

29.06.2017 - 10:00 Uhr

Sucht Schweiz Geniesse den Festivalsommer!



Lausanne (ots) -

Sommerzeit ist Festivalzeit. Neben der Musik gehört zumindest für einen Teil der Besucherinnen und Besucher der Konsum von Alkohol und anderen berauschenden Substanzen dazu. Sucht Schweiz und Safer Nightlife Schweiz informieren, wie man trotz Partystimmung auf seine Gesundheit achten kann.

Landauf, landab häufen sich die Festivals, darunter mehrtägige Veranstaltungen in den Bergen, aber auch Grossanlässe in den Städten. Damit die Party ein Vergnügen bleibt, empfiehlt es sich, einen kühlen Kopf zu bewahren und den Durst mit alkoholfreien Getränken zu löschen. Denn nicht nur Wärme und Sonne, sondern auch Alkohol und andere berauschende Substanzen erhöhen die Körpertemperatur; der Körper trocknet schneller aus, weshalb ausreichend Flüssigkeit umso wichtiger ist. Stimmungsfördernd sind zudem Pausen im Schatten, Sonnenschutz und genügend Schlaf.

Riskanter Mischkonsum und Mogelpackungen Alkohol ist die am häufigsten konsumierte Substanz an Festivals und Partys. Die Folgen von zu viel Alkohol werden aber nicht selten unterschätzt. Das Risiko erhöht sich zudem, wenn Alkohol mit anderen Substanzen kombiniert wird. Die Wechselwirkungen dieses Mischkonsums sind meist unvorhersehbar. Psychische Krisen, Austrocknung, Überhitzung, Übelkeit, Schwindel, Ohnmacht oder Kreislaufkollaps sind nur einige der möglichen Gefahren.

An Grossanlässen können vermehrt Pillen und Pulver mit falsch deklariertem Inhalt im Umlauf sein. Die Einnahme einer unbekanntem Substanz und/oder einer unbekanntem Dosis kann fatale Folgen haben. Wer sich trotz des Risikos für den Konsum entscheidet, sollte sich vorher über mögliche Risiken und Folgen des Konsums informieren, entweder online auf Saferparty.ch, raveitsafe.ch, Know-Drugs.ch oder bei den vor Ort vertretenen Nightlife Präventionsangeboten. Spezialisierte Drug Checking-Angebote bieten zudem die Möglichkeit zur vorgängigen Substanzanalyse. Dieses Angebot an Informationen und Beratung wird sowohl von den Festivalbesuchern als auch von den Organisatoren geschätzt.

- Nightlife Vaud wird am 30. Juni, 1., 7., 8. und 14. Juli im Strobe Klub am Montreux Jazz Festival präsent sein.
- Safer Dance Swiss wird vom 29. Juni bis 2. Juli am Burning Mountain Festival vertreten sein, vom 13. bis 16. Juli auch am Shankra Festival sowie vom 19. bis 23. Juli am SummerNeverEnds Festival (alle in Graubünden).
- Nuit blanche wird am 8. Juli an der Lake Parade in Genf mit der Möglichkeit zur Substanzanalyse präsent sein.
- dannoch wird am 12. August im Sonderzug "Sound & Fun" von Lugano nach Zürich zur Street Parade anwesend sein.

Damit die Party ein Vergnügen bleibt:

- Lösche den Durst mit alkoholfreien Getränken.
- Mach mal Pause - ausreichend Schlaf bei mehrtägigen Festivals lädt die Batterien wieder auf.
- Vergiss nicht, regelmässig und ausgewogen zu essen.
- Schütze dich vor der Sonne.
- Achte auf bequemes und sicheres Schuhwerk (Scherben, Steine etc.)
- Nimm warme Kleider und einen Schlafsack mit, wenn das Festival in den Bergen stattfindet.
- Beachte, dass sich Festivals nicht für Substanzexperimente eignen.

Wenn du trotz Risiken Substanzen konsumierst, beachte folgende Safer-Use-Regeln:

- Trinke einen ½ Liter Wasser pro Stunde (Leber und Niere sind stark belastet).
- Substanzen wenn möglich analysieren lassen oder zumindest kleine Mengen probieren und mindestens zwei Stunden abwarten, um die Wirkung besser einschätzen zu können
- Vermeide wenn möglich Mischkonsum (auch mit Alkohol!)
- Kümmere dich um Freunde, wenn es ihnen schlecht geht.
- Wenn du konsumierst, informiere dein Umfeld darüber, was du nimmst.
- Nie Alkohol/Drogen am Steuer eines Fahrzeuges!
- Beachte auch die Safer Sex Regeln!

Und ausserdem:

Wer Kinder mitnimmt, soll diese nicht nur vor Hitze und Übermüdung, sondern auch vor der lauten Beschallung schützen. Ein guter Gehörschutz gerade für Kinder ist deshalb Pflicht.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website www.suchtschweiz.ch

Weitere Informationen zu Safer Nightlife Schweiz finden Sie hier: www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html

Online-Beratung für Suchtfragen

www.safezone.ch

Spezifische Präventionsangebote:

Deutschschweiz www.Saferparty.ch, ein Angebot der Stadt Zürich, Jugendberatung Streetwork, Betriebsleiter Christian Kobel, 044 415 76 44

CONTACT Mobil, www.raveitsafe.ch/fr/home-fr/ Projektleiter Eric Moser, 031 378 22 26

Italienischsprachige Schweiz

Radix Svizzera italiana, Danno.ch, Safer Dance Swiss Projektleiter Guido De Angeli, 091 922 66 19

Romandie

Action Nuit blanche? c/o Première ligne, www.nuit-blanche.ch Projektleiterin Roxane Morger Mégevand, 022 748 28 78

Ganze Schweiz

Safer Dance Swiss, <http://saferdanceswiss.ch/> Andrea Suter, info@saferdanceswiss.ch

Kontakt:

Markus Meury
Mediensprecher Sucht Schweiz
mmeury@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 63

Safer Nightlife Schweiz
safernightlifeschweiz@infodrog.ch

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100804360> abgerufen werden.