

Droginformation

FAKTA OM HEROIN

sid 3

**INTERVJU MED TONY
FRÅN GÖTEBORGS
KONTORET**

sid 4

**ARRANGERA EN
FÖRELÄSNING**

sid 5

JOIN THE MOVEMENT

sid 6

NYA AFFISCHER

sid 7

SMÅTT & GOTT

sid 8-9

**EN BRANDMAN
BERÄTTAR**

sid 11

**VARFÖR BÖRJAR MAN
MED DROGER?**

sid 12-13

**MAGDALENA EN UNG
ROCKTJEJ**

sid 14-15

BLI MÅNADSGIVARE

sid 16

Intervjuer med:
**EN UNG ROCKTJEJ
BERÄTTAR OM SITT f.d.
MISSBRUK** sid 14-15



Smakprov på vår föreläsning!



Vi använder oss av hemsidor, youtube, instagram m.m. för att inspirera andra att inte ta droger.



90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Tidningen Droginformation.nu ges ut av Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: elisabeth@graafreklam.se

Internet: www.droginformation.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.

Våren är här och värmen kommer allt närmare. Underbart!

Vi har hittills i år hållit föreläsningar för cirka 6000 elever - vilket känns oerhört viktigt!

Satt nyligen med på ett kvinnligt nätverksmöte och ämnet droger kom upp - det blev en engagerad och konstruktiv diskussion. En av mammorna berättade, att på hennes barns skola hade de tagit en kille som var 10 år då han sålde droger till andra barn.

Fruktansvärt - så ung som tio år!

Vi arbetar just nu på att nå ut till ännu fler via sociala medier, internet och föreläsningar.

Vi spelar även in filmer där vi ger en röst till de som vill berätta och dela med sig av sina erfarenheter. Målet är att hjälpa och inspirera andra att inte ta droger.

Vill även passa på att tacka alla er som hjälper till, samt våra nya sponsorer och bidragsgivare.

Ert stöd är oombärligt för att nå ut till fler med förebyggande droginformation.

Stort tack!

Med vänliga hälsningar

Åsa Graaf, ordförande



Fakta om Heroin

- och dess effekter

VAR KOMMER HEROIN IFRÅN?

Opiumvallmon har odlats i tusentals år - redan de gamla egyptierna använde opium som läkemedel. Heroin tillhör en grupp av droger som kallas för opiater - vilka kommer ifrån opiumvallmon. De är mycket beroendeframkallande och kan orsaka ett heroinberoende mycket snabbt.

Idag finns de största odlingarna i Afghanistan, som står för 80 % av världens opiumproduktion. Andra områden med stora odlingar är Burma, Thailand, Laos, Myanmar (Gyllene triangeln) samt Iran och Pakistan.

HEROIN FINNS I OLIKA VARIANTER OCH PRIS

Heroin är en mycket stark drog och den finns i två "grundvarianter".

1. Brunt heroin eller som det också kallas - rökheroin. Det ser ut som små gråvita eller bruna stenar men det finns även som pulver. Som man hör på namnet röks detta som cigaretter eller i pipor, men det kan även eldas på folie och man andas då in ångorna.

2. Vitt heroin. Detta heroin har en konsistens som påminner lite om mjöl. Det kan variera i färg från vitt till ljusgrått till brunaktigt. Denna variant av heroin anses vara av den bästa kvalitén på den illegala marknaden. Ju renare heroin desto högre pris.

HUR ÄR ETT HEROINRUS - VILKA EFFEKTER KAN DET GE?

Det som händer i början är att missbrukaren får en stark värmekänsla i magen. Man kan känna välbehag och upprymdhet. Missbrukare vi pratat med har beskrivit detta som en känsla av att "sväva på moln, behag-

ligt omtöcknad". Ett heroinrus orsakar på några korta sekunder att problem, tristess, ångest och smärtor "försvinner" och detta gör att människor lätt utvecklar ett heroinberoende - ibland så snabbt som efter några gånger. Ett heroinrus varar mellan ca fyra till sex timmar. Efter en längre tids missbruk så minskar de positiva känslorna och missbrukaren måste ta mer heroin - dvs större doser av heroin för att uppnå samma effekt som innan. Till slut så fastnar de och måste ha heroin dagligen för att hålla smärtor och ångest borta. Nu är personen heroinberoende och drabbas av kraftiga abstinens om han blir utan heroin.

VILKA ANDRA HEROIN EFFEKTER FINNS DET?

Heroin orsakar förstoppning och man går ner kraftigt i vikt, Personen får vitamin- och mineralbrister och ett sämre immunförsvar. Män blir impotenta och kvinnor förlorar sin mens - intresset för sex minskar.

En person som missbrukar heroin talar sluddrigt, får sämre motorik, blir sömning och trött. Blir även likgiltig för vad som händer runt omkring honom. Denna likgiltighet i kombination med fixeringen att få tag på mer heroin gör att en kall och okänslig kriminalitet följer.

Vid heroinöverdos kan personen bli kraftigt förvirrad och även avlida på grund av andningsförlamning. Dödligheten bland heroister är 10- 15 % högre än hos andra i befolkningen. Heroinöverdos är vanligast bland de missbrukare som använder sprutor.

Många som är heroinberoende lever ett liv där de råkar ut för infektioner. Genom att sprutor inte rengörs riktigt eller att flera

missbrukare delar samma sprutor så kan sjukdomar som HIV och gulsot överföras mellan missbrukarna. Vissa kan få infektioner i hjärtvävnader, de kan även få leverskador och stelkramp.

HUR SER MAN OM NÅGON ÄR PÅVERKAD AV HEROIN?

På en heroinmissbrukare blir pupillerna väldigt små (*som nålshuvuden*), blicken starrar och ögonlocken hänger. Man kan även se att heroinmissbrukaren sitter ihopsjunken helt borta i sin egen värld. Under heroinruset är personen är svår att nå och man se att missbrukaren sitter och klarar sig. Pulsen blir långsam och blodtrycket sänks. Andningen blir även långsammare och personen får ett sluddrig tal.

HUR ÄR DET ATT SLUTA MED HEROIN?

Att sluta med heroin anses vara en av de värsta drogerna att sluta med. Abstinensen är kraftiga och missbrukaren känner sig sjuk. De kan få gråtattacker, dubbelsyn, svårigheter att fokusera blicken, sömnsvårigheter, näsan rinner, ökad puls, högt blodtryck, diarréer, smärtor i muskler och leder. Det är mycket påfrestande att bli fri från ett heroinberoende. Besvären avtar efter några dagar och efter ca 10 dagar känner sig missbrukaren besvärsfri.

Få gratis e-bok om Heroin
www.droginformation.nu

*Källor: Narkotika, dopingmedel och hälsofarliga varor www.snpf.org
Boken om Knark och Sánt*



Möt Tony från Droginformation.nu

I det här numret får ni möta Tony, som arbetar på vårt kontor i Göteborg. Vi är glada att ha Tony hos oss med sin stora erfarenhet om droger. Många oroliga föräldrar ringer in och då får de prata med Tony. Han har verkligen sett vilka konsekvenser ett missbruk kan leda till.

Tony var bara 13 år när han rökte hasch första gången - sedan dess har han prövat det mesta i drogväg. Idag är Tony drogfri efter att ha drogat i hela sitt vuxna liv, avtjänat fängelsestraff, slutfört sin behandling och fått tillbaka sitt körkort.

VAD GÖR DU PÅ DROGINFORMATION.NU?

TONY: Jag är företagsinformatör, vilket innebär att jag ringer och kontaktar företag och informerar dem om våra projekt så de vill stödja arbetet vi gör - dvs att ge inspirerande droginformation till unga. Jag tar även hand om inkommande samtal från oroliga föräldrar och andra vuxna som har frågor.

HUR SER DU PÅ ARBETET MED ATT FÖREBYGGA DROGER?

TONY: Jag anser att det är mycket viktigt. Att veta något är mycket bättre än att tro något. Information ger kunskap och med kunskap är det lättare att säga NEJ till droger. Alla barn och ungdomar är värda att få en drogfri uppväxt och därför känns det meningsfullt att arbeta med detta på droginformation.nu, att informera våra barn och ungdomar om droger och dess konsekvenser. Jag tror också att många vuxna skulle behöva droginformation för att förstå vikten av vårt

viktiga arbete och för att förstå vad som hänt i vårt samhälle de senaste åren.

DU HAR JU EGEN ERFARENHET AV DROGER - NÅGOT DU VILL BERÄTTA?

TONY: Ja, det har jag. Började röka hasch vid 13 års ålder och när jag var 15 år så var jag beroende. Det var då jag började sälja droger för att försörja mitt eget beroende. Började med tyngre droger när jag var 16 år och sen fastnade jag i ett 25-årigt blandmissbruk. Cannabis har varit den röda tråden och har styrt mitt liv både i tanke och handling de senaste 20 åren. En gång fick jag en halvsidesföreläsning i ena delen av kroppen efter att ha rökt spice - halva mitt ansikte föll ned och resten av kroppen somnade - vilket var oerhört obehagligt. Det är ju kemikalier man röker - rena experimentet! Man vet aldrig vilka konsekvenserna blir.

Nu är jag drogfri sedan 3 år och jag är otroligt tacksam för det.

När jag hade varit drogfri ett kort tag miste jag tyvärr min äldsta dotter. Hon använde också droger och mädde väldigt dåligt. Självklart känner jag mycket skuld. Ingen förälder vill begrava sitt barn. Jag kunde inte hjälpa henne - trots att jag flyttade hem till henne så räckte jag inte till. Jag är färdig

med drogerna nu! Jag har låtit drogerna styra och kontrollera mitt liv, det funkar helt enkelt inte längre! Jag vill inte ha dom längre.

PÅ VILKET SÄTT TROR DU ATT DITT ARBETE KAN FÖRBÄTTRA FÖR VÅRA UNGDOMAR?

TONY: Det är viktigt att dom får den droginformationen som gör att dom själva kan göra ett eget aktivt val när det gäller droger. Att de får kunskap så de lättare kan säga nej till droger. Vill sprida att unga har ett val. Att det finns ett hopp. Droger är inte lösningen. Man knarkar för att slippa tänka och känna. Men det måste man ta tag i.

NÅGOT TIPS SOM DU HAR TILL UNGDOMAR ELLER FÖRÄLDRAR?

TONY: Till ungdomarna vill jag säga - med ett liv utan droger finns det mycket större chans till framgång och lycka än ett liv med droger. Droger är inte lösningen på några problem utan skapar bara nya svårare problem såsom familjära, ekonomiska, sociala problem mm.

Gå in på vår hemsida www.droginformation.nu och beställ gratis e-böcker och få gratis droginformation!

Över 6000 barn och vuxna är informerade hittills i vår!

Nu har vi ett sommarerbjudande till alla ni som fortfarande funderar på om ni ska arrangera en I SAY NO DRUGS föreläsning för era elever, föräldrar eller personal! Sluta fundera, boka NU så får ni 100 st faktahäftien - HELT GRATIS!

HEJ ALLA SKOLOR!

Hittills denna vårtermin har vi fått möjligheten att informera över 6000 barn och vuxna genom vår populära föreläsning om droger och mål i livet. Våra resor har sträckt sig från norr till söder.

Alla lovord som kommit in till oss från elever och lärare efter våra besök har fyllt våra hjärtan med kärlek, hopp och inspiration om att skapa ett nytt samhälle utan droger.

Tillsammans är detta möjligt.

Vi vill inget annat än att ge våra barn och ungdomar en drogfri framtid och ett samhälle utan droger, kriminalitet och

diskriminering. Ett samhälle där det är okey att uppnå sina egna mål.

Vi har sett genom våra 23 år av drogförebyggande arbete att det är kunskap som får en person att avhålla sig från droger och inte skrämsel. Därför är våra föreläsningar så unika.

Vår drogföreläsning innehåller både grundkunskapen om varför en person tar droger, vad ett gift är och hur kroppen reagerar när en person tar droger. - Men även inspirationen och viktigheten av att ha ett mål i livet.

Vi ger tips, råd och kunskap om hur eleverna ska vara



starka och våga vara sig själva! Många elever väljer efter vår föreläsning att leva ett drogfritt liv. Tack till alla skolor som hittills har bokat in våra föreläsningar denna vårtermin. Tack till alla er som redan har bokat in till hösten.

Alla skolor får även ett fint diplom för att ha genomgått vår grundutbildning om droger! Detta kan ni stolt visa upp till alla föräldrar. Ingen mamma eller pappa vill att sitt barn ska börja knarka!

Ring 031-135705 eller mejla julia@droginformation.nu för att boka!

SÅ HÄR TYCKER SKOLPERSONAL & ELEVER

(citat från brev).

"Hej!
Ja, föreläsningen var fantastisk. Eleverna är jättenöjda! Storyn bakom bokningen var att under förra året så hade vi en elev på skolan där vi såg markant skillnad på hur han tog sig an skolarbetet. Jag berömde honom och frågade om det fanns någon särskild anledning till förändringen. Han berättade då att han hade varit på en föreläsning på en fritidsgård, där Alex föreläst, och att det hade påverkat honom att börja tro på sig själv och vad han ville i livet. Jag sa genast att vi behöver boka in honom hos oss så att fler elever kan få lyssna, det var då jag hörde av mig till er.

Ja fantastisk!!!
Vi rekommenderar er till andra skolor.
Med vänlig hälsning, E.F Rektor"

"Jag tyckte att föreläsningen om droger var mycket bra. Föreläsaren lyckades verkligen fånga publiken, skämta & dra paralleller samtidigt som man tog hans ondo på allvar. Det var intressant, då han pratade från ett annat perspektiv än de "vanliga" informatorerna. Man har lärt sig & tänkt efter själv."

Gymnasieelev

"Mycket bra! En bra kombo av erfarenheter, humor och fakta. Detta höll intresset uppe under hela föreläsningen. Det finns inget jag saknar. Det är helt säkert den föreläsning jag har tagit med mig mest ifrån."

Högstadiellev

JOIN THE MOVEMENT

Fler och fler ansluter sig och går med i kampanjen! Tusentals ungdomar och vuxna får droginformation och fler och fler väljer att stå upp och visa sitt ställningstagande angående droger! Vi vill bli ännu fler. Vi vill inspirera till en framtid där alla kan nå sina mål!

Så här gör du:

1. Skaffa en t-shirt, en luvtröja, ett armband eller en pin och visa vad du tycker och bli en bra förebild.
2. Du kan även skicka in en bild på dig själv med "I SAY NO DRUGS budskapet" på dig så kommer du med på vår Facebook kampanj.

Alla saker kan man beställa på telefon 031-135707 eller via hemsidan www.isaynodrugs.org
Samtidigt som du blir en cool förebild så stödjer du det förebyggande arbetet i skolorna.
Titta in i vår webbshop!



Team "I SAY NO DRUGS".
Gå med du också - visa vad du står samtidigt som du gör en insats så fler får inspirerande droginformation!

Gå in på www.isaynodrugs.org för mer information

Ditt stöd gör skillnad och används så fler barn och ungdomar får inspirerande droginformation. Vi har arbetat i över 20 år och är anslutna till Svensk insamlingskontroll.

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM! Roliga tävlingar med fina priser. :)
Skicka in din coolaste I SAY NO DRUGS bild! Vi heter isaynodrugs på instagram

Beställ våra nya uppdaterade affischer med lättisam droginformation!

pris 500 kr + fraktkostnad. Alla affischer kan man beställa på telefon 031-135707





TÄVLING



MINDRE MARIJUANA LEDER TILL BÄTTRE STUDIERESULTAT

Utländska studenter som förbjöds handla cannabis på coffeshops i Holland lyckades mycket bättre med studierna, enligt forskare.

Mellan oktober 2011 och juni 2012 begränsades möjligheter för utlänningar att handla droger på tretton "coffeshops" i staden Maastricht i södra Holland. Detta för ett försök att komma till rätta med den stora drogturismen från grannländerna Belgien och Tyskland.

Två forskare vid universitet i Maastricht har nu sammanställt hur detta påverkade studieresultaten för studenterna i staden. Man fick fram att studenter som inte längre kunde köpa drogen fick bättre studieresultat.

När cannabisanvändningen minskade ökade deras inlärningsförmåga, - menar forskarna.

Effekterna är stora, genomgripande och statistiskt mycket tydliga och den syntes särskilt bland yngre studenter, kvinnor och tidigare lågpresterande studenter.

Studien presenterades nyligen vid en konferens i Manchester.

Studien "High Achievers? Cannabis Access and Academic Performance" av Olivier Marie och Ulf Zöltz,

Källa: drugnews

HÄLSA

Världscancerfonden (WCRF) släppte för ett tag sedan en rapport om kost, motion och risk för levercancer. Forskarna bedömer att kaffe är skyddande för levercancer. Den skyddande effekten beror på ämnen som hämmar gifter och reparerar av DNA-skador. Kaffe minskar även inflammationer. Däremot så ger en hög alkoholkonsumtion och övervikt en ökad risk för levercancer.

källa: Läkare för framtiden

HEJ ALLA SKOLOR! Nu har vi en rolig teckningstävling för alla barn och ungdomar

Vi på **I SAY NO DRUGS** anordnar just nu en teckningstävling för alla skolor i hela Sverige!

Var med och tävla genom att skicka in en fin, cool eller färgsprakande teckning. Temat i år är: **"En drogfritt Sverige"**.

Vi kommer att välja ut tre av teckningarna som vi får in. Alla tre får en egen **I SAY NO DRUGS T-shirt** + att vinnaren får ett drogföredrag till sin skola.

Skicka in era bidrag till Droginformation.nu Norra Allégatan 2, 413 02 Göteborg, att: **TÄVLING**

Sista anmälningdagen är den **3/6-2015**.

OBS! Skriv skolans namn, adress, tel.nr, klass och namnet på konstnären.

Vinnarna kommer att meddelas via ett samtal till skolan den **5/6-2015**.

LYCKA TILL!

Vi ser fram emot alla era fina bidrag.

CAN:s bevakning av gatupriserna visar att cannabisprodukter ökat i pris under de senaste 5-10 åren. **Marijuanapriserna** har ökat med **ca 50%** under de senaste tio åren. **Gatupriserna för hasch** har också stigit, men bara de senaste fem åren och uppgången är lägre, ca 25%.

Det framgår av rapporten "Narkotikaprisutvecklingen i Sverige 1988-2014", som publicerades den 31 mars.



Svenskar äter mer än 18 KILO lösgodis per år - mest i världen!

Här är några anledningar till att inte äta smågodis

1. Sjukdomar - sockret är ett stort hälsoproblem.
2. Övervikt - vilket leder till sjukdomar.
3. Tanderna - godis fräter på tanderna vilket ger hål i dom + dålig andedräkt.
4. Djurrester - godis innehåller slaktfall som grissvål, hud, ben och senor.
5. Farliga fetter - skapar problem med hjärta, kärlen och kan ge fetma och cancer.
6. Allergier - Azofärg och tartrazin kan ge allergier, hudutslag, svullnader, klåda, astma, koncentrationssvårigheter etc.
7. Hyperaktivitet - vissa av Azofärgerna orsakar hyperaktivitet och inlärningssvårigheter.

källa: mitt kök



HÄR KOMMER LITE RECEPT PÅ NYTTIGA & GODA GREJER!

Proteinrik Chokladpudding med hallon

2 skålar
3 msk chiafrön
3 dl hasselnötsmjölk
2 tsk kakao, raw
2 tsk vaniljpulver, raw
1 tsk agavesirap alt stevia
(kan uteslutas)

topping

1 dl hallon
2 msk kakaonibs

Mortla chiafröna och lägg dem i en skål tillsammans med hasselnötsdrycken. Blanda och låt stå i några timmar - gärna över natten. Blanda ner kakao, vaniljpulver och ev sötning. Toppa med hallon och chokladnibs. Mums!

Chiafrön innehåller nyttiga fetter, protein, vitaminer och mineraler. Fröna blir som en gelé när de kommer i kontakt med vätska.

Källa: gröna soppor & smoothie bowls.

Kakao i ren form innehåller superämnen. Ett regelbundet intag av kakao i ren form - och ju mer desto bättre - kan sänka risken för cancer, diabetes, hjärtsjukdom samt stroke med upp till 90 procent. Det kan det på grund av ett superämne som amerikanska forskaren Norman Hollenberg har upptäckt i kakao. Källa: iform



BEST WESTERN PLUS
Grand Hotell

Mega El i Stockholm AB

Alviks Måleri i Uppsala AB

Tage Johanssons Bil AB

Gnosjö Konstsmide

Berendsen Textilservice AB

Nelson Garden

Sjölanders Mekaniska AB

**Installationscertifiering
Incert i Sthlm AB**

Knowit Jönköping AB

Hotell Laponia

Guldstadens Frakt AB

Hotell Dundret, Gällivare

**Avloppsjouren &
Byggnadsentreprenören
i Skåne AB**

Södra Hotellet

Sika Sverige AB

Colorama, Partille

Blästring & Målning AB

Aptum AB

**Nordkalotten Hotell och
Konferens AB**

**Tidaholms Kommun
Socialförvaltning**

Tibnor AB

Hultdins System AB

Energiteknik AB

Hotell Jämteborg

**Sveriges Byggingustrier
Service AB**

Cederroth International AB

Frösö Gummi AB

SNA Europé AB

Aelias Revision AB

Upplands Stängsel

Lyckselemacken AB

Sweco Structures AB

Svenska Måleriförbundet

Wallins Fastighetservice AB

Preem AB

Ica Maxi Livs AB, Trelleborg

3M Värnamo

Sparbanken, Enköping

Bulten Sweden AB

Lindströms Transport AB

First Hotel Dragonen

Clarion Sense, Luleå

**Comfort Hotel
Stockholm**

Vi träffade en brandman i Göteborg där han håller utbildning i HLR - hjärt och lungräddning

Arshia är verksam brandman men han arbetar även med att hålla föreläsningar om HLR - hjärt och lungräddning. Han är en kille som verkligen "brinner" för att utbilda fler människor i HLR, eftersom det kan rädda liv.

I sitt arbete som brandman kommer han ofta i kontakt med ungdomar som råkat illa ut och som t.ex har fått hjärtstopp. Hjärtstoppet kan ha hänt p.g.a överdoser eller att de har sniffat något farligt preparat. Med dessa erfarenheter känner han att något måste göras. Eftersom utbildning och kunskap är superviktigt så håller han föreläsningar och lär ut hur man gör HLR.

DROGINFORMATION.NU:
Hur ser du på drogsituationen utifrån ditt yrke?

Arshia: Jag tror att det är ett mycket större problem än vad vi tror. Jag stöter på många människor som är drogade och inblandade i allvarliga olyckor.

DROGINFORMATION.NU:
Någon speciell händelse du vill berätta om?

Arshia: Ja, jag kommer aldrig att glömma ett hjärtstoppslarm då en 13-åring sniffade rengöringsmedel. Han hade sniffat rengöringsmedel och föll helt plötsligt ihop och fick ett hjärtstopp. Givetvis blev alla rädda och upprörda. De ringde 112. Det kom både ambulans och helikopter, men tyvärr lyckades vi inte rädda livet på killen.

Den förtvivlan och oro man känner som medmänniska och förälder i sådana här situationer är så stor. Jag blir fortfarande berörd när jag tänker på denna händelse. Om någon hade haft kunskap om HLR så kanske killens liv hade gått att rädda.

Det är så viktigt att jobba förebyggande ute bland barn och ungdomar både med droginformation och utbildning i HLR.

Arshia anser att det behövs mycket mer utbildning i samhället i HLR. T.ex så pratas det mycket om brandvarnare och brandsläckare och att det är väldigt viktigt att ha i sitt hem - vilket det är - men det var mindre än 100 personer som dog i en brand år 2014. Jämför man detta med antal dödsfall p.g.a hjärtstopp - 9500 st - så ser vi att vi även måste fokusera på denna utbildning.

Vid ett plötsligt hjärtstopp minskar överlevnadsschansen med 10% för varje minut om ingen startar HLR. Det är med andra ord av livsavgörande att omgivningen snabbt sätter igång hjärt och lungräddningen i väntan på ambulansen.

 Hjartochlungraddning.se

På Hjartochlungraddning.se kan du ladda hem gratis handlingsplaner och kursböcker för HLR.

De håller föreläsningar både för företag och privatpersoner.



Illustrationerna är framtagna av Valja infodesign. www.valja.info

**DU SOM ÄR FÖRST
PÅ EN OLYCKSPÅS
OCH HAR KUNSKAPER
I FÖRSTA HJÄLPEN
KOMMER ATT
RÄDDA LIV!**

Varför börjar människor ta droger?

Det finns ett ögonblick i alla missbrukares liv, när de för första gången bestämmer sig för att ta en drog eller en sup.

Antingen du håller med om att missbruk är en sjukdom eller ej, så är detta första ögonblick av drog- eller alkoholbruk ett val som varje människa gör.

Och var och en har sitt eget skäl till att göra detta val. Det är inte något som bara händer.

Här är några av de vanligaste skälen till att man gjorde detta val, efter vad som berättats för oss av personer som i unga år började använda droger, sedan blev missbrukare och till slut rehabiliterades på ett Narconon-center.

1. "ALLA GÖR DET"

Detta är en subtil form av gruppptryck. Det behöver inte ens vara så att någon säger något direkt om drogbruk. Det behöver bara vara så att en ung människa befinner sig i ett rum, där alla verkar ha det trevligt. Vad ska de göra? Gå därifrån? Gå hem? De hänger med.

Här är förklaringar som getts av två personer som började med droger på detta sätt och senare blev missbrukare.

"Jag började röka brass för att passa ihop med alla, det såg ju ut som om alla hade det bra. Och de sa, "ingen har dött av att röka brass."

"Jag var 17 eller 18 år, vi satt och rökte brass och drack öl i min kompis garage."

2. "DET VERKADE KUL."

När en tonåring eller ung vuxen inte vet hur han ska hitta på något skoj själv, och inte har några speciella intressen i livet, så kan det verka mer behagligt att röka brass eller dricka med kompisar än att bara sitta och göra ingenting. Med andra ord, han eller hon försöker fly från tristessen. Den som är hög eller full slipper känna sig uttråkad. Problem kan uppstå om drog-användning och drickande blir något som personen faller tillbaka på om och om igen. Om drogbruket blir konstant är det mycket lätt att bli beroende utan att man ens märker det.

Här berättar en annan person hur han började.

"Jag hade en massa vänner som jag bodde tillsammans med; de började röka marijuana och fick det att verka så kul."

3. "JAG KUNDE SLAPPNA AV"

Många människor använder droger för att temporärt lätta trycket från problem i livet. Med marijuana verkar man inte bry sig om några problem och med opiater kommer euforin att få alla bekymmer att "försvinna". Med alkohol blir livet en fest där problemen är långt borta.

Här är hur en person beskriver första gången han använde marijuana.

"Om jag var stressad, hade haft en dålig dag eller bara ville slappna av, så kunde jag röka lite marijuana. Då störde ingenting mig längre. Saker blev inte så viktiga utan kunde vänta till ett senare tillfälle."

4. "JAG KUNDE PASSA IN."

En del unga människor saknar eller har låg social förmåga att känna sig avspända i en grupp. De kanske inte vet hur de ska få nya vänner. När de söker efter en grupp där de kan känna sig hemma, kan både unga och äldre välja att använda droger eller alkohol för att göra det lättare.

En ung kvinna uttryckte det så här:

"Jag hade flyttat till en helt ny stad, där hittade jag nya vänner, de rökte redan gräs och drack alkohol och de bjöd in mig att vara med. Naturligtvis ville jag ha nya vänner och bli accepterad och det verkade rätt kul, så jag gjorde det."

5. "MIN NYFIKENHET BLEV STARK"

När en ung människa ser att vännerna använder droger och verkar ha kul, kan det leda till en intensiv nyfikenhet på denna erfarenhet. Även om han inte själv känner något speciellt behov vill han kanske se vad det är alla pratar om. Men om han fortsätter att bli fascinerad av erfarenheten kan det bli en destruktiv vana.

"Min bästa vän började använda amfetamin när hans syster hade börjat med det. Jag kände det som om jag förlorade min bästa vän så jag blev rejält nyfiken. Vid det laget bestämde jag mig definitivt för att också använda amfetamin för att se vad det var de gjorde som var så väldigt kul."

6. "VI VILLE GÖRA ALLT SOM ÄR FÖRBJUDET."

Att använda droger och att supa står i motsats till vad de

flesta föräldrar lär ut. En del ungdomar som fortfarande bor hemma kan känna sig attraherade till just det som föräldrarna säger åt dem att låta bli - en slags revolt. Naturligtvis blir det en käftsmäll tillbaka och de kan bli beroende, som för denne unge man.

"Jag började när jag var på högstadiet. Jag klarade mig redan dåligt i skolan - jag var så att säga utstött och började hänga ihop med andra utstötta. Vi gjorde allting som ansågs illa eller fel - och när marijuanan kom in i bilden så började vi naturligtvis använda marijuana."

7. "HAMNADE I FEL SÄLLSKAP."

Detta är något som många missbrukare säger - att de hamnat i fel sällskap.

En bättre förklaring till varför man hamnar i ett drogmissbruk skulle kunna vara att man gjort felaktiga val. Man inser inte vad som gör vissa människor till goda vänner medan andra har ett dåligt inflytande på en. Man vet inte heller hur man ska behålla sin integritet. Utan dessa färdigheter och denna människokännedom kan en människa hamna i en grupp med drogbrukande vänner och sugas upp av deras livsstil.

"Jag hade ingen dålig uppväxt, fick en bra uppfostran, så det finns ingen speciell anledning till att jag skulle gå i den riktning som jag gjorde."

Jag råkade in i fel gäng och det gjorde det alldeles för lätt att börja använda droger."

Ett av de grundläggande skälen till att en person blir beroende av droger eller drickande är att orsakerna till det inte magiskt



försvinner när man använt droger några gånger. Kanske saknas fortfarande förmågan att känna sig avspänd bland andra människor, eller så finns stressen och problemen kvar. Kanske är man fortfarande uttråkad eller försöker hitta sätt att passa in. Med andra ord, det finns skäl att fortsätta använda droger. Droger och alkohol förefaller att erbjuda lösningar, och ju mer lösningarna behövs, desto oftare ger en person efter.

Men eftersom drogerna skadar relationer, finanser och förmågan att tänka klart, får man fler problem och stressmoment än någonsin. Det kan kännas viktigare än någonsin att stänga av sig från livet. En hustru vill kanske att mannen ska tillbringa mer tid med henne och barnen. Föräldrarna undrar varför betygen rasar. Det kan vara bilkörning i påverkat tillstånd eller andra problem relaterade till droger. Chefen vill ha bättre resultat på jobbet. När personen flyr in i droger eller alkohol förvärras alla dessa problem.

Detta är den nedåtgående spiralen som för människor in i ett beroende. Vid det laget är det intensiva begäret efter droger som styr, inte personen själv. En människa måste ha förmågan att själv lösa sina livsproblem. Hon måste kunna kommunicera med andra utan svårighet och känna till vilka människor som är goda vänner och vilka som är opålitliga. Hon måste kunna fatta kloka beslut, i synnerhet i krävande situationer.

Denna text är ett utdrag från en artikel skriven av Sue Birkenshaw från narconon.org



”Jag började använda droger mot min ångest och depression”

JAG HOPPAS ATT DET FINNS NÅGON DÄR UTE SOM LÄSER MINA ORD OCH INTE TROR ATT DETTA ÄR SKITSNACK!

Vi träffade Magdalena en ung rocktejs som berättar om sitt före detta missbruk av främst hasch och ångestdämpande tabletter. Hon bor i södra Sverige och efter en tuff tid är hon idag drogfri.

VARFÖR BÖRjade DU MED DROGER?

”Jag började använda droger mot min ångest och depression. Jag kom sedan ut som homosexuell vid 14 års ålder vilket inte var accepterat av mina föräldrar. Detta var en otroligt jobbig period för mig och jag tappade lite av min livslust.

Sedan blev det bättre och jag mätte helt okej tills jag var 16 år gammal. Då hände det för mycket jobbigt inom en kort period. Min far dog i cancer, det tog slut med min flickvän och jag blev jätte ledsen. Strax efter detta fick min mor cancer och då kom nästa stöt - med hennes kamp genom detta.

Vid 19 års ålder träffade jag mitt livs kärlek, allt gick äntligen bra igen, vi flyttade ihop, förlovade oss och levde lyckliga i 2,5 år.

I slutet av vårt förhållande blev det mycket svek. Vid den här punkten hade jag gett upp hoppet - jag gav upp och tog till drogerna som en sista hjälp. Mitt i denna period träffade jag en kompis, hon såg att jag mätte dåligt och sa att hon skulle ”hjälpa” mig. Hennes hjälp bestod av droger och det löste mitt problem - tillfälligt.”

FICK DU NÅGRA PROBLEM AV HASCH?

”Jag var trött med en konstant huvudvärk och jag tappade all min aptit. Jag kände mig verkligen trög, tänkte segt, jag sket i allt runt omkring mig och började ljuga om allting enbart för att skydda mitt haschrökande. Detta resulterade i att jag förlorade vänner och tappade förtroendet hos stora delar av min familj.”

HUR PÅVERKADE DROGERNA DITT LIV GENERELLT SÄTT?

”Jag studerade till kock under denna perioden. Hade praktik på en stor restaurang i Helsingborg. Studierna blev lidande då jag slutade att gå till restaurangen och skylldes på alla möjliga olika saker när sanningen var att jag egentligen bara satt hemma i soffan och blev hög.

Detsamma gällde mina relationer, vänner, flickvän och familj. Jag slutade att höra av mig. När de försökte ta kontakt med mig så antingen struntade jag i att svara eller så ljög jag ihop någon historia om att jag inte hade tid. Det ledde till att jag förlorade respekt och tro från dem.

Fast jag är ren idag så har jag inte fått tillbaka den respekt som jag fick innan.”

VILKA PROBLEM LÖSTE DU TILLFÄLLIGT MED HASCH?

”Den stora anledningen till mitt missbruk var ju ångestlindring samt att det hjälpte mig att somna - så tillfälligt tyckte jag att det hjälpte. Det jag inte förstod då, som jag inser nu efteråt, är ju att ångesten kom tillbaka 100 gånger värre när drogerna gick ur kroppen. Då tog jag mer för att lindra den ångesten. Detta blev väldigt snabbt en riktigt ond cirkel för mig.”

HUR SLUTADE DU?

”Den största anledning var att jag tog en överdos en kväll. Jag letade igenom varenda skrymsle och vrå i huset och lyckades efter många om och men hitta en karta stilnoct 10mg och den var helt full. Gick in på toaletten och började krossa tabletter, drog upp 4 st i näsan direkt och svalde de sista 6. Allt kändes bra i ca 20 min men sedan blev jag jättedålig, kräktes, kallsvettades, fick ont i bröstet och skakade i hela kroppen. Jag svimmade till slut. Jag kommer ihåg att jag tänkte: ”Överlever jag det här så räcker det.. Jag slutar här och nu”. Vilket jag gjorde också! Rörde aldrig varken hasch eller tabletter någonsin igen.”

HUR ÄR DITT LIV NU EFTER DROGERNA?

”Mitt liv nu är självklart bättre. Jag börjar bli klar i huvudet och kan återigen sköta mina egna tankar. Haschet och pillerna styr inte längre mitt liv. Jag har kommit igång med saker och nu fundera jag på att ta upp mina studier igen. Tyvärr tar det lång tid att bygga upp det som drogerna raserade för mig - har fortfarande problem med att lappa ihop mina relationer med vänner och familj.”

VAD VILL DU SÄGA TILL UNGA SOM VILL TESTA DROGER?

”Det bästa budskapet jag kan ge till andra unga är: Tänk inte ens tanken på att testa! Det finns inget som heter: ”Det är ju bara ett bloss”. Jag tänkte precis på det sättet en gång i tiden och jag såg hur det slutade. Man tror man har kontroll över sitt rökande för ”det är ju bara hasch”. Det är inte ”bara hasch” det är precis lika illa som något annat och du har inte kontroll! Du märker det inte förrän det är försent.”

”Jag är beredd att göra allt jag kan om det kan hjälpa någon där ute att aldrig få uppleva det jag har upplevt!”

”Jag hoppas att det finns någon där ute som läser mina ord och inte tror att detta är skitsnack!”

Våra barn och ungdomar drabbas hårt av Droger

Dagligen kan man läsa i media om olika drogrelaterade våldsbrott tom. dödsskjutningar. Unga människor som förlorat livet pga. farliga nätdroger är tyvärr nu en del av vår svenska verklighet.

VI VILL SKYDDA VÅRA BARN OCH UNGDOMAR FRÅN DROGER ENLIGT FN:S BARNKONVENTION

Vi är en ideell förening som i över tjugo år har arbetat med syftet att skydda barn och ungdomar från droger enligt FN:s barnkonvention Art 33, "Att skydda barn och ungdomar från narkotika och andra droger".

Genom drogföreläsningar, filmer samt omfattande information på internet, sociala medier, mässor och events levererar vi motiverande droginformation till tusentals barn och ungdomar varje år. Över 40 000 brev med lovord från barn, lärare och föräldrar visar att vi verkligen når fram.

LÄS MER OM VÅR VERKSAMHET PÅ: www.droginformation.nu

För att kunna fortsätta vårt arbete behöver vi din hjälp. Vårt 90-konto, som vi haft i över 20 år, är din trygghet och säkerhet att ditt bidrag används till att hjälpa barn och ungdomar att välja bort drogerna.



Jag vill stödja det drogförebyggande arbetet bland barn och ungdom och ger därför mitt stöd via autogiro varje månad.



Mitt bidrag är: 300 kr 200 kr 100 kr Annat belopp _____ kr

Personuppgifter	Uppgifter för autogiro
Förnamn	Bankens namn
Efternamn	Clearingnr (allt bankens adress)
Adress	Bankkonto/personkonto/PG-konto
Postnr	Personnr (krav från Bankgirocentralen) <input type="text"/>
Ort	
Telefon	Drogrött.nu får via Bankgirocentralen göra detta uttag från mitt bankkonto/personkonto den 28:e varje månad efter närmast följande bankdag. Du ser på kontobeskedet från din bank att allt fungerar som det ska. Du kan när du vill ändra eller stoppa ditt stöd genom att ringa Drogrött.nu eller din bank.
E-post	
Datum	Namn-teckning
Plats	"Medgivande till betalning via Autogiro". Texten finns på baksidan.

