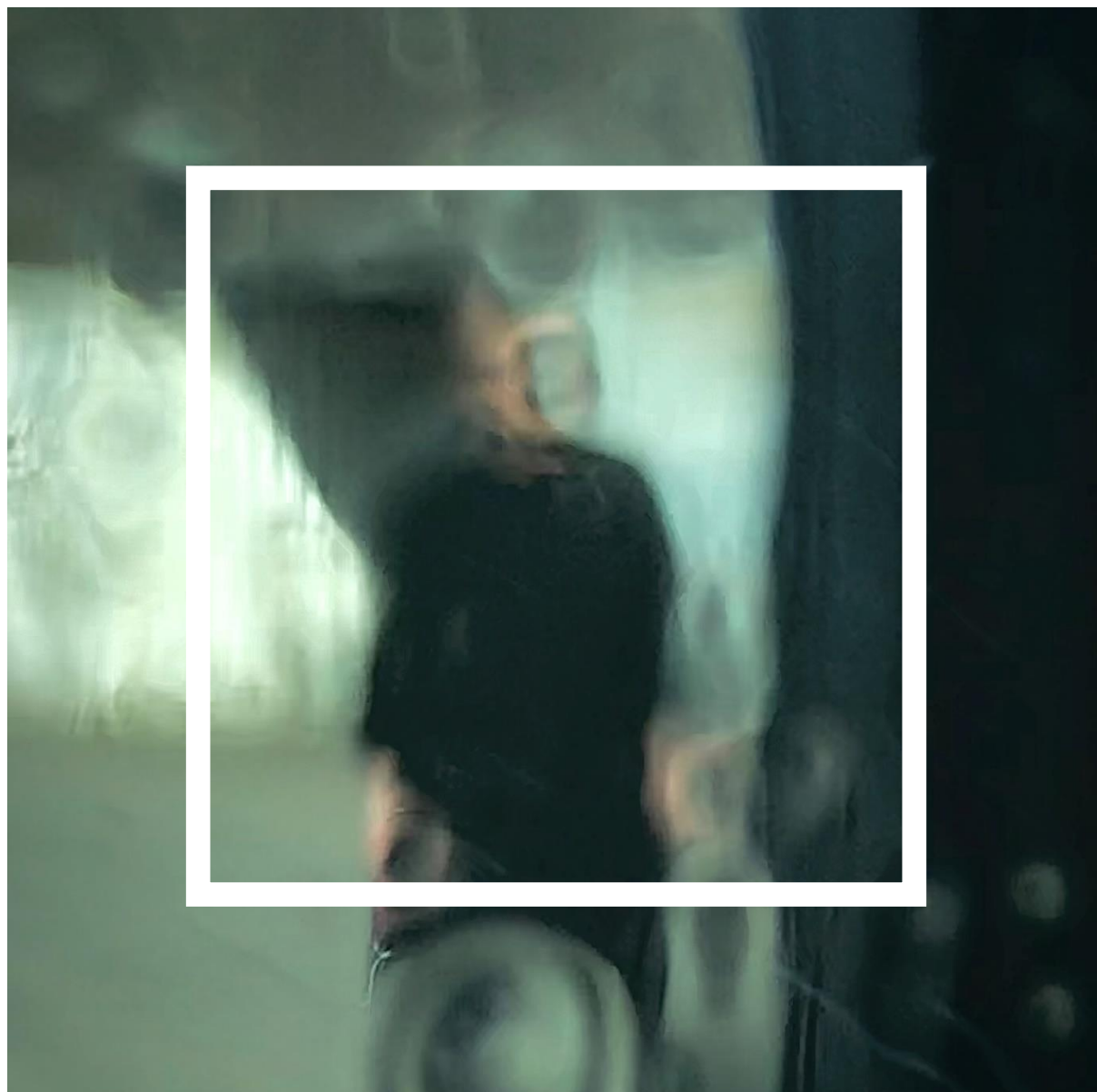




RUSSISK RULETT

Nyhetsbrev 1, 2021



Tekst og foto: Bjørnar Bergengen

Årets første nyhetsbrev 2021

Det er liten diskusjon i Norge om skadereduksjon når det gjelder bruk av anabole steroider og andre dopingmidler. Vi ser denne gangen på en artikkel om kjøp av dopingmidler på nettet som også kommer inn på temaet skadereduksjon. Ellers presenterer vi ny forskning om kvinners bruk av anabole steroider, og en ny artikkel som undersøker forholdet mellom bruk av anabole steroider, vold og aggresjon. Du kan også lese mer om et nytt nettkurs om doping.

Nytt e-læringsprogram om anabole steroider

Kompetansesenter rus Oslo og Steroideprosjektet har samarbeidet om å utvikle et nettkurs om anabole androgene steroider. Kurset er også en av opplæringsmodulene i prosjektet Kompetanseutvikling Vold og rus der de syv regionale Kompetansesentrene rus (Korus) og fem Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) deltar. Målgruppene for kompetanseutviklingen er i første omgang spesialisthelsetjenesten og på sikt primærhelsetjenesten.

Nettkurset om anabole androgene steroider ser blant annet på hva anabole androgene steroider er, hvordan de virker, bivirkninger av fysisk, psykisk og sosial art, behandling av helseskader, aggresjon og voldsproblematikk og behandling av helseskader. Ønsker du en rask og god innføring i temaet anbefales kurset på sterkeste. Kurset er gratis og kan tas av alle.

Lenke til kurset er [her](#).



Nytt fra AKAN

Akan kompetansesenter har de siste årene opplevd at temaet doping tas opp på stadig flere arbeidsplasser rundt om i Norge. De opplever et økende behov for råd om hvordan bruk av kan forbygges, og hvordan arbeidsrelaterte og atferdsmessige problemer knyttet til dopingbruk best kan håndteres. Akan kompetansesenter samarbeider med Steroideprosjektet og Antidoping Norge i arbeidet rettet mot doping. De har laget en egen temaside om doping og har skrevet rapporten *Doping og arbeidsliv*. *Se, forstå og ha mot til å snakke om det.*

Link til Akans side om doping [her](#).

Link til Akans rapport om doping i arbeidslivet [her](#).

Webinar Antidoping Norge

Den 12. november i fjor arrangerte Antidoping Norge sitt syvende årlige seminar om antidoping. På grunn av koronasituasjonen ble dette et digitalt seminar. Antidoping Norge er fornøyd gjennomføringen og at det var over 400 personer som var påmeldt webinar. Et opptak av webinar. Et opptak av webinar. Et opptak av webinar lå ute på internett fritt tilgjengelig ei uke etter at det først ble sendt, noe ADNO mener ga enda flere personer mulighet til å følge få det med seg. Temaene som ble tatt opp på seminaret var *Doping, kriminalitet og forebygging* og *Selvmedisinering blant ungdom-et samfunnsproblem?* Seminaret ble avsluttet med en sofaprat med innleiderne på seminaret.

Link til Antidoping Norges side om seminaret [her](#).



Internasjonal Web-konferanse om doping

Anabolic Steroids UK (ASUK) er nettside som har som ønske å bringe sammen akademikere, praktiskere, personer som bruker eller vurderer å bruke anabole steroider og personer som opplever problemer på grunn av andres bruk. Målet er å være en kilde til bredt sammensatt kunnskap om et komplekst fenomen som ikke er fordømmende eller moralistisk. Over tid ønsker siden å medvirke til å redusere skadene og problemene som er knyttet til bruk av anabole steroider og andre prestasjonsfremmende stoffer.

Anabolic Steroids UK (ASUK) arrangerte 10. november i fjor konferansen *The Public Health Implications of Anabolic Androgenic Steroid Use*. På grunn av koronapandemien var konferansen digital. Innlederne på konferansen kom fra et bredt spekter av fagdisipliner som blant annet omfattet medisin, psykolog i idrettsfag i tillegg til praktiskere og personer som har lang erfaring med bruk av anabole steroider. Målet med konferansen var å skape bedre forståelse av et komplekst fenomen, undersøke farene som er knyttet til bruken av anabole steroider og se nærmere på hvilke muligheter som finnes for skadereduserende tiltak.

Hele konferansen er tilgjengelig [her](#).



Brukererfaringer med kjøp av anabole steroider – skadereduksjonsmuligheter

En stor andel av de anabole steroidene som brukes i dag er ikke produsert av den farmasøytiske industrien. Markedet for disse produktene er relativt lite. Til dels skyldes dette streng lovgivning i mange land, og at anabole steroider raskt forbindes med doping noe som har medført at de brukes sjeldnere i en klinisk sammenheng enn de kunne, kanskje burde, ha blitt brukt. Undersøkelser av anabole steroider som har blitt beslaglagt har vist at disse ikke alltid inneholder det de påstås å inneholde, inneholder andre substanser enn det som er oppført eller har en farmakologisk standard som ikke er tilfredsstillende. Brukerne forholder seg til dette på ulike måter både for å redusere skader og oppnå resultatene de ønsker gjennom bruken. For å lære mer om hvordan brukerne forholder seg til et marked der det er usikkert om produktene de kjøper vil ha effektene de påstår å ha og/eller hvor bivirkningene er uforutsigbare har Evelyn Frude, Fiona H. McKay og Matthew Dunn undersøkt hvordan dette temaet behandles på åpne nettforum for personer som bruker anabole steroider og andre prestasjonsfremmende midler. I artikkelen *A focused netnographic study exploring experiences associated with counterfeit and contaminated anabolic-androgenic steroids* publisert i tidsskriftet *Harm Reduction Journal* presenteres funnene de har gjort. Ulike former for skadereduserende tiltak blir også diskutert i artikkelen.

Brukerne på de undersøkte forumene forventet at de ville komme i besittelse av produkter som var produsert utenfor den farmasøytiske industrien. Dette omfattet produkter som enten inneholdt mer, mindre eller ingen av de aktive ingrediensene som brukeren ønsket. De hadde ulike metoder for å identifisere disse produktene og delte denne informasjonen med andre på nettforumet. Effekten av midlene både i forhold til forventede virkninger og forventede bivirkninger ble brukt som indikatorer på kvalitet. Andre metoder som ble benyttet var nøye undersøkelser av forpakningen produktet kom i. Både fysiske og psykiske bivirkninger ble diskutert på forumene. Det ble advart mot produkter som både hadde store eller uventede bivirkninger, og produkter med liten eller ingen virkning. Råd og advarsler som kom fra forummedlemmer med særlig høy status som erfarne og kunnskapsrike ble tillagt ekstra vekt. De potensielt negative konsekvensene av å bruke preparater som ofte var illegalt produsert ble i stor grad oppveid av forventningene om ønskede positive resultater. Artikkelforfatterne mener skadene

ved å bruke disse illegalt fremstilte midlene kan reduseres ved å opprette ordninger der brukerne kan få testet innholdet i stoffene de har kjøpt. Bemannes disse stedene med personer som har god kompetanse på skadereduksjon kan dette også være med på å minske risikoen for skader knyttet til bruken av prestasjonsfremmende stoffer fordi brukerne her kan få råd og veiledning i tillegg til å finne ut hva preparatene inneholder.

Link til artikkel [her](#).



Ny forskning om kvinnelige brukere av anabole steroider

Det er hovedsakelig menn som bruker anabole steroider, men det finnes kvinnelige brukere og det hevdes at bruken blant kvinner kan være økende. En årsak til denne påståtte økningen er at kroppsidealet for kvinner har endret seg fra å skulle være slank til å bli sterk og muskuløs. Mye av forskningen som har blitt rundt bruk av anabole steroider har vært gjort blant menn. To nye forskningsartikler ser nærmere på kvinners bruk av anabole steroider. Artikkelen *Looking 'acceptably' feminine: A single case study of a female bodybuilder's use of steroids* er publisert i tidsskriftet *Performance Enhancement & Health*, og er skrevet av Justin Kotzè, Andrew Richardson og Georgios A. Antoniopoulos. Studien er en såkalt casestudie (på norsk også kalt kasus- eller eksempelstudie) som betyr at det er en enkelt enhet som studeres inngående. I dette tilfellet er det snakk om en kvinne som er en av gruppe på totalt 26 personer som er en del av et større pågående forskningsprosjekt i England. Det er vanskelig å generalisere fra denne typen studier, men de kan være et utgangspunkt for å danne hypoteser og teoretiske generaliseringer. Formålet med studien som omtales i artikkelen er å se nærmere på kvinners motivasjon for å bruke anabole steroider i en treningssammenheng, og hvilket regime de har rundt egen bruk. Artikkelforfatterne skriver at denne studien bidrar til å øke kunnskapen om et fenomen det frem til nå har blitt forsket lite på.

Kvinnen er i midten av 20-årene. Hun konkurrerer nå i kroppsbyggerkonkurranser og har en svært atletisk og muskuløs kropp. Målet hennes med å begynne å trene var å gå ned noen kilo, og treningen hennes var i utgangspunktet først og fremst kondisjonstrening. Etter hvert ble det stadig mer styrketrening, og byttet treningssenter flere ganger før hun endte på det som hun beskriver som et kroppsbygger treningssenter. Hun forteller at da hun var i tenårene ønsket hun å være så tynn som mulig. Etter hvert ønsket hun å bli stadig sterkere, og få mer definerte muskler. Kroppsidealet hun mente å se på sosiale medier ble et hun selv ønsket å nå. Da hun ville ha en *six-pack* mente hun den raskeste måten å få dette på var å bruke anabole steroider. Hun sier at hun det første året i liten grad visste hva hun holdt på med noe som resulterte i at hun etter eget utsagn bruk stoffene helt feil. Noe kunnskap hentet hun fra internett, og noe fra andre som trente på det samme treningssenteret hun selv gjorde. Før hun stilte i sin første konkurranse ble hun veiledet av en trener som beskriver som *en idiot*

som fikk henne til å bruke preparater som hun i etterkant har forstått at hun ikke behøvde, som var for sterke og for dårlig satt sammen. Hun sier at hun ikke har problemer knyttet til egen steroid bruk så lenge de brukes på en forsvarlig måte. Målet med har endret seg fra det kortsiktige til det langsiktige, og der det er effektene steroidene gir i det lange løp sammen med trening og kosthold som er målet hennes for å fortsette bruken.

Artikkelforfatterne mener bruken som kommer fram i denne casestudien er et eksempel på det de kaller et ønske om å nå en hyperidealisert utgave av det som i dag konstituerer (utgjør) en akseptabel femininitet. De mener at å få en bedre forståelse av grunnene til at kvinner bruker anabole steroider og hvordan de velger å bruke disse preparatene er svært viktig for å forebygge skader og negative konsekvenser av bruk.

Link til artikkel [her](#).

Ingrid Amalia Havenes, Marie Lindvik Jørstad, Ingveig Innerdal og Astrid Bjørnebekk har skrevet artikkelen *Anabolic-androgenic steroid use among women—A qualitative study on experiences of masculinizing, gonadal and sexual effects* som er publisert i tidsskriftet *International Journal of Drug Policy*. Artikkelen er basert på intervjuer med 16 kvinner hvorav 6 var aktive brukere og 10 var tidligere brukere. Studien har særlig fokusert på maskuliniserende, hormonelle og seksuelle bivirkninger hos kvinnene, deres forståelse av disse bivirkningene og hvordan har valgt å forholde seg til de. Vanlige maskuliniserende effekter er økt ansikts- og kroppsbehåring, dypere stemme, mindre bryster og forstørret klitoris.

Hovedgrunnene til å bruke anabole steroider var et ønske om å forbedre eget utseende gjennom mindre kroppsfett, økt muskelvolum og økt styrke. Forskerne fant også andre, mer sekundære årsaker til at kvinnene hadde begynt å bruke anabole steroider. Noen hadde spiseforstyrrelser og anså den slanke men sterke kroppen de ønsket å få ved hjelp av steroidene som sunnere enn den anorektiske kroppen de hadde. Flere kvinner fortalte de hadde en problemfylt bakgrunn og psykiske problemer. Dette kunne omfatte angst, usikkerhet, dårlig selvbilde eller et særlig behov for å føle seg sterk og i stand til å forsvare seg selv på grunn av tidligere traumatiske opplevelser. Trening og steroidbruk hadde positive effekter på deres psykiske problemer, og ga dem også opplevelsen av å tilhøre et sosialt miljø.

De fleste kvinnene i undersøkelsen hadde blitt introdusert til anabole steroider av en mann i miljøet de stolte på. For ni av kvinnene var dette en tidligere eller nåværende partner, for fem av kvinnene en trener eller venn, mens to av kvinnene hadde startet bruken på egen hånd. Kvinnene har som regel hatt en sterk tillit til mannen som introduserer de til anabole steroider. De fleste innhentet lite eller ingen kunnskap om preparatene og hvilke bivirkninger disse kunne ha noe som gjorde at mange var uforberedt på de maskuliniserende og hormonelle endringene da de kom. I stedet for at kvinnene selv søkte opp informasjon om stoffenes virkninger gjorde deres mannlige partnere dette. Flere av kvinnene opplevde at den mannlige partneren ikke hadde den kunnskapen om stoffene og deres virkninger og bivirkninger de ga inntrykk av at de hadde. En av kvinnene som ble intervjuet var aktiv på ulike nettfora fortalte at *det er ikke så mange jenter der, men det er mange kjæresten.*

De fleste kvinnene hadde opplevd at stemmen deres ble dypere etter at de hadde begynt å bruke anabole steroider. Hos noen kom endringene etter svært kort tids bruk. Majoriteten av kvinnene ønsket å holde bruken skjult for familie og venner, og når stemmen deres endret seg opplevde de at dette kunne avsløre steroidebruken deres. Hos flere av kvinnene gikk stemmen tilbake til det normale etter at de sluttet å bruke steroider, selv om den ikke ble helt som før.

Mange av kvinnene i undersøkelsen mistet menstruasjon når de brukte steroider. Hos noen ble dette brukt for å måle effekten av midlene de brukte. Når menstruasjonen kom tilbake etter avsluttet bruk ble dette vurdert som et tegn på at kroppens normale funksjon igjen var tilbake. Noen opplevde også økt ansikts- og kroppsbehåring. At brystene ble mindre var det også mange som opplevde, og særlig blant de intervjuede kvinnene som konkurrerte i Fitness var det vanlig brystimplantater.

Forstørret klitoris var det også mange kvinner som rapporterte om. Denne endringen er i stor grad irreversibel og mange av kvinnene fortalte at de opplevde skam over denne endringen. Denne kroppslige endringen var en kjent bieffekt, men flere av kvinnene mente at partnerne deres administrerte det meste av deres steroidebruk ville ha kunnskap om hvordan den kunne unngås. En av kvinnene fortalte at hos henne hadde ikke klitoris vokst, men i stedet hadde hun gjort skjeden trangere som hadde gjort det vanskelig å ha samleie.

Alt i alt var mange av kvinnene lite forberedt på bivirkningene steroidene ga. De maskuliniserende effektene av bruken kan ofte være irreversible, og bli en kilde dårlig selvbilde, virke negativt inn på

kvinnenes sosiale liv og seksuelle fungering både under og etter avsluttet bruk. Blant kvinnelige steroidebrukere er det ofte lite kunnskap om preparatene som brukes. Mye av kunnskapen om stoffene og virkningene av disse er overlatt til mennene som sentrale for kvinnenes bruk. Artikkelforfatterne mener det er viktig å gjøre vitenskapelig fundert kunnskap om anabole steroider og bivirkningene disse kan gi mer tilgjengelig for kvinnelige brukere.

Link til artikkel [her](#).

Artikkel om aggresjon og vold hos personer avhengige av anabole steroider

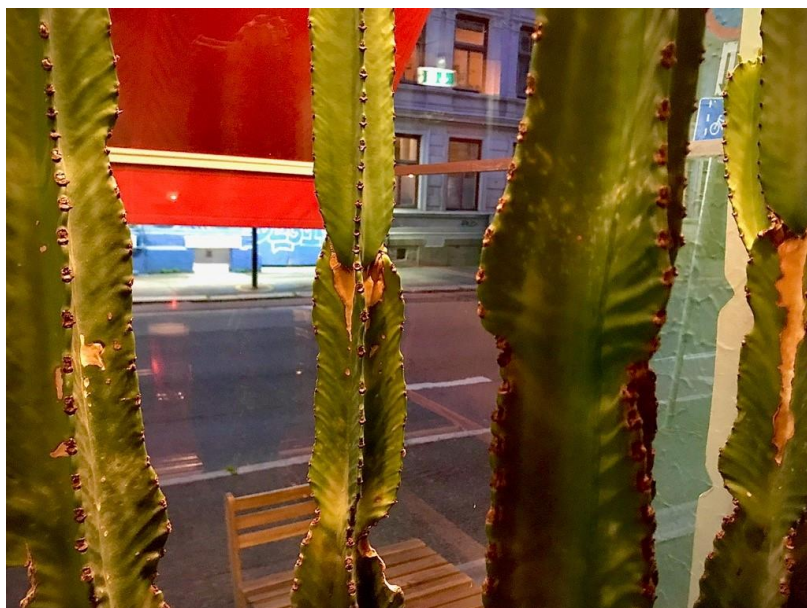
Det har lenge vært sett en sammenheng mellom bruk av anabole steroider og aggresjon. Årsakene til hvorfor det er en slik sammenheng er kompleks og det antas at flere faktorer som virker inn på denne sammenheng. Lisa E. Hauger, Ingrid A. Havenes, Marie L. Jørstad og Astrid Bjørnebekk undersøker i artikkelen *Anabolic androgenic steroids, antisocial personality traits, aggression and violence* publisert i tidsskriftet *Drug and Alcohol Dependence* selvrapportert aggresjon og utført vold i et utvalg av menn som trener styrke. Totalt deltok 139 voksne menn i undersøkelsen. Disse ble delt inn i tre grupper: 66 menn som trener styrke men ikke bruker eller har brukt anabole steroider, 41 menn som opplever avhengighet av anabole steroider og 32 menn som bruker anabole steroider men ikke opplever avhengighet. En eventuell avhengighet av anabole steroider ble vurdert med utgangspunkt i kriteriene for avhengighet i diagnosemanualen DSM-IV. En person regnes som avhengig hvis tre eller flere av disse kriteriene oppfylles: økt toleransen for substansen, opplevelse av abstinens når bruken av sluttet, inntar substansen i større mengder og over en lengre enn det som opprinnelig var planlagt, har et vedvarende ønske eller mislykkede forsøk på å bruke mindre eller få bedre kontroll over egen substansbruk.

Undersøkelsen viste at det er en sammenheng mellom aggresjon, vold og bruk av anabole steroider. Denne sammenheng blir særlig tydelig når brukeren har et avhengighetsforhold til anabole steroider. Samtidig er det viktig å understreke at det ikke er noen lovmessighet i denne sammenheng. Dermed

er det ikke slik at alle som bruker anabole steroider er uvanlig aggressive eller er voldsutøvere. I denne undersøkelsen var det i gruppen med avhengige steroidebrukere som var den mest aggressive. Brukere som ikke var avhengige skilte seg ikke fra gruppen som ikke brukte anabole steroider. Når det gjelder vold mot andre mennesker var det også en større andel blant de avhengige steroidebrukerne som hadde utøvd dette. Gruppen med færrest voldsutøvere var den med personer som ikke hadde brukt anabole steroider, mens gruppen med steroidebrukere som ikke var avhengige plasserte seg midt mellom de to andre gruppene når det gjaldt voldsutøvelse.

Artikkelforfatterne spør om brukens varighet kan ha en betydning i denne sammenheng siden denne viste en signifikant sammenheng med grad av aggresjon og voldsutøvelse. Gruppen med avhengige hadde også brukt anabole steroider over lenger tid enn de som ikke var avhengige. Antisosiale personlighetstrekk ser ut til å ha en særlig betydning for aggresjon og voldsutøvelse. Disse personlighetstrekkene kan muligens også bli forsterket av bruk av lengre tids bruk av anabole steroider. Forskerne skriver at det er viktig å avklare om en pasient er avhengig av anabole steroider, få kartlagt pasientens voldshistorikk og være særlig bevisst på en mulig forhøyet voldsrisiko hvis bruken av anabole steroider kombineres med alkohol eller narkotiske stoffer.

Link til artikkelen [her](#).



Nettsteder

[Kompetansesenter rus Oslo](#)

[Steroideprosjektet](#)

[Steroidelab](#)

[Antidoping Norge](#)

[Dopingkontakten – Antidoping Norge](#)

[International Network of Doping Research](#)

<https://www.anabolicsteroids.org.uk/>

Til sist

Har du tilbakemeldinger send en e-post til bjornar.bergengen@vel.oslo.kommune.no