere, die vielleicht Hilfe brauchen. Eine/r sollte möglichst nüchtern bleiben.
- Wenn Du selbst nicht in guter Verfassung bist, helfen Dir erst recht keine Drogen.
- Wenn Du keine Lust aufs “Runterkommen” hast, push Dich nicht hoch.
- Falls Du Drogen kaufst, sei besonders

vorsichtig bei Leuten, die Du nicht kennst.

- Nimm keine Drogen, die Du nicht einschätzen kannst. Erkundige Dich vorher über deren Risiken, Zusammensetzungen, den verträglichen Dosen und verhalte Dich kritisch.
- Weniger ist mehr. Je seltener Du Drogen nimmst, umso intensiver kann die Wirkung sein. Vermeide Überdosierungen.
- Wenn Du Angst vor der Droge hast oder Dir unsicher bist, konsumiere nicht.
- Mischkonsum ist Mist. Die Drogen können sich in Wechselwirkung aufheben oder sich unangenehm verstärken.
- Ausreichend Wasser, Säfte, Tee (keinen schwarzen Tee) usw. trinken, damit Du nicht innerlich austrocknest. Das Trinken von Alkohol (Mischkonsum) erhöht außerdem die Gefahr des Austrocknens.
- Regelmäßig Frischluft tanken - das hält Dich fit!
- Lege regelmäßig Tanzpausen ein und begeben Dich in reizärmere Bereiche (Chill-Out)
- Wenn Du Drogen konsumiert hast, Hände weg vom Steuer (auch Fahrradlenker)!
- Vergiss Safer Sex nicht!!!

Nach der Party

- Nimm Dir für den nächsten Tag nichts Wichtiges vor und erhole Dich. Säfte, Gemüse und Obst sind jetzt das Richtige.
- Sprich mit Deinen Freunden über Deine Erfahrungen mit Drogen. Fehler anderer muss man nicht selbst wiederholen.
- Du willst Spaß. Kein Mensch will mit

Drogen Probleme bekommen. Sprich Freunde an, wenn Du meinst, dass sie die Kontrolle verloren haben und hör zu, wenn Dich jemand auf Deinen Konsum anspricht.

- Nach einer Zeit der Parties zählt, ob Du Freunde gefunden hast, mit denen Du auch sonst etwas anfangen kannst und ob Du Erfahrungen gemacht hast, die Dich bereichern können.

Diese Partytipps sollen nicht zum Drogenkonsum animieren. Sie sollen das Risiko für Drogenkonsumenten mindern.

Wenn es jemandem schlecht geht ...

... mit Angstzuständen:

- Nimm die betroffene Person ernst und höre ihr zu.
- Rede beruhigend auf sie ein („Talk Down“).
- Geh mit ihr an einen ruhigen, reizarmen Ort (z.B. an die frische Luft).
- Versuche, ihre Freunde zu finden.
- Wenn nichts hilft und die betroffene Person durchdreht, halte sie fest und rufe einen Arzt (Tel: 112)!