

Kvinder bryder tabuet om overgangsalderen

Alle kvinder kommer i overgangsalderen. Indtil nu har den været tabu, men det er ved at ændre sig.

For Alexandra Crosskey var de første symptomer tørre øjne. Siden kom angst og lavere selvtillid. Claire Sinclair oplevede en enorm vrede.

Men overgangsalderen har traditionelt været en livsfase, som kvinder gennemlevede i stilhed eller delte med ganske få af de nærmeste.

»Hvem har lyst til at tale om at være følelsesmæssigt ustabil?«, siger Claire Sinclair:

»Man siger jo ikke, 'jeg græd hele dagen i går', når man taler med sine kolleger. Man er svag og sårbar. Det er svært at vise.«



På bare de tre år, der er gået, siden jeg skrev min bog, er der er ved at ske en forandring. Kvinder vil gerne tale om overgangsalderen, og de vil gerne vide mere

Lotte Hvas, læge, forsker i overgangsalderen

Den 50-årige diætist Alexandra Crosskey og den 53-årige cand.mag. Claire Sinclair manglede et forum, hvor det ikke var sådan. Derfor står de to, som begge er briter bosiddende i Danmark, nu bag den første danske udgave af det internationale koncept Menopause Cafe. Konceptet er skabt i 2017 i Skotland og arrangeres nu i en række lande - i coronatiden også online.

Den første gang dukkede 15 kvinder op og fik vendt ting om overgangsalderen, det ellers kan være vanskelige komme ind på.

»Man sidder jo normalt ikke til en middag og taler om overgangsalderen. Det er ret private emner, det handler om. Psykiske symptomer som angst og depression. Koncentrationsbesvær og fornemmelsen af, at ens hjerne er en tåge. Det er typisk, at man ikke kan sove, så man har det endnu dårligere«, siger Claire Sinclair:

»Der er så meget, det kan være svært at tale om. Tag bare tørhed i skeden. Eller noget så intimt som dit forhold til din mand. Det handler nærmest om alle de tabuer, du kan forestille dig. Men jo mere vi taler, jo mindre tabu bliver det.«

Og der er efterhånden flere, der taler om det.

Internationalt har kendte kvinder som skuespillerne Cate Blanchett, Gwyneth Paltrow, Cynthia Nixon og Angelina Jolie fortalt åbent om deres erfaringer med overgangsalder. I England kæmper fagforeninger for, at virksomheder skal indføre en politik, der tager hensyn til kvinder i overgangsalderen, som man f.eks. også gør over for gravide eller småbørnsforældre.

Et mangeårigt tabu

Herhjemme skrev psykolog og tidligere topmodel Renée Toft Simonsen i 2018 bogen 'Jeg er fucking hot', der foreløbig er udkommet i otte oplag. Og sangerinde og radiovært Sanne Gottlieb har udgivet bogen 'Klimakteriesild', hvor kendte og så forskellige kvinder som Pia Kjærsgaard og Søs Egelind fortæller om overgangsalderen. Journalist og tidligere tv-vært Line Baun Danielsen har sin egen blog, hvor hun beskæftiger sig med emnet.

I Danmark går en kvinde i gennemsnit i overgangsalderen, når hun er 52 år. Der findes 1.122.837 danske kvinder, som er over 52 år.

Alligevel var det at være - eller at have været - i overgangsalderen i mange år tabu, fortæller læge Lotte Hvas.

»Ej, Lotte, du kan da ikke kalde en bog for noget med overgangsalderen. Den slags kan man da ikke have liggende på sit sofabord«, sagde veninder til Lotte Hvas, da hun i 2017 efter i årevis at have forsket i overgangsalderen og skrevet doktorafhandling om emnet ledte efter en titel til en bog baseret på interviews og spørgeskemaer om kvinders oplevelse af overgangsalder.

Mænd var mere direkte.

»Den kan jeg ikke give min kone. Jeg kan da ikke antyde, hun er i overgangsalderen, sagde de«, fortæller Lotte Hvas:

»Men på bare de tre år, der er gået, siden jeg skrev min bog, er der er ved at ske en forandring. Kvinder vil gerne tale om overgangsalderen, og de vil gerne vide mere. Det er super, at vi endelig bryder tabuet.«

Bryder man først tabuet, kan man lære meget af overgangsalderen. Det har Nina Jensen oplevet, både professionelt og privat. Hun er psykolog og specialist i arbejds- og organisationspsykologi.

»I overgangsalderen bliver kvinder lidt mere utæmmede og vilde og ukontrollerbare, og det kan være skamfuldt at miste kontrollen over sin krop. Mange symptomer kan man skjule, men overgangsalderens hedeture, hvor man er helt rød i hovedet, kan alle se«, siger hun.



Foto: Andreas Merrild

Dem fik hun selv, da hun stod som konsulent i en workshop med direktører og vigtige klienter.

»Jeg lærte at sige højt, at jeg fik en hedeture, og jeg opdagede, at når man taler om det skamfulde, fordamper det. Måske er det nemmere netop i disse år, hvor man i ledelsen nu også gerne må være mere sårbar og menneskelig«, siger Nina Jensen.

Nu ser hun sin overgangsalder som en mulighed og tænker, at den også kan være det for andre kvinder:

»Vi er så vant til at tro, at det kun er det, vi tænker, der er rationelt. Men hvis man dykker ned i det, vil man opdage, at følelser og kroppens reaktioner kan være lige så rationelle. Dem kan overgangsalderen lære os at lytte til. For i den kan kroppen - nøjagtig som i en stresstilstand - ikke længere overhøres. Enhver krise giver mulighed for at overveje, om man lever på den måde, man gerne vil«, mener hun.

»Det er *trial and error*, når man begynder at tale om noget, man ikke plejer. Men det vil være godt for alle at gøre. Både for os i overgangsalderen og for dem, der er omkring os, så de ved, hvad der foregår«, siger psykologen.

Alder giver nye muligheder

I stedet for at skamme sig eller ærgre sig over, at noget er forsvundet, skal fokus flyttes til nye muligheder, mener Nina Jensen. Og den pointe er læge Lotte Hvas mere end enig i. Hendes bog kom til at hedde 'Overgangsalderen - bedre end sit rygte'.

»Ja, der sker nogle biologiske forandringer, men der er ingen grund til at skamme sig over at blive ældre. Heldigvis sker der det i disse år, at billedet af ældre kvinder ændrer sig. Ældre kvinder er ikke længere usynlige. Nu er der kvindelige præsidentkandidater, kvindelige tyske kanslere. I dag går kvinder ikke i stå, når de bliver 60. De har fuld knald på, og jo mere man kan spejle sig i positive kvinderoller, der medfører muligheder, jo nemmere er accept af aldersforandringer«, Lotte Hvas.



I overgangsalderen bliver kvinder lidt mere utæmmede og vilde og ukontrollerbare, og det kan være skamfuldt at miste kontrollen over sin krop

Nina Jensen, psykolog

Claire Sinclair og Alexandra Crosskey planlægger at holde den næste Menopause Cafe på engelsk til september, men Sinclair er også i gang med sammen med at arrangere en på dansk. De to værter håber, at mindst to gæster vil holde deres egne.

»De skal sprede sig over hele landet fra København til Roskilde og Odense og Aarhus. Og måske ud i resten af Skandinavien«, siger Claire Sinclair:

»Jeg drømmer også om, at mænd og teenagebørn kommer med og lytter, så de ved mere. Og kvinder, som endnu ikke selv er i overgangsalderen, så de kan forberede sig. Vi har brug for, at arbejdspladser begynder at tage hensyn til kvinderne i den periode. Vi har brug for forskning for at vide, hvad der faktisk virker. Jeg er blevet så gammel, at jeg har fået moustache, mine øjenbryn er forsvundet, jeg har hedeture, men jeg er blevet så gammel, at jeg er ligeglad. Jeg vil ikke skamme mig over mig selv længere.«

Alexandra Crosskey nikker:

»Overgangsalderen skal normaliseres. Den skal vi tale meget mere om. For alle kvinder kommer i overgangsalderen - de eneste, der ikke gør, er dem, der dør, før de kom så langt. Men det er godt, vi er kommet i gang.«