

# Dopingfria gym och träningssmiljöer i Västerbotten

2015 - 2017

Thomas Wallgren, projektledare



# Innehållsförteckning

<b>Innehållsförteckning .....</b>	<b>1</b>
<b>Sammanfattning .....</b>	<b>2</b>
<b>Framgångsfaktorer i dopningsförebyggande arbetet i Västerbotten.....</b>	<b>2</b>
<b>Målsättning och framtid för ”Dopingfria gym och träningsmiljöer i Västerbotten .....</b>	<b>2</b>
<b>Bakgrund och syfte.....</b>	<b>4</b>
<b>Missbruk av AAS är idag ett växande samhällsproblem .....</b>	<b>4</b>
<b>Metod.....</b>	<b>6</b>
<b>Resultat.....</b>	<b>7</b>
<b>Delmål 1.....</b>	<b>7</b>
<b>Delmål 2.....</b>	<b>9</b>
<b>Delmål 3.....</b>	<b>9</b>
<b>Delmål 4.....</b>	<b>9</b>
<b>Diskussion .....</b>	<b>10</b>
<b>Doping som samhällsproblem .....</b>	<b>10</b>
<b>AAS är vanligast.....</b>	<b>12</b>
<b>Stöd, vård och behandling .....</b>	<b>12</b>
<b>Slutkommentar .....</b>	<b>13</b>
<b>Referenslitteratur .....</b>	<b>13</b>

## Sammanfattning

### *Framgångsfaktorer i dopningsförebyggande arbetet i Västerbotten*

Ingen enskild insats eller åtgärd kan ensam lösa dopningsproblemet utan det är kombinationen av olika satsningar som leder till framgång. Vi ser ett starkt samband mellan doping, jämställdhet och våld. För det krävs insatser mot tillgänglighet, normer och attityder samt sociala faktorer. Vår kompetens om konsekvenser av doping efterfrågas numera från många andra aktörer som i sitt yrkesutövande kommer i kontakt med missbruket. Vi har numera ett väldigt gott samarbete med t ex hälsoutvecklare, socialtjänst, ANDT samordnare, brottsförebyggande råd, tull och polis

### *Målsättning och framtid för ”Dopingfria gym och träningsmiljöer i Västerbotten*

Det övergripande målet är ett samhälle fritt från förbjudna substanser som bidrar till både ohälsa, ökat våld och kriminalitet. Med det antidopingförebyggande arbetet vi gör vill vi i första hand minska bruket av framförallt Anabola Androgena Steroider (AAS) men också andra droger som tas i samband med dopingmissbruk för att lindra de fysiska- och psykiska biverkningar av ett AAS missbruk. Polisens och tullens beslag av illegala dopningssubstanser är omfattande vilket pekar på att även bruket är påtagligt. Vår erfarenhet och uppfattning av de förebyggande insatserna mot doping är att de bör vara samordnade i en så stor utsträckning som möjligt för att nå målet om dopingfria träningsmiljöer. Med projektet Dopingfria miljöer i Västerbotten har vi mer än väl nått de mål med verksamhetens aktiviteter, målgrupper och geografiska spridning. Huruvida att de anläggningar som vi utbildat och jobbat med är fria från dopingmissbrukare går inte att svara på. Det vi kan säga är att de anläggningar vi utbildat/diplomerat och har kontakt med i alla fall verkar för att deras anläggningar ska vara fria från doping vilket vi är mycket nöjda med.

Västerbottens Idrottsförbund är den enda organisation i länet som aktivt jobbar med ett förebyggande arbete mot doping bland såväl idrottare som motionärer. Allt sedan 2001 har vi arbetat med frågan och skaffat oss en god kunskap själva, vi har utbildat personal vid gym, hos polisen, inom sjukvården, socialtjänst, skapat nätverk inom träningsbranschen och nätverk av andra aktörer bestående av personer från länsstyrelse, landsting, kommuner, tull och polis. Vi ser betydelsen av att förebygga

steroidanvändandet och det drogmissbruk som ofta följer och de allvarliga skadeverkningar det har både för missbrukaren, deras anhöriga, sjukvården och samhället i övrigt.

Den Dopingförebyggande verksamheten har finansierats dels egna medel från Västerbottens Idrottsförbund och projektmedel från Folkhälsomyndigheten under 3 år som upphörde vid årsskiftet 2017/18. Ett stort tack till Folkhälsomyndigheten.

För en fortsatt dopingförebyggande verksamhet så för vi samtal med politiker och tjänstemän ansvariga på området inom Västerbottens Läns landsting, Umeå- och Skellefteå kommun om en samverkansöverenskommelse där parterna åtar sig att samfinansiera verksamheten till att börja med under 3 år framåt. Signalerna vi fått är positiva och uttrycker en vilja att den förebyggande verksamheten skall fortgå med Västerbottens Idrottsförbund som en stark motor för uppdraget.

## Bakgrund och syfte

Västerbottens Idrottsförbund, på uppdrag av Riksidrottsförbundet (RF) arbetar med förebyggande verksamhet inom antidopingområdet. Det har varit och är fortfarande en viktig trovärdighetsfråga för idrottsrörelsen är att verka för en dopingfri idrott. Fortfarande gäller den utgångspunkten som antogs redan 1981: ”Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras.” Även om alla tecken tyder på att missbruket inom den svenska idrottsrörelsen minskat under senare år, måste arbetet mot doping fortgå i oförminskad kraft.

Västerbottens Idrottsförbund har kontinuerligt under en lång tid arbetat med information och utbildning om hälsoriskerna med doping och kosttillskott till elever och lärare vid idrottsgymnasier, i idrottsföreningar och för en intresserad allmänhet. Vi har också skaffat oss expertis på området som bidragit med kunskap till organisationen bland annat om de fysiska- och psykiska biverkningar ett dopingmissbruk leder till. Vi har också fått ett positivt bemötande med det preventiva utbildnings- och informationsinsatser som görs för att komma till rätta med problemen inom idrotten. I takt med en ökad tillgänglighet av kosttillskott och dopingpreparat, förändrade kroppsideal, och ett ökat intresse att träna på gym i allt större utsträckning har doping bland motionärer som inte deltar i något av Riksidrottsförbundets (RF) verksamheter blivit till ett ökat problem för samhället. Väldigt många idrottare tränar på anläggningar där också människor som inte deltar i föreningsdriven idrott tränar och på så sätt finns en uppenbar risk att tävlingsidrottare kommer till en träningsmiljö som inte har en verksamhet som arbetar för en dopingfri träningsmiljö.

### *Missbruk av AAS är idag ett växande samhällsproblem*

I en missbruksstudie som presenterades 2016 bedömer expertisen under ledning av regeringens missbruksutredare Gerhard Larsson att 30 000 svenskar är regelbundna användare av dopningspreparat och ytterligare 10 000 är tillfälliga användare utan att vara beroende. Forskning har visat att de som dopar sig utan att vara tävlingsidrottare eller med tävlingsambition har andra skäl till detta än att fuska till

sig idrottsresultat. Det flesta av dessa motiverar sitt användande till att förändra sitt utseende och bli mer muskulös. Sådan doping handlar i princip uteslutande om AAS som ses som en genväg till större muskler. Detta drogrelaterade missbruk sker i syfte att förändra kroppen men ibland också de psykiska effekterna av drogen som eftersträvas. Bland motionärer förekommer det att AAS också blir inkörsporten till traditionellt narkotikamissbruk ofta i syfte att lindra biverkningarna av AAS-missbruket. Flera studier, både nationella och internationella, har visat att användning av AAS är vanligare förekommande bland tränande på gym än i befolkningen i stort. Projektet "Dopingfria träningsmiljöer" har som syfte att få personal vid träningsanläggningar/ gym i hela länet att tydligt ta ställning mot doping och aktivt delta i det förebyggande arbetet med informations och utbildningsinsatser bland de tränande på gym.

## Metod

Vi har från första början av projektet ägnat mycket tid till att åka runt i länet för att fysiskt få träffa anläggningsansvariga, se träningsmiljön och berätta om det förebyggande arbete mot doping som vi ville få med dem i samtidigt som vi visade allvar med våra avsikter och förklara vilken nytta de kunde ha av att gå med i samarbetet.

Vi har valt att arbeta enligt arbetsmetoden 100% ren hårdträning som syftar till att minska användningen av och tillgången till anabola androgena steroider (AAS) och andra dopningspreparat på träningsanläggningar och gym och har likheter med de framgångsrika arbetsmetoderna ”Krogar mot knark” och ”Ansvarsfull alkoholserving”

Metoden har använts av andra distrikts-, läns- och kommunorganisationer som ingår i PRODIS (prevention av dopning i Sverige) och som arbetar med att förebygga och minska användningen av anabola androgena steroider och andra dopningspreparat. Metoden 100% ren hårdträning går ut på att få gym att utveckla ett långsiktigt förebyggande arbete mot doping i samverkan med träningsbranschen lokalt, med polisen, tullen, kommunen, landstinget, länsstyrelsen och distriktsidrottsförbunden. Huvudkomponenterna i metoden är:

- Utbildning för nyckelpersoner på träningsanläggningen, (ägare, föreståndare, instruktörer och annan personal) i syfte att ge ökad kunskap om risker med doping, såväl fysiska- som psykiska biverkningar samt att varje anläggning arbetar fram en policy och handlingsplan mot doping
- Diplomerings av gym/träningsanläggningar, vilket innebär bland annat kontinuerlig utbildning av personal, instruktörer mfl. På anläggningen ska en antidopingansvarig finnas och anläggningen ska samarbeta med polisen
- Aktivt samarbete mellan aktörer på lokala planet med andra gym, skola, socialtjänst, tull och polis i syfte att minska tillgången på AAS och andra dopningspreparat.

Vår ambition har också varit att utbilda andra aktörer verksamma i Västerbotten som vill samverka i det förebyggande arbetet mot doping. Vi har också sett att denna utbildning/information också som en ”ögonöppnare” för ett missbruk som få kände till eller inte ville känna till.

## Resultat

Forskningen har kunnat påvisa nyttan med att träna för att förebygga många av de fysiska- och psykiska krämpor vi får genom en allt mer stillasittande livsstil. Gymmet har också blivit en mötesplats för att träna andra människor och göra aktiviteter tillsammans. Uppmärksamhet från medier om olika hälsotrender påverkar liksom hur vi ska träna för att få större muskler, gå ner i vikt, se ut på ett visst sätt osv. I denna miljö finns det också många som frestas att nå önskat resultat via genvägar med hjälp av kosttillskott som utlovar underverk.

När projektet ”Dopingfri miljöer i Västerbotten” påbörjades 2015 fanns i Västerbotten 49 av oss identifierade träningsanläggningar fördelat på 14 av länets 15 kommuner. (i Bjurholms kommun saknades anläggning) Dessa var endera kommunalt drivna-, föreningsdrivna -eller privatägda träningsanläggningar. I första hand har personalen vid dessa anläggningar var vår huvudmålgrupp för vårt arbete.

### *Delmål 1*

Vi satte upp ett mätbart mål med att 85% eller 42 (av 49) av länets gym/träningsanläggningar ska vara diplomerade ”100% Gym” och att nå alla kommuner att aktivt medverka till att skapa träningsmiljöer fria från doping.

För att bli ett ”diplomerat 100% Gym” krävs bland annat följande:

- Kontinuerlig utbildning av personal och instruktörer.
- Utarbetat en policy och handlingsplan mot doping
- Ha ett samarbete med Polis och Västerbottens Idrottsförbund
- Utsett en person som antidopingansvarig
- På anläggningen ska det finnas en antidopingpärm

Under den de 3 år som projektet pågått har ytterligare 22 gym/träningsanläggningar tillkommit enbart i Västerbotten. Under 2017 finns i länet 71 st gym/anläggningar, dvs en ökning med 45% (figur 1).



Figur 1. Antal gymträningsanläggningar i Västerbotten 31/12 2017

Kommun	Diplomerade gym/anläggningar	Återstående anläggningar	Totalt anläggningar
Umeå	20	8	28
Skellefteå	17	5	22
Lycksele	2	1	3
Storuman	1	0	1
Norsjö	3	0	3
Vännäs	2	1	3
Malå	2	0	2
Sorsele	1	1	2
Åsele	0	1	1
Dorotea	1	0	1
Vilhelmina	1	1	2
Robertsfors	1	0	1
Vindeln	1	0	1
Nordmaling	0	1	1
Bjurholm	0	0	0
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>19</b>	<b>71</b>

## *Delmål 2*

Under 2015 – 2017 har vi årligen genomfört en utbildningsdag för personal och instruktörer vid gym i 3 kommuner (Lycksele, Skellefteå och Umeå) dit personal från länets samtliga gym varit inbjudna. Resultat har blivit 7 grundutbildningar(heldag) med sammantaget 132 tränare/instruktörer från 55 olika gym har deltagit.

## *Delmål 3*

Därutöver var målet att inleda ett samarbete med andra aktörer verksamma inom det förebyggande arbetet mot doping. Dit räknade vi bl.a. personal vid Polis, Tull, brottsförebyggande råd, länsstyrelsens ANDT nätverk, socialtjänst, hälsocentraler och Lärare och elever vid i första hand länets samtliga idrottsgymnasier. Resultat:

- 141 poliser har fått utbildning om konsekvenser av ett AAS –missbruk.
- 1400 elever vid framför allt idrottsgymnasier och andra gymnasieskolor har fått undervisning om risker med kosttillskott och doping.
- **Doping, maskulinitet och våld i nära relation.** En heldagskonferens om konsekvenserna av steroidmissbruk och samtidigt belysa kopplingen till stereotypa maskulinitetsnormer och våld i nära relation. 130 personer med olika yrkesprofession deltog och konferensen avslutas med en paneldiskussion

## *Delmål 4*

Varje år genomförs, för att uppmärksamma förebyggande verksamhet mot doping, en uppmärksamhetsvecka. Under denna period genomförs olika aktiviteter på anläggningar för att visa att de deltar i det förebyggandearbete mot doping som träningsanläggningar står bakom. Resultat:

- 25 anläggningar har aktiverats och genomfört aktiviteter (vilket motsvarade våra förhoppningar)

## Diskussion

I svensk lag regleras dopingbrott i dopinglagen. Inom idrotten finns det dopingregler. Det är två skilda regelverk som behandlar två helt olika företeelser. Inom idrotten betraktas till exempel astmamedicin och många andra vanliga läkemedel som doping, om du inte har dispens för medicinskt bruk. I lagen handlar det endast om Anabola Androgena Steroider (AAS) och tillväxthormon.

### *Doping som samhällsproblem*

I takt med en ökad tillgänglighet av kosttillskott och dopingpreparat, förändrade kroppsideal, och ett ökat intresse att träna på gym i allt större utsträckning har doping bland motionärer blivit till ett samhällsproblem.

I svensk lag regleras dopingbrott i dopinglagen. Inom idrotten finns det dopingregler. Det är två skilda regelverk som behandlar två helt olika företeelser. Inom idrotten betraktas till exempel astmamedicin och många andra vanliga läkemedel som doping, om du inte har dispens för medicinskt bruk. I lagen handlar det endast om Anabola Androgena Steroider (AAS) och tillväxthormon.

99 procent av steroidmissbrukarna är män. Steroidmissbruket är mycket mer utbrett i ”breddidrott” och bland vanliga ”motionärer” än vad många tror. Missbruket berör således inte bara elitidrott och en mindre grupp ”kroppsbyggare”, det har dessutom kopplingar till ett forfarande av, och ett sökande efter, en manlig identitet.

Steroidmissbruket kan medföra allvarliga hälsokonsekvenser för de män som missbrukar och inte minst finns det en direkt koppling till allvarligt våldsutövande mot dem själva (själv mord), mot andra män och mot kvinnor de har en relation till och/eller lever tillsammans med. Anabola androgena steroider förekommer också i en rad andra kriminella sammanhang inte minst som ett rent ”brottsverktyg” vid allvarlig våldsbrottslighet, men också för att öka det personliga ”skrämselkapitalet”. Det sistnämnda blir en påtaglig realitet i den växande gängkriminaliteten som breder ut sig över landet.

*Så här beskrivs AAS missbruket av såväl forskare som personal vid Dopingjouren:*

Det finns starka belägg för att AAS medför ökad aggressivitet med risk för impulsiva vredesutbrott som ger sig uttryck i både såväl verbal- som fysisk aggression. Personer med ett AAS-missbruk upplever ofta att de får sin trygghet och bekräftelse av de andra som tränar på gymmet. Där umgås man med sina träningskamrater, som många är högt motiverade att bli så muskulösa eller vältränade som möjligt. Med tiden kanske man avhåller sig från annat socialt umgänge än det som sker inom gymkretsen. Ofta kretsar tillvaron kring kost, kosttillskott, dopningspreparat och träning och man använder speciella sociala koder för samtalsämnen och språkbruk i en egen subkultur.

Det är inte ovanligt att exempelvis AAS-missbrukare har haft en problemfylld uppväxt med sociala problem. Det kan handla om situationer under uppväxten som fysisk och psykisk misshandel i hemmet, att man blivit utsatt för mobbning eller haft koncentrationsproblem. Många missbrukare har i grunden ett dåligt självförtroende och en låg självkänsla, vilket i sig kan leda till en lockelse att bygga en vältränad och stor kropp med hjälp av AAS. Andra orsaker som kan påverka är den idealbild ett tydligt manligt eller kvinnligt ideal som förmedlas via olika media. Samhällets förhållningssätt och syn på vår hälsa behandlar ofta kroppen som en viktig del av vår identitet.

Vid ett AAS-missbruk är det inte bara den som använder preparaten som kan drabbas, utan även personer i missbrukarens närhet. Anhöriga beskriver ofta att deras liv påverkas negativt och är ofta i stort behov av stöd. Den som missbrukar förändras både fysiskt, psykiskt och socialt. Närstående kan bli utsatta för aggressionsutbrott, svartsjuka, misstänksamhet och våld. Det är vanligt att den som missbrukar slår ifrån sig, kommer med bortförklaringar eller ljuger, då han/hon är rädd för de konsekvenser ett avslöjande kan få. Många AAS-missbrukare ser sig själva som renlevnadsmänniskor och försöker försvara och behålla sin livsstil in i det längsta. Ofta är missbrukaren övertygad om att han/hon tränar, äter, sover och missbrukar ”rätt” och söker stöd för detta i sin subkultur.

Källa: Vad vi vet om AAS och våld (författare I Thiblin, F Nyberg och T Moberg)  
Men oj vad du har vuxit, informationsskrift Dopingjouren, Huddinge

## *AAS är vanligast*

De som dopar sig utan att vara tävlingsidrottare har andra skäl till detta än att fuska till sig idrottsresultat. Sådan doping handlar i princip uteslutande om AAS. Missbruk av AAS är idag ett växande samhällsproblem. Detta drogrelaterade missbruk sker i syfte att förändra kroppen men också de psykiska effekterna av drogen eftersträvas. Ett problem är styrketränande motionärer med kroppsbyggarideal som tar till AAS för att snabbt öka i vikt och muskelmassa. Bland motionärer förekommer det att AAS också blir inkörsporren till traditionellt narkotikamissbruk ofta i syfte att lindra biverkningarna av AAS-missbruket.

## *Stöd, vård och behandling*

I Sverige finns endast en specialiserad dopningsmottagning och den ligger i Örebro. Därutöver finns Dopingjourens telefonrådgivning som är öppen för alla som har frågor som rör anabola androgena steroider. Dopingjouren är placerad vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. I Umeå för vi tillsammans med Brottsförebyggande rådet i Umeå diskussion med både Västerbottens läns landsting och Umeå Kommun om att öppna en mottagning för behandling av dopingmissbrukare.

## Slutkommentar

De medel vi har haft från Folkhälsomyndigheten har möjliggjort att vi har kunnat jobba mera intensivt med att förebygga användandet av dopingmedel.

Vi som jobbat i projektet inklusive våra externa samarbetspartner länsstyrelse, brottsförebyggande råd, polis, tull och landsting samt föreläsare/utbildare har upplevt att vi fått ett bra utfall och med en bra respons från anläggningspersonal och bland tränande människor.

Vi har också under senaste året kunnat dela med oss av våra kunskaper till andra länder (Kroatien, Italien, Portugal, Slovenien och Bulgarien) i EU-projektet **JUST SPORT -antidoping initiative**. Länder som också sett att bruket av kosttillskott och steroider blivit allt vanligare bland motionärer.

## Referenslitteratur

Vad vi vet om anabola steroider och våld, Ingemar Thiblin, Fred Nyberg och Tommy Moberg

Men oj vad du har vuxit, Dopingjouren Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge  
Dopingens olika ansikten, en kvalitativ studie om AAS-användning på gym: David Hoff.

Anabola Androgena Steroider, Gunnar Hermansson och Tommy Moberg.

Rapport: Användning av och inställning till ergogena kosttillskott bland träningsledare och gymmedlemmar: Maja Johansson, Leg. Dietist och David Jonsson, fil.kand. i kostvetenskap (på uppdrag från Västerbottens idrottsförbund)