

Fair Play FM Avsnitt 3: Antidoping i föreningsverksamheten – hur håller vi idrotten ren?

Du kan läsa avsnittets transkribering, alltså textversionen, här:

Talare:

Aino Raiskinmäki =AR

Mikko Lemettilä = ML

Niklas Hagel = NH

AR:

Föreställ dig att du är en elitidrottare. Du har fått ett läkemedel som är nödvändigt för din hälsa. Efter användning upptäcks att läkemedlet innehåller ett förbjudet ämne. Du hamnar i tävlingsförbud och en intensiv mediestorm. Eller föreställ dig att du som 15-årig elitidrottare åker fast för användning av förbjudna ämnen. När situationen blir offentlig lämnas du ensam. De ansvariga vuxna försöker förklara sig och ansvaret läggs på dig. När vi lever i en värld där även motionsidrottare känner behov av att använda doping, hur skyddar vi barn och unga idrottare från systematiska dopingprogram?

Detta är Fair Play FM, en podcastserie som ges ut i samarbete mellan Finlands Svenska Idrott, Kvinnoorganisationernas Centralförbund och Arbetarnas Idrottsförbund i Finland. Serien är en del av det tvåspråkiga nätverket Hållbar Idrottsförening / Vastuullinen urheiluseura som erbjuder information och kamratstöd för idrottsföreningars arbete med hållbarhet. Under 2024–2025 har nätverket utvidgats i samarbete med TUL. I denna femdelade serie diskuterar vi idrott och motion ur olika perspektiv, såsom anti-gender-rörelsen, miljö, god förvaltning, trygghet och doping.

I detta avsnitt behandlar vi vad doping är idag och hur användningen av förbjudna ämnen bekämpas. Med oss i samtalet är Mikko Lemettilä från A-klinikstiftelsen och Niklas Hagel från Finlands Cheerleadingförbund. Jag är Aino Raiskinmäki, kommunikationskoordinator vid Arbetarnas Idrottsförbund i Finland.

När idrottens ethos är "snabbare, högre, starkare" – uppnås rekord fortfarande med rena medel? Varför känner även motionsidrottare press att testa doping? Idag diskuterar vi doping ur två olika utgångspunkter: motionsdoping och användning bland motionsidrottare, samt ur elitidrottens perspektiv. Denna gång ur ett lite annorlunda idrottsperspektiv, eftersom doping ofta förknippas med viktklassidrotter, fitness eller traditionella individuella grenar som friidrott eller skidåkning. Det finns alltså stora idrottsspecifika skillnader i dopingbruk.

Dopingbruk orsakar också, kan man säga, generationsövergripande trauman – tänk på dopingskandalen i Lahtis och andra liknande händelser som fortfarande diskuteras offentligt och till och med i populärkulturen årtal senare. Å andra sidan arrangeras idag även tävlingar där

doping är tillåtet och till och med önskvärt, alltså dessa Enhanced Games, som nu har kommit som ett nytt fenomen inom idrotten.

Om vi börjar fördjupa oss i temat, Mikko, kan du börja. Vad är enligt dig en typisk orsak till dopingbruk inom motionsidrott? Varför väljer en motionsidrottare att använda doping?

ML:

Jo, det är kanske meningsfullt att direkt jämföra med tävlingsidrott. Inom tävlingsidrotten är motiven ofta vinstdrivna, medan det inom motionsidrott snarare handlar om kroppsideal och estetiska skäl som driver användningen av dopingpreparat.

AR:

Vem är till exempel en typisk användare av motionsdoping?

MK:

Det finns en social bakgrund – vi har vissa utseendeideal och kroppsideal som vi vill uppnå med hjälp av motionsdoping. Unga män är fortfarande den vanligaste användargruppen. De strävar efter en muskulös kropp och använder olika preparat för att uppnå det. Idealen förändras med tiden – för tjugo år sedan betonades smalhet mer hos kvinnor, men nu är det även hos kvinnor ett tränat och välformat kroppsideal som kan påverka användningen i framtiden. Hos män har det länge funnits ett ideal att vara lång, bredaxlad och muskulös. Sociala medier har också fört med sig egna utmaningar – där matas unga män ständigt med bilder som ökar trycket att använda doping.

AR:

Hur låter detta för dig, Niklas? Du ser kanske på temat ur ett lite annat perspektiv, från tävlings- och elitidrottens sida.

NH:

Jag känner igen mycket av det Mikko säger. Inom elitidrott finns det förstås en stark vilja att vinna, och ibland försöker man hitta även oärliga sätt att kapa en hundradel. Men om vi breddar det till nationell nivå, till exempel SM-nivå i olika grenar i Finland, så finns det idrottare på väldigt olika nivåer. Jag tror att de främsta orsakerna till att någon på SM-nivå skulle åka fast för doping inte alltid är viljan att vinna, utan ofta okunskap om läkemedel – till exempel sådana som används vid förkylning. Dessutom finns samma utseendepress, kroppsförändring, särskilt om idrottaren är aktiv på sociala medier. En annan viktig faktor är nöjesbruk av droger, vilket har ökat mycket, och det är inte nödvändigtvis kopplat till idrott, utan till vad som hände förra helgen eller helgen innan.

Men även inom elitidrott försvaras doping ibland med att det jämnar ut fusk – att "alla andra använder ändå", eller att domarna favoriserar ett annat land, typ att Sverige alltid är bättre och

vinner ändå. Det finns alltså förklaringsmodeller som gör att det känns mer okej än det egentligen är. Få motiverar det med att "jag vill bara vinna", utan snarare att "jag vill jämna ut spelplanen", eftersom världsstjärnorna ändå är på andra sidan och det känns orättvist. Sådana efterdiskussioner har förts kring händelser som traumatiserat hela nationer. Och då kommer ofta det där "alla andra gjorde det nog också" – utan att veta om det är sant – men det kortet spelas väldigt lätt.

AR:

Vilka åtgärder vidtas inom cheerleading för att hålla sporten ren?

NH:

Jag kollade WADAs statistik om dopingkontroller, och det varierar mycket internationellt. Länder som Finland, Sverige, Norge, Tyskland och Kanada bland andra har årliga teststatistik, men om vi tänker att det finns 100–120 länder med i cheerleading och 50–60 i VM, så är det ganska få som har nationella tester. Vid internationella tävlingar testas det oavsett land. Enligt statistiken har Finland lyckligtvis inga fall, men i Norge har det varit ganska många – kanske nio fall under de senaste tio åren. Men Norge har också testat tio gånger mer än Sverige eller Finland. Så jag vet inte om det är för vågat att säga, men om andra länder testade lika mycket, hur skulle statistiken då se ut?

AR:

Det var en väldigt bra poäng – hur mycket testas och hur systematiskt det görs. I Finland är Finlands centrum för etik inom idrotten en stor och ansvarstagande aktör. De erbjuder mycket information till idrottare, tränare och förbund. Undervisnings- och kulturministeriet styr också så att ansvarsteman som antidoping och förebyggande av tävlingsmanipulation är i ordning hos förbunden och andra organisationer som främjar idrott – annars får man inte finansiering. Vad tycker du om detta, Mikko?

MK:

I Finland har vi inga tester på motionsnivå, och användning av dopingämnen som är listade i strafflagen är inte straffbart. Så där ser man direkt skillnader jämfört med tävlingsidrott.

AR:

Om vi tänker på olika motionsidrottare – finns det någon särskild gren som enligt dig sticker ut när det gäller användning av motionsdoping?

ML:

Jo, vissa grenar sticker förstås ut. Jag vill ändå säga att användning kan förekomma i vilken gren som helst, eftersom vi ser det ur ett folkhälsoperspektiv. Men naturligtvis är det gymträning som dominerar. Där handlar det ofta om bodybuilding eller fitness, särskilt inom den otestade, icke-

tävlingsinriktade delen. Det som förenar dessa är ett ovanligt stort intresse för träning och kanske för den egna kroppsbilden. Man vill ha snabba resultat – muskelmassa, styrka – till vilket pris som helst. Det är den gemensamma nämnaren.

Det finns också skillnader mellan motionsidrottare. Som jag nämnde tidigare är unga män en central riskgrupp. I vår rådgivningstjänst, Dopinglinkki, är den typiska frågeställaren en man över 25 år. På senare tid har medelåldern sjunkit ytterligare – i värsta fall är det minderåriga som kontaktar oss. En annan viktig grupp är män i medelåldern, när den egna testosteronproduktionen börjar minska och man kanske tar till egen hormonbehandling. De upplever att humörproblem eller andra besvär beror på låg testosteronhalt och börjar behandla sig själva med testosteron och anabola steroider. Manliga drag hålls då kvar.

AR:

Vilken typ av stöd erbjuder Dopinglinkki?

ML:

Vi erbjuder egentligen alla typer av stöd. Vi ger förstås inga råd om dosering, men allt som rör användning av motionsdoping kan man fråga om – helt anonymt och konfidentiellt. Inget avslöjas om frågeställarens identitet. Alla samtal sker helt anonymt.

Till exempel kan en ung person som överväger sin första användning ta kontakt. Då har vi ett förebyggande förhållningssätt – vi försöker hindra användningen och förklara att testosteronproduktionen är på väg att nå sin topp vid 18–25 års ålder. Tänk efter en gång till innan du börjar.

Ibland har vi ett skadereducerande förhållningssätt. Det kan vara en långvarig användare som inte har för avsikt att sluta, och då försöker vi hitta sätt att minska användningen eller ge information om hur man kan minska riskerna – till exempel att använda rena nålar för att undvika smittspridning.

AR:

Så det finns alltså många olika typer av stöd att få.

ML:

Ja, precis. Det här är inte en rådgivningstjänst enbart för användare, utan även närstående, tränare och andra yrkespersoner kan ta kontakt. Alla som på något sätt hör till motionsidrottarens eller motionärens nätverk kan fråga med låg tröskel. Man får stöd utan moraliserande. Jag vill inte på något sätt stigmatisera idrottsvärlden, men om vi ser på hur doping ibland hanteras inom idrottsvärlden – när det avslöjas – så kan det leda till social isolering. Den rädslan behöver man inte ha inom motionsidrott eller hälsomotion. Vi bemöter utan att döma.

NH:

Idrottsvärlden är faktiskt väldigt bra på att moralisera. När en chockartad situation uppstår – oavsett vad det gäller – så reagerar alla som om de aldrig hört talas om det. Mikko är försiktig med att inte moralisera idrottsvärlden. Jag som är en del av den kan moralisera lite.

Jag tycker att idrottsvärlden, förutom att förebygga och övervaka, borde bli bättre på eftervård – att stötta idrottare, tränare och andra. Ofta känns det som att man snabbt vill tvätta händerna, säga att ingen visste något, och sedan glömmer man individen. Detta är nu på en mycket allmän nivå och det här gäller inte bara doping, utan även andra skandaler som rör till exempel olämpligt beteende. I många organisationer är det väldigt svårt att prata öppet om sådant.

ML:

Tack Niklas för att du tog upp det. Samtidigt är värdegrunden och strukturen inom organiserad idrott väldigt fin – där finns principerna om fair play. Det finns också bra saker, som att man betonar individens ansvar: i slutändan är det idrottaren som ansvarar för vad som hamnar i kroppen. Det är en bra grund, men man skulle önska att det också fanns ett bredare socialt stöd när man gör misstag. För idrottaren är idrotten hela livet, och då är det viktigt att det finns ett starkt stödnätverk – oavsett vad som händer.

NH:

Idrotten har utvecklat en egen disciplinstruktur, vilket är bra. Förbunden och föreningar kan ha egna regler och kommittéer, och det finns instanser som FCEI och idrottens rättsskyddsnämnd – jättebra. Men ibland känns det som att man löser problemet genom att säga: "Har vi en paragraf? Ja, vi ger ett tävlingsförbud på fyra år – problemet löst." Och då glömmer man kanske de mer mänskliga lösningarna. Även om ett tävlingsförbud är berättigat, vad mer ingår i den? Det får inte bara vara en stämpel på ett papper och sedan är saken ur världen. Vi borde tänka på både de som varit utsatta eller offer i en situation, men också på de som begått handlingen – vad händer sedan?

Vi talar ju på statlig nivå om till exempel kriminalvård, men det glöms bort inom idrotten. Det är lite sorgligt, för vi har ändå till exempel elitidrottare som vi utnyttjar till max när det går bra – vi solar oss i glansen av deras framgång. Men när det går dåligt, då finns inte stödet kvar.

ML:

Får jag lyfta fram en positiv förändring som kommit med regelverken under åren? Vi har redan pratat lite om användningen av berusningsmedel och narkotika, och nu har vi här en särskild kategori för substanser som klassas som narkotika. Om en idrottare använder sådana, är avstängningen betydligt kortare än vid ett vanligt dopningsbrott. Det är ett bra initiativ från idrottsvärlden. Avstängningen är då 1–3 månader, vilket gör att individen inte blir lika isolerad från idrottsgemenskapen som annars. Frågan är förstås om den kategorin kan utvecklas ytterligare.

AR:

Hur skulle du, Niklas, vilja att idrottare bemöts när ett regelbrott har skett – oavsett om det är medvetet eller omedvetet?

ML:

Jag tycker att vi borde ha en process för hur vi hjälper idrottaren – eller tränaren, som också kan bli ertappad med doping eller innehav. Det är en stor social kris. Man kan förlora sin försörjning i flera år, man förlorar sitt rykte. Utan att försvara dopinganvändning – det är bra att det finns kontroll och att man blir ertappad – men vi måste möta människan och kunna erbjuda någon form av eftervård. Att få prata, fundera på hur livet går vidare, för det måste det göra. Det som är gjort kan inte göras ogjort.

Och särskilt ansvar har vi när det gäller minderåriga idrottare. Det är utmanande – vi har olympiska idrottare under 18 år, alltså barn enligt FN:s barnkonvention, som borde skyddas. Därför tycker jag att höjda åldersgränser inom elitidrott vore väldigt bra. Behöver vi ha olympiska idrottare i någon gren under 18 år som bör ges särskilt skydd mot media? I vissa grenar är de ännu yngre – 12–13 år – och då kommer allt tryck och risker med på köpet.

AR:

Ja, det där med höjda åldersgränser är något som glädjande nog flera finländska specialförbund har börjat driva till exempel i estetiska grenar, eftersom man når toppen väldigt tidigt till exempel inom gymnastik eller konståkning. Men Mikko, hur tycker du att man borde bemöta en ungdom motionär som blivit ertappad med doping eller själv berättar att hen har valt att använda sådana preparat?

ML:

Först och främst hoppas vi alltid att oavsett vad den unga personen har använt, så lyssnar vi på vad hen faktiskt säger. Vi borde fråga lite om bakgrunden – varför har hen valt att använda dessa ämnen – innan vi bedömer om särskilt stöd behövs.

Men det viktigaste är att lyssna: finns det kroppsideal som hen försöker uppnå? Finns det självkänsloproblem eller psykiska utmaningar? Har det funnits social press – har livet kretsat kring träningen, vilket lett till användning? Vi vet att substansbruk ofta har kopplingar till trauman, känslor av försummelse eller mobbning. Samma bakgrund kan finnas vid dopinganvändning. Det är viktigt att gå till botten med det.

Har den unga till exempel blivit mobbad i skolan eller andra miljöer? Det är inte ovanligt att någon börjar använda anabola steroider efter att ha blivit retad för sin smala kropp – och svarar med att börja träna hårt, och senare ta steroider för att bli så stor som möjligt, så att ingen vågar reta längre.

AR:

Lite som vi nämnde i början – orsakerna är många, och det är viktigt att bemöta individen som just en individ, särskilt om hen vill prata om det eller om någon närstående är orolig.

ML:

Precis. Och efter det bör man fundera på om det finns behov av stöd från hälso- eller socialvården. Om det finns tydliga biverkningar, måste de behandlas inom vården, och det är viktigt att kunna prata öppet om användningen. Att skapa en kontakt där den unga vågar vara ärlig.

AR:

I början nämnde vi till exempel fallet med Therese Johaug, där ett förbjudet ämne kom in i kroppen via medicin och ledde till lång avstängning. Mikko, kan man som motionär få i sig doping av misstag, eller är det oftast ett medvetet och avsiktligt val?

ML:

En motionär kan lika gärna råka köpa en produkt från ett apotek, särskilt utomlands, utan att veta att den innehåller ett ämne som klassas som doping. Så man kan alltså oavsiktligt exponeras för dopingsubstanser. Ett mer typiskt exempel på oavsiktlig exponering är kosttillskott. Där är riskerna klart större – särskilt när man beställer från okända utländska källor. Då ökar risken för oavsiktlig doping. Det här gäller både tävlingsidrott och motionsidrott. Och när man är yngre kanske man inte ens vet att produkterna kan innehålla orenheter, anabola ämnen eller andra hälsoskadliga substanser. Därför vore det viktigt att unga har ett stöd runt sig som lär dem att läsa innehållsförteckningar och förstå vad de väljer.

Om vi tittar på antidopingorganisationernas undersökningar, där man har beställt så kallade högrisk-kosttillskott – produkter som lovar överdrivna anabola effekter eller har namn som antyder anabola steroider – så är det just där stödet behövs. Att unga inte väljer produkter med sådana namn eller löften.

AR:

Hur tycker du, Niklas, att en idrottsförening borde närma sig antidopingtemat? Föreningen är ju väldigt nära idrottaren och motionäraren och finns i hens vardag.

NH:

Jag börjar med att säga att vi har väldigt olika föreningar. Det är stor skillnad på en förening med åtta anställda, professionella tränare, träningschef och verksamhetsledare som sköter allt supportarbete, jämfört med en liten förening där det enligt föreningslagen måste finnas tre styrelsemedlemmar – och där en aktiv ordförande har "tvingat" två andra att gå med, och själv tränar den enda gruppen eller idrottaren som tävlar.

Därför är det lite svårt att lägga hela ansvaret på föreningarna. Stora föreningar har förstås ansvar för utbildning, medvetenhet och verksamhetsmodeller. FCEI har jättebra webbutbildningar – "Puhtaasti paras", "Reilusti paras" – om konkurrensmanipulation. Man kan se till att personal, tränare, idrottare och kanske även föräldrar har genomfört dem. Man kan beställa utbildningar och ge tränarna riktlinjer för hur man pratar om dessa teman.

Men jag kan inte med gott samvete säga att jag kan kräva samma sak av den lilla byföreningen. Där ser jag att specialförbunden har ett stort ansvar. De får ju statsstöd från undervisnings- och kulturministeriet, och ett av kraven för stödet är ansvarstagande – inklusive antidoping. Så förbunden borde instruera de stora föreningarna, men framför allt ta hand om de små som inte har egna resurser – eftersom vi får pengar för det.

NH:

Föreningarna får inte nödvändigtvis något stöd, eller om de får det, så kommer det från kommunen – med andra villkor, till exempel för att främja barnmotion. Inom cheerleading, även om vi har många stora föreningar och många föreningsanställda, försöker vi kombinera detta genom att instruera föreningarna att exempelvis SM-, EM- och VM-lag ska genomföra utbildningen Puhtaasti paras. Vi försöker också på olika sätt följa upp detta – när det gäller hundratals idrottare är det inte alltid möjligt att kontrollera varje rad. Ibland gör vi stickprov, ibland ber vi föreningen bekräfta att utbildningen är genomförd.

I vårt antidopingprogram har vi åtminstone definierat att hela personalen ska ha genomgått webbutbildningarna, och vissa ska ha deltagit i liveutbildningar. Förbundet kan bygga upp en sådan övervakningsprocess – det är därför vi finns.

AR:

Det där lät verkligen jättebra, och det är fint att du lyfte fram de små föreningarna. För ofta, och det här kopplar till användningen av motionsdoping, så ser man inte dopingtemat eller antidopingutbildningar som relevant i föreningar som inte har elitidrottare. Man tänker att "det här berör inte oss". Men om förbjudna ämnen används i en sådan förening, kan orsakerna vara helt annorlunda.

Och det är fint, Niklas, att du återvände till förbunds nivåns ansvar. För det är ju faktiskt så att idrottsgemenskapen, förbunden och andra organisationer som främjar fysisk aktivitet – vi har ansvaret för att idrotten förblir ren. Vi finns till för föreningarna, så att de får stöd och hjälp. Och om vi tidigare pratade om att idrottare lämnas ensamma med sina problem, så får inte heller deras stödpersoner, bakgrundsföreningar eller gemenskaper lämnas ensamma med detta tema.

ML:

Här tycker jag det är meningsfullt att göra en jämförelse. När jag lyssnar på Niklas tänker jag: wow, vilka resurser idrottsgemenskapen har för att tillsammans bedriva antidopingarbete – och samtidigt förebygga användning av doping och andra substanser, som droger. Men om vi ser utanför organiserad idrott, så har vi inte samma strukturer för antidopingarbete. Då ligger ansvaret kanske mer på skolorna, till exempel – att de informerar om hälsoriskerna med doping. I

Finland har vi visserligen modellen Puhtaan liikunnan puolesta, som kan förplikta aktörer inom motionsbranschen att främja värderingar kring ren idrott, till exempel på gym. Men vi har inte samma resurser där som inom organiserad idrott.

NH:

Jag tycker att ren idrott och motionsidrott hör till en idrottslivsstil, som idrottsföreningar, idrottsgemenskapen och förbunden självklart ska främja. Men som Mikko sa – skolornas, familjernas och hela samhällets roll är också väldigt viktig. Ibland känns det som att föreningens "att göra"-lista blir väldigt lång. När ett barn börjar med cheerleading, ska föreningen prata om kost, vila, ren och rättvis idrott, miljövärderingar – till exempel hur man sorterar bioavfall och allt detta. De är alla väldigt viktiga teman, och de stora föreningarna klarar av det. Men när vi har den lilla byföreningen någonstans, så kan vi inte tänka att idrottsföreningen ska sköta allt ansvarsarbete. Det är jättebra att dessa teman nämns i exempelvis Tähtiseura-programmet, men till detta gemensamma talko behövs också fler aktörer – skolan, hemmet och kanske även andra fritidsaktiviteter.

Kanske även i kultur- och konstverksamheter vore det lika viktigt att prata om vila. Och om vi inte talar om en idrottslivsstil, så åtminstone om att ta hand om sitt välmående. Vi måste komma ihåg att föreningens kärnuppgift är att få människor att röra på sig – allt annat är viktigt, bra och ett tillskott, men ändå ett litet extra.

AR:

Jag tycker ordet talko var så fint. Vi pratar mycket om frivillighet och om att vi gör mycket tillsammans inom idrott och motion. Här kunde vi säkert dra nytta av resurserna även inom motionsidrott, och samtidigt föra de metoder för bemötande som finns inom motionsidrott till elitidrott och nationell idrott. Vi har mycket att lära av varandra, och borde ha öppna dörrar och sinnen för samarbete – även utanför idrotten. Det här talko är gemensamt.

ML:

Ja, kanske vi i den här podden också inleder ett hållbart samarbete.

AR:

Niklas, du nämnde tidigare att era landslag och föreningslag som åker till EM också deltar i antidopingutbildningar, och att idrottarna måste ha genomfört vissa utbildningar, till exempel de som FCEI erbjuder. Men med vilka åldersgrupper tycker du att man borde börja prata om ren idrott och antidoping?

NH:

Jag skulle nog börja med de grundläggande orsakerna vi nämnde i början. Och kanske inte bara den där viljan att vinna, utan till exempel utseendepress – den börjar redan i lågstadiet. Jag tycker att man borde börja prata om dessa teman på barnets nivå ganska tidigt. Man måste också ta

hänsyn till individen – eller i lagidrott, till gruppens dynamik. När man märker att något händer i gruppen, att det börjar uppstå utseendepress eller samtal kring det, eller att det finns skäl att misstänka att någon testar droger eller liknande, då borde idrotten börja sätta ord på det. Kanske det kan vara ett hinder – att man inte testar droger för att man är idrottare, att man har förbundit sig till vissa regler. Jag vet inte om det hjälper, men det kan hjälpa någon att stå emot grupstrycket, som enligt min uppfattning är en viktig faktor bakom sådana experiment. Kanske idrottsföreningen, idrottsgemenskapen och laget kan vara den positiva grupstryckskraften – ett stöd och en trygghet som gör att man inte vill testa sådana saker.

Och det här är aktuella frågor. Troligen mycket tidigare än vi vuxna ens tänker på – jag skulle gissa runt tio års ålder. Men jag vänder mig mot Mikko – rätta mig om jag är helt fel ute.

ML:

Jo, jag tycker det var meningsfullt att du kopplade detta till drogförebyggande arbete. Det finns många likheter, och jag skulle ge ungefär samma svar: när vi börjar med förebyggande drogundervisning, varför inte samtidigt börja med antidopingundervisning? Jag skulle säga samma åldersgrupp – 10, 11, 12 år – eftersom kroppsideal och utseendepress kommer allt tidigare. Om vi vill förebygga, måste vi börja redan i de åldrarna. Och när risken börjar öka, är det nog kring puberteten, när kroppen förändras och kroppsidealen blir mer påtagliga genom medier och samhällsnormer. Senast i högstadiet borde antidopinginformation finnas tillgänglig. Idrottsgemenskapen har resurser att använda – och om vi kan få in antidoping och drogfrihet redan hos de unga, så är det jättebra. Men även skolorna borde ta upp detta, till exempel på hälsokunskapslektioner.

Vi har haft ett initiativ i två år via A-klinikstiftelsens Dopinglinkki, där Puhtaan liikunnan puolesta-ambassadörer har hållit lektioner om motionsdoping i skolor. Vi vill gärna utöka detta, så att vi når fler unga. Vi ger objektiv information om skadeverkningar och motivationsfaktorer – så att unga själva kan väga för- och nackdelar.

Och jag vill betona: dagens unga är absolut inte okunniga – de är mycket smarta och medvetna. De exponeras för innehåll via sociala medier och söker aktivt information. Våra ambassadörer har ibland sagt att elever vet mer om vissa ämnen än de själva. De tar reda på saker och gör "medvetna" val – men ofta saknas den långsiktiga förståelsen. De vill ha resultat direkt, här och nu. De ser inte alltid helhetsbilden – till exempel att långvarig användning kan påverka fertilitet och framtida familjeplaner. Sådant är svårt att väga in när man är ung.

NH:

Jag tror att idrottsgemenskapens framtida satsning borde vara att fundera ännu mer på hur man pratar om detta med barn. Och jag tänker också på tränare och andra förebilder – äldre idrottare, elitidrottare, föräldrar – deras roll som exempel är viktig. Barn och unga speglar sig i konkreta beteenden. Om tränaren har vissa mellanmål på träning eller lägerdag, så har barnen samma saker på nästa träning eller läger, för de har sett att "okej, det där är något coolt". Om man till exempel verkligen betonar vikten av kosttillskott, även om det inte pratas om det, men om tränaren alltid tillsätter något pulver i sin vattenflaska, så börjar barnen tänka att "det där är

något man måste göra". Och äldre idrottare – jag säger inte att elitidrottare inte får använda kosttillskott, så länge de är rena och säkra – men man måste tänka på vilket exempel man ger. En annan sak är att både vuxen- och barnlag ibland använder fruktsockertabletter eller liknande. Man tar dem två eller fem minuter före tävlingsprestationen för att få energi eller styrka. Men det är kanske en förstadie till något annat. Om vi lär sjuåringar att "innan du går ut på tävlingsmattan måste du ta den här tablett", så att du orkar prestera i två minuter – kom igen, barn under tolv orkar ändå. Det spelar ingen roll. Kanske elitidrottare kan fundera på hur man får en blodsockertopp vid rätt tidpunkt, men det är ändå en mild förstadie till att tro att man behöver något utifrån – något mer än sin egen förmåga, sin träning, sitt lagstöd i cheerleading, eller sin individuella insats – för att prestera bra. Och där finns risken – en slags portteori – att fruktsockertabletten eller en bit Fazer blå i något skede börjar ersättas med något annat.

AR:

Det där är faktiskt en väldigt bra poäng. Att man börjar söka prestationshöjning utifrån – även om det bara är fruktsocker – så finns där en risk.

ML:

Ja, det är intressant att fortsätta på det här. När vi talar om ungdomsidrott – vilka motivationsfaktorer betonas? Vi har pratat mycket om prestationsoptimering, tävlingssituationer, viljan att vinna. Men kommer det också kroppsideal i ungdomens tankar? Hur mycket betonas rörelseglädje, att lära sig nya färdigheter, personlig utveckling? Hur ser du på det, Niklas – finns det utrymme för det?

NH:

Barnen själva betonar främst rörelseglädje. Men ofta är det vuxna runt omkring som börjar lägga in för mycket tävlingsmoment. Jag talar om lågstadiesbarn – de tar det inte så allvarligt. Det är inte en stor besvikelse för dem om ett tävlingsprogram går dåligt. Men sen kommer en vuxen och säger: "Ingen kom ihåg programmet, det här gick inte bra." Och domarna drog poäng för att ett grepp släppte i ett lyft. Då får barnen känslan: "Vi var inte bra."

Men det är därför idrottsgemenskapen nu arbetar med riktlinjer för barnidrott – att barn- och ungdomsidrott verkligen ska ske på deras villkor. Och inom cheerleading 8 procent av de under 18 år som svarade på tävlingsenkäten nämnde något som hade med vinst, placering eller resultat att göra – alltså 8 procent. Och 92 procent nämnde något helt annat. Många sa att det bästa med tävlingar är själva uppträdandet, att få visa upp sig. Andra nämnde laget och gemenskapen, bussresan, att få övernatta på hotell, eller att det finns roliga försäljningsstånd där man kan köpa en ny T-shirt – alltså helt andra saker.

Och ändå sträckte sig enkäten upp till tonåren. Så bara 8 procent nämnde placering eller resultat som något som motiverar dem att tävla – resten nämnde helt andra saker.

AR:

Jag tror det var i LIITU-undersökningen om barns och ungas motionsvanor – där många sa att de rör på sig för att främja sin hälsa. För det är också vad samhället förmedlar. Det kommer inte längre genom lek eller annat, utan genom budskapet att "jag måste röra på mig för att hålla mig i form".

Men barnidrott är fortfarande barnidrott – den måste se ut som barnens värld.

ML:

Ja, och jag tycker att idrotten möjliggör väldigt fina saker som man kan bygga upp i ung ålder på ett tryggt sätt. Till exempel att lära sig nya färdigheter, mentalt tålamod, stresstålighet. Att skapa sociala grupper, att få ett trygghetsnät. Det är så viktiga saker som vi borde värna om – när vi får börja bygga dem redan som barn och ungdomar. Och vi vuxna borde komma ihåg att tävlingsresultatet kanske inte är det viktigaste just då.

AR:

Kanske en sista fråga till dig, Mikko, om motionsdoping. Eftersom allt yngre personer kan börja använda det – eller åtminstone bli medvetna om att sådana ämnen finns, till exempel via sociala medier – vilka kanaler används för att dessa dopingpreparat ska nå unga?

ML:

Numera har både drog- och dopinghandel till stor del flyttat till darknet och sociala medieplattformer. Alltså just de platser där unga rör sig. Där säljs dessa ämnen också. Precis som droger säljs idag i vanliga meddelandeappar, säljs även dopningsmedel på samma sätt på den mörka webben. Vi vet att det förekommer tät drogförsäljning där, och vissa sidor är helt inriktade på dopingförsäljning. Där används lika kreativa annonser som för droger – med överdrivna löften. Anabola steroider cirkulerar också på darknet. Och unga är skickliga på att använda teknik – så om de vill, hittar de nog till dessa sidor. Ibland bara av nyfikenhet.

AR:

Vi pratade tidigare om läsförståelse – kanske vi borde återkomma till det, och till de vuxnas roll och exempel som unga följer med runt omkring dem, vad som händer och vilket stöd de kanske får från deras närmiljö om de till exempel börjar surfa på sådana sajter – av misstag eller medvetet.

ML:

Ja, man borde informera unga redan innan de hamnar på sådana sidor – att de absolut inte motsvarar det som utlovas.

NH:

Kanske lite mer observationsförmåga från oss vuxna och från idrottarnas närstående. Nu talar jag kanske främst om organiserad idrott. Tidigare nämndes frågan: är det verkligen så att ingen märker någon förändring?

Men om en idrottare som är aktiv i en förening plötsligt börjar få ovanligt mycket muskelmassa eller andra förändringar, så borde tränare ta upp det – kanske med den unga själv eller med föräldrarna. Och även föräldrarna borde vara uppmärksamma. Vi måste erkänna att sådana risker finns – och att det kanske berör någon även i vår förening. Vi ska inte gömma oss bakom "det händer inte hos oss", utan vara vakna. Då kan vi också prata om det.

Och visst, föreningens roll är viktig – men också att kunna hänvisa vidare. Skolan har ofta bra stödnätverk. Föreningen behöver inte själv erbjuda samtalsstöd, men den kan ta upp ämnet och uppmuntra till samtal med skolhälsovården eller tillsammans med föräldrar – i en slags trepartsdialog. Att det kanske vore bra att prata om utseendepress eller andra frågor med professionella i skolmiljön.

AR:

Tack Mikko och Niklas för en fantastisk diskussion. Om jag ska sammanfatta, så framträder några viktiga punkter. Det handlar om samarbete. Att vi tillsammans observerar, stöttar barn, unga och även vuxna idrottare genom samverkan. Och sedan det att vi har mycket att lära av varandra. Idrotten är inte någon isolerad borg någonstans, och på samma sätt kunde resurserna inom den organiserade idrotten kanske utnyttjas ännu bättre. Den kunskap och kompetens som finns inom organiserad idrott kunde i högre grad också komma motions- och hobbyidrottare till nytta. Och å andra sidan, när vi möter personer som kanske har fastnat i eller funderar på att använda förbjudna substanser, så släpper vi moraliseringen och fokuserar mer på hur vi kan stötta dem – som idrottare och som människor.

Jag vill avsluta med att fråga er: vilken tanke eller insikt vill ni att lyssnaren tar med sig från detta samtal? Mikko, vill du börja?

ML:

Jag vill att lyssnarna minns att det finns många olika orsaker bakom dopingbruk. Det handlar om prestationsförbättring i båda miljöerna, men också om kroppsideal. Vissa använder doping för att påverka sin sexualdrift. Och så finns viktminskningsmotiv, som handlar också delvis om kroppsideal, men viktminskning kan vara ett helt eget motiv – kopplat till viktklasser eller kroppsmål. Vi borde komma ihåg att det finns många olika orsaker bakom dopingbruk, även psykiska.

AR:

Tack Mikko. Niklas, vad vill du lyfta fram?

NH:

Jag vill lyfta fram att det här är ett tema som berör oss alla. Vi tänker ofta att det bara gäller elitidrott eller extrem uthållighetsidrott. Men egentligen – och det här är kanske lite tufft – varje tränare eller förening borde tänka: "Det här berör oss också." Bland våra idrottare finns säkert någon som är i riskzonen eller har funderat på detta, eftersom det är så mångfacetterat.

Det värsta vi kan göra är att tänka: "Det här gäller inte oss." Vi borde hellre satsa på förebyggande arbete än på eftervård – som vi också pratade om tidigare. Vi måste vara vakna inför detta.

AR:

Väldigt bra. Tack så mycket till er båda.

ML, NH:

Tack. Tack.

AR:

Detta var Fair Play FM, det tredje avsnittet i poddserien som ges ut av Finlands Svenska Idrott, Kvinnoorganisationernas Centralförbund och Arbetarnas Idrottsförbund i Finland. Tack för att du lyssnade. Mer information om nätverket Hållbar Idrottsförening / Vastuullinen urheiluseura och dess utbildningar hittar du på organisationernas webbplatser.