

DROGFRITT SVERIGE

INFORMATION

sid 2

RESULTAT

sid 3

AMSTERDAM

sid 4-5

TIPS PÅ NÄRING

sid 6-7

FAKTA OM TRAMADOL

sid 8-9

UNGDOMSLÄGER

sid 10

SÅ HÄR ANVÄNDS DITT STÖD

sid 11

GE EN JULGÅVA

sid 12



**MED DIN HJÄLP SKAPAR
VI EN DROGFRI FRAMTID
TILLSAMMANS!**



Hej!

Den senaste tiden har vi tyvärr kunnat läsa mycket om att unga tar allt mer tyngre droger som t ex läkemedlet Tramadol. Du kan läsa i detta nummer om vad Tramadol är och hur det påverkar unga.

Vi har annars haft ett intensivt år då vi levererat massor av föreläsningar i hela landet. Vi har även erbjudit alla skolor gratis droginformationsmaterial samt föräldrar så de kan hjälpa sina barn och ungdomar.

På vår hemsida droginformation.nu kan du ladda ner material och se våra utbildningsfilmer. Allt detta är möjligt tack vare ert stöd.

Just nu pågår vår julinsamling. Julgåvorna i år går till att ge ut gratis droginformation till skolor så fler unga kan bli utbildade och få kunskap. Kunskap som gör att de lättare kan säga nej till droger!

Vi önskar er alla en God Jul och tack för ert fina stöd!

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande



Tidningen Drogfritt ges ut av Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

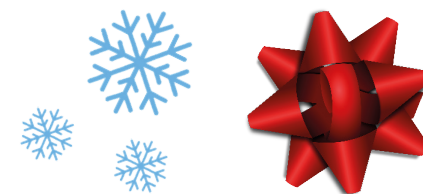
Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Karl Johansgatan 60, 414 55 Göteborg

Medlemstidningen kommer ut med 4 nummer/år. Du får fritt kopiera innehållet i tidningen men glöm inte att ange källa.

RESULTAT



HÄR BERÄTTAR ELEVER VAD DE TYCKTE OM VÅR FÖRELÄSNING

FEEDBACK EFTER FÖRELÄSNING

Riktigt bra! Man märkte verkligen att han är van att ha föreläsningar. Jag tycker att han pratade om ett viktigt ämne och han pratade på ett sätt som rörde oss ungdomar/tonåringar. Han pratade på vår nivå. Super bra verkligen. Lärde mig massor. Föreläsningen blev också bättre eftersom han fick oss att skratta och bli involverade.

FEEDBACK EFTER FÖRELÄSNING

Den bästa och roligaste föreläsningen jag har varit på!!!
Han var verkligen sina saker

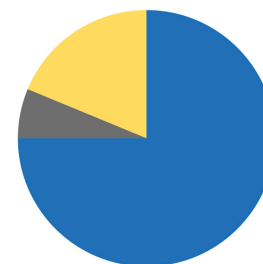
FEEDBACK EFTER FÖRELÄSNING

Väldig rolig föreläsning!
Bra upplägg och innehåll som publiken kunde känna igen sig i och bra historier. Det blev inte tråkigt att lyssna på föreläsningen utan bara roligt och intressant att sitta i publiken, samtidigt som man lärde sig nya saker. 10/10 poäng

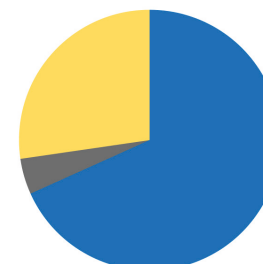
FEEDBACK EFTER FÖRELÄSNING

Han var intressant & inte lång tråkig. Väldigt påläst & talade mer sanning än andra karreke hade gjort

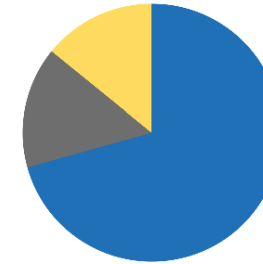
TYCKER DU ATT ANDRA UNGDOMAR BÖR FÅ HÖRA VÅR FÖRELÄSNING?



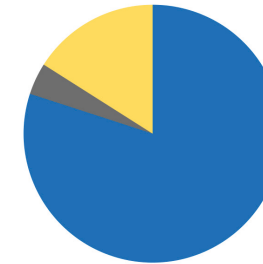
VILKET BETYG VILL DU SÄTTA PÅ VÅR FÖRELÄSNING?



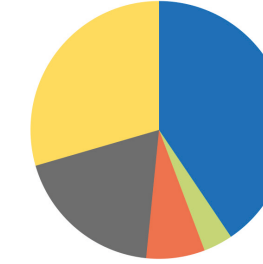
INNEHÖLL FÖRELÄSNINGEN ANVÄNDBAR KUNSKAP OM DROGER?



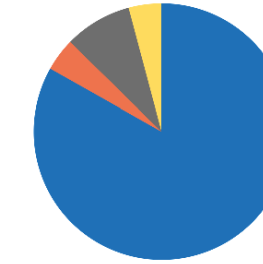
TYCKER DU SPRÅKET VAR ANPASSAT TILL DIG SOM UNGDOM?



BLEV DU INSPIRERAD TILL MÅL I LIVET?



BIDROG FÖRELÄSNINGEN TILL DITT EGNA BESLUT ATT LEVA DROGFRITT?



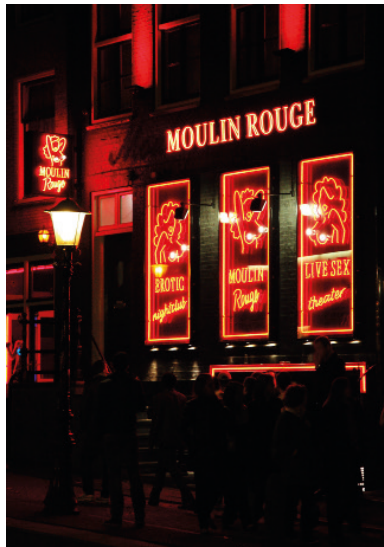
● 5 poäng ● 4 poäng ● 3 poäng ● 2 poäng ● 1 poäng

AMSTERDAM

Amsterdam är Hollands största stad med drygt 800 000 invånare. Amsterdam räknas som världens mest liberala stad när det kommer till prostitution och cannabis.

Varje år arrangeras det stora cannabisfestivaler som lockar folk och kändisar från hela världen. I Amsterdam finns det coffee shops, viket är ett café med licens att sälja cannabis. Människor från hela världen, även från Sverige, åker till Amsterdam för att röka cannabis.

2012 blev Amsterdam rankad som nummer fyra bland huvudstäderna i Europa när det kommer till mord. Endast Vilnius i Litauen, Tallinn i Estland och Luxemburg kom före och hade fler.



SVENSKA UNGDOMAR ÅKER TILL AMSTERDAM OCH KAN RÖKA CANNABIS HUR MYCKET DE VILL.

I SAY NO DRUGS FÖRELÄSER I AMSTERDAM!

Nyligen blev vi från I SAY NO DRUGS-kampanjen inbjudna till Amsterdam av en drogförebyggande organisation för att hålla drogföreläsningar och självklart åkte vi!

De hade hört talas om vårt arbete i Sverige och ville nu lära sig mer om hur man håller föreläsningar i skolor. Vi har ju arbetat med detta sedan 1992 och vi delar gärna med oss av vår kunskap.

Så drogprevention-specialisten Michael Nielsen och Julia Järnerud, ansvarig för I SAY NO DRUGS-kampanjen, spenderade några dagar i Amsterdam där de höll ett seminarium om hur man når fram och utbildar unga enligt vår modell.

Det kom behandlingsassistenter, företagare, privatpersoner och organisationens egna volontärer, totalt ett tjugotal personer som utbildades under dessa dagar. Det blev succé! De har redan bokat sina första föreläsningar och startat det viktiga förebyggande arbetet för ungdomarna.

DET VAR MYCKET REKLAM FÖR CANNABIS!

Vi gick ut för att se gatorna i centrala Amsterdam. **Vilken chock!**

Så otroligt många coffee shops och affärer som gör reklam för cannabis. På många ställen kunde man känna doften av cannabis och skyltfönster var fyllda av sexleksaker och cannabis i alla dess former; godis, klubbor, glass, läsk, kläder och statyer m.m.

Tänk, här går Amsterdams ungdomar och inhalerar cannabisrök och växer upp i denna miljö.

Det kändes som att vi hade anlänt till en annan värld, totalt styrd av pengar. En värld som hade förlorat sitt hjärta för sitt folk. Det var hemskt. Jag hoppas verkligen att det inte blir så här i Sverige. /Julia

KÄNN DIG PIGGARE I VINTERMÖRKRET - TRE TIPS PÅ NÄRING!

Nu börjar det bli kallt och mörkt. Många kan känna sig lite trötta och hängiga. Här kommer lite tips som kan hjälpa dig och göra att du får mer energi.

Ät mat med mycket näring som t.ex grönsaker eller gör goda smoothies med massor av bär.

D-VITAMIN

De flesta människor som bor på våra nordliga breddgrader får inte i sig tillräckligt med D-vitaminer under årets mörka månader. Vitaminet bildas av solljus och av viss mat. I Sverige är det mycket vanligt med mild D-vitaminbrist och det är ofta värre ju längre norrut man kommer.

D-vitamin finns i fet fisk, ägg, smör och fet mjölk. Om du får i dig alldeles för lite D-vitamin kan skelettet mjukna (rakis), tandröta, benskörhet, trötthet och utmattningsdepressioner m.fl. D-vitamin är viktig för tarmfloran och immunförsvaret, hjärnan, njurarna och skelettet. Det förbygger också depression och dödlighet vid stroke och hjärtsjukdomar.

C-VITAMIN

C-vitamin lindrar förkylning. Ditt immunförsvaret behöver vitaminet för att fungera som det ska. Kosttillskott med vitamin C kan både förkorta en förkylning eller lindra den.

Du behöver C-vitamin för att kunna tillverka viktiga hormoner i kroppen, bilda nya celler och den behövs även för att ta upp järn. C-vitamin finns i citrusfrukter, gröna grönsaker, tomater, blomkål, sötpotatis och bär.

OMEGA 3 OLJA

Omega 3 finns i olika oljor och den är livsviktig. Den kan hjälpa mot högt fett i blodet, menssmärtor (PMS), minnesförlust, åldrande av hjärnan och ADHD. Bra för hjärtat och bra för fettförbränningen.

Omega 3 finns i fet fisk som vild lax, makrill, sill och sardiner, vissa alger, linfröolja och valnötter.

Källor: vitaminbibeln, Välj hälsa!, kurera.se, Näringsmedicinska uppslagsboken

RECEPT GRÖN SMOOTHIE

4 PORTIONER

250 g fryst mango
1 avokado
50 g grönkål
4 dl apelsinjuice (kan bytas ut mot mandeldryck)
1 msk riven ingefära (frivilligt)
Mixa allt tills det blir slätt.

Toppa med t ex kokosflingor eller bär.

NJUT!



Vi har ett stort sortiment av högkvalitativa produkter.



TRAMADOL

Den senaste tiden har det kommit varningar från både polis och socialtjänst att fler unga har börjat missbruka Tramadol runt om i Sverige.

Därför kommer här fakta om vad Tramadol är.

VAD ÄR TRAMADOL?

Tramadol är ett narkotikaklassat läkemedel som är släkt med morfin* och heroin*.

Tramadol används för att minska smärta och kan även ge rusupplevelser, därför används Tramadol av personer för att berusa sig. Detta läkemedel är receptbelagt och narkotikaklassat vilket gör det olagligt om man inte har läkarordination.

KAN MAN BLI BEROENDE AV TRAMADOL?

Ja, man kan bli beroende av Tramadol och efter ett tag måste personen höja dosen eftersom kroppen vänjer sig. Det innebär att man måste ta en större mängd för att få en önskad effekt. Detta gör att det kan leda till stora fysiska, psykiska och sociala skador.

HUR PÅVERKAS KROPPEN AV TRAMADOL OCH HUR ÄR RUSET?

När Tramadol kommer in i kroppen och bryts ner bildas ett ämne med morfinliknande egenskaper. Ruset påminner om andra opiater* som t ex morfin och heroin.

Personen som tar Tramadol blir dåsig, mer avslappnad, känner ångestlindring samt kan uppleva starka lyckokänslor (eufori). Personen kan också drabbas av yrsel, huvudvärk och illamående.

Stora doser är livshotande och kan orsaka krampfall och hjärtproblem. Det tar en stund innan smärtlindringen och ruset känns därför är det risk för överdosering.

HUR BLIR DET OM MAN BLANDAR TRAMADOL MED ANDRA DROGER?

Om man blandar Tramadol med vissa läkemedel, alkohol eller andra droger kan man få oönskade effekter. Alkohol kan förstärka effekten av Tramadol.

Människor påverkas olika av tramadol.

Vissa personer är mycket känsligare än andra och det kan leda till kraftiga effekter även vid små doser.

En normaldos för en person kan vara för stark för en annan.

HUR KAN MAN SE OM NÅGON TAGIT TRAMADOL?

När en person tagit Tramadol kan personen få små pupiller, yttlig andning, ögonlocken hänger, personen kan vara sömning, långsam, seg och prata sluddrigt. Dessa kännetecknen är väldigt lika dem som vid missbruk av andra opiater som t ex morfin och heroin.

HUR ÄR DET ATT SLUTA MED TRAMADOL?

Det kan vara mycket tufft att sluta. Abstinensen från Tramadol kan vara mycket svår, ibland behöver personen läggas in för avgiftning och trappa ner på läkemedlet över en lång tid.

Besvären man kan uppleva när man skall sluta är t ex muskelsmärter, smärter i skelettet, kräkningar, diarréer och förstoppningar, svettningar, frossa, hallucinationer, depressioner, man tappat aptiten, blir irriterad, får svårt att sova och man kan få ett tillstånd som påminner om influensa.

Allt fler ungdomar använder Tramadol i Sverige.

Källor: fass.se - smartdrugs - 1177 vårdguiden - läkemedelsverket - Boken om knark och sånt

KÖRFÖRMÅGAN OCH ANVÄNDNING AV MASKINER.

Tramadol kan göra att en person blir sömning, får yrsel och dimsyn. Detta påverkar personens reaktionsförmåga. När reaktionsförmågan är försämrad, skall man inte köra bil eller andra fordon och inte använda elektriska verktyg och maskiner. Man kan skada sig själv och andra.

Text av: Åsa Graaf / droginformation.nu

"Pillret togs i syfte att förhöja välmåendet men slutade istället med att jag senare, efter intaget av detta ämne, svimmade sittandes på en stol med ett glas vatten i handen. Jag vaknade upp och låg på massa glassplitter... jag var chockad när jag vaknade.

Jag hade tur att inget glassplitter punkterade kroppen.

Nu vill jag varna alla människor för denna drog. Den är rent av farlig!"

- anonym kille

ORDLISTA

***Morfin:** Det är ett ämne som finns i opium och utvinns ur råopium. Morfin är ett smärtstillande medel. Det finns som tabletter och i flytande form.

***Heroin:** Det utvinns ur morfinbas och är starkare än både opium och morfin. Man kan röka, sniffa eller injicera.

***Opiater:** Opium, morfin och heroin är opiater, de kommer från opiumvallmo och är väldigt beroendeframkallande.

UNGDOMSLÄGER

Varje år arrangerar vi läger för mellan- och högstadielärover. Läget innehåller en drogöreläsning som hålls av vår egen personal som har över 25-års erfarenhet av att utbilda barn och unga om droger och mål i livet.

Eleverna får lära sig om:

- Hur droger påverkar kroppen
- Mentalt beroende
- Fysiskt beroende
- Lagar och regler omkring droger
- Hur kroppen försvarar sig mot drogerna
- Hur man kan avhålla sig från droger med hjälp av mål i livet.



Sen kommer det en ambulanspersonal som berättar om sin vardag på jobbet och vad de får bemöta i sitt yrke. De får en full hjärt- och lungräddningsutbildning med övningar på en docka.

På kvällarna paddlar vi kanot, grillar, badar, bastar och kör samarbetsövningar i skogen. Vi sitter även runt lägerelden, äter marshmallow, leker roliga lekar och spelar spel.



TACK FÖR DITT STÖD - SÅHÄR ANVÄNDS DET

När Du stödjer vårt arbete hjälper du till så fler unga väljer att inte ta droger. Du hjälper till att öka kunskap vad droger gör med kropp, sinne, familj och miljö.

-  Pengarna går till att utbilda unga i skolor.
-  Föredrag för barn, unga och vuxna (lärare, föräldrar och personal).
-  Vi gör filmutbildningar.
-  Vi delar ut gratis material om droger.
-  Du är med att skapa opinion - att leva drogfritt.
-  Du är med och ökar medvetenheten om vad droger gör med miljön och hur människor utnyttjas.

Drogerna påverkar inte bara personen som tar drogen. Det blir många ringar på vattnet, familjen drabbas, vilket i sin tur skapar stor sorg och oro, hot med våld och otrygghet för att nämna några.

Vi ser dagligen varningar och artiklar som är drogrelaterade; skjutningar, gänguppgörelser, överdoser, barn som utnyttjas av kriminella gäng för att leverera droger, 10-åringar som langar och t.o.m tar droger m.m.

DET HAR BLIVIT VÄRRE!

Sedan har vi den inverkan som droger har på miljön och tredje världen - skövling av regnskogar, enorma mängder gifter som släpps ut när de producerar droger vilket förgiftar miljön, djur och människor. Människor utnyttjas t.ex i barnarbete och slavliknande förhållanden. Pengarna från droger kan bekosta terrorism och mer kriminalitet.

Ditt stöd gör att fler väljer bort droger, du kan hjälpa till att rädda vår miljö och rädda ungas liv!



Ultra Clean i Malmö AB
Kongsberg Maritime Sweden AB

Tarkett AB
Preem AB

POSTTIDNING

B

Sverige
porto
betalt

GE EN
JULGÅVA
Till våra barn och unga



SWISHA TILL
1239011206



ELLER GÅ IN PÅ
drogfriframtid.nu
och bli månadsgivare

RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

Karl Johansgatan 60, 414 55 Göteborg • tel: 031-13 57 07 • e-mail: info@droginformation.nu • www.droginformation.nu