

DROGFRITT SVERIGE

INFORMATION

sid 2

KONSTNÄREN

ILONA SWAT

sid 3

HUR JOBBAR VI UNDER CORONA EPIDEMIN?

sid 4-5

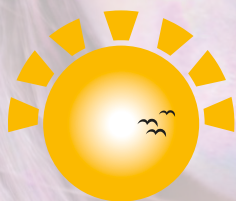
SMÅTT & GOTT

sid 6-7

STÖD KAMPANJEN

sid 8

**HITTA GLÄDJEN
I TUFFA TIDER!**



ATT HJÄLPA UNGA ÄR VÅR **DRIVKRAFT**



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

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

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

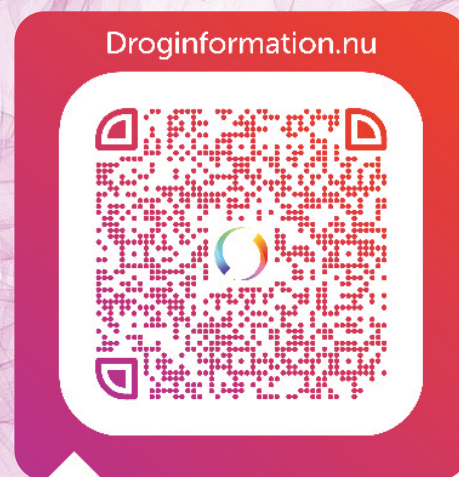
Hej!

Här kommer en liten uppdatering
till dig från oss.

I dessa tider när vi alla måste
ändra våra liv och vanor så hjälper vi
fortfarande barn och unga. Trots att
det är tufft nu för många så ser vi en
stor hjälpsamhet och värme från er
bidragsgivare. Det känns väldigt bra,
alla behöver hopp och få uppmuntran
i dessa tider. Många har givit extra
stöd – stort tack! Vi saknar dock alla
fina möten med elever, lärare och
föräldrar och längtar tills när allt blir
som vanligt igen. Vill du ge ett extra
bidrag så välkomnas detta.

Med vänliga hälsningar,
Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande



Swish. Donera enklare.

ILONA SWAT

konstnär

FRÅGOR & SVAR

1. Berätta lite om dig själv?

Mitt namn är Ilona Swat och jag är 36 år
gammal. Jag bor i Arlöv tillsammans med
min familj. Ursprungligen kommer jag från
Polen. Jag spenderade min barndom med
kärlek till konst. Från de yngsta åren målade
och ritade jag. När jag målar så finner jag ett
inre lugn.

2. Var får du inspiration ifrån?

Allt inspirerar mig. Det kan vara en bild
som jag ser någonstans men oftast är
det färger och färgnyanser.

3. Hur ser du på droger?

Jag har aldrig haft kontakt med droger
och känner ingen som har haft med det att
göra, så jag vet inte mycket om det. Men
drogerna är ett stort problem idag och jag
är emot det såklart. Jag tror att det alltid
finns någon orsak innan personer börjar
ta droger. Drogerna blir alltså "en tillfällig
lösning" på ett problem.

4. Varför hjälpte du genom att donera en tavla?

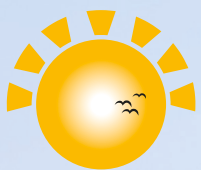
Jag brukar donera tavlor till olika organisa-
tioner för att stödja dem. Så var det också i
detta fall. Vi måste hjälpa varandra om vi kan.



ilona_swat_art

instagram





90 KONTO SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



HUR JOBBAR VI UNDER CORONA EPIDEMIN?

Just nu fokuserar vi på nytt material som kan användas i hemmet, på skolor och på internet. Det är viktigt då människor kan ta till droger under jobbiga tider – det blir en tillfällig lösning när man mår dåligt, får problem eller känner sig stressad. Samtidigt i allt detta passar kriminella på att tjäna pengar och priserna på narkotika stiger.

En förändring är att vår papperstidning blir en web-tidning under pågående corona-kris. Den kommer att skickas ut på mail till alla som vill ha den.

VI SÖKER NU EXTRA STÖD FÖR VÅRT NYA PROJEKT – UTBILDNING FÖR ALLA!

En modern utbildning på nätet där barn och unga lär sig konsekvenserna av droger så de har kunskap att stå emot. Målet är en drogfri framtid för våra unga och vi är så glada att **du** delar vårt mål.

"VÅRA BARN SLUTADE TA DROGER"

"Min son hade börjat med Cannabis och så snart vi fann ut detta tog vi honom i nackskinnet. Han blev faktiskt tvingad att läsa igenom allt ert material som jag kunde ladda ner. Vi gjorde det väldigt klart för honom att så länge han bor under vårt tak, så förekommer inga droger. Jag har egna erfarenheter och tycker att materialet var korrekt, informativt och riktigt. Jag är oerhört tacksam att ni finns och gör detta material tillgängligt." - Pappa

"Min dotter kom hem och hade provat ecstasy. Hon fick läsa allt ni hade om denna drog och fick även se dokumentären, hon har aldrig testat någon mer gång. Är oerhört glad för detta!" - Mamma

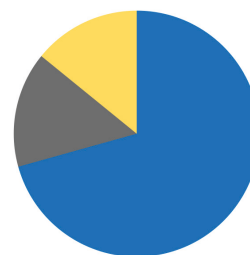
Visst blir man glad att få ta del av detta – föräldrar som delar med sig och berättar att de fått hjälp med sina barn. Det är tack vare ditt stöd som detta är möjligt. Ge en extra gåva till vår utbildningskampanj.

Swish 1239011206

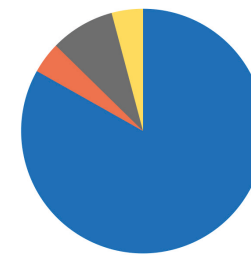
Du som bidragsgivare får gratis information och e-böcker på våra hemsidor:
isaynodrugs.org & droginformation.nu

RESULTAT EFTER FÖRELÄSNINGEN

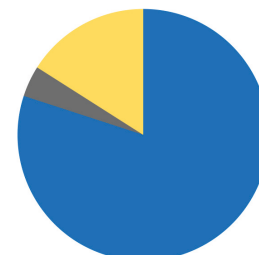
Innehöll föreläsningen användbar kunskap om droger?



Bidrog föreläsningen till ditt egna beslut att leva drogfritt?



Tycker du språket var anpassat till dig som ungdom?



● 5 poäng

● 4 poäng

● 3 poäng

● 2 poäng



” **Riktigt bra!** Man märkte verkligen att han är van att ha föreläsningar. Jag tycker 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. ”

- Elev, efter föreläsning

UNGAS UPPFATTNING OM ALKOHOL, CANNABIS OCH RISKER.

Unga uppfattar risken med att dricka ungefär på samma sätt idag som för 25 år sedan. Goda nyheter är att ungas intensivkonsumtion av alkohol har halverats under denna period.

Vad det gäller cannabis är det annorlunda.

– Under de senaste 25 åren har unga som använt cannabis de senaste 12 månaderna legat på 5-6 % ganska stabilt. Uppfattningen om riskerna har däremot förändrats. Färre tror att det finns risker med att ta cannabis regelbundet – det har minskat från 92 % till under 58 %

Källa: CAN

UNGA BERUSAR SIG MED MUSKOTNÖT



Giftinformationscentralen varnar. Unga missbrukar muskotnöt och har behövt sjukhusvård efter de använt kryddan i rusyfte. Användning kan leda till svåra sjukdomstillstånd, som hjärtrusningar och hallucinationer, men även kramper.

Muskotnöt kommer från muskotträdet och växer i Indonesien, Sydamerika och Västindien.

Små mängder är inte giftigt och används i matlagning t.ex. potatismos.

Källa: drugnews

Boosta immunförsvaret – viktigt i dessa tider!

Följande är bra för immunsystemet i kroppen. Immunsystemet skyddar din kropp mot både virus och bakterier. 75 % av immunförsvaret finns i magen där vi har massor av nyttiga bakterier.

Zink – finns i kött, mejeriprodukter, fullkornsprodukter och inälvsmat.

C-vitamin – finns i apelsiner, citroner, gröna grönsaker, blomkål, tomater, potatis m.fl.

Stärk magen

Kroppen behöver näring och nyttiga bakterier. Bra mat för magen och immunförsvaret är fiberrika frukter och grönsaker, surdegsbröd, syrade mjölkprodukter, mjölksyrate grönsaker. Man kan också ta tillskott med olika bakterier om man behöver.

Källa: livsmedelsverket, vitaminbibeln, kurera.se

TACK
ALLA ANNONSÖRER



Sparbanken Enköping

Mälardalens Håltagning

Fjärdingslövsgården AB

Rent & Klart i Stockholm AB

Kongsberg Maritime Sweden AB

Preem AB

Alt Hiss AB

Nordtek AB

Trivector AB

Sparbanken Nord

GÖR SOM ANDRA – STÖD OCH GÅ MED I I SAY NO DRUGS

I SAY NO DRUGS kampanjen informerar om droger och inspirerar unga till att vilja leva drogfrött. Beställ en t-shirt, en hoodie eller ett coolt armband. Överskottet går till kampanjen och våra unga.

Så här gör du för att beställa tröjor och mycket annat från vår webshop:

Gå in på **isaynodrugs.org**

Eller ring **031 - 13 57 07**

