

DROGFRITT SVERIGE

INFORMATION

sid 2

SVERIGE RUNT

sid 3

EN MAMMAS HISTORIA

sid 4

JOIN THE MOVEMENT

sid 5

INTERVJU MED LÄRARE

sid 6-7

KOKAIN ÖKAR I SVERIGE

sid 8-9

TOUGH VIKINGS

sid 10-11

BLI MÅNADSGIVARE

sid 12



TEAM
i SAY NO DRUGS!

ATT HJÄLPA UNGA ÄR VÅR DRIVKRAFT



Tidningen Drogfritt ges ut av
Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Karl Johansgatan 60,
414 55 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.

**SMAKPROV PÅ
FÖRELÄSNINGEN**



Hej!

I det här numret kan du läsa om
kokain, en drog som fler unga
använder idag. Du kan också som
bidragsgivare ladda ner gratis
material om olika droger på
www.droginformation.nu

Vi har också träffat en mamma
som har en son som missbrukar
droger. Stackars familj - det är
hjärtskärande att höra vad hon
säger.

Förebyggande arbete är så viktigt!

Vi har också haft tre grymma
vikingar som tävlade i en tuff
"I SAY NO DRUGS" anda och
spred ett viktigt budskap i Tough-
Viking. Ni är superfina förebilder.

Med vänliga hälsningar,

Åsa Graaf

Åsa Graaf, ordförande



SVERIGE RUNT

Hundratusentals unga har fått droginformation i över 200 kommuner
tack vare alla generösa bidragsgivare.



Vi åker runt i hela
Sverige för att
informera unga om
droger, så att de enkelt
kan välja att säga nej
och leva ett drogfritt liv.

EN MAMMAS HISTORIA

"UNDER TVÅ ÅR HAR JAG SETT HUR MIN SON SAKTA FÖRÄNDRAS TILL NÅGOT HAN INTE ÄR. DET ÄR FRUKTANSVÄRT.

JAG ÄR HANS MAMMA OCH DET ÄR FÖRSTA GÅNGEN SOM JAG KÄNNER MIG MAKTLÖS ATT HJÄLPA MITT EGET BARN.

Vår situation har pågått i flera år. De sista månaderna har min son öppet berättat att han röker Cannabis regelbundet. Det känns så sorgligt att veta att han måste ta en drog för att må bättre - jättesorgligt. Vi har gjort mycket för att försöka hjälpa honom - informerat, bytt skola, tagit honom på roliga aktiviteter och resor, gått till rehab-center, haft långa moralpredikningar, satt förbud, givit kärlek ... ja, allt.

Jag känner mig så arg! Den här situationen tär otroligt mycket på familjen. Vi klandrar varandra, vi känner oss misslyckade, vi ångrar saker vi gjort och vi är oroliga.

Jag önskade att min kärlek och mina varma kramar återigen kunde vara en lösning. Precis som när han var liten och behövde tröstas.

För mig känns det viktigt att unga får information om droger och stöd i att vilja leva drogfrött, därför tycker jag det är viktigt att vara månadsgivare för Ett Drogfrött Sverige och stödja kampanjen I SAY NO DRUGS. Inte bara i syfte att hjälpa fler ungdomar att leva drogfrött, men när min egna son testade för första gången, visste jag direkt vart jag kunde vända mig någonstans. Jag hade en användbar plattform att hämta sann information ifrån. Min familj kunde direkt få rätt kunskap gällande den aktuella drogen."

- anonym mamma

STORT TACK FÖR ER HJÄLP

Avloppsjouren & Byggnadsentreprenören i Skåne AB

Alfredsson Transport AB Norrköping

Installationscertifiering I Sthlm AB

Arkitektbolaget Kronoberg AB

Faively Transport Nordic AB

Lesjöfors Banddetaljer AB

Deloitte AB

Alt Hiss AB

Bas Förvaltnings AB

Lammhults Möbel AB

Sparbanken Enköping

Fjärdinglövsgården AB

JOIN THE MOVEMENT

isaynodrugs.org
I SAY NO DRUGS

VI STÖDGER DROGFRÖTT SVERIGE



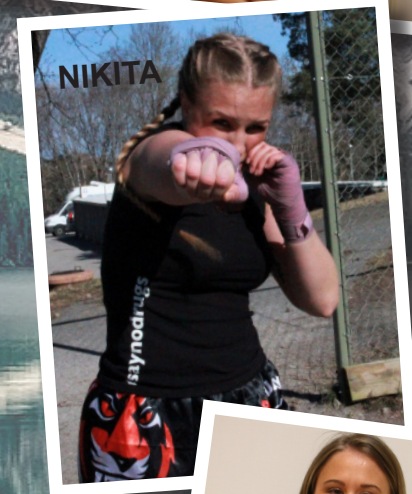
SHEILA



CHRISTIAN



JESSICA



NIKITA



KATE



MIMMI

Lars
Lärare



Åsa
Ordförande

**"DET ÄR VÄLDIGT VIKTIGT
ATT MAN TAR TID TILL
DROGFÖREBYGGANDE
ARBETE PÅ VÅRA SKOLOR.
DET GER RESULTAT!"**

HUR HAR NI ARBETAT MED DROGFÖREBYGGANDE?

I snart 20 år har vi arbetat med er på Drogfritt.nu. Olika föreläsare har besökt oss, vi har använt ert material. Alex kom in i bilden som föreläsare och utmärkande för Alex är att han är väl påläst och når fram till eleverna.

Han har en otrolig svada kombinerad med en humor av den högre skolan och ett språk som ungdomarna har lätt att förstå.

Han har lagom med erfarenhet vad gäller droger och som extraknäckande ordningsvakt har han samlat på sig många års erfarenheter av mänskligt beteende i krogmiljö.

Viktigt att påpeka är att ni inte kommer med några pekpinningar till eleverna, utan låter dem förstå att det är de

själva som ska fatta beslut om hur de ska leva sina liv - om de vill må bra resten av sitt liv.

Viktigt i detta sammanhang är att Alex tar upp vikten av att ungdomarna sätter upp mål i sina liv och att man försöker förverkliga dessa mål.

SER DU NÅGON FÖRÄNDRING I UNGDOMARS ATTITYD GENOM ÅREN?

Ja, till det bättre. Vår skola utmärkte sig under många år, negativt, genom att ligga i topp i den årliga ANT - statistiken i kommunen. Vi agerade och ville ändra på det!

"Idag ser jag en tydlig förändring till det bättre under de senaste åren när det gäller ungdomars attityd till drogförebyggande arbete."

SER DU NÅGON FÖRÄNDRING HOS ELEVERNA EFTER DROGFÖRELÄSNINGARNA?

Ja och det framgår tydligt i elevernas feedback:

"Jag tyckte att det var väldigt bra att han presenterade med inlevelse, gjorde det roligt, men ändå att man kunde koncentrera sig. Hans gester var otroligt bra, men viktigast av allt, informationen gick fram. Det enda negativa var att det var så obekvämt att sitta så länge för att stolen som jag satt på gick så långt bak, att efter en tid somnade baken.... Men sjukt bra föreläsning!!! Hoppas att vi får lyssna på Alex Breeze igen!"



"Föreläsningen med Alex Breeze var nog den bästa jag varit på. Alla andra föreläsningar är så sjukt långtråkiga och ofta riktade till mot en typ av grupp i skolan. Denna gång kände jag mig träffad på något sätt då han inte bara snackade om "kriminella", utan även "plugghästarna", "Vet inte" – typerna osv.

STORT plus var att han använde humor vilket gör det mycket lättare att ta in informationen, lyssna och hålla sig koncentrerad genom hela föreläsningen plus att det är lättare att komma ihåg. Det faktum att han själv varit "på det stället" kan ju underlätta både för honom som har egen erfarenhet men även för dem som lyssnar.

Dock kommer det föreläsare som håller på och bara "jag har varit där nere – ta er inte dit !" Och för mig säger det inte så mycket. Som sagt, det var en riktigt bra föreläsning och föreläsare!"



KOKAIN ÖKAR I SVERIGE - DROGEN DÖDAR FLER

VILKA RISKER FINNS MED KOKAIN?

Missbruket av kokain har ökat i Sverige de senaste åren och drogen har blivit billigare, renare och finns att få tag på i hela landet.

Dödsfallen har ökat 10 gånger!

Dels handlar det om starkare preparat och som ofta tas tillsammans med andra droger och alkohol.

Tidigare fanns det mest kokain i storstäderna men nu finns det i hela landet, även i små samhällen. Förut var det också mer vanligt att "snorta" på krogen och på klubbar men nu är det fler och fler som använder kokain ensamma - vilket kan få allvarliga konsekvenser om man får en överdos.

VILL DU HA EN GRATIS E-BOK?

Gå in på www.droginformation.nu

Kokain är en centralstimulerande drog och eftersom den har blivit starkare ökar risken för överdoser, som kan leda till bl a hjärtinfarkt, hjärnblödning eller organsvikt. Om den tas med opiat* finns risk för andningsstillestånd. Många kokainmissbrukare blir väldigt våldsamma och aggressiva.

Kokain är en av de droger som snabbast skapar ett beroende och är svåra att sluta med.

VAD KOMMER KOKAIN IFRÅN?

Kokain tillverkas ur kokainbladen från kokabusken. Denna buske växer på höga höjder på många platser i världen som t ex Sydamerika och Indonesien.

ÄR KOKAIN LIKA VANLIGT SOM CANNABIS?

Kokain är ännu inte lika vanlig som cannabis* och amfetamin*, men användandet har ökat i Sverige. Drogen kopplas även till gängkriminalitet och olika konflikter om marknader.

MILJÖFÖRSTÖRING I AMAZONAS

Vid Amazonfloden i djunglerna finns det laboratorium som producerar kokain. Här blandas cocablad med gifter som aceton, fotogen, saltsyra och svavelsyra för att få fram råkokain eller kokapasta.

Under denna kokaintillverkning släpps det ut tonsvis av giftiga kemikalier varje år vilket förgiftar regnskogarna, djuren och dess invånare. Skogar skövlas också och det finns de som säger att en lina kokain förstör en kvadratmeter regnskog i Amazonas! Så att köpa kokain och att snorta kokain har en stor påverkan där många blir drabbade.

HUR KAN ETT RUS UPPLEVAS I BÖRJAN?

Ett kokainrus kan göra att pulsen, blodtrycket och kroppstemperaturen ökar, personen andas snabbare och svettas mer.

Ett kokainmissbruk ger i början mest positiva upplevelser och några av kokainets effekter är att man får en kraftig känsla av vällust, blir mer pratsam, personen känner sig mer vaken och självförtroendet ökar. Intresset för sex ökar men detta brukar försvinna efter en tids missbruk.

ORDLISTA

***Opiater:** *Opium, morfin och heroin är opiat, de är väldigt beroendeframkallande.*

***Cannabis:** *Det gemensamma ordet för hasch, marijuana och hascholja. En drog som kommer från hampaväxten.*

***Amfetamin:** *En drog som är ett vitt pulver som kan ätas som tabletter eller kapslar, sniffas, drickas eller injiceras.*

Källor:

- Boken om knark och sånt
- Narkotika, dopingmedel och hälsofarliga varor - svenska narkotika polisen
- Drugnews.se
- www.drugsmart.com



tough viking

- DEN STÖRSTA OCH MEST UTMANANDE HINDERBANAN I NORDEN.

Vårt grymma och tuffa "I SAY NO DRUGS" team kämpade sig igenom banan i Slottsskogen, Göteborg. Vi är så stolta över dem - Daniel, Mikaela och Christian.

VARFÖR VALDE NI ATT SPRINGA MED ETT "I SAY NO DRUGS" BUDSKAP?

Sedan 2006 har jag arbetat på Securitas med Alex Breeze, en av era föreläsare. Vi har en fantastisk relation både på arbetstid samt privat. Då är det kul att få sprida ert budskap då jag är en relativt känd profil i sporten med stor bekantskapskrets.

VAD ÄR UTMANANDE MED ATT TÄVLA I "TUFF VIKING"?

Det tuffaste att delta i en hinderbana som Tough Viking är kombinationen av fysiska samt mentala utmaningar. Att våga kliva ut ur sin "trygghetszon" och våga ta det där lite svåra och begränsade klivet. I vårt psyke har vi en tendens att begränsa oss väldigt mycket när vi egentligen har kapacitet att klara av dessa hinder rent fysiskt. Mycket av detta går att relatera till våra dagliga utmaningar i livet både i arbete samt fritid och även i relationer.

HUR SER DU PÅ DROGSITUATIONEN?

Med stor inblick i drogsituationen via arbetet som ordningsvakt på Securitas kan jag bekräfta att drogers närvaro i samhället växer sig större enligt mina erfarenheter. Med växande samhällsklyftor och utanförskap skapas förutsättningar för drogers spridande. Det är mina åsikter baserade på erfarenhet av att växa upp i utsatt område med vänner som fallit offer för droger, samt genom arbetserfarenhet de senaste 14 åren i säkerhetsbranschen.



NÅGOT ANNAT DU VILL SÄGA?

2017-18 jobbade jag med utsatta barn i högstadiet och fick en inblick i hur förvrängd verklighetsuppfattning många tonåringar har. Kriminella, drogkungar och ledarpersoner inom organiserat kriminellt nätverk idoliseras och en allmän uppfattning är "varför plugga och knega när man kan sälja droger och vara kung och tjäna massor med pengar". Ungdomar behöver oss vuxna som har en korrekt verklighetsuppfattning.

Föräldrar är utanför. Med dolda konton på sociala medier och mycket hysch hysch kommer ungdomarna undan med mycket.

- Ni gör ett fantastiskt arbete. Det finns ett enormt behov av att föreläsa för ungdomar.

Att nå ut till skolor anser jag är en nyckel som kan öppna rätt dörrar och låsa de felaktiga. Få kontakt med ungdomar tidigt - innan dom är fast i sina felaktiga visioner.

Idag är dessa förvrängda verklighetsuppfattningar rotade ner i årskurs 5-6 och då pratar vi om 12-åringar.

Något som jag märkte när jag jobbade med ungdomarna var att personliga erfarenheter väger tungt. Era föreläsare med personliga erfarenheter är guld värda.

AVSLUTNINGSVIS LITE KORT OM MIG

Jag växte upp i Hjällbo, Angered som ett skilsmäso-barn samt enda pojken i familjen med ensamstående mor och två äldre helsysstrar. Ingen ordentlig fadersgestalt som förebild och med mycket rackartyg under skollåren. Jag tog mig igenom det ändå med huvudet högt utan att fastna i droger eller misär. Tagit mig i kragen genom att lägga stora resurser på träning och fysisk aktivitet. Jag har idrottat i princip hela mitt liv och anser att detta är en stor del av min personliga framgång. Arbetat med säkerhet med syfte av att finnas där för dom som inte har någon att stötta dom privat. Finns där för de utsatta för att hjälpa till utan att döma någon. Ser det som mitt kall.

Hoppas att jag kan få vara en form av ambassadör för er organisation genom mina diverse fysiska och utmanande aktiviteter. Sprida ert budskap och skapa ett samarbete med er vore väldigt uppskattat.

- Daniel



HJÄLP UNGA ATT SÄGA NEJ TILL DROGER!

- *Med kunskap och droginformation.*
- *Säkerhet att stå emot grupstrycket.*
- *Sanning som slår ut falsk information.*
- *Att känna till konsekvenserna.*
- *Motivation och inspiration att vilja leva drogfritt och nå sina mål.*

FYLL I BLANKETTEN NEDAN OCH SKICKA IN:



JAG VILL BLI MÅNADSGIVARE FÖR ATT HJÄLPA UNGA VÄLJA BORT DROGERNA

☐ 50:- /mån ☐ 100:- /mån ☐ 200:- /mån ☐ 300:- /mån ☐ valfri summa

Namn: _____ Valfri summa: _____ kr

Adress: _____ Postadress: _____

E-post: _____ Telefon: _____

Personnummer: _____

Bankkonto (clearingnummer + kontonr) _____

Clearing nummer är det fyrsiffriga nummer som betecknar ditt bankkonto. Swedbank har ibland fem siffror, ex 8327-9XXXXX. utelämna då femte siffran, i detta fall 9.

Medgivande till betalning via Autogiro

Jag godkänner att betalning får göras från mitt bankkonto/personkonto den 28:e varje månad av betalningsmottagaren, **Riksorganisationen** för ett Drogfritt Sverige med org nummer: 85 72 06-8701.

Jag har tagit del av och godkänner villkoren för autogiro.



Underskrift

ort och datum

RIKSORGANISATIONEN FÖR ETT DROGFRITT SVERIGE

Karl Johansgatan 60, 414 55 Göteborg • tel: 031 13 57 07 • e-mail: info@droginformation.nu • www.droginformation.nu