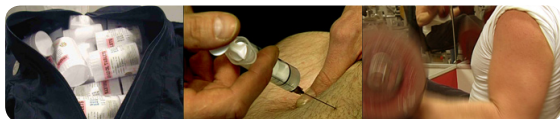


- Hur kan man märka om någon tar AAS?
- Vad bör man göra om man tar eller funderar på att ta AAS? Vart kan man vända sig för att få råd och stöd?
- Vilka regelverk styr missbruket av hormonläkemedel och vilka blir påföljderna?



Grupparbete efter filmen

- Ser killar och tjejer likadant på vad som är skönhet? Diskutera först killar för sig och tjejer för sig, sedan i blandade grupper.
- Samla in bilder på människokroppar ni kan hitta, exempelvis via lek-saker, filmer, dataspel, såpoppor, magasin och seriefigurer. Analysera vad det är för kroppsideal som förmedlas. Hur är mäns respektive kvinnors kroppar presenterade i media och press? Hitta skillnader/ likheter mellan män och kvinnor. Gör sedan en utställning eller en presentation för gruppen/klassen.
- I filmen berättar några personer kort om vad som hänt när de tagit AAS. Är det något ni har lärt er av berättelserna? Känner ni någon som tagit AAS? Vad kan man göra åt det? Diskutera de olika personerna var för sig. Diskutera i grupp och skriv ned svaren.
- I filmen får vi bland annat träffa Kristoffer, Staffan och Peter. Alla har olika anledningar och bakgrund till varför de börjat missbruka AAS och hur de slutade. Låt deltagarna diskutera varför de tror att respektive person började med AAS och anledningarna till att de slutade. På vilket sätt framgår detta i filmen?
- Vad innebär det att träna rätt? Tror ni att den ökande användningen av kosttillskott har gjort det enklare för vissa att börja med dopningsmissbruk? I så fall varför?
- Diskutera i gruppen hur man kan hitta orsaker till att någon får/ har dåligt självförtroende och kanske tar AAS. Diskutera förslag på lösningar. Vad har samhället för ansvar? Skriv ned svaren och presentera dem.
- Diskutera igenom vad man har för frågor och lösningar kring missbruk av AAS samt synen på kroppsideal i det västerländska samhället. Sök information på nätet, hör av dig till Dopingjournen. Presentera sedan arbetet på stora ritblock, som webbsida, bok, film eller som en pjäs.
- Ta reda på om skolan har något handlingsprogram och vad skolpersonalen har för utbildning i missbruk, speciellt när det gäller anabola androgena steroider. Finns det någon drogsamordnare i kommunen? Hur arbetar polisen och gymmen? Finns det någon vård och behandling? Fungerar det i praktiken? Vad kan man förbättra? Hur kan ni som elever påverka?

5

Vill du veta mer?

www.dopingjournen.se – rikstäckande telefonrådgivning och kunskapscentrum kring dopningsproblematiken i samhället. • www.can.se – Centralförbundet för alkohol – och narkotikafrågor • www.rf.se - Riksidrottsförbundet har bl.a. som uppgift att verka mot doping inom svensk idrott.

- www.fhi.se - Folkhälsoinstitutet har till uppgift att förebygga ohälsa och främja en god hälsa för alla.
- www.lakemedelsverket.se - Läke-medelsverket är en statlig myndighet som arbetar för patienternas säkerhet, främst genom kontroll, godkännande och information till hälso- och sjukvården.
- www.drogportalen.se- ett samarbete med flera myndigheter och organisationer i syfte att ge information till allmänheten om alkohol, droger och dopning.
- www.slv.se - Livsmedelsverket arbetar för att säkra livsmedel av hög kvalitet och bra matvanor.
- www.tullverket.se - Information om Svenska Tullverkets bestämmelser, samt information om alkohol, narkotika och dopning.
- www.polisen.se - Polisens informationssida om narkotika och dopning.
- www.kvinnofrid.se - Faktacentrum om våld mot kvinnor

Om Dopingjournen

Dopingjournen är en rikstäckande, statligt finansierad telefonrådgivning bemannad av sjuksköterskor med spetskompetens och med medicinskt ansvarig läkare vid Karolinska Universitetssjukhusets klinik för klinisk farmakologi. Dopingjournen arbetar för att beskriva, förebygga och motverka dopning och dess följder i Sverige. Dopingjournen har sedan dess start 1993, i samband med att Dopningslagen trädde i kraft, dagligen hanterat problematiken kring dopning och samlat på sig bred och unik klinisk kunskap. Dopingjournen håller föreläsningar och utbildningar samt medverkar på mässor och i nätverk. Önskar du komma i kontakt med Dopingjournen ring 020-546 987 eller gå in på www.dopingjournen.se eller www.antidopinghotline.eu



Om Kunskapsmedia

Kunskapsmedia AB är ett medieföretag som producerar och distribuerar utbildningsprogram på video/dvd/TV till bland annat AV/Mediacentraler, skolor, företag, förvaltningar och organisationer. Genom pedagogiska program kan man påverka attityder samt engagera och stimulera inläring av ny kunskap. Har du tips på filmer vi borde köpa in eller producera? Kontakta oss på info@kunskapsmedia.se



Kunskapsmedia AB
Fredhällsgatan 3, 112 54 Stockholm
Tel: 08-545 634 60
E-post: info@kunskapsmedia.se
www.kunskapsmedia.se

6

Studiehandledning



Deffad, Rippad ... Rappad

– en film om anabola androgena steroider

Programmets innehåll

I dag finns en stor press och påverkan på ungdomar genom bland annat massmedia som leder till ökad kroppsfixering. Denna påverkan ligger ibland till grund för missbruk av hormonläkemedel. Killar som styrketränar påverkas att ta dessa preparat för att snabbt få större muskler och därmed en ökad självkänsla och ett ökat självförtroende på kortast möjliga tid. Missbruket ökar bland kvinnor. Vissa kopplingar finns mellan otillåtna hormonpreparat och våldsbrott.

I filmen får vi träffa f.d. missbrukare av anabola androgena steroider (AAS), anhöriga, experter inom friskvård och hälso- och sjukvård, gymägare och poliser som berättar om vilka biverkningar och effekter missbruket kan ge och hur man kan bemöta problematiken.

Filmen är avsedd att visas för skolor, idrottsföreningar, gym, sjukvård, polis-, tull- och väkterutbildningar mm.

Produktion: © Barrefelt Produktion AB & Kunskapsmedia AB i samarbete med:

Dopingjournen Karolinska Universitetssjukhuset/Huddinge, 2007

Svensk distribution: Kunskapsmedia AB. Filmnr: 1120KM

Film och studiematerial är framtagna med ekonomiskt stöd av Brottsförebyggande Rådet (Brå), Pfizer och Mobilisering mot narkotika (MOB)



© Rättigheterna till studiematerialet ägs av Kunskapsmedia AB.
Du har rätt att använda dig av studiematerialet i samband med visning av programmet.

Deffad, Rippad ... Rappad

Syfte

- att vara ett stöd i skolundervisningen i ämnen som Idrott & Hälsa, Samhälle och yrkesutbildningar.
- att informera myndigheter, organisationer och föreningar om dopningsmissbruket i samhället.

Inlärningsmål

- att informera om vad anabola androgena steroider är och vilka risker som finns
- att visa vilka negativa konsekvenser missbruket kan ge
- att ge råd i förebyggande syfte samt råd om hur man gör när man misstänker att någon i ens närhet missbrukar AAS.
- att bidra till en diskussion om hälsa och kroppsideal

Läroplanens mål och riktlinjer

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter...

- att eleven utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt en positiv självbild,
- att eleven utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt ställningstagande i idrotts- och hälsofrågor.

Fakta om anabola androgena steroider

Anabola androgena steroider (AAS) ingår i gruppen hormonläkemedel och är syntetiskt framställda hormon som liknar könshormonet testosteron. Trots att AAS orsakar en mängd oönskade effekter missbrukas de idag i ökande utsträckning av unga människor som söker en genväg att bygga upp sin muskelmassa och få en snyggare kropp. Dopingjourens erfarenhet är att de flesta AAS-missbrukare använder flera olika preparat samtidigt, s.k. "stacking", i försök att uppnå starkare effekt av preparaten. Därutöver missbrukas andra hormonläkemedel i tron att de kan motverka eller lindra biverkningar. Av de hundratals olika AAS-preparat som används idag uppstår, utöver psykiska biverkningar, hormonella rubbningar, effekter som missbrukarna själva försöker undvika genom att ta s.k.

"återställare". Vid intag av större mängder AAS, nedregleras kroppens egen produktion av testosteron. Nedregleringen under en missbrukperiod, en "kur", tros felaktigt kunna kompenseras med en rad olika hormonella läkemedel. Bland dem kan nämnas clomiphene och hCG – kvinnligt graviditetshormon. Resultaten är osäkra, men läkemedlen ordineras ibland vid underproduktion av testosteron av andra orsaker.



Gynekomasti, bröstkörtelförstoring, är en vanlig biverkan till följd av AAS-missbruk. Det beror på att en dosering som överskrider den kroppsegna produktionen av testosteron delvis omvandlas till östrogenliknande strukturer, aromatisering. Tillståndet kan vara beständigt och operation enda möjliga åtgärd.

Tamoxifen är populärt bland AAS-missbrukare då det råder en föreställning om att det kan lindra och förebygga gynekomasti. Det är ett läkemedel som förskrivs för att förebygga återfall efter bröstcancer. Även här har AAS-missbrukaren hämtat budskapet från den medicinska vetenskapen. Viagra används ibland av AAS-missbrukare då den sexuella förmågan kan sättas ner efter en missbrukperiod. Innan behandling mot potensproblem inleds ska den föregås av läkarundersökning av hjärta och kärl då det kan finnas risk för hjärt- kärlproblem och stroke kopplad till sexuell aktivitet. Behandling med Viagra kan medföra risk för hjärtinfarkt hos AAS-missbrukare, särskilt personer med blodfetterubbingar.

I tron att öka muskeltillväxten och få en snyggare kropp förekommer missbruk av tillväxthormon, t.ex. preparatet Genotropin. Missbrukare tillskriver tillväxthormon anabola och fettreducerande egenskaper och tror att de kan förkorta återhämtningsperioderna mellan hårda träningspass. Det finns inga vetenskapliga studier som stöder denna teori. Den medicinska indikationen är risk för kortväxthet eller skada på hypofysen, exempelvis tumör. Det finns risk för bl. a diabetes och akromegali. Intag av det gammeldags isolerade hormonet från mänskliga hypofyser kan bl. a ge smitta med den mänskliga varianten av galna kosjukan, Creutzfeldt-Jacob's sjukdom. Det förekommer förfälskningar av läkemedlet då det är mycket dyrt. Dessutom är läkemedel som säljs illegalt inte kontrollerade. Den som köper dessa läkemedel kan inte veta om de är originalpreparat, förstörda på grund av ålder och lagringsförhållanden eller rena förfälskningar. Arsenalen av potenta och ofta farliga läkemedel som används av missbrukarna är således stor.

AAS förekommer i olika beredningsformer; tabletter, vatten- och oljebaserade injektioner. Det förekommer att missbrukare använder veterinärmediciner.

Missbrukare av AAS är ingen alltigenom likartad grupp utan består av ett brett spektrum av individer med olika motiv för sitt missbruk. Riskfaktorer för att utveckla ett missbruk av hormonläkemedel är inte tillräckligt studerat.

Läs mer om våra filmer på kunnapsmedia.se

Majoriteten av de missbrukare Dopingjouren kommer i kontakt med är av manligt kön. De flesta är mellan 17 och 32 år med en ålderstopp mellan 18 och 21 år. Ett mindre antal är kvinnor. De tränar på gym, enbart, eller som komplement till annan fysisk träning. AAS har en maskuliniserande effekt på kvinnor. Menstruationsrubbningar, basröst och bröstförminskning kan bli bestående. De psykiska effekterna med risk för aggressivitet och depressioner är desamma som för män.

I samband med träning använder många kosttillskott i tron att vanlig, sund mathållning inte är tillräckligt, vilket det är. Det är en mycket lönande bransch som inte alltid håller sig inom lagens ramar. De kan innehålla otillåtna och farliga substanser och vara inkörsport till grövre missbruk. Dopingjouren har samma policy som Riksidrottsförbundet, dvs. att undvika kosttillskott.



Dopningslagen (SFS 1991:1969) trädde i kraft 1993 och förbjuder all hantering av anabola androgena steroider, testosteron och dess derivat, tillväxthormon samt preparat som påverkar kroppens egen testosteronproduktion. Bruket av dessa preparat är kriminaliserat sedan 1999. Missbruket av hormonläkemedel i samhället skall inte förväxlas med idrottsdoping, som har sitt eget internationella regelverk och inbegriper en mängd andra preparat utöver hormonläkemedel. Den av WADA framtagen World Anti-Doping Code (WADC, <http://www.wada-ama.org>) är numera det regelverk som all världens internationella specialidrottsförbund och nationer rättar sig efter.

Diskussionsfrågor:

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar. En klassrumsdiskussion kan vara besvärlig om någon i gruppen missbrukar anabola androgena steroider eller andra droger men det får inte hindra en öppen och givande diskussion.

- Vad eller vilka är det som påverkar vår kroppsbild och kroppsideal?
- Vad är kroppsideal idag? Hur var det för hundra år sedan?
- Vad är skönhetsideal för en kvinna? För en man?
- Hur ser kroppsidealet ut i andra kulturer?
- Vad är du nöjd med hos dig själv och din kropp?
- Påverkar ditt utseende ditt självförtroende?
- Skulle du själv kunna tänka dig att förändra någon kroppsdelen genom operation, mediciner eller droger? Varför/varför inte?
- Måste man vara vacker för att andra skall tycka om en själv – eller du tycka om dem?
- Hur tror du att media – TV, tidningar m.m. – påverkar våra kroppsideal?
- Varför tror du att ungdomar och andra tar AAS?
- Vad vet du om AAS?
- Vilka biverkningar och effekter tycker du verkar mest svåra?

- **Ämne:** Samhälle, ANT-frågor, samt Idrott & Hälsa
- **Skolår:** ungdomar från 14 år (H, Gy, Vux) samt de som arbetar med ungdomar
- **Speltid:** 20 minuter
- **Svenskt tal + svensk text**