

DROGFRITT SVERIGE

LEDARE

sid 2

HUR HJÄLPER VI?

sid 3

MÅ BÄTTRE

sid 4-5

TIPS TILL FÖRÄLDRAR

sid 6-8

NYA PROJEKT 2021

sid 9

SMÅTT & GOTT

sid 10

PROVSVARET & ANNONSÖRER

sid 11

GÅ MED I KAMPANJEN

sid 12



Hej!

Hoppas ni alla har det bra!

Jag vill börja med att tacka alla er som hjälpt oss under denna tuffa tid som vi alla går igenom.

Trots restriktioner har vi nått tusentals unga och vuxna med droginformation och kunnat fortsätta det viktiga arbetet att hjälpa unga och stärka dem att vilja leva drogfritt.

Hur gjorde vi då detta?

Jo, vi började live-streama våra föredrag och vi byggde en ny hemsida med massor av gratis information till skolor, föräldrar och unga. Jag vill verkligen rekommendera er att gå in på sidan och se våra informationsfilmer och ladda ner vårt gratis material. Det finns mycket bra information där.

En annan sak vi har fokuserat på är att utveckla och förbättra ytterligare och vi har spelat in och producerat en helt ny utbildning som kommer att vara tillgänglig efter sommaren.

Med detta önskar jag er alla en härlig sommar!



Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Fotögatan 6A, 414 74 Göteborg

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

**Tidningen Drogfritt ges ut av
Riksorganisationen för ett
Drogfritt Sverige**

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



VI VILL GÄRNA GE ER EN LITE UPPDATERING OM VAD VI GÖR OCH HUR VI JOBBAR I DESSA TIDER.

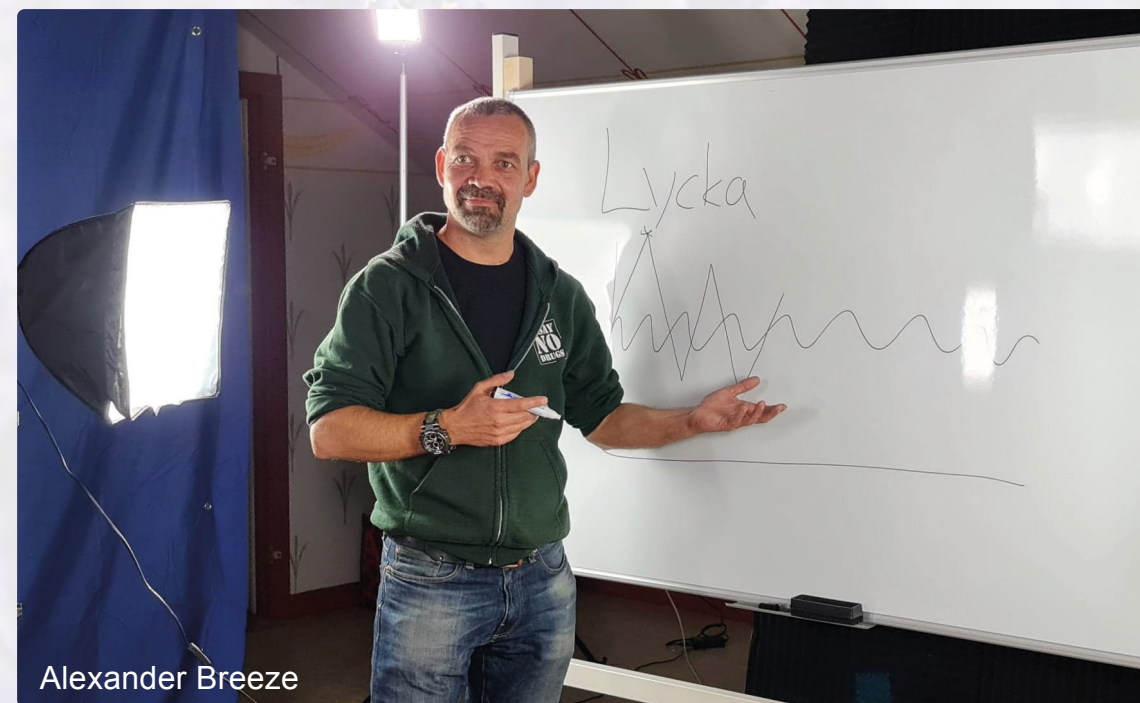
Hur hjälper vi?

Eftersom vårt samhälle står inför nya utmaningar i och med Covid-19 så har detta även drabbat oss. Under 2020 har vi inte kunnat arbeta på samma sätt som tidigare. Vissa skolor har varit stängda och vi har inte kunnat hålla våra utställningar och event som vi brukar.

Därför har vi omorganiserat vårt arbete under 2020 och 2021 genom att bli mer aktiva på internet och vi har börjat med live-stream och levererat många föreläsningar on-line till skolor, men vi har också besökt och föreläst i skolor runt om i landet, dock i en mindre skala.

Därför har vi arbetat mycket med vår nya utbildning som är en on-line utbildning och den innehåller olika videos som ger kunskap om droger till olika åldersgrupper.

Här har vi skrivit manus, gjort research, filmat och redigerat. Utbildningen vänder sig till ungdomar i högstadiet och gymnasiet. Den blir klar att levereras till höstterminen 2021 och vi är väldigt nöjda. Det kommer snart smakprov på denna filmutbildning.



Alexander Breeze

MÅ BÄTTRE

Många är oroliga för sin hälsa och oroliga att bli sjuka i dessa tider. Finns det något mer man kan göra förutom att hålla avstånd och följa de allmänna restriktionerna?

Ja, det finns det faktiskt. Du kan bygga upp dina cellerna i din kropp och stärka ditt immunförsvar genom att äta smart, ta rätt vitaminer, mineraler och antioxidanter. Grönsaker och frukt innehåller mycket mineraler och vitaminer.

DESSA NÄRINGSÄMNINGEN ÄR VIKTIGA FÖR IMMUNFÖRSVARET

Vitamin A är viktigt för huden och slemhinnorna i magen, tarmarna och luftvägarna – de ytor som är det första försvaret mot bakterier och virus.

Vitamin B6 producerar både antikroppar och vita blodkroppar som är en del av immunförsvaret. Vitamin B6 behövs också för att bilda hemoglobin – ett ämne som gör det möjligt för dina röda blodkroppar att kunna transportera syre.

Vitamin C behövs när kroppen bildar antikroppar, ett viktigt protein som hör till immunförsvaret. Det ger också ett skydd till kroppens övriga celler. Ny forskning säger att när du tar c-vitaminer kan du förkorta tiden du är sjuk.

Vitamin D hjälper till att bevara balansen i hela immunförsvaret och i tarmen. Därför skulle ett ökat intag av vitamin D kunna förkorta sjukdomstiden vid influensa.

Magnesium är också viktigt för flera processer i immunförsvaret och stöttar bland annat de vita blodkropparnas funktion.

Zink håller hela immunförsvaret stabilt och behövs för sårhäkning och hudens kvalitet.

VILKEN MAT KAN BOOSTA DITT IMMUNFÖRSVAR?

Välj gärna ekologiskt, närodlat och giftfritt.

Vitamin A – finns i morot, äggula och grädde.

Vitamin B6 – finns i kött, fågel, bär, ost, baljväxter och gröna bladgrönsaker.

Vitamin C – finns i broccoli, spenat, citrusfrukt och röd paprika.

Vitamin D – finns i fet fisk som lax, tonfisk och sardiner. De innehåller även fettsyran omega 3 som kan ha skyddande effekt genom att minska inflammation.

Magnesium – finns i bladgrönsaker, mandel, kött, fisk och skaldjur.

Zink – finns i skaldjur, nötter, kött och ost.

Du kan också ta kosttillskott för ditt immunförsvar som ett komplement till en balanserad kosthållning.

Källa: Kry.se



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

Som förälder kan man ibland känna sig orolig att ens barn skall testa och börja med droger. Första steget är att man skaffar sig mer kunskap så att man lättare kan prata med sina barn.

Viktig att förstå är att ditt barn tar droger för att drogen "tillfälligt upplevs hjälpa" och de mår bättre i början. Andra anledningar till att testa droger kan t. ex. vara grupstryck, nyfikenhet eller oönskade känslor eller problem som tillfälligt försvinner.

Här kommer några tips:

KUNSKAP

Börja med att skaffa dig grundläggande kunskap om droger. När du har en större säkerhet och en större förståelse är det lättare att prata med ditt barn. Ungdomar vet mycket om droger. Det finns information på nätet som både är falsk och sann. Vi har tagit fram material som kan hjälpa dig och ditt barn. Lätt att förstå och inget krångel och rakt på sak.

KORTA FILMER OCH DOKUMENTÄRER

Se gärna våra kortfilmer om droger, våra dokumentärer där f.d. missbrukare berättar om hur det var att ta droger. Detta ger dig en större förståelse och visa gärna filmerna för dina barn.

FAKTA OCH GRATIS E-BÖCKER

På vår hemsida www.droginformation.nu finns gratis e-böcker att ladda ner. Dessa har vi gjort för att hjälpa er.

"Bra material – min dotter kunde inte sluta läsa boken"

"Vår dotter hade testat ecstasy och vi använde boken och såg er dokumentär film om ecstasy. Hon slutade ta ecstasy."

KOMMUNIKATION

Man älskar ju sitt barn och vill inte att det skall råka illa ut. Det är inte alltid lätt att uppleva att ens barn tar droger. Trots detta så behåll lugnet under samtalen, visa att du är intresserad och bryr dig. Undvik att bli arg, att hota och skrämma.

Skrämselpropaganda fungerar inte men däremot så är det viktigt att informera om riskerna, här kan ni se våra filmer med f.d. missbrukare som berättar hur det var att ta droger.

Finns där för barnet, säg att de kan berätta för dig om det hänt något jobbigt eller om de gjort något de ångrar – att du finns där för att hjälpa.



Om ditt barn tar droger kommer barnet ofta att försöka dölja det. Därför är det viktigt att du är uppmärksam på förändringar hos ditt barn och ser till att barnet känner sig trygg att kommunicera med dig.

1. VAR UPPMÄRKSAM PÅ DOFTERNA

Vissa droger som tobak och cannabis har en stark lukt som kan fastna hos dom som använder dem, t. ex. på kläderna. Du kan märka att användaren använder mycket tuggummi, halstabletter etc. för att dölja denna lukt.

2. ÖGONEN

Man kan se på ögonen – olika droger påverkar ögonen. Cannabis kan göra ögonen mer röda och blicken kan se sömning ut. Amfetamin, kokain och ecstasy får pupillerna att vidgas och bli större. Mer information finns på hemsidan: droginformation.nu, under fliken "olika droger".

3. BETEENDET

Humöret och beteendet förändras. Barnet kan dra sig undan, kan vara mer aggressivt och man kan också märka att de kanske slutar med tidigare intressen och aktiviteter och skaffar andra vänner. Skolarbetet kan bli lidande.

Här rekommenderar vi att du läser olika kännetecken på vår hemsida: droginformation.nu, finns under fliken "olika droger".

UPPMUNTRA BARNENS MÅL OCH INTRESSEN

Stöd och uppmuntra barnets egna mål. Engagera dig och uppmuntra deras intressen oavsett om det är sport, konst eller mål om att vilja utöva något yrke. Uppmuntran stärker självkänslan och självförtroendet och det gör att barnet lättare kan stå emot grupstryck och behålla sin egen synpunkt.



Här är våra nya projekt 2021

Vi gjorde en ny hemsida så vi kan ge ut mer information om droger. Här kan man ladda ner gratis e-böcker och se filmer. Gå in på: droginformation.nu

- Vi har gjort en ny inspelningsstudio så vi kan producera videos om droger
- Produktion av nya utbildningskurser on-line
- Live-stream av föreläsningar

DETTA GÖR VI

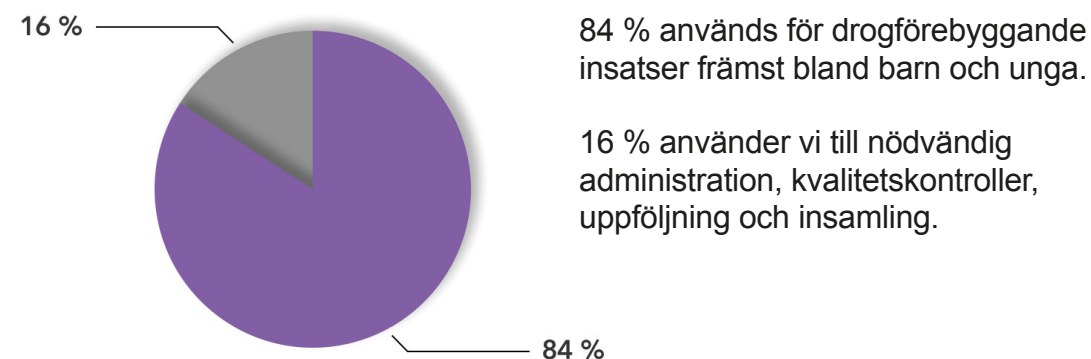
- Drogföredrag i skolor och fritidsgårdar – både live och stream
- Sommarläger
- Produktion av utbildningsmaterial om droger som filmer, böcker, informationshäften
- Utdelning av gratis droginformation och utbildningsmaterial till skolor, föräldrar, ungdomar m .fl.

VI ÄR JÄTTEGLADA ÖVER ATT VI HAR KUNNAT HJÄLPA SÅ MÅNGA!

HÄR KOMMER NÅGRA SIFFROR

- 250 000 personer besökte våra hemsida under 2020
- Över 350 000 personer har sett våra informationsfilmer om droger och missbruk på youtube
- Vi har haft tusentals nerladdningar av våra gratis e-böcker och tidningar
- På facebook och instagram har vi över 20 000 följare

Så här fördelas ditt stöd:



Swisha till: **1239011206**

UNGA DRICKER MINDRE UNDER PANDEMIN

Svenskar dricker mindre alkohol under coronakrisen. Störst är nedgången i åldersgruppen 17-29 år som dricker 30 procent mindre.

Källa: systembolaget

ÖKADE RISKER MED TIDIG CANNABISDEBUT

Ju tidigare man börjar med cannabis, desto fortare kan man hamna i missbruk eller beroende visar en ny studie från USA:s nationella drogforskningsinstitut, NIDA.

Den svenska beroendeforskaren, Fred Nyberg, på Uppsala universitet, bekräftar att resultaten ligger i linje med tidigare studier. Nyberg berättar att man i tidigare studier sett att de som börjar med cannabis eller alkohol före femtonårsålder löper fem till sex gånger större risk att bli beroende än de som börjar efter arton år.

Källa: drugnews

1,2 TON HASCH GÖMT I STENPLATTOR

Tullen har i Göteborgs hamn gjorde ett rekordbeslag av 1 200 kilo cannabis förra året. I en last med marmorplattor från Marocko hade narkotikan gömts – inuti plattorna. Beslaget på 1,2 ton cannabis är det största som tullen någonsin gjort. På gatan är narkotikan värd omkring 120 miljoner kronor.

Källa: drugnews

TONVIS MED NARKOTIKA SMUGGLAS IN I SVERIGE

Polisen har granskat narkotikaimporten i Sverige.

Kartläggningen visar att uppemot 150 ton smugglas in årligen. Dessutom har grovt kriminella i ett 40-tal fall försökt utöva påtryckningar mot bland annat statliga tjänstemän. 84 centrala aktörer för narkotikasmugglingen har identifierats. De är män, de flesta 30-39 år, och de finns huvudsakligen i Stockholm, Göteborg och Malmö. Några av de kriminella nätverken har egen produktion i Spanien, där cannabis odlas för den svenska marknaden.

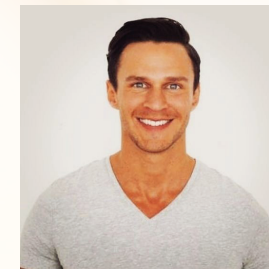
Korruption utreds och påtryckningar mot tjänstemän

I rapporten granskas också hur grovt kriminella har kopplingar till tjänstemän, advokater, poliser och politiker. En grupp som förekommer frekvent är banktjänstemän, som på olika sätt hjälper kriminella att begå brott. Exempelvis beviljas stora lån till kriminella. Det uppges att en bankanställd har tagit 450 000 kr för att bevilja ett lån på 3,5 miljoner kr.

Källa: aftonbladet

SÄKRA TESTER FÖR EN BÄTTRE HÄLSA

Många oroar sig för sin hälsa och vi har intervjuat Nicolas Boucherie, VD på Provsvaret AB. Testerna kan vara en stor hjälp då brister och allergier kan upptäckas och därefter åtgärdas. Drogtesterna kan hjälpa en person att komma ur ett missbruk.



Nicolas Boucherie

Drogfritt: Hur länge har ni funnits och hur jobbar ni?

Nicolas: Provsvaret är ett svenskägt företag beläget i Borås. Sedan starten 2017 har vi distribuerat produkter som fokuserar på inre och yttre nytta till privatpersoner, företag och offentliga myndigheter runt om i Norden.

Drogfritt: Har ni många olika tester för olika situationer?

Nicolas: Ja, tack vare vår kompetenta personal och höga produkttillgänglighet har vi idag Skandinavians största utbud av hälsotester för både privatpersoner och företag.

Drogfritt: Hur går testningen till?

Nicolas: Tid, energi och oro kan stå i vägen för en bra hälsa. Genom att testa dig hemma undviker du långa värdköer, väntetider och kan få ett snabbt svar. Tack vare våra snabbtester får du viktig kunskap kring din eller någon i din närhets hälsa på ett enkelt och säkert sätt.

Drogfritt: Hur får man tag på era produkter?

Nicolas: Våra produkter levereras snabbt, smidigt och diskret. Du kan välja bland flera säkra betalsätt samt få ditt paket levererat hem, direkt i brevlådan. Du kan beställa allt via vår hemsida – både som privatperson eller till ert företag.

Vill du beställa tester? Gå in på provsvaret.se, skriv rabattkoden: **ISAYNODRUGS** och du får 15% rabatt.



TUSEN TACK till alla annonsörer

Montex AB
Sund Birsta AB
Bulten Sweden AB
Aelias Revision AB
Sparbanken Enköping
Elkontakten Sverige AB
Pyramid Communication AB
High Voltage Security In Scandinavia AB

Ninolab AB
Kärnhem Svenska AB
Albinsson & Sjöberg AB
Avloppsjouren Sverige AB
Plastskador & Montage AB

GÅ MED I KAMPANJEN SÅ KAN VI TILLSAMMANS GE MER DROGINFORMATION TILL BARN OCH UNGA!

När du ger minst 50 kr i månaden är du med i vår tävling!

Du hjälper barn och unga tillsammans med oss så att de får mer droginformation, samtidigt som du har chans att vinna fina priser.

Scanna QR koden så kommer du till rätt ställe:



RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

Fotögatan 6A, 414 74 Göteborg • 031-13 57 07 • info@droginformation.nu • www.droginformation.nu