

isaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR
ETT DROGFRITT SVERIGE
NR 2 2022

I SAY NO DRUGS

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

FÖRÄLDRARHJÄLPEN

FAKTA OM OLIKA DROGER

TESTA GRATISKURSEN

OROLIG?

Svårt att prata med ditt barn om droger?

Hej!

Nu är sommaren här!

I det här numret tänkte vi ge er lite tips och råd inför sommaren. Det är ju tyvärr så att en del ungdomar testar droger på sitt sommarlov. Vi har därför gjort en föräldrakurs som ger er lite tips och råd och kan vara till hjälp.

Många känner sig oroliga och vet inte riktigt hur man skall prata om droger. Eller hur man kan se om någon testat droger. Dessa filmer hjälper er med det. Dessutom kan ni visa vissa av filmerna för era ungdomar och barn.

Vi ger också lite information om lustgas som blivit allt vanligare.

Önskar er alla en fin sommar!



Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

ordförande och grundare



Innehåll

Ledare

sid 2

Testa gratiskursen

sid 3

Föräldrahjälpen

sid 4

Utlåtande

sid 5

Fakta om olika droger

sid 6-9

Tips till föräldrar
& 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: 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.

TESTA GRATISKURSEN

Sedan vår stora kampanj i maj så är det 300 personer som anmält sig till kurserna. Det är så glädjande att kunna hjälpa många!

Vi tog fram dessa kurser för att hjälpa både skolor och föräldrar och för att kunna leverera när som helst och var som helst.

Vill du lära dig mer om droger? Gör då vår nya gratiskurs.



Man lär sig om olika kännetecken, om olika droger, hur man pratar lättare om droger och får praktiska råd och tips. Man får även lyssna på hur unga upplever det.

Du är alltid välkommen att höra av dig om du har frågor.

031-13 57 07

LEARNFORLIFE
ONLINE

Recension efter stora kursen

"Hej! Jättebra kurs! Fantastiskt om alla ungdomar kan få denna information innan de möter all falsk information om droger de kan stöta på i livet. Så mycket elände man skulle bespara både tonåringarna själva och föräldrar och övriga i samhället också för den delen. Så bra också med information om hur man pratar med ungdomar om droger och hur de kan sätta upp mål etc för att göra konstruktiva aktiviteter som hjälper dem i livet istället för stjälp. Fakta om drogerna är också bra att få, t.ex. efter att ha lyssnat på tjejen som hade tagit ecstasy tror jag inte att någon skulle ta denna drog efter att ha hört hennes story + de fakta som gavs om ecstasy i övrigt.

Tack så mycket för en bra kurs! Kunskap är fantastiskt om man vill göra något åt någon situation man vill förändra :)" - Anita

FÖRÄLDRARHJÄLPEN

Äntligen klar!

En filmutbildning till dig som förälder så du lättare kan hjälpa dina barn och känna mindre oro angående droger.

Kursen innehåller:

- Hur pratar jag med mitt barn om droger?
- Hur ser jag om mitt barn tar droger?
- Vilka kännetecken finns det?
- Få en ökad förståelse om droger som ger dig en större säkerhet.
- Ge dina barn information så de kan stå emot grupstryck lättare.
- Vilka konsekvenser kan det bli av droger?
- Allt på enkel svenska.
- Kursdiplom när du är klar.

På den här filmutbildningen får du praktiska tips och råd om hur du kan prata om droger med ditt barn om droger.

Du får även lära dig om drogers olika kännetecken, hur de ser ut, hur de påverkar, skador och effekter, hur man kan se om någon tar droger och mycket mera.

Du kan också förebygga att ditt barn börjar med droger och lära dem om droger genom att visa vissa av filmerna. Dessa filmer passar både vuxna och ungdomar.

Kursen innehåller 30 filmer som ger viktig kunskap. Kursen innehåller även bonusmaterial och intervjuer med både unga och föräldrar. Beräknad tid är 5 timmar.

Recensioner om kursen:

"Vilka bra filmer, jag visste inte detta om droger. Jag tänker inte börja med droger."

"Vi visade vår dotter materialet och filmerna. Hon slutade med ecstasy."

"Om jag som mamma hade haft kunskap hade jag kunnat hjälpa min dotter snabbare."

Just nu kampanjpris – 249 kr!

Ordinarie pris 599 kr – du tjänar 359 kr. Erbjudandet gäller till den 15 juli 2022.

Gå in på learnforlife.online och börja direkt eller ring **031-13 57 07**

FLER UTLÅTANDE EFTER FILMUTBILDNING

"Jag har visat filmerna för mina tonåringar! Wow, de gillade verkligen filmerna. Upplägget är oerhört pedagogiskt och enkelt att förstå. Ingen tröttnade och intresset låg på topp" - Lärare

"Jag har lärt mig massor som jag inte visste! Trodde inte att droger var farligt. Nu vet jag och tänkte inte börja med det." - Tonåring

"Jag vet nu hur jag lättare skall prata med min tonåring om droger. Fick verkligen bra tips och verktyg som gör att jag känner mig säkrare" - Mamma

"Filmerna om de olika drogerna och deras kännetecken samt filmerna om hur man pratar med barn om droger gav mig mest. Verkligen bra." - Pappa



"Hej hej! Vill bara skriva kort att jag använt mig av dina korta filmföreläsningar 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).

Du har varit på min skola vid tre tillfällen, senaste var digitalt 2020. Glömmer aldrig när du trollband eleverna för ett par år sedan i aulan/matsalen, det var maj/juni och 25 grader varmt men även våra ungdomar med "myror i brallan" satt som ljus. Man hade kunnat höra en knäppnål 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" - Lärare

**STÖD ARBETET SÅ FLER UNGA KAN FÅ
INFORMATION OCH VÄLJA BORT DROGER.**

Swisha till
1239011206

FAKTA OM *olika droger*

• • • • • • • • • •

LSD

– En drog som gör att man får starka hallucinationer*.

LSD tillhör gruppen hallucinogener*. Hallucinogener delas upp i två grupper:

1. Naturliga droger från kaktusar, svampar och andra växter.
2. Droger som är gjorda i ett laboratorium*, till exempel LSD.

LSD finns på små mönstrade papperslappar som man lägger på tungan och som små mikrotabletter*. Man upplever hallucinationer av små mängder LSD. Det är en av de kraftigaste drogerna som finns och ett gram räcker till mer än 10 000 doser*. Ruset* kan vara från 4-12 timmar. Vid större doser kan ruset pågå upp till 24 timmar.



VAD HÄNDER NÄR MAN TAR LSD?

LSD ändrar syn, hörsel, lukt och känsel eller intryck och personen kan exempelvis höra färg och se musik. Hallucinationerna kan bli så starka att personen helt tappar kontakten med verkligheten och ser saker som ingen annan ser. Personen kan få ångest, panik eller paranoia*. Detta kan hålla på i några dagar efter man tagit LSD. När personen tar LSD kan det bli ökad salivproduktion, ökat tårflöde och förstörade pupiller.

En person som tagit LSD kan få återtrippar (flash-backs)*. Dessa upplevelser kan variera från person till person. Vissa upplever bara en snabb flash-back medan andra kan fastna i läskiga och obehagliga hallucinationer under mycket lång tid. Flash-backs kan inträffa lång tid efter det att personen tagit LSD.

Lustgas

– En gas som används som bedövningsmedel*.

Då gasen inhalerats* direkt från gastuber får man i sig en koncentrerad* gas till skillnad mot vad man får på sjukhuset där gasen är blandad med syrgas.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR LUSTGAS?

Den främsta risken med lustgas är syrebrist vid inandning. De 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.

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.

Cannabis

– En växt som växer runt om i världen, även kallad för hampa.

Det gemensamma ordet för hasch, marijuana och hascholja är Cannabis. Växten är tålig* och trivs bäst i varm miljö.

Länder som gör mycket hasch och marijuana är t.ex. Afghanistan, Libanon och Marocko. Cannabis är efter alkohol den vanligaste drogen som används i hela världen.

Det vanligaste sättet att använda hasch och marijuana är att röka det.

Marijuana – är gjort av torkade växtdelar, frön, blad och stjälkar. Marijuana ser ut som torkat gräs. Färgen kan vara gul, grön, gulgrön eller gråbrun.

Hasch – hampväxten har en klabbig kåda*. Kådan, växtdelar och bindmedel* pressas samman till haschkakor. Färgen kan vara ljusgul, rödbrun eller svart.

Hascholja – är en sirapsliknande vätska och är mycket stark. Oljan kan ha en obehaglig lukt och färgen kan vara brun eller nästan svart.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR CANNABIS?

Cannabis innehåller ett giftigt ämne som kallas THC och det är detta som gör en person berusad*. THC stannar i kroppens fett och kan ligga kvar där under lång tid. Om man tar stora mängder av THC kan man få hallucinationer*.

Cannabis kan ge en känsla av att vilja ta det lugnt, luta sig tillbaka och bara vara där. Personen kan även bli väldigt upprymd* och pratar och skrattar mer än vanligt. Personen kan också bli väldigt sugen på sötsaker.

Efter en längre tid av användning blir personen ofta tyst, fundersam och sömning. Han/ hon kan lättare bli sjuk och förkyld eftersom immunförsvaret* blir sämre. Personen kan också få sjukdomar i lungorna, problem med hjärtat, få yrsel* och illamående.



* = ordförklaringar, sid 9

Anabola – Ett medel som används för att göra musklerna större.*.

Man kan på ett enkelt sätt säga att Androgena Anabola Steroider (AAS) är en syntetisk* motsvarighet till det manliga könshormonet testosteron. Det framställdes första gången på 1930-talet och användes från början som medicin vid sjukdom och för att påskynda läkning av brännsår och andra skador. Det används fortfarande som medicin i liten skala.

VAD HÄNDER NÄR MAN TAR ANABOLA?

Ett tecken på att man har tagit Anabola är en mycket snabbt ökande muskelmassa och svullnad (vätskeansamling) i hela kroppen, speciellt i ansiktet. Hårfall, acne på rygg och axlar, magkramp och illamående kan också förekomma.

Testosteron är ett manligt könshormon som dels bygger upp musklerna, dels förstärker egenskaper som skäggväxt, basröst, produktion av spermier, men även aggressivitet. Anabola steroider är syntetiska preparat som tagits fram för att ersätta testosteron.

Doping är att på en konstgjord* väg försöka förbättra sin kroppsliga och mentala prestationsförmåga. Testosteron och anabola steroider är två dopingpreparat som förekommer som tabletter, kapslar och ampuller*. Doping förekommer inte bara olagligt inom idrottsvärlden och på gym, flera av preparaten har även under senare år börjat användas i russyfte.

Anabola Steroider används även vid djuruppfödning så att djuren skall växa snabbare och på så sätt ge mer kött vid slakt. Detta kan orsaka att t.ex kycklingarnas ben inte orkar bära kroppen eftersom kroppen växer för snabbt.

SKADOR

Biverkningarna är många och kan bestå av leverskador, ökad risk för åderförkalkning och hjärtinfarkt, höjt blodtryck, sterilitet, rubbad vätskebalans, krympta testiklar, impotens, acne, hårfall och prostataförstoring.

Kvinnor som tar AAS kan få mensrubbingar, basröst, skäggväxt och ökad hårväxt på kroppen. Aggressiva beteenden och lättretlighet har konstaterats hos användarna, särskilt vid kombination av anabola steroider och alkohol.

Tidigare stabila personer har plötsligt blivit våldsamma och till synes utan anledning, misshandlat bekanta och slagit sönder saker.



ordförklaringar

- ***hallucination** = när man ser, hör eller känner saker som inte finns i verkligheten.
- ***hallucinogener** = ämne som ger hallucinationer.
- ***laboratorium** = ett ställe där man gör experiment och tillverkar saker.
- ***mikrotabletter** = mycket små tabletter.
- ***dos** = en viss mängd av t.ex. en medicin eller ett gift.
- ***rus** = när man är påverkad av droger som gör att man inte tänker lika klart eller reagerar lika snabbt som vanligt.
- ***paranoia** = när en person tror att han/hon är förföljd.
- ***återtripp (flash-backs)** = personen får ett rus utan att ha tagit drogen. Detta kan hända lång tid efter man slutat ta drogen.
- ***bedövningsmedel** = ett medel som gör att man inte känner att det gör ont.
- ***inhalerat** = andas in något t.ex. läkemedel mot astma.
- ***koncentrerad** = göra något starkare genom att ta bort t.ex. vatten.
- ***reflex** = en rörelse som man inte styr själv.
- ***tålig** = något som inte skadas så lätt.
- ***kåda** = en tjock och klibbig vätska.
- ***bindmedel** = ett ämne som gör att saker håller ihop.
- ***berusad** = när man är påverkad av alkohol eller droger.
- ***hallucinationer** = när man ser, hör eller känner saker som inte finns i verkligheten.
- ***upprymd** = när man är glad och livlig.
- ***immunförsvar** = ett skydd i kroppen mot olika sjukdomar som smittor.
- ***yrsel** = när det snurrar i huvudet.
- ***syntetisk** = konstgjord
- ***konstgjord** = som inte är äkta eller naturligt.
- ***ampuller** = en liten behållare med t.ex. flytande medicin.

Det är viktigt att prata med era barn om riskerna med olika droger. Kanske inte alltid det lättaste att göra, men det är viktigt. Börja med att skaffa lite mer kunskap så blir det lättare.

Denna bok har sålts i snart 30 000 exemplar och är skriven på enkel svenska.



Vill du besälla boken?

Ring: **031 - 13 57 07**

eller gå in på:
www.drog-information.nu

Just nu kampanjpris!

TIPS TILL FÖRÄLDRAR

KUNSKAP

Börja med att skaffa dig grundläggande kunskap om droger. När du har en större säkerhet och en större förståelse är det lättare att prata med ditt barn. Ungdomar vet mycket idag och det finns information på nätet, både falsk och sann, ibland kan det vara som en djungel och man vet inte vad man skall tro.

Viktig att förstå är att ditt barn tar droger för att drogen "tillfälligt upplevs hjälpa" och de mår bättre i början. Andra anledningar till att testa droger kan t. ex. vara grupstryck, nyfikenhet eller oönskade känslor eller problem som tillfälligt försvinner med "hjälp" av drogen.

Vi har tagit fram material som kan hjälpa dig och ditt barn. Lätt att förstå och inget krångel och rakt på sak.

På www.droginformation.nu finns fakta sidor och gratis e-böcker som vi gjort för att hjälpa er .

Vi är glada över att vi kan ge bort gratis information vilket är möjligt tack vare stöd från företag och privatpersoner.

TRYGG KOMMUNIKATION

Undvik skrämselpropaganda och moralpredikan!

Man älskar ju sitt barn och vill inte att det skall råka illa ut. Det är inte alltid lätt att uppleva att ens barn tar droger. Men du måste försöka behålla lugnet under samtalen och visa att du är intresserad.

Skrämselpropaganda fungerar inte men däremot så är det viktigt att informera om riskerna. Här kan ni se våra filmer med f.d missbrukare som berättar hur det var att ta droger.

FINNS DÄR FÖR DITT BARN

Skapa ett förtroende, så ditt barn känner att de kan berätta för dig om det hänt något jobbigt eller om de gjort något de ångrar.



Om ditt barn tar droger kommer barnet ofta att försöka dölja det. Därför är det viktigt att du är uppmärksam på förändringar hos ditt barn och ser till att barnet känner sig trygg att kommunicera med dig.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ DOFTERNA

Vissa droger som tobak och cannabis har en stark lukt som kan fastna på kläderna. Du kan märka att användaren använder mycket tuggummi, halstabletter etc. för att dölja denna lukt.

ÖGONEN

Olika droger påverkar ögonen. Cannabis kan göra ögonen mer röda och personen ser sömning ut. Amfetamin, kokain och ecstasy vidgar pupillerna och de bli större.

BETEENDET

Humöret och beteendet förändras. Barnet kan dra sig undan, blir mer aggressivt och man kan också märka att de kanske slutar med tidigare intressen och aktiviteter och skaffar andra vänner. Skolarbetet kan bli lidande. Här rekommenderar vi att du gör vår filmutbildning om droger för föräldrar, mer information finns här i tidningen.

UPPMUNTRA BARNENS MÅL OCH INTRESSE

Stöd och uppmuntra barnets egna mål. Engagera dig och uppmuntra deras intressen oavsett om det är sport, konst eller ett mål att vilja utöva något yrke. Uppmuntran stärker självkänslan och självförtroendet och det göra att barnet lättare kan stå emot grupstryck och behålla sin egen synpunkt.

STORT TACK *till alla annonsörer*

Alt Hiss AB
Rent och klart
Aelias Revision AB
Sparbanken Enköping
Mälardalens Håltagning
Sandberg Development AB

DM TAK
Städpoolen
Fönsterputsbolaget
N-G Larssons Åkeri AB
Plastskador & Montage AB
Katrineholms Städteknik AB

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.

Ring: **031 - 13 57 07**

eller gå in på:

www.drogfritt.nu



RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

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