



Anonym kvinne

En ærlig samtale med en kvinne i 30-årene om lipødem, p-piller og å finne balansen i hverdagen

Introduksjon og bakgrunn

Jeg er en kvinne i 30-årene som bor i Oslo sammen med min samboer. Jeg jobber med å rådgi innen kosthold, ernæring og livsstilsendringer, noe som gir meg muligheten til å hjelpe andre med å finne balanse i hverdagen. Bevegelse er viktig for meg – alt fra golf og tennis til løping og styrketrening gir meg energi og en følelse av frihet. Når jeg ikke er aktiv, finner jeg stor glede i å lage mat fra bunnen av. Matlaging har blitt min måte å være til stede i øyeblikket og ta vare på meg selv.

Kvinnehelse i fokus

Min interesse for kvinnehelse vokste både fra egne erfaringer og fra å høre historiene til andre kvinner. Jeg har sett hvor vanskelig det kan være for kvinner å bli hørt og tatt på alvor i møte med helsevesenet. Vi møter enorme forventninger gjennom livet – hormonelle behandlinger, bekymringer rundt graviditet, fødsler og de endringene kroppen vår går gjennom. Dette har gjort meg bevisst på hvor viktig det er med økt kunnskap og fellesskap som støtter kvinner

Fra p-piller til diagnosen lipødem

Da hun var 16 år, startet hun på p-piller – en beslutning som skulle få store konsekvenser. "De første to månedene gikk jeg opp 12 kilo, og kroppen min endret seg drastisk. Fettvevet på lår og hofter ble uproporsjonalt i forhold til resten av kroppen, og jeg begynte å få intense smerter i beina – en blanding av voksesmerter og tannverk i fettvevet. Smertene var så sterke at de holdt meg våken om natten."

Etter flere legebesøk og prøving av vanndrivende medisiner uten effekt, ble hun til slutt henvist til Aker sykehus for å utelukke blodpropp. "Det var der jeg fikk diagnosen lipødem. Legen så meg, tok en ultralydundersøkelse og bekreftet det jeg allerede hadde mistenkt – kroppen min gjennomgikk noe jeg ikke kunne kontrollere, og jeg trengte en forklaring."

Hvordan følte denne perioden?

Å få diagnosen var en blanding av lettelse og fortvilelse. Lettelse fordi jeg endelig hadde et svar, men fortvilelse fordi lipødem er en kronisk tilstand uten kur. Det tok ti år før jeg møtte noen andre med samme diagnose. Det var en ensom tid, og jeg følte skam over kroppen min. Selv med en sunn livsstil kunne jeg ikke 'trene bort' lipødemet, noe som førte til frustrasjon og følelser av utilstrekkelighet

En ensom kamp – men også en læringsprosess

Manglende kunnskap i helsevesenet og lite støtte fra offentlige tilbud gjorde prosessen ekstra krevende. Til slutt ble løsningen private operasjoner, noe hun omtaler som «livsendrende». Hun understreker samtidig at lipødem er kronisk, og at hun fortsatt må holde en streng rutine med anti-inflammatorisk kosthold, stressmestring og trening. «Jeg har måttet lære å ta vare på meg selv på en helt ny måte.»

En viktig del av reisen har vært å lære hvordan hun kan leve med lipødem på best mulig måte. "Jeg begynte å fokusere på det jeg kunne kontrollere – holde en sunn BMI, spise anti-inflammatorisk mat og jobbe med egen selvfølelse. Jeg forsto at det viktigste var å skape et liv med god livskvalitet, ikke å kjempe mot kroppen min."

«Å lytte til kroppen din og møte deg selv med tålmodighet og kjærlighet er den største gaven du kan gi deg selv – det er der styrke og helbredelse begynner.»

Støtte og selvomsorg

Mye av støtten fant jeg gjennom sosiale medier, der andre med lipødem deler erfaringer. Å finne et fellesskap av kvinner som forstår deg, er uvurderlig.» Hun vektlegger også betydningen av en god fastlege og et nettverk av venner og familie som har vist forståelse. «Yoga, mindfulness og det å prioritere hvile når jeg trenger det, har vært avgjørende. Dette er en livslang prosess, så jeg har måttet bli bevisst på egne grenser og behov.»

Om skam, styrke og perspektiver

«Jeg kjente mye på skam. Lipødemfett er motstandsdyktig mot kosthold og trening, så det var lett å føle at jeg ikke strakk til,» sier hun. Likevel er hun takknemlig for at hun nå har funnet en måte å akseptere kroppen sin på: «Styrke handler ikke bare om fysisk kapasitet. Det handler om motet til å stå i vanskelige situasjoner, søke hjelp og være åpen om sårbarhet.»

Møtet med helsevesenet

Hun føler seg heldig som raskt fikk diagnosen lipødem, men påpeker at mange andre kvinner ikke er like heldige. «Det finnes fortsatt ikke noe offentlig behandlingstilbud, og mange leger vet lite om lipødem. På systemnivå trengs det mer forskning på kvinnespesifikke lidelser, og en vilje til å implementere funnene i praksis.»

Hennes viktigste råd er å lytte til kroppen, ikke gi opp hvis man føler seg oversett, og være åpen for å søke hjelp. «Skriv gjerne ned symptomene dine, hvordan de påvirker deg, og hva du håper å få ut av legebesøket. Finn fellesskap og del erfaringer; du er langt fra alene.» Hun nevner også at det er viktig å være kritisk til informasjon og at man bør se etter forskning og faglige kilder i kombinasjon med personlige historier.

I dag jobber hun aktivt for at lipødem skal bli bedre kjent, og håper at hennes historie kan bidra til mer åpenhet rundt tilstanden. «Jeg ønsker å skape fellesskap og spre kunnskap. Kvinnehelse bør ikke være en kamp du må kjempe alene. Jo flere som vet, desto lettere blir det å finne gode løsninger sammen.»

Ønsket endring og fremtidsblikk

Om hun kunne endre én ting i kvinnehelsefeltet, hadde det vært et offentlig tilbud som inkluderer lipødembehandling. «Ingen kvinne skal måtte betale i dyre dommer for en lidelse som er såpass utbredt. Å investere i kvinnehelse er å investere i samfunnet som helhet.»

Refleksjoner og lærdom

Når hun ser tilbake på denne reisen, beskriver hun en sterk miks av frustrasjon, lettelse og takknemlighet. Frustrasjonen bunner i mangel på kunnskap og støtte, mens lettelsen kom idet hun fikk en diagnose og endelig kunne sette ord på det hun opplevde. Takknemligheten springer ut av møtene med forståelsesfulle fagpersoner og et voksende nettverk av kvinner i samme situasjon. Hun står igjen med en overbevisning om at åpenhet, kunnskap og fellesskap kan utgjøre hele forskjellen – ikke bare for henne selv, men for alle kvinner som ennå leter etter svar og håp i møte med egne helseutfordringer.

– «Før kjente jeg på frustrasjon over hva kroppen ikke kunne gjøre eller hvordan den så ut. Nå ser jeg kroppen som en samarbeidspartner jeg må lytte til og ta vare på. Jeg har lært at styrke handler om motet til å stå i vanskelige situasjoner og være åpen om sårbarhet.»

