

isaynodrugs.org

UTGIVEN AV DROGINFORMATION FÖR ALLA

NR 1 2023

I SAY NO DRUGS

I SAY NO DRUGS – en av Sveriges
största drogförebyggande kampanjer.

NU BYTER VI NAMN

LUSTGAS OCH OLIKA DROGER

VAD GER ETT BRA SAMTAL?

DON OCH ZEBULON STARTAR EN

youtube-kanal och podd

OM DROGER

I SAY
NO
DRUGS

I SAY
NO
DRUGS

Innehåll

Ledare

sid 2

Nu byter vi namn

sid 3

Lustgas och

olika droger

sid 4-5

Drogutbildning

sid 6-7

Intervju med Zebulon

och Don

sid 8-9

Vad ger ett bra samtal?

sid 10

Ny webbshop

sid 11



Hej

Vi är så glada över våra nya, härliga volontärkillar som inom kort kommer att ta hand om både vår youtubekanal och vår nya podd. Det är tvillingarna Don och Zeb som kommer att ta pulsen på olika drogfrågor. Det blir också mycket roligt och viktigt snack och intressanta diskussioner.

Visste ni förresten att ny forskning visar att cannabisrök skadar lungorna mer än tobaksrök?

Forskarna fann att 75 procent av marijuanarökarna hade emfysem, vilket innebär skada på lungblåsorna. Emfysem är en del av lungsjukdomen KOL. Bland tobaksrökarna hade 67 procent emfysem.

Av icke-rökarna hade bara fem procent emfysem. Det pekar på att marijuana ger ytterligare skador ovanpå tobaksskadorna.

Vill ni lära er mer om marijuana kan ni gå in på vår hemsida www.droginformation.nu

Vill också lägga ett ord för våra nya online kurser som släpptes förra året. Många ville ha hjälp och över 400 personer har registrerat sig och vill lära sig mer om droger.



Vill du ta en titt?

Vi har våra drogutbildningar på en plattform som vi kallar: learnforlife.online

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

ordförande och grundare

Tidningen I SAY NO DRUGS ges ut av DROGINFORMATION FÖR ALLA

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Telefon: 031 - 13 57 07

Redaktion: info@droginformation.nu

Swish: 1239011206

Layout: Emma Graaf

Plusgiro: 90 11 20-6

Internet: www.isaynodrugs.org

www.droginformation.nu

Adress: Fotögatan 6A, 414 74 Göteborg

Medlemstidningen kommer ut med 4 nummer/år. Du får fritt kopiera innehållet i tidningen men glöm inte att ange källa.

NU BYTER VI NAMN



Nu har vi arbetat i över 30 år med att förebygga droger och utbildat hundratusentals barn och unga. Vi har haft fantastiska sommarläger och föreningen har mängder av gratis droginformation för alla genom vår hemsida.

Efter alla restriktioner i samband med Covid - 19 fick vi anpassa oss och vi tog fram nya online-kurser och olika digitala verktyg för att fortsätta att hjälpa och informera om droger. Ett namnbyte är i linje med detta eftersom det nya namnet beskriver mer vad vi gör.

Vårt nya namn blir **DROGINFORMATION FÖR ALLA**

Vi arbetar precis som innan med samma mål och syfte:

- Att förebygga droganvändande, att informera unga om drogers konsekvenser och inspirera och motivera unga att vilja vara drogfria.
- Att hjälpa föräldrar och andra vuxna med kunskap så de kan vara en mer stabil punkt för sina barn.
- Att hjälpa företag att utbilda sina anställda.

Vi gör detta genom:

- Drogföreläsningar - på plats och digitalt
- Sommarläger
- Onlinekurser med filmer om droger för många olika målgrupper
- Gratismaterial - filmer och e-böcker som kan laddas ner från vår hemsida www.droginformation.nu

NYTT NAMN: **DROGINFORMATION FÖR ALLA**

Tidigare namn: Riksorganisationen för ett drogfritt Sverige

Samma hemsida som innan.
www.droginformation.nu

DROGINFORMATION FÖR ALLA

DET ÄR VIKTIGT ATT PRATA MED ERA BARN

om riskerna med lustgas och olika droger



Tramadol – Ett läkemedel som innehåller narkotika*.

Tramadol används för att minska smärta. Det används också av personer för att få ett rus*. Detta läkemedel är receptbelagt* och narkotikaklassat*, vilket gör det olagligt om man inte har fått det utskrivet av en läkare. Man kan bli beroende av Tramadol och efter ett tag måste personen ta mer eftersom kroppen vänjer sig.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR TRAMADOL?

Personen som tar Tramadol kan bli sömning, mer avslappnad, få mindre ångest och kan uppleva starka lyckokänslor. Man får små pupiller, sämre andning, ögonlocken hänger, man kan bli seg och prata sluddrigt. Att sluta med Tramadol kan vara mycket svårt, ibland behöver personen läggas in för avgiftning*. När man slutar med Tramadol kan man uppleva muskelsmärter, smärter i skelettet, kräkningar, diarréer och förstoppningar, svettningar, frossa, hallucinationer*, depressioner, man vill inte äta, blir irriterad och får svårt att sova.

SKADOR

Personen kan också drabbas av yrsel, huvudvärk och illamående. Stora mängder är livshotande och kan orsaka krampanfall* och hjärtproblem. Det tar en stund innan personen känner ruset av Tramadol och därför är det risk att man tar för mycket. Om man blandar Tramadol med andra läkemedel, alkohol eller andra droger kan man få sämre och starkare effekter. Människor påverkas olika av Tramadol – en normaldos* för en person kan vara för stark för en annan.

Lustgas – en gas som används som bedövningsmedel.

RISKERNA MED LUSTGAS

Då gasen inhaleras* direkt från gastuber får man i sig en koncentrerad* gas till skillnad mot vad man får på sjukhuset där gasen är blandad med syrgas. Den främsta risken med lustgas är syrebrist vid inandning. De kan leda till medvetlöshet, 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. Riskerna med lustgas ökar när det används samtidigt som andra droger eller alkohol. Det är vanligt att kombinera* med exempelvis alkohol eller cannabis för en starkare effekt.

Det går inte att säga hur mycket man kan få i sig utan att det är farligt, det varierar från person till person samt i vilken koncentration man får i sig gasen. Koncentrerad lustgas kan vara mycket kall vilket kan ge skador i näsan, på läpparna, på stämbanden och i de övre luftvägarna. Långvarig, upprepad användning kan ge skador på nervsystemet och ryggmärgen genom att den mängd B12-vitamin man har i kroppen avaktiveras. Extra riskabelt är användningen hos de som redan har B12-brist.

Amfetamin – En drog som påverkar det centrala nervsystemet*.

Amfetamin görs oftast i ett laboratorium* och är ett vitt pulver men kan också vara lite rosa, gult eller grått. Det kan ätas som tabletter eller kapslar, sniffas, drickas eller injiceras*. Några länder i Europa som gör amfetamin är Nederländerna, Polen, Tyskland, Storbritannien och Danmark.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR AMFETAMIN?

När personen tar mindre mängder av amfetamin kan det ge känslor av bättre självförtroende, personen blir piggare, sover och äter mindre. Personen pratar fortare, blir livlig och kan lätt bli aggressiv. Dessutom kan hjärtat slå fortare och andningen bli snabbare. Ruset kan vara i flera timmar. När personen tar större mängder av amfetamin kan han/hon få feber, svettningar, huvudvärk och bli yr. Vanligt bland amfetaminmissbrukare är att de tar drogen i flera dygn utan att sova.

SKADOR

Eftersom amfetamin tar bort hungerkänslorna blir missbrukaren ofta väldigt smal och får sjukdomar som beror på vitaminbrist och undernäring. Om personen tar amfetamin under en lång tid kan det bli en negativ påverkan på balanssinnet och kroppsrörelserna. Personen får ticks* och rör sig fladdrigt. Personen kan drabbas av rastlöshet, retlighet, sömnlöshet, misstänksamhet, hallucinationer, ångest och förändring av personligheten.

Ecstasy – Droger som man gör i ett laboratorium.

Ecstasy är ett centralstimulerande* ämne och det finns många olika sorter. Ecstasy kommer oftast i form av tabletter. Dessa tabletter kan även innehålla andra droger, t.ex. amfetamin. Länder som tillverkar ecstasy är bl.a. Holland och Belgien.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR ECSTASY?

Personer som tar ecstasy får lyckokänslor, känner sig positiva, blir förälskade och väldigt "kramiga". Personen får mer självförtroende och energi. Personen kan också bli orolig och rastlös, få ångest och hallucinationer, få sämre självkontroll och hetsätande. Ruset varar i 1-3 timmar.

SKADOR

Personen kan få förgiftningar med hög feber, hög puls, krampanfall och skador på lever och njurar. Ungdomar har dött på grund av överhettning. Ecstasy kan även ge skador på nerver och hjärnan vilket kan ta flera år att läka. Efter att personen tagit ecstasy kan han/hon drabbas av trötthet, sömnsvårigheter, depressioner och ångest. Det finns även en risk att man fortsätter må dåligt en längre tid efteråt.

ordförklaringar

***narkotika** = olagliga ämnen som påverkar kroppen och hur man tänker. De kan vara beroendeframkallande och ger rus/lyckokänslor.

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

***receptbelagt** = som man kan köpa bara om man har fått recept av läkare.

***narkotikaklassat** = när man bestämt att ett ämne är narkotika.

***avgiftning** = göra så att någon blir fri från gifter eller droger.

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

***krampanfall** = när musklerna plötsligt drar ihop sig och det gör mycket ont.

***dos** = en viss mängd av t.ex. en medicin eller ett gift.

***inhaleras** = andas in något.

***koncentrerad** = göra något starkare genom att ta bort t.ex. vatten

***kombinera** = blanda eller sätta ihop olika saker eller delar.

***centrala nervsystemet** = hjärna och ryggmärg.

***laboratorium** = ett ställe där man gör experiment och tillverkar saker.

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

***ticks** = ryckningar i kropp och ansikte.

***centralstimulerande** = något som påverkar det centrala nervsystemet.

I 30 ÅR HAR ELEVER INSPIRERATS OCH UTBILDATS OM DROGER

BOKA EN AV SVERIGES MEST OMTALADE OCH UPPSKATTADE FÖRELÄSNING OM DROGER OCH MÅL I LIVET!

Vi har arbetat på att göra det ännu lättare för skolor att hjälpa eleverna att få droginformation. Ni kan välja mellan en föreläsning på plats, eller digitalt eller en av våra online-kurser.

Föreläsningen inspirerar, motiverar och stärker elevernas självkänsla och förmåga att stå emot grupptryck. Den stärker beslutet att leva drogfritt och att gå för sina mål i livet.

Föreläsningen innehåller ingen skrämsel och inga pekpinningar utan sann fakta, en gnutta humor och exempel som eleverna själva kan relatera sig med.

Elev – det fick mig att sluta med droger!

” När jag var 16 år provade jag olika droger. När jag var 16 år hade vi en föreläsning i skolan från denna organisation. **Det fick mig att sluta ta droger och jag har aldrig tagit en drog sedan dess.**”

”Många människor har jag träffat i livet som drogat ihjäl sig. Jag har rört mig i kretsar där mycket droger förekommer och inte tagit något ENBART på grund av vad föreläsaren Alexander berättade för mig som 16 åring.

Jag är ett maskrosbarn. Det som fick mig att hålla mig borta från droger och mediciner var deras förtjänst. Jag går ibland till psykologer – alla är förvånade över att jag, trots svåra barndomsupplevelser och trauman klarat mig från droger. Riksorganisationen för ett drogfritt Sverige räddade mig från illusionen att droger fungerar och gav mig otroligt intryck och mycket kunskap.”

Eleverna lär sig:

- Varför tar man droger?
- Hur påverkar droger kroppen och sinnet.
- Konsekvenser av att använda droger.
- Hur droger marknadsförs till unga.
- En del av föreläsningen tar upp om mål i livet.

Föreläsningen innehåller förebyggande droginformation vilket inspirerar eleverna att vilja leva drogfritt och istället inrikta sig på att nå sina mål. Allt inpackat med ett lätt språk utan krångliga termer, en gnutta humor och på elevernas nivå.

DROGUTBILDNING HAR STOR BETYDELSE FÖR VÅRA UNGA – och ger resultat!

Hur hanterar man som ung grupptryck, sin nyfikenheten och spänningen runt droger?

Kunskap om droger och dess konsekvenser kan hjälpa dem att stå emot.

Alla våra drogföreläsningar och onlinekurser följer beprövade riktlinjer och ger förebyggande droginformation på ett enkelt och lättförståeligt sätt.

Kurator – ingen annan har fixat detta.

” Hej!

Vill bara skriva att jag använt mig av dina korta filmade föreläsningar till mina elever i åk 8. Både jag och eleverna tycker att du är mycket bra. Du är tydlig, ger bra exempel och använder dig av ett språk som ungdomarna förstår (inga svåra ord).

Glömmer aldrig när du trollband eleverna för ett par år sedan i aulan/matsalen. Det var maj och 25 grader varmt men även våra ungdomar med ”myror i brallan” satt som ljus. Man hade kunnat höra en knappnål falla. Mig veterligen har ingen annan föreläsare fixat detta och då har jag jobbat inom skolans värld i 21 år. Så stort TACK för ditt engagemang och proffsighet.”

I 30 år har vi utbildat elever, skolpersonal och föräldrar om droger – detta innebär att hundratusentals personer har fått droginformation. Vår personal har stor personlig erfarenhet och kunskap att prata med elever om droger. De vet vad de pratar om och når verkligen fram till eleverna.

För mer information om vår föreläsning eller onlinekurser maila till:

info@droginformation.nu eller ring 031-13 57 07

"Vi vill göra något åt drogsituationen!"



VARFÖR VILLE NI DRA IGÅNG EN YOUTUBE KANAL 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 youtube kanal och tillhörande podd för att sprida information kring droger och dess konsekvenser. Vi känner inte att det finns den tillgängligheten idag. Inte den digitala delen iallafall. Sen kände vi att drogföreläsningar som finns hos skolor ibland inte är jätteroliga att lyssna på (om dem inte är från droginformation), och ganska långa. Vi ville därför förändra detta och göra det intressantare och ungdomligare. Vi valde därför att skapa en youtube med podd till, där vi tar in före detta drogmissbrukare, PRO-drug personer, skapar debatt med PRO-drug personer, intervjuar folk på stan 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.

VAD TYCKER NI SJÄLVA OM DROGER?

Vi har alltid haft en negativ syn till droger, 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.

VAD TYCKER NI OM DROGSITUATIONEN IDAG?

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.

Vi tycker att det måste göras något åt det!

ZEBULON	FAKTARUTA	DON
FAVORITMAT En god smasched hamburgare		FAVORITMAT Inbakad fläskfilé
FAVORITFÄRG Blå		FAVORITFÄRG Svart
FAVORITFILM Interstellar		FAVORITFILM The blind side
ÖNSKERESEMÅL Asien eller Sydamerika		ÖNSKERESEMÅL Asien

VAD GER ETT BRA SAMTAL?

Om vi skall få unga att lyssna på oss vuxna måste vi lyssna på dem aktivt.

1. Omtanke

Var snäll, lyssna, visa empati, ta det barnet säger på allvar, bygg upp en trygg relation där barnet vågar säga vad som helst. Bli inte arg utan bekräfta barnet när det öppnar sig. T.ex: Vad bra att du berättar! Tack för att du säger detta! Skuldbelägg aldrig barnet. Det kan vara svårt att berätta svåra saker och många kan vara rädda för den vuxnes reaktion, därför måste du inge förtroende och trygghet.

2. Ta dig tid

Var tillgänglig och sitt i en ostörd miljö så ni inte blir störda. Visa att du sätter barnet i centrum och att du är där för barnet. Lägg bort telefonen. Var mentalt närvarande. Det märks när du inte har tid.

3. Ha tålamod

Var lugn både till röst och tänk på ditt kroppsspråk. Allt måste inte komma med en gång. Ibland måste man ge saker lite tid, genom att barnet känner sig trygg med dig så kommer det att öppna sig och ni får ett fint samtal.

4. Var intresserad

Ställ frågor som visar att du är intresserad som t.ex:
Hur blir det för dig om...? Berätta, hur tänker du om detta? Låt barnet komma med lösningar i samtalet, presentera inte färdiga paketslösningar, barnets perspektiv är väldigt viktigt, liksom tankar och idéer. Då kan ni tillsammans lösa ev. problem som ett team.

TUSEN TACK

till alla annonsörer



Ninolab AB

Aelias Revision AB

Sparbanken Enköping

Danska Wienerbageriet

Fjärdingslövsgården AB

Sandberg Development AB

Katrineholms Städteteknik AB

Leif Lindstrands Lack och Bilplåt AB



My webbshop!



www.isaynodrugs.store

NÄR DU HANDLAR GÅR ÖVERSKOTTET
TILL BARN OCH UNGA I SVERIGE.



DROGINFORMATION FÖR ALLA

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

www.isaynodrugs.org 11