

Der sicherste Umgang mit illegalen Drogen ist immer noch, keine zu nehmen



- Der Gebrauch von Drogen ist stets mit Risiken verbunden. Wenn du diese Risiken ausschließen willst, musst du ganz auf den Konsum verzichten.
- **Konsum, Erwerb, Besitz und Handel der meisten Drogen sind strafbar.**
- Wenn du dich nicht wohl fühlst, solltest du dir überlegen, ob du Drogen nehmen möchtest. Viele Drogen verstärken deine Gefühlslage - sie können dich noch mehr runterziehen.
- Entschließt du dich trotzdem zum Konsum, solltest du einige Dinge beachten, um Risiken zu minimieren:
 - Konsumiere nicht allein und achte auf deine Freunde und Freundinnen. Lass bei Problemen niemanden allein und rufe notfalls die Sanitäter (Notruf 112).
 - Vermeide das Mischen von mehreren Substanzen.
 - Psychoaktive Substanzen brauchen unterschiedlich lange, bis sie eine Wirkung entfalten.
 - Warte deshalb mindestens 2 Stunden ab, und lege nicht gleich nach (auch keinen Alkohol).
 - Teste immer erst eine kleine Menge der Substanz an.
 - Geh regelmäßig an die frische Luft.
 - Trinke stündlich ca. 1 Glas Wasser. Bei sehr hohen Temperaturen noch mehr!
 - Plane genug Zeit zum Ausruhen ein. Auch nach dem Rausch sind Ruhe und Entspannung sehr wichtig. Gesunde Ernährung und Vitamine stärken deine Abwehrkräfte und regenerieren deinen Körper.
 - Sex nur mit Kondom!
 - Wenn du etwas konsumiert hast: Hände weg vom Steuer!
 - Legal heißt nicht ungefährlich. Legale Substanzen (Smart Drugs/Natural Drugs etc.) sind nicht harmlos und bergen genauso Gefahren wie illegale Substanzen. Alkohol ist auch eine Droge.

Zusammengestellt von der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention
Diakonisches Werk Eschwege/Witzenhausen
www.suchthilfe-eschwege.de

Diakonie 

AKTIONEN

ZUR ALKOHOLPRÄVENTION AUF DEM OPEN FLAIR 2015



Peer-Aktion der BZgA-Kampagne „Alkohol - Kenn Dein Limit“

Auf Einladung der Fachstelle für Suchtprävention
mit Unterstützung des Arbeitskreises Open-Flair

Die Peers sind engagierte und speziell geschulte junge Leute, die im Auftrag von "Alkohol? Kenn dein Limit." Der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterwegs sind, um auf dem Open Flair mit den fast gleichaltrigen Besuchern über Risiken und Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum ins Gespräch zu kommen. Die Peers sind zu zweit im Einsatz auf dem Festivalgelände, in der Stadt und auf dem Campingplatz. Man erkennt sie an ihren Jacken und T-Shirts mit dem "Alkohol? Kenn dein Limit."-Logo. Mit dieser Kampagne soll kein Verzicht auf Alkohol, sondern auf einen kritischen und verantwortungsbewussten Konsum hingewiesen werden.

www.kenn-dein-limit.info

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

Infos:

Fachstelle für Suchtprävention | Harald Nolte | www.suchtpraevention-eschwege.de
Jugendförderung Werra-Meißner-Kreis | Armin Bahl | www.jugendnetz-wmk.de



B-Weg-Punkt - Mobiles Jugendzentrum der Evangelischen Jugend Kassel

Auf Einladung und mit Unterstützung der
Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises
In Kooperation mit dem Arbeitskreis Open Flair

Zum dritten Mal in Folge hält der Jugendbus auf dem angesagtesten Festival der Region. Ermöglicht wird dies durch die finanzielle Unterstützung seitens der Jugendförderung des Werra-Meißner-Kreises. Auch in diesem Jahr steht der Jugendbus an der Seebühne und ermöglicht jugendlichen Festivalbesuchern verschiedene Erlebnismöglichkeiten: An unserer Bar verwöhnen jugendliche Cocktailmixer die Gäste mit leckeren alkoholfreien Drinks. Unsere Chill Out Area dient als Jugendtreffpunkt für Kinder und Jugendliche. Und auf unserer Bühne am Jugendbus können sich in den Konzertpausen wieder die "Guitarheros" des Festivals miteinander messen. Also das Team des Jugendbus B-Weg-Punkt freut sich auf die jugendlichen Besucher!

www.b-weg.info

B-WEG-PUNKT
Du wählst Dein Ziel!