

**Wir geben dir RückHaLT.**

kostenfrei | vertraulich | anonym

**Sucht­hilfe­zen­trum Wiesbaden**

Schiersteiner Str. 4  
65187 Wiesbaden



0611-9004870



halt-wiesbaden@jj-ev.de



www.jj-ev.de/chat



haltwiesbaden



# **Safer-Use- Hinweise**

**für einen verantwortungsvollen  
Konsum von Rauschmitteln\***

*\*Einen risikofreien  
Konsum gibt es nicht.*

#denkdran #nöistauchneoption

 haltwiesbaden

**Grundvoraussetzung:  
Schon vorher gut gelaunt sein!**

Konsumiere nur, wenn du gut drauf bist. Alkohol und Drogen sind kein Problemlösemittel.

**Trink alkoholfreie Getränke.**

Damit du nicht dehydrierst.

**Mach langsam!** Dosiere erst nach und nach, mixe nicht durcheinander und checke, wie es dir geht, bevor du nachlegst.

**Leg längere Pausen ein.**

Die Wahrscheinlichkeit für eine Abhängigkeit verringert sich, je länger du Konsum-Pausen machst.

**Gute Vorbereitung ist alles!**

Kläre vorher, ob alles passt (z.B. Ort, Zeitpunkt, Rauschmittel, Begleitung, das Nach-Hause-Kommen usw.)

**Zusammen kommen  
und zusammen gehen.**

Passt aufeinander auf und schreitet ein, wenn es zu arg wird. Am besten bleibt eine:r nüchtern.

**Niemals vollgedröhnt  
E-Scooter/Rad/Auto fahren.**

Das ist einfach gefährlich. Punkt.

**Andere „drauf“ bringen ist ein Nogo.**

Übernimm Verantwortung auch für deine Freund:innen.

#denkdran #nöistauchneoption