

# Fysioterapeuter jobber mot doping

Fysioterapeuter i Orkanger er med i et prosjekt som skal forebygge doping blant kommunens innbyggere.

**TEKST og FOTO** Anne Kristiansen Rønning  
fysioterapeuten@fysio.no

**BYEN** Orkanger har oppimot 8.000 innbyggere. De aller fleste av Orkdal kommunes 12.000 innbyggere bor her. En fysioterapibedrift med flott treningssal ligger sentralt til ved et stort kjøpesenter. Det kunne vært en scene fra et hvilket som helst sted i Norge.

– Det er naivt å tro at det ikke foregår doping også her. Og det er fint å kunne bidra til å fremme gode holdninger hos kundene våre, sier Arnhild Skjølberg, som er fysioterapeut og daglig leder av senteret, Orkanger fysioterapi og osteopati (OFO).

OFO er nå involvert i prosjektet «Sammen mot doping i Orkdal». Samarbeid med stiftelsen Antidoping Norge står sentralt i prosjektet. Etter hva Fysioterapeuten kjenner til, er Orkdal den første kommunen i Norge som har inngått et slikt samarbeid med Antidoping Norge.

## Prosjektets oppstart

Karin Røttereng, SLT-koordinator i Orkdal kommune, slår fast at antidopingarbeid er et tiltak i kommunens ruspolitiske handlingsplan. SLT står for Samordningsmodell for lokale, forebyggende tiltak mot rus og kriminalitet.

– Doping er et samfunnsproblem. Det er et veldig fokus på kropp, og mange opplever nok et kroppspress, også her i Orkdal. Vi har fokus på at et sunt, vanlig kosthold og vanlig aktivitet er godt nok. Budskapet vil vi selge inn på arenaene der folk oppholder seg; barnehager, skoler, idrettsarenaer og treningssenter. Målet er å forebygge en utvikling der folk tror de må innta kosttilskudd eller ulike stoffer for å få en god nok kropp, sier hun.

Da kommunen begynte å diskutere et slikt prosjekt, var man avhengig av å innhente kunnskap og kompetanse utenfra. Røttereng tok kontakt med Antidoping Norge i mai 2015, og allerede måneden etter fant det første samarbeidsmøtet sted.

## Sammen mot doping i Orkdal

- Et samarbeidsprosjekt mellom Antidoping Norge og Orkdal kommune som har som mål å forebygge doping i kommunen.
- Gjennom systematisk og felles mobilisering mot doping ønsker kommunen, lokale skoler, politi, treningssentre, idrettslag og Antidoping Norge å sette fokus på kroppsidealer og tilhørende dopingbruk, og sammen arbeide for helhetlige og koordinerte løsninger for å bekjempe doping.
- To års varighet, med oppstart 1. januar 2016.
- Fra kommunen deltar helsestasjon, lege, fysio- og ergoterapitjenesten, skoler, psykisk helse- og rusarbeid, NAV, ungdomsleder og SLT-koordinator.
- Målet er å spre kunnskap og få økt fokus på doping hos yrkesgrupper som kan møte dette i sitt arbeid og hos pårørende. Øke kunnskapen blant ungdom om de negative konsekvensene ved dopingbruk.

Kilde: Orkdal kommune

## Miniseminar og folkemøte

Samarbeidet med Antidoping Norge har vært helt avgjørende for å kunne lykkes i arbeidet.

– De har stor kompetanse, er kunnskapsrike og ikke minst lette å be. De har ofte tatt turen fra Oslo til Orkdal, sier Røttereng.

Hun forteller at de startet prosjektet med et miniseminar og åpent folkemøte i januar i år, og at de spesielt inviterte ansatte i kommunen, ansatte innen helse, treningssentre, politi, videregående skole og frivillige i kommunens idrettslag til å delta.

– Målet var at budskapet skal være klart fra hele fjøla: Nulltoleranse for doping!

## Påvirkningskraft

OFO har om lag 300 treningskunder, i tillegg til pasientene. Her trener eldre med lårhalsbrudd side om side med ungdommer i tights og fancy joggesko.

– Vi synes det er flott at det er en slik miks, sier Arnhild Skjølberg.

– Vi er opptatt av folkehelse, ikke utseende. Dørstokken vår er lav, vi ønsker alle velkommen, både de som sikter mot toppidretten og de som trener på et lavere nivå.

På veggen i treningsalen henger et skilt med teksten Rent Senter. Og på venteromet ligger det brosjyrer med et antidopingbudskap.

– Som fysioterapeuter har vi påvirkningskraft. Jo flere ganger folk hører budskapet om at doping må unngås, jo større sjanse er det for at det går inn, slår Eivind Selven fast.



Han er OFOs deltaker i prosjektgruppa, som har møter rundt seks ganger i året.

Selven sitter også i styringsgruppa for prosjektet, sammen med lensmann, Antidoping Norge, kommuneoverlege, representant fra psykisk helse- og rusarbeid, representant for videregående skole og idrettsråd og SLT-koordinator.

– De andre treningssentrene i kommunen, 3T og MaxGym er også med i prosjektgruppa. Det tverrfaglige betyr mye. Vi ønsker å spille hverandre gode, fortsetter han.

## Mange ulike tiltak

Prosjektgruppa arrangerer ulike samlinger for folk i kommunen, der antidoping står på dagsordenen.

– I vår hadde vi et møte med stor oppslutning, med sterke brukerhistorier, som virkelig berørte folk, forteller Selven. Selv holdt