



# Men oj vad du har vuxit!

EN INFORMATIONSSKRIFT OM ANABOLA ANDROGENA STEROIDER

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD .....	<b>SID 3</b>
INLEDNING .....	<b>SID 4</b>
PREPARAT .....	<b>SID 6</b>
SYMPTOM, TECKEN OCH BIVERKNINGAR .....	<b>SID 9</b>
LÄNKAR .....	<b>SID 20</b>
VAD KAN JAG GÖRA?.....	<b>SID 22</b>
VAD GÖR DOPINGJOURNEN? .....	<b>SID 24</b>
SARI BERÄTTAR .....	<b>SID 27</b>
KENNETH BERÄTTAR.....	<b>SID 31</b>

TEXT: JOEL LUNDHOLM OCH MILJA RANUNG, DOPINGJOURNEN

ILLUSTRATION: TOVE HENNIX

LAYOUT: KATARZYNA DUCHNOWSKA, MEDICINSK BILD

PROJEKTLEDNING: DOPINGJOURNEN

2014



## **FÖRORD**

Dopingjouren har länge uppmärksammat ett behov av ett lättbegripligt, skriftligt material om dopning och dopningsmissbruk. Vi är nu glada att kunna erbjuda detta material som riktar sig till dig som söker information om anabola androgena steroider (AAS). Denna skrift berör dopning utanför idrotten.



## INLEDNING

### Vad är dopning?

Med dopning menas missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel med avsikt att öka musklernas styrka och volym, ofta av estetiska skäl. Missbruk av dopningsmedel räknas idag som ett samhällsproblem.

Inom idrotten används dopning i betydelsen att idrottsutövare förbättrar sin prestationsförmåga med hjälp av otillåtna substanser eller metoder. I Sverige är det Riksidrottsförbundet (RF) som ansvarar för antidopingarbetet inom idrotten. Internationellt är det WADA (World Anti-Doping Agency) som har som uppgift att samordna anti-dopingarbetet.

På Riksidrottsförbundets hemsida, [www.rf.se](http://www.rf.se) finns en förteckning över dopingklassade läkemedel i Sverige, föreskrifter som rör dopingkontroller, dispenser samt bra information om kosttillskott.

## Vad säger lagen?

Enligt svensk lag regleras dopningsbrott utanför idrotten i ”Lag (1991: 1969) om förbud mot vissa dopningsmedel”. Dopningslagen trädde i kraft 1992. 1999 ändrades lagen till att även innefatta bruket av dopningsmedel. Dopningslagen slår fast att varje form av kontakt med dopningsmedel är olaglig, såvida man inte ordinerats medicinsk behandling av legitimerad läkare. Lagen gäller:

### 1 §

- a) Syntetiska anabola steroider
- b) Testosteron och dess derivat
- c) Tillväxthormon
- d) Kemiska substanser som ökar produktion eller frisättning av testosteron och dess derivat eller av tillväxthormon.

### 2 §

Medel som anges i 1§ får inte annat än för medicinskt eller vetenskapligt ändamål

1. införas till landet,
2. överlåtas,
3. framställas,
4. förvärvas i överlåtelsesyfte,
5. bjudas ut till försäljning,
6. innehas eller
7. brukas.

Straffet vid ringa dopningsbrott är dagsböter. Grovt dopningsbrott ger två till högst sex års fängelse, beroende på brottets karaktär. Det är heller inte tillåtet att köra bil med AAS i kroppen, då ett missbruk av AAS utgör hinder för körkortsinnehav enligt Transportstyrelsens stadgar.



## PREPARAT

### Vad är anabola androgena steroider (AAS)?

Anabola androgena steroider (AAS) är ett samlingsnamn för syntetiska manliga könshormoner där det viktigaste hormonet är testosteron.

Testosteron har två huvudsakliga effekter i kroppen:

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

### Vanligt förekommande preparat

	VERKSAM SUBSTANS	HANDELSNAMN
Tabletter	metandrogenon oxandrolon stanozolol oxymetolon	Dianabol "Ryssfemmor" Anavar Winstrol Anadrol
Injektionspreparat	testosteron (cypionat, enantat, proprionat etc) nandrolon boldenon trenbolon	Sustanon, Testo depot  Deca-Durabolin Equipose Parabolan

## **Vad är en kur? Att kura?**

En kur är den period en person intar dopningspreparat, vanligtvis 6-12 veckor, med ett efterföljande längre uppehåll. Längden på kur är individuell och antalet kurer varierar från någon enstaka gång, några gånger per år till oavbrutet kurande under flera års tid. Ofta har man under lång tid läst på och sökt information från andra som kurar innan man själv påbörjar en kur.

## **Hur tas preparaten?**

AAS finns i tablettform och injektionsform. Injektionerna injiceras i musklerna, ofta i säte, lår eller överarm. Det är också vanligt att tabletter och injektioner kombineras. Att kombinera flera AAS-preparat kallas stacking.

## **AAS och narkotika**

Att kombinera AAS med andra substanser eller droger är vanligt. Detta för att öka effekterna, men också för att undvika icke önskvärda effekter. Bland dem som kontaktar Dopingjouren och missbrukar AAS anger 17% att de även missbrukat/missbrukar narkotika. De vanligaste substanserna är cannabis som missbrukas för att gå ner i varv och amfetamin för att få mer energi och orka träna mer.

## **AAS och läkemedel**

Andra läkemedel missbrukas ofta för att minska bieffekterna av AAS.

- Oro, nedstämdhet och ångest: lugnande, antidepressiva och ångestdämpande medel, vilka kan ge toleransutveckling och skapa beroende.
- Sömnsvårigheter: sömnmedel.
- Inflammationer och muskelsmärta: antiinflammatoriska och smärtstillande läkemedel.
- Svullnad i kropp och ansikte: vätskedrivande läkemedel.
- Erektionsbesvär: potenshöjande läkemedel.

I övrigt missbrukas andra läkemedel för att påskynda ämnesomsättning och fettförbränning. Exempel på detta är tillväxthormon, efedrin, klenbuterol, insulin och sköldkörtelhormoner.

## **PCT**

Post cycle treatment är läkemedel som missbrukas efter avslutad kur för att minska risken för bröstkörtelutveckling och för att få igång den kroppsegna testosteronproduktionen igen. PCT missbrukas ofta "för säkerhets skull" trots att man inte uppvisar några symtom.

## **AAS inom sjukvården**

Testosteronbehandling förekommer inom sjukvården, då en patient har påvisad testosteronbrist på grund av olika sjukdomstillstånd. Doserna för medicinsk behandling är fem till hundra gånger lägre än de doser som tas i muskelbyggande syfte och kan därför inte jämföras.

## **Varifrån kommer AAS?**

Dopningspreparat smugglas in i Sverige. Den aktiva råsubstansen kommer från bland annat Indien, Kina, Thailand och Mexico. Tillverkning av AAS sker genom att man använder råsubstans som sedan framställs till injektionsvätskor och tabletter i så kallade "undergroundlaboratorier". Tillverkning av AAS är ingen kontrollerad verksamhet, utan sker ofta under mycket ohygieniska förhållanden. Den som köper ett dopningspreparat kan inte veta någonting om kvaliteten på preparatet, hur gammalt det är eller hur det har förvarats. Innehållsdeklarationen behöver heller inte stämma överens med det verkliga innehållet. Det finns en stor mängd webbplatser som säljer preparat. Att ett preparat kan beställas hem via internet innebär inte att det är lagligt eller ofarligt.





## **SYMPTOM, TECKEN & BIVERKNINGAR**

### **Vem missbrukar AAS?**

Majoriteten av de som missbrukar AAS och som Dopingjouren kommer i kontakt med är män mellan 16-35 år som styrketränar på gym, men missbruk av AAS förekommer även i högre åldrar och bland kvinnor.

### **Varför AAS?**

- Det vanligaste skälet till ett missbruk av AAS är en önskan om en mer muskulös kropp och ett attraktivt utseende. En vältränad kropp kan innebära bekräftelse och beundran. En ”perfekt” kropp kan vara ett sätt att skapa uppmärksamhet och bekräfta sin egen identitet. Dopingjourens erfarenhet är att det ofta är personer med låg självkänsla som börjar missbruka AAS. Det finns naturligtvis också personer som är nöjda med sitt liv, men nyfikna på vad AAS skulle kunna göra för deras träningsresultat.
- Inom idrotten missbrukas AAS för att uppnå bättre tränings/tävlingsresultat. Missbruket anses vara mycket begränsat inom den organiserade idrotten i Sverige idag.
- AAS utnyttjas i kriminella sammanhang bland personer som lever i riskfyllda miljöer, i syfte att lättare våga begå illegala handlingar.

Ett intag av AAS ökar muskelmassan och styrkan utöver den effekt man får via träning. Effekten är kraftfull och kommer snabbt.

Unga män framställs enligt västerländska ideal som långa, muskulösa, med breda axlar, gärna med ett "sexpack" av magmuskler. Män förknippas med muskler och styrka och manliga filmhjältar är i regel oövervinnliga, osårbara och muskulösa, vilket troligtvis har en roll i skapandet av nya mansideal. Många män och kvinnor strävar idag efter att skaffa en hård och vältränad kropp utan att bli alltför muskulösa. På gymmet finns stora möjligheter att exponera sin kropp ur olika vinklar och jämföra sig med andra. Det kan vara svårt att känna sig nöjd med sin egen kropp och insats när andra i omgivningen är betydligt mer muskulösa. Många samtal till Dopingjouren handlar om att man upplevt utanförskap och kanske blivit retad för att ha varit klen. Det kan då vara lockande att på ett snabbt sätt förändra sin kropp och därmed hela sitt utseende och identitet.

*"Jag är en kille på 19 år. Jag har tröttnat på att vara smal och liten, men jag vågar inte heller göra något. Jag undrar vad jag skulle kunna börja ta för att bli större och få en, tja, boost? Som sagt är jag rädd, men vad skulle vara bäst för mig att ta? (förutom ingenting) Jag vill inte bli beroende eller liknande, men behöver hjälp."*

### **Missbruk/beroende**

Hur en person reagerar på en substans är individuellt och det går inte att på förhand veta vem som kommer att drabbas av ett beroende. Risken att bli beroende av AAS beror på sociala faktorer, dos, intagsfrekvens, längd på missbruk och genetik hos individen. Att sluta med något som ger styrka, muskler, mer energi och ökat självförtroende kan vara svårt. Efter kur, är det många som upplever att de "förlorar" sin kropp och "sig själv". Det kan leda till att man fortsätter ta preparat för att behålla kontrollen över sin kropp och tillvaro, och att slippa må dåligt. Den som missbrukar AAS börjar ofta åsidosätta familj/vänner och gemensamma aktiviteter under kur, då allt fokus ligger på träning, kostplanering och den egna kroppen.

## **Tecken på missbruk av AAS**

Det kan vara svårt att upptäcka att någon i ens närhet missbrukar AAS. Här följer en lista över tecken som kan leda till en misstanke om missbruk av AAS.

- Snabb och kraftig viktökning på kort tid
- Nyttillkommen akne, ofta på rygg, skuldror och bröst
- Förstorade bröstkörtlar, (gynekomasti, ”gyno”)
- Stickmärken
- Hudbristningar
- Minskade testiklar
- Förändrad sexlust, ofta ökad lust under kur, därefter minskad eller obefintlig lust efter kur
- Erektionsproblem
- Vätskeansamling, vilket kan ge ett ”plufsigt” utseende
- Ökad kroppsbehåring och/eller håravfall på huvudet
- Nedstämdhet/depression
- Svängningar i självförtroende och självkänsla
- Humörsvängningar såsom nedstämdhet, upprymdhet, irritabilitet och aggressivitet
- Sömnpblem såsom ökad vakenhet eller omvänd dygnsrytm
- Fixering vid kost och träning

### ***Hos kvinnor:***

- Oregelbundna eller upphörda menstruationer
- Klitoristillväxt
- Skäggväxt och ökad kroppsbehåring
- Mörkare röst

## **Fysiska biverkningar**

I stort sett alla som missbrukar AAS får någon form av biverkning. Vem som får vad eller när är individuellt. En del biverkningar märks inte förrän de blivit allvarliga.

### ***Sexuellt:***

Produktionen av testosteron regleras via områden i hjärnan. Kroppen strävar efter att hela tiden upprätthålla en hormonell balans. Tillförs syntetiskt testosteron utifrån sänds signaler till hjärnan om att stoppa kroppens egen produktion av testosteron. Testosteron spelar en viktig roll för könsdrift och sexuell lust. Under kur är testosteronhalten förhöjd vilket ofta upplevs i form av ökad sexuell lust. Efter kur, då den egna produktionen av testosteron är nedsatt är det vanligt att den sexuella lusten och potensen påverkas negativt. Testiklarna som blivit överksamma kan minska i storlek. AAS missbruk kan leda till sänkt fertilitet. Man talar om kronisk infertilitet om testiklarnas produktion av testosteron inte är återställd inom två till tre år.

*”Jag har kört en kur och slutade för några veckor sedan. Nu har jag problem när jag ska sex med min flickvän. Jag får inte upp den. Behöver hjälp!”*

### ***Hjärta/kärl:***

Vid ett missbruk av AAS påverkas kroppens kolesterolvärden negativt, vilket ger förhöjd risk för bland annat åderförkalkning och blodpropp. AAS har en blodtryckshöjande effekt, och det kan bland annat leda till njurbesvär och hjärtsvikt.

En allvarlig biverkning av AAS är hjärtmuskelförstoring.

Hjärtmuskelns väggar blir tjockare och styvare, vilket försämrar pumpförmågan. I värsta fall kan detta leda till plötslig hjärtdöd. AAS stimulerar produktionen av röda blodkroppar. Blodet blir mer trögflytande

vilket kan leda till problem med cirkulationen och risken för blodpropp ökar.

### **Hud/hår:**

AAS kan ge ökad kroppsbehåring, men också orsaka håravfall på huvudet. AAS stimulerar hudens talgproduktion vilket kan leda till en aggressiv form av akne, särskilt i ansiktet och på överkroppen. Den snabba muskeltillväxten gör att huden kan få bristningar. Risken för hudbristningar är särskilt stor på axlar bröst, rygg och lår.

*”Jag är tjej och har kört tre kurer. Jag har blivit alltmer tunnhårig. Är detta bestående? Finns det risk att jag blir flintskallig om jag fortsätter?”*

*”Jag använder testosteron och de senaste tre injektionerna har jag fått som en klump under huden. Det är varmt och hårt och svider i båda axlarna och i ena låret. Kan det vara dåliga grejer? Kan det vara en infektion? Jag har aldrig känt såhär förut.”*

### **Muskler/senor:**

Då musklerna växer kraftigt, kan senor som håller musklerna på plats, gå av vid tung belastning. Muskelskador är också vanligt.

### **Lever:**

AAS påverkar levern negativt och kan ge leverskador. En leverskada kan synas på blodprov, men upptäcks ofta inte förrän den är långt gången.

### **Bröstkörtelförstoring (gynecomasti):**

Uppskattningsvis får varannan till var tredje man som missbrukar AAS besvär av bröstkörtelförstoring. Symptomen börjar ofta med en ömhet

kring bröstvårtan och en knöl under huden. Knölen syns först när den har ökat i storlek. De förstörade körtlarna kan göra ont och vara estetiskt besvärande. Mindre körtlar kan försvinna av sig själva men ibland krävs kosmetisk plastikkirurgi.

*”För en vecka sedan valde jag att kliva av min kur. Kuren skulle ha pågått i 60 dagar men jag fick ångest så jag klev av. Kort efter fick jag knölar under bröstvårtorna. Det ser inte så farligt ut än men jag är väldigt rädd att det ska utvecklas ytterligare. Nu känner jag mig tvingad att köpa mer preparat för att få bort det här! Finns det någon annan utväg? Mår för tillfället extremt dåligt psykiskt.”*

### **Biverkningar hos kvinnor**

Kvinnor som missbrukar AAS börjar utveckla manliga könsegenskaper. Struphuvudet växer och rösten får en djupare ton. Röstförändringen är permanent. Skäggväxt och behåring på bröst, rygg och mage är vanligt. Menstruationen blir oregelbunden eller upphör helt, vilket kan leda till fertilitetsbesvär. Den bröstförminskning som sker kan kvarstå lång tid efter avslutat missbruk. Klitoris påverkas och börjar växa, ibland med flera centimeter.

### **Psykiska biverkningar**

Ju längre ett missbruk pågått och ju större doser som tas desto större är risken för psykiska biverkningar. Ett systematiskt dopningsmissbruk leder ofta till att personen umgås alltmer med andra som också ägnar sin fritid åt träning, kost och dopning. Gamla vänner som ställer sig kritiska till den nya livsstilen ersätts med nya. Anhöriga är ofta de som märker dessa beteendeförändringar först. Den som missbrukar AAS kan drabbas av något som kallas megarexi. Det är ett begrepp som ofta beskrivs som en omvänd anorexi. Personen uppfattar sig själv som klen trots att han eller hon utåt sett är betydligt mer muskulös än genomsnittet.

*”Jag har använt AAS i tio år, de senaste sex åren utan uppehåll. Jag har testat de flesta preparat, men har alltid haft testosteron som bas. Jag känner att det är dags att sluta, men jag lyckas inte. Jag har som mest varit utan testosteron i tre veckor och då mådde jag riktigt dåligt psykiskt. Jag har varit sjukskriven ett antal gånger, för ångest och andra psykiska besvär. Vill verkligen slippa skiten. Finns det någonstans man kan få hjälp att sluta?”*



- **I början av en kur** upplever de flesta en mängd positiva effekter. Självförtroendet och den mentala energin ökar och sömnbehovet minskar. En kraftigt ökad sexuell lust är vanligt.
- **Efter ett tag** kan irritation och humörsvängningar uppkomma. Minskad impuls kontroll, dominant beteende, nedsatt empati och svartsjuka beskrivs bland anhöriga.
- **Efter avslutad kur** är symtom som trötthet, håglöshet, nedstämdhet, ångest, sömnbesvär och nedsatt sexuell lust vanligt. 30% av de som kontaktar Dopingjouren har någon form av sömnstörning, vilket också kan påverka koncentration- och prestationsförmåga.

### **Aggressivitet:**

Dopingjouren får rapporter från personer som upplever att AAS har bidragit till en ökad aggressivitet, men det är viktigt att understryka att alla inte blir aggressiva av AAS.

### **Sociala konsekvenser:**

Missbruk av AAS kan leda till ett förändrat socialt beteende. Det är vanligast i kombination med styrketräning, där man blir en del av den miljö där AAS förekommer. Närmiljön påverkar också möjligheten att sluta missbruka AAS. Om umgängeskretsen kurar kan det vara svårare att avstå.

*”Jag har börjat förstå att min 24-årige son har börjat med dopning. Jag har pratat med honom och sagt att jag inte accepterar att han håller på med detta och att han förstör sitt liv för all framtid. Han säger att det inte är några risker och att han har full kontroll. Han säger att han vet hur allt fungerar för det har han läst på nätet. Jag har sagt att jag aldrig kommer att rädda eller skydda honom i detta för det är det värsta man kan hålla på med. Han säljer även preparat till vänner och bekanta. Jag känner mig helt slut. Hur kan jag hjälpa honom att sluta med denna skit innan han går förlorad? Snälla hjälp mig.”*



*”Min mamma har hittat ampuller, sprutor och dopningspreparat på min brors rum. Jag har länge misstänkt att han tagit någon form av hormoner, då han blivit väldigt muskulös. Han tränar väldigt ofta och umgås med personer som också är misstänksamt muskulösa. Vi har konfronterat honom vid ett flertal tillfällen, men han har alltid nekat. Hur ska vi bäst konfrontera honom kring detta?”*

*”Jag försöker hålla mig på god kant med min son för att få träffa mina barnbarn och ha dem hos mig så mycket jag kan när det är hans helg med barnen. Det känns som att han har helt förlorat omdömesförmågan inför kroppsbyggartävlingarna i Lund och Göteborg. Han far mellan olika gym för att slippa dopingkontroller. Hela mitt liv påverkas av det här och jag har svårt att sova om nätterna. Jag önskar honom allt gott, men han har lämnat en fantastisk fru och två kära barn för att jaga sin dröm .  
Jag undrar bara vad hans dröm egentligen är?”*

*”Jag har en vän, tvåbarnspappa och delägare i ett företag det går mycket bra för. Han har börjat injicera anabola, och vuxit mycket i muskler sedan han började. Hans humör är ganska aggressivt och han ljuger om allt. Hans aggressivitet oroar mig, men behöver jag vara orolig? Hela familjen är nu ovänner på grund av hans humör och jag oroar mig för hans barn. Vad ska jag göra?”*

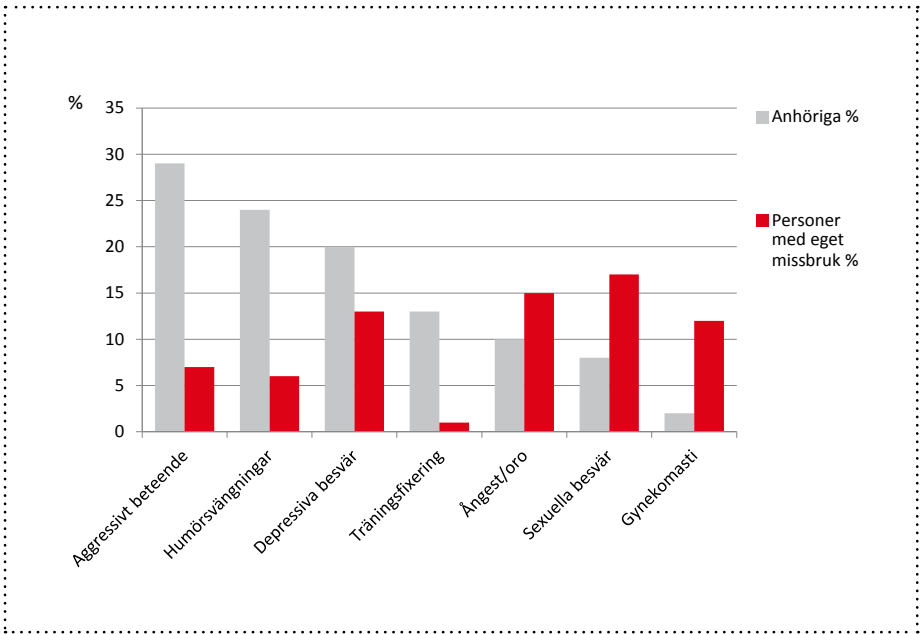
*”Är sedan många år tillbaka tillsammans med en 32- årig man. Sedan några veckor tillbaka har han förändrats i sitt sätt. Han är sur och grinig och tappar lätt humöret. Dessutom så har vi problem vid sex, vilket vi aldrig tidigare har haft. Han tränar förstås och har blivit väldigt stor snabbt!  
Snälla hjälp, vad kan jag göra? Har pratat med honom men då blir han arg och undrar hur jag ens kan säga så.”*

*”Jag vet inte vad jag ska göra. Ska jag meddela gymmet att jag hittat tre sprutor och en flaska med något i. Eller ska jag göra en anmälan till polisen? Det är ständigt gap och skrik hemma och han är jämt trott. Jag känner ingen som håller på med sånt här!”*

*”Jag kan inte nå fram till min kille. Han tror att allt är okej eftersom jag inte påverkas fysiskt. Han menar att så länge han inte blir arg eller fysisk mot mig är det ingen fara med kurandet. Han vill ha sex med mig hela tiden när han har stånd dygnet runt i början av kuren. Han tror att jag gillar att han är kåt alltid, vilket jag inte gör. Själv påverkas jag av hans kroppsfixering, tycker att jag borde ”fixa till mig” gå ner i vikt och träna mer för att hålla jämna steg med honom”.*

*”När min man är på kur, uppvisar han alla symtom. Han har aldrig varit aggressiv mot mig, men mot andra. När han är ren lider han av trötthet, huvudvärk, utebliven livslust och sexlust. Han är känslokall, oförmögen till närhet och empati och ovillig till all form av fysisk närhet. Minsta bekymmer i vardagen blir som ett oöverstigit berg. Vårt största bekymmer, är hans totala ovilja att erkänna för sig själv att han har problem. Jag upplever att hans depression drar ner mig också och jag är nu sjukskriven för utmattningssymtom. Starka, drivna jag med år av egenföretagande bakom mig, jag som alltid varit så självständig. När jag satt där, ensam på psykakuten, ville jag inte leva längre. Hur blev allt såhär? Jag träffade en underbar man, full av driv, vilja och lust inför livet, kärleken och mig (läs hög på deca, testo, ”thaihemmor och Gud vet allt!) Han ville ha en framtid med mig. Nu tar han inte ens i mig. Vi har inte haft sex på 3 månader. Han har huvudvärk och vill bara sova. Han vänder på dygnet under helgerna och sover bort ”vår” tid. Han avskärmar sig ifrån sina vänner. Jag har fått hjälp hos en psykolog och har ett litet hopp om en ljusare framtid med eller utan den här mannen”.*

## Rapporterade biverkningar till Dopingjouren av anhöriga/personer med eget missbruk av AAS.



Baserat på 929 telefonsamtal till Dopingjouren mellan januari 2012 till oktober 2014.

## LÄNKAR:

[www.atstorning.se](http://www.atstorning.se)

[www.bris.se](http://www.bris.se)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

[www.kvinnojouren.se](http://www.kvinnojouren.se)

[www.lakemedelsverket.se](http://www.lakemedelsverket.se)

[www.prodis.se](http://www.prodis.se)

[www.rf.se](http://www.rf.se)

[www.slv.se](http://www.slv.se)

[www.transportstyrelsen.se](http://www.transportstyrelsen.se)

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

[1177.se](http://1177.se)







## VAD KAN JAG GÖRA?

### *Närstående:*

Det är vanligt att den som missbrukar försvarar sin livsstil med en mängd välformulerade och vassa argument. Kanske slår personen ifrån sig, kommer med bortförklaringar eller ljuger. Lita till din intuition om du misstänker att någonting är fel. Prata gärna med andra i personens omgivning. Är det fler som upplever att personen fått ett ändrat utseende eller beteende?

En vanlig beskrivning bland föräldrar är att sonen tränar på gym och har börjat uppvisa beteendeförändringar och träningsfixering. Känslor av skuld och att man misslyckats i sin föräldraroll är vanligt. Anhöriga som kontaktar Dopingjouren önskar ofta råd och stöd i hur de ska hantera sin livssituation. Kanske misstänker man ett missbruk, eller så har man hittat preparat hemma. Fixering vid kost, träning och utseende är vanligt. Många upplever att den som missbrukar mår psykiskt dåligt, alternativt uppträder aggressivt, avståndstagande känslokallt och irriterat. Beskrivningar av stark svartsjuka, misstänksamhet, misshandel och hot förekommer. Dopingjourens erfarenhet är att ett missbruk av AAS kan leda till en mängd negativa, sociala konsekvenser.

- Är den som missbrukar AAS under 18 år kan du ta kontakt med skolhälsovården.
- Är personen vuxen kan du ta kontakt med Socialtjänsten eller en beroendeenhet i din kommun.
- Finns det barn i familjen som drabbas negativt av missbruket bör du kontakta Socialtjänsten.
- Blir du utsatt för hot eller våld, kontakta polisen.

***Chef:***

Kontakta företagshälsovården för vidare information och handläggning.

***Kollega:***

Kontakta närmaste chef som är skyldig att vidta åtgärder samt erbjuda hjälp och eventuell behandling.

***Lärare:***

Kontakta skolhälsovården samt skolchef för vidare handläggning.

***Elev:***

Berätta för någon vuxen, exempelvis förälder, lärare, skolsköterska eller skolkurator.

***Personal och tränande på träningsanläggningar:***

Missbruk av AAS förekommer på de flesta träningsanläggningar, stora som små. Kontakta kommunens samordnare för drogprevention och ansvarig chef för träningsanläggningen. Du kan också göra en anonym polisanmälan. Är du chef på en träningsanläggning och vill utbilda din personal, kontakta PRODIS (Prevention av dopning i Sverige), ett nationellt samverkansprojekt som arbetar för att förebygga användningen av AAS.

***Personal inom hälso- och sjukvård:***

Läs ”Nationellt vårdprogram för Missbruk av Anabola Androgena Steroider (AAS) och andra hormonläkemedel” .

Behandlingsprogrammet innehåller verktyg för ställande av diagnos, utredning och behandling.

Vårdprogrammet finns att beställa eller ladda ner som pdf på

Dopingjourens hemsida, [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)

Vårdprogrammet finns också översatt till engelska.



## VAD GÖR DOPINGJOURNEN?

Dopingjouren bemannas av legitimerade sjuksköterskor och läkare och arbetar sedan 1993 för att öka kunskapen och medvetandegöra konsekvenserna av dopningsmissbruk genom *information, undervisning och forskning*. Verksamheten finansieras av Social- och Kulturdepartementet samt Riksidrottsförbundet. Dopingjouren arbetar vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge, under avdelningen för klinisk farmakologi och har ett nära samarbete med andra instanser inom hälso- och sjukvården, myndigheter och organisationer.

### Information

Dopingjourens telefonrådgivning är öppen för alla som har frågor som rör dopning. Den som ringer kan vara anonym och sekretess gäller. Dopingjouren besvarar frågor som rör effekter, biverkningar och preparat och ger samtalsstöd och rådgivning till anhöriga och till personer med eget missbruk av AAS. Vi förmedlar också kontakter inom hälso- och sjukvården och/eller myndigheter vid behov.

- Dopingjourens telefonrådgivning är öppen vardagar kl. 10-16 på telefon 020-546 987.
- På Dopingjourens hemsida, [www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se) kan du ställa frågor via vår mailbox, läsa fakta, söka bland vetenskapliga artiklar, rapportera biverkningar, beställa material samt få aktuell information om Dopingjourens verksamhet.
- Dopingjouren finns på Facebook och Twitter.



## **Utbildning**

Dopingjouren arbetar aktivt för att ge yrkesverksamma inom hälso- och sjukvård ökad kompetens inom området genom föreläsningar och utbildningar.

## **Forskning**

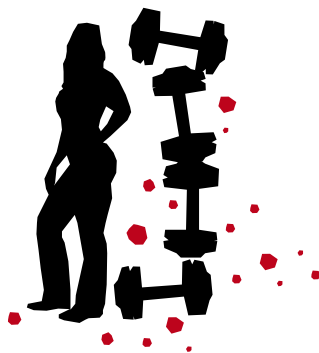
Dopingjouren, samarbetar med övriga forskare vid avdelningen för klinisk farmakologi och institutionen för laboratoriemedicin och bedriver forskning inom dopningsrelaterade områden.





## SARI BERÄTTAR

Jag är född i Finland. Som 15 åring började jag träna och min pappa uppmuntrade mig, eftersom han behövde hjälp med skogsarbetet. Under min uppväxt hade jag ofta känslan av att jag inte "var någon". Jag började hävda mig genom att köra motorcykel, jag utbildade mig till brandman och arbetade med sprängmedel. Mycket handlade nog om att jag ville få min pappas bekräftelse på att jag var duktig.



Som vuxen flyttade jag till Sverige och mötte en man som jag gifte mig med och vi fick två döttrar tillsammans. Vårt förhållande präglades tyvärr under lång tid av psykisk misshandel och under vår skilsmässa uppstod en långdragen och psykiskt påfrestande vårdnadstvist.

När barnen flyttat hemifrån började jag lägga ner all min fritid på att bygga upp min kropp som jag inte var nöjd med. Nu skulle jag bara ägna mig åt mig själv och träningen! En väldigt välbyggd och snygg kvinna på gymmet kom fram till mig en dag och frågade om jag inte ville prova Winstrol. Tabletterna skulle snabbt ge mig en "vassare" fysik och större muskler utan biverkningar. Hon hade en fantastisk kropp, jag avgudade henne.

Till en början var jag skeptisk, jag hade ju läst en del om olika preparat. Samtidigt tänkte jag att man måste våga testa saker för att komma någon vart i livet! Det enda jag egentligen var riktigt orolig över, var att jag skulle få mörk röst och skägg. Jag ville ju inte bli den skäggiga damen precis! Vad jag då inte visste var att mina organ och leder skulle

bli mycket skadade av de preparat som jag skulle komma att ta under flera år.

Kvinnan på gymmet lade upp en kur till mig på ett år och effekterna kom snabbt. Det var så skönt att få fokusera på kroppen och träningen. Preparaten tog bort min sorg och mina tårar. Jag grät inte längre. Mitt självförtroende sköt i höjden och jag kände mig både mentalt och fysiskt stark, som en riktig gudinna. Mitt främsta mål var bekräftelse och att skaffa mig den där åtråvärda kroppen. Jag flydde in i träningen och kroppsbyggarevärlden. Det kändes bra att få ett utlopp. Jag hade aldrig en tanke på att ta mer än en enda kur. Jag skulle bara göra det för att lättare nå mina träningsmål och kunna tävla i bodybuilding. Ett halvt år senare började jag injicera olika preparat för att nå ännu bättre resultat.

Jag minns första gången jag skulle injicera. Jag avskyr sprutor. Det var en kille som hjälpte mig. Han körde in nålen djupt i armen på mig och det gjorde så förbannat ont att jag bestämde mig för att det här måste jag lära mig att göra själv! Jag kurade med en kombination av tre olika preparat och satsade på att börja tävla. Jag tog kontakt med en coach som lade upp ett personligt program åt mig som rörde vikt, preparat och mat. För detta fick jag betala 10 000 kr. Jag började tappa hår. Det första skäggstrået på hakan ryckte jag bort med en pincett, det andra och tredje också. Ganska snart var jag tvungen att raka mig dagligen. Jag svullnade upp och ett tag var mitt minne så dåligt att man trodde att jag drabbats av demens! Jag kände mig som en narkoman när jag tog mina injektioner, men när komplimangerna haglade över mig på gymmet och på Facebook glömde jag allt obehag. Tre år senare stod jag på scen och visade upp mina kroppsliga resultat.

Jag gjorde flera misslyckade försök att sluta kura innan jag lyckades. Varje gång jag slutade kände jag mig liksom grå i sinnet. Träningen

blev tråkig. Jag kände mig deppig när jag såg på mig själv, min kropp såg ut som en slapp "påse". Inte alls hård och stark som den var under kur. Till slut fattade jag ett beslut. Jag ville inte längre fortsätta att förstöra min kropp. Jag ville också vara en förebild för andra och inte minst för mina döttrar. Min äldsta dotter har fortfarande svårt att förlåta mig för att jag levit i en tung kriminell värld och att jag svek henne med alla mina lögner.

Idag är jag fri från AAS, men har fortfarande många biverkningar, bland annat väldigt slitna leder och en trasig sköldkörtel. Jag har opererat både handleder och knän och min sångröst som jag tidigare haft finns inte längre. Mitt psyke är inte heller som det var förut. Jag skulle kunna beskriva det som att jag är känslomässigt labil och lätt får ångest över småsaker. Självklart önskar jag att jag aldrig hade börjat med AAS, men jag kan inte vrida tillbaka tiden. Kanske kan jag istället få någon att tänka om eller avstå från att dopa sig när jag berättar min historia. Alla kommer inte få samma biverkningar som jag, men alla får skador förr eller senare.

En del biverkningar visar sig först när man slutat och vissa kan man behöva leva med resten av sitt liv. Min historia är ett bra exempel på att dopning inte längre är enbart ett manligt problem. Vem som helst, man som kvinna kan bli frestad att ta dessa medel. Jag ser idag hur kvinnor extremt snabbt bygger upp sina kroppar och alla vet att alla inte kan vara genetiska underbarn. Däremot nekar nästan alla till att de använder dopningsmedel. Jag tror att det är viktigt att fler träder fram och säger sanningen, jag är övertygad om att det finns många fler kvinnor som fått dopningsskador.

Varför väljer man dopning i sitt liv? Jag tror att svaret ligger i tiden och hur vårt samhälle fungerar. Vi lever i en tid där man är van vid snabba resultat. Många längtar efter bekräftelse som kan fås via en ovanligt vältränad kropp. För att snabbt nå dit är man beredd att

ta en genväg. Det gäller ju att hinna njuta av resultatet, innan man bli gammal!

När det själviska tänket härskar är det helt ovidkommande att det är olagligt, skadligt eller moraliskt fel. För mig är dopning fel av flera skäl:

- Man bryter mot lagen.
- Man bidrar till kriminalitet. Om preparatet är av ”läkemedelskvalité” är det stulet. Om preparatet är från ett källarlaboratorium är det tillverkat av någon som inte testat kvaliteten på sin produktion. Det kan i värsta fall döda dig.
- Det är farligt. Jag syftar då på doseringarna och innehållet. Ingen kan veta hur mycket eller lite man kan ta för att klara sig utan skador. Preparaten kan innehålla gifter, metallpartiklar eller vad som helst.
- Vi vet ännu för lite hur dessa preparat påverkar vår hälsa på lång sikt, eftersom det ännu saknas tillräcklig forskning i ämnet.
- Skulle du betala tre, fyra tusen kronor för en liten ampull vätska som påstås vara bra för din träning och som säljs av någon du aldrig sett förut och inte ens vet namnet på?



## KENNETH BERÄTTAR



Jag är uppvuxen i en familj med mina föräldrar och fyra äldre syskon. Jag uppvisade tidigt ett socialt avvikande beteende med skolk, alkohol, samt aktiviteter i grupp som inte var acceptabelt. Jag hade kontakt med socialtjänsten, hjälplärare i skolan, och motorikträning. Jag gick igenom olika utredningar och hade också kontakt med skolpsykolog. I mellanstadiet började jag att ägna mig mer och mer åt träning i olika former, bland annat löpning och kampsport. Jag upplevde att jag blev lugnare och tryggare i mig själv av träningen. Äntligen hittade jag mitt alternativ till lagsporter som t.ex. fotboll som aldrig hade passat mig. Mellan mellanstadiet och högstadiet övervägde skolan om jag skulle behöva gå om ett år för att jag halkat efter så mycket. Jag bestämde mig då för att enbart ägna mig åt skolan och träningen. Jag köpte och läste mitt första nummer av B&K, då enbart för det magträningsprogram som fanns i den.

I sjuan började jag styrketräna. Jag vägde då 44 kg. Jag började prenumerera på B&K. Jag tyckte om känslan på gymmet. Lugnet. Att vara där och bara ta hand om sig själv. Hela sjuan var ett bra år utifrån skolans synvinkel. I åttan åkte jag iväg till skolan på morgonen, men när mina föräldrar åkt till jobbet drog jag hem, hämtade mina träningskläder och åkte och tränande istället. Runt omkring mig såg jag muskulösa unga killar som inte alls tränade lika hårt och mycket som jag. Under min tid på gymmet hade jag börjat få viss respekt för att jag alltid var där. Därför var det inte svårt för mig att börja prata med folk. Jag tog kontakt med en kille jag upplevde som störst för att diskutera vad han gjorde för att uppnå dessa resultat. Det fanns något mystiskt

och hemligt över varför man lyckades och det ville jag få klarhet i. Under en period skadade jag mig, men såg hela tiden till att fortsätta träna så bra jag kunde.

Jag började lägga märke till alla diskussioner om AAS. Snart fick jag möjlighet att testa några vita små tabletter. Jag minns inte om jag visste att det var farligt eller tabubelagt, men jag fick snabbt en ny bekant-skapskrets med personer som jag såg upp till för att de var så muskulösa.

I och med steroiderna blev jag någon. Jag älskade att höra mina smeknamn som kopplades till tidigare profiler i gymvärlden. Jag började fördjupa mig i mer i litteratur. Jag köpte böcker och filmer regelbundet. Jag drucknade i ”byggartidningar”, både svenska och amerikanska. Alla mina tankar på att någon gång börja springa och ägna mig åt kampsport försvann helt. Istället var det atmosfären på det lilla gymmet som lockade mest. Att få känna känslan av ”tryck” och att höra hur jag gjorde framsteg. Jag kände mig plötsligt enormt trygg i sociala sammanhang, egentligen något jag aldrig gjort förut. Detta rättfärdigade att fortsätta med tabletterna samtidigt som jag sneglade på vad andra tog för kurer.

Mina jämnåriga upplevde mig som en ensamvarg, som bara tränade och skötte skolan. Jag trivdes med det fram till slutet av nian: Då vägde jag runt 90 kg och var vältränad. Jag var nu den som hade en tränad kropp och som sågs som störst. Jag var den tysta typen, men skapade mig en roll av att vara stor och stark.

I gymnasiet började jag i en ny skola. Jag fick rollen som den man frågade om träning, bänkpress och vad man skulle äta. Jag började kura igen. Två klasskamrater ville också köra och jag började erbjuda grejer till dem genom att jag sade till den jag handlade av att jag själv skulle ha det. Jag började injicera Sustanon och Deca-durabolin. Jag

fick hjälp första gången och fortsatte sedan att injicera i lår, vader och armar. Jag hade en del komplex för olika kroppsdelar och hade som regel att injicera just i dem. Jag började utveckla ett tankemönster som skulle komma att förfölja mig under lång tid. Jag skulle ”visa alla” och ”bli bäst”. Jag valde att läsa en enklare utbildning för att ha möjlighet att träna styrketräning, behålla min roll och ha möjlighet att utvecklas mer i min träning. Min känsla av att vara stor varvades med en känsla av att vara enormt liten. Jag klädde mig i allt större kläder, ibland i flera lager.

Jag blev bättre och bättre på bänkpress, knäböj, marklyft och nu var jag på samma nivå som de jag såg upp till. Jag började jobba som dörrvakt. I artonårsåldern när alla började prata om körkort, började jag istället räkna på hur mycket pengar jag kunde spara för att kunna gå på nästa kur. Att skaffa körkort tyckte jag var en onödig utgift, likaså att köpa saker. Jag bodde i en liten etta och min mat bestod mest av torsk och ris, tonfisk eller pasta. Utöver det drack jag proteindrinkar och åter drinkar och havregryn med vatten på morgonen. Mängden träning och ”grejer” ökade och min koppling till andra människor som levde kriminellt med koppling till narkotika ökade. Jag började använda bensodiazepiner för att motverka aggressivitet. Nu var jag nitton år och helt inställd på att börja tävla i kroppsbygge. Jag upptäckte insulin och tyckte det var en mirakeldrog. Jag kunde äta hur mycket som helst och jag blev stark som en domkraft!

Mitt i allt levde jag ett parallellt, hemligt liv. Min familj såg mig som skötsam och jag ljög om precis allt. Alla mina lögner kring dopningsmedel gjorde att jag inte hade några hämningar att ljuga om precis allt och alltid ta den enklaste vägen. Nu var jag tjugo och ville sopa mattan med alla! Jag vet idag att jag då led av det som kallas megarexi. Jag uppfattade mig som enormt liten vilket rörde till det i huvudet.

På gymmet kunde jag höra folk säga – ”Oh shit!” men själv såg jag inte



det och hade svårt att se mig själv i spegeln. Nu var jag tvungen att själv börja sälja steroider för att ha råd med mina egna kurer. Jag gjorde av med 7-9000 kronor i månaden, utöver kosttillskott, mat och träning. Världen utanför gymmet existerade inte längre. Äta, sova och träna var mitt motto. Min insats i tävlingen kändes sådär. Jag var osäker på scen och poserandet kändes obekvämt. Efteråt tog jag fyra veckors uppehåll utan träning och preparat. Min sexuella förmåga var inte alls som förut och jag började känna mig liten igen. Jag tog mina morgonpromenader som jag tagit innan tävlingen och kände att de var riktigt bra för psykiet, men eftersom jag var rädd att bli liten slutade jag med det helt och mådde dåligt för det också...

Jag klarade inte av att hålla upp, så mellan kurerna tog jag efedrin för att orka träna. Jag åt mängder av kosttillskott och tog insulin. Efter ett tag drog jag igång igen. Ryssar, Deca och Sustanon i sex veckor. Sedan direkt på med Oxar, Parabolon och Testoviron. Efter tre veckor HCG och Clomid för att sedan köra fem veckor Clenbuterol. Sedan var det dags att börja planera hela 30-40 veckor inför nästa tävling.

Framåt vårkanten hade jag allt klart för mig och började avveckla mitt vanliga jobb. Jag tyckte inte jag hade tid att jobba som vanliga människor. Ju närmare sommaren kom desto mer avskärmade jag mig från de som inte förstod min värld.

Nu började jag må allt sämre, både fysiskt och psykiskt.

Jag hade ont i levern och ibland spydde eller hostade jag blod. Det var smållar man fick ta. Psykiskt reagerade jag aggressivt om jag klämde ett finger eller liknande. Jag började också bli misstänksam. Jag litade inte riktigt på andra människor, inte ens på dem som själva tränade och kurade. Med 20 veckor kvar till tävling drog jag igång deffen med en ny kur. Jag var nu uppe i 96 tabletter per dag och injektioner var tredje dag. Ett helt sjukt beteende. Det var extremt få som visste exakt hur mycket jag faktiskt tog. Amfetamin och GHB

fanns nu också i min arsenal. Amfetamin till morgonen för att orka gå ut och gå och för dess hungerdämpande effekt. GHB innan läggdags för att sova djupare och påverka återhämtningen. Det var min normala värld.

Att riskera att hamna i koma eller få kramper av insulinet var något jag fick räkna med. Vid invägningen på tävlingen vägde jag 4,5 kg över och det var 40 min kvar. Jag stoppade i mig vätskedrivande preparat, tog på mig en regnrock och hur mycket kläder som helst. Lade mig i en bastu och körde situps och armhävningar för att förlora vätska. Jag kissade och spydde i en papperskorg som en kompis fick springa och tömma. Tillbaka på scenen, precis innan tiden gick ut, tog jag av mig posebyxorna (för att de kunde väga något gram) och helt plötsligt vägde jag 3 kg under! Natten bestod av kramper och feber. Jag får fortfarande kramper regelbundet som jag får motverka genom ett intag av kalium, kalcium och magnesium.

Det här var min sista tävling. Året efter försökte jag satsa lika hårt, men min koppling till narkotika och kriminalitet hade ökat och kroppens gensvar på preparaten var inte alls lika bra. Jag skadade mig allvarligt efter att ha slitit av en biceps vid ett marklyft vilket gjorde att jag inte kunde träna. Det blev ett mentalt ras. Helt plötsligt saknade jag en tillhörighet och mitt sökande efter en ny identitet gjorde att jag sökte mig till ännu mer kriminalitet och droger. Mina gamla träningspolare försvann då vi inte längre hade något gemensamt. Min abstinens efter steroider försvann när jag tog amfetamin vilket gjorde att jag helt plötsligt var narkoman som försörjde mig på brott. Jag hade inget jobb, jag miste min lägenhet, blev hemlös och levde på socialbidrag.

Jag begick flera brott, varav ett grovt våldsbrott där jag dömdes till fängelse. Jag avtjänade mitt straff inom kriminalvården och fick möjlighet att genomgå en tolv-stegsbehandling vilket har hjälpt mig enormt mycket. Det som var tuffast var att slåss för att komma på fötter gen-

temot myndigheter och andra aktörer för att bli trodd. Idag, flera år senare jobbar jag med att driva en behandlingspedagogutbildning och planerar att starta ett framtida eget behandlingshem. Jag har utbildat mig inom flera områden kring just behandling både för att lära känna mig själv men även för att kunna ge tillbaka och hjälpa andra.



Dopingjouren  
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge  
Postadress SE-141 86 Stockholm  
[www.karolinska.se](http://www.karolinska.se)



VI ÄR EN DEL AV  
STOCKHOLMS  
LÄNS LANDSTING