

Afhængighed: Flere rammes af et træningsmisbrug, som styrer deres liv. Det er en besættelse, der kan have helbredsmæssige og psykiske konsekvenser og føre til social isolation.

Træning er det nye misbrug

CATHRINE SØVANG
cathrine.soevang@jp.dk

» Fuck, der røg den ironman,« var Jesper Aahøjs første ord, da han sammen med sin kone kom hjem fra hospitalet med deres nyfødte barn i 2003.

De fik besøg af sundhedsplejersken, og imens kunne Jesper Aahøj kun tænke på, at hun forhåbentlig ville skynde sig at blive færdig, så han kunne komme ud at løbe.

Jesper Aahøj havde i månedsvis trænet hver dag for at kunne deltage i sin første ironman. Et løb han måtte give afkald på, fordi han få dage inden løbet var blevet far.

En undersøgelse viser, at omkring 6 pct. af alle motionsaktive er træningsafhængige eller er i stor risiko for at blive det. Det er psykolog og ph.d.-studerende ved Syddansk Universitet Mia Beck Lichtenstein, der står bag undersøgelse.

Træning medvirker til stress

Hendes nyeste forskningsresultater bliver offentliggjort i bogen "Besat af træning", som udkommer den 30. januar.

Heri beskrives de træningsafhængige som mennesker, for hvem træningen er blevet det vigtigste i livet. Hun er bekymret for, at flere er i risiko for at blive afhængige.

»Træning er positivt for langt de fleste mennesker, men for en del af de motionsaktive kammer træningen over og bliver en besættelse. Træningsafhængige tilside sætter alt andet for at dyrke

motion. De bruger træning til at finde ro, få energi, få selvværd og identitet. I længden kan det give skader, et nedsat immunsystem, tab af sociale relationer og risiko for at ende som idrætsinvalid,« siger hun.

Hos Falck Healthcare er man også opmærksom på den nye afhængighed.

»Det er et klart stigende problem, at folk bliver afhængige af at træne. Træningen er for nogle mennesker blevet en form for bijob, som er skemalagt i detaljer. De træningsafhængige kommer til os med stress, og folder man deres liv ud sammen med dem, så kan man høre, at det, der bl.a. har ført til, at de er blevet syge med stress, er, at de har stillet voldsomme krav til sig selv i forhold til fysisk træning,« siger cheffpsykolog Rikke Høgsted i Falck Healthcare og forklarer videre:

»Tidligere så vi ikke i samme omfang sundhed, motion og træning som noget, der var medvirkende til stress, men træning er blevet et projekt, der skal jages og nås og passes i en i forvejen travl hverdag.«

Jagt på anerkendelse

Jesper Aahøj var for 11 år siden en ung mand, der var lidt for godt i stand og vejede 110 kg. Fra nytåret 2002 besluttede Jesper Aahøj, at han ville tabe sig. Inden udgangen af februar var han nået op på at gå til spinning tre-fire gange samt løbe tre gange ugentligt, og i maj var Jesper Aahøj en slank, veltrænet mand på 65 kg, og med lethed gennemførte han Copenhagen Marathon.



I dag træner Jesper Aahøj stadig en del, men han lader ikke længere træningen styre sit liv.

»Jeg fik en enorm anerkendelse fra min omgangskreds, og jeg følte mig cool over, hvad jeg kunne præstere. Jeg ville have mere af den følelse,« siger Jesper Aahøj.

Få dage efter gik han i gang med at træne til et nyt maratonløb, og senere blev ironman målet. Jesper begyndte

at svømme hver morgen kl. 6, inden han tog på arbejde som salgskonsulent, hvorefter han løb eller cyklede i flere timer, når han fik fri.

Jesper havde fået behov for at træne alle ugens dage flere gange dagligt.

Træning anses som sejt

Ifølge Rikke Høgsted har motionsbølgen ændret sig på meget kort tid.

»For få år siden var det rigtigt flot, hvis man løb et maraton. Nu er det noget, enhver gør. Nu er det en ironman, der er noget særligt. Omgivelserne er meget ukritiske og anerkender, at man træner rigtig meget. Derfor er misbruget usynligt. Det kan være meget svært at erkende, at træningen er en del af problemet, for vi får hele tiden at vide af omgivelserne, at træning er sundt,« siger hun.

I 2005 var Jesper nået op på at træne 20 timer hver uge. Vennerne var blevet valgt fra, og al fritiden blev brugt til at træne.

»Jeg var enormt besat af at træne, og jeg blev mere og mere isoleret. Jeg snakkede kun med mennesker, som trænede.«

Når Jesper Aahøj var på arbejde, kredsede hans tanker om, hvornår han kunne komme ud at løbe og cykle. Derhjemme blev han mere og mere fraværende. Skulle familien til familiekomsammen, cyklede Jesper derhen. Endelig gennemførte han en ironman, fik anerkendelsen og følte sig stolt, men tomheden kom igen.

»Træningsafhængige kan kun få det godt ved at træne, og for at blive ved med at få et

kick bliver de nødt til at træne mere og mere,« siger Mia Beck Lichtenstein, der peger på, at træningsafhængige reagerer på samme måde som andre misbrugere.

Kan de ikke træne, bliver de urolige, triste, vrede og kan have svært ved at sove. Ofte er træningen en flugt fra følelserne og det, der gør ondt indeni.

Jesper Aahøj begyndte at føle sig enormt presset.

»Der var ikke tid nok til min træning, mit arbejde og min familie. Pludselig en dag kunne jeg ikke få luft, når jeg var ude at løbe. Det hele ramlede sammen den dag,« siger han.

Jespers hjerte begyndte at hamre derudad, og han troede, han skulle dø. Lægen forsikrede ham, at han var sund og rask og sagtens kunne træne videre. Jesper Aahøj troede ham ikke, og han var sikker på, at han måtte fejle noget, for han fik det skidt, hver gang han bevægede sig. Han turde ikke træne og var bange for at tage på arbejde.

I flere måneder søgte han aften efter aften på nettet efter en diagnose. En dag faldt han over begrebet overtræning, og han kom i kontakt med en sportspsykolog. Han blev klar over, han var besat af træning og havde udviklet angst og depression.

Efter tre måneders intens behandling hos psykologen, begyndte han at turde at gå ud. Først gik han små ture, så begyndte han lige så stille at løbe igen.

I dag træner Jesper Aahøj en del, men han lader ikke træningen styre ham.

3. HALVLEG AF UDSALGET ER SKUDT I GANG MED ENDNU FLERE KUP

Vi har over 350 vine på tilbud og du kan spare helt op til 3000 kr.

2009 Beso de Vino, Syrah/
Garnacha Selección

**90P
PARKER**

39,95 pr. flaske
v/12 flasker.

479,40

pr. kasse med 12 flasker

**SPAR
50 KR**

2009 Château Liversan
Cru Bourgeois Haut-Médoc

★★★★★ VINAVISEN
★★★★★ VINHULEN

ANBEFALET GODT KØB
FEINSCHMECKEREN.DK WINEFACTORY.DK

69,95 pr. flaske
v/12 flasker.

839,40

pr. kasse med 12 flasker

**SPAR
60 KR**

2009 Condado de Haza
Ribera del Duero

**91P
TANZER**

79,95 pr. flaske
v/12 flasker.

959,40

pr. kasse med 12 flasker

**SPAR
100 KR**

ONLINE OUTLET FOR VINLØVERE
Philipson Wine

www.philipsonwine.com

Priser er kun gældende ved online-køb. Tilbud gælder til og med 27. 01. 13. Besparelser udregnes i forhold til virens 1.-rt. pris. Forbehold for trykfejl.



MOTION

Syv tegn på afhængighed:

- 1 Træning er det vigtigste i dit liv og alt andet tilsidesættes.
- 2 Mængden af din træning har givet anledning til konflikter mellem dig og din familie.
- 3 Du bruger træning som et middel til at ændre sindestemning.
- 4 Du har med tiden øget omfanget af din daglige træning.
- 5 Du bliver humørsyg og irritabel, hvis du går glip af et træningspas.
- 6 Hvis du skærer ned på omfanget af din træning, ender du med at træne lige så tit som før.
- 7 Du træner på trods af sygdom og skader.

Kilde: Mia Beck Lichtenstein

»Jeg fik en enorm anerkendelse fra min omgangskreds, og jeg følte mig cool over, hvad jeg kunne præstere. Jeg ville have mere af den følelse.« Således forklarer Jesper Aahøj følelsen efter at have gennemført sit første maraton. En følelse, der senere førte til dyb afhængighed af træningen.

Fotos: Liv Høybye

Ikke andre mistænkte end Amin Skov

■ Efterforskningen af Vejlegården-brand fortsætter efter løsladelse. Kun restauratør Amin Skov er dog mistænkt.

Efter at en dommer onsdag valgte at løslade restauratøren Amin Skov, fortsætter efterforskningen af branden på Vejlegården på fuld tryk.

Det fortæller efterforskningsleder Brian Voss Olsen, som ud over den sigtede Amin Skov ikke har andre mistænkte i sagen.

»Men som vi har sagt fra

starten af, så efterforsker vi bredt og objektivt, og det gør vi stadigvæk,« siger han.

Amin Skov blev tirsdag anholdt og sigtet for at have stukket ild på Restaurant Vejlegården den 21. december. Motivet skulle ifølge anklagemyndigheden være forsikringssvindler.

Efter et adskillige timer langt grundlovsforhør onsdag vurderede dommer Christian Pedersen ved Retten i Kolding, at der ikke var grundlag for at varetægts-

fængsle restauratøren. Selvom politiets bevismateriale i et vist omfang mistænkeliggør Amin Skov – bl.a. er der fundet spor af brandbar væske på hans tøj – er der ikke en såkaldt særligt bestyrket mistanke, vurderede dommeren.

Kameraer undersøges

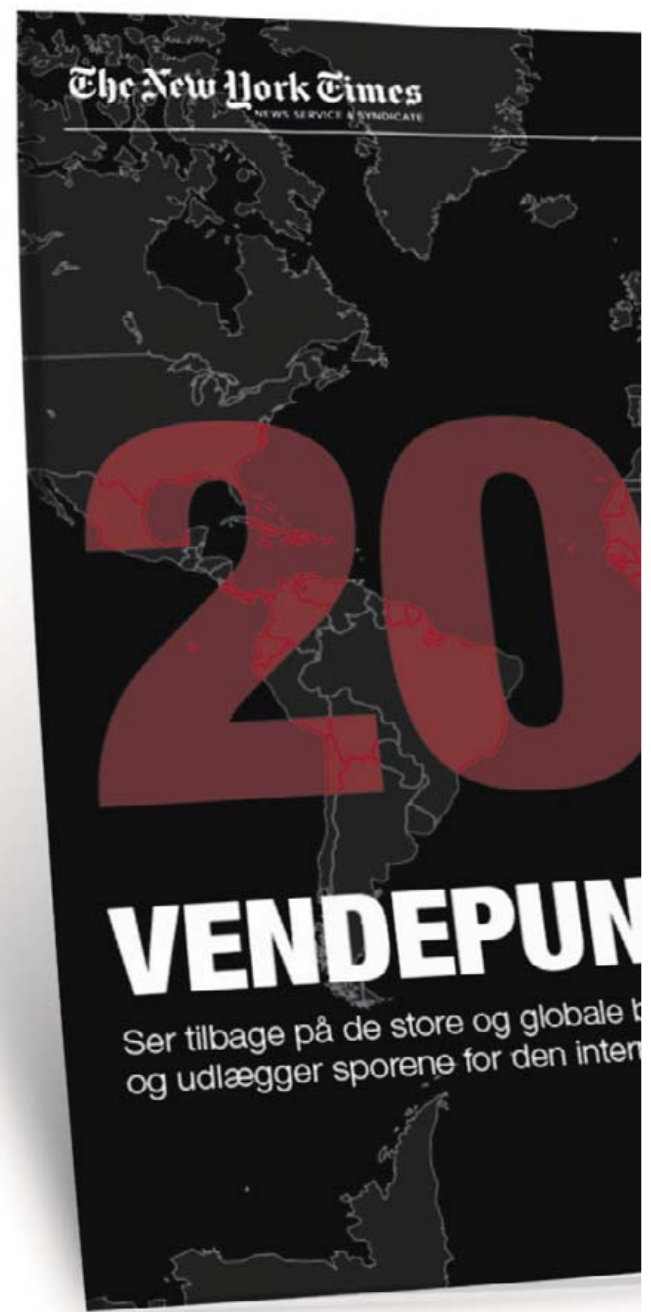
Samtidig er der opstået tvivl om, hvorvidt overvågningsmateriale i sagen om branden på Restaurant Vejlegården er lovlig.

Sagens overvågningsmate-

riale stammer fra videokameraer, som er sat op i forbindelse med fagforeningen 3F's lokaler, der ligger umiddelbart ved restauranten.

Det drejer sig om fem kameraer, der blev sat op i forbindelse med sidste års konflikt mellem 3F og Vejlegården. En eventuel ulovlig placering af kameraerne kan i yderste konsekvens betyde, at optagelserne ikke kan bruges som bevis i retten.

/ritzau/



JP  UNDERVISNING

VENDEPUNKTER i skolen

VENDEPUNKTER 2013 er Jyllands-Postens internationale magasin, som ser tilbage på de store og globale begivenheder i 2012 – og udlægger sporene for den internationale udvikling i 2013.

Først blev magasinet udsendt til avisens læsere – og nu kan det købes i klassesæt til undervisningsbrug i grundskolens ældste klasser og på ungdomsuddannelserne.

Det eksklusive internationale magasin er udgivet af Jyllands-Posten og The New York Times News Service & Syndicate, som i fællesskab giver læserne et engageret, perspektiveret og læseværdigt overblik over den globale dagsorden på tærskelen til 2013.

Skribenterne er førende tænkere, internationale kommentatorer og Jyllands-Postens korrespondenter, mens billedsiden dækkes af verdens førende fotografer – blandt dem flere af avisens egne.

Klassesæt (25 eksemplarer) koster 200 kr. og bestilles på mail vita.hansen@jp.dk

Jyllands-Posten