

SANNHETEN OM

# ALKOHOL

[neitilstoff.org](http://neitilstoff.org)

# HVORFOR DETTE HEFTET BLE LAGET

Det snakkes mye om stoff verden over — på gatene, i skolen, på internett og i TV. Noe av det er sant, noe er ikke sant.

Mye av det du hører om stoff kommer fra dem som selger dem. Tidligere narkohandlere har tilstått at de ville ha sagt hva som helst for å få andre til å kjøpe stoffene deres.

Men hva med alkohol? Hører det også til blant stoffene? Når alt kommer til alt så er det lovlig, det inngår i det sosiale liv og blir til og med anbefalt av visse leger som sunt i mindre mengder.

I undersøkelser vi har gjort på unge, lå alkohol øverst på listen over de rusmidler de bruker mest, og som de betrakter som et problem. Fordi alkohol koster så mange unge livet (flere enn alle andre stoff til sammen), er det det stoffet foreldre er mest bekymret over.

Du trenger fakta, så du kan unngå alkoholens farer, og så du kan hjelpe dine venner på samme måte. Det er derfor vi har laget dette heftet til deg.

Det er viktig for oss å høre hva du synes om heftet, så vi ser frem til å høre fra deg. Du kan også gå på nettet på **drugfreeworld.org** og maile til oss på **info@drugfreeworld.org**.

# Hva er alkohol?

**A**lkohol er et stoff.

Det er klassifisert som et hemmende middel, hvilket betyr at det nedsetter vitale funksjoner – og det kan resultere i utydelig uttale, usikre bevegelser, forvrengte persepsjoner og manglende evne til å reagere hurtig.

Hva angår hvordan det påvirker sinnet, kan det best beskrives som et stoff som forminsker en persons evne til å tenke rasjonelt og forvrenger hans eller hennes dømmekraft.

Selv om det er klassifisert som et hemmende middel, er det mengden av alkohol som inntas, som bestemmer *virkingen*. De fleste drikker på grunn av stimulerende virkning, som en øl eller et glass vin for å «løsne opp».

Men hvis en person inntar mer enn kroppen kan klare, opplever han alkoholens hemmende virkning.

Han begynner å føle seg «dum» eller mister koordinering og kontroll.

En overdose av alkohol kan også ha mer alvorlig hemmende virkninger (manglende evne til å føle smerte, forgiftning, hvor man blir nødt til å kaste opp og endelig bevisstløshet eller ennå verre, koma eller død som følge av en alvorlig giftig overdose). Disse reaksjoner avhenger av hvor mye som er inntatt og hvor hurtig.

Det finnes forskjellige typer alkohol. Etylalkohol (etanol), den eneste alkoholen brukt i drikkevarer, er fremstilt ved gjæring av korn og frukt. Gjæring er en kjemisk prosess, hvor gjær virker sammen med bestemte ingredienser i maten og derved skaper alkohol.



# Alkoholinnhold

**G**jæret drikke som øl og vin, inneholder 2 %–20 % alkohol. Destillert drikke eller sprit inneholder 40 %–50 % eller mer alkohol. Det vanlige alkoholinnhold for hver type er:

<b>Øl</b>	<b>2–6 % alkohol</b>
<b>Cider</b>	<b>4–8 % alkohol</b>
<b>Vin</b>	<b>8–20 % alkohol</b>
<b>Tequila</b>	<b>40 % alkohol</b>
<b>Rom alkohol</b>	<b>40 % eller mer</b>
<b>Cognac alkohol</b>	<b>40 % eller mer</b>
<b>Gin</b>	<b>40–47 % alkohol</b>
<b>Whiskey</b>	<b>40–50 % alkohol</b>
<b>Vodka</b>	<b>40–50 % alkohol</b>
<b>Likør</b>	<b>15–60 % alkohol</b>

# Kjøring i fylla

● I 2007 ble 1393 amerikanske tenåringer drept i trafikkulykker, hvor de hadde kjørt under påvirkning av alkohol – det er nesten 4 ofre hver dag året rundt.

● Trafikkulykker er hovedårsaken til dødsfall blant tenåringer i USA og er ansvarlige for mer enn 1/3 av alle dødsfall blant amerikanske tenåringer.

I 2006 hadde 31 % av de trafikkdrepte tenåringsbilister drukket ifølge The National Highway Traffic Safety Administration.

● Risikoen for at en sjåfør, som er påvirket av alkohol

blir drept, er minst 11 ganger høyere enn for en sjåfør uten alkohol i blodet.

For de fleste mennesker er disse tall bare statistikk, sjokkerende kanskje, men likevel bare statistikk. Men det er en tragedie for familie og venner til dem som blir drept på grunn av kjøring i fylla.

Alkohol forvrenger en persons evne til å oppfatte og vurdere. Mennesker under alkoholpåvirkning innrømmer fort at deres reaksjonstid er lenger enn normalt, og at de tar flere sjanser enn de ellers ville gjøre. Alt for ofte får disse sjansene katastrofale følger.

# Forståelse av hvordan alkohol påvirker kroppen

**A**lkohol blir tatt opp i blodet gjennom små blodkar i mavesekkens vegger og tynntarmen. Få minutter etter inntak av alkohol går den fra maven til hjernen, hvor den hurtig påvirker personen ved å nedsette nervecellenes funksjon.

Omtrent 20 % av alkoholen blir absorbert i maven. Det meste av de resterende 80 % blir absorbert gjennom tynntarmen.

Alkohol blir også transportert med blodet til leveren, som utskiller alkoholen fra blodet med en prosess kalt «metabolisering», hvor den blir omformet til en ikkegiftig substans. Leveren har bare en gitt kapasitet, hvilket bevirker at den overskytende alkoholen sirkulerer rundt i kroppen. Således står intensiteten av virkningen på kroppen i direkte forhold til den inntatte mengden.

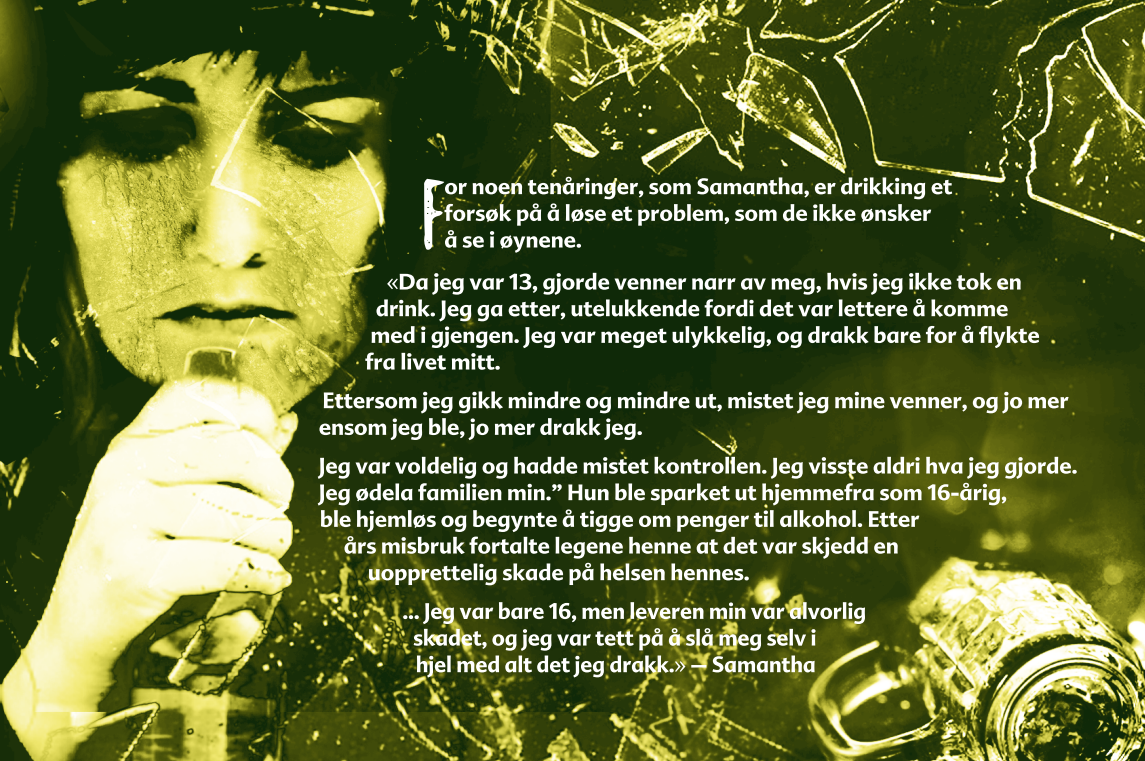
Når mengden av alkohol i blodet overstiger et bestemt nivå, nedsettes åndedrettet markant, og det kan forårsake koma eller død, fordi hjernen ikke lenger får tilført luft.

## Unge kontra voksne Hva er forskjellen?

En ung kropp kan ikke hamle opp med alkohol på samme måte som en voksen kan.

Drikking er mer skadelig for tenåringer enn voksne, fordi deres hjerner stadig er under utvikling gjennom puberteten og godt inn i den første del en av voksenalderen. Drikking gjennom denne kritiske vekstperioden kan føre til livslang beskadigelse av hjernefunksjon, spesielt hva angår hukommelse, motorikk og koordinering.

Ifølge forskning har unge som begynner å drikke alkohol før de er fylt 15 år, 4 ganger større risiko for å utvikle avhengighet av alkohol, enn dem som begynner å drikke alkohol i en alder av 21.



**F**or noen tenåringer, som Samantha, er drikking et forsøk på å løse et problem, som de ikke ønsker å se i øynene.

«Da jeg var 13, gjorde venner narr av meg, hvis jeg ikke tok en drink. Jeg ga etter, utelukkende fordi det var lettere å komme med i gjengen. Jeg var meget ulykkelig, og drakk bare for å flykte fra livet mitt.

Ettersom jeg gikk mindre og mindre ut, mistet jeg mine venner, og jo mer ensom jeg ble, jo mer drakk jeg.

Jeg var voldelig og hadde mistet kontrollen. Jeg visste aldri hva jeg gjorde. Jeg ødela familien min.» Hun ble sparket ut hjemmefra som 16-årig, ble hjemløs og begynte å tigge om penger til alkohol. Etter års misbruk fortalte legene henne at det var skjedd en uopprettelig skade på helsen hennes.

... Jeg var bare 16, men leveren min var alvorlig skadet, og jeg var tett på å slå meg selv i hjel med alt det jeg drakk.» – Samantha

# Kva er uhemmet drikking?

**U**hemmet drikking er den praksisen å innta store mengder alkohol innenfor kort tid, vanligvis definert som 5 eller flere drinker for en mann på én gang. Eller 4 eller flere drinker på én gang for en kvinne.

En EU-undersøkelse viste at nesten en av fem unge mennesker i alderen 15–24 rapporterte å ha drukket uhemmet, eller 19 prosent av de som ble spurt.

**J**eg drikker uhemmet ved enhver anledning, og for å være ærlig så vemmes jeg av meg selv, men jeg kan ikke kontrollere min lyst til å gjøre det ... Hvis jeg drikker for mye eller inntar bestemte drinker, så får jeg åndenød og får skjolder over hele kroppen, men jeg fortsetter med å drikke, inntil jeg er så utmattet at jeg faller i søvn ... Jeg er ikke sikker på at jeg er sterk nok til å stoppe min dumhet.» – Allen





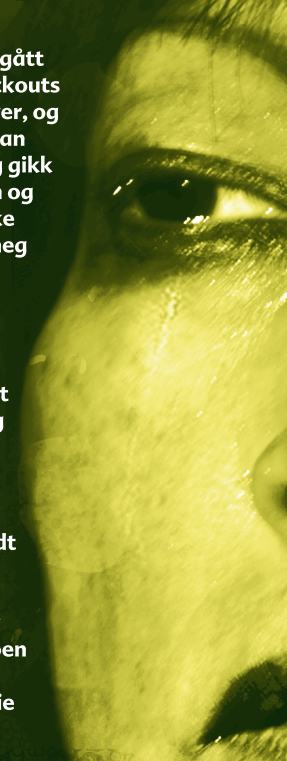
**D**a jeg var midt i tjuetåra, var jeg fanget av drikking.

De fleste av mine primære bekymringer dreide seg om drikking, alt annet kom i annen rekke.

Jeg begynte å innse at når jeg ikke drakk, hadde jeg en panisk følelse, og jeg begynte å riste.

Hvis jeg var tvunget til å la være å drikke, fikk jeg riste- og svettetokter. Jeg kunne ikke la være å drikke mer enn noen få timer av gangen.»

— Paul



Det forløpne år har jeg gått full på arbeid, hatt blackouts i nattklubber og på barer, og jeg kan ikke huske hvordan jeg har kommet hjem. Jeg gikk i seng med en eller annen og kunne ikke en gang huske at personen gikk med meg hjem, før vi støtte inn i hverandre neste dag. Det var virkelig pinlig.

Jeg har ødelagt to forhold, fordi jeg såret mine partnere utrolig med drikkingen min, men jeg satte drikkingen høyest.

Min familie er hardt rammet, fordi vår datter er i ferd med å ta livet av seg selv uten noen tilsynelatende grunn.» — Jamie

# Hva er alkoholisme eller alkoholavhengighet?

Det er 4 symptomer på alkoholavhengighet (alkoholisme):

● Uimotståelig trang: et sterkt behov for eller en kraftig trang til å drikke.

● Tap av kontroll: en manglende evne til å begrense sitt alkoholinntak ved en hvilken som helst anledning.

● Fysisk avhengighet: abstinenssymptomer, som kvalme, svettetokter, risting og angst, forekommer når man stopper etter en periode med kraftig drikking.

Alvorlig avhengighet kan føre til livstruende abstinenssymptomer, herunder krampetrekninger som starter 8 til 12 timer etter den siste drinken.

Delirium tremens (drikkegalenskap) begynner 3 til 4 dager senere, hvor personen blir ekstremt opphisset, rister, får hallusinasjoner og mister forbindelsen med virkeligheten.

● Toleranse: Behovet for å drikke stadig større mengder av alkohol for å få en virkning.

En alkoholiker med stigende forbruk, sier ofte at han kunne stoppe når som helst han velger å gjøre det — han «velger» det bare aldri. Alkoholisme er ikke en *endestasjon*, men noe som *fortsetter* — et langt forfall, hvor livet hele tiden forverres.

**D**a jeg ønsket å droppe alkoholen, gikk det opp for meg at kroppen min var blitt avhengig av alkohol i en slik grad, at jeg ikke kunne stoppe. Jeg ristet så det føltes som om jeg skulle gå i stykker. Jeg begynte å svette og jeg kunne ikke tenke klart, før jeg hadde fått enda en drink. Jeg kunne ikke fungere uten.

Jeg brukte de neste 8 år på å vandre inn og ut av avvenningshjem og sykehus, hvor jeg samtidig prøvde å regne ut hva som skjedde med meg, hvorfor det var umulig for meg å stoppe. Det var mitt verste og lengste mareritt.» — Jan



# Internasjonale statistikker

**A**lkohol dreper flere tenåringer enn alle andre stoff til sammen. Det er en faktor i de 3 hovedårsakene til dødsfall blant 15 til 24-årige: ulykker, drap og selvmord.

● Unge som drikker, er 7,5 ganger mer tilbøyelige til å bruke andre illegale stoff og 50 ganger mer tilbøyelige til å bruke kokain enn unge mennesker, som ikke drikker. En undersøkelse viste at 32 % av de tunge alkoholmisbrukerne over 12 år også brukte illegale stoff.

● I Norge ble 889 unge mennesker (15–24) lagt inn på sykehus i 2005, for alkoholforgiftning.

● En undersøkelse av norske studenter i 2007 kom frem til at 66 % drakk alkohol siste år; 40 % var fulle.

● Av de 3,9 millioner amerikanere, som i 2005 mottok behandling for stoffmisbruk, ble 2,5 millioner behandlet for alkoholmisbruk.

● I 2007 var det 12 998 alkoholrelaterte trafikkdirap i USA. Det er mer enn 3 ganger så mange som antallet av amerikanske soldater, som døde i kamp i de første 6 år av Irak-krigen.

● 1,4 millioner personer blir arrestert for fyllkjøring i USA hvert år.

● Det amerikanske justisdepartementet gjorde en undersøkelse som viste at helt opp til 40 % av den voldelige kriminaliteten forekommer under alkoholpåvirkning.

● I 2005–2006, var der 187 640 alkoholrelaterte innleggelses på offentlige sykehus i England.

● I England var det 6570 dødsfall i 2005, som direkte var forårsaket av følger etter bruk av alkohol. Dette tallet steg til 8758 i 2006. Dette er en stigning på 33 % på bare ett år.

● En undersøkelse påpeker at av de 490 millioner mennesker i EU, er mer enn 23 millioner avhengige av alkohol.

● I Europa bidrar alkohol hvert år til nesten 1/10 av alle sykdomstilfeller og for tidlig død.

I 39 % av alle trafikdrap i 2005 var det innblandet alkohol.

40 % av alle voldelige forbrytelser skjer under påvirkning av alkohol.

# Korttidsvirkninger:

Avhengig av hvor mye alkohol som inntas og personens fysiske tilstand, kan alkohol forårsake:


- Utydelig tale
- Søvnighet
- Oppkast
- Diaré
- Maveproblemer
- Hodepiner
- Pustebesvær
- Forvrent syn og hørsel
- Nedsatt dømmekraft
- Foringede sanser og koordinering
- Bevisstløshet
- Blodmangel (tap av røde blodlegemer)
- Koma
- Blackouts (hukommelsestap, hvor alkoholikeren ikke kan huske hva han foretok seg, mens han var påvirket)

# Langtidsvirkninger:

Ukontrollert drikking og fortsatt bruk av alkohol i store mengder er forbundet med mange helseproblemer, herunder:

- Utsiktede ulykker som bilulykker, fall, forbrenninger og drukning
- Tilsiktede kvestelser ved bruk av skytevåpen, seksuelle overgrep og vold i hjemmet
- Flere arbeidsskader og ned satt produktivitet
- Flere familieproblemer og ødelagte parforhold
- Alkoholforgiftning
- Økt blodtrykk, blodpropper og andre hjertekarsykdommer
- Leversykdom
- Skader på nervesystemet
- Problemer med sexlivet
- Permanente hjerneskader
- Vitamin B<sub>1</sub>-mangel, som kan føre til forstyrrelser som hukommelsestap, apati og manglende orientering
- Mavesår
- Mavekatarr (betennelse i mavesekkens vegger)
- Underernæring
- Kreft i munnen og i halsen





**M**in avhengighet steg jevnt, og før jeg visste ordet av det, drakk jeg både om morgenen og om ettermiddagen.

Jeg besluttet å stoppe å drikke. Jeg lå våken det meste av natten, og ved middagstid neste dag hadde jeg vondt i hver eneste knokkel i kroppen. Nervøst helte jeg opp et helt glass gin, men hendene mine ristet så mye at jeg sølte ut halvparten av flasken.

Da jeg tyllet det i meg, kunne jeg merke smerten forsvinne gradvis. Så gikk den fryktelige sannheten endelig opp for meg: Jeg var blitt avhengig. Jeg kunne ikke stoppe.»  
– Faye

## De yngste ofre

**N**år gravide mødre inntar alkohol, går den i blodet og passerer gjennom morkaken inn til føtus (det ufødte barn).

Alkohol kan skade føtus på et hvilket som helst stadiet av graviditeten, men risikoen er størst de første månedene. Det er risiko for at barnet blir født med alkoholrelaterte feil, som mangelsykdommer, ansiktsmisdannelser, hjerneskadet og feil i nervesystemet.



# Tragediens spor

**A**lkohol har gjennom de seneste årtier tatt livet av mange begavede kunstnere, musikere og forfattere. For bare å nevne noen få:

**John Bonham (1948–1980):** Uhemmet alkoholforbruk førte til Led Zeppelins trommeslager, John «Bonzo» Bonhams, tragiske død. Han er best kjent for sin trommesolo «Moby Dick.» Han ble funnet død av kvelning som følge av oppkast etter en kveld med kraftig drikking, på vei til prøvene til en kommende turne.

**Steve Clark (1960–1991):** Gitarist for Def Leppard. En tung alkoholiker – han døde i sitt hjem i London av en dødbringende kombinasjon av alkohol og stoffer.

**Michael Clarke (1946–1993):** Amerikansk musiker, trommeslager for The Byrds. Han døde av leversvikt etter 3 årtier med stort alkoholforbruk.

**Brian Connolly (1945–1997):** Skotsk rockesanger og forsanger for Sweet. Hans alkoholproblem tvang ham til å forlate bandet i 1978; Han gjeninntreide i bandet noen år senere, men hans alkoholinntak hadde skadet helsen hans, og han døde av leversvikt i 1997.

**Oliver Reed (1938–1999):** Britisk skuespiller kjent for sine roller i *Oliver!*, *Women in Love*, *De tre musketerer* og *Gladiator*. Han døde av et plutselig hjertestopp i en pause under filmopptak til *Gladiator*. Han var særdeles beruset etter inntak av 3 flasker rom, 8 flasker øl og atskillige doble whiskey-er.



# Alkohol:

**G**jæret korn, fruktjuice og honning har vært brukt til alkoholfremstilling (etylalkohol eller etanol) gjennom tusener av år.

Gjæret drikke fantes i den tidlige egyptiske sivilisasjonen, og det er bevis for en tidlig alkoholisk drikk i Kina omkring 7000 f.Kr. I India var en alkoholisk drikk kalt sura, som var destillert fra ris, i bruk mellom 3000 og 2000 f.Kr.

Babylonerne tilbad en vingudinne så tidlig som i 2700 f.Kr. I Hellas var mjød en av de første populære alkoholiske drikker, en gjæret drikk lagd av honning og vann. Gresk litteratur er full av advarsler mot overdreven drikking.

Atskillige innfødte amerikanske sivilisasjoner utviklet alkoholiske drikker i tiden før Columbus\*. En mangfoldighet av gjærede drikker fra Andesregionen i Sydamerika ble fremstilt av korn, druer eller epler, kalt «chicha».

\* Før Colombus: Før Christopher Columbus oppdaget Amerika i 1492.

**Gjærede drikkevarer  
i den tidlige egyptiske  
sivilisasjonen**

# En kort historie

I det 16. århundre ble alkohol (kalt «sprit») brukt i stort omfang til medisinske formål. Det britiske parlament vedtok i begynnelsen av det 18. århundre en lov, som oppmuntret til bruk av korn til destillering av sprit. Billig sprit oversvømte markedet og nådde toppen i midten av 1800-tallet. I Storbritannia nådde gin-forbruket 81 millioner liter og alkohol ble alminnelig utbredt.

I løpet av det 19. århundre skjedde det en endring i innstillingen til alkohol, og avholdsbevegelsen begynte å arbeide for moderat bruk av alkohol – hvilket til sist førte til en kampanje for et totalt forbud.

I 1920 vedtok USA en lov som forbød fremstilling, salg, import og eksport av berusende drikke. Den

illegale handelen med alkohol steg voldsomt og i 1933 ble forbudet mot alkohol opphevet.

I dag lider omtrent 15 millioner Amerikanere avalkoholisem og 40 % av alle dødsfall i bilulykker i USA involverer alkohol. Mer enn 10 prosent av befolkningen i den europeiske unionen drikker på et skadelig nivå.



# Sannheten om stoff

**S**toff er grunnleggende sett gift. Hvor mye som tas avgjør virkningen.

En liten mengde virker stimulerende (øker aktivitet). En større mengde virker som et beroligende middel (undertrykker aktivitet). En enda større mengde virker som en gift og kan ta livet av en.

Dette er sant for ethvert stoff. Bare mengden som trengs for å oppnå den ønskede virkningen varierer.

Men mange stoff har enda en ulempe: de påvirker sinnet direkte. Dette kan forvrengte brukerens oppfatning av hva som skjer rundt ham. Som et

resultat kan en persons handlinger virke merkelige, ufornuftige, upassende og til og med destruktive.

Stoff avskjærer alle følelser, de ønskelige så vel som de uønskede. Så, mens det gir hjelp med lettelse av smerte for en kort tid, utsletter det evne, årvåkenhet og gjør ens evne til å tenke uklar.

Medisiner er stoff som har til hensikt å øke eller senke hastigheten, eller forandre noe med hvordan kroppen din virker og få den til å fungere bedre. Noen ganger er de nødvendige. Men de er fortsatt stoff: De fungerer som stimulans eller beroligende, og for mye kan ta livet av deg. Så om du ikke bruker medisiner slik de er ment å brukes, kan de være like farlige som illegale stoff.

**Det virkelige svaret er  
å få faktaene og ikke ta  
stoff i første omgang.**



## HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Folk bruker stoff fordi de ønsker å endre noe i sine liv.

Her er noen av grunnene unge mennesker har oppgitt for å ta stoff:

- For å passe inn
- For å slippe vekk eller slippe av
- For å ikke kjede seg
- For å se voksne ut
- For å gjøre opprør
- For å eksperimentere

De tror stoff er en løsning. Men med tiden blir stoffet til problemet.

Skjønt det kan være vanskelig å se ens problemer i øynene, er følgene av å bruke stoff alltid verre enn det problemet man prøver å løse med dem. Det virkelige svaret er å få faktaene og ikke ta stoff i første omgang.



---

## REFERANSER

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

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (USA)

«Alcohol and Underage Drinking», School of Public Health at John Hopkins University

«Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings», SAMHSA

«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. juni 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 and Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

«Alcohol Intoxification», [www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

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

Den europeiske skoleundersøkelsen om skoleelevers rusmiddelvaner, Norge, 2007

### BILDER:

Side 3, 4, 7, 19: Stockxpert; side 5 (bilvrak): Bigstockphoto; side 9 (føtter): Nightwatching; side 14 (til venstre): Stockxpert, (til høyre) iStockphoto; side 17 (gråtende engel): Lisa Grissinger; side 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

Millioner av hefter som dette er blitt delt ut på 22 språk verden over. Når det kommer nye stoff på gaten, og mer informasjon om deres virkninger blir kjent, blir heftene oppdatert og det blir lagd nye.

Heftene blir utgitt av Foundation for a Drug- Free World (Stiftelsen for en stofffri verden), en ikke-religiøs allmenntilgjengelig organisasjon med hovedkontor i Los Angeles, California.

Foreningen fremstiller undervisningsmaterialer og gir råd og koordinerer et internasjonalt nettverk til forebyggelse av stoff. Nettverket arbeider med unge, foreldre, lærere, frivillige organisasjoner og offentlige myndigheter – enhver med interesse i å hjelpe mennesker til et liv uten stoffmisbruk.

# VIKTIGE FAKTA

Dette hefte er et i en hel serie av hefter, som inneholder fakta om marihuana, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetaminer, sniftestoffer, heroin, LSD og misbruk av reseptpliktige legemidler. Ved bruk av denne informasjonen kan leseren beslutte seg til å leve et liv uten stoff.

**For ytterligere informasjon eller flere eksemplarer av dette eller andre hefter i denne serien, kontakt:**



**Internasjonal adresse:**

Foundation for a Drug-Free World  
1626 North Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028, USA

[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)  
[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)  
(001) 818 9525260

**Adresse i Norge:**

Si nei til stoff, si ja til livet  
Postboks 156 Grefsen  
0409 Oslo  
[neitilstoff.org](http://neitilstoff.org)  
[info@neitilstoff.org](mailto:info@neitilstoff.org)