

Steroider er stærkere end dig

Nordisk Konference 2009

Anti Doping Danmark

Agenda



- **Kampagnen ”Steroider er stærkere end dig”**
 - Strategiske overvejelser
 - Målgrupper
 - Design
 - Kampagnematerialer
 - Præmåling i primær målgruppe
 - Øvrige tiltag i målgrupperne

- **Fitnesshåndbog – råd og vejledning om antidoping**
 - Målgrupper
 - Indhold



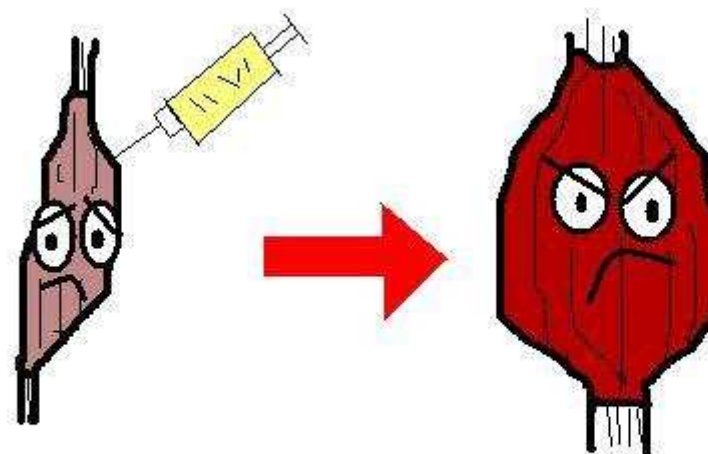
Kampagne - Steroider er stærkere end dig



STRATEGISKE OVERVEJELSER I

- Kampagnen skal give indsigt til handling

→ Vi tager udgangspunkt i de psykologiske konsekvenser ved AAS



Kampagne - Steroider er stærkere end dig



STRATEGISKE OVERVEJELSER II

- De unge mænd vil ikke høre, hvad vi siger!
 - Man lader sig ikke påvirke af en fjern og ”formynderisk” afsender
- Derfor taler vi også til menneskene og samfundet omkring målgruppen, og lader dem være med til at formidle budskabet



Kampagne - Steroider er stærkere end dig



PRIMÆR MÅLGRUPPE

- **Unge mænd mellem 15-25 år – latente og nye brugere af AAS**
 - **Dopingbrug er også en social proces, hvor aktørerne påvirker hinanden (social afhængighed)**



Kampagne - Steroider er stærkere end dig



SEKUNDÆR MÅLGRUPPE

- **Ressourcepersoner omkring målgruppen**
 - Fitnesspersonale
 - Venner og familie
 - Øvrige ressourcepersoner
 - Praktiserende læger
 - Kommunale misbrugskonsulenter
 - SSP-konsulenter



Kampagne - Steroider er stærkere end dig



STRATEGISKE OVERVEJELSER III

- **Skræmmekampagner virker ikke**

→ **I stedet må vi møde målgruppen,
der hvor de er, og skabe relevans!**



Kampagne – Design I



Skyggen = misbrug

Skyggen = kontroltab



Steroidbrugets evolution



Kampagne – Foldere til centre og læger



Det gør steroiderne for dig

Steroider kan give en hurtig vægtøgning, og man får umiddelbart store og svulmende muskler. Man kan træne meget og længe.

Det affæder måske en masse opmærksomhed, og selvtilliden følger med. Man føler sig mentalt ovenpå, og man har overskud, energi og masser af træningsmotivation.

Det er ganske enkelt en genvej til en større krop. Sundhedsskadelig og ulovlig, bevares, men stadig en genvej.

Man **HUSK** - med på genvejen følger steroidernes skygge, nemlig risikoen for de kraftige fysiske og psykiske bivirkninger.



Det gør steroiderne også for dig

Akne - bumser og bylder
Store bumser på især ryg, skuldre og bryst er en almindelig bivirkning ved brug af anabole androgene steroider.

Stråkmærker
Den hurtige og voldsomme vægtøgning kan medføre stråkmærker på især arme, bryst, lår og ryg. Stråkmærker forsvinder ikke igen.

Gynaekosti - bryster - bitch tits
En del af testesteronet hos mænd omdannes til østrogen. Når man koncentrerer sig på at øge testesteron i kroppen med anabole androgene steroider, kan dette medføre udvikling af bryster (også kendt som bitch tits og tævepatter). Brysterne kan kun fjernes ved operation.

Små testikler, problemer med erektion og fertilitet
Når man tillærer mandekroppen store mængder kunstigt testosteron kan hypofyren ikke skilne kroppens eget hormon fra det kunstigt tilføjet.

Derfor får testiklerne besked om, at niveauet af hormonet i kroppen er tilstrækkeligt, og at kroppen derfor ikke behøver at producere mere.

Når man stopper med at tage steroider falder hormonniveauet derfor drastisk, og et lavt testosteronniveau kan medføre, at man mister lyst til sex og også evnen til at få erektion.

Hjertestop, blodpropper og skrumpede lever
Brug af steroider kan medføre, at blodårerne kalder til, og det øger risikoen for blodpropper og hjertestop. Steroider kan også give cyster på leveren og medføre skrumpede lever og leverkraft.

Kort lunte og aggression som er svær at kontrollere
Kort lunte og aggression er en almindelig kendt bivirkning ved brug af steroider. Især i kombination med alkohol og andre stoffer kan brug af steroider medføre voldsomme raseriudbrud - såkaldte "roid rage", hvor den enkelte helt mister kontrollen over sig selv og sine handlinger.

Depressioner og psykoser
Nogle steroidbrugere får store psykiske problemer, f.eks. angstanfald, depressioner og paranoia.



Har du brug for hjælp og rådgivning? Hvis du overvejer at prøve anabole androgene steroider, eller hvis du allerede har prøvet og synes, at det er svært at holde op igen, så kan du ringe til Dopinglinjen. Her sidder erfare læger klar til at besvare dine spørgsmål.

DOPINGLINJEN:
Telefon: 70 25 71 12
Åben hver mandag og torsdag kl. 16.00-18.00

Vil du vide mere: Hvis du vil vide mere om anabole androgene steroider, kan du altid besøge www.steroids.dk. Her kan du også stille spørgsmål.



Om misbrug af anabole androgene steroider (AAS)

Doping er ikke kun noget, der bruges i idrætten for at fremme præstationsniveauet. I dag bruges doping også uden for idrætten, som et redskab til at forandre krop og udseende. Man taler i denne forbindelse om begrebet "mottosdoping", som dækker over misbrug af AAS (syntetisk fremstillet testosteron) i fitness- og styrketræningsmiljøet.

Misbrugeren
Misbrugeren er ofte unge mænd, som er stille og generte, som er usikre, og som har problemer med kontakten til det modsatte køn. I mange tilfælde er de blevet omsorgssvigtet, mobbet eller helt overset. Disse unge har lavt selvværd og derfor er det nemt at lade sig lokke af budskabene i AAS-reklamerne: "Hvis du forandrer din krop, bliver du lykkelig - og det gør du nemt ved at tage dette steroidprodukt".

Misbruget
AAS indtages i såkaldte "kure" af fx 6-12 ugers varighed. En kur indeholder oftest flere forskellige steroidpræparater - både orale og til injektion, og afsluttes med en PCT-kur (Post Cycle Treatment), som skal hjælpe med at "kickstarte" egenproduktionen af testosteron igen samt forhindre aromatisering af testosteron i kroppen.

Lægens afgørende rolle

Der findes mange forskellige bivirkninger ved brug af muskelopbyggende stoffer, og de er ikke alle lige tydelige hos alle misbrugere.

Helt sikkert er det dog, at de opstår, og når det sker, søger AAS-misbrugerne gerne hjælp hos deres praktiserende læge. Derfor er det vigtigt at kende de symptomer, der kendetegner et steroidmisbrug og at kunne stille de relevante spørgsmål. På den måde kan patienten tilbydes den rette hjælp, samt eventuelt blive sendt videre til de relevante specialer: diagnoseret som steroidmisbruger - frem for en patient med fx diagnosen slem akne, forhøjet blodtryk eller depression.

Du kan læse mere om de relevante specialer til AAS-misbrugere på www.steroids.dk/tillægen

STEROIDER ER STÆRKERE END DIG

Mest benyttede stoffer i fitnessmiljøet

Muskelopbyggende stoffer
Anabole androgene steroider (AAS), testosteron, væksthormon (hGH) og insulin.

Bivirkninger
Herunder følger en opstilling af nogle af de almindelige bivirkninger ved misbrug af AAS udover de allerede nævnte symptomer:

- Fysiske bivirkninger:**
 - Problemer med libido og erektion
 - Funktionelle og strukturelle skader i leveren med risiko for blodcyster, skrumpelever og leversvigt og man kender derudover til tilfælde af levercancer
 - Øget risiko for åreforsnavning (aterosklerose) og blodpropper
 - Øget risiko for forhøjet blodtryk

- Psykiske bivirkninger:**
 - Kort lunte og aggressiv adfærd der er vanskelig at kontrollere, især når AAS blandes med alkohol og andre stoffer
 - Fotovaklet opfattelse af egen krop (megamøli)
 - Voldsom depression, psykoser og paranoia kan opstå som følge af misbrug af anabole androgene steroider

For en mere udtømmende oversigt over bivirkninger ved misbrug af AAS, besøg www.steroids.dk.

Øvrige benyttede stoffer
PCT (Post Cycle Therapy)/antiøstrogen
F: Nolvadex, HCG, Clomid, Proviron, Arimidex, Femera

Anden medicin
F: blodtryksmedicin, efedrin, Voltaren, Domnamid, Contalgin, Zomig.

Centralstimulerende stoffer
Misbrug af AAS fører for en stor procentdel til et blandingemisbrug med diverse centralstimulerende stoffer, især amfetamin og kokain, og for nogle derudover også brug af opiater.



Råd og vejledning

DOPINGLINJEN:
Telefon: 70 25 71 12
Dopinglinjen er en anonym telefonrådgivning bemandet med læger med erfaring i idrætsmedicin. Her kan alle få svar på spørgsmål om AAS og alle andre dopingstoffer. Dopinglinjen er åben hver mandag og torsdag kl. 16.00-18.00

Anti Doping Danmark
Det er altid muligt at henvende sig med spørgsmål eller for råd og vejledning hos Anti Doping Danmark på tlf. 43 26 25 50 eller på info@antidoping.dk



Anti Doping Danmark
Idrættens Hus - Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby
www.steroids.dk

KAN DU GENKENDE EN STEROID-MISBRUGER?

Din rolle som læge er afgørende i mødet med misbrugerne af anabole androgene steroider. Læs mere om symptomerne, der kendetegner et steroidmisbrug, så din patient behandles optimalt.

Kampagne – www.steroids.dk



Om ADD Kontakt Sitemap Indtast søgeord

ANTI DOPING DANMARK

STEROIDS.DK

FORSIDE OM STEROIDER STEROIDER TÆT PÅ RÅDGIVNING DOPINGKONTROL AKTUELT TIL FITNESSCENTRET BIBLIOTEK

Kender du nogen i risikogruppen

Med lidt hjælp fra steroider er der meget at vinde. Men det man gerne ville have til at vokse, ender med at blive mindre. [Se hvad steroiderne gør ved kroppen](#)

DOPINGLINIEN

DOPINGLINIEN
7025 7112

► Anonym telefonrådgivning

AKTUELT

► [Se Alle](#)

Skærpelse af straf for distribution af dopingmidler - 06.05.2009

Onsdag d. 29. april 2009 vedtog folketinget sundhedsminister Jakob Axel Nielsens forslag om skærpelse af straffen for handling, udlevering eller fordeling af dopingmidler. Det betyder, at ma...

Nordisk konference om AAS - 18.03.2009

Antidoping Norge inviterer til den 2. nordiske konference om anabole androgene steroider

DOPINGKONTROL

ET STEROIDBRUGS FASER

3. FATAL

Afhængig af en stor krop, der kun eksisterer med hjælp fra steroider.

► [Om steroider](#)

Anti Doping Danmark | Idrættens Hus Brøndby Stadion 20 | tel. 4326 2550 | info@antidoping.dk

Danmarkskort – Find dit rene center!



Man kan:

- Søge efter centre på by eller postnr - Søge på kæde/organisation - Søge på specifikt center
- Søge efter centre i nærheden af en specifik adresse
- Ruteplanlægning fra indtastet adresse til center



Søgeresultat efter rene centre



Listevisning

[Simpel søgning](#)
[Avanceret søgning](#)
[Find centre i nærheden af adresse](#)
[Vis resultater på kort](#)

By:	<input type="text"/>	Kæde:	<input type="text" value="Alle slags"/>	<input type="button" value="Søg"/>
Post nr.:	<input type="text" value="1000"/> <input type="text" value="4000"/> <input type="button" value="Enkelt"/>	Center:	<input type="text"/>	

1	Dansk Fitness Vanløse	Skalbakken 10 2720 Vanløse	Vis på kort
2	Equinox Fitness Valby	Gl. Køge Landevej 22 2500 Valby	Vis på kort
3	Fitness World Amager	Lyongade 23-25 2300 København S	Vis på kort
4	Fitness World Base Camp	Danneskjold-Samsøes allé 20 1434 København K	Vis på kort
5	Fitness World Emdrup	Emdrupvej 115 A 2400 København NV	Vis på kort
6	Fitness World Frederiksberg	Bernhard Bangs allé 17 2000 Frederiksberg	Vis på kort
7	Fitness World Frederiksberg/Nimbusparken	H.V. Nyholms vej 7 2000 Frederiksberg	Vis på kort
8	Fitness World Husum	Frederikssundsvej 264 2700 Brønshøj	Vis på kort
9	Fitness World Hvidovre	Rebæk Søpark 2650 Hvidovre	Vis på kort
10	Fitness World København NV - Enigheden	Rentemestervej 2 2400 København NV	Vis på kort
11	Fitness World København V	Vester Farimagsgade 27-31 1606 København V	Vis på kort
12	Fitness World København V	Gasværksvej 16 1656 København V	Vis på kort
13	Fitness World	Lyngbyvej 62 2100 København Ø	Vis på kort

Kortvisning

[Simpel søgning](#)
[Avanceret søgning](#)
[Find centre i nærheden af adresse](#)
[Vis resultater på liste](#)

By:	<input type="text"/>	Kæde:	<input type="text" value="Alle slags"/>	<input type="button" value="Søg"/>
Post nr.:	<input type="text" value="1000"/> <input type="text" value="4000"/> <input type="button" value="Enkelt"/>	Center:	<input type="text"/>	

KORTDATA ©2009 TELE ATLAS - VILKÅR FOR ANVENDELSE

Print

Præmåling – primær målgruppe



- **15-25-årige mænd**
- **Panel: 1183 svar**

	PANEL
Træner i fitnesscenter	35 %
Synes det er OK at bruge anabole steroider	7 %
Mener ikke, det er farligt i små doser	7 %
Kender nogen, der tager anabole steroider	30 %
Har overvejet at bruge anabole steroider	9 %
Har selv brugt anabole steroider	1 %

Præmåling – fitnessudøvere (MOL)



- **www.motion-online.dk: 565 svar**
- **15-25-årige: 37%**
- **26 år eller ældre: 62%**

	MOL
Træner i fitnesscenter	80 %
Synes det er OK at bruge anabole steroider	17 %
Mener ikke, det er farligt i små doser	19 %
Kender nogen, der tager anabole steroider	38 %
Har overvejet at bruge anabole steroider	20 %
Har selv brugt anabole steroider	6 %

- **Generel stor kendskab til stofferne + viden om virkning og bivirkninger.**
 - Skyldes bl.a. den høje træningsfrekvens samt respondenternes alder
- **NB: 1 respondent (1%) var under 15 år. 10% af respondenterne var kvinder**

Evaluering – primær målgruppe



- Panel: 1207 svar
www.motion-online.dk : 188 svar

	PANEL	MOL
Træner i fitnesscenter	32 %	78 %
Kendskab til kampagnen	25 %	58 %
Har en meget positiv/overvejende positiv holdning til kampagnen	69 %	40 %
Synes kampagnens budskab er meget relevant	69 %	64 %
Synes kampagnens budskab er let forståeligt	88 %	83 %
Synes kampagnen er troværdig/meget troværdig	85 %	53 %

- Mænd 15 -25 år - (dog 4% kvinder på MOL)

Kampagne – Øvrig indsats



- **Opsøgende arbejde i SSP videndeling og fokus på AAS-brug**
 - Oplysningsmateriale
 - Foredrag
- **Politi**
 - Beslaglæggelser
 - Fokus på kriminalpræventiv indsats
- **Antidoping-undervisning på instruktøruddannelser**
- **Antidopingansvarlig i fitnesscentre**
- **Samarbejde med relevante parter:**
 - Behandlingsmulighed/rådgivning
 - Kriminalforsorgen (indsamling af data)
 - Guide til store muskler på den sunde måde (www.motion-online.dk)

Håndbog for fitnesscentre



- **Inspireret af Antidoping Norge**
- **Målgruppe**
 - **Fitnesscentrene**
 - Instruktører, centerejere, receptionspersonale
- **Udsendt til alle fitnesscentre med dopingkontrol**
 - Evt. fælles sekretariater bistår med udsendelse + implementering



Håndbog for fitnesscentre

- råd og vejledning om antidoping



Utålmodighed, usikkerhed og manglende opmærksomhed fra det andet køn kan være grunde til, at nogle begynder at bruge anabole androgene steroider og andre muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer. Doping handler i denne sammenhæng om at opnå et særligt udseende, og i et samfund, hvor der konstant er fokus på kropps-idealiser i medierne, bliver fitnesscentret sårbart for dopingbrug, fordi det ofte er her, man kommer i jagten på "den perfekte krop".

Alle, der arbejder professionelt med træning, har et ansvar for at rådgive og hjælpe dem, som har svært ved at modstå fristelsen til genvejen til den svulmende krop. Og for at kunne yde den bedste antidoping-rådgivning, må man selv have viden om doping og de konsekvenser, dopingbrug kan have!

Derfor har Anti Doping Danmark skrevet denne håndbog, hvor du kan læse mere om dopingstofferne og deres virkninger og bivirkninger, om dopingkontrol, om myterne, og om hvordan du kan genkende og håndtere brugerne af stofferne. I håndbogen findes derudover vejledning til udfærdigelsen af fitnesscentrets antidoping-politik, antidoping-indretning samt gode råd til formidling af et positivt testresultat til det enkelte medlem samt centrets øvrige medlemmer og interessenter.

Håndbog for fitnesscentre - Råd og vejledning om antidoping

Håndbog for fitnesscentre

Råd og vejledning om antidoping

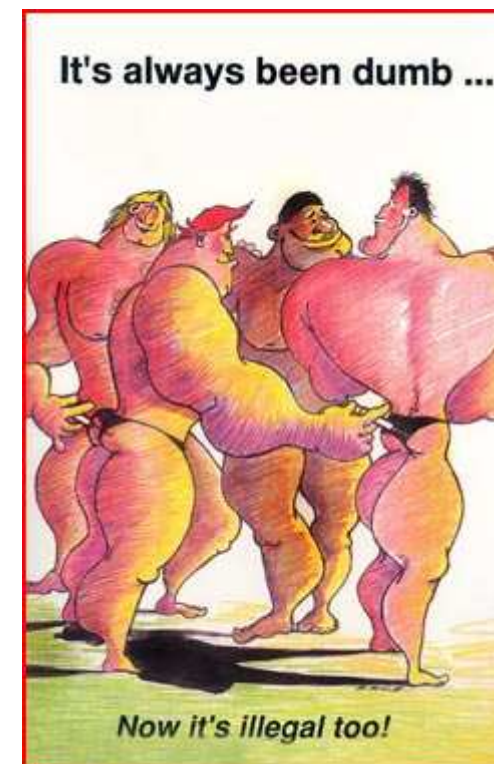


Håndbog for fitnesscentre



INDHOLD

- **Hvorfor motionsdoping**
- **Antidoping i fitnesscentre**
- **De mest benyttede stoffer**
- **Tegn på steroidbrug**
- **Praksis ved mistanke**
- **Sådan foregår en dopingkontrol**
- **Procedure i forbindelse med sagsbehandling**
- **Hvis fitnesscentret får en positiv dopingtest**
- **Antidoping-indretning og miljø**
- **Myter om AAS**
- **Doping er kriminelt**
- **Motionsdoping i tal**
- **ADD**
- **Dopinglinien**
- **Dopingordbog**



På Anti Doping Danmarks vegne



Tak for opmærksomheden!

