

DROGFRITT

SVERIGE

LEDARE

sid 2

GRUNKURS OM OLIKA DROGER

sid 3

INTERVJU MED ELLA

sid 4-5

112-LÄGER

sid 6-7

HÄLSOTIPS

sid 8

OTRYGGHET, GÄNGVÅLD OCH DROGER

sid 9

ANLEDNINGAR ATT DISSA CANNABIS

sid 10

RISKERNA MED LUSTGAS

sid 11

ANNONSÖRER

sid 11

STÖD ARBETET

sid 12



Ella berättar
om cannabis



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!

Nu får det vara nog. Härom dagen såg jag på nyheterna och lyssnade på polisen som berättade om problematiken kring droger och gängkriminalitet. Barn unga som 8 år rekryteras av dessa gäng.

Vilken framtid väntar dessa unga barn. Ibland kan det kännas överväldigande av alla dåliga nyheter.

Men, jag tänker att om vi går samman, hjälper varandra, skaffar kunskap, ger våra barn och unga kunskap, är en stabil punkt och ett stöd för våra barn, hittar bra förebilder och inte dessa gangsters som många ser upp till nu, då klart kan vi göra en skillnad.

Vi har gjort våra föreläsningar tillgängliga för alla nu.

På plattformen **Learnforlife.online** finns det föreläsningar och kurser för både unga och vuxna.

Jag tror att utbildning och kunskap är viktigt så gå gärna in och titta. Det finns några gratis föreläsningar som ni kan se.

Ha en fin dag så hoppas jag att vi får ordning på drogerna och våldet så småningom.

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande



NYHET!

NU HAR DEN SLÄPPTS! GRUNKURSEN OM OLIKA DROGER

Oavsett om du är en förälder, lärare, kollega eller chef så kommer du förr eller senare att stöta på droger. Vi tog fram denna kurs för att du kan få mer kunskap och på så sätt känna dig säkrare. Detta kommer du att lära dig på den här kursen:

- Hur du kan se och upptäcka om någon tagit droger.
- Vilka kännetecken finns det?
- Drogers positiva och negativa sidor och effekter.
- Hur olika sorters droger påverkar kroppen.
- Att man kan få åter-trippar och vad är en åter-tripp?
- Hur olika droger påverkar tanken och sinnet.
- Vilka droger som skapar beroende och hur är det att sluta.
- Du får mer kunskap om droger och en större förståelse.
- Det blir lättare prata med andra om droger.
- Du kan upptäcka om någon behöver hjälp.

Du får informationsblad till varje drog som du kan printa ut och bonusfilmer med f.d. droganvändare som berättar hur det var att ta dessa droger.

Föreläsningarna tar upp droger som cannabis, amfetamin, alkohol, opiater, kokain, LSD, ecstasy, alkohol, sniffning (inkl. lustgas), anabola steroider, tobak och flera andra varianter.

Kursens föreläsare är Åsa Graaf. Hon har arbetat drogförebyggande i 30 år och författare till Boken om Knark och sånt.

DETTA INGÅR I KURSEN:

- 10 föreläsningar
- Frågor till föreläsningarna
- Filmer med intervjuer av droganvändare
- Artiklar om droger
- Tillgång till bonusmaterial
- Diplom

VEM PASSAR KURSEN?

- Företagare
- HR
- Skolpersonal
- Föräldrar
- Behandlingshem
- Myndigheter

Pris: 599 kr

Du har tillgång till kursen i ett helt år.
Gå in på **Learnforlife.online** för mer information.

Intervju med ELLA

BERÄTTA HUR DU SÅG PÅ DROGER INNAN DU BÖRJADE?

Jag hade en väldigt stor respekt för droger och tog avstånd. Droger var något som jag avskärmade mig från rejält. Gjorde till och med en deal med mina föräldrar om att få körkortet betalt om jag inte rökte eller snusade.

NOTERA ATT DROGER VAR INTE ENS PÅ TAL.

Jag tackade givetvis ja till denna deal då jag var tvärsäker på att varken alkohol eller droger lockade för fem öre. Men efter något år tog det tvärvändning och cannabis blev inte mer farligt än ett glas vatten.

HUR KOM DET SIG ATT DU BÖRJADE MED DROGER?

Största anledningen till att jag började var inte nödvändigtvis för att jag mådde dåligt utan för att livet var så förbaskat tråkigt. Tvingades att gå i skolan vilket jag hatade.

För att få lite "språk" på livet behövde jag göra något som gav mig kickar, vilket gärna fick vara olagliga saker, gärna saker andra var rädda för att göra, saker som kunde sätta mig rejält i skiten. För mig var det alltid en kick att "komma undan".

HUR UPPLEVDE DU DET ATT TA DROGER? VAD UPPLEVDES POSITIVT OCH NEGATIVT?

Tyckte det var kul då det var lite läskigt och gav ett rus och att det var "farligt".

Var kul att få känna perceptioner man annars inte kände som nykter. Det var som att stiga in i en ny värld. En värld man drömde om nykter där alla ens problem inte längre fanns och man kände sig FRI.

Konsekvenserna blev ju dock att man bara började uppskatta stunderna man var i denna "värld" och livet blev inte längre lika roligt och vackert nyktert som det en gång var.

Jag började bruka droger mer och mer för att få vara i denna värld och det blev ett okontrollerat intag som gick ut över vänner, familj och livet självt. Fick abstinens och började sluta bry mig om annat. Familjens åsikter, vännerna runt omkring mig, inget spelande roll så länge jag fick mitt Cannabis. Det spelade ingen roll att min bästa vän som jag haft sen dagis hotade med att säga upp våran vänskap – den absolut närmsta vännen jag haft genom hela mitt liv hotade med att försvinna om jag inte ryckte upp mig.

Men mina prioriteringar var annorlunda. Man tänker annorlunda, man blir avskärmad från verkligheten. Man blir deppig. Seg. Dum. Självvisk. Jag fick väldigt dålig kontroll på mig själv...

Men framförallt, livet som en gång var så vackert, njutbart, roligt och härligt var inte längre det i nyktert tillstånd. Man tappade det, för att man ville vara hög.

VILKA ARGUMENT FINNS DET BLAND UNGA IDAG ANGÅENDE T.EX. CANNABIS?

För att alla gör det. Det är bra att experimentera. DET TILLHÖR UNGDOMEN. Det är kul. Alkohol är värre. Man blir inte tjock - inga kalorier i cannabis m.m.

HUR PÅVERKADE DITT DROGANVÄN- DANDE SKOLAN OCH HEMMA MED FAMILJEN?

Tog avstånd från familj och ville inte ha så mycket med dom att göra. Dom gav mig dåligt samvete och deras närvaro gjorde att jag konstant blev påmind om vad jag gjorde och lögnerna jag höll från dom. När jag började ta droger hamnade jag på extra stöd för flertalet ämnen, då jag inte längre presterade på lektioner.

Jag kunde inte sitta still och att vara fokuserad var näst intill omöjligt. Jag kunde inte sitta på en stol och lyssna utan att få så mycket myror i brallan att jag var tvungen att gå. Paniken kröp i hela kroppen av att sitta och lyssna så min frånvaro blev så hög i gymnasiet att skolan hotade med att skriva ur mig ur skolan om jag inte närvarade mer. Men jag kunde inte närvara mer. DET GICK INTE. Så jag hoppade av. För jag klarade inte av skolan.

NÅGOT ANNAT DU VILL BERÄTTA?

Jag kommer från en stadig familj och är uppväxt i ett fint område med bra umgängeskretsar. Droger fanns inte på tal. Aldrig något som diskuterades bland mina kompisar och jag hade ju "dealen" angående körkortet med mina föräldrar.

Jag gjorde allt med måtta och hade aldrig ett behov av att fly vardagen. Aldrig haft problem med att vara måttlig och jag har alltid haft en bra inställning till det mesta. Jag har heller aldrig haft problem med mat eller något sådant. Var "fina dottern" med schyssta vänner som tyckte livet var lite tråkigt.

Detta gav mig ett missbruk med sug och abstinens som jag inte kunde kontrollera. Tillslut lyckades jag vända på det innan drogerna helt tog över.



112

LÄGER

Årets 112-läger blev en succé.

I Stockholm samlades ett gäng ungdomar för att vara med på vårt omtyckta 112-läger, som blivit lite av en tradition. Vi har nu gjort dessa läger varje sommar i över 10 år.

På dessa läger får tonåringarna lära sig bl.a. HLR (hjärt- och lungräddning), denna utbildning hålls av en specialistsjuksköterska och de får träna på dockor så de känner sig säkra.

Sedan får de även brandkunskap, de får lära sig hur man använder brandsläckare, brandfilt, var man skall placera en brandsläckare m.m. De får först teori sedan praktik där de får släcka eld och använda brandfilt.



I år hade vi även besök av en kille som åkt bil genom Sahara öknen och som berättade om denna resa och han gav överlevnadstips.

Standard är ju också vår populära drog föreläsning.

Förutom alla föreläsningar så hade vi fritid med paddling, bastu, grillning och bad. Det blev några sköna dagar tillsammans. Allt avslutades med diplomutdelning där ungdomarna bekräftades för sina framsteg!



BRIST PÅ C-VITAMIN HÖR IHOP MED LÅG MENTAL VITALITET

Mental funktion och fokus hos unga vuxna som bor i industriländer kan bli bättre genom att ta C-vitaminintillskott, har forskare kommit fram till.

Forskarna fann att när man tog 1 000 mg C-vitamin om dagen så ökade c-vitamin halten i blodet hos dem som har låga nivåer innan intaget.

Forskarna sa: "Tillskottet förbättrar deras mentala vitalitet, särskilt arbetsmotivation och uppmärksamhetsfokus, vilket bidrar till bättre prestation på uppgifter som kräver ihållande uppmärksamhet."

Kopplingen mellan mängden av C-vitamin i blodet, vitalitet (trötthet och uppmärksamhet) och humörstatus, inklusive stress samt depression undersöktes hos friska unga vuxna mellan 20 och 39 år. Alla involverade uppmanades att ta 500 mg C-vitamin två gånger om dagen i fyra veckor.

C-vitamin är ett viktigt näringsämne hos människor som är nödvändigt för olika kroppsliga reaktioner. Intressant nog har C-vitamin sin högsta koncentration i hjärnan och studier har visat att C-vitamin spelar en avgörande roll i hjärnans funktioner och skyddar nervceller. Vitaminet är viktigt för att upprätthålla normal mental hälsa.

C-VITAMIN I INDUSTRIOMRÅDEN

Forskare noterade att människor är beroende av kosten för C-vitamin och brist kan förebyggas genom att ta en till två portioner citrusfrukt eller grönsaker per dag, men studier visade att de som bor i industriländer fortfarande har låga nivåer. Detta beror på t.ex. till rökning, för mycket drickande av alkohol och andra ohälsosamma matvanor som inte tillför människor en tillräckligt balanserad kost som innehåller C-vitamin. Detta gör att även friska ungdomar kan få brister.

Totalt 214 deltagare, 84 män och 130 kvinnor vars humörstatus och dess samband med C-vitamin studerades. Forskningen visade att uppmärksamhetsnivåerna förbättrades.

källa: vitamin.nu

OTRYGGHET GÄNGVÅLD DROGER

Dödsskjutningar ökar i Sverige, men minskar i övriga EU. Otrygghet och droghandel breder ut sig i Sverige – vad är egentligen lösningen?
Vi tycker man skall förebygga mer!

Trots pandemin blev narkotikamarknaderna ganska opåverkade i Europa. Istället verkade de kriminella nätverken snabbt anpassa sig till den nya situationen med stängda gränser. I Sverige var gatupriserna ganska oförändrade, vilket tyder på att tillgången på droger var ganska stabil. De kriminella nätverken arbetar ofta i flera länder.

Svensk tull och polis har märkt att en del av narkotikan som kommer till Sverige säljs vidare till Norge och Finland. Den europeiska polisen, Europol, varnar för att Europa håller på att bli centrum för tillverkning och omlastning av kokain vilket sedan säljs till andra delar i världen. De varnar också för att metamfetamin-industrin är på väg att etableras. (Metamfetamin är en starkare variant av amfetamin.)

Redan i år har flera personer dött p.g.a av skjutningar i landet. De flesta av morden sker i kriminella gängmiljöer. Förövarna skjuter inte varandra i benen för att skrämmas längre, utan de skjuter direkt i huvudet för att döda. Det har blivit brutalt och känslökallt.

Det finns flera kriminella nätverk runt om i landet där de yngsta medlemmarna bara är 10–11 år. Viktigast är att stoppa nyrekrytering av unga till gängen och erbjuda något annat.

Det dödliga skjutvapenväldet har ökat i Sverige medan det har minskat i flera andra europeiska länder. Det behövs förebyggande insatser i skola, mer fritidspersonal, aktiv socialtjänst som kan stötta föräldrar och hjälpa unga ur de kriminellas grepp. Ett viktigt mål är riktiga jobb.

Narkotikan är viktig för gängen. De tjänar stora pengar på narkotika och den är även en stor anledning till konflikter mellan gängen.

VILL DU GÖRA SKILLNAD?

Swisha ett bidrag till det drogförebyggande arbetet



1239011206

DET FINNS MÅNGA ANLEDNINGAR ATT DISSA CANNABIS

1. Beroende

Man räknar med att upp till hälften av dem som röker dagligen blir beroende. Kvinnor verkar också drabbas snabbare av negativa konsekvenser och beroende än män.

2. Hjärnan

Cannabis påverkar hjärnan. Saker som uppmärksamhet, inlärning, minne och verbal förmåga försämras av cannabis enligt flera studier. Dessa funktioner försämras både under ruset och i flera veckor efter.

Tonåringarnas hjärnor verkar vara känsligare för cannabis än vuxnas hjärnor. Regelbunden användning av cannabis i tidig ålder gör att det tar längre tid att återhämta sig från skadorna och dessutom riskerar det att bli bestående skador.

3. Psykoser

När personer använder cannabis dagligen femdubblas risken för psykos. Studier visar att risken för psykos är större för de som börjar röka cannabis i tonåren. De drabbas oftare av psykos eller schizofreni. Det finns alltså ett samband mellan cannabis och psykisk sjukdom.

4. Hjärtinfarkt och stroke

Cannabis ökar pulsen och blodtrycket, men kan i vissa fall även orsaka blodtrycksfall. Fall av hjärtinfarkt och stroke har förekommit – även hos unga.

5. Ängest, depressioner och självmordstankar

Det finns samband mellan cannabis och depression. Ca 20–30 procent av de som röker cannabis drabbas av ängest som en effekt av cannabisruset.

6. Bronkit och cancer

Kronisk bronkit, ökad mottaglighet för lunginflammation, hjärt-kärlsjukdomar och olika sorters cancer är vanligare hos personer som rökt cannabis länge. Risken är också högre för cancer hos barn som utsatts för cannabis under fosterstadiet då t.ex. mamman rökt cannabis när hon varit gravid.

7. Det påverkar familj, vänner och samhälle

Många som har någon i sin närhet som använder narkotika upplever det negativt. Samhället förlorar både ekonomiskt men även socialt på cannabisanvändande. Varför? Jo, det påverkar människors arbetsförmåga, det blir mer jobb inom sjukvården, det bidrar till trafikolyckor och förstör även familjeförhållanden.

Källor: WHO, Cannabishjälpen, Forte, EU-GEI, SLL.

LITE FAKTA OM RISKERNA MED LUSTGAS

- Långvarig användning förstör vitamin B12 i kroppen.
- En vanlig biverkning är nervskador som kan leda till känselbortfall, domningar och muskelskador.
- Man kan få nervskador i hjärnan.
- Personen kan få ångest, förvirringstillstånd, hallucinationer och depressioner.
- Blodproppar är en annan biverkning.

Den främsta risken med lustgas är syrebrist vid inandning. Det kan leda till medvetslöshet, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppens skyddsreflexer försvagas.

Till exempel dämpas kräkreflexen eller reflexen att ta emot sig vid ett fall. Dödsfall har inträffat på grund av den syrebrist som kan uppstå vid inandning av koncentrerad lustgas. Koncentrerad lustgas kan vara mycket kall vilket kan ge skador i näsan, på läpparna, på stämbanden och i de övre luftvägarna.

LÄR DIG MER OM DROGER!

Learnforlife.online har flera filmer som ger dig fakta om olika drogers risker och effekter m.m. Gå in på [Learnforlife.online](https://www.learnforlife.online) för att utbilda dig mer om droger.

LEARNFORLIFE
ONLINE

TUSEN TACK
TILL ALLA ANNONSÖRER!

 STÄDPOOLEN

DM TAK

Växelgruppen AB
Aelias Revision AB
Städpoolen Malmö
Fönsterputsbolaget

DM TAK
Rent och Klart
Vitaminpoolen
Fjärdingslövsgården AB

FÖNSTERPUTS
BOLAGET

POSTTIDNING

B

**Sverige
porto
betalt**

TRÖTT PÅ DROGERNA OCH GÄNGKRIMINALITETEN I SVERIGE?

Ge en swish och stöd arbetet mot droger nu!

1239011206

I 30 år har vi arbetat för att hjälpa unga att avstå droger genom att informera om droger och dess konsekvenser.

*Skanna koden för
att bli månadsgivare.*



RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

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