

**ANNE B. RAGDES TØFFE OVERGANGSALDER**

# ENDELIG FERDIG M SVETTEHELVETE

**TIPS FRA MOR: –**

*Mammaen min Birte, var også svært preget av overgangsalderen. Hun skaffet meg ekte, spanske vifter. Disse hjalp meg gjennom hettoktene, sier Anne.*



**Svettetokter ødela humøret og livskvaliteten til Anne B. Ragde i flere år. Nå er plagene borte. – Det er som å få et helt nytt liv, sier forfatteren.**

TEKST: **TINE HOLM**  
FOTO: **GEIR OTTO JOHANSEN**

– **ENDELIG ER** jeg blitt meg selv igjen. Det føles som å vinne i Lotto tusen ganger!

Den populære forfatteren Anne B. Ragde (57) puster lettet ut i sommervarmen. Det vil si, hun smyger seg vekk fra sol og sommer og trekker så langt inn i skyggen som det går an å komme. Her, på sin nordvendte terrasse i eneboligen i Trondheim stortrives hun, koser seg med yndlingsspillet sudoku og nyter livet.

**DE FLESTE** kjenner henne som glad og livlig. Nå forteller hun om skyggesidene: Hun har aldri følt seg vel når det blir for varmt. Som

liten skydde hun badstuen hun ble presset til å ta etter gymtimene. Som voksen ble sommeren for het, og i tillegg fikk hun myggstikk som hovnet kolossalt opp. Etter hvert begynte hun å lengte mot høst og vinter, kulde og snø. Alt var bedre enn hete dager og netter som gjorde henne utmattet og nærmest ute av balanse.

**SÅ KOM** overgangsalderen som kastet på henne i en alder av 52, og alt ble verre. Mye verre! Nå hadde hun en ulmende badstue inne i kroppen, og varmen ute ble enda vanskeligere å takle.

– I tre og et halvt år badet jeg i svette. Det gikk hardt ut over mitt sosiale liv. Jeg kunne pynte meg til et selskap, og før jeg kom





**MED**

**TRIVES BEST I SKYGGEN:**  
– Jeg tåler ikke varme og  
trekker mot de dypeste  
skygger. I regn stortrives  
jeg derimot. Høst og vinter  
er aller best, påstår  
forfatteren Anne B. Ragde.







**ENDELIG FRI:**

*- Jeg følte meg fanget i en kropp som ikke fungerte. Nå som hormoner ikke lenger styrer livet mitt, oppleves det som en lykkerus, sier Anne og suser av gårde på retrosykkelen.*



# ”Jeg følte meg fanget i en kropp som ikke fungerte. Jeg ble traumatisert



**GJENNOMTREKK:** Hele boken om moren Birte skrev Anne i gjennomtrekk – for å ikke å kveles av varme.

frem til festen var skjorten dyvåt. Det rant svette nedover brystet, nedover ryggen, jeg var våt under armene. Det første jeg så etter da jeg satte meg ned ved bordet, var en serviett jeg kunne tørke pannen med.

**HUN LED** seg gjennom vennemiddager og skyldte på at hun måtte ut for å ta seg en røyk for å få avkjølt seg mellom heteslagene. Hun beskriver det nærmest som et mareritt.

– Jeg følte meg fanget i en kropp som ikke fungerte. Jeg ble traumatisert.

På kjølige kvelder hadde hun

det litt bedre. Nettene derimot, var tøffe å komme gjennom.

– Jeg lå på et badehåndkle og våknet av at det var klissvått. Ofte måtte jeg opp for å dusje flere ganger om natten.

**ANNE B** er ikke kjent for å klage over livet. Derimot ser hun optimistisk på det meste. Hun innrømmer likevel at de sterke heteslagene og svettetoktene gikk på humøret løs.

– Jeg var ikke meg selv. Hormonhelvetet styrte livet mitt.

Til alt overmål fikk hun anfall av elveblest der hele kroppen hovnet opp.

– Dette fikk jeg utredet av spesialist. Ved et tilfelle var jeg så hardt rammet ute på hytta at jeg var redd for å dø. Det var nær ved at jeg ringte legehjelp, sier Anne, som i tillegg har fukt-astma.

**HUN ER** i dag utrustet med Epi-Pen som inneholder ren adrenalin, som hun kan sette i låret dersom hun får allergisjokk. Mot elveblesten tar hun allergimedisin.

– Men nå som overgangsalderen har ebbet ut har jeg ikke hatt noe anfall på veldig lenge, sier hun oppglødd.

Hennes egen nordvendte terrasse der solen aldri slipper til,

ble redningen i de tre tøffe årene.

– Her kunne jeg hente meg inn, skrive og lese og kjøle meg ned.

**I HUSET** luftet hun ustanselig, dører og vinduer sto på vidt gap for å gi gjennomtrekk.

Selv om temperaturen målte 16 grader innendørs, følte hun fortsatt at det var for varmt. For familien ble det derimot så kaldt at hun fikk klager:

– Sønnen min Jo sa at det var som å komme inn i en vindtunnel. Jeg måtte finne frem varme jakker og sokker til barn og barnebarn for at de skulle holde ut å være på besøk hos meg.







**HJEMMESOMMER:** – Om sommeren pakker jeg vekk reisekofferter og koser meg hjemme, sier Anne, her i Ilaparken i Trondheim.



**PRODUKTIV:**  
Anne har gitt ut over 40 bøker og solgt mer enn en million bøker. Nå skriver hun på de tre siste i serien om Æsops fabler.

# » Det er helt toppers å være en ufruktbar kvinne

**ANNE HADDE** sin egen måte å leve med plagene på. Hun drakk vann. Mye vann. Og hun var ofte å se på offentlige toaletter. Der sto hun med armen i rennende, iskaldt vann: Å kjøle ned håndleddet og pulsåren ga en kortvarig, kjølede effekt. I vesken hadde hun en sprayflaske med saltvann som hun kunne dusje ansiktet med, og en liten vifte på batteri.

**FOR TO** år siden døde Annes mor, Birte.

I sin nyeste bok «Jeg har et teppe i tusen farger», beskriver Anne oppveksten og livet med moren, som var alenemor og hadde lite å rutte med, men gjorde det beste ut av alt.

– Hele boken er skrevet i gjennomtrett, røper Anne. Ved å holde det kjølig og vindfullt rundt seg har hun klart å holde et høyt tempo og skrive bøker også i årene med intense hete- og svettetokter.

Nå skriver hun barnebøker, en gjendiktning av Æsops fabler. Tre bøker er kommet og tre nye kommer i august. Samtidig kan hun nyte sommeren uten at varmen tar kvelertak på henne.

– Det er ren lykkefølelse, jubler hun.

**SELV SIER** hun at hun føler seg

som en 20-åring for tiden. At hun har lagt på seg litt de siste årene, bryr hun seg ikke så mye om.

– Det er naturlig at det kommer på noen kilo i forbindelse med overgangsalderen. Det er bare positivt å bli eldre og jeg trives med alderen, sier 57-åringen.

**ANNE ER** gift og skilt tre ganger og har tidligere uttalt at hun aldri vil ha noen ny mann inn i huset sitt.

– Det står jeg for. Jeg er økonomisk uavhengig og føler en enorm frihetsfølelse ved å kunne bo for meg selv. Men jeg er slett ikke ferdig med menn, sier hun hemmelighetsfullt.

For tiden koser hun seg med familie og er mye på hytta si på Stokkøya. Der har hun en egen parasoll som skygger for solen. Selv om svettetoktene er over, er hun fortsatt ikke så glad i varmen.

– Jeg er på Svalbard to ganger i året. Det er bedre klima for meg, ler hun.

– Sommer for meg er sene, mørke kvelder på hytta. Da tenner jeg bål, mest for å skremme bort myggen, og koser meg med familie, god mat og hvitvin.

Nå som overskuddet er tilbake, er det ingenting som stopper henne.

– Det er helt toppers å være en ufruktbar kvinne, sier hun. ■



**FULL FART:**  
– Energien og humøret er tilbake. Nå er jeg klar for det meste, sier forfatteren, som er spesielt kjent for romanen og TV-serien «Berliner-poplene», og de to oppfølgerne.