

EN TIDNING FRÅN

DROG INFORMATION

FÖR ALLA

DROGFAKTA

FRIHAMNSDAGARNA

VÅRA UTBILDNINGAR

DROGRESTER
PÅVERKAR
VÅRA DJUR



KAN DU STÅ EMOT GRUPPTRYCKET OCH SÄGA

NEJ TILL DROGER?

INNEHÅLL

3 LEDARE

4 SOCIALA MEDIER

5 SOMMARLÄGER

6 DROGFAKTA

8 DROGRESTER PÅVERKAR VÅRA DJUR

9 VÅRA UTBILDNINGAR

10 FRIHAMNSDAGARNA

12 STÖD KAMPANJEN

LEDARE

Hej!

Visste ni att unga spenderar nästan 9 timmar per dag på olika sociala medier?

Jag blev faktiskt lite chockad när jag läste detta, visserligen ser man ju att nästan alla sitter på spårvagnen, bussen eller tunnelbanan och håller på med sin telefon. Men 9 timmar, det är mycket.

Denna information tillsammans med rapporter om ökad drogförsäljning, rekrytering av barn till kriminella gäng, falsk information om droger, konstiga utseendefixeringar och förebilder motiverade oss att starta vår stora informationskampanj på sociala medier.

Vi vet att många av dessa saker får allt fler unga att må psykiskt dåligt, de känner att de inte räcker till.

Vår kampanj lyckas bättre än förväntat och har över ca 750 000 visningar av informationsvideos, intervjuer m.m.

Vi stärker nu detta arbete och hoppas ni vill vara en del av det.

Swish 123 90 11 206



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 Jarlsgatan 42, 114 29 Stockholm

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

Åsa Graaf

Grundare för
DROGINFORMATION
FÖR ALLA

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

SOCIALA MEDIER

Unga spenderar i snitt 9 timmar per dag på olika medier!
Därför ökar vi nu vårt informationsarbete på dessa kanaler.

Ta del av våra utbildningskanaler. Svenskarna la i snitt sju timmar per person och dag på medier under 2022. Mest tid lägger de i åldrarna 15–24 år, med snitt nio timmar per dag. Större delen av tiden lägger de unga på sociala medier och streaming.

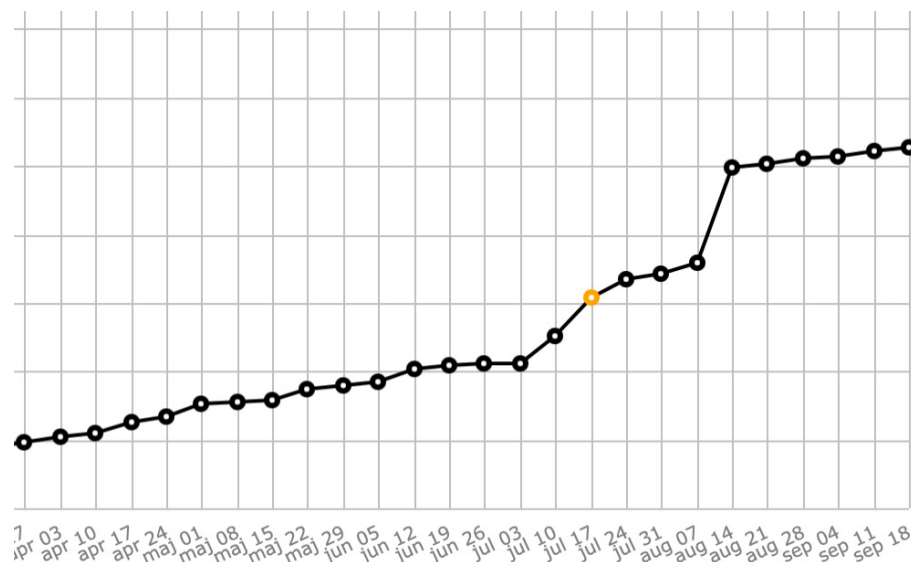
De mest populära sociala plattformarna i denna målgrupp är Instagram och Snapchat och på tredje plats kommer TikTok.

Källa: Nordicoms mediebarometer

Vi har satsat mycket på videos och information detta året och allt fler följer, tittar och hör av sig. De kanaler som vi arbetar mest på är Facebook, Instagram, TikTok och Youtube. På vår Youtube-kanal finns massor av information, råd och tips i våra olika spellistor för föräldrar, unga och företag. Det kommer nytt nästan varje vecka och inom kort har vi en engelsk kanal för att nå fler. På TikTok har vi haft störst mängd visningar, drygt 700 000 bara under sommaren.

Det är viktigt att nå unga där de är, så vi kommer att öka detta arbetet löpande i framtiden.

Denna statistik visar ökningen av personer som tar del av vårt informationsarbete!



SOMMARLÄGER

Varje år har vi sommarläger för barn och ungdomar. De får koppla av från mobiler och sociala medier och ha kul i naturen med bad, grill, paddling och massor av teambuilding som t.ex. femkamp.

De får även studera och lära sig om etik och moral, droger, HLR och brandkunskap. Vi har även haft en socialpedagog på plats, då många unga har ett stort behov av att få snacka av sig.

DROGFAKTA

LUSTGAS – en gas som används som smärtlindring inom vård och tandvård.

En del människor tar lustgas för att få ett rus och många tror att lustgas är ofarligt eftersom det används inom sjukvården, men lustgasen inom sjukvården blandas ut med syre och ges av av vårdpersonal under en begränsad tid.

Lustgasen köps i patroner* avsedda för bland annat gräddsifoner*. Gasen andas in direkt genom en gräddsifon eller genom att fylla ballonger med lustgas och sedan andas in från ballongen.

Man får ett rus* på en till två minuter som skapar avslappning och fnittrighet. Lustgas kan dock vara farligt redan första gången du provar och ju mer du använder det desto större risk för nervskador. Nervskadorna kan göra att du gör svårt att gå och stå eller att du kissar på dig.

Lustgas kan också ge ångest, hallucinationer*, syrebrist och problem med koncentrationen. Det kan förstöra det viktiga vitaminet B12* och brist på B12 kan leda till skador på nerverna men också blodproppar och långvariga problem med minnet. Lustgasen tränger undan luften i lungorna och gör att hjärnan inte får syre.



KRISTALL – även kallad 3-CMC, är en centralstimulerande* drog.

Drogen ser ut som en kristall, som man krossar till ett pulver för att sedan tas genom näsan eller munnen. En stor fara är att den är svärdoserad. Det är alltså inte alls säkert att den har samma styrka från gång till gång.

Drogen har starka amfetaminliknande effekter och används ofta som "partydrog" i berusnings-syfte. Den ger en känsla av eufori*, ökad empati och hallucinationer men den kan även ha allvarliga biverkningar som kramper, psykoser*, stigande kroppstemperatur och hjärnskador.



OxyContin – ett receptbelagt läkemedel som används för att dämpa svår smärta.

Det tillhör en grupp av läkemedel som kallas opioider* och är ett beroendeframkallande samt narkotikaklassat medel. Opiater kommer från växten opiumvallmo och detta innefattar bland annat morfin och heroin. Det finns även syntetiska (alltså kemiskt framställda) opioider, några exempel är tramadol, metadon och OxyContin.

När du tar OxyContin kan du bli illamående och få ont i huvudet. Det kan också orsaka andningsstörningar när du sover, såsom andningsuppehåll och låg syrenivå i blodet.

Långvarig användning av OxyContin kan leda till fysiskt beroende och att sluta kan vara svårt. Abstinenssymtomen* kan vara oro, ångest, ökad smärta, sömnstörning, myrkrypningar, ökad puls, förhöjt blodtryck, rastlöshet, feber, kräkningar, diarré och depression.

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

Alkohol är ett beroendeframkallande medel och tillverkas oftast genom jäsning av olika grödor. Det tas upp av magen och tarmar och transporteras via blodet till bland annat hjärnan.

Alkohol kan leda till känslor av välbehag, avslappning och ångestlindring, men också irritaion, nedstämdhet och trötthet. Det kan ge skador, både på kort och lång sikt. En akut effekt kan vara medvetslöshet*, där man kan kvävas av sina egna spyor, somna på opassande ställen eller till och med hamna i koma på grund av alkoholförgiftning. Man kan även hamna i våldsamma situationer med skador som följd.

Om man dricker stora mängder alkohol under en längre tid kan detta leda till leverskador, bukspottkörtelinflammation* och att hjärtat får arbeta hårdare. Vitaminbrister är mycket vanliga, speciellt då B-vitaminbrist, vilket orsakar sömnsvärigheter, hudproblem och darrningar.



ORDFÖRKLARINGAR

*patron = en behållare som innehåller något.

*sifon = samlingsnamn för behållare som använder tryck för att lösa gaser i vätskor.

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

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

*B12 = vitamin som är viktigt för cellernas ämnesomsättning och bildandet av blodkroppar. Det är även viktigt för nervsystemets funktion.

*centralstimulerande = något som påverkar det centrala nervsystemet, vilket är hjärna och ryggmärg.

*eufori = stark känsla av lycka och upprymdhet.

*psykoser = psykiskt sjukdomstillstånd med förändrad verklighetsuppfattning.

*opioider = något som lindrar smärta och verkar lugnande.

*abstinens = när man mår dåligt på grund av att man inte får drogen.

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

*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.

DROGRESTERNA I VÅRA VATTENDRAG PÅVERKAR VILDA DJUR OCH FISKARS BETEENDE

Det är väl inget nytt att det finns både miljögifter och droger i våra hav och sjöar. Forskare har upptäckt att drogrester har flera dåliga och negativa effekter på vilda djur och fiskar. Det gäller droger som metamfetamin, kokain och olika typer av läkemedel.

I en brittisk studie hittade forskare koncentrationer av kokain i vävnaderna hos krabbor, ål och fisk i brittiska floder och havsvatten.

Världens ekosystem är alltmer förorenade av droger och läkemedel från både människor, boskap och djur. Det finns flera orsaker till problemet.

1. **Användningen av droger och läkemedel har ökat.**
2. **Det har utvecklats mer avancerade tekniker för att spåra olika ämnen i djurs vävnader i vattendragen.**
3. **Dessutom förekommer det mer forskning.**

En av de allra viktigare studierna gjordes vid University of York, där man tog prover i över 1000 vattendrag i 104 länder. Denna studie visade att det här med droger är ett mycket stort miljöproblem på både lokal och global nivå. Generellt är de föroreningar som orsakas av både receptfria läkemedel, receptbelagda läkemedel och olagliga droger ett växande miljöproblem.

Kokain:

När fisk utsätts för kokain ökar deras aktivitetsnivåer, de utforskar sin miljö mer och blir modigare. De är t.ex. rädda för rovfisk i vanliga fall, men under påverkan av kokain kan de bli mindre rädda och mer utsatta.

Metamfetamin:

När det gäller metamfetamin blir fiskens beteende mer ångestfyllt eller mer aggressivt. Fisksorten öring som exponerats för metamfetamin föredrog att vistas i vatten som förorenats av metamfetamin jämfört med rent vatten. De blev beroende av det vattnet med amfetamin i.

Vad kan man göra åt saken?

Läkemedelsindustrin bör skapa mer hållbara läkemedel som bryts ned snabbare och därmed inte får samma negativa effekter för miljön. Ett annat sätt är att modernisera reningsverken för avloppsvatten – en process som pågår inom hela EU just nu.

Vi tycker att man skall använda mindre gifter och inte ta droger för det kommer att hjälpa miljön och göra framtiden bättre.

Källor: pnas.org, Accentmagasin.se, journals.biologists.com

VÅRA UTBILDNINGAR

Vi vet hur man snackar med och inspirerar unga!

I över 30 år har vi arbetat med att föreläsa och inspirera unga med syftet att de skall välja drogfrihet.

Över 800 000 har tagit del av våra föreläsningar runt om i hela Sverige, men även utomlands. Vi levererar på svenska och engelska. Vi kan komma till er alt, hålla en stream om ni önskar detta.

Elever har en enorm påverkan idag från sociala medier med bl a grupptryck. Mycket falsk information och många situationer som de har svårt att hantera.

Därför har vi en föreläsning som förutom information även ger inspiration, hopp och en ökad framtidstro. Vi gör så här eftersom vi har fått rapporter av bl a skolkuratorer att många unga mår dåligt av alla negativa nyheter. De tappar framtidstron.

- Vi följer Skolverkets riktlinjer.
- Uppdaterar fakta i enlighet med nya rapporter och forskning.
- Hundratusentals elever har fått föreläsningen.
- Vi når fram till eleverna.
- Goda resultat.
- Vår personal är mycket erfarna.
- På elevernas nivå och enkel svenska.
- Uppföljning och kvalitetsformulär.
- 30 års erfarenhet

Hör gärna av er för mer information om vad vi kan hjälpa er med. **Tel: 031 13 57 07**



VÅR HEMSIDA



FRIHAMNSDAGARNA

Det var så givande under Frihamnsdagarna på Bananpiren i Göteborg



Vi medverkade med två föreläsningar och fanns även på plats i vår monter. Där delade vi ut massor av gratis information om droger, även nätverkade och träffade många underbara människor.

Alex höll en föreläsning på torsdagen och det var många som kom och det blev fullt i tältet. En rektor kom fram senare till vår monter och sa att denna föreläsning var det bästa på hela dagen. Det värmdel!

På lördagen intervjuades Ella där hon berättade om hur hon började röka cannabis som 14 åring och blev beroende, och hur det slutade med att hon brukade kokain.

Vi vill verkligen tacka för ett fint arrangemang och det var så många fina människor som verkligen vill göra skillnad. Man kände ett stort hopp och stor glädje.

Frihamnsdagarna är en nationell arena för fria samtal som är öppen för alla slags samhällsfrågor.

Hörnstenar – vår värdegrund och riktning

Demokrati. Vår utgångspunkt är alla människors lika värde. Samtal. Människor och organisationer möts i samtal över gränser. Förändring. Syftet med samtalen är att öka förändringstakten. Hållbarhet. Mötesplatsen präglas av hållbarhet i alla dimensioner.

Metoder för evenemangets samhällsaktörer

Utbilda. Medverkande samhällsaktörer utbildar och informerar besökare. Engagera. Dialog leder till nya perspektiv som inspirerar och motiverar till förändring. Samskapa. Medverkande samhällsaktörer samarbetar över gränser och initierar nya satsningar.

Identitet – så vill vi uppfattas

En folkfest präglad av mångfald och framtidstro. En manifestation för yttrandefrihet, kunskap och idéer. En plats för göteborgare, västsvenskar och hitresta att göra sina röster hörda. Omställningen till ett hållbart samhälle behöver ske överallt.

STÖD DET FÖREBYGGANDE ARBETET

Swisha din gåva här



123 90 11 206

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

I SAY NO DRUGS KAMPANJEN

*Köp en t-shirt, hoodie
eller ett armband du med!*

www.isaynodrugs.store

