



100 % REN HÅRDTRÄNING I STOCKHOLMS LÄN

**En implementeringsstudie av dopningspre-
vention på träningsanläggningar**

Ann-Sofie Bakshi

RAPPORT NR 58

STADs rapportserie, 2015
Rapport nummer 58
ISSN: 1654-7497
ISBN: 978-91-85997-27-5

www.stad.org

FÖRORD

STAD (STockholm förebygger Alkohol- och Drogproblem) startade som ett tioårigt projekt med uppdraget att identifiera, tillämpa och utvärdera lovande metoder för prevention inom alkohol- och narkotikaområdet. Projektet startades 1995 efter en översyn av missbruksvården i Stockholms län, där Landstinget och Stockholms kommun gemensamt beslöt att göra en mer långsiktig satsning på metodutveckling. Sedan 2010 är STAD en enhet inom Centrum för psykiatriforskning Stockholm.

STADs arbete kännetecknas av ett tätt samspel mellan praktik och forskning där kunskaperna från utvärderingar omsätts till praktik och de praktiska metoderna utsätts för kritisk och konstruktiv granskning. Kunskapen om vad som kännetecknar effektiva preventiva metoder har också ökat under de senaste tio åren. Det finns dock fortfarande ett stort behov av att utveckla och testa nya samhällsbaserade preventiva metoder, dels genom det aktionsinriktade arbetssätt som i stor utsträckning kännetecknat STAD, dels genom att studera hur metoder fungerar när de verkar i den vardag de är avsedda för.

I en serie rapporter redovisas resultat och erfarenheter från det arbete STAD bedriver. I denna rapport presenteras en studie av implementeringen av *100 % ren hårdträning* i Stockholms län. *100 % ren hårdträning* är en dopningsförebyggande metod som har utvecklats av STAD för att användas på träningsanläggningar. År 2015 har metoden spritts i hela landet och används i cirka 100 kommuner av över 500 träningsanläggningar.

INNEHÅLL

FÖRORD	3
SAMMANFATTNING	5
BAKGRUND	6
SYFTE	10
FRÅGESTÄLLNINGAR	10
MATERIAL OCH METOD.....	11
RESULTAT	12
1. Föreställningar om dopning	13
2. Effekter av implementeringen av 100 % ren hårdträning.....	17
3. 100 % ren hårdträning.....	19
4. Utbildningen	21
5. Samverkan	22
6. Diplomering	26
7. Uppföljning och kontroll.....	28
DISKUSSION	29
Effekter av implementeringen av 100 % ren hårdträning	29
Riskfaktorer, hinder och framgångsfaktorer	30
SLUTSATSER.....	31

SAMMANFATTNING

Denna studie syftar till att studera implementeringen av *100 % ren hårdträning* i Stockholms län, med fokus på faktorer som har främjat respektive hindrat implementeringen. *100 % ren hårdträning*, en kontextbaserad dopningsförebyggande metod med syfte att minska dopningsbruk bland besökare på träningsanläggningar, har sedan år 2008 använts i hela landet. Metoden är utvecklad av STAD¹ och inkluderar:

- Utbildning av nyckelaktörer (ägare av/personal på träningsanläggningar, preventions-samordnare, polis)
- Diplomerings av träningsanläggningar
- Samverkan mellan nyckelaktörer (se ovan)
- Uppföljning och kontroll

Aktörer som deltar i *100 % ren hårdträning* intervjuades om sina erfarenheter av att arbeta med metoden. Nio personer intervjuades i en mindre kommun i Stockholms län samt i Stockholms stad. Intervjuerna analyserades med tematisk innehållsanalys.

100 % ren hårdträning uppfattades som användbar av informanterna: metoden har tillfört ett systematiskt verktyg för att arbeta mot dopning, ökad kunskap om dopning och ökad tvärprofessionell samverkan. En problematisk aspekt som nämndes var att tiden som behövs för att arbeta effektivt med metoden inte alltid är tillräcklig, med negativ effekt på genomförandet.

Slutsats: Det sektorsövergripande och tvärprofessionella perspektivet är metodens styrka, men genererar också risker och hinder. Metoden kräver engagemang och resurser - särskilt tidsbrist äventyrar genomförandet. För att öka metodens kontextuella passform skulle genomförandet i storstäderna gynnas av att administrera projektet i mindre enheter, exempelvis uppdelat i stadsdelar med lokal preventionssamordnare i samverkan med träningsanläggningar och stadsdelspolis.

Metodkonceptet för *100 % ren hårdträning* utgör en framgångsfaktor och har lett till förändringar på de träningsanläggningar som använder metoden. Träningsanläggningarna arbetar aktivt med metoden och dopningsprevention har integrerats i ordinarie verksamhet, vilket potentiellt talar för långsiktighet. Trots att metoden uppfattas som relativt tidskrävande och kostsam, vill informanterna fortsätta investera resurser för att delta.

¹ STAD: Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem (www.stad.org)

BAKGRUND

I Sverige görs en formaliserad skillnad mellan användning av förbjudna prestationshöjande medel inom respektive utanför elitidrotten. Bruk av förbjudna preparat inom elitidrotten benämns doping och omfattas av det internationella regelverk som är utformat för elitidrott/tävlingsidrott. Bruk av förbjudna preparat utanför elitidrotten, exempelvis inom motionsidrott benämns dopning. Dopning har de senaste decennierna alltmer kommit att uppmärksammas som ett växande samhällsproblem, och 1991 tillkom Sveriges första dopningslag, där tillverkning, försäljning, förmedling, innehav och bruk av hormonpreparat (anabola androgena steroider/AAS och tillväxthormon) förbjöds, utom då preparaten används i medicinskt syfte och på läkares inrådan (Lag 1991:1969 om förbud mot vissa dopningsmedel). Lagen tillkom eftersom användning av hormonpreparat i dopningssyfte innebär avsevärda hälsorisker både på kort och på lång sikt. Exempel på sådana skadeverkningar är depression, humörväxlingar, ökad aggressivitet och minskad empati. Användning av hormonpreparat kan också leda till hjärtförstoring, allvarliga leverskador och muskelskador. Män kan utveckla bröst, s.k. gynekomasti, som måste opereras bort, få testikelförkrympning, potensproblem/impotens och kraftigt ökat håravfall. Kvinnor kan få ökad kroppsbehåring inklusive skäggväxt, djupare röst och förstorad klitoris. Både män och kvinnor riskerar tillfällig eller permanent infertilitet. Om dopningspreparat används av ungdomar innan deras kropp utvecklats färdigt riskerar de att stanna i växten.

Kunskapen om omfattningen av dopningsbruk i Sverige präglas av osäkerhet. Vissa studier visar på att cirka 1 procent av landets befolkning (övervägande män) någon gång i livet har använt hormonbaserade dopningspreparat (Statens folkhälsoinstitut, 2009; Statens folkhälsoinstitut, 2011). Andra studier visar på siffror så höga som drygt 3 - 4 procent för män, medan andelen kvinnor ligger under 0,5 procent (Leifman et al, 2011; Sagoe et al, 2015). Dessa studier utgår dock främst från specifika populationer där andelen dopningsbrukare kan antas vara högre än i befolkningen i övrigt, såsom tränande på gym, droganvändare och personer som sitter i häkte och fängelse. Det finns indikationer på att dopning är ett växande problem – dels studier som visar på en potentiell ökning i jämförelse med tidigare studier (exempelvis Sagoe, 2015), dels att tullens och polisens beslag av förbjudna dopningspreparat (AAS och tillväxthormon) de senaste åren har ökat markant (SOU 2011:10). Forskare pekar på att förändrade kropps- och fitnessideal är en bidragande orsak till användning av dopningspreparat (Hildebrandt et al, 2010; Hoff, 2013).

På grund av indikationerna på att dopning ökar i samhället, samt de omfattande skadeverkingarna på hälsan som dopningsbruk medför utvecklade STAD (Stockholm förebygger alkohol- och drogproblem) med finansiering av Folkhälsoinstitutet (idag Folkhälsomyndigheten) en metod för att förebygga dopning inom motionsidrotten – *100 % ren hårdträning*. Metoden började implementeras år 2008 på träningsanläggningar (gym) i Stockholms län, och har sedan dess spridits till hela landet.

För att undersöka hur *100 % ren hårdträning* fungerar att använda på träningsanläggningarna, samt i vilken mån metoden påverkar dopningsbruket bland besökarna som tränar på de träningsanläggningar där metoden har implementerats initierade STAD år 2015 en vetenskaplig utvärdering av *100 % ren hårdträning*. Utvärderingen utgörs av en implementeringsstudie och en effektstudie. För att förbereda denna omfattande utvärdering genomfördes vintern 2014 föreliggande pilotstudie. Pilotstudiens syfte är att studera implementeringen av *100 % ren hårdträning* i Stockholms län, med fokus på faktorer som främjat respektive hindrat implementeringsprocessen.

100 % ren hårdträning

100 % ren hårdträning har utvecklats av STAD i syfte att minska användningen av och förekomsten av dopning på träningsanläggningar (gym) i Sverige. Denna kontextbaserade metod tillämpas av personal på träningsanläggningar, i samverkan med aktörer som lokal polis och kommunala preventionssamordnare. Metoden har sedan introduktionen år 2008 spritts över hela landet och används idag av cirka 500 träningsanläggningar i drygt 100 kommuner. Metoden bygger på att träningsanläggningar utvecklar ett långsiktigt dopningsförebyggande arbete enligt *100 % ren hårdträning*. De träningsanläggningar som arbetar med metoden utifrån de riktlinjer som satts upp blir diplomerade. Diplomeringen innebär att träningsanläggningarna får en plakett att sätta upp i sina lokaler, som visar att träningsanläggningen i fråga aktivt arbetar mot dopning på ett sätt som uppfyller kraven för att bli diplomerad.

Huvudkomponenterna i metoden är:

- Utbildning av nyckelaktörer (ägare av och personal på träningsanläggningar, polis, preventionssamordnare för länsstyrelser och kommuner)

- Diplomeringskravet för träningsanläggningar
- Samverkan mellan nyckelaktörer (personal på träningsanläggningar, preventionssamordnare för länsstyrelser och kommuner och lokal polis)
- Uppföljning och kontroll

För att alla insatsens aktörer ska arbeta utifrån en likvärdig kunskapsgrund, erbjuds en utbildning om dopning till träningsanläggningarnas personal, preventionssamordnare och poliser som deltar i satsningen. Utbildningen har utvecklats av STAD och omfattar följande moment:

- Anabola androgena steroider: tecken och symtom
- Kost och kosttillskott
- Lagar och kontroller, dopningstester
- Policy och handlingsplan
- Samtalsmetodik: hur man i förebyggande syfte kommunicerar med gymbesökare om användning av otillåtna dopningspreparat

Diplomeringskravet för träningsanläggningarna består av fem delar:

- Kontinuerlig utbildning av träningsanläggningarnas personal
- Utveckling av policy och handlingsplan mot dopning
- Samarbete med polisen
- En utsedd antidopningsansvarig på varje träningsanläggning
- En antidopningspärm med information om dopning och dopningsförebyggande arbete, kontaktuppgifter till polis samt handlingsplan och policy ska finnas tillgänglig för all personal på varje träningsanläggning

Insatsen har som krav att samtlig personal på träningsanläggningarna och som arbetar minst halvtid ska gå den utbildning i dopningsförebyggande arbete som STAD erbjuder. Efter fullföljd utbildning erhålls ett kursintyg. Varje träningsanläggning ska också utveckla en handlingsplan och en policy för det dopningsförebyggande arbetet. Dessutom ska träningsanläggningarna samarbeta med den polis som är antidopningsansvarig i respektive ort och med ortens kommunala preventionssamordnare (eller motsvarande). Det är främst den lokala samordnaren som koordinerar det lokala arbetet med *100 % ren hårdträning*, följer upp hur träningsanläggningarna arbetar med metoden samt utvecklar samverkan mellan kommunen, polisen och träningsanläggningarna. Polisens uppgift är att hålla kontakt med träningsanläggningarna, exempelvis genom att regelbundet besöka och ibland även genomföra dopningsin-

spektioner samt att hålla sig informerad och förmedla information om dopningsläget i kommunen inom ortens samverkansgrupp.

Träningsanläggningarna blir diplomerade årsvis, vilket innebär att träningsanläggningarnas arbete med *100 % ren hårdträning* följs upp en gång om året. Uppföljningen genomförs av ortens preventionssamordnare, eller av den person som har det lokala ansvaret för samordningen av *100 % ren hårdträning*. Uppföljningen görs genom att samordnaren besöker träningsanläggningarna och kontrollerar att metoden följs genom ett antal punkter på en checklista som utvecklats av STAD. Bland annat kontrolleras att personalen är utbildad och att antidopningspärmen finns tillgänglig och är uppdaterad med aktuellt innehåll. Efter godkänd årsuppföljning får träningsanläggningarna en årsmärkning på sin diplomeringsplakett. Träningsanläggningar som inte motsvarar kraven får sex månader på sig att åtgärda brister. Om detta inte görs plockas plaketten ned av den lokala preventionssamordnaren eller motsvarande, och träningsanläggningen mister sin diplomeringsplakett.

Implementeringsteori

Rogers utvecklade i *Diffusions of innovation* ett antal kriterier som är centrala för en implementeringsprocess och dess analys. Kriterierna är: relevans, relativa fördelar, överensstämmelse, användarvänlighet, testbarhet, synliga resultat och anpassningsbarhet (Rogers, 2003). Med relevans menas att en metod behöver motsvara ett behov som verksamheten har, i detta fall att *100 % ren hårdträning* ger möjlighet att förebygga dopning på träningsanläggningar. Metoden behöver också erbjuda relativa fördelar i jämförelse med andra metoder och rutiner som används och den behöver stämma överens med de värderingar och regler som finns i verksamheten, exempelvis att träningsanläggningarnas personal har en negativ inställning till dopningsbruk. Användarvänlighet är en viktig faktor för en metods implementeringsmöjligheter – ju mindre komplex en metod är, desto större möjligheter för en framgångsrik integrering. Om personalen på träningsanläggningarna eller polisen upplever att *100 % ren hårdträning* exempelvis är för omfattande, svår att förstå eller tidskrävande riskerar implementeringen att bromsas upp. En fördel är också om en metod är testbar i mindre omfattning innan den implementeras i full skala. Om användningen av metoden snabbt ger synliga resultat underlättas implementeringen - ett sådant resultat kan snabba upp processen och öka acceptansen för den nya metoden. Exempel på sådana resultat kan vara att de som arbetar med *100 % ren hårdträning* tycker att den påverkar förekomsten av dopning bland träningsanläggningarnas besökare eller att personalen anser att metoden gett dem ökade kunskaper och ett användbart

verktyg för att arbeta dopningsförebyggande. För en effektiv integrering av en ny metod i en verksamhet behöver den även vara anpassningsbar, dvs. *100 % ren hårdträning* bör fungera tillsammans med och kanske även underlätta verksamhetens övriga rutiner.

Genom att utgå från dessa kriterier är det möjligt att studera i vilken mån en implementering har varit framgångsrik. Rogers kriterier (2003) används ofta inom implementeringsforskningen för att undersöka vad som har främjat respektive hindrat en insats när den integreras i en verksamhet. De används även för att studera möjligheterna att vidmakthålla en insats efter att det initiala implementeringsstödet minskat eller avslutats (Greenhalgh et al, 2004; Durlak & DuPre, 2008). Många insatser som implementeras sker i form av projekt som finansieras av tidsbegränsade ekonomiska medel med utgångspunkt att insatsen efter implementeringsfasen ska vara så integrerad i den kontext där den förts in att den kan leva vidare utan det initiala implementeringsstödet. För det krävs att metoden följer Rogers implementeringskriterier. Ibland är dock inte detta tillräckligt – för att vidmakthålla en metod kan det ibland behövas fortsatt stöd, exempelvis genom en central konsultativ stöd- eller styrfunktion eller kontinuerlig utbildning av personal (Fixsen et al, 2005).

SYFTE

Studien syftar till att studera implementeringen av *100 % ren hårdträning* i Stockholms län, med fokus på hur insatsen har genomförts, för att undersöka vilka faktorer som har främjat respektive hindrat implementeringen.

FRÅGESTÄLLNINGAR

Övergripande frågeställning för studien är hur *100 % ren hårdträning* har genomförts och vilka faktorer som har främjat respektive hindrat implementeringen.

Delfrågeställningar:

- Hur har samverkan mellan de olika aktörerna fungerat och vilka effekter har samverkan genererat?
- Hur väl har metoden fungerat och i vilken grad den har kunnat integreras i verksamheten där den har implementerats?

- Har implementeringen av *100 % ren hårdträning* lett till ökade möjligheter att arbeta mot dopning?
- Upplevs *100 % ren hårdträning* som en effektiv strategi för att arbeta mot dopning – varför/varför inte?
- Hur ser förutsättningarna för metodens vidmakthållande och ett mer strukturellt långsiktigt lokalt arbete mot dopning ut?

MATERIAL OCH METOD

I denna studie ingår följande orter och informanter:

Bergstad: En mindre stad i Stockholms län med cirka 50 – 70 000 invånare. Invånarna är av socioekonomiskt heterogen status, och många i yrkesverksam ålder pendlar till andra orter i länet, främst till Stockholm stad och andra större närkommuner i länet, för att arbeta och studera. Många invånare arbetar även i Bergstad kommun. I kommunen finns cirka elva kända träningsanläggningar. Av dessa medverkar åtta stycken i *100 % ren hårdträning* (år 2014). I Bergstad har ansvarig lokal samordnare (kommunens preventionssamordnare), kontaktpolis för ortens antidopningsarbete, samt personal på tre träningsanläggningar som deltar i *100 % ren hårdträning* intervjuats.

Stockholm stad: Stockholm läns (och Sveriges) största kommun med cirka 900 000 invånare är uppdelad i fjorton stadsdelar. Invånarna är av socioekonomiskt heterogen status. I Stockholms stad finns hundratals kända träningsanläggningar. Av dessa medverkar cirka fyrtio stycken i *100 % ren hårdträning* (år 2014). I Stockholm stad har den projektledare på STAD som ansvarar för den lokala samordningen för *100 % ren hårdträning* i Stockholms stad, kontaktpolis för Stockholm stads antidopningsarbete, samt personal på två träningsanläggningar som deltar i *100 % ren hårdträning* intervjuats.

Totalt har nio personer intervjuats. Informanterna informerades före intervjun om att de i möjligaste mån kommer att vara anonyma i studien, men att fullständig anonymitet inte kan utlovas i relation till att vissa av dem lättare kan identifieras pga deras tjänst och/eller geografiska karaktäristika. Detta gäller främst de informanter som deltagit i *100 % ren hårdträning* för Stockholms stads räkning eftersom denna kommun tydligt avskiljer sig från Sveriges demografi generellt. Vad gäller de informanter som medverkat på den mindre orten i Stockholms län har det varit lättare att upprätthålla anonymiteten. Således benämns Stockholm stad i

denna studie under sitt rätta namn, medan den mindre orten har fått pseudonym. Samtliga informanter benämns i studien med pseudonymer.

Studien genomfördes med kvalitativ metod. Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer med personer som har varit delaktiga under implementeringsprocessen och som arbetar med *100 % ren hårdträning* (se Bilaga 1 – 3). För att fånga in så många olika perspektiv på och erfarenheter av insatsen som möjligt har informanter som har haft olika roller inom insatsen valts ut. Informanter är de preventionssamordnare som i kommunerna arbetat med *100 % ren hårdträning*, poliser som engagerats inom insatsen samt ägare till/föreståndare för och personal på träningsanläggningar.

Intervjuerna spelades in digitalt och transkriberades ordagrant. Intervjuerna tog 60 – 90 minuter vardera. Transkriptionerna, som utgör studiens basdata, har analyserats med tematisk innehållsanalys med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar (Braun & Clarke, 2006). Materialet kodades först i mindre kategorier, som sedan sammanfördes till teman utifrån utsagorna i de mindre kategorierna handlade om samma grundläggande ämne. För att analysera implementeringen, samt finna hinder och framgångsfaktorer analyserades data utifrån aktuell implementeringsteori med fokus på de grundläggande element som *100 % ren hårdträning* baseras på:

- Utbildning av nyckelaktörer (ägare till och personal på träningsanläggningar, poliser, preventionssamordnare, m fl)
- Diplomerings av träningsanläggningar
- Samverkan mellan olika nyckelaktörer
- Uppföljning och kontroll av träningsanläggningar

RESULTAT

I detta avsnitt presenteras de sju teman som analysen av intervjuerna genererade:

1. Föreställningar om dopning
2. Effekter av implementeringen av *100 % ren hårdträning*
3. *100 % ren hårdträning*
4. Utbildningen
5. Samverkan

6. Diplomerings

7. Uppföljning och kontroll

1. Föreställningar om dopning

Informanterna uppger att de inte vet i vilken omfattning dopning förekommer i samhället, och flera av dem menar att mörkertalet kan antas vara stort. Samtidigt uppger de att det skulle vara bra att ha bättre kunskaper om hur förekomsten ser ut, inte minst för att kunna utforma insatser utifrån detta. Att det finns ett mörkertal och att den statistik man idag har tillgång till är osäker och troligen inte motsvarar den faktiska förekomsten anses orsakas av flera faktorer, bland annat att användning av dopning är underreporterad. En av de intervjuade poliserna menar att det inom polisen råder kunskapsbrist inom dopningsområdet, och att ämnet hittills varit relativt ouppmärksammat. Det har bland annat lett till att personer som gripits inte testats för eller tillfrågats om dopning, även om det kan ha funnits skäl till detta. Denna polis berättar också att antalet dopningsfall som narkotikapolisen i centrala Stockholm upptäckt omfattade cirka en åttondel av totala antalet drog- och narkotikarelaterade fall under år 2013. En stor andel av dessa fall var resultatet av enskilda insatser som gjorts med fokus på dopning. Även om det är en mer spekulativ reflektion, kan man i alla fall tänka sig att antalet kända dopningsfall skulle öka om polisen gjorde fler riktade insatser och uppmärksammade dopning i högre grad än idag.

En annan orsak till mörkertalet anses av informanterna bero på att personer som deltar i undersökningar inte svarar sanningsenligt på frågor om dopning i undersökningar där frågan ställs:

För de förstår ju, tror jag, många gånger också att svarar jag att jag doppar mig nu så kommer det att bli påföljd av det. Vad det innebär vet de kanske inte själva men de förstår att svarar jag ärligt på det här finns ju risken att man kommer att göra kontroller på det här gymmet.

Martin, polis, Stockholm stad

Detta menar de dels beror på att dopning är kriminaliserat, dels beror på att dopning och bilden/föreställningen om dopparen bär på ett stigma. Stigmat genereras ur den skam som vidhäftar dopning som ett slags fusk – dopparen har inte fått sina muskler genom hårt arbete utan har

fuskat sig till dem. De konsekvenser dopningen kan få på kroppen är också i allra högsta grad skambelagda och ett stigma, eftersom de står i total motsatsställning till det maskulina ideal man strävar efter: krympande testiklar, impotens och bröst (s.k. bitchtits) – dopningen kan alltså avmaskulinisera istället för maskulinisera:

Och sedan tror jag också, det är också bara en teori från min sida men jag tror, även om det kanske är lite skamligt fortfarande även idag att gå ut med ett missbruk alltså narkotika så är det ändå vanligare att folk kanske gör det när det gäller narkotika och tidigare narkotikamissbruk. När det gäller doping så tror jag att det är, biverkningarna är nog, de är ganska ovärdiga när det kommer till kanske potensen, man utvecklar bröst och så där och det kanske är ingenting man vill stå och prata om i media.

Martin, polis, Stockholm stad

Informanterna som arbetar på träningsanläggningar tillfrågades om de visste om dopning förekom på deras egna arbetsplatser. Med undantag av en informant uppgav alla att de haft besökare som de misstänkt använda förbjudna dopningspreparat. Samtidigt menar de att denna typ av besökare inte är speciellt vanliga på deras gym, utan att de i högre utsträckning tränar på s.k. källargym och på gym som under stora delar av öppettiderna är obemannade.

Informanterna fick också frågor om hur de känner igen en person som använder dopning. Ur deras utsagor bildas en gemensam, sammanhållen bild av den ”typiske” doparen som en yngre man med stora muskler, ”biffig” som en del informanter säger, och som ofta har med sig en eller flera flaskor med drycker (träningstillskott av olika slag) som skakas och dricks under träningspassen. Några av informanterna kallar dessa besökare ”flaskskakare”. Informanterna säger också att personer som de misstänker dopar sig har ett avvikande beteende i jämförelse med övriga gymbesökare. De poserar framför speglar, fotograferar varandra och sig själva och kan även uppträda på ett sätt som uppfattas aggressivt, exempelvis skrika/vråla när de lyfter tunga vikter och i de fall de är flera ha en högljudd ”gängliknande” jargong sinsemellan:

Men oftast har de också, är de flaskskakare så har de lite piller som gör att de ska bli lite, koffeintabletter brukar det ofta vara eller något sådant där, men man får ha lite koll på, tycker jag, på dem i alla fall. Och då brukar vi fråga, har ni mycket flaskskakare brukar vi ofta ta upp med varandra, och selfiesar, som att stå och fota sig själv i spegeln och spänna muskler-

na, det finns det otroligt mycket och vi har inte en enda selfie-människa just nu så det är helt fantastiskt. Så vi vet inte vart alla de här selfiesarna tar vägen just nu, och skakarna.

Eva, personal på träningsanläggning, Bergstad

Detta beteende står i kontrast mot träningsanläggningarnas ordinära besökare, där de flesta är vanliga motionärer som vill hålla sig i form. Informanterna säger att besökare med ”doparbeteende” inte är kunder de vill ha - de skapar dålig stämning och stör gymmens övriga besökare. I värsta fall kan kunder skrämmas bort och gymmet få dåligt rykte. Flera av de intervjuade anser att det därför delvis ligger ett ekonomiskt intresse i att arbeta förebyggande mot dopning på träningsanläggningar:

Anställda och kunder som tyckte att, det var det väl kanske inte så mycket på att de, någon hade vuxit snabbt utan det var mer jargongen i det snacket när de tränade, de var väldigt högljudda och så, lite störiga, som föranledde till att vi faktiskt tog ett prat, i och med att vi fick höra från olika håll. Så då tog vi ett prat med den här killen, ja på tu man hand, om att det här är inte ett okej beteende, dels hur man betedde sig på gymmet för det stör och sedan också att vi hade reagerat på att han hade vuxit mycket och hur han tränade och att vi faktiskt är ett gym som förespråkar ren hårdträning.

Hanna, personal på träningsanläggning, Bergstad

Därför att man får någonting som synliggör, sedan är det väldigt bra för oss som företag, som gym, för det uppmärksammas ju. Det är en bra grej att göra kring media som gör lite att man syns och att det syns att vi står för bra saker.

Hanna, personal på träningsanläggning, Bergstad

Också en av de intervjuade poliserna menar att beteendet som vissa dopningsbrukare visar upp kan vara ett störande inslag på en träningsanläggning:

Det är störande och folk blir lite skraja när de låter mycket och ser jättestora ut. De visar gärna upp det också.

Johan, polis, Bergstad

Att arbeta dopningsförebyggande uppgav samtliga informanter är viktigt, eftersom dopning kan få så negativa effekter på hälsan, och för att de oroar sig för att dopning ska öka och

sprida sig i samhället – att det ska blir allt vanligare, mer accepterat och normaliserat att dopa sig. Detta är en utveckling som följer en mer generell samhällsutveckling, menar informanterna, där ”quick-fixes” som exempelvis plastikoperationer idag är något som fler och fler gör och inte skäms för. Dopning kan bli ett av många accepterade verktyg som finns tillgängliga för utseendemodifiering. Biverkningarna som borde fungera avskräckande tycks vara en blind fläck, säger flera av informanterna - antingen tror man att biverkningarna inte är så farliga, eller också ignorerar man dem för att drömkroppen är viktigare:

Men det är ju allt med botox, allt är så mer accepterat idag och jag tror faktiskt att dopingen kan bli mer aktuell där också, du kan ju faktiskt bygga din kropp egentligen till viss del. Inte riktigt att man ska de här monsterkurerna och sitta med sprutor i varenda kroppsdel, nej. Men många kanske börjar med de här mindre kurerna och tänker att lite mindre kropps fett kanske, lite mer slimmad, kanske lite starkare, och sedan blir det kanske det här psykiska beroendet, att fan nu blir jag svagare och då kanske det är lättare att man hoppar på kurerna och så ökar det mer.

Martin, polis, Stockholm stad

Oron gäller främst den grupp som traditionellt står för huvuddelen av dopning: unga män mellan 18 och 35 år, som snabbt vill bygga upp sin kropp, och uppnå det som tycks vara nästan omöjligt att uppnå genom enbart träning: den ultimata ”Fight club-kroppen”:

Det ska vara väldigt tränat och det är väldigt mycket i vanliga tidningar att träna si och så. Det står aldrig använd doping, men alla som har hållit på med lite träning vet att sådant där tar tid. Man får inte en Fightclub-kropp på sex månader om man inte fuskar lite grand på något sätt. Och hela det kitet det märks, jag tycker att det märks på tjejer också en hel del.

Johan, polis, Bergstad

Informanterna menar att det kan vara så att dopning blir vanligare, särskilt bland tonårskillar, och kanske även går ned i åldrarna, eftersom de inte har tålamod med den långa, mödosamma process det innebär att pressa fram den ideala manskroppen genom åratals träning:

Och tyvärr så tror jag också att människor idag är mer benägna att gå för quick fixes. Snabba resultat, har inte tålamodet, och det spelar ingen roll om det handlar om träning eller om det handlar om att se snygga ut så är det väldigt mycket ingrepp eller fusketoder.

Camilla, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

En annan farhåga hos informanterna gäller en relativt ny målgrupp för dopning i samband med den fitness-trend som vuxit sig allt starkare de senaste åren. För att få den perfekta ”fitnesskroppen”, och klara av den hårda träning som krävs blir dopning en utväg. Fitness-trenden lockar många kvinnor, och informanterna menar att kvinnor, hittills underrepresenterade inom dopning, kan vara en ny riskgrupp:

Jag tror att, förr så har det väl, tror jag, varit mer vanligt bland killar men tyvärr tror jag det blir mer vanligt bland tjejer. [...] Tror jag, för det har blivit mera att tjejer ska ha muskler jämfört med vad det var för några år sedan, då skulle inte tjejerna ha synliga muskler utan man ville träna men man ville inte bli bullig, så jag tror att det kan ha ökat bland tjejer.

Hanna, personal på träningsanläggning, Bergstad

2. Effekter av implementeringen av 100 % ren hårdträning

Informanterna uppger att arbetet med 100 % ren hårdträning har medfört positiva effekter. Flera av informanterna menar att de fått ökad kunskap om dopning och hur man kan arbeta förebyggande, men också att de har blivit mer medvetna om att dopning förekommer och börjat uppfatta dopning som ett problem som angår dem. Personalen på träningsanläggningarna i Bergstad anser att detta har medfört att de tidigare uppmärksammar misstänkta dopningsfall och att de har fått redskap att hantera detta, något som polisen i Bergstad instämmer i:

Man får fler gym engagerade och tänka i rätt banor och faktiskt kanske våga gå ut bland medlemmarna och säga att det här står vi för och har en policy och har en handlingsplan så man vet faktiskt vad man ska göra när det väl händer någonting. När man står där med någon som man känner sig helt säker på, den här håller nog på med dopning, vad ska jag göra? Att då ha en handlingsplan och ha de här kontakterna är en början, det underlättar för dem.

Johan, polis, Bergstad

Informanterna i Bergstad berättar att de tycker sig se att de som dopar sig flyttar runt mellan olika gym. När de känner att de har ögonen på sig, börjar de träna på ett annat ställe. Detta har man försökt att komma åt genom att skapa ”visselpipor” sinsemellan gymmen – när det finns en misstanke om att någon dopar sig informerar man de andra gymmen som deltar i satsning-

en. På så sätt får man kunskap om hur de vandrar runt, samtidigt som personalen har möjlighet att tidigare upptäcka och agera på misstänkt dopning:

Vi har en facebook-grupp som är sluten bara för oss som är utbildade och där kan vi tipsa varandra om det är några som är i görningen – 'Nu har de inte syntts till hos oss, är de hos er kanske?'. Man kan tipsa varandra så.

Hanna, personal på träningsanläggning, Bergstad

En konsekvens av detta är förstås att det leder till att de som dopar sig i slutänden ”försvinner”, eftersom de väljer att gå till gym där de i mindre grad, eller inte alls riskerar att bli upptäckta och ifrågasatta – exempelvis källargym eller obemannade gym. Detta är en problematisk aspekt, och kanske en mer eller mindre en ofrånkomlig effekt av metoden då den tillämpas, och som behöver adresseras med andra strategier än de som *100 % ren hårdträning* nu har möjlighet att tillhandahålla:

Den personen kanske tror att åh shit, kanske blir lite rädd, oj shit de kanske tror, de kanske vet något och slutar då att träna här, och tränar någon annanstans, och där fortsätter de. Alltså, det känns som att vi får ut dem härifrån, men de går vidare till något annat ställe.

Stefan, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Arbetet med *100 % ren hårdträning* har också medfört att man på ett par av de träningsanläggningar som deltar i insatsen genomför riktade antidopningsinsatser mot ungdomar i förebyggande syfte. På ett gym har personalen börjat föra dialog med tränande ungdomar om dopning och vilka negativa konsekvenser för hälsan som dopning kan medföra. På ett annat gym har ett moment om dopning införts i en utbildning om träning som ges till ungdomar:

Camilla: Där gör vi någonting mer utöver den där veckan. De går tolv veckor och lär sig grunderna kring styrketräning och får små miniföreläsningar och så hemma i gymmet får de sina personliga program och så är det två ledare som jobbar med dem.

Intervjuare: Och det handlar om dopning då som ni har fört in där?

Camilla: En av lektionerna handlar alltså om det, vi pratar om dopning.

Intervjuare: Är det på grund av 100 % ren hårdträning?

Camilla: Ja.

Camilla, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Informanterna hoppas att dessa insatser ska ha både kunskapshöjande och opinionsbildande effekt. I Bergstad har dessutom de deltagande träningsanläggningarna tillsammans med ortens kommunala samordnare satsat på opinionsbildning bland ortens invånare genom att bland annat genomföra informationssatsningar i form av s.k. happenings på stadens torg då man informerar om dopning samtidigt som man marknadsför sina respektive träningsanläggningar.

3. 100 % ren hårdträning

100 % ren hårdträning består av fyra grundläggande element: utbildning, diplomering, samverkan, uppföljning och kontroll. Informanterna har en positiv uppfattning om metoden och projektet som helhet, och de lyfter särskilt fram att det är bra att insatsen har riktats till träningsanläggningar, som är den arena där man bäst kan nå de som dopar sig och där ett praktiskt förebyggande arbete går att genomföra:

Framför allt att vi får bra kontakt med gymmen för jag lever i den världen att ska vi kunna göra någonting som poliser så måste vi ha hjälp av dem som faktiskt finns i den verkligheten och då är det gypersonal, och via gypersonalen så får man också kontakt med några som ofta går där till slut.

Johan, polis, Bergstad

Informanterna saknar inget i projektet, och tycker inte heller att något moment eller något inslag är problematiskt eller att det inte fungerar eller passar i deras verksamhet, oavsett om de är poliser, anställda på en träningsanläggning eller kommunala samordnare. Däremot saknar några av informanterna ett bredare opinionsbildande arbete riktat till hela befolkningen som sker parallellt med fokuseringen på träningsanläggningar. Informanterna menar att dopning generellt är ett relativt osynligt ämne i samhället och att befolkningens kunskaper om dopning behöver ökas. Opinionsbildande insatser behöver göras för att skapa en bredare bas för dopningsförebyggande arbete:

Både tobak och doping är de som har fått minst uppmärksamhet inom ANDT. Narkotika och alkohol har man jobbat metodiskt och strukturerat ganska länge, och med tobak. Doping har varit det som man har jobbat minst med och jag har hela tiden känt att jag vill göra någon-

ting men jag har inte riktigt vetat vad så jag vart superglad under våren 2012 när jag såg att yes, det här är någonting som jag ganska lätt kan komma igång med.

Louise, preventionssamordnare, Bergstad

Flera av informanterna anser att befolkningens kunskaper om dopning och biverkningar behöver ökas. De lyfter fram att kunskaperna om hur dopning fungerar, och framför allt om vilka biverkningar som dopning kan medföra i stort sett är okända eller att de bagatelliseras:

Där kan jag säga att där tror jag absolut att vi gör ett bra jobb men de här 16-17-åringarna som inte går någon kurs och som knappt ens tar en igångsättningsinstruktion och som kör därinne och som hör av någon kompis i klassen att det där kan man köpa och det är bra och hej och hå. Dem tror jag inte vi når. Där tror jag att man måste jobba med en extremt långsiktig lobbyverksamhet där det helt enkelt blir töntigt eller äckligt, alltså som non smoking generation. Och det tog ju många många år innan det bar frukt men idag är det väldigt många som tycker att rökning är äckligt.

Camilla, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Ja men det var också en hel del otäcka bilder. Kanske att man inte ska blunda för att ta fram, det är tycke och smak, andra kanske tycker att man ska lyfta fram det sunda och nica i det, att vara frisk och fräsch och inte ta olika preparat. Men jag tror också att ibland måste du visa upp så här illa kan det gå. För är du 16 och kille, vadå risker, det får ju inte jag.

Camilla, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Den intervjuade personalen på träningsläggningarna och polisen i Bergstad tycker att de genom att implementera 100 % ren hårdträning på gymmen har fått användbara instrument för att arbeta dopningsförebyggande. Exempelvis har utbildningen medfört en ökad medvetenhet om betydelsen av träningslokalens organisation, och några informanter berättar att de tagit bort fria vikter och/eller placerat redskap som är extra attraktiva för personer som vill bygga upp stora muskelmassor centralt i lokalen för att öka intrycket av insyn och kontroll. Detta menar de kan leda till att dopningsförekomsten minskar på anläggningarna.

4. Utbildningen

Ett grundläggande krav för att delta i *100 % ren hårdträning* på en träningsanläggning är att all personal som arbetar minst halvtid ska gå utbildningen. Av informanterna hade samtlig intervjuad personal på träningsanläggningar gått utbildningen, medan de två poliserna inte gått den. Den ena polisen, verksam i Stockholms innerstad, undervisade däremot på utbildningen om polisens arbete med dopning, medan polisen i Bergstad ännu inte haft tillfälle att gå den. Projektledaren på STAD har varit med om att utveckla utbildningen och leder även ett av undervisningspassen.

Samtliga informanter som gått utbildningen var generellt nöjda med den, men hade olika uppfattningar om vad den tillfört. En del av informanterna tyckte att de fått ny kunskap om dopning och att utbildningen förmedlat nya perspektiv på träning och hur man kan arbeta förebyggande, medan det för andra mer handlade om att utbildningen hade aktualiserat och uppdaterat deras kunskaper om dopning och träning:

Jag tyckte den var väldigt givande, jag har nog hört det mesta förut under min utbildning sedan tidigare men absolut så att man behövde bli påmind om och speciellt tycker jag det var intressant det här med kosttillskott, sådant som man kanske inte tänker på som man klassar som doping också.

Madeleine, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Ingen av personalen på träningsanläggningarna såg kostnaden för utbildningen – cirka 1000 kronor per person – som en stor belastning, men att kostnaden i längden kan bli ett potentiellt hinder för gym med små ekonomiska marginaler. Den kommunala samordnaren i Bergstad berättade att hon initierat utbildningstillfällen lokalt i Bergstad som kommunen bekostat och som därmed var gratis för de gymanställda som deltog. Orsaken till detta menade hon var att kursavgiften skulle kunna begränsa deltagandet i insatsen på grund av träningsanläggningarnas varierande ekonomiska förutsättningar. Också polisen i Bergstad angav kostnaden som ett potentiellt hinder för honom att gå utbildningen, även om den främsta anledningen var tidsbrist.

Ingen av informanterna som gått utbildningen tyckte att det var något i den som saknades. Samtidigt nämnde några av dem att de skulle kunna ha nytta av ett inslag om konflikthante-

ring och ”svåra samtal”, exempelvis hur man som anställd på en träningsanläggning för en dialog med besökare som man misstänker doppar sig:

Det är möjligt att samtalsmetodik kan vara en av de grejor som vi kan behöva. Vi har haft lite liknande otrevliga samtal när vi t ex kanske måste prata med en tjej eller en kille, men framför allt har det varit tjejer, som har varit träningsnarkomaner, anorektiker, bulimiker, och de samtalen har ändå fungerat så att jag är inte helt orolig för att vi inte skulle klara av det, men det vet man ju inte.

Hanna, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Informanterna efterfrågade även en påbyggnadsutbildning, så att de kan uppdatera sina kunskaper med aktuella dopningsrön. Detta är också något som projektledningen på STAD funderar över att utveckla, och STADs projektledare säger att förutom att grundutbildningen troligen kommer att förändras lite under 2015 ingår planer på att utforma en påbyggnadsutbildning för att utveckla utbildningsverksamheten.

5. Samverkan

Stora delar av *100 % ren hårdträning* bygger på samverkan mellan olika aktörer. På nationell nivå samverkar STADs projektledning med polisen och de kommunala samordnarna. Denna samverkan omfattar exempelvis att initiera och hjälpa till med att organisera orternas lokala arbete och att förmedla information om dopning och dopningsförebyggande arbete samt att bistå med stöd och rådgivning under projekttiden. STADs projektledare berättar att hennes arbetsinsats är mycket varierande på de olika orter där *100 % ren hårdträning* implementerats, vilket till stora delar beror på i vilken mån den kommunala samordnaren har resurser, ledningsstöd och eget intresse att arbeta med dopningsförebyggande arbete.

Samtliga informanter var nöjda med samverkan med projektledningen på STAD. De tyckte att de får den hjälp och stöd som behövs och att projektledarna är lätta att kontakta. De tycker också att de får information om aktuella händelser, vilket hjälper dem att hålla sig uppdaterade om dopningsområdet:

Ja men jag tycker de är jättebra. Där kan man säga, det är olika, eftersom jag jobbar med olika, tobak, narkotika, så jag är van att jobba med olika människor och jag tycker de dels

har sjukt snabb återkoppling, det är viktigt för mig också, man ska återkoppla snabbt. Man får snabbt svar, behöver aldrig gå och vänta, jaha nu har det gått tre dagar och jag har inte hört, nej men bra återkoppling, bra information.

Louise, preventionssamordnare, Bergstad

Vad det gäller engagemanget och intresset att arbeta dopningsförebyggande inom kommunerna och avsätta resurser på samordning berättar STADs projektledare att det finns ett hinder i att dopning tycks uppfattas lite som en "främmande fågel" i preventionskontexten. Ämnet kan kännas ovant och även obekvämt att hantera i relation till de mer traditionella stora folkhälsofrågorna som rökning, kost och motion och drog- och alkoholvanor, som man är van att arbeta med som kommunal folkhälso-/preventionssamordnare:

Vi har kommuner där de har sagt att de ska komma igång men vi har aldrig kommit längre än till det, vi har haft möten...[...] Vi har också preventionssamordnarna, satt och tänkte på det för ett tag sedan att det är ett generationsskifte, det är många äldre som jobbar som preventionssamordnare faktiskt ute i kommunerna. [...] Jag tror lite så, de är väldigt glada, de har ändå uppdrag att de ska jobba med dopning men de vet inte vad de ska göra och så kommer vi, här har ni en färdig metod, gör det här, och de blir jättegglada, ja det ska vi sätta igång med men sedan känner de att oj det här var inte som med alkoholen eller tobak, som i skolorna som vi har gjort i alla år.

Maria, projektledare, STAD

Detta samverkar med att samhällsdopning ännu är ett område som fått högst begränsad uppmärksamhet i det offentliga rummet i relation till den doping som lyfts fram i media när det gäller elitidrottare. Det finns ingen tydlig opinionsbildning eller samhällsdiskussion om den doping som sker inom den s.k. normalbefolkningens "vardagsträning" att förhålla sig till och hämta kunskaper från. Doping är fortfarande något av en vit fläck på den träningsideologiska kartan i samhället. Samhällsdopningen framstår därför ibland inte som ett folkhälsoproblem och ett angeläget område för kommunernas preventionsarbete, vilket får negativ påverkan på de resurser och det engagemang som investeras i antidoping lokalt, menar STADs projektledare.

På lokal nivå ska kommunal samordnare, träningsanläggningar och polis samverka. I Bergstad menar samtliga informanter att samverkan mellan alla aktörgrupper fungerar bra. Den kom-

munala samordnaren berättar att hon ägnat relativt stor del av sin arbetstid åt att få samverkan mellan ortens olika aktörer att fungera, inte minst mellan de gym som deltar i satsningen. Detta har lett till att gymmen har genomfört gemensamma aktiviteter, exempelvis uppmärksamhetsdagar om dopningsförebyggande arbete på Bergstads centrala torg. Ett annat resultat av samordnarens samverkansarbete är att gymmens personal informerar varandra om när de misstänker att de har besökare som dopar sig på sin anläggning, för att varsko varandra så att man tidigt kan informera övrig personal och kontakta polisen.

Också den dopningsansvarige polisen i Bergstad tycker att samverkan fungerar bra både med den kommunala samordnaren och med personalen på träningsanläggningarna. Han berättar att han fått uppdraget eftersom han är intresserad av dopning, och att han redan innan han började engagera sig i projektet arbetade mot dopning inom sin polisiära tjänst. För hans del har projektet medfört att polisens samverkan med ortens träningsanläggningar har ökat och delvis tycks ha förändrats. Det är nu vanligt att han regelbundet besöker träningsanläggningarna, och han är angelägen om att snabbt ingripa om någon inom projektet kontaktar honom med misstankar om att de har besökare som dopar sig. Detta bekräftas av samtliga anställda på de träningsanläggningar där personalen har intervjuats i Bergstad - de uppskattar samverkan med polisen, som de menar underlättar deras eget antidopningsarbete. Ett viktigt inslag i detta är att polisen regelbundet besöker dem och visar sig i träningslokalerna, vilket de tycker har en förebyggande effekt eftersom det visar dels att träningsanläggningen engagerar sig i antidopningsarbete, dels att dopning är kriminaliserat och uppmärksammat av polisen:

Nej de [polisen] kommer och hälsar på oss och sedan står de gärna ute i gymmet och pratar så att de syns. Och det kan vara lite skrämmande och det är det vi vill, att de ska veta att vi har minsann poliser som kommer ner och kan göra ett stickprov.

Eva, personal på träningsanläggning, Bergstad

Bergstads antidopningsansvarige polis berättar att han tycker om och är engagerad i sin uppgift, samtidigt som de resurser han har till förfogande inte räcker till i relation till allt annat som ingår i tjänsten – allt från mopedstölder till misshandel och rån. En viss del av det arbete han gör inom dopningen, exempelvis att besöka träningsanläggningarna, sker ibland utanför den schemalagda arbetstiden:

Nej jag känner mig tveksam för att vi har för lite tid och resurser, det är så pass mycket vi ska göra. Dels ska jag då hålla på med det där med dopning, sedan håller vi på mycket med nar-

kotika och ungdomar. Sedan ska vi hålla på med mopeder och ungdomar, sedan ska vi hålla på med allmän trafikövervakning, sedan ska vi vara ute i skolorna och träffas och så ska vi stötta upp på uttryckningen när det behövs, vi ska åka på såna vanliga polisjobb. Nej men någonstans så känns det som att det är ganska mycket man ska försöka hinna med.

Johan, polis, Bergstad

Utvecklingen i Bergstad skiljer sig från hur det ser ut i Stockholm stad. STADs projektledare menar att Stockholm stad är ett för stort område för en ensam samordnare att administrera: Stockholm stad består av fjorton stadsdelar där varje stadsdel i princip är lika stor som många av de enskilda kommuner ute i landet som deltar. I Stockholm stad deltar ett fyrtiotal träningsanläggningar och efter årsskiftet 2014/2015 tillkommer fler. Själva storleken har gjort det svårt att samverka med de enskilda gymmen, exempelvis att hålla kontakt och följa upp. STADs projektledare berättar att det i början fungerade bra, eftersom det då rörde sig om ett begränsat antal träningsanläggningar. Dock har antalet deltagande anläggningar ökat starkt under de senaste två åren, och under år 2014 uppgick antalet anläggningar hon hade samverkansansvar för till cirka fyrtyo stycken. Detta har medfört att det inte längre är möjligt att som ensam samordnare upprätthålla en aktiv insats i den grad som skulle behövas. STADs projektledning planerar därför en omorganisation av insatsen, där varje stadsdel i Stockholm stad ska ha en egen samordnare och kontaktpolis för *100 % ren hårdträning*:

Men sedan när det växer och blir fler och fler så blir det lite svårare att hålla koll på alla och göra ett bra jobb ordentligt med alla så att vi har börjat strukturera upp det såsom många har börjat med från första början ute i landet, vilket jag trodde hade varit mycket bättre om vi hade gjort på en gång här.

Maria, projektledare, STAD

Också kontaktpolisen för Stockholm stad tycker att det går trögt och att insatsen från hans sida inte fungerar tillfredställande. Han är engagerad i frågan, och förutom att vara kontaktpolis utbildar han om dopning både för *100 % ren hårdträning* och inom polisen. För honom räcker inte tiden till att ha personlig kontakt med alla träningsanläggningar som deltar i Stockholm stad och samtidigt sköta sina andra arbetsuppgifter inom polisen – att regelbundet besöka ett fyrtiotal träningsanläggningar är för honom en omöjlig uppgift. Troligen skulle polisen behöva avsätta mer resurser för detta arbete, men med de begränsade medel man idag

har till förfogande och i förhållande till all annan kriminell verksamhet som måste uppmärksammas kan det bli svårt:

Ja det gör det ju, absolut, men jag tror faktiskt att, om jag ska vara självkritisk så tror jag att det är nog ganska viktigt att man följer upp det här. Alla behöver bli sedda och hörda och bekräftade någonstans och faktiskt veta att det är någon som kommer på besök ibland och där är det tyvärr så, man kan alltid skylla på tidsbrist men många gånger har man planerat in någonting och sedan kommer det spännande ärenden som, ja...

Martin, polis, Stockholm stad

6. Diplomerering

Träningsanläggningar som arbetar dopningsförebyggande utifrån 100 % ren hårdträning blir diplomerade när de uppfyller de diplomeringskrav som STAD har ställt upp. Det innebär att all personal som arbetar med träning och möter besökare samt arbetar minst halvtid ska gå utbildningen. Träningsanläggningarna ska också utse en anställd som ansvarar för det dopningsförebyggande arbetet, och de ska utforma handlingsplan och policy för hur det dopningsförebyggande arbetet ska bedrivas på respektive träningsanläggning. Syftet med att varje anläggning ska ha policy och handlingsplan är att ge det dopningsförebyggande arbetet struktur, skapa lokal samsyn om hur dopning ska förebyggas, och riktlinjer för åtgärder vid misstanke om dopning. Handlingsplanen och policyn ska vara känd av träningsanläggningens personal, och finnas lättillgänglig för all personal i en pärm som också ska innehålla kontaktuppgifter till den lokala kontaktpolisen och annan information som kan behövas i antidopningsarbetet. När dessa kriterier är uppfyllda blir träningsanläggningarna diplomerade.

Diplomet utfärdas av STAD och överlämnas till träningsanläggningarna av den lokala samordnaren, oftast i samband med en liten ceremoni. Diplomereringen var uppskattad av samtliga informanter som arbetade på träningsanläggningarna och de hade placerat diplomet centralt i lokalen. En av informanterna menade att diplomereringen höjer anläggningens status – den visar att man har en seriös inställning till dopningsförebyggande arbete och att arbetet som bedrivs utgår från en trovärdig aktör med hög legitimitet – STAD:

Precis som det ligger status i att kunna säga att jag har gyminstruktörer som jobbar här som har x antal utbildningar så är det här [att vara diplomerad inom 100 % ren hårdträning]

också en utbildning, en kompetens, så jag skulle jättegärna sätta upp ett fint diplom, ett certifikat som visar att den här anläggningen är godkänd vad det gäller, den har kompetensen precis som vi har så här många som är personliga tränare, så här många som har nationell licens, internationell licens osv.- en kompetens. Det ser professionellt ut.

Hanna, personal på träningsanläggning, Stockholm stad

Samtliga informanter ansåg att diplomeringsprocessen var värd att avsätta viss tid och ekonomiska resurser till, exempelvis kurskostnad för personalen. De tyckte inte att någon del i diplomeringsprocessen var problematisk, men vissa av dem berättade att utvecklingen av policy och handlingsplan delvis hade varit lite komplicerad och gått långsamt. Detta bekräftas av den kommunala samordnaren i Bergstad som berättar att just denna process kunde vara trög, vilket hon trodde berodde på att personalen på träningsanläggningarna inte har vana att utforma denna typ av dokument. För att underlätta detta arbete har STADs projektledning utformat mallar som träningsanläggningarna kan använda som stöd under arbetet. Den kommunala samordnaren i Bergstad har även aktivt deltagit i arbetet genom att ge feedback på träningsanläggningarnas policys och handlingsplaner under arbetets gång, vilket har snabbat upp diplomeringsprocessen:

Ja det fungerar men det är det som tar mest tid för anläggningarna själva att sitta med. Jag tänker att de också, de kanske inte är vana att jobba i en form att sitta också och producera handlingsplaner. Jag tänker ett gym har inte handlingsplaner, de har regler. Att göra en handlingsplan, åtgärdsplan, det kanske är ett format som man inte är van att jobba med, därför är det bra under utbildningen att man får sitta ihop och spåna kring det, så man har sett den här lathunden eller mallen eller vad man ska säga, att man har sett den och så går man hem och så kommer jag ganska snabbt efteråt, så jobbar man på ett tag.

Louise, preventionssamordnare, Bergstad

Också personalen på träningsanläggningarna i Stockholm stad menade att arbetet med policy och handlingsplan delvis gått trögt, och de har varit osäkra på hur de ska utforma dokumenten. Den ena träningsanläggningen har dock nu blivit färdiga med dokumenten och är diplomerad, medan den andra fortfarande arbetar med att utbilda personal och utforma handlingsplan och policy, vilket man tycker går långsamt. Denna anläggning tillhör en kedja, och man samarbetar med en annan anläggning i samma område kring utvecklingen av dokumenten. Informanterna på denna anläggning menar att orsaken till att deras arbete med att bli diplome-

rade går långsamt är tidsbrist – inte sällan är de underbemannade i relation till antalet besökare, samtidigt som de ansvarar för olika arbetsuppgifter som måste göras för att anläggningen ska fungera.

7. Uppföljning och kontroll

Uppföljning ska göras varje år för att kontrollera att de diplomerade träningsanläggningarna följer de krav som finns för diplomering, exempelvis att personalen har gått utbildningen och känner till policy och handlingsplan. Uppföljning och kontroll görs i främsta hand av de lokala samordnarna. Om diplomeringskraven inte uppfylls vid uppföljning får man sex månader på sig att rätta till bristerna. Om bristerna inte är korrigerade vid den uppföljande kontrollen dras diplomeringen tillbaka.

Att uppföljningen fungerar är alltså i hög grad beroende av samordnarens engagemang och förutsättningar att arbeta med *100 % ren hårdträning*, vilket projektledaren på STAD lyfter fram som något som i framtiden riskerar att generera vissa problem. Hon säger att för hennes egen del, där hon nu ansvarar för samordningen av över fyrtio träningsanläggningar (ett antal som dessutom konstant ökar) har svårt att se hur hon tidsmässigt ska ha möjlighet att förutom samordning, som redan blivit lidande, även följa upp och kontrollera varje anläggning i Stockholms stad som diplomerats.

Projektledaren på STAD ser även andra problematiska aspekter med uppföljnings- och kontrollmomentet, bland annat menar hon att svårigheter potentiellt kan uppkomma exempelvis på mindre orter och i samverkansgrupper där samordnaren har en mer eller mindre nära relation till träningsanläggningarnas representanter. Hon befarar att det i vissa fall kan vara svårt för den lokala samordnaren att dra tillbaka en diplomering, både på grund av den relation man har till varandra och på grund av att en tillbakadragen diplomering skulle kunna innebära en statussänkning och kanske upplevas som kränkande för en anläggning på en mindre ort, där alla känner alla:

[...] vid någon brist så har man sex månader på sig att rätta till det. Men det där är svårt, man vill aldrig dra bort en logga och hur hård ska man vara? Den här diskussionen har vi jättemycket i nätverket också, projektledarna i och med att det är, jag tror att det där kanske också är svårare, ännu svårare på mindre orter där man verkligen känner alla, ännu mer att

det är svårare. Det är på riktigt, då tänker alla: 'jaha gör ni likadant däruppe som ni gör i Stockholm, är ni lika hårda?'

Maria, projektledare, STAD

En annan farhåga hon lyfter fram är att samordnare med mindre engagemang i insatsen kanske genomför kontrollerna mer rutinartat, vilket skulle kunna leda till att vissa anläggningar fortsätter att vara diplomerade trots att de inte längre genomför ett godkänt antidopningsarbete.

DISKUSSION

Effekter av implementeringen av 100 % ren hårdträning

Informanterna tycker att de lärt sig mer om dopning och hur man kan arbeta förebyggande på gym. Många av dem har också aktivt börjat arbeta förebyggande med de ungdomar som tränar hos dem, exempelvis genom att prata med dem om dopning och dess konsekvenser och lägga in moment om dopning i en kurs om träning riktad till anläggningens yngre besökare. Några träningsanläggningar har gjort vissa ändringar i sina lokaler, som att de tagit bort de tyngsta eller fria vikterna eller placerat området med denna typ av vikter mer centralt för att göra det mer synligt och uppmärksammat. När de ser besökare som de misstänker dopar sig är de också mer aktiva – de visar att de ”ser”, och kontaktar polisen.

I Bergstad har detta fått effekt, enligt informanterna. Enligt deras erfarenhet flyttar dopningsbrukarna runt mellan olika träningsanläggningar. När de känner att de har ögonen på sig, börjar de träna på ett annat ställe. Detta har man försökt att komma åt genom att anläggningarnas personal informerar varandra och polisen när någon man misstänker dopar sig börjar träna hos någon av dem. På så sätt får man kunskap om hur de vandrar runt, samtidigt som personalen har möjlighet att tidigare upptäcka och agera på misstänkt dopning. Detta är förvisso positivt, men samtidigt kan denna utveckling bära med sig oroande konsekvenser i form av att man genom det förebyggande arbetet delvis skjuter dopningsproblematiken framför sig. Dopningen försvinner från de etablerade, klassiska träningsanläggningarna där den kan upptäckas och kontrolleras, till exempelvis s.k. källargym och träningsanläggningar som undandrar sig offentlig insyn och kontroll.

Risikfaktorer, hinder och framgångsfaktorer

Samordnarna är centrala för den lokala spridningen och upprätthållandet av insatsen. Med en engagerad samordnare som får resurser att arbeta med frågan är samordnaren en framgångsfaktor – insatsen kan förankras och spridas på orten. Med en samordnare som lågprioriterar frågan, eller som arbetar inom en organisation som inte tilldelar insatsen resurser riskerar antidopningsarbetet som sker inom *100 % ren hårdträning* att plana ut och försvinna. Detta hinder för implementeringsprocessen genereras delvis av att dopning uppfattas som ett okänt område och mindre viktigt i relation till mer traditionella preventions- och folkhälsofrågor för kommunerna – dopningen hamnar i skuggan av alkohol och droger, kost och fysisk aktivitet samt rökning. Opinionsbildande arbete kan vara en viktig faktor här, där en mer allmänt spridd diskussion om dopning i relation till fitnessstrender, kroppsideal och träning skulle kunna medverka till att förutsättningarna för det antidopningsförebyggande arbetet i samhället stärks. På nationell nivå är en viktig uppgift inför ett långsiktigt arbete att se till att uppföljnings- och kontrollfunktionen inte banaliseras och urholkas, eftersom det är ett viktigt element i vidmakthållandet av ett aktivt, systematiskt antidopningsarbete i landet.

I själva samverkansidén föreligger en risk. För att insatsen genom samverkan ska få effekt, utvecklas och spridas nationellt krävs en relativt hög aktivitetsnivå och resurser i tid och ekonomi av aktörsgrupperna som ska samverka. Varje aktör och aktörsgrupp blir därför en potentiellt svag länk, en riskfaktor. En utmaning för framtiden i fortsatt spridnings- och förankringsarbete kan vara att övertyga de olika aktörerna att insatsen är värd kostnaden, inte minst i tid.

Något som visat sig vara både framgångsfaktorer och hinder är geografi och demografi. På en mindre ort finns ett begränsat antal träningsanläggningar, vilket gör det lättare att upprätta nätverk, få aktörer att vilja delta eftersom andra redan är med och att hålla kontakt, skapa samverkan och följa upp. I en större stad är trenden den motsatta: att gymmet i kvarteret bredvid deltar i *100 % ren hårdträning* spelar ingen större roll, kanske vet man inte om det. Polisen, som är en viktig samarbetspartner, har mer att göra och de specifika storstadsproblemen avspeglas i prioriteringen av dopningsfrågan – narkotika, våld, rån etc. prioriteras högre.

Den geografiska indelningen har visat sig vara viktig för att få insatsen att fungera. På större orter med många deltagande träningsanläggningar och aktörer behöver insatsen decentraliseras för att insatsen ska generera framgång istället för hinder. Eftersom allt fler deltar i insat-

sen och börjar implementera *100 % ren hårdträning* behöver strategier för att hantera detta både nationellt och lokalt utvecklas. Annars riskerar insatsen lokalt att falla samman på grund av att storleken gör den svårhanterlig för centrala aktörer som preventionssamordnare och poliser.

En framgångsfaktor tycks ligga i själva konceptet som STAD erbjuder och som man är villig att delta i – trots att det kräver en viss insats. Ett tecken på detta är att insatsen har påverkat deltagarnas verksamhet, exempelvis hur personalen aktivt arbetar på träningsanläggningarna för att förebygga dopning och att antidopningsarbetet integrerats i den ordinarie verksamheten, vilket potentiellt talar för långsiktighet.

SLUTSATSER

Med utgångspunkt i Rogers implementeringskriterier (2003) visar analysen att både faktorer som har främjat respektive bromsat upp processen har manifesterats under implementeringen. Analysen av kriterierna relevans, användarvänlighet, överensstämmelse, relativ fördelaktighet och synligt resultat gav ett positivt utfall - informanterna menar att dopning är ett problem i samhället som behöver åtgärdas och att träningsanläggningar är en självklar arena för ett förebyggande arbete. De tycker också att *100 % ren hårdträning* framstår som en potentiellt effektiv metod, och genom att använda metoden har de fått ett konkret verktyg för att förebygga dopningsbruk bland besökarna på träningsanläggningarna. Flera av informanterna lyfter också fram att arbetet med *100 % ren hårdträning* gett synliga resultat, exempelvis har samverkan mellan lokala aktörer lett till att de upplever sig ha bättre kontroll över dopningsbruket och därmed ökade möjligheter att arbeta preventivt på träningsanläggningarna. Dessa kriterier kan betraktas som framgångsfaktorer såsom de framträder i denna studie.

Analysen av kriteriet anpassningsbarhet visar på potentiella hinder avseende metodens funktionalitet i den lokala implementeringskontexten i relation till användarnas verksamhetsvillkor. Speciellt för polisen tenderar metoden ta för mycket tid i anspråk. Polisens verksamhet präglas generellt till stora delar av tidsbrist och begränsade ekonomiska resurser. Dessutom har dopningsprevention inte högsta prioritet hos polisen, utan är endast ett av flera verksamhetsområden. Samverkan med polisen är en viktig del i metoden, och strategiska insatser behöver göras för att stärka polisens möjligheter att delta aktivt.

För att vidmakthålla *100 % ren hårdträning* behöver samordning och stöd troligen även fortsättningsvis finnas centralt på nationell nivå för att upprätthålla implementeringen samt bevara metodens kvalitet när den fortsatt sprids och används i landet, exempelvis genom utveckling av utbildning om metoden samt samordning av den kontrollfunktion som sker genom diplomerings- och uppföljningsförfarandet.

REFERENSER

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2): 77 – 101.

Durlak, J. A. & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: a review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41, 327-350. doi:10.1007/s10464-008-9165-0.

Fixsen, D L; Naoom, S F; Blase, K A; Friedman, R M & Wallace, F (2005). *Implementation research: A synthesis of the literature*. Tampa, FL: University of South Florida, Louis de la Parte Florida Mental Health Institute, The National Implementation Research Network.

Greenhalgh, T; Robert, G; MacFarlane, F; Bate, P. & Kyriakidou, O. (2004). Diffusion of Innovations in Service Organizations: Systematic Review and Recommendations. *The Milbank Quarterly*, Vol. 82, No. 4, 2004: 581 – 629.

Hildebrandt T; Alfano L. & Langenbucher J.W. (2010). Body image disturbance in 1000 male appearance and performance enhancing drug users. *J. Psychiatr. Res.* 2010;44(13):841–846.

Hoff, D (2013). Dopning utanför idrotten – individualisering och muskulösa skönhetsideal: **En studie av dopning i grundskola, gymnasium och på gym i Kalmar kommun.** *Scandinavian Sport Studies Forum Vol. 4, 2013.*

Leifman, H; Rehnman, C; Sjöblom, C. & Holgersson, S. (2011). Anabolic Androgenic Steroids – Use and Correlates among Gym Users – An Assessment Study Using Questionnaires and Observations at Gyms in the Stockholm region. *Int. J. Environ. Res Public Health* 2011, 8(7), 256-2674.

Rogers E M (2003). *Diffusion of innovations*. 5th ed. Free Press.

Sagoe, D; Torsheim, T; Molde, H; Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2015). Anabolic-androgenic steroid use in the Nordic countries: A meta-analysis and meta-regression analysis. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 32(1), 7-20.

SOU 2011:10 (2011). *Antidopning Sverige – En ny väg för arbetet mot dopning*. Socialdepartementet. Stockholm: Fritzes.

Statens folkhälsoinstitut (2009). *Dopningen i Sverige – en inventering av utbredning, konsekvenser och åtgärder*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Målområde 11. Dopning: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

INTERVJUGUIDE: Ägare till och personal på träningsanläggningar

1. Vad heter du och var arbetar du? Vilka är dina arbetsuppgifter, ditt ansvarsområde?
2. Hur fick du kunskap om 100 % ren hårdträning? Varför deltar du/denna träningsanläggning i 100 % ren hårdträning? När började ni delta?
3. Är det viktigt att arbeta mot dopning? Varför/varför inte? Vad tycker du om att dopningsförebyggande arbete görs (av anställda) på träningsanläggningar?
4. Hur ser det ut med dopning på träningsanläggningar generellt tror du?
Hur såg det ut på denna anläggning innan ni började med metoden?
5. Hur har ni arbetat med 100 % ren hårdträning?
 - Utbildning: Vilka har gått utbildningen? Vad tyckte du/ni om utbildningen? Gav den tillräckliga kunskaper för att kunna arbeta med metoden/dopningsförebyggande? Var det något som saknades eller inte fungerade? Vad var bra?
 - Utveckling av handlingsplan, policy: Hur gjorde ni? Hur används de? Hur fungerar de?
 - Samverkan (polis, STAD, gympersonal, andra gym, preventionssamordnare): Hur har samverkan fungerat? Har du fått den hjälp och det stöd du tycker att du har behövt?
 - Uppföljning och kontroll: Gör ni någon egenkontroll (skåp, omklädningsrum, uppsikt i träningslokalen etc)? Hur gör ni?Har ni samarbete med polisen? Hur har det fungerat?
Vad tycker du om kontrollerna – passar de i er verksamhet?
 - Vad tycker du om att vissa krav ska uppfyllas för att bli diplomerad? Vad tycker du om att man diplomerar träningsanläggningar?
 - (Hur) förmedlar ni utåt till kunder/besökare att ni arbetar med metoden? Vad tycker kunderna/besökarna – hur har de reagerat?
6. Är det något i metoden som behöver förändras eller som kan förbättras?
Tycker du att metoden svarar mot ett behov ni har? Varför/varför inte?
7. Hur har arbetet fungerat hittills?
 - Har ert arbete med metoden medfört några resultat? I så fall vilka och varför?
 - Tror du metoden kan påverka användningen av dopningsmedel? Hur/varför inte (är det effektivt)?Har förekomsten av dopning påverkats?
 - Vad tycker de andra anställda om metoden?
8. Har arbetet med 100 % ren hårdträning påverkat/förändrat er verksamhet? I så fall – hur?
Hur fungerar 100 % ren hårdträning i relation till er övriga verksamhet/övriga rutiner? Passar den i verksamheten – varför/varför inte? Är den resurskrävande (tid, personal, administration, ekonomi)?
9. Har arbetet med 100 % ren hårdträning påverkat din syn på dopning? På hur man kan arbeta förebyggande? I så fall – hur?
10. Vill du/kan du fortsätta arbeta på detta sätt? Varför/varför inte? Hur ser du på möjligheterna att 100 % ren hårdträning blir en permanent del av er verksamhet? Vilka hinder ser du för detta? Vilka möjligheter?

INTERVJUGUIDE: Polisen

1. Vad heter du och var arbetar du? Vilka är dina arbetsuppgifter, ditt ansvarsområde?
2. Hur fick du kunskap om 100 % ren hårdträning? När och varför började du arbeta med 100 % ren hårdträning?
3. Är det viktigt att arbeta mot dopning? Varför/varför inte? Vad tycker du om att dopningsförebyggande arbete görs (av anställda) på träningsanläggningar?
4. Hur ser det ut med dopning på träningsanläggningar generellt tror du?
5. Hur har du arbetat med 100 % ren hårdträning?
 - Utbildning: Har du gått utbildningen? Vad tyckte du om utbildningen? Gav den tillräckliga kunskaper för att kunna arbeta inom insatsen/dopningsförebyggande? Var det något som saknades eller inte fungerade? Vad var bra?
 - Vad tycker du om de olika delarna som 100 % ren hårdträning består av: utbildning, samverkan, utveckling av handlingsplan och policy, uppföljning och kontroll, diplomering? Fungerar de som verktyg för att förebygga dopning på träningsanläggningar? Varför/varför inte?
 - Samverkan (polis, projektledning/STAD, gympersonal, andra gym, preventionssamordnare): Hur har samverkan fungerat? Har du fått den hjälp och det stöd du tycker att du har behövt?
 - Uppföljning och kontroll: Har du/polisen gjort några kontrollinsatser inom 100 % ren hårdträning? Varför/varför inte? Om ni gjort det – vad gjorde ni och några resultat? Gjorde ni det i samarbete med någon? Hur fungerade det i så fall?Vad tycker du om kontrollerna – fungerar de att göra? Behövs de?
 - Vet du vad träningsanläggningarnas kunder/besökare tycker om 100% ren hårdträning? Vet du vad ägare till/personal på träningsanläggningarna tycker?
6. Är det något i metoden som behöver förändras eller som kan förbättras? Tycker du att metoden svarar mot ett behov ni har? Varför/varför inte?
7. Hur har arbetet fungerat hittills?
 - Har ert arbete med metoden medfört några resultat? I så fall vilka och varför/orsaker?
 - Tror du metoden kan påverka användningen av dopningsmedel? Hur/varför inte (är det effektivt)? Har förekomsten av dopning påverkats?
8. Har arbetet med 100 % ren hårdträning påverkat/förändrat er verksamhet? I så fall – hur? Hur fungerar 100 % ren hårdträning i relation till er övriga verksamhet? Hur fungerar den med era andra rutiner? Passar den i verksamheten – varför/varför inte? Är den resurskrävande (tid, personal, administration, ekonomi)?
9. Har arbetet med 100 % ren hårdträning påverkat din syn på dopning? På hur man kan arbeta förebyggande? I så fall – hur?
10. Vill du/kan du fortsätta arbeta på detta sätt? Varför/varför inte? Hur ser du på möjligheterna att 100 % ren hårdträning blir en permanent del av er verksamhet? Vilka hinder ser du för detta? Vilka möjligheter?

INTERVJUGUIDE: Samordnare

1. Berätta vad du heter, var du arbetar och om dina arbetsuppgifter och ansvarsområde.
2. Vilka på din arbetsplats arbetar med 100 % ren hårdträning?
Hur arbetar ni/vilka är era uppgifter inom satsningen?
Hur är 100 % ren hårdträning organiserat? Hur har denna organisation fungerat?
Har ni själva bestämt och utformat vad ni ska göra eller har det skett på annat sätt?
3. När och varför initierades 100 % ren hårdträning?
Hur viktigt är det för dig/er att insatser görs inom detta område? Varför?
4. Vad är syftet med 100 % ren hårdträning?
5. Berätta vad ni har gjort sedan ni började arbeta med 100 % ren hårdträning.
6. Vilka har du/ni samverkat med? Hur har samverkan fungerat?
7. Hur har det gått att rekrytera deltagare? Vet du vad deltagarna tycker om insatsen (ex ägare till och personal på träningsanläggningar)?
8. 100 % ren hårdträning består av olika delar: utbildning, samverkan, utveckling av handlingsplan och policy, uppföljning och kontroll, diplomering. Berätta om de olika delarna. Hur kom ni fram till denna uppbyggnad av insatsen? Fungerar de/metoden som verktyg för att förebygga dopning på träningsanläggningar? Varför/varför inte?
9. Tycker du att 100 % ren hårdträning erbjuder vad som behövs för att arbeta inom området? Finns andra behov? Vad behövs mest?
10. Vad tycker du har varit bra/fungerat bra i satsningen övergripande?
Vad har varit bra/fungerat bra i din/er del av satsningen?
11. Vad tycker du har fungerat mindre bra i satsningen övergripande?
Vad har fungerat mindre bra i din/er del av satsningen?
Vilka hinder har funnits? Har du/ni gjort något för att motverka/förbättra? I så fall vad? Fungerade det?
12. Vad tror/tycker du att ni har uppnått/kommer att uppnå med 100 % ren hårdträning? (ökad kunskap, metodutveckling – minskad cannabisanvändning)
13. Hur kommer ni att arbeta inom 100 % ren hårdträning under 2015? Hur tänker du om det?
14. Behövs denna typ av satsningar, eller behövs andra typer av insatser? I så fall – vilka och varför?