

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

**Ausgabe Mai
01/26**

KONSUMRÄUME



Caritas

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

mitwirkung

Liebe Besucher*innen des Kontaktladens!

Wenn du dich am Harlekin beteiligen möchtest, kannst du deine Texte und/oder Bilder bei uns abgeben oder diese anonym in den **HARLEKIN-Briefkasten** werfen. Du kannst sie aber gerne auch per E-Mail an **streetwork@caritas-steiermark.at** senden.

Wenn du nichts schreiben möchtest, aber trotzdem etwas zu sagen hast, wende dich an eine*n Streetworker*in. Du kannst z. B. auch ein Interview mit dir führen lassen.

Außerdem kann ein*e jede*r, die*der gerne möchte, an den Redaktionssitzungen teilnehmen. Frag dazu bei Magdalena, Sophie oder Lukas nach den Terminen. Wir freuen uns über deine Beteiligung!

Dein Harlekin-Redaktionsteam

impressum

Herausgeberin:

Caritas Kontaktladen & Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/I, 8020 Graz

0316/ 772238 / Fax: 0316/ 772238-19

streetwork@caritas-steiermark.at

Facebook: www.facebook.com/kontaktladengraz

Instagram: triptalksgraz

Der HARLEKIN ist ein Medium von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich der Caritas der Diözese Graz Seckau. Er erscheint alle sechs Monate in Form einer Zeitung. Er ist eine Zeitschrift, die mit Beteiligung von Besucher*innen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich gestaltet wird.

Abo, Redaktion & Layout: Kontaktladen & Streetwork

streetwork@caritas-steiermark.at

Illustrationen: Dev Dutta

Titelfoto: Foto aus den öffentlichen WCs in Graz

Beiträge | Mitarbeiter*innen von Kontaktladen und

Streetwork im Drogenbereich: Magdalena Eberhardt,

Julia Fink, Liselotte Fürbock, Kathrin Köstl, Harald Ploder,

Dominik Schratzer, Sophie Svoboda, Martina Raiser

Beiträge | extern: contact anlaufstelle bern

inhalt

aufgepudelt der ploder schreibt	S.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	S.4
vorgestellt contact anlaufstelle bern	S.6
nachgeforscht drogenkonsumräume	S.8
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.12
erinnert gedenken	S.14
selbstgestaltet beiträge von besucher*innen	S.16
rechtbekommen konsumräume in d, at & ch	S.18
nachgeschaut laughing on the inside (serie)	S.19
nachgeforscht recovery	S.20
aufgepasst konsumkompetenz	S.22
ausprobiert blumen pressen	S.26
nachgedacht denksport der ausgabe	S.27
ausgeblickt termine mai, juni, juli, august, september, oktober	S.28

Der weiße Tod & seine Feinde

Es heißt, wenn Menschen im Schnee oder durch Lawinen ums Leben kommen, habe sie der „weiße Tod“ ereilt. Eine ähnliche, wenn auch völlig anders geartete Lawine ist in den vergangenen Monaten über Mitteleuropa hinweggerollt – und hat die Lebenswelten mancher unserer Klient*innen fest im Griff. Der weiße Tod ist längst ein ständiger Begleiter der Grazer Drogenszene geworden. Er wirkt zuverlässig, erbarmungslos – und das ist gleichermaßen erschreckend wie frustrierend.

Natürlich sprechen wir hier nicht von Schnee, der aus Wolken fällt. Sondern von jenem „Schnee“, dessen Ursprung in den Anden liegt und dessen Weg über halb Europa auch zu uns führt. Ehrlicherweise muss man festhalten: Der Begriff „Schnee“ wird in Filmen häufiger verwendet als in der tatsächlichen Sprache der Grazer Konsumierenden. Hier heißt das Pulver schlicht „Koks“ oder „Weißes“ – vermutlich eine der teuersten Todesursachen der Gegenwart. Das macht die Anspielung auf den weißen Tod nicht naheliegender, aber leider treffender.

Mit Ende März 2026 – also noch bevor das Jahr gefühlt so richtig begonnen hat – haben wir bereits mehr Todesfälle unter unseren Besucher*innen erlebt, als Kalenderwochen vergangen sind. Wir sind es gewohnt, Menschen im Substanzgebrauch und oft auch in den späten Phasen ihrer Leben zu begleiten, aber diese Häufung trifft uns hart. Dass Tod und Sucht sich begegnen, ist nicht neu. Doch dieses Ausmaß ist es sehr wohl.

Neu ist auch die Belastung im öffentlichen Raum: der Anstieg an gebrauchtem Spritzenmaterial, Kontaminationen in WC-Anlagen, zunehmendes Konsumieren unter prekären Bedingungen. Wir beobachten mit Sorge, dass der rasch zunehmende Kokainkonsum – oft getrieben von Abhängigkeit und Alternativlosigkeit – buchstäblich in die öffentlichen Toiletten gedrängt wird. Das bedauern wir zutiefst. Und gleichzeitig verstehen wir, wie wenig Spielräume viele unserer Klient*innen haben.

Was wir nicht verstehen, ist das achtlose Wegwerfen gebrauchter Spritzen. Die Risiken tragen nicht nur Konsumierende selbst, sondern auch wir sowie WC-Benutzer*innen und ihre Kinder, die oftmals auch keine Alternativen haben. Umso mehr freuen wir uns über jede einzelne Spritze, die bei uns getauscht – und damit sicher entsorgt – wird.

Wie es weitergehen soll? Das bleibt offen. Was wir aber verlässlich zusichern können: Wir werden weiterhin alles Menschenmögliche tun, um Risiken zu minimieren und Leben zu schützen. Doch so sehr wir uns bemühen – wir werden den weißen Tod nicht alleine aus unserer Stadt vertreiben können. Zum Glück haben wir bereits verständnisvolle und teils politisch verantwortliche Verbündete gefunden. Und wir werden weiterhin unermüdlich darauf hinweisen, dass es sichere Konsummöglichkeiten braucht – für Menschen, die nicht einfach „aufhören“ können.

Aber eines ist ebenso klar: Nachhaltige Veränderung gelingt nur gemeinsam mit euch, Besucher*innen. Ihr seid eingeladen, weiterhin eure Spritzen zu tauschen, eure Substanzen testen zu lassen und eure Ängste, Sorgen und Fragen mit uns zu teilen. Wir dürfen nicht übersehen: Viele haben es bereits geschafft, aus extrem risikoreichen Konsummustern auszusteigen und einen gesünderen Lebensweg einzuschlagen. Uns seid ihr wichtig – seid euch bitte auch selbst wichtig!

Für den Pudel steht jedenfalls fest:

Wenn der weiße Tod schon unbedingt unter uns weilen muss, dann sollten wir ihm sein Leben so schwer wie möglich machen – **und das wird nur gemeinsam gelingen!**



nachbetrachtet

Der Sommer steht vor der Tür und wir blicken zurück auf ein ereignisreiches halbes Jahr. **Weihnachten** konnten wir eine schöne und friedliche Weihnachtsfeier im Kontaktladen verbringen mit über 200 Besucher*innen, die das leckere, kostenlose Menü genossen und sich über ein Weihnachtspackerl gefreut haben.

Die ersten Wochen des Jahres haben uns dann alle hart getroffen, da wir zu viele unserer (langjährigen) Besucher*innen zu betrauern hatten. So viele Verstorbene in so kurzer Zeit haben uns und euch schwer erschüttert. Die Namen der Verstorbenen findet ihr auf Seite 15. Im Kontaktladen liegt außerdem ein **Gedenkbuch** bereit.

Im April fanden erneut die Studientage Komplexe Suchtarbeit statt. Unter dem Thema „Vom Tabu zur Praxis“ fanden sich Professionist*innen aus ganz Österreich zusammen, um interessanten Vorträgen zum Thema zuzuhören und bei vielfältigen Workshops ihr Wissen zu vertiefen.



FREIZEITAKTIONEN

Wie immer haben wir einige Freizeitaktionen organisiert, bei denen viele Besucher*innen dabei waren und Auszeit von ihrem Alltag nehmen konnten. Hier kommen ein paar Impressionen:



Bowling im WOOP im März



Bogenschießen im April

personal

Ende Januar haben wir uns erneut von **Tina** verabschieden müssen. Wir wünschen dir alles Gute für deine neue Arbeitsstelle.

Unser Kollege **Martin** ist seit April in einem halbjährigen Sabbatical. Genieß deine freien Monate! Als Vertretung für Martin unterstützt uns **Dominik**, zusätzlich zu seiner Funktion als Rechtsberater, im Streetwork-Team. Wir freuen uns, noch mehr mit dir zusammenzuarbeiten.

Die meisten von euch kennen ihn bereits. Trotzdem geben wir unserem neuen Zivildienstleistenden Jonah die Chance sich hier nochmal vorzustellen:

*Hi ich bin Jonah und seit Januar 2026 als Zivi Teil des Kontaktladen Teams.
Im Winter fahre ich mit Begeisterung Ski und liebe Outdoor Aktivitäten.
Ich freue mich auf die kommenden Monate und auf die vielen neuen Eindrücke, die ich sammeln darf.*



Da die Sommermonate aufgrund vieler Urlaube erfahrungsgemäß sehr anstrengend für die diensthabenden Kolleg*innen sind, bekommen wir dieses Jahr Unterstützung durch die ehemalige Kollegin in Ausbildung Viktoria, die von Juli bis September das Team ergänzen wird. Danke für dein Engagement!

angekündigt

Wir laden euch zudem ein, am **21. Juli den Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher*innen** gemeinsam zu begehen. Es wird wieder eine öffentlichkeitswirksame Aktion am Hauptplatz in Graz geben, mit der auf die Schwierigkeiten, denen Menschen mit Suchterkrankung täglich begegnen, aufmerksam gemacht werden soll. Gleichzeitig wollen wir dabei natürlich auch unserer verstorbenen Besucher*innen gedenken.



Folgende Freizeitaktionen sind für die nächsten Monate geplant.

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ○ Mai | Minigolf |
| ○ Juni | Floßfahrt auf der Mur |
| ○ Juli | Kajakfahren |
| ○ August | Schlossberg-Rutsche |
| ○ September | Streichelzoo Lustbühl |
| ○ Oktober | Billard |
| ○ November | Kino |

Bitte beachtet, dass es sich hierbei nur um eine grobe Planung handelt und es immer wieder zu Veränderungen kommen kann. Im Kontaktladen erfahrt ihr jeden Monat zeitnah welche Freizeitaktion stattfinden wird.

DROGEN KONSUM RÄUME

Geschichtliche Entwicklung und Ziele

Der Konsum illegalisierter Drogen, insbesondere wenn er öffentlich sichtbar wird, stellt Gesellschaften seit jeher vor große Herausforderungen. Seit den 1980er Jahren hat sich der Umgang damit jedoch erfreulicherweise gewandelt: Statt auf Unterdrückung und Strafverfolgung liegt der Fokus mehr auf Akzeptanz und Schadensminimierung (Safer Use). So entstanden immer mehr niederschwellige, akzeptanzorientierte Angebote wie Spritzenaustauschprogramme oder Drogenkonsumräume, die den gesundheitlichen Schutz der Konsumierenden in den Mittelpunkt stellen. Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit der Geschichte von Drogenkonsumräumen und wozu sie da sind.

Das Foto auf der linken Seite zeigt einen Konsumraum in Zürich. Die Räumlichkeiten von "Fixerstuben" sind oft sehr nüchtern und medizinisch kühl eingerichtet, damit die hygienischen Rahmenbedingungen, wie regelmäßiges und großflächiges Desinfizieren, eingehalten werden können. Das Bild vom Konsumraum als erweitertes, gemütliches Wohnzimmer, in dem sich die Szene stundenlang aufhält, Parties feiert und Drogen dealt, ist nach wie vor in vielen Köpfen vorhanden, entspricht aber nicht annähernd der Realität.

DROGENKONSUMRÄUME

– auch als Fixerstuben, Druckräume oder Gassenstübli bekannt – sind ein niederschwelliges Angebot der Suchthilfe, welches sich an drogenabhängige Menschen richtet, die durch andere Angebote (Prävention, Beratung oder Behandlung) nicht gut erreicht werden und einen besonderen Bedarf an Unterstützung in gesundheitlicher Hinsicht haben.

Es sind geschützte Räume, in denen Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung unter hygienischen und risikofreien Bedingungen sowie unter Aufsicht von geschulten Fachpersonen, mitgeführte Substanzen wie Opiode, Kokain, Amphetamine etc. konsumieren können. Vor Ort stehen sterile Konsumutensilien zur Verfügung und die Einnahme kann je nach Substanz und individueller Praxis intravenös, inhalativ, nasal oder oral erfolgen.

Das Fachpersonal steht nicht nur für Beratung und Fragen zur Verfügung, sondern kann im Falle von Drogennotfällen oder Überdosierungen unmittelbar eingreifen und Erste Hilfe leisten.

GESCHICHTLICHE ENTWICKLUNG

Der weltweit erste offizielle Konsumraum wurde 1986 in Bern, in der Schweiz errichtet (siehe Seite 6). Die Stadt Zürich folgte diesem Beispiel im Jahr 1994. Bereits davor gab es in der Schweiz seit etwa der 1970er Jahre selbstverwaltete Zentren, in denen der Konsum toleriert wurde. Die Etablierung solcher Zentren, auch Fixerstübli genannt, war eine Reaktion auf die zunehmende Verelendung der offenen Drogenszenen in den größeren Ballungszentren. Man wollte den gesundheitlichen und ordnungspolitischen Problemen, welche durch den Drogenkonsum im öffentlichen Raum - etwa am Züricher Platzspitz - entstanden entgegenwirken. In den Folgejahren wurden mehrere Drogenkonsumräume in Deutschland, den Niederlanden, Spanien, Norwegen und anderen europäischen Ländern eingerichtet.

In Deutschland wurde 1994 in Hamburg der erste Drogenkonsumraum in einem umgebauten Linienbus eröffnet. Im selben Jahr folgte Frankfurt am Main. Allerdings bewegten sich diese Einrichtungen zunächst in einer rechtlichen Grauzone. Erst im Jahr 2000 wurden sie bundesweit gesetzlich geregelt und damit legalisiert. In Frankfurt am Main war die Implementierung eines Drogenkonsumraums zentraler Bestandteil einer neuen, pragmatischen Drogenpolitik, auch bekannt unter dem Namen „Frankfurter Weg“¹. Dieser gewann schnell internationalen Modellcharakter und führte dazu, dass die Todesrate unter den Drogengebrauchenden seit den 1990er Jahren drastisch zurückging.

¹ Der „Frankfurter Weg“ ist ein liberalpragmatischer Ansatz der Frankfurter Drogenpolitik. Er setzt mit Maßnahmen wie Drogenkonsumräumen, Substitutionsprogrammen, kostenloser medizinischer und sozialer Beratung und Prävention auf Risikominimierung statt Repression und versucht dadurch die sozialen und gesundheitlichen Folgen des Drogenkonsums zu minimieren.

In Nordamerika entstand erst im Jahr 2003 der erste Drogenkonsumraum und zwar in der kanadischen Stadt Vancouver.

Österreich hat bislang noch keinen Drogenkonsumraum. Expert*innen aus dem Handlungsfeld der Sucht- und Wohnungslosenhilfe würden die Einführung eines solchen als Ergänzung zu den bereits bestehenden Angeboten jedenfalls dringend befürworten.

Die Gestaltung von Drogenkonsumräumen ist sehr vielfältig und richtet sich in der Praxis nach den Bedürfnissen der jeweiligen Community sowie nach organisatorischen und personellen Voraussetzungen. Neben festen Einrichtungen existieren auch mobile Angebote, wie sie beispielsweise in Barcelona und Berlin umgesetzt werden.

Was Drogenkonsumräume LEISTEN

Drogenkonsumräume sind nicht dazu da, den Drogenkonsum zu fördern, sondern verfolgen zu allererst das Ziel Schäden zu minimieren, die sonst entweder für die betroffenen Menschen oder im öffentlichen Raum für die Gesellschaft entstehen.

GESUNDHEITSSCHUTZ

Konsumierende können in Drogenkonsumräumen unter hygienischen Bedingungen ihre Substanzen einnehmen. Ihnen stehen sterile Konsummaterialien wie Spritzen, Nadeln, Filter, Alktupfer, Folie zum inhalativen Gebrauch, Snieführchen etc. zur Verfügung. Das Infektionsrisiko von HIV und Hepatitis sinkt dadurch drastisch und auch andere Folgeschäden des Konsums können minimiert werden.

Fachpersonal kann bei Überdosierungen rasch und effektiv eingreifen und medizinische Notfälle gegebenenfalls verhindern. Darüber hinaus wird kompetente Beratung zu weniger riskanten Konsumformen angeboten und praktische Hinweise zu Safer Use werden vermittelt.



SOZIALE STABILISIERUNG

VERMITTLUNG VON HILFSANGEBOTEN

Das Angebot von Konsumräumen richtet sich vor allem an Menschen, die über keine oder wenig Möglichkeiten verfügen, Substanzen in einem anderen geschützten Umfeld zu konsumieren. Oft sind dies wohnungs- oder obdachlose Menschen und Personengruppen, die kaum von klassischen Angeboten erreicht werden. Das Aufsuchen eines Drogenkonsumraums schafft für diese Zielgruppe einen verlässlichen Kontaktpunkt zu einem niederschweligen Hilfsangebot. Außerdem können sich die Menschen oft sozial stabilisieren und an weiterführende Angebote, wie beispielsweise Substitutionsprogramme, Peerangebote oder Therapiemöglichkeiten, andocken. Konsumierende Personen werden zudem bei Themen der Grundsicherung (z.B. Geltendmachung finanzieller Ansprüche) oder bei der Wohnraumsuche unterstützt.

Es sei an dieser Stelle auch kurz angemerkt, dass Drogenkonsumräume nicht nur von ausgegrenzten und in problematischen Verhältnissen lebenden Menschen genutzt werden. Aus unterschiedlichen Gründen gibt es auch Konsumierende in stabileren Lebenslagen, die z.B. nicht zu Hause konsumieren wollen, weil sie Familienangehörige damit nicht konfrontieren möchten.

ENTLASTUNG DES

ÖFFENTLICHEN RAUMS

Ein weiterer Zweck von Drogenkonsumräumen ist es, den Konsum auf offener Straße oder in öffentlichen Toilettenanlagen zu reduzieren. Dadurch gelangen weniger Konsumabfälle wie gebrauchte Spritzen und Nadeln in den öffentlichen Raum und das Verletzungsrisiko durch diese wird verringert. Insbesondere in größeren Städten tragen Drogenkonsumräume also zur öffentlichen Sicherheit bei und verfolgen einen ordnungspolitischen Zweck.

Quellen:

Die Erfindung der Fixerstube im Jahr 1994

Drogenkonsumräume: Überblick über das Angebot und Evidenzdaten | www.euda.europa.eu

Masterarbeit " Julia Fink

Besucher*innen-Meinung ungefiltert

Ich bin FÜR einen Konsumraum in Graz, weil:

... MAN SEINE RUHE HAT, NICHT WIE AUF DEN
ÖFFENTLICHEN WC'S UND AUS HYGIENISCHEN
GRÜNDEN!

DAMIT WENIGER IN DER ÖFFENTLICHKEIT
PASSIERT, DARUM.

... ES BESSER WÄRE FÜR DIE MENSCHEN UND ES
JUGENDLICHE FERNHALTEN WÜRDEN.

ES VERNÜNFTIG WÄRE.

DAMIT DIE ÖFFENTLICHEN TOILETTEN SAUBER
BLEIBEN UND DIE LEUTE EINEN GESCHÜTZTEN
RAUM HABEN UND FALLS ETWAS PASSIERT SO-
FORTIGE HILFE BEKOMMT.

ICH BIN DAFÜR, WEIL EIN KONSUMRAUM ZUR
SCHADENSMINIMIERUNG BEITRÄGT! (Z.B. HILFE
VOR ORT ETC.).

... ES NOCH KEINEN GIBT.

... ES SICHERHEIT UND SCHUTZ BIETET UND SO-
FORTIGE HILFE, WENN EIN ERNSTFALL IST UND
DIE PRIORITÄT NR. 1 IST, DIE TODESFÄLLE ZU
VERHINDERN.

... DER KONSUM BEREITS ALLTAG IST.

Ich bin GEGEN einen Konsumraum in Graz, weil:

... ES NICHT FUNKTIONIERT.

HEILUNG SOLTE PRIMÄRES
ZIEL SEIN.

WOHLWOLLEN NICHT ÜBERSTRAPA-
ZIEREN (KONTRAPRODUKTIV).

WEIL ES NICHT ZUM ALLTAG WER-
DEN UND ALS SELBSTVERSTÄNDLICH
ANGESEHEN WERDEN SOLL!

DADURCH WÜRDEN NOCH VIELMEHR
KONSUMIERT WERDEN.

BECAUSE I WANT TO BE CLEAN.

... ICH NICHT EXTRA HINFAHREN WILL.

... ES DIE MEISTEN LEUTE VON „UNS“
LEIDET ALS SELBSTVERSTÄNDLICH
NEHMEN - DAS WIRD SICHER NICHT
GUT AUSGEHEN.

Was ich zum Thema noch sagen möchte:

DENKT EINMAL ÜBERHAUPT
NACH!!!

BEI UNSERER POLITISCHEN LAGE
WIRD ES NIE EINEN KONSUMRAUM GE-
BEN, FIX!

when the cosmos made us



by David Donnelly

Von Verdrängung zu Akzeptanz: Ein räumlicher Blick auf den Drogenkonsumraum

Von M.D. (einer ehemaligen Besucherin)

Die Situation in Graz ist angespannt. Seit Jahren wird über die Präsenz der Szene an repräsentativen Orten diskutiert. Doch die Errichtung von Schutzzonen zeigt ein altbekanntes Muster: Süchtige lassen sich nicht aus dem Stadtbild verdrängen, sie verlagern sich nur. Versucht die Politik, die Präsenz der Szene durch Räumungsdruck zu minimieren, ohne die dahinterliegende Raumnot wahrzunehmen, entstehen keine Lösungen, sondern neue Konfliktzonen.

Wiederholte Berichte von verschmutzten Toilettenanlagen, liegen gelassenen Spritzen in öffentlichen WC-Anlagen und auf Kinderspielflächen, gaben den Anstoß dazu, über einen Drogenkonsumraum in Graz zu diskutieren bzw. erste politische Schritte zu setzen.

Als ehemalige Süchtige kann ich sagen: Ein öffentliches WC ist der letzte Ort, an dem man sein möchte. Es stinkt, es ist unhygienisch, eng, stressig.

Das WC als paradoxer Rückzugsort

Warum weichen Menschen dennoch auf öffentliche Toiletten aus? Vor allem für wohnungslose Personen ist es der einzige Ort, der einen Moment der Intimität verspricht. Es ist der Versuch, einen „privaten“ Rahmen zu simulieren, wo keiner existiert. In der Not wird das WC zweckentfremdet; es übernimmt die Funktion eines Raums, der in der Gesellschaft für diese Menschen nicht vorgesehen ist.

Sucht und Raum: Die Theorie von Henri Lefebvre

Aus kulturwissenschaftlicher Sicht sind Sucht und Raum verschränkt. Nach Henri Lefebvre ist Raum kein statisches Gefäß, sondern entsteht erst durch gesellschaftliche

Praxis. Das öffentliche WC wird so zum „gelebten Raum“ – eine Notlösung gegen die ständige Beobachtung und ein funktionaler Ersatz für das Fehlende; ein Ort, an dem die Welt kurz draußen bleiben muss. Gleichzeitig werden Süchtige räumlich reguliert: durch Schutzzonen, Apotheken oder Warteräume, in denen sie oft nur geduldet, aber nie willkommen sind.

Der Drogenkonsumraum ist mehr als ein Steuerungsinstrument zur Kontrolle der Szene. Er ist ein Symbol der Akzeptanz. Die Entscheidung dafür wäre das Ende einer reinen Verschiebungspolitik – und genau diese Übernahme von Verantwortung Drogensüchtiger gegenüber bildet die Sprengkraft der aktuellen Diskussion.

Die Grenze als Spiegel der Gesellschaft

Ich möchte hier nicht entscheiden, ob ein Drogenkonsumraum „gut“ oder „schlecht“ ist.

Vielmehr stellt sich die Frage: Wie begegnet eine Gesellschaft jenen, die ihren Normen nicht entsprechen? Marginalisierte Gruppen sind weit mehr als ein soziales Problem; sie markieren die Grenze einer Gesellschaft. Ohne diesen „Rand“ bliebe die Mitte unsichtbar. Süchtige markieren diese Grenze nicht nur – sie definieren sie. Erst im Kontrast zum Abweichenden erkennt eine Gesellschaft, wer sie selbst ist. Randgruppen halten uns den Spiegel vor, wie weit unsere Toleranz tatsächlich reicht. Ein Drogenkonsumraum macht Akzeptanz für Drogenkonsum sichtbar.

Der Gemeinderat der Stadt Graz hat im Oktober 2025 mit seinem Beschluss bereits einen ersten Schritt gesetzt und sich für die Schaffung einer solchen Einrichtung ausgesprochen.

Es wird sich zeigen, wie Österreich mit jenen umgeht, die am äußersten Rand der Gesellschaft stehen.

The background is a watercolor illustration. On the left, there's a dark, textured grey area. A vibrant rainbow spectrum of colors (blue, green, yellow, orange, red, purple) flows from the top right towards the bottom left. The bottom right corner is filled with a grid of small, colorful brushstrokes in various colors like blue, red, green, yellow, and purple.

Rest in Peace!
Ihr seid unvergessen.

Wir erinnern uns an die
verstorbenen Besucher*innen der letzten sechs Monate

Christian H.

Said E.

Katharina J.

Manuel K.

Wolfgang V.

Erich D.

Nazim S.

Jürgen P.

Michael S.

Nicole A.

Esther G.

David P.

Alex

Giampero L.

Sandi P.

Dzenana M.

Jede*r Verstorbene hat eine eigene Seite in unserem
Gedenkbuch, das im Kontaktladen aufliegt.
Dort könnt ihr Gedanken, Nachrichten oder Fotos
hinterlassen und euch gemeinsam erinnern.

SUCHT!


Sucht ist nicht gleich Sucht und Drogen sind nicht gleich Drogen. Sicher! Es stimmt schon was gescheite Leute über Sucht geschrieben und gesagt haben. Auch was die Psychologie darüber so sagt, stimmt alles und so erlebe ich es auch bis zu einem bestimmten Grad! Ihr wisst ja wie das ist mit Theorie und Praxis!!! Sie gehen nicht immer konform. Manchmal spielen sie nicht mal dasselbe Spiel und dann wieder doch! So nun zum Thema!

Sucht ist nicht zwingend eine Charakterschwäche, sondern liegt erstens viel tiefer und reicht an die Anfänge eines jeden zurück. Sie ist abhängig von Erfolg, Misserfolg, Akzeptanz, Mobbing in der Schule sowie am Arbeitsplatz!! Abgesehen davon sind Süchtige einer der stärksten Menschen. Jetzt nicht immer vom psychischen Standpunkt her, aber vom physischen dafür. Und dann auch wieder psychisch. Denn andere hätten sich das Leben genommen, bevor sie den Weg eines Süchtigen eingeschlagen hätten. Existenzverlust, Arbeit weg, Frau tot, Kinder gestorben, Autounfall usw. ... Mobbing in der Kindheit und schlechtes Umfeld. Wobei schon eines von beiden reicht und das eine mit dem anderen einhergeht.

Nun ein paar Fakten! Drogen! Da unterscheidet man zwischen leichten und harten und Designerdrogen. Zwischen legal und illegal. Dann die Arten der Süchte: Spielsucht, Drogensucht, Pornosucht, Social-Media-Sucht, Internetsucht, Sexsucht, Alkohol, Zigaretten, Koffein usw. ... Aber der Drogensüchtige soll der einzige Bösewicht sein?

Ich sage euch, dass dem nicht zwingend so ist. Sicher, Süchte bringen Probleme mit sich. Aber sind die schwerwiegender als die, die die Sucht auslösen? Und sind Stigmatisierung sowie Knast usw. echt die einzigen Behandlungsmethoden? Im 21. Jahrhundert?? Und wie gesagt, ist Sucht nicht gleich Sucht. Z.B. wenn man keine Identität hat, was eigentlich der normale Werdegang eines Süchtigen ist, gibt die SUCHT einem Identität. Und das ist viel wert, weil der besagte Süchtige wieder ein Zugehörigkeitsgefühl hat und sich, trotz seiner schweren Last, erleichtert fühlen kann und sich irgendwo dazuzählen kann. Zumal dies die Sachen waren die einen in die Sucht führten. Ausgegrenzt sein! Das schwarze Schaf in der Familie! Nicht akzeptiert werden, alles das und mehr führen zum Gefühl, dass man nirgends dazugehört. Ich erwähnte es schon, dass sich manche vorher umbringen nach unvorstellbaren Schicksalsschlägen wie wir Außenseiter. Eben einen Ausweg, für wenigstens eine temporäre Phase, gefunden haben in der Sucht.

Und man wird ja nicht gleich süchtig und oder abhängig. Da gibt es auch Unterschiede: z.B. süchtig ist man, wenn eine Regelmäßigkeit besteht, bei diverseren Aktivitäten, die sagen wir mal „nicht ganz ins Konzept passen“. Je nachdem was man regelmäßig bis täglich konsumiert, macht einen abhängig. Da spricht man von einer körperlichen sowie einer psychischen Abhängigkeit: z.B. von Heroin ist man körperlich sowie psychisch abhängig, von Zigaretten ist man schwer psychisch süchtig. Was heißt, dass man beim Entzug keine körperlichen Einschränkungen hat (keine Entzugserscheinung). Jedoch psychisch ist der Entzug nicht minder schwer. Wir als User sagen, dass das Psychische der schwere Part ist, wenn man sich entschließt einen Entzug zu machen. Eher die wenigsten Süchte machen körperlich abhängig. Meist bei Drogen mit Opioiden, also Morphinum, Heroin, alle Arten von Schlaftabletten, zumindest die Benzodiazepine! Andere wiederum sind nicht so gefährlich. Und natürlich kommt es auf die Sucht darauf an. Das Schlimme bei Süchten jeder Art ist, dass sie einen pleite sowie gesellschaftsunfähig machen. Jetzt nicht, wenn jemand gerne Sport macht oder Ski fährt oder schwimmt. Wobei man auch von einer Sport-



sucht spricht, wird es im übertriebenen Sinne ausgeführt. Aber grundsätzlich ist die SUCHT ein Schutzmechanismus!!! Jede Sucht – eben weil man auch dazu gehören will, aber es aus irgendeinem Grund nicht tut. Wäre die Gesellschaft etwas aufgeschlossener den Süchten gegenüber, welche mit so einem Laster behaftet sind, könnte sich der eine oder andere ganz normal integrieren. Das dies niemals leicht ist, ist auch klar, aber deswegen ist es nicht unmöglich. Aber jeder Mensch braucht eine Aufgabe, die ihm gerecht ist. Sollte dem nicht so sein, ist der Prozentsatz höher in eine der Süchte abzuleiten, da man auf Dauer nicht zufrieden ist und sich nicht ausgelastet fühlt und somit wieder mehr Zeit hat sich mehrere verbotene Sachen anzuschauen. Und man wird es, weil man sich nicht vollwertig fühlt.

Aber genau aus dem Grund ist es keine Charakterschwäche oder Faulheit! Es ist meist ein schlecht gewählter Weg und ein potschater Versuch, ironischerweise zu glauben, sich vor etwas schützen zu können oder etwas vergessen zu machen. Wenn es geht, dann nicht mit der Drogensucht oder allgemein mit Süchten, die einen fertig machen. Denn eigentlich soll es einem besser gehen auf kurz oder lang. Nur das tut es so halt auch nicht.

Es haben sich schon viele gescheite Leute darüber Gedanken gemacht und auch Gelehrte aber eines vergessen sie alle! Dass Sucht keine Grenzen kennt oder soziale Hürden. Es kann der Arzt sowie der Schuster oder der Arbeitslose süchtig und auch abhängig sein! Oder aus irgendeinem Grund werden. Die Sucht ist keine Willens- und/oder Charakterschwäche. Sie ist auch ein Symptom, der Versuch deines Körpers mit Schmerz umzugehen, der viel zu groß ist! Der Versuch zu überleben!

Sucht kann nicht nur tödlich enden oder einen zum Außenseiter machen, sie macht es. Mit Sucht bzw. mit Süchten will man sich selbst behandeln. Egal jetzt mit welcher. Wir erfuhren schon, dass jedem etwas fehlt. Und so gibt die Sucht einem eben Platz. Sie betäubt den Schmerz, sie gibt dir die vermeintliche Illusion von Geborgenheit. Alle Sucht gibt einem viel mehr als nur negative Gefühle. Und die Ursachen liegen weit zurück in der Kindheit. Daher ist eine Änderung meist eine Mammutaufgabe! Da einem alles verloren geht, gehen auch die Struktur, die Identität und auch das Wohlbefinden verloren. Eine Heilung würde die Hälfte der Zeit brauchen, die man als Süchtiger lebte. Und glaubt nicht, dass andere Süchte weniger gefährlich sind. Ist es keine Alk- oder Drogensucht, geht es meist subtiler vonstatten. Z.B. Spielsucht! Bis die Partnerin oder der Partner draufkommt, sind die Finanzen meist weg und oft noch mehr! Bei einer Sexsucht, Treue sehr unwahrscheinlich usw. Also alle Süchte haben Vernachlässigung von Familie und/oder sich selbst zugute zu schreiben und daher sind sehr ausgeprägte Suchte, selten bis schwer tragbar für das Umfeld.

Ich glaube ich bin bis auf Weiteres fertig, obwohl ich noch mehr darüber schreiben könnte, aber das würde den Rahmen sprengen.

Apropos SUCHT!

Dieses Thema sprach ich schon ausführlichst an! HEE LEUTE! UTENSILIEN bitte ORDNUNGSGEMÄSS wegwerfen. Ist doch nicht zu viel verlangt, wenn man die Spritzen in die Behälter wirft. ODER??

Wissts eh Jungs und Mädels, ich bin der Swifty!

Mit freundlichen Grüßen an alle und bleibt am Leben sowie GESUND! In diesem Sinne, alles Liebe & Gute!

Lg Swifty

Konsumräume in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Rechtliche Grundlagen im Vergleich

Über einen Konsumraum (KR) in Graz wurde in letzter Zeit immer wieder geredet und ein solcher wäre überaus wichtig. So gibt es bereits zahlreiche Studien und Berichte aus Ländern, in denen es schon KR gibt, die die positiven Effekte, insbesondere aus medizinischer Sicht, unterstreichen.

Doch wie ist es um die gesetzlichen Grundlagen von KR in Deutschland, der Schweiz und Österreich bestellt?

Deutschland hat dahingehend den juristisch klarsten und wohl auch sinnvollsten, da am besten abgesicherten, Weg gewählt und die Regelung über die Errichtung und den Betrieb von KR mit einer eigenen Bestimmung in das deutsche Betäubungsmittelgesetz (dt-BtMG) aufgenommen. Der § 10a dt-BtMG regelt dahingehend, wann und unter welchen Voraussetzungen die einzelnen Landesregierungen der Bundesländer die Errichtung und den Betrieb eines KR zulassen können.

Einen anderen Weg hat die Schweiz gewählt. Dort ist der Konsum zwar gem. Art 19a des Schweizer-Betäubungsmittelgesetzes (sui-BtMG) grundsätzlich mit „Busse“ (= Geldstrafe) bestraft. Von dieser Bestrafung kann aber abgesehen werden, wenn sich der*die Täter*in „wegen Konsums von Betäubungsmitteln einer ärztlich beaufsichtigten Betreuung“ unterzieht.¹ Im Ergebnis wurde daraus in der Schweiz abgeleitet, dass ein Konsum unter Aufsicht von Ärzt*innen nicht strafbar ist, weshalb „Fixerstübli“ zwar keine eigene gesetzliche Regelung haben, aber dennoch im Rahmen des Gesetzes möglich sind. Der erste KR in der Schweiz entstand darüber hinaus rein zufällig aus der Idee, einen Aufenthaltsraum anzubieten. Viele Menschen konsumierten, obwohl nicht vorgesehen, in diesem Raum.

Die Sozialarbeiter*innen verboten es nicht und die Stadt Bern hatte nichts dagegen, sondern empfand es als richtig und wichtig.² (Die Einrichtung CONTACT in Bern stellt sich auf Seite 6 vor)

In Österreich stellt sich die Situation recht ähnlich dar, wie in der Schweiz. Es gibt nämlich keine gesetzliche Regelung, die die Errichtung und den Betrieb von KR explizit erlaubt. Da der Konsum illegalisierter Substanzen in Österreich nicht verboten ist,³ könnte bzw. sollte man daraus wohl ableiten, dass einem KR nichts im Wege steht. So gehört zwar die Repression, also das Verbot und die Bestrafung des Umgangs mit illegalisierten Substanzen, weiterhin zur Substanzpolitik dazu. Die Repression steht aber nach der Prävention, der Therapie und der Schadensbegrenzung erst an vierter und letzter Stelle des politischen Ansatzes.

So wäre es zwar sehr wünschenswert, wenn in Österreich eine klare gesetzliche Regelung geschaffen wird, unter welchen Voraussetzungen ein KR eröffnet werden kann, doch ist es für die Eröffnung eines KR keinesfalls notwendig. Dies zeigt sich anhand des Vorgehens der Schweiz. Anders als in Österreich ist dort der Konsum grundsätzlich sogar verboten und dennoch ist der Betrieb von KR vor dem gesetzlichen Hintergrund gedeckt.

1 Art 19a Z 3 sui-BtMG
2 „Wie das weltweit erste Fixerstübli entstand“ von Michael Gasser in uniAKTUELL vom 23.01.2024
3 S dazu die Aufzählung der strafbaren Tatbestände in § 27 SMG.



LAUGHING ON THE INSIDE

„Laughing on the Inside“ (2023) ist eine dokumentarische Comedy-Serie aus dem Jahr 2023. Im Mittelpunkt steht die mexikanische Stand-up-Comedian Sofía Niño de Rivera, die in einem Gefängnis in Mexiko-Stadt einen ungewöhnlichen Workshop leitet: Sie bringt Insass*innen bei, ihre Lebensgeschichten in Stand-up-Comedy zu verwandeln.

Die Serie begleitet mehrere Gruppen von Gefangenen – Männer, Frauen und eine LGBTQ+-Gruppe – während sie an einem mehrwöchigen Comedy-Workshop teilnehmen. Schritt für Schritt lernen sie, ihre Erfahrungen, Traumata und persönlichen Geschichten in humorvolle fünfminütige Bühnenprogramme zu verwandeln.

Der Prozess ist komisch und auch sehr emotional: Viele Teilnehmende erzählen erstmals offen von ihrer Vergangenheit, ihren Fehlern und ihrem Leben im Gefängnis. Sie erzählen sehr persönliche Geschichten über Gewalt, Schuld, Verlust oder Ausgrenzung. Humor wird dabei zu einem Werkzeug, um schwierige Erfahrungen zu verarbeiten und eine neue Perspektive auf das eigene Leben zu gewinnen.

Am Ende des Workshops bereiten die Teilnehmenden eine echte Stand-Up-Show vor. Einige von ihnen dürfen das Gefängnis für einen Tag verlassen und vor Publikum auftreten. Dies ist ein bewegender Höhepunkt der Serie.

Mir hat an der Serie besonders gut gefallen, dass Lachen auch in schwierigen Lebenssituationen möglich ist und, dass Humor Menschen dabei behilflich sein kann, ihre Geschichte neu zu erzählen. Außerdem werden die Teilnehmenden in der Serie nicht über ihre Tat als „Gefangene“ definiert, sondern sie werden zu Menschen mit ihrer eigenen Biografie, ihrem Humor; mit Ängsten, Wünschen und Sehnsüchten. So werden sie zu Autor*innen ihrer eigenen Geschichte mit dem Fokus: „Ich bin mehr als das, was ich getan habe.“

Läuft auf: Amazon Prime

Der Recovery-Ansatz

Ich will eine bessere Zukunft haben

Recovery ist ein Prozess, bei dem sich Betroffene von psychischen Erkrankungen – auch Sucht – mit ihrer Erkrankung bzw. der daraus resultierenden Lebenssituation auseinandersetzen. Das bedeutet, die eigenen Grenzen zu entdecken und akzeptieren zu lernen. Zugleich werden neue individuelle Möglichkeiten gesucht und gefunden, um mit (den Symptomen) der psychischen Erkrankung ein zufriedenes Leben zu führen.

Bei Recovery geht es um mehr als die reine Bewältigung von Krankheitssymptomen. Die vollständige Heilung muss auch nicht im Vordergrund stehen. Es geht darum, dass die betroffenen Personen trotz oder durch ihre Erkrankung über sich hinauswachsen, persönliche Stärke und einen neuen Lebenssinn entwickeln sowie Hoffnung gewinnen. Hoffnung darüber, dass das eigene Leben wieder besser werden kann und dass es Menschen gibt, die an einen glauben. Der Weg dorthin ist für jeden Menschen unterschiedlich und kann mit, ohne und trotz professioneller Hilfe erfolgen.

Die Recovery-Bewegung entstand durch Menschen mit schweren, lebensverändernden Erkrankungen, die die Erfahrung gemacht haben, dass ihre psychische Erkrankung sie – trotz Symptomen und Einschränkungen – nicht davon abhalten kann, ihre Lebensziele zu verwirklichen.

Wichtige Elemente

Hoffnung

Hoffnung ist eine zentrale Voraussetzung für den Recovery-Prozess. Es ist der Glauben daran, dass Menschen mit Erkrankungen eine bessere Zukunft vor sich haben. In Krisenzeiten ist es oft sehr schwer, Hoffnung zu empfinden – das ist normal und verständlich! Hoffnung kann aber wachsen. Kehrt sie zurück, dann aktiviert sie Selbstheilungskräfte und ermöglicht es, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Mit Hoffnung lassen sich Lebenssinn und Ziele erneut entdecken. Veränderung ist nur möglich, wenn man glaubt, dass ein besseres Leben erreichbar ist.

➤ **Gib die Hoffnung nicht auf!**

Sinn

Das Leben wird als sinnvoll und lebenswert empfunden, wenn es gelingt die eigene Lebensgeschichte zu akzeptieren und trotz Hindernissen neue Perspektiven und Ziele zu haben. Betrachtet man das eigene Leben jedoch als gescheitert, verengt sich der Blick und man sieht sich nur noch als „kranke Person“. Das betrifft nicht nur psychische Erkrankungen, sondern alle Lebensbereiche. Menschen finden Sinn auf ganz unterschiedliche Weise – für einige spielt Spiritualität eine große Rolle, andere finden Sinn in Beziehungen, der Natur, der Kunst und vielem mehr!

➤ **Glaube daran, dass dein Leben wieder Sinn haben kann!**

Selbstbestimmung und -verantwortung

Betroffene sollen ermutigt werden, selbst Einfluss und Kontrolle über ihr Leben und ihre Genesung* zu nehmen. Dazu gehört zu verstehen, dass es Zeiten geben kann, in denen es ihnen mal besser und mal schlechter geht. Sie

*Genesung bedeutet wieder handlungsfähig zu werden, sich besser zu fühlen und das eigene Leben nach den eigenen Vorstellungen gestalten zu können – auch wenn Symptome teilweise bleiben.



Was kannst du heute, was du vor einem Jahr noch nicht konntest?

DON'T
GIVE UP

YOU ARE
NOT ALONE

YOU
MATTER

sollen aktiv an Entscheidungen beteiligt sein, die ihre Behandlung und ihr Leben betreffen. Wichtig ist auch zu überlegen, welche Faktoren den eigenen Umgang mit der Erkrankung beeinflussen.

➤ **Werde dein*e eigene*r Experte bzw. Expertin!**

Ganzheitlichkeit

Recovery bezieht sich nicht nur auf die Beseitigung von Symptomen, sondern auch auf die Verbesserung der Lebensqualität in verschiedenen Bereichen wie Beziehungen, Arbeit, gesellschaftliche Teilhabe und Freizeit.

Individuelle Wege

Jeder Mensch hat seinen eigenen Genesungsweg. Er wird von individuellen Bedürfnissen, Zielen und Werten bestimmt und kann über Höhen und Tiefen führen.

➤ **Es gibt keinen „einzig richtigen“ Weg!**

Quellen:

Knuf, A. (2020): Recovery und Empowerment. Köln: Psychiatrie Verlag.
Bischof, J. / Deimel, D. / Walther, C. / Zimmermann, R.-B. (Hg.) (2023): Soziale Arbeit in der Psychiatrie. Lehrbuch. Köln: Psychiatrie Verlag.
Anthony, W. A. (1993). Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. Psychosocial Rehabilitation Journal, 16 (4), 11-23.
Deegan, P. (1988). Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation. Psychosocial Rehabilitation Journal, 11.4, 11-19.
<https://exinakademie.de/2025/01/21/was-bedeutet-eigentlich-recovery/ZentralePrinzipienderRecovery-Bewegung>
<https://ex-in-mv.de/stigmatisierung-und-recovery/DieRecovery-Bewegung>
<https://www.psychiatrie-sg.ch/behandlung/therapien/recovery-peer-arbeit> Was ist Recovery

Unterstützung durch Gemeinschaft

Ein unterstützendes Umfeld – welches Mut und Hoffnung macht – kann Recovery erleichtern. Diese Unterstützung lässt sich in der Familie, bei Freund*innen, Selbsthilfegruppen, Peers** oder Fachpersonen finden. Gemeinschaft hilft wieder Halt zu finden.

➤ **Suche Kontakt zu Menschen, die dir Hoffnung vermitteln!**

***Peers sind Menschen, die selbst eine psychische Erkrankung oder Krise erlebt haben und ihre eigenen Erfahrungen nutzen, um andere Betroffene zu unterstützen (Gleichgesinnte).*

Stärkung der Betroffenen

Menschen mit psychischen Erkrankungen sollen dabei unterstützt werden, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen, damit sie ihre Ziele erreichen können.

KONSUM KOMPETENZ

Zwischen Wissen, Gefühl und Entscheidung

**Zutritt
nur für
Piloten**

Konsumkompetenz – das klingt groß, fast nach Schule oder Prüfung. Doch im Alltag der Suchthilfe bedeutet es etwas sehr Bodenständiges: die Fähigkeit, möglichst risikoarm mit Substanzen umzugehen, um die eigene körperliche, psychische und soziale Gesundheit zu schützen. Für viele Menschen ist Konsum Teil des Lebens. Deshalb geht es nicht um Belehrungen oder Verbote, sondern darum Menschen in ihrer eigenen Selbstwirksamkeit zu stärken.

Konsumkompetenz schafft Raum für Entscheidungen!

KOMPETENZ

Der Duden definiert für Kompetenz diese Synonyme:

- „Befähigung“
- „Fähigkeit“
- „Begabung“

Es bedeutet also, handlungsfähig zu sein, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen.

Übertragen auf Substanzkonsum heißt das:

Wissen ist Macht.

Wer weiß, was er oder sie konsumiert, wie etwas wirkt und welche Gefahren bestehen, kann bewusstere und risikoärmere Konsumententscheidungen treffen.

Konsumkompetenz kann also helfen

- die Dosierung / den Konsum selbst anzupassen.
- vor problematischem Konsum zu schützen oder die Fähigkeit auszubilden, zu einem risikoärmeren Konsum(oder -form) oder einer Abstinenz zurückzukehren, wenn der Konsum bereits als problematisch eingestuft wird.
- den eigenen Konsum bewusst zu reflektieren.

Konsumkompetenz ist für alle legalen wie illegalisierten Substanzen wichtig, aber auch für andere potenziell abhängig machende Bereiche wie Medien, Glücksspiel oder digitale Angebote.

KOMPETENZ & SUBSTANZGEBRAUCH

Konsumkompetenz berührt **vier** Aspekte von Substanzgebrauch:

I. Wissen über Substanz & Konsumform



Die Wirkung einer Substanz ist immer abhängig von der Beschaffenheit der Substanz selbst und von der gewählten Konsumform (rauchen, nasal, oral, intravenös, u. a.) Drug Checking ist ein wichtiges Tool um Zusammensetzung, Reinheit und Dosierung besser einschätzen zu können.

II. Wissen über Wirkungen, Wechselwirkungen und Safer Use



Substanzkonsum ist nie ohne Risiko. Konsumkompetenz kann jedoch dazu beitragen die Konsumerfahrung sicherer und positiver zu gestalten. Wie wirkt die Substanz auf den Körper, welche anderen Substanzen habe ich an dem Tag bereits konsumiert (auch Alkohol, Nikotin oder Medikamente können einen Einfluss auf die Wirkung haben). Hier kann die Faustregel Drug – Set – Setting hilfreich sein. Du findest eine genauere Erklärung dazu auf den nächsten beiden Seiten.

III. Zugang zu den eigenen Gefühlen

Gefühle beeinflussen Konsumverhalten stark: Angst,



Stress, Traurigkeit oder Überforderung können den Impuls zum Substanzkonsum verstärken. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass negative Gefühle durch psychoaktive Substanzen verstärkt und positive Gefühle für kurze Zeit intensiver wahrgenommen werden können.

Deshalb hilft die Frage:

"Wie fühle ich mich heute?"

Wer seine Gefühle erkennt und benennen kann, kann Konsumententscheidungen bewusster treffen und Risiken besser einschätzen.

IV. Zugang zu den eigenen Bedürfnissen



Substanzkonsum erfüllt oft eine Funktion im Erleben, die anders nicht oder nur schwer erreicht werden kann: Beruhigung, Aktivierung, Nähe, Schmerzlinderung, uvm. Konsumkompetenz heißt, diese Funktionen zu erkennen: *Was ersetzt die Substanz? Was brauche ich gerade eigentlich?*

Erst wenn die Bedürfnisse klarer benannt werden können, können Alternativen entstehen oder Konsumgewohnheiten verändert werden.

KONSUMREFLEXION

Reflexion bedeutet nicht, sich zu bewerten oder zu verurteilen. Sie bedeutet, den eigenen Konsum ehrlich zu betrachten und sich immer wieder mit den folgenden Bereichen kritisch auseinanderzusetzen:

- Welche Rolle spielt Konsum in meinem Alltag? (Beschaffung der Substanz, Geldsorgen)
- Welche Funktion erfüllt die Substanz für mich? Wie könnte ich diese Funktion durch etwas anderes ersetzen?
- Vernachlässige ich Bereiche meines Lebens für den Konsum? (Freundschaften, Familie, Job, Hobby, Wohnraum, Körperhygiene etc.)
- Erfahre ich Kontrollverlust im Bezug auf die Substanz? (Nein sagen, Pausen einhalten, konsumierte Menge)
- Wo bin ich über meine Grenzen und Konsumziele gegangen und was möchte ich beim nächsten Mal verändern?
- Schaffe ich meine geplanten Abstinenzzeiten ohne Problem?

Reflexion schafft Bewusstsein, und Bewusstsein schafft Wahlmöglichkeiten!

Wende dich an uns, wenn du den Wunsch hast, deinen Konsum zu reflektieren. Wir unterstützen dich gerne dabei!

TOOLS FÜR DEN ALLTAG

Drug - Set - Setting

Diese Faustregel lässt sich für jede Art von psychoaktiven Substanzen anwenden. Sie unterteilt sich in drei Bereiche, die vor jedem Konsum angewendet werden können.

DRUG:

alles Wissen über die Substanz, die konsumiert werden soll. Dazu gehören neben der Dosierung, der Konsumform, den einzelnen Inhaltsstoffen und dem Wirkstoffgehalt auch die Wirkweise der Substanz im Körper und Wissen über die psychoaktiven Effekte.

SET:

die Gesamtheit des psychischen und physischen Zustands einer Person, dazu zählen auch gesundheitlicher Allgemeinzustand, körperliche Voraussetzung, Toleranz, Genetik, Vorerfahrung, Motivation, Schlafmangel oder Erschöpfung, Hunger oder Unterzuckerung, hormonelle Zustände, Spannungszustand usw.

Die Wirkung von „Set“ auf die Konsumerfahrung ist nicht zu unterschätzen!

Beim Set ist es besonders wichtig, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und sich nicht von außen beeinflussen oder gar drängen zu lassen. Vertraue deinem Bauchgefühl!

SETTING:

das Umfeld in dem konsumiert wird. Dazu gehören einerseits der Rahmen in dem der Konsum stattfindet, die hygienischen Maßnahmen und vorhandenen Konsumutensilien. Andererseits beinhaltet „Setting“ auch die Vor- und Nachbereitung des Konsumerlebnisses. Zum „Vorher“ gehört vor allem die Beachtung von „Drug“ und „Set“. Die Nachbereitung kann immer unterschiedlich aussehen, je nachdem was man für den Tag/die Tage nach dem Konsum benötigt und wie der jeweilige Comedown der Substanz ist.

Break

„Break“ ist ein Reflexionswerkzeug, das unmittelbar vor dem Konsum gut angewendet werden kann. Es kommt aus dem Konzept risflecting[®], wo es folgendermaßen definiert wird:

Die Kompetenz, vor dem Eingehen auf eine Risikosituation kurz inne zu halten – und dabei innere Bereitschaft, psychische und physische Verfassung sowie soziale und Umweltfaktoren miteinander in Abstimmung zu bringen, bevor die Entscheidung zur Handlung getroffen wird – wird BREAK genannt. Dieser durchaus kurze Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozess ist weniger kognitiver als emotionaler Natur – zumal auch die Wahrnehmung der eigenen Körpersignale wichtiger Teil dieser Kompetenz ist.

(<https://risflecting.eu/konzept/>)

Der „Break“ ist also ein kurzer Moment der Pause, bevor man konsumiert und ist zeitlich viel näher am möglichen Konsum als Drug – Set – Setting. Break kann wenige Sekunden bis Minuten dauern.

- Innehalten
- Wahrnehmen
- Beurteilen
- Entscheiden

Er verbindet **Kopf (Wissen)**, **Herz (Bedürfnisse, Vertrauen)** und **Bauch (Körpergefühl)**.

Konsumtagebuch

Ein einfaches, aber wirksames Tool um einen guten Überblick über den eigenen Konsum zu bekommen ist das Konsumtagebuch. Es hilft dabei Konsummotivationen zu verstehen, realistische Konsumziele zu setzen und diese zu erreichen.

Ein Konsumtagebuch kann entweder handschriftlich geführt (z. B. Konsumtagebuch KISS oder zum Ausdrucken auf mindzone.info) oder in der Konsumtagebuch-App vom Schweizer Verein „Arud“ eingetragen werden.

Zusammenfassend kann Konsumkompetenz als Werkzeug der Prävention gesehen werden, das Gelegenheits- und Freizeitkonsumierende helfen kann vor einer Suchtentstehung zu schützen.

Zeitgleich ist es für Menschen, die bereits mit einer Substanzgebrauchsstörung leben, ein hilfreiches Mittel, um sich in einzelnen oder mehreren Bereichen des Konsums zu stabilisieren und so die eigene Selbstbestimmtheit zu stärken.

Mindzone Konsumtagebuch zum Ausdrucken:

www.mindzone.info/wp-content/uploads/2023/11/mindzone-Konsumtagebuch-v1.pdf

Arud Konsumtagebuch-App:

www.arud.ch/uber-uns/unternehmen/spenden/arud-konsumtagebuch-app

Quellen

<https://drugchecking.berlin/beratung/konsumkompetenz>
<https://www.infodrog.ch/de/wissen/praeventionslexikon/safer-use.html>
<https://de.know-drugs.ch/infos/drug-set-setting/3>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12054-025-00763-7>
<https://neelixberlin.de/safer-use-harm-reduction-drogen-drug-set-setting/>
<https://sidekicks.berlin/safer-use/>
<https://risflecting.eu/konzept/>

Wir sind endlich mitten im Frühling angekommen! Die Blütenpracht erreicht bald ihren Höhepunkt. Um auch noch in der kalten Jahreszeit etwas von diesen wundervollen Blumen zu haben, möchten wir euch zeigen, wie man sie für längere Zeit konservieren kann.

In wenigen Schritten lassen sich Blüten von Blumen haltbar machen. Eingerahmt eignen sie sich hervorragend als Dekoration oder auch als Geschenk für eure Liebsten. Blätter und Gräser können auf diese Art und Weise ebenfalls gepresst werden.

Du brauchst:

- Blume, Gräser oder schöne Blätter
- Einfaches Stück weißes Papier
- Min. 1 dickes, schweres Buch
- Bilderrahmen
 - Schönes Hintergrundpapier
 - Bastelkleber
 - Schere

So gehts:

1) Suche dir eine Blume aus, die du gerne für dein Bild verwenden möchtest. Besonders dicke Blumen sind schwieriger zu pressen. Gräser und Blätter lassen sich meist am einfachsten verwenden.

2) Schneide die gewählte Blume ab, falte ein weißes Stück Papier und lege die Blume auf die eine Seite des Papiers. Danach klappst du das Papier zu und legst es in ein dickes Buch. Positioniere, falls möglich, noch weitere Bücher darauf. Je mehr Gewicht, desto besser!

3) Jetzt heißt es warten – nach 2-4 Wochen ist die Blume fertig gepresst!

4) Nun brauchst du einen Bilderrahmen und ein Blatt Papier in der Farbe deiner Wahl als Hintergrund sowie einen Pinsel, Bastelkleber und bei Bedarf eine Schere. Schneide das Papier entsprechend deinem Rahmen aus und – falls notwendig – deine Blume zurecht. Trage mit dem Pinsel eine dünne Schicht Bastelkleber auf der Rückseite deiner getrockneten Blume auf. Die Blume wird vorsichtig auf das Papier geklebt.

5) Kurz trocknen lassen und dann ab in den Rahmen damit. Fertig ist dein eigenes Blumenbild!

Tipps:

Bitte pflückt nur Blumen, die ihr kennt und von denen ihr wisst, dass sie nicht vom Aussterben bedroht sind. Am besten entnehmt ihr sie vom eigenen Balkon oder Garten oder von Orten, an denen ihr die Erlaubnis dazu habt!

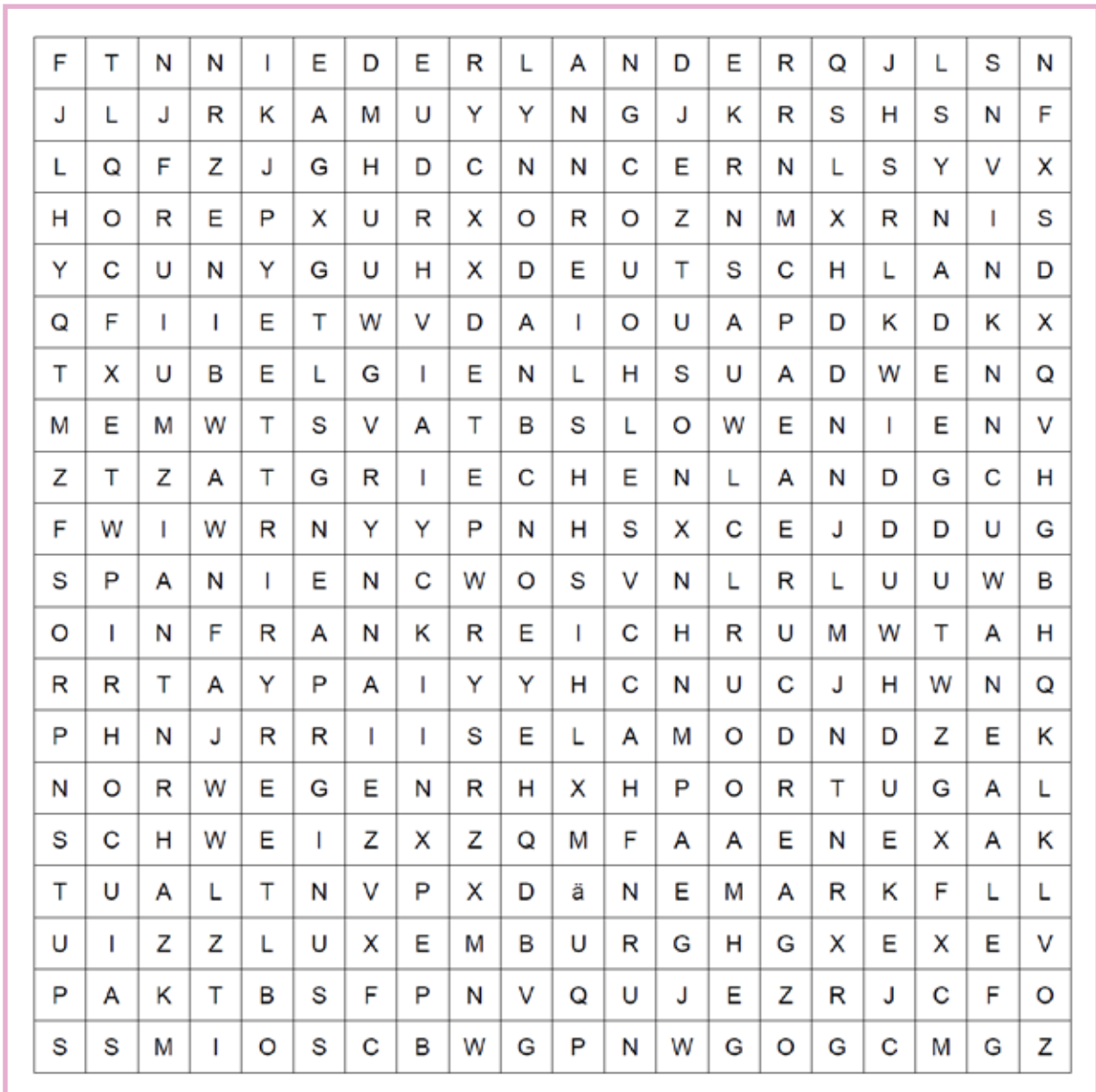
In der Stadt gibt es viele öffentliche Bücherregale, aus denen man sich gratis Bücher mitnehmen kann. Oft sind darunter alte, dicke Wörterbücher, die zu Zeiten des Internets keine Verwendung mehr finden. Sollte es doch lieber eine Blumenpresse sein, dann gibt es diese ab 16 Euro (z.B. bei Pagro/Libro) zu kaufen.

Damit das Blumenbild eine möglichst lange Lebensdauer hat, stell es am besten an einem trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Da es sich um natürliches Material handelt, kann es sich mit der Zeit verfärben!



nachgedacht

Finde die 12 europäischen Länder, in denen es bereits Drogenkonsumräume gibt!



Hinweis:

Diese Wörter sind versteckt:
FRANKREICH, DÄNEMARK, GRIECHENLAND, DEUTSCHLAND,
SLOWENIEN, LUXEMBURG, NIEDERLANDE, BELGIEN, SPANIEN,
SCHWEIZ, NORWEGEN, PORTUGAL

ausgeblickt

termine mai, juni, juli, august, september, oktober

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Rechtsberatung 12:30 - 15:00
	Drug Checking	16:00 - 19:00	
Dienstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Frauen*café	vormittags mobil	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	
Mittwoch	Journaldienst	15:00 - 18:00	
	Streetwork		
Donnerstag	Journaldienst	08:30 - 11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00 - 15:00	Rechtsberatung 12:30 - 15:00
	Streetwork		
Freitag	Journaldienst	08:30 - 09:30	
	Café-Öffnungszeit	10:00 - 13:00	
	Streetwork		

Ärztezeiten? - Frag die Streeties!

GESCHLOSSEN AM

Freitag, 01.05.2026	Staatsfeiertag
Donnerstag, 14.05.2026	Christi Himmelfahrt
Montag, 25.05.2026	Pfingstmontag
Donnerstag, 04.06.2026	Fronleichnam
Montag, 26.10.2026	Nationalfeiertag

Der nächste HARLEKIN erscheint im November 2026!

Liebe Harlekin-Leser*innen,

wir möchten uns für eure Treue beim Lesen und ganz besonders für die vielen positiven Rückmeldungen bedanken! Falls ihr unsere Arbeit unterstützen wollt, dann könnt ihr das mit einer freiwilligen Spende tun. Der Erlös kommt zur Gänze den Klient*innen von „Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich“ zugute!

Das Team von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich
Empfänger*in: Caritas der Diözese Graz-Seckau
IBAN: AT40 3800 0000 0005 5111
BIC: RZSTAT2G
Verwendungszweck: Kontaktladen

HINWEIS:

Termine können sich kurzfristig ändern. Änderungen werden im Kontaktladencafé ausgehängt sowie auf facebook.com/kontaktladengraz bekannt gegeben!