

Visible Women

A new approach and vision towards creating more space for women in our Dutch society by challenging existing norms and expectations.

Een nieuwe visie en aanpak om meer ruimte te creëren voor vrouwen in de Nederlandse samenleving, door bestaande normen en verwachtingen uit te dagen.

Hosted by: Myrthe van Kan

Project Information (EN)

A world of norms and expectations

In my research, I explored three themes: the striking rise in ADHD diagnoses among women and girls, the current state of women's emancipation, and women's mental well-being.

Why is it that women with ADHD often only receive a diagnosis once they are struggling with burnout or depression? And why do women experience mental health issues more often than men?

What connects these questions is a society that expects (too) much from women, while at the same time leaving little room to deviate from the norm. In trying to meet countless social expectations, women can develop a persistent feeling of never being enough.

Women with ADHD make this tension particularly visible. Traits that fall outside the norm are often masked for years, until adapting is no longer sustainable. Their experiences invite us to stop seeing the individual as the problem and instead question the norm itself.

The focus should therefore shift from 'fixing' individuals to examining the societal expectations that contribute to these problems.

The goal

From this perspective, I began exploring how, instead of constantly adapting ourselves as individuals, we can change as a society to create more space for different ways of being. I want to encourage women to look critically at both themselves and the world around them. By bringing women together, they can support one another in challenging existing expectations and norms. At the same time, I want to help them better recognise and navigate uncomfortable situations and negative interactions.

Eigen Wijs

I brought all of these insights together in Eigen Wijs, a new feminist movement that draws attention to the often subtle, yet significant impact of societal norms and expectations on women's lives.

At the heart of Eigen Wijs is micro-feminism: small, achievable actions in everyday life that contribute to the fight against gender inequality and sexism. Eigen Wijs encourages women to take these actions both individually and collectively, in ways that feel manageable, personal, and true to themselves.

To make taking that first step easier, I designed three zines: small booklets filled with insights, tips, and activist tools that help women recognise, navigate, and challenge uncomfortable situations and negative interactions.

But change does not happen on an individual level alone. That is why Eigen Wijs brings creative minds together through workshops, meetings, and lectures to collectively analyse and redesign these kinds of situations. Not by teaching women how to adapt more effectively, but by exploring together how we can change our environments, interactions, and expectations.

Projectinformatie (NL)

Een wereld vol normen en verwachtingen

In mijn onderzoek heb ik me verdiept in drie thema's: de opvallende stijging van ADHD-diagnoses bij vrouwen en meisjes, de huidige stand van vrouwenemancipatie en het mentale welzijn van vrouwen.

Hoe komt het dat vrouwen met ADHD vaak pas een diagnose krijgen wanneer ze kampen met een burn-out of depressie? En waarom ervaren vrouwen vaker psychische klachten dan mannen?

Wat deze vragen verbindt, is een samenleving die (te) veel van vrouwen verwacht en tegelijkertijd weinig ruimte laat om van de norm af te wijken. In een poging te voldoen aan talloze sociale verwachtingen ontstaat het gevoel nooit genoeg te zijn.

Vrouwen met ADHD maken dit spanningsveld zichtbaar. Eigenschappen die buiten de norm vallen worden jarenlang gemaskeerd, totdat aanpassen niet langer houdbaar is. Hun ervaringen nodigen uit om niet het individu als probleem te zien, maar de norm zelf te bevragen.

De focus moet daarom verschuiven van het 'fixen' van individuen naar het onderzoeken van de maatschappelijke verwachtingen die deze problemen mede veroorzaken.

Het doel

Vanuit deze visie ben ik gaan onderzoeken hoe we, in plaats van ons individueel aan te passen, als samenleving kunnen veranderen om meer ruimte te creëren. Daarbij wil ik vrouwen aanmoedigen om met een kritische blik naar zichzelf én de wereld om hen heen te kijken. Door hen samen te brengen, kunnen ze elkaar steunen in het doorbreken van bestaande verwachtingen en normen. Tegelijkertijd wil ik ze helpen om ongewenste situaties en negatieve interacties beter te herkennen en navigeren.

Eigen Wijs

Al deze inzichten heb ik samengebracht in Eigen Wijs, een nieuwe feministische beweging die aandacht vraagt voor de vaak stille, maar grote invloed van maatschappelijke normen en verwachtingen op het leven van vrouwen.

Centraal binnen Eigen Wijs staat micro-feminisme. Dit zijn kleine, haalbare acties in het dagelijks leven die bijdragen aan de strijd tegen genderongelijkheid en seksisme. Eigen Wijs moedigt vrouwen aan om hiermee zowel individueel als gezamenlijk aan de slag te gaan, op een manier die haalbaar en eigen voelt.

Om die eerste stap makkelijker te maken, heb ik drie zines ontworpen: kleine boekjes vol inzichten, tips en activistische tools die vrouwen helpen om ongewenste situaties en negatieve interacties te herkennen, te navigeren en uit te dagen.

Maar verandering ontstaat niet alleen individueel. Daarom brengt Eigen Wijs creatieve geesten samen tijdens workshops, meetings en lectures om dit soort situaties gezamenlijk te analyseren en te herontwerpen. Niet door vrouwen te leren zich beter aan te passen, maar door samen te onderzoeken hoe we onze omgeving, interacties en verwachtingen kunnen veranderen!

Image List

Filename	Caption	Credit
header-ddw-1_1788208814.png	Eigen Wijs Zines	Myrthe van Kan

Filename	Caption	Credit
1_1788208905.png	Eigen Wijs Zines	Myrthe van Kan
4_1788209017.png	Eigen Wijs Stickers	Myrthe van Kan
5_1788209040.png	Lunch Lecture	ID Study Association
6_1788209086.png	Workshop	Myrthe van Kan

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