

DROGEN UND SEX

BERLIN • | S | O | N | A | R)

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

DROGEN & SEX

Psychoaktive Substanzen bauen Hemmungen ab und können unser Berührungs- und Schmerzempfinden verändern. Einige führen zu längeren oder zu weniger Erektionen. Zu hoch dosiert und bei Dauerkonsum verringern sie meist das Lustempfinden.

DU ENTSCHEIDEST!

Eine geringere Hemmschwelle kann sich gut anfühlen. Oder dazu, dass du Dinge tust, die du nicht willst. Für Übergriffigkeit gibt es keine Rechtfertigung – auch nicht vorheriger Konsum. Informiere dich über Substanzwirkungen. Beachte Safer-use-Regeln. Wenn du schönen Sex nur mit Konsum verbindest: Taste dich an regelmäßigen Sex ohne Drogen heran. Suche dir ggf. professionelle Hilfe.

KONSENS AN ERSTER STELLE!

Besprecht was euch gefällt und was nicht. Legt Regeln und ein Codewort fest, das für Stopp & Nein steht. Fragt nach. Holt euch Bestätigung auch dafür ein, was vermeintlich ok ist. Es ist an jedem Punkt ok, die Meinung zu ändern. Nein heißt nein, nur ja heißt ja.

ACHTE AUF DEINE SEXUELLE GESUNDHEIT!

- › Safer Sex rules. Regelmäßig auf sexuell übertragbare Infektionen (STIs) testen lassen.
- › Kondome schützen vor STIs. Gibt's für Penis und Vagina.
- › Viele Substanzen trocknen die Schleimhäute aus. Dies führt eher zu Verletzungen. Kondome können reißen. Gleitgel nutzen.

VERHÜTUNG UND KONSUM

Wenn du brechen musst, kann eine eingenommene Pille nicht zuverlässig wirken.

Konsum kann den Monatszyklus, die Durchblutung und den Hormonhaushalt stören. Beim Ausbleiben der Regel kannst du evtl. trotzdem schwanger werden. Zusätzlich mit Kondom verhüten.

Schwanger? Mit allem pausieren, insbesondere mit Downern. Auch die meisten Upper wirken neurotoxisch. Vorsichtig mit Cannabis, aufs Rauchen verzichten. Psychedelika können vorzeitige Wehen auslösen.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SEX & ALK ODER ANDERE DOWNER

Downer

führen zu Austrocknung, betäuben und unterdrücken Schmerzreize. Setze Grenzen. Probiere keine neuen Praktiken aus. Nutze reichlich Gleitgel.

Sex & Alk

Schon ab ca. 0,5‰ wird er oft nicht mehr hart und sie nicht mehr feucht. Kommen ist oft nicht mehr einfach. Langfristig oft wenig Lust auf Sex. Unfruchtbarkeit oder Schäden am ungeborenen Kind möglich. Bei Schwangerschaft konsequent verzichten.

Sex & G

Schmalere Unterschiede von einer luststeigernden zu einer bewusstseinstrübenden oder komatösen Wirkung, großes Absturzrisiko. Dies nochmals erhöht in Kombi mit anderen Downern.

Sex & Benzos oder Opiate

Können entspannen, Hemmungen fallen weg. Bei langfristige Konsum leidet die Libido meist gewaltig.

Sex & Keta

- › Schmerzempfinden gehemmt, Reflexe (Würgereflex, Muskelschließungen) verlangsamt, Körper insgesamt stark betäubt.
- › Verletzungen werden oft nicht bemerkt. Kenne deine Grenzen gut. Halte sie trotz Betäubung ein.
- › Zu viel Keta knockt aus und macht hilf- und wehrlos.

SEX & UPPER

Aufputschende Drogen beschleunigen den Puls. Sex belastet den Kreislauf ebenso. Herzrasen, Schwindel, Kreislaufüberlastung möglich.

- › Langsam machen, Pausen einlegen, Abkühlen. (In kleinen Schlucken) Wasser trinken.
- › Sehr lange Lust auf Sex möglich. Gleitgel nutzen!
- › Vielleicht kriegst du keinen hoch – auf andere Art Sex genießen.
- › Kokain betäubt lokal. Es kann passieren, dass du wund wirst, ohne es zu merken.
- › Dauerkonsum führt meist zum deutlichen Nachlassen von Lust auf Sex.

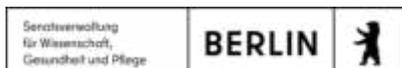
Viagra und Poppers

Sildenafil und andere PDE-5-Hemmer (Cialis, Levitra) weiten die Gefäße, dadurch viel Blut im Schwellkörper. In Kombi mit Poppers lebensbedrohlicher Blutdruckabfall möglich.

Sex-Unfall

- › Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr schnell Handeln.
- › Die »Pille danach« gibt's ohne Rezept in der Apotheke oder verschrieben von einer*m Frauenärzt*in.
- › Mit der PEP das Risiko einer Ansteckung mit HIV reduzieren.

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH-PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

ERSTE HILFE

BERLIN • | S | O | N | A | R |

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

ERSTE HILFE

Auf jeder Party kann es zu Notfällen kommen. Wenn du eine hilflose Person antriffst, kann Deine richtige Reaktion rettend sein.

RUHIG MACHEN.

Atme dreimal durch. Handle, so gut du kannst. Gib dir die Erlaubnis, vielleicht nicht alles richtig zu machen, aber dein bestmöglichstes zu tun.

HOL DIR HILFE!

Zu zweit oder zu dritt geht's meistens leichter! Im Zweifel Profis vor Ort oder 112 rufen.

PERSON NIE ALLEINE LASSEN!

IST DIE PERSON ANSPRECHBAR?

- › Biete Hilfe an, indem du fragst, was die Person gerade braucht.
- › Sorge für eine sichere Umgebung und Kühlung bzw. Wärme.
- › Biete Trinkwasser an. Lass in kleinen Schlucken trinken.
- › Schauge, dass die Person sicher nach Hause kommt.

BEI SCHLAF ODER BEWUSSTLOSIGKEIT

- › Person ansprechen und Vitalfunktionen checken.
- › Wenn unklar: Schmerzreiz setzen.

PERSON REAGIERT WEITER NICHT?

- › Auf Herz-/Atemstillstand oder Atemdepression checken.
- › Wenn Person regelmäßig und tief atmet: Stabile Seitenlage.
- › Per 112 RTW / Notärzt*in rufen lassen (funktioniert europaweit).
- › Einweisung für Rettungskräfte sicherstellen.

PERSON ATMET NICHT / NICHT AUSREICHEND?

- › Sofort Wiederbelebensmaßnahmen beginnen:
- › Mund von Speiseresten befreien.
- › Herzdruckmassage solange durchführen, bis professionelle Rettung eintrifft.
- › Dazu Person auf festen Untergrund legen. Zu zweit abwechseln.
- › Beatmung nur dann durchführen, wenn vorher geübt.

KRAMPFANFALL

- › Person vor Verletzungen schützen, möglichst etwas Weiches unter den Kopf legen.
- › PERSON NICHT FESTHALTEN. NIE ETWAS IN DEN MUND STECKEN!
- › Danach: Stabile Seitenlage und ärztliche Hilfe hinzuziehen.

ÜBERHITZUNG / AUSTROCKNUNG

- › Warnsignale: Schwindel, Ohnmachtsgefühle, Kopfschmerzen, Müdigkeit.
- › Person an einen ruhigen, kühlen Ort bringen.
- › In kleinen Schlucken Wasser trinken lassen. Kein Alkohol oder Koffein.
- › Magnesium und Traubenzucker oder zuckerhaltige Getränke anbieten.

KREISLAUFÜBERLASTUNG

- › Anzeichen: Blässe, nasse Haut, schneller Puls.
- › Person in Schocklage bringen (horizontal, Beine etwas erhöht).
- › Vitamin C, Wasser und Traubenzucker oder zuckerhaltige Getränke können helfen.

HERAUSFORDERNDER TRIP

- › Eine herausfordernde Erfahrung ist nicht automatisch schlecht.
- › Jeder Trip geht vorüber.

›› Durchatmen. Bist du ruhig, überträgt sich das auf dein Gegenüber.

›› Person schützen, an einen Safer Space begleiten.

Störende Personen wegschicken, hilfreiche / unterstützende Freund*innen einbeziehen.

›› Achtsam handeln.

Zuhören. Person Zeit lassen.

›› Körperliche Beschwerden abklären, ggf. Rettung holen.

›› Bewusst gemeinsam Atmen: Langsam und ruhig aus und ein.

›› Grundbedürfnisse checken: Luft, ins Warme / Kalte, Ausruhen, Essen / Trinken, Toilette.

› Anbieten, was gut tun könnte: Kuschelige Ecke, leckeres Getränk etc.

›› NICHT ÜBERGRIFFIG WERDEN. NIE UNGEFRAGT BERÜHREN.

Wenn gewünscht, kann eine Umarmung hilfreich sein.

›› Hole dir die Unterstützung, die du brauchst – Tripbegleitung kann anstrengen. Bleibe nicht allein. Gönn dir Pausen.

›› Person immer mit Angebot für weitere Hilfe entlassen.

SOBALD RETTUNGSKRÄFTE VOR ORT SIND

› Sie genau informieren, was du beobachtet hast und was konsumiert wurde (dabei nicht spekulieren). Medics unterliegen der Schweigepflicht.

UM AKUT ZU HELFEN, MUSST DU NICHT WISSEN, WAS KONSUMIERT WURDE – HANDLE SYMPTOMORIENTIERT. WENN ES DIE SITUATION HERGIBT, FRAGE WAS KONSUMIERT WURDE.

NIE EIGENMÄCHTIG MEDIKAMENTE VERABREICHEN!

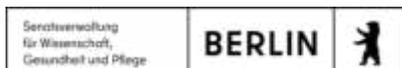
SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



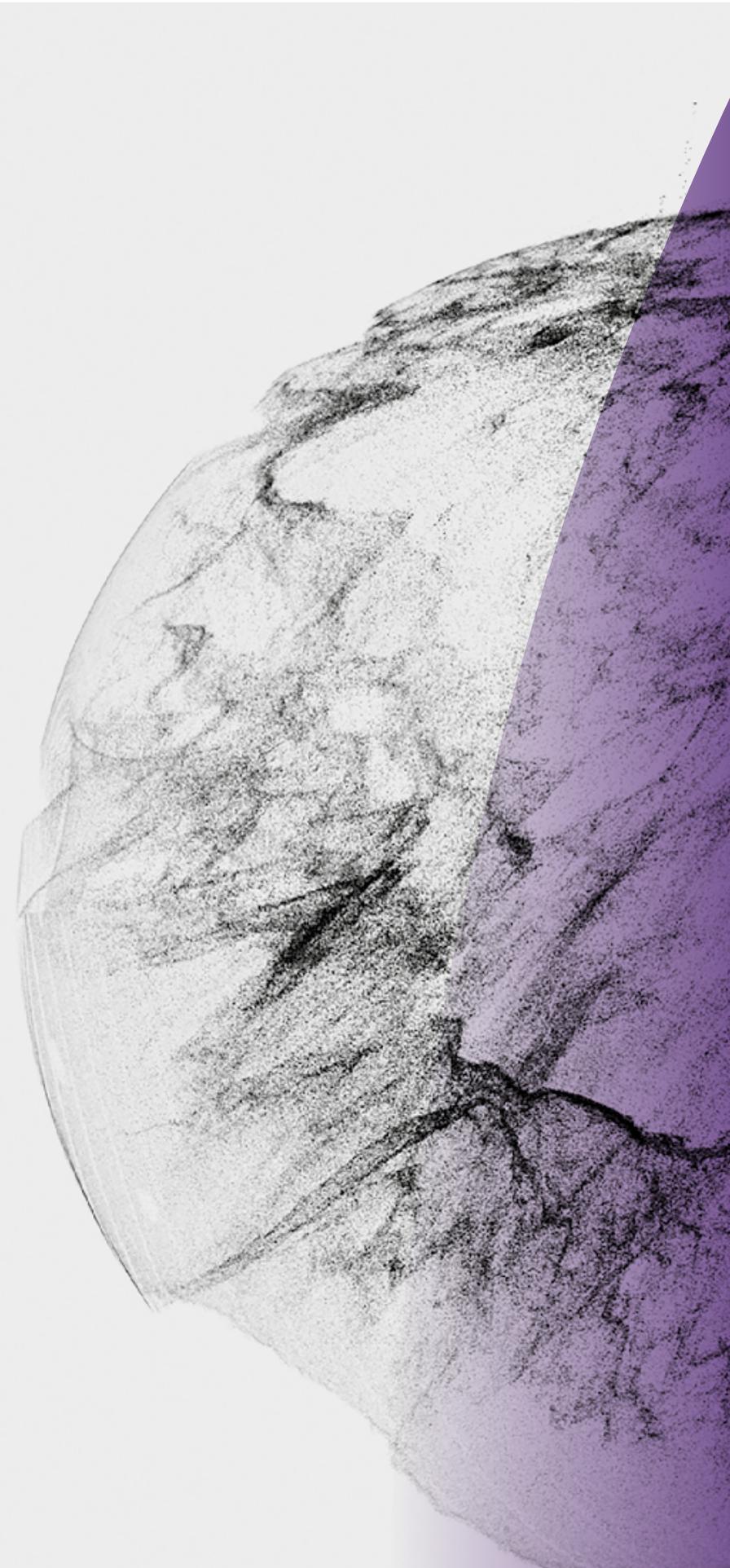
HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH-PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG

2. AUFLAGE 2023



SAFER HEARING

BERLIN • | S | O | N | A | R |

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

SAFER HEARING

BELASTUNG DES GEHÖRS DURCH GERÄUSCHE UND LÄRM

Wie laut oder leise etwas empfunden wird, hängt von vielem ab: Von Schalldruckpegel, Frequenz (Tonhöhe) und Impuls (wie schnell wechseln sich laut und leise ab), aber auch von Set und Setting.

Wann Musik als Lärm empfunden wird, ist individuell verschieden (z.B.: Wie empfindlich bin ich? Mag ich den Musikstil?) und abhängig davon, was gerade in welchem Zustand passiert (Brauche ich eigentlich gerade Schlaf oder muss arbeiten? Will ich mich eigentlich gerade entspannt unterhalten oder bin ich bereit für volle Lautstärke?). Das individuelle Empfinden sagt aber oft nichts über die tatsächliche Belastung aus.

WIE ENTSTEHEN HÖRSCHÄDEN?

Die Hörsinneszellen haben feine Härchen, die wie ein Mikrofon funktionieren. Wenn die Zahl dieser Härchen sinkt, verschlechtert sich das Gehör. Dann braucht's evtl. ein Hörgerät. Je lauter und länger das Gehör belastet wird, desto eher entstehen Schädigungen.

SUBSTANZKONSUM KANN DAS RISIKO FÜR HÖRSCHÄDEN ERHÖHEN

Viele Substanzen (z.B. Upper, Alkohol, Ketamin) führen zu erhöhtem Blutdruck, was zu einer schlechteren Durchblutung im Ohr führt.

Lachgaskonsum führt zum Druckanstieg im Innenohr, Mittelohrentzündungen sind möglich.

Mit Cannabis, mit sedierenden Substanzen (z.B. Alkohol, Benzos), mit Psychedelika (z.B. Pilze, LSD) oder Dissoziativa (Ketamin) empfinden wir laute Musik oft als weniger unangenehm und unterschätzen dadurch die Belastung fürs Gehör.

SAFER HEARING TIPPS

Möglichst oft Gehörschutz tragen. Gute Ohrstöpsel mit einem Filter, der alle Frequenzbereiche dämmt, bieten weniger Einbußen beim Klang. Am besten individuell angepasste Spezialanfertigungen beim Hörgeräteakustiker für das eigene Ohr machen lassen.

Substanzkonsum beeinflusst das Lärmempfinden. Verstärkt an Hörschutz denken.

Gesund ernähren. Auch beim Feiern Wasser und Nährstoffe zu dir nehmen. Alkfreien Getränken den Vorzug geben.

Abstand von der Schallquelle! Direkt vor einer Box ist die Belastung sehr hoch und der Sound sowieso nicht ausgeglichen. Besser guten Sound statt voller Lautstärke suchen. Abstand zu den Wänden, auch hier ist der Lärmpegel oft besonders hoch.

Lärmbelastung reduzieren: Musik nicht immer nur laut oder immer zum Einschlafen hören. Dauerbeschallungen und Lärmspitzen vermeiden. Auch beim Ausgehen Lärmpausen machen, die sensibilisieren das Gehör wieder für den Lärmpegel.

Sowieso: Stress reduzieren, viel Schlaf und Ruhe gönnen. Dabei Geräusche so weit wie möglich runterfahren.

Viel kauen und regelmäßig und laut singen. Seriously: Das stärkt den Mittelohr-Muskel!

Gute Kopfhörer anschaffen! Schlechter Sound verleitet dazu, dauerhaft viel zu laut zu hören. Noise Reduction nützt, weil es die Außengeräusche reduziert. Aber: Je lauter du hörst, desto kürzer – dauerhaft laute Mukke auf die Ohren führt zu den meisten Hörschäden!

Regelmäßig Hörtest bei HNO-Ärztin/-Arzt machen.

Piepen, Rauschen oder dumpfes Hören nach Gehörbelastung ernst nehmen und zur Ausnahme machen. Wenn's länger als zwei Tage geht oder Schwindel, Hörverlust und ein Druckgefühl dazu kommen: Möglichst schnell zur HNO-Ärztin/Arzt.

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRÄUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH-PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

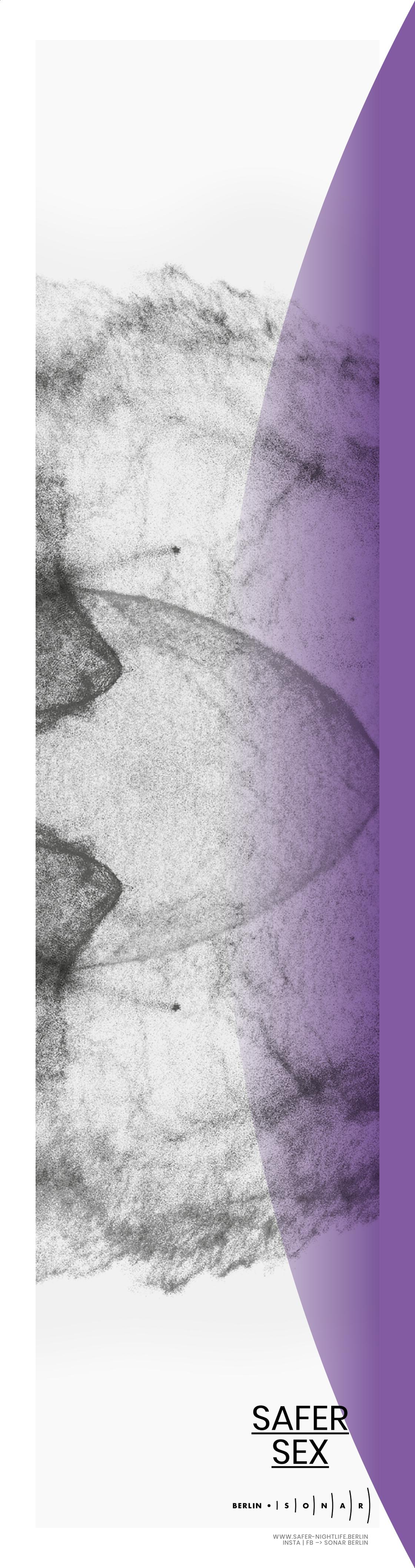
drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG

2. AUFLAGE 2023



SAFER SEX

BERLIN • | S | O | N | A | R)

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

SAFER SEX

Du kannst dein Risiko für STIs (= Sexually Transmitted Infections = Sexuell Übertragbare Infektionen) beim Sex erheblich verringern.

Die meisten STIs sind heilbar oder gut behandelbar. Je früher die Behandlung, desto besser die Chancen.

Teste dich regelmäßig auf STIs und nutze Kondome.

Für Safer Sex sind immer alle zusammen verantwortlich, die gemeinsam Sex haben. Über Safer Sex sprechen. Im Vorfeld klären, was ok ist. Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen.

STIS – WAS UND WIE?

Zu den bekanntesten STIs gehören HIV, Chlamydien, Syphilis, Gonorrhoe (»Tripper«), HPV (Humane Papillomviren, die auch zu Feigwarzen führen können), Hepatitis, Herpes und MPX (Affenpocken).

Die Übertragungswege sind je nach Art des Erregers verschieden. Zum Beispiel über Körperflüssigkeiten (Speichel, Vaginalsekret, Samenflüssigkeit, Blut, Muttermilch), durch Verletzungen an Schleimhäuten über die Blutbahn oder durch längeren Hautkontakt.

HIV-PRÄVENTION

»Die Triade aus Kondom, PrEP (= Prä-Expositions-Prophylaxe) und TasP (= Therapie als Prävention) bietet einen effektiven Schutz vor einer HIV-Infektion. Infos gibt's bei Fachärzt*innen, Gesundheitsämtern, Aidshilfen, Checkpoints und Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG

2. AUFLAGE 2023

SAFER SEX: HOW TO

Hygiene. Hände und Toys vor Gebrauch, Tausch und Wechsel anal/vaginal gründlich reinigen.

Gib Gummi. Kondome und Lecktücher (Dental Dams), ggf. auch Handschuhe nutzen.

Gleitgel nutzen. Beugt Verletzungen an Schleimhäuten vor und reduziert das Risiko einer Blutübertragung. Alkohol und viele andere Drogen trocknen den Körper zusätzlich aus. Mehr Gleitgel nehmen. Gummis und Toys aus Latex können mit Gleitmitteln auf Fett- oder Öl-basis porös werden und reißen. Toys nach Gebrauch von Gleitmittel auf Silikonbasis mit Seife reinigen. Im Zweifel immer Gleitgel auf Wasserbasis nutzen.

SAFER-SEX- PANNEN

In Ruhe überlegen, welche Risiken vorhanden sind – nicht jeder Unfall birgt ein hohes Infektionsrisiko. Ggf. Notfallambulanz in deiner Nähe oder die Telefonberatung der Aidshilfen in Deutschland kontaktieren: +49 180 3319411

»Kontaktstellen sanft (!) mit klarem Wasser spülen. Bei Oralkontakt Mundspülung verwenden (nicht Zähne putzen!).

»Mit einer PEP (=Post-Expositions-Prophylaxe) kannst du nach einem HIV-Risikokontakt eine Ansteckung mit HIV mit hoher Wahrscheinlichkeit noch verhindern, wenn du 4 Wochen lang regelmäßig HIV-Medikamente zu dir nimmst. Je schneller du startest, desto besser die Erfolgschancen (Empfehlung: 2 bis 24 Stunden nach dem Sex). PEP gibt's nur auf Rezept, das aber auch in einer Klinik ausgestellt werden kann. Weitere Infos und Übersicht z.B. bei man*check Berlin. mancheck-berlin.de/pep

»Die Pille Danach kannst du rezeptfrei in jeder (Notfall-) Apotheke kaufen. Sie ist umso wirksamer, je früher sie angewendet wird – möglichst in den ersten 24 Stunden.

»In jedem Fall 3 Monate nach deinem Safer-Sex-Unfall auf HIV, Hepatitis und andere STIs testen – das geht bei Ärzt*innen ohne Kostenbeteiligung!

STI-TESTS

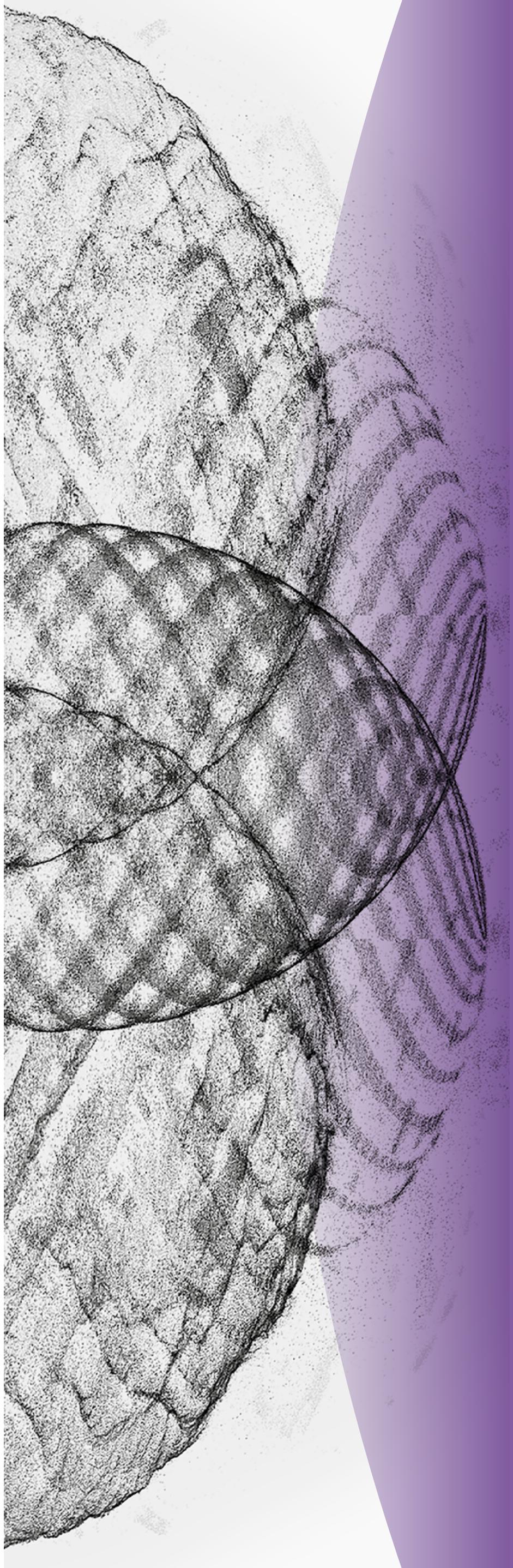
Lasse dich regelmäßig bei Fachärzt*innen, Gesundheitsämtern, Aidshilfen, Checkpoints oder Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit testen. Nur so kannst du deine Partner*innen auch schützen. Viele STIs können auch ohne ausgeprägte Symptome verlaufen. Die Infektion kann aber trotzdem weiter übertragen werden und auch zu Folgeschäden bei dir selbst führen.

Empfehlung: HIV-/STI-Test mind. alle 6 Monate (bei sehr häufig wechselnden Partner*innen alle 3 Monate). Wenn du und dein*e Partner*innen nur selten oder gar nicht mit anderen Sex habt, kann auch einmal im Jahr genügen.

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRÄUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH-PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



SAFER USE

Plan it,
check it,
test it.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR.BERLIN

SAFER USE

BEWUSST KONSUMIEREN!

Planen: Was will und brauche ich vor, während und nach der Party?

Selbst entscheiden: Was tut mir gut? Was für mich gilt, muss nicht für andere gelten. Und genauso andersherum!

Informieren: Zur Substanz, zu Neben- und Wechselwirkungen, zu besonderen Risiken. Infos zur Stoffqualität sammeln. Wenn möglich: Drugchecking nutzen!

Risikocheck: Überschätze nicht die Substanz, die Dosis und Dich selbst. Unterschätze nicht die Risiken.

Hygienisch konsumieren: Substanzen nach Erwerb sauber abpacken und beschriften. Danach gründlich Hände waschen.

Absichern: Informiere Deine Freund*innen darüber, was Du konsumierst. Damit sie Dir im Notfall helfen können.

Antesten: Kleinstmögliche wirksame Menge oral nehmen – am besten zuhause und nicht allein. Anzeichen für Vergiftungen und Abwehrreaktionen des Körpers checken!

Rantasten: Vorsichtig dosieren. Vor dem Nachdosieren ausreichend warten – Orientierung: mind. 90 min. Wirkung beobachten. Eintritt und Intensität der Wirkung variieren auch je nach Konsumform!

Cool down: Zwischendurch Pausen machen und abkühlen!

Safety first! Kein Konsum in Schwangerschaft und Stillzeit und vorm Auto- oder Fahrradfahren! Im Zweifelsfall sofort Hilfe holen. Personal und Sanis sind für Euch da!

Hole Hilfe, wenn du oder andere sie brauchen!

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SNIEFEN

› Kristalle und Pulver solange zerreiben, bis es richtig fein ist. Das verletzt deine Schleimhäute weniger.

› Vor dem Sniefen Nase schnauben. Nasenlöcher abwechseln. Danach mit Crème oder Öl pflegen.

› Unterlage vor der Nutzung desinfizieren und immer (also immer!) eigenes, sauberes Zubehör verwenden. Insbesondere Hepatitis-Viren sind auch außerhalb des Körpers noch lange ansteckend.

› Wirkungseintritt und volle Wirkungsentfaltung können zeitlich besonders lang auseinanderliegen. Warten mit dem Nachdosieren!

SCHLUCKEN

› Kapseln, Pillen, Bömbchen: Der Wirkungseintritt kann lange dauern (bis zu zwei Stunden). Nicht vorschnell nachdosieren!

› Feste Substanzen möglichst nicht in einem Getränk aufgelöst trinken – die meisten sind stark ätzend und greifen Zähne und Zahnfleisch an.

INHALIEREN

› Direkten Kontakt mit Haut und Schleimhäuten unbedingt vermeiden – die meisten Stoffe sind stark ätzend!

INJIZIEREN

› Injizieren ist besonders risikoreich – informiere dich vorher ausführlich!

› Nie Spritzbesteck teilen und jedes mal neues nutzen!

› Injizieren wirkt unmittelbarer und deutlich heftiger, das Überdosierungsrisiko ist besonders hoch. Besonders vorsichtig dosieren!

UP THE BUM

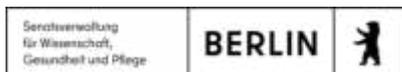
› Das anale Einführen von Substanzen (mit einer Spritze ohne Nadel oder als Pulver in einer Kapsel) schont Nase, Magen und Venen – reizt aber Anus und Enddarm.

› Die Wirkung ist ähnlich stark wie beim Injizieren.

› Wasserlösliches Gleitgel nutzen, um dich beim Einführen nicht zu verletzen.

› Infektionen vermeiden: Jedem Arsch seine eigene Spritze! Beim Einführen von Kapseln Handschuhe benutzen, Hände gründlich reinigen.

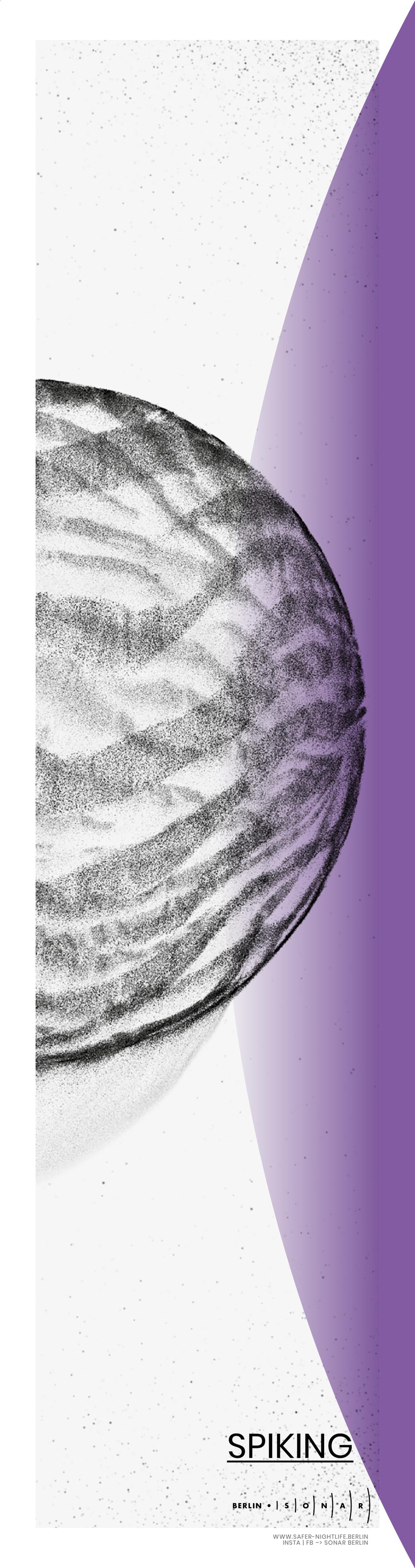
SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.



SPIKING

BERLIN • | S | O | N | A | R |

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

SPIKING

JEDER GRENZÜBERSCHREITUNG UNMITTELBAR ENTGEGENGETRETEN!

BETROFFENE SOLIDARISCH UNTERSTÜTZEN!

Ihre Bedürfnisse sind entscheidend für Bewertung und Folgen («Definitions-macht» der Betroffenen).

KEINE SUBSTANZEN WEITERGEBEN OHNE AUSDRÜCKLICHE ZUSTIMMUNG

Anderen ohne ausdrückliche Zustimmung und volles Bewusstsein über die möglichen Folgen Substanzen zu geben oder zu verabreichen, ist ein absolutes NO-GO! Behutsam und sorgsam mit Substanzen umgehen. Substanzen sicher vor anderen aufbewahren, Verwechslungsgefahr ausschließen.

Niemanden zu Substanzkonsum und/oder Sex überreden. Immer sicher gehen, dass andere die Substanz nicht unterschätzen. Vor möglichen Folgen warnen, Dosierung risikoarm wählen.

SICH UND ANDERE SCHÜTZEN

Supporte und sensibilisiere deine Mit-Raver*innen! Mische dich ein!

Haltung zeigen und deutlich machen, dass jedes unklare Weitergeben oder Verabreichen Gewalt darstellt. Only Yes Means Yes auch in Bezug auf Konsum!

Eigenen Drink unverwechselbar kennzeichnen und abdecken / zuschrauben. Nicht unbeaufsichtigt zu lassen. Nicht sicher sind Drinkcheck-Armbänder / Teststreifen.

Auf sich und andere achten. Unterstützung anbieten, wo sie gebraucht wird. Auch im Zweifelsfall einschreiten, wenn du einen Verdacht auf eine (entstehende) Übergriffigkeit hast. Dabei nicht selbst übergriffig über andere bestimmen. Hole ggf. Hilfe!

TIPPS FÜR BETROFFENE

Hole dir psychischen Beistand, z.B. von guten Freund*innen oder einer professionellen Beratungsstelle. Sprich dein Erlebtes offensiv an.

Entschuldige nichts. Für einen Übergriff trägt alleine der*die Übergriffige die Verantwortung, nicht die*der Betroffene.

Rechne mit Unverständnis, »Kleinreden« und Beschönigung. Eventuell sind deine Vertrauenspersonen überfordert oder geraten in einen Rollenkonflikt. Intensiviere ggf. deine Suche nach professioneller Hilfe.

Lass dich beraten, aber nicht zu Entscheidungen drängen. Entscheide alleine über deine nächsten Schritte.

Wenn du bedroht wirst, hole sofort Hilfe. Selbstschutz ist keine Feigheit.

Wenn du (evtl. auch später) Anzeige erstatten willst, solltest du so schnell wie möglich Beweise sichern, indem du Tathergang und Verletzungen dokumentierst. Wie und ob es Sinn macht, auch Körperflüssigkeiten entnehmen zu lassen, erfährst du auf unserer Website oder auf Nachfrage bei uns.

Wenn du dir sicher bist, dass du Anzeige erstatten willst: Wende dich ohne Zeitverlust an die Polizei. Rechne auch hier mit Unverständnis und damit, nach intimen Details befragt zu werden. Sei dir darüber im Klaren, dass Täter*innen oft nicht strafrechtlich verurteilt werden. In einem Strafverfahren hast du meist nicht mehr das Recht, die Aussage zu verweigern. Lass dich professionell beraten!

SCHNELLE HILFE FÜR BETROFFENE VON SEXUALISIERTER GEWALT UND DEREN FREUND*INNEN

HILFETELEFON
GEWALT GEGEN
FRAUEN
in vielen Sprachen 08000 116016
(365/24/7)

BERLINER KRISENDIENST
030 3906310
berliner-krisendienst.de

HILFETELEFON DES
WEISSEN RINGS
116006

GEWALTSCHUTZAMBULANZ
DER CHARITÉ
(gibt's auch in anderen
Städten)
030 450570270
gewaltschutzambulanz.charite.de

LARA
Fachstelle gegen sexualisierte
Gewalt an Frauen*
lara-berlin.de

MUT
Traumahilfe für Männer*
mut-traumahilfe.de

OPFERHILFE BERLIN
opferhilfe-berlin.de

MEHR INFOS AUF:
safer-nightlife.berlin
sonar.berlin

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONEN! RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R)

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

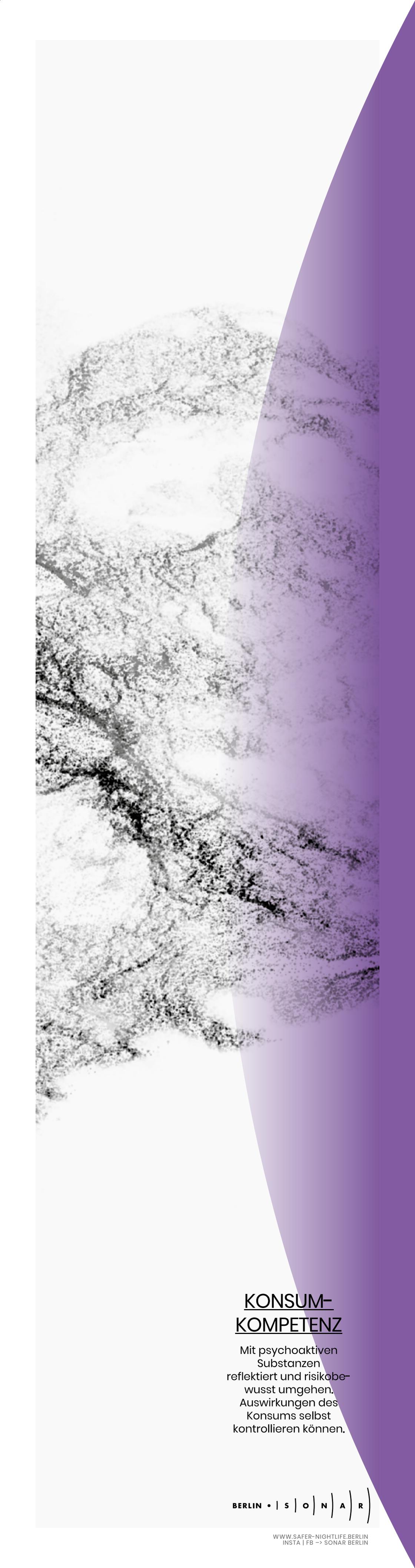
drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887
LARA +49 30 2168888
MUT +49 30 23633978

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | [FIXPUNKT.ORG](http://fixpunkt.org)
GEFÖRDERT VON:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG

2. AUFLAGE 2023



KONSUM- KOMPETENZ

Mit psychoaktiven
Substanzen
reflektiert und risikobe-
wusst umgehen.
Auswirkungen des
Konsums selbst
kontrollieren können.

BERLIN • | S | O | N | A | R)

WWW.SAFER-NIGHTLIFE.BERLIN
INSTA | FB → SONAR BERLIN

KONSUM-KOMPETENZ

SUBSTANZ

› **Genau über Wirkungen, Nebenwirkungen, Risiken und Safer-use-Regeln informieren.**

› **Über angemessene Dosierungen für mich selbst klar werden.**

› **Über Qualität und mögliche Beimengungen informieren. Drogen checken.**

SET

Alles rund um meine Verfassung und meine Fähigkeiten, z.B.:

- › Meine aktuelle körperliche und psychische Gesundheit und mein Stresslevel.
- › Spezielle Anfälligkeiten und Krankheiten oder andere besondere Konstitutionen.
- › Ängste und mögliche Abwehrreaktionen bezüglich bestimmter Substanzen.
- › Mein Wissen, meine Konsumerfahrung, meine Reflexions- und Integrationsfähigkeiten.
- › Meine Grundstimmung, Konsummotivation und Erwartungshaltung.

SETTING

In welcher Situation und Umgebung konsumiere ich?

- › Ist der Ort »safe«, weil mich schützende Freund*innen begleiten und ich im Notfall schnell unterstützt werde?
- › Ist der Ort genügend hygienisch?
- › Stehen Safer-Use-Materialien zur Verfügung und dürfen genutzt werden?
- › Kann ich entspannt anderen sagen, was ich konsumiere?
- › Komme ich auch im Rauschzustand sicher nach Hause?

KONSUMREFLEXION

Herausfinden, wie und ob ich an meinem Konsum etwas ändern möchte.

IST

- › Wann und wo konsumiere ich (besonders gern)?
- › Was konsumiere ich wie häufig?
- › Welche Erwartungen habe ich an den Konsum?
- › Werden diese erfüllt?
- › Welchen Stellenwert hat der Konsum in meinem Leben?
- › Welche positiven und negativen Folgen hat der Konsum für mein psychisches und körperliches Wohlbefinden?
- › An welche Regeln und Rituale halte ich mich?
- › Erreiche ich dadurch meine Ziele?

VERLAUF

- › Wie hat sich mein Konsum verändert?
- › Wie haben sich meine Lebensumstände geändert?
- › Haben sich meine Regeln für (Nicht-) Konsum verändert?
- › In welchen Lebensbereichen hat mein Konsum besonders negative oder positive Folgen?

KONSUM ÄNDERN

› Klare, realistische Ziele aufstellen. Will ich meinen Konsum (einer gestimmten Substanz oder generell) reduzieren oder einstellen (für mind. wie lange)?

› Genauen Plan machen: Wann höre ich auf / ab wann konsumiere ich weniger? Wann und wo gebe ich mir die Erlaubnis zu konsumieren? Maximal wieviel?

› Konsumtagebuch: Für jeden Tag aufschreiben, wie ich meinen Konsum plane und wie ich dann tatsächlich konsumiere.

› Alternativen zum Konsum finden: Planen, wie ich die Zeit verbringe, in der ich ansonsten konsumiert habe (z.B. auf Partys).

› Break free: Nur konsumieren, wenn ich es wirklich will – nicht, weil die anderen es gerade machen.

› Dranbleiben: Immer wieder vor Augen führen, warum ich meinen Konsum verändere, z.B. mit Post-Its am Badezimmerspiegel.

› NICHT AUFGEBEN: Ausrutscher nutzen, um zu schauen, was ich beim nächsten Mal anders machen kann. Nicht entmutigen lassen!

› Hilfe in Anspruch nehmen: Durch Freund*innen, Bekannte und Profis unterstützen lassen.

› Positiv denken und sich belohnen, wenn ein (Zwischen-) Ziel erreicht ist.

STAY TUNED

- › Bestimmte Lebensbereiche konsequent konsumfrei halten.
- › An eigene Konsumregeln halten.
- › Limits und Konsumrituale etablieren, z.B. nur am Abend oder nur beim Feiern am Wochenende.
- › Regelmäßig längere Konsumpausen einplanen und einhalten.

HOLE HILFE, WENN DU ODER ANDERE SIE BRAUCHEN! PERSONAL UND RETTUNGSDIENSTE SIND DAZU DA, EUCH ZU HELFEN!

RISIKOFREIEN KONSUM GIBT ES NICHT. SONAR STEHT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND RISIKOMINDERUNG BEIM KONSUM.

THERE IS NO SUCH THING AS RISK-FREE CONSUMPTION. SONAR STANDS FOR HEALTH-PROMOTION AND HARM REDUCTION WHEN CONSUMING.

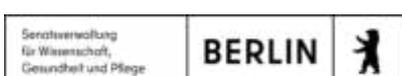
SONAR – SAFER NIGHTLIFE BERLIN
www.safer-nightlife.berlin
sonar@safer-nightlife.berlin

BERLIN • | S | O | N | A | R

Counseling on safer use, reduction, use breaks, and more:

drogennotdienst.de +49 30 19237
vistaberlin.de +49 30 6981400
fixpunkt.org +49 30 616755887

SONAR WIRD KOORDINIERT VON
FIXPUNKT E.V. | FIXPUNKT.ORG
GEFÖRDERT VON:



HAFTUNGSAUSSCHLUSS: DIESER FLYER IST KEINE AUFFORDERUNG ODER ANREGUNG ZUM KONSUM VON BETÄUBUNGSMITTELN UND AUCH KEINE AUFFORDERUNG ZUM DROGENGEBRAUCH NACH § 29 ABS. 1 NR. 12 BTMG

2. AUFLAGE 2023