

Nieuwjaarspeech Vrouwen Kunnen Alles (VKA) te Dordrecht op maandag 8 januari 2024

Lieve vrouwen,

Het is 2024. We zijn net een beetje bijgekomen van alle drukte rond Kerst en Oud & Nieuw. De kerstballen zijn opgeborgen. De laatste oliebol misschien toch maar opgegeten, hoewel die al niet echt lekker meer smaakte. Tijd om na te denken over wat we zouden willen met dit jaar.

Misschien hebben we een abonnement genomen op de sportschool of een dieetlijstje op de ijskast geplakt. Misschien hebben we wel onze kledingkast uitgemest of misschien hebben we nagedacht over een nieuwe cursus of wat dan ook.

Kitty heeft mij gevraagd om iets te vertellen over goede voornemens.

Ik bedacht dat goede voornemens te verdelen zijn in twee categorieën, namelijk: wat we willen gaan doen en wat we juist niet meer willen doen.

Ik heb een lijstje gemaakt waar we wat aan kunnen hebben, maar natuurlijk kun jij je eigen lijstje ook maken. Beter zelfs.

En eigenlijk zouden we elkaar dan over een maand of twee, drie weer eens moeten spreken en kijken wat er gelukt is. Daarvoor zijn we namelijk hier. Om elkaar te steunen om het best mogelijke leven te hebben.

Oké. Wat willen we dit jaar wel?

1. We gaan de dieetlijstjes vergeten, want dit jaar gaan we gewoon heel goed voor onszelf zorgen. En nee, we hoeven niet wekelijks naar een Spa of naar de schoonheidsspecialiste. Maar we gaan gezond eten, niet om af te vallen, maar om misschien wel een mooiere huid te krijgen. We gaan net wat meer bewegen om ons energieverder te voelen. En die lekkere crème of douchegel? Die hoeft helemaal niet duur te zijn om ons lekker te laten ruiken. Gewoon even zoeken wat we lekker vinden.

2. We gaan een beetje meer in het nu leven. Het verleden is voorbij en als dat moeilijk of helemaal verkeerd is geweest, dan zoeken we mensen om ons heen met wie we daarover kunnen praten en die ons zullen steunen. Dat helpt. Want vandaag is kostbaar en dit moment is het enige dat we hebben. Maak dit moment mooi en goed met elkaar.

3. We gaan investeren in de toekomst. In het nu leven wil niet zeggen dat we niet mogen nadenken over de toekomst. We gaan plannen maken hoe wij en hoe onze kinderen een goede toekomst kunnen hebben en daar gaan we aan doen wat binnen ons vermogen ligt. Nee, we kunnen niet alles en misschien is onze bijdragen wel heel minimaal. Maar we kijken verder en we doen ons best voor een mooiere wereld en een schonere natuur.

4. We gaan iets nieuw proberen! Altijd al viool willen leren spelen? Of breien? Of een mooi scrapbook willen maken voor je kleindochter? Een gekke taal leren of in een popkoor willen zingen?

We gaan het gewoon doen. We kiezen iets wat bij ons past en dat hoeft helemaal niet duur te zijn: schrijf maar eens een mooi verhaal en misschien is dat wel jouw eigen levensverhaal. Falen kan niet, want je doet het lekker voor jezelf. Niets doen, dat is pas een mooie uitdaging missen. We gaan groeien. We gaan onze ambities uitspreken.

5. We gaan verbindingen aan met andere mensen. Misschien drinken we voor het eerst een kop thee met die buurvrouw van rechtsonder. Of wie weet kun je die vermoeide moeder uit je straat advies geven over haar huilende baby of veel beter nog: misschien kun je een middagje oppassen. Het hoeft niet allemaal groots of bijzonder te zijn. Een enkele vriendelijke groet kan al genoeg zijn. Of misschien heb jij zelf een hulpvraag en zoek je iemand om mee te sparren. En we gaan gewoon iedereen gelijk behandelen, zoals we ook zelf behandeld willen worden.

Oké, nu de dingen die we níet meer gaan doen. En ook dat zijn goede voornemens.

1. We laten ons niet meer bullyen door de kleren in onze kast, die we niet meer passen. De kleren die ons steeds maar weer vertellen, dat we moeten afvallen en die ons ongelukkig maken, zodra we onze kledingkast opendoen. Weg ermee. Ga maar gezellig een kledingruil feestje houden. Doe je een ander ook weer een plezier mee.

2. We laten ons door niemand meer vertellen dat onze plannen toch niks worden, dat we onze goede voornemens toch niet volhouden. Dat we niet goed genoeg zijn, niet mooi genoeg, niet slim genoeg etc. Wij weten wie we zijn en we zijn dapper. We zorgen voor onze kinderen of onze ouders of alleen voor onszelf en een paar mensen die ons lief zijn. We zetten ons in naar wat we kunnen en daar hoeft niemand iets van te vinden.

3. We laten ons niet meer constant door mannen in de rede vallen. Ja, zij denken dat ze het beter weten. Ja, ze denken dat ze de oplossing hebben voor onze problemen, maar ze moeten eerst maar eens leren luisteren. Niet wachten tot we even pauzeren om adem te halen en dan meteen het woord overnemen.

4. We zetten onszelf niet meer op de laatste plaats. Zelfs niet ten opzichte van onze kinderen. Want als wij niet goed voor onszelf zorgen, kunnen we ook niet goed voor hen zorgen.

5. We spreken niet meer negatief over onszelf. Daar heeft niemand wat aan. Misschien valt er hier en daar best wat te verbeteren, maar negatieve zelf-praat helpt

daar helemaal niet bij. We gaan onszelf zien als integere mensen, die in wijsheid en waardigheid willen leven, want als je jezelf zo ziet, ga je daar ook naar handelen.

Vandaag zijn we hier in Rebel Rebel en ik hoop dat dat de eerste avond van heel veel mooie avonden zal zijn op deze plaats. De naam doet al wonderen. We gaan rebels worden. Rebels tegen alles wat ons klein en onmondig houdt en rebels om op te komen voor onszelf en voor elkaar.

Marriëtte Pullen