



Ida Damsgaard Krustrups tale om bivirkningerne ved p-piller til Nordisk Talefest

Taler

Ida Damsgaard Krustrup
Gymnasieelev

Dato

7. maj 2026

Sted

Nordatlantens Brygge, København

1 7 om ugen. 21 om måneden. 126 på et halvt år. 252 på et år. 504 på to år. 756 på tre år. 1008 på fire år. 1260 på fem år.
Lige siden jeg var 12 –, jeg er nu 17. 5 år og 1260 piller.

5 P-piller. Præventionspiller. “Pikpiller”. Piller, så vi kan pille ved hinanden.
60 menstruationer styret af en kemisk cyklus.

De piller, som skulle sørge for, at jeg ikke havde det så dårligt under min menstruation, endte med det modsatte.

10 Det var ikke mig længere, det var mine hormoner. Mit liv føltes som et blodbad, bogstaveligt talt.

Ikke nok med, at jeg bløder som et vandfald (som andre unge kvinder, ældre kvinder – mange kvinder nok kan nikke genkendende til).

15 Jeg følte også, at min verden var et blodbad. At jeg skulle kæmpe min egen kamp mod det monster, som i sidste ende var mig selv.

Jeg kunne give en dårlig nats søvn eller de mange afleveringer skylden for “hvorfør opfører jeg mig underligt, og hvorfor føler jeg mig utilpas?”, men i

20 sidste ende var det mig. Mig og mine hormoner.

Jeg prøver ikke at ned tale p-piller, som om det er noget af det værste i verden, men blot at vise, hvordan det kan være for nogle af os kvinder.

25 Jeg prøver ikke at skræmme jer – dette er bare realiteten for nogle af os kvinder. Jeg prøver ikke at afholde dig, der lytter, og som overvejer at starte på p-piller, eller dig, der nu får lyst til at stoppe.

Jeg prøver blot at italesætte, at det fungerer for nogle og ikke for alle. Det

30 virkede også for mig – de første 1008 piller.

Vi har alle forskellige kroppe.

Forskellige hormoner.

Forskellige cyklusser.

35 Det er vigtigt at understrege.

Men for mig er det skræmmende, at jeg nåede til det stadie, hvor jeg sad på den kolde stol hos lægen, med tårer i øjnene, da jeg skulle fortælle min søde, kvindelige læge, at:

40 “Jeg kan ikke forstå mig selv og den verden, jeg lever i. Jeg følte alting og ingenting på samme tid!”

Depression. En depression var den diagnose, jeg kunne få –men i virkeligheden var det de 1260 piller, der var årsagen.

45

Det er vildt i mine øjne, hvordan den depression, jeg var ved at få, kun skyldtes pillerne.

P-pillerne. Præventionspillerne. “Pikpillerne”.

Pillerne, der førte mig til en mulig depression.

50

Jeg var nået til det punkt, jeg aldrig selv havde forestillet mig.

Det er skræmmende.

En undersøgelse fra Rigshospitalet fra 2016 viser, at kvinder, der begynder på p-piller, har 40 procent højere risiko for også at være på antidepressiv medicin i forhold til kvinder, der ikke bruger hormonprævention.

55

Det er voldsomt, at det skal være sådan.

60 For jeg startede selv for fem år siden på grund af mine voldsomme smerter.

Det var som lykkens dag, da jeg fandt ud af, at p-pillerne virkede.

Andre starter, fordi de ikke ønsker at få børn

65 P-piller er skidegode, hvis man ønsker nul børn under sex.

Det er da vidunderligt, at man ved hjælp af en lille bitte pille kan have sex uden en verden af bekymringer.

70 Selvom listen over bivirkninger er på størrelse med det tæppe, vi ligger og knepper på.

40 % af kvindebefolkningen

75 Alt sammen på grund af de piller.

P-piller. Præventionspiller. "Pikpiller".

Pillerne, der gør, at 40 % af de kvinder der tager p-piller, også er på antidepressiv medicin for at få det bedre –

80

Dette er ikke blot en reminder, men et råb. Et råb om hjælp. For jeg ved ikke, hvad vi som samfund kan gøre, men en ting står klart: Kvinder på p-piller bør ikke bære byrden af depression som følge af hormonelle forandringer alene!

85 Min oplevelse er blot en ud af mange.

Men hvis der er noget, jeg har lært, så er det, at man skal lytte til sin krop, for den hvisker længe, før den begynder at råbe.

Så til dig. Der sidder og mærker, at noget føles forkert, bare vid: at du ikke er
90 alene og jeg ser dig. Til dig, der føler dig fanget i en krop, der ikke følelse som din egen bare vid: at du ikke er alene og jeg ser dig. Dig og Din historie.

Det er okay at række ud efter hjælp.

Det er okay at stille spørgsmål.

95 Og det er okay at sige stop.

For vi skal ikke bare overleve i vores krop vi skal trives.

Kilde

100 Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

Kildetype

Digitalt manuskript

Tags

105 Debattale, Talefest

URI

110

115

120

125

130

135

140

145