



Antidoping-kommuner i Danmark

Evaluering

Et satspuljeprojekt iværksat af
Anti Doping Danmark, Sundheds- og Ældreministeriet og Kulturministeriet

EVALUERING UDARBEJDET AF NIRAS, FORÅR 2018

Indhold

1	En kommunal indsats mod motionsdoping	3
1.1	Målgruppe: ressourcepersoner og unge	3
1.2	De fire projektkommuner	4
1.3	Evalueringen	5
2	Hovedresultater	6
3	Motionsdoping fra et kommunalt perspektiv	9
3.1	Et nyt fænomen – interessant, relevant og ukendt	9
3.2	Et nyt begreb	10
3.3	Et nyt indsatsområde	11
3.4	Et nyt fagområde hvor de unge er eksperterne	11
3.5	En ny verden: Fitnessmiljø og -kultur	12
3.6	Motionsdoping kan ikke stå alene	13
4	Erfaringer med forebyggende aktiviteter	15
4.1	Undervisningsmateriale til 8., 9. og 10. klasse	16
4.1.1	Et materiale der behandler et vigtigt emne	17
4.1.2	Forskellige muligheder i undervisningen	17
4.1.3	Niveauet stiller krav til eleverne	18
4.1.4	Visuelle og praktiske elementer motiverer eleverne	19
4.1.5	Udvikling: 6.-7. klasse og eksamensøvelser	19
4.1.6	Motionsdoping er et af mange emner	20
4.2	Opkvalificering af ressourcepersoner	21
4.2.1	Autoritativ viden støtter dialogen	21
4.2.2	Motionsdoping og kompetenceudvikling	22
4.2.3	Tvivl om hvordan motionsdoping opdages	23
4.2.4	Viden og definitioner er vigtigt for at holde fokus	24
4.2.5	Afklaring af ansvarsfordeling	25
4.3	Events og foredrag	27
4.3.1	De unge skal nås, der hvor de er	27
4.3.2	Praktiske og personlige aktiviteter motiverer	28
4.3.3	Trivsel og kropskultur kan blive abstrakt	29
4.4	Netværk mellem aktørerne	30
4.4.1	Personlig kontakt forpligter og engagerer	30
4.4.2	Vidensdeling og faglige oplæg samler netværk	31
4.4.3	Kontakt til fitnesscentre kræver en aktiv indsats	31
4.5	Behandling af dopingbrugere	32
4.5.1	Behandling i eksisterende tilbud	33
5	Metode og data	34
5.1	Kick-off seminar og evalueringsmodeller	34
5.2	Casebesøg og interview	34

1 En kommunal indsats mod motionsdoping

Anti Doping Danmark (ADD) har siden 2008 arbejdet målrettet med at forebygge og bekæmpe doping i fitnessmiljøet¹. Satspuljeprojektet *Antidoping-kommuner i Danmark* tilføjer et nyt element til indsatsen. Projektet er iværksat i samarbejde mellem ADD, Kulturministeriet og Sundheds- og Ældreministeriet og er udmøntet i årene 2015-2017. Projektets formål er at flytte forebyggelse og bekæmpelse af motionsdoping tættere på de unges hverdagsliv, således at det varetages af dem, der i forskellige sammenhænge møder unge, hvor de færdes. Forebyggelse og bekæmpelse af motionsdoping er samtidig et område, hvor der indtil nu er gjort meget få erfaringer på kommunalt niveau.

Under satspuljeprojektet er fire projektkommuner udvalgt til at arbejde med motionsdoping-problematikken; Hjørring, Aalborg, Odense og Holbæk². De fire projektkommuner har arbejdet med et fælles formål:

At iværksætte lokalt forankrede indsatser i en række kommuner med henblik på forebyggelse og bekæmpelse af doping i nærmiljøet, særligt blandt unge, ved at opnå en tæt dialog med de unge i deres hverdagsliv³.

For at løfte dette formål er indsatsen koncentreret om ressourcepersoner i de unges nærmiljø. Her er opstillet fire fælles målsætninger:

1. Tryghed og handlekraft for lokale ressourcepersoner gennem handlingsplaner, herunder udpegning af nøglepersoner (fx SSP'ere, ungerådgivere, UU-vejledere, trænere osv.)
2. At lokale ressourcepersoner er opmærksomme på doping blandt unge.
3. Mulighed for åben og kvalificeret dialog mellem unge og ressourcepersoner om doping og relaterede emner (træning og sundhed).
4. Robuste unge med et afbalanceret og nuanceret forhold til kroppen, som gør doping uattraktivt.

1.1 Målgruppe: ressourcepersoner og unge

Satspuljeprojektet har to målgrupper: Ressourcepersoner i forhold til unge er den primære målgruppe, og unge er den sekundære målgruppe. Dette fremgår også af de ovennævnte fire målsætninger for projektkommunerne. De tre første målsætninger handler om at klæde ressourcepersoner bedre på til arbejdet med motionsdoping, og det fjerde handler om en mere langsigtet indsats målrettet de unge. Baggrunden for dette fokus er, at ressourcepersonerne i de unges nærmiljø er en vigtig nøgle til at gøre en indsats for de unge, og at den forebyggende indsats derfor starter med ressourcepersonerne.

I denne sammenhæng dækker betegnelsen 'ressourcepersoner' over en lang række forskellige fagpersoner, der møder de unge. Det inkluderer lærere på ungdomsuddannelser og i folkeskolerne, fitnessinstruktører, SSP-medarbejdere, ungerådgivere, foreningsrepræsentanter, sundhedsplejersker m.fl. Kommunerne har hovedsageligt fokuseret på arbejdet med ressourcepersoner omkring unge i udskolingen og på ungdomsuddannelser.

¹ "Fitnessmiljøet" bruges i rapporten som fællesbetegnelse for miljøet omkring fitness, motion og træning.

² De fire projekter beskrives nærmere i kapitel 3.

³ Invitation til ansøgning om satspuljemidler, "Etablering af kommunale antidoping-indsatser (2015-2017)", ADD.

1.2 De fire projektkommuner

Fire kommuner har modtaget midler under satspuljeprojektet: Aalborg, Hjørring, Holbæk og Odense. Herunder gives en opsummering af hvert af de fire modelprojekter.

Kommune	Fokusområder
Aalborg Kommune, Sundheds- og Kulturforvaltningen	Projektet har arbejdet med en bred forebyggende indsats, og har både afholdt temaarrangementer, undervist ressourcpersoner, igangsat monitorering af de unges brug af motionsdoping og indarbejdet dopingbrug som fokusområde i behandlingstilbud. Aalborg er den kommune, som har haft mest fokus på at udarbejde vidensmateriale om motionsdoping til ressourcpersoner og få skabt en lokal platform med viden om motionsdoping og information om kontaktpersoner.
Hjørring Kommune, Fritid- og Kulturforvaltningen	I projektet er der både arbejdet med events, kampagner og opkvalificering af ressourcpersoner. Hjørring har gjort en særlig indsats for at starte et netværk mellem fitnesscentre og andre ressourcpersoner på området.
Odense, SSP Odense	Odense har som den eneste kommune valgt ikke at arbejde eksplicit med motionsdoping. De har i stedet arbejdet med trivsel blandt unge bredt set. I projektperioden har der været afholdt events, temaarrangementer og undervisning af ressourcpersoner med fokus på trivsel. Dopingbrug er blevet indarbejdet i kommunens Ungeprofilundersøgelse og vil fremover kunne monitoreres.
Holbæk, Mental Sundhed, Misbrug og Forsorg	Under projektet er der både afholdt temaarrangementer, undervist ressourcpersoner, indarbejdet dopingbrug som fokusområdet i behandlingstilbud og afholdt events og kampagner. I Holbæk har der været særligt fokus på at inddrage idrætsklubber og -foreninger i indsatsen, og en del aktiviteter er blevet gennemført af foreningerne.



1.3 Evalueringen

Denne rapport sammenfatter resultaterne af en tværgående evaluering af de fire projektkommuners indsats. Evalueringen er udarbejdet af NIRAS, som har fulgt de fire projektkommuner fra opstarten i 2015 frem til satspuljeprojektets afslutning ved udgangen af 2017. Evalueringen er baseret på kvalitative data, indsamlet gennem interview med projektledere og ressourcepersoner i de fire kommuner. Da der er tale om et nyt fokusområde for kommunerne, har evalueringen særligt fokus på at samle erfaringer fra de fire kommuner, som kan hjælpe og inspirere flere danske kommuner til lignende indsatser.

På de følgende sider præsenteres først evalueringens hovedresultater. Resten af rapporten er delt i to hovedkapitler: Kapitel 4 som præsenterer projektkommunernes generelle erfaringer med at arbejde med motionsdoping som indsatsområde, og kapitel 5 som præsenterer projektkommunernes erfaringer med konkrete forebyggende aktiviteter inden for området. Afslutningsvis præsenteres undersøgelsens datagrundlag og metoder.

2 Hovedresultater

Som noget helt nyt har fire danske kommuner taget livtag med at forebygge og bekæmpe motionsdoping blandt unge. Det er sket under satspuljeprojektet Antidoping-kommuner i Danmark, som har haft til formål at forebygge og bekæmpe motionsdoping i nærmiljøet blandt unge. Indsatsen har primært været rettet mod ressourcepersoner i de unges nærmiljø - navnlig SSP'ere, ungerådgivere, lærere, trænere og sundhedsfaglige teams. Formålet har været at klæde ressourcepersonerne på til at se og arbejde med problematikken.

Indsatsen har haft fokus på at give ressourcepersoner tryghed og handlekraft, så de bedre kan indgå i dialog med de unge om motionsdoping og i det hele taget være mere opmærksomme på brug af motionsdoping blandt de unge. Det langsigtede mål har været at fremme, at unge har et afbalanceret og nuanceret forhold til kroppen for på den måde at gøre motionsdoping uattraktivt.

Dette kapitel sammenfatter hovedresultaterne af evalueringen af de fire kommuners indsats.

En ny problemstilling for kommunernes ressourcepersoner

Motionsdoping er et nyt emne for mange af kommunernes ressourcepersoner, som giver udtryk for, at det både er en vigtig og kompleks udfordring at tage livtag med. Mange oplever, at det er en vigtig problemstilling, der berører flere aktuelle udfordringer, som de møder i forbindelse med unges kropsidealer og træningskultur.

Motionsdoping er et ukendt område for de fleste ressourcepersoner. Den fitnesskultur, som motionsdoping ofte knytter sig til, er en del af en ungdomskultur, som mange ressourcepersoner ikke selv kender til eller arbejder med. Med det afsæt fremhæver ressourcepersoner i alle fire kommuner, at det er givende for dem at mobilisere kommunale netværk af ressourcepersoner på tværs af de forskellige faggrupper for at udveksle viden og erfaringer.

Ressourcepersoner har behov for viden om motionsdoping

For at kunne optræde som egentlige ressourcepersoner for de unge i forhold til motionsdoping er det vigtigt for ressourcepersonerne at få større viden om området. De har brug for autoritativ og veldokumenteret viden om, hvad motionsdoping er, hvilken betydning det har for de unge, og hvordan symptomer på brug af motionsdopingstoffer kendes.

Mange af de unge, som de møder, er "eksperter" på området i den forstand, at de unge ofte selv opsøger inspiration og mere eller mindre kvalificeret viden om præparater og virkninger, fx på nettet. Derfor er det vigtigt, at ressourcepersonerne klædes på til at kunne oplyse, gå i dialog med de unges opfattelser og møde dem med autoriseret og kvalificeret viden. Det giver ressourcepersonerne tryghed og muligheder i arbejdet med de unge, hvor viden kan danne udgangspunkt for at åbne en dialog om motionsdoping eller bruges, hvis de unge selv kommer ind på emnet. I en af projektkommunerne har man eksempelvis haft god erfaring med at udarbejde små pjecer og håndbøger, som ressourcepersonerne har brugt sammen med de unge og givet dem med hjem, så de selv har muligheden for at blive klogere.

Vigtigt at ramme de unges hverdag og dagsorden

De unge kommer ikke selv løbende for at høre om motionsdoping, og derfor er det vigtigt, at arbejdet med emnet foregår, hvor de allerede færdes og oplever forpligtende rammer. I en kommune har man eksempelvis haft succes med at afholde aktiviteter med fokus på motionsdoping som en del af et årligt "byløb", hvor alle elever fra ungdomsuddannelserne har mødepligt og derfor deltager i stort antal.

Det har vist sig sværere at tiltrække unge til at debattere eller arbejde med abstrakte emner som trivsel eller kropskultur i sig selv. Flere steder har man derimod haft succes med at knytte motionsdoping sammen med temaer, som er en del af de unges hverdag og interesserer dem - som eksempelvis sociale medier eller styrketræning. I en kommune afholdt man således en event efter skoletid, med fokus på kropsidealer på sociale medier, hvor der deltog eksperter i både træning og online adfærd. Selvom arrangementet var placeret uden for skoletid, deltog mange unge i arrangementet.

Motionsdoping er oplagt at indarbejde i eksisterende indsatser

En væsentlig erfaring fra de fire projektkommuners arbejde er, at indsatsen for at bekæmpe og forebygge motionsdoping hverken kan eller bør stå alene. Motionsdoping er en af mange sundhedsmæssige udfordringer blandt unge, som kommunerne skal håndtere. SSP-konsulenter og ungerådgivere arbejder med alt fra alkohol, stoffer og vold til generel trivsel, ensomhed og spiseforstyrrelser. I den sammenhæng er motionsdoping blot ét emne, og da omfanget blandt de unge heller ikke er fuldt belyst, risikerer det at træde i baggrund i forhold til nogle af de andre udfordringer. Det betyder, at det giver bedst mening at knytte arbejdet med motionsdoping til eksisterende indsatser eller tilbud, hvor unges trivsel og brug af alkohol, tobak, hash mm. er på dagsordenen.

Mange af ressourcepersonerne har givet udtryk for, at motionsdoping passer godt ind som emne i eksisterende kompetenceudviklingsforløb om opkvalificering af eksisterende forebyggelsesindsatser, hvor de løbende orienteres om nye emner eller dagsordner.

To kommuner har haft god erfaring med at klæde rusmiddelsbehandlere på til også at kunne tage højde for samtaler om motionsdoping. I forlængelse heraf, har kommunerne dog erfaret, at det på kommunalt niveau hverken er meningsfuldt eller muligt at oprette et særligt behandlingstilbud til misbrugere af motionsdoping.

Når det gælder opbygning af lokal viden om motionsdoping giver det mening at gøre spørgsmål om unges brug af præstationsfremmende stoffer og kosttilskud til en del af Ungeprofilundersøgelsen for dermed at opbygge viden om omfanget af udfordringen.

Forbindelsen til fitnessmiljøet

Udfordringerne med præstationsfremmende stoffer knytter sig ofte til miljøet omkring fitness og styrketræning, og kommunerne har derfor også oplevet, at det er vigtigt at få fitnesscentre med i indsatsen, hvis man skal gøre en forskel. Det er en ny partner for kommunerne, hvor erfaringen er, at det er vigtigt, at der skabes en personlig kontakt til de centre, man fx gerne vil inddrage i netværk. Blandt nogle ressourcepersoner i kommunerne eksisterer en forventning om, at de kommercielle centre ikke har en interesse i at forebygge motionsdoping, da det vil være dårligt for deres forretning. Centrene på den anden side oplever ofte, at de

bliver set som "bad guys" og mener, at de har ligeså stor interesse i at forebygge motionsdoping som de andre aktører.

De kommuner, der har haft bedst kontakt med fitnesscentrene, har kontaktet centrene direkte med fokus på, hvad målet med samarbejdet er. Begge parter er opmærksomme på, at det er vigtigt for levedygtige netværk mellem ressourcepersoner og centre, at der løbende bringes emner og problemstillinger op, som man kan arbejde sammen om, og som kan holde liv i samarbejdet.

Et nyt undervisningsmateriale til folkeskolens udskoling

Et vigtigt resultat af satspuljeprojektet er et nyt undervisningsmateriale om motionsdoping målrettet eleverne i folkeskolernes udskoling. I samarbejde med ADD har de fire projektkommuner udarbejdet materialet, som de har testet på lokaleskoler. Undervisningsmaterialet kan bruges i enkeltfaglige og tværfaglige forløb i dansk, samfundsfag, idræt, historie og som understøttende undervisning. Materialet er inddelt i forskellige temaer, som udover motionsdoping også dækker dopingens historie, idræt og styrketræning, kroppen i samfundet og kosttilskud. Fordi materialet er målrettet undervisningen i grundskolen, har det potentiale til at nå et bredt udsnit af de unge og er dermed et godt eksempel på, hvordan man i kommuner effektivt kan bringe motionsdoping på dagsordenen blandt unge.

De lærere, som har set og afprøvet materialet i deres undervisning, oplever generelt, at det er et godt redskab til at arbejde med de unge om motionsdoping. Lærerne oplever, at materialet er fagligt velfunderet, godt layoutet og overskueligt at tilgå, samt at det er en fordel ved materialet, at det tager fat i emner som kropskultur, der fylder meget for eleverne i udskolingen.

3 Motionsdoping fra et kommunalt perspektiv

Det har vist sig at fylde meget for den forebyggende indsats på tværs af de fire projektkommuner, at motionsdoping er en ny problemstilling for en kommune at håndtere. Kommunerne har bred erfaring med at håndtere en lang række sundhedsmæssige udfordringer lokalt, som bl.a. rusmidler, der til forveksling kan minde om udfordringen med motionsdoping. Alligevel er motionsdoping anderledes.

Virkning og bivirkningerne for motionsdoping er anderledes end for euforiserende stoffer, og de unge ved i mange tilfælde mere om det end ressourcepersonerne i deres nærmiljø. Motionsdoping knytter sig også til et miljø, som kommunale medarbejdere ikke normalt arbejder med, nemlig miljøet omkring fitnesscentre. Samtidig mangler selve betegnelsen "motionsdoping" en diskurs, da doping for mange associeres med snyd i forbindelse med sportspræstationer. Men når det gælder motionsdoping er der i stedet tale om en sundhedsmæssig udfordring.

Forebyggelse af motionsdoping er en helt særlig indsats for kommunerne at arbejde med. Det har givet anledning til en række forskellige udfordringer for projekterne. Derfor vil det være givende for andre kommuner at tage ved lære af de erfaringer, som projektkommunerne har gjort, før de selv igangsætter en indsats på området. I dette kapitel belyses derfor først, *hvordan* motionsdoping adskiller sig fra andre sundhedsmæssige udfordringer, inden næste kapitel går i dybden med projektkommunernes erfaringer med konkrete forebyggende aktiviteter.

3.1 Et nyt fænomen – interessant, relevant og ukendt

For hovedparten af ressourcepersonerne i projektkommunerne er motionsdoping som nævnt et nyt område at arbejde med. En stor del af de ressourcepersoner, som er interviewet under evalueringen, giver udtryk for, at de synes, det var spændende, første gang de blev præsenteret for projektet. Det skyldes bl.a., at flere af dem har haft en fornemmelse af, at motionsdoping er et emne, der findes blandt unge, og som de ikke rigtig har kunnet forstå og håndtere. Samtidig gør motionsdopings kobling til fitness- og styrketræningsmiljøer, at det bliver læst ind i en den brede udfordring om unges kropskultur og trivsel, som mange ressourcepersoner omkring de unge oplever som en vigtig problemstilling at arbejde med.

Selvom motionsdoping bliver set som et interessant indsatsområde, har mange ressourcepersoner også svært ved at vurdere, hvor stor problemstillingen er. De færreste har oplevet konkrete udfordringer med motionsdoping blandt de unge, de arbejder med, men ressourcepersonerne har, som tidligere nævnt, heller ikke nødvendigvis haft forudsætninger for at opdage unge med brug af dopingstoffer. Samtidig findes der ikke data, der afdækker, hvor udbredt problemet er på landsplan. Derudover er motionsdoping blot én blandt flere sundhedsudfordringer, som ressourcepersonerne skal have fokus på. Hvis ikke de kan se et klart formål ved at arbejde med en ny udfordring, bliver det svært at motivere dem til at gøre en ekstra indsats. Det samme forhold gør sig gældende på politisk niveau, hvor forvaltningerne ikke afsætter ressourcer til et område, hvis ikke de kan se et konkret formål.

Hvis motionsdoping skal blive et indsatsområde i flere danske kommuner, vil det derfor ofte være vigtigt at danne et overblik over problemets omfang, og sørge for, at den viden bliver kommunikeret i kommunerne. Et vigtigt skridt i den retning er allerede taget af to af kommunerne, som har indbygget spørgsmål om

kosttilskud og præstationsfremmende stoffer i kommunens Ungeprofilundersøgelse⁴. Resultater herfra vil kunne give et aktuelt billede af, hvor udbredt motionsdoping er, og hvor stor en gruppe blandt de unge, der er i kontakt med personer eller miljøer, hvor der forekommer brug af motionsdopingstoffer, og dermed er i risiko for også at blive inspireret til brug. På sigt vil det dermed blive muligt at følge, hvordan forbruget udvikler sig.

*Det her er et område, som er rigtig svært at få greb om, fordi der stort set ikke findes noget [viden] derude. Du kan finde masser om sex og samfund og traditionelle rusmidler. (...), men lige netop til det her område, der handler om kropsidealer og det her koncept, det er rigtig svært at finde.
(Projektejer)*

[Jeg] fandt ud af det [motionsdoping] faktisk var et rigtigt problem. Jeg synes det var spændende at være med i sådan et pilotprojekt (Ressourceperson)

3.2 Et nyt begreb

Blandt ressourcepersoner - såvel som de unge selv - er 'doping' et velkendt begreb. De fleste associerer det dog umiddelbart med snyd blandt elitesportsudøvere i fx Tour de France eller til OL. Når der tales om 'motionsdoping', kan flere forbinde det med eksempelvis bodybuildere, der tager anabole steroider, men det er kun få, der ved, hvad begrebet egentlig dækker over. Med andre ord mangler der en decideret diskurs for 'motionsdoping'; hvad dækker begrebet over? Og hvilken adfærd handler det om?

Definitioner

Doping: Betegnelse for brug af midler til fremme af sportspræstationer.

Motionsdoping: Betegnelse for brug af midler i motions- og fitnessmiljøet til fremme af forandring af kroppens udseende i forhold til muskelmasse og fedtprocent.

I praksis betyder det, at der kan opstå misforståelser eller tvivl i arbejdet med motionsdoping. Det gælder både for de unge og for ressourcepersonerne, når de skal formidle viden om emnet. Nogle ressourcepersoner oplever, at den manglende diskurs omkring motionsdoping gør, at nogle unge anser det for 'mindre forbudt', fordi de ikke forbinder det med en skadelig eller kriminel handling.

I arbejdet med motionsdoping som indsatsområde er det derfor vigtigt at tydeliggøre, hvad begrebet 'motionsdoping' dækker over.

⁴ Ungeprofilundersøgelsen er målrettet dels elever i grundskolens udskoling (7. 8. og 9. klasse) og dels 15-30 årige unge på ungdomsuddannelserne eller generelt i kommunerne. Der er tale om en spørgeskemaundersøgelse med spørgsmål om trivsel, sundhed, kriminalitet, rusmidler og uddannelses-/arbejds-/fritidsliv. <https://www.ungeprofilen.dk/Public/Information.aspx>

I starten var det kun doping, og så kom de til at tænke på EPO, det var det, de forbandt det med. Men efter vi begyndte at kalde det præstationsfremmende stoffer, så var det som om, det gav mere mening i forbindelse med rusmidler og stoffer. (Ressourceperson)

Dem jeg taler med i min omgangskreds, de siger, det ikke er et problem. De tænker, det er et eliteproblem. De tænker; "det er de der bodybuildere". (Ressourceperson)

Det er vigtigt, at man lærer at skelne mellem, hvad der er lovligt, og hvad der er ulovligt. Det er man jo heller ikke altid klart over. (Ressourceperson)

Ressourceperson 1: Doping er klart det sværeste at snakke med de unge om [ift. rusmidler]. Det er så flyvsk et emne at snakke om.

Ressourceperson 2: Ja, de forbinder det med cykling. (Ressourcepersoner)

3.3 Et nyt indsatsområde

Hvor indsatsen for at bekæmpe doping har været knyttet op om et 'eliteproblem', er indsatsen omkring forebyggelse og bekæmpelse af motionsdoping en mere generel sundhedsudfordring.

Når det gælder doping i konkurrenceidræt arbejder man primært med regler og sanktionering, når disse regler brydes. Når det gælder motionsdoping, som primært foregår i forbindelse med træning i fitnesscentre, er fokus på forebyggelse og sundhed. Mange ressourcepersoner forbinder derfor ofte doping med en forbudt handling, som skal sanktioneres, fremfor en sundhedsmæssig udfordring, der skal tages hånd om. Det betyder, at det er vigtigt for kommuner, som ønsker at sætte fokus på motionsdoping, at gøre sig klart, hvordan indsatsen skal foregå, samt hvordan det adskiller sig fra arbejdet med doping i elitesporten.

Der nævner han [fitnessmedarbejder] 50% [tager doping], og det er sådan en øjenåbner for mig, (...) og jeg tænker okay, det er der, vi er... Måske skulle vi gøre noget, i stedet for at være reaktive så være mere proaktive i stedet for. (Ressourceperson)

Jeg har også brugt ADD's materialer før det her projekt. (...) Så har det selvfølgelig mest været doping i cykelsport eller bodybuildere og ikke motionsdoping, det har været nyt. (Ressourceperson)

Faktisk er [det] rigtig svært, at få udbredt det her sundhedsmæssige problem [dopingproblematikken], som det er. At sørge for at det bliver til allemandseje, at det ikke bliver noget, som kun få har viden om. Det kan jeg godt se, er en udfordring. (Ressourceperson)

3.4 Et nyt fagområde hvor de unge er eksperterne

Motionsdoping er et nyt område for de fagpersoner som til dagligt færdes i de unges nærmiljø, som eksempelvis lærere, SSP'ere, sundhedsplejersker m.fl. De er helt grundlæggende i tvivl om, hvad motionsdoping konkret dækker over: Er det kun steroider, eller kan kosttilskud karakteriseres som motionsdoping? Derudover er mange også i tvivl om, hvad de skal lægge mærke til hos de unge, hvis de skal opspore brug af motionsdopingstoffer. Det er dels med til at underbygge tvivlen om, hvor udbredt et problem motionsdoping er, når ressourcepersonerne ikke ved, om de måske overser problemet i dagligdagen, og er dels med til at skabe en form

for berøringsangst med emnet. Ressourcepersonerne føler sig ikke klædt på til at tage en samtale med en ung om motionsdoping, fordi de ganske enkelt ikke ved nok om emnet. Der er det nemmere at tage hånd om kendte risikofaktorer som rygning, alkohol og euforiserende stoffer.

Udfordringerne forstærkes af det forhold, at unge, der træner meget i fitnesscenter eller går meget op i deres sport, ofte også har en udførlig viden om kosttilskud og motionsdoping. Denne mere eller mindre kvalificerede viden opnår de eksempelvis gennem egne relationer og online fora, hvor det ofte bygges på personlige erfaringer mere end videnskab. Her vil resourcepersonerne gerne være bedre klædt på til at udfordre denne viden med autoriseret viden.

Der eksisterer allerede en bred viden om motionsdoping hos bl.a. ADD – både når det gælder definitioner, bivirkninger og opsporing⁵. Det er vigtigt, at denne viden bliver bragt i spil i en kommunal antidopingindsats og gjort tilgængelig for resourcepersonerne, for at de kan indgå effektivt i indsatsen.

*SSP-kontaktlærerne, de er vant til én, der ryger hash, der kigger de måske efter, at man ikke følger så godt med i skolen. Men sådan er det jo ikke med doping, det er måske mere ham, der er lidt hurtig.
(Projektleder)*

Og så findes der jo de eksperter, der kan bilde dem ind, at det [motionsdoping] nærmest er sundt, hvis bare de gør det på den rigtige måde. Og jeg har haft nogle af de her eksperter i behandling, og der skal simpelthen noget [overbevisende viden] til.” (Ressourceperson)

Mange af dem [dopingbrugerne] er jo lidt eksperter på det her [motionsdoping], hvis først de har noget med det at gøre (Ressourceperson)

3.5 En ny verden: Fitnessmiljø og -kultur

Motionsdoping og præstationsfremmende stoffer hænger uløseligt sammen med dele af den kultur og det miljø, som eksisterer omkring styrketræning og fitnesscentre. Det er en verden, som mange unge færdes i, men som kun få resourcepersoner ved noget om. Flere resourcepersoner oplever derfor også, at det kan være svært at gå i dialog med de unge om deres træning i centrene, når de ikke har indsigt i, hvordan det foregår. De kommunale resourcepersoner kan også have en vis berøringsangst, når det gælder om at opbygge samarbejde eller netværk med fitnesscentre, hvilket i nogle tilfælde kan være baseret på fordomme om centrenes virke.

Det er vigtigt at tage højde for dette forhold i en kommunal antidopingindsats, da det kan have stor indflydelse på, hvor stor succes man får med at arbejde med miljøet omkring de unge. Her kan det være en stor fordel i den konkrete indsats at tilknytte fagpersoner med erfaring fra fitness- eller styrketræningsmiljøet. De har

⁵ Se f.eks https://www.antidoping.dk/rådgivning/guide_til_pårørende, samt rapporterne 'Disciplin og dedikation - Unges perspektiver på træning, kost og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler' og 'Motionsdoping i Danmark - En kvantitativ undersøgelse om brug af og holdning til muskelopbyggende stoffer' som begge kan hentes på <https://www.antidoping.dk/sitertools/downloadcenter/undersogelser>.

lettere ved at bygge bro mellem de unge i miljøet og ressourcepersonerne, og kan bidrage med en mere pragmatisk tilgang til kontakten til fitnesscentrene.

Jeg tror også, det er en fordel, at han [projektlederen] selv har dyrket meget motion, han kender alt det der slang.... Han har styr på det hele, han er opdateret, og det kan vi jo ikke være på alting. (Ressourcepersoner)

Vi står udenfor denne der krops- og træningskultur. Vi er jo ikke en del af den, men hvis vi nu havde været en del af den, og havde et træningscenter, så tror jeg da, man kunne arbejde anderledes med det [motionsdoping]. (Ressourceperson)

Når de [unge] så nævner et eller andet idol, at man så kender vedkommende, og kan tale med om det. Det giver også noget, for man kommer i øjenhøjde med dem. (Projektleder)

3.6 Motionsdoping kan ikke stå alene

Uanset hvor stor interesse og motivation, der eksisterer i den enkelte kommune, er det evalueringens klare konklusion, at forebyggelse og bekæmpelse af motionsdoping i kommunalt regi aldrig kan stå alene. Uanset om det gælder opkvalificering af fagpersoner, undervisning af unge eller etablering af behandling, er motionsdoping i sig selv et for lille og afgrænset område til at kunne bære sig selv. Ude i kommunerne er det ikke meningsfyldt at basere en efteruddannelse eller en forebyggelsesenhed alene på motionsdoping. Det skyldes, at der på trods af motionsdopingens udbredelse stadig er mere fokus på større og mere udbredte sundhedsmæssige udfordringer som eksempelvis rygning, alkohol og stoffer. Det betyder ikke, at det ikke giver mening at arbejde med motionsdoping i kommunerne, men det betyder, at indsatsen skal knyttes op på eksisterende aktiviteter. Eksempelvis kan opkvalificeringen af ressourcepersoner med fordel indgå som en del af en bredere kompetenceudvikling (se afsnit 4.2.2), ligesom opbygningen af viden kan opnås gennem eksisterende undersøgelser og tilgængeligt materiale (se afsnit 0).

For kommunerne betyder det, at det i forbindelse med en antidopingindsats er relevant at indlede med at skabe et overblik over de eksisterende rammer og tilbud, som motionsdoping kan tænkes ind i. Ved at arbejde målrettet med de områder kan det lettere sikres, at motionsdoping kan blive bredt forankret som fokusområde i kommunernes sundhedsfremmende arbejde.

Det eneste sted, hvor en motionsdoping-aktivitet i sig selv giver mening, er ude i fitnesscentrene. Her er det et emne, der fylder meget, og som både medarbejdere og medlemmer har et forhold til. Det betyder, at emnet her ikke behøver at blive knyttet op på andre aktiviteter for at være meningsfuldt.

Det [dopingforebyggelse] er jo ikke en SKAL-opgave, det er en KAN-opgave. Så det er jo en udfordring og en forståelig udfordring. Derfor har jeg heller ikke haft nogen forventning om, at dem jeg kommer ud til bare siger; nu smider jeg alt, hvad jeg har i hænderne, og beskæftiger mig kun med doping. (Projektleder)

Ressourceperson 1: Vi kan godt have nogle interessefelter, men det bliver sat til siden, hvis vi får noget ovenfra, som vi skal. Og nu er det rygning, vi skal fokusere på, og så er det det, krudtet bruges på.

Ressourceperson 2: Det er kun et af mange emner i vores arbejde, doping.

(Ressourcepersoner)

Jeg synes, at det med at vi har fokus på trivsel, det er jo dybest set en paraply (...). Så kan vi være heldige at fange et par stykker, hvor det også er doping, og det er kun godt. (...). Vi skal ikke fokusere på hashrygning eller på doping. Det er trivsel det handler om.

(Ressourceperson)

4 Erfaringer med forebyggende aktiviteter

Kernen i *Antidoping-kommuner i Danmark* er de forebyggende aktiviteter, som har været afprøvet i de fire projektkommuner. En central del af evalueringen af projektet er derfor også at trække kommunernes erfaringer med disse aktiviteter frem i lyset og fremhæve, hvilke resultater de har opnået igennem dem, og hvilke udfordringer de er støt på undervejs for at nå dertil. Det præsenteres i dette kapitel.

Projektkommunerne har som tidligere nævnt grebet det forebyggende arbejde meget forskelligt an, og derfor har de også gjort sig erfaringer med mange forskellige aktiviteter. Selvom projektkommunernes aktiviteter har varieret i form og indhold, falder de alle ind under de samme fem overordnede kategorier:

- **Undervisningsmateriale**

Alle fire projektkommuner har bidraget til at udvikle et fælles undervisningsmateriale til brug i 8.-10. klasse.

- **Events og foredrag**

I flere af projektkommunerne har der været afholdt eksempelvis temaarrangementer for unge på skoler eller indslag i forbindelse med andre events i bybilledet.

- **Netværk mellem aktørerne**

Nogle af projektkommunerne har arbejdet med at opbygge et netværk omkring motionsdoping, særligt med fokus på at få fitnesscentre og idrætsorganisationer samlet om indsatsen.

- **Opkvalificering af ressourcepersoner**

Alle projektkommunerne har i et eller andet omfang arbejdet med at opkvalificere ressourcepersoner i de unges nærmiljø til at kunne håndtere motionsdoping. Det har primært bestået af uddannelsesdage, gå-hjem-møder eller temaaftner.

- **Behandlingstilbud**

Alle projektkommunerne har fra projektets start haft en ambition om at arbejde med et behandlingstilbud til dopingbrugere, men kun to af projektkommunerne har gjort sig konkrete erfaringer med området.

Hver kategori udgør et underafsnit i dette kapitel, hvor kommunernes tværgående erfaringer præsenteres.

4.1 Undervisningsmateriale til 8., 9. og 10. klasse

Ved opstarten af *Antidoping-kommuner i Danmark* havde flere af de deltagende projektkommuner en ambition om at udvikle forskelligt materiale, som kunne bruges i undervisningen i kommunens skoler. Undervejs i projektperioden blev kommunerne, med støtte fra ADD, enige om at udarbejde et samlet undervisningsmateriale, som alle kommuner skulle bidrage til. I hver kommune er forskellige dele af materialet testet, inden en samlet udgave med titlen "UNGE, KROP, TRÆNING OG DOPING" lå klar i sommeren '17. I efteråret '17 er det samlede materiale afprøvet i de fire kommuner, på forskellige skoler og i forskellige klassetrin. I dette afsnit præsenteres de tværgående erfaringer, som lærere og projektledere har gjort sig i arbejdet med undervisningsmaterialet.

Undervisningsmaterialet kan downloades fra AntiDopingDanmarks hjemmeside

<https://www.antidoping.dk/ungekroptraeningogdoping>

Målgruppen for undervisningsmaterialet er elever i 8.-10. klasse, og materialet er designet til at kunne bruges i både enkeltfaglige og tværfaglige forløb i dansk, samfundsfag, biologi og idræt. Undervisningsmaterialet er inddelt i temaerne; dopingens historie, idræt og styrketræning, kroppen i samfundet, viden om motionsdopingstoffer samt kosttilskud. For hvert tema indeholder materialet både baggrundsmateriale, forslag til opgaver, referenceliste og supplerende materiale. Desuden er der formuleret specifikke færdigheds- og vidensmål (fra EMU) for hvert af de fire fagområder.

Eksempler på afprøvning af undervisningsmaterialet

Et helt undervisningsforløb i idræt. En idrætslærer har i en 9. klasse benyttet størstedelen af undervisningsmaterialet i et helt modul. Læreren udelod kapitlet om "Dopingens historie", da det ikke passede ind i det planlagte undervisningsforløb, og udelod desuden enkelte elementer, som læreren vurderede, var for svære for eleverne (fx nervefysiologien). Undervejs i forløbet supplerede læreren desuden med praktiske øvelser, hun selv havde udarbejdet. Ved afgangsprøven for klassen valgte flere elever at bruge eksempler fra undervisningsmaterialet. De lavede fx et træningsprogram til den praktiske del af eksamenen, og i den teoretiske del brugte de teori fra afsnittene "Idræt med fokus på styrketræning" og "Doping og træning".

En temauge om motionsdoping. En idræts- og dansklærer stod med den udfordring, at den ene halvdel af en 10. klasse var på studietur, mens han skulle blive hjemme og undervise den anden halvdel. Det betød, at han ikke kunne undervise de tilbageblevne elever i pensum. Læreren valgte at afholde en temauge med udgangspunkt i undervisningsmaterialet, da det ikke var en del af pensum. Læreren udvalgte mindre dele af undervisningsmaterialet og ikke hele temaer. Han brugte især øvelser og eksempler fra de lettere tilgængelige kapitler som fx "Dopingens historie", samt afsnit med mange illustrationer, da han vurderede at eleverne ville have svært ved at tilgå de mere teoretiske dele af materialet.

Undervisningsmaterialet som støtte i undervisningen. En klasselærer benyttede kapitlet "Kroppen i samfundet" i både 8. og 9. klasse i Understøttende undervisning. En undervisning, der skal "styrke eleverne personligt med læringsparathed, sociale kompetencer, alsidig udvikling, motivation og trivsel" (se UVM.dk). Hun benyttede undervisningsmaterialet som udgangspunkt for personlige samtaler om kropsidealer, selvværd og trivsel i klassen.

4.1.1 **Et materiale der behandler et vigtigt emne**

Blandt de lærere som har afprøvet undervisningsmaterialet i deres undervisning, er der generelt et indtryk af, at det er et godt gennemarbejdet materiale, som er klar til at blive brugt. Udover det faglige indhold får også temainddelingen og det grafiske layout mange rosende ord med fra lærerne.

Flere lærere fremhæver emnerne kropskultur og kroppen i samfundet som vigtige og som materialets største fordel. Det er emner, som, lærerne i dagligdagen kan mærke, fylder meget blandt de unge; særligt i udskoling. Samtidig oplever lærerne, at det ellers kan være svært at finde undervisningsmaterialer, der omhandler netop de emner, hvilket gør det svært at arbejde fagligt med i undervisningen. Derfor er de også positive om, at undervisningsmaterialet på en faglig måde bringer kropskultur i spil i forhold til både idræt, samfundsfag og biologi. Det gør det til et materiale, som de i fremtiden også forestiller sig, de kan bruge, ikke blot i en fagspecifik undervisning, men også hvis de oplever et behov for at sætte fokus på trivsel og kropsidealer på skolen.

*For mig er det fedt at se, at der kommer noget materiale, (...) Fordi jeg synes i den grad, vi mangler en grundbog, hvor der ligesom er noget af det der. Idræt, det er også teori, det er ikke kun et rundboldbat og en tennisbold.
(Ressourceperson)*

*Der går aldrig et forløb, uden at der er noget indenfor det her felt [kropsidealer]. Og det er svært at finde materiale, der er på deres niveau.
(Ressourceperson)*

*Jeg synes, det er sat super fedt op, og jeg kan godt lide formatet i A4 og med store billeder og stor tekst og overskrifter, jeg synes faktisk, det er meget let tilgængeligt. (...) med lidt tekstboks og grafer og forskellige ting. Det bliver sådan lidt blikfang og let spiseligt.
(Ressourceperson)*

4.1.2 **Forskellige muligheder i undervisningen**

Undervisningsmaterialets fleksibilitet er et andet element, som lærerne oplever som en stor fordel. Det gælder både i forhold til den tematiske opbygning, men også de forskellige elementer som hvert tema er udgjort af.

Den tematiske opbygning er gjort let overskuelig i skemaet først i materialet. Det er et sted, flere lærere vender tilbage til, når de skal vise, hvad der fungerer godt. Opbygningen gør det let for den enkelte faglærer at vide, hvilke dele af materialet der kan bruges i netop hans/hendes undervisning, samt hvilke andre faggrupper der kan involveres i et evt. tværfagligt forløb. Overskueligheden er vigtig for lærerne, fordi de oplever, at de har stadig mindre tid til at forberede deres undervisning. Derfor er tilgængeligheden også en vigtig parameter, når de overvejer, hvilket materiale de udvælger til et undervisningsforløb. Blandt de lærere der har afprøvet materialet, er der således dansk-, idræts-, biologi- og samfundsfaglærere.

Udover temaerne er lærerne generelt også positive overfor de elementer, som hvert tema er opbygget af, herunder at der både er teori, praktiske øvelser og videomateriale. Det giver lærerne mulighed for både at tilrettelægge længere undervisningsforløb med udgangspunkt i materialet, men også at udplukke dele af det, de kan bruge i temadage eller -uger. Flere af de lærere, der har afprøvet materialet, har derfor også gjort det i sammenhæng med et temaforløb. Her har de særligt haft glæde af de praktiske øvelser i materialet, som giver lærerne mulighed for at bryde lidt mere med den 'almindelige' undervisning.

Selvom der er et godt overblik over de forskellige temaer i materialets indledning, efterspørger nogle lærere et bedre overblik over de forskellige elementer og materialetyper. En lærer forklarer eksempelvis, at man kan stå specifikt og have behov for videomateriale, hvor det ville være rart med et samlet overblik over videomaterialet.

Det er sat op i de her meget overskuelige kapitler, (...) de her opgavesæt omkring hvert kapitel, det er super godt. (...) en side mere med nogle links til nogle tilgængelige film, dokumentarer eller et eller andet inden for området, så havde det været helt perfekt.

(Lærer)

Jeg synes det passer rigtig godt, der er rigtig mange steder, hvor man kan bruge det, biologi, samfundsfag, historie og idræt, det er jo oplagt at bruge og sågar danskfagligt.

(Lærer)

Kogt sammen bliver det meget tværfagligt, også inde i idræt hvor jeg også har dem, sådan en god snak i omklædningsrummet omkring det [kropsidealer].

(Lærer)

I biologi (...) hvor det bliver meget fag-fagligt, så prøver jeg sådan også at lave nogle andre fag, hvor man er lidt mere refleksiv, at se lidt mere på, hvad gør det ved os det her [kropsidealerne]?

(Lærer)

4.1.3 Niveaulet stiller krav til eleverne

Blandt de lærere, der har afprøvet materialet, er der generelt enighed om, at 8.-10. klasse er den rigtige målgruppe for materialet. De oplever som nævnt også, at det netop er i disse år, at krop og styrketræning begynder at komme i fokus for eleverne, og at det derfor er relevant for dem også at arbejde fagligt med området. Enkelte lærere mener, at man med fordel kunne tage hul på emnet allerede i 6.-7. klasse men understreger samtidig, at der kan være stor forskel på, hvor modne eleverne er på det tidspunkt.

Undervisningsmaterialet har været afprøvet af lærere både i 8., 9. og 10. klassetrin. Som nævnt oplever de, at undervisningsmaterialet kan fungere i alle tre klassetrin. De oplever dog også, at det er et materiale, der fungerer bedst for de fagligt stærke elever. Her pointerer nogle lærere, at der i flere afsnit er en del svære og komplekse ord (et højt lixtal) i flere af materialets afsnit. Det kan skabe udfordringer for de fagligt svage elever. En lærer, som har brugt materialet i en 10. klasse, pointerer ligeledes, at et højere klassetrin ikke altid er ensbetydende med et højere fagligt niveau. Flere af hans elever har valgt 10. klasse, fordi de ikke har været fagligt eller personligt modne til en ungdomsuddannelse. Derfor har det også primært været den visuelle og praktiske del af materialet, han har brugt i undervisningen, da han har vurderet, at de mere teoretiske tekstafsnit har været for svære for dem.

Lige præcis det med at gå for meget ind i hvordan man skiller ATP fra, og hvordan energien frigøres, og de cyklusser der er omkring det. Jeg prøvede lige at ridse i det, men jeg kunne godt se, det gik lige hen over hovedet på dem.

(Lærer)

Det er i den svære ende, det er det. De skal jo kende til måden, som musklerne arbejder og forskellige bevægelsesmønstre. Der er noget nervefysiologi, der bliver rimelig langhåret, som jeg bare har valgt at lade være med at arbejde med.

(Lærer)

*Vi har 10. specialklasse, der har generelle indlæringsvanskeligheder. Det er ikke noget materiale, de ville kunne gøre brug af, det er simpelthen for svært.
(Lærer)*

*Denne her har jeg selvfølgelig brugt [typologierne], men den er svær, så det skal være 9. klasse, jeg tager den i (...). Det kommer an på, om man har en god 8. klasse (...), men man skal kunne have en refleksiv tilgang til det, før det kan lade sig gøre.
(Lærer)*

4.1.4 **Visuelle og praktiske elementer motiverer eleverne**

Alle lærerne har udover fokus på det faglige også et naturligt didaktisk fokus. De er meget optagede af, hvad der motiverer eleverne i undervisningen, og hvilke elementer eleverne særligt får udbytte af. Med projektets undervisningsmateriale har det særligt været de visuelle og praktiske elementer, som har vækket elevernes interesse.

De visuelle dele af materialet, som eleverne har taget godt imod, er dels de billeder og videoer, som indgår i materialet, men også de typografier der er udarbejdet over forskellige typer af brugere af motionsdoping (Yolo, Atlet, Velvære og Ekspert). I flere klasser har lærere oplevet, at typologierne har givet anledning til en god debat blandt eleverne, og at de har kunnet genkende træk fra sig selv og andre i beskrivelserne. En lærer forklarer, at hun generelt oplever, at eleverne læringsmæssigt tager visuelt materiale bedre ind, og at det derfor er vigtigt, at der er arbejdet meget med layoutet i undervisningsmaterialet. "Det visuelle bliver ædt råt", som hun udtrykker det.

Nogle lærere har oplevet, at de praktiske øvelser er vigtige for at motivere særligt drengene. Praktiske øvelser, hvor de skal bevæge sig og eventuelt konkurrere, er noget, som de går meget op i. Nogle af lærerne har derfor haft god erfaring med at bruge de praktiske øvelser i materialet som indgang til at arbejde mere fagligt med krop og motionsdoping blandt de mere aktive drengegrupper.

*Det med typologier, det har været super godt. Vi har haft dem oppe med billeder, og lidt tekst, det æder de råt. Så illustrationer og grafik og sådan nogle ting der, det fanger dem med det samme.
(Lærer)*

*Det kunne være fedt hvis der var noget velegnet dokumentarfilm, med nogle links til eller andet i det her. Fordi tit hvis man skal arbejde med det i længere tid, så er det meget godt at kunne skifte platform og medier.
(Lærer)*

*Vi har brugt nogle stafetter, og det har fungeret fint, de kan altid godt lide, når de kan se mening med galskaben (...). Det her med, at det teoretiske passer sammen med det praktiske.
(Lærer)*

4.1.5 **Udvikling: 6.-7. klasse og eksamensøvelser**

Både forebyggelsesmæssigt og i forhold til grundskolernes undervisningsplaner giver det god mening at arbejde på at udvikle dele af undervisningsmaterialet, så det er særligt egnet til at blive brugt allerede i 6.-7. klasse. Forebyggelse er et langt sejt træk og mange unge begynder allerede som 14-15-årige at interessere sig for styrketræning og fitness.

Lærerne er som nævnt glade for, at undervisningsmaterialet indeholder konkrete læringsmål for hvert fag. Det er et vigtigt element for dem, når de skal tilrettelægge deres undervisning. Særligt i udskolingen har lærerne også fokus på, hvordan et undervisningsforløb eller -materiale passer ind i en potentiel eksamen. Det er ikke blot vigtigt for lærerne, at eleverne lærer noget, men også at de har mulighed for at demonstrere det i en eksamenssituation.

En lærer, der har brugt materialet i biologi, forklarer, at selvom emnet interesserede de unge, var det svært at lave eksamensøvelser til de elever, der trak emnet til eksamen. Det var svært at udforme konkrete øvelser, som kunne demonstrere elevernes viden om motionsdoping. Også de elever, der trak emnet, var frustrerede over sværhedsgraden i øvelserne, som de ikke mente, stod mål med andre områder, de havde arbejdet med. Det har også gjort, at den konkrete lærer vil genoverveje brugen af materialet i længere undervisningsforløb.

Et andet eksempel er en idrætslærer, som har arbejdet med materialet i idræt. Hun forklarer, at idræt nu også kan trækkes som eksamensfag, og at eleverne her skal kunne demonstrere eksempelvis træningsprogrammer. Der er de øvelser, som indgår i undervisningsmaterialet, ikke udførlige nok, og hun vurderer, at hun selv vil skulle bygge en del på, hvis eleverne skal forberedes til en eksamenssituation.

*Og så havde jeg jo nogle elever, der havde en problemformulering (...) Og det er en skide god problemformulering, men selve forsøgene var rigtig svære at lave.
(Lærer)*

*Det kunne være super fint, hvis der var nogle øvelser, de havde tænkt. Til denne her del teori, kunne det passe med de her øvelser.
(Lærer)*

*Så har jeg nogle piger, der har svært ved at se, hvad de skal bruge det til. Jeg har nogle 12-talspiger, og når de så trak kroppen, så havde de svært ved at se, hvordan det om doping var brugbart.
(Lærer)*

4.1.6 **Motionsdoping er et af mange emner**

Som det gør sig gældende på mange områder, er motionsdoping også i skolen kun et af mange forskellige emner, der arbejdes med. Det gælder for alle fagområder. Derfor er flere lærere også forbeholdne i forhold til at afsætte hele blokke i undervisningen til at arbejde med emnet, da de vurderer, at det vil give et for smalt fagligt fokus i undervisningen. En biologilærer forklarer eksempelvis, at han i forvejen har en stor opgave i at skulle lære eleverne om kroppens helt grundlæggende kredsløb, og at doping eller motionsdoping i den sammenhæng udgør en meget lille del, da det er en helt særlig type stoffer, der kan gå ind og påvirke en meget specifik del af kroppen.

På den anden side oplever lærerne generelt, at motionsdoping som emne egner sig godt til kortere temaforløb. Her er det en styrke, at det er et meget afgrænset emne, og at det samtidig berører flere forskellige fag. Som tidligere nævnt egner undervisningsmaterialets udformning sig også godt til kortere temaforløb. Samlet set gør det, at de fleste lærere, der har erfaring med materialet, forestiller sig at bruge på den måde fremadrettet og ikke i længere undervisningsforløb.

[Undervisningsmaterialet] rammer bredt fagligt, fordi der er både noget danskfagligt, noget samfundsfag, noget idræt og biologi er der jo sådan set også, så den tog vi imod, og så prøvede vi at kaste os lidt ud i det.

(Lærer)

Og så kan dopingdelen ikke stå alene, og fylde for et helt forløb i idræt, det udgør for lille en vinkel, i forhold til hele pensum de skal igennem. Hvis de trækker det her styrke, så er det jo ikke bare dopingvinklen de skal have.

(Lærer)

Doping er bare et alt for småt emne i naturfag. De her fire store emner og doping er bare et lille underemne. (...) Selve muskelgrupperne, anatomen og fordøjelsessystemet, der er doping bare et lille emne. Det er et stof man kan tage for at forbedre sig.

(Lærer)

4.2 Opkvalificering af ressourcepersoner

En vigtig del af opdraget i projektet har været målsætningen om at klæde lokale ressourcepersoner i projektkommunerne på til at arbejde med motionsdoping. Det skulle gøres gennem handlingsplaner, udpegnings af nøglepersoner, opmærksomhedsskabelse og værktøjer til dialog. De fire projektkommuner har derfor også alle arbejdet med ressourcepersonerne omkring de unge, både i forhold til at opkvalificere dem og give dem redskaberne til selv at håndtere motionsdoping i deres arbejde, og tydeliggøre hvilke henvisningsmuligheder de har. Projektledernes og ressourcepersonernes erfaringer fra det arbejde præsenteres i dette afsnit.

Som beskrevet i rapportens indledning dækker begrebet ressourcepersoner i denne sammenhæng over en lang række faggrupper i de unges nærmiljø, typisk lærere, SSP'ere, foreningsrepræsentanter, sundhedsplejersker og ungerådgivere.

Eksempler på opkvalificering

Løbende opkvalificering gennem ekspert med en akademisk baggrund og indgående kendskab til motionsdoping, træning og kost. Den projektansatte ekspert oplærte løbende enkelte ressourcepersoner indenfor sundhedsområdet i at overtage rollen som autoriteter i forhold til forebyggelse af motionsdoping. Ressourcepersonerne var med eksperten ude og holde oplæg om træning, søvn og kost for skoleelever, og overtog efterhånden flere og flere opgaver i takt med, at de blev fortrolige med emnet motionsdoping.

Konference for en hel faggruppe med fokus på trivsel, der både skulle fungere som en informationskilde og vække opmærksomhed hos en relevant faggruppe af ressourcepersoner. Konferencen bestod af tre oplæg fra eksperter indenfor digital risikoadfærd, ensomhed og spiseforstyrrelser. Konferencen var arrangeret af den lokale SSP-enhed, og de inviterede inkluderede 40 af kommunens sundhedsplejersker. Konferencen blev gentaget cirka et år senere, hvor ressourcepersoner fra skolevæsenet var inviteret til en tilsvarende oplægsrække.

Uddelegeret opkvalificering til ressourcepersoner, hvor kommunens rusmiddelbehandlere havde fået til opgave at udarbejde en beredskabsplan. Beredskabsplanen er en trin-for-trin guide til ressourcepersoner eller forældre, der opdager et misbrug af rusmidler eller motionsdopingstoffer. Beredskabsplanen skal gøre det nemt for dem, der er tæt på de unge, at henvise de unge videre til de relevante behandlingstilbud. Kommunens behandlingsafdeling har desuden haft til opgave at kontakte skoler og gøre dem opmærksomme på dopingproblematikken, beredskabsplanen og behandlingsafdelingens tilbud.

4.2.1 Autoritativ viden støtter dialogen

Som beskrevet i kapitel 3 er selve fitnesskulturen og -miljøet en ny verden for mange ressourcepersoner at beskæftige sig med. Samtidig besidder de unge selv ofte en bred og detaljeret viden om de forskellige kosttilskud og

præstationsfremmende stoffer, der findes i miljøet. Mange ressourcepersoner forklarer, at de derfor oplever, at de ikke er klædt på til dialogen med de unge om deres træning og kost, og at de derfor kan have en tendens til helt at undlade at tale med dem om emnet. Erfaringer fra projektkommunerne viser, at det her kan være en stor hjælp for ressourcepersonerne at have adgang til konkret materiale om motionsdoping, og at de ved, hvor de kan henvise de unge til autoritativ viden på området.

Det konkrete materiale, som ressourcepersonerne kan bruge, kan eksempelvis være små foldere om emnet. Det har en af kommunerne haft god erfaring med at udvikle. Her oplever ressourcepersonerne, at det giver dem en tryghed i deres arbejde at kunne tage materialet frem og snakke med de unge om det. Det handler ikke om, at ressourcepersonerne selv skal være dem, der ved mest, men at de på baggrund af materialet kan spørge mere kvalificeret ind til de unge, eller læse materialet sammen med de unge, og på den måde få en dialog i gang. På den måde får ressourcepersonerne selv mere mod på at tage dialogen, hvilket gør dialogen mere konstruktiv.

En anden fordel ved at have noget konkret materiale er, at ressourcepersonerne kan give de unge materiale med hjem. Flere har oplevet, at de unge, som er meget aktive i styrketræningsmiljøet, også sætter sig godt ind i de forskellige emner. Her mener ressourcepersonerne, at det er vigtigt, at de har muligheden for at påvirke dem i den 'rigtige' retning, og at de unge træffer deres valg på baggrund af korrekt viden. Her kan det også være godt for ressourcepersonerne at kunne henvise til kilder eller platforme, hvor der er samlet autoritativ viden på området. Det oplever de, at de unge tager bedre til sig, end hvis det kun er dem selv, der sidder og siger det.

*Så bliver de [dopingbrugerne] sgu sådan lidt charmeret af, at man rammer rigtigt i noget af det, man spørger om. Og der tænker jeg, den [doping-spørgeguiden] er god, fordi den spørger virkelig om mange små detaljer, som det ville tage mig flere år at stille naturligt.
(Ressourceperson)*

*Når folk ikke ville indrømme, at de har taget det her [motionsdoping], så kan man tage denne der [Doping-håndbog] frem og sige, i forhold til denne her, så passer du egentlig meget godt. Så kan man ligesom gå med ham i stedet for.
(Ressourceperson)*

*Dem der træner styrketræning af en eller anden art, vil på et eller andet tidspunkt blive konfronteret med en eller anden form for dopingpræparat, og derfor tænkte jeg, det var godt at få noget oplysning omkring det.
(Ressourceperson)*

4.2.2 **Motionsdoping og kompetenceudvikling**

Ressourcepersonerne giver generelt udtryk for, at motionsdopinger er et både spændende og vigtigt emne at arbejde med. Men ligesom lærerne har større emner at arbejde med i folkeskolen, har ressourcepersonerne også andre vigtige udfordringer at arbejde med ift. de unge; det kan være stofbrug, kriminalitet, sygdom eller generel mistroivsel. Derfor mener ressourcepersonerne også, at motionsdoping indgår bedst som et undertema eller -emne i eksisterende kompetenceudviklingsforløb, da det ikke er et tilstrækkeligt vigtigt emne til bære sit eget forløb eller specialisering.

Til gengæld oplever ressourcpersonerne også, at motionsdoping kan være et særligt godt tema at tage op som en del af et længere udviklingsforløb, da det fx både kan knyttes til trivsel, misbrug og kropsidealer. Samtidig har det også en 'nyhedsværdi' for ressourcpersonerne, da de ofte ikke ved så meget om det, hvorfor det motiverer dem til at blive klogere på området. Et eksempel på et sted, hvor det har fungeret godt, er i en af kommunerne, hvor man har afholdt en temadag for medarbejderne i 'Ungerådgivningen' om motionsdoping. I rådgivningen har de normalt et månedligt seminar, hvor de tager forskellige emner op. Her oplevede medarbejderne, at motionsdoping passede godt ind, da det er en problemstilling, som nogle er stødt på i deres arbejde med de unge.

Udfordringen ved udelukkende at lade motionsdoping indgå som tema i et længere forløb er, at det kan være begrænset, hvor meget ressourcpersonerne lærer om emnet. I eksemplet med ungerådgiverne, oplevede medarbejderne således, at effekten primært var, at de blev mere opmærksomme på emnet og på hvilke andre steder, de kan henvise de unge til.

*Det er de samme principper vi arbejder med i kriminalitet, misbrug OG DOPING! For den sags skyld. (...). Det er de samme mekanismer, der gør, at man lader sig blive ekstremistisk eller lader sig involvere i dopingmisbrug, uanset hvad der er intentionen omkring det.
(Projektejer)*

*Det [Undervisningsmaterialet] får sit eget liv, fordi det passer ind i det planlagte. Det skal have sit eget liv. Det tror jeg, det får nu. (...) det passer godt ind i vores valgfag. Det passer ind i noget, man i forvejen har planlagt.
(Ressourcperson, Odense)*

*De kan ligesom se nogle forbindelser, der gør, at de sagtens kan se, at dopingforebyggelse kan hænge sammen med den indsats, de allerede laver i forvejen.
(Projektleder)*

4.2.3 **Tvivel om hvordan motionsdoping opdages**

Fra projektets start har der i alle fire kommuner været fokus på at gøre ressourcpersoner mere opmærksomme på motionsdopingbrugere og klæde dem på til at spotte risikoadfærd, før det udvikler sig til et misbrug. Det er også et område, som ressourcpersonerne selv har efterspurgt mere viden om. Mens flere af dem er vant til at bemærke tegn på mistrivsel eller misbrug blandt de unge, er de generelt i tvivl om, hvilke tegn der kan være på brug af motionsdoping. Der har kun været begrænset succes med at løfte dette område i kommunerne.

En del ressourcpersoner føler sig bedre klædt på til at gå i dialog med de unge om motionsdoping i forbindelse med samtaler om andre trivselsrelaterede emner. Her har det, som tidligere beskrevet, hjulpet dem at have et konkret materiale at tale med de unge ud fra. På et mere generelt plan, har det også hjulpet dem, at det i det hele taget er et emne, de er blevet opmærksomme på. Flere ressourcpersoner forklarer, at præstationsfremmende stoffer og kosttilskud ganske enkelt ikke var noget, de tænkte på at tale med de unge om, før de deltog i projektets aktiviteter. Derfor er opmærksomhed for dem også første skridt til at opdage misbruget hos de unge.

Selvom flere ressourcpersoner føler sig bedre rustet til at afdække motionsdoping i samtaler med de unge, er det ganske få, der er blevet klogere på, hvordan de ellers kan 'spotte' brug af motionsdoping i hverdagen. Her har det været svært at lære ressourcpersonerne, hvad de skal lægge mærke til ved de unges adfærd,

som kan være tegn på brug af motionsdopingstoffer. Nogle af ressourcepersonerne mener, at det er naturligt, at det kan være svært at lære at spotte motionsdopingbrugere. Udover de mere åbenlyse symptomer ved steroidmisbrugere kan andre kendetegn været mere latente, som eksempelvis generel mistriksel. Derudover er det heller ikke alle ressourcepersoner, der mener, at det er deres opgave at opspore brug af motionsdopingstoffer, men at ansvaret ligger i andre grupper med specifikt fokus på de unges sundhed (eksempelvis kommunale sundhedsteam eller ungerådgivning).

NIRAS: Er I blevet bedre til at opspore det [motionsdoping] blandt de unge?

Ressourceperson 1: Nej, det tror jeg ikke. Men i forhold til at snakke med de unge vil jeg være opmærksom på, hvad de siger.

Ressourceperson 2: Man er jo opmærksom på, om de bliver meget store meget hurtigt. Ellers ikke.

(Ressourcepersoner)

Vi har ikke nogen særlig gode værktøjer til at opspore [dopingbrugere], og vi mangler viden. Vi tror, vi kan blive bedre til at se tegn på dopingmisbrug.

(Ressourceperson)

Hvis der nu kommer noget med træning eller kosttilskud, så er jeg altid lidt mere fokuseret på det, end jeg ville have været førhen. For nu ved jeg også noget mere om det, og så "nårh ja, det er det, de snakker om, det ved jeg godt noget om, det er interessant, hvad har de fundet ud af nu?"

(Ressourceperson)

Der er ikke så super meget viden om, hvordan man kan spore dem, der bruger det, som jeg havde forestillet mig, ift. hvad man skal iagttage på. Det er selvfølgelig noget andet, end unge der ryger hash, så der er ikke så meget viden, vi ikke vidste i forvejen, og der troede jeg egentlig, der var mere.

(Ressourceperson, Hjørring)

4.2.4 Viden og definitioner er vigtigt for at holde fokus

Et vigtigt led i at klæde ressourcepersonerne på til arbejdet med motionsdoping er at gøre dem klart, hvad udfordringen består af. I den sammenhæng oplever ressourcepersonerne generelt to udfordringer: at det ikke er klart, hvad 'motionsdoping' dækker over, og at det ikke er klart, i hvor stort omfang det bliver brugt.

Det materiale, man har udarbejdet i nogle kommuner om motionsdoping, har været en god hjælp for ressourcepersonerne i forhold til at forstå, hvilke præparater der kan betegnes som 'motionsdoping', og hvilke der er skadelige og ulovlige. I den sammenhæng er fordelene ved materialet, at ressourcepersonerne kan få det med efter et evt. oplæg, og selv kan dykke ned i det efterfølgende, når konkrete spørgsmål melder sig. Det er ikke alle kommuner, der har gjort sådan et materiale tilgængeligt for ressourcepersonerne, og derfor er der også fortsat tvivl blandt mange af dem, om hvad der kan karakteriseres som 'motionsdoping'. Det er en udfordring ift. at klæde ressourcepersonerne på til at arbejde med området, hvis de ikke er klar over, hvad de præcist skal arbejde med.

Udover definitionen er der også tvivl om udbredelsen af motionsdoping. Ved projektets start eksisterede der kun i meget begrænset omfang tal og opgørelser over brugen af præstationsfremmende stoffer og kosttilskud blandt danske unge. Det har betydet, at flere ressourcepersoner har stillet spørgsmålstejn ved, hvor vigtig en problemstilling det er at sætte fokus på. Der er det meget lettere for ressourcepersonerne at se formålet med forbyggende arbejde med rygning,

alkohol eller euforiserende stoffer, som der findes omfattende data på. Denne udfordring er der taget hånd om i to kommuner ved at indbygge spørgsmål om præstationsfremmende stoffer og kosttilskud i Ungeprofilundersøgelsen, som er den spørgeskemabaserede undersøgelse om unges trivsel og sundhed, der gennemføres af en række kommuner blandt hhv. folkeskoleelever og elever på ungdomsuddannelserne (se fodnote 5). Tallene fra de seneste undersøgelser er ikke offentliggjort, og de har derfor ikke haft betydning i projektet.

Jeg kan også høre at dem på centrene, at de er ikke helt enige om det med proteinpulver og kosttilskud, om er det doping eller ikke. Det synes jeg heller ikke, Anti Doping Danmark har et klart svar på. Der mangler lidt noget viden der. Når der kommer nogle konkrete, håndgribelige data på, at vi kan se, hvad er det for nogle særlige bivirkninger på kort og lang sigt. Det bliver nemmere for de her fagpersoner at se, at så og så mange har eksperimenteret med de her stoffer, og det har de og de konsekvenser. Så tror jeg det er nemmere at forholde sig til (Projektleder)

Hvor stor en del af et isbjerg er det her? Hvor meget ved vi om det? Hvor stor en procentdel af de unge mennesker, der går i fitness?... Hvor mange af dem ryger statistisk ud i noget skidt? De er kun 15, når vi snakker med dem, det vil sige, de har lige købt kortet [til fitness] (Ressourceperson)

Det er nok fordi, vi ikke ser det så meget. Vi ved ikke, om det [doping] er det [et problem]. Hvis vi nu vidste det, så ville det nok være noget andet. Det er igen det her med viden. (Ressourceperson)

4.2.5 Afklaring af ansvarsfordeling

Før 'Antidoping-kommuner i Danmark' var motionsdoping kun i mindre grad i fokus i de fire projektkommuner. Den faktor, som har haft den væsentligste betydning for det forebyggende arbejde i kommunerne, er tilstedeværelsen af en projektleder, der har haft ansvar for at sætte fokus på området. I de kommuner, hvor der har været arbejdet mest effektivt med motionsdoping, tilskriver ressourcepersonerne det i høj grad projektlederen personligt. Det at have haft en person med viden om emnet, og som har holdt andre til ilden, er det, der har gjort forskellen.

At en projektleder personligt kan have stor betydning for et projekt, en 'ildsjæleeffekt', er et kendt fænomen i lokale forebyggende indsatser. Den effekt bliver om muligt vigtigere, når der er tale om et niche-emne som motionsdoping, der ellers ikke er fokus på i kommunerne. Projektledernes centrale funktion har også haft den konsekvens, at ressourcepersonerne i flere kommuner ikke har taget arbejdet med motionsdoping til sig. De har oplevet, at deres rolle i højere grad var at videreformidle kontakt til projektlederen eller bringe ham/hende i spil, når der var brug for det, end selv at handle. Det er særligt ressourcepersoner uden sundhedsfagligt fokus, som har haft svært ved at se motionsdoping som en problematik, de selv skal arbejde med.

Læringen her er ikke, at forebyggelse af motionsdoping kræver, at der afsættes en projektleder til området, men mere at ansvaret for området placeres et sted. Hvis der fra kommunen udpeges en ansvarlig person, forvaltning eller team, vil det være mere håndgribeligt at opretholde fokus på området.

Jamen nu, kan man sige, jeg brænder meget for forebyggelse, og grunden til at jeg hoppede med på den, det var, at jeg kommer også meget nede i træningscenteret, og der kan jeg jo se, at der var nogen, der blev lige lovlig hurtigt store.

(Ressourceperson)

Hvordan får man en fagperson, som ikke arbejder med doping, og ikke har en personlig interesse i det, til at synes det er vigtigt, og hvordan får man en fagperson til at tænke det ind i sit arbejde, med i det fagområde man selv sidder i.

(Projektleder)

Der skal være en tovholder på det, jeg tror, der skal være en eller anden, der får et beløb for at holde styr på det. (...) Han skal sørge for at hive fat i folk og sige "så er der møde". Hvis der ikke er nogen tovholder, så smuldrer det

(Ressourceperson)

Der skal man have en tovholder. Der skal i hvert fald være nogen, der skal tage ansvaret for det.

(Ressourceperson)

4.3 Events og foredrag

I det forebyggende arbejde med de unge som målgruppe har de fire projektkommuner primært arbejdet gennem events, foredrag og temaarrangementer. Der har været benyttet forskellige formater og temaer, men aktiviteterne har alle været rettet mod at løfte målsætningen om at give de unge et mere afbalanceret og nuanceret forhold til kroppen og gøre motionsdoping uattraktivt. Dette afsnit præsenterer projektledere og ressourcepersoners erfaringer med events og foredrag.

Eksempler på events og foredrag

Skabte opmærksomhed på projektet gennem et "Color Run", hvor deltagerne fik udleveret en hvid t-shirt med teksten "Min sport er ren, er din?" på fronten, "Jeg løber for en ren sport" på ryggen, samt den lokale antidopingenheds logo på ærmet. Under løbet blev der kastet farvet støv på deltagerne for at farve de hvide t-shirts. Arrangementet blev afholdt i samarbejde med den lokale motionsklub. Der var åben tilmelding og omkring 300 deltog i løbet. Aldersgruppen var primært 13-20 år.

Afholdt et stort arrangement om sundhed og sociale medier med foredrag fra Morten Elsøe, cand.scient. i molekylær ernæring og Morten Svane cand.it. med speciale i sociale medier. Foredragene satte fokus på kropsidealer, selvværd og brugen af sociale medier. Eventet var arrangeret af projektlederen i samarbejde med et lokalt gymnasium. Arrangementet blev afviklet om aftenen udenfor skoletiden, og talte i alt 374 tilmeldte. Eventet blev blandt andet dækket af den regionale TV2-kanal.

Opgave i en eksisterende, tilbagevendende event. Som en del af et større kommunalt arrangement, hvor studerende skulle rundt til 40 forskellige poster, havde projektet en post bestående af et kapløb. Her skulle deltagerne vælge om de ville dope sig eller ej. Valgte man at dope sig, fik modstanderen en belastning, hvilket gav en fordel til dopingbrugeren. I den næste runde var modstanderen til gengæld fri for belastningen, og den dopede fik nu den dobbelte belastning selv. Som en del af løbet skulle deltagerne svare på doping-relaterede spørgsmål. Posten var afholdt i et samarbejde mellem projektlederen og et af de lokale fitnesscentre, mens selve arrangementet var arrangeret i et samarbejde mellem kommunen, lokale foreninger og institutioner. Man tilmeldte sig eventet som klasse, og der deltog i alt omkring 4000 studerende fra ungdomsuddannelser og videregående uddannelser. Der var mødepligt for ungdomsuddannelserne i kommunen. Arrangementet varede 6½ time, hvor hver klasse dystede mod andre klasser ved 6 ud af de 40 forskellige poster.

Bod ved tilbagevendende gadefest i kommunen, der satte fokus på kropskultur og kropsidealer. Her blev der bl.a. taget billeder af de forbipasserendes yndlingssted på kroppen, hvorefter billedet blev hængt op i boden, med en titel som fx "smukke ben". Forbipasserende kunne desuden vælge at deltage i en lodtrækning om præmier ved at besvare et spørgeskema omkring deres forhold til kroppen.

4.3.1 De unge skal nås, der hvor de er

Unge er en notorisk svær målgruppe at arbejde med, når det gælder adfærd og forebyggende arbejde. En af udfordringerne, som projektledere og ressourcepersoner i de fire kommuner selv har oplevet, er, at det kan være vanskeligt at finde steder eller platforme, hvor de unge kan nås. Erfaringen er, at de unge sjældent deltager i ting af egen fri vilje, særligt hvis emnet er lidt mere fagligt. Projektkommunerne har derfor også haft bedst erfaring med at nå de unge, der hvor de i forvejen opholder sig. Det kan være i skolerne, på ungdomsuddannelserne, i foreningerne eller til begivenheder, de i forvejen deltager i. Derfor er undervisningsmaterialet som produkt også veltænkt, da det har givet mulighed for, at mange unge rundt omkring i kommunerne kan arbejde med emnet i nogle rammer, som alle unge indgår i.

De events eller foredrag, som er nået bedst ud blandt de unge og har oplevet størst tilslutning, har ligeledes været afholdt i de rammer, hvor de unge kommer. Et eksempel er en kommune, hvor der er blevet lavet en "doping-post" under et

årligt løb, hvor alle byens ungdomsuddannelser deltager. Eleverne har mødepligt på dagen, og der deltager derfor et bredt udsnit af byens unge. Det sikrer også, at mange unge deltager i aktiviteten, uden at der skal gøres en stor rekrutterings- eller reklameindsats. Et andet eksempel er en kommune, hvor man har afholdt temadag på en folkeskole. Her har kommunen sørget for at koordinere med Anti Doping Danmark og andre fagpersoner, som kan deltage på dagen og føre de unge igennem forskellige poster med fokus på bl.a. kropsidealer og motionsdoping. Idet det bliver en del af undervisningen, når man også et bredt udsnit af kommunens unge i den aktivitet.

Enkelte gange har der også været afprøvet mere 'åbne' events i kommunerne, som har været svære at få de unge til at deltage i. Det har været de events, hvor de unge selv har skullet melde sig til eller dukke op af egen fri vilje. Det oplagte sted at starte, når det gælder at holde arrangementer om motionsdoping for de unge, vil derfor være i de rammer og miljøer, som de normalt befinder sig i.

Hvis de selv synes, at de har det godt, at de ikke synes, de har et problem, så er det svært at få fat i dem og overhovedet at komme ind i en dialog. For det er det, der er koblingen for os professionelle, at der er et problem. Det er mit bord, men de er bare svære at få fat i. Men fitnesscentre kan.
(Ressourceperson)

Jeg har svært ved at se det her uden træningscentre (...) For ellers bliver det meget nemt sådan lidt abstrakt, og jeg tror lige med sådan noget her, der bliver det nødt til at være ret konkret. (Ressourceperson)

Hvis man skal have fat i dem [dopingbrugerne], så skal man have fat i dem, der ser dem i idrætstøj. Der er det skolelærerne, de ser dem jo til hverdag i næsten intet tøj. Det scoopet, hver mand går i fitness. Så vi har måske en masse potentielle kunder, vi ved det bare ikke. Man finder dem kun, hvis de selv synes, de har et problem
(Ressourceperson)

4.3.2 Praktiske og personlige aktiviteter motiverer

Udover at få de unge til at deltage, kan det også være udfordrende at holde dem motiverede, når de er dukket op. Ressourcepersoner og projektledere har her oplevet, at motionsdoping kan være et emne, som der er gode muligheder for at engagere de unge i. For det første er der tale om et emne, som de unge kan opleve som lidt farligt eller ulovligt, hvilket kan være med til at skille det ud fra andre mere faglige emner og gøre det spændende. Samtidig er det også et emne, som lægger op til, at der kan indgå personlige oplæg (fra fx træningseksperter) og praktiske aktiviteter (træningsøvelser eller -programmer).

Flere af lærerne, der har arbejdet med arrangementer om motionsdoping, forklarer, at de unge generelt er glade for de personlige historier og husker dem godt. Derudover oplever ressourcepersonerne også, at de har haft særlig succes med at motivere de unge gennem praktiske eller fysiske aktiviteter. Når de unge får bevæget sig eller arbejdet praktisk med emnet, øges deres motivation til at deltage i et arrangement, men ressourcepersonerne mener også, at det gør dem bedre i stand til at huske, hvad de har lært efterfølgende. Et eksempel er det event, som blev afholdt i forbindelse med et løb for alle ungdomsuddannelser i byen. Her skulle eleverne i hold igennem en række fysiske øvelser med forskellig belastning alt efter om de valgte at 'dope' sig forud for øvelsen. Ressourcepersonen med ansvar for aktiviteten forklarer, at han mener, at det har

givet de unge en konkret oplevelse, som de måske vil have lettere ved at tænke tilbage på, hvis de på et tidspunkt begynder at overveje motionsdoping.

At unge lærer godt gennem personlige oplæg og aktiviteter, er ikke i sig selv en ny indsigt. Pointen er, at motionsdoping er et emne, som giver ressourcepersoner en særlig mulighed for at bringe disse elementer i spil, og dermed få bragt emnet på dagsordenen blandt de unge.

[Det er] super vigtigt, at der også foregår nogle rent fysiske aktiviteter, (...) hvor doping er en del af temaet. (...) For simpelthen, at kunne mærke det, i stedet for bare at sidde som passiv modtager. (...) At man tager aktiv del i nogle aktiviteter, der knytter én til doping eller ikke doping. Det synes jeg, har været vigtigt for det her projekt.

(Projektleder)

Jamen de unge mennesker i dag, de er jo nærmest udødelige. Det her med at de skulle igennem det fysiske, det gjorde det nemmere at forholde sig til. Jeg tror ikke på at sådan en folder gør noget. De skal prøve det. De skal udføre det.

(Ressourceperson)

Er det nogle under 15 år, så skal der leges lidt, der skal være noget, der holder dem vågne og i gang, hvor de selv er i gang, og er aktive på en eller anden måde.

(Ressourceperson)

4.3.3 Trivsel og kropskultur kan blive abstrakt

Motionsdoping er en sundhedsmæssig udfordring, som på mange måder hænger sammen med - og ofte bliver koblet med - bredere udfordringer omkring trivsel og kropskultur blandt unge. Blandt projektledere og ressourcepersoner er der bred enighed om, at en del af årsagen til udfordringen omkring motionsdoping blandt unge skal findes i den kropskultur, som hersker netop nu. Derfor har flere af projektkommunerne også forsøgt sig med events eller foredrag direkte, som har taget livtag med netop kropskultur og trivsel. Det har kommunerne haft forskellige erfaringer med. Erfaringen er, at de unge synes, det kan være sjovt og spændende at tale om kroppen, men at kropskultur og særligt trivsel også let kan blive lidt abstrakte emner. De steder, hvor man har bedst erfaring med at arbejde med de emner, er derfor også der, hvor det er lykkedes at koble det med emner, som er mere konkrete for de unge, eller som er tættere på deres hverdag.

I en kommune, hvor man har forsøgt at lave et event under en årligt tilbagevendende byfest, havde man svært ved at trække unge til at snakke og svare på spørgsmål om kropskultur. Erfaringen var, at det hellere skal være mere enkelt og konkret, for at de unges interesser fanges af det. Omvendt har en anden kommune lykkedes godt med at fange de unge i forbindelse med et større foredrag omkring kropsidealer, hvor der blev inviteret bredt ud blandt kommunens unge. Her var erfaringen, at det virkede godt at kombinere en snak om kropskultur med adfærd på sociale medier. På den måde blev det mere relevant for de unge selv, og de dukkede op i stor stil.

Samlet set vidner det om, at selvom kropskultur er en vigtig del af udfordringen omkring motionsdoping, skal de unge stadig have en indgangsvinkel til at arbejde med emnet.

Der var også en masse præmier og aktiviteter. Det var noget vi selv tog initiativet til at komme i gang med. Billederne var en god gimmick, men læringen er 'keep it simple'. De unge er ofte i en proces, hvor de skal fra a til b. Så der skulle ikke være for meget. (Projektleder)

Den største udfordring er nok det her med at kropsidealer og at tale om det, det er nok sværest at pakke ind i sådan et projekt tror jeg. (Projektleder)

Jeg tror lige med sådan noget her, der bliver det nødt til at være ret konkret. Hvor er der doping? Hvem tager doping? Hvad gør vi ved det? (Ressourceperson)

4.4 Netværk mellem aktørerne

Motionsdoping er som nævnt en sundhedsmæssig udfordring, som berører mange forskellige faggrupper. Den erkendelse er de fire projektkommuner kommet frem til ved satspuljeprojektets opstart. De har derfor også alle arbejdet med at mobilisere et bredt netværk af ressourcepersoner omkring de unge i kommunen med fokus på motionsdoping. Idéen har dels været at starte en erfaringsudveksling om motionsdoping på tværs af de forskellige faggrupper, og dels at kunne søsætte fælles indsatser med bred opbakning fra ressourcepersonerne. Udover de kommunale aktører har projektlederne særligt ønsket at inddrage repræsentanter fra både de kommercielle og foreningsbaserede fitnesscentre i arbejdet. Det har projektkommunerne haft meget forskellig succes med. I dette afsnit præsenteres projektlederens erfaringer med at oprette netværk omkring motionsdoping og ressourcepersonernes oplevelse af at indgå i dem.

Eksempler på netværk

En studietur med 50 deltagende ressourcepersoner, har været udgangspunkt for at starte en netværksgruppe op mellem de lokale fitnesscentre, SSP-netværket og det lokale politi. Studieturen indebar fly, overnatning, spisning og dopingrelaterede foredrag fra Anti Doping Danmark og politiet. Formålet med studieturen var at skabe opmærksomhed på dopingproblematikken hos ressourcepersonerne, samt at skabe et grundlag for et netværkssamarbejde. På studieturen blev der aftalt datoer for de månedlige netværksmøder tilbage i kommunen, hvor en stor del af de deltagende på studieturen valgte at fortsætte samarbejdet. Studieturen og møderne var arrangeret og faciliteret af projektlederen.

Et netværk der består af projektets styregruppe, der repræsenterer både politi, idrætsforeninger, SSP, fitnesscentre og kommunen har udviklet sig til at køre videre efter projektets afslutning, som en frivillig faggruppe. Faggruppen har haft fokus på erfaringsudveksling, hvor projektlederen har givet ekspertviden til ressourcepersonerne i faggruppen, der til gengæld har givet projektlederen konkrete erfaringer fra den verden, doping har sit udspring i. Udover erfaringsudveksling indeholder møderne også et element af selvevaluering af projektets effekt på målgruppen. Møderne afholdes hver anden måned og er arrangeret og faciliteret af projektlederen.

4.4.1 Personlig kontakt forpligter og engagerer

Et netværk er sjældent blot et netværk mellem de grupper eller organisationer, der indgår i det. Det er også præget af de enkeltpersoner, der indgår i dem. Det personlige engagement i netværkene bliver om muligt vigtigere, når det er inden for områder, hvor der ikke er et klart institutionelt fokus – som eksempelvis motionsdoping. Det skal forstås på den måde, at når der ikke er stort fokus på emnet fra organisationernes egen side, er det vigtigt at finde enkeltpersoner forskellige steder, der brænder for sagen.

Det er en tydelig erfaring fra de fire projektkommuners arbejde med netværk. Her forklarer ressourcepersonerne, at det har været vigtigt for deres deltagelse, at de er blevet inviteret personligt ind i netværket. Historien, om hvordan en navngiven kontakt eller projektleder har fået dem til at deltage i et netværk, går igen, når de skal beskrive deres motivation. Omvendt har mere officielle invitationer til ledelsen eller bredt i en organisation båret mindre frugt, når netværkene skulle op og stå.

Hvis der var nogen der havde skrevet en mail, så er jeg ikke sikker på, om jeg ville være med. Men nu kom xx (projektlederen) og spurgte mig personligt. Men det tager jo tid at opbygge sådan et netværk (Ressourceperson)

Der skal være en tovholder på det, jeg tror der skal være en eller anden, der får et beløb for at holde styr på det. (...) Han skal sørge for at hive fat i folk og sige "så er der møde". Hvis der ikke er nogen tovholder, så smuldrer det (Ressourceperson)

4.4.2 **Vidensdeling og faglige oplæg samler netværk**

En ting er at få rekrutteret ressourcepersoner til et netværk, en anden ting er at opretholde netværket. Når det gælder netværkenes fortsatte beståen, lægger ressourcepersonerne vægt på, at det er vigtigt, at der holdes fokus på indholdet. Det skal være klart for alle parter, hvad man samles om, og det må gerne være så konkret som muligt.

Indsatsen i de to kommuner, der har haft bedst succes med at oprette netværk omkring motionsdoping, er kendetegnet ved at have projektledere, der selv har erfaring fra styrketræningsmiljøet. Det har både givet dem mulighed for at inddrage deres egne kontakter i netværkene, men det har også gjort dem i stand til at holde netværkene kørende. Ressourcepersonerne har oplevet, at projektlederne har været gode til både at motivere dem til deltagelse i et netværk, når de selv har været dedikerede og vidende om området, men også at de har været gode til at gøre møder relevante. I de to kommuner bliver udfordringen fremover derfor, hvem der kan tage over for projektlederne og holde sammen på netværkene.

Det var xx (projektlederen) god til, han fodrede os lidt, fordi han har fokusfeltet på det [motionsdoping]. Og vi kan ikke have fokusfelt på alting. Så der er det fedt at have en konsulent indenfor et bestemt område, som man kan sige "fodre os lige med noget!". Du skal lige prøve det link og læs lige det her. Og nu er der lige de her resultater. Fordi vi kan ikke med vores arbejde have feltet fyldt (Ressourceperson)

Ressourceperson 2: Hvis ikke vi får noget opdatering og hele tiden bliver lidt puffet på den, så vil det glide

Ressourceperson 1: Så ryger motivationen lidt (Ressourcepersoner)

4.4.3 **Kontakt til fitnesscentre kræver en aktiv indsats**

Som nævnt i starten af afsnittet har de fire projektkommuner særligt haft fokus på at få foreningsbaserede og kommercielle fitnesscentre med i netværk om motionsdoping. Det har de haft meget varierende succes med. Det er kun lykkedes i to af kommunerne at få centrene aktivt repræsenteret i netværkene. Erfaringen i de kommuner er, at det kræver en aktiv og fordomsfri kontakt til centrene, hvis de skal deltage i netværkene.

Både projektledere og ressourcepersoner fra offentlige organisationer forklarer, at de er i tvivl om, om særligt de kommercielle fitnesscentre har en reel interesse i at gå aktivt ind i arbejdet med at forebygge motionsdoping. Deres overvejelse er, at centrene overlever på medlemstal, og at de ikke har lyst til at skræmme medlemmer væk. Repræsentanter fra fitnesscentre giver dog udtryk for, at det er ligeså meget i deres interesse at bekæmpe doping og skabe et godt træningsmiljø for flertallet af deres medlemmer. I de tilfælde, hvor kontakten mellem offentlige aktører og de private centre strander, skyldes det derfor et stykke hen af vejen manglende forståelse mellem de to parter.

I de kommuner, hvor det alligevel er lykkedes at knytte centrene til netværk omkring motionsdoping, er det sket på baggrund af en aktiv og personlig, men også meget fordomsfri kontakt. Selvom projektlederne også her har været bekymrede, om centrene egentlig kunne være interesserede, har de ikke ladet denne bekymring fylde i kontakten til centrene, eller ladet det holde dem tilbage. Projektlederne har i stedet fokuseret på, hvad centrene kan få ud af at deltage i netværkene, og på de konkrete målsætninger der har været med at oprette det.

Fordi de er konkurrenter, og fordi de egentlig ikke gad at snakke sammen før, de gad ikke at sætte tid af til det. De kunne ikke se meningen i det, men det kan de godt nu.

(Projektleder)

De er jo kommercielle virksomheder, så alene det at vi har dem involveret i projektet, og det at de sætter tid af til det, er jo fantastisk, fordi deres forretning skal jo løbe rundt. Så de har ikke det samme incitament som en kommune til at have sunde borgere

(Projektleder)

Man er jo nødt til at byde ind, der hvor interessen er, og hvor folk også har lyst til det. Så ville jeg nok have banket på igen og igen [hos fitnesscentre] fundet nogle instruktører, nogle ledere dernede, og få nogle snakke og blive ved og ved og ved.

(Ressourceperson)

4.5 Behandling af dopingbrugere

Et sidste element i arbejdet med motionsdoping, som alle projektkommunerne har gjort sig overvejelser om, er behandlingstilbud til brugere af motionsdoping. Ved satspuljens opstart fandtes der ikke deciderede behandlingstilbud til brugere af motionsdoping i nogle af kommunerne, og oprettelsen af behandlingstilbud har derfor været på tegnebrættet alle steder. Idéen har været at give ressourcepersonerne henvisningsmuligheder til, hvis de bliver opmærksomme på unge, som bruger motionsdoping. Dermed hører tiltaget også mere under bekæmpelse end egentlig forebyggende aktivitet. Det er en indsats, som skal tage hånd om de unge, når skaden er sket.

Det er kun i to af kommunerne, hvor arbejdet med behandlingstilbud rent faktisk har fundet sted. De to andre kommuner har opgivet indsatsen, da det efter indledende overvejelser er blevet vurderet at være for ressourcekrævende til at kunne gennemføres i projektperioden. Afsnittet nedenfor er baseret på erfaringer fra ressourcepersoner og projektledere i de to kommuner, der har arbejdet aktivt med behandlingstilbud.

4.5.1 **Behandling i eksisterende tilbud**

Rundt i de fire projektkommuner findes både fagfolk, der mener, at brug af motionsdoping ligner andet misbrug - som eksempelvis stofmisbrug - og fagfolk, der mener, at det adskiller sig på nogle centrale områder. I forhold til behandling af afhængighed er der dog enighed om, at det, kommunerne kan tilbyde brugerne, er nogle af de samme behandlingsformer. Der er primært arbejdet med at få motionsdoping indbygget som emne i eksisterende behandlingstilbud, og ikke at oprette separate tilbud, som kommunerne ikke har kompetencerne til. Her har det været vigtigt for ressourcepersonerne i behandlingstilbuddene først og fremmest at få redskaber til at tale med de unge om motionsdoping. På samme måde som for andre ressourcepersoner oplever ressourcepersonerne i kommunens behandlingstilbud, at motionsdoping er et emne, de ikke ved så meget om. De er godt klædt på til at gå i dialog med de unge omkring euforiserende stoffer, men når det gælder motionsdoping, er det vanskeligere.

Eksempel på behandlingstilbud

Udvidelse af eksisterende behandlingstilbud til at omfatte dialog om dopingbrug. Hvor det før kun omfattede misbrug af rusmidler, har den lokale antidopingenhed valgt at udvide behandlingstilbuddet til også at omfatte brug af præstationsfremmende stoffer. To rusmiddelbehandlere har efter et foredrag om doping udarbejdet et behandlingskoncept til resten af behandlingsafdelingens ansatte. Behandlingskonceptet er en metodeguide, og tager udgangspunkt i metoderne; motiverende interview og kognitiv metode. Behandlerne har været vant til at arbejde med netop disse metoder i forbindelse med misbrug af rusmidler.

I en kommune har man haft god erfaring med at udvikle et spørgeskema med fokus på motionsdoping til ressourcebehandlerne i kommunens misbrugsafsnit. Skemaet består af en række konkrete spørgsmål om den unges brug af forskellige stoffer. Udformningen som spørgeskema giver ressourcepersonerne mulighed for både at bruge det i en udredning af de unge, men også at bruge det som et samtaleredskab i konkrete snakke med de unge. Ved at det er udformet som et skema, giver det også ressourcepersonerne mulighed for at tage det frem som en slags 'standard' i samtalen med de unge, ved at det kan præsenteres som noget, alle skal svare på, så de unge ikke føler, det er personligt rettet mod dem.

Selvom der i to af kommunerne er blevet sat ekstra fokus på motionsdoping, mener ressourcepersoner i behandlingstilbuddene stadig, at de har brug for ekstra ekspertise på området, som de kan trække på i konkrete sager. Hvis ikke den ekstra ekspertise skal komme fra en projektleder, håber de, at de i stedet vil have mulighed for at trække på ADD's viden og ressourcer.

*Fra ledelsens side har der været opbakning til at tage steroidmisbrugere med ind i det eksisterende behandlingstilbud. (...) Der har også manglet noget mere konkret og det er noget af det vi har prøvet at kigge på med denne her spørgeguide.
(Projektleder)*

*Det kører ind under ungebehandlingen her, altså misbrugsbehandlingen, og der bruger vi faktisk det samme, som vi gør til rusmidler.
(Projektleder)*

*Der tænker jeg også, at den [spørgeguiden] er ret ufarlig at tage frem, når nu man har en relation til en, som man kan være lidt i tvivl om (...) Så simpelthen tage denne her frem og sige: jeg har denne her, vi lige skal gå igennem. Så bliver det ikke: "Jeg tror du har.". Der bliver den også god. (...) Det der med, at man har det på et stykke papir, og det kan bare være sådan en "denne her skal du også lige udfylde". At det bliver en del af pakken, at man også lige laver denne her.
(Ressourceperson)*

5 Metode og data

Evalueringen af satspuljeprojektet 'Antidoping-Kommuner i Danmark' har haft fokus på at indsamle erfaringer fra de fire projektkommuner og baserer sig derfor primært på et kvalitativt datamateriale. Evalueringens datamateriale er indsamlet under projektperioden fra primo 2015 til ultimo 2017.

Samlet set udgøres evalueringens datamateriale af:

- Kick-off seminar
- Evalueringsmodeller for hver projektkommune
- Casebesøg i projektkommunerne med:
 - Dybdeinterview med projektledere og -ejere
 - Dybdeinterview med ressourcepersoner (herunder lærere, fitnesscenterledere, SSP, sundhedspersonale, frivillige og repræsentanter fra foreningslivet)

I alt er der gennemført 8 heldages casebesøg, hvor der **i alt er foretaget 46 interview med 66 personer tilknyttet projekterne**. De enkelte metoder beskrives i de følgende underafsnit.

5.1 Kick-off seminar og evalueringsmodeller

Ved projektets opstart blev der afholdt et kick-off-seminar for alle fire projektkommuner. I forbindelse med kick-off-seminaret blev der formuleret overordnede mål for projektet, samt specifikke målsætninger for de individuelle kommuner. De blev opsummeret i fire evalueringsmodeller; en for hver projektkommune. Hver model indeholder målgrupper, aktiviteter og målsætninger (på kort og lang sigt) for hver kommune.

Evalueringsmodellerne har primært været brugt som et redskab til løbende at give indblik i de enkelte kommuners udvikling og fremskridt. Modellerne er blevet opdateret hhv. midtvejs i projektperioden og ved projektets afslutning. Evalueringsmodellerne har været benyttet som referencepunkt i interview med projektlederne for at holde overblik over, hvilke aktiviteter der er blevet gennemført i projektet, og hvilke der er blevet fravalgt.

5.2 Casebesøg og interview

Den primære dataindsamling i evalueringen er foregået under 8 separate heldags casebesøg. Der er foretaget et casebesøg i hver kommune midtvejs i projektet (foråret 2016) og i slutningen af projektperioden (efteråret 2017). Under casebesøgene er der foretaget interview med projektledere, projektejere og ressourcepersoner, der har deltaget i projektet. I et enkelt tilfælde er der også gennemført et gruppeinterview med en gymnasieklasse.

Formålet med casebesøgene har været at komme tæt på de enkelte projekter og de rammer, som de arbejder i. Casebesøgene har givet indblik i, hvad der har fungeret godt, og hvor projektet har mødt modstand undervejs.

NIRAS har foretaget i alt **9 interview med 8 forskellige projektledere og -ejere** i de fire kommuner⁶. Interviewene med projektlederne har haft til formål at skabe overblik over udviklingen i projektet og stille skarpt på de overordnede succeser og udfordringer i projektet. Interviewene har omhandlet overvejelser om både målgruppe, aktiviteter og opnåede resultater.

Derudover har NIRAS foretaget **37 interview med 58 ressourcepersoner** i de 4 kommuner. Ressourcepersonerne har haft vidt forskellige baggrunde, som eksempelvis SSP'ere, lærere, ungebehandlere, medarbejdere i fitnesscentre, læger, sundhedsplejersker og foreningsrepræsentanter. Derudover er der blevet afholdt et gruppeinterview med en gymnasieklasse, der har arbejdet med motionsdoping i et temaforløb.

Interviewene er foretaget som individuelle dybdeinterview eller gruppeinterview. Interviewene har haft fokus på de oplevelser og erfaringer, som ressourcepersonernes har gjort sig igennem de konkrete aktiviteter med motionsdoping. Under interviewene har der været fokus på ressourcepersonernes motivation for at indgå i aktiviteterne, deres vurdering af de konkrete aktiviteter, samt hvilket udbytte de står tilbage med.

⁶ I nogle af kommunerne har der været udskiftet projektleder undervejs, og det er derfor ikke de samme projektledere, der er blevet interviewet to gange i alle kommuner.