

# **DOPING** – fra bekymring til handling

*Hva gjør du ved mistanke om dopingbruk blant unge?*



# INNLEDNING

Ulovlige og potensielt helseskadelige muskeloppbyggende og slankende stoffer er lett tilgjengelige, og Antidoping Norge (ADNO) er bekymret for at et opplevd kroppspress og ønske om raske resultater fører til at noen tyr til doping. Det anslås at cirka 19-25 prosent av de som begynner å bruke dopingmidler, gjør dette før de er 20 år (Pope et al., 2014).

Denne brosjyren beskriver hva som kan gjøres dersom skole, trenings-senter eller helsestasjon bekymrer seg for bruk av ulovlige dopingmidler blant ungdommer under 18 år.

Brosjyren inneholder en definisjonsavklaring, informasjon om risikotegn, et flytskjema på anbefalt prosess ved bekymring for dopingbruk, et godt eksempel på prosessen i praktisk bruk og kontaktinformasjon til viktige ressurser.

## DEFINISJON PÅ DOPING

*Legemidler, metoder eller stoffer brukt i den hensikt å gi prestasjonsfremmende effekt, eller for å endre kroppens fysiske utseende.*

## MYTER

Det finnes en rekke dopingmyter som står i veien for forebygging og hjelp. Her er tre vanlige myter.

### 1. «DOPING GIR INGEN HELSEFARLIGE BIVIRKNINGER, SÅ LENGE DU HAR KONTROLL»

**FEIL.** Å bruke dopingmidler og samtidig unngå bivirkninger er ikke mulig. Doping brukes ofte i suprafysiologiske doser, noe som vil kunne gi forstyrrelser i kroppens hormonsystem. Bivirkninger er individuelle, og du skal være varsom med å lytte til andres personlige erfaringer. Bivirkningene kan variere fra å være kosmetiske til livstruende. Noen bivirkninger er reversible, mens andre er irreversible.

# RISIKOTEGN

Risikotegn ved bruk av dopingmidler kan være:

- Psykiske endringer som oppstemthet etterfulgt av nedturer, selvopptatthet, store og raske humørsvingninger, redusert impuls-kontroll og økt aggressivitet.
- Muskelutvikling, stor vektoppgang på kort tid, utvikling av akner og strekkmerker. Fet hud og væskeansamling i kroppen er vanlig.
- Endringer i vennegruppen, vaner og interesser forbundet med trening og kosthold.

Bakgrunnen for dopingbruk er ofte sammensatt. Underliggende årsaker kan være alt fra ønske om en veltrent kropp, mer energi, å hevne seg, å fremstå truende, til å dekke over vonde følelser. I en tidlig fase oppleves ofte økt selvtillit og oppstemthet. De er stolte over en «fin» kropp, og lever i et bilde der dopingen er utelukkende positiv. Senere, når de innhentes av problemer eller det oppstår bivirkninger, kobles ofte ikke selve bruken til problemene som oppstår. Brukerne ser utover for å forklare problemene. Her blir kunnskap om doping en viktig faktor, slik at det kan argumenteres for sammenhengen mellom opplevd problem og bruken.

## 2. «DOPING GIR VARIG RESULTAT»

**FEIL.** Doping gir raske, men ikke varige resultater. Etter avsluttet bruk av supra-fysiologiske doser vil kroppen gradvis returnere til utgangspunktet, og i mange sammenhenger senkes under dette. Med dopingfri trening kan du bli større, sterkere, slankere eller mer utholdende – uten fare for bivirkninger. Det vil bare ta lenger tid.

## 3. «DU BLIR IKKE AVHENGIG AV DOPING»

**FEIL.** Resultatene som oppnås ved bruk av doping er kun til låns, og når en slutter vil kroppsformen gradvis returnere til utgangspunktet. Det er her avhengigheten begynner. Flere dopingbrukere blir psykisk avhengig av selvtilliten, kroppsformen og den nyervervede identiteten som følger med den økte muskelmassen.

# DOPINGBRUK?

## FRA BEKYMRING TIL HANDLING

(UNGDOM U/18 ÅR)



### SKOLE VED BEKYMRING

- lærer/elev/andre melder fra til kontaktlærer eller rektor
- Bekymring om doping drøftes med eleven
- Foresatte kontaktes

Vurderer bekymringsmelding til barnevernet



### TRENINGSSENTER VED BEKYMRING ELLER MOTTATT TIPS

- Antidopingansvarlig/ senterleder gjennomfører «Den viktige samtalen»\*

Bør oppdatere medlemsvilkår slik at medlemmer som nekter å avlegge dopingprøve kan meldes videre til politiet.



### HELSESTASJON VED BEKYMRING

- Helsesykepleier gjennomfører samtale
- Vurdere henvisning til tverrfaglig spesialisert behandling (TSB)

Vurderer bekymringsmelding til barnevernet



### SLT/ UNGDOMSTEAM

Initierer et kontaktmøte for videre oppfølging.

\* samtaleverktøy utarbeidet for  
Rent Senter-sertifiserte treningssenter

**HENG MEG  
PÅ VEGGEN!**

## **KONTAKTMØTE**

Diskuterer ungdommen som meldes inn: vurderer behov for samtykke, oppfølgingstiltak, dopingkontrakt, og videre oppfølging av kontrakt\*

### **AKTUELLE TILTAK**

- Fastlegen undersøker, tar blodprøver og planlegger videre oppfølging sammen med pasienten.
- Helsepsykeleier eller annen relevant helsepersonell bevisstgjør ungdommen på helsekonsekvenser av dopingbruk.
- Henvisning til TSB for poliklinisk behandling dersom det er indisert og ønskelig.
- Et alternativ til utmelding fra treningscenteret kan være å la ungdommen trene videre på *Rent Senter* under bestemte vilkår.

Info: Fastlege, andre leger, kommunepsykolog og NAV sosial har henvisningsrett til spesialisthelsetjenesten tverrfaglig spesialisert behandling av rus- og avhengighetslidelser (TSB). *TSB finnes i alle helseforetak i Norge.*

### **\*POLITIET:**

Ved positiv dopingsak bør SLT/ ungdomsteam kontaktes for videre kartlegging og oppfølging i kontaktmøte. Kan vurdere dette som en utvidelse til:

- Påtaleunndlatelse

*Utviklet av:*

# «DET GODE EKSEMPEL»

Prosedyren nedenfor baserer seg på erfaringene til Kragerø kommune, og er ment som en veiledning til den tverrfaglige innsatsen på området.

- **HELSESTASJON** og **SKOLENE** kontakter SLT-koordinator etter samtale om bruk av dopingmidler med eleven.
- **TRENINGSENTRENE** gjennomfører samtale ved mistanke om bruk av dopingmidler hos medlemmer, og kontakter politiet.
- **SLT-KOORDINATOR** og **POLITIET** bringer informasjonen inn i ukentlige kontaktmøter med ungdomsteam for videre kartlegging og oppfølging.

Har politiet skjellig grunn til mistanke, tar de ungdommen inn for å avlegge blod-/urinprøve. Ved innrømmelse og/eller positiv prøve får ungdom under 18 år tilbud om *dopingkontrakt* via politiet. Politijuristen vurderer dette etter anbefaling fra lokalt politi. Kontrakten «eies» av politiet og inneholder vilkår som for eksempel jevnlig bevisstgjøringssamtaler på helsestasjonen hvor Antidoping Norges program *Ren Elev* kan brukes i forbindelse med refleksjoner rundt skadevirkninger, trening under kyndig veiledning på et treningssenter som samarbeider med Antidoping Norge gjennom *Rent Senter*-programmet og forpliktende testing i regi av politi/helsestasjon de første 12 månedene. De påfølgende 12 månedene må ungdommen holde seg unna politiets søkelys og kan kalles inn til uanmeldt prøve ved ny mistanke.



*«Vi har et tett samarbeid mellom politi, treningssenter, SLT/helsesøster, ungdom og videregående skole.»*

*Linda Kristiansen, SLT, Kragerø kommune*

# HELSETILTAK

Anbefaling til helsetiltak som kan vurderes:

- Fastlegen bør vurdere behov for behandling av depresjon, angst- og søvnproblemer, og følge hjerte-/kar-status, hematologisk tilstand og lipidstatus, leverfunksjon, hypofysefunksjon og egenproduksjon av testosteron, når pasienten slutter med doping.
- Vurdere henvisning til tverrfaglig spesialisert behandling av rus- og avhengighetslidelser (TSB) og/eller andre aktuelle spesialiteter.
- Pasient eller pårørende kan ringe Steroideprosjektet for gratis og anonym informasjonssamtale om hva poliklinisk behandling i TSB innebærer. Steroideprosjektet tilbyr også veiledning til helsepersonell.
- Oppfølging hos fastlegen/helsestasjon hvis behandling i TSB ikke er indisert eller ikke ønskelig.

Fastlege, andre leger, kommunepsykolog og NAV sosial har henvisningsrett til spesialisthelsetjenesten TSB. TSB finnes i alle helseforetak i Norge.

**For mer informasjon om behandling**  
- scan QR-kode og les legeskrevet.



# LOKAL MOBILISERING MOT DOPING

Antidoping Norge jobber helsefremmende og dopingforebyggende lokalt og regionalt gjennom helhetlige og tverrfaglige samarbeid med kommuner og fylkeskommuner. Ta kontakt for mer informasjon.

## KONTAKTINFORMASJON

**Antidoping Norge tlf. 09765**

post@antidoping.no

**Dopingkontakten tlf. 800 50 200**

dopingkontakten@antidoping.no

**Steroideprosjektet tlf. 469 59 791**

steroide@ous-hf.no

## NYTTIGE LENKER

[Antidoping.no](http://Antidoping.no)

[Dopingkontakten.no](http://Dopingkontakten.no)

[Steroider.oushf.no](http://Steroider.oushf.no)

[Steroidelab.no](http://Steroidelab.no)

[Ung.no](http://Ung.no)

Utviklet av Antidoping Norge i samarbeid med Steroideprosjektet



**STEROIDE** PROSJEKTET