

# Safer Use und Mischkonsum

## Drug, Set and Setting

- Drug (Dosierung, Zusammensetzung)  
Da Dosierung und Zusammensetzung bei vom Schwarzmarkt erworbenen illegalen psychotropen Substanzen nicht geprüft und unklar sind, sollen Substanzen nach dem Erwerb zunächst in kleinen Dosierungen getestet werden. Es empfiehlt sich, wenn immer möglich Substanzen im nächstgelegenen Drug Checking analysieren zu lassen, um sich vor Fehl- oder Überdosierungen zu schützen
- Set (Stimmung)  
Bestehende Stimmungslagen haben massgeblichen Einfluss auf die Wirkung der Substanz. Auch die physische Verfassung muss berücksichtigt werden, da viele Substanzen körperliche Auswirkungen haben.
- Setting (Umfeld)  
Es wird empfohlen, auf die Wahl eines sicheren und angenehmen Umfeldes zu achten und wenn möglich mit vertrauten Personen, um aufeinander achtgeben zu können.

## Mischkonsum

- Es sollen zuerst die Wirkungen der Substanzen einzeln erprobt werden, ohne Wechselwirkung mit anderen Substanzen.
- Es soll die volle Wirkung einer Substanz abgewartet werden, bevor die nächste konsumiert wird. Dabei müssen die substanzspezifisch unterschiedlichen Zeiten bis zur Erreichung der vollen Wirkung berücksichtigt werden.
- Es soll auf eine genügende Flüssigkeitsaufnahme nicht alkoholischer Getränke geachtet werden.
- Es muss darauf hingewiesen werden, dass der häufig zusätzlich konsumierte Alkohol generell die Wirkung anderer psychoaktiver Substanzen verändert bzw. beeinflusst.
- Es wird empfohlen, auf den Konsum von Stimulantien oder von Sedativa zur Bewältigung von unangenehmen Erfahrungen beim Nachlassen der Substanzwirkung bzw. beim Auftreten eines Hangovers zu verzichten.
- Bekannte / Freunde im Umfeld sollten über die Wahl der verschiedenen Substanzen informiert sein.
- Falls ärztlich verschriebene Medikamente eingenommen werden, soll sich die/der Betroffene im Vorfeld beim Arzt über mögliche riskante Wechselwirkungen informieren.