Let's Talk Menopause

What does menopause really feel like?
Hoe voelt de overgang nou echt?

Hosted by: Alejandra Gomez Ortega

Project Information (EN)

Breaking Taboo: Let's Talk Menopause

The transition into menopause is a phase in life that brings not only physical changes but can also influence a person's social, sexual, and mental experiences. Unfortunately, it is often seen as a taboo and isn't talked about much, which leaves many people unprepared for the changes they go through and without the support they need. In the Netherlands, different generations tend to live separately, so we don't often see or learn from each other's experiences with menopause. This project aims to help mothers, daughters, and everyone else talk about the often hidden and unspoken experiences of menopause by engaging in creative activities together.

Speculating with Mothers and Daughters

With this project, we open a design space to foster intergenerational dialogue around health transitions, specifically menopause. We conducted co-speculation workshops with six mother-daughter pairs to speculate about ways to make invisible and hidden experiences around menopause tangible and experiential. These workshops resulted in five artifacts that we then polished for the exhibition. Each object tells a small part of an individual menopause story.

The Artifacts

Conversational Cups - Menopause can feel like a secret no one talks about. These cups invite you to start a conversation about it. Hold Me - Menopause can feel like trying to contain an explosion. This object allows for tension release and self-care through squeezing. Collecting Experiences - Menopause can feel like not knowing when something is related to menopause. This wall captures experiences; share yours. Head into Menopause - Menopause can feel like living in a constantly changing body. Heading into this object will allow you to experience these uncontrollable changes. Menopause Library - Menopause can feel like needing to convince others that what you are experiencing is real. This is a collection of resources curated by people experiencing menopause.

Projectinformatie (NL)

Taboe doorbreken: laten we het over de overgang hebben

De overgang is een fase in het leven die niet alleen fysieke veranderingen met zich meebrengt, maar ook invloed kan hebben op iemands sociale, seksuele en mentale ervaringen. Helaas wordt het vaak gezien als een taboe en wordt er niet veel over gesproken, waardoor veel mensen niet voorbereid zijn op de veranderingen die ze doormaken en niet de steun krijgen die ze nodig hebben. In Nederland leven verschillende generaties vaak niet in hetzelfde huishouden, dus we zien of leren niet vaak van elkaars ervaringen met de overgang. Dit project heeft als doel om moeders, dochters en anderen te helpen praten over de vaak verborgen en onuitgesproken ervaringen met de overgang door samen creatieve activiteiten te ondernemen.

Speculeren met moeders en dochters

Met dit project willen we ruimte creëren voor verschillende generaties om open gesprekken te hebben over gezondheidsveranderingen, met name de overgang. We hebben co-speculatie workshops gehouden met zes moeder-dochter paren om te speculeren over manieren om onzichtbare en verborgen ervaringen rondom de overgang tastbaar en ervaarbaar te maken. Deze workshops resulteerden in vijf objecten die we vervolgens hebben gepolijst voor de tentoonstelling. Elk object vertelt een klein deel van een individueel overgangsverhaal.

De Objecten

Conversational Cups - De overgang kan voelen als een geheim waar niemand het over heeft. Deze kopjes nodigen je uit om het gesprek over de overgang met elkaar aan te gaan. Hold Me - De overgang kan voelen alsof je een explosie de baas probeert te zijn. Dit object moedigt aan tot het loslaten van spanning en het zorgen voor jezelf door het samen te drukken. Collecting Experiences - De overgang kan verwarrend voelen als je niet weet wat er wel en niet bij de overgang hoort. Deze muur is bedoeld om ervaringen te verzamelen; deel hier ook je eigen ervaring. Head into Menopause - De overgang kan voelen als leven in een continu veranderend lichaam. Steek je hoofd in dit object om te ervaren hoe het is om met deze oncontroleerbare veranderingen te leven. Menopause Library - De overgang kan je het gevoel geven dat je anderen uit moet leggen dat wat je voelt echt is. Dit is een verzameling bronnen en hulpmiddelen, gecureerd door mensen die de overgang hebben meegemaakt.

Image List

Filename	Caption	Credit
whatsapp-image-2024-10-20-at-170852_1729440015.jpeg	Conversational Cups	Maud Staassen

The images above are included in the ZIP under `/images`.