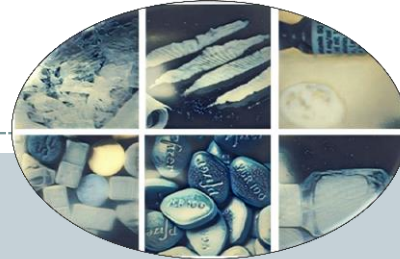


Workshop „MSM und Substanzkonsum“



KÖLN, 22.06.2017

**ANNA DICHTL, NIELS GRAF
INSTITUT FÜR SUCHTFORSCHUNG FRANKFURT
FÜR DIE AIDSHILFE NRW**

UND WER SEID IHR?



- **Wer seid ihr?**
- **Wieso seid ihr hier?**
- **Welche Erwartungen habt ihr an den Workshop?**
- **Welche Erfahrungen mit Chemsex habt ihr?**



- **Was haben wir heute vor?**



Filmausschnitt: TRIGGERWARNUNG

EINFÜHRUNG: CHEMSEX IN DEUTSCHLAND



- **Wie definiert ihr Chemsex?**

WAS IST „CHEMSEX“ – ODER: WANN FÄNGT „CHEMSEX“ AN?

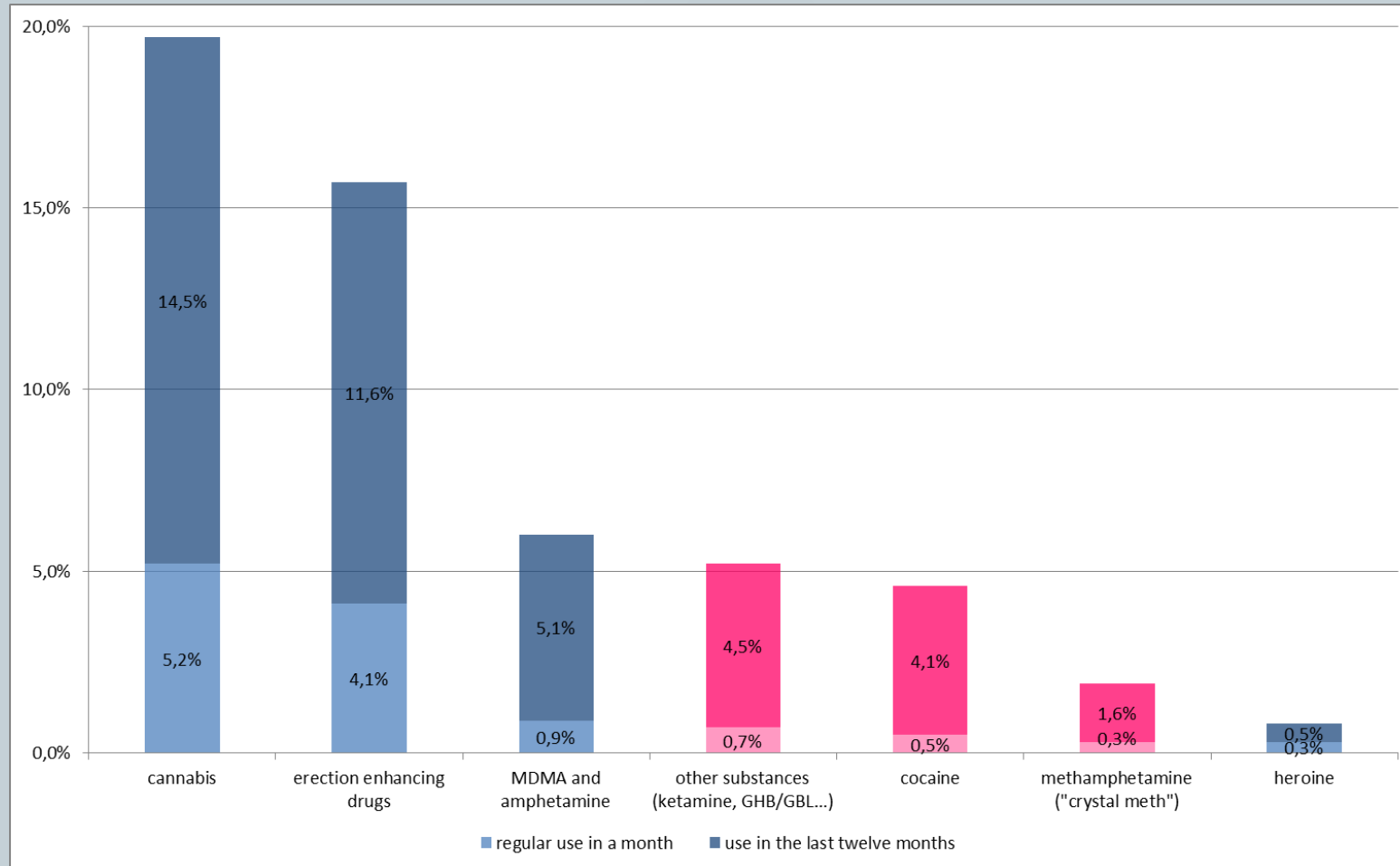


CHEMSEX:

„Sex unter dem Einfluss von Substanzen, die unmittelbar vor oder während dem Sex konsumiert werden“ (Bourne et al. 2014)

- Drogen erfüllen eine auf **Sex bezogene Funktionalität**
(ob intentional oder nicht)

Prävalenzen (Drewes/Kruspe 2016)



Sekundäranalyse EMIS-Daten (Schmidt & Marcus 2014)



- 1% der Befragten MSM konsumierte in den 4 Wochen vor der Befragung Chemsex-Substanzen
- Höchste Prävalenz im urbanen Raum
 - Zürich: 7,0%,
 - Berlin: 5,3%,
 - Köln/Bonn: 3,8%,
 - Wien: 3,6%

Lust&Rausch Studie (Schmidt, Wurm & Zimmermann, 2014)



Lust- und Rausch-Studie: AIDShilfe NRW

- Onlinebefragung. Laufzeit von 6 Wochen (n = 1044).

Konsum in den letzten 14 Tagen

- Amylnitrit (Poppers): 46%
- Cannabis: 24%
- GHB: 11%
- Ecstasy: 11%

- 11% der Befragten haben in der Vergangenheit Drogen (Ketamin und Crystal Meth) injiziert.

QUADROS – Hintergrund des Modellprojekts



- Praxiserfahrung: Steigende Anfragen drogenkonsumierender MSM nach Unterstützung
- Hilfesystem kann nur vereinzelt oder nicht auf Bedürfnisse drogen-konsumierender MSM eingehen
 - Drogenberatungsstellen: kein Fokus auf schwule Lebenswelten und Konsumkontexte
 - Schwulenberatungen: keine Kenntnisse der Wirkweisen und Risiken der konsumierten Substanzen und Behandlungsmöglichkeiten der Substanzabhängigkeit

QUADROS – Modellprojekt der DAH und Partnerorganisationen aus 7 deutschen Städten



QUADROS♂S

QUADROS – Ziele



- Erhöhung des Wissens zum Gebrauch von Drogen unter MSM im Hinblick auf die Art der konsumierten Drogen sowie die Konsumkontexte, –motivationen und Konsequenzen für das Wohlbefinden
- Analyse der aktuellen Versorgungsstrukturen und darauf basierende Identifikation von Leerstellen
- Stärkung der Beratungs- und Verweisungskompetenzen (Vernetzung) in Schwulenberatungen, Präventionsprojekten sowie Aids- und Drogenhilfen im Komplex schwule Männer, Drogen und Sexualität

QUADROS – Arbeitspakete



- (1) Analyse und Zusammenstellung wissenschaftlicher Studien und praxisrelevanter Informationen → e-Reader
- (2) Angebotsmapping der aktuellen Versorgungslage: systematische Recherche, Beschreibung → Bereitstellung von Online-Karten
- (3) **Nachfragemapping** der Bedürfnisse drogengebrauchender MSM: qualitative Interviews mit MSM und Expert_innen aus der Praxis
- (4) Dokumentation von Good-Practice-Beispielen aus Deutschland und Europa
- (5) Trainings zu (1) Substanzkunde sowie Konsumkontexten und –motivationen, (2) Beratungskompetenzen

Nachfragemapping: Methode



- Qualitative leitfadengestützte Interviews in allen sieben Städten mit
 - Drogenkonsumierenden MSM **N = 75**
 - Professionellen (Ärzt_innen, Mitarbeitende Drogenhilfeeinrichtungen etc.) **N = 27**
- Forschungsfragen
 - Welche **Erfahrungen** haben MSM mit Substanzkonsum in sexuellen Settings?
 - Welche **Motive** sind für den Konsum in sexuellen Settings relevant?
 - Welche **Wirkungen** hat sexualisierter Konsum auf das psychische und physische Wohlbefinden der Männer?
 - Welche **Unterstützung** wird gewünscht?

Nachfragemapping: Konsumierte Substanzen & Konsumformen



- **Substanzen:** Alkohol, Tabak, Cannabis, MDMA, Poppers, Kokain, Amphetamine, GHB/GBL, Ketamin und Crystal Meth. Teilweise werden Substanzen gemeinsam und/oder nacheinander konsumiert
- **Konsumformen:** oral, nasal, intravenös, intramuskulär, inhalativ, rektal, auf der Zunge
- **IV-Konsum/Slamming:** nur Crystal und Ketamin wurden von einigen gespritzt

Nachfragemapping: Konsumkontexte und Einstieg



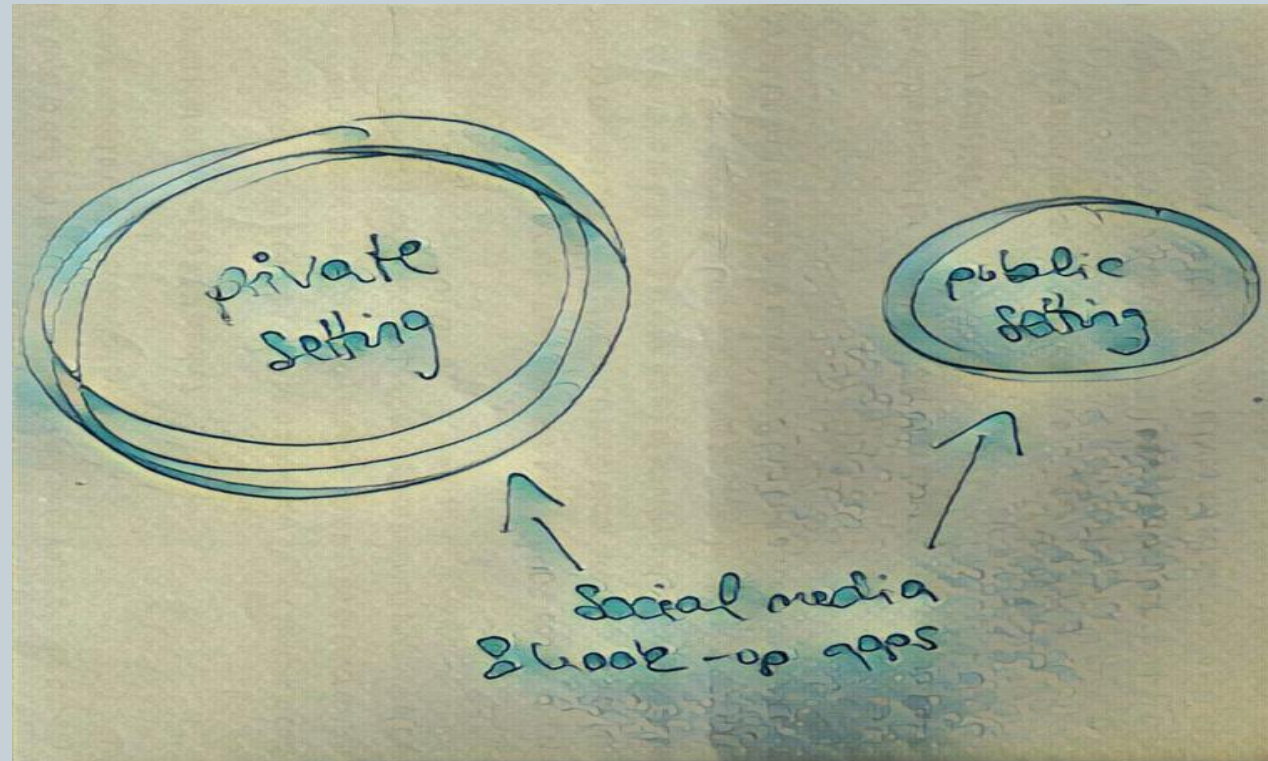
Konsumkontexte

1. **Partysetting:** Amphetamine, Kokain, MDMA/Ecstasy
2. **Alltagssetting:** Alkohol, Cannabis, Tabak
3. **Sexuelles Setting:** Poppers, Metamphetamine (**Crystal Meth**), **GHB/GBL**, Kokain, **Ketamin**

Nachfragemapping: Konsumkontexte und Einstieg



„Orte“ des Drogenkonsums in sexuellen Kontexten



Exkurs: Tipps zur Verwendung von Apps



- <http://londonfriend.org.uk/get-support/drugsandalcohol/apps-dating-sites/>
- Crime, Safety and Hook Up Apps: Advice for Gay & Bi Men, www.galop.org.uk



Exkurs: Tipps zur Verwendung von Apps



Online:

- Schütze deine persönlichen Informationen. Nenne deine Adresse, deinen Arbeitsplatz etc. nicht.
- Gib deine Telefonnummer nicht heraus. Nutze gerade bei neuen Kontakten die Nachrichtenfunktion.
- Denke darüber nach, welche Fotos und Videos du teilen möchtest. Lassen sie eine Identifikation deiner Person zu?
- ...

Offline:

- Triff dein Date zunächst in der Öffentlichkeit.
- Wenn du Personen zu dir nach Hause einlädst: Verwahre persönliche Dinge und Wertgegenstände an einem sicheren Ort.
- ...

Nachfragemapping: Charakteristika drogenkonsumierender MSM



Gemeinsamkeiten

- **Relativ gut gebildet, relativ gut bezahlte Arbeit** (\neq Clubdrug-Studie)

Unterschiede

Drogenkonsum in sexuellen Kontexten ist verbreiteter unter...

- MSM in großen Städten
- jüngeren MSM (mit Ausnahme von Crystal Meth)
- MSM mit positiver HIV-Diagnose

Nachfragemapping: Konsumgruppen



Konsumgruppen

- **(sporadischer) „kontrollierter“ Drogengebrauch mit Einhaltung von Safer Use- und Safer Sex-Regeln vs.**
 - **Einstieg in den Substanzkonsum meist im Jugendalter:** Parties
- **(regelmäßiger) „unkontrollierter“ Drogengebrauch mit Schwierigkeiten, Safer Use- und Safer Sex-Regeln einzuhalten**
 - **Einstieg in den Substanzkonsum im Erwachsenenalter:** sexuelles Setting
 - spezielle Subgruppe
 - Slamming wiederum nur für kleineren Teil relevant

Nachfragemapping: Konsummotivationen - Intensivierung sexueller Gefühle



„Unglaublich intensiv (...) Ich habe irgendwann den Bezug verloren zu – wie lange dauert eigentlich normaler Sex? Dadurch, dass ich eine extrem lange Beziehung hatte, in der nur Drogen konsumiert worden sind – zum Sex – war das für mich irgendwann in einen Normalzustand übergegangen, dass mein Sex anderthalb Tage dauert (...)“

„dieser Kick, den du da kriegst, wenn du das dir das erste Mal in der Vene spritzt, das ist der Wahnsinn. Das ist einfach nur der Wahnsinn, da bist du einfach nur noch eine geile Nutte. Also du machst nur Sex und du denkst nur noch an Sex da, ja da kommt halt/ Welcher normale Mann kann drei Tage durchficken? Ohne Punkt und Komma? Nobody“

Zitate aus der Clubrug Studie (Deimel et al)

Nachfragemapping: Konsummotivationen - Intensivierung sexueller Gefühle



„Ja, das ist einfach Mittel zum Zweck, um alle sexuellen Facetten auszuleben und viele sexuelle Facetten, die man hat, könnte man ohne diese Droge gar nicht machen, weil das weder der Mensch noch Körper aushält. Das geht überhaupt nicht. [...] Und hier in Berlin ist es so, du gehst auf eine Sexparty, haust dir die Drogen rein und du hast von Donnerstagabend bis Montagmorgen Sex. Mit 20 verschiedenen Männern, drei Tage durch. Das ist nicht normal. Das ist keine Normalität. Das ist einfach künstlich herbeigeführt durch die Drogen. Und all diese Spielarten, die man wirklich manchmal auf Sexpartys/ Die haben die dann gewürgt oder so sadomasochistische Spiele oder so. Nüchtern hätten die das niemals zugelassen. Never.“

Nachfragemapping: Konsummotivationen



Physische Ebene: „strategische Ressource“ zur

- Steigerung sexueller Leistungsfähigkeit (Längere Erektion, verzögerte Ejakulation, Luststeigerung)
- Erleichterung bestimmter Praktiken (Entspannung Analmuskulatur, Schmerzfreiheit)

Psychische Ebene: „kognitive Freiheit“

- Neue sexuelle Erlebnisse
- Entspannung
- Abbau von Hemmungen (Ausleben sexueller Fantasien, Scham überwinden, Kommunikationserleichterung)
- Steigerung Selbstbewusstsein
- Verdrängung schwieriger Lebenslagen

➤ Rolle gesellschaftlicher und Community-/Szenenormen von Schönheit und Gesundheit

Nachfragemapping: Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden



Positiv: (v.a. 1. Konsumgruppe)

- gesteigertes allgemeines Wohlbefinden
- Intensive sexuelle Erlebnisse

Negativ: (v.a. 2. Konsumgruppe)

- Ausbleiben sexueller Lust/Gefühle, erektile Dysfunktion
- Starke Kopplung Sex und Konsum: Unmöglichkeit nüchterner Sexualität, gleichzeitig einzige Möglichkeit überhaupt Sexualität zu leben
- Unintendierter Kontrollverlust
 - Eingehen von Risiken (Sex und Konsum): unsafe use und sex, Verletzungen
 - Sexuelle Übergriffe
- Weitere negative Folgen auf physischer und psychischer Ebene
 - Überdosierungen, starke Gewichtsabnahme, Psychosen, Depressionen, Wechselwirkungen ART, Probleme im privaten, beruflichen, sozialen, rechtlichen Kontext etc.

Nachfragemapping: Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden



„Einmal, ich glaub das war das erste Mal, dass ich so richtig eine große Menge Crystal Meth konsumiert hatte. Und da war ich dann auch in so einem Umfeld, also das war so ein, ›Playroom‹ heißt das, in Berlin, wo halt – also das kann man anmieten, das ist halt für Sex da, mit allen möglichen Toys und weiß der Geier. Und da war ich dann drei Tage lang drin und hab mit allen möglichen Typen gevögelt. [Interviewer: Drei Tage am Stück?] Ja. Und hab alles mal ausprobiert, was ich schon länger ausprobieren wollte und nie getan hab, um mich auch zu schützen so. Also ich bin immer noch HIV negativ. Und bin da wahnsinnig viele Risiken eingegangen und bin dann da raus gelaufen und dachte: Ach du Scheiße, was war das jetzt? [Interviewer: Welche Risiken bist du eingegangen?] Ungeschützter Verkehr und solche Sachen. Und bin dann auch direkt zur Ärztin und hab mir eine Pep geholt. Also das war ein ziemlich einschneidendes Erlebnis.“

Nachfragemapping: Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden



„Ich hatte eine Überdosierung, aber ich hab gebrochen halt dann, aber so, dass ich mich gar nicht mehr ausgekannt/ Doch, das ist mir einmal passiert. Und da haben die mir auch GHB gegeben und das wusste ich nicht und ich hab das getrunken und hab dann nachher noch zwei Schluck vom Bier genommen, das soll man nicht mit Alkohol kombinieren und dann haben die mich in diesem Zustand geslammt, ohne dass ich das wollte.“

„Also der normale Sex ist halt so ein bisschen uninteressant geworden, sagen wir mal so. Weil ich hab ja schon ewig viel häufiger Sex mit Drogen als ohne. Und da verliert man dann auch so ein bisschen das Interesse dran. Also es ist auch häufig in meinem Freundeskreis so.“

Wohlbefinden: „Chemsex“ und die Frage des Risikos

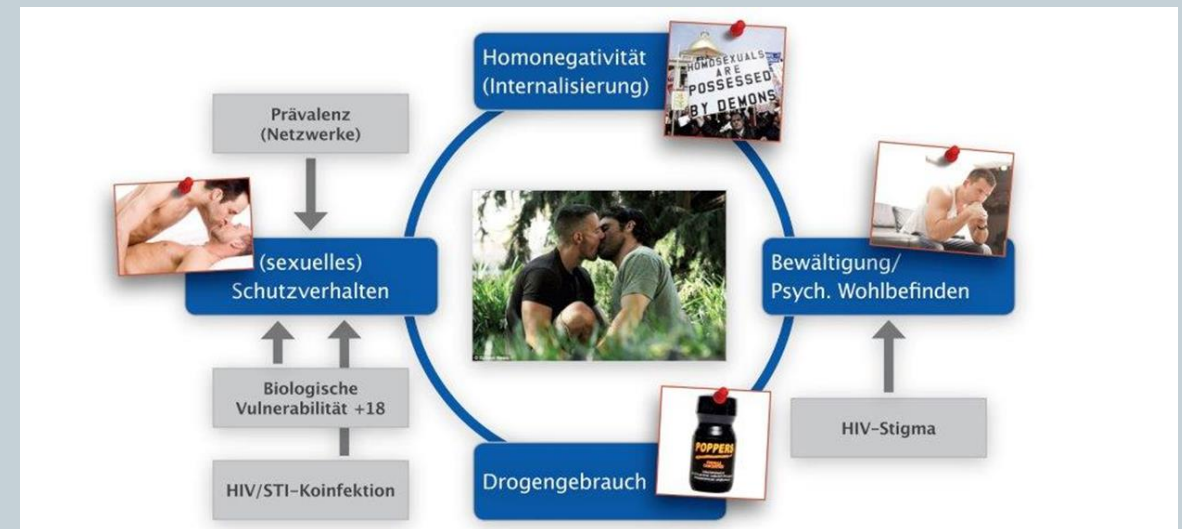


- Einhaltung von Safer-Sex- und Safer-Use-Regeln wird mit regelmäßigem Drogenkonsum (v.a. GHB/GBL, Crystal) und psychischer Belastung immer schwieriger → Risiko der Übertragung von STIs
- Drogenkonsum als Strategie nach der HIV-Diagnose Sexualität zu erleben → Überwindung von Ängsten der Zurückweisung, Unsicherheiten mit der eigenen Körperlichkeit

Wohlbefinden: „Chemsex“ als Teil einer Syndemieproduktion (Singer)?



- Bei der zweiten Konsumgruppe fällt auf, dass Drogengebrauch im Kontext verschiedener „Epidemien“ stattfindet.
- Clubdrug: Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen
- Prävalenz psychischer Erkrankungen höher bei schwulen Männern



→ **Relevanz eines ganzheitlichen Ansatzes**

Nachfragemapping: Bedürfnisse hinsichtlich Unterstützungen



- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Abstinenz- und Nicht-Abstinenzorientierte Angebote
- Eher Angebote in Schwulenberatungen und Aidhilfen als in Drogenhilfe

Angebotsmapping: Aktuelle Unterstützungspraxis

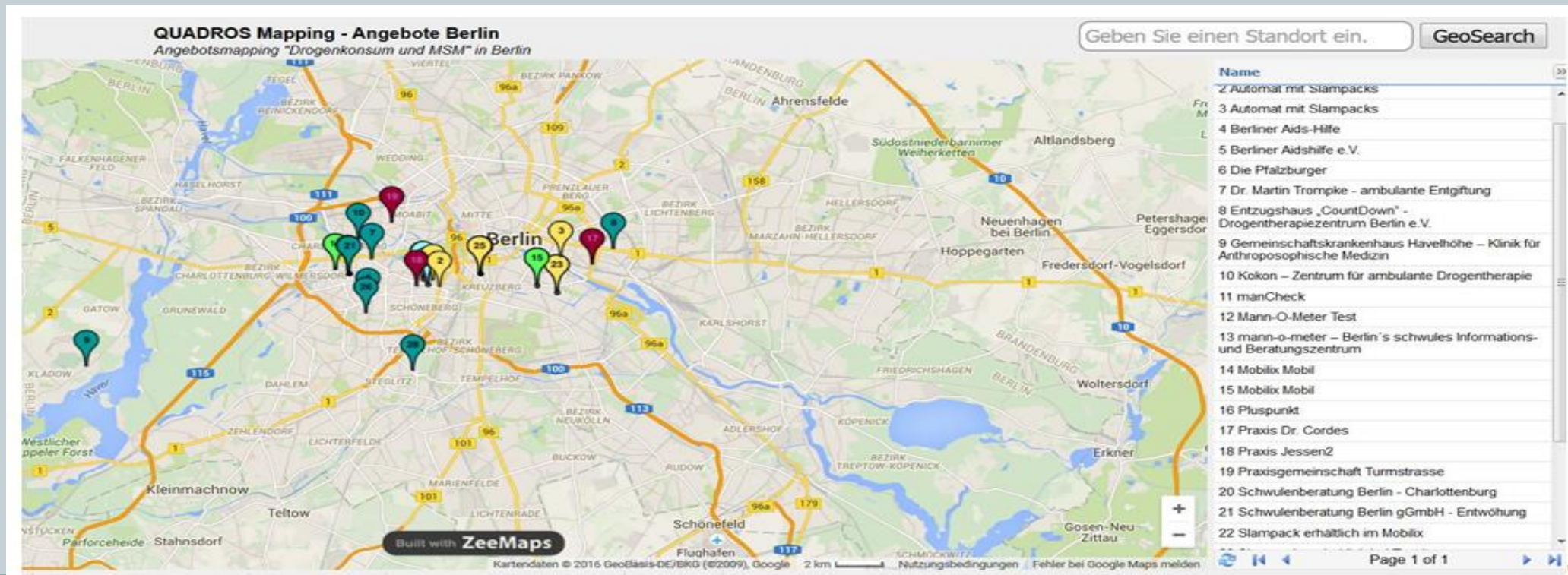


- (1) Analyse und Zusammenstellung wissenschaftlicher Studien und praxisrelevanter Informationen → e-Reader
- (2) **Angebotsmapping** der aktuellen Versorgungslage: systematische Recherche, Beschreibung → Bereitstellung von Online-Karten
- (3) Nachfragemapping der Bedürfnisse drogengebrauchender MSM: qualitative Interviews mit MSM und Expert_innen aus der Praxis
- (4) Dokumentation von Good-Practice-Beispielen aus Deutschland und Europa
- (5) Trainings zu (1) Substanzkunde sowie Konsumkontexten und –motivationen, (2) Beratungskompetenzen

Angebotsmapping: Aktuelle Unterstützungspraxis



- Welche lokalen Angebote gibt es, die im weitesten Sinne mit der Thematik „Substanzkonsum von MSM“ zu tun haben, welche Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Erstellung Interaktiver Karten



Angebotsmapping: Aktuelle Unterstützungspraxis



- Spezifische Angebote für substanzkonsumierende MSM
- Aidshilfen
- Beratungsangebote für schwule, bisexuelle und Transmänner
- Entwöhnungs-/Entgiftungseinrichtungen
- Rehaeinrichtungen
- Psychotherapie
- PSB
- Drogenberatungen
- HIV-Schwerpunktärzt_innen/-praxen

Angebotsmapping: Aktuelle Unterstützungspraxis



- Fazit Angebotsmapping: Versorgungslücken, aber hohe Kooperationsbereitschaft

	Berlin	Frankfurt	Hamburg	Köln	Leipzig	München	Nürnberg
Spezifische Angebote für drogengebrauchende MSM	✓	x	x	✓	x	x	x
Kooperationsinteresse seitens relevanter Akteuer_innen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Vorläufiges Fazit für künftige Praxis und Forschungen



- Ausbau niedrigschwelliger zielgruppenspezifischer Beratungs- und Selbsthilfeangebote, auch im Internet
- Aufbau von Versorgungsnetzwerken aus Schwulenberatungen, AIDS-Hilfen, HIV-Schwerpunktärzt_innen und Drogenhilfen
- Sexualität und Substanzkonsum als besprechbares Thema bei Ärzt_innen
- Allgemeines Wohlbefinden von MSM als besprechbares Thema
- Prä-Expositionsprophylaxe
- Drugchecking
- Kontrollierter Konsum: Bis zu welchem Punkt und wo gibt es Anknüpfungspunkte? Effektive Risikomanagementstrategien? Homonegativität?

Verfügbare Dokumente: e-Reader, Angebotsmapping, Good-Practice Beispiele



Endbericht QUADROS, Bundesministerium für Gesundheit

http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Forschungsbericht/QUADROS_Abschlussbericht_260516.pdf

Tabelle 1: Dokumentierte Good-Practice-Beispiele

Angebot/Projekt	Träger/Stadt	Laufzeit
Gesprächsrunde „Party, Sex und Drogen“	Schwulenberatung Berlin	Seit 04/2015
Substanzflyer Drogen	manCheck Berlin	Seit 2014
Geilo	manCheck Berlin	Seit 2014
BEST - Betreiberschulungstest	Fixpunkt e. V./manCheck Berlin	01/2014 - 31/2014
ICH - Infektionsmedizinisches Centrum Hamburg	ICH Hamburg	Seit 2014
Beratungsangebot für schwule Männer mit Substanzkonsum	Aidshilfe Köln	Seit 2014
Drugscouts	Suchtzentrum Leipzig gGmbH	Seit 2014
Institut für Zukunft PoppPiraten	Leipzig Aidshilfe Leipzig	Seit 2014
56 Dean Street	London	Seit 2014

Inhaltsverzeichnis des e-Readers zum Thema „Drogengebrauch bei MSM – Hintergründe und Informationen“

Rubrik	Titel	AutorInnen	Jahr	Quelle/Link	Art des Dokuments	Kurzbeschreibung/Anmerkungen
Studien zum Drogenkonsum bei MSM	1	EMIS 2010: The European Men-Who-Have-Sex-With-Men Internet Survey. Findings from 38 countries	2013	http://www.emis-project.eu/final-report	Survey	Der europäische N... Survey (www.emis-project.eu/final-report) führt regelmäßig Befragungen von MS... Im Reader befinden... zusammenfassung un... des aktuellen Surve... genkonsum bei MSM
	2	Die Chemsex-Studie. Drogenkonsum in sexuellen Umfeldern unter schwulen und bisexuellen Männern in Lambeth, Southwark & Lewisham	2014	in: HIVreport Nr. 2014/3, S. 2-8. http://www.hivreport.de/sites/default/files/ausgaben/2014_03_HIV%20report.pdf	Aufsatz/ Studie	Im Reader befinden s... sowie die dtsh. Kur... Studie. Das englische... unter folgendem Lin... http://www.lambeth.gov.uk/default/files/ssh-chemsex-report-final-main-report.pdf
	3	Schwule Männer und HIV/AIDS: Lebensstile, Sex, Schutz und Risikoverhalten 2010	Bochow, Michael/Lenuweit, Stefanie/Sekuler, Todd/Schmidt, Axel J.	2011	http://www.aidsilfe.de/de/sho/p/schwule-maenner-und-hiv-aids-lebensstile-sex-schutz-und-risikoverhalten	Survey

Entgiftung	Entzugshaus „CountDown“ - Drogentherapiezentrum Berlin e.V.	Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin Tel.: 030-29385400 E-Mail: countdown@dtz-berlin.de	Stationärer Entzug, Aufnahme-Indikationen: Drogenabhängige Männer und Frauen (Mindestalter 16 Jahre), Ziele: Körperliche Entgiftung, soziale und psychische Stabilisierung, Orientierung und Motivierung für eine Anschlussbehandlung	Kein Schwerpunkt, kein Entzug von Alkohol, Benzodiazepinen und GHB/GBL
Entgiftung	Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe – Klinik für Anthroposophische Medizin	Kladower Damm 221, 14089 Berlin Tel.: 030 365010	Stationärer Entzug, Motivierende Drogenentgiftung	Kein Schwerpunkt
Entwöhnungseinrichtung	Schwulenberatung Berlin gGmbH	Niebuhrstr.59/60, 10629 Berlin Tel.: 030-23369070	Ambulante Entwöhnungsbehandlung Nachsorgebehandlung Kombibehandlung (nach erfolgter stationärer Entwöhnung)	Speziell für MSM
Entwöhnungseinrichtung	Die Pfälzburger	Pfalzburger Straße 35-38, 10717 Berlin Tel.: (030) 3675250 E-Mail: randow@tannenhof.de	vollstationäre Entwöhnungsbehandlung	Kein Schwerpunkt
Entwöhnungseinrichtung	Kokon – Zentrum für ambulante Drogentherapie	Galvanstr. 14, 10587 Berlin Tel.: 030-2173970 E-Mail: mail@kokon.de	Ambulante Entwöhnungsbehandlung / Nachsorgebehandlung / Selbsthilfegruppe für schwule Männer	Schwulenfreundliche Einrichtung (Kooperation mit Schwulenberatung Berlin)
Entwöhnungseinrichtung	Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.	Blissestr.2-6, 10713 Berlin Tel.: 030-8639190-22 E-Mail: ambulanteszentrum@tannenhof.de	Ambulante Entwöhnungsbehandlung / Teilstationäre Entwöhnungsbehandlung (Tagesklinik) / Nachsorgebehandlung / queer & süchtig Gruppe	Schwulenfreundliche Einrichtung (Kooperation mit Schwulenberatung Berlin)
HIV-Schwerpunkt-Ärzt_innen	Praxisgemeinschaft Turmstrasse	Turmstr.76a, 10551 Berlin Tel.: 030-391 10 21/2	Teilangebot: Suchtmedizin	Kein Schwerpunkt
HIV-Schwerpunkt-Ärzt_innen	Praxis Dr. Cordes	Warschauer Straße 33, 10243 Berlin Tel.: 030 97002288	HIV-Schwerpunkt	Kein Schwerpunkt

Relevante Substanzen im Kontext Chemsex



Relevante Substanzen im Kontext Chemsex



- **Ordnet die Substanz in das Schema ein.**
- Welche Wirkungen und Nebenwirkungen hat die Substanz?
- Welche Motivationen spielen für den Konsum in sexuellen Kontexten eine Rolle?
- Was wären mögliche Safer-Use-Botschaften?

Alkohol

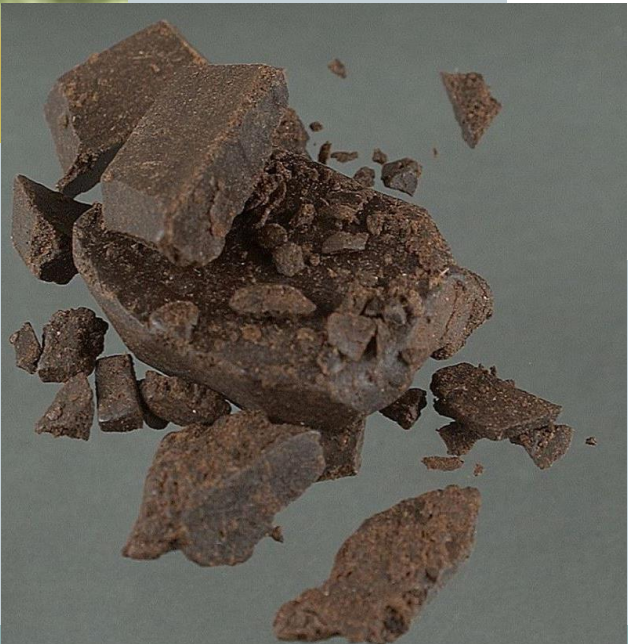


Alkohol



Aussehen	Konsumform	Wirkung	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">• Flüssigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Trinken	<p>Niedrige/mittlere Dosierung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entspannung• Enthemmung• Kontaktfreudigkeit• Gesteigertes sexuelles Verlangen <p>Hohe Dosierung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dämpfend und betäubend	<ul style="list-style-type: none">• Selbstüberschätzung• Risikobereitschaft• Aggressivität• Gedächtnisverlust• Übelkeit, Erbrechen• Bei hohen – sehr hohen Dosen: Schläfrigkeit, Atemstillstand• Nach Abklingen der Wirkung: „Kater“	<ul style="list-style-type: none">• Vor dem Konsum essen• Ausreichend nichtalkoholische Getränke konsumieren• Möglichst kein „Durcheinander“ verschiedener Alkoholika• Bei Schlafen im Alkoholrausch: Puls- und Atemkontrolle• Bei Erbrechen: Mundhöhle freiräumen• Möglichst kein Mischkonsum mit anderen atemdepressiv wirkenden Substanzen (siehe Wechselwirkungen)

Cannabis



Cannabis



Aussehen	Konsumform	Wirkung	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">• Getrocknete Blüten• gepresstes, oft gestrecktes Harz der Hanfpflanze• Öl	<ul style="list-style-type: none">• Rauchen / inhalativ• Seltener: in Getränke + Nahrungsmitteln	<ul style="list-style-type: none">• leicht bewusstseinsverändernd bis psychedelisch• Anregend• Schmerzlindernd• Entzündungshemmend• Cannabis sativa: energetisch, kreativ und lachlustig	<ul style="list-style-type: none">• Schwindelgefühle• Kreislaufprobleme• Konzentrationsprobleme• „Austrocknung“• Halluzinationen• Psychosen (langfristig)	<ul style="list-style-type: none">• Darauf achten, was gekaut wird• Kein Konsum bei schlechter Stimmung• Reduktion lungenschädigender Stoffe durch Vaporizer und Aktivkohlefilter• Mischkonsum gut abwägen; insb. bei Kombination mit Uppern Gefahr hoher Kreislaufbelastung und Panikattacken

Poppers



Poppers



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“- Motivationen	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">• Flüchtige Substanz aus der Gruppe der Alkylnitrite• Gelblich-braune Flüssigkeit	<ul style="list-style-type: none">• inhalativ	<ul style="list-style-type: none">• Erweiterung der Blutgefäße• Glücksgefühle• Schmerzunempfindlichkeit• Muskelentspannung• Luststeigerung beim Sex• Gefühl von Intimität	<ul style="list-style-type: none">• Erleichterung bestimmter sexueller Praktiken (z. B. Fisten)• Geilheitsgefühle steigern	<ul style="list-style-type: none">• Schwindelgefühle• Lähmungen• Schleimhautreizung• Bei Überdosierung: rapider Blutdruckabfall → Bewusstlosigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Sehr ätzend: am besten von Tuch schnüffeln, niemals trinken!• Zwischendurch „Luft“ tanken• Kondome vor dem Konsum überziehen• Möglichst kein Mischkonsum mit anderen atemdepressiv wirkenden Substanzen (siehe Wechselwirkungen)

GHB/GBL



GHB/GBL



Aussehen	Konsumform	Wirkung	Chemsex-Motivatoren	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none"> • farblose Flüssigkeit • Seltener : weißes bis gelbliches Pulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgelöst in Getränken • Teilweise intravenös 	<p>Niedrige Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Euphorisch, entspannend, beruhigend • Entaktogen und sozial öffnend <p>Mittlere Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexuell anregend • Emotionale Nähe • Enthemmend <p>Hohe – sehr hohe Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einschränkung motorischer Fähigkeiten • Pulsverlangsamung • Schmerzunempfindlichkeit • Komatöser Schlaf, Bewusstlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Aphrodisierende Wirkung • Emotionale Nähe herstellen • Erleichterung bestimmter sexueller Praktiken (z. B. analsex, Fisten) • Enthemmung und/oder Schamgefühle überwinden 	<ul style="list-style-type: none"> • Übelkeit, Erbrechen • Krämpfe und Bewegungsunfähigkeit • Tiefschlaf • Koma & Atemdepression 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosierung an das Körpergewicht anpassen • So genau wie möglich dosieren • GBL niedriger dosieren als GBH • Immer mit Flüssigkeit mischen (ätzend); mind. 1/100 • Nicht mit Alkohol mischen • Konsumvorgänge protokollieren • Möglichst kein Mischkonsum mit anderen atemdepressiv wirkenden Substanzen (siehe Wechselwirkungen)

Speed/Amphetamine



Speed/Amphetamine



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“-Motivationen	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none"> • Weißes oder gelbliches Pulver • Oft auch als Paste • Selten: Tablettenform 	<ul style="list-style-type: none"> • Sniefen • „Bomben“ • Selten: IV 	<ul style="list-style-type: none"> • gesteigerte Leistungsfähigkeit • Erhöhte Konzentration • Selbstvertrauen • Unterdrückung von Müdigkeit • Gesteigertes sexuelles Begehren (v. a. bei nachlassender Wirkung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verzögerte Ejakulation, Orgasmusverzögerung • Unterdrückung von Hemmungen und/oder Scham • Geilheitsgefühle steigern • Langanhaltende sexuelle Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelkrämpfe • Herzrasen • Aggressivität • Schrumpfen des Penis, Erektionsprobleme • Verzögerter Orgasmus • Bei Nachlassen der Wirkung: Erschöpfungszustände, depressive Verstimmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Niedrig antesten • Genügend Flüssigkeit • Zwischendurch Pausen einlegen und Luft tanken • Schlucken risikoärmer • Beim Sniefen: Eigenes, sauberes Röhrchen verwenden • Konsumpausen von ca. 2 Wochen empfehlenswert

Ketamin



SoloStocks



Ketamin



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“-Motivation	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none"> kristallines, weißes, geruchloses Pulver klare, salzwässrige Lösung 	<ul style="list-style-type: none"> Sniefen Schlucken, „Bomben“ IV Intramuskulär 	<p>Geringe Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Betäubend Entspannend <p>Höhere Dosis:</p> <ul style="list-style-type: none"> Halluzinogen Ich-Auflösung (K-Hole) 	<ul style="list-style-type: none"> v. a. Erleichterung bestimmter sexueller Praktiken („Fisten“) Geilheitsgefühle steigern Enthemmung/Schamabbau 	<ul style="list-style-type: none"> Verändertes Körpergefühl Motorikprobleme und herabgesetztes Schmerzempfinden Verletzungsgefahr Wehrlos/manipulierbar Erektionsprobleme Bewusstlosigkeit (Überdosierung) 	<ul style="list-style-type: none"> S-Ketamin nur halb so stark dosieren wie Ketamin, um ähnliche Wirkung zu erreichen Nicht auf vollen Magen konsumieren Im Rausch nicht essen oder trinken Freunde informieren, in Begleitung Möglichst kein Mischkonsum mit anderen atemdepressiv wirkenden Substanzen (siehe Wechselwirkungen) Vorherige Absprachen beim Sex

MDMA



MDMA



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“- Motivationen	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">• Tablettenform• Kristallines Pulver	<ul style="list-style-type: none">• Oral• Schlucken, „Bomben“• Sniefen• „Dippen“	<ul style="list-style-type: none">• Leicht stimulierend• Empathogene Wirkung: Kontaktfreudigkeit, Offenheit, Harmonie & „Verliebtsein“• Kann sexuell anregend wirken• Entaktogene Wirkung: Gefühl innerer Ausgeglichenheit, Loslösung von Ängsten	<ul style="list-style-type: none">• Herstellung emotionaler Nähe• Enthemmung• Geilheitsgefühle steigern	<ul style="list-style-type: none">• Kopfschmerzen• Schwitzen• Muskelkrämpfe• Bei Überdosierung: Angstzustände & Halluzinationen• Nach Abklingen: Gereiztheit, depressive Verstimmung	<ul style="list-style-type: none">• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (nicht zu viel auf einmal!)• Erholungspausen einlegen• Bei Überdosierung: reizarme Umgebung

Crystal Meth/Methamphetamin



Crystal Meth/Methamphetamin



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“- Motivationen	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none"> • Tablettenform • Kristallines Pulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Sniefen • Schlucken, „Bomben“ • IV • „up your bump“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulierend • Leistungssteigernd • gesteigertes Selbstbewusstsein • Euphorie- und Glücksgefühle • Enthemmung • Starkes sexuelles Verlangen 	<ul style="list-style-type: none"> • „Auf den Punkt können“ • Extrem lange sexuelle Leistungsfähigkeit • Verzögerte Ejakulation • Enthemmung • Überwindung von Scham (z. B. Körperbilder) • Gefühl von Nähe und Intimität 	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf- und Muskelschmerzen • Schlaf- und Konzentrationsstörungen • Bei Überdosierung: Fieber, plötzlicher Blutdruckabfall, Angstzustände • Erektionsprobleme, „Crystal dick“ • Nach Abklingen: Gereiztheit, depressive Verstimmung • Langfristig: körperlicher Verfall, Unruhe, Paranoia, Psychosen 	<ul style="list-style-type: none"> • Möglich? • Flüssigkeitszufuhr beachten • Ruhepausen einlegen • Bei IV-Konsum: nur eigene, saubere Utensilien verwenden (Farbmarkierung) <p>Strukturell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstwert steigern • Reden über schwulen Sex und Beziehungen

Mephedron



Mephedron



Aussehen	Konsumform	Wirkung	„Chemsex“-Motivation	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">• Tablettenform• Kristallines Pulver	<ul style="list-style-type: none">• Sniefen• Schlucken, „Bomben“• IV• „up your bump“	<ul style="list-style-type: none">• „irgendwas zwischen Speed und MDMA“• Stimulierend• Leistungssteigernd• Euphorie- und Glücksgefühle• Enthemmung• Starkes sexuelles Verlangen	<ul style="list-style-type: none">• Laut Berichten ähnliche Effekte wie Crystal Meth	<ul style="list-style-type: none">• Übelkeit und Erbrechen• Hyperaktivität• Beim Runterkommen und langfristigem Konsum: depressive Verstimmungen; Durchblutungsstörungen	<ul style="list-style-type: none">• Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr beachten• Nur konsumieren, wenn man sich wohl fühlt• Ruhepausen einlegen• Bei IV-Konsum: nur eigene, saubere Utensilien verwenden (Farbmarkierung)

Kokain



Kokain



Aussehen	Konsumform	Wirkung	Chemsex-Motivationen	Begleiterscheinungen / Risiken	Safer Use
<ul style="list-style-type: none">Kristallines oder weißes Pulver	<ul style="list-style-type: none">SniefenSelten IV	<ul style="list-style-type: none">StimulierendUnterdrückung von Hunger und DurstStark gesteigertes SelbstvertrauenSexuelles Verlangen und starkes Lustempfinden	<ul style="list-style-type: none">Steigerung sexueller LeistungsfähigkeitEnthemmung	<ul style="list-style-type: none">Gesteigerte AggressivitätAngstzuständeErektionsproblemeÜberdosierung: Koordinationsstörungen, Herzrhythmusstörungen, ParanoiaBeim Runterkommen: depressive Verstimmungen	<ul style="list-style-type: none">Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr beachtenEigene, sterile Utensilien benutzen

Relevante Substanzen im Kontext Chemsex: Wechselwirkungen



Allgemeines:

- Wirkungen bei Mischkonsum entsprechen nicht der Summe der Einzelwirkungen
- Wirkungen der Substanzen können sich überlagern, verstärken oder abschwächen – gilt für alle Kombinationen, ob sedierend und stimulierend, stimulierend und stimulierend usw.

→ selbst für erfahrene Konsumierende ist es daher wichtig, sich über Wechselwirkungen zu informieren

- Weitere Informationen: Drugscouts und/oder <https://wiki.tripsit.me>

Relevante Substanzen im Kontext Chemsex: Wechselwirkungen



TRIPSIT

Leitfaden für die Kombination von Drogen

Version 3.0
Generated on 16 Apr 2016 at 23:42 UTC

↑ Geringes Risiko & Synergie	○ Geringes Risiko & Keine Synergie	↓ Geringes Risiko & Abschwächung	⚠ Vorsicht	⚡ Unsicher	✖ Gefährlich
---------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------	---------------	-----------------

	LSD	Zauberpilze	DMT	Meskalin	DOx	NBOMe	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Cannabis	Ketamin	MXE	DXM	Lachgas	Amphetamine	MDMA	Kokain	Coffein	Alkohol	GHB/GBL	Opiode	Tramadol	Benzodiazepine	MAOI	SSRI	
LSD	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↓	↓	○	⚡	↓	↓	↓	LSD
Zauberpilze	↑	Zauberpilze	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↓	↓	○	⚡	↓	↓	↓	Zauberpilze
DMT	↑	↑	DMT	↑	↑	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↓	↓	○	⚡	↓	↓	↓	DMT
Meskalin	↑	↑	↑	Meskalin	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	Meskalin
DOx	↑	↑	↑	⚠	DOx	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	↑	↑	⚡	↑	⚡	⚡	⚡	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	DOx
NBOMe	↑	↑	↑	⚠	⚠	NBOMe	⚠	⚠	⚠	⚠	↑	⚠	⚡	↑	⚡	⚡	⚡	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	NBOMe
2C-x	↑	↑	↑	⚠	⚠	⚠	2C-x	⚠	⚠	⚠	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	2C-x
2C-T-x	↑	↑	↑	⚠	⚠	⚠	⚠	2C-T-x	⚠	⚠	↑	⚠	⚡	↑	⚡	⚠	⚡	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	2C-T-x
5-MeO-xxT	↑	↑	↑	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	5-MeO-xxT	⚠	↑	↑	⚡	↑	⚡	⚠	⚡	○	↓	↓	○	⚡	↓	⚠	↓	5-MeO-xxT
Cannabis	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	Cannabis	↑	↑	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	↑	↑	↑	↑	↓	↑	○	Cannabis
Ketamin	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	Ketamin	○	↑	↑	⚠	↑	⚠	○	✖	✖	✖	✖	⚠	⚠	○	Ketamin
MXE	↑	↑	↑	↑	⚠	⚠	↑	↑	↑	↑	↑	MXE	○	↑	⚠	⚠	⚠	○	✖	✖	✖	✖	⚠	⚡	⚠	MXE
DXM	↑	↑	↑	↑	⚡	⚡	↑	⚡	⚡	↑	⚠	⚠	DXM	↑	⚡	⚡	⚡	○	✖	✖	✖	⚠	⚡	✖	✖	DXM
Lachgas	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	Lachgas	↑	↑	↑	○	⚠	⚠	⚠	⚠	↓	○	○	Lachgas
Amphetamine	⚠	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚡	↑	Amphetamine	↑	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	✖	↓	○	○	Amphetamine
MDMA	↑	↑	↑	↑	⚠	⚠	↑	⚠	⚠	↑	↑	⚠	⚡	↑	↑	MDMA	⚠	⚠	⚠	⚠	○	✖	✖	✖	↓	MDMA
Kokain	⚠	⚠	⚠	⚠	⚡	⚡	⚠	⚡	⚡	⚠	⚠	⚠	⚠	↑	⚠	⚠	Kokain	⚠	⚡	⚠	✖	✖	↓	✖	↓	Kokain
Coffein	○	○	○	○	⚠	⚠	○	○	○	○	○	○	○	○	⚠	⚠	⚠	Coffein	○	○	○	○	↓	○	○	Coffein
Alkohol	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	✖	✖	✖	⚠	⚠	⚠	⚡	○	Alkohol	✖	✖	✖	✖	⚡	⚠	Alkohol
GHB/GBL	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	✖	✖	✖	⚠	⚠	⚠	⚠	○	Alkohol	GHB/GBL	✖	✖	✖	↑	○	GHB/GBL
Opiode	○	○	○	○	○	○	○	○	○	↑	✖	✖	✖	⚠	⚠	⚠	⚠	○	✖	✖	Opiode	✖	✖	⚠	○	Opiode
Tramadol	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	↑	✖	✖	✖	⚠	✖	✖	✖	○	✖	✖	✖	Tramadol	✖	✖	✖	Tramadol
Benzodiazepine	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	⚠	⚠	⚠	↓	↓	↓	↓	○	✖	✖	✖	✖	Benzodiazepine	↑	○	Benzodiazepine
MAOI	↓	↑	↑	⚠	⚠	⚠	⚠	⚠	✖	↑	⚠	⚡	⚡	○	✖	✖	✖	○	⚡	↑	⚠	⚠	↑	✖	✖	MAOI
SSRI	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	○	○	⚠	✖	○	↓	↓	○	○	⚠	○	○	✖	○	✖	✖	SSRI



Mobile App

Diese Kombinationen wurden vom TripSit Team so ausführlich wie möglich erforscht, und obwohl mit großer Obacht darauf geachtet wurde, keine Fehler zu enthalten, ist es möglich, dass einige Einträge niemals 100% akkurat sind. Dieser Chart ist lediglich als kurzes Nachschlagewerk gedacht und zusätzliche Recherchen sollten immer angestellt werden. Es reicht nicht aus, nur diesen Chart zu berücksichtigen, wenn du über Mischkonsum nachdenkst. Benutze auf eigene Gefahr und pass bitte gut auf dich auf. Halte beim Mischkonsum die gegenseitige Verstärkung im Hinterkopf und nimm kleinere Mengen von jeder Substanz. Für mehr Informationen über bestimmte Substanzen, besuche uns auf <http://drugs.tripsit.me>.



Unterstütze uns

Aktuelle Informationen, Details, Erklärungen und Quellen werden auf <http://combo.tripsit.me> veröffentlicht.

Relevante Substanzen im Kontext Chemsex: Wechselwirkungen



Potenziell lebensgefährliche Kombinationen im Chemsex-Kontext

- Poppers + PDE5-Hemmer:
→ starker Blutdruckabfall bis hin zu tödlichem Herz- Kreislauf-Versagen
- Ketamin + GHB/GBL, Ketamin + Alkohol, GHB/GBL + Alkohol, Ketamin + Poppers, GHB/GBL + Poppers:
→ Aktivitäten des zentralen Nervensystems werden stark verlangsamt bis hin zu komaähnlichem Tiefschlaf und Atemdepression bzw. Atemstillstand
- Crystal + PDE5-Hemmer:
→ Mischkonsum von PDE5-Hemmern und kreislaufaktivierenden Substanzen kann aufgrund der unterschiedlichen Wirkrichtungen (Blutdruckerhöhung vs. Blutdrucksenkung) das Herz-Kreislaufsystem so stark belasten, dass es zu lebensgefährlichen Kreislaufzusammenbrüchen kommen kann
- Crystal + Downer (Ketamin etc.)
→ starke Belastung des Herz-Kreislaufsystems; Kreislaufzusammenbruch

Chemsex-Substanzen: Wechselwirkungen mit HIV/HCV-Medikation



Allgemeines

- generell ist über Wechselwirkungen von Medikamenten und Drogen wenig bekannt, u. a. da wenig Forschung zu diesem Thema (gilt insbesondere für HVC-Medikation)
- spezifisch bei HIV-Medikamenten muss berücksichtigt werden, dass diese an sich schon Neben- und Wechselwirkungen aufweisen; zudem wird HIV-Medikation während Phasen von Konsum oft ausgesetzt oder vergessen (Resistenzen!)
- Inhaltsstoffe/Zusammensetzung der illegalisierten Substanzen oft unklar
- Weiterführende Informationen zu Wechselwirkungen von Medikamenten und Drogen unter: hiv-drogen.de

Chemsex-Substanzen: Wechselwirkungen mit HIV/HCV-Medikation

(Pfliegensdörfer/Schuhmacher 2015)



- **Wenig Wechselwirkungen:**

Retrovir® , Combivir® , Epivir® , Viread® , Emtriva® , Truvada® , Ziagen® , Kivexa® , Trizivir® , Edurant® , Eviplera® , Isentress® , Tivicay® , Celsentri®

- **Medikamente, die im Einzelfall die Wirksamkeit von Drogen abschwächen und deshalb zu erhöhten Dosierungen mit mehr Nebenwirkungen verleiten können:**

Sustiva® , Atripla® , Viramune® , Intelence®

- **Medikamente, die abbauende Enzyme in der Leber blockieren und deshalb zu einer Verstärkung/Verlängerung der Substanzwirkung führen können:**

Norvir® , Tybost® , Kaletra® , Rezolsta® , Evotaz® , Stribild® , Prezista® , Reyataz® .

Chemsex-Substanzen: Wechselwirkungen mit HIV/HCV-Medikation



Beispiele:

- Crystal + Ritonavir (in Norvir® und Kaletra® enthalten): hemmt den Abbau von Crystal in der Leber; der Crystal-Blutspiegel steigt auf das 2- bis 3fache, die Droge wirkt wesentlich stärker und länger. Eventuell steigt auch der Wirkspiegel der HIV-Medikamente im Blut (stärkere Nebenwirkungen).
- GHB/GBL + Stocrin®: Bei Proteasehemmern ist eine lebensgefährliche Verstärkung der GHB-Wirkung (Atemdepression, Koma, epileptische Anfälle) möglich - schon bei geringer Dosis, die man früher (ohne Proteasehemmer) gut vertragen hat!

SAFER CHEMSEX



- **Längerer Sex: Kondom wechseln**
- **Austrocknung der (Anal-)Schleimhaut (Amphetamine, MDMA, LSD, Kokain): Kondom wechseln, Gleitgel benutzen**
- **Überhitzungsgefahr durch Kombination Sex und Konsum: Pausen gönnen, genug trinken**
- **ART nicht vergessen, auf Wechselwirkungen achten**
- **Absprachen im Vorhinein treffen: Konsens in Bezug auf Konsum und Sex (Codes!)**
- **PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) und PEP (als NOTFALLmaßnahme!)**

MITTAGSPAUSE



Antworten aus der Praxis



1. Integrierte Konzepte

- Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street, Walk in Ruhr
- Interdisziplinäre regionale Versorgungsnetzwerke: Aidshilfe Köln

2. Harm Reduction

- Information: drugscouts, hiv-drogen, safer use
- Angebot Harm Reduction Materialien

3. Vorortarbeit

4. Selbsthilfe

5. Beratung und Therapie

- Let`s talk about sex
- Motivierende Gesprächsführung
- KISS mit Integration Sexualität

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street London

Seit 2010



Our main clinic, for people with symptoms or those needing ongoing support. You can use our walk-in service for emergency contraception and emergency appointments.



Our sister clinic, for people who don't show symptoms but would like a check-up. You can book appointments online, at your convenience.



Our connection to the people of London, for people who want to attend fun and interesting cultural and social events and benefit from our talking therapies and community support programmes.



Our digital clinic, you can use this service to order a free HIV home testing kit.

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street London



Dean Street Express

<https://www.youtube.com/watch?v=UcUx6dbfTQ8>

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street London



- Gesamtes Personal für ChemSex-Trends sensibilisiert
- Schulungen zur Motivierenden Gesprächsführung
- Pflegepersonal wurde durch ChemSex-Vollzeit-Berater aufgestockt
- Kostenlose Gesundheitsversorgung, Beratung zu Safer-Use, Drogennotfällen, Vor-Ort Gesundheitsscreening
- Multidisziplinäres Team aus Suchtärzt_innen, Psycholog_innen, Berater_innen, Gruppen-Mentoren, die eigene
- Drogen-Erfahrungen gemacht haben
- Problem-Einschätzungen und Planung, um Situation zu verbessern
- Erstellung von Online-Bibliothek, um MSM, welche nicht in Klinik kommen wollen oder weiter weg wohnen, zu erreichen (Safer Use, Harm Reduction etc.)

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Dean Street London



▪ **Dean Street Wellbeing Programme**

- Engagement in Unterhaltung, Bildung, Gemeinschaft
- Kunst-Ausstellungen, Filmvorführungen, Theater
- Gemeinschafts-Diskussionen
- Open-Mic Events: Let's talk about sex and drugs
- Performance Art
- Gesprächs-Therapien und Support Groups

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street London



Chemsex support at 56 Dean Street

Chems can be manageable for some, but for others they can become problematic. We are here to help you maintain control if things become difficult.





**Walk in 1-to-1 chat
Here to help, not to judge.**

- Tuesday 5-7pm
- Thursday 1-4pm
- 1st and 3rd Saturday of the month 1-3pm



56 Dean Street London



- ca. 11.000 Patient_innen pro Monat
- davon ca. 7.000 MSM und 3.000 Drogengebrauchende
- Bis 12/2014: 874 „ChemSex-Patienten“
 - 70% : kein nüchterner Sex in den letzten 6 Monaten
 - 98%: niemals Kontakt zu staatlicher Drogenhilfeeinrichtung

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56 Dean Street London

www.davidstuart.org/choosegoal-de



David Stuart

[HOME](#) [DAVID'S WORK](#) [WHAT IS CHEMSEX](#) [CARE PLAN](#)

david.stuart@me.com

ChemSex Behandlungsplan

Wähle ein gewünschtes Ziel, von folgenden Möglichkeiten:

Abstinenz



Mache eine Pause;
strebe ein kleines,
erreichbares Ziel an



Sichererer Umgang
mit Chems



Ich bin mir noch
nicht sicher,
was ich machen möchte



Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: 56Dean Street London



ChemSex erkennen in klinischen Settings:

- screening guidelines



Identifying ChemSex in a clinical setting (GUM) - screening guidelines/alerts



"Have you used drugs before/during sex in the last 6 months?"

- "If yes, Which? - Mephedrone/GBL/Crystal Methamphetamine?"
(i.e; emphasis on the recreational drugs that are associated with greater sexual disinhibition/sexual risk-taking).

- "If yes - Did you inject?"

(To highlight those needing needles/injecting advice, and to alert non-sexually transmitted infection risks).

- Finally a question that could trigger a call to action/reflection
(Examples; 'Are you happy with your level of drug use?', 'When did you last have sober sex?', "do you feel your drug use is negatively impacting your sex life or general wellbeing?")

Clinicians are encouraged to be particularly alert to the following risks;

- High number of sexual partners per ChemSex episode
- High frequency of ChemSex episodes
- Long gaps between GUM/HIV screens/poor engagement with GUM/HIV/HCV appointments
- Consistently poor condom use when using Chems
- High number of STIs in last 6 months/multiple reinfections of HCV
- High frequency of PEP presentations (if HIV-ve)
- Seroconversion symptoms, that might be disguised as a drug 'high' or a drug 'comedown'

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



- seit 2016 in Bochum

www.wir-ruhr.de



ZENTRUM

ANGEBOT

AKTUELLES

WISSEN

KONTAKT

Katholisches Klinikum Bochum
St. Elisabeth-Hospital
Universitätsklinikum



Öffnungszeiten Immunologische Ambulanz:
Mo.-Do. 8.00 – 16.00 Uhr
Fr. 8.00 – 15.00 Uhr
Lange Abendsprechstunde Mo. + Di. abwechselnd

Öffnungszeiten Enjoy-Café:
Di.-Fr. 10.00 – 17.00
Patientenfrühstück: Do. 10.00 -12.00 Uhr



Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



- Health Advisor
- Information & Beratung
- Partner-Benachrichtigung
- Aufklärung & Prävention
- Diagnostik & Therapie
- Sozialberatung
- Psychosoziale und psychologische Beratung
- Psychotherapeutische Behandlung
- Jugendsexualität
- Alterssexualität
- Tests, Impfungen, Pep, PREP
- Paarsexualität

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



■ Zielgruppen

- Männer und Frauen
- **Schwule & MSM**
- Junge Leute
- Ältere Leute
- Paare
- Migrant_innen
- Sexarbeiter_innen

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



- Health Advisor der Aidshilfe mit Schwerpunkt „Schwule Gesundheitsberatung & Herzenslust“
- Immunologische Ambulanz
 - Beratung zu individueller Prävention und Testungsmöglichkeiten, Testungen und Diagnose, Therapie und ggf. Nachsorge bei Sexuell übertragbaren Infektionen (speziell auch zu Hepatitis, HIV),
 - Beratungs- und Mitbehandlungs-Angebot für den/die Partner_in
 - Postexpositionsprophylaxe (PEP)
 - Information zur Präexpositionsprophylaxe (PrEP)
 - Vorsorgeuntersuchung und Behandlung von HPV assoziierten Erkrankungen
 - Beratung und Durchführung von Impfungen
 - Proktologische Untersuchung und Therapie

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



■ Aidshilfe Bochum

- Beratung und Testung zu HIV und anderen Sexuell übertragbaren Infektionen (Schutz, Übertragungswege und individueller Umgang)
- Beratung rund um die Sexuelle Gesundheit (u.a. HIV, STI, Sexualität in und außerhalb Beziehungen, sexuelle Praktiken und -fetische, Sexualität & Drogen)
- Information und Beratung zu Schutz durch, Therapie; Präexpositionsprophylaxe (PrEP) Postexpositionsprophylaxe (PEP)

■ Gesundheitsamt Bochum

- Tests auf HIV, Syphilis, Chlamydien und Gonokokken (Tripper)
- Beratung und Information zu diesen und anderen Sexuell übertragbaren Infektionen (STI), anonym und kostenlos

Integrierte Konzepte - Kliniken für sexuelle Gesundheit: Walk In Ruhr



■ Rosa Strippe

- psychosoziale Beratung zu den Themen Coming-out, Identitätsfindung, Kontaktsuche, Isolation/Einsamkeit
- Umgang von Eltern und Angehörigen mit dem Coming-out, Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen, Beziehungs- und Trennungsprobleme, Kinderwunsch/Regenbogenfamilien (auch für lesbische Frauen)

Interdisziplinäre regionale Versorgungsnetzwerke: rund um die Aidshilfe Köln



Zielgruppenspezifisches Beratungsangebot für drogengebrauchende MSM seit Februar 2015

- Sozial-, Sucht- und Sexualanamnese
 - Beratung zu Safer Use und Safer Sex (pip pac)
 - Beratung zu HIV/HCV und anderen STIs
 - Zieloffene Suchtberatung (KISS - Körkel/GK Quest, 2005)
 - Therapievermittlung und –vorbereitung
 - Ambulante Nachsorge
-
- Bewerbung des Angebots an kooperierende HIV-Schwerpunktärzte und Krankenhäuser

Danke an Marcus Pfliegensdörfer

Aidshilfe Köln - Sexualanamnese



Umfasst 3 Ebenen

- (1) Gegenwärtiges sexuelles Erleben und Verhalten (z.B. Chemsex, Sexualpraktiken)
- (2) Soziosexuelle Entwicklung (z.B. Coming Out, homonegative Erfahrungen)
- (3) Sexualität und Beziehungserfahrung in früheren Partnerschaften (z.B. positive Ressourcen, (sexuelle) Gewalterfahrungen)

(Galedary/Rethemeier; Hamburger Modell)

Aidshilfe Köln über Aidshilfe NRW

– Pip Pac – safer sex and safer chemsex in a box



6 × 1ml Spritze*

2 × Löffel mit Filtern*

6 × Alkohol Tupfer

1 × Messspritze (2ml)

2 × Strohhalm*

4 × schwarze Latexhandschuhe

2 × 10ml Gleitgel

2 × Kondome

2 × Hydratations- tabletten

1 × Chemsex Broschüre

*Farbcodiert

Aidshilfe Köln – Kooperationen und Vernetzungen



Kooperationspartner Salus Klinik Hürth:

- Stationäre Entwöhnungsbehandlung für betroffene MSM seit 2014/2015
- Indikative Therapiegruppe „Lust und Rausch“ : immer höherer Zulauf auch aus anderen Bundesländern: 2. Gruppe geplant
- Regelmäßiger Austausch und Konzeptweiterentwicklung
- Schulungen durch die Aidshilfe Köln zu „schwulen Lebenswelten und Konsumzusammenhängen“

Aidshilfe Köln – Kooperationen und Vernetzungen



Ambulante Nachsorge im Anschluss an eine medizinische Reha für Abhängigkeitserkrankte seit 08'2016 zielgruppenspezifisch für MSM, die

- den Konsum von legalen und illegalen Substanzen mit ihrer ausgelebten Sexualität kombinieren (Chemsex),
- im (schwulen) Partykontext sogenannte Clubdrugs konsumieren,
- neben dem Substanzkonsum unter sogenannten Verhaltenssüchten leiden (hypersexuelle Störungen, gesteigerte Medien- und Internetnutzung, Cybersexualität/Pornographie),
- die auf Grund internalisierter Homonegativität unter einem schwachen (homosexuellen) Selbstbild leiden,
- HIV- positiv und/oder von einer HIV/STI- Infektion bedroht sind.

Aidshilfe Köln – Kooperationen und Vernetzungen



Ambulante Aufrechterhaltung der stationären Ziele (aktuell: 6 teilnehmende MSM)

Gesellschaftliche Teilhabe

Erwerbsfähigkeit

Abstinenz

unter Einbezug der sexuellen Identität und ganzheitlichem Wohlbefinden

- max. 26 Wochen/max.20 Sitzungen
- Rentenversicherung: Ausnahmeregelung

Aidshilfe Köln – Besonderheit der ambulanten Nachsorge



„Zielgruppenspezifische Beratung und Unterstützung zur Stabilisierung der sexuellen Identität, Auseinandersetzung und Integration der sexuellen Orientierung, Beratung zur sexuellen Aktivität (Sexualberatung), Umgang mit Diskriminierung und Stigmatisierung als MSM, Weitervermittlung an Coming-Out Gruppen, homosexuelle Sport- und Kulturvereine, Kooperation mit HIV- Selbsthilfe- und Freizeitgruppen.“

Aidshilfe Köln – Zukünftige Kooperationen!?



- Von der Nachsorge in die Clean Royale - Gruppe
- Projekt: 3 Jahre: Weiterentwicklung, KISS in Einzelsitzungen, niedrigschwellige Beratung, PIP Packs, Schulungen Kliniken: let's talk about sex

Aidshilfe Köln: Zukünftige Kooperationen?



- Drogenhilfe Köln: Projekt Schwerpunkt Amphetamin/Methamphetamin
 - Prävention/Vorortarbeit
 - Ambulante Reha
- Aidshilfe NRW: Expertenrunde
- Kooperation mit Psychatrie
- Rubicon?

Interdisziplinäre regionale Versorgungsnetzwerke: rund um die Aidshilfe Köln



Tagung „Lust&Rausch“ 2016

Kooperation von

- Aidshilfe NRW
- Aidshilfe Köln
- Drogenhilfe NRW




Lust+Rausch
Kölner Fachtag Substanzkonsum und Sexualität

Harm Reduction



www.drugscouts.de

[Startseite](#)

[Gästebuch](#) ▼

[Links](#)

[Kontakt](#)

[Impressum](#) ▼



Drug Store: Eutritzscher Str. 9, 04105 Leipzig

Öffnungszeiten: Mo + Fr 11 - 15 Uhr / Di + Do 13 - 17 Uhr / Mi geschlossen

Drogentelefon: 0341 - 211 22 10 [Di + Do, 13:00-17:00]

Bürotelefon: 0341 - 211 20 22 [während der Öffnungszeiten des Drug Stores]

Beratung erfolgt ausschließlich über das Drogentelefon.

[News](#) ▼

[Drogen & Info](#) ▼

[Angebote](#) ▼

[Beratung](#) ▼

[Hilfe & Unterstützung](#) ▼

[Erfahrungsberichte](#) ▼

[Über Uns](#) ▼

[Shop](#)

PILLENWARNUNGEN

- 19.06.2017 - 4-CMC und 4-CEC verkauft als Mephedron
- 14.06.2017 - Ecstasyn-Pille mit 2C-B statt MDMA
- 14.06.2017 - Ecstasy-Tabletten mit 2C-B
- 14.06.2017 - Falschdeklariertes 1P-LSD Filz

KALENDER

- 21.07.2017 - 12:00 - Gedenktag für verstorbene Drogengebraucher_innen

[mehr](#)

Harm Reduction



www.hiv-drogen.de



HIV & Drogen

Wechselwirkungen von Party Drugs und Medikamenten



Drogen & Substanzen

Medikamente

Wechselwirkungen

Gesundheitstipps ▾

Notfall-Hilfe ▾

Du nimmst die rote Pille, du nimmst die blaue Pille...

Kennst du die Wechselwirkungen?

Informiere dich jetzt über Wechselwirkungen zwischen Drogen und HIV-Medikamenten



START >

Harm Reduction



www.hiv-drogen.de

Drogen & Substanzen

Medikamente

Wechselwirkungen

Gesundheitstipps ▾

Notfall-Hilfe ▾



Crystal

Ice, Methamphetamin, Pervitin, Thai-Pille, Yaba, Tina

Wirkstoff: Methamphetamin

Wirkungen und Nebenwirkungen

In kleineren Mengen:

- erhöhtes Selbstbewusstsein, Euphorie, Rededrang
- aufputschend, Unterdrückung des Hungergefühls und Schlafbedürfnisses
- gesteigerte Lust auf Sex
- Aggressivität, gesteigerte Risiko- und Gewaltbereitschaft
- Herzfrequenz- und Blutdrucksteigerung, Unruhe, Anstieg der Körpertemperatur
- vermindertes Schmerzempfinden

In größeren Mengen/bei häufiger Nutzung:

Wechselwirkungen mit HIV-Medikamenten

 **Norvir® + Crystal**



 **Kaletra® + Crystal**



Ritonavir (in Norvir® und Kaletra® enthalten): hemmt den Abbau von Crystal in der Leber; der Crystal-Blutspiegel steigt auf das 2- bis 3fache, die Droge wirkt wesentlich stärker und länger. Eventuell steigt auch der Wirkspiegel der HIV-Medikamente im Blut (stärkere Nebenwirkungen). Daher kann es auch hier zu potentiell gefährlichen Wechselwirkungen in

Harm Reduction



Substanzflyer Drogen, manCheck Berlin

Alkohol, THC, Speed, Crystal, Kokain, MDMA, Poppers, GHB/GBL, Pilze, LSD, Ketamin

Kooperationen

- Fixpunkt, Drogen-Info-Berlin und the-first-step, Berlin

Vorderseite:

- Substanzinfo

Innenseiten:

- Handlungsorientierte Interventionsstrategien zu:

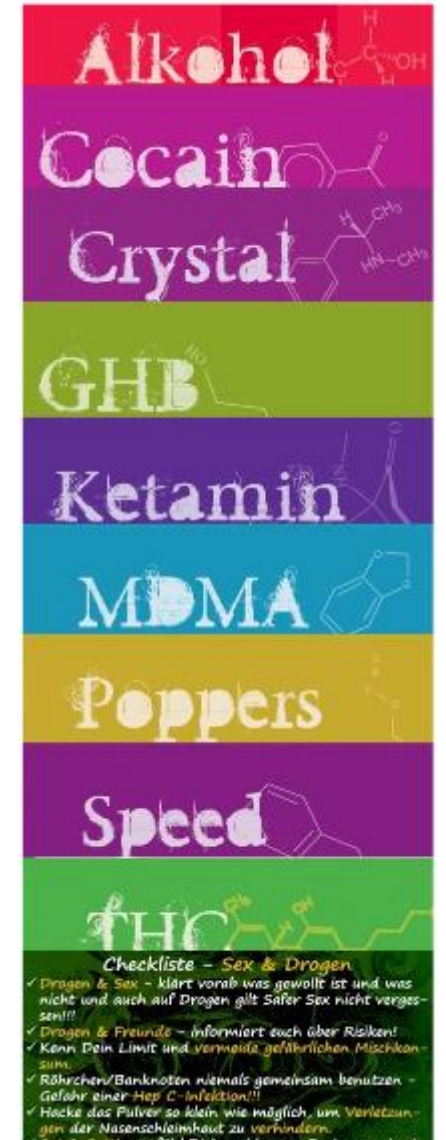
→ Safer Use

→ Safer Sex

→ Drogengebrauch und HIV-Therapie

Rückseite:

- Weiterführende Informationen zu Beratungs- und Hilfeangeboten, Logos, Internetadressen



Harm Reduction



Mancheck Berlin
Aidshilfe NRW



SAFER SLAMMING / Crystal Slam Packs/ PIP PACS

Inhalt: Spritze, Kanüle, Filter, steriles Wasser, Tupfer und Behälter zum Aufziehen)

- Spritzenautomaten von Fixpunkt e.V.
- Vor Ort bei den manCheck-Teams
- Aidshilfe NRW

PIP PAC 2.0



Harm Reduction/Vorortarbeit



GEILO

- Reflexion, welche Bedingungen Konsum- und Sexualverhalten beeinflussen können
- Spiel: Spielbrett, 3 Würfel mit Eigenschaften (z.B. Sexpraktik, Setting, Droge), Postkarten und Aufkleber
- Szenario kreieren, in dem es schwer ist, Safer Sex durchzuhalten
- Im Anschluss: Festhalten der Ergebnisse auf einer Postkarte mit Stickern inkl. Take-Home-Message, Benennung Schutzstrategien/Risikomanagementstrategien, Ausgabe Präventionsmaterial
- Ziel: Person wird sich ihrer Präferenzen bewusst, reflektiert das eigene Verhalten, erkennt mögliche Risiken selbst und ergreift Maßnahmen diese zu minimieren

Vorortarbeit



BEST – Betreiberschulungstest

Hintergrund - Nachtleben

- risikofreudiges Verhalten: Verzicht auf Schlaf, hohe Lärmbelastung, sexuelle Experimentierbereitschaft (z.B. Bereitschaft zu risikobehafteten Sexpraktiken), Gebrauch psychoaktiver Substanzen
- Risikoverhaltensweisen lassen sich nicht voneinander trennen, befördern sich teilweise gegenseitig und haben ihre Gültigkeit auch für MSM

- Modellprojekt zur Gesundheitsförderung im Partysetting
- BEST-Clubbing-Konzept (orientiert an europäischer Expertise von NEWIP, Safer Clubbing, Party Plus,...)
- Fixpunkt e. V. in Kooperation mit der Live-Komm
- Schulungen des Personals von Clubs, Diskotheken, Festivals und anderen Veranstaltungsformaten bzw. -örtlichkeiten in ihrer Gesundheitskompetenz

Vorortarbeit



Ziele **BEST**

- Verband der Diskotheken und Tanzbetriebe (BDT) und Verband der Musikspielstätten in D (LiveKomm): verpflichtende Gesundheitsförderung und Risikominderung für Gäste
- modulares Fortbildungskonzept: Differenzierung nach Örtlichkeiten und Beschäftigtengruppen
- Kooperationsgespräche und -vereinbarungen mit Betreiber_innen der kooperierenden Clubs
- Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen (Know-How Transfer/Reflexionsprozesse) für Beschäftigte nach Betriebsgröße und -art (Diskothek, Club, Outdoor-Event) und Beschäftigtengruppe (Barpersonal, Garderobe, Kasse, Runner, Gästebetreuer/innen, Leitungskräfte)

Selbsthilfe



Angeleitete Selbsthilfe

Gesprächsrunde „Party, Sex und Drogen“, Schwulenberatung Berlin (seit 2015, wöchentlich, endet bald)

- Austausch und Kontakt
- Vermittlung von Wissen und Informationen
- Akzeptanzorientierung
- körperliche, psychische und soziale Genese

- Motivierende Gesprächsführung

Beratung und Therapie – Let's talk about sex



Fortbildung für Ärztinnen und Ärzte: Über Sex kann man reden! HIV/STI-Prävention und Beratung im Arzt-Patienten-Gespräch

**LET'S
TALK →
ABOUT
SEX**

Fortbildung
für Ärztinnen
und Ärzte

HIV/STI -Prävention
in der Arztpraxis

Beratung und Therapie

❶ SITUATIONS-CHECK

- ▶ Bin ich gerade offen für das Thema?
- ▶ Habe ich/hat der Patient ausreichend Zeit?
- ▶ Ist der Ort des Gesprächs angemessen?

❷ KONTEXT HERSTELLEN

Patienten den Hintergrund des Gesprächs erläutern (z.B. die Diagnose einer sexuell übertragbaren Infektion oder beiläufige Bemerkungen des Patienten zum HIV-Test). Beispiele für einen Gesprächseinstieg ohne aktuellen Kontext:

„Ich werde Ihnen jetzt einige Fragen rund um Ihre sexuelle Gesundheit stellen. Ich weiß, dass das sehr persönliche Angelegenheiten sind, aber sie sind wichtig für Ihre Gesundheit.“

Offene Fragen fördern die Kommunikation

„Ich stelle diese Fragen allen Patienten, unabhängig von ihrem Alter und Geschlecht und unabhängig davon, ob sie in einer Partnerschaft leben. Die Informationen, die Sie mir anvertrauen, werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt. Wenn Sie nicht möchten, dass ich bestimmte Angaben für Ihre Patientenakte notiere, sagen Sie mir das bitte.“

Haben Sie nur wenig Zeit, können Sie das Beratungsgespräch von vornherein begrenzen und zugleich ein vertiefendes Gespräch anbieten:

„Heute habe ich nur etwa zehn Minuten Zeit, wir können aber gerne einen weiteren Termin vereinbaren.“

❸ HINWEIS ZUR VERTRAULICHKEIT

Den Patienten darüber informieren, dass alle Gesprächsinhalte der ärztlichen Schweigepflicht unterliegen und welche Informationen Sie in der Patientenakte vermerken und welche nicht. Wenn es Ihnen wichtig ist, die sexuelle Identität festzuhalten, fragen Sie Ihren Patienten, ob das in Ordnung ist.

❹ DIE 3 P-FRAGEN

Um Risiken für eine HIV/STI-Übertragung richtig einschätzen zu können, sollten die „3 P's“ besprochen werden:

- Ⓐ Partner
- Ⓑ Praktiken
- Ⓒ Prävention

❺ GESPRÄCHSABSCHLUSS

- ▶ Beratungsinhalte am Ende des Gesprächs kurz zusammenfassen
- ▶ Emotionalen Abschluss schaffen, der Zuversicht vermittelt. Keinen Druck in Richtung Verhaltensänderung ausüben: der Patient bestimmt das Tempo.
- ▶ Weiterführende Angebote machen und/oder auf Informations- und Beratungsangebote verweisen, zum Beispiel von Aidshilfen oder Schwulen- und Lesbenberatungsstellen

Beratung und Therapie

HINWEIS: Die folgenden Angaben sind freiwillig. Sie dienen dem behandelnden Arzt zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihnen. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Geschlecht

- männlich
- weiblich
- Transgender/Transidentität
- Anderes

Beziehungsstatus

- keine feste Partnerschaft
- verheiratet
- verpartnert
- ein_e Partner_in
- verschiedene Partner_innen
- derzeit kein_e Partner_in

Lebenssituation

- lebe alleine
- lebe mit Partner_in
- Wohngemeinschaft
- lebe mit Eltern und/oder anderen Familienangehörigen
- lebe mit Kindern
- Anderes

Sexuelle Orientierung

- auf Frauen gerichtet
- auf Männer gerichtet
- auf Frauen und Männer gerichtet
- nicht sicher/weiß nicht
- Anderes

Sexualität

- aktuell keine sexuellen Kontakte
- sexuelle Kontakte nur mit dem/der festen Partner_in
- sexuelle Kontakte mit mehr als einem/einer Partner_in
- sexuelle Kontakte mit wechselnden Partner_innen
- möchte dazu keine Angaben machen

Sind Sie gegen Hepatitis A und/oder B geimpft?

- ja, gegen Hepatitis A
- ja, gegen Hepatitis B
- weiß nicht

Sind Sie an einer Beratung zur sexuellen Gesundheit interessiert?

- ja
- nein

- Modul zu Sexdrogen
- Vorstellbar:
 - Let's talk about drugs für Schwulenberatungen
 - Let's talk about sex für Drogenberatungen

Beratung und Therapie - Motivierende Gesprächsführung



Motivational Interviewing ist ein ...

- klient_innenzentrierter,
- direkter Gesprächsführungsansatz
- zur Förderung intrinsischer Motivation durch das Erforschen und Auflösen von Ambivalenzen

„It’s an inter-view. A looking together at something“

Danke an Rolf Jähnig –GK Quest

Beratung und Therapie - Motivierende Gesprächsführung



Kurzintervention: Feedback und Informationen geben

- (1) Anteilnahme (Selbstoffenbarung): „Ich Sorge mich...“
- (2) Ich-Botschaft: „Deshalb würde ich gerne darüber sprechen“
- (3) Reaktanz vermeiden: „Ich möchte Sie zu nichts drängen.“
- (4) Erlaubnis einholen: „Sind Sie damit einverstanden?“
- (5) Offene Frage: Pro: „Was sind für Sie die angenehmen Seiten von Crystal?“
- (6) Aktives Zuhören/Zusammenfassung: „Was ich verstehe/höre ist...“
- (7) Offene Frage: Contra: „Was sind die weniger guten Seiten an Crystal?“
- (8) Aktives Zuhören/Zusammenfassung: „Was ich verstehe/höre ist...“
- (9) Blick in die Zukunft: „Welche Rolle soll Crystal in Ihrem Leben spielen?“
- (10) Empfehlung: „Ich würde mich freuen, wenn Sie über eine Veränderung Ihres Konsums nachdenken würden.“
- (11) Selbstverantwortung betonen: „Der einzige, der etwas daran verändern kann sind (natürlich) Sie selbst.“

Beratung und Therapie - KISS mit Sex-Fokus



KISS – Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum (Körkel & GK Quest Akademie 2007)

- Zieloffen: kontrollierter Konsum oder Abstinenz möglich
- In Gruppen- und Einzelarbeit einsetzbar (max. 12 Personen)
- Hat Menschenbild der Humanistischen Psychologie zugrundeliegend
- Basisfertigkeiten des Motivational Interviewing
- Verhaltenstherapeutisches Selbstkontrolltraining

Beratung und Therapie - KISS mit Sex-Fokus



Komponenten verhaltenstherapeutischer Selbstkontrolltrainings

- (1) Aneignung von Substanzinformation
- (2) Registrierung des Konsums (Trink-/Konsumtagebuch)
- (3) Wöchentliche Festlegung von Konsumzielen
- (4) Einsatz von Strategien zur Konsumbegrenzung
- (5) Bewältigung von Risikosituationen
- (6) Alkoholfreie Freizeitgestaltung
- (7) Bewältigung von Belastungen
- (8) Umgang mit Ausrutschern und Rückfällen
- (9) Nein Sagen
- (10) Erfolge sichern

www.kiss-heidelberg.de

KISS

Konsum Tagebuch

Substanz: Konsum-einheit: Wochens vom bis

Mein Konsumplan für diese Woche: Max. Konsummenge pro Tag (in Konsum-einheiten): Grenzkonsum in dieser Woche (in Konsum-einheiten): Zahl der konsumfreien Tage:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochen
6-12 Uhr								
12-18 Uhr								
18-4 Uhr								
Konsum-einheiten pro Tag								Zahl der konsumfreien Tage

Tagesziel erreicht? Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein

Wochenziel erreicht? Ja Nein

Max. Konsummenge pro Tag Grenzkonsum in dieser Woche Zahl der konsumfreien Tage

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche (Bitte einschätzen)

1 2 3 4 5

Nein

- Erweiterung durch Fokus auf Sexualität in Kombination mit Konsum

ERGÄNZUNGEN?



PAUSE

Haltungsfragen – Zielgruppendefinition - spezifische Interventionsbedarfe



1. Haltung finden/klären
2. Zielgruppe definieren
3. Unterstützungsziele definieren
4. Unterstützungsmöglichkeiten finden

Haltungsfragen – Zielgruppendefinition - spezifische Interventionsbedarfe



1. Haltung finden/klären

Problematisch vs. unproblematisch

Haltungsfragen – Zielgruppendefinition - spezifische Interventionsbedarfe



Diskussion

„Idealtypen“ Chemsex – wer gehört zu unserer Zielgruppe?



- 1) **Charakteristik:** Welche unterschiedlichen Typen gibt es? Was zeichnet sie aus? Welche Vorgeschichte hat die Beteiligung an Chemsex?
- 2) **Konsumgeschichte:** Wie fand der Konsumeinstieg statt? Was wird wie seit wann wie oft konsumiert?
- 3) **Sexualität:** Wie gestaltet sich die Sexualität unter Substanzeeinfluss?
- 4) **Risikobereitschaft:** Werden Risiken eingegangen, wenn ja welche? Risikokompetenz?
- 5) **Unterstützung und Ziele:** Wo kommt er mit dem Unterstützungssystem als erstes in Berührung? Was können mögliche Unterstützungsziele sein?

Erste Schritte... (30 Min.)



- (1) Welche Zielgruppen hat meine Institution/ ich in meiner Arbeit?
- (2) Welche Unterstützungsziele könnten für diese sinnvoll sein?
- (3) Welche Interventionen/Unterstützungen könnte man vorhalten?
- (4) Erreichbarkeit (Ort/Kontexte)?
- (5) Bereits existierende regionale Angebote
- (6) Mögliche regionale Vernetzungen/Kooperationen
- (7) Nötige Ressourcen (personell, finanziell, inhaltlich, methodisch)
 - Spezifischer Weiterbildungsbedarf
- (8) Plan für die nächsten 12 Monate

Abschluss



Abschluss: Zusammenfassung & Fazit



- (1) Chemsex – Was ist das?
- (2) Relevante Substanzen, Motivationen und Kontexte des Drogenkonsums in sexuellen Kontexten
- (3) Haltung finden
- (4) Wer ist die Zielgruppe? Aus welchen „Typen“ besteht die Zielgruppe? (→ individuelle Hintergründe berücksichtigen)
- (5) Interventionsbedarfe und -möglichkeiten

Abschluss: Feedbackrunde



+ Was hat euch gefallen?

- Was hat euch weniger gefallen bzw. wo seht ihr Verbesserungsmöglichkeiten?

*** Welche Inhalte waren spannend und hätten vertieft werden sollen?**

VIELEN DANK!



- annadichtl@fb4.fra-uas.de
- niels.graf@fb4.fra-uas.de