

---

## Jeg vil jo bare være pen

---

GUNN-VIVIAN EIDE

gunn-vivian.eide@helse-bergen.no

Gunn-Vivian Eide (f. 1964) er eksem-pasient og spesialist i psykiatri og i rus- og avhengighetsmedisin.

---

### Om å leve med atopisk eksem.

Som barn fikk jeg ofte høre at jeg hadde et vakkert ansikt, og når sant skal sies, likte jeg å speile meg – slik barn ofte gjør. 3–4 år gammel fikk jeg påvist barneeksem, men det gikk fort over. Ca. fem år gammel fikk jeg høysnue og pollenallergi. Det var litt kjedelig at jeg ikke kunne bli bonde når jeg ble stor, men stort sett gikk det greit for en byjente å holde seg unna høyet.

Bjørkesesongen ble levelig ved hjelp av antihistaminer. Noen år senere utviklet jeg nøtteallergi. Det var trist å unnvære hasselnøttene til jul, men jeg tålte fortsatt mandler og marsipan, så det gikk bra. I tiårsalderen oppdaget jeg at jeg var allergisk mot epler, pærer, plommer, fersken og moreller. Det var et hardt slag, men så fant jeg ut at jeg tålte disse fruktene bare de ble kokt eller stekt. Varm eplepai ble min favorittdessert. 12 år gammel fikk jeg påvist atopisk eksem i ansiktet. Det begynte med hissig rødhet og opphovning etter at jeg hadde malt en seng. Og det gikk ikke over. Da raste min verden sammen.

På vei inn i puberteten var ingenting viktigere enn å være pen. Jeg hadde hatt flere kjæresten, og var på romantisk jakt etter min fremtidige ektemann. Men hvordan skulle jeg kunne kapre en ny kjæreste når ansiktet mitt var tomatfarget og huden var sår og flasset? Løsningen ble hydrokortisonkrem. Den snille legen min skrev ut vidundermedisinen som gjorde meg pen igjen i løpet av en uke. Dessverre glemte han å advare meg mot mulige bivirkninger og fortelle at jeg burde ta pauser fra smøringen. Jeg brukte hydrokortison som fuktighetskrem. Ved å bruke den på alle eksemflekker 3–4 ganger daglig, kunne jeg holde huden nesten helt fin. Forelskelser og ungdomstid kunne fortsette sin normale og skjeve gang.

Alt gikk bra i ti år. Så begynte bivirkningene å melde seg, trolig på grunn av mitt ukritiske overforbruk. Jeg fikk vite at jeg måtte ta pauser i behandlingen. Det gikk bedre i en periode, men så fikk jeg plutselig et omfattende herpesutbrudd med vonde, kløende blemmer på hele overkroppen – selvfølgelig aller verst i ansiktet. Hudlegen min mente det kunne ha sammenheng med kortisonbehandlingen og ba meg slutte helt i en periode.

Han ga meg aciklovirtabletter (Zovirax). Herpesutbruddet gikk over, men eksemet kom selvsagt tilbake for fullt. Etter flere forsøk med forsiktig behandling med ulike steroider og påfølgende akutte og heftige herpesutbrudd, måtte jeg dessverre legge kortisonsalvene på hyllen – mer eller mindre for godt. Dermed var det slutt på tryggheten pen hud kan gi!

Atopisk eksem flasser. Huden føles stram og rynkete. Og man føler mye skam. Eksemet gir også rødhet i huden, og all dusjingen, lysbehandlingen etc. forsterker dette. Jeg kunne føle meg bra etter et bad, huden føltes glatt og myk. Helt til jeg gikk forbi et speil: Røde hender og et rødt ansikt lyste mot meg, og jeg følte meg som verdens styggeste «tomattryne».

Sår og hudsprekker kommer i tillegg. Det er ikke pent, særlig ikke i ansiktet. I tillegg er det vondt. Da jeg var på mitt verste, måtte jeg unngå å smile pga. sårene rundt munnen. Man blir jo ikke penere av å se sur ut.

Så er det allergiene. Jeg kan våkne full av røde prikker uten å ane hvorfor. Kanskje er det den nye blusen? Eller noe jeg har spist? Jeg føler meg stygg og ekkel, og jeg blir jo ikke akkurat i bedre humør av at det som regel klør infernalsk også.

Av alt som kan gjøre meg stygg, er hudinfeksjoner det som gjør meg styggest. Herpes simplex er det mest plagsomme. Mens andre får en gul blemme på leppen i påskeferien, får jeg blemmer i halve ansiktet. Det klør og jeg føler meg som en zombie fra en dårlig skrekkfilm. Det er heller ikke særlig gøy å fortelle andre at man har et herpesutbrudd. Det høres i alle fall mer ut som en kjønnssykdom enn en hudsykdom! Jeg takker gud (og legemiddelindustrien) for aciklovir, og jeg reiser aldri noe sted uten en pakke av det i kofferten.

---

## Sykelig skjønnhetspress

Som psykiater er dagens utseendefokus noe av det som bekymrer meg mest. Jeg jobber stort sett med ungdommer som har psykiske sykdommer samt rus- og andre avhengighetsdiagnoser. Nesten alle sliter med dårlig selvbilde og skammer seg ofte over eget utseende, det være seg vektproblemer, for lite muskler, nesens plassering, ørenes størrelse, kviser og alle andre synlige eller usynlige hudproblemer. I jakten på det «perfekte» ender mange opp med skam- og nederlagsfølelse – som døyves med selvskading, overspising, rus eller annet.

Vi reflekterer rundt dette sammen og blir alltid enige om at kroppspresset er sykelig stort i dagens samfunn. Og at det er andre egenskaper enn utseendet som avgjør både menneskeverd og framtidsutsikter. Min erfaring med å møte verden med et «spedalsk» ansikt kan være til nytte i disse refleksjonene, men mitt ønske om å være pen er et tveegget sverd. Det er bra for meg at jeg forstår hvordan det er å lengte etter et bedre utseende, og det er bra at jeg vet hvordan det er å skamme seg. Men jeg irriterer meg over at jeg ikke helt klarer å etterleve min egen holdning om at utseende egentlig ikke betyr noe. Samtidig er

det vel slik for mange av pasientene mine også; tenkehjernen sier det er innsiden det kommer an på, men følelseshjernen overstyrer: Hvis jeg ikke føler meg bra, er jeg ikke bra!

Det er ikke så viktig å være pen, men det er viktig å forstå at det føles viktig. Når vi snakker om det, og forstår, kan vi kanskje legge bort skammen og dele innsikten om at ingen av oss er perfekte. Sammen kan vi gjøre skavankene våre lettere å bære.

---

*Tusen takk til min hudlege Tore Morken for god behandling gjennom mange år og for nuttiae innspill til denne teksten.*

---

Publisert: 15. august 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0124

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.