

Niklas Josefsson

berugnad

En "verktygs-
låda" för alla
som arbetar
mot droger
bland ungdomar

av livet
eller...

Introduktion

Avsikten med detta häfte är att ge några redskap för drogförebyggande insatser. Materialet, som innehåller tips och idéer kring samtal och värderingsövningar samt fakta, är inte definit eller komplett – det är ett bruksredskap. Målgruppen för övningar och frågeställningar är unga människor.

Det är av stor vikt att du som använder dig av materialet inte uppfattar det som färdigt, utan att du bearbetar frågeställningar för dig själv och inför mötet med deltagarna. Jag har personligen förhoppningen att häftet också kunde bidra till att vi, som jobbar med dessa frågor bland unga, skulle börja hitta varandra, stötta varandra ... så hör gärna av dig!

Trots att materialet är inomkyrkligt producerat innehåller det inte några religiösa aspekter i denna version. Häftet "Livets vatten" är i så fall ett utmärkt, kompletterande material.

Värderingsövningar

Det finns många metoder för gruppsamtal, allt ifrån drama, forumteater, heta stolen, bikupor plus- och minuslistor, skivverkstad, post-it-lappar, till svart/vita kort och färgkollage. Tänk igenom metodval och frågeställningar noggrant. Använd inte för många metoder eller frågor åt gången. Ta istället vara på tillfället att resonera.

Det är avgörande att ha klart för sig syftet med de övningar man använder. De kan syfta till att klargöra gruppens eller individers åsikter numerärt eller syfta till att individen reflekterar över sina egna värderingar. Övningar kan också bero på pedagogisk strategi i viljan att propagera, vilket kan gå hem, men det är ett högt spel. Vill du få dem att tänka som du, få dem att ändra åsikt eller få dem att tänka till?

Här kommer några förslag på samtalsövningar med exempel på frågor som jag har använt mig av och tycker fungerar.

Fakta

Längst bak finns lite fakta om droger med en lista över de droger som kan dyka upp i samtal, och deras olika namn. För den som vill ha mer fakta finns en adresslista längst bak.

Niklas Josefsson, Järfälla

niklas.josefsson@swipnet.se

Niklas Josefsson har under många år varit ungdomsledare och pastor i pingströrelsen. Nu arbetar han i Järfälla med ungdomar som riskerar att hamna i missbruk, både i skola och i församling.

© **Copyright:** Om inget annat anges © Niklas Josefsson 2000. Omslagsbilder © Images 4 Communication B.V.

Produktion: www.stanleymedia.se

Utgiven av: LP-verksamheten och Pingstförsamlingarnas Ungdomsarbete i Sverige.

Tryck: Bergs Alltryck & Media, Virserum, 2000

Distribution: LP-verksamheten
Box 4092
141 04 Huddinge
info@lp.crossnet.se
www.lp.crossnet.se



Skalan

Ange två poler i en frågeställning och låt deltagarna ta ställning genom att ställa sig på en skala mellan dessa poler. Var och en måste formulera sitt ställningstagande för att skalan ska bli tydlig.

Exempel på frågor:

När är man missbrukare?

När man röker eller dricker första gången



När man måste ha en ny knarkinjektion varje timme.

Ska samhället styra användandet av droger?

Ja, droger, inkl. alkohol och tobak, borde vara förbjudet.



Nej, det är upp till var och en. Inga droger borde vara förbjudna.

Fyra hörn

Gruppen ställer sig i mitten av rummet och ställs inför ett problem eller en fråga. Fyra alternativa svar presenteras och varje deltagare svarar på frågan genom att ställa sig i den position – Nord, Syd, Öst eller Väst i rummet som representerar respektive svarsalternativ.

1. Definition av begreppet drog:

Vad är droger?

N. Alla beroendeframkallande medel.

Ö. Sniffningsmedel, Alkohol, Narkotika, Tobak.

V. Eget svar.

S. Narkotikaklassade preparat.

2. Vad är den vanligaste orsaken till att någon blir missbrukare?

N. Medfödda anlag.

Ö. En livskris.

V. Dålig information.

S. Gruppträck.

3. Varför dricker man trots förbud?

N. Traditioner

Ö. Gott

V. Förbud = spänning

S. Kompistryck

4. Konsekvenser av fylla.

En berusad tjej på hemväg blir våldtagen av tre killar.

N. Hennes fel, hon för skylla sig själv.

Ö. Killarna bör få milt straff, eftersom hon var full.

V. Killarna bör få hårdare straff eftersom hon var i försvagat tillstånd.

S. Eget svar.

5. Vad gör man med en kompis som håller på att gå ner sig?

N. Pratar honom/henne till rätta.

Ö. Berättar för dennes föräldrar.

V. Eget svar.

S. Anmäler till polisen.

6. Vad skulle kunna få dig/har fått dig att bestämma dig för att avhålla dig från alkohol och droger?

N. Ny information och fakta.

Ö. Någon med egen erfarenhet som varnar.

V. Eget svar

S. Närstående som skadas allvarligt i missbruk.

7. Hur ska man förhålla sig till droger?

N. Ta helt avstånd mot allt.

Ö. Bruka, med egna tydliga gränser.

V. Eget svar.

S. Bra att pröva så att man vet.

Var sätter du gränsen?

En personlig test på förhållandet till alkohol.
Markera det alternativ som stämmer bäst på dig.

Jag ...

- dricker bara drycker helt utan alkohol
- dricker bara cider och lättöl
- dricker bara utomland
- dricker bara vid högtidliga tillfällen
- dricker bara på fester
- dricker för sällskaps skull
- dricker för att det är gott till maten
- dricker när jag kopplar av
- dricker bara för att glömma
- dricker alltid för att bli full
- dricker för att orka med vardagen
- dricker i smyg för att de andra inte förstår
- dricker för att jag måste

Tipsrunda

Testa deltagarnas kunskaper genom en tipsrunda. Därefter är det lätt att gå igenom svaren tillsammans och samtidigt samtala och föra in mer fakta. För om möjligt in några lokala frågor, men det måste då finnas belägg för svaren. Antaganden och åsikter passar dåligt i en tipstävling. Rätt svar finns på sidan 18.

1. En rökare dör ofta i förtid på grund av sjukdomar, t ex. lungcancer. Hur mycket kortare lever en rökare i genomsnitt?
 - 1 20 år.
 - X 10 år.
 - 2 15 år.
2. Vilket organ i kroppen "tar hand om" och bryter ner alkohol?
 - 1 Hjärnan
 - X Levern
 - 2 Magen
3. Varför får många alkoholister så kallad öl-mage?
 - 1 Öl stannar kvar länge i magen och tänjer ut magsäcken.
 - X Öl innehåller väldigt mycket kalorier som man blir tjock av.
 - 2 Är man alkoholist kan man inte motionera.
4. Vad heter det bantningsmedel som används som centralstimulerande (uppgiggande) knark?
 - 1 Amfetamin
 - X Heroin
 - 2 LSD
5. Vilket år registrerades Ecstasy in?
 - 1 1914
 - X 1955
 - 2 1984
6. Vad är den vanliga bieffekten när man använder Hasch?
 - 1 Psykoser, förföljelsemani
 - X Magkatarr och leverskador.
 - 2 Infektioner, hjärnskador och dåliga tänder. och personlighetsförändringar.
7. Hur länge finns Hasch- ämnet (THC) kvar i kroppen?
 - 1 2 dagar
 - X 2 veckor
 - 2 2 månader
8. Vad blir man lättast beroende av?
 - 1 Alkohol
 - X Nikotin (i tobak)
 - 2 Hasch
9. Hur ofta (ungefär) måste en heroinist få i sej mer heroin innan abstinensen kommer?
 - 1 Varje timme
 - X Varje dygn
 - 2 Var 4:e timme
10. Vad är delirium?
 - 1 Ett annat ord för abstinens – suget en knarkare känner efter mer knark.
 - X En infektion som sprut narkomaner ofta får.
 - 2 Den alkoholskadade hjärnan skapar mardrömsliknande fantasibilder som upplevs verkliga.

Enkät

Om man ska ta itu med drogsituationen på en skola är det bra att ha en så tydlig bild av läget som möjligt. Gör en enkät som alla elever (i en årskurs/ klass) besvarar. Återkom med resultatet och gör uppföljningen.

Enkätfrågor för att få en just – nu – bild;

Ringa in ditt svar

- | | | | | | | | |
|--|-------|------|---|---|---|---|------------------|
| 1. Är du ... | Kille | Tjej | | | | | |
| 2. Har du rökt minst 5 cigaretter de senaste 14 dagarna? | Ja | Nej | | | | | |
| 3. Har du tagit minst 5 prillor de senaste 14 dagarna? | Ja | Nej | | | | | |
| 4. Har du sniffat någon gång den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 5. Har du sniffat fler än 5 gånger den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 6. Om; Ja, på 4 eller 5, vilket/vilka medel? _____ | | | | | | | |
| 7. Har du smakat folköl, starköl, vin eller sprit den senaste helgen oavsett hur lite? | Ja | Nej | | | | | |
| 8. Har du smakat folköl, starköl, vin eller sprit fler än 5 gången den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 9. Om; Ja, på 7 eller 8, vad och ungefär hur mycket? _____ | | | | | | | |
| 10. Hur många gånger har du känt dig berusad av det du druckit den här terminen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Fler än 5 gånger |
| 11. Har du blivit erbjuden hasch någon gång den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 12. Har du provat hasch någon gång den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 13. Har du använt hasch mer än 5 gånger den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 14. Har du försökt berusa dig på något annat preparat den här terminen? | Ja | Nej | | | | | |
| 15. Om; Ja, vilket preparat? _____ | | | | | | | |
| 16. Skulle du vilja ändra på något av dina drogbruk? | Ja | Nej | | | | | |
| 17. Om; Ja, vad och hur? _____ | | | | | | | |

Hold the fire!

Sluta röka-inbjudan

En stor del av de flickor som röker vill ha hjälp att sluta. Vi tänker starta en gemensam sluta-röka-grupp för tjejer, och för att planera den vill vi ha dina synpunkter och idéer, oavsett om du har tänkt sluta röka eller inte.

Tack på förhand!

Ringa in vad du tror skulle vara till hjälp, stryk det du inte alls tror hjälper ...

- Att få mera fakta om skadeverkningar
- Diskutera rökning med andra
- Praktiska råd om vad man gör åt suget
- Få plåster, tuggummi m.m ...
- Träffa folk som lyckats sluta
- Träffa folk som fått någon allvarlig sjukdom pga. rökning
- Få pröva på alternativa aktiviteter, hobbies, utmaningar ...
- Få stöd från vuxna
- Att få något attraktivt om man klarar att sluta röka
- Annat _____

Om du vill vara med i en sluta röka-grupp, anmäl dej här;

Namn _____ Klass _____

Skola _____

Lämnas till skolsköterskan senast onsdag!



Klipp av och spara kom-ihåg-lappen

Gruppen kommer träffas på _____ kl. _____ varje vecka.

Vi möts i kyrkans lokal mitt i centrum.

Vi startar den _____ med en introduktion, presentation och planering av träffarna framöver.

Lista för och emot

Röka eller inte kan vara ett livsavgörande beslut. Vad grundar du ditt beslut på?

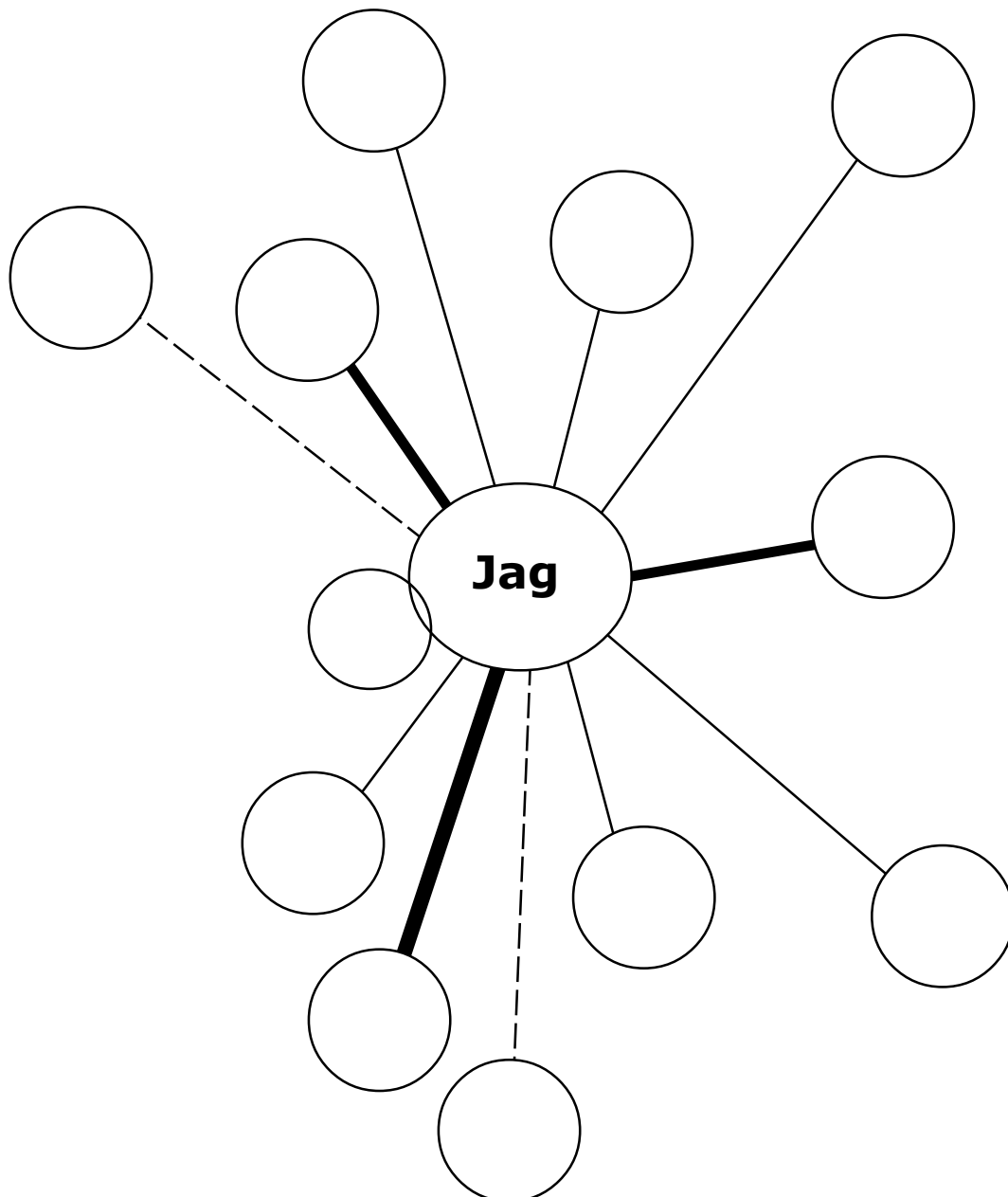
Om jag slutar röka förlorar jag:

Om jag slutar röka vinner jag:

Min slutsats:

Relationskartan

1. Gör en personlig relationskarta, genom att skriva ditt eget namn i en cirkel i mitten på ett stort papper. Rita sedan cirklar runt om och fyll i med personer eller sammanhang, nära cirklar för nära personer/sammanhang. Markera starka eller svaga band (viktiga/oviktiga) med grova respektive tunna streck, mellan dej själv och varje cirkel, hur verkligheten ser ut nu. Gör flera cirklar, om det behövs.
2. Samtala i små grupper om positiv och negativ påverkan.
3. Gör en ny relationskarta, men denna gång hur man skulle vilja att relationerna såg ut, genom att placera om personer/sammanhang närmre eller längre bort och med grövre eller tunnare band.
4. Samtala i små grupper om förebilders och relationernas makt



Hold the fire

Kontraktet

Jag _____ har bestämt mej för att sluta röka nu.

Mina tre viktigaste skäl är:

1. _____

2. _____

3. _____

Min rökning kostar mej _____ kronor per år.

Pengarna ska jag istället använda till _____

Jag ska berätta för

1. _____

2. _____

3. _____ att jag har slutat

Mitt rökstoppsdatum är _____

Namnteckning

Vittne

Aktuellt om droger

Några begrepp

ABSTINENS, fysiska sjukdomsreaktioner, ofta influensalika, när missbrukaren inte tillför ny drog.

FYSISKT BEROENDE är ett tillstånd där kroppen har anpassat sig till drogen och abstinenssymptom uppträder om tillförseln upphör. Personer som använt heroin vid enstaka tillfällen uppger dock att de inte upplevt något fysiskt beroende.

PSYKISKT BEROENDE uppstår när själva drogen blir det centrala i en persons tankar, känslor och aktiviteter och det därför blir svårt att sluta.

TOLERANS innebär att man behöver öka dosen för att uppnå samma effekt som tidigare.

Droger och lagen

Det är olagligt att köpa, använda eller överhuvudtaget inneha narkotika, att sälja, byta, låna ut eller ge bort narkotika som gåva. Det är också olagligt att odla eller framställa narkotika på något annat sätt. Narkotika får inte förpackas, transporteras eller förvaras. Man får inte heller förmedla kontakt mellan köpare och säljare eller hjälpa till att föra över betalning mellan köpare och säljare.

Straffet för narkotikabrott sätts efter hur allvarligt brottet är. Vid ringa narkotikabrott kan domstolen döma till böter eller fängelse i högst sex månader. Vid mer allvarliga brott döms alltid till fängelse, i normalfallet till maximalt tre år. Om brottet anses grovt, blir domen fängelse i lägst två och högst tio år.

Alkoholen är en stor del av den svenska kulturen

Lite allmän alkoholpolitiska statistikfakta från Sverige som kanske kan lyftas in i samtalen.

- Mellan 5.000 och 7.000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar eller skador som har samband med alkoholdrickande.
- 20-30 procent av alla som dödas i trafiken har alkohol i blodet. På sjön är det åtta av tio av de som drunknar som har alkohol i blodet.
- Det finns mer än en kvarts miljon människor som dricker så stora mängder alkohol att de får skador.
Mer än 10 000 vårdplatser inom socialtjänst och sjukvård används för alkoholvård.
Alkoholens totala samhällskostnad har beräknats till 80 miljarder.
- Dödligheten bland storförbrukare av alkohol förefaller ha ökat speciellt i de yngre åldersgrupperna.
Omkring en femtedel av alla patienter som tas in i akutsjukvården har alkoholproblem.

Inom den psykiatriska sjukvården är andelen alkoholfall omkring 40 procent.

- Vin och öl kan ge lika svåra alkoholskador som sprit. I allmänhet är det den totala alkoholmängden man dricker som avgör hur svåra skador man får.
- Den som "tål" att dricka stora alkoholmängder löper ofta en särskilt stor risk att få alkoholskador.
Vid ungefär 20 gram alkohol per dygn (motsvarar ungefär en burk starköl) kan man se klara leverskador hos kvinnor. Vid 40 gram (två burkar starköl) finns en begynnande risk för män att få leverskador. Dricker man mer än 70 gram alkohol per dygn - en flaska vin eller 20 cl sprit - är man definitivt i riskzonen för svåra alkoholskador
- Det är inte bara "missbrukare" som skadas av alkohol. De flesta som drabbas av alkoholframkallade sjukdomar anses som skötsamma. I de flesta fall har de jobb.
- Hjärnskador är relativt vanliga hos människor som druckit stora mängder alkohol under många år i följd. Först brukar närminnet - det vill säga förmågan att komma ihåg saker som ligger nära i tiden - drabbas. Minnesluckor i samband med alkoholförtäring kan vara ett tidigt symptom på hjärnskada.
- Alkohol ger ofta magkatarrer med smärtor och kräkningar. Också magsår är relativt vanligt.
I samband med leverskador kan man få åderbräck i nedre delen av matstrupen med livshotande blödningar som följd.
- Levern är det organ i kroppen som ser till att alkoholen förbränns och försvinner ur kroppen. Det tar mer än två timmar för kroppen att göra sig av med en burk starköl. För en flaska vin åtgår 8-10 timmar. Redan efter några dagars alkoholdrickande kan levern bli svullen och öm. Cellerna skadas och fungerar sämre.
- Risken för benbrott ökar. Dels råkar man oftare ut för olycksfall, dels blir benstommen skörare.
Nervsystemet kan drabbas vilket ger smärtor, känselbortfall och förlamningar.
Regelbundet alkoholdrickande skadar hjärtmuskeln med hjärtsvikt som följd.
- Bukspottkörteln drabbas av inflammationer med svåra buksmärter och försämrad förmåga att tillgodogöra sig födan som följd, likaså risk för en form av diabetes.
Alkohol orsakar en särskild sjukdom - myopati - som medför att hela muskler kan förstöras.
- Män med regelbundet bruk bryter ner manligt könshormons funktion i kroppen, samtidigt som kvinnligt könshormon "härjar fritt" och påverkar kroppens utveckling och stör den sexuella funktionen. Hos kvinnor är effekten omvänd, dvs. kvinnor som dricker alkohol blir mindre och mindre kvinnliga men också mer och mer manliga.

Listan

Tre typer

Preparaten kan förenklat indelas i tre typer; Centralstimulerande, Centraldämpande och Hallucinogena vilket markeras med en symbol vid varje preparatbeteckning.

↑ CENTRALSTIMULERANDE, uppåtdrog som ger en känsla av ökad energi, höjd hjärtverksamhet, vakenhet och hyperaktivitet. Risk för hjärnblödning, hjärtförlamning och mycket hög feber. Långtidseffekterna är undernäringssjukdomar och delirium, dvs. hallucinationer och fysiska vanföreställningar, typ insekter och maskar som kryper under huden över hela kroppen.

↓ CENTRALDÄMPANDE, nedåtdrog som bedövar aktiviteterna i centrala nervsystemet successivt. Man domnar bort och hamnar i ett omväxlande vaket och dåligt tillstånd, där omvärlden glöms bort. Överdoserings bedövar andningsapparaten och andra livsnödvändiga funktioner.

🧐 HALLUCINOGENA, skapar förvirring i tanke och uppfattningsförmåga. Sinnesintryck förvrängs så man upplever sig se ljud och höra färger. Hallucinogener brukar delas in i;
— naturliga, från svampar och andra växter, då meskalin och psilocybin är vanligast.
— syntetiska, dvs. laboratoriefremställda, som t ex LSD, DOM, Ecstasy och PCP. Här presenteras ett antal aktuella droger i alfabetisk ordning, med en kortfattad faktaintroduktion som jag hoppas du har nytta av.

ACETON finns i nagellacksborttagning, lim, startgas, fotokemikalier och fogmassa. Se Sniffning.

ADAM uttryck för MDA. Se ecstasy.

AEROSOLER dvs. drivgaser i sprayförpackningar anses höra till de farligaste sniffningspreparaten.

↓ ALKOHOL (etanol) ett organiskt ämne med en eller flera hydroxylgrupper. Giftighetsgraden beror på antal kolatomer. Ett bedövningsmedel som försämrar uppfattningsförmågan. Skador på inre organ som lever, hjärta, hjärna, bukspottskörtel, magsäck, benstomme och muskler. Störd sexuell funktion är vanligt eftersom de enzymer som ska sköta hormonbalansen i stället blir upptagna av att bryta ner alkoholen. Beroendeframkallande och toleransutvecklande, dvs. det krävs mer och mer för att uppnå berusning, men detta till en viss gräns, innan levern har skrumpnat.

APOZEPAM, ALOPAM, ALPRAZOLAM, APODORM se bensodiazepiner

↑ AMFETAMIN kan intas som tabletter eller kapslar, genom sniffning eller genom injicering i venerna.
Amfetamin är centralstimulerande medel som påverkar det centrala nervsystemet. Ruset varar i flera timmar och ger känslor av ökad energi, högre hjärtverksamhet, förstärkt vakenhet och en ökad sinnesmedvetenhet. Dödsfall har in-

träffat till följd av brustna blodkärl i hjärnan, hjärtförlamning eller mycket hög feber. Långtidseffekter är vitaminbrist, undernäring, amfetaminpsykos, dvs. delirium, hallucinationer och vanföreställningar, till exempel att insekter och maskar kryper under huden.

Amfetamin framställs på kemisk väg och förekommer vanligen i form av gulaktiga kristaller och kan vara utblandat med icke-narkotiska medel.

↑ ANABOLA STEROIDER är en grupp preparat som är relaterade till manligt könshormon, testosteron. Det används främst i kroppsbyggarsammanhang där de anses stimulera muskeltillväxt. Psykiskt beroende är mycket vanligt. Listan på negativa bieffekter är lång, idag mer än 70 kända risker, alla från psykiska störningar, våldsbrott och depressioner till hjärtattacker och sterilitet.

Steroiderna används även i rent berusningssyfte, då ofta i kombination med t ex. amfetamin eller annat centralstimulerande för att få fart på kicken.

ANGELDUST se PCP.

↓ BENSODIAZEPIDER är en grupp läkemedel för behandling av sjukliga ångestillstånd och tillfälliga sömnstörningar. De har även kommit att användas vid behandling av lindrigare former av oro, ångest, tillfälliga sömnstörningar och för att dämpa besvär vid abstinens. Bensodiazepiner förekommer ofta i samband med så kallat blandmissbruk. Det är

vanligt att man kombinerar alkohol och bensodiazepiner. På senare tid har särskilt Rohypnol förekommit som missbruksmedel för att förstärka effekten av annan narkotika och av alkohol. Missbruket kan medföra oväntade effekter och utlösa våld. Vanliga biverkningar är ångest, sömnstörningar, nedstämdhet, rastlöshet, darrning, illamående, aptitlöshet, epileptiska anfall, trötthet, värk i muskler, huvud, rygg, mistänksamhet m.m.

BENZEDRIN se amfetamin.


BENSEN finns i bensin, som på vissa håll är ett vanligt snifningsmedel.

BOFFA att sniffa gas i t ex. en plastpåse. Se Sniffa.

BOOZE slang för Alkohol.

BROM STP se DOB.

BUTANGAS (C4H10) finns främst i cigarettändare. Se snifning

 **CANNABIS** från växten Cannabis Sativa, en hampaväxt. Den liknar torkat hackat gräs eller örtkryddor. Hasch och marijuana är båda framställda av cannabis finns kemiska ämnen - cannabinoider - som framkallar berusning. Den viktigaste cannabinoiden är en form av tetrahydrocannabinol, förkortat THC. Halten THC varierar mycket beroende på växtens egenskaper, växtedel och växtplats.

Hormonbalansen kan påverkas både hos män och den sexuella lusten försämras. Männens spermier kan minska i antal, få sämre rörlighet och fler än normalt kan vara defekta. Männens bröst kan börja likna kvinnobröst. Hos kvinnor kan de hormoner som styr ägglossningen förändras och menstruationscykeln rubbas, vilket kan påverka fruktsamheten.

Ruset gör att man känner sig avslappnad och pratig, sedan tyst, fundersam och sömrig. Nedstämdhet, ångest eller panikkänslor är inte ovanliga. Vid höga doser ger det effekter som LSD med förvirringstillstånd, panikattacker eller haschpsykos med vanföreställningar.

När cannabisruset avklingat efter 2-3 timmar finns fortfarande THC kvar i kroppens, lagrad i fettvävnader och kan mätas upp till två månader efter intag.

På så sätt påverkas nervsystemet under lång tid. Detta är en förklaring till de så kallade återtripparna, ruseffekter som kan återkomma oväntat flera veckor efter att man rökt cannabis.


CANNABISOLJA (cannabisextrakt) är en tjockflytande vätska, som också varierar i färg från brunt till nästan svart och används på samma sätt som de torkade produkterna. Cannabisolja doseras i minimala mängder i tobak eller på cigarettpapper. Se Cannabis.

CAPTACON Tailandsdrogen, en amfetaminvariant. Se Amfetamin.

CRACK är en speciell form av kokain. Det förekommer i form av grågula klumpar eller flingor. Crack röks, exempelvis i vattenpipa, eller i cigaretter, uppblandat med tobak eller marijuana. Se Kokain

DEXAMFETAMIN bantningspreparat. Se Amfetamin.

DIAZEPAM se Bensodiazepiner


 **DMT** förkortning av dimetyltryptamin. Ursprungligen en kåda från Anderna som kokas och torkas till pulver. Från 60-talet framställt på syntetisk väg. Röks, sniffas eller injiceras. Ger snabbt med kortvarigt rus med skrämmande LSD-liknande upplevelser.

 **DOB** kemiskt preparat i vätskeform eller tablett.

DOET etylamfetamin, se STP.

DOM se STP.

DORMICUM är injektionspreparat se Bensodiazepiner.

 **ECSTASY** licentierades som bantningspreparat 1914 av tyska företaget Märk. Pga. Negativa bieffekter marknadsfördes det aldrig. Det dök upp i vissa knarkarkretsar på 70-talet under beteckningen bängtjack, (dvs. knark man blir knäpp av). Lanserades på 90-talet som ofarlig, syntetisk partydrog. Ecstasy påverkar produktionen av signalsubstansen serotonin som har avgörande betydelse för reglering av impuls kontroll, aggressivitet, ångest, sinnesstämning, födointag, kroppstemperatur och sexualitet. Produktionscentra hårdstimuleras av ecstasy, vilket ger känslan av att "älska hela världen" (där av beteckningen "lovedrug"). Vid långvarigt bruk bränns dessa centra och serotoninproduktionen upphör, med kronisk depression som följd.

Dopamin är en annan signalsubstans som också frigörs när man intar ecstasy. Det kan bland annat bidra till symp-tom som ofrivilliga muskelrörelser och stelhet i kroppen.


EVE uttryck för MDEA, se ecstasy.

EROS se Nexus.

FENEDRIN se Amfetamin.


FENMETRALIN ett bantningspreparat, se Amfetamin.

FLUNITRAZEPAM, FLUPAM och **FLUSCAND**, se Bensodiazepiner


 **GHB** gammahydroxybutyrat är en kroppsegen signalsubstans. Små doser stimulerar, större doser dämpar och är extremt sömngivande. Vanligt bland kroppsbyggare eftersom det anses påverka kroppens tillväxthormon. Används även som smärtlindring för överansträngda muskler. Ger vissa berusningseffekter, kräkning, förvirringstillstånd, medvetlöshet samt även misstänkta dödsfall.

GOON, GORILLA BISCUIT slang för PCP.

HALICON se Bensodiazepiner


 **HASCH** är en kåda som avskäras från blomman på växten Cannabis Sativa, en hampaväxt. Kådan pressas till kakor och säljs i småbitar och färgen varierar från ljus brunt till nästan svart.


Hasch röks vanligen i speciella pipor eller handrullade cigaretter. Hasch kan också sväljas, utblandat i mat eller dryck. Haschrökning påverkar den psykiska mognaden hos ungdomar. Effekterna på känslolivet rubbar den nödvändiga frigörelsen och tonåringen utvecklas inte normalt, personlighetsförändras, korttidsminnet och förmågan till logiskt tänkande försämras.


 **HEROIN** lanserades 1897 som ett botemedel mot morfinmissbruk. Det visade sig visserligen vara ett bättre smärtstillande medel och en bättre hostmedicin än morfin, men skapade sannolikt också ett större beroende och har sedan dess varit det dominerande missbruksmedlet.

Heroin förekommer vanligen som ett vitt eller brunaktigt pulver som upplöses i vatten för injicering, röks eller sniffas. Se Opium.

HÄSTMEDICIN se PCP.

 **ICE** uttryck för metamfetamin i fin, rökbar form. Likt kokain i effekten.

 **KHAT** blad från Khatbusken som tuggas eller röks. Lite likt Amfetamin i effekt.


 **KOKAIN** intas ofta genom att drogen andas in eller snusas genom näsan. Kokain kan också injiceras under huden eller i en ven, eller appliceras direkt på slemhinnorna i munnen, ändtarmen eller slidan.


Kokain framställs av kokabusken blad och förekommer ofta i form av fint, vitt kristalliskt pulver, normalt med en renhet på över 80 procent. Kokainruset varar i upp till 40 minuter och ger känslor av ökad energi, förstärkt väkenhet, högre hjärtverksamhet och en ökad sinnenmedvetenhet. Dödsfall inträffar pga. av brutna blodkärl i hjärnan, hjärtförflamning eller mycket hög feber.

Långtidseffekter är vitaminbrist, undernäring, kokainpsykos, dvs. delirium, hallucinationer och vanföreställningar, till exempel att insekter och maskar kryper under huden likt paranoid schizofreni.

KRISTALL se PCP.

LEODRIN se Amfetamin.


 **LOFENTANYL** "ny", kemisk drog ca. 400ggr. starkare än Heroin.

 **LSD** lysergsyredietylamid är en kemisk produkt som säljs som microtabletter eller små läskpappersbitar med tryckta motiv – ofta i grälla färger.


Ruset varar i 8-12 timmar. Man upplever att man kan se ljud, höra färger och känna lukten av ljud. Missbrukaren förlorar sin självuppfattning.

LSD kan utlösa psykoser, på grund av den akuta förgiftningen, svåra depressioner och förändrad uppfattningsförmåga. LSD-psykosen kan också åtföljas av en svår depression med självmordsrisk.

Återtrippar, så kallade flash-backs, kan uppträda helt oväntat utan att missbrukaren tagit drogen. LSD effekten upplevs inte alltid positiv. Den kan istället innehålla skräckbilder av verkligheten och medföra ångest och panik.

 **MARIJUANA** är blomställningar och toppskott från växten Cannabis Sativa. Marijuana röks vanligen i speciella pipor eller handrullade cigaretter. Marijuana kan också sväljas, utblandat i mat eller dryck. Det är inte lösligt i vatten och kan därför inte injiceras. Se Cannabis.

MDA, MDMA, MDEA kemiska varianter på Ecstasy.

 **MESKALIN** naturdrog från kaktusen Peyote.

METADON syntetisk opiumbesläktad drog, sk. Opioder. Se Opium.

METAMFETAMIN bantningspreparat. Se Amfetamin.

METYLFENIDAT bantningspreparat. Se Amfetamin.

MOGADON se Bensodiazepiner

MORFIN bedövningsmedel framställt ur Opium.

NEXUS en sorts Amfetamin

NITRAZEPAM se Bensodiazepiner

 **OPIUM** är intorkad mjölksaft som utvinnes från frökapslarna på opievallmon, Papaver somniferum. Av detta råopi-

um kan man framställa morfin och ur morfinet, heroin och kodein. Opium förekommer antingen i form av mörkbruna stycken eller i pulverform, som vanligen röks eller äts.


Opiater ger en kortvarig stimulans och hämmar därefter aktiviteten i det centrala nervsystemet. Omedelbart efter det att man injicerat en opiat i en ven, uppstår en våg av välbegär som övergår i en känsla av tillfredsställelse, som innebär att varken hunger, smärta eller sexuella begär gör sig påmind. Vid högre doser känns kroppen varm, extremiteterna tunga och munnen torr. Man domnar bort och hamnar i ett omväxlande vaket och däsigt tillstånd, där omvärlden glöms bort.

Om man använder opiater regelbundet ökar snabbt toleransen.

Vid överdoser hämmas andningen alltmer, pupillerna dras samman, huden blir kall, fuktig och blåaktig. Heroinistens livsföring kan också leda till andra typer av våldsam död.

Opiatmissbruk leder till såväl fysiskt som psykiskt beroende.

OXASCAND se Bensodiazepiner

 **PCP** kemiskt narkos/bedövningsmedel inom veterinärmedicin som togs bort 50-66 talet pga. kraftiga biverkningar. Ett vitt, vattenlösligt pulver som äts, röks, sniffas eller injiceras. Likt LSD men mer bisarra upplevelse. Paranoida, våldsamma tankegångar och beteenden, aggressivitet med starka kvarstående förvirringstillstånd. Mord och dödsolyckor är inte ovanligt.

PETIDIN syntetisk opiumbesläktad drog, sk. Opioder. Se Opium.



 **PSILOCYBIN** från svampar.

RAKETBRÄNSLE för PCP.

ROPPAR slang för Rohypnol, se Bensodiazepiner

ROHYPNOL lugnande läkemedel se Bensodiazepiner

SEREPAX se Bensodiazepiner

  **SNIFFNING** är att andas in ångorna från lättflyktiga lösningsmedel och gas i djupa inandningar. Erfarna sniffare förlänger ruset genom att ta starka koncentrationer, t.ex. med hjälp av plastpåse eller genom ett "fylla på" med några inandningar med jämna mellanrum.

Berusingseffekterna kommer redan efter några få inandningar och efter 10-15 upprepade inandningar är man kraftigt berusad. Muskelkontrollen minskar, reaktionstiden förlängs och reflexerna dämpas likt alkohol. Dessutom är hallucinationer med syn- och hörsel förvrängningar vanligt.

Sniffning under lång tid kan ge hjärnskador, med psykisk avtrubning som följd.

Sniffning leder till både psykiskt och fysiskt beroende.

På senare år har sniffning av Butangas (tändargas) blivit mycket uppmärksammat. Den berusande effekten beror på att gasen som inandas går in i blodet och förhindrar syretransporten. Då uppstår en syrebrist, hjärnan blir påverkad och en kortvarig berusningseffekt blir följden.

När gasen lämnar tuben blir den kall och en fryseffekt kan uppstå på luftvägarna och struphuvudet.

Nere i luftvägarna, reagerar kroppen med att skicka ut vätska i luftvägarna. Detta kan leda till samma typ av dödsfall som vid drunksolyckor.

Hjärtat retas mycket kraftigt av gasen. Stresshormonet adrenalin produceras av kroppen i mycket stor omfattning och detta ger störningar i hjärtrytmen och ett hjärtstillstånd kan bli följden.

SOBRIL se Bensodiazepiner

SPECIAL K står för ketamin hydroklorid, ett veterinärt lugnande medel. Det snusas oftast men kan även rökas. Kombineras med andra droger typ ecstasy, heroin eller kokain. Ketamin dök upp på undergroundklubbar på 80-talet under namnet "Vitamin K" och senare som Special K i rave-sammanhang. Kraftigt hallucinogent.

SPEED uttryck för Amfetamin

STESOLID se Bensodiazepiner

STESOLID NOVUM är injektionspreparat se Bensodiazepiner



STP står för serenity tranquility peace. Ett hallucinogent Amfetamin med lång, förskjuten effekt.

TEMESTA se Bensodiazepiner

TERPENTIN finns i lim, skoputsmedel, impregneringsmedel, fläckborttagningsmedel, målarfärg, spackel, fogmassa, mm. Se Sniffning.

TIAZOLAM se Bensodiazepiner

TRIKLORETYLEN finns i kontaktlim, hobbylim och solution. Används yrkesmässigt av bil- och gummiverkstäder, lackerare, textilindustri och kemtvätter. Se Sniffning.

VALIUM se Bensodiazepiner

VENUS se Nexus

XANOR se Bensodiazepiner

Rätt svar

Rätt rad till tipsrundan på sidan 6 är:

- | | | |
|----------|---|---|
| Fråga 1 | 1 | Rökare förkortar sitt liv med tjugo år |
| Fråga 2 | X | Levern tar hand om alkoholen |
| Fråga 3 | X | Ölmagen beror på kalorierna i öl |
| Fråga 4 | 1 | Amfetamin är ett bantningsmedel |
| Fråga 5 | 1 | Extacy registrerades 1914 |
| Fråga 6 | 1 | Biverkningar av hasch är psykosor och förföljelsemani |
| Fråga 7 | 2 | THC stannar i kroppen i två månader |
| Fråga 8 | X | Nikotin är mest beroendeframkallande |
| Fråga 9 | 2 | En heroinist behöver nya doser var fjärde timme |
| Fråga 10 | 2 | Dilerium är hallucinationer på grund av alkoholskador |

Mer kunskap och engagemang finns här!

KRISTNA ORGANISATIONER

LP-verksamheten

Adr: Box 4092
141 04 Huddinge
Tel: 08 - 23 52 60
Fax: 08 - 10 15 87
E-post: info@lp.crossnet.se
Webb: www.lp.crossnet.se

Pingstförsamlingarnas Ungdomsarbete i Sverige

Adr: PU
Box 4025
141 04 Huddinge
Tel: 08 - 774 40 80
Fax: 08 - 774 40 87
E-post: info@pu.pingst.se
Webb: www.pu.pingst.se

Sveriges Blåbandsungdom (SBU)

Adr: Box 1233
701 12 Örebro
Tel: 019 - 13 05 75
Fax: 019 - 12 11 36
E-post: kansliet@sbu.nu
Webb: www.sbu.nu

Se även webbplatsen:
www.levandevatten.nu

NYKTERHETS- ORGANISATIONER

Anonyma alkoholister (AA)

Adr: Box 16387
103 27 Stockholm
Tel: 08 - 642 26 09

MHF Ungdom - Motorförarnas Helnykterhetsförbunds Ungdom

Adr: Västbergavägen 131
129 44 Hägersten
Tel: 08 - 555 765 65
Fax: 08 - 555 765 95
E-post: info@mhf-ungdom.com
Webb: www.mhf-ungdom.com

Riksförbundet för hjälp åt läkemedelsmissbrukare (RFHL)

Adr: Box 23076
104 35 Stockholm
Tel: 08 - 34 15 65
Fax: 08 - 33 58 66
E-post: info@rfhl.se
Webb: www.rfhl.se

Riksförbundet narkotikafritt samhälle (RNS)

Adr: Ragvaldsgatan 14
118 46 Stockholm
Tel: 08 - 643 04 67
Fax: 08 - 643 04 98
E-post: rns@rns.se
Webb: www.rns.se

Ungdomens Nykterhetsförbund (UNF)

Adr: 105 36 Stockholm
Tel: 08 - 672 60 60
E-post: info@unf.se
Webb: www.unf.se

Verdandi-förbundet

Adr: Peter Myndes backe 12
118 46 Stockholm
Tel: 08 - 642 28 80
Fax: 08 - 642 28 20
E-post: info@verdandi.a.se
Webb: www.verdandi.a.se

Se även webbplatsen:
www.nbv.se/medlmorg.htm

KOSTNADSFRIIT INFO-MATERIAL

Folkhälsoinstitutet

Adr: Olof Palmes gata 17
103 52 Stockholm
Tel: 08 - 566 135 00
Fax: 08 - 566 135 05
E-post: info@fhi.se
Webb: www.fhi.se

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

Adr: Box 70412
107 25 Stockholm
Tel: 08 - 412 46 00
Fax: 08 - 10 46 41
E-post: can@can.se
Webb: www.can.se

Se även webbplatsen:
www.drugsmart.com

Det här häftet innehåller några samtals- och värderingsövningar och lite fakta. Häftet är varken färdigt eller komplett – det är min "verktygslåda" – redskap som fungerar.

Jag hoppas att häftet också kan bidra till att vi, som jobbar med drogfrågor bland unga, börjar hitta varandra och stötta varandra – så hör gärna av dig!

Trots att häftet är inomkyrkligt producerat innehåller det inte några religiösa aspekter på ämnet.

Vill du ha kristna argument för ett drogfritt liv ska du skaffa häftet "Livets vatten" eller besöka webbplatsen www.livetsvatten.nu



Niklas Josefsson
Järfälla
niklas.josefsson@swipnet.se

- Lista med korta fakta om de droger som används
- Sju exempel för att bearbeta drogfrågorna i grupp
- Prövat i praktiken i skolmiljö
- Konkret och enkelt