



Hjælp, mit barn er eliteidrætsudøver!

Vejledning om antidoping til forældre

Hjælp, mit barn er eliteidrætsudøver!

Vejledning om antidoping til forældre

Udgivet af Anti Doping Danmark

1. udgave, 1. oplag
2019

Foto: iStock

Anti Doping Danmark

Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby

+45 43 26 25 50

www.antidoping.dk

Udgivelsen kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Indledning

Dette materiale er udarbejdet til dig, der er forælder til et barn, som dyrker eliteidræt.

Materialet er vejledende og indeholder information om medicin, kosttilskud, whereabouts og dopingkontrol.

Men materialet oplyser også om, hvordan du kan bidrage til at forebygge, at dit barn uforvarende kommer til at indtage forbudte dopingstoffer, og hvordan du kan søge yderligere hjælp eller information, hvis du har spørgsmål til antidoping.



Hjælp til at understøtte mit barn i eliteidrætten

Når dit barn når et vist niveau inden for sin idræt, betyder det, at det er nødvendigt at være særligt opmærksom på antidopingreglerne.

Der findes mange eksempler på tilsigtet eller utilsigtet

snyd med brug af forbudte stoffer og metoder. For bedst muligt at kunne råde og vejlede dit barn, anbefaler ADD, at du sætter dig ind i de regler, som dit eliteidrætsbarn er underlagt.

Mit ansvar som forælder

Er du forælder til en eliteidrætsudøver og bistår dit barn i karrieren, tæller du som støttepersonale og er derfor, ligesom udøverne, underlagt De nationale antidopingregler.

At være omfattet af De nationale antidopingregler betyder, at du er omfattet af reglerne for støttepersonale og det ansvar, der følger med, fx at:

- Samarbejde omkring test af udøvere.
- Påvirke idrætsudøvernes værdier og adfærd med henblik på at skabe en holdning mod doping.
- Samarbejde med antidopingorganisationer, der efterforsker mulige overtrædelser af antidopingreglerne.



Hvorfor have regler for antidoping?

Idræt skal have et fair udgangspunkt, og bl.a. derfor findes der regler i idrætten. Tager man f.eks. bolden med hænderne i fodbold, dømmes frispark, og tyvstarter en svømmer, bliver vedkommende som udgangspunkt diskvalificeret. Brud på disse regler har altså en konsekvens.

Det har også konsekvenser, hvis man overtræder antidopingreglerne, som er

en del af reglerne i idrætten. Overtrædelser af antidopingreglerne tolkes som snyd, og snyd kan have store konsekvenser for en idrætsudøver, uanset om snyderiet er tilsigtet eller utilsigtet.

ADD anbefaler derfor, at du som forælder hjælper dit barn med at kende til og overholde reglerne inden for antidopingområdet.

Medicin og forbudte stoffer

Bruger dit barn medicin, er det vigtigt at tjekke, om medicinen indeholder forbudte dopingstoffer.

Almindelig medicin kan indeholde stoffer på Dopinglisten. Du kan hjælpe dit barn med at tjekke sin medicin på ADD's medicin-app 'Antidoping' eller ved at gå ind på ADD's hjemmeside, www.antidoping.dk/doping/medicin.

Her er det muligt at tjekke al medicin godkendt i Danmark ved at indtaste præparatets navn.

Behandling med forbudte metoder

Vær opmærksom på, at der også findes forbudte metoder på Dopinglisten. Intravenøs behandling med mere end 100 ml over 12 timer er f.eks. forbudt.

Væskebehandling er ikke i sig selv forbudt, men mængden afgør, om det er tilladt at benytte behandlingen. Får dit barn behandling, der overstiger den tilladte mængde, fx ved en hospitalsindlæggelse, gælder regler for medicinsk dispensation (TUE).

Medicin i udlandet

Vær opmærksom på, at medicin købt i udlandet kan indeholde andre indholdsstoffer end den samme medicin købt i Danmark.

Derfor er det vigtigt altid at tjekke medicinen i landet, hvor den er købt. Flere lande har

online medicinsøgning. Brug disse, hvis det er muligt. For medicinsøgning i Australien, Canada, Japan, Schweiz, Storbritannien og USA kan man benytte Global DRO til at søge på medicin, der er føres i de respektive lande på www.globaldro.com/Home.

Medicin og forbudte stoffer

Ildrætsudøvere med lidelser eller sygdomme, der kræver behandling med metoder eller medicin, der er forbudt i henhold til Dopinglisten, skal følge reglerne for medicinsk dispensation (TUE).

Undersøg først, om den pågældende medicin er forbudt. Benyt ADD's medicinsøgning på hjemmesiden eller appen 'Antidoping', hvor du kan søge på præparatet, dit barn får.

For at få medicinsk dispensation er et krav, at man har prøvet, om man kan benytte et eventuelt tilladt præparat. Undersøg derfor med jeres læge, om dit barn kan benytte et andet tilladt præparat.

Hvis der ikke findes et tilladt medicinsk alternativ, skal I sammen med lægen dokumentere dette. Herefter skal I finde ud af, hvor og hvornår I skal søge medicinsk dispensation (TUE) til dit barns medicin. Dette afhænger af

dit barns idræt og niveau. På ADD's hjemmeside kan du læse mere om hvor og hvornår dit barn skal søge om TUE. Følg guiden på siden: www.antidoping.dk/doping/medicinsk-dispensation-tue.

Når ADD udsteder en TUE til dit barn, gælder det i udgangspunktet kun nationalt. I internationale konkurrencer gælder det internationale forbunds regler, og derfor skal I i god tid undersøge med specialforbundet, om dit barn kan benytte sin nationale TUE, eller om konkurrencen kræver TUE fra det internationale forbund.

OBS: Det er ikke alle, der skal søge om dispensation på forhånd. Men vær opmærksom på, at brug af medicin, der indeholder stoffer på Dopinglisten, altid skal kunne dokumenteres af en læge, og der kan være særlige krav for at få en medicinsk dispensation.



Risiko ved kosttilskud

Kosttilskud er i udgangspunktet ikke forbudte, men erfaringerne viser, at kosttilskud kan indeholde spor af dopingstoffer, selvom det ikke fremgår på varedeklarationen.

Derfor er der ingen garanti for, at kosttilskud er fri for dopingstoffer. Man kan mini-

mere risikoen for utilsigtet at indtage dopingstoffer via kosttilskud ved at benytte kosttilskud, der er testet for dopingstoffer.

Læs mere om kosttilskud på Anti Doping Danmarks hjemmeside www.antidoping.dk/doping/kosttilskud.

Retningslinjer for whereabouts

Hvis dit barn bliver udtaget til enten ADD's prioriterede testgruppe eller til det internationale specialforbunds prioriterede testgruppe, skal dit barn indberette whereabouts.

Whereabouts er oplysninger om, hvor ADD eller andre antidopingmyndigheder kan lokalisere dit barn til dopingkontrol. ADD eller det internationale specialforbund kontakter dit barn direkte, hvis det er udtaget

til prioriteret testgruppe, og der følger en guide til at indberette korrekt.

Du kan hjælpe dit barn ved at sætte dig ind i retningslinjerne for whereabouts, hvis vedkommende bliver udtaget til prioriteret testgruppe.

Se retningslinjerne for whereabouts på ADD's hjemmeside, www.antidoping.dk/doping/retningslinjer-for-whereabouts

Ren Vinder

E-læringsprogrammet 'Ren Vinder' kan hjælpe dit barn og dig med at lære antidopingreglerne at kende.

ADD anbefaler, at I sammen gennemfører Ren Vinder på www.renvinder.dk.



Udtaget til dopingkontrol

Som eliteudøver kan dit barn til enhver tid blive indkaldt til dopingkontrol. Derfor anbefaler ADD, at du sætter dig ind i proceduren for dopingkontrol, så du kan assistere dit barn, hvis denne situation skulle opstå.

Særligt for udøvere under 18 år, kan de vælge at have en ledsager til stede under prøveafgivelsen på toilettet til at observere kontrollanten,

såfremt udøveren selv ønsker det. Dopingkontrollanten kan også bede ledsageren om at observere kontrollanten for at sikre forholdene for begge parter.

Se på ADD's hjemmeside, www.antidoping.dk/doping/dopingkontrol, hvor proceduren bliver gennemgået, eller se ADD's video om dopingkontrol her på youtu.be/9f0g1am-RPL4.



Rettigheder og pligter ved dopingkontrol

Under en dopingkontrol skal du være opmærksom på, at dit barn har forskellige rettigheder og pligter, som skal overholdes og er vigtige at kende til.

Alle har ret til at have en ledsager/tolk med til dopingkontrollen, bede om yderligere oplysninger om proceduren for dopingkontrollen eller bede om udsættelse af tidspunktet for prøveafgivelsen ved gyldig grund. En gyldig grund kan være at barnet skal hente sit tøj eller billede-ID, lokalisere sin ledsager eller tolk eller deltage i flere planlagte konkurrencer samme dag. I skal dog være opmærksomme på, at det er op til kontrollanten, om denne vil acceptere grunden, og at dit barn vil være under konstant opsyn fra indkaldelsen og indtil kontrollen er afsluttet.

Personer med handicap har mulighed for at bede om at proceduren bliver modificeret. Fx kan en udøver med begrænset bevægelig-

hed bede sin ledsager eller dopingkontrollanten om hjælp til at håndtere prøvetagningsudstyret, fordele prøven og udfylde den nødvendige dokumentation.

På samme måde har dit barn nogle forpligtelser, fx at:

- Afgive dopingprøve(r) hvis barnet bliver indkaldt til kontrol.
- Fremvise billed-ID hvis dopingkontrollanten forlanger det.
- Forblive under konstant opsyn fra indkaldelsen og indtil prøvetagningen er afsluttet.
- Møde op i dopingkontrollokalet umiddelbart efter indkaldelse.

De informationer, dit barn giver under antidopingproceduren, bliver behandlet fortroligt. Du kan læse rettigheder og pligter på ADD's hjemmeside på www.antidoping.dk/doping/dopingkontrol/rettigheder-og-pligter.

Risikofaktorer

Det kan være vanskeligt at sige, hvad der får udøvere til at snyde i deres sport, og om der er nogle, der er mere i risikozonen end andre.

Som forælder anbefaler vi, at du holder øje med situationer, hvor dit barn er særligt sårbar. Der kan i de perioder være øget risiko for at bruge forbudte stoffer, fx i forbindelse med smertelindring, skadesbehandling eller for at fremme præstationerne.

Udøverne anses som særligt sårbare, hvis de:

- Har lavt selvværd.
- Er ekstremt resultatorienterede.
- Føler sig pressede af trænere eller andre tætte relationer.
- Har et negativt syn på egen krop.
- Dyrker en speciel type idræt (vægtklasser, udholdenhed, styrke eller hurtighed).
- Måler succes ud fra andres resultater frem for egne evner.
- Er overdrevet utålmodig i forhold til at opnå resultater.
- Er tilbøjelige til at omgås sandheden.
- Tror, at alle andre snyder.
- Ikke mener, der er noget forkert i at snyde.
- Har en forhistorie med snyd i familien.

Særligt sårbare perioder

Der vil også være perioder, hvor dit barn er udsat for et større pres end andre. Her skal du være opmærksom på, at dit barn kan være særligt følsomt over for kritik og lettere påvirkelig over for andres meninger end normalt.

Eksempler på sådanne perioder kan være:

- Op til en vigtig konkurrence.
- Hvis dit barn prøver at komme sig ovenpå en skade.
- At dit barn bliver rykket op eller ned i niveau.
- Klubsifte/miljøskifte.
- At dit barn gentagne gange opnår skuffende resultater.
- Midlertidig livskrise (pubertet, brud med kæresten, konflikter med vennerne, forældres skilsmisse, dødsfald eller sygdom i familien etc.)

- Ydre pres fra fx kammerater, klub, forbund eller sponsorer.
- Mangel på personlige eller ydre ressourcer (overskud, faciliteter, trænere m.m.).
- Frustration over at niveauet stagnerer eller går tilbage.

Pres kan medvirke til, at dit barn bliver slået ud af kurs og føler sig nødsaget til at træffe nogle beslutninger for at opnå sit mål.

Selvom det kan være svært som forælder at forestille sig, at ens eget barn kan befinde sig i en situation, hvor det vælger at bryde reglerne, er det disse pressede perioder, du skal være opmærksom på.

Dit barn er nemlig stresset og under pres og kan på den baggrund træffe beslutninger, der er atypiske for det barn, som du kender.



Forebyggelse

Gennem samtale og refleksion kan du hjælpe dit barn med at afhjælpe svære situationer.

ADD anbefaler, at I har regelmæssige samtaler, hvor du tager initiativ og spørger ind til, om dit barn har oplevet nogle svære situationer eller stået i nogle svære dilemmaer den seneste tid.

Vi anbefaler også, at I taler sammen om følgende emner:

- Hvordan vil dit barn have det, hvis det føler sig nødsaget til at snyde? Hvad kan man gøre?
- Hvordan vil dit barn have det, hvis det ved, at en holdkammerat snyder. Hvad kan man gøre?
- Hvordan vil dit barn have det, hvis det ved, at en modstander snyder. Hvad kan man gøre?
- Hvordan vil dit barn have det, hvis det ved, at en voksen snyder, fx en træner? Hvad kan man gøre?

”De fleste børn har ét stort ønske i livet – nemlig at gøre deres forældre stolte!”

Tyler Hamilton, cykelrytter



Beskyt idrætten og giv fair konkurrence

Selvom du som udgangspunkt kan og bør være positiv, samarbejde og støtte trænerne, læger m.fl., der er involveret i dit barns idrætsaktivitet, bør du også være opmærksom, hvis du oplever adfærd uden for reglerne.

Husk, hvis du oplever noget, som du ikke mener er i overensstemmelse med reglerne, fairplay eller dine værdier at sige noget, hvis du ser noget.

Giv din viden videre, hvis du ser eller ved, at nogen snyder på www.stopdoping.dk. På den måde er du med til at beskytte idrætten og den fair konkurrence.

Stil spørgsmål til medicin, metoder eller dårlig etik. ADD oplever desværre, at udøvere nogle gange er blevet behandlet med forbudte stoffer eller metoder. Nogle gange utilsigtet andre gange tilsigtet.

Du er dit barns advokat, og oplever du noget, du ikke synes er rigtigt, er det vigtigt, at du stiller opklarende spørgsmål til trænerne, læger, forbund og lignende.

Er du i tvivl, kan du altid kontakte Anti Doping Danmark på kontakt@antidoping.dk eller telefon 43 26 25 50.

Fremme af den gode idrætskultur

Dit barn lytter i høj grad til dig som forælder, og der kan opstå situationer, hvor udefrakommende presser dit barn til at arbejde hårdere, præstere mere og udvikle sig hurtigere.

Disse situationer kan være forbundet med forskellige risici, og derfor kan du hjælpe dit barn ved at påtage dig rollen som støttepersonale og sætte dig ind i, hvad det indebærer at være forælder til et barn, der dyrker eliteidræt, så du kan hjælpe i sådanne situationer.

Jo højere niveau dit barn opnår, jo mere bør du skærpe din opmærksomhed.

De holdninger og værdier, som barnet oplever hjemme, er vigtige, da de kan være udslagsgivende for, hvordan dit barn griber vanskelige situationer an, både i sin sport og i sin dagligdag. Vi anbefaler derfor, at du taler pænt om modstandere, medspillere, trænere og så

vidt muligt prøver at sætte personlig udvikling, integritet og respekt før det at vinde.

Betragt det som en mulighed for læring, når dit barn laver fejl eller træffer beslutninger, der i din optik er forkerte. Tag udgangspunkt i situationen, og forsøg på en positiv og støttende facon at få dit barn til at reflektere over fejlen.

Tal om forventningerne til dit barn selv, med- og modspillere, trænere og til dig som forælder, og prøv derefter sammen at sætte nogle realistiske mål for fremtiden. Når disse mål og forventninger er på plads, er der grobund for en værdibaseret snak, hvor emner som respekt og fairplay bør være de centrale emner.

På næste side følger et par eksempler på emner I kan tale om, og under dem har vi givet nogle eksempler på svar, som du kan bruge i samtalen.

Snak om fairplay

Hvad betyder fairplay?

- Det er en handlemåde, der sikrer retfærdighed og lige vilkår.
- Begrebet indebærer ikke kun, at man søger at overholde reglerne, men omfatter også respekten for sportens værdier, andre udøvere, dommere, støt-tepersonale og tilskuere.

Hvorfor er fairplay vigtigt for dig?

- Fordi med fairplay kan jeg føle mig tryk i min sport.
- Fordi jeg kan være sikker på, at spillereglerne bliver overholdt.
- Fordi det betyder, at konkurrencen er lige for alle.

Hvad forventer du af din modspiller?

- At vedkommende behandler mig med respekt.
- At vedkommende følger reglerne.
- At vedkommende er en god vinder eller taber.

Hvad kan din modstander forvente af dig?

- At jeg overholder reglerne.
- At jeg har respekt for modstandere, dommere og tilskuere.
- At jeg har respekt for sportens værdier, såsom at hjælpe mine holdkammerater.
- At jeg kender til betydningen af ordet fairplay.

Hvem skal sørge for, at fairplay-kulturen bliver overholdt i konkurrencen?

- Det skal jeg.
- Det skal min konkurrent.
- Det skal min træner.
- Det skal dommeren/officials.
- Det skal tilskuere og forældre.
- Det skal forbundene og landsholdene.



www.antidoping.dk