



## Rabia Madarun: De kracht van v(ert)rouwen

Goedenavond allemaal, het is voor mij heel bijzonder om hier te staan in deze bijzondere tijd om een lezing te geven op internationale vrouwendag.

Mijn naam is Rabia Madarun en ik ben een Zwollenaar.

Vandaag staan we wereldwijd stil bij alle vrouwen die zich hebben ingezet en zich nog steeds inzetten voor vrijheden van vrouwen. In Nederland hebben vrouwen dezelfde rechten als mannen. Ook al hebben we dezelfde rechten is het niet vanzelfsprekend we als vrouw ook gelijk behandeld worden of gelijke kansen krijgen. Er is nog veel te doen.

### 1. Mijn geschiedenis

Ik neem jullie mee in een klein stukje van mijn geschiedenis. Tussen 1873- 1916, werden inwoners van noord- India (kolonie van Engeland) geronseld om in Suriname te gaan werken. Engeland deed zaken met de VOC. Mijn overgrootouders werden na de afschaffing van de slavernij als gebonden arbeiders in Suriname (kolonie van Nederland) te werk gesteld.

Ze kwamen in een land waar ze de taal niet spraken en waarbij zij onder gruwelijke omstandigheden moesten werken. Na vijf jaar contractarbeid kregen ze een stukje grond en mochten ze zich vestigen in Suriname. Ook mijn geschiedenis kent vrouwelijke voorvechters die gestreden hebben voor hun vrijheden. Binnen mijn familie is mijn oma een strijd aangegaan. Mijn oma is in een tijd (1949) dat het absoluut ongebruikelijk was gescheiden van mijn opa, op haar eigen initiatief. Dit heeft haar veel gekost, maar ze heeft gestreden voor haar vrijheid. Ze werd verstoten door haar familie en leefde met haar 3 kinderen in een krot. Ze deed huishoudelijke taken voor verschillende mensen om haar kinderen van eten en drinken te kunnen voorzien. Ze is na veel gedoe met de mannen in haar familie op eigen initiatief hertrouwd met een man die een andere religie had. En een eeuw na hun komst in Suriname (1973) zorgde deze oma ervoor dat al haar kinderen, inclusief aanhang en kleinkinderen emigreerden naar Nederland.

Zij had geen opleiding genoten, sprak weinig tot geen Nederlands maar iedereen in de familie had respect voor haar, ze dwong dit af. Ze was een natuurlijke leider zonder enige vorm van onderwijs, wist ze wat goed was voor de toekomst van haar kinderen en kleinkinderen.

Het emigreren naar een land waarbij je de cultuur niet kent en de taal niet kent, dat is nogal een stap. Het is niet te vergelijken met de huidige televisieprogramma's als ik vertrek.

Het is een leven veranderende stap voor de generaties die na je komen.

### **Mijn oma had vertrouwen en een ongelooflijke kracht en dosis lef om te doen wat zij belangrijk vond.**

Ik ben mijn overgrootouders dankbaar voor de offers die zij gebracht hebben, want dankzij hun offers sta ik nu hier.

## **2. De kracht van v(ert)rouwen**

Afgelopen 10 jaar heb ik veel vrouwen gecoacht en getraind. Vrouwen uit verschillende klassen van de maatschappij en verschillende culturen. Ik heb veel van ze mogen leren en ze mogen ondersteunen in hun zoektocht naar hun eigen kracht. Ze waren de verbinding met zichzelf en ook hun vertrouwen kwijtgeraakt.

Hoe werkt het eigenlijk, dit zal ik d.m.v. een voorbeeld illustreren. Stel dat je een baan hebt die bij je past, je gaat elke dag met plezier naar je werk. Je krijgt van je werkgever te horen dat je functie gaat veranderen en dat je mogelijk andere taken krijgt dan je huidige. De zekerheid die je haalde uit je functie komt op losse schroeven te staan, je krijgt dan te maken met een stuk onzekerheid. Het is aan jou hoeveel ruimte je geeft aan die onzekerheid.

### **De kracht van onzekerheid**

Als je gedachten en je gevoelens negatief zijn dan heeft dit invloed op je humeur. Als je te veel tijd en aandacht besteed aan je onzekerheid, kun je angstig worden dat je werk niet meer leuk zal zijn. Deze gedachten maken dat het plezier in je werk daadwerkelijk afneemt. Je gedachten verstarren in het negatieve denken. Je raakt gevangen in je door jezelf gecreëerde angsten.

### **Hoe krijg je weer vertrouwen in deze situatie?**

Sta stil bij wat er wel is en wat je belangrijk vindt. Vasthouden aan iets wat gaat veranderen helpt je niet verder. Als je iets nog niet weet, accepteer dan dat je het niet weet. Daar is niks mis mee. Je mag vertrouwen hebben in het niet weten. Er is zoveel dat je wel weet, richt je aandacht op dat stuk en laat je niet gijzelen door negatieve gedachten. Pak je eigen verantwoordelijkheid. Sta op en zorg voor jezelf, maak je zelf geen slachtoffer. Kijk naar alles wat je hebt gerealiseerd tot nu toe, put daar kracht uit en volg je hart. Bepaal zelf hoe je je wilt voelen, dat kan je.

### **Hoe vind je verbinding en vertrouwen als je de hele dag achter je scherm zit?**

Ga bij jezelf na wat je het meest waardeert van hetgeen dat je wel hebt. Wat mis je het meest en welk gevoel gaf het je toen je het wel had. Welke activiteiten die je nu wel kunt doen kunnen je dat gevoel ook geven. Wees creatief en blijf je gedachten positief beïnvloeden. Waar zitten voor jou de oplaadmomenten, wanneer voel je je goed? Waar krijg je energie van, wees creatief en zet plezier in dat wat je doet voorop. Neem jezelf niet te serieus, gun jezelf lucht.

### Hoe creëer je rust in de spagaat werk en gezin?

Wat heb je nodig om uit de spagaat te komen? Soms is het duidelijke afspraken maken op beide vlakken. Werk en privé loopt nu meer dan ooit samen. Wat heb jij nodig om je plek in je gezin op een fijne manier te vervullen en wat heb je nodig om je werk goed te kunnen doen? Er is vaak meer mogelijk als je je wensen bespreekbaar maakt, maar daarvoor is het wel noodzakelijk dat je geloofd dat je het waard bent.

### Waar liggen je kansen in corona?

Blijf bij jezelf, we kunnen ons gek laten maken door alle nieuws die we krijgen via de media of verhalen van anderen. Alles wat aandacht krijgt groeit. Kies ervoor om aandacht te geven aan je dromen en in je kracht te geloven. Wat kost het je om positief naar je mogelijkheden te kijken. Je weet nu echt wel wat je niet kan doen door Corona, concentreer je op de dingen die je wel kunt doen. Er zijn genoeg mogelijkheden om het jezelf makkelijker te maken. Soms overzie je het zelf niet meer en dan is het verstandig om een goede vriend of vriendin te vragen om met je mee te denken. Twee weten altijd meer dan één. Ga de natuur in, laat je inspireren door de bomen die ondanks alle weersomstandigheden overeind blijven staan. Luister naar de vogels en geniet van de mensen waar je om geeft. Alles wat niks kost heeft de meeste waarde. Bel, app, wandel en blijf mensen ontmoeten. Dat geeft energie en verandering in je denken.