



ORKDAL KOMMUNE

PROSJEKTRAPPORT

sammen mot DOPING i Orkdal

*trening
kosthold
kosttilskudd
kroppspress
steroider*



Innhold

1.	Bakgrunn for prosjektet	s. 4
2.	Formål med prosjektet	s. 6
3.	Mål og innsatsområder	s. 7
4.	Prosjektorganisering	s. 8
5.	Prosjektgjennomføring, aktiviteter og tiltak	s. 10
6.	Oppsummering, måloppnåelse og konklusjon	s. 14
7.	Litteraturliste	s. 17
8.	Prosedyre Vedlagt som en del av rapporten	s. 19
9.	Brosjyre Vedlagt som en del av rapporten	s. 20

Forord

Dette prosjektet har vært en del av en større satsing i Orkdal kommunes ruspolitiske handlingsplan mot doping som samfunnsproblem. Vi er stolte av å kunne si at Orkdal kommune var den første kommunen i Norge som inngikk en slik samarbeidsavtale med Antidoping Norge.

Dopingbruk er et voksende helseproblem blant ungdom, og informasjon og holdningsskapende arbeid er viktige forebyggende tiltak også i innsatsen mot doping. Gjennom prosjektet har vi ønsket å skape en tverrfaglig arena i kommunen, en arena der vi kan møtes for å utveksle erfaringer, diskutere holdningsskapende arbeid og hvordan vi skal håndtere problematikken.

Vi ønsker å gi en stor takk til Antidoping Norge for all den kompetanse og kunnskap de har tilført arbeidet, og ikke minst deres tilgjengelighet i hele prosjektperioden, både på telefon, e-post, fagsamlinger og møter. Det har vært lett å få våre samarbeidspartnere fra Antidoping Norge til å ta turen til Orkdal. Vi ønsker også å gi en stor takk til engasjerte og kunnskapsrike samarbeidspartnere fra Orkanger Fysioterapi og Osteopati, MaxGym Orkanger, 3t Orkanger, Orkdal idrettslag, Orkanger idrettsforening, Orkdal idrettsråd, Orkdal vidaregåande skole, Meldal vidaregåande skole, Orkdal lensmannsdistrikt og flere avdelinger/enheter i Orkdal kommune (fysio- og ergoterapitjenesten, helsesøster- og skolehelsetjenesten, kommunelegen, psykisk helse- og rusarbeid, ungdomsleder og ungdomskontakt). Ønsker også å trekke frem representant fra Orkanger Fysioterapi og Osteopati (OFO), Eivind Selven som hele veien har bidratt med det lille ekstra, til stor hjelp for alle oss andre i prosjektgruppa. En stor takk også til egen arbeidsgiver Orkdal kommune, som både ser verdien av, og gir oss mulighet til å satse på forebygging. Og sist, men ikke minst, en stor takk til lokalavisa vår, Sør-Trøndelag, som har hatt mange gode oppslag og ledere om temaet. Avisen har også vært til stede og skrevet fra de ulike arrangementene vi har hatt, samt belyst de kritiske spørsmålene.

Karin Røttereng

Prosjektleder og SLT koordinator i Orkdal kommune

1.

Bakgrunn for prosjektet

Flere faktorer peker i retning av at dopingbruk er et voksende helseproblem blant ungdom. I løpet av ungdomstiden endres treningsvaner og begrunnelse for å trene. Motivasjonen for å trene oppgis ofte å være forbedret utseende. Kroppsidealet har i de siste årene beveget seg i en retning som kan være uoppnåelig for mange gutter og jenter. I tråd med dette oppgir mange unge å være misfornøyd med egen kropp. Enkel tilgang på ulovlige stoffer og manglende kunnskap om konsekvenser av dopingbruk bidrar til at noen unge velger å bruke ulovlige og helseskadelige dopingpreparater som en snarvei til drømmekroppen. Rekordstore beslag av dopingmidler gjort av Tollvesenet de siste årene tyder på et betydelig og voksende nasjonalt marked.

Flere store rettsaker og medieoppslag i nyere tid bekrefter at dopingbruk er assosiert med kriminalitet og kriminelle nettverk. Politiet frykter at kropps fiksering og voksende fitnessmiljø vil avle flere kriminelle. Forskning og rapporter fra helsevesenet viser at dopingbruk kan være assosiert med svært alvorlige helseproblemer.

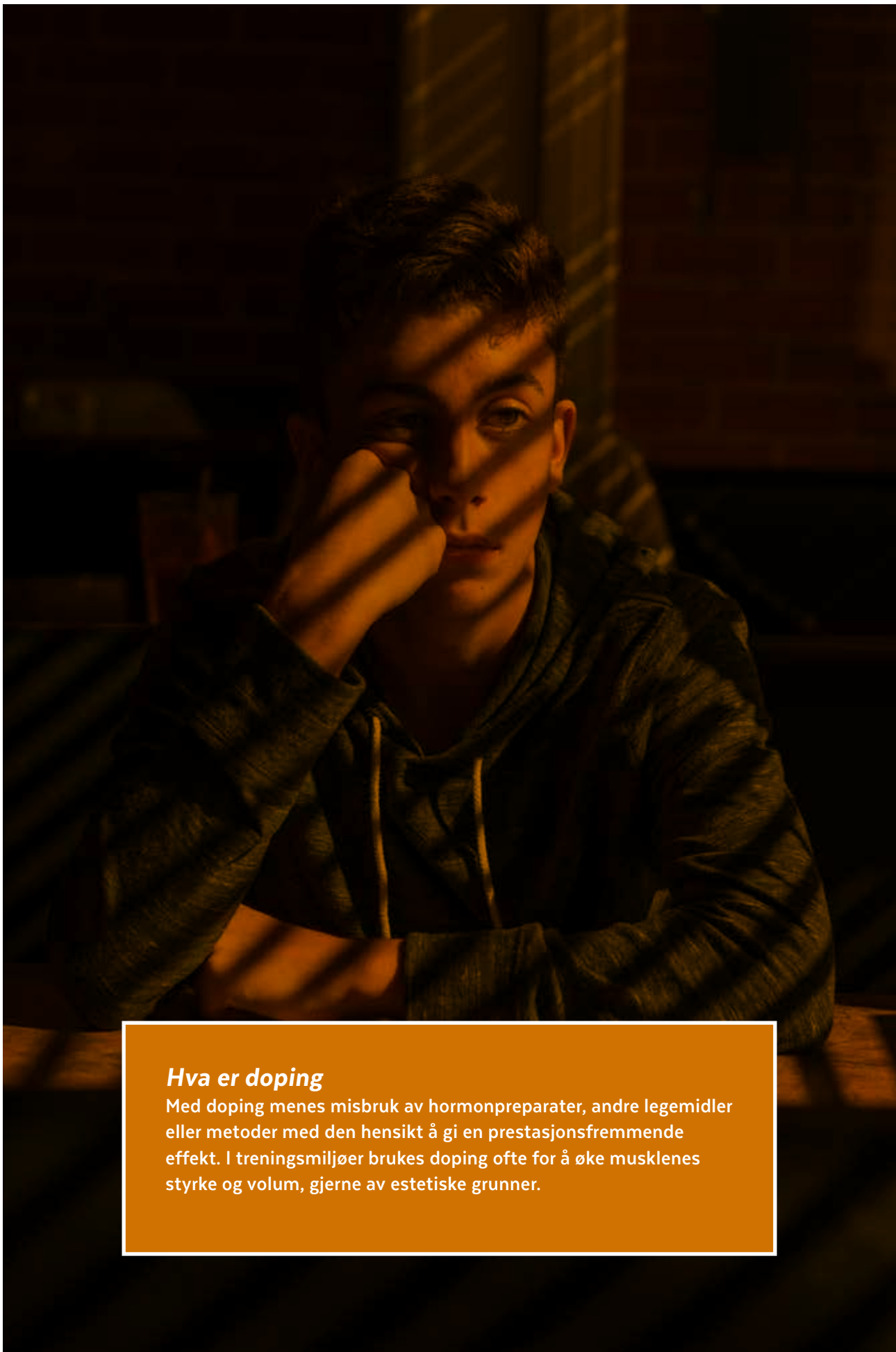
Det er grunn til å tro at doping også er en del av hverdagen til unge i Orkdal kommune, enten direkte eller indirekte. Vi så derfor et behov for å intensivere, og løfte fram det forebyggende antidopingarbeidet i samfunnet generelt og blant unge spesielt. Vi så viktighetene av å nå ut med kunnskap og informasjon rundt skadevirkningene ved bruk av doping.

Det er ikke lenger slik at doping er forbeholdt idretten, men det er blitt et folkehelseproblem og et samfunnsproblem. Vi ønsker å gi ungdom i Orkdal tilstrekkelig kunnskap og informasjon til å avstå fra dopingbruk og bygge opp under en tydelig nulltoleranse for dopingbruk, det være seg både i idretten og samfunnet for øvrig.

I Meld. St. Nr. 30 (2011-2012) «Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk» fremlagt av Helse- og omsorgsdepartementet heter det at informasjon og holdningsskapende arbeid er viktige forebyggende tiltak i innsatsen mot doping. Videre fremgår det at Regjeringen vil mobilisere mot doping, og at Helsedirektoratet skal styrke samarbeidet med Antidoping Norge og samarbeide om bevisstgjøring om doping. Fokuset på dette viktige arbeidet bekreftes og løftes ytterligere i Meld. St. Nr. 19 (2014-2015) «Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter». Dette prosjektsamarbeidet mellom Orkdal kommune og Antidoping Norge er med på å bidra til å oppnå de mål som fremgår av disse stortingsmeldingene innenfor dopingfeltet.

Gjennom en systematisk og felles mobilisering mot doping har kommunen, lokale skoler, treningssentre, idrettslag, politi og Antidoping Norge satt fokus på dagens kroppsideal med tilhørende dopingbruk og arbeidet for helhetlige og koordinerte løsninger på tvers av samfunnssektorer. Arbeidet har vært tuftet på nasjonale og regionale signaler om å mobilisere mot dopingbruk i ungdomsmiljøene.

Vi har et mål om å gi alle trygghet til å være seg selv uten begrenset livsutfoldelse. Vi ønsker å øke bevisstheten i samfunnet, og påvirke de strukturene som opprettholder et usunt fokus på kropp og på utseende som påfører ungdom et betydelig press, og kan gi store helsekonsekvenser. Mange tror at kosttilskudd er en naturlig del av et sunt kosthold. Et variert og energirikt kosthold vil i de aller fleste tilfeller være tilstrekkelig for å dekke næringsbehovet for den som er fysisk aktiv, også for idrettsutøvere. Antidoping Norge har en restriktiv holdning til bruk av kosttilskudd.



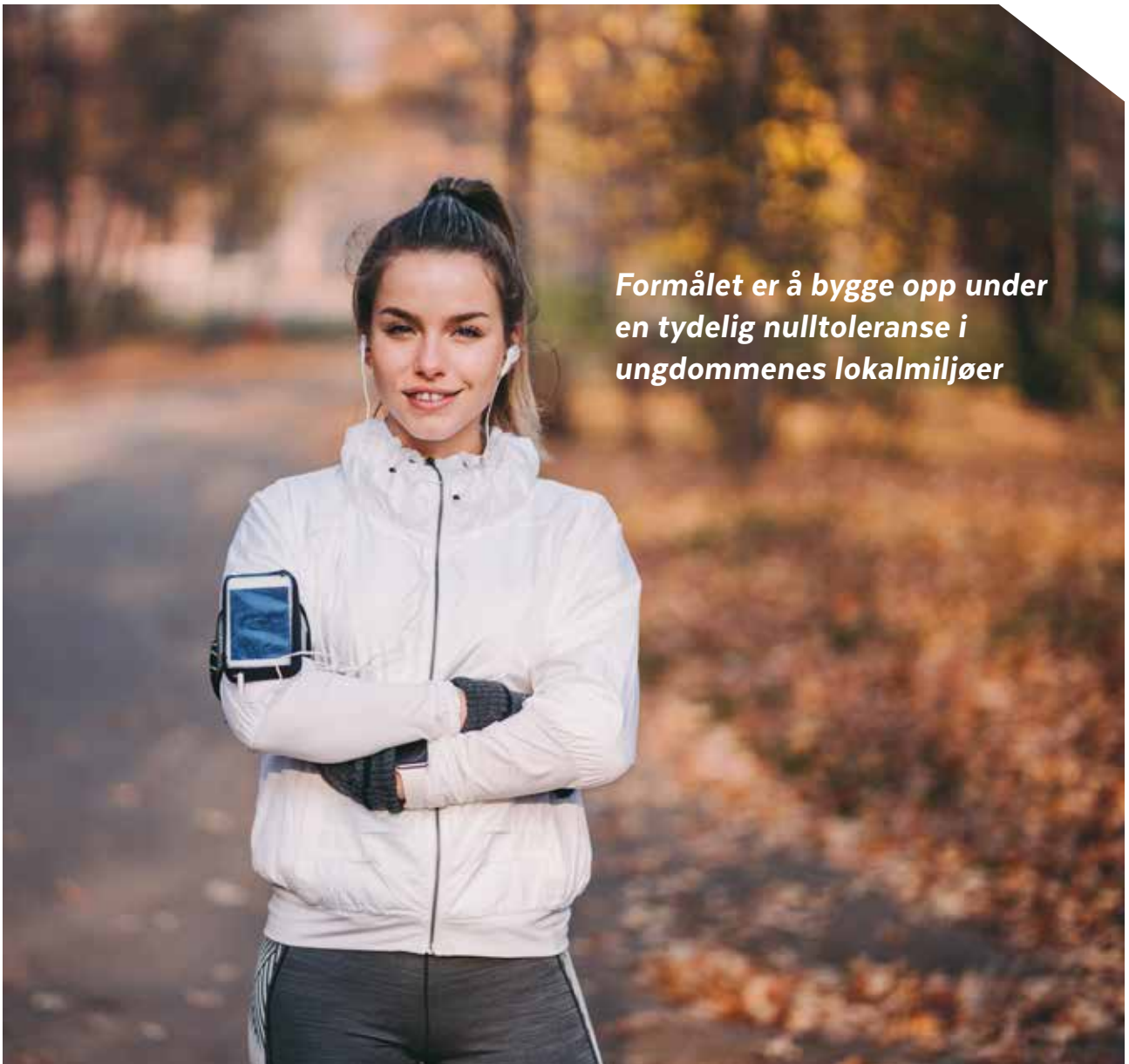
Hva er doping

Med doping menes misbruk av hormonpreparater, andre legemidler eller metoder med den hensikt å gi en prestasjonsfremmende effekt. I treningsmiljøer brukes doping ofte for å øke musklernes styrke og volum, gjerne av estetiske grunner.

2.

Formål med prosjektet

Formålet med prosjektet har vært å gi unge mennesker i Orkdal kommune tilstrekkelig kunnskap og informasjon til å avstå fra dopingbruk og bygge opp under en tydelig nulltoleranse i sine lokalmiljøer. På denne måten ønsker vi å redusere de fysiske, psykiske og sosiale konsekvensene hos unge mennesker som følge av dopingbruk, og forhindre at doping ødelegger liv til brukere, familie og tilfeldige tredjeparter.



Formålet er å bygge opp under en tydelig nulltoleranse i ungdommenes lokalmiljøer

Mål og innsatsområder

3.

Hovedmålsettinger:

- a. Å spre kunnskap og kompetanse om doping, og dermed å medvirke til økt fokus på dopingproblematikk blant yrkesgrupper som kan møte dette i sitt arbeid og hos pårørende
- b. Å øke kunnskapen om negative konsekvenser ved dopingbruk blant ungdom.
- c. Å skape robuste ungdommer som er trygge på seg selv, og som tør å ta egne valg. Ha fokus på å bry seg om seg selv og andre, og se det positive i menneskene rundt seg.

Å bevisstgjøre ungdom til å ta valg som gjør at de mestrer livet.

Innsatsområder:

Innsatsområdene har vært rettet mot både yrkesgrupper og frivillige som møter dopingproblematikken i sin hverdag. Det har vært politi, ansatte på treningssentrene, lærere, helsearbeidere, trenere, kommunalt ansatte og frivillige i idrettslag, og sist men ikke minst ungdom, foresatte og pårørende.

Gjennom prosjektet har vi ønsket å bidra til at;

- Ansatte og skoleklasser ved kommunens ungdomsskoler og videregående skoler skal ha fått økt kunnskap og oppmerksomhet rundt helsefremmende trening, risiko ved bruk av kosttilskudd og negative konsekvenser ved dopingbruk. De skal også vite hvor de kan henvende seg for å få hjelp/behandling og mer informasjon.
- Relevante yrkesgrupper og pårørende skal få grunnleggende fagkunnskap om trening, bruk av kosttilskudd, doping og tilhørende problematikk. På den måten kan de fange opp en usunn treningskultur og begynnende dopingmisbruk tidlig. De kan også være gode diskusjonspartnere for unge i disse sakene og bidra til å etablere gode holdninger hos ungdom om antidoping, kropp og helse.
- Det tverrsektorielle samarbeidet på dopingfeltet mellom relevante samfunnsaktører som politimyndigheter, helsearbeidere, ungdomsarbeidere og andre i kommunen styrkes.
- Det legges til rette for at den organiserte idretten i kommunen skal ta aktivt avstand fra doping.
- Det legges til rette for at treningssentrene i kommune tar aktivt avstand fra doping gjennom deltakelse i programmet Rent Senter.

4.

Prosjektorganisering

Styringsgruppe

Det ble opprettet ei styringsgruppe som hadde i oppgave å koordinere prosjektet, vedta aktivitetsplan, følge opp ressursbruken, følge opp prosjektplanen og gjøre vedtak om eventuelle endringer og sikre god underveis- og sluttevaluering

Styringsgruppa har vært tverrfaglig sammensatt av representanter fra følgende tjenester:

Representert:	Navn:
Antidoping Norge	Fredrik Lauritzen (hele prosjektperioden) Eirin Rise (første del av prosjektperioden) Celine Gjønnes (midt i prosjektperioden) Marte Glad (siste del av prosjektperioden)
Orkdal lensmannsdistrikt	Tor Kristian Haugan
Treningssentrene	Eivind Selven
Videregående skole og Orkdal idrettsråd	Marte Høsøien
Orkdal kommune - kommunelegen	Jimmy Wikell
Orkdal kommune	Siv Åse Syrstad
Orkdal kommune - prosjektleder	Karin Røttereng

Det har vært ei stabil styringsgruppe under hele prosjektperioden. På grunn av permisjoner og nyansettelser har det vært noe skifte i kontaktperson fra Antidoping Norge, men Fredrik Lauritzen har vært med gjennom hele prosjektperioden og således holdt tråden fra Antidoping Norge.

Styringsgruppa har hatt 7 møter, og det er skrevet innkallinger og referat fra alle møter. Prosjektleder har hatt ansvar for å lede styringsgruppa, skrive innkallinger og referater.

Arbeidsgruppe

Det ble opprettet ei arbeidsgruppe som hadde i oppgave å iverksette prosjektet i tråd med prosjektplan/ beskrivelse og iverksette tiltak i tråd med aktivitetsplanen og implementere arbeidet ut i de tjenestene vi representerer. Gruppen skulle også videreformidle kunnskap og informasjon, samt drive aktivt både tverrfaglig og innen egne avdelinger/områder med holdningsskapende arbeid og rapportere tilbake til styringsgruppa.

Arbeidsgruppa har vært tverrfaglig sammensatt av representanter fra følgende tjenester;

Representert:	Navn:
Orkdal lensmannsdistrikt	Ragnhild Grandetrø og Jonas S Evjen
Orkanger Fysioterapi og Osteopati	Eivind Selven
MaxGym Orkanger	Stine Næve Svein Olav Husby Svein Helge Romundstad
3t Orkanger	Stig Rune Oddli Johanne Bye
Meldal videregående skole	Kjetil Johnsen
Orkdal videregående skole	Morten Slupphaug og Marthe Høsøien
Orkdal idrettsråd	Marthe Høsøien
Orkdal idrettslag	Elisabeth Vuttudal Magne Fossbakk
Orkanger idrettsforening	Jon Ivar Evjen Anders Skjøld
Orkdal kommune - kommunelegen	Jimmy Wikell
Orkdal kommune	
Psykisk helse- og rusarbeid	Siv Åse Syrstad og Bente L Brandsæter
Orkdal kommune	
Fysio- og ergoterapitjenesten	Siri Veslemøy Strand Astrid Birkelund
Orkdal kommune	
Helsestasjon- og skolehelsetjenesten	Guri Bjørkli
Orkdal kommune - Ungdomsleder	Heidi Vatn
Orkdal kommune/NAV - Ungdomskontakt	Kamilla S Vinje
Orkdal kommune - SLT koordinator	Karin Røttereng

Det har vært ei stabil arbeidsgruppe med få utskiftninger. De utskiftninger som har vært har vært knyttet til at folk har gått over i andre stillinger og nye har kommet til. Noen tjenester har stilt med to slik at de kunne møte for hverandre ved forfall.

Arbeidsgruppa har hatt 13 møter i prosjektperioden og det er skrevet innkallinger og referat fra alle møter. Prosjektleder har hatt ansvar for å lede arbeidsgruppa, skrive innkallinger og referat.

Arbeidsgruppa har også hatt ansvar for ulike arrangement knyttet til prosjektet. Vi har hatt syv ulike arrangement (folkemøter, fagsamlinger m.m.). Dette vil utdypes mer i neste kapittel om prosjektgjennomføring, aktiviteter og tiltak.

5.

Prosjektgjennomføring, aktiviteter og tiltak

Etter å ha hatt to planleggingsmøter sommeren/høsten 2015 var vi klare for Kick Off i januar 2016. Vi hadde jobbet mye med profilering av prosjektet og var spente på oppmøte. Det må være lov å si at vi var skuffet. Knapt 30 personer møtte opp, men til gjengjeld fikk vi svært gode tilbakemeldinger fra både de oppmøtte og lokalavisa på innholdet. Det kom også henvendelser fra foreldre i etterkant etter å ha lest lokalavisa. De hadde trodd dette var et arrangement om toppidrett og doping, og lovte å mobilisere mange foreldre om det ble et nytt arrangement. Vi måtte erkjenne at vi hadde truffet med innholdet, men bommet med navn og profilering av arrangementet. Derfor hadde vi heller ikke nådd ut til målgruppa. Dette gjorde at vi arrangerte et nytt stormøte i juni 2016, med samme innhold, samme målgruppe, men nå med nytt navn og ny vinkling.

Det første arrangementet het «Sammen mot doping i Orkdal», og nå fikk arrangementet navnet «Kroppspress, trening, kosthold og steroider». Det var mer enn gledelig at vi denne gangen nesten fylte Orkdal kulturhus. Arrangement fikk svært gode tilbakemeldinger.

Vi hadde nå fått synliggjort prosjektet i kommunen, og også erfart at denne måten å nå ut med kunnskap og kompetanse på var riktig.

I tillegg til folkemøter og stormøter hadde vi også fagsamlinger for ansatte.



Avisa Sør-Trøndelag for «Ny Kick Off» i juni 2016

Arrangement vi gjennomførte i prosjektperioden

27.1.2016 • Kl.14.-16 • Miniseminar // «Sammen mot doping i Orkdal»

- Informasjon om prosjektet
- Hva gjør politiet i Orkdal?
- Hva gjør treningssentrene i Orkdal?
- «Doper seg til perfekt kropp» - omfang, brukermotivasjon, dopingpreparater, hormonsystemet, bivirkninger
- Kosttilskudd - er de nødvendige?

Målgruppe og oppmøte:

Ansatte i kommunen, helse, treningssentre, politi, videregående skoler og frivillige.

Veldig godt tverrfaglig oppmøte, fikk også tilbakemelding på at tidspunkt gjorde at det var lettere for ansatte, og da særlig de i skolen å delta.

27.1.2016 • Kl.18-20 • Folkemøte // «Sammen mot doping i Orkdal»

- Velkommen - Kick Off
- «Doper seg til perfekt kropp» - v/ADN
- «Gutten i speilet» - historie fra en mamma v/ADN
- «Den lange veien tilbake» - historien fra tidligere bruker v/ADN
- «Ungdom, kroppspress, kosttilskudd og mat» - foredrag Orkdal kommune.

Målgruppe og oppmøte:

Foreldre, ansatte, frivillige i lag/organisasjoner, og andre interesserte.

Dårlig oppmøte, og mange ga tilbakemelding om at de trodde det handlet om toppidrett og doping. Bestemte oss derfor for å kjøre det samme en gang til i juni 2016.

14.6.2016 • Kl.18-20 • Folkemøte // «Kroppspress, trening, kosttilskudd og steroider»

- Velkommen - Ny Kick Off
- «Doper seg til perfekt kropp» v/ADN
- «Gutten i speilet» - historie fra en mamma v/ADN
- «Den lange veien tilbake» - historie fra tidligere bruker. v/ADN
- «Ungdom, kroppspress, kosttilskudd og mat» - foredrag Orkdal kommune.

Målgruppe og oppmøte:

Foreldre, ansatte, frivillige i lag/organisasjoner, og andre interesserte.

Veldig godt oppmøte, også lokalavisa hadde bidratt ved å skrive om det i forkant.

14.2.2017 · Samarbeidsmøte med representanter for alle idrettslagene.

- Rene idrettslag.
- Holdningsskapende og forebyggende arbeid i idrettslagene.
- Planlegge «Idrettslagenes kveld»

Målgruppe og oppmøte:

Ledere/styremedlemmer idrettslag. Idrettsrådet.
Godt oppmøte, representanter fra alle 9 idrettslag.

20.3.2017 · Kl.18-20 · Temakveld idrettslagenes kveld // «Breddeidrett og doping i Orkdal»

- «Doping angår det oss» foredrag v/ADN
- «Doping i breddeidretten» foredrag fysioterapeut lokalt treningssenter.
- «Kosthold og kosttilskudd» - foredrag kommunelege Orkdal kommune
- «Rent idrettslag» - foredrag v/ADN.

Målgruppe og oppmøte:

Alle med ulike verv samt foreldre/foresatte i idrettslagene.
Greit oppmøte, men vi evaluerer at vi ønsker å gjøre et nytt forsøk med idrettslagene.
Og at vi må se på innholdet, vi ønsker å nå ut til enda flere.

16.10.2017 · Kl.14-16 · Fagsamling // «Steroider, kosthold, trening og kosttilskudd».

Hva gjør ansatte for å skape sunne verdier?
Holdningsskapende arbeid - hva gjør vi?
Hva gjør dere hvis dere rammes av en dopingsak?

- «Doping i et folkehelseperspektiv - hva står vi ovenfor». Foredrag ADN.
- «Den vanskelige samtalen - dialog med brukere og risikoutsatt ungdom». Foredrag ADN.
- «Sunn kommune - holdningsskapende arbeid». Foredrag OK.
- Erfaringer fra forebyggende antidoping arbeid v/ADN.
- Kosttilskudd - hva bør man være obs på? v/ADN
- Implementering av prosedyre og videre arbeid. v/OK

Målgruppe og oppmøte:

Ansatte i kommunen, treningssentrene, videregående skole og politi.
Veldig godt tverrfaglig oppmøte.



Treningssentrene her representert ved Eivind Selven fra OFO og Stig Rune Oddli fra 3T.
Foredrag på fagsamling juni 2017

17.9.18 • KI.18-19 • Temakveld // «Breddeidrett og doping i Orkdal»

Hva kan idretten gjøre for å forebygge?

Sosiale medier og doping?

Hvordan nå toppen uten juks?

- Virkelighetsforståelse, sosiale medier og doping v/ADN
- Idrettens regelverk, hva kan idretten selv gjøre for å forebygge v/ADN
- Hvordan nå toppen uten juks? v/Ranheim toppfotball – trener og spillere
- Sammen mot doping – hva gjør vi i Orkdal? v/OK Karin og Eivind

Målgruppe og oppmøte:

Trenere, foreldre/foresatte og andre med ulike verv eller interesse.

Godt oppmøte, og vi får gode tilbakemeldinger på å bruke profilerte idrettsutøvere og trenere med lokal tilknytning fra Ranheim fotballklubb. Trener er fra Orkdal, og han har med seg to spillere fra to av våre nabokommuner.



Avisa Sør-Trøndelag fra folkemøte i juni 2016. Tone Grimstad fra Antidoping Norge får overrett en gave fra SLT-kordinator i Orkdal kommune Karin Røttereng, som takker for et sterkt og gripende foredrag.

Avisa Sør-Trøndelag etter «Kick-Off» i januar 2016

6.

Oppsummering, mål-oppnåelse og konklusjon

I all forebygging er det vanskelig å måle måloppnåelse. Vi vet også at det tar tid før man ser resultater. Det snakkes ofte om minst syv år, og det betyr at man både må ha tålmodighet og tro på det man holder på med. Samtidig som en evner å gjøre endringer underveis om det er tydelig at måten man jobber på ikke er riktig. I Orkdal kommune gjennomfører vi ungdomsundersøkelse hvert tredje år. Ved siste undersøkelse fikk vi inn spørsmål om doping. Dette vil også etter hvert gi oss noen tilbakemeldinger om vi jobber riktig når vi gjennomfører ny ungdomsundersøkelse i 2020.

Vi har erfart at dette med kroppspress, trening, kosthold, kosttilskudd og steroider kan sies å være et folkehelseproblem også i Orkdal. Vi ser at dette preger hverdagen til mange av våre ungdommer, men også til dels deres foreldregenerasjon. Dette betyr at vi har tenkt riktig med tanke på å nå ut med kunnskap og informasjon, spre positive

holdninger og bygge opp under en nulltoleranse for dopingbruk. Vi ser gjennom dette med på å øke bevisstheten i samfunnet, samt påvirke de strukturene som opprettholder et usunt fokus på kropp og utseende. Disse strukturene er med på å påføre ungdommer et betydelig press, som igjen kan gi store helsekonsekvenser. På denne måten bidrar vi også til å gi trygghet til at alle tør å være seg selv uten begrenset livsutfoldelse.

Vi ønsker sammen med Antidoping Norge å bidra til å flytte fokuset fra treningsmiljøer, der utseende er den sterkeste drivkraften, til treningsmiljøer der fokus er på en sunn trening og fysisk aktivitet som gjør godt for kropp og sinn.



Karin Røttereng holder innlegg om prosjektet på ADN sin Nasjonale samling i Lillestrøm, november 2018. Tema for samlingen var kropp, utseende og trening.

Formål

Gi unge mennesker i Ordal kommune tilstrekkelig kunnskap og informasjon til å avstå fra dopingbruk og bygge opp under en tydelig nulltoleranse i sine lokalmiljøer.

Måloppnåelse?

Vi har nådd ut med mye kunnskap, og ser også viktighetene av at dette gjøres med jevne mellomrom gjennom fagsamlinger og folkemøter. Vi har også tatt det inn på de arenaene vi har, som helsedager i skolen, undervisning, helsestasjon for ungdom, skolehelsetjenesten og foreldremøter. Vi har derfor besluttet å ta dette inn som en del av kommunens universelle forebygging, på samme måte som vi jobber med forebygging av mobbing, rus, skolefravall m.m.

Hovedmål

Vi har som mål å skape robuste ungdommer, som er trygge på seg selv og som tør å ta egne valg. Ha fokus på å bry seg om seg selv og andre, og se det positive i menneskene rundt seg. Å bevisstgjøre ungdom til å ta valg som gjør at de mestrer livet

Måloppnåelse?

Ved forlengelse av prosjektperioden ønsket vi å få inn kommunens mål gjennom MOT-avtalene «Skolen som samfunnsbygger» og «Robust ungdom 12-16»)

Dette er et av de viktigste forebyggende tiltakene vi har, og vil være grunnleggende for alt forebyggende arbeid vi gjør.

Hovedmål

Spre kunnskap og kompetanse om doping, og dermed medvirke til økt fokus på dopingproblematikken blant yrkesgrupper som kan møte dette i sitt arbeid og hos pårørende

Måloppnåelse?

Dette har vi jobbet aktivt med, men det er også noe vi må jobbe med kontinuerlig. Vi må ha årlige temadager både for ansatte og elever. Vi har fått det inn som en del av det ordinære forebyggingsarbeidet i kommunen. Vi må holde oss oppdatert slik at vi er troverdige på det vi sier og gjør.

Tverrfagligheten har vi sett er veldig viktig, slik at barn, ungdom og foreldre møtes med den samme kunnskapen og holdningene enten det er på skolen, treningsstret, helsestasjon, fritida med mere.

Hovedmål

Øke kunnskapen om negative konsekvenser ved dopingbruk blant ungdom.

Måloppnåelse?

Som ovenfor - jobbet aktivt med dette, men også noe vi må jobbe kontinuerlig med. Vi må også holde oss oppdatert på ny kunnskap på feltet. Symptomer/bivirkninger ved bruk av doping. Viktig at både de som jobber med barn og ungdom og de som er engasjert i ulike fritidstilbud har kunnskap nok til å kunne fange opp. Viktig at hjelpeapparatet har god kunnskap for å kunne avdekke og gi hjelp.

Delmål

Økt kunnskap og oppmerksomhet om temaet, kunnskap om negative konsekvenser både hos faglig ansatte og skoleklasser på vgs. Det skal også være kjent for dem hvor de kan henvende seg for å få hjelp/behandling og informasjon.

Måloppnåelse?

Vi har laget brosjyre slik at den informasjon vi gir ut er lik for alle som er med i prosjektet. Og vi har utarbeidet en felles prosedyre som skal være med å sikre tilbud om oppfølging, hjelp og likebehandling til brukere når noen blir tatt for doping, og ikke minst sikre tilbud om faglig oppfølging. Vi må revidere brosjyre og prosedyre årlig.

Opprettet en egen side med informasjon på kommunens hjemmeside med aktuelle informasjon og lenker.

Delmål

Prosjektet skal styrke tverrsektorielt samarbeid på dopingfeltet mellom relevante samfunnsaktører som politimyndigheter, helsearbeidere, ungdomsarbeidere og andre i kommunen

Måloppnåelse?

Vi opplever å ha et godt tverrfaglig samarbeid mellom ulike kommunale tjenester, videregående skoler, treningssentre, idrettslag og politi, noe også dette prosjektet har bidratt til.

Vi må fortsatt jobbe for å opprettholde dette tverrfaglige samarbeidet, og det er derfor gledelig at alle blir med videre i arbeidet også etter prosjektets slutt.

Delmål

Prosjektet skal legge til rette for at den organiserte idretten i kommunen tar aktivt avstand fra doping

Måloppnåelse?

Her har vi fortsatt en jobb å gjøre, 1 av kommunens 9 idrettslag er rent idrettslag, og idrettslag nr. 2 er i ferd må å gjennomføre sertifiseringen.

Vi ser at vi skulle brukt mere tid på dette i starten, og at vi skulle tenkt litt annerledes når det gjelder frivilligheten. Vanskelig for de frivillige å stille på møter på dagtid. Det ble derfor underveis i prosjektet gjort endringer slik at idrettslagene ble med i arbeidsgruppa. Daglig leder fra de to største idrettslagene i kommunen ble dermed representert. De er begge ansatt i 100 % stillinger i sine idrettslag.

Dette vil være det vi jobber mest med i 2019, og vi vil være på tilbudssida til alle idrettslag med tanke på å stille opp på trenersamlinger, foreldremøter osv. Vi kan stille med foredrag fra både politi, pedagoger, helsepersonell inkludert lege og miljøterapeuter.

Delmål

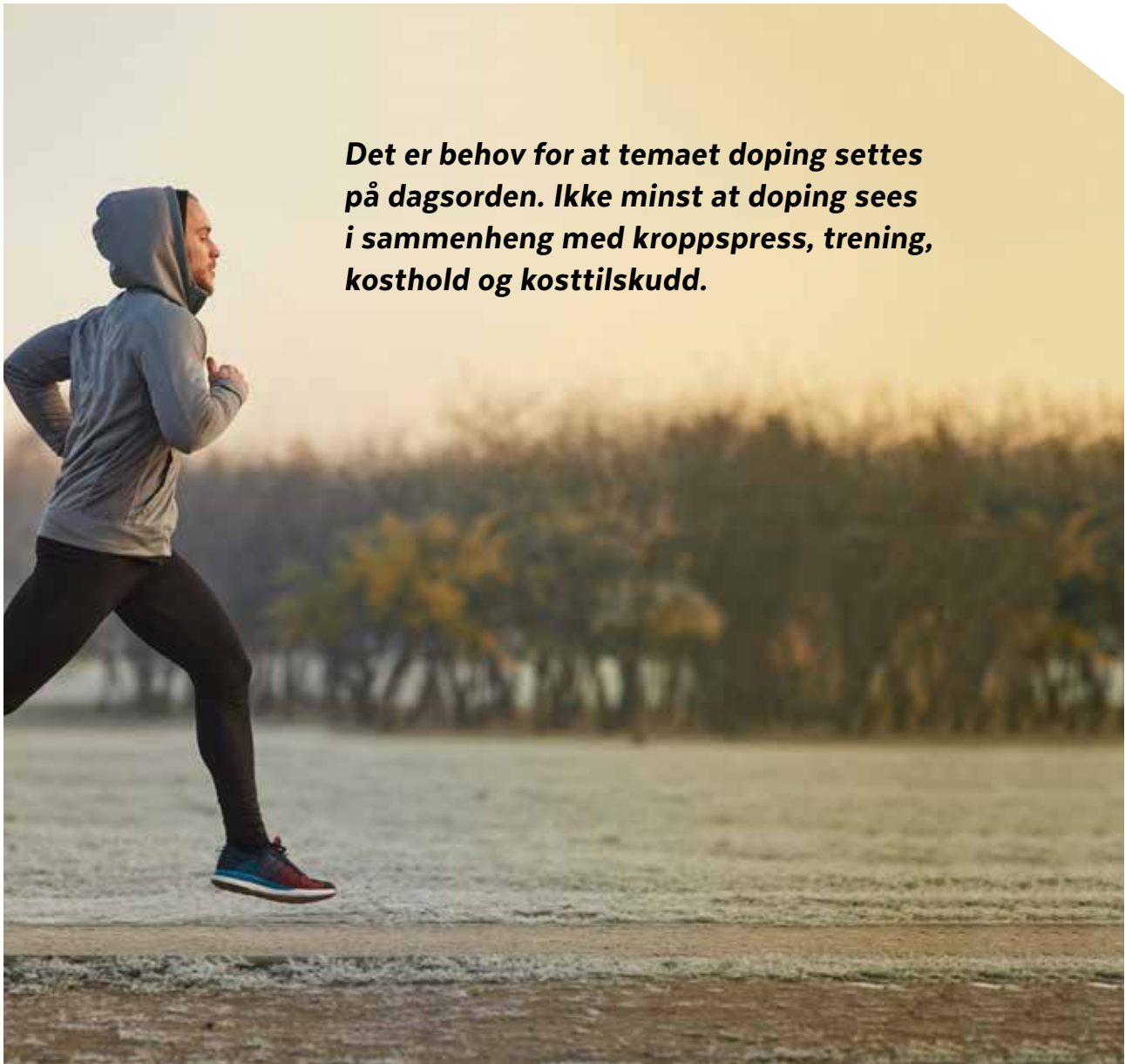
Prosjektet skal legge til rette for at treningssentrene i kommune tar aktivt avstand fra doping

Måloppnåelse?

Ved oppstart av prosjektet var ett av kommunens tre treningssentre rent senter, og et var i ferd med å bli det. Alle tre treningssentrene har vært med i prosjektet. Sommeren 2018 var alle kommunens treningssentre rene senter. Alle treningssentrene blir med i det videre samarbeidet, og vil være viktige samarbeidspartnere fremover. Vi ser at flere og flere av ungdommene som slutter med organisert idrett melder seg inn på treningssenter, og da er det viktig å sikre at de får et godt og trygt treningsmiljø også der.

Konklusjon

Vi har gjennom prosjektet sett at det er behov for at temaet doping settes på dagsorden. Ikke minst at doping sees i sammenheng med kroppspress, trening, kosthold og kosttilskudd. Vi har fått bekreftet at det utenfor toppidretten kan virke som om doping i stor grad handler om utseende og ikke prestasjon. Dette styrker betydningen av tidlig innsats og forebygging til alle, ikke bare innen idrett. Den tverrfaglige gruppa som har vært med i prosjektet, som også blir med videre i arbeidet, er helt avgjørende for å nå ut bredt til både ungdom, foreldre, ulike fagfolk, idrettslag/frivillighet og treningssenter.



Det er behov for at temaet doping settes på dagsorden. Ikke minst at doping sees i sammenheng med kroppspress, trening, kosthold og kosttilskudd.

Illustrasjonsbilde // Stock photo

7. Litteraturliste

Meld. St. Nr. 30 (2011-2012) «Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk»

Meld. St. Nr. 19 (2014-2015) «Folkehelse meldingen – Mestring og muligheter».

www.avisast.no

www.antidoping.norge.no

www.orkdal.kommune.no

8. Vedlagt som en del av rapporten

Brosjyre – «Sammen mot doping i Orkdal»

Prosedyre – Tverrfaglig samarbeid sammen mot doping i Orkdal

Folksomt på sterkt møte om doping og kroppspress



- Kan være hvem som helst

...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.



...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.



...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.



Tok i vel



Skal ut til ungdommen

...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.

...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.

Orkdal er landets første antidoping-kommune

Som landets første kommune inngår Orkdal en samarbeidsavtale med Antidoping Norge.

● Nytt dopingseminar fra Orkdal kommune

Doping i breddeidretten som tema

...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.



Mange har fått ny kunnskap

...er det viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det. Det er viktig å vite, for det er ikke alle som er villige til å snakke om det.

coop prix
-30%
2 FOR 40
30%



Tverrfaglig prosedyre

Sammen mot doping i Orkdal	
Gjelder for:	Orkdal videregående skole, Meldal videregående skole, politiet i Orkdal lensmannsdistrikt, 3t Orkanger, orkanger Fysioterapi og osteopati, Max Gym, idrettslagene i Orkdal som er rene idrettslag og Orkdal kommune
Gjelder følgende arbeidsoppgaver	
<ul style="list-style-type: none"> - Tverrfaglig samarbeid i forbindelse med "Sammen mot doping i Orkdal" - Oppfølging etter eventuell utvisning fra skole, idrettslag, treningssenter - Ved mistanke, bekymringsamtale og utvisning følge de ulike senter/avdelinger/enheter/idrettslag sine interne prosedyrer. 	

Hensikten med prosedyren

- Sikre tilbud oppfølging, hjelp og likebehandling til brukere når noen blir tatt for doping
- Sikre tilbud om faglig oppfølging

Grunnlagsinformasjon

- For brukere under 18 år følges interne prosedyrer for varsling av foreldre/foresatte, og eventuell bekymringsmelding til barneverntjenesten
- For alle brukere uansett alder informeres de om at det finnes tilbud i kommunen i forhold til samtaler, hjelp for å slutte med doping, kostholds- og treningsveiledning, og trening under tilsyn/med avtale om rustester

Arbeidsbeskrivelse

- Når et medlem/elev blir utvist fra skole/treningssenter på bakgrunn av positive dopingprøver, eller velger å avslutte sitt medlemskap ved treningssenter på bakgrunn av mistanke om doping. Skal de enten i samtale eller via mail få brosjyren "Sammen mot doping i Orkdal" og skrevet "Doping – vi kan gi hjelp, støtte, veiledning og behandling"
- Varsler SLT koordinator om at en elev på skolen er utvist eller et medlem har sluttet på bakgrunn av samtale om mistanke, eller at et medlem er utvist på bakgrunn av positiv prøve. Uten samtykke skal man ikke si navn på medlemmet. Hensikten er å ha en oversikt over antall/omfang.

Utstyr

- Krever ikke bruk av noe utstyr

Vedlegg

- Brosjyre "Sammen mot doping i Orkdal"
- Skriv Doping – vi kan gi hjelp, støtte, veiledning og behandling"

Avvikshåndtering

- Varsles nærmeste leder etter internt avvikssystem for de ulike tjenestene
- Melde avvik inn i arbeidsgruppa slik at eventuelle behov for å endre prosedyre, avdekke at prosedyren ikke fungerer etter intensjonen osv. blir fanget opp.

Prosedyren er utarbeidet av:	Prosedyren er godkjent av:	Dato for godkjenning:





ORKDAL KOMMUNE
Glød og go'fot



s a m m e n m o t
DOPING
i O r k d a l



trening
kosthold
steroider kosttilskudd
kroppspress

SAMMEN MOT DOPING I ORKDAL

Orkdal kommune var den første kommunen som inngikk samarbeidsavtale med Antidoping Norge. Satsingen er en del av kommunens ruspolitiske handlingsplan.

Gjennom systematisk og felles mobilisering mot doping ønsker kommunen, lokale skoler, politi, treningsentre, idrettslag og Antidoping Norge å sette fokus på kroppsidealer og tilhørende dopingbruk, og sammen arbeide for helhetlige og koordinerte løsninger for å bekjempe doping.



FOLKEHELSE, KROPPSPRESS KOSTHOLD OG TRENING

Vårt mål er å gi alle trygghet til å være seg selv uten begrenset livsutfoldelse. Vi ønsker å øke bevisstheten i samfunnet, og påvirke de strukturene som opprettholder et usunt fokus på kropp og på utseende som påfører ungdom et betydelig press, og kan gi store helsekonsekvenser. Mange tror at kosttilskudd er en naturlig del av et sunt kosthold. Et variert og energirikt kosthold vil i de aller fleste tilfeller være tilstrekkelig for å dekke næringsbehovet for deg som er fysisk aktiv, også for idrettsutøvere. Antidoping Norge har en restriktiv holdning til bruk av kosttilskudd.

HVA ER DOPING?



Med doping menes misbruk av hormonpreparater, andre legemidler eller metoder med den hensikt å gi en prestasjonsfremmende effekt. I treningsmiljøer brukes doping ofte for å øke musklernes styrke og volum, gjerne av estetiske grunner.

I 2013 ble det innført forbud mot bruk, besittelse og erverv av dopingmidler og man kan straffes med bøter og fengselsstraff.

HJELP – HVEM, HVA, HVOR?

PSYKISK HELSE- OG RUSARBEID: 907 94 440. Hverdager mellom 12 og 15. Tilbyr støtte, veiledning og behandling, og kan bidra til å finne hvilken hjelp det er behov for og hvor denne hjelpen finnes. Holder til på Rådhuset i Orkdal.

<http://www.orkdal.kommune.no/SitePageView.aspx?sitePageID=1039>

NKS VEILEDNINGSSENTERET: 451 42 144 / 748 33 869.

Livssynsnøytralt gratis lavterskeltilbud til pårørende. Er tilgjengelig på familiesenteret i Orkdal en tirsdag i måneden.

<http://veiledningssenter.no/midt-norgeet>

FYSIO- OG ERGOTERAPITJENESTEN: Kan gi veiledning om kosthold og trening. Her er også mulighet for bruk av treningslokaler.

SLT KOORDINATOR: 917 21 771 har oversikt over det som finnes av tilbud i kommunen, og kan bistå med å komme i kontakt med de rette instanser/fagfolk.

ALLE VÅRE TILBUD ER GRATIS

HVORFOR SAMMEN MOT DOPING?



Det er ikke lenger slik at doping er forbeholdt idretten, men det er blitt et folkehelseproblem og et samfunnsproblem. Vi ønsker å gi ungdom i Orkdal tilstrekkelig kunnskap og informasjon til å avstå fra dopingbruk og bygge opp under en tydelig nulltoleranse for dopingbruk, det være seg både i idretten og samfunnet for øvrig.

MOT

Å skape robuste ungdommer, som er trygge på seg selv og som tør å ta egne valg. Ha fokus på å bry seg om seg selv og andre, og se det positive i menneskene rundt seg

Å bevisstgjøre ungdom til å ta valg som gjør at de mestrer livet.



