

issaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR
ETT DROGFRIIT SVERIGE

NR 1 2020

I SAY NO DRUGS

VÅRA RESULTAT

DROGHUNDEN HAPPY

BLANDAD FAKTA

*Livet blir mer intressant och roligt när man har mål.
Mål i livet ger personen en stabil grund att stå på.*

Innehåll

Ledare

sid 2

Våra resultat

sid 3

Blandad fakta

sid 4-5

Detta innehåller vår
föreläsning

sid 6-7

Narkotikahunden

Happy

sid 8-9

Frågor om vår
droginformation

& annonsörer

sid 10-11

Stöd kampanjen

sid 12

Tidningen I SAY NO DRUGS ges ut av
Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.isaynodrugs.org

www.droginformation.nu

Adress: Karl Johansg. 60, 414 55 Gbg

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!

Ibland kan det kännas tungt och svårt när man får ta del av
alla dåliga nyheter om droger.

Vad skall man börja? Hur skall man prata med sina elever
och barn? Man vill ju inte ha en "motsatt" effekt utan man vill
ha en bra dialog och en fin kommunikation. Det är inte alltid
så lätt att komma dit.

Vi tycker att vi kommit en bra bit på vägen. Vi når fram och unga lyssnar. Varför?
Jo, vad vi sett under våra 27 aktiva år är att det är oerhört viktigt att prata på ett
sätt som når fram, på rätt nivå och med enkel svenska och ett språk som de
flesta kan förstå.

Vi moraliserar inte, vi dömer inte utan vi ser människan och ger kunskap och
sanning. Läs mer om vårt arbete i tidningen.

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

ordförande och grundare



Våra RESULTAT

VAD SÄGER SKOLPERSONAL OM VÅRA FÖRELÄSNINGAR?

"Det jag såg var fantastiskt. Föreläsaren lyckades fånga elevernas uppmärksamhet utan att använda pekpinnar och förbud. Vad som också var bra var att föreläsaren tog upp mål i livet, vilket är väldigt viktigt. Det var så roligt. En lärare kom fram till mig och sa att hennes dröm var att få en sån här föreläsning till hennes elever på högstadiet. Föreläsningen var väldigt bra och levererades på ett mycket humoristiskt sätt men förlorade aldrig dess viktighet eller grund" – Ingrid, Rektor

"Föreläsningen var mycket lyckad och gav oss precis den input vi hade hoppats på. Vi bokade direkt en ny föreläsning. Den levererades på ett mycket inspirerande sätt och med bra innehåll." – Rektor

VÅR FAKTA BASERAS PÅ FORSKNING OCH ERFARENHET

Vår fakta uppdateras regelbundet och baseras på sakkunniga från Skolverket, Folkhälsomyndigheten, från forskning, information från CAN, olika organisationer, läkare, f.d. missbrukare och anhöriga etc.

Våra drogföreläsare har lång erfarenhet av att hålla förebyggande och motiverande drogföreläsningar till skolor och elever. Vi följer upp alla drogföreläsningar med kvalitetsformulär.

Läs mer om föreläsningens innehåll på sid 6-7.





GODA NYHETER

Narkotikadöden minskade förra året i Sverige

Förra året minskade antalet narkotikarelaterade dödsfall i Sverige med tio procent! Detta när man jämför med året innan.

Källa: Folkhälsomyndigheten

DEFINITIONER

Vad är en drog?

Det är ämnen som påverkar kroppen eller hur man tänker. Några exempel på droger är alkohol, narkotika, tobak, kaffe, dopningmedel, lösningsmedel och vissa läkemedel.

Vad är narkotika?

Det är olagliga ämnen som påverkar kroppen eller hur man tänker. De är beroendeframkallande och kan framkalla rus/lyckokänslor m.m. Det finns många olika sorters narkotika t.ex. hasch, marijuana, kokain m.fl.

Vad är knark?

Det är ett slanguttryck för narkotika.

Vad är ett beroende?

Det är att inte kunna kontrollera sitt sug eller sina begär. Det är svårt att sluta, man vill ha mer av drogen och mår dåligt när man inte får den.

Källa: droginformation.nu

Nya drogvaneundersökningar i USA som publicerades i december, visar att de delstater som legaliserat cannabis för nöjesbruk har högre användning jämfört med de delstater som inte har legaliserat. I alla åldersgrupper ökar cannabisanvändningen i USA, mest ökar användningen i de delstater som legaliserat drogen. Detta visar drogundersökningen.

Källa: *National Survey on Drug Use and Health (NSDUH)*

SJUKDOMAR ORSAKADE AV CANNABIS

Professor Fred Nyberg: "Förekomst av kranskärlsjukdom, hjärtsvikt, högt blodtryck, stroke och plötsligt hjärtdöd är enligt flera forskare signifikant förhöjd hos användare av cannabis."

En genomgång av vetenskapliga artiklar, med mer än en halv miljon individer, visar ökad risk för både akuta och kroniska hjärta-kärlsjukdomar.

Källa: drugnews



MER METAMFETAMIN I SVERIGE

Lennart Karlsson, ordförande för Svenska narkotikapolisföreningen, tycker det är oroande att så stora mängder av en så stark drog nu florerar.

Drogen är ganska dyr, omkring 1 800 kronor per gram, vilket är tio gånger högre än priset på vanligt amfetamin.

Metamfetamin är vanligt i Nordamerika och Östasien. Drogen är oerhört beroendeframkallande.



Vad är Metamfetamin?

Metamfetamin är en starkare variant av amfetamin. Drogen har många smeknamn och kallas även för Ice, Glas, Crystal, Crystal Meth och Speed.

Det är för det mesta ett vitt pulver som ibland kan vara svagt rosa, grågult och brunt. Pulvret kan också pressas till tabletter – som kan sväljas eller injiceras.

Metamfetaminet kan även framställas i en speciell kristallisk form och då ser det ut som krossad glas, grovt salt eller is. "Ice", den kristalliska formen är gjord för att rökas och den skapar enormt kraftiga effekter. Metamfetaminets effekter är mycket starkare än vanligt amfetamin och har ett längre rus, ibland upp till 24 timmar. Den är mycket beroendeframkallande vilket gör att missbrukaren vill ha mer.

Metamfetaminets rus kan göra att missbrukaren blir väldigt förvirrad, grälsjuk och otroligt aggressiv. De kan också bli helt fixerade vid någon aktivitet och hålla på med denna sysselsättning i flera timmar så som att sätta ihop eller laga saker, ha sex eller städa för att nämna några.

Missbrukarna kan vara väldigt farliga för sin omgivning.

"När min kille tog ice blev han väldigt aggressiv. En gång ropade han på mig från sovrummet, jag stack in huvudet genom skjutdörren och han stod där och väntade. Han tryckte till dörren allt vad han orkade, dörren träffade mig i huvudet och jag svimmade av direkt."

Källa: droginformation.nu

DETTA INNEHÅLLER VÅR FÖRELÄSNING

VARFÖR TAR EN PERSON DROGER?

Det finns flera anledningar att en person tar droger. Personen kan ha svårt att hantera misslyckanden, mobbing, problem, skilsmässor etc. Man vill undvika känslomässig eller kroppslig smärta.

Andra anledningar kan vara gruppsytryck, att man vill uppleva spänning och äventyr.

Dessa anledningar går ut på att personen vill må bättre än vad han gör just nu.

ETIK OCH MORAL

En person är etisk när han/hon handlar med sunt förnuft.

Många missbrukare begår ofta brott och förstör sina chanser att lyckas. Personen hittar på ursäkter och finner fel på andra i sin omgivning, ändrar sin syn på livet och på människorna omkring sig.

DROGER ÄR ETT GIFT

En gemensam nämnare för alla droger är att de är giftiga. Det är mängden och styrkan som avgör hur personen reagerar.

DROGER PÅVERKAR TANKEN

Droger påverkar sinnet, tankar och hjärnan. Minnet kan bli oklart. Det kan gå sämre i skolan vilket gör det svårare att nå sina mål.

Personer kan få svårt att lära sig nya saker och kan bli mindre närvarande.

DROGER KAN STANNA I KROPPEN

Fettlösliga droger kan fastna i kroppens fett. Cannabis är ett exempel på en fettlöslig drog eftersom den innehåller oljor.

FYSISKT OCH MENTALT BEROENDE

Det finns en fysisk och en mental aspekt som gör att personen vill ha mer droger.

Mentalt sug innebär att man inte kan sluta tänka på droger och känner sig sugen.

Fysiskt beroende är när kroppen vant sig vid drogen och har skapat ett behov av den och får abstinens utan drogen.

MÅL I LIVET

Livet blir mer intressant och roligt när man har mål. Kicken man får när man uppnår sina mål är fantastisk. Detta är en viktig del av våra drogöreläsningar – att motivera och stärka eleverna i sina mål.

Mål i livet ger personen en stabil grund att stå på.

RESULTATET AV ETT MISSBRUK

I början känner personen att han eller hon mår bra av drogerna.

Personen får ofta en "kick", en positiv känsla eller en lättnad. Det kan sedan övergå till att personen tar drogerna för att må så lite dåligt som möjligt.

Till sist kan personen tappa bort sig själv och blir beroende.



MARKNADSFÖRNING RUNT ALKOHOL OCH DROGER

Drogindustrin omsätter miljardbelopp och droger marknadsförs på olika sätt; i filmer, direktreklam, på internet och sociala medier.

Den illegala drogmarknaden på internet växer hela tiden och unga utsätts för mycket falsk information men även för gruppsytryck.

På våra hemsidor finns mer information: isaynodrugs.org / droginformation.nu

Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

Karl Johansgatan 62 - 413 01 Göteborg - 031-13 57 07 - info@droginformation.nu

NARKOTIKAHUNDEN

HAPPY

INTERVJU



Narkotikahundar kan söka efter och visa vad narkotika finns när det är svårt att hitta. Det är hundens luktsinne som gör det möjligt. I Sverige bor en narkotikahund med sin hundförare.

HUR GAMMAL ÄR DU?

4,5 år.

VAR ÄR DU FÖDD?

I Polen, men när jag var valp så fick jag åka till USA och lära mig bli en knarkhund.

HUR HAMNADE DU I SVERIGE?

Det kom en kille från Sverige och hämtade mig, de behövde en knarkhund till sitt rehabiliteringshem i Sverige, så nu bor jag i Skåne.



VAD TYCKER DU OM DIN NYA HUSSE OCH MATTE?

De är jättesnälla. När jag kom hit till Sverige så hade jag torra utslag som kliade. Då hjälpte matte mig, hon trodde det var stress efter alla flygresor och flyttar. Hon hade rätt.

Nu känner jag att jag har ett hem som jag trivs i och problemet är borta – inget mer kliande. Hon gav mig kärlek, lugn och god och nyttig mat, så nu känner jag mig harmonisk och all klåda försvann.

Min husse går långa promenader med mig tidigt varje morgon. Det älskar jag. Vi brukar jaga harar ibland.

VILKA DROGER KAN DU HITTA?

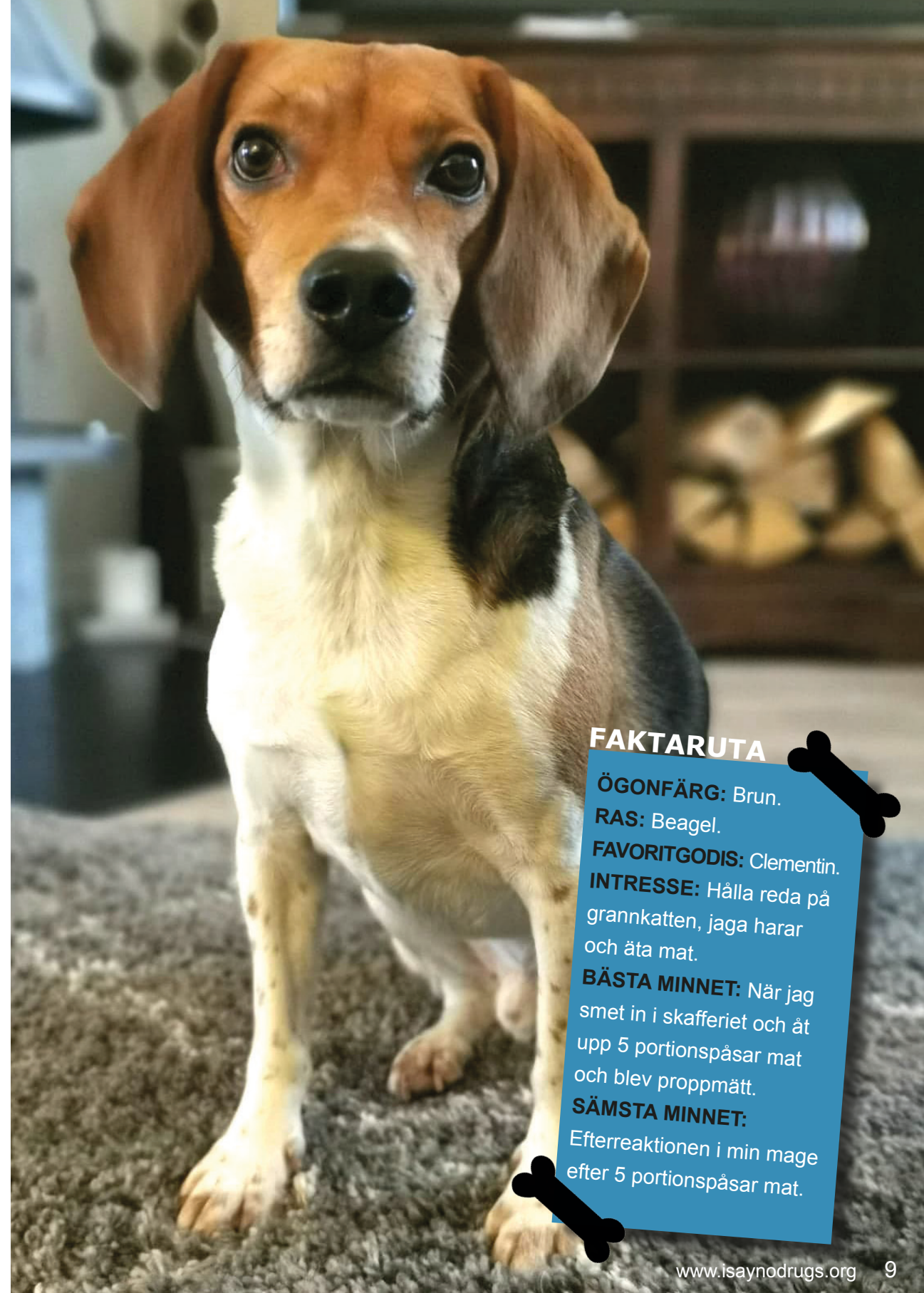
Hasch, marijuana, amfetamin, kokain och heroin.

VAD GÖR DU NÄR DU HAR HITTAT DROGERNA?

Jag nosar mig fram och när jag väl har hittat knarket så sätter jag mig och markerar att jag har hittat det.

Jag tränar varje dag och äter mitt huvudmål efter träningen. När vi tränar blir jag belönad efter jag har hittat knarket, vi använder oss av konstgjort knark. Ibland åker vi till behandlingshem och nosar igenom lokaler.

Behöver ni hjälp med en narkotikahund?
mejla till: bmmg@telia.com



FAKTARUTA

ÖGONFÄRG: Brun.

RAS: Beagle.

FAVORITGODIS: Clementin.

INTRESSE: Hålla reda på grannkatten, jaga harar och äta mat.

BÄSTA MINNET: När jag smet in i skafferiet och åt upp 5 portionspåsar mat och blev proppmätt.

SÄMSTA MINNET: Efterreaktionen i min mage efter 5 portionspåsar mat.

FRÅGOR OM VÅR *droginformation och fakta*



Ibland får vi frågor om vår droginformation och fakta.
Här får ni svaren på de vanligaste frågorna vi fått.

Vi vill poängtera att vårt huvudmål är att inspirera och motivera unga att vilja leva drogfritt och hälsosamt. Vi strävar efter att kommunicera och uttrycka oss på ett enkelt, tilltalande sätt som inspirerar och fångar intresset – så de tar in informationen och orkar lyssna. Vi har medvetet tagit bort krångligt språk.

1. ÄR ER DROGINFORMATION VETENSKAPLIG?

Våra drogföreläsningar och vårt material uppdateras och korrigeras regelbundet i enlighet med nya forskningsrön och studier. Vi lyssnar också och tar till oss den respons vi får från rektorer, lärare, föräldrar, elever m.fl.

Våra fakta baseras alltså på forskningsrapporter, studier och sakkunniga från t. ex. Skolverket, Folkhälsomyndigheten, CAN, läkare, f.d. missbrukare och anhöriga.

I en rapport "Material för skolan om alkohol, narkotika, tobak och doping – inventering, analys och behov" utgiven av Skolverket ges riktlinjer om drogförebyggande arbete, riktlinjer som vi följer i våra drogföreläsningar.

Alla föreläsningar följs även upp med kvalitetsformulär. Dock vill vi poängtera att vi medvetet håller våra drogföreläsningar enkla – vi vill att alla skall förstå och vi tar bort krångligt språk eftersom vi vill att alla skall orka lyssna. Det måste vara på rätt nivå.

2. VAR KOMMER ERA TEXTER I FRÅN?

När vi sätter samman droginformationsmaterial så grundas dessa alltid på olika studier och vetenskapliga artiklar. Vi intervjuar även f.d. missbrukare, anhöriga, ungdomar och personer från olika yrkesgrupper som t. ex. polis, ambulanspersonal etc. Detta för att få en personlig inblick om droger av professionella yrkesutövare.

3. HUR SER NI PÅ "SKRÄMSELINFORMATION"?

Vi tror inte man kan skrämman bort droger – vi tror på utbildning.

Vi arbetar enligt en utvecklad modell vi sett fungera efter 27-års erfarenhet av att informera och utbilda. Vi arbetar hela tiden på att göra ämnet droger och vår droginformation "enkel att förstå" – vi försöker beskriva ämnets komplexitet på ett sätt som unga kan förstå – utan krångel och vetenskapliga termer.

TACK TILL DIG SOM STÖTTAR DROGINFORMATION I SKOLORNA

HR World Wide System Development AB

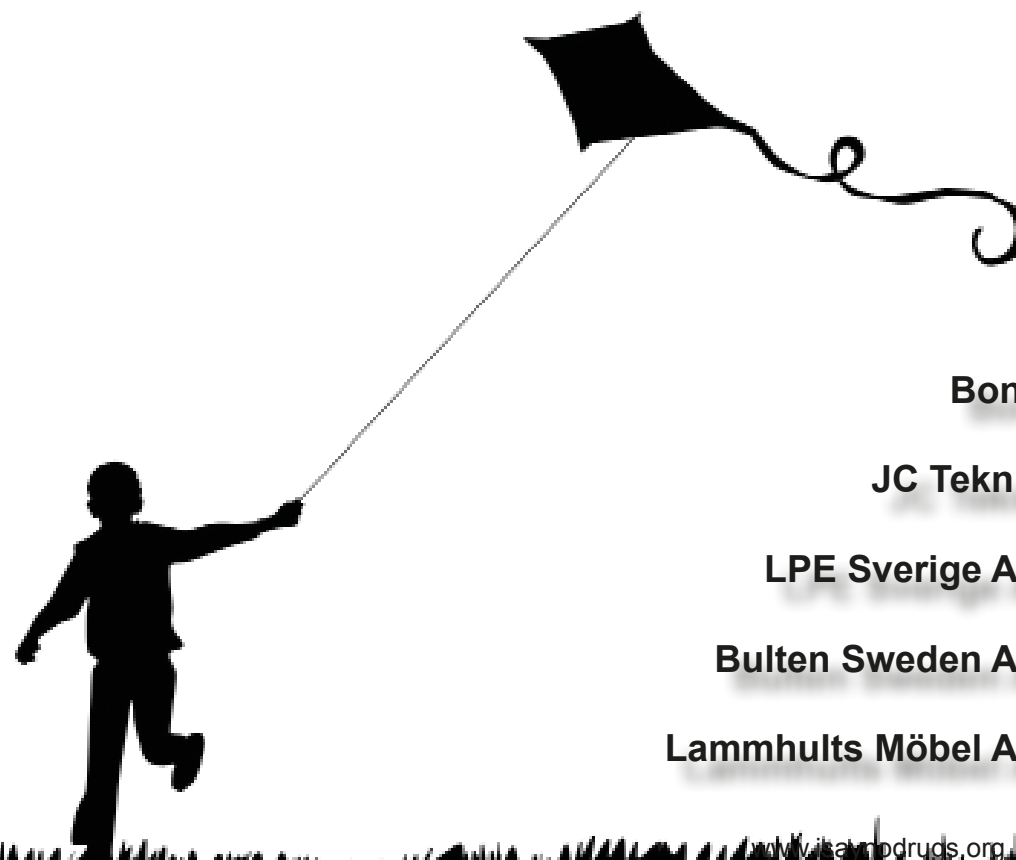
Hammarviken Företagsutveckling AB

Thörnströms Vintage Jewellery AB

Kongsberg Maritime Sweden AB

Comfort Hotel Eskilstuna

Albinsson & Sjöberg AB



Bong

JC Teknik

LPE Sverige AB

Bulten Sweden AB

Lammhults Möbel AB

POSTTIDNING

B

Sverige
porto
betalt

GÖR SOM ANDRA – STÖD OCH GÅ MED I I SAY NO DRUGS

I SAY NO DRUGS-kampanjen informerar om droger och inspirerar unga till att vilja leva drogfritt. Beställ en t-shirt, en hoodie eller ett coolt armband. Överskottet går till kampanjen och våra unga.

Så här gör du för att beställa tröjor och mycket annat från vår webshop:

Gå in på **isaynodrugs.org**

Eller ring **031-13 57 07**



Swisha din gåva nu och gör skillnad!
– Enkelt, snabbt och säkert.

1239011206