

100%

REN HÅRDTRÄNING

Användning av
dopningspreparat,
kosttillskott och
narkotika bland
gymtränande
- en kartläggning



Förord

Kroppskultur, skönhetsideal och genus, det är de sammantaget vanligaste skälen till missbruk av anabola androgena steroider. Användaren vill bygga en muskulös och vacker kropp, något som kan förstås mot bakgrund av det manliga skönhetsideal som frodas i vårt samhälle.

Länstyrelsen Östergötland bedriver sedan slutet av 2011 ett dopningspreventivt arbete tillsammans med Östergötland Idrottsförbund, 22 träningsanläggningar, polismyndigheten i Östergötland samt kommunerna Linköping, Norrköping och Motala. Som ett led i ett nationellt utvecklingsarbete finansierat av Statens folkhälsoinstitut sker nationell samverkan med nio andra projekt för att få kunskap om dopningsanvändning bland gymtränande och utveckla metoder för prevention.

Inledningsvis har en kartläggning genomförts bland tränande för att få fram en baslinje innan arbetet startar. I Östergötland tillfrågades 2268 personer och tillsammans med övriga projekt i landet har cirka 10 000 tränande tillfrågats om bruk av anabola androgena steroider, träning, kosttillskott, narkotika och attityder. Denna samlade kunskap är unik i landet och leder förhoppningsvis till att arbetet utvecklas på ett positivt sätt.

Projektledare och ansvarig för arbetet med rapporten har Helena Vaernéus, Östergötlands Idrottsförbund, varit.

Elisabeth Nilsson
Landshövding

Lotta Hjalmarsson Österholm
Länssamordnare för det
ANDT-förebyggande arbetet



Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	4
1. BAKGRUND/INLEDNING.....	5
2. SYFTE	5
3. METOD	6
4. BEGREPP	7
5. RESULTAT	8
6. DISKUSSION/SLUTSATSER	15

Sammanfattning

Kartläggningen är genomförd som en enkätstudie bland tränande på gym i Norrköping, Linköping och Motala. De anläggningar som deltagit medverkar i projekt 100 % ren hårdträning, och samordnas av PRODIS¹ (prevention av dopning i Sverige). PRODIS är ett nationellt samverkansprojekt som arbetar för att förebygga användningen av anabola androgena steroider och andra dopningspreparat. Arbetet samordnas av STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) en sektion inom Centrum för Psykiatrforskning Stockholm- Stockholms läns sjukvårdsområde/Karolinska Institutet. Arbetet inom PRODIS finansieras med medel från Statens folkhälsoinstitut.

Enkäten delades ut på 22 träningsanläggningar under våren 2012, vid två tillfällen om tre timmar vardera när beläggningen på anläggningarna antogs vara som högst. Totalt besvarades enkäten av 2268 personer. Syftet var att kartlägga användningen av dopningsmedel, narkotika och kosttillskott bland personer som gymtränade på de träningsanläggningar som deltar i projektet 100 % ren hårdträning i Östergötland.

- 25 personer (1,8 procent) av de gymtränande männen uppgav att de någon gång använt anabola androgena steroider eller annat dopningsmedel. Bland kvinnorna uppgav 5 personer (0,6 procent) att de någon gång använt dopningsmedel.
- Totalt uppgav 156 personer (drygt 11 procent) av männen att de har blivit erbjudna att köpa och/eller prova anabola androgena steroider.
- De vanligaste orsakerna som angavs till att använda dopningspreparat var att få snyggare kropp, större muskler och att orka träna mer.
- 192 personer (knappt 9 procent), uppgav att de känner någon de säkert vet använder dopningsmedel.
- 218 personer (16 procent) av männen uppgav att de någon gång använt narkotika utan läkares inrådan.
- Fler än hälften av de 30 personer som använt dopningsmedel har också använt narkotika i någon form.
- 68 procent av männen uppgav att de någon gång har använt kosttillskott. Det vanligaste preparatet som använts är muskelökande preparat.
- I påståendet *”Det är viktigt att gymmet som jag tränar på arbetar aktivt för att motverka dopning”* instämde knappt 85procent helt eller delvis.

¹ Läs mer om projektet på www.prodis.se

1. Bakgrund/Inledning

Användningen av anabola androgena steroider (AAS) är, enligt EU-rapporten ”Strategy for Stopping Steroids”², ett samhällsproblem i flera europeiska länder. Främst bland unga män. Rapporten pekar på ett dopningsmedelsanvändande på mellan 1-2 procent i befolkningen. Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI) saknas säkra siffror på antalet användare i Sverige. FHI menar att undersökningar under det senaste decenniet visar att ca 1 procent av männen och mindre än 0,5 procent av kvinnorna i åldern 15-54 har testat dopningspreparat någon gång i livet. Den vanligaste gruppen är män mellan 18-34 år som regelbundet styrketränar på gym³. Antalet brott och beslag av dopningsmedel har ökat markant, vilket kan tyda på att användningen ökar⁴.

Under de senaste tio åren har även ett samband mellan dopning och användande av kosttillskott kunnat fastställas⁵. Kosttillskotten kan även vara kontaminerade med AAS. Dopning och bruk av kosttillskott har tidigare mest varit förknippat med elitidrott, men mycket tyder på att dessa preparat nu är vanligare förekommande bland motionärer än bland tävlingsidrottare.

Projekt 100 % ren hårdträning drivs i Östergötland av Länsstyrelsen Östergötland och samordnas nationellt av PRODIS. PRODIS i sin tur samordnas av STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) en sektion inom Centrum för Psykiatriforskning Stockholm- Stockholms läns sjukvårdsområde/Karolinska Institutet. Arbetet inom PRODIS finansieras med medel från Statens folkhälsoinstitut. Projektets syfte är att på lokal nivå använda och utvärdera den nationella arbetsmodell som tagits fram i syfte att minska användningen av AAS och andra dopningsmedel i gymvärlden. En del av arbetet handlar om att kartlägga användningen av förbjudna preparat och kosttillskott på i projektet deltagande anläggningar i Linköping, Norrköping och Motala kommuner.

2. Syfte

Syftet med kartläggningen är att kartlägga användning av, och attityder till dopningsmedel, bland personer som gymträna på de anläggningar som deltar i projekt 100 % ren hårdträning i Östergötland. I kartläggningen ingår även frågor om bruk av kosttillskott och narkotika. Härmed skapas ett nuläge av hur det ser ut med bruk av dopningsmedel, kosttillskott och narkotika på de träningsanläggningar som ingår i projekt 100 % ren hårdträning. Denna kartläggning är en del i att testa och utvärdera ett arbetssätt för att minska användningen av AAS inom gymvärlden. Kartläggningen beskriver de inledande förhållanden som råder i Östergötland på de totalt 22 gym som deltar i projekt 100 % ren hårdträning⁶

² Antidoping Denmark 2012

³ <http://www.fhi.se/PageFiles/12334/Dopning-i-samh%C3%A4llet.pdf.pdf> (20130131)

⁴ <http://www.tullverket.se/pressrum/beslagsstatistik.4.4ab1598c11632f3ba9280001976.html> (20130131)

⁵ Hoff, FoU-rapport 2008:1

⁶ Bilaga 1, Lista över deltagande gymanläggningar i projektet.

3. Metod

Datainsamlingen genomfördes under våren 2012. På samtliga 22 gym som ingår i projektet har enkäter delats ut i anslutning till gymmet, vid två tillfällen om tre timmar vardera vid tidpunkter då beläggningen är som högst på anläggningen. Alla svarande har varit anonyma och lagt den ifyllda enkäten i en försluten låda. Enkäterna har sedan kodats och registrerats. Deltagande gym är såväl privatägda som föreningsdrivna.

Enkäten

Enkäten som delades ut till tränande på träningsanläggningarna bestod av 27 frågor och omfattade bakgrundsvariabler, omfattning av styrketräning, om och hur ofta man bedriver annan form av träning, erfarenhet av dopningsmedel och hur ofta man använder kosttillskott. Frågor om narkotikabruk ställdes, likaså attitydfrågor angående inställning till dopningsförebyggande åtgärder⁷. Enkäten är framtagen av forskare inom samverkansprojektet PRODIS och har använts i tio olika regionala undersökningar runt om i Sverige. Enkäten har även funnits tillgänglig på engelska och har använts av ett fåtal svarande.

Respondenter

Kartläggningen bygger på svaren från de 2268 personer som besvarat enkäten på gymanläggningar i Linköping, Norrköping och Motala kommuner. Enkäten har genomförts på elva anläggningar i Linköping, sju i Norrköping och fyra i Motala, totalt 22 anläggningar. Ett visst bortfall kan ses i besvarandet av enkäten då alla respondenter inte besvarat samtliga frågor. Antalet svarande kan därför variera något mellan frågorna.

Svaren för respektive kommun fördelar sig enligt följande;

Tabell 1

Kommun	Antal enkäter	Andel i procent
Linköping	1270	56 %
Norrköping	662	29 %
Motala	336	15 %

Linköping och Norrköping är till invånarantal nästan jämnstora, men vi har i detta projekt med flera och dessutom större, anläggningar i Linköping än i Norrköping. Motala är den till invånarantalet minsta medverkande kommunen. Fördelningen av svar speglar väl frekvensen av deltagande anläggningar i de tre kommunerna.

Svar fördelat på kön- och åldersgrupper utifrån de 2241 respondenter som uppgav ålder;

Tabell 2

Åldersgrupp	Män	Kvinnor	Totalt
- 25 år	636 = 64 %	362 = 36 %	998
26-44 år	462 = 62 %	279 = 38 %	741
45-	287 = 57 %	215 = 43 %	502
Totalt	1385 = 62 %	856 = 38 %	2241

⁷ Bilaga 2, enkäten bifogas

4. Begrepp

Dopning: Den otillåtna hanteringen av medel som omfattas av den svenska dopningslagen (SFS1991:1969). Lagen innefattar färre substanser än idrottens dopningslista. Anabola androgena steroider tas upp på båda ställena. Som komplement till lagen finns sedan 2006 en inofficiell vägledande lista över substanser som anses omfattas av lagen. Listan finns tillgänglig via Statens folkhälsoinstituts webbplats (www.fhi.se) och uppdateras regelbundet.

Kurande: De flesta som använder dopningsmedel ”kurar”, det vill säga tar dopningsmedlen under en viss tid och gör sedan uppehåll. En kur varar vanligen mellan 6-12 veckor och normalt tar man 2-3 kurer per år.

Anabola androgena steroider, förkortas i denna rapport AAS.

Anabola androgena steroider har två effekter:

- Den anabola, som betyder att ämnet bygger upp muskler och andra vävnader i kroppen och
- Den androgena, som betyder att ämnet ger manliga könsegenskaper som ökad skäggväxt, behåring, mörkare röst och grövre hy

PRODIS: Prevention av dopning i Sverige

5. Resultat

Totalt har 2268 enkäter besvarats och samlats in på de deltagande anläggningarna, vid totalt 44 tillfällen. Respondenterna är uppdelade på 1391 män (62 procent) och 859 kvinnor (38 procent). Dessutom 18 personer vilka ej angivit kön. För att få veta mer om de svarande har vi inledningsvis frågat om;

- Kön
- Ålder
- Utbildningsnivå
- Sysselsättning

Sammanfattningsvis kan följande konstateras om respondenterna att;

- Flera män än kvinnor deltog i undersökningen, 62 respektive 38 procent
- De yngre var överrepresenterade och den enskilt största gruppen är män i 20 till 25-årsåldern
- 61 procent av de svarande arbetar och 21 procent genomgår högskoleutbildning
- 56 procent uppgav att deras högsta slutförda utbildning är gymnasiet, 31 procent har slutfört högskolestudier

Respondenternas styrketränningsvanor

Fråga 6; Deltagarna i enkäten uppgav att de styrketränar enligt följande;

Tabell 3

Träningsfrekvens	Antal personer	Andel i procent
Aldrig el mindre än 1 g/vecka	270	12 %
1-2 ggr/vecka	746	33 %
3-4 ggr/vecka	926	41 %
5 ggr/vecka el mer	313	14 %
Total	2255	100 %

Den största gruppen tränande återfinns bland dem som tränar 3-4 ggr/vecka, 41 procent. 12 procent uppgav att de aldrig eller mer sällan än 1 gång/vecka tränar på gym, medan 14 procent uppgav att de gymtränar 5 ggr/vecka eller mer.

Den typiske respondenten var en man mellan 20-25 år som är sambo, boende i Linköping och har gått ut gymnasiet och gymtränar 3-4 ggr/vecka.

Bruk av kosttillskott

En majoritet av respondenterna har någon gång använt kosttillskott⁸. Kosttillskott kan vara allt från vitaminer och mineraler till muskelökande preparat som kreatin eller protein.

Tabell 4

På fråga 18 "Har du någon gång använt kosttillskott?" fick vi följande svar av de 2249 personer som svarat på frågan;		
• Ja	1294 personer	58%
• Nej	888 personer	39%
• Vet ej	67 personer	3 %

En lite annan bild får vi om vi bryter ner detta svar på män respektive kvinnor;

Bland männen svarade 68 procent att de någon gång använt kosttillskott. Bland kvinnorna svarade 41 procent att de någon gång använt kosttillskott.

Tabell 5

Fråga 19; Vilket/vilka preparat har använts av de 1294 personer som svarat ja på frågan att de använt kosttillskott?		
• Muskelökande (Kreatin, protein)	949 pers	73 %
• Prestationshöjande (PWO, koffein)	535 pers	41 %
• Fettförbrännande (CLA, omega-3)	262 pers	20 %

Här ser vi att den form av kosttillskott som använts av respondenterna i högst grad är muskelökande preparat, det används av 73 procent, av de totalt 1294 personer som uppger att de använder kosttillskott. De prestationshöjande medlen kommer därefter medan fettförbrännande preparat är det som angivits i lägst omfattning.

Jämför vi med de 30 respondenter som i studien angett att de använder AAS eller andra dopningsmedel och deras bruk av kosttillskott ser vi ytterligare andra värden. 28 av dem som uppgav att de använt dopningsmedel har svarat på frågan om de också använder kosttillskott. 25 av dessa personer har svarat ja, vilket innebär att nästan nio av tio använder också kosttillskott i någon grad.

⁸ Enligt livsmedelsverket definieras kosttillskott; "Vitaminer och mineraler i koncentrerad form kallas kosttillskott. Kosttillskott är tänkta att komplettera den vanliga kosten och säljs i form av kapslar, tabletter, pulver, ampuller med vätska, droppflaskor eller liknande".

Fråga 20 får följande svar utifrån de 1261 personer som besvarat frågan "Hur ofta använder du kosttillskott?"

Tabell 6

	Antal personer	Andel i procent
1 g/mån eller mera sällan	383	30 %
Ett par gånger i månaden	115	9 %
Ett par gånger i veckan	406	32 %
Varje dag	357	28 %
Total	1261	100 %

Bland de som svarat ja på frågan var det männen som uppgav att de använder kosttillskott mest frekvent, 66 procent av dem använder varje vecka eller varje dag. Kvinnornas andel var lägre; 45 procent uppgav användande varje vecka eller varje dag.

Respondenterna, de 1261 som uppgivit hur ofta de använder kosttillskott, uppger att de får tag i kosttillskotten enligt nedan;

- | | | |
|-------------------|--------------|------|
| 1. Hälsokostaffär | 781 personer | 62 % |
| 2. Internet | 548 personer | 43 % |
| 3. Annat | 166 personer | 13 % |
| 4. Gymmet | 110 personer | 9 % |
| 5. Vän | 60 personer | 5 % |
| 6. Egen import | 16 personer | 1 % |

I alternativet "annat" som 13 procent svarat, ryms bland annat apotek, matbutiker och idrottsevenemang som inköpsställen.

Erfarenhet av dopningspreparat

På fråga 12 "Har du någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel utan läkares inrådan?" fick vi följande svar av de respondenterna;

- att 30 personer, 1,6 procent, någon gång använt någon form av dopningsmedel utan läkares inrådan. Av dessa 30 personer var 25 män och fem kvinnor. Sex personer, 20 procent av de 30 personerna, uppgav att de använt någon form av dopningsmedel under det senaste året.
- Bryter vi ner detta på män respektive kvinnor visar det sig att 1,8 procent av männen och 0,6 procent av kvinnorna använt dopningsmedel.

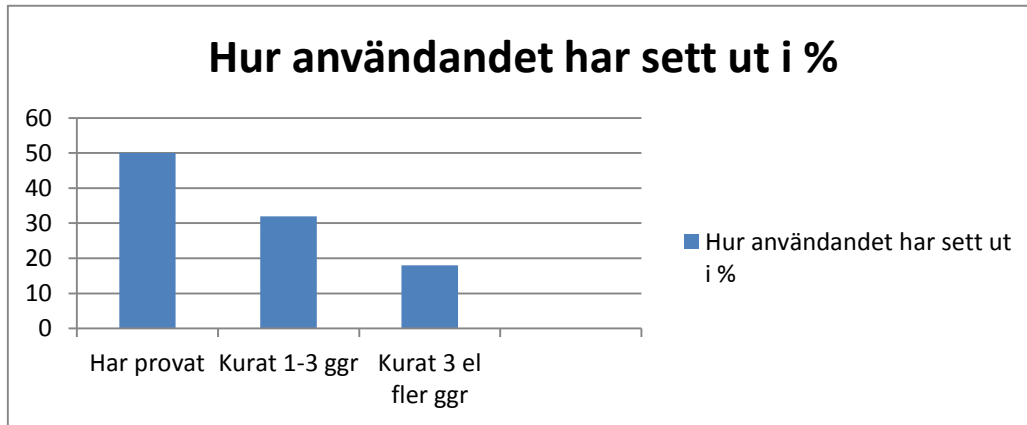
Av de 30 personer som uppgav att de använt någon form av dopningsmedel har

- 12 personer använt anabola androgena steroider
- 8 personer har använt tillväxthormon

- 12 personer har angett annat

De respondenter som angivit att de använt dopningsmedel (30 personer) har angett följande konsumtionsmönster;

Tabell 7



Den vanligaste anledning respondenterna angivit till att använda dopningspreparat, fråga 16, är;

- Få snyggare kropp, 13 personer
- Få större muskler, 12 personer
- För att orka träna mer, 12 personer
- För att uppnå bättre idrottsresultat, 10 personer
- Bli starkare, 8 personer

Den typiske doparen, som dopar sig eller har dopat sig, är man, mellan 26-44 år, bor själv, har gått ut gymnasiet, arbetar och tränar 3-4 ggr/vecka.

Respondenternas svar på fråga 9 "Är det någon i din närmaste bekantskapskrets som du säkert vet använder dopningsmedel?" är;

- att 192 personer, 9 procent, uppgav att de känner någon de säkert vet använder dopningsmedel.

På frågan, ställd till samtliga respondenter, om användande i bekantskapskretsen av olika former av dopningsmedel gavs svaret;

Tabell 8

	Antal personer	Andel i procent
Anabola androgena steroider	125	6 %
Tillväxthormon	95	4 %
Annat dopningsmedel	89	4 %

På fråga 10, "Har du någon gång blivit erbjuden att prova och/eller köpa någon form av dopningsmedel?" gavs svaret;

- att 156 män, 11 procent, har blivit erbjudna att köpa och/eller prova anabola androgena steroider. Bland kvinnorna blev svaret att 10 personer, 1 procent, har blivit erbjudna att köpa och/eller prova anabola androgena steroider.

Delas svaren upp på vad man blivit erbjuden att köpa/prova fördelade sig dessa enligt följande;

Tabell 9

	Antal personer	Andel i procent
Anabola androgena steroider	166	7 %
Tillväxthormon	121	5 %
Annat dopningsmedel	134	6 %

Attityder till dopning

I enkäten gjordes även en attitydundersökning där de tränandes inställning till dopning undersöktes. Flera påståenden presenterades med resultat enligt nedan;

- När det gäller att genomföra oanmälda dopningstester svarade 76 procent av de tillfrågade att de instämmer helt eller delvis i påståendet att "Det är ok att genomföra oanmälda dopningstester av tränande på gym".
- På påståendet " Det är rätt att stänga av tränande som använder anabola steroider eller andra otillåtna preparat" svarade 84 procent instämmer helt eller instämmer delvis.
- Påståendet "Jag kan tänka mig att skriva på ett avtal då jag köper träningskort om att jag kan bli avstängd från gymmet om jag tar otillåtna preparat" stöds helt av 83 procent och delvis av 7 procent
- I påståendet "Det är viktigt att gymmet som jag tränar på arbetar aktivt för att motverka dopning" instämde 85 procent helt eller delvis.
- På frågan "Det är upp till var och en att bestämma om man vill använda dopningspreparat" svarade 47 procent att de tar helt eller delvis avstånd från detta påstående, medan 24 procent instämde i påståendet.

Narkotikaanvändning bland gymtränande

I kartläggningen har frågats om narkotikaanvändning bland dem som tränar på gym. 289 personer, uppgav att de någon gång i livet har använt narkotika utan läkares inrådan. Av dessa 289 har 30 procent uppgivit att de använt narkotika under det senaste året och 24 procent av dessa har använt narkotika under den senaste månaden. Delar vi upp svaren på män respektive kvinnor svarade 218 män, 16 procent, att de använt narkotika. Bland kvinnor var svaret att 71 personer, 8 procent, har använt narkotika.

De 289 respondenterna som uppgav att de någon gång använt narkotika fördelar sig enligt nedan utifrån preparat;

- Hasch/marijuana 263 personer (91 %)
- Amfetamin 56 personer (19 %)
- Kokain 49 personer (17 %)
- Hallucinogener 37 personer (13 %)
- Ecstasy 41 personer (14 %)
- Benzodiazepiner 39 personer (14 %)

Vi har gjort en korskörning för att se hur många av de respondenter som uppgivit att de använt någon form av dopningsmedel som också använt narkotika. 28 av de 30 personer som uppgivit att de använt/använder dopningsmedel, har svarat på frågan om de använt/använder narkotika i någon form. 16 av de 28 svarande personerna har uppgivit att de också har använt narkotika i någon form. Fler än hälften av dem som angett att de använt dopningsmedel har också använt narkotika i någon form.

Fördelning mellan kommuner

Totalt har enkäten besvarats av 2268 personer, varav 2250 har uppgivit kön. Fördelningen mellan kommunerna:

- I Linköping besvarades enkäten av 1270 personer, 756 män och 507 kvinnor (sju har ej angivit kön).
- I Norrköping besvarades enkäten av 662 personer, 420 män och 235 kvinnor (sju har ej angivit kön).
- I Motala besvarades enkäten av 336 personer, 215 män och 117 kvinnor (fyra har ej angivit kön).

Linköping

- 7,6 procent känner någon som använder dopningsmedel
- 7,4 procent har blivit erbjuden att köpa och/eller prova någon form av dopningsmedel
- 1,4 procent har någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel
- 55,8 procent har någon gång använt kosttillskott
- 13,7 procent uppgav att de någon gång använt narkotika

Norrköping

- 9,9 procent känner någon som använder dopningsmedel
- 13,8 procent har blivit erbjuden att köpa och/eller prova någon form av dopningsmedel
- 1,4 procent har någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel
- 59,4 procent har någon gång använt kosttillskott
- 13,4 procent uppgav att de någon gång använt narkotika

Motala

- 9,8 procent känner någon som använder dopningsmedel
- 15,2 procent har blivit erbjuden att köpa och/eller prova någon form av dopningsmedel
- 1,2 procent har någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel
- 60,5 procent har någon gång använt kosttillskott
- 9,3 procent uppgav att de någon gång använt narkotika

6. Diskussion/slutsatser

Syftet med enkäten var att kartlägga användning av, och även attityder till dopningsmedel, bland gymtränande personer på de anläggningar som deltar i projekt 100 % ren hårdträning i Östergötland. I kartläggningen ingick även frågor om bruk av kosttillskott och narkotika. Utifrån det har vi skapat en baslinje av hur det såg ut med bruk av dopningsmedel, kosttillskott och narkotika på de träningsanläggningar som ingår i projekt 100 % ren hårdträning. Denna baslinjemätning är en del i att testa och utvärdera ett arbetssätt för att minska användningen av anabola androgena steroider inom gymvärlden.

Respondenterna har i allmänhet varit positivt inställda till att bidra vid insamlandet av uppgifterna. De deltagande gymanläggningarna har bistått med utrymme och kunskap om när de har flest besökare på sin anläggning.

Flest svarande finns i Linköping, vilket är naturligt eftersom det i Linköping finns flest till projektet anslutna anläggningar, anläggningarna är dessutom stora. Åldersgruppen upp till 25 år är den som i undersökningen var störst på gymmen. Hos de svarande var den vanligaste träningsfrekvensen 3-4 ggr/vecka, 14 procent tränar 5 ggr/vecka eller mer.

Metoddiskussion

Enkäten har delats ut på de anläggningar som deltar i projektet 100 % ren hårdträning, vilka kan betecknas som aktörer som vill ta ansvar för dopningsproblematiken och aktivt arbetar med att förebygga missbruk. De har också till stor del en tydlig familjemålgrupp. Resultatet skulle kanske blivit ett annat om vi undersökt så kallade "hardcore- eller källargym". Tidpunkten på dagen kan också påverka resultaten. De som använder otillåtna preparat kanske inte i första hand väljer att träna på tider då det är som mest besökare på anläggningarna. Det var också ett bortfall av svarande på anläggningarna, då inte alla som tränade vid de aktuella tillfällena valde att svara på enkäten.

Dopning

Undersökningen visar att dopningsproblematiken på de anläggningar där enkäten genomförts är begränsad. Det som dock ger anledning till oro är att 9 procent uppger att de känner personer som använder dopningsmedel och att 11 procent av männen har blivit erbjudna att köpa eller prova AAS.

Jämför vi med siffror på riksnivå, från de övriga projekten inom PRODIS där samma undersökning gjorts, ligger Östergötland lägre vad gäller bruk av AAS. I den undersökning som sammanfattar alla lokala resultat av denna enkät, presenterad av PRODIS i december 2012, visades att 4 procent av männen som tränar på gym någon gång använt AAS. Malmö stad toppar statistiken med ett användande av AAS bland män på 6 procent, Stockholms län följer efter med 4 procent⁹.

⁹ http://www.prodis.se/sites/default/files/images/u63/Rapport%20PRODISjan2013_0.pdf (20130131)

Kosttillskott

Bland männen svarade 68 procent att de någon gång använt kosttillskott och bland kvinnorna svarade 41 procent att de någon gång använt kosttillskott. Kosttillskott är lättillgängligt att köpa i vanliga hälsokostbutiker och via internet. Kosttillskottsbranschen har under de senaste åren växt i rekordfart, och till stor del nischat sig som en part i gymvärlden. Kosttillskott är av en del ansett som ”nödvändigt” för dem vill nå resultat med sin träning. Vårt län är inget undantag. Kartläggningen visar att nio av tio i gruppen som uppgav att de använder/ använt någon form av dopningsmedel även använder kosttillskott.

Narkotika

Flera än hälften av dem som använt AAS har även använt narkotika. En hög siffra om vi jämför med svaret gällande alla, knappt 13 procent.

Jämförelse mellan kommunerna

- När det gäller att ha provat eller använt någon form av dopningsmedel skiljer det sig inte mycket mellan kommunerna, siffrorna varierar mellan 1,2 och 1,4 procent.
- Skillnaderna var något större när vi tittar på huruvida respondenterna blivit erbjudna att köpa och/eller prova dopningsmedel. I Motala har 15,2 procent blivit erbjudna, i Norrköping är det 13,8 procent som blivit erbjudna medan siffran är markant lägre i Linköping, 7,4 procent.
- Narkotikaanvändningen bland respondenterna visar högre siffror i Linköping och Norrköping, 13,7 procent respektive 13,4 procent, medan Motala stannar på 9,3 procent.
- Kosttillskottsanvändningen ligger ganska lika i Motala och Norrköping, 60,5 procent mot 59,4 procent. Linköping ligger något lägre, 55,8 procent uppger där att de provat kosttillskott.

Det visar vikten av att arbeta förebyggande över hela länet och inte tro att det rör sig om ett storstadsfenomen.

Attityder

Ett resultat av kartläggningen är att tre fjärdedelar av respondenterna svarat att det är ok att genomföra oanmälda dopningstest av tränande. När det gäller avstängning från träningsanläggningen av dem som använder otillåtna medel var acceptansen ännu större, över fyra femtedelar. Nästan 85 procent av respondenterna uttryckte att det är viktigt att ett dopningspreventivt arbete bedrivs på träningsanläggningen

Fortsatta frågeställningar

Det kan tyckas anmärkningsvärt att så många som 60 procent av dem som använder kosttillskott gör det varje vecka eller varje dag. En fråga för vidare forskning kan vara om det är så att bruk av kosttillskott leder till bruk av andra förbjudna preparat. Det finns ingen svensk forskning kring detta. Hur ska tillsynen av försäljningen av tillåtna och otillåtna medel kunna stärkas för att skydda i första hand ungdomar från att använda farliga och olagliga preparat? Här ser vi ett forskningsområde som borde studeras vidare, vilket skulle kunna innebära ett annat förhållningssätt från myndigheterna gällande till exempel tillsyn på området. Idag sker tillsynen av försäljning av kosttillskott av kommunerna.

Oroande är att flera aktuella våldsbrott har begåtts under påverkan av dopningspreparat där de troligtvis har hjälpt till att stärka den kriminellas förmåga att begå brott. Då kunskapen om sambandet mellan våld och dopning idag är låg borde forskningen följa upp med strukturerad provtagning vid våldsbrott för att få klarhet i hur vanligt det är med dopningsrelaterat våld.

Bland dem som använt AAS är narkotikaerfarenheterna mycket stor. Det väcker ytterligare frågor hur andra kopplingar ser ut, är det samma kanaler som används för distribution av dopningspreparat som för narkotiska preparat? Förstärker effekterna varandra? Är det så att man med hjälp av uppiggande och smärtstillande narkotiska preparat orkar träna mera och är det lättare att varva ned efter perioder av hård träning och dopningsmissbruk med hjälp av lugnande/smärtstillande narkotika?

Framtida projekt bör också uppmärksamma det nya kvinnliga idealet att vara ”stark och smal” och de preparat som används för att öka fettförbränningen. Risken finns för att användning av både AAS, fettförbrännande preparat och kosttillskott blir en ”quickfix” till att få den snygga kroppen. Tidigare har dopning varit ett idrottsproblem i jakten på bra resultat. Nu används preparaten i allt högre utsträckning av personer, i jakt på snygga kroppar, mycket muskler och ökat mod.

Slutord

Kartläggningen ger Länsstyrelsen Östergötland ett starkt mandat att arbeta vidare med projektet 100 % ren hårdträning tillsammans med Östergötlands Idrottsförbund, Polismyndigheten i Östergötland, kommunerna Norrköping, Linköping och Motala samt de 22 anläggningar som ingår i vårt utvecklingsarbete i länet. Under 2012 har projektet deltagit i fyra nationella träffar med PRODIS. Vidare har tre utbildningar för gypspersonal genomförts med totalt 80 deltagare. En bredare konferens om samhällsdopning är genomförd för drygt 50 deltagare. PRODIS-nätverket har genomfört en nationell konferens i anslutning till Lucia-pokalen i Göteborg, där deltog ca 170 personer från hela landet. Vid det nationella konferensen DROGFOKUS 2012 i Norrköping medverkade PRODIS med monter och seminarium, ca 1000 besökare fick möjlighet att få information om 100 % ren hårdträning. Lokala nätverksträffar är genomförda i samtliga kommuner och besök hos anläggningarna är gjorda av projektledaren.

Projektet 100 % ren hårdträning fortsätter under 2013, i det nationella arbetet ingår också att sprida metoden till flera anläggningar och kommuner, vilket är en önskvärd utveckling även i vårt län. Under våren planerar styrgruppen för att projektledaren ska besöka de befintliga lokala nätverken för att fastställa vilka utbildningsbehov som finns bland personal på anläggningar. Projektledaren ska också följa upp policyarbetet på anläggningarna. Nationellt finns nu fastställda kriterier för diplomering och allt eftersom anläggningarna uppfyller kraven ska diplomering ske.

I de lokala nätverken har det diskuterats hur arbetet kan visas upp på ett bredare sätt vid till exempel stadsfester och sportevenemang. Styrgruppen hoppas att det kan förverkligas under sommaren.

Metoden som används i projektet bygger på ett brett arbete som inkluderar utbildning, samverkan, policyarbete och tillsyn. Det räcker inte med att vi lyckas med en eller två av dessa delmoment utan

arbete måste ske på samtliga arenor och samverkan är nödvändig för att arbeta dopningspreventivt. Under 2013 behöver det påbörjade utvecklingsarbetet stärkas för att bli framgångsrikt och långsiktigt.

Lista över deltagande gymanläggningar i projektet.

Det kan vara flera anläggningar under samma namn

Anläggning	Antal/kommun	Hemsida
Actic, Motala	2	www.actic.se
Actic, Norrköping	1	www.actic.se
Actic, Linköping	1	www.actic.se
Campushallen, Linköping	1	www.campushallen.se
Fitness24seven, Norrköping	1	www.fitness24seven.com
Friskis & Sveltis, Linköping	2	www.friskissveltis.se/linkoping
Friskis & Sveltis, Norrköping	2	www.friskissveltis.se/norrkoping
Frisksportarna, Motala	1	www.frisksport.se/motala
Korpen, Linköping	3	www.korpen.se/linkoping
Korpen, Motala	1	www.korpen.se/motala
Medley, Linköping	3	www.medley.se
Medley, Norrköping	1	www.medley.se
Worldclass, Linköping	1	www.worldclass.se
Worldclass, Norrköping	2	www.worldclass.se
Totalt	22 anläggningar	

Några frågor om dig själv:

1. Jag är:

- Man Kvinna

2. Vilket år är du född? År: _____

3. Bor?

- Själv Med partner Med föräldrar/vårdnadshavare Annat, ange vad: _____

4. Sysselsättning?

- Pågående gymnasieutbildning
 Pågående högskoleutbildning
 Arbetar → → Vad arbetar du med? _____
 Arbetslös
 Sjukskriven
 Pensionär
 Annat, ange vad: _____

5. Vilken högsta utbildning har du?

- Slutförd grundskoleutbildning Slutförd gymnasieutbildning Slutförd högskoleutbildning

Några frågor om din träning:

6. Hur ofta styrketränar du på gym?

- Aldrig
 Mer sällan än en gång i veckan
 1-2 gånger i veckan
 3-4 gånger i veckan
 5 gånger i veckan eller mer

7. Utövar du någon idrott/fysisk aktivitet utöver styrketräning? Här kan du sätta flera X

- Ishockey Fotboll Handboll Brottning Body building Body fitness
 Tyngdlyftning Styrkelyft Kampsport Annan idrott: _____
 Nej → gå till fråga 9

8. Hur ofta brukar du träna något annat än styrketräning?

- Aldrig
 Mer sällan än en gång i veckan
 1-2 gånger i veckan
 3-4 gånger i veckan
 5 gånger i veckan eller mer

Här kommer ett antal frågor om dopning, kostillskott och narkotika. Frågorna rör bland annat dina egna erfarenheter. Med dopning menar vi anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel.

9. Är det någon i din närmaste bekantskapskrets som du säkert vet använder dopningsmedel? (Markera med ett X på varje rad)

	Ja	Nej
Anabola androgena steroider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillväxthormon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat dopningsmedel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Har du någon gång blivit erbjuden att prova och/eller köpa någon form av dopningsmedel? (Markera med ett X på varje rad)

	Ja	Nej
Anabola androgena steroider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillväxthormon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat dopningsmedel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Om ja, på vilka ställen har du blivit erbjuden att prova och/eller köpa dopningsmedel? Här kan du sätta flera X

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> I skolan | <input type="checkbox"/> På gatan |
| <input type="checkbox"/> På arbetsplatsen | <input type="checkbox"/> Av läkare |
| <input type="checkbox"/> På gym | <input type="checkbox"/> På Internet |
| <input type="checkbox"/> På krogen | <input type="checkbox"/> Annat ställe: _____ |

12. Har du någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel utan läkares inrådan?

- Ja
 Nej → gå till fråga nr 18

13. Vad har du använt. Här kan du sätta flera X

- Anabola androgena steroider
 Tillväxthormon
 Annat, ange vad: _____

14. Hur har ditt användande sett ut?

- Jag har prövat någon eller några gånger
 Jag har ”kurat” 1-3 gånger
 Jag har ”kurat” fler än 3 gånger

15. På vilka ställen har du fått tag på dopningsmedel? Här kan du sätta flera X

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> I skolan | <input type="checkbox"/> På gatan |
| <input type="checkbox"/> På arbetsplatsen | <input type="checkbox"/> Av läkare |
| <input type="checkbox"/> På gym | <input type="checkbox"/> På Internet |
| <input type="checkbox"/> På krogen | <input type="checkbox"/> Annat ställe: _____ |

16. Varför har du använt/använder du dopningsmedel? Här kan du sätta flera X

- Uppnä bättre idrottsresultat
- Få snyggare kropp
- Få större muskler
- Bli starkare
- För att orka träna mer
- Snabbare återhämtning från skador
- Annan orsak, nämligen: _____

17. Har du under de senaste 12 månaderna använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel utan läkares inrådan?

- Ja → *Vad har du använt? (här kan du sätta flera X)?*
- Nej
- Anabola androgena steroider
- Tillväxthormon
- Annat, ange vad: _____

18. Har du någon gång använt kosttillskott?

- Ja
 - Nej
 - Vet ej
- Om du har svarat nej eller vet ej på fråga 18, gå direkt till fråga 22*

19. Om ja, vilket/vilka preparat? Här kan du sätta flera X

- Muskelökande kosttillskott (*ex. proteinpulver, kreatin*) Vilket/vilka preparat: _____
- Prestationshöjande kosttillskott (*ex. sportdryck, taurin*) Vilket/vilka preparat: _____
- Fettförbrännande kosttillskott (*ex. fettförbränningspiller*) Vilket/vilka preparat: _____
- Andra kosttillskott Vilket/vilka preparat: _____

20. Hur ofta använder du kosttillskott?

- Mer sällan än en gång i månaden
- En gång i månaden
- Ett par gånger i månaden
- Ett par gånger i veckan
- Varje dag

21. Var får du tag i kosttillskott? Här kan du sätta flera X

- Hälsokostaffär
- Gymmet
- Vän
- Egen import
- Internet
- Annat (Var?) _____

22. Har du någon gång i livet använt narkotika utan läkares inrådan?

Ja

Nej → gå till fråga nr 26

23. Vilket/vilka preparat har du använt. Här kan du sätta flera X

Hasch/Marijuana Amfetamin Kokain Heroin Hallucinogener Ecstasy

Benzodiazepiner Annat: _____

24. Har du någon gång under de senaste 12 månaderna använt narkotika utan läkares inrådan?

Ja

Nej → gå till fråga nr 26

25. Har du någon gång under de senaste 30 dagarna använt narkotika utan läkares inrådan?

Ja

Nej

26. Här nedan följer ett antal påståenden som du antingen ska instämma i eller ta avstånd ifrån. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst. Sätt ett X på varje rad.

	Instämmer helt	Instämmer delvis	Tar delvis avstånd	Tar helt avstånd	Ingen åsikt
Det är ok att genomföra oanmälda dopningstester av tränande på gym.					
Det är rätt att stänga av tränande som använder anabola steroider eller andra otillåtna preparat.					
Jag kan tänka mig att skriva på ett avtal då jag köper träningskort om att jag kan bli avstängd från gymmet om jag tar otillåtna preparat.					
Det är viktigt att gymmet som jag tränar på arbetar aktivt för att motverka dopning.					
Det är upp till var och en att bestämma om man vill använda dopningspreparat					

27. Har det gym som du huvudsakligen tränar på en policy mot dopning?

Ja → Hur har du fått information om policyn?

Nej

Vet ej

Skriftligt vid köp av träningskort

Muntligt vid köp av träningskort

Genom att den finns uppsatt i gymmet

Annat

STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Riv här

Denna enkätundersökning kommer att fördjupas med hjälp av ett antal intervjuer, där vi är intresserade av att närmare undersöka olika motiv till användning av prestationshöjande dopningpreparat.

Därför undrar vi om du som använder eller tidigare har använt dopning som anabola androgena steroider eller tillväxthormon skulle kunna tänka dig att ställa upp på en intervju.

Om du kan tänka dig att ställa upp, kan du göra en intresseanmälan nedan med namn (förnamn går bra) och telefon eller e-post. Observera att det bara är en intresseanmälan, och du kan avstå från intervjun om du ångrar dig. Du kan också göra en intresseanmälan direkt till forskaren. Kontaktuppgifter finns nedan och du kan riva av och ta med dig hela sidan (om du inte fyller i den).

Det går bra att kontakta forskaren om du har några frågor kring intervjustudien.

Det är helt frivilligt att ställa upp på en intervju, och du kan när som helst avbryta din medverkan.

Du kommer att vara anonym i studien.

Inga personuppgifter kommer att lämnas vidare till tredje part (t.ex. myndigheter eller idrottsorganisationer).

Intresseanmälan:

Namn:.....

E-post:.....

Telefon:.....

David Hoff
Institutionen för socialt arbete, Linnéuniversitet & Socialhögskolan, Lunds universitet

Tel. 0739-319517
E-post: david.hoff@lnu.se

lansstyrelsen.se/ostergotland

Länsstyrelsen Östergötland

POSTADRESS 581 86 Linköping BESÖKSADRESS Östgötagatan 3

TELEFON 013-19 60 00 TELEFAX 013 - 10 13 81

LÄNSSTYRELSEN



ÖSTERGÖTLAND