



HERKULES - REN TRENING I FENGSEL

Utvikling av- og erfaringer fra et forebyggende antidopingprogram for innsatte

Rapport | Mai 2021

Bo Lindblad, prosjektleder, Antidoping Norge

Morten Heierdal, rådgiver, Antidoping Norge

Fredrik Lauritzen, forskningssjef, Antidoping Norge

Oppsummering

- 36 mannlige innsatte fra tre ulike fengsler deltok i en nyutviklet, sekundærforebyggende antidopingintervensjon høsten 2018. 44 % fullførte hele intervensjonen på ni uker. Basert på erfaringer fra piloten gikk Antidoping Norge (ADNO), Universitetet i Bergen og Kriminalomsorgens utdanningscenter og høyskole i 2019 sammen for å undersøke effekten av intervensjonen.
- I perioden 2019-2020 deltok 84 mannlige innsatte (18-59 år, gjennomsnitt=34 år) fra sju ulike fengsler i programmet. 81 % av deltakerne fullførte hele intervensjonen.
- 39 % av deltakerne hadde tidligere brukt anabole steroider eller lignende stoffer.
- Intervensjonens hovedmål var å opparbeide en indre motivasjon hos deltakerne til å avstå fra doping og således forbygge mot helseskader, kriminalitet og sosiale utfordringer.
- Intervensjonen gikk over ni sammenhengende uker og besto av relasjonsbygging, teoretiske og praktiske leksjoner, diskusjoner, samtaler og egentrening i form av styrketrening. ADNOs medarbeidere gjennomførte fire besøk i hvert fengsel i løpet av intervensjonsperioden.
- Undervisningen la vekt på balansert formidling, hvor både positive og negative aspekter ved dopingbruk ble presentert og diskutert.
- Tilgang på styrketreningsutstyr var avgjørende for deltakernes motivasjon til å fullføre programmet.
- Innsatte som hadde erfaring med bruk av dopingmidler og styrketrening følte at dette var noe de kunne, og enkelte opplevde det som et nederlag hvis kunnskapen viste seg å være feil.
- Innsattes treningskompetanse var ofte tillært via «bro science» hvor tunge løft, mange repetisjoner og store muskler var viktigere enn korrekt løfteteknikk. Flere hadde smerter fra tidligere styrketrening.
- Mange innsatte hadde spørsmål om testosteron og behandling etter bruk av anabole androgene steroider (AAS). Utfordringer rundt egen helse og behovet for behandlingsinformasjon var stort.
- Flere forklarte at dopingbruken ikke nødvendigvis hadde handlet om trening og kropp, men som en form for selvmedisinering for å komme seg gjennom hverdagen.
- Synet på ernæring endret seg blant deltakerne underveis i intervensjonen. Deltakerne fokuserte mindre på å telle kalorier og sluttet med egenkomponerte proteintilskudd, som tunfiskshaker.
- Ansattes vilje til deltakelse bidro i stor grad til forbedret gjennomføring hos flere av deltakerne.
- Ansatte fortalte at intervensjonen hadde en positiv effekt på deltakernes humør, og at den førte til mer glede og generell god stemning på avdelingene.
- Programmet ble av innsatte og deltakerne selv oppfattet som like relevant for innsatte som ikke var tidligere brukere av AAS som for tidligere brukere.
- Effekten av intervensjonen vil bli rapportert i en egen vitenskapelig artikkel.

INTRODUKSJON

Et av få omfattende forebyggende antidopingprogrammer som har dokumentert god effekt er det amerikanske ATLAS-programmet (Athletes Training and Learning to Avoid Steroids) (Goldberg et al., 1996). ATLAS rettet seg mot unge idrettsutøvere og kombinerte syv sesjoner med klasseromsundervisning og syv styrketreningsøkter. Programmet ga økt kunnskap om negative virkninger av AAS og reduserte intensjonen om å bruke AAS.

Basert på ATLAS-programmet, utviklet og gjennomførte Antidoping Norge (ADNO), Norges Idrettshøgskole, Norges Styrkeløftforbund og Universitetet i Bergen (UiB) programmet *Hercules – Ren trening for skoleelever* på utvalgte videregående skoler i Oslo og Vestfold i perioden 2013-2014 (Sagoe et al., 2016). Formålet med programmet var å forebygge mot dopingbruk blant ungdom gjennom å gi kunnskap om konsekvenser ved dopingbruk, samt teoretisk og praktisk kunnskap om treningslære, ernæring og praktisk styrketrening. Elever som mottok både teoretisk undervisning og praktisk styrketrening økte sin kunnskap om AAS og stoffenes negative konsekvenser, i tillegg til at de fikk økt mestringstro knyttet til styrketrening uten dopingbruk (Sagoe et al., 2016). Programmet har senere blitt gjennomført av ADNO på videregående skoler i flere deler av landet.

Selv om primærforebyggende antidopingarbeid er hovedsatsingen til ADNO, har stiftelsen de siste årene økt innsatsen ovenfor miljøer med særlig risiko for- og forekomst av dopingbruk, deriblant innsatte i fengsler. Flere studier har vist en sammenheng mellom bruk av AAS og kriminalitet, aggresjon og vold (Beaver, Vaughn, Delisi, & Wright, 2008; Christoffersen, Andersen, Dalhoff, & Horwitz, 2019; Hauger, Havnes, Jorstad, & Bjornebekk, 2021). I en større norsk undersøkelse om mental helse og avhengighet blant innsatte med data fra 57 fengsler innhentet i perioden 2013-2014, rapporterte 30 % av mannlige innsatte og 6,4 % av kvinnelige innsatte om tidligere bruk av AAS (Havnes, Bukten, Rognli, & Muller, 2020). Dopingbruk forekom også blant innsatte under soning, og dette kan utgjøre en helse- og sikkerhetsrisiko for den innsatte selv, andre innsatte og ansatte i kriminalomsorgen.

Som et ledd i å styrke det forebyggende antidopingarbeidet blant innsatte, ble *Hercules – Ren trening for skoleelever* tilpasset, og for første gang testet ut blant personer som sitter i fengsel i Norge i 2018. I 2019 ble det inngått et samarbeid mellom ADNO, UiB og Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter (KRUS) for å systematisk undersøke effekten av programmet.

Formålet med prosjektet *Herkules - Ren Trening i fengsel* var å undersøke om en intervensjon bestående av teoretiske leksjoner, diskusjoner, samtaler og praktisk styrketrening var egnet til å begrense dopingbruk blant innsatte i norske fengsler, bedre forståelsen av fysiske, psykiske og sosiale konsekvenser av dopingbruk, og motvirke tilbakefall hos tidligere dopingbrukere.

Effekten av intervensjonene som ble gjennomført i 2019 og 2020 vil bli omtalt i en egen vitenskapelig artikkel og er ikke gjenstand for diskusjon her. I forbindelse med gjennomføringen høsten 2019, gjennomførte KRUS intervjuer og observasjoner av deltakere fra to av fengslene som deltok. Deler av dette arbeidet har resultert i en egen artikkel som beskriver innsattes fortellinger om bruk av dopingmidler (Johnsen, 2021).

Denne rapporten omtaler oppbygging av- og ADNOs erfaringer fra gjennomføring av *Hercules – Ren Trening i fengsel* i perioden 2018-2020.

METODE

Teoretisk fundament

Hercules – Ren trening i fengsel bygger på kombinasjonen av teoretisk og praktisk kunnskap om treningslære, kosttilskudd og antidoping som beskyttende faktorer mot dopingbruk (Goldberg et al., 2000). Programmet er fundamentert på sosial læringsteori (Bandura, 1977) og helseoppfatningsmodellen (Janz & Becker, 1984), som foreslår at normer skapes gjennom

observasjoner av rollemodeller i eget miljø og at handlinger påvirkes av helserisiko og sannsynligheten for at negative helsekonsekvenser skal inntreffe. Programmet er også basert på teorien om planlagt atferd (Ajzen, 1985), som hevder at individets handlinger påvirkes av holdninger, intensjon, subjektive normer og selvopplevd kontroll.

Pilot 2018

Pilotversjonen av programmet ble testet ut blant 36 mannlige innsatte i tre fengsler høsten 2018, hvorav 16 personer fullførte (44 %) (tabell 1). Det ble ikke registrert alder på deltakerne. Årsaker til frafall skyldes overføring til annen avdeling/fengsel (n=5) eller mangel på motivasjon på grunn av mangelfullt styrketreningsutstyr, hvorav alle var tilknyttet samme fengsel (n=15).

Tabell 1: Deltakende fengsler og innsatte i 2018.

Enhet	Sikkerhet	Type	Styrkerom***	Deltakere oppstart	Deltakere fullført
Hedmark, avd. Bruvoll	Lav	Fritid*	Ja	9	7
Romerike, avd. Ullersmo	Høy	RME**	Ja	12	9
Oslo	Høy	RME**	Nei	15	0
Totalt	-	-	-	36	16

*Fritidsavdeling. Egen avdeling som tilrettelegger for fritidsaktiviteter, f.eks. fysisk aktivitet/kultur.

**Rusmestringsenhet (RME). Forsterket enhet i fengselet spesielt tilrettelagt for innsatte med rusproblemer.

***Om fengselet var utstyrt med styrkerom med tradisjonelt styrketreningsutstyr.

Studie 2019-2020

Rekruttering av fengsler

Under piloten, ble det tydelig at de innsattes motivasjon for styrketrening først og fremst lå i trening med vekter. Vi erfarte også at innsatte med doping-erfaring i større grad sonet på enheter med høy sikkerhet. Samtidig utmerket rusmestringsenheter seg som innsatsområde med flere innsatte med doping-erfaring. Basert på ADNOS tidligere arbeid i fengslene og erfaring fra piloten, ble det derfor stilt krav til at deltakende fengsler hadde 1) rusmestringsenhet eller fritidsgruppe, 2) disponerte styrketreningsrom med tilgang til tradisjonelt vektreningsutstyr, 3) informerte innsatte om prosjektet og rekrutterte innsatte til intervensjonen og 4) pekte ut minst én kontaktperson blant fengselets ansatte som skulle delta på teori- og løfteteknikkundervisningen, og deretter fungere som veileder for deltakerne under egentreninger i intervensjonsperioden.

Det ble sendt invitasjon om deltakelse og informasjon om prosjektet til sju fengsler som tilfredsstilte kriteriene (tabell 2). Fengslene ble valgt basert på geografi og ansatte med kjennskap til ADNOS forebyggende arbeid. Alle fengslene takket ja til å delta i intervensjonen.

Rekruttering av deltakere

Totalt 84 mannlige innsatte mellom 18-56 år (gjennomsnitt= 34 år) ble rekruttert til å delta (tabell 2).

Ansatte i hvert fengsel sørget for rekruttering til programmet. I fem enheter ble det hengt opp informasjon om tilbudet med påmeldingsliste, og i én enhet håndplukket ansatte deltakere som kunne ha nytte av tilbudet. Det var frivillig for de innsatte å delta i programmet, bortsett fra i Romerike fengsel avdeling Ullersmo, hvor alle som sonet på rusmestringsenheten høsten 2019 og høsten 2020 var pålagt av fengselet til å delta på undervisningen og styrketreningsøktene. Alle deltakerne ble invitert til svare på et spørreskjema før- og etter intervensjonen for å måle programmets effekt. Deltakelse i forskningsprosjektet var frivillig. Resultatene fra spørreundersøkelsen omtales ikke i denne rapporten.

Totalt 68 innsatte (81 %) fullførte hele intervensjonsperioden. Frafall skyldes mangel på motivasjon (n=7) eller overføring til annen avdeling/fengsel (n=10).

Ved intervensjonens oppstart oppga 39 % av deltakerne at de tidligere hadde bruk anabole steroider eller lignende stoffer. Ingen oppga nåværende bruk. Forekomst av tidligere bruk blant deltakerne varierte fra 0 % til 80 % mellom avdelingene som gjennomførte intervensjonen.

ADNO ble ikke gjort kjent med deltakernes dommer eller andre forhold relatert til soningen.

Tabell 2: Deltakende fengsler og innsatte i perioden 2019 – 2020.

Enhet	Sikkerhet	Type	Styrkerom***	Deltakere oppstart	Deltakere fullført	Alder deltakere
Halden	Høy	Fritid*	Ja	9	7	27
Ila fengsel og forvaringsanstalt	Høy	Fritid*	Ja	9	7	37
Indre Østfold, avd. Eidsberg	Høy	RME**	Ja	7	3	31
Ringerike	Høy	Fritid*	Ja	8	7	36
Romerike, avd. Ullersmo (2019)	Høy	RME**	Ja	12	11	37
Romerike, avd. Ullersmo (2020)	Høy	RME**	Ja	10	10	40
Telemark, avd. Skien (2019)	Høy	RME**	Ja	5	3	34
Telemark, avd. Skien (2020)	Høy	RME**	Ja	14	11	30
Søndre Vestfold fengsel, avd. Berg	Lav	Fritid*	Ja	10	9	35
Totalt	-	-	-	84	68	

*Fritidsavdeling. Egen avdeling som tilrettelegger for fritidsaktiviteter, f.eks. fysisk aktivitet/kultur.

**Rusmestringsenhet (RME). Forsterket enhet i fengselet spesielt tilrettelagt for innsatte med rusproblemer.

***Om fengselet var utstyrt med styrkerom med tradisjonelt styrketreningsutstyr.

Oppbygging av programmet

Intervensjonen varte i ni uker med fire besøk av ADNOS medarbeidere fordelt på følgende tema:

- 1. uke: Relasjonsbygging
- 2. uke: Kunnskapsheving
- 5. uke: Individuell tilpasning
- 9. uke: Oppsummering og evaluering

1. uke, besøk 1

Deltakerne fikk en introduksjon til programmet, før ADNO delte en personlig historie om dopingbruk og soningserfaring. Formålet var å anerkjenne tiltrekningskraften som dopingbruk har. På denne måten ble «isen brutt» gjennom gjensidig erfaringsutveksling og forståelse av virkningene/bivirkningene som følge av dopingbruk generelt og AAS spesielt.

2. uke, besøk 2

Besøket besto av teorileksjoner innen treningslære, kosttilskudd og antidoping samt en praktisk treningsøkt i styrkerommet med gjennomgang av alle styrketreningsøvelsene og veiledning på løfteteknikk. Alle deltakere fikk ADNOS brosjyre *Ren Trening*, treningsprogram for første treningsperiode og treningsdagbok. Etter besøket gjennomførte deltakerne tre egentreningsøkter per uke i fire uker, hvorav én økt per uke med veiledning av ansatte i fengselet.

5. uke, besøk 3

Midtveis i intervensjonen ble erfaringer fra første treningsperiode delt og ADNOS medarbeidere deltok på en felles treningsøkt. Formålet var individuelle tilpasninger til et nytt treningsprogram. Alle ble sett og snakket med for best mulig tilpasning. Etter besøket startet den andre treningsperioden som besto av tre økter per uke og fokus på maksimal styrke.

9. uke, besøk 4

Etter to treningsperioder over åtte uker, ble intervensjon avsluttet med et siste besøk. Teorileksjonene fra 2. besøk ble repetert i en forkortet utgave og et tredje treningsprogram ble utdelt.

Besøket ble avsluttet med en felles muntlig refleksjon rundt fellesskapet, treningen og personlige erfaringer, før deltakerne fikk en drikkeflaske som takk for deltakelse.

Undervisning

Hver deltaker deltok på totalt 3,5 timer undervisning, hvorav 1 time utgjorde oppsummering av tidligere emner. De ulike undervisningssesjonene hadde følgende innhold:

Teori - treningslære (30 min)

Styrketrening for optimal muskelvekst, individuell målsetting og realistisk progresjon uten bruk av dopingmidler. Innføring i grunnleggende treningsprinsipper. Kort innføring i effektiv utholdenhetstrening.

Teori - kosttilskudd (30 min)

Ulike kategorier av kosttilskudd, deres effekt og doping-risiko. Ernæring for optimal styrketreningseffekt.

Teori - antidoping (30 min)

Myter fra brukermiljøene, brukergrupper, produksjon av doping, og virkninger og bivirkninger av dopingmidler med fokus på AAS.

Praktisk - løfteteknikk (60 min)

Praktisk demonstrasjon av styrkeøvelser med fokus på tilpasset motstand og korrekt løfteteknikk. Et viktig moment var å legge til rette for treningsglede, samarbeid mellom deltakerne og fellesskap.

Repetisjon (60 min)

Oppsummering av hovedpunktene fra tidligere teorileksjoner.

Treningsprogram

Treningsprogrammene ble utviklet med utgangspunkt i de fem treningsprinsippene, og delt i to fire-ukers treningsperioder. Tre helkroppstreningsprogrammer med gradvis økende progresjon og treningsmetodikk ble delt ut. Tiltaket la vekt på individuell tilpasning og oppfølging.

Første treningsperiode fokuserte på korrekt løfteteknikk. Fra relativt lavt volum økte antall serier og repetisjoner mens relativ treningsmotstand og utmattelsesgraden forble relativt lav.

Periodisering var et viktig læringsmål. Derfor ble et nytt treningsprogram presentert etter fire uker. Formålet med programmet var å øke maksimal styrke. Metoden superserie ble introdusert. Volumet minket mens relativ treningsmotstand økte. ADNOs medarbeidere snakket med alle deltakere for individuell tilpasning av treningsprogrammet. I tillegg var det fokus på å bygge en ny kultur der det var lov å si fra om tekniske utfordringer uten at det ble oppfattet som kritikk. Deltakerne noterte egen treningsbelastning per øvelse.

Underveis erfarte vi at deltakerne trengte støtte på veien videre. Derfor ble et tredje treningsprogram introdusert ved slutten av intervensjonen. Programmet inneholdt avanserte styrketreningsmetoder som droppserier og «super slow training».

ADNOs erfaringer fra intervensjonsperioden

Treningslære i praksis

Alle deltakerne hadde erfaring med styrketrening. Treningskompetansen var ofte tillært via såkalt, «bro science». Flere fortalte om utsiden hvor de trente i en macho-kultur der tunge løft, mange repetisjoner og store muskler var den eneste løsningen. Flere hadde muskel- og skjelettplager som følge av tidligere trenings erfaring.

Relasjonen og sjargongen mellom undervisere og deltakere var avgjørende for å skape allianse og bygge tillit. Innsatte som har erfaring med bruk av dopingmidler og styrketrening følte dette var noe de kunne, og noen opplevde det som et nederlag når kunnskapen de hadde viste seg å være feil. Et viktig grep var å lytte til og anerkjenne de innsattes erfaring og kunnskap om trening og kosthold. Flertallet var i utgangspunktet skeptisk til ADNOs medarbeidere. Når deltakerne underveis i intervensjonsperioden opplevde positive treningsresultater, steg selvtilliten og tilliten til ADNOs medarbeidere. At de innsatte opplevde ADNOs medarbeidere som kunnskapsrike innen trening bidro til troverdighet og økt interesse. I løpet av intervensjonen ga deltakerne tydelig uttrykk for bedret forståelse av hvordan trening og restitusjon henger sammen. Dette bidro til økt treningsglede. I en enhet opplevde vi at deltakerne inkluderte andre innsatte utenfor gruppen som deltok i intervensjonen. På denne måten bidro innsatte til et mer positivt treningsmiljø tuftet på kunnskap og treningsglede.

Endring av næringsinntak

I starten opplevde vi stor motstand fra gruppene under samtaler om ernæring og bruk av kosttilskudd. Mange innsatte hadde særlig sterke meninger om proteinbehov og proteininntak. Vi opplevde imidlertid gode samtaler og diskusjoner, noe som fortsatte mellom de innsatte og ansatte i fengslene etter våre besøk. Informasjon fra enhetene vitner om at næringsinntaket endret seg underveis i intervensjonen, med mindre fokus på telling av kalorier og deltakere som sluttet med tunfiskshaker og mindre bruk av egenkomponerte restitusjonsdrikker. I tillegg fortalte ansatte om bedre humør, mer glede og generell god stemning på avdelingene.

Doping som livsmestringsstrategi

Å arbeide tett med innsatte over tid bidro til at vi ble bedre kjent med dem som mennesker og deres historier. I en del tilfeller handlet dopingbruken om å «takle livet», eller leve et mest mulig rikt liv. Flere innsatte opplevde fordelene ved dopingbruk som større enn ulempene. Dype, varige mentale sår forårsaket av vanskelige oppvekstsvilkår, overgrep, mobbing, utenforskap, med påfølgende psykiske utfordringer og rus- og dopingbruk, vitnet om en kompleks tilværelse med mange utfordringer. For en del handlet ikke rusbruken om fest og moro, eller dopingbruken om trening og kropp, men begge deler ble brukt som en form for selvmedisinering for å komme seg gjennom hverdagen.

En innsatt visste knapt nok hva han tok og pekte på at det var litt tilfeldig hva selgeren eller vennene hadde tilgjengelig. En apatisk tilnærming til tilværelsen gjorde at han ikke brydde seg stort om hva han tok, så lenge det kunne gjøre de neste timene eller dagene lettere. En annen innsatt fortalte at han brukte AAS kun for å føle seg bedre og mer ovenpå. Treningen var helt fraværende, det handlet om den «gode følelsen». Velværefølelse, energi og en bedre innstilling til livet var hovedmotivet for bruken. Følelsen av mestring og kontroll, den sosiale statusen og velværefølelsen av doping vitner om et mer komplekst bilde enn at doping i alle tilfeller handler om fysisk prestasjon og utseende.

Vi fikk svært mange spørsmål om testosteron og ikke minst behandling etter AAS-bruk. Utfordringer rundt egen helse og behovet for behandlingsinformasjon var stort.

Ansatte – en viktig ressurs

To til tre ansatte per fengsel deltok som veiledere i intervensjonen. På RME deltok ofte avdelingsleder, betjenter og miljøterapeuter. I tillegg deltok ofte en psykolog tilknyttet avdelingen under teorileksjonene. I fengsler der intervensjonen ble gjennomført av fritidsavdelingen, deltok fritidsleder og betjenter tilknyttet fritid. I en avdeling deltok også en fysioterapeut.

Vi så at ansattes vilje til deltakelse bidro i stor grad til forbedret gjennomføring hos flere av deltakerne. Ansattes oppgave var å oppmuntre innsatte som i perioder kunne slite med motivasjon.

I tillegg var det ønskelig at kunnskapen ble igjen i fengslet slik at ansatte fremover i sterkere grad kunne legge til rette for en treningskultur tuftet på fellesskap og treningsglede.

Herkules - Ren trening i fengsel ble omtalt som like relevant for de som ikke er tidligere brukere av dopingmidler som de som har brukt. Den forebyggende effekten opplevdes som stor og programmet bidro med kunnskap til en sårbar gruppe som kan være lett påvirkelig til å starte med lette løsninger. Ansatte fortalte at trening ofte ble en ny og viktig mestringsstrategi i livet til innsatte, og da er god kunnskap viktig for å unngå en ny destruktiv strategi. Ved veis ende ga ansatte uttrykk for ønsket om å delta ved en senere anledning.

Konklusjon

Innsatte med og uten doping-erfaring tilhører en sårbar gruppe. Det er vår erfaring at individer i denne gruppen kan ha nytte av opplæring med fokus på treningslære og virkninger av steroidbruk, slik at disse kan få økt selvinnsikten i egen livssituasjon, og verktøy til å trene uten bruk av dopingmidler. Intervensjonen avslørte et kunnskapsvakuum hos deltakerne som det er viktig å fylle med objektiv og kvalitetssikret kunnskap gjennom programmer som *Herkules - Ren trening i fengsel*.

Takk til Dr. Berit Johnsen, Tom Are Jensen Normann og Vidar Skogvoll fra Kriminalomsorgens utdanningssenter og høgskole og Dr. Dominic Sagoe ved Universitetet i Bergen for deres bidrag i planlegging, gjennomføring og evaluering av *Herkules - Ren trening i fengsel*.

Referanser

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. K. J. Beckmann (Ed.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Delisi, M., & Wright, J. P. (2008). Anabolic-androgenic steroid use and involvement in violent behavior in a nationally representative sample of young adult males in the United States. *Am J Public Health, 98*(12), 2185-2187. doi:10.2105/AJPH.2008.137018
- Christoffersen, T., Andersen, J. T., Dalhoff, K. P., & Horwitz, H. (2019). Anabolic-androgenic steroids and the risk of imprisonment. *Drug Alcohol Depend, 203*, 92-97. doi:10.1016/j.drugalcdep.2019.04.041
- Goldberg, L., Elliot, D. L., Clarke, G. N., MacKinnon, D. P., Zoref, L., Moe, E., . . . Wolf, S. L. (1996). The Adolescents Training and Learning to Avoid Steroids (ATLAS) prevention program. Background and results of a model intervention. *Arch Pediatr Adolesc Med, 150*(7), 713-721. doi:10.1001/archpedi.1996.02170320059010
- Goldberg, L., MacKinnon, D. P., Elliot, D. L., Moe, E. L., Clarke, G., & Cheong, J. (2000). The adolescents training and learning to avoid steroids program: preventing drug use and promoting health behaviors. *Arch Pediatr Adolesc Med, 154*(4), 332-338. doi:10.1001/archpedi.154.4.332
- Hauger, L. E., Havnes, I. A., Jorstad, M. L., & Bjornebekk, A. (2021). Anabolic androgenic steroids, antisocial personality traits, aggression and violence. *Drug Alcohol Depend, 221*, 108604. doi:10.1016/j.drugalcdep.2021.108604
- Havnes, I. A., Bukten, A., Rognli, E. B., & Muller, A. E. (2020). Use of anabolic-androgenic steroids and other substances prior to and during imprisonment - Results from the Norwegian Offender Mental Health and Addiction (NorMA) study. *Drug Alcohol Depend, 217*, 108255. doi:10.1016/j.drugalcdep.2020.108255
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: a decade later. *Health Educ Q, 11*(1), 1-47. doi:10.1177/109019818401100101
- Johnsen, B., Skogvoll, V. & Normann, T. (2021). YOLO - you only live once: Innsattes fortellinger om bruk av dopingmidler. *Nordisk Tidsskrift for Kriminalvidenskab, 1*, 196-214.
- Sagoe, D., Holden, G., Rise, E. N. K., Torgersen, T., Paulsen, G., Krosshaug, T., . . . Pallesen, S. (2016). Doping prevention through anti-doping education and practical strength training: The Hercules program. *Performance Enhancement & Health, 5*(1), 24-30. doi:10.1016/j.peh.2016.01.001