

Pia Vivian Pedersen  
Liselotte Ingholt  
Tine Tjørnhøj-Thomsen

Statens  
Institut  
for  
**Folkesundhed**

# Disciplin og dedikation

Unge perspektiver på træning, kost og brug af  
muskelopbyggende og præstationsfremmende midler



## **Disciplin og dedikation**

Pia Vivian Pedersen  
Liselotte Ingholt  
Tine Tjørnhøj-Thomsen

Copyright © 2014  
Statens Institut for Folkesundhed,  
Syddansk Universitet

Grafisk design: Trefold

Gengivelse af uddrag, herunder figurer og tabeller,  
er tilladt mod tydelig gengivelse. Skrifter, der omtaler,  
anmelder, citerer eller henviser til nærværende  
publikation, bedes sendt til  
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-276-5

Statens Institut for Folkesundhed  
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal  
1353 København K  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

Rapporten kan downloades fra  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

# Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af træningspraksis, kostvaner og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler blandt unge, der træner i et fitness- eller træningscenter. Det overordnede formål har været at bidrage til en mere omfattende forståelse af baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Undersøgelsen er baseret på kvalitative interviews med unge i alderen 15-24 år.

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

Undersøgelsen er gennemført af en projektgruppe fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, bestående af forsker, ph.d. Pia Vivian Pedersen; forsker, ph.d. Liselotte Ingholt; og professor, ph.d. Tine Tjørnhøj-Thomsen. Kommunikationskonsulent Stig Krøger Andersen har opsat rapporten.

# Indhold

## Sammenfatning 4

## Formål og baggrund 7

Formål med undersøgelsen 7

Baggrund for undersøgelsen 7

Begrebsafklaring 8

Undersøgelsesspørgsmål 8

## Metode 10

Interviewmetoder 10

Rekruttering af informanter 11

Præsentation af informanter 12

Analyseproces 13

Etiske overvejelser 13

## Indledning til analysen 14

## Et hverdagsliv med disciplin og dedikation: Fortællinger om træning og kost 16

Vendepunkter: Om at begynde med træning 16

Et hverdagsliv centreret omkring træning og kost 17

Træningens betydninger 18

Træning, fremtid og

kompetenceoverførsel 21

Fortællinger om kosten 22

Tilegnelse af viden om træning og kost 25

Opsamling 25

## Progression og mangfoldighed i brugen af midler 27

”Der ryger lige lidt medikamenter ind”:

Om mangfoldigheden af midler 27

Tilgange og holdninger til brugen af forbudte stoffer 30

Opsamling 37

## Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen 38

Træning, venner og arbejdsliv 38

Træning, familie og kærester 39

Træning og samvær i træningscentret 41

Signifikante andre 42

Opmærksomhed, anerkendelse og selvværd 43

Opsamling 44

## Kropsidealer og kropsbilleder 45

Herkuleskroppe 46

Fitnesskroppe 47

Harmoniske kroppe 48

Kropsbilleder 48

Opsamling 50

## Læringspunkter 51

## Litteratur 54

## Bilag A 55

# Sammenfatning

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler blandt unge, der træner i et fitness- eller træningscenter. Undersøgelsens formål er at bidrage til en mere omfattende forståelse af baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler – herunder også de forhold, der får nogle af de unge til at bruge forbudte stoffer. Vi har arbejdet ud fra et bredt undersøgelsesperspektiv med fokus på at få indsigt i den sociale kontekst og det hverdagsliv, som de unges brug af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler er indlejret i. Undersøgelsen er finansieret af Anti Doping Danmark.

Rapporten fokuserer på unges brug af kosttilskud, muskelopbyggende og præstationsfremmende midler generelt og dermed både tilladte og forbudte stoffer. I rapporten bruger vi således primært betegnelserne 'muskelopbyggende og præstationsfremmende midler' og 'forbudte stoffer' – og ikke 'doping' – for at sikre en bred og åben definition af og tilgang til de unges indtag af midler.

Undersøgelsen er baseret på 15 individuelle interviews med unge mænd og kvinder i alderen 16-23 år, der alle træner i et fitness- eller træningscenter, samt tre fokusgruppeinterviews med unge i alderen 15-24 år, hvoraf de fleste træner i et fitness- eller træningscenter eller dyrker en anden sport, mens nogle få ikke dyrker sport. Interviewene er gennemført i perioden november 2013 til og med februar 2014. De informanter, som træner i et fitness- eller træningscenter, bruger typisk en stor del af deres hverdag på træning. De træner som regel fem-syv dage om ugen og følger strukturerede og detaljerede trænings- og kostpro-

grammer. Hovedparten fortæller, at de tager forskellige former for kosttilskud og tilladte muskelopbyggende midler, fx multivitaminpiller, proteinpulver og pre-workout produkter. I forhold til brugen af forbudte stoffer placerer informanterne sig på et kontinuum fra de positivt indstillede aktive brugere af forbudte stoffer (fx anabole steroider) til de afvisende ikke-brugere, som forbinder brugen af forbudte stoffer med snyd.

Undersøgelsens fund præsenteres i fire temaer, der afspejler det brede undersøgelsesperspektiv, og som hver for sig og tilsammen bidrager til en øget forståelse af baggrunden for de unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler:

1. Et hverdagsliv med disciplin og dedikation: Fortællinger om træning og kost
2. Progression og mangfoldighed i brugen af midler
3. Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen
4. Kropsidealer og kropsbilleder

I det følgende præsenteres undersøgelsens hovedfund.

## Et hverdagsliv med disciplin og dedikation: Fortællinger om træning og kost

At træne og spise en bestemt kost – og at arbejde på kroppen – er blevet selve omdrejningspunktet i de unges hverdagsliv. De er begyndt at træne i et fitnesscenter som led i en genoptræning efter en fysisk skade, eller fordi de var utilfredse med deres krop, ville ændre udseende eller genvinde kontrol med tilværelsen. De træner ofte og intensivt, og de kontrollerer og sammensætter nøje deres kost. Mange følger faste træningsprogrammer og stramme kostplaner. De unge bruger desuden megen tid på at søge viden, vejledning og inspiration gennem internettet, sociale medier, videnskabelige artikler og bøger samt hos træningskammerater og trænere. Generelt er alt, hvad der vedrører træning og kost, forbundet med stor seriøsitet og dedikation, og de prioriterer både træning,

forberedelse og indtagelse af maden meget højt. Det er samtidig en livsførelse, som kræver en høj grad af disciplin, kontrol og planlægning. At træne er for de unge forbundet med glæde, velvære og afslappethed, mens dét at springe træningen over omvendt er forbundet med dårlig samvittighed, rastløshed, irritation og søvnproblemer. Ud over forbedret fysisk og mental trivsel bidrager træningen og dét at følge en bestemt kost også til et øget selvværd. De unge finder således stor tilfredsstillelse i selve formningen af kroppen – men i høj grad også i udøvelsen af den selvkontrol og selvdisciplin, som træningen og den stramme kostplan fordrer. Oplevelsen af at kunne mestre det disciplinerede hverdagsliv styrker de unges selvværd og bidrager positivt til deres selvforståelse og identitet. De særlige disciplineringsfærdigheder, som de unge har oparbejdet i forbindelse med træningen og kropsarbejdet, overfører de typisk til skole- eller fritidsarbejdet. De unges fremtidsdrømme og ønsker om fremtidige job er også formet af deres stærke dedikation til træningen. De vil i fremtiden gerne arbejde med deres egen eller andres kroppe – i militæret eller som ergoterapeut, diætist, personlig træner eller lignende.

### Progression og mangfoldighed i brugen af midler

De unge bruger generelt mange, og mange forskellige, midler til at styrke og forme kroppen og øge præstationsevnen. Midlerne spænder vidt fra multivitaminpiller til forbudte stoffer som fx anabole steroider eller væksthormon. Det er ikke alle informanter, som bruger eller er positivt indstillet over for brugen af forbudte stoffer, men fælles for alle – både dem, der kun bruger tilladte stoffer, og dem, der også bruger forbudte stoffer – er, at de produkter, de tager, opfattes som en naturlig og nødvendig del af det dedikerede og disciplinerede hverdagsliv centreret om træning og formning af kroppen. Det er samtidig karakteristisk for de unges forløb, at der sker en progression og eskalering i deres brug, hvor de med tiden indtager flere og flere produkter. Motivationen for at bruge tilladte og forbudte stoffer er da heller ikke væsensforskellig, men bunder i ønsket om at opnå

den individuelle idealkrop, hvad enten den er muskuløs eller slank. Brugen af såvel tilladte som forbudte midler er med til at udstråle seriøsitet og målrettethed i kropsarbejdet. Samtidig oplever de unge, at produkterne har en vigtig mental betydning, hvor de er med til at sikre en mere optimal træning, presse kroppens ydeevne og fjerne barrierer for at træne hårdt, såsom fx uoplagthed og manglende energi.

I forhold til brugen af forbudte stoffer kan der spores tre tilgange og holdninger i materialet: For én gruppe unge er det karakteristisk, at de ikke bruger forbudte stoffer, og at de har en afvisende holdning hertil og ser det som snyd og unaturligt. En anden gruppe unge bruger heller ikke forbudte stoffer, men udtrykker samtidig en nysgerrig, ikke-afvisende holdning og fortæller, at de føler sig fristet til at prøve. Disse unge nævner eksempelvis nåleskræk og frygt for at miste håret som årsager til, at de ikke bruger forbudte stoffer – årsager som ikke er relateret til de forbudte stoffers helbreds-mæssige risici. For en tredje gruppe unge, som alle er mænd, er brugen af forbudte stoffer en integreret del af et disciplineret liv sammen med intensiv træning og en stram kostplan. De unge mænd er generelt velovervejede og reflekterede i deres brug og sætter sig grundigt ind i de forbudte stoffers virkninger og bivirkninger. De skelner mellem den 'rigtige' og 'forkerte' måde at bruge forbudte stoffer på, hvor den 'rigtige' måde indebærer at være forsigtig og kontrolleret og at søge viden om stoffernes virkninger og bivirkninger. Enkelte vælger at få lavet helbredstjek hos egen læge, når de bruger forbudte stoffer. Årsagerne til de unge mænds brug af forbudte stoffer omfatter ønsket om at opnå hurtige, synlige resultater i form af en større og mere muskuløs krop og at flytte sin træning videre. De unge mænd oplever en række positive fysiske og mentale virkninger ved at bruge forbudte stoffer, såsom fx en større og stærkere krop, mentalt overskud, større selvtillid og anerkendelse. De oplever også bivirkninger, såsom fx akne, søvnbesvær, svedeture, nedsat sexlyst, forhøjet puls og hjertebanken. Men disse opfattes og opleves snarere som uundgåelige ulemper end som bivirknin-

ger og synes derfor ikke at have nogen afgørende betydning for, hvorvidt de vil fortsætte brugen af forbudte stoffer.

### Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen

De unges stærke fokusering på træning og kost har implikationer for deres sociale liv. Det fordrer en høj grad af planlægning og struktureret livsførelse at koordinere træningen og den skemalagte kost med skole, arbejde og samvær med familie, kæreste og venner. Af hensyn til træningen – og for ikke at blive hægtet af socialt – afmåler og disciplinerer de unge typisk deres deltagelse i fester, byture og andre sociale aktiviteter med vennerne. Samværet med kæreste og familie planlægges og tilrettelægges ligeledes efter trænings- og kostplanerne. Nære familiemedlemmer reagerer både med opmuntning og anerkendelse og med skepsis og bekymring over de unges træningsprojekt og kropsforandringer.

Trænings- og fitnesscentret, hvor der tilbringes meget tid, udgør en særlig ramme for de unges sociale liv. Her møder de andre unge med samme interesse, udveksler trænings- og kost erfaringer samt erfaringer med brugen af diverse kosttilskud og muskelopbyggende stoffer. Mange af de unge er også i kontakt med *signifikante andre* i fitnessmiljøet i form af trænere og coaches med styrketræningserfaring. Det er typisk voksne, som opmuntrer og hjælper de unge med at tilrettelægge træningen og kosten og i mange tilfælde også introducerer de unge for, og vejleder i brugen af, nye kosttilskud og muskelopbyggende eller præstationsfremmende midler. *De signifikante andre* omfatter også sponsorer, fx firmaer, som sælger kosttilskud, og som henvender sig til de unge og tilbyder dem forskellige produkter gratis.

Resultatet af de unges træning – en stor eller veltrænet krop – afstedkommer opmærksomhed og både positive og negative kommentarer fra omgivelserne i og uden for træningscentret. De positive kommentarer opleves som en social anerkendelse af kropsarbejdet og bidrager til at øge de unges selvværdsfølelse. De negative

kommentarer forbinder typisk de unges store kroppe med brug af forbudte stoffer.

### Kropsidealiser og kropsbilleder

De unges kropsidealiser og tanker om en flot krop er, for dem der træner, nært forbundet med træningens karakter og formål og endvidere tæt knyttet til forestillinger om køn. De unge henter inspiration til deres personlige, æstetiske kropsarbejde ved at iagttage andres kroppe (som billeder) på internettet og i fitnesscentret. I fitnesscentret kigger de på andre, der træner, og her sammenligner de og kommenterer hinandens kroppe og kropsudvikling. Flere tager fx 'formbilleder' af deres egen krop for at bruge dem i kropsarbejdet, der således indebærer et intensivt billedbrug og en konstant selviagttagelse og selvvurdering. Stort set alle kan udpege deres idealkrop – ofte tilhørende en sportsstjerne inden for deres træningsdisciplin. De unge lægger i særlig grad vægt på, at kvinder ikke mister deres femininitet i forbindelse med træning. Kvindekroppen må ikke være meget tynd – men heller ikke for muskuløs på en maskulin måde. Kropsidealiser kan således ikke adskilles fra kønsidealiser. Generelt og uanset træningsform skal kroppen være harmonisk og kønssvarende. De unge, der ikke selv dyrker bodybuilding, tager generelt afstand fra store og svulmende kroppe og forbinder dem umiddelbart med brug af forbudte stoffer.

I rapportens afsluttende kapitel præsenteres de vigtigste læringspunkter i forhold til at forstå baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

# Formål og baggrund

## Formål med undersøgelsen

Denne rapport præsenterer resultaterne af en undersøgelse af brugen af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler blandt unge, som træner i et fitness- eller træningscenter. Undersøgelsen er baseret på interviews med unge mænd og kvinder i alderen 15-24 år.

Det overordnede formål med undersøgelsen er at bidrage til en mere omfattende forståelse af baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler – herunder også de forhold, der får nogle af dem til at bruge forbudte stoffer. For at undersøge dette har vi anvendt et bredt undersøgelsesperspektiv, som med afsæt i de unges egne fortællinger undersøger den sociale kontekst for brugen af sådanne midler og de sociale mekanismer, der spiller ind herpå. Interviewene har givet os indsigt i 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. Det brede undersøgelsesperspektiv indebærer desuden, at vi arbejder ud fra en bred forståelse af doping, hvor vi ikke kun interesserer os for brugen af forbudte stoffer, men også brugen af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler generelt.

Denne bredspektrede viden er nødvendig for at kvalificere og målrette udviklingen af indsatser, der kan forebygge brugen af forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler blandt unge.

Undersøgelsen er finansieret af Anti Doping Danmark.

## Baggrund for undersøgelsen

Undersøgelser viser, at unge tillægger kroppens udseende stor betydning, samtidig med at de også i stigende grad kæmper med lidelser, der har kroppen og det ydre som omdrejningspunkt – fx vægtfokusering, spiseforstyrrelser og selvskade (Nielsen et al. 2010). Det er endvidere påvist, at en veltrimmet krop opfattes som attraktiv, fordi den signalerer selvkontrol, disciplin eller evne til at leve op til samfundets krav om ansvarlig og sund livsstil. Kroppens fremtoning er også nøje forbundet med følelsen af selvværd og lyst til at indgå i sociale sammenhænge (ibid., Frost 2005).

En veltrænet, muskuløs eller slank krop er blevet et kropsideal for unge kvinder og mænd (Nielsen et al. 2010), og undersøgelser dokumenterer, at et stigende antal unge gennem træning, kosttilskud, kropsforbedrende midler, kure og kosmetiske operationer ændrer på kroppens fremtoning og formåen (fx Kanayama et al. 2001, Frost 2005).

Der mangler imidlertid viden om, hvad der får de unge til at afprøve og fastholde brugen af forskellige muskelopbyggende og præstationsfremmende midler, hvilke midler og metoder de benytter, hvordan de helt konkret praktiserer og integrerer brugen i deres hverdagsliv samt de såvel individuelle som sociale implikationer heraf.

Samfundsvidenskabelige teorier peger på, at det at tage kontrol over og arbejde med kroppens fremtoning eller ydeevne er en måde at præsentere selvet på, som formes i sociale samspil med andre (Featherstone 1999, 2010, Thualagant 2013). Dette samspil mellem krop, identitetskonstruktion og socialitet sættes for alvor på spil i ungdomsårene (Blackman 2008). De unges identitetsspørgsmål (hvem er jeg, og hvem eller hvad skal jeg være) formes og besvares altså i et vedvarende samspil med andre unge – og her spiller kroppen en helt afgørende rolle (Frost 2005).

Det er derfor vigtigt at interessere sig for, hvilke kropsidealer de unge har, hvordan de er relate-



ret til fx køn, hvad de unge helt konkret gør for at leve op til disse kropsidealer, deres begrundelser herfor, og hvem de gør det sammen med – ikke mindst når de gør det på måder, der er illegale eller truer deres helbred.

## Begrebsafklaring

Ifølge Anti Doping Danmark defineres doping som en overtrædelse af antidopingreglerne, herunder blandt andet ”tilstedeværelsen i den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til WADAs (World Anti-Doping Agency) liste over forbudte stoffer” (<http://www.antidoping.dk>). Ifølge Anti Doping Danmark omfatter doping ikke alene brugen af forbudte stoffer, men også fremgangsmåder, der kan sløre brugen af forbudte stoffer, og andre metoder, der i sig selv kan have en præstationsfremmende effekt.

I rapporten anvender vi primært betegnelsen ’muskelopbyggende og præstationsfremmende midler’ og ikke ’doping’ 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. Vi har i undersøgelsen i særlig grad været opmærksom på brugen af diverse kosttilskud (som kan indeholde forbudte stoffer), anabole steroider og væksthormon (altså muskelopbyggende stoffer), og stoffer, der øger udholdenhed. Vi anvender desuden betegnelsen ’forbudte stoffer’ om brugen af stoffer, der typisk forbindes med motionsdoping, dvs. dopingbrug blandt motionsudøvere i fitness- og træningscentre, fx anabole steroider og væksthormon.

Det har således været hensigten at afdække de unges brug af såvel tilladte som forbudte stoffer til forbedring af kroppen og kroppens præstationer og i den forbindelse at undersøge, hvad der får dem til at overskride grænsen mellem lovligt og ulovligt. Det er også baggrunden for, at vi i samtalerne med de unge i udgangspunktet ikke har spurgt direkte til – altså benyttet begrebet – doping, men i løbet af samtalen gradvis er kommet ind på emnet.

Som rapporten vil vise, har den brede betegnelse og forståelse af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler givet en vigtig indsigt i den progression og eskalering, der finder sted i de unges brug, hvor der med tiden indtages flere og flere midler, og hvor nogle unge – men ikke alle – bevæger sig til brugen af forbudte stoffer.

## Undersøgelsesspørgsmål

Vi har arbejdet ud fra nedenstående undersøgelsesspørgsmål, der danner rammen om undersøgelsens fokus:

- Hvad betyder kroppens udseende og fremtoning for unges selvværd og sociale liv? Hvilke følelser knytter sig til kroppen?
- Hvilke kropsidealer og hvilken kropsæstetik eksisterer blandt de unge i aldersgruppen? Hvordan inspireres de unge til disse idealer og denne kropsæstetik?
- Hvad gør de unge helt konkret for at opnå deres kropsidealer? Hvilke aktiviteter og sociale relationer involverer de sig i i den forbindelse? Hvilke implikationer har dette ’kropsarbejde’ for deres hverdagsliv og sociale relationer? Her fokuseres i særlig grad på forskellige træningsformer, fitness og andre kropsfokuserende praksisser (brug af diæter, kosttilskud, kure mv.)
- Hvordan, hvor og af hvem introduceres de unge til at benytte forskellige former for kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler, og hvilke særlige omstændigheder får dem til at prøve disse midler? Hvordan anskaffer de sig og finansierer de forskellige former for midler? Hvilke særlige forhold får dem til at fortsætte deres brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler – eller ophøre med det?
- Hvilken viden og erfaring har de unge om muskelopbyggende og præstationsfremmende midler, og hvilke tanker gør de sig om virkningsmåder og bivirkninger?

- Hvilke muligheder og begrænsninger oplever de unge, at brugen af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler har i deres dagligdag?
- Hvilke andre personer i de unges sociale netværk (venner og familie) kender til deres brug af disse midler? Hvilke reaktioner møder de unge fra deres omgivelser?
- Hvordan forholder de unge sig til fremtiden, og hvilken rolle spiller brugen af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler her?

# Metode

## Interviewmetoder

Undersøgelsen er baseret på 15 individuelle interviews med unge i alderen 16-23 år og tre fokusgruppeinterviews med unge i alderen 15-24 år, som blev gennemført i perioden november 2013 til og med februar 2014.

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 (Kvale og Brinkman 2009, Sparkes and Smith 2014, Brinkmann og Tanggaard 2010). I denne undersøgelse gav de individuelle interviews en værdifuld indsigt i baggrunden for de unges træning, kropsarbejde og brug af forskellige muskelopbyggende og præstationsfremmende midler samt den sociale kontekst herfor, herunder de unges hverdagsliv, deres konkrete praksis i relation til træning og kost og de sociale implikationer heraf.

Hovedparten af de individuelle interviews blev efter de unges eget ønske gennemført som telefoninterviews. Det er vores klare indtryk, at denne interviewform fungerede godt, selv om vi ikke mødte de unge face-to-face. Dette skyldes formodentlig, at telefoninterviewene muliggjorde en vis form for anonymitet, hvilket især var afgørende for de informanter, som bruger forbudte stoffer. De unge var generelt åbenhjertige og fortællelystne omkring følsomme emner, såsom fx deres krops- og selvopfattelse, konsekvenserne af deres disciplinerede hverdagsliv og eventuelle brug af ulovlige stoffer.

Interviewene blev gennemført som semistrukturerede interviews. Det vil sige, at vi tog udgangspunkt i en interviewguide, hvor spørgsmålene var organiseret efter en række over-

ordnede 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 var opdelt i følgende temaer:

- En typisk hverdag og weekend
- Træningens indhold, form, hyppighed og betydning samt baggrunden for at påbegynde træningen
- Kropsidealer og idoler
- Udseende og socialt liv, sammenhængen mellem krop, udseende og selvværd
- Kostmønster og baggrunden for den valgte kost
- Brug af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler
- Fremtiden

Som det fremgår af interviewguidens temaer, udforsker vi i denne undersøgelse ikke kun de unges brug af forskellige muskelopbyggende og præstationsfremmende midler, men også den sociale kontekst, som brugen foregår i, og de livsforhold, som i øvrigt gør sig gældende for de unge. Af denne grund har vi arbejdet med et bredt undersøgelsesperspektiv, som også var nødvendigt for at få adgang til viden om en ulovlig, og i mange tilfælde usynlig, praksis som brug af forbudte stoffer og for at få de unge til at åbne sig omkring dette emne (Mogensen 2004).

Vi gennemførte tre fokusgruppeinterviews med unge på et gymnasium og en teknisk skole. Det var ikke et krav, at deltagerne i disse interviews skulle have erfaring med brugen af muskelopbyggende eller præstationsfremmende midler eller være træningsaktive. Formålet med fokusgruppeinterviewene var at igangsætte en

dynamisk diskussion om emner som krop, kropsforandringer, træning og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler blandt unge og derved tilvejebringe forskellige perspektiver på disse emner. I fokusgruppeinterviews er det netop dialogen, interaktionen og deltagerens respons på de øvrige deltagers udsagn, der er det væsentligste (Sparkes og Smith 2014). Deltagerne inspireres af hinanden, kommenterer hinandens udtalelser og sammenligner erfaringer, hvilket giver indblik i kompleksiteten af deres erfaringer og holdninger og tydeliggør forskellige positioner (Brinkmann og Tanggaard 2010). Fokusgruppeinterviewene afdækkede de samme overordnede emner som de individuelle interviews, men gav især indsigt i de unges perspektiver og holdninger til kropsidealer og kroppens udseende. I den forbindelse bad vi de unge vælge mellem en række billeder af forskellige kroppe (fx bodybuildere, bikinifitnessatleter og mere utrænede, fyldige kroppe) og derefter begrunde deres valg.

## Rekruttering af informanter

Rekrutteringen af informanter til de individuelle interviews foregik ad flere forskellige kanaler: Vi rekrutterede ti informanter via en række internetfora og Facebook. To informanter blev rekrutteret ved at benytte ”sneboldsmetoden”, hvor informanter aktivt hjælper til med at rekruttere nye informanter fra eget netværk eller bekendtskabskreds. Én informant blev rekrutteret gennem forskergruppens egen bekendtskabskreds. Endelig fik vi kontakt til to informanter gennem Anti Doping Danmarks (ADD) kontakter til bl.a. kommunale SSP-konsulenter.

Rekruttering til fokusgruppeinterviewene foregik med hjælp fra skoleledere og undervisere, som forskergruppen har god kontakt til i forbindelse med andre projekter.

### Rekruttering gennem Anti Doping Danmarks kontakter

Rekrutteringen af de unge var vanskelig og tidskrævende, men også indsigtfuld i den forstand, at rekrutteringsudfordringerne afspejlede særlige træk ved undersøgelsesfeltet, som vi

belyser nedenfor. Det var fra projektets start hensigten, at hovedparten af informanterne skulle rekrutteres gennem ADD's kontakter til fitnesskonsulenter, psykologer, i kommuner (fx SSP-konsulenter), på forebyggelsescentre i regi af politiet og i misbrugsbehandlingen. Det var forventningen, at disse kontakter i kraft af deres store indsigt i dopingmiljøet og deres kendskab til unge dopingbrugere ville kunne sætte os i kontakt med de unge. Ved projektstart blev disse personer kontaktet, informeret om undersøgelsen og bedt om hjælp med at rekruttere informanter. De fik også tilsendt en informationskrivelse om undersøgelsen, som kunne uddeles til eventuelt interesserede. Vi har igennem dataindsamlingsperioden løbende været i kontakt med ADD's kontakter, og tilbagemeldingen har været positiv. De har således gerne villet hjælpe, men har også gjort opmærksom på vanskelighederne ved at få de unge til at deltage, fordi mange af de unge, som de er i kontakt med, er belastet af sociale og kriminelle problemstillinger og derfor mangler overskud til at deltage i et interview. Denne rekrutteringsstrategi fungerede derfor mindre godt og betød, at vi ikke fik kontakt med så mange unge brugere af forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler, som vi havde forventet i første omgang. Vi opnåede heller ikke kontakt med så mange arbejdsløse unge eller unge uden for uddannelsessystemet som først forventet.

### Rekruttering gennem internettet

Som nævnt blev hovedparten af informanterne rekrutteret gennem forskellige internetfora og Facebook. Vi brugte: [www.bodyhouse.nu](http://www.bodyhouse.nu), [www.musclezone.dk](http://www.musclezone.dk) og [www.bodybooster.dk](http://www.bodybooster.dk). Her diskuterer styrketræningsinteresserede træningsmåder, træningsprogrammer, kostplaner, kosttilskud, brug af doping og meget andet. På [www.bodyhouse.nu](http://www.bodyhouse.nu) og [www.musclezone.dk](http://www.musclezone.dk) foregår der en aktiv udveksling af råd og vejledning om brugen af forbudte stoffer. De tre internetfora kræver alle, at man opretter sig som bruger, inden man kan lave et opslag. Alle opslag skal godkendes af indehaverne af hjemmesiderne, og vi fik denne tilladelse uden problemer. På

www.bodyhouse.nu og på www.musclezone.dk flyttede hjemmesideadministratoren vores opslag fra de diskussionsfora, der direkte handler om træning og brug af doping, til diskussionsforummet "The Lounge", som er en slags alt-mulig-kategori, hvor brugerne også diskuterer andet end træning. Dette har muligvis betydet, at vores opslag ikke så direkte som ønsket er nået ud til den målgruppe, vi var interesseret i.

Vi annoncerede efter informanter på de tre hjemmesider ad flere omgange og justerede vores informationstekst om undersøgelsen undervejs i processen. Et eksempel på denne informationstekst kan ses i Bilag A. Ud over at uploade en generel informationstekst om undersøgelsen udførte vi opsøgende rekrutteringsarbejde på www.bodybooster.dk, hvor vi henvendte os direkte til enkelte brugere, eftersom det her var muligt at søge efter brugere på baggrund af deres alder.

Vi fik endvidere tilladelse til at annoncere efter informanter på Dansk Bodybuilding og Fitness Forbunds Facebook-side. Nogle informanter fortalte, at de følger bestemte personers blogs, træningsbeskrivelser m.m. på Facebook og Instagram. Vi foretog derfor også opsøgende rekrutteringsarbejde på bl.a. træningsblogs, Facebook og Instagram og henvendte os direkte til enkeltpersoner og inviterede dem til at deltage i undersøgelsen.

Det viste sig vanskeligere at rekruttere unge kvinder end unge mænd. Vores opslag på ovennævnte internetfora og Facebook resulterede næsten udelukkende i henvendelser fra unge mænd, og rekrutteringen af de unge kvinder fordrede en mere proaktiv og opsøgende indsats. Vi var derfor nødt til at justere vores informationstekst om undersøgelsen og søge specifikt efter unge kvinder.

Sådanne rekrutteringsudfordringer i relation til køn er beskrevet i tidligere undersøgelser af dopingbrug, eksempelvis i en norsk interviewundersøgelse om brugen af muskelopbyggende stoffer, hvor det ikke lykkedes at rekruttere

unge kvinder (Barland, Tangen og Johannesen 2010). Andre undersøgelser påpeger, at der mangler viden om kvinder og træning i fitnesscenter-regi, og i særdeleshed om kvinder, der dyrker styrketræning og bodybuilding (Shilling og Bunsell 2009). En del af forklaringen på, at det var vanskeligt at rekruttere unge kvinder, kan være, at nogle af de internetfora, som vi brugte i rekrutteringen (www.bodyhouse.nu og www.musclezone.dk), formentlig primært benyttes af mænd. Til gengæld synes www.bodybooster.dk at appellere til begge køn. Vi forsøgte at imødekomme disse udfordringer ved at rette opmærksomheden mod de unges kropsidealer, trænings- og kostpraksis og brug af kropsforbedrende midler i bred forstand – og således ikke kun fokusere snævert på muskelopbygning, bodybuilding og fx brug af steroider.

Som nævnt kan de oplevede rekrutteringsudfordringer siges at afspejle nogle særlige træk ved undersøgelsesfeltet. På den ene side er rekrutteringsudfordringerne en konsekvens af, at brugen af forbudte stoffer er et følsomt emne, og at de unge, som gør brug heraf, af forskellige grunde vil være utilbøjelige til at deltage i en undersøgelse. På den anden side viste det sig særdeles relevant at rekruttere informanter gennem internettet og sociale medier, netop fordi disse unge er særdeles aktive på relevante internetfora og i høj grad benytter sociale medier til at søge viden, få inspiration til kropsarbejdet og få kontakt til at andre træningsdedikerede.

## Præsentation af informanter

Vi gennemførte som nævnt individuelle interviews med fem unge kvinder i alderen 16-19 år og ti unge mænd i alderen 18-23 år. Informanterne kommer fra hele landet. Nogle bor hjemme hos deres forældre, andre bor alene eller sammen med en kæreste i en lejlighed. De fleste er i gang med en gymnasial uddannelse eller en erhvervsuddannelse. En enkelt er færdiguddannet og i arbejde, én er i gang med en universitetsuddannelse, én er arbejdsløs og i gang med et fjernstudie, og en enkelt er hverken under uddannelse eller i arbejde.

Informanterne til fokusgruppesamtalerne er som nævnt i gang med henholdsvis en gymnasial uddannelse eller en erhvervsuddannelse. I fokusgruppesamtalen på gymnasiet deltog fire unge mænd på 17 og 18 år. I det ene fokusgruppesamtale på teknisk skole deltog syv unge mænd i alderen 15-21 år. Herudover blev der på den tekniske skole, på en lærers foranledning, arrangeret et spontant fokusgruppesamtale, hvor hovedparten var unge kvinder, som ikke trænede. Samtalen gav imidlertid et godt indtryk af deres holdninger til kropsforbedrende midler og indgreb (som botoxbehandling og brystforstørrelse) samt til forholdet mellem krop og selvværd.

Alle informanter i de individuelle samtaler og de fleste informanter i fokusgruppesamtalerne dyrker styrketræning i et fitness- eller træningscenter og bruger en stor del af deres hverdag på træning. De træner typisk fem-syv dage om ugen og følger strukturerede, detaljerede trænings- og kostprogrammer. De fleste informanter fortæller, at de tager forskellige former for kosttilskud og tilladte muskelopbyggende midler, fx multivitaminpiller, proteinpulver og pre-workout produkter. I forhold til brugen af forbudte stoffer placerer informanterne sig på et kontinuum fra de positivt indstillede aktive brugere af forbudte stoffer (fx anabole steroider) til de afvisende ikke-brugere, som forbinder brugen af forbudte stoffer med snyd, og som tager stærkt afstand fra billeder af såvel mandlige som kvindelige bodybuildere.

## Analyseproces

De individuelle samtaler og fokusgruppesamtalerne blev optaget digitalt og transskriberet ordret. Efter gentagne læsninger af forskergruppen blev der på tværs af samtalerne gennemført en tematisk analyse med afsæt i interviewguidens temaer. I denne proces identificerede vi også nye temaer, som informanterne 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 manifeste 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 centrale temaer, som hver især og tilsammen bidrager til en øget forståelse af unges kropsideal, træningspraksis og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

## 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. Alle informanter blev mundtligt informeret om undersøgelsen, og hovedparten blev også skriftligt informeret. Som led i denne information blev informanterne orienteret om undersøgelsens formål og om, at de til enhver tid kunne trække sig fra undersøgelsen. Alle blev spurgt om tilladelse til at optage samtalen og informeret nøje om anonymitet og fortrolig behandling af interviewmaterialet. Alle deltagere i undersøgelsen er anonymiseret i forhold til personlige og genkendelige karakteristika.

# Indledning til analysen

I det følgende præsenteres undersøgelsens fund gennem fire temaer, som hver især og tilsammen bidrager til at opfylde undersøgelsens formål – *at bidrage til en mere omfattende forståelse af baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler samt at afdække de forhold, der får nogle unge til at bruge forbudte stoffer.*

Som det vil fremgå, er de unges brug af forskellige kropsforbedrende midler ikke en selvstændig, isoleret praksis, som kan belyses uden hensyntagen til den sociale kontekst, som brugen af disse midler udspiller sig i. Det er en praksis, som er tæt forbundet med et struktureret trænings- og kostmønster, og en praksis, som disciplinerer hverdagslivet, fordi træning og en bestemt kost er selve omdrejningspunktet og dét, som det sociale liv med venner og familie tilpasses og tilrettelægges efter. De unges liv er på denne måde centreret omkring et 'kropsarbejde' (Thualagent 2013), som er kendetegnet ved intensiv træning, særlige kostvaner og brug af forskellige muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (tilladte eller forbudte), og som udføres med henblik på at forme kroppen ved at styrke, forstørre, forskønne eller slanke den. Men kropsarbejdet er ikke kun et spørgsmål om at forme kroppen. Det giver også en fysisk og mental tilfredsstillelse, øget velvære og øget selvværd og anerkendelse. De unges ønske om at forme kroppen hænger desuden sammen med bestemte kropsidealer – med den veltrænede, muskuløse eller slanke krop – og en udpræget fokusering på krop og udseende, som de møder på TV, i reklamer og sociale medier.

Undersøgelsens fund belyses i følgende fire temaer:

1. Et hverdagsliv med disciplin og dedikation: Fortællinger om træning og kost
2. Progression og mangfoldighed i brugen af midler
3. Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen
4. Kropsidealer og kropsbilleder

Det første tema fokuserer indledningsvist på de særlige omstændigheder i de unges liv, der fik dem til at begynde at træne, og træne intensivt, i et fitnesscenter. I samme tema belyses også de unges trænings- og kostmønstre, og hvad træningen betyder for de unge. Det er samtidig en beskrivelse af et hverdagsliv karakteriseret ved en høj grad af disciplin, struktur og dedikation til kropsarbejdet.

I det andet tema fokuserer analysen på de unges brug af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (både tilladte og forbudte), som indgår som en nærmest naturlig del af det disciplinerede hverdagsliv. Det hører med til et liv med intensiv styrketræning og en særlig kost – og til kropsarbejdet og formningen af kroppen – at der også indtages en række forskellige tilskud og midler.

Det tredje tema, omhandlende træning og socialitet, beskriver den sociale kontekst, som danner rammen og har betydning for de unges disciplinerede hverdagsliv og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Temaet belyser de implikationer, som de unges stærke fokusering på træning og kost har for deres sociale liv. Temaet behandler også andre former for fællesskaber eller sociale samspil, som de unge indgår i, og som er betydningsfulde for at forstå deres brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

Det fjerde tema behandler de unges kropsidealer og deres syn på en 'flot' krop, som er tæt forbundet med deres mål med træningen, og om de eksempelvis ønsker at muskelopbygge eller slanke kroppen. Her belyses det også, hvordan en bestemt kropsform og et bestemt kropsideal forbindes med brugen af forbudte

stoffer. Endelig belyser temaet de unges brug af kropsbilleder.

Internettet og sociale medier som fx Facebook og Instagram spiller en vigtig rolle i de unges liv og har en central betydning for de unges kropsarbejde og dermed deres træning, madindtag og brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. De sociale mediers betydning belyses ikke i et selvstændigt tema, men indgår i stedet som et gennemgående emne i de fleste temaer.



# Et hverdagsliv med disciplin og dedikation: Fortællinger om træning og kost

I det følgende beskrives de vendepunkter – eller særlige omstændigheder – i de unges liv, som fik dem til at begynde at træne intensivt i et fitnesscenter. Herefter vises, hvordan træning og en bestemt kost er blevet selve omdrejningspunktet i de unges hverdagsliv. Vi beskriver de unges træningsmønstre, træningens form, indhold og betydning, og dernæst belyses de unges kostvaner. Temaet illustrerer samtidig et hverdagsliv karakteriseret ved en høj grad af disciplin, struktur og dedikation til kropsarbejdet.

## Vendepunkter: Om at begynde med træning

Stort set samtlige unge kunne fortælle om og udpege de omstændigheder i deres liv, der havde fået dem til at begynde at træne i et fitness- eller træningscenter.

”I starten var det mere, fordi at – jeg har jo altid været sådan en lille, tynd dreng, som har haft svært ved at tage på. Så en dag sad min mor og mormor og lavede sjov med mig – [og sagde], at jeg simpelthen var for tynd – og at min far ville vende sig i graven, fordi han var selv bodybuilder. [...] Så tænkte jeg, at ej, nu skal jeg vise dem, og så gik jeg ned og meldte mig ind i et træningscenter samme dag – og så har det bare hængt ved siden. [...] Så senere endte det med, at det var ikke længere, fordi jeg ville vise dem, at det her kunne

jeg godt, men det blev simpelthen bare en livsstil, ikke?” (Ung mand, 20 år)

En ung kvinde fortæller, at hun har trænet, siden hendes forældre blev skilt. Hun fortæller, at hun blev mobbet i skolen, ikke fordi hun var for tyk, men fordi hun var ”lille, grim og nørdet”. Men det var først efter et efterskoleophold, at hun begyndte at træne mere seriøst: ”...fordi jeg godt ville ændre mig [...]. Jeg blev mobbet, fordi jeg var en nørd. Så dengang jeg ændrede udseende, smed jeg brillerne væk, og jeg farvede mit hår mørkt. Jeg fik bare den indstilling, at der skulle ske noget andet i mit liv. Og så begyndte jeg at træne.” (Ung kvinde, 16 år)

En del af de unge var begyndt at styrketræne som led i en genoptræning efter en fysisk skade, de havde erhvervet sig i forbindelse med forskellige former for sportsudøvelse (fodbold, kampsport, dans eller skiferie). Nogle havde konkrete fysiske problemer (fx rygsygdom eller voksevæk) og havde i den forbindelse fået anbefalet styrketræning.

Andre var begyndt at træne, fordi de var utilfredse med deres krop og enten gerne ville tage på, få flere muskler og blive større, tabe sig eller ændre udseende som led i at ’ændre sig’. Det kunne være kommentarer (rettet mod udseende) fra familiemedlemmer, såsom i interviewuddraget ovenfor – eller fra andre, der blev afgørende for beslutningen om at træne. Nogle var også blevet direkte opfordret af venner eller familiemedlemmer til at tage med ned og træne. Andre omstændigheder, såsom brud med kæreste og spiseforstyrrelse, blev også nævnt som begrundelser for at starte med træning.

Men træningen kunne også hænge sammen med et behov for at få eller genvinde kontrol med tilværelsen og ”få styr på det”. Enkelte unge fortæller, at de tidligere har været ”en skidt person” eller ”ude med forkerte venner”, og at de derfor følte, at de mistede kontrollen

med tilværelsen. Træningen blev dermed en måde at få kontrol med tilværelsen og "være kommet på bedre spor". Som en ung kvinde formulerer det efter at have fortalt om, hvordan hun tidligere havde været ude i en masse dumme ting med fx stofmisbrug: "... Det er derfor, det er så vigtigt, at nu har jeg endelig kontrol over noget i mit liv".

Det er kendetegnende for interviewpersonerne, at de relativt hurtigt var blevet "bidt af træningen", "grebet af det" eller som én udtrykte det: "Hvad fanden, det er sgu da meget sjovt – og så fortsatte jeg". Som det vil fremgå i de efterfølgende afsnit, er træningen af en række forskellige årsager blevet en så integreret del af de unges hverdagsliv, at de har svært ved at undvære det.

## Et hverdagsliv centreret omkring træning og kost

"Det er jo nærmest en livsstil, jo." (Ung mand, 20 år)

"Jeg kan altid få tid til at træne." (Ung kvinde, 17 år)

"For mig er det jo en livsstil." (Ung mand, 23 år)

"Min hverdag er drejet omkring det. Mit liv, lige p.t., det er at stå op, arbejde, træne, hjem og sove." (Ung mand, 18 år)

"Min hverdag står mest på at træne." (Ung mand, 19 år)

"Jeg må jo omprioritere et sted, fordi jeg kan ikke rigtig fungere uden min træning." (Ung kvinde, 16 år)

"I og med jeg træner meget, så bliver der meget struktur. Så det bliver egentlig det samme hver dag." (Ung mand, 19 år)

Som ovenstående citater viser, bruger de unge en stor del af deres liv på at træne. Det at træne og spise struktureret efter bestemte program-

mer og systematikker er, som de unge udtrykker det ovenfor, blevet en livsstil og selve omdrejningspunktet i hverdagslivet. Interviewene efterlader generelt et indtryk af en ensartethed og regelmæssighed i hver enkelt informants tilværelse, hvor weekenden ikke adskiller sig markant fra hverdagen. Dagene er struktureret på mere eller mindre samme måde og følger en fast rutine.

For de unge er alt, hvad der vedrører træning og kost, forbundet med stor seriøsitet, disciplin og dedikation. Ord som "struktureret", "kontrol", "have styr på", "rutine" og "seriøs" går igen i interviewene, både i de unges beskrivelser af hverdagen og deres trænings- og kostvaner. De unge har i det hele taget tillært sig et særligt sprogbrug omkring deres trænings- og kostmønstre. I deres detaljerede fortællinger bruger de aktivt og flittigt ord, vendinger og tekniske termer, som er gængse inden for bodybuilding og styrketræning, såsom fx "bulk", "cut", "cheat day", "masse", "symmetri" og "3-split-program". Brugen af sådanne særlige termer er med til at underbygge og vise de unges dedikation og seriøsitet.

### Træningens form og indhold

Alle informanter i de individuelle interviews og mange af informanterne i fokusgruppeinterviewene dyrker styrketræning i et fitnesscenter. De unge træner typisk 5-7 dage om ugen i 1-3 timer pr. dag. Enkelte træner flere gange dagligt. Nogle supplerer styrketræningen med en anden sport eller kredsløbstræning i form af fx løb eller cykling, mens andre er stoppet med de sportsgrene, de tidligere har dyrket (fx fodbold, håndbold, kampsport, kunstskejtéløb) og styrketræner nu udelukkende.

Flere af de unge har planer om at stille op i konkurrencer. I de fleste tilfælde er planerne konkrete, og de unge træner målrettet mod dette mål, mens konkurrencedeltagelse i andre tilfælde mere er et ønske på sigt. De unge mænd planlægger at stille op i kategorierne 'bodybuilding' og 'athletic fitness', mens de unge kvinder har planer om at konkurrere i kategorierne 'bodyfitness' og 'bikinifitness'.

Der er stor forskel på, hvor længe de unge har dyrket styrketræning på den intensive måde, som det er tilfældet. Nogle er lige begyndt at "træne seriøst", mens andre har været i gang i flere år. Der er dog for alles vedkommende et tydeligt skel mellem tiden før og efter, de startede den seriøse træning.

Både hverdagen og weekenden er som nævnt skemalagt og struktureret efter systematiske, detaljerede trænings- og kostprogrammer. Ofte følger de unge et træningsprogram, hvor de hver dag træner en særlig muskelgruppe eller kropsdelt, således at de i løbet af 3-4 dage får trænet hele kroppen. For de flestes vedkommende sidder træningsprogrammet på rygraden og er dermed blevet en fast rutine.

Som det fremgår af ovenstående citater, prioriteres træningen højt og i nogle tilfælde før alt andet; skole, lektier, venner, kærester, fester osv. De unge planlægger dagen og strukturerer deres tilværelse omkring træningen og sikrer sig på den måde, at de altid får trænet. På travle dage med skole og fritidsjob udnytter de unge træningsformens fleksibilitet og træner enten tidligt om morgenen eller sent om aftenen. Nogle bruger deres fritimer på uddannelsesstedet på ekstra træning, og andre prioriterer kun at lave afleveringerne i gymnasiet frem for de daglige lektier af hensyn til at nå den daglige træning. De unges høje prioritering af træningen fordrer således et stort planlægningsarbejde i det daglige.

## Træningens betydninger

På spørgsmålet om træningens betydning for de unge fremhæves mange forskelligartede, positive aspekter. Det er tydeligt, at de unge oplever, at træningen gavner dem både fysisk og mentalt, og at de fysiske og mentale aspekter er tæt forbundet.

I fortællingerne om træningens betydning bruger nogle af de unge ordet "afhængighed", og de beskriver sig selv som værende "træningsafhængige". Disse unge fortæller, at træning er det første, de tænker på, når de vågner om morgenen, og at tanken om at blive større og

stærkere er det, der fylder i hovedet. Især for de unge mænd handler det at træne om at få en større, stærkere og mere muskuløs krop, men også nogle af de unge kvinder fremhæver oplevelsen af at kunne forme og modellere sin krop, som man har lyst til, samt det at se musklerne vokse, som betydningsfuldt for dem.

Selve udførelsen af øvelserne er samtidig en æstetisk eller sanselig oplevelse for flere af de unge og en del af den fysiske tilfredsstillelse, de opnår gennem træningen. Det er tilfredsstillende at kunne mærke kroppen arbejde, og, som én sagde, "mærke, at det er flot øvelse". Denne nære forbindelse mellem træningsteknik og den både fysiske (kropssmerten) og visuelle (spejlet) sansning af kroppen kommer til udtryk hos denne 17-årige unge kvinde, der svarer på spørgsmålet om, hvad der i det daglige gør, at hun er grebet af styrketræning:

"Det er, [at] så kan jeg komme og træne og øve min teknik og presse mig selv. Både at den skal øves lidt flottere, men også se: 'ej, kan jeg tage 1 kg mere på', og det stadig ser flot ud og mærke, det sådan brænder i musklen, og man tænker: 'ej, jeg kan godt lige tage en repetition mere'. [...] Jeg kigger altså primært ind i spejlet, og så mærker jeg meget, hvordan den føles. Man kan enten sådan lave den hurtigt eller langsomt eller stå på forskellige måder og sådan noget [...] Det kommer an på, hvilken øvelse man laver. Prøve forskellige metoder til, hvad der føles bedst, hvad der brænder mest og sådan noget." (Unge kvinde, 17 år)

"Altså, jeg mener, at man skal kunne se musklerne. Jeg synes, at man skal kunne se ens blodårer. Jeg synes... altså ikke sådan voldsomt, som man gør på bodybuildere, men jeg kan godt lide, når jeg står og træner, og lyset falder ned på mig, og at jeg kan se, at det lyser op på mine arme, og at de bliver lidt pumpede, fordi man kan se, at det hele går i gang derinde, ikke? Det der med, at man kan se, at ens sixpack kommer frem og buerne omkring

hofferne, og at man får det såkaldte V, som folk kalder det, og når ens bule på låret buler ud og... det er sådan... jeg kan godt lide, når man kan se, at man faktisk træner, og at man træner ordentligt." (Ung kvinde, 16 år)

Som de to citater viser, hører det at udføre øvelserne på den rigtige måde, og den følelse dette giver i kroppen, med til fortællingen om, hvad træning betyder for de unge.

Træning er desuden forbundet med glæde, øget fysisk og mentalt velvære og trivsel, afslappethed, ro i kroppen og øget selvtillid og selvværd. Manglende træning er omvendt forbundet med nedsat fysisk og mental trivsel; dårlig samvittighed, at "få det skidt med sig selv", rastløshed, irritation, utilpashed, kedsomhed, problemer med at styre sit temperament samt søvnproblemer. Det er et gennemgående træk, også på tværs af køn, at træning giver "en rar fornemmelse i kroppen" og gør, at de unge "får det bedre med sig selv". Følgende interviewuddrag illustrerer flere af disse betydninger:

Interviewer: "Kan du sige lidt om, hvad det betyder for dig at træne?"

Informant: "Det er faktisk lidt svært at sætte ord på... Det er jo det første, jeg tænker på, når jeg står op om morgenen... at der skal trænes i dag." (smågriner).

Interviewer: "Hvad giver det dig af positive ting?"

Informant: "Det giver mig en eller anden form for rolighed i kroppen, ikke. Det er den måde, hvorpå jeg slapper af, når jeg træner, selvom det er mærkeligt, at man slapper af, når man bruger alle sine kræfter og energi." (Ung mand, 20 år)

Interviewer: "Kan du sige lidt mere om, hvad det betyder for dig at træne?"

Informant: "På nuværende tidspunkt, tæt på alt. Min hverdag er drejet omkring det, mit liv, lige p.t. det er at stå op, arbejde, træne, hjem og sove. De halvanden time, hvor jeg er mest anstrengt på dagen – det er dér, hvor jeg også slapper mest af. Det

er lidt mit mentale break. Det er i stedet for at sidde foran fjernsynet og koge, så træner jeg. Men hvis jeg for eksempel har fået en overbelastning, hvilket man jo får en gang imellem, og så tager et par dage fri, så kan jeg mærke, at det kribler i kroppen, fordi jeg gerne vil i gang igen. Og jeg sover dårligt, fordi jeg ikke bliver udmattet på samme måde. Så det er mærkbart." (Ung mand, 18 år)

Interviewer: "Kan du sige lidt om, hvad det betyder for dig at træne?"

Informant: "Det betyder rigtig meget, fordi det er jo ligesom... ligesom mange, der får en rus af at tage stoffer, det får jeg af at træne. Jeg bliver jo glad, når jeg har været oppe og træne og bliver glad dagen efter, når jeg har ondt og sådan kan se fremskridt hele tiden. Hvis jeg ikke, hvis der går i hvert fald... to dage, hvor jeg ikke kommer op og træne, så bliver jeg sådan helt, så kan jeg ikke sidde stille og bliver let irriteret og sådan noget. [...] Det giver mig bare sådan en rar fornemmelse i kroppen. Så føler jeg mig bare sådan på toppen, eller hvad man skal sige. Jeg kan også finde på at tage op og træne, når jeg er syg. Så føler jeg, så har jeg det også bedre, når jeg... Så føler jeg mig lidt mere rask bagefter, hvis man kan sige det på den måde." (Ung mand, 19 år)

Træningens betydninger for de unge er multifacetteret og nøje forbundet med, at træningen er blevet en stor del af deres hverdagsliv. Træningen giver som vist de unge en både fysisk (kropslig), æstetisk og mental tilfredsstillelse.

### **Træning, selvværd og identitet**

De positive dimensioner ved træningen spænder vidt; fra et umiddelbart, og direkte mærkbart, forbedret velvære (både fysisk og mentalt) til en mere grundlæggende, indre oplevelse af øget selvværd og forbedret selvfølelse gennem træning. Sidstnævnte hænger sammen med den sociale anerkendelse og positive opmærksomhed fra omgangskredsen, som de unge opnår på grund af deres veltrænede kroppe

(hvilket belyses nærmere i kapitlet 'Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen'). Men det forbedrede selvværd synes også at hænge sammen med, at de unge har skabt og opbygget en identitet omkring noget, som de er gode til og mestrer til fulde: et struktureret og disciplineret hverdagsliv, hvor styrketræning og en stram kost er centrale elementer.

I forlængelse heraf synes der at knytte sig en dobbelt betydning til træningen – og en dobbelttydig tilfredshedsfølelse: træning er vigtig for de unge, fordi de finder stor tilfredsstillelse i at raffinere og modellere kroppen og i at styrke, forbedre, forskønne eller forstørre kroppen. Samtidig synes de unge at finde stor tilfredsstillelse i selve dét at kunne udøve den selvkontrol og selvdisciplin, som træningen og raffinementet af kroppen fordrer. At mestre det disciplinerede hverdagsliv og at mestre selvkontrollen bliver derved en vigtig kilde til stolthed og øget selvværd blandt de unge, sådan som de følgende interviewudrag viser:

”Jeg får det bedre med mig selv, når jeg træner. Jeg får mere styr over mit temperament, og jeg kan bedre styre... jeg føler, jeg har kontrol over... det er fordi, der er mange ting, efter jeg er blevet skilsmissebarn, jeg ikke har følt, jeg har kontrol over. Den her ting kan jeg selv kontrollere. Der er ikke nogen, der kommer ind og ændrer på det og siger, at jeg gør noget forkert. Jeg tror, det er den største grund til, at jeg har det, fordi jeg har så meget selvkontrol over, hvad jeg laver. At det er dét, der gør, at jeg bliver ved med at have et flow til at gøre det. [...] Nu har jeg endelig kontrol over noget i mit liv.” (Ung kvinde, 16 år)

Interviewer: ”Hvad betyder det så for dig at træne?”

Informant: ”Jamen, det betyder nok, ligesom det jeg snakkede om før, at man... det der med selvtillid og selvværd, at man har den følelse af, at man bliver anerkendt igennem det. At det er ens identitet. At man hviler i sig selv, når man har været

nede at træne, at man kan se sig selv i spejlet, at det ser godt ud, når man er i, er i noget tøj og sådan nogle ting. Jeg tror, at man forbinder sig selv med træning – at det ligesom er en identitet. [...] Det er næsten derfor, alfa omega, hvorfor man tager ned og træner. Det er for at få en krop, så man kan være tilfreds med sig selv. Og det er jo også selvværd.” (Ung mand, 19 år)

Informant: ”Inden jeg startede med at træne, var det standard teenager. Måske lidt halvdårligt selvværd, lidt ynkelig faktisk. I dag er jeg stolt. Går med opløftet hoved. Og jeg er stolt over at være den, jeg er, på grund af det her. Jeg er god til noget... jeg er rigtig god til noget.”

Interviewer: ”Du har været smadder god til at træne, for eksempel? Og så holde den der selvdisciplin?”

Informant: ”Ja, nemlig. Og jeg er god til at holde en god struktur over det. Det kender jeg ikke andre på min egen alder, der kan.” (Ung mand, 18 år)

”Når jeg føler, jeg har styr på min træning og min kost, så har jeg det godt. Og jeg mærker det også, fordi jeg kan se, der hele tiden sker noget med min krop, og jeg synes bare, jeg bliver pænere og pænere. Det er meget rart, at... jeg ved ikke, hvad det gør, om det er den tilfredsstillelse, jeg har med at have kontrol på det hele, eller om det er, fordi jeg spiser det, jeg gør, at det er godt for kroppen. Det er sikkert en blanding af begge dele.” (Ung kvinde, 17 år)

Oplevelsen af at være i stand til at mønstre den disciplin og kontrol, som kropsarbejdet med intensiv træning og en stram kostplan kræver, øger de unges selvværd og bidrager positivt til deres selvforståelse. Identiteten, hvem man er og vil være, er dermed tæt forbundet med kroppens udseende og det disciplinerede kropsarbejde.

## Træning, fremtid og kompetenceoverførsel

Træningens altoverskyggende betydning og de unges dedikation til træningen former også deres ønsker og drømme for fremtiden. Mange af de unge har ønsker om tage en uddannelse, videreuddannelse eller få et arbejde, hvor de enten selv bruger kroppen aktivt, eller hvor de rådgiver, vejleder eller underviser andre i træning og sund kost. De unges ønsker indbefatter eksempelvis at komme i militæret, blive ergoterapeut, personlig træner, diætist eller fitnessinstruktør. Fremtidsdrømmene synes ikke kun at udspringe af de unges udbredte træningsinteresse, men også af en tro på, at de – i kraft af deres træningsdedikation og erfaring med fx at presse kroppen og sig selv – ville være særligt kvalificerede til at besidde sådanne job. De følgende citater viser de unges fremtidsdrømme:

En ung mand fortæller, at han gerne vil ind i militæret og begrundet det således:  
Informant: "Det er, fordi jeg ser militæret som... et sted, hvor man faktisk bruger sin krop. Intet kontorarbejde. Jeg har aldrig været meget for at sidde foran en computer hele tiden og lave opgaver. Jeg vil hellere lave praktiske opgaver ude i felten."

Interviewer: "Og tænker du, at al den træning, du har gjort dig, bliver en fordel derinde?"

Informant: "Det gør det. Det bliver en meget stor fordel, og min krop er også vant til det stress, som der bliver skabt inde i militæret."

Interviewer: "Hvordan – kan du prøve at sige lidt mere om det?"

Informant: "Ja. Når du træner dine muskler, så stresser du dem. Og en person, der ikke træner særlig meget, han får smerter, for eksempel i musklerne, for de er ikke vant til stress. Og personens led er ikke vant til stress, og... generelt, personens psyke er ikke vant til den slags arbejde. Så i den sammenhæng, så mener jeg, jeg har en fordel." (Ung mand, 18 år)

"Min helt store drøm... det er jo, at jeg befinder mig i militæret, og den allerstørste [drøm] jeg har, det er, at jeg kommer ind som elitesoldat [...] Det er den helt store drøm at kunne... præstere det, som måske andre kvinder ikke har gjort. Så bliver jeg den første [kvindelige] elitesoldat i Danmark." (Ung kvinde, 16 år)

"Jeg kunne godt tænke mig at blive ergoterapeut, så det er dét, jeg stræber efter, efter HTX her. [...] ... at man kan arbejde med kroppen og ligesom have noget med bevægelsesapparatet at gøre – det, synes jeg, er rigtig spændende." (Ung mand, 18 år)

Det er ikke kun i forhold til fremtidige job, at de unge føler, at træningen giver dem særlige kompetencer. De unge fortæller også om en mere umiddelbar kompetenceoverførsel, som finder sted i deres nuværende liv, hvor deres kompetencer udi at mestre selvdisciplin i relation til kropsarbejdet overføres til og bruges direkte i skole- og fritidsarbejdet. En ung mand fortæller om denne kompetenceoverførsel:

"Jeg synes, det at træne, specielt styrketræning, som er en sport, hvor man langt hen ad vejen – lige som når man er på et fodboldhold, så har man jo en bestemt tid, man møder op til træning, så der skal man ligesom dukke op kl. 18 eller ét eller andet, fordi der træner holdet. Men med styrketræning, der jo klart er en sport, hvor man er sig selv, og der ikke er noget bestemt tidspunkt, hvor man skal være der. Der er ikke nødvendigvis en træner, der står og venter på én, eller et hold, der venter på én, så kræver det rigtig meget selvdisciplin at få det holdt. Det gør det jo både i centret, men det gør det jo også med, at man sørger for at få spist sundt ved siden af. Så jeg synes, at det giver mig en selvdisciplin, som jeg klart kan mærke giver mig en rigtig stor fordel. For eksempel når man læser til eksamen – hvis jeg sidder sammen med mine kammerater, så er det aldrig mig, der giver op først fx. Jeg

ved ikke, om det er på grund af styrketræningen, at jeg har det sådan, men i hvert fald er det sådan, at det aldrig er mig, der sådan giver op først med tingene. Jeg synes, at det giver en rigtig god arbejdsdisciplin, at man ligesom kan sige: 'jeg har måske ikke lyst til at gøre det her, men det skal jeg'. [...] Jeg synes klart, at jeg kan overføre det til studie og til arbejde eller til alt muligt andet, at man er god til at sige: 'jamen, nu skal jeg det her, og så er det dét, jeg holder fokus på'. [...] ... det er en af de største fordele ved træning, at det netop er noget, der er overførligt, at man ikke bliver dovent anlagt, og det synes jeg i hvert fald er rart. [...] Altså, jeg synes, at jeg er god til at hanke op i mig selv, hvis man kan sige det sådan." (Ung mand, 21 år)

Som det fremgår af ovenstående, trækker de unges træningsdedikation og deres evne til at mestre selvdisciplin tydelige spor ind i deres nuværende skole- og arbejdsliv og ind i deres drømme om fremtiden.

## Fortællinger om kosten

Madindtaget er for hovedparten af de unge systematiseret og disciplineret. Maden er nøje udvalgt, sammensat og afmålt, og ligesom med træningen er madindtaget genstand for en høj grad af kontrol. De unge følger typisk strukturerede kostplaner med en fastlagt fordeling af proteiner, kulhydrater og fedt for hvert måltid og med en præcis udregning af, hvor mange kalorier hvert måltid skal indeholde. Interviewene afspejler en udbredt regelmæssighed i informanternes kost, som ofte består af fx havregryn, æg, kylling, oksekød, tun, bønner, broccoli og mandler. Enkelte fortæller dog, at de godt kan "falde i" indimellem og spise fx slik og chokolade, men det generelle billede er, at de unge følger og overholder kostplanen. For nogle er kostplanen nedskrevet i et skema, som de følger, mens andre er mere rutinerede og har den på rygraden. Kostplanen er ikke ens hele året rundt. Den varieres og tilpasses efter tidspunktet for deltagelse i eventuelle konkurrencer og efter bestemte, individuelle mål; vægt-

øgning (at "bulke") eller vægttab (at "cutte"). I bulk-perioden justerer de fleste unge kostplanen, så de indtager flere kalorier, end de forbrænder, mens de i cut-perioden indtager færre kalorier, end de forbrænder.

Som de følgende interviewuddrag viser, giver de unge præcise og meget detaljerede beskrivelser af deres daglige madindtag – i flere tilfælde med angivelse af antal gram:

Interviewer: "Kan du sige lidt om, sådan helt konkret, hvad du spiser i løbet af en dag? Hvordan ser det program ud?"

Informant: "Jo, det kan jeg godt, altså sådan basicly, hvordan det ser ud de dage, hvor jeg ikke lige falder i og spiser noget slik eller spiser noget andet. Jeg står op om morgenen og får enten et spejlæg, der består af 5 æggehvider og et helt æg, tilhørende 150 gram gulerod, en halv avokado og et æble. Eller også får jeg skyr med noget mælk i, kanel og proteinpulver, æbler oveni og nogle mandler og noget meget mørkt chokolade for lige at gøre det lidt mere appetitligt at spise. [...] Og så får jeg, til formiddagspausen, der er mellem 9 og 9.30 på min skole, får jeg et skud proteinpulver med et æble til. Og så får jeg, til middag, der får jeg mellem 100 og 150 gram kød med salat til og omkring 100 gram kartoffel eller 50 gram ris. [...] Og så efter træning får jeg en banan, men efter december får jeg både en banan og proteinshake. Men lige nu får jeg bare en banan, som jeg kan holde mig på, til jeg kommer hjem og får aftensmad. Og til aften får jeg også som regel 100-200 gram kød, altså lidt á la det samme, som jeg får til middagsmad, får jeg igen om aftenen. [...] Det er sådan primært, hvad jeg får i løbet af en dag. [...] Jeg lever efter en meget striks kostplan." (Ung kvinde, 16 år)

"Jeg har seks måltider. Første måltid får jeg enten 200 gram kød og 35 mandler eller 4 æg eller græsk yoghurt med proteinpulver og mandler. Der er de tre muligheder. Og så får jeg lidt vitaminpiller til og

noget fiskeolie til. Så måltid to, det er 150 gram kød og lidt grøntsager. Måltid tre, det er 200 gram kød og minimum 200 gram grøntsager og lidt olivenolie og lidt fiskeolie. Og måltid fire, det er 2 æg, 150 gram kød, 35 gram nødder. Og så måltid fem, det er sådan lige efter træning, der får jeg 50 gram proteinpulver, 1 stk. frugt og 2 stk. ZMA-piller. [...] Det er zink og magnesium. [...] Måltid fem får jeg 200 gram kød, 200 gram grøntsager og så en halv avokado, og så med noget fiskeolie og to vitaminpiller til. Måltid seks er sådan lige inden sengetid, der får jeg skyr, hytteost eller kvark og så med proteinpulver. Det er sådan det, jeg får om dagen.” (Ung mand, 19 år)

Interviewer: ”Kan du sige lidt om, hvad du spiser sådan?”

Informant: ”Jamen, det kan jeg godt... med klokkeslæt eller hvad?”

Interviewer: ”Ja, det må du faktisk gerne. Det vil vi gerne vide.”

Informant: ”Okay, det kan jeg godt. Kl. 6.30, der får jeg 50 gram proteinpulver og 75 gram havregryn og med 300 ml mælk. Kl. 9, der får jeg 140 gram tun og 75 gram ris og 25 gram bønner og så lidt tomatpuré i. Og det gentager sig kl. 11.30, og det gentager sig kl. 14. Så der er gået 2½ time imellem. Så kommer jeg hjem ca. kl. 16 fra arbejde, så får jeg lige en shaker med 50 gram proteinpulver og så med 75 gram havregryn med 300 ml mælk. Og så derefter, en halv time efter, så tager jeg ned og træner, og når jeg så kommer hjem fra træning eller efter træning, så får jeg en banan, og så får jeg 60 gram proteinpulver. Så går der 1½ time, så får jeg 500 gram hakket oksekød, og så får jeg 100 gram ris. Og så går der typisk 2-3 timer, og så får jeg en shaker eller en dåse tun, det er sådan lidt forskelligt. Og så går jeg i seng, og så er klokken, ja, den er vel ved 22-tiden. Og så står jeg op kl. 3, og så får jeg en shaker, og så lægger jeg mig til at sove igen.” (Ung mand, 19 år)

Timing, vejning og den korrekte sammensætning af maden er vigtig for de unge. De unge er kreative, når det gælder om at opnå den ’rigtige’ sammensætning af kosten. De lægger ekstra kræfter i og bruger ekstra tid på madlavningen. Eksempler på denne ekstra og kreative indsats kan være at lave sine egne chips af plantainbananer (madbananer) stegt i kokosolie, at lave sine egne proteinbarer med proteinpulver, at lave proteinpandekager, at spise havregrød med æggehvider eller bruge smøreost i stedet for smør, fordi smøreost indeholder flere proteiner. Generelt laver de unge selv mad og køber ikke fastfood. Det disciplinerede madindtag fordrer også en høj grad af planlægning. De unge fortæller eksempelvis, at de om søndagen tilbereder mad til sig selv til hele den efterfølgende uge, som så tages med i madpakken i skolen. Andre starter dagen med at tilberede mad til hele dagen. Som en del af kostplanen har flere af de unge bestemte tidspunkter, hvor de må spise, hvad de har lyst til (en såkaldt ”cheat day”). Det kan fx være én dag om ugen eller ét måltid én gang om ugen. En anden, central del af de unges disciplinerede hverdagsliv er endvidere, at de typisk ikke drikker alkohol overhovedet – eller kun gør det ved helt særlige lejligheder – fordi det vil have for store konsekvenser for træningen. De unges forhold til at indtage alkohol behandles nærmere i kapitlet ’Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen’.

I kontrast til det kontrollerede madindtag beskrevet ovenfor står fortællingerne fra deltagerne i de to fokusgruppeinterviews gennemført på en teknisk skole. For disse unge mænd og kvinder er hverken træning eller en særlig kost på samme måde en central del af hverdagslivet. Især deres kostvaner og indstilling til kosten adskiller sig fra de unge beskrevet ovenfor. Flere af de unge fra teknisk skole fortæller om en uregelmæssig kost, hvor nogle måltider springes over, at de ikke går op i, hvad de spiser, at de oftest spiser ”mors mad” eller spiser, hvad der er tilgængeligt. Andre fortæller, at det er svært at overholde en fast kostplan, både af økonomiske og praktiske grunde. De følgende interviewuddrag illustrerer disse meget ander-



ledes kostvaner og holdninger til kosten sammenlignet med de unge, for hvem et disciplineret madindtag er centralt.

”Jeg spiser bare, hvad der er, når jeg er sulten. Så det er bare det.” (Ung mand, uddrag fra fokusgruppeinterview)

”I går, tror jeg, det var, der spiste jeg ikke morgenmad. Jeg havde slet ikke spist hele dagen, så om aftenen kom jeg så i tanke om, hvad har jeg spist i dag? Så fik jeg sådan rigtig ondt i maven.” (Ung mand, uddrag fra fokusgruppeinterview)

”Hvis man gerne vil være trænet, så er det en kæmpe del af din, af din træning, det er kost... for ligesom at få din krop til at køre, men det er skide svært. Det er rigtig svært bare at holde og kun spise sundt og kun spise grøntsager og... og det er jo ikke altid lige, at ens forældre, for eksempel, gider købe alle tingene til én [...] og det er så tit, man ikke har pengene til det og køre det hele tiden. Så det er rigtig svært at holde.” (Ung mand, uddrag fra fokusgruppeinterview)

En ung mand, som deltog i et af fokusgruppeinterviewene på teknisk skole, fortæller, at han tidligere, i en periode på et par år, har trænet intensivt og fulgt en stram kostplan, men er stoppet igen, fordi det krævede for meget at holde selvdisciplinen:

”Jeg har prøvet at holde en stram kost og sådan noget der, men det siger mig ingenting overhovedet. Jeg kunne ikke holde det til sidst. Kræver ekstremt meget selvdisciplin, og jeg gider simpelthen ikke at vie mit liv til det. Jeg vil gerne have lov til, for eksempel, hvis jeg har lyst til at spise en pizza eller sådan noget der, så spiser jeg en pizza. Jeg gider ikke det der kedelige kylling hver dag og sådan noget.” (Ung mand, uddrag fra fokusgruppeinterview)

### At have kontrol med maden

For enkelte af de unge i de individuelle interviews synes det kontrollerede madindtag i kombination med et disciplineret træningsmønster at være styrende for både tanke- og handlemønstre. I enkelte interviews berøres emnet spiseforstyrrelse. Især de unge kvinder lægger vægt på at have kontrol med madindtaget og fortæller, at det giver dem stor tilfredsstillelse at kontrollere kosten. Det beskrives som en følelse af ”bare at have det bedre med at have styr på maden”. Kontrollen med maden giver en følelse af at have kontrol over hverdagen. En enkelt af de unge mænd fortæller også om, hvordan hans tanker hele tiden kredser om mad og om vigtigheden af at disciplinere sit madindtag af hensyn til målet om at blive større og større:

”Men det er sådan, at hvis jeg ikke får noget at spise inden for 2½ time, så kan jeg mærke [det] indeni. Og det er jo bare noget, jeg tænker. Det er bare sådan noget mærkeligt noget, at man falder fra hinanden, eller ikke falder fra hinanden, men man kan mærke, at man bliver mindre og mindre.” (Ung mand, 19 år)

For nogle af de unge kan det disciplinerede og fastlagte madindtag også være forbundet med en følelse af stress. De hyppige måltider kan være vanskelige at kombinere med rytmen i skolen eller på arbejdet:

”Man kan få svært ved at være i et socialt samvær og, for eksempel, hvis man nu arbejder, og man ser (smågriner) ’åh, åh der er gået 2 timer, siden jeg sidst spiste’... Så er man bare obs på, hvornår man kan få den næste pause, hvornår man kan få det næste afbræk. Når man arbejder med mennesker, så kan det godt være svært, for så kan der godt ikke være plads til pauser. Så dem, de pauser skal man selv skabe. Så det er sådan meget... meget stressende.” (Ung mand, 19 år)

## Tilegnelse af viden om træning og kost

Det er karakteristisk, at de unge har stor viden om og interesse i alt, hvad der vedrører kost og træning. At søge og tilegne sig viden fra kost- og træningshjemmesider, Facebook, blogs, videnskabelige artikler, bøger, træningskammerater og trænere udgør en vigtig del af de unges hverdagsliv.

”Der er ikke nogen, der har hjulpet mig som sådan. Men man læser inde på nettet... omkring, hvad andre folk de gør, og så prøver man det ligesom af for at se – virker det her på mig også? Kan jeg få det her til at passe?” (Ung mand, 19 år)

”Så har jeg eksperimenteret lidt over, ja, i noget tid med min mad. Hvad for noget mad der rækker sådan til [det], jeg følte var bedst for mig. I starten havde jeg en idé om, at jeg fuldstændig skulle holde mig væk fra fedt, hvilket jeg fandt ud af ikke var særlig godt, hvis jeg skulle funge. Så derfor valgte jeg så at begynde at indtage lidt fedt igen i form af olie. Og ellers står den på ris, kartofler, pasta og helst kylling, oksekød og fisk og så nogle grøntsager.” (Ung mand, 20 år)

Flere af de unge fortæller, at de følger kendte bodybuildere eller fitnessudøvere på internettet, fordi de beundrer deres kroppe og ønsker at få råd og inspiration til, hvad de selv kan gøre. Den tilegnede viden bringes ofte i anvendelse – reflekteret og velovervejede – i eksperimenter med nye træningsøvelser eller kostplaner. Kriteriet, for om det nye integreres som en fast del af de daglige rutiner, er en individuel vurdering af, om det ’føles rigtigt’, sådan som ovenstående citater også viser.

## Opsamling

I dette kapitel har vi belyst den kontekst og det hverdagsliv, som de unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende udspiller sig i. Et hverdagsliv, som er kendetegnet ved et disciplineret og dedikeret kropsarbejde gennem intensiv træning og en bestemt kost.

De unge begyndte at træne i et fitnesscenter som led i en genoptræning efter en fysisk skade, fordi de var utilfredse med deres krop, ville ændre udseende eller genvinde kontrol med tilværelsen. De blev hurtigt grebet af det i en sådan grad, at det at træne og spise en bestemt kost nu er blevet selve omdrejningspunktet i de unges hverdagsliv. De træner ofte og intensivt, og de kontrollerer og sammensætter nøje deres kost. Mange følger strukturerede træningsprogrammer og stramme kostplaner. De unge bruger desuden meget tid på at tilegne sig viden om nye eller andre træningsmåder, øvelser, kostsammensætninger og kostplaner. De søger viden, vejledning og inspiration gennem internettet, sociale medier, videnskabelige artikler og bøger samt hos træningskammerater og trænere, eksperimenterer med nye tilgange og opnår herved de trænings- og kostplaner, som føles rigtige for dem. For de unge er alt, hvad der vedrører træning og kost, forbundet med stor seriøsitet, dedikation og grundighed, og de prioriterer både træning, forberedelse og indtagelse af maden særdeles højt. Det er samtidig en livsførelse, som fordrer en høj grad af disciplin, kontrol og planlægning.

Træningen giver de unge en fysisk og mental tilfredsstillelse, og selve udførelsen af øvelserne bliver en slags sanselig oplevelse. At træne er forbundet med glæde, velvære og afslappethed, mens det at springe træningen over omvendt er forbundet med dårlig samvittighed, rastløshed, irritation og søvnproblemer. Ud over forbedret fysisk og mental trivsel er træningen og det at følge en bestemt kost også kilde til øget selvtillid og selvværd. Dette hænger sammen med, at de unge ikke alene finder stor tilfredsstillelse i selve formningen af kroppen. De finder også stor tilfredsstillelse i den selvkontrol og selvdisciplin, som træningen, den stramme kostplan – og kropsarbejdet i det hele taget – fordrer. Oplevelsen af at kunne mestre det disciplinerede hverdagsliv styrker de unges selvværd og bidrager positivt til de unges selvforståelse og identitet.

De særlige disciplineringsfærdigheder, som de unge har oparbejdet i forbindelse med træningen og kropsarbejdet, overfører de til og bruger aktivt i skolen eller i forbindelse med fritidsarbejdet. De unges fremtidsdrømme og ønsker om fremtidige job er også forment af deres stærke dedikation til træningen og kropsarbejdet. De vil i fremtiden gerne arbejde med deres egen eller andres kroppe – i militæret eller som ergoterapeut, diætist, personlig træner eller lignende.

# Progression og mangfoldighed i brugen af midler

I det følgende belyses de unges brug af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Dette dækker både over brugen af tilladte og forbudte stoffer. Det er vigtigt at understrege, at ikke alle informanter bruger forbudte stoffer. Men som analysen vil vise, er det væsentligt også at interessere sig for indtaget af tilladte kosttilskud og kropsforbedrende midler generelt (fx vitaminpiller, proteinpulver, pre-workout produkter), da bevægelsen henimod brugen af forbudte stoffer synes at have karakter af en glidende progression i de unges indtag af midler, hvor de unge med tiden indtager flere og flere produkter, og hvor nogle – men ikke alle – ender med at bruge forbudte stoffer.

I det første afsnit beskriver vi, hvor mange forskellige (tilladte såvel som forbudte) midler de unge bruger, og dernæst viser vi, hvordan brugen af disse midler indgår som en nærmest naturlig del af det disciplinerede hverdagsliv på linje med intensiv træning og stramme kostplaner. Herefter stiller vi skarpt på de unges brug af og holdninger til *forbudte* muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer.

## "Der ryger lige lidt medikamenter ind": Om mangfoldigheden af midler

Interviewer: "Spiser du andre kosttilskud end [protein]pulver?"

Informant: "Ja, det gør jeg helt bestemt. I starten, da jeg begyndte, altså, der tænkte jeg, at der bare skulle kosttilskud til. Så

der købte jeg helt sindssygt ind, jo. [...] Det var både fatburner, det var proteinpulver, det var BCAA, vitaminer og fiskeolie og ingefærpiller, det var alt muligt mærkeligt. Og så senere hen fandt jeg så ud af, at man ikke havde brug for så mange ting – så længe man bare fik det gennem sin kost. Så lige nu, for eksempel, der benytter jeg mig kun af proteinpulver, BCAA [og] noget pre-workout. Det er så sådan set det. Så vidt jeg lige kan huske."

Interviewer: "Hvad er det der pre-workout for noget?"

Informant: "Det er et energiboost, som man tager, 20 minutter før man skal ned og træne, så man er klar til at give den fuld gas. [...] Jeg har jo været glad for, hvad hedder det, produktet, der hedder Craze fra Driven Sport. Men det er jo blevet taget af markedet i hele verdenen. Så jeg er gået over til noget pulver fra noget... et eller andet... kan ikke lige huske, hvad det hedder. Og så koffeinpiller." (Ung mand, 20 år)

Interviewer: "Du siger, at du også tog nogle af de her kosttilskud. Altså, du tog nogle vitaminpiller og proteinpulver?"

Informant: "Ja, altså, så tager jeg også inden træning, lige inden træning, så tager jeg noget – enten tager jeg koffeinpiller eller, altså der er nogle forskellige energi-kosttilskud, jeg tager. Gerne noget koffein-indholdigt eller noget og så noget taurin og beta-alanin. Der ryger lige lidt medikamenter ind. [...] Så er der lidt... testosteronboost, [som] jeg har prøvet lidt af, men ikke sådan rigtig noget, jeg har haft resultater med. [...] Også slankepiller, det er det, der har hjulpet mig med at tabe mig og komme lidt tættere på mit mål. [...] Slankepiller, der er bare koffein i og oftest noget grøn te og noget kanel og nogle andre sjove rødder i. Nu er de så blevet ulovlige, men engang har der været slankepiller med sådan noget DMAA i. Det var, de var meget vildere end dem, du kan få i dag." (Ung mand, 19 år).

Interviewer: "Tager du kosttilskud ud over proteinpulveret?"

Informant: "Ja (griner). B3-vitamin, almindelig multivitamin, fiskeoliepiller, vitamin C, grøn te... nu skal jeg lige tænke mig om... ZMA, hedder det. Det er zink, magnesium og aspartat, hedder det. Så noget, der hedder BCAA, MSM – det er sådan noget for leddene – og glucosamin, det er også noget for leddene. Kreatin, somme tider. Og så tror jeg egentlig, det var det." (Ung mand, 19 år)

Som interviewuddragene ovenfor viser, er det karakteristisk for informanterne, at de bruger og generelt har tilegnet sig stor viden om en bred vifte af forskellige kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Disse midler spænder vidt fra multivitaminpiller til forbudte stoffer som fx anabole steroider.

I interviewene bliver følgende typer af tilskud og midler nævnt: forskellige vitamin- og mineraltilskud, fiskeolie, proteintilskud (både proteinpulver og proteinbarer), forskellige aminosyreprodukter, ingefærpiller, grøn te, kreatin, koffeinpiller, forskellige pre-workout produkter (herunder fx "Craze" som af svenske myndigheder er blevet påvist at indeholde amfetaminbeslægtede stoffer<sup>1</sup>), slankepiller, astmamedicin, insulin, anabole steroider og væksthormon. De unge køber enten produkterne på internettet eller gennem venner og bekendte. De benytter typisk udenlandske hjemmesider, som har et godt ry og har fået 'gode anmeldelser' af andre brugere, og de unge bruger på denne måde andres anmeldelser som en slags rettesnor for produkternes kvalitet. Samtidig fortæller de unge, at prisen oftest er en afgørende faktor for deres valg af produkter, mens produkternes specifikke indhold og produktionssted er mindre betydningsfuldt.

Det er bemærkelsesværdigt, at de unge undervejs i interviewet ofte kom i tanke om og tilføjede flere og flere produkter til listen over de

<sup>1</sup> [http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeldelser/Arkiv\\_2013/Sider/Advarsel-mod-produktet-Craze.aspx](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Nyheder/Pressemeldelser/Arkiv_2013/Sider/Advarsel-mod-produktet-Craze.aspx)

kosttilskud og muskelopbyggende eller præstationsfremmende midler, de brugte eller havde brugt. Det vidner om en stor mangfoldighed af produkter, som gør det svært for de unge at huske alle første gang, de bliver spurgt til det. Dernæst vidner det også om en vis grad af naturlighed og selvfølgelighed i brugen af sådanne produkter, fordi de for de unge indgår som en del af deres faste rutiner og er indlejret i en struktureret kost- og kosttilskudsplan. Dette understreges også af, at de unge som regel nævnte de anvendte produkter, såsom fx proteinpulver og aminosyrer, undervejs i beskrivelserne af deres kostvaner. Det er i de unges fortællinger desuden tydeligt, at grænserne, for hvad der definerer 'kosttilskud', er flydende. Det er et vidt begreb, der kan dække over en række forskellige produkter, fx vitaminpiller, slankepiller, koffeinpiller osv., og over såvel tilladte som forbudte produkter.

Kosttilskud og midler som fx proteinpulver og pre-workout produkter bruges ikke kun af de unge, som er meget seriøse og dedikerede i forhold til deres træning, og for hvem hverdagen er centreret omkring træning og bestemte kostplaner. Også blandt de unge, hvor træningen fylder væsentligt mindre, er brugen af disse produkter udbredt – eksempelvis blandt nogle af deltagerne i fokusgruppeinterviewene på gymnasiet og teknisk skole. De unge introduceres typisk til produkterne gennem kammerater eller på kosttilskudshjemmesider, hvor de køber pakke tilbud indeholdende fx pre-workout produkter. "Så tager man det med", som en ung mand siger. Andre unge fortæller, at de får rabat på køb af kosttilskud, fordi deres fodboldklub har indgået en rabataftale med en kosttilskudshjemmeside.

### **Kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler som en naturlig del af det disciplinerede hverdagsliv**

En ung kvinde træner med henblik på at deltage i en bikinifitnesskonkurrence. Hun er på interviewtidspunktet i gang med at indgå kontrakt med en sponsor (et

firma, der sælger kosttilskud). Hun har fået tilsendt en række tilskud gratis af sponsoren, som hun skal i gang med at bruge: proteinpulver, kreatin, aminosyrer, vitamin- og mineraltilskud samt et pre-workout produkt. Hun fortæller: ”Altså, jeg har jo førhen bare taget proteinpulver og spist nogle proteinbarer indimellem og sådan noget. Nu er det så, nu synes jeg, det er meget jo – at skulle tage noget sådan nærmest hele tiden, ikke? Men det er jo ingenting i forhold til, hvad jeg kommer til lige pludselig. Så skal man jo tage, jeg ved ikke hvor mange forskellige piller og alt sådan noget, der hjælper til at få boostet træningen endnu mere, og... det hjælper på nogle mærkelige områder. Jeg har slet ikke styr på det...”

Interviewer: ”Men hvad er det for noget?”

Informant: ”Æhm... jeg ved faktisk ikke, hvorfor de tager de her piller. Jeg har ikke lige snakket med ’Linda’ [hendes træningsmakker, der tidligere har deltaget i bikinifitnesskonkurrencer] om det. Hun har sådan en – min er bare en helt almindelig shaker – men på hendes er der et låg nedenunder, så hun skruer dem fra hinanden, og så ligger der piller nede i den ene, og så tager hun lige sådan [dem] nogle gange og sådan noget. Og jeg kan faktisk ikke, jeg har ikke læst på de der bøtter, hun har. Men det er et eller andet med træningen. Jeg ved simpelthen ikke, hvad det er. Det finder jeg nok ud af, når hun har tid” (griner).

Interviewer: ”Men du har en forventning om, at du skal – at som led i træningen skal du til at indtage noget mere?”

Informant: ”Altså, jeg ved, jeg ved, at der måske går det der års tid, og så kommer der en hel masse ting oveni det, jeg tager nu, ikke. [...] Altså som ’Linda’ siger til mig, så ’hvis det er dét, man vil, så er det dét, man gør’, ikke. Der er ikke så meget at gøre ved det. Det skal man egentlig bare. Jeg hader nu egentlig at sluge piller, men... men hvis det hjælper på min træning...”

Interviewer: ”Er det piller, som sådan er... er vi ude i sådan nogle præstationsfremmende piller eller?”

Informant: ”Jeg ved faktisk virkelig ikke, hvad det er, men nu kender jeg ’Linda’ rigtig godt, og jeg ved, at det ikke er dumme piller, hun tager, altså... der gør noget forkert, og der snyder, for det må man jo slet ikke. Og det er der heller ikke grund til i bikiniklassen overhovedet.” (Ung kvinde, 16 år)

Interviewene efterlader overordnet et indtryk af, at brugen af forskellige kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (forstået bredt og ikke nødvendigvis eller for alles vedkommende som risikofyldte eller forbudte stoffer) hører med til det hverdagsliv, som de unge fører med hyppig og intensiv styrketræning og en særlig kost. Det er karakteristisk for de unges forløb, at der sker en progression og for nogle unge en eskalering i brugen af forskellige produkter henimod flere og flere produkter, hvilket også afspejles i ovenstående interviewuddrag. Tilskud som fx vitaminpiller, proteinpulver og aminosyrer anses typisk som en naturlig og obligatorisk del af kropsarbejdet i hverdagen, og hertil tilføjes ofte forskellige pre-workout produkter. Nogle unge bevæger sig skridtet videre og bruger forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer (fx steroider), hvilket belyses mere indgående senere.

Der synes at herske en grundlæggende idé om, at kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (her primært forstået som tilladte midler) er gode og nødvendige for at opnå den veltrænede, markerede, muskuløse krop, de unge gerne vil have. Samtidig synes brugen af disse midler også at være med til at udstråle og afspejle endnu mere seriøsitet, engagement og målrettethed i det kropsarbejde, som fylder de unges hverdag. Ideen om kosttilskud som en nødvendighed ses også i interviewudraget ovenfor med den 16-årige unge kvinde, som har en klar forventning om, at hun med tiden skal indtage flere og flere tilskud for at kunne begå sig i den bikinifitnesskonkurren-

ce, hun træner op til. Det synes som et naturligt og påkrævet næste led på vejen mod hendes mål – noget, hun ikke stiller spørgsmålstegn ved.

Med til ideen om de tilladte kropsforbedrende midler som noget godt og nødvendigt hører også, at midlerne for nogle unge har en vigtig mental betydning og virkning. Midlerne er ifølge de unge med til at sikre en mere optimal træning. De bidrager til at fjerne mulige undskyldninger for ikke at træne hårdt – som fx at være uoplagt eller mangle energi til træningen – og er med til at rykke ”smertepunktet” i træningspasset. Disse forestillinger om produkternes mentale virkninger illustreres i følgende interviewuddrag:

En 23-årig ung mand fortæller, at han bruger et energigivende, ”opkvikkende” produkt indeholdende bl.a. koffein, aminosyrer og kreatin, inden han træner. På spørgsmålet, om han kan mærke produktets virkning, svarer han: ”Altså, jeg kan godt mærke det. Altså, hvis du ikke er helt oplagt, ja, kan man godt mærke det. Men det er også det psykiske i det tit og ofte jo, ikke. ’Årh, nu har jeg fået det her, nu er jeg sgu klar’. Så om ikke andet, hvis det psykiske hjælper, så hjælper det også stadig, jo... Fordi det gør, du får en bedre træning jo, ikke. Så hvis du er uoplagt, så kan jeg godt mærke det. Men det er ikke, fordi jeg har brug for det altid, jo. Men jeg tager det bare, fordi... det er en vane, og nu har man det. Så kan man lige så godt bruge det. [...] Så er jeg sikker på, jeg har energi. Min krop har energi til at præstere, så kan jeg ikke bruge det som undskyldning, kan man sige. Så burde jeg være dækket ind. Så det er for at være sikker på, at du har noget energi, så du kan præstere.” (Ung mand, 23 år)

Informant: ”Pre-workoutet skal hjælpe mig til at kunne noget mere og kunne holde ud i længere tid. [...] Man skal lige hen over det smertepunkt, der er. [...] Hvis man ikke når smertepunktet i settet, så

har man ikke løftet tungt nok eller gjort det ordenligt.”

Interviewer: ”Altså, hvad er smertepunktet?”

Informant: ”Altså, det hele, det sitrer nærmest i kroppen. Når man for eksempel træner biceps, så kan jeg se, at den bare er... at den nærmest er helt fyldt. Det ligner bare, at jeg har proppet et eller andet i den (griner). Den er bare ved at springe, og man... det hele, det er bare, ens luft sidder bare helt heroppe. Man føler slet ikke, at man kan få vejret – man bliver bare sådan helt ’årh’, og man får lyst til at skribe. [...] Og så presser man bare sig selv, og man tænker bare ’jamen, du skal bare lige over det her’, men det bliver bare ved, lige indtil settet stopper, ikke. Så man kommer ligesom ikke over smertepunktet, men man skal gennemføre det, ikke?”

Interviewer: ”Okay, så det håber du på, at de her produkter på en eller anden måde kan hjælpe til med at flytte den grænse lidt?”

Informant: ”Ja, jeg håber lidt, der går noget længere tid. Hvis nu jeg skal tage et set med 20 gentagelser, ikke. Og [smertepunktet] allerede kommer ved 9, så bliver det svært, ikke (griner). Og det gør den lige nu. Der kommer den ved de der 9-10 stykker, ikke. Så jeg håber bare, at den måske først kommer ved en 15 stykker...” (Ung kvinde, 16 år)

Kosttilskuddene har dermed en vigtig mental funktion og bruges af de unge som et led i kropsarbejdet til at sikre, at de kan præstere optimalt.

## Tilgange og holdninger til brugen af forbudte stoffer

Det er i interviewmaterialet muligt at spore tre forskellige tilgange og holdninger til brugen af forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler: For én gruppe er det karakteristisk, at de afviser brugen af forbudte stoffer, tager afstand herfra og forbinder det med ”snyd”. For en anden gruppe informanter er holdningen til forbudte stoffer positiv, og bru-

gen af dem er en integreret del af hverdagen og det disciplinerede træningsmønster og kostprogram. Indimellem disse to yderpoler placerer nogle unge sig i en slags midterposition karakteriseret ved et ikke-aktivt brug af forbudte stoffer og med en nysgerrig, ikke-afvisende holdning hertil. I det følgende beskrives disse tre tilgange og holdninger nærmere.

### **De afvisende unge: "Jeg ved ingenting om steroider og kunne aldrig finde på at røre det overhovedet"**

Der er i interviewmaterialet en gruppe unge, hvis holdning til brugen af forbudte stoffer er klar og afvisende. De mener, at brugen af fx steroider er snyd, unaturligt og en forkert måde at opbygge kroppen på:

Informant: "Jeg ved ingenting om steroider og kunne aldrig finde på at røre det overhovedet."

Interviewer: "Hvad tænker du om dem, der tager sådan nogle stoffer eller midler?"

Informant: "Altså, jeg synes, det er synd, at de ikke er klogere, og at de ikke bare... De skal lære bare at have tålmodighed med det, spise noget sundt og få en ordentlig krop på en neutral måde." (Ung mand, 18 år)

"Jeg synes, at der er en meget klar tendens til, i hvert fald blandt dem, jeg taler med, i hvert fald i min omgangskreds, at det også er noget, man ser lidt ned på. Altså, man ser det lidt som snyd. Det er ikke sådan de seje, der gør det. Det er mere, altså, jeg har lidt en oplevelse af, at det bliver set lidt som snyd." (Ung mand, 21 år)

"Det mister... en vis troværdighed at tænke på: 'nå ja, det kan godt være, du har de der muskler' eller 'det kan godt være, du kan tage så mange kilo, men der er så også kemiske stoffer i hele din krop'." (Ung kvinde, 17 år)

"Jamen, vi har jo nok alle sammen det der mål, at vi vil jo gerne, jeg ved ikke, om

man kan sige, at vi vil være store, men vi vil jo gerne være flot byggede og muskuløse og sådan noget, og så synes jeg, det er lidt at snyde, at man så lige tager noget bagom." (Ung kvinde, 18 år)

Disse unge har generelt en afvisende holdning til brugen af forbudte stoffer, og ingen af dem bruger eller har prøvet at bruge sådanne stoffer. Direkte adspurgt, om de på et tidspunkt kan forestille sig at bruge forbudte stoffer, er det dog bemærkelsesværdigt, at ikke alle unge i denne gruppe klart afviser, at det kunne ske. Som en ung pige svarer: "Hmmm, jeg tror det ikke. Jeg ved det ikke, men jeg håber det da ikke."

Én informant peger på, at brugen af forbudte stoffer hænger sammen med motivationen til at træne, og hvorfor man træner.

"Jeg tror også, at det afhænger meget af, hvorfor man træner, fordi jeg ved, at i min vennegruppe, der er det klart en ting, som vi selvfølgelig gør, fordi det er fedt at være i god form, og det er fedt at være flot og sådan nogle ting, men det er også meget på grund af dét at være sund. Altså, der er det jo klart, at det strider meget imod ens mål om at være sund, hvis man fylder sig med alt muligt. Men det er klart, at hvis man træner for at blive rigtig stor til gengæld, jamen, og det er dét, der er det primære mål, jamen så kan jeg jo godt se, at det selvfølgelig hjælper folk på vej mod det mål at gøre det." (Ung mand, 21 år)

De unge, som afviser brugen af forbudte stoffer, fortæller også, at de har kendskab til, at brugen af forbudte stoffer finder sted enten i fitnesscentret eller i deres bekendtskabskreds. En ung kvinde efterlyser derfor mere kontrol i fitnesscentret fra Anti Doping Danmarks side:

Informant: "Så må Anti Doping Danmark altså også gerne træde lidt mere frem i fitnesscentrene, for vi har set dem én gang i det halvandet år, jeg har været der. Og jeg ved da, at der er mange, der kunne blive



taget dernede. Altså, et eller andet sted er det også noget svineri, at de overskrider grænserne eller overskrider reglerne, for der står sort på hvidt, når man kommer ind, at doping, det er ulovligt, altså. Man ved jo godt, hvem det er, der gør det, og det gør centerlederne jo også, altså, så et eller andet sted, så burde der også gøres et eller andet ved det.”

Interviewer: ”Så du kunne rigtig godt tænke dig, at der var mere kontrol, eller?”

Informant: ”Ja, det ville ikke gøre mig noget overhovedet, altså. Det, synes jeg, kun er fair.” (Ung kvinde, 19 år)

### **De nysgerrige, ikke-afvisende unge: "Når man kan se på andre, hvordan det virker og hjælper, så kunne man da sagtens blive fristet"**

”Ja, jeg har jo tit overvejet det [at bruge forbudte stoffer], men det er ikke noget, jeg sådan lige har valgt at gide at gøre. Men selvfølgelig, når man kan se på andre, hvordan det virker og hjælper, så kunne man da sagtens blive fristet til det, ikke. Selvfølgelig (sænker stemmen). [...] Fordi du kan få nogle resultater nemmere, end hvis du ikke gjorde det, kan man sige. Og fordi bivirkningerne ikke er så slemme igen. Jo, de kan, hvis du ikke kører... Altså, du kan jo vælge at tage nogle præparater, og så skal man tage nogle efterfølgende, for at du ikke skal udvikle alle de her bivirkninger og sådan lidt af hvert. Så derfor, hvis du gør det på den måde, så er der ikke den store risiko igen for at få bivirkninger.” (Ung mand, 23 år)

Interviewer: ”Har du følt dig fristet til at prøve for eksempel steroider?”

Informant: ”Ja, helt bestemt. Det var faktisk noget af det første, jeg tænkte på i starten. At det var dét, der skulle til – det var steroider. Men det slog jeg ud af hovedet, da jeg fandt ud af, at man godt kunne vokse uden. Men helt bestemt, jeg har helt bestemt følt mig fristet til det.

Men jeg har nålefoxi, så det går ikke.”

(Ung mand, 20 år)

Nogle unge fortæller, at de ikke bruger forbudte stoffer som fx steroider, men udtrykker samtidig en nysgerrig, ikke-afvisende holdning hertil. Nogle siger direkte, at de ikke har prøvet steroider ”endnu”. Karakteristisk for disse informanter er, at de bruger en række forskellige kosttilskud og muskelopbyggende produkter allerede, og at de har opbygget en stor viden om fx steroidernes virkninger og bivirkninger og om, hvordan steroider bør tages. Disse unge befinder sig i en overvejelsesfase, hvor det at prøve nye produkter ikke sker ureflekteret eller uden grundige overvejelser. Årsagerne til ikke at bruge steroider synes at være relateret mere til udseendemæssige eller praktiske faktorer end til helbredsrisici og midlernes bivirkninger. De unges begrundelser for ikke at bruge steroider omfatter fx nåleskræk, såsom hos den unge mand ovenfor, eller at de er bange for at miste håret.

### **De 'kompetente' brugere: "Jeg var meget forsigtig, og det var også den rigtige tilgang"**

”Jeg har været på to såkaldte cycles, eller kure, som man siger, hvor jeg har været igennem for eksempel noget ekstra testosteron, jeg har fået ind i kroppen – som kroppen jo også selv danner. Så har jeg bare fået det ekstra, så kroppen egentlig har noget mere at booste af eller tage af, vokse. Så det går stærkere, og det går hurtigere, nemmere. Man føler sig meget oven på, når man tager det.” (Ung mand, 20 år)

De 'kompetente' brugere er alle unge mænd, som bruger eller har brugt anabole steroider, væksthormon, insulin, astmamedicin, pre-workout produkter (bl.a. ”Craze”, indeholdende amfetamin-beslægtede stoffer) samt store mængder koffeinpiller. De skaffer de forbudte stoffer, såsom fx steroider, via venner og bekendte i træningsmiljøet, og interviewene giver generelt indtryk af, at det er relativt nemt for de

unge at anskaffe sig disse midler. Pre-workout produkter og koffeinpiller købes typisk via nettet.

De unge mænd i denne gruppe har generelt en udbredt og detaljeret viden om en række forskellige forbudte stoffer og om deres virkninger og bivirkninger. Som det er tilfældet med deres træning og kost, investerer de unge mænd megen tid og mange kræfter i at sætte sig grundigt ind i de forskellige midler. De læser bøger, videnskabelige artikler og nye undersøgelser om emnet, og de debatterer, giver og modtager råd og vejledning om forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler på hjemmesider som fx [www.musclezone.dk](http://www.musclezone.dk) eller [www.bodyhouse.nu](http://www.bodyhouse.nu), med træningskammerater eller med "de store", ældre og mere erfarne mænd i træningscentret. En ung mand fortæller her, hvor han har sin viden om forbudte stoffer fra:

"Fra nogle kammerater, jeg har. Jeg har også været oppe i et center i [en by] [...]. Der er mange af, du ved, sådan nogle typer, der er ualmindeligt store, som træner i det center. Og de taler meget åbent om det [brug af forbudte stoffer] egentlig og taler om deres erfaringer, og ja... Men også bare en blanding af, jeg har læst meget på nettet, for eksempel Bodyhouse, hvor der er mange af dem, der har meget erfaring inden for det. [...] Ja, for at bygge viden op omkring det... mange forskellige steder fra, faktisk." (Ung mand, 20 år)

De unge mænds ekspertise på området ses tydeligt i interviewene, hvor de fortæller beredvilligt og specifikt om, hvilke midler de tager, hvordan de virker, og hvorfor de tager dem. Ligesom de unge fortæller meget detaljeret om deres madindtag, indeholder de unge mænds beskrivelser af brugen af de forbudte stoffer – og de såkaldte "kure" – også mange detaljer om fx antal gram, og hvor hyppigt der injiceres, og om forskellen på forskellige midler. En detailviden, der synes at give de unge en følelse af at udstråle kompetence og seriøsitet inden for brugen af forbudte stoffer. Nedenstå-

ende citat er et eksempel på en sådan detaljeret beskrivelse af en 18-årig ung mands seneste kur:

"Jeg har lige afsluttet en kur med det på 20 uger. [...] I de første 8 uger, der cuttede jeg. Der kørte jeg 250 mg Testosteron Enanthate, et langsomt virkende testosteron. Så fra uge 8-20 kørte jeg 500 mg, og så puttede jeg Dianabol ind i det. Fordi Dianabol er et mindre potent, oralt steroid. [...] Teknisk set, så gør det ikke noget til slutresultatet, men det er mere et luksussteroid, som de fleste bruger, da det giver et stort boost i centret både i styrke og udholdenhed, og bare psyken til at blive ved og ved... [...] Testosteron gør jo meget i sig selv, men det er et langsomt virkende steroid, og det virker ikke sådan energifremmende per se. Men det gør Dianabol. Det gør, at man er mere pumped, altså, du får mere blod gennem kroppen hurtigere, og du føler dig mere klar, altså. Nazisterne, de fik det, for eksempel, fordi så var de mere klar til kamp. Det fik de sammen med amfetamin." (Ung mand, 18 år)

Interviewuddraget illustrerer også det grundige udforskningsarbejde og den videnssøgning, som synes at gå forud for de unges brug af forbudte stoffer.

#### Årsager til de unges mænds brug af forbudte stoffer

For de unge mænd tager brugen af forbudte stoffer som steroider afsæt i ønsket om at opnå hurtige, synlige og mærkbare resultater. Det handler om at blive så stor som muligt hurtigt og at komme hurtigt videre med sin træning. I den forbindelse forekommer brugen af forbudte stoffer at være et næsten nødvendigt led i kropsarbejdet på lige fod med hård træning og et struktureret, kontrolleret madindtag.

"Jeg har ikke tid til – hverken tid eller råd – til at træne, [...] til at få den krop, jeg vil have. Så ville jeg først være færdig ved 23 eller 24 år. Og selvfølgelig, hvis man kan slippe helskindet igennem en kur, som jeg

har gjort, så... så er der intet problem i det. Så man sparer en masse tid og en masse penge, og... man får en del gode dage i centret.” (Ung mand, 18 år)

”Jeg nåede til et punkt, hvor det hele begyndte at gå langsomt. Jeg var en af de stærkeste – på det tidspunkt – under 18 til træning, for ikke at sige den stærkeste. Der hvor jeg trænede. Tingene går bare langsomt, når man har trænet i en periode. Så tænker man ’fuck it... lad os prøve’. Det virker som en sindssyg tankegang. Men når man går så meget op i det, så er det meget, at det må koste, hvad det vil. [...] For mig var det det med, at jeg kom over et plateau i min træning. Jeg havde siddet lidt fast i en periode med samme størrelse og samme vægt. Så tog jeg [steroider] og fik et massivt los i røven, og nu er jeg stærkere, end da jeg sluttede på det, fordi jeg simpelthen kom over det plateau.” (Ung mand, 18 år)

”Det var det der med, man vil gerne opnå det sådan hurtigt. Altså, hurtige resultater. Man kan helt bestemt opnå flotte resultater, men det tager også noget ekstra tid, hvis ikke man tager præstationsfremmende.” (Ung mand, 20 år)

Grundmotivationen for at bruge forbudte stoffer synes således ikke at være væsensforskellig fra grundmotivationen for at bruge tilladte kosttilskud, muskelopbyggende og præstationsfremmende midler (som fx proteinpulver eller pre-workout), sådan som belyst tidligere. I begge tilfælde tager brugen afsæt i et ønske om at forme og raffinere kroppen og komme tættere på målet – at opnå en veltrænet, markeret, muskuløs og stærk krop – og i begge tilfælde anses brugen af midlerne som vigtige, nødvendige elementer i kropsarbejdet. Dog er tiden en afgørende forskel, sådan som de unge mænd også beskriver ovenfor. De oplever, at målet og den ideelle krop opnås hurtigere ved brugen af forbudte stoffer.

### Den ’rigtige’ og ’forkerte’ fremgangsmåde

For gruppen af kompetente brugere er det karakteristisk, at de synes at skelne mellem den ’rigtige’ og den ’forkerte’ måde at bruge forbudte stoffer på. Den ’rigtige’ – eller som nogle af de unge udtrykker det; ”ordentlige”, ”ansvarlige” – måde indebærer at gå forsigtigt til værks, at undersøge og sætte sig grundigt ind i midlernes virkninger og bivirkninger og, for enkelte, endvidere at involvere egen læge ved at fortælle ærligt om brugen af forbudte stoffer og få lavet et helbredstjek før og efter den såkaldte kur.

At følge denne fremgangsmåde synes at være med til at give de unge mænd en følelse af kompetence, og at de har kontrol over situationen – en oplevelse af, at gøre det på den rigtige måde, så ”er der intet problem i det”, sådan som én udtrykker det. En anden fortæller, at han føler, han ”har meget styr på det og ved meget om det”, og derfor har han ingen betænkeligheder ved at bruge fx steroider og væksthormon. Andre informanter fortæller om denne ’rigtige’ tilgang:

”Jeg var meget betænkelig første gang. Jeg har kun prøvet det én gang. Jeg var meget forsigtig, og det var også den rigtige tilgang. [...] Jeg startede også med at have meget den der holdning med, at det er farligt, og du skal være meget forsigtig med det. Jo, du skal være forsigtig med det, for ellers kan det slå dig ihjel, men det kan også slå dig ihjel at køre i bil, er jeg kommet lidt frem til. Men du skal stadig være forsigtig...” (Ung mand, 18 år)

”Jeg har været meget forsigtig med min kur. Hver fjerde uge har jeg været på lægebesøg for at få tjekket mine blodværdier, hvordan de så ud, mit levertal, mit nyretal og se, om mine organer fungerede 100 %. Og det gjorde de igennem hele kuren. Så mine organer og kropsmæssigt har jeg ikke taget skade af kuren, og jeg er sluppet helt godt fra den. [...] Jeg er 100 % ærlig med min læge. Og min læge er 100 % indforstået med det og ved godt, at jeg

selv styrer det. Hun vil selvfølgelig bare have, jeg kommer helt igennem det hele.” (Ung mand, 18 år)

I de unge mænds fortællinger om den 'rigtige' måde at bruge forbudte stoffer på, fremstilles også en 'forkert' fremgangsmåde karakteriseret ved et uoplyst, ureflekteret, uforsigtigt og overdrevent brug af midler. De to følgende interviewudrag illustrerer dette:

”Jeg har 100 % styr på det meste nu. Jeg er generelt bare inde på den [hjemme]side for at rådgive andre og sikre, at de kommer sikkert igennem en kur. Anbefaler nogle ting, så de ikke fucker helt op, ødelægger deres lever. Der er jo nogle, der... nogle rockere, for eksempel, hvis vi tager det som eksempel. De vil måske bare lige hurtigt sælge nogle hurtige steroider. Så siger de til en ung knægt på 16 år, at han bare skal tage de her piller x antal gange om dagen, og så... han ved jo ikke, hvad det er, han ved ikke, hvor det kommer fra, og han ved ikke, om det er fake. Han kender ikke doserne. Og det er jo dér, hvor det begynder at blive farligt – hvis man ikke kender til sagerne.” (Ung mand, 18 år)

”For eksempel, der er jo nogle, der tager en overkill kur, hvor de tager alt, alt, alt for meget i forhold til, hvad deres krop egentlig... for det første, hvad de er vant til. Det er klart, desto flere kure du har kørt, desto mere har din krop prøvet, og [desto] mere vant er din krop til det. Men med nogen, de starter ud med [det samme som] én, der måske har kørt det i fem år. Men de vil simpelthen bare have, der skal ske noget, så tror de simpelthen bare, det er det bedste. Men det er det bare langt fra. Så er det altså bedre at starte langsomt ud.” (Ung mand, 20 år)

Skellet mellem den 'rigtige' og 'forkerte' tilgang til forbudte stoffer fremstår som en måde, hvorpå disse unge kan distancere sig selv fra andre brugere af forbudte stoffer – fra dem, der

er uforsigtige, dem, der ikke foretager en grundig research af 'kurens' forskellige trin og stofernes virkning, og dermed dem, der gør det på den farlige, usunde måde. Skellet mellem den 'rigtige' og 'forkerte' fremgangsmåde overfører de unge til deres forståelse af de forbudte stoffers bivirkninger på den måde, at oplevelsen af alvorlige bivirkninger knyttes til dét ikke at have ”styr på” eller kontrol med sit brug, hvilket belyses nærmere i det følgende afsnit.

### De unge mænds forståelser og oplevelser af de forbudte stoffers virkninger og bivirkninger

”Størrelse, styrke og mentalt overskud. Når du er på det, så har du en rar fornemmelse i kroppen. Alt det der, som medierne siger med, at du bliver voldsom og aggressiv, det passer ikke.” (Ung mand, 18 år)

Informant: ”Men så den periode, hvor man sådan kan tage mange muskler på [...] der kan man virkelig stige i både styrke og muskelmasse og generelt ens moral og selvtillid, det bliver meget bedre det hele. [...] Jeg har ikke haft bivirkninger ved [steroider] – overhovedet ikke, på ingen måde. Men der er jo nogen, for eksempel, der bliver meget aggressive, fordi de får ekstra hormoner tilført kroppen. Også hvis du ser blandt andet rockere og den slags, altså de tager jo også den slags, men ikke på samme måde, det tror jeg simpelthen ikke. Jeg tror ikke helt, de har styr på, hvad de gør og sådan. Det tror jeg ikke.”

Interviewer: ”Kan du sige lidt om, hvad det gode var ved at gøre det?”

Informant: ”Det var jo netop selvtillid, ens lyst til at komme ned og træne, for eksempel. Man fik også mange sådan applaus, skulderklap, applaus. Ja, det hurtige resultat. Generelt bare slutningen på kuren, det var rigtig godt. Det var rigtig fedt at se. Jeg tror, jeg tog 12 kg på, på den kur.” (Ung mand, 20 år)

”Det har virket effektivt. Altså, der er ingen tvivl om, at testosteron, det er uhyrligt effektivt til opbygning af muskelmasse og bare proteinsyntesen generelt. Så altså, det virker, som jeg havde regnet med, det burde virke. [...] Jeg vil nok sige, det har været en positiv ting, at jeg synes, jeg er blevet, rent psykisk, så er jeg er blevet mere ligeglad med ting. Altså, jeg, altså, nogle bliver aggressive af testosteron, skal I huske på. Andre bliver ikke aggressive. Det er helt forskelligt, hvordan personen allerede er fra begyndelsen af en kur. Jeg blev, hvad hedder det, jeg blev mere rolig af, hvad hedder det, testosteron.” (Ung mand, 18 år)

De unge mænd, som bruger forbudte stoffer, oplever, at midlerne har en række positive virkninger – både fysisk og mentalt. Som interviewuddragene ovenfor viser, oplever de unge, at de fysisk bliver større og stærkere, de får ”en rar fornemmelse i kroppen”, mere overskud, større selvtillid og anerkendelse fra andre. De unge beskriver endvidere oplevede bivirkninger som fx ”slem akne”, at blive oppustet og rød i hovedet, prikken i huden, søvnbesvær og svedeture. Et fåtal fortæller, at de har oplevet bivirkninger som fx manglende lyst til sex lige efter en ’kur’, strækmærker, forhøjet puls, ”ondt i leveren”, hjertebanken og at blive irriteret. Interviewene giver indtryk af, at de unge generelt ikke oplever disse bivirkninger som specielt alvorlige eller alvorlige i en sådan grad, at de ønsker at undlade brugen af de forbudte stoffer. De unge synes generelt at udtrykke en oplevelse af ”kun at have oplevet det gode” ved fx steroider, hvor de positive virkninger i form af øget kropstørrelse og styrke langt synes at overstige bivirkninger som fx akne, rødme og søvnløshed. I nogle interviews kommer disse bivirkninger først frem, når informanterne spørges direkte ind til det. I andre tilfælde nævnes oplevelser med fx akne, forhøjet puls og søvnløshed ikke som bivirkninger af informanterne selv, men mere som ’ulemper’ og som uundgåelige, naturlige følger af dét at bruge forbudte stoffer.

Som nævnt tidligere synes de unge mænds oplevelser af bivirkninger at være knyttet til skellet mellem den ’rigtige’ og ’forkerte’ måde at bruge forbudte stoffer på. At gøre det ’rigtigt’, at kunne styre det, at være forsigtig og sætte sig grundigt ind i det, er for de unge mænd med til at mindske oplevelsen af ubehagelige, alvorlige bivirkninger. Som én siger i et af citaterne ovenfor, så har han ikke oplevet bivirkninger som fx aggressivitet – det hører snarere til blandt dem, som ikke har styr på det, fx rockerne. En anden ung mand fortæller, at han nemt kan se på andre, om de tager steroider, men at han selv var i stand til at holde bivirkningerne nede gennem en kontrolleret kost:

”Så er der det klassiske med forhøjet blodtryk – man bliver meget rød i hovedet. Man kan i hvert fald blive det. Jeg blev det lidt... [...] Jeg holdt det nede, for jeg ændrede min kost. Jeg spiste ekstremt perfektionistisk i den periode, og jeg havde faktisk ikke det der med vandophobninger i hovedet [...] jeg fik faktisk kun det gode ved det.” (Ung mand, 18 år)

De unge føler sig således i stand til at kontrollere eventuelle bivirkninger gennem deres ’rigtige’ og ’kompetente’ brug. I forbindelse hermed bruger de unge mænd også aktivt deres kompetencer og ekspertise i relation til forbudte stoffer, opnået gennem grundigt forarbejde og research, for at undgå bivirkninger ved fx brug af steroider. Som én siger:

”Man kan diskutere, om hormoner er usundt eller ej... fordi... jamen igen, det kommer an på, hvordan ens kur er sat op. [...] ... hvis du for eksempel slet ikke ved, at du også skal tage noget for bivirkninger, altså... både under kur og efter kur...” (Ung mand, 20 år)

Det er således en del af det ’at køre en kur’, at der også indtages forskellige midler undervejs og efter forløbet for fx at undgå ”bitch tits” og for at få kroppens egen produktion af testosteron i gang igen. Som en informant forklarer det: ”steroider kan du ikke bare hoppe af, for

der skal du gennem en længere protokol”, og denne protokol eller procedure er informanterne fuldt vidende om. Stoffernes bivirkninger er for disse unge mænd således tæt forbundet med og en del af stoffernes virkninger.

Kun en enkelt informant fortæller, at det ”ikke altid er lige rart” at opleve hjertebanken, søvnløshed og at føle, at leveren er ”hårdt presset”, fordi han i perioder efter eget udsagn ”har kørt meget kosttilskud”. Samme informant beskriver sig selv som afhængig af koffeinpiller, som han har taget dagligt i tre år. Han prøver at skære ned, men synes, det er svært. Uden koffeinpillerne har han svært ved at koncentrere sig, han bliver træt, sur, irriteret og oplever alt som uoverskueligt.

## Opsamling

I dette tema har vi belyst progressionen og mangfoldigheden i de unges brug af tilladte og forbudte kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. De unge bruger generelt mange, og mange forskellige, midler til at styrke og forme kroppen og øge præstationsniveauet. Midlerne spænder vidt fra multivitaminpiller til forbudte stoffer som fx anabole steroider og væksthormon. Det er ikke alle informanter, som bruger eller er positivt indstillet over for brugen af forbudte stoffer, men fælles for alle – både de, der kun bruger tilladte stoffer, og de, som også bruger forbudte stoffer – er, at de produkter, de tager, opfattes som en naturlig og nødvendig del af det dedikerede og disciplinerede hverdagsliv centreret om træning og formning af kroppen. Motivationen for at bruge tilladte og forbudte stoffer er da heller ikke væsensforskellig, men bunder i ønsket om at opnå den individuelle idealkrop, hvad enten den eksempelvis er muskuløs eller slank. Brugen af såvel tilladte som forbudte tilskud og midler er med til at udstråle seriøsitet og målrettethed i kropsarbejdet. Samtidig oplever de unge, at produkterne har en vigtig mental funktion, hvor de er med til at sikre en mere optimal træning, presse kroppens ydeevne og fjerne barrierer for at træne hårdt, såsom fx uoplagthed og manglende energi.

I forhold til brugen af forbudte stoffer kan der spores tre tilgange og holdninger i materialet: For én gruppe unge er det karakteristisk, at de ikke bruger forbudte stoffer, at de har en afvisende holdning hertil og ser det som snyd og unaturligt. En anden gruppe unge bruger heller ikke forbudte stoffer, men udtrykker samtidig en nysgerrig, ikke-afvisende holdning hertil og fortæller, at de føler sig fristet til at prøve. Disse unge nævner eksempelvis nåleskræk og frygt for at miste håret som årsager til, at de ikke bruger forbudte stoffer – og dermed årsager som ikke er relateret til de forbudte stoffers helbredsmæssige risici. For en tredje gruppe unge, som alle er mænd, er brugen af forbudte stoffer en integreret del af et disciplineret liv sammen med intensiv træning og en stram kostplan. De unge mænd er generelt velovervejede og reflekterede i deres brug og sætter sig grundigt ind i de forbudte stoffers virkninger og bivirkninger. De skelner mellem den rigtige og forkerte måde at bruge forbudte stoffer på, hvor den rigtige måde indebærer at være forsigtig, kontrolleret og at søge viden om stoffernes virkninger og bivirkninger. Enkelte vælger at få lavet helbredstjek hos egen læge, når de bruger forbudte stoffer. Årsagerne til de unges mænds brug af forbudte stoffer omfatter ønsket om at opnå hurtige, synlige resultater i form af en større og mere muskuløs krop og at flytte sin træning videre. De unge mænd oplever en række positive fysiske og mentale virkninger ved at bruge forbudte stoffer, såsom fx en større og stærkere krop, mentalt overskud, større selvtillid og anerkendelse. De oplever også bivirkninger, såsom fx akne, søvnbesvær, svedeture, nedsat sexlyst, forhøjet puls og hjertebanken. Men disse opfattes og opleves snarere som uundgåelige ulemper end som bivirkninger og synes derfor ikke at have nogen afgørende betydning for, hvorvidt de vil fortsætte brugen af forbudte stoffer.

# Træning og socialitet: Sociale implikationer af træningen

I det følgende beskrives de implikationer, som de unges træning og kost har for deres sociale liv; for deres familie-, kæreste- og vennerelationer samt for deres skole- og arbejdsliv. Herudover belyses andre former for fællesskaber i de unges liv, som er betydningsfulde for at forstå deres holdninger til og brug af både tilladte og forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler: *Fitnesscentret*, hvor de unge tilbringer en stor del af deres tid, udgør en særlig ramme for deres sociale liv. *De signifikante andre* er voksne med styrketræningserfaring (trænere, coaches) eller sponsorer, som mange af de unge er i tæt kontakt med, og som hjælper de unge med at tilrettelægge træningen, kosten og i mange tilfælde også introducerer de unge for nye kosttilskud, muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

## Træning, venner og arbejdsliv

”Så er det nederen, fordi man ikke lige tager med i byen eller... ikke lige tager med på McDonald’s. De vil gerne det der meget fest og sådan noget, og det vil jeg ikke – altså jo, jeg vil gerne med engang imellem – men ikke det der hver weekend og sådan noget, det gider jeg ikke. Det er der mange af dem, der har svært ved at acceptere og synes er mærkeligt. Og det med, hvis vi for eksempel griller, så spiser jeg lidt anderledes end dem og laver noget anderledes mad end dem, og det har de også lidt svært ved...” (Ung mand, 19 år)

”Ja, der ryger en del tid med mine venner, og det har jeg også fået at vide af dem, at jeg skal til at finde tid til dem også. Men det prøver jeg også at få til at passe sammen [...] når jeg skal lave en plan over den næste uge, så prøver også at lave en plan med nogle huller til mine venner, så der er plads til dem også.” (Ung mand, 18 år)  
”Altså, jeg er sammen med mine venner i weekenden, og de drikker jo også, for det er jo normalt, at unge mennesker gør det. Men det er ikke noget, der siger mig noget. Altså, hvis jeg drikker, så er det, fordi der er en afsindig god grund til det. Jeg drikker ikke bare, fordi min veninde fylder 16 år, og jeg skal til fødselsdagsfest hos hende. Jeg drikker mere, hvis jeg nu skal til en større fest som julefrokost...” (Ung kvinde, 16 år)

”Mine kammerater kan godt lide at tage ned på bodegaen i weekenden, og jeg kan også sagtens tage med, det er slet ikke dét, men så gider jeg ikke sidde dernede og drikke mig fuld. Jeg kan sagtens tage dernede og hygge mig og drikke en sodavand i stedet for og så tage hjem lidt tidligere end dem, selvfølgelig [...] og så stadig kunne komme op dagen efter og tage op og træne, for eksempel.. [...] Altså, de kan godt synes, jeg er lidt kedelig, når jeg ikke gider drikke mig fuld med dem i weekenderne [...] Men så tager jeg med stadigvæk, og så er de glade nok: ’Nå, så kan du sgu køre os i stedet’ [...] så har de chauffør, så skal de ikke bruge penge på taxa.” (Ung mand, 23 år)

”Jeg synes, det er fint til for eksempel en grillaften lige at få en enkelt eller to. Men jeg gider ikke det der deciderede druk. Det synes jeg bare... jeg ville være for ond ved min krop, når jeg træner så meget og sådan noget. Det ville være at ødelægge det hele, smide det hele på gulvet. Fordi alkohol er jo så lang tid om at forbrænde.” (Ung mand, 20 år)

Informant: ”Man føler sig lidt uden for, når ens venner kommer og fortæller, at de har stjålet en ged... eller lignende lørdag aften. Så føler man sig uden for, fordi man sad derhjemme foran fjernsynet med ris og kylling og gik tidligt i seng.”

Interviewer: ”Får du aldrig lyst til så bare at give los?”

Informant: ”Jo... hver weekend. Men når jeg så er dernede til træning igen næste formiddag, så kan jeg godt mærke, at nej, fandeme nej, om jeg gad ligge med tømmermænd og pizza lige nu.” (Ung mand, 18 år)

Hensynet til træningen har – om end i forskellig grad – implikationer for, hvordan de unge tilrettelægger deres hverdag og deres sociale liv med venner, deres arbejdsliv og familieliv. Den daglige træning i fitnesscentret og kostplanen skal koordineres med arbejde, skolegang, lektier og samvær med skolekammerater og venner. Især de meget dedikerede unge er nødt til nøje at planlægge tid og samvær med vennerne. Det er kendetegnende, at de ikke indgår eller deltager i det sociale samvær på samme måde og i samme grad som deres aldersfæller, sådan som de indledende citater illustrerer. De indtager ikke alkohol, og hvis det sker, er det nøje overvejet og i ganske få mængder. De unge foretager en nøje monitorering af kalorieindtaget, og der skal, som det fremhæves, være en rigtig god grund eller helt særlig anledning til at drikke alkohol, spise junkfood eller på andre måder give los. Selv det at tage del i et måltid – som er centralt i mange former for socialt samvær – fordrer omtanke og skal kunne forenes og koordineres med den stramme kostplan. De unge er endvidere optaget af, at de får tilstrækkelig søvn, så de går ofte relativt tidligt hjem fra de fester, de deltager i.

Det er, som citaterne også viser, kendetegnende, at de unge forsøger at navigere mellem på den ene side hensyn til træning og kropsarbejde og på den anden side dét, der kendetegner et for aldersgruppen almindeligt ungdomsliv med fest og byture i weekenderne. De har måske ikke den store lyst til at deltage, men priori-

terer alligevel at tage delvist del i festerne for ikke at blive hægtet af socialt og for at forblive en del af fællesskabet; et fællesskab, som er baseret på netop snakken eller fortællingerne om festen i tiden efter. En deltagelse, der, som undersøgelser viser, indgår i de unges identitetsarbejde (Tutenges og Rod 2009). De trænende unge ved, at det er socialt vigtigt at deltage i festerne, men de afmåler og disciplinerer deres deltagelse. Det kan have sociale konsekvenser, fordi deres venner synes, de bruger for meget tid på træning, og måske også finder det mærkeligt eller uforståeligt, at de bruger så meget tid i fitnesscentret. Enkelte unge fortæller, at hensynet til træningen gør, at de føler sig asociale:

”Jeg er generelt rimelig asocial på grund af træningen.” (Ung mand, 18 år)

”... man bliver meget... asocial faktisk, fordi du bruger så mange timer i træningscentret. [...] Når du begynder at se dine venner og din familie mindre, end du plejer, så får du den der følelse af, at jamen... jeg er begyndt at blive asocial... fordi du fokuserer så meget på det, du gerne vil opnå, og du bruger så meget tid på det... i stedet for at være social med dine venner.” (Ung mand, 20 år)

Der er omvendt også enkelte unge, som har besluttet, at træningen ikke må gå ud over deres sociale liv – og fortæller, at de formår at få deres forskelligartede aktiviteter til at passe sammen – men det fordrer planlægning og et stort logistisk arbejde. Det kan endvidere også være vanskeligt at få integreret fx kostplanen i en arbejdssammenhæng, fordi den indebærer, at man spiser på faste tidspunkter, som tidligere belyst.

## Træning, familie og kærester

Træningen skal ikke kun tilpasses hensyn til samvær med kammerater – men også samvær med kæreste eller familie. Også i disse sociale sammenhænge er det nødvendigt at planlægge og time samværet, så det ikke kolliderer med træning og kostplan – altså karakteren, mæng-



den og timingen af madindtaget. Nedenstående citater er typiske for sådanne planlægningsbe-  
stræbelser:

”Altså i specielle anledninger, som for ek-  
sempel i går, hvor jeg havde månedsdag  
med min kæreste, så tog vi lige ud og spi-  
ste på Jensens Bøfhus. Men det var så ét  
måltid. Så får jeg det til at passe med ti-  
den. Så siger jeg så til hende, for eksem-  
pel, at hvis vi skal ud og spise, så skal vi  
ud at spise nu, for så passer det lige med,  
at jeg erstatter et andet måltid.” (Ung  
mand, 19 år)

”Altså, de [familien] synes, det er flot, det  
jeg har gjort, og de respekterer også ofte  
de valg, jeg tager, også omkring mad og  
sådan noget. Altså, det kan de godt forstå  
og respektere. Men selvfølgelig til familie-  
sammenkomster, så er det jo ikke sådan,  
at jeg sidder helt ’ej, det gider jeg altså ik-  
ke at spise, jeg må ikke’. Så må du spise  
lidt mindre den dag og dyrke lidt mere  
motion i dagene op til eller efter. Så længe  
man bare ved det, så må man planlægge  
sig ud af det.” (Ung mand, 23 år)

De unge oplever generelt, at deres familie re-  
spekterer deres træning og anerkender deres  
resultater. De omtaler opbakningen fra foræl-  
drene positivt og som en kærkommen aner-  
kendelse af deres indsats. Men de møder også  
bekymring. Især fra mødre, der, når de konstaterer  
markante kropslige forandringer, ængstes  
for, om træningen har taget overhånd, om den  
unge er ved at udvikle en slags spiseforstyrrel-  
se, eller om de unge tager forbudte stoffer:

”Jeg kan huske, at min mor, hun var bange  
for i starten, om man nu havde taget stero-  
ider eller sådan et eller andet – fordi de  
så, at deres søn, han voksede.” (Ung  
mand, 21 år)

”Ja, altså, når jeg nu har fået så mange  
strækmærker her på det sidste, så synes  
min mor, at jeg skal holde lidt igen, så det  
ikke bliver for grimt (griner). Men generelt

tror jeg ikke, det ligger til den generation –  
sådan i 40-50 årsalderen at synes, at det er  
så alverdens pænt at være så stor. Men ja,  
hun synes, jeg skal holde igen med min  
træning. [...] Men det er jeg ikke helt enig  
i.” (Ung mand, 20 år)

Forældrenes skepsis eller ængstelse gør gene-  
relt ikke det store indtryk på de unge, der be-  
finder sig i en aldersgruppe, hvor de lægger  
afstand til forældrenes holdninger. En ung  
mand fortæller for eksempel følgende om fade-  
rens reaktion på hans intensive træning:

”Min far, for eksempel, han synes ikke,  
det er en god idé, men han accepterer det  
– men han synes ikke, det er en god idé.  
Men han er også sådan helt... inkarneret  
landsby.” (Ung mand, 19 år)

Hos enkelte af dem, der tager forbudte stoffer,  
kender forældre og søskende til deres brug og  
er – som de unge fremlægger det – ”imod det”,  
men tilkendegiver, at den unge selv må styre  
forbruget og tage konsekvenserne. I andre til-  
fælde holder de unge deres brug af forbudte  
stoffer hemmeligt for familien, men fortæller  
dog, at de bliver konfronteret med nære fami-  
liemedlemmers skepsis og mistanke. På  
spørgsmålet om, hvorvidt forældre og nære  
familiemedlemmer kender til den unges brug  
af steroider, fortæller en ung mand:

”Nej, men de har en mistanke om det – el-  
ler min mor har [...]. Min mor spørger jo  
sådan typisk: ’Nu tager du vel ikke noget,  
vel?’ Og der må jeg nok sige, der stikker  
jeg hende en løgn, lige hvad det angår.  
Hvor jeg så siger: ’Nej, det kunne jeg da  
aldrig finde på’, for det ville gøre hende  
utroligt bekymret, for hun har hørt mange  
myter om det. [...] Hun forbinder det ikke  
med noget godt, så på den måde, der har  
jeg bare holdt det hele lavt og hemmeligt,  
og det er egentlig lykkedes godt.” (Ung  
mand, 20 år)

De unges fortællinger beskriver således forældre, der generelt er opmærksomme på de unges kropsarbejde og generelt udtrykker bekymringer for deres helbred. Men forældrene formår ikke at have den store betydning for de unges aktiviteter.

## Træning og samvær i træningscentret

”Ja, man har et fællesskab med dem, der er ligesom én selv, havde jeg nær sagt. Dem, der går op i sporten på samme måde – og så connecter man ligesom med dem.” (Ung mand, 19 år)

”Meget af mit sociale liv, det er jo i træningscentret. Det er jo nærmest dér, jeg lever, ud over at være hjemme.” (Ung kvinde, 16 år)

Fitness- og træningscentret, som langt de fleste benytter 5-7 gange om ugen, er en central del af de unges sociale liv. Træningen er individuel i den forstand, at den helt konkret kun involverer den unge og forskellige former for træningsredskaber, men den foregår ikke desto mindre i en specifik social kontekst, som inspirerer de unges kropsarbejde. Samværet i centret giver rig lejlighed til at sammenligne sin krop og træningsmåde med andres samt til at udveksle træningserfaringer, gode råd og opmuntringer.

En gruppe af unge træner sammen med udvalgte venner eller skolekammerater, som de også ser uden for træningsregi, eller træner med deres kæreste. En anden gruppe af unge træner i udgangspunktet alene; de kan have en træningsmakker eller en træner eller etablerer med tiden relationer til andre i fitnesscentret. En ung kvinde fortæller, hvordan hun langsomt etablerede relationer til andre i centret:

”For eksempel, da jeg startede nede i fitness, jamen, der turde jeg ikke engang gå ud fra omklædningsrummet, fordi tænk nu, hvis der var nogen, der grinte af mig. Men der er jo rigtig mange mennesker, og

sådan noget påvirker jo en til at – det skal du ikke tænke – og sådan jamen, nu tør man næsten sige alt dernede, fordi man er der så meget.” (Ung kvinde, 18 år)

Enkelte nævner, at de indimellem træner i et ”rigtigt bodybuildercenter” for derved at være blandt ligestillede – altså blandt folk, der træner med samme dedikation som dem selv.

Træningscentret er også et sted, de unge tager hen, hvis de samtidig med træningen vil hygge sig, vil hænge ud, eller hvis de keder sig:

”For mig er der også noget socialt i det, for jeg har jo kammerater, og jeg snakker med mange af dem, der er deroppe [i fitnesscentret]. Så det er en måde at komme ud og møde nogle af dem... så man ligesom får lavet et eller andet.” (Ung mand, 23 år)

Fitnesscentret er således et sted, hvor de fleste unge som led i træningen etablerer relationer til andre, der også træner, og hvor de, som tidligere vist, udveksler træningserfaringer og gode råd, og hvor de opmuntrer og roser hinanden for de forandringer, der sker med kroppen: ”Hey, det går da egentlig godt med din træning, det ser rigtig godt ud på din ryg”. Eller: ”Du er ved at få nogle flotte ben”. Træningscentret er – som også internet og sociale medier – en betydningsfuld social arena for inspiration, sammenligning af kroppe og udveksling af forskelligartede træningserfaringer – herunder også brug af kosttilskud og præstationsfremmende og kropsopbyggende stoffer. De følgende citater illustrerer denne erfaringsudveksling, der foregår i fitnesscentret:

”For eksempel, så er der også mange, der spørger: ’Har du et eller andet godt til det eller det?’. Der er også mange, der tager proteinpulver, når de er færdige. Og så kan der også komme folk og spørge: ’Tager du noget, fordi så mangler jeg et råd til noget godt’ – så jeg tror egentlig, i hvert fald nede i vores center, der er folk meget ærlige om det.” (Ung kvinde, 18 år)

Informant: "... de søger råd, og de søger vejledning. De ved godt, hvem... altså... 'Han er stor, han må vide, hvad jeg skal gøre for at blive stor'. Sådan nogle ting."  
Interviewer: "Så de kommer og spørger dig om gode råd?"

Informant: "Ja, nemlig." (Ung mand, 19 år)

Hovedparten af undersøgelsens unge har været involveret i andre sportsgrene, som fx kampsport, fodbold, håndbold og andre former for holdsport. Det var derfor interessant at undersøge, om de, der havde lagt holdsportens bag sig, savnede nogle af holdsportens karakteristika, fx fællesskab og kollektivitet. På et spørgsmål om forskelle mellem fitnessstræning og holdsport kommenterer en af de unge det således:

"Altså, jeg oplever det som om – selvfølgelig er sporten individuel, men det er jo lige så meget en sport, hvor man bakker hinanden op og hjælper hinanden og sådan nogle ting som at komme med gode råd [...] altså, man kan stadig godt bruge hinanden, selv om at det som sådan ikke er en holdsport, men er en enkeltpersonsport." (Ung mand, 21 år)

Eftersom de unge er opmærksomme på og interesseret følger andres træning, kropsfremtøning og kropsudvikling, er de ofte ikke i tvivl, hvis nogle tager forbudte muskelopbyggende stoffer – også selv om der ikke blive talt om det. Det gælder især, når de bemærker unge mænd, der opnår spektakulær kropsvækst på kort tid. Som én udtrykker det:

"Det [brug af forbudte stoffer] er der faktisk utroligt meget af nede i vores center. I hvert fald blandt drengene, og pigerne virker alle sammen ordentlige og ikke så store igen. Men der er rigtig mange af fyrene, hvor man godt kan se, at de tager altså noget, der ikke er helt lovligt [...]... der er mange af dem, der startede derne, da jeg også startede. Det var jo nogle små drenge, og nu er de jo så brede, at de har franskbrød under armene. Og så er der også nogle gange, hvor man kan se, at

det går også lige hurtigt nok til, at det virker... realistisk." (Ung kvinde, 18 år)

## Signifikante andre

Almindeligvis bruges termen *signifikante andre* om kærester eller familiemedlemmer med en særlig betydning for den unge. Her bruger vi begrebet om fremmede voksne, som spiller en betydningsfuld rolle for de unge i forhold til kropsarbejdet, og som de i modsætning til forældrene lytter til.

I samtalerne med de unge kom det frem, at adskillige unge har en coach eller træner, og at flere også betaler herfor. En træner eller coach er en erfaren voksen (ofte en, der selv har en baggrund i eller aktivt dyrker bodybuilding eller fitness), der hjælper den unge med at lægge en trænings- og kostplan og eventuelt målrette træningen mod fx konkurrencedeltagelse. Nogle har selv etableret kontakt til trænere gennem sociale medier og internet, hvor de ofte 'følger' specifikke personers træning og kropsarbejde – eller de har fået en træner anbefalet af andre. Der er også flere eksempler på, at trænere selv har opsøgt de unge, fordi de mente, at de havde et potentiale. Disse trænere og coaches spiller en ganske afgørende rolle for de unge, ikke mindst når det gælder om at introducere dem til forskellige kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

Der er i den forbindelse eksempler på, at træneren tages med på råd eller direkte vejleder i brugen af fx steroider. Træneren betragtes af de unge ofte som en 'ekspert', da vedkommende i flere tilfælde selv er en erfaren bruger af forbudte stoffer og er i stand til at introducere de unge til nye produkter. En ung mand fortæller her, at han og træningskammeraten diskuterer deres steroid-kur med træneren:

"Ja, ja, – vi har daglig kontakt med ham min træner. Det har vi. Han spørger også, og han siger, at vi jo endelig skal spørge, hvis vi er i tvivl. [...] Han vil os jo det bedste. Han gør det sådan på en ansvarlig måde." (Ung mand, 20 år)

De unge har, som tidligere vist, i forbindelse med deres træning og brug af sociale medier også kontakt til firmaer, der markedsfører og sælger forskellige kosttilskud. Der er således eksempler på, at sponsorer har kontaktet unge og tilbudt dem forskellige produkter. Som nedenstående uddrag viser, bliver en sådan henvendelse mødt positivt:

Informant: "[...] de skrev til mig, om jeg havde lyst til at modtage nogle af deres produkter. De synes, at det var ret vildt, at man var 16 år gammel og gik så meget op i det, og det vil de gerne støtte op om. [...] Så det sagde jeg selvfølgelig bare ja til. Man vil jo altid gerne prøve sine muligheder af, ikke? [...] Der var jeg meget positivt overrasket."

Interviewer: "Er det så, fordi du har denne her blog eller hvordan?"

Informant: "Altså, det giver dem selvfølgelig rigtig meget reklame, [at] jeg skriver, at det her, det er fra dem, og det er dét, jeg bruger, fordi så tænker folk, at det, hun bruger, det må vi også bruge. Der er jo mange, der køber de samme ting, som jeg har, så det hjælper dem jo helt klart med at få reklame." (Ung kvinde, 16 år)

## Opmærksomhed, anerkendelse og selvværd

Kroppens udseende har, som vi har vist, betydning for de unges selvværdsfølelse. Kroppens udseende har også betydning for deltagelsen i det sociale liv. En veltrænet krop giver positiv social opmærksomhed og social anerkendelse både for dens fremtoning og for den indsats – det kropsarbejde – den repræsenterer.

Betydningen af den positive opmærksomhed, en veltrænet krop giver, verbaliseres på mange måder: "Det er for at se godt ud på stranden", lyder det som begrundelse for at træne. Og ligesom en stor krop aftvinger "respekt fra de andre unge knægte" eller får omgangskredsen til "at skide i bukserne", opleves fx store arm-muskler også at være en "øjenfanger for tøsere". Flere af de unge nævner også den positive opmærksomhed, deres muskuløse kroppe får,

når de går til fest eller i byen, fx ved at jævnaldrende lægger mærke til og kommenterer den markerede, veltrænede, muskuløse krop (fx unge kvinders reaktioner på store overarme). De føler en stor tilfredsstillelse og styrket selvværd ved – nu – at turde vise kroppen frem. Det er således i sig selv en belønning, at kroppen vækker beundring, anerkendelse og komplimenter:

"Jamen jeg har været i byen engang, hvor én kom hen til mig [og sagde] 'træner du?' – og så siger jeg: 'ja, det gør jeg faktisk'. Nå, men det kunne han godt se, fordi han syntes da godt nok, at jeg havde en rigtig pæn krop og formet krop. Og der tænkte jeg, at det var egentlig rart, at mennesker, man aldrig har mødt før, kommer hen og roser én. [...] Altså, jeg får det nok bedre oven i mit hoved, når jeg synes, at min krop ser godt ud. Fordi jeg vil gerne være slank og flot... og være den, som drengene vender sig om og siger: 'wauw, det ser godt ud der'. Så oven i hovedet tror jeg, at jeg får det godt." (Ung kvinde, 18 år)

Kropsfremtoning og -fremvisning kobles også sammen med selvidentitet, sådan som én udtrykte det:

"Det bodyimage, man viser i offentligheden, det er også det, der viser, hvem du virkelig er." (Ung mand, 18 år)

Omvendt forholder det sig med en overvægtig og utrænet krop. En ung kvinde, som deltog i et af fokusgruppeinterviewene tilkendegav ikke at have tid eller penge til at træne og spise sundt og var efter eget udsagn overvægtig. Hun fortalte, hvordan hun var begyndt at holde sig væk fra steder, som i særlig grad eksponerer kroppen, såsom fx strand og svømmehal:

"Det er værre, når man stopper med at tage på stranden og i svømmehallen. Jeg tager ikke i svømmehallen mere. Det gider jeg sgu ikke. Jeg tænker meget over, hvad folk tænker. Så svømmehallen og stranden, det gider jeg ikke, det bliver med trø-

je på.” (Ung kvinde, 24 år, uddrag fra fokusgruppeinterview)

Det store fokus på udseende gælder for både de unge mænd og unge kvinder. Der er imidlertid ingen tvivl om, at det er mere udtalt og mere socialt i spil blandt de unge kvinder, som er meget opmærksomme på andre kvinders kroppe og ikke tøver med at finde fejl ved eller direkte kommentere andre kvinders udseende. Et kendetegn, vi slet ikke i samme grad fandt hos de unge mænd. Typiske udsagn er, at ”piger HELE tiden snakker om udseende”, og at ”udseende betyder ALT”.

De unges veltrænede og muskuløse kroppe kan også afstedkomme negative kommentarer fra omgangskredsen. De, der træner bodybuilding, kan få kommentarer, der forbinder deres kropsstørrelse med brug af forbudte stoffer:

Informant: ”Altså, der er da også nogle, der... altså, sådan du ved... påpeger, at man fyrer krudt året rundt og sådan noget. [...] Det er jo igen misundelse.”

Interviewer: ”Hvad betyder det at fyre krudt?”

Informant: ”Ja, det er jo så for eksempel anabole steroider og den slags, væksthormoner osv.” (Ung mand, 20 år)

Generelt viser undersøgelsen, at det er mænds meget store kroppe, der umiddelbart forbindes med brug af forbudte stoffer. Dette uddybes i næste tema.

## Opsamling

De unges ofte stærke fokusering på træning og kost har implikationer for deres sociale liv. Det fordrer en høj grad af planlægning og struktureret livsførelse at koordinere træningen og den skemalagte kost med skole, arbejde og samvær med familie, kæreste og venner. Af hensyn til træningen – og for ikke at blive hægtet af socialt – afmåler og disciplinerer de unge typisk deres deltagelse i fester, byture og andre sociale aktiviteter med vennerne. Nogle unge bruger ord som ”asocial” om deres træningsdedikation og er altså helt klar over, at den kan

kollidere med deres venskaber. Samværet med kæreste og familie planlægges og tilrettelægges ligeledes efter trænings- og kostplanerne. Nære familiemedlemmer reagerer både med opmuntring og anerkendelse og med skepsis og bekymring over de unges træningsprojekt og kropsforandringer.

Trænings- og fitnesscentret, hvor de unge tilbringer meget tid, udgør en særlig ramme for etablering af sociale relationer, hvor de unge gennem mødet (sammenligning og spejling) med andres kropsarbejde inspireres og støttes i deres egne træningsambitioner. Her udveksler de trænings- og kosterfaringer samt erfaringer med brugen af diverse kosttilskud og muskelopbyggende stoffer.

Mange af de unge er også i kontakt med *signifikante andre* i fitnessmiljøet i form af trænere og coaches med styrketræningserfaring. Det er typisk voksne, som opmuntrer og hjælper de unge med at tilrettelægge træningen, kosten og i mange tilfælde også introducerer de unge for og vejleder i brugen af nye kosttilskud og muskelopbyggende eller præstationsfremmende midler. *De signifikante andre* omfatter også sponsorer i form af fx firmaer, der sælger kosttilskud, og som henvender sig til de unge og tilbyder dem forskellige produkter gratis.

Resultatet af de unges træning – en stor eller veltrænet krop – afstedkommer opmærksomhed og både positive og negative kommentarer fra omgivelserne i og uden for træningscentret. De positive kommentarer opleves som en social anerkendelse af kropsarbejdet og bidrager til at booste de unges selvværdsfølelse. De negative kommentarer forbinder typisk de unges store kroppe med brug af forbudte stoffer.

# Kropsidealer og kropsbilleder

I det følgende tema beskrives de unges kropsidealer, deres syn på en 'flot' krop samt deres brug af billeder i deres eget kropsarbejde.

"En flot krop? Det er en harmonisk krop med sådan mellemstore muskler. Det skal ikke være sådan, hvor man kan se alle separationer og striber i musklerne, men man kan se, at musklerne, de er der, og at der ikke er for meget overskydende fedt på, og kroppen ser sund ud, og huden er flot." (Ung kvinde, 17 år)

"En flot krop for mig er en med ekstrem stor muskelmasse og en rimelig lav fedtprocent... og en stor styrke. [...] Det er lidt et bredt spektrum, faktisk, men det er det, jeg fornemmer ved en flot krop. Jeg ved godt, den der store styrke er en objektiv ting, men ja (trækker på det), for mig er det federe at være stor og stærk fremfor bare at være stor." (Ung mand, 18 år)

"Jeg synes ikke, at de piger, man ser i dag som modeller, der går på catwalks, altså det image man prøver på som pige at leve op til, at man skal være meget tynd og slank. Det er ikke det, jeg ser som den ideelle kvindekrop. [...] For mig er den ideelle kvindekrop heller ikke hende, der har former på kroppen, og som har fedt sidende hist og her. For mig, der er det mere en kvinde, som har ydet det maksimale af det, hun kan, for at få en muskuløs krop. Det med, at når man spænder, eller slapper af, at man stadig kan ane, hvor bicepsen og tricepsen sidder, og det at man lidt måske kan se strengen, hvor ens brystmuskulatur deler sig og sådan nogle ting. Det

er mere for mig, hvordan jeg synes, en kvinde skal se ud. Altså, at man prøver at ligne maksimum af det, man kan via sin træning." (Ung kvinde, 16 år)

"Jamen, altså, jeg vil jo gerne [ligge] lidt lavere i fedtprocent, have lidt større muskler og... man vil jo gerne se ud som dem der, man ser på nettet og i blade og sådan noget – de store bodybuildere. Det er jo lidt det, der er målet... i sidste ende." (Ung mand, 19 år)

"Så vil jeg sige, altså, have en god komposition af det hele, både med muskelmasse, men også markeringer og generelt bare strukturen på kroppen. Altså, nogle muskler kan godt komme til, for eksempel, at se grimme ud, på en forkert måde. Det skal på en måde se sådan naturligt ud, og så samtidig have en god, solid muskelmasse." (Ung mand, 20 år)

Interviewer: "Hvad med ham her?" (interviewer viser billedet af en af de helt store og berømte bodybuildere)

Informant 1: "Fuck, han er pinky..."

Informant 2: "Han er eddermanne stor mand, er du sindssyg" (smågriner)

Informant 1: "Når han trækker sprøjten ud, så går al luften jo også ud af ham" (der smågrines i baggrunden).

Intervieweren tager et andet billede frem og siger: "Sådan én som ham her, han er sådan lidt mindre."

Informant 1: "Det er pænt."

Informant 2: "Ja"

Interviewer: "Hvad er det, der er pænt ved ham?"

[...]

Informant 2: "Altså.. nej, det er ikke for overdrevet, det er ikke... det er ikke ligesom bodybuildere. Han går sådan mere efter fitnesskroppen – med, ja, ikke for bred, og ikke alt for overvurderet og ikke... ligeså mange steroider."

(Uddrag fra fokusgruppeinterview med en gruppe unge mænd på teknisk skole)

For alle de unge i undersøgelsen er formålet med træningen forbundet med at erhverve sig en flot og veltrænet krop. Men de unges kropps-idealer, og hvad en flot krop egentlig indebærer, er (for de, der træner) tæt forbundet med, om de dyrker bodybuilding eller forskellige former for fitness, og med deres køn. Kroppsidealerne er således nært forbundet med deres personlige træningsbegrundelser og træningsambitioner, hvilket uddybes i det følgende.

## Herkuleskroppe

De unge mænd, der trænede bodybuilding, udpegede berømte og professionelle bodybuildere (som Jay Cutler, Ronnie Coleman, Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu og Frank Zane), når de skulle beskrive deres ideal. En tilkendegav, at han tilstræbte et "Herkules-look – bare større". Disse unge mænd forventede ikke, at de selv nogensinde kunne opnå sådanne kroppe, men de berømte kroppers fremtoning og det kropsarbejde, de repræsenterede, var efterfølgelsesværdigt for dem. En flot, bodybuildet krop blev fx beskrevet således:

"Uha, jamen, en lav fedtprocent – hvad hedder sådan noget – en krop, hvor man har ordentlig masse på, ordentlig fylde på brystkassen, et ordenligt skulderparti og nogle flotte, store arme og en veltrænet mave – og så en par gode, flotte, store ben." (Ung mand, 18 år)

De, der trænede forskellige former for fitness, eller slet ikke trænede, fandt generelt de store bodybuilderkroppe frastødende, sådan som det fremgår af det indledende uddrag fra et af fokusgruppeinterviewene. Da vi udførte fokusgruppeinterviews med grupper af unge, medbragte vi en serie af forskellige billeder af mande- og kvindeskroppe, heriblandt også berømte både mandlige og kvindelige bodybuildere. Vi bad deltagerne om at vælge et eller flere billeder og fortælle, hvorfor de havde valgt netop disse billeder. Blandt de unge var der i den sammenhæng generel enighed om, at de meget store, bodybuildede kroppe var for "ekstreme". De unge benyttede ord som "overdrevet", "alt for stort", "for voldsomt", "over-

pumpet", "unaturlig", "minder ikke om et menneske mere", "grimt", "klamt", "ulækkert". I modsætning til deres respons på mindre veltrænede fitnesskroppe forbandt de umiddelbart de meget store kroppe med brug af steroider og forbudte stoffer. De fleste kunne også opregne bivirkninger som bumser, uren hud og bylder, små testikler og infertilitet.

Generelt blev der således blandt de unge, der ikke selv trænede bodybuilding, taget markant afstand fra disse store kroppe, og hvad de repræsenterede: Nemlig brug af doping og dermed også, som vist tidligere i rapporten, en slags snyd. Også de, der trænede bodybuilding, havde oplevet at få negative kommentarer i form af doping-insinuationer fra andre, sådan som det er beskrevet tidligere i rapporten. Også vores billeder af kvindelige bodybuildere vakte afsky blandt de unge og blev omtalt som "alt for mandige" og "deforme":

Informant 1: "Jeg har valgt hende der bodybuilderen, fordi jeg synes, det er mega frastødende, at en pige ser sådan der ud..."

Interviewer: "Kan du sige lidt mere om frastødende – hvad du synes?"

Informant 1: "Altså, jeg tænder ikke på sådan noget der, det er helt 100 (der smågrines i baggrunden). Jeg tror bare, jeg ville lade være med at snakke med hende, hvis hun kom over til mig."

En anden ung mand havde valgt det samme billede:

Informant 2: "Jeg har også valgt det billede. Jeg synes også, det er frastødende, fordi de ligner lidt mere mænd, end de ligner kvinder... og det... ja, deres barm, kan man sige, det er ikke rigtig fedt, det er næsten rent muskler, og der, ja, der er ikke så meget fedt på dem. Jeg synes, det skal have lidt mere krop eller kropsfedt, end det har dér i hvert fald." (Uddrag fra fokusgruppeinterview med en gruppe unge mænd på teknisk skole)

"Altså, jeg kunne forestille mig, at det kunne blive for mandligt. [...] Mange af de billeder, man kan se på nettet, hvis man

nu søger på nogle af der rigtig store piger, altså muskelstore piger – de har jo mega store arme, og de ligner jo faktisk en mand.” (Ung kvinde, 18 år)

Både unge mænd og kvinder var optaget af, at kvindekroppe skulle være ”feminine” eller ”kvindelige”, og at feminiteten ikke må gå tabt som følge af træning. Den veltrænede, men feminine krop, blev heller ikke umiddelbart forbundet med forbudte stoffer.

## Fitnesskroppe

De, der trænede fitness, havde andre kropsidealer end de, der trænede bodybuilding, og kroppen måtte først og fremmest ikke være svulmende stor. De talte om ”slanke”, ”veltrænede”, ”muskuløse” og især ”markerede” kroppe. En markeret krop er én, hvor man kan se musklerne (især hvis man spænder dem) og dermed kanterne omkring musklerne. Kroppen skal være ”godt markeret”, selv om de unge vurderer graden af markering forskelligt – ikke mindst kønsforskelligt.

”Jamen, jeg vil nok beskrive [den flotte krop] med lidt flotte, markerede skuldre og gerne lidt muskler på armene, altså triceps og biceps, og så må hun gerne have – hun behøver ikke have en six-pack – men en flad mave i hvert fald – og så en fast numse og gerne – ikke tunge ben – men tynde og muskuløse ben.” (Ung kvinde, 18 år). Den unge kvinde forklarer videre, at lårene skal have en muskel bagpå, og at den ikke må gå så meget frem foran.

Både unge mænd og kvinder tog afstand fra tynde ”anoreksi-agtige” kroppe. Kroppen må altså ikke, når de unge taler om det, ”se anoreksi-tynd ud” (et udtryk, der primært benyttes om kvindekroppen). Som en ung pige siger: ”Det er i hvert fald ikke sådan noget, min træningsgruppe går efter. Vi vil ikke være så tynde, at det ser uhyggeligt ud. Men vi vil gerne være slanke og muskuløse.”

For dem, der træner atletisk fitness, er det også vigtigt at være i god kondition, og det gælder

igen om ikke at være for tynd eller ”underernæret”:

”... i det jeg stiller op i, der er det et meget vigtigt element, at det netop er fitness [...]. Altså, man må helst ikke se underernæret ud. Det kan godt trække meget ned, at man er for... hvad kan man sige... for skarp i det sådan i kroppen. Så man må stadig gerne have lidt bløde former. Så på den måde er det lidt mere normalt, hvis man kan kalde det dét.” (Ung mand, 21 år)

Her nævnes fx Jacob Sumana som et ideal, og den unge mand fortæller herom:

”Altså, personligt er jeg nok bevidst om, at det er at skyde lidt over niveau at gå efter hans [krop], fordi han ligesom lever af at være fitnessstjerne. Altså, det er hans job, så man kan sige, at han har lidt mere tid til at træne end normale mennesker har, ikke. Men hvis jeg kunne vågne op en morgen med en krop... Så ville jeg da gerne have den, altså, det ville da ikke være helt galt.” (Ung mand, 21 år)

Også blandt dem, der trænede fitness, var det som nævnt af stor betydning for begge køn, at de trænede kvindekroppe bevarer og understreger deres feminitet. Men det er forskelligt, hvad en flot kvindekrop og flot mandekrop indebærer. Sidstnævnte må gerne have en six-pack, mens en markeret six-pack ikke er et ideal, når det gælder kvinder. Da vi spurgte de unge, om der var nogle reklamer, hvori kroppe indgår, som de i særlig grad havde langt mærke til, fremhævede flere unge en kvinde i fitnessreklamen Til Kamp mod Sofaen, der saver en sofa over:

”Jeg synes, hendes krop gør det rigtig godt. Jeg tror, hun har kæmpet for det også” (Ung kvinde, 18 år)

Nedenstående citat er typisk for, hvordan den flotte krop omtales og ikke mindst for karakteren af det kropsarbejde, de unge udfører for at opnå den:



”... en krop, som er markeret de rigtige steder på arme og ben, men ikke voldsomt altså [...] men en krop, hvor der ikke er særlig meget fedt på, og hvor det er markeret, ja, og hvor man er brun (griner). [...] Det, jeg arbejder på – jeg ved godt, man ikke kan punktforbrænde på den måde – men mine lår ville jeg da gerne have lidt mindre, og min mave vil jeg også gerne have lidt mere stram altså. Ikke at jeg siger, at jeg vil have en six-pack... Men mine lår er også fra den tid, hvor jeg red. De er blevet rimelig store, synes jeg, så de skal lige markeres lidt mere. Men ellers bare strammes lidt op ville jeg gerne. [...] Altså, som sagt, så kan man ikke punktforbrænde, så jeg kan ikke bare sådan sige, at jeg vil tabe mig på mine lår, og så taber jeg mig på mine lår, desværre. [...] På bendag, der træner min kæreste for det meste tungt altså, så han øger sin muskelmasse, og der [på bendagene], der træner jeg for det meste let. Så jeg tager rigtig, rigtig mange gentagelser. [...] Så i stedet for at øge min muskelmasse, så holder jeg den egentlig stabil, men mit fedt og det uden omkring musklerne, det forbrænder jeg. Og så ved at gå den stigning på 15 % [på løbebånd], så forbrænder jeg også fedt. Det er på hele kroppen, det er ikke kun mine lår.” (Ung kvinde, 19 år)

Citatet ovenfor illustrerer, at de unge har ret klare ideer om, hvad de træner henimod, og hvor deres svage punkter sidder. For at opnå den eftertragtede krop bliver særlige kropspartier således genstand for et særligt intensivt kropsarbejde, hvori også indgår fx ”fedtforbrændingspiller”.

### Harmoniske kroppe

Både når det gælder bodybuilding og fitness, er det idealet, at kroppen trænes og formes, så der er ”harmonisk”, ”symmetri” og balance mellem forskellige dele og områder af kroppen. Flere af de unge taler om en stor tilfredsstillelse i selv at kunne forme kroppen og kroppens muskler, så de fx ”vokser ligeligt” i forhold til hinanden:

”Og mine forlår er måske også lidt for store i forhold til mine baglår. Jeg er ikke helt sikker på det, men der trænes baglår og... ellers så synes jeg, det passer fint. Måske lidt mere – ej, måske sådan lidt mere tykkelse i ryggen i stedet for bredde.” (Ung kvinde, 17 år)

Skuldrene skal passe til ben og baller, ellers bliver det uharmonisk. Det går med andre ord ikke, hvis man kun træner overkroppen og glemmer benene, og det er derfor, det er vigtigt at overholde træningsplanen – altså arbejde med forskellige dele af kroppen efter en nøje tilrettelagt plan, sådan som det også fremgik ovenfor. Da vi spurgte en ung kvinde, hvad hun forbandt med en flot mandekrop, svarede hun:

”Jamen, de må jo gerne være høje (griner) [...] og flot bredskuldret og også markeret – ikke alt for meget, det behøver ikke være sådan noget... ja, ligesom de der bikini-fitnesspiger, det skal slet ikke være så ekstremt, det synes jeg ikke er flot, men en mandemave må da gerne have en six-pack og nogle markerede ben. Man skal ikke glemme benene, når man træner (griner). Det er der mange, der gør. De træner kun bryst og overkrop, men benene, det er sgu også vigtigt, det synes jeg. Det er pænt med nogle flotte ben. Men en mand skal i hvert fald være meget mere stor og maskulin, og muskelmassen skal være meget større end min egen.” (Ung kvinde, 19 år)

### Kropsbilleder

De unges kropsidealer, deres træning og konkrete formning af kroppen – deres kropsarbejde i det hele taget – er inspireret og påvirket af kropsbilleder på forskellig vis.

For det første er de unges kropsarbejde inspireret af de kropsbilleder, de bestandigt konfronteres med i det offentlige rum og i forskellige medier, og som de selv opsøger på internettet og sociale medier som Facebook, Instagram eller blogs, hvor de unge ’følger’ både kendte, professionelle og mindre kendte sportsudøvere.

De unge holder øje med de billeder, som dem, de følger, lægger ud, og hæfter sig ved, hvad de skriver om deres træning og kost, sådan som disse to unge kvinder fortæller:

”Jeg er ikke så god til navnene på sådan nogle, men der er rigtig mange billeder på Facebook, som jeg lige gemmer, hvis jeg for eksempel følger én, hvor hun har sat et nyt billede ind med hendes overarme eller ryg. Der er rigtig mange, jeg ser op til, men jeg kan ikke huske navnene.” (Ung kvinde, 18 år)

”Altså, jeg følger jo en del bloggere og en del fra Instagram, som jeg jo på en måde ser op til. Jeg tager inspiration fra dem og følger deres træningsgang og deres kostplan [...] så på den måde følger jeg en del, som træner, og som egentlig på en eller anden måde vil det samme som jeg, altså at opnå tilfredshed med ens krop. [...] Min allerbedste veninde [...] hun har [...] en blog. Det er hende, der bliver sponsoreret af det der [firma, der sælger kosttilskud], og hun har arbejde nede i fitness og træner også en del, men går rigtig, rigtig meget op i sin kost, spiser meget økologisk, og hende følger jeg; følger alle hendes opskrifter, følger hendes træningsperiode.” (Ung kvinde, 19 år)

De unges kropsarbejde bliver også inspireret af mødet med andres kroppe, fx i fitnesscentret, hvor de vurderer deres egen krop i spejlet og kigger på andre, sammenligner og kommenterer hinandens kroppe og kropsudvikling. En ung mand fortæller fx, at han og kammeraterne kommenterer på hinandens udseende, når de træner:

”Når man så træner den muskelgruppe, man nu træner, så kigger man sig da i spejlet og sådan noget. Så kigger man, og så siger man: ’Hey, du mangler lige lidt der på nakken’ og sådan noget, og: ’Det kunne se rigtig godt ud, hvis nu din læg var lidt større’ eller et eller andet. At man ligesom – ikke for at rakke ned på dem –

men rådgive, fordi man er så vildt optaget af det. Man er så fascineret af, at... at det kunne se godt ud på den måde. Så vil man så gerne hjælpe.” (Ung mand, 19 år)

Som beskrevet i et tidligere afsnit bruger de unge også deres eget spejlbillede i selve træningssituationen i fitnesscentret som motivation og inspiration til kropsarbejdet. Det er forbundet med stor tilfredsstillelse at se kroppen arbejde og at se sit eget kropsarbejdes effekt på kroppen i spejlet.

Ligesom billeder af andre bliver brugt, tager de unge også billeder af sig selv for derigennem at planlægge deres træning. De fortæller, at de tager ”progress billeder” eller ”formbilleder”, hvor de poserer og på den baggrund, måske sammen med en træner eller en coach, vurderer, hvor de skal sætte ind:

”Min kæreste og jeg, vi [fik] i juleferien sådan rigtig taget os sammen og fik lavet det her træningsprogram og kostprogram og fik virkelig gjort op med os selv, hvad det var, vi ville. Så vi tog før og efter billeder, vi tog et billede af, hvordan vi ser ud nu og målte forskellige steder på kroppen, sådan lår og arme og talje, hvor brede vi er... og så vil vi bare rigtig, rigtig gerne på ferien her til sommer kunne se resultater – altså kunne se, at der er sket noget.” (Ung kvinde, 19 år)

”Man tager sådan nogle progress billeder [...] formbilleder, hvor man står i bikini, og så poserer man, og så kan man sådan se, hvor, ja, om der er en muskel, der ikke er trænet nok i forhold til nogle andre, for eksempel. Og så kan man også se, når man skal tabe sig, så kan man se, hvor fedtet bliver tabt, og hvor man tager muskler på. [...] For at se fremgang og [så man] hele tiden kan justere.” (Ung kvinde, 17 år)

De billeder, de unge tager af sig selv, lægges sommetider ud på Facebook, Instagram og på deres blogs. Ved at dele deres egne billeder

med andre opnår de positiv opmærksomhed og bidrager samtidig til at inspirere andre.

## Opsamling

De unges kropsidealer og tanker om en flot krop er, for dem der træner, nært forbundet med træningens karakter og formål og endvidere tæt knyttet til forestillinger om køn. De unge henter inspiration til deres personlige, æstetiske kropsarbejde ved at iagttage andres kroppe (som billeder) på internettet og i fitnesscentret. I fitnesscentret kigger de på andre, der træner, og her sammenligner de og kommenterer hinandens kroppe og kropsudvikling. Flere tager fx "formbilleder" af deres egen krop for at bruge dem i kropsarbejdet, der således indebærer et intensivt billedbrug og en konstant selviagttagelse og selvvurdering. Stort set alle kan udpege deres idealkrop – ofte tilhørende en sportsstjerne inden for deres træningsdisciplin. De unge lægger i særlig grad vægt på, at kvinder ikke mister deres femininitet i forbindelse med træning. Kvindekroppen må ikke være meget tynd – men heller ikke for muskuløs på en maskulin måde. Kropsidealer kan således ikke adskilles fra kønsidealer. Generelt og uanset træningsform skal kroppen være harmonisk og køns-svarende. De unge, der ikke selv dyrker bodybuilding, tager generelt afstand fra store og svulmende kroppe og forbinder dem umiddelbart med brug af forbudte stoffer.

# Læringspunkter

I det følgende vil vi sammenfatte rapportens vigtigste fund og udlede de vigtigste læringspunkter i forhold til at forstå baggrunden for og motiverne til unges brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler.

- Unges brug af såvel tilladte som forbudte muskelopbyggende og præstationsfremmende midler kan ikke, som rapporten viser, anskues eller forstås som en isoleret praksis, men finder sted i en social kontekst gennemsyret af et fokus på et *disciplineret og dedikeret kropsarbejde*. Kropsarbejdet – det at forme kroppen gennem træning, en stram kostplan og indtag af en række forskellige midler – fylder en stor del af de unges tilværelse og hverdagsliv, og de tilrettelægger og tilpasser deres sociale liv med venner, familie og kæreste herefter. Kropsarbejdet giver de unge stor fysisk og mental tilfredsstillelse, øget velvære, øget selvværd og anerkendelse. Samtidig finder de unge også stor tilfredsstillelse i at udøve den selvkontrol og selvdisciplin, som kropsarbejdet fordrer. At mestre selvdisciplinen øger selvværdet og bidrager positivt til de unges selvforståelse og identitet. Det giver en oplevelse af at ”være rigtig god til noget”. I forhold til at forebygge brug af forbudte stoffer er det derfor afgørende at forstå, hvad der driver de unges træning, hvad træningen betyder, og hvad kropsarbejdet giver dem.
- I et forebyggelsesperspektiv er det væsentligt ikke kun at interessere sig for brugen af *forbudte* stoffer, men også for omfanget og karakteren af indtaget af *tilladte* kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Forebyggelse af brugen af forbudte stoffer forudsætter en forståelse af de forhold, der ansporer de

unge til også at indtage tilladte stoffer.

Rapporten viser, at der ofte sker en progression og eskalering af forbruget – altså at de unge med tiden indtager flere og flere midler. Nogle, men ikke alle, ender med at bruge forbudte stoffer. I forebyggelsesøjemed vil det være væsentligt at interessere sig mere indgående for de særlige forhold og de nøgleaktører i såvel fitnesscentre som på internettet, der bidrager til denne eskalering og til, at grænsen mellem lovligt og ulovligt overskrides. Grundmotivationen for at bruge henholdsvis tilladte og forbudte stoffer er langt hen ad vejen den samme; i begge tilfælde tager brugen afsæt i et ønske om at forme og raffinere kroppen og komme tættere på målet – at opnå en veltrænet, markeret, muskuløs og stærk krop – og i begge tilfælde anses brugen af midlerne som vigtige, nødvendige elementer i kropsarbejdet. Brugen af forbudte stoffer er dog kendetegnet ved en samtidig optimering og accelerering af denne proces henimod den ideelle krop.

- Både tilladte og forbudte kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler har en vigtig mental funktion og betydning for de unge og er en del af kropsarbejdet. Midlerne bidrager ifølge de unge til at modvirke uoplagthed og til at sikre en mere optimal træning.
- I en forebyggelsesammenhæng er det endvidere vigtigt at være opmærksom på, at der er en tendens til, at information om de forbudte stoffers bivirkninger og helbredsmæssige risici bliver betragtet som irrelevant eller uvedkommende af nogle unge. Dette hænger sammen med, at de unge, som bruger forbudte stoffer, generelt oplever en række positive virkninger ved stofferne i form af en større og stærkere krop, mere overskud, øget selvværd og anerkendelse fra andre. Oplevelser med fx akne, svedeture, søvnbesvær, rødme og oppustethed i ansigtet, forhøjet puls og hjertebanken omtales mere som ulemper end som bivirkninger. De unge ser med andre

ord bivirkningerne som integreret i stoffernes virkninger og som uundgåelige følger af dét at bruge forbudte stoffer.

- I forlængelse heraf er det vigtigt at fremhæve den gruppe af unge, som ikke i øjeblikket bruger forbudte stoffer, men som har en nysgerrig, ikke-afvisende holdning hertil, og som føler sig fristet til at prøve. Disse unges begrundelser for ikke at bruge forbudte stoffer (eller ikke at have prøvet endnu) er relateret til andre faktorer end stoffernes helbredsmæssige risici – eksempelvis frygt for at miste håret eller nåleskræk. I en forebyggelsesammenhæng må denne gruppe anses som en særdeles vigtig målgruppe, som sandsynligvis ikke lader sig påvirke af information om stoffernes langsigtede helbredsmæssige virkninger. En anden vigtig målgruppe i forebyggelsesøjemed er de unge, som ikke bruger forbudte stoffer, og som *generelt* har en klart afvisende holdning til forbudte stoffer, men som bliver mere tøvende, når de *specifikt* adspørges, om de kunne blive fristet til at prøve forbudte stoffer. For disse unge hænger denne tøven formentlig sammen med den næsten naturlige progression i brugen af forskellige midler – en progression, som de ikke stiller spørgsmålstejn ved, og som derfor kan lede over i brugen af forbudte stoffer.
- En anden relevant indsigt er det skel, som de unge, der bruger forbudte stoffer, foretager mellem den 'rigtige' og 'forkerte' måde at bruge stofferne på, hvor den 'rigtige' måde indebærer at være forsigtig, ansvarlig, kontrolleret, søge viden og sætte sig grundigt ind i stoffernes virkninger og bivirkninger. For enkelte indebærer dette også at få lavet helbredstjek hos egen læge før og efter brugen af forbudte stoffer. At bruge forbudte stoffer på en sådan 'rigtig' og 'ansvarlig' måde giver de unge en følelse af at være kompetente og af at have kontrol over forbruget. Generelt skelner man inden for rusmiddelforebyggelse mellem forbrugsreducerende og skadesreducerende tilgange. Undersøgelsen rejser et spørgsmål om, hvorvidt der er brug for skadesreducerende tiltag, der er målrettet unge brugere af forbudte stoffer.
- Brugen af forbudte stoffer forbindes umiddelbart med én bestemt type krop – nemlig mænds meget store og bodybuildede kroppe – hvilket var fremtrædende blandt dem, som ikke selv dyrkede bodybuilding. Den veltrænede og den feminine krop forbindes ikke med forbudte stoffer. Denne ensidige fokusering på den mandlige bodybuilderkrop blænder formentlig for kvinders brug af forbudte stoffer – eller stoffer i gråzonen mellem det lovlige og ulovlige. Vores undersøgelse viser, at de unge kvinder også er en relevant målgruppe for forebyggelse, og at der kan være behov for kønsspecifikke tiltag. Samtidig peger undersøgelsen på et behov for mere viden om kvinders brug af muskelopbyggende og præstationsfremmende midler generelt – og deres kropsarbejde i det hele taget. Et behov, der er relateret til de kønsrelaterede rekrutteringsudfordringer, som vi har beskrevet tidligere.
- Forældrene, og forældrenes bekymring, synes ikke at have den store betydning for de unge og deres overvejelser omkring brug af forbudte stoffer. I et forebyggelsesperspektiv peger undersøgelsen på, at det er mere meningsfuldt at rette opmærksomheden mod andre voksne i de unges liv – *de signifikante andre* – i form af voksne med styrketræningserfaring, fx trænere og coaches, som spiller en central rolle for de unges disciplinerede kropsarbejde. De inspirerer og hjælper de unge med at tilrettelægge træningen og kosten, og i mange tilfælde introducerer de også de unge for og vejleder i brugen af nye kosttilskud og muskelopbyggende eller præstationsfremmende midler. Også sponsorer i form af fx firmaer, der sælger kosttilskud, og deres tilbud om gratis produkter, har afgørende betydning for de unges kropsarbejde og deres indtag af midler.

- Trænings- og fitnesscentret må betragtes som en vigtig arena for forebyggelse. De unge tilbringer en stor del af deres liv her, de møder andre med interesse for kropsarbejdet her, og de udveksler trænings- og kostefaringer samt erfaringer med brugen af kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler her. Det er bl.a. også i fitnesscentret, at de unge møder og/eller bliver opsøgt af *de signifikante andre*, fx trænere og coaches.
- Internettet og sociale medier (Facebook, Instagram, blogs) spiller ligeledes en afgørende rolle i de unges kropsarbejde. På sociale medier 'følger' de kendte, professionelle og mindre kendte sportsudøvere og henter billeder af kroppe, som de kan bruge som inspiration til deres eget kropsarbejde. De bruger endvidere internettet og sociale medier til at søge viden, vejledning og inspiration om træning, kost og tilladte såvel som forbudte kosttilskud og muskelopbyggende og præstationsfremmende midler. Denne grundige videnssøgning er i sig selv et vigtigt led i selve kropsarbejdet. De unge køber desuden forskellige (som regel tilladte) produkter på internettet og indgår i erfaringsudvekslinger omkring brug af forbudte stoffer og disses virkninger og bivirkninger. Det er bl.a. også gennem internet og sociale medier, at de unge møder eller opsøges af *signifikante andre*, som trænere, coaches og sponsorer. På denne måde er internettet og sociale medier, ligesom fitnesscentret, vigtige sociale arenaer for de unges brug af midler – og dermed også for forebyggelsen af brug af forbudte stoffer.

# Litteratur

Barland B, Tangen JO, Johannesen CA. (2010). Doping. Muskler, mestring og mening. En kvalitativ studie av unge menns bruk av muskelbyggende medikamenter. Politihøgskolen Forskning 2010:6. Oslo: Politihøgskolen

Blackman I. (2008). *The Body: The Key Concepts*. Oxford: Berg

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

Featherstone M. (1999). Body modification: An introduction. *Body & Society*, 5(2-3): 1-13

Featherstone M. (2010). Body, image and affect consumer culture. *Body & Society*, 16(1): 193-221

Frost, L. (2005). Theorizing the young woman in the body. *Body & Society*, 11(1): 63-85

Kanayama G, Pope Jr HG, Hudson JI. (2001). 'Body image' drugs: A growing psychosomatic problem. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 70: 61-65

Kvale S, Brinkmann S. (2009). *Interview. Introduktion til et håndværk*. København: Hans Reitzels Forlag

Mogensen K. (2004). *Unge mænds brug af doping. Risiko/Sundhed/Identitet*. København: Center for Ungdomsforskning, Danmarks Pædagogiske Universitet

Nielsen JC, Sørensen NU, Osmec MN. (2010). *Når det er svært at være ung i Danmark – unges trivsel og mistrivsel i tal*. København: Center for Ungdomsforskning

Shilling C, Bunsell T. (2009). The female body-builder as a gender outlaw. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2): 141-159

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

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

Tutenges S, Rod MH. (2009). "We got incredibly drunk... It was damned fun". Drinking stories among Danish youth. *Journal of Youth Studies*, 12(4): 355-370

# Bilag A

## Eksempel på informationstekst lagt ud på internetfora

### **Undersøgelse om krop og træning blandt unge i Danmark - herunder brug af kropsforbedrende/præstationsfremmende midler**

Vi er en gruppe forskere fra Statens Institut for Folkesundhed, som er i gang med en undersøgelse om krop og træning blandt unge i Danmark. I den forbindelse vil vi gerne i kontakt med unge, der har gjort brug af kropsforbedrende og/eller præstationsfremmende midler. Har du lyst til at deltage?

Betyder det noget for dig, hvordan din krop ser ud?

Gør du noget for at ændre på din krops udseende?

Bruger du – eller har du tidligere brugt – bestemte midler til at forme, opbygge eller slanke din krop (fx særlige kosttilskud, væksthormon, anabole steroider, fedtforbrændere eller andet)?

At ændre på kroppens udseende, fx gennem træning, kure eller kropsforbedrende midler, bliver mere og mere udbredt blandt unge i Danmark. Hvorfor tror du, det er sådan?

Er du mellem 15 og 20 år og har du lyst til at fortælle om dine erfaringer og holdninger? Så vil vi gerne interviewe dig og høre dine synspunkter.

Det, du fortæller os, vil blive anonymiseret og behandlet fortroligt. Hverken dine venner, din familie eller andre får efter interviewet noget at vide om, hvad vi har talt om i interviewet. Det vil være forskere fra Statens Institut for Folkesundhed, som interviewer dig.

Du kan ringe eller sende en sms på telefonnummer: xx xx xx xx

Vi glæder os til at høre fra dig.

Alle, som deltager i et interview, er med i konkurrencen om en iPod nano.

På forskergruppens vegne:

Pia Vivian Pedersen

Forsker, ph.d.

Tlf.:

E-mail: