

A black and white photograph of a person drinking from a bottle, with a bright light flare in the foreground.

SANDHEDEN OM

ALKOHOL

drugfreeworld.org

HVORFOR HAR VI SKREVET DETTE HÆFTE

Der tales meget om stoffer verden over — på gaderne, i skolen, på internettet og i TV. Noget af det er sandt, noget er ikke sandt.

Meget af det, du hører om stoffer, kommer fra dem, der sælger dem. Tidligere narkohandlere har tilstået, at de ville have sagt hvad som helst for at få andre til at købe deres stoffer.

Men hvad med alkohol? Hører det også til blandt stofferne? Når alt kommer til alt, så er det lovligt, det indgår i det sociale liv og bliver endda anbefalet af visse læger som sundt i mindre mængder.

I undersøgelser, vi har lavet på unge, lå alkohol øverst på listen over de rusmidler, de bruger mest, og som de betragter som et problem. Fordi alkohol koster så mange unge livet (flere end alle andre stoffer tilsammen), er det det stof, forældre er mest bekymrede over.

Du har brug for kendsgerninger, så du kan undgå alkoholens farer, og så du kan hjælpe dine venner på samme måde. Det er derfor, vi har lavet dette hæfte til dig.

Det er vigtigt for os at få at vide, hvad du synes om hæftet, så vi ser frem til at høre fra dig. Du kan også gå på nettet på **nejtilstoffer.dk** eller **drugfreeworld.org** og maile til os på **info@nejtilstoffer.dk** eller **info@drugfreeworld.org**.

Hvad er alkohol?

Alkohol er et stof.

Det er klassificeret som et hæmmende middel, hvilket betyder, at det nedsætter vitale funktioner — og det kan resultere i utydelig udtale, usikre bevægelser, forvrængede perceptioner og manglende evne til at reagere hurtigt.

Hvad angår, hvordan det påvirker sindet, kan det bedst beskrives som et stof, der formindsker en persons evne til at tænke rationelt og forvrænger hans eller hendes dømmekraft.

Selv om det er klassificeret som et hæmmende middel, er det den mængde af alkohol, der indtages, som bestemmer *virksomheden*. De fleste drikker på grund af den stimulerende virkning, som en øl eller et glas vin for at "løsne op".

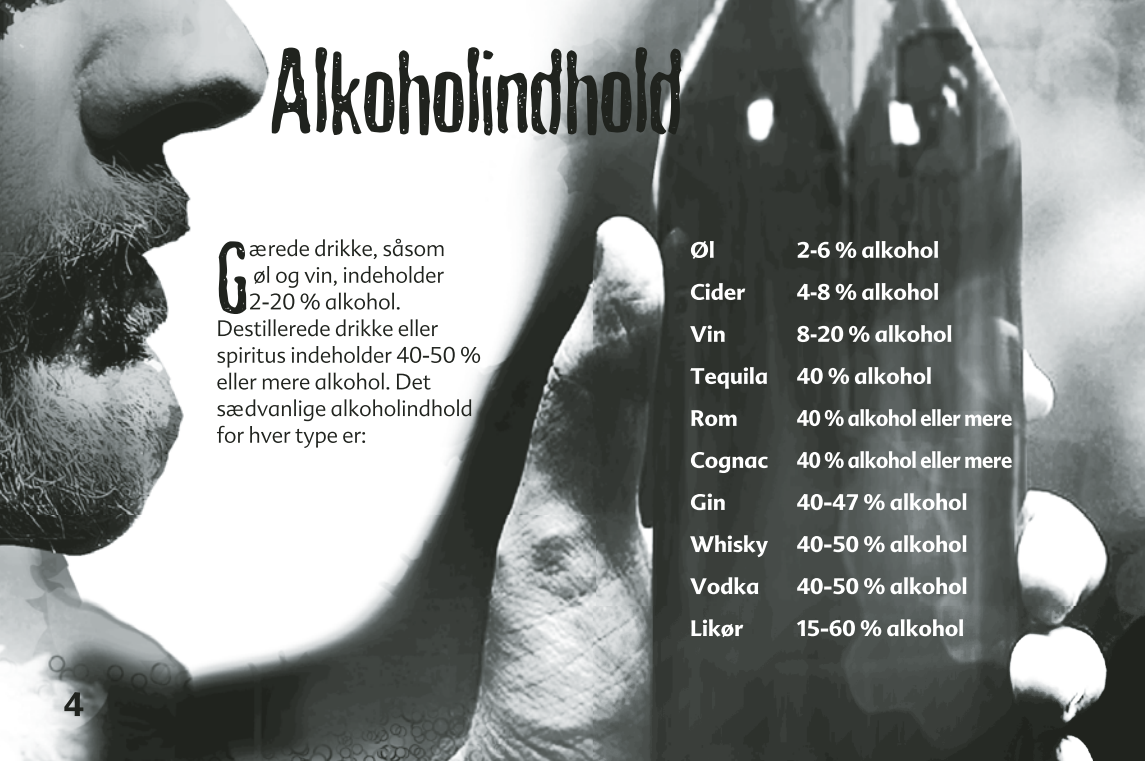
Men hvis en person indtager mere end kroppen kan klare, oplever han alkoholens hæmmende

virkning. Han begynder at føle sig "dum" eller mister koordinering og kontrol.

En overdosis af alkohol kan også have mere alvorligt hæmmende virkninger (manglende evne til at føle smerte, forgiftning, hvor man bliver nødt til at kaste op og endelig bevidstløshed eller endnu værre, koma eller død som følge af en alvorlig, giftig overdosis). Disse reaktioner afhænger af, hvor meget der er indtaget og hvor hurtigt.

Der findes forskellige slags alkohol. Ætanol (ætanol), det eneste alkohol brugt i drikkevarer, er fremstillet ved gæring af korn og frugt. Gæring er en kemisk proces, hvor gær virker sammen med bestemte ingredienser i mæden og derved skaber alkohol.





Alkoholindhold

Gærede drikke, såsom
øl og vin, indeholder
2-20 % alkohol.

Destillerede drikke eller
spiritus indeholder 40-50 %
eller mere alkohol. Det
sædvanlige alkoholindhold
for hver type er:

Øl	2-6 % alkohol
Cider	4-8 % alkohol
Vin	8-20 % alkohol
Tequila	40 % alkohol
Rom	40 % alkohol eller mere
Cognac	40 % alkohol eller mere
Gin	40-47 % alkohol
Whisky	40-50 % alkohol
Vodka	40-50 % alkohol
Likør	15-60 % alkohol

Spritkørsel

● I 2007 blev 1393 amerikanske teenagere slået ihjel i trafikulykker, hvor de havde kørt spritkørsel – det er næsten 4 ofre hver dag året rundt.

● Trafikulykker er hovedårsagen til dødsfald blandt teenagere i USA og er ansvarlige for mere end $\frac{1}{3}$ af alle dødsfald blandt amerikanske teenagere. I 2006

havde 31 % af de trafikdræbte teenagebiler drukket ifølge The National Highway Traffic Safety Administration.

● Risikoen for, at en chauffør, der er påvirket af alkohol, bliver slået ihjel, er mindst 11 gange

højere end for en chauffør uden alkohol i blodet.

For de fleste mennesker er disse tal bare statistik, chokerende måske, men alligevel kun statistik. Men det er en tragedie for familie og venner til dem, der bliver dræbt på grund af spritkørsel.

Alkohol forvrænger en persons evne til at opfatte og vurdere. Mennesker under alkoholpåvirkning indrømmer hurtigt, at deres reaktionstid er længere end normalt, og at de tager flere chancer, end de ellers ville gøre. Alt for ofte får disse chancer katastrofale følger.

Forståelse af, hvordan alkohol påvirker kroppen

Alkohol bliver optaget i blodet gennem små blodkar i mavesækkens vægge og tyndtarmen. Få minutter efter indtagelse af alkohol går den fra maven til hjernen, hvor den hurtigt påvirker personen ved at nedsætte nervecellernes funktion.

Omtrent 20 % af alkoholen bliver absorberet i maven. Det meste af de resterende 80 % bliver absorberet gennem tyndtarmen.

Alkohol bliver også transporteret med blodet til leveren, som udskiller alkoholen fra blodet med en proces kaldet "metabolisering", hvor den bliver omformet til en ikke-giftig substans. Leveren har kun en given kapacitet, hvilket bevirker, at den overskydende alkohol cirkulerer rundt i kroppen. Således står intensiteten af virkningen på kroppen i direkte forhold til den indtagne mængde.

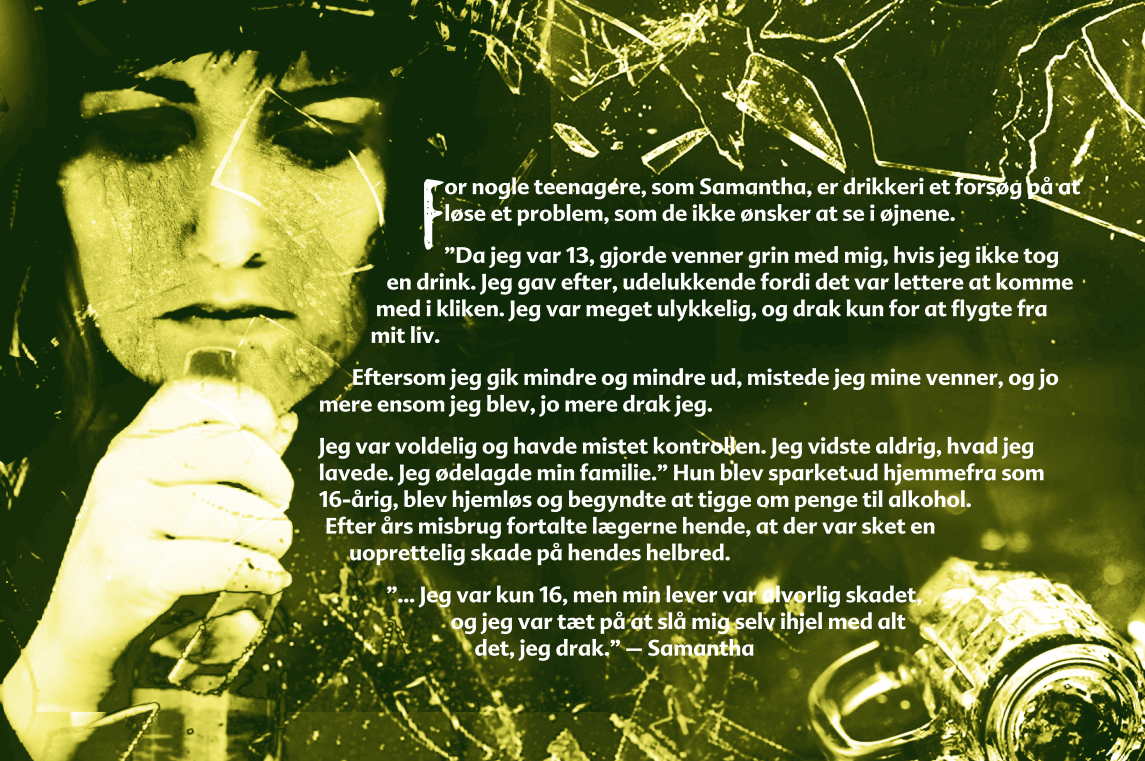
Når mængden af alkohol i blodet overstiger et bestemt niveau, nedsættes åndedrættet markant, og det kan forårsage koma eller død, fordi hjernen ikke længere får tilført ilt.

Unge kontra voksne Hvad er forskellen?

En ung krop kan ikke hamle op med alkohol på samme måde, som en voksen kan.

Druk er mere skadeligt for teenagere end voksne, fordi deres hjerner stadig er under udvikling gennem puberteten og godt ind i den første del af voksenalderen. Druk gennem denne kritiske vækstperiode kan føre til livslang beskadigelse af hjernefunktion, specielt hvad angår hukommelse, motorik og koordinering.

Ifølge forskning har unge, der begynder at drikke alkohol, før de er fyldt 15 år, 4 gange større risiko for at udvikle afhængighed af alkohol, end dem, som begynder at drikke alkohol i en alder af 21.



For nogle teenagere, som Samantha, er drikkeri et forsøg på at løse et problem, som de ikke ønsker at se i øjnene.

”Da jeg var 13, gjorde venner grin med mig, hvis jeg ikke tog en drink. Jeg gav efter, udelukkende fordi det var lettere at komme med i kliquen. Jeg var meget ulykkelig, og drak kun for at flygte fra mit liv.

Eftersom jeg gik mindre og mindre ud, mistede jeg mine venner, og jo mere ensom jeg blev, jo mere drak jeg.

Jeg var voldelig og havde mistet kontrollen. Jeg vidste aldrig, hvad jeg lavede. Jeg ødelagde min familie.” Hun blev sparket ud hjemmefra som 16-årig, blev hjemløs og begyndte at tigge om penge til alkohol. Efter års misbrug fortalte lægerne hende, at der var sket en uoprettelig skade på hendes helbred.

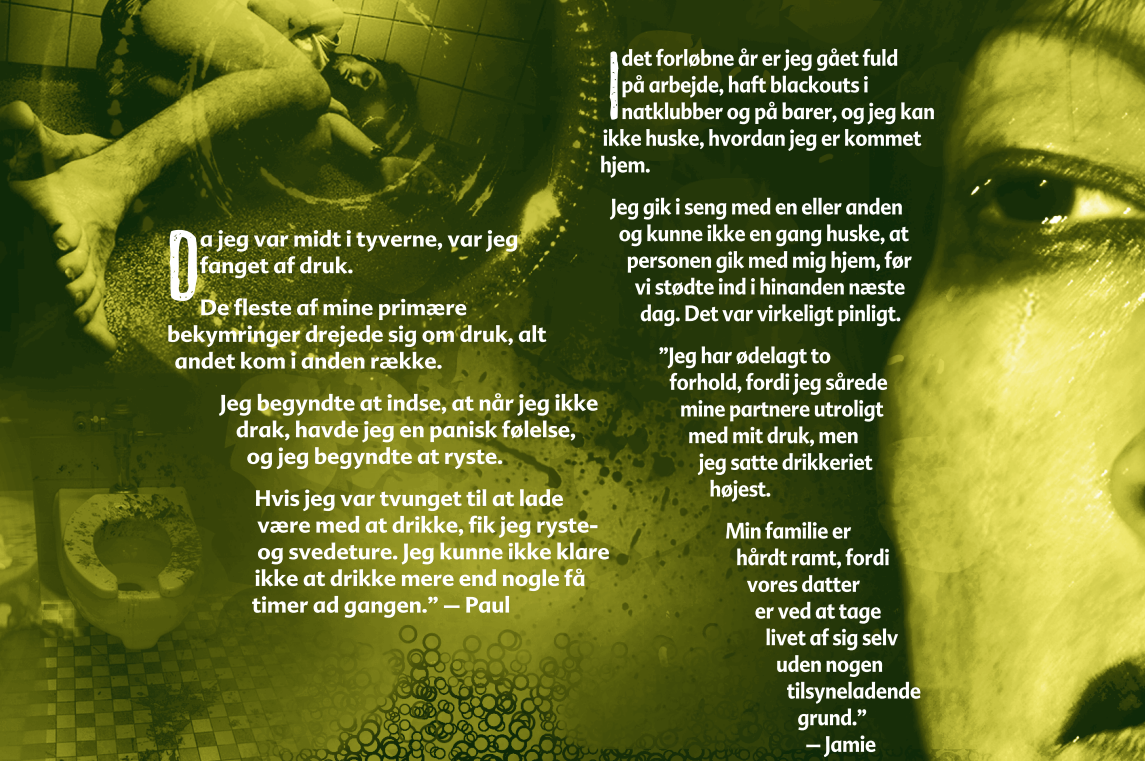
”... Jeg var kun 16, men min lever var alvorlig skadet, og jeg var tæt på at slå mig selv ihjel med alt det, jeg drak.” — Samantha

Hvad er uhæmmet drikkeri?

Uhæmmet drikkeri er den praksis at indtage store mængder alkohol inden for kort tid, sædvanligvis defineret som 5 eller flere genstande for en mand på én gang. Eller 4 eller flere genstande på én gang for en kvinde.

En EU-undersøgelse viste, at 27 % sagde, at de sædvanligvis drikker uhæmmet. Danmark lå på fjerdepladsen med 23 %.

Jeg drikker uhæmmet ved enhver lejlighed og for at være ærlig, så væmmes jeg ved mig selv, men jeg kan ikke kontrollere min lyst til at gøre det ... Hvis jeg drikker for meget eller indtager bestemte drinks, så får jeg åndenød og skjolder over hele kroppen, men jeg fortsætter med at drikke, indtil jeg er så udmattet, at jeg falder i søvn ... Jeg er ikke sikker på, at jeg er stærk nok til at stoppe min dumhed.” — Allen



Da jeg var midt i tyverne, var jeg fanget af druk.

De fleste af mine primære bekymringer drejede sig om druk, alt andet kom i anden række.

Jeg begyndte at indse, at når jeg ikke drak, havde jeg en panisk følelse, og jeg begyndte at ryste.

Hvis jeg var tvunget til at lade være med at drikke, fik jeg ryste- og svedeture. Jeg kunne ikke klare ikke at drikke mere end nogle få timer ad gangen.” — Paul

I det forløbne år er jeg gået fuld på arbejde, haft blackouts i natklubber og på barer, og jeg kan ikke huske, hvordan jeg er kommet hjem.

Jeg gik i seng med en eller anden og kunne ikke en gang huske, at personen gik med mig hjem, før vi stødte ind i hinanden næste dag. Det var virkeligt pinligt.

”Jeg har ødelagt to forhold, fordi jeg sårede mine partnere utroligt med mit druk, men jeg satte drikkeriet højest.

Min familie er hårdt ramt, fordi vores datter er ved at tage livet af sig selv uden nogen tilsyneladende grund.”
— Jamie



Hvad er alkoholisme eller alkoholafhængighed?

Der er 4 symptomer på alkoholafhængighed (alkoholisme):

- Uimodståelig trang: et stærkt behov for eller en kraftig trang til at drikke.

- Tab af kontrol: en manglende evne til at begrænse sin indtagelse af alkohol ved en hvilken som helst lejlighed.

- Fysisk afhængighed: abstinenssymptomer, såsom kvalme, svedeture, rysten og angst forekommer, når man stopper efter en periode med kraftigt drikkeri.

Alvorlig afhængighed kan føre til livstruende abstinenssymptomer, herunder krampetrækninger som starter 8 til 12 timer efter den sidste genstand. Delirium

tremens (drankergalskab) begynder 3 til 4 dage senere, hvor personen bliver ekstremt ophidset, ryster, får hallucinationer og mister forbindelsen med virkeligheden.

- Tolerance: behovet for at drikke stadig større mængder af alkohol for at få en virkning.

En alkoholiker med stigende forbrug siger ofte, at han kunne stoppe når som helst, han vælger at gøre det — han ”vælger” det bare aldrig. Alkoholisme er ikke en *endestation*, men noget der *fortsætter* — et langt forfald, hvor livet hele tiden forværres.

Da jeg ønskede at droppe alkoholen, gik det op for mig, at min krop var blevet afhængig af alkohol i en sådan grad, at jeg ikke kunne stoppe. Jeg rystede, så det føltes, som om jeg skulle gå i stykker. Jeg begyndte at svede, og jeg kunne ikke tænke klart, før jeg havde fået endnu en genstand. Jeg kunne ikke fungere uden.

Jeg brugte de næste 8 år på at vandre ind og ud af afvænningshjem og hospitaler, hvor jeg samtidig prøvede på at regne ud, hvad der skete med mig, og hvorfor det var umuligt for mig at stoppe. Det var mit værste og længste mareridt.” — Jan



Internationale statistikker

Alkohol dræber flere teenagere end alle andre stoffer tilsammen. Det er en faktor i de 3 hovedårsager til dødsfald blandt 15 til 24-årige: ulykker, drab og selvmord.

● Unge, som drikker, er 7,5 gange mere tilbøjelige til at bruge andre illegale stoffer og 50 gange mere tilbøjelige til at bruge kokain end unge mennesker, som ikke drikker. En undersøgelse viste, at 32 % af de tunge alkoholmisbrugere over 12 år også brugte illegale stoffer.

● Ifølge en undersøgelse fra EU drikker 55 millioner mennesker så meget, at det er skadeligt. Alkohol er den tredjestørste årsag til

sygdom og tidlig død, og dræber 195.000 mennesker om året. Mere end 1/4 af dødstallet ved trafikulykker på EU's veje er forårsaget af spritkørsel.

● Af de 3,9 millioner amerikanere, som i 2005 modtog behandling for stofmisbrug, blev 2,5 millioner af dem behandlet for alkoholmisbrug.

● I 2007 var der 12.998 alkoholrelaterede trafikdrab i USA. Det er mere end 3 gange så mange som antallet af amerikanske soldater, der døde i kamp i de første 6 år af Irak-krigen.

● Det amerikanske justitsministerium lavede en undersøgelse, som viste, at helt op til 40 % af den voldelige kriminalitet forekommer under alkoholpåvirkning.

● I 2005-2006 var der 187.640 alkohol-relaterede indlæggelser på offentlige hospitaler i England.

● I England var der 6.570 dødsfald i 2005, som direkte var forårsaget af følger efter brug af alkohol. Dette tal steg til 8.758 i 2006. Dette er en stigning på 7 % på bare ét år.

● En undersøgelse påpeger, at af de 490 millioner mennesker i EU, er mere end 23 millioner afhængige af alkohol.

● I Europa bidrager alkohol hvert år til næsten 1/10 af alle sygdomstilfælde og for tidlig død.

● Ifølge Institute of Alcohol Studies i London forårsager alkoholmisbrug ca. 60 forskellige sygdomme.

I 39 % af alle trafikdrab i 2005 var der indblandet alkohol.

40 % af alle voldelige forbrydelser sker under påvirkning af alkohol.



Bivirkninger på kort sigt

Afhængig af, hvor meget alkohol der indtages og personens fysiske tilstand, kan alkohol forårsage:

- Utydelig tale
- Søvnighed
- Opkastning
- Diarré
- Maveproblemer

- Hovedpiner
- Vejrtrækningsbesvær
- Forvrænget syn og hørelse
- Nedsat dømmekraft
- Forringede sanser og koordinering
- Bevidstløshed
- Blodmangel (tab af røde blodlegemer)
- Koma

- Blackouts (hukommelsestab, hvor alkoholikeren ikke kan huske, hvad han foretog sig, mens han var påvirket)

Bivirkninger på længere sigt

Ukontrolleret drikkeri og fortsat brug af alkohol i store mængder er forbundet med mange helbredsproblemer, herunder:

- Utilsigtede kvæstelser såsom bilulykker, fald, forbrændinger og drukning
- Tilsigtede kvæstelser ved brug af skydevåben, seksuelle overgreb og vold i hjemmet
- Flere arbejdsskader og nedsat produktivitet
- Flere familieproblemer og ødelagte parforhold
- Alkoholforgiftning
- Forhøjet blodtryk, blodpropper og andre hjertekarsygdomme
- Leversygdom
- Skader på nervesystemet
- Problemer med sexlivet
- Permanente hjerneskader
- Vitamin B₁-mangel, der kan føre til forstyrrelser som hukommelsestab, apati og manglende orientering
- Mavesår
- Mavekatar (betændelse i mavesækkens vægge)
- Underernæring
- Kræft i munden og i halsen





Min afhængighed steg jævnt,
og før jeg vidste af det, drak
jeg både om morgenen og om
eftermiddagen.

Jeg besluttede at stoppe med at drikke.
Jeg lå vågen det meste af natten, og ved
middagstid næste dag havde jeg ondt i
hver eneste knogle i kroppen. Nervøst
skænkede jeg et helt glas gin, men mine
hænder rystede så meget, at jeg spildte
halvdelen af flasken. Da jeg tyllede
det i mig, kunne jeg mærke
smerten forsvinde gradvist.

Så gik den frygtelige
sandhed endelig op for
mig: Jeg var blevet
afhængig. Jeg
kunne ikke
stoppe.”

— Faye

De yngste ofre

Når gravide mødre indtager alkohol, går den i
blodet og passerer gennem moderkagen ind til
fetus (det ufødte barn).

Alkohol kan beskadige fetus på et hvilket som
helst stadium af graviditeten, men risikoen
er størst de første måneder. Der er risiko for,
at barnet bliver født med
alkohol-relaterede fejl,
som mangelsygdomme,
ansigtsmisdannelser,
hjerneskader og fejl
i nervesystemet.





Tragediens spor

Alkohol har gennem de seneste årtier taget livet af mange begavede kunstnere, musikere og forfattere. For blot at nævne nogle få:

John Bonham (1948-1980): Umådeholdent alkoholforbrug førte til Led Zeppelins trommeslager, John "Bonzo" Bonhams, tragiske død. Han er bedst kendt for sin trommesolo "Moby Dick". Han blev fundet død af kvælning, som følge af opkastning efter en aften med kraftig druk, på vej til prøverne til en kommende turne.

Steve Clark (1960-1991): Guitarist for Def Leppard. En svær alkoholiker — han døde i sit hjem i London af en dødbringende kombination af alkohol og stoffer.

Michael Clarke (1946-1993): Amerikansk musiker, trommeslager for The Byrds. Han døde af leversvigt efter 3 årtier med stort alkoholforbrug.

Brian Connolly (1945-1997): Skotsk rocksanger og forsanger for Sweet. hans alkoholproblem tvang ham til at forlade bandet i 1978; Han genindtrådte i bandet nogle år senere, men hans alkoholindtagelse havde skadet hans helbred, og han døde af leversvigt i 1997.

Oliver Reed (1938-1999): Britisk skuespiller kendt for sine roller i *Oliver!*, *Women in Love*, *De tre musketerer* og *Gladiator*. Han døde af et pludseligt hjertestop i en pause under filmoptagelser til *Gladiator*. Han var særdeles beruset efter indtagelse af 3 flasker rom, 8 flasker øl og adskillige dobbelte whisky'er.

Alkohol:

Gæret korn, frugtjuice og honning har været brugt til alkoholfremstilling (ætylalkohol eller ætanol) gennem tusinder af år.

Gærede drikke fandtes i den tidlige ægyptiske civilisation, og der er bevis for en tidlig alkoholisk drik i Kina omkring 7000 f.Kr. I Indien var en alkoholisk drik kaldet sura, som var destilleret fra ris, i brug mellem 3.000 og 2.000 f.Kr.

Babylonerne tilbød en vingudinde så tidligt som i 2.700 f.Kr. I Grækenland var mjød en af de første populære alkoholiske drikke, en gæret drik lavet af honning og vand. Græsk litteratur er fuld af advarsler mod overdrevet drikkeri.

Adskillige indfødte amerikanske civilisationer udviklede alkoholiske drikke i tiden før Columbus*. En mangfoldighed af gærede drikke fra Andesregionen i Sydamerika, kaldet "chicha", blev fremstillet af korn, druer eller æbler.

* Før Columbus: før Christopher Columbus opdagede Amerika i 1492.

**Gærede drikkevarer i
den tidlige ægyptiske
civilisation**

En kort historie

I det 16. århundrede blev alkohol (kaldet "sprit") brugt i stort omfang til medicinske formål. Det britiske parlament vedtog i begyndelsen af det 18. århundrede en lov, der opmuntrede til brug af korn til destillering af sprit. Billig sprit oversvømmede markedet og nåede toppen i midten af 1800-tallet. I Storbritannien nåede gin-forbruget 81 millioner liter, og alkohol blev almindeligt udbredt.

I løbet af det 19. århundrede skete der en ændring i indstillingen til alkohol, og afholdsbevægelsen begyndte at arbejde for moderat brug af alkohol — hvilket til sidst førte til en kampagne for et totalt forbud.

I 1920 vedtog USA en lov, der forbød fremstilling, salg, import og eksport af berusende drikke. Den

illegale handel med alkohol steg voldsomt og i 1933 ophævedes forbuddet mod alkohol.

I dag bruger den gennemsnitlige husstand i Danmark ca. 4.000 kr. på alkohol pr. år. Mere end 10 % af Europas befolkning drikker så meget, at det er skadeligt.



Sandheden om stoffer

Stoffer er dybest set gift. Den indtagne mængde bestemmer virkningen.

En lille mængde virker som en stimulans (kvikker dig op). En større mængde virker beroligende (sløver dig). En endnu større mængde giver en forgiftning og kan være dødelig.

Dette er sandt for ethvert stof. Kun den mængde, der er nødvendig for at opnå en bestemt virkning, varierer fra stof til stof.

Men mange stoffer har en anden belastende egenskab: de påvirker sindet direkte. De kan forvrænge brugerens opfattelse af, hvad der foregår omkring ham eller hende. Som et resultat af det

kan personens opførsel blive underlig, irrationel, upassende og selvdestruktiv.

Stoffer blokerer alle følelser, både de ønskede og de uønskede. Så imens stofferne kortvarigt hjælper mod smerte, så fjerner de ens evner og årvågenhed og gør ens tankeevne uklar.

Medicin er stoffer, som anvendes med den hensigt at øge eller nedsætte eller ændre noget mht. den måde, din krop fungerer på, i et forsøg på at få den til at fungere bedre. Nogle gange er disse nødvendige. Men de er stadig stoffer: de virker som stimulanser eller beroligende midler, og for meget kan slå dig ihjel. Så hvis du ikke anvender medicin korrekt, kan den være lige så farlig som illegale stoffer.

**Det rigtige at gøre er at få
kendsgerningerne og ikke
begynde at tage stoffer
overhovedet.**



HVORFOR TAGER FOLK STOFFER?

Folk tager stoffer, fordi de vil prøve at lave noget om i deres tilværelse.

Her er nogle grunde, unge har givet:

- For ikke at være udenfor
- Som virkelighedsflugt og afslapning
- For ikke at kede sig
- For at virke voksen
- For at gøre oprør
- For at eksperimentere

De tror, at stoffer er en løsning. Men til sidst bliver stofferne problemet.

Måske er det svært at se ens problemer i øjnene, men konsekvenserne af stofmisbrug er altid værre end det problem, man forsøger at løse med stofferne. Det rigtige at gøre er at forstå sine problemer i stedet for at tage stoffer.



REFERENCER

"Facts About Alcohol," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

"Alcohol and Underage Drinking," School of Public Health at Johns Hopkins University

'Binge Drinking a Problem in Four Nations,' RedOrbit

"2007 Traffic Safety Annual Assessment — Alcohol Impaired Driving Fatalities," National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

"Alcohol and Crime," U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

"Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey," UK Home Office Online Report

"Statistics on Alcohol: England, 2007," National Health Service (UK)

euobserver.com, 6. June 2006

"Alcohol in Europe: A Public Health Perspective," Institute of Alcohol Studies (UK)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency," Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

"Alcohol and the Brain," University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

"Alcohol Intoxification," www.emedicinehealth.com

"Alcohol Alert," U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving 'Teen Drivers: Fact Sheet,' Centers for Disease Control

FOTOS:

Side 3, 4, 6, 7 og 19: Stockxpert; Side 5 (car wreck): Bigstockphoto; Side 9 (feet): Nightwatching; Side 14 (left): Stockxpert, (right): iStockphoto; Side 17 (weeping angel): Lisa Grissinger; Side 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

Millioner af eksemplarer af dette hæfte er blevet uddelt verden over på 22 sprog. Når der kommer nye stoffer på gaden, og mere information om deres virkninger bliver kendt, bliver hæfterne opdateret, og der bliver lavet nye.

Hæfterne bliver udgivet af Foundation for a Drug-Free World, med den danske afdeling: Sig Nej til Stoffer, Sig Ja til Livet, der er en almennyttig medlemsforening med hovedkontor i København.

Foreningen fremstiller undervisningsmaterialer og rådgiver og koordinerer et internationalt netværk til forebyggelse af stofmisbrug. Netværket arbejder med unge, forældre, lærere, frivillige organisationer og offentlige myndigheder — enhver med interesse i at hjælpe mennesker til et liv uden stofmisbrug.

VIGTIGE KENDSGERNINGER

Dette hæfte er et i en hel serie af hæfter, som indeholder fakta om hash, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og methamfetamin, snifning, heroin, LSD og misbrug af receptpligtig medicin. Ved brug af denne information kan læseren beslutte sig til at leve et liv uden stoffer.

For yderligere information eller flere eksemplarer af dette eller andre hæfter i denne serie, kontakt:



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA
drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
1-818-952-5260

"Sig Nej til Stoffer, Sig Ja til Livet"
Gl. Kongevej 3E, 1
1610 København V
www.nejtilstoffer.dk
e-mail: info@nejtilstoffer.dk
Tlf.: 33 55 77 70