

Meine Freund*innen ballern und ich mach mir Sorgen

Sonar Clubtalk vom 19.10.23

Moderation: Andrea, David

Co-Moderation: Francine

Diese Erfahrungen habt ihr mit uns geteilt:

- Übermäßiger Substanzgebrauch, sodass auf Freund:innen aufgepasst werden musste → Verantwortung an Freund:innen abgegeben ohne zu fragen
- Übermäßiger Substanzgebrauch, sodass sich Freund:innen in der Umgebung nicht mehr wohl gefühlt haben
- Substanzgebrauch, der dazu führt, dass Trigger ausgelöst werden und das eigene Konsumverhalten beeinflusst wurde
- Unangenehmes Verhalten von Freund:innen → werden nur unter bestimmten Bedingungen oder gar nicht mehr eingeladen

Unsicherheiten im Umgang

- Wie sage ich meinen Freund:innen, dass ihr Verhalten für mich problematisch ist?
- Wie reagiere ich bzw. glaubhaft bin ich, wenn ich selbst auch Substanzen konsumiere?
- Wieviel und wie oft ist es für mich ok, Verantwortung zu übernehmen?
- Wo sind meine eigenen Grenzen? Wie benenne ich diese?

Schwarmintelligenz – das hat einigen geholfen

- Check in vor dem Konsum: wollen wir das gleiche? Welche Konsumbedürfnisse hast du heute?
- Eigene Bedürfnisse klar kommunizieren, z.B. „heute möchte ich nicht auf dich aufpassen“
- Konsequenz sein: keine Verantwortung übernehmen, wenn es anders abgesprochen war (Achtung: in schwierigen Situationen trotzdem andere Personen einbeziehen, Clubpersonal/Awareness ansprechen)
- Die eigenen Grenzen für sich erkennen und benennen
- Support im Freund:innenkreis suchen, um einen Realitätsabgleich zu machen – wie nehmt ihr das wahr?
- Ich-Botschaften senden und klare Motive benennen, z.B.: “Ich mache mir Sorgen um dich, ich habe nehme wahr..., ich möchte auch wieder eine schöne Ausgehzeit mit dir haben.“
- “Aber du” - Aussagen des Gegenübers Raum geben, falls nötig in einem anderen Gespräch/ Zeitpunkt
- Perspektivwechsel: wie würde ich es mir wünschen, wie meine Freund:innen mit mir sprechen, wenn sie sich unwohl fühlen, sich Sorgen machen
- Eigene Unsicherheiten benennen: ich weiß grad nicht weiter