

NAOMI BARKI-VAN VLIET

MARJO KUENEN

EN

SASKIA LICHTENAUER

HAAGSE

RENSKE VAN BEEK

SOWYEN MARTINA

RENATE STUGER



MAJEL BLONDEN

ELS OLDE BIJVANK

MEREL VAN VROONHOVEN



CORINNE DETTMEIJER-VERMEULEN

ROOS PADMOS

LIGYA WACHTER



BETTINA VAN ELK

WEDICA PREMCHAND

MALA WALLAGE PAIDIN

VROUW



Den Haag

ANNIE JAHANGIR-ALIBAKS

RUTH VAN ROSSUM



EN

FLEUR KRUYT

JOYCE DE RUITER

CORINNE VAN DER WALT

HAAGSE VROUWEN

Met het project *Haagse Vrouwen* zet de gemeente Den Haag vrouwen in de spotlight die zich met hart en ziel inzetten voor de stad, haar inwoners en elkaar. Deze vrouwen laten zien hoe zij, door zich in te zetten voor elkaar en de samenleving, een blijvende impact maken.

Vanuit alle stadsdelen werken Haagse vrouwen aan een betere stad en een betere wereld. Hun inzet reikt verder dan de stadsgrenzen van Den Haag en raakt aan belangrijke thema's in de vrouwenemancipatie van vandaag: van representatie en participatie tot gelijke kansen en weerbaarheid. We leren vrouwen kennen die zich onvermoeibaar inzetten voor de vrouwen in hun wijken en omgeving, terwijl anderen zich al jarenlang inzetten voor de rechten en stemmen van vrouwen. Er zijn vrouwen die, ondanks grote persoonlijke uitdagingen, zich blijven richten op het helpen en inspireren van anderen, en vrouwen die barrières doorbreken in werelden waar ze eerder niet gezien werden. Met hun toewijding, veerkracht en vermogen om te inspireren, vormen zij een drijvende kracht achter verandering.

Dankzij de beelden van fotograaf Laura Cnossen en de verhalen opgetekend door journalist Marjolein Koster krijgen we een intiem beeld van hun levens en hun bijdrage aan vrouwenemancipatie in Den Haag.

Waar het project *Herinner je de Vrouwen* de focus legde op de strijd voor onze rechten en vrijheden, richten we ons nu op het Haagse heden. Laat je inspireren door de verhalen van Haagse vrouwen en ontdek hoe zij vandaag de dag verschil maken - in Den Haag en ver daarbuiten.

Mogelijk gemaakt door gemeente Den Haag



Dertien jaar geleden verhuisde Naomi Barki-Van Vliet vanuit Friesland naar Mariahoeve met haar jonge dochter. “In het begin vond ik het best moeilijk. In het dorp waar ik vandaan kwam, groette iedereen elkaar en keek je naar elkaar om. Hier voelde het afstandelijk.” Maar Naomi besloot daar iets aan te doen.

Wat begon met kleine activiteiten voor kinderen, groeide uit tot Lichtpuntjes van Mariahoeve, een stichting die armoede en eenzaamheid in de wijk wil verminderen. “Ik geloof dat iedereen een licht kan laten schijnen. Het begint met een oprechte glimlach of interesse in de ander. Van daaruit kan zoveel moois groeien.”

De stichting biedt warme maaltijden, kinderactiviteiten en hulp bij geldzorgen en sociale problemen. “We willen dat iedereen zich welkom voelt. Onze maaltijden zijn gratis, niet alleen voor mensen met weinig geld, maar voor iedereen in de wijk. Zo maken we een plek waar iedereen erbij hoort, ongeacht

wie je bent of in welke situatie je zit.”

Naast sociale activiteiten heeft Lichtpuntjes van Mariahoeve ook praktische projecten, zoals de *Lichtpuntjes FIXbrigade* en energiecoaches. “We helpen mensen hun energiekosten te verlagen, bijvoorbeeld door kieren te dichten of zuinige douchekoppen te installeren. Tijdens huisbezoeken zien we soms ook dat er nauwelijks eten is. Dan zorgen we meteen voor voedsel.”

Naomi’s eigen ervaringen met ziekte en moeilijke tijden hebben haar kijk op het leven veranderd. “Ik weet hoe het voelt om je verloren te voelen, maar ik geloof dat iedereen iets kan betekenen. Begin klein, vraag iemand hoe het gaat, of luister gewoon. Dat maakt een groter verschil dan je denkt. Doe iets goeds, hoe klein ook. We hebben allemaal dingen waar we mee worstelen, maar samen kunnen we zoveel meer. Met liefde en een beetje hulp maken we de wereld een stukje lichter.”

RENSKE VAN BEEK

Renske laat zien dat je met doorzettingsvermogen en positiviteit veel grenzen kunt verleggen. Toen ze tien jaar oud was, kreeg ze een herseninfarct. Ze moest opnieuw leren hoe ze dagelijkse dingen kon doen. “De revalidatie ging snel, maar mijn weg vinden in het normale leven was moeilijker,” vertelt Renske. Sport werd haar redding.

Ze vond haar passie in snowboarden. Daar voelde ze zich vrij en presteerde ze zelfs beter dan anderen. Maar toen kwam een nieuwe tegenslag: op haar 15^e werd ze aangereden door een vrachtwagen. “Dat was echt een klap op mijn lijf. Ik heb toen wel ontdekt dat sport mij gelukkig maakt. Door fysiek sterk te zijn, kon ik ook de leuke dingen in het leven blijven doen.” Renskes doorzettingsvermogen bracht haar naar twee Paralympische Spelen.

“Het mooiste moment was toen ik me kwalificeerde voor de tweede Spelen. Na slechte resultaten dacht ik dat het niet meer zou lukken. Maar toen werd ik onverwacht tweede. Dat was magisch.”

Na haar topsportcarrière gebruikt

Renske haar ervaringen om anderen te helpen. Ze werkt voor het Fonds Gehandicaptensport en de Nederlandse Golf Federatie. Daar zet ze projecten op om golf toegankelijk te maken voor mensen met een beperking. “Golf gaf mij mijn zelfvertrouwen terug toen ik in een dip zat. Via golf kwam ik ook bij snowboarden terecht. Nu wil ik anderen dezelfde kansen geven.”

Renske richt zich niet speciaal op vrouwen, maar ze merkt dat golf en snowboarden vaak mannenwerelden zijn. Het begeleiden van een snowboardkamp voor vrouwen vond ze daarom bijzonder. “Het is fantastisch om te zien hoe vrouwen elkaar beter maken en versterken.”

Renske wil graag een verschil maken. “Het gaat nu niet meer om mij, maar om anderen te helpen groeien. Dat geeft mij de meeste voldoening. Denk niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Zelfs als het moeilijk is, blijf ik werken aan vooruitgang. Fouten maken hoort erbij, maar elke stap vooruit voelt als een overwinning.”





MAJEL BLONDEN

Al sinds 1997 werkt Majel Blonden bij PAARD in Den Haag, een van de grootste poppodia in Nederland. Ze begon als concertprogrammeur in een mannenwereld en was toen de enige vrouwelijke programmeur op een groot podium. Nu is ze al meer dan tien jaar directeur en zet ze zich in voor vrouwen in de culturele sector.

“Toen ik als programmeur begon, waren er bijna geen regels voor zwangerschapsverlof of gelijke kansen. Ik wist niet eens hoe dat werkte, en mijn werkgever gaf er geen voorlichting over. Inmiddels zijn die tijden veranderd”, vertelt Majel.

Voor het 50-jarig jubileum organiseerde ze bijvoorbeeld *Time is Now*, een festival met alleen vrouwelijke artiesten. “De mannelijke dominantie in de popmuziek heeft lang genoeg geduurd. Het lijkt soms alsof er minder vrouwelijke artiesten of schrijvers zijn, maar dat geloof ik niet. Mannen hebben gewoon meer toegang tot de publieke ruimte. Daarom vind ik het goed om er bewust mee bezig te zijn meer podium te geven aan vrouwen.”

PAARD organiseert ook dagen speciaal voor meisjes, zodat ze kunnen ontdekken wat voor werk er is in een poppodium. “Er zijn nu veel vrouwelijke programmeurs, maar in de techniek, zoals licht en geluid, werken nog vooral mannen.”

Majel vindt het belangrijk om een goede werkgever te zijn. “Ons team werkt keihard, en dat kan alleen als je goed voor je mensen bent. Vrouwen verdienen gelijke kansen en hetzelfde salaris als mannen. Daar let ik altijd op.”

Haar boodschap aan jonge vrouwen? “Volg je hart, ook als je denkt dat het een mannenwereld is. Als jij het leuk vindt, moet je ervoor gaan.”

Jurist Corinne Dettmeijer heeft haar hele leven gewijd aan rechtvaardigheid en gelijkheid. Nu zet ze zich in voor het Comité voor de Eliminatie van Discriminatie tegen Vrouwen van de Verenigde Naties. Dit comité controleert of landen zich houden aan het Vrouwenverdrag uit 1979. “Bijna de hele wereld heeft dit verdrag ondertekend, maar ik kan er van schrikken hoe onbekend het nog is in Nederland,” zegt Corinne.

Het comité beoordeelt hoe landen discriminatie tegen vrouwen tegengaan en biedt ruimte voor individuele klachten. “Als een vrouw wordt vermoord na herhaalde meldingen van bedreigingen, kan de overheid van dat land verantwoordelijk worden gehouden. Het verdrag verplicht landen om hun vrouwelijke burgers te beschermen tegen gender gerelateerd geweld.”

In Nederland ziet Corinne dat er nog veel verbeterd kan worden. “We kijken pas sinds kort serieus naar femicide. Vroeger

economische onafhankelijkheid is een groot punt. Veel vrouwen werken parttime, wat hun loopbaanontwikkeling beperkt en hen kwetsbaarder maakt bij een scheiding.”

Corinne benadrukt dat gelijkheid verder gaat dan gelijke rechten op papier. “Echte gelijkheid betekent dat vrouwen gelijke kansen hebben ook daar waar de belangrijke beslissingen worden genomen”. Zaken zoals gebrek aan kinderopvang, ouderenzorg en druk van online haatcampagnes mogen dit niet in de weg staan.”

Wat haar drijft, is de mogelijkheid om wereldwijd een verschil te maken. “Het is bijzonder om met vrouwen uit de hele wereld samen te werken en te leren. Ik ben ervan overtuigd dat het recht een motor is voor verandering. Niet alleen beleid, maar ook rechtspraak kan helpen vrouwenrechten overal onder de aandacht te brengen.”

“Elke vrouw is krachtiger dan ze denkt. Het VN-Vrouwenverdrag biedt bescherming en kansen. Ik hoop dat elk

CORINNE DETTMEIJER–VERMEULEN

noemden we het ‘familiedrama’, maar nu beseffen we dat huiselijk geweld vaak bijzonder gericht is op vrouwen. Ook

meisje, waar ook ter wereld, weet dat ze recht heeft op gelijkheid en ondersteuning om haar kracht te benutten.”





BETTINA VAN ELK

Bettina van Elk zet zich onvermoeibaar in voor een schoner Den Haag. Ze begon het initiatief “vuiljuten”, waarbij ze samen met anderen van het Haagse platform “De Slimme Senior” afval opruimt langs stranden en straten. Zo laat ze zien hoe kleine stappen een groot verschil kunnen maken. “Het helpt misschien niet om de hele wereld schoon te maken, maar het gaat om het signaal dat we geven.”

Haar liefde voor de natuur begon al vroeg. Ze groeide op aan zee en ontwikkelde later als duiker in Nederland en het buitenland een bijzondere band met het water. “Als ik zie wat er allemaal aanspoelt en achterblijft op het strand, kan ik niet anders dan opruimen. Het is niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor jezelf.”

Voor Bettina gaat vuiljuten verder dan alleen afval opruimen. Het brengt mensen samen en geeft een gevoel van verbinding. “We beginnen om elf uur, drinken samen koffie en daarna gaat iedereen aan de slag. Het sociale aspect is net zo belangrijk als het schoonmaken. Het geeft je een doel en houdt je hersenen actief.”

De natuur inspireert haar, maar ook de groep mensen die met haar meedoen, van leden van het platform De Slimme Senior tot buurtbewoners. “Zelfs als je niet meer zo mobiel bent, kun je bijvoorbeeld doppen sorteren. Anderen maken daar dan creatieve kunstwerken van. Het draait om wat je wél kunt doen.”

Met humor, doorzettingsvermogen en veel positiviteit heeft Bettina een beweging gestart die niet alleen afval opruimt, maar ook een boodschap van hoop en verantwoordelijkheid verspreidt. “Het is niet alleen goed voor de aarde, maar het geeft ook energie en een gevoel van voldoening.”

Annie heeft haar leven gewijd aan het versterken van vrouwen in Den Haag en omgeving. Al meer dan 40 jaar zet zij zich in voor emancipatie, participatie en integratie in het bijzonder voor vrouwen in stadsdeel centrum. In 1985 begon ze met informele taallessen voor Surinaamse, Turkse en Marokkaanse vrouwen. Dit groeide uit tot vereniging AASRA, een multiculturele vereniging die vrouwen ondersteunt met integratie, educatie en sociale verbinding.

“Toen ik in 1975 vanuit Suriname naar Nederland kwam, merkte ik hoe moeilijk het was voor veel vrouwen om zich thuis te voelen. Ze spraken de taal niet en voelden zich alleen”, vertelt Annie. Ze begon met eenvoudige Nederlandse lessen en luisterde naar hun verhalen. “Ze hadden niet alleen taallessen nodig, maar ook een plek om hun verhaal te doen, hun eenzaamheid te doorbreken en hulp te zoeken.”

AASRA werd een veilige plek waar vrouwen sterker konden worden. De vereniging biedt niet alleen taallessen, maar

ook andere activiteiten aan, zoals samen gezond bewegen, creatieve activiteiten, eenzaamheidsbestrijding en spreekuren. Hier krijgen vrouwen hulp bij praktische en emotionele problemen. “We helpen niet alleen met de taal, maar ook met het vinden van de juiste hulp. Of het nu gaat om huiselijk geweld, geldproblemen of gezondheidszorg, we begeleiden ze naar de juiste mensen.”

Annie vindt dat integratie een proces is dat je samen doet. “We kunnen meer bereiken als we samenwerken. Bewoners en de politiek hebben daarin beiden een verantwoordelijkheid. Het is zoals handen wassen: als je twee handen gebruikt, worden ze beiden schoon.”

Haar boodschap aan vrouwen is duidelijk: “Wacht niet tot iemand je komt halen. Ga naar het buurthuis, doe mee, leer en beweeg. Je werkt niet alleen aan jezelf, maar ook aan een betere samenleving. Zo kun je anderen inspireren om hetzelfde te doen. Als vrouwen sterker worden, wordt de hele samenleving sterker.”

ANNIE JAHANGIR-ALIBAKS



ANNIE JAHANGIR-ALIBAKS



Op een historische plek in Den Haag, waar vroeger jenevers, likeuren en bitters werden geproduceerd, wordt nu een uniek erfgoed in stand gehouden. De oude distilleerderij is niet alleen een winkel, proeflokaal en museum, maar ook een plek waar de ziel van de stad tot leven komt. “Hier draait het om verbinding, respect en de geschiedenis die we delen,” vertelt Fleur Kruyt.

De collectie wordt met zorg beheerd, van distilleerketels, drankorgel tot oude flessen. Tijdens rondleidingen leren bezoekers over de geschiedenis van dranken, cultuur en samenleving. “We vertellen niet alleen over hoe de dranken worden gemaakt, maar ook over hoe jenever de wereld over ging en verbonden was met grote maatschappelijke thema’s. Bijvoorbeeld de rol van vrouwen en mannen in de 17e eeuw of Nederland in de

koloniale tijd. Met een vleugje humor kun je veel bespreekbaar maken.”

Ondanks persoonlijke tegenslagen, zoals het verlies van haar man in 2015, blijft Fleur gedreven. “Het gaat niet alleen om het product, maar om wat het betekent. We bieden mensen een ervaring, een stukje Haagse geschiedenis en een moment van verbinding. Soms huilt er iemand aan de bar, omdat ze zich hier eindelijk gezien voelen. Dat is wat ik wil bieden: een plek waar iedereen welkom is. We laten ook mensen in re-integratietrajecten hier werken. Iedereen krijgt een kans om een steentje bij te dragen.”

Van duurzaam verpakte flessen tot unieke rondleidingen, alles ademt zorg en respect. “We hebben een verantwoordelijkheid naar elkaar, naar onze geschiedenis en naar de toekomst. Dat is een manier van leven die ik graag wil delen.”

Meer dan een drankje:
geschiedenis, maatschappij
en Haagse trots

“Wij zijn theatermakers, met of zonder beperking. Het is ons vak en onze passie,” vertelt Marjo, die al meer dan twintig jaar werkt in theaterproducties met mensen met een verstandelijke beperking. Samen met Saskia, een acteur en deelnemer aan deze producties, geeft ze een kijkje achter de schermen.

“We zijn altijd op zoek naar wat mensen wél kunnen,” zegt Marjo. “Er zijn wel een aantal eisen die we stellen. De deelnemers moeten kunnen samenwerken en een scheiding kunnen maken tussen fantasie en werkelijkheid, maar voor de rest kunnen ze alles leren.” Daar is Saskia het helemaal mee eens. “Ik zeg altijd: neem een baan die je leuk vindt en dan hoef je niet te werken.”

Marjo benadrukt hoe theater het beeld van mensen met een beperking kan veranderen. “We geven ook workshops aan mensen zonder beperking. Daarbij

draaien we de rollen om: onze spelers worden de begeleiders, en de deelnemers leren van hen. Dat is prachtig om te zien.” Hoewel er vooruitgang is, blijven vooroordelen een uitdaging. “Vaak vragen mensen zich af of onze spelers wel kunnen omgaan met kritiek of spanning. “Maar dit soort vragen stel je eigenlijk niet aan andere acteurs,” merkt Marjo op. Saskia voegt toe: “Wij hebben een iets dikkere handleiding, maar wij zijn ook gewoon mensen.”

Het werk brengt meer dan alleen voorstellingen. Het biedt ook persoonlijke groei en bewustwording. “Theater leert je niet alleen over anderen, maar ook over jezelf. Iedereen heeft beperkingen; theater laat zien dat die beperkingen ons juist verbinden,” aldus Marjo.

Saskia sluit af met een glimlach: “Wat ik het leukste vind? Drama! Soms ben ik zelf een groot drama. Maar op het podium mag dat, en dat maakt het geweldig.”





Pannenkoeken, passie en
een plek voor iedereen

SOWYEN MARTINA

Na het verlies van haar rechteronderbeen dacht Sowyen Martina dat haar wereld kleiner zou worden. Maar door vrijwilligerswerk vond ze een nieuwe weg. “Ik zei tegen mijn vriendinnen: ik kan niets meer, ik ga achter de geraniums zitten. Maar toen ontdekte ik dat je geen benen nodig hebt om dienstbaar te zijn en onder de mensen te komen.”

Via de wijkbus van Laak en later het VrouwenBuurtLab bouwde Sowyen een gemeenschap op die draait om verbinding. “Bij ons wordt niet gekeken naar afkomst, geloof of beperkingen. Het gaat om samen zijn, liefhebben en elkaar versterken.”

Pannenkoeken bakken werd onverwacht een symbool van haar missie. “Het begon als een manier om geld te sparen voor een waterprothese, waarmee ik kon zwemmen en douchen. Maar het groeide uit tot iets veel groters. Tijdens een rommelmarkt kwam een moeder bij mij aan tafel en stortte haar hart uit. Ik luisterde en besepte hoe belangrijk het is om er

gewoon te zijn, zelfs al is het maar twee minuten onverdeelde aandacht.”

Die aandacht geeft Sowyen ook aan kinderen in de wijk. “Veel kinderen hebben honger of missen aandacht. Ik maak mijn pannenkoeken voedzamer met volkorenmeel en maïsmeel, en geef elk kind een moment waarin ze opbloeien.”

Sowyens sociale betrokkenheid is geïnspireerd door haar oma, die in de jaren '70 in Nederland alles deelde wat ze had. “Mijn lijfspreuk is: ‘Be the person you needed when you were younger.’ Ik had vroeger iemand nodig die even luisterde, en nu wil ik die persoon zijn.”

Met haar werk in het VrouwenBuurtLab en haar pannenkoekenmissie laat Sowyen zien hoe kleine gebaren een grote impact kunnen hebben. “Vrijwilligerswerk is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Het is soms zwaar, maar ontzettend waardevol. En of het nu met een lach, een luisterend oor of een pannenkoek is – iedereen verdient het om gezien te worden.”

"Het menselijk hart is
de motor van ons leven."

ELS OLDE BIJVANK

Al bijna 20 jaar zet cardioloog Els Olde Bijvank zich in voor de gezondheid van het vrouwenhart. Zestien jaar geleden richtte ze in Den Haag haar eerste vrouwenpoli op. "Destijds werd er geen rekening gehouden met de verschillen tussen mannen- en vrouwenharten. Maar die zijn groot," legt Els uit.

Bij mannen gaat een hartinfarct vaak om verstoppingen in de grotere bloedvaten rondom het hart, terwijl bij vrouwen vaak de kleine bloedvaten niet goed functioneren. "Vroeger wisten we daar weinig van, maar nu begrijpen we deze verschillen beter. Het is belangrijk om elke patiënt als individu te behandelen, en te kijken naar geslacht, afkomst en levensstijl." Het onderzoek naar de problemen in de kleine bloedvaten is ook belangrijk voor mannen, want bij veel mannelijke hartpatiënten speelt dit probleem ook.

Els werkt niet alleen aan betere zorg voor vrouwen die al klachten hebben,

maar ook aan hoe vrouwen die klachten kunnen voorkomen. Ze ontwikkelde mede het regionale protocol *Hart voor Vrouwen*, onderdeel van *Haagse Vaten*, een initiatief van huisartsen en specialisten uit de regio voor gezonde Haagse vaten. Hierbij worden vrouwen die tijdens hun zwangerschap een hoge bloeddruk hadden, of diabetes ontwikkelden gecontroleerd en zo nodig behandeld. We willen voorkomen dat ze later ziek worden."

De overgang is een andere belangrijke fase voor vrouwen. "Bloeddruk en cholesterol stijgen en hiermee neemt het risico op hart- en vaatziekten toe. Gelukkig groeit de bewustwording hierover. "Ik wil dat vrouwen goed voor zichzelf zorgen en weten dat ze bij ons terecht kunnen. Het hart blijft boeien – niet alleen als orgaan, maar ook door de emoties en symboliek die het oproept. Het is de motor van het leven. Het vrouwenhart verdient alle aandacht, en ik blijf me inzetten om die kennis verder te verspreiden."



Het voelde als
een openbaring om
te zien dat ik
niet alleen was
in deze strijd.

LIGYA WACHTER, 38

We kijken pas
sinds kort
serieus naar
femicide.

CORINNE DETTMEIJER-VERMEULEN, 10

Te vaak wordt inclusie
gezien als een vinkje
zetten, maar het gaat erom
dat mensen van buiten je
bubbel waarde toevoegen.

JOYCE DE RUITER, 32

Onze gemeenschap is groot
en sterk verbonden met
elkaar, maar er zijn
onderwerpen waar we bijna
niet over praten, zoals
homoseksualiteit.

WEDICA PREMCHAND, 28

We kunnen meer bereiken
als we samenwerken.
Bewoners en de politiek
hebben daarin beiden een
verantwoordelijkheid.

NAOMI BARKI-VAN VLIET, 4

Het gaat nu niet
meer om mij, maar
om anderen te
helpen groeien.

RENSKE VAN BEEK, 6



Roos Padmos woont op slechts 150 meter van de boulevard van Scheveningen, een plek die zij als haar thuis ziet. Maar een paar jaar geleden voelde diezelfde boulevard helemaal niet veilig. “Op een zomerse dag was het er onrustig: groepen mannen vielen vrouwen lastig, van jong tot oud. Dat voelde niet goed. Die dag besloot ik dat er iets moest veranderen.”

Ze organiseerde een demonstratie om de boulevard terug te eisen als een plek waar iedereen zich veilig kan voelen. Dit groeide uit tot een grotere campagne tegen straatintimidatie en andere vormen van onveiligheid, zoals straatracen. Ook aandacht voor een schoner en gastvrij Scheveningen staat op de agenda. Roos heeft nu al jaren regelmatig overleg met de gemeente om “vinger aan de pols” te houden. “Het gaat om de veiligheid van iedereen, maar mijn startpunt was de veiligheid van vrouwen. Vrouwen werden lastiggevallen, er werd naar ze gesist en zelfs

ROOS PADMOS

de armen van kleine meisjes werden vastgegrepen. Mijn eigen dochter werkt in een strandtent en kon 's avonds niet alleen naar huis. Dat kan en mag niet zo blijven.”

Door Roos' inzet zijn er belangrijke stappen gezet. Er werd een meldpunt voor straatintimidatie opgericht en er kwamen strandcoaches die jonge mannen aanspreken. Ook is er meer verlichting, meer ruimte voor fietsers en smallere straten met drempels om straatracen tegen te gaan. Wat drijft Roos? “Ik kan niet tegen onrecht. Iedereen moet zich hier oké voelen. Respect en veiligheid beginnen thuis, met een goede opvoeding en duidelijke regels. Maar het gaat verder: als je iets ziet, help dan. Doe alsof het om je eigen zus of vriendinnen gaat. Veiligheid op straat begint bij ons allemaal. Straatintimidatie is strafbaar, maar de handhaving blijft ingewikkeld. Echte verandering komt alleen als we ons samen uitspreken en actie ondernemen. Kleine stappen kunnen al een groot verschil maken.

“Den Haag wordt ook wel de hoofdstad van Hindostanen genoemd,” zegt Wedica voor de grap. “Onze gemeenschap is groot en sterk verbonden met elkaar, maar er zijn onderwerpen waar we bijna niet over praten, zoals homoseksualiteit.” Tien jaar geleden kwam Wedica uit de kast, een ervaring die haar motiveerde om het taboe te doorbreken en een plek te creëren voor Hindostaanse queers. Ze richtte het platform Hindostaans & Queer op.

“Ik kende toen niemand uit mijn gemeenschap die queer was. Het voelde alsof ik de enige was. Maar toen ik mijn verhaal deelde in een artikel, kreeg ik veel reacties van anderen die hetzelfde voelden. Dat liet mij zien hoe belangrijk het is om jezelf te laten zien en de verbinding op te zoeken.”

Op het platform Hindostaans & Queer vinden mensen elkaar, kunnen ze ervaringen delen en vinden ze steun om zichzelf te zijn. Het platform is nu een officiële stichting. Ze organiseren

evenementen waar soms wel 100 mensen naartoe komen. Ook hebben ze projecten, zoals een boek met verhalen en foto's van Hindostaanse LHBTI+-personen. “Wat begon als iets kleins, is uitgegroeid tot een stichting. Mensen voelen zich steeds meer onderdeel van een gemeenschap, durven zichzelf te laten zien en maken hun eigen proces door.”

De stichting wil queerness tot iets normaal maken in de Hindostaanse gemeenschap. “Zichtbaarheid is heel belangrijk. Hoe vaker mensen met ons in aanraking komen, hoe normaler het wordt. Representatie doorbreekt taboes.”

Wedica deed dit allemaal naast haar werk als verpleegkundige. Onlangs gaf ze haar rol als voorzitter door aan iemand anders, maar ze blijft actief. “Ik droom van een wereld waarin niemand meer uit de kast hoeft te komen. Waar liefde gewoon liefde is. Het is nooit te laat om opnieuw te beginnen. Waar een deur sluit, gaat altijd weer een nieuwe open.”

WEDICA PREMCHAND





“Elk mens heeft een verhaal, hoe klein of groot ook,” zegt Ruth van Rossum. Als dichter geeft ze een stem aan mensen die vaak ongezien blijven. Ze is, bijvoorbeeld op te roepen voor de Eenzame Uitvaart in Den Haag. “Het raakt me hoe levens soms eenzaam eindigen, maar poëzie kan bijdragen aan waardigheid en respect. Een gedicht laat zien dat iemand er wás en niet zomaar wordt vergeten.”

De Eenzame Uitvaart biedt een laatste eerbetoon aan overledenen zonder nabestaanden. Ruth kruipt in de huid van de onbekende persoon en zoekt naar woorden die recht doen aan hun leven. “Of het nu gaat om een illegale vluchteling of iemand die toevallig in eenzaamheid is beland, elk verhaal verdient het om verteld te worden. Het voelt dan als mijn taak om dat te doen.”

Daarnaast brengt Ruth poëzie naar de stad met gedichten op gevels. Deze buitenpoëzie geeft een moment van rust in

een drukke wereld. “Mensen lopen langs, maar om het te lezen en begrijpen moet je even stilstaan. Poëzie geeft adempauze, een andere kijk, of soms gewoon moed om de dag te beginnen. Dat maakt het waardevol.”

Ruth doet ook ander werk voor de samenleving. Of ze nu vanuit haar werk voor de overheid werkt aan grote projecten of een middag met mensen met een verstandelijke beperking praat en tekent, Ruth gelooft in de kracht van verbinding. “Menselijkheid vraagt om aandacht en contact met anderen – dat is belangrijk. Kunst, poëzie en rituelen kunnen mensen raken en samenbrengen.”

Haar boodschap? “We leven in een snelle wereld, maar vergeet niet stil te staan. Kijk om je heen, zie de ander, en wees een beetje zachter voor elkaar. Dat zorgt voor meer menselijkheid en verbinding in onze samenleving.”

RUTH VAN ROSSUM

Joyce de Ruiter laat zich niet tegenhouden, ondanks de uitdagingen van het Usher-syndroom. Dit syndroom maakt haar langzaam doof en blind, maar ondanks dit blijft ze zichzelf en anderen inspireren. “Nee bestaat niet voor mij. Als iets onrechtvaardig voelt, blijf ik doorgaan.”

Tien jaar geleden werd Joyce volledig arbeidsongeschikt verklaard. Maar met doorzettingsvermogen, een positieve instelling en een goed netwerk heeft ze haar leven opnieuw ingericht. Ze begon haar eigen bedrijf, werd spreker, auteur en trainer. “Als werken op manier A niet lukt, probeer ik B of C. Je moet je omgeving zo inrichten dat je talenten tot bloei komen.”

Door haar beperking kan Joyce bijvoorbeeld niet goed tegen drukke omgevingen, kan ze niet autorijden, niet fietsen en niet in het donker naar buiten. “Mijn zicht is alsof je door een kokertje kijkt, met onscherpe beelden. Ook heb ik moeite met lichtinval. Op een podium staan, met felle lampen op je gericht en een donker theater voor je, is dus allesbehalve makkelijk. Maar met de juiste hulp van mijn assistent en goede voorbereiding, lukt dat toch.”

“Te vaak wordt inclusie gezien als een vinkje zetten, maar het gaat erom dat mensen van buiten je bubbel waarde toevoegen. Door naar anderen te luisteren, groei je als mens.” Haar missie is duidelijk: anderen inspireren om kansen te zien, ondanks beperkingen. “Ik leef met levenshaast. Niet gehaast, maar intens bewust van wat belangrijk is. Elke dag vraag ik me af: wat wil ik doen, wat heeft waarde, en hoe wil ik in mijn rollen staan?”

Met haar verhaal laat Joyce zien dat beperkingen niet definiëren wie je bent. “Het gaat erom wat je doet met de mogelijkheden die je hebt. En dat je alles wat je doet, met volle overtuiging doet.”





Een superheld voor
iedereen: Suriman
en Sranami

RENATE STUGER

Toen de vierjarige zoon van Renate Struger zei: "Mama, donkere kinderen kunnen geen superheld zijn. Ze zijn allemaal wit," raakte dat haar diep. Als moeder wilde ze daar iets aan doen. "Ik dacht altijd dat het anders zou zijn als mijn kinderen opgroeiden, maar dat was niet zo. Dus besloot ik zelf een superheld te maken: Suriman."

Suriman, de eerste Surinaamse superheld, en zijn vrouwelijke tegenhanger Sranami zijn meer dan stripfiguren. Ze zijn rolmodellen waar jonge mensen zich in kunnen herkennen. "Jongeren, zwart of wit, zien in hen hun vader, moeder, oom of tante. Het gaat om kracht, identiteit en trots."

Renate gebruikt haar ervaringen en creativiteit om jongeren te inspireren. Met projecten zoals schrijfkampen, rapsessies en workshops helpt ze hen hun talenten te ontdekken en te gebruiken. "Of het nu gaat om een Instagram-kanaal, een kaperscursus of een eigen bedrijf, ik wil

jongeren laten zien dat ze alles in zich hebben om iets moois te bereiken."

Maar Renate wil meer dan alleen jongeren sterker maken. Voor haar is opvoeding een belangrijk deel van gelijkheid. "Als we mannen willen die respectvol met vrouwen omgaan, moeten we hen de ruimte geven om zich te ontwikkelen zonder vooroordelen. Onze jongens zijn de mannen van morgen. Wat we nu doen, heeft invloed op de toekomst. Door positieve voorbeelden te geven, bouwen we aan een betere wereld. Of dat nu via Suriman is, een feest voor talenten in het Zuiderpark, of een moment waarop een jongere trots kan zijn op zichzelf – alles helpt."

Met haar werk als moeder, schrijver en projectleider laat Renate zien dat je met creativiteit en doorzettingsvermogen generaties kunt inspireren en verbinden. "Suriname en Nederland hebben een gedeelde geschiedenis. Dat wil ik laten zien, en daar ben ik trots op."

Als ervaren beginner,
met een missie in het
onderwijs

MEREL VAN VROONHOVEN

Zes jaar geleden ruilde Merel van Vroonhoven de bestuurskamer in voor het klaslokaal. Na een indrukwekkende carrière in de top van het bedrijfsleven besloot ze leraar in het speciaal onderwijs te worden. “Ik wilde niet meer op afstand impact maken, maar dichtbij van betekenis zijn op individueel niveau.”

Merel werd gedreven door persoonlijke ervaringen. “Als één van de weinige vrouwen in een mannenwereld voelde ik vaak hoe het is om in de minderheid te zijn. Het heeft me nog bewuster gemaakt van hoe belangrijk het is dat iedereen in onze maatschappij mee mag doen, ongeacht onze verschillen. Het opvoeden van mijn zoon met autisme heeft mijn blik verder verruimd. Dankzij geweldige leraren kwam hij tot bloei en dat had niet alleen een positieve invloed op hem maar op ons hele gezin.”

In haar werk ontmoet Merel leerlingen uit alle hoeken van de samenleving: van kinderen met ouders in de bijstand tot kinderen van advocaten. “De diversiteit in mijn klas is een afspiegeling van Den Haag, en dat maakt het zo bijzonder. Onze focus ligt niet op wat een kind niet

kan, maar juist op waar hun talenten liggen. Ik wil het moment vangen waarop de nieuwsgierigheid bij kinderen tot leven komt. Dat is echt magie.”

Naast haar werk in het klaslokaal zet Merel zich in voor verandering in het onderwijs. “We moeten stoppen met onderwijs te zien als een commerciële markt waarin scholen en leerlingen met elkaar strijden en het behandelen als wat het werkelijk is: een recht voor elk kind, ongeacht waar zijn wieg staat. Het vak van leraar verdient dezelfde professionaliteit en status als dat van een arts of rechter. Alleen zo kunnen we het lerarentekort aanpakken en de kwaliteit van het onderwijs verbeteren.”

Merel hoopt dat haar carrière-switch anderen aan het denken zet. “Vraag jezelf af: draag ik op dit moment bij op de manier die ik wil? Je hoeft niet je hele leven hetzelfde te doen, en je hoeft niet bang te zijn om iets nieuws te leren. Ik noem mezelf een ervaren beginner. En besef dat je door één leven aan te raken, heel veel mensen kunt bereiken. Met alle kralen samen kom je tot een hele ketting.”



MEREL VAN VROONHOVEN



Ligya Wachter werd geboren in Suriname en is de achterkleindochter van een kind dat als slaaf werd geboren. Hierdoor voelt ze een sterke verbinding met de geschiedenis en de strijd voor gelijkheid. Haar jeugd werd gevormd door de sterke vrouwen in haar familie, zoals haar moeder en oma. "Mijn moeder was een dappere vrouw die, ondanks alle uitdagingen, altijd vooruitkeek en ons liet zien hoe je voor jezelf en je gezin kunt zorgen."

"Doordat haar vader jong overleed en haar familie hun geboortedorp moest verlaten, leerde Ligya al vroeg wat onrecht is. 'Het verlies van ons dorp en mijn vader maakte een diepe indruk. Mijn gevoel om te strijden voor rechtvaardigheid en de wens om anderen te helpen, werd hierdoor gevoed.'

Na haar verhuizing naar Nederland in de jaren 80 begon Ligya haar eigen weg te vinden. Ze werkte, studeerde en werd actief in de vrouwenbeweging. Ze sloot zich aan bij zwarte en migrantenorganisaties en vond kracht in de gezamenlijke strijd voor gelijkheid. "Het voelde als een openbaring om te zien dat ik niet alleen was in deze strijd. Samen stonden we sterker, zowel zwarte als witte vrouwen, in de zoektocht naar respect en inclusiviteit."

Ligya hielp bij het oprichten van de vrouwenorganisatie Mil Colores. Dit platform brengt vrouwen met verschillende achtergronden samen. Het is een plek voor feestelijke momenten, maar ook voor gesprekken over racisme, vrouwenrechten en zichtbaarheid. "We wilden laten zien dat een inclusieve samenleving mogelijk is, waar iedereen vrij kan leven op zijn eigen manier." Vanuit Mil Colores organiseert Ligya ook elk jaar een wandeling over vrouwen geschiedenis en het slavernijverleden. Deze wandeling vindt telkens plaats in een andere stad. Ligya is ook actief binnen Stichting Rainbow Den Haag die zich inzet voor zichtbaarheid, inclusie en diversiteit.

"Vrouwen vormen de wereld, of je nu kinderen hebt of niet. We zijn opvoeders, rolmodellen en het fundament van verandering. Maar we mogen de mannen en jongens niet vergeten. Respect en gelijkheid beginnen bij opvoeding."

Van onrecht naar veerkracht
- een leven gewijd aan
rechtvaardigheid

LIGYA WACHTER

Mala Wallage Paidin groeide op in een Javaans gezin in Suriname en verhuisde in de jaren 90 naar Nederland. Als wijkverpleegkundige bouwde ze een hechte band op met de bewoners van de Haagse wijk Segbroek. Hier startte ze in 2022 het initiatief ReVa Moeders, dat in januari 2024 uitgroeide tot een officiële stichting.

“De wijk waarin ik werk heeft veel uitdagingen. Het is een achterstandswijk waar armoede, vervuiling en sociale problemen samenkomen. Maar door kleine stappen te zetten, zie je vooruitgang,” vertelt Mala. Met ReVa Moeders organiseert ze activiteiten die buurtbewoners verbinden en ondersteunen. Denk aan taallessen, naailessen, huiswerkbegeleiding en het uitdelen van maaltijden aan gezinnen die financieel krap zitten.

Wat ReVa Moeders bijzonder maakt, is de focus op toegankelijkheid en betrokkenheid. Mala luistert naar de wensen van de buurtbewoners en bedenkt oplossingen

die bij hen passen. “Toen vrouwen vertelden dat ze geen oppas hadden om naar taalles te gaan, zei ik: neem je kinderen gewoon mee. Als je maar één goede zin in het Nederlands leert, is dat al winst.”

Ook in het opknappen van buurtpleinen speelde Mala een belangrijke rol. Door gesprekken te organiseren met bewoners en de gemeente, ontstaat er meer groen en ruimte voor kinderen om te spelen. “Hoe meer activiteiten we organiseren, hoe minder hangjongeren zich er thuis voelen. Zo creëren we een veilige plek voor iedereen.”

Voor Mala draait alles om verbinding. “Eten verbindt mensen. Of ze nu Marokkaans, Turks, Pakistaans, Afghaans, Eritrees, Senegalees, Bulgaars of Pools zijn. We koken samen, eten samen, of doen andere activiteiten, zoals kleding naaien. Het brengt verschillende culturen en generaties samen. Dat is de kracht van onze gemeenschap.”

MALA WALLAGE PAIDIN

Verbinder in de
wijk en kracht
achter ReVa Moeders





Corinne van der Walt zet zich met hart en ziel in voor de wijk Laak, waar ze geboren en getogen is. “Ik ben opgegroeid in een omgeving waar iedereen elkaar kende, waar de deur altijd openstond. Nu is dat heel anders. Mensen leven meer apart, en dat wil ik veranderen.”

Met initiatieven zoals *Golden Girls* Laak organiseert Corinne evenementen waar vrouwen met verschillende achtergronden samenkomen en waar je makkelijk aan kunt deelnemen. “We organiseerden workshops waarbij taal geen drempel kon vormen, zoals bloemschikken of andere creatieve dingen. In het begin zaten de vrouwen van de verschillende culturen apart. Maar al snel mengden ze en gingen ze met elkaar in gesprek. Het doel is verbinding, en dat lukt steeds beter.” Uit dit initiatief is ook het magazine *Gâhwe Vrahwe* ontstaan. Dit geeft vrouwen een kans om hun verhalen te delen en nieuwe dingen te leren, zoals

interviewen, schrijven en fotograferen.

Corinne werkt nu in het Laak Theater, waar ze met evenementen zoals *From Laak With Love* verschillende culturen in de wijk samenbrengt. “Elke maand zetten we een andere cultuur in het zonnetje. De ene keer zijn het de Bulgaarse vrouwen, dan weer de Chinese of Ghanese en soms ook de Nederlandse. Van geschiedenis tot muziek en eten, het is een feest van herkenning en ontdekking.”

Haar motivatie komt uit haar verbondenheid met de wijk. “Ik heb altijd geloofd in de kracht van samen. Alleen als we elkaar ontmoeten en begrijpen, kunnen we fijn samenleven. Niemand kan iets alleen. Stap uit je bubbel. Werk samen en sta open voor andere perspectieven. Samen maken we niet alleen Laak, maar de hele samenleving beter.” Met haar energie en betrokkenheid blijft Corinne werken aan een verbonden en positief Laak.

Het brengt verschillende
culturen en generaties
samen. Dat is de kracht
van onze gemeenschap.

MALA WALLAGE PAIDIN, 40

Het heeft me nog
bewuster gemaakt van
hoe belangrijk het is
dat iedereen in onze
maatschappij mee mag
doen, ongeacht onze
verschillen.

MEREL VAN VROONHOVEN, 36

Elk mens heeft
een verhaal,
hoe klein of
groot ook.

RUTH VAN ROSSUM, 30

Volg je hart, ook als
je denkt dat het een
mannenwereld is. Als jij
het leuk vindt, moet
je ervoor gaan.

MAJEL BLONDEN, 8

We zijn altijd
op zoek naar
wat mensen wél
kunnen.

MARJO KUENEN EN
SASKIA LICHTENAUER, 18

Veel kinderen hebben
honger of missen aandacht.
Ik maak mijn pannenkoeken
voedzamer met volkorenmeel
en maïsmeel, en geef
elk kind een moment
waarin ze opbloeien.

SOWYEN MARTINA, 20

Suriname en
Nederland hebben
een gedeelde
geschiedenis.
Dat wil ik laten
zien, en daar ben
ik trots op.

RENATE STUGER, 34

OVER DIT PROJECT

Dit project is tot stand gekomen naar aanleiding van *Herinner je de Vrouwen*, een initiatief dat de geschiedenis van vrouwenemancipatie in Nederland belicht. Het benadrukt de impact van generaties vrouwen die hebben gestreden voor gelijke rechten en inspireert om hun werk voort te zetten. *Herinner je de Vrouwen* gaat dieper in op de Nederlandse vrouwenemancipatie van nu, maar ook op de geschiedenis ervan. Binnen vrouwenemancipatie zijn er in relatief korte tijd enorme stappen gezet, maar wie heeft ervoor gezorgd dat deze vrijheid nu mogelijk is?

Herinner je de Vrouwen is een project van fotograaf Laura Cnossen en journalist Marjolein Koster. Als twee jonge makers vinden zij het belangrijk om bewust te zijn van de schouders waarop zij staan. "De generaties vrouwen voor ons hebben enorm gestreden voor hun rechten en het is belangrijk dat we dit niet vergeten, want de gelijkwaardige samenleving die aan de horizon lonkt, is nog lang niet voor iedereen binnen handbereik." Met *Herinner je de Vrouwen* wordt op laagdrempelige manier kennisgemaakt met het onderwerp emancipatie, met als doel te informeren en inspireren.

COLOFON

Deze publicatie is tot stand
gekomen in opdracht van
gemeente Den Haag

UITGAVE

Gemeente Den Haag

CONCEPT & UITVOERING

Laura Cnossen

INTERVIEWS

Marjolein Koster

FOTOGRAFIE

Laura Cnossen

GRAFISCH ONTWERP

Lyanne Tonk

NABEWERKING

DOG Postproduction

VISAGIE

Cecile Holle

STYLING

Richard Schreefel

VEEL DANK AAN ALLE

GEPORTRETTEERDEN:

Naomi Barki-Van Vliet,
Renske van Beek, Majel Blonden,
Corinne Dettmeijer-Vermeulen,
Bettina van Elk, Annie
Jahangir-Alibaks, Fleur Kruyt,
Marjo Kuenen en Saskia
Lichtenauer, Sowyen Martina,
Els Olde Bijvank, Roos Padmos,
Wedica Premchand, Ruth van Rossum,
Joyce de Ruiter, Renate Stuger,
Merel van Vroonhoven,
Ligya Wachter, Mala Wallage
Paidin, Corinne van der Walt

NAOMI BARKI-VAN VLIET, 4

MARJO KUENEN

EN

SASKIA LICHTENAUER, 18



RENSKE VAN BEEK, 6

SOWYEN MARTINA, 20

RENATE STUGER, 34



MAJEL BLONDEN, 8

ELS OLDE BIJVANK, 22

MEREL VAN VROONHOVEN, 36



CORINNE DETTMEIJER-VERMEULEN, 10

ROOS PADMOS, 26

LIGYA WACHTER, 38



BETTINA VAN ELK, 12

WEDICA PREMCHAND, 28

MALA WALLAGE PAIDIN, 40



Den Haag

ANNIE JAHANGIR-ALIBAKS, 14

RUTH VAN ROSSUM, 30



FLEUR KRUYT, 16

JOYCE DE RUITER, 32

CORINNE VAN DER WALT, 42