

**Sprache kann viele Dinge bewirken, einige davon haben wir in unserem Medium zusammengefasst**

- entmenschlichen
- verletzen
- entmutigen
- entmündigen
- herabsetzen
- verallgemeinern
- Menschen über eine Droge definieren
- Schwächen hervorheben

- gleichstellen
- inkludieren
- ermutigen
- Respekt vermitteln
- Vielfalt wertschätzen
- Vertrauen schaffen
- Menschlichkeit in den Mittelpunkt stellen
- Fähigkeiten hervorheben

Die Verfasser des Mediums hoffen, dass hiermit ein Auftakt gelungen ist um das Thema Stigma in der Kommunikation mit Menschen die Drogen gebrauchen vermehrt in den Mittelpunkt zu stellen. Es gilt Menschen für eine angemessene Sprache zu sensibilisieren. ♦

*Dirk für das Team Drogen Sprache*

Die Broschüre steht über den Shop der Deutschen Aidshilfe kostenlos zur Verfügung:

► [www.aidshilfe.de/shop](http://www.aidshilfe.de/shop)

PDF-Download:

► [gegen-stigma.de/leitfaden](http://gegen-stigma.de/leitfaden)

Online-Glossar: ► [gegen-stigma.de/](http://gegen-stigma.de/)

# Nachtschatten – der Podcast über Drogen und Nachtleben

von Sunshine live und Sonar – safer nightlife Berlin



Während der Pandemie mussten viele aufsuchende Angebote umdenken. Auch Sonar Berlin hat neue Wege gefunden, um safer use Botschaften und Informationen außerhalb des Nachtlebens an Nachtschwärmer\*innen und Interessierte zu richten. Seit Dezember 2020 erscheint freitags alle 14 Tage eine neue Folge, moderiert von Jessica Schmidt (Sunshine live), Rüdiger Schmolke (Sonar Berlin bis März 2023) und Andrea Piest (Sonar Berlin, Notdienst Berlin e. V., BISS e. V.). Der Podcast wird vom Radiosender Sunshine live unterstützt und produziert. Sonar entwickelt die Inhalte, Themen und scoutet die wahnsinnig tollen Gäste. In jeder Folge sind Spezialist\*innen eingeladen, die von ihrer (Forschungs-)Arbeit berichten, neue Erkenntnisse und Unterstützungsangebote vorstellen. Auch Menschen mit „Biografie“ sind zu Gast und teilen ihre Erfahrungen, wie sie ihre Herausforderungen mit und ohne Substanzgebrauch bewältigen.

Der Podcast klärt auf und vermittelt Wissen. Methoden der Risiko- und Scha-

densminimierung zu einzelnen Substanzen werden in jeder Folge zusammengefasst, Reflektionstipps und Unterstützungsmöglichkeiten für User\*innen vorgestellt.

Mittlerweile sind es über 65 Folgen zu Substanzen, Substanzgebrauch und Themen der Nacht. Innerhalb von knackigen 30–40 Minuten erfahrt ihr alles Wissenswerte über Partydrogen wie MDMA, Ketamin und Amphetamine, aber auch über Opiate, Benzos und Co. wird gesprochen. Ein Fokus liegt außerdem auf Themen, die für Nachtschwärmer\*innen hilfreich sein können, um für die eigene mentale Gesundheit zu sorgen und langfristig keine Substanzgebrauchsstörung zu entwickeln. So werden beispielsweise in der Folge „Cosy comedown“ Methoden zum entspannten Runterkommen nach „3 Tagen wach“ besprochen oder Achtsamkeit beim Drogengebrauch in der Folge „Abhängigkeit“. Da insbesondere das Berliner Nachtleben nicht nur aus Clubs und Partydrogen besteht, könnt ihr euch auch über Chemsex, sexuelle Gesundheit, Psychedelic Retreats, u.v.m. informieren. Kürzlich ist auch eine Festival-Edition mit umfangreicher Packliste erschienen. ♦

*A. Piest*

Die einzelnen Folgen könnt ihr auf der Webseite von Sonar kostenfrei und anonym runterladen ► <https://safer-nightlife.berlin/sonar-podcast> oder einfach bei Spotify, Deezer und Co. streamen. Ihr mögt was ihr hört, habt Fragen, euch fehlt ein Thema – dann schreibt an Andrea ► [andrea@safer-nightlife.berlin](mailto:andrea@safer-nightlife.berlin)