



---

# Some like it hot - Freizeitdrogenkonsum

---

Alexander Bücheli, M.A.

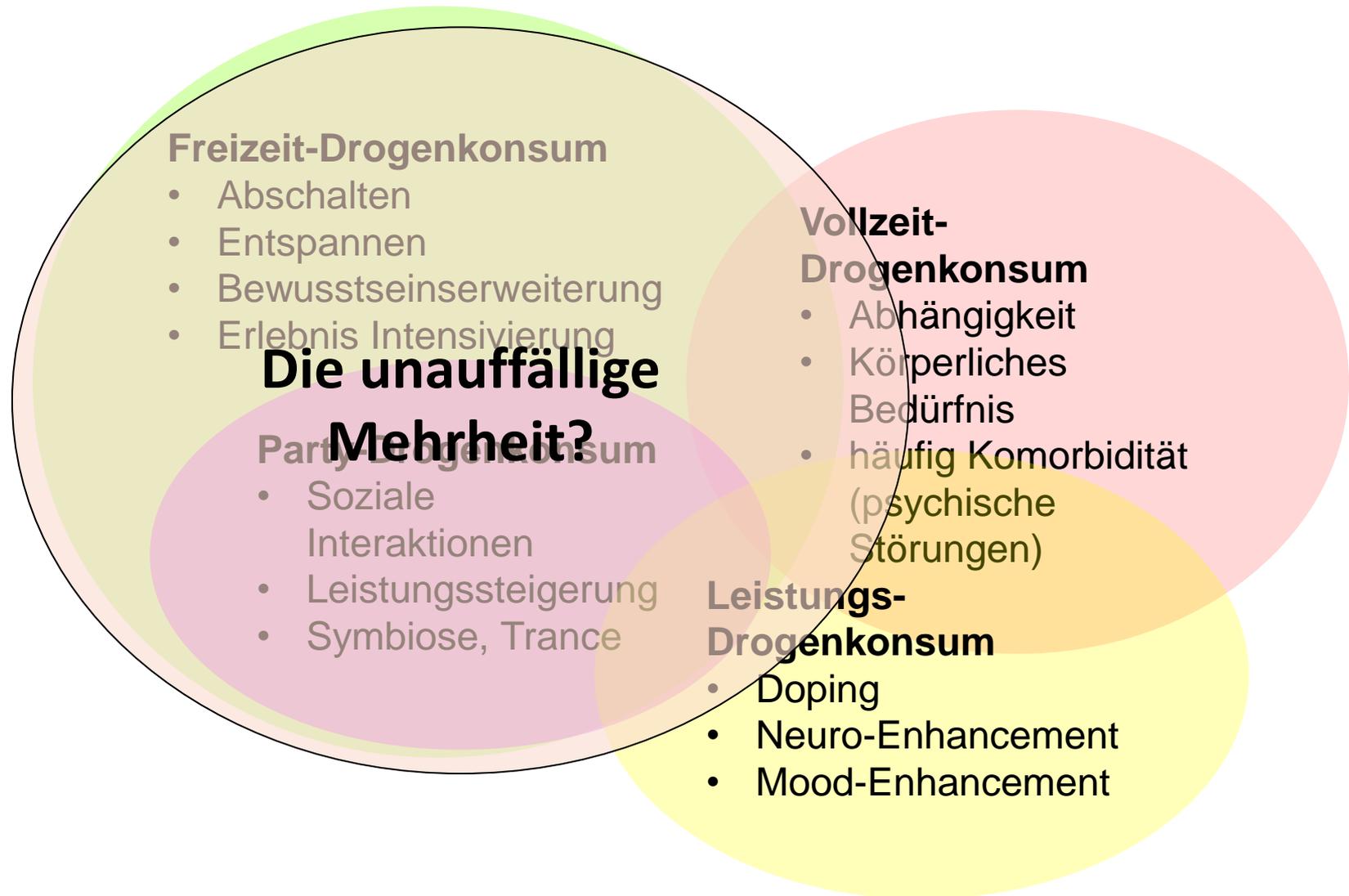
Selbständiger Berater in und Präventions- und Schadensminderungsanliegen

Projektmitarbeiter Safer Nightlife Schweiz/Safer Dance Swiss

# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

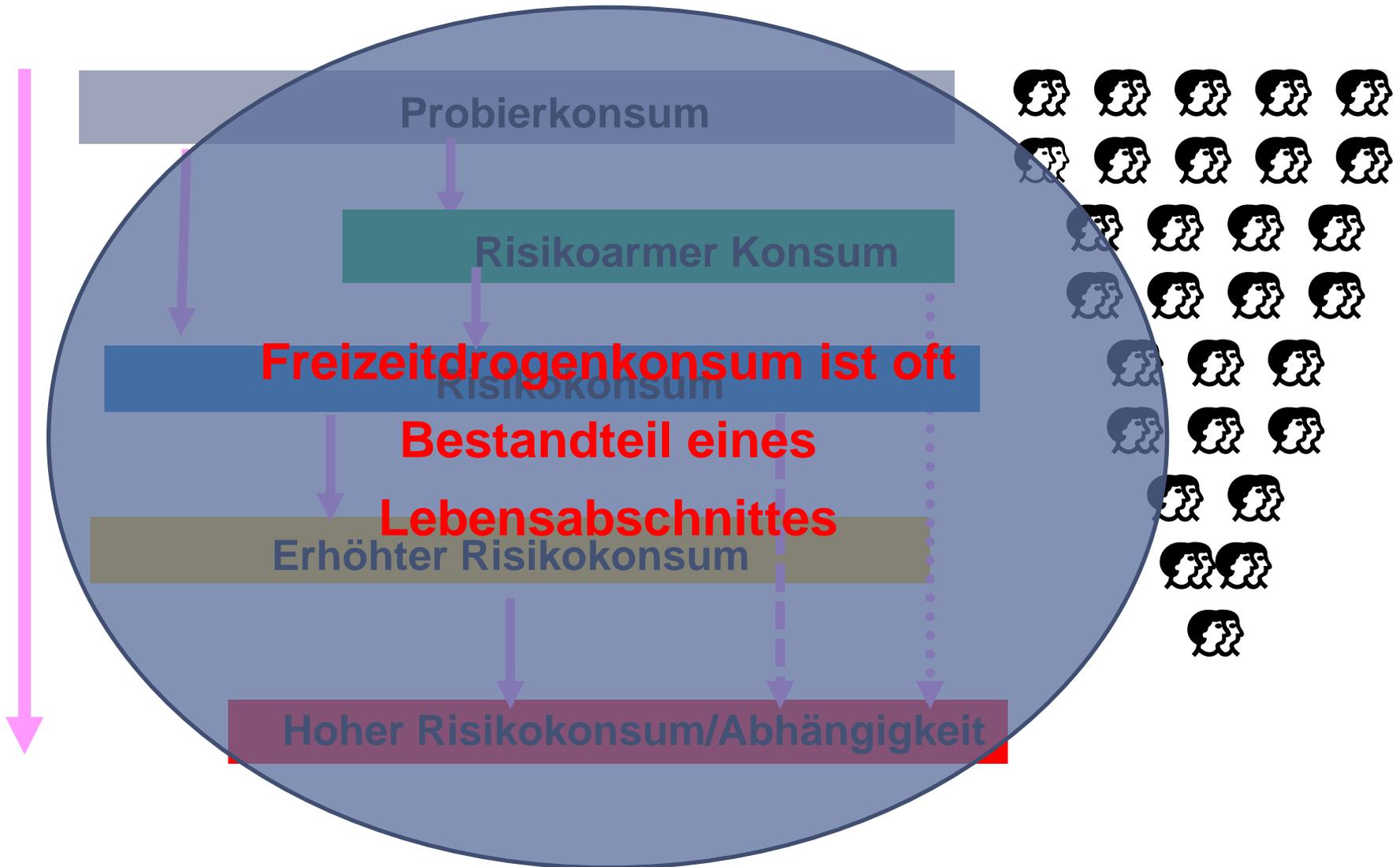
# Freizeitdrogenkonsum

## Konsumgruppe



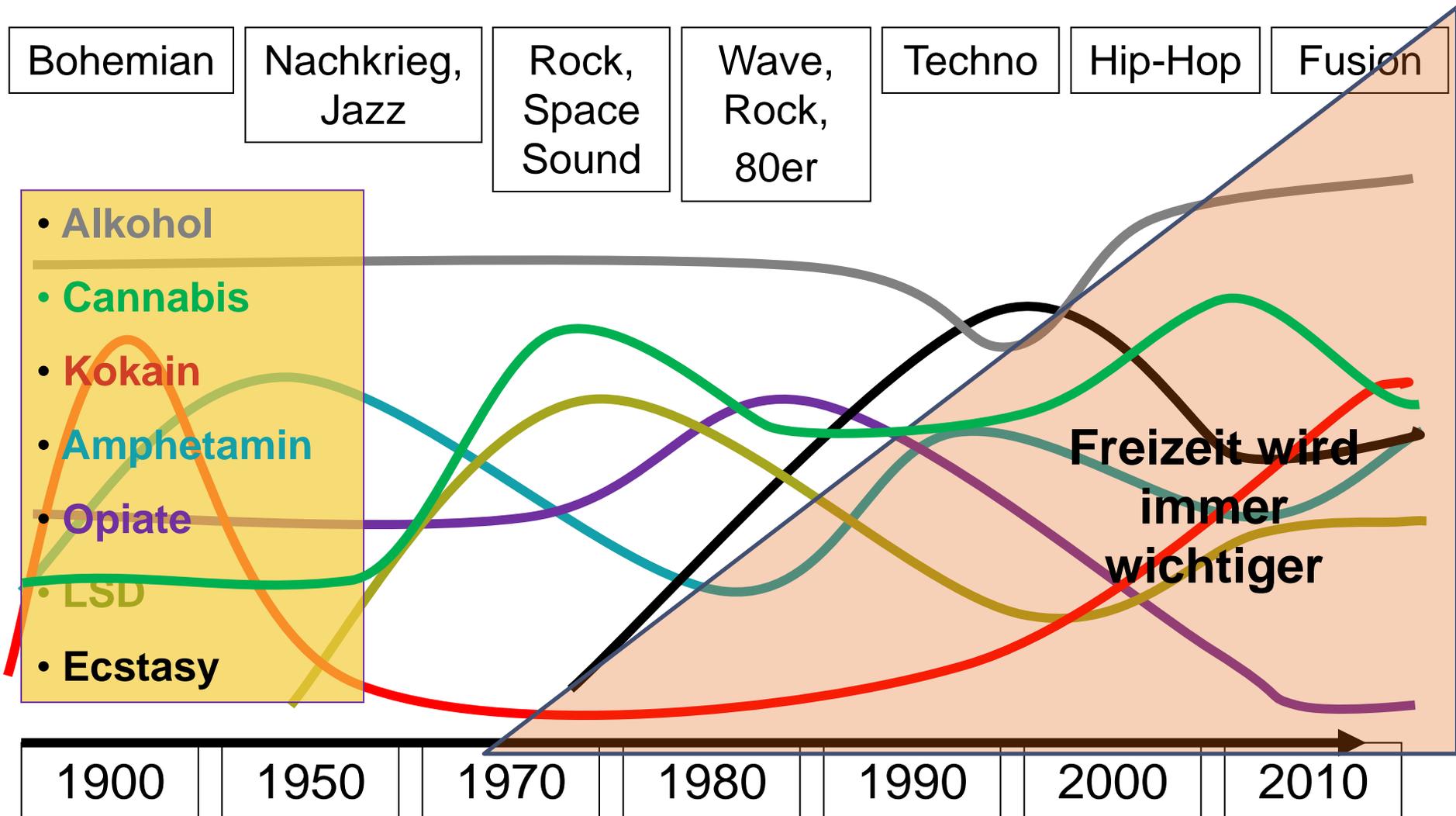
# Freizeitdrogenkonsum

## Konsumtypen



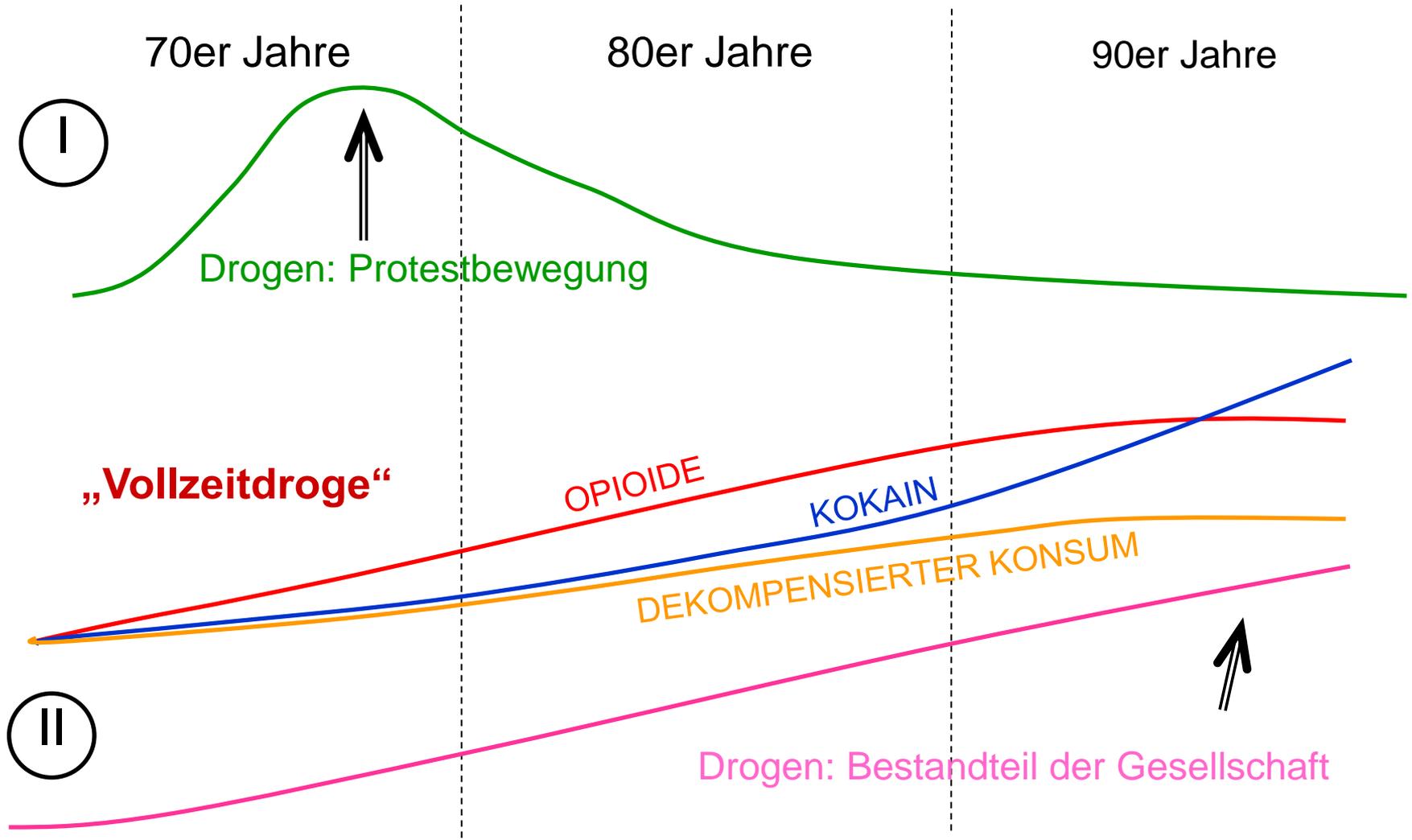
# Freizeitdrogenkonsum

## Kurzer Blick zurück



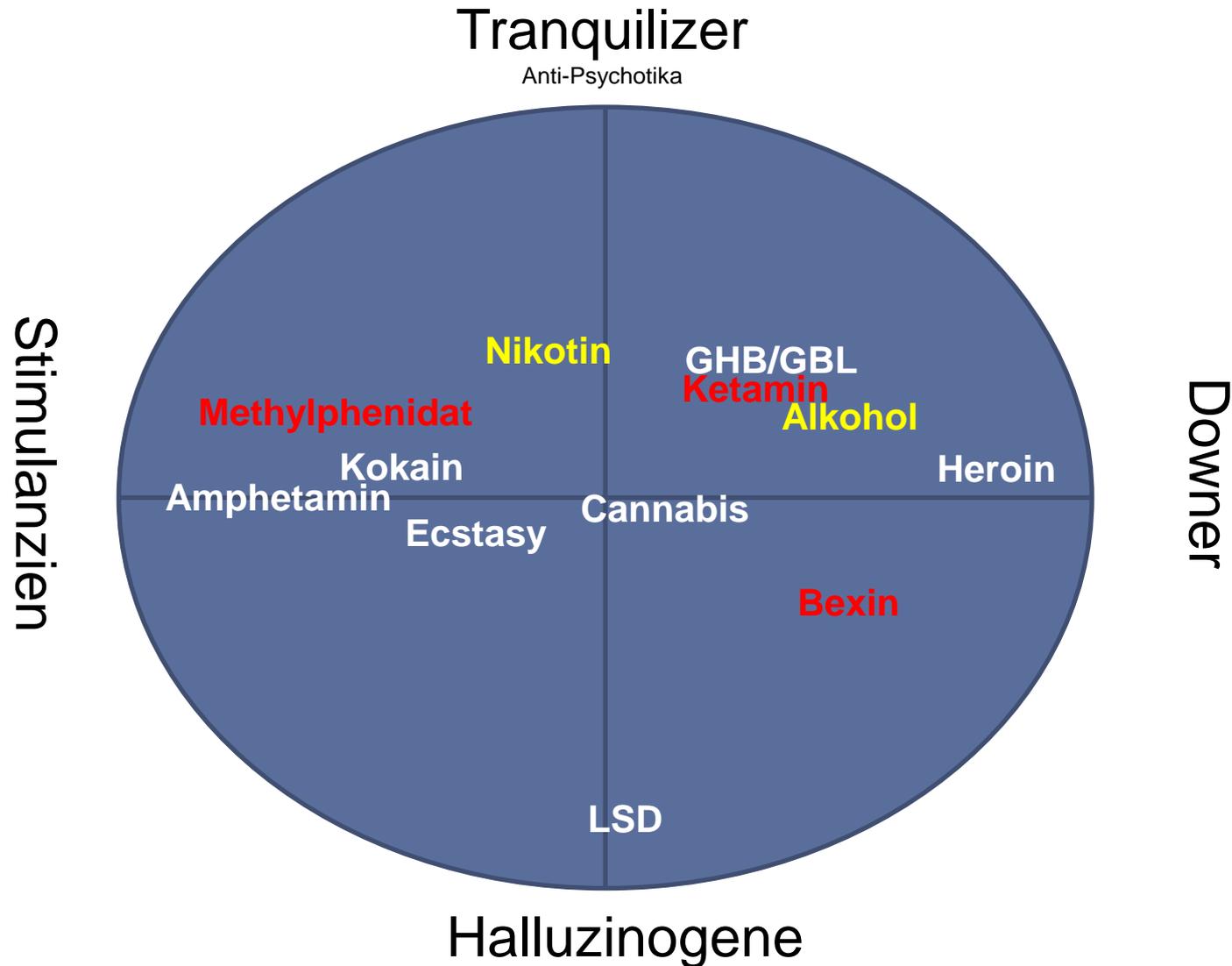
# Freizeitdrogenkonsum

## Vom Drop-in zum Drop-out



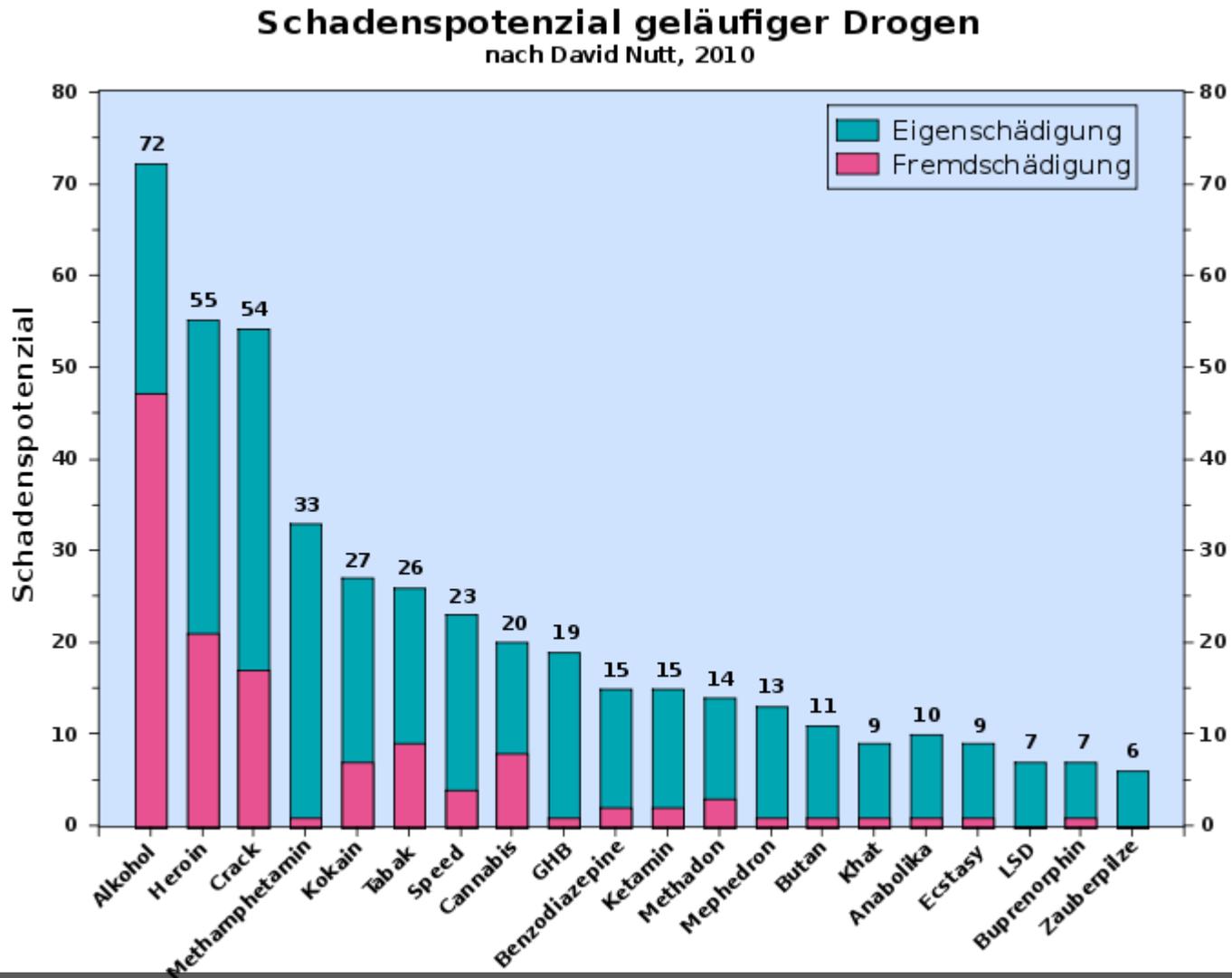
# Freizeitdrogenkonsum

## Wirkgruppen und wichtigste Substanzen



# Freizeitdrogenkonsum

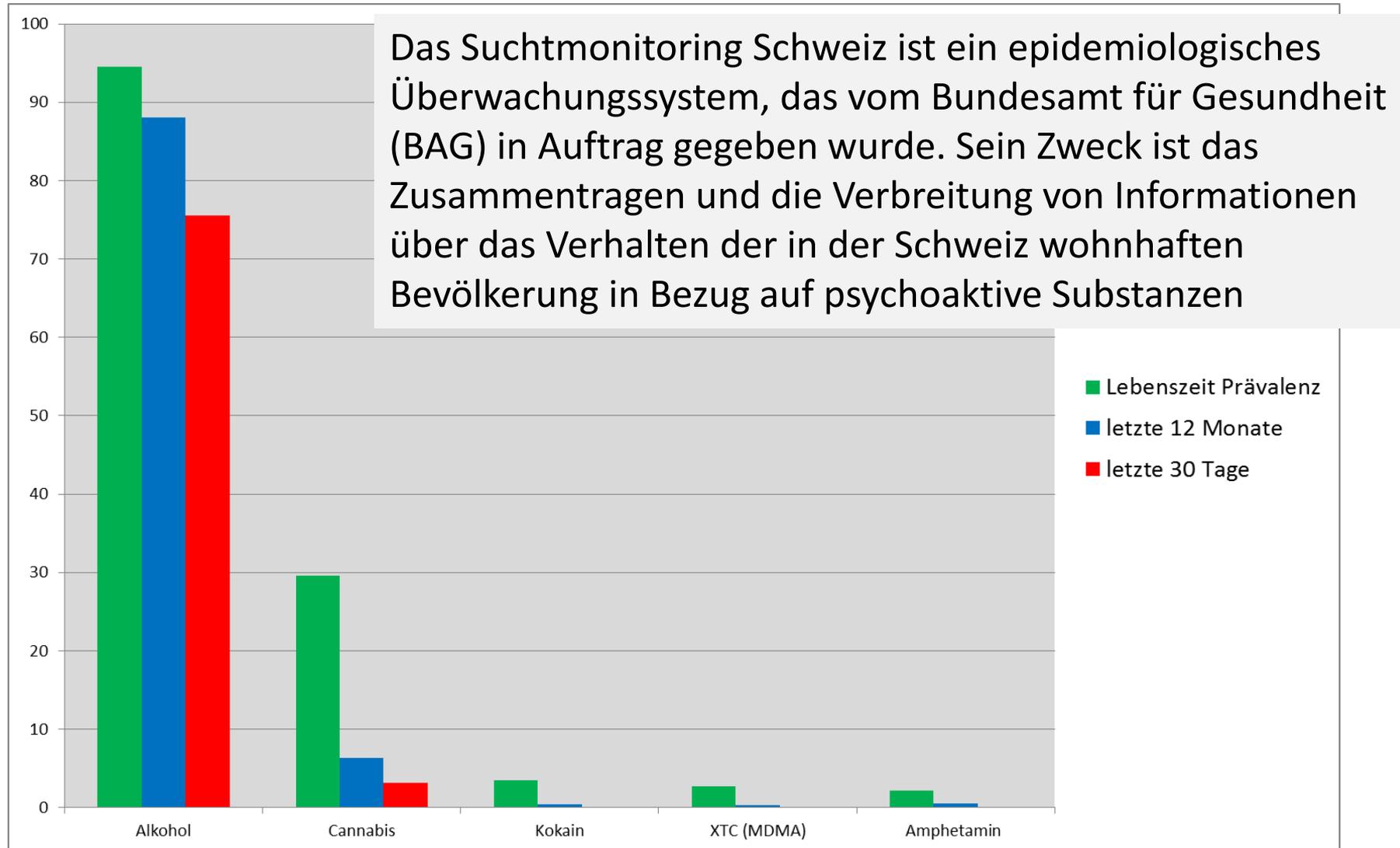
## Schadenspotential?



# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

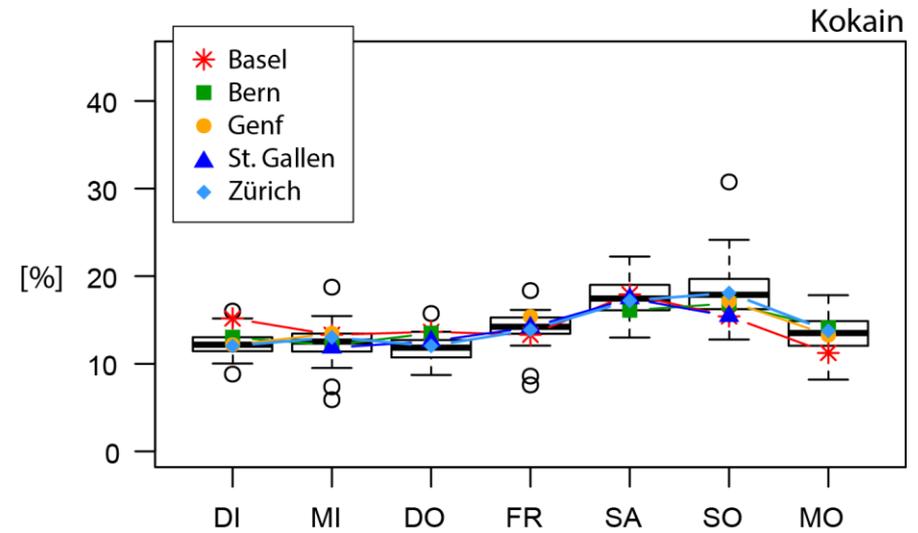
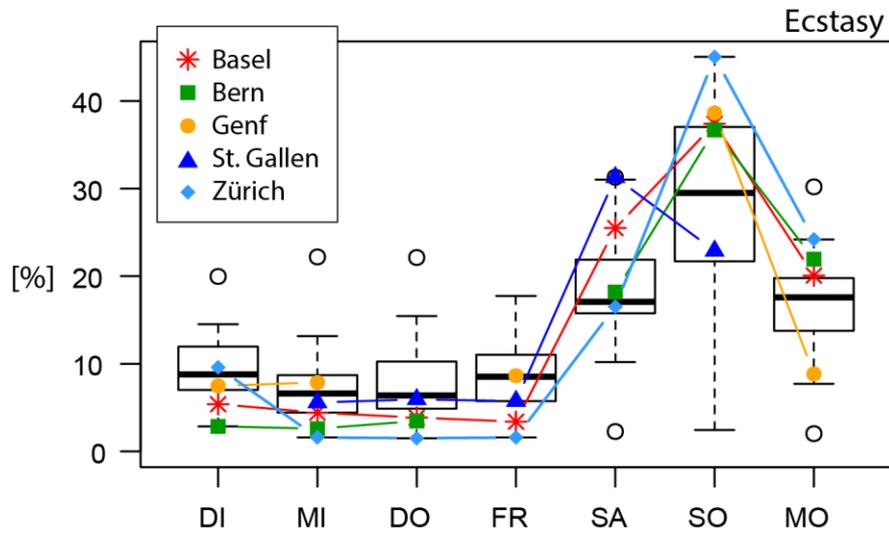
# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## Suchtmonitoring 2012/2013 (N= 11'000)



# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

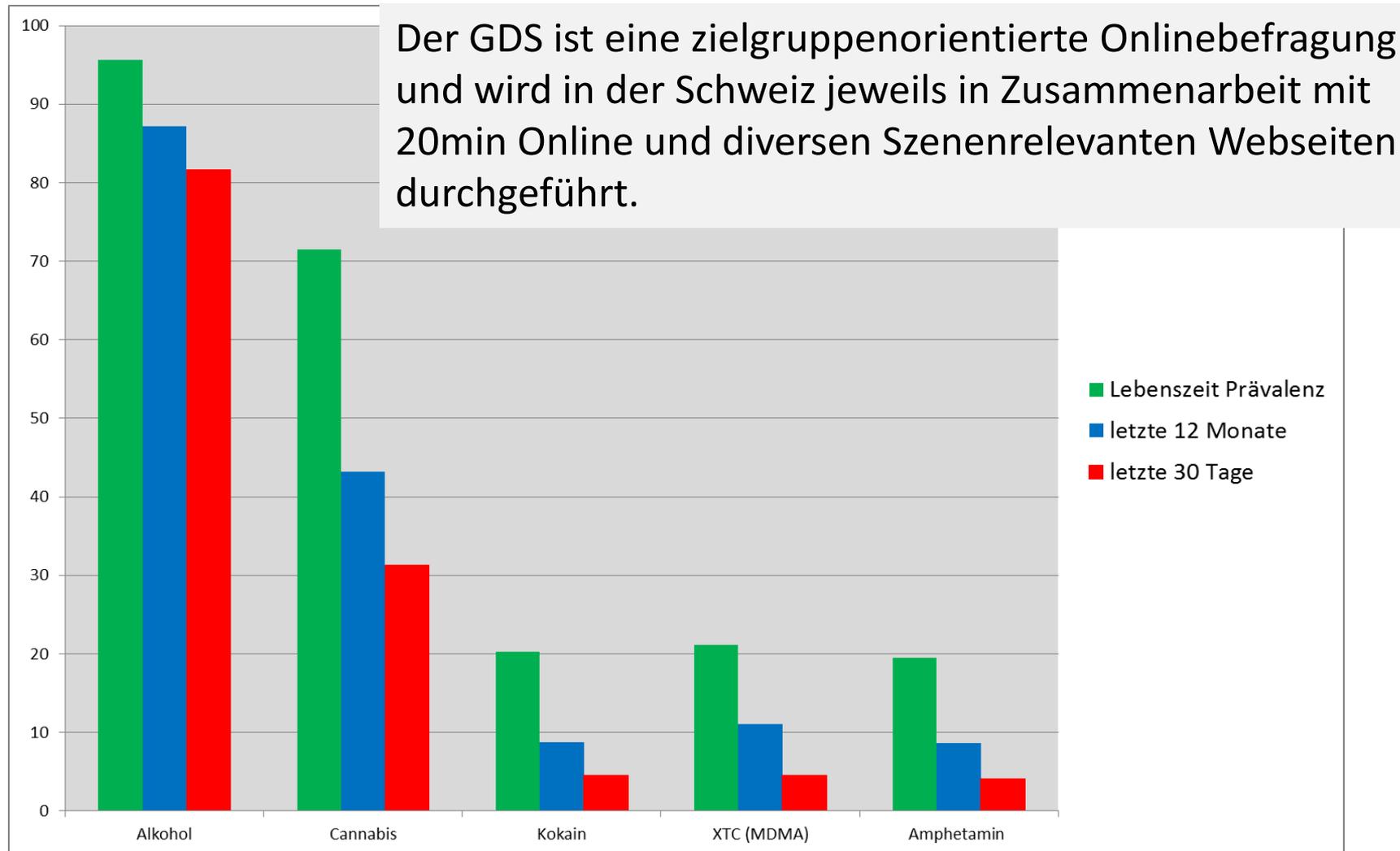
## Abwassermessungen



EAWAG 2014

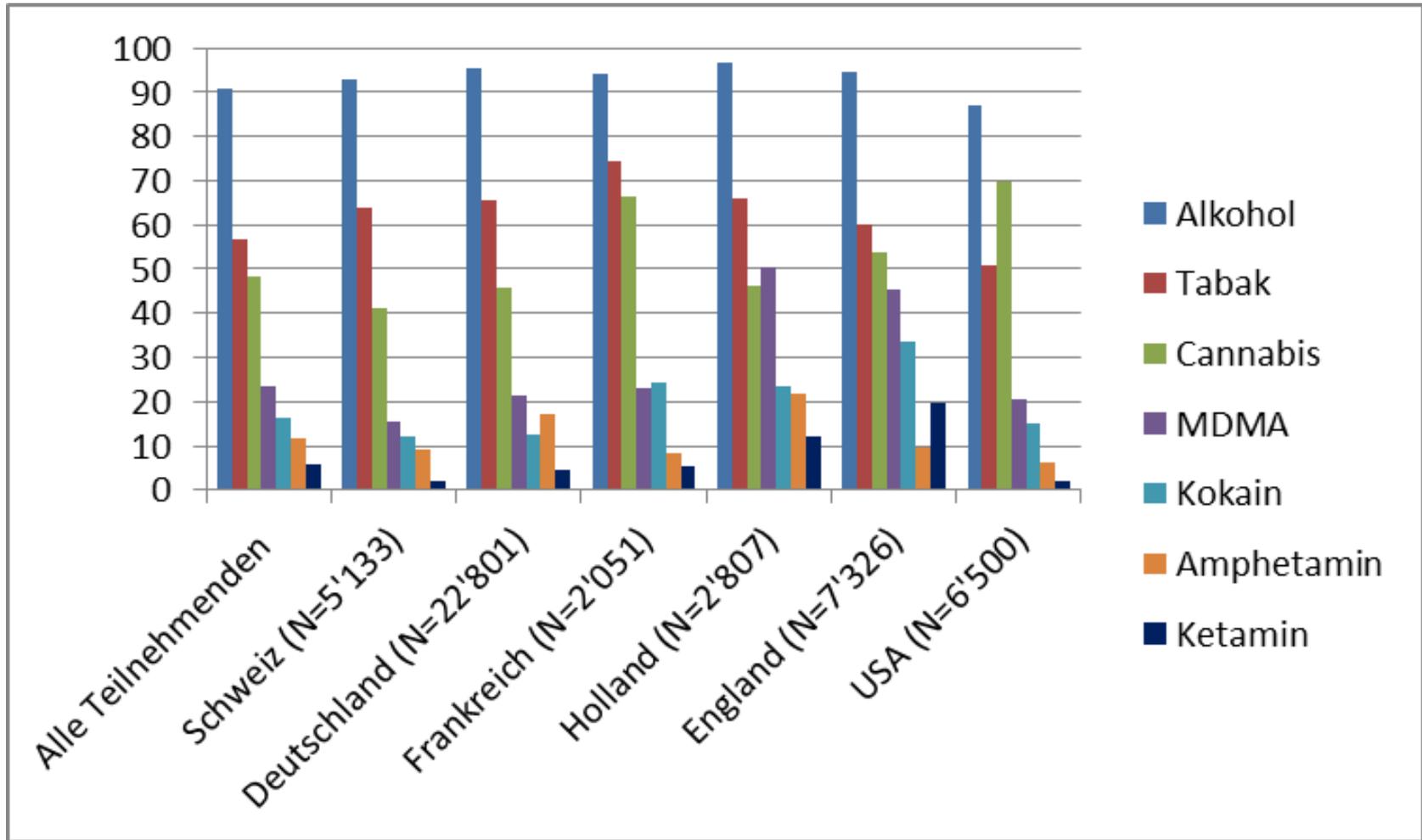
# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

Global Drug Survey 2015 (N = 6'200)



# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

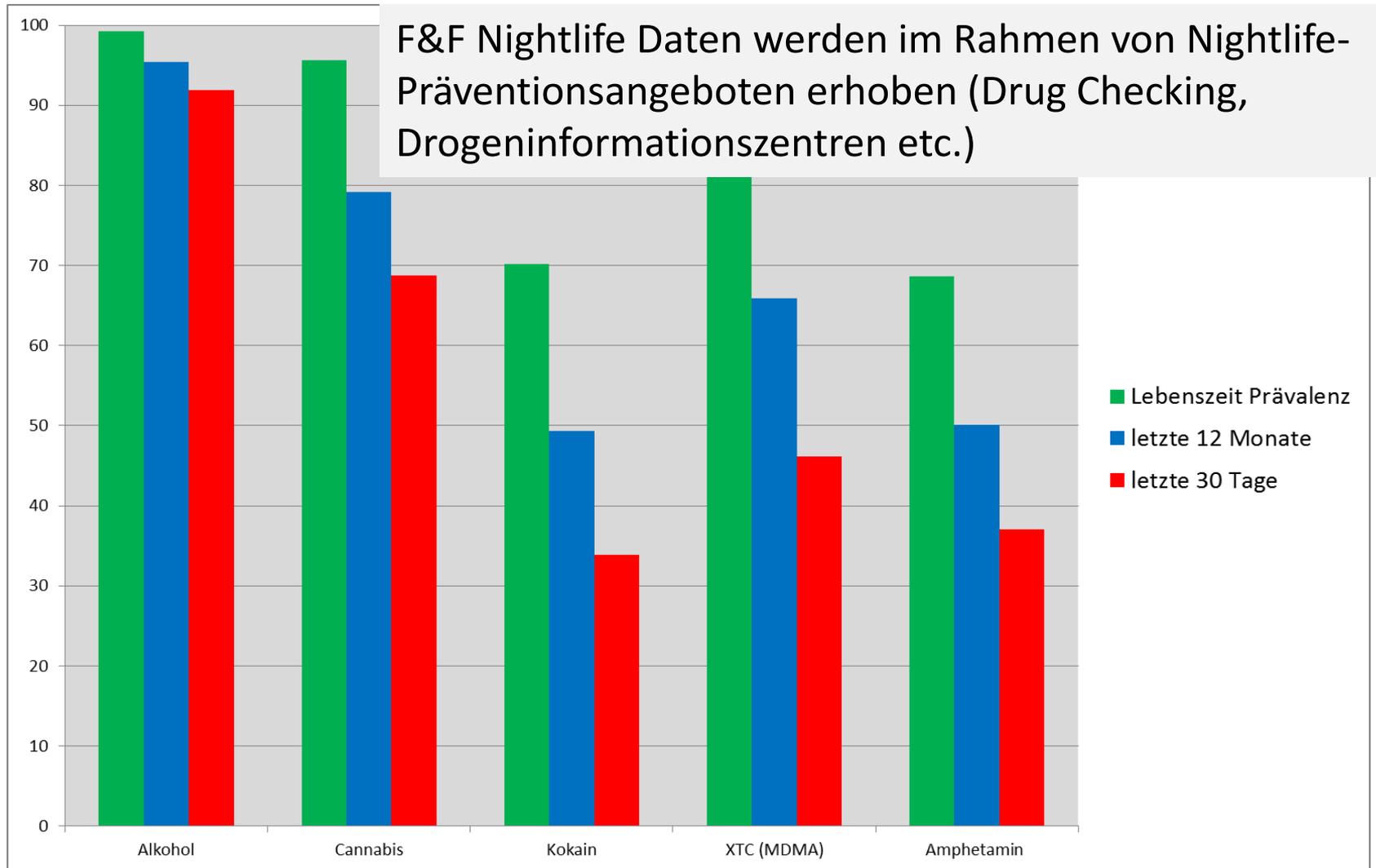
## Vergleich mit dem Ausland (GDS 2014)



GDS 2014, N=5133

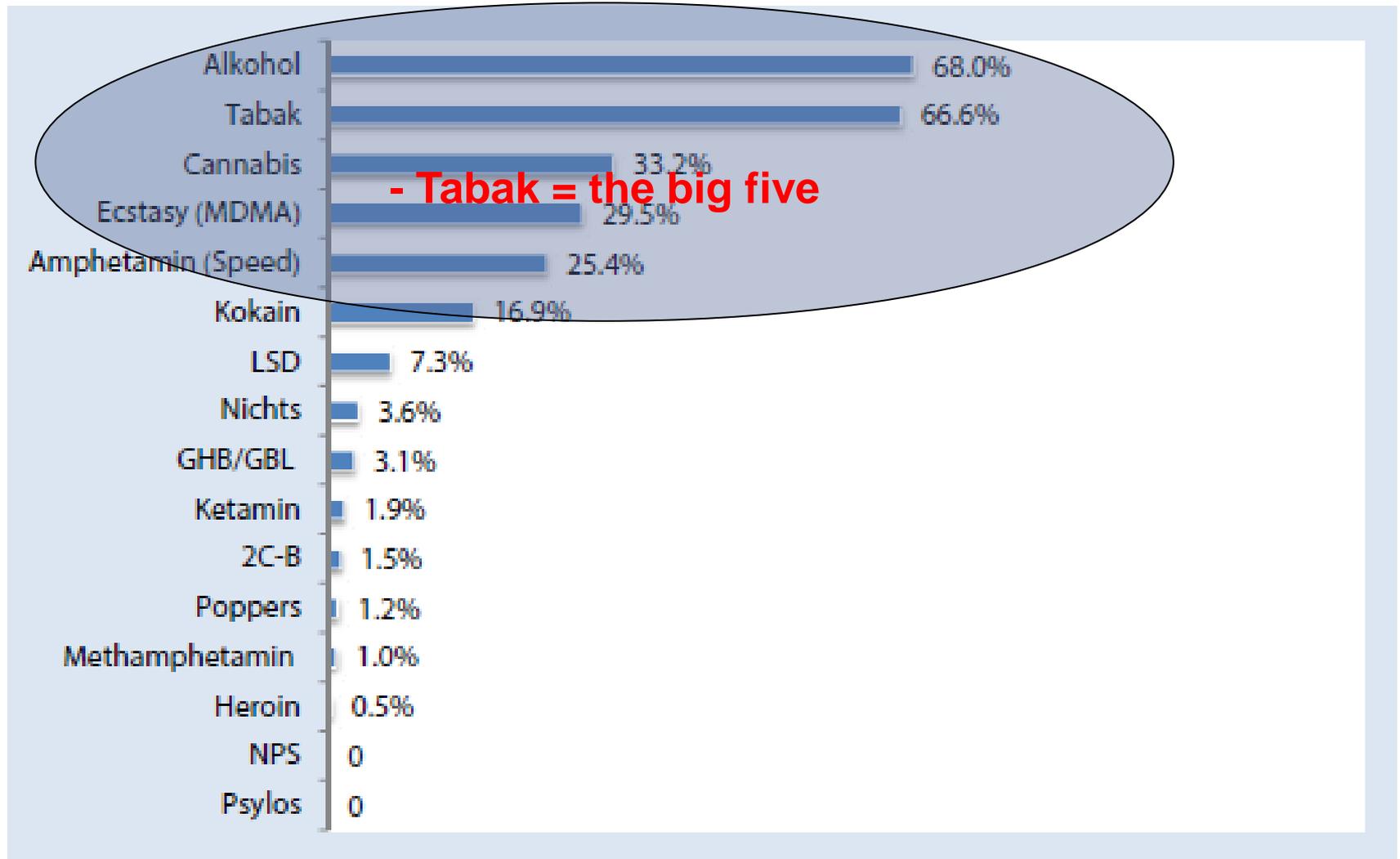
# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

F&F Nightlife, 2011 – 2013 (N= 2'384)



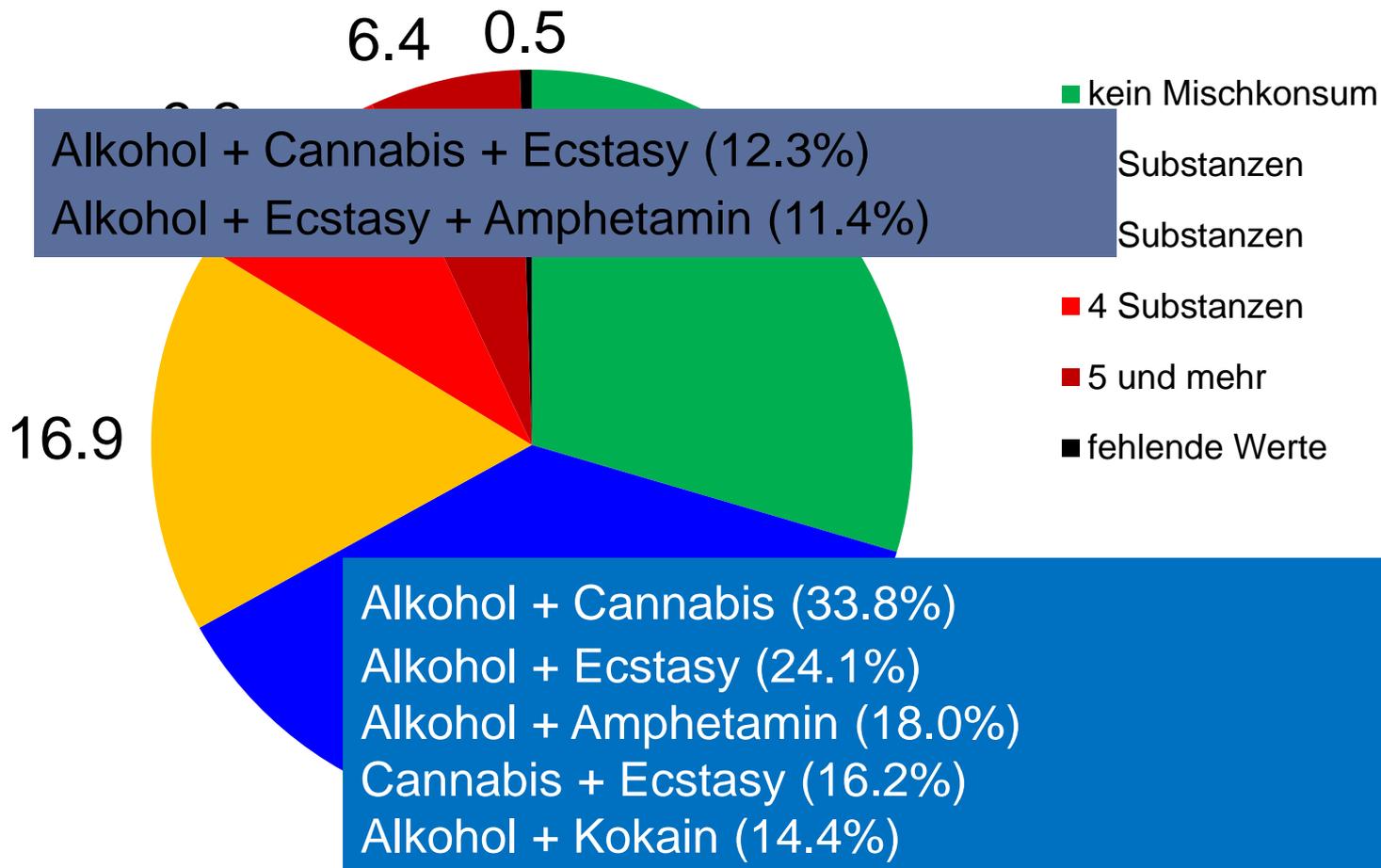
# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## F&F Nightlife - typische Partynacht



# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## F&F Nightlife - Mischkonsum typische Partynacht



F&F Nightlife, 2014, N = 2'384

# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## F&F Nightlife - typische Partynacht (Menge)



19 Zigaretten = 8 Sfr.

4.5 Joints = 12 Sfr.



1.0g Kokain = 100 Sfr.

0.9g Amphetamin = 20 Sfr.

0.5g MDMA = 50 Sfr.



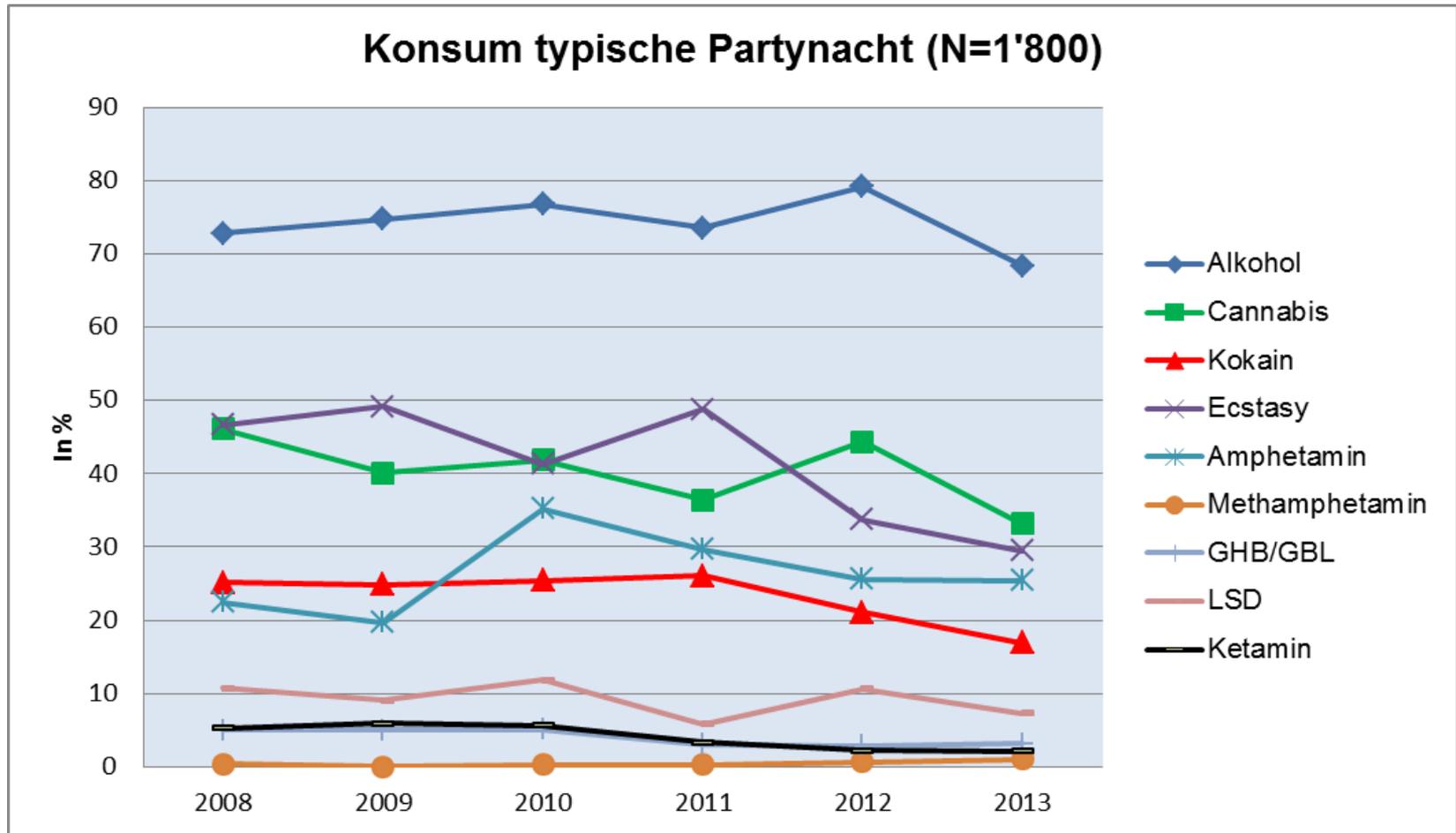
1.8 Pillen (Ecstasy) = 20 Sfr.



6.5 Standardgetränke = 40 bis 60 Sfr.

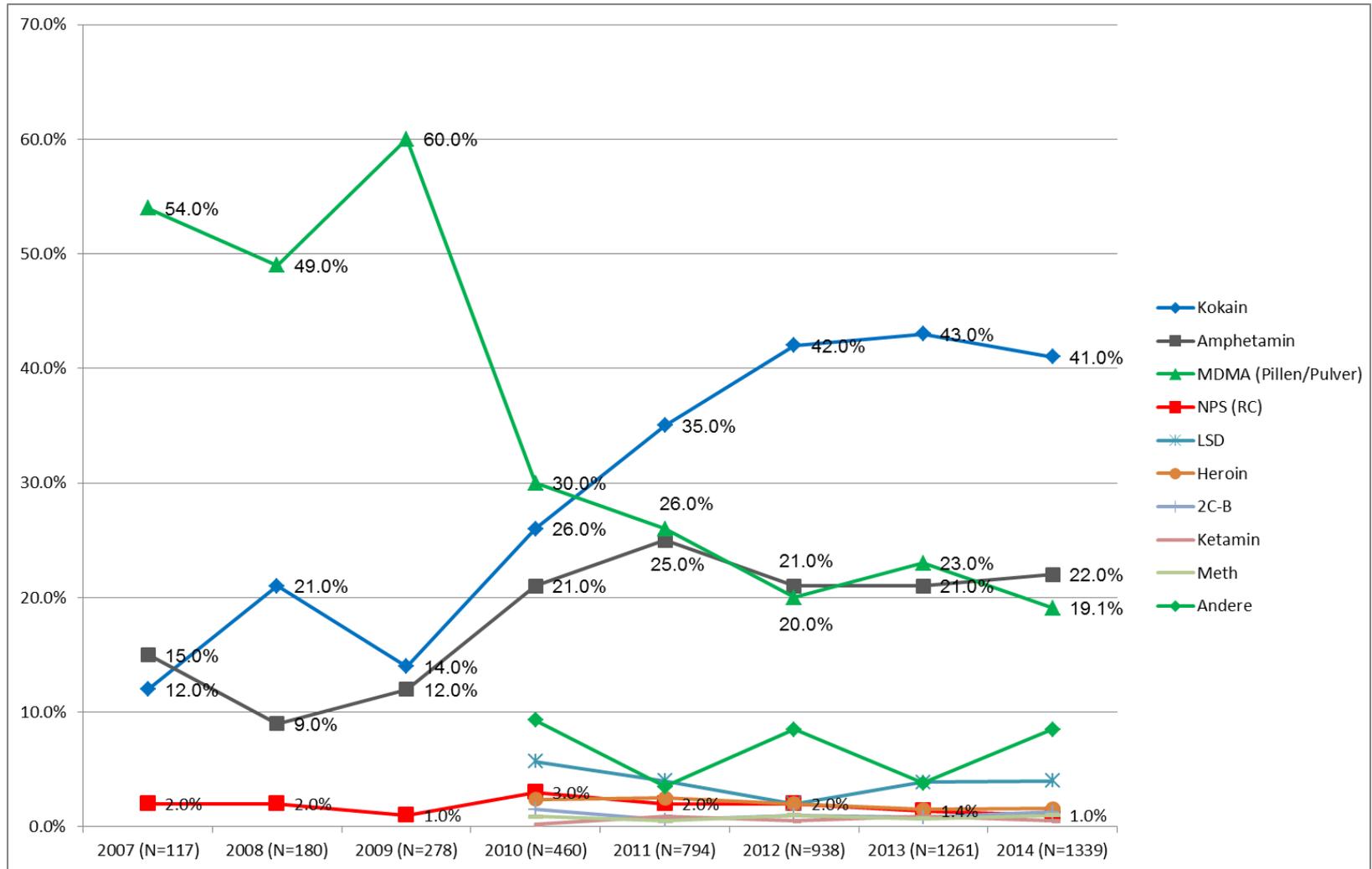
# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## F&F Nightlife – Trend typische Partynacht



# Freizeitdrogenkonsum in der Schweiz

## Substanzverteilung DIZ Zürich



Saferparty.ch, 2015

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

Wirkung = Nebenwirkung

	Alk.	Hanf	Koks	XTC	Amp.	Keti.	G	Crystal	Pop.
Distanzlosigkeit	+++	N	++	N	N	N	+++	+++	N
Aggressionspotential	+++	-	+++	N	+	-	-	+++	N
Kontrollverlust	++	+	++	+	N	+++	++	++	+
Eingeschränkte Handlungsfähigkeit	+++	+	+	++	N	+++	+++	++	+
Übelkeit	+++	+	N	+	N	N	+	N	++
Ohnmacht	++	+	N	N	N	+++	++	N	++
Akute Vergiftung	++	N	+	+	+	+	+++	++	++
Überhitzung	N	N	+	+++	++	+	N	++	+
Dehydration	+++	+	+	+++	++	+	++	++	+

- , vermindert  
 --, stark vermindert  
 N, Neutral

**Abhängig von Drug, Set und Setting**

+, leicht gesteigert  
 ++, stark gesteigert  
 +++, sehr stark gesteigert

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Medizinische Behandlung (GDS 2014)

Seeking Emergency Medical Treatment in the last 12 months

Drug	Number of people who responded	Percentage of users who sought EMT	Percentage of those who were admitted to hospital
Alcohol	4,735	0.7	54.8
Ketamine	89	0	0
Amphetamines	418	0.5	100
Mephedrone <small>(small n)</small>	17	5.9	0
Cocaine	571	0.9	40
Ecstasy/MDMA	759	0.3	50
Cannabis	1,984	0.7	8.3
Synthetic cannabis	22	0	0



# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Kurzfristige Probleme (F&F Nightlife)

Kurzfristige Probleme	N	Prozent (%)
<b>Bad Trip erlebt</b>	945	44.3%
<b>Probleme mit der Polizei</b>	813	38.2%
<b>Depressive Verstimmung</b>	787	36.9%
<b>Fahren unter Einfluss von Drogen oder Alkohol</b>	750	35.2%
<b>Ungeschützter Geschlechtsverkehr</b>	506	23.7%
<b>Akute Angst- oder Panikattacke</b>	455	21.4%
<b>Unfall erlitten</b>	417	19.6%
<b>Bewusstsein verloren</b>	404	19.0%
<b>Gewaltprobleme (als Opfer oder Täter)</b>	354	16.6%
Notfallaufnahme	193	9.1%
Nicht gewünschter sexueller Kontakt	155	7.3%
Allergische Reaktion	68	3.2%
Epileptischer Anfall	34	1.6%
Keine kurzfristigen Probleme	224	10.5%

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

1 + 1 ≠ 2

Substanz 1

+

Substanz 2

≠

Summe beider Einzel- und  
Nebenwirkungen

Wenn zwei Substanzen kombiniert werden, können sie Wechselwirkungen eingehen. Dies kann zu unbekannter Wirkung oder unvorhersehbaren Risiken führen.

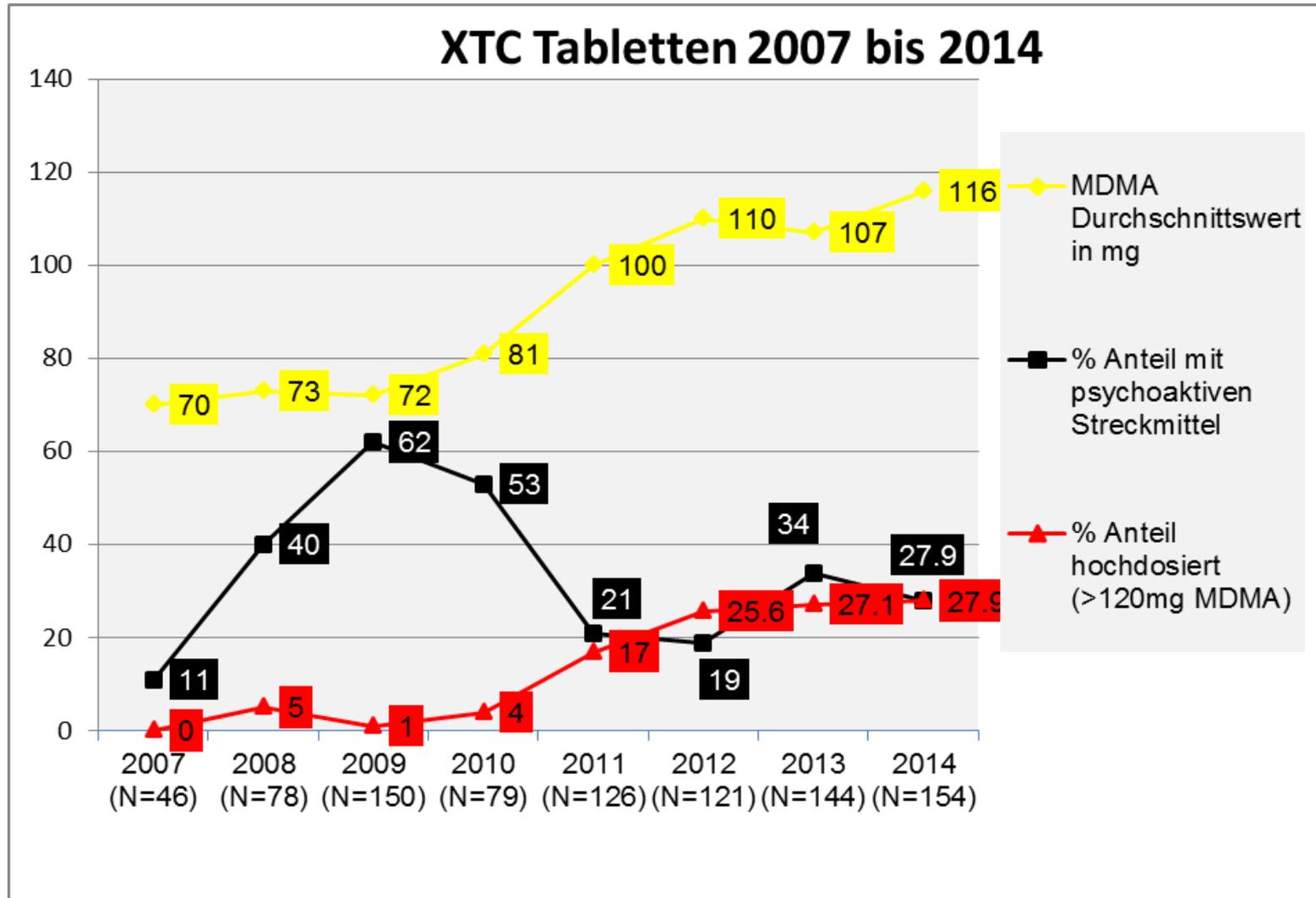
Gründe

- Optimiertes Wirkprofil
- Wirkungsverstärkung
- Dämpfung substanzspezifischer Nebenwirkungen

Allgemein ist vom Mischen jeder Substanz mit Alkohol und Medikamenten abzuraten!

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## XTC Zusammensetzung



# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## XTC Streckmittel

<b>Streckmittel</b>	<b>in %</b>	<b>Wirkung/Risiken</b>	<b>Zweck/Grund</b>
<b>Koffein</b>	9.1%	Stimulierung; Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration),	Wirkungs- verstärkung
<b>Amphetamin</b>	3.9%	Stimulierung; Erhöhung der Körpertemperatur, Unterdrückung von Hunger und Müdigkeit, unterdrücktes Schmerzempfinden, Euphorie und gesteigerter Rededrang. Die Kombination von Amphetamin und MDMA führt zu einer hohen Dopamin- und Serotoninkonzentration im Gehirn. Es besteht eine hohe Belastung für den Herz-Kreislauf und ein erhöhtes Risiko für Hirnschädigungen.	Wirkungs- verstärkung

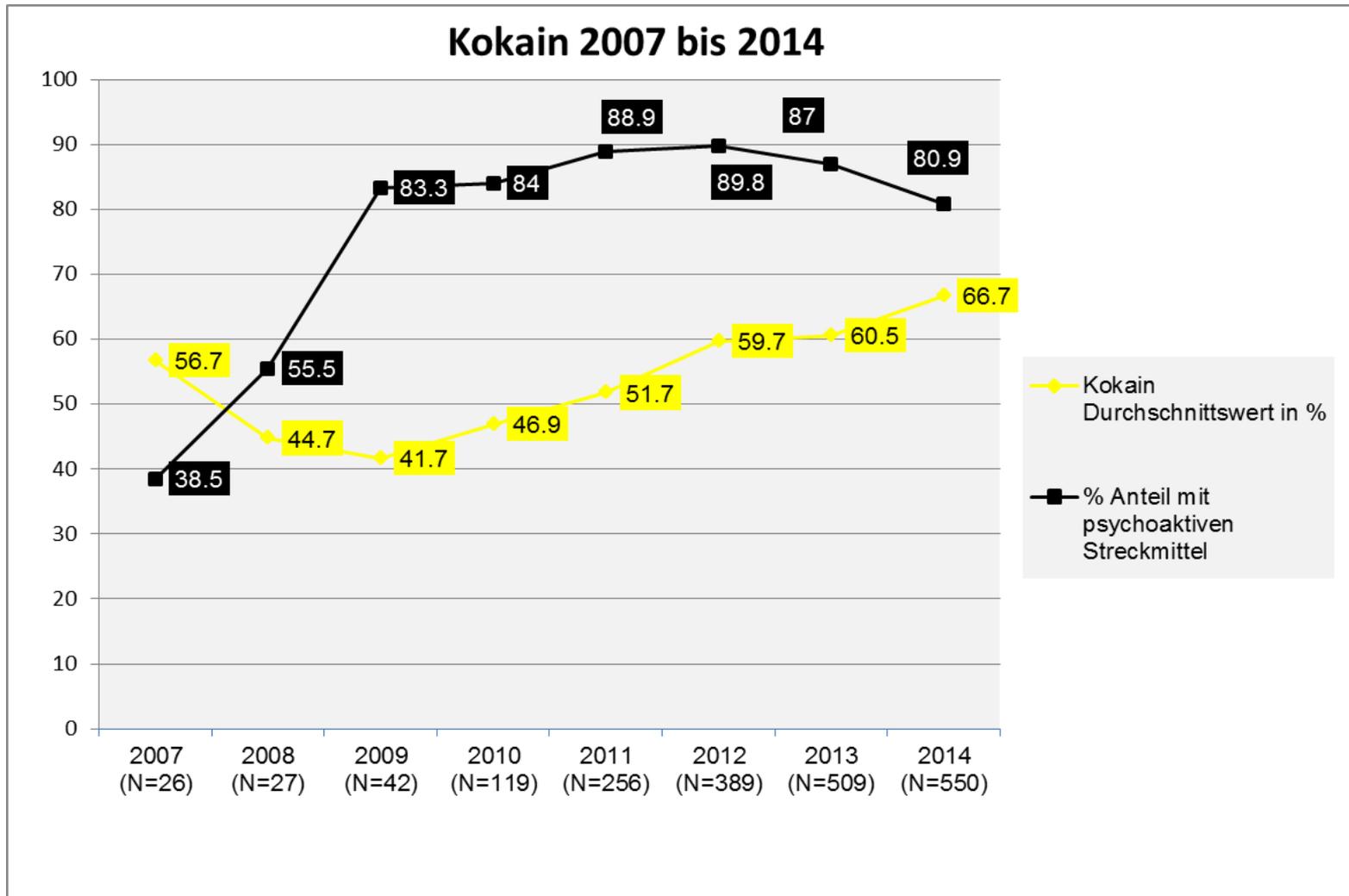
# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## XTC Streckmittel

Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Zweck/Grund
<b>Synthesenebenprodukte MDDMA, DPIA (Bis-Amphetamin), MDP2P, Piperonal, 1-Benzyl-3-methylnaphthalen</b>	14.8%	Meist keine psychoaktive Wirkung; Bezüglich Wechselwirkungen zwischen Synthesenebenprodukte und MDMA liegen keine Informationen vor.	Unsaubere Synthese
		<b>MDDMA:</b> In hohen Dosen (ab 200mg) setzt eine undefinierbare und eher unangenehme Wirkung ein. Bezüglich Wechselwirkungen zwischen MDDMA und MDMA liegen keine Informationen vor.	"

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Kokain Zusammensetzung



# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Kokain Streckmittel

Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Zweck/Grund
<b>Levamisol</b>	75.3%	Leicht stimulierend (vor allem wegen dem Abbau in Aminorex); Übelkeit, Durchfall, Verdauung kann auch am Folgetag noch gestört sein. Allergische Reaktionen, Störungen des Nervensystems (Taubheitsgefühl bis zu Bewusstlosigkeit, starke Müdigkeit), Sprechprobleme	Qualitätssteigerung
<b>Phenacetin</b>	22.7%	Hochdosiert Erregung und Euphorie; bei häufigem hochdosiertem Konsum nierenschädigend (Phenacetin-Niere), erhöhtes Risiko von Harnleiter- und Blasenkrebs (karzinogene Wirkung)	Wirkungssteigerung
<b>Lokal-anästhetika</b>	13.6%	Lokale örtliche Betäubung; gespritzt Herz-Rhythmus-Störungen	Einen Kokaineffekt simulieren; nasaler Konsum weniger unangenehm

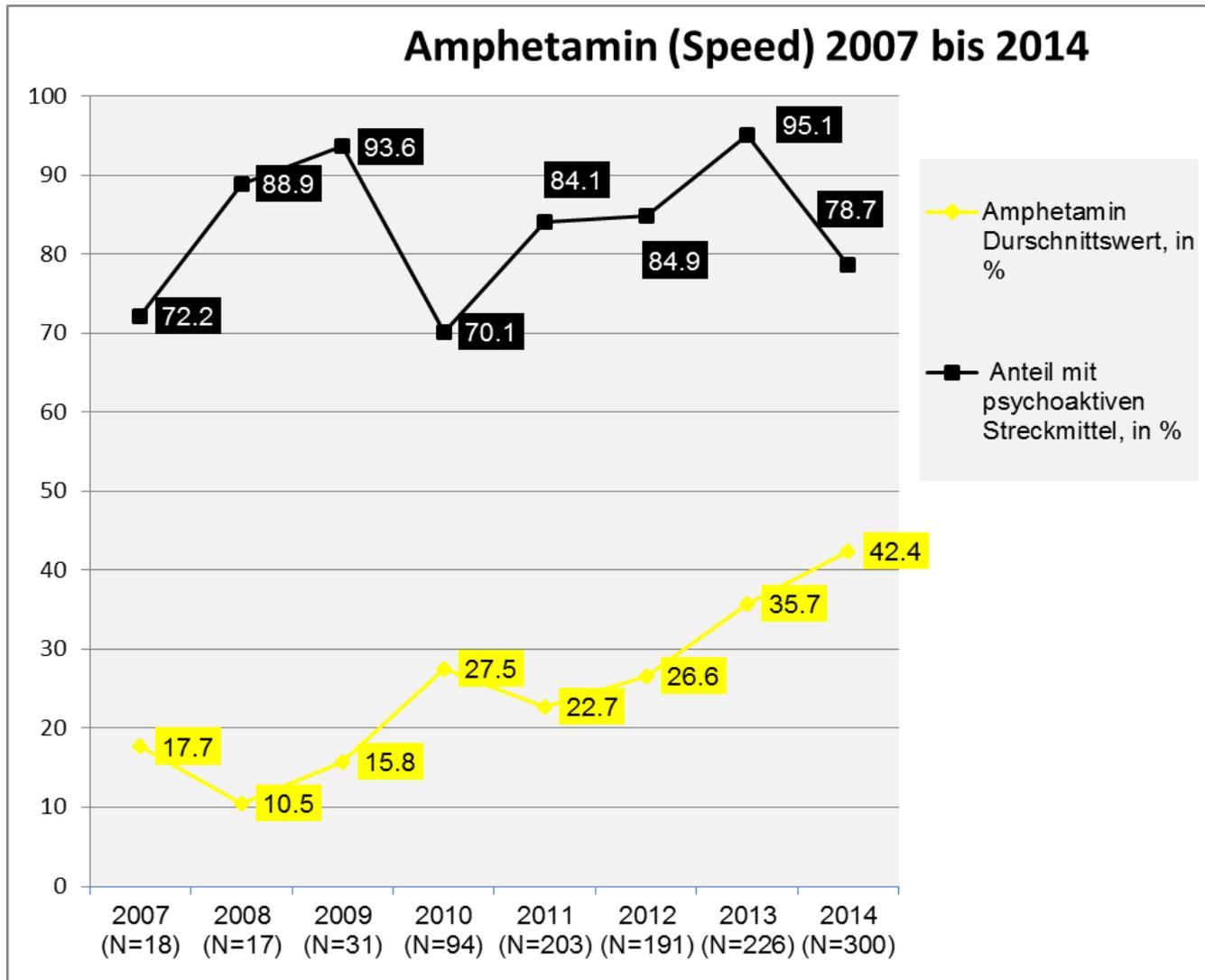
# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Kokain Streckmittel

Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Zweck/Grund
<b>Koffein</b>	13.6%	Stimulierend; Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration)	Wirkungsverstärkung
<b>Hydroxyzin</b>	2%	Sedierend, krampf- und angstlösend; Übelkeit, Müdigkeit, Mundtrockenheit, Fieber, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Orientierungsschwierigkeiten, Halluzinationen, erhöhte Schweißbildung, tiefer Blutdruck oder beschleunigter Herzschlag	Bekämpfung kokaintypische Unruhe
<b>Diltiazem</b>	0.9%	Blutdrucksenkend; Appetitlosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Schwächegefühle, Verlangsamung des Herzschlages, Herzrhythmusstörungen, allergische Reaktionen, Übelkeit, Schwellung des Gewebes oder Müdigkeit	Bekämpfung kokaintypischer Bluthochdruck

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Amphetamin Zusammensetzung



# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Amphetamin Streckmittel

Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Zweck/Grund
<b>Koffein</b>	54.3%	Stimulierung, Nervosität, Kopfschmerzen, Austrocknen (Dehydration)	Wirkungsverstärkung
<b>4-Methyl - amphetamin</b>	4%	Euphorie, Stimulanz, Nervosität, Herzrasen, in hohen Dosen Serotoninsyndrom	Wirkungsverstärkung, Substitut
<b>4-Fluor - amphetamin</b>	0.3%	Stimulierung, Empathie, Euphorie, Nervosität, gesteigerter Puls	Wirkungsverstärkung, Substitut
<b>Iso-Propylalkohol</b>	n. Er.	Keine psychoaktive Wirkung, toxisches Lösungsmittel, leicht entflammbar	Flüssiges Streckmittel

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Amphetamin Synthesenebenprodukte

Streckmittel	in %	Wirkung/Risiken	Zweck/Grund
<b>Synthesenebenprodukte</b>	29.7%	meist keine psychoaktive Wirkung; meist erhöhte Toxizität – generell wenig Information vorhanden	Unsaubere Synthese
	DPIA	wenig psychoaktiv, mässig toxisch	"
	4-Methyl-5-phenylpyrimidin	nicht psychoaktiv, toxisch	"

<b>Phenylacetone</b>	4.7%	Keine psychoaktive Wirkung; Syntheseausgangsprodukt, toxisch, leicht entflammbar	Flüssiges Streckmittel, Synthesenebenprodukt
----------------------	------	---	--

# Risiken des Freizeitdrogenkonsums

## Zusammenfassung

- Substanzvielfalt ist in der Schweiz relativ stabil
- Wenige akute Intoxikationen (Vergiftung)
- Integration des Konsums in die eigene Lebenswelt, Recreational Use (Freizeitkonsum).
- Teilweise psychische Abhängigkeit in Form von «Partymachen ohne Substanzen» nicht mehr möglich
- Auswirkungen auf den Alltag möglich (Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung, etc.)
- Probleme mit dem sozialen Umfeld, Auswirkungen auf den Sozialraum
- Mischkonsum ist eine Realität
- Für viele Konsumierende stellt die unbekannte Qualität der Substanz das wohl grösste Konsumrisiko dar

# Was können wir tun?

# Was können wir tun?

Entmystifizieren und pragmatisch sein

Die Realität des Drogenkonsums wird durch Mythen und Medien verzerrt. Nicht selten spielt dabei die Moral eine Rolle.

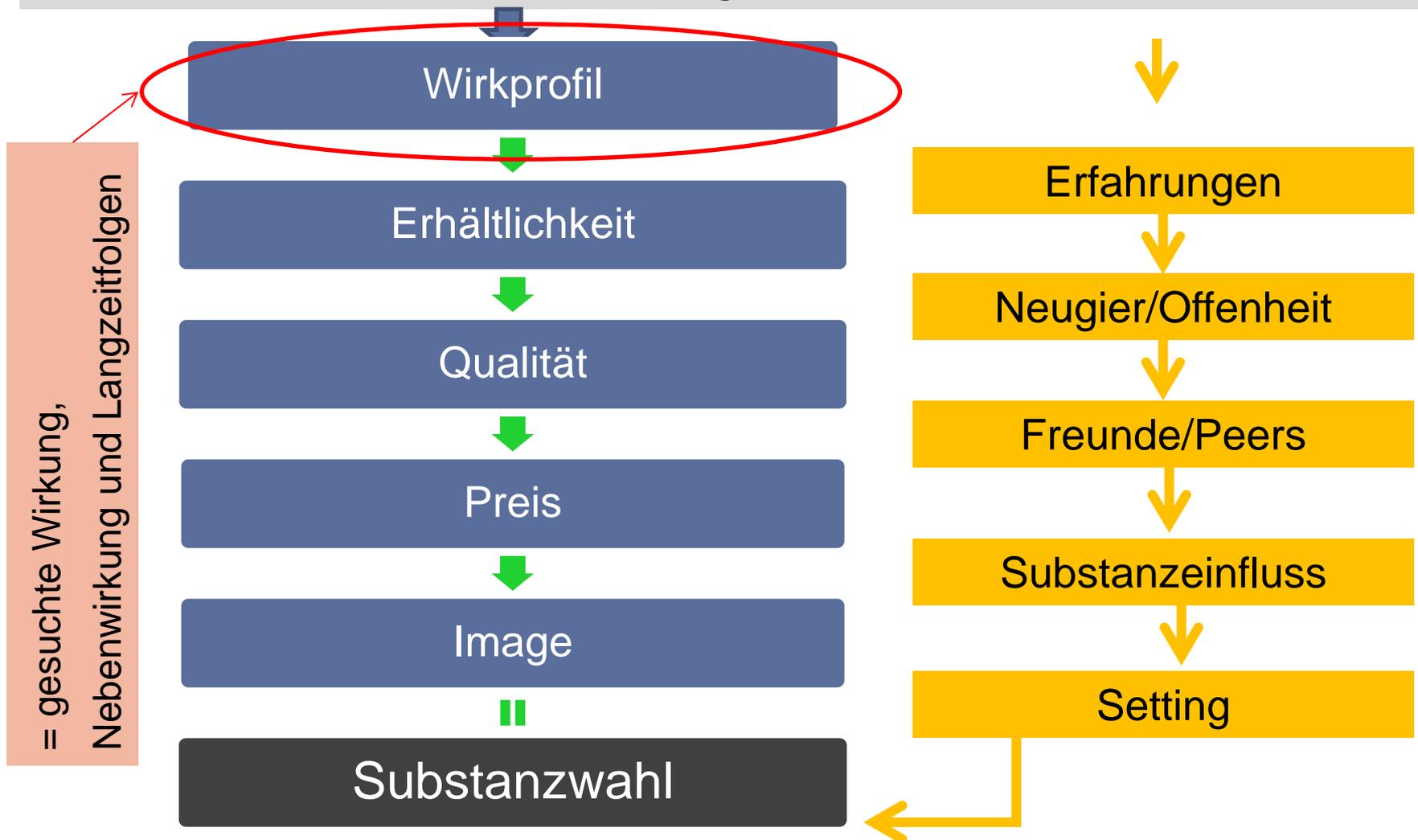
Eine Risikoeinschätzung ist aber nur dann möglich, wenn verlässliche Fakten zur Verfügung stehen.



# Was können wir tun?

## Konsumierende besser verstehen

Konsummotivation: Erwartungen, Bedürfnisse, Präferenzen



# Was können wir tun?

## Fakten generieren und veröffentlichen

Drug Checking ist attraktiv, rettet Leben und generiert wichtige Fakten.

- Mobil: vor Ort in den Kantonen Baselstadt und Land, Bern und in der Stadt Zürich
- Stationär: Drogeninformationszentrum DIZ in Zürich, DIB+ in Bern
- Virtuell veröffentlichen: [saferparty.ch](http://saferparty.ch), [know-drugs.ch](http://know-drugs.ch), [eve&rave.ch](http://eve&rave.ch), [nuit-blanche.ch](http://nuit-blanche.ch)



**dib** +  
Drogeninfo Bern Plus

# Was können wir tun?

## Reflektionsprozesse initiieren

Probenlaufzettel DIZ

Etikette mit Probenlaufnummer hier aufkleben	Code:
--	-------

Abgabedatum: \_\_\_\_\_

Logo/Gassennamen: \_\_\_\_\_

Deklariertes Inhaltsstoff: \_\_\_\_\_

Galenische Form:  Pulver  Pille  Filz  
 Paste  Kapsel  Flüssigkeit  
 Mikro  Kristalle

Bezug:  Gasse  Party  Privat  
 Internet (ev.URL: \_\_\_\_\_)

Wann und wo gekauft: \_\_\_\_\_

Kosten/Einheit: \_\_\_\_\_

Bereits gemachte Erfahrungen:  Ja  Nein

Visum Streetwork: \_\_\_\_\_



Stadt Zürich  
Soziale Einrichtungen und Betriebe  
Zugabeberatung Streetwork  
Drogenambulanzkennzeichen: DIZ

Nummer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Veranstaltungsart:  Club  - Rave  - Megarave  - Outdoor  - Stadion  
Interventionsart:  Mobil  Instand  Instand mit Drogenfest Während des Testing

Dieser Fragebogen ist anonym und dient statistischen Zwecken.  
Danke für deine Zusammenarbeit!

Q12. Wie alt bist du?  M  F

Q13. Deine Nationalität?  Schweiz  andere

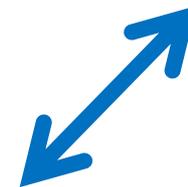
Q14. Letzte abgeschlossene Ausbildung?  
Keine  Volksschule  Berufsausbildung  (Beruf-/Matur  Hochschule/ FH/ Uni

Q15. Was machst du zurzeit beruflich?  
Ohne Beschäftigung  In Ausbildung  Ich arbeite

Q2. Hast du schon Mal die unten aufgeführten Substanzen konsumiert? (Achtung 3 Fragen)

	Nein	Ja?	Wann ja	Wie oft in den letzten 30 Tagen?	In welchem Alter?
	Nein	Ja	als 5 Tage	As 1 bis oder 2 5 Tage	An 1 Gar nicht bis 1 Jahr
Tabak	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Alkohol	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Herzprodukte Gras - Hasch	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Kokain	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Heroin	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Ecstasy (MDMA)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Speed (Amphetamin)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Methamphetamin (Mupipin, Crystal, Ice, Perlevin)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
GHB/GBL (Liquid Ecstasy)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
LSD	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Lachgas (Ballon)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Katamin	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Poppers	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Magis/Mochromins (P10)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Nicht verschriebene psychotrope Medikamente (Weisch?)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre
Anderes (Mische?)	Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	... Jahre

www.uisparty.ch Seite 1/3



**Resultatmitteilung und  
personalisierte Erklärung**

# Was können wir tun?

## Selektiv intervenieren

Stadt Zürich  
Soziale Einrichtungen und Betriebe  
Jugendberufung Streetwork  
Drogenmissbrauchsinventar - 002

Nummer: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Veranstaltungsort:  Club  -Rave  -Nagareis  -Outdoor  -Stationär

Interventionsort:  Motel  Internat  Internat mit Drogenberatung  Während des Testing

Dieser Fragebogen ist anonym und dient statistischen Zwecken.  
Danke für deine Zusammenarbeit!

Q12. Wie alt bist du?  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  Keine Angabe

Q13. Geschlecht?  M  F  andres

Q14. Deine Nationalität?  Schweiz  andere

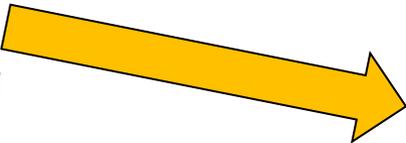
Q14. Letzte abgeschlossene Ausbildung?  Keine  Volksschule  Berufsausbildung  (Beruf-/Matur)  Hochschule/ FH/ Uni

Q15. Was machst du zurzeit berufliche?  Ohne Beschäftigung  In Ausbildung  Ich arbeite

Q2. Hast du schon Mal die unten aufgeführten Substanzen konsumiert? (Achtung 3 Fragen)

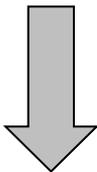
	Nein / Ja?		Wie oft in den letzten 30 Tagen?				In wie oft Aben das Mal?
	Nein	Ja	Täglich alle 3 Tage	Au mehr als 1 bis zu 2 Tage	Au 1 oder 2 Tage	Gar nicht das Mal?	
Tobak	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzpflichtige Gras - Hasch	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokain	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroin	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ecstasy (MDMA)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speed (Amphetamin)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Methamphetamin (Thuphril, Crystal, Ice, Perwin)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gas/Gas (Super Ecstasy)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LSD	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lachgas (Ballon)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katzen	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poppers	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magis-Mushrooms (FMA)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicht verschriebene psychotrope Medikamente (Whecker?)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere (Welche?)	Nein	Ja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

www.safeparty.ch Seite 10

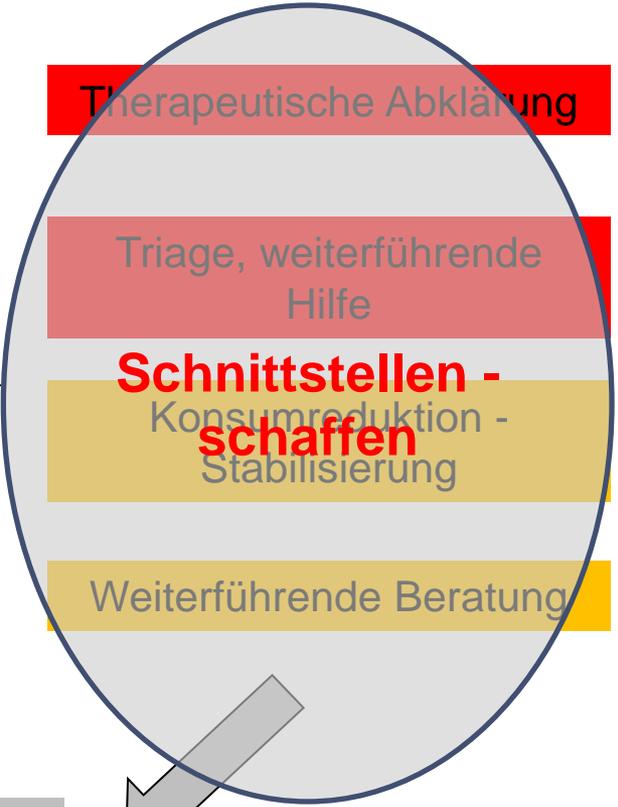


**Intervallung**

**Simple Advice**

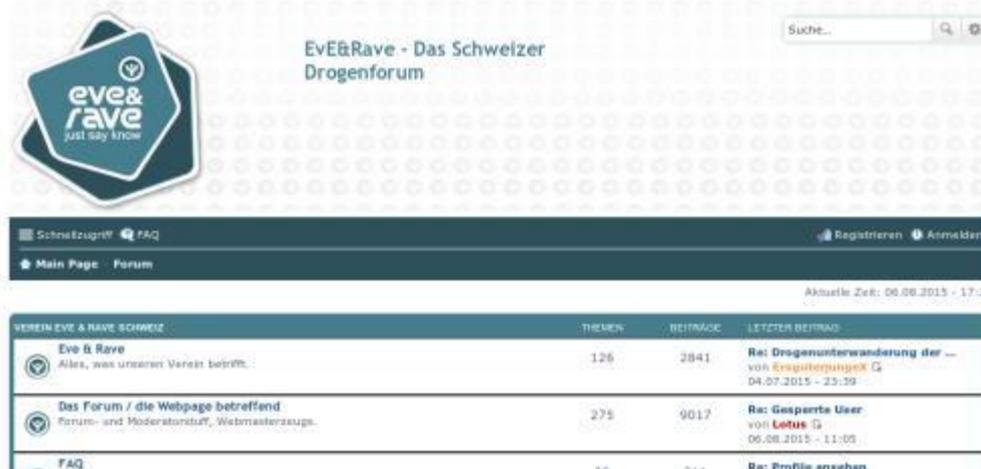


**Bestmögliche  
Gesundheit**



# Was können wir tun?

## Den virtuellen Raum nutzen



# Was können wir tun?

## Safer Use kommunizieren

Risiko-Minimierungs-Strategien sind:

- Substanzen analysieren lassen
- Nicht alleine konsumieren (Trip-Wächter)
- Genügend Wasser trinken,  $\frac{1}{2}$  Liter/Stunde
- Mischkonsum vermeiden
  - Keinen beruhigende Substanzen mit anderen Downern mischen
  - Wenn Medikamente eingenommen werden müssen, sollten beim Arzt Informationen über allfällige Wechselwirkungen eingeholt werden (oder Websites prüfen)
- Auf Drug, Set, Setting achten
- Freunde informieren, was man konsumiert hat

# Was können wir tun?

## Drug, Set und Setting beachten

- Fühle ich mich wohl in dieser Umgebung, mit diesen Leuten?
- Safer Use Materialien

**Drug**

- Informiere dich bevor du konsumierst
- Drug Checking nutzen

**Setting**

- Wieso willst du konsumieren (Motivation)?
- Auf Alter, Geschlecht und Körpergewicht achten
- Psychische und körperliche Vorbelastungen kennen

**Set**

# Was können wir tun?

Sich selbst informieren!

- Bundesamt für Gesundheit (BAG): [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
- AIDS-Hilfe Schweiz: [www.aids.ch](http://www.aids.ch)
- Medizinisch: <http://www.praxis-suchtmedizin.ch/>
- Sexuelle Gesundheit: [www.checkpoint-zh.ch](http://www.checkpoint-zh.ch)
- Medikamente: [www.kompendium.ch](http://www.kompendium.ch),  
[www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)
- Wechselwirkungen: [www.hiv-drogen.de](http://www.hiv-drogen.de), [www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)
- Drug Checking: [www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)
- Substanzinfos: [www.know-drugs.ch](http://www.know-drugs.ch) / [www.erowid.com](http://www.erowid.com) /  
[www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch) / [www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de) /  
[www.checkyourdrugs.at](http://www.checkyourdrugs.at) /

**Vielen Dank!**

**Für Fragen:**

**alex@a-buecheli.ch**

**[www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html](http://www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html)**

**<http://de.saferdanceswiss.ch/>**

**[www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch)**

**[www.know-drugs.ch](http://www.know-drugs.ch)**

