

# Opgaver om doping

<b>Opgaver til elever i folkeskolen.....</b>	<b>2</b>
Faget dansk .....	2
Diskussion af krop og sundhed .....	2
Novelle om krop og træning .....	3
Min ven doper sig .....	4
En medalje vundet med hjælp fra doping.....	4
Kære styrketræner.....	4
Det var ikke mig.....	5
Ingen bivirkninger! .....	5
Engelsk.....	7
What is 'the Spirit of Sport'? .....	7
Idræt.....	8
Samfundsfag .....	9
Biologi.....	10
De skarpe om doping .....	10
<b>Opgaver til ungdomsuddannelser .....</b>	<b>11</b>
Opgaver med afsæt i bogen 'Doping. Forfængelighed eller præstationstrang' [LINK].....	11
Opgaver om idealer, krop og identitet .....	11
Etik og konsekvenser af doping .....	11
Magten, demokratiet og kroppen.....	12
Samfundsfag .....	13
Jeg blev bange for min kæreste .....	13
Lones søn var steroidmisbruger.....	13
<b>Bilag 1 .....</b>	<b>14</b>
Jeg blev bange for min kæreste.....	14
<b>Bilag 2 .....</b>	<b>16</b>
Lones søn var steroidmisbruger .....	16

## Opgaver til elever i folkeskolen

### Faget dansk

Opgave 1:

Diskussion af krop og sundhed

Kig på billederne nedenfor.

Diskuter følgende:

- Hvad tænker du om de forskellige kroppe, når du ser dem?
- Hvem, mener du, er sundest?

Begrund dit svar og diskuter i klassen, hvad sundhed er.

Søg evt. uddybende viden om krop og doping på [www.antidoping.dk/undervisning](http://www.antidoping.dk/undervisning)



Opgave 2:

### Novelle om krop og træning

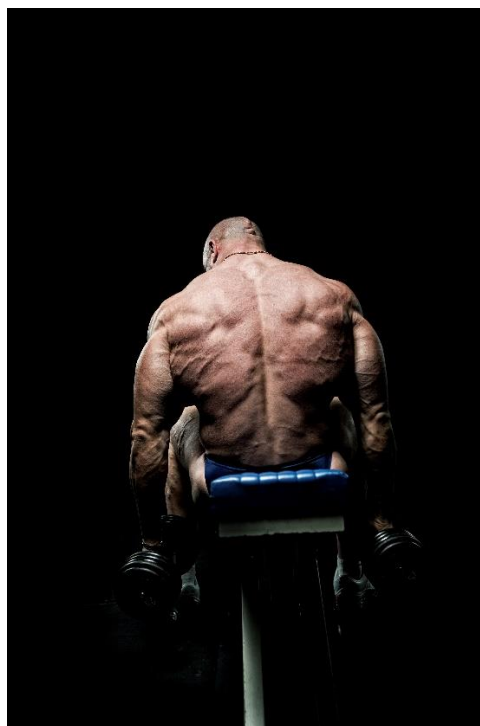
Skriv en novelle om krop, træning og doping på baggrund af de viste billeder.

Brug eventuelt baggrundsviden om krop, træning og doping på [www.antidoping.dk/undervisning](http://www.antidoping.dk/undervisning).

Vælg opgave A eller B:

A. Vælg en af personerne på billederne, og skriv en novelle med personen på billedet som hovedperson.

B. Vælg to af personer på billederne, og skriv en novelle om mødet mellem de to.



Opgave 3:

### Min ven doper sig

En af dine venner fortæller, at han overvejer at tage dopingstoffer for at få større muskler.

Skriv til din dagbog, hvad du tænker og føler om din vens valg.

Du kan hente information om doping på [www.antidoping.dk/undervisning](http://www.antidoping.dk/undervisning) og evt. [www.antidoping.dk/raadgivning](http://www.antidoping.dk/raadgivning).

Opgave 4:

### En medalje vundet med hjælp fra doping

En idrætsøver doper sig og vinder en konkurrence.

Diskuter følgende:

- Skal den dopede idrætsudøver fratages den medalje, vedkommende vandt, da vedkommende var dopet?
- Skal idrætsudøveren fratages andre medaljer?
- Skal en idrætsudøver, der har taget doping, have en straf?
  - Hvis idrætsudøveren skal have en straf – hvilken straf er så efter din mening den rigtige?
- Kan en idrætsudøver blive påvirket til at tage doping? Evt. af hvem?
- Skal andre, der har påvirket en idrætsudøver til at tage doping, have en straf?
  - Hvis den eller de andre skal have en straf – hvilken straf er så efter din mening den rigtige?

Husk at begrunde dine meninger.

Til læreren: Til opgaven kan man med fordel finde en eller flere cases – f.eks. i form af artikler – om udøvere, der har vundet, men efterfølgende er taget for doping. Eleverne kan bruge dette som baggrundslæsning til at diskutere spørgsmålene.

Læs mere om dopingreglerne og straf, hvis man doper sig på [www.antidoping.dk/doping](http://www.antidoping.dk/doping).

Opgave 5:

### Kære styrketræner

Du har en blog om træning og kost. På bloggen modtager du en besked fra en ung fyr, som overvejer at bruge anabole steroider for at få større muskler og opnå den krop, han drømmer om:

”Hvad gør steroider ved kroppen?

Jeg er en mand på 16 år, som går meget op i min styrketræning. Jeg har fået tilbudt anabole steroider, og nu har jeg overvejet at tage det. Men! Jeg ved ikke, hvad det gør ved kroppen (både negativt & positivt)?”

Skriv et svar til ham.

Du kan læse om anabole androgene steroider her [https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer\\_og\\_metoder](https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer_og_metoder).

#### Opgave 6:

##### Det var ikke mig...

Du er en professionel eliteidrætsudøver og lever af din idræt, dvs. af præmiepenge, tilskud fra dit forbund og Team Danmark samt sponsorater. Du har dopet dig op til en konkurrence, og en dopingprøve i forbindelse med konkurrencen har afsløret, at du er testet positiv for et forbudt dopingstof. Nu venter dit forbund, dine sponsorer og den danske befolkning, som heppede på dig, på en forklaring.

Diskuter følgende:

- Hvad gør du?
- Hvad siger du?

Du skal nu skrive en pressemeddelelse, hvor du forklarer din positive dopingprøve. Pressemeddelelsen skal indeholde:

- En indrømmelse af, hvad du har gjort.
- En forklaring af, hvad du har gjort.
- Information om, hvorfor du har gjort det.
- Overvejelser i forhold til hvad andre kan lære af dig.

Til læreren: Til opgaven kan man med fordel finde én eller flere cases – f.eks. i form af artikler – om udøvere, der har indrømmet brug af doping. Eleverne kan bruge disse som inspiration til at skrive pressemeddelelsen. Eller de kan se dem efterfølgende og sammenligne deres egen pressemeddelelse med udøvernes.

#### Opgave 7:

##### Ingen bivirkninger!

Læs om anabole steroider ([https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer\\_og\\_metoder](https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer_og_metoder)) og diskuter følgende case:

Amalie og Christian styrketræner i et fitnesscenter, og de har en personlig træner, som hjælper dem med træning og kost.

De snakker en dag om brug af anabole steroider som hjælp til at opnå træningsresultater. Deres træner siger, at anabole steroider ingen bivirkninger har.

Diskuter:

- Har træneren ret i, at der ikke er nogen bivirkninger ved brug af anabole steroider?
- Hvilke virkninger og bivirkninger vil Christian måske opleve?
- Hvilke virkninger og bivirkninger vil Amalie måske opleve?
- Har Christian og Amalie grund til at være bekymrede for deres træners rådgivning?

Til læreren: Ud over information om virkninger og bivirkninger i ovenstående link, er der også en række henvisninger til viden om dette i 'Håndbog om motionsdoping', som eventuelt kan bruges som baggrundsmateriale.

#### Opgave 8:

##### Kampagnen

Du er blevet ansat af Anti Doping Danmark til at udvikle en antidoping-kampagne rettet mod unge, der styrketræner i fitnesscentre.

Kampagnen skal forebygge, at unge begynder at bruge dopingstoffer som f.eks. anabole steroider.

Til kampagnen bør du overveje følgende:

- Målgruppen: Hvem er det, kampagnen skal have i tale? Hvem er i risiko for at begynde at dope sig?
- Budskabet: Hvad er det, kampagnen skal fortælle?
- Sproglige virkemidler: Hvordan får man målgruppen til at lytte til budskabet?
- Mediet: Skal kampagnen være i tv-reklamer, på sociale medier, i reklamer/artikler i magasiner eller på websites, hos bloggere, instagrammerere, på badges med slogans, plakater på offentlige toiletter eller noget helt andet?

Ekstraopgave:

Du skal nu udarbejde en antidoping-kampagne, der retter sig mod unge, der dyrker konkurrenceidræt.

Hvordan kan man bygge den kampagne op med afsæt i målgruppen, budskabet, sproglige virkemidler og medier?

Hvordan adskiller kampagnen sig fra kampagnen, der er målrettet unge, som styrketræner i fitnesscentre?

Husk at begrunde dine svar.

## Engelsk

Opgave 1:

### What is 'the Spirit of Sport'?

Background: Anti-doping programs seek to preserve what is valuable about sport. This essential value is often referred to as the 'spirit of sport'. The spirit of sport is the celebration of the human spirit, body and mind. Doping is fundamentally contrary to this understanding of spirit of sport.

Here are some of the terms that are associated with the spirit of sport:

- Ethics, fair play and honesty
- Health
- Excellence in performance
- Character and education
- Fun and joy
- Teamwork
- Dedication and commitment
- Respect for rules and laws
- Respect for self and other participants
- Courage
- Community and solidarity

But what do these terms actually mean? Discuss the 'The spirit of sport' based on the terms associated with it.

## Idræt

For idrætsopgaver se de to undervisningsmaterialer:

- Fairplay i idrætten (4.-7. klasse) udarbejdet til Skole OL ([https://www.antidoping.dk/sitetools/downloadcenter/undervisningsmateriale/fairplay\\_i\\_idraetten](https://www.antidoping.dk/sitetools/downloadcenter/undervisningsmateriale/fairplay_i_idraetten))
  - Materialet indeholder en række fysiske aktiviteter og lege til den aktive idrætsundervisning samt cases til diskussion af diskussioner om fairplay.
- Unge, krop, træning og doping (8.-10. klasse) (<https://www.antidoping.dk/ungekroptraeningogdoping>)
  - Indeholder forskellige opgaver til den teoretiske idrætsundervisning samt øvelser til fysisk træning, som på forskellige vis belyser emnerne unge, krop, træning og doping.



## Samfundsfag

For opgaver til samfundsfag se:

- Unge, krop, træning og doping (8.-10. klasse) (<https://www.antidoping.dk/ungekroptraeningogdoping>)

## Biologi

Opgave 1:

### De skarpe om doping

Læs om anabole androgene steroider, EPO, blodddoping og gen-doping i på ADD's hjemmeside ([https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer\\_og\\_metoder](https://www.antidoping.dk/undervisning/dopingstoffer_og_metoder))

Diskuter nedenstående spørgsmål i grupper og derefter i klassen:

- Hvad er anabole androgene steroider?
- Hvilken effekt (positive og negativ) har steroider på kroppen?
- Hvad er EPO?
- Hvilken effekt har EPO (positive og negativ) på kroppen?
- Hvad er blodddoping. Hvilken effekt (positive og negativ) har blodddoping?
- Hvad er gendoping?
- Hvilken effekt (positive og negativ) har gen-doping?
- I hvilke idrætsgrene tror du, de forskellige typer af doping virker og hvorfor?

## Opgaver til ungdomsuddannelser

Opgaver med afsæt i bogen 'Doping. Forfængelighed eller præstationstrang'

([https://www.antidoping.dk/sitertools/downloadcenter/undervisningsmateriale/doping\\_forfaengelighed\\_eller\\_praestationstrang\\_-\\_en\\_debatbog\\_om\\_doping\\_og\\_livsstil](https://www.antidoping.dk/sitertools/downloadcenter/undervisningsmateriale/doping_forfaengelighed_eller_praestationstrang_-_en_debatbog_om_doping_og_livsstil))

Opgave 1:

Opgaver om idealer, krop og identitet

Delopgave 1:

Diskuter kropsidealer og mode i historisk perspektiv fra antikken over renæssancen til moderne tid.

Diskuter, hvorfor det er blevet så betydningsfuldt at kontrollere kroppen/hvordan man ser ud.

Delopgave 2:

Reklamer

Vælg nogle reklamer fra blade eller magasiner og analyser dem med særlig vægt på de rolleværdier/kropsidealer, som reklamerne signalerer.

Diskuter, hvad I forbinder med henholdsvis femininitet og maskulinitet.

Delopgave 3:

Identitet

Hvor sidder din identitet? Skriv, hvor du selv mener, at din identitet sidder.

Delopgave 4:

Mandlige og kvindelige kropsidealer

Find billeder (evt. videoklip) af forskellige typer af mandekroppe og kvindekroppe.

Diskuter dem hver især på baggrund af kropsidealer.

Delopgave 5:

'Den perfekte krop'

Udarbejd en spørgeskemaundersøgelse vedrørende mandlige og kvindelige kropsidealer.

Undersøg, om der er forskelle mellem mænds og kvinders opfattelser af 'den perfekte krop' for begge køn.

Opgave 2:

Etik og konsekvenser af doping

Delopgave 1:

Diskuter i grupper og herefter fælles i klassen:

- Hvad er doping?
- Hvor går grænsen mellem brug af kosttilskud, smertestillende midler og doping?

- Er idræt på eliteplan blevet så krævende, at medicinering eller doping er nødvendig for at kunne gennemføre og præstere?

Delopgave 2:

Vælg, om du (eller I, hvis det er en gruppe) er en idrætsorganisation, en idrætsforening i en bestemt idræt, et fitnesscenter eller lignende.

Udarbejd et sæt retningslinjer eller regler for doping for den organisation, du har valgt:

- Hvilke regler skal med? Hvorfor?
- Hvilke sanktioner skal der være, hvis man overtræder reglerne?

Hent eventuelt inspiration i lignende organisationer.

Delopgave 3:

Doping – ja eller nej?

Gennemfør en paneldiskussion i klassen.

En gruppe skal argumentere for brug af/tilladelse til at bruge doping, mens den anden gruppe skal argumentere imod doping.

Opgave 3:

Magten, demokratiet og kroppen

Delopgave 1:

Diskutér om tesen 'så længe der er eliteidræt, så længe vil der eksistere doping' er holdbar.

I kan evt. medtænke sammenhængen mellem idræt og teknologiske fremskridt.

## Samfundsfag

Opgave 1:

### Jeg blev bange for min kæreste

Download, og læs Anna og Peters historie (bilag 1, side 14)

Diskuter i grupper følgende:

- Hvilke årsager der kan være til, at Peter begynder at tage steroider?
- Hvilke fysiske og psykiske forandringer sker der hos Peter, da han begynder at tage steroider?
- Hvilke konsekvenser har forandringerne?
- Kunne Anna have gjort noget anderledes i forhold til at konfrontere Peter med sine bekymringer?
- Hvad kan man gøre som pårørende, hvis man har mistanke til, at en kæreste, nær ven eller et familiemedlem begynder at bruge anabole steroider?

Til læreren: Der er tale om en virkelig historie fortalt af kæresten til en steroidbruger. Navnene er dog ændret af hensyn til de personer, historien omhandler.

Opgave 2:

### Lones søn var steroidmisbruger

Download, og læs Lone og Rasmus' historie (bilag 2, side 16)

Diskuter i grupper følgende:

- Hvilke årsager der kan være til, at Rasmus begynder at tage steroider?
- Hvilke fysiske og psykiske forandringer sker der hos Rasmus, da han begynder at tage steroider?
- Hvilke konsekvenser har forandringerne?
- Hvorfor er forandringen så drastisk?
- Hvorfor tror du, at Lones konfrontation med Rasmus medfører, at han stopper sit steroidbrug?
- Hvad kan man gøre som pårørende, hvis man har mistanke til, at en kæreste, nær ven eller et familiemedlem begynder på steroider?

Til læreren: Der er tale om en virkelig historie fortalt af moren til en steroidbruger. Navnene er dog ændret af hensyn til de personer, historien omhandler.

## Bilag 1

### Jeg blev bange for min kæreste

**Anna og Peter havde været kæresten i et par år, da Peter begyndte at interessere sig meget for styrketræning. Med styrketræningen fulgte nye venner og anabole steroider. Det endte med at koste ham forholdet til Anna, en del tid i fængslet og i sidste ende livet.**

Peter var en sød dreng, og vi havde været tætte venner i næsten tre år, da vi begyndte at komme sammen. Jeg var 16 og Peter et år ældre. Han blev min første kæreste. Peter var typen, som godt kunne lide at have styr over tingene, og man vidste, hvor man havde ham. Sådan blev han beskrevet af både familie og venner. Han var charmerende, og han havde let ved at få nye venner.

Da vi havde været sammen i godt to år, begyndte Peter at gå meget op i styrketræning. Det så jeg selvfølgelig ikke som noget problem. Det var dog ikke kun Peters fritidsinteresser, som ændrede sig. Også hans omgangskreds blev skiftet ud. Jeg husker, at jeg spurgte ind til det en aften, og mine spørgsmål førte ikke rigtig til nogle konkrete svar, så jeg valgte til sidst selv at skifte emne for ikke at ødelægge vores aften.

En aften mødte jeg Peters bedste ven Jonas til en privatfest, og efter at have snakket med Jonas gik det op for mig, at han og Peter stort set ingen kontakt havde med hinanden længere. Jonas forklarede mig, at Peter ikke var den samme længere, og han var faktisk chokeret over, at jeg ikke selv havde bemærket en forandring hos Peter. Jonas har senere hen fortalt mig, at han dengang godt vidste, at Peter var begyndt at eksperimentere med forskellige steroider, men at han stadig følte et vist ansvar over for sin tidligere bedste ven og derfor ikke fortalte mig det.

#### **Peter forandrede sig**

Jeg havde selvfølgelig bemærket den store forandring, hvad angår Peters udseende. Hans muskler voksede, og han tog specielt en hel del på i ansigtet. Jeg havde altid kunnet snakke med Peter om alting, og det var også en af grundene til, at vi var så tætte. Men Peter ville ikke snakke om den forandring, han gik igennem, og når jeg prøvede at snakke med ham om, hvorfor han f.eks. ikke længere snakkede med sin gode ven Jonas, lukkede han helt af og blev nærmest arrig. Det var ikke noget, han synes, jeg skulle blande mig i.

Vi begyndte at skændes en del. En ting vi aldrig havde gjort før, og Peters humørsvingninger var ved at ødelægge vores forhold. Det var ikke kun over for mig, at han ikke kunne kontrollere sin vrede. Det var under en hyggelig middag hos Peters forældre, i trafikken eller over bagateller som en cyklist, der glemmer at række en arm ud for at signalere, i hvilken retning han eller hun vil dreje. Men den situation, som jeg husker tydeligst, var, da vi en aften var til en fest hos Peters lillebror. Vi hyggede os med ølspil, og det havde alt i alt været en sjov aften. Det er Peters tur til at drikke, men hans bror kommenterer, at han kun sippede til drinken. Lige pludselig, ud af det blå, flyver Peter op, og inden nogen af de tilstedeværende kan nå at reagere, står Peter oven over sin bror, som ligger ned, mens Peter slår ham i ansigtet.

Det var her, det virkelig gik op for mig, at den var helt gal med min kæreste. Jeg var bange for ham. Jeg var bange for den søde og dejlige fyr, som jeg havde tilbragt de sidste mange år sammen med. Den person, som jeg elskede højt på jorden, turde jeg nu ikke længere at være i samme rum som.

Peter var ude af kontrol, og han kunne slet ikke styre sit temperament. Et temperament, som jeg for et år tilbage slet ikke vidste fandtes i ham. Han kunne finde på at råbe ad mig som en sindssyg, rive mig hårdt i armen, hvis jeg zappede væk fra en kanal i fjernsynet, som han gerne ville være blevet på, eller hvis jeg en aften ude i byen ikke lige fik svaret tilbage på hans sms med det samme, så vidste jeg, at helvede ville bryde løs. Samtidig var Peter stadig den søde og charmerende fyr, som jeg kendte, men hvis der kom den mindste ting i vejen, var det, at han mistede kontrollen. Der var sket en forandring med Peter, som jeg ikke kunne forklare, og det gjorde ondt at skulle overvære den person, som jeg holdt så meget af, opføre sig på en sådan måde. Ofte tog jeg mig selv i at tænke: "Det er ikke Peter det der. Det må være en anden person, som styrer ham."

Det viste sig så, som jeg nok var klar over, at Peter misbrugte steroider i stor stil. En aften jeg var ovre i hans lejlighed, fandt jeg sprøjter og piller samt papirer, som Peter havde printet ud fra et forum på nettet. I papirerne kunne man læse sig til råd og vejledning i brugen af anabole steroider. Det var skræmmende. Jeg var dog fortsat af den overbevisning, at tingene nok skulle blive som tidligere, og at hvis bare jeg blev ved med at være der for Peter, så skulle det nok gå. Det holdt desværre ikke. Peter kunne ikke sove om natten, og jeg fandt ud af, at han derfor var begyndt at tage sovepiller, men også vores sexliv var styret af piller. Det hele var noget rod, men det værste var, at vi ikke længere snakkede om tingene. Tidligere ville Peter og jeg konfrontere hinanden, hvis noget gik os på, men sådan var det ikke længere. Han var en tikkende bombe, og det endte med at koste ham hans job.

Peter ville gerne være mekaniker, og han var super glad for sin læreplads og ikke mindst sin mester, som han havde et rigtig godt forhold til. Desværre begyndte Peter at miste fokus. Han mødte konsekvent for sent på job, hvis han da overhovedet mødte op. Da Peters mester konfronterede ham med den manglende selvdisciplin, følte Peter sig uretfærdigt behandlet og forlod sit job i vrede. Uden job og med de forkerte venner endte Peter i en masse skidt. Jeg støttede Peter til det sidste, men 3 måneder efter episoden hos Peters bror måtte jeg sige stop. Jeg var følelsesmæssigt ødelagt, og jeg kunne ikke længere stå inde for de ting, Peter gik og lavede. Jeg kunne ikke længere støtte op om ham, og værst af alt kunne jeg ikke længere benægte de rygter, der gik om Peter i den lille by, vi boede i. Derfor valgte jeg at slå op med Peter. Vi snakkede stadig sammen, men kun over telefonen.

### **Brev fra fængslet**

En måned senere fik jeg et brev med posten. Jeg kunne med det samme genkende Peters håndskrift. Han sad i arresten pga. en sag om vold, og sådan fortsatte det i de to efterfølgende år. Peter røg ind og ud af diverse ungdomsfængsler grundet vold, og hver gang kontaktede han mig via brev. I brevene var han helt nede i kulkælderen. Han ville have, at tingene skulle være som tidligere, og hver gang skrev han, at nu var det sidste gang. Han ville aldrig mere ind og sidde igen. I starten svarede jeg trofast tilbage på Peters breve, og hver gang aftalte vi, at når han kom ud, så skulle alt være som før.

Peter blev desværre aldrig den samme igen, og hver gang han kom ud, startede det hele forfra. Det eneste, som betød noget for ham, så snart han var ude igen, var træningslokalet, hans venner fra træningsmiljøet og fester. Peter var ikke ude længe ad gangen. Uden et job havde han svært ved at finansiere sit misbrug af steroider, og dette førte derfor til indbrud og salg af stoffer. Den sidste gang Peter røg ind at sidde var i 2008. I mit sidste brev til Peter fortalte jeg ham, at jeg ikke længere ønskede kontakt. Brevet blev sendt retur, da det aldrig nåede frem til ham.

Peter døde i fængslet af et hjertestop forårsaget af et forvokset hjerte. Han blev 21 år gammel.

*Historien er fra 2009. Historien er virkelig, men navnene er opdigtede. Historien er skrevet i overensstemmelse med Annas egen beretning.*

## Bilag 2

### Lones søn var steroidmisbruger

**Lone er mor til Rasmus, som gennem flere år brugte anabole steroider. Da hun fandt bevis for sin mistanke, konfronterede hun ham og stillede ham et ultimatum.**

Lone og hendes mand blev skilt, da Rasmus var dreng. Det var Lone, der flyttede. Rasmus kom tit på besøg, og på trods af skilsmissen var der altid tæt kontakt familiemedlemmerne imellem.

Da Rasmus var 16-17 år, begyndte han og hans venner at gå i byen. De shinede sig op med smart tøj og alkohol, som alle andre unge. Men en anden naturlig forberedelse til en bytur for drengene var en tur i træningscentret, så de kunne se så pumpede ud som muligt, når de kom i byen. Desværre var det ofte sådan, at det blev til mere socialt samvær og hygge end træning i fitnesscentret, og det får man som bekendt ikke store muskler af.

Lone og hendes mand bemærkede, at Rasmus var begyndt at have blanke øjne og usædvanligt uren hud. Han var sløv og virkede ligeglad med alting. Han var også opfarende – heldigvis aldrig fysisk, men han var verbalt meget ubehagelig, især over for sin far. De diskuterede, hvorvidt Rasmus var "på noget", men blev enige om, at det kunne han ikke være. Hvorfor skulle han dog være det?

Efter nogle år flyttede Rasmus hjem til Lone. Mens han boede der, besøgte han tit fitnesscentret, og det var ofte der, han var sammen med sine venner. Også her havde Lone en fornemmelse af, at det blev til mindst lige så meget hygge som træning i de timer, han tilbragte her. Alligevel begyndte han at vokse påfaldende meget. Især omkring nakke, skuldre og overarme. Samtidig havde han svært ved at overholde sine aftaler, han rodede meget i sin del af huset, og han virkede ligeglad med det hele. Nu havde han også meget uren hud.

Lone havde derfor stadig mistanke om, at Rasmus tog noget, og hun overvejede at konfrontere ham med sin mistanke. Men hun havde ingen anelse om, hvad det kunne være, og hun var overbevist om, at det ikke ville hjælpe noget, med mindre hun havde et konkret bevis, som hun kunne præsentere ham for.

Beviset fandt hun. En tom pille-embalage af sølvfolie, som man trykker pillerne ud af, og hvor præparatets navn står på bagsiden. Lone søgte på præparatets navn på nettet, og så var der ingen tvivl. Det var et anabolt steroid, og så vidt Lone kunne se, var det ikke et præparat for nybegyndere. Lone blev rigtig bange og bekymret for Rasmus' helbred, og hun besluttede på stedet at konfrontere ham med sin viden. Det var hun nødt til, for hun var bange for, hvad der ville ske, hvis han fortsatte med sit misbrug.

#### **Fløjlshandsker eller pigtråd?**

Nu var spørgsmålet, hvordan Lone skulle konfrontere Rasmus med sin viden. Skulle det være fløjlshandsker eller pigtråd? Hun tog sine forholdsregler og forberedte sig mentalt på, at Rasmus måske kunne blive opfarende, grov og i værste fald voldelig, når han blev konfronteret med sit misbrug.

Lone lavede en aftale om at mødes med Rasmus, og uden egentlig at sige noget viste hun ham blot den pille-embalage, hun havde fundet. Rasmus sagde ingenting og kiggede væk, og Lone kunne se, at han var afsløret.

"Hvad vil du gøre ved det?" spurgte hun. Rasmus benægtede først, at det var hans, men det vidste Lone var løgn. Så hun stillede ham et ultimatum. Enten stopper du, eller også må du finde et andet sted at bo, og du må sige farvel til din familie.

Rasmus forsøgte sig med forklaringer om, at det bare var noget, man lige kunne tage for at komme til at se godt ud, når man skulle i byen, og at det var noget, han i øvrigt lige var startet med. Men Lone havde



researchet på nettet og vidste, at det var mere end det. Hun havde også for nyligt fået at vide, at Rasmus var blevet kørt på hospitalet et par gange et par år forinden, fordi der var blod i hans urin.

Igen afviste hun hans historier som løgn og fastholdt, at det var steroider eller familien. For som hun forklarede Rasmus; "Jeg vil ikke risikere, at du ender som krøbling, og jeg vil ikke risikere at skulle begrave dig. Og det er det, jeg frygter, vil ske, hvis ikke du stopper nu!"

Rasmus fik lidt tid til at beslutte, hvad han nu skulle gøre, så han gik for sig selv for at tænke sig om. Efter kun ti minutter havde han sit svar klar: "Jeg dropper det."

### **Vennerne respekterer det**

Lone stoler på ham. Også selvom han stadig træner og kommer i det samme miljø. Vennerne respekterer fuldt ud, at Rasmus er hoppet af steroiderne, og Lone kan både se og mærke, at han har forandret sig igen. Han har fået pæn hud, kroppen ser harmonisk ud igen, og han er igen blevet rar at tale med. Han ser i det hele taget både sundere og gladere ud. Og Lone husker at rose ham ofte for det nye og meget pænere udseende, og det bliver han tydeligt glad for at høre.

I dag siger Lone, at hun tror, det handler om hvilket miljø de unge kommer i og med hvilke venner. Og så handler det om de unge mænds forfængelighed. Især i de tidlige teenageår hvor pigerne begynder at blive interessante. De unge mænd tænker måske ikke så dybt over, om de har lyst til at dele resten af livet med en pige, hvis hun kun er faldet for store muskler, så det kan man lige minde dem om. Og så kan man minde dem om, at det måske slet ikke er så vigtigt med de store muskler, som de kan bilde sig ind.

Derudover er Lone overbevist om, at man må sætte hårdt mod hårdt med en ung mand på steroider, hvis man gør sig nogen forhåbninger om at trænge igennem. Hun mener ikke, at det nytter noget at begynde en moralprædiken om bivirkninger og alt det andet, der kan følge med steroider – for de unge ved det godt. Og så tror de i øvrigt ikke på, at det sker for dem.

"Når man er ung, føler man sig jo udødelig," siger Lone. Derfor må man sætte noget på spil for den unge. Og så skal man være ærlig og åben om sine egne følelser – både om angsten, bekymringen og vreden.

"Man skal ikke skælde ud, man skal bare vise ham, hvordan man har det med det," siger hun.

*Historien er fra 2013. Historien er virkelig, men navnene er opdigtede. Historien er skrevet i overensstemmelse med Lones egen beretning.*