

DROGFRITT SVERIGE

LEDARE

sid 2-3

FAKTA OM OLIKA DROGER

sid 4-5

ONLINEKURSER

sid 6-7

MÖT ER KURSLEDARE ONLINE

sid 8

TESTA GRATISKURSEN

sid 9

BLANDADE FAKTA

sid 10

ANNONSÖRER

sid 11

GE EN GÅVA ELLER BLI MÅNADSGIVARE

sid 12



VI FYLLER

30

år



VI FYLLER 30 ÅR!

HIPP, HIP, HURRA!



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: Fotögatan 6A, 414 74 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!

Det började från en liten vrå i mitt hem och har vuxit och blivit en stor förebyggande organisation, som snart utbildat en miljon ungdomar och vuxna!

Jag känner mig väldigt stolt och tacksam.

Tacksam för alla fina människor som arbetat med oss genom åren, tacksam för eldsjälarna på kontoret som kämpar i vått och torrt för att hjälpa och alla privatpersoner, företag och organisationer som stöttar.

Varför startade jag Ett Drogfritt Sverige?

Anledningen var enkel, jag ville hjälpa barn och unga för att jag själv hade provat droger – mest alkohol och cannabis – men ändå tillräckligt för att få uppleva de negativa konsekvenserna.

Några riktigt jobbiga upplevelser gjorde att jag tänkte till och jag ville inte vara med om detta obehagliga igen. Det var hallucinationer, förvrängd verklighet och väldigt obehagliga känslor.

Nä, jag kände att det inte var något för mig och jag valde att sluta.

När jag hade fått min första dotter kände jag att verkligen ville göra något för barnen. Det var då som jag bestämde mig för att starta föreningen och jag körde igång!

Från början arbetade jag hemifrån när min lilla flicka sov och huvudkontoret bestod vid det här tillfället av en inredd garderob. Det var kul, spännande och snabbt var det fler och fler som ville hjälpa till.

Fick 90-konto – en trygghetsgaranti!

Efter vi fått vårt 90-konto av Svensk insamlingskontroll flyttade vi in i våra första lokaler i Göteborg. Nu började vi med insamling och olika event i större skala. Arbetet blev uppmärksammat, vi besökte många skolor och vi var med både i TV och i många tidningar.

Miljoner till skolor och narkotikahundar

Vi fick in massor av ansökningar från skolor där de ville ha hjälp i sitt drogförebyggande arbete – och genom åren skänkte vi miljontals kronor till deras olika projekt. Vi stötte även tullen med nya narkotika hundar, vi syntes på storfiler som Traffic och delade ut massor av gratis informationsmaterial.

Fighten genom åren – ibland blev det hett och tufft

Drogindustrin är oerhört stark och stor – vilket vi får känna av på olika sätt – med hot och påhopp. Det gör att vi känner att vårt arbete är viktigare än någonsin. Här beundrar jag modet hos vår personal och våra partners – ni fortsätter trots hot och påhopp. Ni är värda all respekt.

Droginformation till unga – vår metod

Trender kommer och trender går – det testas olika projekt och kampanjer. Vi har sett vad som fungerar bland ungdomarna och har utvecklat vår egen metod som vi använder oss av. Vi når fram och har fått så många fina bekräftelser på detta. Vårt koncept är att hålla det enkelt så människor förstår, orkar läsa och lyssna.

Kram till alla er som följer och stöttar vårt arbete!

Tack till alla för fina samarbeten, tack alla som bidragit med kompetens och ekonomiskt stöd, tack för alla inspirerande möten!

Tack alla kändisar och idrottsmän som är förebilder för unga!

Tack till alla fina ungdomar vi mött och tack för att ni lyssnat!

Tack till alla er som fortsätter att stödja för framtiden – jobbet fortsätter – det är viktigare än någonsin!

Låt oss tillsammans fortsätta och hjälpa fler att vilja avstå droger!



Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande



FAKTA OM olika droger



Kokain

– En drog som kommer ifrån bladen på kokabusken.

Kokabusken växer på höga höjder i Sydamerika, även i Indonesien. De länder som gör mest kokain är Bolivia, Peru, Colombia och Ecuador. Bladen från kokabusken innehåller kokain. Bladen kan tuggas och användas för att koka te. Det vita kokainpulvret görs genom att blanda bladen med olika kemikalier* t.ex. aceton*, fotogen*, svavelsyra* etc. Kokain kan injiceras* och tas genom näsan, detta kallas för sniffning. Kokain är väldigt beroendeframkallande*.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR KOKAIN?

När personen tar mindre mängder av kokain kan det ge mer energi, bättre självförtroende och personen blir mer vaken. Hungerkänslorna kan försvinna. Hjärtat slår fortare och andningen bli snabbare. Ruset* varar i ungefär 30 minuter. När personen tar större mängder av kokain kan personen få feber, svettningar, huvudvärk och bli yr. När personen är påverkad av kokain får han/hon stora pupiller, andas snabbt, får ticks*, spända käkar och slickar sig på läpparna.

SKADOR

Eftersom kokain tar bort hungerkänslorna blir missbrukaren* ofta väldigt smal och får sjukdomar som beror på vitaminbrist och undernäring. Om personen tar kokain under en lång tid kan det bli en negativ påverkan på balanssinnet och kroppsrörelserna.

Om personen sniffar kokain ofta så kan halsen bli tjock och näsan börja rinna. Man kan få eksem runt näsborrarna och hål i nässkiljeväggen. Personer som har missbrukat kokain länge kan drabbas av rastlöshet, bli våldsam, få svårt att sova, ångest och blir misstänksam.

Sniffning

– Giftiga ämnen som man andas in för att få ett rus.

Att sniffa eller "boffa" innebär att man andas in olika ämnen för att få ett rus. Det kan vara klister, bensin, gaser från sprayflaskor, olika lösningsmedel m.m. Sniffning är beroendeframkallande och sniffaren behöver större och större mängd för att få ett rus.

Sniffning förekommer i hela världen men är vanligt i fattiga länder bland gatubarn.

VAD HÄNDER NÄR MAN SNIFFAR/BOFFAR?

När personen sniffar kommer ångorna ner i lungorna och tas snabbt upp i blodet. Sniffaren kan uppleva en skön känsla och känna sig upprymd. Efter en stund blir sniffaren dåsig*. Muskelkontrollen minskar och personen reagerar långsammare.

När man slutar sniffa efter en intensiv* period kan sniffaren få huvudvärk, sömnlöshet, frysningar, bli retlig och få kramper och frossa. Personen som sniffar blir ofta blek med svullna läppar och haka. Huden runt näsan och munnen kan vara torr och irriterad. Ögonen är blanka med röda ögonvitor. Personen får minskad muskelkontroll, sämre reflexer*, skrattattacker, hallucinationer*, hosta, rinnande näsa, huvudvärk, trötthet och lättretlighet.

SKADOR

När gasen kommer ner i lungorna skickar kroppen ut vätska i lungorna. Detta gör att personen kan dö på ett sätt som liknar drunkning. Gasen tar för stor plats i lungorna och det kommer inte ner tillräckligt med luft. Då kan sniffaren kvävas pga av syrebrist*. Ett långvarigt missbruk kan ge hjärnskador, skador på lever, njurar och andra organ.

Tobak

– Blad från en växt som man torkar och gör t.ex. cigaretter och snus av.

Tobak kommer från Amerika och har används bland olika indianstammar* under tusentals år. Tobak ansågs ha medicinska och magiska egenskaper. Tobak finns i cigarrer, cigaretter, tuggtobak* samt som snus. Cigaretten uppfanns i Spanien och det var därifrån som rökningen spred sig runt om i världen.

TOBAKSINDUSTRIEN FÖRSTÖR MILJÖN OCH ANVÄNDER BARNARBETARE

Miljön skadas av tobaksodlingarna. Regnskogar skövlas* för torkning av tobaksblad. I vissa fattiga länder t.ex. Malawi i Afrika utnyttjas barn på tobaksfälten. De kan bli sjuka av nikotinet* som finns i tobaksbladen.

VAD HÄNDER NÄR MAN RÖKER?

Rökning gör att hjärtat slår snabbare och att blodtrycket* stiger. Tobaksrök är mycket giftigt, både för rökaren och personer runt om. Rökning förkortar livslängden med 5-10 år.

SKADOR

Tobak innehåller många giftiga ämnen som är cancerframkallande, bl.a. tjära*. Tobak innehåller även nikotin, vilket är ett av de mest beroendeframkallande ämnen som finns. Lungorna blir sämre och sämre ju längre man röker, vilket gör det svårare att andas. En rökare kan få astma* och bli lätt anfädd.

Alkohol

– Ett ämne i t.ex. öl, vin och sprit som gör att man blir berusad*.

Alkohol bildas av jästsvampar och dessa svampar har funnits i miljontals år. Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet och det största missbruket vi har.

När man dricker alkohol går det ut i blodet. Den påverkar då kroppens olika organ, nerver och hjärnan. Ungdomar tål alkohol sämre än vuxna för att deras kroppar är inte vana vid alkohol och de blir berusade av en mindre mängd.

VAD HÄNDER NÄR MAN DRICKER ALKOHOL?

Av en mindre mängd alkohol känner sig personen gladare, mer pratsam och upplever att det är lättare att ta kontakt med andra människor. Livet känns positivt och man kan känna att man har mindre problem. Mer alkohol kan orsaka minnesluckor*, kräkningar, sämre muskelkontroll, vilket gör att personen går vingligt och sluddrar. Vid alldeles för mycket alkohol kan personen bli medvetslös* och i värsta fall kvävas av sina egna spyor.

SKADOR

Stora mängder alkohol kan leda till leverskador, bukspottkörtelinflammation*, hjärtat får arbeta hårdare och även ibland alkoholförgiftning. Man kan få sömnsvärigheter, hudproblem och darrningar. Olyckor, bråk och trafikolyckor orsakas ofta av alkoholpåverkade personer.

ordförklaringar

*kemikalier = ämnen som finns i t.ex. målarfärg, tvättmedel och bensin. Många kemikalier är giftiga.

*aceton = färglös vätska som används som lösningsmedel.

*fotogen = en färglös vätska som används som bränsle.

*svavelsyra = en tjock, färglös och mycket frätande vätska.

*injiceras = spruta in något i kroppen med en spruta.

*beroendeframkallande = som gör att man blir beroende och inte klarar sig utan t.ex. alkohol eller droger.

*rus = när man är påverkad av droger som gör att man inte tänker lika klart eller reagerar lika snabbt som vanligt.

*ticks = ryckningar i kropp och ansikte.

*missbrukare = en person som använder t.ex. alkohol eller droger på ett farligt eller felaktigt sätt.

*dåsig = trött och som inte orkar göra något.

*reflexer = automatiska reaktioner i kroppen.

*hallucinationer = när man ser, hör eller känner saker som inte finns i verkligheten.

*syre = ett ämne i luften som vi måste ha för att kunna andas.

*brist = för lite av något.

*indianstammar = en indian är en person tillhör Amerikas ursprungliga befolkning, en stam är en grupp människor som har samma kultur.

*tuggtobak = tobak som man tuggar.

*skövla = fullständigt förstöra något och ta det som är värdefullt.

*nikotin = en giftig, gul vätska som finns i tobaksplantan.

*blodtryck = det tryck som skapas i blodådrorna när blodet åker från hjärtat ut i kroppen och senare tillbaka till hjärtat.

*tjära = en svart och tjock vätska.

*astma = en sjukdom som gör att man ibland har svårt att andas.

*berusad = när man är påverkad av alkohol eller droger.

*minneslucka = en kort tid som man inte minns något ifrån.

*medvetslös = någon som är livlös.

*bukspottkörtelinflammation = en körtel som tillverkar insulin. Insulin är ett ämne som är viktigt för att man ska få lagom mycket socker i blodet. Inflammation är när en kroppsdel gör ont eller blir svullen och röd.



ONLINEKURSER TILL UNGA OM DROGER

Vi har sett att det inte är rädsla som får någon att avhålla sig från droger – det är information och kunskap.

Att ha kunskap om droger, veta vad de innebär och känna till konsekvenserna är viktigt att veta. Många får och har felaktig information om droger idag.

Vad kan hända om dina elever testat droger?

Hur pratar man om droger med sina elever så de lyssnar?

Har de information och styrka att stå emot grupptryck och nyfikenhet?

Kan de stå emot grupptrycket som sker genom marknadsföring och argumenten för att ta droger?

VARFÖR PASSAR DESSA KURSER TILL DINA ELEVER?

Jo, efter 30 års erfarenhet av att utbilda ungdomar om droger vet vi att metoden vi arbetat ut är effektiv och att de lyssnar.

- Vi har studerat Skolverkets riktlinjer om ANDTS och arbetar med att följa dessa.
- Vi når fram till eleverna – de lyssnar.
- Uppdaterar fakta i enlighet med nya rapporter.
- Goda resultat.
- Vår personal är mycket erfarna och når unga.
- Uppföljning.



ERFARENHET

Vi har blivit experter på att nå fram till unga på ett sätt som de lyssnar på.

Vår modell är utan pekpinnar och skrämsel och med exempel som unga kan relatera till. De lyssnar och kan fråga.

Utbildningen motiverar och stärker också självkänslan.

Eleverna/ungdomarna får kunskap om drogers konsekvenser och kan därför lättare stå emot grupptryck och ta sina egna beslut.



FÖR SKOLOR I ANDTS-ARBETET

Utbildningen är nu tillgänglig för dig och dina elever/barn online. Den kan göras i grupp eller individuellt och är superlätt att använda för dig som lärare.

Den tar upp:

Varför tar man droger?

Kan man ha kontroll på droger?

Reklam och marknadsföring som grupptryck!

Legalisering – är det en bra idé?

Hur snabbt kan man bli beroende?

Kan droger och gifter stanna kvar i kroppen?

...och mycket mera.

Kurser finns för mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet. De är pedagogiska, med enkel svenska och användarvänliga.

Learn for life är en utbildningsplattform med digitala kurser där du lär dig om droger, hälsa och miljö. Vi som tagit fram denna plattform har arbetat tillsammans med drogförebyggande arbete och utbildning till både ungdomar och vuxna i 30 år. Det finns källanvisningar, ordlistor och bonusmaterial som filmade intervjuer och e-böcker.

Vi har också support och du kan alltid höra av dig om du har frågor.

"Bra språk och enkelt att förstå. Han förklarade så man förstod. Gillade att det var text och bilder bakom filmerna med exempel som gjorde det lätt att förstå och hänga med. Bra att det är frågor mellan filmerna." - elev

LEARN FOR LIFE
ONLINE



MÖT ER KURSLEDARE ONLINE

Hej!

Mitt namn är Alex Breeze och det är jag som håller i den här kursen.

Med dessa kurser vill jag förmedla delar av min kunskap och erfarenhet för att hjälpa dig. Många känner ju otrygghet och oro i samband med droger och erfarenhet visar att kunskap ger mer säkerhet. Jag har själv ett förflutet som drogmissbrukare och lyckades sluta med detta eländet för över 25 år sedan. På grund av att jag förlorade min ungdom till droger ville jag hjälpa unga att inte hamna i samma situation som jag gjorde.

Det var då som jag höll min första föreläsning – vilket blev en succé.

Idag har jag hållit över 5000 drogföreläsningar, till främst ungdomar, med den metod som vi utvecklat. Baserat på denna metod har vi nu tagit fram flera olika webbkurser för att motivera unga att vilja vara drogfria.

”Det glädjer mig när ungdomar hör av sig och berättar att de bestämt sig att inte ta droger mer. Eller när lärare och föräldrar berättar att deras elever och barn slutat med droger.”

Jag brinner för att utbilda både unga och vuxna om droger. Med dessa kurser vill jag ge dig några viktiga grunder som kan hjälpa dina elever/unga att få en större förståelse om droger. **Så jag önskar dig lycka till!**

KOM IHÅG! Du kan alltid höra av dig om du har frågor.

tel: 031-13 57 07
mail: info@learnforlife.online

TESTA GRATISKURSEN

DU FÅR SE VILKEN UTBILDNING ELEVERNA FÅR + LÄRA DIG MER.

Vi har en gratiskurs som du kan göra.
Denna kurs innehåller 3 lektioner och du får veta:

- Varför tar en person droger?
- Kan man ha kontroll på droger?
- Gruppträck genom reklam.

Gör utbildning på **learnforlife.online** och gå in på kurser.

TILL FÖRÄLDRAR

Dessa kurser kan även visas hemma och ses tillsammans med dina barn!

”Vår dotter hade börjat med ecstasy. Jag googlade runt och hittade er. Laddade ner er e-bok om ecstasy och såg er dokumentär med vår dotter och hon har slutat. Tack!” - Pappa

GÄNGET BAKOM LEARNFORLIFE.ONLINE



Alex Breeze
Drogföreläsare och kursledare



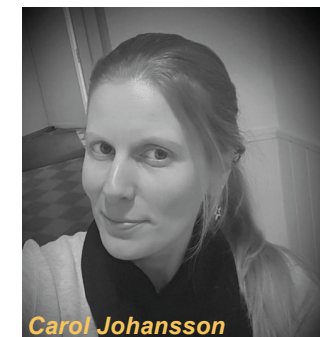
Asa Graaf
Producent och manusförfattare



Michael Nielsen
Producent och filmare



Emma Graaf
Filmredigerare



Carol Johansson
Administration och fakturafrågor

Läs mer om oss på **learnforlife.online**

BLANDADE fakta

CAN:s nationella skolundersökning 2021 visar bl.a. att 6 procent av niorna och 15 procent av gymnasietvåorna någon gång använt narkotika.

Den vanligaste narkotikasorten i Sverige är cannabis.

HÄLSORISKER MED CANNABIS

Röken från cannabis är skadlig. Samma skadliga kemikalier som finns i tobaksrök finns också i cannabisrök.



Använd inte cannabis under graviditet och amning. Barnet kan skadas och födas med för låg vikt, samt att bröstmjölken kommer att innehålla samma substanser som cannabis.

Unga har större risk drabbas av skador från cannabis. Var sjätte tonåring som börjar röka cannabis kommer att bli beroende.

Regelbundet bruk av cannabis kan öka risken för psykoser och schizofreni. Unga cannabisrökare är särskilt sårbara för de här allvarliga tillstånden.

BEROENDEFRAMKALLANDE

Cannabis är beroendeframkallande. Ändå upp till hälften av de som använder cannabis dagligen har problem med sitt arbete, sociala liv och hälsa. 1 av 11 personer som använder cannabis kommer att bli beroende och av dem som brukar dagligen kommer upp till varannan person att bli det.

CANNABIS I TRAFIKEN

Kör inte bil eller använd maskiner efter intag. Cannabis försämrar koordination, reaktionstid och förmåga att bedöma avstånd.

Källa: can.se och drugnews.se



TUSEN TACK

till alla annonsörer



DM TAK

Ninolab AB

Städpoolen

LPE Sverige AB

Nils Malmgren AB

Aelias Revision AB

Fönsterputsbolaget

Skanska Sverige AB

Team Skåne Bygg AB

Sparbanken Enköping

Fjärdinglövsgården AB

Danska Wienerbageriet

Mälardalens Håltagning

Svenskt Kosttillskott AB

Sandberg Development AB

Katrineholms Städteknik AB

Leif Lindstrands Lack & Bilplåt AB





STÖD OSS MED EN VALFRI GÅVA ELLER BLI MÅNADSGIVARE!

Din hjälp är oerhört viktig!

Ditt stöd går till att utbilda fler unga om droger och dess konsekvenser.

84% används till drogförebyggande insatser som drogföredrag, läger, utbildningsmaterial, videos och filmer samt olika projekt främst för barn och unga, men vi stödjer och hjälper även vuxna.

16% använder vi till nödvändig administration, kvalitetskontroller och uppföljning.

Scanna QR-koden här nedanför för att bli månadsgivare eller swisha till
1239011206 för att ge en gåva.



RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

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