



Jeg oppdaget virkelig hva
kvinnehelse innebærer da jeg fikk
diagnosen endometriose. Jeg ble
overrasket over hvor lite kunnskap
det fantes, og ikke minst at de
beste rådene ofte kom fra frivillige
organisasjoner eller podkaster,
heller enn fra leger eller
gynekologer





Marthe Hesvik

En samtale Marthe (33) om endometriose, utfordringer i helsevesenet og å finne sin egen vei

Introduksjon og bakgrunn

Hun er 33 år, bosatt på Frogner i Oslo sammen med sin forlovede Martin og hunden Bror. Hennes hverdag preges av kreativitet – hun har bakgrunn som makeup-artist og arbeider i dag som ansvarlig for sosiale medier hos Gimle Parfumeri.

Fra diffuse smerter til endometriose

Mens mange av smertene startet allerede i tenårene, tok de en uventet vending i 2018 da hun sluttet på prevensjon. – «Smertene ble uutholdelige. Jeg hadde intense smerter i rygg, mage og underliv, kraftige blødninger og slet til slutt med angst for å få mensene.» Selv møtte hun et helsevesen som virket lite forberedt på å hjelpe. – «Det var flere turer på legevakten, men jeg fikk bare høre at det 'sikkert var en cyste' eller 'kanskje jeg var gravid'.»

En venninne foreslo endometriose, noe hun raskt kjente seg igjen i. Men veien til en skikkelig utredning ble mer krevende enn hun hadde sett for seg. – «Jeg måtte overtale både fastlegen og gynekologen til å gå med på en kikkhullsoperasjon, for jeg visste at det var den eneste måten å få et endelig svar på.»

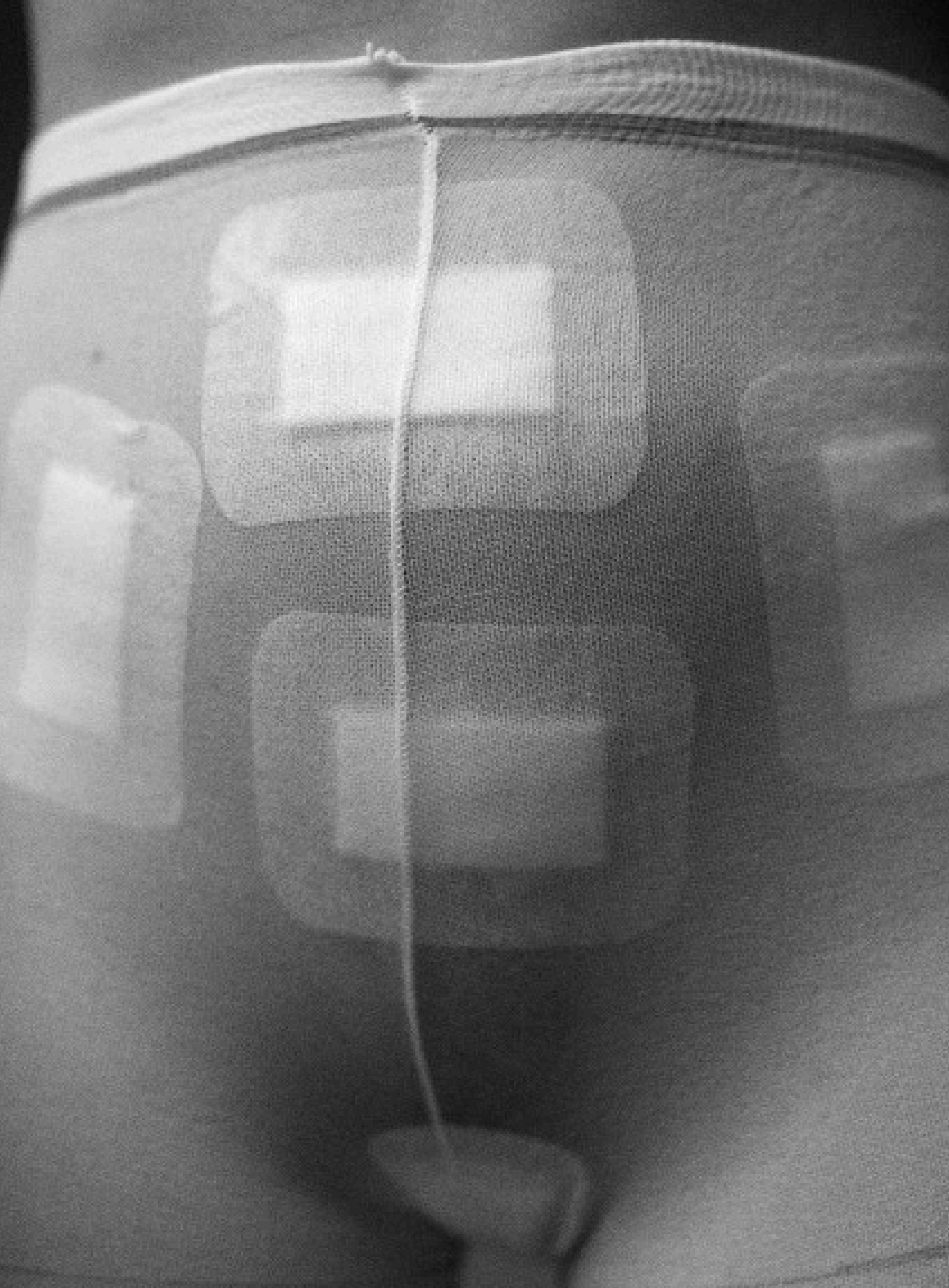
En krevende hverdag – både fysisk og mentalt

Smertehverdagen påvirket både jobb og privatliv. Hun forteller om en reise til Paris for å jobbe på sitt første Haute Couture-show. – «Jeg måtte kripe til apoteket, der jeg fikk beskjed om at jeg ikke kunne kjøpe smertestillende Naproxen uten resept. Det var så vondt at jeg ikke visste om jeg skulle klare å jobbe. Slike opplevelser tærer på både kroppen og psyken.»

Det mest frustrerende med hele prosessen var å føle at helsevesenet ikke tok henne på alvor. – «Det var som om jeg måtte kjempe for å bli trodd.» Hun klarte å beholde jobben, men måtte ofte ty til store mengder smertestillende. Det ga etter hvert bivirkninger i form av refluks.

Støtte, mestring og selvomsorg

Heldigvis har hun hatt god støtte fra samboeren sin, familie og venner. Kirurgen som til slutt opererte henne, var også svært dyktig og ga nyttige råd. – «Trening er min beste terapi, men når smertenivået blir for høyt, tar jeg heller en rolig tur med hunden eller varmer opp en varmekasse. Og noen ganger er det greit å bare ta det helt rolig og unne seg en god serie.» – «Å snakke med venner har vært uvurderlig. I tillegg har organisasjoner som Womanhood, Femihelse og Endometrioseforeningen gjort at jeg følte jeg ikke sto alene.»





Følelser og refleksjoner i ettertid

I retrospekt har hun en blanding av takknemlighet, frustrasjon og stolthet. Takknemlighet for all støtten fra sine nærmeste og noen gode helsefaglige kontakter, men frustrasjon over at veien var så lang for å få diagnosen og riktig hjelp. – **«Jeg er stolt over at jeg stod på mitt og krevde den hjelpen jeg trengte. Ingen kjenner kroppen din bedre enn deg selv.»**

Kvinnehelse i et større perspektiv

Hun ønsker at flere leger og fagfolk skal forstå realiteten rundt endometriose og andre kvinnespesifikke tilstander. – «Det er ganske vilt at vi ikke lærer mer i ungdommen om hvordan prevensjon og hormoner faktisk virker på kroppen. Jeg håper vi i fremtiden får bedre forskning, mer åpenhet og en skole som gir jenter større forståelse for egen helse.»

Veien videre: Erfaringer som inspirasjon

– «Jeg vil dele erfaringene mine med andre for å skape et fellesskap der kvinner kan støtte og hjelpe hverandre. Jeg håper også at det blir mer midler til forskning og støtte til frivillige organisasjoner. Der legges en enorm innsats ned av ildsjeler som virkelig gjør en forskjell.» Når hun blir spurt om hva hun ville endret i kvinnehelsefeltet akkurat nå, svarer hun uten å nøle: – «Mer midler til forskning på kvinnehelse, og bedre informasjon til unge jenter om hvordan kroppen faktisk fungerer.» Hun trekker også frem at hun gleder seg til å følge nye initiativer som ICUE – Illuminating the Path to Cure Endometriosis, og håper på banebrytende oppdateringer der.

Endometriose er fremdeles undervurdert i både offentlighet og helsevesen, men hennes historie viser at det nytter å stå på, søke kunnskap og kreve svar. – **«Å lytte til kroppen og stå på sitt er nøkkelen – ingen kjenner kroppen din bedre enn deg selv.»**

Dette sitatet oppsummerer også hennes oppfordring til andre kvinner: Stol på egen opplevelse av smerte, og vit at det finnes støtte, både i nære relasjoner og i sterke organisasjoner som jobber for kvinnekroppen og kvinnen bak. Hun håper at ved å bryte ned tabuene rundt endometriose og annen kvinnehelse, kan flere få den hjelpen de trenger i tide – og slippe å stå alene gjennom smertene og usikkerheten.