

# MODUL 2: Motivasjon for dopingbruk

## Innhold:

Modulen tar for seg ulike former for motivasjon for dopingbruk. Hovedfokuset for denne modulen vil derimot være kroppspress. Dagens ungdom utsettes for et press om å prestere på alle arenaer, og dette innebærer for mange å ha en muskuløs og veltrent kropp. Noen ungdommer tyr til uheldige metoder og snarveier for å oppnå en kropp som tilfredsstiller samfunnets krav. Gjennom modulen ønsker vi å skape refleksjon rundt dette temaet.

## Læremål:

Eleven skal kunne:

A: Vite om motivasjonen bak dopingbruk

B: Redegjøre for hva kroppspress er og på hvilke arenaer kroppspress kan oppstå

C: Reflektere over hvilken rolle en selv har med tanke på å skape og forebygge kroppspress (med oppgavesettet får elevene trening i å forebygge og håndtere kroppspress)

D: Vite hvilke uheldige konsekvenser dagens kroppspress kan føre til

## A: Vite om motivasjonen bak dopingbruk

<b>A:1</b>	Veiene til dopingbruk kan være mange: <ul style="list-style-type: none"><li>- misnøye med egen kropp/ ønske om et bedret kroppslig utseende/ estetiske årsaker</li><li>- ønske om å delta i fitness-/kroppsbyggingskonkurranser</li><li>- i forbindelse med utøvelse av kriminalitet/bevisst bruk av AAS for å øke aggresjon og dempe de empatiske reaksjonene</li><li>- utsatte yrkesgrupper som dørvakter, fengselsbetjenter, politibetjenter, soldater(Forsvaret), håndverkere, personlige trenere vil kunne benytte doping strategisk for å kunne prestere bedre i sitt yrke</li><li>- for å bedre idrettslige prestasjoner</li></ul>
------------	---

## B: Redegjøre for hva kroppspress er og på hvilke arenaer kroppspress kan oppstå

<b>B:1</b>	Holdningen til kropp varierer fra kultur til kultur og har endret seg gjennom tidene. I dagens Norge er kroppsidealet på mange måter motsatt av hva det var for 150 år siden. En solbrun og veltrent kropp ble den gang assosiert med hardt kroppslig arbeid, noe som hadde lav status.
<b>B:2</b>	Kroppspress kan være følelsen av press fra omgivelsene om å se ut på en bestemt måte eller inneha egenskaper som ansees som viktige og riktige.
<b>B:3</b>	Kroppspress kan få en til å stadig hige etter noe annet og bedre, man blir aldri fornøyd og skal stadig nå nye mål.
<b>B:4</b>	Kroppspress er ikke er noe nytt, men arenaene hvor dette presset «utøves» er annerledes i dag enn for bare noen få år siden.
<b>B:5</b>	Kroppspress kommer til uttrykk på flere arenaer. En forståelse av hvordan man skal se ut eller hvilke egenskaper man skal ha, får man gjennom tv, internett, aviser, magasiner, reklameplakater og sosiale medier.

<b>B:6</b>	Medier bruker aktivt retusjering i sitt arbeid. Som konsekvens er bilder vi ser av kropper ofte ikke «ekte» kropper. Dette kan bidra til en uheldig forståelse av hvordan menneskekroppen skal se ut.
<b>B:7</b>	Sosiale medier er en av de nye arenaene hvor kropp kommer til uttrykk.

### **C: Reflektere over hvilken rolle en selv har med tanke på å skape kroppspress**

<b>C:1</b>	Sosiale medier er et utstillingsvindu hvor utstilleren selv velger hva han/hun vil vise frem. Når bilder legges ut er det ofte et bevisst valg og utstilleren forventer og ønsker en reaksjon fra omverden.
<b>C:2</b>	Innlegg på ulike sosiale medier er ofte ment å motivere andre til å oppnå det samme resultatet som en selv har oppnådd. Forskning viser at denne type påvirkning heller virker mot sin hensikt og skaper misnøye med egen kropp.
<b>C:3</b>	Ved å benytte seg av filtre og fotoshopping, vil man kunne bidra til et falskt inntrykk av hvordan kroppen ser ut.
<b>C:4</b>	Ved å poste et kroppsprosjekt oppnådd ved dopingbruk på sosiale medier, vil man gi inntrykk av at det som er en kunstig skapt identitet er naturlig.
<b>C:5</b>	Det er ikke selve arenaen hvor kroppspresset kommer til uttrykk som skaper dette presset, men holdningene.
<b>C:6</b>	Selv om du ikke legger ut bilder, kan du dele bilder og velge om du vil like eller ikke - du er med andre ord en viktig del av sosiale medier og du har makt.
<b>C:7</b>	Mobbing kan for noen være en inngangsport til doping. Ved å bidra til å bryte ned andres selvbilde, kan man også bidra til at offeret kan få et behov for å hevde seg, og benytte dopingmidler som et verktøy for å oppnå nettopp dette.

### **D: Vite hvilke uheldige konsekvenser dagens kroppspress kan føre til**

<b>D:1</b>	Følelsen av et kroppspress kan bidra til at man utvikler dårlig selvfølelse, da man ikke klarer å tilfredsstillere samfunnets forventninger.
<b>D:2</b>	Kroppspresset blir uheldig når alle skal inn i samme mal, på tross av at vi har forskjellig utgangspunkt.
<b>D:3</b>	Kroppspress kan føre til at ungdom havner i en uheldig situasjon med usunne treningsregimer og et forstyrret forhold til mat. Det som i utgangspunktet skal bidra til at man får en sunnere kropp og livsstil, bidrar heller til en usunn kropp og uhelse.
<b>D:4</b>	Doping kan oppfattes som en snarvei til å møte samfunnets forventninger og krav til å ha en veltrent og muskuløs kropp. Gjennom en veltrent kropp ønsker brukeren å vise evne til selvkontroll og disiplin. Doping blir på denne måten et verktøy for å få synliggjøre verdsette egenskaper, og få anerkjennelse for dette.