

EN TIDNING FRÅN

DROG INFORMATION

FÖR ALLA

ISSN 1654-7659

En positiv förebild inspirerar andra genom integritet, medkänsla, ansvarskänsla, optimism och gör framtiden möjlig att tro på.

sida 4-5

ARBETE SOM GÖR SKILLNAD

sida 6-7

DROGFAKTA

sida 8-9

FÖREBILDEN RAFAEL YMER

INNEHÅLL

3 LEDARE

4 ARBETE SOM GÖR SKILLNAD

6 DROGFAKTA

8 FÖREBILDEN RAFAEL YMER

10 I SAY NO DRUGS KAMPANJEN

LEDARE

Att vara den vuxna som gör skillnad.

I vår förening möter vi unga människor varje dag. Unga som bär på drömmar, frågor och ibland också en osäkerhet kring vilken väg de ska välja i livet. Just därför är vårt arbete så viktigt.

Vi vet att unga behöver förebilder. Inte perfekta människor, utan vuxna som bryr sig, som lyssnar och som visar att det går att välja en väg som bygger på styrka, respekt och ansvar. Ofta räcker det med att någon ser dem, tror på dem och vågar prata om de val som faktiskt formar framtiden.

Det är också grunden i våra föreläsningar. När vi möter ungdomar handlar det inte om att komma med pekpinnar. **Vi vill i stället inspirera.** Vi vill visa att ett drogfritt liv inte handlar om begränsningar – utan om möjligheter. Möjligheten att nå sina mål, att må bra, att behålla kontrollen över sitt liv.

Varje gång vi möter en skolklass eller en grupp ungdomar ser vi hur viktiga dessa samtal är. När någon vågar ställa en fråga. När någon efteråt säger: *“Jag hade inte tänkt på det så tidigare.”* I de stunderna förstår vi att vårt arbete gör skillnad.

Men arbetet är större än våra föreläsningar. Det handlar om att tillsammans skapa en kultur där unga känner stolthet i att vara drogfria. **Där modet att säga nej är något starkt – inte något man behöver skämmas för.**

Som förening vill vi fortsätta vara en röst som uppmuntrar, stöttar och inspirerar. För varje ung människa som väljer en sund väg i livet är en vinst – inte bara för individen, utan för hela vårt samhälle och bland börjar allt med något så enkelt som att någon bryr sig och visar vägen.

Vill du stödja vårt arbete kan du swisha till 1239011206.

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

Telefon: 031 - 13 57 07

Swish: 1239011206

Plusgiro: 90 11 20-6



Åsa Graaf

Grundare för
DROGINFORMATION FÖR ALLA



FÖREBYGGANDE ARBETE SOM GÖR SKILLNAD

ELEVERNAS EGNA ORD

Hur vet man att ett förebyggande arbete verkligen når fram?

Svaret finns ofta hos dem det handlar om. Efter en nyligen genomförd föreläsning om droger och kriminalitet fick vi in 336 elevsvar från en engagerad gymnasieskola som aktivt arbetar med att stärka sina unga.

Resultatet är tydligt: kunskap berör, väcker tankar och skapar förändring.

En modell som bygger på att lyssna.

Under lång tid har vi utvecklat vår föreläsningsmodell genom att lyssna på tusentals ungdomar, lärare och andra vuxna. Deras erfarenheter och synpunkter har format innehållet.

Vi justerar, förbättrar och anpassar – allt för att nå fram på riktigt och skapa engagemang kring en av vår tids viktigaste frågor.

När eleverna fick svara på frågan:

”Vad lärde du dig på föreläsningen?” framträdde en tydlig bild: förståelsen har fördjupats, och många har reflekterat över konsekvenser, ansvar och framtida val.

Flera beskrev hur de fått insikt i hur snabbt unga kan dras in i destruktiva miljöer – men också att det alltid finns andra vägar att välja.

ELEVERNAS RÖSTER

Här är några av de svar som särskilt fångar helheten:

- *”Jag fick lära mig mer om hur unga dras in i och avancerar inom den kriminella världen.”*
- *”Att det man gör alltid har konsekvenser.”*
- *”Jag lärde mig om missbruk, droger och hur lätt det är att komma in i det – och hur svårt det kan vara att ta sig ut.”*
- *”Att droger och kriminalitet kan förstöra ens liv.”*
- *”Att det finns bättre alternativ än att falla in i drogmissbruk.”*

- *”Hur missbruk påverkar ens framtid.”*
- *”Jag lärde mig att droger ofta leder vidare in i kriminalitet och att man lätt kan hamna i skulder.”*
- *”Hur farligt droger är och hur unga kan utnyttjas.”*
- *”Hur lätt det är att hamna i en sådan situation.”*

**Svaren visar en ökad medvetenhet.
Det handlar inte bara om fakta – utan om förståelse.**

ENGAGEMANG SOM MÄRKS

När eleverna fick frågan **”Vad tyckte du om föreläsningen?”** återkom samma ord gång på gång: *tydlig, intressant, rolig och seriös.*

- *”Väldigt bra, han pratade på ett sätt som alla förstod.”*
- *”Bra, rolig och väldigt intressant.”*
- *”Mycket bra eftersom han var rolig men ändå seriös och gjorde det intressant att lyssna.”*

Att kombinera allvar med närvaro och värme skapar en miljö där unga vågar lyssna och tänka efter. Det är där förändringen börjar.

KUNSKAP SOM STÄRKER FRAMTIDEN

Sammantaget visar elevernas svar att föreläsningen inte bara förmedlade information – den väckte eftertanke. Många uttryckte en större medvetenhet om risker, ansvar och vikten av att sätta mål och fatta genomtänkta beslut.

När berättelser gör konsekvenser begripliga händer något. Då blir förebyggande arbete mer än ord – det blir en möjlighet för unga att välja en tryggare och ljusare framtid. Och just där ligger hoppet.

Vill du boka en föreläsning? Tveka inte – vi kommer gärna!

tel: 031-13 57 07

mail: info@droginformation.nu

SNABB DROGFAKTA

CANNABIS – såsom marijuana och hasch är en växtbaserad psykoaktiv* drog som innehåller THC. THC står för tetrahydrocannabinol och är den huvudsakliga rusgivande substansen* i cannabis.

Effekter:

- Ger avslappning, förändrad tidsuppfattning och ökad aptit.
- Kan försämra minne, koncentration och motorik under intoxikation*.

Långvarig användning kan ge psykologiska problem (t.ex. ångest, paranoia*) och risk för beroende. Det kan även skada lungorna.

OPIOIDER – en grupp smärtstillande ämnen som utvinns direkt från opiumvallmon.

Exempel på opiater:

Morfin – används inom sjukvården vid svår smärta, t.ex. efter operation eller vid cancer.

Tramadol – används mot stark smärta. Det är receptbelagt, vilket betyder att man måste få det utskrivet av en läkare. Det är olagligt att använda eller sälja tramadol utan recept.

Heroin – en illegal* och starkt beroendeframkallande substans. Används mest av missbrukare på grund av sitt starka rus.

”Opioider” är ett samlingsnamn som också inkluderar syntetiska ämnen som Fentanyl och Oxikodon.

Hur de fungerar:

Opiater kopplar sig till speciella “kontaktpunkter” i hjärnan och ryggmärgen. Det minskar smärtsignaler och kan ge smärtlindring, avslappning, eufori* och dåsighet.

Risker:

- Andningsdepression (långsam eller ytlig andning).
- Beroende och tolerans (man behöver högre dos över tid).
- Abstinenssymtom vid avbrott (oro, smärta, illamående).

På grund av beroenderisken används de inom vården under noggrann kontroll.



AMFETAMIN – en drog som påverkar det centrala nervsystemet*.

Amfetamin görs oftast i ett laboratorium och är ett vitt pulver men kan också vara lite rosa, gult eller grått. Amfetamin är en olaglig drog, men i vissa länder kan det skrivas ut som läkemedel till personer med till exempel ADHD eller narkolepsi*.

Effekter & risker:

- Kan hålla användaren vaken länge och då få sömnproblem.
- Hjärtrytmrubbningar, hyperaktivitet och vid hög dos psykosliknande symptom.
- Långvarig användning kan leda till beroende och mental ohälsa som ångest, oro eller aggressivitet.

KOKAIN – en stark centralstimulerande drog från kokabusksens blad. Den ger ett intensivt men kortvarigt rus. Det påverkar hjärnan genom att öka mängden dopamin*, en signalsubstans* kopplad till belöning och motivation.

Effekter & risker:

- Kraftigt ökad energi och självsäkerhet, minskat sömnbehov.
- Ökad puls och blodtryck.
- Kan orsaka hjärtproblem (t.ex. hjärtattack), psykiska problem och beroende.
- Eftersom gatukokain blandas kan innehållet vara oförutsägbart.

Efter att effekten avtar är det vanligt med nedstämdhet* och starkt sug efter mer. På grund av de allvarliga hälsoriskerna är kokain olagligt i de flesta länder.

ORDFÖRKLARINGAR

*psykoaktiv = som påverkar psyket.

*substans = ett ämne man tar som påverkar kroppen, till exempel alkohol eller en drog.

*intoxikation = förgiftning på kroppen genom skadligt ämne, t.ex. alkohol eller droger.

*paranoia = sjuklig misstänksamhet.

*illegal = något som är olagligt.

*eufori = en mycket stark känsla av glädje och lycka.

*centrala nervsystemet = hjärna och ryggmärg.

*narkolepsi = sjukdom med plötsliga sömnattacker.

*dopamin = signalsubstans i hjärnan.

*signalsubstans = ämne som överför signaler mellan nervceller.

*nedstämdhet = känsla av sorg eller sänkt sinnesstämning.



FÖREBILDER SPELAR ROLL

En drogfri förebild med siktet inställt på framtiden – **Rafael Ymer**

Det finns idrottare som vinner matcher och så finns det de som vinner något större – respekt, förtroende och framtidstro hos unga människor. En av dem är Rafael Ymer.

Som professionell tennisspelare har han nått långt. Men det som gör honom särskilt betydelsefull är hans tydliga ställningstagande: Han väljer bort droger och satsar helhjärtat på sin sport.

VALET SOM FORMAR FRAMTIDEN

Att nå toppen inom tennis kräver disciplin, fokus och långsiktighet. Varje träningspass, varje måltid och varje timmes vila är en del av helheten. För Rafael Ymer är det självklart att droger inte hör hemma i ett liv där kroppen är verktyget och drömmen är målet.

Genom att avstå droger visar han att framgång byggs på sunda val. Det handlar inte om att förstå sambandet mellan livsstil och möjligheter. När unga ser en elitidrottare som öppet står för ett drogfritt liv blir budskapet konkret: Det går att välja en väg som stärker, inte förstör.

Barn och ungdomar söker riktning. De speglar sig i dem de ser upp till – artister, influencers och idrottare. Därför är goda förebilder så viktiga.

EN POSITIV FÖREBILD

- Visar att det lönar sig att satsa på sina mål.
- Normaliserar sunda val.
- Inger hopp och motivation.
- Gör framtiden möjlig att tro på.

MER ÄN EN IDROTTSMAN

När en framgångsrik idrottare som Rafael Ymer tydligt står för disciplin och drogfrihet, skapas en motbild till den destruktiva kultur som ibland romantiserar riskbeteenden.

Han visar att styrka inte handlar om att ta genvägar, utan om att hålla fast vid sina mål.

Att vara ambassadör för en drogfri livsstil innebär ansvar.

Rafael Ymer representerar möjligheten att välja rätt även när trycket är högt. Att våga stå fast vid sina värderingar. Att bygga en framtid steg för steg.

I en tid där många unga möter osäkerhet och påverkan från flera håll behövs tydliga, trygga röster. Förebilder som visar att drömmar kräver fokus – och att ett klart sinne ger störst chans att nå dem.

Det är därför drogfritt ambassadörskap betyder så mycket.

Det ger unga något att tro på och ibland räcker det långt att kunna säga:

"Det finns en annan väg."

DROGINFORMATION
FÖR ALLA



TUSEN TACK TILL ALLA ANNONSÖRER

Växelgruppen AB

Alt Hiss AB

Ninolab AB

Danska Wienerbageriet

LPE Sverige AB

Aelias Revision AB





I SAY NO DRUGS KAMPANJEN

*Köp en t-shirt, hoodie
eller ett armband du med!*

Maila: info@droginformation.nu