

BOEKENLIJST

★ TIP van MRS.M.

ALLES OVER WERKEN TIJDENS DE OVERGANG

<http://www.petronilia.nl/Boeken.html#/Boeken/Alles-over-werken-tijdens-de-overgang.html>

Saron Petronilia

boektrailer <https://youtu.be/Vcb-5gqSX68>

★

Mrs.M.: een compleet informatief boek over de overgang, met vooral oog voor de werkende vrouw. Saron heeft zich op dit gebied gespecialiseerd en heeft veel vrouwen gesproken en geportretteerd in het boek. Dat maakt het herkenbaar en prettig leesbaar. Handige tips voor hoe je dit onderwerp op het werk aankaart of (on-)zichtbaar maakt en hoe je je kunt 'wapenen' tegen hormonale ongemakken. Saron kaart echt het probleem aan dat er momenteel sprake is van 'kapitaalvernietiging': vrouwen die niet goed worden begrepen of begeleid op de werkvloer als ze hormonale klachten ervaren en daardoor in de ziektewet terecht komen of stoppen met werken. Ze pleit voor meer openheid, kennis en investering in vrouwen in deze fase, dit geldt zowel voor werkgevers- als werknemers.

EVEN MET MIJN HOOFD IN DE VRIEZER

Mariette Woudenberg

<https://www.bol.com/nl/p/boekencentrum-lifestyle-even-met-mijn-hoofd-in-vriezer/9200000011499841/>

Geschreven door en voor overgangsters. Een goede recensie op bol.com, maar staat nog op het lijstje van Mrs.M.

DE OVERGANG, HET NO-NONSENSE HANDBOEK

Jos Teunis en José Rozenbroek

José Rozenbroek en Jos Teunis raadpleegden talloze artsen, specialisten en ervaringsdeskundigen en schreven het ultieme, no-nonsense handboek "De overgang" waar je als 40-plusvrouw mee uit de voeten kunt.

Mrs.M. vindt het een vrij zakelijk boek met wel veel focus op de medische kant van de overgang. Hormoontherapie wordt niet geschuwd, eerder nog: er wordt voor gepleit.

OOMEN STROOMT OVER

Francine Oomen

<http://www.francineoomen.nl/oomenstroomtover/>

★

Mrs.M. vindt dat dit eigenlijk niet gemist mag worden in je boekenkast. Hilarisch opgetekend persoonlijk relaas, verpakt in geweldige illustraties en beelden. Nooit vergeet je TANG meer, de slavendrijfster die we allemaal zo goed kennen! Francine heeft wat ons betreft het thema opengebrouwen en bijna alle overgangsters bij ons in de omgeving heeft het op het nachtkastje liggen. LEZEN!

Nb nog t/m de kerstvakantie is er een tentoonstelling van dit boek, samen met het boek van Maaïke Hartjes over haar burn-out. Klein maar fijn!

<https://www.hetdolhuys.nl/het-museum/tentoonstellingen/>

TE LIJF

Isa Hoes & Medina Schuurman

Vlot geschreven 'grachtengordel' boek over leuk ouder worden en ook over de overgang (dus vooral: leuk ouder worden tijdens de overgang)!

Isa & Medina, zelf in de overgang geraakt, gingen op onderzoek uit en spraken hun eigen euvels uit. Ook dit boek breekt een lans voor hormoontherapie en zal af en toe een andere 'toepassing' zoals botox ed niet snel uit de weg gaan. Het zijn immers actrices! Dat maakt het boek wellicht voor ons 'nuchtere Grunningsers' wat ver-van-ons-bed. Maar: het leest lekker weg en is mooi vormgegeven (de opvolger, l'M. Lijfboek, is zelfs nog een stukje glossy-er. Zo willen we allemaal wel de overgang door.. Nb er is ook een Te Lijf theaterstuk, genadeloos neergesabeld zo begrepen wij, maar Mrs.M. gaat toch op de 1e rij zitten in maart..to be continued!

ALLES DRAAIT OM JE HORMONEN

Rineke Dijinga

<https://rinekedijinga.nl/mijn-boek/alles-draait-om-je-hormonen/>

★

Wil je bezig met voeding, dan is dit een enorm compleet boek. Rineke, een provinciegenote met een eigen stuk grond en passie voor alles wat biologisch en vers is, heeft zich verdiept in de hormonen (in iedere fase van het leven) en geeft inzichtelijk en uitgebreid weer hoe voeding (en lifestyle) hier een positief effect op kan hebben. Dus zoek je het dicht bij de natuur, lees dit dikke en veelzijdige boek!

HORMOONBALANS VOOR VROUWEN

Ralph Moorman & Barbara Havenith

<https://www.dehormoonfactor.nl/boeken>

Ralph Moorman is ook weer een alles-weter over hormonen, vanuit de voedingshoek. Hij werkt veel samen met Barbara Havenith van de vrouwenpoli Boxmeer. Samen schrijven ze boeken, zoals deze. Een nuchtere basisuitleg over de werking van hormonen en wat je tijdens je leven aan (dis)balans kunt ervaren (en beïnvloeden).

MEER VOEDINGSPIONIERS:

- Vivian Reijs - herstel je hormonen in 10 stappen
- Marjolein Dubbers van de Energieke Vrouwen Academie (zij heeft net weer een nieuw boek uit en is ook actief op internet en sociale media.

<https://energiekevrouwenacademie.nl/author/marjolein/>

ONLINE

Platform VUURVROUW.NU

<https://vuurvrouw.nu/over-vuurvrouw/>

Stichting Vuurvrouw. Hét platform voor vrouwen in de overgang.

★

Mrs.M. is fan. Oprichtster Eveline Bakker kwam zelf in de overgang en haar klachten waren niet mals. Zij merkte dat zij weinig over de overgang wist. Daar moest verandering in komen. Op de website vind je veel blogs, informatieve artikelen en tips.

Van dit platform is op FACEBOOK het forum Overgang/Menopauze te vinden.

<https://www.facebook.com/groups/Overgang.Menopauze/>

Dit is een besloten groep waarin overgangsters tips en artikelen met elkaar delen. Alles komt aan de orde en regelmatig zitten er veel bruikbare tips bij. Voor veel vrouwen ook fijn om te weten dat ze er niet alleen voor staan.

Nb op FACEBOOK vind je nog meer groepen die zich richten op de overgang. Mrs.M., zelf een weifelend en twijfelend 'af-en-toe' lid van Facebook, vindt dit forum echter ruim voldoende (anders zie je door de bomen het bos niet meer...).

LIFESTYLE

(gewoon, mooie boeken ter inspiratie)

Haemin Sunim

Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt | rust vinden in een drukke wereld

Francesc Miralles

Ikigai | de Japanse geheimen voor een lang, gezond en gelukkig leven

Linnea Dunne

Lagom | de Zweedse kunst van een leven in balans

MORE, MORE, MORE

Nog niet uitgelezen? Er wordt veel geschreven over de overgang. Mrs.M. gaat in de vakantie ook maar weer eens een boek openslaan. Er valt nog voldoende te ontdekken, nietwaar?

<https://www.vrouwenindeovergang.nl/meer-weten/boeken/>

veel leesplezier! MRS.M.