

Fair Play FM Jakso 3: Antidoping seuratoiminnassa – miten pidämme urheilun puhtaana?

Jakson litteroinnin eli tekstiversion pääset lukemaan tästä:

Puhujat:

Aino Raiskinmäki = AR

Mikko Lemettilä = ML

Niklas Hagel = NH

AR

Kuvittele, että olet huippu-urheilija. Sinulle on määrätty lääke, jonka käyttö on välttämätöntä terveydellesi. Käytön jälkeen havaitaan, että lääke on sisältänyt kiellettyä ainetta. Joudut kilpailukieltoon ja rajuun mediapyöritykseen. Tai kuvittele, että vain 15-vuotiaana huippu-urheilijana jäät kiinni kielletyn aineen käytöstä. Tilanteen tullessa julki jäät hyvin yksin. Vastuussa olevat aikuiset pyrkivät selittämään itsensä kuiville ja vastuu sysätään sinulle. Kun elämme maailmassa, jossa kuntoliikkujakin tuntee tarvetta käyttää dopingia, miten suojelemme lapsia ja nuoria urheilijoita systemaattiselta doping-ohjelmalta?

Tämä on Fair Play FM, podcast-sarja, jonka Finlands Svenska Idrott, Naisjärjestöjen Keskusliitto sekä Suomen Työväen Urheiluliitto julkaisevat yhteistyössä. Sarja liittyy vuoden 2023 alussa käynnistettyyn kaksikieliseen Hållbar Idrottsförening / Vastuullinen urheiluseura -verkostoon, joka tarjoaa tietoa ja vertaistukea urheiluseurojen vastuullisuustyölle. Vuosien 2024–2025 aikana sitä on laajennettu yhteistyössä TUL:n kanssa. Tässä viisiosaisessa sarjassa pohdimme urheilua ja liikuntaa eri näkökulmista, [01:59–02:23] kuten anti-gender-liikehännän, ympäristön, hyvän hallinnon, turvallisuuden ja dopingin osalta.

Tässä jaksossa käsittelemme sitä, mitä doping on tänä päivänä ja kuinka kiellettyjen aineiden käyttöön puututaan. Keskustelemassa meillä on Mikko Lemettilä A-klinikkasäätiöstä ja Niklas Hagel Suomen Cheerleadingliitosta. Minä olen Aino Raiskinmäki, TUL:n viestintäkoordinaattori. Kun urheilun eetos on ”nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin”, syntyvätkö ennätykset enää puhtain keinoin? Miksi myös kunto-urheilija kokee painetta kokeilla dopingia? Me keskustellaan tänään tosiaan dopingista kahdesta erilaisesta lähtökohdasta käsin, että me puhutaan siitä niin sanotusti kuntodopingista ja kuntoliikkujan dopingin käytöstä ja toisaalta siitä huippu-urheilun näkökulmasta.

Ja tällä kertaa vähän ehkä erilaisen lajin näkökulmasta, koska monesti dopingin käyttö liitetään esimerkiksi painoluokkalajeihin, fitness-urheiluun tai sitten tämmöisiin perinteisiin yksilölajeihin, kuten vaikka yleisurheiluun tai hiihtoon. Eli voidaan sanoa, että siihen dopingin käyttöön liittyy tosi isoja lajikohtaisia eroja. Dopingin käyttö aiheuttaa myös, voisi sanoa, että sellaisia ylisukupolvisia traumoja, jos me mietitään Lahden doping-skandaalia ja muuta tällaista, joka nousee edelleen julkiseen keskusteluun ja jopa populaarikulttuuriin vuosia myöhemmin. Ja sitten taas toisaalta, nykyään järjestetään myös urheilukilpailuja, joissa dopingin käyttö on sallittua ja

suorastaan suotavaa, eli nämä Enhanced Games, jotka on tullut nyt uutena asiana myös urheilun pariin.

Jos me lähdetään pureutumaan tähän teemaan, niin sä voisit Mikko aloittaa. Mikä on sun näkökulmasta tyypillinen syy dopingin käyttöön kuntoliikunnassa? Miksi kuntourheilija päätyy käyttämään dopingia?

ML

No joo, ihan mielekästä ehkä verrata heti kilpaurheilun näkökulmaan, että kilpaurheilussahan meillä on paljon voittoa tavoittelevat motiivit dopingin käytölle, mutta kuntoliikunnan parissa ehkä enemmän nämä kehonkuvakeskeiset syyt, esteettiset syyt ajaa näiden dopingaineiden käyttöön.

AR

Kuka on esimerkiksi tyypillinen kuntodopingin käyttäjä?

MK

Kyllähän siellä se sosiaalinen tausta on se, että meillä on tiettyjä ulkonäköihanteita ja kehonkuvaihanteita, joihin me halutaan vastata kuntodopingin käytöllä. Kyllä nuoret miehet on edelleen se tyypillisin käyttäjäryhmä. Eli nuoret miehet tavoittelee lihaksikasta ulkomuotoa, ja siihen sitten erilaisia aineita käytetään ja sitten ne menee vielä ajan hengen mukaan, että ne kauneus- ja kehonkuvaihanteethan muuttuu. Parikymmentä vuotta sitten, niin ehkä naisilla on korostunut enemmän se laihuus, mutta nyt ehkä myös naisilla on tämä treenattu timmi kehonkuva, joka sitten voi osaltaan myös vaikuttaa naisten käyttöön jatkossa enemmän. Mutta miehillä tuo on usein ollut se, että pitää olla pitkä ja pitää olla raamikas ja lihaksikas. Se on ollut aika pitkään sellainen kehonkuvaihanne, mihin meidän miesten on pitänyt pystyä vastaamaan. Sitten sosiaalinen media on tietysti tuonut ne omat haasteensa siihen myös, että siellä sitä kuvastoa jatkuvasti syötetään nuorille miehille esimerkiksi. Se tietysti lisää niitä paineita käytölle.

AR

Miltä tämä Niklas sun mielestä kuulostaa? Sä katot tätä teemaa ehkä vähän eri näkökulmasta sieltä kilpa- ja huippu-urheilun puolelta.

NH

Mä tunnistan tosi paljon samoja asioita, mitä Mikko sanoi. Että sitten kuitenkin kilpa- ja huippu-urheilua, jos me ajatellaan laajasti, niin no ehkä se ihan ydinhuippu-urheilu, niin siellä on varmasti se semmoinen voitontahto. Ja voidaan yrittää löytää epärehellisiäkin keinoja se joku sadasosa saada pois. Mutta sitten jos me ajatellaan, vaikka laajennetaan sitä pikkasen Suomessa kaikkien lajien vaikka SM-tasoon, niin siellä on kuitenkin tosi eritasoisia urheilijoita, ja mä luulen, että ne pääällimmäiset syyt, jos esimerkiksi joku kansallisen SM-tason urheilija vaikka käryäisi dopingista, niin se ei välttämättä ole pelkästään se, että hän halusi voittaa kilpailun, vaan no, monesti se saattaa olla tietämättömyys liittyen niihin lääkeaineisiin, mitkä voivat olla sitten ihan aiheellisesti käytetty flunssaan, mutta myös nämä samat ulkonäköpaineet, se kehonmuokkaus urheilijoilla ehkä vielä enemmän, varsinkin jos he on seurattuja somessa, niin tulee sitä ulkonäköpainetta. Ja sitten varmasti yksi merkittävä on huumausaineiden viihdekäyttö, joka on yleistynyt sitten taas

muuten tosi paljon, että se ei välttämättä edes liity siihen urheiluun, vaan se liittyy siihen, mitä on tehty edellisenä viikonloppuna tai sitä edellisenä viikonloppuna.

Mutta jos vielä ajattelen sitä ihan huippu-huippu-urheilua, niin sielläkin monesti sitä puolustetaan vähän sillä tavalla, että sillä tasoitetaan jotain huijausta, että kun kaikki muutkin käyttää tai sitten joku, että tuomarit kuitenkin suosii toista maata, tai Ruotsi on aina parempi, ne voittaa kuitenkin, niin tavallaan löytyy sellaisia selittäviä tekijöitä, että miksi se ikään kuin olisi enemmän ok, mitä se on. Ehkä harva perustelee sitä sillä tavalla itsellensä, koska omatunto kolkuttaa, että nyt mä vaan haluan voittaa nämä, vai jotenkin ehkä, että mä haluan tasoittaa, koska jotkut maailmantähdet on kuitenkin noiden kaikkien muiden puolella ja se on vähän epäreilua. Ja tämmöistä jälkipyykkiä on käyty näistä kansakuntaa traumatisoivista jutuista ja muuta, että aina jossain kohtaa tulee esiin, että "no kyllä ne varmaan ne kaikki muutkin käyttivät", tietämättä, että onko käyttänyt vai ei – hyvin mahdollista, mutta että sieltä tulee se "kaikki muutkin -kortti" hirveän helposti.

AR

Minkälaisia toimenpiteitä cheerleadingissä tehdään sen eteen, että urheilu pysyy puhtaana?

NH

Joo, ihan dopingvalvonnasta mä selvitin Vadan tilastoja ja todella vaihtelevaa, jos mä ajattelen kansainvälisellä tasolla, että mitä testataan. Siellä Suomi, Ruotsi, Norja, Saksa, Kanada muun muassa ovat sellaisia, joilta löytyy vuosittain tietty määrä testitilastoja ja muuta, mutta tosi paljon. Jos ajatellaan, että meillä on 100-120 maata kuitenkin cheerleadingissä mukana ja MM-kilpailussa 50-60 maata, niin aika harvassa se välttämättä on vielä siellä kansallisella tasolla se testaus. Sitten toki kansainvälisissä kilpailuissa testataan maasta riippumatta. Ja kyllä niiden tilastojen valossa onneksi Suomessa ei ole tilastoissa eikä muutenkaan minulla tiedossa, että olisi käryjä, mutta vaikka Norjassa on aika paljonkin, että olisiko ollut yhdeksän käryä tässä viimeisen kymmenen vuoden aikana, mutta Norjassa on myös testattu kymmenen kertaa enemmän kuin esimerkiksi Ruotsissa tai Suomessa. Eli en tiedä, onko tämä liian rohkeaa sanoa, mutta jos samoihin testimääriin päästäisiin näissä muissakin maissa, niin mikä se tilasto sitten todellisuudessa olisi.

AR

Tuo oli erittäin hyvä pointti, että että missä määrin sitä testausta tapahtuu ja kuinka systemaattista se on. Ja tosiaan Suomessahan Suomen urheilun eettinen keskus on tosi iso toimija, vastuullinen toimija. Meillä on sieltä tarjolla tosi paljon tietoa urheilijoille, koulutusten valmentajille tai esimerkiksi lajiliitoille. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö ohjaa sitä, että tietyt vastuullisuusteemat, kuten myös tämä antidoping-toiminta ja kilpailumanipulaation ennaltaehkäisy on lajiliitoissa ja muissa liikuntaa edistävissä järjestöissä kunnossa, että voi sen rahoituksen saada. Miltä tämä Mikko sun mielestä kuulostaa?

MK

No Suomessahan meillä ei ole testausta kuntoliikuntatasolla, myöskään dopingaineiden käyttö, ne aineet, jotka luetellaan rikoslaissa dopingaineiksi, niin käyttö ei ole rangaistavaa. Eli sellaisia eroja heti havaitaan kilpaurheiluun verrattuna.

AR

Jos mietit erilaisia kuntoliikkuja, niin korostuuko sun näkökulmasta joku tietty laji, jos me mietitään kuntodopingin käyttöä?

ML

No toki korostuu tietty laji. Haluan kuitenkin mainita, että sitä käyttöä voi olla lajissa kuin lajissa, koska me katsotaan kuitenkin kansanterveydellisestä näkökulmasta. Mutta totta kai tällaiset kuntosaliharrastajat, niin sinnehän se painottuu se käyttö. Ja silloin siinä on myös sitten kyseessä myös, että saattaa olla tällainen kehonrakennusfitness, jossa käyttöä havaitaan enemmän. Ja siellä sitten just nimenomaan tämä ei-testattu, ei-kilpailullinen fitness tai kehonrakennus, niin siellä havaitaan kuntodopingin käyttöä enemmän. Mikä näissä on se yhdistävä tekijä, on se sitten kehonrakennusta tai joku ihan muu laji, niin se on se poikkeuksellinen kiinnostus treenaamista kohtaan, ehkä sitä omaa kehonkuvaa kohtaan. Ja sitten halutaan niitä nopeita tuloksia, lihasmassaa, lihasvoimaa, keinolla millä hyvänsä. Että se on se yhdistävä tekijä. Sitten eroa kuntoliikkujien välillä. Kuten mainitsinkin, nuoret miehet ovat sellainen keskeinen riskiryhmä meillä.

Meillä esimerkiksi neuvontapalvelussa, tuolla Dopinglinkin neuvontapalvelussa, tyypillinen kysyjä on yli 25-vuotias mies. Nyt viime aikoina kysyjien keski-ikä on kyllä laskenut vielä sitä alemmas. Pahimmillaan meillä kysyjät ovat alaikäisiä nuoria. Ehkä sitten toinen keskeinen kohderyhmä ovat keski-ikää lähestyvät miehet. Eli silloin, kun oma testosteronituotanto alkaa hidastua ja saatetaan turvautua omaehtoiseen korvaushoittoon. Eli he kokevat, että mielialaongelmat tai muut voivat johtua matalasta testosteronista, oman luonnollisen testosteronituotannon puutteesta, ja sitten rupeaa itse hoitamaan sitä testosteronilla ja anabolisilla steroideilla. [16:42] Miehiset piirteet pysyvät vielä edelleen yllä.

AR

Minkälaista tukea Dopinglinkin kautta on saatavilla?

ML

Me tarjotaan ihan oikeastaan minkälaista tahansa tukea. Kuurineuvoja me ei anneta tietenkään, mutta kaikki mikä liittyy tähän kuntodopingaineiden käyttöön, niin meillä voi kyllä matalalla kynnyksellä kysyä ja se on anonymisti, eli luottamuksellisesti. Siinä ei paljastu myöskään kysyjän henkilöllisyys tai mitään. Meillä käydään kaikki keskustelu täysin anonymisti. Tällaisia esimerkkejä on, että jo nuori, joka harkitsee vasta ensimmäistä käyttöä, niin sellaisissa saattaa ottaa yhteyttä. Silloin toki meillä on ennaltaehkäisevä ote, jolloin pyritään estämään nuoren käyttö, perustelemaan, että sulla on vasta testosteronin tuotanto kohta ihan huipussaan 18-25-vuotiaana. Mieti nyt vielä hetki ennen kuin alat käyttämään. Toisaalta meillä saattaa olla välillä haittoja vähentävä ote. Eli voi olla pitkän linjan dopingaineiden käyttäjä, jolla ei ole aikomustakaan luopua dopingaineiden käytöstä, niin silloin yritetään löytää keinoja, että pystyisikö sitä jotenkin vähentämään sitä käyttöä tai sitten tarjoamaan siihen jotain muuta tällaista tietoa, esimerkiksi haittoja vähentävää otetta, että muista käyttää puhtaita neuloja, vaan nämä tartuntatautien riskit, että esimerkiksi ehkäistään sillä tällaisia.

AR

Eli hyvin monenlaista tukea on saatavilla.

ML

Kyllä, eli siis tähän ei ole nimenomaan vaan käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, vaan sieltä voi kysyä sekä sitten käyttäjien läheiset, valmentajat, muut muiden alojen ammattilaiset. Kaikki oikeastaan, joka kuuluu tähän kuntoliikkujan tai kuntourheilijan lähipiiriin tai jollain tavalla siihen tukiverkkoon, niin kyllä sieltä kannattaa matalalla kynnyksellä kysyä. Siellä saa ainakin sellaista moralisoimatonta tukea, että jos, no en halua mitenkään leimata urheiluyhteisöä, mutta jos me katsotaan dopingia välillä, että miten vaikka doping, kun se paljastuu, niin minkälaisen sosiaalisen eristäytymisen kohteeksi siinä saattaa joutua, niin tätä pelkoa ei ainakaan tarvitse kuntourheilun tai terveysliikunnan puolella pelätä. Me kohdataan moralisoimatta.

NH

Urheiluyhteisö on kyllä hirvittävän hyvä tässä moralisoinnissa. Siinä kohtaa, kun tulee tämä joku shokkitilanne, oli se mikä tahansa, niin kaikki ihmettelee ja on kuin ei olisi koskaan kuullutkaan. Mikko tässä varovaisesti, että ei moralisoi urheiluyhteisöä. Minä voin vähän, kun olen urheiluyhteisön jäsen, niin moralisoida.

Kyllä siinä ehkä olisi urheiluyhteisöllä, sen lisäksi tietenkin, että yritetään tehdä työtä siihen, että ehkäistään sitä käyttöä ja valvoa niitä ja muuta, mutta se sellainen tilanteiden jälkihoito ja urheilijoiden tai valmentajien tai muiden tukeminen, niin vähän se ratkaisu tuntuu monesti olevan semmoinen, että pestään kädet tästä hommasta mahdollisimman pian, sanotaan, että kukaan ei tiennyt mitään, [20:17] ja sitten se yksilö unohtuu. Ja tämä on nyt tosi yleisellä tasolla, ja liittyy muuhunkin ehkä kuin dopingin käyttöön, mitä on kohuja epäasiallisesta kohtelusta tai muuta, niin valitettavasti tosi monessa organisaatiossa, jos organisaatio on erilaisia, niin on hirvittävän vaikea puhua ja keskustella niistä avoimesti.

ML

Kiitos Niklas, että nostit tuon. Toisaalta urheilun arvomaailma ja se rakenne, se on hirmu hieno, mikä järjestäytyneen urheilun puolella on. Siellä on ne reilun pelin periaatteet taustalla. Ja sitten toisaalta siellä onkin hyviä juttuja. Korostetaan vaikka sitä yksilön vastuuta, että se on viime kädessä urheilijan vastuulla, että mitä aineita sinun kehosi päätyy. [21:20] Toki se vastuu on hyvä sellainen pohja pitää, mutta sitä toivoisi just välillä, että silloin kun elämässä mokaa tai muuta, niin siellä olisi se laajempi tuki siihen, se sosiaalinen tuki. Kun urheilu on sen urheilijan näkökulmasta koko elämä ja siellä kaikki pyörii sen urheilun ympärillä, niin silloin se olisi todella tärkeää, että se sosiaalinen tukiverkko olisi siellä myös hyvin vahva. Kävi miten kävi.

NH

Urheiluunhan on tosi pitkälle kehittynyt oma kurinpidon kulttuuri, mikä on hyvä juttu. Lajiliitoilla ja seuroillakin voi olla kurinpitosääntöjä ja valiokuntia, sitten on SUEK:ia ja urheilun oikeusturvalautakuntaa, mitkä on ihan loistavia instansseja. Mutta joskus tuntuu myös siltä, että se ongelma ratkaistaan sillä, että taas, olisi kyseessä doping tai vaikka epäasiallinen käytös, että okei, onko meillä täällä pykälä, ahaa, täällä on tällainen joku toimitsijakielto, että laitetaan toi neljäksi vuodeksi sivuun ja ongelma on ratkaistu. Ja sitten ehkä sellaiset inhimillisemmät

ratkaisukeinot, tai siitä huolimatta, että vaikka se toimitsijakielto esimerkiksi olisi ihan aiheellinen, niin mitä muuta se sisältää, että se ei ole vaan se leima paperiin ja pois päiväjärjestyksestä, vaan sekä sitten niiden ehkä, ketkä on ollut kohteina tai uhreina jossakin tilanteessa, mutta sitten myös ehkä ne tekijät, että mitä sitten jatkuu. Kyllähän me muissakin instansseissa, siis valtiotasolla puhutaan vaikka vankien hoidosta tai muuta, mutta tämä menee nyt vähän diippiin päätyyn, mutta se unohtuu meiltä urheilusta. Se on vähän surullista, koska sitten meillä on kuitenkin niitä ihmisiä siellä, joista me otetaan vaikka huippu-urheilijoista kaikki irti silloin, kun menee hyvin ja oikein paistatellaan niiden ikään kuin tuoman valokeilan ja huomion valossa. Mutta sitten kun menee huonosti, niin sitten niitä tavallaan tukijoukkoja ei enää olekaan.

ML

Saanko vielä yhden positiivisen puolen tällaisista muutoksista, mitä on tullut säännöstöjen vuosien varrella? On esimerkiksi tämä, kun me ollaan puhuttu tässäkin jo vähän noista päihteiden ja huumausaineiden käytöstä, niin siellä on nykyään se sellainen luokka, että huumausaineeksi luokiteltavat aineet. Eli jos urheilija syyllistyy näiden aineiden käyttöön, niin silloin se kilpailukielto on huomattavasti lyhyempi kuin sitten se normaali doping-rikkomuskielto. Tämä on minusta sellainen hyvä aloite, mitä on tullut urheilun maailman sisältä. Eli se on yksi-kolme kuukautta se kilpailukielto silloin, jos käyttää näitä huumausaineeksi luokiteltavia aineita. Silloin se eristäytyminen ei ainakaan ole niin suuri siitä urheiluyhteisöstä kuin normaalisti. Toki sitten kysymys on, että voiko sitä edelleen kehittää sitäkin luokkaa.

AR

Miten sä Niklas toivoisit, että nämä urheilijat kohdattaisiin siinä vaiheessa, kun tällainen rikkomus on tapahtunut, oli se sitten tahallinen tai tahaton?

ML

No mä ajattelin, että kyllä meillä pitäisi olla joku prosessi myös siitä, miten sitten sitä urheilijaa, tai valmentajahan voi esimerkiksi myös jäädä kiinni dopingista tai hallussapidosta tai muuta, että miten heitä ikään kuin autetaan, koska sitten se on aika iso sosiaalinen kriisi, siinä voi mennä elinkeino moneksi vuodeksi, siinä menee maine, puolustamatta sitä dopingin käyttöä, ja se on hyvä, että on valvonta ja jäädään kiinni, mutta että kohdataan se ihminen ja voidaan johdattaa se jonkinlaiseen jälkihoitoon, että pääsisi keskustelemaan ja pohtimaan, että miten se elämä siitä jatkuu, koska sen kuitenkin on jatkuttava ja tehtyä ei saa tekemättömäksi.

Ja sitten tietysti erityisvastuu silloin, kun puhutaan alaikäisistä urheilijoista. Tämä on myös haastavaa, että meillä on olympiatason urheilijoita, jotka on alle 18-vuotiaita, eli lapsia esimerkiksi YK:n lasten oikeuksien mukaan, joita pitäisi suojella sen näkökulmasta. Ehkä sen takia ylipäätänsä ajattelin, että ikärajojen nosto huippu-urheilussa olisi hirvittävän hyvä. Tarvitseeko meillä olla yhtään missään lajissa olympiaurheilijoita, jotka ovat esimerkiksi alle 18-vuotiaita, joita pitäisi kohulta suojella erikseen. Se ei ehkä välttämättä, ja osassa on vielä nuorempia, osassa lajeista mennään sinne 12-13-vuotiaisiin myös olympialaisissa, niin ovathan he tosi nuoria, ja siinä tulee sitten mukana tämä kaikki muu paine ja riski.

AR

Joo, toi ikärajojen nosto on mun mielestä, sitähan on ilahduttavasti monet suomalaiset lajiliitot

esimerkiksi esteettisissä lajeissa ajaneet, että me saataisiin ne ikärajat nostetuksi, koska varsinkin jos me puhutaan esimerkiksi voimistelulajeista tai just vaikka taitoluistelusta, niin huipulle noustaan hyvin hyvin nuorena. No, mites Mikko sit sun mielestä olisi hyvä kohdata tällainen nuori kuntoliikkuja, joka on jäänyt kiinni dopingin käytöstä tai vaikka kertoo siitä itse, että on tällaisen ratkaisuun päätenyt?

ML

No ensinnäkin me toivomme aina, että käytti se nuori mitä ainetta tahansa, niin kuunnellaan, mitä se nuori oikeasti sanoo. Eli kysyttäisiin vähän niitä taustoja sieltä, että minkä takia on esimerkiksi päätenyt käyttämään niitä aineita. Ennen kuin sitten mietitään, että tarvitseeko ihan erityistä tukea.

Mutta ainakin ensimmäisenä kuullaan se nuori, onko siellä kehonkuvakeskeisiä syitä taustalla, että onko sillä kehonkuvapaineita, mihin hän on pyrkinyt niillä vastaamaan. Onko siellä jotain tällaista itsetunto-ongelmaa, eli jotain psyykkisiä ongelmia. Sitten onko ollut sosiaalista painetta, että onko elämä keskittynyt sen treenaamisen ympärille ja sitä kautta on sitten ehkä päätenyt niiden aineiden käyttöön. Usein päihteiden käytössä tiedetään, että siellä voi olla jotain traumoja tai laiminlyödyksi joutumisen kokemuksia, kiusaamista taustalla. Ihan samalla tavoin dopingaineiden käytössä voi olla myös tällaista taustaa. Jopa niihin pureutuminen on minusta tärkeää.

Eli onko nuori kokenut vaikka koulussa tai muissa ympäristöissä kiusatuksi joutumisen kokemuksia, usein just tämä ei ole mikään epätyypillinen tarina kuitenkaan siellä taustalla, että kun joku on alkanut käyttää vaikka anabolisia steroideja, että häntä on kiusattu vaikka pienestä ulkomuodostaan ja sitten hän on vastannut siihen niin, että nyt me ainakin sitten aletaan ihan kunnolla treenaamaan ja myöhemmin tulee anaboliset steroidit käyttöön, että kasvatan itsestäni mahdollisimman isokokoisen ja ainakaan mulle sen jälkeen ei enää ryttyillä.

AR

Vähän sama mitä tuossa alussa sivuttiin, että syyt on tosi moninaiset ja on tärkeää kohdata se yksilö yksilönä siinä vaiheessa, jos hän haluaa siitä asiasta puhua tai hänellä nousee vaikka huoli tai jollain nousee huoli omasta läheisestä.

ML

Juuri näin. Sitten myös sen jälkeen kannattaa miettiä sitä, että onko siellä sitten tarvetta terveydenhuollon tuelle tai muulle sosiaaliselle tuelle. Esimerkiksi jos selkeästi tulee näitä haittavaikutuksia, niin nehän täytyy terveydenhuollossa hoitaa ja niistä kannattaa puhua siellä terveydenhuollossa rehellisesti. Eli saada myös sellainen yhteys nuoreen, että hän pystyisi puhumaan siitä käytöstään avoimesti.

AR

Alussa nostettiin esimerkiksi tämä case Therese Johaug ja lääkeaineen kautta elimistöön päätenyt kielletty aine, joka aiheutti pitkän kilpailukiellon. Voiko Mikko kuntodopingia nauttia vahingossa vai onko se käyttö yleensä hyvin systemaattista ja tarkoitushakuista?

ML

Ihan yhtä lailla kun kuntoliikkuja voi apteekista löytää tällaisen tuotteen varsinkin ulkomaisista apteekista, tietämättään, että se sisältää tällaista doping-aineeksi luokiteltavaa ainetta, niin sinänsähan voi samalla tavalla altistua tahattomasti doping-aineille. Ehkä tällainen tyypillisempi, miten voi altistua tahattoman kuntodopingin käytölle, on nämä ravintolisät. Siellä riskit sitten ovat selkeästi suuremmat. Ja erityisesti silloin, kun tilataan ulkomailta vähän sellaisista tuntemattomista lähteistä ravintolisä, niin siellä se riski tahattomalle dopingille kasvaa. Tämä koskee minusta sekä kilpaurheilua että kuntourheilua ja kuntoliikkuja. Sitten kun on nuorempi ikä vielä, niin ei välttämättä ole ihan tietoinen myöskään siitä, että ne voi sisältää epäpuhtauksia tai anabolisia aineita, terveydelle haitallisia aineita. Siinä minä jotenkin korostaisin sitä, että olisi nuorella vaikka sellainen tukijoukko siinä, joka opettaisi vähän sitä sisälukutaitoa niihin ravintolisien valintaan. Jos katsotaan vaikka jotain antidoping-toimistojen tutkimuksia, missä on tilattu tällaisia niin sanottuja korkean riskin ravintolisä, jotka antaa ylisuuria lupauksia tällaisista suurista anabolisista vaikutuksista tai sitten jopa ne tuotenimet viittaa tällaiseen anaboliseen aineeseen, anaboliseen steroidiin, niin ehkä näissä justiin se tukijoukko ja vaikutus nuorelle, että ei valitse tällaisia sanoja tai tällaisia lupauksia antavia ravintolisä.

AR

Miten sä Niklas näet, miten esimerkiksi urheiluseuran olisi syytä lähestyä antidoping-teemaa? Urheiluseura on kuitenkin siellä hyvin lähellä urheilijaa ja siellä urheilijan, liikkujan arjessa.

NH

Mä aloitan siitä, että meillä on hirveän erilaisia seuroja ja on tosi eri asia puhutaanko me siitä seurasta, jossa on ammattivalmentajat ja kahdeksan ihmistä toimistolla, töissä ei ehkä ole toimistotyötä, mutta valmennuspäällikköä ja toiminnanjohtajaa jotka tekevät kaikkea sitä tukemista. Onko meillä urheiluseura, jossa on, yhdistyslain mukaan pitää olla kolme hallituksen jäsentä, jossa on se yksi puheenjohtaja aktiivinen, joka on pakottanut ne kaksi muuta sinne hallitukseen ja se yksi aktiivi puheenjohtaja sitten itse valmentaa sitä ainoata ryhmää tai jotakin ainoata urheilijaa, joka kilpailee siellä, niin urheiluseurat on tosi erilaisia.

Ja sen takia on myös aavistuksen haastavaa sysätä tämä vastuu pelkästään urheiluseuroille. Isoilla urheiluseuroilla, siellä näen että totta kai on vastuuta nimenomaan ehkä siitä koulutuksesta, tietoisuuden lisäämisestä, luodaan niitä malleja, että SUEKillahan on tosi hyviä verkkokoulutuksia, Puhtaasti paras, Reilusti paras sinne kilpailumanipulaatiopuolelle, että valvotaan, että oma henkilöstö, omat valmentajat, omat urheilijat, ehkä jopa niiden vanhemmat on suorittanut niitä, voidaan tilata erikseen esimerkiksi koulutuksia ja ihan vaan esimerkiksi ohjeistaa valmentajia, että miten näistä teemoista puhutaan. Mutta en mä sitä voi ihan puhtaalla sydämellä sanoa, että mä sitä samaa voisin vaatia sitten siltä pieneltä kyläseuralta niin silloin näen kyllä myös, että se lajiliiton vastuu on aika iso. Ja siinä on myös se ero, että lajiliitot saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä, eli valtiolta, ja tavallaan yksi sen rahoituksen peruste on vastuullisuus ja myös nämä antidoping-teemat, eli sitten lajiliiton tehtävä olisi ohjeistaa toki niitä isoja seuroja, auttaa siinä, mutta pitää sitten huolta ennen kaikkea ehkä niistä pienistä, kenellä ei ole itse niitä resursseja, koska me siihen kuitenkin sitten saadaan rahoitusta.

Seurat ei välttämättä saa mitään tukea, tai jos saa, niin ne saa kunnalta, ja siinä on taas eri ehdot, ne saa kunnalta esimerkiksi lasten liikuttamiseen. Ja cheerleadingissa, vaikka meillä on paljon isoja seuroja, meillä on paljon seuratyöntekijöitä, niin me pyritään yhdistämään tätä, että me ohjeistetaan seuroja, että esimerkiksi SM-, EM-, MM-tason joukkueiden tulee suorittaa Puhtaasti paras -koulutuksia, ja sitten me myös tavalla tai toisella yritetään aina sitä valvoa, että milloin se on, jos puhutaan sadoista urheilijoista, niin välttämättä jokaista riviä ei pystytä käymään. Joskus on tehty pistotarkastuksia tai joskus ihan pyydetään vaan, että seura kuittaa, että kyllä, olemme tämän tehneet tai muuta. Ja meillä on antidopingohjelmassa ainakin määritelty, että meillä koko henkilöstöllä pitää olla ne verkkokoulutukset ja osalla pitää olla live-koulutuksia ja etc. Lajiliitto voi rakentaa semmoisen valvontaprosessin. Sitä vartenhän me ollaan olemassa.

AR

Siis toi kuulosti ihan tosi hyvältä ja ihan mahtavaa, että sä nostit esille noi pienet seurat, koska monesti ehkä, ja tää oikeastaan linkittyy sitten tähän kuntodopingin käyttöön, hyvin usein urheiluseuroissa ei nähdä välttämättä sitä doping-teemaa tärkeänä tai näitä antidoping-koulutuksia tärkeänä, koska ajatellaan, että meillä ei ole huippu-urheilijoita, meillä ei voida törmätä tähän ongelmaan, mutta toisaalta siellä sitten, jos näitä kiellettyjä aineita tässä seurassa käytettäisiin, niin ne syyt voisivat olla hyvin erilaiset. Ja toisaalta ihana, Niklas, että palasit tuohon liittotason vastuuseen, koska nimenomaan se, että se urheiluyhteisön, lajiliittojen, muiden liikuntaan edistävien järjestöjen, meidän vastuullahan se on, että urheilu pysyy puhtaana ja me ollaan niitä seuroja varten olemassa, että ne seurat saa sen tuen ja avun sieltä. Että ei myöskään, jos me puhuttiin äsken siitä, että urheilijat jäävät yksin niiden asioiden kanssa, niin se, että heidän tukijoukot tai ne taustaseurat, yhteisöt, niin he ei myöskään saa jäädä yksin tämän teeman kanssa.

ML

Tässä on ehkä mielekästä tehdä tällainen vertaus myös. Kun kuuntelen Niklasta, niin olen koko ajan myös vähän niin, että vau, mitä resursseja urheiluyhteisöllä on yhdessä tehdä antidoping-työtä, ja toisaalta edistää, ennaltaehkäistä dopingin käyttöä ja ehkä muidenkin aineiden käyttöä, kuten päihteiden käyttöä sitä kautta. Sitten jos me katsotaan vaikka tämän järjestäytyneen urheilun ulkopuolelta, niin eihän meillä ole tuollaisia samanlaisia rakenteita antidoping-työhön. Vaikka silloin se vastuu ehkä menee enemmän vaikka kouluille, että koulut toisivat tietoon näitä doping-aineiden terveyshaittoja. Meillä on toki Suomessa tämä Puhtaan liikunnan puolesta -toimintamalli, joka liikunta-alan toimijoita pystyy velvoittamaan siihen, että vaikka kuntosalilla pyritään viestimään puhtaan liikunnan arvojen puolesta. Mutta eihän meillä ole siellä sellaisia samanlaisia resursseja tehdä sitä työtä, kuin vaikka järjestäytyneen urheilun puolella.

NH

Kyllä ajattelen, että tämä puhdas urheilu ja kuntourheilu kuuluu urheilulliseen elämäntapaan, jota totta kai urheiluseurojen ja urheiluyhteisön, lajiliittojen pitää edistää. Mutta just mitä Mikko sanoi, tämä koulujen merkitys, myös perheiden merkitys ja koko yhteiskunnan merkitys on tosi suuri, koska välillä tuntuu myös siltä että se urheiluseuran to do -lista, mitä kaikkia asioita pitää lapselle, joka tulee sinne opettaa, että kun lapsi tulee harrastamaan nyt vaikka cheerleadingia sinne, niin seuran vastuulla on puhua sen kanssa vähän ravitsemuksesta ja riittävästä levosta ja puhtaasta urheilusta ja reilusta urheilusta ja vähän ympäristöarvoista, että miten biojätteet

kierrätetään ja muuta. Ja ne on kaikki ihan hirvittävän tärkeitä teemoja ja taas ne isot seurat pystyy siihen. Mutta sitten kun meillä on se pieni kyläseura siellä jossakin, niin me ei voida ajatella, että urheiluseura hoitaa tämän kaiken vastuullisuustyön. On tosi hyvä, että ne on mainittu esimerkiksi Tähtiseura-ohjelmassa, mutta sitten niihin talkoisiin ehkä kaivattaisiin myös vielä enemmän muita instansseja, koulua ja kotia ja sitten ehkä myös muita harrastuksia.

Niin onko sitä sitten vaikka kulttuuri- ja taideharrastuksilla, jossa olisi ihan yhtä tärkeää puhua levosta. Ja jos ei sitten puhuta urheilullisesta elämäntavasta, vaan tämmöisestä oman hyvinvoinnin huolehtimisesta tai muuta. Muistetaan myös se, että se ihmisten liikuttaminen on kuitenkin se ihan ihan ydintehtävä siellä urheiluseurassa ja kaikki tämä muu on tärkeää, hyvää, lisää, mutta kuitenkin se pieni bonus siihen päälle.

AR

Mun mielestä toi oli ihana sanavalinta toi talkoot, että me puhutaan paljon vapaaehtoistyöstä ja siitä, että me tehdään urheilun ja liikunnan harrastamisen puolella tosi paljon yhdessä. Varmasti tässä me voitaisiin hyödyntää näitä resursseja myös toisaalta siellä kuntoliikunnan puolella ja toisaalta sieltä esimerkiksi nuo kohtaamisen keinot saataisiin vielä paremmin hyödynnettyä täällä urheilun, huippu-urheilun, kansallisen tason urheilun parissa. Nämä on varmasti semmoisia, että meillä olisi paljon opittavaa toinen toisiltamme ja pitäisi olla ovet ja mielet auki siihen yhteistyöhön myös esimerkiksi urheilun ulkopuolelle. Nämä talkoot on yhteiset.

ML

Joo, ehkä me tässä podissakin aloitetaan tällaista kestävästä yhteistyötä.

AR

Sä nostit Niklas tuossa äsken esille, että teillä esimerkiksi maajoukkueet ja vaikka EM-kisoihin lähtevät seurajoukkueet, niin he on mukana näissä antidoping-koulutuksissa ja urheilijoilta vaaditaan tietty, vaikka SUEKin, järjestämät koulutukset suoritetuksi. Mutta minkä ikäisten urheilijoiden ja harrastajien kanssa sun mielestä nämä puhtaan urheilun antidopingin teemat olisi syytä jo ottaa puheeksi?

NH

Mä ehkä lähtisin niistä juurisyistä, mistä me puhuttiin siellä alussa. Ja ehkä niistä muista juurisyistä kuin pelkästään siitä voittamisen himosta, eli esimerkiksi vaikka ulkonäköpaineista, niin nehan tulee jo alakouluiässä. Kyllä mä näen, että jollain tavalla näistä teemoista lapsen tasoisesti pitäisi lähteä puhumaan aika varhaisella tasolla. Ehkä huomioiden myös yksilökohtaisesti sen lapsen tai nuoren, tai jos puhutaan joukkueurheilussa, että ei aina kaikkea voida ohjeistaa yksilötasolla, niin sen ryhmän henki ja tilanne, että siinä kohtaa kun havaitaan, tuntosarvet on herkkänä, että okei, että nyt tässä ryhmässä selkeästi rupeaa syntymään vaikka jotakin ulkonäköpaineita tai siihen liittyvää keskustelua tai on syyt epäillä, että jotakin tämmöisiä päihdekokeiluita tai muuta voidaan tehdä, niin siinä kohtaa urheilu lähtisi sanoittamaan myös, että voiko se olla sellainen estävä tekijä, että vaikka ei lähdetä niihin päihdekokeiluihin, koska sä oot urheilija, muistathan sä, että sä oot sitoutunut näihin sääntöihin ja muihin, joka, en tiedä auttaako, mutta voi auttaa jollekin esimerkiksi vaikka siihen ryhmäpaineeseen, mikä mun käsityksen mukaan on yksi kuitenkin sellainen selittävä tekijä niille kokeiluille, niin voisiko se

urheiluseura ja urheiluyhteisö ja urheilujoukkue sitten taas olla se ryhmäpaine ja tuki ja turva sille, että en mä lähdekään testaamaan näitä juttuja.

Mutta kyllähän ne on ajankohtaisia asioita. Todennäköisesti paljon aikaisemmin, mitä me aikuiset yleensä edes ajatellaan, ehkä siellä jossain kymmenen ikävuoden tienoilla heittäisin, mutta katseeni kääntyy tonne Mikon suuntaan, että korjaa, jos mä oon ihan hakoteillä.

ML

Joo, siis minusta oli mielekästä, että sä punnitsit tässä just tätä päihdekasvatusta ja sen roolia antidoping-työhön. Kyllähän niissä on niitä samankaltaisuuksia ja aika lailla samaa vastausta olisin antanut, että silloin kun me aloitetaan ennaltaehkäisevä päihdekasvatus, niin miksei samaan aikaan myös tämä antidoping-ennaltaehkäisy tulisi sitten kuvioihin. Mä olisin oikeastaan ihan samaa ikäluokkaa heittänyt siinä 10, 11, 12, koska nämä kehonkuvapaineet menevät nykyään yhä nuoremmalle ja nuoremmalle. Ja jos me halutaan ennaltaehkäistä, niin kyllä se täytyy jo niissä ikäluokissa sitten aloittaa. Mutta sitten kun aletaan puhua, että milloin se riski alkaa kasvaa, niin varmaan siinä murrosiän kynnyksellä, kun se oma keho muuttuu ja sitä kautta niitä kehonkuvapaineita alkaa tulla lisää meidän ulkonäköihannekuvastoista, niin ihan viimeistään yläkouluiässä tätä antidoping-tietoa on hyvä tuoda julki. Sanoisin justiin, että se mikä urheiluyhteisöllä on ne resurssit käyttää, että jos sitä saadaan sitä antidoping- ja päihteettömyysteemaa jo sinne nuorille ikäpolville, niin ehdottomasti, mutta myös kouluissa on hyvä käsitellä näitä aiheita esimerkiksi terveystiedon tunneilla.

Meillä on nyt tällainen pari vuotta käynnissä ollut aloitekin näistä, että meillä on A-klinikkasäätiön Dopinglinkin kautta ollut tällaisia Puhtaan liikunnan puolesta -lähettiläitä, jotka ovat kierrelleet kouluissa pitämässä kuntodoping-oppitunteja. Tätä toimintaa me toki haluttaisiin vielä laajentaa, että me pystyttäisiin tavoittamaan enemmän nuoria. Tuodaan ihan objektiivisesti nuorten tietoa näitä kuntodoping-aineisiin liittyviä haittoja ja niitä käyttösyitä, mitä ne käytön motiivit sitten on, että nuori pystyy punnitsemaan sitten itse, että onko tässä järkeä. Ja me haluamme vielä tässä korostaa sen, että nykyajan nuoret, niin missään nimessä he eivät ole tyhmiä, vaan he ovat erittäin viisaita ja tietoisia näistä aineista, koska he altistuvat sille sisällölle tuolla sosiaalisessa mediassa ja ottaa sitä kautta selvää. Meillä on vaikka lähettiläitä tullut tällaista viestiä, että he saattavat tietää enemmän kuin he jopa jostakin aineesta. Kyllä ne ottaa selvää ja omassa päässään tekee myös mukamassa tietoisia ratkaisuja, mutta siellä on yleensä se kauaskantoisuus saattaa vähän puuttua. Siellä korostuu enemmän ne, että ne halutaan kaikki hyöty heti, tässä ja nyt ja tulokset tässä ja nyt. Ei ehkä nähdä sitä kokonaiskuvaa, että mitä vaikutuksia sillä voi olla vaikka myöhempään elämään. Jos esimerkiksi haaveilee perheenisäyksestä, niin sehän voi olla siellä riskinä sitten, että se ei onnistukaan. Jos on pitkäaikaisesti käyttänyt, niin hedelmättömyysongelmat. Niin tällaisia nuorena ei ehkä osaa vielä punnita.

NH

Mä näen, että kyllä urheiluyhteisön semmoinen tulevaisuuden ponnistus voisi olla se, että mietitään vielä tarkemmin, että miten näistä voi puhua nimenomaan lasten kanssa. Ja toki sitten ajattelen myös, että valmentajan ja muiden esikuvien, onko ne sitten vanhempia urheilijoita tai korkeamman tason urheilijoita, vanhempien rooli jälleen esikuvana, niin tavallaan se, että kuitenkin lapset ja nuoret tosi paljon ottaa ihan konkreettista mallia, peilaa niitä toimintatapoja. Jos valmentajalla on tietynlaisia vaikka eväitä treeneissä tai leiripäivänä, niin seuraavissa

treeneissä tai seuraavalla leirillä lapsilla on samanlaisia, kun he ovat nähneet, että okei, tuolla on tuommoinen juttu. Silloin jos esimerkiksi hirveästi siellä tuodaan vaikka jotakin ravintolisien merkitystä, vaikka siitä ei puhuttaisi, mutta valmentaja on joka kerta sinne juomapulloon jotain jauhoa lisäämässä, niin sitten siitä rupeaa heti tulemaan, että okei, tuo on joku tuommoinen cool juttu, mitä täytyy tehdä. Tai ne vanhemmat urheilijat, enkä sano sitä, etteivätkö huippu-urheilijat voisi vaikka ravintolisiä käyttää silloin, kun ne on puhtaita ja turvallisia, mutta vähän miettiä sitä, että minkälaista esikuvaa annetaan.

Ja sitten yksi on vielä tämmöinen että esimerkiksi osalla on tapana niin aikuisten joukkueesta kuin lasten joukkueesta esimerkiksi on näitä hedelmäsokeritabletteja ja muuta. Että semmoisen, kun otat ennen sitä kilpailusuoritusta vaikka kaksi minuuttia tai viisi minuuttia, niin sitten sulla on paljon energiaa tai voimaa. Mutta siinä on se ehkä esiaste sille, että jos me ruvetaan tosi nuorten lasten kanssa, seitsemänvuotiaille opetetaan se, että aina ennen kuin menet kisamatolle, sun pitää ottaa tämä sokeritabletti, niin sit sä jaksat vetää sen kahden minuutin suorituksen. Hei come on, kyllä ne nyt alle 12-vuotiaat jaksaa vetää sen muutenkin, sillä ei ole mitään väliä, että ehkä ne huippu-urheilijat voi sitten miettiä, että miten just saa jonkun verensokeripiikin oikeaan kohtaan, vaan että se on tavallaan sallittu ja hyvin lievä esiaste, että ruvetaan uskon siihen, että mä tarvin jotain muuta kuin sen oman taitoni ja sen oman itseni ja sen treenin ja nyt cheerleadingin ajatuksessa joukkueen tuen, mutta yksilölajissa sen, mitä mä oon tehnyt, siihen, että mä voin suorittaa tämän hyvin. Ja sit siinä on ehkä se riski, tämmöinen porttiteoria, että se sokeritabletti tai Fazerin sinisen pala jossain kohtaa rupeaa muuttumaan johonkin muuhun.

AR

Toi on itse asiassa tosi hyvä pointti, ja just se, että lähdetään hakemaan ulkopuolelta jotain suorituskyyä parantavaa, vaikka kyse olisi siitä hedelmäsokerista, niin siinä on kuitenkin se riski.

ML

Joo, tätä on kiinnostava jatkaa, että kun ollaan tuossa nuorten kilpaurheilun piirissä, niin mitkä motiivit siellä liikunnalle painottuvat. Kun tässä ollaan puhuttu aika paljon suorituskyvyn optimointia, sitä kilpailutilan, sitä voiton tavoittelua, tai sitten[1:08:15] saattaako siellä tulla niitä kehonkuvakeskeisiä motiiveja nuoren päässä, mutta minkä verran siellä painotetaan sitä liikunnan iloa, tai sitä uutta taitoa, oppimista, ja sitä itsensä kehittämistä, että miten sä Niklas näet tämän, että olisiko siellä sitä?

NH

Lapsethan itse pääsääntöisesti painottaa sitä liikunnan iloa, mutta monesti aikuiset ympärillä rupeavat tuomaan liiallisia kilpailun piirteitä. Ehkä lasten, puhun tämmöistä alakouluikäisistä, niin ei he ota sitä niin vakavasti, ja se ei ole välttämättä heille niin suuri pettymys, jos joku kisaohjelma menee huonosti, mutta sitten joku aikuinen on sillä tavalla, että ei kukaan muistanut sitä kisaohjelmaa, että ei tämä nyt oikein mennyt. Ja vähennyskin tuli tuomareilta, kun joku ote irtosi jossain nostossa ja muuta. Niin sillähän me sitten saadaan ne silleen, että ei me oltukaan hyviä.

Mutta joo, tätä varten urheiluyhteisö tekee sitä lasten linjaustyötä. Nyt on lähdetty tekemään, että se lasten ja nuorten urheilu olisi oikeasti lasten ja nuorten ehdoilla. Ja cheerleadingissa 8

prosenttia alle 18-vuotiaista vastasi kilpailukyselyyn, mainitsi jonkun tällaisen voittamiseen tai sijoittumiseen tai tulokseen liittyvän, 8 prosenttia niistä vastaajista, alle 18-vuotiaista, ja 92 prosenttia mainitsi vaikka, että mikä kilpailuissa on parasta, niin ihan jotain muuta. Tosi moni mainitsi kyllä, että se itse suoritus, se esiintyminen, sitten oli kaikkia joukkuetta ja yhteisöä, sitten oli bussimatka ja se, jos saa jäädä hotelliin yöksi ja jos siellä on kivoja myyntikojuja, että voi ostaa uuden T-paidan tai ihan siis kaikkea muuta, mutta aika pieni porukka, ja kuitenkin ajatellaan, että se kysely jatkui sinne jopa teini-ikäisiin asti, niin kahdeksan prosenttia mainitsi sen sijoituksen tai kilpailutuloksen, että se on semmoinen, joka heitä motivoi ja innostaa siihen kilpailemiseen ja muut maininnat olivat ihan jotain muuta.

AR

Olikohan se LIITU-tutkimuksessa liikunnan syistä, lapsista ja nuorista jo monet sanoo, että se on se terveyden edistäminen ja muu, koska se on se myös, mitä yhteiskunta syöttää. Se ei tulekaan enää leikin kautta tai muualta, vaan tulee se, että mun pitää liikkua, jotta mä pysyn hyvässä kunnossa. Kuitenkin se lasten urheilu on vielä lasten urheilua, sen pitää olla lasten näköistä.

ML

Niin ja minusta siellä on just mitä urheilu mahdollistaa, niin siellä on sellaisia tosi hyviä juttuja, mitä pääsee rakentamaan nuorena iässä urheilun kautta turvallisesti. On just vaikka tämä uusien taitojen oppiminen tai mielen resilienssi, paineensietokyky. Sitten se sosiaalisten porukoiden muodostaminen, sulle tulee turvaverkot sieltä. Siellä on niin keskeisiä, tärkeitä juttuja, mitä meidän kannattaa, [1:13:08] että kun me päästään lapsena ja nuorena niitä jo rakentamaan, niin niistä kannattaa pitää kiinni. Ja aikuisten pitäisi muistaa myös tämä kanssa, että se ei ole vielä siinä vaiheessa, sillä kilpailusuorituksella ei ehkä ole niin väliä vielä siinä kohtaa.

AR

Ehkä vielä Mikolle pohtien tätä kuntodopingia ja sitä, että entistä nuoremmat saattavat päätyä sen käyttämiseen, tai ainakin tulevat tietoiseksi esimerkiksi somen kautta siitä, että tällaisia aineita on olemassa. Minkälaisia kanavia pitkin näitä dopingaineita päätyy esimerkiksi nuorille?

ML

Nykyään niin päihdekauppa kuin dopingainekauppa on enimmäksä määrin alkanut keskittyä pimeään verkkoon, sosiaalisen median alustoille. Eli just niihin paikkoihin, missä ne nuoretkin liikkuu, niin kyllä siellä näitä myydään myös. Ihan näissä pikaviestinpalveluissa nykyään myydään päihdeaineita, niin myydään myös dopingaineita samalla tavalla pimeässä verkossa. Kun tiedetään, että siellä käydään tiivistäkin päihdekauppaa, niin osa niistä myyntisivustoista on keskittynyt täysin dopingaineidenkin myyntiin. Eli siellä niitä ihan yhtä luovien myynti-ilmoituksin kuin päihteiden kanssa, niin dopingaineitakin myydään hyvin luovilla ilmoituksilla ja luvataan ylisuuria lupauksia. Sitten kyllä siellä anabolisia steroideja liikkuu pimeässä verkossa. Tosiaan nuoret on taitavia tietotekniikan käyttäjiä, että kyllä näille sivustoille myös nuoret löytää, jos sellaista haluaa. Ihan jo vaikka uteliaisuudestakin.

AR

Puhuttiin tuolla jossain vaiheessa sisälukutaidosta, niin ehkä taas palataan siihen ja taas palataan niiden ympärillä olevien aikuisten rooliin ja niihin esimerkkeihin, mitä sä seuraat siinä

ulkopuolella, mitä sä seuraat siinä ympärillä, että tapahtuu ja minkälainen tuki sitten ehkä sun lähipiiriltä on saatavilla sitten siihen tilanteeseen, jos tällaisia sivustoja esimerkiksi päätyy selailemaan joko vahingossa tai ihan tarkoitushakuisesti.

ML

Kyllä eli niistä kannattaa nuorta tiedottaa jo ennen kuin nuori eksyy sinne sivuille, että ne ei todellakaan vastaa sitä, mitä luvataan.

NH

Ehkä vähän sellaista havainnointikykyä meiltä aikuisilta ja urheilijoiden läheisiltä. Nyt puhun ehkä taas enemmän järjestäytyneestä urheilusta. Aikaisemmin vähän viitattiin siitä, että onko todella niin, että kukaan ei vaikka havaitse jotakin muutosta. Mutta sitten se, että jos vaikka tällainen, joka on seuratoiminnassa mukana, urheilija, rupeaa yhtäkkiä vaikka lihasmassa kasvamaan tosi poikkeuksellisesti tai joitakin muita tällaisia muutoksia tulee, niin valmentajat voisivat ottaa sen puheeksi ehkä nuoren itsensä kanssa tai vanhempien kanssa ja myös vanhemmat ihan yhtä lailla. Että tunnustetaan ja tunnustetaan se, että tällaisia riskejä on olemassa ja jossakin meidänkin urheiluseurassa niin varmaankin jotakin se saattaa koskea eikä mennä sen taakse, että no eihän meillä kuitenkaan tehdä, vaan että ollaan hereillä, jotta sitten voidaan myös tavallaan keskustella esimerkiksi niistä asioista, mutta jälleen nyt tiettenkin se urheiluseuran rooli, mutta ehkä myös se, että osataan vaikka ohjeistaa sitten, kouluissa on kuitenkin hyviä tukiverkkoja, että sen urheiluseuran ei välttämättä itse tarvitse pystyä tarjoamaan keskusteluapua, mutta ottaa se puheeksi ja kannustaa vaikka sitten kouluterveydenhuollon kanssa juttelemaan tai keskustelemaan vanhempien kanssa yhdessä silleen kolmikantaan, että nyt olisi ehkä hyvä näistä ulkonäköpaineista tai muusta jutella siellä kouluympäristössä ammattilaisten kanssa.

AR

Kiitos Mikko ja Niklas ihan mielettömästä keskustelusta. Jos mä lähdän tätä summaamaan, niin ehkä tässä korostuu muutama tosi tärkeä pointti. Eli se on se yhteistyö. Havainnoidaan yhdessä, tuetaan niitä lapsia, nuoria sekä sitten ihan niitä aikuisurheilijoita yhteistyöllä. Ja sitten se, että meillä on paljon opittavaa toisiltamme. Eli urheilu ei ole mikään yksinäinen linnake jossain ja vastaavasti järjestyneen urheilun puolella olevat resurssit voitaisiin vielä paremmin ehkä myös. Ja se tietotaito, mitä järjestäytyneellä urheilulla on, niin voitaisiin vielä paremmin siirtää myös kunto- ja harrasteliikkujien hyödynnettäväksi. Ja toisaalta sitten se, että miten me kohdataan ne henkilöt, jotka on mahdollisesti jääneet kiinni tai ehkä jopa pohtivat sitä kiellettyjen aineiden käyttöä, niin päästetään irti moralisoinnista ja siirretään enemmän siihen, että me voidaan tukea näitä urheilijoita ja ensisijaisesti myös ihmisiä.

Mä voisin tähän loppuun ehkä kysyä teiltä vielä, että minkä ajatuksen tai asian te haluaisitte tästä keskustelusta nostaa sellaiseksi, joka kuulija ottaa tästä matkaansa mukaan? Aloittaako vaikka Mikko?

ML

Haluaisin, että kuulijat muistavat, että siellä dopingin käytön taustalla on monia erilaisia syitä. Se on se suorituskyvyn parantaminen molemmissa ympäristöissä, mutta siellä voi myös olla taustalla niitä kehonkuvakeskeisiä motiiveja. Sitten toisaalta jotkut ihmiset käyttävät myös dopingainetta seksuaalivietin muokkaamiseen. Ja sitten on vielä nämä laihdutusasyt esimerkiksi, jotka toki

keskittyy sinne kehonkuvaan myös osittain, mutta se laihdutus voi olla ihan oma motiivinsakin liittyen painoluokkalajeihin tai kehonkuvatavoitteisiin. Yritettäisiin muistaa se, että siellä dopingin taustalla on paljon erilaisia syitä ja siellä voi olla myös näitä psyykkisiä syitä mukana.

AR

Kiitos Mikko. Mitäs Niklas, mitä sä haluaisit nostaa?

NH

Ehkä mä haluaisin nostaa sen, että tää on teema, joka koskee meitä kaikkia. Me hirveän helposti mielletään tää sinne johonkin ihan huippukestävyysurheiluun tai muuhun. Mutta tavallaan, tää on vähän raffia, mutta jokainen valmentaja tai seura ajattelee, että kyllä tämä koskee meitäkin ja meidänkin urheilijoissa on joku, joka on vähintään riskissä tai on ehkä harkinnut sitä asiaa tai jotain muuta, koska se on näin moninainen. Pahinta, mitä me voidaan tehdä, on ajatella, että ei tämä koske meitä. Tehdään mieluummin ennaltaehkäisevää työtä kuin sitä jälkihoitotyötä, mistä jossain kohtaa puhuttiin. Ollaan hereillä tämän asian kanssa.

AR

Tosi hyvä. Kiitos paljon teille molemmille.

ML, NH

Kiitos. Kiitos.

AR

Tämä oli Fair Play FM, Finlands Svenska Idrottin, Naisjärjestöjen Keskusliiton ja Työväen Urheiluliitto TUL:n yhteisen podcast-sarjan kolmas jakso. Kiitos, että kuuntelit. Hållbar Idrottsförening / Vastuullinen urheiluseura -verkostosta ja sen koulutuksista löydät lisätietoja järjestöjen verkkosivuilta.