

Det kræver styrke *at bryde et tabu*

Som barn af krigen og med sygdom og død tæt på livet har 82-årige Irma Henriksen prøvet lidt af hvert, og der skal mere end svær knogleskørhed til at slå hende ud. Irma kæmper både for sin krop og sit helbred og for at nedbryde tabuer om ældres seksuelle liv.



Irma Henriksen lægger vægt på at leve sundt, så hun kan fastholde styrken til at kæmpe for det, hun tror på.
Privatfoto.

I slutningen af 2015 fik Irma Henriksen pludselig voldsomme smerter i ryggen og i det ene ben. Det skulle vise sig at blive begyndelsen på en ny livsstil for den i dag 82-årige Irma.

“Smerterne kom som lyn fra en klar himmel og helt uden varsel. Jeg var nødt til at lægge mig ned og kravle ud på badeværelset og ringe til alarmcentralen. Da jeg kom til hospitalet, blev jeg

MR-skannet, men lægerne kunne ikke finde årsagen til mine smerter. Så behandlingen lød på morfin, og så blev jeg ellers udskrevet igen med en rollator og træningsplan i hænderne. Men smerterne varede ved, og efter noget tid kom jeg på hospitalet igen – og denne gang fandt lægerne frem til, at smerterne skyldtes adskillige brud på min rygsøjle som følge af knogleskørhed,” fortæller Irma.

Smider rollator og stok

I løbet af sin indlæggelse på hospitalet gik det op for Irma, at hun hen over de senere år var sunket gevaldigt i højden. Hele 12 centimeter – helt uden, at hun rigtig havde lagt mærke til det:

“Højdetabet må jo være sket meget gradvist. Jeg har måske haft lidt ondt i ryggen indimellem, men jeg har født fem børn, og desuden er jeg krigsbarn, så jeg er ikke sart,

og derfor har jeg nok ikke taget notits af rygsmerterne,” beretter Irma, der også efter andet hospitalsbesøg blev sendt hjem med en rollator.

” Jeg har født fem børn, og desuden er jeg krigsbarn, så jeg er ikke sart. Derfor har jeg nok ikke taget notits af rygsmerterne

”Rollatoren er jo ikke så praktisk at være afhængig af. Det er besværligt at komme rundt, og jeg stødte ind i alle møblerne med den. Jeg havde fået et træningsprogram, og jeg trænede flittigt fra morgen til aften. Det hjalp. Efter noget tid avancerede jeg til kun at skulle bruge stok – og efter en hel masse træning yderligere behøvede jeg heller ikke den,” siger hun.

Irma har altid været fysisk aktiv. I dag dyrker hun blandt andet yoga, og hun arbejder konsekvent med ”Aleksanderteknik”, som er en træningsform, der fokuserer særligt på at bruge kroppen rigtigt.

”Aleksanderteknikken har virket enormt godt for mig. Den styrker min krop dag for dag, og jeg har lært at belaste ryggen mindre. Det har resulteret i færre smerter, så der er bedre plads til at nyde livet.”

Ved siden af træningen går Irma op i at spise sundt. Og for nogle år siden, i stedet for at skulle tage – som Irma udtrykker det – ”en masse” medicin mod forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol, lagde Irma sin kost om til kun at være vegetarisk:

”Det har haft fantastisk indvirkning på mit helbred – i dag er mit blodtryk og kolesteroltal helt normalt. Så det var et godt valg.”

Irma er lykkelig for at kunne gå igen. Hendes eneste problem er dog, hvis hun bliver for ivrig og går for meget eller bevæger sig forkert

”Fordi min rygsøjle krummer så meget forover, kan mine ribben indimellem støde

mod hoftekammen. Det gør frygtelig ondt, så det prøver jeg på alle måder at undgå. Men jeg har ingen kroniske smerter længere,” fortæller hun

Bliver ved med at kæmpe

Som foredragsholder, mor, politisk engageret og forfatter til 10 bøger er Irma god til at holde tempoet højt og humøret oppe. Og dét til trods for, at livet ikke altid har været nemt:

” Man lærer jo meget af at være syg, hvis man tager det til sig

”Jeg har fået mange knubs hen ad vejen. Jeg har haft en svær barndom, jeg har lidt af spiseforstyrrelser, og jeg har mistet to af mine fem børn. Det har været forfærdeligt barskt, og noget, jeg har bearbejdet blandt andet ved at skrive, deltage i sorggrupper og tale med min psykolog. Mine tre andre børn har jeg heldigvis endnu – de er meget forskellige, og jeg holder utroligt meget af dem alle. Jeg føler, at jeg er blevet en bedre mor med alderen.”

”Det var chokerende at få at vide, at jeg har knogleskørhed, men jeg har også lært meget af forløbet – man lærer jo meget af at være syg, hvis man tager det til sig. Desuden har jeg en interesse for sprog, som jeg nyder at beskæftige mig med, når jeg vil hvile kroppen. Jeg elsker at skrive digte og lege med ord,” beretter Irma.

Sex har ingen alder

Et af de emner, der optager Irma meget, er ældres ret til et sexliv. Et emne, der ifølge Irma stadig er enormt tabubelagt:

”Behovet for intimitet varer ved, selvom man bliver ældre. Selv har jeg altid godt kunnet lide yngre mænd. Det giver mig god energi at være sammen med dem. Men kombinationen høj alder og sex er et emne, som vækker stor forargelse mange steder; det er ikke noget, man må tale om. Men jeg mener, at det er vigtigt at bryde tabuet. Selvom man er ældre og måske har nogle skavanker – eller ligefrem knogleskørhed og skal passe særligt på, hvordan man bevæger sig, som i mit tilfælde – kan man jo stadig have behov for intimitet. Derfor har jeg også skrevet bøger om emnet, og jeg har stillet op til mange foredrag og interviews.”

”Det er altid svært at være en af de første til at bryde et tabu, men det er ikke desto mindre vigtigt at turde råbe op, så det gør jeg. Og ved siden af det hele fastholder jeg min sunde livsstil, så jeg kan blive ved med at have styrke til at kæmpe for det, jeg tror på. Jeg er ikke typen, der giver op,” konkluderer Irma.