

Afhængig af løb

Besættelse: Det er sundt at løbe. Men for nogle mennesker udvikler den daglige motion sig til en farlig afhængighed, som kan få alvorlige konsekvenser for kroppen og løberens sociale liv, siger forfatter til bog om træningsafhængighed.

SØREN BOY SKJOLD
INDBLIK@JP.DK

Normalt forbinder de fleste løb med en sund livsstil. Kroppen bliver trimmet, humøret stiger, og selvværdet er i top. Men for omkring hver 20. danske motionist udvikler den daglige træning sig til en sygelig afhængighed. De kan ikke lade være med at løbe. En afhængighed, som kan give langvarige fysiske og psykiske skader og som kan få store negative konsekvenser for løberes familie- og arbejdsliv.

»Hvis du nedprioriterer alt mulig andet. Hvis vennerne snart ikke gider ringe til dig mere. Og hvis du træner, selv om du har ondt i benene, er det et tegn på, at du er ved at være afhængig. For de afhængige begynder de negative konsekvenser at overstige de positive gevinster. De får bl.a. nedsat immunsystem, stress og mindre energi,« siger psykolog og ph.d. Mia Beck Lichtenstein fra Syddansk Universitet.

Hun forsker i motionsafhængig og har skrevet bogen "Besat af træning. Når sund motion bliver til skadelig afhængighed".

Rammer ofte perfektionisten

Det er svært entydigt at sige, hvilke personer som bliver ramt af træningsafhængighed. Men der tegner sig alligevel et mønster af, at det er mennesker, som kan have problemer i andre dele af livet og derfor bruger løb som en form for flugtvej, f.eks. fordi de gennem løb får frigivet en række hormoner og signalstoffer, som kan føre til energi, glæde og eufori.

»Mit studium peger i retning af, at det er folk, som er perfektionistiske, ambitiøse og sætter sig høje mål. Når de når deres mål, får de anerkendelse og en rar fornemmelse. Men så kommer der et tomrum. Og de vil gerne have anerkendelsen igen. Derfor sætter de sig nye mål, og det bliver så lidt mere vildt. Det kan være, de skal løbe hurtigere, længere eller et mere ekstremt sted. Det er kendetegnende, at de aldrig er helt tilfredse med sig selv,« siger Mia Beck Lichtenstein.

Problemer kan føre til afhængighed

Som praktiserende psykolog og ansat i psykiatrien i Region Syddanmark møder Mia Beck Lichtenstein mennesker, som bruger løb til at flygte fra hverdagen. Det kan være en krise i parforholdet, en flytning, at blive forældre, et dødsfald, sygdom i familien eller problemer på arbejdet, der giver lyst til at flygte.

»Hvis du er i krise, er det meget nemmere at forholde sig til et løbeprogram, hvor der står, hvornår, hvor og hvor langt du skal løbe end de reelle problemer. Det fungerer lidt som en flugt og som en måde at få kontrol over sit liv på. For andre personer udvikler afhængigheden sig måske fra en slankekur, som fører ud på en glidebane, hvor træningen tager overhånd, fordi man har en kæmpe angst for at tage kilo på igen.«

Færdes man i et miljø, hvor kropsofpattelsen og normalbilledet bliver rykket, kan det også føre til afhængighed. Man sammenligner sig måske med andre, som har en meget lav fedtprocent, er slanke og træner ekstremt meget og tænker, at sådan kunne man også blive, hvis man trænede lidt mere, påpeger Mia Beck Lichtenstein.

Husk at gøre andet end at løbe

De positive gevinster ved at løbe er, at musklerne vokser, og de ekstra kilo om maven forsvinder. Men når træningen overdrives, anstrenger man led, knogler og muskler for meget. Det kan give brud og langvarige følgeskader, fordi kroppen ikke får pauser og tid til at restituere.

Og at blive skadet er svært for en person,

som er afhængig af at løbe.

»For den, der er afhængig af løb, er der kun én ting, der dur; det er at løbe. Derfor er det så sårbart, hvis man bliver skadet,« siger Mia Beck Lichtenstein.

Træningsafhængighed er ikke en anerkendt diagnose i sundhedssystemet. Og det er generelt ikke et område, der er forsket meget i. Traditionelt har man primært forbundet løb og anden motion med sundhed.

Ifølge Mia Beck Lichtenstein er det derfor den enkelte løber, der selv skal prøve på at ændre sin tvangsmæssige adfærd.

Og det er muligt at komme ud af sin afhængighed.

»Der skal være opmærksomhed på andet end præstationer og resultater. At dyrke sin egen krop er jo et egofokus. Derfor er det ekstremt vigtigt at have nogle andre ting, som giver energi og velvære. Læs bøger, hør musik, se vennerne, gå i biografen. Vennerne vælger dig jo ikke, fordi du træner meget eller har en veltrænet krop. De vælger dig, fordi du er sjov, rar og omsorgsfuld. Det er de værdier, der skal ind i livet for den løbeafhængige.«

Vigtig at tale om afhængighed

Det er svært at sige, hvor mange mennesker der er afhængige af løb. Dels er det et emne belagt med tabu, dels er det svært at få et nøjagtigt overblik over antallet af løbere i Danmark.

Og endelig kan det være problematisk at definere, hvornår man er afhængig. Derfor er det vigtigt, at man taler åbent om afhængigheden.

»Jeg kunne godt tænke mig, at folk f.eks. skrev på Facebook, at de valgte at udgå af et motionsløb, fordi de havde ondt i hoften. I mine øjne er det en større præstation at sige fra, når kroppen gør ondt, end det er at presse den. I hvert fald når man har den personlighed, der siger, at man skal mere og mere og mere.«

Hun understreger, at det ikke handler om at sygeliggøre passionerede løbere.

»Hvis folk bare er engagerede, skal de for Guds skyld have lov til det. Men der er jo nogen, hvor passionen glider over i besættelse. Og dem har der ikke været så meget fokus på. Jeg tror faktisk, at der er noget skamfuldt i at sige det højt. Og jeg kunne godt forestille mig, at det vil blive et stigende problem i fremtiden med det store fokus, der er på sport og ikke mindst ekstrem-sport.«

Hun opfordrer landets løbeklubber til at oplyse om og tale om løbeafhængighed.

Klubber kender til afhængighed

Aarhus 1900 Atletik/Motion er med sine 1.700 medlemmer landets største. Formand Leif-Henning Jensen kender godt til løbere, der er blevet meget afhængige af løb:

»Vi har flere medlemmer, som er afhængige af løb. Altså medlemmer, som træner seks til syv gange om ugen. Men det har ikke været et fokusområde for os. Vores indsats er rettet mod struktureret og velplanlagt træning, så løberne opnår personlige resultater og undgår at blive skadet.«

Heller ikke klubben Aalborg Atletik og Motion har en overordnet plan for løbeafhængighed.

»Jeg har en forestilling om, at fænomenet vil kunne finde sted blandt klubbens eliteudøvere og supermotionister, mere end blandt vores almindelige motionister. Selvfølgelig er vi som trænere opmærksomme på, om der er ændringer i en løbers holdning og tilgang til træningen. Hvis der er det, taler vi med løberen om det,« siger løbetræner David Møller.

AFHÆNGIGHED

Derfor bliver man slave af løb

Når man løber – eller dyrker anden hård fysisk motion – stiger mængden af en række stoffer i hjernen. Blandt andre endorfiner, som kan betegnes som kroppens egen morfin, og belønningshormonet dopamin. Stofferne giver løberen et kick og en følelse af velvære. Man kan føle, at hjernen bliver tømt, og eventuelle problemer forsvinder for en periode.

Løbere taler også om at opnå Runner's high, altså at blive næsten euforisk høj, som i en rus, under en løbetur.

Man er afhængig, når man ikke kan lade være med at have en bestemt adfærd eller at tage et bestemt stof, og når det sociale liv bestemmes af adfærden eller det stof, man er afhængig af.

Kilder: Birgit Petersson, speciallæge, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, m.fl.

MARATON

Dagens store løb

I dag bliver Danmarks største maratonløb, Copenhagen Marathon, afviklet i Københavns gader.

Løbet, der i år finder sted for 35. gang, er blevet arrangeret af atletikklubben Sparta siden 1980.

Deltagertallet forventes i dag at være på ca. 14.000 løbere – hvoraf er de 20 pct. fra udlandet.

Rekorden fra 2010 er på 12.644 deltagere.



De to aarhusianere Jan Tagesen og Bettina Madsen indrømmer begge gerne, at de totalt afhængige af at løbe. De kan slet ikke få nok. Fotos: Gregers Tycho

»Løb er et frirum«

Han har løbet, hvad der svarer til turen rundt om Jorden. Fire gange. Men for Jan Tagesen er det ikke nok endnu.



Jan Tagesen løber mellem 120 og 140 kilometer om ugen. Foto: Gregers Tycho

af en enspænder.

»Jeg har da tilsidesat familiebegivenheder, hvis jeg var tilmeldt et løb i forvejen. Jeg løb maraton i Boston tre uger efter min datter blev født. Men ellers forsøger jeg at få løb passet ind

i hverdagen, f.eks. som transport til og fra arbejde.«

Løber for hjertebørn

Sammen med to ligesindede mænd har Jan Tagesen de seneste år også løbet for at samle penge ind til hjertebørn i det såkaldte KUUL-projekt. KUUL er en for-danskning af det engelske udtryk *cool*. De løber bl.a. fra Skejby Sygehus i Aarhus, tværs over Sjælland til København. Her gennemfører de så et maratonløb, inden de på Rigshospitalet donerer deres sponsoring.

»Jeg er nok lidt stædig,« lyder forklaringen på, hvordan man kan løbe 180 kilometer inden for et døgn.

»Når jeg har sat mig et mål, så gennemfører jeg det,« siger Jan Tagesen, en mand, der sammenlagt har løbet ca. 170.000 kilometer.

»Jeg får ro i hovedet«

Bettina Madsen løber for at lette sit hoved for tunge tanker. Og da hun mistede sin søster, brugte hun løb til at komme igennem sorgen.

SØREN BOY SKJOLD
INDBLIK@JP.DK

En dag om ugen dyrker Bettina Madsen ikke sport.

»Jeg er afhængig af at løbe og vil gerne gøre det hver dag. Men min krop skal jo have fri, selv om jeg ikke har lyst til det,« siger den 47-årige pædagog fra Aarhus Nord.

For hende er tre ugentlige løbeture suppleret med træning i et fitnesscenter en nødvendighed.

»Jeg får vendt alle de negative tanker, når jeg løber. Det giver ro i hovedet. Det er ikke nogen hemmelighed, at jeg er lidt tung i sindet. Når jeg har løbet, bliver jeg "lettere",« siger Bettina Madsen, som har en kære-

ste og to teenagebørn. Hun har løbet fast i mere end 20 år.

Løb fra sorgen

For seks år siden mistede hun sin søster, som døde af kræft. Tabet bearbejdede hun bl.a. ved at løbe.

»Det var en kæmpesorg. Nogle gange græd jeg bare, når jeg begyndte at løbe. Men efter 20 minutter kunne jeg tænke, at det skal nok gå, og at min søster forhåbentlig er et godt sted, på trods af at hun er død,« siger hun og fortsætter:

»Jeg var så tung i kroppen, som om jeg vejede 100 kilo. Jeg kunne ingenting. Men det hjalp at løbe.«

Familien kan også mærke, hvor vigtigt det er for



Bettina Madsen holder en enkelt løbefri dag om ugen. Foto: Gregers Tycho

hende at løbe.

»Min kæreste spørger nogle gange, om jeg ikke snart skal ud at løbe, for så bliver jeg en meget nemmere person at være sammen med. Og skal jeg til et eller andet arrangement på ar-

bejde eller privat, står jeg op og løber, f.eks. kl. 7 en søndag morgen,« siger Bettina Madsen, som helst løber alene.

»Når jeg løber, får jeg den tid for mig selv, jeg har brug for.«

Vil altid dyrke sport

Hun har haft perioder uden løb, enten på grund af graviditet eller skader.

»Jeg har overtrænet, og jeg blev skadet. Men jeg blev bare ved med at løbe alligevel. Jeg bildte mig ind, at det ikke gjorde ondt, men det gjorde det jo.«

For hende er et liv uden fysisk aktivitet utænkeligt.

»Mit hoved kan ikke klare, at jeg ikke løber. Jeg ville være lidt depressiv det meste af tiden. Så den dag, jeg ikke kan løbe mere, må jeg lave noget andet. Måske skal jeg lære at svømme,« siger Bettina Madsen.