



Debat:Læge om overgangsalderen: Kvinder midt i livet har ikke brug for at blive påduttet en elendighedshistorie

8. marts 2024, Berlingske, Sektion 1, Side 24 (OPINION), Lotte Hvas..., 1202 ord, Id: ea215432

KRONIK.

Det begyndte så godt for nogle år siden.

Overgangsalderen blev pludselig hot, medierne greb historierne fra kvinderne, som nu for alvor er i gang med at tage bladet fra munden og fortælle, hvordan de har det.

Det har næsten ikke været til at få armene ned over, at det nu er tilladt at åbne et vindue på arbejdspladsen midt under en hedetur uden at blive latterliggjort.

Men så, lige pludselig, er det hele ved at gå over gevind og give bagslag. I stedet for at give kvinder over 50 et tiltrængt løft, italesættes overgangsalderen som en periode, hvor kvinder har så mange problemer, at de har svært ved at passe deres arbejde.

Fokus er på ultrakort tid blevet ensidigt, og efterlader os - igen, igen - med et indtryk af, at kvinder er i deres hormoners vold. Uligevægtige og utilregnelige, uanset om det er i puberteten, dagene før menstruationen eller i overgangsalderen, ja, faktisk i mange år før blødningerne helt holder op.

Mange har svært ved at genkende sig selv i fortællingen om, hvor svært det er. Som en kvinde på lige godt 50 år sagde forleden: »Jeg orker simpelthen ikke at læse det, der står i medierne om overgangsalderen - det er så forvrænget, negativt og langt fra den proces, jeg står midt i.«

Fokus og sygeliggørelse

I aviser, ugeblade og på de sociale medier har influencere gjort et stort stykke arbejde for at aftabuisere overgangsalderen. Og tak for det! For der har sandelig været brug for, at vi får et nuanceret billede af, hvordan overgangsalderen opleves, hvor alle kan føle sig hørt og set. Overgangsalderen opleves forskelligt fra kvinde til kvinde og er i det hele taget en kompleks affære, hvor både biologi, eksistens og kultur er i spil. Vi skal



også huske, at mere end to tredjedele af kvinderne enten har meget få symptomer eller symptomer, der er til at leve med i hverdagen.

Vi må heller ikke glemme, at overgangsalderen - selv når den giver mange gener - er en naturlig del af et kvindeliv, hvor mange kvinder også glædes over ophøret af menstruation, og at de kan slippe for prævention, bind og tamponer.

Det er en proces i et kvindeliv, hvor det handler om at finde sig til rette med en ny rolle som ældre - en slags omvendt pubertet.

En periode, der hverken skal sygeliggøres eller bagatelliseres. Allerhøjest afmystificeres.

Med det nye fokus på overgangsalderen ser det ud til, at det især er de kvinder, der har massive problemer, som bliver løftet frem i lyset. Og ingen tvivl om det - det kan være svært i overgangsalderen - enten på grund af hormonændringer eller på grund af andre ting, der sker i livet. Og nogle vil have glæde af hormonbehandling, hvis livskvaliteten falder.

Men fortællingen bliver hurtig ensidig, når kvinderne fremstilles som ofre for en uendelig række af symptomer, der skal håndteres, diagnosticeres og behandles. Udover hedeure, blødningsforstyrrelser og søvnproblemer, hører vi nu, at kvinderne lider af hjernetåge, koncentrationsproblemer, udmattelse og en række andre ubehageligheder.

Uarbejdsdygtige hormonelle kvinder

Faktisk sidder man tilbage med et indtryk af, at alt det, kvinder kan opleve i kroppen fra 40 til 55 år, er et spørgsmål om faldende hormoner uden skelen til alt andet, der foregår i livet.

Lige nu ser vi omridset af en helt ny fortælling dukke op: Inspireret af en debat, der har rullet længe i Storbritannien, begynder meningsdannere, hr-afdelinger og store arbejdspladser at tale om »Overgangsalderen på arbejdspladsen«. For nylig var nyheden på TV2.dk, at »i Storbritannien giver virksomheder kvinder fri - men Danmark halter langt bagefter«. Fagblade, som DJØF-bladet og Sygeplejersken, har i deres seneste numre også haft artikler om emnet, og andre er på vej. Umiddelbart drejer det sig om et tiltrængt initiativ, for igen: det kan være svært for nogle kvinder at yde 100 procent i en periode med mange hede-svedeture og natteroderi. Det er vigtigt, at kvinder ikke skal være presset til at sidde i store, varme kontorlokaler eller tvinges til at bære alt for varmt/syntetisk arbejdstøj. Små ændringer, som kan være guld værd.

Men problemet med indsatsen er risikoen for stigmatisering og det ensidigt negative fokus, som lægger op til, at kvinder generelt ikke kan passe deres job i de år, hormonsvingningerne raser.

Det er også problematisk, at vidensgrundlaget for mange af påstandene er ringe. Der er både i England og herhjemme lavet netbaserede spørgeskemaundersøgelser, hvor det formentlig især er kvinder med mange symptomer, der har svaret.

Det bliver derfor lidt løst hængende i luften, når en engelsk rapport postulerer, at op imod hver tiende kvinde i England siger sit arbejde op på grund af overgangsalderen - en tendens, som på ingen måde kan genfindes i forskning fra Danmark.

Samtidig foreslås helbredsundersøgelse til alle kvinder over 40, noget der i sig selv har skabt debat i England. Budskaberne sælges som »ligestilling« og til og med »menopauserevolution«, så det er svært at ikke hoppe med på vognen.

Men på trods af budskabet om »kvinderettigheder« gør flere nu opmærksom på risikoen for sygeliggørelse, og kvinder på vej i overgangsalderen frygter, at det bliver et »helvede på jord«. Ærgerligt, når vi nu ved, hvor meget forventninger betyder: Har du negative forventninger, viser forskning, at du også får flere symptomer.

Vi svækker modne kvinders styrke

En engelsk velanskrevet læge, dr. Iona Heath, slår hovedet på sømmet og siger om den engelske udvikling: »Disempowering women in the name of empowering them« - eller på dansk: »Vi kommer til at svække kvindernes styrke under dække af at give dem mere magt«. I min optik skal arbejdsmarkedet have plads til alle, der i en periode ikke kan yde optimalt. Uanset årsag. Der er ikke behov for særordninger på grund af en biologisk »diagnose«, der åbner for rettigheder, som mange kvinder ikke har brug for.

Samtidig glemmer initiativtagerne det faktum, at kvinder omkring overgangsalderen ofte er erfarne, vidende, energifyldte, kloge på sig selv og i stand til at sætte egne grænser. Glimrende lederegenskaber i øvrigt.

Vi er også nødt til at diskutere, om det virkelig er overgangsalderen, der gør, at nogle kvinder har det hårdt på arbejdsmarkedet? Der løbes hurtigt, arbejdspresset stiger, og der mangler hænder til at udføre arbejdet. Er det så kvinders hormoner, der skal udpeges som syndebukken og gøre kvinder til ofre for deres egen biologi? Eller er det helt forståeligt, at kvinder vælger at sige, at nok er nok og søger nye græsgange? Vi skal kunne rumme at have flere historier i hovedet på en gang, og alle skal føle sig taget

alvorligt. Men vi skal bevare vores kritiske sans. Så når den negative fortælling får massiv overvægt i medierne, er det nødvendigt at sætte hælene i.

Kvinder i overgangsalderen har behov for anerkendelse og respekt. Ikke mindst på arbejdspladsen. Alderisme, hvor kvinder over 50 bliver forbigået eller set ned på på grund af deres fødselsdato, er måske den alvorligste trussel, og den kan forstærkes af den negative omtale af overgangsalderen.

Vi skal derfor ikke bare tale mere om overgangsalderen, vi skal også tale om den på en ordentlig måde!

Lotte Hvas er speciallæge i almen medicin, dr.med. og forfatter til »Bogen om overgangsalderen«

Fortællingen bliver hurtig ensidig, når kvinderne fremstilles som ofre for en uendelig række af symptomer, der skal håndteres, diagnosticeres og behandles.

- »Kvinder på vej i overgangsalderen frygter, at det bliver et "helvede på jord". Ærgerligt, når vi nu ved, hvor meget forventninger betyder: Har du negative forventninger, viser forskning, at du også får flere symptomer,« skriver **Lotte Hvas**. Foto: Niels Ahlmann Olesen

Alt mediemateriale fra Infomedias er ophavsretligt beskyttet.

Du må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre mediemateriale fra Infomedias uden særlig og skriftlig aftale med udgiverne, som har ophavsretten til materialet. Det er ikke tilladt at gemme mediemateriale lokalt på f.eks. egen pc. Alt materiale skal tilgås via Infomedias systemer. En overtrædelse af nævnte er brud på ophavsretten og vil blive rapporteret til udgiverne, som har ophavsretten. Infomedias forbeholder sig ret til at kræve kompensation for misbrug, der strider mod jeres aftales bestemmelser eller gældende dansk lovgivning.

Kopiering

En aftale med Infomedias giver ikke ret til kopiering af mediemateriale. Denne ret kan opnås gennem en aftale med Copydan Tekst & Node, som dækker kopiering på tekstområdet. Læs mere om mulighederne for analog og digital kopiering for hhv. virksomheder og uddannelser på <http://www.tekstognode.dk>.