



Jeg vokste opp med kvinner rundt meg som fremhevet viktigheten av årlige kontroller og av å være en talsperson for seg selv, men samtidig var det visse temaer som føltes tabu. Det fikk meg til å innse hvor mye vi trenger fagfolk, opplysning og åpne samtaler om kvinnehelse





Alexandra Alejandro

En samtale med Alexandra (40), om hysterektomi, endometriose og det å stå på sitt i møte med helsevesenet

Introduksjon og bakgrunn

Alexandra Alejandro er 40 år gammel, gift, har en tre år gammel sønn og bor på Frogner i Oslo. Opprinnelig kommer hun fra California, med en meksikansk mor og en svensk stefar, noe som ga henne en oppvekst ganske ulik den norske. I dag arbeider hun som freelance content creator og har et brennende engasjement for åpenhet rundt kvinnehelse.

Veien til hysterektomi – fra smerter til handling

Som ung hadde Alexandra kraftige menstruasjonssmerter, men fant midlertidig lindring i p-piller. Da hun sluttet på prevensjon etter å ha fått barn, blødde hun mye og lenge, og smertene skjøt i været. P-piller fungerte ikke lenger, og hun kjente på en voksende fortvilelse mens hun kjempet for å bli tatt på alvor.

«Jeg hadde mange turer til ulike gynekologer, men slet med å få dem til å høre på meg. Til slutt var det fastlegen som henviste meg videre, og endelig fikk jeg til en grundig vurdering på Ullevål. Der ble det klart at jeg kvalifiserte for en hysterektomi.»

Under operasjonen fant legene endometriose både over og under livmoren, i tillegg til celleforandringer som ikke ville blitt oppdaget på en vanlig celleprøve. Operasjonen var livreddende på flere måter, men kom også med emosjonelle omkostninger.

Blanding av lettelse og sorg

I forkant trodde hun at hun kun kom til å føle lettelse over å fjerne livmoren, siden hun ikke ønsket flere barn. – «Jeg var ikke forberedt på sorgen som kom i kjølvannet. Det er én ting å si: 'Jeg ønsker ikke flere barn', men en helt annen å si: 'Jeg kan ikke få flere barn.'» Samtidig nærmet hun seg 40-årsdagen, og det å kalle seg en kvinne som har hatt hysterektomi, føltes tungt.

Etter noen måneder har hun nå en følelse av takknemlighet: – «Jeg fikk den behandlingen jeg trengte, men det vil ta tid å bearbeide og akseptere denne nye virkeligheten.»





En krevende kamp mot smerter – og systemet

Smertene før operasjonen var én ting. En annen utfordring var å i det hele tatt bli tatt på alvor. – «Både mannlige og kvinnelige leger bagatelliserte ofte smertene mine. Jeg måtte virkelig kjempe for å bli hørt. Jeg vil si til alle kvinner: Ikke vær redd for å bli oppfattet som ‘masete’ – du har rett til å bli tatt alvorlig.»

Selve oppfølgingen etter operasjonen beskriver hun som mangelfull. – «De fjerner et helt organ, men alt du får er ‘ring hvis det er noe’. Jeg begynte å blø to uker etter operasjonen midt på Steen & Strøm og ble hentet av ambulanse. Først da fikk jeg mer oppfølging. Det er rart at det må en krise til for at noen virkelig følger deg opp.»

Hverdagen etter inngrepet

Alexandra forteller at hun er heldig som jobber for seg selv og kan styre tiden sin. Mannen hennes tok mye av ansvaret for sønnen i rekonvalesensperioden. – «Likevel var det tøft å være ute blant folk igjen. Frykten for blødninger og smerter satt i kroppen, og det gikk utover psyken. Det som hjalp meg, var å snakke om det – både åpenlyst og med kvinner i samme situasjon.»

«Jeg blir fortsatt nervøs når noen spør om jeg vil ha flere barn. Jeg skjønner at folk ikke vet, men jeg skulle ønske vi sluttet å stille det spørsmålet så lettvtint, for mange har en historie bak som kan gjøre det sårt å svare på.»

Støtte, sosiale medier og å gi seg selv rom

Mannen, familie og venner utgjør hennes største støtte. – «Jeg delte også åpent på sosiale medier. Responsen jeg fikk, var helt fantastisk. Mange sendte meldinger og delte egne historier. Å se at jeg ikke er alene i dette, ga meg mye styrke.»

I vanskelige perioder har hun lært å lytte til kroppen. – «Hvis jeg trenger søvn, sover jeg. Hvis jeg trenger en gåtur, går jeg. Hvis jeg trenger en skikkelig samtale med en venninne, ringer jeg. Jeg er privilegert som kan ta den friheten, men jeg prøver også å oppfordre andre til å prioritere hvile og støtte – uten dårlig samvittighet.»



«Vi trenger ikke sitte alene med smertene. Jo flere som står sammen, desto sterkere står vi. Jeg håper vi kan bli mindre flaue, mer nysgjerrige og fremfor alt ta oss selv og hverandre på alvor.»

Om følelser og refleksjoner

Følelsene er sammensatte: takknemlighet, sorg, angst, lettelse – alt på én gang. – «To ting kan være sant samtidig: Jeg kan være veldig glad for denne operasjonen, og samtidig bære på en sorg for at jeg måtte ta et så stort inngrep.»

Opplevelsen av å måtte kjempe for seg selv har også gitt en ny styrke: – «Jeg føler jeg ble sterkere. Men jeg er sint over at det måtte bli en kamp. Hvorfor måtte jeg rope høyt for å bli sett? Og hvorfor er det så lite forskning på hvorfor kvinner får så sterke smerter at de besvimer?»

En helsevesenkamp preget av for lite kunnskap

Hun roser pleiepersonellet på sykehuset, men sier det var hardt å få henvisning og bli tatt seriøst. – «Jeg har fortalt historien min om og om igjen, gått gjennom utallige ultralyder og blitt spurt om jeg har prøvd p-piller, mens jeg var langt forbi det stadiet.» Alexandra nevner også en nylig oppfølging, der hun fortsatt ikke har fått svar på celleprøven som ble tatt.

Veien videre – å dele for å bryte tausheten

Nå ønsker Alexandra å bruke erfaringen sin til å hjelpe andre. – «Jeg håper flere slipper å gå inn i en stor operasjon uten å vite nok om konsekvensene. Og jeg vil at de som har hatt en hysterektomi skal vite at de ikke er alene i følelseskaoset. Desto flere vi er som snakker høyt om dette, desto lettere blir det for andre å søke hjelp.»

Dersom hun kunne endre én ting ved kvinnehelsefeltet akkurat nå, hadde hun valgt at leger må ta kvinners smerter på alvor. – «Det er en grunnleggende respekt og profesjonalitet vi må kunne forvente.»

Alexandra reflekterer over at de mest intime spørsmålene ofte avdekkes først når noen tør å være åpne og direkte. – «Voksne menn som nøler med å si ordet 'vagina', sier ganske mye om hvor vi står som samfunn. Da er det ikke rart at vi sliter med å få nok midler til forskning og bedre tilbud til oss kvinner.»

For Alexandra er det avgjørende at flere kvinner innser at de ikke er alene med sine utfordringer, enten det handler om smertefulle menstruasjoner, store kirurgiske inngrep eller møtet med helsepersonell som ikke alltid forstår. – «Vi trenger et system som tar kvinnehelse på alvor, og vi trenger at kvinner tør å snakke høyt. Først da kan vi få til de endringene som må skje.»

På den måten oppsummerer hun sin erfaring: en historie om smerte, kamp, men også om håp og solidaritet. Som hun selv sier: «Vi er mange som har vært gjennom liknende opplevelser. Sammen kan vi støtte hverandre og kreve bedre vilkår i helsevesenet.»