



## Tegn på afhængighed

**Både amerikanere og englændere** har udviklet spørgeskemaer for at få en indikation af, hvorvidt motionister er afhængige af deres træning.

**Mia Beck Lichtenstein** har brugt det engelske skema i sin forskning.

**De seks udsagn** i skemaet er:

1. Træning er det vigtigste i mit liv.
2. Omfanget af min træning har givet anledning til konflikter mellem mig og min familie og/eller min partner.
3. Jeg bruger træning som et middel til at ændre sindestemning. For eksempel for at få et kick eller slippe væk.
4. Jeg har med tiden øget omfanget af min daglige træning.
5. Hvis jeg går glip af et træningspas, bliver jeg humørsyg og irriteret.
6. Hvis jeg skærer ned på omfanget af min træning, ender jeg alligevel altid med at træne lige så tit som før.

**Til hvert af de seks udsagn** skal man svare enten meget uenig (1), uenig (2), hverken enig eller uenig (3), enig (4), meget enig (5).

**Det kan diskuteres**, hvor grænserne for afhængighed går. De britiske forskere har sat dem som herunder:

**Samlet score på 6-12 point:**

Ingen symptomer på træningsafhængighed.

**Samlet score på 13-23 point:** Symptomer på træningsafhængighed.

**Samlet score over 24:** Stor sandsynlighed for, at man er afhængig af træning.

**Symptomerne** er de samme, som når man er afhængig af andre ting som for eksempel alkohol, stoffer, spil eller internet.

Kilde: "Besat af træning" af Mia Beck Lichtenstein

# LØBET, DER LØB LØBSK

23 officielle maratonløb, to 100-kilometerløb og et ultraløb på 160 kilometer gennemførte 32-årige Karen fra Odense, før hun brød sammen. Besættelsen af løb viste sig at være en flugt fra et lavt selvværd og et fortrængt traume, der kom væltende, da træningen blev droslet ned fra 21 til 20 ugentlige sessioner

Angsten kom om natten.

Efter 105 kilometer var hendes løb-bemakker bukket under, og forude truede yderligere 55 kilometer alene med tanker og den snigende uro i kroppen.

Hun vidste godt, at hun aldrig burde have stillet op.

Som den eneste danske kvinde gennemførte 32-årige Karen fra Odense alligevel et ultraløb på 100 miles eller 160 kilometer i september. En slags kulmination på flere års afhængighed af træning, der kuppete hendes liv og tog magten fra hende.

- Jeg lukkede fuldstændigt ned for min krop. Lukkede ned for smerten. Jeg løb alene om natten - med pandelampe i skoven. Vi skulle ud at vende på en lille klippe, hvor det blæste enormt. Det var mølgejr, og min krop sagde nej.

- Jeg blev bange, fordi der kun var depotter hver femte kilometer. Selvbetjeningsdepoter. Det er jo ikke noget stort løb. Kun 24 stillede op, og to tredjedele gennemførte. Man skal også selv finde rundt på ruten efter nogle pile. På et tidspunkt blev jeg enormt bange for ikke at kunne finde ud af, hvor de pile var. Jeg var bange for, at jeg var løbet forkert, så jeg stoppede en bilist og spurgte, om hun ikke nok ville være sød at køre tilbage og tjekke, om pilen vendte den rigtige vej.

CYKLIST VAR GULD VÆRD

Senere i løbet blev Karen reddet af den lokale cykelklub, der stillede hjælpere til rådighed, der kunne cykle ved siden af løberne, lyse og give tryghed.

- Han hed Ejvind, lyste for mig og red-

dede mig. Jeg snakkede med ham hele tiden. Jeg kunne ikke være alene inde i mig selv. Jeg var så bange. Ejvind var guld værd.

Karen kom igennem de 160 kilometer, men hun vidste godt, at det ville blive hendes sidste lange løb. Kraftige symptomer på afhængighed, udebleven menstruation og alvorligt søvnbesvær udløst af stresshormoner fik hende til stoppe op og konfrontere de ting, hun i årevis havde forsøgt at løbe fra.

- Jeg brænder for at hjælpe andre, der er ude i samme uoverskuelige situation, som jeg har været i. Derfor fortæller jeg min historie, siger Karen, der endnu føler sig for sårbar til at stå frem med navn og billede.

Derfor optræder hun ikke med sit rigtige navn i denne artikel.

ET FRIRUM FRA MOR-ROLLEN

I ungdomsårene spillede Karen fodbold på eliteplan, siden blev det hestesport, der fangede hendes interesse, og hun har også arbejdet som fitnessinstruktør. Først da hun gik på barsel med sin nu fireårige datter, begyndte tingene så småt at skride.

- Jeg har altid brugt min krop meget, og når man får et barn, bliver man meget bundet, og der er mange krav til én. Jeg mærkede et frirum, når jeg løb med min datter. Da hun var fem-seks måneder, meldte jeg mig på løbsdagen til et halvmaraton oppe i byen. Det gik fantastisk. Jeg løb på 1.32 og blev nummer fire. Mælken fossede stadig ud, fordi jeg ammede, men jeg havde sådan en frihed, mens jeg løb, hvor jeg slet ikke skulle tænke på min datters behov. Jeg lagde rollen som mor fra mig, og jeg blev helt høj. Jeg havde fundet noget, jeg var virkelig god til.

MARATON MED OVERSKUD

Nogle måneder senere løb Karen H.C. Andersen Marathon i en forrygende debutanttid på 3.38 og med så meget overskud, at hun kunne have løbet en runde mere.

I julegave fik hun en tur til Berlin Marathon det følgende efterår, og i månederne frem mod løbet begyndte det at skride.

Hver dag bliver der landet over arrangeret lange, sociale løb og derigennem kom Karen i kontakt med mange fra den prestigefyldte Klub 100 bestående af folk, der har løbet 100 maratonløb eller mere.

- I det miljø er det acceptabelt at løbe et maraton om dagen, og jeg blev fascineret af den verden. De havde præcis samme lidenskab som mig. Ja, eksperterne siger, at det ikke er sundt at løbe maraton, men hvordan kan vi så have det sådan her i kroppen? Hvordan kan det føles så rigtigt? Jeg mærkede ikke, at det begyndte at skride for mig.

LØB MARATON PÅ FRIDAGE

At kombinere løb med arbejde og familiev begyndte at give vanskeligheder, men Karen udnyttede tiden optimalt.

- Når jeg havde en fridag, løb jeg gerne et maraton. Det lyder helt åndssvagt, men det skulle jeg bare. Og så trænede jeg meget om morgenen. Jeg stod tidligt op og afleverede min datter, og så løb jeg en time på løbebånd i fitnesscentret, inden jeg tog på arbejde. Jeg løber lige så hurtigt, som jeg cykler, så de dage, hvor jeg havde tidligt fri og skulle hente, løb jeg ud efter min datter. Så kunne jeg lige løbe lidt længere. Jeg kunne godt løbe, hvad der svarer til et halvmaraton om dagen, og jeg løb hver dag.

Helt utroligt blev Karen aldrig ramt af skader, og udadtil fungerede hun perfekt. Nytårsaftensdag 2011 startede hun med at løbe et maraton om morgenen for senere at holde fin nytårsfest om aftenen.

- Jeg skulle forsvare over for andre, at det ikke tærede på mig, så jeg havde udadtil enormt overskud. Jeg skulle nok bevise, at jeg kunne løbe maraton og være der, når det gjaldt. Men indeni havde jeg det hårdt. Nogle gange troede jeg, at jeg faldt om. Men jeg ville ikke erkende det. Jeg kunne ikke komme ud af det. Jeg styrede alle mine tanker og følelser med træningen. Løb var mit frirum, men på et tidspunkt skulle der mere og mere til, ligesom en alkoholiker skal have mere og mere alkohol for at få det godt.

SKJULTE OMFANGET

Løb bragte Karen ud af mor-rollen, gav hende en form for identitet sammen med hendes arbejde i servicebranchen. Alligevel fortalte hun ikke andre om, hvor meget hun løb.

- Mine løbevenner vidste, hvor meget jeg løb, men ellers skjulte jeg det. Jeg ville ikke have, at nogen skulle sætte spørgsmålstegn ved det eller spørge ind til det. Jeg er taget på arbejde dagen efter, at jeg

mere end 100 maratonløb. Her finder hun løbere med samme lidenskab som sig selv, og langsomt begynder træningen af skride.

► **Efteråret 2010:** Karen løber Berlin Marathon og får lyst til mere. Det kræver optimal udnyttelse af døgnets timer at kombinere løb med arbejde og fritid.

► **Nytårsaftensdag 2011:** Karen starter dagen med at løbe et maraton om morgenen og holder fest om aftenen.

## Tidslinje

► **2001:** Karen oplever et traume så voldsomt, at hun lukker fuldstændigt ned for det. Frem til efteråret 2012 ved hun slet ikke, at hun har været igennem det.

► **December 2008:** Karen føder sin datter, der i dag er fire år. Karen er vant til at have kontrol over tingene, men den vane bliver udfordret af rollen som mor til et spædbarn.

► **Forår 2009:** Under sin barselsorlov kaster hun sig over løb. Deltager i sit første halvmaraton og gennemfører i en forrygende tid på 1 time og 32 minutter.

► **Efterår 2009:** Karen løber sit første maraton ved H.C. Andersen Marathon i Odense, som hun gennemfører på 3 timer og 38 minutter med masser af overskud.

► **Foråret 2010:** Under forberedelserne til Berlin Marathon møder Karen mange løbere fra den prestigefyldte Klub 100 bestående af løbere, der har gennemført

har løbet 100-kilometerløb, uden at fortælle mine kolleger det. Jeg levede et dobbeltliv.

Karens afhængighed af løb var løbet løbsk, og fornemmelsen af at have det bedst med høj puls og løbetøj blev kun understøttet af oplevelsen i forbindelse med hendes første 100-kilometerløb. På grund af et ramponeret selvværd vil Karen hellere underspille sine forventninger i stedet for at løbe risikoen for at skuffe andre. Tilmeldingen til løbet blev derfor fulgt op af en forsikring om, at hun blot ville løbe børneløbet - et almindeligt maraton - og måske lidt mere. I bedste fald 50 kilometer.

Efter 80 kilometer på ruten dukkede Karens kæreste og datter op for at heppe.

- Jeg blev helt høj af at se dem, så jeg skulle bare fyre den af de sidste 20 kilometer. Jeg blev nummer tre og gennemførte på under 10 timer, hvilket er en rigtig god præstation. Især når det er første gang. Den præstation fik jeg endnu mere anerkendelse af.

#### MØDTE ALDRIG MUREN

Derefter begyndte symptomerne at komme.

- Jeg legede med tanken om, at jeg måtte ramme en grænse på et tidspunkt. Det var, som om jeg ventede et eller andet. Hvad var det for en mur, de alle sammen talte om? Jeg har aldrig mødt muren. Jeg har aldrig prøvet at stoppe. Selv om jeg har lavt selvværd og selvtillid, har jeg en stærk vilje. Jeg bestemte mig for at deltage i et ultraløb på 160 kilometer.

Imidlertid var Karen begyndt at få hyppig blodnæse. Derfor fik hun rutinemæssigt taget nogle blodprøver. Svaret var alt andet end rutine.

Om aftenen ringede de fra sygehuset. Karen skulle komme med det samme, hvis hun fik feber. Antallet af hvide blodlegemer var alarmerende lavt og immunforsvaret helt i bund.

- De sagde, at jeg ville have svært ved at klare det, hvis jeg fik feber. Da blev jeg bange.

Den følgende fredag blev Karen ringet op af sin kæreste, mens hun var på arbejde. Han havde åbnet et brev med en indkaldelse til en knoglemarvsundersøgelse. Frygten for at have fået kræft overvældede hende.

- Den weekend tænkte jeg: "Okay, jeg har reddet på en bølge, fordi det er ved at være slut." Det gik op for mig, at der måtte være noget galt.

#### ALARM OVER LAV HVILEPULS

Mandag morgen blev Karen igen ringet op. Knoglemarvsundersøgelsen blev afblæst, da prøverne havde normaliseret sig, men Karen skulle alligevel møde op til flere undersøgelser.

Denne gang var det en hvilepuls på

35-36, der fik lægerne til at slå alarm.

- De spurgte, om jeg trænede meget, men jeg var ikke ærlig. Jeg vidste godt, at det var skredet, for jeg løj over for min kæreste og havde det skidt indeni.

Først da Karen nogle uger senere i en samtale med sin søster erkendte, at hun måtte lægge kortene på bordet for at komme ud af sin afhængighed, skete der noget.

- Jeg lovede min søster at gøre det, men jeg kunne alligevel ikke. Så jeg ringede til hende om morgenen før den afsluttende lægesamtale og bad hende om at ringe til overlægen. Desværre viste det sig, at det ikke var ham, jeg skulle ind til, og det gjorde mig nervøs. Men jeg kom ind til en anden meget sød læge, og jeg brød fuldstændig sammen.

- Et eller andet sted ville jeg jo ikke give slip på det, for det var i høj grad blevet mig. Men jeg kunne også se, hvor meget jeg forsømte. Jeg nød aldrig en fridag. Jeg skulle altid løbe. Havde jeg fri, så løb jeg. Havde jeg et pusterum, så løb jeg. Om aftenen løb jeg. Jeg kunne aldrig finde ro. Jeg trænede tre gange om dagen. Det var ikke for at forbedre mig - det var for at have det okay og kunne holde mine tanker ud. Jeg var så hård ved mig selv, og jeg dulmede mig selv ved at bedøve min krop, fordi jeg var så afhængig af træningen.

#### ULTRALØB ER SLUT

Efter sammenbruddet kom Karen i behandling, men derfra og til at kvitte løbetræningen var der langt.

- Jeg havde det jo godt, når jeg løb, så derfor blev jeg ved. Men under 160-kilometerløbet vidste jeg, at det ikke var rigtigt. Jeg havde svært ved at finde roen

Læs næste side »

► **2012:** Karen begynder at flirte med tanken om at løbe 100-kilometerløb, men er presset af andres forventninger. Løber dog sit første 100-kilometerløb på under 10 timer.

► **2012:** Karen søger læge, fordi hun har hyppig blodnæse, og blodprøverne viser sig at være alarmerende og immunforsvaret helt i bund. Da hun bliver indkaldt til en knoglemarvsundersøgelse, frygter Karen, at hun har fået kræft. En uges tid senere er hendes hvilepuls så lav, at lægerne igen slår alarm.

► **2012:** Karen ved, at hun har et problem, men hun kan ikke selv fortælle lægerne om sin afhængighed af træningen, der styrer hendes liv. I stedet får hun sin søster til at ringe, og derefter bryder Karen sammen og kommer i behandling.

► **September 2012:** Karen gennemfører et ultraløb på 160 kilometer, selv om hun godt ved, at det er helt forkert.

► **Efterår og vinter 2012:** Karen skærer i samarbejde med sin psykolog ned for træningsmængden. En nat

kommer det fortrængte traume tilbage i et mareridt, som Karen skriver ned midt om natten.

► **Forår 2013:** Karen er blevet langt mere bevidst om sig selv og arbejder intenst med de problemstillinger, der ligger bag hendes træningsafhængighed. Hun løber stort set ikke mere, men dyrker andre former for motion. Tidsmængden er dog voldsomt nedsat, og hun prioriterer også familie og venner og bruger mindfulness, musik og bøger til at regulere sit humør.







»Fortsat fra foregående side

og rytmen. Jeg havde for første gang haft en dårlig nat op til løbet, jeg var nervøs og havde dårlig mave. Det har jeg aldrig haft før. Jeg havde uro i kroppen og skulle aldrig være stillet op. Men jeg var nødt til det.

I dag er Karen overbevist om, at hun aldrig kommer til at løbe ultraløb igen. Løb skal aldrig fylde så meget i hendes liv igen. Gennem behandlingen er hun blevet langt mere bevidst om sig selv og ikke mindst, hvad det var, hun løb fra.

- Jeg løb fra en masse følelser. Jeg bearbejdede alle følelser ved at løbe. Jeg havde meget svært ved at sige fra og sætte græn-

ser, og jeg er enormt pligttopfyldende og disciplineret. Når jeg sætter mig et mål, så når jeg det. Jeg får gode karakterer, og alting lykkes for mig, når jeg vil det. Men mor-rollen triggede det. Den var svær at regne helt ud.

#### URO PÅ SOFAEN

Karen kom til samtale hos psykolog Mia Beck Lichtenstein, hvor hun fortsat går. Langsomt begyndte de at trappe træningen ned. Til at begynde med handlede det om at droppe den ene af søndagens tre træninger. Bare ligge på sofaen søndag aften ligesom alle andre og kun træne 20 i stedet for 21 gange den uge. Det var svært.

Med sig fra sin barndom har Karen et



” Det må aldrig fylde så meget i mit liv igen, og ligesom en alkoholiker ved jeg, at jeg har en tilbøjelighed, som jeg skal passe på.

mønster, hvor man skjuler sine problemer. Samtidig oplevede hun for 12 år siden et traume så voldsomt, at hun helt lukkede ned for det.

Den først aften, hun ikke skulle træne, blev hun urolig. Men lysten til at få sit liv tilbage og komme ud af afhængigheden vandt.

En nat kom erindringerne om traumet i et mareridt.

- Min kæreste var ude at rejse, og jeg ville allerhelst have vendt mig om og skudt det væk som noget, jeg bare havde drømt. Jeg vidste, at det havde noget med afhængigheden at gøre, men til at begynde med var jeg faktisk i tvivl om, hvorvidt det var sket i virkeligheden. Så jeg satte mig op og begyndte at skrive min drøm ned. Så kom det hele. Jeg kunne mærke kulde og angst i min krop, og så skrev jeg til Mia. Bagefter fortrød jeg og skrev, at det bare var en drøm.

#### LØB SOM TVANGSHANDLING

Næste morgen kom Karen alligevel til samtale hos sin psykolog, og de fik taget hul på traumet. Husket, hvad der skulle huskes, og ikke mere.

- Jeg tror ikke, jeg kunne styre det i forbindelse med graviditet og barsel, hvor kroppen forandrer sig, og man har mange tanker. Bag en afhængighed er det noget andet, som vi skjuler eller dækker over. Der er jo en grund til, at vi gør, som vi gør. Alle er ikke afhængige af løb, fordi de løber maraton, men det bliver et problem, når de lyver eller skjuler deres træning.

- Fra min side var det en tvangshandling. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre af mig selv. Alting handlede om at gøre tingene hurtigere og smartere. Hvis jeg nu købte en robotstøvsuger, kunne jeg løbe lidt mere. I stedet for at se veninder eller deltage i sociale aktiviteter løb jeg. Jeg undede ikke mig selv at sidde på en café, som jeg førhen elskede. Så fik jeg symptomerne. Jeg kunne ikke sove mere. Højest to timer sammenhængende. Jeg havde så mange stresshormoner i min krop, at jeg vågnede, og da der begyndte at komme noget op i mine drømme, satte jeg mig ind på motionscyklen. Også om natten. Så langt var jeg ude.

#### KAN TAGE EN FRIDAG

I dag er Karen nået langt.

Samtaler med en psykolog, kurser i mindfulness og andre former for motion end løb har taget over. Hun løber stort set ikke mere, for da hun først fik taget hul på de bagvedliggende mønstre og årsager, oplevede hun, at løb ikke længere havde den frelsende effekt. Hun blev decideret sur på løbet. Kunne ikke finde roen og rytmen eller få styr på tankerne. Det virkede ikke mere.

- Jeg oplevede til gengæld en vrede, der fyldte enormt meget. Jeg kunne ikke styre mig selv og havde svært ved at bearbejde følelserne i min krop. Jeg blev hysterisk, og da det var rigtigt slemt, smadrede jeg en tallerken, mens vi sad og spiste. Jeg

tænkte, at jeg var ved at blive skør, men jeg har lært, at vrede kan være en god ting. Man kan godt bearbejde ting med vrede.

- Jeg er kommet rigtig langt, og jeg er blevet meget bevidst om mig selv. Jeg læser meget. Også faglitteratur, fordi jeg er nysgerrig efter at komme helt ud på den anden side.

Veninder, bøger, musik og familie hører nu til den vifte, der kan få Karen i godt humør.

- I dag kan jeg godt tage en fridag. Jeg snuser til det og prøver at være nysgerrig i forhold til, hvad der sker, hvis jeg tager to dage i træk, hvor jeg ikke træner. Jeg vil gerne finde balancegangen igen, for løb startede jo med at være sundt og dejligt. Det kammede bare over, så jeg blev besat af træning. Det må aldrig fylde så meget i mit liv igen, og ligesom en alkoholiker ved jeg, at jeg har en tilbøjelighed, som jeg skal passe på.

#### HAR KONSEKVENSER

Førhen var det utænkeligt, at Karen ikke løb hver eneste dag. Hellere lade være med at sove end lade være med at løbe. Hver gang hun var frustreret eller ked af det, løb hun. Den pæne facade blev opretholdt, for Karen var glad, når hun løb. Og da hun altid løb, var hun altid glad.

Og i modsætning til andre afhængighedsformer førte den ekstreme træningsmængde og præstationerne masser af anerkendelse og status med sig.

- Hvis folk bliver glade af at løbe 100-kilometerløb, skal de selvfølgelig gøre det. Men jeg er sikker på, at der også er andre, der bruger løb, fordi det er anerkendt og acceptabelt.

- Det er ikke sundt for min krop at løbe ultraløb, og det kommer jeg aldrig til igen. Mit stofskifte er for lavt, på sigt har jeg måske skadet min krop, og jeg har ikke haft min menstruation i to år. Det er nogle konsekvenser, jeg selvfølgelig er ked af, men jeg er nødt til at se videre og se på, hvor mange gode ting jeg har fået nu. Jeg er blevet meget mere bevidst om mig selv.

I dag er det også i orden at være trist en gang imellem. De dårlige dage er færre, men de er der.

- Det har været meget op og ned, men jeg har en bredere vifte af muligheder for at gøre dagen bedre. Andre gange er det nemmere at sige til kæresten: ”Sorry, jeg har en dårlig dag. Det bliver bedre i morgen.” Jeg kommer op igen. Men det er et hårdt forløb.

Karen er et opdigtet navn. Hendes rigtige identitet er redaktionen bekendt.

Af **Trine Grauholm**, [tgr@fyens.dk](mailto:tgr@fyens.dk)  
Grafik: **Mikkel Petersen**, [midp@fyens.dk](mailto:midp@fyens.dk)

Læs næste side:  
Når motion tager magten »

# NÅR MOTION TAGER MAGTEN



## Mia Beck Lichtenstein

**Er oprindeligt** fra Svendborg, men bor og arbejder i Odense.

**Er uddannet** psykolog fra Københavns Universitet og bachelor i idræt fra Syddansk Universitet. Er i gang med et ph.d.-projekt, der handler om træningsafhængighed i Danmark. Dels hvorvidt det findes, dels hvor hyppigt det findes i dansk motionskultur, primært fodbold og fitness.

**Samtidig** er hun aktuell med bogen "Besat af træning". Den er skrevet på baggrund af hendes speciale fra psykologistudiet i kombination med den viden, hun har fået i forbindelse med ph.d.-projektet.

**Tidligere** har hun arbejdet som psykolog i Center for Spiseforstyrrelser i Odense, som hun også samarbejder med i sin forskning.

**Desuden** har hun privat praksis.

Fem-seks procent af motionisterne i fitnesscentre og fodboldklubber er i risikogruppen for at blive direkte besat af træning, vurderer fynsk forsker. Anerkendelsen og den sociale faktor i ekstreme idrætspræstationer er en medvirkende faktor

Det boblende velvære og fornemmelsen af ny energi rammer som en umiddelbar gevinst, når endorfinerne efter en løbe- eller cykeltur bobler rundt i kroppen på en motionist.

Belønningsstofferne fra hjernen kan dog ikke alene forklare, hvorfor en lille gruppe motionister med tiden bliver direkte afhængige af deres træning, føler sig piskede til at øge mængden drastisk og i værste fald invaliderer sig selv, både fysisk og psykisk.

- Der er også nogle psykologiske gevinster. Følelsen af at have kontrol, at ens liv giver mening, selvværdet og anerkendelsen. De ting har ikke kun noget med kicket og endorfinernes umiddelbare belønning at gøre, forklarer Mia Beck Lichtenstein.

Hun er psykolog og ph.d.-forsker i træningsafhængighed ved Syddansk Universitet i Odense.

Hendes undersøgelser viser, at fem-seks procent af de motionister, der træner i fitnesscentre og fodboldklubber har høj risiko for at udvikle et direkte afhængighedsforhold til deres træning.

### INGEN TIL AT SIGE STOP

I modsætning til eliteidrætsudøvere har almindelige motionister sjældent trænere og fysioterapeuter til at sige fra for dem, inden misbruget løber løbsk.

Tværtimod giver en ekstrem træningsmængde masser af anerkendelse og social status, fordi sundhed er en megatrend. Det er et succeskriterium at have tid til at dyrke motion i en travl hverdag.

- Derfor kan motion komme til at udgøre en stressfaktor i hverdagen, forklarer Mia Beck Lichtenstein.

- Pludselig er det ikke nok at træne tre-fire gange om ugen. Hvis du skal have en ekstremt veltrænet krop eller gennemføre en ironman, kræver det måske, at du træner en-to gange om dagen. Men nogle træner tre gange om dagen for at føle, at de er gode nok som mennesker. Det er bekymrende. Og det er bekymrende, at du er nødt til at løbe 160 kilometer for at føle, at du er o.k., har succes og kontrol og får anerkendelse. Det lægger et stort pres på almindelige motionister, vurderer hun.

### FORVIRRING OM BEGREBER

Umiddelbart virker træning som en bedre form for afhængighed end for eksempel stoffer og alkohol.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters daglig motion, og hvis man træner to gange to timer, må det jo betyde, at man

er ekstra sund, lyder konklusionen i visse træningsmiljøer.

Nogle føler sig direkte stødte, når ekstrem træning bliver problematiseret, men det skyldes forvirring om begreberne, mener Mia Beck Lichtenstein.

- Mange gange forveksler man ordet afhængig med entusiasme og passion, men det er jo ikke engagementet, lidenskaben eller passionen, der er problematisk. Det er problematisk, når det kammer over og bliver til tvang, besættelse, afhængighed eller misbrug. I de begreber ligger et tab af kontrol - at træningen er noget, der styrer ens liv, og at man er ude af stand til at klare sig uden. Når man bruger afhængighed i klinisk forstand i forhold til at forstå sygdom og lidelser, så ligger der i det begreb også abstinenser og tilvæning. Der skal mere og mere til, og man får det skidt, hvis man ikke træner, siger Mia Beck Lichtenstein.

Hun er fuldstændig enig i, at alkohol og stoffer er noget møg. Træning derimod er en mere socialt accepteret form for afhængighed, som man ikke bliver udstødt af.

- Tværtimod kan du få meget anerkendelse af at leve et ekstremt træningsliv. Nogle er måske endda misundelige over, at du kan følge et ekstremt træningsprogram, modellere kroppen eller løbe nogle vanvittige ørkenmaraton, 10-dobbelte ironman eller 160-kilometerløb. Det sker vel at mærke samtidig med, at du skal passe et arbejde, familie og dine venner. Det er bekymrende, at det giver så meget status og social accept, for det betyder, at der netop ikke er nogen, der siger stop.

Hvis motionen er det eneste redskab, du bruger til at regulere dine følelser og håndtere livet med, bliver du imidlertid sårbar, hvis du bliver syg eller skadet, og problematikken er ikke koncentreret om nogle få ekstrem-idrætter.

Tværtimod er træningsafhængighed konstateret i så forskellige idrætsgrene som løb, triathlon, svømning, cykling og dans, men mere overraskende også inden for golf og en holdsport som fodbold.

### DREVET AF FORSKELLIGE TING

Mia Beck Lichtenstein har sammenlignet fitness og fodbold, og det viste sig, at udbredelsen af træningsafhængighed stort set er den samme. Til gengæld er det forskellige ting, der driver de træningsafhængige i de to idrætsgrene.

- Fodboldspillere er drevet af spænding og konkurrence, mens motionister i fitnesscentrene er drevet af vægt og det at regulere kroppen. Men resultatet er det samme: Sporten kommer til at fylde ekstremt meget og får til sidst negative konsekvenser, siger Mia Beck Lichtenstein.

Forskningen viser, at det typisk er særligt sårbare personer, der bliver ramt.

- Vi har kigget på personlighedsprofiler, og de viser, at de træningsafhængige er meget perfektionistiske og går meget op i udseende og præstationer. De får et kick ud af at gøre noget ekstremt. De sætter sig meget høje mål og går målrettet efter at nå dem. Til gengæld scorer de meget lavt, når det handler om at samarbejde med andre, forklarer Mia Beck Lichtenstein.

Det sidste betyder, at de ofte er tilbø-

jelige til selv at vide bedst, hvordan en skade skal håndteres. Derfor er de svære at hjælpe.

### FLUGT FRA SVÆRE TING

Unge mænd i 20'erne er de mest udsatte, men træningsafhængighed rammer begge køn og også personer i 40'erne. Udslagsgivende for afhængigheden kan være forskellige problemstillinger som krise i parforholdet, traumer, sygdom i den nære familie eller grundlæggende mangel på anerkendelse og et lavt selvværd. Træningen fungerer som et frirum, en flugt fra det svære. Et træningsprogram til et maratonløb er lettere at håndtere end alvorlig sygdom eller død.

Mange motionister vil til en vis grad genkende symptomerne, for det er helt normalt at bruge træningen til at regulere sit humør. Det er også normalt at intensivere træningen i perioder. Problemet opstår, når man efter at have gennemført sit mål, ikke falder tilbage til et normalt træningsniveau igen. Kroppen har brug for pauser for at restituere.

En god test er at holde to dage fri fra træningen. Får man voldsom uro i kroppen, angst og følelsen af at miste kontrollen, dårlig samvittighed og skyldfølelse, alene ved tanken, kunne man meget vel være i risikozonen.

I den situation kan det være nødvendigt at søge hjælp. Andre kan vende mønstret blot ved at blive opmærksom på, at deres træning er skredet, og et godt råd er at være nysgerrig og opsøge andre interesserede som bøger, musik, koncerter, venner eller sociale aktiviteter. Med en bred vifte af muligheder til at regulere sine følelser, gør man sig selv mindre sårbar og udsat for at blive hvirvlet ind i afhængighedens centrifuge.

### BEKYMRET FOR STIGNING

Der er ikke lavet undersøgelser af, hvorvidt træningsafhængighed er et stigende problem, men Mia Beck Lichtenstein er bekymret for det på grund af det enorme fokus på træning, sundhed, krop og motion.

- Havde man hang til at drikke, og blev man hele tiden bombarderet med, at man blev et bedre menneske af den nyeste rødvin eller 10 kasser billige øl, kunne man godt forestille sig, at der var flere der ville falde i. Og eksponeringen af træning som noget sundt er enorm, understreger hun.

Af **Trine Grauholm**, [tgr@fyens.dk](mailto:tgr@fyens.dk)

Foto: **Kim Rune**, [kru@fyens.dk](mailto:kru@fyens.dk)

