

«Gutter kan oppleve det som vanskelig å være tynn.»



UHELDIG TRENING: Noen gutter blir fristet til å bruke anabole steroider for å få større muskler. I Haugesund jobber nå Helsestasjon for ungdom med å spre kunnskap om skadevirkningene, for å forhindre at flere bruker slike midler. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

Til kamp mot anabole steroider

I Haugesund har vi kartlagt treningsvaner og bruk av anabole steroider blant gutter og satt i gang forebyggende tiltak. Vi tilbyr også guttene egne trefftider på Helsestasjon for ungdom.

Haugesund har vi i prosjektet «Gutter mot anabole steroider» satt oss som mål å styrke kunnskaper om trening og kosthold blant gutter 14–17 år for å forebygge bruk av prestasjonsfremmende midler. Forankring av tiltaket ligger i kommunens russsatsing med midler fra Helsedirektoratet. Selve prosjektet er forankret på Helsestasjon for ungdom, HFU.

Bakgrunnen for prosjektet er en prosess som har bygget seg opp over tid. Kommunen har fått forespørsel om tiltak rettet mot bruk av anabole androgene steroider (AAS). Ansatte i kommunen var usikre på hvor de skulle henvise til ved spørsmål om AAS. En så behov for tiltak og opplysning omkring bruk av AAS både for brukere og pårørende av brukere. Media har også satt sitt søkelys på problematikken og utfordret kommunen på å tydeliggjøre hvilke tiltak som settes inn for å hjelpe målgruppen.

Prosjektperioden varte fra november 2012 til mai 2013. Prosjektet har to ansatte, en helsesøster i 40 prosent stilling og en spesialsykepleier i 40 prosent stilling. Vi har også hatt samarbeid med mannlige leger på Guttedag.

Det er gjort lite studier på hvilke tiltak som gir best effekt i forebygging av AAS bruk blant unge gutter. Det er behov for undervisningsopplegg om AAS i skolen og kompetanseheving blant ansatte som jobber med ungdom (Uteseksjonen Stavanger, 2012). Unge gutter står ovenfor mange utfordringer og valg som kan påvirke deres nåværende helse og gi store konsekvenser for deres fremtidige helse. Dagens formidling av kroppsidealer til unge gutter er sterkt preget av sosiale og tabloide medier.

De retusjerte bildene er medieskapt og presenterer et kroppsideal som er uoppnåelig for de fleste. For gutter kan det oppleves som vanskelig å være tynn, og eventuelle kompleks for dette kan føre til bruk av skadelige metoder for å øke muskler og kroppsstørrelse (Barland, Johannesen og Tangen, 2010). Gjennom prosjektarbeidet ønsker vi å nå ut til målgruppen og bidra med å utvikle et positivt kroppsbilde samtidig som vi gir nøktern informasjon om risiko ved bruk av AAS. Ved å bidra til å styrke bevissthet og kunnskaper om trening og kosthold blant gutter 14–17 år kan vi forebygge bruk av AAS.

Del 1 av prosjektet består av 18 egenkomponerte spørsmål som inngår i spørreundersøkelsen Ungdata. Spørsmålene omfatter temaer som trening, kosthold og prestasjonsfremmende midler.

Del 2 av prosjektet består av forebyggende tiltak: informasjonskampanjer, undervisning i skolene, samarbeid med treningsentre og tilgjengelighet på HFU.

Kartlegging

Ungdata er et resultat av et faglig samarbeid mellom NOVA (Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring), KoRus Vest Stavanger (kompetansesenter rus) og Kommunesektorens organisasjon (KS). Undersøkelsen er et kvalitetssikret system for gjennomføring av lokale spørreskjema undersøkelser blant elever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Kartleggingen av den lokale oppvekst-situasjonen er godt egnet som grunnlag for kommunalt plan- og utviklingsarbeid knyttet til folkehelse og forebyggende arbeid overfor ungdom. Alle elever på ungdomstrinn og på videregående skoler ble bedt



Av Espen Grunnaleite, spesialsykepleier, Haugesund kommune, rusteamet



Av Liv Siiri Hoika, helsesøster Haugesund kommune



Av Eirik Røthing Simonsen, lege Guttedag, Haugesund kommune

om å delta. Gjennom de egenkomponerte spørsmålene i Ungdata ønsker vi å kartlegge omfang av AAS bruk i målgruppa, og undersøke treningsvaner og motivasjon. Resultater fra undersøkelsen er i dag ikke analysert.

Forebygging

Utgangspunktet for utarbeidelse av våre tiltak er handlingsplanen utarbeidet av Uteseksjonen i Stavanger etter deres kartlegging i 2011/2012. Informanter i denne kartleggingen besto av både brukere av AAS, hjelpeinstanser for ungdom, treningsentre og pårørende til AAS brukere. Å øke kunnskapsnivå om AAS bruk blant ungdom, dem som jobber med ungdom og foreldre er noen forebyggende tiltak som foreslås (Uteseksjonen Stavanger, 2012). Foruten prosjektet er det ikke satt av andre økonomiske midler i Hauge-sund kommune. Vi ser derfor behov for forebyggende tiltak som kan implementeres i allerede etablert drift med de rammer en vanligvis har til rådighet.

Samarbeid med treningsentre

Ved å invitere treningsentrene til samarbeid, tilby undervisning på skolene og gjøre helsetilbudet til gutter på HFU bedre kjent ønsker vi å styrke nettverket rundt målgruppen. Gjennom dette samarbeidet har vi inngått en avtale med fire av fem sentre om en felles holdningskampanje om nulltoleranse til prestasjonsfremmende midler. Hvert av sentrene

«Vi har nulltoleranse for doping - vi står sammen!»

stiller med en kontaktperson som inngår i nettverks-samarbeidet vi har initiert. Tilbakemeldinger fra sentrene viser en tendens blant enkelte kunder: de melder seg inn i et nytt senter om de blir bortvist på grunn av uønsket atferd eller bruk av AAS.

Det er utarbeidet en felles uttalelse som er flettet inn i kundekontraktene slik at vi får samme praksis på treningsentrene i Haugesund og dermed også en mer forutsigbar praksis. De nye vilkårene som skal implementeres er som følger:

1. Sentrene skal kunne utvise kunder med uønsket/bekymringsfull atferd.
2. Sentrene som samarbeider kan utveksle informasjon om kundene som er utvist.

Disse vilkårene kan gjøre det lettere for sentrene å få oversikt over hvilke medlemmer som ikke forholder

seg til vilkårene og dermed kunne tilby dem hjelp og veiledning i et større nettverkssamarbeid. Ved tidligere praksis har man ekskludert medlemmet uten videre oppfølging da man ikke har hatt andre alternative tiltak. Målet med et nettverkssamarbeid og kontaktpersoner er å knytte sentrene opp mot HFU slik at de kan formidle kontakt. Om en gutt har fått utfordringer relatert til AAS og dette fører til at vedkommende blir utestengt, kan senteret henvise til HFU. Vi kan tilby guttene samtale med lege, og ved behov henvise videre. Treningsentrene har informasjonsplakater om Guttedag/ HFU og henviser ungdom som har behov. Treningsentrene har en kontaktperson vi kan bruke ved behov og ungdom vi treffer på HFU eller på skole kan ta kontakt med de aktuelle kontaktpersonene på senteret de trener. Skoler kan også ta kontakt med HFU eller kontaktpersoner på treningsentrene dersom utfordringer eller trender om kropp og trening viser seg i skolemiljø. Treningsentre som samarbeider viser sine holdninger på vår nettside Guttedag.no: «Vi har nulltoleranse for doping- vi står sammen!»

Undervisning på skolene

Vi har satt oss et mål om å tilrettelegge en undervisningspakke til gutter i målgruppen om sammenhengen mellom kroppsbygge, trening og kosthold som kan benyttes i skolen. Undervisningen på skolene har vært lagt opp i samarbeid med kroppsøvingslærere og sosiallærere på de ulike skolene, og skolene har valgt ulike varianter: En skole har valgt undervisning til bredden (både gutter og jenter 1. trinn), en skole har valgt målrettet helseopplysning til gutter som trener og en skole har valgt samtalegruppe for gutter over tid.

Mannlig lege på Guttedag HFU har hatt en sentral rolle når det gjelder helseopplysning og har hatt positiv erfaring med å være i kontakt med skolene. Videre framover ser vi mulighet for tettere samarbeid mellom skole og legen på Guttedag når det gjelder guttehelse.

Guttegruppe på ungdomsskolen

Vi har drevet en samtalegruppe med tema om guttehelse for gutter i 10. klasse.

Gruppen ledes av 2 menn, sosiallærer på skolen og spesialsykepleier prosjektansatt i Haugesund kommune. Vi ønsker å se om gruppen kan fungere informativt og kunnskapsbyggende om riktig kroppsbygge, trening, kosthold og muskelbygging? Kan gruppen ha en preventiv virkning, forebygge



REKLAMEKAMPANJE: Plakater med informasjon om at det tilbys trefftider bare for gutter ved Helsestasjon for ungdom er hengt opp på treningssentre, skoler og andre steder i Haugesund.

bruk av prestasjonsfremmende midler og være med på å øke bevisstheten om eget potensial og egne ressurser blant guttene?

Samtalegruppen er av og for gutter. Den skal være med å gi gutter økt bevissthet omkring egne valg, økt mestringsfølelse og selvtillit som gutt i hverdagen. Det skal være et sted hvor man kan diskutere ulike emner og problemstillinger gutter er opptatt av – sammen med andre gutter og mannlige gruppeledere. Gruppen er eksklusiv og skal gi muligheten til å kjenne på tilhørighet. Gruppen skal være ett forum hvor gutter kan få hjelp til å se konsekvensene av de valg man tar i ulike situasjoner. Evaluering er ikke gjort fordi gruppa ikke er avsluttet.

Øke kunnskap om AAS blant ansatte

Prosjektdeltakere og andre ansatte på HFU har deltatt på kurs og nettverkssamlinger om AAS bruk. I prosjektperioden har prosjektansatte satt seg inn i tema ved å lese litteratur og tilgjengelige rapporter, artikler og undersøkelser gjort fra 2008 og fram til i dag. Rutiner omkring samtaler med ungdom er gjennomgått på ny sammen med andre ansatte på HFU, og vi har reflektert omkring holdninger og

etikk ved hjelp av case og rollespill. Det er satt av tid til internundervisning etter prosjektperioden der ansatte i helsesøstertjenesten inviteres inn.

Øke kunnskap om AAS hos pårørende

HFU mottar telefoner fra pårørende som er bekymret. Lege på guttedag har gitt informasjon etter behov, og kan henvise videre til behandling. Dersom pårørende ønsker oppfølging over tid henvises de til Veiledningssenteret for pårørende i Haugesund. Prosjektet foreslår som tiltak videre at det settes av midler til informasjon til foreldre i målgruppa.

Nettsider

Offentlige nettsider er informative, men inneholder informasjon om mange forskjellige tjenester og det kan være vanskelig å orientere seg. For å nå målgruppen med nyttig informasjon er det nødvendig å gjøre nettsidene til HFU og Guttedag mer brukervennlige og tilgjengelige. Nettsidene må være mer attraktive og tilbudet må være tilpasset målgruppen. Vi fikk kjøpt et eget domene guttedag.no som loser brukeren direkte inn på egen nettside med faktabokser. Siden er oppdatert på informasjon

og oppgradert på funksjon. Brukeren kan klikke seg inn på faktabokser med forskjellige tema med informasjon og gode linker til andre opplysningssider. Snart kan guttene også laste ned guttedag.no applikasjon «app» på smarttelefon med samme faktainformasjon som på nettsiden.

Reklamekampanje

Vi fikk laget en reklamekampanje bestående av forskjellige plakater med aktuelle temaer rundt guttehelsetilbudet som plasseres på sentrale steder i Haugesund. De henger blant annet på treningssentre, i idrettshaller og på skoler. Plakatene er iøynefallende med kort og informativ tekst. Det ble innkalt til pressekonferanse der lokale medier fikk invitasjon og både radio og tv lagde reportasjer med intervjuer om prosjektet og Guttedag på HFU

Guttedag

Guttedag i Haugesund ble etablert i 2008 med midler fra HelseDirektoratet og abortforebyggende tiltak. Tall fra HFU viste at det hovedsakelig var jenter som benyttet helsetilbudet. Det er en forsøksordning som har vist stigende besøkstall etter oppstarten. Målet med Guttedag er å senke terskelen for å søke helsehjelp for guttene, slik at flere gutter bruker tilbudet på HFU. Tallene fra 2012 viste at det var 95 prosent jenter som besøkte helsestasjonen. Jenter bruker dette tilbudet i mye større grad enn gutter, blant annet fordi helsestasjonen for eksempel skriver resept på subsidiert prevensjon. Jenter kommer også flere sammen, mens gutter oftere kommer alene. Legen erfarer at gutter gjerne kan komme sammen for å ta en klamydiatest, men dersom de har andre, mer alvorlige spørsmål – da kommer de alene. Guttedagen er skapt for å gi disse guttene et tilbud – uten at de trenger å være redd for å møte venninner på venterommet. Onsdager klokken 14–16 er det Guttedag og jenter har ingen adgang. Guttedag er bemannet med helsesøster og mannlig lege, og i prosjektperioden også en mannlig spesialsykepleier. Tallene viser at de fleste som kommer på Guttedagen, kommer for å teste seg for klamydia. Guttene kommer også med spørsmål om kropp, om vanlige plager og for samtaler om psykiske plager. Vi har anledning til å gi time til psykolog ansatt på HFU.

Som lavterskeltilbud har Guttedagen også blitt benyttet flere ganger der det har vært konflikter mellom pasient og fastlege. Det har vært behov for akuttinnleggelse på psykiatrik og vi har fått tilbakemeldinger ved flere av disse konsultasjonene av svært takknemlige pasienter.

Målsetting er at alle gutter kan komme – med alle mulige spørsmål. Likevel har vi valgt å be guttene om å oppsøke fastlege for å få hjelp til enkelte medisinske behov. Dette er for å skille mellom våre og fastlegenes oppgaver (rett oppfølging), samt forhindre misbruk av tilbudet.

Guttedag er nå godt kjent i Haugesund etter godt og



langsiktig informasjonsarbeid fra HFU og stabil drift i snart 5 år. Kommunen har også hjulpet med midler til en informasjonskampanje. Dette har gjort at vi nå brukes i stadig større grad – og vi ser hver uke at det er behov for tilbudet.

Avslutning

Den nye ruspolitiske handlingsplanen understreker viktigheten av å styrke kompetanse om dopingmidler, behandling og forebygging (Meld. St. 30 2011-2012). HFU er et lavterskel helsetilbud til ungdom, og behandling av AAS problematikk hører til i spesialisthelsetjenesten. Det er ikke hensiktsmessig at ansatte på HFU skal opparbeide seg spisskompetanse på doping, men heller øke kunnskapsnivået og vurdere hvordan man kan bruke allerede etablerte tiltak og treffpunkter til forebyggende arbeid. Med våre tiltak håper vi å være mer tilgjengelige for målgruppen og gjøre terskelen lavere for gutter generelt slik at flere tar kontakt og bruker HFU. ■

Referanser:

1. Bartland, B., Johannesen, C.A og Tangen, J.O (2010): Doping, muskler, mestring og mening. En kvalitativ studie av unge menns bruk av muskelbyggende medikamenter. PHS forskning 2010:6. PolitiHøgskolen, Oslo
2. Meld. St. 30 (2011-2012): Se meg! En helhetlig rusmiddelpolitikk. Alkohol – narkotika-doping. Hentet fra:
3. <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meldst-30-20112012.html?id=686014>
4. Uteseksjonen Stavanger (2012): Anabole steroider ungdom. Bruk av androgene-anabole steroider blant gutter 16–20 år i Stavanger. Rapport: Hurtig kartlegging og handling. Uteseksjonen, Stavanger