

Drogfritt.nu

**VIKTEN AV FLER
MÅNADSGIVARE**

sid 3

**DROGSITUATIONEN
I SVERIGE**

sid 4-5

**BOKA
FÖRELÄSNINGAR**

sid 6-7

SMÅTT&GOTT

sid 8-9

**RESULTAT AV VÅRT
ARBETE**

sid 10-11

**INSPIRERANDE
OCH MOTIVERANDE
DROGINFORMATION**

sid 12-13

SUDOKU

sid 15

BLI MÅNADSGIVARE

sid 16

MÅNADSGIVARE

- så används dina pengar

Läs mer på sid 3,10,11,12, 13 och 16



Smakprov på vår föreläsning!



Tillsammans kan vi hjälpa!



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Tidningen Drogfritt.nu
ges ut av Riksorganisationen
för ett Drogfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@drogfritt.nu

Layout: elisabeth@graafreklam.se

Internet: www.drogfritt.nu

Adress: Norra Allégatan 2,
413 01 Göteborg

Telefon: 031-13 57 07

Telefax: 031-774 09 19

Postgiro: 90 11 20-6

Tryck: Trydells Tryckeri AB, Laholm

Prenumerationer tel. 031-13 57 07
Medlemstidningen kommer ut med
4 nummer/år. Du får fritt kopiera
innehållet i tidning men glöm inte
ange källa.

Hej!

När jag hade fått min första
dotter vid 28 års ålder
kände jag att jag vill öka
mitt samhällsansvar och
hjälpa barn och ungdo-
mar så att de inte börjar
knarka.

Grunden till detta var att
jag hade sett vad droger kunde ställa
till med, jag hade sett hur barndomsvänner hade
fastnat i drogtrasket och vilka fasansfulla conse-
kvenser det fick.

Som nybliven mamma blev mitt syfte starkare att
hjälpa våra barn – så jag körde igång och kände
mig inspirerad. Det var väldigt roligt!
I början var allt i en liten skala. Jag byggde om
min klädkammare och inredde den till förening-
ens kontor och härifrån började jag arbeta de
tider som min lilla bebis sov. Det gick bra, många
vänner hjälpte till och efter ett par månader fick
vi vårt första riktiga kontor.

Idag när jag tittar tillbaka är jag väldigt stolt över
att över 650 000 barn och ungdomar fått drogin-
formation under åren. De brev som kommer in till
oss är också väldigt inspirerande. Speciellt de som
berättar att de slutat ta droger eller aldrig kom-
mer att testa. Mina barn är vuxna men arbetet är
lika viktigt nu som då - om inte viktigare - då vårt
samhälle blir hårdare och hårdare. Detta num-
mer är ett tack till alla er som stöttat oss genom
åren och gjort vårt arbete möjligt - er hjälp behövs
fortfarande!

Åsa Graaf

Ordförande



Hej!

Vi vill tacka alla er för att ni har varit med och stött oss tidigare!

Ert och andras stöd har gjort att vi har kunnat nå tusentals barn och ungdomar med förebyggande och
motiverande droginformation.

Respons efter en av våra drogföreläsningar

*"Helt underbart, en föreläsning som både inspirerade mig och lärde mig
mer om både droger alkohol. Min syn på droger har helt ändrats.
Föreläsningen var en riktig peppning inför livet – speciellt för oss 3:or!"*

Våra populära och inspirerande drogföreläsningar har nått över 650 000 barn och ungdomar i 65 kom-
muner över hela Sverige.

VÅRA BARN OCH UNGDOMAR DRABBAS HÅRT AV DROGER

Dagligen kan man läsa i media om olika drogrelaterade våldsbrott tom. döds-skjutningar. Unga männis-
kor som förlorat livet pga. farliga nättdroger är tyvärr nu en del av vår svenska verklighet.

VI VILL SKYDDA VÅRA BARN OCH UNGDOMAR FRÅN DROGER ENLIGT FN:S BARNKONVENTION

Vi är en ideell förening som i över tjugo år har arbetat med syftet att skydda barn och ungdomar från
droger enligt FN:s barnkonvention Art 33, "Att skydda barn och ungdomar från narkotika och andra
droger".

Genom drogföreläsningar, filmer samt omfattande information på internet, sociala medier, mässor och
events levererar vi motiverande droginformation till tusentals barn och ungdomar varje år.

Över 40 000 brev med lovord från barn, lärare och föräldrar visar att vi
verkligen når fram. Läs mer om vår verksamhet på **www.droginformation.nu**

VI BEHÖVER VERKLIGEN DITT FORTSATT STÖD

För att kunna fortsätta vårt arbete behöver vi din fortsatta hjälp.
Vårt 90-konto, som vi haft i över 20 år, är din trygghet och säkerhet att ditt
bidrag används till att hjälpa barn och ungdomar att välja bort drogerna.
Bli månadsgivare i dag, blankett hittar du på sista sidan.

Tack på förhand!

Med Vänlig Hälsning Maria (insamlingskontoret)





FLER OCH FLER TESTAR NARKOTIKA

Allt fler gymnasieelever prövar narkotika i Sverige. Det finns flera risker med detta. En av riskerna är att dagens cannabis kan vara oerhört mycket starkare pga nya odlingsmetoder och genmanipulerade plantor. Detta har lett till att drogen kan vara upp till 10 gånger starkare vilket leder till att man snabbare blir beroende av drogen.



ALKOHOL OCH MISSHANDEL

Alkoholpåverkade personer orsakar många våldsbrott – inte minst inom familjen. Det finns ett stort mörkertal där barn drabbas. Omkring 400 000 barn växer upp i en familj där en eller båda föräldrarna tar droger.



ALKOHOL KAN GE UPPHOV TILL FLERA OLIKA FOSTERSKADOR

Fostrets lever kan inte bryta ned alkohol lätt - även små mängder kan skada. Skadorna kan t ex bestå av sämre tillväxt, dålig intellektuell utveckling, rubbningar i centrala nervsystemet, missbildade organ, problem med tal, uppmärksamhet, koncentration förmåga och social samvaro.



400 000 BARN LEVER BLAND MISSBRUKARE
I Sverige växer ungefär 400 000 barn upp i ett hem där en eller båda föräldrarna missbrukar droger. De brukar kallas för de glömda barnen.

"Bland kunde jag inte sova på hela natten – mamma och pappa drack och knarkade med massa olika kompisar. Det var ett jäkla liv. I skolan blev fröken arg för att jag somnade på lektionerna. En gång när jag kom hem hade de sålt alla mina saker och köpt knark för pengarna – man var orolig hela tiden."



FLER OCH FLER UNGA DÖR AV DROGER

Dödsfallen som är orsakade av droger har ökat i åldrarna 15 - 29 år.



SPICE KAN VARA LIVSFARLIG OCH GE LIVSLÅNGA MEN.

Spice är en av de s.k "internetdrogerna" som marknadsförs aggressivt på bl a internet. Den består av olika torkade örter och växtdelar med syntetisk cannabis på. Flera fall av allvarlig njursvikt har inträffat hos unga här i Sverige med allvarliga påföljder.



17 000 KÖR RATTFULLA VARJE DYGN

Varje timme, varje dygn kör det fulla personer på våra vägar i Sverige. Drogen gör dig oansvarig, mindre alert, du får sämre uppmärksamhet och detta innebär en stor risk för andra trafikanter, cyklister och gående.



DROGERNA KOSTAR SVERIGE 150 MILJARDER VARJE ÅR

Missbruket kostar samhället enormt stora summor varje år. Enligt beräkningar handlar det om ca 66 miljarder kronor för alkohol, 62 miljarder för narkotika och 20 miljarder för läkemedelsmissbruk.



MARIJUANA KAN GE HJÄRNSKADOR

Idag ökar bruket av Marijuana (Cannabis) bland gymnasieeleverna i Sverige. Vi ser en allt liberalare syn runt om i världen med resultatet att fler testar och använder knarket. Nya undersökningar visar att rökning av Cannabis kan ge långvariga skador i hjärnan – och det är unga som drabbas mest, eftersom deras kroppar inte är fullt utvecklade. De kan få problem med inlärning, minne och intelligensen kan påverkas negativt.



ÖVER 1 MILJON ÄR BEROENDE I SVERIGE
I dag missbrukar över 1 miljon svenskar alkohol, läkemedel och narkotika. Detta är en stor del av befolkningen – ca 250 000 av dessa personer finns i arbetslivet, många är föräldrar..

Källor: FHI, BRÅ, CAN, Kai Knudsen, drugsmart, missbruksutredningen, mhj, fas-föreningen



Boka en föreläsning till din skola!

Våra föreläsningar bygger på förebyggande droginformation som motiverar eleverna att välja drogfria liv och istället inrikta sig på att nå sina mål.

ÖVER 650 000 PERSONER I MER ÄN 20 ÅR

Efter att ha föreläst för över 650 000 människor i mer än 20 år har vi blivit lite av experter på att få ungdomar att lyssna. Enkel och rak kommunikation med exempel som når fram. Vi kommunicerar till barnen och ungdomarna rakt och enkelt. På ett sätt som är lätt att förstå och ta till sig. Inga pekpinningar och ingen skrämselfpropaganda! De exempel vi använder är relaterade till barnens och ungdomarnas egen värld och verklighet. Inget krångel, inga termer eller svårt språk – vi vill att alla skall förstå och orka lyssna oavsett bakgrund.

ÖVER 40 000 BREV MED LOVORD

Våra drogföreläsningar når fram! Vi har 40 000 brev med lovord från barn, ungdomar och skolpersonal som bekräftar detta. Vi möter årligen tiotusentals barn, ungdomar och vuxna som tar del av denna förebyggande och motiverande droginformation.

FÖRELÄSNINGARNA MOTIVERAR OCH STÄRKER SJÄLVKÄNSLAN

Förutom att ge droginformation så motiverar våra föreläsningar barn, ungdomar och vuxna att satsa på sina mål. De stärker självkänslan vilket tusentals brev och uttalanden bekräftar. Vi föreläser för elever, föräldrar och lärare

Ring för mer information om våra föreläsningar – 040-6313077 eller gå in på www.droginformation.nu

Boka en föreläsning till ditt företag!

Föreläsning med viktig droginformation som motiverar, inspirerar och hjälper personal och chefer på arbetsplatsen.

FÖREBYGGANDE OCH MOTIVERANDE DROGINFORMATION

Föreläsningen ger en ökad förståelse, medvetenhet, större öppenhet och mer kunskap om droger och dess problematik i olika situationer som man kan hamna i som anställd, chef eller om man arbetar i ett serviceyrke där man stöter på drogpåverkade personer. Våra föreläsare har förutom en lång erfarenhet av att hålla föreläsningar även en missbrukarbakgrund. De har utbildat personal inom många olika branscher som t ex hotell, polis, väktare, transport, kontor etc. Vi har en föreläsning som ger grundläggande förståelse – utöver detta så kan vi även anpassa föreläsningen för att passa era behov. Fyll i formuläret nedan för mer information.

MÅNGA I ARBETSLIVET MISSBRUKAR DROGER

I dag i Sverige så är över en (1) miljon människor beroende och missbrukar alkohol, läkemedel eller narkotika. Man räknar med att minst 250 000 finns i arbetslivet.

Resultat efter droginformation till olika företag

"Tack för idag! Det var jättetrevligt och givande! Känns lättare att köra spårvagn i morgon natt och lördag natt efter denna föreläsningen! Jag vet mer hur jag skall göra nu."

"Tack för en bra föreläsning, har fått mycket matnyttigt att använda i mitt fortsatta arbete då jag kommer i kontakt med mycket folk."

"Micke var här på vårt företag och höll i den bästa drogföreläsningen någonsin. Det var mycket lätt att förstå, det var roligt och självklart mycket bra information som fick en att tänka. Bra för vår personal som är mycket ute och jobbar. Tiden som Micke pratade med oss kändes som 20 min för det var så otroligt roligt och intressant."

"Vi upptäckte ett behov av att lyfta frågan kring drog och alkoholvanor hos vår arbetsgrupp då den består av unga människor som är nya i arbetslivet. Efter Drogritt.nu's föreläsning med den mycket uppskattade föreläsaren Alexander Breeze kände vi tydligt att attityden till droger och alkohol ändrades på arbetsplatsen. Det blev en klar skillnad i kunskap, ansvarstagande och attityd. Vi som arbetsgivare hade nu lyft frågan och jobbade aktivt med den, istället för att välja att inte se. Vi har i dag minskat på måndags-sjukan och samliga anställda vet om vår ståndpunkt som arbetsgivare i denna fråga vilket genererar en mer tydlig linje i frågan. Tack!"



Alkohol ökar risken för hudcancer

Enligt en studie från England så kan regelbundet drickande öka risken att få malignt melanom med 55 %.

Källa: accent



UNGA VILL HA SKÄRPTA REGLER RUNT DROGER

Varannan ung svensk mellan 15 och 24 år vill se hårdare regler och kontroll kring droganvändning. Bara 14 procent vill lätta på dem, enligt en enkät.

Källa: drugnews



Unga äter mer antidepressiva läkemedel än tidigare. År 2006 tog 26000 unga tjejer antidepressiva läkemedel och fem år senare var det 36100 st. Även hos killarna ökar det.

Källa: Motdrag

Supergott te!

Ta en kanelstång, en bit ingefära och lite honung

(alt, steviadroppar)

Håll hett vatten över och du har ett mycket gott te som ger energi.



Även liten användning av cannabis kan ge hjärnskador

Även lite nöjesbruk av cannabis kan leda till hjärnförändringar i delar viktiga för känslor och motivation.

Det visar en amerikansk studie med unga vuxna.

Studien är ett samarbete mellan Northwestern University och Harvard Medical School/ Massachusetts General Hospital och publiceras i Journal of Neuroscience. Den är den första som visar att även mindre marijuanaanvändning är relaterat till stora förändringar i hjärnan. Avvikelserna är direkt relaterade till antalet joints som en person rökt per vecka.

Källa: drugnews

GÅ IN PÅ VÅR NYA HEMSIDA DÄR KAN DU LADDA NER KOSTNADSFRI DROG-INFORMATION

www.droginformation.nu



Våra resultat med att få ut droginformation

För oss är det viktigaste att nå så många barn, ungdomar och vuxna som möjligt med droginformation – information som verkligen når fram!

Då kan de ta ett självständigt beslut vad det gäller droger. Det är därför föreningen startade för över 20 år sedan och det är därför vi fortfarande är igång.

Tack vara våra insamlingar och stöd från allmänheten & företag har vi haft möjligheten att ge ekonomiskt stöd till skolor, föreningar och organisationer för drogfria event, skolavslutningar, material, föreläsningar och olika aktiviteter



90-KONTO I ÖVER 20 ÅR

I över 20 år har vår förening godkänts av Svensk Insamlingskontroll och fått förtroendet att ha ett 90-konto. Detta borgar för trygghet och säkerhet för donatorerna.



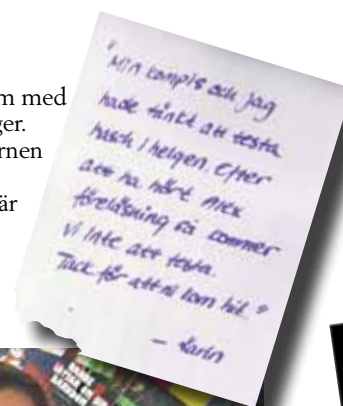
650 000 BARN OCH VUXNA HAR FÅTT FÖREBYGGANDE DROGINFORMATION

Över 650 000 barn, ungdomar och vuxna har fått föreläsningar av oss som hjälpt många av dem att välja ett drogfritt liv.

40 000 BREV MED LOVORD FRÅN ELEVER OCH SKOLPERSONAL

Som ett resultat av våra förebyggande och motiverande föreläsningar så har vi fått över 40 000 brev med lovord från barn, ungdomar och vuxna. Många berättar att de har valt bort drogerna som en följd av vår droginformation.

Detta visar att vi når fram med vår information om droger. Vi kommunicerar till barnen och ungdomarna på ett enkelt sätt. Ett sätt som är lätt att förstå och ta till sig. Inga pepinnar och ingen skrämsel-propaganda!



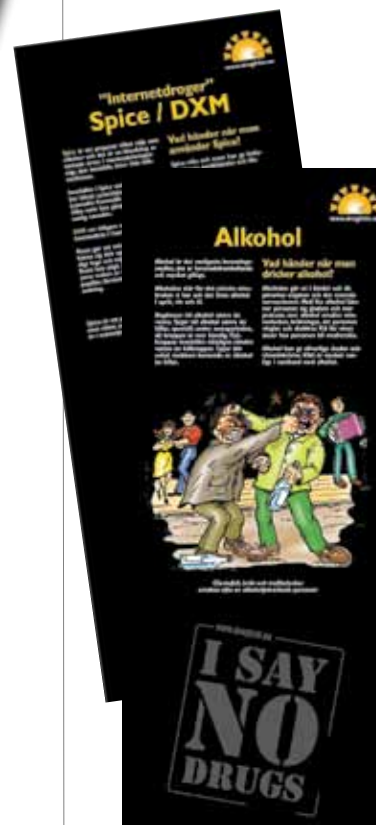
ÖVER EN MILJON TIDNINGAR & FAKTAHÄFTEN MED DROGINFORMATION

Vi har kostnadsfritt delat ut över en (1) miljon tidningar och faktahäften med droginformation till skolor och allmänheten. Hög- och gymnasieskolor får vår informationstidning kostnadsfritt fyra ggr/år. Vi har producerat utbildningsfilmer, böcker och material med droginformation som används på skolor, fritidsgårdar, i studiecirklar och på företag.



SOMMARLÄGER FÖR BARN OCH UNGDOMAR

I flera år har vi arrangerat sommarläger för barn och ungdomar. På dessa läger bor ungdomarna i stugor vid fina naturområden nära till bad med möjligheter till olika sommaraktiviteter. På dessa läger får de också förebyggande och motiverande droginformation, träning på att vara och jobba i grupp, hjärt & lungräddning och släcka bränder mm. Aktiviteterna kan variera men de får alltid droginformation.



HUNDRATUSENTALS BESÖKARE PÅ UTSTÄLLNINGEN MED DROGINFORMATION

Med kampanjen "I say no drugs" har hundratusentals ungdomar och vuxna fått droginformation genom utställningar, på event, genom informationshäften m.m. Vi har arrangerat och medverkat vid hundratala olika evenemang runt om i landet för att ge allmänheten mer droginformation och hantera opinionen. Att synas på mässor och ge ut droginformation är viktigt. Vi har bl a varit på: Skolforum för att informera lärare om vårt arbete, på Bokmässan, Sverige mot Narkotika, World Forum Against Drugs m.fl. På mässor delar vi ut gratis informationsmaterial om droger, vi upplyser allmänheten genom vår utställning samt bedriver olika insamlingskampanjer.



MER ÄN 65 AV SVERIGES KOMMUNER HAR ANLITAT OSS

Våra populära och framgångsrika föreläsningar har lett till att över 65 kommuner över hela Sverige har anlitat oss. Vårt utbildningsmaterial "Knark och sånt" används även i skolor runt om i landet.



Motiverande och inspirerande droginformation!

Vi möter årligen tiotusentals barn, ungdomar och vuxna som tar del av vår viktiga och inspirerande droginformation runt om i hela Sverige. Förutom att ge droginformation så inspirerar även våra föreläsningar barn och ungdomar till att satsa mer på sina mål. Informationen stärker självkänslan – vilket tusentals brev och utlåtanden bekräftar.

Vi besöker skolor, föreningar, företag och medverkar på olika evenemang och mässor.

En annan viktig del i informationsarbetet är att producera och ge ut böcker, filmer olika häften, affischer och tidningar – allt detta i en strävan att nå fler med vår viktiga droginformation.

GRATIS DROGINFORMATION

Tack vare stöd från allmänheten och företag kan vi årligen skicka ut gratis informationsmaterial till skolor i hela landet. Vår tidning skickas ut kostnadsfritt till alla skolor och den innehåller olika reportage, intervjuer, droginformation etc. Även vår lilla faktabok "Lilla drogbooken" har delats ut i tiotusentals exemplar till elever och vuxna på utställningar och i skolor.



UTSTÄLLNINGAR MED DROGINFORMATION

Vi har en mobil utställning som innehåller fakta och droginformation. Den vänder sig till allmänheten och har varit uppsatt på bibliotek, köpcenter, skolor och på olika företag. Hundratusentals människor har besökt våra utställningar och event.

OPINIONSBLDNING

Allmänheten möter vi på olika ställen och ger droginformation samt uppmuntrar till ett engagemang. Vi arbetar aktivt med sociala media, besöker olika mässor, evenemang för att öka medvetenheten om drogsituationen och på så sätt inspirera till ett större socialt ansvar.



BÖCKER MED DROGINFORMATION

Boken "Knark och sånt" togs fram för att ge ungdomar och vuxna ett lättläst material med färgstarka illustrationer och sanna berättelser från missbrukare. "Knark och sånt" ger information om olika droger, hur de fungerar, ser ut och hur det är att ta dem. Den revideras kontinuerligt och innehåller flera nya droger. Den har sålt i 30 000 exemplar i Sverige, översatts till norska och har mycket lovande recensioner.



FILMER MED DROGINFORMATION

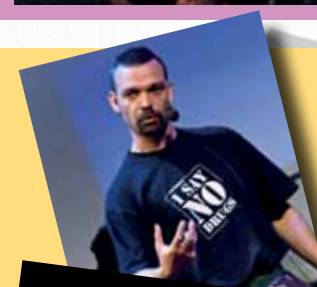
För att nå ännu fler med viktig droginformation producerar vi olika filmer. Dessa skickas sedan till skolor, föräldrar m.m. och finns på Youtube. Under det senaste året så har över tjugotusen personer sett dessa filmer! De ger viktig droginformation på ett lättamt och enkelt sätt till dig som känner att du vill veta mer.



DROGINFORMATION TILL BARN OCH UNGDOMAR

I hela Sverige har över 650 000 ungdomar från mellanstadiet och uppåt har fått vår droginformation. Informationen är lättam, inspirerande och på ungdomarnas egen nivå med verkliga exempel de känner igen sig i.

Det är inte rädsla som får en att avhålla sig från droger – det är information och kunskap.



DROGINFORMATION TILL FÖRÄLDRAR

Vi föreläser och ger viktig droginformation för att hjälpa oroliga föräldrar.

De får de en större förståelse för olika droger och lär sig grunderna i hur man bemöter och skyddar sina barn från droger. Idag är oron stor kring drogerna då vi ser en ökad tillgänglighet genom internet. Många tragiska dödsfall har inträffat i Sverige.

VÅR POPULÄRA KAMPANJ "I SAY NO DRUGS"
"I Say No Drugs" är en av våra kampanjer där man visar, står upp för och tar ställning. Till kampanjen finns tröjor, pins, häften m.m. Men denna kampanj besöker vi köpcenter, skolor, mässor med mera – allt för att ge droginformation så att man kan ta ett eget beslut om droger. Flera artister och kända idrottsmän har varit med och använt tröjorna och visat att de säger nej till droger.



UNGDOMSLÄGER MED DROGINFORMATION

Under flera år har vi medverkat och arrangerat läger. Ungdomarna får droginformation blandat med olika aktiviteter, bad, lek och föreläsningar.

De lär sig b.l.a. att jobba i en grupp, hjärt och lungräddning och att släcka en eld.

DROGINFORMATION PÅ FÖRETAG
En drogfri arbetsplats är ett önskemål och en målsättning för många. Våra populära föreläsningar inspirerar och skapar en ökad förståelse och öppenhet bland personal och chefer.

Scandic

.. Hotel ★★★
ÖRGRYTE

Danska Vägen 68-70 • 416 59 Göteborg
Tel 031-707 89 00 • www.hotelorgryte.se

MAXI
ICA STORMARKNAD


HOTEL UPPSALA

Hotel Hvüdehus

vä. Remeby Drumsparck

**MEGA EL I STHLM AB
KUNGÄLVSBYGGEN AB**

**KAROSSERIFABRIKEN
RUNE OLSSON AB**

LILLENS BARNTIVOLI

ELFAST ESKILSTUNA

BENGT JOHANSSON GRÄV

PREEM AB

B RAMSTEDTS FASTIGHETER AB

NEMKON AB

FRÖSÖ GUMMI AB

ALFA LAVAL AB

TIBNOR AB

SUDOKU

2		7		4	8			
	6		2		9	3	7	5
9	1		7	6	5	4	2	
7			8	2	3	1		
1	3	5	4			2		
4	8	2	6	5			9	
6	7		9		4	5		2
3	2			7			4	
5	4		1	8	2		3	7

6		3	5	8	2		4	9
8	4	1		6	9		5	2
5	9	2	4	1	7	6	3	8
9	2	7	8	4	1	5	6	3
3	5	4	9		6	2	8	
	8	6				4		
7	6	8	1	3		9	2	
2			7		4			6
6	2		3	7				

1		4				9	7	3
9	7	5				8		1
3			9	7	1	6		4

8	5	7		4	3	2	9	1
	1		8		7	4	5	3
	2	4		9		7		6
5	7	8	2					9
	9			3	8	5	7	
2	4			5	6			
1	6	2	7	8		9	3	5
	8	9	3		2	1		4
		5	1	6		8	2	7

			3	8	7	1	4	
			1	9		3	8	2
			5	4		6	9	7
7	1		5			2	4	
	6		2		8	5	1	9
9			4		1		8	
	7	1		2			9	5
	3		7	5	4		6	2
	5	4		1	6		7	

SKICKA IN DIN LÖSNING TILL:

Tidningsredaktionen: Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige, Norra Allég. 2, 413 01 Göteborg.
Lösning oss tillhanda senast den 27 augusti 2014. De första tre rätta lösningarna vinner ett pris.

Namn _____ Tel. _____

Adress _____

Postnr. _____ Postadress _____

