

ER DU KLAR TIL AT OMFAVNE DIN OVERGANGS- ALDER?

Hedeture, humørsvingninger, tørre slimhinder og tristhed – det er nok de færreste, der ser frem til at træde ind i overgangsalderen, hvor fertiliteten fader ud, og *ubehaget stempler ind* – for 8 ud af 10 kvinder. Men måske er det tid til at se overgangsalderen i et nyt lys – og sige *farvel til den skam*, der knytter sig til denne livsfase? Mød gynækologen, kultursociologen og *“menopause-mentoren”* – og bliv klogere på, hvorfor *overgangsalderen opfattes som skamfuld*, og på den power, der kan ligge i at *træde ind i sårbarheden*.

AF CAMILLA WASS ILLUSTRATIONER: GRY FUTTRUP RASMUSSEN FOTO: SIF MEINCKE & PR



Kvinder får en særlig power i 50'erne

Det er tid til at gøre op med den skam, der knytter sig til overgangsalderen, så vi kan begynde at tale mere åbent om, hvordan det egentlig ER at være i denne livsfase. Sådan lyder det fra kultursociolog Emilia van Hauen, der lige nu ser et særligt momentum for at ændre det syn, vi har på overgangsalderen.

Søndag aften i den bedste sendetid: Birgitte Nyborg, udenrigsminister i tv-serien "Borgen", sidder midt i et vigtigt møde, da sveden begynder at pible frem på hendes pande. En heftig hedetur er i gang, og Birgitte Nyborg må haste ud på toiletet og duppe sit kogende ansigt med koldt vand og tørre sig under armene med servietter.

Overgangsalderen er feset ind på lystavlen, og det er på høje tid, lyder det fra kultursociolog Emilia van Hauen.

– Det er jo et vilkår for kvinder at gå i overgangsalderen, og det er interessant at se, at det også er et tema i "Borgen", der jo er skrevet af en mand, Adam Price. At vi ser hedeturene folde sig ud, oven i købet hos en magtfuld kvinde, er et udtryk for, at vi er i gang med at bryde de tabuer, der er omkring overgangsalderen. Lige nu ser vi flere og flere kvinder træde frem og sætte dagsordenen for, hvordan de vil være i denne verden. Kvinder, der nægter at indskrive sig i en forestilling om at de er "forkerte", bare fordi de står midt i overgangsalderen.

Emilia van Hauen sidder i sin bil på vej tværs over landet. Det er Kvindernes Kampdag, og over telefonen, fra bilens førersæde, går Emilia på barrikaderne for alle medsøstre, der står midt i overgangsalderen.

– Vi har brug for et opgør med forestillingen om, at man skal lukke sig selv ned, bare fordi man rammer denne livsfase. Og faktisk er det er interessant, at vi overhovedet har BRUG for sådan et opgør. Det siger noget om, at på trods af kvindefrigørelse og fjerdebølge-feminisme, hersker der stadig en forestilling om, at kvinder over 50 ikke skal præsentere sig selv som smukke og attraktive – og ikke skal være ustyrlige. Men selvfølgelig

skal man være ustyrlig – måske mere end nogensinde før, lyder det med kampgejst fra Emilia van Hauen.

– Vi står midt i en tid, hvor vi siger farvel til skammen inden for mange områder aflivet, og jeg tror, at overgangsalderen bliver næste bastion. Der er så mange negative ladninger forbundet med denne livsfase, som vi bliver nødt til at få bugt med, så vi kan dele vores erfaringer om, hvordan det egentlig ER at være i overgangsalderen, siger Emilia og fortsætter:

– Jeg er ved at være ude på den anden side nu, men da jeg selv stod midt i overgangsalderen, havde jeg ikke lyst til at tale om det. Men jeg gjorde det alligevel – og i det øjeblik, jeg begyndte at flage, at jeg havde fået hedeture, følte jeg mig øjeblikkeligt gammel, uattraktiv og uvæsentlig. Jeg

hoppede lige i med begge ben, og jeg kender mange kvinder, der har oplevet det samme.

“Når kroppen er faldet på plads efter overgangsalderen, kan den nogle andre ting. Jeg tror faktisk, at jeg kunne blive stærkere end nogensinde før i min krop lige nu – fordi mit sind er meget stærkere.”

Emilia van Hauen,
kultursociolog

Farvel til fertiliteten

Men hvorfor er der så meget skam knyttet til overgangsalderen? Emilia forklarer, at det handler om, hvordan vi kulturelt og sociologisk ser på denne livsfase.

– En kvindes værdi ligger, rent biologisk, i hendes evne til at reproducere sig selv. Så i det øjeblik, en kvinde ikke længere er fertil, bliver hun overflødig

og uattraktiv. I naturen er skønhed lig med sundhed, så når en kvinde "mister" sin skønhed – altså sin evne til at få børn – mister hun sin status.

Og man bliver usynlig i gadebilledet?

– Ja, mange kvinder har en oplevelse af at blive usynlige, når de rammer overgangsalderen. Men hvilken synlighed er det, vi taler om her? Mon ikke det er "the male gaze" – altså



EMILIA VAN HAUEn er kultursociolog, foredragsholder og står bag konceptet "Ustyrlige kvinder har det sjovere", som handler om, hvordan vi som kvinder kan få mere lyst, kraft og kreativitet ind i vores liv. Læs mere på Emiliavanhauen.dk.

synligheden for det maskuline blik? For så er det måske på tide at kigge på synlighed på en anden måde, siger Emilia med entusiasme i stemmen.

Ud over at være kultursociolog og foredragsholder står hun bag konceptet "Ustyrlige kvinder har det sjovere", der går ud på at sætte sig selv fri af begrænsende normer og forventninger.

– Når jeg taler om det, jeg kalder "ustyrlig skønhed", handler det om at fremtone, som du selv har lyst til, og om at tage din plads i verden dine egne præmisser, så du kan bidrage med det, du synes er vigtigt. På den måde er du lige pludselig ikke usynlig mere, men synlig på den måde, der er vigtig for DIG, forklarer Emilia van Hauen.

Og overgangsalderen er et perfekt tidspunkt at træde i karakter som kvinde på, lyder det fra Emilia.

– Der sker nogle fede ting, når man bliver ældre. Man bliver mere *no bullshit*-agtig, og jeg oplever, at man kommer mere ind til kernen af sig selv. For mange kvinder er det en sorg at miste den traditionelle synlighed, men efter et stykke tid finder mange kvinder en kæmpe befrielse i at kunne fylde så meget, som de ønsker, uden at skulle være bange for at miste anerkendelse. Det er interessant at mærke, at man får en særlig power, når man kommer op i 50'erne. Når kroppen er faldet på plads efter overgangsalderen, kan den nogle andre ting. Jeg tror faktisk, at jeg kunne blive stærkere end nogensinde før i min krop lige nu – fordi mit sind er meget stærkere, siger Emilia og tilføjer:

– Men der er også nogle andre forventninger til én, når man fortæller sin alder. Derfor er jeg begyndt at tænke på mig selv som aldersløs – jeg tager den alder, som giver mig mest indre styrke i den pågældende situation. Når jeg dyrker sport, tænker jeg på den krop, jeg havde, da jeg var 25 år, hvor ingenting gjorde ondt. Og hvis jeg skal til et vigtigt møde, tænker jeg på mig selv som tudsegammel, erfaren og vidende. Det smitter af på min adfærd, og det er sjovt at forsøge at frisætte sig selv fra de fordomme, der knytter sig til den livsfase, du er i. ■

