

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Abteilung Paderborn

Fachbereich Sozialwesen

Sommersemester 2020

Masterstudiengang „Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit“

Modul M07: Forschungsprojekt

**Medikamentenmissbrauch im Fitness-Studio
Konzept der Online-Beratung ‚natural-training.info‘**

Von

Sonja Hölzl

Matrikelnummer: 520263

E-Mail: sonja.hoelzl@mail.katho-nrw.de

Dozent: Hörning, Martin, Prof. Dr. med. Dr. phil.

Abgabe: 18.08.2020

Hiermit versichere ich, dass ich den vorliegenden Projektbericht selbstständig und ohne unerlaubte Hilfe angefertigt habe. Ferner versichere ich, dass ich alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus anderen Quellen entnommen wurden, als solche kenntlich gemacht habe.

Ort, Datum

Unterschrift (handschriftlich)

Inhaltsverzeichnis

I.	Abkürzungsverzeichnis	III
II.	Abbildungsverzeichnis	IV
1	Einleitung	1
2	Medikamentenmissbrauch im Fitness-Studio	3
2.1	Forschungsstand	3
2.2	Relevanz für die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit	7
2.3	Exkurs: Natural Training	8
3	Anti-Doping Maßnahmen	10
3.1	Verortung von primär-, sekundär-, und tertiärpräventiven Maßnahmen	10
3.2	No Roids Inside – ein Programm zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitness-Studios	12
4	Methode	13
5	Online-Beratung	14
5.1	Relevanz der Online-Beratung	14
5.2	Qualitätsstandards einer Online-Beratung	15
5.3	Online-Marketing	17
6	Konzept für das Beratungsangebot „No Roids Inside“	23
6.1	Präambel	23
6.2	Arbeitsfeldanalyse	23
6.3	Ziele	24
6.4	Zielgruppe	25
6.5	Umsetzung	26
6.6	Kontakt und Kooperation	26
6.7	Evaluation	26
6.8	Weiterentwicklung	27
7	Fazit	29
8	Literaturverzeichnis	30

I. Abkürzungsverzeichnis

AAS	Anabol-androgene Steroide
AGB	Allgemeine Geschäftsbedingungen
AntiDopG	Anti-Doping Gesetz
ARD	Arbeitsgemeinschaft der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten der Bundesrepublik Deutschland
bke	Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
DSSV	Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
EPO	Erythropoetin
FSP	Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
m. E.	meines Erachtens
NADA	Nationale Anti-Doping Agentur
o. Ä.	oder Ähnlichem
resp.	respektive
sog.	sogenannt(e)
SSL	Secure Socket Layer
TLS	Transport Layer Security
u. a.	unter anderem
URL	Uniform-Ressource-Locator
uvm.	und vieles mehr
WADA	World Anti-Doping Agency
z. B.	zum Beispiel
ZDF	Zweite Deutsche Fernsehen
z. T.	zum Teil

II. Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Anzahl der Fitnessanlagen in Deutschland 2015-2019

DSSV (2020b): Anzahl der Anlagen in der Fitnessbranche in Deutschland von 2008 bis 2019. Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6231/umfrage/anzahl-der-anlagen-in-der-fitness-branche/> (Stand 26.03.2020).

- Abb. 2: Mitgliederanzahl in Fitness-Studios in Deutschland 2015-2019

DSSV (2020a): Mitgliederzahl der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2019 (in Millionen). Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/> (Stand: 26.03.2020).

- Abb. 3: Eingegangene Beratungsanfragen des Onlineportals ‚natural-training.info‘

Katholische Hochschule NRW (2020): Online unter: <http://natural-training.info> (Stand: 27.07.2020).

- Abb. 4: Oktogon des Marketings

Kreutzer, Ralf (2018): Praxisorientiertes Online-Marketing. Konzepte – Instrumente – Checklisten. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Springer.

1 Einleitung

Die Dopingproblematik ist ein allgemein bekanntes Phänomen und taucht in der Berichterstattung verschiedener Medien (Zeitung, Radio oder TV) immer wieder auf. Der Begriff Doping wird hierbei zumeist mit dem Leistungssport assoziiert, durch die Verbreitung von Dopingskandalen in den Massenmedien kann leicht der Eindruck entstehen, dass diese Problematik nur im Spitzensport vertreten ist. Deutlich weniger präsent in den Köpfen der Bevölkerung ist deshalb der Fakt, dass Doping bzw. das missbräuchliche Verwenden von Medikamenten nicht nur im Spitzensport Einzug finden, sondern auch im Breiten- und Freizeitsport populär sind (Kläber 2010, S. 7). Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport bleibt aber nicht nur auf medialer Ebene oft auf der Strecke, auch in politischer oder wissenschaftlicher Hinsicht wird der Thematik kaum Aufmerksamkeit geschenkt (ebd., S. 8). Bei genauerem Betrachten wird jedoch deutlich, dass eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik sinnvoll und notwendig ist, da der Medikamentenmissbrauch speziell in Fitness-Studios gehäuft auftritt und einige Risiken für den Konsumenten aber auch für die Gesellschaft in sich birgt. Die in meist verwendeten Substanzen in deutschen Studios lassen sich unter den Oberbegriffen Anabol-androgenen Steroide (AAS), anabole Steroide, Anabolika oder Roids, zusammenfassen: „[...] eine Gruppe von Substanzen, die das männliche Geschlechtshormon Testosteron und seine zahlreichen, teils auch synthetischen, Derivate umfasst“ (Hörning 2015, S. 8). Der Grund für die Einnahme solcher Substanzen in Bereich des Freizeitsportes ist, die möglichst schnelle Realisierung spezieller Trainingsziele, diese sind - einer Studie von Raschka (2019, S. 4) zufolge - im speziellen Kraftzuwachs, Körperformung und Aufbau von Muskelmasse. Besonders problematisch bei der Einnahme von leistungssteigernden Substanzen sind die nicht gewünschten Nebeneffekte, denn diese haben eine erheblich negative Wirkung auf die Gesundheit eines Individuums. Sie haben schädliche Auswirkungen auf den Organismus, welche von den Konsumenten häufig unterschätzt, ignoriert oder sogar toleriert werden.

Um die Gesundheit des Einzelnen zu schützen sind folglich angepasste primär-, sekundär- und tertiärpräventive Maßnahmen von Nöten. Eine Maßnahme, welche sich der dargestellten Problematik annahm, ist das 2014 durchgeführte Präventionsprojekts „No Roids Inside“, hier wurde im Rahmen von Präventionsseminaren Wissen zu gesundheitsbewusstem Training, gesunder Ernährung, sowie der Wirkungsweise von Hormonen resp. leistungssteigernden Substanzen vermittelt. Zu drei verschiedenen Messzeitpunkten wurden unterschiedliche Parameter, wie beispielsweise der Wissenstand oder die Einstellung der teilnehmenden zu leistungssteigernden Substanzen, durch Fragebogenerhebungen ermittelt und anschließend ausgewertet. Die Seminare wurden in 15 verschiedenen Fitness-Studios durchgeführt, weiterhin wurde eine Internetplattform generiert, welche unverfälschte Informationen zum

Substanzkonsum und den Nebenwirkungen bestimmter Präparate bereitstellt, sowie eine anonyme Online-Beratung für Betroffene und/ oder Interessierte anbietet. Ein solches Online-Beratungsangebot ist besonders sinnbehaftet, da es mit Hilfe des Internets möglich ist die sog. Hard-to-reach Klienten zu erreichen. „So haben heute schon mehr Menschen Zugang zum Internet als zu sauberem Wasser!“ (Kreutzer 2018, S. 16). Trotzdem wird die Beratung aktuell verhältnismäßig wenig angenommen.

Folgender Forschungsbericht zielt deshalb darauf ab ein Konzept zur Optimierung eben dieser Online-Beratung zu erstellen. In diesem Soll der IST-Zustand beschrieben werden, auch Ziele zur Optimierung der Beratung werden generiert, um hierdurch z. B. noch mehr Betroffene zu erreichen und diesen unterstützend und beratend zur Seite stehen zu können. Hierzu wird einleitend die Thematik des Medikamentenmissbrauchs im Freizeitsport, speziell in Fitness-Studios, mit Hilfe des aktuellen Forschungsstandes dargestellt, grundlegende Begrifflichkeiten werden erläutert und in einen Zusammenhang gestellt. Weiterhin wird die Relevanz des Themas für die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit herausgearbeitet werden, anschließend wird ein kurzer Einblick in das Natural Bodytraining gegeben. Die Forschungsarbeit nimmt im nächsten Schritt eine mögliche Verortung von primär-, sekundär- und tertiärpräventiven Maßnahmen in den Blick; in diesem Zusammenhang wird das anfangs erwähnte Präventionsprojekt „No Roids Inside“, unter der Leitung von Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning, nochmals detailliert vorgestellt. Im weiteren Verlauf soll ein Konzept zur Verbesserung des Online-Beratungsangebotes des zuvor vorgestellten Programms erarbeitet werden, bevor abschließend ein Resümee gezogen werden kann. Hierzu wird die Online-Beratung, sowie die einzuhaltenden Qualitätsstandards dieser näher beleuchtet. Ein Blick ins Online-Marketing eröffnet anschließend verschiedene Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit zur Weiterentwicklung des Angebotes. Die erarbeiteten Ergebnisse dienen als Grundlage für den nun folgenden konkreten Konzeptvorschlag. Abschließend rundet ein Resümee die Forschungsarbeit ab.

2 Medikamentenmissbrauch im Fitness-Studio

2.1 Forschungsstand

Nachdem in Kapitel 1 die Problematik des Dopings im Freizeit- und Breitensport angedeutet wurde, soll nachfolgend der aktuelle Forschungsstand dieser Thematik abgebildet werden. Die genaue Begriffsbestimmung des Ausdrucks ‚Doping‘ ist sehr weit gefasst und genauestens in Artikel 1 (spezifiziert durch Artikel 2.1 bis 2.10) des Codes der WADA¹ definiert. Zusammengefasst ist Doping „[...] der Versuch der Leistungssteigerung durch die Anwendung (Einnahme, Injektion oder Verabreichung) von Substanzen der verbotenen Wirkstoffgruppen oder durch die Anwendung (z. B. Blutdoping) verbotener Methoden“ (Hochholzer 2014, S. 282). Da es im Bereich des Freizeitsports nicht primär um eine Leistungssteigerung, sondern häufig vorrangig um Körperkult geht und auch der in der Literatur vielfach erwähnte Wettkampfvorteil durch die Einnahme verbotener Substanzen (bspw.: Clasing 2010, S. 29) im Freizeitsport nur eine untergeordnete bis gar keine Rolle spielt, scheint in diesem Bereich der Begriff Doping nicht folgerichtig. Deshalb wird treffender von Medikamentenmissbrauch gesprochen (Eckert 2017, S. 2). Medikamentenmissbrauch liegt per Definition dann vor, „wenn ein Medikament ohne medizinische Notwendigkeit oder in unnötigen Mengen konsumiert wird“ (Suchtprävention Kanton Zürich 2003, S. 9).

Es ist davon auszugehen, dass eine nicht unerhebliche Anzahl an Fitness-Studio Mitgliedern Medikamentenmissbrauch betreibt, um den eigenen Körper zu formen. Dies wird unter anderem durch die vielen Diskussionsforen zum Bodybuilding und deren Inhalte deutlich (Striegel 2008, S. 59). Konkret waren im Jahre 2019 ca. 11,66 Millionen Menschen (DSSV 2020a) in 9669 Fitnessclubs in Deutschland aktiv (DSSV 2020b).

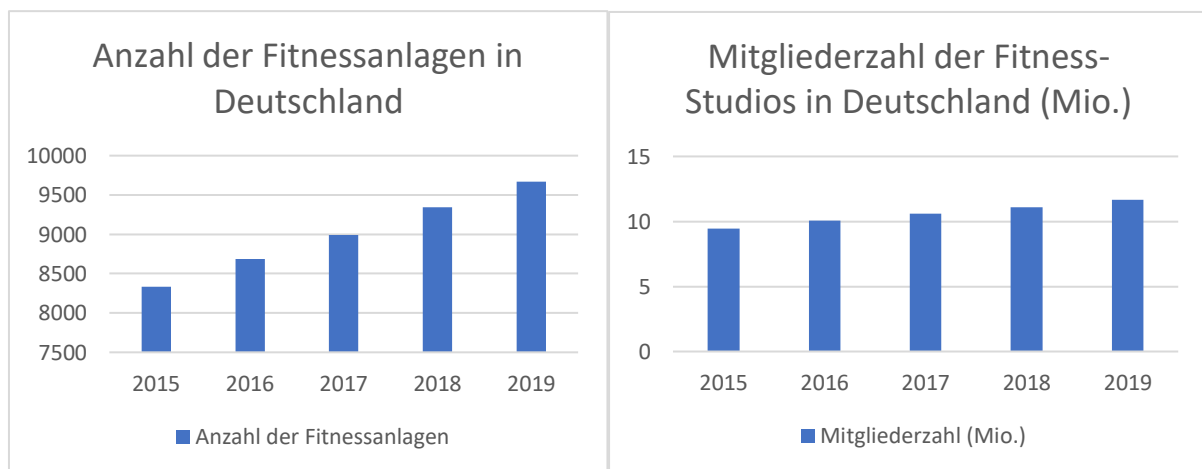


Abb. 1: Anzahl der Fitnessanlagen in Deutschland 2015-2019

Abb. 2: Mitgliederanzahl in Fitness-Studios in Deutschland 2015-2019

¹ Vollständige Definition von Doping zu finden im World Anti-Doping Code. <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2015-wadc-final-de.pdf>

Mit der Annahme, dass von 5% aller Fitness-Studio Abonnenten Substanzen zur Leistungssteigerung eingenommen werden, läge die Anzahl der Konsumenten 2019 in Deutschland folglich bei ca. 583.000. Die Schätzung von 5% ist laut Hörning (2015, S. 5) noch zurückhaltend gewählt. Es kann angenommen werden, dass die realen Fallzahlen unter Einbezug der Dunkelziffer bedeutend höher ausfallen. Darüber hinaus ist die Anzahl der aktiven Fitnessstudiosbesucher seit 2003 jährlich gestiegen und damit ist zu erwarten, dass sie auch künftig weiter zunehmen wird.

Trotz der hohen Fallzahlen und dem nicht unwahrscheinlichen Anstieg dieser in den kommenden Jahren ist die Problematik des Medikamentenmissbrauchs, wie einleitend dargestellt, in der medialen Berichterstattung kaum vorzufinden. Aber „[a]uch in der Wissenschaft wird Doping überwiegend in Zusammenhang mit dem Hochleistungssport thematisiert. [...] Die Dopingsituation des Breiten- und Freizeitsports bleibt folglich auch im >Analysegeschäft< stark unterrepräsentiert“ (Kläber 2010, S. 7). Dies kann auch dadurch begründet werden, dass es eine gewisse Herausforderung darstellt eine valide Studie zur Konsumentenzahl zu konstruieren, besonders da der Besitz von Anabolika illegal ist. Weiterhin fehlt eine rechtliche Grundlage für Dopingkontrollen in Fitness-Studios, welche genauere Zahlen und Fakten hervorbringen könnten (Müller-Platz 2006, S. 14). Aufgrund fehlender Dopingkontrollen im Freizeitbereich entsteht eine Intransparenz, welche eine wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung mit dieser Thematik zu einer Herausforderung werden lässt (Kläber 2010, S. 7). Dennoch existieren aussagekräftige Studien bezogen auf den Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport, welche in deutschen Fitness-Studios durchgeführt wurden. Diese werden zeigen, dass die zuvor aufgestellte Schätzung von 5% keineswegs eine Übertreibung darstellt.

Im Großraum Würzburg wurde 2015 eine Untersuchung zum Konsum von legalen und illegalen Drogen in deutschen Fitness-Studios durchgeführt, diese Untersuchung bestand aus einem direkten Fragebogen (angewandt in 7 Fitness-Studios), an welcher 284 Personen teilnahmen sowie einer Online Erhebung mit 105 Teilnehmer*innen (in 5 weiteren Fitness-Studios). „Von den befragten Kraftsportlern gaben 3,3% (n = 6) in der konventionellen Erhebung (ausschließlich Männer) sowie 7,3% (n = 6) der männlichen und 4,3% der weiblichen Befragten (n = 1) in der Online-Studie den Dopingmittel-Konsum zu“ (Raschka 2019, S. 4). Zu den Hauptkonsumenten zählen der Studie von Raschka zufolge Männer im Alter von ca. 20 Jahren. Im Durchschnitt waren die Befragten „User“ (Menschen die Anabolika zu sich nehmen) 178,3cm groß und 79,5kg schwer (BMI 25,0kg/m²) (ebd., S. 3f.). Wie sich hier schon andeutet stellen sich Frauen im Vergleich zu Männern als weniger anfällig für eine „Anabolika-Karriere“ heraus. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass bei Frauen statt einem schnellen

Muskelzuwachs oftmals eine Gewichtsreduzierung angestrebt wird, welche durch den Konsum von anabolen Steroiden nicht gefördert wird. „Im Vergleich zu den Männern legen Frauen [darüber hinaus] mehr Wert auf ein vielfältiges Kursangebot, eine gute Trainingsbetreuung, Hygiene, Qualifikation des Personals und die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sports“ (Hörning 2015, S. 6). Männer sind demnach häufiger betroffen. Des Weiteren weisen Männer aus niedrigen Sozialschichten und Sportler mit Migrationshintergrund ein erhöhtes Risiko auf anabole Steroide zu konsumieren (ebd., S. 8). Weiterhin wurde festgestellt, dass „die Wahrscheinlichkeit der Einnahme von Dopingsubstanzen mit der Anzahl der Trainingsjahre und der Trainingsfrequenz zunimmt“ (Striegel 2008 S. 103).

Ältere deutsche Studien aus den Jahren 2006 und 1998 zeigen vergleichbare Ergebnisse in Bezug auf die Kriterien einer Risikogruppe, wobei die Anzahl der User teilweise signifikant über, den Anfangs geschätzten, 5% liegen. So kam eine Untersuchung von Striegel et al. (2008, S. 124), welche sich ebenfalls dem Erhebungsinstrument eines Fragebogens bediente, zu dem Ergebnis, dass 13,5% aller Teilnehmenden (3,9% der Frauen und 19,2% der Männer) schon einmal anabole Steroide konsumiert haben. In dieser Studie wurden 113 Fitness-Studios in Süddeutschland zur Befragung herangezogen. Auch eine 1998 in Schleswig-Holstein und Hamburg durchgeführte Studie brachte ähnliche Resultate. Bei dieser Studie wurde ebenfalls mit Hilfe von Fragebögen der Konsum von anabolen Steroiden oder anderen leistungssteigernden Medikamenten ermittelt. Von den Befragten gaben hier sogar 24% der Männer und 8% der Frauen an Medikamente mit anaboler Wirkung zu sich zu nehmen (Boos 1998, S. 953).

Trotz der fehlenden kompetitiven Ausrichtung des Freizeitsports sind in den vorgestellten Studien die Fallzahlen von Medikamentenmissbrauch, speziell in Fitness-Studios, allarmierend hoch. Im Besonderen, da davon ausgegangen werden kann,

„dass die untersuchten Personen diese Fragen trotz vollständiger Anonymisierung im Rahmen von Befragungen mittels Fragebögen mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit nicht wahrheitsgemäß beantworten. Dieses Problem des Dunkelfelds ergibt sich grundsätzlich bei allen Fragestellungen, deren Beantwortung zu negativen juristischen oder sozialen Konsequenzen führen“ (Striegel 2008, S. 17).

Demnach ist es sehr wahrscheinlich, dass die reellen Fallzahlen nochmals höher ausfallen, was abermals die Relevanz der Thematik, welche diese in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hat, herausstellt. Denn Konsumenten von Anabolika setzen ihren Körper gefährlichen und gesundheitsschädigenden Risiken aus, welche sich nicht nur negativ auf den eigenen Körper, sondern darüber hinaus auch auf das gesamte Gesundheitssystem auswirken können (erhöhte Kosten zur Behandlung der Folgen). „Nicht umsonst stehen die anabolen Steroide auf der Verbotsliste der WADA ganz oben“ (Eckert 2017, S. 1). In dieser Liste werden

Substanzen/ Methoden gelistet, welche aus Fairness- und Gesundheitsgründen außerhalb und/ oder innerhalb eines Wettkampfes verboten sind (NADA 2015, S. 25). Die Wirkungsweise von AAS macht deutlich, weshalb diese oder ähnliche Substanzen in der Verbotsliste aufgeführt werden.

Anabole-androgene Steroide wirken - wie einleitend bereits erwähnt - ähnlich wie Testosteron: Durch die Einnahme von Substanzen dieser Wirkstoffgruppe wird das Muskelwachstum beschleunigt und die Regenerationszeiten verkürzt, was den Konsumenten die Möglichkeit zu einem intensiveren Training eröffnet und dadurch ein schnelleres und ausgeprägteres Muskelwachstum ermöglicht. Diese Eigenschaften machen die Präparate besonders bei Bodybuildern sehr beliebt. Neben den gewollten Wirkungen treten in der Regel jedoch auch unerwünschte, teilweise irreparable oder sogar tödliche, Folgeschäden auf (Eckert 2017, S. 5f.). Diese sind abhängig von der konsumierten Substanz, der Menge und von eventuellen Wechselwirkungen bei Polymedikation² (Striegel 2008, S. 22). Zu den unerwünschten Wirkungen zählen Haarausfall, Akne, Störung des Sexualhormonhaushaltes, Gynäkomastie³, Hypertrophie der Prostata, Wassereinlagerungen, Menstruationsstörungen, sowie Klitorishypertrophie⁴ (bei Frauen), um nur einige zu nennen. Außerdem kann die Einnahme anaboler Steroide verschiedene weitere pathophysiologische Reaktionen unterschiedlicher Organsysteme, wie morphologische Veränderungen des Herz-Kreislaufsystems, Ungleichgewicht des Lipoproteinstoffwechsels, sowie Herzfrequenz- und Blutdruckerhöhung uvm., hervorrufen (ebd., S. 23f.). Bei Jugendlichen Usern kann es darüber hinaus zu einem Wachstumsstillstand durch Epiphysenverknöcherung⁵ kommen (Hochholzer 2014, S. 283). Trotzdem verleiten die zeitnah sichtbaren Ergebnisse von Muskelwachstum und die erst auf lange Sicht erkennbaren Nebenwirkungen einer „Anabolikakur“ oftmals zu einer wiederholten Einnahme und bergen somit auch ein Suchtpotential und die damit einhergehende Gefahr von Verletzungen durch Übertraining in sich (Eckert 2017, S. 6f.). Aber neben den Gefahren für die eigene Gesundheit hat der Medikamentenmissbrauch auch eine gesellschaftsschädigende Wirkung, da er erhebliche Kosten im Gesundheitssystem verursacht und zu Krankheit, sowie Arbeitsausfällen führt (ebd., S. 8). Um die individuellen und gesellschaftlichen Folgen abzumildern ist es von Nöten, dass sich Fachkräfte dieser Thematik annehmen. Die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit kann sich thematisch diese Problematik als Handlungsfeld erschließen und hier eine psychosoziale Beratung anbieten.

² Zeitgleiche Einnahme unterschiedlicher Dopingsubstanzen

³ Unnatürliches Wachstum des Brustdrüsengewebes bei Männern

⁴ Übermäßige Vergrößerung der Klitoris

⁵ Verknöchern der Endstücke der langen Röhrenknochen

2.2 Relevanz für die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit

„ ‚Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit‘ agiert auf Basis eines biopsychosozialen Gesundheitsverständnis. Lebenswelt- und Sozialraumorientiert ist sie darum bemüht personale, verhaltens- und verhältnisbezogene Ressourcen zu aktivieren und weiter auszubauen. Sie versteht sich als ein Schwerpunkt gesundheitsbezogener Sozialen Arbeit, die gesundheitsfördernde, präventive, beratende und behandelnde Ansätze miteinander verknüpft und bewegt sich dabei in den Handlungsfeldern psychosozialer Problemlagen und Krisen, der Rehabilitation (chronisch) Kranker, der Behinderten- und Altenarbeit sowie der Familien-, Kinder- und Jugendhilfe.“ (Katholische Hochschule NRW 2019, o. S.)

Auf den ersten Blick ist aus dieser Definition nicht ersichtlich, inwieweit die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit mit dem missbräuchlichen Verwenden leistungssteigernder Substanzen im Zusammenhang steht. Vielmehr scheinen Ärzte und Apotheker Teil des Systems eines Users zu sein, diese erhalten oft leichteren Zugang zu der Zielgruppe, da sie aufgrund von unerwünschten Nebenwirkungen aufgesucht werden. Neben diesen Professionen kann die Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit jedoch im Bereich Prävention, Rehabilitation und Beratung wirken. Eine multiprofessionelle Herangehensweise bietet das größtmögliche Erfolgspotential bei der Bekämpfung des Medikamentenmissbrauchs. Daher erscheint es auch nicht weit hergeholt im Bereich der Dopingproblematik bzw. des Medikamentenmissbrauchs ein psychosoziales Beratungsangebot im Rahmen der Gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit anzusiedeln, um so negative Gesundheitsfolgen zu vermeiden bzw. diese möglichst gering zu halten. Durch den lebensweltlichen, ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit ist es folglich durchaus sinnbehaftet auch den Medikamentenmissbrauch als Handlungsfeld anzuerkennen.

Für einen fachkompetenten Umgang des/ der Sozialarbeiter*in mit einem User im Bereich dieses Handlungsfeldes ist auch ein rechtliches Grundwissen, welches immer mit einer ethischen Komponente einhergeht von Nöten: Im Jahre 1999 wurde die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) gegründet, diese hat zum Ziel sich - unter zur Hilfenahme des Welt Anti-Doping Codes – für Fairness und Chancengleichheit im Sport, sowie für die Gesundheit der Individuen einzusetzen (NADA 2015, S. 6). Im Welt Anti-Doping Code sind einige rechtliche Aspekte festgelegt, aber auch in dem seit 18.12.2015 in Kraft getretenen AntiDopG finden sich weitere rechtliche Gegebenheiten, welche den Konsum, den Handel, das Inverkehrbringen, den Besitz, das Verschreiben und die Herstellung von Dopingmitteln regeln (Husen 2019, o. S.). „Das AntiDopG bezieht sich nur auf bestimmte und im Gesetz genannte Dopingmittel wie Anabolika, Wachstumshormone, EPO“ (ebd.). Die Gesamtheit der rechtlichen Gegebenheiten darzustellen würde an dieser Stelle zu weit führen, von besonderem Interesse ist jedoch das

Wissen, dass der Besitz von Anabolika zwar strafbar ist, die Einnahme jedoch nur dann gesetzlich sanktionierbar, wenn durch diese ein Wettbewerbsvorteil entsteht. Die Einnahme von Anabolika im Freizeitsport ohne kompetitive Ausrichtung ist demnach straffrei (ebd.), weshalb auch Dopingkontrollen in Fitness-Studios nicht gerechtfertigt werden könnten.

Im Zusammenhang mit rechtlichen Grundlagen muss auch immer ein ethischer Blickwinkel berücksichtigt werden, denn bei der Auslegung der Gesetzgebung spielt die ethische Komponente eine Rolle, besonders im Falle einer mehrdeutigen Auslegungsweise eines Gesetzes. Da durch den Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport kein Wettbewerbsvorteil entsteht und zunächst auch keinem Dritten durch die Einnahme geschadet wird, scheinen auf den ersten Blick die ethischen Aspekte eine untergeordnete Rolle zu spielen. Betrachtet man jedoch unter anderem die Vorbildfunktion eines Sportlers oder die Auswirkungen von Medikamentenmissbrauch auf das Gesundheitssystem, welche sich wiederum negativ auf die gesamte Gesellschaft auswirken, so gewinnt der ethische Aspekt wieder an Relevanz. Da die ethische Komponente in diesem Bereich zu umfangreich für dieses Format und nicht zielführend in Bezug auf die Intention der Forschungsarbeit ist, wird diese hier nicht genauer beleuchtet werden.

Ethisch und rechtlich unbedenklich ist hingegen das sogenannte Natural Training.

2.3 Exkurs: Natural Training

Dass sportliche Betätigung im Allgemeinen, ohne das missbräuchliche Verwenden von Medikamenten, viele gesundheitsfördernde Eigenschaften hat ist unumstritten. Bewegung ist notwendig, um nicht zu sagen „Artgerecht“ für den Menschen, sie sorgt für eine physische und psychische Stabilität. Eine Vielzahl sportpsychologischer Untersuchungen bestätigen, dass Bewegung sowohl zum Schutz der Gesundheit als auch zur Verbesserung dieser und zur Steigerung des persönlichen Wohlempfindens dienlich ist (Brand 2019, S. 147). Diese positiven Auswirkungen können jedoch von den negativen Folgen von anabolen Steroiden in den Schatten gestellt werden, auch wenn diese von Konsumenten oft bagatellisiert oder sogar toleriert werden.

Eine Methode, welche die gesundheitsfördernden Effekte des Sports nutzt, ohne sich den negativen Konsequenzen leistungssteigernder Medikamente auszusetzen ist das sogenannte Natural Training. Dieses verfolgt das Ziel die generellen Interessen von Usern zu berücksichtigen, hierbei jedoch dem eigenen Körper keine schädlichen Substanzen zuzuführen. Es bietet eine Alternative zu z. B. in Magazinen veröffentlichten Trainingsplänen von Profibodybuildern. Diese einzuhalten ist oftmals ohne leistungssteigernde Substanzen nicht möglich, was dazu führen kann, „dass man den Zusammenhang zwischen

muskelaufbauenden Pharmaka und Trainingsmethodik entweder übersieht oder aber ‚nicht wahr haben will‘ “ (Müller 2020, o. S.). Der Versuch diese Trainingspläne einzuhalten kann zu Frustration, u. a. aufgrund von Übertrainingserscheinungen und sogar zu dem Beginn einer „Anabolika-Karriere“ führen (ebd.). Alternativ stellt das Natural Bodytraining eine angepasste Trainingsvariante dar. Es gelten folgende Parameter: Abhängig von genetischen Voraussetzungen sind als Richtlinie für einen Natural-Bodybuilder Trainingseinheiten von 45-90 Minuten anzustreben, welche drei bis viermal wöchentlich mit etwa 3-10 Sätzen pro Muskelgruppe durchgeführt werden. Das Training, sowie die Pausenzeiten sind immer individuell an den Trainierenden anzupassen⁶ (ebd.).

Zur schnelleren Erreichung von Trainingszielen kann es leicht vorkommen, dass die Grenzen des Natural Trainings überschritten werden und auf leistungsfördernde Medikamente zurückgegriffen wird, weshalb ein präventives Programm und auch eine Möglichkeit der psychosozialen Beratung von Usern zwingend notwendig sind.

⁶ Genauere Informationen zum Training und der empfohlenen Ernährung beim Natural-Bodytraining unter: <http://natural-training.info/grundlagen-natural-training/>

3 Anti-Doping Maßnahmen

3.1 Verortung von primär-, sekundär-, und tertiärpräventiven Maßnahmen

„Aufgrund der volkswirtschaftlichen Bedeutung für die Allgemeinheit, aber auch der immensen gesundheitlichen Gefahren durch die Einnahme von Dopingsubstanzen für den Einzelnen ist eine Intensivierung der Anti-Doping Maßnahmen dringend notwendig“ (Striegel 2008, S. 101). Ziel der Prävention soll es sein den Sportsgeist, die Gesundheit, sowie die körperliche Unversehrtheit von Sportlern zu bewahren. Präventionsprogramme müssen Informationen zu verbotenen Substanzen/ Methoden, sowie zu sozialen und persönlichen Konsequenzen beinhalten (NADA 2015, S. 103). Durch Aufklärungsmaßnahmen kann dem Doping im Sport letztlich präventiv entgegengewirkt werden. (Striegel 2008, S. 17). Deshalb sollen vorhandene Präventionsprogramme verbessert bzw. ausgebaut werden, um so eine noch größere Wirkung zu erzielen. Zur Verbesserung dieser, müssen Präventionsangebote möglichst zielgenau und effektiv gestaltet werden, um dies zu realisieren ist ein konkretes Konzept hilfreich.

Es ist notwendig hierfür zunächst das Umfeld des Users genauer zu betrachten. Welcher Teil der Bevölkerung besonders häufig Anabolika konsumiert und welche Intentionen dahinter stecken können wurde bereits im vorangestellten Kapitel herausgearbeitet. Nun widmet sich die Ausarbeitung den Bezugs- bzw. Informationsquellen von Usern.

Die Beschaffung von Dopingmedikamenten kann durch unterschiedliche Kanäle erfolgen; wie leicht sich Zugang zu diesen Präparaten verschafft werden kann ist hierbei abhängig von den Beziehungen des Einzelnen oder des heimischen User-Netzwerks (Kläber 2010, S. 235f.). Hauptsächlich werden Substanzen „in kommerziellen Fitness-Studios oder deren näherem Umfeld – Parkplätze o.Ä. – [erworben]; oder aber ein Einzelakteur aus dem User-Netzwerk eines Fitness-Studios ist in einer wie auch immer gearteten Weise federführend involviert“ (ebd., S. 237). Substanzen können im Allgemeinen durch Ärzte bzw. Apotheker erworben oder von Trainern beschafft werden, wobei diese Bezugsquellen im Vergleich zu anderen Dritten (beispielsweise Bekannte oder Mitsportler) eine geringe Rolle spielen. Das Erwerben von Dopingpräparaten über reguläre (deutsche) Apotheken wird generell zwar als sicherer erachtet als der Bezug vom Schwarzmarkt, dennoch greifen jüngere User, aufgrund des Kostenaspektes, häufiger auf Substanzen vom Schwarzmarkt oder in ausländischen Apotheken erworbene Medikamente zurück (ebd., S. 242), auch deshalb stellen Mitsportler wohl die häufigste Bezugsquelle dar (Raschka 2019, S. 5). Auch wenn Trainer bei der Beschaffung eine vergleichsweise geringe Rolle spielen, haben „InhaberInnen und Trainingspersonal [...] eine wichtige Rolle bei der Schaffung eines sozialen Klimas in den Studios, das den Missbrauch deutlich zu hemmen oder aber zu fördern vermag“ (Hörning 2015, S. 6). Weiterhin nutzen User den Internethandel als Bezugsquelle von Präparaten. Die Befragung von Striegel (2008, S. 84) ergab konkrete Zahlen zu den Beschaffungsquellen: 51,9% der Befragten erhielten die Substanzen vom Schwarzmarkt (Fitness-Studio Mitglieder/

Externe Dealer), 19,8% aus dem Gesundheitswesen und 28,4% aus beiden Bezugsquellen. 23,5% der User bezogen ihre Substanzen hierbei über das Internet (Striegel 2008, S. 106). Demnach stellt neben Fitness-Studios und dem Gesundheitswesen auch das Internet eine relevante Bezugsquelle dar.

Um sinnvolle Präventionsmaßnahmen konstruieren zu können, muss sich weiterhin mit den Lernorten und Lernquellen von Fitness-Studio Mitgliedern auseinandergesetzt werden, um so den bestmöglichen Ort für präventive Maßnahmen zu erkennen und nutzen zu können. Da in Fitness-Studios nicht nur trainiert wird, sondern diese auch einen Lernort für Trainings- und Ernährungswissen darstellen, können Präventionsangebote sinnvollerweise hier verortet werden (Hörning 2015, S. 5). Typische Lernorte sind zwar in erster Linie Fitness-Studios, aber auch Insider- und Fachliteratur, sowie Internetforen zählen zu den Lernquellen der User (Kläber 2010, S. 216). „Das Internet bietet für User ausgezeichnete Möglichkeiten, sich einen Überblick zu verschaffen und sich in Foren mit Gleichgesinnten aus der ganzen Welt über alle denkbaren Fragestellungen auszutauschen“ (Hörning 2015, S. 10). Die Ergebnisse der Fragebogenerhebung im Rahmen der Präventionsseminare von No Roids Inside zeigen, dass 84,4% der Teilnehmenden Fitness-Studio Mitglieder das Internet als Informationsquelle für das Thema Ernährung und 82,4% für das Thema Training nutzen (ebd., S. 19, 33), hieraus geht hervor, dass das Internet als wichtige Informationsquelle einzustufen ist. Darüber hinaus spricht die hohe Nutzeranzahl des Internets für eine potenziell große Reichweite von dort angesiedelten präventiven Angeboten. 2019 nutzten 62,2 Millionen Menschen in Deutschland das Internet zumindest selten (ARD, ZDF 2019).

Das Internet ist folglich sowohl als wichtige Bezugsquelle, als auch als vorrangiger Lernort im Bereich des Medikamentenmissbrauchs einzustufen.

Aufbauend auf den in den vorangestellten Abschnitten erworbenen Erkenntnissen, lassen sich Anti-Doping Maßnahmen, wie Beratung und Prävention, sowohl in Fitness-Studios als auch in Onlinemedien verorten. Auch da bereits festgestellt wurde, dass User im Durchschnitt einer jungen Generation angehören (ca. 20 Jahre) stellt sich das Internet als eine passende Plattform für Hilfsangebote heraus, da gerade jüngere Menschen viel Zeit online verbringen und die relative Anonymität darüber hinaus einen niedrighschwelligen Zugang zu psychosozialen Beratungsangeboten bietet. „Für die Generation der Digital Natives ist es eine Selbstverständlichkeit, sich mehr oder weniger zielgerichtet im Internet zu informieren“ (Hoghe 2020, S. 18). Aufgrund der Strafbarkeit des illegalen Besitzes anaboler Steroide, ist die gewisse Anonymität des Internets ein weiterer entscheidender Vorteil der Online-Beratung, weshalb ein Beratungsangebot im Internet ein besonders userfreundliches Format darstellt. Online-Beratung erfreut sich in vielen Bereichen wachsender Beliebtheit, auch da die Digitalisierung in immer mehr Alltagsgebiete Einzug findet und es darum nur logisch erscheint

dieses Feld des digitalen Wandels auch für Präventions- und Interventionsmaßnahmen zu erschließen.

3.2 No Roids Inside – ein Programm zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitness-Studios

Um dem Praxisproblem des Medikamentenmissbrauchs in Fitness-Studios vorzubeugen, sind präventive Maßnahmen, welche die vorangestellten Überlegungen berücksichtigen von Nöten. Das 2014 durchgeführte Präventionsprojekt „No Roids Inside“ erfüllt diese Kriterien. Zielsetzung des Projektes war die Primärprävention durch Wissensvermittlung im Bereich Gefahren des Anabolikakonsums, sowie die Sekundär- und Tertiärprävention durch ein Online-Hilfeportal und die Fortbildung von Ärzten und Apothekern (Hörning 2015, S. 10ff.). Im Rahmen dieses Projektes wurden bis Mitte 2014 in 15 Fitness-Studios Präventionsseminare (ca. 3,5 bis 5 Stunden) unter Einbeziehung von natural Bodybuildern durchgeführt. Inhalte dieser Seminare waren neben dem Natural Bodytraining, die Funktionsweise des Hormonsystems, kraftsportspezifische Ernährung und Nebenwirkungen von AAS (ebd., S. 5). Sowohl die Teilnehmer*innen, als auch die Mitarbeiter*innen und Inhaber*innen der teilnehmenden Studios wurden mit Hilfe von Fragebögen zu 3 verschiedenen Messzeitpunkten befragt, um so eine Evaluation der (Langzeit-)Wirkungsweise der Seminare sicherzustellen. „Mit dem Projekt konnte gezeigt werden, dass es sehr sinnvoll ist, Präventionsveranstaltungen direkt in Fitnessstudios zu verorten und auch positive Rollenmodelle (Natural trainierende erfolgreiche BodybuilderInnen) mit einzubeziehen“ (ebd., S. 6). Aufklärung als Präventivmaßnahme erscheint besonders erfolgsversprechend, da es sich bei Usern häufig nicht nur um körperorientierte, sondern auch um gesundheitsbewusste Personen handelt (Striegel 2008, S. 116). Aus dem Projekt ergab sich, dass die Einstellungen und das Wissen der Teilnehmer*innen nachhaltig beeinflusst werden können, auch wurde deutlich, dass das Durchsetzen eines strikten „Doping-Verbotes“ bei dem Personal noch zu wünschen übriglässt. Häufig wäre aufgrund dessen eine Fortbildung von Mitarbeiter*innen bzw. Inhaber*innen von Fitness-Studios sinnvoll (Hörning 2015, S. 6)

Zusätzlich zu den bereits dargelegten Maßnahmen fand eine qualitative Befragung in weiteren, nicht an dem Präventionsseminaren teilnehmenden, Studios statt und es wurden Ärzte sowie Apotheker online über ihren Wissenstand zu leistungsfördernden Medikamenten befragt. Durch die Ergebnisse wurde deutlich, dass auch Fortbildungen für Ärzte und Apotheker durchaus sinnbehaftet wären (ebd., S. 150ff.).

Zur Sicherstellung einer Sekundär- und Tertiärprävention bei akutem Hilfebedarf wurde in einem weiteren Schritt ein Online Hilfeportal eingerichtet, welches bis zum heutigen Zeitpunkt die Möglichkeit einer psychosozialen Online-Beratung bietet (ebd., S. 13).

4 Methode

„Insgesamt sind die Präventionsseminare [sic!] als Erfolg zu werten [...] Das Onlineportal, das in Deutschland zurzeit einzige niederschwellige Beratungs- und Hilfsangebot spezifisch für den Missbrauch anaboler Steroide, wird bislang ebenfalls weiter fortgeführt“ (Hörning 2015, S. 7). Trotz des Engagements von No Roids Inside das Praxisproblem des Medikamentenmissbrauchs in Fitness-Studios auch nach Durchführung der Präventionsseminaren (durch eine Online-Beratung) weiter anzugehen, wird diese kaum angenommen. Um weiter an der Optimierung des Beratungsangebotes zu arbeiten wird im Folgenden ein Konzept für diese erstellt. Die bereits erarbeiteten Kapitel dienen als Grundlage für die Legitimierung des zu erarbeitenden Konzeptes.

Folgend soll zunächst mit Hilfe einer weiterführenden Literaturrecherche der Bereich der Online-Beratung greifbar gemacht werden, es werden die wichtigsten Aspekte, welche beim Aufbau und der Durchführung eines solchen Angebotes berücksichtigt werden müssen, herausgearbeitet. Hierbei soll ein besonderes Augenmerk auf die Qualitätsstandards und Zugangswege zur Online-Beratungsangeboten gelegt werden. Es wird zudem erarbeitet werden, wie die Zielgruppe noch besser erreicht werden kann. Hierzu wird mit Hilfe verschiedener Aspekte des Online Marketings herausgestellt, welche Maßnahmen eingeleitet werden können, um die Komm-Struktur der Online-Beratung zu optimieren. Anschließend wird auf der Grundlage des bisher Erarbeiteten ein Konzeptvorschlag erstellt. Dieser orientiert sich an der Struktur der ‚Handreichung zur Konzeptentwicklung der Arbeitsstelle Ev. Jugend‘ (Diakonie und Bildung o. J. S. 2ff.).

Hierauf aufbauend wird ein eigenes Konzept für das Beratungsangebot von „No Roids Inside“ konstruiert. Ziel des Konzeptes ist es zum einen den IST-Zustand zu beschreiben und zum anderen Ziele zur Weiterentwicklung bzw. Optimierung des Onlineportals festzuhalten. Das Konzept erhebt hierbei keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll vielmehr als Konzeptvorschlag dienen, auf welchem beteiligte des Projektes aufbauen können.

5 Online-Beratung

5.1 Relevanz der Online-Beratung

Unter Onlineintervention oder einer Online-Beratung wird eine aktive und unterstützende Beziehung zwischen einer Fachperson und der hilfesuchenden Person unter zur Hilfenahme digitaler Medien wie E-Mail, Chat bzw. Forum verstanden (FSP 2017, S. 6). Der Präsenz von Online-Beratungsangeboten im Internet kann ein hoher Stellenwert zugeordnet werden, da durch diese eine Klientel erreicht werden kann, welche durch die klassische Face-to-Face-Beratung nicht angesprochen wird. Webbasierte Beratungen werden vorrangig von Klient*innen genutzt, welche besonderen Schutz der Anonymität aufgrund gesellschaftlich oder rechtlich kritischer Themen benötigen, deren Mobilität eingeschränkt ist, die unter sozialem Druck stehen oder deren zeitliche Ressourcen eine Face-to-Face-Beratung nicht zulassen (Kühne 2009, S. 22). Um auch diesen Zielgruppen ein attraktives bzw. (subjektiv) realisierbares Unterstützungsangebot anzubieten ist eine Online-Beratung notwendig, diese sollte von geschulten Fachkräften geleitet werden.

Bei einer kurzen Evaluation der gestellten Anfragen auf dem Onlineportal ‚natural-training.info‘ wurde deutlich, dass viele der Ratsuchenden den Schutz der Anonymität dankend in Anspruch nehmen, da das Aufsuchen eines Arztes eine hohe Hemmschwelle darzustellen scheint. So beinhalteten 5 von insgesamt 21 Anfragen die Nachfrage, ob es überhaupt möglich bzw. empfehlenswert sei in dieser Angelegenheit einen Arzt zu Rate zu ziehen. Des Weiteren besteht eine große Unsicherheit in Bezug auf den Umgang mit Nebenwirkungen, wie die folgenden grafischen Darstellungen zeigen:

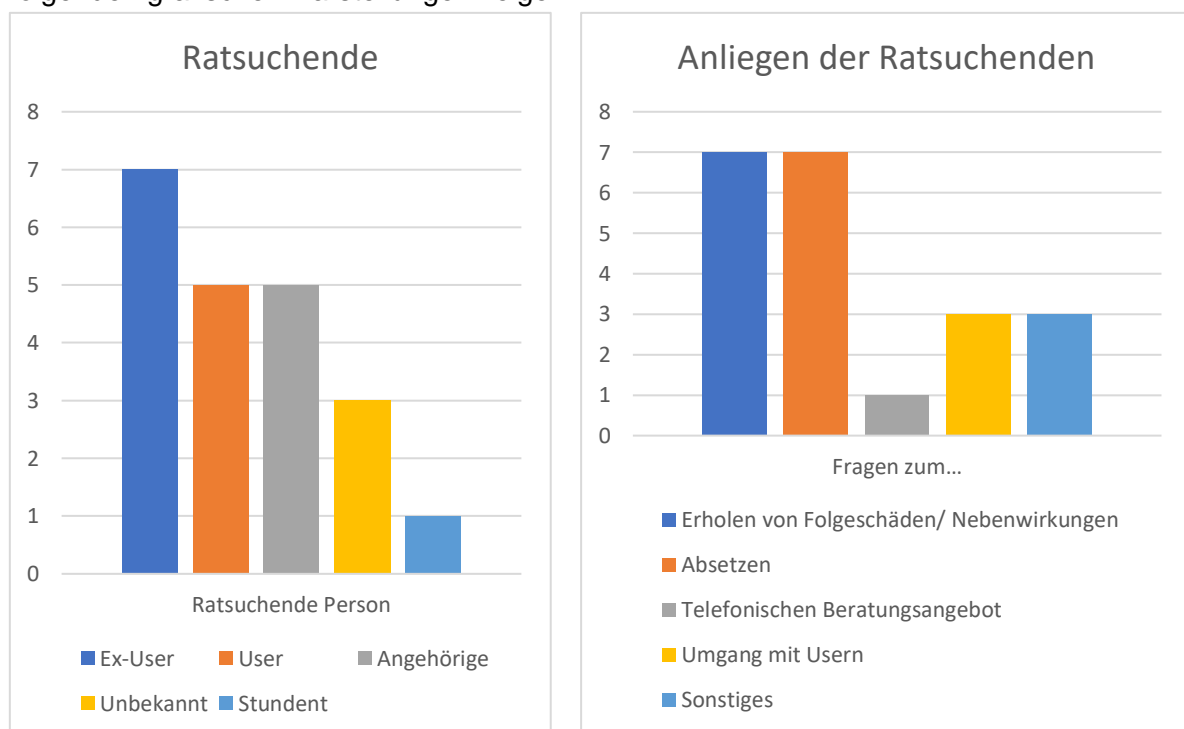


Abb. 3: Eingegangene Beratungsanfragen des Onlineportals ‚natural-training.info‘

7 von 21 Anfragen waren thematisch der Erholung von Folgeschäden bzw. Nebenwirkungen zuzuordnen. Hierbei wurde eine große Unsicherheit deutlich. Es stellten sich die Fragen ob und wann diese unerwünschten Begleiterscheinungen verschwinden und ob sich der Körperhormonhaushalt wieder selbstständig regulieren kann. Die Anfragen wurden vorrangig durch (Ex-)User gestellt, aber auch vergleichsweise viele Angehörige suchten Rat durch die Online-Beratung. Hierbei war neben den Folgeschäden auch das ‚gesunde Absetzen‘ ein wichtiges Anliegen. Es ist zu erkennen, dass durch das Onlineportal die gewünschte Klientel angesprochen wird und die Anonymität hierbei sicherlich eine entscheidende Rolle spielt.

„Die Präsenz der Angebote von Sozialen Diensten im Netz ist aber auch aus einem weiteren Grund bedeutsam: Das Netz zeichnet sich durch eine unüberschaubare Vielfalt an Informationen aus. Deren Seriosität und Qualität ist oftmals fragwürdig oder zumindest für Hilfesuchende schwer einschätzbar“ (Hoghe 2020, S. 18).

Beispielsweise kann der Austausch von persönlichen Informationen/ Meinungen in fachbezogenen Foren als problematisch angesehen werden, da sich die Qualität dieser Informationsquellen durch teilweise fragwürdige Aussagen bedingt durch gefährliches Halbwissen auszeichnet. Diese meist nicht wissenschaftlich fundierten Informationen werden an den Ratsuchenden herangetragen (Gehrmann 2010, S. 105), stehen jedoch in keinerlei Relation zu einer professionellen Beratung. Professionelle Online-Beratung und seriöse Informationswebseiten, welche durch Fachkräfte erstellt bzw. begleitet werden, bieten für den Hilfesuchenden ein niedrighwelliges und anpassungsfähiges Unterstützungsangebot (Kühne 2009, S. 15). Ziel ist es hierdurch Klient*innen vor unseriösen Informationsquellen zu schützen. Die webbasierte Beratung birgt durch eine örtliche und zeitliche Flexibilität, im Vergleich zu der klassischen Beratung, das Potential eine noch größere Masse anzusprechen.

5.2 Qualitätsstandards einer Online-Beratung

Zum Schutze der Klienten ist bei einer professionellen Online-Beratung trotz dieser Flexibilität zu berücksichtigen, dass die Einhaltung von Qualitätsstandards wie ‚Transparenz‘, ‚Vertraulichkeit und Datenschutz‘, sowie das ‚Achten berufsethischer Standards‘ zu jedem Zeitpunkt gegeben sein muss (FSP 2017, S. 2ff.). Der Qualitätsstandart des Datenschutzes von sensiblen und personenbezogenen Daten nimmt hier einen besonders großen Stellenwert ein. Aufgrund des illegalen und sozial verrufenen Charakters von Medikamentenmissbrauch kann angenommen werden, dass User einen besonders hohen Wert auf Vertraulichkeit der Daten legen, weshalb diesem Faktor eine besondere Bedeutung beigemessen werden kann. Hierbei ist in erster Linie die Einhaltung des Datenschutzes wichtig, darüber hinaus ist es aber auch sinnbehaftet eine transparente Darstellung der einzuhaltenden Kriterien dieses Qualitätsstandards zu gewährleisten, um so das Vertrauen der potenziellen Klienten zu gewinnen. Die Datenschutzbedingungen transparent für den Ratsuchenden zu machen ist

demnach dazu dienlich eine erste Vertrauensbasis zu schaffen. Der Klient muss über Umfang, Dauer und Art der Datenspeicherung aufgeklärt werden (FSP 2017, S. 4). Die praktische Umsetzung der Aufklärung über Datenschutzbedingungen kann Orientierung finden am Beispiel der bereits etablierten ‚bke-Onlineberatung‘, welche eine separate Rubrik ‚Datenschutz‘ auf der zugehörigen Website ausgestaltet hat⁷. Dort wird der konkrete Umgang mit erhaltenen Daten unter den Überschriften ‚SSL-Verschlüsselung‘, ‚Erfassen von Daten bei der Registrierung‘, ‚Erfassen von Daten beim Login‘, ‚Löschen von Daten‘ und ‚Statistische Auswertung von Daten‘ für Laien verständlich dargelegt. Um sensible Daten vor „passiven Lauschern, geschweige denn vor aktiven Angriffen“ (Brauckmann 2015, S. 440) zu schützen ist eine höchstmögliche Verschlüsselung notwendig. „Denn es gilt, die durch § 203, Strafgesetzbuch, geregelte Schweigepflicht in der Beratung auch unter den Bedingungen einer medial vermittelten Beratung zu sichern“ (Gehrmann 2010, S. 113). Die SSL-Verschlüsselung muss deshalb bei einer webbasierten E-Mail-Beratung zur Sicherung des anonymen Datenaustausches vorhanden sein (ebd., S. 112f.). Neben der SSL-Verschlüsselung, kann auch die Nachfolgerversion der TLS-Verschlüsselung verwendet werden, beide sorgen für eine verschlüsselte Kommunikation zwischen Client und Server.

Neben der Einhaltung des Datenschutzes und der Transparenz dieses Qualitätsstandards, ist auch in anderen Bereichen ein möglichst transparentes Auftreten von Nöten. Die konkreten Leistungen des Hilfsangebotes müssen deutlich gemacht werden, um dem Ratsuchenden einen möglichst genauen Eindruck von dem zu erwartenden Unterstützungsleistungen zu geben. Dies ist bereits in der Rubrik ‚Beratung‘ auf der Website von No Roids Inside gegeben. Darüber hinaus müssen Anbieter, zeitliche Struktur, evtl. Kosten und die AGB's für den Nutzer zugänglich und verständlich sein (FSP 2017, S. 2).

Der letzte oben aufgeführte Qualitätsstandard für eine Online-Beratung ist die Einhaltung Berufsethischer Standards, auch im Rahmen eines webbasierten Beratungsangebotes muss hierauf geachtet werden.

„Ethische Standards formulieren Prinzipien, die Handeln der Professionellen legitimieren und kritisch überprüfen, und zwar in der Regel in Bezug auf Beziehungsgestaltung zwischen Professionellen und Klienten, auf Vertrauen (confidence), Verantwortung (professional responsibility), Beziehung zwischen den Professionellen, Beurteilung/ Einschätzung/ Interpretation (evaluation, assessment, interpretation), Lehren/ Ausbilden/ Supervision, Forschung und Publikation, ethische Entscheidungen (resolving ethical issues)“ (Homfeldt 2012, S. 499).

Im Falle der Gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit sind diese Prinzipien beispielsweise, dass die Menschenrechte, sowie das Grundgesetz als Handlungsgrundlage dienen; mit dem

⁷ URL: <https://www.bke-beratung.de/views/wichtige-infos/datenschutzerklaerung.html>

eigenen Handeln auf eine größtmögliche Autonomie des/der Klient*innen abgezielt wird oder dass die professionelle Beziehung durch unbedingte Wertschätzung geprägt ist (Stimmer 2020, S. 57f.). Diese Kriterien sind in der Online-Beratung genau wie in der klassischen Beratung und anderen Handlungsfeldern der Gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit stets einzuhalten.

Das Einhalten der Qualitätsstandards verspricht jedoch nicht gleichzeitig eine große Annahme der Angebote, um diese Annahme zu verbessern muss sich mit bisher nicht berücksichtigten Themengebieten beschäftigt werden. Online-Auffindbarkeit bzw. verschiedene Zugangswege zum Online-Portal sind beispielsweise ein zentraler Faktor, um potenzielle Klienten zu gewinnen. Übergeordnet lassen sich Prozesse des Online-Marketings als Stellgröße für die Annahme von Angeboten oder Dienstleistungen definieren. Bei dem Online-Hilfeportal des Präventionsprojekts No Roids Inside⁸ handelt es sich um ein webbasiertes Angebot der psychosozialen Beratung, welches anonym per Mailverkehr stattfindet. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit ein telefonisches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Da zum jetzigen Zeitpunkt keine andere Möglichkeit existiert fachkundige anonyme Hilfe zum Medikamentenmissbrauch in Anspruch zu nehmen (Hörning 2015, S. 208) ist es von besonderer Bedeutung, dass die Onlineplattform gut zugänglich und ansprechend für Klienten gestaltet ist, um so möglichst großflächig primär-, sekundär- bzw. tertiärpräventiv wirken zu können.

5.3 Online-Marketing

Der Erfolg einer (webbasierten) Dienstleistung hängt maßgeblich von der Bekanntheit dieser ab, ist ein Angebot nicht bekannt, wird dieses folglich kaum angenommen und die Wirkung kann nur einen kleinen Teil der angedachten Zielgruppe erreichen. Demnach müssen ausgewählte Maßnahmen getroffen werden, um einen flexiblen Zugang mit möglichst wenig Zugangsbarrieren für potenzielle Klient*innen zu gewährleisten und damit die Popularität der Dienstleistung zu steigern. Die Popularität verschiedener Angebote und Dienstleistungen zu steigern ist die Kernaufgabe des Online-Marketings.

Zur besseren Erreichbarkeit des Beratungsangebots von No Roids Inside ist folglich ein Blick in das (prozessorientierte) Online-Marketing notwendig. Online-Marketing verbindet mehrere Marketing-Ansätze in einer Konzeption und geht über die bloße Kommunikation bzw. über die reine Werbung hinaus, sie umfasst neben der Planung, Organisation und Durchführung auch die „Kontrolle aller marktorientierten Aktivitäten, die sich mobiler und/ oder stationärer Endgeräte mit Internet-Zugang zur Erreichung von Marketing-Zielen bedienen“ (Kreutzer

⁸ URL: <http://natural-training.info/beratung/>

2018, S. 6). Der Schwerpunkt liegt hierbei in der Kommunikations- und der Distributionspolitik⁹ (ebd.). Eine gute Vermarktung von Dienstleistungen fällt demnach in das Aufgabengebiet des Online-Marketings. Für die zu erarbeitende Konzeption ist im Sinne der Weiterentwicklung des Onlineportals der Fokus in diesem Kapitel auf Vermarktung zu legen. Denn

„[e]s ist in der zweiten Jahreshälfte 2014 nicht gelungen, das Hilfeportal in einschlägigen Bodybuildingforen bekannt zu machen. Offensichtlich besteht die Neigung, diese Portale abzuschotten und eine Diskussion auch über Nebenwirkungen nur im Kreise der eigenen Mitglieder zu führen“ (Hörning 2015, S. 198).

Dies ist als problematisch einzustufen. Eine Vernetzung von Foren und dem Onlineportal würde einen wichtigen Schritt darstellen, „[d]enn im Zuge von Web 2.0 entstehen hier Gemeinschaften [...], die miteinander diskutieren, füreinander Lösungen erarbeiten, bewerten und ggf. auch vermarkten, ohne dass Unternehmen einen direkten Einfluss nehmen könnten.“ (Kreutzer 2018, S. 23). Aber auch andere, einfacher umsetzbare Möglichkeiten der Vermarktung können angedacht werden.

Für die Vermarktung (nicht) digitaler Produkte und Dienstleistungen können neben verschiedenen digitalen Möglichkeiten auch klassische Offline-Instrumente, wie Plakate, Printanzeigen oder TV-Werbung genutzt werden (ebd., S. 6). Kreutzer (2018, S. 9) spricht von der Notwendigkeit Marketingkonzepte generell „noline“ auszurichten, da die Grenze zwischen offline und online immer unschärfer wird müssen sowohl offline als auch online Konzepte genutzt werden. Als Grundlage eines jeden Marketing Konzeptes, sowohl online als auch offline steht das „Oktogon des Marketings“.

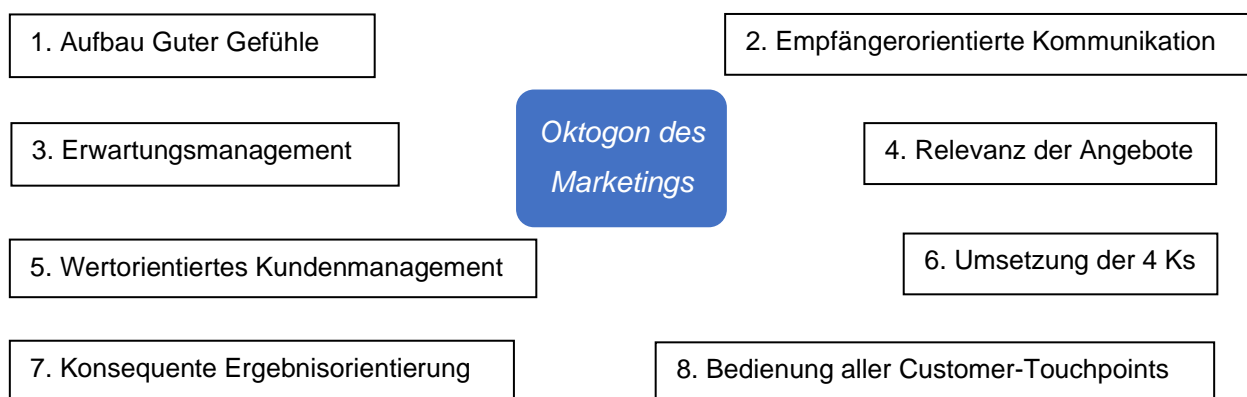


Abb.4: Oktogon des Marketings (Kreutzer 2018, S. 30)

⁹ Die Gesamtheit der Entscheidungen und Maßnahmen, welche den physischen Absatzweg und Vertrieb von Angeboten bzw. Dienstleistungen vom Hersteller zum Endkunden betreffen.

Die Erfolgsfaktoren für eine gute Vermarktung sind in diesem Oktogon aufgeführt. Einige dieser Faktoren lassen sich auf die Online-Beratung übertragen. Zunächst muss (1.) der Aufbau positiver Gefühle bei Kunden, Mitarbeitern und Kooperationspartnern sichergestellt werden. Positive Gefühle werden bei Klient*innen der Online-Beratung beispielsweise durch eine schnelle und qualitativ hochwertige Beantwortung von Anfragen ausgelöst. Um positive Gefühle auszulösen muss weiterhin von einer Sender- in eine (2.) Empfängerperspektive gewechselt werden, denn relevant ist nicht in erster Linie, was der Dienstleister ‚verkaufen‘ möchte, sondern was der User benötigt. Dies ist ein Prinzip, welches in der psychosozialen Beratung der Gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit ohnehin immer berücksichtigt werden muss. Hierfür ist es notwendig, die (4.) Relevanz des Angebotes für den Kunden zu hinterfragen (Kreutzer 2018, S. 33). Die Relevanz des Onlineportals wurde im Laufe der Forschungsarbeit mehrfach herausgestellt, somit ist auch dieser Faktor der Vermarktung gegeben. Des Weiteren muss bei einer gelungenen Vermarktung auf die (6.) Umsetzung von Kontinuität, Konsistenz, Konsequenz und Kompetenz zu jeder Zeit Rücksicht genommen werden. Hierunter ist eine langfristige Gültigkeit von Leitideen (Kontinuität), ein schlüssiger Gesamtauftritt (Konsistenz), eine entschlossene Umsetzung eingeleiteter Maßnahmen (Konsequenz) und schlussendlich auch die ausreichende Befähigung/ Qualifikation in verschiedenen relevanten Bereichen wie Pädagogik, Marketing o. Ä. (Kompetenz) zu verstehen (ebd., S. 34f.). Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass alle relevanten Schnittpunkte zwischen Interessenten und Unternehmen (8. Customer-Touchpoints) bedient werden, hierzu zählen Kundenkontakt, Werbebanner, Foren, sowie der Online-Auftritt uvm. (ebd., S. 35). Es sind sowohl unternehmensferne als auch unternehmenseigene Sphären zu berücksichtigen, erstere können hierbei nicht direkt von dem Unternehmen selbst beeinflusst werden, da es sich beispielsweise um Empfehlungen von Bekannten oder um fachbezogene Foren handelt. Die Relevanz dieser Touchpoints ist dennoch enorm hoch, eine Studie von Nielsen (2015, S. 4) ergab, dass sich 83% der Verbraucher auf Empfehlungen verlassen, dies sind mehr als auf die Unternehmenswebsite an sich (70%). Das sogenannte „Share“, also das Teilen eigener Erfahrungen (bspw. in Blogs, Foren, persönlich oder auf Social Media Plattformen) ist folglich ein wichtiger Faktor (Kreutzer 2018, S. 39). Aber auch der generelle Online-Auftritt (Gestaltung der Website) spielt eine entscheidende Rolle. Da die Verknüpfung von Userinternen Foren mit der Beratungswebsite eine große Herausforderung darstellt, kann zunächst am Online-Auftritt angesetzt werden. Es stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, wie potenzielle Anfragensteller auf das Onlineportal aufmerksam werden, da es hier möglicherweise ein Weiterentwicklungspotential gibt.

Klient*innen werden in der Regel durch verschiedene Zugangswege auf ein Online-Beratungsangebot aufmerksam, in einer Studie von Hoghe (2020, S. 28) gaben 68% der befragten an über eine Suchmaschine und 14% durch Empfehlung einer Fachkraft aus ihrem sozialen Umfeld auf die Online-Beratung gestoßen zu sein. Bei den Befragten dieser Studie handelte es sich um Jugendliche im Durchschnittsalter von 18,3 Jahren, diese sollten angeben, wie sie auf die „bke-Onlineberatung“ aufmerksam geworden waren¹⁰ (ebd., S. 21).

Es wird deutlich, dass die Relevanz der Online-Auffindbarkeit des Angebotes hoch ist, so sollte das Onlineportal bei einer Suchanfrage über Suchmaschinen weit oben aufgeführt werden, also Inhalte für den Suchenden bzw. für Suchmaschinencrawler leicht zu finden sein (Kreutzer 2018, S. VII). Auch könnte hier beispielsweise Anzeigenwerbung geschaltet werden. „Anzeigenwerbung in Suchmaschinen und Informationen über Online-Beratungsangebote in Onlinemedien stellen ausgehend von unseren Befunden [...] geeignete Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit dar“ (Hoghe 2020, S. 29).

Eine aktive Öffentlichkeitsarbeit und zusätzliche Werbung in verschiedenen Medien kann helfen das Angebot populärer zu machen, so könnten beispielsweise Inserate in Fitnessmagazinen oder auf fachbezogenen Internetseiten, wie einschlägigen Bodybuilder Foren, geschaltet werden. Um eine möglichst passgenaue Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben muss zunächst die anzusprechende Klientel festgelegt werden. Die zu berücksichtigende Zielgruppe wurde bereits in Kapitel 2.1 herausgearbeitet. Im nächsten Schritt muss die Kommunikationsart bestimmt werden. Die Website an sich betreibt eine sogenannte One-to-Mass-Kommunikation, da hier alle Internetnutzer Weltweit Zugriff auf die eingestellten Informationen haben, bei der Bewerbung dieser Website ist jedoch diese One-to-Mass-Kommunikation (bspw. nationale TV-Kampagnen) nicht zielführend, da es erfolgsversprechender ist nur die herausgearbeitete Zielgruppe direkt anzusprechen, hierfür soll eine One-to-Many-Kommunikation verwendet werden (bspw. Anzeigen in Special-Interest-Zeitschriften), eine noch effektivere, aber deutlich zu aufwendige Variante ist die individuelle (One-to-One) Kommunikation (Kreutzer 2018, S. 18f.). Zu berücksichtigen ist weiterhin der Content-Schock, welcher aufgrund der Informationsüberlastung entstehen kann, nur weniger als 1% von allen Informationen, welche auf den Verbraucher einwirken nimmt dieser überhaupt wahr. Die selektive Wahrnehmung schützt das Individuum vor Reizüberflutung, demnach ist es wichtig die Werbung an der richtigen Stelle zu platzieren und zu überlegen, ob und in welchen (Sozialen) Medien eine Präsenz erforderlich ist (ebd., S. 10f.).

¹⁰ Da die Befragung lediglich den Zugang zu der bke-Onlineberatung abgefragt wurde, sind die Ergebnisse nicht eins zu eins übertragbar, sie können jedoch eine Richtung weisen und lassen Vermutungen zu den Zugangswegen zu anderen psychosozialen Beratungen zu.

Die Bedeutung sozialer Netzwerke hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen und bietet aufgrund der umfassenden Informationsdichte über Einzelpersonen für die Wirtschaft eine vielversprechende Plattform im Online-Marketing (ebd., S. 3). Aber auch für den Dienstleistungssektor sind social Media Plattformen von Bedeutung: Anzeigen für die Online-Beratung von Usern auf Social Media zu schalten kann als sinnvoll bewertet werden. Hierdurch wird eine breite Masse erreicht. Da sich User besonders für Körperkult interessieren, kann angenommen werden, dass eine nicht unerhebliche Anzahl von Usern den Updates verschiedenster Bodybuilder-Profilen folgt. Die Reichweite eines solchen Profils, beispielsweise auf der Social Media Plattform Instagram, wird durch die Anzahl der Abonnenten deutlich, welche teilweise deutlich über 100 Tausend liegt (z. B.: bodybuilder_lovers mit ca. 187.000 Abonnenten). In diesem Rahmen kann demnach das sogenannte Influencer-Marketing als Option in Betracht gezogen werden, also das Nutzen (digitaler) Meinungsführer, um das eigene Angebot positiv zu bewerben (Kreutzer 2018, S. 5). Dies könnte beispielsweise geschehen, indem auf Social Media bereits etablierte Natural Bodytrainer auf die Internetseite von No Roids Inside hinweisen. So kann es gelingen die Zielgruppe zu erreichen, auch wenn diese nicht gezielt nach Informationen sucht. Die Reichweite über social Media ist besonders hoch.

Auch wenn es heute „nicht mehr primär um Reichweite, sondern um eine Relevanz der Inhalte in den Augen der Empfänger [geht]. Diese Empfängerperspektive ist eine unverzichtbare Notwendigkeit bei der Ausgestaltung des gesamten Online-Auftritts“ (ebd., S. VII). Als weiteres Element des Online-Marketings, neben der Online-Auffindbarkeit ist deshalb die Homepage des zu bewerbenden Angebotes anzuführen, da die Einstiegsseite der Website das gesamte Konzept des Unternehmens/ Vereins o. Ä. repräsentieren soll und dem User einen ersten Eindruck vermittelt (ebd., S. 2), welcher essentiell für die Entscheidung sein kann, ob das Angebot angenommen wird. Zu den weiteren Erscheinungsformen des Online-Marketings zählen neben Online Werbung, Corporate Website (Unternehmenswebsite), Suchmaschinenoptimierung (SEO), Sozialen Netzwerken und Influencer-Marketing auch: Online Wettbewerbe, Social Bookmarking, Keyword Anzeigen, Apps, E-Newsletter, E-Commerce, Online-PR, Virales Marketing, Media-Sharing-Plattformen, uvm. (ebd., S. 2). Nicht alle diese Bereiche lassen sich auf die Bewerbung einer Online-Beratung anwenden, die ausgewählten bieten jedoch das Potential zur Verbesserung der Online-Erreichbarkeit des Angebotes beizutragen, wie oben aufgeführt.

Um das Beratungsangebot effektiver gestalten zu können, soll nun unter Einbezug der in der Ausarbeitung erarbeiteten Daten ein passgenaues Konzept erstellt werden, in welchem zum einen der Ist-Zustand beschrieben ist und zum anderen mögliche Ziele zur Optimierung des Angebotes festgehalten werden.

6 Konzept für das Beratungsangebot „No Roids Inside“

6.1 Präambel

Die Natural Training Online-Beratung ist ein Teil des 2014 durchgeführten Präventionsprojektes No Roids Inside, welche sich der Thematik des Medikamentenmissbrauchs in Fitness-Studios annimmt. Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport und speziell in Fitness-Studios ist eine medial, wissenschaftlich und gesellschaftlich deutlich unterschätzte Problematik. Aufgrund dessen sind primär-, sekundär- und tertiärpräventive Maßnahmen von besonderer Relevanz, um durch diese den gesundheitsschädigenden Konsequenzen des Substanzkonsums entgegenzuwirken. Im Besonderen, da sich die Folgen nicht nur schädlich auf den Einzelnen, sondern auch auf das gesamte Gesundheitssystem auswirken können, beispielsweise durch Arbeitsausfälle oder hoher Kosten durch Behandlung von Folgeschäden. Das Präventionsprojekt No Roids Inside bietet aus diesem Grund bis heute eine kostenfreie und anonyme Online-Beratung für User und Ratsuchende an.

Das Team hinter No Roids Inside besteht aus Wissenschaftlern und Freizeitsportlern der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Paderborn (Katholische Hochschule NRW 2020a, o. S.). Bedingt durch die Zugehörigkeit zur KatHO NRW, Abt. Paderborn sind auch die Leitsätze dieser Einrichtung bei der Durchführung des Projektes zu berücksichtigen. Die KatHO orientiert sich in ihrer Arbeit an einem christlichen Menschenbild als Handlungsgrundlage. Sie möchte dazu befähigen „ein humanes Zusammenleben mitzugestalten und einen Beitrag zu einer lebenswerten Gesellschaft zu leisten“ (Katholische Hochschule NRW 2020b, o. S.). Durch das Untersuchen verschiedener Themenbereiche sollen im Zuge der Lehre bzw. Forschung Lösungen für Probleme entwickelt werden. Anschließend werden diese in die Praxis transferiert (ebd.). Eines der Resultate aus eben dieser Forschung ist das Präventionsprojekt No Roids Inside, welches in Kooperation mit dem Bundesministerium für Gesundheit durchgeführt wurde. Da dieses den Schwerpunkt Gesundheitsschutz (Bundesministerium für Gesundheit 2020, o. S.) hat, passt sich der präventive, beratende Charakter des Projektes gut in die Leitsätze des Ministeriums ein.

6.2 Arbeitsfeldanalyse

Das Beratungsangebot ist im Internet angesiedelt, durch diese Art webbasierter Unterstützungsangebote wird mit Hilfe einer sog. One-to-Many Kommunikation allen Interessierten die Möglichkeit eingeräumt das Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen. Es ist unter der URL ‚natural-training.info‘ für alle Ratsuchenden und Interessierten offen zugänglich. Durch das Format eines Onlineportals stellt es demnach ein niederschwelliges, örtlich und zeitlich flexibles Hilfsangebot dar. Derzeit ist es das einzige Onlineportal, welches

kompetente, anonyme Beratung durch fachkundige Berater spezifisch für den Missbrauch anaboler Steroide anbietet.

6.3 Ziele

Die Online-Beratung verfolgt verschiedene präventive und intervenierende Zielsetzungen, diese sind unter anderem abhängig von den Anliegen der Ratsuchenden. Nachfolgend werden die Ziele der Onlineplattform im Einzelnen aufgeführt:

a. Hohe Reichweite:

Durch das Online-Beratungsangebot werden möglichst viele Betroffene und/ oder Ratsuchende erreicht. Im Besondern die sog. ‚Hard to reach‘ Klienten, welche beispielsweise in großer räumlicher Distanz zu einer Beratungsstelle leben, zeitlich eingeschränkt sind, unter Sozialem Druck stehen oder besonderen Schutz der Anonymität aufgrund der gesellschaftlich/ rechtlich kritischen Thematik benötigen werden durch diese Plattform angesprochen. Darüber hinaus ist es das Ziel auch sozial benachteiligte Gruppen, beispielsweise Personen mit geringem bzw. keinem Einkommen oder mit einem sozialen Hintergrund, welcher kaum Zugang zu Beratung hat, zu erreichen. Besonders, da davon auszugehen ist, dass diese Personen zur Risikogruppe des Medikamentenmissbrauchs gehören. Die Hemmschwelle eine Beratungsstelle aufzusuchen und die damit einhergehende Aufgabe der Anonymität wird durch die webbasierte Beratung umgangen. Zugangsbarrieren werden durch die örtliche und zeitliche Flexibilität, sowie die Gewährleistung von Anonymität bestmöglich abgebaut.

b. Wissensvermittlung:

Der Zielgruppe werden fachlich fundierte Informationen zu Risiken des Anabolikakonsums zur Verfügung gestellt. Durch das Bereitstellen dieses Wissens auf den Infoseiten des Onlineportals wird Verunsicherung und gefährlichem Halbwissen - vermittelt durch andere, fragwürdige Internetquellen - entgegengewirkt. Das Beratungsangebot von fachlich qualifizierten Mitarbeiter*innen stellt eine seriöse Alternative zu fachbezogenen Foren dar und klärt objektiv über die Gefahren des Anabolikakonsums auf. Soziale und persönliche Konsequenzen des Substanzkonsums werden hierbei dargelegt.

c. Schutz vor unseriösen Informationsquellen:

Eine unüberschaubare Vielfalt an Internetforen oder anderen Informationsquellen birgt für den Ratsuchenden die Gefahr unseriöse Informationen als gegeben hinzunehmen

und hierdurch gefährliches Halbwissen zu erwerben. Als wissenschaftlich fundierte Alternative schützt natural-training.info den Ratsuchenden vor falschen Informationen (siehe Kapitel 5.1).

d. Schutz vor sozialen und persönlichen Konsequenzen:

Durch Informationsvermittlung, Beratung und Unterstützungsangebote trägt das Team von ‚No Roids Inside‘ dazu bei, die Gesundheit des Sportlers zu schützen und Folgeschäden nach Möglichkeit abzumildern. Hierdurch wird nicht nur dem Einzelnen geholfen, auch wirkt sich die Gesundheit des Einzelnen positiv auf die gesamte Volkswirtschaft aus, da Arbeitsausfälle und Behandlungskosten reduziert werden können.

e. Beratung von (Ex-)Usern:

Mit Hilfe der fachkompetenten Online-Beratung werden Fragen in Bezug auf den Konsum von anabolen Substanzen behandelt. Das Portal bietet beraterische Begleitung während, vor und nach dem Absetzen anaboler Substanzen an. Gegebenenfalls wird das Aufsuchen eines Arztes empfohlen. No Roids Inside wirkt durch das Internetportal primär-, sekundär- und tertiärpräventiv. Auch wird Unterstützung durch die beraterische Tätigkeit von Fachkräften in (emotionalen) Notsituationen per Mail oder Telefon gestellt.

f. Angehörigenberatung:

Angehörige, welche Unsicherheiten oder Fragen zum Umgang mit Konsumenten haben, werden objektiv beraten und durch die Vermittlung von Informationen bestmöglich unterstützt.

6.4 Zielgruppe

Durch das Beratungsangebot soll eine möglichst breite Masse an Ratsuchenden und Interessierten erreicht werden, im Besonderen die sog. Hard-to-reach Klientel werden angesprochen. Denn (potenzielle) User bedürfen aufgrund der gesellschaftlich resp. rechtlich kritischen Thematik eines besonderen Schutzes, sie stehen oft unter gesellschaftlichem Druck und werden durch die klassische Face-to-Face Beratung nicht angesprochen. Konkret gehören zur Zielgruppe des Onlineportals:

- a. „Kraftsportler mit ersten Erfahrungen in der Anwendung verbotener Substanzen“ (Hörning 2015, S. 13)

- b. „Regelmässige, z. T. auch abhängige AnwenderInnen von anabolen Steroiden und anderen verbotenen Substanzen“ (ebd.)
- c. „AnwenderInnen mit manifestierten Nebenwirkungen“ (ebd.)
- d. Zugehörige der Risikogruppe von Medikamentenmissbrauch (siehe Kapitel 2.1)
- e. Angehörige von Usern und andere Interessierte

6.5 Umsetzung

Die Umsetzung der gesteckten Ziele wird mit Hilfe des Onlineportals realisiert, hier haben Ratsuchende die Möglichkeit ein anonymes Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen. Anfragen können hierbei von jedem - der Zugang zum Internet hat - 24h, 7 Tage die Woche gestellt werden und sind darüber hinaus nicht ortsgebunden. Betreut wird das Onlineportal durch Prof. Dr. Dr. Martin Hörning.

Bei der Umsetzung des Beratungsangebotes ist stets auf die Einhaltung der Qualitätsstandards zu achten (siehe Kapitel 5.1). Datenschutzrechtliche Vorgaben sind bestmöglich umzusetzen. Hierunter fällt beispielsweise das Verwenden einer Server-zu-Client-Verschlüsselung (SSL bzw. TLS), diese ist unabdingbar, um die Schweigepflicht auch im Rahmen der Online-Beratung gewährleisten zu können. Des Weiteren werden Ratsuchende über Umfang, Dauer und Art der Datenspeicherung informiert. Eine generelle Transparenz in Bezug auf Angebote, Datenschutz, Kosten und AGB's wird eingehalten. Darüber hinaus wird auch die Einhaltung von berufsethischen Standards bei dem Online-Beratungsangebot gewährleistet.

Anfragen werden möglichst schnell und qualitativ hochwertig beantwortet.

6.6 Kontakt und Kooperation

Das Onlineportal wird durch Dipl. Sportwiss. Thorsten Dittmar und Prof. Dr. Dr. Martin Hörning geleitet. Administrative Aufgaben übernimmt hierbei die Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen, Abteilung Paderborn. Das gesamte Projekt No Roids Inside wird durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

6.7 Evaluation

Zum jetzigen Zeitpunkt wird die Beratung nur sehr wenig angenommen. Seit 2015 sind auf dem Onlineportal lediglich 21 Anfragen vermerkt. Eine aktive Öffentlichkeitsarbeit findet seit der Durchführung des Projektes nicht mehr statt. Weshalb sich über Weiterentwicklungsmöglichkeiten informiert werden muss.

6.8 Weiterentwicklung

Für Unterstützungsangebote ist es von hoher Relevanz diese reflektiv zu betrachten und auch über eventuelle Weiterentwicklungsmöglichkeiten zu diskutieren, um hierdurch den Klient*innen eine möglichst passgenaue, den aktuellen Standards entsprechende und effektive Hilfeleistung zukommen zu lassen. Aus der Ausarbeitung ergeben sich folgende Möglichkeiten zur Weiterentwicklung:

a. Entwicklung von Beratungsstandards für die Arbeit mit Usern:

Aufgrund der Problematik, dass keine Beratungsstandards in Bezug auf das therapeutische Unterstützen bei Absetzen von leistungssteigernden Substanzen existieren, entsteht ein Handlungsbedarf.

Die Vorgehensweise bei der Unterstützung des Absetzens Anaboler Steroide ist demnach nicht standardisiert und es herrscht eine gewisse Unsicherheit in Bezug auf das Vorgehen da bedingt durch den relativ geringen Prozentsatz von nachgewiesenen Abhängigkeiten kein Konzept der Suchthilfe für diesen Fall entwickelt wurde (Hörning 2015, S. 198). Dementsprechend ist es von großer Wichtigkeit sich hiermit zukünftig intensiv zu befassen und ggf. innovative Standards zu konzipieren, um das Beratungsangebot zu optimieren.

b. Marketingansätze zur Vermarktung nutzen:

Durch eine ‚noline‘ Ausrichtung des Marketingansatzes kann das Onlineportal bekannter und leichter zugänglich werden. Hierfür sind verschiedene Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit notwendig, wie beispielsweise Werbung auf verschiedenen Kanälen. Bei der Bewerbung sollte es sich um eine One-to-Many-Kommunikation handeln, da im speziellen eine ausgewählte Zielgruppe angesprochen werden soll. Hierzu ergab sich die Möglichkeit das sog. Influencer-Marketing anzuwenden, da hierdurch die gewünschte Zielgruppe direkt angesprochen wird. In diesem Zuge sollte auch die Vernetzung mit Bodybuilder-Foren o. Ä. weiter vorangetrieben werden, auch wenn dies eventuell nicht möglich sein wird.

c. Evaluation der Qualitätsstandards:

Darüber hinaus ist es sinnbehaftet die kontinuierliche Einhaltung und gleichzeitige Transparenz von einzuhaltenden Qualitätsstandards zu evaluieren und ggf. zu optimieren. Besonders der Umgang mit übermittelnden Daten muss nachvollziehbar für den Ratsuchenden sein, um so eine Vertrauensbasis zu schaffen. Die praktische Umsetzung der Optimierung der Online-Beratung kann nur mit entsprechenden

zeitlichen/ personellen Ressourcen und ausreichenden IT-Kenntnissen realisiert werden.

d. Herabsetzen von Zugangsbarrieren:

Weiterhin kann über die Anbindung der Seite an eine neutrale Stelle diskutiert werden, da eine Zusammenarbeit mit einer offiziellen Stelle, wie dem Bundesministerium für Gesundheit, auf User abschreckend wirken kann (Hörning 2015, S. 198). Diese könnten juristische Konsequenzen fürchten, sollten sie mit verbotenen Substanzen in Verbindung gebracht werden.

e. Verwenden von Einfacher Sprache:

Es kann über das Verwenden von einfacher Sprache auf der Website diskutiert werden, da die Zielgruppe u. a. aus Menschen mit Migrationshintergrund besteht und hier keine fortgeschrittenen Sprachkenntnisse vorausgesetzt werden können, könnte dies ein entscheidender Schritt sein, um die Reichweite des Angebotes zu erhöhen. Beispielsweise kann die Möglichkeit eingerichtet werden die vorhandenen Texte, durch einen separaten Link, in leichter Sprache aufzurufen.

7 Fazit

Aufgrund der aktuellen Lage, welche bedingt durch die Covid-19 Pandemie einige Einschränkungen in Bezug auf die Recherchen, sowie die Kontakte zu evtl. Interviewpartnern mit sich gebracht hat, wurde die Erstellung der Arbeit erschwert. Folglich wurde in dieser Forschungsarbeit vorwiegend mit Onlinere Ressourcen gearbeitet. Die Qualität dieser steht einer herkömmlichen Literaturrecherche in keinsten Weise nach. Die Möglichkeit ein Interview zu führen wurde durch die Kontaktbeschränkungen jedoch sehr erschwert, besonders da es aufgrund der rechtlich kritischen Thematik ohnehin eine Herausforderung darstellte einen geeigneten Interviewpartner zu finden. Aus diesem Grund war es nicht möglich die Forschungsarbeit durch eine subjektive Sichtweise (Interview) zu stützen. Es kann jedoch angenommen werden, dass dies nicht zwingend notwendig ist, um einen Konzeptentwurf zu erarbeiten.

Des Weiteren war die Erarbeitung des Forschungsprojektes nur mit einer multidimensionalen bzw. multiprofessionellen Sicht möglich, da sowohl medizinische, pädagogische, beratende, informationstechnische, als auch wirtschaftliche Kenntnisse die Grundlage der Bearbeitung bilden. Auf dieser Grundlage ein konkretes Konzept zu erstellen, stellte eine Herausforderung dar, da nicht alle benötigten Inhalte den Fachkräften im Studium der (Gesundheitsbezogenen) Sozialen Arbeit gelehrt werden. Diese mussten folglich für das Anfertigen des vorgestellten Konzeptes selbst angeeignet werden, wobei eventuelle Fehlinterpretationen der neuen Informationen nicht auszuschließen sind. Fehlende Grundkenntnisse in den Bereichen Medizin, Informationstechnologie und Wirtschaftslehre, genauer des Marketings stellten demnach eine besondere Hürde dar. Darüber hinaus können die erworbenen Kenntnisse im Bereich des Online-Marketings nur bis zu einem gewissen Grad auf ein psychosoziales Online-Beratungsangebot übertragen werden.

Das erarbeitete Konzept soll einen Konzeptentwurf darstellen, welcher keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, besonders, da nicht auszuschließen ist, dass die eigens erworbenen Kenntnisse zum zu Grunde liegenden Präventionsprojekt ‚No Roids Inside‘ nicht vollständig sind. Darüber hinaus ist festzuhalten, dass ein Konzept nicht statisch ist, es muss durch Mitarbeiter*innen fortlaufend immer weiterentwickelt werden (z. B. durch das Anpassen von Zielen/ Angeboten an die aktuelle gesellschaftliche Lage).

Deshalb soll das Konzept zunächst als Grundlage zur weiteren Überarbeitung dienen. Es kann jedoch bereits jetzt Orientierung geben in Bezug auf Ziele, Angebote und Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Darüber hinaus begründet resp. legitimiert es das Vorhandensein und die Relevanz einer Online-Beratung im Bereich Anabolika Missbrauch im Fitness-Studio. Weiterhin kann es als gemeinsame Arbeitsgrundlage genutzt werden, um bspw. das Erreichen eigener Ziele zu überprüfen.

8 Literaturverzeichnis

- ARD, ZDF (2019): Anzahl der Internetnutzer in Deutschland in den Jahren 1997 bis 2019 (in Millionen). Internetnutzer in Deutschland bis 2019. Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/studie/id/22540/dokument/internetnutzung-in-deutschland-statista-dossier/> (Stand: 24.04.2020).
- Boos, Carsten/ Wulff, Peter/ Kujath, Peter/ Bruch, Hans-Peter (1998): Medikamentenmißbrauch beim Freizeitsportler im Fitneßbereich. In: Deutsches Ärzteblatt. Ausgabe A. 95 Heft 16, S. 953-956.
- Brand, Ralf/ Schweizer, Geoffrey (2019): Sportpsychologie. Verständnisgrundlagen für mehr Durchblick im Fach. 2. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Springer. Online unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-662-59082-9.pdf> (Stand: 11.04.2020).
- Brauckmann, J. (2015): Datenschutzüberraschungen durch Authentisierung und Verschlüsselung. Datenschutz Datensich 39, 440–444. Online unter: <https://doi.org/10.1007/s11623-015-0446-0> (Stand: 16.07.2020).
- Bundesministerium für Gesundheit (2020): Aufgaben und Organisation des Bundesministeriums für Gesundheit. Online unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/aufgaben-und-organisation/aufgaben.html> (Stand: 17.07.2020).
- Diakonie und Bildung (o. J.): Konzeptentwicklung. Handreichung der Arbeitsstelle Ev. Jugend im Kirchenkreis Hamburg-Ost zur Erstellung eines Konzeptes für Kinder- und Jugendarbeit in Gemeinde oder Region. Online unter: http://diakonieundbildung.de/fileadmin/redakteure/2_Jugend/pdf/Einfuehrung_in_die_Konzeptentwicklung.pdf (Stand: 21.07.2020).
- Clasing, Dirk (2010): Doping und seine Wirkstoffe. Verbotene Arzneimittel im Sport. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Balingen: Spitta.
- DSSV (2020a): Mitgliederzahl der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2019 (in Millionen). Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/> (Stand: 26.03.2020).
- DSSV (2020b): Anzahl der Anlagen in der Fitnessbranche in Deutschland von 2008 bis 2019. Statista. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/6231/umfrage/anzahl-der-anlagen-in-der-fitness-branche/> (Stand 26.03.2020).
- Eckert, Alexander (2017): Doping und Medikamentenmissbrauch im Freizeit- und Breitensport. Norderstedt: Grin.
- Förderung der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP (2017): Qualitätsstandards Onlineinterventionen. Online unter: https://www.psychologie.ch/sites/default/files/media-files/2019-03/standards_online-interventionen_therapie_de.pdf (Stand: 21.04.2020).
- Gehrman, Hans-Joachim (2010): Onlineberatung – eine Herausforderung für die Soziale Arbeit. In: Cleppien, Georg/ Lerche, Ulrike (Hrsg.): Soziale Arbeit und Medien. Wiesbaden: Springer. S. 105-115.
- Hochholzer, Thomas/ Schöffl, Volker (2014): So weit die Hände greifen... . Sportklettern, Verletzungen und Prophylaxe. 6. Aufl. Ebenhausen: Lochner.
- Hörning, Martin (2015): No Roids Inside - ein Programm zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitnessstudios. Online unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/No_Roids_Inside_Abschlussbericht.pdf (Stand: 26.03.2020).

- Hoghe, Jelena/ Limmer, Ruth/ Reule, Christine (2020): Zugänge zur Onlineberatung: Wie finden Jugendliche psychosoziale Beratungsangebote Sozialer Dienste im Internet? In: e-beratungsjournal: Fachzeitschrift für Online-Beratung und computervermittelte Kommunikation. 16. Jahrgang, Heft 1, Artikel 2. Online unter: https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/01/hoghe_limmer_reule.pdf (Stand: 21.04.2020)
- Homfeldt, Hans Günther (2012): Soziale Arbeit im Gesundheitswesen und in der Gesundheitsförderung. In: Thole, Werner (Hrsg.): Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer. S. 489-504.
- Husen, Martin/ Jäger, Marcus (2019): Doping im Spitzen- und Breitensport. Was der Orthopäde und Unfallchirurg wissen sollten. SpringerLink. Online unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00132-019-03780-z#Sec4> (Stand: 11.04.2020).
- Katholische Hochschule NRW (2020a): Wir über uns. Online unter: <http://natural-training.info/projektvorstellung/> (Stand 17.07.2020).
- Katholische Hochschule NRW (2020b): Leitsätze. Menschen Stärken – Sachverhalte klären. Online unter: <https://www.katho-nrw.de/katho-nrw/hochschule/leitsaetze/> (Stand: 17.07.2020).
- Katholische Hochschule NRW – Abteilung Paderborn (o. J.): Weiterführende Informationen zum Studiengang. <https://www.katho-nrw.de/paderborn/studium-lehre/fachbereich-sozialwesen/gesundheitsbezogene-soziale-arbeit-ma/weiterfuehrende-informationen-zum-studiengang/> (Stand 30.03.2020).
- Kläber, Mischa (2010): Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper. Bielefeld: transcript.
- Kreutzer, Ralf (2018): Praxisorientiertes Online-Marketing. Konzepte – Instrumente – Checklisten. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Springer.
- Müller, Andreas (2020): Grundlagen Natural Training. Grundsätzliche Aspekte zur Trainings- und Ernährungsoptimierung im Natural-Bodybuilding. Online unter: <http://natural-training.info/grundlagen-natural-training/> (Stand: 10.04.2020)
- Müller-Platz, Carl/ Boos, Carsten/ Müller, Klaus (2006): Doping beim Freizeit- und Breitensport. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 34. Berlin: Robert Koch-Institut.
- NADA (Hrsg.) (2015): Nationaler Anti-Doping Code 2015. Aachen: Meyer & Meyer.
- Nielson (2015): Global trust in advertising. Winning strategies for an evolving media landscape. Online unter: <https://www.nielsen.com/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/global-trust-in-advertising-report-sept-2015-1.pdf> (Stand: 05.05.2020).
- Nieß, AM/ Striegel, H/ Wiesing, U. (2014): Doping und Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 65. Heftnummer 2 (2014), S. 29-33. Online unter: https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2014/Heft_2/uebersicht_niess.pdf (Stand 27.03.2020).
- Raschka, C/ Hoffmann, A/ Andre; J. (2019): Doping-Epidemiologie in Fitnessstudios im Großraum Würzburg. Befragung auf der Basis konventioneller Fragebogen und einer Online-Erhebung. Online unter: <https://doi.org/10.1007/s00194-019-00348-1> (Stand: 26.03.2020).
- Stimmer, Franz (2020): Grundlagen des Methodischen Handelns in der Sozialen Arbeit.4., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

- Striegel, H. et al. (2006) Anabolic ergogenic substance users in fitness-sports: A distinct group supported by the health care system. In: Drug and Alcohol Dependence. Volume 81. Issue 1, S. 11-19.
- Striegel, Heiko (2008): Doping im Fitness-Sport. Eine Analyse zwischen Dunkelfeld und sozialer Kontrolle. Baden-Baden: Nomos.
- Suchtprävention Kanton Zürich (2003): Medikamentenmissbrauch: Die stille Sucht. In: Laut&leise Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Nr. 1, März 2003.
- WADA (2020): Welt Anti-Doping Code. Internationaler Standard. Verbotsliste 2020. Online unter: https://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Medizin/191126_WADA-Verbotsliste_2020_-_Informatorische_Uebersetzung.pdf (Stand 26.03.2020).