

Caroline Tensen: Het verboden woord - Alles wat je wil weten over de overgang en waarom het sowieso goed komt

Unieboek | Het Spectrum, Amsterdam 2023 ISBN: 9789000387403

Overgang, taboe, informatief; Perspectief Patiënt, perspectief Naasten

Over het boek:

Bij opvliegers weten we al snel hoe laat het is. Maar vaak hebben vrouwen al een hele tijd het gevoel dat iets in hun lijf anders is. Ze voelen dat ze 'raar' in hun vel zitten. En soms komt er geen enkele opvlieger aan te pas. Zonder die typische klachten denkt bijna niemand aan de overgang, pas veel later valt het kwartje. Dat is jammer, want als je eerder weet dat je in de overgang zit, weet je waar je aan toe bent en kun je er meer mee.

Caroline Tensen heeft met dit boek een missie: de overgang uit de taboesfeer halen. Weg met de schaamte, die typisch Nederlandse 'stel je niet aan'-mentaliteit en het lacherig doen over de overgang. Door vrouwen goed te informeren, net als hun omgeving (en eigenlijk de hele wereld), gelooft ze dat vrouwen in de overgang zich minder eenzaam voelen, betere hulp krijgen en de geruststelling dat het écht goedkomt. Want dat had Caroline zelf graag gehoord toen ze heftige overgangsklachten had.

In het boek gaat ze in gesprek met experts die je vertellen hoe je klachten kunt herkennen, verminderen en vooral: hoe je je beter kunt voelen. Daarnaast bevat het boek veel ervaringsverhalen en komen de mensen die dicht bij Caroline staan, zoals haar gezin en goede vriend en visagist Leco, aan het woord.

Over de auteur:

Caroline Tensen is televisiepresentatrice, bekend van onder andere 1 tegen 100. Daarnaast is ze ambassadeur voor de Postcode Loterij en Orange Babies en heeft ze een eigen kledinglijn (Caroline Tensen Collection by Mart Visser). Samen met Nada van Nie maakte ze in 2021 de taboedoorbrekende documentaire Het verboden woord. Caroline woont met haar man Ernst-Jan in Amsterdam.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.