

Soroptimist

M A G A Z I N E

JAARGANG 92 NR.3 | NOVEMBER 2025

Naar een
inclusieve
openbare
ruimte

p.4/30

De oorsprong
van geweld-
dadig gedrag

p.8

Wat bezielt
die man?!

p.10

Thema:
Geweld en
Veiligheid

Onveiligheid thuis en op straat



Diversiteit en nieuwsgierigheid

door Dirry Heijink, Uniepresident • foto: privé



Het valt me op dat we veel leden hebben met eenzelfde achtergrond. Dat is makkelijk en voelt vertrouwd. Waarna de vraag zich opdringt: staan we voldoende open voor alle vrouwen? Mogen we wat nieuwsgieriger zijn? Een aantal clubs binnen onze Unie heeft een grote diversiteit aan leden, in leeftijd en/of culturele achtergrond. Club Paramaribo is een mooi voorbeeld van diversiteit met leden van zoveel verschillende achtergronden, maar ook in Nederland zien we clubs met een grote diversiteit aan leden. Het kan zo versterkend werken.

Het omgekeerde houdt mij ook bezig: hoe zichtbaar zijn wij voor vrouwen die zich maatschappelijk betrokken voelen en niet weten dat wij een plek zijn waar ze hun energie kwijt kunnen? Zouden wij interessanter zijn als wij meer divers worden in onze mogelijkheden van lidmaatschap? Is onze organisatie misschien te vastomlijnd met haar regels, verwachtingen en verplichtingen?

De betrokkenheid van veel mensen om de omstandigheden van anderen te verbeteren is groot. Dat zie je bijvoorbeeld bij rampen in de wereld waar enorme bedragen worden verzameld op giro 555. Laten we nieuwsgierig zichtbaarder worden als organisatie die zich actief inzet voor een eerlijke toekomst voor vrouwen en meisjes en ons openstellen voor wie ons niet kent. ■

4



*foto voorpagina:
Alexander Mass
([unsplash.com/
@alexandermassph](https://unsplash.com/@alexandermassph))*

4 Beleving van de openbare ruimte

6 Veiligheidsbewustzijn

8 Investeer in de vroege kindertijd

10 Wat bezielt zo'n man?!

14 Op zoek naar seksueel plezier

16 100WEEKS
Fietsen voor vrouwen in Rwanda

18 De Boekenclub

19 Column
Vrouwenrechtswinkel Amsterdam

20 ClubIMPULS

23 Wouke aan het woord

24 Maritieme Vrouwen

27 Inspirada Zwolle 2026

28 Wie was Constance Bletz?

30 Vrouwenfonds

32 Talks4MCC

34 Club Eindhoven in de Triathlon

24



10



27



Beleving van de openbare ruimte

tekst Lydia Bongenaar • foto InHolland Rotterdam



Krista Schram geeft les aan de hogeschool InHolland in Rotterdam. Ik spreek haar in de nasleep van de moord op Lisa in Diemen. Het is na de demonstratie 'Wij eisen de nacht op', die op 30 augustus in veel steden plaatsvond.

Krista is lector Publiek Vertrouwen in Veiligheid. Ze benadrukt dat zij onderzoeker is naar de beleving van de openbare ruimte en geen deskundige op het gebied van inrichting. Ze is bekend geworden door o.a. haar recente onderzoek naar wat jonge vrouwen en meiden nodig hebben om zich veilig te voelen in de openbare ruimte. In haar LinkedIn-profiel zie je de aandacht voor minderheden en vrouwen als rode draad.

Als kind al was Krista al verbaasd over de ongelijkheid in de maatschappij. Nu ze lector is, is zij in de positie om studenten met verschillende achtergronden aandacht en vertrouwen te geven. Ze vindt het dan ook een mooie kans om mee te doen aan de podcast van "CHICKS and the CITY". (Aanrader!) Als student en jonge werknemer voelde zij zich soms een vreemde eend op de universiteit, daarom is ze daar nu alert op bij anderen. Denk bijvoorbeeld aan de vraag "wanneer ga jij op wintersport?" terwijl ze uit

een omgeving kwam waar dat niet vanzelfsprekend was.

Krista is de wereld van de Veiligheidskunde ingerold door een traumatische ervaring op haar 22ste. Bij haar baan in de horeca werd ze slachtoffer van een gewapende overval. Haar wereld stond daarna volledig op zijn kop, ze werd angstig, durfde eigenlijk niet meer naar buiten. Door de professionele begeleiding van Slachtofferhulp is ze er weer bovenop gekomen. Sindsdien is de ervaren veiligheid - een subjectief begrip

maar ook een harde werkelijkheid - haar werkzame leven steeds meer gaan domineren.

Uit onderzoek is al lange tijd bekend dat mannen en vrouwen een heel verschillende beleving van veiligheid hebben. Vermijdingsgedrag in de openbaarheid wordt jonge vrouwen in de maatschappij met de paplepel ingegoten. Het is verbaazingwekkend dat hier tot nu toe nog nauwelijks beleid op ontwikkeld is door de overheid. Onderzoek met eye-trackers heeft aangetoond dat mannen recht op hun doel af lopen als ze ergens naar toe gaan, vrouwen kijken veel meer om zich heen, nemen andere routes, passen hun gedrag, kleding en houding aan. Het kost vrouwen gemiddeld genomen

dan ook meer energie om zich in de openbare ruimte te begeven. Dat beperkt vrouwen in hun bewegingsvrijheid op straat.

Krista merkt dat deze 'open deur' nu ook een politiek issue wordt. Zij wordt uitgenodigd door politieke partijen en een politiekorps om te praten over haar onderzoek naar oplossingen die 'werken' voor vrouwen. Tot nu toe is onze kennis en traditie over de inrichting van de openbare ruimte voor een groot deel gebaseerd op het gedachtengoed van mannelijke ontwerpers en beleidmakers. Krista ziet dat haar vakgebied in de toekomst veel meer oog moet krijgen voor de eigen bias. Zij stimuleert dat haar studenten zich leren verplaatsen in de ander door middel

van ervaringen. Bijvoorbeeld door mannelijke en vrouwelijke studenten samen de straat op te laten gaan en elkaar vertellen wat zij zien. Dat is vaak een eyeopener.

Krista benadrukt dat alle vrouwen hun 'aangeleerde' alertheid kunnen gebruiken om als omstander in de openbare ruimte het verschil te maken voor slachtoffers van grensoverschrijdend gedrag. ■

Meer informatie

www.chicksandthecity.nl
www.orangetheworld.nl/2022/11/14/de-5d-methode-helpt-omstanders-het-verschil-te-maken

(zie QR-codes 1 en 2 op de achterzijde van dit magazine)



Veiligheidsbewustzijn

Marga Akkerman • illustratie: freepik.com

Ruim 25 jaar geleden werd ik vanwege mijn beroep (psycholoog-psychotherapeut, specialist kind- en jeugdige) door diverse media betrokken bij het gebrek aan veiligheid voor kinderen en jeugdigen buitenshuis.

Er hadden enkele trieste incidenten plaatsgevonden en radio, televisie, kranten en weekbladen vonden het tijdelijk een belangrijk onderwerp. Allemaal kwamen ze langs. Mijn boodschap: de realiteit is dat er veel meer situaties onveilig zijn voor jonge meiden dan men denkt. Sven Kokkelman, toen al een bekend tv-journalist, maakte dat standpunt belachelijk.

In mijn praktijk sprak ik moeders die niet wilden dat hun puberdochter in het donker over een stil fietspad zou rijden. Soms ging het om niet meer dan 250 meter. Vaders weigerden hun dochter toestemming te geven om 's avonds in haar eentje over de dijk terug naar huis te fietsen. De angst in hun stem was hoorbaar, de angst voor ongrijpbare onveiligheid. De dochters hadden daar de smoor over in en hun lieve zorgzame ouders zochten als het ware mijn

toestemming om sterker te staan in hun weigering.

Ik ken het onbehagen ook uit mijn eigen jeugd. Ik moest door het bos fietsen om op de middelbare school te komen, en dat deed ik zowel heen als terug in groepsverband. Toen ik als student overdag bij een bushalte in een stille buitenwijk van Amsterdam ongemakkelijk stond te wachten met alleen een andere man, kwam er een politie auto langs. Die

heb ik aangehouden, ben ingestapt en naar het centrum gebracht. Mijn veiligheidsbewustzijn kwam me goed van pas. Was ik te bang? Misschien. Maar liever te voorzichtig dan te veel risico.

Nadat in augustus een 17-jarig meisje op weg naar huis vermoord werd, hoor en lees ik de geruststellingen door experts vanwege het zeer geringe risico op gewelddadige incidenten in de bosjes. Met andere woorden: actie is niet nodig, het is een kwestie van pech. Ik hoor een partij leidende politica op de televisie zeggen: "we moeten dit tot op de bodem uitzoeken en we hebben ervoor te zorgen dat niet de vrouw telkens onveilig is maar degene die daarin de dader is." Om woest te worden. Het wordt weer behandeld als een incident. Heel veel mannen zijn onbeschoft tegen een vrouw. Het is intimiderend en onveilig, je weet niet hoe ver ze zullen gaan. Omstanders grijpen niet in. De kans dat je 'iets overkomt' is dan misschien gering maar het kan je wel overal overkomen. Die onveiligheid is er op héél véél plaatsen. Wat heb je aan extra lantaarnpalen op een afgelegen fietspad? Zelfs als je al fietsend belt met de politie ben je nog niet beveiligd.

Al die media-aandacht verandert dus niets. Veel mannen beseffen niet hoe onveilig de openbare ruimte voor vrouwen kan zijn. Onveilige trajecten zijn er nog steeds en overal. Hou er rekening mee. Je kunt je dochter duidelijk maken dat zij 's avonds na het uitgaan nooit alleen naar huis gaat, maar altijd met zijn tweeën. Dat vereist soms wat organisatie-talent, maar beter te laat thuis zijn omdat je samen terug moet fietsen

dan helemaal niet meer thuiskomen. Moet de ander dan nog in haar eentje een eind verder, dan blijft ze maar logeren. Een luchtbed past ook op de gang. Met zijn tweeën een taxi nemen is ook een manier om veilig thuis te komen. Dat kost geld, maar kan onderdeel zijn van het budget voor een avondje stappen. En naar bepaalde straten ga je niet. Je maakt je kind niet bang, integendeel. Je leert ze het bewustzijn voor onveiligheid in de buitenruimte te ontwikkelen.

Neem actief
de leiding in het
beveiligen van onze
buitenruimte.
Hoe maken we
die ruimte groter
en veilig?

Want dit bewustzijn ontbreekt bij hen die de buitenruimte ontwerpen en ontwikkelen. Voor veel meisjes en vrouwen is onveiligheid in de buitenruimte een dagelijks gegeven. Bij het ontwerp van een nieuwe woonwijk komt een leuk parkje, fijn zo'n groene wijk. Veilig? Vast niet. Of een bushalte op een talud bij een woonwijk op 50 meter van het dichtstbijzijnde huis. Wie daar als enige uitstapt is een makkelijke prooi. Potentiële daders zoeken overal mogelijkheden om ongezien hun slag te slaan. De architecten die dit bedenken, hebben die dochters met een fiets? De gemeenteraadsleden die dit goedkeuren: hebben ze wel eens ter plekke gekeken en daarbij gedacht aan de veiligheid voor

vrouwen en meisjes? Elke project-nota heeft een veiligheidsparagraaf nodig, door vrouwen met kennis van zaken geschreven. Want mannen die de onveiligheid voor meisjes en vrouwen beseffen, zijn schaars.

De onveiligheid voor vrouwen en meisjes buitenshuis is een structureel probleem. Het asociaal uitleven van mannelijke lusten komt over de hele wereld voor en bestaat ook al vele eeuwen. Zolang God een man is, blijft gelijkheid voor mannen en vrouwen een probleem. Laat God een vrouw zijn en het aanpakken. Vrouwen, wacht niet tot mannen veranderen om daar vervolgens weer afhankelijk van te worden. Neem actief de leiding in het beveiligen van onze buitenruimte. Hoe maken we die ruimte groter en veilig? Het Soroptimist Vrouwenfonds doet alvast een briljante zet: zij stelt een leerstoel in voor een vrouwelijke hoogleraar in Delft ter bevordering van een omgeving die voor vrouwen en meisjes welkom en veilig(er) voelt.

Maar we kunnen ook zelf aan de slag. De SorAcademy kan ons leren mindmappen, een methode om op creatieve wijze oplossingen te bedenken die een tunnelvisie overstijgen. Voorbeelden genoeg voor een kernprobleem. Hoe kunnen mannen deel worden van de oplossing? Wat kun je doen om omstanders te activeren? Wat moet er gebeuren om mannen écht te betrekken bij de beveiliging van vrouwen? Wat kunnen ouders bijdragen aan de opvoeding van hun zoons en dochters zodat het veilig wordt op straat? Is de Britse methode Ask for Angela bruikbaar bij ons en hoe dan?

Het moet anders, maar nou echt. ■

Het stoppen van geweld tegen vrouwen vraagt om investering in de vroege kindertijd

Marilse Eerkens

Recente acties zoals 'De nacht is ook van ons' zijn sympathiek maar niet genoeg om het geweld tegen vrouwen te (helpen) stoppen. Daarvoor zullen we ons meer moeten gaan richten op de oorsprong van gewelddadig gedag: de kwaliteit van de relaties die worden opgebouwd in de vroege kindertijd. Het programma 'Roots of empathy' laat zien dat er op dit vlak veel winst te behalen valt.

Onder de slogan 'de nacht is ook van ons' 'fietsprotesteerden' op 30 augustus groepen vrouwen in heel Nederland met elkaar door de nacht. Ze waren geschokt door de gruwelijke moord op de 17-jarige Lisa: handen af van vrouwen en meisjes!

Als medeorganisator van Orange the World zullen veel Soroptimisten zich helemaal hebben kunnen vinden in deze boodschap. Dat geldt ook voor

mij. Maar de actie frustreerde me ook. Want hoe vaak gaan we nog roepen dat we het niet meer pikken? Of laten we mannen in een filmpje zeggen dat ze het niet meer pikken? Gaat dat genoeg zoden aan de dijk zetten? Ik vrees van niet. Ali B, die zich in ons Haarlemse Orange the World filmpje nog vurig uitsprak tegen geweld tegen vrouwen is daar een pijnlijk voorbeeld van: vorig jaar werd hij door de rechter veroordeeld tot een poging tot verkrachting.

Als we willen dat het voor vrouwen veiliger wordt, zullen we ons misschien wat minder bezig moeten houden met (alleen) het zeggen van wat we niet willen en ons meer moeten richten op échte gedragsverandering. Natuurlijk is dat niet makkelijk maar zeker niet onmogelijk. Er zijn fantastische voorbeelden van projecten in Zuid-Afrika en Brazilië waar mannen die eerder gewelddadig waren, tot inzicht kwamen dat ze hier mee moesten stoppen. Dat gebeurde door ze met

elkaar te laten praten over hun nare ervaringen in hun eigen kindertijd – vaak zijn daders immers mensen die in hun jeugd zélf slachtoffer waren van geweld.

Dat die ervaringen in de vroege kindertijd zo bepalend zijn voor het latere gedrag is iets dat nog te vaak over het hoofd wordt gezien. Dat is zonde: hierdoor profiteren we lang niet genoeg van de bestaande programma's die op een gunstige manier de sociale ontwikkeling beïnvloeden die kinderen doormaken in hun (vroege) kindertijd. Eén van die programma's is het, inmiddels wereldwijd uitgerolde, 'Roots of Empathy', een idee van de Canadese Mary Gordon. Gordon, een voormalige kleuterjuf, ontdekte dat veel van de kinderen in haar klas die opgroeiden in kansarme gezinnen vaak wat wantrouwender en agressiever in het leven stonden. Gordon realiseerde zich dat als ze deze kinderen écht zou willen helpen, ze de ouders ook moest helpen. Ze begon daarom met het opzetten van plekken waar ouders konden samenkomen en ondersteuning konden krijgen.

Dat liep goed. De ouders kwamen graag. Toen ze op een dag te maken kreeg met een tienermoeder die met hechttingen rond haar oog vertelde dat ze tóch bij haar gewelddadige vriend zou blijven 'omdat hij het eigenlijk niet zo had bedoeld,' rea-

liseerde ze zich dat hier de kern zat van het bovengenoemde probleem: deze jonge moeder - en veel (jonge) ouders met haar - had helemaal geen idee hoe 'good love' eruitzag. Maar omdat ze er wel behoefte aan had, klampte ze zich vast aan ieder sprankje van liefde dat ze maar kon krijgen. "Hoe zou zo'n vrouw haar kinderen kunnen leren wat liefde en zorgzaamheid betekenen?", vroeg Gordon zich af. En hoe kon de gewelddadige vriend van de tienermoeder empathischer worden als hij nooit empathie had ervaren? Die ervaring is namelijk een voorwaarde om onze aangeboren neiging om empathisch te zijn verder te ontwikkelen.

Dat was het moment waarop Gordon bedacht dat het goed zou zijn om basisschoolkinderen in de loop van een schooljaar te laten zien hoe zo'n liefdevolle relatie ontstaat en hoe dat voelt. En omdat de band die een ouder in het eerste levensjaar opbouwt met zijn of haar baby een perfect voorbeeld is van hoe zo iets werkt, bedacht ze in 1996 het Roots of Empathyproject.

Bij dit project komt een moeder uit de buurt op school met haar baby. Vervolgens stimuleert een speciale coach de kinderen om mee te leven met de ontwikkeling van deze baby en met de relatie die ze opbouwt met haar ouders. Ze worden daarbij

actief aangemoedigd zich in de baby in te leven (kijk vooral even de video op de website van Roots of Empathy).

Het programma werkt: meerdere onafhankelijke onderzoeken laten zien dat kinderen die het programma doorlopen deze empathische vaardigheden in het dagelijks leven meer toepassen. Daar komt bij dat ze door het benoemen van de emoties van de baby, hun eigen emoties ook beter leren begrijpen. En deze 'emotionele geletterdheid,' blijkt weer een wezenlijke voorwaarde om te komen tot een veilige en zorgzame sfeer in een groep. Kinderen die dit goed kunnen, zullen namelijk sneller in opstand komen tegen wreedheid en onrechtvaardig gedrag.

Hoe mooi zou het zijn als dit soort programma's meer voet aan de grond zouden krijgen bij ons in Nederland? In Denemarken behoren empathielessen al sinds 1993 tot het standaardcurriculum van schoolkinderen tussen de 6 en de 16 jaar. Wat houdt ons tegen? ■

Meer informatie

www.rootsofempathy.org/
www.www.mencare.org/what-we-do-programming/mencareplus/

(zie QR-codes 3 en 4 op de achterzijde van dit magazine)



Marilse Eerkens studeerde Sociale Psychologie aan de Universiteit van Amsterdam en is journalist. Ze schreef (opinie)stukken voor o.a. *De Correspondent*, *Follow the Money* en *Vrij Nederland*. Daarnaast schreef ze de boeken 'Wat doen we met de baby?' en 'Als ze maar gelukkig worden'. Het laatste boek gaat over hoe je kinderen kunt voorbereiden op de toekomst en hoe je ze leert om op een vreedzame en democratische manier samen te leven in onze steeds complexere maatschappij



Wat bezielt zo'n man?!

tekst Marga Akkerman • foto's privé

Soroptimisten focussen bij hun acties tegen geweld tegen vrouwen vooral op de slachtoffers. Maar geen slachtoffers zonder plegers. Vaak mannen. Wat zijn dat voor types, hoe komen ze tot hun gewelddadigheid? In gesprek met René Haring, directeur van 'Agressie, en daarna?'



René Haring (62) is sinds een jaar of acht bekend in Nederland van het openlijk vertellen van zijn levensloop als geweldpleger op tv en in sommige theaters. Niet als verdienmodel maar om een taboe te doorbreken. Hij beseft na een enorme mishandeling van zijn tweede vrouw dat hij zo niet verder kon gaan. Na een gevangenisstraf en gedwongen behandeling kon hij zich ontwikkelen tot een betrokken en empathisch persoon. Club Gouda ontving hem een aantal jaren geleden als spreker samen met Olcay Gulsen in hun Collegetoer. Zijn verhaal, zijn ommekeer en zijn huidige activiteiten zijn ruimschoots te vinden op internet. Reden om andere vragen te stellen dan gebruikelijk, vragen over het begin van geweld in zijn levensloop.

Was er gewelddadigheid in je opvoeding?

"Ik werd in mijn kinderjaren inderdaad met de grootste regelmaat als een bolletje wol een hoek in geslagen. Dit was voor mij 'het normaal'. Ik was namelijk het vervelende kind, zo werd er steeds gezegd. Als vervelend kind zal je het dan wel verdiend hebben om op deze manier bestraft te worden, dacht ik dan. Maar als kind heb je ook te maken met je broers, zus-

sen, ooms, tantes, nichtjes, neefjes, opa's en oma's, burens, vrienden, kennissen, leerkrachten en vriendjes. Al deze mensen hebben invloed in jouw opvoeding, jouw gedrag en jouw doen en laten. Op jonge leeftijd leer je als jongen al om niet te huilen, je eigen boontjes te doppen, word je gepest dan pest je terug, en wordt je geslagen dan sla je terug. Ook leer je dat jongens blauw zijn en met autootjes spelen en meisjes zijn roze en spelen met poppen. In deze periode word je al gevormd om het op een gewelddadige manier op te lossen als het verbale niet werkt, je leert niet dat praten ook een oplossing kan zijn."

Als je opgroeit in een gezin met geweld, dan weet je als kind niet beter. Zijn er ook momenten dat je denkt: wat hier gebeurt, dat klopt niet helemaal?

"Als je als kind opgroeit in een gezin waar verbaal, fysiek, psychisch, seksueel geweld wordt gebruikt en waar je als kind wordt gecorrigeerd met een tik of klappen dan is dat het 'normaal' van je opvoeding. Als kind heb je dan ook geen idee hoe het anders kan. Je kan pas tot dit besef komen als je elders ziet hoe andere kinderen liefdevol worden opgevoed. Pas dan zal een kind kunnen beseffen dat wat er thuis gebeurt niet oké is. Dan ontstaat wel gelijk het probleem hoe je dat als kind thuis bespreekbaar kan maken. Het mannelijke geslacht kan bijna niet meer communiceren waardoor problemen niet worden besproken. Zwijgen en uiteindelijk verbaal of fysiek geweld gebruiken is dan vaak hun oplossing. Mannen zouden moeten leren dat praten meer oplost en dat emoties er mogen zijn."



▲ René in zijn jeugdijaren

Van wie moeten ze dat praten leren?

"Moeders kunnen op zich goed praten, moeders zijn in dat opzicht wat socialer dan vaders want die zijn alleen maar bezig met werken. Wat ik heel erg ervaar is: de kracht van een vrouw zit hem in het praten en van een man totaal niet. In de opvoeding zie je dan: als je gepest wordt sla je maar terug. Alle stereotype denkwijzen mogen van mij de prullenbak in."

Dus vaders zouden het praten met het kind van moeders kunnen leren?

"Ik vind sowieso dat beide ouders met het kind het gesprek mogen

voeren, als het even niet goed gaat op school, als ze niet lekker in hun vel zitten, dan is het beste dat de vader daar ook zeker bij betrokken wordt en kan hij profiteren van hoe moeder het bespreekt. En als het op school niet goed gaat, dan ga je niet bestraffen maar dan ga je het gesprek aan. Op die manier probeer je het anders op te lossen."

En als die vaders dat gepraat nou te soft vinden?

"Dat ligt aan zijn eigen opvoeding. Als slaan voor zo'n vader het 'normaal' is, dan wordt er niet bij verteld of het om één tik gaat of dat het kind de hoek



▲ René Haring en Olcay Gulsen bij club Gouda

in geslagen wordt. Maar hoe dan ook zouden die vaders zichzelf de vraag moeten stellen: wil ik mijn kinderen opvoeden zoals ik ben opgevoed?"

Je werd zelf in je opvoeding flink geslagen vanwege je gedrag. Hielp dat?

"Ik leerde dat problemen met slaan en dreigen worden opgelost. Deze oplossing heb ik dan ook tot mijn 50ste gebruikt, zowel voor als achter de voordeur. Maar slaan als straf helpt helemaal niets. Als kind niet en als volwassene ook niet. Mijn ouders wisten niet hoe ze kinderen moesten opvoeden. Ik had graag een liefdevolle jeugd gehad, en slaan is geen optie. Als ouders hun best doen om dingen te bespreken in plaats van te slaan, is er voor een kind al heel veel gewonnen."

Zou de ongelijkheid in positie tussen mannen en vrouwen een rol kunnen spelen bij het gebruiken van geweld vooral door mannen?

"Ik denk dat er al veel ongelijkheid zit in de rolverdeling 'vrouwen voeden de kinderen op en doen het huishouden en mannen moeten de financiën regelen'. Vrouwen zijn, zeker vroeger, naar mijn idee opgevoed met het moeten luisteren naar de man. Ik denk dat mannen het heel lastig kunnen vinden als vrouwen geëmancipeerd raken en financieel onafhankelijk willen zijn zodat ze tegen hun man gaan zeggen: sorry ik werk, nou moet jij ook andere dingen in huis gaan doen. Ik zie wel een hele mooie kentering dat vaders een of twee dagen thuis zijn voor de kinderen maar uiteindelijk blijft die rolverdeling toch in stand. Waarbij de man de controle wil houden. Want mannen

kennen verlatingsangst, ze zijn bang dat hun vrouw weggaat, vrouwen zijn communicatief heel sterk. Die kunnen met verwijten komen over dingen die acht jaar geleden gezegd zijn waarvan de man denkt 'waar heb je het over?' Als ze daar dan steeds op terugkomt, denkt die man 'nou flikker je maar op' en dan wordt ze geslagen. Slecht kunnen communiceren is dan een aanleiding of een onderdeel van deze dynamiek. Het is een voorbeeld van een situatie die ik nogal eens terug hoor. Naar mijn mening ontstaat dit doordat jongetjes op jonge leeftijd niet wordt aangeleerd om verbaal te communiceren. Juist door dit gebrek, vaak ook van de ouders, wordt er niet ontwikkelingsgericht gecommuniceerd. Wat uiteindelijk weer leidt tot de controle willen houden, met geweld."

Je hebt de eerste 3 jaar van je leven vaak in het ziekenhuis gelegen. Was dat nog van invloed op je emotionele ontwikkeling?

"Het vaak in het ziekenhuis liggen had meer te maken met inentingsprikken en een verdrinking. Ik kwam niet in het ziekenhuis door mishandeling. Van de inentingsprikken kreeg ik vaak hoge koorts. Daarvoor lag ik dan 10 á 14 dagen in het ziekenhuis. In de jaren '60 was het openbaar vervoer aanzienlijk anders dan tegenwoordig. Hierdoor kreeg ik vaak maar één keer per dag bezoek van een half uur tot maximaal een uur van of mijn moeder of van mijn vader. Hierdoor is de binding met mijn ouders niet goed ontwikkeld. Ook het kindertehuis waar ik vanaf mijn 7^e een jaar heb gezeten en mijn ouders maar 14 keer heb gezien heeft niet bijgedragen aan binding met mijn ouders. Mijn emotionele ontwikkeling is blijven stilstaan

en uiteindelijk uitgeschakeld."

"Er is een René voor zijn 50ste en na zijn 50ste. Ervoor kon iemand instorten en dan stapte ik over hem heen. Erna zal ik bij iemand neerknielen en gaan reanimeren. Daar heb ik inmiddels een diploma voor. Ik denk dat ik wel met empathische vermogens ben geboren maar die ben ik nu pas aan het ontwikkelen. Als je echt wil, is er verandering mogelijk. Een narcist wil nooit veranderen omdat het nooit aan hem of haar ligt. Maar mijn ervaring is dat er niet veel narcisten zijn. Uiteindelijk willen ze wel veranderen maar ze weten niet hoe en bij wie en het maakt ook angstig. Er gaat dan iets met jezelf gebeuren waarvan je niet wat er dan gaat veranderen. Dan kun je wat je was, beter handelen dan het nieuwe."

Je hebt zelf een gedwongen behandeling gehad. Hoe beviel dat?

"Ik kreeg te maken met iemand die niet veroordelend was en mij als mens behandelde. Ik reageerde vaak nogal tegendraads maar daar kon hij prima mee omgaan. Ik had het gevoel dat mijn behandelaar het zelfde had meegemaakt wat ik als kind mee heb gemaakt. Maar een professional praat daar nooit over en bij mij blijft het een gevoel. Bij mij heeft het geholpen en ik ben er heel blij mee. Na mijn behandeling was er geen nazorg, het bestond niet in Nederland. Daarom creëerde ik mijn eigen supportgroep. Met als gevolg dat er steeds meer van komen."

Je organiseert supportgroepen voor mannen en vrouwen om stoom af te blazen. Wat moet er dan worden afgeblazen en waarom?

"Het gaat om groepen voor veroorzakers van huiselijk geweld, verbaal, fysiek, psychisch. Het is inmiddels

duidelijk dat het veroorzaken van huiselijk geweld door zowel mannen als vrouwen wordt gedaan. Een man zet vaak zijn fysieke kracht in waar een vrouw vaak niet tegen op kan. Een vrouw is vaak sterker dan de man in psychisch geweld. In mijn groepen zitten mannelijke en vrouwelijke veroorzakers die met elkaar het gesprek aangaan hoe het er thuis aan toe gaat of ging. Hier kunnen ze hun volgelopen emmertje weer deels legen. Na het legen van het emmertje leren ze om alleen naar zichzelf en hun eigen aandeel te gaan kijken. De deelnemers helpen, ondersteunen en bevragen elkaar. Ook een groepsapp is helpend bij lastige momenten, hier kan iedere deelnemer hulp vragen bij andere deelnemers om dan zo snel mogelijk hulp of advies te krijgen bij een moeilijke situatie. Deze app wordt meestal gebruikt in de avond en in het weekend. De begeleiders van een groep zitten ook altijd in zo'n groepsapp, kunnen meelesen en indien nodig er ook op reageren. En het werkt."

Zijn er overeenkomsten in de levensloop van de vrouwen die in de groep komen?

"De opvoedingen verschillen vaak maar uiteindelijk blijken er toch overeenkomsten in hun denken. Ze voelen en ervaren hetzelfde, zoals verlatingsangst en dan toch bij elkaar blijven en maar doorvechten met elkaar."

Zijn er bepaalde onderwerpen in deze groepen die leiden tot een andere kijk op de geweldsproblemen en daardoor ook ander gedrag?

"Steeds meer groepen in Nederland werken met het werkboek 'Verantwoordelijkheid Nemen'. Dit werkboek is speciaal ontwikkeld om agressie te reguleren en om de deelnemers

de cirkel van geweld duurzaam te laten doorbreken. Het goed inzetten van een time-out en leren dat de eigen gedachten vaak een slechte raadgever zijn, zijn onderdeel van het herstelproces. Het is niet in de handel en hoort bij het deelnemen aan een groep. Ook krijgen ze inzicht in welke en hoeveel triggers ze zelf hebben en schrijven ze een eigen signaleringsplan. Op een goede manier communiceren met elkaar en met anderen staat centraal. Grensoverschrijdend gedrag (zowel in het heden als in het verleden), femicide, stalking, seksueel geweld zijn ook besprekpunten binnen de groep. Uiteindelijke doel is het geweld duurzaam te stoppen."

Tot slot.

De ontwikkelingspsychologie vermeldt dat jongetjes vooral leren via de motoriek, alles aanraken en hun spieren gebruiken. Meisjes leren vooral via praten. René adviseert om jongetjes van kleins af meer te leren praten. Je wilt dan dat ze iets leren dat niet vanzelfsprekend voor ze is. Zouden we dat principe op kleine meisjes toepassen, dan zouden we ze kunnen aanmoedigen om meer via hun spieren de wereld te ontdekken. Wat denkt René? "Het valt me op dat meisjes niet in bomen mogen klimmen, niet graven, niet rollen over de grond want dan wordt hun jurkje vies. Trek ze toch lekker laarzen aan en ouwe kleren en dan met zijn allen lekker van alles ondernemen." Zo kunnen meisjes leren letterlijk meer ruimte in te nemen. ■

Meer informatie

- Voor vragen en reacties:
r.haring@agressieendaarna.nl
- Scan QR-code 5 voor de website
www.agressieendaarna.nl

Pleasure is the measure - op zoek naar seksueel plezier

tekst en illustratie Saar van Veelen

Sinds ik de boekenrubriek schrijf voor Soroptimist Magazine vraag ik me bij elk boek dat ik lees af of het geschikt is voor daar. Bij het boek 'Come as you are' van Emily Nagoski was me meteen duidelijk dat ik erover wilde schrijven, maar wel uitgebreider dan de boekenrubriek toelaat. Waarom?

Van de Nederlandse vrouwen ervaart 75% pijn bij de eerste keer penis-in-vagina seks. En 90-95% van de mannen ervaart een orgasme tijdens partnerseks, terwijl dit bij heteroseksuele vrouwen rond de 65% ligt, met de nuance dat dit alleen is als de clitoris gestimuleerd wordt. Anders daalt het percentage tot <30%. Dit heet ook wel de orgasmekloof. Schokkend! Waarom leren wij vrouwen niet dat plezier de maatstaf is? Aan de hand van de wetenschap legt Emily Nagoski in haar boek uit hoe dit komt én wat je kan doen om (meer) seksueel plezier te ervaren.

Vroeg geleerde dubbele moraal
Het afwijzen van seksueel plezier van vrouwen begint al vroeg. Hierover sprak ik met Anna Marah

Jansen, specialist seksuele ontwikkeling en oprichter van sekspositief platform Sekswijzer. In haar trainingen voor professionals en opvoeders/ouders benadrukt ze het belang van positief reageren op kinderen die zichzelf aanraken. "Met name bij meisjes zien we dat peuter- en kleutermasturbatie - volkomen gezond en leeftijdsadequaat gedrag - afgestraft wordt. Opvoeders vinden het ongemakkelijk omdat zij kijken met hun volwassen blik op seksualiteit, terwijl het voor kinderen gewoon gaat over hun lijf ontdekken en een ontspannen gevoel geeft. Van jongs af aan positief reageren op dingen die fijn zijn, legt een belangrijke basis voor later: "mijn lichaam is van mij." Bovendien wordt op jongetjes anders gereageerd, de tendens is dat het er nu eenmaal bij hoort. Zo begint genderongelijkheid

in seksueel plezier al vroeg. En ook later in ons leven krijgen we mee dat het vrouwelijk genot er minder toe doet dan mannelijk genot (denk maar aan representatie in films, of het standaard seksuele script waarbij seks klaar is als de man klaargekomen is), of er zelfs niet mag zijn. Deze dubbele seksuele moraal zie je ook anno 2025 nog overal terug. Als man met veel bedpartners ben je stoer, als vrouw een...

Het principe van het vieze restaurant

Dat meisjes al vanaf zo'n vroege leeftijd meekrijgen dat hun seksualiteit en genot er niet mag zijn, werkt later door. Zodra vrouwen seksueel actief worden met een partner, merken sommigen dat ze bijvoorbeeld niet weten wat ze fijn en opwindend vinden, of denken dat pijn erbij



hoort. Daaruit is ook de hardnekkige mythe ontstaan dat vrouwen 'nou eenmaal' minder interesse hebben in seks of erger: dat genot voor hen 'moeilijk' is. Maar dit is onzin, en Jansen legt dit zo uit: "Van lekkere seks krijg je lekkerdere seks: ons brein onthoudt hoe plezierig het was en refereert daar de volgende keer automatisch naar. Het gekke is: naar een vies restaurant ga je niet terug. Maar als vrouwen pijn hebben bij seks, gaan ze ermee door. Omdat ze denken dat er iets mis met hen is, in plaats van met de seks. Terwijl voor vrouwen penetratieseks alleen bijna nooit leidt tot een orgasme: de clitoris is het vrouwelijk genotsorgaan." Dus, schrijft ook Nagoski, moeten we dit omdraaien. Leuke seks leidt tot leuke seks. 'Pleasure is the measure.' Interessant hieraan is, is dat de genoemde orgasmekloof niet bestaat bij seks tussen vrouwen. Bij lesbische

seks ligt de focus nu eenmaal niet alleen op penetratie, en daarbij, denkt Jansen, kijken lesbische vrouwen ook minder met een heteroseksuele, mannelijke blik naar hun lichaam. Het zelfbeeld wordt niet bepaald door de *male gaze*. Dit zorgt voor meer zelfvertrouwen, waarvan bekend is dat het een positief effect heeft op seksueel genot. Je voelt je vrijer en meer ontspannen waardoor je geniet van het moment.

Context boven penetratie

Oké, dus niet focussen op penetratie. Maar waarop dan wel? Context. Nagoski schrijft dat voor zowel mannen als vrouwen de context bepalend is voor het ervaren van seksueel plezier. Deze context is voor iedereen anders en vraagt om een bredere visie op seks. Dit hoeft namelijk niet te gaan over seksuele handelingen. Wat voor de één een seksueel gaspe-

daal is, kan voor de ander iets totaal anders zijn. Zo vind ik het aantrekkelijk dat mijn vriend graag leest. Samen praten over boeken, zorgt voor verbinding die misschien later (op de dag, of in de week) leidt tot seks.

De kracht van leeftijd

In de zoektocht naar seksueel plezier zijn oudere vrouwen bovendien in het voordeel. Jansen: "Omdat naarmate leeftijd vordert vrouwen minder bezig zijn met 'hoe lig ik erbij' of 'is mijn buik wel strak genoeg' en meer ruimte innemen voor wat zij eigenlijk fijn vinden, wordt seks vaak beter." Ze vervolgt: "Het is een mythe dat vrouwen tijdens en na de overgang niet meer goed vochtig kunnen worden. De basisvochtigheid van de vagina wordt inderdaad minder, maar bij volledige seksuele opwindning kan een vrouw nog even nat worden op 80-jarige leeftijd als op haar 25^e. Het punt is alleen dat veel vrouwen de weg naar opwindning in hun jongere jaren vaak niet leren kennen. Het gaat dus echt om ontdekken wat jou psychisch en lichamelijk opwindt."

Jouw context, jouw plezier

Hoe kan je hier nu zelf mee verder? Ga op zoek naar context die voor jou werkt en benut je fantasie - daar mag en kan alles. Lees *Come as you are*, verken wat jou opwindt, praat erover met je partner of vriendinnen. Ook de website van OMGYES kan je helpen. Zij geven seksuele voorlichting, gericht op vrouwelijk genot.

De boodschap van Nagoski's boek gun ik iedere vrouw: die ontdekking dat je lichaam werkt zoals het hoort, dat plezier geen bonus is maar de basis. Pleasure is the measure - voor elke vrouw, op elke leeftijd. ■

100WEEKS - Temporary cash for permanent change

Esther van Zuuren • foto privé

In januari 2025 besluit club Leiden zich de komende twee jaar in te zetten voor organisatie 100WEEKS. Het principe is eenvoudig en effectief: onderzoek laat zien dat mensen betere keuzes maken en harder werken zodra er zicht is op verbetering.

Daarin staat geld centraal.

Organisatie 100WEEKS werkt vanuit Nederland samen met lokale partners in Rwanda, Ghana, Oeganda en Ivoorkust om vrouwen in extreme armoede een nieuwe start te geven. Hun programma biedt wekelijkse cash, trainingen en spaargroepen – en trekt zo vrouwen én hun gezinnen in 100 weken uit de armoede. Deelnemende vrouwen ontvangen elke week 8 euro rechtstreeks op hun mobiele telefoon. Geen omwegen of kostbare tussenlagen, maar direct geld in hun handen. Zij weten

immers zelf het best wat er op dat moment nodig is: een investering in een handeltje, voedsel voor het gezin of schoolgeld voor de kinderen. Naast financiële steun krijgen de vrouwen ook trainingen in boekhouden, sparen en plannen. Daarmee ontwikkelen zij kennis en vaardigheden om niet alleen nú vooruit te komen, maar ook zelfstandig te blijven. Donateurs kunnen hun vooruitgang volgen. Via data, foto's en persoonlijke verhalen zie je precies wat jouw steun betekent – concreet, transparant en dichtbij. En het werkt. Het programma loopt inmiddels tien jaar

en de resultaten zijn indrukwekkend: meer dan 80% van de vrouwen en hun gezinnen is een jaar na afloop van het traject nog steeds uit de armoede en dat effect blijkt bestendig uit de data van vervolgonderzoek. Wij van club Leiden besloten een groep van 10-20 vrouwen te steunen in Rwanda.

Mijn soloactie

Binnen onze club werd er druk gebrainstormd over mogelijke acties. Maar zelf dacht ik: laat ik alvast een begin maken met een soloactie. Mijn plan was om in juli elke week

100 kilometer te fietsen, onder het motto: *100 kilometer per week fietsen voor 100 weken hoop*. Voor gezonde mensen klinkt dat misschien niet heel spectaculair. Maar ik leef inmiddels 31 jaar met MS. In de eerste vijftien jaar kreeg ik talloze aanvallen en had ik geregeld te maken met halfzijdige verlammingen. Inmiddels zit ik in de zogenoemde secundair progressieve fase, waarin ik langzaam achteruitga. Mijn loopafstand is nog hooguit 200 tot 400 meter. Maar gelukkig lukt fietsen nog wél behoorlijk goed.

Eerst maakte ik een eenvoudig plaatje in de soroptimistenkleuren, daarna zette ik mijn actie online op onze website. Aanvankelijk hoopte ik 2000 euro op te halen. Al snel dacht ik: als je groots wilt bereiken, moet je groots denken. Dus stelde ik het doel

bij naar 3000 euro. Iedereen kon mij volgen via Strava – of, voor wie die app niet had, via wekelijkse updates met printscreens van de gereden kilometers en de tussenstand van het opgehaalde bedrag. Ik stuurde die door via mail en WhatsApp naar vrienden, familie, collega's en burens.

Het resultaat overtrof alle verwachtingen. Binnen twee dagen was het streefbedrag van 3000 euro al bereikt. En dat terwijl ik meteen op de eerste dag in juli tijdens een hittegolf 32 kilometer wegtrapte – stoppen was geen optie, ook niet met 34 graden. Uiteindelijk reed ik in die maand ruim 633 kilometer en stond de teller op maar liefst 6.930 euro.

Ook de organisatie van 100WEEKS was enthousiast en besteedde aandacht aan mijn actie op hun website.

Binnen onze club hadden we nooit gedacht dat dit initiatief zo'n succes zou worden. Hopelijk brengt het andere Soroptimisten op nieuwe ideeën voor hun eigen acties. ■

Meer informatie

Details van de actie vind je op onze clubpagina. Scan daarvoor QR-code 6 op de achterzijde van dit magazine.



De Boekenclub

Er is bijna geen beter gevoel dan een boek dat je niet weg kan leggen. Zo'n boek dat je helemaal opzuigt als je aan het lezen bent, en dat je gedachten beheerst als je het níet aan het lezen bent.

Deze zomer had ik zo'n boek: 'Blue Sisters' van Coco Mellors. Ik heb het in het Engels gelezen, maar het is in het Nederlands vertaald door Jan de Nijs.



Blue Sisters vertelt het verhaal van de zussen Blue. Er waren er eerst vier, nu zijn het er nog drie. Dit verdrietige feit wordt al snel duidelijk, en langzaam kom je er daarna achter wat er precies gebeurd is. Maar het gaat vooral over wat de dood van Nicky met Avery, Bonnie en Lucky deed en nog steeds doet. De titel is daarom niet alleen hun naam, maar ook blue in de zin van gedeprimeerd.

Avery is een advocate die in Londen woont. Ze heeft moeite om haar geheime leven onder controle te houden en haar huwelijk is niet meer wat het ooit was. Bonnie was wereldkampioene boksen, maar woont nu in LA en werkt als uitsmijter in een bar. Lucky is al sinds haar vijftiende model en riskeert haar carrière met haar wilde feestgedrag. Alledrie de zussen gaan dus anders om met het verlies. Op hun eigen manier vluchten ze. Dat is soms intens en hartverscheurend om te lezen.

Als een rode draad door het verhaal loopt verslaving als thema. Als jij, of mensen in je omgeving, te maken hebt met (een naaste met) een verslaving, geeft dit boek

inzicht en troost. Studieboeken en andere feitelijke informatie vertellen je hoe verwoestend verslaving is, dit boek laat het zien. Op een rauwe manier, en toch met humor. En ondanks dat de zussen vluchten, ontkomen ze niet aan elkaar. Daarvoor ben je zussen.

Als je op zoek bent naar een boek dat je opslokt, zeg ik: GO! Maar, als je last hebt van een herfstbip of je gaat op een andere manier door een moeilijke tijd, dan zou ik de Blue Sisters nog even laten voor wat ze zijn en ze op een later moment een kans geven. ■

Coco Mellors was eerder succesvol met het boek 'Cleopatra and Frankenstein.' Alleen al de titel spreekt tot de verbeelding, dus die staat nu hoog op mijn wensenlijstje!

- Saar van Veelen



Uit de Vrouwenrechtswinkel Amsterdam

De Vrouwenrechtswinkel is er ook voor de vrouwen die wonen in één van de asielzoekerscentra die Amsterdam rijk is.

In zo'n AZC komen vaak veel problemen samen.

De toekomst is onzeker en het verleden vaak vol trauma's. Voor vrouwen is het verblijf in een AZC extra moeilijk, omdat zij te maken kunnen krijgen met intimidatie door medebewoners en COA-medewerkers. Dit laatste doet zich voor in de zaak van mevrouw Sayed. Zij ervaart ernstige intimidatie en grensoverschrijdend gedrag van mannelijke COA-medewerkers. Deze komen bijna dagelijks on-aangekondigd haar kamer binnen, doorzoeken haar spullen, raken haar persoonlijke eigendommen aan en laten zich grof uit tegen haar kinderen van 13 en 15 jaar. Cliënte durft bijna niet meer naar de wc te gaan of een douche te nemen, omdat de medewerkers elk moment binnen kunnen komen.

De COA-medewerkers hebben haar ook verboden om bezoek te ontvangen van haar echtgenoot (niet de vader van haar kinderen) die buiten het AZC woont. Uiteindelijk is de rechter eraan te pas gekomen om dit besluit terug te draaien.

Cliënte heeft al meerdere klachten ingediend bij het COA, maar heeft hier geen reactie op gekregen. Zij komt nu bij ons op het spreekuur met de vraag wat ze nog meer kan doen. Het liefst wil ze een advocaat die het COA aansprakelijk gaat stellen.

Onze juridisch adviseurs gaan aan de slag, maar het blijkt niet eenvoudig. Migratierecht-advocaten willen de zaak niet doen, want deze valt buiten hun expertise. Letselschade-advocaten willen ook niet aan de slag, want vinden de zaak te bewerkelijk om deze te doen op basis van gesubsidieerde rechtsbijstand. De politie ziet geen rol voor zichzelf, omdat er geen sprake zou zijn van een strafrechtelijk delict. Cliënte kan wellicht overplaatsing naar een ander AZC vragen, maar dan moeten de kinderen ook weer verhuizen. Het is een lastige kwestie. We vragen cliënte om de door haar ingediende klachten naar ons toe te sturen. Misschien kunnen wij haar helpen om haar

klacht scherper en meer juridisch te formuleren. En we zoeken verder naar een advocaat. Ondertussen hopen we dat het meedenken en ondersteunen van deze cliënte ook helpt, zodat zij zich sterker gaat voelen en beter weet om te gaan met de situatie.



Mr. Marlies Vegter
clara-wichmann.nl

Schrijf je in voor de nieuwsbrief van Bureau Clara Wichmann via www.clara-wichmann.nl (scroll hiervoor naar de onderkant van de webpagina).



Gerdien Heerink en Corinne Heering, coördinatoren ClubIMPULS • foto's privé

Met inzet, kracht en energie werken Soroptimisten aan de doelstellingen van het Soroptimisme. Dat betekent samenwerken, richting bepalen, vergaderen met effect en plezier en goed luisteren. Als club blijf je in ontwikkeling en kom je dilemma's, verschillen en aandachtspunten tegen die van tijd tot tijd de aandacht vragen.

Het team van ClubIMPULS bestaat uit Soroptimisten met een advies-, coachings en communicatieachtergrond. Wij staan clubs op positieve wijze en met plezier bij, met aandacht voor de groepsdynamiek. Wij vinden het van belang dat alle Soroptimistclubs floreren en dat nieuwe leden graag bij een club aansluiten. We zijn beschikbaar om clubs kortdurend met een praktische aanpak support te geven op verzoek van een club. Wij zijn geen 'redders' maar voorkomen het oplopen van ongewenste spanning door op tijd met elkaar positief in beweging te komen. Wat een club zelf kan, gaat ClubIMPULS niet overnemen. Daarom is onze support kortdurend en helpen we clubs om zelf door te ontwikkelen. Wij kunnen meedenken, signaleren, aanvullen, inspireren.



Gerdien Heerink

Wat voor hulpvragen worden zoal gesteld? Een selectie:



Support bieden

Ons werk begint met het krijgen van een vraag van een club. De coördinatoren koppelen geschikte begeleiders vanuit ClubIMPULS aan de vraag. Dan volgt online een intakegesprek met vertegenwoordigers van de club. Vervolgens biedt ClubIMPULS ondersteuning door het inzetten van speelse actieve werkvormen, door goed te luisteren en het gesprek in de club stapsgewijs te begeleiden. De club blijft zelf aan zet, waarbij de adviezen en tips van de begeleiders gebruikt kunnen worden. Dat levert inzicht, verbinding, handelingsruimte en vooral ook plezier op.

ClubIMPULS werkt in duo's die een club op verschillende manieren support bieden: op een verbindende manier in de club met elkaar in gesprek gaan over vragen, voorstellen of problemen, of een clubavond verzorgen over bovenstaande thema's met actieve werkvormen of workshops op maat.



Corinne Heering

Het model in de praktijk

We geven twee voorbeelden.

Voorbeeld 1**De vraag**

Club Wassenaar Voorschoten vroeg hulp aan ClubIMPULS gericht op meer beweging in de dynamiek in de club. Zij wilden aandacht besteden aan hoe zij samenwerken en samengaan binnen de club.

De support

De workshop 'Dynamiek in vrouwengroepen' van ClubIMPULS sloot hier goed op aan. Voor de clubavond in april werd de workshop op het programma gezet. De avond kende een goede opkomst met veel interactie rond de thema's, met elkaar en met de begeleiders van ClubIMPULS. De do's en de don'ts van de club kwamen op tafel, waarna gekeken werd welke aandachtspunten we kiezen.

Het resultaat

Het effect van de workshop bleek later merkbaar in de open discussies in de club. Deze worden nu tijdiger afgerond. Club Wassenaar Voorschoten: "We zetten nu een punt als iets nergens toe leidt. Stilstaan bij hoe we samengaan en samenwerken zou de club eigenlijk nog meer moeten integreren in onze way of working / being." De leden beschreven de ClubIMPULSERS als enthousiast, ervaren, deskundig en inspirerend.

Voorbeeld 2**De vraag**

Het bestuur van Club Alkmaar vraagt zich het volgende af: "Waar staat precies beschreven wie we zijn als club en welke richting wij op willen met elkaar? Dit is naast de hoofddoelstellingen van het Soroptimisme belangrijk om te weten. Zeker op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het kiezen van een goed doel, of als we nieuwe leden willen werven die naar onze missie/visie vragen. Hoe gaan we dit aanpakken? Het mooiste is natuurlijk als we dit met alle leden kunnen formuleren maar hoe gaan we dat dan doen? We willen hier snel mee aan de slag." Uiteindelijk formuleerde het bestuur de volgende vragen:



- Hoe kunnen we, als bestuur, het gesprek in onze club constructief voeren over onze visie/missie en projecten?
- Hoe kunnen we, als bestuur, een avond vormgeven over hoe met elkaar om willen gaan en wat voor club we zijn?
- Wat is een goede brainstormwerkvorm om dan te hanteren?

Het bestuur legde contact met ClubIMPULS met de vraag: wat kunnen jullie voor ons betekenen? Twee ClubIMPULSERS werden aan deze vraag gekoppeld. "Een afspraak ter plekke was op korte termijn lastig, maar elkaar online treffen voor een kennismakings- en voorbereidingsafpraak kon snel. Ipv 'bleek snel te kunnen.'"

De support

De support van de begeleiders van ClubIMPULS bestond uit:

- De club helpen om niet teveel ineens te willen
- Een logische 'stap-voor-stap' aanpak voorleggen
- Samen structuur aanbrengen in de avond
- De juiste vragen voor de clubavond helpen formuleren
- Passende werkvormen bieden (o.a. placemat-model)

Het resultaat

"Als bestuur hebben we de clubavond zelf georganiseerd, met de input en het enthousiasme van ClubIMPULS. De inbreng van de clubleden is door het bestuur geformuleerd in het *Visiedocument Soroptimistclub Alkmaar e.o.*, dat in de daarop volgende ledenvergadering is vastgesteld. We zijn met elkaar erg content met het resultaat, we hebben een gedegen visiedocument dat we gebruiken als het nodig is en delen met potentiële leden." Inmiddels hebben zich drie nieuwe potentiële leden bij club Alkmaar aangemeld.

NIEUW - online bestuursupport

Online support kan voor een clubbestuur effectief en vooral ook snel worden ingezet. Naast het daadwerkelijk ter plekke ondersteunen tijdens een clubbijeenkomst willen we daarom ook online bestuursupport als ondersteuning vanuit ClubIMPULS aanbieden. Lijkt dit passend bij de vraag, neem dan gerust contact met ons op.

De vraag

Met online-support van ClubIMPULS bereidt het bestuur van club Alkmaar e.o., nu een actieve clubbijeenkomst voor met de volgende vragen:

- Hoe gaan we onze club verjongen en vergroten?
- En hoe krijgen we al onze leden hiertoe actief in hun eigen netwerk?
- Welke werkvormen kunnen we hierbij in onze bijeenkomst gebruiken?

De nieuwe leden zullen deze bijeenkomst ook meemaken en de aanwezigen voeden met frisse en nieuwe input.

Club Alkmaar: "We zijn zeer dankbaar met de input en de gedrevenheid van ClubIMPULS. We hebben vertrouwen in de toekomst." ■

Aanmelding

Spelen er vragen bij je club? Kan ClubIMPULS daarbij mogelijk wat voor jullie doen?

Je kunt je aanmelden via ons e-mailadres: clubimpuls@soroptimist.nl (QR-code 7 op de achterzijde van dit magazine).

Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met je opgenomen voor een inventarisatie van de vraagstelling en het maken van vervolgafspraken. Beide coördinatoren zijn ook telefonisch te bereiken en staan je graag te woord.

Corinne Heering 06 - 51 23 42 07
Gerdien Heerink 06 - 53 37 93 06

'Alleen ga je sneller, samen kom je verder!'

Soms denk je wel eens, dat er geen beweging in te krijgen is – in de positieverbetering van vrouwen en meiden. Dat we letterlijk zó vast zitten, dat we geen millimeter opschuiven. En dat we in plaats van vóóruit, áchteruit gaan als het gaat om het bereiken van een gelijkwaardige samenleving. Wat ons drijft en beweegt, vraagt om een lange adem en uithoudingsvermogen! Wat een verademing om afgelopen zomer te ervaren, dat we er niet alleen voor staan. Er is in ons land een 'beweging' herrezen, die hetzelfde doel nastreeft – na 55 jaar zijn de Dolle Mina's terug. Zij 'demonstreren' (= optocht houden, waar beweging in zit - daar komt het woord 'beweging' vandaan 😊)! En wij lopen mee.

Het draagvlak voor Orange the World wordt groter en groter. Dat oranje de kleur is, die internationaal symbool staat voor de strijd tegen geweld tegen vrouwen, wordt steeds meer bekend. De samenwerking met UN Women Nederland, waar we in 2018 mee zijn gestart, draagt vrucht! Onze inspanningen zijn niet voor niets. Millimeters worden meters. En ook mannen worden medestander en nemen verantwoordelijkheid. Laten we hopen, dat de gemoederen in beweging blijven en niet bedaren. Totdat de zon opkomt en een nieuwe dag aanbreekt - een wereld zonder geweld tegen vrouwen!

Wouke Lam



Wouke
aan het
woord...

Maritieme Vrouwen, van uitzondering naar covergirl

Peter Jan de Werk • beeld Maritiem Museum Rotterdam 'XYZ Creative Agency'

"De maritieme wereld is een echte mannenwereld!" Een groter cliché is er bijna niet. En bovendien niet correct. Het Maritiem Museum presenteert vanaf 3 oktober een nieuwe tentoonstelling die in zijn geheel gewijd is aan vrouwen in de maritieme wereld van nu en toen. Want ze waren er altijd al.

Er zijn enorm veel verhalen over vrouwen in de maritieme wereld. Maar werden en worden die ook vastgelegd? Conservator Irene Jacobs onderzocht het verleden, verzamelt verhalen van nu en bracht die met een team makers samen in een expositie die de aandacht richt op deze vaak onbekende geschiedenis en het onbeschreven heden.

In de expo draait het om zichtbaarheid en beeldvorming. Er is niet geko-

zen voor een chronologische verhaallijn. De verhalen worden in groepen gepresenteerd naar sector. Denk aan vrouwen in de scheepsbouw, in de binnenvaart en op de wal. De opzet is om de bezoeker echt kennis te laten maken met maritieme vrouwen van vroeger en nu en het stigma 'mannenwereld' te weerleggen op basis van feiten. Je leert als bezoeker de meer dan vijftig vrouwen die aan bod komen persoonlijk kennen, maar ze zijn ook exemplarisch voor vele andere vrouwen. Ze zijn dus geen voetnoot of uitzondering die de regel bevestigt.

Covergirls

Wat meteen opvalt als je de nieuwe expositie bezoekt zijn de 'covergirls'. In maritieme termen zou je over 'boegbeelden' kunnen spreken. De hoofdrolspeelster in dit gedeelte heeft een centrale rol. Zoals in een tijdschrift waar maar één covermodel op staat, maar tegelijkertijd weet je dat er binnenin nog veel meer personen en verhalen te vinden zijn. Ook hier wordt het leven en werk van de 'voorbeeldvrouw' aangevuld met verhalen en voorwerpen van andere vrouwen in dezelfde maritieme sector.

Rood en roze

Al voor het maken van het ontwerp van de tentoonstelling kwam een mooie uitdaging naar voren. Het is de wens van het Maritiem Museum om zoveel mogelijk materialen opnieuw te gebruiken. Dat was al gelukt met de realisatie van de expo 'Te Water!' op dezelfde verdieping. En ook nu gaat het grootste deel van het materiaal dat gebruikt werd in de tentoonstelling 'Verankerd?!', die in augustus 2025 sloot, niet verloren.

Nieuwe elementen worden toegevoegd. Zoals grote bedrukte gordijnen die een sluier laten vallen over de verhalen die niet verteld zijn. Als bezoeker baan je jezelf zo een weg door de verhalen. Wat ook opvallend is, is het kleurgebruik. Rood en roze voeren de boventoon, waarbij roze symbool staat voor de stereotiepe kleur voor vrouwelijkheid en rood voor kracht, passie en vuur. Het museum werkte hiervoor samen met het ontwerpduo Lots of Space (Wendy Rommers en Cristel Lit).

Collectie

In de expo zie je een rijkdom aan voorwerpen die in het bezit waren van de maritieme vrouwen, of die een gezicht geven aan hun leven en werk. Dat zijn schilderij-



en, aquarellen en foto's waarop we de vrouwen aan het werk zien of waarop ze werden geportretteerd, objecten die door vrouwen werden gemaakt (zoals kaarten of navigatie-instrumenten), voorwerpen die hun werk of werkomgeving laten zien, en objecten die de vrouw heel dicht bij de bezoeker brengt zoals brieven of persoonlijke bezittingen.

De objecten komen grotendeels uit eigen collectie, en daarnaast uit andere Nederlandse collecties zoals die van het Scheepvaartmuseum Amsterdam, Frans Halsmuseum, Museum Boijmans Van Beuningen, Naturalis Leiden of het Rijksmuseum. Zo komen collectiestukken samen in een context die nog niet eerder op deze schaal gepresenteerd is.

Programmering

Het belang van het onderwerp komt ook tot uiting in de programmering bij de tentoonstelling, die al in het voorjaar begon met een workshop met hedendaagse maritieme vrouwen. De programmering zal tijdens de twee jaar dat de tentoonstelling te zien is, steeds uitgebreid worden.

Lees verder op de volgende pagina >

Catharina Maria van der Corput (1921-2012)

Catharina Maria van der Corput was werkzaam in de binnenvaart. Als dochter van het schippersechtpaar Anna Snel en Arnoldus van der Corput groeide ze op aan boord en behoorde ze tot de bemanning, net als haar jongste zus Marie van der Corput. Het gezin woonde op het schip waar vader als zetschipper op was aangenomen, en voer zowel op de Rijn als op de Maas, in Nederland en België. Zij werkte al jong mee. Ze vertelde ooit dat ze als 10-12-jarige stond "te janken van de kou" met de metalen meerkabels in de hand, als ze aan moesten leggen om bijvoorbeeld door de schutsluis te gaan. In de jaren veertig was ze formeel bemanningslid, en zowel zij als haar moeder bezaten een getuigschrift dat verklaarde dat zij met de scheepvaart vertrouwd waren en over de nodige lichamelijke geschiktheid beschikten.

**Shi Xianggu (1775-1844)**

Ze was de meest succesvolle piratenleider aller tijden, met tienduizenden mensen en honderden schepen onder haar bevel. De grootste piratenvloot die ooit heeft bestaan! Shi Xianggu, beter bekend als Madame Cheng, Ching Shih of Zheng Yi Sao, was een succesvolle carrièrevrouw. Toen haar echtgenoot, de piraat Zheng Yi, in 1807 overleed werd zij alleenheerser en voerde ze strenge wetten in. Vrouwelijke gevangenen werden vrijgelaten en seks was alleen toegestaan binnen een monogaam huwelijk. Zowel op verkrachting als seks met instemming – buiten het huwelijk – kwam de doodstraf.



Vertel jouw verhaal

Het onderzoek van conservator Irene Jacobs naar maritieme vrouwen was gericht op wat in de museumcollectie terug te vinden is: vrouwen die actief waren in de maritieme wereld, zoals de zeevaart, binnenvaart, visserij of scheepsbouw. Het onderzoek in de collectie laat ook zien dat vrouwen in de binnenvaart veel actiever waren dan vaak wordt benoemd.

Daarnaast werd online via maritiemvrouwen.nl gezocht naar veel meer verhalen. Naast ons eigen historisch onderzoek willen we laten zien hoeveel verschillende functies vrouwen in deze sector vervullen en al eeuwenlang vervuld hebben. Zo leggen we de tegenwoordige tijd vast voor toekomstige generaties.

We nodigen de vrouwen die nu in de maritieme sector werken uit om mee te doen, ook nu de tentoonstelling gerealiseerd is. Hoe groot of klein jouw rol ook is, het is belangrijk dit verhaal te vertellen. Zo inspireren we toekomstige generaties om ook aan het werk te gaan in een wereld die boeit en verbindt. Je kunt ons via de website ook tippen om contact te zoeken met maritieme vrouwen van toen en nu.

Lees het verhaal over het onderzoek: scan hiervoor QR-code 8 (Onderzoek Maritieme Vrouwen).

Je kunt ook zelf meedoen aan het onderzoek via QR-code 9 (maritiemvrouwen.nl).

Over de auteur

Peter Jan de Werk is de zoon van Clary de Werk-Anbeek van club Walcheren en Ad de Werk. Zijn moeder is al jaren lid van het Soroptimisme en emancipatie was in zijn opvoeding heel belangrijk. 'Gelijke behandeling' en 'hang niet aan je partner' waren geregeld onderwerp van gesprek. Bij de eerste oriëntatie op deze tentoonstelling schoten deze uitspraken van zijn moeder hem meteen te binnen. Het werd een belangrijke insteek voor de opzet van deze expositie.

Peter Jan is medewerker Marketing & Communicatie / Kwartiermaker Diversiteit & Inclusie.

**MARITIEM
MUSEUM**
Leuvehaven 1, Rotterdam
www.maritiemmuseum.nl



Inspirada Zwolle 6-6-2026

Club Zwolle is volop bezig met de voorbereidingen van de Inspirada 2026. Een dag vol inspiratie, ontmoeting en energie. Samen zorgen we voor een dag die je niet wilt missen!

Voor het middagprogramma worden samen met de clubs Isalania Zwolle Kampen, Hattem/Epe SHE, Raalte Sallanders en NW Veluwe interessante én leuke excursies

voorbereid. Kennisdelen wordt gecombineerd met plezier en beleving. Het thema is 'Blue Zone Zwolle' – een van de plekken in de wereld waar mensen opvallend gezond en vitaal oud worden. Een inspirerend thema dat we vormgeven in boeiende lezingen, ontmoetingen en natuurlijk verrassende excursies.

De verschillende werkgroepen draaien inmiddels op volle toeren. Denk aan activiteiten rondom

gezondheid, beweging, voeding en cultuur – altijd met een vleugje Zwolle.

Op 6 maart 2026 gaan we online met de kaartverkoop. Ben je erbij?! Zet deze datum alvast groot in je agenda, want vol = vol!

Meer informatie

Scan QR-code 11 op de achterzijde van dit blad voor onze promotiefilm.

Constance Bletz, de eerste vrouwelijke notaris in Nederland

tekst Ineke van Hofwegen • foto: Huygens Instituut

Via Jeanette Voltelen, lid van club Zaanstreek word ik op het pad gezet van Constance. Voor Jeanette en haar oudere zus Nel, lid van club Zutphen was Constance ‘tante Conny’ als goede vriendin van hun moeder. Jeanette vertelt mij dat ze zich tante Conny herinnert als een leuke, spontane vrouw, die lief was voor de kinderen. Een echte ‘tante’! Nel voegt daar aan toe dat ook zij fijne herinneringen aan deze tante heeft. Maar wie was zij naast het ‘tante’ zijn voor Jeanette en Nel?

Conny wordt op 26 mei 1898 in Weesp geboren als Constance Henrietta Arendina Bletz, dochter van een bouwkundige en een kunstenaarsdochter. Ze gaat in Weesp naar de ‘klompenschool’, een school voor kinderen uit arme gezinnen en reist daarna samen met nicht Beppie dagelijks naar de hbs in Zaandam. Zoals zoveel vrouwen in het begin van de 20ste eeuw kiest zij er na

het behalen van haar diploma voor om het onderwijs in te gaan. Ze werkt een paar jaar op een school in Weesperkarspel, maar merkt daar dat het onderwijs haar onvoldoende uitdaging biedt.

Wetboek en gevoel in het notariaat

Via de bemiddeling van nicht Beppie krijgt ze de kans om te gaan werken op het notariskantoor van diens oom in Amsterdam en daar

besluit ze om de studie notariaat te gaan volgen. In 1927 wordt ze, na het behalen van haar diploma’s kandidaat-notaris op datzelfde kantoor. Vrouwelijke kandidaat-notarissen waren er in die tijd al meer. In 1911 was Henrietta Christina Tadema de eerste vrouwelijke kandidaat-notaris. Haar benoeming zorgde voor een flinke discussie binnen de broederschap der notarissen. Vrouwen konden prima als hulp en bijstand op een kantoor bruikbaar zijn, maar



het notariaat moest voorbehouden blijven aan mannen. Een voor-aanstaand notaris Philip Bernard Libourel zegt hierover: ‘Mannen raadplegen bij twijfel het wetboek en vrouwen hun gevoel en daardoor zijn ze niet geschikt om het vak van notaris uit te oefenen’.

Constance werkt 20 jaar lang als kandidaat-notaris. Toen het ministerie van Justitie in 1946 besloot dat vrouwen mochten solliciteren op vacante standplaatsen bij Constance

het spits af en wordt zij op 7 februari 1947 alsnog benoemd tot notaris.

Vertrouwensvrouw

Inmiddels was zij in 1934 lid geworden van club Amsterdam. Al snel zit ze in het bestuur en wordt ze ook op Europees niveau actief als secretaris-penningmeester van de Europese federatie. Ze reist in 1937 met president Clara Meijers naar een bijeenkomst in Parijs en in 1938 naar het congres van Soroptimist International in Atlantic City (VS).

Als Soroptimist en vanuit haar lidmaatschap van het Korps vrouwelijke Vrijwilligers in 1938 (dat vrouwen wilde voorbereiden op een eventuele oorlog) en dat van de Nederlandsche Vereeniging voor Vrouwenbelangen en Gelijk Staatsburgerschap (NVVGS) laat ze haar brede inzet en betrokkenheid zien bij de vrouwenbeweging.

Naar aanleiding van haar benoeming tot notaris in 1947 publiceert het dagblad De Tijd een interview met haar. Ze geeft hierin aan het met name voor vrouwelijke cliënten belangrijk te vinden dat er naast de notaris als ‘vertrouwensman’ nu ook een ‘vertrouwensvrouw’ beschikbaar is. Immers ‘in het geval van erfenissen, testament, huwelijksbezit en dergelijken, is het belangrijk zaken, die de intimiteiten van het leven raken, met vrouwen te kunnen delen’. Lang heeft zij de functie echter niet kunnen uitvoeren. Een paar weken na haar benoeming wordt bij haar kanker geconstateerd. Constance overlijdt enkele maanden later op 17 augustus 1947 in Amsterdam. Jeanette Voltelen vertelt mij hoe verdrietig zij en haar zus Nel waren bij dit overlijden. Maar de fijne herinneringen aan ‘tante Conny’ zijn er nog steeds en zijn het waard om haar verhaal met ons allen te delen. ■

Bronvermelding:

- Jeanette en Nel Voltelen, beiden Soroptimist
- ‘Vrouwen vechten voor hun plek in het notariaat’, Martijn Rip, Notariaat Magazine 2018/37
- Huygens Instituut, Marloes Huis-kamp <https://resources.huygens.knaw.nl/vrouwenlexicon/lemmata/data/Blet>



Nieuwe hoogleraar voor Inclusieve Openbare Ruimte relevanter dan ooit

tekst Jacqueline Kronenburg • grote foto Freepik.com, foto Annette Bierman privé

Recente ernstige fysieke aanvallen op jonge vrouwen hebben veel Nederlanders wakker geschud: de publieke ruimte moet van iedereen worden. En niet alleen tijdens de nacht...

Veiligheid is het allerbelangrijkst, maar het gaat er ook om dat bijvoorbeeld wijken en parken nog vaak vanuit mannelijk perspectief zijn ontworpen. Dat kan anders! Het Soroptimist Vrouwenfonds en TU Delft zijn in gesprek over de mogelijkheid om voor het eerst in Nederland een hoogleraar Inclusieve Openbare Ruimte te benoemen.

Van mensenrechteneducatie naar inclusief ontwerpen

De eerste Soroptimist-leerstoel werd in 2017 ingesteld dankzij het legaat van de Haarlemse Soroptimist Carla Atzema. Aan de Universiteit Utrecht werd professor Felisa Tibbitts benoemd tot buitengewoon hoogleraar Mensenrechteneducatie, een leerstoel die inmiddels ook door UNESCO is erkend. Na tien succesvolle jaren zal zij in 2027 haar werk afronden en de impact van haar leerstoel op papier stellen. De wens om opnieuw

een leerstoel te kunnen financieren kwam voort uit het succes van deze eerste leerstoel én uit een tweede grote nalatenschap. De Rotterdamse Soroptimist Annette Bierman benoemde het Soroptimist Vrouwenfonds in haar testament tot enig erfgenaam, nadat enkele specifieke legaten uit haar nalatenschap waren voldaan. Dankzij haar genereuze schenking – goed voor ruim één miljoen euro – kreeg het fonds de mogelijkheid om een tweede leerstoel te vestigen die de positie van vrouwen en meisjes verder versterkt.

Een open call en de keuze voor TU Delft

Om te bepalen aan welk thema deze nieuwe leerstoel gewijd zou worden, schreef het fonds in 2024 een open call uit voor universiteiten en hogescholen in het Nederlands taalgebied. Onderwijsinstellingen werden uitgenodigd om voorstellen in te dienen die vernieuwend,

impactvol en toekomstgericht zijn, en die passen bij de doelstellingen van het Soroptimisme: gelijke kansen, veiligheid, duurzaamheid en zeggenschap voor vrouwen en meisjes. Deze oproep leverde meerdere inspirerende voorstellen op. Na zorgvuldige beoordeling koos het bestuur van het Soroptimist Vrouwenfonds voor het voorstel 'Inclusieve Openbare Ruimte', ingediend door dr.ir. Geertje Slingerland, universitair docent Urban Studies aan de afdeling Urbanism van de faculteit Bouwkunde van de TU Delft. Het onderwerp sluit goed aan bij het onderzoek waar dr.ir. Geertje Slingerland en andere collega's van de TU Delft al langer aan werken.

Een openbare ruimte die écht van iedereen is

Het gekozen thema sluit naadloos aan bij de maatschappelijke realiteit van vandaag. Vrouwen en meisjes voelen zich aantoonbaar minder veilig en welkom in de buitenruimte. De hoogleraar Inclusieve Openbare Ruimte zal zich daarom richten op het vergroten van kennis over hoe je steden, wijken en parken zó kunt ontwerpen dat iedereen zich er vrij en veilig kan bewegen. Dat gaat niet alleen over verlichting of toezicht, maar ook over de manier waarop de ruimte uitnodigt tot gebruik. Zoals zelfstandig onderzoeker Eva James zei: "Als je de openbare ruimte ontwerpt met principes die het voor vrouwen prettiger maken, worden plekken voor iedereen fijner." Een inclusieve benadering komt dus niet alleen vrouwen ten goede, maar de hele samenleving. Het doel is dat de hoogleraar met onderzoek en onderwijs gaat bijdragen aan inclusief ontwerp, met nadrukkelijke aandacht voor de positie van vrouwen en meisjes – passend binnen de gedachte van het Soroptimisme.

Waar staan we nu?

Het kernteam 'nieuwe hoogleraar' bestaande uit Edith Koetsier, Marianne Morren, Barbara Oomen en Lyda Smits van het fonds is in gesprek met de afdeling Urbanism van de faculteit Bouwkunde van de TU Delft over het gewenste profiel van de nieuwe hoogleraar. Tijdens de campagne Orange the World verwachten we hierover meer duidelijkheid te kunnen geven. In deze campagne vragen we als Soroptimisten aandacht voor geweld tegen vrouwen en meisjes, zowel achter de voordeur als buitenshuis. Een nieuwe hoogleraar Inclusieve Openbare Ruimte als opvolger van de leerstoel mensenrechteneducatie aan de Universiteit Utrecht sluit hier qua thematiek goed bij aan. ■

Wie was gulle gever Annette Bierman?



Het Vrouwenfonds heeft in 2023 van een notaris een bijzonder bericht ontvangen: de Rotterdamse Soroptimist Annette Bierman had in haar testament het fonds tot enig en algemeen erfgenaam benoemd (naast een aantal legaten, onder andere voor haar club Rotterdam).

Annette was van beroep apotheker en later farmaciehistoricus. Zij overleed op 78-jarige leeftijd bij een auto-ongeluk. Ze was sinds 1988 lid van club Rotterdam. Dat was ook het jaar dat haar proefschrift verscheen: "Van artsensijmengkunde naar artsensijbereidkunde", nog altijd het standaardwerk voor de geschiedenis van de Nederlandse farmacie in de 19de eeuw.

"Annette was niet iemand die zich gemakkelijk liet kennen: ze had een hekel aan piepen en zeuren en werkelijk dichtbij haar komen leek ze zelden of misschien wel nooit toe te staan. Annette was een actieve Soroptimist. Ze was o.a. assessor in het bestuur en had daarbij zo haar eigen stijl. Annette hield lezingen voor haar club, waarbij destijds werd genoteerd: "Annette kan vertellen over de geneeskraft van granaatappels, koffie en knoflook volgens de oude Grieken, maar ook over zweetkuren en kwikdampen bij syfilis, aderlaten en de ontwikkeling naar de huidige synthetische medicijnen."

Voor velen was Annette vooral gastvrouw bij de jaarlijkse zomerbijeenkomst in haar mooie tuin. Minder bekend was dat ze veel werk achter de schermen deed voor clubleden die ondersteuning nodig had. Ze was een gulle gever: soms openbaar, maar vaak ook zonder dat het te herleiden mocht zijn naar haar gift.

In 2006 werkte Annette mee aan de oprichting van het Nationaal Farmaceutisch Museum in Gouda. Het pronkstuk van de collectie was de Kralingse apotheek die mede door haar toedoen eigendom was geworden van de KNMP. Toen het museum moest sluiten was deze apotheek aanleiding voor Annette een loods te kopen in Urk. Dit leidde tot een complex van vijf loodsden die onderling verbonden zijn en het Trefpunt Medische Geschiedenis Nederland vormen. Uit mails die bewaard zijn gebleven, komt naar voren hoe ze graag met de Nederlandse taal speelde: "Ik heb me op mijn allerknorrigst opgesteld, en zie ... de locatie heeft voor ons geregeld dat we de 15de daar kunnen eten voor dezelfde prijs. Dat vond ik nu toch weer keurig van ze, en we zijn dus goedgehumeurd en tevreden uiteen gegaan!"

Met dank aan Irene Smit van club Rotterdam



< Scan deze QR-code en ga direct naar de nieuwsbrief van de fundraise-evenement voor Medical Checks for Children. Lees alles over de organisatie van dit evenement en over hoe de avond is verlopen.

Talks4MCC: Hoe één avond €18.000,- opleverde voor kinderen wereldwijd

Marline Tjeenk Willink • foto's privé

Club Arnhem-Oost hield op 23 mei het evenement Talks4MCC in het Beekdal Lyceum. Het doel: geld inzamelen voor Medical Checks for Children (MCC), een organisatie die kinderen in achtergestelde gebieden medische checks biedt (vergelijkbaar met het consultatiebureau in Nederland).

Het resultaat overtrof alle verwachtingen: € 18.000,-, goed voor drie volledige medische missies. De weg ernaartoe, van idee tot uitvoering, laat zien hoe krachtig samenwerking, creativiteit en betrokkenheid kunnen zijn. Het proces biedt inspiratie voor anderen die hun eigen fondsenwervende acties willen opzetten.

► Van idee tot impact

• **Projectkeuze:** bij Arnhem-Oost wordt gewerkt met een Fundraisememo. Hierin staan de richtlijnen om tot de keuze van een project te komen. Een handig document dat er o.a. voor zorgt dat de projectkeuze-avond soepel verloopt en dat het project past binnen de doelstellingen van het Soroptimisme.

• **Presentatie project** door de projecteigenaar: de initiatiefnemer van het project komt tijdens een clubavond vertellen over het goede doel. In dit geval dus MCC. Dit was een bijzonder inspirerende avond.

• **Duidelijk doel:** het minimale streefbedrag was € 6.000,- (één missie). Toen de acties succesvol bleken, werd het doel verhoogd – en uiteindelijk verdrievoudigd.

• **Breed draagvlak:** MCC sloot naadloos aan bij de missie van de club: impact maken op kinderen en vrouwen wereldwijd.

• **Solid teamwork:** de fundraisecommissie en de clubleden vulden elkaar aan met hun verschillende talenten, van communicatie en sponsorwerving tot logistieke en creatieve acties. De clubavond vlak voor het event stond volledig in het teken van het event.

► Ingrediënten voor succes

1. Een goed georganiseerd evenement

- **Locatie met ervaring:** het Beekdal Lyceum bood een theaterzaal en technische ondersteuning voor een zeer schappelijke prijs.
- **Variatie in programma:** vier sprekers over AI, psychologie, bergexpedities en strafrecht - waaronder ook twee bekende namen Wim Anker en Katja Staartjes - aangevuld met dansoptredens van MaxStudios.
- **Uitgebreid pauzeprogramma:** met gesponsorde hapjes & drankjes, een bandje, loterij en een gezellige markt.
- **Strak draaiboek:** tijdschema's, checklists en duidelijke taakverdeling zorgden voor rust en structuur.

2. Brede mix aan fondsenwervende acties

- **Kaartverkoop** à € 35 euro p.p. voor een geheel verzorgde avond inclusief drankjes en hapjes.
- **Loterij** met meer dan 100 prijzen, gedoneerd door lokale ondernemers.
- **Verkoopmarkt** tijdens de avond met boeken, wijn en kaarten, waarvan een substantieel deel van de opbrengst naar het project ging.
- **Fotokaartenactie** creatieve sets kaarten, speciaal ontworpen voor dit event en passend bij MCC.
- **Social media & Geef.nl:** online donaties via een makkelijk deelbare link. Met name mensen die niet bij de avond aanwezig konden zijn waren gul met donaties.
- **Onverwachte veiling:** drie sieraden die spontaan werden ingebracht leverden extra opbrengst op tijdens de laatste clubavond voor het event.
- **Sponsoring** een aantal bedrijven steunden de actie met een financiële donatie.

3. Samen sterk

- Iedereen leverde een bijdrage: van kaartjes verkopen, donaties ophalen (o.a. via Geef.nl) tot mutsjes breien en tandenborstels inzamelen voor MCC. De club liet zien hoe belangrijk het is om ieders talent in te zetten:
- **Organisatietalent:** zowel draaiboeken en planning als interne nieuwsbrieven om iedereen te betrekken.
 - **Netwerkers:** sponsors vinden via persoonlijke en zakelijke netwerken. Sponsoring in natura (zaal, catering, loterijprijzen) en financieel (donaties).
 - **Creatieven:** kaartenactie, social media en PR.
 - **Doeners:** loterijverkoop en praktische organisatie.

► Inspiratiepunten voor andere clubs

- 1 **Start met een concreet, meetbaar doel** – maar wees flexibel genoeg om het op te schalen als de actie aanslaat.
- 2 **Werk met een team waarin iedereen een duidelijke taak en verantwoordelijkheid heeft.** Investeer in vertrouwen en heb oog voor elkaar. Dat er dingen mis gaan hoort bij organiseren, hoe je daarmee omgaat kun je met elkaar bespreken.
- 3 **Creëer een gevarieerd programma** zodat er voor elk publiek iets aantrekkelijks is.
- 4 **Gebruik lokale netwerken:** ondernemers, scholen en verenigingen zijn vaak bereid te helpen.
- 5 **Combineer offline en online acties** (evenement + social media + donatieplatform).
- 6 **Vraag in natura:** sponsoring in producten of diensten kan de kosten drastisch verlagen.
- 7 **Zorg voor zichtbare successen:** laat tussendoor zien hoeveel er al bereikt is, dat motiveert extra.
- 8 **Vergeet de fun-factor niet:** muziek, dans of een loterij geven plezier én verhogen de opbrengst.
- 9 **Betrek je leden of vrijwilligers persoonlijk:** iedereen kan bijdragen, of het nu breien, flyer, organiseren of netwerken is.
- 10 **Durf te improviseren:** onverwachte kansen (zoals een spontane veiling) kunnen onverwacht veel opleveren.

► Resultaat

Dankzij deze mix van voorbereiding, creativiteit en samenwerking werd een indrukwekkend bedrag opgehaald: € 18.000,- voor MCC. Dat betekent dat duizenden kinderen medische zorg krijgen die anders buiten hun bereik zou liggen.

Het succes van Talks4MCC laat zien dat fondsenwerving niet alleen om geld draait, maar ook om verbinding, inspiratie en gezamenlijk plezier. Een aanpak die anderen kan inspireren om zelf met energie en creativiteit fondsen te werven voor hun eigen goede doel. ■

**Opbrengst:
€12.000,-
voor het
Orange
Trustfond**



Samen sporten, samen sterk: club Eindhoven in de Triathlon

Caroline van Dulleman • foto's privé

"Zullen we meedoen?" Het was een spontane opmerking van een van onze leden maar de toon was meteen gezet. De internationale High Tech Campus Triathlon in Eindhoven in september '24 leek ons de perfecte manier om sportiviteit, verbinding én zichtbaarheid te combineren met onze inzet voor het goede doel.

Als club Eindhoven hadden we ons voor de komende twee jaar voorgenomen: wij gaan ons samen sterk maken voor het Orange Trust Fund, het wereldwijde fonds dat wordt ingezet bij geweld tegen vrouwen en meisjes en nauw verbonden aan Orange the World. Het gekozen project raakt ons allemaal: steun bieden aan vrouwen in oorlogsgebieden.

Vorbereiding in de zomerzon

En zo gebeurde het dat we de hele zomer in beweging waren. We riepen onze zoons en dochters op om mee te doen. Met elkaar zwemmen in buitenwater, samen rondjes fietsen door de regio en hardlopen door het groen van Eindhoven – het werd niet alleen een sportieve voorbereiding, maar ook een verbindende ervaring. Onderling steunden we elkaar door sportieve meetups

te organiseren met doorgewinterde sportievelingen die steun konden bieden aan 'absolute beginners'. Dankzij een bevriende sponsor konden we in stralend oranje T-shirts starten, herkenbaar en passend bij de wereldwijde strijd tegen geweld.

Een golf van steun

Naast de trainingen zetten we een crowdfunding op. Leden en vrienden sponsorden 'hun' zwemmer, fietser of loopster. De reacties waren hartverwarmend. Donaties stroomden binnen en gaven ons extra motivatie. Op de dag van de Triathlon stonden we met een eigen stand langs het parcours. Daar vertelden we bezoekers over het Orange Trust Fund en Orange the World. Het leverde mooie gesprekken op én een uitnodiging voor de regionale radio. Onze boodschap kreeg daardoor een nog groter bereik.



Meer dan sport alleen

Naast de Triathlon organiseerden we een breed scala aan activiteiten:

- verkoop van Soroptimistensjaals die we zelf hebben laten ontwerpen, via onze website en via bijeenkomsten met Soroptimisten;
- een filmmiddag in samenwerking met Gemeente Geldrop (C'è Ancora Domani), waarin huiselijk geweld centraal staat;
- een boekenveiling;
- kookacties, waarbij leden voor elkaar kookten en deelnemers betaalden;
- een bijdrage vanuit het Vrouwenfonds.

Al deze inspanningen zorgden ervoor dat we deze zomer een indrukwekkend bedrag van €12.000,- mochten overhandigen aan het Orange Trust Fund.

Het succes van de actie

Terugkijkend realiseren we ons dat de Triathlon veel meer was dan alleen een sportieve prestatie. Sport verbond ook de niet-sporter. Een groot deel van de club pakte een rol: hetzij met de crowdfunding, hetzij met aanmoediging of het verstrekken van informatie bij onze stand. Het was een project dat ons als club dichter bij elkaar bracht, energie gaf en onze boodschap zichtbaar maakte bij een breed publiek. Samen sporten, samen strijden – voor vrouwen, overal ter wereld. ■



Soroptimist Magazine

Soroptimist Magazine is een uitgave van de Unie van Soroptimistclubs in het Koninkrijk der Nederlanden en in Suriname. Het magazine verschijnt drie keer per jaar.

DEADLINE COPY

6 februari 2026
(voorjaarsnummer)

REDACTIE-ADRES

redactie@soroptimist.nl

REDACTIE

Marga Akkerman (hoofdredacteur),
Lydia Bongenaar, Marilse Eerkens,
Ineke van Hofwegen, Saar van Veelen

VORMGEVING

Vincent Smits

ADVERTENTIES

Mogelijkheden en tarieven op
aanvraag via redactie@soroptimist.nl

PRODUCTIE

De Toekomst, Hilversum

Wil je lid worden of meer informatie?
Kijk op www.soroptimist.nl

Volg ons op LinkedIn, Instagram en
Facebook.

Het bureausecretariaat Unie van
Soroptimistclubs is bereikbaar via:
info@soroptimist.nl

www.soroptimist.nl
www.soroptimisteurope.org
www.soroptimistinternational.org

ISSN: 1878-8742

Verder kijken...

Bekijk je dit magazine op je telefoon? De links van de QR-codes werken ook door op de QR code te drukken.



1
pag 4-5

Beleving van de openbare ruimte - Lydia Bongenaar
Chicks and the City
www.chicksandthecity.nl



2
pag 4-5

Beleving van de openbare ruimte - Lydia Bongenaar - 5D methode
www.orangetheworld.nl/2022/11/14/de-5d-methode-helpt-omstanders-het-verschil-te-maken



3
pag 8-9

Stoppen geweld tegen vrouwen - Marilse Eerkens
www.rootsofempathy.org/



4
pag 8-9

Stoppen geweld tegen vrouwen - Marilse Eerkens
www.mencare.org/what-we-do/programming/mencareplus/



5
pag 10-13

René Haring - website Aggressie, en daarna?
www.agressieendaarna.nl



6
pag 16-17

100Weeks - club Leiden
www.soroptimist.nl/leiden/activities-local/100-kilometer-per-week-fietsen-om-100-weken-hoop-te-geven/



7
pag 20-23

E-mail: vragen voor en/of aanmelden bij clubIMPULS
clubimpuls@soroptimist.nl



8
pag 24-26

Maritieme Vrouwen - lees het verhaal over het onderzoek
<https://maritiemevrouwen.nl/onderzoek>



9
pag 24-26

Maritieme Vrouwen - meedoen aan het onderzoek
<https://maritiemevrouwen.nl>



10
pag 24-26

Maritieme Vrouwen - website Martiem Museum Rotterdam
www.maritiemmuseum.nl



11
pag 27

Inspirada 2026 in Zwolle - promotiefilm
https://www.youtube.com/watch?v=eVQjW_DrXBk&t=1stimist-club-e-connect/



12
pag 32-33

Nieuwsbrief Talks4MCC
<https://us14.forward-to-friend.com/forward/show?u=592df77096ea2dc658-ca7334&id=90454e534a>

Iets voor jou?

Wil je stukken schrijven voor het Soroptimist Magazine en meedenken in het redactie overleg?

Meld je aan via redactie@soroptimist.nl

Wil je bij bijzondere gelegenheden als fotograaf aanwezig zijn?

Meld je aan via redactie@soroptimist.nl

