

EN TIDNING FRÅN

DROG INFORMATION

FÖR ALLA

**SOMMAR
LÄGER**

ISSN 1654-7659



INNEHÅLL

3

LEDARE

4

SOMMARLÄGER

7

VARFÖR NATUREN ÄR BRA FÖR OSS

8

KRIMINELLA GÄNG UTNYTTJAR BARN

9

DROGUTBILDNING I SKOLORNA

10

SKYDDA DITT BARN I SKOLAN

13

EN TRYGG ARBETSPLATS

14

FAKTA OM AMFETAMIN

16

5 TIPS TILL DIG SOM FÖRÄLDER

17

VÅR KURS OM DROGER

18

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

LEDARE

Hösten har kommit. Dagarna blir kortare, kvällarna mörkare. Men när ljuset minskar kan vi människor i stället välja att sprida ljus till varandra. Det gör vi genom omtanke, engagemang och kunskap.

I somras deltog många barn och unga i läger fyllda av gemenskap och lärande. Där fick de inte bara uppleva glädje och vänskap, utan också ta del av viktig kunskap – om droger, överlevnad och brandsäkerhet. Det är insikter som stärker dem, inte bara i stunden utan också inför framtiden.

Nu fortsätter arbetet. I höst erbjuds nya föreläsningar och utbildningar – för unga såväl som vuxna. Till ungdomar riktar vi särskilt föreläsningen "Vägen till en bra framtid", där fokus ligger på de val vi gör här och nu. Val som kan bygga eller radera drömmar. Budskapet är enkelt men avgörande: kortsiktiga vinster kan aldrig ersätta långsiktig mening. Utbildning, respekt och sunda relationer är vägen framåt.

För vuxna erbjuds kurser i hjärt- och lungräddning, psykologisk första hjälpen och hur man skapar en tryggare arbetsplats. Även det svåraste ämnet – pågående dödligt våld – behöver vi våga tala om, för att kunna möta verkligheten med beredskap och kunskap.

Kunskap är en motkraft. Därför sprids också information på sociala medier, med särskilt fokus på att nå unga via Youtube, TikTok och Instagram. Vårt gemensamma mål är att fler ska förstå riskerna med droger och se möjligheterna i en nykter och trygg vardag.

Vi står inför en höst som kommer att bära med sig både mörker och kyla. Men vi kan möta den tillsammans. Genom att lära, dela och bry oss om varandra bygger vi det ljus vi själva behöver. Låt oss aldrig glömma: hopp, kunskap och omtanke är starkare än mörkret.

Vi vill också tacka alla som stöttar vårt arbete, så att vi kan hjälpa fler unga.

Swish 123 90 11 206

Tidningen DROGINFORMATION FÖR ALLA

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: Emma Graaf

Internet: www.droginformation.nu

Adress: Fotögatan 6A, 414 74 Göteborg

PR, Birger Jarlsgatan 42, 114 29 Stockholm

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 123 90 11 206

Plusgiro: 90 11 20-6



Åsa Graaf

Grundare för
DROGINFORMATION FÖR ALLA



SOMMARLÄGER

FÖR TJUGONDE ÅRET I RAD

Sommarläger och naturupplevelser med DROGINFORMATION FÖR ALLA

Ett av lägren var på en vacker plats norr om Stockholm där vi samlades på en stor lägergård, mitt i naturen nära en sjö. Skogen omgav oss, vattnet glittrade och alla härliga barn gjorde att det blev en härlig atmosfär. Deltagarna fick nya vänner, de fick bada, basta och paddla kanot under trygga former.

LEK, SAMARBETE OCH LÄRANDE

Det blev mycket bad, lekar och även teambuilding. Genom olika samarbetsövningar lärde alla känna varandra bättre och det skapade en trygg grupp.

DROGINFORMATION OCH KROPPSKUNSKAP

Barnen och ungdomar fick tydlig och faktabaserad information om droger. De lärde sig hur olika ämnen påverkar kroppen:

- Hur droger kan skada kroppen.
- Hur beroende uppstår och påverkar tankar och känslor – här hade vi med oss en stor glasburk med godis och kunde ge exempel som var väldigt verkliga för barnen.

ÖVERLEVNAD OCH KRISBEREDSKAP

Alex Breeze höll i överlevnadsdelen, de satt i hans stora tält och de fick lära sig:

- Rening av vatten så att det blir säkert att dricka.
- Grundläggande överlevnad, såsom att hitta rätt i skogen, göra upp eld och klara sig vid oväntade händelser.

Det gav både trygghet och självständighet.

SEDAN PRAKTISK BRANDSÄKERHET – SLÄCK OCH LÄR

Alla fick lära sig hur en brandsläckare fungerar. Sedan fick de själva testa att släcka en liten eld. Under kontrollerade former, naturligtvis. Många upplevde det som både spännande och lärorikt.



SOMMARLÄGRERNA GAV BARN OCH UNGDOMAR:

- Kunskap om droger – hur de påverkar kroppen och hur man kan ta trygga beslut.
- Praktisk kompetens – hur man renar vatten, klarar sig i krissituationer och hanterar brandsläckare.
- Starka naturupplevelser – bad, bastu, paddling och lek i en rogivande miljö nära Stockholm.
- Bevisade hälsofördelar – stressreduktion, bättre koncentration, fysisk hälsa och social utveckling.

Att vistas i naturen är inte bara roligt – det är vetenskapligt bevisat att det stärker barnens fysiska, mentala och sociala hälsa.

Varje deltagare fick med sig något mer än bara minnen. De fick verktyg för att hantera livets utmaningar – både i vardagen och i kris. Att kombinera naturupplevelser med viktigt innehåll som droginformation och överlevnadskunskap är en kraftfull metod att stärka barn och ungas självförtroende och medvetenhet.

Dessa läger visade tydligt hur spännande natur kan kombineras med lärande. I vacker miljö skapades utrymme för lek, lärdom och personlig utveckling. Naturen både lugnar och stärker – och med rätt program kan den också ge kunskap som räcker långt utanför lägergården.

Stort tack till FAS, för ett fint samarbete.



VARFÖR NATUREN ÄR BRA FÖR OSS



1. Mindre stress och bättre humör

Studier visar att vistelse i natur minskar stress, sänker blodtryck och kortisol (stresshormon) och förbättrar humöret hos både barn och vuxna.

2. Bättre koncentration och mental återhämtning

Naturen lugnar hjärnan och kräver mindre aktiv bearbetning av intryck än stadsmiljö, vilket gör att vi återhämtar oss mentalt och blir bättre på att fokusera. Barn som vistas i gröna miljöer presterar också bättre i koncentrationstester.

3. Fysisk och psykisk hälsa – studiedata och rekommendationer

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 120 minuters vistelse i naturen per vecka för konkret hälsoeffekt, både fysiskt och psykiskt. En svensk sammanställning visar att regelbunden naturkontakt ger mindre stress, bättre humör, högre motivation och bättre kreativitet även i arbetslivet.

4. Längre liv och bättre hälsa vid nära natur

De som bor nära grönområden lever oftare friskare, mindre stressade liv. Studier visar på lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, mental ohälsa och till och med förlossningskomplikationer. Naturvistelse leder till mer rörelse: barn rör sig mer, får bättre motorik, muskelstyrka, balans och ökad kondition.

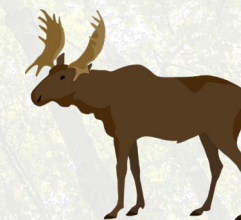
Att vara utomhus kan stärka immunförsvaret. Dessutom minskar risken för närsynthet hos barn när de får titta bort från skärmar och fokusera på längre avstånd.

6. Social utveckling och kreativitet

Barn som leker i naturen utvecklar kreativ lek, problemlösning och social förmåga. De samverkar mer och hittar lösningar tillsammans.

Studier från Spanien och Belgien visar att barn som går i naturrika miljöer får bättre arbetsminne, mindre uppmärksamhetsproblem och även högre IQ-poäng.

Källor: bonnierfakta.se, onelab.se, scouterna.se, temina.se, utemanningen.se, akademiskahus.se, folkhalsomyndigheten.se, ki.se, wikipedia.org, naturalstart.org, svensktfriluftsliv.se, theguardian.com, gupea.ub.gu.se



KRIMINELLA GÄNG UTNYTTJAR BARN – SÅ GÅR DET TILL

Kriminella gäng rekryterar i allt högre grad barn och unga för att begå brott. Anledningen är att minderåriga ofta får mildare straff – eller inga straff alls – på grund av sin ålder. Det gör dem särskilt sårbara och attraktiva för gängen. Gängen ser barn som en resurs – billiga, utbytbara och lätta att manipulera.

Barn kontaktas ofta via sociala medier eller chattappar. Kriminella kan följa barnet på Instagram, Snapchat eller TikTok och börja skicka vänliga eller nyfikna meddelanden. Det kan börja oskyldigt men utvecklas snabbt. Gängen letar efter barn som är påverkbara – barn som kanske är ledsna, ensamma, söker pengar eller status.

När kontakt har etablerats försöker gängen snabbt få barnet att begå brott – till exempel att gömma vapen, transportera narkotika eller agera som spanare. I vissa fall pressas barn att delta i grova våldsbrott som skjutningar eller sprängningar. Gängen lovar ofta belöningar i form av pengar, märkeskläder eller mobiler – men det är vanligt att barnet aldrig får betalt. Istället börjar hoten.

Gängen använder olika metoder för att kontrollera barn. De kan till exempel be barnet att skicka bilder på sitt id-kort eller pass, dela sin hemadress eller lämna ut namn på familjemedlemmar. Med hjälp av denna information kan de utöva utpressning: "Om du inte gör som vi säger, vet vi var du bor." Barnet känner sig ofta instängt och maktlös. Flera barn har berättat om hur de lurats in och hotats. Det börjar ofta med ett enkelt uppdrag – men leder snabbt till en ond spiral där barnet blir fast.

FÖRÄLDRAR OCH VUXNA GÖR SKILLNAD

Föräldrar är nästan alltid de viktigaste personerna i ett barns liv. Att du finns där och lyssnar – utan att döma – kan vara avgörande. Prata med ditt barn även om det känns svårt. Försök förstå hur barnet tänker och känner. Skapa en trygg relation där ditt barn vågar berätta, även om det gjort något fel.

Även andra vuxna har en viktig roll: lärare, tränare, fritidsledare och andra som möter barn i vardagen. Visa att du ser och bryr dig. Ett barn som känner sig tryggt med vuxna vågar ofta berätta både om det som är bra – och det som är farligt.

VAR UPPMÄRKSAM PÅ FÖRÄNDRINGAR

Barn som är på väg att dras in i kriminalitet visar ofta tecken som är lätta att missa. Var vaksam om barnet:

- Ljuger eller börjar dölja saker.
- Får nya äldre vänner eller umgås med vuxna utan tydlig förklaring.
- Får dyra kläder, telefon eller andra prylar utan att du vet varifrån.
- Har mycket pengar eller slutar be om vecko- eller månadspeng.
- Använder två mobiler eller laddar ner krypterade appar som Signal eller Telegram.
- Skickar eller tar emot stora summor pengar via Swish eller bankkonto.
- Förändrar sitt språk, sina åsikter eller värderingar.
- Visar intresse för kriminella livsstilar på sociala medier.

TA HJÄLP DIREKT OM DU MISSTÄNKER NÅGOT!

Om du misstänker att ett kriminellt nätverk kontaktat ditt barn – agera. Du behöver inte ha bevis, det räcker att du är orolig.

- Prata med personal på barnets skola – en lärare, kurator eller rektor.
- Du kan också vända dig till polisen eller en organisation som arbetar med att förebygga ungdomskriminalitet.

Att söka hjälp är inte att anklaga – det är att skydda. Ditt barn är värt att kämpa för.

Vi har en grundkurs för föräldrar om droger, tips och råd hur man kan kommunicera med sina barn, gå in på www.learnforlife.online

VARFÖR DROGUTBILDNING I SKOLORNA ÄR SÅ VIKTIG!

I över 30 år har vi hållit föreläsningar om droger för elever runt om i Sverige. Vi vet hur viktigt det är att prata om det här – på riktigt. Inte med pekpinnar eller skrämsel, utan med sann fakta och gärna med lite humor, så det blir lättare att ta in.

VARFÖR BEHÖVS DET DÅ?

Jo, för att ungdomar möter många val i livet. Några av de valen handlar om alkohol, tobak, narkotika och andra droger. Det är då kunskap blir avgörande. När elever vet hur droger påverkar kroppen, hjärnan, livet och framtiden – då kan de fatta smarta beslut. Beslut som är deras egna.

Vi anpassar våra föreläsningar efter elevernas ålder och nivå. Vi pratar med dem – inte över huvudet på dem. Vi vill inte skrämma, vi vill informera. På ett sätt som är ärligt, respektfullt och gärna lite roligt. För vi vet att det är så man minns det man hör.

Vi tror på ungdomars förmåga att tänka själva. Men för att kunna välja behöver man veta vad man väljer. Därför behövs drogutbildning i skolan. För att rusta unga med kunskap – inte rädsla.

Nu för tiden är många utsatta på sociala medier, dels med felaktig information och kriminella som försöker locka unga med en falsk livsstil.

Vi har sett tusentals elever genom åren. **Många säger efteråt:**

"Det här borde alla få höra"

"Bästa föreläsningen jag sett"

"Jag lärde mig massor av nytt"

Och det håller vi med om.

HUR SKYDDAR MAN SITT BARN I SKOLAN?

Du har säkert sett i media att den gängrelaterade kriminalitet blivit ett växande problem i våra barns skolmiljöer. Det drabbar både skolpersonal och elever.

Skolor har blivit arenor för rekrytering, hot och våld, vilket påverkar både elever och personal. Som förälder kan man hamna i en mycket svår situation när man vill skydda sitt barn. Lagar finns men hur lätt är de att tillämpa, speciellt idag med gängkriminaliteten som blivit ett växande problem i våra skolor.

HUR FUNGERAR DET DÅ? SKOLPLIKTEN I RELATION TILL BARNENS SÄKERHET?

I Sverige har vi skolplikt till skillnad från våra grannländer Norge, Danmark och Finland - de har läroplikt. Vad är skillnaden?

Skolplikt

I Sverige har barn skolplikt från höstterminen det år de fyller sex år (förskoleklass) till och med årskurs 9. Det innebär att barnet måste gå i en skola som är godkänd av staten (kommunal eller fristående). Det är inte tillräckligt att barnet bara får undervisning hemma – det är skolan i sig som är obligatorisk.

Syftet är att säkra alla barns rätt till lika utbildning, vilken är en fin tanke. Undervisningen måste vara regelbunden, och frånvaro ska vara välgrundad och godkänd.

Läroplikt

I våra nordiska grannländer gäller i stället läroplikt. Det betyder att barnen inte nödvändigtvis måste gå i skolan, men de måste få undervisning som motsvarar skolans nivå och innehåll.

Norge: Läroplikten gäller från det år barnet fyller sex. Föräldrar kan välja hemskola (privatundervisning), men kommunen har rätt att kontrollera att undervisningen håller rätt kvalitet.

Finland: Här har föräldrar större frihet. Barn kan undervisas hemma, så länge målen i läroplanen nås. Barnets kunskaper provas regelbundet av kommunen eller en utsedd skola.

Danmark: Också här gäller läroplikt. Föräldrar kan undervisa hemma om de följer den nationella läroplanen. Undervisningen granskas årligen av kommunen.

I Sverige är det alltså själva skolgången som är obligatorisk, medan i övriga Norden är det lärandet som är i fokus.

VAD HÄNDER OM MAN HÅLLER SITT BARN HEMMA I SVERIGE?

Att utan giltiga skäl hålla ett barn hemma från skolan i Sverige kan få allvariga konsekvenser:

- **Kommunen utreder frånvaron.**
- **Vårdnadshavare kan få böter.**
- **I vissa fall kan socialtjänsten kopplas in, särskilt om barnets rätt till utbildning hotas.**
- **Kommunen kan förelägga vårdnadshavaren att se till att barnet går till skolan – ibland med vite (ekonomiska böter).**

Frånvaron måste alltid godkännas av rektor eller huvudman (t.ex. vid sjukdom, familjeangelägenhet eller synnerliga skäl).

OM DET FINNS HOT ELLER FARA I SKOLAN – VAD SÄGER LAGEN?

Om ett barn upplever hot, mobbning eller annan fara i skolan, finns det starkt lagstöd för skydd:

- **Skollagen kräver att skolan ska vara en trygg plats för alla elever.**
- **Barn- och elevombudet (BEO) och Skolinspektionen kan utreda och agera vid brister.**
- **Vårdnadshavare har rätt att anmäla skolan om inget görs.**
- **Skolan är skyldig att vidta omedelbara åtgärder för att skydda barnet.**
- **Skolan har enligt 6 kap. Skollagen och diskrimineringslagen ett absolut ansvar för trygghet och studiero.**

I vissa fall kan rektor besluta om tillfällig fjärr- eller distansundervisning om det finns mycket starka skäl. Men det är inte föräldrarnas beslut – det måste godkännas av skolans huvudman.

Om skolan brister kan vårdnadshavare:

1. Anmäla till Barn- och elevombudet (BEO)
2. Göra anmälan till Skolinspektionen
3. Vända sig till kommunen eller skolhuvudmannen

DET FINNS ETT ENDA UNDANTAG FÖR HEMUNDERSVNING I SVERIGE

Synnerliga skäl – enligt Skollagen (2010:800)

Detta är ett mycket högt ställt krav och tolkas mycket restriktivt av både domstolar och Skolinspektionen.

VAD RÄKNAS SOM SYNNERLIGA SKÄL?

För att en kommun ska kunna godkänna hemundervisning krävs att det finns undantagsförhållanden som är starkt vägande och inte kan lösas på annat sätt.

Exempel som i vissa fall har godtagits:

- **Hot om våld mot barnet i kombination med dokumenterad skolans oförmåga att skydda eleven.**
- **Allvarlig psykisk ohälsa hos barnet där skolmiljön bedömts direkt skadlig och där medicinsk expertis intygar detta**

Exempel som inte har godtagits:

- **Föräldrar anser att skolan inte håller tillräcklig kvalitet.**
- **Barnet känner sig otrygg utan att dokumenterade hot föreligger.**
- **Religiösa eller pedagogiska skäl.**
- **Att barnet trivs bättre hemma.**

OBS: Det räcker alltså inte att hot finns – föräldrarna måste också visa att skolan inte kan skydda barnet på ett tillfredsställande sätt. Det är alltså ett mycket högt beviskrav.

1. Dokumentera allt. Spara mejl, samtal, elevvårdskonferensprotokoll och utredningar.
2. Begär skyndsamma åtgärder från rektor.
3. Begär åtgärdsprogram om barnet riskerar att fara illa.
4. Anmäl till BEO och Skolinspektionen om skolan inte agerar.
5. Kontakta kommunen med begäran om alternativ skolplacering eller tillfällig distansundervisning.
6. Rådgör med jurist om du överväger hemundervisning i extremfall.

SKOLPERSONALEN SKA HJÄLPA VÅRA BARN ATT UPPNÅ SINA MÅL!

INTE BLI POLISER OCH VÄKTARE. NÅGOT ÄR FEL!

Några exempel på vad som har hänt i Sveriges skolor – och som kan hända igen.

Linköping

I stadsdelen Skäggetorp, där konflikter mellan gäng som Bergagänget och X-team pågått, har kommunen tvingats stänga en högstadieskola på grund av eskalerat våld. Ungdomar har blivit utsatta för hot och trakasserier när de rört sig mellan olika stadsdelar, vilket ökat segregationen och otryggheten.

Göteborg

I Angered har Lövgårdesskolan varit scen för allvarliga händelser, inklusive mord och kidnappningar av skolpersonal. Lärare har utsatts för dödshot och våld, och polisen har identifierat flera kriminella nätverk i området.

Stockholm

I Skarpnäck har Skarpatorpsskolan infört ett förebyggande projekt med socionomer och familjebehandlare för att motverka rekrytering till gäng. Trots insatser har elever transporterats med vapen, vilket visar på allvaret i situationen.

I Bredäng, ett utsatt område i Stockholm, har elever uttryckt oro för gängmedlemmar på skolområdet. Vissa elever undviker att gå hem via vissa vägar för att inte stöta på gängmedlemmar, vilket påverkar deras trygghet och skolgång.

PERSONALENS UTSATTHET

Lärare och skolpersonal är inte bara vittnen till våld utan också direkt utsatta. I Angered har lärare blivit kidnappade och misshandlade, och en lärarstuderande vikarie mördades utanför Lövgårdesskolan. Många lärare känner sig osäkra och tvekar att ingripa i konflikter av rädsla för repressalier.

REKRYTERING OCH BROTT I SKOLMILJÖ

I Västerås kom avslöjanden att flera personer som arbetar på skolor är dömda för brott eller har kopplingar till gängkriminalitet. I Eskilstuna har skolor uttryckt oro för att obehöriga ungdomar försöker rekrytera elever till gäng. Polisen betonar vikten av samverkan mellan skola, polis och socialtjänst för att motverka denna utveckling.

Listan kan göras längre...

FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

För att motverka gängrekrytering i skolor har flera förebyggande projekt initierats som kräver samarbete mellan skola, polis, socialtjänst och civilsamhälle.

Genom förebyggande arbete, striktare kontroll av personal och ökad trygghet eftersträvas skolan att skapa en tryggare miljö – men trots allt detta – kan man som förälder inte välja att hålla sitt barn hemma.

Den psykiska ohälsan ökar bland ungdomar – undrar varför?

Källor: Aftonbladet, Vi Lärare, SVT Nyheter, Svenska Yle

EN TRYGG ARBETSPLATS BÖRJAR MED KUNSKAP

Varför drogutbildning på arbetsplatsen är avgörande – för både människor och resultat.

Att investera i drogutbildning på arbetsplatsen är inte bara ett sätt att följa lagen – det är en kraftfull satsning på företagets framtid, medarbetarnas hälsa och en tryggare arbetsmiljö.

FÖRETAGETS ANSVAR – ENLIGT LAGEN OCH I PRAKTIKEN

Som arbetsgivare har du ett tydligt ansvar för att förebygga ohälsa och olyckor på arbetsplatsen. Enligt Arbetsmiljölagen ska arbetsgivaren systematiskt arbeta för att förebygga risker, vilket inkluderar missbruk. Det handlar inte bara om juridiskt ansvar – utan också om ett moraliskt ledarskap. Drogrelaterade problem påverkar hela arbetsgruppen, produktiviteten, säkerheten och i värsta fall – människoliv.

EKONOMISKA VINSTER – EN TRYGG INVESTERING

Drogrelaterade problem på jobbet kostar. Det kan handla om ökad sjukfrånvaro, minskad effektivitet, misstag som leder till reklamationer eller olyckor som orsakar skador och stillestånd. Genom att utbilda både chefer och medarbetare i hur man upptäcker, hanterar och förebygger missbruk skapas inte bara en tryggare miljö – det minskar också kostnader på både kort och lång sikt.

En förebyggande insats är alltid billigare än att hantera konsekvenserna i efterhand.

EN STARKARE ARBETSMILJÖ – SOM GYNNAR ALLA

Utbildning ger kunskap, och kunskap skapar trygghet. När alla på arbetsplatsen har grundläggande förståelse för hur droger påverkar individ och grupp, ökar både empatin och beredskapen. Det stärker kulturen av omsorg, respekt och ansvar – vilket i sin tur ökar trivselen och minskar risken för ohälsa.

Vi hjälper er hela vägen. Vi erbjuder utbildningar och föreläsningar anpassade för arbetslivet:

- Grundutbildning i drogkunskap för chefer och medarbetare.
- HLR och Första hjälpen – för ökad beredskap vid akuta situationer.
- Specialiserade och skräddarsydda föreläsningar.

Med rätt kunskap kan ni skapa en tryggare arbetsplats – där både människor och verksamhet får växa.

För mer information kontakta Maria på: **031-13 57 07** eller gå in på **droginformation.nu**

”Vi är väldigt nöjda med upplägget. Ni var lyhörda, lyssnade till våra önskemål och föreläsaren var otroligt pedagogisk och vi fick ut precis det vi ville ha.” – Personalchef

Fakta om **AMFETAMIN**

ÄR DET SANT ATT MAN KAN BLI MER AGGRESSIV AV AMFETAMIN?

Amfetamin är ett centralstimulerande medel som påverkar hjärnan och nervsystemet. Det används ibland som läkemedel, bland annat mot ADHD och narkolepsi, men är också ett av de mest förekommande narkotikapreparaten i Sverige. När det tas utan medicinsk kontroll kan det leda till allvarliga psykiska och fysiska problem.

HUR PÅVERKAR DET KROPPEN OCH HJÄRNAN?

Amfetamin ökar nivåerna av dopamin och noradrenalin – signalsubstanser som gör att man känner sig energisk, fokuserad och vaken. Men den ökade aktiviteten i hjärnan kan också orsaka oro, sömnbrist, paranoia och aggressivt beteende. Effekten är särskilt stark vid höga doser eller långvarigt missbruk.

AGGRESSIVITET KOPPLAT TILL AMFETAMIN

Aggressivitet är en vanlig biverkan av amfetaminmissbruk. Personer kan reagera våldsamt på små provokationer eller bli aggressiva utan tydlig anledning. Det är också vanligt att den drabbade får paranoida tankar, vilket kan förstärka det aggressiva beteendet.

Personlig berättelse: "Jag visste inte vem jag blev".

Joakim, 34 år, har varit fri från droger i över fem år. Han berättar hur amfetamin förändrade hans personlighet:

"Det började oskyldigt. Jag ville bara orka mer på jobbet, vara lite skarpare. Men efter några månader var det inte jag som styrde längre. Jag blev lättretlig, sömnlös och misstänksam. Jag minns särskilt en gång när min sambo frågade var jag hade varit. Inget konstigt egentligen – men jag flippade. Jag skrek, kastade min telefon i väggen och stormade ut. Senare insåg jag att hon bara var orolig. Men där och då trodde jag att hon försökte kontrollera mig. Det var inte jag. Det var drogen."

Joakim beskriver också hur han kunde vara vaken i flera dygn, vilket förvärrade hans tillstånd:

"När jag inte sov började jag se saker som inte fanns. Jag blev övertygad om att folk spionerade på mig. Och så fort någon sa emot mig, small det. Det var först när jag hamnade på avgiftning som jag började förstå vad jag hade blivit."



FALLSTUDIE – SKOLSKJUTNINGEN I ÖREBRO 2025

Den 4 februari 2025 inträffade en tragisk skolskjutning på Campus Risbergska i Örebro. Gärningsmannen, 35-årige Rickard Andersson, dödade tio personer innan han tog sitt eget liv. Händelsen beskrivs som den värsta massskjutningen i svensk historia.

Polisens utredning visade att Andersson var påverkad av amfetamin vid tidpunkten för dådet. Spår av drogen hittades både i hans kropp och bland hans tillhörigheter på skolans toalett, där han hade förberett sig inför attacken. Amfetaminets påverkan på hans psykiska tillstånd kan ha bidragit till hans extrema handlingar.

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Vetenskapliga studier bekräftar att amfetamin kan trigga aggressivt beteende, särskilt hos personer med tidigare psykisk ohälsa. En svensk studie från 2021 visar att risken för våldsbrott ökar kraftigt hos personer med amfetaminberoende (Fazel et al., 2021).

Sömnstörningar, paranoia och nedsatt impuls kontroll är tre faktorer som enligt forskningen ofta ligger bakom våldet.

SLUTSATS

Amfetamin kan i början upplevas som en lösning – mer energi, mer fokus. Men baksidan är mörk. Missbruk kan leda till förlorad självkontroll, aggressivitet och förlorade relationer. Det är därför viktigt med tydlig information, förebyggande insatser och stöd till dem som vill ta sig ur.

Källor: Folkhälsomyndigheten. (2023). Amfetamin – fakta och statistik, Fazel, S., Gulati, G., Linsell, L., Geddes, J. R., & Grann, M. (2021). The association between substance abuse and violence: A systematic review and meta-analysis. PLoS Medicine. Socialstyrelsen. (2022). Läkemedel vid ADHD. TV4 nyheterna

5 TIPS TILL DIG SOM FÖRÄLDER

Hjälp ditt barn att stå emot droger och känna sig tryggare!

Att växa upp i dagens samhälle är tufft. Som förälder har du en avgörande roll i att skydda ditt barn från droger och samtidigt skapa en stabil grund av trygghet och tillit.

Här är fem viktiga tips:

1. Prata öppet – lyssna med hjärtat

Visa att du finns där. Våga prata om droger, men döm inte. Ställ frågor och lyssna nyfiskt. När barn känner att de blir hörda – utan rädsla för bestraffning – vågar de berätta när något känns fel.

2. Sätt tydliga gränser – med värme

Barn behöver veta vad som gäller. Var tydlig med att droger inte är okej, men kombinera det med kärlek och respekt. Trygga ramar ger barnen mod att säga nej, även när trycket från andra är stort.

3. Var ett föredöme

Dina handlingar talar högre än dina ord. Visa genom ditt eget beteende hur man hanterar stress, relationer och svåra känslor utan att fly till substanser. Barn lär sig mer av det du gör än det du säger.

4. Lär ditt barn att stå starkt

Ge ditt barn självförtroende genom att uppmuntra deras styrkor och intressen. Ett barn som känner sig värdefull och har en tydlig identitet har mycket lättare att stå emot yttre påverkan.

5. Bygg en vardag där barnet känner sig tryggt

Skapa rutiner, dela måltider och visa att du bryr dig – varje dag. Små vardagliga saker bygger stor trygghet. Ett barn som känner sig sett och älskat hemma söker inte bekräftelse på farliga vägar.

Kom ihåg: Du behöver inte vara perfekt – du behöver bara vara närvarande.

Ditt engagemang kan göra hela skillnaden.

Jag heter Åsa och jag har arbetat i 30 år med att förebygga och informera om droger. Vi på **DROGINFORMATION FÖR ALLA** har tagit fram en föräldrakurs om du vill ha mer information, kunskap, råd och tips.

Just nu kostar kursen endast 175 kr och du har den i 4 månader!

Det här kommer du att lära dig på kursen:

- Hur kan du se och upptäcka om någon tagit droger?
- Vilka kännetecken finns det för olika droger?
- Drogers "positiva" och negativa sidor.
- Videos för att visa dina barn.
- Hur olika sorters droger påverkar kroppen.
- Att man kan få återtrippar och vad är en återtrippar?
- Hur olika droger påverkar tanken och sinnet.
- Om beroende och hur är det att sluta.
- Du får mer kunskap om droger och en större förståelse.
- Att lättare prata med andra om droger.
- Du kan upptäcka om någon behöver hjälp.
- Grundläggande preparatkunskap.



**Föreläsare är Åsa Graaf,
Drogförebyggare och författare.**



RECENSIONER OM KURSEN:

”

Så otroligt bra! Precis vad jag behövde – jag känner mig mycket säkrare och vet vad jag ska göra.”

”Jag lärde mig massor och det har jag nytta av i mitt arbete. Väldigt pedagogiska avsnitt.”

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

SKANNA QR-KODERNA



YOUTUBE



INSTAGRAM



TIKTOK



FACEBOOK

VILL DU GE EN GÅVA?

Med ditt stöd kan vi skapa en tryggare miljö för våra barn och ungdomar, utan droger och kriminalitet. Du gör det möjligt att fler unga får droginformation och motivation till att välja drogfrihet.



Swish
123 90 11 206

BLI
MÅNADSGIVARE



DROGINFORMATION
FÖR ALLA

tel: 031-13 57 07 e-mail: info@droginformation.nu hemsida: droginformation.nu