

# Droginformation

ISSN 1654-7659

## DROGER ETT STORT PROBLEM

sid 3

## KNARK FÖRSTÖR MILJÖN

sid 4-5

## POLISFÖRENINGENS ÅRSSTÄMMA

sid 6

## MÅ BRA AV FÄRGGLAD MAT

sid 7

## SMÅTT & GOTT

sid 8-9

## FÖREBYGGANDE DROGFÖRELÄSNING

sid 10

## SOMMARLÄGER 2016

sid 11

## FAKTA OM ALKOHOL

sid 12-15

## NARKOTIKAN ÄR EN MILJÖBOV SOM FÖRSTÖR VÅR PLANET

LÄS MER PÅ SID 4-5



## ALKOHOLENS NEGATIVA EFFEKTER

LÄS MER PÅ SID 12-13



## FÖRELÄSNING OM ATT STÅ EMOT GRUPPTRYCK

LÄS MER PÅ SID 10



Smakprov på vår föreläsning!



# Vi jobbar på - då drogerna inte tar semester!



Hej!

I det här numret har vi valt att fokusera på knarkets påverkan på miljön.

Oftast pratar man om knarkets påverkan på människan men vi tycker också det är viktigt att belysa även den negativa miljö-påverkan som knarket orsakar.



Vi ger även information om alkohol vilket vi tycker passar nu när sommaren närmar sig. Sommaren är ju en tid då många ungdomar gör sin alkoholdebut.

Vi vill hjälpa så många som möjligt och därför erbjuder vi gratis information om alkohol och andra droger. Dels på våra hemsidor där ni även kan ni ladda ner e-böcker kostnadsfritt.

Ni kan även anmäla era ungdomar till vårt 112 - Sommarläger.

Vi vill också passa på att önska er alla en fin sommar - vi jobbar på - då drogerna inte tar semester. Vi tackar alla för ert fina stöd - ni gör skillnad.

På sista sidan kan man ge ett extra sommarbidrag till förmån för våra unga.

Tack alla. ☺

*Åsa Graaf*

Åsa Graaf  
Ordförande



**90** SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL



- Tidningen Droginformation.nu ges ut av Riksorganisationen för ett Drogrött 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
- 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.

## Droger är ett stort

Idag är det mycket prat om hur farligt alkohol och droger är. Många föräldrar, ungdomar och lärare är väldigt oroliga.

Nästan dagligen kan man läsa i media och se på TV om överdoser, våld relaterat till droger och drabbade ungdomar. Många känner sig otrygga och oroliga.

Droginformation.nu arbetar sedan över tjugo år med förebyggande droginformation till främst barn och ungdomar och vi har tagit fram och samlat ett omfattande informationsmaterial om droger.

### VAD ÄR DROGER EGENTLIGEN?

Låt oss först titta på vad droger är i grund och botten.

**Droger:** Det är ämnen som påverkar kroppen och tankeverksamheten genom att framkalla ett rus. Det man räknar till droger är vissa läkemedel, narkotika, lösningsmedel, narkosmedel, dopingmedel samt alkohol och tobak.

**Rus:** Det är ett kroppsligt och mentalt tillstånd när en person är påverkad av droger. Det kan innehålla positiva och negativa känslor. Ruset påverkar omdömet, medvetenheten och individens kontroll.

**Narkotika:** Det är läkemedel eller hälsofarliga varor med beroendeframkallande egenskaper eller som kan framkalla eufori (*lyckokänslor*).

**Hälsofarliga varor:** Det är varor som på grund av sina egenskaper medför fara för människors liv eller hälsa och som används eller kan antas användas i syfte att uppnå berusning eller annan påverkan.

### DET FINNS MÅNGA OLIKA SORTERS DROGER

Det finns t.ex spice, alkohol, hasch, marijuana, olika centralstimulerande droger som amfetamin och kokain, heroin, ecstasy, bara för att nämna några.



Genom att skaffa sig kunskap och information om droger och dess effekter så kan människor stärkas mot grupptrick och ta egna självständiga beslut angående droger. Gå in på [www.droginformation.nu](http://www.droginformation.nu) och ladda ner gratis e-böcker.

## PROBLEM



### DROGER INNEHÅLLER GIFT

En sak som droger har gemensamt är att de innehåller gift i olika styrka och mängd. En mindre mängd stimulerar och gör att man kan känna sig piggare och mer alert. En större mängd gör dig slö, mer sömning och lugn, medan en ännu större mängd kan göra dig medvetlös och i värsta fall döda i en överdos.

Det är alltså mängden och styrkan på drogen som avgör hur påverkad man blir.

### VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

Ja, det kanske många undrar eftersom man vet att alkohol och droger kan vara skadliga och skapa beroende.

Människor tar droger för att bli av med oönskade känslor och smärtor och icke optimala situationer i livet. Det kan sammanfattas som att de helt enkelt vill må bättre än de gör just nu.

En person tar alltså droger för att bli av med någon smärta, eller hantera något misslyckande eller känna lättnad. Droger kan också brukas för att undvika någon oönskad känsla – uttråkning inräknat – eller för att undvika problem.

För att kunna hjälpa en person som tar droger, måste man ta reda på och förstå vad som var fel innan personen började missbruka.

Droger kan ju ge en tillfällig flykt och en tillfällig "lösning" på ett problem. T.ex så kan piller "bedöva" smärta och ångest, några glas vin efter jobbet kanske gör att man kan slappna av efter en tuff dag. Att röka cannabis kan få personen att slippa ångest ett tag.

Drogerna blir alltså en tillfällig "lösning" och om man inte hanterar den riktiga orsaken så kommer till slut en punkt då beroendet tar över – både kroppsligt och mentalt.

# Knark förstör miljön

*Narkotikaindustrin är en stor bransch som omsätter enormt mycket pengar. Den har en negativ påverkan på människor och deras hälsa, men den förstör även miljön runt om i världen. När man producerar, transporterar och distribuerar narkotika förstörs miljön genom många kemiska föroreningar, skogsskövling som hotar både djur och växtliv samt att det blir en ökning av farliga luftföroreningar och utsläpp.*



Drogproduktionen och smugglingen påverkar samhället på många sätt men det hotet som narkotika är mot miljön och djurlivet har inte uppmärksamats lika mycket.

I Columbia t ex är en fjärdedel av regnskogsskövlingen orsakad på grund av illegal kokainproduktion.

Ett annat exempel är att vid framställning av amfetamin blir det stora mängder av miljöfarligt avfall som ofta dumpas i naturen.

Narkotikan en miljöbov som bidrar till att förstöra vår planet!

## CANNABIS

Cannabis används som ett samlingsnamn för bl a marijuana, hasch och hascholja. THC är det aktiva ämne i cannabis som ger "ruset". Enligt FN så odlas det ca 40 000 ton cannabis per år. I kg cannabis ger ca 4600 kg miljöfarliga koldioxidutsläpp = en bil under två år i Sverige.

## INOMHUS ODLING AV CANNABIS

Idag blir det vanligare och vanligare att odla cannabis inomhus. Vid inomhusodling kan odlarna själva styra plantor och skördar, dvs göra större skördar, men även förädla plantan och på så sätt höja THC-halten.

Odling av marijuana inomhus är ett växande problem i samhället när man tittar på miljön, hälsorisker och när man ser på säkerheten.

Elledningar som är farliga och ej godkända, användandet av starka lampor, användning av giftiga kemikalier (bekämpningsmedel, gödningsmedel), risker för mögeltillväxt etc. Detta kan tillsammans skapa farliga och ibland dödliga miljöer. Det är även risk för bränder. Forskning visar att inomhusodling av marijuana i USA förbrukar ca 1 % av all el i landet. Detta motsvarar hälften av all el som används i svenska hushåll.

## FÖRBJUDNA BEKÄMPNINGSMEDEL

Vissa bekämpningsmedel som polisen har hittat är förbjudna i många länder. Dessa bekämpningsmedel kan orsaka sjukdomar hos de människor som är i kontakt med medlet. Många av dessa ämnen stannar kvar i miljön under lång tid.

Andra bekämpningsmedel som används är direkt skadliga och giftiga. När man kommer i kontakt med dessa kan det leda till huvudvärk, muskelryckningar, illamående och andningsdepression.

## UTOMHUSODLING AV CANNABIS

Dessa odlingar står för 2/3 av all cannabisproduktion i världen. Dessa finns i de delar av världen som har ett varmare klimat och många soltimmar. Denna produktion kräver stora mängder vatten och bekämpningsmedel för att plantorna inte skall förstöras.

Växter som växer utomhus riskerar att angripas av skadedjur och bekämpas därför med insektsmedel och råttgift. Eftersom dessa odlingar ofta ligger långt in i skogar används olika fordon för transport både vid produktion och distribution.

Ett annat problem som dessa cannabisodlingar leder till för miljön är förstörelse och skövling av skog till förmån för odlingsmark.



## KOKAIN

Kokain är ett centralstimulerande preparat som utvinns ur bladen från den sydamerikanska kokabusken. Kokabladen blandas upp med kemiska ämnen och är därför halv-syntetisk.

## FÖRSTÖR REGNSKOGEN

Det är en stor efterfrågan på kokain och därför har odling av kokain ökat. Det sker tyvärr på bekostnad av Amazonas regnskogar.

I Colombia produceras över 50 % av den koka som används för att göra kokain.

Kokaplantagerna hotar växt och djurliv genom skövling av regnskogar

I Peru, Bolivia och Colombia har uppskattningsvis 1 miljon hektar urskog förstörts under de senaste 20 åren. Regnskogen innehåller 170 000 av världens 250 000 kända växtarter samt cirka 50 % av jordens alla djur.

## HUGGER OCH BRÄNNER

Den vanligaste metoden av skogsskövling är att man hugger ner och bränner. Denna metod är en stor källa till luftföroreningar i regnskogar, vilket i sin tur leder till stora utsläpp av växthusgaser. Detta är jämförbart med mängden utsläpp från elektriska anläggningar som krävs för att driva ca 1 miljard hushåll i ett år.

Regnskogarna är jordens mest artrika ekosystem. Trots att det bara täcker sju procent av jordens yta lever minst 50 procent av alla djurarter där. Genom skövlingarna förlorar djur sina hem, sin föda och dör. Arter utrotas och försvinner för alltid.

Det skövlas regnskog motsvarande 500 fotbollsplaner varje DAG!

## KONSTGÖDSEL OCH GIFTIGA BEKÄMPNINGSMEDEL

En annan negativ effekt på miljön som orsakas av kokaodling är alla de bekämpningsmedel som används för att motverka skadedjur. Problemet är att dessa kemikalier också dödar andra insekter, djur och mikroorganismer som fyller viktiga funktioner i ekosystemet.

Dessa bekämpningsmedel sprider sig i floder, sjöar, våtmarker och grundvatten. Detta får negativa konsekvenser för både människor, djur och vattenlevande organismer.

Konstgödsel tillför extra näring till jorden för att öka produktiviteten och de påverkar kringliggande ekosystem. De rubbar de naturliga näringscyklarna. Övergödning och algbloomning som leder till syrebrist i vattnet, vilket gör att vattenorganismer inte kan överleva.

Att använda ett gram kokain innebär att 4 m<sup>2</sup> regnskog förstörs.

Källa: Knark en miljkatastrof av Walter Kegö, Aissata Maiga och Josefin Ljungblom.



## Svenska Narkotika Polisföreningens årsstämma

*Vi besökte SNPF, Svenska Narkotika Polisföreningens årskonferens den 22-24 april och medverkade på deras mässa. SNPF, bildades 1987. Föreningen består av ca 2 500 medlemmar, är ideell – politiskt, fackligt och religiöst oberoende.*

Under dessa dagar hade vi en monter på plats där vi presenterade vårt arbete och lärde känna andra organisationer och företag som arbetar inom samma område.

Det var några intensiva dagar med intressanta föreläsningar inom ämnet och spännande möten med kunniga människor.

Det är alltid givande att träffa så många som arbetar med samma syfte:

**- ETT DROGFRITT SAMHÄLLE!**

## MÅ BÄTTRE MED FÄRGGLAD MAT!



Växter har olika färgpigment och är som delar i en regnbåge. De har utvecklat naturliga näringsämnen som skyddar mot strålning, skadliga ämnen och skadeinsekter. Gemensamt för de naturliga färgämnen är att de förebygger sjukdomar, motverkar bakteriangrepp och har hälsobringande egenskaper. De kan t ex reparera skador i huden, skydda mot strålning och skjuta upp åldrande processen. De har även anti-flammatoriska egenskaper.

### BLÅ OCH LILA VÄXTER

Här har vi blåbär, acaibär, björnbär, svarta vinbär, lila vindruvor, aubergine m.fl.

### MÖRKRODA VÄXTER

Frukt, grönsaker och bär som är röda t ex jordgubbar, röd paprika, körsbär, granatäpple, hallon och smultron.

### RÖDA VÄXTER

Tomater, tomatprodukter, vattenmelon m.fl.

### GULA VÄXTER

morötter, pumpor, aprikoser, mango, apelsiner och persikor.

### GRÖNA VÄXTER

Det finns i spenat, grönkål, broccoli, brysselkål, groddar, alger mm.

### VITA OCH LJUSA VÄXTER

Här finns lök, vitlök, äpplen, blomkål, majs m.fl.

## TIPS

Blanda olika färger när du väljer frukt, bär och grönsaker - då får du i dig många av dessa nyttigheter. Om du håller lite olja på grönsakerna så tas nyttigheterna lättare upp av kroppen - detta för att många är fettlösliga.

## GOTT att äta

Gör en fruktsallad och blanda dina favoriter av frukter och bär - tänk på att göra den så färgstark som möjligt.

## SMOOTHIE

Ta lika del grönkål, mango + en banan. Blanda med t ex vatten, kokos eller mandelmjök och mixa. Toppa med lite kokosflingor.

Källa: Supermat av John Opsahl, Powerfood i praktiken av Anna Larsen och Martin Kreutzer, Supermat av Helena Nyblom.

## VAD KOSTAR NARKOTIKAN?

Narkotikan omsätter miljardsummor varje år.



I en större svensk stad ligger priserna ungefär så här:

**HASCH**  
ca 100 kr per gram

**MARIJUANA**  
ca 120 kr per gram

**AMFETAMIN**  
mellan 150 - 300 kr per gram

**KOKAIN**  
mellan 500 - 1000 kr per gram

Den vanligaste narkotikan i Sverige är hasch och marijuana, läkemedel, amfetamin och kokain.

Källa: Narkotika industrins påverkan på samhället



En man från Frankrike stoppades i februari när han försökt föra in över 10 000 narkotikaklassade subutex-tabletter via färjan till Varberg. Nu åtalas fransmannen i Göteborgs tingsrätt för grov narkotikasmuggling.

Mannen kom i en hyrbil från Paris med sin familj på färjan från Grenå i Danmark till Varberg. Där togs han ut för tullkontroll och totalt 10 472 tabletter hittades vid förarsätet och i reservdäcket i bagageutrymmet.

Källa: P4 Halland

Se våra filmer om bl. a droger, kändisar, f.d missbrukare på [www.isaynodrugs.org](http://www.isaynodrugs.org) eller [droginformation.nu](http://droginformation.nu)

"Drugs are a waste of time. They destroy your memory and self respect. And everything that goes along with your self esteem"

Kurt Cobain



Gilla oss på **facebook**



## LÄKARMOTTAGNING I UPPSALA ANMÄLD

En patient har fått utskrivet omkring 16 000 Tramadol-tabletter sedan 2014.

Enligt landstinget så finns det två läkare som kan ha gjort det.

Landstinget befarar att de smärtstillande och beroendeframkallande tabletterna har sålts vidare på svarta marknaden. 16 000 Tramadol-tabletter kan där vara värt cirka 400 000 kronor.

Källa: Drugnews

Vill ni ha gratis droginformation så kan ni gå in på [www.droginformation.nu](http://www.droginformation.nu) och ladda ner våra e-böcker & läsa våra informationsidor

STORT TACK TILL ALLA ANNONSÖRER



# Ge era elever en förebyggande drogföreläsning så de lättare kan stå emot grupstryck!

Våra föreläsningar motiverar barn och unga att välja drogfria liv och istället inrikta sig på att nå sina mål.

Förutom att ge information om droger så stärker föreläsningen deras självkänsla vilket tusentals utlåtanden bekräftar.



Föreläsare Johnny Höglin

**GENOM ÅREN HAR VI FÖRELÄST FÖR ÖVER 730 000 PERSONER RUNT OM I LANDET**

Styrkan i föreläsningarna ligger i att vi når fram till eleverna med ett enkelt och rakt språk på deras nivå - inget krångel, inget avancerat forskarspråk, ingen skrämselfpropaganda! Vi pratar MED ungdomarna och INTE över deras huvud!

Observationsbaserat och utvecklat i över 20 år - vilket har lett till ett resultat. En föreläsning är som lättsam med en gnutta humor, blandat med kunskap och exempel på elevernas nivå.

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 då så att fler elever kan få lyssna, det var då jag hörde av mig till er. - Ja fantastiskt!!

Vi rekommenderar absolut 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 och dra paralleller samtidigt som man tog hans ord på allvar. Det var intressant, då han pratade från ett annat perspektiv än de "vanliga" informatörerna. 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."

Högstadiееlev

**KONTAKTA OSS FÖR ATT TA DEL AV VÅRA ERBJUDANDEN!**

För mer information om våra föreläsningar ring 031-135707 eller maila info@droginformation.nu

Våra läger vänder sig till både tjejer och killar från grundskolan till gymnasiet.

Lägret äger rum i ett vackert naturreservat utanför Stockholm. Här bor alla tillsammans i mysiga stugor som ligger nära vattnet - det finns både strand, badbryggor och bastu.

Ungdomarna får under lägret utbildning av professionella experter och utbildningen varvades med olika fritidsaktiviteter som att klättra i berg, paddla kanot, åka motorbåt, simma m.m.



## Välkomna till vårt I 12-sommarläger!

Vill ni veta mer gå gärna in på [www.isaynodrugs.org](http://www.isaynodrugs.org) och se filmen om lägret.

Ni kan också maila till [info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu) eller ringa 031-135707- för att få reda på datum och kostnader m.m.



Hjärt och lugnräddning och hur man använder en defibrillator för att få igång ett hjärta. "Många gånger har jag sett hur unga skadats av droger" "Denna kunskap kan rädda liv - det handlar om minuter"



Instruktör Calle - en expert inom självskydd med lång erfarenhet inom försvarsmakten och polisen. "Våldet ökar i samhället och unga behöver denna kunskap - särskilt tjejer då våldet ökar mot dom också!"



Föreläsning om droger och utanförskap för att stärka unga att stå emot grupstryck och ta ett eget beslut om droger.



Alla tränade att släcka en eld med olika brandsläckare samt att de fick träna på en docka som brann - så om olyckan är framme vet de vad de skall göra.

**"Många gör fel när det brinner - de lämnar dörrar öppna och får panik"**

Alkohol är ett av de äldsta berusnings- och bedövningsmedel man känner till. Det är jästsvampar som bildar alkohol. Den alkohol som man dricker framställs oftast ur säd, potatis, frukter och bär och den kallas etanol. Etanol kan också användas som desinfektionsmedel i sjukvården.

Alkoholen är en drog som påverkar hjärnan och resten av kroppen på olika sätt - en drog som är laglig i vårt samhälle.'

Som andra droger, stimulerar den hjärnan, kan ge skador och skapa beroende. Ju mer alkohol man dricker, desto större risker utsätter man sig för. Även små mängder kan vara skadligt eftersom alkohol har många biverkningar.



# ALKOHOL

## VAD HÄNDER I KROPPEN NÄR MAN DRICKER?

I början när man dricker mår man oftast bättre. När man dricker alkohol frigörs ett ämne som kallas dopamin. Det får nervositet och hämningar att släppa och kan verka rogivande och muskelavslappande. Alkohol frisätter också endorfiner som finns i kroppen. Det är ett ämne som liknar morfin och ger känslor av lugn och lycka.

Alkohol är en risk för kroppen och hälsan och det är bra att känna till de negativa effekterna.

## HJÄRNAN

Små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, sämre tankeförmåga, sämre minne och sämre reaktionsförmåga. Din sömn påverkas negativt och även dina känslor.

Om man dricker mycket och länge krymper hjärnan och du

kan till och med drabbas av epileptiska anfall, demens eller andra hjärnsjukdomar.

## HJÄRTAT OCH BLODKÄRLEN

Att dricka stora mängder alkohol är en risk för hjärtat. Puls och blodtryck ökar när du dricker alkohol. Risken för hjärtflimmer ökar.

## LEVERN

Levern drabbas värst när du dricker, den avgiftar kroppen och är ett slags "reningsverk". Det är i levern som det mesta av alkoholen förbränns.

Dricker man mycket ökar risken att drabbas av fettlever, gulsot eller skrumplever.

## HORMONER

Kvinnor kan få högre mängd av manliga könshormoner vid stor alkoholkonsumtion, samtidigt som de kvinnliga könshormoner sjunker. Kvinnor

som dricker mycket alkohol under lång tid får ofta ett mer maskulint utseende.

Hos män är det tvärtom: De manligt könshormonerna sjunker vid en fylla och efter en viss tid av hög alkoholkonsumtion kan det leda till att testiklarna skrumplar och att kroppen får mer kvinnliga former.



## SKILLNAD MELLAN TJEJER OCH KILLAR

En tjej som väger lika mycket som en kille får alltså mer alkohol i kroppen även om de dricker lika mycket. Detta är för att kvinnokroppen innehåller mindre vätska som alkoholen kan spädas ut i.

Alkohol är vattenlöslig och kvinnor har mer fett och mindre vatten i kroppen än män - alltså blir den mer koncentrerad.

## PRESTATION OCH IDROTT

Din prestationsförmåga försämras när du har druckit alkohol. Både när alkoholen är i kroppen och efter du har förbränt den. Alkoholen påverkar muskelcellerna och alkoholens nedbrytningsprodukter är giftiga. Det rekommenderas att vila och inte träna dagen efter.

## VÅLD OCH ALKOHOL

Största delen av all misshandel är förknippad med alkohol och sker oftast på allmän plats, mellan personer som inte känner varandra. De som är inblandade är oftast män - gärningsman och offer. När misshandel sker hemma är en kvinna oftast offret. I 70 % av fallen med misshandel på allmän plats var gärningspersonen berusad. Bland dem som blev misshandlade var andelen som var berusade ännu något högre. Ofta är det ungdomar som råkar illa ut. 70 % av pojkarna som hamnar på akuten i samband med våld är berusade, av flickorna är så gott som alla onyktra.

källa: IQ.se



## LITE HISTORIA

Före 1800-talet användes alkoholen som bedövningsmedel och smärtstillande. Tidigare har alkohol används mot t ex. förkylningar och idag ingår den i vissa hostmediciner.

Redan på 1000-talet drack vikingarna mjöd - ett slags öl.

När de svenska bönderna på 1500-talet lärde sig tillverka brännvin av säd, så ökade drickandet enormt.

På 1700-talet ökade drickandet ännu mera då man lärde sig göra brännvin av potatis istället för säd.

I början av 1800-talet låg spritkonsumtionen på sin absoluta topp. Man räknar att varje svensk man drack över 100 liter brännvin per år. Det blev ett stort folkhälsoproblem som orsakade sjukdomar, ökad dödlighet och misshandel.

STORT TACK TILL ALLA ANNONSÖRER

SIMLINS PRO STÅD AB	BUD-BILEN I ÖREBRO AB	NELSONGARDEN
SCANDIC HOTEL HALLANDIA	TIDAHOLMS KOMMUN SOCIALFÖRVALTNINGEN	7-FAST AB
ELAB JOHANSSON & SPARF	WETA-PLAST AB	GULDSTADENS FRAKT AB
FÖNSTERPUTSBOLAGET	SB PERSIENNER AB	ACKUMULATOR OCH BATTERI TEKNIK I GRÄNNA AB
AVLOPPSJÖUREN & BYGGNADS ENTREPRENÖREN I SKÅNE AB	POLFÄRSKT BRÖD GÖTEBORG AB	ARANÄS AB
MÅLARDALENS HÅLTAGNING	TRIVECTOR AB	BENGTSSONS TVÄTTMASKINSERVICE AB
SCANDIC HOTEL KARLSKRONA	CORROVENTA AVFUKTNING AB	GÖTEBORGS FJÄRRTRANSPORTER AB GFT
BEST WESTERN HOTELL SAVOY, LULEÅ	BAS FÖRVALTNING AB	FJÄRDINGLÖVSGÅRDEN AB
ATTACUS JÄMTLANDSHUS AB	HAKI AB	
HOTEL DUNDRET, GÄLLIVARE	SCANDIC GÄVLE	



## TRAFIKOLYCKOR OCH ALKOHOL

Varje år dödas ungefär 75 människor och 1000 människor skadas på grund av alkohol i trafiken.

Redan vid låga mängder alkohol så ökar riskerna för olyckor eftersom reaktions-, koncentrations- och uppfattningsförmågan försämras.

## OLYCKOR

Alkohol är ofta inblandat i olyckor och internationellt står alkoholen för 30 % av alla olyckor med dödlig utgång.

I Sverige dör ungefär 3.000 personer varje år på grund av olyckor. Trafikolyckor är vanligast men även drunkningar, fall och bränder.

## OMGIVNINGEN PÅVERKAS

Det är inte bara den som dricker som drabbas. Människor i ens omgivning påverkas också.

Några som drabbas hårt är de barn till de alla de föräldrar som dricker för mycket. Man tror att ungefär 385.000 barn lever i familjer, där den ena eller båda föräldrarna dricker för mycket alkohol.



Även andra närstående, vänner släktingar och arbetskamrater påverkas. Livskvalitet, relationer, hälsa och välmående tar skada.

## BARN

385 000 barn har föräldrar som dricker för mycket alkohol. Dessa barns uppväxt och trygghet påverkas av föräldrarnas drickande. Även barn som ännu inte är födda tar skada av alkohol.

Forskning har visat att fostret påverkas av att modern dricker under graviditeten. En kvinna som är gravid ska därför inte dricka alkohol - detta för att undvika skador på barnet.

Om mamman dricker när hon ammar får barnet i sig alkoholen genom mjölken.

Vill man vara på den säkra sidan ska man undvika att dricka när man ammar.



## VÅLD OCH ALKOHOL

Största delen av all misshandel är förknippad med alkohol och sker oftast på allmän plats, mellan personer som inte känner varandra. De som är inblandade är oftast män - gärningsman och offer. När misshandel sker hemma är en kvinna oftast offret.

I 70 % av fallen med misshandel på allmän plats var gärningspersonen berusad. Bland dem som blev misshandlade var andelen som var berusade ännu något högre.

Ofta är det ungdomar som råkar illa ut. 70 % av pojkarna som hamnar på akuten i samband med våld är berusade, av flickorna är så gott som alla onyktra.



## VAD HÄNDER VID OLIKA PROMILLEHALTER?

*För de flesta gäller nedanstående effekter vid olika promillehalter:*

**0,2 promille:** De första alkoholeffekterna märks och du känner dig varm, avspänd och väl till mods. Självkritiken minskar.

**0,5 promille:** Nu kommer en känsla av upprymdhet och hämningarna släpper. Reflexerna blir långsammare och det blir en minskad precision i rörelserna. Omdömet börjar grumlas och förmågan att ta in information försämras.

**0,8 promille:** Du börjar bli högljudd och yvig i dina rörelser. Du ser sämre än du brukar och är ofta överdrivet självsäker och luktar nu alkohol.

**1,0 promille:** Du sluddrar och är sämre på att kontrollera både muskler och känslor.

**1,5 promille:** Det är svårt att hålla balansen och kanske ramlar du omkull. Risk för känsloutbrott och illamående.

**2,0 promille:** Nu kan det vara svårt att prata och gå upprätt. Dubbelseende.

**3,0 promille:** Du uppfattar inte vad som händer och sker och är på gränsen till medvetslös.

**4,0 promille:** Nu är du medvetslös och andas långsamt och det finns risk att dö av alkoholförgiftning.

källa: IQ.se





## Fler unga dör av droger i Sverige

### Ditt stöd behövs mer än någonsin!

Telefonen ringer - det är en orolig mamma till en tonåring - hon söker desperat efter någon att prata med. Hon har hittat tabletter hos sin son, vad skall hon göra? Knarkar han? Hon känner inte igen sin älskade son, han är svår att prata med. Oron maler i henne och hon ligger sömlös på nätterna. Så här är det dagligen och vi får ta emot allt fler samtal från oroliga mammor och pappor.



Hanne Power

- **Idag ser vi en allvarlig utveckling där droganvändandet går ner i åldrarna och ibland är barnen så unga som tio år!**
- **Vi ser också att allt yngre barn utnyttjas av kriminella för att langa och sälja droger - här finns rapporter om 8-åringar som levererar droger för en betalning av godis!**
- **Sverige har den nästa högsta narkotikadödligheten i Europa!**

Vi ökar nu vårt drogförebyggande arbete till barn och unga. Vi vet att vi når fram och vi har bevisligen resultat! Här behövs ditt stöd! Din gåva gör stor skillnad och tillsammans kan vi rädda liv och hjälpa fler barn och ungdomar i Sverige. Genom dina och andras gåvor har över 730 000 barn och unga fått förebyggande drogföreläsningar.

*Hanne Power*  
Droginformation.nu, givarservice

Swisha din gåva direkt med mobilen.

– Enkelt, snabbt och säkert.

Swish.  
Betala  
enkelt



Gör en skillnad idag genom att swisha din gåva till:

1239011206