

isaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR  
ETT DROGFRITT SVERIGE

NR 3 2016

ISAYNODRUGS - en av Sveriges största  
drogförebyggande kampanjer.

ISSN 1654-7659

# I SAY NO DRUGS

STÖD KAMPANJEN!

#isaynodrugs

VIRENA "SPIDER" ANDERSSON  
KÄND FRÅN GLADIATORERNA  
BERÄTTAR OM DROGER OCH NÄR  
HON BODDE I BRASILIEN.

Join the movement

ALEX BREEZE FÖRELÄSARE OM DROGER

Smakprov på vår föreläsning!



# Innehåll

3-4

Fakta om kokain effekter och biverkningar

5

Cannabis Sativa - fakta om marijuana

6-7

Alex - att jobba som drogföreläsare

8-11

Spider berättar om Brasilien

12

Västkust tour

13

Join the movement hösterbjudande

14

Ät bättre och må bättre

Hej!

Idag växer våra barn upp i ett samhälle fullt av droger, kriminalitet och våld! Vi bär alla ett ansvar på våra axlar att skapa en bättre framtid för dem och för oss alla!

Vi bygger faktiskt en värld av brutna strån. Trots att vårt arbete ibland kan kännas tuftt, hemskt och smärtsamt, så får vi inte glömma allt gott vi faktiskt skapar!

Livssituationer som förbättras, drömmar vi väcker till liv och barn som dagligen räddas med förebyggande droginformation!

**I SAY NO DRUGS** kampanjen och våra föreläsningar ökar inte bara medvetenheten kring drogers inverkan utan inspirerar också till ett bättre tänk och ett sundare beslut! Kampen fortsätter och i detta nummer får ni läsa mer om våra resultat, om vår väns bultande hjärta för Brasiliens gatubarn och det brinnande syfte många av oss bär för en bättre morgondag!

Stort tack till alla er som hjälper, stödjer och inspirerar oss att försätta arbetet för alla unga!

Med vänliga hälsningar,  
Julia Järnerud, informationschef

**Hoppas ni tycker om vår tidning!**

Det går att ladda ner den gratis och sprida till alla era elever på [www.isaynodrugs.org](http://www.isaynodrugs.org).



90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

Tidningen I SAY NO DRUGS ges ut av Riksorganisationen för ett Drogfritt Sverige

**Ansvarig utgivare:** Åsa Graaf

**Redaktion:** [info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu)

**Layout:** [elisabeth@graafreklam.se](mailto:elisabeth@graafreklam.se)

**Internet:** [www.isaynodrugs.org](http://www.isaynodrugs.org)

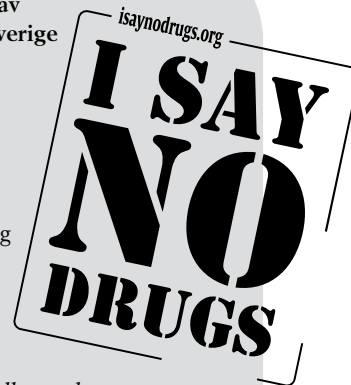
**Adress:** Norra Allégatan 2, 413 01 Gbg

**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.*



ALEX - en av våra populära drogföreläsare som du kan läsa mer om på sid 6 och 7.



# Kokain fakta

## - kokainets effekter och kokainets biverkningar

Kokain tillverkas ur kokainbladen från kokabusken. Denna buske växer på höga höjder på många platser i världen som t.ex Sydamerika och Indonesien. De länder i världen som producerar mycket kokain är Colombia, Bolivia, Peru och Ecuador vilka alla ligger i Sydamerika. Kokabusken kan bli 1.5 m hög och har små vita blommor och mörkgröna blad.

### Lite historia om kokainblad

Redan för över 5000 år sedan tuggade inka indierna kokainblad. De ansåg att gudarna hade skapat "koka" för att minska hungern, törstens och trötthetens plågor bland människorna.

Från början så använde invånarna kokain genom att tugga kokainblad för att stilla hunger och ta bort trötthet. Det underlättade också andningen vid de höga höjderna i bergen.

I Peru tuggade man kokainblad under religiösa ceremonier. Detta förbjöds när spanjorerna invaderade Peru på 1500-talet. Spanjorerna tog indianerna som slavar och tvingade dem att arbeta i silvergruvor och de fick betalt i kokainblad för att de skulle vara lättare att utnyttja och kontrollera.

### Kokain som läkemedel

1860 så tillverkades kokain första gången den tyske kemisten Albert Niemann. Nu började läkare använda det som läkemedel mot bland annat depressioner, vid tuberkulos och som bedövningsmedel.

Senare vid slutet av 1800-talet började Sigmund Freud att forska om människans undermedvetna. Han hade själv depressioner vilka han botade med kokain. Han hyllade kokainets rus och effekter och blev själv kokainberoende. Han skrev ut kokain till sina patienter och kokainmissbruket ökade i Europa under denna tid.



### Hur kan kokainets effekter upplevas i början?

Ett kokainrus kan göra att pulsen, blodtrycket och kroppstemperaturen ökar, personen andas snabbare och svettas mer.

Ett kokainmissbruk ger i början mest positiva upplevelser och några av kokainets effekter är att man får en kraftig känsla av vällust, blir mer pratsam, personen känner sig mer vaken och självförtroendet ökar. Intresset för sex ökar men detta brukar avta efter en tids missbruk.

### Vilka är kokainets bieffekter och skador?

De kroppsliga skadorna av kokainmissbruk är halsinfektioner med konstant hosta, diarré, man kan få hjärtinfarkt, hastiga dödsfall, kramper, man blir väldigt mager, skador på slemhinnorna i näsan och personen kan få svårt att andas.

En besvärlig kokain biverkning är att kokainet kan orsaka en överkänslighet i huden vilket ger en fruktansvärd klåda. Denna klåda i kombination med hallucinationer om att det finns insekter i huden leder till att kokainmissbrukaren kliar och skär sönder sig för att bort de inbillande krypen.



## Hur blir kokainets effekter efter en längre tids kokainmissbruk?

Kokainets verkliga pris visar sig efter en längre tids kokainmissbruk. Missbrukaren kan få kraftig huvudvärk, sömnproblem, svårigheter med koncentrationen, få ångest och förföljelsemanier. Många kokainmissbrukare blir väldigt våldsamma och aggressiva.

Ett kokainrus har beskrivits av missbrukare som "eld i hjärnan". Verkningarna av kokain överträffar nästan vad som helst och kokainmissbrukaren fortsätter att ta det så länge som det finns kokain.

Kokainmissbrukaren har ett sämre omdöme och reaktionförmåga, därför är han en fara för omgivningen i trafik och i arbetslivet.

## Abstinens och kokainberoende

Kokain är en av de droger som snabbast skapar ett beroende. Abstinensen som följer efter ett kokainmissbruk är kraftiga depressioner, ångest, utmattning, muskelsmärter, svettningar och trötthet.

Kokainmissbrukaren löser ofta dessa problem genom att ta nya droger som t ex alkohol, opiater eller piller.

## Kan man se om någon har kokain i kroppen och är påverkad?

Ett kokainrus gör att person kan ha: stora pupiller, snabb andning, rinnande näsa och ett rastlöst uppförande.

Kokainmissbrukaren verkar upprymd och manisk, talar osammanhängande och har svårt att koncentrera sig. De kan även ha synvillor, hallucinationer och förföljelsemanier.

Efter intensiva missbruksperioder kan missbrukaren bli farlig för sin omgivning, dels genom våldsamheter men även pga bristande omdöme och vett.

## Miljöproblem och kokainets resa

Vid Amazonfloden i djunglerna finns det laboratorium som producerar kokain. Här blandas cocablod med aceton, fotogen,

saltsyra och svavelsyra så att man får fram råkokain eller kokapasta. Under denna kokain tillverkning släpps det ut tonvis av giftiga kemikalier varje år vilket förgiftar regnskogarna, djuren och dess invånare. Skogar skövlas och det finns de som säger att en lina kokain förstör en kvadratmeter regnskog i amazonas - så att köpa kokain, att snorta kokain har en global påverkan där många blir drabbade.

## Kokainet i Colombia

Kokainmaffian är en enormt stor och farlig välorganiserad organisation i Sydamerika. De äger flygplan, flygplatser, ubåtar och fartyg - de har även egna militära styrkor som de kontrollerar. De styr med mutor och även våld och de påverkar länders politik och ekonomi. Störst är maffian i Colombia.

**Källor:** Boken om knark & sånt - Mia Persson och Åsa Graaf  
Narkotika, dopingmedel & hälsofarliga varor - svenska narkotika polisen  
<http://natgeo.se/natur/miljo/kokain-daligt-for-miljon>  
<http://www.expressen.se/nyheter/dokument/knarkets-okanda-offer-miljon>  
<http://drugnews.nu/2009/12/18/5660/kokain>  
<http://www.drugsmart.com/fakta/kokain/>

## Fakta om Marijuana

Marijuana kommer från plantan Cannabis Sativa och är den vanligaste narkotikan i världen.

Marijuanaplantan som odlas idag innehåller högre mängder av THC (*Tetra-hydrocannabinol*) än den gjorde förr.

I marijuana finns det mängder av olika kemikalier och ämnen - och den starkaste är THC och det är THC som orsakar att man blir påverkad och hög.

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 upp till tio gånger starkare - vilket gör att man snabbare kan bli beroende.



## Marijuana kommer från plantan

*Cannabis Sativa*



## Hur kan effekten av ett Marijuana rus vara?

Drogen kan förstärka känslor - så om man mår bra mår man bättre och tvärtom om man mår dåligt. Missbrukaren blir också påverkad av omgivningen.

Personen blir hög och kan få en skön känsla av att vilja ta det lugnt och bara vara där. Upplevelsen av tid kan också förändras. Ibland kan ruset göra att personen blir väldigt glad och fnittrig. Marijuana kan också förändra sinnesintrycken och föremål kan ändra form, storlek och färg.

Marijuana kan ge negativa effekter. THC - som finns i växten Cannabis Sativa - är fettlösligt och detta gör att den kan stanna i kroppens fettrika organ - eftersom det 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 drogresten 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.

Det är dokumenterat att de som kroniskt röker marijuana dels förändras känslomässigt samt i förändras sitt uppförande vilket bl a kan resultera i längre motivation och ambition.

Man umgås mindre med familj och vänner, överger sina mål, kan få låg energinivå och man blir odisciplinerad. En annan negativ effekt är också att man kan få s.k flashbacks och hallucinationer samt att drogen kan utlösa psykos hos vissa personer.

## Beroende och Marijuana

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 mer av drogen för att få en 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

## Hur kan man se om någon rökt Marijuana?

Personen kan få röda, blodsprängda ögon, uppleva euforia och okontrollerade skrattattacker, ökad aptit - speciellt då för sötsaker. Personen kan även få svårt att fokusera och lösa problem, minnesförlust, mindre social förmåga, yrsel, långsamma rörelser.

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

**Källor:** [http://www.whitehouse.gov/sites/default/files/ondcp/Fact\\_Sheets/marijuana\\_fact\\_sheet\\_jw\\_10-5-10.pdf](http://www.whitehouse.gov/sites/default/files/ondcp/Fact_Sheets/marijuana_fact_sheet_jw_10-5-10.pdf)  
[https://www.ncjrs.gov/pdffiles/1/ondcp/mpmp\\_report\\_104.pdf](https://www.ncjrs.gov/pdffiles/1/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.in.gov/spd/files/basicinfo_acs.pdf)  
<http://www.canys.net/images/Page%2013%20Marijuana%20and%20the%20Motivational%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



En av våra föreläsare

# Alex Breeze

**DRÖMRESEMÅL:** Tillbaka till Nya Zeeland (besöka mitt hem =)

**FAVORITFILM:** Sagan om ringen

**FAVORITFÄRG:** Camo hahahaha, nää grön

**FAVORITSPEL:** World of Tanks

**FAVORITMAT:** Pannkakor

**Ett tips som jag vill ge till er ungdomar är:** Var inte som en fisk som bara följer med strömmen! Gör det DU vill! Det som DU kommer vara stolt över och det som får dig att må bra. Det är väldigt viktigt att man ser till att ha bra människor runtomkring sig - människor som vill att man skall lyckas. Vill man uppnå sina mål då måste man se till att man har likasinnade människor runtomkring sig.

## Alex - varför jobbar du som drogföreläsare?

Som drogföreläsare får man möjlighet att träffa ungdomar och ge dem korrekt information om droger.

Vi ger båda sidorna - att det finns en positiv sida men även att det finns en negativ sida. Det känns jätteskönt att kunna vara med och ge ungdomarna den kunskapen de behöver för att kunna fatta ett eget beslut om de ska testa eller inte testa droger. Jag gillar verkligen att föreläsa eftersom det ger mig möjligheten att få hjälpa ungdomar i deras utveckling och trygga deras framtid.

Det är också väldigt roligt att få all den positiva responsen ifrån ungdomar och när man pratar om mål i livet så lyser de upp. Det är kul.

## Varför tycker du det är viktigt?

Jag tycker detta jobbet är väldigt, väldigt viktigt eftersom det förekommer en del felaktig och otydlig information när det gäller just droger, missbruk och alkohol. Många ungdomar ser fortfarande inte alkohol som en drog t.ex.

Jag tycker det är viktigt att man är ute på skolor och som vuxen ger korrekt, nyanserad information om droger. Därför är detta jobbet viktigt! Droger finns i deras vardag och de kommer i kontakt med droger därför måste de veta vad droger är.

Ungdomarna måste förstå att det finns starka krafter bakom och som vill att de tar droger.

Så för ungdomarnas framtid och för vår nästkommande generation är det ett extremt viktigt jobb att ge förebyggande droginformation.

## Vad är roligast med ditt jobb?

Utan tvivel är det roligaste med jobbet alla fina människor jag träffat och att ha fått möjligheten att hjälpa dem.

## Hur länge har du hållit på?

Jag har jobbat med att ge drogföreläsningar i 22 år. När jag lärde mig föreläsa om droger gjorde jag det på Narconon Göteborg där jag arbetade under flera år. Sedan blev jag anställd här och föreläser nu för I SAY NO DRUGS kampanjen med samma typ av föreläsning - fast utvecklad och uppdaterad.

## Vad har du för egen erfarenhet?

Min ungdomstid var väldigt strulig med mycket sprit och droger. Den erfarenheten har gett mig kunskap som jag har nytta av när jag pratar med ungdomar. Visserligen pratar jag inte speciellt mycket om mitt liv under föreläsningen men eftersom jag har den bakgrunden kan jag ta mina erfarenheter och observationer och använda dessa när jag pratar med ungdomar. Det blir mer verkligt med exempel som de kan känna igen sig och förstå.

## Hur pratar du med ungdomar?

När jag talar med ungdomar är det viktigt att man är ärlig, rak och tydlig och använder ett språk som de förstår. Ungdomar är smarta och måste bli behandlade så.

Att inte vara alltför teknisk och inte slänga mig med svåra ord - för att verka viktigare eller påläst. Det enda som är intressant är att få över informationen på ett sätt så de faktiskt kan tillämpa och använda den.

En annan viktig del när man pratar om droger är att även prata om mål i livet - det är faktiskt ett alternativ till att syssla med droger.

## Hur får man "kickar" utan att ta droger?

Att prata med ungdomar och boosta deras självkänsla är en viktig del. Genom att ge dom verktyg för att faktiskt kunna uppnå sina mål och få lov att må bra.

**BOKA EN FÖRELÄSNING MED ALEX RING 031-135707  
ELLER MAILA INFO@DROGINFORMATION.NU**



# Spider

**Virena "Spider" Andersson  
känd från Gladiatorerna berättar om  
droger och när hon bodde i Brasilien.**



*Jag har bott halvårsvis under 7 år i en liten fiskeby som heter Cumbuco i Norra Brasilien. Direkt när jag kom dit började det bulta i mitt hjärta när jag såg under vilka svåra omständigheter barnen växte upp.*

**Det fanns mycket problem med droger, alkohol och kriminalitet både bland ungdomar och föräldrar till barn och unga.**

Föräldrarna verkade inte riktigt bry sig om vad barnen gjorde och ibland kunde man se barn som var två äpplen höga vara ute själva vid midnatt. Ett annat exempel var att många barn hade börjat intressera sig för kitesurfing som var den stora turist att-

raktionen till byn. Vid tävlingar var det inga föräldrar som kom och tittade på barnen, vilket fick mig att minnas hur glad jag var varje gång mina föräldrar kom och tittade när jag spelade fotbollsmatch.

Detta gjorde att jag direkt ville visa barnen att de är viktiga, så under mitt första år spenderade jag mycket tid tillsammans med dem. Spelade fotboll på stranden, köpte pärlor och vi gjorde pärlhalsband

som barnen sedan sålde. Mycket gick ut på att försöka samtala med barnen, trots att jag då endast kunde några ord portugisiska och de ingen engelska.

## **Min man och jag umgicks mycket med barnen**

Vid sidan av detta projekt har jag och min nuvarande man, som kommer från byn, umgåtts mycket med barnen. Vi har lekt, busat, pratat om värderingar, varit goda förebilder, lärt barnen vikten av att säga tack, hur man tilltalar varandra på ett snällt sätt, slänga skräp där det hör hemma etc. Att skolan är viktig för att kunna få ett jobb, då många av föräldrarna själva inte gått i i skolan och därför inte kan läsa eller skriva.

## **Vi pratade med barnen om droger**

Vi pratade om vad droger gör både med kroppen och vad det kan få för andra konsekvenser i livet. Våga säga nej om man blir erbjuden droger. Eller för de mindre barnen göra dem uppmärksamma på att inte springa "ärenden" åt de som använder droger, då de ofta gömmer droger i ett paket som barnet sedan lämnar till någon.

Vi har även startat ett fotbollslag som har skapat mycket glädje i byn, organiserat kitesurftävlingar för barn och ungdomar. Vi har haft kitesurfutrustningar som vi lånat ut till barnen. Vi har även alltid försökt få med oss några barn och ungdomar när vi åkt och surfat för att inspirera dem att välja sport för en positiv livsstil. Det här är några exempel av det som jag och min man gjort i den lilla fiskebyn Cumbuco i Brasilien.

## **Ledsamt nog är det väldigt många som använder droger.**

Marijuanans röks som cigaretter, något jag tycker är väldigt ledsamt. Eftersom jag känt de här barnen och ungdomarna under lång tid när de vuxit upp, så ser jag också hur de förändras och blir mer inaktiva och bara "hänger" istället för att hitta på saker som de tidigare gjorde. Men sorgligast av allt är att flera av dem också börjar sälja droger

och då beblandas med de tungt kriminella.

Ofta hamnar de i skulder och flera ungdomar som varit mig väldigt nära har blivit ihjälskjutna eller skjutit andra.

Drogen Crack är också väldigt vanlig i byn och det är en hemsk drog som kallas "sten" på portugisiska. Den har fått namnet för att man förvandlas till en sten, tappar känslor, blir iskall och kan gå över lik för att få tag på drogen - den är väldigt beroendeframkallande.

Vad många unga inte tänker på när de börjar använda och sälja droger, är att de kommer i kontakt med de högre uppsatta i den kriminella världen och när de vill sluta "vet" de för mycket och de blir tvingade till att fortsätta.

Det har hänt flera gånger att de unga kommit till mig och gråtit då de vill ta sig ur det destruktiva livet, men blir hotade till livet. Några av dem lever inte idag.

## **Flera har blivit ihjäl skjutna eller skjutit ihjäl andra**

Flera av de barn som jag varit väldigt engagerad i har blivit ihjäl skjutna eller skjutit ihjäl andra. Några sitter inne på långa fängelsestraff.

Jag har just nu en 18-årig kille som jag följt i snart 9 år som postar inlägg på Facebook med sin undangömda telefon, där han skriver att han blir galen av att inte kunna se havet. Just denna kille har nästan varit som en son för mig.

Det är en grannpojke som var väldigt rebellisk när jag lärde känna honom. Han bråkade med alla och gick inte i skolan. Jag spenderade mycket tid med honom och pratade om vad som är viktigt i livet. Han sov ibland över hos oss, han kom till mig och grät när han blivit utslängd från skolan och hans mamma bråkade med honom. Vi lärde honom att kitesurfa. Det började gå bra för honom och jag kunde se hur självförtroendet växte, för innerst inne var det en pojke som inte hade höga tankar om sig själv.

Sista gången jag var i Brasilien på semester efter att ha varit borta i två år, hade han



trillat tillbaka. Han hade börjat använda droger och var helt svart under ögonen, han såg mer eller mindre död ut när jag tittade på honom. Men jag kommer aldrig att glömma den kramen jag fick av honom när han såg mig första gången. Det gjorde ont i hjärtat att se hur det blivit för honom och nu sitter han i fängelse för vapeninnehav och drogförsäljning.

Jag vet också att han skjutit ihjäl en eller ett par med pistolerna han haft. Det här är bara ett livsöde av många. Det gör mig både arg och ledsen att det inte hade behövt bli så här om det fanns vuxna som faktiskt peppade dessa barn och ungdomar till att göra positiva val i livet och stärka deras självkänsla så att de slapp bli uppslukade av den falska kriminella världen. De tror att de blir sedda och blir någon, men i själva verket blir de bara utnyttjade tills de själva dör, dödar någon annan eller hamnar i fängelse.

### Men det finns även positiva historier

Vissa ungdomar som varit illa ute är nu kitesurfproffs och reser världen över och tävlar. Det gör mig glad att se människor med otroligt svåra förutsättningar som lyckas. Det handlar om att tro på sig själv, kämpa för det man vill och våga!

Jag är själv socialpedagog och har tidigare arbetat med enbart just missbruk. Jag kommer fortfarande i kontakt med det i mitt nuvarande yrke som ungdomsbehandlare i öppenvård. Jag vet hur mycket livet har att ge om man får "smak" på livet och jag önskar att jag kunde väcka denna lust till livet. Livet "natural" som min man brukar kalla det.

Självklart finns det lika många anledningar till varför man använder droger som det finns personer som gör det, men jag är helt övertygad om att dessa människor kunde välja att göra annorlunda. Jag är också övertygad om att det finns andra sätt att finna lycka, välbefinnande och ett innehållsrikt liv. Självklart kan man inte översätta känslor och upplevelser rakt av från andra aktiviteter som träning, aktiviteter som ger adrenalin eller skapar lugn etc. De positiva

upplevelserna av droger är ju oftast kortsiktiga. Dels blir man mer tolerant och kräver en större dos efter ett tags användande, samt att man faktiskt inte får samma rus efter en längre period av användning. Det skadar också kroppen. Man riskerar att hamna i andra kriminella sammanhang och utsätter då nära och kära runt omkring en för en ständig oro och psykisk påfrestning. Får man istället smak på vad livet har att erbjuda på naturlig väg kommer det att skapa möjligheten till många fler positiva val i livet.

### Vad har du för tips till unga för att hålla sig borta från droger?

Jag skulle vilja säga som Marta: (den brasilianska fotbollsstjärnan sa när jag intervjuade henne för att skicka lite inspiration till barnen i Brasilien)

"Hitta en sport eller ett intresse som du tycker om, studera för att förbereda dig för en positiv framtid."

Jag skulle även vilja tilläga att ibland behöver man göra lite "tråkig" saker för att kunna få något positivt. Det är inte så att varje träningspass är super roligt, eller varje dag i skolan eller på jobbet är den bästa dagen i ens liv. Men det är just så livet är.

Jag tycker själv att känslan är oslagbar när jag under en tid kämpat för att uppnå ett mål och faktiskt klarar det.

Jag tror att om man hittar saker och personer i livet som man tycker om, då kommer inte droger att vara lika intressant. Så nyfikenhet och att våga testa är två egenskaper att sträva efter. En viktig del är också hur man tänker på saker. T.ex jag fick underkänt på matteprovet. "Jag skiter i matten, jag kommer aldrig mer gå dit jag kan ju ändå ingenting och det är tråkigt". Eller "Vad bra att jag får möjligheten till improvv, vilket ger mig tillfälle att träna lite till och faktiskt lära mig. Det kommer jag ha nytta av för att klara av att göra en budget för hur mycket pengar jag får kvar till roliga saker, eller för att få bra betyg så jag kom-



mer in på universitetet" Med en positiv inställning kommer man långt, ibland behövs det bara lite omvägar innan man kommer i mål, men vem har bråttom? Jag är helt övertygad om att alla kan, så ser du någon som verkar ha det lite extra kämpigt, ge den en klapp på axeln och erbjud din hjälp.

Jag skulle vilja att du varje kväll när du går och lägger dig reflekterar över dagen och säger till dig själv en sak som du gjorde bra eller uppskattade extra mycket. Då kommer du somna med en positiv känsla i kroppen. Tro på dig själv!

Hälsningar Virena/Spider

Crack-kokain avser kokain i kristallform. Kokain förekommer vanligtvis i pulverform - läs mer om kokain på sid 3. Crack ser ut som kristaller i olika färger, från gult till blekrosa eller vitt.

Crack värms upp och röks. Den kallas så för att den ger ifrån sig ett knäppande eller smällande ljud när den värms upp.

Crack är den starkaste formen av kokain och den är mycket beroendeframkallande.

Källa: [www.drugfreeworld.org](http://www.drugfreeworld.org)

- Scandic Grand Hotel Örebro
- Comfort Hotel Eskilstuna
- Beijer Alma
- Albinsson & Sjöberg AB
- RA Wallins Fastighetsservice AB
- Nyströms Cement
- Sorselsestugan AB
- Fjärdinglövsgården AB
- Svenska Måleriförbundet Avd 2 Södra
- Tarkett AB
- Otterdals Lantbruk AB
- Göteborgs Fasadputs AB
- Hammarviken Företagsutveckling AB
- Nordic Machine Agency AB
- Badhustorget Privatbostäder
- Lindbergs Bärningstjänst
- LJ Mark och Anläggningar AB
- Nils Malmgren AB
- WCT Verktyg AB
- Kylma AB
- Göteborgs Egnahems AB
- Oredssons Elektriska AB
- Bulten Aweden AB
- Impulsteknik Elinstallation AB
- Alfa Laval Corporate AB

 systemair



KOM OCH DELTA PÅ VÅR

# Västkust-tour!

**I SAY NO DRUGS** kommer nu till Västkusten med sin populära drog föreläsning!

Under vecka 40, 41 och 42 besöker västkusten med vår förebyggande drog föreläsning.



**Alex Breeze** som är en av Sveriges främsta drog föreläsare kommer att hålla dessa föreläsningar. Alex har föreläst för 500 000 ungdomar och är en mycket omtyckt och populär föreläsare.

Vi välkomnar nu skolor med elever från årskurs 5 och uppåt!

Det är till ett förmånligt pris och utbildningsmaterial ingår helt gratis!

## PLATSER FINNS ATT BOKA, DOCK TILL ETT BEGRÄNSAT ANTAL

Ring in för mer info samt boka era platser idag! Sök efter Tony, vår föreläsningbokare som är den som arrangerar denna tour.

Tel: 031-135707, Mejl: [info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu)



# Join the movement

Du kan bli en cool modell för **I SAY NO DRUGS**-kampanjen – skicka in din bild!

Det enda du behöver tänka på är att ha med **I SAY NO DRUGS** loggan på ett armband, en t-shirt, en hoodie eller på en pin - använd fantasin!

Lägg in din bild på vår **I SAY NO DRUGS** Facebook sida – eller på vår **I SAY NO DRUGS** Instagram!



## HÖSTERBJUDANDE

Beställ t-shirt och armband för 149 kr!





# Ät bättre - må bättre!

Här får du tips på enkla, näringsrika, goda och helt vegetariska recept som experimenterats fram av Sofia Lundberg, självutnämnd "vegan-kock a'la smakexplosioner".

*Välkommen till min allra första, helt egna lilla matspalt i en tidning!*

*Jag älskar att experimentera, att lukta på ingredienser för att se om saker passar, bryta allmänt kända matlagingsregler och att överraska mej själv, min man och mina gäster med olika smakexplosioner.*

*För att sammanfatta vad som gäller i mitt kök och vad jag kommer att dela med mej av på den här sidan så satte jag ihop den här viktiga listan:*

**1.** Matlagning ska vara roligt och enkelt! Det blir ofta spännande och mitt mål är att laga mat som är så nyttigt som möjligt samtidigt som den ska smaka underbart gott.

**2.** Maten, och godsakerna, ska ge kroppen massor av näring och vara så lätt som möjligt

för kroppen att hantera. På så sätt kan man äta gott och få energi till annat istället för att en stor del av energin ska gå åt till att smälta maten medan man ligger där i matkoma deluxe.

**3.** Ett visst mått tillsatser, halvfabrikat och till och med helfabrikat är okej, men jag försöker att använda så mycket

rena råvaror som möjligt och det behöver faktiskt inte vara svårt alls.

**4.** Någon annan sköter disken!

**5.** Alla ingredienser är från växtriket! Jag undviker alla animaliska produkter pga hälsoskäl, mjölskäl och för djurens skull.

Mitt mål är att inspirera er i er matlagning, att kanske få er att testa nya saker, experimentera och få i er en näringsrik och god måltid.

Var inte rädda för att ändra i mina recept, det är inte så himla noga. Mina mått är inte så exakta och gillar man något i mina recept lite extra kan man öka dosen av det utan att oroa sej speciellt mycket. Det

brukar bli gott ändå, kanske till och med godare.

Eftersom många av mina andra recept innehåller hemmagjord röd pesto så är det receptet jag kommer att dela med mej av först. Använd denna pesto till pasta, på mackan, mosa ihop med potatis eller göra bönor godare, blanda i grytor och massor av annat. Bara fantasin sätter gränser!



## RECEPT

# Röd Pesto a'la Sofia

**I burk saltorkade tomater inklusive det mesta av oljan**

(jag rekommenderar VERKLIGEN märket Garant och deras Ekologiska Saltorkade Tomater då dom inte har vinäger i (blir väldigt annorlunda smak med vinäger) och är godast. Man kan även köpa saltorkade tomater som inte ligger i olja om man vill men då ska man tillsätta kallpressad rapsolja eller olivolja.)

**I färsk röd chili**

**I klyfta pressad vitlök**

**1/2 tesked havssalt**

**1/4 eller 1/2 kruka färsk basilika**

**1/2-1 dl skalade solrosfrön**

(Rosta i torr stekpanna med lite salt tills dom luktar gott och är härligt gyllenbruna.)

**Peppar efter smak**

**En skvätt agave**

(Tänk att du "ritar" en cirkel över allt i matberedaren eller 2 cirklar om du använder en mixer.)

Tjoffa bara ner allt direkt i en matberedare, eller mixer om du inte har en matberedare. Mixa sedan länge och väl tills allt är en fin, mjuk massa utan en massa klumpar. Häll upp i burk och njut sedan av den fylliga smaken!

Jag varierar ibland genom att hälla bort all olja (använder den oljan att steka i vid tillfälle) och använda olivolja i stället, ibland rostar jag pinjenötter istället för solrosfrön.

Lycka till nu!

Sofia Lundberg



Gör som de andra - gå med i team

# "I SAY NO DRUGS"

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 och vi vill visa att vi är trötta på att se ungdomar droga ner sig. Vi vill inspirera till en framtid där man kan nå sina mål!

## Så här gör du:

1. Skaffa en t-shirt, en luvtröja, ett armband eller en pin och visa du 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.

Sakerna kan man beställa på telefon 031-135707 eller via hemsidan [droginformation.nu](http://droginformation.nu) eller [www.isaynodrugs.org](http://www.isaynodrugs.org). Samtidigt som du blir en cool förebild så stödjer du det förebyggande arbetet i skolorna.

Titta in i vår webshop!



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](http://WWW.ISAYNODRUGS.ORG) FÖR MER INFORMATION

Swisha din gåva direkt med mobilen.

– Enkelt, snabbt och säkert.

Swish.  
Betala  
enklare



Gör en skillnad idag genom att swisha din gåva till: 1239011206