

Doping og arbeidsliv

Se, forstå og ha mot til å snakke om det



Kunnskap og dialog senker terskelen for å ta imot hjelp

Arbeid, kropp og prestasjon

Bruk av dopingmidler i Norge er økende og et lite kjent folkehelseproblem. Doping er medikamenter tatt i den hensikt å gi prestasjonsfremmende effekt. Mange vil også forbinde doping med anabole steroider.

Inngangen til bruk er ofte motivert i kropp og prestasjon, og ikke lenger forbeholdt organisert idrett. På tross av lovforbud både mot å importere, selge, kjøpe, besitte og å bruke dopingmidler i Norge, er tilgjengeligheten og tilgangen enkel og nærmest normalisert i enkelte miljøer. Baksiden av medaljen ved bruk er de psykiske og fysiske problemene som ofte følger ved dopingbruk. Følger som går utover helse og livskvalitet til den det gjelder, men som også har konsekvenser for omgivelsene og de rundt.

Akan kompetansesenter engasjerer seg i doping som tema, og samarbeider med de fremste fagmiljøene på feltet, Steroideprosjektet og Antidoping Norge. 92 prosent av de som får behandling og hjelp gjennom Steroideprosjektet er i arbeid eller under utdanning. For oss i Akan kompetansesenter har antall bedriftsbesøk hvor temaet er doping økt de siste årene. Dette sier ikke nødvendigvis at bruken har økt, men at arbeidslivet etterspør kunnskap. Vi opplever at ledere og ansatte har et økende behov for råd om hvordan hindre og håndtere arbeidsrelaterte og adferdsmessige problemer knyttet til et relativt ukjent tema for arbeidslivet.

Arbeidslivet er en unik arena for å forebygge og skape endring

Vi vet at doping er et tabubelagt tema å snakke om, og vi ser at kunnskap og økt bevissthet i virksomhetene - hos ledere, kollegaer og støtteapparat, medvirker til større grad av åpenhet. En tydelig policy, tidlig reaksjon ved bekymring og tilbud om hjelp og støtte, er gode tiltak som til sammen medvirker til et trygt og ivaretagende arbeidsmiljø.

«Livet med steroider var på mange måter fantastisk, men det gikk helt galt. Jeg sluttet med utdanning, med jobb og med det meste av mitt sosiale liv. Jeg reiste rundt på stevner og show, brukte efedrin og steroider i store doser og til slutt gikk jeg over på amfetamin. Da gikk det ikke lenge før det hele var over».

(Fortellinger om doping og kroppskultur, Bjørn Barland 2016)

Kvinnen som sa dette til Barland, fikk hjelp og fungerte greit sosialt og yrkesmessig igjen etter to års intensiv behandling.

Terapeutene

Over flere år har terapeutene opparbeidet seg god kunnskap om anabole steroider. Det har hjulpet mange pasienter med å avslutte bruken.



Ingrid Helle Trana og Kjersti Jenssen, sykepleiere ved Oslo universitetssykehus

«Anabole androgene steroider (AAS) er for mange forbundet med styrke, muskler og høy selvtillit. Mangelen på dette kan ofte trigge bruk. I starten oppleves det ofte slik, musklene, styrken og selvtilliten vokser. Men mange opplever både fysiske og psykiske bivirkninger, og utvikler en avhengighet.

Dette kan oppleves så vanskelig at man trenger behandling for å slutte. AAS er syntetisk testosteron, og når man bruker dette i høye doser, kan kroppen slutte å produsere naturlig testosteron. Når man slutter med AAS kan det derfor ta tid før den naturlige testosteronproduksjonen kommer i gang igjen, og denne testosteronmangelen kan gjøre det vanskelig å slutte. I en slik periode opplever vi at mange pasienter har nytte av å få målt testosteronnivå jevnlig, legge om til nye treningsformer og samtaleterapi.

I visse tilfeller er det nyttig å inkludere pårørende i behandling, slik at de får en forståelse for hva pasienten går gjennom i denne perioden. Mange pasienter som har brukt AAS er i jobb, og har ofte et ønske om å kunne stå i jobb underveis i behandlingsforløpet. Vi opplever derfor at det tverrfaglige samarbeidet, blant annet med NAV, arbeidsgiver, Akan kompetansesenter og fastlege er nyttig for å gjøre overgangen til et liv uten AAS enklere for pasienten».

«Etter hvert ble jeg også avhengig av andre rusmidler for å takle hverdagen bedre og fungere.»

- Christian, 47

Hjelperen

Etter at brukere av anabole androgene steroider (AAS) fikk rett til behandling, har vi sett et økt behov for å senke stigmatiseringen rundt bruk, og å vise en økt forståelse for hvorfor man begynner å bruke, og hvorfor det kan være vanskelig å slutte. Kun da kan vi nå ut til brukere som trenger helsehjelp.

Christine Wisløff. Prosjektleder ved Steroideprosjektet, Nasjonal kompetansetjeneste TSB, Oslo universitets-sykehus.



«Steroideprosjektet er et nasjonalt prosjekt som jobber for å gjøre behandlings-tilbudet til brukere av AAS bedre og mer tilgjengelig. Vi skjønnte tidlig at vi måtte bruke nye metoder for å nå ut til brukere med behandlings-behov, og opprettet derfor en anonym informasjonstjeneste. Tjenesten tilbyr brukere og pårørende en enkel måte å få kontakt med helsetjenestene på telefon eller et møte. Her kan de få informasjon om hva behandling kan bestå av, og også hjelp til å komme inn i behandling dersom de ønsker det. Jeg opplever at en slik tjeneste gjør det enklere for flere å ta kontakt og oppsøke hjelp. I et relativt nyopprettet behandlingsfelt, er det fint at den første personen brukeren møter på telefon er en som kan mye om både AAS og behandling, og i tillegg ikke er dømmende eller stigmatiserende. Etter at bruk av AAS ble forbudt, opplever jeg også at flere ønsker å forsikre seg om at de ikke blir anmeldt ved å oppsøke behandling.

Tidligere var AAS primært forbundet med store muskler, juks og skam. Vi i Steroideprosjektet ønsker å nyansere dette bildet.

Med kampanjen Steroidelab.no bruker vi videoer til å spre nøytral og nyansert kunnskap om alle sider ved anabole androgene steroider, både de positive og negative, og hvorfor det kan være vanskelig å slutte. Vi håper at økt kunnskap kan gjøre det enklere å snakke om temaet».

«Effekten av de anabole steroidene var veldig bra, jeg ble veldig sterk, og gikk opp flere kilo i muskelmasse. Den ene kuren ble til to kurer, og endte til slutt i ni år med et stort forbruk av anabole steroider og også andre rusmidler.»

- Ståle, 42

Forebyggeren

Jobber Antidoping Norge bare med å teste idrettsutøvere?

«Nei, vi jobber også mye med doping som samfunnsproblem. Vi har en egen avdeling som jobber med forebyggende arbeid, både i og utenfor idretten. Vi jobber mot skoler, trenings-senter, idretten, utvalgte yrkesgrupper og har flere forebyggende digitale program. For oss er det viktig at personer som kan komme til å vurdere å ta dopingmidler, har den kunnskapen de trenger for å ta gode valg».



Morten Heierdal, rådgiver,
Antidoping Norge

Hvordan kan man se at noen bruker doping?

«En ansatt som bruker dopingmidler kan være en energisk ansatt med mye overskudd. Det kan være vanskelig for arbeidsgiver å forstå om energien og overskuddet er naturlig eller et resultat av dopingmidler. Her er likevel noen risikotegn du kan se etter:

- Stor muskelutvikling på kort tid
- Utvikling av akne og strekkmerker
- Fet hud og væskeansamling i kroppen
- Store og raske humørsvingninger
- Økt aggressivitet

Mange endrer også vaner og interesser når det kommer til trening og kosthold, og også hvilke venner de omgås med».

Er det noen man kan snakke med doping om?

«Ja, vi i Antidoping Norge har en egen chattetjeneste som heter Dopingkontakten. Der sitter det fagpersoner fra oss som gir deg svar på dine spørsmål og bekymringer, enten du er arbeidsgiver eller kollega. Du kan også ringe eller sende mail, og du kan være helt anonym. Dopingkontakten er åpen mellom 11-18 fra tirsdag til fredag».

«Likevel påvirka bruken humøret mitt, og jeg kunne bli ekstremt hissig på visse preparater. I tillegg ble jeg veldig selvpoptatt og empatien forsvant.»

-Jens, 50

Fakta

- Dopingpreparater kan grovt deles inn i tre hovedgrupper:
- Anabole androgene steroider (AAS), veksthormoner og sentralstimulerende midler som amfetaminer, diverse slankemidler etc. Den vanligste gruppen er AAS
- AAS er syntetisk fremstilt testosteron, og finnes i mange ulike varianter med ulik styrkegrad og virkningspotensiale. De brukes oftest som injeksjonsvæske eller piller, men finnes også som plaster og krem
- Den anabole virkningen gjør at brukeren opplever raskere muskelvekst og styrke, og mindre behov for restitusjon. Det er denne effekten brukeren som regel er ute etter. Den androgene virkningen forstyrrer hormonbalansen, og kan føre til bivirkninger som mindre sexlyst, dårligere spermieproduksjon, mer maskulint utseende hos kvinner og en rekke andre fysiske bivirkninger. I tillegg vil hormonforstyrrelsen kunne gi psykiske bivirkninger som depresjon, angst og søvnproblemer
- Tidligere var AAS mest forbundet med konkurranseidrett og kroppsbygging, men i den senere tiden har bruk blitt mer utbredt i den generelle befolkningen
- Omkring 2-3 prosent av unge menn har brukt AAS, med en betydelig lavere prosentandel blant kvinner
- Kjøp, salg, besittelse og bruk av AAS er forbudt i Norge. I henhold til straffeloven og legemiddeloven er det ulovlig å bruke, besitte, erverve, tilvirke, innføre, utføre, oppbevare, sende eller overdra stoff som anses som dopingmidler. Medvirkning er også straffbart. Hva som anses som dopingmidler følger av forskrift om hva som skal anses som dopingmidler
- Rett til behandling ved bruk av AAS er ansvars plassert til spesialisthelsetjenesten for tverrfaglig spesialisert rusbehandling
- Den vanligste årsaken for å oppsøke behandling blant brukere av AAS i Norge er å ha opplevd psykiske bivirkninger
- 92 prosent av de som har kontaktet og fått hjelp gjennom Steroideprosjektet er under utdanning eller i arbeid

Kilder:

Kompetansesenterus.no, Rusfag nr 1. 2015

Steroideprosjektet

Håndbok, Anabole-androgene steroider, kunnskap og veiledning i dignostikk og behandling, Steroideprosjektet, Oslo Universitetssykehus.

Antidopingnorge.no

Akan kompetansesenter

Vi ønsker gjennom kunnskap og erfaringsutveksling å bidra til et trygt og ivaretakende arbeidsmiljø i virksomhetene. I samarbeid med Antidoping Norge og Steroideprosjektet vil vi gi arbeidslivet aktuelle råd og anbefalinger til hvordan forebygge problemer knyttet til doping, og samtidig senke terskelen til riktig hjelp. Vår oppfordring er:

Snakk sammen ved bekymring, og søk råd og hjelp!

Vi har følgende råd:

- Inkluder doping i virksomhetens policy for rusmiddelbruk og spill
- Er du bekymret for at en medarbeider bruker doping, vær nysgjerrig og gå i dialog med han eller henne så tidlig som mulig
- Snakk med og følg opp din medarbeider ut fra det som er relevant for arbeidssituasjonen
- Gi nødvendig støtte og motiver til å søke hjelp
- Søk råd og hjelp. Under finner du nyttige adresser og veiledningstelefoner

Nyttige lenker og veiledningstjenester:

- www.akan.no - Telefon: 22 40 28 00 og chat
- www.steroidelab.no - Telefon: 469 59 791 eller sms
- www.antidoping.no - Telefon: 800 50 200 og chat

Det ligger også nyttige lenker og informasjon under fanen «Doping» på våre nettsider.

**«Avhengigheten er så mye sterkere enn det man tør
å innrømme for seg selv.»**

- Michael, 38

Ta kontakt med oss:

Veiledningstelefon: 22 40 28 00

Nettsider: www.akan.no

E-post: akan@akan.no

Du kan også chatte med oss på våre nettsider

Husk å følge oss på:



www.facebook.com/akankompetansesenter



[@AkanNorge](https://twitter.com/AkanNorge)



www.linkedin.com/company/akan-kompetansesenter



[@akankompetansesenter](https://www.instagram.com/akankompetansesenter)

akan
KOMPETANSESENTER