

**Tina Zaremba (40)****PRIVAT:** Gift, mor til Nana på 11 og Tilde på 6 år.**JOB:** Grafisk designer.

# Nej, jeg har ikke mistet min kvindelighed

Men den har været udfordret og er blevet genfundet af de her tre kvinder. For hvad sker der med kvindeligheden, når håret falder af, brystet bliver sygt, og hormonniveauet daler?

AF LOUISE THORSTED

“Jeg har lært, at det er nemmere for omgivelserne at acceptere det, når først du selv har gjort det. Og at du kan være kvindelig på mange andre måder.”

TINA HAR MISTET SIT HÅR:

## “Jeg kan sagtens selv glemme, at jeg ikke har hår. Jeg er kommet videre”

FOTO: THOMAS DAHL

**Det var Tina Zarembas frisør, som for 15 år siden satte ord på det, hun ikke selv turde erkende. Hun var ved at tabe håret. Umiddelbart uden grund, men i dag ved hun, at hun lider af Alopecia areata eller pletsældethed.**

### Det, jeg mistede:

“Jeg gik trofast hos den samme frisør som ung, og en dag sagde hun: ‘De er altså ved at være ret store, de pletter her’. Jeg havde godt selv mærket mindre bare pletter igennem noget tid, men afskrevet det med, at det nok var gamle sår. Det var i 2000, og jeg var 25 år.

Jeg blev henvist til en hudlæge, som gav mig binyrebarkhormon, som jeg skulle smøre på i kanterne for at vække hårsækkene. Det hjalp bare ikke, og jeg fik diagnosen Alopecia areata – latinsk for pletsældethed. En autoimmun sygdom, hvor din krop reagerer mod sig selv. Den kan være arvelig, og har du haft børneeksem, er der en forhøjet risiko for at få den. Jeg havde ret kraftig børneeksem som fireårig, men ellers er der ingen forklaring på, hvorfor jeg har fået det frem for dig.

Jeg kom troligt til mine lysbehandlinger, men de hjalp ikke, og efter et halvt år kunne min hud ikke tåle mere. Mange omkring mig havde ideer til alternativ behandling. Jeg skulle besøge en heks, tage jod og besøgte faktisk også en biopat. Men håret faldt bare mere og mere af. Der var kun tjavser tilbage, og jeg lignede noget, der var løgn. Det var trist, og i 2003 klippede jeg det hele af.

Jeg er holdt op med at lede efter nemme løsninger. Jeg spiser D-vitamin og silica og googler engang imellem sygdommen for at se, om der er sket noget nyt inden for behandling. Jeg går ikke rundt med et længselsfuldt håb, men er meget realistisk. Også fordi jeg allerede for snart 10 år siden mødte en fyr, som er læge, og som selv har sygdommen, og han fortalte, at han ikke tror på, at der findes en løsning.”

### Det sværeste har været:

“At lære at leve med det. Til at begynde med ville jeg allerhelst bare være hjemme. Når jeg ser tilbage, så var der ikke meget empati i forløbet, hverken hos min praktiserende læge, hudlægen eller på hospitalet. Jeg tror ikke, jeg blev taget alvorligt, fordi jeg jo ikke var syg-syg, men derfor drømte jeg stadig om, at der kom en voksen og hjalp mig.

Efter et års tid fik jeg tilbudt tilskud til en paryk. Med den vovede jeg mig mere ud end ellers og blev opmærksom på, hvordan folk kiggede eller kiggede væk. Jeg var nervøs for, om folk opdagede, at det var en paryk, og den hæmmede mig både socialt, fysisk og mentalt. Jeg følte, at jeg holdt mig selv og alle andre for nar, og min kvindelighed ramte bunden. Efter et halvt år smed jeg parykken til fordel for mine tørklæder, som holder mit hoved varmt.

Jeg savner mit hår, som jo har fulgt mig. Jeg var ung i 1980'erne og

har krøllet og farvet mit hår. For mig er hår en stor del af det kvindelige, det at kunne sætte det op og slå det ud. Der er en stor tiltrækningskraft i det. Og en stor opmærksomhed på det, når det mangler.

Jeg bliver ked af det, når jeg fornemmer, at folk taler om mig i stedet for at spørge mig selv. Det kan til gengæld også være svært, når en kvinde kommer op til mig og spørger: ‘Hvor langt er du i dit forløb?’. Underforstået kræftbehandling. Og jeg må sige: ‘Jeg er ikke syg, men jeg håber, det går godt med dig’. Det er der nogle, der ikke kan håndtere, for så er vi ikke samme sted. Min sygdom er ikke dødelig, men det kan deres være. Til gengæld vil mit bare hoved blive ved at signalere kræft hos de allerfleste. Og derfor er det vigtigt at være åben omkring det over for alle.”

### Sådan genfandt jeg min kvindelighed:

“Det hjalp, da jeg endelig blev gravid. Men det var også skrøbeligt at blive mor, fordi der er en risiko for, at mine piger har arvet anlægget for sygdommen. Jeg var lettet, da jeg kunne se, at Nana, min førstefødte, lignede Jonas, min mand, ret meget. Hendes fingre og negle er som hans, og jeg tænkte, at så er hans gener måske stærkest. Tilde har haft lidt tør hud, og første gang, de nævnte børneeksem, begyndte jeg at tude, men indtil videre er hun sluppet. De har begge langt, fint hår, som jeg helst ikke vil have, at de klipper.

Jeg kommer aldrig igen til at opleve en dårlig hårdag, og en dårlig frisure, det problem får jeg jo aldrig. Jeg bliver ikke længere piftet af, men får i stedet komplimenter for min hovedform. Så tænker jeg taknemmeligt på mine forældre, der fulgte 1970'ernes bud om, at børn skulle ligge på maven, så bagehovedet ikke blev fladt.

Komplimenter betyder fortsat noget for min selvfølelse som kvinde. Den bedste, jeg har fået, var til en reception med min tidligere arbejdsplads, Bolig Magasinet, hvor en stylist kom op til mig og sagde, at hun syntes, jeg havde en cool attitude, og at mit tørklæde var en vigtig del af den. Der voksede jeg lige 10 centimeter.

I det hele taget har det betydet meget for mit selvværd at komme ud og arbejde og blive accepteret som den, jeg er, og for andet end mit udseende. Jeg kan sagtens selv glemme, at jeg ikke har hår, og er på den måde kommet videre. Jeg sørger ikke længere. Jeg har lært, at det er nemmere for omgivelserne også at acceptere det, når først du selv har gjort det, og at du kan være kvindelig på mange andre måder. De seneste tre år har jeg fået tatoveret øjenbryn en gang om året, og jeg bruger en del tid på at lægge øjenmakeup. Hver dag. Jeg er også glad for at have fået briller, som giver noget til mit ansigt. Til fest får den lidt ekstra med læbestift og kroppsnaert tøj, men til hverdag er jeg allermest lykkelig for, at jeg har en mand, som elsker mig og synes, jeg er lækker.”



Tina på sin bryllupsdag i 2002. “De bare pletter var der, men frisøren, som satte mit hår, kunne stadig dække dem.”