



Stokke Rotaryklubb

President Gro Bjørnstad

Månedsbrev mai 2014

torsdag 8. mai

Peismøter med egne referater

torsdag 15. mai

Tilstede: ca. 45 medlemmer, 10 gjester pluss Kerry og president Gro Bjørnstad.

Gro ønsker velkommen og utlyser endel merkedager.

Svein Erik holder minneord om Tom Wahl som døde 1. mai og ble begravet 9. mai.
1 minutt stillhet.

Presidenten informerer at referat fra peisemøtene kommer på møtet 26. juni.

Otto sier litt om klubbhåndboken. Alle komiteene må huske oppgaven de har angående avsnittet i klubbhåndboken om sin komite. Han har sendt mail til alle komiteledere.

Kveldens foredrag:

Hjernene er ikke alene- hvordan vi endrer hverandres hjerner v/ Overlege Dr. Med. Are Brean.

Han var sist på besøk hos Stokke RK i 1999, den gang snakket han om hjernen og rusmidler.
Han har og skrevet en kokebok for studenter.

Den speilende hjernen.

Litt om hjernen: den veier litt over 1 kg og mottar ca. 20 % av alt blod som pumpes fra hjertet.

Hjernerne består av selve cellen, dendritter og aksoner. Alle disse delene tilsammen kalles for et nevron. Vi har ca 100 000 000 000 (100 milliarder) nevroner.

For at hjernen skal kunne bearbeide informasjon og reagere må den få informasjon gjennom sansene vi har. Hjernen tenker på den infoen den får og reagerer på sanseinntrykk. Ca. 1 milliard Bit pr sekund går inn til hjernen.

Nevroplastisitet: Erfaring som felles ned i hjernen som spor. Måten erfaringen endrer hjernen på kommer an på hva som allerede ligger lagret i hjernen vår.

Ut ifra en kjent teori er hjernen vår delt opp i tre deler:

1. Reptilhjernen: regulerer basale kroppsfunksjoner, instinktiv adferd og basal motorisk planlegging.
2. Pattedyrhjernen: tilknytning, sosial og emosjonell hukommelse.
3. Neocortex (menneskehjernen): språk, abstraksjon, planlegging.

Disse tre lagene ligger utenpå hverandre i hjernen vår og er helt avhengige av hverandre mellom mennesker i sosiale interaksjoner. Jo høyere kompleksitet en hjerne har, jo mer plastisitet har den. Prisen for høy plastisitet er sårbarhet.

Speilnevroner: hjernerne som er aktive når man ser andre gjøre noe vi har gjort.

Speilnevroner binder fysiske bånd

Personen med autisme og asperger syndrom mangler denne egenskapen og har derfor vanskeligheter sosialt.

Referent: Kristin Strand

torsdag 22. mai

Tilstede: ca. 27 medlemmer, 3 gjester: Morten Heierdal (foredragsholder), Svein Johansen (reflektant) og Hilde Stokke (reflektant).

Gro ønsket velkommen og utlyste endel merkedager.

Hege Wahl takket for hilsenen til hennes fars begravelse.

Gro snakker om Stokkedagen 14.juni og sommeravslutningen på Hygga 5.juni.

Dagens foredrag:

Ærlig talt - med foredragsholdere: Einar Koren og Martin Heierdal fra Antidoping Norge.

Dette er markeringen av Antidoping Norges 10 års jubileum.

Einar forteller av Antidoping Norge ville finne en vanlig gutt som har drevet med idrett og begynte med doping.

Martin Heierdal forteller sin historie:

Han fikk jobb i Antidoping Norge etter å ha kommet ut av fengsel i 2012.

Oppvokst på Furuset i Oslo. Dette er et tøft område å vokse opp i.

Spilte aktivt fotball og ble tatt opp på A-laget til Furuset rett før han fylte 16 år. Han begynte å trene på treningsstudio for å få styrke til å takle de eldre spillerne. Møtte en gjeng på studioet som introduserte han for anabole steroider. Det var lov å bruke anabole steroider frem til 1. juli 2013. Dopet forandret han fra første dose. Han fikk mer selvtillit, mer treningslyst men ble og veldig aggressiv. Etterhvert ga han opp fotballen og brukte heller tiden på å henge med de eldre guttene som kjørte dyre bilder og var mye ute på byen.

Foreldrene skjønte tegnene og prøvde alt.

Han fikk et eksplosivt temperament og ble syklig sjalu på kjæresten sin. Han ble overmodig og følelseslivet forsvant.

Meningen var at han skulle gå på dopet i 3-4 mnd før han gikk av men han fungerte ikke som menneske uten dopet. Han begynte raskt på en ny kur.

Bivirkninger: Når han var 17 år gammel var bivirkningene sterke. Han hadde vondt i ryggen, senebetennelser og det overflødig testosteronet i dopet ble omdannet til østrogen noe som gjorde at han utviklet bryster.

Ble henvist av en privat lege til en privat kirurg som utførte tvilsomme inngrep. Brystene ble operert bort med lokalbedøvelse. Han fikk en kraftig blødning etterpå.

Etterhvert begynte han med kokain og det var stadig trøbbel og bråk rundt han. Han fikk en datter midt oppi alt dette. Hun er 7 år i dag.

Vendepunktet kom da han holdt på å sniffe en dose kokain på jobben foran kolleger. Han jobbet som elektriker. Han lovt sjefen sin å gå på avrusning. Han var 2 uker på avrusning. Kuttet all doping. Det tok 1. år før han fikk tilbake egenproduksjon av testosteron. Han sonet 1 og et halvt års fengsel for vold. Når han kom ut ble han ansatt som foredragsholder hos Antidoping Norge.

I dag er det for stor fokus på utseende. Mye press i sosiale medier. Det er lett å få tak i anabole steroider i dag og brukerne blir yngre og yngre. Mye av dopet er hjemmelaget. Forebyggende arbeid er viktig.

Gro av slutter møtet og ønsker velkommen til neste møte som er sommeravslutningen på Hygga 5.juni.

Referent: Kristin Strand