



Jeg skulle ønske vi visste at
barsel er en unntakstilstand,
at det er lov å ha null
forventninger og bare
overleve.





Kathrine Sørland

En åpenhjertig samtale med Kathrine (44) om barsel, tidlig overgangsalder og det å kjempe for sin egen helse

Kathrine er 44 år gammel og bor på Nesøya utenfor Asker sammen med ektemannen Andreas og sønnen Leon på 16 år. Opprinnelig kommer hun fra Sola utenfor Stavanger, men har bodd store deler av sitt voksne liv på Østlandet. Hun beskriver seg selv som en allsidig «potet» som har jobbet innen alt fra motebransjen til sosiale medier, TV-innspillinger og kreative prosjekter.

– «Jeg elsker å dykke ned i nye ideer og muligheter, og er litt av en potet» ler hun.

Første møte med kvinnehelse: Menstruasjon og ungdomstid

Kathrine husker godt da hun fikk mensene for aller første gang: – «Jeg syntes det var så stas! Jeg byttet bind hvert tredje sekund og forklarte stolt at jeg ikke kunne ha svømming på skolen den dagen. Jeg følte et tydelig skille fra gutta, men også et bånd med de andre jentene som opplevde det samme.» Vi jentene flokket oss sammen, Jeg følte at jeg endelig var 'en av dem' som hadde blitt 'ordentlig jente',» forteller hun lattermildt.

På ungdomsskolen opplevde hun at lærere og helsesøster var forståelsesfulle, og hun var nysgjerrig på alt som handlet om kroppen. – «Vi jentene var ganske flinke til å finne informasjon selv, men det var fremdeles litt flaut å snakke om alt mulig.»

Samtidig visste vi lite om hvor sammensatt hormonell helse faktisk kan være gjennom livet.»

Barselperioden – en uventet berg-og-dalbane

Tiden som nybakt mamma beskriver Kathrine som en stor kontrast til ungdomstiden. Da Kathrine fikk sønnen Leon, fikk hun kjenne på en helt annen side av kvinnehelse: barselperioden og det hun i ettertid innså var en fødselsdepresjon.

– «Jeg var midt i en travel jobbfase med TV-innspillinger, hadde ikke fått kontroll på ammingen enda, og ante ikke hvor overveldende barseltiden kunne være. Jeg visste ikke at depresjon etter fødsel var så vanlig. Og jeg opplevde heller ikke at systemet rundt meg fanget opp tegnene,» sier hun.

Hun hadde en fødselsdepresjon uten helt å skjønne det selv og følte seg tidvis ulykkelig, men ante ikke at det var hormoner og overveldende omstilling som spilte inn.

«Hadde jeg fått bedre informasjon og oppfølging, tror jeg det kunne vært enklere.» Hun forteller at den manglende forståelsen rundt barseldepresjon også gikk utover parforholdet. – «Jeg tror ærlig talt at en stor del av grunnen til at Andreas og jeg fikk det tøft i forholdet, var at vi aldri fikk nok innblikk i hva barseltiden faktisk kan innebære. Alt ble oppgavefokustert, og vi klarte ikke å snakke åpent om følelsene våre i denne unntakstilstanden.»

Kathrine forteller at hun stadig sammenlignet seg med andre: – «Sosiale medier fantes jo ikke i samme grad den gangen, men jeg så folk rundt meg som så ut til å takle alt så lett. Jeg følte meg utilstrekkelig, og det ble en ensom følelse.»



Tidlig overgangsalder og en ny kamp for helsen

Noen år senere dukket enda en milepæl opp: tidlig overgangsalder. – «Jeg merket at noe var galt da menstruasjonen ble veldig uregelmessig, jeg svettet om natta og fikk en form for nedstemthet jeg ikke forsto. Da jeg endelig fikk tatt en blodprøve, viste det seg at jeg sannsynligvis hadde vært i overgangsalderen siden jeg var under 40.» Å skaffe seg riktig hormonbehandling ble en kamp: – «Fastlegen min var hjelpsom, men verken hun eller jeg visste hva slags medisiner jeg burde ha. Så var det ventetid hos spesialister – jeg tror det tok et halvt år før jeg fikk ordentlig hjelp. Jeg måtte lese og finne informasjon selv,» sier hun. Med riktig behandling har livet blitt mye lysere for Kathrine, men hun er overrasket over hvor tilfeldig hjelpen kan være. – «Jeg synes det er hårreisende at så mange kvinner må 'kjempe til seg' kunnskap om hormonforandringer og overgangsalder, fremfor at helsevesenet er proaktivt.»

Opplevelser med helsevesenet

Kathrine understreker at hun føler seg heldig som har en god fastlege og etter hvert har fått riktig behandling. Samtidig er hun overrasket over hvor lite standardisert oppfølgingen er for overgangsalder – særlig for dem som opplever den i yngre alder. – «Det er skremmende at så mange må 'kjempe seg til' ordentlig hjelp. Jeg har måttet google, lese og lære opp meg selv om symptomer, hormoner og behandlingsmuligheter. Det burde vært mye enklere.»

Støtte, nettverk og egenomsorg

Når det kommer til å ta vare på seg selv, er Kathrines beste tips å gi rom for både ro og gode opplevelser: – «Jeg har ikke noe fast treningsregime, men prøver å lytte til kroppen. Noen ganger trenger jeg bare en tur i frisk luft, andre ganger roper sofaen på meg. Det viktigste er å ikke være for streng mot seg selv.» Hun brenner for åpenhet og ærlighet, både overfor seg selv og nettverket rundt henne: – «Jeg oppfordrer virkelig alle kvinner til å si fra når de føler at noe ikke stemmer. Ikke vær redd for at noen skal synes du maser. Det er livet ditt det handler om!»

Refleksjoner om kvinnehelse i dag

– «Jeg mener vi må løfte kvinnehelse enda høyere på agendaen. Vi trenger flere leger og annet helsepersonell som faktisk kan noe om alt fra fødselsdepresjon til overgangsalder. Det kan ikke være en kamp der man må overbevise alle om at man faktisk har behov for hjelp.» Hun er spesielt opptatt av at det er helt normalt å ha det tøft i ulike faser av livet. – «Vi går gjennom vanvittig mange store endringer gjennom livet. Det er hormonell berg-og-dalbane fra puberteten, graviditeter, barsel, overgangsalder og videre. Jeg tror mange av de tunge følelsene hadde vært lettere å håndtere om vi visste mer – og om vi hadde et helsevesen som aktivt fulgte oss opp.»

Veien videre: livskvalitet fremfor alt

– «For meg er det blitt viktig å prioritere livskvalitet. Jeg prøver å unne meg selv små gleder, som tid med venner, kulturopplevelser, en god tur i naturen, eller bare en ordentlig koselig kveld hjemme med mann og barn. Med riktig hormonbehandling, nok søvn og en dose humor, føler jeg at jeg har landet mye bedre i tilværelsen.»

Hun oppsummerer sin reise slik: – «Vi kvinner er skapt for å tåle mye, men det betyr ikke at vi skal stå i alt alene. Jeg har erfart at det hjelper enormt å være åpen – både om fødselsdepresjon og om tidlig overgangsalder. Den som lytter til kroppen sin og våger å rope ut om hjelp, står langt sterkere. Og først da kan vi forvente at helsevesenet møter oss med den kunnskapen og omsorgen vi fortjener.»

Kathrines historie rommer både gleder og kamper: fra ungdomstidas første begeistring over å få mensesen, via tøffe tak i barselperioden til en tidlig overgangsalder som krevde egen innsats for å få riktig hjelp. Hun ønsker at flere kvinner skal slippe å føle skam, forvirring eller ensomhet rundt disse fasene i livet. – «Vi er mange som går gjennom det samme, enten det handler om fødselsdepresjoner eller hormonforandringer. Jo mer vi snakker høyt om det, desto lettere blir det for neste kvinne som sitter i samme situasjon Ingen kjenner kroppen din bedre enn deg selv.»