

DROGINFORMATION FÖR ALLA



KOKAINET PÅ STUREPLAN

GÄNGKRIMINALITET & SKJUTNINGAR

VÅRA LÄGER & EVENT

VI GÖR SVERIGE BÄTTRE

HUR SER UNGA PÅ DROGER ENTLIGEN?

"Det jag har sett har varit tufft..."



I SAY NO DRUGS KAMPANJEN

*Vi gillar allt som gör människor
lyckliga, drogfria och som hjälper
dem att nå sina mål i livet.*

www.isaynodrugs.store

INNEHÅLL

4 LEDARE

6 RESULTAT FRÅN FÖRELÄSNINGAR

8 UNGA INFLUENSER

11 VISSTE DU ATT...?

12 LÄGER & EVENT

14 I KNARKETS FOTSPÅR

16 KOKAINET PÅ STUREPLAN

20 BAKSIDA

VIKTEN AV ATT GE UNGA HOPP ÄVEN NÄR DET ÄR SVÅRT!

Tidningen DROGINFORMATION FÖR ALLA

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Fotögatan 6A, 414 74 Göteborg

PR Birger Jarlsgratan 42, 114 29 Stockholm

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

4 Tidningen DROGINFORMATION FÖR ALLA

LEDARE

Du håller nu en tidning i din hand där vi berättar om vårt arbete med att förebygga droger och att hjälpa unga sedan över 30 år.

Jag heter Åsa Graaf och 1992 startade jag vår organisation för att hjälpa barn och unga att vilja vara drogfria.

Det är ett viktigt arbete och väldigt givande. Anledningen till att jag startade organisationen var att jag sett hur droger drabbat flera vänner i min ungdom och jag kände att jag ville göra något bra.

Det har hänt mycket i vårt samhälle under åren vi arbetat och idag har vi tyvärr stora problem med gängkriminalitet och ett hårdare klimat.

Jag har även arbetat som skolkurator och fått en stor inblick i hur det kan vara för barn som växer upp i våra "utsatta" områden. Att droger och kriminalitet går hand i hand, vet vi ju alla.

Många föräldrar vi möter är förtvivlade och väldigt oroliga när det kommer till droger och kriminalitet. Ingen önskar se sitt barn hamna i de problemen som finns i drogernas kölvatten.

Vår vision är att barn skall få vara barn och växa upp i trygghet utan påverkan av kriminella och deras droger. Det är en vision som många delar med oss men det krävs jobb och vi behöver kavla upp armarna för att tillsammans göra en skillnad.

Så med detta hoppas jag att du tittar igenom tidningen och får lite inspiration trots ämnets allvar.

KRIG? SKJUTNINGAR? MILJÖFÖRSTÖRING?

Vi har märkt en stor förändring den tiden vi har arbetat med ungdomar och det är att den psykiska ohälsan ökat, många unga ser mörkt på framtiden och det kan vara svårt att handskas med alla dessa dåliga nyheter som miljöhot, kriminalitet, skjutningar, krig, mobbing på sociala medier m.m.

Många unga har tappat framtidstron pga alla dessa dåliga nyheter. Vad skall de se fram emot?

De har det inte lätt!

Den största delen av vårt arbete är att informera unga om droger och dess effekter.

Men viktigast av allt – att ge dem mål i livet och hopp för framtiden!

Barnen och ungdomarna är vår framtid!

Genom åren har vi utarbetat en modell som vi vet når fram till unga och som får dem att lyssna. Ingen skrämsel, inget moraliserande utan information och verktyg som de kan använda och med exempel som de kan relatera till - helt enkelt kommunikation på deras nivå som når dem.

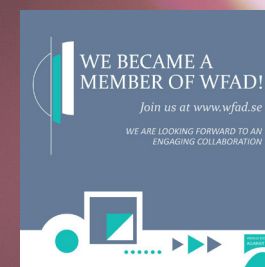
Allt detta är förpackat med ett enkelt språk och med en gnutt humor.

Åsa Graaf

**Grundare för
Droginformation
för alla**



VI ÄR STOLTA MEDLEMMAR I



**90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL**

Droginformation.nu 5



Över 700 000 har sett våra föreläsningar.

40 000 positiva brev från unga och vuxna.

Vi har hjälpt i över 30 år.

RESULTAT FRÅN FÖRELÄSNINGAR

Hej Alex. Vill på detta vis tacka för din föreläsning på vår skola. Mycket lärorik och bra.

Då jag själv har kämpat länge för min son och inte fått hjälp från varken skolan eller det sociala och äntligen fått hjälp så var detta mycket intressant att lyssna på. Kunde lyssnat ett par timmar till. Tack än en gång.

Hej! Du är den bästa drog-föreläsaren jag har lyssnat på! Det var väldigt roligt och intressant att lyssna på dig. Du inspirerade mig otroligt mycket och jag blev glad av att höra dig berätta din historia. Jag tycker synd om alla skolor som inte får chansen att höra dig. Tack för att du kom!
I say no drugs!

Tjena! Jag vill bara passa på att säga tack för den fantastiska grymma föreläsningen du hade i fredags för oss. Du är den första föreläsaren jag verkligen har lyssnat på från början till slut. Du vet verkligen hur man ska prata med ungdomar och nå ut till dom.

Många andra föreläsare pratar bara om massor av information man redan vet sen innan. Men du tog upp det på ett intressant sätt så att man inte tröttnade på att lyssna. Min klass och jag tyckte verkligen om din föreläsning och vill tacka för din tid och hjälp att göra oss medvetna om konsekvenserna vid droganvändning!

Sluta aldrig med dina föreläsningar, du påverkar verkligen mer än vad du kanske tror!" - elev på skola

Han var fett cool. Bra information och duktig föreläsare. Han hade riktigt bra inlevelse och man ville lyssna hela tiden.

Han tog upp viktiga ämnen om varför det är viktigt att ha mål och nyanserad fakta om droger. Föreläsningen var mycket intressantare än vad jag förväntade mig.

En rolig timme med en bra föreläsare!

Denna föreläsning var extremt bra, helt ärligt den bästa föreläsning vi har haft här i skolan. Han pratade med inlevelse, tydligt och gav många exempel som man själv kunde känna igen sig i vilket gjorde det väldigt mycket bättre. Det blev aldrig uttråkande, just på grund av att han var aktiv, inkluderade sina lyssnare och hade till och med med humor och egna upplevelser vilket gjorde det mer seriöst. Det lät verkligen som han brydde sig om det han föreläste, inte bara hade lärt sig inantill vad han skulle säga. Om alla undervisningar hade varit på detta sättet hade det varit mycket roligare att lära sig saker. Kan inte säga någonting dåligt.

UNGA

INFLUENCERS

"Det finns alldeles för mycket droger bland ungdomar - det har vi sett!"

I SAY NO DRUGS – podden om droger.

Vi tycker att det finns bristande information kring droger och dess påverkan för individen i dagens samhälle. Speciellt för ungdomar. Det pratas knappt om det i skolor och speciellt inte i gymnasium där droger används flitigt.

Genom vår pappas tidigare missbruk och hans berättelser och händelser i hans liv, men även med våra egna observationer så kände vi att vi ville göra något och inte bara se vuxna och ungdomars liv gå till spillo i den fruktansvärda värld vi lever i.

Vi ville därför dra igång en podd för att sprida information kring droger och dess konsekvenser. Sen kände vi att drogföreläsningar som finns hos skolor ibland inte är jätteroliga att lyssna på (om dom inte är från DROGINFORMATION FÖR ALLA), och de är ganska långa. Vi ville därför förändra detta och göra det intressantare och ungdomligare. Vi valde därför att skapa en podd, där vi tar in före detta drogmissbrukare, PRO drogpersoner för att skapa debatt om droger osv.

Det vi känner att vi gör annorlunda är att vi inte lägger någon värdering i om våra lyssnare skulle välja att ta droger eller inte. Utan vi vill bara finnas där som en bra källa att lyssna och hämta information ifrån, sen får den egna individen ta

ansvar och avgöra själv vad han vill göra. Det kommer aldrig att fungera att säga till någon vad dem ska göra eller inte göra. Det måste vara deras egna val.

VÅR PAPPA VAR MISSBRUKARE

Vi har alltid haft en negativ syn till narkotika, speciellt då vår egen pappa var gammal missbrukare. Han har lärt oss om droger och genom hans historier har vi även fått lära oss om dess konsekvenser. Sen har vi sett folk på fester och bara observerat att de blir rätt sega av droger. Det finns ingen logik i det de gör eller säger.

HUR ÄR DROGSITUATIONEN BLAND UNGA?

Vi tycker den är sjuk och skrämmande. Allt fler ungdomar använder sig av droger och det blir mer vardagligt och mer accepterat. Vi har klasskompisar som kunde ta poppers* mitt i klassrummet innan ett prov, när läraren var i samma rum. Eller när vi var på klassfest och alla i klassen satt i ring och skickade runt poppers till varandra, som om det var en vanlig cigg liksom.

Nästan varje fest man varit på så har det varit folk som tagit droger i alla olika former, alltifrån cannabis, kokain, hasch eller smulat ner adhd medicin för att sen ta det via näsan. Droger har idag blivit på något sätt mer accepterat och vardagligt, vilket är synd.

Har händelser från grundskolan då ungdomar gick ut på rasterna och rökte cannabis där de sen kom tillbaka till lektionen höga. Vänner vi pratat med när det kommer till droger har sagt att "det är inte farligt", "det är najs!", men när vi reflekterar utifrån de observationer vi gjort under våra liv och de berättelser vi hört från folk så är det där för oss en falsk fasad och att svaret på att det blivit mer vanligare är på grund av bristande information.

**poppers = ett rusningsmedel.*

DON

ZEBULON



PODCAST

vi finns på spotify och youtube

 isaynodrugs

 isaynodrugs



VISSTE DU ATT...?

Ekonomiska vinster och positiva hälsoeffekter med att förebygga narkotikabruk.

Förebyggande arbete kan, förutom att minska de negativa hälsoeffekterna av narkotikaanvändning, även minska de samhällsekonomiska kostnaderna för narkotikabruk. Beräkningar från Folkhälsomyndigheten visar att samhällskostnaderna för användning av narkotika uppskattades till 38,5 miljarder kronor år 2020 och för alkohol 103 miljarder.

Källa: Folkhälsomyndigheten



Sverige på femte plats från botten angående unga som prövar narkotika!

ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) gör undersökningar bland skolelever. Undersökningen visar att jämfört med flertalet europeiska länder är det färre sextonåriga skolelever i Sverige som prövat narkotika än i flertalet europeiska länder.



I den senaste undersökningen svarade 8 procent av de svenska eleverna att de provat narkotika, jämfört med 37 procent i Tjeckien. Av de 34 medverkande länderna hamnade Sverige på en delad femteplats räknat från botten. I samtliga länder var cannabis den vanligaste narkotikasorten, därefter amfetamin och kokain.

Källa: can.se

DROGINFORMATION FÖR ALLA har besökt och hjälpt unga i över 200 kommuner runt om i Sverige och föreläst för över 700 000 ungdomar. Tusentals skolpersonal, HR, föräldrar och andra vuxna har laddat ner vårt gratismaterial om droger och gjort våra utbildningar.

Dödsskjutningar utanför kriminell miljö – sällsynta i Sverige.

Forskning visar att ökningen i det dödliga skjutvapenväldet i Sverige är starkt förknippat med kriminella miljöer i utsatta områden. Tyvärr så drabbar det oskyldiga.

Källa: Brottsförebyggande rådet, Brå

DROGINFORMATION FÖR ALLA har haft 90-konto sedan starten 1992.



LÄGER & EVENT

I över 10 års tid har vi haft årliga 112- läger för ungdomar!

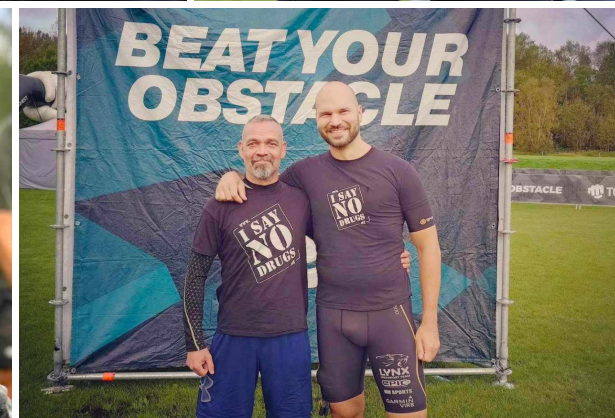
Vi såg att det finns en "distans" och ibland en misstänksamhet mot olika uniformsyren och att det förekommit stenkastning och våld mot räddningstjänsten och polis. Vi såg allvaret i detta och ville göra något åt saken.

Därför började vi med våra omtyckta 112-läger som vi håller varje sommar.

Förutom att umgås med sina kompisar, paddla, grilla och bada så får ungdomar träffa personal från räddningstjänsten som polis, specialistsjuksköterskor från ambulansen, brandmän, militären m.m. De får lära sig hur räddningstjänsten arbetar samt att ungdomarna får utbildning i HLR, viktig brandkunskap och om lagar i vårt samhälle.



TOUGH VIKINGS



I KNARKETS FOTSPÅR

ALEX BERÄTTAR

Alex har föreläst om droger i över 25 år och samtidigt jobbat som ordningsvakt och väktare i centrala Göteborg lika länge.

”

Det jag har sett har varit tufft. Ungdomar som i brist på annat hängigt på stan och drivit runt, detta är inget ovanligt i sig. Problemet är bara det att de som säljer drogerna utnyttjar detta till max för att hitta nya kunder.

Jag fick ta hand om och hjälpa en 14 - årig tjej som tog tramadol* och efter bara ett par veckor så tog hon heroin. Denna tjej hittade jag senare utslagen i en hiss. Det är ibland nästan hopplöst.

En annan ung tjej som jag träffade på, hade börjat med prostitution för att kunna köpa sina droger. Hon var bara 16 år gammal. **16 år!**

**tramadol = ett smärtstillande läkemedel.*

Många unga har farit otroligt illa och tyvärr sökt spänning eller ett försök att tillfälligt må lite bättre med drogerna. Även om det kan kännas spännande och lätta på problem en stund så är det inte hållbart utan kan leda till beroende, mer psykisk ohälsa och kriminalitet.

En annan sak är våldet.

Våldet runt droger kan ju ingen ha missat med alla skottlossningar och sprängningar. Jag kunde aldrig tro när jag började föreläsa och jobba som vakt, att jag 25 år senare skulle vara först på plats på ett mord på en ung kille. Tyvärr fick jag uppleva detta och vi lyckades inte rädda hans liv trots alla våra försök.

Vi ger unga hopp och framtidstro!

Ungdomar behöver få hjälp och förebyggande droginformation kommer att behövas mer än någonsin. Jag kommer göra allt i min makt för att hjälpa ungdomar genom att föreläsa mer på skolor.

Tack för att du tog dig tid att läsa.

Ha en fin dag,
Alex Breeze drogföreläsare och ordningsvakt.



Alex har hållit tusentals föreläsningar på skolor, företag och organisationer, mest i Sverige men även utomlands.

Alex har en unik förmåga att inspirera unga och ge dem hopp samtidigt som han ger en förståelse om droger och dess konsekvenser.

Droger och kriminalitet går hand i hand och det behövs mängder av förebyggande arbete och kunskap för att minska droger och kriminalitet i vårt samhälle.

Vi har arbetat i över 30 år med att ge kunskap och över 700 000 har sett våra föreläsningar.

Vi hjälper med:

- Föredrag för skolor, föräldrar, företag och organisationer.
- Online kurser om droger.
- Opinionsbildning.

Skanna QR koden så kommer du till vår utbildningsplattform där du kan få ett smakprov på vår utbildning.



Skanna här

”Skulle vilja säga att få tag på droger är lättare än att göra sin jävla inkomstdeklaration.”

Skulle vilja beskriva ”Stureplans-mjölet” som det mest bipolära jag någonsin stött på. Något som du måste ha för att festa, redan efter första linan. Något du inte kan sluta tänka på så fort du tar lite alkohol. Nästan som en kärlek man skulle göra allt för.

Allt detta för att få det där ruset som varar i ett par minuter. Så mycket uppoffringar för en ”kort peak” som sedan drar dig i backen till en grad jag aldrig kunde tro att man som människa kunde uppleva. Eller som jag i alla fall kunde uppleva.

Kokainet tar en med storm.

En storm man är så omedveten om när man är i den. Kunde inte tänka klart.

Livet var tråkigt och jag kände mig ensam! Gick från stökig tonårstjej till att vara i ett ständigt försök att bli mammas och pappas duktiga dotter.

Blev helt clean från droger 2020. Mycket var osäkert efter detta, ska man plugga? Ska man jobba? Ska man ut och resa? Men en sak hade jag säkert.

JAG VAR KLAR MED DROGERNA!

Jag var klar med det trasket.

Så skönt att inte vara bakis-skakis varje lördagsmorgon. Smsen som tidigare gick iväg på fyllan, gick inte iväg längre. Tack gud för det!

Och alla andra ”genidrag” man gjorde under sina utekvällar som ledde till en markant jävla bakis-ångest. DET FANNS INTE! Ingen bakis ångest här inte! Livet var grymt!

Trivdes och klart man kunde festa, men på en rimlig nivå. Var lycklig på riktigt. Något jag typ inte trodde man kunde känna.

Så kom det där smset från en gammal vän:

”Hej Ella, det var längesen” Inget märkvärdigt egentligen. Men den meningen blev mitt nedtramp. Det skulle komma att ta mig med storm och dra mig ner i det djupaste helvetet jag någonsin upplevt. Men det tänkte ju inte jag på att det skulle kunna bli. Kände mig lite ensam under denna period och tyckte det var kul att någon skrev till mig.

Någon som validerade mig, som såg mig, som tyckte jag var bra. Fan, perfekt ju, tänkte jag. Nu kan jag lämna ”fina dottern” åt min syster istället.

Jag kommer ihåg en gång när jag titta på mig själv i spegeln under denna tid och sa: **”Ella du ska inte stryka med denna gång.”**

Var så säker vart jag stod i allt de här. Så säker att jag hade en idé att jag skulle hjälpa dom andra av droger. Var så stolt och nöjd över mig själv. För resan jag hade gjort tidigare.

Så kom det en inbjudan till en födelsedagsfest från denna kära gamla vän. Det blev den dagen jag gick tillbaka. En lina gör ju inte så mycket tänkte jag. Blev inte EN lina den kvällen. Det blev många...

Dagen efter fanns en ny känsla av tomhet, jag aldrig upplevt. Överlevde dock den avtändningen ganska lätt. Men känslorna satte sig, de fastnade på något sätt. Började sakna en kick på jobbet.

Tänkte på kokain varje tillfälle jag var runt alkohol. Det spelade ingen roll om det var fest, en lunchöl eller middag med pärenen.

Något saknades ALLTID. Kunde sitta och känna kokainsuget komma krypandes. Det känns nästan som en gradvis stigande panikattack.

I början är det ”najs” med en lina. Så eskalerar det och måste ha den där jävla linan för att kunna andas typ.

Jag kunde bara inte sluta tänka på det. Började skaka lite på benen för att hålla fokus. Och humöret blev svajigt.

”Stureplans-mjölet” var ju enkelt att få tag på under sina utekvällar. Man behöver inte känna dom ”kriminella” eller vara vän med en ”becknare” eller komma från en förort, det finns tillgängligt överallt.

Grabben som jobbar i garderoben, taxiföraren eller dom som står på klubben bredvid dig. Rekommendationer, rykten, hur lätt som helst.

Skulle vilja säga att få tag på droger är lättare än att göra sin jävla inkomstdeklaration. Det är inte svårare än att köpa en burgare på donken. **Det finns överallt.**

En sån glamoriserad värld. Fan, vad ballt det var när man dela linorna med sitt AMEX och det osar pengar på Östermalm på mils avstånd. En totalt förvrängd image.





”Jag var väldigt privilegierad men halkade ner i träsket ändå.”

Man avgudas. Folk håller upp dörren för dom som kommer intras-kandes och bjuder på linor. Dom blir hyllade och avundas som om dom precis hittat ett botemedel mot fattigdom och svält.

Så något som bara skulle bli en rolig ”testa på grej”, som var fullt rimligt, eftersom alla gör det... blev den tuffaste grejen jag någonsin behövt kämpa mig igenom. **Fan, vad partyknarket håller en hårt.**

Ju högre status i samhällsspelet man har, ju jäkligare droger tar man. Det är sån hets, en press. Man ska vara störst, bäst och vackrast. Ball och överlägsen.

Efter första linan kunde jag inte tänka rationellt. Så länge jag fick lite Cola (kokain) ihop med min alkohol var allt OK. Jag sket i allt, man slutar tänka förnuftigt, på konsekvenser. Inget spelar roll så länge jag dämpade suget som ÄTER upp mig.

Gick från att bli något man gjorde på helgen som man helt plötsligt gjorde på lill-lördag. Dök upp på jobbet med två timmars sömn, efter man cokksat (brukat kokain) hela natten. Skakig och med en näsa som blöder titt som tätt. Ens toleransnivå och stubin blev kort. Jag kunde dra igång på vad som helst, om det var en tuff dag där suget var lite extra.

Det är också ett svårt träsk att dra sig ur ifrån. Det inte så många som lyfter ett ögonbryn ens.

Samma sak i alla olika kretsar jag varit i sen jag var liten. Överklass, snobb, hipster, entreprenörs folket, eller det svenska vaniljglass folket, har eller håller på med droger, i olika utsträckningar.

Vi är vid en punkt då det är mer chockerande att INTE ta droger än vad det är att TA droger. Vilket gör det så tufft att tänka annorlunda. För att ta droger är så jäkla enkelt att rättfärdiga.

ALLA GÖR JU DET? Det går ju bra för henne eller honom. Han går handels, och har sitt egna bolag och tar Cola varje helg...

Hur ska man komma ifrån ett träsk om det är så jävla ensamt på den andra sidan? Hur ska man hitta styrka och vilja att sluta när det inte finns någon som pushar en till att sluta.

Droger har blivit en social överenskommelse i samhället. Visst, frågar man kommer väl alla säga att det är dåligt. Men vad gör en åsikt när alla bara blundar för problemet?

Jag visste att jag förstörde för mig själv. Kommer från en familj full av entreprenörer. Gick privatskola nästan hela min skolgång. Inga droger i umgängeskretsarna. Det var Villa-Volvo-Vovve för mig och alla mina kompisar. Med andra ord, jag var väldigt privilegierad men halkade ner i träsket ändå.



