

Unge kropsarbejde

Perspektiver på træning, kost, brug af præstationsfremmende midler og den personlige træners rolle blandt unge i fitness- og styrketræningsmiljøet

Pia Vivian Pedersen
Anders Dahl

Unge kropsarbejde

Perspektiver på træning, kost, brug af præstationsfremmende midler og den personlige træners rolle blandt unge i fitness- og styrketræningsmiljøet

Pia Vivian Pedersen & Anders Dahl

Intern reviewer: Tine Tjørnhøj-Thomsen

Copyright © 2020

Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-521-6

Statens Institut for Folkesundhed

Stu­diestræde 6

1455 København K

www.sdu.dk/sif

Rapporten kan downloades fra www.sdu.dk/sif

Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af træning, kost, brug af præstationsfremmende midler og den personlige træners rolle blandt unge i fitness- og styrketræningsmiljøet. Det overordnede formål har været at bidrage til en større forståelse af unges brug af præstationsfremmende midler og af den sociale kontekst, som brugen af disse midler foregår i. Undersøgelsen er baseret på kvalitative interviews med unge træningsaktive og unge, der arbejder som personlige trænere, alle i alderen 18-29 år.

Rapporten henvender sig til fagprofessionelle, beslutningstagere og andre, der interesserer sig for brugen af præstationsfremmende midler, krop og sundhed blandt unge. Undersøgelsens resultater kan bruges i planlægningen af indsatser og af det forebyggende arbejde rettet mod unges brug af præstationsfremmende midler.

Vi vil gerne rette en stor tak til de unge kvinder og mænd, som har deltaget i undersøgelsen. Vi vil også gerne takke Anti Doping Danmark, som har finansieret undersøgelsen.

Undersøgelsen er gennemført af seniorforsker, ph.d. Pia Vivian Pedersen, der har været projektleder, og videnskabelig assistent Anders Dahl, som har bidraget til dataindsamlingen, begge fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Tak til professor, ph.d. Tine Tjørnhøj-Thomsen for internt review af rapporten og til kommunikationskonsulent Stig Krøger Andersen for korrekturlæsning.

Indhold

Sammenfatning	5
Formål og baggrund	11
Baggrund for undersøgelsen	11
Begrebsafklaring	12
Undersøgelsesspørgsmål	13
Metode	14
Rekrutteringsprocessen	15
Præsentation af informanter	17
Analyseproces	18
Ethiske overvejelser	18
Indledning til analysen	19
Om arbejdet på og med kroppen	21
Fascination af kropsarbejdet	22
Deltagelse i fitness- og bodybuildingkonkurrencer	24
Kropsarbejde og venskaber	25
Fortællinger om kosten	28
Diætperioden	29
Opsamling	32
Brugen af præstationsfremmende midler: Tilgange og bevæggrunde	34
De aktive brugere	34
De naturlige, men undertiden fristede	49
De helt afvisende	51
Opsamling	52
Den personlige træners rolle og betydning	55
Karakteristik af de interviewede trænere	55
Klienter og tilbudte træningsforløb	56
Karakteristik af den gode, helhedsorienterede træner	57
Trænerrollen og præstationsfremmende midler	68
Opsamling	79
Præstationsfremmende midler i konkurrenceregj	82
Selve konkurrencerne	86
Præstation versus udseende	91
Opsamling	93
Læringspunkter	95
Referencer	99

Sammenfatning

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af brugen af præstationsfremmende midler blandt unge, der træner i fitness- og styrketræningsmiljøer. Undersøgelsen har til formål at bidrage til en større forståelse af unges brug af præstationsfremmende midler og af den sociale kontekst og ramme for brugen af disse midler. I undersøgelsen arbejder vi ud fra en forståelse af de unges brug af præstationsfremmende midler som indlejret i et dedikeret og disciplineret kropsarbejde, hvor de unge gennem træning, et kontrolleret kostindtag og brug af forskellige præstationsfremmende midler arbejder på at forme kroppen. Vi fokuserer i undersøgelsen særligt på den rolle, som den personlige træner spiller for de unge, deres træning og for deres brug af præstationsfremmende midler, og vi interesserer os særligt for det fitness- og bodybuildingkonkurrencemiljø, som flere af de unge indgår i, og belyser dets betydning for de unges brug af præstationsfremmende midler. Undersøgelsen er finansieret af en forskningsbevilling fra Anti Doping Danmark.

Undersøgelsen baserer sig på perspektiver fra henholdsvis unge styrketræningsaktive og fra unge, der, ud over selv at være træningsaktive, arbejder som personlige trænere. Vi har gennemført i alt 16 kvalitative interviews med unge mænd (n=10) og kvinder (n=6) i alderen 18-29 år. I alt seks af de 16 informanter arbejder som personlig træner. Interviewene er gennemført i perioden fra oktober 2019 til og med januar 2020.

Alle unge i undersøgelsen dyrker styrketræning og/eller bodybuilding og træner ofte og intensivt i et fitness- eller styrketræningscenter. De træner typisk fem-syv dage om ugen og følger strukturerede trænings- og kostprogrammer. Træning og kost fylder således en stor del af deres hverdag. Størstedelen af de unge har erfaringer med at deltage i nationale og/eller internationale fitness- og bodybuildingkonkurrencer, og de fleste unge, også de personlige trænere, har en personlig træner. I alt har to kvinder og fem mænd ud af de 16 interviewede erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler som for eksempel forskellige typer af anabole steroider og fedtforbrændende midler. Fire ud af disse syv arbejder som personlige trænere. Fælles for de unge, som har erfaringer med præstationsfremmende midler, er, at de er aktive i konkurrencemiljøet.

Undersøgelsens fund præsenteres i fire temaer, som hver især og tilsammen bidrager til en øget forståelse af kropsarbejdets forskellige elementer og den særlige sociale kontekst, som fitness- og bodybuildingmiljøet udgør i denne sammenhæng:

1. Om arbejdet på og med kroppen
2. Brugen af præstationsfremmende midler: Tilgange og bevæggrunde
3. Den personlige træners rolle og betydning
4. Præstationsfremmende midler i konkurrencereg

I det følgende præsenteres undersøgelsens hovedfund.

Om arbejdet på og med kroppen

For de unge i undersøgelsen er det at træne og spise en bestemt kost blevet omdrejningspunktet i tilværelsen. De unges hverdagsliv er således centreret omkring et disciplineret og dedikeret kropsarbejde bestående af intensiv styrketræning kombineret med konditionstræning og en nøje tilrettelagt og kontrolleret kost.

Flere af de unge har også tidligere i livet været træningsaktive, nogle også på højt niveau. De begyndte at dyrke styrketræning som led i en genoptræning efter en fysisk skade, eller fordi lysten til den tidligere idrætsgren ikke længere var til stede. Andre begyndte at styrketræne, fordi de var utilfredse med kroppens udseende. Fælles for de unge er, at de bliver grebet af styrketræningen og begynder at træne med en stigende grad af seriøsitet, intensitet og disciplin. I denne forbindelse begynder de unge også at gå op i kostens indhold og sammensætning og begynder at følge detaljerede kostplaner. For hovedparten af de unge er dedikationen til styrketræning og formningen af kroppen så stor, at de stiller op i fitness- og bodybuildingkonkurrencer og indgår i forløb med personlige trænere.

De unge er stærkt fascineret af selve processen med at forme og udvikle kroppen henimod deres respektive kropsidealer. Kropsarbejdet giver ikke kun de unge en større kropstilfredshed men også stor fysisk og psykisk tilfredsstillelse, øget selvtillid og selvværd samt øget opmærksomhed og anerkendelse fra omgivelserne. Derudover er den disciplinerede livsførelse, som kropsarbejdet kræver, også forbundet med stor fysisk og psykisk glæde for de unge. De trives således med et skemalagt og kontrolleret hverdagsliv og er desuden tiltrukket af sportens individualiserede grundpræmis – og dermed af, at arbejdet med at forme kroppen alene hviler på én selv.

Kropsarbejdet og den stærke fokusering på træning og kost har implikationer for de unges sociale liv. Fælles for næsten alle er, at de ikke drikker alkohol og ikke går til fester eller i byen, og de fleste strukturerer og tilpasser hverdagslivet og deres sociale liv efter trænings- og kostplanen. Deres træningsdedikation har for nogle betydet, at de har mistet eller sorteret de venskaber fra, som ikke har forståelse for den disciplinerede livsførelse samtidig med, at nye venskaber er opstået i fitness- og bodybuildingmiljøet. Undersøgelsen viser et skisma i de unges sociale relationer. Venskaberne med ligesindede i fitness- og bodybuildingmiljøet styrker på den ene side de unges interesse og motivation for sporten og mindsker følelsen af ensomhed i en ellers individualiseret sport. På den anden side bidrager fastholdelsen af venskaber uden for miljøet til, at de unge bevarer et kritisk og nuanceret blik på sporten, konkurrencedeltagelsen og på deres disciplinerede livsførelse.

Som led i optræningen til konkurrencer gennemgår de unge en såkaldt diætperiode på typisk tre-fire måneder, hvor de følger et særligt trænings- og kostprogram, som skal gøre dem klar til konkurrencen. Perioden beskrives af de unge som ekstremt hård, både fysisk og psykisk. De træner oftere og hårdere samtidig med, at kostplanen bliver mere striks, og antallet af daglige kalorier begrænses kraftigt. Som følge heraf er de unge konstant sultne og trætte. Hvor nogle – især unge mænd – trives hermed og ser perioden som en positiv udfordring, oplever flere af de unge kvinder psykiske nedture i forbindelse med perioden som følge af det konstante, ekstreme kropsfokus og de store vægtudsving, perioden afstedkommer. Undersøgelsen viser, at især for de unge kvinder kan kropsarbejdet i diætperioden skabe uhensigtsmæssige, grænsende til sygelige, tanke- og handlemønstre, og dermed spiseforstyrrelseslignende tilstande.

Brugen af præstationsfremmende midler: Tilgange og bevæggrunde

I undersøgelsen finder vi tre tilgange og holdninger til brugen af præstationsfremmende midler. For én gruppe af unge er det karakteristisk, at de klart afviser og tager afstand til brugen af sådanne midler, dels med begrundelse i midlernes potentielt helbredsskadelige virkninger, og dels fordi de betragter det som snyd. For en anden gruppe af unge er det kendetegnende, at de generelt tager afstand fra brugen af præstationsfremmende midler, men at de undertiden føler sig fristet til at prøve. Undersøgelsen peger på to hovedbegrundelser for fortsat at afholde sig fra at bruge præstationsfremmende midler på trods af de fristelser, som disse unge oplever: For det første begrundes de unge fravalget med udgangspunkt i deres bekymringer om midlernes langsigtede helbredsmæssige og fertilitetsmæssige bivirkninger. For det andet er de unges sociale relationer betydningsfulde for fravalget af midler på to måder. Dels ønsker de unge ikke at skuffe familie, venner og kærester ved at begynde at bruge præstationsfremmende midler, og dels er fastholdelsen af en vennekreds uden for fitness- og bodybuildingmiljøet betydningsfuld for deres fortsatte fravalg. Fastholdelsen af venskaber uden for miljøet bidrager til at undgå en normalisering af præstationsfremmende midler i et miljø, hvor brugen af sådanne midler ellers opleves som udbredt og gængs. Fastholdelsen af disse venskaber fremtvinger desuden en kritisk refleksion hos de unge over deres valg og prioriteringer i relation til træning, kost og præstationsfremmende midler.

For en tredje gruppe af unge er det karakteristisk, at de bruger præstationsfremmende midler, for eksempel forskellige former for anabole steroider til muskelopbygning og Clenbuterol til fedtforbrænding. For disse unge udgør brugen af præstationsfremmende midler et tredje element i kropsarbejdet ved siden af, og på lige fod med, hyppig, intensiv træning og et kontrolleret kostindtag, og brugen af forskellige midler betragtes som en integreret og nødvendig del af dét at være dedikeret til kropsarbejdet og til sin sport.

De unge har typisk gjort sig mange og grundige overvejelser, inden de begyndte at bruge præstationsfremmende midler, og undersøgelsen viser, at den personlige træner i denne forbindelse spiller en vigtig rolle som sparringspartner og rådgiver i forhold til midlernes virkninger og bivirkninger. Særligt for de unge kvinder er det vigtigt, at midlerne ikke påvirker deres fertilitet, og at de kan bevare et feminint look.

Undersøgelsen viser, at nogle unge har et periodisk brug af præstationsfremmende midler i forbindelse med konkurrencer, hvor midlerne bruges i afgrænsede perioder, og hvor det anses for væsentligt at give kroppen mulighed for at genetablere en kropslig normaltilstand indimellem brugsperioderne. Andre unge bruger midlerne kontinuerligt og uden pauser og har desuden planer om at fortsætte med præstationsfremmende midler, når de bliver ældre, med henblik på at opnå bedre velvære.

De unge brugere af præstationsfremmende midler skelner mellem en rigtig og forkert måde at bruge midlerne på, hvor den rigtige måde indebærer, at man mestrer den disciplinerede livsførelse, og at man på den måde sikrer, at træning, kost og søvn fungerer optimalt, før man begynder med præstationsfremmende midler. Derudover indebærer den rigtige fremgangsmåde, at man søger viden om midlernes virkninger og bivirkninger, at man lytter til sin krop, at man får taget blodprøver hos sin læge, og at man vurderer behovet for at bruge præparater, der kan forhindre eller mindske bivirkninger. Ifølge de unge bidrager denne rigtige fremgangsmåde til at mindske bivirkninger og til at skabe en følelse af kontrol og tryghed.

Alle unge, som bruger præstationsfremmende midler, begrundet umiddelbart dette med, at de gerne vil øge chancerne for at nå langt i konkurrenceregion. Men undersøgelsen viser også, at de unges bevæggrundene er tæt knyttet til en række positive, kropslige, fysiske og psykiske virkninger, som de oplever, at midlerne har. Motivationen for at bruge præstationsfremmende midler handler således også i udpræget grad om, at midlerne ifølge de unge bibringer en større kropstilfredshed, bedre kostoptagelse, bedre fordøjelse, bedre velvære, forbedret selvfølelse og selvværd samt en større livsglæde. De unge oplever også bivirkninger, såsom eksempelvis ændret blodtryk, forhøjet puls, hjertebanken, rysten på hænderne, kramper, forringet søvn, humørsvingninger og en øget aggressivitet, men undersøgelsen viser generelt en tendens til, at disse bivirkninger opleves som mindre alvorlige, som forventelige og som en uundgåelig del af det dedikerede kropsarbejde.

Den personlige træners rolle og betydning

Det er kendetegnende for de personlige trænere, som indgår i undersøgelsen, at de arbejder erfaringsbaseret, og at de nærer stor tiltro til erfaringsbaseret viden. Kun én af de interviewede trænere har gennemgået en formel uddannelse inden for personlig træning. For de resterende er det karakteristisk, at deres viden om træning, kost, præstationsfremmende midler og om rollen som personlig træner baserer sig på egne erfaringer som bodybuilder og styrketræningsatlet, egne erfaringer med at have en personlig træner samt på overleverede erfaringer fra deres egne trænere. De interviewede trænere opfatter generelt sig selv som bodybuildingeksperter, og de udviser et stærkt engagement i forhold til at tilegne sig ny viden og hele tiden specialisere og dygtiggøre sig. De er i arbejdet som personlige trænere motiveret af at videregive deres erfaringer til deres klienter og af at lære fra sig af dét, som de selv mestrer til fulde.

Undersøgelsen viser, at den personlige træner spiller en central og særdeles betydningsfuld rolle i de unges liv – ikke blot som én, der på detaljeret vis styrer de unges træning og kost, men også som én, der ud fra en helhedsorienteret tilgang interesserer sig for og rådgiver de unge om motivation, søvn, psykisk trivsel, stress, selvtillidsproblemer, parforholdsproblemer, problemer relateret til arbejde eller uddannelse samt problemer med at håndtere fysiske helbredsproblemer eller spiseforstyrrelser. Denne rådgivning i psykisk trivsel og i mere personlige, psykiske problemstillinger fylder generelt meget i trænerens arbejde og baserer sig på en forståelse af, at en fysisk forandring af kroppen fordrer en interesse for og potentiel forbedring af de unge klienters psykiske velbefindende.

Gennem den helhedsorienterede tilgang og interessen for de unges velbefindende udfører trænerne også et vigtigt relationsarbejde og får skabt en tæt relation til de unge klienter. Undersøgelsen viser, at dette relationsarbejde er vigtigt for trænerne af to grunde: dels for at nå de opstillede mål for træningsforløbet og dels for trænerens image og forretning. Den tætte, personlige relation er således god forretning, fordi den øger sandsynligheden for, at klienten anbefaler træneren til andre.

Det er endvidere en vigtig del af rollen som personlig træner, at vedkommende er der hele vejen igennem forløbet og også efter en eventuel konkurrencedeltagelse. Trænerens arbejde består her i at hjælpe de unge med at genfinde en kropslig og psykisk balance og forsøge at afhjælpe eventuelle alvorlige efterdønninger som for eksempel risikoen for at udvikle spiseforstyrrelseslignende problematikker efter en ekstrem og presset periode op til konkurrencen.

Gennem den helhedsorienterede tilgang og gennem arbejdet med de unges kroppe oplever trænerne desuden, at de dels bidrager til en dannelse af de unge ved at lære dem om arbejdsomhed og ydmyghed og dels bidrager til en forbedring af de unges selvfølelse og selvværd. Undersøgelsen viser således, at træneren ofte spiller en så central rolle, at han/hun får status af at være en mentor og livscoach for de unge. Træneren har dermed på én og samme tid en meget styrende rolle i de unges liv, men også en rolle som de unges fortrolige og som én, de unge har fuld tiltro til.

Undersøgelsen viser, at det for nogle trænere også er en del af deres helhedsorienterede tilgang at rådgive og vejlede i brugen af præstationsfremmende midler. I nogle tilfælde styrer træneren hele forløbet, hvilket vil sige, at træneren rådgiver de unge i overvejelsesfasen, skaffer midlerne, bestemmer doseringen, timingen og processen med at bruge midler i forhold til en eventuel konkurrencedeltagelse og vejleder om midlernes virkninger og bivirkninger. I andre tilfælde fungerer træneren mere som rådgiver og sparringspartner i forhold til dosering af midlerne og håndtering af bivirkninger. Ideen med at introducere præstationsfremmende midler i træningsforløbet bringes både op af klienterne selv og af trænerne. Flere unge har også oplevet situationer, hvor træneren overtaler eller decideret presser klienten til at bruge præstationsfremmende midler for at øge vinderchancerne i konkurrencereg.

Undersøgelsen viser desuden, at der blandt personlige trænere synes at herske en generel holdning om, at man som udgangspunkt, og på grund af bivirkninger, ikke bifalder eller anbefaler præstationsfremmende midler til kvinder. Analysen peger dog her på et skel mellem holdning og praksis, hvor nogle trænere alligevel – på et relativt detaljeret niveau – rådgiver og vejleder kvinder i brugen af præstationsfremmende midler.

Som det er tilfældet med trænernes vejledning i træning og kost, er vejledningen i brug af præstationsfremmende midler i høj grad også erfaringsbaseret. Gennem egne, praktiske erfaringer med at bruge midlerne og gennem overleverede erfaringer fra trænernes trænere har de personlige trænere gennemgået en form for farmaceutisk selvuddannelse, som de trækker på, når de rådgiver og uddanner deres klienter i brugen af præstationsfremmende midler. Trænerne indtager dermed også i forhold til brugen af præstationsfremmende midler en rolle som eksperter, hvilket både skaber en følelse af tryk hos de unge i deres forløb med at bruge midlerne og opfylder trænernes ønske om at hjælpe de unge til at bruge midlerne på en velovervejet og ansvarlig måde. Gennem trænernes stærke betoning af vigtigheden af at yde erfaringsbaseret rådgivning om præstationsfremmende midler og med henvisning til, at dette sikrer, at klienterne bruger midlerne på en sikker måde, kan trænerne siges at foretage en moralsk legitimering af deres egen fortsatte brug af midlerne.

Kun én af de interviewede trænere tilkendegiver direkte, at han vejleder sine klienter i brugen af præstationsfremmende midler. Interviewene med de øvrige trænere efterlod os med et indtryk af ambivalens i forhold til deres holdninger og praktikker. For disse trænere vedkommende er det kendetegnende, at de afviser at yde rådgivning til deres klienter om brugen af præstationsfremmende midler, men at de i større eller mindre omfang gerne diskuterer deres egen brug af disse midler med udvalgte, dedikerede klienter. Undersøgelsen rejser i denne forbindelse spørgsmålet om, hvorvidt de personlige trænere i kraft af deres ambivalente holdninger, og med tanke på deres indflydelsesrige rolle i klienternes forløb, indirekte kan bidrage til at initiere nogle klienters brug af præstationsfremmende midler.

Præstationsfremmende midler i konkurrenceregi

Undersøgelsen viser generelt en større forståelse blandt de unge for brugen af præstationsfremmende midler til at fremme konkurrencepræstationer, end hvis midlerne bruges inden for almindelig fitness for udseendets skyld.

Der er blandt de unge en gennemgående og entydig oplevelse af, at "alle gør det" i konkurrenceregi; at brugen af præstationsfremmende midler i konkurrencemiljøet således er omfattende og udbredt, og at konkurrenceplaceringen afhænger af, hvorvidt man bruger præstationsfremmende midler eller ej. Undersøgelsen viser, at den fremherskende fortælling i miljøet og den udbredte opfattelse af, at "alle gør det" risikerer at virke selvforstærkende. Dels fordi fortællingen bidrager til at normalisere brugen af præstationsfremmende midler, og dels fordi fortællingen kan anspore nogle konkurrencedeltagere til at påbegynde brugen af præstationsfremmende midler i troen på, at det er påkrævet for nå langt i konkurrencen.

Undersøgelsen viser også, at de unge oplever, at brugen af præstationsfremmende midler er mest udbredt i de tungere opstillingskategorier, som for eksempel Open Bodybuilding, og mindst udbredt i de lettere kategorier, som for eksempel Bikinifitness og Men's Physique. For en ung kvinde i undersøgelsen har et skift af konkurrencekategori netop været medvirkende årsag til, at hun, i samarbejde med sin træner, har udvidet og intensiveret brugen af præstationsfremmende midler til også at omfatte anabole steroider. Analysen peger desuden på, at der i bodybuildingmiljøet foretages et skel mellem de betydningsfulde, muskelopbyggende midler, såsom anabole steroider, og de mindre betydningsfulde midler, såsom Clenbuterol.

De unge i undersøgelsen, som deltager i konkurrencer, fremhæver en række problemstillinger omkring selve konkurrencebegivenhederne og håndteringen af præstationsfremmende midler i denne sammenhæng. Først og fremmest vurderer de unge generelt risikoen for at blive udpeget til dopingkontrol som lille, og de relaterer den begrænsede dopingkontrol til fitness- og bodybuildingforbundenes økonomi. Nogle unge efterspørger flere dopingkontroller og udtrykker et ønske om dopingfri konkurrencer. Andre unge ønsker derimod ikke dopingfri konkurrencer, fordi de gerne vil bevare de ekstreme kroppe i konkurrencen og lade sig inspirere af den arbejdsmoral, som disse kroppe repræsenterer. Til selve konkurrencerne oplever de unge endvidere en tendens til, at det hovedsageligt er de meget åbenlyse tegn på brug af præstationsfremmende midler, som trækker ned i point, også selv om brugen af disse midler ifølge de unge er relativt let at spotte kropsligt. Derudover er det de unges oplevelse, at konkurrencebedømmelserne er stærkt afhængige af dommerens subjektive holdninger og af de øvrige deltageres form og performance, selvom der findes bedømmelseskriterier for hver konkurrencekategori. Analysen peger her på, at disse forhold risikerer at anspore nogle konkurrencedeltagere til at påbegynde eller intensivere brugen af præstationsfremmende midler for at få kroppen til at fremstå bedst muligt. Dels fordi der kan ske et skred i dommerens bedømmelserne henimod en positiv bedømmelse af en mere usund og ekstrem kropsskulptur, som lettere opnås ved bruge præstationsfremmende midler. Dels fordi de oplevede, usikre bedømmelsesvilkår gør det vanskeligt for deltagerne at forberede sig og at vide hvilken kropsskulptur, der kan nå længst i konkurrencen.

Disse fund rejser spørgsmålet om, hvorvidt der i konkurrencemiljøet eksisterer en stiltiende accept af brugen af præstationsfremmende midler på flere niveauer og hermed både blandt konkurrencedeltagerne, trænerne, dommerne og i forbundet, der afholder stævnerne.

Formål og baggrund

I denne rapport præsenteres resultaterne af en undersøgelse af brugen af præstationsfremmende midler blandt unge, der træner i fitness- og styrketræningsmiljøer. Undersøgelsen er baseret på interviews, dels med unge træningsaktive og dels med unge, der, ud over selv at være træningsaktive, arbejder som personlige trænere. Vi har interviewet unge mænd og kvinder i alderen 18-29 år.

Det overordnede formål med undersøgelsen har været at bidrage til en mere omfattende forståelse af unges brug af præstationsfremmende midler og af den sociale kontekst og ramme for brugen af disse midler. Unges brug af præstationsfremmende midler kan ikke anskues eller forstås som en isoleret praksis, men som en del af et dedikeret og disciplineret *kropsarbejde*, hvor de unge gennem træning, et kontrolleret kostindtag og brug af forskellige præstationsfremmende midler arbejder på at forme kroppen (Pedersen et al. 2014). Med nærværende undersøgelse har vi dels ønsket at udforske de unges kropsarbejde nærmere og dels ønsket at bidrage til en øget forståelse af, hvad der karakteriserer den sociale kontekst, som dette kropsarbejde foregår i. Vi har fokuseret særligt på den rolle, som personlige trænere spiller for de unge, deres træning og for deres brug af præstationsfremmende midler. Derudover har vi interesseret os særligt for det fitness- og bodybuildingkonkurrencemiljø, som flere af de unge indgår i, og hvad det betyder for deres brug af præstationsfremmende midler.

Undersøgelsen er finansieret af en forskningsbevilling fra Anti Doping Danmark.

Baggrund for undersøgelsen

Nutidens unge tillægger kroppen og kroppens udseende stor betydning, og en veltrimmet, fit, muskuløs eller slank krop udgør kropsidealet for mange unge kvinder og mænd (Nielsen et al. 2010, Pedersen & Tjørnhøj-Thomsen 2017). Dette hænger sammen med, at en sådan krop symboliserer sundhed, selvdisciplin og selvkontrol (Giddens 1991). Kroppen og kroppens fremtoning er for unge desuden tæt forbundet med identitetsdannelsen. Dét at arbejde på og med kroppen er således også en del af et identitetsarbejde, der foregår i tæt samspil med andre unge (Giddens 1991, Best 2011).

Samtidig kan nutidens unge siges at være en del af et præstationssamfund, hvor de allerede fra tidlig barndom oplæres i og forventes at præstere (Petersen 2016). Unge skal konstant udvikle sig selv, være aktive, motiverede og omstillingsparate – i skolen, på jobbet, i fritiden, i familien og blandt venner (ibid.). Også i forhold til præstationssamfundets krav kan kroppen ses som et værdifuldt redskab – dels fordi en stærk og fit krop optimerer den enkeltes muligheder for at præstere og dermed for at være socialt integreret i samfundet, og dels fordi en sådan krop signalerer sundhed, succes og kontrol over eget liv. Brugen af præstationsfremmende midler er én måde, hvorpå den enkelte kan optimere sin kropslige kapital og leve op til præstationssamfundets krav (Thualagent 2012, Andreasson & Johansson 2020).

Undersøgelser viser, at unge i stigende grad benytter sig af forskellige midler og metoder til at ændre på kroppens udseende og formåen, for eksempel slankekur, kosmetiske operationer (Nielsen et al. 2010, Orbach 2009), styrketræning samt muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (McVeigh et al. 2012, Christiansen 2018, Andreasson & Johansson 2020). Styrketræning er ifølge de seneste tal fra 2016 den mest populære idrætsaktivitet blandt unge og voksne. I alt 52 % blandt de 16-19-årige og 50 % blandt de 20-29-årige dyrkede i 2016 styrketræning (Rask og Pilgaard 2016).

Nærværende undersøgelse tager afsæt i en tidligere undersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed har udarbejdet for Anti Doping Danmark: "Disciplin og dedikation – Unges perspektiver på træning, kost og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler" (Pedersen et al. 2014). Baseret på interviews med unge, der træner i et fitness- eller styrketræningscenter, undersøgte vi her de unges træningspraksis, kostvaner samt baggrunden for og motiverne til de unges brug af præstationsfremmende midler. Vi anvendte et bredt undersøgelsesperspektiv, hvor vi fokuserede på de unges hverdagsliv, hvad de helt konkret gør for at ændre kroppens udseende og ydeevne, hvilke kropsidealer og kropsforståelser der hersker blandt de unge, samt hvordan de unge selv oplever, at kroppens fremtoning har betydning for det sociale samspil med andre unge.

Nærværende undersøgelse har til hensigt dels at uddybe nogle af de fund, vi gjorde os i 2014, men også at udforske nærmere nogle af de spørgsmål, som undersøgelsen i 2014 rejste. Som allerede nævnt fandt vi i den tidligere undersøgelse, at unges brug af såvel tilladte som forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler finder sted i en social kontekst gennemsyret af et fokus på et disciplineret og dedikeret kropsarbejde. Med den nuværende undersøgelse har ønsket været at opnå en uddybet forståelse af dette kropsarbejde, og derfor belyser vi på ny de tre elementer i kropsarbejdet: træning, kost og brug af præstationsfremmende midler. Dette er vigtigt, fordi den eksisterende viden om især unges brug af præstationsfremmende midler i fitness- og styrketræningsregi er sparsom (Andreasson & Johansson 2020; Vinther og Johannisson 2018).

Derudover pegede undersøgelsen fra 2014 på et behov for mere viden om den rolle, som personlige trænere og coaches har for de unges disciplinerede kropsarbejde. Den tidligere undersøgelse indikerede, at netop trænere i nogle tilfælde spillede en central rolle for de unge ved at introducere og vejlede dem i brugen af præstationsfremmende midler. Derfor er en nærmere udforskning af trænerens rolle et særligt og særskilt formål i nærværende undersøgelse. Internationale studier peger ligeledes på, at der mangler forskning i den rolle og betydning, som personlige trænere har for brugen af præstationsfremmende midler (Sagoe et al. 2014).

Begrebsafklaring

I rapporten bruger vi betegnelsen *præstationsfremmende midler* som en samlebetegnelse for midler, der har til formål at forbedre kroppens udseende eller bestemte kropslige funktioner, både fysisk og mentalt (Vinther og Johannisson 2018). Betegnelsen omfatter begreber som doping (i konkurrenceidræt) og motionsdoping (i motions- og fitnesscentre). Hvor dopingmidler inden for konkurrenceidræt primært anvendes med henblik på at fremme en idrætspræstation, anvendes dopingmidler inden for fitness og styrketræning hovedsageligt for at forbedre udseendet. I praksis er der dog ofte tale om de samme midler (Vinther og Johannisson 2018). Ifølge Anti Doping Danmark

defineres doping som en overtrædelse af antidopingreglerne, herunder blandt andet brug af midler og metoder, der er forbudt i henhold til WADAs (World Anti-Doping Agency) dopingliste.

Vi har valgt at bruge betegnelsen præstationsfremmende midler og ikke doping eller motionsdoping for at sikre en bred og åben definition af og tilgang til de unges indtag af midler og for ikke på forhånd at udelukke eller prioritere nogle dopingformer. Idet vi i undersøgelsen fokuserer på unge, der styrketræner, og deres brug af forskellige midler, er vores hovedærinde at skabe mere viden om unges brug af motionsdoping. Men som rapporten vil vise, deltager flere af de unge, der indgår i undersøgelsen, også i konkurrencer og opfatter sig selv som konkurrenceatleter, og deres bevæggrunde for at bruge præstationsfremmende midler er ikke entydigt fokuseret på enten præstation eller udseende. Også af denne grund har vi valgt at bruge den brede betegnelse præstationsfremmende midler.

Undersøgelsesspørgsmål

Vi har i undersøgelsen arbejdet ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad karakteriserer de unges arbejde på og med kroppen?
- Hvad karakteriserer de unges brug af præstationsfremmende midler? Hvad er motiverne bag deres brug? Hvilken viden og erfaring har de unge med præstationsfremmende midler, og hvilke tanker gør de sig om midlernes virkninger og bivirkninger?
- Hvad karakteriserer de unges mere generelle holdninger til brugen af præstationsfremmende midler i konkurrenceregi og i fitness- og styrketræningsmiljøet?
- Hvilken rolle spiller personlige trænere for de unges kropsarbejde og brug af præstationsfremmende midler? Hvad karakteriserer de personlige trænere holdninger til, viden om og erfaringer med præstationsfremmende midler?

Metode

Undersøgelsen er baseret på 16 individuelle interviews med unge i alderen 18-29 år gennemført i perioden oktober 2019 til og med januar 2020. I alt seks af de 16 informanter arbejder som personlige trænere.

Individuelle interviews er særligt velegnede til eksplorative studier og til at skabe indsigt i den enkeltes livsverden og i, hvordan enkeltpersoner tænker og taler om specifikke problemstillinger (Brinkmann og Tanggaard 2010, Sparkes and Smith 2014). I denne undersøgelse gav de individuelle interviews indsigt i de unges konkrete praksis i forhold til træning og kost; i deres eventuelle konkurrencedeltagelse; i deres brug af og holdninger til præstationsfremmende midler; i de personlige trænere arbejder med unge fitnessudøvere samt i trænerens holdninger til og eventuelle brug af præstationsfremmende midler.

Alle interviews, med undtagelse af ét, blev efter informanternes eget ønske gennemført som telefoninterviews. Telefoninterviews er særligt anvendelige, dels i forhold til at nå grupper, som ellers er svære at nå, og dels i forhold til at opnå viden om følsomme emner eller ulovlige aktiviteter, som for eksempel brug af præstationsfremmende midler (Trier-Bieniek 2012, Sparkes and Smith 2014). Telefoninterviewene fik i vores undersøgelse informanterne til at føle sig beskyttede ved ikke at blive set og var på den måde med til at sikre en anonymitet i forhold til forskeren. Derudover var det lettere at passe et telefoninterview ind i de unges travle hverdag med træning, skole og/eller arbejde. Det var generelt svært at få en interviewaftale i stand med dem, aftaler blev aflyst, og flere interviews foregik på farten og indimellem øvrige aftaler. Eksempelvis foregik et interview over to eftermiddage, mens informanten kørte hjem fra arbejde i sin bil. Et andet interview blev gennemført, mens informanten rejste i tog på vej til en jobsamtale.

Ét interview blev efter informantens ønske gennemført i det fitnesscenter, hvor vedkommende trænede, og var en kombination af deltagerobservation og interview, hvor interviewerens fulgte og overværede træningen igennem hele træningsprogrammet og stillede spørgsmål undervejs. En uge senere gennemførte vi et opfølgende telefoninterview for at få uddybet observationer og samtaler fra det fysiske møde.

Interviewene blev gennemført som semistrukturerede interviews. Det vil sige, at vi tog udgangspunkt i en interviewguide, hvor spørgsmålene var organiseret efter en række overordnede emner, men vi havde samtidig mulighed for at ændre og tilpasse spørgsmålene til den enkelte informant og den specifikke situation. Desuden lagde vi vægt på at give plads til emner og fortællinger, som lå uden for interviewguiden, og som informanterne selv fandt relevante. Spørgsmålene til de unge fitnessudøvere var opdelt i følgende overordnede temaer:

- Træningens indhold, form, hyppighed og betydning samt baggrunden for at påbegynde træningen
- Kostvaner

- Holdninger til, og erfaringer med, præstationsfremmende midler

I interviewene med de personlige trænere spurgte vi ligeledes ind til deres egne træningserfaringer, kostvaner og erfaringer med præstationsfremmende midler. Derudover var spørgsmålene til de personlige trænere opdelt i følgende temaer:

- Arbejdet som personlig træner, herunder baggrund og motivation for at blive træner, syn på egen rolle og beskrivelse af antal og type af klienter
- Beskrivelse af træningsforløb
- Holdninger til, og erfaringer med, præstationsfremmende midler i rollen som personlig træner

De interviewede trænere var relativt unge (21-29 år) og selv aktive og stærkt engagerede bodybuildere og fitnessudøvere. I analysen bruger vi derfor ikke kun deres fortællinger om arbejdet som personlig træner, men også deres fortællinger om egne erfaringer med træning, kost og brug af præstationsfremmende midler.

Rekrutteringsprocessen

Rekrutteringen af informanter til denne undersøgelse viste sig at være vanskelig og tidskrævende. Dette var dog også forventeligt baseret på vores erfaringer fra en tidligere undersøgelse (Pedersen et al. 2014), men det er vores oplevelse, at feltet og miljøet er blevet mere lukket siden vores undersøgelse i 2014. Eksempelvis eksisterer flere af de online træningsfora, som vi rekrutterede gennem sidst, ikke længere. Der synes at være en tendens til, at diskussioner vedrørende træning og brug af præstationsfremmende midler i højere grad nu foregår i lukkede Facebookgrupper, som vi ikke nødvendigvis får lov at få adgang til af administratorerne.

Som en central del af rekrutteringsprocessen gennemførte vi både indledningsvist og undervejs i projektperioden et grundigt og omfattende netnografisk arbejde – det vil sige, udførelse af etnografisk forskning på nettet (Kozinets 2010). Det gjorde vi for at identificere relevante fora (for eksempel træningsfora på og uden for Facebook, trænings- og/eller dopingrelaterede Facebookgrupper, fitnessblogs m.m.), hvor vi kunne annoncere efter informanter og for at identificere relevante mulige informanter, som vi kunne kontakte direkte.

Størstedelen af vores mange opslag i diverse online fora gav ingen respons og dermed ingen informanter. Som konsekvens heraf justerede vi vores rekrutteringstekst og beskrev undersøgelsen i bredere termer. Vi fjernede eksempelvis ordene *muskelopbyggende og præstationsfremmende midler* og uddybede i stedet vores brede fokus på krop, træning, diæt, og hvad man gør for at ændre kroppens udseende. Derudover besluttede vi at ændre afsenderinstitutionens navn fra Statens Institut for Folkesundhed til Syddansk Universitet ud fra den betragtning, at ordene *staten* og måske også *folkesundhed* kunne have negative konnotationer for nogen, som er involveret i ulovlige aktiviteter. Den justerede rekrutteringstekst medførte en større respons på vores opslag fra unge, især mandlige, fitnessudøvere, men ikke fra unge, der havde erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler. Vi rekrutterede i alt to informanter ved at lave et opslag om undersøgelsen i en række Facebookgrupper omhandlende træning og kost.

Gennem det netnografiske arbejde identificerede vi også en række personlige trænere, som både blev spurgt om egen deltagelse, og om de kunne være behjælpelige med at rekruttere informanter gennem deres netværk og følgere. I alt to informanter blev rekrutteret ved, at en personlig træner delte vores tekst om undersøgelsen med sine følgere på Facebook. Derudover rekrutterede vi yderligere én informant (personlig træner) ved henvendelse til en personlig Facebookside. I flere tilfælde oplevede vi indledningsvist en positiv respons fra nogle af de personlige trænere, vi kontaktede, hvor de ønskede at deltage i undersøgelsen. Efterfølgende trak flere dog dette tilsagn tilbage eller undlod helt at svare på vores henvendelser. Mange af de kontaktede trænere svarede aldrig på vores henvendelse.

Vi forsøgte også at rekruttere via andre kanaler. Vi identificerede en række mere bodybuilding fokuserede fitnesscentre, forhandlere af kosttilskud og fitnessudstyr, og fitness- og bodybuildingforbund, som vi efterfølgende kontaktede. Mange af disse henvendelser blev enten ikke besvaret eller blev afvist, og det lykkedes derfor ikke at rekruttere via disse kanaler.

Vi rekrutterede flest informanter – ti i alt – via online og offentligt tilgængelige deltagerlister til fitness- og bodybuildingkonkurrencer, hvor vi kontaktede disse deltagere personligt, eksempelvis via Facebook. Fire af disse ti informanter arbejdede som personlige trænere. Endelig rekrutterede vi én informant (personlig træner) ved at benytte sneboldsmetoden, hvor informanter aktivt hjælper til med at rekruttere nye informanter fra eget netværk eller bekendtskabskreds.

Refleksioner vedrørende rekrutteringsprocessen

Rekrutteringsprocessen var karakteriseret ved et omfattende og vedholdende motivationsarbejde fra vores side i forhold til dels at vække og fastholde potentielle informanters interesse i at deltage i undersøgelsen og dels at fastholde interviewaftaler. Helt konkret betød det, at vi ad flere omgange annoncerede efter informanter i diverse online fora, og at vi måtte sende rykkere for svar på vores indledningsvise henvendelser til unge fitnessudøvere, til personlige trænere og til diverse administratorer af online fora. Når vi havde fået skabt kontakt til en potentiel informant, var det ligeledes ofte nødvendigt at være vedholdende og sende flere forespørgsler og påmindelser om aftaler.

Der kan være flere forklaringer på de oplevede rekrutteringsudfordringer, herunder blandt andet, som tidligere nævnt, den travlhed som syntes at præge de fleste informanters hverdag. En anden forklaring kan være deltagerens bekymringer omkring anonymitet. Selv om vi gjorde meget ud af at informere deltagerne om anonymitet, om vores fortrolige behandling af interviewmaterialet og om, at dette er fuldstændig grundlæggende etiske fordringer for os som forskere, udtrykte flere af de kontaktede bekymringer herfor og ønskede ikke at deltage af frygt for at blive genkendt i en undersøgelse omhandlende brug af præstationsfremmende midler.

Flere af de kontaktede begrundede også deres afslag på at deltage med, at de ikke ville få noget ud af at deltage i undersøgelsen ud over at hjælpe forskerne – måske snarere tværtimod i de tilfælde, hvor de var aktive brugere af præstationsfremmende midler. Det var således tydeligt, at deres interesse i at få en stemme og blive hørt i dopingdebatten eller i at være med til at forebygge doping i fitnessmiljøet var minimal, da de derved risikerede at eksponere sig selv og eventuelle ulovlige aktiviteter unødigt.

De ovenfor beskrevne rekrutteringsudfordringer resulterede i, at undersøgelsens informanter udgør en lidt anden og nok mere selekteret gruppe af fitnessudøvere end først forventet, fordi rekrutteringen blev det muliges kunst. Som beskrevet er ti af informanterne konkurrenceatleter rekrutteret via deltagerlister fra fitness- og bodybuildingkonkurrencer og dermed særligt engagerede og dedikerede omkring deres træning og kost. Disse deltagere kan således siges at befinde sig i den mere ekstreme ende af skalaen over fitnessudøvere, men de udgør samtidig en særdeles relevant og central målgruppe i forhold til at undersøge den sociale kontekst for brugen af præstationsfremmende midler. Derudover er disse konkurrencedeltagere også kropsæstetiske idoler for mindre seriøse fitnessudøvere, som følger dem via sociale medier.

Præsentation af informanter

Vi gennemførte interviews med i alt seks unge kvinder i alderen 18-23 år og ti unge mænd i alderen 18-29 år. Informanterne blev rekrutteret bredt fra hele landet. På interviewtidspunktet boede nogle hjemme hos deres forældre, mens andre boede alene eller med en kæreste. Flere var studerende, og nogle havde for relativt nyligt afsluttet deres ungdomsuddannelse og arbejdede ufaglært. Andre havde fuldtidsarbejde som personlig træner eller i et fitnesscenter.

I alt seks af de 16 informanter arbejdede som personlige trænere – heraf var fem mænd. Vi interviewede trænere i alderen 21-29 år. Fire arbejdede fuld tid som personlig træner. De to øvrige arbejdede som trænere ved siden af henholdsvis fuldtidsarbejde og studie.

Alle informanter dyrkede styrketræning og trænede ofte og intensivt i et fitness- eller styrketræningscenter. De trænede typisk fem-syv dage om ugen og fulgte strukturerede trænings- og kostprogrammer. Træning og kost fyldte således en stor del af deres hverdag. De fleste informanter (også de personlige trænere) havde en personlig træner, men det var forskelligt på hvilken måde og i hvilket omfang, de gjorde brug af deres træner. Hovedparten af informanterne (i alt 12) havde erfaringer med at deltage i nationale og/eller internationale fitness- og bodybuildingkonkurrencer.

I alt havde to kvinder og fem mænd erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler som for eksempel forskellige typer af anabole steroider og fedtforbrændende midler. Fire ud af disse syv arbejdede som personlige trænere. Fælles for informanterne, der havde erfaringer med præstationsfremmende midler, var, at de var aktive i konkurrencemiljøet.

Andre informanter havde ikke selv erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler, men fortalte, at de havde overvejet det eller følt sig fristet. Andre igen havde heller ikke personlige erfaringer, men havde haft kærestes og venner, som brugte præstationsfremmende midler, og derigennem havde de oplevet midlernes virkninger og bivirkninger. Endelig interviewede vi unge uden erfaringer med præstationsfremmende midler, som opfattede brugen af sådanne midler som snyd, og som derfor tog skarpt afstand herfra.

Analyseproces

Interviewene blev optaget digitalt og transskriberet ordret. Efter gentagne læsninger blev der på tværs af interviewene gennemført en tematisk analyse med afsæt i interviewguidens temaer. I denne proces identificerede vi også nye temaer, som de unge selv bragte op. Herefter bestod analysearbejdet i at opdele og omstrukturere temaerne og finde mønstre på tværs af fortællingerne. Vi har bestræbt os på at fremskrive såvel manifesterede temaer i materialet som forskellige positioner og betragtninger. Det betyder også, at vi giver de unges tanker, fortællinger og ræsonnementer god plads i analysen. Som følge af dette analysearbejde er vi nået frem til fire overordnede temaer, som hver især og tilsammen bidrager til en øget forståelse af unges kropsarbejde, deres brug af præstationsfremmende midler og den sociale kontekst, som brugen af disse midler foregår i.

Etiske overvejelser

At interviewe personer, der er tæt på eller involveret i ulovlige aktiviteter, kræver en særlig beskyttelse af anonymitet, da et manglende hensyn hertil kan få alvorlige konsekvenser for informanten. I forbindelse med denne undersøgelse fik alle interesserede deltagere tilsendt skriftlig information om undersøgelsen via e-mail umiddelbart efter den første kontakt var skabt. Her blev deltagerne informeret om undersøgelsens formål, om at deltagelsen var frivillig og kunne trækkes tilbage, og om Syddansk Universitets behandling og brug af deres personoplysninger. I forbindelse med gennemførelsen af selve interviewet blev deltagerne mundtligt informeret om undersøgelsens formål, om frivillig deltagelse, anonymisering af personlige oplysninger og fortrolig behandling af interviewmaterialet. Alle blev desuden spurgt om tilladelse til at optage interviewet.

Alle deltagere i undersøgelsen er anonymiseret i forhold til personlige og genkendelige karakteristika. Derudover har vi af etiske hensyn og for at sikre deltagernes anonymitet valgt at beskrive visse dele af rekrutteringsprocessen i mere generelle termer. Vi skriver således ikke de konkrete navne på de træningsfora, Facebookgrupper m.m., som vi har henvendt os til.

Indledning til analysen

I det følgende præsenteres undersøgelsens fund. I lighed med vores tidligere undersøgelse af unges brug af præstationsfremmende midler (Pedersen et al. 2014), har vi arbejdet ud fra en forståelse af de unges liv som centreret omkring et *kropsarbejde* (Thualagent 2013). Dette begreb henviser til det konstante arbejde med at forbedre og optimere kroppen, som finder sted i fitnesscentre, og som foregår gennem brug af forskellige kropsforbedrende midler og metoder som eksempelvis træning, kost og præstationsfremmende midler (ibid.). I en samfundsmæssig kontekst med et udbredt fokus på optimering og præstation kan kropsarbejdet og brugen af præstationsfremmende midler forstås som opbygningen af en kropslig kapital og som individets forsøg på at udvise engagement og ansvarlighed og tilpasse sig samfundets krav og forventninger (ibid.).

I vores undersøgelse involverer de unges kropsarbejde intensiv træning, særlige kostvaner og for fleres vedkommende også brug af forskellige præstationsfremmende midler med henblik på at forme kroppen. Det er en vigtig pointe, at brugen af disse midler ikke kan anskues eller forstås som en isoleret praksis, men som tæt forbundet med et disciplineret trænings- og kostmønster og indlejret i et hverdagsliv, hvor formningen af kroppen er blevet selve omdrejningspunktet. Derudover skal de unges brug af præstationsfremmende midler også forstås i relation til en særlig fitness- og bodybuildingkontekst, som især er kendetegnet ved:

- a) at personlige trænere spiller en afgørende og indflydelsesrig rolle i de unges liv og for de unges træning, kost og brug af præstationsfremmende midler samt for deres psykiske velbefindende og selvfølelse.
- b) at konkurrencemiljøet inden for fitness og bodybuilding er præget af bestemte holdninger og praktikker i forhold til præstationsfremmende midler, som også har stor indflydelse på de unges holdninger og praktikker.

Kropsarbejdets forskellige elementer og den særlige sociale kontekst, som fitness- og bodybuildingmiljøet udgør i denne sammenhæng, belyses gennem fire overordnede temaer:

1. Om arbejdet på og med kroppen
2. Brugen af præstationsfremmende midler: Tilgange og bevæggrunde
3. Den personlige træners rolle og betydning
4. Præstationsfremmende midler i konkurrencereg

I det første tema fokuserer vi på de elementer af kropsarbejdet, der vedrører de unges træning og særlige kostvaner. Vi belyser, hvad der får dem til at begynde at træne, og hvad træningen og den disciplinerede livsførelse, der følger med, betyder for dem. I temaet belyses også, hvordan de unges dedikation til kropsarbejdet influerer på deres sociale liv og venskaber. Endelig beskriver vi også deres oplevelser af den såkaldte diætperiode og hermed perioden, inden de opstiller i en fitness- og bodybuildingkonkurrence.

I det andet tema fokuserer vi på de unges brug af præstationsfremmende midler, herunder deres overvejelser om at begynde at bruge midlerne, hvordan og hvor ofte de bruger midlerne, deres oplevelser af midlernes bivirkninger samt deres bevæggrunde for at bruge midlerne. Herudover belyser vi også de holdninger og oplevelser i relation til brugen af præstationsfremmende midler, som kendetegner de unge, som ikke selv bruger præstationsfremmende midler.

I det tredje tema fokuserer vi på den personlige træners rolle og betydning og belyser dette fra såvel de personlige træners perspektiver som de unge udøveres perspektiver. Et generelt billede er, at den personlige træner har en særdeles betydningsfuld rolle i de unges liv – en rolle som rækker langt ud over blot trænings- og kostvejledning. Vi beskriver først de interviewede træners arbejde med at træne andre. Herefter udfolder vi, hvad der ifølge de unge karakteriserer *den gode træner* og dennes helhedsorienterede tilgang. I sidste del af temaet fokuserer vi på trænerens holdninger og praktikker i forhold til at rådgive og vejlede unge i brugen af præstationsfremmende midler.

I det fjerde tema belyser vi de unges perspektiver på brugen af præstationsfremmende midler dels i konkurrencemiljøet og dels i fitnessmiljøet mere generelt. Uagtet de unges egne erfaringer med disse midler er der udbredt enighed om, at der især i konkurrenceregi foregår et omfattende brug af præstationsfremmende midler. Vi belyser de unges holdninger hertil, og vi zoomer ind på de unges oplevelser af selve konkurrencerne samt på håndteringen og betydningen af præstationsfremmende midler i denne sammenhæng.

Om arbejdet på og med kroppen

Samtlige unge i undersøgelsen dyrker styrketræning og konditionstræning i et fitness- eller styrketræningscenter. Flere – både mænd og kvinder – omtaler selv deres sport som bodybuilding. Hovedparten fortæller, at de træner fem-syv dage om ugen og typisk flere gange dagligt, når de træner op til konkurrence. Størstedelen af de unge (i alt 12) har erfaringer med at deltage i nationale og/eller internationale fitness- og bodybuildingkonkurrencer.

De fleste begyndte at dyrke styrketræning omkring 14-15-årsalderen, og de beskriver en langsomt voksende interesse for styrketræning og bodybuilding, der fik dem til at træne med en stigende grad af seriøsitet. De unge forbinder dét at træne seriøst med hyppig, intensiv og målrettet træning. At træne seriøst betyder også, at de får et større og mere specialiseret fokus på teknikken i træningen, på hele tiden at forbedre træningsøvelserne, og at de begynder at gå op i sammensætningen af deres kost. De bliver således fascineret af at kunne forme og modellere kroppen. Det er for de flestes vedkommende også ved påbegyndelsen af den seriøse træning, at interessen for at deltage i konkurrencer bliver vakt, og som led i at træne seriøst er hovedparten af de unge (i alt 13) i et forløb hos en personlig træner.

I forlængelse heraf, og igen som en del af den seriøse træning, følger de fleste et struktureret trænings- og kostprogram tilrettelagt af træneren. Nogle, herunder flere af de personlige trænere, fortæller dog, at de er blevet så erfarne, at de ikke længere har behov for at følge et træningsprogram, da de fuldt ud er i stand til at presse sig selv og "save sig selv over hver gang", som én udtrykker det. I forbindelse med optræningen til konkurrencer, den såkaldte diætperiode, er både træningen og kosten dog typisk skemalagt og struktureret.

Det er kendetegnende for flere af de unge, at de tidligere i livet, og før de begyndte i et fitnesscenter, var aktive og engagerede i forskellige idrætsgrene og flere endda på et højt niveau, for eksempel konkurrencegymnastik, konkurrenceridning og tennis og fodbold på eliteniveau. De fortæller, at de begyndte at styrketræne som led i en genoptræning efter en fysisk sportsskade, eller fordi lysten til den pågældende idræt ikke længere var til stede.

For andre var det en utilfredshed med kroppens udseende, der var årsag til, at de begyndte at styrketræne. Flere af de unge mænd beskriver sig selv som have været "den tynde dreng" og "spinkelt bygget", og at de begyndte at styrketræne for at få "store, flotte muskler" og "store bøffer". En ung kvinde fortæller, at hun tidligere var meget overvægtig og derfor blev mobbet i skolen. Hun begyndte i et fitnesscenter som 16-årig og var igennem en periode, hvor hun skiftevis tabte sig og tog på. Som 18-årig besluttede hun sig for, at hun ville træne sig op til at deltage i en fitness- og bodybuildingkonkurrence i Bikinifitnesskategorien:

"Det var bare prikken over i'et, det der med at stille sig op på en scene og kunne vise andre, at man kan sgu godt tabe sig og få den krop, man rigtig gerne vil have, hvis man bare har viljen. [...] Og så tror jeg, det var lidt for at... dengang jeg blev mobbet i

folkeskolen med, at jeg var den tykke pige... så ligesom at kunne stå deroppe og vise mig frem og sige: "Jeg er ikke tyk mere". (23-årig kvinde)

Den 23-åriges tidligere oplevelser med at være overvægtig er således fortsat en vigtig motivationsfaktor i forhold til at fastholde og fortsætte den daglige, intensive træning.

Fascination af kropsarbejdet

For de unge er træningen og den disciplinerede livsstil, der følger med, forbundet med stor fysisk og mental glæde. De oplever, at træningen gør dem stærkere, sundere, flottere, mere tiltrækkende og giver dem en både fysisk og psykisk tilfredsstillelse, en større selvtillid og bedre selvværd. Selve træningen og den tid, de unge vier hertil, beskrives som et frirum og en måde, hvorpå de kan slippe tankerne. Derudover fremhæver de også det betydningsfulde i, at træningen giver dem øget opmærksomhed og anerkendelse fra andre.

For nogle af de unge mænd, der beskriver sig selv om bodybuildere, er træningen deres store passion. De fortæller, at de elsker det "ekstreme bodybuilderliv", hvor hverdagen er skemalagt, disciplineret og fokuseret. De føler sig tiltrukket og fascineret af sportens individualiserede grundpræmis; at man kun skal tænke på sig selv, og at træningens resultater alene afhænger af én selv. En 20-årig informant forklarer dette aspekt af kropsarbejdet:

Interviewer: "Hvad er det, der er tiltrækkende ved bodybuilding?"

Informant: "Det er, at du ikke skal koncentrere dig om andre end dig selv. Det der med, at du er din egen lykkes smed. Der er ikke nogen, du skal ikke tænke på: "Uha jeg skal også lige huske at spille ham derovre. Han skal også have bolden" og alt muligt pis. Nej nej, glem det. Det her, det er hardcore bodybuilding, det er kun dig selv. Det er dig selv, der sætter grænsen for, hvor stor du vil være."

Interviewer: "Ja, så der er også et element af det her med at forme kroppen på en bestemt måde?"

Informant: "Ja, det er der. Altså, mange, de går efter det æstetiske look. Det er jo den der flotte V-form, og dine ben følger med, og altså, hvis du ved, hvem Frank Zane er? [...] Han var definitionen på det æstetiske look, og det er der mange, der går efter. Hvor jeg hellere bare vil være stor og ulækker."

Interviewer: [Griner] "Stor og ulækker?"

Informant: "Det kalder man det. Du er bare så stor, så... ja, man er bare stor."

Interviewer: "Hvad er det ved det store kropsideal, der er tiltrækkende?"

Informant: "Det er bare, at det er fedt. Det er anderledes. Det er tiltrækkende for mange mennesker. Altså, både at du får meget opmærksomhed... det er svært at

forklare. [...] Det er jo basalt set det der med, når du går ude på gaden, og du har ekstremt brede skuldre. Folk kigger op på dig, og de tænker: "Hmm, ham der, han knokler for det. Han ved, hvad han laver". Og pigerne, det er jo også sådan noget: "Uha, må jeg røre ved dig?". Altså, jeg ligger og får beskeder fra 37-årige damer lige nu, og jeg er altså 20 år gammel. Det er ret vildt. Jeg er ret imponeret. Det er sådan det der med, at du bliver anerkendt for det, du laver. Hvorimod, hvis du spiller fodbold, så er du bare ligesom alle andre, og det kræver bare ikke rigtig så meget at spille fodbold, i mine øjne. Det kræver 1000 gange mere at være bodybuilder."

Interviewer: "Hvad tænker du på, når du siger, at det kræver mere? Vi snakkede lidt om disciplin, men hvad mere?"

Informant: "Altså, det kræver, at din hjerne er med. Hvis din hjerne ikke er med, så bliver du ikke til noget. Du skal være fysisk stærk. Lige så stærk, som du skal være fysisk, lige så stærk skal du være psykisk. Fordi det er stadig kun dig, der er din egen lykkes smed. Hvis du ikke har motivationen til at gøre dét, du vil gøre for din krop, så kan du lige så godt bare lade være. Hvorimod i fodbold, det er en holdsport, så gejler man hinanden op og: "Kom nu, vi kan godt, vi skal ikke lade dem sejre". Dét her, det er kun dig selv. Der er ikke nogen andre, der gør det for dig." (20-årig mand)

Interviewuddraget illustrerer flere centrale pointer, som går igen på tværs af flere af interviewene: dels fascinationen af det individualiserede og disciplinerede aspekt i træningen, og dels den positive opmærksomhed og anerkendelse, som den hårde træning afstedkommer. Derudover viser interviewuddraget også en fascination ved selve dét at kunne forme og modellere kroppen henimod ens individuelle kropsideal. I den 20-årige informants tilfælde har han et ønske om at blive "stor og ulækker", og han fortæller senere i interviewet om sit idol Guy Cisternino (amerikansk bodybuilder og konkurrenceatlet), hvis motivationsvideoer informanten følger dagligt via YouTube.

Fascinationen af at forme kroppen går igen i flere interviews. De unge er dog ikke kun optaget af endemålet om at opnå en bestemt krop eller at opstille i konkurrencer. De er i høj grad også optaget af selve processen. De fascineres af at følge kroppens udvikling og forbedring, og hvordan den reagerer på nye træningsøvelser, nye kostmønstre og på kalorieoverskud og -underskud. Dette illustreres i nedenstående interviewudrag:

Informant: "Grunden til, at jeg dyrker bodybuilding, det er, at jeg er meget fascineret af, hvad kroppen... hvordan den fungerer. Og det kan man jo se gennem, at jeg studerer medicin, så jeg får jo en ren litterær viden om, hvordan kroppens fysiologiske, biokemiske og også anatomiske... altså, hvordan den er opbygget, og hvad der gør, at den gør sådan, som den gør. Så dét at jeg kunne få lov at gå ned i træningscentret og praktisere det og se det på min egen krop. Altså simpelthen det her med, hvordan jeg med styrketræning og kost kan modellere på min egen fysiske form, altså, det synes jeg, det var enormt fascinerende. Jeg synes, det er virkelig fedt. Også sådan noget som alt det her til konkurrencen, ikke? Altså, hele det der aspekt med, hvordan du går ind og modellerer på kroppen. Det, synes jeg, er enormt fascinerende, det må jeg sige."

Interviewer: "Ja. Og det er også dét, der driver dig i dag?"

Informant: "Ja, altså, det er stadigvæk også dét, jeg gør meget af. Jeg går jo her til hverdag, jamen, hvordan kan jeg bedst optimere min træning og løfte bedst og vokse muskler bedst. Også når jeg spiser, der skal jeg sørge for, at maden består af det her og det her. Det gør jeg stadigvæk i dag. Altså, jeg synes, det motiverer mig i det daglige, det her med, at man stadigvæk går rundt og modellerer på kroppen." (22-årig kvinde)

Som led i denne fascination af træningsprocessen fortæller flere af de unge, at de netop ikke træner for at stille op i konkurrencer – men at de stiller op, fordi de træner. At stå på scenen i en konkurrence er en anerkendelse af det hårde arbejde, men den egentlige belønning ligger i selve kropsarbejdet og hermed den daglige, hårde træning, og i at gennemføre denne, selvom man er udkørt.

I en nylig svensk undersøgelse af motionsdoping, som er baseret på et omfattende etnografisk og kvalitativt datamateriale, finder forskerne ligeledes, at det netop er fascinationen af at modellere og forme kroppen, der forener undersøgelsens deltagere på tværs af køn, alder og kropsidealer (Andreasson & Johansson 2020). Det er imidlertid også tydeligt, at kropsarbejdet er et tidsbegrænset arbejde. Såvel vores informanter som de svenske unge stræber konstant efter den ideelle krop, men synes aldrig rigtig at opnå den. De er på denne måde underlagt, hvad der kan betegnes som *the ideology of the dissatisfied* (Johansson 1998), hvor opnåelsen af kropstilfredshed forbliver en umulig mission uanset hvor stor en indsats, der lægges i kropsarbejdet (Andreasson & Johansson 2020). De unges kroppe er således i konstant forandring gennem træningen, og som rapporten vil vise, også gennem kosten og brugen af præstationsfremmende midler.

Deltagelse i fitness- og bodybuildingkonkurrencer

I alt seks unge kvinder og seks unge mænd har erfaringer med at deltage i nationale og/eller internationale fitness- og bodybuildingkonkurrencer. Det er dog forskelligt, hvor erfarne de er: Nogle har deltaget én gang i et debutantstævne/kvalifikationsstævne til DM, mens andre har deltaget i adskillige stævner, for eksempel til DM, nordiske mesterskaber og EM.

De unge kvinder opstiller typisk i kategorierne Bikinifitness eller Bodyfitness og de unge mænd i kategorierne Men's Physique og Bodybuilding. I flere af interviewene beskrives disse kategorier mere detaljeret. De unge kvinder fortæller, at Bikinifitnessdeltagere enten kan have et "hakket look", det vil sige, at man har en lav fedtprocent og samtidig har muskler, eller et "blødt look" uden så tydelige muskler. Til forskel herfra beskrives Bodyfitness som en kategori, hvor deltageren skal have "meget mere muskelmasse" og være "mere tør". De unge mænd beskriver deres konkurrencekategorier således:

"Bare lige hurtigt om Men's Physique: Det er bodybuilding i shorts. Man har ligesom de der surfershorts, sådan nogle lange badeshorts til knæene. I Men's Physique handler det ikke om at være bodybuilder, men det handler om, sådan, den flotteste

fyr på stranden. Det handler om, at du skal have en flot V-form, en lille, smal talje og nogle ordentlige arme, ikke?” (21-årig mand)

”Men’s Physique, det er ham der stranddrengen der. Ham, der altid er pæn, der altid har sixpack, som altid har badeshorts på, ikke? Ham der den typiske sexy boy, man ser på stranden. Den definition. Hvorimod bodybuilderen er ham den hårde, den store, der har store lår, hvor alt bare er stort.” (20-årig mand)

Undersøgelsen viser generelt, at konkurrencedeltagelsen synes at være udtryk for en ultimativ dedikation til træningen og til sporten. Flere beskriver sig selv som udprægede konkurrencemennesker, som vil gå langt for at dygtiggøre sig mest muligt. Vi vil undervejs i rapporten løbende komme ind på de unges konkurrencedeltagelse, da denne strukturerer hele deres hverdagsliv. De unge inddeler deres hverdagsliv i tiden før og tiden efter konkurrence, og disse to perioder synes at være styrende for de unges trænings- og kostplaner, for deres forhold til mad og krop og for deres brug af præstationsfremmende midler.

I det følgende vil vi zoomer ind på de unges fortællinger om venskaber i og uden for fitnessmiljøet og på kropsarbejdets sociale implikationer.

Kropsarbejde og venskaber

For langt de fleste udgør dét at træne seriøst og spise en bestemt kost omdrejningspunktet i tilværelsen, og de unges hverdagsliv og sociale liv tilpasses herefter. Enkelte unge fortæller dog, at træningen fylder en del, men ikke alt, og at de prioriterer at være fleksible og tilpasse træningen til øvrige aktiviteter. Fælles for næsten alle er, at de ikke drikker alkohol, går til fester eller i byen, og at denne stærke prioritering af træningen for nogle har betydet, at de har mistet venner og veninder. I forlængelse af den megen tid, de bruger i fitnesscentret, har de unge typisk også udviklet tætte relationer til ligesindede her. Nogle fortæller, at hele deres omgangskreds er en del af fitness- og bodybuildingmiljøet, og at de med tiden har mistet eller sorteret de venskaber og bekendtskaber fra, som ikke havde forståelse for den disciplinerede bodybuilderlivsstil. De sociale implikationer af træningen og det dedikerede kropsarbejde illustreres i nedenstående interviewudrag:

Informant: ”Jeg har cirka været femten år gammel [da han begyndte at træne]. Altså, de to første år var ikke rigtig... træning på den måde, det var mere sådan noget hygge. Og så snuser man lidt til det, og så blev jeg ligesom fan af det og skubbede mine venner lidt til side. Og tog min træning seriøst, og det har gjort, at jeg står i den form, jeg er i dag.”

Interviewer: ”Ja, hvad betyder det der med, at vennerne, de blev sorteret fra?”

Informant: ”Ja, det bliver man desværre nødt til i den her branche her, hvis man vil blive til noget. Så må du skubbe de personer væk, der ikke kan bruges, og som kun trækker dig ned.”

Interviewer: "Fordi de stimulerer nogle...?"

Informant: "Ja, de vil hellere ud at drikke alkohol og feste og sådan noget. Det kan du bare ikke, når du er i det her. Fordi din krop er under et konstant pres."

Interviewer: "Hvordan tog de det? Eller er det ikke sådan noget, du aktivt har sagt til dem?"

Informant: "Nej, de har selv sådan fundet ud af det, når man har sagt nej hele tiden. Så, altså nogle af dem har taget det sådan lidt mærkeligt, men jeg er jo ligeglad, fordi det er min sport, og det er mit liv, og jeg bestemmer selv, hvad jeg har lyst til. Og det må de bare acceptere."

Interviewer: "Det betyder så meget for dig, at det er nødvendigt?"

Informant: "Præcis, det er min passion."

Interviewer: "Er der så kommet nogle nye venner ind i billedet i forbindelse med træningen?"

Informant: "Ja, det er der. Jeg mødte min bedste kammerat, som så er død, desværre. Han døde i sommers. Han blev kørt ihjel på motorcykel. Ham mødte jeg igennem træning, og han var der altid for mig. Han var der også, da jeg skulle på scenen første gang. Eller han var der ikke og se mig. Han var bare hele tiden i ryggen, hele tiden. Altså, han ringede til mig og spurgte til, hvordan jeg havde det, om jeg havde det godt og alt sådan noget op til konkurrencen. Fordi konkurrence kan være hård."

Interviewer: "Så han var en god moralsk støtte?"

Informant: "Ja."

Interviewer: "Hvad så nu, er der en ny person, der ligesom har den indflydelse?"

Informant: "Nej. Ikke rigtig. Jeg kæmper for hans skyld og for min egen. Jeg har ham altid i baghovedet, når jeg træner. Jeg gør det for de sidste ord, han sagde. Han sagde jo til mig, altså den dag jeg var sammen med ham, det var samme dag, han blev kørt ned på motorcyklen. Vi var i Jylland. [...] Og så snakkede vi lidt om Bodybuilding og Men's Physique på vej hjem. Så siger han, at hvis han skulle komme og se mig, så skulle jeg ikke have shorts på. Altså, ensbetydende med, at jeg skulle stille op i Bodybuilding i stedet for Men's Physique, som jeg har stillet op i tidligere. Så nu kæmper jeg for at komme op i Bodybuilding, for at han kan se mig oppe fra sin stjerne og se, at jeg faktisk tog de råd til mig, han sagde." (20-årig mand)

Denne fortælling om venskab i bodybuildingmiljøet illustrerer en vigtig pointe, nemlig det betydningsfulde i at have ligesindede i sin omgangskreds, som forstår interessen for bodybuilding og

den disciplin og dedikation, som der kræves. De unges træningsdedikation og til tider også nørdede interesse i sporten gør, at de nogle gange føler sig ensomme, da det kan være svært at finde nogen, der er tilsvarende passionerede omkring træning og formningen af kroppen. Det kan således være vanskeligt at leve som bodybuilder uden at have venner med samme interesse. En ung kvinde uddyber dette:

”Altså, jeg er sådan én, som går rundt med alle mine madkasser til alle mine venner. Altså, i fredagsbaren, ikke, hvor de andre, de tyller øl og spiser pappizza, og så går du rundt med dine ris og broccoli og får lidt mærkelige blikke, men de, altså, de kan lide dig, altså, du kan godt være med, men du går jo stadigvæk rundt med din Tupperware. Altså, det er også derfor, at jeg har fået nogle veninder inden for den her verden, fordi man bliver bare lige nødt til at have nogen, som deler den samme excitement over at gøre det her, fordi, altså, mine [medstuderende], de forstår ikke, at jeg gider. De respekterer det. De synes måske også, at det er sejt og alt muligt andet, men de forstår det ikke. Så det der med ligesom at have nogen, der faktisk også synes, det er fedt. Det er lidt vigtigt.” (22-årig kvinde)

For andre unge er det derimod vigtigt at fastholde venskaber uden for fitness- og bodybuildingmiljøet. En ung kvinde fortæller eksempelvis, at hun prioriterer samværet med sine veninder uden for miljøet meget højt, også selvom hun træner op til konkurrencer. For hende er det således vigtigt, at der også er dele af hendes liv, som ikke handler om træning:

Informant: ”Min bedste veninde igennem 16 år, altså, hun træner slet ikke. Ingenting. Vi er vidt forskellige. Og der er jeg også glad for, at jeg også har veninder, som ikke gør alt det der [deltager i konkurrencer]. Det gør, at man slapper af.”

Interviewer: ”Ja, hvordan reagerer hun på det?”

Informant: ”Jamen, altså min veninde der, igennem 16 år, altså, hun synes, det var fucking mærkeligt. Altså, hun synes, jeg var vildt mærkelig. Men som sagt, så sagde hun jo også, at, jamen, hun havde også fået to børn, og hun er et halvt år yngre, end jeg er. Jamen, så sagde hun, at: ”Jamen, så er vi mærkelige på hver vores måde. Jeg har mine to børn, og så gør du det der”. [Griner]. Og hun sagde også: ”Hvorfor skal I egentligt have alt det der sovsekulør på?”. Altså, hun har slet ikke forståelse for det. [Griner]. Så vi må støtte hinanden på den måde der. Og hun havde mig også i spørgetime: ”Hvorfor er det egentligt, du gør det? Det er da sygt mærkeligt, hvorfor vil du gøre sådan noget?” Og det er sjovt nok egentligt, fordi så tænker man over det: ”Hvorfor er det egentligt, jeg gør det? Hvorfor?”.” (22-årig kvinde)

Vennerne uden for fitnessmiljøet er vigtige, fordi de stiller konstruktive, kritiske spørgsmål, som afstedkommer refleksioner hos de unge over meningen og hensigten med sporten, konkurrencedeltagelsen og den megen tid, de investerer heri.

Analysen viser et skisma i de unges sociale relationer. På den ene side bidrager de sociale relationer i bodybuildingmiljøet til at styrke de unges interesse for sporten, til at bevare motivationen og disciplinen i forhold til træning og kost og til at mindske en ensomhedsfølelse. På den anden side

er dét at have og prioritere venskaber *uden for* bodybuildingmiljøet betydningsfuldt – dels for at bevare et kritisk og nuanceret blik på sporten og på deres, til tider ekstreme, engagement i sporten, og dels, som vi vil vise senere, for de unges holdninger til og brug af præstationsfremmende midler. Venskaber uden for miljøet fremtvinger ofte en refleksion hos de unge over, hvorvidt deres valg og prioriteringer er hensigtsmæssige og meningsfulde. Dette uddybes nærmere i kapitlet 'Brugen af præstationsfremmende midler – tilgange og bevæggrunde'.

Fortællinger om kosten

I samtlige interviews er ikke kun træning, men også kostens indhold og sammensætning af afgørende betydning for opnå sit kropsideal og for at opstille i konkurrencer. De unge tilkendegiver, at det er nødvendigt at spise ud fra en på forhånd defineret fordeling og mængde af proteiner, kulhydrater og fedt for hvert måltid, og de følger derfor i mange tilfælde en detaljeret kostplan, der typisk er fastlagt af deres personlige træner. De følgende to interviewuddrag illustrerer de unges madindtag og forhold til maden:

Informant: "Om morgenen, så får jeg en pandekage. Altså, man kan både lave det som grød, og man kan lave det som pandekage. Jeg vælger bare at gøre det som pandekage, for det er meget nemmere, og det er hurtigere. Den består af, ah, hvad er det nu. Det er 150 gram æggehvite, 100 gram havregryn, 30 gram proteinpulver og en banan. Så går vi videre til formiddagen, hvor den lyder på 100 gram kylling, stegt, og så er det 115 gram ris. Altså, jeg skal veje det, inden jeg koger risen. Og så er der 150 gram frosne grøntsager, og så 15 gram peanuts. Og det samme måltid spiser jeg igen efter det måltid, så jeg har to af de samme lige efter hinanden. Derefter skal jeg så til træning. Der spiser jeg så, inden jeg skal træne, cirka 30-45 minutter før jeg skal træne, der spiser jeg 150 gram ananas og en banan og 60 gram riskiks og 50 gram rosiner. Mens jeg træner, så får jeg så BCAA, glutamin, EAA og carbs, altså kulhydratpulver. Det gør jeg, at jeg ikke bliver sulten, når jeg træner. [...] Så efter træning, så får jeg min proteinshake, det er proteinpulver. Så får jeg 50 gram riskiks og 30 gram rosiner. Og så, når jeg så kommer hjem, så 1-1½ time efter, så spiser jeg igen, så er klokken cirka seks. Så spiser jeg 100 gram avokado, 80 gram pasta, 125 gram oksekød, 4-7 fedtprocent, og så får jeg 20 gram peanuts. Og så 120 gram tomatsose."

Interviewer: "Og er det den samme diæt hver dag?"

Informant: "Det er det samme hver dag. Det er det samme hver dag. Det er ligesom de store bodybuildere, de siger: "You gotta eat like a dog". Altså, spise som en hund. Så er du sikker på, at du får det rigtige, din krop skal have."

Interviewer: "Hvad så med, når du er ude til sådan nogle sociale ting med familie og venner?"

Informant: "Så har jeg også mad med."

Interviewer: "Du har dit eget med?"

Informant: "Ja, ja, selvfølgelig. Pakker det dagen før og ind i køleskabet med det, og så tager jeg det da bare med." (20-årig mand)

Interviewer: "Spiser du det samme hver dag?"

Informant: "Ja, stort set. Altså, inden jeg fik ny kostplan her, der havde jeg faktisk gået og spist den samme form for mad, bare i forskellige mængder i et år. Det er megasjgt, men det har været så nemt. Og så tanken om, at man vidste, at man fik nogle resultater ud af det. Det var også det, der gjorde, at jeg var sådan: "Nå ja, så er det lige meget". Mad, det bliver bare en form for, hvad skal man sige, ja, bare sådan benzintil tanken, kan man sige. Det er ikke sådan noget, man nyder længere." (22-årig kvinde)

Der er, som interviewuddragene ovenfor illustrerer, en udpræget og længevarende ensformighed i de fleste unges kostvaner. Den ensformige kost opleves af de fleste som relativt uproblematisk og som en naturlig del af dét at være seriøs omkring sin sport.

Der er dog enkelte unge, der beskriver et mere afslappet forhold til mad, og hvis kost er mere lystbetonet og væsentligt mindre disciplineret. De går typisk stadig op i en bestemt fordeling af henholdsvis proteiner, fedt og kulhydrater, men spiser ellers, hvad de har lyst til. Dette er primært kendetegnende for de unge, der ikke deltager i konkurrencer.

Diætperioden

Diætperioden er perioden inden konkurrencen – typisk tre-fire måneder, hvor de unge følger et særligt trænings- og kostprogram, der skal gøre dem klar til konkurrence. De unge, der opstiller i konkurrencer, beskriver denne periode som ekstremt hård og som "ren overlevelse". Det er en periode, hvor deres fysiske og psykiske tilstand ændres, fordi den disciplinerede træning og kost intensiveres. De træner oftere og hårdere, typisk flere gange dagligt og typisk med flere timers konditionstræning dagligt. En 18-årig kvinde gennemgik for eksempel en diætperiode på fire måneder henimod slutningen af 3.g. Hun fortæller, at hun stod op klokken 04.15 og trænede fire gange om dagen – tre gange konditionstræning og én gang styrketræning – og siger, at hun prioriterede skarpt for at få dagene til at hænge sammen.

Nogle unge fortæller, at de skifter til mere bodybuildingspecialiserede træningscentre i perioden op til konkurrence, dels for at undslippe skeptiske blikke fra udenforstående i de almene fitnesscentre, men også for at være i et motiverende miljø, når sporten er allermest krævende.

Derudover bliver kostplanen i diætperioden betydeligt strammere, og antallet af kalorier skæres kraftigt ned. For nogle intensiveres nedskæringen af kalorier også undervejs i diætperioden. En 21-årig mand fortæller for eksempel, at han i ugen op til konkurrence, den såkaldte peak-week, kun

spiser æggehvide til morgenmad og derudover fem måltider dagligt bestående af torsk og asparagus.

De unge fortæller, at de under diætperioden er konstant sultne og hele tiden tænker på, hvornår de kan spise næste gang. Derudover er de trætte, sover dårligt og har svært ved at koncentrere sig. En ung kvinde beskriver sin tilstand under diætperioden som en "zombietilstand", og at hun i perioden kommer så langt ned i vægt, at menstruationen ophører, og at hun hele tiden fryser, fordi hun er "så tynd og tør".

Nedenfor beskriver henholdsvis en ung kvinde og en ung mand, hvordan de oplever diætperioden og den ændrede fysiske og psykiske tilstand:

"Altså, du udsætter din krop for ekstrem stress... altså, til sidst, den sidste måned, altså, man har det dårligt. Man kan ikke rigtig sove, fordi du er så sulten. Du går i seng sulten, og du går i seng med tanken om, okay, klokken 7, så kan jeg spise første måltid, men jeg kan ikke, når jeg vågner der klokken 5, så kan jeg ikke spise, fordi så har jeg, så bliver jeg jo for sulten senere på dagen. Altså, de her to timers træning om dagen, det var absolut ikke, fordi jeg så på det løbebånd og tænkte: "Yes, nu skal jeg bare...". Det var ikke sådan, jeg havde det. Det her generelle ubehag i kroppen, man har... og til sidst kunne jeg ikke rigtig tænke. Altså for mig, henimod slutningen af diæten... det går jo ud over skolen, fordi jeg kan ikke, altså, det er sådan en ren overlevelsesmentalitet, man får. Altså, jeg har bare ligget i en seng om aftenen, fordi jeg turde ikke gå ud efter klokken 20, fordi jeg var bange for, at jeg ville falde om, fordi jeg ikke havde mere mad, altså." (22-årig kvinde)

Informant: "Alt, alt ændrer sig. Din fysiske adfærd, din psykiske adfærd, din måde at tænke på, din træning, dit koncentrationsniveau. Alt det ændrer sig. Du kan ikke kende dig selv. Hvis du har prøvet diæt, kan du ikke kende dig selv. Du kan ikke selv se det."

Interviewer: "Hvad mener du med, at man ikke kan kende sig selv?"

Informant: "Du bliver anderledes, fordi du får så lidt mad. Du har nemt ved at blive aggressiv, du har svært ved at koncentrere dig om forskellige ting andet end, at du faktisk bare skal spise, og du skal træne. Det er det eneste, du tænker på, på en hel dag, når du er på diæt." (20-årig mand)

Der er stor forskel på, i hvilken grad de unge trives med at skulle igennem diætperioden. For flere af de unge mænd opleves perioden som en positiv udfordring. Det er her, de for alvor bliver sat på prøve, men også her, de for alvor får mulighed for at vise, hvor dedikerede og seriøse de er, og om de besidder den rette bodybuildermentalitet. En ung mand beskriver det således:

"Jeg elsker bodybuilding. Jeg elsker udviklingen. Jeg elsker at leve i en kasse. Det her med, når jeg stiller op – jeg er all in. Jeg har aldrig nogensinde spist forkert. Jeg

har aldrig misset et minut på løbebåndet. Jeg har aldrig misset en træning. Og jeg tror også, det er derfor, jeg blev så god, som jeg gjorde. For jeg har aldrig lavet en fejl. Når jeg først begynder at lave firkanter, så er jeg 100 procent firkantet. [...] Sådan noget med venner, familie. Jeg var sgu ligeglad. Jeg kunne sagtens være alene i et helt år. Og ikke tænke sådan: "Ej, jeg har brug for noget socialt". [...] Når jeg stiller op, så får jeg det, man kalder pandaøjne. Eller det kalder jeg det selv. Det er, hvor jeg bliver helt sort rundt om øjnene. Det ligner, at jeg har fået et par på hovedet. Jeg bliver helt sort rundt om øjnene. Og det er dér, min krop den sådan... der kan jeg mærke, at den snart giver op. Hvor jeg er ved at falde i søvn, bare jeg rejser mig op. Og det elsker jeg. Jeg elsker, når jeg har det hårdt. Hvis jeg føler, at jeg er lige ved at dø, så har jeg det godt. Så ved jeg, at jeg er i form. Og det er jo helt sygt, at man har det sådan. Men det har jeg sgu. Jo dårligere jeg har det, jo bedre er jeg. Det ved jeg. Så man når dertil, hvor man tænker: "Fuck, nu dør jeg. Det er fandeme hårdt". (21-årig mand)

Men interviewene viser også langt mere ambivalente og negative oplevelser af diætperioden og tiden efter konkurrence blandt de unge kvinder. De beskriver perioden som usund og giver udtryk for, at det er kropsligt og psykisk hårdt at gennemgå så radikale, kropslige forandringer på så kort tid. Især de store vægtsvingninger beskrives af kvinderne som mentalt hårde. Op til konkurrencen taber de sig ofte så meget, at de omtaler sig selv som "anoreksitynde", og efter konkurrencen kan de på kort tid tage 10-20 kilo på. En ung kvinde uddyber:

Informant: "Det er jo heller ikke en sund måde, vi lever på i de tre måneder op til en konkurrence. Hvor folk siger: "Ej, I lever så sundt", og "I laver cardio", og "I spiser rigtig meget mad". Det er jo ikke sundt. Man ville ikke kunne leve, som vi gør i de her tre måneder, et helt år. Fordi det kan kroppen ikke tåle, for det første. Og så bliver man så tynd. Altså, jeg så et billede af mig selv, for noget tid siden, fra dagen før jeg skulle stille op. Jeg lignede en eller anden, der havde anoreksi."

Interviewer: "Hvordan har du det, når du ser det billede?"

Informant: "Altså, jeg væmmes faktisk lidt ved det, fordi jeg kan huske, hvordan jeg selv havde det, da jeg stod der. Da jeg fik taget det billede, der synes jeg ikke, at jeg var tynd. Der var jeg faktisk lidt nervøs for, at jeg ikke var klar til at stille op. Man bliver blind, altså, det gør man. Man bliver blind på sin egen krop." (23-årig kvinde)

Efter konkurrencen mistede kvinden al motivation til at træne og til at leve efter en kostplan og tog 10-15 kilo på i løbet af en måned.

"Jeg undgik at kigge mig selv i spejlet i en måned. Jeg dækkede – nu har jeg ikke den største lejlighed, så jeg havde to spejle i min lejlighed – dem dækkede jeg til i en måned. For jeg kunne simpelthen ikke kigge på mig selv. Fordi jeg simpelthen havde taget for meget på. Selvom, det er jo ikke meget at tage på. Jeg var jo undervægtig, jeg var jo meget undervægtig. Men fordi man simpelthen ser... man husker sig selv som den der tynde, tynde pige til lige pludselig at blive småtyk igen. [...] Jeg følte mig ikke tilfreds med min krop. Jeg følte mig egentlig bare ulækker." (23-årig kvinde)

Denne kvindes oplevelser af at føle sig sygeligt tynd før og til konkurrencen og dernæst føle lede ved at tage på igen er også kendetegnende for nogle af de andre unge kvinder. En 22-årig kvinde beskriver, hvordan der i diætperioden og tiden efter konkurrencen udvikles et konstant og meget detaljeorienteret kropsfokus, og hun beskriver hele processen som en "ond cirkel" og som "sygt hjernevaskende". Hun fortæller, hvordan hun i diætperioden konstant tænker på, hvornår hun skal spise igen, og at hun efter diætperioden hele tiden tænker på, at kroppen forandrer sig, og at vægten stiger. Samme kvinde fortæller desuden, at hun havde anoreksi, da hun var yngre. Selvom hun ikke længere er i behandling herfor, spiller spiseforstyrrelsen stadig en rolle, især i diætperioden og efter konkurrence. Hun fortæller, at hun har problemer med kosten, og at hun har perioder, hvor hun overspiser (i forhold til sin kostplan), og perioder, hvor hun underspiser. Nogle gange glemmer hun at spise, fordi hun ikke mærker sult. Hun beskriver også, at spiseforstyrrelsen har udstyret hende med særligt brugbare kompetencer i forhold til diætperioden, fordi hun er god til at ignorere sultfølelsen. Omvendt oplever hun sin tidligere spiseforstyrrelse som en ulempe efter konkurrencen, fordi hun har svært ved at give slip og give sig selv lov til at spise af frygt for at tage på i vægt.

Undersøgelsen peger således på, at især for de unge kvinder kan trænings- og kostregimet samt det enorme og konstante fokus på kroppens udseende skabe u hensigtsmæssige, grænsende til sygelige, tanke- og handlemønstre og dermed spiseforstyrrelseslignende tilstande. Kvinderne synes i stor udstrækning at være bevidste herom, men er så grebet af sporten og af kropsarbejdet, at de kan tilsidesætte disse følelser. Analysen viser, at psykiske nedture som følge af store vægtudsving og et ekstremt kropsfokus opleves som en nødvendig del af det at være seriøs og ambitiøs omkring kropsarbejdet og sin sport.

Kvindernes oplevelser ovenfor kan også tolkes som en konsekvens af det paradoks, som karakteriserer fitnesskulturen: Fitnesscentret danner på den ene side en ramme for at fremme sundhed gennem kropslige teknikker og specialiseret viden, men bidrager på den anden side også til mere strikse kropsidealer og til dyrkelsen af den perfekte krop (Andreasson & Johansson 2020). Fitnessindustrien kan siges at sælge et budskab om, at kroppen kan formes og trænes til perfektion, og mens dette for nogle fører til en sund livsstil og krop, omsættes budskabet af andre til ekstreme og disciplinerede træningspraksisser og kostmønstre, som risikerer at resultere i sygelige tanke- og handlemønstre, som for eksempel spiseforstyrrelser og træningsafhængighed (ibid.). Dette paradoks og dets indbyggede risici synes at blive sat endnu mere på spidsen for de unge i vores undersøgelse, som deltager i konkurrencer, hvor behovet for ekstrem disciplin og et ekstremt kropsfokus forstærkes.

Opsamling

I dette kapitel har vi belyst de elementer af de unges kropsarbejde, som vedrører træning og kost, og som udgør omdrejningspunktet i deres tilværelse. De unges hverdagsliv er centreret omkring et disciplineret og dedikeret kropsarbejde bestående af intensiv styrketræning kombineret med konditionstræning og en nøje tilrettelagt og kontrolleret kost.

Flere af de unge har også tidligere i livet været træningsaktive, nogle også på højt niveau. De begyndte at dyrke styrketræning som led i en genoptræning efter en fysisk skade, eller fordi lysten til den tidligere idrætsgren ikke længere var til stede. Andre begyndte at styrketræne, fordi de var

utilfredse med kroppens udseende. Fælles for de unge er, at de bliver grebet af styrketræningen og begynder at træne med en stigende grad af seriøsitet, intensitet og disciplin. I denne forbindelse begynder de unge også at gå op i kostens indhold og sammensætning og begynder at følge detaljerede kostplaner. For hovedparten af de unge er dedikationen til styrketræning og formningen af kroppen så stor, at de stiller op i fitness- og bodybuildingkonkurrencer og indgår i forløb med personlige trænere.

De unge er stærkt fascineret af selve processen med at forme og udvikle kroppen henimod deres respektive kropsidealer. Kropsarbejdet giver ikke kun de unge en større kropstilfredshed men også stor fysisk og psykisk tilfredsstillelse, øget selvtillid og selvværd samt øget opmærksomhed og anerkendelse fra omgivelserne. Derudover er den disciplinerede livsførelse, som kropsarbejdet kræver, også forbundet med stor fysisk og psykisk glæde for de unge. De trives således med et skemalagt og kontrolleret hverdagsliv og er desuden tiltrukket af sportens individualiserede grundpræmis – og dermed af, at arbejdet med at forme kroppen alene hviler på én selv.

Kropsarbejdet og den stærke fokusering på træning og kost har implikationer for de unges sociale liv. Fælles for næsten alle er, at de ikke drikker alkohol og ikke går til fester eller i byen, og de fleste strukturerer og tilpasser hverdagslivet og deres sociale liv efter trænings- og kostplanen. Deres træningsdedikation har for nogle betydet, at de har mistet eller sorteret de venskaber fra, som ikke har forståelse for den disciplinerede livsførelse samtidig med, at nye venskaber er opstået i fitness- og bodybuildingmiljøet. Undersøgelsen viser et skisma i de unges sociale relationer. Venskaberne med ligesindede i fitness- og bodybuildingmiljøet styrker på den ene side de unges interesse og motivation for sporten og mindsker følelsen af ensomhed i en ellers individualiseret sport. På den anden side bidrager fastholdelsen af venskaber uden for miljøet til, at de unge bevarer et kritisk og nuanceret blik på sporten, konkurrencedeltagelsen og på deres disciplinerede livsførelse.

Som led i optræningen til konkurrencer gennemgår de unge en såkaldt diætperiode på typisk tre-fire måneder, hvor de følger et særligt trænings- og kostprogram, som skal gøre dem klar til konkurrencen. Perioden beskrives af de unge som ekstremt hård, både fysisk og psykisk. De træner oftere og hårdere samtidig med, at kostplanen bliver mere striks, og antal daglige kalorier begrænses kraftigt. Som følge heraf er de unge konstant sultne og trætte. Hvor nogle – især unge mænd – trives hermed og ser perioden som en positiv udfordring, oplever flere af de unge kvinder psykiske nedture i forbindelse med perioden som følge af det konstante, ekstreme kropsfokus og de store vægtudsving, perioden afstedkommer. Undersøgelsen viser dermed, at især for de unge kvinder kan kropsarbejdet i diætperioden skabe uhensigtsmæssige, grænsende til sygelige, tanke- og handlemønstre, og dermed spiseforstyrrelseslignende tilstande.

Brugen af præstationsfremmende midler: Tilgange og bevæggrunde

I det følgende vil vi belyse de unges brug af præstationsfremmende midler. Vi finder i interviewmaterialet tre tilgange til brugen af præstationsfremmende midler: For nogle er brugen af præstationsfremmende midler en integreret del af sporten og betragtes som et nærmest naturligt og nødvendigt led i dét at være seriøs og dedikeret til sin sport på lige fod med hyppig, intensiv træning og et fast, striks kostmønster. For andre er det karakteristisk, at de tager klart afstand til brugen af præstationsfremmende midler, og at de betragter det som snyd. For en tredje gruppe er det kendetegnende, at de også udtrykker en klar afstandtagen til præstationsfremmende midler, men at de samtidig har været fristet til at prøve. I det følgende vil vi beskrive disse tre tilgange nærmere.

De aktive brugere

I alt fem unge mænd og to unge kvinder bruger på interviewtidspunktet præstationsfremmende midler som for eksempel forskellige anabole steroider til muskelopbygning og Clenbuterol til fedtforbrænding. De opstiller alle i konkurrencer, og fire af mændene arbejder som personlige trænere. De unges viden om, og erfaringer med, at bruge præstationsfremmende midler er forskellige. Hvor især de fire personlige trænere kan siges at betragte sig selv som eksperter med stor viden, interesse og flere års erfaring inden for brugen af præstationsfremmende midler specifikt og bodybuilding generelt, giver interviewene med de to unge kvinder indtryk af, at de er knapt så erfarne på området, og de synes heller ikke at besidde den samme interesse for midlerne og for at søge viden om midlerne som mændene. De unge kvinders brug af præstationsfremmende midler synes i høj grad at være understøttet og styret af deres personlige trænere. I kapitlet 'Den personlige træners rolle og betydning' beskriver vi nærmere trænerens rolle, holdninger og praktikker i forhold til at vejlede klienter i brugen af præstationsfremmende midler.

Overvejelser om at begynde brugen af præstationsfremmende midler

Det er kendetegnende for de fleste unge i undersøgelsen, som bruger præstationsfremmende midler, at de har haft mange og grundige overvejelser, inden de begyndte. Nogle fortæller, at de har brugt flere år på at afveje fordele og ulemper. Interviewene peger i denne forbindelse på, at træneren også her spiller en meget vigtig rolle som sparringspartner og rådgiver i forhold til midlernes virkninger og bivirkninger. Derudover har de unge rådført sig hos andre brugere i træningsmiljøet og søgt information online. For nogle unge vedrører overvejelserne, om de skal begynde at anvende andre eller flere præparater.

Især for de unge kvinder er det afgørende, at midlerne ikke påvirker deres fertilitet. Derudover er det vigtigt for dem at bevare det feminine look og dermed undgå dét, én betegner som "mandlige bivirkninger" som for eksempel dybere stemme, hårvækst og ændret kæbeparti. I interviewuddraget nedenfor forklarer en ung kvinde sine overvejelser, inden hun begyndte at bruge det fedtforbrændende middel Clenbuterol:

Interviewer: "Havde du nogle betænkeligheder ved det på forhånd?"

Informant: "Ja. Det er helt sikkert. Helt sikkert, altså, det har man jo. Det er jo ikke sundt for kroppen at proppe sig med ting som... altså, det er jo ulovligt. Og dét er der jo en grund til, at det er, kan man sige. Så selvfølgelig, så har jeg tænkt helt vildt meget over, om det var en god idé. Men altså, man kan sige, så længe jeg kan bibeholde ting som min fertilitet og sådan noget der, så var det egentlig noget, jeg følte, jeg godt kunne gå på kompromis med." (18-årig kvinde)

De fleste unge mænd har ligeledes foretaget grundige afvejsninger af fordele og ulemper, inden de begyndte at bruge præstationsfremmende midler:

"Jeg brugte et år på at finde ud af, om det var noget, jeg virkelig ville. Og så til sidst kunne jeg ikke... jeg vidste, at jeg ville blive en del af det. Jeg vidste, at jeg ville komme til at gøre det. Læste rigtig meget om det, prøvede at læse rigtig meget op på det. Men lærte først rigtigt, da man gjorde det." (23-årig mand, personlig træner)

En 21-årig mand fortæller, at han har været igennem en lang overvejselsesproces, hvor han har søgt viden om steroider, skrevet opgaver i gymnasiet om steroider, rådført sig med kammerater, trænet sig op til at kunne spise det antal kalorier, som bodybuilderlivsstilen kræver, og prøvet at opstille i konkurrencer uden at bruge præstationsfremmende midler. Han slutter sin fortælling om disse overvejselser af med at sige (henvendt til sig selv): "Okay, nu har du bevist nok. Det er noget, du godt kan lide. Det her elsker du. Nu må du godt prøve det, ikke?". Efter en lang og grundig overvejselses- og forberedelsesproces giver han således sig selv lov til at bruge præstationsfremmende midler, hvilket efterlader et indtryk af, at han betragter denne beslutning om at begynde at bruge dem som en slags belønning.

En enkelt ung mand fortæller i modsætning til de andre, at han ikke havde nogle særlige overvejselser på forhånd om at påbegynde brugen af anabole steroider:

"Jeg var lidt ligeglad. Jeg tænkte, at det skal prøves. Man skal bare være indstillet på, at første gang du gør det, så er du tvunget til at gøre det igen." (20-årig mand)

I det følgende zoomer vi ind på selve brugen af præstationsfremmende midler og dermed på de unges fortællinger om, hvad de bruger, hvornår og hvor hyppigt.

Det periodiske og det kontinuerlige brug

Der er forskel på, hvornår og hvor ofte de unge bruger præstationsfremmende midler. Nogle fortæller om et periodisk brug i forbindelse med konkurrencer, mens andre fortæller, at de bruger forskellige præstationsfremmende midler, i varierende doser, kontinuerligt og hermed også uden for

konkurrenceperioden. Nedenfor præsenteres tre interviewudrag, der illustrerer disse forskellige måder at bruge præstationsfremmende midler på. Det første uddrag eksemplificerer det periodiske brug, mens de to sidste er eksempler på det kontinuerlige brug:

"Man kan jo køre nogle forskellige perioder. Oftest det, som jeg har gjort, det var, at jeg startede cirka et år, før jeg skulle stille op første gang. Og man kan sige, så kører man nogle præparater, som er rigtig gode til at sørge for, at man virkelig får smidt noget muskel på, og altså, det holder noget væske i kroppen, så leddene har det godt, og så man virkelig kan få bygget noget mere muskelmasse, end man ville naturligt. Så efter det, så ville man gå over til nogle perioder, hvor man skifter til nogle andre præparater, som hjælper med ikke at have den her væskefyldning i kroppen, så man kan komme hen til det der mere tørre look og sådan noget. Så det også, kan man sige, hjælper på aspektet med, at man skal stille op, og man skal ned i den der form. Så kører man noget efterkur, for ligesom at få sin naturlige testosteronproduktion op igen. [...] Det er jo dér, jeg, kan man sige, ikke bare fortsætter, men ligesom siger til mig selv: "Man skal jo ikke gå rundt og være supermand hele tiden". Altså, man er nødt til at komme ned og være en normal mand og ligesom sørge for, at kroppen har det godt, og ikke bare, altså, lukke øjnene og så... fordi så er det jo, de store problemer, de godt kan opstå." (23-årig mand, personlig træner)

"Jeg tager anabolske steroider. [...] Jeg kører det hele tiden. Jeg har sådan nogle forskellige doseringer, men det er forskellige ting, så du ikke ødelægger din krop for meget. Selvfølgelig vil du altid ødelægge din krop, men du kan minimere det, hvis du har styr på det. Og det har min coach. [...] Altså, når du er på diæt, så kører du meget, du kører meget forskelligt, fordi du skal bruge meget for at vedligeholde muskelmasse, du skal bygge muskelmasse, du skal passe på, at dit temperament ikke kammer over, du skal tømme dig selv for vand, og du skal dét og dét og dét. Der er rigtig mange ting, der spiller ind over. Og det er dyrt. En konkurrence koster mig 7.500. Bare i krudt [anabole steroider]." (20-årig mand)

Interviewer: "Er der forskel på, om det er diætperiode eller off-season?"

Informant: "I forhold til hvilke præparater man bruger, ja. Måske også en lille smule doseringsmæssigt." [...]

Interviewer: "Men de her forskellige præparater, bruger man også dem i off-season, eller hvordan?"

Informant: "Ja. Det gør man. Og der er forskellige måder eller forskellige præparater, man kan bruge. Men ja, det gør man."

Interviewer: "Okay, og så intensiveres det, når man begynder at træne op til konkurrence eller?"

Informant: "Ikke helt. Fordi jo mere du tilføjer eller putter ind i din krop, jo højere vil dit stresshormon også være, og jo dårligere vil din krop egentlig reagere. Så det er også en balancegang. Jeg gør altid det, at jeg skruer ned for de anabole op mod konkurrencen, fordi mit hoved skal nok stresse for resten af kroppen. Så jeg skruer altid ned, fordi så reagerer min krop bedre. Og det er der, hvor der er mange, der tager fejl i forhold til, at det ikke er krudtet, der gør det, lige dér. Det vil sige, at krudtet, det hjælper rigtig meget. Men mere er ikke altid bedre." (23-årig mand, personlig træner)

Som disse tre interviewuddrag viser, er brugen af præstationsfremmende midler forskellig fra informant til informant. For nogle bruges midlerne i afgrænsede perioder, i såkaldte kure, og det anses for vigtigt at give kroppen pauser fra de præstationsfremmende midler og på den måde genetablere en kropslig og fysisk normaltilstand. For de kontinuerlige brugere af præstationsfremmende midler anses denne kropslige pause ikke som væsentlig. Her justeres i stedet på typen og doseringen af midlerne.

Generelt gælder det, at der typisk bruges forskellige typer af præstationsfremmende midler før diætperioden, i diætperioden og i efterkuren efter konkurrencen. Eksempelvis bruger de fleste vanddrivende og fedtforbrændende midler i diætperioden op til konkurrence. Men som det fremgår af de to sidste citater, er det kontinuerlige brug også tilrettelagt forskelligt og individuelt. Hvor den 20-årige informant giver indtryk af at bruge mange forskellige midler – også i diætperioden – har den 23-årige informant en anden tilgang, hvor han for eksempel nedjusterer mængden af anabole steroider i diætperioden. For ham er det vigtigt at finde den rette balance i brugen af midler, og her er flere, eller større doseringer af, midler ikke nødvendigvis en god idé.

For de to unge mænd, der bruger præstationsfremmende midler kontinuerligt, er det desuden karakteristisk, at de tilsyneladende ikke har planer om at stoppe brugen af præstationsfremmende midler, når de bliver ældre. En af dem fortæller:

Informant: "Jamen, jeg ved næsten med 100 procents sikkerhed, at jeg kommer til at gøre det, der hedder TRT, når jeg har fået børn og sådan nogle ting."

Interviewer: "Hvad betyder det?"

Informant: "TRT, det står for "Testosterone Replacement Treatment", og det er bare en lav dosering af testosteron. Fordi lige så snart, at du er 26, så daler dit testosteron helt automatisk. Så for at holde... altså, man kan sige, hvis du har en lav produktion af testosteron naturligt, så vil du have nemmere ved at blive deprimeret. Du har det ikke lige så sjovt, altså, du er ikke lige så glad, overhovedet. Du er ikke lige så over-skudsagtig. Og der er faktisk rigtig mange ældre mænd, der oplever det. Hvor jeg har enten tænkt mig at gå til lægen, ellers så doserer jeg det selv. Simpelthen bare for at få et bedre velvære, når jeg bliver ældre."

Interviewer: "Så det har du tænkt, at du vil, når du bliver lidt ældre?"

Informant: "Ja, helt klart. Det ved jeg, at jeg kommer til." (23-årig mand, personlig træner)

Det fremtidige brug er således ikke knyttet til præstation eller ønsket om at nå langt i konkurrence-regi, men til velvære.

For de to kvindelige brugere af præstationsfremmende midler er det kendetegnende, at deres brug er periodisk, konkurrenceorienteret og styret af deres trænere. Nedenfor fortæller den ene af kvinderne, hvilke midler hun bruger, og hvordan:

Informant: "Lige nu, der kører jeg noget, der hedder Primo, for eksempel."

Interviewer: "Ja. Og hvad er det?"

Informant: "Det er muskelopbygning. Og så er der Clen [Clenbuterol], det kan man også tage. Det er... hvad hedder det, fedtopløsende."

Interviewer: "Ja, det er sådan fedtforbrændende?"

Informant: "Ja. Og ellers så er der... Anavar, kan man også tage. Men fordi min krop, den er egentlig god til at optage mange af de ting, så skal jeg have en meget lav dosis af alt. Og nogle gange, så behøver jeg ikke engang de ting for, at min krop den ligesom bare bygger muskler på. Der har jeg været meget heldig fra naturens side af... at min krop er god til at bygge muskelmasse på."

Interviewer: "Ja. Og hvad betyder det så? At det kun er noget, du bruger en gang imellem, eller hvordan skal man forstå det?"

Informant: "Det er noget, vi kører i få uger. Så holder vi en pause, og så kører man på igen."

Interviewer: "Og selve dét at finde den rigtige mængde, man skal tage, er det noget, I eksperimenterer jer frem til det, eller hvordan gør man det?"

Informant: "Man starter med at tage den laveste dosis. Og det er noget, han nærder sig frem til – træneren dér. Og så starter vi på den, og hvis vi kan se, okay, vi kan godt køre lidt mere, så gør man det. Så han vil helst sørge for, at man kører så lav dosis som overhovedet muligt. [...] Jeg tænker altid på, hvor lang tid jeg skal køre det. Og så snakker jeg også med min træner om det. Vi plejer at sige sådan tre måneder, så slutter vi. For at man lige får lidt ro på, ikke? Det tager jo lidt hårdt både på hjertet og på éns organer, at man kører de her midler." (23-årig kvinde)

Som det fremgår, bruger den unge kvinde tre forskellige præstationsfremmende midler på interviewtidspunktet – alle i lave doser og i afgrænsede perioder. Det fremgår desuden, at træneren har tilrettelagt hele processen for hende, herunder type og dosering af præparat samt brugsperiodens

varighed. Trænerens indflydelsesrige rolle understreges også af informantens hyppige brug af ordet "vi". I kapitlet 'Den personlige træners rolle og betydning' uddybes trænerens rolle yderligere.

Den 'rigtige' og 'forkerte' fremgangsmåde

Undersøgelsen viser, at de unge, som bruger præstationsfremmende midler, skelner mellem en 'rigtig' og en 'forkert' måde at bruge midlerne på. Den 'rigtige' måde handler om at være ansvarlig og seriøs i sin tilgang. Det vil ifølge de unge sige at sikre, at både træningen, kosten og søvnen fungerer optimalt, før man begynder med præstationsfremmende midler. Den rigtige fremgangsmåde forudsætter dermed også, at man mestrer det disciplinerede hverdagsliv. Derudover handler den rigtige fremgangsmåde om at søge viden om midlernes virkninger og bivirkninger, enten via nettet, sin træner eller andre i miljøet. Flere fremhæver endvidere, at den korrekte måde at bruge præstationsfremmende midler på indebærer, at man holder øje med og lytter til sin krop, og at man vurderer behovet for at bruge præparater, der kan undgå eller mindske bivirkninger. Endelig indebærer den rigtige fremgangsmåde at konsultere en læge og få foretaget blodprøver. Det er en gennemgående opfattelse blandt de unge, at denne rigtige fremgangsmåde bidrager til at mindske risici og til at skabe en følelse af kontrol og tryghed.

Nedenstående interviewuddrag med en 23-årig personlig træner illustrerer, hvordan de unge opfatter og beskriver den rigtige måde at bruge præstationsfremmende midler på:

Informant: "Man går ikke bare ind på nettet og læser og bestiller det over nettet. Der er jo også noget af det, der er farligt, ikke? Og jeg var sådan fuldstændig afklaret med, okay, hvilke konsekvenser kan det have? Og jeg har jo hele tiden lyttet meget til min krop, for hele tiden at høre, okay, er der nogle faresignaler? Er der noget, som ikke er, som det skal være? Går op og får taget blodprøver hos lægen og får tjekket, hvordan ser mine nyre- og levertal ud? Hvordan ser mit naturlige testosteron ud, når man ikke er på noget? Og sørger hele tiden for, at man ikke gør det med hovedet under armen. [...] Jeg har jo været meget ærlig ved lægen. Hvis man siger, at man ikke bruger noget, og de så kan se på blodprøverne: "Okay, der er et eller andet galt", så er det jo også lidt åndssvagt. Og jeg har snakket med min læge, og han frarådede jo selvfølgelig tingene, og det kan jeg jo også godt forstå, for det gør jeg jo også til andre. Men det har jo været konkurrencebaseret, at man ligesom tænkte: "Jeg vil gerne vinde. Og jeg vil gerne gøre, hvad der skal til, for at vinde." [...] Det er jo ikke bare ligesom at drikke noget aminosyre før træning. Det er jo noget helt andet. Det er jo at ændre kemien i sin krop. Og det, jeg er bange for, det er jo, at hvis det er blevet så alment, at man kan gå op i et træningscenter, og jeg kan udpege i hvert fald fem, der står dér, og jeg kan sige: "Prøv og hør, de har i hvert fald rørt noget", ikke? Det der med, at det bliver bare: "Uha, nu skal jeg bare være stor." Det er jo ikke dét, det handler om. Altså al træning, det handler om at have en sund og velfungerende krop. Så hvis man bruger dem på den rigtige måde, og det er jo, jamen, er din søvn i orden? Er din kost i orden? Er din træning i orden? Spiller alt det her, og tager du så anabolske steroider oveni, så vil det bare gøre, at du ligesom får det optimale ud af, at du bruger dem, altså i gåseøjne, på den rigtige måde. I stedet for, at man sover 5-6 timer, og så tager man ud og drikker i weekenden, og ja, maden, det er sådan lidt... og nå ja, så får man lige trænet nogle gange. Og så tror man, at fordi man tager en masse steroider, så bliver man stor. Altså, det er jo den helt forkerte mentalitet."

Interviewer: "Ja, så det følges lidt ad med den her mentale disciplin, som det kræver at træne på det niveau?"

Informant: "Ja. Det kræver i hvert fald disciplin at skulle gøre tingene ordentligt. For det der med at tage ned i træningscenteret og træne, det er jo den sjove del af det. Det er jo den, man godt kan lide. Men at skulle sørge for, at man spiser den rigtige mad, dag ind og dag ud, det er jo dér, det hårde er. Og det er dér disciplinen, den træder ind." (23-årig mand, personlig træner)

Ovenstående karakteristik af den 'rigtige' fremgangsmåde går igen i flere andre interviews. Som det også eksemplificeres i uddraget, indebærer beskrivelserne af den rigtige fremgangsmåde implicit også beskrivelser af den 'forkerte' fremgangsmåde og hermed det uovervejede, useriøse, udisciplinerede brug. Det er en gennemgående opfattelse, at den rigtige måde at bruge præstationsfremmende midler på, og måden, hvorpå man udnytter midlerne mest optimalt, er tæt knyttet til den disciplinerede tilgang til træning, kost og søvn. Den optimale virkning af de præstationsfremmende midler fordrer således, at man er i stand til at udøve den nødvendige disciplin i forhold til træning, kost og søvn. I forlængelse heraf fremhæver flere unge også, at brugen af præstationsfremmende midler ikke skal forstås som en nem løsning, fordi de netop ikke fjerner behovet for disciplin for at opnå sit sportslige mål, hvilket uddybes nedenfor:

"Den filosofi, jeg har med det, det er, at det er ikke dét [brugen af præstationsfremmende midler], der gør, at man vinder. Vil det hjælpe, eller vil de gøre, at du får et bedre resultat? Ja. Men det er ikke dem, der får dig til at stå op klokken halv fem om morgenen for at lave cardio i en time, for at tage i skole eller på arbejde hele dagen og så træne hårdere senere på dagen, og sørge for at få alle sine måltider og sådan noget. Det er jo ikke – de gør det jo ikke for én. Så jo, de vil jo hjælpe, og de vil gøre, at man kan få et bedre resultat. Men de står ikke op for én om morgenen, og de laver ikke maden for én." (23-årig mand, personlig træner)

Oplevelser af de præstationsfremmende midlers bivirkninger

Fælles for de unge, som bruger præstationsfremmende midler, er, at de oplever få bivirkninger, og at disse bivirkninger opleves som mindre alvorlige, som forventelige, og som "til at leve med". Dette er dog ikke ensbetydende med, at de ikke bekymrer sig om bivirkninger eller om deres helbred. På tværs af interviewmaterialet synes de unge at give udtryk for, at de er indforstået med risikoen ved at bruge præstationsfremmende midler, men det er også deres opfattelse, at dét at følge den rigtige, ansvarlige fremgangsmåde bidrager til at mindske risikoen for bivirkninger. Derudover oplever de unge også en række positive virkninger af midlerne, som synes at bidrage til at opveje eller overskygge bivirkningerne. Midlernes positive virkninger beskrives i det efterfølgende afsnit.

Nedenfor eksemplificeres, hvordan de unge efter eget udsagn kun mærker få bivirkninger af midlerne:

"Jeg har aldrig oplevet at have nogle store udsving, vil jeg sige. Det værste, jeg har haft, det er lettere forhøjet blodtryk, og det var i forbindelse med, at jeg også gik ned med stress. Senest havde jeg faktisk for lavt blodtryk. Så jeg har ikke selv oplevet at

være helt ude og skide med forhøjet nyre- og levertal og sådan nogle ting. Men jeg tager også alle mine forbehold i forhold til nyre- og leverbeskyttende og blodtryks-sænkende præparater og sådan nogle ting.” (23-årig mand, personlig træner)

Generelt oplever de unge ikke eventuelle bivirkninger som værende alvorlige nok til at få dem til at ophøre med de præstationsfremmende midler. I nogle tilfælde forsøges bivirkninger håndteret ved eksempelvis at ændre på dosering, tidspunkt for indtagelse, præparat, eller ved at indtage midler målrettet bivirkningerne. I andre tilfælde accepteres og tolereres bivirkninger som en uundgåelig del af livet som seriøs og dedikeret bodybuilder, hvilket nedenstående interviewuddrag illustrerer:

Informant: ”Altså, nu er det jo ikke kun testosteron, jeg tager. Jeg tager rigtig mange ting, men ja, der er bivirkninger ved alt. Det kan man ikke undgå. Hvis du læser bag på en Panodil-pakke, for eksempel, dér står også bivirkninger. Men nu har jeg det også sådan, at jeg er ikke så bange for anabolske steroider.” [...]

Interviewer: ”Du siger, at du også tager andre ting. Vil du prøve at sige hvilke?”

Informant: ”Nandrolon... Det er Deca... der er... jeg ved faktisk ikke så meget om det, så jeg kan ikke forklare det. Det skal man mest google og sådan noget. Så der er Nandrolon, der er Primobolan, der er Anavar – det er det mest udbredte blandt kvinder, for eksempel. Anavar og Primobolan. Men det er også udbredt blandt mænd, fordi det er noget af det mildeste, du kan få for kroppen. Hvor Tren [Trenbolon] er noget af det mest giftige, du kan tilføre din krop.”

Interviewer: ”Hvad kalder du den? Tren?”

Informant: ”Tren.”

Interviewer: ”Men den bruger du ikke, eller?”

Informant: ”Jo, jo, den bruger jeg også. Altså, til konkurrence bruger du den. Fordi den gør dig stor og hakket hurtigt. Men du bliver til gengæld også syg i skallen. Den går ind og stimulerer dit aggressivitsniveau, så det øges, desværre.”

Interviewer: ”Har du selv oplevet det?”

Informant: ”Ja. Det har jeg. På mange punkter, rigtig mange punkter.”

Interviewer: ”Kan du sige noget om, hvordan det kommer til udtryk?”

Informant: ”Du bliver sur over små ting. Sådan noget som hvis din... hvis nu min mor, hun siger: ”Kan du ikke lige tømme opvaskeren?”. ”Ej, det gider jeg ikke”. ”Kom nu, kan du ikke lige gøre det?”. Så råber man bare: ”HOLD NU DIN FUCKING KÆFT!”. Det gør jeg ikke normalt. Jeg taler rigtig pænt til folk, og jeg taler rigtig pænt til mine forældre. Men dér, der kunne jeg godt se, at der var noget, der var galt.”

Interviewer: "Er du så stoppet med det eller?"

Informant: "Nej, jeg kører bare ikke Tren lige nu. Det gør du mest i otte uger indtil konkurrence."

Interviewer: "Og hvad med de andre midler? Giver de lignende bivirkninger?"

Informant: "Nej. Der får du bare følelsen af, at du er The Shit, når du træner." (20-årig mand)

De to unge kvinder og nogle af de unge mænd fortæller, at de oplever at få forhøjet puls, hjertebanken, rysten på hænderne, kramper og forringet søvn af at bruge det fedtforbrændende middel Clenbuterol. Generelt er de unge dog ikke specielt bekymrede over sådanne bivirkninger. I stedet affinder de sig hermed og forsøger at tilpasse træningen efter bivirkninger. En ung kvinde fortæller for eksempel, at hun undgår intervaltræning og dermed at få sin puls meget højt op, netop fordi hun bruger Clenbuterol, der giver hende forhøjet puls. Begge kvinder fortæller desuden, at de har fysiske helbredsproblemer i form af lav blodprocent og fordøjelsesproblemer, men dette har tilsyneladende ikke haft betydning for deres valg om at bruge præstationsfremmende midler. Her bliver dét at bruge midlerne på den rigtige, ansvarlige måde igen vigtigt. Begge kvinder understreger, at de er ekstra opmærksomme på eventuelle bivirkninger, at de konsulterer deres læge, og at de rådfører sig med deres træner og andre i miljøet. Den unge kvinde med fordøjelsesproblemer fortæller, at hun faktisk oplever en forbedring af sin tilstand, når hun bruger præstationsfremmende midler, og at dette gør brugen mere acceptabelt for hende.

Der er blandt de unge en udbredt forståelse af, at midlernes virkninger og bivirkninger varierer fra person til person og på tværs af præparater, samt at midlerne forstærker éns personlighed. De følgende to interviewuddrag illustrerer denne forståelse:

"Det, som jeg føler, at jeg har oplevet, det er, at der er rigtig mange, der siger, at du bliver aggressiv af det og sådan noget. Det gjorde jeg ikke. Jeg føler mere, at det fremhæver den person, man er i forvejen. Så hvis man for eksempel er en meget følsom person, jamen, så kan du blive endnu mere følsom. Er du naturligt en meget aggressiv person, så bliver du endnu mere aggressiv. Og man hører jo ofte: "Ej, men man bliver aggressiv af det". Det er jo oftest, fordi de folk, som vælger at tage det, det er nogle, som er aggressive i forvejen. Men så er det også noget med at mærke efter, jamen, hvordan, har man humørsvingninger? Har man nemt ved at blive depressiv? Sover man godt? Alt sådan noget. Kan man mærke, at det sådan stikker lidt i den ene side, nå, men det er måske nyren eller leveren, der brokker sig. Altså, så det handler meget om at lytte efter, synes jeg. Så det er jo også det samme som dem, der tager på druk hver eneste weekend. Det skulle heller ikke undre mig, hvis der er nogle af dem, der vågner op sådan lidt med ondt i den ene side... det er jo leveren, der har været lidt udsat hen over sådan en weekend, ikke?" (23-årig mand, personlig træner)

Informant: "Der er nogen folk, der siger, at nogle præparater giver nogle bivirkninger, og andre præparater giver andre bivirkninger. Og så kan du prøve det selv, og du får måske slet ikke de her bivirkninger overhovedet."

Interviewer: "Og er det anabolske steroider, du selv har erfaring med?"

Informant: "Ja, det er det."

Interviewer: "Og har du oplevet nogle bivirkninger ved det?"

Informant: "Ved enkelte præparater har jeg. Med ét præparat særligt, der bliver man meget kort for hovedet, meget snæversynet og meget egoistisk. [...] Jeg vil sige, det er jo altid stablet op, som at med anabolske steroider, så bliver du mere aggressiv. Og det passer overhovedet ikke. Man kan ikke skære alle over én kam. Slet ikke. Fordi de reagerer alle sammen forskelligt på kroppen. Altså efter hvor langsomt optagelige de er, hvor hurtigt optagelige de er, og hvad de gør ved éns psyke, det er virkelig meget forskelligt." (23-årig mand, personlig træner)

Uddragene illustrerer den generelle opfattelse, at præstationsfremmende midler som anabole steroider ikke kan skæres over én kam. Det er ifølge de unge individuelt, hvordan man reagerer på midlerne, og hvilke bivirkninger man oplever. De unge afviser dermed også, at der automatisk kan sættes lighedstegn mellem anabole steroider og øget aggressivitet.

Flere af de unge i undersøgelsen, som typisk hverken drikker eller går til fester eller i byen, betragter alkohol som værende mindst lige så helbredsskadeligt og farligt som for eksempel anabole steroider, og de bruger denne analogi i deres argumentation over for andre for, hvorfor faren ved præstationsfremmende midler i deres øjne er overdrevet. En ung mand fortæller for eksempel:

"Nu kan jeg ikke huske, hvad han hedder, men det er en amerikaner, som har lavet en skala, som jeg har downloadet ned på min telefon, hvor alkohol, som du kan købe i danske butikker, du kan købe det på tanken... Som 13-årig kan du gå ind, uden du skal vise ID, og købe en flaske, købe en bajer, for eksempel, ikke? Det ligger nr. 1 på listen over verdens farligste stoffer, hvor steroider kommer som nummer 16. Der er altså langt fra nummer 1 til nummer 16. [...] Så hver gang folk, de siger: "Uh, det er så skidefarligt", så viser jeg dem den der. Og siger: "Hvad synes du selv? Der er langt ned til nummer 16"." (20-årig mand)

Dét at drage analogier til indtagelse af alkohol synes således at bidrage til, at de unge i højere grad kan retfærdiggøre deres brug af præstationsfremmende midler og nedtone deres skadevirkninger. Dette understøttes af andre studier af bodybuilders brug af præstationsfremmende midler, som fremhæver, at denne form for fordelagtige sammenligninger (advantageous comparisons) – eksempelvis mellem brug af præstationsfremmende midler og den generelle befolknings usunde livsstil – netop kan forstås som én ud af flere strategier, som bodybuildere bruger for at retfærdiggøre deres egen brug af midlerne (Boardley et al. 2014).

Bevæggrunde for at bruge præstationsfremmende midler

I det følgende vil vi belyse de unges bevæggrunde for at bruge præstationsfremmende midler. Alle begrundelser umiddelbart og indledningsvist dette med, at de gerne vil øge deres chancer for at nå langt i konkurrenceregion. Men analysen peger dog også på, at de unges bevæggrunde ydermere er tæt knyttet til de positive, fysiske og psykiske virkninger, som de oplever, at midlerne har.

De følgende tre interviewuddrag illustrerer, hvordan de unges brug af præstationsfremmende midler først og fremmest tager afsæt i ønsket om at nå langt i konkurrencerne:

”Dét fik jeg at vide: ”Hvis du skal op til konkurrence, så kræver det dét. Hvis du skal i top tre”. Og hvem vil ikke det? Hvem vil ikke i top tre? Hvem vil ikke have guld rundt om halsen? Præcis, du gør det jo for at vinde. Det er derfor, det bliver kaldt en ekstrem sport.” (20-årig mand)

”Man vil jo gerne komme i den bedste udgave af sig selv, og man vil gerne vise sit hårde arbejde frem. Men man kan sige, vi kommer jo alle sammen med én eller anden forhåbning om at vinde. Og det er jo også derfor, vi gør det. Jeg blev placeret nummer 2 og 3 og 4 til mine sidste konkurrencer, og det var, fordi jeg ikke var tynd nok. Så man kan sige, alt andet var i orden. Det var, fordi jeg ikke var tynd nok, at jeg ikke scorede højere sidst. Så man kan sige, jeg vidste jo også godt, at det var dét, jeg skulle arbejde på. Og så har jeg fået lidt hjælp på den måde.” (18-årig kvinde)

”Altså, det er jo også lidt den der tankegang: ”Jamen, hvis alle de andre gør det.” Så altså det her hårde arbejde, som man virkelig lægger i det, og det er virkelig blod, sved og tårer, man giver. For det er jo virkelig noget, jeg går op i. Vil jeg så lade det gøre, at man kommer på en sidsteplads eller noget i den stil? Altså, det er jo lidt svært deroppe, for man giver virkelig sit ét og alt til noget, ikke? Og så, hvis man fik at vide: ”Okay, jamen, havde du taget to skud testosteron om ugen i tre måneder, så havde du vundet?” (23-årig mand, personlig træner)

Generelt er de unges brug af præstationsfremmende midler drevet af et stærkt ønske om at fremme deres chancer i konkurrencen efter måneders dedikeret og disciplineret kropsarbejde. Set fra dette perspektiv kan valget om at bruge præstationsfremmende midler for at nå det sidste stykke i konkurrencen synes nemt. Som interviewudraget med den 18-årige kvinde ovenfor indikerer, har placeringen ved tidligere konkurrencer – og begrundelsen om, at dette skyldtes, at hun ikke var tynd nok – haft stor betydning for, at hun på interviewtidspunktet bruger et forbudt, fedtforbrændende middel i optræningen til næste konkurrence. Hun fortæller, at hendes træner umiddelbart efter hendes seneste konkurrence fik en tilbagemelding fra dommerne om, at: ”... min muskelmasse var bedre end hende, der vandt, og mine poseringer i sig selv var også bedre, men hun har været det tyndere end mig, og det har bare trukket mig så tilpas langt ned, at hun får førstepladsen”. Det er i interviewet tydeligt, at denne dommerkommentar udgør en vigtig motivationsfaktor i kvindens nuværende træningsforløb og også for hendes brug af præstationsfremmende midler.

En anden vigtig bevæggrund for de unges brug er, som vist ovenfor, den i konkurrencemiljøet eksisterende fortælling om, at "alle gør det", og at præstationsfremmende midler er påkrævede, hvis man vil vinde. Denne gennemgående og fremherskende fortælling i miljøet belyser vi nærmere i kapitlet 'Præstationsfremmende midler i konkurrencereg'.

Som nævnt indledningsvist handler de unges brug af præstationsfremmende midler ikke udelukkende om at ville fremme deres chancer i konkurrencer, men i høj grad også om de positive virkninger, som de oplever, midlerne har. Når vi spurgte uddybende ind til, hvorfor de brugte præstationsfremmende midler, og om de oplevede positive virkninger, beskrev de unge en række positive, fysiske og psykiske virkninger, herunder eksempelvis en større kropstilfredshed, bedre kostoptagelse, bedre fordøjelse, bedre velvære, forbedret selvfølelse og selvværd samt større livsglæde. Det er bemærkelsesværdigt, hvor positivt de unge omtaler, opfatter og oplever brugen af de præstationsfremmende midler, og interviewene peger på, at dette er en væsentlig årsag til, at de unge både begynder og fortsætter med at bruge præstationsfremmende midler.

Nedenstående uddrag fra et interview med en ung kvinde illustrerer, hvordan brugen af præstationsfremmende midler både er konkurrencebetonet og tæt knyttet til oplevede, positive virkninger ved midlerne:

Interviewer: "Grunden til, at du bruger de her midler – handler det udelukkende om den konkurrence, du skal stille op i, eller handler det også om, at du egentlig bliver mere og mere tilfreds med din krop?"

Informant: "Det gør det. Det er en blanding, faktisk, af det hele. Fordi jeg ved, at hvis jeg gerne vil nå langt i den her fitnessverden, så skal jeg tage noget. Men det er også, fordi jeg får det simpelthen bedre med mig selv. Det gør jeg. Jeg ser, hvor meget jeg vokser, næsten per uge, muskelmassemæssigt. Og det giver mig bare mere ro indeni, og det giver mig mere glæde. Og jeg får, kan man sige, mere livsglæde i hverdagen, ikke? Så for mig hjælper det også på mit humør, og hvordan jeg ser mig selv." (23-årig kvinde)

De samme bevæggrunde for at bruge og de samme positive aspekter herved går igen i nedenstående uddrag fra et interview med en 23-årig mand, som sammenfatter de unges bevæggrunde for at bruge præstationsfremmende midler. På spørgsmålet om, hvorvidt der kan være positive sider ved at bruge midlerne, svarer den unge mand således:

Informant: "Altså... bedre velvære. Det er jo ikke, fordi man får en euforisk oplevelse af det. Men i og med at du bliver stærkere, og du bliver større, og du bliver mere tilfreds med din krop, så følger der også... Der følger helt automatisk en større livsglæde med. Absolut. Kunne man gøre det naturligt? Absolut. Det kunne man sagtens. Det er også derfor, at jeg ikke opfordrer til, at folk gør det, hvis det bare er på hobbyplan. Men det giver, det er meget svært ikke at blive afhængig. Jeg vil sige, jeg har aldrig hørt om nogen, der har sagt: "Jamen, jeg gør det kun lige den her ene gang, og så stopper jeg". Fordi lige så snart man finder ud af, at det hele bare bliver bedre: træning og éns optagelse af mad og fordøjelse og alle sådan nogle ting. Det bliver bare bedre, lige så snart man tager det, og så er det svært at stoppe med igen.

Det er de færreste, der oplever bivirkninger første gang, og hvorfor skulle man så ikke tage dem næste gang, fordi der skete jo ikke noget første gang, man gjorde det.”

Interviewer: ”Når man taler om afhængighed, så er det ikke sådan fysisk afhængighed, men mere sådan, hvad skal man kalde det, en psykologisk afhængighed, eller...?”

Informant: ”Helt klart. Det er ikke, fordi man sidder og ryster og får svedeture, når man ikke gør det. Men når du ikke bruger krudt, og du ikke får det, og du begynder at se, at kroppens muskulatur bliver mere flad, og man bliver svagere, og man ser mindre ud og sådan noget. Så bliver man øv. Og så vil man gøre det igen. Så vil man gerne igen.”

Interviewer: ”Jeg synes, det er meget interessant det der med, at det handler både om bedre velvære for dig, men også om – fordi du sagde også tidligere det der med, at man gør det for at vinde i konkurrencen, ikke?”

Informant: ”Ja.”

Interviewer: ”Men nu siger du også, at det handler faktisk også om, hvordan du har det med dig selv og med din krop?”

Informant: ”Ja, altså grunden til, at jeg startede med at træne, det var jo, fordi jeg havde... jeg synes jo ikke, det var sjovt at smide trøjen, fordi jeg har altid været den tynde gut. Jeg har altid været... altså, nu kan man sige, nu vejer jeg 40 kg mere, end jeg gjorde, da jeg startede med at træne. Så jeg har næsten taget halvdelen af min kropsvægt på. Altså, jeg startede da med at træne på grund af selvværdsproblemer, det er helt klart. Og jeg bruger også helt klart konkurrence som en retfærdiggørelse for, at jeg kan gøre det her.”

Interviewer: ”Altså, for at du bruger de præstationsfremmende midler?”

Informant: ”Ja. Det er helt klart en måde at retfærdiggøre over for mig selv, at jeg gør det. Og får jeg svært ved ikke at gøre det, når jeg en dag stopper med at konkurrere? Helt klart. Absolut. Og det er også en ting, jeg har med i rygsækken, som jeg godt ved, at jeg skal tage stilling til på et tidspunkt.” (23-årig mand, personlig træner)

Uddraget accentuerer flere interessante og relevante pointer omkring de mekanismer, der er på spil i forhold til unges brug af præstationsfremmende midler: For det første, at brugen af præstationsfremmende midler i flere tilfælde er forbundet med så mange positive virkninger, både fysisk, psykisk og kropsligt, at de langt overgår de bivirkninger, som de unge oplever. Derved er motivationen for at stoppe med midlerne også relativt lille.

For det andet fremfører den unge mand ovenfor en vigtig og interessant pointe om, at for ham er konkurrenceargumentet (altså dét, at man bruger præstationsfremmende midler for at nå langt i konkurrenceregi) sekundært. Dette er snarere en måde, hvorpå han bedre kan retfærdiggøre over

for selv, at han bruger præstationsfremmende midler og faktisk oplever at være afhængig af deres positive virkninger. Analysen viser således, at selv blandt seriøse og erfarne konkurrenceatleter synes brugen af præstationsfremmende midler ikke udelukkende at være motiveret af ønsket om at præstere og nå langt i konkurrence. Det handler i høj grad også om et mere grundlæggende, psykisk behov for at opnå bedre selvværd og livsglæde.

For det tredje betoner den unge mand også risikoen for at blive psykisk afhængig af præstationsfremmende midler, og hvorfor det kan være svært at stoppe igen. Interviewuddraget indikerer, at den 23-årige mand kunne være på vej til at udvikle, eller allerede har udviklet, en afhængighed af præstationsfremmende midler, hvilket han også selv synes at være bevidst om. Steroidafhængighed defineres i litteraturen som en tilstand, hvor mindst tre af en række kriterier er opfyldt inden for en periode på 12 måneder – disse kriterier inkluderer blandt andet: ophørssymptomer eller fortsat steroidbrug for at mindske eller undgå ophørssymptomer; at midlerne bruges i større doser eller i længere perioder end planlagt; stort tidsforbrug på steroidrelaterede aktiviteter som for eksempel træning og kost; og mislykkede forsøg på at reducere eller stoppe forbrug på grund af frygt for at miste muskelmasse (Vinther og Johannisson 2018; Kanayama et al. 2009).

Som vi har vist i dette afsnit om de aktive brugere, er der en række fællestræk, men også forskelligheder, i de unges brug af præstationsfremmende midler. Der er i forskningslitteraturen bred enighed om vigtigheden af at operere med et nuanceret blik på brugerne af præstationsfremmende midler, da netop tilgange til, og bevæggrunde for, at bruge midlerne kan være vidt forskellige. Med den hensigt at begrebsætte og fremme forståelsen af denne variation i steroidbrug har lektor Ask Vest Christiansen sammen med kolleger lavet en interessant og relevant typologi over mænds brug af anabole steroider i styrketræningsmiljøer (Christiansen 2018; Christiansen et al. 2017). Typologien er dels baseret på kvalitative interviews med mandlige brugere af anabole steroider og dels på internationale studier på området. Typologien beskriver fire overordnede idealtyper: ekspert-typen, atlet-typen, YOLO-typen (You Only Live Once) og velvære-typen. Kort beskrevet er ekspert-typen drevet af en videnskabelig nysgerrighed og fascination af at optimere kroppens størrelse og styrke og har fokus på at udnytte steroiderne så effektivt og sikkert som muligt. Atlet-typen er motiveret af konkurrence og af være bedst og er endvidere dedikeret til en livsstil som atlet. Han har et konstant fokus på effektivitet og optimering af sin træning, kost og brug af steroider, og han er i højere grad end ekspert-typen villig til at løbe helbreds-mæssige risici, hvis han vurderer det nødvendigt for at nå sine mål. YOLO-typen er derimod drevet af utålmodighed, nysgerrighed og "de store fyre" i centret. Han har kun få eller ingen bekymringer om bivirkninger og er villig til at løbe risici for at opnå hurtige resultater. Endelig er velvære-typen motiveret af forfængelighed eller et ønske om at bevare sin ungdommelighed. Han er optaget af det fysiske, psykiske og sociale velvære, han oplever ved at træne og opbygge en attraktiv krop, og det er vigtigt for ham at bruge steroider på en sikker måde (Christiansen 2018).

Det er på flere punkter muligt at relatere vores fund til typologien, men også at nuancere typologien yderligere gennem vores fund. I forhold til de unge brugere, som vi har interviewet, er det tydeligt, at hovedpartens brug af præstationsfremmende midler deler træk med både atlet-typen og ekspert-typen – uden at det dog er muligt at foretage et entydigt skel imellem disse. Som vi har vist, er brugen af præstationsfremmende midler blandt de unge i vores undersøgelse i høj grad drevet af at ville præstere og nå langt i konkurrencer men også af en videnskabelig nysgerrighed og fascination af at ændre på kroppen gennem kropsarbejdet og brugen af midler. De unge brugere

betrakter i høj grad sig selv som eksperter og bruger deres ekspertise til at udvikle en, for dem, 'rigtig' og ansvarlig måde at bruge midlerne på. Vores fund kan på denne måde bidrage til at nuancere de karakteristiske træk for atlet-typen. De fleste unge atleter i vores undersøgelse synes i højere grad, end det beskrives for Christiansens og kollegers atlet-type, at være optaget af at bruge midlerne på en i deres øjne ansvarlig og sikker måde. Derudover er de, som vist, ikke udelukkende motiveret af konkurrence men også i høj grad af de positive virkninger, som de oplever midlerne har i form af øget velvære, større kropstilfredshed, større selvtillid og større livsglæde.

En enkelt informant, som har et kontinuerligt og stort forbrug af en række præstationsfremmende midler, og hvis bekymringer om bivirkninger og eget helbred er få, kan siges at dele visse træk med YOLO-typen. Men han udviser også atlet-typiske træk, da han samtidig er fuldt ud dedikeret til en disciplineret bodybuilderlivsstil. Ingen af de interviewede i vores undersøgelse synes for alvor at dele træk med velvære-typen, hvilket formentlig kan forklares med, at de brugere, vi har interviewet, alle opstiller i konkurrencer og er ekstremt dedikererede og disciplinerede omkring kropsarbejdet.

Som nævnt beskriver typologien karakteristiske træk for mænds brug af anabole steroider og fokuserer således ikke på kvinder. Vores undersøgelse giver ikke umiddelbart anledning til at tro, at kvinders tilgange til, og bevæggrunde for, at bruge præstationsfremmende midler er væsensforskellig fra mænds. De unge kvinder, vi har interviewet, er i lige så høj grad som mændene fascinerede og motiverede af kropsarbejdet, konkurrencerne og af midlernes positive virkninger. Dog indikerer undersøgelsen, at kvinderne synes at være mere optaget af midlernes skadevirkninger end mændene og i forlængelse heraf også mere optaget af så vidt muligt at undgå de mest maskuliniserende midler, hvilket også bekræftes af andre undersøgelser (Andreasson & Johansson 2020). Undersøgelsen peger endvidere på, at kvindernes brug af præstationsfremmende midler er stærkt influeret og styret af deres personlige trænere. Andre studier viser, at kvinder generelt er afhængige af mænd i forhold til at blive rådgivet og guidet i brugen af præstationsfremmende midler, blandt andet som følge af at kvinder ikke har haft samme adgang som mænd til subkulturelle bodybuildingmiljøer og online fora, hvor brugen af præstationsfremmende midler diskuteres (Andreasson & Johansson 2020). Bodybuilding og brug af præstationsfremmende midler er således historisk set blevet opfattet og forstået som mandlige praksisser, men ifølge nyere forskning på området (Andreasson & Johansson 2020) er dette ved at ændre sig, hvilket kommer til udtryk i en række tendenser: 1) Kvinder er i stigende grad en del af konkurrencemiljøet inden for fitness- og bodybuilding, 2) der kan spores en stigende accept af den muskuløse, kvindelige krop (*strong is the new skinny*), 3) der kan spores en stigende accept af, og tilbøjelighed til at retfærdiggøre, brugen af præstationsfremmende midler blandt kvinder, og 4) kvinder bliver langsomt men i stigende grad en del af fitness- og bodybuildingmiljøets inderkreds (online såvel som offline) og er derfor ikke på samme måde som tidligere afhængige af mænd i forhold til at få viden om og erfaringer med præstationsfremmende midler (Andreasson & Johansson 2020).

I det følgende vil vi rette blikket mod en anden gruppe af unge, som kunne identificeres i vores interviewmateriale – unge, som i modsætning til de aktive brugere ovenfor ikke har erfaringer med præstationsfremmende midler, men som undertiden føler sig fristet til at prøve.

De naturlige, men undertiden fristede

Interviewmaterialet rummer også fortællinger fra unge, som generelt tager afstand fra brugen af præstationsfremmende midler, men som også tilkendegiver, at de indimellem har følt sig eller føler sig fristet til at prøve. For de fleste af disse unge er det kendetegnende, at de deltager i konkurrencer, og at de derfor jævnligt oplever fristelsen til at prøve præstationsfremmende midler med henblik på at øge deres vinderchancer. En 22-årig kvinde forklarer det således:

”Efter min første konkurrence, så gik jeg direkte ned fra scenen og hen og sagde til min coach: ”Jeg vil gøre lige, hvad der skal til”. Det sagde jeg ordret. Det er rigtig, rigtig svært at forklare, men din adrenalin, altså, du vil gøre alt lige i det sekund. Lige i det sekund dér overvejede jeg at tage alt, hvad jeg kunne tage. Men, du ved, så falder man lige lidt ned på jorden igen. Men man bliver fristet. Det ville være løgn at sige, at man ikke bliver fristet en gang imellem. Men for mig er det rigtig vigtigt, at jeg har mit moralske kompas, der siger ”Okay!” Og jeg har en familie, der støtter den her sport, netop fordi jeg gør det naturligt. Så hvis jeg vælger at gå i den anden retning, så vælger jeg faktisk også at gå bag om ryggen på folk, som jeg holder af. Og det vigtigste for mig, det er, at nu har jeg endelig fået min familie til at forstå det og støtte mig, og så skal jeg heller ikke vælge at skuffe dem ved at tage hjælpemidler, når jeg har sagt, at jeg vælger at gøre det her naturligt.” (22-årig kvinde)

De unge nævner to hovedbegrundelser for fortsat at afholde sig fra at bruge præstationsfremmende midler på trods af de fristelser, de oplever. For det første fremhæver de, som den 22-årige kvinde ovenfor, hensynet til familie, venner og kæresten og et stærkt ønske om ikke at skuffe dem ved at begynde at bruge præstationsfremmende midler. Derudover peger interviewene også på, at de unges sociale relationer er betydningsfulde på den måde, at det at have en omgangskreds uden for fitness- og bodybuildingmiljøet bidrager til at undgå en normalisering af brugen af præstationsfremmende midler. Som beskrevet tidligere fremhæver flere af de unge det betydningsfulde i at have venskaber uden for miljøet, fordi disse venskaber fremtvinger en refleksion hos de unge over, hvorvidt deres valg og prioriteringer er hensigtsmæssige og meningsfulde. Dette gælder både deres valg og prioritering af træningen og deres overvejelser og valg omkring brugen af præstationsfremmende midler. En ung kvinde fortæller for eksempel, at hendes fravalg af præstationsfremmende midler – på trods af et stærkt konkurrencegen og gentagne fristelser og overvejelser om at begynde – i høj grad hænger sammen med, at hovedparten af hendes venner ikke er en del af fitness- og bodybuildingmiljøet:

”Jeg kan måske prise mig heldig for, at jeg ikke har så stor en omgangskreds inden for den verden. Altså, størstedelen af min omgangskreds træner slet ikke. [...] Jeg er ikke i det miljø, bodybuildermiljøet, så jeg har ikke hele tiden nogen veninder eller venner eller kæreste, som normaliserer fænomenet med steroider og medicinering. Man kender det jo godt, den der gruppementalitet med, at hvis det er en normal del af din gruppe, og du hele tiden går op og ned ad det, og du får at vide: ”Jamen, hvis du vil det her, så skal du gøre det. Og så skal du tage de her, og det er ikke farligt”. Og: ”Jeg gør det, og du kan se, hun gør det” og... Dén er jeg ikke rigtig i.” (22-årig kvinde)

For flere af de unge opleves brugen af præstationsfremmende midler som så udbredt og gængs inden for bodybuildingmiljøet, at det betragtes som normalt. Men i den unge kvindes tilfælde er fastholdelsen af venskaber uden for miljøet med til at sikre, at hun ikke bøjer sig for gruppedynamikken og den udbredte fortælling om, at "alle gør det".

Hensynet til de nærmeste og fastholdelsen af en vennekreds uden for miljøet udgør sammen én hovedbegrundelse for fravalget af præstationsfremmende midler. En anden hovedbegrundelse er bekymringer omkring midlernes bivirkninger. Frygten for midlernes mulige fertilitetsmæssige og helbredsmæssige konsekvenser bliver således en afgørende grundelse for at undlade at give efter for fristelsen. Dette illustreres i de følgende to interviewuddrag:

"Selvfølgelig har jeg overvejet det, fordi jeg tror ikke – hvis du ikke overvejede det, så er du i hvert fald ikke konkurrencemenneske. [Griner]. Men jeg vil ikke gøre det, fordi det kan jeg ikke få mig selv til. [...] Jeg kan simpelthen ikke retfærdiggøre det over for mig selv, det her med steroider. Det kan godt være, at folk tror – eller den der med: "Ej, men det er ikke farligt". Men jeg ved bare, det giver... altså, jeg ved bare, at knogleskørhed og hjerteklap... dit hjerte, det bliver jo forstørret og... Ej, det kan jeg ikke. Du kan dø af det. Det vil jeg sige: Jeg har været meget bevidst om, at bare for at få 3-5 år, hvor jeg ligesom skal op på podiet, og så kan det godt være, at jeg så vil vinde og stå øverst, men til gengæld, hvis det så betyder, at jeg om 50-60 år skal sidde i kørestol eller dør – dét er det simpelthen ikke værd for mig." (22-årig kvinde)

Interviewer: "Hvad har fået dig til at afholde dig fra at gøre det?"

Informant: "Jamen, børn, tror jeg. Det kan godt være, at jeg kun er 22, men chancen for at få børn, den formindskes jo, hvis man tager sådan nogle ting der, og jeg tror bare ikke, at jeg skal være én af dem, der slet ikke får børn, på grund af netop dét. Og så er det jo også det der med, at de har sådan et citat, der hedder: "Vil du leve 30 år som en løve eller 70 år som et lam", ikke, altså. Og der tænker jeg sgu bare, jamen, jeg vil sgu egentlig gerne vokse op og blive så gammel, som jeg overhovedet kan. Fremfor at have 30 år, hvor så de sidste 20 år, der kan jeg nærmest ikke gå, fordi jeg skal have alt muligt amputeret, ikke, og skiftet ud og... Du kan jo bare se Arnold Schwarzenegger. Han har jo fået leveren skiftet ud to eller tre gange, tror jeg. Fordi den slet ikke kunne håndtere alle de doser, han havde taget. Det blev opløst nede i leveren nogle af de midler, han har taget. Så der er helt sikkert nogle organ-chancer, som jeg slet ikke tør at løbe." (Uddrag fra interview med 22-årig mand, personlig træner)

Det er således de mere langsigtede og alvorlige risici ved at bruge præstationsfremmende midler, som disse unge fremhæver og bekymrer sig om, og som gør dem i stand til at modstå fristelsen til at bruge præstationsfremmende midler.

I denne gruppe af naturlige, men undertiden fristede unge befinder sig også enkelte, som ikke deltager i konkurrencer, men som indimellem føler sig fristede til at prøve præstationsfremmende midler, fordi de fascineres af midlernes virkning. En 24-årig mand fortæller:

”Det er ikke unormalt, at vi snakker om det, mig og vennerne, på det plan, at vi snakker om, hvad det er, hvad det gør, men aldrig nogensinde i et henseende om at tage det eller noget som helst. Kun på den der, sådan, altså, hvad er det? Hvad gør det? Det kunne være sjovt at prøve-agtigt, men det kommer ikke til et punkt, hvor vi bruger det, kan man sige. [...] Vi snakker bare om, at det kunne være, altså, så bruger man det lige i 8 uger, og så bliver man pissestor på 8 uger, men problemet er, at når de 8 uger er gået, jamen, så vil du lige så stille falde tilbage til, hvor du startede. Det har kun en effekt så længe, du tager det.” (24-årig mand)

De helt afvisende

Vi har interviewet flere unge, som klart afviser og klart tager afstand til brugen af præstationsfremmende midler. Uddragene nedenfor udgør to eksempler på denne tydelige afstandtagen. Fælles for de unge i denne gruppe er, at de betragter brugen af præstationsfremmende midler som ”snyd” og ”dårlig stil”, som en ”genvej”, som ”den nemme løsning”, og som noget, der ”ødelægger kroppen”:

”Jeg holder mig langt væk fra sådan noget. Jeg vil personligt ikke selv gøre det, fordi det ødelægger kroppen på en unaturlig måde. Det vil jeg ikke udsætte min krop for.” (21-årig mand)

”Det er jo snyd, for at sige det ligeud. [...] Man ser ikke op til folk, der bruger steroider, synes jeg ikke. Jeg synes ikke, der er så meget prestige i det. Jeg synes, det er en genvej, og så strider det også lidt imod det her med, at jeg gerne vil have, at det skal være så naturligt som muligt. Det skal være ordentligt, og det tager den tid, det tager.” (22-årig mand)

Det er desuden kendetegnende for de unge i denne gruppe, at de giver klart udtryk for, at de aldrig har overvejet at bruge præstationsfremmende midler, og at de heller ikke kommer til det. For en ung kvinde handler den klare afstandtagen om, at hun er blevet opdraget til, at brugen af alle former for stoffer, også narkotiske stoffer, er forkert:

”Begge mine forældre er politibetjente. Så sådan noget som almindelige stoffer og sådan noget – jeg har aldrig nogensinde overvejet det. Fordi jeg er bare opvokset med, at det er dybt forkert. Så det har aldrig været inde over mine overvejelser.” (22-årig kvinde)

En anden væsentlig årsag til disse unges afvisning af præstationsfremmende midler er bevidstheden om midlernes potentielle helbredsskadelige virkninger, hvilket nedenstående interviewuddrag med en anden ung kvinde illustrerer:

Interviewer: "Har du været fristet til at prøve nogle af de her midler?"

Informant: "Nej, nej, overhovedet ikke. Fordi jeg tænker på mit helbred, og jeg gider ikke at tage noget lort, altså. Jeg ved godt, jeg kunne være endnu stærkere og have endnu flere muskler, men jeg vil gerne gøre det på min måde, og jeg vil presse mig selv til min naturlige grænse. [...] Jeg gider ikke at tage et stof, der kan påvirke min sundhed. Altså, jeg har bare ikke sådan respekt for det. Og jeg synes ikke, det er nødvendigt." (22-årig kvinde, personlig træner)

Særligt for én ung kvinde har konkrete oplevelser med midlernes bivirkninger haft stor betydning for hendes klare afstandtagen. Hun har på tæt hold oplevet, at præstationsfremmende midler har påvirket både helbred og humør negativt. Hun fortæller, at hendes kæreste i en periode brugte blandt andet anabole steroider, og hun oplevede, at han fik en "kort lunte" og hurtigere blev sur og irriteret over småting. Derudover har kvinden en veninde i fitnessmiljøet, som også er konkurrenceatlet, og som har brugt forskellige præstationsfremmende midler op til sin seneste konkurrence:

"Jeg har en veninde, som har gjort det, og jeg har set, hvad det gør. Og det kunne jeg aldrig nogensinde finde på at udsætte mig selv for. Altså, blandt andet hendes kæber og hendes pande, de voksede, altså undervejs, da hun gjorde det her. Og hendes stemme, den er fuldstændig ødelagt. Og derudover er hendes forbrænding så høj nu, at hun fandeme skal spise som en mand for overhovedet at tage på. Hun blev så syg efter hendes konkurrence, at hun fik et infektionstal på 215. [...] Hun brugte noget hele vejen op til konkurrencen, og det var faktisk dét, der gjorde, at hun fik det kæmpe infektionstal bagefter. Så hun har ikke rørt noget siden og ved heller ikke, om hun vil stille op igen. Hun fik simpelthen en forskrækkelse, og det tror jeg, hun har haft godt af. Fordi hun blev simpelthen så syg. Jeg tror, hun var syg i en måned. Og hun kom ned og vejede 54 kilo, og hun er altså 1,78. Samme vægt som mig. Simplet hen fordi hun blev syg af det." (22-årig kvinde)

Venindens oplevelser med forskellige fysiske, udseendemæssige og helbredsmæssige bivirkninger har gjort stort indtryk på informanten og har tydeligt bekræftet og styrket hendes afstandtagen til brugen af disse midler.

Opsamling

I dette kapitel har vi belyst de unges tilgange til, og bevæggrunde for, at bruge præstationsfremmende midler samt de holdninger og oplevelser i relation til brugen af midler, som kendetegner de unge, som ikke selv bruger præstationsfremmende midler.

I undersøgelsen finder vi tre tilgange og holdninger til brugen af præstationsfremmende midler. For én gruppe af unge er det karakteristisk, at de klart afviser og tager afstand til brugen af sådanne

midler, dels med begrundelse i midlernes potentielt helbredsskadelige virkninger, og dels fordi de betragter det som snyd. For en anden gruppe af unge er det kendetegnende, at de generelt tager afstand fra brugen af præstationsfremmende midler, men at de undertiden føler sig fristet til at prøve. Undersøgelsen peger på to hovedbegrundelser for fortsat at afholde sig fra at bruge præstationsfremmende midler på trods af de fristelser, som disse unge oplever: For det første begrundes de unge fravalget med udgangspunkt i deres bekymringer om midlernes langsigtede helbredsmæssige og fertilitetsmæssige bivirkninger. For det andet er de unges sociale relationer betydningsfulde for fravalget af midler på to måder. Dels ønsker de unge ikke at skuffe familie, venner og kærester ved at begynde at bruge præstationsfremmende midler, og dels er fastholdelsen af en vennekreds uden for fitness- og bodybuildingmiljøet betydningsfuld for deres fortsatte fravalg. Fastholdelsen af venskaber uden for miljøet bidrager til at undgå en normalisering af præstationsfremmende midler i et miljø, hvor brugen af sådanne midler ellers opleves som udbredt og gængs. Fastholdelsen af disse venskaber fremtvinger desuden en kritisk refleksion hos de unge over deres valg og prioriteringer i relation til træning, kost og præstationsfremmende midler.

For en tredje gruppe af unge er det karakteristisk, at de bruger præstationsfremmende midler, for eksempel forskellige former for anabole steroider til muskelopbygning og Clenbuterol til fedtforbrænding. For disse unge udgør brugen af præstationsfremmende midler et tredje element i kropsarbejdet ved siden af, og på lige fod med, hyppig, intensiv træning og et kontrolleret kostindtag, og brugen af forskellige midler betragtes som en integreret og nødvendig del af dét at være dedikeret til kropsarbejdet og til sin sport.

De unge har typisk gjort sig mange og grundige overvejelser, inden de begyndte at bruge præstationsfremmende midler, og undersøgelsen viser, at den personlige træner i denne forbindelse spiller en vigtig rolle som sparringspartner og rådgiver i forhold til midlernes virkninger og bivirkninger. Særligt for de unge kvinder er det vigtigt, at midlerne ikke påvirker deres fertilitet, og at de kan bevare et feminint look.

Undersøgelsen viser, at nogle unge har et periodisk brug af præstationsfremmende midler i forbindelse med konkurrencer, hvor midlerne bruges i afgrænsede perioder, og hvor det anses for væsentligt at give kroppen mulighed for at genetablere en kropslig normaltilstand indimellem brugsperioderne. Andre unge bruger midlerne kontinuerligt og uden pauser og har desuden planer om at fortsætte med præstationsfremmende midler, når de bliver ældre, med henblik på at opnå bedre velvære.

De unge brugere af præstationsfremmende midler skelner mellem en rigtig og forkert måde at bruge midlerne på, hvor den rigtige måde indebærer, at man mestrer den disciplinerede livsførelse, og at man på den måde sikrer, at træning, kost og søvn fungerer optimalt, før man begynder med præstationsfremmende midler. Derudover indebærer den rigtige fremgangsmåde, at man søger viden om midlernes virkninger og bivirkninger, at man lytter til sin krop, at man får taget blodprøver hos sin læge, og at man vurderer behovet for at bruge præparater, der kan forhindre eller mindske bivirkninger. Ifølge de unge bidrager denne rigtige fremgangsmåde til at mindske bivirkninger og til at skabe en følelse af kontrol og tryghed.

Alle unge, som bruger præstationsfremmende midler, begrundes umiddelbart dette med, at de gerne vil øge deres chancer for at nå langt i konkurrencereg. Men undersøgelsen viser også, at de

unges bevæggrunde er tæt knyttet til en række positive, kropslige, fysiske og psykiske virkninger, som de oplever, at midlerne har. Motivationen for at bruge præstationsfremmende midler handler således også i udpræget grad om, at midlerne ifølge de unge bibringer en større kropstilfredshed, bedre kostoptagelse, bedre fordøjelse, bedre velvære, forbedret selvfølelse og selvværd samt en større livsglæde. De unge oplever også bivirkninger, såsom eksempelvis ændret blodtryk, forhøjet puls, hjertebanken, rysten på hænderne, kramper, forringet søvn, humørsvingninger og en øget aggressivitet, men undersøgelsen viser generelt en tendens til, at disse bivirkninger opleves som mindre alvorlige, som forventelige og som en uundgåelig del af det dedikerede kropsarbejde.

Den personlige træners rolle og betydning

I det følgende belyses den personlige træners rolle og betydning for de unges kropsarbejde, dels ud fra trænerens egne perspektiver og dels ud fra de øvrige unges perspektiver.

Som tidligere nævnt har vi interviewet i alt seks personlige trænere, hvoraf fire arbejder fuld tid som trænere. I alt 14 ud af de 16 interviewede unge har en personlig træner tilknyttet. Dette gælder således også for de unge, som selv arbejder som personlige trænere.

Karakteristik af de interviewede trænere

Hovedparten af de interviewede trænere fortæller, at de ikke har en formel uddannelse inden for personlig træning og kostvejledning. Kun en enkelt træner har gennemgået en europæisk godkendt uddannelse som personlig træner med fokus på anatomi, fysiologi og kommunikationen mellem træner og klient. Det er kendetegnende for de interviewede trænere, at de arbejder erfaringsbaseret. Deres viden om træning, kost og rollen som træner er således baseret på egne erfaringer som udøver, egne erfaringer med dét at have en personlig træner samt på overleverede erfaringer fra deres egne trænere. Der eksisterer blandt de interviewede trænere en stærk tiltro til erfaringsbaseret viden og fordelen herved for en sport som bodybuilding samtidig med, at de nærer en vis skepsis til eksisterende og mere formelle uddannelser inden for faget, der beskrives som værende overfladiske og ikke grundige nok:

”Jeg har en HF-uddannelse, og så har jeg faktisk ikke mere end det. Jeg vil sige, at nu har jeg prøvet at læse op på kostvejlederuddannelsen, og den er meget overfladisk i forhold til, hvad jeg allerede ved. Den er meget overfladisk. Og jeg har selv folk, der er uddannede personlige trænere og kostvejledere under mig, hvor jeg bliver overrasket over, at der er ting, de ikke ved. Jeg vil sige, man kan godt tage en personlig træneruddannelse, den kan godt være god at have på dit CV. Men tre måneders personlig træningsuddannelse... jeg synes ikke, det vejer op i forhold til at have seks års erfaring inden for fitness og bodybuilding og diæt og sådan nogle ting.” (23-årig mand, personlig træner)

Trænerens manglende tiltro til, at en formel uddannelse kan bibringe dem noget nyt og brugbart hænger formentlig sammen med, at de ofte ser sig selv som eksperter på området. Ud over at have flere års praktisk erfaring med at træne, spise en bestemt kost og leve den påkrævede, disciplinerede livsstil, har trænerne typisk også en meget stærk interesse for at tilegne sig ny viden og hele tiden specialisere og dygtiggøre sig. Flere beskriver da også sig selv som ”nørder”. De holder sig blandt andet opdateret ved at læse om nye, videnskabelige undersøgelser på forskellige

hjemmesider. De unge understreger dog gentagne gange, at som personlige trænere er deres vigtigste kompetence deres egne, praktiske erfaringer.

Denne opfattelse af sig selv som bodybuildingeksperter og -specialister har også betydning for, hvorfor trænerne valgte at blive personlig træner. Motivationen herfor ligger i et brændende ønske om at videregive deres erfaringer, lære fra sig af dét, man er god til, og at stå i spidsen for andres forbedringer af kroppen gennem træning og kost. Dette illustreres i de to følgende interviewuddrag, som også viser trænerens stærke selvtillid og stærke tiltro til, hvad de kan gøre for deres klienter:

”Jeg har altid haft den her drøm om sådan at... Det har været en drøm, der har ligget langt væk, fordi jeg altid har tænkt, at den har været urealistisk. Men det her med at have sit eget hold, sine egne atleter, sit eget logo, og folk, der render rundt i ens tøj. Fordi man kan sige, at det her fitnessmiljø, det er rimelig meget en alene-sport. Så det her med at være med til at skabe sammenhold og have en gruppe mennesker, som lægger sin fulde tillid i éns hænder. Det har altid sagt mig helt vildt meget, og jeg har altid godt selv kunne tænke mig det – at kunne det. Og så tænkte jeg, at nu tager jeg springet, fordi nu vidste jeg, at jeg vidste nok. At jeg havde nok til, at jeg stolede på min egen viden, og vidste, at jeg sagtens kunne føre folk derhen, hvor de gerne ville.” (23-årig mand, personlig træner)

Interviewer: ”Hvad med motivationen til at træne andre, hvor kommer den fra?”

Informant: ”Jamen, jeg tror i bund og grund, den kommer fra, at jeg altid godt har kunnet lide at hjælpe folk. Altså, det giver mig et eller andet, når det er, at man er god til noget og så kunne lære fra sig. Nu har jeg jo selv spillet fodbold i rigtig lang tid, og der var jeg også anføreren på fodboldholdet og ham, der altid skulle sørge for, at alle folk var med og styre samtaler, og alt det, en leder faktisk skal gøre, det var jo sådan mere eller mindre dét, jeg stod for. Og jeg tror bare, det er lige siden dér, der har det altid været naturligt for mig at skulle føre andre med op på det niveau, jeg var.” (22-årig mand, personlig træner)

Klienter og tilbudte træningsforløb

Trænerne fortæller, at de arbejder med klienter i alderen 15-53 år – hovedparten er dog i alderen 15-30 år. Trænerne opdeler klienterne i to hovedtyper: ”Livsstilsklienter”, som typisk ønsker at forbedre deres udseende, for eksempel ved at få større muskler eller tabe sig, og ”atleter”, som opstiller i konkurrencer. Enkelte trænere fortæller også, at de har klienter, som ønsker at træne op til de fysiske tests for eksempelvis ambulancereddere og politi. Trænerne tilbyder som regel både online forløb og forløb med fysiske møder og træningsseancer. Livsstilsklienterne køber oftest online forløb, og trænerne fortæller, at de med disse klienter prioriterer at gøre forløbet sjovt og tilpasset hverdagen. Modsat køber atleter typisk et mere intensivt forløb med fysiske fremmøder og teamdage, hvor alle trænerens atleter mødes og udveksler erfaringer og udfordringer, øver poseringer til konkurrencer m.m. Trænerne fortæller, at de som oftest har flere forventninger til atlet-klienterne

og til deres seriøsitet sammenlignet med livsstilsklienterne. Prisen for et personligt træningsforløb varierer. Én træner opererer med en timeløn på 950 kr.; en anden træner tilbyder kun forløb af minimum tre måneders varighed og tager 3.000 kr. for et 3-måneders online forløb og 7.000 kr. for 3-måneders forløb inklusive fysisk træning. De unge, vi har interviewet, som ikke selv er personlige trænere, og som opstiller i konkurrencer, fortæller, at de betaler cirka 1.700 kr. pr. måned for deres træner.

Karakteristik af den gode, helhedsorienterede træner

Interviewene tegner et billede af den personlige træner som værende central og betydningsfuld i de unges liv. Dette synes at være en naturlig konsekvens af, at træning og kost – og dét at følge trænerens detaljerede trænings- og kostplaner – fylder så relativt meget i de unges liv. Men interviewene giver også andre forklaringer på trænerens betydningsfulde rolle. På tværs af interviewmaterialet ses entydigt en opfattelse og oplevelse af trænerrollen som bestående af langt mere og andet end blot trænings- og kostvejledning. Således fortæller såvel de interviewede trænere som de øvrige unge, at en personlig træner for dem er én, der arbejder bredspektret og interesserer sig for, og vejleder i, træning, kost, motivation, søvn, psykisk trivsel, stress, selvtillidsproblemer, parforholdsproblemer, problemer på arbejdspladsen samt problemer med at håndtere fysiske helbredsproblemer eller spiseforstyrrelser. De personlige træneres tilgang kan således betegnes som helhedsorienteret. I nogle tilfælde er det desuden en del af trænerens helhedsorienterede tilgang også at rådgive og vejlede i brugen af præstationsfremmende midler, hvilket vi belyser særskilt i et senere afsnit i dette kapitel.

Interviewene peger således på, at træneren i flere tilfælde spiller en så betydningsfuld rolle for de unge, at vedkommende får status af være en mentor og livscoach for de unge. Ifølge de interviewede trænere hænger dette ikke alene sammen med trænerens helhedsorienterede tilgang til arbejdet med klienterne men også med ideen om, at en god træner – gennem arbejdet med at forbedre klienternes kroppe – i sidste ende også bidrager til at forbedre klienternes selvværd og selvfølelse.

Det er på tværs af interviewene tydeligt, at de unge har klare ideer om, hvad der karakteriserer *den gode træner*, og at den helhedsorienterede tilgang er et essentielt element i et tilfredsstillende og succesfuldt personligt træningsforløb. I det følgende vil vi ud fra de unges perspektiver udfolde, hvad der mere præcist karakteriserer den gode, helhedsorienterede træner.

Styring af træning og kost

I de træningsforløb, som interviewene afdækker, er den personlige træners hovedopgave at tilrettelægge et trænings- og kostprogram, som kan lede klienten til sit ønskede mål – eksempelvis at opstille i en konkurrence eller blive stærkere og mere muskuløs. Alt afhængig af klientens erfaring, udarbejder træneren detaljerede trænings- og/eller kostplaner, sidstnævnte typisk med udgangspunkt i et bestemt antal kalorier og med angivelse af specifikke ingredienser, antal gram og eventuelt mulige erstatningsmuligheder. Trænerne fortæller dog, at der er forskel på at udarbejde kostplaner til livsstilsklienterne og atletklienterne. For førstnævnte gruppe vægter trænerne variation i kosten, at klienten ikke lider afsavn, og de oplister en række måltidserstatninger for hvert måltid. For atletklienterne er kostplanen væsentligt mere striks og styret.

I nedenstående interviewuddrag fortæller en personlig træner om arbejdet med at udarbejde trænings- og kostplaner:

”Sådan helt basalt, så styrer jeg jo egentlig deres mad og træning. Allermest deres mad. Hvis det er en erfaren atlet eller nogen, der har trænet i lang tid, så kan de godt selv finde ud af at styre deres træning. Jeg sætter bare nogle fokuspunkter, set fra et konkurrenceperspektiv, i forhold til, hvad jeg godt vil have, at de får bragt op. Hvis nu deres skuldre, de halter eller sådan et eller andet, så vil jeg gerne have, at de sætter fokus på det. Men ellers så programmerer jeg deres træningsprogrammer, og så skal de følge dem. Jeg styrer selvfølgelig også deres mad, fordi de skal jo gerne udvikle sig. Og hvordan jeg styrer deres mad, det er meget forskelligt. Det kommer an på, hvordan deres krop reagerer, fordi alle mennesker er jo forskellige, og der er en masse ting, man skal tage højde for. Altså, det lyder supermærkeligt, men der er nogen, der reagerer rigtig godt på kartofler, og der er nogen, der reagerer rigtig godt på ris, nogle reagerer rigtig godt på pasta, og nogle reagerer rigtig godt på rugbrød. Og det optimale, det er jo, at man kan optimere på alle fødevarer, så det ikke bliver en diæt, når de nu skal op til konkurrence, hvor de kun skal have ris og kylling, for eksempel. Så deres krop kan finde ud af at håndtere en masse andre fødevarer, fordi når de går på diæt, så bliver det meget simpelt, det bliver meget skærpet, og det bliver meget restriktivt. Så det her med, at deres krop kan finde ud af at håndtere en masse forskellige fødevarer, det er langt sjovere. Og det er langt bedre for éns krop.” (23-årig mand, personlig træner)

Informantens ordvalg (”programmerer” og ”styrer”) er interessant og sigende for det billede, som interviewmaterialet generelt tegner af trænerens signifikante rolle i klienternes liv. Interviewudraget illustrerer desuden, hvordan det personlige træningsarbejde udgør en mulighed for trænerne for at nærme sig og bruge den viden, de har om kroppen, til at guide klienten til en mere velproportioneret krop. Den 23-årige træner ovenfor er for eksempel optaget af kontinuerligt at ”optimere” klienternes kost ved at justere og ændre på fødevarer og mængder og derefter måle og vurdere eventuelle effekter på kroppen. I nedenstående citat fra et interview med en anden træner kommer hans store engagement i sporten til udtryk i hans overvejelser omkring, hvordan den fysiske træning tilrettelægges bedst muligt:

”Jeg lytter jo selvfølgelig til klienten, men så kigger jeg jo også på dem, og så tænker jeg sådan, okay, hvad mener jeg, de måske burde have lidt mere fokus på under træningen. For eksempel, hvis man ikke har fået trænet sine ben så meget, eller hvis skuldrene er meget større i forhold til ens bryster – så meget, så man er uproportioneret. Hvordan får de så deres bryst aktiveret mere? Fordi selvfølgelig vil deres skuldre jo tage over, fordi brystet ikke er proportionelt vis så stærkt, eller lige så udviklet. Så hvordan kan man så isolere den specifikke muskel, så de virkelig kan få den til at arbejde?” (23-årig mand, personlig træner)

Analysen viser generelt, at de personlige trænere er stærkt engagerede og passionerede omkring deres arbejde, og flere opfatter da også sig selv som bodybuildingeksperter. Det er netop denne ekspertise, opnået gennem flere års praktisk træningserfaring og gennem kontinuerlig tilegnelse af ny viden, som trænerne aktivt bruger og videregiver i arbejdet med klienterne.

Coaching i psykisk trivsel

Et centralt element i trænerens helhedsorienterede tilgang er, at de interesserer sig for klienternes generelle trivsel og velbefindende. Det gør de ved at lytte og spørge ind til klientens eventuelle problemer og bekymringer og ved at rådgive og vejlede klienten i mulige løsninger herpå. Trænerne fortæller, at grundlaget for denne tilgang bygger på en forståelse af, at en fysisk forbedring af kroppen kræver, at klienten trives psykisk. Såvel de interviewede trænere som de øvrige unge understreger gentagne gange vigtigheden af, at træneren får et helhedsbillede af klientens situation, og dermed interesserer sig for klientens hverdagsliv og trivsel, for at kunne opnå de mål, der er sat for kroppens fysiske forvandling og forbedring. Dette illustreres i de følgende to uddrag fra interviews med henholdsvis en 23-årig personlig træner og en 20-årig mand:

Informant: "[Klienterne] sender billeder, og jeg måler dem både på billeder, vægt, mål og humør, stress og søvn også. Så man måler faktisk på mange forskellige ting, fordi vægt, det er én ting. Men det kan sagtens være, at ugen er gået megagodt, du er sikker på, at du har tabt dig, men du skal veje dig fredag morgen. Men torsdag til fredag der sover du ad helvedes til, og hvis du sover ad helvedes til, så er dit kortisol formentlig meget højere, end det plejer at være. Hvis dit kortisol, dit stresshormon, er meget højere, end det plejer at være, så har du formentlig trukket en del mere væske hen over natten, og så vejer du måske mere, end du gjorde mandag morgen. Men lige så snart du ser billeder, så kan du sagtens se forskel, og det ser bedre ud, end det gjorde sidst, men vægten den siger noget andet. Derfor måler jeg på flere forskellige parametre for at få sådan et ordentligt blik på, hvordan det hele står til."

Interviewer: "Og hvordan måler du deres stresstilstand?"

Informant: "Jeg spørger ind. Jeg spørger egentlig bare ind til, sådan, om der har været noget på arbejdet, fordi det kan sagtens være... der er faktisk rigtig mange, der kommer og siger, at de har taget på, og de ved ikke hvorfor, fordi de har fulgt madplanen fuldstændig, de har sovet fint... De har ikke haft udsving i madplanen. Og så er man nødt til at spørge sådan lidt dybere, sådan: "Nå okay, men hvad med arbejdet, hvordan står det til dér, og hvad med på hjemmefronten? Altså, er der sket noget, der kan gøre, at du er en lille smule mere stresset?" Og så kan det være, at der har været nogle forskellige... der kan være et eller andet, der er sket på jobbet, eller der har været et skænderi eller sådan et eller andet i den stil, som kan gå ind og påvirke det. [...] Hvis man gerne vil have mest mulig udvikling fysisk, så skal det psykiske også være med. Det er sindssygt svært at arbejde med en krop, der er i krisetilstand. Så hvis det skal være et godt forløb, så kræver det også, at man kan sige, at man har det godt" (23-årig mand, personlig træner)

Informant: "[En personlig træner] skal være flink. Altså, min ting, det er, at han taler pænt, og han siger sin mening. Han skal ikke lyve. Siger til mig, hvis jeg ser for fed ud, eller hvis jeg ikke har tabt mig nok, eller at jeg skal til at komme i gang eller skubber mig i røven eller alt sådan noget. Så, at du har det godt sammen med din coach, at du kan ringe til ham, hvis du for eksempel er ked af det over et eller andet eller...

Fordi det kan også forstyrre din træning. Jo mere stress, jo mere væske trækker du i kroppen.”

Interviewer: ”Så han hjælper også med at tale om...?”

Informant: ”Personlige ting, ja.” (20-årig mand)

Uddragene illustrerer en generel opfattelse blandt trænerne om, at en fysisk forandring af kroppen fordrer en interesse for og potentiel forbedring af klientens psykiske velbefindende.

Som det også fremgår af det første citat ovenfor, spørger trænerne bredt ind til klienternes trivsel hjemme, på arbejdspladsen eller i skolen/uddannelsesinstitutionen. De spørger også ind til eventuelle skænderier eller problemer i klienternes kæreste- og parforhold. En 22-årig kvinde fortæller for eksempel, at hendes træner hjalp hende til bedre at kunne håndtere de jalousifølelser, hun fik over for sin kæreste, i perioden op til en konkurrence:

Informant: ”Han [træneren] har også hjulpet, hvis der har været nogle personlige ting. Han er 28, og jeg er jo selv kun 22, så han har kunnet hjælpe mig på nogle punkter i mit liv, som han har haft kendskab til, hvor han har kunnet guide mig. Og det vil jeg sige, det er en kæmpe fordel at have en coach, der gider at guide mig i andre ting. Altså, det kan være noget med kærester, for eksempel. Mig og min kæreste kan have det rigtig svært op til en konkurrence. Jeg blev vildt jaloux, da jeg kom langt ned i fedtprocent. Det var ligesom min måde at reagere på. Man reagerer meget forskelligt, og jeg blev vildt jaloux. Og vi havde det sindssygt svært. Og der snakkede jeg rigtig meget med min coach om det. Og han guidede mig på områder, hvor jeg kunne hjælpe mig selv til at ikke være jaloux, og guidede mig også i at være mere selvsikker. Det var specielt på dét punkt, at han hjalp.” (22-årig kvinde)

Som citatet viser, oplever den unge kvinde det som en stor fordel for hendes forløb, at træneren har kunnet rådgive hende om problemer i kæresteforholdet. Dette illustrerer igen de unges klare idé om, og oplevelse af, den gode træner som én, der tager hånd om klienternes psykiske trivsel.

I forlængelse heraf fortæller den 22-årige kvinde videre, at hendes træner også har haft stor betydning i forhold til at håndtere, hvad hun selv beskriver som selvusikkerhed og manglende selvtillid. Dette har været en gennemgående udfordring for hende siden folkeskolen, hvor hun oplevede at blive mobbet. Hun fortæller, at trænerens lidt kontante facon passer hende godt og gør ham troværdig:

”Altså, min usikkerhed, den bunder i alt muligt, fra da jeg var yngre, med mobning og alt sådan noget. For mig har det været indefra, at jeg ikke har troet på mig selv. Men der har min coach haft en kæmpe rolle. Altså, han har virkelig støttet mig. Han har virkelig sagt de rigtige ting. Og ligesom sparket mig lidt i røven på en god måde. [...] Han er meget sådan, jamen, lidt hård på en eller anden måde. Så man stiller ikke spørgsmålstegn ved det, han siger. I stedet for at sige: ”Jamen, du er i rigtig god form. Du er så smuk og sådan noget”. Det kunne han aldrig drømme om, på den

måde. Altså, han er meget sådan... man tror virkelig på det, han siger. Meget troværdig. Og det har hjulpet mig meget.” (22-årig kvinde)

Andre unge fortæller på lignende vis, hvordan deres træner hjælper dem på et mere personligt og psykisk plan til at tackle situationer, hvor de er kede af det, stressede eller frustrerede. Nogle trænere siger da også direkte, at coachingen nogle gange består i at have en ”psykologsamtale” med klienterne.

Flere af de interviewede trænere fortæller, at de synes, opgaven med at rådgive klienterne omkring psykisk trivsel/mistrivsel kan være svær, men at de lægger vægt på at være empatiske og nærværende og på at rådgive klienten ved at trække på egne livserfaringer. En 29-årig træner fortæller for eksempel, at han er bevidst om, at han på papiret ikke har kvalifikationerne til at hjælpe med sådanne problemstillinger. Samtidig er det hans opfattelse, at det ”ikke altid er uddannelsen, der kvalificerer folk til at gøre en forskel, men nærmere den måde, de ser og behandler mennesker på”. Han beskriver sig selv som meget empatisk og god til at sætte sig i andres sted, og fortæller, at han herudfra forsøger at rådgive sine klienter bedst muligt.

På samme måde som trænere i høj grad baserer deres rådgivning omkring træning og kost på egne erfaringer, samt på overleverede erfaringer fra deres egne trænere, tager deres rådgivning i psykisk trivsel og i de mere personlige, psykiske aspekter også udgangspunkt i deres egne erfaringer. En 23-årig træner fortæller for eksempel, at han har været igennem to perioder med stress og depression, og at han trækker på disse erfaringer, når han møder klienter med lignende problemer:

Interviewer: ”Hvordan finder du ud af, hvad du skal sige til klienterne? Hvad er det, du trækker på i forhold til din rådgivning i deres private liv?”

Informant: ”Jamen, jeg tror måske altså... Jamen, jeg ved sgu ikke helt, hvad jeg trækker på, fordi jeg har jo egentlig ikke nogen uddannelse overhovedet. Jeg har altid arbejdet med mennesker, og jeg har også arbejdet rigtig meget med børn, så jeg kan godt lide at arbejde med mennesker. Og er meget social selv, så jeg ved ikke... Jeg tror måske, at jeg hiver på, at jeg selv har prøvet at være nede med stress og depression. Jeg ved godt, hvordan det er, og jeg har været nede med stress to gange. Så jeg ved godt, hvordan det er at stå i den situation.” (23-årig mand, personlig træner)

Træneren som den styrende og som éns fortrolige

Interviewene peger på, at den psykiske del af coachingen generelt fylder meget i klienternes forløb og i trænerens arbejde – og i særdeleshed for de unge, som opstiller i konkurrencer, eftersom perioderne før og efter konkurrence beskrives som enormt intensive, pressede og stressende. Disse unge beskriver, at trænere for dem spiller en afgørende rolle, hvilket også fremgår af deres formuleringer, som eksempelvis ”han styrer det hele”, ”han har det sidste ord”, og ”jeg ville aldrig kunne nå så langt uden en træner, som styrer min hverdag”. Træneren får således en meget styrende rolle, især i diætperioden, og interviewene viser, at træneren i flere tilfælde også bliver en fortrolig og én, som de unge har fuld tiltro til. I nedenstående interviewuddrag reflekterer to unge kvinder, der begge opstiller i konkurrencer, over trænerens betydningsfulde rolle:

Interviewer: "Det er interessant det der med, at træneren i virkeligheden har en kæmpe rolle. Altså, ikke bare i forhold til træningen og kosten, men også sådan mere på det mentale plan, ikke?"

Informant: "Jo. Det har coaches tit, og det bliver en lille smule skræmmende. Fordi, altså, jeg havde jo ikke noget forhold til ham, inden vi snakkede kost og sådan noget. Han var min venindes kæreste. Og lige pludselig, så blev det meget personligt. Fordi han går ind og hjælper dig på et punkt, hvor du faktisk bliver så psykisk og fysisk udfordret, at man på én eller anden måde får lidt en tillid, som man har til en kæreste, hvis det giver mening?"

Interviewer: "Ja."

Informant: "Jeg tror virkelig 200 procent på den her person, uanset hvad han fortæller mig. Og det er også vildt skræmmende at sidde og tænke på bagefter, at man ikke engang tænkte selv. At der faktisk var en anden, der tænkte for dig i de situationer, hvor du er meget presset. Det, synes jeg, er lidt skræmmende." (22-årig kvinde)

"Det var vigtigt for mig at finde en kompetent træner; én, som jeg stolede på. For jeg synes, det er jo en ret stor del af dit liv – du giver din fysik, du giver din krop, altså, du skal give en anden person rigtig stor kontrol over dit liv." (22-årig kvinde)

Som det fremgår, oplever begge kvinder deres respektive træneres rolle som så indflydelsesrig, at de kontrollerer og styrer store dele af kvindernes liv. Samtidig beskrives relationen mellem træner og klient også som så tillidsfuld som en kæresterektion.

Hvor nogle unge, som den førstnævnte kvinde ovenfor, oplever det som bekymrende, at træneren får så stor betydning, fordi hun når til et punkt, hvor hun ikke stiller spørgsmålstejn ved dét, træneren siger, giver andre unge udtryk for, at det passer dem fint at overlade styringen fuldt og helt til træneren. De giver indtryk af at være meget bevidste om trænerens store indflydelse, men også af, at dette samtidig ses som et nødvendigt element i et succesfuldt træningsforløb. Disse unge trives således med, at træneren bestemmer, og de fortæller, at de har fuld tiltro til dét, træneren siger. Dette giver sig blandt andet udslag i, at de ikke spørger nærmere ind til, eller selv undersøger nærmere, de kosttilskud, som træneren anbefaler dem at tage. En 23-årig kvinde fortæller for eksempel, at hun lider af fordøjelsesproblemer, og at hun især har svært ved at fordøje kød. Derfor har hendes træner lavet en kostplan til hende, hvor han har erstattet det meste kød med proteinpulver. Hun fortæller, at hun har fuld tiltro til trænerens valg og derfor heller ikke stiller spørgsmålstejn herved. Som nedenstående interviewuddrag viser, er det fra hendes perspektiv netop trænerens arbejde at undersøge og tilrettelægge skræddersyede trænings- og kostplaner, der passer til den enkeltes behov, og det er dét, hun betaler sin træner for:

Informant: "Han [træneren] er bare den vildeste nørd. Det kalder vi ham. [Griner]. Han har selv stillet op og stiller selv op. Han er ikke særlig gammel. Han er faktisk på min alder. Han har stillet op, siden han var 18, tror jeg. Og han har selv haft nogle

skidedygtige trænere inden for det her fag. Så han har ligesom taget imod meget læring fra dem af. Og så tror jeg bare, at hans hobby er at sidde derhjemme fredag aften og sidde og læse om kost og træningsmetoder og sådan noget. Så det plejer jeg at drille ham lidt med.” [Griner].

Interviewer: ”Ja, han går op i det?” [Griner].

Informant: ”Han går rigtig meget op i det. Også hvis nogle af os fra teamet har en sygdom eller ikke kan tåle noget, måske laktose eller gluten. Så går han også ind og læser om, sådan, hvad man så kan supplere med. Det er han rigtig dygtig til.”

Interviewer: ”Så du undersøger det egentligt ikke selv eller?”

Informant: ”Nej. Nej, jeg har det sådan lidt – jeg betaler ham penge hver måned. Så forventer jeg også lidt, at han gør sit arbejde.” (23-årig kvinde)

Interviewuddraget ovenfor illustrerer en generel tendens til, at de unges fulde tiltro til trænerne forstærkes yderligere af, at de generelt opfatter deres trænere som eksperter, der både har et stort kendskab til og omfattende praktisk erfaring med bodybuilding.

Træneren som inspirations- og fascinationskilde

I forlængelse af den ovenfor beskrevne opfattelse af træneren som ekspert, peger interviewmaterialet også på, at trænerne ofte udgør en tydelig inspirations- og fascinationskilde for klienterne, og at klienterne ser op til deres træner. Dette kommer tydeligt til udtryk i de unges beskrivelser af valget af deres træner. Fascinationen går både på trænerens udseende og konkurrencemæssige præstationer, men de unge understreger også, at valget af træner desuden er et spørgsmål om den rette kemi, eftersom træneren får så afgørende en rolle i deres liv. I nedenstående uddrag fra et interview med en 20-årig mand fremgår det, at han har valgt sin nuværende træner ud fra et ønske om at blive stor og muskuløs – ligesom træneren:

Interviewer: ”Og ham din coach, hvad er det, der gør, at det lige præcis er ham, du har valgt? Altså, har du prøvet andre, så du ligesom har noget at sammenligne med?”

Informant: ”Ja, ja, jeg har prøvet andre. Ham, der førte mig op til Men’s Physique, han har Men’s Physique-atleter og Bikini-atleter. Og Men’s Physique-atleter kan ikke blive så store i Danmark og udlandet. Hvor jeg vil gerne have kæmpe lår, og jeg vil gerne have... ja, bare et kæmpe udseende. Og det kan han hjælpe med, min coach, som jeg har nu. Da han selv er i den boldgade, ikke.” (20-årig mand)

Bevidstheden om trænerens afgørende rolle får nogle unge til at foretage grundig research og overveje nøje inden valget af træner. Dette gælder for eksempel for en ung kvinde, som fortæller, at hun ikke blot tog ”den første, den bedste”, men i stedet mødtes med flere forskellige og mærkede efter, om der var kemi eller ej. I følgende uddrag beskriver hun det første møde med hendes nuværende træner:

”Jeg kan huske det så tydeligt, fordi det var i december, og hun boede inde i byen, og jeg kom ind i det der gamle kvarter, med de gamle rækkehuse. Det var december og vinter, og jeg kom ind, og altså, hun var ikke særlig høj og var klædt i kæmpe uldtøj. Hun var blevet syg og forkølet og havde uldtrøjer og halstørklæder og alt muligt på, og så fik vi en snak inde i hendes eget, personlige hjem, hvor hun gav en kop kaffe, og hvor vi snakkede om, hvorfor jeg ville stille op. Og jeg kunne bare med det samme mærke, altså okay det her, hende, altså, der var en kemi imellem os, hvor jeg var sådan... Jeg følte mig utrolig... også fordi bagefter, der var hun sådan: ”Jamen, hun ville lige tænke over det, og så ville hun lige sådan melde tilbage, om hun ville tage mig, om hun ville have mig.” Altså, det var virkelig sådan, hun skulle lige bedømme, om hun synes, hun ville tage mig ind. Og hun har selv stillet op i Bodyfitness og har været til mange store konkurrencer. Og ikke nok med, at hun selv har stillet op, hun har også en uddannelse, eller hun var i gang med at tage en kandidat inden for ernæring og sundhed [...] Og så var der bare en rigtig god kemi. Så jeg kan huske, at da jeg gik ud fra hendes stue, med det der Royal Copenhagen stel, at der tænkte jeg bare: ”Okay, hvis hun vil have mig, så er det hende. Hende stoler jeg på, hende vil jeg godt”. Og det må man jo sige, at det har jeg ikke fortrudt.” (22-årig kvinde)

Generelt er valget af træner ikke tilfældigt, men forbundet med grundige overvejelser og mærken efter, om kemien og mavefornemmelsen er den rigtige.

Trænerens rolle efter konkurrencen

På tværs af interviewene giver de unge udtryk for vigtigheden af, at træneren er der hele vejen igennem, også efter en eventuel konkurrencedeltagelse. Det hører således med til billedet af den gode træner, at vedkommende også er der for klienten i efterforløbet efter konkurrencen og især hjælper klienterne med at komme tilbage til et mere normalt kostmønster og med at genfinde en kropslig/fysisk og psykisk balance efter en meget presset periode op til konkurrencen. I de følgende to interviewuddrag uddybes dette:

”Reverse diet, det er den diæt, man kører, efter man har stillet op. Fordi det sker, at éns insulinfølsomhed, den bliver helt ekstrem, og din krop går i... hvad kan man kalde det? Choktilstand. Så vil man bare gerne lagre alt den mad, du spiser. Så hvis du ikke passer på, så bliver du bare en kæmpe væskebold, og det gør ondt. Altså, det gør decideret ondt at tage så mange kilo på, som man kan. Det gjorde jeg til mit første Newcomers. Dér tog jeg 14 kilo på, på 2 uger. Og jeg havde så ondt. Jeg kunne slet ikke gå, fordi jeg havde så meget væske i kroppen. Det var efter mit første stævne. Der vidste jeg ikke så meget. Så der fik den bare – der skulle jeg bare æde alt det kage, jeg kunne finde. Og det bed én i røven. Så bliver man bare tyk. Og det går rigtigt hurtigt. Jeg går rigtigt meget op i, at mine atleter, de får en flot reverse diet. Især når jeg har piger. De har tendens til at få en spiseforstyrrelse af den her sport her. Og det er bare vigtigt, at man finder en coach, der tager hånd om det, så det ikke sker. Fordi det sker for mange. Det sker for rigtig mange. [...] Jeg har hørt om andre, hvor coachen ikke står der efter konkurrencen. Hvis der er én, der bliver skidt, og hvis der så ikke går penge ind på kontoen, eller hvis forløbet er slut, så er der ikke noget at hente. Og dét hører jeg til gengæld tit, og det er synd. Sådan skal det ikke være. Man skal have en coach, som er klar til at gribe én, også hvis forløbet måske er

sluttet to dage inden. Så kan man godt lige samle op på det sidste. Synes jeg i hvert fald, personligt. Men det er ikke alle, der har det sådan.” (21-årig mand, personlig træner)

Informant: ”Efter konkurrencen, det er faktisk dér, jeg synes, det er vigtigst at have styr på éns kost. Fordi det er her de fleste, de går hen og får, altså, de får problemer med det der med at finde balancen. Så efter konkurrencen, synes jeg, at det er rigtig, rigtig vigtigt at gå ind og sige... det skal ikke gå hen og lede til en eller anden form for psykisk set-back, der gør, at de får det sindssygt dårligt med sig selv. Så det kræver lidt, at de har en lille smule kontrol i deres hverdag, så de ikke bare skejer fuldstændig ud. Så den mentale proces efter showet er faktisk noget af det vigtigste, og det er også noget af det, jeg går rigtig, rigtig meget op i.” [...]

Interviewer: ”Så I slipper ikke kontakten, fordi konkurrencen er overstået?”

Informant: ”Nej. Når jeg laver opstart med atleter, så har jeg altid en skreven kontrakt om, at de skal fortsætte med mig i minimum to måneder efter et show, fordi ellers så vil jeg ikke gå ind i samarbejdet.” (29-årig mand, personlig træner)

Som interviewuddragene illustrerer, og som berørt tidligere i afsnittet 'Diætperioden', gennemgår klienterne en svær tid både fysisk og psykisk efter konkurrencen. De er udsultede, udmattede og har lyst til at spise hele tiden. Samtidig hermed kan det være vanskeligt for dem dels at skulle indtage mere mad end tidligere og dels at skulle finde sig til rette i en større og mere fyldig krop. Dette synes at være særligt udtalt for de kvindelige konkurrencedeltagere, der risikerer at udvikle spiseforstyrrelseslignende problematikker som følge af sporten. Dette berøres både af de interviewede trænere og de kvindelige udøvere, vi har interviewet.

Trænerne beskriver, at de forsøger at være opmærksomme på og afhjælpe disse potentielt alvorlige konsekvenser af det ekstreme forløb op til og efter konkurrence. De unge konkurrencedeltagere beskriver ligeledes, at de bruger deres træner i disse svære perioder og, som i alle andre henseender i træningsforløbet, sætter de stor pris på, og har fuld tiltro til, trænerens råd. Som beskrevet i afsnittet 'Diætperioden' har en 22-årig ung kvinde tidligere lidt af anoreksi. Hun fortæller, at hendes træner er fuldt bevidst om denne spiseforstyrrelse, og at han for eksempel har håndteret det ved at være ekstra opmærksom på hendes madindtag og ved at bede hende sende billeder af sin mad i diætperioden:

”Altså, han ved det godt, men han er meget opmærksom på mig, heldigvis. Specielt under min diæt, der var han meget opmærksom på, at jeg fik min mad. Og netop også fordi jeg tabte mig ret hurtigt. Så der var han rigtig godt inde over til ligesom at sige: ”Nu har du spist al din mad?” Og nogle gange skulle jeg også sende billeder af min mad. Han var meget ind over det, specielt under min diæt, fordi der kommer du længere ned i mad, og kroppen bliver lidt mere lidende. Og mere sulten.” (22-årig kvinde)

Trænerens relationsarbejde

Gennem den helhedsorienterede tilgang og interessen for klientens generelle velbefindende, får træneren, ifølge de unge, skabt en tæt relation til klienten. Trænerrollen indebærer således en vis grad af relationsarbejde og hermed skabelsen af en positivt støttende relation mellem træner og klient. Derfor er det vigtigt, at trænerens sociale og kommunikative færdigheder er gode, hvilket eksemplificeres i citatet nedenfor:

”Der er også meget psykologisk ind over det. Altså, nogle gange kan man også godt bruge noget af klientens tid bare på en generel samtale: ”Okay, hvordan går det? Hvad er det faktisk, der er problemet”, ikke? Én ting, det er jo, at de møder op, at de klarer et træningspas. En anden ting, det er, når de kommer hjem, altså, hvad sker der, når de er hjemme. Det bruger vi også tid på at snakke om. Og som sagt igen, der er noget socialt i at være personlig træner. Det er ikke bare: ”Kør det her program”. Ud igen. Videre til den næste. Det er meget mere at skabe nogle tætte relationer og så ligesom mærke, eller virke forstående over for, den situation, klienten nu er i, og så prøve at udarbejde en plan, både socialt, træningsmæssigt og psykologisk. Der er mange ting, der spiller ind. Også hvis man snakker om sådan generel markedsføring, ikke, så går det jo heller ikke, hvis det er, at man har en klient, men man kører det på basisniveau, det vil sige, okay: ”Vi har ikke nogen relation”. Okay, gider man så at have et træningsforløb igen? Snakker man godt om det til kollegaen eller vennen? Det handler jo altid om at skabe et image, og i virkeligheden handler det om at blive gode venner med dem. Sådan at, efterfølgende, når en klient er stoppet, at der så er, hvad kan man sige, positive tanker hen imod mig.” (22-årig mand, personlig træner)

Ud over at illustrere trænerens relationsarbejde, peger interviewuddraget ovenfor også på en anden central pointe, som går igen i flere interviews: At den tætte relation til klienten ikke bare er vigtig for at nå de opstillede mål for træningsforløbet, men også for trænerens image og forretning. Den tætte, personlige relation øger sandsynligheden for, at klienten anbefaler træneren til andre og er på den måde god markedsføring og god forretning. Hensynet til forretningen spiller også en rolle i selve coachingen af klienterne. Trænerne fortæller i denne forbindelse, at det er vigtigt hele tiden at rose og motivere klienterne og på den måde sikre, at de forbliver i træningsforløbet. Dette gælder særligt i relation til coachingen af deres unge klienter (det vil sige mellem ca. 15-25 år). Set fra trænerens perspektiv synes især de unge klienter ofte at have urealistiske forventninger til træningsforløbet og til, hvor hurtigt resultaterne kan nås. De unge vil typisk gerne ”se bedre ud i spejlet” – det vil sige, at de unge mænd vil gerne have større muskler, være ”mere hakkede” og ”imponere pigerne”, og de unge kvinder vil typisk være veltrænede uden at blive for store. Fælles for disse klienter er dog, at de gerne vil have hurtige resultater. Som en træner formulerer det: ”De vil have det hele hurtigt”. Coachingen bliver i disse tilfælde en balancegang mellem på den ene side at forklare de unge, at opnåelsen af en velproportioneret krop tager tid, og på den anden side at sikre, at de hænger i og fastholder forløbet ved at motivere og rose dem.

Træneren har således ikke alene en faglig, men også en forretningsmæssig, interesse i, at klienten forbedrer sig og lykkes med sine mål. Denne pointe understreges af nogle unges fortællinger om, hvad der afgør klienternes valg af træner, hvor især personlighed, klientresultater og trænerens

egne resultater nævnes som vigtige faktorer. Dette indikerer, at det er vigtigt for trænerens forretning, at både klienterne og han/hun selv opnår gode placeringer til konkurrencerne.

Forbedring af klienternes selvfølelse

Der er blandt trænerne en udbredt forståelse af, at den helhedsorienterede tilgang, som de praktiserer, bidrager til andet og mere end blot en forbedring af klienternes kroppe, fysiske form og udseende, hvilket de følgende to interviewuddrag illustrerer:

Interviewer: "Hvad er det primære formål med den træning, som du udbyder, med dine egne ord?"

Informant: "Bedre selvværd, vil jeg sige, kort og kontant. Det handler i bund og grund om, at de føler sig tilpas i deres egen krop. Det vil sige, okay, der er jo en grund til, at de har henvendt sig. Det er jo, fordi der er noget, der er i vejen, ikke? Om det er den ene eller den anden måde, så ender det altid ud i, at de ikke er tilfredse udseendemæssigt eller funktionsmæssigt. Så det er primært, eller i alle tilfælde, deres eget velvære." (22-årig mand, personlig træner)

"Jeg ser tydeligt mig selv som mere en mentor eller en rollemodel for dem til at starte med, fordi de skal lære, hvad det betyder at lægge et hårdt stykke arbejde. De skal lære at finde ud af, hvad det betyder, at hårdt arbejde producerer resultater, og i livet får man altså intet givet. Så det, jeg primært prøver på til at starte med, at få ind i knolden på dem, fordi folk de... Nu er jeg selv kun 29, og jeg lyder som en gammel nar, men jeg siger alligevel, at den her generation af unge, som er vokset op med, at man er speciel, man er ditten og datten, og: "Jeg fortjener storhed, jeg fortjener berømmelse og penge". Og folk er ikke villige til at arbejde for det mere. Så når folk, de kommer til mig, så handler det for mig om, sådan i første omgang, at gøre dem til gode mennesker. Hvis man kan sige det sådan uden at lyde som et kæmpe røvhul. [Griner]. Men gøre dem til... danne dem. [...] Altså i første omgang, der handler det om at installere en eller anden form for arbejdsmoral i de her unge mennesker her." (29-årig mand, personlig træner)

Ifølge trænerne bidrager de gennem arbejdet med klienternes kroppe også til at forbedre klienternes selvfølelse og selvværd, og de bidrager til at danne dem og "gøre dem til gode mennesker". Interviewene afspejler således en klar opfattelse af den gode træner som én, der agerer mentor for klienten; som hjælper klienten til at få det bedre med sig selv, fysisk såvel som psykisk; og som lærer klienten nogle, fra trænerens perspektiv, centrale livsværdier omkring arbejdsomhed og ydmyghed – værdier, som ifølge trænerne bidrager til at gøre klienten til et ordentligt menneske.

I det følgende vil vi zoome ind på trænerens holdninger og praktikker i forhold til at vejlede klienter i brugen af præstationsfremmende midler.

Trænerrollen og præstationsfremmende midler

Undersøgelsen viser, at for *noogle* personlige trænere omfatter klientforløbet også rådgivning og vejledning i brug af præstationsfremmende midler. Det betyder ikke, at alle har erfaringer hermed og fortæller herom, men at interviewene rummer en række eksempler, der indikerer, at det ikke er ualmindeligt, at trænerne påtager sig denne rolle og opgave. Den følgende analyse bygger på fortællinger fra:

- a) en personlig træner, som selv bruger præstationsfremmende midler, og som fortæller direkte, at han rådgiver og vejleder sine klienter i brug af disse midler
- b) de øvrige personlige trænere, vi har interviewet, som bruger præstationsfremmende midler, og som bliver vejledt og rådgivet af deres egne trænere i brugen af præstationsfremmende midler
- c) unge, som bruger præstationsfremmende midler, og som bliver vejledt heri af deres trænere
- d) unge, som *ikke* selv bruger præstationsfremmende midler, men som har oplevet brugen af disse midler tæt på, for eksempel via en kæreste

Det er dog vigtigt at pointere, at vi også har interviewet en række unge, som ikke selv bruger præstationsfremmende midler, og som fortæller, at de har personlige trænere, som de beskriver som "naturlige". Dette vil sige, at trænerne ikke bruger præstationsfremmende midler, og at de samtidig har klare antidoping-holdninger, som de også markedsfører deres forretning på og accentuerer offentligt gennem eksempelvis sociale medier. Der synes imidlertid ikke at være en entydig sammenhæng mellem dét selv at dyrke sporten naturligt og uden brug af præstationsfremmende midler og dét at have en proklameret naturlig træner. I interviewmaterialet er der eksempler på unge med stærke antidoping-holdninger, som ikke bruger præstationsfremmende midler, men som samtidig har en træner, som de ved vejleder andre klienter i brugen af disse midler.

Hvordan rådgiver og vejleder træneren i brug af præstationsfremmende midler?

Det gælder for alle unge, som har erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler (i alt syv), at deres træner er involveret. I nogle tilfælde styrer træneren hele processen. Det vil sige, at træneren skaffer midlerne, bestemmer doseringen og den daglige, tidsmæssige fordeling af doseringen og bestemmer timingen og processen for brugen af midlerne i forhold til en eventuel konkurrencedeltagelse. Derudover vejleder træneren om midlernes virkninger og bivirkninger, hvordan man kan mindske eventuelle bivirkninger, samt hvilke midler klienten kan bruge til at mindske bivirkninger. Andre unge fortæller, at de selv skaffer midlerne, men at de bruger træneren til at diskutere dosering og bivirkninger. I nedenstående to interviewuddrag fortæller to kvinder, hvordan deres respektive trænere rådgiver og vejleder dem i brugen af præstationsfremmende midler. Den førstnævnte kvinde på 23 år fortæller, at hun bruger tre forskellige midler: Primobolan og Anavar (begge med henblik på muskelopbygning) og Clenbuterol (med henblik på fedtforbrænding):

Interviewer: "Er det [brugen af præstationsfremmende midler] også noget, du diskuterer med træneren, hvordan du skal tilrettelægge det?"

Informant: "Ja, det er også noget, han styrer 100 procent. Det er noget, hvor han virkelig går ind og nærder, både med bivirkninger, og hvad virkningen egentlig er, og halveringstiden og virkningstiden og sådan noget."

Interviewer: "Hvad betyder det?"

Informant: "Det er sådan lidt, hvornår pillen har sådan helt rigtig, altså, hvad kan man sige, det optimale niveau, hvor den går ind og virker allerbedst. Det er inden for alt det der medicinske gejl." [...]

Interviewer: "Og er det noget, altså, køber du det selv, eller er det noget, din træner skaffer?"

Informant: "Det er også noget, han skaffer. Fordi det er jo på det sorte marked, som man kalder det. Så det er ulovligt at have i Danmark. [...] Inden jeg begynder på det, så tænker jeg lige over det en ekstra gang. Og så snakker jeg lidt med min træner omkring det. Hvor jeg ligesom siger, hvad mine bekymringer er, og hvad hans bekymringer er, og så finder vi ud af det på den måde."

Interviewer: "Og hvad kunne dine bekymringer være? Hvad går de for eksempel på?"

Informant: "Det er jo helt klart, om man kan få børn på et tidspunkt. Det er nok min største bekymring."

Interviewer: "Hvad siger din træner så, når du kommer og siger det?"

Informant: "Han siger, at det er mit eget valg, om jeg vil køre det eller ej. Han presser mig overhovedet ikke til at gøre det. Fordi han er meget sådan... Lige dér vil han slet ikke presse en pige til at gøre det, fordi han ved nemlig selv, hvad bivirkningerne er. Så det er helt éns egen beslutning, om man vil det eller ej. Og han er også sådan, han har forståelse for, hvis man siger: "Det har jeg ikke lyst til". (23-årig kvinde)

En anden ung kvinde fortæller ligeledes, at hun bruger Clenbuterol:

Interviewer: "Hvordan er du kommet frem til, at det var en god ide at bruge det?"

Informant: "Det kom egentlig, altså, sidste gang jeg var på diæt, der tog jeg ikke noget overhovedet. Og man kan sige, ja, så fandt vi så ud af, at det krævede sindssygt meget træning og sådan noget, og det gør det jo selvfølgelig også stadig nu. Men mit problem er at tabe mig, så jeg luftede selv ideen for [træneren] og var sådan: "Er det en mulighed?" og [træneren] var sådan: "Hvis du gerne vil, så kan vi sagtens finde ud af det". Så det var egentlig min beslutning."

Interviewer: "Ja. Men du rådførte dig med ham?"

Informant: "Ja. Ja. For man kan sige, jeg er helt grøn på det område. Altså, jeg ved godt, det findes, og jeg ved, hvad det er for nogle ting, men, du ved, jeg har aldrig selv prøvet det. Og [træneren] ville, også fordi jeg er en pige, og han går ikke særlig meget ind for det der med at give piger sådan noget, så han ville aldrig selv foreslå det. Men fordi jeg ligesom selv kom og sagde, at det var noget, jeg gerne ville. Så hjalp han så også med, at det kunne lade sig gøre."

Interviewer: "Ja. Hjælper han så med at skaffe det også, eller hvordan foregår det?"

Informant: "Nej, han satte mig i kontakt med én, som sælger det, og så derfra, der var det så helt selv mit eget ansvar med at få skaffet det og alt sådan noget der." [...]

Interviewer: "Nogle af de der bekymringer, du har haft på forhånd – var det noget, du snakkede med nogle om? Altså for eksempel din træner, eller?"

Informant: "Ja, det var det. Og man kan sige, der var han også sådan, han var meget ærlig omkring det, og man kan sige, jo, det kan godt give nogle ubehageligheder i forhold til, at du kan ryste lidt, og du kan få krampe og sådan noget der. Så fortalte han, at man kan gøre forskellige ting for at mildne det lidt. Du kan få nogle andre, sådan helt normale, kosttilskud, som du kan få på apoteket, som gør, at du blandt andet ikke kramper så meget, og sådan noget. Og jeg skal have sådan 40 mcg om dagen af det der Clen [Clenbuterol]. Og så sagde han også: "Hvis du tager 20 om morgenen og 20 om aftenen, så er der også større chance for, at bivirkningerne ikke bliver lige så store" og sådan noget. Så dét har han også hjulpet mig med. På den måde, der er han med inde over, men det er ligesom os selv, der står for at skaffe det." (18-årig kvinde)

Interviewuddragene ovenfor eksemplificerer fire centrale pointer omkring den rolle, træneren har i forhold til at vejlede i brugen af præstationsfremmende midler:

- 1) Hvordan træneren i praksis rådgiver og vejleder igennem hele processen.
- 2) Hvordan rådgivning i præstationsfremmende midler giver træneren mulighed for at videregive sine egne erfaringer og indtage en rolle som ekspert på området.
- 3) Hvordan der blandt trænere synes at være en generel holdning om, at kvinder som udgangspunkt ikke bør bruge præstationsfremmende midler.
- 4) Hvordan det varierer, hvem der først bringer emnet og diskussionen om præstationsfremmende midler på banen.

Disse pointer går igen på tværs af interviewmaterialet og uddybes nedenfor.

Den første centrale pointe, som uddragene eksemplificerer, er, hvordan trænerne i praksis både rådgiver og vejleder i brugen af præstationsfremmende midler. Denne rådgivning og vejledning foregår igennem hele processen og i forhold til overvejelsesfasen, diskussion og afvejning af eventuelle skadevirkninger, anskaffelsen af midlerne og i forhold til dosering og indtag af midlerne. De to kvinders trænere er tydeligvis erfarne og vidende omkring disse midlers virkninger og bivirkninger, hvilken dosering der optimerer processen, hvordan bivirkninger mindskes, og hvordan midlerne

skaffes. Denne form for detailviden og detailstyring fra trænerens side bekræftes i interviewet med den personlige træner, som rådgiver sine klienter i brug af præstationsfremmende midler. Han fortæller, at han kun rådgiver sine konkurrenceklienter og ikke sine livsstilsklienter. Samtidig fortæller han, at han som udgangspunkt opfordrer sine klienter til ikke at bruge præstationsfremmende midler, men at han insisterer på at være med i processen og rådgive og vejlede dem, hvis de alligevel vælger at bruge midlerne:

Informant: "Man kan sige, dem af mine klienter, atleter, som gerne har villet gøre det, de har fået lov til at tage betænkningstid og tænke over det, og så har jeg fremstillet alle de værste scenarier for dem. Og har sagt til dem, at jeg aldrig nogensinde vil opfordre dem til at gøre det, men hvis de gør det, så vil jeg gerne være med ind over. Fordi jeg... Det kan godt være, at det lyder en lille smule arrogant, men jeg er pisseklog på det. Så der vil jeg gerne være med ind over, så de ikke gør det bag min ryg, fordi gør de det bag min ryg, så kan de ikke være en del af holdet."

Interviewer: "Nej, okay. Så du vil vide det, hvis de gør det?"

Informant: "Ja, absolut. Men det [at bruge præstationsfremmende midler] er noget, jeg gør. Det er noget, jeg har gjort. Jeg rådgiver også i det." (23-årig mand, personlig træner)

Trænerens klare ønske om at involvere sig i klientens brug af præstationsfremmende midler går igen i andre interviews og handler om, at træneren, i kraft af sine egne erfaringer med at bruge disse midler, gerne vil hjælpe klienten til at gøre det på en velovervejet og ordentlig måde. Den 23-årige træner fortæller, at han anbefaler sine klienter at bruge præstationsfremmende midler ud fra samme, ansvarlige fremgangsmåde, som han selv bruger. Det vil sige, at både træningen og kosten skal fungere optimalt, før præstationsfremmende midler kan komme på tale, at klienterne anbefales at få taget blodprøver hos egen læge, og at de anbefales at bruge forskellige præparater for at undgå eller mindske eventuelle bivirkninger.

Ud over at basere sin rådgivning på egne erfaringer med at bruge midlerne trækker den 23-årige træner også på sine oplevelser med at involvere sin egen træner i processen. Inden han selv begyndte at bruge præstationsfremmende midler, overvejede han det nøje og snakkede blandt andet med sin daværende træner om det. Men efterfølgende har han erfaret, at denne træners fremgangsmåde ikke var den rette for ham:

Informant: "Jeg snakkede med min daværende træner om det, men fandt så senere hen ud af, at han måske ikke lige var den bedste at rådføre sig med."

Interviewer: "Hvorfor ikke?"

Informant: "Han var meget doseringspræget, og når man gik på diæt, så var det... Man kan sige, at det var måske mere et medicinsk væggtab, end det var et ordentligt væggtab. Så der ville han hellere køre højere på steroiderne, end han ville lægge vægt på mad og træning. Hvor det ligger meget langt fra, hvordan jeg gør mine ting."

Interviewer: "Det er mere balanceret, mener du?"

Informant: "Altså, jeg har det sådan, at kost og træning, det skal spille 100 procent, før de overhovedet kan få lov at tænke på at implementere et brug af steroider. Fordi det er ikke for sjov. Og de får også at vide – dem som jeg har, som jeg hjælper med det – at inden de starter, skal de vide, at det er formentlig ikke bare en engangsting. Det er med 99 procent sikkerhed, at de skal fortsætte med det et godt stykke tid i deres liv." (23-årig mand, personlig træner)

Som det fremgår af interviewuddraget, forbereder den 23-årige træner også sine klienter på, at brugen af præstationsfremmende midler kan blive en længerevarende proces.

Analysen viser således, at træneren spiller en betydningsfuld rolle som rådgiver og sparringspartner i forhold til præstationsfremmende midler igennem hele forløbet og dermed også i den fase, hvor de unge overvejer at begynde med præstationsfremmende midler. En ung mand fortæller nedenfor, hvordan hans træner spillede en vigtig rolle i overvejelsesfasen:

"Altså, det var jo noget af en overvejelse. Det er jo ikke bare noget, man skal tage let på. Det fik jeg ligesom også fik at vide af min egen coach, og han sagde til mig, at hvis jeg nogensinde havde overvejet det, så skulle jeg snakke med ham først. Og, altså, jeg skulle ikke føle, at jeg bare skulle gøre det, fordi jeg tænkte: "Puha, det skal man gøre, fordi man træner i et træningscenter med nogle store drenge". Det var jo noget, der var meget velovervejet, og det var ikke noget, man bare tog let på. Og jeg snakkede med ham flere gange, før jeg faktisk valgte at sige: "Ja". (23-årig mand, personlig træner)

Trænerens betydningsfulde rolle i denne fase gælder både i forhold til overvejelserne om et fremtidigt brug af midler og også i forhold til et fremtidigt, intensiveret eller anderledes brug af midler. En ung kvinde fortæller for eksempel, at hun rådfører sig med sin træner om, hvorvidt hun skal begynde at bruge flere og andre midler end det fedtforbrændende middel, hun bruger på interviewtidspunktet.

Træneren som erfaren ekspert

En anden central pointe, som går igen på tværs af interviewmaterialet, er, hvordan brugen af præstationsfremmende midler bliver endnu et område, hvor trænerne kan agere eksperter ved hele tiden at holde sig opdateret omkring den nyeste viden. Dette mønster er særligt tydeligt i interviewene med de personlige trænere, som selv har erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler. De opfatter sig selv som specialister på området og bruger meget tid på at sætte sig ind i ny viden, hvilket blandt andet indbefatter at læse laboratorietests på nettet af forskellige præparater. En træner fortæller for eksempel, at han bruger sin detailviden om præstationsfremmende midler, når han rådgiver sine konkurrenceklienter i brugen af disse midler, og at han ofte anbefaler specifikke præparater til sine klienter baseret på laboratorietests. Man kan sige, at de personlige trænere har gennemgået en slags *farmaceutisk selvuddannelse* (Andreasson & Johansson 2020), som de også trækker på, når de rådgiver og uddanner deres klienter i brugen af præstationsfremmende midler.

Som det er tilfældet med trænerens vejledning omkring træning og kost, synes vejledningen i brug af præstationsfremmende midler også i høj grad at være erfaringsbaseret – og dermed baseret på trænerens egne, praktiske erfaringer og på overleverede erfaringer fra trænerens trænere. Den stærke tiltro til det erfaringsbaserede gælder således også for brugen af præstationsfremmende midler, som følgende interviewuddrag illustrerer:

Informant: "Det er også lidt det samme i forhold til at læse op på og holde sig ajour med nyeste, nyeste information. Det er nøjagtigt det samme i forhold til præstationsfremmende midler."

Interviewer: "Ja, altså, at du holder dig ajour i forhold til det?"

Informant: "Ja. Jeg vil også sige, at du kan... man kan læse nok så meget omkring anabole steroider, men du lærer først rigtig om det, når du gør det selv. Både i forhold til bivirkninger og virkning på kroppen... og psyken." (23-årig mand, personlig træner)

Der er blandt de unge, som bruger præstationsfremmende midler, en udbredt opfattelse af, at træneren bidrager til at skabe tryghed i forhold til brugen af midlerne. De unge beskriver, at det giver tryghed at vide, at træneren følger dem igennem processen og holder øje med, om de har det godt. Her har opfattelsen af træneren som en ekspert også stor betydning, da det forstærker tryghedsfølelsen at have en træner med stor viden om og med omfattende, praktisk erfaring med brugen af præstationsfremmende midler.

De personlige træneres stærke prioritering af erfaringsbaseret rådgivning og vejledning i præstationsfremmende midler til klienterne kan ydermere tolkes og forstås som en form for moralsk legitimering af deres egen fortsatte brug af midlerne. I et studie af engelske bodybuilders legitimeringsstrategier for brugen af præstationsfremmende midler finder forskerne, at erfarne brugere argumenterede for nødvendigheden af deres egen brug af midlerne ved at påstå, at denne viden gjorde dem i stand til at yde en service og rådgive andre om sikre, ansvarlige måder at bruge midlerne på (Boardley et al. 2014). Forskerne betegner dette som moralsk legitimering, hvilket indebærer det at fremstille skadelige handlinger, som om de tjener et værdigt socialt eller moralsk formål, med den hensigt at gøre handlingen mere socialt eller personligt acceptabel (Boardley et al. 2014). I vores undersøgelse synes trænerne også at skabe en større accept og legitimering af deres egen brug af midler ved at understrege vigtigheden af erfaringsbaseret rådgivning om præstationsfremmende midler. Man kan sige, at trænerens egne erfaringer med midlerne på den måde skaber en mere troværdig træner, et tryggere forløb for klienten og i sidste ende en mere succesfuld forretning.

Trænerens holdninger til kvinders brug af præstationsfremmende midler

Analysen viser, at der blandt personlige trænere synes at herske en generel holdning om, at man som udgangspunkt, og på grund af bivirkninger, ikke bifalder eller anbefaler præstationsfremmende midler til kvinder. Alligevel er der trænere, der vejleder og rådgiver kvinder på et relativt detaljeret niveau om præstationsfremmende midler. I et interview med en 23-årig personlig træner bekræftes dette billede:

Informant: "Der er ikke nogen af mine piger, der får lov at bruge præstationsfremmende midler. Undskyld, det passer ikke. I forhold til mine Bikinipiger, dér er der ikke nogen, der får lov til at bruge præstationsfremmende midler. Jeg har én anden pige, som bruger det, og det er af den simple årsag, at hun stiller op i en større klasse. Hun er den eneste, jeg har i den kategori. Og jeg vil ikke have andre, men det er, fordi vi også har... der ligger også et venskab bagved. Så det er svært at sige, at det bare er atlet- og trænerforholdet, for det er det ikke. Men jeg ved også, at hun ville ikke kunne holde sig fra det, uanset hvad. Og så vil jeg hellere være ind over det, ligesom en forælder gerne vil være ind over, at deres børn de drikker, og gerne vil vide, når de gør det. Så det er måske sådan lidt på samme måde, fordi jeg ved, at hun ikke kan holde sig fra det, og så vil jeg hellere styre det, fordi så ved jeg, at det bliver gjort på en ordentlig måde. Men mine Bikinipiger, de får ikke lov til det på nogen som helst måde. Ikke nogen anabolske steroider."

Interviewer: "Nej, og hvad med fedtforbrændende midler?"

Informant: "Det kan de godt få lov til, men ikke nogen anabolske steroider." (23-årig mand, personlig træner)

Interviewuddraget illustrerer således skellet mellem holdning og praksis. Generelt, og som udgangspunkt, har den 23-årige træner den holdning, at kvindelige udøvere, og især deltagere i Bikinifitnesskategorien, ikke skal bruge anabole steroider. I praksis guider han dog sine kvindelige klienter i brugen af både forskellige anabole steroider og af det fedtforbrændende middel Clenbuterol. Interviewuddraget indikerer, som det også antydes i andre interviews, at der blandt de mere erfarne brugere af præstationsfremmende midler eksisterer en slags rangordning af midlerne, hvor eksempelvis brugen af Clenbuterol anses som mindre farlig og mindre alvorlig end brugen af anabole steroider.

Informantens analogi til børns/unges alkoholindtag og forældrenes rolle i denne forbindelse er interessant, da den understreger trænerens betydningsfulde rolle i klienternes liv – og også hvor indflydelsesrig, trænerne anser sig selv for at være. Dette tydeliggøres yderligere af informantens ordvalg – "mine Bikinipiger får ikke lov til det" – der indikerer, at han i kraft af sin position kan sanktionere klienternes handlinger.

Trænerens overordnede, principielle afstandtagen til kvinders brug af præstationsfremmende midler er interessant og kan måske tolkes ud fra det perspektiv, at mænds brug af muskelopbyggende midler traditionelt set har været forbundet med ideen om den muskuløse maskulinitet. En tilsvarende tæt forbindelse mellem femininitet og muskler synes ikke at eksistere. Kvinders brug af præstationsfremmende midler, og især muskelopbyggende anabole steroider, udfordrer dermed oprettholdelsen af en ellers robust kønslig orden i fitness- og bodybuildingmiljøet (Andreasson & Johansson 2020).

Hvem bringer emnet med præstationsfremmende midler op?

Analysen viser, at det er forskelligt, hvem der bringer emnet om præstationsfremmende midler på banen i et træningsforløb. I nogle tilfælde er det klienten, som bringer emnet op og efterspørger muligheden for at bruge præstationsfremmende midler. I andre tilfælde synes brugen af

præstationsfremmende midler at være en fælles beslutning taget af træneren og klienten. Interviewmaterialet rummer dog også eksempler på, at træneren foreslår og introducerer præstationsfremmende midler for klienten. Et eksempel herpå er en 22-årig kvinde, hvis mandlige træner på et tidspunkt før konkurrencedeltagelse foreslog, at hun kunne bruge det muskelopbyggende middel Anavar. Træneren var bekymret for, om hun kunne nå at blive klar til konkurrencen i forhold til hendes muskelmasse. Men den unge kvinde afviste blankt hans forslag, da hun tager skarpt afstand fra brugen af præstationsfremmende midler og betragter det som snyd. Hun fortæller:

Informant: "Min coach, han foreslog det faktisk selv. Det er noget, der er lidt skræmmende. Men det gjorde han, i starten, fordi jeg er ret lille. Altså, jeg havde ikke så meget muskel. Og der blev jeg nærmest sur: "Altså, hvis du nogensinde nævner det, så stopper vi her. Så finder jeg en anden"." [...]

Interviewer: "Hvad var det, din coach foreslog dig, at du skulle tage?"

Informant: "Jeg tror, det var Anavar. Det er meget udbredt blandt piger. Og det var det, han foreslog mig, men altså, jeg skal slet ikke det der."

Interviewer: "Nej."

Informant: "Jeg skal slet ikke – jeg er sgu bange for, at organerne står af. Altså, det skal jeg slet ikke. Og nu ved jeg også, at det kan gøres naturligt. Det gik virkelig fint den her gang. Så jeg tænker ikke, at det bliver noget problem igen."

Interviewer: "Og hvorfor mente han, at det ville være godt for dig?"

Informant: "Det var, fordi jeg var ret lille. Jeg kontaktede ham i oktober, og jeg skulle stille op i april. Og jeg tror, at dét, han var bange for, det var min muskelmasse. Men jeg formåede heldigvis, faktisk under min diæt, at tage lidt mere på muskelmæssigt. Fordi jeg var slet ikke vant til alle de proteiner, jeg fik lige pludselig nu. Så min krop havde en god effekt af det. Og det regnede han nok ikke med." [...]

Interviewer: "Hvordan reagerede han så, da du sagde, at det ville du under ingen omstændigheder røre ved?"

Informant: "Jamen, det accepterede han fuldstændig. Altså, der var slet ikke noget. Der var ingenting der. Jeg tror, det var, fordi min veninde, der tager noget – det er hans kæreste, og det var også ham, der havde været inde over dér. Og jeg tror måske, at han tænkte, at jeg måske ville gå med på den lige så vel, som hun havde gjort." (22-årig kvinde)

Flere unge oplever, at træneren i nogle tilfælde ikke kun foreslår klienten at bruge præstationsfremmende midler, men også overtaler eller decideret presser klienten til at bruge præstationsfremmende midler, hvis de ønsker at opnå en god placering i konkurrencen – med udgangspunkt i den gennemgående fortælling om, at alle bruger præstationsfremmende midler i konkurrenceregion. En ung kvinde fortæller for eksempel, at hendes kæreste i en periode brugte

præstationsfremmende midler op til en konkurrence, fordi kærestens træner ifølge informanten fik ham overtalt til det. Hun fortæller også, at kæresten havde trænet naturligt, indtil han fik denne træner:

Interviewer: "Var det steroider, han [kæresten] brugte?"

Informant: "Ja, det var anabolske steroider. Og jeg kan huske, op til hans konkurrence, der var det også alt muligt andet fedtforbrændende lort. Jeg kan ikke huske, hvad de forskellige ting er. Men det var hans coach, der fik ham på alt muligt lort. Og på det tidspunkt, altså, der havde han jo trænet naturligt, indtil han fik sin træner. Og det er det, der er lidt skræmmende. For han nåede rigtigt meget, altså uden alt det der. Og jeg tror, hans træner puttede fem forskellige ting på ham. Også fedtforbrændende. Hans fedtprocent var nede på 4 – op til konkurrencen. Og det hører ingen steder hjemme i den klasse, han skulle stille op i. Det var Men's Physique. Det er ligesom Bikinifitness. Helt almindelig, lav fedtprocent og pæne mavemuskler. [...] Jeg synes bare, man sætter en eller anden standard for at, jamen, i bodybuilding, der skal du tage steroider. Jeg synes, det er så forkert. Fordi der er nogle gange nogen, der tager nogle beslutninger, hvor de faktisk ved bedre oppe i hovedet – men fordi deres coaches siger det til dem. Og så får de ødelagt sig selv, altså, på længere sigt. Og det, synes jeg, er superærgeligt. Det synes jeg. Det er en forkert holdning at have." (22-årig kvinde)

En 22-årig personlig træner fortæller på lignende vis, at det er hans oplevelse, at nogle trænere presser deres konkurrenceatleter til at bruge præstationsfremmende midler for at opnå en god placering, og fordi det er en så indgroet del af konkurrencemiljøet:

"Forestil dig, at alle andre, der stiller op til en konkurrence, de har en eller anden træner, som selv har været inde i det miljø. Okay, han siger så til klienten: "Prøv at høre, hvis du ikke spiser denne pille her, så taber du, fordi alle de andre, de spiser den pille her". Og så siger ham klienten: "Nå, men jeg ved sgu ikke helt, om jeg gider, og er det nu det værd". Og: "Jeg har hørt, at der er mange side-effects". "Nå, men det bliver du nødt til, ellers så kommer du sgu ikke langt nok". Og det er jo det samme, man ser, lad os bare tage Formel 1, for eksempel. Det handler jo om motoren i bilen. Det er jo den bil med den bedste motor, der vinder. Det er jo aldrig føreren. De er jo nærmest allesammen lige dygtige, men den bil, der har den bedste motor, er typisk den, der vinder. Det er det samme i konkurrencer med bodybuilding. Dem, der har de bedste midler ved siden af, det er jo typisk dem, der vinder." (22-årig mand, personlig træner)

En mulig tolkning af ovenstående fortællinger om trænere, der overtaler eller presser deres klienter til at bruge præstationsfremmende midler, kunne være, at trænerne kunne have en potentiel, forretningsmæssig interesse i at få klienten til at nå langt i konkurrenceregion. Som beskrevet tidligere spiller hensynet til forretningen en rolle i forhold til trænerens relationsarbejde med klienterne og i forhold til selve coachingen af klienterne. På samme måde vil en klients gode placering i en konkurrence kunne falde positivt tilbage på træneren i form af positiv omtale og anbefalinger af

træneren til mulige, nye klienter, og træneren kan på denne måde bruge klienternes konkurrenceplaceringer i markedsføringen af deres forretning.

Andre personlige trænere, som vi har interviewet, afviser dog, at træneren presser sine konkurrenceatleter til at bruge præstationsfremmende midler og understreger, at det ene og alene er klientens egen beslutning:

”Altså, jeg vil sige, at når de starter op, der snakker vi ikke om det. Men efterhånden som de kommer mere ind i fitnessmiljøet, så kommer de også til at spørge ind til det. Og så fortæller jeg dem det, som det er, at jeg synes ikke, at man skal starte på det, men den barske realitet, det er, at dem, der vinder, det er dem, der gør det. Og der er ikke nogen, der presser nogen til noget overhovedet, fordi det er deres eget valg, om de vil gøre det, og jeg har ikke tænkt mig at stå og sige til dem, at de skal gøre det. Fordi jeg har lige så stor respekt for én, der gør det naturligt, eller jeg har faktisk næsten mere respekt for én, der gør det naturligt, end for én, der gør det med. Fordi det er sgu... De fleste, de kan sige lige nøjagtig, hvad de vil, men det er en hårdere diæt, hvis du er naturlig, end hvis du ikke er naturlig.” (23-årig mand, personlig træner)

Informantens formulering om, at han har mere respekt for dem, der gør det naturligt, understreger igen, at brugen af præstationsfremmende midler synes at være gængs praksis i sporten og en så indlejret del af konkurrencerne, at den naturlige fremgangsmåde faktisk skaber den største respekt.

Ambivalente holdninger?

Kun én træner blandt de interviewede fortæller direkte, at han vejleder sine klienter i brugen af præstationsfremmende midler. De fleste andre trænere afviser, at de rådgiver og vejleder klienter i brugen af præstationsfremmende midler, når de spørges direkte. De fortæller dog, at de eksempelvis diskuterer deres egen brug af præstationsfremmende midler med udvalgte, dedikerede klienter, og at de gerne ”vil tage snakken” med deres klienter om præstationsfremmende midler, selvom de fastholder, at de ikke rådgiver om emnet. Nogle tilkendegiver endvidere, at de vil råde de af deres klienter, som ønsker at bruge præstationsfremmende midler, at vente med at bruge midlerne, til de har trænet naturligt nogle år. Så selvom trænerne afviser at yde rådgivning til deres klienter om præstationsfremmende midler, drøfter de i større eller mindre grad brugen af disse midler med deres klienter. Dette eksemplificeres i følgende interviewuddrag:

Interviewer: ”Hvad så, når der kommer en af dine unge klienter og spørger ind til det her [præstationsfremmende midler]? Altså, siger du så til dem, at du har prøvet det og bruger det, hvis du skal stille op til konkurrencer, eller hvordan forholder du dig til det?”

Informant: ”Altså, det er jo ikke noget, jeg siger til nogen på første dag.”

Interviewer: ”Nej.”

Informant: ”Fordi så virker det for overfladisk, men er det en klient, jeg har haft i flere måneder, og som man snakker godt og sådan noget. Så ved jeg jo også, jamen, han

er fornuftig nok til at lytte til, hvad det faktisk er, jeg siger, og ikke bare hører: ”Jamen, jeg har taget anabolske steroider, og det er derfor, jeg ser sådan ud”. ”Så må jeg også gøre det”. Det er jo ikke dét, jeg siger til dem. Jeg siger jo, at jeg har udnyttet effekten til ligesom at få et bedre resultat, når man skal op til en konkurrence, hvor konkurrencen er hård, ikke? Så det handler lidt om, hvem man siger det til, i forhold til, hvad de hører... og ikke, hvad man siger.”

Interviewer: ”Men har du guidet nogen, altså helt konkret, i at bruge det?”

Informant: ”Nej, det har jeg ikke.”

Interviewer: ”Nej.”

Informant: ”Det har jeg ikke. Fordi jeg skal ikke stå til ansvar for nogle, der gør noget, og så får jeg skylden for det. Det skal jeg slet ikke rode mig ud i.” (23-årig mand, personlig træner)

Som det fremgår af uddraget, afviser informanten, at han guider sine klienter i brugen af præstationsfremmende midler. Men samtidig fremgår det, at han godt kan finde på at drøfte sine egne erfaringer med udvalgte klienter, som han har en god relation til, og hvis interesse i emnet er oprigtig og seriøs. Med tanke på trænerens indflydelsesrige rolle i klienternes forløb, og med tanke på træneren som rollemodel for mange klienter, synes det nærliggende, at nogle klienter, på den ene side, kunne lade sig inspirere af trænerens fortællinger om egne positive erfaringer, og at nogle trænere, på den anden side, kunne tage skridtet videre fra at berette om eget forbrug og til at rådgive og vejlede udvalgte klienter i at bruge præstationsfremmende midler.

Et andet eksempel på den ambivalens, som nogle interviews giver indtryk af, er nedenstående interviewuddrag med en personlig træner, som tilkendegiver principielt at være imod brugen af præstationsfremmende midler, men som selv bruger dem for præstationens skyld. Hans begrundelse for, hvorfor han ikke vejleder sine klienter i brugen af præstationsfremmende midler, er interessant. Den bunder ikke – som man måske ville forvente – i en holdning om, at brug af præstationsfremmende midler er forkert eller snyd, men derimod i et forretningsmæssigt hensyn:

”Når folk spørger sådan: ”Hej [trænerens navn]. Kan jeg få krudtplaner hos dig?” ”Nej, det kan man ikke”. Krudtplaner er steroid-planer. Men nej, ikke vejledning i det. Man kan få vejledning i alt andet, men ikke lige det. Men det er kun, fordi jeg er bange for mit eget navn. Til dagligt lever jeg af at være coach. Hvis det kom ud, at man hjalp andre – det ville ødelægge éns navn fuldstændig. Så det er faktisk mest derfor. For at passe på min egen forretning, ikke?” (21-årig mand, personlig træner)

Vi har som nævnt taget ovenstående eksempler med for at prøve at illustrere den ambivalens i nogle trænere holdninger og praktikker, som interviewene efterlader os med. Hensigten er ikke at antyde, at informanterne svarer usandt på spørgsmålet om, hvorvidt de rådgiver og vejleder deres klienter i brug af præstationsfremmende midler. Hensigten er derimod at rejse spørgsmålet om, hvorvidt den uoverensstemmelse, der synes at være mellem trænernes generelle holdninger til præstationsfremmende midler, og de holdninger, der understøtter og legitimerer deres egen brug

af midlerne, måske, i nogle tilfælde, videreformidles og videreføres i træner-klient-relationen. Hermed kan de personlige trænere indirekte og i kraft af deres ambivalente holdninger og deres indflydelsesrige rolle i klientens forløb potentielt være med til at kickstarte og understøtte klientens brug af præstationsfremmende midler.

Som modpol til ovenstående diskussion skal nævnes, at interviewmaterialet også rummer eksempler på, hvordan den personlige træner kan spille en betydningsfuld, forebyggende rolle i forhold til at påvirke klienten til *ikke* at bruge præstationsfremmende midler. En 22-årig personlig træner fortæller nedenfor, at han afholder sig fra at bruge præstationsfremmende midler, dels på grund af frygten for bivirkninger og for ikke at kunne få børn, og dels fordi hans egen træner agerer en positiv rollemodel, hvis naturlige tilgang til sporten inspirerer informanten. Han fortæller:

”Nu er jeg nået så langt, kan man sige, naturligt. Nu har jeg trænet fire år og faktisk formået at få en rigtig flot krop, synes jeg. Og min træner, han er naturlig verdensmester i bodybuilding, og han har også sagt til mig, at: ”Jamen, fortsætter du sådan her, jamen, så ender det sgu nok med at være dig en dag”. Og jeg tror, det er lige så meget dét, der har givet mig blod på tanden for at lade være med at røre ved det.” (22-årig mand, personlig træner)

Opsamling

I dette kapitel har vi belyst den personlige træners rolle og betydning for de unges kropsarbejde, dels ud fra trænerens egne perspektiver og dels ud fra de øvrige unges perspektiver.

Det er kendetegnende for de personlige trænere, som indgår i undersøgelsen, at de arbejder erfaringsbaseret, og at de nærer stor tiltro til erfaringsbaseret viden. Kun én af de interviewede trænere har gennemgået en formel uddannelse inden for personlig træning. For de resterende er det karakteristisk, at deres viden om træning, kost, præstationsfremmende midler og om rollen som personlig træner baserer sig på egne erfaringer som bodybuilder og styrketræningsatlet, egne erfaringer med at have en personlig træner samt på overleverede erfaringer fra deres egne trænere. De interviewede trænere opfatter generelt sig selv som bodybuildingeksperter, og de udviser et stærkt engagement i forhold til at tilegne sig ny viden og hele tiden specialisere og dygtiggøre sig. De er i arbejdet som personlige trænere motiveret af at videregive deres erfaringer til deres klienter og af at lære fra sig af dét, som de selv mestrer til fulde.

Undersøgelsen viser, at den personlige træner spiller en central og særdeles betydningsfuld rolle i de unges liv – ikke blot som én, der på detaljeret vis styrer de unges træning og kost, men også som én, der ud fra en helhedsorienteret tilgang interesserer sig for og rådgiver de unge om motivation, søvn, psykisk trivsel, stress, selvtillidsproblemer, parforholdsproblemer, problemer relateret til arbejde eller uddannelse samt problemer med at håndtere fysiske helbredsproblemer eller spiseforstyrrelser. Denne rådgivning i psykisk trivsel og i mere personlige, psykiske problemstillinger fylder generelt meget i trænerens arbejde og baserer sig på en forståelse af, at en fysisk forandring af kroppen fordrer en interesse for og potentiel forbedring af de unge klienters psykiske velbefindende.

Gennem den helhedsorienterede tilgang og interessen for de unges velbefindende udfører trænerne også et vigtigt relationsarbejde og får skabt en tæt relation til de unge klienter. Undersøgelsen viser, at dette relationsarbejde er vigtigt for trænerne af to grunde: dels for at nå de opstillede mål for træningsforløbet og dels for trænerens image og forretning. Den tætte, personlige relation er således god forretning, fordi den øger sandsynligheden for, at klienten anbefaler træneren til andre.

Det er endvidere en vigtig del af rollen som personlig træner, at vedkommende er der hele vejen igennem forløbet og også efter en eventuel konkurrencedeltagelse. Trænerens arbejde består her i at hjælpe de unge med at genfinde en kropslig og psykisk balance og forsøge at afhjælpe eventuelle alvorlige efterdønninger som for eksempel risikoen for at udvikle spiseforstyrrelseslignende problematikker efter en ekstrem og presset periode op til konkurrencen.

Gennem den helhedsorienterede tilgang og gennem arbejdet med de unges kroppe oplever trænerne desuden, at de dels bidrager til en dannelse af de unge ved at lære dem om arbejdsomhed og ydmyghed og dels bidrager til en forbedring af de unges selvfølelse og selvværd. Undersøgelsen viser således, at træneren ofte spiller en så central rolle, at han/hun får status af at være en mentor og livscoach for de unge. Træneren har dermed på én og samme tid en meget styrende rolle i de unges liv, men også en rolle som de unges fortrolige og som én, de unge har fuld tiltro til.

Undersøgelsen viser, at det for nogle trænere også er en del af deres helhedsorienterede tilgang at rådgive og vejlede i brugen af præstationsfremmende midler. I nogle tilfælde styrer træneren hele forløbet, hvilket vil sige, at træneren rådgiver de unge i overvejelsesfasen, skaffer midlerne, bestemmer doseringen, timingen og processen med at bruge midler i forhold til en eventuel konkurrencedeltagelse og vejleder om midlernes virkninger og bivirkninger. I andre tilfælde fungerer træneren mere som rådgiver og sparringspartner i forhold til dosering af midlerne og håndtering af bivirkninger. Ideen med at introducere præstationsfremmende midler i træningsforløbet bringes både op af klienterne selv og af trænerne. Flere unge har også oplevet situationer, hvor træneren overtaler eller decideret presser klienten til at bruge præstationsfremmende midler for at øge vinderchancerne i konkurrenceregion.

Undersøgelsen viser desuden, at der blandt personlige trænere synes at herske en generel holdning om, at man som udgangspunkt, og på grund af bivirkninger, ikke bifalder eller anbefaler præstationsfremmende midler til kvinder. Analysen peger dog her på et skel mellem holdning og praksis, hvor nogle trænere alligevel – på et relativt detaljeret niveau – rådgiver og vejleder kvinder i brugen af præstationsfremmende midler.

Som det er tilfældet med trænerens vejledning i træning og kost, er vejledningen i brug af præstationsfremmende midler i høj grad også erfaringsbaseret. Gennem egne, praktiske erfaringer med at bruge midlerne og gennem overleverede erfaringer fra trænerens trænere har de personlige trænere gennemgået en form for farmaceutisk selvuddannelse, som de trækker på, når de rådgiver og uddanner deres klienter i brugen af præstationsfremmende midler. Trænerne indtager dermed også i forhold til brugen af præstationsfremmende midler en rolle som eksperter, hvilket både skaber en følelse af tryk hos de unge i deres forløb med at bruge midlerne og opfylder trænerens ønske om at hjælpe de unge til at bruge midlerne på en velovervejet og ansvarlig måde. Gennem trænerens stærke betoning af vigtigheden af at yde erfaringsbaseret rådgivning om

præstationsfremmende midler og med henvisning til, at dette sikrer, at klienterne bruger midlerne på en sikker måde, kan trænerne siges at foretage en moralsk legitimering af deres egen fortsatte brug af midlerne.

Kun én af de interviewede trænere tilkendegiver direkte, at han vejleder sine klienter i brugen af præstationsfremmende midler. Interviewene med de øvrige trænere efterlod os med et indtryk af ambivalens i forhold til deres holdninger og praktikker. For disse trænere vedkommende er det kendetegnende, at de afviser at yde rådgivning til deres klienter om brugen af præstationsfremmende midler, men at de i større eller mindre omfang gerne diskuterer deres egen brug af disse midler med udvalgte, dedikerede klienter. Undersøgelsen rejser i denne forbindelse spørgsmålet om, hvorvidt de personlige trænere i kraft af deres ambivalente holdninger, og med tanke på deres indflydelsesrige rolle i klienternes forløb, indirekte kan bidrage til at kickstarte nogle klienters brug af præstationsfremmende midler.

Præstationsfremmende midler i konkurrenceregi

Informant: "Atleter vil altid gøre noget ekstra for at vinde. For det er jo den mentalitet, der ligger i det. Det er jo, at man gerne vil have den guldmedalje. Okay, kan man så lige tage noget, lidt ulovlig fedtforbrænder, så man lige kommer i bedre form, eller hvad det er, så vil folk jo gerne gøre det, fordi folk gerne vil vinde. Men det er jo også i en normal Fitness World, hvis du går derop. Altså, jeg kan helt sikkert pege ud, hvor mange der gør det alligevel, selvom de siger, de ikke gør. Fordi man kan se det på folk. Altså, hvis man ved, hvad man kigger efter, så er det meget åbenlyst. Og så mener jeg bare det der med, at når jeg siger, det er omfattende, så er det, at det er i alle træningscentre og i alle sportsforummer." [...]

Interviewer: "Ja. Og også i de her konkurrencer, som du har deltaget i?"

Informant: "Ja. [...] Fuldstændig. Men det er jo fordi, hvad skal man sige, at når alle gør det, så synes folk jo ikke, at det er mærkeligt, at man også selv gør det." (23-årig mand, personlig træner)

"For at være bundærlig, så stort set alle, du kommer til at se stille op, har brugt en eller anden form for præstationsfremmende midler. Om det bare har været slankepiller, eller om det har været direkte hormoner, eller hvad det har været. Så har stort set alle benyttet sig af et eller andet." (21-årig mand, personlig træner)

"Du kan ikke stille op til en bodybuildingkonkurrence uden at gøre det, og så forvente at vinde. Man gør det for at vinde. Og det er sådan en kedelig sandhed, men alle gør det. Alle bruger det. Alle gør det. Det er helt vildt. Og det er blevet meget populært at gøre, også bare som motionist, bare på hobbyplan. Den er jeg ikke helt med på. Jeg er forholdsvis konservativ i min tilgang til det." (23-årig mand, personlig træner)

"Inden jeg kom ind i sporten, var jeg rigtig, rigtig naiv, fordi jeg troede, det var, du ved, nogle stykker, der gjorde det. Der var selvfølgelig nogle, der gjorde det, men nogle stykker. Men du skal altså lede rigtig, rigtig længe for at finde én, der ikke har været i nærheden af det." (22-årig kvinde)

Ovenstående interviewuddrag indrammer temaet for det følgende kapitel, nemlig de unges perspektiver på brugen af præstationsfremmende midler mere generelt, dels i konkurrencemiljøet og dels i det almene fitnessmiljø. Næsten alle bringer dette tema op og udtrykker klare holdninger her til, positive såvel som negative, uagtet om de selv har erfaringer med at bruge præstationsfremmende midler. På tværs af interviewmaterialet er der bred enighed om, at brugen af præstationsfremmende midler i konkurrenceregulering og i fitnessmiljøet er omfattende og udbredt.

Formuleringen, om at "alle gør det" i konkurrenceregulering, går igen både blandt de unge, som bruger og ikke bruger præstationsfremmende midler. Præstationsfremmende midler opleves som en så stor og indlejret del af sporten og konkurrencerne, at flere af de unge, som ikke bruger midlerne, definerer sig selv som outsiders. De går næsten automatisk ud fra, at interviewerens forbinder deres konkurrencepræstationer med brug af præstationsfremmende midler og føler derfor, at det er nødvendigt at understrege, at det ikke er tilfældet. En ung kvinde siger for eksempel:

"Nu er jeg sådan, det ved jeg ikke, om jeg kan få jer overbevist om, men jeg har ikke taget noget. Altså, jeg har virkelig gjort det naturligt." (22-årig kvinde)

En anden ung kvinde opfatter også sig selv som en outsider i konkurrencemiljøet, fordi hun dyrker sporten naturligt. Hun har bevidst valgt at opstille til en konkurrence, hvor brug af præstationsfremmende midler opleves som værende et vilkår:

Informant: "Jeg har aldrig taget hverken fedtforbrænder, vanddrivende eller antiøstrogen. Men det er der sgu mange, der tager, for at kunne stille sig op på scenen, og især fordi de binder for meget væske op til konkurrencen."

Interviewer: "Ja. Hvordan altså, er det ikke demotiverende for dig, hvis du ved, at der er rigtig mange, der gør det?"

Informant: "Jo. Men jeg har jo valgt at stille op i det forbund, så jeg har jo fra starten godt vidst, at jeg ville stille mod nogle, som måske bruger hjælpemidler. Så hvis det var et problem for mig, skulle jeg jo gøre mig selv den tjeneste og stille i et naturligt forbund, hvor de tester. Men det har jeg bevidst valgt ikke at gøre, og så må jeg også erkende, at der er bare nogle, der tager dét, som jeg ikke tager, og det er bare en ting, man må affinde sig med. Jeg ville aldrig nogensinde sige, at det er unfair, at hun fik den førsteplads, fordi det er mig, der har valgt at stille op til den konkurrence. Jeg har valgt, at der har været hjælpemidler involveret hos nogle folk, og så må jeg også tage det med." (22-årig kvinde)

Den 22-årige kvindes udsagn rummer en form af accept af betingelserne for at deltage i konkurrencer. Hun har accepteret, at præstationsfremmende midler er så indgroet en del af konkurrencemiljøet, og at det formentlig får konsekvenser for hendes placering.

Ifølge flere af de unge, som opstiller i konkurrencer, er brugen af præstationsfremmende midler blandt konkurrencedeltagere så udbredt, at det ikke længere betragtes som tabuiseret. Nogle unge fortæller, at de oplever denne aftabuisering af midlerne helt konkret i nogle træningscentre, som er karakteriseret ved primært at blive frekventeret af konkurrenceatleter. I disse centre oplever de

unge, at brugen af diverse midler foregår åbenlyst samtidig med, at der tales åbent om det. En ung kvinde fortæller for eksempel:

Informant: "At man går i et center, hvor man ved, at så mange gør det, det synes jeg også er skræmmende, altså. Det synes jeg."

Interviewer: "Snakker de åbent om det eller hvordan?"

Informant: "De kan godt finde på at stå og have en samtale om det midt i centret. Og det er det, der er endnu mere skræmmende ved det – at det ikke længere er et tabu, og det burde det være. Fordi det er en form for snyd i en konkurrence. Der er heller ikke nogen, der gider at spille med en, der snyder i Ludo. Det er det samme her. Jeg synes, det er dårlig stil." (22-årig kvinde)

Analysen viser således, at der i konkurrencemiljøet synes at være en generel holdning om, at præstationsfremmende midler er en "del af gamet" og også påkrævet, hvis man vil opnå en god placering. Men det er ikke alle unge, der deler og følger denne overbevisning, og derfor stiller de op uden brug af disse midler. Men samtlige unge, der deltager i konkurrencer, oplever, at der i konkurrencemiljøet hersker en fortælling om, at "alle gør det", og at konkurrenceplaceringen afhænger af, hvorvidt man bruger præstationsfremmende midler eller ej.

Fortællingen om, at "alle gør det" risikerer at blive selvforstærkende. Dels fordi dét at bruge præstationsfremmende midler lettere normaliseres, hvis man har en oplevelse af, at de fleste andre gør det. Derudover risikerer fortællingen om, at "alle gør det" at anspore nogle konkurrencedeltagere til at begynde at bruge præstationsfremmende midler i troen på, at brugen af sådanne midler er påkrævet for at nå langt i konkurrencen. Nedenfor beskriver en ung kvinde, som selv bruger præstationsfremmende midler, denne problematik som en "dominoeffekt":

Interviewer: "Hvad tænker du om, at præstationsfremmende midler er så udbredt i det her miljø?"

Informant: "Jeg synes, det er superærgeligt. Men man kan sige, det er også sådan en dominoeffekt. Lige så snart, der er én, der gør det, og vinder, så vil de andre også gerne vinde, og så begynder de, og så kører den bare. Og det kunne jo være for fedt, hvis alle bare lod være. Fordi så ville det ligesom også være fair game. Men det er jo dét, der er problemet nu, at det er jo ikke et fair game nu." (18-årig kvinde)

Flere unge beskriver, at de oplever en tydelig sammenhæng mellem brugen af præstationsfremmende midler og de forskellige opstillingsklasser i konkurrencen: Jo længere man bevæger sig opad i klasse, jo større er sandsynligheden for, at deltagerne bruger præstationsfremmende midler:

"Nu nævner jeg rækkerne fra mindst til størst. Kvinder, der har vi Bikinifitness, dernæst kommer den kategori, der hedder Athletic Fitness, så kommer Bodyfitness, så kommer Figure, så kommer Women's Physique, og så kommer Women's Bodybuilding. Jo længere man kommer op i den skala, jo mere er jeg enig i den udtalelse om,

at hvis man ikke benytter sig af præstationsfremmende midler, kommer man ikke på podiet. Så nede i Bikinifitness er jeg komplet uenig i den udtalelse, at man skal bruge det, fordi det samme gør sig gældende i Men's Physique, hvor Men's Physique er den mindste, der kommer på den scene der. Så kommer der så Classic Physique, der kommer Classic Bodybuilding, og der kommer Open Bodybuilding. Jo længere vi bevæger os op ad den skala – hvis du regner med, at du kan få en podieplads inden for Open Bodybuilding og ikke bruger noget, jamen, så kan du godt bare pakke sammen igen.” (29-årig mand, personlig træner)

Dette perspektiv understøttes i et interview med en ung kvinde, som fortæller, at hendes skift af konkurrencekategori har haft betydning for hendes indtag af præstationsfremmende midler. Tidligere opstillede hun i kategorien Bikinifitness og brugte her Clenbuterol som fedtforbrændende middel. På interviewtidspunktet sigter hun mod at opstille i Bodyfitness og har derfor, i samarbejde med sin træner, udvidet og intensiveret sit forbrug til også at omfatte anabole steroider (Primobolan og Anavar) for at opbygge større muskler. Hun fortæller:

”Jeg er begyndt at tage lidt mere af det. Altså, jeg blev tit mobbet med... fordi jeg sagde, at det også var noget – man kalder det jo steroider, ikke? Hvor de sagde, at det var det ikke. Da jeg var Bikinipige. Der kaldte de det... det var mere bare sådan noget, der hjalp én lidt på vej. Hvor nu – dét her, jeg tager nu – det er også noget, bodybuildere tager. Som mændene tager. Det er selvfølgelig lidt mere... det er lidt hårdere ting... så der er også større risiko for, at jeg får nogle bivirkninger. Det er jo lidt mandlige hormoner. Så selvfølgelig er der lidt større risiko for, at dét, jeg tager nu, det er lidt hårdere for kroppen.” (23-årig kvinde)

Interviewuddraget eksemplificerer således, hvordan et skift af konkurrencekategori kan være medvirkende årsag til en intensivering af brugen af præstationsfremmende midler. Derudover illustrerer uddraget, at der internt i bodybuildingmiljøet og blandt de erfarne bodybuildere skelnes mellem, på den ene side, anabole steroider som værende de 'rigtige', betydningsfulde midler og, på den anden side, de mindre hårde "hjælpemidler", som for eksempel Clenbuterol. En 29-årig træner fortæller tilsvarende, at han ikke selv betragter sit forbrug af Clenbuterol som snyd, fordi det ikke er muskelopbyggende. I stedet betegner han det som en "meget svag form for hjælp", der blot handler om, at "man assisterer sig selv til at komme ned i fedtprocent".

Blandt konkurrencedeltagerne synes der således at være en større accept af brugen af præstationsfremmende midler i de mere ekstreme konkurrencekategorier. Præstationsfremmende midler betragtes og beskrives her næsten som en nødvendighed. En personlig træner forklarer:

”Altså, på det højeste niveau, der kan du være stensikker på, at alle, de gør det, og der er der ikke nogen, der ser ned på det, fordi det er bare en del af sporten. Lige så vel som doping i Tour de France, det er en del af det, selvom der ikke er nogen, der erkender det. Men man bliver sgu nødt til det, hvis du vil derop på det niveau, ellers så kan du ikke. Det kan ikke lade sig gøre. Ikke rent, hvad skal man sige, det er umenneskeligt, dét, de foretager sig. Men så er der jo så dem, som gør, at det netop bliver et tabuemne og et surt miljø for dem, som faktisk er naturlige. Fordi fremstår du som én, som er naturlig, men ikke er, så sætter du dig selv i et meget, meget bedre

lys end én som mig, for eksempel, der er naturlig, og som langt fra kan nå de samme præstationer uden. Så det er jo nok der, den ligger. Man får denne der misundelse og på en eller anden måde et had til dem, som er de her – vi har et ord for dem – det hedder fake natties. Det vil sige, at de er fake naturlige, og det er jo så det slang, vi naturlige atleter bruger om dem, som går og siger, at de er det, men alle ved godt, at de ikke er.” (22-årig mand, personlig træner)

Som citatet viser, sætter den 22-årige træner et klart skel i forhold til, hvornår han mener, at brug af præstationsfremmende midler er acceptabelt. De store, ekstreme og ”umenneskelige” bodybuildere beskrives som værende i en klasse for sig, som nødvendigvis må bruge præstationsfremmende midler. Til gengæld accepterer informanten ikke brugen af disse midler i de mindre muskuløse kategorier, som han selv opstiller i.

Selve konkurrencerne

De unge, som deltager i konkurrencer, peger på en række problemstillinger omkring selve konkurrencebegivenhederne og håndteringen af præstationsfremmende midler i denne sammenhæng. Disse problemstillinger vedrører for det første de unges syn på, hvordan fitness- og bodybuildingforbundene, som afholder konkurrencerne, griber problematikken med præstationsfremmende midler an. For det andet vedrører problemstillingerne, hvordan de unge oplever risikoen for at blive taget og for det tredje hvilke konsekvenser, de oplever, at brugen af disse midler har i selve konkurrencen og i bedømmelsen af deres præstationer.

Samtlige unge, som har deltaget i konkurrencer, har opstillet til stævner afholdt af Dansk Bodybuilding og Fitness Forbund – DBFF. Enkelte unge har derudover også deltaget i internationale konkurrencer. Ingen har erfaringer med at opstille i de naturlige (dopingfri) forbund, hvor det blandt kræves, at atleter har været dopingfri i minimum 10 år, og hvor der til konkurrencer foretages dopingtests både ved hjælp af urinprøver og løgnetektortest.

De unge vurderer generelt risikoen for at blive udpeget til dopingkontrol som lille og vurderer, at den relativt begrænsede dopingkontrol til konkurrencer formentlig er et spørgsmål om økonomi. I de to interviewuddrag nedenfor beskriver henholdsvis en ung kvinde og en personlig træner (som begge bruger præstationsfremmende midler) deres oplevelser af fitness- og bodybuildingforbundenes indsats med dopingkontroller:

”De [DBFF – Dansk Bodybuilding og Fitness Forbund] vil jo gerne have, at man er naturlig, men det er ikke fordi, du ved, de tester én eller noget, fordi man kan sige, det er dyrt. Og jeg tror bare ikke, det er noget, man vælger at prioritere penge på. Så hvis man valgte at prioritere en ordentlig sjat penge på at teste de 3-400 atleter, der kommer til sådan et stævne, så tror jeg helt sikkert, det ville gøre en forskel. Nu er der så også et andet forbund her i Danmark, som afholder nogle stævner, hvor det også er meget gængs. Og man kan sige, altså, det er et spørgsmål om penge. Fordi hvis de begynder at teste atleterne – og atleterne har jo nok ikke lyst til at stoppe med det, og så skifter de bare over til det andet forbund. Og så mister DBFF rigtig mange

penge og rigtig mange atleter. Så jeg tror nok egentlig, at det kommer ned til et spørgsmål omkring penge og økonomi.” (18-årig kvinde)

”Der er forskellige forbund, og jeg vil sige ét af forbundene, dér er der en risiko for at blive taget. Og det andet forbund, der er der ingen risiko for at blive taget. Der tester de ikke. [...] Og de vil jo, i det ene af forbundene, vil de gerne sætte eksempler, og de tester og sådan noget. Men for det første, så er det rigtig dyrt at teste for sådan noget. Det koster et par tusind for en enkelt prøve, så de har ikke råd til at teste 150 forskellige atleter. Så de tager måske seks til en hel konkurrence. Og så kan det være, de tester positiv, men det kan også være, at de tester negativ. Men det er ligesom for at sætte et eksempel. Altså, de kunne sagtens gøre mere ud af det, hvis det var, at de gerne ville have, at det skulle være en dopingfri sport. Der er også et forbund, der hedder DFNA [Danish Federation of Natural Athletes], som tester i hoved og røv, både med løgnedetektortest, urintest, og hvis de vinder, så er det vist også blodprøve, mener jeg. [...] Så dér stiller man jo op som naturlig, helt automatisk.” (23-årig mand, personlig træner)

Det er vigtigt at have in mente, at vi i denne rapport kun præsenterer konkurrenceatleternes, og ikke forbundenes, perspektiver. Ifølge de unge kunne flere kontroller være en måde at adressere dopingproblematikken mere effektivt på.

Hvor nogle af de unge, der selv bruger præstationsfremmende midler, udtrykker et ønske om, at sporten og konkurrencerne kunne være dopingfri, er der også enkelte, der udtrykker det modsatte. De ønsker i princippet ikke dopingfri konkurrencer, fordi det ville betyde, at det ekstreme kropsbillede ville forsvinde fra konkurrencen, og den ekstreme krop beskrives netop som et slags forbillede, ikke udseendemæssigt, men i forhold til den arbejdsmoral, det kræver at opnå denne krop. De følgende to interviewuddrag illustrerer dette:

Interviewer: ”Ville du egentlig ønske, at konkurrencerne var dopingfri, eller hvordan har du det med det?”

Informant: ”Jeg tror ikke, det ville være en særlig sjov sport, for at være helt ærlig.”

Interviewer: ”Okay, hvorfor ikke?”

Informant: ”Fordi det er også... Man kan sige, jo, måske ville det være bedst, hvis det var dopingfrit, men så ville du heller ikke have de her freaks at kigge på. De her enormt store gutter, der vejer 130 kg på scenen, helt hakket ned. Dem ville du ikke have, og så tror jeg ikke, der ville være nogen sport.”

Interviewer: ”Hvad er det, det betyder, at man har dem, altså, er det sådan som et forbillede?”

Informant: "Det vil jeg ikke sige, det er ikke et forbillede for mig. Altså, man kan sige, at hvis jeg ønskede, at det var dopingfrit, så havde jeg stillet op i det naturlige forbund. Men jeg vil sige, måske kropsmæssigt, udseendemæssigt, er det ikke et forbillede, men det er det måske rent arbejdsmoralmæssigt." (23-årig mand, personlig træner)

"Altså, hvis man gerne vil være bodybuilder, og hvis du ser Mike, nu siger jeg bare et eller andet, men han ser sgu meget godt ud, ham dernede i dit center. Men hvis dem, der stiller op til det show, som du har betalt penge for at se, ligner ham Mike nede fra dit træningscenter, så kommer du aldrig tilbage. Du gider ikke at se på ham nede fra dit træningscenter. Du vil se på noget, der er vildere end ham, jo. Så det er det, der gør, at bodybuilderverdenen har skubbet sig så meget. De helt store, Mr. Olympia, de vejer jo 135-145 kilo på scenen. Altså, det er helt umenneskeligt. De ligner sådan nogle gorillaer. Man gider ikke se på ham den store nede fra fitnesscentret. Man vil gerne se på ham, der er lige en tand vildere end ham." (21-årig mand, personlig træner)

Vi spurgte de unge om, hvorvidt og hvordan de oplever, at præstationsfremmende midler er synlige til konkurrencerne, og om de oplever, at brug af midlerne har betydning for dommernes konkrete vurderinger af deltagerne. En ung kvindelig konkurrencedeltager svarer således:

Informant: "Altså, man kan sige, det er jo ikke, fordi folk står sådan og gør det åbenlyst. Men hvis man ved bare en lille smule om det... Altså, for eksempel på mændene, der er det meget tydeligt at se på deres form, hvornår man tager noget, og hvornår man ikke tager noget. Og man kan sige, der er jo de der træk. For eksempel til poseringsseminarer, der skal man jo stå og posere, og jeg ved selv, hvor hårdt det er, og der er det meget, meget nemt at krampe. Og man kan sige, hvis man ryster og sådan noget der, og hvis man ved lidt om det, så er det meget nemt at gennemskue, hvem der nok tager noget, og hvem der ikke gør. Også især på pigerne, fordi der er de bivirkninger i forhold til mørkere stemme og sådan noget der. Så det er sådan lidt mere gennemskueligt i forhold til for eksempel drengene. Men med drengene, der ser man det jo så på deres form."

Interviewer: "Ja. Altså, får man de der rysteture, når man poserer? Eller fordi man poserer?"

Informant: "Ikke rysteturene nødvendigvis, men det er sådan kramperne... fordi der står vi jo i én position i lang tid. Og du skal spænde dine muskler."

Interviewer: "Og fordi man så har taget for eksempel et fedtforbrændende middel, så øger det risikoen for at få de der kramper eller hvordan?"

Informant: "Ja. Præcis. Ja, man kan også sige, når vi er til de der konkurrencer. Du kan jo se, hvis der lige er en eller anden, der skal tage en tår af et eller andet, og

deres hånd jo bare er helt shaky. Altså, det er de der små ting. Hvis man lige holder lidt øje, så er det meget nemt at se, hvem der egentlig gør det.”

Interviewer: ”Ja. Og dommerne, der er til de her stævner... Jeg tænker, når du siger, man kan se det så åbenlyst, altså, ser de så også bort fra det på en eller anden måde eller...?”

Informant: ”Jo. Det gør de. Altså, der var én fra vores team på et tidspunkt – altså, drengene, de sprøjter sig jo også. Altså med kanyler og sådan noget. Og der var én, der havde fået en infektion i benet, og det var meget, meget tydeligt at se, og der var også nogle andre som, du ved, man får rigtig tit meget sådan akne-udslæt, bumser, af det. Og især på ryggen. Og man kan sige, det er sådan nogle ting, hvis du har meget af dét, hvor det er så åbenlyst, så dømmes de ned på det. Men hvis du har en pæn hud, og man ikke lige kan se stikmærker nogle steder eller sådan noget. Så er det ikke rigtig noget, de bider så supermeget mærke i. Altså, de ved det jo godt. Man kan jo godt se det. Men det er ikke noget, de sådan dømmes ned på.” (18-årig kvinde)

Ifølge den 18-årige kvinde, og flere andre unge, er det for det trænede øje relativt nemt at se, hvem der bruger præstationsfremmende midler. Som det også fremgår, kan visse midler påvirke præstationen og poseringen negativt, eksempelvis ved at øge risikoen for kramper. Samtidig er der flere unge, der ligesom den unge kvinde ovenfor har en oplevelse af, at det primært er de meget åbenlyse tegn på brug af præstationsfremmende midler, som trækker ned i point, og som dermed får dommerne til at reagere. Hvorvidt dette kan siges at gælde mere generelt i fitness- og bodybuildingkonkurrencer, kan vi ikke på baggrund af nærværende undersøgelse konkludere noget om. Men de unges udsagn rejser spørgsmålet om, hvorvidt der i konkurrencemiljøet eksisterer en stiltende accept af brugen af præstationsfremmende midler både blandt konkurrencedeltagerne, blandt dommerne og i forbundet, der arrangerer stævnerne.

Nogle unge oplever, at bedømmelsen af atleternes præstationer og performance er afhængig af dommernes subjektive holdning, selvom der findes bedømmelseskriterier for hver konkurrencekategori. Éns placering i konkurrencen afhænger derfor ifølge de unge af, hvilke dommere, der er til stede på dagen, samt af de øvrige deltagers form og performance. Disse forhold gør det vanskeligt for atleten at forberede sig og på forhånd at vide med hvilken kroppsform, de har størst chance for at vinde. Forholdene omkring konkurrencedeltagelse eksemplificeres i tre interviewuddrag nedenfor:

”Der er nogle kriterier inden for hver klasse, men det er en meget subjektiv sport. Det er også derfor, det er svært. Det kan ikke være sådan: Hvem kaster bolden, altså, det her stykke svineskind flest gange ind i målet i den anden ende – du har vundet! Det er en subjektiv sport, og dommerne har deres subjektive holdning, og i mange tilfælde kan man ikke rigtig forstå, hvad der gik galt. Fordi man bliver bedømt af en række folk, man ikke kender, og som ikke kan sætte sig ind i, hvad man har lagt i det. Så det er subjektivt. [...] Det er rigtig svært at se, hvad dommerne kigger efter i mange tilfælde. Så hvis en Bikinipige bliver for stor, så kan det godt være, hun tager til ét show og klarer sig ad helvede til, fordi hun lige er lidt for stor, lige lidt for

markeret. Og så tager hun til et andet show, lad os bare sige i USA, hvor de gerne vil have nogle lidt... og man prøver altid at variere dommerne, så de kommer fra hele verden. Men typisk, hvis der er en overflod af amerikanske dommere, så vil de så sige: "Okay, hun er perfekt til Bikinifitness", og så vinder hun så dét show. Fordi de har en anden subjektiv holdning dér." (29-årig mand, personlig træner)

Det næste uddrag er fra et interview med en ung kvinde, som beskriver sin oplevelse af, at placeringen og dommernes vurderinger i høj grad afhænger af en sammenligning med de øvrige deltagers kroppsform:

Interviewer: "Jeg vil gerne høre lidt om selve konkurrencen. Hvad er det, de dømmer efter? Er det i forhold til nogle mål eller en bestemt form, kroppen skal have?"

Informant: "Altså, det er formen på kroppen. Og man kan sige, du bliver vurderet meget ud fra det felt, man står i. Det er også derfor, at det kan være helt vildt svært at skulle ramme en eller anden bestemt form. For man kan sige, der er nogle gængse træk i forhold til, for eksempel, jeg skal have sådan nogle pæne, runde skuldre, og så skal jeg have en lille talje, og så skal jeg gerne have en stor, fyldig numse. Men jeg skal jo også være så tilpas tynd, at der ikke er noget, der sidder og blævrer, hvis man kan sige det sådan, og jeg skulle gerne have lidt markeringer i mine lår og mine skuldre og sådan noget. Men hvis jeg nu står og er helt hakket, og er kæmpe, kæmpestor, og jeg står i et felt af små, tynde piger. Så bliver jeg nok sorteret ud, fordi jeg skiller mig for meget ud. Så man vurderer det også helt vildt meget på det felt, der står. Dem du står sammen med. Og det kan man jo ikke vide på forhånd. Og det er også derfor, at der er mange atleter, der har den der mentalitet, at de kommer med den pakke, de synes, er allerbedst. Om det så er at være lidt blødere eller være lidt hårdere eller hvordan... det er sådan lidt op til én selv. Altså, der er jo selvfølgelig de der retningslinjer, man prøver at ramme bedst muligt. Men der er ikke noget sådan decideret facit på, hvordan skal jeg se ud." (18-årig kvinde)

Det sidste eksempel er fra et interview med en 23-årig kvinde, som fortæller, at hun opnåede en placering som andensidst til en konkurrence, hvor hun stillede op i kategorien Bikinifitness. Hun forklarer nedenfor, at hun synes, det er svært at forberede sig, fordi hun oplever, at dommerne ikke nødvendigvis dømmer efter de opstillede kriterier for kategorien:

Informant: "Jeg tror, jeg blev andensidst. Altså, det var virkelig skidt. Men jeg var også langt blødere end de andre piger. Altså, det var jeg da. Så ja."

Interviewer: "Hvad betyder det egentlig, at du var blødere?"

Informant: "Ja, det snakkede vi også lidt om, min coach og jeg. Man spekulerer jo altid lidt over taktikken, når det er. De siger i juniorkategorien, at de gerne vil have et lidt blødere look, at man har lidt mere – at man ikke kan se venerne, at du ikke er så markeret. Altså, at man ikke kan se indskæringerne på musklerne, at de helst ikke vil se, at du er for langt nede i fedtprocent, fordi det skulle fremme en sund – jamen, jeg vil ikke sige, at bodybuilding generelt er et sundt kropps billede – men at de helst ikke

vil opfordre yngre kvinder, i hvert fald, til at begynde på sådan noget som steroider og så videre. Problemet er bare lidt, at når du så står på scenen ved siden af de her piger, og de er bare, altså sådan... hvad skal dommerne gøre? Du har en pige, som er så skarp og så langt nede i fedtprocent, og som næsten ikke kan stå på benene, mod én, der er lidt blødere, altså, så er det nok svært for dommerne. Eller jeg ved ikke, om det er svært, men de dømte i hvert fald efter hvem, der var den skarpeste, i stedet for efter hvem, der var den mest passende til kategorien. [...] Men sådan er sporten, kan man vel sige. Så jeg er ikke sur. Altså, det er ikke, fordi jeg siger, at dommerne, de dømte uretfærdigt, fordi den pige, som kom op podiet, hun var også en af de skarpeste. Men altså, man kan blive sådan lidt: "Jamen, I siger jo, I dømmer efter noget. I siger jo, at I går efter noget andet. Men så dømmer I efter noget tredje". (22-årig kvinde)

Ovenstående tre interviewuddrag uddyber de unges oplevelser af konkurrencebedømmelserne som værende afhængige af dommernes subjektive holdninger og af de øvrige deltageres form. Disse perspektiver er relevante for diskussionen om præstationsfremmende midler. For det første tyder interviewene på, at der kan ske et skred i dommernes vurderinger: fra at skulle bedømme ud fra nogle fastsatte kriterier, som ifølge de unge forsøger at forebygge unge kvinders brug af præstationsfremmende midler, henimod en positiv bedømmelse af en mere usund og ekstrem kropform, som måske nemmere opnås ved at bruge præstationsfremmende midler, og som derfor kunne anspore nogle til at bruge disse midler.

For det andet er de unges perspektiver vigtige, fordi de understreger, hvor vanskeligt det er at forberede sig til konkurrencen. Som undersøgelsen viser, er de unge ekstremt disciplinerede op til konkurrencen, og flere bruger præstationsfremmende midler for at muskelopbygge, trimme og forme kroppen efter de opstillede kriterier for opstillingskategorien, fordi de oplever, at det er påkrævet for at nå langt i konkurrencen. Men til selve konkurrencen oplever de, at chancerne for at vinde afhænger af, hvilke dommere der er til stede, af disses subjektive vurderinger og af det øvrige felt. I denne sammenhæng bliver den i miljøet herskende fortælling om, at "alle gør det" – alle bruger præstationsfremmende midler i konkurrenceregion – vigtig. Når usikkerheden omkring grundlaget for bedømmelserne opleves som stor, og når der ikke er et facit for kroppens form, så vil konkurrencedeltagerne gå langt for at få kroppen til at fremstå bedst muligt. Usikkerheden omkring bedømmelserne, og hvad det reelt er, konkurrenceatleterne forbereder sig til, forstærkes ydermere af, at konkurrencerne ikke kun handler om fysik og kroppens udseende, men i høj grad også om atleternes posering, performance og selvtillid. Her kan brugen af præstationsfremmende midler, som vist, på den ene side virke paradoksal og endda kontraproduktivt, fordi visse midlers bivirkninger kan indvirke negativt på atletens posering og performance. Men omvendt kan midlerne også indvirke positivt på atletens kropstilfredshed og dermed også på selvtilliden.

Præstation versus udseende

De unge, som deltager i konkurrencer, og som for fleres vedkommende selv bruger præstationsfremmende midler, udtrykker langt større forståelse og accept af brugen af præstationsfremmende midler i forbindelse med konkurrence, end hvis midlerne bruges inden for almindelig fitness. Disse unge finder, at brug af præstationsfremmende midler for udseendets skyld er forkert. Flere unge

betegner brugen af præstationsfremmende midler for udseendets skyld og i almindelig fitnesssammenhæng som et misbrug, mens brugen i konkurrenceregi anses mere som et hjælpemiddel, der har til formål at sikre en god konkurrenceplacering.

Det er karakteristisk for disse unge, at de føler et behov for at distancere sig fra dem, der bruger præstationsfremmende midler for at opnå en krop, der ser godt ud, men ikke deltager i konkurrencer. De følgende tre interviewuddrag illustrerer disse unges skelnen mellem en 'rigtig' og en 'forkert' bevæggrund for at bruge præstationsfremmende midler:

"Gør jeg det her for min egen skyld og for at vinde og være den bedste version af mig selv, eller gør jeg det bare for at se bedre ud i folkemængden? Der er jo to forskellige måder at gøre det på. Der vil jeg jo så sige, at måden med at få andres tilfredsstillelse omkring éns udseende, det vil jo så være den forkerte måde, fordi det er ikke derfor, man skal bruge steroider. Steroider, det er jo kun med til at 'raise the bar' inden for konkurrencesport, elitesport, ikke? Det skal være et hjælpemiddel og ikke et misbrug." (22-årig mand, personlig træner)

Informant: "For mig, der bliver det et misbrug, hvis det er, fordi du bare gerne vil se bedre ud. Så er det bare et hobbymisbrug, og det er ikke noget, jeg vil støtte op om."

Interviewer: "Nej, så det er, fordi man vil vinde noget med det i konkurrenceregi?"

Informant: "Ja, så føler jeg, at så kan man retfærdiggøre det." (23-årig, personlig træner)

"Jeg synes, det [brug af præstationsfremmende midler] er okay i sportsverdenen, fordi jeg kender så mange, der gør det. Og jeg synes bare, det er noget andet. [...] Hvis det er for at præstere, så synes jeg, det er okay. Det er mere, hvis det er for at se godt ud eller noget, så er det helt hul i hovedet. Det lyder måske også mærkeligt, men det er bare min holdning til det. Hvis man vil bruge det til noget, som man får noget ud af. Du får ikke noget ud af bare at bruge det for at se godt ud. Men du kan få noget ud af, for eksempel, at være bodybuilder. Jeg har fået meget viden om mig selv ved at blive bodybuilder. Så hvordan er jeg, når jeg bliver presset, og hvor presset kan jeg være? [...] Jeg tror også, at det er grunden til, at jeg er blevet bodybuilder, og at jeg aldrig er gået ned med stress eller noget, fordi jeg ved, at jeg kan presse mig meget længere, end hvad jeg egentlig lige tror. Fordi jeg har 100 klienter om dagen. Jeg har masser at lave. Og det tror jeg bare, det har hjulpet mig med at finde ud af, hvor meget jeg kan presse mig selv." (21-årig mand, personlig træner)

Disse unge opfatter således brugen af præstationsfremmende midler i almindelig fitnesssammenhæng som overfladisk og forkert. Samtidig peger især citatet med den 21-årige træner på, at bodybuilderens brug af præstationsfremmende midler ydermere kan legitimeres, fordi det bidrager til en

form for selvudvikling og til at lære noget om sig selv. Dette stemmer godt overens med de positive betydninger, som de unge, der bruger præstationsfremmende midler, tilskriver disse midler, der ikke blot handler om en øget kropstilfredshed, men også et forbedret velvære, selvværd og en større livsglæde.

Opsamling

I dette tema har vi belyst de unges perspektiver på brugen af præstationsfremmende midler mere generelt i konkurrenceregime og i det almene fitnessmiljø. Undersøgelsen viser generelt en større forståelse for brugen af præstationsfremmende midler til at fremme konkurrencepræstationer, end hvis midlerne bruges inden for almindelig fitness for udseendets skyld.

Der er blandt de unge en gennemgående og entydig oplevelse af, at "alle gør det" i konkurrenceregime; at brugen af præstationsfremmende midler i konkurrencemiljøet således er omfattende og udbredt, og at konkurrenceplaceringen afhænger af, hvorvidt man bruger præstationsfremmende midler eller ej. Undersøgelsen viser, at den fremherskende fortælling i miljøet og den udbredte opfattelse af, at "alle gør det" risikerer at virke selvforstærkende. Dels fordi fortællingen bidrager til at normalisere brugen af præstationsfremmende midler, og dels fordi fortællingen kan anspore nogle konkurrencedeltagere til at påbegynde brugen af præstationsfremmende midler i troen på, at det er påkrævet for nå langt i konkurrencen.

Analysen viser også, at de unge oplever, at brugen af præstationsfremmende midler er mest udbredt i de tungere opstillingskategorier, som for eksempel Open Bodybuilding, og mindst udbredt i de lettere kategorier, som for eksempel Bikinifitness og Men's Physique. For en ung kvinde i undersøgelsen har et skift af konkurrencekategori netop været medvirkende årsag til, at hun, i samarbejde med sin træner, har udvidet og intensiveret brugen af præstationsfremmende midler til også at omfatte anabole steroider. Analysen peger desuden på, at der i bodybuildingmiljøet foretages et skel mellem de betydningsfulde, muskelopbyggende midler, såsom anabole steroider, og de mindre betydningsfulde midler, såsom Clenbuterol.

De unge i undersøgelsen, som deltager i konkurrencer, fremhæver en række problemstillinger omkring selve konkurrencebegivenhederne og håndteringen af præstationsfremmende midler i denne sammenhæng. Først og fremmest vurderer de unge generelt risikoen for at blive udpeget til dopingkontrol som lille, og de relaterer den begrænsede dopingkontrol til fitness- og bodybuildingforbundenes økonomi. Nogle unge efterspørger flere dopingkontroller og udtrykker et ønske om dopingfri konkurrencer. Andre unge ønsker derimod ikke dopingfri konkurrencer, fordi de gerne vil bevare de ekstreme kroppe i konkurrencen og lade sig inspirere af den arbejdsmoral, som disse kroppe repræsenterer. Til selve konkurrencerne oplever de unge endvidere en tendens til, at det hovedsageligt er de meget åbenlyse tegn på brug af præstationsfremmende midler, som trækker ned i point, også selv om brugen af disse midler ifølge de unge er relativt let at spotte kropsligt. Derudover er det de unges oplevelse, at konkurrencebedømmelserne er stærkt afhængige af dommerens subjektive holdninger og af de øvrige deltageres form og performance, selvom der findes bedømmelseskriterier for hver konkurrencekategori. Analysen peger her på, at disse forhold risikerer at anspore nogle konkurrencedeltagere til at påbegynde eller intensivere brugen af præstationsfremmende midler for at få kroppen til at fremstå bedst muligt. Dels fordi der kan ske et skred i

dommernes bedømmelserne henimod en positiv bedømmelse af en mere usund og ekstrem kropsform, som lettere opnås ved bruge præstationsfremmende midler, og dels fordi de oplevede, usikre bedømmelsesvilkår gør det vanskeligt for deltagerne at forberede sig og at vide hvilken kropsform, der kan nå længst i konkurrencen. Disse fund rejser spørgsmålet om, hvorvidt der i konkurrence-miljøet eksisterer en stiltiende accept af brugen af præstationsfremmende midler på flere niveauer og hermed både blandt konkurrencedeltagerne, trænerne, dommerne og i forbundet, der afholder stævnerne.

Læringspunkter

I det følgende vil vi præsentere de vigtigste læringspunkter, som kan uddrages på baggrund af undersøgelsens fund, i forhold til at forstå og forebygge brugen af præstationsfremmende midler blandt unge i fitness- og styrketræningsmiljøet.

Unge kropsarbejde og brug af præstationsfremmende midler

- Kropsarbejdet fylder en stor del af de unges tilværelse, og det er tydeligt, at det rummer og bibringer de unge meget positivt. Intensiv træning, en kontrolleret kost og, for nogle vedkommende, indtag af præstationsfremmende midler, er for de unge forbundet med stor fysisk og psykisk trivsel og velvære, øget selvværd og anerkendelse. Samtidig er de unge stærkt fascineret af selve processen med at forme og udvikle kroppen henimod deres respektive kropsidealer, og de finder stor fysisk og psykisk tilfredsstillelse i den disciplinerede livsførelse, som kropsarbejdet fordrer. I forhold til at forebygge brugen af præstationsfremmende midler er det således vigtigt at forstå og ikke mindst anerkende disse positive aspekter ved kropsarbejdet og kropsarbejdets centrale betydning for de unges trivsel, selvforståelse og identitet.
- I forlængelse heraf viser undersøgelsen, at brugen af præstationsfremmende midler for nogle unge handler om andet og mere end at forme kroppen til en vinderkrop, som kan nå langt i konkurrenceregime. For disse unge bibringer selve brugen af præstationsfremmende midler også større velvære, kropstfredshed, selvværd og livsglæde. I et forebyggelsesperspektiv er det igen væsentligt at forstå og interessere sig for disse positive kropslige/fysiske og psykiske virkninger, som de unge oplever, at præstationsfremmende midler har. Samtidig udfordrer og vanskeliggør det også forebyggelsesarbejdet betragteligt, da det er svært at motivere nogen væk fra noget, som i deres øjne bibringer så meget positivt. Som undersøgelsen viser, er det afgørende ikke at betragte brugen af præstationsfremmende midler som en isoleret praksis, men som dybt indlejret i et dedikeret og disciplineret kropsarbejde og en disciplineret livsførelse. Undersøgelsen peger på, at det i forebyggelsesøjemed kunne være relevant at knytte an til bredere, sundhedsmæssige argumenter. Det kan ske ved i dialog med de unge at tage afsæt i viden om den disciplinerede livsførelses trivselsaspekter, men også ved at udpege de helbredsmæssige risici, som denne livsførelse også rummer, eksempelvis risikoen for overtræning, træningsafhængighed eller udviklingen af spiseforstyrrelser som følge af et konstant kropsfokus og store vægtudsving.
- I et forebyggelsesperspektiv peger undersøgelsen dog også på, at det fortsat er relevant at fokusere på de præstationsfremmende midlers helbredsmæssige skadevirkninger; ikke mindst fordi de unge bekymrer sig herom. De ved, at brugen af midler er forbundet med helbredsmæssige risici, og de forsøger at håndtere dette ved at bruge midlerne på en 'rigtig', ansvarlig måde. Særligt de unge kvinder, men også de unge mænd, bekymrer sig om midlernes påvirkning af fertiliteten og om de mere langsigtede helbredsmæssige konsekvenser af brugen af midler. Det er også de langsigtede skadevirkninger, der afholder de unge, som undertiden føler sig fristede,

fra at begynde at bruge præstationsfremmende midler. Dette er en vigtig indsigt i forhold til forebyggelse, som peger på, at kontinuerlig og målrettet information og oplysning om midlernes konkrete, langsigtede skadevirkninger er relevante tiltag, som med fordel kan gå hånd i hånd med de brede forebyggelsestiltag målrettet de potentielt alvorlige risici, som de unges livsførelse kan bringe med sig.

- En anden tilgang, som bidrager til et bredere og anderledes forebyggelsesfokus, og som allerede pågår fra Anti Doping Danmarks side i dag (Christiansen 2018), er et større fokus på naturlige fitness- og bodybuildingudøvere som rollemodeller. Derved flyttes fokus fra oplysning om eksempelvis bivirkninger til motivation. Undersøgelsen peger på, at naturlige udøvere, atleter og trænere er vigtige stemmer i debatten om brugen af præstationsfremmende midler, fordi de kan agere positive rollemodeller for unge fitnessudøvere. Nogle af de unge i vores undersøgelse definerer sig som tilhørende gruppen af naturlige atleter og fortæller, at de i høj grad inspireres, fascineres og motiveres af eksempelvis deres naturlige trænere, og at dette afholder dem fra at bruge præstationsfremmende midler. Men de fortæller også, at de oplever at blive fristet af præstationsfremmende midler. Undersøgelsen indikerer, at der er et behov for mere viden om naturlighed i relation til fitness og bodybuilding, herunder hvilke holdninger og praksisser, der kendetegner de naturlige udøvers kropsarbejde, samt hvilke implikationer det har at udføre kropsarbejdet og at navigere i et miljø, hvor præstationsfremmende midler synes så udbredte og rod-fæstede.
- Dét at fastholde venskaber uden for fitness- og styrketræningsmiljøet er betydningsfuldt i forhold til at undgå brugen af præstationsfremmende midler, især for de særligt seriøse og dedikerede udøvere og konkurrencedeltagere. Dette er også væsentligt i en forebyggelsessammenhæng. For ved at bevare og fastholde venskaber uden for miljøet er de unge bedre rustet til at modstå og undgå den normalisering af brugen af præstationsfremmende midler, som de oplever præger fitness- og bodybuildingmiljøet. Herudover bidrager venskaber uden for miljøet til en højere grad af kritisk refleksion hos de unge over meningen og hensigtsmæssigheden ved det disciplinerede kropsarbejde.
- Undersøgelsen viser, at unge kvinder i høj grad også udgør en relevant målgruppe for forebyggelse. De unge kvinder synes i lige så høj grad som mændene at være fascinerede og motiverede af kropsarbejdet, konkurrencerne og af midlernes positive virkninger. Dog kan der spores en tendens til, at kvinderne synes at være mere optaget af midlernes bivirkninger end mændene og optaget af så vidt muligt at undgå de mest maskuliniserende midler. På trods af at der i fitness- og bodybuildingmiljøet synes at være en opfattelse af, at præstationsfremmende midler er mest udbredt i de tunge konkurrencekategorier, ser vi i undersøgelsen en række eksempler på, at midlerne også bruges i de mere fitness-orienterede kategorier (både blandt unge mænd og unge kvinder). Unge kvinders arbejde med at forme og modellere en Bikinifitness- eller Bodyfitness-krop er dermed også et arbejde, der i nogle tilfælde vedrører brug af præstationsfremmende midler. De unge kvinders holdning til og opfattelse af disse midler som værende en nødvendig del af sporten og konkurrencerne synes således ikke at være væsensforskellig fra holdningen blandt de unge mænd.
- I forlængelse af ovenstående viser undersøgelsen, at visse præstationsfremmende midler, som for eksempel Clenbuterol, af nogle udøvere i bodybuildingmiljøet ikke betragtes som værende

et 'rigtigt' eller betydningsfuldt præstationsfremmende middel. I en forebyggelsessammenhæng er det vigtigt, at denne holdning ikke videreføres ved eksempelvis entydigt at fokusere kampagner, oplysningsmateriale m.m. på anabole androgene steroider. Dette er vigtigt, fordi vores og andres undersøgelser peger på, at netop Clenbuterol synes at blive anvendt af kvinder, og fordi dette middel også kan have alvorlige bivirkninger, herunder blandt andet rystelser, mavetarmproblemer og hjerterytmeforstyrrelser samt i sjældne tilfælde hjertestop.

- Undersøgelsens fund vedrørende de unges brug af præstationsfremmende midler kan i et større perspektiv siges at tale ind i præstationssamfundsmæssige krav om hele tiden at være den bedste version af sig selv og om konstant at skulle præstere optimalt i alle henseender og aspekter af livet. I et samfund, hvor præstation er blevet idealet for det gode liv, udgør kroppen i stadig stigende grad et værdifuldt redskab. Dels er arbejdet med at optimere kroppen – eksempelvis gennem hård træning, strikse kostplaner og brug af præstationsfremmende midler – *i sig selv* en måde, hvorpå de unge kan leve op til kravet om at præstere, hvilket for nogle konkret manifesterer sig til konkurrencer. Men optimeringen af kroppen giver også den enkelte større og bedre muligheder for at præstere optimalt på andre livsområder, eksempelvis arbejdsmæssigt og i sociale relationer.

Den personlige træners rolle og betydning

- Rapporten giver en vigtig indsigt i den personlige træners signifikante rolle som både trænings- og kostvejleder, mentor og livscoach i forhold til de unges personlige problemer og, i nogle tilfælde, som rådgiver og vejleder i brugen af præstationsfremmende midler. Det er bemærkelsesværdigt, hvor stor en rolle trænerne spiller i de unges liv. De unge har således stor tiltro til trænerens udsagn, handlinger og erfaringer – også selv om de fleste trænere i undersøgelsen ikke har en formel uddannelse inden for personlig træning. Men også de personlige trænere oplever, at de har stor indflydelse og berettigelse i de unges liv.
- I forebyggelsesøjemed er det derfor væsentligt at rette opmærksomheden mod de personlige trænere, deres kompetencer og ansvar over for deres klienter. Dette gælder i forhold til trænerens rådgivning om brugen af præstationsfremmende midler, hvor undersøgelsen viser, at trænerne både kan spille en meget direkte, aktiv og signifikant rolle i relation til unges brug af midler, men også mere indirekte risikerer at påvirke unge til at påbegynde brugen af præstationsfremmende midler.
- Det er ligeledes vigtigt at rette opmærksomheden mod de personlige træners kompetencer og ansvar i forhold til den del af trænerrollen, som vedrører rådgivning om psykisk trivsel/mistrivsel, stress, spiseforstyrrelsesproblematikker m.m. Dette mere psykiske aspekt af coachingen fylder en stor del af trænerens arbejde, og flere trænere tilkendegiver, at det kan være vanskeligt for dem at rådgive herom på grund af manglende kompetencer. Selvom undersøgelsen viser, at de personlige trænere tager disse problemstillinger alvorligt og forsøger at hjælpe klienterne efter bedste evne, rejser undersøgelsen et spørgsmål om, hvorvidt de personlige trænere besidder de rette kompetencer til at håndtere sådanne, potentielt alvorlige, problemstillinger – især med tanke på, at de baserer deres rådgivning på egne erfaringer og ikke på en formel uddannelse inden for området. Det er desuden væsentligt at fremhæve trænerens vægtning af hensynet til forretningen: Det er vigtigt at få skabt en personlig og tillidsfuld relation til klienten for at sikre

positive anbefalinger efter endt forløb og at rose og motivere de sommetider utålmodige, unge klienter for at sikre, at de forbliver i træningsforløbet. De personlige træneres forretningsmæssige interesse i at få skabt et godt forløb for klienten er således også vigtig at have in mente i forhold til spørgsmålet om deres kompetencer.

- I forlængelse heraf peger undersøgelsen på et potentielt behov for øgede krav til uddannelse af personlige trænere og potentielt også et behov for at udvikle og etablere nye, relevante certificerede personlige træneruddannelser af høj kvalitet. Man kunne også forestille sig, at titlen 'personlig træner' blev gjort til en beskyttet titel. Dette ville skabe en større gennemsigtighed for forbrugeren/klienten i forhold til, hvilken træner de vælger, om vedkommende er uddannet, og i så fald hvilken uddannelse vedkommende har. Undersøgelsen peger derudover på et potentielt behov for en udvidelse af undervisningsindholdet på den personlige træneruddannelse. Dette med henblik på dels at styrke trænerens viden og kompetencer vedrørende coachings psykiske og trivselsmæssige aspekter og dels at øge trænerens viden om præstationsfremmende midlers skadevirkninger og motiverne bag at bruge dem og derigennem fremme en kritisk stillingtagen til disse midler. Samtidig viser undersøgelsen også, at det vil være afgørende, at en personlig træneruddannelse er i stand til at anerkende og inkorporere trænerens erfaringsbaserede viden. De personlige træneres egne erfaringer med træning og kost har stor værdi for dem, og bodybuilding og modelleringen af kroppen er i deres øjne ikke noget, man kan læse sig til – det fordrer praktisk erfaring. En certificeret personlig træneruddannelse skal således kunne tage højde for og anerkende dette for at være relevant og meningsfuld for de unge trænere.

Brug af præstationsfremmende midler i konkurrenceregulering og fitnessforbundenes rolle

- De unge har en klar oplevelse af, at brugen af præstationsfremmende midler er udbredt og omfattende i konkurrencemiljøet, og at brugen af disse midler på flere måder kan foregå forholdsvis konsekvensfrit. Risikoen for at blive udpeget til dopingkontrol er ifølge de unge relativt lille, og tilsvarende opleves risikoen for, at brugen af midler påvirker bedømmelsen negativt, også som relativt lille. Disse fund rejser spørgsmålet om, hvorvidt der i konkurrencemiljøet eksisterer en stiltiende accept af brugen af præstationsfremmende midler på flere niveauer og hermed både blandt konkurrencedeltagerne, blandt trænere, blandt dommerne og i forbundene, der arrangerer stævnerne.
- Der er derfor et behov for en nærmere undersøgelse af, hvad fitness- og bodybuildingforbundene konkret gør for at bekæmpe brugen af præstationsfremmende midler, deres holdninger hertil, og hvordan de ser deres egen rolle. Man kunne også forestille sig, at fitness- og bodybuildingforbundene indtog en mere aktiv rolle i forhold til at adressere den udbredte brug af præstationsfremmende midler i sporten, ud over ved at foretage dopingkontroller, for eksempel gennem forebyggende aktiviteter og oplysningskampagner målrettet nye medlemmer og konkurrencedeltagere.

Referencer

Andreasson, J. & Johansson, T. (2020). *Fitness Doping. Trajectories, gender, bodies and health*. Cham: Palgrave Macmillan.

Best, Amy. (2011). "Youth identity formation: Contemporary identity work." *Sociology Compass* 5 (10): 908–922.

Boardley, I. D., Grix, J., Dewar, A. J. (2014). Moral disengagement and associated processes in performance-enhancing drug use: a national qualitative investigation. *Journal of Sports Sciences*, 32:9, 836-844.

Brinkmann S. & Tanggaard L. (red.) (2010). *Kvalitative metoder. En grundbog*. København: Hans Reitzels Forlag.

Christiansen, A. V. (2018). *Motionsdoping. Styrketræning, identitet og kultur*. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.

Christiansen, A. V., Vinther, A. S., Liokaftos, D. (2017). Outline of a typology of men's use of anabolic androgenic steroids in fitness and strength training environments. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 24:3, 295-305.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.

Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Kanayama, G., Brower, K.J., Wood, R.I., Hudson, J.I., Pope, H.G. (2009). Issues for DSM-V: Clarifying the diagnostic criteria for anabolic-androgenic steroid dependence. *The American Journal of Psychiatry*, 166(6), 642-645.

Kozinets, Robert V. (2010). *Netnography: doing ethnographic research online*. London: Sage.

McVeigh, J., Evans-Brown, M., Bellis, M. A. (2012). "Human enhancement drugs and the pursuit of perfection." *Adicciones* 24: 185–190.

Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., Osmec, M. N. (2010). *Når det er svært at være ung i Danmark – unges trivsel og mistrivsel i tal*. København: Center for Ungdomsforskning.

Orbach, S. (2009). *Bodies*. London: Profile Books.

Pedersen, P. V., Ingholt, L., Tjørnhøj-Thomsen, T. (2014). Disciplin og dedikation. Unges perspektiver på træning, kost og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Pedersen, P. V. & Tjørnhøj-Thomsen, T. (2017). Bodywork and bodily capital among youth using fitness gyms. *Journal of Youth Studies*, 20:4, 430-445.

Petersen, A. (2016). Præstationssamfundet. København: Hans Reitzels Forlag.

Rask, S. & Pilgaard, M. (2016). Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Sagoe, D., Andreassen, C. S., Pallesen, S. (2014). The aetiology and trajectory of anabolic-androgenic steroid use initiation: A systematic review and synthesis of qualitative research. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 9: 1–14.

Sparkes, AC, Smith B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health. From process to product.* London: Routledge.

Thualagant, N. (2012) The conceptualization of fitness doping and its limitations, *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 15:3, 409-419.

Thualagant, N. (2013). Fitness doping and body management. An explorative study of body investment practices. PhD thesis. Department of Nutrition, Exercise and Sports, University of Copenhagen.

Trier-Bieniek, A. (2012). Framing the telephone interview as a participant-centred tool for qualitative research: A methodological discussion. *Qualitative Research* 12 (6): 630–644.

Vinther, A. S., Johannisson, M. R. (2018). *Håndbog om motionsdoping.* Aalborg: Aalborg Kommune og Anti Doping Danmark.