

isaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR  
ETT DROGFRITT SVERIGE

NR 1 2017

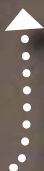
# I SAY NO DRUGS

ISAYNODRUGS - en av Sveriges största  
drogförebyggande kampanjer.

FAKTA OM DROGER

SOMMARLÄGER  
FÖR ENSAMKOMMANDE  
UNGDOMAR

DETTA ÄR VÅR STYRKA  
- vi når fram och unga lyssnar.  
Inget krångel utan rakt på sak  
med exempel som man kan  
känna igen sig i.



25-årsjubileum

I ÅR FIRAR DROGINFORMATION.NU 25 ÅR

Smakprov på vår föreläsning



# Innehåll

- sid 3 Respons vi fått
- sid 4 Detta har vi gjort i år
- sid 6 Frågor & svar
- sid 7 Alkohol
- sid 8 Hasch o marijuana
- sid 9 Miljö
- sid 10 Tobak, cigaretter och snus
- sid 11 Spice
- sid 12 Narkotika
- sid 14-15 Sommarläger 2016
- sid 16 Stöd oss och fira 25 år



I år firar vi 25 ÅRSJUBILEUM och alla 25-års gåvorna kan sättas in på bankgiro 901-1206.

## Hej!

Julia här! I SAY NO DRUGS kampanjen är fullt igång för 2017 och vi ser fram emot att komma i kontakt med fler skolor, föreningar och företag i syfte att utbilda fler.



## Behovet av drogförebyggande arbete och effektiva drogföreläsningar ökar.

Allt fler inser hur viktigt detta ämne är för att skapa en stabil grund för våra ungdomar så de kan välja rätt i livet.

Ungdomar behöver lättförståelig information, de behöver motivation och inspiration för att hitta och nå sina mål i livet. De behöver vägledning, tips och råd hur man står emot gruppträck etc. Idag symboliserar I SAY NO DRUGS kampanjen just detta - HOPP OCH INSPIRATION!

Vi tycker att det är kul att I SAY NO DRUGS kampanjen har blivit en gemensam kampanj och där många samlas för att tillsammans skapa en bättre framtid för våra barn och våra ungdomar.

## Tack alla ni som stödjer kampanjen på olika sätt.

Tillsammans hjälpte vi över 1450 skolor i över 420 olika områden att få droginformation genom gratis utbildningsmaterial eller föreläsningar.

Med vänliga hälsningar,  
Julia Järnerud, informationschef



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

Ansvarig utgivare: Åsa Graaf

Redaktion: info@droginformation.nu

Layout: elisabeth@graafreklam.se

Internet: www.isaynodrugs.org

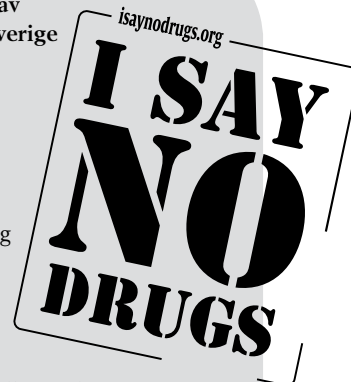
Adress: Norra Allégatan 2, 413 01 Gbg

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.



Vi tycker att det är kul att I SAY NO DRUGS kampanjen blivit en gemensam kampanj där de som vill kan samlas för att tillsammans skapa en bättre framtid för våra barn och våra ungdomar.

För mer information kontakta Julia på 031-135707 eller maila info@droginformation.nu

# Respons efter föreläsningarna

Under 25 år har vi arbetat med att ge droginformation till barn och unga. Ett arbete som är viktigare än någonsin!

Under 25 år har vi arbetat med att ge droginformation till barn och unga. Ett arbete som är viktigare än någonsin!

Våra föreläsningar är unika! De skiljer sig från andras eftersom vi medvetet tagit bort alla svåra ord och vetenskapliga termer, vi ger även exempel som unga kan känna igen sig i och allt levereras med en gnutta humor. Detta för att alla skall förstå och kunna ta till sig informationen - och det gör de!

Här kan ni läsa utlåtanden vi fått genom åren.

Hör gärna av er om ni vill boka en föreläsning till er skola, föreningen, idrottsklubb eller till ert företag. Vi finns här för att hjälpa er!

Vi tycker att det är kul att I SAY NO DRUGS - kampanjen blivit en gemensam kampanj och där de som vill kan samlas för att tillsammans skapa en bättre framtid för våra barn och våra ungdomar.

För mer information kontakta Julia på 031-135707 eller maila info@droginformation.nu



"För några år sedan gick min bror tragiskt bort på grund av droger. Mitt liv räddades för att jag fick drogföredrag av er och därmed kunde stå emot gruppträcket och nyfikenheten. Annars vet man inte hur det hade slutat då jag själv var mycket nära att falla dit! För detta är jag väldigt tacksam! Numera är jag sambo och egenföretagare och trivs bra med livet." Gabriel

"Tack vare föreläsningen blev jag medveten om den "fälska lyckan drogerna gav" och kort därefter slutade jag med droger. Informationen sitter fortfarande kvar - 17 år efter - och jag kan förmedla detta vidare till mina egna barn. Med min kunskap så kan jag förmedla vad riktig lycka är - och den lyckan uppnår man inte med droger." Henrik

"Föreläsningen påverkade mig genom att jag inte ska börja med droger p.g.a. konsekvenserna som kan komma efter." Elev

"Jag måste bara säga att trots att vi har haft Alex i 3 år på vår skola så gör han föreläsningen lika rolig och informationsrik varje gång. Inget var onödigt, allt var bra och i perfekt mängd." Lärare

"Föreläsningen stärkte mig beslut om att inte ta droger. Jag tyckte att hela föreläsningen var bra!" Elev

"Föreläsningen fick mig att förstå att handlingar p.g.a alkohol kan påverka hela ens liv negativt." Elev

"Det är bra att föreläsningen inte enbart består av fakta och förbud utan att du för in humor. Humor väcker intresse för ämnet och gör även att man orkar lyssna" Elev

"Jag kan kanske tänka efter mer så att jag inte hamnar i trubbel för helt onödiga saker och jag känner mig tryggare och vet hur jag ska tackla olika situationer." Elev





## Hela 2017 firar vi 25 år och det kommer att bli ännu bättre med fler hjälpta!

*2016 fick över 1400 skolor och föreningar droginformation runt om i hela landet.*

Vi är så glada att vi nådde hundratusentals ungdomar och vuxna med droginformation - det var genom föreläsningar, på olika event, med material och utbildningsfilmer.

Under våra 25 år har vi utvecklat en metod som fungerar - vi har medvetet tagit bort svåra ord och vetenskapliga termer - allt för att göra ett komplicerat ämne lätt att förstå.

Detta är vår styrka - vi når fram och unga lyssnar. Inget krångel utan rakt på sak med exempel som man kan känna igen sig i.

### Vår informationskampanj på internet slog igenom över vår förväntan!

Vi har satsat stort på internet och att ge ut gratis information om droger. Detta har lett till att vi har haft nästan 700 000 besökare på våra hemsidor under 2016. Personer som har sett våra informationsfilmer, införskaffat gratis droginformation, chansen att ladda ner gratis

e-böcker och tidningar. Det är glädjande att vi kunnat ge denna service och hjälp när behovet är så stort. Det är stor efterfrågan på vårt utbildningsmaterial och vi har haft tusentals nedladdningar av vårt kostnadsfria informationsmaterial.

*Vi höll också våra omtyckta 112-läger, massor av event och utställningar.*

### Hur gjorde vi då allt detta?

Jo, genom allt stöd från alla er underbara bidragsgivare, genom all skolpersonal som engagerar sig för vår kommande generation, genom alla er fina föräldrar som bryr sig, och inte minst alla ni härliga ungdomar som vill hjälpa era kompisar och ni som sprid och delade information i sociala media. Stort tack!

Sedan har vi vår hängivna personal som brinner för att unga skall få en drogfri framtid och nå sina mål. Ni är alla inspiration för oss att fortsätta och hjälpa unga för en bättre framtid!

Gör som de andra  
-gå med i team

## "I say no drugs.org"

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

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.org"  
Gå med du också - visa vad du står samtidigt som du gör en insats så fler får inspirerande droginformation!

### Gå in på [www.droginformation.nu](http://www.droginformation.nu) för mer information

Ditt stöd gör skillnad och används så fler barn och ungdomar får inspirerande droginformation. Vi har arbetat i över 25 år och är anslutna till Svensk insamlingskontroll.

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM! Roliga tävlingar med fina priser. :)  
Skicka in din coolaste isaynodrugs bild! Vi heter isaynodrugs på instagram







### 1. Vad är droger?

Droger är ämnen som påverkar kroppen och hur man tänker. Till droger räknas narkotika, vissa läkemedel, lösningsmedel, narkosmedel, dopingmedel, alkohol och tobak.

### 2. Vad är narkotika?

Narkotika kallas också för knark. Det finns många olika sorters narkotika. Narkotika påverkar kroppen och hur man tänker och man kan bli beroende. Några exempel på narkotika är: hasch, marijuana, kokain, amfetamin.

### 3. Varför tar man droger?

Människor tar droger för att bli av med oönskade känslor och situationer. De vill må bättre! En person tar droger för att bli av med någon smärta, undvika oönskade känslor - utträkning inräknat och för att undvika problem. Med drogernas hjälp kan en tillfällig flykt från jobbiga känslor och problem ske. En annan anledning kan vara gruppträck, nyfikenhet och äventyrlusta. Detta kan övergå till ett beroende och man är fast i ett missbruk.

### 4. Vad är ett beroende?

Beroende är när man inte kan sluta ta drogerna fastän man vet att det är skadligt. Personen vill hela tiden ha mer och man kan må väldigt dåligt om man inte får

drogen i sig. Kroppen har vant sig vid drogen och man får besvär om man inte tar den - detta kallas abstinens.

### 5. Är det svårt att sluta med droger?

Eftersom kroppen har vant sig vid drogerna kan man må dåligt när man försöker sluta. Detta kan vara mycket tufft. Här är några exempel på vad som kan hända: Man kan få svårt att sova, bli deprimerad, få ångest, få ont i kroppen, man kräks samt blir trött och irriterad. Vissa droger är svårare att sluta med än andra.

### 6. Vilken drog är vanligast?

I Sverige är alkohol vanligast och när det gäller narkotika så är det cannabis.

### 7. Vad är en flashback?

En flashback betyder att man upplever droguset på nytt utan att tagit drogen. Dessa upplevelser kan variera kraftigt från person till person. Dessa flashbacks kan inträffa flera år efter att man tagit drogen.

### 8. Vad är en hallucination?

Vissa droger gör att man får hallucinationer. De kan ändra på personens syn, hörsel, lukt och känsel och personen kan uppleva saker som ingen annan ser. En hallucination kan bli väldigt stark och även obehaglig och personen tappar kontrollen.

# Alkohol

Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet och står för det största missbruket vi har.

## VAD HÄNDER NÄR MAN DRICKER?

Alkoholen går ut i blodet. En mindre mängd kan göra att personen känner sig gladare och livet blir mindre bekymmersamt.

Mer alkohol orsakar minnesluckor, kräkningar och sämre muskelkontroll. Detta gör att personen sluddrar och går vingligt.

Vid alldeles för stora doser kan personen bli alkohol-förgiftad och medvetlös.

Alkohol är beroendeframkallande och för att bli påverkad av alkohol behöver man med tiden dricka mer och mer.

Stora mängder alkohol kan leda till sömnsvårigheter, hudproblem, darrningar, leverskador, alkoholförgiftning m.m.

Ungdomar tål alkohol sämre än vuxna. Deras kroppar tar längre tid på sig att bryta ner alkoholen.

Tjejer tål inte alkohol lika bra som killar, speciellt inte



under mensperioden då kroppen är mer känslig. Tjejkroppar innehåller mindre vatten än killkroppar. Eftersom alkohol är vattenlöslig så späds den ut i kroppens vatten, så om en kille och en tjej dricker lika mycket, får tjejen en högre alkoholmängd i blodet.

## VÅLD OCH ALKOHOL HÖR IHOP!

### VÅLD OCH ALKOHOL

Många som dricker blir våldsamma eller råkar ut för våld.



**Hasch och marijuana kommer från en växt som kallas Hampa (Cannabis Sativa) Det gemensamma ordet för hasch och marijuana är cannabis. Cannabis är den vanligaste drogen i hela världen efter alkohol!**

## MARIJUANA

Marijuana består av torkade växtdelar och ser ut som torrt gräs, därför kallas marijuana för "gräs".

## HASCH

Hasch är växtdelar och bindemedel som gjorts till kakor. Det blandas ofta ut med andra saker som t.ex mjöl, hackat gräs, kamel och åsnebajs m.m.

## NÅGRA VIKTIGA SAKER ATT VETA OM HASCH OCH MARIJUANA!

I hasch och marijuana finns ämnen som lagras i kroppens fettceller. De kan ligga kvar där länge efter att personen sluta använda drogen. Det kan göra att personen får svårt att tänka och att lära sig nya saker.

- Om väldigt unga människor använder cannabis kan intelligensen sänkas.

- Cannabisen är mycket starkare nu för tiden än förr.
- Man kan bli beroende och få svårt att sluta.

**Cannabis kan påverka intelligensen negativt!**

## VAD KAN HÄNDA OM MAN TAR CANNABIS?

I början kan man må bättre och känna att man vill ta det lugnt. Personen blir fnittrig, ibland med okontrollerade skrattattacker. Känslor förstärks: Om man mår bra kan man må bättre och om man mår dåligt så kan man må sämre. Efter ett längre tag kan personen bli förändrad: Tyst, fundersam, sömning och struntar i familj och vänner. Personen kan få panik, ångest och bli inåtvänd.

## HUR SER MAN OM NÅGON RÖKT HASCH ELLER MARIJUANA?

Ögonen blir rödsprängda och pupillerna större, pulsen ökar. Personen kan bli torr i munnen och må illa. Personen kan verka lite berusad och man kan få ett extremt sug efter godis och en stark törst.

# Narkotika förstör samhället och miljön

## FÖRSTÖR REGNSKOGEN

I Sydamerika produceras en drog som heter kokain. Odlarna skövlar (hugger ner) regnskogen i Amazonas för att odla kokabuskar. De släpper också ut tonvis av giftiga kemikalier i djungeln som förgiftar både skogen och invånarna. Vår planet behöver Amazondjungeln, - den är planetens lungor och i Amazonas bor många speciella sorters djur, fåglar och reptiler.

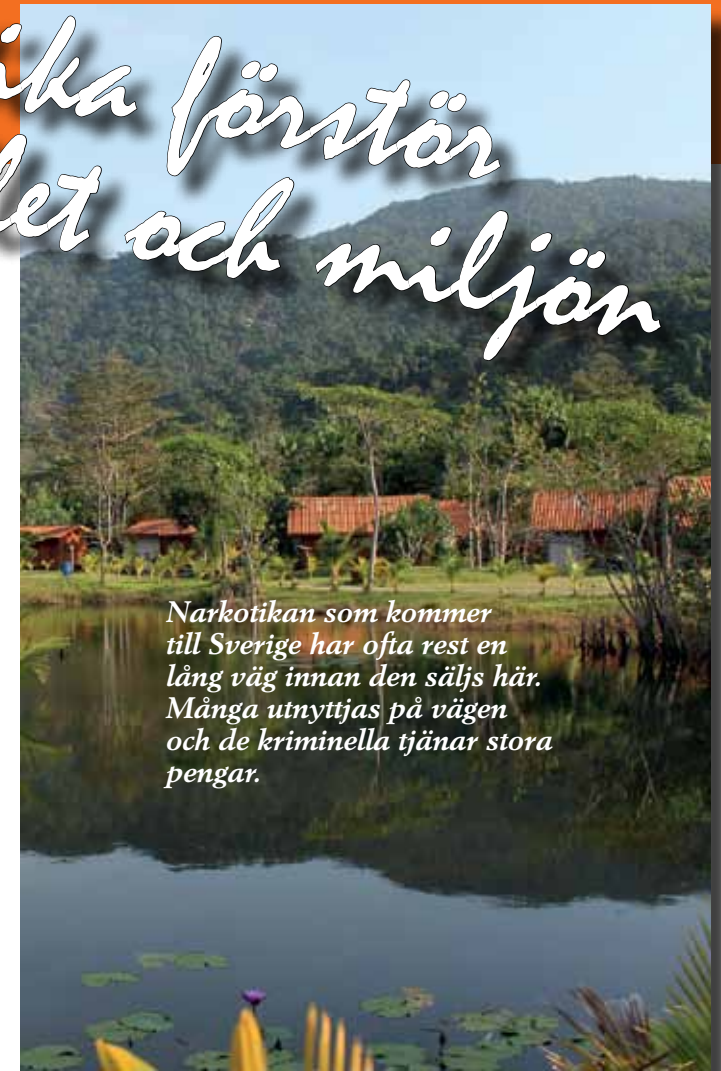
## TILLVERKARNA FÖRGIFTAR VATTEN

För att göra narkotika behövs kemikalier. Dessa giftiga avfall dumpas i floder och sjöar vilket leder till att fiskar och växter dör. I städer dumpas giftet i kloaker och i kanaler dvs rakt ut i vattnet.

## KRIMINELLA PRODUCERAR NARKOTIKA

Narkotikahandeln kontrolleras av kriminella ligor. De tjänar stora summor på narkotikahandeln och de utnyttjar fattiga. De hotar och mutar domare och poliser för att kunna tjäna så mycket pengar som möjligt.

I många länder där det produceras narkotika är



*Narkotikan som kommer till Sverige har ofta rest en lång väg innan den säljs här. Många utnyttjas på vägen och de kriminella tjänar stora pengar.*

det inbördeskrig och konflikter som t.ex i Afghanistan och Colombia. Pengarna från narkotikan används för att köpa vapen och stödja terrorism.

Kokainmaffian i Colombia är så stor och välorganiserad att de äger militärstyrkor, flygplan, flygplatser, ubåtar och båtar. De styr även och kontrollerar länders ekonomi genom mutor och våld.

## SMUGGLING

Ibland smugglar fattiga människor knark genom att svälja förpackat knark. De reser sedan med detta i magen till andra länder, där de stannar tills narkotikan kommit ut. Detta är farligt för påsarna kan gå sönder och då kommer det ut i kroppen.





# Tobak cigaretter och mer

Från början användes tobaken av indianerna i Amerika och den kom till Europa på 1500-talet. Tobak innehåller giftiga ämnen som är cancerframkallande bl. a. tjära. Den innehåller också nikotin, vilket är ett av det mest beroendeframkallande ämnet som finns. Tobaksröken är giftig både för rökaren men även för omgivningen.

## **TOBAKSINDUSTRIN FÖRSTÖR MILJÖN OCH ANVÄNDER BARN- ARBETARE.**

De stora tobaksbolagen hugger ner enorma ytor av regnskog för att använda marken till att torka tobaksblad - detta drabbar både människor och djur.

I många av de fattiga länderna t.ex Malawi i Afrika används barn på tobaksfälten. De blir ofta sjuka eftersom de blir förgiftade av nikotinet som finns i tobaken.

## **VAD HÄNDER NÄR MAN RÖKER?**

En sjukdom som hör ihop med rökning är cancer. Lungorna blir också sämre vilket kan leda till andningssvårigheter och astma.

Andra kroppsliga problem som hör ihop med rökning är magkatarr, magsår, ryggbesvär, tandlossning, benskörhet, hyn blir också fulare och man ser äldre ut tidigare. Dessa besvär syns inte förrän efter många år och därför kan man tro att det inte är så farligt att röka, men det är det.

**Plågsamma  
djurförsök görs för att  
se hur sjukdomar  
utvecklas av tobak.**

# Spice



## **VAD ÄR DROGEN SPICE?**

Spice är ett samlingsnamn för olika ämnen som skall likna cannabis. Drogen framställs för att likna cannabis och den görs i laboratorium.

Spice levereras som ett pulver och ingen, förutom personen som gjort drogen, vet exakt vad som finns i pulvret och vilken effekt det kommer att ha på kroppen.

## **INNEHÅLLET I SPICE VARIERAR VÄLDIGT**

Som användare och köpare har man ingen aning om vad man får i sig. Detta har lett till allvarliga överdoser och förgiftningar med flera dödsfall.

Vid förgiftning är symptomen hög puls, stora pupiller, förhöjt blodtryck, njursvikt och att den förgiftade personen mår allmänt dåligt.

**Spice är mycket beroendeframkallande!**

*Fler och fler unga testar drogen spice. Vi har sett flera fall av överdoser med allvarliga skador som följd och även flera dödsfall den senaste tiden i Sverige.*

De som tillverkar spice ändrar hela tiden på innehållet - detta för att komma undan lagen. Om en sort blir olaglig så gör de en ny variant.

Spice säljs under många olika namn som till exempel Spice Gold och Spice Diamond. Vissa sorter säljs med smak av blåbär, bubbelgum etc.

På internet finns det massor av olika sorters droger, narkotika och hälsofarliga varor - de kallas ibland för internetdroger.

Drog tillverkarna ändrar på innehållet för att komma undan lagen när ett ämne blivit narkotikaklassat. Detta gör att användarna inte vet vad de får i sig och hur starkt det är. Allt för att tjäna pengar!

# Narkotika

Narkotika är droger. Det finns många olika sorters droger och de har en sak gemensamt - de är giftiga. Till droger räknas narkotika (knark), alkohol, tobak, och vissa läkemedel för att nämna några.

Det är styrkan och vilken drog som avgör hur du blir påverkad. En liten mängd sätter fart på dig och gör dig piggare - en större mängd gör dig sömning eller lugn - en ännu större mängd kan orsaka medvetlöshet och i värsta fall döda dig (förgiftning). Det är alltså mängden och styrkan på narkotikan (giftet) som avgör hur du blir påverkad.



Det finns många olika sorters narkotika!

## NARKOTIKA - Här kommer några exempel:

- Vissa sorter gör en person lugn, trött och är smärtstillande. De kallas opiater och kommer från opiumvallmon, som är en blomma. Några sorter är morfin, opium och heroin vilka är väldigt beroendeframkallande, svåra att sluta med och mycket starka. Personen behöver väldigt lite för att bli påverkad.
- Centralstimulerande medel: Dessa droger stimulerar det centrala nervsystemet och personen blir piggare och sover mindre. Några exempel är amfetamin, kokain och kat. Alla är beroendeframkallande och ger skador vid missbruk.
- Hallucinogener: Det är narkotika som förvränger sinnesintrycken. En hallucination är när personen upplever, ser, känner och hör saker som inte andra upplever. Ett exempel kan vara att man ser spindlar överallt omkring sig fast det inte finns några spindlar där. LSD, ecstasy och vissa växter och svampar m.m. tillhör denna grupp.
- Läkemedel: Det finns vissa läkemedel som innehåller narkotika. Dessa skrivs ut på recept av en läkare och man kan även få dom på sjukhus vid operationer etc.
- Cannabis: Hasch och marijuana kommer från hampväxten.



Beställ våra fakta-affischer

Telefon: 031-13 57 07

- Stort tack till alla annonsörer -

Albinsson & Sjöberg AB

Upplands Stängsel AB

Akea AB

Preem AB

Hotel Zäta

IRO AB

Citykopia AB

Gameday AB

Svenska Måleriförbundet

Nordic Machine Agency AB

Hotell Royal, Härnösand

Bengtssons, Tvättmaskinservice AB

First Hotel Dragonen, Umeå

Henkes Bilverkstad

Hotel Svea, Simrishamn



NSG Nordic Scaffold Group AB  
Montage - Uthyrning - Försäljning - Konsult

Fjärdinglövsgården AB

TNT Sverige AB

BBas Förvaltnings AB

Björkbackens Karaktärshotell, Vimmerby

Akkumulator & Batteriteknik i Gränna AB

SweMaint AB

REFA Revision AB



# 112 läger för ensamkommande ungdomar

Tidigare läger har alltid varit skapade och körda för svensktalande ungdomar, men den här gången hade lägret en helt ny publik med helt andra förutsättningar - nämligen 26 stycken ensamkommande ungdomar från Syrien, Irak och Afghanistan, vilket blev en ny utmaning eftersom de flesta inte kunde svenska. Vi fick anlitat sammanlagt fyra tolkar för att klara språkbarriärerna.

Första dagen började med en iscensatt skadesituation så de vet hur det kan gå till på en olycksplats. Ambulans med blåljus och sirener körde in på lägret och ambulanspersonalen visade hur man arbetar.

Det var en ny upplevelse för de flesta av ungdomarna och de hade massor av frågor.

## HJÄRT OCH LUNGRÄDDNING

Ambulanspersonalen utbildade sedan ungdomarna i HLR och hur en hjärtstartare fungerar. En fråga som dök upp var "Hur gör man på en tjej eftersom man rör så nära känsliga delar." De fick veta att när det gäller liv och död så bryr man sig inte om det och alla sa "OK".

## BRANDUTBILDNING

Efter sjukvårdsdelen så var det dags för brandutbildning. De fick lära sig om brandförlopp, släckning med olika släckare samt att använda brandfilt. Det var riktigt skoj



att se killarna växa i takt med att deras självkänsla blev större.

## BÅTTUR MED RIB

Efter utbildning tog vi ut grabbarna för en tur på havet. Det var en underbar känsla att höra killar skrika av skratt. På kvällen tog vi det lugnt framför en brasa och reflekterade över dagen.



## DAG TVÅ

Dag två startade med utbildning av en manlig och en kvinnlig polis - de fick lära sig om Sveriges olika lagar på ett enkelt sätt. Poliserna hade en tuff dag och blev utfrågade om allt från uppehållsregler till bilstöld. Många av ungdomarna sa efteråt att det var riktigt intressant att få veta hur saker och ting fungerar i Sverige.

## DROGUTBILDNING

Sen var det dax för drogutbildning i två delar.

Först fick de vår "I Say No Drugs" föreläsning vilken gav bättre förståelse och kunskap i vad droger kan ha för effekt på en persons liv. Det var väldigt uppskattat då de flesta hade väldigt lite kunskaper om vad droger är och vilka problem och konsekvenser ett droganvändande kan få.

Andra delen av drogutbildningen hade fokus på vad en ordningsvakt är och hur de jobbar. Vi visade upp utrustning och hur

olika grepp ser ut som vakter får använda. Även denna del tog fram många frågor och funderingar hos ungdomarna.

## SJÄLVSKYDD

Sista utbildningsdelen handlade om enkelt självskydd som de fick träna på.

När lägret var över hade dessa grabbar växt otroligt mycket.

Vi fick många kramar och high fives vid avslutet. Sedan bar det hem igen - två trötta men lyckliga och nöjda lägerledare.

Vill ni veta mer om läger eller boka ett läger ring 031-135707 eller maila till: [info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu)

Det finns ett begränsat antal läger under 2017. för mer information om dessa läger ring 031-135707 eller maila till [info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu)



Ge med Hjärtat  
- en present som hjälper  
barn och unga!



**I SAY NO DRUGS** NYA  
**FINA ARMBAND**  
**FINNS NU ATT BESTÄLLA!**



Beställ ditt armband i dag  
031-135707 eller maila till  
[info@droginformation.nu](mailto:info@droginformation.nu)  
Pris: 98 kr inkl frakt

Nu har du chansen att ge bort vårt nya I SAY NO DRUGS armband med ett fint silverfärgat hjärta till någon eller varför inte till dig själv.

Samtidigt stödjer du det oerhört viktiga arbetet med att ge förebyggande droginformation till barn och ungdomar.

I 25 år har vi arbetat med att hjälpa barn och unga - vi når fram och de lyssnar.

