

## KONTAKTE

### Drogenarbeit Z6

Dreiheiligenstraße 9  
6020 Innsbruck  
zentrale@drogenarbeitz6.at  
www.drogenarbeitz6.at

#### Für persönliche Beratung:

0699 131 433 16  
0680 306 60 75  
0680 128 97 12

---

#### Für Substanzfragen, Drug Checking, Partywork (MDA basecamp):

0699 11 86 96 76  
0676 36 59 118

---

Du kannst dich auch online an uns wenden  
[www.onlinedrogenberatung.at](http://www.onlinedrogenberatung.at)



**INNS'  
BRUCK**



THINK TWICE



## SOLL ICH'S WIRKLICH MACHEN ODER LASS ICH'S LIEBER SEIN?

Drogen nehmen kann Spaß machen und Drogen nehmen kann gefährlich sein. Einen Konsum ohne Risiko gibt es nicht. Du trägst die Verantwortung für deine Entscheidungen.

Diese Fragen können dir bei deiner Entscheidung helfen:

- **Wie geht es mir gerade? Wieso möchte ich jetzt konsumieren?**
- **Was konsumiere ich?  
Kenne ich die Substanz, die Wirkungen und Risiken?**
- **Wo und mit wem konsumiere ich?**

## KONSUMIERE NUR...

... wenn es dir **gut geht**. Weil Drogen deine aktuelle Gefühlslage verstärken, solltest du nicht konsumieren, wenn du dich unwohl, traurig oder gestresst fühlst.

... wenn du dich über die **Wirkung und Risiken der Substanz** informiert hast. Befolge die **safer use Regeln!** Achte besonders auf eine niedrige Dosierung und verzichte auf Mischkonsum, auch mit Alkohol und Energy Drinks.

... wenn du dir über die **Risiken** des Konsums bewusst bist, wie bspw. rechtliche Konsequenzen oder Abhängigkeit.

... mit Leuten, denen du **vertraut** und in einer Umgebung, in der du dich **wohl fühlst**.

... weil du es **wirklich willst** und nicht weil die anderen auch konsumieren.

... solange du es **genießen kannst** und noch fähig bist, auf dich und andere zu achten.

## WICHTIG

Halte bestimmte Bereiche deines Lebens **konsumfrei!**  
Kein Konsum z.B. in der Schule, der Arbeit oder beim Sport.

Stelle dir eigene **Konsumregeln** auf und halte dich daran! Kenne dein Limit und konsumiere z.B. nicht, wenn du morgens früh raus musst.

Überleg' dir **Konsumrituale** und konsumiere nicht nur aus Langeweile. Bereite dich auf deinen Konsum gut vor und mach es zu etwas Besonderem.

Plane längere **Konsumpausen** ein!  
Gib dir und deinem Körper Zeit zur Erholung.

**Sprich mit anderen** über deine Erfahrungen, auch die negativen!

**Nimm die Drogen nicht so wichtig!**

Berauscht sein ist nicht besser als nüchtern sein, nur anders!

Wenn du manchmal denkst, Drogen bekommen dir nicht so gut: **Vielleicht stimmt's einfach!** Dann kann es hilfreich sein, mit jemandem darüber zu sprechen.

**Wir bieten dir Unterstützung und Begleitung, wenn du etwas in deinem Leben verändern willst.** Denn das, was dich jetzt nervt, muss ja nicht so bleiben!

ANONYM • VERTRAULICH • KOSTENLOS

