

Kreislaufprobleme, Austrocknung): ausreichend trinken! Besser jetzt keinen THC- oder Tabak-Film, der bringt den Kreislauf noch mehr durcheinander.

Bei LSD hilft es sich klarzumachen, daß die psychische Wirkung krass erlebt wird, körperlich aber ein relativ geringes Risiko vorhanden ist. Let it flow! Zucker bringt ein wenig runter. Nebenbei: Koka erhöht das Absturzrisiko ungemein. Vollkommen Out of Control hilft nur noch Valium vom Notarzt.

Kokain überschattet das meiste andere, bedeutet aber ein zusätzliches Überdosierungs-Risiko (Kreislaufprobleme, der Blutdruck schnellst extrem hoch) und trocknet den Körper aus – viel trinken, Mineralien und Vitamine zu sich nehmen.

Opiate und Alkohol trocknen zusätzlich aus und können zu Delirien und Atemdepressionen führen. Bei schwerer Überdosierung hilft nur noch der Notarzt.

Das Mischen von Substanzen kann jederzeit zu unberechenbaren Risiken führen, oftmals werden Wirkungen verstärkt.

JedeR reagiert etwas anders. Less is more!

Viele Probleme lassen sich vermeiden, wenn alle ein wenig mehr auf sich und andere achten!

eclipse – Verein für akzeptanzorientierte Drogenarbeit und psychedelische Krisenintervention.

psychedelic welfare ...heißt für uns: Drogenerfahrungen in das alltägliche Leben zu integrieren. Wir wollen einen Kommunikations- und Erlebensraum für Drogenerfahrungen bieten, in dem auch durch unangenehme Erfahrungen hindurch gegangen werden kann, ohne sich dabei zu verlieren.

www.eclipse-online.de

info@eclipse-online.de - phone 030 - 4435 6561

feel free to copy and distribute

© eclipse 2002

Overdosed !!?! – Wenn aus Spass mal ernst wird... ...und was Ihr dagegen tun könnt

Wenn es nach der Einnahme von Drogen zu Problemen kommt: Versuche ruhig und gelassen zu bleiben! Egal, wie "weggetreten" oder "fertig" Dir auch andere Leute (oder auch Du selbst?) vorkommen: Panik wirkt ansteckend – Gelassenheit auch. Wenn Dich die Situation überfordert: Sieh zu, daß Du Unterstützung bekommst.

Laß die Person nicht alleine! Rede mit ihr, beruhige sie. Schicke unter Umständen eine dritte Person los, um Hilfe zu holen.

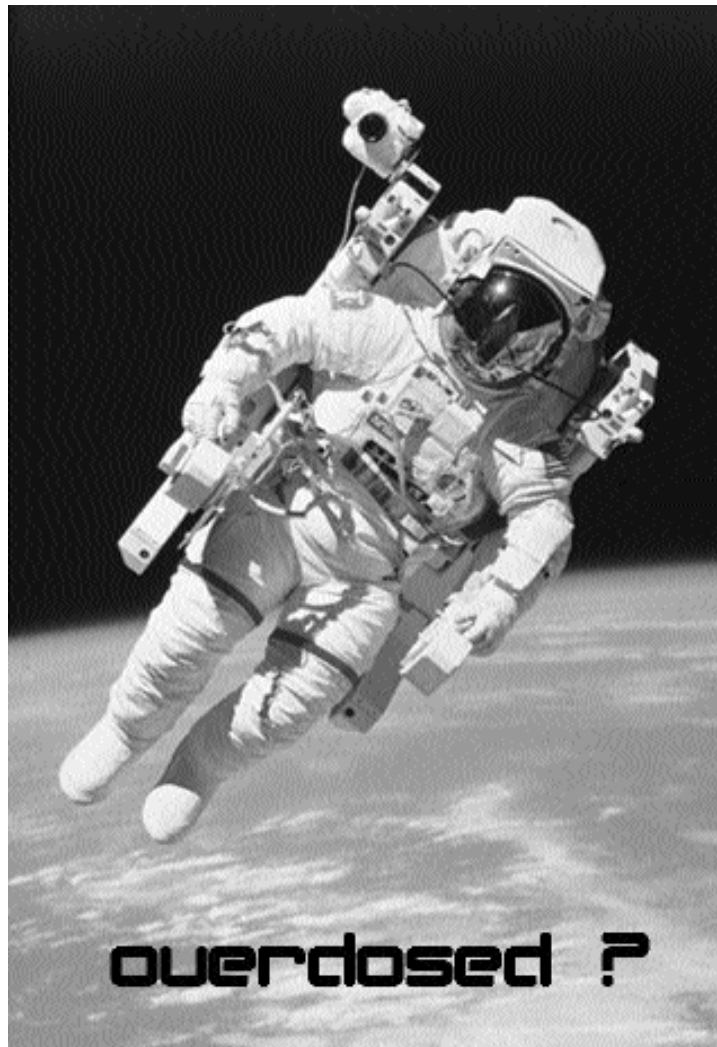
Schau, ob medizinische Hilfe notwendig ist. Hat die Person "nur" ein vorübergehendes Problem oder sind weitere Maßnahmen notwendig? Scheue dich nicht, einen Arzt zu rufen, wenn Du den Eindruck hast, daß es notwendig ist – auch wenn Du Dir unsicher bist. Wenn es ernsthafte medizinische Probleme gibt, ist es wichtig, daß Du dem Arzt gegenüber sagst, daß sie im Zusammenhang mit Drogengebrauch stehen können. Versuche herauszufinden, was die Person genommen hat. Ein Arzt unterliegt der Schweigepflicht!

Die meisten Situationen beruhigen sich schnell, wenn Du Dich liebevoll um die Person kümmerst und beruhigend auf sie einwirkst, sie aus der Reizüberflutung holst und an die frische Luft bringst. Wasser regt den Kreislauf wieder an, Mineralstoffe, Elektrolyte und Vitamin C sind noch besser. Auch zuckerhaltige Getränke oder Traubenzucker können helfen.

Hat die Person Angst vor Dir, so ist es besser, ihr nicht zu Nahe zu kommen. Versuche die richtige Mischung aus Nähe und Distanz zu finden und vermittele Vertrauen. Dies braucht unter Umständen viel Feingefühl und Geduld. Manchmal sind die Leute in einem psychoseähnlichen Zustand und reden wirr oder unverständlich. Dann macht es wenig Sinn, zu diskutieren. Du mußt den Menschen so annehmen, wie er im Moment ist. Mach Dich frei von Vorurteilen – egal, was dazu geführt hat, daß es dieser Person gerade dreckig geht: das letzte, was sie/er jetzt gebrauchen kann, sind "dumme Sprüche". Wenn sich nach längerer Zeit keine Besserung zeigt, hole professionelle Hilfe.

Gefährlich wird's vor allem bei:

Kreislaufschocks (rasender Puls, Hyperventilation, fehlende Durchblutung, blaue Lippen, kalte Glieder, die Person schwitzt plötzlich nicht mehr): sofort für Ruhe, Wärme (Decken, heißes Getränk), frische



Luft und Durchblutung (Beine hoch!) sorgen. Nicht gleich wieder Rauchen, weder Tabak noch Cannabis!

Herzstillstand und Aussetzen der Atmung (Bewußtlosigkeit, "tote" Augen): Sofort den Notarzt rufen lassen! Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen, frische Luft zuführen.

Unkontrolliertem Erbrechen (v. a. bei Bewußtlosigkeit):

Erstickungsgefahr! Person in die Stabile Seitenlage bringen.

Epileptischen Anfällen: Vorsicht, daß sich die Person nicht verletzt (dazu kann viel Kraft notwendig sein)! Darauf achten, daß keine verletzenden Gegenstände in der Nähe sind (notfalls wegräumen).

Wenn es Dir selbst dreckig geht: Erst mal eine Pause machen und Dir ein wenig Ruhe gönnen! Wasser, Mineralien, Elektrolyte und Vitamin C kommen immer gut. Auch, wenn Du Dir Essen im Moment schlecht vorstellen kannst: es mal mit ein wenig Obst versuchen.

Wenn es Dir psychisch schlecht geht: sprich mit anderen darüber. Schau mal in Dich hinein und versuche herauszufinden, was die Ursache für Deinen Zustand sein könnte. Gerade Krämpfe und Verspannungen sind häufig ein Zeichen dafür, daß Dich ein unangenehmes Thema (unbewußt) beschäftigt. Es sind meistens nicht die "schlechten Drogen" die zu Unwohlsein führen (obwohl dies durchaus auch der Fall sein kann), sondern häufig ist es die unangemessene Situation, in der man Drogen nimmt, entweder weil die Atmosphäre nicht gerade zu einer positiven Stimmung beiträgt, oder weil eigene Sorgen und Probleme den Film auf unangenehme Weise durchkreuzen oder durch die Drogen sogar verstärkt werden.

Mach Dir bewußt, daß Du unter dem Einfluß von Drogen stehst und die Wirkung auch irgendwann wieder nachlassen wird.

Scheu Dich nicht, (professionelle) Hilfe zu suchen. Nochmals: Ärzte unterliegen der Schweigepflicht.

Setze nicht aus Angst vor eventuellen rechtlichen Konsequenzen Deine Gesundheit aufs Spiel. Es gibt immer wieder Situationen, wo schlimmeres hätte vermieden werden können, wenn man sich eher an professionelle Helfer gewandt hätte.

Gegen heftige Cannabis-Flashes hilft Saures: Vitamin C (reine Ascorbinsäure) holt dich meist schnell wieder runter. Kaugummis können helfen, die Sauerstoffversorgung des Hirns wieder anzuregen.

Bei E- und Speed-Overdosen (Herzrasen, Zittern, Nierenschmerzen,