

issaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR
ETT DROGFRITT SVERIGE

NR 3 2018

ISAYNODRUGS - en av Sveriges största
drogförebyggande kampanjer.

I SAY NO DRUGS

CANNABIS

STÖD KAMPANJEN!

BOKA ÅRETS
FÖRELÄSNING!

SM GULDET
VAR EN KICK!
Gustav Bergan

Är du söt som socker,
Honey?

Smakprov på vår föreläsning!



Hej

VILKEN OTROLIGT FIN SOMMAR VI FICK I ÅR!

Jag hoppas att du har fått nya krafter och är redo för en fartfylld hösttermin - för det är vi! Vi har bokat över 50 drogföreläsningar för denna terminen och har redan besökt höstens första skolor!

Nu är det enklare för dig att ladda ner gratis droginformation från våra hemsidor - www.isaynodrugs.org och droginformation.nu samt stödja och följa vårt arbete.

Vi arbetar mycket med drogfria förebilder och att det är coolt och häftigt att leva ett aktivt och drogfritt liv. Detta gör vi genom att sprida droginformation och att motivera ungdomar till mål i livet. Det har visat sig vara en otroligt viktig del och väldigt effektivt i vårt drogförebyggande arbete.

Jag vill även passa på att slå ett extra trumslag för vår föreläsning för skolpersonal och föräldrar. Många vuxna idag känner sig maktlösa gällande drogfrågan och därför har vi sammansatt en föreläsning för vuxna. Mejla eller ring mig direkt, så berättar jag mer om vad vi tar upp!

Tusen tack för att du stödjer kampanjen. Utan dig är vårt arbete inte möjligt. Jag önskar dig en fantastisk höst!

Julia



Innehåll

sid 3
Boka föreläsning

sid 4-5
Cannabis

sid 6-7
Lotta om droger

sid 8-9
**Gustavs
framtidsvision**

sid 10-11
**Socker är det skadligt
för hälsan?**

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

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: elisabeth@graafreklam.se

Internet: www.isaynodrugs.org

Adress: Karl Johansg 60, 414 55 Gbg

Telefon: 031-13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6

Tryck: Trydells Tryckeri AB, Laholm

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

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Varsågod boka årets föreläsningar

Under 25 år har vi arbetat med att ge droginformation till barn och unga. Ett arbete som är viktigare än någonsin!

Våra föreläsningar är unika!

De skiljer sig från andras eftersom vi medvetet tagit bort alla svåra ord och vetenskapliga termer, vi ger även exempel som unga kan känna igen sig i och allt levereras med en gnutta humor. Detta för att alla skall förstå och kunna ta till sig informationen - och det gör de!

Alex! Jag är så glad och stolt att ha fått förmånen att lära känna dig. När en gammal lärare som jag snart kan blicka tillbaka på nästan 40 år som pedagog (10 år på Åland och 30 år i Sverige) är du definitivt en av de viktigaste personer som gjort mitt arbete med ungdomar synnerligen givande och meningsfullt. Och det är du som ska ha äran av att så många ungdomar/elever i vår bygd (+ i många andra delar av detta avlånga land) avhåller sig från droger. Jag hoppas att vi nästa läsår kan förverkliga din tanke att också föräldrarna kan få lyssna till dig och ditt "budskap".

Hoppas att du, Andy och övriga familjen får en skön sommar!

Många hälsningar!
Lasse

#isaynodrugs

FEEDBACK

"Vi skulle implementera en ny drogpolicy och bokade därför en föreläsning.

Tanken var dels att vi som personal skulle få mer kunskap, dels undersöka om "I say no drugs" var något som även eleverna skulle kunna få ta del av.

Föreläsningen var mycket lyckad och gav oss precis den input vi hade hoppats på och vi bokade direkt en ny föreläsning för eleverna.

Utöver själv innehållet levererades föreläsningen på ett både inspirerande och ibland provocerande sätt och med god interaktion med oss som lyssnade.

Många skratt och mycket allvar är en klassisk kombination som fungerar väl!"

"Hej, Vi har idag haft förmånen att ta del av Mikael's föreläsning.

Både elever och personal var mycket imponerade av samtalet, även jag var och lyssnade och samstämmer med utvärderingen.

Jag har läst en grupps utvärdering och skulle alla vara som denna så skulle världen se annorlunda ut. Skicka en hälsning och tacka Mikael för sitt fantastiska framförande.

Hör gärna av er om ni vill boka en föreläsning till er skola, föreningen, idrottsklubb eller till ert företag. Vi finns här för att hjälpa er!

Nu sker schemaläggningen av årets föreläsningar!
Varsågod att boka!

För mer information kontakta Julia på 031-135707 eller maila info@droginformation.nu



*Cannabis (Cannabis Sativa) är en planta som kallas Hampa.
Av cannabisplantan gör man bl a marijuana, hasch och hascholja.
Marijuana kallas även gräs, weed, maja, netherweed, pot eller shwag.
Hascholja - kallas även liquid cannabis och är en vätska som är mycket stark.
Hasch pressas oftast till kakor men finns även som pulver.
Cannabis försämrar motoriken och koordinationen och gör dig till en sämre förare.
Att köra bil påverkad av marijuana ökar olycksrisken med två till tre gånger.*



KAN MAN FÅ SKADOR PÅ KROPPEN?

Ja, om man missbrukat cannabis kan följande hända. Problem med lungorna, sämre immunförsvar, lungcancer, hjärtbesvär, mindre intresse av sex för att nämna några.

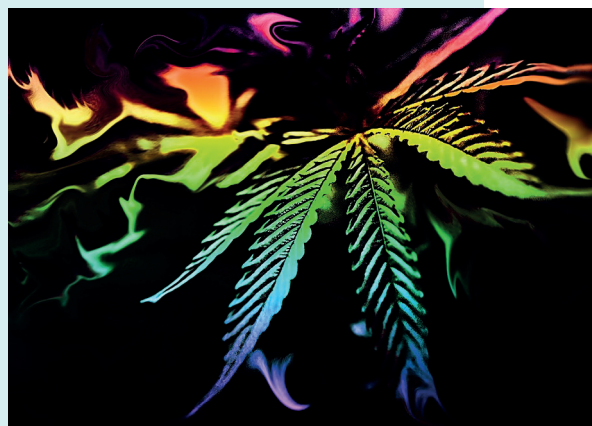


CANNABIS LAGRAS I KROPPENS FETT

Eftersom cannabis är fettlöslig lagras den i kroppens fett och ju mer du använder desto mer lagras. Man har sparat rester i upp till 2 månader efter intag.

CANNABIS OCH HALLUCINATIONER

Stora doser kan orsaka hallucinationer. Vad är då en hallucination? Jo, när en person får upplevelser som inte finns i verkligheten och t ex ser, känner eller hör saker som andra inte upplever.



HUR KAN MAN REAGERA KÄNSLOMÄSSIGT AV CANNABIS?

Man kan uppleva både bra och dåliga känslor och effekter. Man kan känna sig lugn, avslappnad, få en skön känsla av att bara vilja ta det lugnt. Personen kan också bli upprymd, pratsam och fnittrig. Men personen kan även bli tyst, fundersam och sömnig - en del blir deprimerade, känner ångest och oro, får sämre koncentration och inlärnings-svårigheter för att nämna några.

Källa: Boken om knark och sånt Narkotika, Dopingmedel och hälsofarliga varor.(13.1)

KAN MAN FÅ PSYKOS AV CANNABIS?

Det har hänt att cannabisen gjort att psykos utlösts och personen har blivit allvarlig sjuk och förvirrad. Det kan gå över fort men kan även bli kronisk och leda till inlagd på sluten psykiatrisk avdelning.



KAN MAN BLI BEROENDE AV CANNABIS?

Ja, man kan bli beroende men det tar ofta längre tid än för andra droger. Missbrukaren kan drabbas av kroppsliga och mentala reaktioner när han/hon försöker sluta. T ex frossa, illamående, svettningar, dålig aptit, krampor och skakningar, diarré m.m. Dessa besvär går ofta över efter några dagar.

TRAFIK OCH CANNABIS

I cannabis finns THC vilket står för tetrahydrocannabinol. THC är fettlöslig och stannar kvar mycket längre i kroppen än vad alkohol gör. Det innebär t ex att om du dricker alkohol på fredagskvällen så är du nykter på måndagen och kan köra bil. Men om du har rökt cannabis kan du ha försämrad motorik och koordinering i flera dagar och upp till en hel vecka efter intaget.



MEDICINSK MARIJUANA.

I Sverige har vi ett läkemedel som heter Sativax som innehåller THC (tetrahydrocannabinol) och CBD (cannabinol) i låga halter. Det är en munspray som används vid MS - multipel skleros. I andra länder används läkemedel för bl a cancerterapi, grön starr, smärtlindring.

SPICE har blivit ett samlingsnamn för blandningar, rökmixar med växtmaterial till exempel blå indisk vattenlotus samt syntetiska cannabinoider. De kan vara 100 gånger starkare än vanlig cannabis.

ÄTA CANNABIS?

I vissa nordafrikanska och arabiska kulturer görs ett slags godis. Förutom cannabis så innehåller det även socker, kanel, kardemumma, nötter m.m. Detta rus kan sitta i under många timmar. I länder som legaliserat cannabis säljs det godis och bakverk med cannabis i. Det har tyvärr blivit en stor risk då barn ätit detta och blivit allvarligt förgiftade.

FINNS DET BRA PRODUKTER SOM GÖRS AV CANNABIS?

Växten har odlats i flera tusen år och har används för att t ex göra rep, kläder, mat, olja m.m. Idag kallas denna variant av cannabis "industrihampa" och den är laglig och man gör många produkter från växten. Här i Sverige kan man köpa hampaprotein, frön, bars, kosmetika och mycket mera. Denna variant är inte narkotikaklassad.



"Jag började stödja er när min son gick i skolan och lärarna stod utanför staketet och sålde helt öppet till BARNEN."

Lotta det är jag :-)

HEJ! VEM ÄR DU?

Jag är en kvinna på 56 år gift sedan 1985. Vi har en son Jan-Christer på 37 år och tre underbara barnbarn på 16 år, 9 år och 7 år. Min man jobbar på Volvo och jag är personlig assistent har varit det i 10 år nu.

HAR DU NÅGON EGEN BAKGRUND MED DROGMISSBRUK? VAD ISÅFALL OCH HUR MYCKET?

Räknas alkohol som drog? I så fall har jag haft en mamma som endast 49 år gick bort p.g.a sitt missbruk. Det hände när jag var 19 år och nybliven mamma. Har även en syster som är en nykter alkoholist sedan 10 år tillbaka.

VARFÖR TROR DU ATT BARN OCH UNGDOMAR BÖRJAR TA DROGER?

Dom ser mycket om droger både ute och på internet. Sen kan det även bero på grupptryck tror jag t ex - du vågar inte din fegis...

VAD SKALL MAN GÖRA ÅT DET?

Jag tror att det första är att prata med ungdomarna och verkligen förklara vad som kan hända. Sedan kan man ta kontakt med t ex Er på Drogfritt Sverige och gå på föreläsningar så man får reda på mycket mer.

HUR KOM DET SIG ATT DU BÖRJADE STÖDJA OSS?

Det var när vår son gick i 4:an på Sjumila skolan på Hisingen. Vi fick en inbjudan av hans lärare att det skulle bli ett informationsmöte angående droger.

Vi gick dit både min man och jag och vi fick reda på massor om droger, hur droger görs, fungerar och säljs t ex att vanliga klistermärken doppas i droglösning.

Efter mötet fick vi reda på att det förekom droger som såldes nere vid spårvagnshållplatsen vid skolan. Vissa lärare SÅG detta från fönstret men gjorde inget åt saken. Där och då beslutade jag mig för att sponsra Er - har gjort det sedan 1992.

VARFÖR HAR DU FORTSATT ATT STÖDJA I ALLA DESSA ÅR?

Därför jag tycker det är jätteviktigt med denna verksamhet. Sen gillar jag att bli uppringd 1 gång/år för att få information om hur det gått och vad ni gör.



Detta hände en gång när jag hade min Hoodie med I SAY NO DRUGS på mig. En klass gick förbi med bara pojkar i 13 års åldern. Då hör jag en av dom ropa på mig och han gjorde tummen upp och sa: "FY FAN VAD BRA ATT DU STÅR UPP FÖR DET." Då värmdes det i mitt hjärta - har varit med sedan starten 92 och sponsrat er.

HAR DU NÅGOT DU VILL SÄGA TILL BARN OCH UNGDOMAR OM ALKOHOL OCH DROGER?

Var försiktiga och prata med era föräldrar om ni sett eller blivit erbjudna något.

NÅGOT ANNAT DU VILL SÄGA?

Jag kommer att fortsätta mitt stöd till er verksamhet och även köpa saker från er webbshop.

MVH Lotta

isaynodrugs.org
I SAY NO DRUGS

DU KAN OCKSÅ HJÄLP TILL!

Gå in på: www.isaynodrugs.org

Där kan du beställa hoodies, t-shirts och armband till förmån för I SAY NO DRUGS kampanjen.



Lite fakta om Gustav

Ålder: 20 år

Född: Tromsø (Norge)

Bor: Stockholm/Karesuando

Familj: Mamma (Christina),
Pappa (Lars), Storebror (Eric),
Storasyster (Johanna)

Favorit färg: Turkosblå

Favorit mat: Farmors hemgjorda palt.

Ålder för första pussen: 13/14 år

Drömresa: Har redan hunnit rest till så många platser så jag är rätt nöjd.

Ditt bästa minne: När jag fick ta emot mitt första EM Guld.

Vad är din framtidsvision: Att få fortsätta motivera och inspirera unga att göra just det dom brinner för.

"Min framtidsvision är att inspirera unga att göra just det dom brinner för" ...Gustav Bergan

HUR FICK DU REDA PÅ I SAY NO DRUGS?

-En arbetskamrat till mig berättade att hon varit på en av era föreläsningar, hon gillade den och på den vägen är det.

VAD VAR DET SOM VÄCKTE DITT INTRESSE FÖR SPORT?

-Jag har alltid gillat att tävla och därför har mitt intresse och min passion för sport vuxit med tiden.

En stor bidragande faktor är också alla förebilder som jag hade när jag var liten. Idrottsmän som t ex Charlotte Kalla, Gunde Svan m.fl.



VAD/DEM ÄR DET SOM MOTIVERAR DIG MEST?

Min motivation hittade jag i att jag aldrig blev nöjd. Jag kände att jag alltid kan förbättra något.

Även när jag kom på första plats i en tävling så hittade jag alltid något att förbättra eller jobba vidare på - det har gjort mig bättre.

Mina syskon har alltid varit förebilder för mig. De har funnits där och följt med på träningar osv. - Ja, de har alltid funnits där som förebilder för mig.

När jag blev lite äldre kom en annan stor motivation - den att kunna inspirera andra människor. Jag kunde visa att man kan komma från inget och bli allt.

UTMÄRKELSER

Placeringar som är skoter relaterade:

4 DM Vinster

3 SM Pallplaceringar

Placeringar som är skytte relaterade:

(Civilt)

2 SM Silver (Lagtävling Fältskytte)

1 SM Brons (Lagtävling Precisionsskytte)

5 DM Guld (Fältskytte)

3 DM Guld (Precisionsskytte)

(Militärt)

2 Silver (Banskytte med AK5C)

4 Guld (Fältskytte med Pistol 88)

3 Brons (Banskytte med AK5C)



VAD ÄR DET BÄSTA MED ATT KÖRA SKOTER?

Friheten. Att kunna sätta sig på en maskin med drygt 165 Hästkrafter bakom tummen är frihet för mig. Underbart!

BERÄTTA OM NÄR DU VANN. HUR KÄNDES DET?

Att vinna pris är alltid speciellt! Det är en bekräftelse på allt hårt arbete man lagt ner. Ett speciellt tillfälle var när jag vann en kall dag i januari i norra Sverige. Jag var säker på att jag sumpat mina chanser för en pallplacering men inte. Speakern ropade först upp 3:an och sedan 2:a och sedan ropade han ut vinnaren... det var jag!!!

Just där och då kunde jag inte förstå att jag vann. Men den känslan jag fick där är det

som blivit en stor drivkraft för mig - att få känna det glädjuset i kroppen som jag fick när jag tog emot förstapriset - SM guld - det är egentligen obeskrivligt.

DU ÄR ÄVEN DUKTIG PÅ ATT FOTOGRAFERA, BERÄTTA OM DITT INTRESSE.

Ja, jag hittade en annan passion - att fotografera och avbilda - och eftersom jag är helt urkass på att rita så valde jag att fota istället. Att få avbilda och "spara" ett ögonblick i naturen eller vart som helst är för mig ett rejält rus i kroppen.

DIN HÄLSNING TILL ALLA UNGDOMAR:

Gör just det som du brinner för, skit i vad andra säger!
Med hård träning och målmedvetenhet kan DU lyckas med vad som helst
- det är bara du som sätter gränserna.
Beträffande narkotika så finns det bara en sak att säga. Ge fan i det!
Jag har själv aldrig använt narkotika men jag har burit kistan
som min absolut bästa vän låg i till följd av narkotika.
Lyssna på era föräldrar och ät era grönsaker.

Ha det bäst//Gustav Bergan!

Är du söt som socker, Honey?

Vi människor gillar sött och stoppar i oss ungefär 156 miljoner ton socker om året - det blir nästan ett halvt kilo socker i veckan! Ops - är det hälsosamt? De länder där människor äter mest socker finns i Europa, Nordamerika och Australien.

VI SVENSKAR ÄTER MEST GODIS I HELA VÄRLDEN!

Det blir ungefär 16 kilo choklad och godis om året per person. Sen kan vi lägga till läsk, bullar och kakor! Forskare har fått fram att vår kropp kan bli beroende av socker och det gör att vi mår sämre och kan även bli sjuka.

VARFÖR KAN FÖR MYCKET SOCKER VARA FARLIGT FÖR OSS?

Jo, grejen är att vitt socker inte är naturligt för oss

människor. Innan detta vita socker fanns åt vi mer naturlig mat som t ex frukter, bär och honung och i små mängder. Inte alls som nu - då vi äter väldigt mycket socker både i drinkor, i vår mat och i godis. Kroppen mår inte bra av detta.

Mat som innehåller mycket socker har ofta lite näring. (bullar, kakor, godis, glass, frukt-yoghurt, läsk, choklad mm.) Socker kan orsaka olika sjukdomar, att man blir tjock, får hål i tänderna, magknip m.m.

Källor:
Livsmedelsverket, sahlgrenska.se,
Ann Fernholm, scb, livingketo.org



Pumpabröd och bars!

VAD KAN VI ÄTA ISTÄLLET SOM ÄR GOTT?

Man vill ju att mat skall vara gott och här kommer lite tips på vad du kan äta utan att det innehåller massor av socker.

Tack till hälsocoachen Ivett Racz på livingketo.org som delar med sig av sina recept och tips.

Jordnöt & Granola Bar (glutenfri)

250 mlMANDLAR
125 mlJORDNÖTTER
1 mskFIBER HUSK
1/2 tskVANILJ EXTRAKT
4 msk smält ...KOKOSOLJA (naturell)
4 msk smält ...SMÖR
2 mskJORDNÖTSSMÖR (osötat)
4 mskSÖTNINGSMEDEL
.....(xylitol, monk fruit eller stevia)
60 ml torkade BLÅBÄR (osockrade)
40 gCHOKLAD (sockerfri eller 90%)

Värm ugnen till 135°

Mixa alla ingredienser utan blåbär och jordnötter i en mixer eller matberedare. När degen är klar tillsätt jordnötterna och blåbären och blanda med en spatel eller sked.

Lägg bakpapper på en plåt. Tryck ut degen på pappret med dina fingrar och pressa ner den så mycket du kan så den är jämt fördelad.

Sätt in plåten i ugnen i ca 35 min.

Ta ut plåten och låt det svalna i 1 tim eller mer.

Oroa dig inte om den är mjuk när du tar ut den - den blir hård när den svalnar. Du kan toppa med smält mörk choklad.

Detta blir 12 bitar.

Näringsinnehåll:

1 Bar ca 38 gram
201 kcal
Fett: 16,25
Kolhydrater: 6,6
Protein: 6,1

PUMPABRÖD (glutenfri)

3 ägg
3 dl mandelmjöl
1,1 dl pumpafrön
3,5 l vatten
och lite salt
2 tsk bakpulver
1 dl psyllium husk
1,1 dl linfrön
1 msk äppelcidervinäger

Sätt ugnen på 175 grader

Blanda alla ingredienser - utom vatten och äppelcidervinäger - i en stor skål och blanda med en elvisp.

Blanda vatten och äppelcidervinäger i en kastrull och koka upp. Sedan när vattnet kokar häller du det över de andra ingredienserna och vispa ordentligt.

Tips: Skölj dina händer så de blir våta innan du tar på degen. Den kan vara varm.

Ta en skål eller en brödform - lägg i aluminiumfolie i formen och lägg sedan i degen och forma den. Du kan strö på lite mer pumpafrön innan du sätter in brödet i ugnen.

Grädda i 55 min.

LYCKA TILL!!

Näringsinnehåll:
per 100 gr
213 kcal
Fett: 15,7
Kolhydrater: 3,5
Protein: 8,7



STÄDPOOLEN

i södra Skåne AB

IRO AB

Albinsson & Sjöberg AB

Katrineholms Städteteknik AB



STÄDPOOLEN
Ditt städbolag i Göteborg

RENT KLART

DITT KOMPLETTA
KOPIERINGSFÖRETAG

CITYKOPIA.SE
Lite bättre. Mycket snabbare.

Papper & Print DV Göteborgs Stad Majorna-Linné

Lammhults Möbel AB

Fastighetsbyrå Ljusdal/Järvsö

Bildeve AB

Ultra Clean i Malmö AB

HR World Wide Systems Development AB

Mälardalens Håltagning

Hjelm Rör AB

Adroit Science AB

Villa Belparc Slottskogen

Gör som de andra - gå med i team

"I SAY NO DRUGS"

Fler och fler ansluter sig och går med i kampanjen - tusentals ungdomar och vuxna får droginformation och fler och fler väljer att stå upp och visa sitt ställningstagande angående droger! Vi vill bli ännu fler och vi vill visa att vi är trötta på att se ungdomar droga ner sig. Vi vill inspirera till en framtid där man kan nå sina mål!

Så här gör du:

1. Skaffa en t-shirt, en luvtröja, ett armband eller en pin och visa du vad du tycker och bli en bra förebild.
2. Du kan även skicka in en bild på dig själv med "I say no drugs budskapet" på dig så kommer du med på vår facebook kampanj.

Sakerna kan man beställa på telefon 031-135707 eller via hemsidan droginformation.nu eller www.isaynodrugs.org. Samtidigt som du blir en cool förebild så stödjer du det förebyggande arbetet i skolorna.

Titta in i vår webshop!



Team "I SAY NO DRUGS"
Gå med du också - visa vad du står samtidigt som du gör en insats så fler får inspirerande droginformation!

Gå in på www.isaynodrugs.org för mer information

Swisha din gåva direkt med mobilen.

– Enkelt, snabbt och säkert.

Swish.
Betala
enklare



Gör en skillnad idag genom att swisha din gåva till: 1239011206