ANTIDOPING SVERIGE



Dopingfri ?

Ett utbildningsmaterial till gymnasieskolor från Antidoping Sverige

antidoping.se

Intro

- Antidoping Sverige har tagit fram ett utbildningsmaterial för att möta ett växande behov av lättillgänglig och faktabaserad kunskap om antidoping – både inom idrotten och i samhället i stort.
- Utöver dopingens koppling till styrdokumenten innehåller materialet färdiga lektionsupplägg, diskussionsövningar, reflektionsfrågor och läshänvisningar, allt för att underlätta undervisningen och stimulera till samtal och lärande om antidoping. Materialet kan även med fördel avvändas under mentorstid/coachtid.

Antidoping Sverige

- Antidoping Sverige är Sveriges nationella antidopingorganisation och har sedan 2021 det övergripande ansvaret för att leda, samordna och utveckla det svenska antidopingarbetet inom idrotten. Sedan 2024 omfattar uppdraget även miljöer utanför idrotten, till exempel skolor och gym.

- Vår vision är:

Dopingfri idrott och hälsosam träning – för alla.

Koppling till skolans styrdokument

- Det här utbildningsmaterialet från Antidoping Sverige är utformat med tydlig koppling till det centrala innehållet i LGY25 för gymnasiekurserna idrott och hälsa, naturkunskap och biologi.
- Materialet kan användas under mentorstid och coachsamtal, men också i samband med temadagar om ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak).
- **Skolan har enligt Skolverkets riktlinjer en viktig roll i det förebyggande arbetet genom att skapa utrymme för diskussion och reflektion kring livsstilsval, påverkan och konsekvenser.**

Materialet består av

- Fem avsnitt om antidoping med tillhörande PowerPoint.
- Uppgifter med syfte och tydlig koppling till centralt innehåll.
- Fem faktatexter och länkar till korta videor.
- Instuderingsfrågor, lektionsuppgifter & diskussionsfrågor.
- E-utbildning - Ren vinnare
- Tips på källor & vidare läsning.



ANTIDOPING SVERIGE

Vad är doping?

Avsnitt 1

Vad tänker ni på när ni hör ordet doping?

Syfte: Att reflektera kring vad doping är, varför människor dopar sig, vem som är i riskzonen för att dopa sig och vad det får för konsekvenser.

Koppling till centralt innehåll:

- *Naturkunskap:*
  "Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön."

- *Idrott & hälsa:*
  "Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning."
  "Hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, t ex kost, sömn och stress." "Frisk- och riskfaktorer i relation till utövande av rörelseaktiviteter."
  "Etik och moral samt normer i samhället i relation till träning och idrottsutövande."

- *Biologi:*
  "Samband mellan levnadsförhållanden, hälsa och sjukdom. Etik i medicinska frågor."

Vad är doping?

- Doping är användning av förbjudna medel och metoder som kan påverka prestationsförmågan.
- I Sverige: Dopningslagen
- Inom idrotten: WADA:s lista över förbjudna substanser och metoder.
- Den typiska användaren är en man mellan 18 och 45 år som regelbundet styrketränar på gym.





Varför tror ni att en person väljer att dopa sig, trots att det både är farligt och förbjudet?

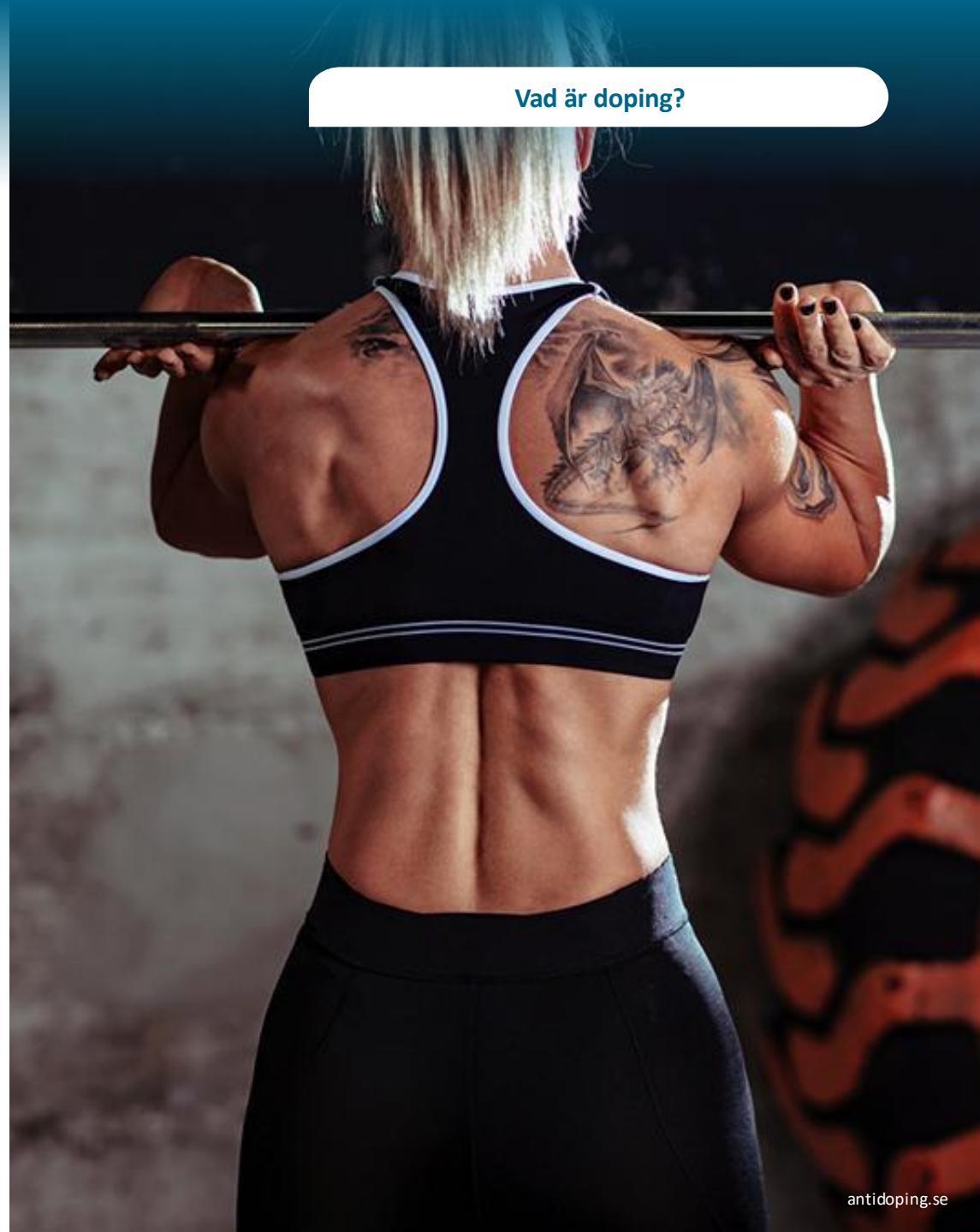
Varför dopar sig idrottare?

- Ett sätt att fuska inom idrotten.
- För att nå bättre idrottsresultat.
- Vissa tycker det är värt att chansa för medaljer/status/prispengar/nya sponsorer.
- Förbättra prestationen.



Varför dopar sig personer utanför elitidrotten?

- För att förändra utseendet,
  - > till exempel få större eller mer synliga muskler.
- För att förbättra den fysiska prestationen,
  - > som styrka, snabbhet eller explosivitet.
- För att få ökad status eller respekt genom en kraftigare kropp.









“It is my hope that revealing the truth will lead to a bright, dope-free future for the sport I love.

Lance Armstrong confessed in 2013 to doping

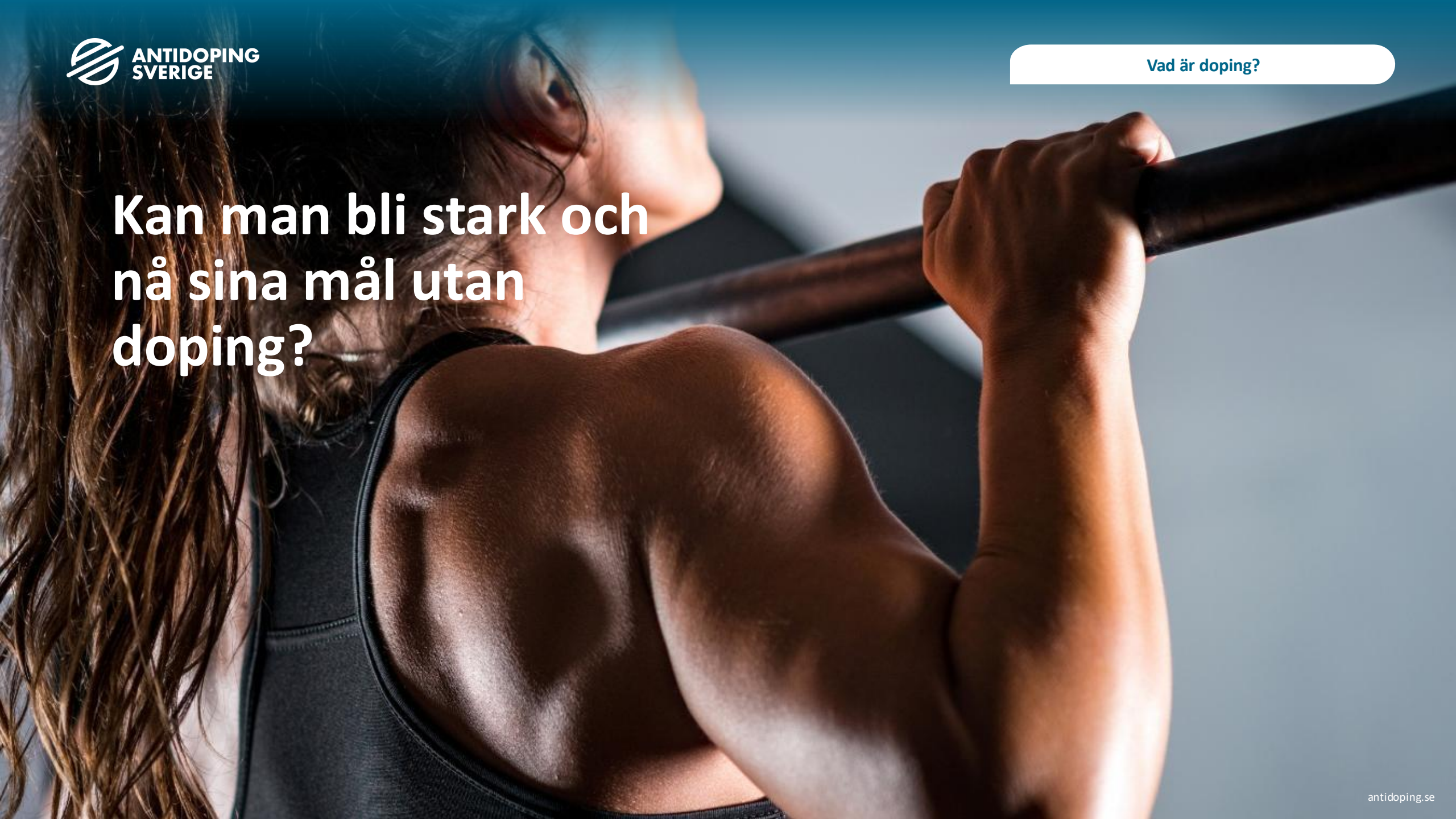
Vem dopar sig?

- De flesta som dopar sig är INTE tävlingsidrottare.



- Flest dopade hittar vi på gymmen, bland unga människor som styrketränar.
  - Motivet: Förändra sitt utseende.
  - Ses som genväg till mer muskulös kropp med mindre underhudsfett.

Kan man bli stark och nå sina mål utan doping?



Varför är doping förbjudet?



- Fusk, farligt & olagligt
  - Inom idrotten är det **fusk** att dopa sig. En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur.
  - Det är **farligt** att dopa sig pga en mängd allvarliga biverkningar. Det gäller både inom tävlingsidrotten och för de som styrketränar på gym.
  - Det är **olagligt** att dopa sig. Att hantera eller använda förbjudna preparat kan ge fängelse.

Känner ni till någon idrottare som har åkt fast för doping?

Olika typer av doping

- Doping kan ske på olika sätt. Allt från medvetet fusk med tunga dopingpreparat till obetänksamt användande av läkemedel och kosttillskott.
- Exempel på olika typer av doping
  - Anabola Androgena Steroider (AAS)
  - Bloddoping
  - Doping via bruk av läkemedel
  - Doping via kosttillskott som innehåller dopingklassade substanser
  - Doping via droger



Diskussionsfrågor



- Vad tror ni är de främsta anledningarna till att vissa väljer att använda dopingpreparat trots att de känner till riskerna?
- Vad tycker ni är de viktigaste argumenten för att doping är förbjudet – handlar det främst om hälsa, rättvisa eller något annat?
- Tror ni man kan dopa sig ”av misstag”?
- Hur kan man som vän, träningskompis eller familjemedlem agera om man misstänker att någon dopar sig?

Lektionsuppgift - Fall

- Läs igenom de två fallen noggrant i gruppen.
- Diskutera och analysera varje fall utifrån dessa frågor:
  1. Vad motiverar personen att överväga doping?
  2. Vilka risker och konsekvenser finns – fysiskt, psykiskt och socialt?
  3. Vad säger lagen och idrottens regler om situationen?
  4. Hur påverkar kroppsideal, normer eller press från omgivningen beslutet?
- Anteckna era tankar.
- Avsluta med att reflektera individuellt eller gemensamt:
  - Vad hade jag själv gjort i samma situation? Varför?
- Sammanfatta era diskussioner i helklass.

Lektionsuppgift – Fall 1 & 2

- ***Fall 1: Elitidrottaren***

  Liam är 18 år och elitsatsar på friidrott. Han har tränat hårt sedan han var barn och är nu nära att kvala in i landslaget. Han känner att han alltid kommer tvåa, hur mycket han än kämpar. Under en tävling får han tips från en äldre klubbkamrat om ett dopingpreparat som skulle kunna göra honom snabbare på bara några veckor. Han vet att det är förbjudet, men drömmen om landslaget och sponsorer lockar. Om han misslyckas nu kanske karriären är över.

- **Fall 2: *Den gymtränande 16-åringen***

  Mariam är 16 år och styrketränar regelbundet på ett gym. Hon följer många fitnesskonton på Instagram och jämför sig ofta med andra som ser väldigt vältränade ut. En person på gymmet erbjuder henne AAS, och säger att hon snabbt kommer bygga muskler och få ”drömkroppen”. Mariam har läst lite om steroider och vet att de är olagliga, men tänker att hon bara ska använda dem en kort tid för att få ett försprång.

Vad tar ni med er från idag?



ANTIDOPING SVERIGE

Hälsokonsekvenser & risker med doping

Avsnitt 2

Vilka biverkningar och risker med doping känner ni till?

Syfte:

- **Ökad kunskap och medvetenhet om fysiska, psykiska och sociala konsekvenser av doping.**
- **Granska budskap och normer kring doping, kropp och prestation.**

Koppling till centralt innehåll:

- *Naturkunskap:*
  "Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön. Hur naturvetenskap kan användas som utgångspunkt vid kritisk granskning av budskap och normer i medierna."

- *Idrott & hälsa:*
  ”Olika hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, t ex kost, sömn och stress.”
  ”Frisk- och riskfaktorer i relation till utövande av rörelseaktiviteter.”
  ”Etik och moral samt normer i samhället i relation till träning och idrottsutövande.”
  "Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning."

- *Biologi:*
  "Samband mellan levnadsförhållanden, hälsa och sjukdom. Etik i medicinska frågor."

Effekterna av dopingpreparat

skiljer sig åt beroende på

- vilket preparat som används,
- av vem, samt
- hur länge.



Vad är Anabola Androgena Steroider (AAS)?

- Samlingsnamn för syntetiska manliga könshormoner.
  - där det viktigaste hormonet är testosteron.
- AAS är de dominerande dopingmedlen och användningen kan leda till
  - allvarliga fysiska, psykiska och sociala problem.
    - Ex. hjärt- och kärlsjukdomar, potensbesvär, depression, aggressivitet och relationsproblem.

Individuella biverkningar

- Hur svåra biverkningarna blir beror på genetik, ålder, kön, dosmängd och användningstid.

Testosteron har två huvudsakliga effekter i kroppen:

- Androgen effekt:
  - > utvecklar manlig könskaraktär, exempelvis skäggväxt och mörk röst.
- Anabol effekt:
  - > vävnadsuppbyggande, ger ökad muskeltillväxt, minskar nedbrytning av vävnad och ger snabbare läkning av skador.



Fysiska biverkningar av AAS

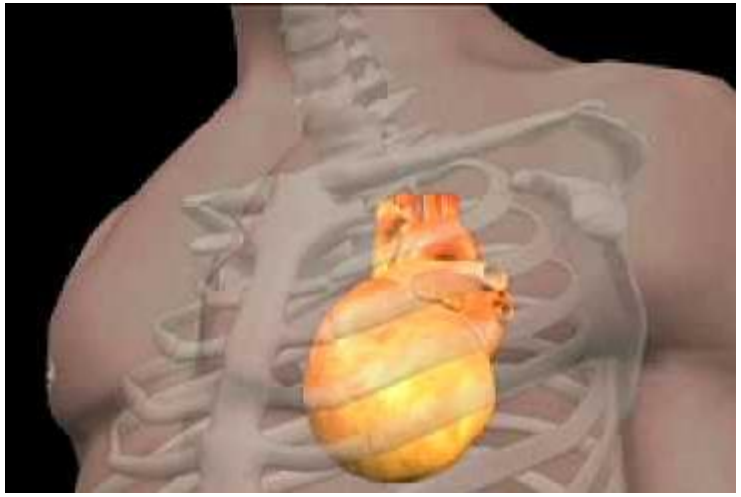


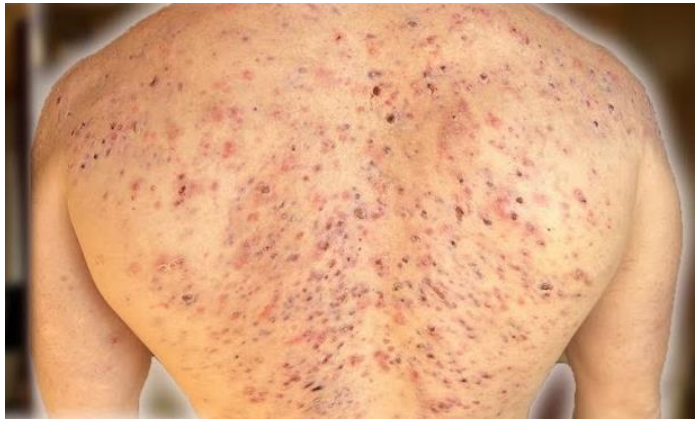
- **För män**:
  - Bla. acne på överkroppen, tillväxt av bröstkörtelvävnad, krympande testiklar, aggressivitet, depression och förändringar i humör och självförtroende.
- **För kvinnor**:
  - Bla. oregelbunden mens, förstorad klitoris, ökad behåring på kroppen och mörkare röst. Maskulinisering.

Mr. Universum: ”Kroppen faller sönder på grund av dopingen”

- Video Aftonbladet TV (ca 3 min)









Psykiska biverkningar av AAS



- Kan variera under olika stadier av en kur och kan skilja sig mellan individer.
- Initialt upplever många användare positiva effekter, men efter avslutad kur kan negativa effekter uppstå, ibland som en form av abstinens.

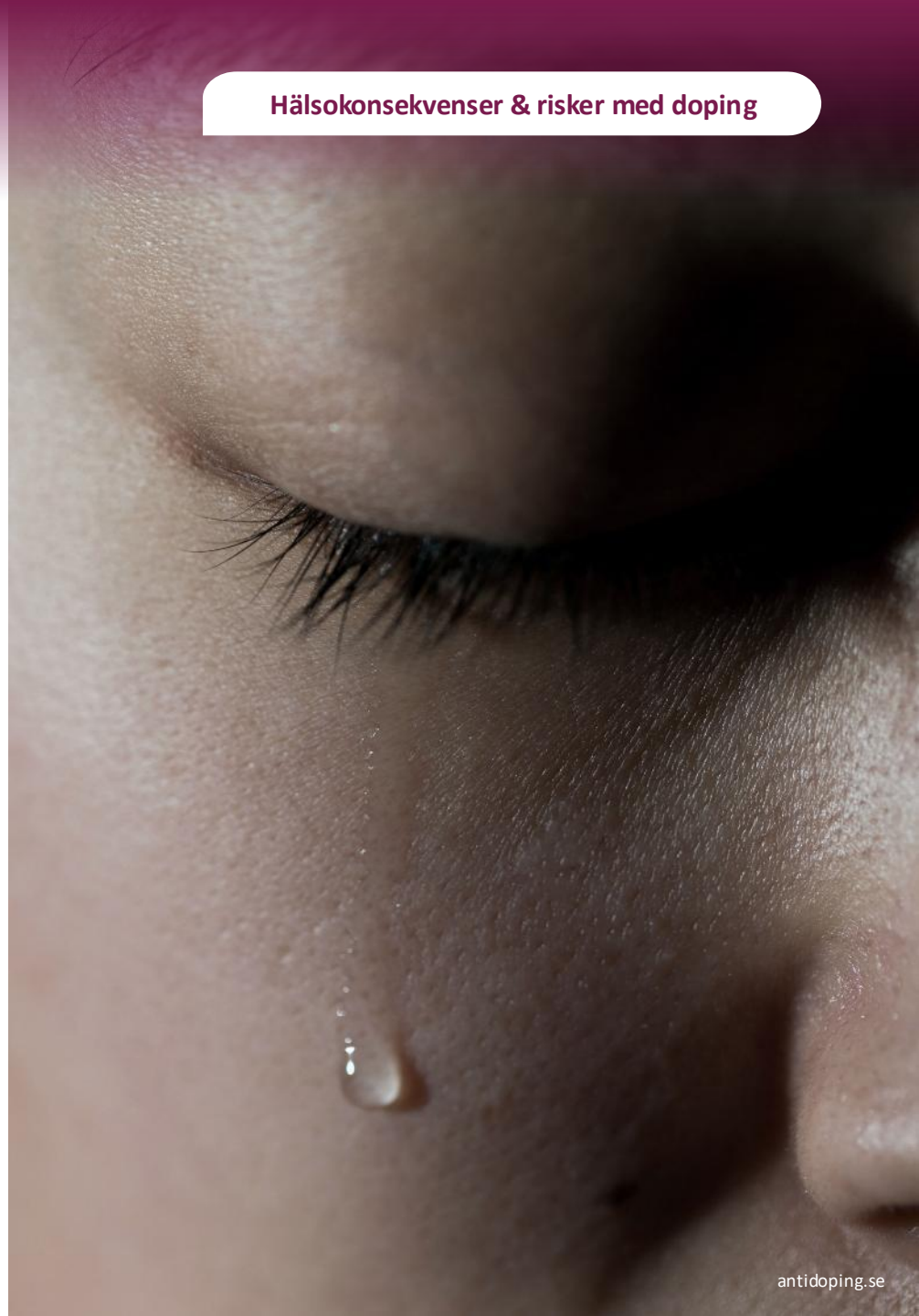
Psykiska biverkningar av AAS

Kortsiktiga:

- Ökad energi och mindre trötthet
- Stärkt självförtroende och entusiasm
- Bättre träningsförmåga med ökad muskelmassa och styrka

Långsiktiga:

- Humörsvängningar, irritation och frustration
- Minskad energi och motivation efter kur
- Apati, håglöshet och depression
- Mani och ångest



Sociala biverkningar av AAS



Positiva sociala effekter:

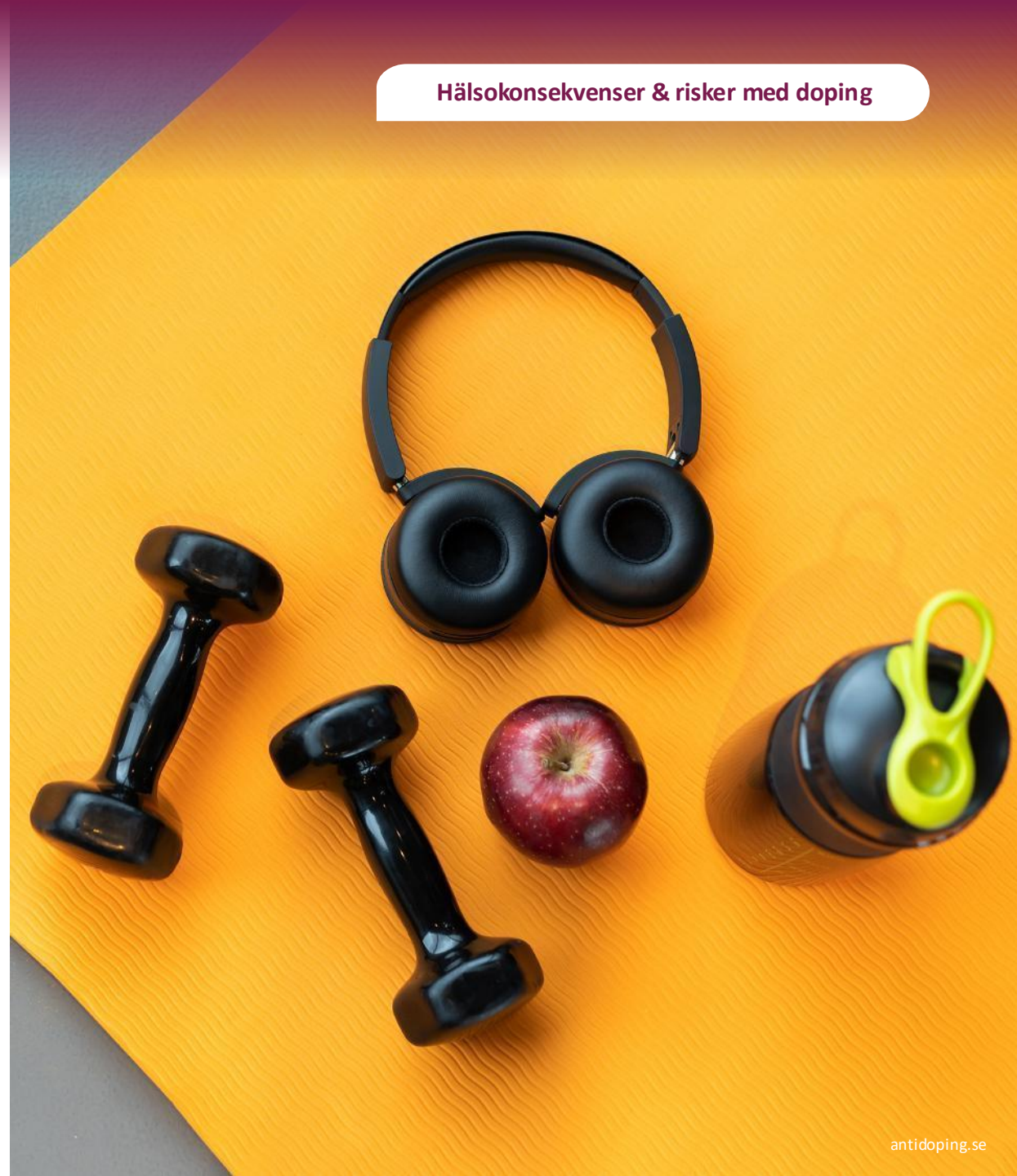
- Förstärker ett visst ideal eller en identitet
  - T ex: vara extra vältränad, tävlingsinriktad eller tillhöra en viss träningskultur.

Negativa sociala effekter:

- Isolering
- Stigma och skam
- Konflikter i relationer
- Problem i skolan eller på jobbet

Ta medvetna beslut?

- Doping ger allvarliga biverkningar på flera plan; fysiskt, psykiskt och socialt.
- Kunskap om dessa effekter är viktig för att kunna fatta medvetna beslut och stå emot påtryckningar från omgivning, medier eller träningskulturer.
- Den bästa vägen till långsiktig hälsa och välmående är att träna och leva hållbart - utan doping.



Diskussionsfrågor

- Vilka biverkningar/effekter tror/tycker ni är mest avskräckande – och varför?
- Är det etiskt försvarbart att använda preparat som ger snabbare resultat men som skadar hälsan – om det är ens eget val?
- Hur kan doping påverka en persons hälsa både under och efter användning?
- Vilka konsekvenser kan uppstå när en person använder dopingpreparat? Hur kan doping påverka relationer med familj och vänner?

Lektionsuppgift

- **Skriv en kort (1–2 sidor) analys där du:**

1. Förklarar vad anabola androgena steroider (AAS) är och hur de påverkar kroppen.
2. Diskuterar varför vissa ändå använder AAS trots riskerna.
3. Avslutar med en personlig reflektion: Hur kan man främja en hälsosam träningskultur utan doping?

Viktigt → Källhänvisa till fakta!

Vad tar ni med er från idag?