



ПРАКТИЧЕН ВОДИЧ ЗА СТРАТЕГИИ ЗА НАМАЛУВАЊЕ ШТЕТИ ЗА НОВИ ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ

МАРТ 2025

Автор

Mihaela Blejan, ARAS – Asociația Română Anti-SIDA, Bucharest, Romania

Соработници

Monica Dan, ARAS – Asociația Română Anti-SIDA, Bucharest, Romania

Vlatko Dekov, Healthy Options Project Skopje, North Macedonia

Nina Šašić, Nevladina Organizacija Re Generacija, Belgrade, Serbia

Уредување и преглед

Adriana Curado, GAT – Grupo de Ativistas em Tratamentos, Lisbon, Portugal

Наведи како

Blejan, M. (2025). *Практичен водич за стратегии за намалување штети за психоактивни супстанции*. NextGen Harm Reduction: Tackling the Challenge of Emerging Psychoactive Drugs (NEHRD), Erasmus+.

Содржина:

ПРАКТИЧЕН ВОДИЧ ЗА СТРАТЕГИИ	1
ЗА НАМАЛУВАЊЕ ШТЕТИ	1
ЗА НОВИ ПСИХОАКТИВНИ СУПСТАНЦИИ.....	1
ДЕЛ 1: ВОВЕД.....	4
ДЕЛ 2: ЗА ПРОЕКТОТ	4
ДЕЛ 3: МЕТОДОЛОШКИ ЗАБЕЛЕШКИ.....	5
ДЕЛ 4: МОДУЛИ НА ПРАКТИЧНИОТ ВОДИЧ	6
МОДУЛ 1: Проверка на дроги.....	6
МОДУЛ 2: Опиоидна супституциска терапија (ОСТ) [58].....	8
МОДУЛ 3: Програми за дистрибуција на налоксон.....	10
МОДУЛ 4: Вклучување врсници во програмите за намалување штети.....	12
МОДУЛ 5: Информативни и едукативни кампањи.....	14
МОДУЛ 6: Намалување штети во контекст на кемсекс	16
МОДУЛ 7: Онлајн сервиси за намалување штети.....	18
МОДУЛ 8: Намалување штети во рекреативни средини	20
МОДУЛ 9: Соби за консумирање дроги.....	22
МОДУЛ 10: Програми за размена на прибор за инјектирање	24
МОДУЛ 11: Интегрирани сервиси за намалување штети	26
МОДУЛ 12: Обука и градење капацитети.....	28
МОДУЛ 13: Соработка помеѓу професионалци и сервиси	30
МОДУЛ 14: Декриминализација и застапување за промена на политики.....	32
МОДУЛ 15: Финансирање и одржливост на намалување штети	34
МОДУЛ 16: Справување со стигмата во намалување штети	36
МОДУЛ 17: Индивидуализирани препораки за работа во намалување штети	38

ДЕЛ 1: ВОВЕД

Намалувањето штети е пристап во јавното здравство и човековите права што има за цел да ги намали негативните последици од употребата на дроги без да бара апстиненција. Низ Европа и пошироко, со намалувањето на штетите се спасуваат животи, се спречуваат инфекции, а исто така се зајакнуваат правата и достоинството на луѓето кои користат дроги.

Овој водич е осмислен како **практичен ресурс за професионалци** кои работат во сервисите за намалување штети – од врсници и теренски работници до даватели на здравствена заштита и координатори на услуги. Тој се фокусира на новите психоактивни супстанции (НПС) и новите шеми на употреба, нудејќи стратегии проверени на терен, примери и ресурси од цела Европа.

Секој модул нуди кратки, фокусирани насоки со практични совети, примери од терен и линкови до релевантни ресурси. Може да се користи како референтен материјал, како алатка за обука или директно да се сподели со тимови во различни контексти – фиксни пунктови, мобилни единици, фестивали, ноќен живот, онлајн платформи или прифатилишта.

ДЕЛ 2: ЗА ПРОЕКТОТ

NextGen Harm Reduction: Справување со предизвикот на новите психоактивни супстанции е европски проект кој се обидува да се справи со итната потреба за обука на професионалците кои работат со луѓе што користат дроги, особено во контекст на новите психоактивни супстанции (НПС).

Кофинансиран од Европската Унија преку програмата Еразмус+, **NextGen Намалување штети** трае од октомври 2024 до септември 2026 година. Целта на проектот е да ги зајакне капацитетите за намалување штети преку развивање иновативни одговори за справување со НПС преку обуки, размена на знаење и онлајн услуги за поддршка.

Партнери во проектот:

- ARAS – Романска Асоцијација анти-СИДА (Координатор, Романија)
- Re Generation (Србија)
- ХОПС – Опции за здрав живот - Скопје (Северна Македонија)
- GAT – Активистичка група за лекување (Португалија)

Заедно, партнерите носат експертиза во областа на услугите од заедницата, намалување штети од ноќниот живот, дигитална теренска работа, превенција од ХИВ, врсничка поддршка и застапување политики.

ДЕЛ 3: МЕТОДОЛОШКИ ЗАБЕЛЕШКИ

Овој **Практичен водич** се изработуваше во периодот помеѓу **јануари и март 2025 година**, како дел од проектот **NextGen Намалување штети**. Водичот се темели врз истражувачката компонента на проектот и го одразува заедничкото знаење во рамките на конзорциумот, вклучувајќи **практична работа на терен, колаборативно учење и експертски придонеси**.

Водичот се надоврзува на **процес на квалитативно истражување**, којшто го комбинираше искуството од праксата со меѓународната размена на знаење. Негова цел е да ги **преточи практиките од реалниот свет во применливи насоки** кои можат да се приспособат на различни контексти за намалување штети – од теренска работа и фиксни пунктови до ноќен живот, поддршка при кемсекс и онлајн платформи.

Истражувачки пристап

Развојот на овој водич вклучуваше:

- **Анализи на документи** за политики, епидемиолошки податоци и мапирање на практики
- **Фокус групи и интервјуа** со професионалци од првата линија и експерти за намалување штети

Целта беше да се истражат:

- Постоечките стратегии и алатки за намалување штети кои конкретно се однесуваат на употребата на НПС
- Предизвиците во обезбедувањето услуги, знаењето и законските рамки
- Препораките за зајакнување на одговорите за намалувањето штети поврзани со НПС

Земји и учесници

Истражувањето се фокусираше на осум земји:

- **Португалија, Романија, Србија и Северна Македонија** (земји на проектот)
- **Шпанија, Швајцарија, Словенија и Обединетото Кралство** (земји за споредба/benchmark)

Вкупно **12 експерти** ги споделија своите искуства и перспективи:

- Две **онлајн фокус групи** со професионалци од Португалија, Романија, Србија, Северна Македонија, Шпанија, Швајцарија и Словенија
- Две **индивидуални интервјуа** со експерти од Обединетото Кралство и Швајцарија

Сите учесници имаа директно искуство во работењето со луѓе кои користат дроги, вклучително и корисници на НПС и доброволно и доверливо беа ангажирани.

Овој водич ги сумира **најефективните интервенции за намалување штети** идентификувани преку истражувачкиот процес и е наменет како **практична алатка** за професионалци, организации и заедници кои работат на намалувањето ризици поврзани со НПС. Тој ја поддржува размената на знаење и градење капацитети за **социјални работници, теренски тимови, даватели на здравствена заштита, врснички работници и луѓе кои користат дроги**.

ДЕЛ 4: МОДУЛИ НА ПРАКТИЧНИОТ ВОДИЧ

МОДУЛ 1: Проверка на дроги

Што е тоа?

Проверката на дроги им овозможува на луѓето кои користат дроги да достават мал примерок од супстанција за да се анализира нејзината хемиска содржина и јачина. Тоа им помага на корисниците да знаат што земаат, да ги разберат потенцијалните ризици и да донесат побезбедни одлуки.

Зошто е важно?

Со НПС, корисниците често не знаат што консумираат, особено кога дрогите се погрешно означени или измешани. Проверката на дроги:

- Детектира опасни примеси или неочекувани супстанции
- Го намалува ризикот од предозирање, лоши „трипови“ или токсичност
- Гради доверба спрема сервисите преку персонализирана поддршка
- Нуди здравствени предупредувања и јавни аларми во реално време

Како функционира?

- **Земање примерок:** Се поднесува мал дел од супстанцијата анонимно
- **Хемиска анализа:** Проверка на лице место или во лабораторија (на пр., FTIR, GC-MS)
- **Консултација за резултатите:** Корисниците добиваат повратна информација во приватен разговор
- **Предупредувања за ризик:** Опасните наоди може да предизвикаат пошироки предупредувања до заедницата

Совети за тимовите од првата линија

- Услугата нека биде бесплатна, брза (≤ 30 мин), анонимна и пријателска
- Користете едноставен јазик без осудување за да ги објасните наодите и да ја намалите стигмата
- Вклучете врсници во водењето на услугата – ова гради доверба
- Нудете релевантни совети за намалувањето штети врз основа на резултатите од тестот
- Бидете подготвени да зборувате за мешање, дозирање и алтернативни супстанции
- Споделувајте предупредувања или аларми за опасни серии кога е релевантно

Примери од терен

- **The Loop (OK):** Нуди проверка на дроги во градовите и на фестивали и споделува јавни предупредувања
- **Energy Control (Шпанија):** Нуди услуги за проверка на дроги (лично и онлајн) со персонализирани повратни информации
- **Kosmicare (Португалија):** Модел на проверка на дроги во заедницата со акцент на НПС
- **DrogArt (Словенија):** Активен во ноќниот живот, комбинира проверка со поддршка на лице место

Ресурси и линкови

The Loop (Велика Британија)

За проверката на дроги

<https://wearetheloop.org/about-drug-checking>

Energy Control (Шпанија)

Сервис за проверка на дроги – International Energy Control

<https://energycontrol-international.org/drug-testing-service/>

Kosmicare (Португалија)

Проверка на дроги

<https://kosmicare.org/p23206877/>

DrogArt (Словенија)

„Нема да го користам бидејќи резултатите се лоши“: Разбирање на влијанието на услугата за проверка на дроги врз менувањето на однесувањето при консумација

<https://www.drogart.org/knjiznica/i-will-not-use-it-because-the-results-are-bad-understanding-the-influence-of-the-drug-checking-service-on-changing-consumption-behavior/>

Jellinek (Холандија)

Сервис за проверка на дроги

<https://www.jellinek.nl/en/algorithm-drugs-behavior/drug-testing-service/>

Checkit! Wien (Австрија)

Проверка на дроги

<https://checkit.wien/en/drug-checking/>

Trans European Drug Information (TEDI) Network

Сервиси за проверка на дроги низ Европа

<https://tedinetwork.org/drug-checking/>

МОДУЛ 2: Опиоидна супституциска терапија (ОСТ) [58]

Што е тоа?

ОСТ, наречена и **опиоид агонистичка терапија (ОАТ)**, е камен-темелник на намалувањето штети. Таа е медицински третман за луѓе зависни од опиоиди (како хероин, фентанил, оксикодон) кога **пропишан лек** ја заменува дрогата што ја користат. Целта не е нужно апстиненција, туку **стабилизација, намалување штети и подобрен квалитет на живот**. Во некои случаи, синтетичките опиоиди како нитазените исто така се третираат со бупренорфин или морфин за справување со симптомите на апстиненција.

Најчести лекови се:

- **Метадон** (целосен агонист на опиоиди)
- **Бупренорфин/Субоксон** (делумен агонист)

Овие лекови ги намалуваат симптомите на апстиненција и желбата за дрога без да го произведат интензивниот „хај“ од уличните опиоиди.

Зошто е важно?

- **Спасува животи:** ОСТ значително го намалува ризикот од фатално предозирање
- **Ја подобрува стабилноста:** Луѓето можат да се фокусираат на решавање на проблемите со домување, вработување и градење релации
- **Го намалува криминалот:** Луѓето немаат потреба да набавуваат дроги илегално
- **Го подобрува здравјето:** Го намалува ризикот од ХИВ, хепатитис Ц, инфекции од инјектирање
- **Ја намалува стигмата:** Ги поврзува луѓето без осудување нудејќи долгорочна грижа

ОСТ е една од интервенциите со најмногу докази во намалувањето штети и третирање на зависноста.

Како функционира?

- **Процена:** Клиничар ја проценува опиоидната зависност, медицинските потреби и целите.
- **Почеток на третман:** Лицето почнува со метадон или бупренорфин, обично со дозирање под надзор.
- **Стабилизација:** Дозата се приспособува додека желбата за дрога и апстиненцијата не се под контрола.
- **Одржување или постепено намалување:** Третманот може да биде краткорочен или долгорочен, во зависност од потребите на лицето.
- **Флексибилноста и изборот** во моделите на третман се клучни: некои луѓе имаат корист од дневно дозирање под надзор, други земаат дози за домашна употреба или депо-инјекции со долго дејство.

Совети за работниците од првата линија

- **Градете доверба и сретнете ги луѓето онаму каде што се**
 - Не претпоставувајте дека сите сакаат апстиненција — **стабилизацијата е валидна цел**

- Нека ОСТ стане норма како здравствена интервенција, а не како „последно средство“
- **Поддржете информиран избор**
 - Помогнете им на луѓето да ги разберат **разликите помеѓу метадононот и бупренорфинот**
 - Објаснете како функционира секој од нив, нивните можни несакани ефекти и што да очекуваат
 - **Поттикнете континуитет и отпорност**
 - Пропуштени дози се случуваат — помогнете им на луѓето да се поврзат со сервисите без срам
 - Прославувајте ги малите победи: одење на состаноци, стабилизирање или намалување на употребата
- **Намалете ги бариерите**
 - Помогнете им на луѓето да се **регистраат во клиници**, да добијат **лична карта** или да **присуствуваат на процени**
 - Застапувајте ја опцијата **за земање дози за домашна употреба** кога тоа е возможно и безбедно
- **Внимавајте на ризикот од предозирање**
 - Особено за време на **прекини во третманот, по затвор или промени на дозата**
 - Осигурете пристап до **налоксон**

Примери од терен

Обединето Кралство: ОСТ е широко достапно преку NHS (National Health Service) и сервиси за дроги во заедницата

- Пилот-програми кои користат **инјекции со бупренорфин со долго дејство** за луѓе на кои им е тешко дневното доаѓање

Шпанија: ОСТ се обезбедува во специјализирани центри за дроги (CADs) во повеќето региони

- Некои центри комбинираат **ОСТ, размена на прибор за инјектирање и социјална реинтеграција**
- Во Каталонија, **програмите за ОСТ во затвор** ги намалија смртните случаи од предозирање по излегувањето од затвор

Ресурси и линкови

Trimbos Institute

Услуги за намалување штети во Холандија: Преглед

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/02/AF1973-Harm-reduction-services-in-the-Netherlands.pdf>

NSW Health

Клинички консензус: Нитазени – Моќни синтетички опиоиди во Австралија

<https://www.health.nsw.gov.au/aod/professionals/Pages/nitazenes-consensus.aspx>

INPUD – International Network of People who Use Drugs

Намалување штети: Најдобри и најлоши практики – Глобална перспектива

<https://inpud.net/resource/harm-reduction-best-and-worst-practices/>

МОДУЛ 3: Програми за дистрибуција на налоксон

Што е тоа?

Програмите за налоксон за дома (*Take-home naloxone, THN*) се интервенции на јавното здравство дизајнирани да ги **спречат смртните случаи од предозирање со опиоиди** преку **дистрибуција на налоксон** — лек што спасува живот, патентиран во 1960 година, одобрен од FDA во 1971 година со спреј формулација одобрена во Европа во 2017 година, кој ги поништува последиците од предозирање со опиоиди — директно до **луѓето кои користат дроги, нивните пријатели, семејства и работници од првата линија** (на пр., врсници, персоналот во прифатилиштата, теренски работници).

Зошто е важно?

Налоксонот е безбеден, делува брзо и е лесен за употреба — поради што претставува витална алатка за поништување на ефектите од предозирање пред да пристигне итната помош. Повеќето фатални предозирања се случуваат **во првите 1–3 часа**, а итните сервиси често **не можат да стигнат доволно брзо**. Меѓутоа, **семејството, пријателите или врсниците** обично се во близина и можат да дејствуваат брзо — **ако** имаат налоксон и знаат како да го користат.

Како функционира?

Програмите за налоксон за дома (THN) обезбедуваат **бесплатни комплекти со налоксон и обука** за луѓето кои што можат да се најдат во ризична ситуација како сведоци или лично да искушат предозирање со опиоиди — за да можат да дејствуваат **брзо и ефикасно** за да спасат нечиј живот.

Типичен комплект вклучува:

- 1–2 дози налоксон (спреј или инјекција)
- Упатство за употреба
- Ракавици, алкохолни марамчиња
- Маска за вештачко дишење (по избор)

Совети за тимовите од првата линија

- Едуцирајте за **знаците на предозирање** со опиоиди, стимуланси и мешани супстанции, како и за **ризиците од предозирање** (особено мешање дроги, користење сам или по апстиненција)
- Едуцирајте како да се реагира: повик за помош, давање налоксон и вештачко дишење
- Поттикнувајте ги **луѓето да носат налоксон** и покажете им како да го користат
- Нагласете **да не користат сами**, туку со поддршка на пријатели/апликации.

Примери од терен

Обединето Кралство: Налоксонот за дома е широко достапен преку сервисите за справување со зависност на NHS, давателите на услуги за намалување штети:

- **Врсничката програма PACKS на Cranstoun** (Peer-Assisted Community Knowledge & Support) пакува и дистрибуира комплекти со налоксон преку врсници
- Услугата „click & deliver“ на **Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs** им овозможува на поединци и семејства во Шкотска да нарачаат комплекти онлајн и да ги добијат дискретно по пошта
- **NHS Borders** ја интегрира дистрибуцијата на налоксон во рамки на третманот на зависности, комбинирајќи превенција од предозирање со опиоидна супституција и психосоцијална поддршка

Шпанија – Каталонија: Налоксонот се дистрибуира од 2009 година преку центри за намалување штети, единици за детоксикација и терапевтски заедници. Мобилните единици и собите за консумирање дроги исто така обезбедуваат налоксон и обука за тоа како да се реагира во случај на предозирање

Ресурси и линкови

EUDA – Агенцијата за дроги на Европската Унија

Налоксон за носење дома: Спасување животи низ Европа

https://www.euda.europa.eu/publications/topic-overviews/take-home-naloxone_en

Влада на Обединетото Кралство

Налоксон – Налоксонот спасува животи

<https://www.gov.uk/government/publications/acmd-naloxone-review/acmd-review-of-the-uk-naloxone-implementation-accessible>

Naloxone.org.uk

УК-ресурс за пристап до налоксон, обуки и застапување

<https://naloxone.org.uk/>

Cranstoun

Налоксон – Услуги за намалување штети

<https://cranstoun.org/help-and-advice/harm-reduction/naloxone/>

NHS Borders (Шкотска)

Служба за зависности на Borders

<https://www.nhsborders.scot.nhs.uk/borders-addiction-service>

Scottish Families Affected by Alcohol and Drugs (SFAD)

Апликација за налоксон за носење дома

<https://www.sfad.org.uk/support-services/take-home-naloxone-application>

Scottish Drugs Forum (SDF)

Врсничка програма за налоксон

<https://sdf.org.uk/work/lived-and-living-experience/peer-naloxone/>

Agència de Salut Pública de Catalunya

Програма за дистрибуција на налоксон како стратегија за превенција од предозирања во Каталонија

https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/agoraDGPNDS/2024/Agora19/20240425_XIX_AGORA_Colom_Farran_Joan_Subd_G_Adicciones_Agencia_Salut_Publica_Catalunya.pdf

МОДУЛ 4: Вклучување врсници во програмите за намалување штети

Што е тоа?

Вклучувањето врсници значи вклучување луѓе со сопствено искуство од употреба на дроги — вклучувајќи ги и оние кои користат нови психоактивни супстанции (НПС) — како дел од услугите за намалување штети. Врсниците нудат поддршка, информации и доверлива врска помеѓу услугите и заедницата.

Зошто е важно?

Врсниците ја разбираат реалноста на употребата на дроги и можат да се поврзат со другите на начини на кои професионалците често не можат. Вклучувањето на врсници:

- Гради доверба со корисниците на услуги
- Ја намалува стигмата и го подобрува пристапот до поддршка
- Го збогатува преносот на пораките за намалување штети со искуства од реалниот живот
- Го подобрува квалитетот и релевантноста на интервенциите

Како функционира?

- **Регрутирање:** Идентификувајте поединци со сопствено искуство кои се почитувани и доверливи во заедницата
- **Обука:** Обезбедете знаење за НПС, намалување штети, етика, комуникација и техники на поддршка
- **Дефинирање на улогата:** Врсниците можат да пренесуваат информации, да спроведуваат теренска работа, да помагаат во проверка на дроги, да дистрибуираат материјали или да дадат поддршка во случај на криза.
- **Постојана поддршка:** Нудете супервизија, поддршка за менталното здравје и можности за развој

Совети за тимовите од првата линија

- Вреднувајте го животното искуство како експертиза — третирајте ги врсниците како рамноправни членови на тимот
- Создадете безбедна работна средина без осудување
- Поддржете ги врсниците со јасни улоги, договори и праведна компензација
- Вклучете ги врсниците во планирањето и оценувањето на услугите
- Осигурете им пристап до обуки и емоционална поддршка
- Имајте предвид дека врсничките улоги може да се разликуваат (волонтери, персонал со скратено работно време, само теренска работа, итн.)

Примери од терен

- **Energy Control (Шпанија):** Тимови предводени од врсници поддржуваат проверка на дроги и едукација на фестивали и во простори за ноќен живот
- **Kosmicare (Португалија):** Врсничките работници ко-водат интервенции за проверка на дроги и безбедна употреба, особено насочени кон корисниците на НПС

- **ReGeneration (Србија):** Врсниците се централни за информативните кампањи и теренската работа во ноќниот живот преку дистрибуирање материјали и нудење поддршка
- **International:** Дистрибуција на налоксон и нудење совети за безбедно инјектирање преку врсници на терен и фиксни пунктови

Ресурси и линкови

International Energy Control (Spain)

За организацијата и нејзината меѓународна мисија за намалување штети

<https://energycontrol-international.org/what-is-energy-control/>

Kosmicare (Portugal)

Грижа за луѓето кои употребуваат психоделици и намалување штети во ноќниот живот и на фестивали

<https://kosmicare.org/p23206848/>

Re Generacija (Serbia)

Младинска организација за намалување штети и застапување

<https://www.regeneracija.org/>

EuroNPUD – European Network of People Who Use Drugs

Врсничка дистрибуција на налоксон: Технички брифинг (2023)

<https://www.euronpud.net/peerled-harm-reduction-1>

Eurasian Harm Reduction Association (EHRA)

Прирачник за млади и врснички работници: Како да се комуницира со млади за дроги; E. Kurcevič, I. Jeziorska, I. Molnar, I. Gabor Takacs, K. Smukowska, P. Sarosi, R. Karczewska. Vilnius, Lithuania, 2022

<https://drugeducationyouth.org/manual-on-drug-education/>

МОДУЛ 5: Информативни и едукативни кампањи

Што е тоа?

Овие кампањи обезбедуваат јасни и достапни информации за дрогите, вклучувајќи ги и новите психоактивни супстанции (НПС), за да им помогнат на луѓето да направат побезбеден избор. Тие се спроведуваат преку печатени материјали, теренска работа, настани, социјални медиуми и разговори помеѓу врсници.

Зошто е важно?

На корисниците на НПС често им недостасуваат точни знаења за супстанциите што ги земаат, за ризиците или како да ја намалат штетата. Информативните кампањи:

- Поттикнуваат побезбедно однесување
- Помагаат да се спречат предозирања и лоши реакции
- Допираат до луѓе кои можеби не контактираат со формални сервиси
- Придонесуваат во намалување на стигмата и дезинформациите

Како функционира?

- **Дизајн на пораката:** Користете едноставен јазик без осудување приспособен на вашата публика (на пр., млади, ЛГБТК+ групи, посетители на фестивали)
- **Избор на канали:** Споделете информации преку летоци, постери, социјални медиуми, веб-страници, апликации или разговори лице в лице
- **Врсничка поддршка:** Вклучете луѓе со лично искуство во развојот и испораката на содржината
- **Редовно ажурирање:** Споделувајте предупредувања за нови супстанции, совети за безбедна употреба и информации за услугите

Совети за тимовите од првата линија

- Фокусирајте се на *практични совети* за тоа како да се контролира дозата, да се избегнува мешањето дроги, да се внимава на хидратацијата и да се има предвид околината
- Користете привлечни формати: инфографици, видеа, мемиња, плејлисти, „рилси“ (reels)
- Дистрибуирајте материјали во високоризични средини (на пр., забави, фестивали, онлајн платформи)
- Адаптирајте ги материјалите за маргинализираните групи — на пр., информации за безбеден секс и употреба на дроги за мажи кои имаат секс со мажи (MSM) и трансродови корисници
- Секогаш поврзувајте ги информациите со достапните услуги (проверка, советување итн.)

Примери од терен

- **ReGeneration (Србија):** Обезбедува информации на забави и фестивали, преку врсници кои дистрибуираат материјали како кондоми, марамчиња и брошури

- **Energy Control (Шпанија):** Користи онлајн платформи и печатени летоци за споделување предупредувања за НПС, совети за дозирање и водичи за безбедна употреба
- **DrogArt (Словенија):** Нуди дигитални совети за намалување на штети на TikTok и Instagram и организира информативни штандови во просторите за ноќен живот

Ресурси и линкови

Re Generacija (Србија)

Истражувања и публикации за млади, употреба на дроги и намалување штети

<https://www.regeneracija.org/istrazivanja-i-publikacije/>

Energy Control (Шпанија)

Информации за супстанции – ефекти, ризици и безбедна употреба

<https://energycontrol.org/sustancias/>

DrogArt (Словенија)

Инфо Точка – материјали за безбедна употреба и информации за дроги

<https://www.drogart.org/info-tocka/>

PsyCare UK

Намалување штети на фестивали и настани

<https://www.psycareuk.org/harm-reduction>

МОДУЛ 6: Намалување штети во контекст на кемсекс

Што е тоа?

Кемсекс вклучува употреба на дроги пред или за време на секс, често меѓу геј, бисексуалци и други мажи кои имаат секс со мажи (MSM). Сесиите можат да траат со часови или денови и често вклучуваат НПС, како што се синтетички катинони (на пр. 3-ММС, мефедрон) или ГХБ/ГБЛ.

Зошто е важно?

Кемсексот може да го зголеми ризикот од:

- ХИВ, хепатитис и други сексуално преносливи инфекции (СПИ)
- Предозирање и зависност од дроги
- Проблеми со менталното здравје (на пр., анксиозност, психоза, депресија)
- Секс без согласност и сексуално насилство
- Стигма и социјална изолација

Намалувањето штети во овој контекст помага да се намалат непосредните ризици, да се поврзат луѓето со сервисите и да се понудат побезбедни алтернативи — без осудување.

Како функционира?

- **Пристапете со емпатија:** Градете доверба нудејќи безбедни простори за разговор без стигма
- **Обезбедете комплети за намалување штети:** Вклучете кондоми, лубриканти, стерилни шприцеви, алатки за безбедно шмркање/инјектирање и информации за дроги
- **Споделете стратегии:** Промовирајте контрола на дозата, хидратација, одмор, согласност и планирање (на пр., контакти за итни случаи)
- **Поврзете со грижа:** Поттикнете редовни проверки на сексуалното здравје, поддршка за ментално здравје и врснички проверки

Совети за тимовите од првата линија

- Имајте предвид дека кај кемсексот не се работи само за употреба на дроги - посочете го менталното, емоционалното и сексуалното здравје
- Вклучете врсници кои ја разбираат културата и динамиката на кемсексот
- Понудете теренска и онлајн поддршка за оние кои можеби нема да користат услуги во живо
- Користете совети за намалување штети кои ги одразуваат реалните шеми на употреба (на пр., мешање дроги, долги сесии, справување со спуштања (come-downs))
- Бидете инклузивни и свесни за искуствата кои зависат од различниот статус на луѓето (на пр., раса, ХИВ-статус, транс идентитет)

Примери од терен

- **ChemSafe (Шпанија):** Нуди проверка на дроги, насоки за безбеден секс, поддршка за ментално здравје и онлајн консултации
- **Kosmicare (Португалија):** Обезбедува поддршка без осудување за луѓето вклучени во кемсекс, како и психолошка грижа

- **ChemSex Support (OK):** Врсничка теренска работа, групни и индивидуални советувања за намалување штети во Лондон и другите градови

Ресурси и линкови

Chemsafe

Информации, анализа на супстанции и советување за сексуалност (Шпанија)

<https://www.chem-safe.org/>

Chemsex.info

Водичи за кемсекс (Шпанија/International)

<https://chemsex.info/guias-de-chemsex/>

Kosmicare and GAT

Кампања за намалување ризици од кемсекс

<https://www.behance.net/gallery/97448161/Chemsex-risk-reduction>

London Friend (Обединето Кралство)

Услуги за поддршка на ЛГБТК+ заедниците во однос на кемсекс

<https://londonfriend.org.uk/chemsex-support/>

Change Grow Live (Обединето Кралство)

Поддршка и совети за кемсекс за професионалци

<https://www.changegrowlive.org/chemsex-support-professionals>

Dianova International

Статии и проекти поврзани со кемсекс

<https://www.dianova.org/tag/chemsex/>

МОДУЛ 7: Онлајн сервиси за намалување штети

Што е тоа?

Онлајн сервисите за намалување штети обезбедуваат поддршка, едукација и информации за употребата на дроги — особено НПС — преку дигитални алатки. Тие може да вклучуваат веб-страници, платформи за пораки, линии за помош, социјални медиуми и мобилни апликации.

Зошто е важно?

Многу луѓе — особено млади или почетници — бараат информации за дроги онлајн. Онлајн сервисите:

- Нудат анонимност и приватност
- Допираат до луѓе кои избегнуваат поддршка во живо или не можат да пристапат до неа
- Обезбедуваат брзи одговори и ажурирани информации
- Поддржуваат корисници во различни средини и земји

Како функционира?

- **Достапни информации:** Веб-страниците или платформите нудат факти за супстанциите и нивните комбинции, за дозирањет и за ризиците
- **Индивидуална поддршка:** Некои сервиси нудат чет во живо, совети преку е-пошта или линии за помош со персонализирани совети
- **Дигитална проверка на дроги:** Корисниците можат да поднесат примероци и да добијат резултати и предупредувања онлајн
- **Социјални медиуми и апликации:** Се користат за споделување информации од понов датум, предупредувања, врснички совети и промовирање безбедни практики

Совети за тимовите од првата линија

- Содржината нека биде фактичка, без осудување и приспособена за мобилен телефон
- Осигурете се дека информациите се ажурирани и лесно разбирливи
- Користете безбедни платформи за чет за да ја задржите доверливоста
- Поврзете ги дигиталните сервиси така што ќе упатуваат до локални сервиси (на пр., клиники за сексуално здравје, ментално здравје, теренска работа)
- Следете ги онлајн трендовите и жаргонот — соодветно приспособете го вашиот стил на комуникација

Примери од терен

- **Energy Control (Шпанија):** Нуди проверка на дроги со лабораториска анализа и онлајн резултати од тестови; дава **индивидуализирани совети** за намалување штети.
- **SafeZone.ch (Швајцарија):** Обезбедува **онлајн консултации** за зависности и дроги на повеќе јазици.
- **Safer Use Forum (Австрија/Германија):** Онлајн платформа за **дискусија и споделување искуства** за НПС и стратегии за намалување штети.
- **DrugWise (OK):** Користи социјални медиуми за да споделува ажурирани информации и предупредувања за **трендовите** кај НПС.

Ресурси и линкови

SafeZone.ch

Онлајн советување за зависности и дроги (Швајцарија)

<https://www.safezone.ch/de/>

InfoDrogas VIH

Интеракции помеѓу дроги и антиретровирусни лекови кај ХИВ/СИДА

<https://infodrogas-vih.org/interacciones-drogas-antirretrovirales-vih-sida.html>

HIT UK

Stayin' Alive – Ресурси за превенција од предозирање

<https://www.hit.org.uk>

Cranstoun

DrugBot – Chatbot за намалување штети базиран на вештачка интелигенција

<https://cranstoun.org/news/ai-meets-harm-reduction-drugbot-launches-across-the-uk/>

New Horizons Yorkshire

BuddyUp – бесплатна и доверлива апликација за луѓе кои користат дроги сами (без други)

<https://nyhorizons.org.uk/>

PsychonautWiki

Колаборативна платформа за информации за дроги

<https://psychonautwiki.org/>

Erowid

Искуства, ефекти и безбедност поврзани со психоактивни супстанции

<https://www.erowid.org/>

TripSit

Табела за комбинации на дроги и поддршка за намалување штети

<https://tripsit.me/>

Drugs and Me

Образование за дроги базирано на евидентирани докази за безбедна употреба

<https://www.drugsand.me/>

МОДУЛ 8: Намалување штети во рекреативни средини

Што е тоа?

Овој пристап ги носи сервисите за намалување штети на фестивали, во клубови, на забави и во места за ноќен живот. Целта е да се намалат ризиците поврзани со дроги во средини, каде што луѓето често користат НПС (нови психоактивни супстанции) и други супстанции.

Зошто е важно?

Рекреативните средини се високоризични поради:

- Полиупотреба на дроги (мешање супстанции)
- Жешки средини, преполни со луѓе
- Недостаток на одмор, храна и хидратација
- Ограничен пристап до информации или помош
- Врснички притисок и ниска свест за ризиците

Намалувањето штети во овие простори ја подобрува безбедноста, спречува итни случаи и ја прави поддршката повидлива и достапна.

Како функционира?

- **Присуство на терен:** Инфо-пунктови со персонал, безбедни простори за релаксација (*chill-out areas*), или мобилни тимови кои нудат материјали и совети за намалување штети
- **Проверка на дроги:** Анонимна анализа на супстанции со повратна информација за ризиците
- **Дистрибуција на материјали:** Вода, кондоми, чепчиња за уши, влажни марамчиња, филтри, витамини и ужина
- **Врсничка поддршка:** Врсници обучени да нудат информации, прва помош, емоционална поддршка и упатување до сервиси

Совети за тимовите од првата линија

- Приспособете го вашиот пристап на настанот и публиката (на пр., музички стил, возраст, тип на место)
- Користете визуелни елементи и кратки пораки — гласните средини не се идеални за долги разговори
- Понудете основна здравствена поддршка (простори за одмор, совети за хидратација, знаци за предозирање)
- Однапред изградете односи со организаторите, безбедносните и медицинскиот персонал
- Осигурете дека вашето присуство е пријателско, без осудување и без полициски надзор
- Следете ги корисниците и по завршувањето на настанот, ако е можно, поврзете ги со потребните сервиси

Примери од терен

- Energy Control (Шпанија): Води инфо-пунктови и **проверка на дроги** на големи музички настани; нуди индивидуално советување на лице место

- Kosmicare (Португалија): Обезбедува **безбедни простори**, психолошка поддршка и информации за НПС на фестивали
- Safer Clubbing & SaferParty (Швајцарија): Дистрибуира материјали и нуди **проверка на дроги** и поддршка при итни случаи
- DrogArt (Словенија): Комбинира **теренска работа, тестирање** и **врсничка поддршка** во средините за ноќен живот

Ресурси и линкови

International Energy Control

За нас

<https://energycontrol-international.org/what-is-energy-control/>

Kosmicare

Kosmicare на Boom фестивал

<https://www.boomfestival.org/boom-guide/kosmicare>

Safer-Clubbing

Дроги и безбедна клупска сцена (Швајцарија)

<https://www.saferclubbing.ch/saferuse>

Safer Party

Проверка на дроги и ресурси за безбедно ноќно излегување (Цирих)

<https://www.saferparty.ch/>

DrogArt

Архива за безбедно забавување (Словенија)

<https://www.drogart.org/manj-tvegana-zabava/>

PsyCare UK

Намалување штети на фестивали и настани

<https://www.psycareuk.org/harm-reduction>

МОДУЛ 9: Соби за консумирање дроги

Што е тоа?

Собите за консумирање дроги (СКД) се безбедни, хигиенски простори каде што луѓето можат да користат претходно набавени дроги под надзор на обучен персонал. Тие имаат за цел да **спречат предозирање**, да го намалат преносот на болести и да ги поврзат луѓето со здравствени и социјални сервиси.

Зошто е важно?

СКД:

- Го намалуваат бројот на смртни случаи од предозирање и медицински итни случаи
- Го намалуваат ширењето на ХИВ, хепатитис и други инфекции
- Овозможуваат пристап до нега за луѓето кои користат дроги
- Го намалуваат јавното користење дроги и небезбедното отстранување на приборот
- Создаваат простор со лесен пристап, во кој нема осудување

Тие се особено важни за корисниците на НПС или непознати супстанции, чии ефекти и ризици може да бидат непредвидливи.

Како функционира?

- **Користење под надзор:** Персоналот (медицински сестри, социјални работници) го следи консумирањето и интервенира при итни случаи
- **Безбедна употреба:** Стерилниот прибор и хигиенскиот простор ги намалуваат здравствените ризици
- **Совети за намалување штети:** За дозирање, мешање, инјектирање или пушење
- **Препраќања:** Ги поврзуваат луѓето со здравствени сервиси, сервиси за сместување, за детокс и сервиси за ментално здравје

Некои СКД нудат и **проверка на дроги**, врсничка поддршка и основна медицинска грижа.

Совети за тимовите од првата линија

- Бидете гостопримливи, доследни и без осудување — довербата е клучна
- Дозволете флексибилни шеми на употреба (инјектирање, пушење, шмркање) каде што тоа е можно
- Нека ви биде приоритет анонимноста на корисникот и правната заштита
- Приспособете ги советите за корисниците на НПС — новите супстанции може да бараат дополнително надгледување
- Обезбедете мирни, чисти и проветрени простори со пристап до вода и основна грижа
- Обучете го персоналот за како да постапат во случај на предозирање, на траума и на деескалација

Примери од терен

- **Швајцарија:** Пионер во СКД со низок праг, вклучувајќи автомати за шприцеви и медицинска грижа на терен.

- **Португалија:** СКД се вклучени во националната политика, со планови за проширување.
- **Обединето Кралство:** Глазгов ја отвори својата прва легална СКД во 2025 година.
- **Шпанија:** Интегрирани сервиси кои обезбедуваат СКД заедно со тестирање и советување.

Ресурси и линкови

UniAktuell

Како беше воспоставена првата соба за конзумирање дроги во светот (Швајцарија)
https://www.uniaktuell.unibe.ch/2023/bericht_fixerstuebli/index_eng.html

CONTACT Suchthilfe (Швајцарија)

Контакт-пункт за луѓе зависни од дроги
<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebotsdetails/anlaufstelle>

BBC News

Собите за конзумирање дроги во Португалија се важни, велат корисниците
<https://www.bbc.com/news/av/uk-scotland-66582353>

Channel 4 News

Првата соба за конзумирање дроги во Обединетото Кралство [Видео]
<https://www.youtube.com/watch?v=MFze-CrwTu4>

МОДУЛ 10: Програми за размена на прибор за инјектирање

Што е тоа?

Програмите за размена на прибор за инјектирање (ПРПИ) обезбедуваат стерилен прибор за инјектирање (и често други материјали за употреба на дроги) за луѓето што инјектираат дроги, со цел да се спречи ширењето на инфекции како ХИВ и хепатитис Б/Ц и намалувајќи ги штетите поврзани со инјектирањето.

Зошто е важно?

ПРПИ:

- Спречуваат вируси што се пренесуваат преку крвта (ХИВ, ХБВ, ХЦВ)
- Го намалуваат бројот на инфекции на кожата и меките ткива
- Промовираат безбедни практики на инјектирање
- Обезбедуваат пристап кон други сервиси за поддршка
- Помагаат во спречување на предозирање преку дистрибуција на налоксон и едукација

Овие програми исто така поддржуваат премин кон побезбедни методи на употреба или кон лекување, кога и ако за тоа постои желба.

Како функционира?

- **Дистрибуција:** Нудат стерилен прибор за инјектирање — игли, шприцеви, филтри, алкохолни марамчиња, стерилна вода, садови за готвење (*cookers*), итн.
- **Враќање:** Поттикнуваат безбедно отстранување на употребениот прибор преку кутии за отпадоци или пунктови за размена
- **Едукација:** Обезбедуваат насоки за безбедна употреба, вклучувајќи грижа за вените, хигиена и превенција од предозирање
- **Препраќања:** Ги поврзуваат корисниците со услугите за здравствена заштита, тестирање, сместување, психосоцијална поддршка и третман за дроги, доколку тоа го побараат
- **Дополнителни комплекти:** Може да вклучуваат кондоми, материјали за пушење/шмркање и **налоксон**

Совети за тимовите од првата линија

- Не осудувајте и бидете флексибилни — дозволете анонимен и лесен пристап
- Обезбедете бесплатни материјали и не барајте да ги вратат
- Продолжете го работното време или користете мобилни единици за тешко достапните групи
- Обезбедете прибор за инјектирање и за други начини на употреба (на пр., фолија, луле и слично)
- Обучете го персоналот да советува за премин кон побезбедни методи на консумирање
- Приспособете ги материјалите за корисниците на НПС (на пр., непознати ризици од инјектирање, синтетички катинони)

Примери од терен

- **Португалија:** Националните ПРПИ се интегрирани во сервисите за намалување штети и теренската работа.
- **Швајцарија: 24/7 автомати за шприцеви** ја поддржуваат достапноста.
- **Србија и Северна Македонија:** НВО кои потекнуваат од заедницата водат ПРПИ на **терен**.
- **Шпанија:** Многу ПРПИ се интегрирани во фиксни сервиси и мобилни комбиња.

Ресурси и линкови

Policy Commons

CRESCER: Интегрирани услуги за намалување штети во Лисабон, Португалија (2021)
<https://policycommons.net/artifacts/4424651/lisbon-portugal-crescer-background-integrated-services/5221270/>

CONTACT Suchthilfe

SPUT – Размена на прибор за инјектирање (Швајцарија)
<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebotsdetails/sput-spritzenumtausch>

МОДУЛ II: Интегрирани сервиси за намалување штети

Што е тоа?

Интегрираните сервиси комбинираат повеќе видови поддршка — медицинска, социјална, психолошка и намалување штети — на една локација или преку координирани препраќања. Целта е да се понуди сеопфатна грижа што ги задоволува разновидните и променливи потреби на луѓето.

Зошто е важно?

Луѓето кои користат дроги често се соочуваат со комплексни предизвици (бездомништво, проблеми со ментално здравје или хронични здравствени состојби). Интегрираните сервиси:

- Го олеснуваат движењето помеѓу повеќе различни системи.
- Го олеснуваат пристапот до грижа преку отстранување на бариерите.
- да станат да станат да станат
- Обезбедуваат континуитет и флексибилност на поддршката.

За корисниците на НПС, интеграцијата помага да се обезбедат побрзи одговори на новите ризици и подобро справување со непознати супстанции.

Како функционира?

- **Мултидисциплинарни тимови:** Соработка помеѓу луѓе кои ги спроведуваат програмите за намалување штети, медицински сестри, социјални работници, психолози и врсници.
- **Единечна пристапна точка: Дневни центри,** мобилни единици или дигитални центри кои ги поврзуваат корисниците со низа сервиси.
- **Координација на случај:** Персоналот разменува информации и препратува (со согласност) за да обезбеди непрекорна грижа.
- Сервисите може да вклучуваат:
 - Проверка на дроги и ПРПИ (Програми за размена на прибор за инјектирање),
 - Тестирање и грижа за ХИВ/ХЦВ/СПИ,
 - Поддршка за ментално здравје,
 - Помош за домување
 - Правна помош
 - Сексуално и репродуктивно здравје

Совети за тимовите од првата линија

- Прво изградете доверба — многу корисници доживеале стигма во другите сервиси.
- Осигурете персоналот да биде обучен како да се справи со траума и да понуди културно компетентна грижа.
- Понудете флексибилни состаноци и пристап со низок праг (не е потребна лична карта, не е потребен упат).
- Координирајте со надворешни сервиси — вклучувајќи болници и прифатилишта.
- Дизајнирајте сервиси според потребите на корисниците — вклучете ги клиентите во планирањето и собирајте повратни информации

- Одржувајте јасна комуникација помеѓу тимовите за да избегнете пропусти и повторувања.

Примери од терен

- **Португалија: GAT** нуди скрининг, поврзување со услугите за грижа, советување и намалување штети за луѓето кои користат дроги на една локација.
- **Северна Македонија: ХОПС** интегрира правни, социјални и здравствени сервиси за луѓето кои користат дроги.
- **Романија: ARAS** нуди тестирање за ХИВ, ПРПИ, сервиси за ментално здравје и превенција под еден покрив.
- **Швајцарија:** Центрите на Фондацијата **Contact** нудат **СКД, ПРПИ**, тестирање, советување и управување со случаи под еден покрив.

Ресурси и линкови

GAT Portugal

Услуги за ХИВ, хепатитис и намалување штети

<https://www.gatportugal.org/servicos?fbrefresh=89127348912>

HOPS – Healthy Options Project Skopje (Северна Македонија)

Дневни центри и теренски тимови за луѓе кои користат дроги и сексуални работници

<https://hops.org.mk/drop-in-centri-terenski-timovi/>

ARAS – Романска асоцијација против СИДА

ARAS во акција: Намалување штети, превенција и теренска работа во Романија

<https://arasnet.ro/aras-in-actiune/>

CONTACT Suchthilfe (Швајцарија)

Лесно достапни услуги вклучувајќи соби за консумирање дроги, размена на прибор за инјектирање и теренска работа

<https://www.contact-suchthilfe.ch/angebote/>

МОДУЛ 12: Обука и градење капацитети

Што е тоа?

Обуката и градењето капацитети вклучува обезбедување професионалци за намалување штети — вклучувајќи врсници, здравствен персонал, социјални работници и едукатори — со вештини, алатки и знаење за ефикасна поддршка на луѓето кои користат дроги, особено во однос на новите психоактивни супстанции (НПС).

Зошто е важно?

Новите дроги, променливите обрасци на употреба и комплексните здравствени потреби бараат континуирано учење. Обуката:

- Ја зголемува самодовербата и компетентноста на персоналот.
- Го подобрува квалитетот на сервисот и на инволвираноста на корисниците.
- Ги одржува тимовите во тек со трендовите и одговорите за справување со НПС.
- Поддржува пракса, која е истовремено етичка, содржи вештини за справување со траума и ги почитува правата на клиентот.

Како функционира?

- **Основни теми:** Ризици и ефекти од НПС, стратегии за безбедна употреба, постапки во случај на предозирање, проверка на дроги, намалување на стигмата.
- **Меки вештини:** Мотивациско интервјуирање, **деескалација**, културна компетентност, справување со траума.
- **Формати:** Работилници во живо, онлајн модули, сесии водени од врсници, практиканство, размени во заедницата.
- **Континуирано учење:** Сесии за освежување на знаењето, повратни информации од врсници, дебрифинзи, студиски посети и настани за споделување знаење.
- **Тренери:** може да бидат експерти за намалување штети, врсници со животно искуство, истражувачи и здравствени работници.

Совети за тимовите од првата линија

- Приспособете ја обуката според улогите на персоналот (на пр., теренска работа, клиничка работа, врсничка работа, одговор при криза).
- Користете сценарија од реалниот живот и дискусии за случаи за да изградите применето знаење.
- Вклучете ги перспективите на луѓето кои користат дроги — како обучувачи, не само како студии на случај.
- Направете простор за рефлексивна и емоционална обработка во тимот (особено по криза).
- Поврзете се со локални и меѓународни мрежи за пристап до бесплатна или евтина обука
- Документирајте ги успешните практики – создајте заедничка библиотека за обуките или комплет алатки.

Примери од терен

- **Шпанија: Energy Control** спроведува обука за рекреативна употреба на дроги, дигитална теренска работа и кемсекс за НВО и здравствени работници.
- **Србија: ReGeneration** нуди едукација водена од врсници за теренски тимови за работа во рамки на ноќниот живот и за персонал од социјалните сервиси.
- **Correlation – European Network:** Нуди повеќејазични вебинари, алатки и е-учење за НПС, теренска работа, предозирање и стигма.

Ресурси и линкови

ABD – Asociación Bienestar y Desarrollo

Курсеви и работилници за намалување штети и социјална инклузија

<https://abd.org/en/courses/>

Correlation – European Harm Reduction Network (C-EHRN)

Онлајн вебинари 2022: Теми во европската практика за намалување штети

<https://correlation-net.org/2022/05/11/online-webinars-2022/>

МОДУЛ 13: Соработка помеѓу професионалци и сервиси

Што е тоа?

Соработката во намалување штети значи професионалци од различни сектори — здравство, социјална грижа, теренска работа, застапување и политика — работат заедно за подобро да ги поддржат луѓето кои користат дроги, вклучувајќи ги и оние што користат НПС.

Зошто е важно?

Ниту еден сервис не може да ги задоволи сите потреби на луѓето кои користат дроги. Соработката:

- Обезбедува поцелосна грижа центрирана на личноста .
- Ги подобрува патеките за препраќање и континуитетот на поддршката.
- Го поттикнува заедничкото учење и најдобрата пракса.
- Поддржува побрзи одговори на новите супстанции или кризи.
- Помага за градење посилен и поотпорен екосистем на намалување штети.

Како функционира?

- **Формални партнерства:** Воспоставување Меморандуми за разбирањеи соработка или неформални договори за работа помеѓу сервисите.
- **Интердисциплинарни тимови:** Комбинирање на медицинска, психолошка, социјална и врсничка експертиза.
- **Заедничко планирање на случаи:** Редовни состаноци за координирање на грижата и дискутирање комплексни ситуации.
- **Заедничко застапување:** Обединување околу клучни прашања како финансирање, стигма и правна реформа.
- **Меѓународни мрежи:** Учество во размена на знаење со други земји и региони.

Совети за тимовите од првата линија

- Градете односи меѓу секторите — посетувајте ги нивните настани, поканете ги на вашите.
- Разјаснете ги улогите и одговорностите кога работите заеднички на случаи.
- Користете заеднички јазик и нетехнички термини каде што е можно.
- Почитувајте ги различните професионални култури и методи на работа.
- Вклучете ги луѓето кои користат дроги како соработници — не само како корисници на сервиси.
- Документирајте ги заедничките акции и резултатите за да го подобрите учењето и отчетност.

Примери од терен

- **Португалија:** Некои општински мрежи за намалување штети вклучуваат НВО, јавни субјекти и претставници на органите на редот.
- **Србија и Северна Македонија: ReGeneration и ХОПС** се координираат со сервиси за ментално здравје, ХИВ и дроги.

- **Швајцарија:** Интердисциплинарните тимови на **СКД** редовно се состануваат со болници, полиција и локални здравствени власти.
- **Меѓународна мрежа: Trans-European Drug Information (TEDI) Network** – мрежа на сервиси за проверка на дроги кои споделуваат експертиза, податоци и рани предупредувања за новите трендови на дроги.

Ресурси и линкови

C-EHRN – Correlation European Harm Reduction Network

Ресурси и алатки за соработка, вклучување врсници и намалување штети во Европа
<https://www.correlation-net.org/>

Trans-European Drug Information (TEDI) Network

Европска мрежа на сервиси за проверка на дроги што споделуваат известувања, податоци и колаборативни практики
<https://tedinetwork.org/>

Learn Addiction (EU)

Бесплатен е-учебен модул за намалување штети за интердисциплинарни тимови
<https://www.learnaddiction.eu>

МОДУЛ 14: Декриминализација и застапување за промена на политики

Што е тоа?

Декриминализацијата вклучува отстранување на кривичните казни за поседување и употреба на дроги за лична употреба. Застапувањето на политики во намалување штети се однесува на напорите да се влијае врз законите, финансирањето и јавното разбирање за поддршка на здравствените одговори на употребата на дроги — вклучувајќи го и пристапот до сервисите за намалување штети.

Зошто е важно?

Криминализацијата поттикнува стигма, ги обесхрабрува луѓето да бараат помош и создава небезбедни услови за употреба на дроги. Декриминализацијата:

- Ги намалува бариерите до здравствените сервиси и сервисите за намалување штети.
- Промовира пристап на јавното здравје наместо казнување.
- Го намалува бројот на смртни случаи од предозирање и преносот на ХИВ/ХЦВ.
- Ја подобрува заштитата на човековите права за луѓето кои користат дроги.
- Создава простор за иновации — како што се проверка на дроги и **СКД** (Соби за консумирање дроги).

Застапувањето на политики гарантира дека намалувањето штети не само се толерира, туку и поддржува, финансира и се развива.

Како функционира?

- **Правна реформа:** Отстранување на кривичните санкции за употреба и поседување дроги за лична употреба; имплементирање административни или здравствени алтернативи.
- **Застапување:** Ангажирање на носителите на одлуки, граѓанското општество и јавноста преку кампањи, извештаи и дијалог.
- **Коалиции:** Работа со врснички организации, групи за човекови права и здравствени сојузи.
- **Градење докази:** Користење истражувања и искуства од животот за да се демонстрира влијанието на намалувањето штети и штетите од криминализацијата.
- **Политички придонес:** Учество во консултации, дизајнирање стратегии и следење на политиките за дроги на национално и на ниво на ЕУ.

Совети за тимовите од првата линија

- Бидете свесни за вашата национална правна рамка — и нејзините практични влијанија врз корисниците на сервисите.
- Обучете го персоналот соодветно да реагира ако корисниците се плашат од апсење или дискриминација.
- Документирајте како криминализацијата ѝ влијае на вашата работа (на пр., изгубен контакт, одбивност за тестирање супстанции).
- Пренесете го гласот на корисниците на сервисите — нивните искуства се моќни алатки за промена.
- Работете со правници, истражувачи и застапници да изградете силни политички предлози.

- Промовирајте ја декриминализацијата како чекор кон здравје, а не легализација на сите супстанции.

Примери од терен

- **Португалија:** Ја декриминализира личната употреба на дроги во 2001 година; овој модел го поддржа развојот и проширувањето на сервисите за намалување штети.
- **Швајцарија:** Ги легализира сервисите за намалување штети како дел од нејзината национална стратегија за дроги.
- **ОК (Шкотска):** Застапувањето доведе до отворање на првата легална **СКД** во Глазгов во 2025 година.
- **EHRA & INPUD:** Регионални и глобални мрежи кои се залагаат за политичка реформа врз основа на човековите права и евидентирани докази за намалување штети.

Ресурси и линкови

Transform Drug Policy Foundation

Декриминализација на дрогата во Португалија: Разјаснување на ситуацијата
<https://transformdrugs.org/blog/drug-decriminalisation-in-portugal-setting-the-record-straight>

EMCDDA

Преглед на државата Швајцарија (2023)
https://www.emcdda.europa.eu/countries/drug-reports/2023/switzerland_en

The Guardian

„Сите очи се вперени кон Глазгов“: Првата легална соба за консумирање дрога во Велика Британија е подготвена за отворање
<https://www.theguardian.com/society/2025/jan/10/all-eyes-are-on-glasgow-uk-first-legal-drug-consumption-room-ready-open>

EHRA – Eurasian Harm Reduction Association

Регионална мрежа што промовира политики за намалување штети од дрогата засновани на човекови права во Источна Европа и Централна Азија
<https://harmreductioneur.org/>

INPUD – International Network of People who Use Drugs

Глобална мрежа што ги застапува и ги брани правата на луѓето кои користат дрога
<https://inpud.net/>

МОДУЛ 15: Финансирање и одржливост на намалување штети

Што е тоа?

Ова се однесува на обезбедување финансиски и структурни ресурси потребни за долгорочно функционирање на сервисите за намалување штети — вклучувајќи ги и оние што се справуваат со нови психоактивни супстанции (НПС). Одржливото финансирање им овозможува на сервисите да бидат доследни, иновативни и брзо да реагираат.

Зошто е важно?

Многу сервиси за намалување штети се соочуваат со:

- Краткорочно или несигурно финансирање.
- Намалувања поврзани со мерки за штедење или политички промени.
- Празнини во покриеноста (на пр., рурални области, фестивали, кемсекс средини).
- Прегорување како резултат на непостојан персонал или ниска плата.

Стабилното, долгорочно финансирање:

- Обезбедува континуитет на сервисот и задржување на персоналот.
- Овозможува проширување и иновации (на пр., онлајн сервиси, проверка на дроги).
- Гради доверба кај корисниците на сервисите.
- Ја поддржува истражувачката работа, обуката и следењето.

Како функционира?

- **Јавно финансирање:** Застапување за наменски буџети за намалување штети на национално и локално ниво.
- **Партнерства:** Соработка со јавното здравство, социјалните сервиси, менталното здравје, домувањето и невладините организации.
- **Диверзифицирани извори:** Комбинирање на владина, ЕУ, фондациска или приватна поддршка.
- **Застапување:** Користење докази, сведоштва и податоци за да се аргументира дека намалувањето штети е суштинско за јавното здравје.
- **Следење и известување:** Демонстрирање на резултатите за одржување и зголемување на финансирањето.

Совети за тимовите од првата линија

- Следете го влијанието на вашите сервиси — дури и најмалите податоци помагаат.
- Вклучете ги луѓето кои користат дроги во застапувањето за финансирање — нивниот глас е важен.
- Идентификувајте ги клучните слабости: Каде е финансирањето најитно потребно (на пр., проверка на дроги)?
- Изградете односи со донаторите — поканете ги да ве посетат.
- Подгответе едноставни, моќни материјали кои покажуваат дека намалувањето штети спасува животи и штеди пари.
- Планирајте одржливост од самиот почеток на новиот сервис или пилот-проект.

Примери од терен

- **Португалија:** Мрежите на граѓанското општество се залагаат за јавно финансирање за намалување штети.
- **Шпанија:** Тимовите за намалување штети комбинираат општински, регионални и меѓународни проектни грантови.
- **Швајцарија:** Намалувањето штети е вградено во националната здравствена политика со наменско финансирање.
- **Источна Европа:** EHRA ја поддржува заедницата во застапувањето за обнова на буџетите за намалување штети по повлекувањето на донаторите.

Ресурси и линкови

R3 – Portuguese Harm Reduction Network

Стратешки препораки за зајакнување на јавните политики за намалување штети (Бриф за политиките, проект REBOOT 2024–2025)

<https://drive.google.com/file/d/1T070FilQiHz3dRI5MZNZ201cQUGgrcaD/view?usp=sharing>

AIDS Action Europe

Водич за механизми за финансирање програми за намалување штети во ЕУ

https://www.aidsactioneurope.org/sites/default/files/HA%20React%20D2_WP8_8March2018-FINAL_0.pdf

EHRA – Eurasian Harm Reduction Association

Намалување штети во време на репресија и при скратување на буџетите

<https://harmreductioneurasia.org/news/hr-in-times-of-repression-and-budget-cuts/>

Harm Reduction International

Зголемување на финансирањето за намалување штети

<https://hri.global/topics/funding-for-harm-reduction/increasing-funding-for-harm-reduction/>

Harm Reduction International

Криза во финансирањето на намалувањето штети (Извештај за финансирање на HRI 2024)

https://hri.global/wp-content/uploads/2024/06/HRI_Funding-Report-2024_AW_080724.pdf

МОДУЛ 16: Справување со стигмата во намалување штети

Што е тоа?

Стигмата се однесува на негативни ставови, стереотипи и дискриминација насочени кон луѓето кои користат дроги. Таа е засилена со законите, медиумските наративи, бариерите во сервисите, па дури и здравствените системи. Справувањето со стигмата е значајно за сервисите за намалување штети да станат достапни и ефективни.

Зошто е важно?

Стигмата:

- Ги обесхрабрува луѓето да пристапат до сервисите.
- Води до дискриминација во здравството, домувањето и вработувањето.
- Ја зголемува изолацијата, срамот и проблемите со менталното здравје.
- Го засилува небезбедното користење дроги и тајноста.
- Ја поткопува работата за намалување штети со тоа што ја прикажува употребата на дроги како морален пропуст наместо како здравствен проблем.

Како функционира?

- **Јазикот е важен:** Користете јазик со почит, ставајќи ја личноста на прво место (на пр., „лице кое користи дроги“ наместо „зависник“).
- **Вклучување на врсници:** Вклучете луѓе со искуство во сите аспекти на дизајнирањето и испораката на сервисите.
- **Обука на персоналот:** Подгответе ги сите членови на тимот да ја препознаат и да ѝ се спротивстават на стигмата — во себе и кај другите.
- **Јавни кампањи:** Користете медиуми, приказни и факти за да ги промените јавните ставови.
- **Застапување за правни промени:** Декриминализацијата и законите за намалување штети ја намалуваат структурната стигма.

Совети за тимовите од првата линија

- Започнете со размислување за вашите сопствени предрасуди — никој не е имун на стигмата.
- Понудете анонимни сервиси со низок праг каде што луѓето се чувствуваат безбедно.
- Избегнувајте осудувачки говор на телото, тон или претпоставки во интеракциите.
- Славете го напредокот и автономијата, не само апстиненцијата или вклучувањето во третман.
- Работете со заедниците најмногу погодени од стигмата (на пр., жени, ЛГБТК+ корисници, мигранти, луѓе кои инјектираат дроги).
- Споделете приказни за успех кои покажуваат отпорност, а не само проблеми.

Примери од терен

- **Португалија: GAT** и други организации промовираат врсничко лидерство и пристап „ништо за нас без нас“.
- **Обединето Кралство:** Кампањите на Release и Transform имаат за цел да ги хуманизираат луѓето кои користат дроги и да повикаат на декриминализација.
- **Шпанија:** Врсничката работа за намалување штети на фестивалите ја **нормализира безбедната употреба** и го намалува срамот.
- **Источна Европа:** Следењето водено од заедницата на луѓето кои користат дроги документира дискриминаторски практики во сервисите.

Ресурси и линкови

INPUD & Youth RISE

Штетите од употребата на дроги: криминализација, дезинформации и стигма

<https://inpud.net/the-harms-of-drug-use-criminalisation-misinformation-and-stigma/>

Release (UK)

Правни совети за дроги

<https://www.release.org.uk/drugs-legal-advice/>

INPUD

Зборовите се важни! Јазично соопштение и референтен водич

<https://inpud.net/words-matter-language-statement-reference-guide>

МОДУЛ 17: Индивидуализирани препораки за работа во намалување штети

Што е тоа?

Индивидуализираните препораки се приспособени стратегии за намалување штети засновани на единствените околности, обрасците на употреба на дроги, здравствениот статус и целите на секој поединец. Тие се фокусираат на автономијата, безбедноста и довербата — а не на универзални совети.

Зошто е важно?

Секој користи супстанции различно. Луѓето може да имаат различна толеранција, нивоа на ризик, мотивации или потреби. Персонализираниот пристап:

- Го почитува достоинството и автономијата на личноста.
- Гради доверба и ги одржува луѓето ангажирани.
- Подобро одговара на сложените потреби (на пр., полиупотреба на дроги, кемсекс, бездомништво).
- Поттикнува информиран, побезбеден избор наместо нереални очекувања.

Како функционира?

- **Слушајте прво:** Разберете што сака лицето — а не што претпоставувате вие.
- **Заедничка проценка:** Дискутирајте за типот(типовите) на користена дрога, фреквенцијата, околината, начинот на употреба и целите.
- **Понудете опции:** Безбедни начини на употреба, алатки за избегнување мешање супстанции, информации за нови супстанции, поддршка за ментално здравје.
- **Следете:** Останете достапни, приспособете го советот ако нивната ситуација се промени.
- **Осигурете доверливост:** Ова гради доверба, особено во криминализирани или маргинализирани средини.

Совети за тимовите од првата линија

- Избегнувајте јазик од типот на „треба“ или „мора“ — понудете избори, а не правила.
- Користете ги разговорите за намалување штети за градење врска, а не за контрола.
- Бидете подготвени да се префрлате од тема на тема — употребата на дроги често се преклопува со домувањето, сексот, траумата и преживувањето.
- Не претпоставувајте дека апстиненцијата е целта — поддржете ги луѓето онаму каде што се.
- Споделете точни, искрени информации — тоа им помага на луѓето да донесат подобри одлуки.
- Бидете отворени за тоа што вашиот сервис може и не може да понуди — поставете јасни граници со почит.

Примери од терен

- **Energy Control (Шпанија):** Обезбедува персонализирана повратна информација за резултатите од проверката на дроги со практични совети за намалување штети.

- **ReGeneration (Србија):** Користи врснички дијалог за да ги приспособи советите за различни средини — клубови, фестивали, онлајн.
- **SafeZone (Швајцарија):** Нуди доверливи онлајн консултации, приспособени на грижите на секој корисник.

Ресурси и линкови

SafeZone.ch (Швајцарија)

Онлајн консултации за зависности и дроги (достапно на повеќе јазици)

<https://www.safezone.ch/fr/>

Развој на насоки во намалување на штети

Размислувања за вклучување корисници (вклучување врсници во дизајнот на услугите)

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9948926/>