

isaynodrugs.org

UTGIVEN AV RIKSORGANISATIONEN FÖR
ETT DROGFRITT SVERIGE

NR 1 2018

ISAYNODRUGS - en av Sveriges största
drogförebyggande kampanjer.

I SAY NO DRUGS

MARIJUANA...

STÖD KAMPANJEN!

Nu är jag drogfri

SAOWALAK VÄXTE UPP I
REGNSKOGEN I THAILAND

Smakprov på vår föreläsning!



Här kommer årets första tidning

Hej!

Jag heter Julia Järnerud och är Kampanjansvarig för I SAY NO DRUGS, en av Sveriges främsta drogförebyggande kampanjer.

Under 2017 utbildade vi över 30 000 barn, ungdomar och vuxna med hjälp av vår omtyckta drogföreläsning!

Vårt arbete är möjligt tack vare DITT engagemang och beslut om ett drogfritt Sverige! Därför ger vi ett stort TACK till dig för det föregående året!

Nu ser vi fram emot ett nytt produktivt år 2018 - och vårt arbetet är efterfrågat!

Vem kan inte säga att man är trött på nyheternas konstanta flöde av drogrelaterade skjutningar, våld och dödsfall? Det är sorgligt att vårt samhälle ser ut som det gör idag! Våra ungdomar far illa eftersom otrygghet blir vardagsmat.

80% av alla våldsbrott ÄR drogrelaterade. Det krävs hårt arbete och personligt engagemang för att vända på denna trend.

Effektiv drogutbildning och inspiration till mål i livet kan få en ungdom att tacka NEJ till droger! Vi finns här för att stärka deras självkänsla och kunna stå emot grupptrick.

Vi vill alla ha en ljusare framtid utan droger för våra barn och ungdomar - Det är vårt mål.

Med vänliga hälsningar, Julia Järnerud



Innehåll

sid 3
Teckningstävling

sid 4-5
Lyckas i livet

sid 6-7
Från regnskog till Norge

sid 8-9
Fakta Marijuana

sid 10
Boka föreläsning

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: Karl Johansg 60, 414 55 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.

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Årets teckningstävling!

Tema: **ETT DROGFRIIT SVERIGE**

Er skola har Chansen att vinna en gratis drogföreläsning och I SAY NO DRUGS armband till hela klassen!

Fram till den 1 maj kan er klass vara med i vårens teckningstävling och vinna fina priser.



Bidrag kommer att visas på sociala medier samt på vår blogg.

OBS!

Skriv skolans namn, klass och barnets namn på baksidan av teckningen.

Teckningen skall vara i färg!

Ni får måla, teckna eller rita hur många bidrag som helst.

Bidragen skickas till:

Droginformation,
Karl Johansgatan 60
414 55 Göteborg
Att: Tävlings

Vinnaren kommer att meddelas på mejl och telefon!

Här kan ni se förra årets vinnarbidrag.



"Det finns alltid chanser och möjligheter att hitta något som man vill göra och lyckas med i livet"

MAGNUS

Runt om i landet finns det tusentals med personer som stödjer I SAY NO DRUGS kampanjen för en drogfri framtid. Magnus är en av dem!

Magnus bjöd in oss till skolan där han arbetar. Skolan fick två drogföreläsningar till 6-9:an och utbildningsmaterial - helt gratis.

Detta var möjligt tack vare Magnus engagemang och fina stöd genom åren.

I Say No Drugs: Vi besökte din skola i början av VT 2018. Hur gick det?

Magnus: Det blev grymt bra och över mina förväntningar. Jag vill verkligen säga TACK!! Det blev två grymma föreläsningar och Alex Breeze var helt fantastisk. Alla barnen satt och lyssnade och skrattade. Alla pedagoger var helnöjda och de ville att jag skulle framföra detta. Är verkligen tacksam för allt ni gör för våra ungdomar. Det får mig att fortsätta min stöttning.

Jag kommer också att försöka värva lite fler bidrags-givare till kampanjen.

I Say No Drugs: Vad jobbar du med idag?

Magnus: Jag jobbar på en skola i Göteborg som föreningskontakt, med rastaktiviteter och utomhuspedagogik. På eftermiddagarna jobbar jag på fritids.

I Say No Drugs: Berätta lite om din bakgrund.

Magnus: Jag är en sportkille vilket blev en räddning för mig under min uppväxt. Jag växte upp under ganska tuffa förhållanden så sporten blev min räddning. Som mest höll jag på med sex olika sporter samtidigt - det fick mig att bli lugn och tänka klart. Nu har jag hållit på med fotboll i 44 år och jobbat som ungdomstränare i 14 år. Jag är också utbildad bagare, servitör, massör, spinninginstruktör och har jobbat på lager och med inköp.

I Say No Drugs: Hur fick du höras talas om kampanjen?

Magnus: Det var en tjej som ringde upp mig och frågade om jag ville stödja ert drogförebyggande arbetet bland ungdomar och det ville jag. Jag har stöttat ert arbete i nästan 7 år. Jag växte upp med alkoholism i familjen så jag tycker det är viktigt. Idag har jag två söner, en på 16 år och den andra på 20 år. Arbetet känns mycket viktigt. Jag umgås mycket med ungdomar och ser behovet.

I Say No Drugs: Varför är det viktigt med drogförebyggande arbete bland ungdomar?

Magnus: Det är viktigt att få ut informationen och att stärka deras egna självkänsla att kunna stå emot gruppträck. Jag har själv testat marijuana när jag gjorde lumpen. Jag föll för gruppträcket - men slutade direkt eftersom jag inte mådde bra av det. Det är viktigt att nå ungdomar som funderar på att testa, ge dem en korrekt information så



Kul att veta om Magnus:
Ålder: Ett halvt sekel, 50 år
Familj: En sambo och två barn
Mål för 2018: Att kunna springa igen efter min skada i knät.
Älsklings maträtt: Kokt potatis, köttbullar med gräddsås
Favorit färg: Grönt eller blått
Favorit lag: Liverpool
Favorit resa: Liverpool. Har två inbokade resor detta år, so far.

att de själva kan välja en annan väg. Att de ser vilka konsekvenser som kan medfölja och att det är deras eget val och ansvar. Den spänning som ungdomar söker i droger vill jag visa att de kan uppnå med hjälp av idrott och aktiviteter.

I Say No Drugs: Utifrån din erfarenhet, vad tycker du fungerar till ungdomar?

Magnus: Att det kommer en person som själv har erfarenhet, precis som Alex Breeze har. Inte någon som bara kommer till skolan och säger till ungdomarna att inte testa droger - att det är farligt etc. Ungdomarna lyssnar inte på dem. De vill höra någon med erfarenhet, någon som vet vad han/hon pratar om. Någon som berättar om konsekvenser och inspirerar till mål i livet. Det fungerar!

I Say No Drugs: Vad behövs från oss vuxna?

Magnus: Det behövs fler vuxna som ser våra ungdomar och bryr sig om dem. Det är viktigt att man pratar till dem på deras nivå. Det betyder inte att man ska bete sig som en ungdom och spela cool, utan vara en stabil vuxen, ge trygghet, vara en förebild,

Vi är så tacksamma för allt det fina stöd vi får från privatpersoner.
Tack vare det kan vi nå ut till fler skolor och hjälpa ungdomar att ta ett självständigt beslut om att leva drogfritt. Swisha ett valfritt belopp på: 1239011206

"Jag växte upp i djungeln och lekte med tarantellor"



I Say No Drugs: **HUR VAR DITT LIV I REGNSKOGEN INNAN DU KOM TILL NORGE?**

Saowalak: Helt annorlunda. Vi var väldigt fattiga och jag minns att jag inte hade några skor och kläderna var väldigt gamla. Vi hade inget vatten och ingen elektricitet utan vi tvättade oss i floden och drack regnvatten.

Vi levde av det som naturen hade att ge oss och från mitt fönster i Bambuhyddan såg jag ananas och meloner. Det fanns mycket som växte runt om i skogen t ex vilda sockerrör, papaya, tamarin. Vi odlade också majs och ris.

Under regnperioden så kom det fram massor av grodor - då gick vi alla ut både vuxna och barn - tog grodorna och som vi tillagade och åt. Vi åt även insekter. Det var naturligt för oss. Vi åt efter säsong.

I Say No Drugs: **HUR VAR MILJÖN DÄR NI BODDE?**

Saowalak: Det var väldigt rent, inga avgaser och mycket natur. Barnen fick växa upp fort och hjälpa till med olika sysslor - laga mat, jaga, man lärde sig vilka växter



Saowalak växte upp i regnskogen i Thailand och kom till Norge som 6-åring.

man kan äta och inte äta. De äldre lärde de yngre. Alla gick inte i skolan eftersom de passade sina syskon och jobbade.

Jag bodde i en hydda med mormor och morfar. Mamma var borta och jobbade på olika ställen. Det fanns mycket insekter, ödlor och ormar runt huset. Vi var buddister och det finns en buddistisk tanke att "när ormarna är i huset så skyddar gud huset"

Jag minns en gång när vi var ute i skogen, jag och mormor. Hon grävde upp en stor Tarantella - hon tog bort tänderna sedan fick jag spindeln som mitt husdjur. Den var min leksak.

I Say No Drugs: **NÄR KOM DU I KONTAKT MED DROGER FÖRSTA GÅNGEN?**

Saowalak: Det var mycket alkohol i min familj när jag växte upp. De blev våldsamma när de blev fulla - speciellt morfar. Det kastades flaskor och bråkades mycket. I vårt samhälle drack nästa alla fattiga.

I Say No Drugs: **HUR FICK NI PENGAR TILL SAKER?**

Saowalak: Min mamma bodde inte hemma och hon skickade pengar till oss och då kunde vi ibland gå till affären. Mamma var borta nästan hela tiden, hon kom kanske 2-3 gånger under året och hälsade på. Jag kände inte min mamma så bra - hade ju mest bott hos mormor.

I Say No Drugs: **HUR BLEV DET NÄR DU FLYTTADE TILL NORGE FRÅN DJUNGELN OCH ALLA DU ÄNDE?**

Saowalak: En dag kom mamma och hämtade mig och vi åkte till Norge. Jag blev helt förvirrad - sattes på ett flygplansch och flyttade till Lepsøy - en ö vid norska kusten. Fjäll, snö, det var kallt och människor såg annorlunda ut och pratade på ett annat sätt. Kände mig annorlunda.

Min mamma sa att jag inte fick prata mitt "Laos" vilket är ett slags thai språk. Mamma tyckte det visade att vi varit fattiga och status var viktigt för henne. Vi hade svårt att kommunicera mamma och jag.

I Thailand var allt så andligt - jag hade en spirituellt uppväxt. Vi lärde oss om andar, livet efter döden. Buddhism är en livstil med fina levnadsregler. I bland mediterade vi i skogen. Vi gav mat till munkarna - det var fint.

I Say No Drugs: **HUR KOM DET SIG ATT DU BÖRjade MED DROGER?**

Saowalak: Jag var nyfiken. Först blev det alkohol och cigaretter, sedan kom jag

i kontakt med narkotika när föräldrarna skilde sig och mamma och jag flyttade till fastlandet.

Blev kompis med en "busig" tjej och jag revolterade. Hennes föräldrar knarkade och vi testade hasch, min kompis lärde mig att knarka. Vi kände igen oss i varandra.

Jag slutade jobba och det blev mer droger och jag tog piller, amfetamin och LSD.

I Say No Drugs: **VARFÖR SLUTADE DU?**

Saowalak: Jag satt i en lägenhet med tunga narkomaner och fick en vision - ett wake-up call - om hur min framtid skulle bli om jag fortsatta. Där bestämde jag mig för att sluta.

I samma veva träffade jag Mikel och vi är tillsammans än idag. Det var en tuff resa eftersom han också var missbrukare. Jag blev gravid - jag var ensam eftersom han inte klarade av att sluta med drogerna. Han försvann och var borta i flera dygn ibland.

Vår son föddes i Norge. Mikel hade börjat med metamfetamin, heroin, ketamin och missbruket blev värre och värre.

I Say No Drugs: **HUR LYCKADES NI HÅLLA IHOP?**

Saowalak: Hans föräldrar hittade ett behandlingshem i Sverige - Narconon Eslöv - de hade läst om detta i norska tidningar. Mikel åkte dit och efter en lång behandling så blev han drogfri.

I Say No Drugs: **HUR ÄR DET NU?**



Saowalak: Idag är vi båda drogfri och bor i Sverige. Vi har ett fiskföretag med fiskebåt och vi fiskar i Norge.

Vi har nu två fina barn och är lyckliga. Vi har fått så mycket hjälp av personalen på Narconon och allt går åt rätt håll - det går riktigt bra. Vi är lyckliga!

Lite fakta om

Marijuana

Marijuana kommer från en växt som heter *Cannabis Sativa* och den kallas också Hampa.

Människor har använt hampan i tusentals år till många saker, man har gjort t ex rep, kläder, olja och använt delar som medicin.

I marijuana finns det många olika ämnen och det är THC som gör att man blir påverkad & hög.

Nu för tiden har man genom olika odlingsmetoder gjort att marijuana innehåller mer THC - vilket gör att man snabbare kan bli beroende.

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 OCKSÅ GE NEGATIVA EFFEKTER

THC - som finns i marijuana - är en olja vilken kan stanna i kroppens fettrika organ. Varför? Jo, oljan lagras i kroppens fett.

Det finns undersökningar som visar att när THC har lagrats i kroppens fetter och

dessa sedan bryts ner - då kommer mätbara mängder ut i blodomloppet.

Man har upptäckt drograster i två månader efter man tagit drogen och man vet också att hjärnan påverkas efter att THC inte längre kan mätas i blodet.

Det är också dokumenterat att de som röker marijuana mycket kan förändras känslomässigt och även få lägre motivation och ambition.

En annan negativ effekt är att man kan få s.k flashbacks och hallucinationer



samt att drogen kan utlösa psykosor hos vissa personer.

BEROENDE OCH MARIJUANA

Ungefär 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. Det betyder också att man känner att man måste ta

drogen även när man märker att det orsakar skada i livet.

Man får också sug och abstinens om man inte tar drogen.

Personen kan få symptom som irritationer, oro, sömnsvårigheter, mardrömmar, ilska, huvudvärk, dålig aptit och depressioner.

KAN MAN SE OM NÅGON RÖKT MARIJUANA?

Personen kan få röda, blodsprängda ögon, uppleva lyckokänslor, få skratt-

attacker och ökad aptit speciellt för sötsaker.

Personen kan även få svårt att fokusera och lösa problem, minnesförluster, mindre social förmåga, yrsel, långsamma rörelser.

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

- Stort tack till alla annonsörer -



Foran Sverige AB	Sorselestugan AB	Nordic Machine Agency AB
HR World Wide Systems Development AB	Bilvården i Vadstena AB	
Borås Elektrokyl Energiteknik AB	PISAB	RB Fastighetservice AB
Fjärdinglövsgården AB	N-G Larssons Åkeri AB	Bas Förvaltnings AB
Preem AB	WCT Vertyg AB	ICA Maxi Livs AB Trelleborg
Gameday AB	Henkes Bilverkstad	Katrineholms Städteknik AB



Behöver du en fotograf för vackra porträtt eller bröllop?
 Kontakta Romain Ribaud:
 roor.photography@gmail.com
 www.romainribaud.com
 instagram: @romainribaud

Varsågod!

boka årets föreläsningar



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!



FEEDBACK

"Vi som skola/jag som kurator är mycket nöjd med föreläsningarna. Alex var tydlig och organiserad i sitt arbete. Trevlig och social. Eleverna uppskattade det mycket. De tackade innan de lämnade föreläsningen, några kom tillbaka för att tacka och skaka hand med Alex. Föräldrar berättade för mig i efterhand att deras barn hade pratade om föreläsningen och Alex hemma, att de var nöjda och blivit inspirerade av honom. Dessa föräldrar upplevde att föreläsningen hade hålls på ett språk som deras barn förstod, med kunskap/information som de kunde ta till sig av. Föräldrar som deltog på föreläsningen uppskattade det mycket. Jag fick "tack"-mejl dagen efter." Feedback från en kurator

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



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!

Nu sker schemalagningen av årets föreläsningar! Varsågod att boka!

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

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 ställningsstagande 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 eller 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 för mer information

Swisha din gåva direkt med mobilen.

– Enkelt, snabbt och säkert.

Swish.
Betala
enkelt



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