

eller skal jeg lade være?” Så tror jeg, du kan komme ud med nogle meget slemme bivirkninger i den sidste ende: forringet sædkvalitet, humørsvingninger, depressioner, alle de her ting. Det er jo en kæmpe faktor, at hvis du har for lavt testosteronniveau, så får du depression, for du føler dig ikke som en mand. Hvis din krop presses nok, hvis du lader den være nede i et hormonelt underskud i for lang tid, og du ikke får den i gang igen, så tror jeg, du får nogle kæmpe bivirkninger i den sidste ende.

Også den udlægning er i overensstemmelse med forskningen på området. Stoffernes positive effekt betyder, at nogle oplever problemer med at håndtere den nedgang i styrke og muskelvolumen, som følger efter en kur. Men værre er det, at de også kan opleve mindre motivation, føle sig mindre beslutsomme og præget af større ugidelighed. Endelig vil nogle opleve ringere velbefindende, fx i form af dårligt humør og humørsvingninger (Kanayama et al., 2008; Mangweth et al., 2001).<sup>52</sup>

### Michael: “Jeg ville være blandt de bedste”

Michael var ærgerrig fodboldspiller, men som 26-årig stoppede han, fordi han var utilfreds med ambitionsniveauet og indsatsen hos sine holdkammerater og de klubber, han spillede for. De ville det ikke nok. Han havde altid styrketrænet som en del af fodboldtræningen, men da han stoppede med fodbold, fik styrketræning al hans opmærksomhed, og han blev opslugt af ideen om at bygge muskler:

Jeg bliver fascineret af den her muskelting. Det er æstetikken i det, der fanger mig. Det, at man kan kontrollere kroppen i detaljen, og at man kan styre sit liv minutiøst. Det er nødvendigt at gøre det, hvis det skal blive til noget, men det er det æstetiske i det, jeg fascineres af. Det formgivningsmæssige. Det vækker noget i mig.

Også bodybuildermiljøet fascinerede Michael. Det, kombineret med oplevelsen af, at han havde talent for den nye sport, gjorde, at han hurtigt blev hooked:

Jeg har talent for at bygge muskler lynhurtigt. Og det bliver flot. Jeg har fra naturen en ultralav fedtprocent, og jeg skal ikke gøre noget som helst for at holde vægten nede. Intet. Altså musklerne, de bygger sig bare lynhurtigt. Og uden overhovedet at bruge nogen som helst former for dopingpræparater tager jeg 14 kilo ren muskelmasse på det første år, jeg træner rigtig hårdt.

Med ca. et års træning uden steroider øgede Michael sin vægt med omtrent det samme (14 kg), som Jesper gjorde på 10 uger med steroider (12 kg). Men efter et år med konstant og hurtig progression begyndte Michaels fysiske udvikling

at klinge af. Det kom ikke som nogen stor overraskelse, og sammen med sin træningsmakker, der havde flere års erfaring med brug af præstationsfremmende stoffer, besluttede Michael at fortsætte sin udvikling ved hjælp af anabole steroider. Han lagde ud med de såkaldte “Thai-piller”, der indtages oralt. Produktnavnet er Dianabol, og de har været afsættet for mange brugere af steroider. Måske fordi de med henvisning til Arnold Schwarzenegger i miljøet også kendes som “Arnolds morgenmad” eller “Breakfast of Champions” (Fussell, 1991). Men Thai-pillerne blev hurtigt udskiftet med et andet anabolt steroid, Winstrol depot (stanozolol), som i stedet skulle injiceres. Det stof syntes han langt bedre om, da det forekom ham mere effektivt, og så havde det ikke pillernes væskeophobende bivirkning og førte heller ikke til lagring af ekstra underhudsfedt. Michael beskriver de år, der fulgte, som nogle af de bedste i sit liv:

Jeg nød det. Det var med et stort smil på. Jeg var i verdens bedste humør, når jeg trænede, og efter jeg havde trænet. Jeg var så glad, så glad. Jeg gjorde noget godt for mig selv. I al den tid jeg bruger steroider, da er jeg verdens gladeste mand. Verdens gladeste.

Den lykketilstand indebar også en vis portion selvoptagethed:

Jeg er høj. Jeg kan næsten ikke få nok af mig selv. Jeg bliver meget narcissistisk. Når jeg kan komme til det, så kigger jeg på mig selv i spejlet; ser på toningen og stregerne i det. Så står jeg og fleks mine arme og mit bryst. Ofte går jeg rundt hjemme i lejligheden i bar overkrop eller bare i underbukser og går hen foran spejlene for at finde ud af, hvordan ser jeg ud? Hvad med lårene? Hvordan skal der bygges? Skal der trænes mere lateralt i den kommende tid? Hele tiden går jeg og vurderer på, hvordan jeg kan få billedet til at passe.

Efterhånden som han udviklede sin fysik, fik han også gradvist større anerkendelse i miljøet. Hans liv blev struktureret omkring træning, kost, restitution og stoffer. Han fokuserede på sig selv og sit eget projekt, men var også ærlig om, at det var det, som han prioriterede. Da han mødte en pige, lavede han derfor en aftale med hende, hvor han sagde:

“Hvis vi skal være sammen, så vil jeg ikke have, at den dag du kigger i grøntsagsskuffen i køleskabet og ser, at den er fyldt med insulin og væksthormon, at du så flipper ud. Eller hvis du ser, at der ligger 500 ampuller af et eller andet i min sportstaske. For så skal vi ikke være sammen”. Så sagde hun: “Ok, det er i orden, at du bruger steroider, du skal bare ikke bruge noget pulver til næsen”. For det er også en del af miljøet. Folk, de drikker ikke, så for at fyre den af i weekenderne, så tager de kokain.



Michael: *“Jeg er høj. Jeg kan næsten ikke få nok af mig selv. Jeg bliver meget narcissistisk. Når jeg kan komme til det, så kigger jeg på mig selv i spejlet; ser på toningen og stregerne i det. Så står jeg og flekser mine arme og mit bryst. Ofte går jeg rundt hjemme i lejligheden i bar overkrop eller bare i underbukser og går hen foran spejlene for at finde ud af, hvordan ser jeg ud?”* Modelfoto. © Jacob Lund / Alamy Stock Photo

Det var vilkårene for deres forhold, som de begge accepterede og levede op til. Michaels hurtige fysiske udvikling, optagelsen i og anerkendelse fra et miljø, hvor der blev trænet meget og seriøst, gav ham, kombineret med brugen af steroider, en udtalt selvtillid, som han nød: *“Det giver en ekstrem selvopfattelse. En skarphed. Jeg synes, jeg var rigtig flot. Når jeg stod for mig selv, havde jeg det sådan: Fuck, det ser godt ud det her. Er du rådden, mand!”* På et tidspunkt fik Michael ambitioner om at stille op i konkurrencer. Men hans intense ambition gjorde, at han ikke var tilfreds med at starte fra bunden og arbejde sig op fra de lettere vægtklasser. Han besluttede derfor, at hvis han skulle stille op til de danske mesterskaber (DM) i bodybuilding, så skulle det være i +90-kg’s-klassen – den mest prestigefyldte af sportens klasser. Internt i bodybuildermiljøet er der meget større respekt om den tunge klasse. *“Der er en helt anden status omkring den,”* sagde han og fortsatte med en analogi til motorsporten:

Hvad vil du helst vinde GP2 eller Formel 1? Man kan selvfølgelig godt stille op i GP2 for at kvalificere sig til at få et sæde senere i Formel 1. Men det springer jeg over, for jeg ved, jeg er god nok til at stå der. Konkurrencemæssigt vil jeg op i den store klasse, for det kan jeg komme. Jeg har talentet, genetikken og mentaliteten.

Hans tilgang, og de komplimenter, han fik, betød, at når han stillede op i den tunge klasse, var det ikke for at være med – så var det for at vinde. Og det drev ham fremad. Han ville hele tiden være lidt større. Op at “*stå blandt guderne, blandt de allerstørste*”, som han sagde. Det var ikke vanskeligt under interviewet at mærke, at hans ambition, mentalitet og tilgang til sporten, tilsammen gav ham de karakteristika, man også i andre idrætsgrene hæfter på det, man med en lidt slidt frase kalder “en oplagt vindertype”. I Michaels situation betød den tilgang også, at han ikke nærrede nogen illusioner om, hvad der skulle til, for at han kunne indfri sine mål: præstationsfremmende stoffer i store mængder.

Michael fortalte, at i den kreds, han var en del af, fik de deres viden om, hvordan stofferne skulle bruges og kombineres fra tidligere og nuværende brugere inden for bodybuildingmiljøet, både fra Danmark og fra USA. “*Og så kender vi et par læger, som er med i inderkredsen, men som ikke selv bruger. Men de træner og ved, hvordan det virker og kan derfor rådgive os*”. Men selvom Michael og de andre også ad den vej fik råd om, at der er visse grænser, de skulle være opmærksomme på i forhold til helbredet, overskred de dem. På spørgsmålet om, hvilke overvejelser han gjorde sig i forhold til sundhed og sit helbred, sagde han:

På det tidspunkt er jeg nok gået ud over den der med, at det er sundhedsskadeligt det her, eller at det er farligt. Den har jeg forladt. Den forlader jeg i det øjeblik, jeg starter på Winstrol og begynder at bruge meget af det. Jeg bruger rigtig meget.

Det betød ikke, at han blev blind for bivirkningerne. Det ville være uklogt, når fokus var rettet mod at konkurrere til DM.

Så jeg tager også stoffer, der skal sikre, at jeg ikke får den her aromatiserende effekt med at få testo-patter og så videre. Og for ikke at blive et mentalt vilddyr. Den har jeg med hele tiden. Jeg er bange for, at jeg overskrider en grænse, hvor jeg bliver vanvittig, fordi jeg har set mange, der bliver vanvittige, når de er på steroider.

Hans samlede medicinske regime virkede tilstrækkeligt godt til, at han ikke blev ramt af den negative aggressivitet, som han havde set ramme andre: “*Overhovedet ikke. Jeg er i fantastisk godt humør. Og jeg har et fantastisk sexdrive*”. Ikke længe efter blev steroiderne suppleret med kure med væksthormon og insulin for at opbygge endnu mere muskelmasse frem mod konkurrencen:

Der, hvor der er størst effekt, synes jeg, det er, når man parrer væksthormon med insulin, og det er parret med testosteron eller Winstrol. Hvis man parrer med Winstrol, så er man stadig sindssygt skarp, og man bygger muskler i et væk. Jeg havde sådan en oplevelse, når jeg sad i sofaen, sådan en sitrende fornemmelse i min krop, som om jeg kunne mærke, at jeg groede. Man tænkte bare: "Wau! Hvor er det vildt, det her!"

Men samtidig havde ambitionen på det tidspunkt sat sig i ham som en orm, der gnavede i hans realitetssans. Efterhånden mistede han perspektivet for verden uden for sporten og tog ikke andre hensyn til sin krop end de rent æstetiske og dem, der holdt ham fra at blive et "mentalt vilddyr":

Jeg var nået til det punkt, hvor jeg normalt ville sige, nej, nu holder jeg en pause på fx fire måneder fra steroider, men det gjorde jeg ikke. Nu tog jeg kun én kur, og det var én lang kur. Jeg holdt ingen pauser imellem.

I første omgang bekymrede det ham ikke, for han mente at have set andre, der tilsyneladende var i stand til at håndtere et sådant regime, uden at det havde konsekvenser for deres helbred. Men det gradvise skifte fra perioder på steroider kombineret med perioder uden til det, der endte med at blive én lang kur, var også båret af en frygt, der havde sneget sig ind på ham:

Frygten for, at når jeg ramte perioden, hvor jeg ikke tog kure, at jeg så ville tabe mig. At jeg ville blive mindre. At den her lyst til at være voluminøs, stor, stærk, uovervindelig, smuk; at den fortog sig. At jeg fik et dyk. Så brugte jeg bare nogle andre produkter. Så kørte jeg det i nogle måneder, så kørte jeg noget andet bagefter og så noget tredje senere igen. Så i stedet for at holde pause skiftede jeg bare ud mellem produkterne.

Med sit behov for hele tiden at blive større og stærkere og med sit fokus på konkurrencen forude kunne Michael ikke håndtere det muskeltab, som han vidste, var en uundgåelig konsekvens af at afbryde sine kure. Han følte, han ville blive mindre mand af muskeltabet, så i stedet øgede han doserne.

Og jeg begynder at skyde gråspurve med kanoner. Alt for store doser. Da er det gledet over og er blevet et misbrug, for jeg er også mentalt afhængig af det. På grund af det der med, at hvis jeg stopper nu, så går det den forkerte vej. Jeg glædede mig til, når jeg skulle hjem og fylde mig med steroider.

Hans krop begyndte imidlertid at reagere på de kontinuerlige behandlinger og høje doser af forskellige typer af medicin, og efter næsten to år uden pauser imellem sine kure blev han alvorligt syg. På det tidspunkt, tre uger før han skulle have

deltaget i sin første konkurrence – hvor han blev regnet som en af favoritterne i +90-kg's-klassen – brød hans krop sammen. Da det skete, var han blevet stor: *“Jeg er enormt tung på det tidspunkt. Jeg vejer 108,5 kg. Og er cuttet ned med en fedtprocent på 6,2”*. Svimmel, med et sløret blik, høj feber og lavt blodsukker fik han kontakt til sin læge og blev straks indlagt på hospitalet. Drømmen om succes ved DM blev med et revet væk. I den efterfølgende periode med rekonvalescens begyndte han at forstå alvoren i sin situation, mens han gled ind i en depressiv tilstand:

Og i de tre måneder, hvor jeg går hjemme, hvor jeg skal afgiftes, da har jeg en lang mental nedtur. Fra at have gået og været verdens gladeste mand i fire år i træk, så er jeg bare så trist, jeg er bare så ked af det. Det er meget depressionslignende. Jeg er rigtig ked af det. Og jeg taber mig rigtig, rigtig hurtigt, også fordi jeg har det så skidt mentalt. Så allerede efter en uge kan jeg ikke holde ud at se på mig selv i et spejl. Så får jeg en hel periode, hvor jeg ikke vil se på mig selv, selvom jeg jo stadig er voldsomt stor.

Efter en tid med afgiftning hjemme blev han planmæssigt indlagt igen. Da havde han en samtale med afdelingens overlæge, som han tydeligt husker:

Da kommer lægen ind. Hun lukker døren og sætter sig på min seng og begynder at snakke med mig. Da bryder jeg sammen. Jeg sidder rent faktisk og tuder som et lille barn. Hun siger: *“Næste gang du kommer ud til mig, Michael, da kommer du i en plasticpose. Du overlever ikke næste gang”*. Da fik jeg lige en lussing.

Her holdt Michael en lang pause. Han var stille og så væk, mens han ventede på at genvinde kontrollen med sin stemme. Så fortsatte han: *“Det var ikke så meget frygten for, at jeg skulle stå af. Det var bare hele min drøm om at stå på scenen og være så skarp. Den forsvandt bare. Det hele var væltet”*. Meddelelsen om, at han havde været døden nær, gjorde naturligvis indtryk. Men det var ikke det, at han havde befundet sig i en livstruende situation, der forårsagede hans mentale nedtur. Det var følelsen af, at noget var taget fra ham. Han følte en dyb uretfærdighed over, at hans krop ikke havde kunnet klare det, og at han ikke havde fået lov til at konkurrere og fuldføre sit projekt. Men på det tidspunkt var han ikke i stand til at placere ansvaret for nedturen hos sig selv. I stedet fik lægen, der fra sengekanten tog snakken med ham, skylden:

Jeg var rasende på hende. Jeg var nødt til at placere ansvaret et sted, og det fik hun. Det var hende, der var skyld i, at det ikke blev, som jeg ville have, det skulle være. Det var sgu ikke min egen skyld. For det kunne jeg heller ikke bære. At hele den der verden omkring det, den braser, den styrter sammen. At jeg så også skulle bære det ansvar, samtidig med

at jeg var nødt til at stoppe et steroidmisbrug, som jeg var dybt, dybt mentalt afhængig af, det kunne jeg ikke bære. Så min verden bryder sammen.

Som det fremgår, var han på interviewtidspunktet helt på det rene med, at vreden mod lægen var en projektion. Han var efterfølgende taknemmelig for den samtale, hun tog med ham:

Jeg har været rigtig glad for de ting, hun sagde til mig, sidenhen. Jeg har meget haft det sådan, at jeg kunne godt tænke mig at tage ud at besøge hende for lige at sige: "I owe you one". Sådan har jeg haft det mange gange. Bare for at vise, at alt er OK.

Michael kom helskindet igennem sit sygdomsforløb. Han trak sig helt ud af bodybuildermiljøet, skiftede det meste af vennekredsen ud og fik nyt job. Det betød imidlertid ikke, at han under interviewet agerede som en omvendt synder med afsky for steroider. Han kunne stadig mærke fascinationen:

Jeg må tage mig selv i nogle gange at tænke: "Hold op, det ku' være fedt at trykke stemplet i bund igen og give den fuld gas". At være der igen. Ikke som konkurrence, men bare fordi det er fedt. Det er totalt fedt. Og hele den oplevelse omkring det. Det tager jeg mig selv i nogle gange at tænke. Og det er sådan en misbrugstanke. Det er en afhængighedstanke. Den mentale dimension i det – wau! Det er bare fedt! Åh, hvor det virker. Man ved bare, hvordan effekten ville være ved at gå op og træne næste gang. Det er kraftedeme godt det her. Og om en måned, mand, da er jeg bare så skarp.

Men han har holdt sig fra det og lagde i stedet sin passion i sit job og i samværet med sine sønner. Michael var seriøs og ambitiøs med en eliteatlets indstilling til træning, progression og målsætninger, men endte som en misbruger, der havde mistet kontrollen over situationen.

Jonas: "Det handlede mest om, hvad andre tænkte"

Jonas' udgangspunkt for træningen var som nævnt fascinationen af filmstjernerne. De fungerede sammen med det maskuline miljø i centeret som inspirerende kontrast til skolelivet. Sammen med sin kammerat startede han med styrketræning som 15-16-årig. Men styrketræning kræver disciplin og kan være et slid, så han havde svært ved at bevare motivationen. Kammeraten holdt imidlertid fast og mødte på et tidspunkt en fyr, der kom til at gøre en forskel for dem begge:

Men min makker kørte på og blev så introduceret til en lidt ældre kammerat, en bekendt, som var meget større. Han var jo nærmest en verdensmand, syntes vi. En, der havde set