

Overgangsalderens repræsentationer i danske selvhjælpsbøger fra 2006-2023: Et multimodalt diskursanalytisk perspektiv

Sasja Simone Krogh, Syddansk Universitet

Abstract: This study employs the theory of Social Semiotics and the method of multimodal critical Discourse analysis (Machin & Mayr 2023) to explore the depiction of menopausal women in recent Danish self-help books. While previous research has focused on verbal discourses surrounding menopause, less is known about its visual representation, especially within a Danish context. Multimodal Critical Discourse Analysis (MCDA) allows this study to explore the discourses underlying both the text and images in these publications. Previous research on menopause discourses suggests that representations of this life stage are typically discussed from either a medicalised, feminist, or consumerist viewpoint (De Graeve & De Vuyst 2022; Hvas & Gannik 2008; Lyons & Griffin 2003), often advocating natural health and lifestyles (Hvas & Gannik 2008). This study finds that visual portrayals of Danish menopausal women focus on individualised accounts of an idealised lifestyle, where women are depicted in harmony with nature, actively engaging with their mental and physical health, and expressing happiness. Menopause is, verbally, described as difficult work, yet visually shown as something women navigate in their leisure time with ease and grace in these books. This aligns with online imagery, where influencers tend to depict menopausal women as predominantly white, able-bodied, resourceful, educated, and living in urban environments (Thorsen 2024). This sharply contrasts with the reality many women face, which may include isolation, hot flushes, and hormonally induced depression. These books, therefore, present distorted realities and potentially fall short of being helpful to women going through menopause. By critically examining these distorted realities and the discourses that construct them, this article contributes to a foundation for more informed communicative practices regarding menopause.

Keywords: Menopause, Discourse analysis, Denmark, Multimodality, Self-help books

1. Introduktion

Aktuel forskning og flere medieberetninger (se fx Skarum 2023; Lindberg 2022; Østerlund 2024) rapporterer om manglende viden og tabuisering af overgangsalderen i Danmark, til trods for at Danmark har ry for at være et veloplyst samfund i forhold til seksuel sundhed. Det danske samfund er tilsyneladende bagud i forhold til sammenlignelige lande som Storbritannien og Australien, når det kommer til at have en nuanceret offentlig samtale om overgangsalderen og tilbyde støtte til de kvinder, som gennemgår den (Harper & Farrow-Smith 2023; Schuldt 2024). Der er dog sket et nyligt skred i forhold til den offentlige samtale om overgangsalder, der nu oplever en opblomstring i både politiske, mediemæssige og forskningsmæssige sammenhænge (Folketinget 2024; Thorsen 2024; Veluxfonden 2024). Overgangsalderen er en livsfase for kvinder i alderen 45-55, der markerer slutningen på deres frugtbare år, udløst af et fald i østrogen- og progesteron-niveauerne (Trolle 2024; World Health Organization [WHO] 2024). Ifølge WHO kan overgangsalderen medføre fysiologiske og psykologiske forandringer, der potentielt har stor indflydelse på arbejds- og privatliv (WHO 2024). WHO argumenterer derfor for, at social, psykologisk og fysisk sundhedsstøtte under og efter overgangsalderen bør være en integreret del af et velfungerende sundhedsvæsen (WHO 2024).

I en tid, hvor den offentlige danske samtale om overgangsalderen er i udvikling, men hvor danske kvinder stadig mangler let tilgængelig information om overgangsalderen i bl.a. sundhedssystemet (Folketinget 2024), tilbyder selvhjælpsbøger en alternativ og tilgængelig informationskilde. Disse bøger, som kan lånes på biblioteker eller købes i boghandlen, giver konkrete råd og løsninger til at håndtere overgangsalderen med færrest mulige gener. Mens nogle af disse selvhjælpsbøger er skrevet af læger eller andre sundhedsfaglige, er selvhjælpsbøger forfattet af ikke-sundhedsfaglige, men offentligt kendte personer, også populære (se fx Toft Simonsen 2018; Hjernøe

2023; Hassing 2024; Gottlieb 2019). Disse ikke-sundhedsfaglige berømtheder får dermed en stemme i den nyligt opstartede samtale og fungerer som en form for selvbestaltede eksperter (van Leeuwen 2005:47-68). De præger dermed kommunikationen om overgangsalderen i et selvhjælpsbogsformat, der opmuntrer kvinder til at tage ansvar for at skabe sig en overgangsalder med mindst mulige gener og mest mulig udvikling. Dette format, der ofte kritiseres som neoliberalistisk (McGee 2005; Illouz 2008; Rimke 2020), forbinder overgangsalderen med individuelt hårdt arbejde i en periode af kvindens liv, der generelt har været tabubelagt i det danske samfund (Skarum 2023; Lindberg 2022; Østerlund 2024), og som kan have stor indflydelse på hendes private liv, indsats og trivsel på arbejdspladsen (WHO 2024). En analyse af disse selvhjælpsbøger kan derfor give indsigt i de underliggende diskurser, som danske kvinder potentielt bliver mødt med, når de opsøger viden om overgangsalderen uden for sundhedssektoren i en tid, hvor emnet er genstand for øget offentlig opmærksomhed. På den baggrund muliggør analysen en kritisk stillingtagen til de 'virkeligheder', som diskurserne konstruerer, og danner grundlag for en mere informeret kommunikationspraksis i fremtiden.

Flere studier har haft fokus på verbalsproglige diskurser om overgangsalderen, mens der er mindre udforskning af dens visuelle repræsentationer, især i en dansk kontekst. Denne artikel bidrager til at udfylde det forskningsmæssige hul ved at undersøge de visuelle fremstillinger, der udgør mit primære fokus. Samtidigt forholder jeg mig løbende til de verbalsproglige repræsentationer, da bøgerne skaber mening i et samspil mellem tekst og billeder. De visuelle fremstillinger kan derfor ikke analyseres uafhængigt af den verbalsproglige kontekst, de indgår i. Det er omvendt relevant at inddrage de visuelle repræsentationer, fordi billeder kan formidle specifikke sociale og kulturelle markører, f.eks. alder, etnicitet og klasse gennem detaljer som tøj, kropsfremstilling og omgivelserne, hvori de repræsenterede individer optræder. Billederne kan dermed producere betydninger, som ikke eksplicit udtrykkes i det verbalsproglige (se Nørgaard & van Leeuwen 2026; Nørgaard et al. 2023). Kommunikation ikke bare afspejler, hvordan vi kommunikerer om et givent emne som overgangsalderen, men former vores kollektive forståelse af emnet (Machin & Mayr 2023), og visuel kommunikation spiller en større og større rolle i det moderne vestlige samfund (Kress & van Leeuwen 1996; Ledin & Machin 2020), også når det gælder seksuel sundhedskommunikation. Ifølge WHO er seksuel sundhed ikke blot fraværet af sexrelaterede sygdomme, men dækker over fysisk, emotionel, mental og social trivsel relateret til seksualitet. WHO understreger desuden, at seksuel sundhed ikke kun angår unge i deres reproduktive år, men er relevant igennem hele livet og dermed også for det senere liv og ældre (World Health Organization [WHO] 2019). Overgangsalderen, der kan medføre vaginal tørhed, nedsat sexlyst, smerter ved samleje og søvnproblemer, og som kan påvirke den ramte socialt og mentalt, har derfor potentielt stor indflydelse på den almene såvel som seksuelle trivsel (WHO 2024). Kommunikation om overgangsalderen betragtes må derfor betragtes som en naturlig del af den overordnede kommunikation om seksuel sundhed.

Derudover er selvhjælpsbøger om overgangsalderen, som denne artikel behandler, oftest multimodalt konstituerede, dvs. at deres betydning skabes af både verbalsprog, layout, fotografier og diverse grafiske illustrationer (se fx Skive 2006; Bech 2022; Hvas 2017, Hjernøe 2023). For at kunne belyse, hvilke diskurser der artikuleres i selvhjælpsbøger om overgangsalderen i en dansk-kulturel ramme, er det derfor nødvendigt at forholde sig til både de visuelle og verbalsproglige valg, der er foretaget.

Til at sætte fokus på disse visuelle og verbalsproglige valg benytter jeg mig metodisk af multimodal kritisk diskursanalyse (Kress & van Leeuwen 2021; Machin & Mayr 2023; Ledin & Machin 2018, 2020). Multimodal kritisk diskursanalyse tilbyder en stringent og systematisk ramme til at analysere, hvordan sprog og visuelle valg anvendes i tekster for at identificere underliggende diskurser, og dermed belyse, hvordan disse valg skaber betydning i teksterne (Ledin & Machin 2018). Andre diskursanalytiske studier af tekster om overgangsalderen har undersøgt emnet med afsæt i Faircloughs kritiske diskursanalyse (se fx MacKendrick & Troxel 2022; Hvas & Gannik 2008),

pragmatisk tekstanalyse (se Coupland & Williams 2002) og kritisk læsning (se De Graeve & Vuyst 2022). Enkelte af disse studier kommenterer billedsiden af teksterne (fx Hvas & Gannik 2008; MacKendrick & Troxel 2022) men uden et systematisk analytisk udgangspunkt med fokus på billederne og sammenhængen mellem billeder og tekst. I dette studie anvender jeg derfor Multimodal Kritisk Diskursanalyse (herefter MCDA) frem for de analysemetoder, der benyttes i de øvrige studier. Med afsæt i Hallidays (1994:16) grundtanke om at foretage diskursanalyse gennem grammatik og dermed undgå "... running commentary on a text" muliggør MCDA netop et systematisk fokus på grammatiske valg i både verbalsproglig tekst og billede. Ved også analytisk at afdække bøgernes visuelle dimension, er der mulighed for give indblik i følgende:

- Hvilke diskurser kommer til udtryk i danske selvhjælpsbøger om overgangsalderen fra 2006-2023?
- Findes de samme diskurser verbalsprogligt og visuelt, eller kommer der visuelt andre diskurser (og dermed andre underliggende ideologier) til udtryk?

Gennem denne artikel bidrager jeg derfor med en analyse på tværs af billeder¹ og verbalsprog i selvhjælpsbøger om overgangsalderen med henblik på at kortlægge, hvilke kulturelle og samfundsmæssige værdier, der kommer til udtryk og kan være med til at forme danske kvinders oplevelse og opfattelse af deres egen overgangsalder. Jeg gør dette med udgangspunkt i resultater fra tidligere studier (Berg et al. 2022; De Graeve & De Vuyst 2022; Hvas & Gannik 2008; Lyons & Griffin 2003) for at vurdere, om der forekommer afvigelser, eller om resultaterne afspejler en udvikling i den danske offentlige debat om overgangsalder.

2. Forskningsoversigt

Overgangsalder er ikke en neutral biologisk tilstand, der eksisterer i et vakuum men derimod i en kompleks kulturel og social kontekst bestående af både samfundsmæssige og lægefaglige idealer om kvindekroppen og aldring. For at skabe et nuanceret blik på overgangsalderen og ikke mindst hvordan den fremstilles i danske selvhjælpsbøger, er det derfor nødvendigt at inddrage flere forskningsområder.

For det første er den vestlige lægefaglige historie og syn på kvindekroppen central, da dette felt belyser, hvordan kvindens krop og sind historisk er blevet patologiseret, underprioriteret og misforstået op igennem historien, hvilket har resulteret i væsentlige huller i viden om kvinders sundhed i dag (se Dan 1994; Hankinson Nelson 2017; Bueter 2017; Merone et al. 2022; McMahon 2023; Smith-Rosenberg & Rosenberg 1973). For det andet er det relevant mere specifikt at tage tidligere diskursanalytiske studier af overgangsalderen i betragtning, dels for at uddybe indblikket i den vestlige kulturs syn på overgangsalderen og den aldrende kvinde og dels for at danne overblik over, hvilke samfundsmæssige idealer der afspejles i repræsentationer af overgangsalderen. For det tredje bidrager studier udi selvhjælpsgenren med indsigt i genreformatet samt dets underliggende neoliberalistiske idealer om selvforbedring og eget ansvar for trivsel (se fx Illouz 2008; McGee 2005; Rimke 2020). Disse forskningsområder vil blive udfoldet nedenfor.

2.1. Kvindelig aldring i Vesten

"Ageism", på dansk kaldet "alderisme", er et akademisk veldokumenteret fænomen (se fx Butler 1969, 1980; Gullette 1997; Minichiello et al. 2000; Calasanti & Slevin 2006; Levy & McDonald

¹ Visse billeder er underlagt copyright og kan ikke gengives i deres originale form. Disse er i stedet repræsenteret ved forenkede, farvelagte skitser, som giver et indtryk af billedernes overordnede komposition og farver, men gengiver ikke visuelle detaljer såsom farvenuancer, lys, skygger og teksturer.

2016; Loos & Ivan 2018). Begrebet dækker over en stereotyp og fordomsbaseret diskrimination mod en eller flere personer på baggrund af deres alder (World Health Organization [WHO] 2021; Butler 1980; Minichiello et al. 2000; Levy & Macdonald 2016). Et udvalg af studier af alderisme peger på, at der er en kønnet dobbeltmoralsskhed i denne forudindtaget mod aldring og alderdom, hvor særligt kvindelig aldring i fx medierne præsenteres enten negativt eller i mindre grad (Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023). Sontag (1972) beskriver denne dobbeltmoralsskhed som undertrykkende, idet mænds aldring ses som noget, der tilfører værdi og modenhed, mens kvinders aldring anses for gradvist at medføre tab. Ifølge Sontag er det socialt acceptabelt, at mænd ældes og modnes, hvorimod kvinder straffes for tab af egenskaber, som fx skønhed og naivitet, som samfundet tidligere har værdsat dem for.

McMahon (2023) gør gældende, at der historisk har været en sociokulturel frygt for den aldrende kvinde, hvis aldringstegn, såsom rynker, fysiske aldersbetingede skavanker m.m. er tæt sammenvævet med lidet flatterende stereotyper i den vestlige kultur. Bl.a. hekse har traditionelt været beskrevet og fremstillet som ældre, ikke-frugtbare kvinder med tydelige aldringstegn (McMahon 2023:5-6). Kenalemang-Palm (2023) argumenterer dog for, at der sket et skifte, hvor positiv repræsentation af ældre i vores moderne vestlige verden er begyndt at fylde mere i bl.a. reklamer. Denne positive repræsentation bliver dog ofte akkompagneret af budskaber om, at kvinder bør ældes korrekt og med ynde (2023: 2). At bruge de rigtige hudplejeprodukter og aktivt arbejde med at forsinke eller nedtone aldringstegn gennem fx kost og motion, præsenteres i reklamer som et livsstilsvalg og som selvkontrol og -omsorg, hvilket samfundsmæssigt fremhæves som den "korrekte" form for aldring (2023: 3). der er tale om en vinkel på aldring som Kenalemang-Palm (2023: 2) og Kenalemang 2022: 2125) betegner som sygeliggørelse, og som sætter forbrug af bl.a. hudplejeprodukter som "kur" i centrum.

Denne patologisering af kvindelig aldring spiller potentielt ind i en bredere historisk og kulturel ramme. Det samfundsmæssige og lægelige syn på kvindekroppen er undersøgt i flere akademiske studier (se fx McMahon 2023; Riley et al. 2019), hvis resultater peger på, at kvindekroppen historisk er blevet patologiseret og problematiseret med fokus på at finde løsninger på forskellige kønsbetingede funktioner som menstruation og overgangsalder. Overgangsalderen beskrives i tidlige tekster ofte som en negativ og sygdomsbetinget livsfase (Smith-Rosenberg & Rosenberg 1973; Bell 1987). I nogle af de helt tidlige lægevidenskabelige tekster argumenteres der for, at overgangsalderen skyldes livmoderens vandring i kroppen og angreb på de andre organer (McMahon 2023:159), mens andre tekster betragtede alvorlige sygdomme, f.eks. kræft, som følgesygdomme til overgangsalderen (Smith-Rosenberg & Rosenberg 1973: 336). Overgangsalderen blev dermed tidligt betragtet som en enten en sygdomstilstand eller en sygdomsskabende tilstand.

Den moderne lægevidenskab kunne senere fastslå, at overgangsalderen skyldes ændrede hormonniveauer i organismen, der potentielt udløser symptomer som hedeture, søvnproblemer m.m. Denne opdagelse gav anledning til at positionere hormonbehandling som løsningen på gener og symptomer, hvilket forstærkede billedet af den kvindelige overgangsalderammede krop som utilstrækkelig med behov for medicinsk intervention (Perz & Ussher 2008: 294; De Graeve & De Vuyst: 2022: 439; Hvas & Gannik 2008: 159). Der eksisterer således både en samfundsmæssig stigmatisering af ældre (særligt kvinder) samt stærke konnotative forbindelser mellem kvindekroppen og sygdom, ikke mindst når det gælder den overgangsalderammede kvindekrop.

Berg et al. (2022) trækker på Foucaults koncept om 'biopolitik' og 'biopower' til at italesætte ideologierne bag denne medikalisering af overgangsalderen. En medikalisering der, jf. Berg et al. 2022, er et udtryk for den moderne stats praksis med at regulere borgerne gennem institutioner og videnssystemer. I forbindelse med overgangsalder kommer det til udtryk ved, at medicinsk praksis og intervention, som fx hormonbehandling har fået lov til at forme oplevelsen og opfattelsen af overgangsalderen i de vestlige samfund. Berg et al. argumenterer for, at flere industrier drager fordel af denne medikalisering af overgangsalderen ved at tilbyde løsninger til kvinder, der gennemgår den,

herunder lægemiddelindustrien, selvhjælpsindustrien (Berg et al. 2022: 13) og som tidligere fremhævet også hudplejeindustrien (Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023). Der er dermed stærke kommercielle interesser i at sygeliggøre kvindelig aldring og overgangsalderen, da der er et stort marked i at sælge produkter til at modvirke den.

2.2 Diskursive repræsentationer af overgangsalderen

Forskellige diskursanalytiske studier om overgangsalderen peger på, at diskurser i moderne tekster om overgangsalderen ligger i forlængelse af den historisk-kulturelle ramme, hvor medikalisering og sygeliggørelse er tilbagevendende. Studier på tværs af britiske, danske, svenske og belgiske/hollandske tekster om overgangsalderen påviser, at der i disse tekster findes en biomedicinsk sygdomsdiskurs, der etablerer overgangsalderen som en medicinsk tilstand, der kræver behandling, enten med hormoner eller andre typer behandling for at håndtere symptomer som hedeture og humørsvingninger (Lyons & Griffin 2003; Hvas & Gannik 2008; Berg et al. 2022; De Graeve & De Vuyst 2022). Andre tilbagevendende diskurser i teksterne, der ofte stilles i kontrast til den biomedicinske, er en alternativ- eller naturlighedsdiskurs (Lyons & Griffin 2003; Hvas & Gannik 2008) og en feministisk-frigørende diskurs (Coupland & Williams 2002; Hvas & Gannik 2008). Herigennem repræsenteres overgangsalderen som en naturlig og potentielt styrkede overgangsfase i en kvindes liv, som kan være afsæt til personlig vækst og frigørelse frem for at være en sygdom, der skal behandles. Supplerende diskurser i kommunikationsmaterialer om overgangsalderen indbefatter en 'bevarelse af evig ungdom'-diskurs (Hvas & Gannik 2008), der også findes i reklamer (Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023), en 'overgangsalderen er forvirrende'-diskurs (Lyons & Griffin 2003), en sundhedsfremmende diskurs og en forbrugerdiskurs (Hvas & Gannik 2008). Gennem sidstnævnte diskurs er det den overgangsalderammede kvinde som forbruger med ret til information om overgangsalderen, der sættes i centrum. Det er dog stadig lægebesøg, recepter og den biomedicinske agenda, der styrer valgmulighederne for kvinderne i denne diskurs (Hvas & Gannik 2008: 166).

Flere studier har dokumenteret at hidtidig forskning af kvinders oplevelse af overgangsalderen ikke er neutral, men derimod bærer præg af at have fokuseret på urbane, hvide og kropskapable middelklassekvinder (Kaufert 1996: 170; Standing & Glazer 1992: 272; Loppie & Keddy 2002: 97; Baber 2023: 171), hvilket efterlader begrænset viden om kvinder i overgangsalderen, der ikke lever op til disse kriterier. Dette er på trods af, at studier viser at overgangsalderen ikke blot er en biologisk proces, men også kulturelt og socialt forankret (Endara-Mina et al. 2025), og det er påvist at forekomsten og oplevelsen af overgangsaldersymptomer varierer afhængigt af race; for eksempel rapporteres det, at farvede kvinder oplever mere alvorlige symptomer end hvide kvinder (Harlow et al. 2022). Nye studier peger desuden på, at denne bias også gør sig gældende i medierepræsentationen af overgangsalderen. Et igangværende studie har sit fokus på dansk repræsentation af overgangsalderen i bl.a. i Tv-serier og på influencers Instagram-profiler, der har overgangsalderen som hovedtema (Thorsen 2024). Foreløbige resultater fra dette studie peger på, at der på danske overgangsalderinfluencers profiler (herunder Sanne Gottliebs, der også har skrevet den ene af selvhjælpsbøgerne i denne artikels datasæt) bidrager til at skabe en populær-feministisk diskurs, hvor overgangsalderen italesættes som noget, man bør "stå ved", samtidigt med at der lægges vægt på selvomsorg via køb af bestemte produkter og tilrettelæggelse af hverdagslivet omkring overgangsalderen ved f.eks. at tage i sommerhus, hvor der er ro, lys og luft (Thorsen 2024). For at kunne leve op til denne repræsentation, forudsætter det ofte tidsmæssige- og økonomiske ressourcer samt et vist overskud. De Instagram-profiler, som studiet analyserer, synes dermed primært at repræsentere hvide og allerede ressourcestærke kvinder (Thorsen 2024), hvilket er en tendens, der også er dokumenteret i udforskning af britisk medierepræsentation af overgangsalderen (se Jermyn 2023).

2.3 Selvhjælpsgenren

Idealerne om ”succesfuld aldring” (Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023), den styrkede overgangsalderskvinde (Thorsen 2024), bevarelse af ungdommen (Hvas & Gannik 2008; Kenalemang 2022) og den selvmonitorering, som disse lægger op til, bliver af flere studier identificeret og kritiseret som neoliberalistiske idealer om selvkontrol og selvforbedring, hvor vi individuelt forventes at påtage os ansvaret for at kunne indgå i og bidrage til samfundet uden at være til byrde for det (Berg et al. 2022; Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023; MacKendrick & Troxel 2022; De Graeve & De Vuyst 2022). Selvhjælpsbogsgenren er af flere studier blevet kritiseret for at indkapsle disse værdier i sin form og natur, hvor bøgerne tilbyder læseren hjælp til at løse et givent problem, ofte brudt ned i listeform, så løsningen operationaliseres for læseren. Moderne selvhjælpsbøger tilbyder hjælp bl.a. til mental sundhed, fysisk sundhed, romantik og arbejdsliv og ikke mindst overgangsalderen. Ved at henvende sig direkte til individet og tilbyde en listeformateret løsning på eventuelle udfordringer bliver disse bøger en hjælp til selvhjælp, hvor individet pålægges ansvaret for at løse problemet med afsæt i bogens strategier. Selvhjælpsbøgerne kritiseres derfor for at pålægge individet ansvaret for egen trivsel, sundhed og succes, der dermed etableres som et individuelt og ikke strukturelt anliggende (se fx Illouz 2008; McGee 2005; Rimke 2020). Dette ansvar bliver i selvhjælpsbøger om overgangsalderen repræsenteret som hårdt arbejde med fokus på kost, motion, sociale relationer, sexliv og personlig udvikling (se fx Langer 2006; Skive 2006; Bech 2011).

Selvhjælpsgenren kritiseres ikke bare for at være neoliberalt individualiserende, men også kønnet (Riley et al. 2019). Eftersom der er en overvægt af selvhjælpsbøger, der henvender sig til kvinder, bliver kvinder, jf. Riley et al., fremhævet som særligt fejlbarlige med behov for hjælp til udvikling. Riley et al. (2019) påpeger desuden, at genren fremhæver visse karakteristika, der kan argumenteres for at være forbundet med konventionelt maskuline værdier, såsom disciplin, konkurrencelyst, selvstændighed og aggressivitet. Ved at fremhæve netop disse karakteristika positivt, lærer og opmuntrer disse selvhjælpsbøger dermed kvinder til at være mere ligesom mænd (2019: 8) samtidig med, at de reproducerer de tidligere nævnte etablerede kulturelle associationer mellem femininitet og patologi (McMahon 2023; Riley et al. 2019) og den fremherskende dobbeltmoral i aldring på tværs af køn (Kenalemang 2022; Kenalemang-Palm 2023).

Selvhjælpsbøger om overgangsalderen befinder sig dermed i et krydsfelt af neoliberalistiske idealer om selvkontrol- og forbedring og en ”rigtig” måde at aldres på, samt en historisk-kulturel ramme, hvor kvindekroppen i sin natur betragtes som fejlbarlig med en iboende patologi. Der tegnes derigennem et billede af kvindelig aldring og overgangsalder som noget, der skal forsinkes eller gøres ”korrekt”. Hvis ikke overgangsalderkvinden skal være en byrde for det omgivende samfund eller falde i kategori med negative stereotypiske fremstillinger af den ældre kvinde, skal hun arbejde aktivt med sin overgangsalder.

2.4 Multimodale repræsentationer af overgangsalderen

Nærværende artikel analyserer danske selvhjælpsbøgers repræsentationer i perioden 2006-2023 inden for den ovennævnte ramme, som bøgerne befinder sig i. Denne ramme udgøres dermed af fire vigtige hovedpunkter. For det første, at den offentlige samtale om overgangsalderen i Danmark har undergået et markant skifte og aktuelt er under udvikling. For det andet, at selvhjælpsbøgerne tilbyder sig som et alternativ til den offentlige officielle kommunikation om overgangsalderen, som flere har peget på, er mangelfuld, hvorfor disse bøgers forfattere får en markant stemme i debatten. For det tredje, at kvindekroppen og især dens aldring, som overgangsalderen er en naturlig del af, i vesten er indlejret i en historisk-kulturel kontekst, hvor den medikaliseres og gøres til et individuelt anliggende i overensstemmelse med neoliberalistisk ideologi. Slutteligt, at selvhjælpsgenren i sig selv har en stærk neoliberalistisk karakter, som understøtter idealet om individansvar og selvmonitorering.

I takt med denne udvikling af den offentlige samtale om overgangsalder i Danmark har jeg i

denne artikel analyseret nyere selvhjælpsbøger om overgangsalder for at kunne kortlægge, de bagvedliggende diskurser, ud fra den betragtning at vi i en dansk kontekst har været tøvende med at føre en offentlig samtale om overgangsalderen, og at selvhjælpsgenren er domineret af neoliberale idealer. Udover at udrede diskurserne har målet også været at undersøge, om de er sammenfaldende med, hvad den tidligere litteratur har kortlagt. Målet har yderligere været at undersøge, om de samme diskurser videreføres i de nye bøger, eller om der er sket en udvikling på området, og samtidigt reflektere kritisk over diskursernes eventuelle samfundsmæssige konsekvenser.

I modsætning til de tidligere studier af selvhjælpsbøger om overgangsalderen (Berg et al. 2022; De Graeve & De Vuyst 2022; Hvas & Gannik 2008; Lyons & Griffin 2003) har jeg i dette studie anvendt en multimodal analytisk tilgang. Min hovedvægt er på den billedmæssige del, eftersom denne ikke tidligere er behandlet, men jeg forholder mig også løbende til den verbalsproglige del for at kunne sammenholde og afgøre, hvorvidt de to dele afspejler eller afviger fra hinanden. Analysen af den billedmæssige dimension bidrager med vigtige og nødvendige perspektiver, da disse potentielt afslører, hvad der ikke eksplicit nævnes i bøgernes verbalsproglige del. Den billedmæssige fremstilling medvirker til at etablere et bestemt syn på overgangsalderen, som også påvirkes af det som vi ikke ser repræsenteret visuelt. Eksempelvis fremgår det tydeligt af teksterne, at de henvender sig til et kvindeligt publikum, når de henvender sig til læseren i 2. person ('du'), eftersom den øvrige tekst kun italesætter kvinder og den kvindelige oplevelse af overgangsalderen. Hvad der ikke udtrykkes i teksten, men som til gengæld er afspejlet visuelt, er at det ikke bare er et kvindeligt 'du', men et meget specifikt kvindeligt 'du'. Dette 'du' repræsenteres visuelt som en helt bestemt type kvinde med en bestemt livsstil. At behandle den billedmæssige dimension kan derfor give indsigter i de diskurser, som ikke udtrykkes verbalsprogligt, men som ikke desto mindre har betydning for, hvordan overgangsalderen repræsenteres og betragtes i en dansk kontekst.

3. Teori og metode

3.1 Teoretisk grundlag

Jeg trækker i denne artikel teoretisk på et socialsemiotisk fundament, og metodisk anvender jeg som tidligere nævnt multimodal kritisk diskursanalyse (MCDA) (Kress & van Leeuwen 2021; Ledin & Machin 2018; Machin & Mayr 2023). På baggrund af primært Kress & van Leeuwens arbejde (1996, 2021) går MCDA ud fra den grundlæggende præmis, at kommunikation altid består af flere samspillende semiotiske ressourcer, også kaldet "modes", som fx billeder, farve, layout, verbaltekst m.m. (van Leeuwen 2005: 3-6). Kommunikation betragtes derfor i MCDA altid som bestående af flere modes og ses således som "multimodal". En selvhjælpsbog om overgangsalderen trækker således på flere af disse modes til at kommunikere sit budskab, fx verbalsprog, billeder og layout. Af samme årsag er det nødvendigt også at analysere teksten som et kompleks af flere forskellige betydningsskabende ressourcer for at kunne forstå, hvordan disse i samspil skaber betydning.

Eftersom formålet med MCDA som metode er at afdække underliggende diskurser i multimodale tekster, er begrebet diskurs derfor vigtigt i denne sammenhæng. Begrebet anvendes i denne artikel som et sæt af socialt konstruerede overbevisninger, der indeholder udvalgte idéer og værdier, der reflekterer og påvirker vores kollektive viden, holdninger og adfærd i forhold til det pågældende emne (Ledin & Machin 2018; Machin & Mayr 2023; Kress & van Leeuwen 2021), i dette tilfælde overgangsalderen. Diskurser er fremhævede og fortolkede aspekter af virkeligheden (van Leeuwen 2008: 93-95), og de både beskriver og former vores oplevelse af fænomener som fx overgangsalder ved at formidle bestemte perspektiver og underliggende ideologier om aldring, kvindekroppen og håndteringen af disse – en proces der hos van Leeuwen (2008: 1-6) kaldes for "rekontekstualisering". Rekontekstualisering opstår når repræsentation af en social praksis realiseres kommunikativt af en diskurs gennem forskellige sproglige og visuelle kommunikative valg. Det er

derfor vigtigt at undersøge, hvordan der kommunikeres om et givent emne, da denne kommunikation ikke neutralt afspejler, men konstruerer og former forskellige forståelser af fænomenet (Machin & Mayr 2023). Kommunikationen om overgangsalderen har derfor potentielt stor betydning for, hvordan kvinder oplever og opfatter deres overgangsalder, og analyse af denne kommunikation kan afsløre underliggende værdier i det danske samfund vedrørende kvindekroppen og kvindelig aldring.

Jeg har med afsæt i forskellige værktøjer fra MCDA analyseret fremstillingen af overgangsalder i de pågældende bøger for at afdække de ovennævnte diskursive fortællinger om overgangsalder, der måtte være i en dansk kontekst, herunder hvem og hvad der (verbalsprogligt såvel som billedmæssigt) *inkluderes* i bøgerne og derved får lov til at agere repræsentant for danske kvinder i overgangsalderen, samt hvem og hvad der *ekskluderes* og udelukkes fra denne rolle (*exclusion*, se van Leeuwen 2008: 142). Jeg undersøger, hvordan personer fremhæves layoutmæssigt (*salience*, se Kress & van Leeuwen 2021: 210), og om de fremstilles alene eller i grupper (*individuals/groups*, se fx van Leeuwen 2008: 144), som specifikke individer eller generiske typer (*specific/generic*, se fx van Leeuwen 2008: 144-148), og om de har særlige kendetegn (*categorisation*, se fx van Leeuwen 2008: 40; Nørgaard 2019: 169). Analysen fokuserer desuden på de omgivelser og den baggrund, som personer fremstilles på, herunder detaljegraden af og evt. fravær af baggrund (*decontextualisation*, se Ledin & Machin 2018: 53), og hvilke handlinger de fremhævede personer indgår i (*processes*, se fx Kress & van Leeuwen 2021: 55). Analysekategorierne er udvalgt på baggrund af en systematisk analyse af billederne i datasættet, hvor jeg fandt, at netop disse kategorier viste fremtrædende mønstre, der gjorde dem repræsentative for analysens fokus. Andre (verbalsproglige) aspekter af min analyse angår teksternes personnærvar, herunder positionering og involvering af læseren/beskueren sprogligt via personlige pronomener (Hestbæk Andersen & Holsting 2015: 79-80; Hestbæk Andersen 2018: 267-268) og brug af imperativer til handlingsanvisning (Hestbæk Andersen & Holsting 2015: 197-202). Derudover retter jeg også analytisk opmærksomhed mod teksternes brug af polaritet (Hestbæk Andersen & Holsting 2015: 214-215) og fordelingen mellem subjekt- og objektroller.

Slutteligt har jeg undersøgt graden af, hvor sandt og faktuel et billedernes indhold repræsenteres (*modalitet* jf. Kress & van Leeuwen 2021: 149). Formålet med dette er ikke at afgøre, hvor sandt billedet er, men hvor sandt det fremstilles i den givne kontekst via *artikulation af baggrund, dybde, lys/skygge og farve* (Kress & van Leeuwen 2021: 156-159; van Leeuwen 2005: 160-177).

I flere af de analyserede selvhjælpsbøger optræder også en form for autoritet, der legitimerer et eller flere budskaber i bogen (se diskursive konstruktioner af legitimitet jf. van Leeuwen 2005; 2008). Ofte optræder en form for ekspertautoritet, der legitimerer de underliggende budskaber i kraft af sin erfaring eller ekspertviden, f.eks. når en læge udtaler sig om kostanbefalinger til kvinder i overgangsalderen. Denne ekspertstatus udtrykkes typisk verbalsprogligt ved, at den pågældende person optræder med navn, titel eller andre akkrediteringer, mens den billedmæssigt kan udtrykkes ved, at omtalte person optræder med stetoskop og lægekittel, i MCDA også kaldet *cultural signifiers* (van Leeuwen 2008: 107, 144-148). Også rollemodeller, der legitimerer tekstens budskab via deres kulturelle status frem for deres uddannelses- eller erfaringsmæssige status (van Leeuwen 2005: 56-57), optræder i bøgerne. Dette ses bl.a. når en skuespillerinde eller TV-personlighed bliver afsender på anbefalinger om fx hormonterapi, selvom de ingen sundhedsfaglig baggrund har, og derfor optræder som en form for selvbestaltet ekspert og derigennem får en stemme i den offentlige debat i Danmark. Denne brug af forskellige typer af autoritetslegitimering bidrager til at forstærke og legitimere de diskursive sandheder, der optræder i bøgerne, samtidigt med at de bidrager med et "ansigt" og et "navn" til kvinden i overgangsalderen, som andre kvinder potentielt kan finde tillid ved eller spejle sig i, hvilket igen kan påvirke dem i de valg, de foretager ift. deres overgangsalder.

3.2 Dataudvælgelse

Analysen i denne artikel er baseret på 345 billeder fra 9 selvhjælpsbøger udgivet i perioden 2006–2023. Materialerne er lokaliseret ved at gennemse relevante websteder, hvor danskere har mulighed for at søge og bestille læsemateriale. Bøgerne i datasættet er derfor indsamlet dels fra landets største online boghandlere, Saxo (n.d.) og Bog & idé (n.d.), dels fra de danske biblioteker ved hjælp af bibliotek.dk (n.d.). Sidstnævnte er en database over alle materialer på danske biblioteker samt den danske nationalbibliografi, hvorfra materialer kan findes og bestilles til afhentning på ens lokale bibliotek. Bøgerne blev fundet ved at foretage brede søgninger på ”menopause”, ”overgangsalder” og ”klimakteriet” i både bestemt og ubestemt form. Det gav over 1300 resultater, hvorefter der foretoges en udvælgelse på baggrund af følgende kriterier: 1) Bøgerne skal være forfattet på dansk 2) kvindens overgangsalder skal være hovedemnet 3) Bøgerne skal falde inden for genren selvhjælpslitteratur 4) Bøgerne skal opfylde kriterierne for det, som Nørgaard (2019) betegner som ”eksplicit multimodalitet”, der dækker over, at et værk indeholder tydelige og synlige semiotiske ressourcer, som fx illustrationer, der går ud over det sproglige og spiller en aktiv rolle i betydningsdannelsen. Ni bøger levede op til disse kriterier og kan ses i figur 1. Ved indsamlingen afgrænsede jeg oprindeligt søgningen til bøger fra 2005–2024 for at dække perioden efter Hvas & Ganniks (2008) studie, der analyserer danske selvhjælpsbøger om overgangsalderen fra 1994–2004. Perioden blev derfor valgt med henblik på at inkludere værker, der ikke tidligere er blevet diskursanalytisk behandlet, og for at sikre bøgernes aktualitet. Den nyeste selvhjælpsbog ved dataindsamlingens afslutning er fra 2024, men med afsæt i de beskrevne inklusions- og eksklusionskriterier, måtte dette samt alle værker fra 2005 dog udelukkes, hvilket fastlægger den endelige udgivelsesperiode til 2006–2023.

Tabel 1: Oversigt over de udvalgte data

Bøger	Forfatters selvbeskrivelse
Skive, L. (2006). Fra overgang til overskud – om motion, kost og hormoner. Komitéen for Sundhedsoplysning.	Praktiserende læge og speciallæge i gynækologi og obstetrik
Langer, J.W. (2006). Overgangsalder. Politikens Forlag.	Læge og videnskabsjournalist
Bech, C. (2011). Hormoner i balance. Politikens Forlag.	Læge og foredragsholder
Løfgren, S. (2015). Kvinder i overgang – om overgangsalderens udfordringer og muligheder. Forlaget casu.dk.	Sygeplejeske, zoneterapeut, skoleleder og koordinator for Den Internationale Bachterapeutuddannelse*
Hvas, L. (2017). Overgangsalderen - bedre end sit rygte. Klim.	Dr. med. og praktiserende læge
Høj, G. & Gjørtsvang, L. (2019). Elsk din (overgangs)alder: din guide til et stærkere, sundere og sjovere liv. Klim.	
Gottlieb, S. (2019). Klimakteriesild. Forlaget Grønningen 1.	Journalist
Hjernø, A. (2023). Stærk overgang. Politikens Forlag.	
Aagaard, M. (2023). Overgangsalder optur. Aagaard.	Master of Fitness og Exercise, lector, foredragsholder og fagkonsulent for virksomheder og medier.

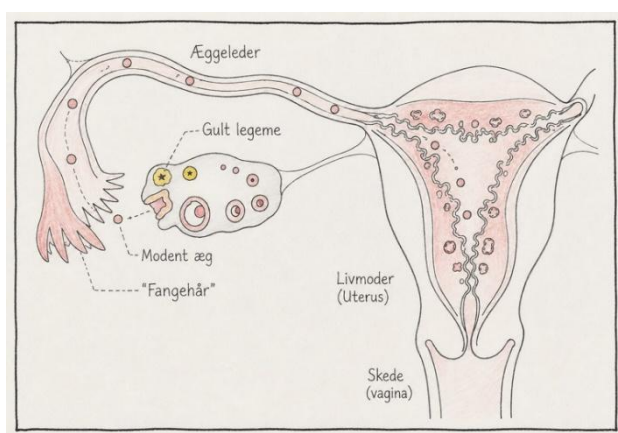
4. Analyseresultater

Selvhjælpsbøgerne indeholder forskellige kategorier af visuelle elementer. I bøgerne findes fx fotografier som figur 1, af personer, som beskueren muligvis kan genkende og relatere til, såvel som lægefaglige illustrationer som figur 2, der er en lægefaglig forklaringsmodel på ægløsning. Hos Nørgaard & Jepsen kaldes disse to billedkategorier for henholdsvis 'identification images' og 'medical images'. Jeg anvender i denne artikel de danske oversættelser 'identifikationsbilleder' og 'medicinske billeder'. Ud over disse kategorier findes også (og mest dominerende i værket "Kvinder i Overgang" af Løfgren fra 2015) kun dekontekstualiserede billeder af grene, blomster og planter på en baggrund, der er reduceret til at være flad og hvid. Disse billeder viser hverken personer, som beskueren kan genkende eller spejle sig i, eller medicinske forklaringsmodeller. I stedet optræder billederne som en repræsentation af overgangsalderen, der ikke nødvendigvis har genkendelsesværdi eller tjener et praktisk formål, men som bærer en symbolsk betydning. Derfor kategoriseres disse for sig selv, som 'symbolske' billeder (se figur 3).

Figur 1: Identifikationsbillede fra "Hormoner i balance" (Bech 2011)



Figur 2: Medicinsk billede fra "Fra overgang til overskud" (Skive 2011)



Figur 3: Symbolsk billede fra ”Kvinder i overgang – om overgangsalderens udfordringer og muligheder” (Løfgren 2015)



Identifikationsbillederne i disse bøger falder på et spektrum fra dekontekstualiserede til kontekstualiserede personer (Ledin & Machin 2018: 53). Størstedelen viser dekontekstualiserede personer, hvilket kommer til udtryk på forskellig vis. Nogle af billedernes baggrund er reduceret til et minimum af detaljegrade, fx via sløring, mens andre billeder har personer der fremstilles på en helt flad og ensfarvet baggrund, hvorfor omstændighederne er helt udeladt. De resterende identifikationsbilleder repræsenterer personer, der er engageret i forskellige former for processer med forskellige omstændigheder.

4.1 Naturlighedsdiskurs

4.1.1 Visuelle repræsentationer

Figur 4: Fra ”Stærk overgang” (Hjernøe 2023)

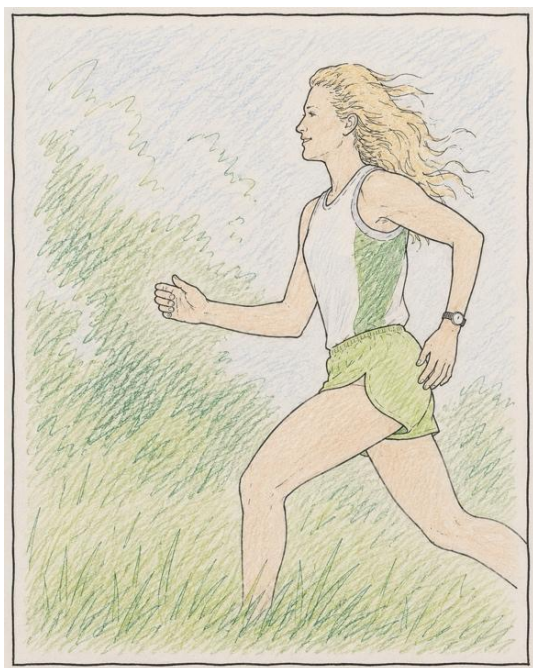


På tværs af identifikationsbillederne er der en stor forekomst af naturen som omstændighed for de repræsenterede personer og de processer, som de er engageret i. Hvilken type natur, der vises i billederne, varierer, men dog inden for en ramme af smuk nordisk/nordeuropæisk natur, i form af fx strande, hav, kyst, skov, mark og parknatur, som det fx ses i figur 4. Her vises ikke bare natur, i dette tilfælde en græsmark, men et natur-bagtæppe, som tilmed er æstetisk smukt med blå himmel og grønt græs med små hvide blomster. Affald, forbipasserende eller dårlige vejrforhold repræsenteres ikke, til trods for at dette kunne skabe en lige så virkelighedsnær repræsentation af naturen. Det er derfor en harmonisk, umiddelbart behagelig og pæn udgave, der her agerer bagtæppe for overgangsalderen. Denne idealisering af naturen forstærkes med høj farvemætning, der får græsset til at fremstå lidt mere grønt og himlen lidt mere blå, end hvad der er naturlig fotorealisme (modalitet jf. Kress & van Leeuwen 2021: 149).

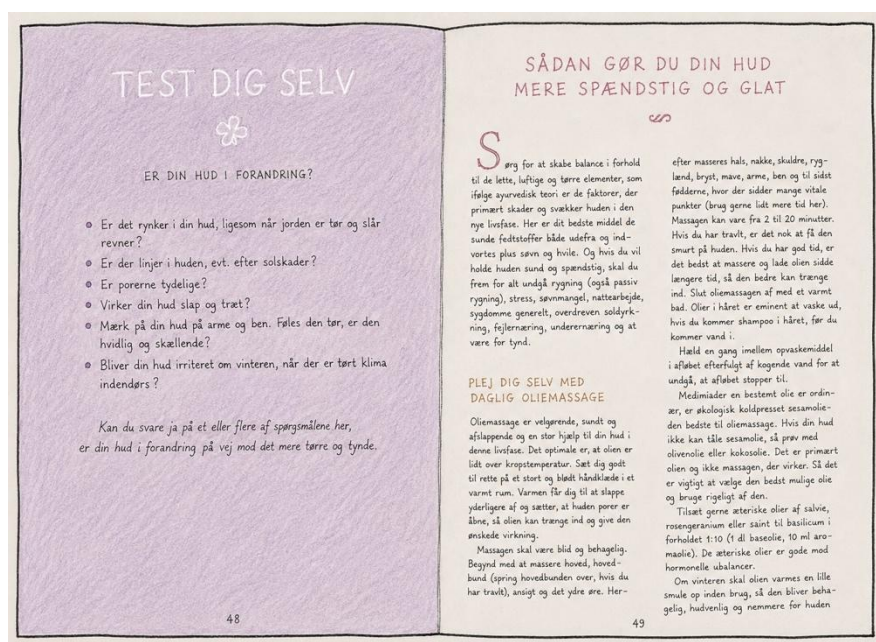
I disse naturbilleder optræder kvinder, der engagerer sig i de smukke omgivelser i mere eller mindre grad. Der optræder to typer af billeder i dette datasæt, der har naturen som omgivelser. I den første type fremstilles de portrætterede kvinder, som fx i figur 4, i harmoni med naturen. I dette eksempel fremstilles de med lukkede øjne, ansigterne lagt i afslappede folder og vendt mod solen, der reflekterer lyset på deres ansigter. De fremstilles dermed som udtrykkende følelsesmæssige processer (Ledin & Machin 2018: 57) af harmoni og sanselighed. Derudover er de klædt i let og neutralt tøj med bare arme der rammes af solen og bare fødder i direkte kontakt med græsset under dem, hvilket understreger denne sanselighed. Tilsammen skaber dette et billede af to kvinder, der ikke bare er til stede i den smukke og harmoniske natur, men også mærker og nyder den. Kvinderne afbildes med grå stænk i håret og ikke mindst deres naturlige linjer og rynker på ansigt, hals og bryst, hvilket indikerer deres alder og skaber et visuelt udtryk af naturlighed og realisme. Ved at bibeholde disse aldringstegn og ikke forsøge at nedtone dem får personerne lov til at fremstå som realistisk og naturligt aldrende kvinder, der følelsesmæssigt udtrykker indre ro og balance i idealiserede naturlige omgivelser. Selvom kvinderne fremstilles naturlige, har den mindre realistiske naturbaggrund den effekt, at billedet alligevel fremstår stiliseret og med en samlet lavere modalitet. Med stiliseret menes der, at billedet ikke er en 100% neutral gengivelse af en spontan opstået situation, hvilket kommer til udtryk gennem de interpersonelle valg, der er foretaget og konstruerer billedet. Med disse valg er billedet æstetiseret og kontrolleret, frem for tilfældigt og neutralt. Den lavere modalitet fremkommer desuden gennem en reduceret artikulation af baggrunden via sløring, som øger kvindernes saliens samt en afstemt lysartikulation, hvor lyset falder jævnt på ansigter og kroppe uden at skabe hårde eller uflatterende kontraster og skygger.

I den anden type billeder fremstår naturen igen stiliseret og idealiseret, men mere som et baggrundstæppe, som kvinderne ikke tydeligt forholder sig til. Et sådant eksempel ses i figur 5. I dette eksempel er artikulationen af farve er højere og mere mættet end fotorealistisk standard. Det samme gør sig gældende for artikulationen af lys og skygge, der gør detaljerne i kvindens ansigt mindre tydelige. Baggrunden er tydeligt natur, men lettere sløret. Tilsammen resulterer dette i en samlet lavere modalitet i billedet, der læner sig mindre i retning af en naturalistisk repræsentation og mere i retning af en idealiseret stiliseret fremstilling af en kvinde i naturen. I dette eksempel forholder kvinden sig ikke eksplicit til de naturlige omgivelser, men bruger dem som en form for rum til sin primære proces; at motionere. Selvom hun ikke engagerer sig i den omgivende natur, agerer hun derfor stadig i den, hvorfor naturen også her bliver visualiseret som et aspekt af det at tage hånd om og dyrke sin overgangsalder.

Figur 5: Fra "Fra overgang til overskud" (Skive 2011)



Figur 6: Fra "Hormoner i balance" (Bech 2011)



Naturrepræsentation forekommer dog ikke kun i identifikationsbillederne, men også i kategorien af symbolske billeder. Dette gælder bl.a. førnævnte dekontekstualiserede billeder af grene, planter og blomster som i figur 3, men ses også i Bechs (2011) "Hormoner i balance", hvor små grafiske repræsentationer af kløvere og blade er spredt ud over bogens sider (se figur 6). Eftersom disse repræsentationer af naturen ingen artikuleret baggrund har og optræder dekontekstualiserede (Ledin & Machin 2018), fremstår disse mere som en symbolsk og abstrakt repræsentation af "naturlighed" frem for en fotografisk fremstilling af naturen, som det ses i identifikationsbillederne.

4.1.2 Verbalsproglige repræsentationer

Verbalsprogligt har naturen og naturlighed også en tydelig tilstedeværelse i de analyserede selvhjælpsbøger. Hvordan dette udtrykkes varierer: nogle forfattere sætter eksplicit lighedstegn mellem overgangsalder og naturlighed, fx Langer: ”Menopausen og overgangsalderen er en naturlig milepæl i dit liv akkurat som i enhver anden kvindes tilværelse. Og sådan har det altid været” (2006: 8). Her benyttes polaritet (Hestbæk Andersen & Holsting 2015: 214-215) i positiv, umarkeret form, hvor udsagnet fremstilles som værende sandt. Denne polaritet skaber dermed overbevisning om en grundlæggende præmis: overgangsalderen er naturlig.

Andre forfattere inddrager naturen mere implicit, fx Bech (2011: 11): ”For det er netop her, at naturen begynder at give kvinden fri fra forplantningsarbejdet”. Naturen optræder i denne sætningskonstruktion som subjektet, der har en aktiv rolle idet den ”giver kvinden fri for forplantningsarbejdet”. Altså optræder kvinden som det indirekte objekt og den der gøres noget ved, her tildelt sin frihed fra forplantningsarbejdet. I dette eksempel italesættes naturen som en tredjepart, en slags arbejdsgiver med bestemmelse over kvinden, der derfor ikke har selvbestemmelse når det kommer til sin rolle i forplantningsarbejdet. Hun ligger under for naturens magt om hun vil det, eller ej. Dette konstruerer igen en repræsentation, hvor en grundlæggende præmis er, at overgangsalderen er betinget og bestemt af naturen.

4.1.3 Delkonklusion

Den stiliserede natur, der visuelt optræder i disse bøger, både når kvinderne er i harmonisk kontakt med den eller bruger den som redskab til at dyrke motion i, fremstilles visuelt som værende ren, smuk og fredfyldt. Naturen er, i denne fremstilling, ikke den uforudsigelig og vejrmæssigt omskiftelig natur, som findes i virkeligheden, men et idealiseret, harmonisk og roligt sted, hvor overgangsalder kan udfoldes i behagelige omgivelser. Visuelt kommunikerer det, at man som kvinde i overgangsalderen skal omfavne naturligheden ved overgangsalderen ved fysisk at søge ud i naturlige omgivelser – en naturlighed, der verbalsprogligt etablerer overgangsalderen som et uundgåeligt livsvilkår for kvinder i den rette alder. De analyserede bøger afspejler dermed den samme naturlighedsdiskurs, som blev fundet i tidligere verbalsproglige studier af selvhjælpsbøger (Hvas & Gannik 2008; Lyons & Griffin 2003). Ved at lade naturen optræde som kontekst og omstændighed for det centrale i billederne i de analyserede selvhjælpsbøger skabes der her en visuel konnotativ forbindelse mellem ’overgangsalder’ og ’natur’, der understøtter denne diskurs.

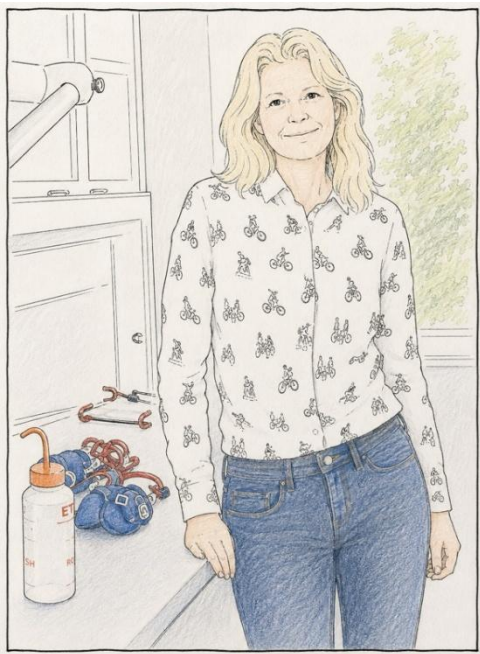
4.2 Selvansvarsdiskurs

4.2.1 Visuelle repræsentationer

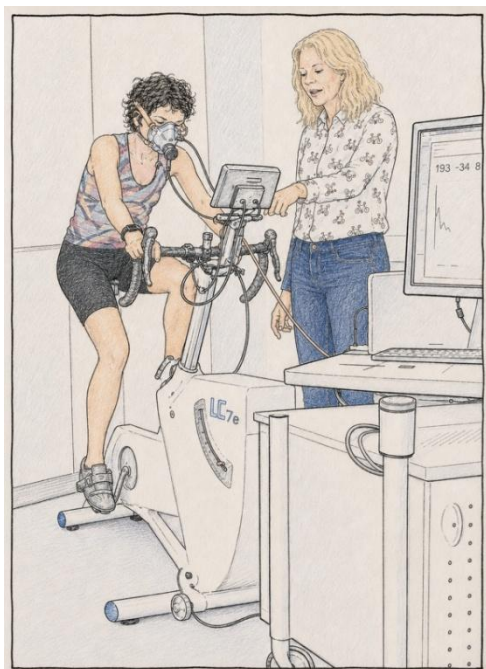
Hvor naturen dominerer som omstændighed i størstedelen af billederne, har identifikations-billederne også andre typer af omstændigheder, heriblandt bymiljøer, hjemmemiljøer og arbejdsmiljøer. Arbejdsmiljøer er mindst repræsenterede på tværs af datamaterialet. Kvinders overgangsalder bliver dermed ikke repræsenteret som noget, der vedkommer arbejdspladser og arbejdsgivere/kollegaer, der i stedet adskilles visuelt fra overgangsalderen. Ud af billederne, som repræsenterer arbejdsmiljøer, er en stor del af dem af kvinder i læge- eller sundhedsprofessionelle omgivelser. Her optræder de omgivet af klinikudstyr, pilleskabe og lignende, der udgør dette miljø. I nogle eksempler bærer disse personer også kulturelle attributter (*cultural signifiers* jf. van Leeuwen 2008), fx stetoskoper og kitler, der understreger, at det ikke blot er en kvinde på arbejde, men en kvindelig læge eller sundhedsperson. Disse billeder er oftest akkompagneret af en verbalsproglig tekst, der informerer om personernes navn og stilling, hvorfor der opstår en ’individualisering’, hvor personerne går fra at være generiske typer til at være specifikke personer (van Leeuwen 2008: 143). Dermed bliver fx figur 7a og 7b en repræsentation af ”Professor Ylva Hellsten” frem for en tilfældig kvinde i overgangsalderen. Det

centrale og det, der sættes i forgrunden i disse billeder, bliver ikke ”en kvinde på arbejde”, men ”en kvindelig sundhedsfaglig ekspertautoritet”, hvor det verbalsproglige budskab legitimeres i kraft af denne persons rolle som ekspert (van Leeuwen 2005:57-58). De øvrige repræsentationer af arbejdsliv viser kvinder i kontorlignede miljøer siddende ved computere og på kontorstole, der bliver rekvisitter, som symboliserer kontorjobs. Der er dermed en visuel eksklusion (van Leeuwen 2005, 2008) af andre jobtyper, som fx håndværkerfag, servicebranchen, produktionsarbejde m.fl. På tværs af bøgerne er det dog ikke kun bestemte jobtyper, der er underrepræsenteret. Arbejdslivet som kontekst er generelt næsten visuelt fraværende.

Figur 7a: Fra ”Stærk overgang” (Hjernøe 2023)



Figur 7b: Fra ”Stærk overgang” (Hjernøe 2023)



I identifikationsbillederne repræsenteres personerne i grupper på 2 eller derover (groups) eller alene (individuals). I nogle af bøgerne bliver personerne individualiseret med navn. Det gælder de førnævnte ekspertautoriteter, men også kendte ikke-sundhedsfaglige danske kvinder optræder i bøgerne med navn, som bringer deres individuelle historie og omstændigheder i forgrunden (foregrounding), og skubber idéen om en generisk type i baggrunden. På tværs af datamaterialet viser en fjerdedel personer i grupper på 2 eller flere. Resten af identifikationsbillederne viser individuelle personer. Af de billeder, der viser personer i grupper, er størstedelen kvinder i en større gruppe med andre kvinder. Meget få af billederne viser kvinder i overgangsalderen med en mandlig partner. Mændene bliver derfor visuelt adskilt fra overgangsalderen og holdes ude af repræsentationerne. Endnu færre af billederne viser kvindelige personer omgivet af familie i form af børn og børnebørn. På tværs af datamaterialet er det især den individuelle kvinde, der repræsenteres, og når personerne endelig repræsenteres i grupper, er disse køns- og aldersmæssigt begrænset til andre kvinder i samme aldersgruppe. Sidstnævnte er særligt fremherskende i Hjernøe (2023), men næsten fraværende i de andre bøger, hvor der sjældent vises kvinder i større grupper. Et eksempel på en af disse repræsentationer kan ses i figur 8. Der er alt i alt en meget lille visuel repræsentation af kvinder i overgangsalderen med familieliv, i sociale sammenhænge og i kollegiale miljøer. Det er desuden værd at bemærke, at de repræsenterede individer næsten er udelukkende hvide (på nær enkelte undtagelser i Hjernøe 2023) og kropskapable, hvilket medfører en eksklusion af ikke-hvide og ikke-kropskapable kvinder på tværs af datasættet.

Figur 8: Fra "Stærk overgang" (Hjernøe 2023)



4.2.2 Verbalproglige repræsentationer

Verbalprogligt er repræsentationer af arbejdsliv og arbejdspladser også sparsomme. Det nævnes sjældent. Når de gør, så er det i sammenhæng med udtalt negativitet eller udtalt positivitet, som fx "Generelt er det endnu ikke et aktiv at være 'det grå guld' på en arbejdsplads – også her vinder ungdommen. Det betyder, at kvinden kan miste status som attraktiv arbejdskraft" (Skive 2006: 13) eller "I dag oplever du ofte dine mest produktive år efter 50-årsalderen. Karrieren kører på skinner,

børnene er blevet store og mere uafhængige, der er styr på økonomien, du har mere selvtillid, og kravene fra popkultur og trends blegner i forhold til din voksende indre styrke og selverkendelse” (Langer 2006: 8-9). I visse tilfælde bliver kombinationen af arbejdsliv og overgangsalder italesat som både potentielt positiv og potentielt negativ. Her bliver de opsat som modsætninger, der skal understrege overgangsalderens kompleksitet. Fx skriver Hjernøe (2023: 45):

Mange mærker en grundfornemmelse af stabilitet og overblik i de her år. At de aldrig har stået stærkere. De er mere vidende og rolige i deres arbejdsliv. De har fået ”røv i bukserne” som man siger, og føler, at de er klar til at give arbejdslivet en ordentlig en over nakken. Tiden er med dem, fordi de ikke længere skal kalkulere med et barns første sygedag eller andre forudsigeligheder i en hverdag med børn. De hviler mere i sig selv, end da de tøvende forlod deres uddannelse og entrede arbejdsmarkedet – eller da de let vaklende og usikre stod med deres første barn på armen og bare kunne håbe, at de ikke ville ødelægge det fuldstændig.

I samme afsnit skriver hun:

Nogle kvinder føler, at de bliver overhalet af yngre personer, både på arbejdet og privat. Det er de klassiske situationer, hvor man kan føle sig tilsidesat, fordi der kommer yngre kræfter til, fx med andre uddannelser, man nærmest aldrig har hørt om, og det kan opleves voldsomt frustrerende. (Hjernøe 2023: 45).

De verbalsproglige udtryk ”tilsidesat”, ”miste status som attraktiv arbejdskraft, ”også her vinder ungdommen” og ”der kommer yngre kræfter til” konstruerer arbejdslivet i forbindelse med overgangsalderen som en negativ oplevelse, hvor der risiko for at blive gjort irrelevant og blive offer for alderisme. Udtryk som ”røv i bukserne”, ”hviler mere i sig selv” og ordene ”selvtillid”, ”indre styrke og selverkendelse” og ”produktiv” konstruerer det modsatte: at mødet mellem arbejdsliv og overgangsalder kan være en positiv oplevelse, hvor kvinden omfavner sin alder og erfaring og lader arbejdspladsen få gavn af den. Sidstnævnte positive fremstilling understøtter tidligere studiers fund af en ’alternativ diskurs’, hvor overgangsalderen repræsenteres som et afsæt til personlig udvikling og frigørelse (Lyons & Griffin 2003; Hvas & Gannik 2008), mens kombinationen af både en positiv og negativ karrierudvikling er mere sammenfaldende med et billede af overgangsalderen som en generelt forvirrende fase (Lyons & Griffin 2003). Dominerende er dog et fokus på, hvad disse omtalte kvinder i overgangsalderen kan bidrage med til en given arbejdsplads, eller hvordan de ikke længere kan bidrage til den. Der er dermed ingen verbalsproglig italesættelse af, hvad arbejdspladsen kan gøre for dem i forbindelse med deres overgangsalder.

Hvor der visuelt er en underrepræsentation af hjemme- og familieliv, er der en større forekomst af verbalsproglige fremstillinger af denne type omgivelser. Det er dog stadig en begrænset repræsentation, og disse omgivelser eller omstændigheder konstrueres ofte som noget, der er overstået eller nu kan tilsidesættes til fordel for nye muligheder for selvpleje og selvrealisering, fx ”Gå mere i biografen, gå ud med veninder, gå på kurser, lær meditation, gå til pilates, mindfulness, fitness, få message, gå til foredrag, ja, alt det, du nu kan og har mulighed for, når du får mere tid, ingen børn skal deponeres et eller andet sted imens” (Gottlieb 2019: 123). Familie- og hjemmelivet bliver her ikke repræsenteret som et sted, hvor man kan udfolde sin overgangsalder, men som et sted, man nu bedre kan søge væk fra.

Verbalsprogligt er der på tværs af bøgerne generelt et højt personnærvær i teksten (Hestbæk Andersen & Holsting 2015: 79-80; Hestbæk Andersen 2018: 267-268) og en tydelig personlig forankring, hvor modtager, afsender eller begge tydeligt optræder i teksten gennem anvendelse af personlige pronominer. Den sproglige eksplicitering af afsender sker igennem teksterne ved brug af

personlige og possessive pronomener i 1. person singularis (jeg/mig, min/mit) og pluralis (vi/os, vores), fx i udsagnet ”Vi er selv midt i livet og har mærket fysiske, psykiske og eksistentielle forandringer” (Høj & Gjørtsvang 2019:11). Imens sker den sproglige eksplicitering af modtager gennem brug af personlige og possessive pronomener i 2. person singularis (du/dig, din/dit), fx ”Når du har arbejdet med at balancere de overordnede hormoner, har du givet kroppen gode betingelser for at skabe balance i dannelsen af kønshormoner” (Løfgren 2015: 21), ”Dårlig søvn er en meget almindelig klage i overgangsalderen, især hvis du plages så meget af natlige svedeture, at gennemblødte lagner og dyner vækker dig” (Langer 2006: 32) og ”Måske gibber det i dig, når du pludselig en morgen opdager, at du ikke rigtig genkender kvinden i spejlet” (Høj & Gjørtsvang 2019: 19) samt imperativer, hvor modtager er implicit til stede, som det ses i eksemplerne ”Sørg for at være velnæret!” (Bech 2011: 19), ”Vælg tøj med omhu. Klæd dig på ”i lag”, så du kan tage det yderste tøjstykke af, hvis det bliver nødvendigt under en hdestigning” (Langer 2006: 25) og ”Undgå koffein før sengetid” (Aagaard 2023: 49). Ved brugen af imperativer, der opmuntrer læseren til bl.a. at klæde sig på en bestemt måde og spise sundt, involverer og handlingsanviser teksten læseren. Dette ’du’, der adresseres, bliver specificeret gennem bl.a. informationsbokse, statistikker og udsagn som ”mange kvinder går gennem overgangsalderen med kun få symptomer” (Langer 2006: 8), der ekspliciterer, at der er tale om et kvindeligt ’du’, understøttet af den visuelle overrepræsentation af kvinder. Denne direkte adressering bliver en måde at beordre kvinderne til at tage ejerskab over deres krop og overgangsalder, hvilket giver kontrol, men også et ansvar. At motionere, spise sundt, finde nye hobbyer og arbejde med sig selv mentalt, bliver således fremstillet som et livsstilsvalg, der sikrer en god overgangsalder, hvilket lægger et pres på læseren for at engagere sig i denne bestemte livsstil og påtage sig ansvaret for sin overgangsalder i overensstemmelse med selvhjælpsgenrens neoliberalistiske karakter (McGee 2005; Rimke 2020).

4.2.3 Delkonklusion

Hvor natur ofte visuelt repræsenteres som omstændigheder for overgangsalderen, er der en stor underrepræsentation af andre typer af omgivelser, særligt arbejdspladser. Også verbalsprogligt er arbejdsmiljø underrepræsenteret. Når det italesættes, så bliver dette enten udtalt negativt eller udtalt positivt. En neutral oplevelse af overgangsalderen på arbejdspladsen repræsenteres ikke, og hverken visuelt eller verbalsprogligt repræsenteres arbejdspladsen som et sted, hvor du kan tale med din arbejdsgiver eller kollegaer om overgangsalderen, eller hvor der kan tages hensyn til den. Rent visuelt repræsenteres overgangsalder hovedsageligt som angående kvinder, og ikke eventuelle mandlige partnere, familie eller børn. Overgangsalderen visualiseres i stedet som noget, kvinderne selv må tage sig af, eventuelt sammen med andre kvinder i samme aldersgruppe. Mænd har derfor, i den billedmæssige fremstilling, ingen rolle. Verbalsprogligt er det også det kvindelige, overgangsalderammede ’du’, der bliver gjort til den aktive part, der skal sørge for at lette sin overgangsalder ved at spise sundt, motionere og bære flere lag tøj, der kan smides i løbet af arbejdsdagen.

Samlet er der dermed et generelt fravær af repræsentation af arbejdsliv, der kombineres med konstruktionen af den individuelle kvinde som værende den eneste aktive og ansvarlige part i sin overgangsalder. Dette tegner et samlet billede af, at kvinden har selvansvar for sin overgangsalder: hun skal selv sørge for at arbejde med sin overgangsalder, hvilket ikke udfolder sig hjemme eller på arbejdspladsen, men i et tredje rum (ofte er dette alternative rum repræsenteret som naturen) uden kollegaer, partner og familie. Individet, der her er kvinder i overgangsalderen, skal dermed fikse sig selv.

4.3 Sundhedsdiskurs

4.3.1 Visuelle repræsentationer

En dominerende tematik i billederne på tværs af bøgerne er motion og sundhed. Den sundhedsfremmende diskurs, som fremanalyseres hos Hvas & Gannik (2008) i deres tidligere studie af danske tekster om overgangsalderen, understøttes dermed visuelt i disse nyere selvhjælpsbøger. Motion repræsenteres i billederne mere eller mindre eksplicit. I nogle tilfælde ses kun et udsnit af processen, såsom løbeskoen, der er ved at blive bundet i figur 9 eller motionscyklerne i figur 10. Her optræder løbesko og motionscykler som kulturelle kendetegn (cultural signifiers jf. van Leeuwen 2008), der sættes i forgrunden og tydeliggør, at der er tale om en motionssituation. I disse eksempler bliver motion tematiseret ved hjælp af relativt få virkemidler og mere symbolsk og abstrakt end dokumentarisk (Ledin & Machin 2018: 45-47). Det er værd at bemærke, at motionscyklerne i figur 10 optræder i et fitnesscenter, hvilket signalerer, at motionen er noget man håndterer i en bestemt kontekst. At blive en del af en fitnesscenter-kontekst kræver en ekstra indsats. Både økonomisk, fordi medlemskab typisk koster penge, og mentalt, fordi det indebærer at træde ind i et nyt socialt miljø med egne regler og normer.

Figur 9: Fra "Overgangsalderen – bedre end sit rygte" (Hvas 2017)



Figur 10: Fra "Fra overgang til overskud" (Skive 2006)



I størstedelen af billederne tematiseres motion dog ved hjælp af et sammenspil mellem omstændigheder, kulturelle kendetegn og processer, som i figur 11 og figur 12. Her er det en kombination af de antydede bevægelser, de afbildede personers påklædning og omgivelserne, der tilsammen kommunikerer motion som den primære proces. I overensstemmelse med den tidligere nævnte naturlighedsdiskurs, er det oftest i naturen, at denne motion udspiller sig. Sundhed kommunikerer også visuelt i billederne ved fx afbildede kostpyramider eller som i figur 13, hvor repræsentationen af frugt, grønt og i dette tilfælde en vægt også bliver en mere symbolsk end dokumentarisk fremstilling af sundhed igennem en bestemt form for kost og afbalanceringen af denne.

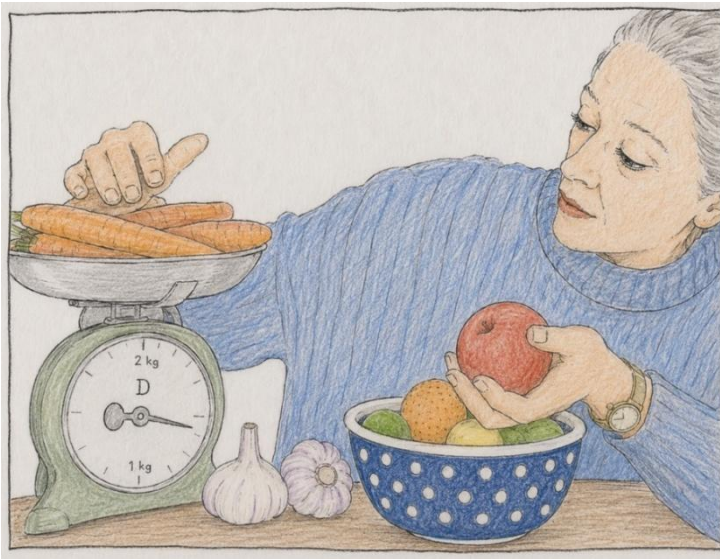
Figur 11: Fra "Overgangsalder optur" (Aagaard 2023)



Figur 12: Fra "Fra overgang til overskud" (Skive 2011)



Figur 13: Fra "Fra overgang til overskud" (Skive 2011)



4.3.2 Verbalsproglige repræsentationer

Verbalsprogligt afspejler bøgerne den samme dominerende sundhedsdiskurs, hvor størstedelen indeholder hele kapitler om vigtigheden af motion i overgangsalderen. Kendetegnende for disse passager er et sprogligt format, der adresserer læseren i 2. person singularis (du/dig) og ofte også handlingsanviser denne til en bestemt livsstil gennem verber i imperativ: "Spis naturlige hormonlignende stoffer fra blandt andet timian, oregano, gurkemeje og yamsrod" (Bech 2011: 15), "Spis fed fisk – laks, sild og makrel – i rå mængder. Gerne dagligt, hvis du orker" (Høj & Gjørtsvang 2019: 108) og "Dyrk motion. Motion modvirker i bogstaveligste forstand hjernens forfald og holder hjernecellerne i live" (Langer 2006: 28). Det er det samme verbalsproglige mønster, som dominerer de øvrige passager, og som også etablerer selvansvarssdiskursen, og som dermed indebærer en tydelig fremhævelse af en traditionel sund livsstil. Også råd om mental sundhed fletter sig ind i bøgernes fremstilling af et sundt overgangsalderliv, fx i udsagn som "Find dig ikke i noget. Heller ikke, at nogen bagatelliserer overgangsalderen, eller at dine kollegaer himler med øjnene over dig, hvis du pludselig kampsveder" (Hjernø 2023: 141), og "Hvis du føler dig trist eller deprimeret på en måde, som er beskrevet under depression, side 48, bør du søge læge. Vent ikke for længe" (Skive 2006: 137).

4.3.3 Delkonklusion

Der er visuelt såvel som verbalsprogligt i disse nyere selvhjælpsbøger en dominerende sundhedsdiskurs, der stemmer overens med den sundhedsfremmende diskurs hos Hvas & Gannik (2008). Denne diskurs fremmer en meget specifik livsstil, bestående af masser motion, afstresning og bestemte kostråd, der dermed bliver præsenteret som "den rigtige" livsstil, hvis man vil have en god og fornuftig overgangsalder. Når denne sundhedsdiskurs kombineres med den ligeledes fremherskende selvansvarssdiskurs, konstrueres et billede af overgangsalderen som individuelt hårdt arbejde for kvinder som gennemgår den; et arbejde, de skal varetage ved siden af et eventuelt fuldtidsjob.

4.4 Selvpleje- og velværediskurs

4.4.1 Visuelle repræsentationer

En anden procestype som er bredt præsenteret på tværs af billederne, er 'selvpleje' eller 'velvære'. Dette ses fx repræsenteret i fx figur 14, et nærbillede af en hånd, der glider hen over personens egen fod i proces af massage eller at smøre fødderne ind i creme. Men det kan også optræde som i figur 8, hvor kvinderne i billedet spiser østers og drikker rosévin, og højst sandsynligt befinder sig i en fritidssituation, hvor de involverer sig med andre kvinder, mens de indtager luksusfødevarer. Det første eksempel er dermed en form for fysisk, kropsligt velvære, der repræsenteres, mens det andet er en mere åndelig og luksuriøs form for velvære. Sidstnævnte er særligt repræsenteret hos Hjernøe (2023), hvor billederne er præget af en mere glamouriseret fremstilling.

Figur 14: Fra "Overgangsalderen – bedre end sit rygte" (Hvas 2017)



I størstedelen af identifikationsbillederne er personernes ansigtsudtryk ikke-identificerbart. Denne overvægt skyldes nogle stilistiske og individuelle valg, der er foretaget i bestemte værker, fx Hvas (2017), hvor størstedelen af fotografierne er ultranære repræsentationer af kvinders hår, halse, hænder eller lignende, hvorfor der ikke er noget ansigtsudtryk at analysere. Trækkes denne type billeder ud, hvor der ikke er et ansigtsudtryk at aflæse på personerne, fordeler størstedelen af billederne sig på personer, der udtrykker positive følelser ved at have opadvendte mundvige, smilerynker ved øjnene og tilsvarende positivt ladet kropssprog (Ledin & Machin 2018). En lille del af identifikationsbillederne udtrykker negative følelser. Størstedelen af billederne, der repræsenterer negative følelser, stammer fra samme bog, "Overgangsalder" af Langer (2006), der visuelt kun indeholder karikerede illustrationer som repræsentationer af overgangsalderen, fx figur 15. Det er

dermed positive ansigtsudtryk, der repræsenteres i over halvdelen af billederne, hvorfor overgangsalderen i de analyserede bøger overvejende visuelt forbindes til positive følelser.

Figur 15: Fra "Overgangsalder" (Langer 2006)



4.4.2 Verbale repræsentationer

Hvor det visuelt er repræsentationer af positive følelser der dominerer, gælder samme overvægt ikke verbalsprogligt. Verbalsprogligt optræder godt nok positive udsagn, der fremhæver overgangsalderen som en unik livsfase med unikke muligheder for udvikling. Forekomsten af sådanne udsagn understøtter resultaterne fra tidligere studier, der har etableret dette som en alternativ og modsat diskurs til det medikaliserede billede af overgangsalderen, fx når Langer (2006: 8) skriver "Alle muligheder står åbne: Du kan bestige et bjerg, skrive din første roman, skifte karrierespor, få en ny mand, løbe maraton...". Men der er samtidigt et stort fokus på de ulemper og gener, der opstår med overgangsalderen: "Hedetur er den mest almindelige gene, men en del kvinder oplever også, at de får tørre slimhinder både i underlivet og andre steder, som for eksempel i øjnene, problemer med inkontinens, hyppige blærebetændelser, ledsmerter og humørsvingninger" (Høj & Gjortsvang 2019: 13), "Vi skal alle håndtere det at blive ældre, men med menopausen bliver det pludselig så tydeligt og åbenbart. Mediernes stereotype opfattelse af kvindelighed får nemt én til at føle sig brændemærket som midaldrende, umoderne, usexet og gammel" (Langer 2006: 13), "En ofte citeret bemærkning fra kvinder i overgangsalderen er, at 'man bliver usynlig i gadebilledet'" (Skive 2006: 12). Her fremhæves altså overgangsalderens negative sider, såsom de fysiske gener, alderisme og tabuisering. Det er derfor, modsat det visuelle, ikke en generelt positiv fremstilling af overgangsalderen, der former det verbalsproglige.

I Gottliebs (2019) bog er det forfatteren selv samt udvalgte kendte danske kvinder, der bliver afsender på bogens diskurser om overgangsalderen. Disse vidt forskellige kvinder får tildelt autoritet

som rollemodeller, idet de har status som berømtheder (van Leeuwen 2005, 2008). Deres individuelle oplevelser og råd får dermed lov til at konstruere overgangsalderen i denne bog. Selvom kvinderne har forskellige jobs og erfaringer, så er der en tendens på tværs af deres beretninger: de er ressourcestærke med råd til eksotiske rejser, gode kvalitetsvarer og nye hobbyer. Det kommer bl.a. til udtryk i udsagn, som fx ”Hvis man er god ved sin krop, får man det jo også godt i sindet. Og jeg spiser kun god mad. Jeg nægter at gå på kompromis med kvaliteten. Det skal være gode råvarer og sundt” (Gottlieb 2019: 53) og ”Selvfølgelig ved jeg ikke, hvad jeg ville have gjort, hvis jeg havde haft en naturlig overgangsalder og været badet i sved flere gange om natten, skifte sengetøj-typen, sådan i årevis. Jeg ville nok være taget til Indien. Prøvet noget alternativt. De gange, jeg har været i Indien, har det været for at blive rensset ud og starte på en frisk. For mit velvære” (Gottlieb 2019: 92). Der etableres dermed en stærk forbindelse i denne bog mellem overgangsalderen og selvpleje/velvære på et plan, som er forbeholdt en gruppe af kvinder med stærke økonomiske ressourcer.

4.4.3 Delkonklusion

Der opstår en mindre skævvridning mellem det verbalsproglige og visuelle, når det kommer til repræsentationen af overgangsalderen som en udpræget positiv eller negativ fase. Visuelt dominerer repræsentation af positive følelser, mens den verbalsproglige fremstilling også har negativ repræsentation og dermed fremstår mere nuanceret. Det kvindelige ’du’, som adresseres i bøgerne, ekspliciteres verbalsprogligt umiddelbart ikke som en bestemt socioøkonomisk type, men der trækkes dog særligt i Gottliebs (2019) nyere selvhjælpsbog på rollemodellers autoriteter med en helt særlig og privilegeret livsstil. Visuelt bliver det kvindelige ’du’ hos Hjernøe (2023) modsat tydeligt ekspliciteret som en kvinde med råd til østers og rosévin, ture ned på lokale madmarkeder og farverige kjoler og jakkesæt. I kombination med de andre værker, der ofte viser forskellige former for kropsligt og sjæleligt velvære, opstår dermed en selvpleje- og velværediskurs, der kan være svær at realisere for kvinder med få eller ingen ressourcer til en sådan livsstil.

5. Konkluderende diskussion

Bøgerne udfolder sig i selvhjælpsgenren, der, som påpeget i flere andre studier, sammen med øvrige industrier drager fordel af at trække på en eksisterende samfundsmæssig sygeliggørelse af overgangsalderen (se Smith-Rosenberg & Rosenberg 1973; Bell 1987; Riley 2019; Berg et al. 2022; McMahon 2023) og, som desuden påpeget af Kenalemang (2002) og Kenalemang-Palm (2023), på idealer om at ”ældes med ynde”. Selvhjælpsgenren hviler også ifølge flere studier (fx Illouz 2008; McGee 2005; Rimke 2020) på et neoliberalistisk værdisæt om individuelt ansvar for egen trivsel. I min analyse af selvhjælpsbøgerne rekontekstualiseres sidstnævnte værdisæt gennem selvansvarsdiskursen og sundhedsdiskursen: Kvinderne gøres til den ansvarlige part for deres egen trivsel og overgangsalder, idet de verbalsprogligt adresseres direkte og visuelt primært repræsenteres alene, mens det selvansvar de bærer, indbefatter at leve sundt med god kost, motion og afslapning i naturen, hvilket konstrueres gennem en visuel dominans af naturbilleder- og motionsbilleder og en verbalsproglig dominans af handlingsansvisning til at spise sundt og dyrke motion. Overgangsalderen repræsenteres derfor både som kvindes eget ansvar og som hårdt arbejde, hvilket legitimeres af både eksperter og kendte danske rollemodeller (van Leeuwen 2005, 2008).

Sundhedsdiskursen forefindes også hos Hvas & Gannik (2008) i deres selvhjælpsbøger fra 1994-2004, hvorfor dette umiddelbart ikke har ændret sig i takt med udviklingen af den offentlige samtale om overgangsalderen i Danmark. Hvad jeg til gengæld ikke ser i mit studie, og hvor der derfor muligvis er sket en udvikling, er den sygeliggørelse af overgangsalderen, som blev fremanalyseret i andre studier (i en dansk kontekst hos Hvas & Gannik 2008, i en britisk kontekst hos Coupland & Williams 2002 og i en belgisk kontekst hos De Graeve & De Vuyst 2022). Derimod kan jeg konkludere, at de ni selvhjælpsbøger, som jeg her har behandlet, er præget af en selvpleje- og

velværediskurs, der lægger sig op ad Coupland & Williams (2002) og Hvas & Ganniks (2008) feminitisk-frigørende diskurs, idet overgangsalderen fremhæves som et potentielt afsæt for selvudvikling. De ni bøger afviger imidlertid også fra disse diskurser, idet den konstruerede selvudvikling baserer sig på nogle meget specifikke aktiviteter og en bestemt livsstil, primært udtrykt visuelt. Med undtagelse fra Gottliebs (2019) bog, hvor kendisser fx anbefaler luksusfødevarer og en tur til Indien i forbindelse med overgangsalderen, bliver det verbalsprogligt ikke specificeret at bøgerne henvender sig til ressourcestærke kvinder. Dette kommer snarere indirekte til udtryk visuelt gennem en række indeksikalske tegn, der tilsammen peger på en ressourcestærk livsstil. Billederne viser således oftest kvinder, hvis livsstil (foruden sund kost og motion) er karakteriseret ved adgang til smuk og harmonisk natur, alenetid og tid til selvpleje samt, i de nyere repræsentationer, et glamourøst byliv, hvor der bl.a. spises østers og drikkers rosévin. Livsstilen kræver derfor både et tidsmæssigt, økonomisk og helbredsmæssigt overskud. Dette står i kontrast til en livsstil med 37 timers arbejdsuge, arbejde i hjemmet og sociale/familiære forpligtelser, hvilket efterlader meget mindre tid til selvnydelse og selvpleje. Verbalsprogligt ekspliciteres det heller ikke hvem bøgerne henvender sig til, hvad angår race, etnicitet, seksualitet eller kropskapabilitet, mens bøgerne visuelt er domineret af repræsentationer af hvide, kropskapable kvinder. De visuelle repræsentationer afslører dermed mere om, hvem der repræsenteres og skaber dermed betydninger om overgangsalderen, der udtrykkes i mindre udtalt grad i det verbalsproglige. Opsummerende viser analyserne, at overgangsalderen i danske selvhjælpsbøger er repræsenteret som individualiserede beretninger om kvinder, der dyrker en sund og glamouriseret livsstil (hvilket ifølge Boysen også gør sig gældende i danske medierepræsentationer (Thorsen 2024), er i tæt forbindelse med naturen og benytter sig af overgangsalderen som afsæt til at styrke deres krop og sind. Hvad bøgerne ikke visuelt repræsenterer, er ikke-hvide og ikke-kropskapable kvinder og kvinder uden økonomiske og tidsmæssige ressourcer til at dyrke denne glamouriserede livsstil. Britiske studier understøtter, at dette er den tendens som ikke bare ses i Danmark, men også i Storbritannien, hvor overgangsalderen i stigende grad er blevet genstand for en kommercialiseret og glamouriseret offentlig fortælling, båret af bl.a. celebrity-kultur, som primært repræsenterer privilegerede kvinder med adgang til de rette ressourcer (se Jermyn 2023; Orgad & Rottenberg 2024).

Eftersom overgangsalderen i en dansk kontekst tidligere har været betragtet som et tabu, der ikke fyldte i det offentlige rum, kan de danske selvhjælpsbøger med deres repræsentationer af styrkede og livsnydende kvinder bidrage til at aftabuisere og legitimere overgangsalderen. Bøgerne har potentiale til at bidrage med repræsentationer, der rækker ud over det negative og sygeliggjorte billede af overgangsalderen, som længe har præget den offentlige samtale. Dog er deres repræsentation også unuanceret, idet det er en snæver repræsentation af hvide, ressourcestærke og privilegerede kvinder. Dette kan medføre, at der er andre perspektiver og erfaringer, der ikke kommer til orde i de danske selvhjælpsbøger. Hvordan overgangsalderen diskursivt repræsenteres, har samfundsmæssig betydning, da disse afspejler, hvordan man tænker og taler om overgangsalderen i en dansk kontekst, hvorfor de i sidste ende kan påvirke den enkelte kvindes forståelse af sin egen overgangsalder og hendes handlemuligheder i relation til den: De repræsentationer, som kvinder møder i det offentlige rum, udgør samtidigt det grundlag, de kan trække på, når de f.eks. søger lægehjælp eller taler om deres symptomer med lægen, så hvordan vi behandler overgangsalder privat, kan måske også forme, hvordan overgangsalderen behandles lægefagligt. På den baggrund kan det være problematisk og have en samfundsmæssig konsekvens, hvis de dominerende repræsentationer er unuancerede og formidler et ensidigt og ikke nødvendigvis sundhedsfagligt perspektiv på overgangsalderen, som det, der formidles af bl.a. influencere eller de ikke-sundhedsfaglige forfattere af selvhjælpsbøgerne. Derudover har den voksende åbenhed om overgangsalderen desuden gjort området til en forretningsmulighed: private klinikker, såsom MenoMedic (n.d.) og Nordic Menopause Clinic (n.d.), tilbyder i stigende grad rådgivning og behandling af overgangsaldersymptomer og profiterer dermed på problemstillinger, som kvinder tidligere normalt ville henvende sig til lægen

med. Overgangsalderens repræsentationer er derfor vigtige, da de både kan være med til at præge, hvordan vi samfundsmæssigt håndterer overgangsalder og spejle nogle kvinders erfaringer, men også stå i stærk kontrast til, hvordan andre oplever overgangsalderen.

Referencer

- Aagaard, Marina (2023). *Overgangsalder optur. Versus hedeture, forfald og stress før og under og efter overgangen*. Aagaard.
- Baber, Rod. (2023). 'Marketing the menopause'. *Climacteric*, 26(3): 171–172.
<https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2196885>
- Bech, Charlotte (2011). *Hormoner i balance*. Politikens Forlag.
- Bell, Susan E. (1987). 'Premenstrual syndrome and the medicalization of menopause: A sociological perspective'. In Ginsberg, Benson E. & Bonnie Frank Carter (eds.), *Premenstrual syndrome and menopause*. New York: Plenum Press.
- Berg, Linda, Anna Sofia Lundgren, & Maria Jönsson (2022). 'Balansreceptet: Konsten att hantera hormoner i självhjälpslitteraturens hormonberättelser' ['The Balance Recipe: The Art of Managing Menopause in Self-help Literature's Hormone Stories']. *Kvinder, Køn og Forskning*, 34(2): 11–26. <https://doi.org/10.7146/kkf.v34i1.129048>
- Bibliotek.dk (n.d.). *Bibliotek.dk*. <https://bibliotek.dk/>. Senest tilgået 10. september 2026.
- Bog & idé (n.d.). *Bog & idé*. <https://www.bog-ide.dk/>. Senest tilgået 10. september 2026
- Bueter, Anke (2017). 'Androcentrism, feminism, and pluralism in medicine'. *Topoi* 36(3): 521–530.
- Butler, Robert N. (1969). 'Age-ism: Another form of bigotry'. *The Gerontologist*, 9(4). 243–246.
https://doi.org/10.1093/geront/9.4_Part_1.243
- Butler, Robert N. (1980). 'Ageism: A foreword'. *Journal of Social Issues*, 36(2): 8–11.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1980.tb02018.x>
- Calasanti, Toni M., & Kathleen F. Slevin (eds.). (2006). *Age Matters: Realigning Feminist Thinking*. New York: Routledge.
- Coupland, Justine, & Angie Williams (2002). Conflicting discourses, shifting ideologies: Pharmaceutical, alternative and feminist emancipatory texts on the menopause. *Discourse & Society* 13(4): 419–445. <https://doi.org/10.1177/0957926502013004451>
- Dan, Alice J. (ed.). (1994). *Reframing Women's Health*. Thousand Oaks: Sage.
- De Graeve, Katrien, & Sara De Vuyst, Sara (2022). 'Menopausal rage, erotic power and gaga feminist possibilities'. *European Journal of Women's Studies*, 29(3): 438–453.
<https://doi.org/10.1177/13505068221094222>
- Endara-Mina, Jesús, Lisseth Coloma-Ramirez, Christopher-Josue Escudero, Katherine Andrade-Travez, Crisopher-Jordan Osorio, Erika Campaña, Kelly Chicaiza, Magaly Inga, & Paulina Rios-Quituzaca (2025). 'Experience of menopause across ethnic groups: Mapping the evidence through a scoping review'. *Frontiers in Reproductive Health*, 7, 1732836.
<https://doi.org/10.3389/frph.2025.1732836>
- Folketinget (2024). *Åben høring om sundhedsvæsenet og kvinders overgangsalder*.
<https://www.ft.dk/samling/20231/almdel/suu/bilag/256/2853418.pdf> (13.12.2024).
- Gottlieb, Sanne (2019). *Klimakteriesild*. Grønningen 1.
- Gullette, Margaret Morgantoth (1997). *Declining to Decline: Cultural Combat and the Politics of Midlife*. Charlottesville: University Press of Virginia.
- Halliday, Michael A. K. (1994). *An Introduction to Functional Grammar* (2nd ed.). London: Arnold.
- Hankinson Nelson, Lynn (2017). *Medicine. In Biology and Feminism: A Philosophical*

Introduction. Cambridge: Cambridge University Press.

- Harlow, Siobán D., Sherri-Ann M. Burnett-Bowie, Gail A. Greendale, Nancy E. Avis, Alexis N. Reeves, Thomas R. Richards, & Tené T. Lewis (2022). 'Disparities in reproductive aging and midlife health between Black and White women: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN)'. *Women's Midlife Health* 8(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s40695-022-00073-y>
- Harper, Donna, & Eloise Farrow-Smith (2023). 'Menopause policies are being adopted in workplaces. Is Australia ready for "the change"?'. <https://www.abc.net.au/news/2023-10-18/menopause-womens-health-policy-inworkplaces/102976708> (12.02.2025).
- Hassing, Anne Louise (2024). *Balance midt i livet: På opdagelsesrejse i overgangsalderen*. Politikens Forlag.
- Hestbæk Andersen, Thomas (2018). 'Strategisk tekstforfatning'. In Fanth, Jakob & My Gaarde Andersen (eds.), *Professionel Kommunikation*. Samfundslitteratur. 259-277.
- Hestbæk Andersen, Thomas, & Alexandra Emilie Møller Holsting (2015). *Teksten i grammatikken*. Syddansk Universitetsforlag.
- Hjernø, Anne (2023). *Stærk overgang*. Politikens Forlag.
- Hvas, Lotte (2017). *Overgangsalderen – bedre end sit rygte*. Klim.
- Hvas, Lotte, & Gannik & Dorte Effersøe (2008). 'Discourses on menopause—Part I: Menopause described in texts addressed to Danish women 1996–2004'. *Health*, 12(2), 157–175. <https://doi.org/10.1177/1363459307086842>
- Høj, Gitte, & Lone Gjortsvang (2019). *Elsk din (overgangs)alder: Din guide til et stærkere, sundere og sjovere liv*. Klim.
- Illouz, Eva (2008). *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-help*. Berkeley: University of California Press.
- Jermyn, Deborah (2023). "Everything you need to embrace the change": The "menopausal turn" in contemporary UK culture'. *Journal of Aging Studies*, 64, 101114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101114>
- Kaufert, Patricia A. (1996). 'The social and cultural context of menopause'. *Maturitas*, 23(2): 169–180.
- Kenalemang, Lame Maatle (2022). 'Visual ageism and the subtle sexualisation of older celebrities in L'Oréal's advert campaigns: A multimodal critical discourse analysis'. *Ageing & Society*, 42(9): 2122–2139. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20002019>
- Kenalemang-Palm, Lame Maatle (2023). 'The beautification of men within skincare advertisements: A multimodal critical discourse analysis'. *Journal of Aging Studies*, 66, 101153. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101153>
- Kress, Gunther & Theo van Leeuwen (1996). *Reading Images: The Grammar of Visual Design*. 1st ed. London: Routledge.
- Kress, Gunther & Theo van Leeuwen (2021). *Reading Images: The Grammar of Visual Design*. 3rd ed. London: Routledge.
- Langer, Jerk W. (2006). *Overgangsalder*. Politikens Forlag.
- Ledin, Per, & David Machin (2018). *Doing Visual Analysis: From Theory to Practice*. London: Sage.
- Ledin, Per, & David Machin (2020). *Introduction to Multimodal Analysis*. London: Bloomsbury Publishing.
- Levy, Sheri R., & Jamie L. MacDonald, (2016). 'Progress on understanding ageism'. *Journal of Social Issues*, 72(1), 5–25. <https://doi.org/10.1111/josi.12153>
- Lindberg, Helle (2022). 'Overgangsalderen er mere end biologi'. *Sygeplejersken*, 1: 14–16.
- Loos, Eugène, & Loredana Ivan (2018). 'Visual Ageism in the Media'. In Ayalon, Liat & Clemens Tesch-Römer (eds.), *Contemporary Perspectives on Ageism*. Cham: Springer International

Publishing.

- Loppie, Charlotte, & Barbara Keddy (2002). 'A feminist analysis of the menopause discourse'. *Contemporary Nurse*, 12(1): 92–99.
- Lyons, Antonia C., & Christine Griffin (2003). 'Managing menopause: A qualitative analysis of self-help literature for women at midlife'. *Social Science & Medicine*, 56(8): 1629–1642. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00165-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00165-X)
- Løfgren, Susanne (2015). *Kvinder i overgang – om overgangsalderens udfordringer og muligheder*. Forlaget casu.dk.
- Machin, David, & Andrew Mayr (2023). *How to Do Critical Discourse Analysis: A Multimodal Introduction*. Sage.
- MacKendrick, Norah, & Hannah Troxel (2022). 'Like a finely-oiled machine: Self-help and the elusive goal of hormone balance'. *Social Science & Medicine* 309, 115242. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115242>
- McGee, Micki (2005). *Self-help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.
- McMahon, Victoria L. (2023). *Shakespeare, Tragedy and Menopause: The Anxious Womb*. Cham: Palgrave Macmillan.
- MenoMedic (n.d.). *Overgangsalder: specialiseret lægeklinik*. <https://www.menomedic.dk/> Senest tilgået 10. september 2026.
- Merone, Lea, Komla Tsey, Darren Russell, Andrew Daltry, & Cate Nagle (2022). 'Evidence-based medicine: Feminist criticisms and implications for women's health'. *Women's Health Reports* 3(1). <https://doi.org/10.1089/whr.2022.0032>
- Minichiello, Victor, Browne, Jan, & Kendig, Hal (2000). 'Perceptions and consequences of ageism: Views of older people'. *Ageing & Society* 20(3): 253–278. <https://doi.org/10.1017/S0144686X99007710>
- Nordic Menopause Clinic (n.d.). *Nordic Menopause Clinic*. <https://nordicmenopauseclinic.dk/> Senest tilgået 10. september 2026.
- Nørgaard, Nina, & Theo van Leeuwen (2026). 'Visuals in public health information – insights from multimodal social semiotics'. In Koteyko, Kevin Harvey, Daniel Hunt, & Gavin Brookes (eds.), *The Routledge Handbook of Language and Health Communication*. London & New York: Routledge.
- Nørgaard, Nina, Theo van Leeuwen & Carole Jepsen (2023). 'Visual design for sexual and reproductive health promotion: A global perspective'. *Visual Communication*, 22(3), 421–428. <https://doi.org/10.1177/14703572231170481>
- Nørgaard, Nina (2019). *Multimodal Stylistics of the Novel: More than Words*. New York: Routledge.
- Bibliotek.dk (2024). <https://bibliotek.dk/hjaelp/om-bibliotek-dk/> (13.03.2024).
- Orgad, Shani, & Catherine Rottenberg (2024). 'Mediating menopause: Feminism, neoliberalism, and biomedicalisation'. *Feminist Theory*, 25(3): 338–358. <https://doi.org/10.1177/14647001231182030>
- Perz, Janette, & Jane M. Ussher (2008). "'The horror of this living decay': Women's negotiation and resistance of medical discourses around menopause and midlife". *Women's Studies International Forum*, 31(4): 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2008.05.003>
- Riley, Sarah, Adrienne Evans, Emma Anderson & Martine Robson (2019). 'The gendered nature of self-help'. *Feminism & Psychology*, 29(1): 3–18. <https://doi.org/10.1177/0959353519826162>
- Rimke, Heidi (2020). *The Routledge International Handbook of Global Therapeutic Cultures: Self-help, Therapeutic Industries, and Neoliberalism*. New York: Routledge.
- Saxo (n.d.). *Bøger hos Saxo – Danmarks største udvalg af danske og engelske bøger*. <https://www.saxo.com/dk>. Senest tilgået 10. september 2026.

- Schuldt, Laura Kongsmark (2024). 'I Storbritannien giver virksomheder kvinder fri – men Danmark halter langt bagefter, mener læge'. TV2, 28.02.2024. <https://nyheder.tv2.dk/samfund/2024-02-28-i-storbritannien-giver-virksomheder-kvinder-fri-men-danmark-halter-langt-bagefter-mener-laege> (12.02.2025).
- Skarum, Sarah (2023). 'Forskere går nye veje for at belyse tabubelagt overgangsalder'. *Politiken*, 20.02.2023, 6.
- Skive, Leif (2006). *Fra overgang til overskud – om motion, kost og hormoner*. Komitéen for Sundhedsoplysning.
- Smith-Rosenberg, Carroll, & Charles Rosenberg (1973). 'The female animal: Medical and biological views of woman and her role in nineteenth-century America'. *The Journal of American History*, 60(2). <https://doi.org/10.2307/2936779>
- Sontag, Susan (1972). 'The double standard of aging'. *Saturday Review of Literature*, 39: 29–38.
- Standing, Theresa S., & Greer Glazer (1992). 'Attitudes of low-income clinic patients toward menopause'. *Health Care for Women International*, 13(3): 271–280.
- Thorsen, Lotte (2024). 'Pludselig gik Birgitte Nyborg i overgangsalder. Det havde forskeren aldrig set før'. *Politiken*, 26.10.2024.
- Toft Simonsen, Renée (2018). *Jeg er f*cking hot!*. Politikens Forlag.
- Trolle, Ditte (2024). *Overgangsalderen*. <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen/> (27.05.2024).
- van Leeuwen, Theo (2005). *Introducing Social Semiotics*. London: Routledge.
- van Leeuwen, Theo (2008). *Discourse and Practice: New Tools for Critical Discourse Analysis*. New York: Oxford University Press.
- VELUX FONDEN (2024). *Med fem nye bevillinger til 22 mio. kr. sætter VELUX FONDEN fokus på handlekraft og livskvalitet i det sene voksenliv*. <https://veluxfonden.dk/da/nyhed/med-fem-nye-bevillinger-til-22-mio-kr-saetter-velux-fonden-fokus-paa-handlekraft-og> (11.02.2025).
- World Health Organization [WHO] (2019, 27 August). *Sexual health*. WHO. https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- World Health Organization [WHO] (2021, 31 August). *Ageism*. WHO. https://www.who.int/health-topics/ageism#tab=tab_1
- World Health Organization [WHO] (2024, 16 October). *Menopause*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Østerlund, Ida (2024). 'Otte ud af ti får symptomer: I Danmark er det et tabu, i England støttes kvinder i overgangsalderen.' *Fagbladet FOA*, 07.08.2024. <https://fagbladetfoa.dk/arbejdsmiljoe/otte-ud-af-ti-faar-symptomer-i-danmark-er-det-et-tabu-i-england-stoettes-kvinder-i-overgangsalderen/> (02.06.2025).