



**Läroplanskoppling**  
finns på sista sidan

# Lärarhandledning

Bola – bara ett knapptryck bort



**Längd:** 33 min

**Ålder:** Högstadiet och gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa samt  
biologi

**Språk:** Svenskt tal och svensk text

**Filmare:** Jan Linell

**Produktionsland:**  
Sverige, 2019

**Svensk distribution:**  
Filmo, 2019

**Ansvarig utgivare:**  
Sandra Ortíz del Gaiso

**Filmnr:** EDU0195



## Nyckelord

missbruk

dopning

anabola steroider

kroppsideal

kosttillskott

*I Sverige är det en växande trend av antalet brukare av anabola steroider. Ett ämne som även kan hittas i kosttillskott. Vad är effekterna av detta hos individen och i samhället? Filmen bygger på en verklig händelse som Jan Linell har fått i uppdrag att filmatisera.*

*Adam och hans kompis Lucas går på ett vanligt gymnasium i Sverige och hänger på gym på eftermiddagarna som många andra i den åldern. Lucas kommer via nätet över anabola steroider och Adam hakar på. Se vad som händer med kompisar, andra vuxna och hälsan efter några månader. OBS! Titta gärna på kommentarsfilmen från intervjuade forskare om AAS.*

## Referat

Adam är en vanlig kille som växt upp med en alkoholiserad pappa. Han har en flickvän, Malin, och hänger mycket på gym med sina kompisar. En av vännerna, Lucas, börjar med anabola steroider och lyckas få med sig Adam. Via YouTube lär de sig hur man tar sprutor och lägger till med kosttillskott och tabletter.

Nu förändras Adams beteende. Mot flickvännen som han blir aggressivt svartsjuk på. Hemlighetsmakeriet, skola, pengar och vänner – allt förändras. Ryktena börjar gå på skolan om att Lucas går på anabola och misstankarna riktas mot Adam också. Malin väljer att berätta för deras idrottslärare, som även går på samma gym som Adam och Lucas. Idrottsläraren tar där efter upp detta med Adam och berättar att han gärna hjälper honom att sluta med anabola steroider. Men Adam blir bara arg och vägrar ta emot stödet.

Förhållandet blir ohållbart för Malin som gör slut och vi får följa Adams deprimerade tankar om sitt liv. En dag får Adam ett samtal om att Lucas ligger på sjukhuset. När vännerna hälsar på så får de höra hur hans njurar har kollapsat och att han måste gå på dialys i flera år framöver fram till en organdonation.

Nu bestämmer sig Adam för att sluta och tar kontakt med idrottsläraren som sedan ger honom ett ovärderligt stöd ut ur missbruket. Även Malin öppnar upp för kontakt igen och sakta men säkert vänds livet igen.

# Arbeta med filmen

## Bola – bara ett knapptryck bort

### Före filmvisning

Ha klart för dig varför du visar denna film för eleverna.

- Finns det misstankar om missbruk i klassrummet?
- Är det i förebyggande syfte?
- Är det i informativt undervisningssyfte kring olika typer av missbruk?
- Titta på kommentarsfilmen för mer förkunskaper.

Låt eleverna fundera på de olika rollernas upplevelser av missbruket under filmens gång.

Se till att alla vet vad anabola steroider och dopning är för något och varför människor väljer att ta det. Utdrag ur vårdguidens sida:

*"Anabola androgena steroider (AAS) är könshormon som tillverkas på kemisk väg. De fungerar på två sätt. Dels bygger de upp muskler och andra vävnader i kroppen, dels ger de manlig könsmyndighet och sänker produktionen av testosteron i testiklarna."*

### Frågor efter filmvisning

1. Hur mådde Adam, huvudpersonen, i filmen från början till slutet?
2. Om du hade varit Malin, hur hade du agerat i hennes situation. Kunde hon gjort något annorlunda och var hon en bra vän mot Adam? Motivera.
3. Vad är dialys för något? Hur tror du att Lucas i filmen mår?
4. Vilka biverkningar kan du se att personerna i filmen drabbas av?
5. Vad skulle du säga och ge för råd om en kompis frågade dig om du tycker att hon/han borde dopa sig för att snabbt få en snygg kropp?
6. Vad skulle du göra om du hade en kompis eller någon i din närhet som du visste dopade sig?
7. Vad är din syn på doping i samhället? Tycker du att det är ett samhällsproblem? Förklara.
8. Om du utövade en sport (eller kanske gör det) och kände att det sista lilla saknas för att nå till eliten. Skulle du ta dopningspreparat då? Vad är fair play och rent samvete? Hur ser du på andra som har dopat sig?

9. Vad innebär det för dig att må bra och ha en frisk kropp?
10. En vanlig anledning till att man börjar dopa sig är p.g.a. dålig självkänsla. Man vill "bli snygg" och kanske muskulös eller smal. Diskutera kring sociala mediers påverkan och de kroppsideal vi ständigt matas med. Vilka kroppsideal matas du med idag? Är det rimliga krav idag på hur våra kroppar ska se ut?
11. Vad är "en snygg/normal kropp" för dig?
12. Vad tycker du är viktigast när du möter människor? Är det hur de ser ut enbart eller finns det annat som ger intryck i möten människor emellan?

### Arbete efter filmen

#### Dopning för estetiskt syfte:

1. Sitt i mindre grupper och fyll i arbetsbladet utifrån de olika rubrikerna. För att ta reda på fakta kan ni ta hjälp av sökningar på internet.
2. Diskutera i helklass vilka svåra moment ni mötte när ni fyllde i arbetsbladet. Fundera också på ordet ansvar. Vem har ansvar över vad som händer? Kan man ta på sig ansvar åt andra? Är det att skvallra om man berättar om en kompis?

#### Dopning i sportsliga sammanhang:

Läs artikeln nedan (eller annan, för er aktuell, artikel om dopning inom sport) och diskutera varför vissa idrottare gör dessa val? Varför är vissa sporter ofta mer utsatta för dopning än andra?

#### Aftonbladet - Sportbladet

Nytt erkännande: "Jag dopade mig"

# Sök vidare

Bola – bara ett knapptryck bort

## Länktips

---

**1177** - Vårdguiden

Missbruk av anabola androgena steroider

**UMO** - en sajt för unga om sex, hälsa och relationer

Dopning

**CAN** - Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Fakta om: anabola steroider

**PRODIS** - Prevention av dopning i Sverige

Jourverksamhet för dopningsmissbrukare

**Drugsmart** - lättläst fakta om dopning

Fakta dopning

**SVT Sport** - artikel/videointervju om dopning inom skidskytte

Fourcade: "Ofta känt mig ensam och sårad"

# Läroplanskoppling

## Bola – bara ett knapptryck bort

Filmen *Bola – bara ett knapptryck bort* passar bra för undervisning i idrott och hälsa samt i biologi för grundskolan och gymnasiet. Nedan förslag på centralt innehåll från Lgr11 och kursmål från Gy11, se [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).

### Idrott och hälsa, åk 7-9

#### Hälsa och livsstil

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.

### Biologi, åk 7-9

#### Natur och samhälle

- Aktuella samhällsfrågor som rör biologi.

#### Kropp och hälsa

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas. Virus, bakterier, infektioner och smittspridning. Antibiotika och resistenta bakterier.

### Idrott och hälsa, Gy

#### Syfte

Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal. Den ska också behandla andra frågor om etik och moral i relation till idrottsutövande.

### Idrott och hälsa 1, 100p

#### Centralt innehåll

- Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.

### Idrott och hälsa 2, 100p

#### Centralt innehåll

- Olika kroppsideals påverkan på människor, till exempel ätstörningar och dopning.

# Arbetsblad

Bola - bara ett knapptryck bort

**Tänk ut en relation** till någon människa, inte en specifik person, som till exempel: *kompis, granne, klubbkamrat, syskon*.  
Fundera och skriv sedan utifrån mallen hur ni skulle kunna upptäcka missbruk, hur ni kan hjälpa och vad som händer om personen slutar respektive inte slutar med missbruket. Perspektiven ska vara både *kroppsligt, psykologiskt och socialt*.

**PERSONEN SLUTAR**

**PERSON**

**BIVERKNINGAR**

**HJÄLPA**

**PERSONEN FORTSÄTTER**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

# Arbetsblad

Bola - bara ett knapptryck bort

## Person

Välj vilken relation ni har till personen ni ska reflektera kring. Är det en kompis, klasskompis, granne, släkting osv.

## Biverkningar, synliga

Skriv vilka biverkningar som personen kan tänkas få som ni kan se eller märka.

## Biverkningar, dolda

Skriv vilka biverkningar som personen kan tänkas få som ni inte ser eller märker.

## Hur kan du hjälpa?

Skriv förslag på hur du kan hjälpa personen att komma på andra tankar.

## Personen slutar

Skriv vad som kan tänkas hända om personen slutar med anabola preparat?

## Personen fortsätter

Skriv vad som kan tänkas hända om personen fortsätter med anabola preparat?