

Birthe tog tre måneders orlov efter sin diagnose for at få ro på kroppen i håb om at få sin cyklus tilbage. Yoga og afspænding var nogle af metoderne.

Birthe gik i "tidlig overgangsalder"

JEG SAD BARE OG FØLTE MIG SÅ *lille* OG VÆRDILØS

Da Birthe Flintholm Hansen var 31, fik hun besked om, at hun var ramt af tidlig overgangsalder og ikke kunne få børn. Hun følte sig helt alene med sin diagnose, men var alligevel overbevist om, at hun selv kunne gøre noget.

AF SARA GERLACH MADSEN. FOTO: RUNOLFUR GUÐBJORNSSON

Svedeture, udeblevne menstruationer, humørsvingninger, manglende sexlyst og følelsen af ekstrem sårbarhed. Faktisk havde der været flere symptomer, men Birthe havde affærdiget det og var sønderknust, da hun som 31-årig fik diagnosen tidlig overgangsalder.

– Egentlig var jeg bare hos lægen, fordi jeg troede, jeg havde haft en spontan abort – blandt andet fordi jeg ikke havde haft menstruation. Min læge tog nogle fertilitets-blodprøver på mig, da jeg jo var over 30 år, men jeg havde ikke i min vildeste fantasi regnet med, at der var noget galt med mig. Pludselig stod jeg dér og blev spurgt, om der var andre kvinder i min familie, der var gået i overgangsalder tidligt ... Jeg havde aldrig før hørt om tidlig overgangsalder, og selv om jeg godt kunne regne ud, hvad det betød, gik der alligevel noget tid, før det gik op for mig, det også indebar, at jeg måske ikke kunne få børn, fortæller Birthe.

DRØMMEN BRAST

Via sin læge fik Birthe en henvisning til en fertilitetsklinik, og halvanden måned senere sad hun og kæresten Thomas i et venteværelse, hvor der overalt var billeder af små søde babyer.

– Det er klart, at de sådan et sted gerne vil illustrere håb, men jeg var rædselsslagen for, at der ikke var noget håb for os, og havde svært ved at holde sammen på mig selv, husker Birthe.

Da hun kom ind til lægen, blev hun scannet, og derefter fik hun bekræftet sin værste frygt. Fertilitetslægen meddelte, at Birthe havde en yderst lav ægreserve, og med hendes overordnede forhøjede FSH-hormontal, var en graviditet usandsynlig.

– Han sagde, det ikke var utænkeligt, at jeg ville komme i cyklus igen, men at der ikke var noget at gøre for at fremprovokere

det, og han nævnte ikke noget om videre behandlingsforløb.

– Så jeg sad bare og følte mig så lille og værdiløs. Jeg var ikke bare ulykkelig på mine egne vegne, men også over at ødelægge min kærestes drøm om en familie. Vi havde været sammen i tre år og været så sikre på, vi skulle have børn. Jeg kunne slet ikke rumme det. Tænk, at jeg var ufrugtbar i en alder af 31 år. I toget på vej hjem fra klinikken, sad jeg bare og hulkede. Da vi kom hjem, fik jeg et angstanfald. Noget, jeg aldrig havde prøvet før eller haft nogen ordentlig forståelse af. Jeg ville bare gerne forsvinde. Ikke dø, men forsvinde.

SKAM OG ENSOMHED

Kæresten støttede Birthe alt, hvad han kunne, og forsikrede hende om, at han ikke ville forlade hende – alligevel følte Birthe sig meget alene med sin diagnose, som hun kun fortalte om til de allernærmeste.

– Jeg følte ikke, der var nogen, der kunne forstå det. Jeg har altid kunnet gøre det, jeg gerne ville. Men lige præcis det her kunne jeg ikke få lov at bestemme over eller styre. Jeg kunne slet ikke få ordene ”tidlig overgangsalder” over mine læber. Jeg skammede mig, selv om jeg jo ikke kunne gøre for det, og i en periode på et halvt år var jeg konstant bange for at begynde at græde, hvilket betød, at jeg trak mig fra store sociale sammenkomster.

– Jeg var samtidig ked af, at jeg ikke var den samme Birthe som før diagnosen. Jeg plejede at være glad, udadvendt og have gang i alle mulige spændende projekter. Nu var jeg hende, der ikke producerede østrogen og ingen æg havde, og gik rundt og misundte gravide kvinder. Det var frygteligt. Især jalousi i forhold til dem af veninderne, der planlagde børn, var svært at tackle.

– Jeg måtte sige til dem, at hvis de var eller blev gravide, var jeg ikke i stand til at glæde

mig over det, og derfor måtte de gerne vente lidt med at fortælle mig det. De var ked af det på mine vegne og reagerede udelukkende med forståelse, men selv om det var dejligt at få delt, hvordan jeg havde det, følte jeg mig stadig meget alene med diagnosen og savnede at høre om andre, der havde været i samme situation.

– Via en veninde kom jeg heldigvis i kon- →

TIDLIG OVERGANGSALDER

- I Danmark er kvinder i gennemsnit 51,5 år, når de går i overgangsalder.
- Man får diagnosen *tidlig overgangsalder*, hvis man har forhøjede overordnede kønshormoner og stopper med at menstruere, inden man er fyldt 40. Man skønner, at 1-2 % af alle kvinder rammes af tidlig overgangsalder. Tallet stiger til 3-4 %, hvis man inkluderer kvinder, der af medicinske grunde, f.eks. kemo- eller strålebehandling eller fjernede æggestokke, går i tidlig overgangsalder.
- I mere end 50 % af tilfældene er det ikke muligt at forklare årsagen til tidlig overgangsalder.
- Nogle kvinder oplever kun blødningsforstyrrelser og manglende menstruation, når de går i overgangsalder, men andre symptomer kan være hedeure og nattesved, søvnproblemer og forstyrret nattesøvn, nedsat sexlyst og humørsvingninger, vægtøgning, smerter i led og muskler, tørre slimhinder, smerter ved samleje.

KILDE: ANETTE TØNNES PEDERSEN, OVERLÆGE, PH.D., RIGSHOSPITALET



Trods diagnosen tidlig overgangsalder fik Birthe alligevel sønnen Aske, der i dag er knap tre år. Men overgangsalderen tikker hun stadig ind og ud af, og Birthe forsøger at acceptere, at Aske sandsynligvis bliver enebarn.

→ takt med en anden kvinde, der også var gået i tidlig overgangsalder, og hende begyndte jeg at skrive med. Det var befriende at få vendt symptomer og tanker – og at høre, hun var blevet gravid efter sin diagnose, gav mig også håb. Det var selvfølgelig ikke ensbetydende med, at jeg kunne være lige så heldig, men det hjalp mig meget at møde forståelse, og det var mødet med hende, der gav mig styrke til ikke at give op.

BEHANDLINGERNE

Birthe følte, hun blev nødt udforske alle muligheder for at få drømmen om graviditet opfyldt. Hun tog tre måneders orlov, hvor hun fokuserede på sig selv og sit fysiske såvel som mentale helbred i håb om, at hendes krop kunne komme tilbage i cyklus. Dagene fyldte hun ud med afslapning, vejtrækningsøvelser, yoga og psykoterapi, og undervejs fik hun trumfet en henvisning igennem til Rigshospitalets gynækologiske klinik, så hun kunne blive ordentligt undersøgt.

Lægerne kunne ikke finde nogen forklaring på, hvorfor Birthe var ramt af tidlig overgangsalder, men de fandt ud af noget andet: Birthes FSH-hormon, som er det, der er afgørende for at gøre graviditet muligt, var

”Jeg plejede at være glad, uadvendt og have gang i alle mulige spændende projekter. Nu var jeg hende, der ikke producerede østrogen og ingen æg havde, og gik rundt og misundte gravide kvinder”

pludselig faldet til normalniveau, så hun begyndte behandling med det samme – og fik igen ægløsning. I en periode dannede hun ét æg hver måned, hvor det normale er 8-12 om måneden, og hun blev insemineret tre gange. Desværre lykkedes ingen

af forsøgene, og Birthe overgik til reagensglasmetoden. Men efter nogle måneder fik hun nok af hormonindsprøjtninger og undersøgelser og valgte at tage en pause fra behandlingen.

– Det var selvfølgelig en stor beslutning, for vi ville så gerne have et barn. Omvendt var min krop kørt helt ned. Det var vanvittig hårdt at være på de hormoner, og det var svært at forestille sig, der overhovedet kunne vokse et liv i mig, når jeg havde det så skidt.

MIRAKLET ASKE

Et par måneder efter den afbrudte reagensglasbehandling skete der, hvad Birthe betragter som et mirakel – eller måske snarere et resultat af, at hendes krop havde fået ro. Hun blev på naturlig vis gravid med sønnen Aske, der i dag er knap tre år. – Jeg er sikker på, at krop og psyke følges ad, og tror selv, min stress var med til at forhøje mit FSH-niveau og lukke ned for min evne til reproduktion, og jeg véd godt,



BIRTHE FLINTHOLM HANSEN

35 år, bor i Børkop ved Vejle. Uddannet sygeplejerske. Kæreste med Thomas og mor til Aske på tre år.

Har hjemmesiden Tidligovergangsalder.dk, hvor du kan læse mere om hendes historie og finde information om tidlig overgangsalder.

både læger og videnskab siger noget andet, og at der ikke er påvist nogen sammenhæng. Under alle omstændigheder vil jeg gerne hjælpe andre kvinder, der får diagnosen, og det er blandt andet derfor, jeg har lavet hjemmesiden Tidligovergangsalder.dk – da jeg var allermest opgivende selv, var det afgørende at møde en anden kvinde, der selv havde stået i min situation, i stedet for bare at google mig til tørre facts om symptomer og konsekvenser.

– Jeg savnede simpelthen at møde andre kvinder, der forstod, hvad det her gik ud på, og da det endelig skete, gav det mig så meget styrke og mindskede min følelse af at være den eneste i verden, der var ramt. Selvfølgelig ved jeg godt, jeg har været utrolig heldig, og det er langt fra alle af dem, der er berørt af tidlig overgangsalder, der kan få børn, og det er heller ikke alle, der ønsker det. Men hvis jeg kan hjælpe andre kvinder til mere oplysning om nyeste forskning, behandlingsmuligheder og i det mindste give dem følelsen af ikke at være så alene, er det fantastisk. Og de skal vide, at der kan være hjælp at hente. ■

Ekspert om tidlig overgangsalder:

Behandling er afgørende

Overlæge Anette Tønnes Pedersen møder en lang række kvinder under 40 år, der får konstateret tidlig overgangsalder. Hun forklarer, hvorfor behandling er vigtigt.

Overlæge Anette Tønnes Pedersen arbejder på Gynækologisk Klinik på Rigshospitalet og får hver måned henvist kvinder helt ned i teenagealderen, der har symptomer på tidlig overgangsalder.

– Tidlig overgangsalder er defineret ved, at det rammer kvinder, der endnu ikke er fyldt 40, har udeblevne menstruationer, ingen produktion af østrogen og forhøjet niveau af overordnede kønshormoner – det såkaldte FSH, forklarer hun.

Tidlig overgangsalder kan blandt andet skyldes autoimmune sygdomme som stofskiftesygdom eller binyresygdom, eller man er måske født med en forkert kromosom-sammensætning. Hvis man har fået fjernet begge æggestokke ved en operation, vil man også gå momentant i overgangsalder, ligesom både kemoterapi og strålebehandling kan ødelægge æggestokkenes funktion.

– Men i halvdelen af tilfældene kan vi faktisk ikke finde forklaringen. Det skyldes sandsynligvis genetik, vi endnu ikke har kortlagt, siger Anette Tønnes Pedersen og understreger, at tidlig overgangsalder for de fleste vil være en permanent tilstand.

ØSTROGENBEHANDLING

Under overgangsalderen stopper éns egen østrogenproduktion, og ifølge Anette Tønnes Pedersen er det afgørende at komme i behandling med naturligt østrogen, når man går tidligt i overgangsalder, hvilket sjældent er nødvendigt, hvis overgangsalderen indtræffer rettidigt.

– Manglende østrogen påvirker ikke kun evnen til at få børn, men betyder også, at knoglerne afkalkes, og at man er i højere risiko for at udvikle knogleskørhed, åreforkalkning og hjerte-kar-sygdomme.

Derudover er østrogenbehandling også nødvendigt, hvis kvinden ønsker at prøve at blive gravid.

– Behandling i sig selv fremmer ikke fertiliteten, men er nødvendigt, hvis der er lidt aktivitet tilbage i æggestokkene, og man vil forsøge insemination eller reagensglasbefrugtning. En anden mulighed er at få æg doneret. Det kan enten være fra en søster, en veninde eller en anonym ægdonor. Så diagnosen tidlig overgangsalder er ikke altid ensbetydende med, at graviditet er umuligt, og der er altså tilfælde som Birthes, hvor vi overraskende og uden forklaring kan se, at hov – nu sker der alligevel noget i æggestokkene, og pludselig er kvinden gravid. Det er jo ikke, fordi vi er dårlige læger, men fordi vi stadig ikke har 100 procent styr på alt, hvad der sker biologisk i kroppen.