



**T H E M A**    **Substanztrends – was  
gibt's Neues?  
Eigenkonsum**

**D A T U M**    **20.03.2024**

## **W O R U M   G I N G ' S ?**

### **Veränderung des eigenen Konsums/ Rückmeldungen aus der Runde**

- Abstinenz von Substanzen über gewisse Zeit wird als hilfreich empfunden
- Mehr Planung hinsichtlich des eigenen Konsums
- Herausforderungen: sich vor Freunden rechtfertigen, vllt. Keine gemeinsamen Aktivitäten mehr mit Freunden unternehmen können, da alle konsumieren (bsp. Spieleabend und alle kiffen > Triggerpunkte)
- Siehe auch <https://safer-nightlife.berlin/konsumkompetenz/>

### **Bessere Planung des Konsums, u.a. auch Drugchecking**

- Gibt einem das Gefühl von Sicherheit und mehr Kontrolle über den eigenen Konsum und anders herum kann der Kontrollverlust „geplant“ werden, wir können uns mehr fallen lassen
- Andere Möglichkeiten sind es, z.B. Substanzen erst Mal unter kontrollierten Bedingungen anzutesten, da es zu wenige Testangebote gibt
- Vor allem auch Thema Fentanyl: Tests für Fentanyl können oftmals falsch positive Testergebnisse hervorbringen, geben im Umgang mit anderen Substanzen als Fentanyl also keine validen Aussagen (v.a. bei Amphetaminen + Derivate)
- Sich darüber Gedanken machen, wie viel will ich heute konsumieren → Entsprechende Menge abwiegen, packen und mitnehmen
- Themen wie Fentanyl oder Spiking lassen die Leute aufmerksamer und vorsichtiger hinsichtlich Konsums und Clubbing werden
- Siehe auch <https://safer-nightlife.berlin/achtsam-feiern/>

### **Gründe, um den Konsum zu verändern**

- Gründe dafür seinen eigenen Konsum zu verändern sind vielfältig (aging, anderer Freundeskreis/ Partner\*in, Gesundheit, Arbeit, etc...)
- Wichtig hierbei ist es vor allem, seinen eigenen Konsum immer regelmäßig zu reflektieren und eigene Grenzen zu schaffen (z.B. ich konsumiere nicht allein) <https://safer-nightlife.berlin/konsumkompetenz/>

### **Was tun, wenn ich drüber bin?**

- Viele haben Angst, dass sie dann aus dem Club geschmissen werden. Hier gilt: Vorsicht ist besser als Nachsicht! Sagt jemanden Bescheid, dass es euch nicht gut geht, nicht zu viel Zeit vergehen lassen!
- Kann auch anderen Leuten/ Gäst\*innen Hilfe anbieten, wenn man das Gefühl hat es geht jemanden nicht gut