

Drogfritt.nu

**DROGEN
MARIJUANA**

sid 3

DIANAS SANNING

sid 4

**GE BARNEN EN
DROGFRI FRAMTID**

sid 5

SMÅTT&GOTT

sid 6

**I SAY NO DRUGS
IN ACTION**

sid 8-9

**EN MAMMAS
MARDRÖM**

sid 10-11

**RICKARD
"MIN SANNING OM
DROGEN CANNABIS"**

sid 12-13

**INBJUDAN TILL
FÖREDRAG**

sid 14

**LILLA
UTBILDNINGSPAKETET**

sid 15

**NYHET!
UNIKT KONCEPT
FÖR SKOLOR**

sid 16

ORON ÖVER DROGER - TRE PERSONER BERÄTTAR OM SINA ERFARENHETER



www.drogfritt.nu

SMAKPROV PÅ VÅR FÖRELÄSNING! →



Nytt högaktuellt projekt för i höst - samverkan mot droger och internetmobbing!



Hej! Kul att ses igen efter en mycket aktiv sommar där Drogrfritt och I say no drugs kampanjen medverkat på olika sommarläger runt om i landet. Vi tackar för det ekonomiska stöd vi fått för att kunna medverka på dessa läger.



Nu kör vi igång inför det nya läsåret och vi har redan bokat in föreläsningar för hundratals elever.

I detta numret av tidningen så får ni läsa om tre olika människor och deras livsöden och syn på missbruk och droger. Hur de ser på att t ex ha ett missbrukande barn och den oro det föder, eller hur man ser på droger som missbrukare och hur det är att komma ur ett missbruk.

Nytt för i höst är att vi börjat med halvdagsseminarium för personal på företag som ni kan läsa mer om.

För skolor kör vi också igång ett nytt projekt - samverkan mot droger och internetmobbing. Super aktuellt och oerhört viktigt.

Vi vill även passa på att tacka alla bidragsgivare och alla som gillar oss på facebook :) Ni är guld värda och alla vänliga ord inspirerar oss att fortsätta.

Mvh Åsa Graaf

Åsa Graaf
Ordförande

* Källor: http://www.whitehouse.gov/sites/default/files/ondcp/Fact_Sheets/marijuana_fact_sheet_jw_10-5-10.pdf https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ondcp/mpmp_report_104.pdf <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19949195> <http://www.whitehouse.gov/ondcp/frequently-asked-questions-and-facts-about-marijuana> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782342/> http://www.in.gov/spd/files/basicinfo_acs.pdf <http://www.canys.net/images/Page%2013%20Marijuana%20and%20the%20Amotivational%20Syndrome.pdf> <http://bjp.rcpsych.org/content/178/2/116.full>. Kidnappad hjärna - en bok om missbruk och beroende. Statens folkhälsoinstitut, Skador av hasch och marijuana

Lite påståenden om Marijuana

Marijuana kommer från plantan Cannabis och är den mest använda narkotikan i världen.

Marijuana som odlas idag är starkare än den som odlades förr

I marijuana finns det hundratals olika kemikalier och gifter - varav den starkaste är THC och det är THC som orsakar att man blir påverkad.

Genom olika odlingsmetoder har cannabisen blivit starkare och innehåller mer THC.

Mellan 1986-2009 har innehållet av THC ökat från ca 3% till 10% och man har hittat koncentrationer på upp till 37%. Det är tio gånger starkare.

Marijuana stannar i kroppen

THC är en olja och fettlös, det gör att den kan stanna i kroppen. Oljan löses upp och lagras i kroppens fett. Undersökningar visar att när THC har lagrats i kroppens fetter och dessa sedan bryts ner så kommer mätbara mängder av THC ut i blodomloppet. Man har gjort mätningar i kroppen och upptäckt drogrester i två månader efter man tagit drogen, man vet också att hjärnan kan påverkas efter att THC inte längre kan mätas i blodet. Hur lång tid efter kan variera mellan olika individer.

Man kan bli beroende av cannabis

Ca en av nio blir beroende av marijuana men om man börjar i tidiga tonår så är det en av sex som blir beroende.

- Vad menas då med ett beroende?

- Jo, man har utvecklat en tolerans mot drogen, så missbrukaren behöver större mängder för att få samma effekt. Det menas också att du känner att du måste ta drogen även om du ser att det orsakar skada i ditt liv och att du får sug och abstinens om du inte tar drogen. Det kan vara symptom som irritation, oro, sömnsvårigheter, mardrömmar, ilska, huvudvärk, dålig aptit och depressioner.

Negativa känslösvängningar

Det är dokumenterat att de som kroniskt röker marijuana dels förändras känslomässigt samt i sitt uppförande vilket kan resultera i lägre motivation och ambition. Man umgås mindre med familj och vänner, överger sina mål, kan få låg energinivå och man kan bli odisciplinerad.



Hur ser man om någon tagit cannabis?

Man kan få röda, blodsprängda ögon, euforia och okontrollerade skrattattacker, ökad aptit - speciellt för sötsaker, svårare att fokusera och lösa problem, minnes förlust, mindre social förmåga, yrsel och långsamma rörelser m.m.

Vid intag av stark marijuana kan man få hallucinationer, paranoia och panikattacker.

Vad sägs om marijuana?

Vad hör barnen om marijuana idag? Vad ser de på filmerna?

Oavsett om man gillar det eller inte så måste alla ta sitt eget beslut angående att använda droger. Det finns många olika argument här är några:

- Det är en naturlig ört
- "Alla" gör det
- Man blir inte beroende
- Det är inte lika farligt som alkohol
- Du får ingen baksmälla
- Det är medicin
- Det får dig lugn
- Det är kul att vara stenad
- Du blir mer kreativ när du röker gräs

Detta är några av de argument som används för att sälja marijuana, det finns lite sanning i vissa men man måste balansera det mot de skadliga effekterna som drogen faktiskt orsakar. T.ex så vet man att drogen kan göra en lugnare tillfälligt men det kan sluta i beroende och att man ger upp sina mål. Det är bevisat att cannabis rökande minskar ens förmåga att koncentrera sig, att lära sig och att man blir mer olycksdrabbad.

Finns det några lösningar?

Ett tips är att lära sig mer om drogen och på så sätt veta hur man kan svara på frågor och möta de olika argumenten. Det viktigaste är att kommunicera till sina barn och ungdomar. Låt dom fråga och säga vad de har för överväganden och tankar utan att bli kritisk eller förlöjliga dom.

* Källor till denna artikel finns på sid 2

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Tidningen Drogrfritt.nu
ges ut av Riksorganisationen
för ett Drogrfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@drogrfritt.nu

Layout: elisabeth@graafreklam.se

Internet: www.drogrfritt.nu

Adress: Norra Allégatan 2,
413 01 Göteborg

Telefon: 031-13 57 07

Telefax: 031-774 09 19

Postgiro: 90 11 20-6

Tryck: Trydells Tryckeri AB, Laholm

Prenumerationer tel. 031-13 57 07
Medlemstidningen kommer ut med
4 nummer/år. Du får fritt kopiera
innehållet i tidning men glöm inte
ange källa.



Diana Min sanning

”Då insåg jag att ingen annan kommer att rädda mig, jag måste rädda mig själv”

Vi på drogfritt blev kontaktade genom vår facebook sida av Diana, en tjej på 21 år som kommit ur sitt missbruk. Hon ville dela med sig av sin livsberättelse så att andra kan se hur det kan gå.

Här kommer den:

Jag började väldigt tidigt med droger och det är kanske därför jag idag, i sådan ung ålder, redan är färdigknarkad. Jag önskar att jag aldrig hade tagit en endaste drog och under min resa har jag mött missbrukare i alla dess slag och jag har sett baksidan av drogerna.

Det är skitigt med droger och ingenting bra kommer ut av en drog. Det kan vara roligt i början eftersom man kanske mår dåligt eller är nyfiken och drogen tillfälligt ”löser” detta. Alla droger har en smekmånad

men när den är över börjar helvetet. Det är inte glamoröst med kokain och Cannabis är inte sinnesöppnande.

Du vill ha mer. Du vet inte varför, men du vill det. Där börjar beroendet. Med beroende kommer ett jävla slaveri under drogen. Du gör allt, bara för att få tag i den. Jag sålde min dator, en mobiltelefon, min kamera och mitt playstation. Jag började att krita knarket, och det gjorde mig skuldsatt. Ständiga behov av mer pengar och mer droger. Hur mycket droger jag än köpte var jag aldrig nöjd, jag hade en känsla av att jag inte dög till något annat än att knarka. Det blev min grej.

Jag klarade inte att låta ruset ebba ut för då skulle jag få abstinens och det mina vänner, är inget trevligt! Jag låg sjuk av

abstinens i dagar, svettades och hade ont i hela kroppen. Jag hade en sådan hemsk ångest och jag kände mig söndertrasad. Drogen gjorde mig hel igen, tyckte jag, för en stund. Mina huvuddroger var Cannabis och Opiater men jag var en blandmissbrukare, vilket betyder att jag tog varenda drog jag fick tag på.

Under nästan tre år träffade jag inte min familj. Jag valde det själv, utanförskapet, men jag klarade inte att se dem. Jag ville inte att de skulle se hur olycklig jag var, så jag spelade. Men jag kunde inte lura någon och jag brydde mig inte om ifall hela byn visste vad jag sysslade med, jag hade inget val. Det var så jag kände. Ingenting spelade någon roll, drogen hade fått huvudrollen i mitt liv.

Jag överdoserade, några gånger, och mitt hjärta slutade att slå. Det stoppade inte mig. Polisen gjorde husrannsakan hos mig och hunden sniffade upp ett spår av droger. Jag åkte fast. Det stoppade mig inte.

Jag låg på avgiftningen i tre månader, i väntan på behandlingshem och under tiden jag var där gick jag upp 35 kg. Jag fick så mycket mediciner att min metabolism sänktes och hungern stegrades. Jag fick Zyprexa mot överklighetskänslor och Theralen mot ångest. Ibland kunde jag inte skilja på verklighet och fantasi.

Jag flyttade till ett behandlingshem och jag började att trivas. Efter bara två dagar på hemmet blir jag erbjuden Marijuana och Spice. Vi rökte varenda kväll och personalen märkte ingenting förrän en av killarna tar med sig Subutex, vi drog varsin lina sub och stannade uppe hela natten och då fick personalen upp ögonen för vad vi gjorde.

Trots detta ville jag stanna. När jag några månader senare åker hem på permission märker jag hur mycket bättre jag mår när alla knark-kontakter var brutna. Det kändes som att jag behövde komma ifrån behandlingshemmet, så jag flyttar hem.

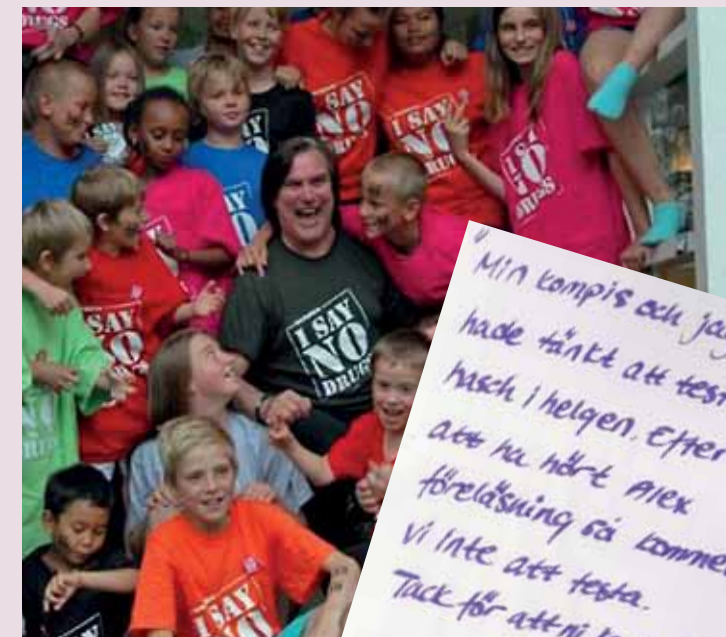
Det första jag gör när jag kommer hem är att fira att jag är drogfri. Med alkohol. Jag kan alltid komma på anledningar till att dricka. Efter några dagar röker jag på, cannabis och jag trillar tillbaks i gamla banor. När jag börjar jag vill inte sluta.

Tre månader spenderar jag varenda krona jag har på Cannabis och Spice. Jag köper på krita och ber pappa om pengar för att jag har skulder. Jag har världens finaste föräldrar. När jag säger att jag har en skuld blir de oroliga och hjälper mig med den. Så jag handlar inte knark bara för mina egna pengar, jag sätter även mina föräldrar i skiten samtidigt. Men jag orkar inte bry mig för det skulle göra alldeles för ont att möta sanningen. Några månader senare fick jag en psykos, det fanns inga gränser längre. Nu fanns det inga tvivel längre. Spindlar kom emot mig och det var insekter som försökte att krypa in under huden på mig. Jag fick veta att jag hade fått en drogutlöst psykos.

Då jag insåg att jag inte hade något liv kvar och att ingen annan kommer att rädda mig. Jag måste rädda mig själv.

Där började jag att sätta stopp och där började också den verkliga resan. Vägen tillbaka som är lång och krokig, går upp och ned. Idag tar jag ingen drog, laglig eller olaglig, för jag vill inte missa livet för någonting jag egentligen inte ens tycker om. Idag kan jag känna sug men jag vill inte dricka och knarka och det är skönt, att avstå.

Ge barnen en drogfri framtid!



Bli månadsgivare idag!

Det är viktigare än någonsin att informera ungdomar om alkoholens och narkotikans konsekvenser, dels för att det är lättare att få tag på samt att användande går längre och längre ner i åldrarna.

Undersökningar visar att det är extra skadligt för ungdomar att röka hasch och marijuana. Drogen lagras lång tid i t.ex. hjärnan. Eftersom ungdomarnas hjärnor inte är fullt utvecklade kan det ge hjärnskador, personlighetsförändringar och beroende. Myten att det är en ofarlig drog är inte sann.

Ditt stöd kommer att användas så vi kan nå ännu fler med information om konsekvenserna av att använda droger. Vi kan stolt säga att vi har föreläst för över 630 000 barn och ungdomar i hela Sverige, vilket gjorts möjligt av stöd från allmänheten.

Tack så mycket!

För mer information kontakta Hanne på telefon 031-13 57 07 eller besök vår hemsida



www.drogritt.nu



Fotograf Jan Gustafsson, på Föreningen Aktiva Studiers sommarläger

I say no drugs in action

I say no drugs är en kampanj som startades av Drogfritt nu och den har redan kört igång och levererar föreläsningar för fullt runt om i landet. I somras besökte vi också olika läger där vi informerade om droger och arrangerade lite olika tävlingar för barnen. Så, höstterminen har börjat!



Nyligen hade vi en lärare som ringde in och ville boka ett nytt besök ute på hennes skola. Hon sa att hon ville ha exakt samma som förra året, p.g.a. att de var så himla nöjda. Hon hade personligen sett den respons som den gav hos eleverna och att deras skolintresse hade ökat.

Hon pratade i flera minuter om hur bra föreläsningen var och detta kändes jätteroligt att sitta och lyssna på.

Självklart bokade vi en ny föreläsning redan i början av terminen.

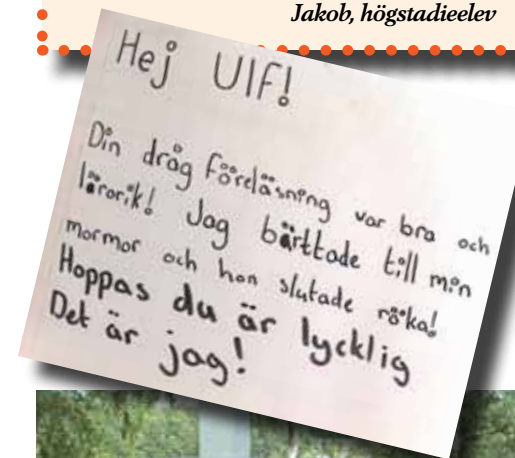


Här kan ni läsa lite utlåtande om föreläsningarna, dels från en rektor men även från en elev samt se lite härliga bilder från våra läger aktiviteter

"Hej! Du hade föredrag hos oss idag å ja ville bara tacka för att du pratade in lite vett i mig. Själv har ja druckit alkohol och rökt, men ja har aldrig tagit droger. Mina polare vill att ja ska pröva å ja har tänkt att de kan ju inte vara så farligt att pröva, men nu har du fått mig att inse alla nackdelar med droger, och tack vare dig kommer jag nu ha mycket lättare att säga nej till både droger och alkohol. Sen tycker jag att du var en väldigt bra föreläsare, jag tror det var första föredraget i hela mitt liv som jag aldrig tittade på klockan för jag var så intresserad av det du sa. Jag diggar verkligen det du gör för unga, tänk om fler skulle vara som du, tänk va världen skulle se bättre ut. Ha de göt!" -
Jakob, högstadielev



I say no drugs har redan åkt till Jönköping, Norrköping, Trångsund, Göteborg, Ängsö och Stockholm och Skåne och har bokat föreläsningar för hundratals barn och ungdomar och det känns riktigt roligt. :)



"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 lyssnande. Många skratt och mycket allvar är en klassisk kombination som fungerar väl!" / Rektor



Jag vrider mig i de svettiga lakanen som fastnar på kroppen. Hjärtat dunkar långt upp i tinningarna och stressen rusar runt i kroppen som förvandlats till en pulserande krigszon. Varje litet ljud får mig att spärra upp ögonen och stirra ut i mörkret. Var det en bil? Låter som steg utanför? Är det han som kommer nu? Nä, det var nog ingen... Tänk om han är död...! Tänk om jag aldrig mer får se honom...! Å snälla Gud, låt det vara Jonaihan som kommer!! Hjälp! Vad händer när han kommer? Gode Gud, låt det vara lugnt! Låt honom komma hem! Låt honom bara gå och lägga sig och somna!

En mammas mardröm!

JAG ÄR RÄDD!

Det är det jag är nästan jämt. En ständig rädsla, en beredskap i hela mig att det värsta har hänt, eller kommer att hända. Och ibland är det just det som händer. Han kommer hem och är påverkad och oerhört aggressiv. Jag ägnar timmar åt att lugna, släta över. Ibland rusar han iväg i vredesmod, ibland somnar han. Fast det är nog ännu värre när han inte kommer hem alls. Jag tillbringar nätter med att ringa desperata samtal till alla sjukhus och till polisen. Ofta har de till slut förbarmat sig över mig och brutit sekretessen. Han har tagit överdoser. Han har försökt ta livet av sig. Han har blivit tagen av polisen.

FÖRNEKELSE OCH SKULD

Mitt liv har blivit ett inferno av rädsla, skuld och ångest. Men när problemen började hade jag varken förmågan att se eller förstå. Då var jag fullt upptagen med att rädda

äktenskapet och familjen och skyla över alla problem. Det gjorde jag så framgångsrikt och noggrant att jag inte ens själv kunde se dem. Nu när jag ser tillbaka är det ofattbart att jag kunde dölja misären. Jag tror att jag så gärna ville ha en lycklig familj att jag inte hade förmågan att se vad som höll på att hända. Istället tittade jag på varje händelse helt separerad, som genom ett rör där man bara ser en liten avgränsad del åt gången. Min längtan efter en lycklig familj var starkare än alla larmsignaler som skrek allt högre runtomkring.

Långsamt har jag tvingats se. Se att vår familj krackelerade, att våra barn växte upp i allt större osäkerhet, se våldet och aggressiviteten, tröttheten och sorgen. Nu har förnekelsens rosafärgade lager ett efter ett skrapats av, och jag kan se verkligheten som den är. Det har varit en oerhört smärtsam process, där jag fått möta min egen längtan, alla söndertrasa-

de illusioner och framförallt ta mitt ansvar och våga möta min egen skuld. Nu kan jag se och även säga att min son har missbruksproblem. Droger blev den strategi han utvecklade att möta det som var tungt och hantera sina svåra känslor.

FÖRSONING, KÄRLEK OCH GRÄNSER

Jag tror att jag nu håller på med någon slags försoning med mitt eget liv. Det är ju så självklart att vi alla alltid gör så gott vi kan. Även jag! Också min son! Hur illa det än blir, vad vi än gjort eller låtit bli att göra, var det det absolut bästa vi kunde med de redskap och förutsättningar vi hade i just den situationen.

Det svåraste har varit att försonas med mig själv. Just att hantera min egen skuld och mina egna skuld-känslor och acceptera allt som varit och förlåta mig själv är nog bland det tuffaste jag gjort. Och jag

har inte heller lyckats helt än. Men det handlar också om mod att våga älska och känna hopp, även när allt ser svart ut. Att kunna älska min son precis som han är, även om jag varken tycker om eller accepterar allt han gör. Då både ser och möter jag honom precis där han är och låter verkligheten vara så som den är utan att försköna eller förneka, vilket förmodligen är en viktig förutsättning för att kunna förändra. Men även om jag oftast numer vågar detta, tycker jag det är svårt att hantera situationerna och rädslan i akuta och jobbiga situationer. Det är lätt att falla ner i självutplåningens gränslöshet, framförallt när skuld-känslorna tar över. Eller det rakt motsatta, att rasa in i anklagande attacker när jag blir så oändligt trött på alltihop.

Fortfarande kan jag tillbringa nätter inlindad i svettiga lakan när skulden och skräcken dånar i mörkret. Men nu när vi inte döljer eller förnekar svårigheterna, utan nämner problemen vid dess rätta namn och pratar mer öppet, är möjligheterna så mycket större att vi också ska lyckas förändra. Jonathan har även själv alltmer börjat inse att han har problem med droger, och även inse att han är ansvarig för sina handlingar, även om orsakerna kan finnas i hur han hade det som barn. Jag hoppas att han också inser att det finns hjälp att få. Jag tror att han behöver hjälp för att orka ändra sina livsmönster och bygga upp nya strategier att möta svåra starka känslor. Får han det, så tror jag att chanserna är stora att sagan kan få ett lyckligt slut.

Av: Orolig mamma, Helena

Ungdomar som spelar på datorn dricker mindre alkohol än andra jämnåriga

Smått & Gott

Forskare vid Centrum för klinisk forskning i Västerås har studerat sambandet mellan alkoholkonsumtion och datoranvändande. Man studerade ungdomar i åldrarna 13 till 15 år och märkte att de som spelar mycket med datorn dricker mindre än jämnåriga i Västmanland. Man tror att det kan bero på att alkohol och andra droger försämrar koncentration, reaktion och förmåga att samarbeta och spela med andra. Sedan får vi hoppas att de även motionerar :)

Källa: www.drugnews.nu

Unga fattiga européer blir knarkkurirer

I Peru produceras nästan mest kokain i hela världen

Knarkligor i Peru har börjat använda unga européer, ofta kvinnor, med ekonomiska problem som kurirer istället för fattiga latinamerikaner.

Många kurirer rekryteras exempelvis från Spanien, ett land där varannan ung går utan jobb. De lockas med cirka 5000-7000 euro för en kurirresa med lögner om att det är lätt att smuggla och att kontrollen är slapp.

Men många åker fast. Förra året greps nära 250 utlänningar på flygplatsen i Lima med narkotika och totalt satt 1 650 utlänningar i fängelse i Peru dömda för narkotikasmuggling. Straffen är hårda upp till 15-18 års fängelse, och anstalterna är ofta överbefolkade.

Källa: www.drugnews.nu

13 nya substanser narkotikaklassade

Adhd-medicinen Lisdexamfetamin och tolv nättdroger som Folkhälsostitutet utrett och som ska stoppas. Beslutet om narkotikaklassning för dessa gäller från 1 augusti. De säljs främst via internet, har ingen medicinsk användning. En av dessa, syntetiska opioiden AH-7921, är associerad till ett par dödsfall i landet.

Cannabisen/haschet gjorde mig till ett tomt känslolöst skal

Jag drogade på jobbet och satte mina arbetskamrater i fara, stängde familj och vänner ute. Därför vill jag i den här insändaren, med mina egna erfarenheter som grund skriva några sanningar om drogen cannabis och hur jag blev.

Egentligen borde jag inte vara förvånad över de argument och röster som talar sig varma för cannabis, jag har själv varit en som talat mig varm för detta under min egna 20 år långa flumresa.

Jag började röka hasch i unga år och blev väldigt fort förälskad i det ruset. I samma takt som mitt missbruk tilltog så växte också avståndet till de vänner och kamrater som var kloka nog att aldrig pröva. Jag byggde en mur mot familj och vänner som blev väldigt hög och som avskiljde mina handlingar och nya kamrater från insyn och upptäckt, ingen skulle förstå vad jag sysslade med.

Jag tyckte mina nya vänner var betydligt intressantare än mina gamla, jag kände mig äldre än dem, dom förstod inte vad häftigt livet egentligen var.

JAG BLEV EN MÄSTERE PÅ ATT LJUGA!

I samma ögonblick som drogen kom in i mitt liv flyttade lögnen in. Förmågan att ljuga och manipulera var nödvändigt för att fungera i miljöer där cannabis

ansågs som fel, farligt och kriminellt. Det var den första "gåvan" jag fick av cannabisen, förmågan att ljuga för mina vänner och min familj.

Inget skulle bli det samma igen. Odlade t.o.m cannabis i mina föräldrars trädgård, vidrigt!

Jag blev en hopplös drogromantiker som levde för att kunna röka hasch, kunde inte förstå att inte alla rökte!

Var helt övertygad att om vår stadsminister skulle röka hasch så skulle det bli ordning på vårt land!

SATTE MINA ARBETSKAMRATER I FARA!

Jag tog missbruket med mig in i arbetslivet! Ständigt påverkad jobbade jag med maskiner som krävde precision och koncentration. Jag hade skaplig fysisk närvaro, men min hjärna var någon annanstans. Under min tid på olika arbetsplatser vet jag att jag utsatte mina arbetskamrater för stor fara vid många tillfällen, ett under att jag inte skadade någon allvarligt.

JAG BLEV ETT KÄNSLOLÖST SKAL

Jag skriver det här för att tala om att drogen cannabis/hasch gjorde mig till ett känslolöst skal. Suget efter nästa pipa var i främsta rummet, INGET annat var intressantare. Samtidigt

skapade cannabisen en människa som var otrygg, nervös och feg utan drogen, jag hade ingen identitet utan drogen! Jag visste detta, men ville inte erkänna att jag hade ett kraftigt psykiskt beroende av cannabis.

CANNABIS/HASCH ÄR, I MINA ÖGON, BLAND DE ABSOLUT FARLIGASTE DROGER SOM FINNS!

Det finns droger där man riskerar att dö i överdoser - det är sant. Men det finns INGEN drog som dödar ditt känsloliv så sakta och effektivt som cannabis. Problemet är att du själv inte märker det, du bara röker på och tycker hela världen är korkad som inte inser alla fördelarna med drogen. Det är min erfarenhet - det hände mig.

En cannabismissbrukare är som alla andra missbrukare! Det är det egna behovet som alltid kommer först, sedan kan man ju försöka gömma det bakom andra argument.

Jag anser att cannabis är ett hot mot vårt samhälle. Vårt land klarar inte av att hantera alkoholen, och en till legal drog skulle bli ett mycket allvarligt hot mot folkhälsan.

Textutdrag av:
Rickard Rautio
Grupper Nej till knarket och Nej till knark på Facebook

Förutom att vara starkt engagerad mot droger så skriver Rickard "Rocc" Rautio också musik och har bandet Blue Zest, där han gör allt för att påverka världen till det bättre i text o musik. En singel ligger ute nu, och det kommer strax en till och sedan ett album. Hälften av alla intäkter skänkes till välgörenhet i olika former runt om i världen. Rickard spelar flera instrument men det är gitarr som är huvudinstrumentet.

Frågor till Rickard

Drogfritt.nu:

Hur var din uppväxt?

Rickard:

Jag föddes med en rätt stark familj, både ekonomiskt och socialt. Huset var ofta fyllt med vänner o bekanta. Men något gick fel, saknaden av min far och hans svek, gjorde mig trotsig och osäker på det mesta. Tidigt var det bilstöld inbrott och våld som fyllde min vardag. Trots att jag var en så kallas "värsting" så hade jag gott om vänner och det var nog det som räddade mig i det långa loppet. Människor som i min omgivning talade om för mig att jag var mycket bättre än det här.

Drogfritt.nu:

Du verkar ha sett många sidor av livet, både bra och dåliga?

Rickard:

Ja, vid 11 års ålder följde jag med min far som var turneledare för Helldrivers Stunt Show och Hollywood Stunt Show. Jag återvände några år senare och gjorde turneer med showen som stuntman på motorcykel och bil. Arbetade även som skådespelare i närmare 27 år.

Vid 22 års ålder kom jag i kontakt med helt fel umgänge



och blev den drivande delen i ett stort knarksyndikat. Körde ibland flera kilo amfetamin i stulna bilar från Holland till Sverige. Vändningen kom när jag insåg hur tufft allt blev, mädde dåligt av att leva detta dubbelliv och att jag hela tiden var beväpnad. Att nära vänner strök med och dog, gjorde att jag ville bort.

Därefter tog mitt liv en helt ny vändning!

Drogfritt.nu:

Hur gick det till?

Rickard:

Sökte in på Polishögskolan, kom in, men förstod att det inte var min grej riktigt, och sedan dess har jag försökt påverka samhäl-

let till det bättre. Jag har sett de mörkaste platserna, och vad knark gör med vårt samhälle och våra nära och kära. Jag är övertygad om att jag hade varit död nu, om jag inte hade gjort det val jag gjorde. Nu vill jag göra rätt mot alla de fel som jag tidigare gjorde.

Vi måste förändra världen och påverka till det bättre, och jag försöker göra mitt yttersta och ta det ansvar som jag faktiskt har som vuxen.

Idag bor jag i Norrland, sålde företaget flyttade hit och jobbar extra som skötare inom vården och på en stor bondgård. Jobbar även med min kommande platta med mitt band Blue Zest.

Inbjudan till föredrag

Drogfritt.nu arrangerar ett flertal föreläsningar för företag, kommuner, skolor och organisationer om droger och alkohol på arbetsplatsen.



Många upplever det svårt och känsligt att ta upp detta med missbruk - hur kan man gå till väga?

Föredragshållare Alexander Breeze har lång erfarenhet av att arbeta med drogproblematiken i samhället. Hans föreläsning är lättsam, humoristisk, lite provokativ och väldigt populär. Han har utbildat tiotusentals personer genom åren bland annat på väktarskolor, för militären, trafikskolor och olika företag och skolor.

- Hur ser man om någon tar droger?
- Hur tar man första steget i en dialog?
- Varför tar man droger?

Förutom en ökad förståelse och kunskap om droger och problematiken på arbetsplatsen så ger vi dig verktyg som du kan använda för att få en ökat öppenhet mellan personalen och de anställda.

Gästföreläsare som berättar hur han trots missbruk fick jobb och sedan arbetade drogad och vilka konsekvenser det fick.

Malmö den 13 september (två föreläsningar)
09.00 - 11.00 samt 13.00 - 15.00
Var: Best Western Hotel Jägersro

Stockholm den 9 oktober (två föreläsningar)
08.30 - 11.00 samt 13.00 - 15.30
Var: SF biograf Hötorget

Göteborg den 13 och 14 november
13.00 - 15.00 (båda dagarna).
Var: Hotell Arken

Jönköping den 18 december, 13.00 - 15.00
Var: Jönköping Hotell och konferens

De 20 första som anmäler sig får komma gratis!
Gäller alla orterna!

Alla är välkomna, både stora och små företag!



Skicka er anmälan till ylva@drogfritt.nu eller ring 031-135707 för mer information.

NÅGRA EXEMPEL PÅ RESPONS SOM VI FÅTT

"Drogfritt.nu var här på vårt företag och höll i den bästa drog föreläsningen ever. Det var mycket lätt att förstå, det var roligt och självklart mycket bra information som fick en att tänka. Tiden gick så fort och det kändes som 20 min för det var så otroligt roligt och intressant. Kan verkligen rekommendera drogfritts föreläsningar".

Vanessa säljchef på DM TAK

"Vi var och lyssnade när Drogfritt.nu hade en mycket intressant föreläsning om droger relaterat till arbetsplatsen, det var i Globen i Stockholm. Eftersom jag då var med i styrelsen i Älvsjöföretagarna bjöd jag in flera andra företag till denna föreläsning som tyckte att det var bland det bästa de varit med på. Så informativt, roligt och proffsigt upplagt om ett så viktigt och allvarligt ämne som droger. Kan verkligen rekommendera att komma och lyssna!!!"

Camilla Forsell



LILLA UTBILDNINGSPAKETET

Vi har tagit fram ett paket där ni får grunderna om droger, olika preparat och dess effekter på kropp, sinne och på samhället. Informationen är enkel att använda och lätt att ta till sig. Passa på och beställ nu!

VAD SOM INGÅR I DETTA PAKET ÄR:

DVD som innehåller åtta enkla och kortfattade avsnitt om droger som är mycket lätta att förstå och ta till sig. Avsnitten tar bl a upp:

- Varför tar man droger?
- Resultatet av ett missbruk
- Droger är ett gift
- Fysiskt och mentalt beroende
- Vad är en flash-back?
- Droger fastnar i kroppen.

"Bra och informativa. Filmerna fängade mitt intresse och jag kände att jag ville se alla delarna med en gång" *Vanessa - företagare och mamma*

Boken om Knark och Sånt. Tidigare upplagor har redan sålts i över 30 000 ex. Boken innehåller information och berättelser från människor som varit beroende av droger som kokain, LSD, ecstasy, hasch, marijuana, alkohol, tobak, GHB/GBL, vissa läkemedel, snifningspreparat, anabola steroider, spice mm. Den är 140 sidor och i färg.

"Detta är viktig och lättförståelig information och den behövs just nu i vår internationella tid, med alla kontakter via nätet. I den här utmärkta boken med färgstarka illustrationer presenteras droger i var sitt kapitel med luftig layout: Dess historia, utseende, bruk, verkan, skador på kort och lång sikt, beroende och abstinens. Den här boken bör finnas nära ungdomarna. Det blåser drogliberala vindar i vårt land och i den globala värld ungdomarna rör sig i, och trots forskning finns det olika uppfattning i olika länder om knarkets farlighet.

Således: viktig läsning för föräldrar, skolpersonal, ungdomsledare, ungdomsmottagningar och framförallt ungdomarna själva!"

Utdrag från lektor Ulla Britt Westelius recension/ BTJ

För mer info eller beställningar: Ring 031-135707 / maila info@drogfritt.nu



NYTT FÖR DETTA LÄSÅR!

EN HÖGAKTUELL FÖRELÄSNING

Om droger, nättdroger och alkohol. Om internetmobbing, våld och attityder. Samt om mål i livet och ungas framtidssyn.

Filip Gustafsson från Antivåldsbyrån och Alexander Breeze från Drogfritt.nu har genom sina respektive kompetenser gemensamt utformat ett av landets absolut mest kvalitativa och givande skolföreläsningkoncept.



+



Nytt för detta läsår! - ett samarbetemellan Drogfritt.nu och Antivåldsbyrån

Vi kommer som enda föreläsningsteam vid ett och samma tillfälle behandla aktuella ämnen som droger, alkohol, mobbing, kränkningar via internet & mobiltelefoner samt diskutera de konsekvenser som följer. Vi tar också upp vikten av mål i livet och ungas framtidssyn.

Vår faktautställning om droger finns tillgänglig för eleverna under dagen samt att droginformation delas ut till varje elev. Alex och Filip finns också på plats för att svara på individuella frågor efteråt.

Fakta om Antivåldsbyrån

Verksamheten startade i Malmö 2009 med målet att öka intresset för preventiva insatser mot våld, mobbing och missbruk inom skolan, närings- och föreningslivet. Antivåldsbyrån blev snabbt känt både regionalt och nationellt och har vunnit flera prestigefyllda utmärkelser för sitt arbete. 2011 tog vi tillsammans med tv-programmet Efterlyst hem årets Security Awards på Café Opera. Verksamheten sysslar idag huvudsakligen med utbildningar, föreläsningar och certifieringsprogram.

Vem är Filip Gustafsson?

2002 bytte Filip Gustafsson ut sitt droganvändande och mobbningsutövande mot böcker & utbildning.

2009 grundade han Antivåldsbyrån och har parallellt med uppbyggnaden av verksamheten genomfört över 400 stycken föreläsningar på grundskolor, gymnasier och

universitet. Föreläsningarna syftar till att vara motivation- och inspirationshöjande samtidigt som de bjuder ökad kunskap och förståelse för våldshandlingar såsom mobbing och kränkningar, fysiska såväl som de som sker via mobiltelefoner och datorer. Filip Gustafsson arbetar också som vd för ett rehabiliteringscenter för drogerberoende patienter i Malmö.

Fakta om drogfritt.nu

Drogfritt.nu startades 1992 och är idag en av de ledande organisationerna vad det gäller att aktivt besöka skolor och informera barn och ungdomar om droger, genom sin omtyckta I say no drugs kampanj.

Vem är Alexander Breeze?

Alex har under sina 19 år som föredragshållare sett vikten av att kunskapen ges på elevernas nivå. Därför ser han till att använda exempel ur verkligheten som eleverna kan känna igen sig i vare sig dom upplevt droger eller inte. På detta unika sätt får lyssnarna följa med på en resa genom dagens samhälle på en nivå som är begriplig. Inget område blir lämnat orört, han tar t ex upp marknadsföringen runt droger, internet, varför man tar droger, mål i livet mm. Budskapet som ger ungdomarna en stabil grund att stå på levereras på ett inspirerande och lättamt sätt med en skvätt humor och sarkasm. Detta sätt att föreläsa har gjort våra utbildningar populära bland såväl militären, väktare, körskolor och på skolor.

Mer information eller för att boka en föreläsning maila: julia@drogfritt.nu eller ring 040- 6313077