

NO!
THANKS
NOT
TODAY

Spaß haben – ja unbedingt...
Wie du Spaß haben willst, ist deine Entscheidung. Wenn du keine Lust auf Substanzkonsum hast, dann steh` dazu. Selbstbestimmtes Feiern ohne Gruppenzwang sollte respektiert werden.



GO SLOW STAY

LOW

Warte die Wirkung ab, bevor du nachlegst...
Hohe Dosen verstärken negative Effekte, erhöhen die Risiken für Langzeitfolgen und verlängern den Kater. Viele Pillen und Pulver sind momentan sehr hoch dosiert. Also Vorsicht!



Sicher konsumieren durch informieren...

Informiere dich vor dem Substanzkonsum ausgiebig, um Risiken und Wirkungen einschätzen zu können.



GET YOUR DRUG UPDATE

DO NOT
M / X
M / X
M / X
M / X
M / X
M / X

Vermeide Mischkonsum...
Durch das Mischen mehrerer Substanzen sind unerwünschte Effekte wahrscheinlicher und die Belastung für Körper und Psyche steigt.



GO SEE THE DOCTOR!

CALL 112

Achtet aufeinander...
Lass` niemanden allein, dem es schlecht geht. Rufe im Notfall immer einen Notarzt (112)!



Nutze eigene, saubere Konsum-Utensilien...
Beim Teilen von Konsum-Utensilien können Krankheiten übertragen werden.



DO NOT SHARE



Respektiere die Grenzen der anderen...
Auch beim Sex und – erst recht unter Substanz-einfluss gilt – „Nein heißt Nein!“

RESPECT

← NO →
MEANS NO



sauber drauf.

mindzone



Lass` es nicht zur Regel werden...

Weder bei dir – noch bei deinen Freunden. Unterstütze sie und sprich` sie frühzeitig an, wenn du dich sorgst. Hole dir professionelle Hilfe, falls du nicht weiterweißt.

ASK + HELP
STAY TOGETHER
♥!!



WAS KNALLT GRAD SO RICHTIG?
SAG`S UNS!



NEWS

GO HAVE SEX!
BUT SAFE

Safer Sex...
Mach` es mit Liebe, Respekt und Kondom. Schütze dich vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).



EAT RAVE SLEEP REPEAT



Gönn` dir nach der Party ausreichend Ruhe...
Lege regelmäßig Konsumpausen von mindestens vier Wochen ein, damit sich Körper und Psyche wieder ganz regenerieren können.



Achte auf deinen Körper...
Aufputschende Substanzen schalten die körpereigenen Signale aus. Trinke ausreichend Wasser oder Saftschorlen. Mache Pausen an der frischen Luft.