

Trui (Suistudio),
broek (Ibana,
via Voorwinden).

AL BIJNA DERTIG JAAR IS CAROLINE TENSEN EEN GEVIERDE TV-PERSOONLIJKHEID. VRIENDELIJKE POSITIVITEIT KLEEFT AAN HAAR, MAAR ZE HEEFT OOK EEN HEEL ANDERE KANT. EEN DIE HAAR BIJVOORBEELD INSPIREERT DE KILIMANJARO TE BEKLIMMEN.

TEKST: MARIA GOOS / FOTOGRAFIE: STEF NAGEL

MARIA GOOS ONTMOET
Caroline Tensen



**‘IK HEB NIETS
MEER TE
WENSEN!’**

'BIJ MIJ IS HET GLAS ALTIJD HALFVOL'



Het restaurant waar we hebben afgesproken gaat om elf uur open. Ik ben er vóór elven en sta op deze grijze dag in de miezerregen te kijken naar de wijk die Amsterdam hier aan het uitbreiden is. Het is koud, ik heb mijn dikste winterjas aan en mijn muts op. En mijn wanten aan. En mijn shawl om. Om elf uur komt ze aangewandeld. Haar felgekleurde sportkleding contrasteert heftig met de omgeving. En met mij. Ik neem me onmiddellijk voor om weer te gaan sporten. We kennen elkaar niet, maar ze praat makkelijk en snel. Ze geeft op alles bijna direct antwoord. 'Nee, nu heb ik niet gesport. Maar dit zit het lekkerst als je urenlang stil moet zitten. En ik dacht dat jij het niet erg zou vinden, toch? Ik moet hierna direct naar Leco. (Leco van Zadelhoff is Caroline's vaste visagist, MG.) Morgen ga ik een prijs uitreiken aan jong talent tijdens het Musical Awards Gala, dus Leco moet vanmiddag mijn haar doen.' Ze ziet er goed uit; energiek en gebruind.

Praat je makkelijk over jezelf of zijn er onderwerpen die taboe zijn? 'Nee, hoor. Ik ben een open boek, maar op de een of andere manier hebben mensen altijd de neiging om terug te gaan naar de verdrietige tijd, toen mijn moeder aan het dementeren was en hoe erg het was om haar te verliezen. Ik heb heel veel van haar gehouden, maar ik ga wel door.'

In welke fase van je leven ben je nu? 'Ik ben 53, heb een superleuk leven, een heer-

lijke man, fijne kinderen - ik heb er ook heel leuke stiefkinderen bij gekregen - en ik ben nog lang niet klaar op televisie. Een fijne fase.'

Dat klinkt heel positief. Vind je het belangrijk om positief in het leven te staan en dat ook uit te stralen? 'Ja, want daar word ik zelf ook vrolijk van. En ik wil een goed voorbeeld geven aan mijn eigen kinderen. Bij mij is het glas altijd halfvol, nooit halfleeg.'

Maar het is toch niet altijd rozengeur en maneschijn in je leven? 'Net als bij iedereen zijn er in mijn leven ook weleens mindere periodes geweest. Mensen die mij echt goed kennen, zien het wel wanneer ik verdrietig ben. Mijn man en kinderen weten het meteen als het even niet goed gaat. En dat is heel fijn. Waarom zou je alles in je eentje moeten verwerken? Dat gaat niet.'

Maar voor de buitenwereld is het een ander verhaal? 'Je bent een publiek persoon en daar houd ik wel rekening mee. Als je iets vertelt over je privé leven, iets negatiefs, dan wordt dat enorm uitgemolken. Maar ik sta er ook echt niet altijd bij stil... Soms loop ik 's middags om vier uur in een joggingpak boodschappen te doen of ik kom uit de sportschool. Ze hebben er dan een handje van om een foto te maken als je net even aan het telefoneren bent of even niet zo vrolijk kijkt en die foto wordt geheid gebruikt als ze iets te schrijven hebben waarin het lijkt of het slecht met je gaat...

Ach, ik lees het niet eens meer. Ik ben lang geleden gestopt me er druk om te maken.'

Maar je vertelt aan die bladen wel over je huwelijksreis. 'Nou ja, als er gevraagd wordt: hoe was je huwelijksreis, en ik zeg dat het heerlijk was en dat we naar Portofino zijn geweest, weten ze daar een hele pagina van te maken. Heel knap. vind ik dat.'

Worden televisieprogramma's eigenlijk speciaal voor jou bedacht? 'Zo werkt het niet helemaal, maar ik ben wel graag vanaf het prille begin bij een nieuw format betrokken. Ik vind het niet leuk om als een soort pion in een programma te worden gezet. Mijn manager en ik zijn nu met twee producenten in gesprek over nieuwe programma's. Ik heb gezegd: wat er ook gebeurt, ik wil graag een beetje vrolijkheid. Ik kan goed luisteren naar mensen en dat werkt uitstekend, maar ik moet soms ook even lekker kunnen lachen, anders word je zo "die serieuze Caroline". Zoals in *KWF*, prachtig om te maken, maar natuurlijk geen programma om in te gaan staan lachen. Daar mag wel wat tegenwicht voor zijn.'

Lukt het je om met je tijd mee te gaan in je vak en ben je soms niet bang dat het vanwege je leeftijd op een dag allemaal ophoudt? 'Bij de publieke omroep speelt leeftijd gelukkig wat minder een rol. En meegaan met mijn tijd... Ik doe wel wat met social media, al vinden mijn kinderen het te weinig. Ik heb een Instagram-account



Blouse (Set, via Voorwinden).

Caroline: blouse
(By Malene Birger),
broek (Isabel
Marant Étoile),
schoenen
(Jimmy Choo
via Shoebaloo).
Maria: Jurk (WE).



MARIA: 'Het is nog helemaal niet zo makkelijk om gewoon Caroline te zijn.'



*'IK DACHT:
DIE HEUPEN
GÁÁN
ERAF!'*



Trui (Suistudio).

'DAT BEWEGEN IS ECHT NOODZAAK, WANT WE HOUDEN ONTZETTEND VAN ETEN EN WIJN'



met veertienduizend volgers of zo. Want daar gaat het tegenwoordig ook om. Ik heb het daar weleens over met mijn man Ernst. Je kunt wel van alles niet willen, maar je telt ook mee, omdat je zoveel volgers hebt. Het is duidelijk dat er een verandering gaande is. Er is natuurlijk een grote groep kijkers met mij meegegroeid, maar de vraag is of ik nog een nieuwe groep aanboor, zoals Angela Groothuizen dat met *The Voice* wel doet.'

Veel mensen hebben moeite met hun leeftijd, maar daar doe jij niet moeilijk over. Zit je er niet mee? 'Nee. Ik hoef er ook niet per se jonger uit te zien of heel jeugdig te doen. Een spijkerbroek met gaten draag ik echt niet meer. Nee, joh, doe effe normaal! Wel is het belangrijk om fit te blijven. Ik sport al mijn hele leven drie keer per week. Tegenwoordig met Joost, mijn personal trainer, en daarnaast hardloop ik. Ik probeer vier à vijf keer per week te bewegen. Daar moet heel veel voor wijken. Gelukkig heb ik ook een heel sportieve man. Ernst en ik houden allebei ontzettend van eten, wijn drinken en koken. In het weekend gaan we altijd ergens lunchen en lekker boodschappen doen. Dat bewegen is voor ons ook echt een noodzaak.'

Houd je veel rekening met je gewicht? 'Nou, deze maand doe ik wel even rustig aan. Vorig jaar ben ik behoorlijk aangekomen. Dat had ook te maken met twee operaties, niet kunnen sporten en hormonen, denk ik.

Ik zat echt slecht in mijn vel. Ik woog wel twaalf kilo meer dan nu. Nou, dat is op televisie al helemaal niet te doen. Ik weet niet wát er was, maar er was iets. Ik kwam al aan als ik naar eten keek. Toen ben ik onder begeleiding van een fijne arts, Claudia, een streng dieet gaan doen. Geen koolhydraten, veel eiwitten, geen wijn, geen kaas. In drie maanden tijd ben ik toen twaalf kilo kwijtgeraakt en dat heb ik best goed vastgehouden. Maar daarna ben ik met Ernst naar Chili en Peru geweest en toen zijn er toch weer een paar kilo's bij gekomen. Tijd dus, om weer even pas op de plaats te maken.'

Je traint zo veel, maar toch heb je jaren geleden ook een liposuctie ondergaan. Waarom was dat? 'Ja, ik heb daar toen ook over geschreven in een column. Kijk, ik vind liposuctie als je niet sport en alles maar eet waar je zin in hebt, een beetje een rare keuze. Dan heb je het niet helemaal begrepen volgens mij. Maar ik heb in 2004 en 2006 de marathon gelopen. Ik heb in 2005 de Kilimanjaro beklommen en de top gehaald. Maar die heupen bleven gewoon 'zitten'. Stel je voor: van boven maat 38 en van onderen 42. Mijn personal trainer en mijn dokter zeiden allebei: "Dat ga je nooit wegtrainen." En toen dacht ik: die heupen gáán eraf!'

Wat inspireert jou? 'Mijn reis met Ernst naar Bhutan vond ik heel inspirerend. Die totaal andere manier van leven. Ze hebben

daar een minister van Geluk, stel je voor... Het kan bijna niet waar zijn. Alles is lief, bijna té lief, té vriendelijk. Maar het kan me wel enorm inspireren. We waren ook in Chili en Peru. Als je dan ziet hoe de Inca's leefden, hoe ze omgingen met de zon en de maan. Hoe ze wisten wanneer ze moesten oogsten. Heel mooi.'

Neem je van dat gevoel iets mee naar huis? 'Het gevoel dat we ons best eens wat minder druk kunnen maken om van alles. Het is wel fijn om de dingen weer eens klein te maken en anders te bekijken. Zelf ben ik het gelukkigst als ik gewoon met mijn gezinnetje ben, nu ook met de kinderen van Ernst erbij. Meer telt dan eigenlijk niet.'

Denk je dat er een soort plan, een sturing van bovenaf is? 'Dat hoop ik maar. Ik zeg weleens als iets even niet mee zit, ook bij andere mensen: het is ergens goed voor. Natuurlijk voel ik dat niet zo bij kinderen of heel jonge mensen die sterven, maar soms blijken dingen die niet goed gaan, te leiden tot mooiere zaken.'

Zelf heb je geen financiële zorgen. Wat doet het met je als je tijdens bijvoorbeeld de reizen voor de Postcode Loterij, wordt geconfronteerd met grote armoede? 'Ja, heel veel natuurlijk. In het begin zou je alles wat je bezit wel willen weggeven, maar zo werkt het natuurlijk niet. Het is mijn taak,

'DE TOP VAN DE KILIMANJARO HALEN, WAS DE MOOISTE ERVARING VAN MIJN LEVEN'



CAROLINE IN HET KORT

Caroline Tensen (Haarlem, 1964) is een vertrouwd gezicht op de televisie sinds zij eind jaren tachtig als omroepster bij Veronica ging werken. De echte doorbraak volgde bij RTL, waar ze programma's als *Wie ben ik?*, *Hitbingo* en *Het spijt me* ging presenteren. Intussen is ze al jaren in dienst van de Postcode Loterij, waarvoor zij de spelshow *Eén tegen 100* presenteert, tegenwoordig bij AVROTROS. Caroline trouwde in 2014 met reclameman Ernst-Jan Smids. Met voormalig echtgenoot Frank Wisse heeft ze twee volwassen kinderen: dochter Charlotte en zoon Bob. Caroline zet zich al jaren in als ambassadeur voor Orange Babies.

te laten zien wat er aan de hand is en wat eraan gedaan wordt met het geld van de Postcode Loterij. Ik vind het heel belangrijk om die reportages te maken. Het heeft ook op persoonlijk vlak mijn gezichtsveld breder gemaakt. Die ervaring pakt niemand meer van me af.'

Je draait al een hele tijd mee... 'Ja, we krijgen wimpels als we een aantal jaren in dienst zijn en ik heb mijn vierde wimpel gekregen, met vier diamantjes erin. Mijn dochter Lot was drie maanden toen ik mijn eerste reis ging maken en nu is ze zevenentwintig. Zo lang doe ik het dus al. Het is soms heel heftig wat je ziet, maar we zijn altijd met hetzelfde team, dus het is ook superleuk. En ik neem altijd kaarsen en muziek mee, we maken er samen iets van.'

Wat is je grootste angst? 'Mijn dierbaren verliezen.'

Je bent zelf nooit ziek geweest of gewond, ben je zo voorzichtig met jezelf? 'Haha, integendeel. Ik ben een enorme brokkenpiloot. Ik heb mijn enkel gebroken, mijn polsen vier keer gebroken, mijn schouder twee keer afgescheurd... Het begon al vroeg. Ik was bijna dood toen ik drie jaar oud was. Ik duwde tegen een glazen deur, het glas brak en toen heb ik mijn pols kapotgetrokken over het gebroken glas. Mijn moeder heeft mijn arm afgebonden en op straat een auto aangehouden, die me naar het ziekenhuis heeft gebracht. Daar ben ik urenlang geopeerd en dat heeft mijn leven gered. Het is een groot litteken geworden. Ik weet nog welke jurk mijn moeder aan had en dat ik

onder het bloed zat. En ik weet nog exact wat ik kreeg toen ik uit het ziekenhuis kwam: meubeltjes voor mijn poppenhuis.'

Wat zie je als heel belangrijke momenten in je leven? 'Natuurlijk de geboortes van mijn zoon en dochter. Dat is het mooiste, zeker na een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Maar daarnaast denk ik dat bovenop de Kilimanjaro staan de allermooiste ervaring van mijn leven was. Het was in 2005, ik was net gescheiden. In die tijd ben ik ook die marathons gaan lopen. Misschien was het wel de drang om te bewijzen dat ik het allemaal alleen kon. Je staat daar op zesduizend meter hoogte en je bent helemaal *wappie*, het is ook echt zwaar. Toen ik daar eenmaal stond, dacht ik: wij mensen hebben helemaal niets te vertellen. Wat zijn we eigenlijk nietig. Dat gevoel ben ik nooit meer kwijtgeraakt. Als ik met Ernst op reis ben en we komen in zo'n klein Italiaans dorpje met één terrasje en één supermarktje, dan denk ik: meer heb je niet nodig in het leven.'

Jij hebt alles wat je hartje begeert, bepaald geen sober leventje. 'Nee, ik ben ook heel erg tevreden met wat ik heb. Ik heb niets meer te wensen.'

Tijdens de fotoshoot in Caroline's prachtige huis heeft ze een uitbundige lunch gemaakt voor het team: heerlijke salades en broodjes... Zelf eet ze er niets van. 'Die drie kilo moet eraf, en dat gaat me lukken.'

Ja, dat denk ik ook. Zeker!

STYLING: FRED VAN LEER / VISAGIE: LECO VAN ZADELHOFF



Smokinghemd (Set, via Voorwinden), rok (Altuzarra, via Mostert & van Leeuwen).