

## Hva er doping ?

- å manipulere kroppen med medisin eller preparater eller bruk av metoder som påvirker kroppen på en ikke-medisinsk måte. Preparat er avhengig av virkningen som ønskes.

## Historie

- avledet av det nederlandske ordet "doop" som betyr blanding. Også et ord som beskriver saften fra opiumsvalmuen.
- Brukt i klassiske olympiske leker, og fra starten i sykkel løp samt modern Olympiske Leker
- Amfetamin for å øke utholdenhet tas i bruk etter 2.verdenskrig. likeså steroider. Ingen regulering før 1967. AAS kommer på dopingliste i 1975 da det lages sikre tester.
- Flyttes over fra ordinær idrett via bodybuilding på 80-tallet. Økt spredning via internett.
- Legalt eget bruk frem til lovendring 2013.

## AAS

- Androgener navn på mannlige kjønnshormoner. Dannes i testiklene , og i binyrebarken. Nødvendig for utvikle mannlige karakteristika.
- Anabole steroider er navnet på en gruppe syntetiske stoffer med lik virkning som androgener. Ønsket lå i å lage stoff med ren anabol virkning.
- Positiv effekt : restitusjonstid går ned, man kan trene hardere og oftere. Når volumet øker , øker styrken.kroppen blir hardere , og en får mer pump. Økt kjønnsdrift.
- Negativ effekt : hjerte og leverproblemer. Avrivning av sener grunnet økt hurtig muskelvekst. Psykisk labil

Risiko ved bruk er at man ikke vet styrke eller hva man får i seg.

Omfang beslag på ca 60%. Kan skyldes økt fokus. Omsettes årlig for mellom 75-300 millioner.

-2009 anslår at ca 3% av menn og 1% av kvinner har brukt. Uteseksjonen i Stavanger sin undersøkelse anslø 5-10% på etablerte kjeder og 30-50% på nøkkel sentere.

- Behring Beeivik brukte steroider og testosteron før Utøya

- ca 1 million mennesker trener på treningsstentere i Norge. I 2013 ble det gjennomført 20 tester samt 70 samtaler. Grunn er antagelig at sentrene må betale mellom 3-4000 kr pr test.

## Endringsarbeid

-brukere definere seg gjennom kropp

- ofte mest motivert til endring når effekten av en kur går ut

- skjønne viktigheten av trening. Ha kunnskap nok til å kunne "bytte " doping mot gode trenings prinsipper. Ta ønsket om muskelvekst på alvor, og arbeide med at ting tar tid.

- med brukere i behandling- mindre fokus på bygging , mer fokus på å bli en del av fellesskap og egoreduksjon.

Litteratur : Bjørn Barland – fotellinger om doping(aschaug 2016)  
En god bok å begynne med !

-