

Kamratstödsguiden

- Vad är IOGT-NTO:s kamratstödsarbete?
- Varför ska IOGT-NTO syssla med kamratstöd?
- Hur gör man?

Vad är IOGT-NTO:s kamratstödsarbete?

Kamratstödsarbetet är en del av IOGT-NTO:s verksamhet. Kamratstödet är ett sätt att i praktiken förverkliga den vision som IOGT-NTO har om ett samhälle, en värld, där alkohol och andra droger inte hindrar människor att leva ett fritt och rikt liv.

På senare år har organisationen fått allt fler medlemmar som har lämnat ett missbruk bakom sig. Att ett eget eller anhörigas missbruk är en drivkraft för att söka sig till nykterhetsrörelsen är dock ingen nyhet. I rörelsens barndom på 1800-talet var det mycket vanligt att den som drack för mycket blev medlem i "logen" som ett sätt att hålla sig nykter, och även anhöriga till alkoholister valde att engagera sig för ett nyktert samhälle.

Kamratstödet är en del av det som idag kallas för socialt arbete i IOGT-NTO, som vill åstadkomma utveckling och rehabilitering för människor med alkohol- och/eller annat drogberoende. Det sociala arbetet vänder sig även till deras familjer och/eller andra närstående.

Det sociala arbetet är ett av de tre verksamhetsområden i IOGT-NTO:s verksamhet. De två andra är det alkohol- och narkotikapolitiska samt det förebyggande arbetet.

<http://www.iogt.se/Om-IOGT-NTO/Verksamhetsomraden/>

Så här kan kamratstödet se ut

IOGT-NTO:s kamratstödsgrupper finns runt om i landet, på allt fler orter. De arbetar bland annat med kamratstödande verksamhet för missbrukare/beroende och de kan vända sig till anhöriga och andra intresserade. Exakt vad kamratstödsgruppen gör beror på vad deltagarna är intresserade av. Det finns dock grundläggande likheter i allt kamratstöd:

- Kamratstödet är en del av IOGT-NTO:s verksamhet som stödjer enskilda människor som vill finnas i en gemensam drogfri miljö.
- Kamratstödet grund är relationen mellan människor och bygger på ömsesidighet och respekt.
- Kamratstödet är rent organisatoriskt en del av en lokalförening. Samverkan med den traditionella delen av IOGT-NTO-rörelsen eftersträvas. Samverkan med övriga kamratstöd regionalt är viktig.
- Målet för deltagare i kamratstödet är ett individuellt medlemskap i IOGT-NTO.

Kamratstödverksamheten bygger på idén om hjälp till självhjälp. Varje enskild individ har en kraft och tillsammans med andra som har liknande erfarenheter går det att skapa förändring både för individen och samhället.

Här är några exempel på vad man gör i kamratstödet, och vilka erfarenheter man har fått av sitt engagemang:

- I **Växjö** har kamratstödet bildat en egen fotbollsklubb, FC Vattentorget.

"I laget samlas före detta drogmissbrukare, alkoholister, nykterister och spelmissbrukare. Det enda kravet är att de är nyktra och drogfria när laget träffas."

Läs och lyssna på hela reportaget här

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=106&artikel=2676843>

- I **Umeå** driver kamratstödsföreningen IOGT-NTO Medmänniska "Bakfickan" i IOGT-NTO:s lokaler. Här bjuder man på frukost och dessutom arrangerar föreningen julfirande, föreläsningar i skolor, stadsvandringar med mera.

" – Från början var det fyra trogna, men idag kommer minst 30 varje dag, och på soppluncherna på onsdagarna är det 70-80 gäster."

<http://www.accentmagasin.se/2009/02/larsa-ar-arets-vasterbottning/>

- Kamratstödet i **Hudiksvall** använder sig av sms och Facebook för att locka folk till sina aktiviteter.

"– Alla har ju mobiltelefoner och i nuläget har vi ungefär 150 personer på SMS-listan. Hos oss är många yngre, snittåldern ligger på 40 år, så de flesta är vana att använda mobil och dator till vardags, säger Stefan Rang på kamratstödet i Hudiksvall och berättar att han skickar ut ett par meddelanden i veckan om vad som är på gång. Varje fredag arrangerar man aktiviteter i en drogfri miljö: bingo, bowling, tacokväll. På storhelger ordnar man fester."

<http://www.accentmagasin.se/2010/04/foreningstipset-kommunicera-smart-med-sms/>

- I **Falun** har personer från kamratstödet förändrat verksamheten i IOGT-NTOs lokaler. På Gamla Elverket dominerar kulturverksamheten med serveringen "De förtappades café". Här arrangeras konsertkvällar, soppcafé med musik och teaterföreställningar. Här ordnas också kamratstödsmöten, föredrag och debatter.

"Tommy Johansson och ett gäng kompisar, tolvstegare som han kallar dem, fick tillgång till lokalen och de förtappades kafé var ett faktum.

– Föreningen som fanns här då var ett gäng pensionärer. Jag har jättestor respekt för dem och har fått mycket hjälp därifrån. Det här är en grupp medlemmar som verkligen ska äras, de har varit aktiva länge på ett mycket imponerande sätt. Och de var redan från början glada att det kom in nytt folk som kunde föra traditionerna vidare."

<http://www.accentmagasin.se/2009/12/de-fortappade-driver-verksamheten-framat-i-falun/>

- **Krister Lundgren** är idag distriktsordförande i Gävelborg, och började sitt IOGT-NTO-engagemang inom kamratstödet. Medlemskapet har lärt honom mycket:

"Vad har du lärt dig under resans gång?"

– Att jag måste acceptera det jag inte kan förändra. Jag har också lärt mig att handskas med människor och att formulera mig. Tidigare sa jag bara rakt ut vad jag tänkte och kunde be folk dra åt helvete. Det gör jag inte längre. Nu vet jag hur jag ska ta människor.”

<http://www.accentmagasin.se/2010/02/manadens-medlem-krister-lundgren/>

IOGT-NTO:s sociala arbete

Alkohol och andra droger är ett allvarligt hinder för både individens och samhällets utveckling. För att kämpa mot de hindren anser IOGT-NTO att samhället måste begränsa tillgängligheten av själva medlet (alkoholen/drogen), jobba för att människor inte ska använda alkohol och andra droger eller ta sig ur ett eventuellt missbruk/beroende. Vi tycker också att det behövs alkoholfria miljöer.

Behandling och rehabilitering av missbrukare är framförallt samhällets ansvar, men vi som folkrörelse har en särskild uppgift att fylla. I IOGT-NTO:s sociala arbete vill vi skapa utveckling och rehabilitering för människor med alkohol- och/eller annat drogberoende, deras familjer och/eller andra närstående. IOGT-NTO kan erbjuda en helnykter frizon med ett nytt socialt kontaktnät och resurser genom vårt föreningsarbete. IOGT-NTO:s sociala arbete kan bli en "livlina" både för den som genomgått behandling och för anhöriga som ska börja leva sitt nya liv.

IOGT-NTO erbjuder behandling genom vårt behandlingscenter Dagöholm, som fokuserar på behandling kombinerat med utbildningsinsatser. Dagöholm kan även erbjuda arbetsträning, till exempel vid IOGT-NTO-rörelsens förenings- och kursgårdar, och kamratstödsverksamhet vid utslussning.

Vid IOGT-NTO:s alkoholrådgivning kan man få hjälp till självhjälp för små och stora alkoholproblem. Antingen ringer man 020-80 80 80 eller så mejlar man en fråga.

<http://www.dagoholm.se/>

<http://www.iogt.se/Radgivning--hjalp/alkoholradgivning/>

Varför ska IOGT-NTO syssla med kamratstöd?

IOGT-NTO ger genom sin verksamhet i en drogfri miljö en nödvändig grund för missbrukare, som vill leva ett liv utan alkohol och andra droger. Det har visat sig att det behövs mera än de traditionella insatserna för att stödja en missbrukare. Inte minst uppföljningen efter en behandling är viktig. Där kan de ideella organisationerna spela en viktig roll.

IOGT-NTO baserar allt sitt arbete, från föreningsträffar till politisk påverkan på nationell och global nivå, på sina så kallade grundsatser och program. Dessa sammanfattar de

idéer vårt arbete bygger på, och på vilket sätt vi vill skapa det samhälle som vi strävar mot. Kamratstödet är väl förankrat i grundsatser och program.

Den första grundsatsen slår fast att:

- IOGT-NTO-rörelsen bygger sin verksamhet på principen att alla människor har lika rätt till frihet, personlig utveckling och lycka. Dess arbete har sin grund i viljan att medverka till bättre levnadsbetingelser för alla.

I den sjunde grundsatsen konstateras att:

- Alkohol, narkotika och andra gifter med berusande effekt är en belastning för den enskilda människan och samhället. IOGT-NTO-rörelsen vill därför genom sin verksamhet tränga tillbaka bruket av dessa gifter och kräver för medlemskap helnykterhet och avhållsamhet från narkotika.

Att stötta dem som vill lämna sitt missbruk är med andra ord en del i att skapa ett bättre samhälle. Det samhället börjar vi bygga genom att fler människor tar personlig ställning för helnykterhet. Helnykterheten är för många en solidaritetshandling, även för dem som inte har erfarenhet av eget eller andra missbruk.

I programmet finns punkter som talar om hur vi kan förverkliga grundsatserna, där arbetet med att skapa en folkrörelse, *"som inom sig samlar män och kvinnor utan hänsyn till ras, nationalitet, religion, social ställning eller politisk åskådning"* är utgångspunkten. Vilken sorts liv man har levt, vad man tror på eller hur man ser ut har alltså ingen betydelse.

I programmet står det också i klartext att IOGT-NTO-rörelsen vill *"Hjälpa alkohol- och narkotikaskadade till rehabilitering och bättre levnadsvillkor."* Detta sker praktiskt bland annat inom kamratstödet.

Grundsatser och program kan läsas i sin helhet här <http://www.iogt.se/Om-IOGT-NTO/Grundsatser-och-program/>

Hur gör man?

Starten

Hur gör man då för att bedriva kamratstödsverksamhet? Ett sätt kan kanske vara att utgå från följande "recept":

- Recept för lyckad kamratstödsverksamhet
- Tag en entusiastisk nykter alkoholist/narkoman.
- Tillsätt en stabil IOGT-NTO:are med bra kontakter.

Krydda med uppvaktning av kommunal nyckelperson och rör om bland nyktra missbrukare.

Låt jäsa sakta i egna favoritformar.

Gräddas med värme från andras erfarenheter.

Intervjuer som har gjorts med att antal kamratstödjare ger en bild av hur verksamheten börjat, och några erfarenheter som har dragits. Initiativet till att starta kamratstödsverksamhet (eller annan typ av socialt arbete) tas ofta av någon som redan är IOGT-NTO-medlem i samarbete med nykter missbrukare. Ofta har man kontaktat andra grupper med nyktra alkoholister/narkomaner för att berätta om sin idé (Länkarna, KRIS, AA eller liknande). Att delta i kamratstödet verksamhet kräver inget medlemskap i IOGT-NTO till en början. Men om personer ur kamratstödet ska fatta beslut om ekonomi eller andra resurser kräver man att de som är ansvariga för verksamheten är medlemmar i IOGT-NTO.

De som startar kamratstöd har ofta en stark drivkraft och stora ambitioner. Ibland händer också väldigt mycket, och på kort tid, men ibland går det trögare. Flera kamratstödjare berättar att ambitionerna från starten hade fått bantas betydligt. På vissa håll har verksamheten fått starta om. Några beskriver att de har upplevt en tröghet i den lokala IOGT-NTO-föreningens beslutsgång, men i efterhand har de förståelse för att denna tröghet måste finnas. Att ha en närhet till en stabil IOGT-NTO-verksamhet, med ekonomi, lokal och personella resurser, upplevs som positivt av kamratstödjarna.

De flesta verksamheter ingår i IOGT-NTO-föreningens ordinarie verksamhet och man beskriver det som att "kamratstödsarbetet har liksom glidit in i IOGT-NTO-föreningens vanliga arbete". Genom kamratstödsgruppens deltagare utvecklas idéer till debattkvällar, friskvård, studiecirkel med mera och flera föreningar har vitaliserats och förnygrats.

Nyckelfaktorer för att komma igång

- En **eldsjäl** som brinner för frågan. Troligen en nykter missbrukare.
- En **förankrare**, en betrodd IOGT-NTO-medlem som kan förankra gentemot den lokala IOGT-NTO-föreningen, (distriktet) och kommunen.
- Förankra tidigt idéerna och verksamheten hos den lokala **IOGT-NTO-föreningen** genom att göra den **delaktig** (lokal, ekonomi etc).
- Det behövs även kompetent **administratör** som kan ta hand om bokföring och rapporter.
- Gör **kommunen delaktig** tidigt. Arbeta för att skapa en god relation med socialnämndens chefstjänsteman och –ordförande (lokal, bidrag, positiv inställning).
- **Informera** hos **närstående organisationer** (Hela Människan, X-cons, Länkarna, KRIS, AA, NA etc) om att verksamheten drar igång.
- **Etablera personkontakter** på länsstyrelsen, arbetsförmedlingen, försäkringskassan, bostadsbolaget etc.
- Hitta **en första lokal**, byt den vid behov senare.
- **Bjud in enskilda personer** som vill vara med i verksamheten.
- **Lyssna och lär**, genomför studiecirkel i beroendekunskap och kamratstöd, delta på kurser. Delta på kamratstödssamlingar och hämta erfarenhet och fortsatt energi från kunniga kamratstödjare på andra orter.
- Gör **verksamhet** som ni själva vill delta i. Hitta fler **producerare** som kan hålla i

olika typer av verksamhet, se upp så att inte eldsjälarna svarar för verksamheten ensam.

- Bedriv en **aktiv värvning** till IOGT-NTO-medlemskap.
- **Berätta** om er verksamhet för lokalmedia, låt IOGT-NTO-föreningens medlemmar berätta för andra IOGT-NTO-grupper om verksamheten.
- Ha inte för stora ambitioner med verksamheten och planerna! **Ta det lugnt** och utveckla efter hand.

Medlem i IOGT-NTO?

Medlemskap i IOGT-NTO är inget krav i kamratstödsverksamheten utan det är något som växer fram. Många som kommer till verksamheten gör det för att se om det här är något som passar dem, delta i aktiviteter eller få information. I första läget är det inte medlemskapet som är viktigast utan gemenskapen i en drogfri miljö som leder till att man tar ställning. Många väljer dock efter en tid att bli medlem i IOGT-NTO. I IOGT-NTO skapar vi en drogfri frizon genom att tillsammans göra sådant som vi tycker är roligt och viktigt, där vi kan vara nyktra i en nykter miljö.

Skälen till att vara medlem i IOGT-NTO är nog nästan lika många som antalet medlemmar. Vissa har kanske haft missbruksproblem tidigare, eller har anhöriga som har alkoholproblem. Andra väljer att avstå från alkohol av solidaritet med de människor som har problem eller för att de tycker att det är mer hälsosamt. Många tycker också att alkoholen passiviserar, och därför är ett demokratiproblem. Att välja den personliga helnykterheten är att bli en del av lösningen på drogproblemen. Att vara medlem i IOGT-NTO innebär dessutom att vi är många som sluter oss samman för att kämpa för samma mål.

Aktiviteter

Kamratstödsverksamheten i landet kan se ut på många sätt, eftersom det är varje grupp som utformar verksamheten på det sätt som passar bäst för den. För vissa handlar det främst om att erbjuda en drogfri gemenskap, och helt enkelt hitta på saker tillsammans. Andra vill arbeta mer utåtriktat och kanske driva någon form av socialt företag.

Här är några exempel på vad kamratstödet kan göra:

- Kamrater som finns till hands för den som försöker leva ett drogfritt liv
- Stöd efter återfall
- Drogfri fritid bland vänner med friskvård och gemenskap
- Någon som ringer och påminner om aktiviteter och erbjuder sällskap dit
- Frukostträffar/luncher
- Studiecirklar/temakvällar
- Bio/teater tillsammans
- Läger eller annan verksamhet för barn till missbrukare
- Boende för missbrukare
- Uppsökande verksamhet

Marknadsföring

För att de som behöver kamratstödet ska hitta till er och/eller börja samarbeta med er måste er verksamhet bli känd. Detta gäller både inom och utanför IOGT-NTO-rörelsen.

Platser att marknadsföra sig på:

- Föreningar inom IOGT-NTO, UNF, Junis och NSF. Samt distrikten.
- Studieförbundet NBV
- Lokaltidningar, lokalradio, närradio, lokala tv-stationer.
- Gratistidningar
- Föreningskatalog
- Hemsidor. Be att exempelvis kommunen, behandlingshem och andra organisationer länkar till er egen eller förbundets hemsida som beskriver kamratstödet och vem som är kontaktperson.
- Kommunens fritids-, social-, kulturförvaltningar
- Avgiftningar/tillnyktringsenheten, öppenvården, frivården/kriminalvården, Brå
- Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan
- Närsamhället: bostadsbolag/område, vårdcentraler, bibliotek, närbutiker, arbetsplatser
- Församlingar (svenska kyrkan, frikyrkor mm)
- Närstående organisationer som Hela Människan, AA, NA, Länkarna, KRIS med flera.

Sätten att marknadsföra sig kan exempelvis vara:

- Träffa varandra. Bjud in IOGT-NTO-föreningar, socialsekreterare eller vilka det nu kan vara till en träff med kamratstödet. Eller bestäm en tid besök för att berätta om vad ni gör.
- Gör en enkel flyer/flygblad och lägg ut på vårdcentraler, bibliotek, arbetsplatser osv (se ovan). Enkel information med kontaktuppgifter.
- Affischer att sätta upp på offentliga anslagstavlor.
- Information i IOGT-NTO-rörelsens egna distrikts-/föreningstidningar om sådana finns. De flesta distrikt har även egna hemsidor där de kan lägga ut information om kamratstödet.
- Annonser. Detta är generellt sätt ganska dyrt.
- Kontakta journalister och erbjud dem att göra reportage om er verksamhet. Kostar ingenting men det är redaktionen som avgör om de skriver eller ej.
- Skicka in information till tidningar och andra inför aktiviteter, som underlag för kortare notis/artikel.
- Skicka in information till kalendarier, "Det händer", föreningsnytt eller liknande i lokaltidningar och andra media. Brukar vara gratis.
- Starta en egen hemsida eller blogg där ni kan lägga ut vad som händer i kamratstödet. Det finns många gratistjänster för sådant på nätet.
- Facebook och andra så kallade sociala medier.

Ekonomi

Det finns många sätt att skaffa pengar för att kunna genomföra er verksamhet. Här är några exempel:

- IOGT-NTO-förbundet erbjuder ofta någon form av projektstöd.

<http://www.iogt.se/Medlemssidor/Stipendier-och-bidrag-fran-IOGT-NTO/>

- Studieförbundet NBV (Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet) kan hjälpa till med material och annat när ni genomför en studiecirkel. NBV kan även ge bidrag för olika typer av kulturverksamhet. Kontakta ert lokala NBV-kontor. www.nbv.se

- CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, kan ge bidrag till organisationer som anordnar föreläsningar i alkohol- och narkotikafrågor.

www.can.se/Forelasningsbidrag

- Våra Gårdar (riksföreningen för nykterhetsrörelsens allmänna samlingslokaler) ger bidrag till offentliga kulturaktiviteter i våra samlingslokaler.

www.varagardar.se/templates/SimplePage.aspx?id=724

- Ta reda på vad er kommun/länsstyrelse har för bidrag och projektpengar som går att söka. Ofta finns det speciella satsningar på barn och ungdomar, folkhälsa, integration och liknande. www.lst.se/lst/sv/amnen/Stiftelser

- Lions har ett antal fonder och stiftelser för att hjälpa medmänniskor i Sverige.

www.lions.se

- Majblommans lokalföreningar runt om i Sverige delar ut bidrag till enskilda barn upp till 18 år. Här kan barn som deltar på exempelvis kamratstödet läger söka bidrag.

www.majblomman.se

- Sponsring/samarbete med lokala företag, loppmarknad, lotterier och liknande.

Mer att veta

Studiecirklar

Vill du lära dig någonting eller utveckla dina intressen? Då är studiecirkel en utmärkt metod. Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de till med att få gruppen att komma igång. De hjälper också till med att skaffa material och med det praktiska.

www.nbv.se

Här är några exempel på material som kan passa kamratstödet:

- **Bättre Framtid** riktar sig först och främst till dig som avtjänar fängelsestraff men även användas av dem som exempelvis genomgår en behandling eller deltar i kamratstödsverksamhet. www.nbv.se/templates/SimplePage.aspx?id=14789

- **Alkokoll** är en studiecirkel som ger baskunskaper i alkoholfrågan.

<http://www.nbv.se/templates/SimplePage.aspx?id=15782>

- Studiecirkel kring boken "**Anhörig**" av Katerina Janouch, en stark bok om medberoende och alkoholproblem i en småbarnsfamilj.

<http://www.nbv.se/templates/SimplePage.aspx?id=14747>

Sociala företag

Många människor som står långt ifrån arbetsmarknaden söker sig till IOGT-NTO:s sociala verksamheter, framförallt för att hitta nya sociala nätverk. Här kan sociala företag bli ett verktyg för att integrera personer som står långt ifrån arbetsmarknaden i samhälle och arbetsliv.

IOGT-NTO:s sociala företag är ett företag som:

- Har som ändamål att integrera personer som står långt från arbetsmarknaden i samhälle och arbetsliv
- Skapar delaktighet för medarbetare utifrån sina egna förutsättningar
- Återinvesterar sina vinster
- Är fristående från offentlig verksamhet
- Bedrivs av lokalförening, krets, distrikt eller förbund inom IOGT-NTO eller
- Bedrivs som aktiebolag, handelsbolag eller ekonomisk förening där förening, krets, distrikt eller förbund inom IOGT-NTO är majoritetsägare.

<http://www.iogt.se/Radgivning--hjalp/IOGT-NTOs-sociala-foretag/>

IOGT-NTO:s alkoholrådgivning

• 020-80 80 80 är numret för små och stora alkoholproblem. Den som ringer hit får hjälp till självhjälp av rådgivare med erfarenhet och/eller kunskap om alkohol och beroende. Det finns även möjlighet att ställa sina frågor via mejl. Rådgivarna har tystnadsplikt, och den som ringer kan vara anonym.

<http://www.iogt.se/Radgivning--hjalp/alkoholradgivning/>

Folkhögskolor

IOGT-NTO driver två folkhögskolor, Tollare och Wendelsberg. På en folkhögskola kan man som enskild person skaffa sig behörighet för högre studier, eller skaffa sig en specialutbildning. Folkhögskolorna erbjuder även kortare kurser, där kanske hela föreningen/gruppen kan delta. Både Wendelsberg och Tollare har särskild kompetens på och undervisar i frågor som berör problemen kring alkohol och narkotika

<http://www.wendelsberg.se/>

<http://www.tollare.org/>

Litteratur

Det finns en mängd böcker med såväl fakta som skönlitterära skildringar av att leva med eget eller andra missbruk. Här är några tips:

Stödpersonens handbok gör kamratstödet enklare: handledning för dig som vill engagera dig för någon med alkohol- eller andra drogproblem. Kjell Åraas och Jan Linde. Sober Förlag 1990. Beställ från www.ageranu.se

Där viljan finns: en bok om IOGT-NTO:s sociala arbete, Helena Karlsson, Sober förlag 2003.

Oberoendeframkallande: en bok om IOGT-NTO:s sociala arbete, Marit Larsdotter, IOGT-NTO 2007.

Dags att se barnen, IOGT-NTO:s Juniorförbund 2009.

Alkokoll, Sören Eriksson, Sober förlag 2009.

Anhörig, Katerina Janouch, Pirat 2004.

Mig äger ingen, Åsa Linderborg, Atlas 2007

Inte mer än fullt tack! Benny Haag, Albert Bonniers Förlag, 2008.

Sober förlag ger ut forskning, debatt och prosa kring alkohol, ledarskap, föreningsliv, ideellt arbete och annat. www.iogt.se/Sober-Forlag/

Länkar

IOGT-NTO, <http://www.iogt.se/>

IOGT-NTO:s digitala mötesplats, <http://www.sobernet.nu/>

Dagöholm behandlingscenter, <http://www.dagoholm.se/>

Tollare folkhögskola, <http://www.tollare.org/>

Wendelsbergs folkhögskola, <http://www.wendelsberg.se/>

Forskning, nyheter mm på Drogportalen, <http://www.drogportalen.se/>

Studieförbundet Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, <http://www.nbv.se/>

Ungdomens Nykterhetsförbund, <http://www.unf.se/>

IOGT-NTO:s Juniorförbund, Junis, <http://www.junis.org/>

Solsidan, Junis rådgivning för barn upp till 14 år, <http://solsidan.junis.org/>

NSF, Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, <http://www.nsf.scout.se/>

IOGT-NTO:s medlemstidning, <http://www.accentmagasin.se/>

Centralförbundet för alkohol- och narkotikakupplysning, CAN, <http://www.can.se/>

CAN:s ungdomssajt om alkohol och andra droger, <http://www.drugsmart.com/>