Safer Use

Chemsex und dessen Tücken

sicherer Konsum, weniger Risiken

Safer Use - Warum

- Ziel:
  - Risikoreduktion bei Substanzkonsum
- Relevanz:
  - Gesundheitsschutz
  - Prävention soz. Absturz
  - Stigmaabbau

Safer Use - Grundprinzipien

- Information:
  - Substanzen, Einnahmemodalitäten, Reinheit, Potenz, Wechselwirkung
- Reduktion von Risikofaktoren:
  - Sauberer Konsumweg, niedrige Dosen, langsames Starten
- Vorplanung:
  - Notfallplan, Kontakte, Adressen von Hilfsdiensten
- Umfeld:
  - Vertrauenspersonen, sichere Umgebung
- Selbstbeobachtung:
  - Warnzeichen, Absetzen bei Unwohlsein

Safer Use – Substanzen

- Wachmacher (+Enthemmung)
  - Amphetamine
    - 3-MMC / 4-MMC / Chrystal Meth/Monkeys
  - MDMA (XTC)
  - Kokain
- Rauschsubstanzen (+Gefäßerweiterung +Enthemmung)
  - Ketamin
  - Poppers
  - Eisspray
  - GHB
- Pimmelpillen (Gefäßerweiterung)
  - PDE-5-Hemmer

Safer Use – Einnahmemodalitäten

- Schnupfen/Rauchen
  - MMC/Coc/Ketamin/Monkeys
- Schlucken
  - XTC-Pillen
- Rauchen
  - Chrystal Meth
- “Slammen“->i.v.-use
  - MMC/Chrystal
- i.m.
  - Ketamin

Safer Use - Monkeys

- Monkey
  - MDPV, Methylendioxypyrovaleron, Monkey Dust
  - Amphitaminerge Wirkung
    - Geschnupft, geschluckt, geraucht, gespritzt
  - Hält bis 3-8 Stunden, ggf. auch länger!!!

  - Monkey Dust (MDPHP) ist eine stark aufputschende Droge, die meist geraucht wird. Das Risiko für Kontrollverlust und für Nebenwirkung ist besonders hoch.

Safer Use - MMCs

- 3-/4-MMC
  - Mephedron, Mefedron, Mef
  - Amphitaminerge Wirkung
    - Geschluckt, geraucht, geschnupft, gespritzt

  - Mephedron ist eine aufputschende Droge. 3-MMC ist eine Variante davon mit weniger gefühlsbetonter Wirkung.

Safer Use - XTC

- XTC – Exctasy-Pillen
  - Pillen oder Teile
  - Amphitaminerge und emotionale Wirkung
  - Enthemmung und Körperlichkeit
    - Geschluckt, geraucht, geschnupft, gespritzt

Safer Use - Ketamin

- Ketamin
  - Keta, K, Special-K
  - Narkose- und SChmerzmittel
    - Geschluckt, geschnupft, gespritzt

- Ketamin löst einen traumartigen Zustand aus - konsumiere Ketamin nicht alleine, denn es kann passieren, dass du den Bezug zur Realität verlierst.

Safer Use - Kokain

- Kokain
  - Koks, Coca (branca), Charly, Coke
  - Vom Kokastrauch, hierzulande lokales Schmerzmittel
    - Geschluckt, geschnupft, gespritzt, geraucht
  - Kokain ist eine aufputschende Substanz, die meist in Form von kristallinem Pulver erhältlich ist.
  - In Andengebieten werden Kokablätter gekaut oder als Tee aufgegossen, um die grossen Höhen und den niedrigen Sauerstoffgehalt zu kompensieren.

Safer Use – Chrystal Meth

- Chrystal Meth
  - Tina, Crystal, Yaba, Ice
  - Amphetaminerge Wirkung
    - Geschluckt, geschnupft, gespritzt, geraucht

  - Crystal Meth bzw. Methamphetamin wird in der queeren Szene oft „Tina“ genannt. Tina wirkt stark aufputschend und hält lange an.

  - Neurotoxisch!!!

Safer Use - Poppers

- Poppers
  - PP, Poppas
  - Kurzer Rausch, Muskelentspannung, sexuelle Enthemmung und Libidosteigerung
    - Eingeatmet
  - Neurotoxisch durch Methämoglobinbildung!!!

Safer Use - Konkrete Risikofaktoren und Maßnahmen

- Reinheit/Verunreinigungen:
  - Nutzung von Safer-Use-Richtlinien, keine Mischkonsumpläne, Testkits nutzen (wo verfügbar)
- Dosierung und Potenz:
  - Start niedrig, Wartezeit beachten, keine Mehrfachzufuhr
- Mischkonsum:
  - Verzögerung zwischen Substanzen, ggf. ganz vermeiden
- Konsumweg:
  - Vermeidung von Injektionen, wenn möglich alternative Einnahmewege
- Gesundheitliche Vorbedingungen:
  - Vorerkrankungen, Medikation prüfen, Allergien beachten
- Überdosierung:
  - Anzeichen, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Notrufnummern bereithalten
- Schlaf, Hydration, Ernährung:
  - Einfluss auf Risiko

Safer Use - Notfall- und Hilfsangebote

- Sofortmaßnahmen bei Verdacht auf Überdosierung
  - Giftzentrale Hessen/Rhld-Pflz: 06131 19240
  - BAP:
    - Bewusstsein, ggf. stabile Seitenlage
    - Atmung, ggf. Schmerzreiz setzen, ggf. Beatmung/Reanimation
    - Puls, ggf. Schmerzreiz setzen, ggf. Beatmung/Reanimation
  - 112 ANRUFEN
- Lokale Sucht- und Hilfseinrichtungen:
  - Offenbacher AG Wildhof e.V., Sana-Klinikum ZNA
- Vertrauliche Beratung:
  - Caritas-Onlineberatung -> CAVE: andere sind häufig wirtschaftlich orientierte Gesellschaften!!!
  - https://sidekicks.berlin/safer-use/ ->sehr gute Website zu Safer Use!!!

Safer Use – Fallbeispiel

- MSM, 22, erstes Mal Drogenkonsum, keine Erfahrung, keine Information, Sexpartner hat GHB und Monkeys dabei, beides wird konsumiert.
- Tachykardie, Palpitationen, Druck auf der Brust, gerötete Haut bes. im Genitalbereich, Hals, Brust und um den Mund.
- Herzenzymbestimmung bei Angina pectoris-> erhöhtes Trop -> Klinikeinweisung -> Herzultraschall ohne path. Befund aber stark erhöhte Enzyme -> per definitionem NSTEMI Typ 2 (Herzinfarkt ohne Narbenbildung)
- Pers. Luftnot –> CT Thorax z. A. Lungenembolie bei KM Allergie
- 23 Tage AU !!!

Safer Use – Take Home Message

- Kennt die Substanzen, deren Wirkung und deren Potenz
- Kennt Zeichen unerwünschter Nebenwirkungen
- Kennt Zeichen