



Göteborgs
Stad



Malin Larsson

2025-10-06 08:39 CEST

Göteborgs Stads gym tar krafttag mot dopning

Den 6 - 12 oktober är den nationella uppmärksamhetsveckan mot dopning. Göteborgs Stads gym tar aktivt ställning mot dopning och lyfter sitt arbete med ökad personalnärvaro, quiz och aktiviteter på anläggningarna.

Gympersonalen är utbildad i 100 % Ren Hårdträning

Alla Göteborgs Stads gym är diplomerade av PRODIS (*Prevention av dopning i Sverige*) för att gymmen aktivt tar ställning mot all användning av dopningspreparat och narkotika. Som en del i det är personalen utbildad i

metoden "[100% Ren Hårdträning](#)". Tillsammans med Polisen och olika externa idrottsaktörer jobbar gymmen långsiktigt och förebyggande för att minska användningen av dopningspreparat i Göteborg.

Dopning vanligt även bland motionärer

När media idag rapporterar om dopning är det oftast kopplat till elitidrotten. Problemet finns där, men med tiden har dopningen alltmer kommit att bli vanligast utanför sportens värld.

- Många som dopar sig är vanliga motionärer som tränar på gym, som snabbt vill bygga muskler för att nå upp till någon sorts ideal. Vad alla inte vet är att kosttillskott som lovar snabb muskeltillväxt, hormonreglerande egenskaper eller snabb viktnedgång kan innehålla dopningsklassade eller läkemedelsklassade substanser. Exakt hur många som håller på med doping vet vi inte, mörkertalet är väldigt stort, säger Malin Larsson, samordnare gym och aktivitetsytor på idrotts- och föreningsförvaltningen.

Siffran över hur många som dopar sig med olagliga substanser varierar. En undersökning har visat att 1 % av männen i befolkningen 17–84 år någon gång använt anabola androgena steroider (AAS) eller tillväxthormon. Dopning med AAS är olagligt och i dess spår följer en rad problem, såväl fysiska som psykiska och sociala. Tyvärr hindrar inte detta från att ta börja ta steroider. Tvärtom - antalet användare har vuxit över tid. Eftersom även personer i användarens omgivning ofta påverkas finns fog att prata om ett växande samhällsproblem.

Uppmärksamhetsvecka mot dopning

Den nationella uppmärksamhetsveckan mot dopning är en del av metoden 100 % Ren Hårdträning. Årets tema är "Äkta styrka börjar inifrån - 100% rent, 100% du". Det handlar om att våga vara sig själv, och att må bra såväl fysiskt som psykiskt.

- Många som dopar sig gör det inte bara för att prestera bättre eller se starkare ut, utan också för att hantera inre osäkerhet. Genom att lyfta fram rena och hälsosamma vägar till styrka och självkänsla vill vi skapa en träningsmiljö där alla kan växa, rent och på riktigt, säger Malin Larsson.

Det här händer på Göteborgs Stads gym:

- Mer personal på plats i gymmen
- Quiz
- Tävlingar och utmaningar på gymmen

Se hela programmet på goteborg.se/uppmarksamhetsveckan

- Genom uppmärksamhetsveckan hoppas vi att fler ska bli medvetna om att användandet av otillåtna prestationshöjande preparat är ett samhällsproblem, och hur man kan arbeta mot det. Vi arbetar hela tiden med att våra gym ska vara trygga att träna och vistas på, säger Malin Larsson.

För mer information

Malin Larsson

Samordnare gym och aktivitetsytor, idrotts- och föreningsförvaltningen

Tel: 0721-42 72 73

E-post: malin.larsson@ioff.goteborg.se

Om veckan

100% Ren Hårdträning är en nationell icke-kommersiell arbetsmetod som sedan 2008 syftar till att minska och förebygga bruk och spridning av AAS på svenska gym. I dag arbetar omkring 700 träningsanläggningar med metoden. Varje år under vecka 41 (i år 6–12 oktober) anordnas en nationell Uppmärksamhetsvecka då de anslutna gymmen gör olika aktiviteter för att sätta dopningen på kartan. Målet är att informera, medvetandegöra, och skapa debatt.

Användandet av förbjudna dopningspreparat som anabola steroider har ökat i Sverige.

Det finns inga säkra siffror, men myndigheter och expertis är eniga om att *minst* 40 000 svenskar årligen tar anabola steroider. Ytterst få i den gruppen sysslar med elitidrott. De vanligaste användarna är motionärer på gym. Användandet av anabola steroider finns i alla åldersgrupper och socioekonomiska grupper vilket gör att det finns i stort sett överallt.

Dopning är ett komplext problem med många infallsvinklar: kroppsideal och synen på våra egna kroppar, vilka i sin tur påverkas av vår omgivning, medier,

sociala medier med mera. Enligt Polisen finns även en tydlig koppling till annan kriminalitet, narkotika och våldsbrott.

Anabola steroider är såväl olagligt som skadligt. Bieffekter lurar ständigt runt hörnet. Men dopningen drabbar inte bara den som använder preparaten, utan också närstående i form av exempelvis psykisk ohälsa eller våld i nära relation.

Kontaktpersoner



Idrotts- och föreningsförvaltningen - Heidi Lall

Presskontakt

Kommunikationsstrateg.

heidi.lall@ioff.goteborg.se

031-368 20 21

0707-61 35 36