



REN TRENING I KOMMUNEN

- et felles løft for å fremme en ren og sunn treningskultur

Vi vil ha dere med på laget!

Siden 2003 har Antidoping Norge (ADNO) jobbet for å fremme en ren idrett og et dopingfritt samfunn. Vi har fortsatt en jobb å gjøre, og ikke minst innenfor det siste området er vi bekymret for utviklingen.

Vi er bekymret for en treningskultur blant unge som er på avveie, der utseende og en muskuløs kropp er viktigere enn god helse. Der kroppen som statussymbol distribueres både ufiltrert og sminket via sosiale medier og utfordrer den psykiske og fysiske helsa blant unge mennesker. Doping kan bli en lettvin og skadelig snarvei for å innfri sitt eget kroppsprosjekt. Ønsket om å endre kroppens utseende kan føre til usunne treningsregimer, bruk av ulovlige stoffer og dårlige valg for egen helse.

Like sikkert som dette er en utfordring som vi ikke kan lukke øynene for, er

det at ADNO trenger medspillere i kampen mot doping. Dersom vi skal lykkes med å begrense utbredelse av og nyrekruttering til dopingbruk, må det prioriteres å heve kunnskapen blant fag- og ressurspersoner i kommunene og gjennom å forebygge doping der vi møter de unge direkte.

Vi vil derfor utfordre nettopp din kommune til å bli med oss i arbeidet for **REN TRENING I KOMMUNEN**. Vi har både erfaring, kunnskap og gode verktøy som vi gjerne deler. I denne brosjyren gir vi dere info om hva vi kan bidra med, og hva som skal til for å komme i gang.

Jeg har stor tro på at vi sammen kan utgjøre en forskjell. Vi håper å høre fra dere.



Anders Solheim
Daglig leder
Antidoping Norge

REN TRENING I KOMMUNEN

Målsetning ved programmet

ADNO vil være deres fagressurs og veileder. Vi bistår kommunene med støtte og ressurser for å sikre lang-siktighet i det forebyggende anti-dopingarbeidet lokalt, ved:

- Å øke kunnskapsnivået og bevisstheten om doping hos fagpersoner og foreldre i kommunen, slik at de er i stand til å kunne forebygge, avdekke risikoatferd og veilede de unge i spørsmål om doping, kropp og trening.

- Å bidra til at unge får tilstrekkelig kunnskap og informasjon til å avstå fra dopingbruk og bygge opp en nulltoleranse til doping i sine miljøer.

Om programmet

Dere får en fast kontaktperson i Antidoping Norge som:

- Utvikler en statusrapport for kommunen i innledende fase.
- Lager invitasjoner til arrangementene.
- Har fagansvar for utvikling og gjennomføring av kurs og ressurser.

**VI VIL SIKRE
LANGSIKTIGHET
I DET FORE-
BYGGENDE
ANTIDOPING-
ARBEIDET
LOKALT**

Antidoping Norge skal sørge for at kommunen har tilgjengelige programmer og ressurser, slik som:

Lærerressurser i ungdomsskolen som er tilknyttet kompetansemål i læreplan i flere fag.

Kurs for alle helsesykepleiere i kommunen.

Årlige webinarer for ungdomsskoleforeldre.

Tverrfaglig opplæringsmøte i kommunen for fagmiljøer og frivillighet.

Årlig workshop for alle deltakende kommuner.

Webinar for kommunens treningssentre med tilbud om å ta del i Rent Senter-programmet.

Ressurser som beskriver hvordan idretten kan ta del av konseptet Rent Idrettslag.

Plakater, brosjyrer og filmer til bruk på skoler og helsestasjoner.

Årlig rapport for prosjektet.

Kommunens bidrag i programmet

- Å utnevne en kontaktperson for samarbeidet.
- Å distribuere invitasjoner og ressurser til skolene, helsesykepleiere og treningssentrene.
- Å stille med en representant på nasjonalt seminar og workshop for samarbeidende kommuner.
- Kommunen betaler en mindre egenandel per år.

Forsterket innsats mot risikomiljøer

Som del av slike samarbeid har vi erfart at det fra tid til annen avdekkes særlige risikomiljøer. I kommuner som ønsker bistand til å følge opp slike miljøer spesielt, kan vi iverksette en forsterket innsats i en avgrenset periode. Hovedtrekkene i dette er:

- ADNO gjør en utvidet kartlegging.
- Statusmøte og arbeidsgruppemøter i kommunen.
- ADNO gjennomfører konkrete tiltak mot skoler, idrettslag og treningsmiljøer i risikoutsatte områder.

Interessert eller ytterligere spørsmål?

Kontakt fagrådgiver Morten Heierdal:

morten.heierdal@antidoping.no

Mer info på antidoping.no



«Doping (...) må sjåast i samanheng med det rusførebyggjande arbeidet og som ein del av det heilskapelege, lokale folkehelsearbeidet. Det er viktig at dei som arbeider i førstelinjetenestene og ressurspersonane rundt ungdom har kunnskap om doping, risikofaktorar og teikn og symptom på dopingbruk. Antidoping Norge har førebyggjande program direkte retta mot unge, men det er viktig at kommunane også har dette i planane sine og sikrar at det er tilstrekkeleg kunnskap hos ressurspersonar som rettleiar unge.»

*Meld. St. 15, 2022 – 2023, Folkehelsemeldinga.
Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar.*



ANTIDOPING
NORGE

REN TRENING. LIKE MULIGHETER.