

# ”Jeg bliver ikke ked af mit udseende eller elsker mig selv mindre, når det går væk igen”

Det var nysgerrighed, der fik Trine Nygaard Wibrand til at springe ud i botox og fillers for 5-6 år siden. Hun havde luret på det i lang tid, ikke fordi hun var specielt ked af sit udseende, men fordi hun er så nysgerrig af natur.

– Jeg fik lavet rynken mellem øjenbrynene med fillers, og jeg fik fillers i folden fra næsen ned til munden og folden fra mundvigene ned mod hagen. Og botox over øjenbrynene, så de ikke kunne rynke sig sammen, fortæller Trine, der var mest irriteret over bekymringsrynken, den lodrette streg mellem øjnene, og havde været det længe.

– Som ret ung journalist interviewede jeg Joan Ørting, og vi kom til at tale om bekymringsrynken, som jeg allerede havde dengang, og hun mente, at det var fordi, jeg så var nysgerrig – jeg kom til at klemme øjnene sammen, når jeg så på andre. Det er da ret fint, ikke? Men jeg har nu aldrig været ked af mit udseende, mere tænkt, at det kan man jo gøre noget ved, siger Trine.

## Ikke bange for at blive gammel

For Trine var det en wow-oplevelse at se rynkerne blive glattet ud med botox og fillers, men hun blev heller ikke ked af det, da virkningen forsvandt lidt efter lidt, for hun ville ikke orke at få det gjort hele tiden, indrømmer hun.

– Jeg gider heller ikke farve hår





---

*Vidste du ...*

... at det primært er kvinder, der får lavet botox og fillers? Hele 85-90 procent af dem, der bliver behandlet, er kvinder, og klinikkerne ser også flere og flere kvinder helt ned i starten af 20'erne, som vil have forebyggende behandlinger mod rynker.

*Kilde: Plastikkirurg  
Eeva Kalaja Petersen*

---

# ”Jeg vil ikke skamme mig over at ville være den bedste udgave af mig selv”

Flere og flere får lavet kosmetiske indgreb som botox og fillers, men de færreste taler højt om det. Det er måske endda ligefrem tabu. Men der er ikke noget at skamme sig over, mener Trine og Anja. Mød dem her.

Da Anja Normann var i midten af 40'erne, besluttede hun sig for at gøre noget ved de lodrette streger mellem øjnene – ”bekymringsrynken” – og de fine linjer – ”kragetæerne” – ved siden af øjnene. Siden har hun ikke set sig tilbage.

– Jeg får nu botox i den nedre del af min pande, mellem øjnene og ved siden af øjnene, men jeg får ikke særligt meget. Less is more – jeg vil ikke have, det skal kunne ses, jeg vil bare gerne se mere frisk og vågen ud, fortæller Anja og uddyber:

– Jeg har ikke noget imod lidt linjer og streger, der afslører min alder, men jeg har ikke lyst til at have de helt dybe furer. Jeg har også smilehuller, som jeg vil bevare, men jeg er begyndt at falde lidt ind ved siden af munden, så der får jeg filler for at fylde huden ud, fortæller hun.

Anja gik ikke rundt og var de-

cideret ked af sit udseende, men hun fandt ud af, at nogle venner havde fået det gjort, da hun var ude efter opskriften på deres vidundercreme. Så hvorfor ikke prøve det?, spørger hun.

Hun har heller aldrig været bange for at blive ældre.

– Så havde jeg nok farvet mit grå hår! Jeg vil bare gerne se mere frisk og vågen ud, og der er da ingen grund til at skamme sig. Jeg vil i hvert fald ikke skamme mig over gerne at ville være den bedste udgave af mig selv, siger Anja og understreger, at det jo heller ikke er permanent, hvis man skulle fortryde.

– Botox holder kun et halvt års tid, fillers lidt længere, så skal man have det lavet igen. Jeg får det lavet cirka to gange året, og jeg når aldrig at tænke ”hold da op, jeg ligner en på 70 år”, så det holder rigtigt godt og er ikke så omfattende at holde ved lige, siger hun.

## Ærgerligt tabu

Anja har planer om at blive ved med at vedligeholde sine resultater, men kunne ikke drømme om at få lavet næse eller læber.

Hun har dog ingen problemer med, at andre får det gjort, og den rummelighed ville hun ønske, at flere havde.

– Vi er så forskellige, og det, der gør mig glad, behøver ikke at gøre dig glad, men vi fortjener begge to være glade, mener Anja, der er ærgerlig over, at der er så meget tabu omkring botox og fillers, for det kunne sagtens gå hen og blive lige så almindeligt som at gå til frisøren.

– Vi er desværre så hurtige til at dømme hinanden, og det ville jeg ønske, at vi ikke gjorde. Der er da også et par stykker i

min omgangskreds, som ikke forstår mig, og klassikeren er den her med ”pas nu på, mere vil have mere”, fortæller Anja og slutter:

– Men mere er ikke blevet til mere for mig. Jeg får kun lavet de samme ting, og det er ren vedligeholdelse. Pointen for mig er, at det skal være naturligt

og ikke kunne ses. Jeg snyder mig jo bare til en glattere hud, som andre gør med en rynkecreme – det her er bare mere effektivt.

**Jeg vil ikke have, det skal kunne ses, jeg vil bare gerne se mere frisk og vågen ud**

**Anja Normann, 51 år,** hjemmegående. Gift og mor til to drenge på 16 og 24 år.

hele tiden, og jeg har kærligheden til at blive ældre og se ud som min alder. Men selvfølgelig også til at se frisk ud. Det er da ret godt, det jeg har at arbejde med som 53-årig, der er vokset op med solarium og uden solcreme, mener Trine, der er vild med kvinder, som orker at vedligeholde, men uanset hvor forfængelig hun er, så er hun ikke én af dem, som kommer til at få det gjort på regelmæssig basis.

– Botox og fillers ser jeg som en effektiv rynkecreme. Jeg er vild med at have muligheden, men jeg bliver ikke ked af mit udseende eller elsker mig selv mindre, når det går væk igen, og jeg er for doven til at få det gjort

flere gange om året. Lige nu i hvert fald, siger hun.

### Overvejer fillers igen

Da Trine fik lavet botox og fillers, fortalte hun ikke nogen om det, ikke engang sin mand. Det var vigtigt for hende, at det skulle være så naturligt som muligt – og så gjorde hun det heller ikke for andres skyld.

– Det handlede kun om, hvad jeg selv ser i spejlet, og jeg er måske på en mærkelig måde blevet mere glad for mit naturlige look? Jeg er i hvert fald ikke ude på at udviske min alder, for der er noget power i at se ud, som den alder man har, mener Trine, men kun til en vis grænse – for over det sidste halve år har hun fun-

det nye rynker, som hun ikke vil afvise, hun skal have gjort noget ved på et eller andet tidspunkt.

– Mine smilehuller er begyndt at blive trætte, og der er kommet lodrette rynker over munden, som irriterer mig lidt. De har faktisk ændret mit ansigt. Men er det *meget* vigtigt for mig at få lavet? Nej. Jeg kan bare godt lide at have muligheden for at gøre noget ved dem, hvis det bliver for meget, siger Trine og tilføjer:

– Det er da ret smart, at man kan forsinke rynkerne lidt!

**Trine Nygaard Wibrand, 53 år,** managementkonsulent, kommunikationsrådgiver og underviser. Gift og mor til tre døtre på 16, 22 og 23 år.

*Eksperten:*

## Pris og kvalitet hænger sammen

**F**or 10-15 år siden fandtes der ikke ret mange behandlinger med botox og fillers. Det var begrænset til at glatte rynker mellem øjenbrynene og næse og mund samt give lidt fylde i kanten af læben, fortæller plastikkirurg Eeva Kalaja Petersen. Siden har der været et boom i behandlinger, fordi der er kommet flere indikationer for at bruge dem, flere klinikker, og kvaliteten af botox og fillers er blevet meget bedre.

Mange blander botox og fillers sammen, men det er ikke det samme, understreger Eeva Kalaja Petersen.

– Botox er en nervegift, men til kosmetisk brug er det meget små mængder, vi anvender. Den lammer musklerne midlertidigt og glatter dem ud, og den bruges mest til de lodrette rynker mellem øjenbrynene og kragetæerne ved siden af øjnene, forklarer hun. Effekten af botox holder 3-4 måneder, mens effekten af fillers – vævsfyldere – holder længere, omkring 6-12 måneder. Fillers er typisk hyaluronsyre, et naturligt forekommende stof i kroppen, som "fylder ud" og ofte bruges i læber eller ved kindben. Der kan være bivirkninger ved begge dele, siger Eeva Kalaja Petersen.

– Botox kan fx fordele sig forkert, så ansigtet bliver asymmetrisk, men der kan ofte rettes op på det, ellers forsvinder det af sig selv efter nogle uger. Med fillers kan der opstå infektion og buler,

forklarer plastikkirurgen, som mener, det er nemmere at få flotte resultater med botox.

– Fillers er vanskeligere at arbejde med og kræver mere øvelse for at få et godt resultat. Til gengæld har vi et stof, som vi kan sprøjte ind, der kan opløse fillerens, hvis resultatet skulle blive dårligt, siger Eeva Kalaja Petersen.

Plastikkirurgens vigtigste budskab er, at du skal se dig godt for. Klinikker og behandlere skal være autoriserede af Sundhedsstyrelsen til kosmetiske behandlinger, og du skal til en konsultation inden en behandling. Botox er et lægemiddel, så konsultationen må kun foretages af plastikkirurger, hudlæger og neurologer. Fillers er et "medical device", så konsultationen må foretages af alle læger og sygeplejersker, der er autoriserede til det.

– Undersøg derfor altid klinikken grundigt og gå efter en klinik, der har et ordentligt omdømme og god erfaring med behandlingerne, selvom det kan koste lidt mere, siger Eeva Kalaja Petersen og tilføjer:

– Pris og kvalitet hænger sammen, og det er ikke en god idé at gå efter det billigste, når det gælder botox og fillers. ♦