



Lekker met de meiden: 'Er gebeurt iets *magisch* als we samen zijn'

29 AUGUSTUS 2020 08:08 / **VROUWENGENOOTSCHAPPEN**



© GETTYIMAGES

Van samenwerken aan een betere wereld tot elkaar hogerop de ladder helpen, van sigarensalon tot kookverbond. Vrouwen verenigen zich steeds meer, op allerlei manieren. Wat zoeken ze? En waarom melden ze zich bij clubs waar alleen vrouwen lid zijn, zonder mannen erbij? "Vrouwen onderling laten zich sneller gaan, dat maakt het veel intiemer."

De laatste jaren schieten ze als paddestoelen uit de grond: vrouwelijke netwerkclubs. Vréneli Stadelmaier is auteur, spreker, oprichter van SheConsult (coachbureau voor hoogopgeleide vrouwen) én het platform **Allevrouwennetwerken.nl**. Daarop zijn alle vrouwelijke netwerkverenigingen van Nederland te vinden.



masculien gedrag, bijvoorbeeld: een beetje bluffen, in plaats van jezelf bescheiden op de achtergrond houden. Bovendien kun je via een vereniging elkaar helpen en naar voren schuiven. Het werk van vrouwen, blijkt uit onderzoek, kwalificeren we nog altijd (onbewust) minder dan van mannen. Dat betekent dat een vrouw 2,5 keer meer moet presteren om hetzelfde resultaat te krijgen als een man in dezelfde positie. Vrouwen bij netwerkverenigingen kunnen elkaar vooruit helpen. Als ik een notaris zoek, kijk ik eerst in mijn eigen netwerk of er een vrouw is, omdat ik weet dat ze 2,5 keer zo hard heeft gewerkt. Netwerkverenigingen kunnen, kortom, erg nuttig zijn en veel betekenen voor je carrière."

“Vrouwen raken stress kwijt door te praten”

Daarnaast is een belangrijk factor stressreductie, aldus Stadelmaier: "We weten uit onderzoek dat mannen stress kwijtraken door fysiek bezig te zijn, door een potje te voetballen, en vrouwen door te praten. Vertellen wat je lastig of moeilijk vond, helpt om stress af te bouwen. Dat doe je het liefst met vrouwen die je begrijpen. Die snappen hoe moeilijk het is om een jong gezin te combineren met een baan, of om een manager te hebben die je niet begrijpt. Het heeft geen enkele zin dat soort problemen te bespreken met je schoonmoeder die nog nooit een dag in haar leven heeft gewerkt of met die vriendin met een gezellig bijbaantje. Zij begrijpen je sores niet. Daar zijn vrouwennetwerken belangrijk in."

Nieuwe inzichten

Sylvia Heistek, lid van Bites & Business Zaanstreek, beaamt dat. "Vijf keer per jaar komen we bijeen voor een diner. We helpen elkaar met problemen waar we tegenaan lopen en praten ongegeneerd over het werk. Daarvoor gebruiken we onder andere de enveloppenmethode. Iedereen schrijft een vraag op de enveloppe, die varieert van 'Ken jij nog een goede schoonmaker?' tot 'Ik wil een website laten bouwen zonder toeters en bellen, hoeveel gaat me dat ongeveer kosten?' De anderen schrijven antwoorden op het briefje en stoppen die in de enveloppe. Ik word elke keer blij als ik zo'n enveloppe mag openen vol inzichten die ik niet had, er staan altijd geweldige antwoorden bij."



Voor Maria Schoenmakers, lid van Topfem, een netwerk voor jonge, ambitieuze vrouwen, is het een fijne plek waar ze kwetsbaar kan zijn. "We delen ervaringen, helpen elkaar verder. Er is herkenning, waardoor er geen oordeel is. Bij gemengde gezelschappen is de sfeer toch anders, heb ik ervaren."

Jong geleerd

Voor wie het saamhorigheidsgevoel van een vereniging aanspreekt, kan er al vroeg in haar carrière mee beginnen: in de studententijd. Manon Arslanagic is praeses van het U.V.S.V./N.V.V.S.U (2019-2020), de enige ongemengde studentenvereniging van Nederland, in Utrecht. "Je zit als jonge studente in hetzelfde schuitje. Je komt aan in een nieuwe stad, een nieuwe studie, met alle onzekerheden die daarbij horen. Om dat met zo'n grote groep meiden onderling te kunnen delen, het vertrouwen dat je krijgt in elkaar, is heel bijzonder. Leden vinden bij ons een plek waar ze zichzelf kunnen zijn, waar ze met hun beste vriendinnen lekker eten, een biertje drinken, maar ook lezingen bijwonen over allerlei onderwerpen."

LEES OOK



Het zalig **falen**, met *Emilie Sobels*

07 JULI 2020 / **ZELFONTWIKKELING**

De vereniging probeert daarbij in te spelen op maatschappelijke veranderingen, zoals de prestatiedruk: "De sociëteit is tijdens de tentamenweken open voor een goedkope lunch. Ook proberen we vroeger op de avond borrels te organiseren: om een uur of vijf 's avonds in plaats van pas om een uurtje of negen. We bespreken dan alles met elkaar, niets is verboden."

Oud-lid Anna Noot* beaamt het intieme gevoel dat het U.V.S.V biedt: "Een nicht was lid geweest, ik zag hoeveel plezier zij eraan had beleefd. Ik had altijd veel mannelijke vrienden en had van tevoren geen idee of het me zou bevallen, met alleen maar vrouwen om me heen. Maar wat ik heb gemerkt:



niet toe deden. Het resultaat is dat ik vriendschappen voor het leven heb gesloten."

'Het leuke eraan vind ik dat we elkaar uitdagen'

Wil je het wat actiever dan een borrel, dan kun je ook nog kiezen voor een leesclub, sportclub of, zoals in het geval van Chantal Immink, een kookclub. "Normaal gesproken komen we eens per maand bij elkaar. We zijn een serieuze kookgroep met als regels: alles moet zelfgemaakt zijn, zonder pakjes of zakjes, en de leden moeten proeven, ook als ze iets niet lekker vinden. De groep bestaat uit elf keukenprinsessen en per avond kookt een groepje vijf gangen. Dat team bestaat uit twee of drie koks en een gastvrouw. Zij bedenkt een thema en dekt de tafel in stijl. Als je wilt, kun je ook in stijl gekleed aanschuiven. Voorbeelden van thema's die we hebben gehad: Zweden, Black&White, Chocolate, Diep in de zee en Herfst.

Verrijking

Tijdens het diner wordt er veel gelachen, maar ook serieuze gesprekken komen aan bod. En hoe later op de avond, hoe opener de gesprekken zijn. Na een drukke werkweek, kinderen en verplichtingen is het superfijn om even met vriendinnen samen te zijn.

We leggen de lat steeds hoger. De smaakpupillen moeten worden blijven uitgedaagd en het oog wil ook wat, natuurlijk. Het leuke hieraan vind ik dat we elkaar uitdagen. We houden allemaal van koken en lekker eten. Door de kookclub ben ik het steeds meer gaan doen en waarderen."

'Ik wil vrouwen die minder kansen krijgen graag een zetje geven'

Niet alleen netwerken of gewoon voor de gezelligheid, ook werken aan een betere wereld kan de reden zijn om je ergens bij aan te sluiten. Zo is Aimée Vegter-van Ahee lid van UN Women én **Soroptimist Nederland**: "Zowel voor



die hun carrière laten gaan, die minder verdienen. Ik zie het, met alle kansen die ik heb gehad, als mijn verantwoordelijkheid om andere vrouwen te helpen.

Mijn ouders hebben me altijd gestimuleerd, ik heb nooit het idee gehad dat ik als vrouw iets niet of minder goed zou kunnen dan een man. Daarom kies ik bewust voor projecten die pro-vrouw zijn. Ik wil vrouwen die minder kansen krijgen graag een zetje geven. Daar heeft de hele maatschappij wat aan. Bij de verenigingen vind ik gelijkgestemden die zich, net als ik, in willen zetten voor gelijke kansen voor vrouwen. Samen sta je sterker. Het zijn actieve mensen die ik in het echte leven niet zo snel zou ontmoeten. Dat is verrijkend: je krijgt een ander perspectief, andere ideeën. Ooit kwam er tijdens een bijeenkomst een wat oudere dame in een beige mantelpakje naar me toe. Ze werkte vijftig jaar geleden al als makelaar en had prachtige verhalen te vertellen over al haar commerciële successen. Haar had ik nooit ergens anders ontmoet. Zo gaaf is dat."

LEES OOK



*Take a walk on the wild side: 5 lessen voor een **ongetemd leven***

16 JULI 2020 / **INSPIRATIE**

Een heel ander soort vereniging vormt de online community **Wild Woman Sisterhood**, met ruim 2 miljoen volgers op Facebook een regelrechte hit te noemen. Oprichter Tara Isis Gerris begon in 2013 een pagina waarop ze inspirerende teksten postte. "Ik miste een *sisterhood*, een plek om met andere vrouwen te kunnen praten over onderwerpen die ik belangrijk vind, een plek waar ik het spirituele op een makkelijke manier in mijn leven kon verweven."

Pure magie

Omdat ze die niet vond in het dagelijks leven, begon ze haar eigen community. In het begin postte ze vooral teksten geïnspireerd door het boek *Women who run with wolves*, van Clarissa Pinkola Estés. "Het boek gaat over het ontwaken van de *wild woman*, daar deelde ik heel veel inzichten uit." Een gouden greep, want direct vanaf het begin kreeg ze er duizend volgers per



een sisterhood, de terugkeer naar het vrouwelijke, dat vond ik zo belangrijk. Veel mannen denken dat ik feminist ben, maar daar gaat het niet om, ik wil vrouwen verbinden. Dat vrouwen van over de hele wereld kunnen inloggen en contact met elkaar kunnen hebben, dat is toch geweldig?"

“De rode draad: vrouwen die elkaar willen helpen

Begin september komt er een videokanaal bij en zijn er plannen voor evenementen. "Die mis ik enorm op dit moment. Zo organiseren we het evenement 'Unleash your wildness'. Vrouwen gaan in vijf dagen aan de slag met blokkades die hen tegenhouden volledig in hun kracht te staan. Deelnemers werken samen om uit te vinden wat hun doel in het leven is, hoe ze kunnen doen wat ze willen doen en hoe ze die blokkades kunnen opruimen. Die bijeenkomsten zijn vaak emotioneel bevrijdend, er zit veel diepgang in. Vrouwen vinden hun authentieke zelf terug en de kracht om te kiezen voor wie ze zijn. We dansen, doen oefeningen, praten met elkaar. We eten samen, slapen samen op een kamer. Er gebeurt echt iets magisch, vrouwen komen in hun kracht te staan. Daarna vormt de groep een hechte klik. Het is een natuurlijke manier van hoe binding ontstaat.

Mijn droom is om de wereld rond te reizen, inspirerende vrouwen te interviewen, mee te doen aan diverse rituelen, in beeld brengen hoe mooi dat allemaal kan zijn. Een platform waar allerlei vrouwen gezien worden, die op hun beurt weer vrouwen kunnen inspireren en de sisterhood blijven aanwakkeren. In de hoop dat er op een dag meisjes geboren worden voor wie sisterhood heel normaal is. Dat er een breed draagvlak is voor vrouwen, vol liefde."

Liefde, vriendschap, of gewoon voor de gezelligheid, het blijkt de rode draad: vrouwen die elkaar willen helpen. In hun carrière, maar ook bij het bespreken van alledaagse problemen. In een veilige omgeving, waar ze kwetsbaar kunnen zijn. Dus vrouwen aller landen, verenigt u! Er is nog genoeg werk aan de winkel.

FRANKE VAN HOEVEN

LEES MEER OVER



evajinek.nl

Evi Hanssen reisde **5000 kilometer** op een boot

23 SEPTEMBER 2020 / **GASTEN**

evajinek.nl

Aantal besmettingen blijft stijgen. **Wat nu?**

23 SEPTEMBER 2020 / **GASTEN**

evajinek.nl

Vier jaar na de dood van **Prince**

23 SEPTEMBER 2020 / **GASTEN**

evajinek.nl

Persoonlijkheidstesten op werk: *effectief of onnodig hokjesdenken?*

23 SEPTEMBER 2020 / **CARRIÈRE**

evajinek.nl

Oprichter abortusboot in lijst 100 invloedrijksten van Time

23 SEPTEMBER 2020 / **NIEUWS**

evajinek.nl

De lifestyle die **Trump** heet

23 SEPTEMBER 2020 / **MICHEL VOS**

© COPYRIGHT 2020 EVA JINEK

GEBRUIKSVORWAARDEN

