

HARLEKIN

DIE KONTAKTLADENZEITUNG

Ausgabe 36

Juli 2018

Neue psychoaktive Substanzen



Caritas

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Caritas Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

Orpheumgasse 8/I
8020 Graz

Tel.: 0316/ 77 22 38 0

Fax: 0316/ 77 22 38 19

E-Mail: streetwork@caritas-steiermark.at

Facebook: www.facebook.com/kontaktladengraz

inhalt

mitwirkung

Liebe BesucherInnen 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 magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at senden. Wenn du nichts schreiben möchtest, aber trotzdem etwas zu sagen hast, wende dich an eine/n StreetworkerIn. 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 Johannes, Magdalena, Stephi oder Harry nach den aktuellen Terminen.

Wir freuen uns über deine Beteiligung!
Dein Harlekin-Redaktionsteam

impressum

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

Abo: Magdalena Eberhardt; magdalena.eberhardt@caritas-steiermark.at

Redaktion & Layout: streetwork@caritas-steiermark.at

Illustrationen: Clemens Plank-Bachselten

Fotos: Jörg Böckem (S.16), die Graserei (S.25), Kontaktladen & Streetwork im Drogenbereich

Externe Beiträge: Jörg Böckem

Beiträge | BesucherInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Jenny, Josch, Willi

Beiträge | MitarbeiterInnen von Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich:

Magdalena Eberhardt, Stephanie Grasser, August Hojas, Ronja Hostalka, Kathrin Köstl, Martin Ladenhauf, Johannes Lorber, Lukas Marlovits, Harald Ploder, Stefan Pree, Milena Simonitsch

aufgepudelt der ploder schreibt	s.3
nachbetrachtet & angekündigt was passiert ist & was passieren wird	s.4
nachgemeldet was sonst noch passiert ist	s.7
vorgestellt mobile drogenarbeit z6	s.8
kennengelernt anpacken	s.10
nachgeforscht neue psychoaktive substanzen	s.12
nachgelesen world drug report 2017/ europäischer drogenbericht	s.14
hineingelesen jörg böckem schreibt	s.16
aufgepasst infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung	s.18
selbstgestaltet die rubrik von besucherInnen des kontaktladens	s.20
aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles	s.24
rechtbekommen npsg & npsv	s.26
nachgehört	s.27
kurzgefasst was man tun kann, wenn man nichts tun muss	s.28
nachgekocht rezept der ausgabe	s.30
nachgedacht denksport der ausgabe	s.31
ausgeblickt termine juli, august, september & oktober	s.32

Titelbild

Das Titelbild dieser Ausgabe stammt von Stephanie Grasser und entstand während der Grazer Klanglichter 2018.
www.klanglicht.at

aufgepudelt der ploder schreibt

harald ploder | kl&stw

Verbotene Menschen

Den Grazer LokalpatriotInnen müsste dieser Tage das Herz höher schlagen. Die Stadt Wien verhängte Ende April diesen Jahres zum allerersten Mal ein Alkoholverbot im öffentlichen Raum - genauer gesagt rund um den sogenannten „Brennpunkt“ Praterstern. „Ein alter Hut“, könnte man als Grazer LokalpolitikerIn dagegen halten und somit den Wiener KollegInnen ein Abschreiben bei den Hausaufgaben unterstellen. Die Stadt Graz hat ja bereits 2007 ein Alkoholverbot am Hauptplatz, und eine flächendeckende Erweiterung für die ganze Innenstadt im Jahr 2012 beschlossen. Süffisant könnte man der Gemeinde Wien ausrichten lassen, dass ihre „innovativen“ Ideen in Graz schon seit über 10 Jahren gelebte Praxis sind. Und ganz unter uns: Ein wenig augenzwinkerndes Hauptstadtbashing ist schon Balsam für die Seele der BewohnerInnen der ja leider nur zweitgrößten Gemeinde Österreichs.

Szenenwechsel: Der Pudel und seine streetworkenden KollegInnen genießen ja das Privileg, einen nicht unwesentlichen Teil ihrer Arbeitszeit im öffentlichen Raum und damit im Freien verbringen zu dürfen. Natürlich ist dabei speziell die Grazer Innenstadt regelmäßig durch Streetwerkeinsätze abgegrastetes Weidegebiet, zumal sich ja dort die mäßig charmant bezeichnete „Drogenszene“ trifft, und das – siehe da - trotz aufrechtem Alkoholverbot. Klingt ja bei genauerer Betrachtung auch irgendwie naheliegend, immerhin heißt die Szene ja „Drogenszene“ und nicht „Alkoholszene“. Der ursprünglich erwünschte Effekt, die Menschen, die laut konservativer Auffassung nicht in das gewünschte Erscheinungsbild der Innenstadt passen, mögen sich in Luft auflösen, ist also nicht eingetreten. Deutlich spürbar ist allerdings die Präsenz einer – aus Sicht des Pudels – äußerst bedauernswerten Ordnungswache, die immer wieder in kriminalistischer Sisyphosarbeit herauszufinden versucht, wem denn die vereinsamte Bierdose am Rande des Brunnens gehören könnte.

Noch verwirrender wird die Konstruktion um das Grazer Alkoholverbot im Übrigen, wenn man wahrheitsgemäß erwähnt, dass der Konsum von Alkohol ja nicht prinzipiell, sondern nur unter bestimmten Voraussetzungen verboten ist. Wer sein Bier beispielsweise bei einem der Stände am Hauptplatz kauft und zu sich nimmt, bewegt sich gleichermaßen auf sicherem Boden wie jemand, der überhaupt in einem Gastgarten der Innenstadtlöke sein alkoholisches Getränk schlürft. Wer allerdings auf die kostengünstigere Variante des Supermarkteinkaufs zurückgreift oder sein Bier gar zuhause selbst braut und in die Grazer Innenstadt einführt, läuft Gefahr von Ordnungswache und/oder Polizei abgestraft zu werden.

Kritische Stimmen behaupten demnach, es gehe beim Alkoholverbot also nicht darum, den Konsum von Alkohol, sondern den Aufenthalt von Menschen, die sich den teureren Erwerb von alkoholischen Getränken nicht leisten können, und deswegen vermeintlich nicht ins erwünschte Ortsbild passen, zu verbieten. Das Problem, das durch einen Blick auf die gelebte Praxis sichtbar wird, ist, dass sich Menschen oder Menschengruppen nicht einfach verbieten lassen und auch weiterhin auf ihr Recht des Aufenthalts im öffentlichen Raum beharren. Daraus entsteht Frustration auf vielen Seiten. Die betroffenen Menschen selbst werden aus ihrer eigenen Wahrnehmung immer wieder von der Exekutive belästigt, die Ordnungswache muss immer wieder Diskussionen führen, die zu keinem brauchbaren Ergebnis führen und die StreetworkerInnen stehen daneben und versuchen fallweise zu vermitteln, wenn es überhaupt etwas zu vermitteln gibt. Die Tatsache, dass Gesellschaften ihre „Randgruppen“, die nicht in Ortsbilder passen, in der Regel selbst (mit-)produzieren, scheint dabei bedauerlicherweise kaum eine Rolle zu spielen. Würde man allerdings auch diesen Menschen mit ein wenig Respekt und Verständnis begegnen, könnte man sich die Frage stellen, welche sinnvollen Angebote man ihnen machen könnte, um Frustration zu verringern, und nicht zu erzeugen. Man könnte beispielsweise über Räumlichkeiten ohne Konsumzwang, aber mit Konsummöglichkeit nachdenken, um auch diesen Menschen alternative Aufenthaltsmöglichkeiten anbieten zu können. Der Pudel ist überzeugt: Wer auch den sogenannten „Randgruppen“ mit Respekt begegnet, kann sich umgekehrt respektvolle Umgangsformen erwarten und könnte damit der Hauptstadt eine tatsächlich innovative Idee vorleben.



nachbetrachtet & angekündigt

was passiert ist & was passieren wird

johannes lorber | kl&stw

Personal

In den letzten Monaten hat es im Kontaktladen große Personalveränderungen gegeben, diesem Punkt ist somit der Schwerpunkt dieser Harlekin News gewidmet.



Kontaktladenleiter seit Mitte April ist **Stefan Pree**.

ECK-Daten zum Chef:

Verspielt... bin ich bei meinen Bartkreationen. Meine Frisuren trage ich im Gesicht.

Ehrgeizig... war ich schon immer. Bloßes Halten des Status quo ist mir zu wenig. Wer dort hin gelangen will, wo noch niemand war, muss Wege beschreiten, die noch nicht gegangen wurden.

Lösungsorientiert... ist mein Zugang. Jene, die mehr Interesse am Lösungsweg haben, mögen mir meine Ungeduld schon jetzt verzeihen.

Hart... mag ich für so manche rüber kommen. Von jenen, mit denen ich arbeite, erwarte ich viel, mit Abstand am meisten aber erwarte ich von mir selber.

Direkt... ist es mir am Liebsten. Kurvig mag ich nur, wenn ich am Motorrad sitze.

Paktfähig... bin ich aus Prinzip. Auf das, was wir vereinbart haben, ist stets Verlass. Pacta sunt servanda!

Verliebt... bin ich in meine Frau und meine Kinder. Meine berufliche Leidenschaft gilt den Menschen.

Neuer Mitarbeiter seit Anfang April ist **Lukas Marlovits**, der kürzlich sein Sozialarbeitsstudium in Graz abgeschlossen hat.

Mein erster Tag als Streetworker. „Paranoid“ von Black Sabbath dröhnt aus meinen Kopfhörern, während ich zur Arbeit gehe. „All day long I think of things but nothing seems to satisfy“ (auf Deutsch: „Ich suche den ganzen Tag, aber finde nichts Befriedigendes“) röhrt Ozzy Osbourne in mein Ohr, gefolgt von einem harten Gitarrenriff. Seit ich mein Studium Anfang 2018 abgeschlossen habe, war ich auch auf der Suche nach dem gewissen Etwas. Überall habe ich gesucht. Bei meinen Lieblingsemenschen, zwischen meinen Katzen, im Schlangenterrarium, unterm Plattenspieler, auf der Lederwerkbank, im Computer. Gefunden habe ich viel, aber nicht das, was ich gesucht habe. Einfach etwas Spannendes, in das ich meine Zeit sinnvoll investieren kann. Das zu mir passt, das nicht umsonst ist und ich auch gerne mache. Eine Aufgabe sozusagen. Die, in „Paranoid“ beschriebene Suche führte Ozzy in den exzessiven Drogenkonsum. Mich wiederum führt sie als Karenzvertretung für Gabi in den Kontaktladen. Bis sie zurückkommt, bin ich für euch da und werde das auch ernst nehmen. Ich freue mich auf eine spannende Zeit!

Ebenfalls neu im Kontaktladen seit Anfang Mai ist **Sabine Laussermayer**:

Meine ersten gedanklichen Schritte in Richtung „eine Sozialarbeiterin zu werden“ habe ich bereits als Jugendliche gemacht, insbesondere war ich begeistert von der Arbeit der Sozialarbeiterin im damaligen JUZ in Liezen. Somit habe ich die Diplom Ausbildung zur Kindergartenpädagogin begonnen und bereits während dieser Ausbildung mein erstes Praktikum im Sozialbereich gestartet (Verein Avalon, Streetwork mit

Jugendnotschlafstelle Liezen).

Nach diesem Praktikum war für mich klar, meine Leidenschaft ist die Soziale Arbeit mit und vor allem für Menschen – Kinder, Jugendliche, (junge) Erwachsene, welche Beratung sowie Unterstützung benötigen. Nach einer „Bewerbungsrallye“ durch sämtliche Fachhochschulen für Soziale Arbeit in Österreich und einem Jahr „Wartezeit“ – natürlich habe ich in diesem Jahr meine Füße nicht still gehalten, sondern bei der Volkshilfe Liezen ältere Menschen im Home Service und Essenzustellungsbereich betreut und nebenbei eine Hospiz-Grundausbildung absolviert – habe ich 2008 auf der FH Kärnten Soziale Arbeit studieren begonnen. Da ich unbedingt vor Studienende bereits im Sozialbereich arbeiten wollte, habe ich 2010 auf die FH Salzburg/Puch Urstein in den berufsbegleitenden Studiengang Soziale Arbeit gewechselt und nebenbei bis zu meinem Abschluss 2012 beim Verein Avalon in Liezen gearbeitet. Nach meinem Studium und bevor ich mich zu einem Wechsel in die stationäre Suchthilfe beim Verein Grüner Kreis in Johnsdorf entschieden habe, war ich überwiegend in der offenen sowie behördlichen Kinder- und Jugendhilfe tätig. 18 Monate und über 40 000 gefahrene Kilometer später, kann ich als Streetworkerin des Kontaktladens der Caritas Graz-Seckau die nächsten 5 Monate (Bildungskarenz-Vertretung für Harry) in EURE Lebenswelt Einblick erhalten und auf EUCH zugehen, um EUCH (ab imo pectore – von ganzem Herzen) zu beraten und zu unterstützen. Ich freue mich auf EUCH!

Und auch einen neuen Zivildienstleistenden gilt es vorzustellen: **Dominik Danci**, der seit April Clemens Joham ersetzt.

Ausbildung:

Obwohl ich ein gutes Zeugnis hatte und mir meine Lehrerin geraten hat in die HIB Liebenau zu gehen, hab ich mich doch dazu entschieden eine Lehre als Elektroinstallationstechniker zu beginnen, welche ich kürzlich positiv abgeschlossen habe.

Hobbys:

Ich treffe mich gerne mit Freunden, betreibe Sport und halte mich gerne in der Natur auf. Tiere liegen mir auch sehr am Herzen, deshalb bin ich froh, dass wir zwei Katzen und einen Hund haben.

Besonderheiten:

Unser Hund ist ein 8-jähriger Rottweiler namens Bond. Über ihn hat bereits schon die Holding geschrieben, da er

sehr umweltbewusst ist und Plastikflaschen sammelt, die wir dann bei der nächsten Mülltonne entsorgen. Außerdem hat er schon sehr viele Menschen davon überzeugt, dass Rottweiler keine Kampfhunde sind, selbst Skeptiker mit Vorurteilen. Bond kämpft maximal mit Hunger und Müdigkeit.

Pläne für die Zukunft:

Nach meinem Zivildienst möchte ich gerne die Matura in der HTL-Bulme nachholen um Ingenieur zu werden oder Lehramt studieren, um als Englischlehrer zu arbeiten.



Dominik

Sabine

Lukas

Zuletzt noch ein paar Worte zur Verabschiedung von **Severin Zotter**.

Der langgediente Kontaktladenmitarbeiter ist

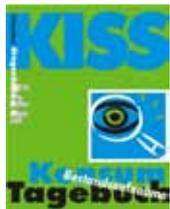
nach seiner Vaterkarenz nicht mehr in den Kontaktladen zurückgekehrt, wo er seit 2009 als Sozialarbeiter tätig war und sich vor allem im Safer Use und Hepatitisbereich engagiert hat. Der Race Across America-Sieger 2015 arbeitet mittlerweile in Weiz auf der Bezirkshauptmannschaft und hat mit seinem täglichen Arbeitsweg von über 30km eine gute Radtrainingsmöglichkeit gefunden.



Weitere Nachrichten und Ankündigungen aus dem Kontaktladen

Am 25. April hatte der Kontaktladen für eine In-House Fortbildung mit MMag. Manuel Hochenegger vom MDA Basecamp in Innsbruck geschlossen. Das MDA basecamp bietet mobile Drogenarbeit, unter anderem bei Parties und Veranstaltungen, Prävention und Substanztestungen an. Beim Workshop im Kontaktladen ging es um das Thema neue psychoaktive Substanzen (NPS), das auch Schwerpunktthema dieser Harlekin-Ausgabe ist.

Im Spätsommer startet die KISS Gruppe bereits zum fünften Mal, diesmal angeleitet von Klarissa Sandhu und Ricarda Thiele, verstärkt von Karin Reibnegger. Zur Erinnerung: KISS steht für „Kontrolle im selbstbestimmten Substanzkonsum“ und ist ein Gruppenprogramm, mit dem Ziel der Veränderung von Konsummustern, etwa einer Umstellung von intravenösem auf



oralen Konsum, einer Reduktion von Beikonsum oder Benzodiazepinen etc. Interessierte erkundigen sich am besten bei Ricarda, Infoveranstaltungen werden noch auf der Kontaktladen-Homepage angekündigt. Die Einführungsveranstaltung wird am 3. August 2018, 13:00-16:00 Uhr in der Walkabout Ambulanz stattfinden, die Gruppe läuft dann von September bis November.

Am 28. Juli ist Welt-Hepatitis-Tag. Da dieser Tag auf einen Samstag fällt, werden wir ihn auf den 27. Juli vorverlegt im Kontaktladen feiern. Näheres wird noch rechtzeitig auf Facebook und im Kontaktladen angekündigt.



Samstag, der 21. Juli ist der Gedenktag für verstorbene Drogenabhängige. Der Tag dient einerseits dem Gedenken an verstorbene Suchtkranke,

andererseits aber auch dem öffentlichen Aufzeigen, dass viele der mit Drogen in Zusammenhang stehenden Todesfälle vermeidbar wären, etwa durch Maßnahmen wie Konsumräume oder die Vergabe von Naloxon-Kits an DrogengebraucherInnen. Wir planen dazu eine Aktion am Hauptplatz. Wer sich beteiligen möchte, ist herzlich eingeladen! Informationen dazu gibt es bei den Kolleginnen Magdalena, Kathrin und Milena.



Abschließend folgen hier noch Fotos vom Bogenschießen, der letzten Freizeitaktion:





martin ladenhauf | kl&stw

Bericht: Standard, 29. Mai 2018

FRAGE & ANTWORT: Gerald John

REGIERUNG: Mindestsicherung

Von einer „neuen sozialen Gerechtigkeit“ sprechen die Koalitionäre, von „Zuwanderung in das Sozialsystem“ und von „explosierenden Kosten“. Knapp eine Milliarde Euro gab der Staat zuletzt im Jahr für die Mindestsicherung aus (Daten von 2016), rechnet Kanzler Sebastian Kurz vor und verschweigt nicht, wo die Sozialleistung besonders teuer kam: Mehr als die Hälfte der Bezahler wohnt in Wien – und davon hat wiederum die Hälfte keinen österreichischen Pass.

All diese Gründe inachten eine Reform – sprich: Kürzung – der Mindestsicherung notwendig, organisierten ÖVP und FPÖ seit Jahr und Tag. Bei ihrer Regierungsklausur am Sonntag und Montag in Mauerbach nahe Wien ließen die Koalitionäre ihrer Ankündigung Taten folgen: Nun liegt ein Konzept vor, das die bedarfsorientierte Mindestsicherung österreichweit auf ein einheitliches Niveau bringen soll.

Frage: Wie viel Geld bekommt ein gewöhnlicher Mindestsicherungsbezieher künftig?
Antwort: Gleich viel, wie in der Mehrzahl der Bundesländer derzeit in etwa üblich ist. Für einen einzelnen Bezahler sieht das türkis-blaue Modell 863,04 Euro im Monat vor, was der Höhe der Ausgleichszulage – eine Art Mindestpension – entspricht. Leben zwei volljährige Personen in einem Haushalt, gilt es jeweils 70 Prozent des oben genannten Richtsatzes. Ab der dritten volljährigen Person beträgt die Höhe nur mehr 45 Prozent, wenn diese einer anderen Person im Haushalt gegenüber unterhaltsberechtigter ist oder sein könnte.

Frage: Wie viel bekommen Kinder?
Antwort: Für das erste Kind sind 25 Prozent der Basisleistung von 863 Euro veranschlagt, was sogar mehr ist, als mehrere Bundesländer aktuell gewähren. Danach geht es aber rasant bergab. Das zweite Kind ist nur mehr 15 Prozent wert, ab dem dritten gibt es fünf Prozent – die erzielbare Summe wird für große Familien also deutlich sinken, das gilt gerade für Wien, wo es hohe Kinderzuschläge gibt. Schon derzeit hat die Mehrheit der Länder depressive Systeme, so radikal fällt die Abschneidung der Beträge aber nirgends aus. Für Alleinerzie-

der Zugang zur notwendigen Sozialhilfe – wie den Staatsangehörigen – zu gewähren soll, sagt der Europarechtler im STANDARD-Gespräch: „Es darf dabei für Asylberechtigte keinerlei diskriminierende Zugangsvoraussetzungen geben – was der Nachweis von Sprachkenntnissen wäre.“ Leidensmühler hält auch die geplanten Einschränkungen für die EU-Bürger für europarechtswidrig.

Frage: Was genau hat die Regierung da vor?
Antwort: Ebenso wie nichtasylberechtigte Drittstaatsangehörige müssen auch EU-Ausländer fünf Jahre im Land sein, ehe sie Anspruch auf Mindestsicherung bekommen. Grundsätzlich gibt es eine solche Frist bereits jetzt, allerdings mit Ausnahmen. Eine kurze Zeit an Arbeit – in Wien etwa reicht ein Monat – genügt, um bei Jobverlust für sechs Monate Mindestsicherung zu erhalten. Außerdem können EU-Bürger, die nur geringfügig arbeiten, das künftige Einkommen vom ersten Tag an mit der Mindestsicherung aufstocken; dafür reichen 5,5 Wochenstunden. Diese Möglichkeiten will die Regierung nun versperren.

Frage: Müssen die für die Sozialhilfe an sich zuständigen Länder die Vorgaben umsetzen?
Antwort: Dafür soll ein Grundsatzgesetz sorgen, für das Ende Juni ein Entwurf vorliegen soll. Die Regierung will den Ländern aber Spielraum gewähren – nach unten: Mehr darf nicht gezahlt werden, weniger schon. So könne das Maximum von 863 Euro auch unterschritten werden, wenn die regionalen Wohnkosten niedriger liegen.

Frage: Wehren sich die Länder denn?
Antwort: Aus den ÖVP-Ländern drang erst einmal nur Lob. Die roten Regenten aus Wien, Kärnten und dem Burgenland klagen über den Alleingang des Bundes, häßten sich aber mit der inhaltlichen Bewertung zurück, solange kein Gesetz vorliegt. Für Michael Landau gilt das nicht. Sprachkurse zu kürzen und gleichzeitig Sprachkenntnisse zur Bedingung für Sozialleistungen zu machen, ergebe keinen Sinn, sagt der Caritas-Präsident, und: „Keiner Mindestpensionist geht es besser, wenn es einer kinderreichen Familie schlechter geht.“

Kommentar Seite 28

SOZIALBUDGET

Mindestsicherung macht nur Bruchteil aus

2016, Anteil in Prozent

- Mindestsicherung
- restliche Sozialausgaben

Nach Bundesland
Ausgaben 2016, in Millionen Euro

Burgenland	7,3
Kärnten	15,8
VO	73,3
OO	48
Salzburg	34,7
Steiermark	72,9
Tirol	54,5
Vorarlberg	34,3
Wien	1.131,1

Quelle: Statistik Austria, Arbeitsmarkterhebung 2016
DER STANDARD

Falls jemand von Euch Interesse an einem Artikel zu den Themen Armut, Sozialhilfe, Mindestsicherung, Drogen, Gesundheit, Chronik und Sozialarbeit oder Streetwork hat, so kann ich ihm/ihr gerne Ausdrucke zur Verfügung stellen. Bitte wende Dich in diesem Fall an Martin bzw. eine/n Streetie.

vorgestellt

mobile drogenarbeit z6

kathrin köstl | kl&stw

Manuel Hochenegger arbeitet bei der Drogenarbeit Z6 in Innsbruck und ist im Rahmen seiner Tätigkeit auch auf Partys und Events unterwegs. In folgendem Interview bietet er spannende Einblicke in seine Arbeit.



Was ist die Drogenarbeit Z6 und worin besteht das Angebot?

Wir beraten, informieren und klären rund ums Thema Drogen auf. Das beinhaltet u.a. Bereiche wie Harm Reduction, Substanzinfos, rechtliche und psychosoziale Themen.

Einer unserer Kernbereiche ist Beratung und Begleitung. Wir sind eine §15 Einrichtung. Das bedeutet, Menschen, die eine Weisung vom Gericht oder dem Amtsarzt bekommen haben, können sich an uns wenden. Viele Jugendliche kommen über ihre Eltern, ihre Lehrstellenbeauftragten oder Chefs zu uns. Und natürlich kommen viele unserer KlientInnen auch aus freien Stücken, weil sie etwas an ihrem Konsum ändern wollen.

Neben unserer Beratungstätigkeit bieten wir auch Partywork an, das ist das MDA basecamp, also mobile Drogenarbeit. Ein bis dreimal im Monat sind wir mit einem Infostand auf Veranstaltungen in Innsbruck und 6-10 Mal im Jahr in anderen Gemeinden in Tirol.

Zusätzlich gibt es seit März 2014 das Drug Checking. Dabei handelt es sich um ein stationäres Angebot. Die Menschen kommen am Montagabend zu uns und können dort eine kleine Probe ihrer synthetischen Substanz (d.h. kein Cannabis, keine Pilze!) abgeben. Beim ersten Mal führen wir ein recht ausführliches Infogespräch und die Person bekommt einen Fragebogen zum Ausfüllen. Es geht dabei darum, Infos zu vermitteln, aber auch den Konsum zu reflektieren. Das Programm ist rechtlich vom SMG (Suchtmittelgesetz) gedeckt. Wir arbeiten beim Drug Checking mit der Gerichtsmedizin zusammen, die die Substanzen qualitativ und quantitativ mittels hochwertiger Verfahren analysiert. Wir bekommen spätestens Freitagvormittag die Ergebnisse und bereiten diese für die Beratung auf. Unsere KlientInnen kommen dann am Freitagnachmittag zur Ergebnisbekanntgabe. Bei hochdosierten oder verunreinigten Substanzen erstellen wir Warnungen und veröffentlichen

diese.

Walk About ist zudem unser erlebnispädagogisches Angebot. Dabei machen wir mit den KlientInnen Canyoning, gehen Skitouren, Klettersteige o.Ä. Ziel ist es, auch einen Kick ohne Konsum zu haben und gruppendynamische Prozesse zu erleben. Wir achten dabei natürlich auf die körperliche Verfassung der Leute und deren Wünsche.

Wer ist die Zielgruppe?

Wir sind spezialisiert auf Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Bezugspersonen. Das heißt wir machen auch Elternarbeit, arbeiten mit Jugendwohneinrichtungen und Jugendzentren, der Kinder- und Jugendpsychiatrie etc.

Wie sieht die Arbeit am Infostand auf den Events und Partys konkret aus?

Die Partyarbeit ist natürlich eine aufsuchende. Wir gehen dort hin, wo junge Leute klassischerweise ihre Konsumerfahrungen machen. Wir sind meist zwischen 21:30/22:00 abends und 4:00/6:00 in der Früh auf den Partys. An unserem Infostand bieten wir den Leuten Wasser, Traubenzucker, Obst, Kondome, Infomaterial und Safer Use Zubehör an. Auf den Partys arbeiten wir meist zu zweit oder dritt – je nach Größe der Party. Wir sind Ansprechpartner für die Partygäste, führen Infogespräche und machen Beratungen. Wir wollen den Menschen einen möglichst niederschweligen Zugang zum Hilffsystem bieten. Die Leute sollen mit uns ihre Erfahrungen und ihre psychosoziale Situation reflektieren können. Es geht sehr viel darum, einen problematischen Konsum möglichst frühzeitig zu erkennen und Angebote für Beratung und Begleitung zu setzen. Wir sind im Jahr auf ca. 25-26 Partys und es arbeiten zwei fix angestellte KollegInnen

nen in diesem Bereich. Zusätzlich gibt es noch Honorarkräfte, die uns unterstützen.

Wie viele Personen beraten/informieren Sie ungefähr an einem Abend bzw. in einer Nacht?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt von der Party und unseren Ressourcen ab. Kontakte haben wir sehr viele. Intensivere Beratungen und Infogespräche zwischen 2 und 20 pro Nacht. Das kommt auch darauf an, ob wir bei einer Location schon öfter waren und somit eine gewisse Stammklientel antreffen.

Wie oft kommt es in Ihrer Arbeit auf Partys zu Kriseninterventionen? Wie sehen diese aus?

Wir müssen sehr selten Rettung oder Polizei rufen. In den fünf Jahren, in denen ich dabei bin ist das vielleicht drei Mal passiert. Was regelmäßig vorkommt ist, dass wir Menschen begleiten, wenn es ihnen während der Wirkzeit der konsumierten Drogen gerade nicht gut geht.

Welche Substanzen sind momentan auf Partys gefragt und werden verstärkt konsumiert?

MDMA, Speed und Kokain. In Innsbruck hat Letzteres stark zugenommen und wird quer durch alle Schichten konsumiert, obwohl es eine teure Substanz ist. Das Kokain ist zurzeit auch viel weniger gestreckt, als dies früher der Fall war. Je nach Party werden auch Halluzinogene (LSD, Pilze) oder Ketamin konsumiert. Die Musikrichtung spielt dabei mit eine Rolle.

Welche spezifischen Risiken gibt es beim Konsum von NPS (neuen psychoaktiven Substanzen)?

Klassische Substanzen sind wissenschaftlich recht gut erforscht, während man über NPS in der Regel sehr wenig weiß. Oft kann man zu Nebenwirkungen, Langzeitfolgen, Risiken und Dosierungen nichts sagen. Das ist eigentlich die größte Gefahr. Die Leute sind ein Stück weit Versuchskaninchen. NPS versuchen die Wirkung klassischer Substanzen zu imitieren, sind dabei aber häufig um ein viel-faches potenter und haben andere Nebenwirkungen.

Wie kann man diese Risiken minimieren?

Es gelten die klassischen Harm Reduction Empfehlungen. So wenig wie möglich dosieren und wenn möglich vorab testen lassen, um überhaupt zu wissen, um welche Substanz es sich tatsächlich handelt.

Sehen Sie in Ihrer Arbeit auch einen politischen Auftrag? Inwiefern?

Unbedingt! Der politische Auftrag besteht generell in einer Sensibilisierung der Gesellschaft für die Thematik, was Substanzkonsum und Abhängigkeit bedeutet. In der breiten Gesellschaft ist jemand, der etwas Illegales konsumiert automatisch süchtig, aber wenn jemand jeden Tag vier Bier trinkt gehört das zur Kultur. Wir versuchen zu vermitteln, dass der rechtliche Status einer Substanz nicht zwingend etwas mit der Gefährlichkeit oder dem Abhängigkeitspotential zu tun hat. Es geht uns auch darum, der Stigmatisierung von KonsumentInnen entgegenzuwirken und zu zeigen, dass unsere Klientel Teil der Gesellschaft ist und es sich oft um ganz normale Jugendliche handelt, die zwar konsumieren, aber daneben alles auf die Reihe bekommen. Es geht also in unserer Arbeit viel um Aufklärung, Wissensvermittlung und Sensibilisierung. Daneben setzen wir uns im drogenpolitischen Bereich auch für die Entkriminalisierung von KonsumentInnen aller Substanzen ein, weil aus unserer Sicht das Strafrecht nicht wirklich ein geeignetes Mittel zur Konsumveränderung ist. Sucht oder Konsum sind Gesundheitsthemen und keine strafrechtlichen. Wir sind daher auch für die Regulierung von Cannabis. Durch eine Regulierung wird Jugendschutz möglich und es kann eine Qualitätskontrolle stattfinden. Zudem könnte das Geld, das sonst für Repressionen verwendet würde, in Aufklärung und Prävention investiert werden.

Was sind die größten Herausforderungen in Ihrer Tätigkeit?

Der Rollenwechsel zwischen akzeptierendem Berater einerseits und Experten, der auch Gefahren aufzeigen und auf riskantes Verhalten aufmerksam machen muss andererseits, ist oft schwierig.

Was wünschen Sie sich in Bezug auf Ihre Arbeit für die Zukunft? Was erhoffen Sie sich an Entwicklungen/Veränderungen?

Dass in der Politik die Bereitschaft Prävention und Aufklärung zu ermöglichen, steigt und dass die Politik dahingehende Angebote noch besser unterstützt.

Was würden Sie den LeserInnen des Harlekins sonst noch gerne mit auf den Weg geben?

Sobald es Drug Checking in Graz gibt, nehmt es in Anspruch!

Weiter Infos zur Arbeit vom Z6 und Substanzwirkungen findet ihr unter: **www.drogenarbeitz6.at**

kennengelernt anpacken

lukas marlovits | kl&stw

Tanja Tiefenbacher - Mitarbeiterin bei Offline

Mein Lebensmotto ist...

Glücklich zu sein mit dem, was ich habe.

Wie würde dich die Person, die dich am besten kennt, in drei Worten beschreiben?

Vielseitig, liebevoll, schwarzer Humor.

Dein Leben wird verfilmt. Der Titel lautet...

„Ein bisschen Wahnsinn kann nie schaden.“

Welcher Schauspieler würde Dich spielen?

Natassja Kinski... die hat einfach Charakter.

Wie sieht für dich ein perfekter Tag aus?

Zuerst einmal: nicht durch den Wecker aufgeweckt werden, sondern von selbst aufstehen. Und dann den ganzen Tag nur das machen, worauf ich Lust habe.

Als Tier wäre ich...

... ein schwarzer Panther.

Mein Lieblingsgegenstand ist...

... im Moment ein alter Bauertisch mit Wurmlöchern.

Der schönste Ort auf der Welt ist...

... daheim.

Wenn Du drei Wünsche frei hättest: Welche wären es?

Ein alter Vierkanthof, irgendwo, wo es nicht zu flach ist.

Dass es allen Menschen, die mir nahe stehen, gut geht.

Dass ich mit allem, was ich hab, glücklich und zufrieden bin und das Glück einfach spüre.

Meine Schlussworte sind...

Danke, tschüss!



kennengelernt anpacken



Reinhard Gaspar - Kontaktladenbesucher & Packerlmacher



Mein Lebensmotto ist...
Immer wieder aufstehen, wenn man
liegt.

Als Tier wäre ich...
... ein Oktopus.

Mein Lieblingsgegenstand
ist...
... mein Rucksack.



Wie würde dich die Person,
die dich am besten kennt, in
drei Worten beschreiben?
Offen, lustig, zurückhaltend.

Der schönste Ort auf der Welt
ist...
... die Karibik – Sonne, Insel, Meer.

Wenn Du drei Wünsche frei
hättest: Welche wären es?
Frei von allem sein – jedem Gedanken
oder körperlichen Einfluss.



Dein Leben wird verfilmt. Der
Titel lautet...
„Das Leben des Reinhard Gaspar“.

Welcher Schauspieler würde
Dich spielen?
Leonardo di Caprio.

Anderen in Notlagen helfen zu können,
beziehungsweise Zustände zu ändern,
die nur schwer oder nicht änderbar
sind.

Dass alle meine Verwandten glücklich
und reich sind.

Meine Schlussworte sind...
Interessantes Interview!



Wie sieht für dich ein perfek-
ter Tag aus?
Ausgiebig! Ausgiebiges Essen, aus-
giebige Unterhaltung, ausgiebige Be-
wegung, ausgiebiges Wissen und so
weiter. Wenn ich mich am Abend hinset-
ze und müde und fertig bin, war es ein
guter Tag.



nachgeforscht neue psychoaktive Substanzen

johannes lorber | kl&stw

Unter „Neuen Psychoaktiven Substanzen“ (NPS) versteht man chemische Verbindungen mit weitgehend unerforschter psychoaktiver Wirkung und ebenso wenig erforschten unerwünschten Nebenwirkungen und Risiken.

Dadurch, dass psychoaktive Substanzen wie MDMA oder Speed schon lange erprobt sind, lässt sich die Wirkweise besser abschätzen und kann auf Informationen zu Risk Reduction und Dosierung zurückgegriffen werden. Bei NPS hingegen sind KonsumentInnen auf vage Erfahrungsberichte anderer KonsumentInnen angewiesen und insbesondere zu Langzeitfolgen und möglichen Konsumschäden gibt es bei neuen Substanzen logischerweise keine Datenlage. Dazu kommt, dass beim Kauf über Schwarzmarkt, Internet oder Darknet meist nicht einmal klar ist, was der genaue Inhaltsstoff der erworbenen Substanz ist bzw. wie es mit dem Reinheitsgrad aussieht.

Für alle die den Konsum von NPS trotzdem versuchen wollen, ergeben sich daraus spezifische **Empfehlungen** und **Warnungen**.

- **Vermeide jeglichen Mischkonsum!** Auch mit Alkohol, Kaffee, Energydrinks, anderen NPS oder bekannten Drogen. Ist die Einschätzung der Wirkweise und Dosierung schon von vornherein äußerst schwierig, macht es der Einfluss weiterer Substanzen mit unbekanntem Potential von Wechselwirkungen noch problematischer.
- **Informiere dich über deine Substanz!** Auch wenn es keine gesicherte Datenlage gibt können UserInnen-Berichte dir helfen eine ungefähre Einschätzung bezüglich Risiko, Dosierung und Wirkweise zu bekommen. Hilfreiche Seiten dazu sind etwa die Substanzinformationen von checkit (<https://checkit.wien/substanzen/>) oder das ausführliche UserInnen-Forum von eve&rave (<https://www.eve-rave.ch/Forum/>). Beachte bei UserInnen Berichten aber prinzipiell, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die sich niemals eins zu eins auf andere übertragen lassen.
- **Dosiere vorsichtig!** NPS entfalten ihre Wirkung schon in geringsten Mengen, die Gefahr unerwünschter Wirkungen und Nebenwirkungen steigt mit größeren Mengen stark an. Nutze eine Feinwaage und verlass dich niemals auf das Augenmaß. Generell gilt, dass jeder Körper und jede Psyche auf Substanzen unterschiedlich reagiert, dabei spielen Faktoren wie Körpergewicht, Gewöhnungseffekte und psychische Verfassung eine Rolle. Dosierungsangaben anderer

UserInnen oder der Verkäufer lassen sich daher nicht automatisch auf dich übertragen. Taste dich mit winzigsten Mengen an die erwünschte Wirkung heran, halte dabei mindestens 2 Stunden Pause vor dem Nachlegen ein.

- **Achte auf geeignete Konsumformen für deine jeweilige Substanz und hygienische Konsumbedingungen!** Generell gilt, dass intravenöser Konsum immer eine riskante Konsumform darstellt, während oraler Konsum meist die sicherere Variante ist.

Vorsicht! NBOMes werden sublingual konsumiert (Trip/Pulver wird unter die Zunge gelegt, Substanz wird von der Mundschleimhaut aufgenommen) oder inhaliert. Vom nasalen Konsum (Schnupfen) ist abzuraten! Die Wirkung tritt meist verzögert ein, weshalb die Gefahr der Überdosierung bei Nachlegen steigt. Außerdem besteht ein hohes Risiko einer lebensbedrohlichen Durchblutungsstörung.

- **Konsumiere wenig bekannte Substanzen niemals allein**, sondern mit verlässlichen und konsum erfahrenen FreundInnen. Sprecht euch vorher gut ab, lasst andere nicht allein und informiert euch im Vorhinein über Drogennotfalls-Maßnahmen. Im Fall einer Überdosierung ist es immer besser die Rettung zu rufen als zu lang zu warten.
- **Lege längere Konsumpausen ein**, wenn du regelmäßig NPS konsumierst.

- **Beachte die gesetzlichen Bestimmungen** zu NPS (geregelt über das „Neue Psychoaktive Substanzen Gesetz“)! Mehr dazu in der Rechtskolumne in dieser Harlekinausgabe.

Generell lassen sich die Wirkweisen von NPS und von psychoaktiven Substanzen in Spektren einteilen. Daraus lassen sich für ganze Substanzgruppen weitere Konsumhinweise ableiten.

Ein hilfreiches Tool dafür ist das Drugs Wheel von Mark Adley, zu finden unter www.thedrugswheel.com. Ergänzend zum Drugs Wheel, das Substanzen nach Klassen einzuteilen hilft, findet sich auf der Seite das Effects Wheel, mit den entsprechenden erwünschten wie unerwünschten Wirkweisen.

Für die Gruppe der **Stimulantien** (Koks, Speed) und empathogenen Drogen (Ecstasy) lässt sich sagen, dass insbesondere beim Partykonsum die Gefahr von Überhitzung, Dehydration und Kreislauf-Kollaps besteht. Hier gilt, sich ausreichend Tanzpausen zu nehmen, genug zu trinken und nicht zu viel nachzulegen. Bei hohem Konsum über lange Zeit riskiert man eine körperliche Auszehrung und sollte dementsprechend längere Konsumpausen einlegen. Bei MDMA und verwandten Stoffen besteht die Gefahr einer Ansteckung mit Infektionserkrankungen oder ungewollter Schwangerschaften durch riskantes Sexualverhalten.

Für die **psychedelischen Drogen** gilt, dass bad trips, Paranoia, „hängenbleiben“ möglich sind bzw. latente psychische Erkrankungen ausgelöst werden können. Daraus ergibt sich, dass für den Konsum ein ruhiger Rahmen gewählt werden sollte und dass nicht konsumiert werden sollte, wenn man psychisch belastet und instabil ist bzw. wenn psychische Vorerkrankungen bestehen.

Bei **Dissoziativa** (DXM, Ketamin, PCP) ist zu beachten, dass die Dosierung schwierig ist und besonders vorsichtig angetestet werden sollte. Andernfalls droht die Gefahr von Hirnschäden, aber auch von Unfällen und körperlichen Schäden durch Ohnmacht, Kontrollverlust und motorische Einschränkungen. Als Partydrogen eignen sich Dissoziativa nicht; der Lärm und die Reizüberflutung können zu Panikattacken führen. Der Konsum auf vollen Magen kann zu Erbrechen und Ersticken am Erbrochenen führen. Mischkonsum, sowohl mit dämpfenden Substanzen (einschließlich Alkohol) als auch mit Stimulantien sollte auf alle Fälle vermieden werden. Hierbei drohen Atemlähmung und Stillstand bzw. Steigerung der Herz-Frequenz und Kurzatmigkeit.

Für **Cannabinoide** gilt generell, dass psychische Erkrankungen und Paranoia ausgelöst werden können. Synthetische Cannabinoide können anders als Marihuana zu Krampfanfällen, Erbrechen und Koma sowie weiteren unerwünschten körperlichen Symptomen führen, darüber hinaus kommt es zu einer weit schnelleren Toleranzentwicklung.

Was die Gruppe der **Beruhigungsmittel** betrifft, ist das enorme Abhängigkeitspotential zu beachten, die Gefahr von Atemlähmung, speziell in Kombination mit Alkohol und Opioiden sowie der Kontrollverlust über die eigenen Handlungen (Stichwort Diebstahl unter Benzodiazepineinfluss).

Aus dem Spektrum der **Opioiden** sollen an dieser Stelle nur die synthetischen Opioiden (Fentanyl Derivate, U-47700) kurz erwähnt werden. Durch die bis zu 100-fache Potenz gegenüber Morphin ist die Dosierung schwierig bis unmöglich. Hier besteht ein hohes Risiko von Atemdepression und Überdosierung.

Da NPS häufig im Party Setting konsumiert werden, wird unter der Rubrik „aufgepasst“ noch einmal auf Safer Party – Tipps näher eingegangen.





nachgelesen

world drug report 2017 / europäischer drogenbericht

stephanie grasser | kl&stw

2017 wurde ein 5-teiliger Drogenbericht über den weltweiten Drogenkonsum von UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) veröffentlicht sowie der europäische Drogenbericht von der europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht, die einige interessante Informationen beinhalten, die ich euch kurz zusammenfassen möchte:

Zahlen und Fakten:

- 2015 haben weltweit 250.000.000 Menschen zumindest einmal Drogen konsumiert.
- 0,6% der Weltbevölkerung leidet an einer Drogenkrankung.
- Nur eine von sechs Personen mit einer Erkrankung hat Zugang zu einer Behandlung.
- Opioide sind weiterhin die schädlichsten Drogen, da sie in Zusammenhang mit tödlichen und nicht tödlichen Überdosierungen, Erkrankungen auf Grund des unsauberen intravenösen Konsums (HIV und Hepatitis C) sowie dem Risiko von weiteren physischen und psychischen Begleiterkrankungen stehen.
- Der intravenöse Konsum geht langfristig zurück.
- Die in Europa am weitesten verbreiteten illegalen Stimulanzien sind Kokain, Amphetamin, Methamphetamin und MDMA.
- Die am häufigsten probierte Droge ist Cannabis.
- Überwachte Drogenkonsumräume sollen sowohl Überdosierungen vorbeugen als auch sicherstellen, dass im Falle einer Überdosierung professionelle Hilfe geleistet wird. Derzeit werden in den EU-Ländern und Norwegen 78 solche Einrichtungen betrieben (keine davon in Österreich!)
- Eine jüngst in Schottland durchgeführte Evaluierung des nationalen Naloxon-Programmes ergab, dass dieses einen signifikanten Rückgang der Todesfälle im Zusammenhang mit Opioiden im ersten Monat nach Haftentlassung bewirkt hat.
- Typische Käufer im Darknet sind KonsumentInnen von Cannabis, Ecstasy, Kokain, Halluzinogenen sowie NPS. Der Kauf von Heroin und Metamphetaminen ist weniger häufig.

Opioide

Es gibt Anzeichen für einen Anstieg im Heroinkonsum in Teilen von West- und Zentraleuropa, was darauf hinweisen könnte, dass der jahrelang absteigende Trend zu einem Ende kommen könnte. Die Zahl der Heroin-ErstkonsumentInnen sank von dem im Jahr 2007 erreichten Höchststand von 56.000 bis 2013 auf 23.000, bevor sie im Jahr 2015 auf 29.000 stieg.

Weltweit sind ein Viertel der Todesfälle durch Drogenkonsum in den USA zu verzeichnen. Überdosierungen, meistens verursacht durch Opioide, haben sich in den USA von 1999-2015 mehr als verdreifacht. Die weltweite Opioidproduktion ist 2016 im Vergleich zu 2015 um ein Drittel gestiegen, was auf eine Verbesserung der Opiumkultivierung zurückzuführen ist. Im Vergleich zu 2014 ist die gesamte Opiumproduktion aber immer noch um 20% niedriger als zu diesem Höchstpunkt. Die „Balkan-Route“ ist die hauptsächliche illegale Handelsroute.

Synthetische Opioide

Sowohl in Europa als auch in Nordamerika sind in jüngster Zeit hoch potente neue synthetische Opioide, vorwiegend Fentanyl-derivate, auf den Markt gekommen. Diese werden als Heroin, andere illegale Drogen oder sogar gefälschte Arzneimittel angeboten oder sind mit diesen verschnitten. Hochpotente synthetische Opioide sind mit gravierenden Gesundheitsgefahren verbunden.

Kokain

Die Anzahl an KokainkonsumentInnen ist in einigen europäischen Ländern rückgängig bzw. stabil. Der gesamte Kokainkonsum ist sowohl in Europa als auch in Nordamerika am steigen, teilweise bis zu 30% in einzelnen europäischen Städten. Die Kokastrauch-Kultivierung ist in den Jahren von 2013 bis 2015 um 30% gestiegen, hauptsächlich auf Grund einer Steigerung des Anbaus in Kolumbien.

NPS

Den größten Zuwachs an der Menge einer Substanz gab es bei den neuen psychoaktiven Substanzen, welche sich in den Jahren von 2010-2015 vervierfacht haben.

Die größten Probleme bei neuen psychoaktiven Substanzen sind, dass den KonsumentInnen der Gehalt und die Dosierung der Substanzen oft nicht bewusst sind. Neue Substanzen sind am Markt schnell vorhanden, verschwinden aber genauso schnell wieder. Viele Länder berichten vom Verkauf von NPS unter bekannten Namen wie LSD oder Ecstasy. NPS werden oft für ähnliche oder gleiche Zwecke genutzt wie eben genannte „traditionelle“ Drogen. Deren leichte Verfügbarkeit und die niedrigen Preise machen NPS für einige KonsumentInnen sehr attraktiv.

Es gibt Anzeichen dafür, dass Klassen neuer psychoaktiver Substanzen, insbesondere synthetische Cathinone und synthetische Cannabinoide, mittlerweile auf dem Drogenmarkt in Europa Fuß fassen. Es wird unter anderem von injizierendem Konsum von Cathinonen unter aktuellen und ehemaligen OpioidkonsumentInnen berichtet, welcher mit einer Zunahme von physischen und psychischen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht wird.

Bei synthetischen Cannabinoiden handelt es sich oftmals um hochpotente Substanzen mit schwerwiegenden und potenziell tödlichen Folgen.

Ecstasy

In Europa gibt es weiterhin eine zunehmende Verfügbarkeit von MDMA sowie einen steigenden Konsum von Ecstasy Tabletten mit hohem Wirkstoffgehalt. Da es auf dem Markt Tabletten mit sehr unterschiedlichen Wirkdosen gibt (von

beinahe keinem MDMA Gehalt bis hochpotent), ist es für die KonsumentInnen nicht abschätzbar, welche Tabletten sie erworben haben.

Hepatitis C

12 Millionen Menschen weltweit injizieren Drogen. 1.6 Millionen davon leben mit HIV, 6.1 Millionen mit Hepatitis C und 1.3 Millionen mit Hepatitis C und HIV. Die neuen Medikamente für Hepatitis C Behandlung wurden von der WHO auf die Liste der unverzichtbaren Medikamente gesetzt.

Menschen, die Drogen intravenös konsumieren, sind unter den am meisten marginalisierten und benachteiligten DrogenkonsumentInnen. Sie erfahren schlechte Gesundheitsresultate mit einer größeren Chance auf vorzeitigen Tod, hohe Raten an infektiösen Krankheiten wie HIV, Hepatitis oder Tuberkulose und ein ansteigendes Risiko für tödliche und nicht tödliche Überdosierungen. Die Situation wird oft noch verschlechtert durch zu wenig ausreichenden Zugang zu Prävention und Behandlungsmöglichkeiten.

Zum Nachlesen:

World Drug Report 2017 (nur auf Englisch): <https://www.unodc.org/wdr2017/index.html>

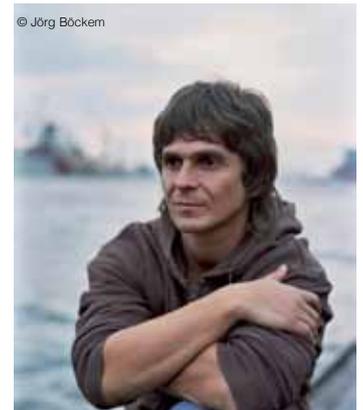
Europäischer Drogenbericht 2017: https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/4/5/CH1526/CMS1456140789153/europaeischer_drogenbericht_2017.pdf

hineingelesen jörg böckem schreibt



JÖRG BÖCKEM
war selbst jahrelang abhängig.
Heute ist er clean.
Er arbeitet als Journalist und Autor.

Jörg Böckem hat dem HARLEKIN diesen Textauszug aus seinem Buch „HIGH SEIN“ zur Verfügung gestellt.



Mark, dreiundzwanzig Jahre, Student aus München

Mit Hilfe von Drogen und Rausch habe ich viel über mich gelernt.

„Als ich meine ersten Rauscherfahrungen gemacht habe, hatte ich null Selbstwertgefühl. Damals hatte ich keine Vorstellung davon, was und wie ich werden wollte. Ich hielt mich für unattraktiv und glaubte, auch kein Talent für irgendwas zu haben. Mein Vater hat meine Unsicherheit auch noch nach Kräften gefördert, er hat mich terrorisiert und runtergemacht. Ich hatte kaum eine Chance, Selbstbewusstsein zu entwickeln.“

Als sich meine Mutter dann hat scheiden lassen ist bei mir ein Knoten geplatzt. Ich war ungefähr sechzehn, in der neunten Klasse, als ich nach einem Schulwechsel abseits der Gruppe das Kiffen für mich neu entdeckt habe. Das Naturerleben war total anders. Die Natur, die Welt um mich herum, habe ich als sehr schön wahrgenommen, entspannter, ruhiger, gelassener als vorher, ich fühlte mich verbunden mit Gras und Erdboden und Wald.

Kurz darauf habe ich dann mit einem Kumpel aus meinem neuen Freundeskreis begonnen, mit verschiedenen Substanzen zu experimentieren. Zum Beispiel mit Ratiopharm Hustenstillern, von zehn Tabletten hatten wir einen krassen

Rausch. Heute würde ich den Zustand als ziemlich ekelhaft und komisch beschreiben, so leicht dissoziativ und abgefahren. Ich würde das nicht noch mal machen. Die Zeit war merkwürdig verlangsamt, es gab ganz seltsame Körperphänomene, Jucken und Krämpfe am ganzen Körper oder das Gefühl, wie ein Roboter zu laufen. Aber irgendwie hatte das auch eine ganz andere, neue Rauschqualität. So etwas kannte ich noch nicht. Damit war dann die Arena eröffnet und ich wollte mehr probieren.

Tja, und dann hab ich begonnen im Internet und in Büchern zu recherchieren. Ich habe mich in das Thema Rausch eingelesen. Wollte wissen, was ich da tue und wie viel ich davon tun kann, ohne große Risiken einzugehen. Vieles von dem, was ich damals ausprobiert und legal über das Internet bestellt habe, wie BZP, was eher aufputscht und das psychoaktive TFMPP sind inzwischen verboten. Benzodiazepine, Methylphenidat auch bekannt als Ritalin, Amphetamine, das euphorisierende 6-APB oder ähnliches würde ich nicht noch mal nehmen. Das hat mich damals wohl deshalb angesprochen, weil bei mir psychisch etwas im Argen lag.

Wenn man sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation gefangen fühlt, in der man nicht klar kommt, wenn man sich zum Beispiel sexuell nicht so ausleben kann, wie man es möchte, wenn es in der Schule nicht läuft; wenn man Konflikte nicht austragen kann, weil man sich zu schwach fühlt; wenn man sich überfordert fühlt, keine oder wenig Bestätigung bekommt und unzufrieden ist mit seinem Leben;

wenn einem etwas Wichtiges fehlt, Sex, Spaß, Euphorie, ein positives, befriedigendes Gefühl – dann betrinkt man sich halt oder wirft ein Teil ein. So habe ich das zumindest erlebt, anfangs. Mit vierzehn, fünfzehn oder sechzehn haben mir die Drogen dabei geholfen, mit mir und meinem Leben zu- recht zu kommen, sie waren eine Art Ausgleich, eine Kom- pensation für Fähigkeiten, die mir noch fehlten und haben mir geholfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln.

Eine Zeit lang ging es in all meinen Drogenexperimenten eher darum, mich selbst kennen zu lernen, mit meinen Schwächen und Stärken. Drogen sind für mich Werkzeuge, die dabei helfen können, bestimmte Aufgaben, die ich ge- rade zu meistern habe, zu bewältigen. Mit Hilfe von Drogen habe ich viel über mich gelernt. Mir sind meine Grenzen bewusst geworden, die körperlichen und psychischen. Manchmal habe ich diese Grenzen auch bewusst über- schritten. Das hat mir geholfen, meine Ängste und meine Minderwertigkeitsgefühle besser zu verstehen, mit ihnen anders umzugehen und sie abzubauen. Rückblickend hatte der Konsum der triebanfeuernden Sub- stanzen, wie GHB, Alkohol, Stimulanzien und zum Teil auch Empathogene, viel mit meinen unerfüllten Sehnsüchten und Bedürfnissen nach Sexualität, Zuneigung oder Partner- schaft zu tun. Seit ich mit diesen Sehnsüchten achtsam und respektvoll umgehe und sie auch ohne Drogen ausleben kann, ist mein Bedürfnis nach diesen Substanzen gänzlich verschwunden.

Viele der Erkenntnisse und Impulse aus den unterschied- lichen Drogenerfahrungen sind mittlerweile in meinen Alltag eingegangen. Interessanterweise hat das dazu geführt, dass ich immer seltener Substanzen konsumiere – ich brauche sie einfach nicht mehr. Langweilig ist mein Leben dennoch nicht. Ich gehe gerne feiern und tanze ausgie- big. Nüchtern kann ich das sehr viel mehr genießen als im Rausch. Heute kann ich auch ganz ohne Drogen oder Al- kohol auf einer Party Spaß haben, kann gelassen und offen auf andere Menschen zugehen. Im Alltag nehme ich gar keine Drogen, Alkohol trinke ich gar nicht mehr, auch Ecsta- sy nehme ich nicht. An meine MDMA Erfahrungen erinnere ich mich so deutlich, dass ich praktisch keinerlei Bedürfnis danach habe, sie zu wiederholen.

Aber es beruhigt mich trotzdem zu wissen, dass ich jeder- zeit, wenn mir danach ist, etwas nehmen kann, das mir hilft, eine andere Perspektive, einen anderen Blick auf bestimmte Fragen und Probleme zu bekommen. Psychedelika, wie zum Beispiel die 2C-Verbindungen oder LSD werde ich wahrscheinlich auch in Zukunft hin und wieder nehmen.

Das Ekelhafteste am Thema Drogen und Rausch sind aber nicht die unerwünschten Nebenwirkungen, Hangover oder schlechten Erfahrungen. Das ist alles irrelevant. Das schlimmste ist, wie nervenaufreibend und abtörend es ist,

sich das Zeug zu besorgen. Mit komischen Menschen Kon- takt haben zu müssen oder in irgendwelchen Warteschlei- fen zu hängen, dann noch die Entdeckungsgefahr und so weiter.

Die Idee, Drogen aus dem Internet zu bestellen, hat mich fasziniert. Ich habe mich gefragt, über welche Foren gibt es Tipps? Das war vor ein paar Jahren noch ein bisschen komplizierter als heute. Ich wollte etwas bestellen, das legal war.

Ich war einfach offen für das Thema. Meine Rauscherfah- rung hatten mich gelehrt, dass unser Gehirn zu erstaun- lichen Wahrnehmungen und Zustandsveränderungen in der Lage ist, das passte zu meinem kritischen Blick auf die Welt und die Natur der Dinge. Ich habe eine Faszination für Rausch und Substanzen entwickelt, die eng mit einem gewissen Forscherdrang verbunden war. Ich habe mich bezüglich möglicher Wirkungen und unerwünschter Wirkun- gen, Dosis, Wechselwirkungen und so weiter erkundigt, Er- fahrungsberichte gelesen und mich ins Abenteuer gestürzt, recherchiert, wie welche Substanz wirkt und vor allem auch, wie ich sie bekomme.

Und nach und nach habe ich Kontakte geknüpft. Natür- lich dauerte das eine Zeit, viele sind auch im Netz sehr vorsichtig, vor allem die seriösen User – zum Beispiel beim Chat in Foren wie Landdertraeume. Da waren Leute, die sich gegenseitig unterstützen wollten, die von ihren Erfah- rungen erzählt haben, wie was wirkt, wann eine Dosierung einer bestimmten Substanz zu hoch oder zu niedrig ist und auch, welche Drogen es legal im Internet zu bestellen gibt. Und das waren schon immer eine ganze Menge! Wird ein anfangs legales Research Chemical verboten, sind schon längst drei neue ähnliche auf dem Markt.

Mittlerweile kenn ich auf allen Kontinenten Menschen, die sich intensiv mit dem Thema auseinander setzen. Es ist tatsächlich eine Community, schließlich hat man ja ein gemeinsames Interesse und tauscht sich darüber aus. Aber eben nicht oberflächlich oder plump, sondern durchaus auch reflektiert und intellektuell. Bald hatte ich auch meine Bezugsquellen, ich weiß heute, wo ich was bekommen kann, in bester Qualität, nicht ge- panscht. Eine Substanz mit Reinheitszertifikat. Denn nichts ist schlimmer als bei irgendeinem Dealer schlechtes Zeug zu kaufen, offline oder online. Ich will mir einfach sicher sein, dass eine Substanz so wirkt, wie ich es erwarte und nicht irgendwelche unangenehmen Nebenwirkungen hat, weil das Zeug gepanschter Schrott ist. Ich brauche einen sicheren Rahmen für meine Rauscherfahrungen.“



aufgepasst

infos zu gesundheitsförderung & schadensminimierung

johannes lorber | kl&stw

Safer Nightlife

Safer Use Tipps zum sicheren Konsum auf Partys

Informationen zur Harm Reduction im Suchtbereich konzentrieren sich allzu häufig nur auf den intravenösen Konsum und die Vermeidung von Infektionserkrankungen.

Safer Use ist aber eingebettet in größere Zusammenhänge der Gesundheitsförderung wie Safer Sex, Erste Hilfe, Substanzinformationen und Safer Nightlife.

In diesem Artikel werde ich auf das Thema Safer Party bzw. Safer Nightlife näher eingehen und habe einige Tipps und Verhaltensregeln zum Nachtleben mit oder ohne Drogen zusammengestellt.

Drug-Set-Setting

Wie ein Drogentrip erlebt wird hängt nur zum Teil von der konsumierten Substanz ab. Neben der **Droge** (welche, in welcher Qualität, in welcher Dosierung?) spielen deine **Persönlichkeit** (psychische und physische Konstitution, Drogenvorerfahrungen, Tagesverfassung) und die **Umstände**, in denen du konsumierst eine ebenso wichtige Rolle. Auf Partys zu konsumieren bedeutet, neben der Wirkung der Drogen einen zusätzlichen Lärmeinfluss, blinkende Lichter und dichtgedrängte Menschenmengen. Dazu kommt, dass du die auf Partys erhältlichen Drogen keinem vorherigen Qualitätstest unterziehen kannst. Speziell in dieser Situation solltest du deinen Trip im Vorhinein gut planen.

- **Teste deine Substanz vorsichtig an!**
- **Konsumiere nur wenn es dir gut geht** und du dich in deiner Umgebung / mit deinen Freunden wohl und sicher fühlst!
- **Mische deine Substanzen nicht**, vor allem nicht mit Alkohol oder Koffein!
- **Lege Tanzpausen ein** (am besten abseits der Musik, an der frischen Luft), trinke genug (Richtwert 0,3 - 0,5 Liter pro Stunde), achte darauf nicht zu überhitzen!
- **Sprich dich mit Freunden ab** (wer konsumiert was, Notfallplan bei Überdosierung, kein einander im Stich lassen)!
- Fahre nicht mit dem Auto wenn du psychoaktive Substanzen konsumiert hast oder extrem übermüdet bist!
- **Gönne deiner Psyche und deinem Körper Erholung** (Konsumpausen von 4-6 Wochen, kein tagelanges Durchfeiern, ausreichend Schlaf)!

Konsumformen / Safer Sniefen

Auf Partys spielen Konsumformen, wie die orale Einnahme oder das Sniefen, eine größere Rolle als der intravenöse Konsum. Achte speziell bei der oralen Einnahme von dir wenig bekannten psychoaktiven Substanzen und NPS, auf das langsamere Anfluten der Wirkung. Dosierte vorsichtig und lege frühestens nach 2 Stunden nach, konsumiere in der Zwischenzeit auch keinen Alkohol.

Das Sniefen birgt eigene Risiken:

- **Teile dein Snief Röhrchen und sonstige Konsumutensilien nicht!** Es droht die Gefahr der Übertragung von Bakterien und Grippeviren, im schlimmsten Fall von Hepatitis-Viren, das gilt insbesondere bei vorgeschädigter Nasenschleimhaut oder scharfkantigen Röhrchen und Geldscheinen. Snief Röhrchen bekommst du gratis im Kontaktladen!
- **Achte auf hygienische Bedingungen** (kein Sniefen vom Klodeckel, Händewaschen und Reinigung der Ablageflächen)!
- **Zerkleinere dein Pulver so gut wie möglich!** Größere Teilchen von Amphetaminen und Koks belasten die Nasenschleimhaut überdurchschnittlich stark.
- Spüle deine Nase nach dem Konsum und verwende Pflegecremes, wenn die Nasenschleimhaut angegriffen ist, gönne auch deiner Nase Konsumpausen!

Safer Sex

Substanzkonsum kann einerseits die Bereitschaft für riskante Sexualpraktiken erhöhen (Stimulanzien, empathogene Drogen) und dich andererseits angreifbarer für sexuelle Übergriffe machen (Dissoziativa, Downer).

- **Verwende immer Kondome**, auch beim Oralverkehr! Kondome schützen nicht nur vor ungewollten Schwangerschaften sondern sind das einzige Verhütungsmittel das dich auch vor HIV, Hepatitis und weiteren sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Substanzen wie Ecstasy, Speed, LSD und Kokain trocknen deine Schleimhäute aus, Poppers und Alkohol verzögern unter Umständen den Samenerguss und machen dich für Schmerz unempfindlicher. Damit steigt die Gefahr von Schleimhautverletzungen und einem Reißen der Kondome. Verwende Gleitmittel und wechsle die Kondome bei starker Belastung, insbesondere beim Analverkehr!
- **Konsumiere niemals so viel, dass du dich gegen sexuelle Übergriffe nicht mehr wehren kannst!** Besondere Vorsicht ist hier bei sedierenden Substanzen einschließlich Alkohol und bei Ketaminkonsum geboten! Achte darauf, dass dich niemand mit Substanzen bewusst deiner Kontrollfähigkeit beraubt. Wende dich bei Übergriffen sofort an die Security!
- Sprich dich bei Sex unter Drogenkonsum mit deinem

Partner / deiner Partnerin gut ab! Welche Substanzen werden konsumiert? In welcher Menge? Mit welchem Ziel? Welche Sexualpraktiken sind im Rahmen, wann ist Stopp? Vereinbart klare Signale, für den Fall es einem der beiden zu viel wird!

Safer hören

Partys sind laut! Achte darauf, dass Substanzbeeinträchtigung auch deine Ohren in vielerlei Hinsicht betrifft.

- **Verwende Ohrstöpsel und gönne deinen Ohren Pausen im Freien oder in Ruhezeiten!** Unter dem Einfluss von wahrnehmungsdämpfenden Substanzen (Alkohol, Benzodiazepine) sowie Ketamin empfindest du potentiell gesundheitsschädigende Lautstärken als weniger unangenehm bzw. nimmst bestimmte Frequenzbereiche gar nicht mehr wahr. Wenn du zu lange zu nah bei den Boxen oder an der Wand (Schallreflektion!) stehst, droht die Gefahr von Hörschäden einschließlich Tinnitus! Auch wenn du unmittelbar vielleicht nichts spürst, summiert sich die Belastung für deine Ohren und verschlechtert dein Hörvermögen auf lange Sicht.
- Sauerstoffmangel durch Rauchsubstanzen, Blutdruckanstieg durch Stimulanzien oder Druckanstieg im Innenohr durch Lachgas machen dein Ohr anfälliger für Schäden durch Lärm.
- Viele Veranstalter erhöhen den Lautstärkepegel im Lauf der Nacht, was du als Gast meist nicht wahrnimmst. Verwende Ohrstöpsel auch wenn du die Musik in deiner subjektiven Wahrnehmung nicht als extrem laut empfindest.
- Wahrnehmungsverändernde Substanzen wie THC, 2C-B und psychedelische Drogen lassen dich Geräusche oft viel lauter wahrnehmen was zu psychischem Stress und bad trips führen kann.

Wer mehr zu den Themen dieses Artikels wissen will, kann sich gerne an mich wenden oder im Internet nachlesen.

weitere Infos:

<http://saferparty.ch/>
<https://drugscouts.de/>



selbstgestaltet

die rubrik von besucherInnen des kontaktladens

Mein kurzer und doch langer Weg!

J. hat bereits in zwei früheren Ausgaben des HARLEKIN's (33. / 34. Ausgabe) begonnen, uns von seinem Weg zu erzählen. Hier geht es nun mit seiner Geschichte weiter.

Der Absturz, 2. Teil

Das letzte Mal waren wir ja gerade bei meinem ersten Schuss Heroin, wo die Qualität so schlecht war, dass ich nichts davon hatte. Da entscheidest du dich eine der härtesten Drogen zu spritzen und dann hast du nicht einmal was davon!

Wenn ich jetzt so darüber nachdenke, sollte das, glaub ich, ein Zeichen sein. Lass die Finger davon, das bringt dir nichts! Leider habe ich das nicht erkannt. Am nächsten Tag haben wir wieder was gekauft, diesmal war's gut. Es war in etwa gleich wie beim ersten Mal Schnupfen, nur hundertmal stärker. Ab da war ich eigentlich abhängig, was ich zu dem Zeitpunkt aber noch nicht realisiert habe. Ich hab also die 2 Monate, in denen die Sarah in der Berufsschule war, jeden Tag gespritzt. Der Markus hat seine Wohnung verloren und ich hab ihn bei mir wohnen lassen. Am Wochenende waren wir immer beim Daniel, weil seine Eltern da immer auf der Almhütte waren. In der Firma hab ich gekündigt, wahrscheinlich hätten sie mich eh bald rausgeschmissen, weil ich inzwischen auch immer zu in die Firma gekommen bin. Ihr könnt euch wahrscheinlich vorstellen, wie begeistert die Sarah war, als sie von der Berufsschule heimgekommen ist und ihren Freund als H-Junkie mit dem so verhassten Junkie Freund als neuen Mitbewohner vorgefunden hat!

Nach einem Monat oder so hat es ihr dann gereicht und sie ist wieder zu ihrer Mutter gezogen, hat meine angerufen und ihr gesagt: „Elisabeth, der J. nimmt H!“ . Meine Mutter hatte natürlich keinen Plan: „Was ist H?“ . Die Sarah antwortet: „Heroin!“

Bumm.

Absoluter Schock für meine Mutter! Sie ist sofort mit einem ehemaligen Betreuer zu mir in die Wohnung. Ich war grad am Abwaschen, es läutet. Der Markus macht auf, meine Mom mit ihrem Betreuer im Schlepptau. Meine Wohnung hat mittlerweile so ausgesehen wie die, von der der damalige Berufsschulkollege erzählt hat. Überall Spritzen und Müll, das komplette Chaos einfach. Alle Adern an meinem linken Unterarm von der Ellenbeuge bis zum Handgelenk zerstochen. Für meine Mutter ist eine Welt zusammengebrochen. Ihr Sohn ist ein Junkie.

Mittlerweile war ich seit fast 4 Monaten drauf. Es war also nicht mehr lange hin bis zu meinem 18-ten Geburtstag. Mein Vater hat, als ich zur Welt kam, ein Sparbuch für mich angelegt, auf das er und auch einige Verwandte immer wieder was einbezahlt haben. Mit dem Geld, das wir für Papas Auto bekommen haben, das wir verkauft haben als er gestorben ist, waren knapp € 15.000 drauf. Meine Mutter wollte unbedingt verhindern, dass ich das Geld bekomme. Notfalls sogar durch Entmündigung, was auch besser

gewesen wäre. Ich wollte das natürlich nicht zulassen. Hab also meinen ersten Entzug gemacht. Es war ein kalter Entzug bei meiner Mutter daheim, mit der Sarah als Unterstützung. 5 Tage Hölle, vor allem die Nächte. Für das werde ich Sarah ewig dankbar sein. Sie war jede Nacht durch wach mit mir und hat alles Erdenkliche getan, um mich von den Schmerzen abzulenken. Wirklich bewundernswert! Es war heftig, aber ich hab es geschafft.

Zu meinem 18. hab ich das Sparbuch dann bekommen. Führerschein gemacht, Auto und noch einen PC gekauft, gut € 7.000 waren dann noch über.

Ich hab dann auch probiert wieder eine Lehrstelle zu finden. Österreichweit über 170 Bewerbungen verschickt. Auf keine einzige ist etwas zurückgekommen. Kein Wunder bei den „guten“ Berufsschulnoten. Und so bin ich recht schnell wieder rückfällig geworden.

Da jetzt auch Geld da war, hab ich mich ordentlich feiern lassen und so ist es nicht nur beim H geblieben; auch Koks, LSD, Pilze, eigentlich alles, was ich zwischen die Finger bekommen hab. Im Vorzimmer-schrank waren auch noch ein paar Hanfpflanzen. Das hat dann so lange Spaß gemacht bis ich mal wieder ziemlich hart auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt wurde. Eines Abends haben wir uns einen Cocktail aus H und Koks reingehauen. Auf einmal fängt der Erich an zu kollabieren. Zuerst hat er hyperventiliert, dann ist er umgekippt. Wir alle voll in Panik. Was machen wir?

Markus schreit mich an: „Tu was!“ . Puls gefühlt – Ist da. Atmung – Nicht. Ich angefangen ihn zu beatmen. Kurz hat's funktioniert, dann hab ich aus irgendeinem Grund keine Luft mehr reinbekommen. Wir noch mehr in Panik. Keiner hat Bock auf Polizei. Okay. Der Plan, wir tragen ihn vor die Tür und rufen von der Telefonzelle die Rettung. Genau in dem Moment, wo wir ihn aufheben schnappt er nach Luft und kommt wieder zu sich.

Grade noch mal Glück gehabt.

Nachdem er wieder bei sich war schaute er in die

Runde: „Wie schaut's aus, krieg ich noch was?“. Erich, du Vollidiot. Natürlich hat er nichts mehr bekommen, woraufhin er auch noch angepisst war. Nach zweieinhalb Monaten war das ganze Geld weg, wie auch die ganzen Freunde. Mit einem Junkie will halt niemand etwas zu tun haben. Einige waren verständlicherweise angepisst, ich hab mir von jedem Geld ausgeborgt, das ich nicht zurückgeben hab können. Die Sarah und ich haben wieder einmal Schluss gemacht, diesmal aber für dreieinhalb Monate und nicht nur ein paar Tage wie sonst immer.

Vier Monate nach meinem 18. Geburtstag war mein Auto schon schrottreif gefahren, € 4.300 dafür bezahlt, dann hab ich noch € 300 Schrottpreis dafür bekommen. Gleichviel wie für den PC, den ich auch schon wieder verkaufte. Zu dem Zeitpunkt habe ich dann auch das erste mal mit der Polizei zu tun gehabt. Ein Bekannter ist erwischt worden beim Kaufen und hat mich verpiffen.

So, wieder zusammenreißen.

Erstens wollt ich die Sarah zurück und zweitens keine Vorstrafe.

Wieder einen kalten Entzug gemacht. War vergleichbar mit dem ersten, hat aber diesmal 8 Tage gedauert. Nachdem ich das geschafft habe, hat die Sarah mir noch eine Chance gegeben. Sie war auch fast die einzige die mir noch geblieben ist. Die guten Junkie Freunde waren weg, sobald das Geld weg war. Meine Wohnung hatte ich inzwischen auch verloren und bin zur Sarah gezogen, die inzwischen bei ihrer Mutter ausgezogen war. Ich hatte dann ein paar Gelegenheitsjobs und dann drei Monate vor meinem 19. eine Kellnerlehre angefangen. Alles war wieder halbwegs okay. Allerdings hat es dann mit der Sarah und mir richtig zu kriseln angefangen. Im letzten Monat haben wir nur mehr gestritten. Bis sie dann am Todestag meines Vaters mit mir Schluss gemacht hat und mir eine Woche Zeit zum Ausziehen gab. Und sie hat mir eindeutig klar gemacht, dass es kein Zurück gibt.

Von J.

Endlich Bergauf!

Fühl mich zum ersten Mal wieder glücklich
Und keine Sorgen wo ich sag das bedrückt mich

Zum ersten Mal fühl ich mich geliebt
Zum ersten Mal hab ich keinen Meph Trieb

Zum ersten Mal fühl ich mich geborgen
Zum ersten Mal hab ich keine Kopf Sorgen

Zum ersten Mal hör ich wieder Komplimente
Zum ersten Mal wo ich sag: Ich hab's geschafft, he!

Zum ersten Mal keine negativen Gedanken
Zum ersten Mal nicht zwischen Leben und Tod schwanken

Zum ersten Mal ein Licht in Sicht
Zum ersten Mal glücklich in jeder Hinsicht

Zum ersten Mal nicht alles als Trauerspiel ansehen
Zum ersten Mal ein Ziel haben im Leben

Zum ersten Mal einen Partner der mich liebt wie ich bin
Zum ersten Mal ergibt alles einen Sinn

Und ich muss sagen das ist wunderschön
Ich werd so weitermachen mit meinem Leben

Kopf hoch – step by step – und alles positiv sehen
Und es wird besser und schöner das ganze Leben

By Jenny



Die Schildkröte im Suff
von Willi A.



aufgeschnappt wer nichts fragt, weiß schon alles

magdalena eberhardt | kl&stw

CBD

Seit einiger Zeit sprießen überall in Graz und ganz Österreich CBD Shops aus dem Boden. CBD sieht aus und riecht wie herkömmliches Marihuana und kann somit leicht verwechselt werden bzw. ist es oftmals unmöglich beide auseinanderzuhalten.

Über die Wirkung, Risiken und rechtlichen Aspekte soll dieser Artikel informieren und aufklären.

Wirkung & Möglichkeiten

Aus der weiblichen Hanfpflanze können verschiedene Cannabinoide gewonnen werden. Das wohl bekannteste davon ist THC (Tetrahydrocannabinol), das eine berauschende und entspannende Wirkung hat. CBD ist die Abkürzung für Cannabidiol, wirkt anders als THC nicht psycho-aktiv und kann somit auch keine Halluzinationen oder Rauschzustände hervorrufen. Wird Marihuana konsumiert, enthält es in der Regel beide Cannabinoide, jedoch in unterschiedlicher Menge. Es gibt jedoch Pflanzen, die so gezüchtet sind, dass der THC-Gehalt auf unter 0,3% sinkt und gleichzeitig der CBD Anteil steigt. Somit kann das Cannabis legal verkauft werden.

CBD wird meist entweder als Öl oder als Blüte verkauft. Der Cannabidiolgehalt in Ölen ist höher und kann genauer angegeben werden. Bei Blüten liegt der maximale CBD-Wirkstoff bei circa 8%. Produkte, die mit einem höheren Gehalt beworben werden, sind

meist chemisch behandelt und haben oft gar keinen Effekt.

CBD kann folgendermaßen wirken:

- ...schmerzlindernd (z.B. bei Menstruationsbeschwerden oder Migräne)
- ...beruhigend bei Angstzuständen
- ...entspannend
- ...gegen Übelkeit
- ...beruhigend auf den Darmtrakt und bei Magenbeschwerden
- ...entkrampfend
- ...sedierend (bei Schlafproblemen)
- ...vorbeugend und behandelnd bei Diabetes

Diese Wirkungen sind nur einige von vielen, die CBD nachgesagt werden. Wichtig ist dabei, dass fast alle auf subjektiven Erzählungen und Berichten basieren und wenige bis keine wissenschaftliche Beweise für die Wirkweisen und Risiken existieren!

Risiken

Wird CBD rauchend konsumiert, sind grundsätzlich die allgemeinen Risiken, die mit Tabakkonsum einhergehen zu beachten:

- Toleranzentwicklung
- Erkrankung der Atemwege
- Krebserkrankungen
- Hautalterung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gefahr für ungeborene Babys

In Bezug auf CBD kann ebenfalls eine Toleranzentwicklung beobachtet werden. Ansonsten sind, besonders bei der Einnahme des Öls, noch keine Nebenwirkungen bekannt.

Rechtliches

Aktuell ist CBD noch als Nahrungsergänzungsmittel klassifiziert und fällt weder unter das SMG (Suchtmittelgesetz) noch unter das NPSG (Neue-psychoaktive-Substanzen Gesetz). Es ist legal, so-lange der THC-Gehalt unter 0,3% liegt.

Die Polizei kann jedoch augenscheinlich nicht erkennen, ob eine Substanz nun aus reinem CBD besteht oder einen illegalen Prozentanteil an THC enthält.

Deshalb liegt es im Falle einer Kontrolle im Ermessen der jeweiligen PolizistInnen, ob die Substanz konfisziert und ins Labor zur Untersuchung geschickt wird.

In diesem Fall kann es hilfreich sein, eine Rechnung des Shops dabei zu haben, in dem das CBD gekauft wurde. Die Graslerei garantiert für den legalen Inhalt ihrer Produkte solange das Siegel an den verkauften

Gläsern noch nicht gebrochen ist.

Zu beachten ist, dass der Konsum von CBD mit Zusatzstoffen, wie etwa in einer E-Zigarette verboten ist.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit der Graslerei, einem CBD-Coffeeshop in Graz.

Julia Staud, Mitbegründerin der Graslerei, hat sich netterweise zu einem Interview mit dem Harlekin bereit erklärt.



© die Graslerei

*Für die Betreibenden ist es wichtig, einen „Raum für Kaffeeliebhaber*innen und Cannabisbegeisterte“ zu schaffen und einen Diskurs über Cannabis anzuregen. CBD eine Chance geben, aber nicht als Wundermittel verkaufen, das ist die Devise der Graslerei.*

Quellen:

- <http://www.annepost.at/2018/03/19/legales-cannabis/>
- <https://cbdratgeber.de/cannabidiol/cbd-geschichte-von-cannabidiol/>
- <https://cbd-wissen.de/die-geschichte-von-hanf-und-cbd/>
- <http://hanfinstitut.at/2017/10/21/zur-rechtlichen-lage-von-cbd-anbau-in-oesterreich/>

Hast auch du Fragen?

Sprich mit einem/ einer StreetworkerIn darüber bzw. wirf deine Frage anonym in den HARLEKIN-Briefkasten im Kontaktladen (neben der Infotafel). Deine Frage wird in einer der nächsten Ausgaben von einem/ einer unserer ExpertInnen beantwortet.



august hojas | kl&stw

Neue psychoaktive Substanzen

Europaweit sind in den letzten Jahren zunehmend Stoffe mit psychoaktivem Wirkpotenzial aus unterschiedlichen chemischen Substanzklassen im Umlauf, die nicht der internationalen Suchtmittelkontrolle unterliegen. Neue Psychoaktive Substanzen sind unter anderem auch bekannt als *Research Chemicals*, *Legal Highs* oder *Designerdrogen*. Bei vielen dieser Substanzen handelt es sich um Forschungschemikalien, oft sind es Abfallprodukte aus der Arzneimittelforschung. Allen Substanzen ist gemein, dass sie vor allem in Labors in Asien zumeist in großem Maßstab produziert werden.

Zwei Ursachen machen es der Produktion und dem Handel leicht, die internationalen und nationalen Suchtmittelbestimmungen immer wieder zu umgehen: Einerseits die überaus große Anzahl solcher Chemikalien, und andererseits die Möglichkeit, durch Veränderungen an der Molekularstruktur immer wieder neue chemische Verbindungen zu schaffen. Dieser Hintergrund macht es dem Gesetzgeber schwer, gegen diese Besorgnis erregenden Entwicklungen effektiv vorzugehen. Geeignete Lösungen werden EU-weit diskutiert. In Österreich ist als Reaktion auf diese komplexe Situation seit 1.1.2012 das *Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz (NPSG)* und die *Neue-Psychoaktive-Substanzen-Verordnung (NPSV)* in Kraft.

Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz (NPSG)

Das mit 1.1.2012 in Kraft getretene Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz (NPSG) verbietet das Geschäftema-

chen mit synthetisch hergestellten Substanzen, die nicht der Drogengesetzgebung unterliegen aber darauf ausgerichtet sind, im Körper eine drogenartige Wirkung zu erzielen.

Das Gesetz soll Produktion und Handel treffen, die aus Profitinteresse auf „legale“ Chemikalien mit psychoaktivem Wirkpotenzial zurückgreifen, um die internationale Suchtmittelkontrolle und Drogengesetzgebung zu umgehen und so Sanktionen zu entkommen. Eine allfällig legale Verwendung der in Rede stehenden Chemikalien zu gewerblichen Zwecken oder zu Forschungszwecken wird durch die Regelungen nicht berührt.

Neue-Psychoaktive-Substanzen-Verordnung (NPSV)

Die Neue-Psychoaktive-Substanzen-Verordnung bestimmt, welche Substanzen unter das Verbot des NPSG fallen. In der NPSV werden einzelne Substanzen bezeichnet, und vorausschauend ganze Verbindungsklassen chemisch definiert. Dadurch kann das NPSG auf eine große Zahl psychoaktiv wirkender Substanzen sofort angewandt werden, egal ob es sich um eine neue Substanz handelt oder um Produkte, die daraus hergestellt worden sind.

Fazit

Mit den Maßnahmen, die durch das Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz (NPSG) geschaffen wurden, stehen wichtige Instrumente zur Verfügung, um gegen Personen aus Produktion und Handel vorzugehen und die Substanzen und Produkte aus dem Verkehr ziehen zu können. Auf Nachfrageseite sind wichtige Maßnahmen die Prävention, Aufklärung und Erziehung.

Kolumne von Mag. August Hojas

Der Autor stellt hier seine Ansichten und Meinung über rechtliche Sachverhalte und Fragen dar. Es wird vom Autor keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der Informationen, die bereitgestellt werden, übernommen. Informationen aus dieser Kolumne kann eine Rechtsberatung im konkreten Einzelfall nicht ersetzen.

nachgehört

martin ladenhauf | kl&stw

CD Reviews

Ceramic Dog: „YRU still here?“: Neues vom Gitarrengenie Marc Ribot und seinem Trio Ceramic Dog. Wieder lassen es die drei Herren wild krachen. Schräge Songs und dreckiger Sound prägen das Klangbild- dazu sehr politische Texte. Immer wieder sehr hörensenswert.

Ry Cooder: „The Prodigal son“: Auch der gute alte und vielseitige Ry Cooder bringt ein Neues Werk auf den Markt. „Bemerkenswerterweise fügen sich Coverversionen und Eigenkompositionen zum schlüssigen Konzeptalbum. Es geht um alte, gerade wieder hochaktuelle Themen: Ausbeutung, Korruption, Gier.“ (Zeit online, 23.04.2018)



Melvins: „Pinkus Aportion Technican“: Neues auch von den Melvins. Mit mehr tiefen Tönen, sprich 2 Bässen gehen es die Melvins diesmal an- und es klingt gut. „Ein äußerst gelungenes kreatives Ex-periment und keinesfalls ein Schnellschuss.“ (Metal Hammer, 04.2018)



Bill Frisell: „Music is“: Zweites Soloalbum des Jazzgitarri-
tarristen Bill Frisell- nach „Rambler“ 1985 nimmt Frisell
sein zweites Soloalbum auf. „Dass Frisell dieses zweite

*Soloalbum seiner Laufbahn nicht nur mit bisher unbekann-
ten Titeln bestückt hat, sondern seine eigene Diskografie
fleddert, indem er Stücke von „Rambler“ (1985) bis in die
letzten Jahre seiner Veröffentlichungsflut neu interpretiert,
macht die Angelegenheit zum Vergnügen.“ (JazzThing,
04.2018)*



Holger Czukay „Cinema“: Nach seinem Tod 2017 kommt
ein 5 CD starke Box von Ex Can Bassist Czukay heraus, der
sein ganzes kreatives Schaffen nochmal dokumentiert. „Auf
fünf CDs und einer DVD werden die Lebensstationen eines
Mannes gebündelt, der dicht am Genie die ganze Welt für
sich neu erfinden musste, weil sie ihm andernfalls viel zu
banal war.“ (JazzThing, 05.2018)

CINEMA

Jack White: „Boarding House Reach“: Drittes Soloalbum
von Jack White. „Bei den dreizehn neuen Tracks bleiben
die kratzig bluesigen Gitarrensounds weiter erhalten, die-
se werden jedoch mit einem Gospel Chor und ordentlich
Synthesizer-Sounds gemixt.“ (Music-News online)



kurzgefasst

was man tun kann, wenn man nichts tun muss

stefan pree| kl&stw

Work Out - Ganzkörpertraining

Teil 2

Bereits in der Harlekin Ausgabe im März hat euch Stefan Tipps zum Ganzkörpertraining mit spannenden und herausfordernden Übungen gegeben. Hier folgt der zweite Teil.

Alle diese Übungen sind für Menschen gedacht, die keine physischen Gebrechen aufweisen. Sollten welche vorliegen, wird geraten, das Training zuvor mit einer/einem Ärztin/Arzt abzusprechen.

NICHT nach innen rotiert!!! Im Körper wird die Spannung gehalten, die Beinrückseite wird dabei gedehnt und unter Ausatmen wird der Oberkörper wieder hochgedrückt. Je steiler man steht, desto mehr Last muss vom Schultergürtel bewegt werden bzw. desto mehr Dehnung erfahren die Beinrückseiten.

Military Press

Zielsetzung dieser Übung:

- + Kräftigung von Schulter- und Brustmuskulatur
- + Ganzkörperübung mit Dehnung der Beinrückseite

Hauptmuskulatur:

- Musculus triceps (alle Anteile)
- Musculus deltoideus (eher die vorderen und mittleren Anteile)
- Musculus trapezius
- Oberer Anteil Musculus pectoralis (je steiler man steht, desto weniger Anteil hat die Brust)

Übungsausführung:

Die Füße stehen dicht beieinander, die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und das Gesäß zeigt nach oben. Die Arme werden gebeugt, bis das Gesicht fast den Boden berührt. Dabei bewegen sich die Ellbogen dicht am Körper entlang. Die Ellbogen werden NICHT nach außen/die Schultern



Kniebeuge

Zielsetzung dieser Übung:

- + Kräftigung der Bein und Hüftmuskulatur
- + Ganzkörperübung für Kondition und Stabilität

Hauptmuskulatur:

Musculus quadriceps femoris
Musculus erector spinae
Ischiocrurale Muskulatur
Musculus gluteus maximus

Übungsausführung:

Die Füße werden zwischen hüft- und schulterbreit auf den Boden gestellt, wobei die Zehen gerade nach vorne schauen oder leicht nach außen zeigen. Beinmuskulatur, Gesäß und Rückenmuskulatur werden angespannt. Die Bewegung beginnt mit dem Absenken des Gesäßes. Der Rest vom Körper folgt. Zur Stabilisierung werden die Arme ausgestreckt vor den Körper gehalten. Hüft- und Kniegelenk werden gebeugt und das Gesäß geht Richtung Boden („Ass to Ground“). Dabei zeigen die Knie immer in Richtung der Zehen und überragen diese nie. Am untersten Punkt der Bewegung drücken die beteiligten Muskeln den Körper wieder in die Ausgangsposition. Der Kopf beginnt mit der Bewegung, der Rücken bleibt die ganze Zeit angespannt und gerade. Sowohl Hohlkreuz als auch Katzenbuckel sind dringend zu vermeiden.



Beinheben im Hängen

Zielsetzung dieser Übung:

+ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Hauptmuskulatur:

Musculus rectus abdominis

Übungsausführung:

An einer Klimmzugstange/an Ringen/an einem Ast hängend wird nun der ganze Körper angespannt und die Beine werden langsam nach oben gehoben. Für den zusätzlichen Effekt in der Waagrechten für ein paar Sekunden halten. Kein Schwung holen! Kein Hohlkreuz. Wenn es mit ausgestreckten Beinen noch nicht so gut geht, dürfen die Knie abgewinkelt werden. Wichtig ist eine saubere und langsame Übungsausführung.



Beinheben im Stütz

Zielsetzung dieser Übung:

+ Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Hauptmuskulatur:

Musculus rectus abdominis

Übungsausführung:

Zwischen zwei Stangen/Barren/Sesseln/ etc.... in den Stütz gehen und die Beine langsam nach oben heben. Für den zusätzlichen Effekt in der Waagrechten für ein paar Sekunden halten. Kein Schwung holen! Kein Hohlkreuz. Wenn es mit ausgestreckten Beinen noch nicht so gut geht, dürfen die Knie abgewinkelt werden. Wichtig ist eine saubere und langsame Übungsausführung.

Das Beinheben im Stütz ist eine gute Alternative zum Beinheben im Hängen, sollte einmal keine Hängemöglichkeit zur Hand oder der Schultergürtel beleidigt sein.



vorgekostet
rezept der ausgabe

magdalena eberhardt | kl&stw

Basic Kochen Teil 1

Eierspeis



Was gebraucht wird (2 Portionen)

- 4 Eier
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch (fein gehackt)

Wie's gemacht wird

1. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel gut verschlagen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie zerläuft. Dann die Eier dazufügen.
3. Mit einem Pfannenwender die Eier immer wieder vermischen, bis sie schön cremig sind.
4. Die Eierspeis auf Tellern anrichten, mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen und einer Scheibe Brot servieren.

Guten Appetit!

Ihr würdet gerne mehr kochen, aber euch fehlen die notwendigen Grundlagen?
Im Harlekin zeigen wir euch einfache Rezepte zum schnellen Nachkochen.
Außerdem findet ihr auf **kochstart.de** alle notwendigen Basics, die man zum kochen wissen muss.

Sternbild	nung der Existenz Gottes	Häftling	fischer Erdgott	in d. Nähe von	Gemüse	solo-gesang	pär im Bal-tikum	Liebe, Liebeleil	sisch: Ostan	mels-richtung	Motor-schiff	babyion. Gott	Himmels-richtung (kurz)	Serien-Pferd: Mister ...	zung für Akkusa-tiv	Dauer-bezug	kleinlich Kritik	
un-mäßiges Drängen zur Eile				Nieder-gang, Sturz				Messer, Gabel, Löffel ...									Zeichen für Ber-kellium	
Abk.: Handels-register-blatt			Schwei-ne-bauch-fett	Salze der Sal-peter-säure				Initialen Einsteins		engl.: Gesetz			Promo-vierter					
Pflanzenfaser		Teil des Insek-ten-anges																
				Mineral, Speckstein		ableh-nende Antwort	Abk.: und an-dere(s) mehr											
								Lanzen-reiter										
Voik des Theoderich		Kennzal-chen/Mz.						Abkur-zung für afrika-nisch			Flächen-maß von 10x10 Metern	zu kei-ner Zeit		Fluss in Peru		arab. Artikel	Abk.: z. Hälfte	Götter-trank in der Edda
Weinort								feier-										

nachgedacht denksport der ausgabe

kathrin köstl & milena simonitsch & ronja hostalka | kl&stw



WAS WIEGT WIE VIEL?

1.



- a) 4g
- b) 8g
- c) 0,4g

2.



- a) 1g
- b) 3g
- c) 0,6g

3.

- a) 8g
- b) 2g
- c) 5g



4.

- a) 1,5g
- b) 6g
- c) 0,7g



5.

- a) 3,5g
- b) 2g
- c) 0,7g



Lösung:



ausgeblickt

termine juli, august, september & oktober

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag	Streetwork		
	Journaldienst	08:30-11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:00-15:00 (Testung)* Rechtsberatung 12:30-15:00
Dienstag	Journaldienst	08:30-11:30	
	Café-Öffnungszeit	12:00-15:00	Medizinische Versorgung 12:15-14:15 (Testung)*
Mittwoch	Frauencafé	15:00-16:30	
	Journaldienst	16:30-18:00	
	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	Medizinische Versorgung 10:00-12:00 (Testung)*
	Streetwork		

* Testung meint: kostenloser Hepatitis und HIV-Test ist möglich

GESCHLOSSEN AM:

Freitag, 10.08:	Betriebsausflug
Mittwoch, 15.08:	Maria Himmelfahrt
Freitag, 26.10:	Nationalfeiertag
Donnerstag, 01.11:	Allerheiligen

HEPATITIS BERATUNG:

Sprechstunden mit Dr. Bauer

Donnerstag, 19.07.	15:00-16:00
Donnerstag, 23.08.	15:00-16:00
Donnerstag, 20.09.	15:00-16:00
Donnerstag, 25.10.	15:00-16:00

FREIZEITAKTIONEN:

Juli:	Grillen
August:	Kletterpark Hilmteich
September:	Radfahren
Oktober:	Fußballspielen im Park

FRAUENCAFÉS – THEMENMONATE:

Juli:	Gesundheit und Ernährung
August:	Freizeit
September:	Schwangerschaft & Kinder
Oktober:	Verhütung & Langzeitverhütung

HINWEIS:

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