



LITTERATUR OM OVERGANGSALDEREN

sundhedscenter
VIBORG

viborg 
bibliotekerne



VIBORG
KOMMUNE

FAGLITTERATUR:

99.4 Benjamin, M.: *Overgangen: Om livet efter ungdommen, 2020*

Da forfatteren nåede klimakteriet og fyldte 50, stod valget mellem at forblive "ung" med den yngre kvindes livsstil, eller at hengive sig til en ny tidsalder, kropsligt som mentalt. Kroppens forandringer under klimakteriet er udgangspunktet for en række fortællinger om forfatterens eget liv, relateret til filosofiske og sociokulturelle betragtninger samt litterære referencer.

61.266 Gottlieb, S., & Thygesen, A.: *Klimakteriesild, 2019*

Journalist og forfatter Sanne Gottlieb interviewer 17 forskellige kvinder, heriblandt Anna Thygesen, Hella Joof, Pia Kjærsgård, Charlotte Sachs Bostrup, Søs Egelind m.fl. Andre af de interviewede udtaler sig både om egne erfaringer, men også på baggrund af deres jobs som psykolog, gynækolog, læge og direktør for KVINFO.

30.172 Herlev, M.: *Kvindeligheder: 50 år og hva' så, 2019*

38 kvinders fortællinger om det at være omkring 50 år. Om overgangsalder, styrker og svagheder, udseende, job, børn.

61.266 Hjernøe, A.: *Stærk overgang, 2022*

Menopausen er en overgang, ikke undergang, og Anne Hjernøe mener, man skal tale åbent om kvinders overgangsalder. Den kendte tv-kok er efter sit vægttab blevet kontaktet af mange jævnaldrende kvinder, der gerne vil have gode råd til at komme godt igennem overgangsalderen.

61.266 Holland, J.: *Hormoner, humør og hedetur: Sandheden om den søvn du snydes for, den sex du ikke har, de piller du tager og alt det andet, der indimellem gør dig til en moody bitch, 2018*

Hvordan kan man som kvinde genvinde kontrollen over livet trods humør- og hormonsvingninger i vores præstationssamfund? Med en kombination af gammel visdom og moderne videnskab hjælper psykiateren Julie Holland kvinder til forstå egen krop, hormoner og naturlige cyklus samt den virkning, moderne medicin kan have på vores ellers så veljusterede indre funktioner.

61.266 Hvas, L.: *Bogen om overgangsalderen, 2022*

Overgangsalderen er en naturlig del af kvindelivet, som hverken skal sygeliggøres eller bagatelliseres. "Tag ejerskab over din overgangsalder", opfordrer lægen Lotte Hvas, der her klæder dig godt på til perioden - hvad enten du står på tærsklen eller er midt i den.

61.266 Høj, G., Gjørtsvang, L., & Kluge, N. H.: *Elsk din (overgangs)alder: Din guide til et stærkere, sundere og sjovere liv, 2019*

Hormoner, kost, søvn, motion, sex og psyke. De fleste kvinder oplever, at der på disse områder sker forandringer, når de er omkring de 50. Ekspertter indenfor hvert deres område deler i denne bog ud af deres viden og erfaringer med problematikker af psykisk såvel som fysisk karakter, der typisk opstår når kvinder er midtvejs i livet.

FAGLITTERATUR:

61.24 Paulin, A., & Paulin, J.-O.: Kvinde kend dine hormoner: En bog om balance i alle aldre, 2022

I bogen gennemgås de kvindelige hormoner gennem alle kvindelivets faser. Lige fra barndom og pubertet til den fertile alder, gennem overgangsalderen og til menopause. Læseren får fx indblik i hvordan ubalancer kan opstå og hvad man kan gøre for at udbedre dem i de forskellige perioder.

61.266 Petersson, B.: Klar besked om overgangsalder, 2022

Bogen giver et overblik over, hvad der sker for kvinderne i overgangsalderen, samt fortæller om de fysiske aldersforandringer. Den fortæller om de hormonelle forandringer, de mest almindelige følgevirkninger af overgangsalderen samt om den ny teknologi, der gør det muligt at gennemføre en graviditet efter klimakteriet. Muligheden for personlig udvikling behandles, og forfatteren gør op med de mange myter om overgangsalderen.

99.4 Simonsen, R. T.: Jeg er f*cking hot!, 2018

Med udgangspunkt i egen overgangsalder fortæller den 52-årige forfatter Renée Toft Simonsen med hudløs ærlighed om vågne, svedbadede nætter, bekymringer og nyt blik for egen sårbarhed. Hun fortæller om sit liv med mand og børn og ser overgangsalderen som en tid, hvor man får behov for at vise sig selv venlighed og hensyn.

61.266 Wollesen, S.: Befri os fra flere hedeture, 2017

Forfatteren kommer rundt om de forskellige symptomer, hormonbehandling, madens betydning, kosttilskud, træning og et 7-ugers program til ændring af livsstil. Til sidst noget om postmenopausen, den mandlige overgangsalder og parforholdet. Søs Wollesen arbejder som læge på en akutafdeling og har desuden sin egen praksis, hvor hun vejleder og behandler ud fra tanken om det hele menneske.

ROMANER:

Gibson, F.: Jeg er fantastisk!, 2021

Viv er 52 år, har de sidste fem år arbejdet i et "midlertidigt" job, er mor til en voksen søn og en 7-årig datter - og så er hun gift med en læge. Eller det var hun i hvert fald, indtil han mødte en anden og flyttede ud af deres fælles hus og fælles drømmeliv - eller det troede hun i hvert fald, det var. Men Viv har mange evner, og snart bliver der mulighed for at bruge dem til at skabe et nyt og bedre liv. Læsere af bøger i feel good-genren vil synes om denne roman.

Grünfeld, K: Værelse samlet af kvinder, 2021

En unavngiven kvinde på 50 år er gået fra sin mand gennem mange år. Først rykker hun ind i veninden M's gæsteværelse, senere får hun sin egen lejlighed. Hun føler sig fri og lettet og på samme tid rådvild og ulykkelig. Fri til et nyt liv og en ny mand - rådvild over, om det i det hele taget er det, hun vil. Og børnene? Hvordan tackler de den nye situation?

ROMANER & DIGTE:

Guldager, K. M.: Bjørnen, 2018

Vibse, en kvinde i 50'erne, flygter hjemmefra op til ødegården i Sverige, dagen efter et skænderi med sin mand. Hun er netop blevet fyret fra sin gymnasielærerstilling pga. samarbejdsproblemer, datteren er flyttet til Jylland med kæresten, og Bent, hendes mand (som i virkeligheden hedder Lars, når hun ikke er irriteret på ham) er alt for forstående. En kraftig snestorm, manglen på mad og et omfattende strømsvigt byder på udfordringer og sætter selveste livet i perspektiv.

Heldt, D.: Hedeture, 2013

Doris bliver halvtreds og hader det. Indædt. Men hendes mand tror, at han ved, hvad hun vil, da han går i gang med at arrangere et surprise party. På trods af hendes udtrykte ønske om ikke at blive fejret. Så i desperation flygter Doris med tre gamle skoleveninder til et wellness sted med pedicure og agurkemasker. Og mens hedeturene raser i hende og humørsvingningerne får hende til at græde og skribe på skift, raser tankerne om livet, det spildte potentiale, de mange valg og tiden, der er tilbage.

Littlewood, F.: Fantastiske Grace Adams, 2023

Grace har en rigtig dårlig dag i et liv, der har taget en ubehagelig drejning og i en krop, der er på vej i overgangsalderen. Hun drager ud til fods gennem Londons gader med en kage i den ene hånd og en golfkølle i den anden. Skøn læseoplevelse om kvindelivets op og nedture for romanlæsere.

Michaëlis, K.: Den farlige alder: Breve og dagbogsoptegnelser, 2022

Den 42-årige Elsie arver en stor sum penge, der sætter hende i stand til at lade sig skille fra sin borgerlige og kedelige mand, Richardt. Den unge arkitekt, Jørgen Malthé som hun er forelsket i, bygger en smuk hvis villa på en ensom ø til hende. Her trækker hun sig tilbage for at forfalde legemligt og åndeligt. Hun bor nu i sit selvvalgte eksil langt fra hovedstadens selskabelighed og sladder. Hun korresponderer med slægtninge og veninder og herigennem lærer læseren andre kvinder og Elsie selv at kende.

Tüxen, M. L.: Den sidste spiral: Digte, 2021

En midaldrende kvinde beretter om sit liv. Her er pinlige scener hos gynækologen med en smertefuld udtagning af en spiral. I en morsom og selvudlevende stil skrives der om sex, kroppens forfald, den midaldrende kvindes misundelse over ungdommen, moderskab og frygten for at være irrelevant.

IGANGVÆRENDE FORSKNINGSPROJEKT

KISO - Kvinder i sundovergang v. Institut for ernæring og sundhed, Københavns Universitet

Link til projektets hjemmeside: <https://tinyurl.com/3wxmcaf8>

"KISO vil skabe ny vigtig viden omkring fysiologiske og sociologiske forandringer gennem overgangsalderen, som vil have stor relevans videnskabeligt såvel som for alle kvinder, der trods individuelle forskelle før eller siden vil møde denne fase i livet".