
Russisk Rulett

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

Årgang 7, nummer 12

September 2017

Tekst og foto: Bjørnar Bergengen

Kriminolog og spesialkonsulent KoRus- Oslo

Velkommen til tolvte utgave av Russisk Rulett!



Treningscenteret er i dag en av de viktigste arenaene for fysisk aktivitet i Norge. Mange mener at det meste av dopingbruk foregår nettopp på eller i tilknytning til trening på et treningscenter. For å møte denne utfordringen har Antidoping Norge laget programmet *Rent Senter*. For å høre mer om dette programmet har vi intervjuet Kim Eilertsen som er programkoordinator for *Rent Senter*.

Vi har rapporter fra to konferanser som ble avholdt på hver sin side sommerferien. I juni arrangerte Antidoping Norge en konferanse om doping og folkehelse i Oslo, mens *International Network of Doping Research* arrangerte en konferanse i Århus i slutten av august.

Vi ser nærmere på nye artikler om sammenhengen mellom steroidebruk og vold, og de to første artiklene fra Astrid Bjørnebecks forskning på langtidseffektene av steroider.

Langt flere stoffer enn anabole steroider blir brukt for å endre kroppens utseende. Dette er et fenomen mange mener er økende, særlig i den vestlige delen av verden. En ny bok ser nærmere på dette, og på stoffene som brukes.

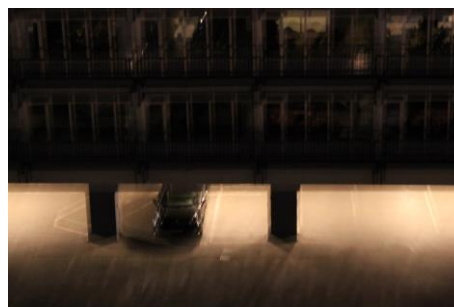
Helsedirektoratet har kommet med nasjonale retningslinjer for behandling og rehabilitering av rusproblemer og avhengighet. I denne finnes det også en del om hvordan helsepersonell skal forholde seg til denne pasientgruppen.

Nye retningslinjer for behandling av rus og avhengighet

Sommeren 2016 kom Helsedirektoratet med nye nasjonale retningslinjer for behandling og rehabilitering av rusproblemer og avhengighet. Disse ble oppdatert i januar 2017. Mandatet for retningslinjene var å utvikle anbefalinger som bygger på anbefalte og anerkjente kunnskapsbaserte tiltak og metoder. Målet med retningslinjene er å sette en felles faglig standard for å styrke kvaliteten og harmonisere tilbudet over hele landet. Målgruppen for veilederen er personer som har et rusproblem eller er avhengige av rusmidler. Den har blitt utarbeidet av en arbeidsgruppe bestående av brukerrepresentanter, praktikere, forskere, KoRus-ansatte og helsepersonell. Veilederen er nettbasert. Den har 14 hovedpunkter, som igjen har underpunkter. For hvert punkt finnes det en beskrivelse av forskningsgrunnlaget, en begrunnelse for den enkelte anbefaling og kildegrunnlaget anbefalingen er fundert på.

I veilederen har det også blitt viet plass til anabole androgene steroider. Om disse står det at bruk av anabole androgene steroider før eller under behandling bør kartlegges. Ansvar for å tilby behandling til og utredning av pasienter med et problematisk bruk av anabole androgene steroider ligger hos spesialisthelsetjenesten. Det anbefales at denne behandlingen er tverrfaglig da misbruk anabole steroider både kan ha medisinske, psykologiske og sosiale konsekvenser.

Retningslinjene kan lastes [her](#)



Påvirker anabole steroider brukerens kognitive evner?

Vi har tidligere skrevet om Astrid Bjørnebekks forskning på konsekvensene av langvarig bruk av anabole steroider. Slik bruk blitt satt i sammenheng med psykiatriske symptomer og kognitive mangler hos brukerne. Samtidig har det vært lite kunnskap om hvilke effekter langtidseksponering med anabole steroider kan ha på brukerens hjerne. Totalt har 151 personer medvirket deltatt. Dette har omfattet nåværende brukere, tidligere brukere, og en kontrollgruppe som ikke hadde brukt dopingmidler. Mens prosjektet pågikk ble antallet deltagere redusert til 125 personer. Av disse var 50 nåværende brukere, 16 tidligere brukere, mens det i kontrollgruppen var 59 personer. De to første artiklene fra prosjektet er nå publisert. Artikkelen *Structural Brain Imaging of Long-Term Anabolic-Androgenic Steroid Users and Nonusing Weightlifters* publisert i *Biological Psychiatry* er basert på resultatene fra en MR-scanning av deltagerens hjerne. Hjernebarken hos personene som hadde brukt anabole steroider hadde mindre volum, og var i tillegg tynnere, enn hos personene i kontrollgruppen som ikke hadde brukt steroider. Særlig var dette tydelig hos de som også oppfylte kriteriene for også å ha en steroideavhengighet. Disse negative effektene av bruken ble tydeligere jo lengre bruken hadde pågått. Bruk av narkotiske stoffer i tillegg til steroidene så også ut til å ha en negativ påvirkning på hjernebarkens volum og tykkelse. Etter å ha undersøkt for andre mulige sammenhenger som ukentlig alkoholbruk, bruk av narkotiske stoffer, psykiske lidelser som depresjon og angst, og atferds- og oppmerksomhetsproblemer, så man fremdeles forskjeller mellom de undersøkte gruppene som kan bety at disse forskjellene skyldes bruken av anabole androgene steroider. De underliggende årsakene til en slik sammenheng er man ennå usikre på. De kan for eksempel skyldes at anabole androgene steroider virker direkte inn på hjernen, eller at det skyldes mer indirekte årsaker som for eksempel ved at de negative konsekvensene steroidebruken har på hjerte- og karsystemet igjen virker negativt på hjernen.

Artikkelen *Brain connectivity aberrations in anabolic-androgenic steroid users* som er publisert i tidsskriftet *NeuroImage Clinical* bruker det samme datamaterialet. Formålet med denne studien var å se på eventuelle effekter fra bruken av anabole androgene steroider på forbindelsen mellom ulike deler av hjernen når individet var i en hviletilstand. For å få et så godt bilde som mulig av eventuelle kliniske sammenhenger mellom steroidebruk og hjerneaktivitet ble deltagerne også testet i forhold til avhengighet

av steroider, livstidseksponering og om man var på eller av en kur. Det ble også kontrollert for om personene hadde angst- eller depresjonssymptomer, deres bruk av alkohol og narkotiske stoffer, og i forhold til IQ og oppmerksomhetsproblemer.

De fant robuste/tydelige/klare/sterke reduksjoner i koblingen/forbindelsen mellom ulike områder i hjernen som brukes for å kontrollere og justere emosjonelle og kognitive funksjoner. Forbindelsen mellom ulike områder i hjernen var lavere hos personene som scoret positivt i på målinger av avhengighet av steroider. Den var også dårligere blant de blant de som var på kur. Når man så på livstidseksponering for steroider fant man at koblingsstyrken mellom ulike hjernedeler var svakere, jo større denne eksponeringen hadde vært.

[Bjørnebekk, Astrid, et al. "Structural Brain Imaging of Long-Term Anabolic-Androgenic Steroid Users and Nonusing Weightlifters." *Biological Psychiatry* \(2016\).](#)

[Westlye, Lars T., et al. "Brain connectivity aberrations in anabolic-androgenic steroid users." *Neuroimage: clinical* 13 \(2017\): 62-69.](#)



Ny forskning om sammenhengen/forholdet steroider og vold

Sammen med Rudne A. Mentzoni, Daniel Hanss og Ståle Pallesen har Dominic Sagoe publisert en artikkel i tidsskriftet *Journal of Substance Use*. Her ser de på forholdet mellom aggresjon og forsett om å bruke anabole steroider. Materialet er hentet fra en undersøkelse gjennomført i 2013. Her ble 2055 18-åring invitert til å delta i en spørreundersøkelse som blant annet så på aggresjon, psykiske problemer, gambling og bruk av ulike stoffer. Svarprosenten på undersøkelsen var på 64,9. Blant de som svarte oppga 0,1 % at de noen gang hadde brukt anabole steroider. De aller fleste var negative til å bruke anabole steroider. Det var langt flere gutter enn jenter som hadde en nøytral eller positiv holdning til bruk av anabole steroider. Sagoe og samarbeidspartnerne mener at aggresjon er en risikofaktor for å vurdere bruk av anabole steroider. Personer

scoret høyt på aggresjon hadde en større sannsynlighet enn de som scoret lavt på aggresjon til enten å være nøytrale eller positive til selv å bruke eller var nysgjerrige på å bruke anabole androgene steroider. Dette er i samsvar med funn fra tidligere undersøkelser som viser at ungdom som vurderer å bruke anabole steroider scorer signifikant høyere på aggresjon enn ungdom som ikke vurderer dette. Videre ser de et samsvar med resultatene fra denne studien og resultater fra studier som kobler aggresjon til eksponering for miljøer der steroidebruk er vanlig, og til en faktisk bruk av anabole steroider. Sagoe og hans samarbeidspartnere anbefaler at intervensjoner rettet mot steroidebruk kombinerer opplæring om antidoping og sunne kostvaner med styrketrening. Basert på resultatene fra en undersøkelse gjort blant over 38000 skoleelever i den amerikanske delstaten Cincinnati har Rebecca L. Elkins, og hennes samarbeidspartnere sett på sammenhengen mellom bruk av anabole steroider og vold, og mellom slik bruk og selvmordstanker. Bruk av anabole steroider ser ut til å være en markør for både utøvelse av vold, å bli utsatt for vold, og å ha selvmordstanker. Elever som brukte steroider hadde syv ganger større sannsynlighet for å ha begått voldelige handlinger mens de var på skolen enn elever som ikke hadde brukt steroider. Brukerne av steroider hadde også fem ganger så stor sannsynlighet for å ha vært utsatt for vold enn det elever som ikke hadde brukt steroider var. Steroidebrukerne hadde også langt oftere selvmordstanker enn det elever som ikke hadde brukt steroider hadde.

[Sagoe, Dominic, et al. "Perceived source of anabolic-androgenic steroids and the construal of users' personality." *Journal of Substance Use* \(2017\): 1-5.](#)

Elkins, Rebecca L., et al. "Steroid Use and School Violence, School Violent Victimization, and Suicidal Ideation Among Adolescents." *Journal of School Violence* (2016): 1-12.

Ny bok – *Chemically Modified Bodies*

Både blant menn og kvinner har bruken av ulike stoffer for å endre eget utseende økt de siste årene. Kvinnene bruker slike midler for å kontrollere egen vekt og for å bli slankere, mens mennene ønsker å bli både slanke og muskuløse. En rekke ulike midler, stoffer og preparater blir brukt for å oppnå dette. Boka *Chemically Modified Bodies* som er redigert av Matthew Hall, Sarah Grogan og Brendan Gough ser nærmere på denne bruken.

Sentralt for bruken av slike midler er begrepet kroppsbilde. Dette er et sammensatt og komplekst begrep, men kan defineres som hvordan en person oppfatter, tenker og føler rundt egen kropp. Dannelsen av en persons kroppsbilde er et samspill mellom individuelle, samfunnsmessige og kulturelle faktorer.

Tenåringsgutter bruker en rekke midler for å bli sterkere. I tillegg til anabole steroider brukes prohormoner og ulike kosttilskudd. Prohormoner blir omdannet til testosteron i kroppen til brukeren. Kosttilskuddene omfatter proteintilskudd, energidrikker, vitaminer og mineraler. I tillegg bruker tenåringsgutter en rekke substanser for å kontrollere vekten sin. Dette omfatter tobakk, slankepiller, vanndrivende piller og avføringspiller. I tillegg kan energi- og koffeindrikker bli brukt til dette formålet. Muskeldysmorfi er en undergruppe av kroppsdysmorfi. Kroppsdysmorfi er en alvorlig psykisk forstyrrelse som kjennetegnes av en sterk og tidkrevende opptatthet av en eller flere opplevde skavanker ved eget utseende. For andre er disse skavankene enten ikke synlige, eller de oppleves som sterkt overdrevne. En person med muskeldysmorfi opplever å ha for liten muskelmasse. Muskeldysmorfi har også blitt kalt for omvendt anorexi, eller megarexi. Dette betyr at uansett hvor muskuløs man er så ser man seg selv som tynn og liten. Hos personer med symptomer på muskeldysmorfi finner man ofte bruk anabole androgene steroider og andre dopingmidler som veksthormon og insulin. Hovedvekten av litteraturen som finnes om jenters bruk kroppsmodifiserende stoffer handler om vektkontroll. Unge jenter kan utvikle vektkontrollregimer som omfatter tobakksrøyking, amfetaminbruk, vanndrivende medikamenter, avføringsmidler og slankepiller. Man har funnet en sammenheng hos jenter med spiseforstyrrelser og høyere forekomst av rusmiddelbruk. I tillegg ser det ut til å være en utstrakt bruk av kosttilskudd blant tenåringsjenter.

Gjennom ulike media presenteres et skjønnhetsideal som for de fleste er vanskelige å nå. Idealutseendet er en ung, høy, langbeint, med passe store bryst, der huden er ren og viser at hun har vært i sola men ikke for lenge. En rekke positive egenskaper kobles til å ha det riktige utseendet. Man er mer sosial, vennligere, varmere, flinkere og mer intelligente enn personer som ikke har et så godt, og riktig, utseende. Slike oppfatninger finner man også hos svært unge jenter.

Bildene i disse annonsene er av menn som Outram sier fremstår som over det normale i «stereotypet» godt utseende, styrke og smidighet. Modellene i disse annonsene fremstår som fremstår som perfekte utgaver av den moderne mannen. Tekstene i annonsene refererer gjentatte ganger til hvilke positive effekter tilskuddene vil gi både av fysisk og mental art. Disse annonsene kan være en gjenspeiling av hvordan helsebegrepet presenteres og forstås i dagens verden. Tidligere ble helse sagt å handle om fravær av sykdom og en for tidlig død. Nå skal man i tillegg oppleve en

tilstrekkelig grad av velvære i tillegg. I tillegg kan det ha vokst frem en forventet plikt til å ivareta sin egen helse som man ikke har sett tidligere.

Hall, Matthew, Sarah Grogan, and Brendan Gough, red. *Chemically modified bodies: the use of diverse substances for appearance enhancement*. Springer, 2016.

Internasjonal konferanse om doping og folkehelse

I samarbeid med Helse- og omsorgsdepartementet, og med Helsedirektoratet, Politiet, Kulturdepartement og WADA (Verdens antidopingbyrå) som medarrangører, arrangerte Antidoping Norge en internasjonal konferanse om doping og folkehelse 7 – 9 juni. Konferansen ble åpnet av styreleder for Antidoping Norge, Valgjerd Svarstad Haugland, og helseminister Bent Høie. Høie sa dopingbruk har stor betydning for folkehelsen i Norge. Særlig når det gjelder ungdom. Høie så kampen mot doping i sammenheng med regjeringens nylig lanserte strategi for ungdomshelse der det blir lagt en særlig vekt på ungdommens psykiske helse.



Bent Høie

Professor Harrison Pope foreleste om foreleste om kroppsbildeforstyrrelser og misbruk av anabole androgene steroider blant menn. Pope sa det finnes en feilaktig oppfatning blant folk flest om at bruken av anabole steroider først og fremst finner sted blant aktive idrettsutøvere. En rekke undersøkelser har vist at bruken av anabole steroider i dag hovedsakelig finner sted blant personer som ønsker å endre eget utseende.

Pope sa det er tre faktorer som er særlig viktig for bruken av anabole steroider. For det første er anabole androgene steroider veldig potente stoffer. Muskelmassen man kan få gjennom å bruke anabole steroider er umulig å nå ved å trene rent. Pope kalte dette for *a simple fact of biology*. Dette er noe alle unge menn som

trener styrke vet, til tross for budskapet fra myndigheter og antidopingorganisasjoner om at det er mulig å få de samme resultatene ved å trene rent.

Den andre faktoren er tidsånden. Vi lever i en tid og en kultur som har et stadig større fokus på den muskuløse mannen og mannens muskulatur. I den vestlige delen av verden er det å ha store og klart definerte muskler et uttrykk for maskulinitet. Denne koblingen mellom muskulatur og maskulinitet hadde festet seg hos tenåringsgutter og unge menn i vesten.

Den tredje faktoren Pope trakk fram var kroppsbildeforstyrrelser og muskeldysmorf. Muskeldysmorf er en form for kroppsbildeforstyrrelse som særlig rammer unge menn. De som er rammet av dette opplever at de aldri får store nok muskler. Avslutningsvis sa Pope at samfunnet mest sannsynlig har store helseproblemer foran seg knyttet til bruken av anabole androgene steroider og andre dopingmidler. Personene som begynte å bruke disse preparatene på 1980-tallet er i ferd med å nå en alder der helseproblemene for alvor vil begynne å melde seg.

Forsker Astrid Bjørnebekk fra Steroideprosjektet foreleste om farene for kognitive skader fra lang tids bruk av anabole steroider. Tidligere og nåværende brukere ble sammenlignet med personer som aldri hadde brukt steroider. De som hadde brukt steroider presterte dårligere enn de som ikke hadde brukt på de fleste kognitive områdene det ble sjekket for. Områdene som tydeligst skilte de to gruppene var i forhold til arbeidsminne, læring og hukommelse, og i forhold til oppgaveløsning. Man fant også at hjernebarken var tynnere hos steroidebrukerne enn hos de som ikke hadde brukt steroider. Funnene peker i retning av at lang tids eksponering av anabole androgene steroider har negative påvirkninger på kognitiv fungering og hjernens friskhet.



Harrison Pope

WADAs direktør Olivier Niggli åpnet konferansens andre dag med foredraget *Forskning, forebygging og avskrekking. Ulike roller, felles mål*. For å få bukt med verdens dopingproblem er det nødvendig

med både forskning, forebygging og avskrekking. Avskrekking fungerer best sammen med og forebygging. Både avskrekking og forebygging behøver god riktig forskning. Skolen er en særlig viktig forebyggingsarena. Niggli ønsket at dopingforebygging ble en del av skolepensum.

Clement de Maillard fra Interpol foreleste om produksjon og salg av prestasjonsfremmende stoffer. Bak produksjon, distribusjon og salg av disse midlene står det godt organiserte kriminelle nettverk. På det illegale markedet finnes tre hovedformer for produksjon; stoffer som er avledet av lisensierte farmasøytiske produkter, undergrunnslaboratorier og uregistrerte farmasøytiske firma som har kriminelle intensjoner. Råstoffet til steroidene kjøpes i stor grad hos selskaper som er legale i landene de opererer fra. Han sa videre at internettet spiller en stadig viktigere rolle for handelen med dopingmidler. Den lette tilgjengeligheten av disse stoffene utgjør en særlig alvorlig trussel mot folkehelsen. Produksjon og salg av dopingmidler gir også kriminelle organisasjoner store inntekter. Et problem i kampen mot disse organisasjonene er ulik lovgivningen i forskjellige land. Produksjon og distribusjon av disse stoffene er et multinasjonalt foretagende, og involverer en rekke aktører. Innenfor dette markedet finner også bedre organiserte og mer strømlinjeformede organisasjoner som er til forveksling lik andre multinasjonale selskaper, som også bidrar til hvitvasking av penger gjennom komplekse finansielle strukturer.

Leder for det amerikanske nasjonale antidopingbyrået USADA, Travis Tygart sa den viktigste grunnen til at folk overholdt et lovverk som forbød dopingbruk var en befolkning som var enige i at doping er juks og at det er galt. Om en person velger å bryte dette lovverket er det viktig å ha på plass systemer som gjør at de antatte kostnadene knyttet til lovbruddet større enn de forventede gevinstene fra lovbruddet. Skal straffetrusselen ha noen effekt må det være større sjanse for at den kommer enn at den ikke kommer. Dette er det viktigste elementet for at avskrekking skal fungere. I tillegg må straffen være streng, og den må komme raskt.

Rob Koehler fra WADA sa at hvis et kosttilskudd hadde god effekt så inneholdt det noen som sannsynligvis var ulovlig eller forbudt. Siden det er omtrent umulig å garantere at et kosttilskudd er sikkert gjør ikke WADA dette. Om en idrettsutøver likevel ønsker å bruke et tilskudd bør han eller hun konsultere en kompetent idrettsmedisiner eller en kostholdsekspert for å få god informasjon om tilskuddet hun eller han ønsker å bruke.

I neste foredrag sa Olivier de Hon fra Nederlands nasjonale antidopingbyrå Dopingautoriteit at det er viktig å finne gode løsninger på spørsmålene om kosttilskudd. Nasjonale antidopingbyråer opererer med tre grunnpillarer i dette arbeidet; å ansvarliggjøre produsenter og selgere av kosttilskudd, siden det burde være mulig å produsere tilskudd som ikke inneholder ulovlige stoffer, for det andre å formidle økt kunnskap om farene knyttet til bruk av kosttilskudd, og for det tredje gi idrettsutøvere informasjon om hvilke tilskudd som er trygge å bruke. De fleste antidopingbyråene fokuserte i all hovedsak på de to første pilarene. For en idrettsutøver er det viktig ikke å bruke mer enn det som er nødvendig. Kommer man over produkter som påstås å ha en svært god effekt bør man holde seg unna disse da disse påstandene kan bety at produktet er tilsatt noe ulovlig som gir nettopp den påståtte effekten. Samtidig er det vanskelig å kontrollere kosttilskudd fordi et produkt som inneholder 20 ulike ingredienser kan ha ingredienser fra 20 ulike land.

Konferansens sjette plenumsesjon tok for seg lokale og tverrfaglige forebyggingsprogrammer mot doping. Fredrik Lauritzen fra Antidoping Norge fortalte om deres Regionale samarbeid mot doping, Anders Vinter fortalte om antidopingarbeidet som gjøres i Ålborg i Danmark, mens Ann-Sofie Bakshi og Yasmina Molero informerte om STAD-prosjektet i Stockholm.



Susan Backhouse

Konferansens andre dag ble avsluttet med to parallelsesjoner. Den ene hadde *Law Enforcement* som overskrift, mens den andre fokuserte på samfunnsvitenskapelige tilnærminger til dopingfenomenet.

Professor Susan Backhouse fra Leeds Beckett University foreleste om viktigheten av å ha en kunnskapsbasert forebygging rettet mot doping. Et viktig spørsmål å stille i denne sammenhengen var hvordan man kunne få det ønskede ut av foreliggende kunnskap og forskning. Menneskelig atferd er ikke alene et resultat av enkeltindividets

kunnskap, holdning og oppfatning. Den formes også av ulike påvirkninger faktorer av fysisk, sosial og institusjonell art i individets miljø. I arbeidet mot doping bør man huske på at bruken av dopingmidler kan være en måte å møte og oppfylle samfunnets krav og forventninger på.



Ask V. Christiansen

Førsteamanuensis fra Universitetet i Århus, Ask V. Christiansen presenterte fire typologier av steroidebrukere. Ved å gå gjennom studiene som er gjort fant Christiansen fire ulike typer brukere: eksperttypen, velværetypen, den atletiske typen og *Du lever bare en gang*-typen (You only live once, forkortet YOLO).

YOLO-typen ønsket rask effekt, og brydde seg lite om eventuelle bivirkninger. Ofte kombinerte han steroider med narkotiske stoffer. Han havnet også langt oftere enn de andre typene i slosskamp når han var på byen. YOLO-typen hadde gjennomgående liten kunnskap om stoffene han brukte, og lot seg lett påvirke av andre og deres meninger. Den generelle livsstilen til YOLO-typen var preget av eksperimentvilje og risikotaking på flere områder.

Atlet-typen var motivert av de konkurransemessige fordelene han kunne få gjennom bruken av anabole steroider og andre dopingmidler. Han har moderat kunnskap om stoffene han bruker, men han kjenner til farene ved å bruke dopingmidler. For å oppnå så gode resultater som mulig er han villig til å utsette seg selv for disse farene. Han kombinerer ofte anabole steroider med andre prestasjonsfremmende midler. Diett og trening blir planlagt ut i fra hvor i trenings- og konkurransesyklusen han er. Han bruker i liten grad alkohol og narkotiske stoffer.

Velvære-typen er gjerne eldre enn de andre typene. Han har moderat

kunnskap om stoffene han tar, og vurderer nøye bieffektene før han velger å bruke et stoff. Både bruken og målsettingen med bruken er i stor grad preget av moderasjon. Velvære-typen ønsker ikke de store kroppslige endringene. Hans primære mål er først og fremst å oppleve velvære, og se bra ut.

Ekspert-typen er motivert av en nesten vitenskapelig trang til å finne ut hva ulike stoffer gjør med egen kropp. Hos ekspertten finner man et høyt kunnskapsnivå om stoffene som brukes. Han er opptatt av bivirkningene stoffene kan gi, og ønsker å gjøre egen, og andres, bruk så risikofri som mulig. Han følger nøye med på egen kropp, og er ofte hos legen for å minimere risikoen knyttet til egen bruk anabole steroider. For denne typen er det viktig å fremstå som en ekspert på steroider og trening.

Både YOLO- og den atletiske typen scorer høyt på risikovilje, mens de to andre typene scorer lavt på dette. Velværetypen og YOLO-typen scorer lavt på hvor opptatte de er av effektiviteten av egen bruk, mens den atletiske typen og eksperttypen scorer høyt på dette. Den største risikoen for å utvikle problemer på grunn av dopingbruken finner man hos YOLO-typen og den atletiske typen.

Dominic Sagoe fra Universitetet i Bergen avsluttet parallellseminaret. Han hadde forsket på hvordan brukere av ulike prestasjonsfremmende midler ble oppfattet av andre. Her ble kvinnelige studenter bedt om å svare på hvordan de vurderte personer som brukte proteintilskudd, personer som brukte epo, personer som brukte anabole steroider, og personer som ikke brukte noe av dette. Brukerne av epo og anabole androgene steroider ble vurdert mest negativt av disse gruppene. Sagoe mente disse vurderingene kan ha negativ følger for disse brukernes forhold til helsevesenet, og på hvor villige de er til å søke hjelp fra helsevesenet.

Konferansens siste dag startet med to parallellsesjoner: om behandling av steroidebrukere, og treningssenterindustrien. Direktør i Virke Trening, Anne Thidemann innledet sesjonen om treningssenterindustrien. Alle treningssentrene som er en del av Virke Trening må inngå en avtale med Antidoping Norge, og forebyggingskonseptet Rent Senter er standarden for antidopingarbeidet til Virke Trening. Dette programmet er finansiert av Virke Trening, det er kostnadseffektivt og det er enkelt å bruke. Det inneholder en sertifisering av de ansatte på treningssentrene, informasjonskampanjer, e-læringsprogrammet *Rent Senter*, og dopingtester av medlemmer man mistenker for å bruke doping. Avdelingsdirektør Kim Eilertsen i Antidoping Norge presenterte Rent Senter-konseptet.

Den siste fellesesjonen var viet ulike nasjonale forebyggingsaktiviteter. Malene Johannisson foreleste om hvordan Antidoping Danmark hadde tilpasset sine intervensjoner. Hans Wassink foreleste om arbeidet som ble gjort i Nederland. Til siste presenterte Eirin Rise fra Antidoping Norge et nytt forebyggingsprodukt rettet mot lærer og elever på videregående skoler i Norge.

Angela Melo er leder for UNESCOs avdeling for Etikk, ungdom og idrett. Hun sa doping i dag ikke bare omfatter toppidrettsutøveren som ønsker å vinne for enhver, men også han eller hun som trener på et treningsstudio for å få en finere kropp. Dermed har bruken av dopingmidler blitt et alvorlig helseproblem. For å møte utfordringen dette gir er det viktig å få til et samarbeid mellom det offentlige og det private, mellom overnasjonale, nasjonale og lokale aktører som kjemper mot dopingbruk. UNESCO ønsker en global harmonisering av FN-lanernes antidopingarbeid.



Angela Melo

Regjeringens strategi for ungdomshelse 2016 – 2021 kan lastes ned [her](#).

Mer informasjon om konferansen kan finnes [her](#) og presentasjonene fra konferansen finnes [her](#).

Konferanse i Århus: *Doping in sport, doping in society – Lessons, themes, and connections*

24 – 25. august arrangerte *International Network of Doping Research* en konferanse med tittelen *Doping in sport, doping in society – Lessons, themes, and connections*. Nettverket ble etablert i 2002 som en respons på at dopingfenomenet hadde blitt satt på den politiske agendaen uten at det ble tatt nok hensyn til dopingproblemets natur og kompleksitet. Nettverket ønsker å belyse fenomenet så bredt som

mulig i forhold til kulturelle, sosiale og politiske dimensjoner. Det mener initiativer mot doping som ikke er fundert i forskning og rasjonell tenkning kan være til stor skade for idretten, for utøverne og for samfunnet som helhet.

Konferansens første foreleser var Sigmund Loland, professor ved Idrettshøgskolen i Oslo, som foreleste om temaet Idrett, prestasjonsfremmende midler og idealet om det naturlige innen idretten.. Innenfor idretten er hovedmålet å maksimere et individs av naturlige anlegg. Her går det et kontinuum mellom hard trening på den ene side og en total ekstern manipulasjon av disse evnene på den andre siden. Mellom disse ytterpunktene finnes det en gråsoner hvor det er vanskelig å avgjøre hva som er lovlig, og hva som ikke er det. Et eksempel på dette er bruken av høydehus, og høydetelt i miniatyrgave.

Professor Hans Jørgen Wallin-Weihe fra høgskolen på Lillehammer og Bjørnar Bergengen fra Kompetansesenter rus Oslo presenterte paperet *Doping, economy and vanity – body, dependence and addiction*. Her så de på hvilke utfordringer rusfeltet kan bli stilt overfor i møtet med dopingbrukere. De drøftet bruken av anabole androgene steroider i forhold til avhengighet og forfengelighet. Kroppens utseende har i dagens samfunn fått stor betydning. Gjennom kroppen viser man omverdenen hvem man er, hvilke egenskaper man har, og hvor vellykket man kan bli. Dette betyr at investeringene i egen kropp har betydning for mer enn bare utseendet. I tillegg finner man i dag bruk av prestasjonsfremmende midler innenfor både arbeid og studier. Denne bruken kan også gi rusfeltet nye utfordringer. I presentasjonen kom Wallin-Weihe og Bergengen i tillegg inn på tema som forebygging og skadereduksjon. For å illustrere og underbygge sine poenger benyttet de seg en rekke casestudier.



Hans Jørgen Wallin-Weihe

Charlotte McLean fra John Moores University i Liverpool arbeider

med en doktorgrad om kvinnelige kroppsbyggere og fitnessutøvere. Hun sa det var vanskelig å si noe om hvor utbredt bruken av dopingmidler er blant kvinner generelt. Noen faktorer som kan virke inn er stoffene tilgjengelighet, innføringen av flere kategorier innenfor fitness som medvirker til at flere kvinner ønsker å konkurrere, og kroppsidealene som krever både slankhet og muskler. Blant kvinner som konkurrerer innen fitness så hun en utstrakt bruk av ulike prestasjonsfremmende midler. Hun mente de fleste enten hadde brukt eller brukte et eller flere prestasjonsfremmende midler. Samtidig understreket hun at dette ikke var ensbetydende med at det ble brukt store mengder, eller at bruken pågikk over lang tid. En klassisk kombinasjon var anavar og clenbuterol. Anavar er et anabolt steroid som påstås å ha små og få bieffekter. Clenbuterol er en astmamedisin som vanligvis benyttes innenfor veterinærmedisinen, og brukes som slankemiddel blant kroppsbyggere så vel som Hollywood-kjendiser. McLean mente trenerens rolle også var viktig. Ofte er det da snakk om mannlige trenere. De viktigste grunnene til at hun selv valgte ikke å bruke var hennes bakgrunn og utdanning, hun hadde perioder der hun var borte fra miljøet, og hun var redd for den psykiske avhengigheten bruken kunne gi. I tillegg sto det ingen trener bak henne og pushet på for at hun skulle bruke.



Bjørnar Bergengen

Dimitros Liokaftos foreleste om *Cultural responses to the use of human enhancement drugs: the case of natural bodybuilding*. Gjennom intervjuer og deltagende observasjon i tre land har Liokaftos sett nærmere på fenomenet naturlig kroppsbygging. Naturlig kroppsbygging er et motsvar til den tradisjonelle kroppsbyggingen hvor utøverne i stor grad bruker dopingmidler. Da kroppsbygging slo gjennom rundt overgangen mellom 1800- og 1900-tallet var dette en protest mot det moderne blant annet representert gjennom vaksiner og industrialisering. Målet var å bygge maksimalt opp den naturlige kroppen, for så å vise denne fram. Prestasjonsfremmende stoffer anabole steroider ble introdusert i kroppsbyggingen på 1950- og 1960-

tallet. Mot slutten av 1970-tallet kom de første forbundene for naturlig kroppsbygging. Overgangen mellom 1980- og 1990-tallet så en videre utvikling av kroppsbyggerkulturen og kroppsbyggerindustrien. Noen spede forsøk på dopingkontroller hadde blitt droppet av de største forbundene siden dette viste seg å være dårlig butikk. Samtidig økte på denne tiden også antallet forbund for naturlig kroppsbygging. Disse ønsket å presentere et alternativ til den tradisjonelle kroppsbyggingen. I det 21. århundret har naturlig kroppsbygging blitt en del av den globale kroppsbyggerkulturen og kroppsbyggerindustrien. Dette åpner også opp for diskusjoner rundt bruken av prestasjonsfremmende midler, og hvordan man skal forholde seg til denne bruken. Utøvere av naturlig kroppsbygging har blitt kritisert av kroppsbyggerne som bruker dopingmidler.



Ingrid Havnes

Ingrid Havnes fra Steroideprosjektet presenterte foreløpige resultater fra en studie som ledes av Astrid Bjørnebekk om steroidbruk blant kvinner. Presentasjonen hadde fokus på psykisk helse, motivasjon for bruk og opplevde bivirkninger. Totalt deltok 25 kvinner. 14 hadde tidligere eller nåværende erfaring med anabole steroider og 12 hadde erfaring med styrketrening uten bruk av steroider og fungerte som en kontrollgruppe. Det var forskjeller i psykisk helsetilstand mellom de to gruppene. Sammenlignet med kontrollgruppen var det flere i steroidgruppen som hadde problemer med depresjon, angst og emosjonell ustabilitet. Hos brukerne så man også en tendens til at eksperimentering med rusmidler var mere vanlig, der antallet rusmidler man har erfaring med var høyere sammenlignet med kontrollgruppen. Flere av kvinnene som hadde erfaring med steroidbruk beskrev at de hadde tidligere traumatiske opplevelser, som omsorgssvikt, vold eller seksuelle overgrep. Å bruke steroider kunne være motivert av et ønske om å bli sterkere og kunne beskytte seg selv. Noen beskrev at spiseforstyrrelser kunne være en inngangsport til bruk. En mannlige partner, trener eller venn kunne bidra til å påvirke kvinnene til å

begynne med anabole steroider. Den samme personen var ofte sentral i ulike deler knyttet til selve bruken, inkludert det å anskaffe og gi informasjon om type preparat, hvordan de bør brukes, og det var ofte de som satte injeksjonene for kvinnen. Flere brukere beskrev at de for første gang opplevde en tilhørighet til en gruppe gjennom treningsmiljøet. Denne opplevelsen av tilhørighet ble forsterket ved bruk av anabole steroider siden det førte til rask progresjon og gode tilbakemeldinger. Brukerne opplevde psykiske bivirkninger og fysiske bivirkninger som vekst av klitoris, forminskede bryst og mørkere stemme. Det å få mørkere stemme kunne gi følelse av skam og opplevelse av stigmatisering. Havnes understrekte at brukerne som har deltatt i studien kan ha høyere forekomst av psykiske problemer enn et tilfeldig utvalg av kvinnelige brukere av anabole steroider. Noen brukere kan ha ønsket å delta i studien for å få fokus på psykiske problemer som kan komme etter bruk av steroider. Studien er basert på et lite utvalg, og gir et lite innblikk i faktorer som kan henge sammen med bruk av anabole steroider blant kvinner i et lite miljø der kroppsbygging står sentralt. Det begrensede antallet deltagere gjør at erfaringer herfra ikke kan generaliseres til å gjelde andre tilsvarende miljøer med kvinnelige kroppsbyggere.

Jim McVeigh fra John Moore University i Liverpool foreleste om utbredelsen og bruken av prestasjonsfremmende midler i Storbritannia. I engelske medier omtales dopingbruk gjerne i sensasjonelle ordelag. Enten har idrettsutøvere vunnet fordi de har dopet seg, eller så har noen har utøvd vold fordi de har brukt anabole steroider. Mindre endringer i årlige undersøkelser blåses opp, og blir presentert som store økninger i antallet brukere. Samtidig ser man en stor økning av steroidebrukere som oppsøker sprøyteutdelinger. I denne brukerpopulasjonen ser at stoffene som ble brukt for 20-30 år siden fremdeles brukes, men i tillegg kommer en rekke andre stoffer. Han sa videre at de fleste unge mellom 17 og 19 år som begynte gjerne slutter med bruken etter et par år. Om man derimot begynner å bruke anabole steroider etter at man har kommet i 20-årene er det større sannsynlighet for at denne bruken vil fortsette.

Link til konferansens nettside [her](#).

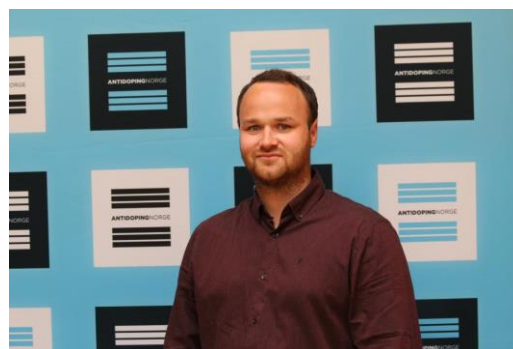
Intervju Kim Eilertsen, Antidoping Norge

Rundt en million nordmenn er medlem på et treningssenter, og antallet vokser stadig. I Europa er den viktigste formen for fysisk aktivitet i dag trening på et treningssenter. Å holde seg i form er viktig for velvære og for den generelle helsetilstanden. Samtidig er treningssenteret også den arenaen der det meste av dopingbruken

utenfor organisert idrett foregår. I samarbeid med Virke Trening har Antidoping Norge utviklet forebyggingsprogrammet *Rent Senter*. Dette har som mål å forebygge dopingbruk på treningssenteret. For å få vite mer om dette har vi intervjuet Kim Eilertsen som er avdelingsleder for Administrasjon og oppdrag i Antidoping Norge.

Hva er bakgrunnen for Rent Senter-konseptet?

Det hele begynte med at treningssentrene kom og ville ha dopingtesting av medlemmene sine. Lenge før Antidoping Norge ble stiftet var Treningssenterforbundet i kontakt med Idrettsforbundet for å få hjelp til å møte dopingbruken på sentrene.



Kim Eilertsen

Nå er vi på 1980-tallet?

Ja det er vi. På slutten av 80-tallet ble det utarbeidet en avtale om samarbeid mellom antidopingenheten i Idrettsforbundet, og treningssenterforbundet. Ut over på 1990-tallet skjedde det stadig mindre på dette området. Antidoping ble Norge stiftet i 2003. I 2004 ble det opprettet kontakt mellom Treningssenterforbundet og Antidoping Norge, og det ble laget en avtale om gjennomføring av dopingkontroller på treningssentrene. Denne metoden å jobbe på ble stoppet, og i 2011 kom vi fram til dagens løsning. Her må treningssenteret som blir et Rent Senter søke Datatilsynet om å få konsesjon til å behandle sensitive personopplysninger.

Hvordan arter denne seg for medlemmene på et treningssenter?

Denne løsningen for testing er basert på en trestegs-modell. Alle medlemmene på et treningssenter får presentert antidoping-reglene ved innmelding på senteret. I reglene skal det også stå at man kan bli bedt om å avgi en dopingprøve om man blir mistenkt for å bruke dopingmidler. Det skal også informeres om lovforbudet sånn at medlemmene blir gjort klar over hvilke regler det er som gjelder på dette senteret. Dette er det første steget .

Neste steg er når senteret mistenker noen for å bruke dopingmidler. Da skal vedkommende kalles inn til en bekymrings samtale. I denne samtalen skal senteret informere om mistanken og bakgrunnen for denne. De skal igjen opplyse om reglene mot doping, og om hvor viktig det er at alle følger disse. Om det mot slutten av samtalen fremdeles er

mistanke om at medlemmet doper seg, så skal de be medlemmet om å signere på en avtale om dopingkontroll. Hvis medlemmet nekter å signere ses det på som et brudd på medlemsvilkårene, og de mister retten til å trene på det treningssenteret.

Så det er snakk om to signeringer? Den første i forhold til antidopingarbeidet på senteret når man melder seg inn, og den andre ved en eventuell mistanke, og da er det i forhold til kontroll?

I forhold til å kunne bli testet. Det de signerer på da er at de kan bli testet inntil tre ganger i løpet av tolv måneder.

Så det er ingen automatikk i undertegnelsen og en test?

Det er ingen automatikk. Det er opp til senteret å avgjøre om en test skal gjennomføres. Vi anbefaler at senteret observerer litt over tid etter samtalen, før de tar en avgjørelse om å teste eller ikke. Bestemmer de seg for å teste tar senteret kontakt med oss. Da kommer vi ut med et team på en dato vi blir enige med senteret om og gjennomfører testen. Vi tester ingen før de har vært igjennom de to første stegene, har signert to ganger og har vært i en bekymrings samtale og er klar over hva de skal å gjennom hvis de blir testa.

Hvordan vekkes mistanken om at noen doper seg?

Det aller viktigste med hele programmet. På hvilket grunnlag skal en ansatt si at jeg mistenker deg for å bruke dopingmidler? Vi er avhengige av at de ansatte og den som er antidopingansvarlige på sentrene har god kunnskap om ulike dopingmidler, hvilke tegn og symptomer som finnes på bruk, og hvilke bivirkninger dopingmidler kan gi. Derfor har vi utviklet et e-læringsprogram som skal gi de ansatte på et treningssenter den nødvendige basiskunnskapen om dette. I tillegg har sentrene muligheten til å bestille ekstra foredrag i fra Antidoping Norge, og dopingansvarlig og daglig leder på senteret kan delta på kurs hos oss. Det er viktig at mistanken er saklig begrunnet.

Datatilsynet gir kun konsesjon til de sentrene som har et samarbeid med Antidoping Norge.

Hva skjer da med en person som tester positivt på doping?

Der kommer vi inn på hva som er senterets ansvar i antidopingarbeidet. Senteret er ansvarlig for å ha et sunt og helsefremmende treningsmiljø for alle sine medlemmer. En som bruker kan bli et forbilde for yngre medlemmer. De kan snakke om det i garderoben, de kan gi tips og råd. Slik kan de potensielt rekruttere flere inn i bruken. Det vi anbefaler er at senteret utestenger de som tester positivt i inntil to år. Hvis det er en større kjede utestenges du i to år fra den senterkjeden. Ønsker de etter to år å melde seg inn på nytt bør de få mulighet til det under de samme regler og vilkår som tidligere.

Det er ulovlig å bruke dopingmidler. Hvordan forholder man seg til det i denne sammenheng?

Om noen avlegger en positiv dopingprøve så har du bevis på at det har skjedd et lovbrudd på ditt senter, og det er informasjon som bør gå til

politiet. Derfor anbefaler vi alle sentre som får positive prøver å anmelde dette til politiet. Men det er opp til senteret selv å avgjøre om det skal anmeldes. Det er de som eier testresultatene.

Hvor mange sentre er med i Rent Senter?

Nå har vi nesten fem hundre sentre som er med i Rent Senter-programmet. I underkant av fire hundre er sertifisert. Vi har ei sertifiseringsordning i Rent Senter-programmet sånn at man ikke bare kan betale en lisens til oss og tenke at da er jobben gjort. Det er da jobben skal begynne og verktøyene man har fått tilgang til skal tas i bruk.



Koster det noe å bli med?

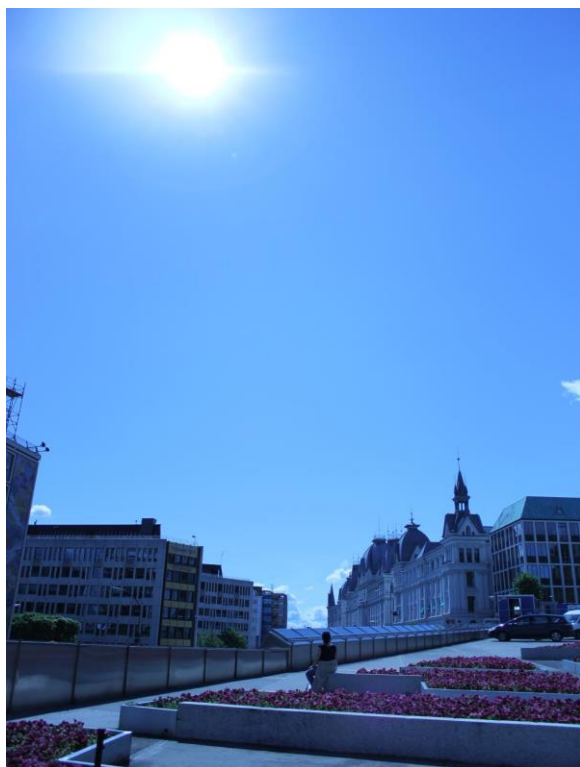
For å få tilgang på alle verktøyene og være med som et Rent Senter så har vi en ordinær pris på 5500 i året. Medlemmer av Virke Trening får rabbertert pris. Noen sentre argumenterer med at det er for dyrt å bli med. Samtidig svarte 48 % av de spurte i en undersøkelse Virke Trening gjennomførte i 2015 at et viktig kriterium i valg av treningssenter er at senteret er dopingfritt. Det betyr at hvis et treningssenter ikke tar et aktivt standpunkt mot doping så mister det potensielt sett en ganske stor del av markedet. Vi tror at den lille lisensen de må betale er godt investerte penger.

Hva dekkes av den lisensen?

Lisensen dekker tilgang til programmet med opplæring, veiledning, materiell og markedsføring. Eventuelle dopingkontroller kommer i tillegg. Der tar vi kun betalt for hva det koster Antidoping Norge å gjennomføre kontrollen som omfatter utstyr og analyse, og personalkostnadene inkludert eventuelle reiseutgifter. Snittprisen på gjennomførte de siste årene har vært i overkant av 2000 kr. per test. Gjennomfører du mange tester kan det bli et anselig beløp. Men

igjen er vi tilbake til hvilket miljø man ønsker på treningssenteret, og hva du vil tjene på i det lange løp.

Vi har sett at sentre som gjør mange tester mister medlemmer, men også får mange nye når foreldre ser at dette senteret tar antidoping seriøst. En så stor runde med mange tester bør helst finne sted i en oppstartfase som et Rent Senter. Etter hvert jobber man mer kontinuerlig, og tar samtaler på et tidligere tidspunkt. Det er bedre å ta en samtale to måneder for tidlig enn to måneder for seint. Kommer man tidlig på banen så får man kanskje stoppet det før det går så langt at det kommer til en test. Vi er veldig opptatt av at det å være et Rent Senter skal handle mest om å skape en kultur og minst det å være på jakt etter personer som doper seg.



Hvordan skaper man en slik kultur?

Det er viktig å få frem senterets holdninger til dopingbruk i alt man gjør. Når man gir treningsråd og lager treningsprogram for kundene må man snakke om det. Også når man kommer inn på kosttilskudd. Det er også viktig å realitetsorientere kundene. For eksempel kunne si at ja, det her mulig å få til, men det vil ta et og et halvt år nå dette målet, ikke tre måneder. Med rett trening, rett kosthold og riktig mengde hvile vil du klare det. Men som sagt, det vil ta ett og et halvt år.

Hva testes det for i prøvene dere tar?

Anabole androgene steroider og stimulerende stoffer.

Dere tar bare urinprøver?

Vi kan ta blodprøver også. Men det er urinprøver det tas mest av.

Hva med veksthormon, insulin og andre muskelbyggende stoffer?

Veksthormon kan det også bli testet for da de står på lista over hva som er forbudt å bruke på treningssentrene. Etter ønske fra bransjen så bruker vi deler av idrettens dopingliste. Den er veldig enkel å finne fram i for å få vite hva som er forbudt og ikke. Det er gruppe S1, S2 og S6 i fra idrettens sin liste som er forbudt på treningssentrene. Det er de stoffene som står der det analyseres for.

Litt tilbake til kosttilskudd. Er det slik at de fleste som trener bruker det?

Det er veldig vanlig i Norge å bruke kosttilskudd, dessverre.

Hvordan nærmer man seg dette temaet?

Det vi opplyser om gjennom våre opplæringsprogram er at hvis man skal bruke et kosttilskudd bør man først snakke med noen som kan faget for å få kartlagt om behovet er der. Gjerne en ernæringsfysiolog. Det aller meste kan løses gjennom et godt kosthold. For det andre så må man være klar over at kosttilskudd kan være forurensa med stoffer som er forbudt ut i fra dopinglista, og med stoffer som kan være helseskadelige. Man er også selv ansvarlig for hva det er man putter i seg. Får man en positiv dopingprøve på grunn av et kosttilskudd er det du som har ansvaret for at det har skjedd. Vår holdning er at man skal være varsom med bruk av kosttilskudd fordi det kan føre til en positiv dopingprøve. Og ennå verre, at det kan skade helsa di.

Hvor stort problem er dopingbruk i Norge i dag egentlig? Hva tenker dere rundt det?

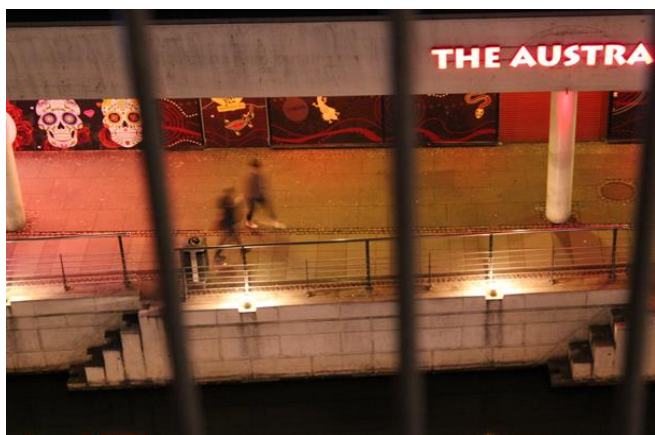
Det er jo 10000-kronersspørsmålet. Og det er vanskelig å svare på. Antidoping Norge har den anonyme spørretjenesten dopingkontakten og tipstjenesten «dopingvarsel» på nettsidene våre, i tillegg til at vi kontaktes på andre måter. De siste årene har vi opplevd et økt antall henvendelser fra både brukere, personer som vurderer å bruke, pårørende til brukere, fra skoler, og fra politiet. Det kan tyde på et det er økende problem, selv om vi ikke kan være 100 % sikre på at det er slik. Temaet har fått mye oppmerksomhet de siste årene, og folk kan ha blitt mer observante og flinkere til å si fra av den grunn.

Så har du også samfunnet i dag med kroppspress og prestasjonsjag på alle arenaer. Man skal være vellykket på alle områder. Alt skal være perfekt. På sosiale medier viser vi oss fram for hele verden, og der vil vi gjerne fremstå så perfekte som mulig. Det i seg selv gjør jo at det er en risiko for at noen velger å ta en

snarvei for å oppnå noe av dette.

Både kunnskapen om stoffene og tilgjengeligheten på selve stoffene er jo veldig stor i dag.

Vi opplever når vi har informasjonsstands på treningssentre at det kommer medlemmer bort som er ærlige på at de er i en vurderingsfase. Ofte kan det være velutdannede mennesker som har gjort sin research, som har lest seg opp på nettet og er klar over skadevirkningene, og som veier ulemper og fordeler opp mot hverandre. Å bruke skremselspropaganda er vi langt forbi. Det fungerer ikke. Så vi forsøker å få folk til å ta litt mer reflekterte valg. Og vi jobber med holdninger og etikk og verdier. Det er det vi er kommet i dag.



Nyheter

[Helsekostbutikker avslørt: – Gir livsfarlige råd](#)

14.september.2016

[Kan en dopingdømt være et bra menneske?](#)

Sundby-saken bør gjøre nordmenn mindre selvgode i dopingsaker.
4.september.2016

[«Strongman»-profil dømt for doping-besittelse.](#)

Den profilerte muskellmannen slapp unna med samfunnsstraff.
22. september 2016

[Her er Mads Kaggestads refleksjoner og spørsmål i Johaug-saken.](#)

16.oktober 2016

[– Forbudet mot doping bør fjernes](#)

Mener professor i idrettssosiologi ved Høgskolen i Sørøst-Norge.
18. oktober 2016

[26 personer siktet for dop-bruk.](#)

20. oktober 2016

[25 menn og ei kvinne tatt i storaksjon mot doping](#)

Politiet har beslaglagt doping, penger og narkotika i aksjonen på Haugalandet og i Sunnhordland torsdag kveld.
21. oktober 2016

[Doping i fitness og kroppsbygging.](#)

I NM 2015 ble 9 utøvere tatt i doping og utestengt i 4 år. I NM 2016 ble ingen dopingtestet
12. november 2016

[Varsleren: – Reagerte ikke på doping-tips om politiansatt](#)

I 2013 skal politiet ha fått tips om at en navngitt ansatt i politiet var involvert i salg av dopingmidler. Ingen reagerte på tipset, hevder varsleren
14. november 2016

[Hadde nok doping til flere tiår med misbruk](#)

Tre menn fra Verdal er dømt til fengsel for å ha importert og solgt betydelige mengder med dopingmidler.
9. desember 2016

[Mens politiet fant doping i boligen hans, sparket mannen ut ruten på politibilen](#)

6. april 2017

[– Lureri, sier professor ved Norges Idrettshøgskole.](#)

Det populære kosttilskuddet pre-workout skal gi en boost før trening, slik at du får en bedre treningsøkt.
4. mai 2017

[Ni dopingtatt i razzia i Halden](#)

Politiet fant våpen, doping og narkotika da de slo til mot alle treningssentrene i Halden mandag kveld.
8. mai 2017

[To politifolk bøtelagt for dopingkriminalitet](#)

Fem ansatte i politiet har blitt etterforsket for bruk og kjøp av ulovlige dopingpreparater det siste året. En har motsatt seg oppsigelse.
9. mai 2017

[Politiet: Folk doper seg i jakten på sommerkroppen](#)

27.mai 2017

[Her ser politiet etter tegn på bruk av anabole steroider.](#)

I hele 2016 hadde politiet 900 saker for bruk og besittelse av dopingmidler.
8. juni 2017

[– Skandinavia på steroide-toppen.](#)

– «Viking-muskler» gir økt kroppspress, sier amerikansk ekspert
12. juni 2017

[Tiltalte: – Det svartna for meg](#)

12. september 2017

[Bistandsadvokat: – Saken er ekstremt grov](#)

Mer om Maxbo-drapet.
12. september 2017

[Tiltalte om drapet– Det svartnet helt for meg](#)

Tiltalte sier han var sterkt påvirket av anabole steroider og andre medikamenter på drapstidspunktet
12. september 2017

[Spesialist: – Anabole steroider forklarer ikke Maxbo-drapet](#)

13. september 2017

**Neste utgave av Russisk Rulett vil komme i rundt årskiftet
2017/2018.**

Har du tilbakemeldinger send en e-post til:

bjornar.bergengen@vel.oslo.kommune.no