
Russisk Rulett

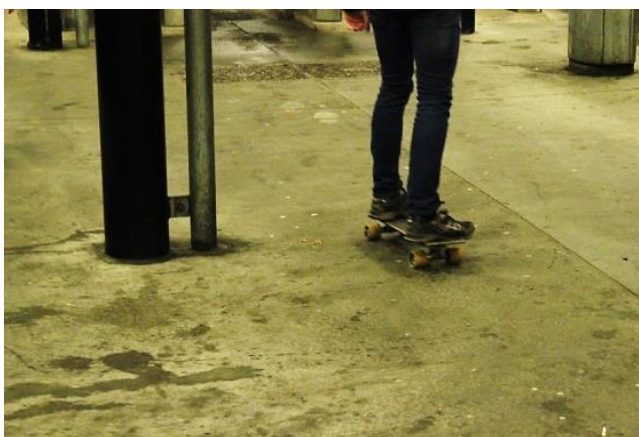
Et nyhetsbrev om bruk av anabole steroider og andre prestasjonsfremmende preparater utenfor den organiserte idretten

Årgang 5, nummer 9

Desember 2015

Tekst og foto: Bjørnar Bergengen

Kriminolog og spesialkonsulent KoRus- Oslo



Velkommen til niende utgave av *Russisk Rullett*.

Denne høsten har det vært arrangert en rekke konferanser i inn- og utland. For å få plass til disse har vi denne gangen valgt ikke å ha et hovedtema. *Steroideprosjektet* har i samarbeid med Tommy Moberg besøkt de ulike helseforetakene i Norge for å øke fokuset på bruk av dopingmidler utenfor organisert idrett. Vi har en reportasje fra dette. I forslaget til Statsbudsjett er det foreslått å gi økte bevilgninger til arbeidet for å skape økt oppmerksomhet om doping som et samfunnsproblem. Sentralt i dette arbeidet står Antidoping Norge. For å høre mer om stiftelsens arbeid har vi hatt en samtale med leder av Antidoping Norges nye kunnskapssenter, Fredrik Luritzen.

Statsbudsjettet

I forslag til Statsbudsjettet for 2016 foreslås det å øke driftstilskuddet til Antidoping Norges arbeid rettet mot doping som samfunnsproblem med 1 million kroner. Tidligere har Antidoping Norge og Virke Trening mottatt prosjekttilskudd fra Helsedirektoratet for å arbeide med folkehelse og sunne treningsvaner. Gjennom et økt driftstilskudd til Antidoping Norge ønsker regjeringen å videreføre disse prosjekttilskuddene. Det står i forslaget til statsbudsjett at «Dette vil bidra til et sterkere samarbeid med både treningscenterbransjen,

kommuner og fylkeskommuner». For å sikre en publikumsrettet informasjonstjeneste vil ansvaret for Dopingtelefonen fra 1. januar 2016 ligge under Antidoping Norge. For en videreføring av Dopingtelefonen, og en forsterket innsats mot doping som samfunnsproblem, blir det foreslått at Antidoping Norge totalt gis 7, 32 millioner kroner i 2016.

Videre foreslås det at Helse Sør-Øst i 2016 får 4,3 millioner kroner for å styrke kunnskapen om behandling av personer som har en skadelig bruk av dopingmidler. Dette er en videreføring av tilskuddet for 2015 på 4,2 millioner kroner. Med innlemmelsen av Sirius i Folkehelseinstituttet overtar dette instituttet ansvaret for overvåkning av befolkningens bruk av alkohol, narkotiske stoffer og doping. Folkehelseinstituttet får også ansvaret for å drive samfunnsvitenskapelig forskning på dopingområdet.



Anabole steroider blant kvinner. Ny masteroppgave.

Ingveig Innerdal har med sin masteroppgave i idrettsvitenskap om kvinnelige dopingbrukere bidratt til å gi økt kunnskap om en gruppe dopingbrukere som i stor grad har vært skult.

Besvarelsens tittel er *Anabole steroider blant kvinner. En kvalitativ undersøkelse om rekruttering, motiv og bivirkninger ved bruk av anabole steroider*. Innerdal har intervjuet åtte kvinner som har erfaring med bruk av anabole androgene steroider. Kvinnene er mellom 19 og 39 år. To av informantene er tidligere brukere, mens de resterende brukte steroider på intervjuetidspunktet. Noen av kvinnene hadde brukt steroider i 20 år, mens andre kun hadde brukt noen måneder. Trening er et sentralt element i livet til alle kvinnene. For fem av de intervjuede var deltagelse i en fitnesskonkurranse det viktigste målet med treningen. De fleste kvinnene ble introdusert til anabole steroider av en mann de var sammen med som selv brukte dopingmidler. Gjennom denne ble de påvirket til selv å prøve anabole steroider. Gjennom bruken av dopingmidler ønsket kvinnene å vedlikeholde og forbedre egne treningsprestasjoner. De ønsket også å forbedre og kontrollere eget utseendet gjennom økt muskelmasse og en redusert fettprosent.

Flere av kvinnene har opplevd å komme inn i ulike risikomiljøer, og mener bruk av dopingmidler kan senke terskelen for bruk av narkotiske stoffer. Kvinnene fortalte at bruken dopingmidler kunne eskalere gjennom økte doser, lengre kurer og kombinasjon av stadig flere preparater. De opplevde også en rekke bivirkninger av bruken. Blant annet ble stemmen dypere og mer maskulin, og de opplevde en økning i sinne og aggresjon. Til tross for bivirkningene har flere av kvinnene den oppfatningen at hvis man bruker disse stoffene på en fornuftig og kunnskapsbasert måte er helsekonsekvensene minimale.

Forelesningsturne Steroideprosjektet og Tommy Moberg

I samarbeid med Tommy Moberg har *Steroideprosjektet* denne høsten arrangert en forelesningsturne som har besøkt alle helseforetakene i Norge. Målsetningen har vært å øke bevisstheten om at doping utenfor organisert idrett er et helseproblem som må tas på alvor, og et ønske om å gi økt kunnskap om behandling av helseproblemer som har oppstått på grunn av dopingbruk. Den siste samlingen i høst ble avholdt i Stavanger. Leder for *Steroideprosjektet*, Christine Wisløff, informerte om prosjektet, og erfaringene som så langt har blitt gjort. Tommy Moberg foreleste om sentrale sider ved misbruk av

dopingmidler. Moberg har arbeidet med ulike sider ved dopingfenomenet siden midten av 1980 – tallet. Han har drevet behandling av brukere, forsket på området, har holdt en rekke foredrag, og publisert to bøker og en rekke artikler om bruk av dopingmidler.

Moberg mente at det sannsynligvis eksisterer et skult og omfattende misbruk av anabole steroider og andre dopingmidler. De fleste dopingbrukere ser ikke ut som kroppsbyggere, og har dermed ikke et utseende som knyttes til bruk av dopingmidler. Bruken foregår ofte innenfor svært lukkede miljøer. Dette gjør det vanskelig å få en god oversikt over utbredelsen av bruken. Avsløringene av produksjons- og salgssringer i Sverige og i Norge peker i retning av at bruken er mer omfattende enn resultatene fra de fleste omfangsundersøkelsene tyder på.



Tommy Moberg

Hos personer som bruker dopingmidler finner man i tillegg til dopingmidlene ofte en omfattende bruk av en rekke ulike medisinske preparater og narkotiske stoffer. En sentral årsak til denne blandingsbruken er at bivirkningene steroidene gir behandles med ulike narkotiske stoffer og legemidler. Den ofte svært ukritiske bruken av blant annet legemidler mente Moberg var et av flere tegn på at dagens dopingbrukere har blitt mer uforsiktede og mindre opptatt av skadevirkninger enn de var tidligere. Det blir tatt færre forsiktighetsregler i forhold til injeksjoner. Dopingmidlene ser også til å bli brukt på en mer ukritisk måte enn det som tidligere var vanlig. Noe som blant

annet vise seg i forhold til størrelsen på dosene som tas. I tillegg kommer en endring av bruksmønsteret. Tidligere ble dopingmidler i stor grad brukt i form av kurer. Her vekslet man mellom perioder med bruk, og perioder uten bruk. Moberg opplever at det i dag blir stadig vanligere å bruke noe hele tiden, der det veksles mellom perioder med høye doser og perioder med lave doser. *Blast and cruise* kalte Moberg denne formen for bruk.

Mange av steroidebrukens fysiske bivirkninger er av hormonell karakter. Hormonnivået hos mennesker er et veldig fininnstilt system, som også vil opprettholde forholdet mellom østrogen og testosteron hos brukeren. Når kroppen tilføres ekstra testosteron øker derfor østrogenproduksjonen. Dette kan medføre en økt feminisering hos menn, og er en viktig årsak til at mannlige steroidebrukere kan utvikle kvinnebryster. Det kan for eksempel også komme til uttrykk ved at den mannlige brukeren får en lysere stemme.

Når man begynner å bruke anabole androgene steroider vil testiklene til brukeren bli mindre. Denne reduksjonen i testikkelstørrelse innledes alltid når man begynner å bruke steroider. Moberg mente at hvis man som steroidebruker ikke har opplevd redusert størrelse på testiklene, betyr det at man har kjøpt preparater som ikke inneholder anabole androgene steroider. Et annet tegn på at steroidebruk foreligger er utviklingen av store nakkemusklér. Ser man en tenåringsgutt med denne typen muskler bør det ringe en varselklokke siden det er vanskelig å utvikle denne muskelen gjennom dopingfri trening.

Hjerte og hjerne er organene som rammes hardest av et steroidemisbruk. Lever og nyrer er også svært utsatt. I tillegg øker risikoen for skader under trening. Steroidebruk kan også føre til prostataendringer. Dette betyr at unge menn kan få vannlatings- og andre prostatarelaterte problemer som er assosiert med menn i 70 – 80-årsalderen. I dag ser man også en økning av dødsfall på grunn av prostatakreft hos unge menn, noe som kanskje kan forklares med en mer omfattende bruk av anabole androgene steroider. Kroniske smerter kan også være en bivirkning av steroidemisbruk. Moberg stilte spørsmålet om noe av økningen av fibromyalgilignende symptomer man mener å se hos unge menn i dag kan skyldes bruk av anabole steroider. Brukerne får ofte også nedsatt immunforsvar.

Moberg gikk videre til å snakke om kosttilskudd. Han sa det i dag eksisterer en overbevisning hos mange er det helt nødvendig å bruke ulike former for kosttilskudd. I kosttilskudd kan det finnes anabole steroider eller andre dopingmidler som ikke er deklarerert på pakningen. Det advares sterkt mot bruken av kosttilskudd fra

nasjonale olympiske organisasjoner, WADA og nasjonale antidopingorganisasjoner. Et kosttilskudd kan også ha andre negative innvirkninger på brukeren. Kosttilskudd inneholder en rekke ulike komponenter som i seg selv har en sterk virkning på brukeren. I tillegg kan enkeltkomponentene i et tilskudd samvirke med hverandre på måter som er vanskelig å forutsi. Kosttilskuddet kan også samvirke med ulike legemidler som brukes.

I møtet med en steroidebrukende pasient er det viktig å ha en profesjonell holdning. Det betyr at man må ha god kunnskap om temaet. Samtidig er det også viktig å være ærlig om det man ikke har kunnskap om. Behandleren bør også ha et avklart forhold til hvorfor han eller hun selv har valgt å arbeide med nettopp denne tematikken. I møtet med pasienten er det viktig å være empatisk innstilt overfor denne og hans problemer.

Moberg sa det er et stort kunnskapsbehov hos leger og annet helsepersonell om anabole steroider og om misbruket av disse og andre dopingmidler. Dette gir seg blant annet utslag i at en pasient som kan antas å bruke, eller å ha brukt, dopingmidler, ikke blir spurt om slik bruk foreligger. Moberg spurte om en grunn til dette er at man ikke ønsket et bekræftende svar på spørsmålet. Bruken av anabole steroider skaper også problemer hos brukeren som det for en behandler kan være vanskelig å ta opp. Blant disse er ulike seksuelle problemer, som kan gi seg utslag i at brukeren ikke lenger er i stand til å føle seksuell lyst.

Det er også viktig å avklare hvilke triggerpunkter pasienten kan ha i forhold til aggresjon og eventuell voldsutøvelse. Etter avsluttet bruk er det også en forhøyet selvmordsrisiko hos pasienten. Å finne medikamenter til pasienten kan være vanskelig. Blant annet har SSRI-preparater som oftest har vist seg å fungere dårlig.

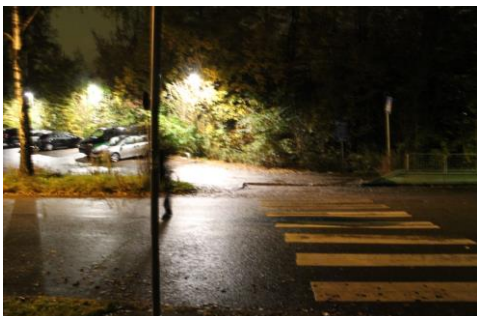


Christine Wisløff

Konferanse om uforutsette konsekvenser av antidoping

The International Network of Humanistic Doping Research ble etablert i 2002. I august i år skiftet nettverket navn til *The International Network of Doping Research*. Initiativtagene til nettverket hadde registrert at doping var kommet på den politiske agendaen, men uten at kompleksiteten til dette fenomenet ble godt nok ivaretatt. Forskerne som etablerte nettverket var enige om at dopingbruk utgjorde en trussel for utøvernes helse og idrettens integritet. Samtidig mente de at tiltak iverksatt for å møte farene forbundet med dopingbruk måtte være fundert på god forskning og en rasjonell refleksjon rundt fenomenet. Manglet dette kunne disse tiltakene være like skadelige for utøvernes helse, for idretten, for samfunnet som helhet som problemene slike de var ment å løse. Annet hvert år arrangerer nettverket en konferanse. Temaet for konferansen som ble avholdt 27. og 28. august i år ved i Århus var *Evaluating the Unintended Effects of Anti-Doping*. Her ble det blant annet sett nærmere på hva intensjonene med det omfattende arbeidet som nedlegges for å bekjempe bruk av doping innenfor internasjonal toppidrett kan være. Er det slik at hovedmålet med antidopingarbeidet innenfor toppidretten ikke er å beskytte den enkelte utøver, men heller å beskytte de økonomiske interessene som er i internasjonal toppidrett? Dette fordi toppidretten som et «dopingfritt» produkt er mer verdifullt enn et produkt som har blitt kompromittert av utstrakt dopingbruk blant deltagerne. Samtidig, ble det hevdet, er det svært vanskelig å legge frem bevis på at idretten er dopingfri. Dermed blir det ekstra viktig å vise at man arbeider hardt, seriøst og målrettet mot bruk av doping. Blant annet har dette ført til innføringen av et kontrollregime der utøveren må stille til dopingkontroll uansett når kontrollørene måtte forlange dette. Om en utøver unndrar seg kontroll kan dette medføre sanksjoner. Under konferansen ble det hevdet at det eksisterer en vilkårlighet i hvordan overtredelse av de samme reglene av ulike utøvere kan gi ulike reaksjoner fra WADA. Det ble også belyst på konferansen at antidopingarbeid nå ser også ut til å ha blitt en internasjonal trend. Noe som blant annet kommer til uttrykk gjennom økte pengebevilgninger, og at stadig flere land etablerer egen antidopingbyråer.

Link til nettverkets nettside [her](#)



Konferanse i Helsinki om doping innenfor mosjonsidrett

Den femte nordiske konferansen om bruk av kosmetiske og prestasjonsfremmende stoffer og antidopingarbeid ble arrangert i Helsinki 24. og 25. september i år. Kosmetiske og prestasjonsfremmende stoffer er en oversettelse av det engelske begrepet *appearance and performance enhancing drugs* som forkortes APED.

Førsteamanuensis Thomas Hildebrandt fra USA foreleste om *gateway-hypotesen* brukt i en dopingsammenheng. Grunntanken i denne hypotesen er at et mildere stoff foranlediger og legger grunnen for bruk av sterkere og farligere stoffer. Hypotesen har blitt kritisert av flere grunner; den forklarer ikke bevegelsen fra det ene stoffet til det neste, den forklarer ikke hvorfor noen beveger seg mellom bruk av ulike stoffer i andre mønstre enn det hypotesen forutsier, og den forklarer ikke hvorfor ulike personers avhengighet av det samme stoffet kan ha ulik alvorlighetsgrad.



Thomas Hildebrandt

Hildebrandt sa det er vanskelig å bruke kunnskapen man har om tradisjonelle rusmidler som alkohol og narkotiske stoffer, på prestasjons- og utseende endrende stoffer. Det er forskjeller i forhold til motivasjon, bruksmønster, virkninger og konsekvenser. Samtidig har bruk av kosttilskudd blitt satt i sammenheng med bruk av anabole androgene steroider. Dette dreier seg i all hovedsak om kosttilskudd som er hyppig brukt i forbindelse med styrketrening. Bruken av slike tilskudd kommer gjerne før en person begynner å bruke anabole steroider. Overgangen til å bruke steroider kan vise seg gjennom at brukeren endrer oppfatning av steroidenes effektivitet og potensielle skadevirkninger, og at den potensielle brukeren begynner å gjøre undersøkelser om steroider, og at han kontakter personer han mener har kunnskap om dopingbruk og dopingpreparater. Dette er også personer som kan skaffe dopingmidler hvis det er ønskelig. Samtidig er det en kompleks sammenheng her, som i stor grad er knyttet til en persons psykososiale miljø.

Professor Susan H. Backhouse fra Leeds Beckett Universitetet hadde sett på forebygging av dopingbruk utenfor den organiserte idretten hos medlemslandene i EU. De fleste av landene så på antidopingarbeid som viktig eller svært viktig. I over halvparten av landene der det var et organisert forebyggingsarbeid sto de nasjonale antidopingbyråene for dette arbeidet. Backhouse sa bruken av prestasjonsfremmende og utseendeendrende substanser er et komplekst område. I stor grad er det den sosiale konteksten man er i som er avgjørende for om en person velger å bruke slike stoffer. Derfor er det behov for ulike tilnærminger for å forstå sammenhengene som kan føre til bruken av slike stoffer. Backhouse sa at i dette arbeidet var det viktig å arbeide med definisjonene av doping utenfor organisert idrett. WADA's *Antidoping Code* dekker ikke dette området. Hun sa også at de nasjonale antidopingbyråenes fokus på idrett kan virke som et hinder for arbeidet de gjør utenfor den organiserte idretten. Derfor er det i denne sammenhengen svært viktig med god opplæring av de som skal arbeide på dette området.



Susan Backhouse

Astrid Bjørnebekk presenterte et forskningsprosjekt der hun undersøker om langtids bruk av anabole androgene steroider kan gi kognitive skader. Flere faktorer peker tyder på at testosteron påvirker hjernen. Dette omfatter bivirkninger av steroidebruk som depresjon, aggresjon og angst. At lave testosteronverdier hos eldre menn kan være et varsel om kognitiv svikt hos disse mennene antyder også at testosteron påvirker hjernen. Så langt ser man forskjeller som antyder en langtidsvirkning fra steroidene, men det er fremdeles for tidlig å komme med noen entydige konklusjoner.

Jim McVeigh er dosent i misbruksepidemiologi og konstituert direktør for Centre for Public Health ved John Moore Universitetet i Liverpool sa den største gruppen av nye brukere som oppsøker sprøyteutdelingene i Nord-England er brukere av ulike APED-stoffer, først og fremst anabole androgene steroider. Kosttilskudd er et område som stadig flere steder blir viet interesse. Ron Maughan foreleste om dette.

På konferansen presenterte flere nasjonale antidopingbyråer sine prosjekter. Elena Kivinukk fra det estlandske antidopingbyrået fortalte om hvordan man brukte e-læringsprogram i Estland for å nå mosjonister (recreational athletes). Hovedmålgruppene var maratonløpere og personer som trener på treningsstudio. Viveca Andersson og Ann-Sofie Bakshi presenterte programmet 100 % Ren Hårdråning. Programmet baserer seg på et samarbeid mellom treningssentre, politi og kommunale forebyggingskoordinatorer. For tiden evalueres programmet. Denne evalueringen vil være ferdig i 2017. Antidoping Danmark fortalte om sitt prosjekt med forebygging mot doping i danske kommuner. Prosjektet forutsetter et samarbeid med Antidoping Danmark og interesserte kommuner. I kommunene involveres ulike myndigheter, og man søker å nå ut til mange ulike lokale aktører. Blant annet omfatter dette idrettslag og treningssentre, rusbehandlere, ungdom, forebyggingssamarbeidsorganer som involverer skole, politi og sosialtjeneste, samt en rekke andre målgrupper. Prosjektet forutsetter en lokal styringsgruppe og en lokal koordinatorer som arbeider 15 timer i uka med prosjektet. Kommunen som ønsker delta betaler halvparten av utgiftene. Fire danske kommuner innførte prosjektet i 2015. Fredrik Lauritzen presenterte hvordan Antidoping Norge arbeider i Norge.



Konferanse om dopingbruk blant ungdom

I samarbeid med Steroideprosjektet TSB og SaLTO (Sammen lager vi et tryggere Oslo) arrangerte Kompetansesenter rus Oslo den 12. oktober konferansen *Dopingbruk blant ungdom – Hvordan forebygge, oppdage og behandle dette?* den 12. oktober.

Professor emeritus Egil Haug åpnet med å forelese om fysiske skadevirkninger ved dopingbruk. Han sa bruk av anabole androgene steroider har et stort fysisk skadepotensiale som kan ramme mange av kroppens sentrale organer. Dette omfatter blant annet økt risiko for hjerte- og karsykdom, økt fare for blodpropp, økt fare for høyt blodtrykk og fare for ulike leverskader. Når man begynner på en kur vil man gå raskt opp i vekt fordi steroider også binder vann i kroppen. Dette kan misforstås slik at brukeren tror det er snakk om økt muskelmasse. Haug sa at det i hjernen fantes androgene reseptorer, og bruken kan derfor også påvirke brukerens atferd.



Helene Paus Aasen og Egil Haug

Psykologspesialist Helene Paus Aasen fra *Steroideprosjektet* foreleste om de psykiske skadevirkningene bruk av anabole steroider kan gi. Paus Aasen sa at steroider ikke gir en umiddelbar rusopplevelse slik som alkohol og narkotiske stoffer gjør. Likevel møter man steroidebrukere som sier de er avhengige av anabole steroider. Kombineres bruken med trening vil de muskelbyggende effektene raskt komme. Gjennom dette kommer også et velbehag ved å kjenne seg uovervinnelig og suveren. Dermed kan brukeren bli «rusa» på seg selv. Kroppen man skaper er formet etter dagens rådende kroppsidealer. Å nå dette idealet viser for omverdenen at man har selvdisciplin og psykisk styrke. En riktig kropp viser også at man er vellykket, at man er velfungerende, og at man er ufeilbarlig. Ofte er det en glidende overgang til de negative psykiske bivirkningene. De som først merker disse er som regel brukerens

nærmeste. Brukeren kan bli lett irritert og frustrert, aggresjonen øker og han kan ha store humørsvingninger. Etter avsluttet kur kan brukeren også få tunge depresjoner, og det er en økt selvmordsfare.

Christine Wisløff er leder for *Steroideprosjektet*. Formålet med Steroideprosjektet er å gi brukere av prestasjonsfremmende stoffer med behov for hjelp et behandlingstilbud av god kvalitet, uansett hvor de befinner seg i landet. Steroideprosjektet skal koordinere de nødvendige tjenestene for at en pasient skal få et så godt behandlingstilbud som mulig. De hjelper til med henvisning inn i behandling, de gir veiledning over telefon og mail, og de tilbyr informasjons- og motivasjonssamtaler til pårørende. Wisløff sa at det i dag ikke bare er de «store gutta» som bruker dopingmidler. Man finner også bruk blant personer som ønsker å prestere på flere ulike arenaer, og som utad fremstår som vellykkede personer. Innenfor helsevesenet er det en mangelfull kartlegging av dopingbruk. Dette kan medføre at en person får behandling for en skade eller sykdom, uten at de bakenforliggende årsakene oppdages eller blir behandlet. I tillegg medvirker en manglende systematisk kartlegging til at kunnskapen på dette området forblir mangelfull.

Margareth Tveitan informerte om Dopingtelefonene. Sentralt for tjenesten er anonymiteten til de som tar kontakt. For å diskutere med en dopingbruker er det svært viktig å ha mye og god kunnskap. Tveitan sa at de nå konsekvent bruker betegnelsen bruker, ikke misbruker. Det er også viktig å ha mye kompetanse om hva som er riktig trening. Det er flere pårørende til brukere enn brukere som ringer inn til Dopingtelefonen. Dopingtelefonen får også mange spørsmål om narkotiske stoffer. Tveitan hadde også fått inntrykk av at mange dopingbrukere hadde gått fra bruk av kosttilskudd til bruk av dopingmidler.



Margareth Tveitan

Halvor Byfuglien er avdelingsleder i Antidoping Norges kommunikasjon- og samfunnsavdeling. De siste årene har Antidoping Norge intensivert arbeidet mot bruk av doping utenfor organisert idrett betraktelig. Antidoping Norge ønsker ikke å ha en pekefingermentalitet. De ser med bekymring på fremveksten av subkulturer der «alle» bruker dopingmidler. Antidoping Norge har en rekke tilbud rettet mot ungdomsskoler og videregående skoler. Skoler som ikke har idrettsfaglige linjer må betale for disse.

Byfuglien sa 2010 var et merkeår for dette arbeidet mot. Da sendte NRK dokumentaren *Gutten i speilet* som handler om en tenåringsgutt som til slutt tar sitt eget liv etter en tids bruk av dopingmidler. Innenfor idretten så man flere dopingsaker. Til sammen skapte dette et økt press på å kriminalisere erverv, bruk og besittelse av dopingmidler. Antidoping Norge mener at det nå skjer en oppvåkning internasjonalt i forhold til å se på doping som et samfunnsproblem.

Derek Taylor og Maria Gomes presenterte rapporten *Ungdom, kropp og doping*. Den er laget av Utekontakten i Asker kommune, og ser på holdningene ungdom i Asker har til trening, kosthold, kropp og bruk av prestasjonsfremmende stoffer. Gomes og Tylor sa noe skjedde med ungdommens treningsvaner rundt 10. klassetrinn. Mange slutter da med organisert idrett og begynner i stedet på et treningsstudio. Målet med treningen er ikke å bli så stor som mulig, men å forme kroppen etter dagens rådende kroppsideal. Mange av ungdommene mente at å ha den riktige kroppen var neste like viktig i ungdomsmiljøene som å være en god venn. Kroppen var for ungdommene et symbol på vellykkethet. Alle ungdommene som ble intervjuet i arbeidet med rapporten beskriver det samme kroppsidealet.

Hanne Blekkan og Jacob Kristiansen fra Manglerud politistasjon avsluttet dagen med å fortelle om hvordan de arbeider i forhold til dopingbruk utenfor organisert idrett. Blekkan og Kristiansen har arbeidet med denne tematikken i halvannet år nå. De åpnet med å si at deres arbeid ikke var noen fasit eller oppskrift på hvordan politiet i Norge skal arbeide med dopingproblematikken, kun hvordan de har valgt å jobbe med problematikken på Manglerud politistasjon.

Med endringene i lovverket kan politiet nå gjøre intervensjoner i forhold til bruk og besittelse av dopingmidler. De tar også saker der voksne personer er involvert, siden disse gjerne fremstår som forbilder for ungdommen. Treningscentre er en viktig arena i dette arbeidet. Målet er å få ansatte på treningscentrene til å være politiets øyne. Særlig

utsatt kan fitnessarenaen være. Her mener man at det ikke er mulig å vinne hvis man ikke bruker noen former for dopingmidler. Hos politiet har det vært vanskelig å vite hvordan man skal reagere på dopingsaker. De mente at politiet her opplevde de samme problemene som i resten av samfunnet, der man ikke alltid ser hvor alvorlige konsekvenser dopingbruk kan gi.



Temakveld om jenter og doping

Antidoping Norge arrangerte 20. oktober en temakveld om jenter og doping. Therese Torgersen fra Antidoping Norge innledet om doping som et samfunnsproblem. Hun sa den viktigste grunnen til at en person begynner å bruke dopingmidler i dag er ønsket om å endre eget utseende i retning av de rådende kroppsidealene i samfunnet. Ungdom presenteres for dette kroppsidealet gjennom filmer, magasiner, fjernsynsserier og internett.

Kim Eilertsen presenterte *Rent Senter*. Dette er et konsept der treningscentre forplikter seg til å skape et dopingfritt miljø. Så langt har 432 treningscentre sluttet seg til *Rent Senter*. Prisen for å være med er kr. 5.500,- per år. På senteret som har inngått denne avtalene velges det ut en person som er ansvarlig for antidopingarbeidet der, de ansatte på senteret får opplæring i antidopingarbeid, og senteret skal kjøre antidopingkampanjer som er utformet av Antidoping Norge. Senterets medlemmer signerer en kontrakt der antidopingreglene kommer tydelig fram. Medlemmer på senterets som mistenkes for dopingbruk kan bli testet av Antidoping Norge for å avklare om en slik bruk foreligger. Antidoping Norge gjennomfører dopingkontroller kun på treningscentre som er en del av *Rent Senter* – konseptet. Når resultatet av testen foreligger er det treningscenteret som har ansvaret for reaksjonen hvis denne er positiv. Gjennomsnittsprisen på en dopingtest er ca. 2.400 kroner. Denne betales av treningscenteret.

Margareth Tveitan foreleste om erfaringene hun har gjort i sitt arbeid i Dopingtelefonen. Ofte er innringeren en kjæreste eller en annen pårørende som har opplevd store endringer hos brukeren. Tveitan mente de viktigste grunnene til bruk av dopingmidler var ønsket om større muskler og mindre fettprosent. I tillegg er det mange som ønsker å delta i fitnesskonkurranser. Tveitan mener jenter og kvinners bruk av dopingmidler er underrapportert. Tveitans erfaring var at kvinnelige brukere i stor grad er rekruttert av partnere som selv bruker dopingmidler. Dopingtelefonen vil fremover arbeide for å nå flere jenter og kvinner som bruker dopingmidler.



Ingveig Innerdal

Ingveig Innerdal presenterte masteroppgaven hun har skrevet om kvinners bruk av dopingmidler. Innerdal sa kvinnene hun hadde intervjuet hadde et vanlig utseende som ikke avslørte deres dopingbruk. Kvinnene ønsket å leve et så sunt liv som mulig gjennom et sterkt fokus på kosthold og trening. Alle kvinnene var interessert i styrketrening, og de fleste holdt på med fitness. Mange hadde god utdanning. Flere arbeidet også som personlige trenere. De fleste hadde blitt introdusert til anabole steroider av en kjæreste som både skaffet preparatene og satte injeksjonene.

Kvinnene opplevde ulike bivirkninger. De fleste bivirkningene var av psykisk art. Disse omfattet humørsvingninger, økt irritasjon og aggresjon, følelsen av å ha «kortere lunte» og depresjon. Flere hadde også opplevd at stemmen deres endret seg, ble dypere, mørkere og mer lik en mannsstemme. Innerdal trakk også frem avhengighet og megarexi som mulige bivirkninger for disse kvinnene. Dette viste seg gjennom en higen etter stadig økende muskelvekst, og i at dosene ble større og lengre mellom hver gang de tok en pause.

Kvinnene Innerdal hadde intervjuet kom fra materialet til Astrid Bjørnebekk som forsker på kognitive langtidseffekter av dopingbruk. Bjørnebekk sa at det ikke er jenta i gata i som bruker steroider. Det ser ut til at kvinnene som bruker sliter mer psykisk enn normalbefolkningen. Mange av de kvinnelige brukerne har opplevd

tøffe perioder i løpet av livet. Ofte har de nære relasjoner til mannlige dopingbrukere. De ser også ut til å ha en risikosøkende personlighetstype. Kvinnene har mindre kunnskap om dopingpreparatene de bruker enn mannlige brukere har. Størrelsen på dosene med anabole steroider kvinnene brukte er mindre enn dosene mennene brukte. Noen av kvinnene hadde også brukt veksthormon, og her var det ingen forskjeller på dosestørrelse mellom kvinner og menn.

Morten Heierdal fra Antidoping Norge fortalte om erfaringene han hadde gjort som dopingbruker. Han brukte dopingmidler i 10 år. Blant bivirkningene han opplevde var økt aggresjon og et forflatet følelsesliv. Han opplevde også å bli avhengig på grunn av testosteroeffektene. Han mistet egenproduksjonen av testosteron, og fikk et forvrengt kroppsbylde som gjorde at han ikke så seg selv som stor. Både for å kompensere for manglende egenproduksjon av testosteron og motvirke vektnedgang ønsket han begynne på en ny kur så raskt som mulig. Da Heierdal begynte å bruke anabole steroider var det ingen under 18 år som trente på et treningsstudio. Alle brukerne av dopingmidler var menn, og de tilhørte i stor grad miljøer der mye muskler og styrke ble særlig verdsatt. Etter hvert ble det stadig yngre folk som trente på treningsstudio og som brukte dopingmidler. Det ble også stadig flere jenter som brukte. I dag ser man at kroppsidealet har endret seg. Gjennom sosiale medier har det blitt flere arenaer der man kan vise seg frem.

Heierdal sier det i dag finnes lite rene varer på markedet. Det aller meste som selges er produsert i ulike undergrunnslaboratorier. Anabole steroider er enkle å produsere, og salget gir en stor profitt. Ut fra egne erfaringer sa Heierdal at de aller fleste som bruker blir aggressive. Anabole steroider gir bivirkninger selv om de ikke kombineres med alkohol og narkotiske stoffer.

Temakvelden ble avsluttet med spørsmål til innleiderne fra salen.



Morten Heierdal

Seminar Kunnskapscenteret, Antidoping Norge

Den 16. november arrangerte Antidoping Norge seminaret *Forebygging og folkehelse*. Assisterende daglig leder i Antidoping Norge, Frode Hestnes, åpnet dagen. Han sa seminaret var en markering av en historisk reise som hadde begynt i 2006. Da fikk Antidoping Norge den første forespørselen om dopingmidler fra noen utenfor organisert idrett. I 2007 sendte Antidoping Norge en søknad til det som da het Sosial – og helsedirektorat om penger for å informere om hva doping er, og forebygging av dopingbruk utenfor idretten. Samme år ble *Operation Raw Deal* gjennomført i USA. Dette var den største operasjonen noen gang gjennomført mot ulovlig produksjon og salg av anabole androgene steroider. Under opprullingen av denne saken ble det også funnet spor til Norge.

I 2009 hadde man i Norge *operasjon Gullfugl*. Her ble en liga som produserte og solgte dopingmidler avslørt i Førde. Den kanskje mest skjellsettende hendelsen i kampen mot doping kom i 2010 da NRK sendte dokumentaren *Gutten i speilet*, om en ung gutt som tok sitt eget liv etter bruk av dopingmidler. Hestenes sa at det da ikke lenger var mulig å overse dette problemet.

I 2011 innledet Antidoping Norge et samarbeid med Sør-Trøndelag fylkeskommune. Samme år fant også *operasjon Gilde* sted. Her ble en produksjons- og salgsliga med hovedbase i Trondheim rullet opp. Sammen med dokumentaren om *Gutten i speilet* «sparket» operasjon Gilde «liv i politikerne». I 2012 kom Stortingsmeldingen om norsk ruspolitikk *Se meg*. Her ble anabole androgene steroider klassifisert som et rusmiddel. Året etter fikk Antidoping Norge med seg lovgivende forsamling på å kriminalisere bruk, besittelse og erverv av dopingmidler. Målet for Antidoping Norge fremover er å samordne all kunnskapsformidling på dopingområdet i Norge.



Frode Hestnes

Neste mann ut var prosjektleder for Antidoping Norges kunnskapscenter, Fredrik Lauritzen. Han sa dopingbruk innenfor ungdoms- og treningsmiljøer ikke er et isolert problem, men et samfunns- og folkehelseproblem. Bruk av dopingmidler kan knyttes til trenings- og kroppspress, til kriminalitet og til spiseforstyrrelser. Bruk av dopingmidler noe som påvirker hele samfunnet. Lauritzen sa at den viktigste grunnen til å bruke dopingmidler utenfor den organiserte idretten er ønsket om å få en bedre kropp. Lauritzen sa at dopingmidler i tillegg også kan gi en kraftig rus.

Gjennom kunnskapsheving ønsker Antidoping Norge å redusere bruken av dopingmidler i samfunnet. Antidoping Norge ønsker å nå ut så bredt som mulig. Dette omfatter elever på ungdomsskoler og videregående skoler, lærere, helsepersonell, SLT, ungdomsarbeidere, kriminalomsorg, forsvaret, andre offentlig ansatte, og ansatte og medlemmer på treningssentre. Antidoping Norge ønsker å skreddersy tilbudene til disse målgruppene. Til dette behøver de mange ulike verktøy, og i sin verktøykasse har AdN en rekke redskaper de kan benytte seg av. Disse omfatter samarbeid med private og offentlige organisasjoner og organer, samarbeid med kommuner og fylkeskommuner, samarbeid med treningssentre, ulike typer infomateriell, e-læringsprogrammer og forskning.

Ingveig Innerdal presenterte sin masteroppgave om kvinner som bruker dopingmidler. Hun innledet med å fortelle om det økte kroppspresset vi ser i samfunnet i dag, hvor det nå også er forventet at kvinner skal ha muskler. Det kan også se ut til at det er flere deler av kroppen enn tidligere som bedømmes, og som skal være riktig. Innerdal sa at den nye selfien skal være av rompa, og hun viste til en uttalelse fra Idrettshøgskolen om at jakten på den riktige kroppen kan være det nye folkehelseproblemet. Det kroppsidealet vi ser i samfunnet i dag vil for mange være vanskelig å nå, men i forsøkene på dette finner man ulike tilnærminger, også bruk av ulike stoffer og preparater. Denne bruken kan man nå også finne hos noen kvinner.

Kvinnene Innerdal hadde intervjuet var blitt introdusert til anabole steroider av kjæresten. Den viktigste kilden kvinnene hadde til kunnskap om dopingmidlene var også kjæresten. Dopingmidlene fungerte, og kvinnene fikk både økt muskelmasse og lavere fettprosent. Flere av kvinnene trakk avhengighet frem som en viktig årsak til at de fortsatte å bruke. Kvinnene mente gode forebyggende tiltak kunne være å finne tiltak mot det store kroppspresset som eksisterer i dag, og gode tips om hvordan man kan trene rent.

Ernæringsfysiolog Christine Helle foreleste om kosttilskudd. Hun sa det ble brukt store mengder kosttilskudd i Norge. Dette omfattet ulike sportsprodukter som er ment å dekke energibehovet under og etter trening, tilskudd som skal dekke behovet for ulike næringsstoffer, og som kan brukes for å behandle mangeltilstander, og det finnes tilskudd med såkalt ergogene stoffer. Disse er ment å gjøre brukeren i stand til å yte ekstra. På markedet finnes det mange ulike ergogene stoffer. Det er få av disse som har blitt studert nøye. Samtidig må man være såpass ryddig at man er ærlig på at noen ergogene stoffer fungerer. Ulike lovgivninger i ulike land kan medføre at det i noen kosttilskudd finner stoffer som er ulovlige i Norge. Helle viste også til at det på finn.no kan kjøpes kosttilskudd som etter norsk lov ikke er tillatt omsatt i Norge. Produsentene av kosttilskudd har lite regelverk å forholde seg til. Samtidig er det ofte dårlig kontroll med råstoffene som benyttes i tilskuddene. En stor del av råstoffene som brukes i produksjonen av kosttilskudd importeres fra Asia, og man vet er at det i råstoff importert fra Asia ofte kan forekomme forurensinger. Helle sa at produksjonen av kosttilskudd i dag ofte er en garasje- og cowboybransje. I Norge blir det i dag solgt mange høyriskotilskudd. Både i butikk og på treningssentre, og salget skjer både over og under disk.

Morten Heierdal fra Antidoping Norge fortalte om doping sett fra brukerens ståsted. Han fokuserte særlig på brukerens tankesett og hvilke preparater som brukes. Heierdal sa det var tre hovedgrupper av brukere; kroppsbyggeren, kriminelle, og personer som var rusavhengige og/eller var i rusbehandling. I innlegget fokuserte Heierdal på kroppsbyggeren. Han sa denne gruppen har endret seg i løpet av de siste årene. Målet er ikke lenger å bli så stor som mulig. Bruken har også blitt mer utbredt blant vanlige folk, og er ikke lenger forbeholdt medlemmene i en subkultur slik det var tidligere. Blant brukerne finner man i dag både gutter og jenter. Måten preparatene anskaffes på har også endret seg, og i dag er det vanlig å handle preparatene på internett. Med internett har også tilgjengeligheten økt, og en behøver ikke lenger være i direkte kontakt med et brukermiljø for å skaffe seg dopingmidler.

Det vanligste dopingmidlet er anabole androgene steroider. Anabole androgene steroider har tre effekter brukeren ønsker; den anabole effekten som gir økt størrelse, den økte styrken som viser seg i form av sterke og harde muskler, og preparatenes fettforbrennende effekter. Særlig den siste effekten mente Heierdal var undervurdert som motivasjonsfaktor for bruk.

På markedet finnes det et stort antall ulike preparater. Preparatene virker forskjellig i forhold til økt størrelse på musklene, styrke og

fettforbrenning. For å nå målet man har satt seg settes ulike preparater sammen i såkalte kurer. Personer som tidligere ikke har brukt anabole steroider blir gjerne rådet til å forsøke ett og ett preparat om gangen. Blant personer som bruker dopingpreparater brukes hovedsakelig injeksjonspreparater og tabletter, selv om det også finnes gel til å smøre på huden. Når man begynner å bruke dopingpreparater er piller det vanligste. Årsaken til dette er at de fleste har en sterk motstand mot å sette injeksjoner på seg selv. Samtidig er preparatene som kommer i pilleform svært skadelige for leveren. De fleste vil derfor etter hvert bevege seg over til å bruke injeksjonspreparater

Nettsidene som selger dopingpreparater opererer ofte med ulike skalaer for å illustrere hvordan de ulike preparatene fungerer i forhold til styrkekøkende, muskelbyggende og fettforbrennende effekter. Beskrivelsen av preparatene er tilnærmet identisk på de ulike nettsidene. På disse nettsidene finner man tillegg til rene dopingmidler også et utvalg av andre medikamenter. Blant annet medikamenter som kan inngå i det som kalles for *post cycle therapy*. Disse brukes etter avsluttet kur, og er ment å gjenopprette egenproduksjonen av testosteron, og forholdet mellom testosteron og østrogen hos brukeren.

Astrid Bjørnebekk foreleste om prosjektet sitt der hun ser nærmere på om bruk av anabole steroider kan ha negative kognitive virkninger. Hun arbeider med et forskningsprosjekt der hun undersøker dette. Bjørnebekk fortalte at det nå ser ut til å bli stadig vanligere å ha et bruksmønster som kalles for *cruising and blasting*. Dette betyr at man aldri helt avslutter bruken av steroider, men veksler mellom perioder med høye og lave doser. Bjørnebekk sa at det ser ut til at norske dopingbrukere ofte bruker svært høye doser.



Astrid Bjørnebekk

Fra Uteseksjonen i Asker kommune kom David Taylor og Maria E. Gomes, og foreleste om rapporten *Ungdom, kropp og doping*. For å finne ut hva ungdommene selv la i begrepet prestasjonsfremmende midler definerte de ikke dette i undersøkelsen. Forståelsen av begrepet var forskjellig for elever på ungdomsskolen, og elever på videregående skole. På ungdomsskolen ble snakket om å ta en banan, ble forståelsen langt mer komplisert på videregående skole. Her ble det snakket om kreatin og ulike andre kosttilskudd. De så også at det kunne oppstå ulike lokale oppfatninger av hvordan kosttilskudd burde brukes for å få en maksimal effekt ut av bruken.. For ungdommene var det viktig gjennom egen kropp å vise at man har en sunn livsstil. Guttene kunne i stor grad spise hva de ville, mens blant jentene så man at de kunne få dårlig samvittighet hvis de ikke spiste riktig. Å ha en bra kropp ble symbolet på at man var vellykket. Endring av kroppen var også et viktig redskap for å få et bedre selvbylde. Alle i undersøkelsen sa idealet for en bra kropp er helsestudiokroppen.



David Taylor

Kim Eilertsen fra Antidoping Norge fortalte om *Rent Senter* og det han kalte trepartssamarbeidet. Dopingkontroll er en viktig del av *Rent Senter*. Eilertsen sa disse kontrollene kan ha en forebyggende effekt. Det stilles strenge krav til prosedyrene rundt en dopingkontroll. Senteret er den dataansvarlige instans ved kontroll, og må hente inn konsesjon fra Datatilsynet. Ved mistanke om dopingbruk skal den mistenkte inn til en bekymringsamtale. Her kan det gjøres avtale om gjennomføring av en dopingkontroll.

Kontrollen gjennomføres av AdN. Hvilke sanksjoner en eventuell positiv prøve skal medføre bestemmes av senteret. Eilertsen sa politiet har begynt å vise interesse for det han kalte et *trepartssamarbeid* mellom Antidoping Norge, treningssenter og politi. Dette omfatter et oppstartsmøte og en rolleavklaring, et felles regelsett som finnes i *Rent Senter* – konseptet, rutiner ved mistanke om doping, faste kontaktpersoner og møtepunkter og politipatruljer som kommer innom treningssenteret.



Anette Münch

Forfatter Anette Münch avsluttet dagen. Hun har skrevet ungdomsromanen *Badboy: Steroid* som hun vant Brageprisen for i 2014. I samarbeid med AdN arbeider hun med å lage en mulimedieforestilling på bakgrunn av boken. Her benytter hun film, musikk og lyddesign, intervjuer og opplesning fra boken. Målet er at denne forestillingen skal brukes i det forebyggende arbeidet mot dopingbruk blant ungdom.

Samtale med Fredrik Lauritzen, Antidoping Norge.

Fredrik Lauritzen leder Antidoping Norges Kunnskapscenter. Samtalen fant sted kort tid etter Antidoping Norges seminar om kvinners bruk av doping hvor Ingeveig Innerdal hadde lagt frem masteroppgaven sin som omhandler kvinners bruk av dopingmidler. Lauritzen og jeg begynte å snakke om dette.

Det har blitt snakket ganske lenge om at kvinner også bruker dopingmidler. Samtidig har det vært vanskelig å komme i kontakt med kvinnelige steroidebrukere. Kan du si litt om dette?

Vi har vært mye ute i fengslene, vi har mye aktivitet mot skoler, og vi snakker mye med ulike yrkesgrupper, og inntrykkene vi har fått derfra er at jentene kommer stadig mer på banen når det gjelder bruk av anabole androgene steroider. Vi har ikke tall på det, men

noe av det jeg synes er mest interessant med Ingveigs oppgave er at hun sier at disse jentene ser normale ut. De har ikke det utseende man kanskje forventer hos en som bruker anabole steroider. Mange av kvinnene går nok derfor litt under radaren. Både for helsepersonell, i skolene og på treningssentrene. Samtidig er det ingen tvil om at disse opplever mange av de samme bivirkningene som menn gjør, både fysiske, psykiske og sosiale.



Fredrik Lauritzen

Det er jo det samme som du finner hos gutta.

Vi tror at denne trenden med strong is the new skinny, og et stort fokus på fitness der mange unge jenter ønsker å delta i fitnesskonkurranser, og at mange kanskje også har forbilder som konkurrer på høyt nivå her, kan bidra til at noen velger å bruke doping.

Kan det også ha noe å gjøre med en økt medikalisering i samfunnet?

Det er noe av det samme som vi ser med kosttilskudd. Det er en stor bekymring at det blant unge er veldig mange som bruker kosttilskudd uten at de har reflektert noe rundt hvorfor de bruker det, eller om de i det hele tatt har behov for å bruke et kosttilskudd. Det er nok mange som begynner å trene i dag som har den oppfatningen at skal de få god treningseffekt, så må de bruke et

eller flere kosttilskudd. Da kan du bli vant til at du hele tiden må tilføre noe ekstra i forbindelse med trening, og da er man inne på gateway-teorien om at på et eller annet tidspunkt er det noen som velger å ta det helt ut, og begynne med ulovlige og helseskadelige preparater.

Når det gjelder bruk av narkotiske stoffer ser det ut som det finnes en overvekt av ulike risikofaktorer hos de som etter hvert velger å bruke tyngre stoffer. Er det noe der som kan være med på å svekke motstanden mot å bruke anabole steroider slik at når valget må tas så er det enklere å si ja?

Det er interessant hvem det er som velger å starte. Hva er det som gjør at en person velger å starte, mens en annen person i samme situasjon ikke gjør det? I noen tilfeller kan nok oppvekst og bakgrunn påvirke det valget, men samtidig er det mange eksempler på at det ikke alltid er tilfellet. Noen ganger tar helt normale, oppegående personer som ikke har noen utpreget voldelig bakgrunn, som har hatt en normal oppvekst i en normal familie steget og begynner å bruke anabole steroider. Det er ikke svart-hvitt. Derfor er det viktig at vi er varsomme med hva vi beskriver som en inngangsport til dopingbruk.

Hvordan gjør dere det i forhold til forebyggingsarbeidet som er retta mot bruk utenfor organisert idrett?

Det er et økende satsningsområde for oss, og vi har fått økte bevilgninger de siste årene for å jobbe med akkurat det. Kunnskapsenteret for forebygging og folkehelse ble etablert i fjor. Samfunnsporteføljen vår er organisert der. Foredrag og kurs utgjør en viktig del av virksomheten. Foredrag som er rettet mot ulike yrkesgrupper har en mer faglig tilnærming. Der går vi blant annet gjennom ulike dopingpreparater, medisinske konsekvenser av bruk, inngangsporter til bruk, omfang og avhengighet. Ungdom er en veldig viktig målgruppe for oss. Vi ønsker å være en objektiv motpart til mye av det som finnes på nettet. Det er viktig å forsøke å skape gode holdninger hos ungdommene. Det holder ikke bare med faktakunnskap. Man må gi ungdommene mer kunnskap slik at de kan ta fornuftige valg som fremmer egen helse, og samtidig berøre det etikk - og verdibaserte sånn at de tar gode valg.

Hvordan mottas dette blant ungdom? Og med ungdom snakker vi da om fra cirka åttende klasse?

Veldig bra. Vi har spesielt hatt mye aktivitet mot videregående skoler i forbindelse med samarbeidet vi har med flere fylkeskommuner. Også skoler i fylker som ikke har et samarbeid med Antidoping

Norge kan bestille foredrag. Vi har vært inne på noen ungdomsskoler også. Da først og fremst 10. klasse. Vi ser at jo at det er vanskeligere å være sikker på at tilhørerne tolker budskapet på en korrekt måte når det er snakk om yngre elever. Det er jo alltid en risiko når man snakker med noen som er veldig unge at de oppfatter det vi synes er negativt som spennende og attraktivt. Et foredrag med Antidoping Norge må ikke bli inngangsporten til dopingbruk.

Endelig får vi høre om noe som fungerer.

Ja, ikke sant. Vi ønsker ikke å bidra med opplæring i hvordan man bruker dopingmidler. Det samme gjelder når tidligere dopingbrukere forteller sin historie. Vi har veldig god erfaring med å bruke personlige historier, men vi er kjent med at noen er veldig skeptiske til den fremgangsmåten.

Mange innenfor rusfeltet kan også være skeptiske til det.

Tilbakemeldingene vi får fra skoleelever og lærere og andre er at de synes det er veldig flott og sterkt. Når vi snakker med tidligere brukere spør vi de hva de tror kunne hindret dem i å begynne å bruke. Da sier de ofte at en person som har brukt det selv, som har egenerfaring, kunne ha vært nyttig. Samtidig er det er en balansegang. Det må presenteres på riktig måte. Vi har god erfaring med en kombinasjon av en objektiv, faglig del som først og fremst baserer seg på hva litteraturen sier, og en persons subjektive erfaringer.

Dere har jo i utgangspunkt i arbeid mot doping innenfor organisert idrett. Hva kan man lære av den jobben som er gjort innafor idretten når man beveger seg ut i resten av samfunnet?

Sannsynligvis kan man lære ganske mye. Jeg vil påstå at hos de fleste utøverne er det en ryggmargsrefleks at doping er galt. De vet at de vil kunne prestere bedre i mange sammenhenger hvis de velger å dope seg. Likevel lar de være. Det er også en risiko for å bli avslørt i dopingkontroll fordi norske utøvere, i alle fall de som er på et høyt nivå, testes mye. Doping er ikke akseptert i de ulike idrettsmiljøene. Bruker man det så blir man fryst ut av de andre i gruppa. Får unge idrettsutøvere tilbud om doping så vet de at det er farlig. De vet også at det er juks å bruke doping. En slik holdning til doping prøver vi å skape utenfor idretten også. Men i mange miljøer så er det vanskelig. Jeg tenker for eksempel på kroppsbygging hvor endel ikke har den samme ryggmargsrefleksen når det gjelder doping. Mange der tenker at det er en naturlig del av det man holder på med, og mange tenker at det er et nødvendig onde for å kunne

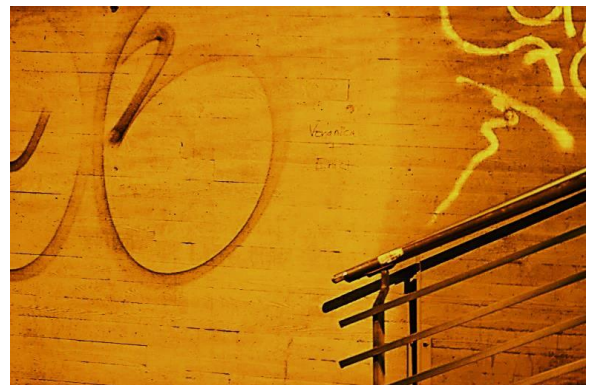
hevde seg. Hvor skal man starte da? Det er det som er så vanskelig.

Ja. Det er veldig vanskelig. Det nytter vel ikke bare med repressive tiltak heller.

Nei.

Jeg leste dere hadde hatt en liten razzia under NM i kroppsbygging i høst. Kunne du fortelle litt om det?

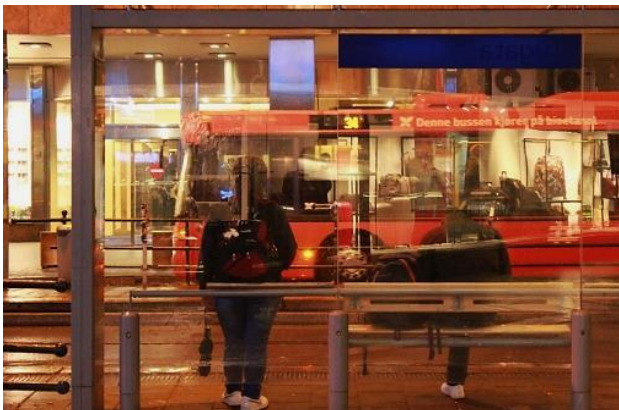
Jeg kan ikke fortelle så mye om det, men som det sto i media så var det uventa blant deltagerne når kontrollørene fra Antidoping Norge dukket opp. Det er ikke noen tvil om at det er et miljø der man kan forvente mange positive prøver. Det blir spennende å se hvordan utviklingen blir fremover. Antidoping Norge kan ikke bare møte opp og teste den vi ønsker. Mandatet til Antidoping Norge er å teste medlemmer av Norges Idrettsforbund. Siden det nasjonale forbundet i dette tilfellet ikke er medlem av Norges Idrettsforbund fikk Antidoping Norge tillatelse av det internasjonale forbundet til å teste i NM i høst. I denne konkurransen hadde det internasjonale forbundet ansvaret for resultathåndteringen av prøvesvarene. Det er disse som må svare på resultatene knyttet til prøvene.



Hvordan ser du på samarbeidet med andre aktører på dopingområdet? Rusfeltet ble jo gitt ansvaret for å jobbe med forebygging og behandling av dopingbruk.

Jeg kjenner ikke til akkurat den historien der. Vi ønsker å koordinere dette arbeidet i Norge på samme måte som vi gjør innen idretten. I idretten Antidoping Norge alene om dette. Vi opplever at på samfunnsfeltet så er det mange aktører som ønsker å gjøre mye, og det er kjempebra. Utfordringen har vært at det kanskje har vært litt dårlig kommunikasjon mellom de ulike aktørene. Jeg tror at man kan få gjort mye mer hvis man samles mer under en paraply. Vi ønsker å være til stede der det skjer noe, og vi ønsker å samarbeide med andre organisasjoner som har

spesialkunnskap på sine felt. Enten det er rus, om det er treningssentrene, sykehusene, eller andre instanser. Med kunnskapssenteret ønsker vi å være den sentrale koordinerende aktøren i Norge.



Fortell mer om kunnskapssenteret.

Det er mange tiltak og aktiviteter som er en del av virksomheten til Kunnskapssenteret. Vi har etablert samarbeid med fylkeskommuner og kommuner. Det er et eget program. Videre har vi en stor foredragsportefølje med ulike tema tilpasset ulike målgrupper. Så har vi et ekspertpanel hvor alle kan sende inn spørsmål. Der har vi ulike personer som svarer på disse. Enten det er av juridisk art eller det er medisinske spørsmål eller det er om kosttilskudd, eller noe helt annet som er knyttet til doping. Vi har ulike eksperter, vi har brukere og vi har pårørende som sitter i det panelet. Da sender man inn spørsmålet på e-post eller bruker et kontaktskjema for å holde det anonymt. Ofte sendes det svar direkte til den som har sendt inn spørsmålet. Hvis spørsmålet egner seg til det så legges spørsmål og svar ut på nettsida.

Så er vi veldig opptatt av å drive utviklingen av forebyggende og kunnskapshevende programmer. Et velfungerende program for treningssentrene er naturligvis viktig. Det er også oppdaterte e-læringsprogrammer for ungdom og ulike yrkesgrupper. Vi ønsker også å være en tydelig stemme i debatten omkring bruk av kosttilskudd i forbindelse med trening.

Kosttilskudd er et spennende område. Er det slik at man kan reise til Sverige og kjøpe tilskudd som det ikke er mulig å få tak i her i Norge.

Ja, det er det nok. Når man kjøper kosttilskudd via nett eller i utlandet er det en økt risiko for at produktet inneholder stoffer som er ulovlige i Norge. Flere studier viser at det i mange tilfeller er liten kontroll på hva produktet inneholder. Det er

bekymringsfullt at mange unge bestiller kosttilskuddene sine på nettet. Produsenten kan ha forurenset kosttilskuddet med doping bevisst for at tilskuddet skal ha god effekt, og slik kunne selge mer, eller kosttilskuddet kan være forurenset med ulovlige og helseskadelige stoffer fordi de også produserer dopingmidler eller legemidler. Ellers så ser man jo det samme som med dopingmidlene at det finnes falske varer. Altså at useriøse laboratorier fremstiller kosttilskudd som så selges via en nettside som ser profesjonell ut. Selv om det er en innholdsdeklarasjon på produktene, har man ingen kontroll på hva tilskuddet egentlig inneholder.

Det kan nesten virke som den er satt opp i hytt og pine den deklarasjonen der.

Ja. Så det er jo en økende bekymring. Vi vet det er veldig mange unge som bruker kosttilskudd. Noen får nok i seg dopingmidler uten egentlig å være klar over det.

I de fleste undersøkelsene som er gjort på hvor mange som bruker dopingmidler er prevalensen stort sett er mellom 2 og 3 prosent. Men fra ulike hold, også fra Antidoping Norge, snakkes det om at det er flere som bruker, at det kan finnes en skjult eller uopdaget brukerpopulasjon. Kunne du si litt, eller fundere litt rundt akkurat det?

Det finnes jo noen omfangsundersøkelser, og antallet som sier at de har brukt eller bruker, ligger jo i det området du nevnte der. Noen har et lavere tall, noen har kanskje et høyere tall. For oss er det en utfordring å vite i hvilken grad disse tallene er reelle. Det er ikke noen tvil om at sånne typer undersøkelser er assosiert med betydelige feilkilder. Disse undersøkelsene forutsetter at det svares ærlig, og de forutsetter at alle grupper i befolkningen svarer, også de som bruker doping. Samtidig så er det veldig mange av de vi snakker med som sier at bruk av doping er noe som skjer i det skulte i veldig mange miljøer. I tillegg er det nå kriminalisert og man begår et lovbrudd når man bruker. Det er ikke usannsynlig at det er en underreportering. Jeg er overrasket over at disse studiene ikke viser noen særlig utvikling over mange år nå. Antallet som sier de bruker eller har brukt er relativt stabilt.

Det er jo det

Men blant tidligere brukere, hos politi, innen helseområdet og på skoler så finner vi en økende bekymring for dette. De opplever at det brukes mer doping nå enn det ble gjort tidligere. Likevel klarer man ikke å fange det opp i disse omfangsundersøkelsene. Det er

vel der vi står da.

Basert på to rapporter Sirius skrev om doping sier de at det er mer snakk om et subkulturelt enn et samfunnsproblem. Samtidig kommer det fra myndighetshold ønsker om at det skal jobbes med doping som et samfunnsproblem. Kan du si litt om dette.

Man må jo anta at doping primært brukes i miljøer som er opptatt av trening og kropp, som er opptatt av kosthold og ernæring, og som er opptatt av utseende. Vi registrerer at det er stadig flere som er opptatt av utseendet. Alle skal jo trene nå. Det er jo i og for seg veldig positivt, ikke sant. Men det er kanskje naturlig å tenke seg at når fokuset på kropp og presentasjon øker så mye som det har gjort, at det er flere som velger å ta en snarvei gjennom å bruke dopingmidler. Du fikk jo sikkert med deg tolldirektøren som var ute før sommeren og fortalte om tollbeslagene som er lang høyere i 2015 enn i året før. Vi kan si med stor sikkerhet at disse stoffene ikke går til toppidrettsutøverne. Det tyder jo på at det er en etterspørsel etter disse preparatene utenfor idretten. Stadig vekk blir det avslørt nye laboratorier som tilvirker doping i Norge. Tilgjengeligheten har aldri tidligere vært bedre og enklere enn den er i dag. Det er ikke nødvendig å kjenne en annen som bruker eller være en del av et større brukermiljø. Du kan bare bestille over nettet. I Antidoping Norge møter vi mange, mange tusen unge i løpet av et år, og det er mange av disse som sier at dopingbruk er vanlig i miljøene de er i, og som sier at de kjenner mange som bruker. Vi kan ikke si noe annet enn det. Det er mer en følelse enn at det er to streker under svaret.

Hva er et godt forebyggingsopplegg på dette feltet?

Jeg tror økt kunnskap må være det viktigste. Dessverre ser vi at det mangler kunnskap både blant voksne, og ikke minst blant de som er risikogruppen. Når en person står der og spør seg om han eller hun skal bruke eller ikke så må den beslutningen tas på grunnlag av korrekt og objektiv kunnskap. Mitt inntrykk er at denne avgjørelsen hos mange tas på bakgrunn av hva man har hørt i miljøet eller har lest på brukersider.

Da har du kanskje allerede tatt avgjørelsen om å bruke . . .

Kanskje man bare ønsker å få bekreftet at det er greit. Ønsker man et gitt svar så finner man det på nettet bare man leter på rett sted. Å gi så riktig kunnskap som mulig mener jeg er veldig viktig. Det er nok en del som begynner å ta en snarvei fordi de ikke opplever de treningsresultatene de ønsker å oppnå.

Primært skyldes det at de ikke trener riktig eller at de ikke har nok kunnskap om kosthold. Med *Ren Trening* ønsker vi å gi grunnleggende kunnskap om trening og kosthold. Det er flere undersøkelser som har vist at opplæring i ernæring og trening kombinert med kunnskap om de negative sidene ved doping har veldig god forebyggende effekt.

Hvordan skal man få plass til en slik tilnærming på en litt større skala?

Vi er godt i gang gjennom samarbeidsprogrammene vi har for fylkeskommuner og kommuner. Det er et ønske også fra myndighetene at flere kommuner og fylkeskommuner skal engasjere seg i problematikken. Antidoping Norge dekker mesteparten av kostnadene. Så ønsker vi at kommunene og fylkeskommunen skal vise et engasjement og en dedikasjon. Derfor må de også bidra med litt. I den fylkeskommunale modellen ansetter vi en person i en brøksstilling. Skal man endre holdningene og øke kunnskapen i befolkningen, er det viktig å arbeide med temaet over tid. Vi ønsker å engasjere flere steder rundt i Norge til å drive dette arbeidet.

Jeg tenker på det ekstreme kroppsfokuset i samfunnet i dag. Og koblingen mellom riktig utseende, og malen for det riktige utseende har jo blitt så mye smalere enn den var før slik jeg ser det, og hvem du er som person. Er det slik, og i så fall; hvordan skal man møte det her?

Jeg tror du har helt rett i det her. Utseendet for mange viser hvem du er, viser hvilke egenskaper du har, og viser personligheten din. Hvis du har en flott kropp viser det at du har selvkontroll, at du er disiplinert og at du er sunn. Noen mener at skal man være et perfekt menneske, et godt menneske, og ha de rette egenskapene så må du ha den rette kroppen. Vi ønsker å betrakte dopingproblematikken i et videre perspektiv gjennom å knytte det opp mot andre aktuelle og relaterte problemstillinger. Det er derfor vi nå ønsker å ta et større ansvar når det gjelder kosttilskudd. Dette med *Ren trening*. Med kroppspress, med sosiale medier. Alt dette snakker vi om når vi er ute blant ungdom. Det er ikke kun snakk om at du kan få hjerteproblemer når bruker anabole androgene steroider. Det er en del av en større sammenheng, og det tror jeg er viktig å være klar over.

Alt henger sammen altså.

Det henger veldig tett sammen. Det er det flere og flere som begynner å forstå.

Nyheter



[Dømt for omsetning av dopingmidler](#) September 2015

[Over 100 jukse- og dopinggjeter navngitt på avslørende dopingliste](#)
Verdens Antidopingbyrå henger ut utøvere, trenere og leger til skrekk og advarsel for alle. September 2015

[Politimann nektet å la seg dopingteste på politiets eget idrettsstevne](#) September 2015

[Forskere advarer: Disse bildene er ikke bra for deg.](#)
Bikinifitnesstøvere mener folk bør være varsom med hvilke bilder man legger ut. September 2015

[Kjører «monstern» med elevene](#) September 2015

[– Styrketrening endret livet mitt](#) September 2015

[Kritisk til bikinifitnes: – Seksualiserer idretten](#) September 2015

[Jenta i gata går på steroider - får hjelp av kjæresten](#) Oktober 2015

[– Elevene som ikke driver med idrett på fritiden blir taperne](#)
Elevorganisasjonen synes det er bra at jenter ønsker seg mer styrketrening i gymtimen. – Hinsides å erstatte gym med fitnessstrening, mener forsker. Oktober 2015

[– Jenter vil ha fitness i gymtimen](#) oktober 2015

[Dopingjegerne skapte panikk da de plutselig dukket opp under kroppsbygger-NM](#) Oktober 2015

[Far nekter straffskyld for å ha gitt sønnen dopingkurer](#) Oktober 2015

[Hevdet sønnen leste om dopingmidler på nettet.](#) I sin siste forklaring sa 17-åringen at han ikke hadde fått dopingmidler av faren likevel. Oktober 2015

[Dopingsaken: – Var med far på innbrudd.](#) Datteren til 42-åringen som er tiltalt for å ha gitt sønnen dopingmidler forklarte seg om et innbrudd hos en tidligere nabo. Oktober 2015

[Fengsel i åtte måneder for å ha gitt dopingmidler til sønn \(10\)](#) November 2015

[Nå risikerer dopingtatte utøvere i Tyskland fengselsstraff](#) November 2015

[Personlig trener mener kosttilskudd kan redusere doping](#) November 2015

[– Noen kosttilskudd kan være helsefarlige](#) November 2015
Noen kosttilskudd og energidrikker inneholder stoffer som kan gi negativ helseeffekt, viser ny undersøkelse. Snart kommer nye og strengere regler for innholdet.

[Sykkelsportens rette skepsis til WADA](#)
Den tidligere dopingverstingen rynker på nesen over mer makt til WADA. November 2015

[Tyson Fury: – Hvorfor gjør de ikke doping helt lovlig?](#) November 2015

[Politiet mener å ha røyket ut profesjonell dopingliga i Bergen..](#) Desember 2015

[Tidligere utøver: - Miljøet er gjennomsyret av doping](#)
Alexander Nilsson (45) mener over halvparten av strongman-utøvere doper seg. - Bare tull, sier representanter fra miljøet. Desember 2015

[NM-vinner i kroppsbygging siktet for doping](#)
NM-vinneren i kroppsbygging, Glenn Agnar Eivindsen, er siktet for kjøp, besittelse og bruk av steroider og veksthormoner. Desember 2015

[Advarer mot doping: Christian \(45\) har hatt syv hjerteinfarkt](#) Desember 2015



Neste utgave av Russisk Rullet vil komme i juni 2016.

Har du tilbakemeldinger send en e-post til:

bjornar.bergengen@vel.oslo.kommune.no