

issaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR
ETT DROGFRITT SVERIGE

NR 1 2019

I SAY NO DRUGS

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

STÖD KAMPANJEN!

DROGFÖRELÄSAREN ALEX BREEZE

FRÅGOR OM CANNABIS

*"Jag önskar att unga får mer hjälp att hitta sig
själva och ha stabila mål som de kan följa för att
uppleva riktig lycka och välbefinnande."*

sid 3

Våra resultat

sid 4-5

Frågor om cannabis

sid 6-7

Alex Breeze

Brev från unga

sid 8-9

Mer om Cannabis

sid 10-11

Minskning av unga som

testar droger

Annonser

isaynodrugs.org

I SAY NO DRUGS

Hej!

Skolpersonal, föräldrar och unga känner sig oroliga över att droganvändandet går ner i åldrarna. Det är befogat eftersom unga människor påverkas mer negativt av droger, de har inte vuxit klart.

Nyligen gjorde vi en undersökning bland skolpersonal som bekräftar att många känner sig maktlösa och oroliga.

Vi på **I SAY NO DRUGS** har lång och stor erfarenhet av att ge droginformation på lätt svenska, på elevernas nivå och med exempel som de kan känna igen sig i. Det viktigaste är att nå fram med informationen och fånga intresset - annars lyssnar ingen.

Vi erbjuder föreläsningar, material på olika språk, filmer och böcker.

Hör gärna av dig - vi står till din tjänst för att hjälpa dig.

Tidningen **I SAY NO DRUGS** ges ut av Riksorganisationen för ett Drogrött 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.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

VÅRA RESULTAT

I över 25 år har vi arbetat med förebyggande droginformation i mer än 200 kommuner över hela Sverige. Hundratusentals elever har sett våra motiverande drogföreläsningar och vi har fått över 40 000 brev med positiv respons och lovord efteråt.

Många har valt bort drogerna efter våra drogföreläsningar.

Varför tar människor droger? De flesta vet ju att det inte är bra och kan skapa beroende.

Dessa frågor och många andra frågor får vi nästan dagligen från unga, skolpersonal och föräldrar.

En gemensam sak är ju att man vill må bra och droger kan vara en "kvick-fix". De kan ge en tillfällig lättnad i livet. T ex från någon smärta - kroppslig eller mental - eller att man har svårt att sova, slappna av, känner ångest, har upplevt en förlust, har tråkigt eller söker spänning. Det finns flera olika skäl.

"Det gick jättebra! Jag är supernöjd, lätt den bästa föreläsaren vi har haft på skolan!"

Alex Breeze var riktigt grym! Som han fångade eleverna. Jag har kollat igenom utvärderingarna och alla tycker att det var en jättebra föreläsning.

Har även hört snacket i korridoren - bara positivt."
- Kurator





VAD ÄR CANNABIS?

SVAR: Cannabis är narkotika från plantan hampa (cannabis sativa). Ur cannabisplantan får man bl a marijuana, hasch och hascholja.

Marijuana är torkade växtdelar och kallas för gräs och weed.

Hasch är kåda och växtdelar som pressas till haschkakor.

Hascholja är en tjock vätska och mycket stark.

Cannabis innehåller många ämnen bl a ett som kallas THC. thc lagras i kroppens fett.

STANNAR CANNABIS KVAR I KROPPEN?

SVAR: Ja, cannabis lagras i kroppens fett och fettrika organ som levern och hjärnan. Ju mer cannabis du använder desto mer lagras. Man har sparat rester i upp till 2 månader efter intag.

SKADAS KROPPEN?

SVAR: Man kan få problem med lungorna, få ett sämre immun-försvar, hjärtbesvär, bli steril och få ett mindre intresse av sex.

FÅR MAN PSYKOSER OCH HALLUCINATIONER?

SVAR: Personen kan bli sjuk och få psykoser och förrvirringar. Stora mängder kan ge personen hallucinationer. Cannabis kan också utlösa schizofreni.

LÄGRE IQ?

En studie från Nya Zeeland visar att unga personer som börjar röka cannabis kan få sämre hjärnfunktioner och lägre IQ.

Dessa försämringar kan finnas kvar även efter man slutat med cannabis.



KAN MAN BLI BEROENDE?

SVAR: Ja, det kan man bli. Ungefär en cannabisanvändare av nio kommer att bli beroende.

Det är värre om man är tonåring och börjar använda drogen - då är risken större att bli beroende.

En av sex ungdomar som använder cannabis riskerar att bli beroende.

Beroende betyder att man känner sig tvingad att ta drogen och att man får abstinensbesvär om man slutar ta drogen. Trots att man vet att det är skadligt för en.

VAD ÄR ABSTINENS?

SVAR: Abstinens är besvär som uppstår när personen inte får sin drog.

Abstinensbesvär för cannabis är retlighet, sömnlöshet, ångest, mardrömmar, vrede, känslomässig instabilitet och huvudvärk.

HUR PÅVERKAS MAN KÄNSLOMÄSSIGT?

SVAR: Man kan uppleva både bra och dåliga känslor och effekter av cannabis.

- Man kan känna sig avslappnad, få en skön känsla av att bara vilja ta det lugnt.
- Man kan bli upprymd, pratsam och fnittrig.
- Man kan bli tyst, fundersam och sömrig.
- Man kan bli deprimerad, känna ångest och oro.

ALEX BREEZE

DROGFÖRELÄSARE

HUR HAR SAMHÄLLET ÄNDRAT SIG UNDER DESSA 25 ÅR?

Samhället har blivit mer känslokallt och man vågar inte riktigt ta tag i de tuffa problemen.

En annan förändring jag sett är att vuxna ibland inte vågar vara vuxna utan lägger mycket ansvar i de ungas händer. Det är klart att ungdomar skall ha en röst men vi vuxna får inte glömma vår roll som guide i denna värld.

På internet är det lätt att få tag på information, men det gör att ALL information är lättare att få tag på. Att vara källkritisk är inte lätt när det kommer information snabbt från alla håll och kanter.

VAD TYCKER DU ATT SKOLAN & FÖRÄLDRAR SKA GÖRA FÖR ATT HJÄLPA UNGA NÄR DET GÄLLER DROGER?

Ge dem mer kunskap. Ibland ser jag att det saknas "Life skills" och andra verktyg, för att unga ska kunna navigera säkert i detta hav av information.

"Jag uppfattar att många (inte alla) unga är mer brydda om det materiella och ytliga. Som snapchat, facebook, twitter, insta och influenser på youtube. Jag önskar att unga får mer hjälp att hitta sig själva och ha stabila mål som de kan följa för att uppleva riktig lycka och välbefinnande."

HUR LÄNGE HAR DU ARBETAT SOM DROGFÖRELÄSARE?

Jag har gjort detta jobb i snart 25 år.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT FÖREBYGGA DROGER?

Det är viktigt att ge unga information som de kan förstå och använda - så de kan fatta ett informerat beslut.

Därför tycker jag att det är vitalt att ungdomar får möjligheten att träffa en riktig person som kan svara på deras frågor på ett enkelt och lättasamt sätt. Man får inte glömma att ungdomar får information från många olika håll. Det mesta av denna informationen får de från nätet där de inte kan ställa frågor om det är något som de inte förstår.

Mitt jobb är inte att få dom att säga nej för det gör de flesta redan.

Nej, mitt jobb är att stärka deras beslut så marknadsföringen och glorifieringen inte kan påverka dem så lätt.

NÅGOT ANNAT DU VILL SÄGA?

Tack till alla er människor och företag som sponsrar vår verksamhet.

Det är otroligt viktigt att fortsätta utbilda unga om droger men det är också viktigt att öka mängden information - detta för att stå emot alla krafter som är ute efter att tjäna pengar på våra barn och ungdomar.

Jag lovar att göra jobbet. Men vi behöver ert stöd för att kunna rocka där ute på fältet.

Kolla in hemsidan och bli månadsgivare eller släng in en engångssumma - alla bäckar små.

Stöd detta livsviktiga jobb så lovar jag att göra det jag är bra på, vilket är att ge ungar hopp, mål och förmågan att välja att leva drogfritt.



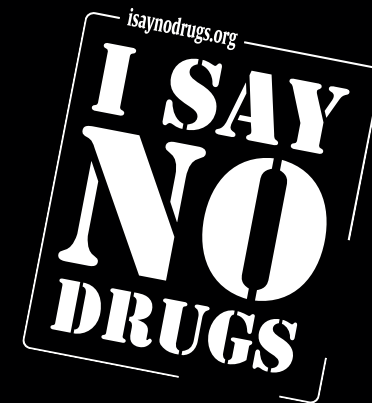
Han var fett cool. Bra information och duktig föreläsare. Han hade riktigt bra inlevelse och man ville lyssna hela tiden. Han tog upp viktiga ämnen, om varför det är viktigt att ha mål och nyanserad fakta om droger. Föreläsningen var mycket intressantare än vad jag förväntade mig. En rolig timme med en bra föreläsare!

Hej! Du är den bästa drogföreläsaren jag har lyssnat på! Det var väldigt roligt och intressant att lyssna på dig. Du inspirerade mig otroligt mycket och jag blev glad av att höra dig berätta din historia. Jag tycker synd om alla skolor som inte får chansen att höra dig. Tack för att du kom!

I say no drugs!

En bamse kram från mig Alex Breeze och jag hoppas vi kan hjälpa varandra att rädda våra unga från droger - de är vår framtid. Ha nu en riktigt bra dag.

MER OM CANNABIS



TANKEVERKSAMHETEN OCH KÄNSLOR

Cannabis påverkar hur en person tänker och undersökningar visar att intelligensen kan försämrans. Denna försämring var kvar efter personen slutat röka cannabis.

Andra skadliga effekter är:

- Sämre minne och en sämre förmåga att vara uppmärksam.
- Personen kan få svårare att koncentrera sig, lära sig och att planera.

Cannabis påverkar även personens psyke och känsloliv.

Personen kan bli deprimerad, känna ångest, få tankar om självmord, förföljelsetankar och förändringar i sin personlighet.

CANNABIS ÄR STARKARE ÄN NÅGONSIN

I cannabis finns det många olika ämnen och kemikalier - ett ämne kallas THC och det ger ruset. THC är ett oljeliknande ämne.

Odlare har lyckats odla fram – genom växtförädling – nya kraftfullare cannabisplantor som är mycket starkare än de gamla.

Dessa nya plantor innehåller mer THC – vilket kan göra att en person lättare blir beroende, får mer skador och värre biverkningar.

Ökningen av mängden THC i plantorna har gått från ca 3 % upp till 35 % i vissa fall. Det är 10 gånger mer.

STANNAR I KROPPEN

Cannabis kan stanna kvar i kroppen lång tid efter att personen har slutat ta drogen.

THC är fettlösligt och dras till kroppens fettvävnader och kan stanna där.

Forskning visar att när THC har lagrats i kroppens fettceller, kan t.ex stress och brist på mat göra att fettcellerna bryts ner och mätbara mängder kommer ut i systemet igen. Personen kan då uppleva en seghet eller bli påmind om ruset.

"Det värsta med Cannabis för mig var nog att komma tillbaka till verkligheten – att komma ur den där hasch-rökar-dimman. Det tog tid att bli klar i huvudet igen" - fd missbrukare

UNGA DRABBAS MER

Ju tidigare en person börjar missbruka cannabis desto högre risker för skador som inte försvinner dvs blir kroniska.

Detta beror på att cannabis påverkar hjärnan. Hos en ung person är hjärnan mer känslig eftersom den inte är färdigutvecklad.

"Jag fick försämrat minne när jag rökte cannabis. Fick också en slags seghet i huvudet - segheten fanns kvar även när jag inte rökt Cannabis på länge. En annan sak var olusten och omotivation till att vilja göra något - jag tog inte tag i viktiga saker." - fd missbrukare



SKOLRESULTAT

Cannabisrökare kan få sämre skolresultat och misslyckas oftare i sina studier än de som inte röker cannabis. Bland de elever som använde cannabis varje dag var det färre som gick ut gymnasiet än bland dem som aldrig rökt cannabis. Cannabis kan försämma minnet och koncentrationen.

DET OFÖDDA BARNET

Om mamman röker under graviditeten så passerar THC genom modern till barnet som kan skadas. Cannabis kan skada hjärnans utveckligt hos fostret.



"Vi ser en tydlig minskning av ungdomar som testar droger och alkohol." *Lärare*

LITE AKTUELL FAKTA

- Fler och fler ungdomar i nioende klass och i gymnasiet uppfattar cannabis som oskadligt!
- Fler elever berättar att de erbjuds att prova narkotika
- Fler elever vet hur de skall få tag i cannabis inom 24 timmar.
- Användandet krymper ner i åldrarna så lågt som 10 år i vissa fall.

VÅR FÖRELÄSNING NÅR FRAM OCH GER RESLUTAT!

- Vi pratar med eleverna på ett lätt språk som de förstår - utan skrämsel och pekpinningar.
- De får argument att stå emot grupstryck, nyfikenhet och klara den falska marknadsföringen.
- Hundratusentals elever har sett våra drogöreläsningar över hela Sverige.

MER INFORMATION OM FÖRELÄSNINGEN

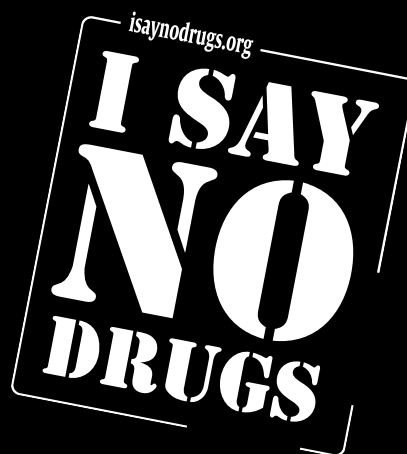
Välkommen att kontakta oss!

Just nu har vi ett fint erbjudande till alla som bokar en föreläsning. Vi kommer gärna till er och hjälper till att motivera eleverna till drogfria liv.

Hälsningar, vi på **I SAY NO DRUGS**, tel: 031-13 57 07

Här kan du få mer information:

<https://www.droginformation.nu/drogforelasning-skolor/>



LÄRARE: "Vi vill tacka droginformation.nu och I SAY NO DRUGS som kommer till vår skola varje år nu i över 15 år. Vi ser en tydlig minskning av ungdomar som testar droger och alkohol."

REKTOR: "Under fyra års tid har vi använt oss av er föreläsning. Den har ett tydligt och pedagogiskt upplägg som passar ungdomar och det handlar om mer än bara droger. Viktiga tankar om identitet, självkänsla och att våga välja rätt i livet. Allt packat i mycket humor."

SKOLVÄRD: "Så otroligt bra! Lärarna var helt tagna efteråt. Elever sa att detta var det bästa de någonsin hade hört och det är det! Alex är född för att föreläsa för ungdomar. Alla ställde sig upp, applåderade och jublade efter hans föreläsning. Helt klart det bästa vi någonsin haft."

KURATOR: "Det gick jättebra! Jag är supernöjd, lätt den bästa föreläsare vi har haft på skolan. Alex Breeze var riktigt grym! Som han fångade eleverna"

ELEV: "Jag har testat hasch, men nu blir det inget mer. För du fick mig på andra tankar."

TACK TILL DIG SOM STÖTTAR DROGINFORMATION I SKOLORNA

Fjärdinglövsgården AB

Bulten Sweden AB

Askims Golv- och Parkettslipning

High Voltage Security

Francks Kylindustri i Helsingborg AB

Installationscertifiering i Stockholm AB Incert

Albinsson & Sjöberg AB

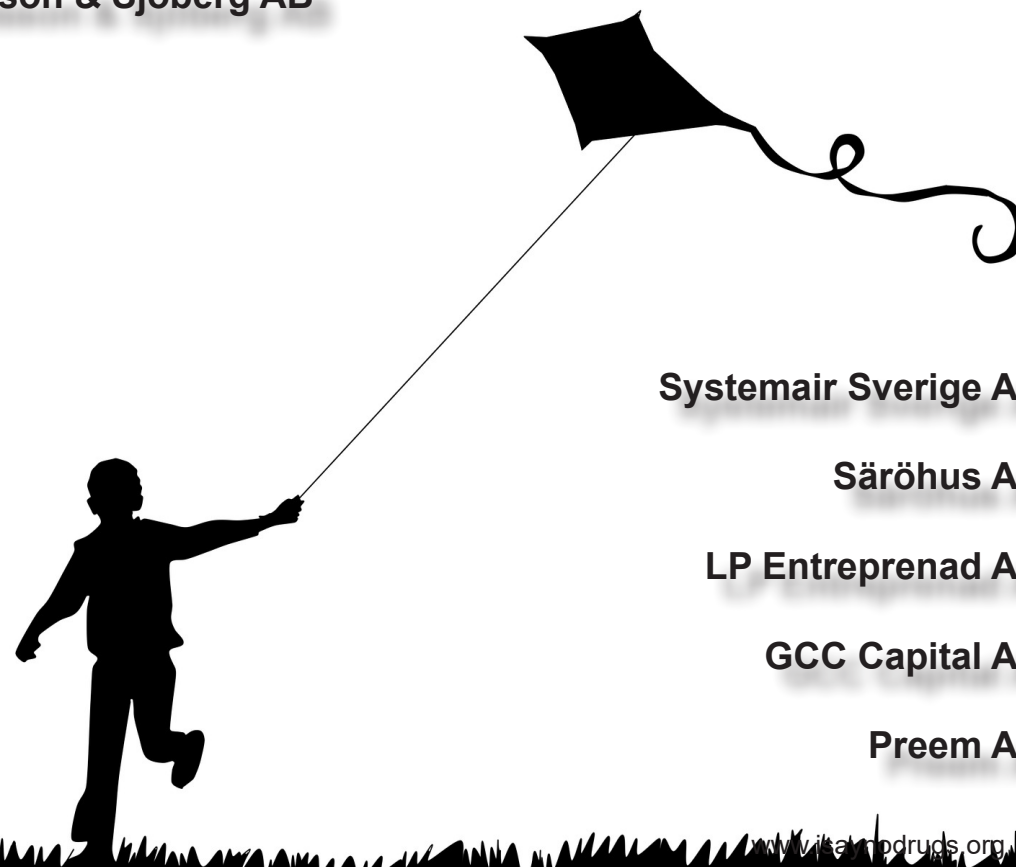
Systemair Sverige AB

Säröhus AB

LP Entreprenad AB

GCC Capital AB

Preem AB



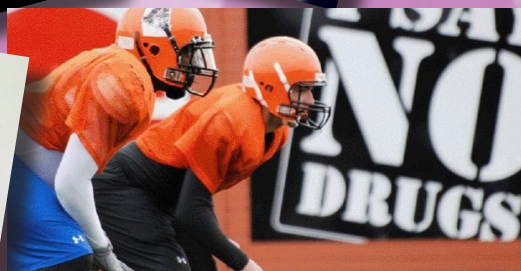
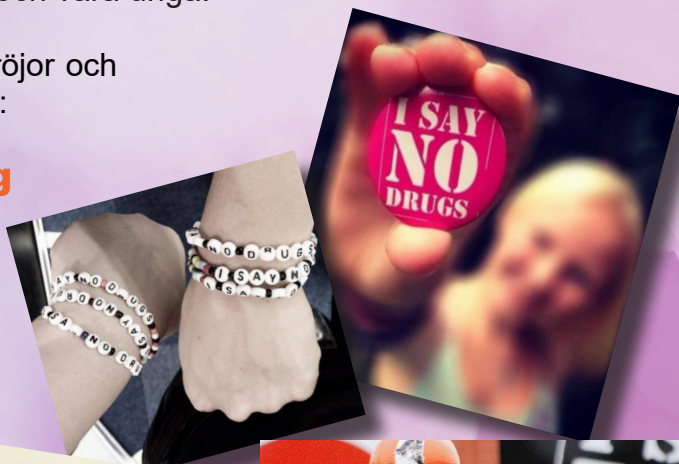
GÖR SOM ANDRA - STÖD OCH GÅ MED I I SAY NO DRUGS

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