



Kvindealder

En film om
overgangsalderen

Manus og Instruktion

Stine Korst

Foto

Freddy Tornberg
Erik Sten

Lyd

Sven Nørgård

Klip

Merete Brusendorff

Fagkonsulent

Rolf Plesner

Komponist og musik

"Kvinderum"
Mikkel Nordsø

"Ain't she sweet"
Milton Ager / Jack Yellen
Jes Maribo

Speciel tak til

Ole Lyd Rasmussen

Produceret af

Venus Film

Med støtte fra

Statens Filmcentral
Sygekassernes Helsefond
Dansk Kommunal Arbejderforbund
Kreditforeningen Danmark
Sundhedspuljen

© Venus Film 1993

Udlejning

SFC
STATENS FILMCENTRAL

Længde 51 min.
Filtnr. 61-090
Videonr. V61-090
Decimalnr. 61.266

Forord

Med filmen "KVINDERUM" har jeg villet tegne et nuanceret og varmt billede både af de specifikke og de mere almémenneskelige ting, der knytter sig til dén kvindetid, som betegnes overgangsalderen eller klimakteriet.

Publikum er ikke alene den knapt halve million kvinder i Danmark, som er mellem 40 og 55 år - altså i overgangsalder alderen, men også deres mænd, større børn, andre familiemedlemmer og venner. Filmen henvender sig også til kvinder, der er kommet igennem "overgangen", og ikke mindst også til dem af os der er på vej ind i denne livsfase. Også "sundhedsbranchen" er et ønsket publikum!

"KVINDERUM" indeholder ingen facitlister, men videregiver forhåbentlig en del gode ideer, nogen fortrøstning og ikke mindst et større forståelsesapparat.

Kvindens overgangsalder står for mange mennesker som noget mystisk - og til tider truende, omgærdet med mange tabuer, uvished og angst. Og der er opstået en mængde myter og fordomme omkring begrebet. Tit betegnes overgangsalderen som en asexuel, ubrugelig og plagsom livsfase - Nogle kalder den endda "Af-gangsalderen" og "Den Lille Død"! Eller lidt populært ironisk: Fyrre, Fed og Færdig!. En af filmens opgaver har været at gennemhulle nogle af disse mange myter og fordomme og vise, at det "gængse" skræmmebillede bestemt ikke stemmer overens med virkeligheden.

Til forskel fra mange andre kulturer er overgangsalderen i vor vestlige del af verden synonymt med én eller anden sygdomsorienteret diagnose. Kvinder i denne alder beskrives ofte som grå, svedende og uligevægtige væsener med

udtalt hormonmangel brændt som et stigma i panden. Medicinalfirmaers og mange lægers ubetingede "mirakelkur" er hormoner, så man hverken mærker eventuelle fysiske gener eller psykiske dæmoner!. Anbefalingerne af hormoner har yderligere fået stærk vind i sejlene, fordi truslen om en eventuel kommende knogleskørhed er blæst helt urimeligt op. Kvinderne i filmen har, eller har haft deres overvejelser om hormoner eller ej. Det er individuelt hvem der tager dem, men én ting er sikker: Man er altså ikke syg, bare fordi man kommer i overgangsalderen!.

"KVINDERUM" definerer ikke overgangsalderen som en klinisk afgrænset medicinsk periode, men lægger mere vægt på alle de ting, der sker i og omkring mange kvinder i denne del af deres liv. Tiden rundt om overgangsalderen opleves selvfølgelig forskelligt fra kvinde til kvinde, men det er generelt, at det er Statustid. For de flestes vedkommende handler det osse om en uigenkaldelig markering af dét, at blive ældre. Både fysisk og psykisk. Døden rykker pludselig nærmere og man bliver bevidst om, at livet har altså en afslutning. Hvordan skal man forholde sig til dét at blive gammel, og frem for alt: hvad vil man med resten af sit liv?. KVALITET er det ord, som hyppigst har slået mig i de utallige samtaler, jeg har haft med kvinder. Rigtig mange giver udtryk for, at de i den sidste del af deres liv vil leve så fuldt og helt som muligt. De skal nå en hel masse ting. Afprøve og udfordre sig selv. Mange siger farvel til "flinkeskolen" og forsøger på mange af livets områder at udnytte den forholdsvis nye oplevelse af frihed.

De er så facinerende!

Hovedpersoner

Der er enkelte mænd og mange kvinder med i filmen, men de 5 gennemgående kvinder præsenterer hermed nogle af filmens emner, og sig selv



EVA 46 ÅR: "Før de fyrrer, dér tænker man, at man har hele livet for sig. Og der er bare masser af tid! Efter de fyrrer på et eller andet tidspunkt, så synes jeg, den tanke kommer ind, at nu handler det om resten af tiden! Hvad skal jeg gøre resten af tiden med mit liv, for at det skal blive godt? Hvad for nogle kvaliteter vil jeg have med? Og ikke nogen spildtid! Det synes jeg, er en vigtig del. Jeg vil ikke spille nogen tid, fordi på en eller anden måde, så er det afgrænset i den anden ende!"



ANNIE 49 ÅR: "Jeg begyndte at søge litteratur om, hvordan det egentlig var omkring overgangsalderen, for nu ville jeg have noget at vide! Men det var jo svært. Jeg fandt masser af bøger, men det var med dén her askegrå kvinde på forsiden! Og da det var det eneste, der var, så købte jeg sådan en bog. Og jeg blev så gal på den, da jeg havde læst den! Jeg drøede den simpelthen ud i affaldsbøtten! Hvor min mand han sagde, at han kunne da godt have tænkt sig at læse den! Jeg sagde, at jeg ville sgu ikke have, han læste lige netop dén bog!"



KATE 52 ÅR: "Overgangsalderen det var noget, der vinkede langt fremme i tiden! Min cyklus var fuldstændig, som den skulle være. Der var ikke noget! Men det kom nok lige så uventet, som kræftsygdommen kom. Altså som lyn fra en klar himmel!"



IRENE 54 ÅR: "Jeg giver mig selv lov til at være mere mig, end jeg har gjort før! Og det er dét, jeg oplever som en meget stor frihed!"



PERNILLE 51 ÅR: "Derfor er det jo alligevel bekymringsværdigt, at man skifter udseende! Det går heldigvis gradvist. Hvis man siger, at det går sådan i løbet af en ti år, og så ved man, at man bliver mere og mere rynket. Så jeg synes nok, at man vænner sig til det! Men samtidig er der én eller anden frygt, fordi hvad kan det ikke ende med?!"

Myterne

Hvad er en kvinde i overgangsalderen? - medlem af Hedeselskabet! Hvad er en klimakterietrøster? - En pels!

Overgangsalderen eller klimakteriet er et ungt begreb - ca. 150 år gammelt - og blev anset for en ret harmløs periode i kvinders liv, indtil lægerne i løbet af 1940'erne og 50'erne fik ny viden om kønshormonerne. Så gik det ellers løs med at sygeliggøre denne livsfase! Og dette absurde menneskesyn er ikke blevet mindre gennem årene. I England har man de senere år oprettet en del menopauseklinikker. Her kan de "stakels, skøre klimakteriekvinder" blive indlagt! Mange ser det som et udelukkende fysiologisk problem - de færreste prøver at se på kvindens livssituation som helhed.

Det er tankevækkende, at der i en forholdsvis ny håndbog for sygeplejersker står, at kvinder i overgangsalderen har tendens til at blive kleptomane! Eller at der, også i en forholdsvis ny bog om kvinder i overgangsalderen til praktiserende læger, gives forskellige "råd". F.eks. anbefales det kvinden at anskaffe sig en hund! Eller deltage i socialt arbejde, læsning og begrænset genoptagelse af erhversarbejde! Ellers må der psykiatri og evt. chokbehandling til. Sovemidler, beroligende midler og psykofarmaca kan også være en idé!

Beskrivelser af overgangsalderen i generel daglig tale handler næsten udelukkende om tab og totalt forfald i alle livets henseender. "Kvinden dør to gange", og den første død er altså klimakteriet! Perioden betegnes tit som asexuel, ubrugelig og plagsom, ellere som afgangsalderen!. "Fyrrer, Fed og Færdig" er et udtryk, som er gået helt ind i vort almindelige sprogbrug. Ganske vist lidt sødt og ironisk, men meningen er ikke til at tage fejl af. Livet for kvinder slutter nok så meget hér. De mister i værdi og associationer om sammens-

unkne, depressive, livstrætte kvinder, med knastørre skeder og rynket hud duker op for folks indre blik. Alt dét omkring ældre kvinder er lidt latterligt eller de opfattes som fuldstændig utilregnelige furier der helst skal behandles som rådne æg!

Myten om at kvinder notorisk skulle blive skøre i overgangsalderen, har intet på sig! Men mange ændrer sig på én eller anden måde og det er sikkert denne ændring, der af omgivelserne og måske også af nogle kvinder selv, bliver opfattet som "skørhed".

Tabu - en ensomhed!

Den forrige generations kvinder var tilbøjelige til at gå stille med dørene og affinde sig med tingenes tilstand. Det var ligesom forbundet med en flov og utilstrækkelig følelse at være i overgangsalderen. Og selv om de fleste kvinders livsvilkår og bevidsthed har ændret sig radikalt, er det stadig en meget ensom periode i mange kvinders liv. Kvinder affinder sig ganske vist ikke i så udstrakt grad med tingenes tilstand som førhen og har da også mange flere muligheder idag, men vi går stadig utrolig stille med dørene! Måske fordi vi stiller så store krav til os selv om, at vi skal være så stærke og ungdommelige hele tiden. Vi vil ikke tabe terræn eller krakelere i "lakken".

ANNIE: "Før i tiden, Rødstrømpetiden og basisgrupperne dér, da kunne vi snakke om alting! Der snakkede vi om mænd og børn og sex og jeg ved ikke hvad, så dét måtte vi også kunne snakke om. Så jeg gik ud og prøvede at snakke med nogle af de der kvinder og sige: Hvordan har du det? og sådan noget. Nej, siger de så! Jeg har det fint! Det har jeg ikke mærket noget til endnu! Det var godt nok underligt, synes jeg, for jeg kunne stå og snakke med en kvinde og jeg kunne se, at hun fik en hede stigning! Og så står hun og siger, at hun har det fint og at det har hun ikke mærket noget til endnu! Og det mødte jeg stort set alle vegne. Og jeg vil også sige, at det kan godt være, at jeg har været usikker og haft paraderne oppe - at jeg ikke har turdet tage det sidste skridt. Så jeg vil da godt tage meget af det på mig selv osse! Men det er generelt, at vi snakker ikke om det!"

Mange af dagens kvinder savner dén intimitet, der ligger i at kunne udveksle tanker og overvejelser, både om fysiske såvel som psykiske aspekter med andre

kvinder, men bestemt også med deres mødre. Men mødre slår det enten hén, eller henviser til myterne. Nyere undersøgelser viser, at kvinders forestillinger om, hvad overgangsalderen er for noget, afspejles vældig meget af, hvordan de har oplevet deres egne mødre i dén periode. Jo værre moderen synes at have haft det, des mere negative er forestillingerne om selv at komme i overgangsalderen.

At veninder heller ikke gerne snakker sammen indbyrdes om det, er chokerende. Mange er bange for at blotte sig, mange lader som om det er et fænomen, der slet ikke eksisterer og dét, at få menstruation er ofte et statussymbol kvinder imellem!

PERNILLE: "Ind imellem har jeg været ret ensom med at finde ud af, hvordan jeg skulle tackle min egen overgangsalder, fordi veninder og bekendte på samme alder slår det hén! Og det er bestemt i den bedste mening! Jeg har jo også oplevet yngre kvinder, som mente, at det fandtes ikke mere! At det er noget gammeldags noget. Det er noget, kvinderne havde brug for at dyrke, dengang de var hjemmegående og ikke var så interessante iøvrigt. Så derfor er det svært at komme til at snakke om. Og så selvfølgelig fordi det er forbundet med at blive ældre og med tilsidst at skulle dø!"

Ryggen mod muren!



Selvom der kan være pokkers mange besværligheder forbundet med dét, at være kvinde, er det positivt, at vi kan mærke vores krop så meget. Den er så meget til stede i mange af livets forhold, men nok specielt under graviditeter, fødsler, menstruation og så altså når vi holder op med at menstruere.

ANNIE: "Jeg drømte ikke om at få flere børn! Jeg har 3 børn. Men alligevel så kom ønsket om: Kunne du få en lige hér på falderebet?! Og der var en sorg over ikke at få menstruation mere. Det var der for mig, og det tror jeg egentlig, der er for mange kvinder. At nu er det slut! Nu er dén del slut i dit liv! Uanset om du vil det eller ej, så kan det aldrig lade sig gøre mere! Og jeg følte det lidt som....som jeg siger, blive klasket mod muren! En erkendelse af, at nu er du altså nået hertil!! Og hvad nu?!"

Nu til dags er det nok de færreste kvinder, der synes, de falder i værdi, fordi de ikke kan føde flere børn. Det hand-

ler i langt højere grad om, at mulighederne ikke mere er der. Og mændene - ja de kan jo blive fædre langt oppe i årene - egentlig lige til de dør. En del mænd finder jo betydelig "yngre modeller", som de får børn med, samtidig med at børnebørnene drysser ind! Dét er uretfærdigt! Men vi er måske "heldige" som kvinder, at "vi er nået hertil! Og hvad nu?", som Annie siger. Overgangsalderen er nemlig, om ikke andet, så en fysiologisk gøren opmærksom på, at livet ikke fortsætter i det uendelige. Vi er på vej ind i alderdomsfasen.

Klimakteriet kommer af det græske ord "klimakter", som betyder "trin på en stige" og blev i antikken mest anvendt i astrologisk betydning som udtryk for kritiske tidspunkter i livet. Og overgangsalderen er en krise, som mange sammenligner med puberteten, blot med dén forskel, at man nu har en masse erfaring i bagagen!.

Men usikkerheden og uvisheden er lige stor. I puberteten ved man ikke, hvor

man kommer hén, hvad man skal lave, hvordan man kommer til at se ud og det er lignende følelser, mange kvinder i overgangsalderen har. De ved heller ikke, hvor de kommer hen, hvad de kommer til at lave eller hvordan de kommer til at se ud! Dog med den væsentlige forskel, at de ikke mere har hele livet liggende foran sig, men kun den forholdsvis korte tid, der er tilbage. Mange ting bliver taget op til revision og brugt positivt - eller gemt ekstra langt væk.

Kvinde - kend din plads!

Det er nok en sandhed med modifikationer, når nogle kvinder siger, de ikke bekymrer sig om at blive ældre og gamle. At være "oppe i årene" kan være en balancegang på en ambivalent knivsæg. På den ene side er der krav, både fra én selv og fra omgivelsernes side om, at holde sig ung og aktiv i længere og længere tid. Samtidig skal man også kende sin "aldersplads". I den vestlige kultur er det, modsat mange andre kulturer, ikke særlig respektabelt at blive ældre og gammel. Det er ikke smukt og minder omgivelserne for meget om eget forfald og dødens nærvær. Vores kulturelle idealbillede er, måske lidt stereotyp udtrykt, de unge, smukke, velfungerende, produktive mennesker med glat hud og spændstighed, med formerne i orden og tiltrækkende sexuel set. Udstråling, rynker, visdom og livserfaring er ikke nær så attraktivt, specielt ikke for kvinders vedkommende. Reklamerne giver os et meget godt fingerpeg om, hvem der er in, og voksne kvinder optræder hér stort set kun i reklamer for livsforsikringer, rengøringsmidler, antirynke-creme og medicinalprodukter.

KATE: "Det er ok at være 40! Så længe man er i 40'erne, så er man stadig lidt ung og kan køre med på den der ungdomsbølge! Og i ugebladene siger kvinderne: Uh hvor er det skønt at blive 40! Det er simpelthen bare det skønneste at være 40! Men der er faktisk ikke nogen 50-årige, der kommer og fortæller det dér. Det er ikke interessant nok!"

Men det hjælper en del, at vi kan gøre meget for at se ungdommelige ud. Levestandarden er høj og vi bliver ikke nær så slidte, som den forrige generations kvinder. Der er sket en revolution med hensyn til tøj, hvor konventioner-

ne ikke er nær så stramme i aldersopdeling. Vi behøver ikke nødvendigvis gå i gråt eller beige konetøj med en anstændig længde et uklædeligt sted under knæet, mere. Flere generationers kvinder ses ofte med det samme tøj på. Og alligevel er der et eller andet med, at vi skal huske på kravene om vores "adstagede aldersplads". Frem for alt må vi helst ikke vise vores sensuelle sider. For det er da slut nu - ikke!!!

ANNIE: "Nogle gange er det også svært, fordi jeg elsker f.eks. at gå til fester! Jeg elsker, at der er sjov og jeg kan osse godt lide at klæde mig forførende på nogen gange. Og være fræk og flirte og sådan noget. Og dér har jeg da fået bemærkninger om: Nåh! Du er rigtig oppe på dupperne! Og: Der er ild i gamle huse! Og: Panik før lukketid!! Og dén slår! For jeg vil jo ikke virke latterlig! Jeg vil jo ikke være sådan en gammel panisk kvinde, der styrter rundt for at få fat i mænd og sådan noget. Så den slår da forbasket hårdt!!"





Ungdoms- mist - en sorg!

“KVINDERUM” handler en del om, hvordan man ser på sin egen alder og oplever sig selv som aldrende menne-

ske - i forhold til sig selv og i forhold til omgivelserne. Det har ikke kun noget at gøre med, at tiden bliver knap. Det har i første omgang nok i højere grad noget at gøre med at miste sin ungdom - også i forhold til udseendet. Allerede omkring de 35, bliver mange kvinder pludselig klar over, at deres udseende ikke er en selvfølge mere. De små, umærkelige rynker starter omkring øjnene, små fedtdepoter skyder frem rundt omkring på kroppen og huden bliver lidt mere slasket. Det går op for os, at ungdommen har nået et forkert vendepunkt, og det kommer ofte bag på de fleste. Det er et chok og også en sorg for mange kvinder. En krise, som det kan tage lang tid at få bearbejdet og ikke mindst at forsone sig med. Og selv om forandringerne er små og kommer langsomt, er det alligevel en stor ændring. Det har ikke bare noget at gøre med “reklamens magt”. Det er vores identitet, vi skal have hevet med “over”!

NANCY: “Alle unge kvinder som jeg har kendt, de har altid sagt, at når de blev ældre, så ville de ældes lige nøjagtig som nu naturen skænkede dem! De ville ikke bruge tid og penge på det pjat! Og alligevel, som jeg nu i min egen alder har fulgt dem, så bruger de både tid og penge!”

Og det ses jo gang på gang, hvordan kosmetikhylderne vokser. Nupolutgen breder sig og work-out videoerne fylder i takt med, at alderen stiger. Selvfølgelig har det meget med ens selvtillid at gøre. Ens eget velbefindende. Men det har også meget at gøre med at føle sig attraktiv. Selvom det er for partnerens eller en evt. partners skyld, at vi vedligeholder os selv og forsøger at gøre os smukkere, så er det nok i sidste instans i forhold til rivalinderne. Kvinde er kvinde værst, og vi kan ikke komme udenom, at vi i høj grad måler os i forhold til hinanden.

Den tabte “markeds- værdi”!

Man opdager, man er “blevet for gammel”, når f.eks. stilladsarbejderne er holdt op med at pifte efter én! Eller når den unge mand på cafeen tror man er omkring de 20 - han har kun set én bagfra - og siger: Det må De undskyldede!, når man vender sig om, efter at være blevet kontaktet af ham! (Dette er blot et billede på dét, at tabe i værdi - rigtig mange yngre mænd - og mænd i andre aldre - føler sig heldigvis tiltrukket af modne kvinder. Den yngre mand gik også efter en yngre “sild” og blev chokeret over at møde en ældre).



EVA: “Jeg har været alene i lang tid, og haft nogle kærester ind imellem, men så kommer også dén tanke: Jamen hvordan er man egentlig på det der marked - sælg dig selv - eller som det egentlig ikke er. Men alligevel! Hvad synes mænd om mig? Er jeg attråværdig, når jeg kommer ud?! Og dé mænd jeg skal møde, har jo også en krop, som er midt i 40'erne eller et eller andet sted deromkring. Hvordan har jeg det så med dét?! Deres krop forfalder jo også og bliver rundere eller kantet eller hvad ved jeg!”

Jeg bliver ikke så feteret som før i tiden! Jeg kunne godt gå ud og føle, at mænd kiggede efter mig. Det synes jeg ikke, de gør mere! Det er ikke den fysiske side som sådan, der bliver fokuseret på. Og nogen gange ville jeg ønske, det var det.

Det ville være lidt lækkert!”

Mænd kigger efter lækre kvinder, ligesom kvinder kigger efter lækre mænd. Når vi går ud på “markedet”, er det jo en gensidig “jagt”, og ingen kan nok sige sig fri for, at de i første omgang kigger efter dén, der ser bedst ud. Hvilket ikke er ensbetydende med, at man finder indholdet ok i forhold til varige forhold o.lign., men ingen går hen til

dén med størst topmave først! Vedkommende kan sagtens vise sig at være det mest interessante, varme og sjove menneske i lokalet, men det kan jo ikke umiddelbart ses. Rent tiltrækningsmæssigt og æstetisk betyder udseendet en masse.

KATE: “Det er da klart, at det er da noget med at miste i værdi som kvinde! Dén har jeg da i mig, men det er så igen noget med at kunne holde sig levende. Og hvis man holder sig levende, så passer man vel osse til den alder, man får. Det er da fuldstændig rigtigt, at et menneske kan da holde sig levende langt oppe i årene. Og du tænker da heller ikke på, hvis du sidder overfor et levende menneske med udstråling og som har noget at fortælle dig, at: Gud hvor er vedkommende gammel og rynket!”

Alt dét ved jeg godt! Men det er mest noget med de andre. De må godt være sådan. Jeg vil helst blive ved med at se ud, som jeg ser ud nu. Hvis bare jeg kunne komme til det! Så ville det være fint. Jamen, det indrømmer jeg da!”

Kroppens forfald - en proces!

Sorgen og forvirringen over at kroppen ældes og man skifter udseende, kan være stor og det kan tage lang tid at få sin identitet til at gå i takt med processen.

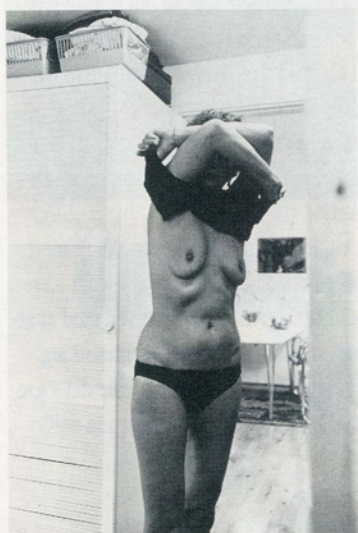
IRENE: "Altså kroppens forfald! Det sker jo også sådan ganske langsomt, hvor man først opdager, at man har fået lidt flere rynker og så med tiden bliver de flere og muskulaturen bliver lidt slap. Maven hænger lidt og man har ikke Marilyn Monroe bryster mere! Og måske også noget med, at ens ydevne ikke er, hvad den har været før. Det har jeg måske været længe om at acceptere. Men det er et faktum, at sådan er det nu! Og jeg har måske i en del år kæmpet mod at erkende det, fordi jeg havde en periode, hvor jeg trænede meget og løb meget og spillede tennis med piger, der var yngre end mig. Jeg skulle være god nok hele tiden! Og levede også sådan meget fornuftigt og asketisk. Men der oplever jeg den føromtalte frihed, fordi jeg ligesom accepterer mere, at sådan er det nu!"

Det er en pokkers lang proces, også selvom den går forholdsvis langsomt. Nogle kvinder, der selv betegner sig som vi "der altid har været grimme", fortæller, at de ikke har dé problemer. Dem har de overstået forlængst. De føler tværtimod, at nu får de mere plads. Den indre styrke de livet igennem har været nødt til at satse på og udbygge, dén er de nu langt foran de førhen "kønnere" med.-

Men de fleste går der dog nok lidt panik i, når de første grå hår dukker frem. Det er sgu` ikke spor sjovt. Og de bliver bare flere og flere!. Det er ikke de mest flatterende billeder af ældre kvinder, der altid dukker frem i bevidstheden.

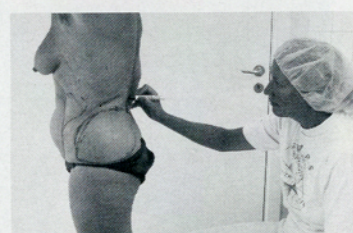


PERNILLE: "Jeg tror en ting der har hjulpet mig her på det sidste, det er, at jeg gør meget ud af, at den sidste del af mit liv skal være så spændende som mulig. Og så kan jeg ligesom sige, at da jeg var ung, dér drejede det sig om at se godt ud! Og nu drejer det sig om at se godt ind! Altså at indse og erkende, hvad det hele egentlig er for noget. Og hvordan jeg vil forholde mig til dét. Altså livet bliver mere dyrebart, jo nærmere man kommer døden. Det er jo klart! Der bliver mindre og mindre af det!"



Krop og selvtillid!

12



Dén industri der har specialiseret sig i foryngelse, er på kort tid blevet kolossal. Hvis rynkerne skulle blive for markante eller brysterne hænge for slapt, kan vi hæve, udglatte osv. Er dellerne for meget, kan vi blive fedtsuget. Kosmetikbranchen har kronede dage, og også mange "templer" er skudt op: Fitness klubber, body-art og Form og Figurcentre. Vi kan blive hjemme foran videoen og dyrke work-out og aerobic. For mange kvinder har Jane Fonda og hendes videoer været et idealbillede i mange år. Hun gik ind for, at det er både naturligt og smukt at blive ældre. Kvinder over store dele af verden fulg-

te svedende i hendes fodspor. Men hvad gør konen så? Hun svigter hele sin generation af kvinder ved at få foretaget kosmetiske brystoperationer (og ansigtsløftninger mm?), fordi hun har fundet sig en yngre herremodel!!

BODIL: "Jeg synes, der er så mange ting, man prøver at gøre. Man prøver at dyrke motion, man prøver lidt work-

out, man prøver nogle slankekre og sindsygt dyre cremer og ting og sager. Og jeg synes altså ikke, det hjælper! Og så er det, man kommer til dét, hvor man synes, ens mave den...der er simpelthen for meget! Så er det, man tænker: Så er det kniven! Jeg vil godt ældes med ynde, men altså kniven, det synes jeg er en god ting. Så derfor fik jeg det altså gjort! Og har også fået foretaget andre småoperationer!"

Bodil får foretaget en fedtsugning både på maven og på "mørbradene", hvor dé fedtdepoter sidder, som kommer hos mange kvinder med årene. De er stort set umulige at få væk på anden måde, men metoden skaber megen ambivalens og dobbeltmoraliske følelser hos mange mennesker. De mener, det skal gå den naturlige vej, med svedende joggingture, slankekre mv., som ofte forpester folks og omgivelsernes liv, men alligevel ikke gør noget radikalt ved lige dé områder på kroppen. Er man ikke bange for kniven eller sugeapparatet, og iøvrigt går til en ordentlig plastikkirurg, er det pengene værd - hellere før end siden. Det har en stor indflydelse på ens selvtillid, at man selv synes, man ser appetitlig ud.

NANCY: "Jeg tror, at de fleste kvinder accepterer fakta, men vil gøre det med så stor ynde som muligt, hvis de interesserer sig for deres udseende. Jeg har aldrig hørt om nogen, som er paniske og ikke vil blive ældre. Men jeg har selvfølgelig mange kunder, der vil gøre meget og gå langt, for at standse tiden! Men du kan aldrig nogensinde lave et ansigt, som er modent, ligemeget hvor meget du fylder ud og du arbejder på det, du kan aldrig gøre det 20 år, hvis det er 60! Men du kan gøre det flot og velplejet!"

Sexualiteten!

Fordommene om at kvinders seksualitet og lyst nærmest "visner", når vi kommer i overgangsalderen, er nogle af de mest negative forventninger både omgivelserne og mange kvinder selv har.



Det er en udbredt holdning i vor kultur, at ældre og gamle mennesker ikke har noget erotisk liv. Sexualiteten og erotikken tilhører ungdommen og forekommer uæstetisk i forbindelse med ældre mennesker.

ANNIE: "Jeg har altid været glad for sex og erotik, men pludselig fandt jeg ud af, at jeg stort set ikke tænkte på andet, hele dagen og natten! Jeg så dejlige mænd alle vegne og var også enormt glad for min mand. Og jeg havde egentlig lyst til at elske hele tiden! Jeg var næsten fuldkommen umættelig! Og det kom sådan helt bag på mig. Fordi dét havde jeg jo ikke regnet med! Alle myterne omkring overgangsalderen siger jo: Jamen så er man færdig! Det er tørre slimhinder og man mister lysten og alt det der! Og det havde jeg jo også gået og været bange for. Og så

sker der simpelthen et brag! Hvor jeg, om ikke vågner op, så kommer fulds tændig op på dupperne!"

Det er ikke påvist nogen steder, at kvinder i overgangsalderen mister lysten. Det dalende østrogenhormon kan påvirke seksualiteten på grund af de fysiske virkninger, det kan have på skedeslimhinderne, som kan skabe tørhed og føre til irritation og smerter ved samleje. Dette kan dog afhjælpes meget nemt ved hjælp af østrogenbehandling tilført lokalt som stikpiller f.eks.. Andre benytter sig af naturlige olier, eksplorationscreme o.lign. Men kvinder med et regelmæssigt sexalliv i og efter overgangsalderen, har færre og mindre udtalte forandringer af skedevægge- og slimhinder, end kvinder, der nedsætter eller helt ophører med den seksuelle aktivitet.

13

Friheden!



14

For mange kvinder sker der en lang række forskellige ændringer i deres liv lige hér. Samtidig med at overgangsalderen sætter en effektiv stopper for muligheden for at få flere børn, flytter de store børn hjemmefra. Selvom det for mange er en sorg, giver det også en mængde nye muligheder.

IRENE: "Det positive der er sket for mig, det er, at jeg er kommet ud over at føle mig i omsorgsrollen. Hvor jeg er blevet mere bevidst om mig selv som dén, jeg nu en gang er! Og mere bevidst om mine egne behov. Og det giver en utrolig stor frihed! Fordi jeg tillader mig pludselig at gøre noget, som jeg ikke har kunnet tillade mig selv før!

Et "nyt" liv kan starte hér og rigtig mange kvinder bruger denne nye epoke i livet som en udfordring og frigørelse, og opdager potentialer, de ikke anede, de havde.

Andre kan opleve, at livet går helt istå og at de ikke kan komme ud af deres dødvande.

Selvom denne livsfase hører til én af de naturlige overgange i et liv, er den samtidig en krise, hvor mange ting bliver taget op til revision eller gemt ekstra langt væk. Man kan bruge overgangsal-

deren som en undskyldning, eller man kan tage de mange udfordringer op - og bruge dem. Det afhænger meget af den enkelte kvindes temperament, muligheder og mod.

Krisen behøver ikke blive en katastrofe - sådan føles kriser jo altid, mens de er der - men den kan blive et vendepunkt. Det er både en opløsnings- og en samlende fornyelsesproces, der er igang og det er klart, at vi føler smerte og forvirring, når vi forlader en velkendt fase i vort liv, og samtidig er på vej mod noget nyt. Det har slået mig den ene



gang efter den anden, når jeg har snakket med kvinder, at overgangsalderen, den handler for størstepartens vedkommende om kvinder, der er på vej! Det kan være svært at finde ud af alle de muligheder, der er idag. De ligger



lige foran eller lige om hjørnet. Dét, det gælder om, er at finde dem og frem for alt at turde tage dem. De fleste af filmens kvinder har taget nye uddannelser inden for de seneste år, eller de har/er ved at supplere deres tidligere uddannelser, de går på kurser og deltager i meget andet på lige nøjagtig deres egne præmisser.

PERNILLE: "Jeg er ikke så bekymret over småting, som jeg har været før. Og det hænger jo selvfølgelig også sammen med, at når man ikke skal forsørge og opdrage børn mere, så bliver der noget mere tid og noget mere ro inde i hovedet! Og jeg føler det som en luksus, at jeg kun har mig selv. Og den skal jeg osse bruge!!"

Mange kvinder gør status og tager deres liv op til revision, for nu er tiden ikke længere noget, som blot skal gå eller er uendelig, men som skal bruges og fyldes mere meningsfuldt ud. Den skal ikke spildes på ting, man synes er omsonse eller ikke er meningsfyldte. Mange kvinder vil ud og prøve kræfter. Mange gør direkte oprør og opfører sig som om de var i trodsalderen eller i puberteten. De gør op med den "pæne" pige og siger fra! Man kan måske sige, det er lidt sent i livet, men - bedre sent end aldrig. Kvinder bliver ofte regnet for utilregnelige - "Det er nok overgangsalderen!" - mens de selv føler, at de paradoksalt nok endelig er ved at blive voksne og ansvarlige for deres eget liv. En del kvinder får frigjort sig fra det ansvarfulde hverv, at stå som garanter for hele familiens overlevelse og lykke!.

Men også mange kvinder har det dårligt i denne periode af livet. Det værste er nok fortrydelsen! At fortryde sit liv, ikke at turde gøre noget ved her-og-nu situationen, ikke at turde gribe de chancer, der byder sig, ikke at turde bryde ud af roller, ikke at turde ændre en eventuel dårlig livssituation, bryde



ud af et ægteskab eller sin alene-tilværelse osv.

IRENE: "Børnene er her ikke mere og vi kan ligesom gøre nøjagtig hvad vi har lyst til med hinanden! Vores kærlighedsliv er blevet rigere eller vores følelsesliv er blevet rigere! Vi oplever en større nærhed! Men også en større afhængighed! Og der kommer så selvfølgelig dét, at der er osse større sårbarhed!

Så synes jeg, at vi er blevet gode til at blive opmærksomme på, at vi skal lave nogle andre ting, så jeg oplever, at vi har tilladt os en større frihed i forhold til livet idag, og gør noget helt andet,

end vi har gjort før i tiden!"

Der kan være store udfordringer og et helt nyt liv - sammen! - for et par, der er opmærksomme på hinandens og deres fælles udvikling. Det kan være en udfordring pludselig at være alene med hinanden. Men det er vigtigt at snakke sammen hen ad vejen, til dels at være forberedt på det nye liv og få forståelse for hinandens nye ønsker og behov.

Hvad med mændene?

Der er mange "Sølvbryllupsskilsmisser" idag. Ofte bliver konen træt af at sidde alene med ham og føle sig fastlåst i den gamle rolle, og hun går! Når mændene går, er det oftere til fordel for en yngre model. De føler måske, at de ikke forstår deres kone mere, at de bliver ladt alene tilbage og at hun er uengageret i ham.

Mænd har ikke en egentlig overgangsalder med afgørende ændring i produktionen af kønshormoner. Snarere synes mænds hormoner at dale svagt fra 30 års alderen, og hos mange midaldrende mænd kan det tage lidt længere tid at få erektion, og udløsningen kan måske føles lidt mindre stærk. "Panikalderen" er det nærmeste udtryk, der falder for, og det skyldes nok til dels, at mænd med disse "symptomer", må ud og bekræfte sig selv som stadig virile. Mændene synes ikke at have samme sorg over deres krops forfald, som kvinderne, men har vel osse nu nået en naturlig overgang i livet. De har måske nået deres karrierehøjde, men opdager pludselig at familielivet er passeret fordi dem, uden at de har nået at deltage særlig meget. De kender ikke deres børn eller kone, som udvikler sig i alle retninger - bort fra ham - uden at stoppe op og give den omhed, som mænd synes at have mere brug for i denne alder. Det er også nu, de må se i øjnene, at den karriere, de måske stræbte efter, definitivt ikke er mulig. Det er klart, at der også hos mændene sker en masse forskellige ting i denne periode af deres liv. Mænd tager selvfølgelig også deres liv op til revision og gør status!

Vældig mange både yngre og ældre kvinder lever uden en fast partner. For nogle er det et valg af den leveform, der passer dem bedst. Eller den kommer til at passe dem bedst. Det er måske svært at skaffe plads til en

mand, når man som voksen kvinde har levet alene en årrække, kan alt selv og forstår at udnytte sin tid fuldt ud. Alligevel er der nok hos mange et ønske om at finde den eneste ene, men jo længere man lever alene, des større bliver kravene til mændene.

I filmen er der en sekvens med 5 veninder, der skal på "tjums" ude i byen. På vej i taxaen snakker de om mænd og kvalitet og har nogle bud på hvilken slags mand, de gerne vil ha', men også om kvaliteten på yngre mænd kontra mænd på deres egen alder,

TAXAKVINDERNE: "Jeg er ikke særlig kræsen! Jeg skal bare ha' én, der er klog og smuk og morsom og kreativ og kunstnerisk og åben og følsom - og osse hård!"

Altså jeg tror snarere, jeg skal ha' én, der er yngre! Fordi jeg har lidt håb om, at mænd sådan på 23, at de er sådan lidt mere nye og åbne, end de dér på vores alder!

På 23!! Nej nu må du lige styre dig! Det er jo kuvøseguf!

Jamen altså! Der er fandemig så mange håbløse mænd på vores alder, der sover ind foran fjernsynet!!"

Særlig svært kan det være at finde en mand, når man er omkring de 60. Mens der inden 60 års alderen er nogenlunde lige mange mænd og kvinder i Danmark, falder antallet af mændene drastisk fra 60 år, og for kvinder over 60 er det potentielle "mandeudbud" begrænset. Det er et stort problem for mange kvinder, og som en smuk kvinde på 68 udtrykte det: "De få interessante mænd jeg kender, de er enten gift eller også er de yngre og synes, jeg er for gammel! Og mænd på min alder er sædvanligvis for kedelige og uattraktive - og så har de et alt for stort pasningsbehov!".



Hedeture!

Hedestigninger står for mange kvinder som noget af det værste, de har i vente. Som en uundgæelig pinsel, og mange undgår dem heller ikke i større eller mindre udstrækning. De kan være en pestilens, og komme lige når man sidder til et vigtigt møde, i toget, når man underviser, når man er til en middag, ja...når som helst og hvor som helst. For mange kvinder føles det yderst pinligt, og det er ikke alle, der vedgår sig kendsgemingerne og har en vifte eller et håndklæde liggende parat.

BRITA: "Der er nogle mennesker, der siger, at når man bliver mere moden, så har man en større tolerance. Det har man måske også på en vis måde, men hvis du har sådan hedestigninger i perioder - uafsladligt! - så er min tærskel altså ikke vanvittig stor!

Det starter omkring maven og så skylder det bare igennem én. Nogle gange så stikker det helt ud i fingrene og så kan man sådan mærke, hvordan det

lynhurtigt skyller op i ansigtet på én. Og helt op under hårrødderne! Og så kan man mærke, hvordan sveden, den simpelthen springer ud! Jeg har oplevet at ha' det sådan med 5 minutters mellemrum! Sådan inden for en halv time. Og så er der fred i det. Og så kommer det pludselig igen!

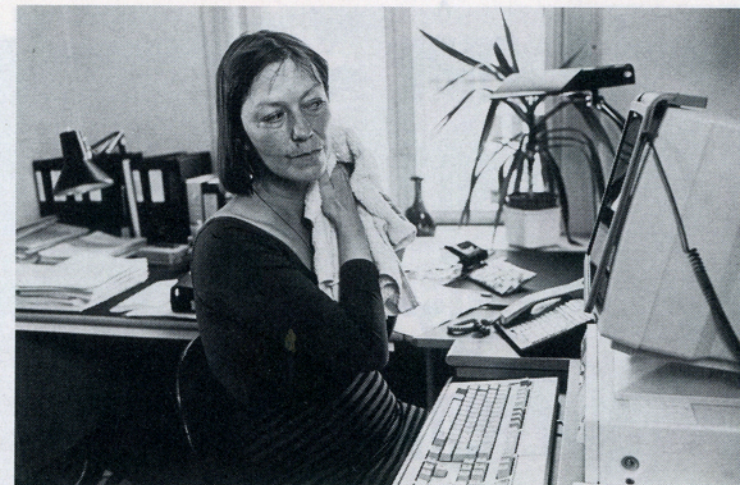
Og det er faktisk i pauserne, du reflekterer over, hvad det er, der sker! Og så egentlig nok begynder at bearbejde den ældelsesproces, som det er!

Man kan sige, at man er virkelig kommet i dialog med sin krop! En dialog kan forandre ting og kan måske gøre, at man på en vis måde udvikler sig hen ad vejen! Selvom der er nogle fysiske omstændigheder, der er ubehagelige! Jeg vil forsøge i hvert fald, at bruge det positivt!"



Utallige kvinder oplever voldsomme svedetuer om natten. Til tider så kraftige, at de må skifte sengetøj i mange omgange. Det kan være svært at føle sig udhvilet og fuld af overskud næste dag. Og bliver de ved, er det indlysende, at det udmatter én i en sådan grad, at det smitter af på ens hverdag. Det er nok én af grundene til, at kvinder bliver stemplet som uligevægtige og skøre i overgangsalderen!

ANNIE: "Selvom min mand og mine børn har været....Der er altså ikke nogen fordomme herhjemme omkring det, og vi har lavet en masse skæg ud af det! Men han kunne ikke forstå det min mand i begyndelsen, når jeg svedte sådan om natten! Kan du ikke bare tage et lagen over dig, siger han så! Og jeg blev smadder gal fordi, han forstår da ingenting! Så fryser jeg jo indimellem! Jeg er sgu' nødt til at have min dyne! Så når det var 20 graders frost udenfor, så lå han jo nærmest med halstørklæde og hue, fordi han kunne ikke klare det! Når så den her kulde stod ind i soveværelset! Så de forstår det jo ikke rigtigt, vel? Det er en ensomhed, synes jeg som kvinde, at man går med!"



Hvornår er man i overgangsalderen?



ANNIE: "Jeg havde jo altid fået at vide af min mor og andre lidt ældre kvinder, at når jeg blev 50 år, så kom jeg i overgangsalderen! Det var dér omkring, det startede. Og jeg var 42 år, så begyndte mine menstruationer at blive meget uregelmæssige - og de har altid været regelmæssige hele mit liv - og pludselig kunne der gå halvanden måned eller to måneder, og så blødte jeg i 14 dage-3 uger! Og først blev jeg bange, for jeg tænkte: Gud er du nu syg? Har du fået kræft i livmoderen? Eller er der et eller andet galt?! Så jeg gik til lægen og han sagde, at der var ikke noget galt! Det skulle jeg tage temmelig roligt! Og jeg var heller ikke gravid og der var ikke

noget!

Og så siger jeg til ham: Ved du hvad! Jeg tror, jeg er i overgangsalderen!. Nej!, siger han så til mig, det tror jeg ikke! Du ser da så godt ud!!"

Det er meget forskelligt, hvilken alder man har, når overgangsalderen nås. Det kommer også an på, om det er alderens naturlige gang, eller om kvinden har været under lægebehandling. Har en kvinde fået fjernet æggestokkene, så kommer hun i overgangsalderen osse selv om hun kun er 20 år. Får man f.eks. kemoterapi på grund af en kræftlidelse, kommer mange også hér i overgangsalderen.

KATE: "For 4 år siden (48 år), der fik jeg konstateret en knude i brystet. Og det gik så meget hurtigt med, at jeg kom på hospitalet og fik den opereret ud. Og jeg sagde til dem: I tager altså ikke brystet, fordi i første omgang skal I kun have knuden! Men så viste det sig, at det havde altså bredt sig til lymfekirtlerne, og derfor var jeg så nødt til at blive opereret én gang til! Og det var selvfølgelig forfærdeligt, og jeg var jo nok i en choktilstand dér i begyndelsen. Da jeg har fået den 3. kemobehandling, dér siger min læge til mig: Du er altså



Det er de færreste kvinder, der intet mærker til overgangsalderen også i fysisk forstand. Om ikke andet holder menstruationerne op på et tidspunkt og hvis ikke man tager hormoner (gælder også p-piller), vil dét i alt fald blive bemærket. En del kvinder oplever blødningsforstyrrelser inden meno-pausen, hvor de enten bløder i én uendelighed, eller har meget lange pauser mellem blødningerne, og ofte kan opleve begge dele. Det giver anledning til utryghedsfølelse hos mange.

godt klar over, at du kommer i overgangsalderen af dét her?! Nå, sagde jeg så! Jamen det var jeg da ikke klar over! Hvor skulle jeg vide dét fra? Lidt chokeret blev jeg da, men jeg tænkte faktisk ikke så meget over det før bagefter. Og tænkte. Det var sørens! Det er da lige strengt nok, at først så får man en kræftsygdom og så får man at vide, at man kommer altså osse i overgangsalderen - som sådan en biting! Men ikke noget med, at så kan du gøre sådan og sådan. Ingenting! Altså ligesom jeg selv kunne klare dét at få at vide, at jeg havde kræft. Der er jo heller ikke noget med, at man kommer ind til en psykolog, så man kan få bearbejdet den der ret chokerende meddelelse. Næ, næ! Det kan man selv finde ud af!!"



Gener? - hormoner eller ej?

Langt de fleste lægers umiddelbare bud, når kvinder kommer i overgangsalderen er hormoner, også selvom man egentlig ikke har nogle gener.

ANNIE: "Så skal vi vel til at give dig lidt hormoner! siger lægen så til mig!. Hvad for noget?! siger jeg så. Og han har aldrig nogensinde villet give mig nogen piller overhovedet. Ikke fordi, jeg bryder mig ikke om piller, men der har da været perioder af mit liv, hvor jeg godt kunne have tænkt mig et par netter, hvor jeg kunne sove. F.eks. et par sovepiller! Og jeg har altid respekteret ham for, at han har sagt nej!. Du kan ikke løse dine problemer på dén måde! Men hér siger han til mig - bare sådan her - så skal du vel have lidt hormoner! Og jeg blev så gal på ham! Og jeg kan smadder godt lide ham! Og jeg siger: Hvad er det, du siger? Vel vil jeg ej!"

Rigtig mange kvinder gør sig store overvejelser om hormoner eller ej. Og mange føler sig virkelig "på Herrens mark".

EVA: "Skal jeg tro på de læger? Der er tit, jeg ikke tror på dem ellers. Jeg synes ikke, de har ret! Og jeg synes, at de meget fokuserer på at få smidt de



der piller i hovedet på kvinder! For at fortælle os, at vi er syge! Fordi vi er i overgangsalderen! Fordi vi bliver ældre! Og det er ikke en sygdom at være gammel! Og derfor kan jeg ikke helt se, om jeg egentlig skal tro på dem? Og det gør da konflikten endnu større. Skal jeg så tage hormonpiller, fordi de der læger jeg ikke tror på, siger at det skal jeg! Det ved jeg simpelthen ikke rigtig. Jeg synes, det er bare så svært. Og hvem skal jeg spørge til råds?!"

Da Eva ligger i farezonen for afkalkning og måske deraf følgende knogleskørhed er det svært at gennemskue fordelene og ulemperne. Fordelen er selvfølgelig, at hormonpiller umiddelbart stopper en videre afkalkning, men hvad gør pillerne ellers ved én? Det er svært at tage nogle piller for noget, man ikke kan se eller mærke. Man kan jo ikke mærke, at man bliver sartere og måske kommer til at brække hoften eller benet pga. knogleskørhed, hvis man engang bliver 75-80 år!. Det er langt fra alle kvinder, der afkalder, men hormonpiller bliver alligevel anbefalet alle som en forebyggelse. Og det er jo absurd, at kvinder hele livet skal fylde sig med piller i betragtning af, hvor enkel en undersøgelse af en

evt. knogleafkalkning egentlig er. Desværre er den kun tilgængelig for de få, hvor det i virkeligheden kunne betale sig at indføre den som en forebyggende foranstaltning hos især den kvindelige del af befolkningen (Mange mænd afkalker dog også). Samfundet kunne spare mange hospitalsudgifter m.m. og menneskeligt kunne der spares mange smerter og bekymringer.

VIBEKE: "Der gik jo 3 år med de 5 brud! Hvor ingen tog sig af, at det var knogleskørhed! Jeg troede, det var klodsethed. Og jeg blev bragt ind og jeg blev gipset ind og jeg blev sendt hjem igen og jeg gik til optræning og



alt sådan noget! Først 5. gang er der en ung, kvik læge der siger: De er ikke klodset! De smuldrer!"

Her hjælper det ikke at begynde på kalk-tabletter, mælk osv. Det eneste effektive er hormonpiller, og så motion, som styrker bla. knoglerne. Der kan også være andre grunde til at tage hormonpiller.

PERNILLE: "Jeg tror nok, jeg havde det sådan, at det var ikke noget, der skulle overgå mig! At det var naboen! Jeg havde selvfølgelig hørt fra ældre kvinder, at nogen har haft gener og nogen har haft problemer med det. Men jeg havde ikke sådan rigtig taget mig af det, før jeg begyndte selv at få nogle gener! Og det begyndte, da jeg var 43-44 år, med at jeg fik nogle brystspændinger. Det var faktisk sådan, at mine bryster det var to bylder, som gjorde ondt hver eneste dag og altid! Og så tænkte jeg, nu må jeg hellere gå til lægen. Og han sagde, at det eneste man kunne gøre, det var, at jeg kunne få hormonpiller. Og det vægede jeg mig meget ved, fordi jeg havde noget imod at tage piller.



Men samtidig var jeg begyndt at få nogle andre gener. Jeg havde nogen gange bevidsthedstab i brokdelen af et sekund. Og det kunne være, når jeg kom cyklende - så lige pludselig, bang! så var jeg væk!. Jeg nåede ikke at falde eller noget som helst, men jeg blev ret panikslagen hver gang. Så havde jeg også meget voldsom irritation omkring menstruationen, hvor jeg nogen gange blev så hidsig og så hysterisk, så at jeg kunne fortryde, hvad jeg havde sagt til mine nærmeste. Så da de der forskellige gener var begyndt at være for meget, så begyndte jeg at tage de hormonpiller!"

Der kan selvfølgelig optræde mange andre gener af større eller mindre karakter, men én af de mere flove er problemer med ikke at kunne holde sig. Mange går og tror, de er helt alene om problemet. Det kan hæmme ens udfoldelse gevaldigt. Man tør ikke le,

danse, motionere osv. Og hvad kan det ikke ende med? Bliver man nødt til at gå med ble resten af sine dage? Problemet kan til dels afhjælpes, hvis man tager hormoner enten i pilleform eller den noget mildere lokalvirkende hormonstikpille. Mange kvinder opfinder deres egne små metoder, som at bruge en o.b., som ligesom holder lidt på muskulaturen når de skal motionere eller danse. En del kvinder bruger forskellige naturprodukter og i det hele taget er der mange ting, man selv kan gøre, for at afhjælpe eventuelle gener. Og den viden kunne samles meget bedre og hurtigere, hvis kvinder begyndte at snakke sammen og videregive erfaringer!

Kvalitet!

Men frem for alt - gener eller ej - så er det mest markante i mange kvinders liv, at de får en meget større "kvalitetsbevidsthed". Livet bliver mere dyrebart i mange, mange henseender.



KATE: "Når man får døden på tæt hold, så får man samtidig livet på tæt hold! Det var jo dét, der skete for mig. At jeg fik mit eget liv på tæt hold. Og dét som jeg så så dengang, så jeg jo med de 1.000 mangler, der egentlig var! For jeg var egentlig ikke tilfreds med mit liv, som det var. Jeg var utilfreds med mit job! Jeg var utilfreds med tingenes tilstand herhjemme! Og dér følte jeg virkelig, at nu må du gøre noget, hvis det skal være! Så er det altså NU! Det er det jo altid, men det bliver man bare ikke bevidst om, før man opdager, at der er altså en afslutning! Eller ikke man, men det gjorde jeg. For selvfølgelig er der da mennesker, der har masser af kvalitet i deres liv. Og de behøver ikke at trues på livet! Det er vi så nogle, der skal for at opdage, at livet er Nu og Her! Du skal leve nu, og udnytte dine ressourcer! Og jeg er virkelig lidt pas på, at der ikke er længere tid tilbage, når jeg sådan ser fremover! Det kan der da selvfølgelig sagtens være, men at dén tid man har, den skal man virkelig bruge! Og at det ville være ad pommeren til at ligge, når man skulle sige farvel til livet, at man ikke havde udnyttet sig selv fuldt ud, ikke?!"

ANNIE: "Det skal være sådan! Dét har jeg besluttet, at hvis eller når jeg bliver gammel og ikke kan gøre så forfærdelig meget, så skal jeg have nogle gode ting at tænke tilbage på! Så skal jeg tænke, at livet, det er et brag af en oplevelse! Det er fantastisk dejligt! Så dét der med at gøre tingene, og ikke vente, det har betydet meget! Ikke kun med at rejse, men også i mit privatliv i forhold til ægteskab og børn og mig selv i mange, mange, mange ting. Og dén erkendelse ville jeg ikke være foruden. Det ville jeg ikke!"

PERNILLE: "Dét som jeg synes, jeg er blevet bedre og bedre til., det er at bruge alle de forskellige sider af mig selv. Og turde bruge dem! Der er jo nogle sider, der ikke er så gode...eller så i gåseøjne gode, som andre. Nogle sider man har negligeret, fordi det var for grimt, eller sådan gør man bare ikke! Dem er jeg begyndt at tage med osse! Altså jeg vil gerne nå at blive et helt menneske, inden jeg dør! Det tror jeg ikke, jeg når. Men det satser jeg på!!"

STINE KORST



Overgangs- alderen

Af Rolf Plesner

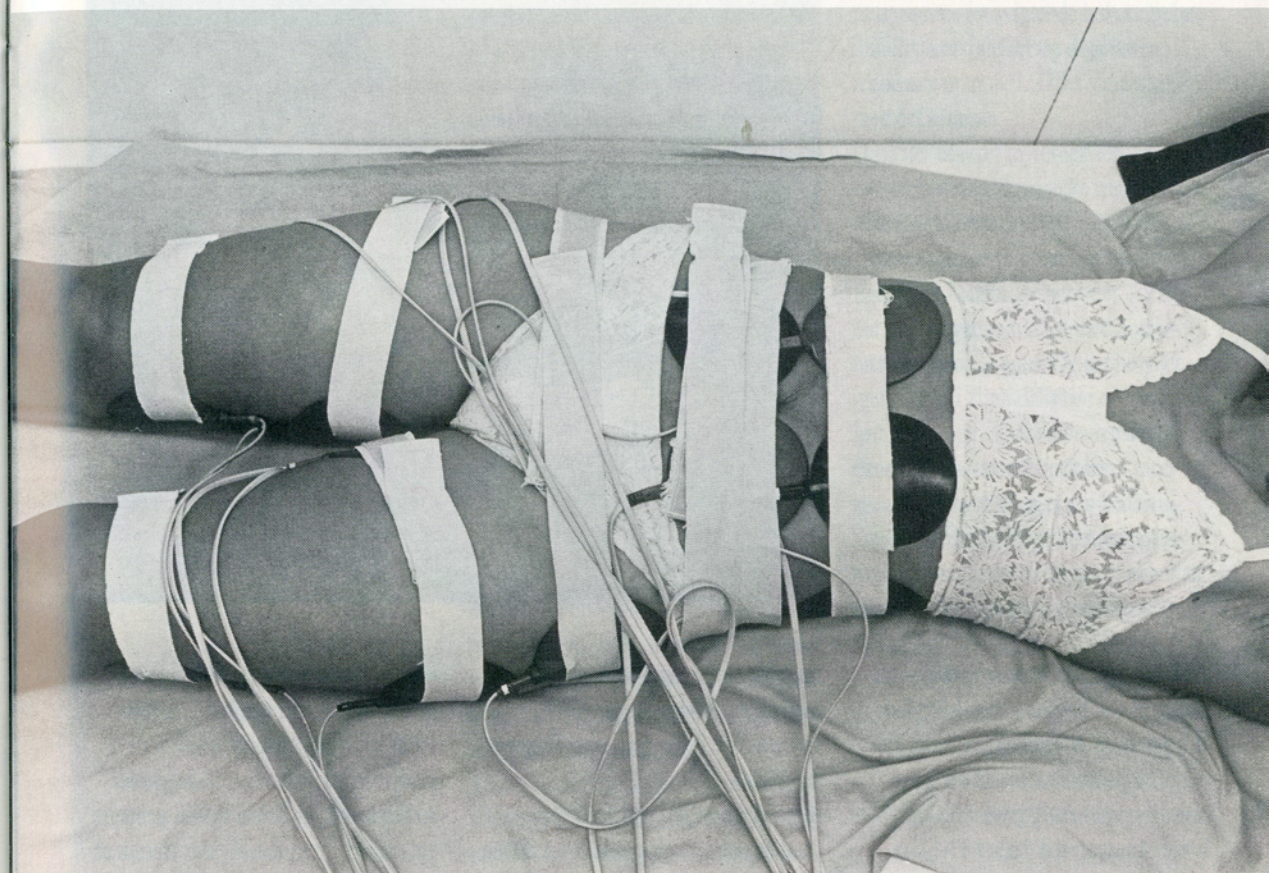
I det antikke Rom, altså for omkring 2000 år siden var kvindernes gennemsnitslevetid ca. 25 år. I de følgende 1500 år øgedes den kun med ca. 10 år til 35 år, og endnu i begyndelsen af dette århundrede var gennemsnitslevetiden for kvinder under vore himmelstrøg kun omkring 45 år. Siden da er den imidlertid steget nærmest lavineagtigt, så den i dag ligger på omkring 78 år, og over 95% af alle kvinder kommer til at opleve det, vi kalder "overgangsalderen", der for et flertal af kvinder vil sige årene omkring 50-års alderen. Kvinder i og efter overgangsalderen udgør altså en stadig stigende del af den samlede kvindelige befolkning, i dag ca. en trediedel, og knap 300.000 kvinder er i alderen 45-54 år.

En så kraftig forskydning opad i kvinders gennemsnitlige livslængde har naturligvis medført, at mennet overgangsalder, eller "klimakteriet" som det også kaldes, med alt, hvad det måtte indebære, er blevet tiltagende aktuelt; det er noget, der tales om, diskuteres og stilles spørgsmål om kvinde og kvinde imellem - men desværre ofte med udgangspunkt i overleverede myter, fordomme og forestillinger, der har slagside i negativ retning: overgangsalderen som et signal om begyndelsen de kropsligt, psykisk og socialt forfald. Det er nok en væsentlig grund til, at man godt nok taler om overgangsalderen - men vel at mærke som noget, de andre er i, ikke én selv!

En yderligere årsag til overgangsalderens aktualitet er den stærkt øgede viden om kvinders biologi og fysiologi, som den nyere lægevidenskabelige forskning har ført til. Det har været både godt og skidt. Godt fordi det har ført til udvikling af stadig bedre og mere sikre muligheder for at behandle og forebygge de gener, som overgangsalderen kan føre med sig. Skidt, dels

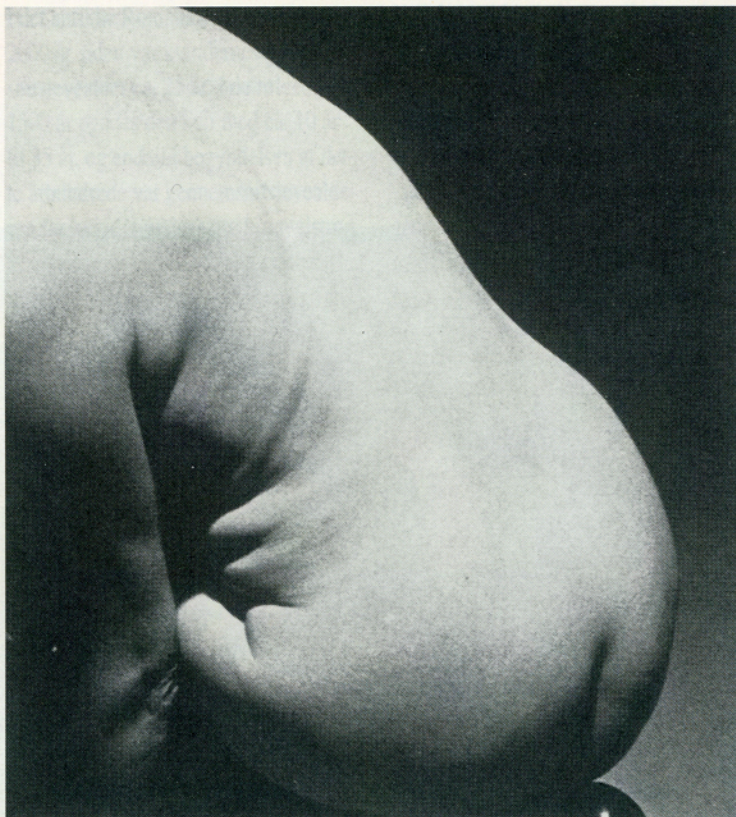
fordi lægevidenskaben stadig langt hen ad vejen hviler på en opfattelse af mennesket som en art "maskine", der kan repareres, når der opstår fejl i maskineriet; og dels fordi lægestanden - endnu - domineres af mænd, og også overgangsalderen er derfor blevet beskrevet og defineret på mænds præmisser (til trods for at det jo dog er kvinderne, der til syvende og sidst bedst ved, hvor skoen trykker!). De to forhold har medvirket til, at mange er tilbøjelige til at se overgangsalderen som en "hormonal mangelsygdom". Men er der hold i den forestilling?

Det afhænger i høj grad af, hvilken synsvinkel man anlægger. I filmen skildrer fem kvinder i overgangsalderen deres synsvinkler, delagtiggør os i nogle af deres personlige erfaringer og giver os indblik i nogle af de tanker og følelser, det vækker at være "midalderskvind", i de problemer, det kan afføde, men også i de muligheder for personlig vækst og udvikling, den livsperiode rummer.



Biologien
"The New York Times Magazine"
"The New York Times Magazine"

Biologien



Rent biologisk indvarsler overgangsalderen, at den forplantnings- eller føde-dygtige alder er ved at være forbi. Hos piger før puberteten finder der ikke nogen nævneværdig produktion af kønshormoner sted. Men i 13-14års alderen begynder æggestokkene at fungere. I begyndelsen som oftest noget uregelmæssigt og "tøvende" - og derfor kommer menstruationerne, ofte i starten "som vinden blæser", afhængig af æggestokkenes funktion som de er. Men efterhånden bliver blødningerne regelmæssige som udtryk form, at ægløsningerne i æggestokkene nu ind-

træder regelmæssigt, i almindelighed ca. én gang hver måned; og det fortsætter de med gennem de følgende ca. 35 år. Ægmodningen begynder allerede, så snart menstruationen er indtrådt. Efterhånden som modningen skrider frem, producerer æggestokkene stigende mængder af de kvindelige kønshormoner, østrogenene. Produktionen når sit højdepunkt midt i perioden mellem to menstruationer, hvor ægløsningen indtræder, og lægger sig derefter på et noget lavere niveau, for så til sidst i løbet af få dage at falde til udgangsni-

veauet. Det er netop dette fald i østrogendannelsen, der medfører, at slimhinden i livmoderen afstødes og en ny menstruation indtræder. Så begynder spillet forfra, og denne cyklus gentager sig måned efter måned - kun afbrudt af eventuelle graviditeter og fødsler - indtil æggestokkene sidst i fyrrerne eller der omkring er ved at have udspillet deres rolle i forplantningens tjeneste. Ægløsningerne - og dermed også menstruationerne - bliver mere og mere uregelmæssige for til sidst helt at ophøre, og østrogendannelsen falder i takt hermed.

Fysiologien

Den faldende østrogendannelse i overgangsalderen fører hos ca. 80% af alle kvinder til, at de får hedestigninger, pludselige varmebølger, der stiger op gennem kroppen, og "svedeture", anfaldsvise svedudbrud, der ofte især optræder om natten, og hos nogle er så kraftige og hyppige, at de mere eller mindre spolerer nattesøvnen. Men omkring 20% af alle kvinder har imidlertid ingen fysiske gener overhovedet i overgangsalderen, man ved faktisk ikke med sikkerhed hvorfor. Af dem, der får gener, har 20% det kun gennem nogle få måneder omkring ophøret af menstruationerne, mens andre 15-20% har hyppige og kraftige hedestigninger og svedeture, undertiden i årevis. Også skedeslimhinderne påvirkes mere eller mindre af østrogenfaldet. De bliver tyndere og mere sårbare, hvad der sommetider kan medføre gener ved samleje. Hos nogle kvinder bliver også blærens og urinrørets slimhinder tyndere og mere irritable, hvad der kan medvirke til, at man hyppigere får vandladningstrang og sommetider kan få pludselig, ufrivillig vandladning. Vi skal imidlertid ikke længere tilbage i tiden end til omkring århundredeskiftet, før det i følge tidens medicinske lærebøger var ganske anderledes alvorlige elendigheder, der ramte kvinder i overgangsalderen; hjernesygdomme såsom "hysteri" og epilepsi, sygdomme i køns- og fordøjelsesorganerne, nervesygdomme af forskellig art og diverse "psykiske lidelser", der kom til udtryk som kleptomani, uhæmmet kønsdrift m.m.! Den slags myter er der næppe mange, der tror på idag. Måske ikke. Men det er ikke desto mindre en udbredt forestilling, at østrogenfaldet i overgangsalderen foruden hedestigninger, svedudbrud og slimhindeforandringer medfører en masse andre, mere eller mindre psykiske eller psykosoma-

tiske symptomer: sovende og snurrende fornemmelser i arme og ben, smerter i knogler, led og muskler, svimmelhedsanfald, hovedpine, "nervøsitet", anfald af åndenød og hjertebanken ("nervøst hjerte"), nedsat koncentrationsevne og svigtende hukommelse, mindreværdsfølelser og depressions tendenser m.m.m. Lad det være sagt med det samme: Også dét tilhører myternes verden. Dermed er naturligvis ikke sagt, at man ikke kan blive ramt af den slags plager i overgangsalderen; men det kan man lige så vel i andre livsperioder, for det har ikke noget som helst med hormonnændringerne at gøre. Og det betyder igen, at det i almindelighed er formåls-løst at forsøge at behandle den slags gener med østrogenhormoner, i modsætning til hvor talen er om hedestigninger, svedanfald og slimhindesymp-tomer, som i langt de fleste tilfælde kan udryddes effektivt v.h.j.a. østrogenbe-handling.

Knogle-skørhed

Også en anden følge af den faldende østrogendannelse har været i søgelyset gennem de senere år: betydningen for knoglesystemet. Kroppens nedsatte østrogenindhold medfører en øget nedbrydning af knoglevævet (på grund af øget tab af knoglemineral, især calcium), og det vil hos nogle kvinder - omkring 25% - føre til, at der med årene langsomt udvikler sig egentlig knogleskørhed, osteoporose; der-med opstår der en betydelig øget risiko for knoglebrud, selv ved små belastninger. Det er primært ganske små brud i hvirvellegemerne, som efterhånden medfører, at rygsøjlen krummes mere og mere og synker sammen. Senere - i 70- og 80-års alderen - dominerer håndledsbrud og brud på lårbenshalsen. Det er især de meget spinkelt byggede og meget lidt fysisk aktive, der er i farezonen. I dag findes der imidlertid flere metoder til at bedømme knoglernes mineralindhold og dermed deres styrke, så man i det enkelte tilfælde kan få et godt grundlag for at vurdere, om østrogenbehandling er tilrådelig. For knogleskørhed kan i betydelig grad forebygges v.h.j.a. østrogenbehandling. Men det skulle på den anden side nødtigt blive en sovepude for at lade kroppen forfalde af mangel på udfordringer. Adskillige medicinske undersøgelser i de senere år har demonstreret vigtigheden af at holde sig i god fysisk form. Regelmæssig jogging, svømning, konditionstræning osv. har stor betydning for vedligeholdelsen af knoglernes styrke og bærekraft - specielt når man går i gang allerede i de unge år. Og så er der alle de små dagligdags ting: at tage trappen i stedet for elevatoren eller rulletrappen; at tage cyklen i stedet for bilen når man skal til og fra arbejde eller på indkøb; at rejse sig op fra sin magelige lænestol og skifte TV-pro-

grammet manuelt i stedet for at bruge fjernbetjeningen. Det betaler sig - i det lange løb!

"Forandringens år"

Forandringens år, har man kaldt overgangsalderen. Og for mange kvinder er det "forandringens år", også i andre henseender end de rent hormonalt betingede, forplantningsmæssige og fysiologiske. For de hormonale forandringer indtræder jo hos de fleste kvinder i en livsperiode, hvor alderen i sig selv begynder at sætte sig spor, og hvor der også indtræder forandringer i familiemønstret, i arbejdslivet, i parforholdet eller ægteskabet m.m.

De fleste af os har vel en indbygget tilbøjelighed til at "stritte imod", når vi bliver konfronteret med forandringer. Men forandringer er jo ikke nødvendigvis altid af det onde. Forandringer betyder også udfordringer; udfordringer til at omlægge og til at nytænke, revidere og omvurdere, både ens eget liv og omverdenen.

Overgangsalderen - det er for mange også en tid, hvor børnene er ved at være voksne; de er på vej ud i deres eget liv. De ganske mange kvinder, der har lagt deres væsentligste arbejdsindsats omkring hjem og børn, kan naturligt nok have en oplevelse af at stå med tomme hænder, både følelses- og arbejdsmæssigt. Men det er også en udfordring: hvordan kan man nu forme og fylde sit liv? Hvilke muligheder indebærer det?

Den erhvervsaktive kvinde føler måske, at årene så småt gør sig gældende, at hun magter knapt så meget som før og bliver udkonkurreret af yngre medarbejdere. Men hvad hun ikke har i tempo, har hun så måske i viden og erfaring.

Også med kroppen sker der forandringer; huden bliver langsomt lidt mindre glat, musklerne lidt mindre spændstige og brysterne lidt mere hængende end før. Det er bare ikke noget, der er forårsaget af den nedsatte østrogendannelse, men simpelthen en følge af, at man bli-

ver ældre - også mænd ældes jo og oplever tilsvarende fysiske forandringer. Kvinders problem er imidlertid ikke kun det, at de bliver ældre, men at de bliver det i et samfund, hvor "ungdom" har fået nærmest kultstatus, og som pr. tradition sætter lighedstegn mellem kvindelighed og ungdommelighed. Det følger logisk, at når man har lagt ungdommen bag sig, har man mistet sin kvindelighed! Så én af de mere sejlivede myter om overgangsalderen, myten om "den kønsløse alder" har haft gode dage og lever stadig i bedste velgående den dag i dag - undertiden med fare for at blive en selvopfyldende profeti.

Som ved al anden forandring er overgangsalderen ikke blot et spørgsmål om, hvad der "rent faktisk" sker, men også - og måske i højere grad - om, hvordan vi forholder os til den.

Og her er det ikke spørgsmålet, om kvinder skal negligere de generende fysiske symptomer, som den faldende hormonproduktion kan afstedkomme; for selvfølgelig skal de ikke det (medmindre de selv ønsker det), selvfølgelig skal de benytte sig af de effektive behandlingsmuligheder, der står til rådighed (hvis de selv ønsker det). Spørgsmålet er snarere, om kvinder fortsat vil ligge under for den overlevere - mandsskabte - myte om "den kønsløse alder" og alle de andre myter om overgangsalderen, som videregives fra generation til generation, eller om de vil vælge at forholde sig til dem på en anden måde. For eksempel sådan, som Annie udtrykker det sidst i filmen.

ANNIE: "Jeg synes, at det er dejligt - det er så utrolig dejligt at være kvinde! I stedet for at vi skal se på det som noget besværligt! Ja gu`er det da besværligt ind imellem. Men det er også dejligt! Det er så utrolig dejligt, at



vores krop er så meget til stede. Og vi kan ikke putte den væk og vi kan ikke gemme den, vel! Den taler så stærkt til os! Jeg ville aldrig have været det foruden. Jeg ville aldrig have været overgangsalderen foruden! Jeg tror egent

lig, om nogle år...det kan jeg allerede mærke nu...så vil overgangsalderen stå som en parentes i mit liv, en lille parentes, men en vigtig! Men ikke noget, der sådan vil have fået stor betydning for mig. Men erkendelserne jeg har gjort!

De psykiske erkendelser om dét at være menneske, som jeg gjorde mig i de år, det vil jeg have inden i mig resten af min tid! Så på dén måde så ender det med at blive meget godt. Det synes jeg!"

Nogle bøger om overgangsalderen - og kvindeliv iøvrigt

Lisa Alther: På fast grund (roman) Gyldendal 1990 (plus andre romaner)

Margrethe Berg: Kvinder over 40. Tiderne Skifter 1977

Winnifred Berg Cutler: Mig og min overgangsalder. Nyt Nordisk Forlag. Arnold Busck 1988

Colette Dowling: Askepotkomplekset 1983 og Perfekte Kvinder 1991 Begge Lindhardt & Ringhof

German Greer: The Change - Women, Agering and the Menopause 1991 Hamish Hamilton London Dansk udgave: Forandringen. Udkommer i Maj 1993

Anne Dickson og Nikki Henriqus: Overgangsalderen. Udvikling og muligheder. Hans Reitzel 1987

Susanne Kubleka: Endelig over fyrrer. Bogan 1980

Kvinde kend din krop. Tiderne Skifter 1992

Emma Gad: Takt og Tone. Geislers Forlag.

Anne Køster og Karin Garde: Overgang eller undergang? - Om overgangsalderen. Lindhardt & Ringhof 1991

Gunilla Myrberg: Over fyrrer. En bog om klimakteriet. Hekla 1981

Gunilla Myrberg: Midtvejskvinde. Krop og sjæl. Høst og Søn 1989

Doris Lessings bøger.

Rolf Plesner: Overgangsalderen - myter og virkelighed. Hekla 1988

Barbara Raskin: Hedeture. (roman) Lindhardt & Ringhof 1992

Jytte Willadsen: Depression, dit navn er kvinde. Lindhardt & Ringhof 1983

OG MANGE, MANGE ANDRE

DENNE PJECE UDLEVERES GRATIS I FORBINDELSE MED FOREVISNING AF FILMEN.
HENVENDELSE TIL STATENS FILMCENTRAL, VESTERGADE 27, 1456 KBH. K., TLF. 33132686
ELLER TIL JYLLANDS-KONTORET, LUNDINGSGADE 33, 8000 ÅRHUS C., TLF. 86132800.

UDGIVET AF STATENS FILMCENTRAL 1993
TEKST: STINE KORST OG ROLF PLESNER.
DESIGN: JOHN OVESEN / NIKOLAJ THESTRUP
FOTO: FREDDY TORNBORG.
FOR- OG BAGSIDEFOTO: FREDDY TORNBORG.
TRYKT HOS: HAUGAARD GRAFISK.



Når nettet strammes!

Nøjagtig dén dag
da spejlets nådeløse
refleksioner
aftegnede et
umærkeligt
fintmasket net
af forfald på min krop
dén dag
kom sorgen over
tabet af min ungdom
uventet og ond.

Senere
da huden blev et
mere grovmasket net
af ælde
mærkede jeg
angst
dødens iskolde pust.

Endnu senere
hvor end ikke Kraka
ville kunne bruge mit net
opdagede jeg
hvor dyrebart
og intenst
livet kan være
når afslutningen
bliver en nærværende
del af tiden.

STINE KORST