

All the woMEN from Venus

How the menopausal experience can be improved.

Hoe de overgangservaring verbeterd kan worden.

Hosted by: Sarah Duister

Project Information (EN)

Menopause: Time to Talk

Menopause is one of life's big milestones, a transition that brings with it physical, emotional, and social changes. Even though it touches everyone in some way, directly or indirectly, menopause is still far too often left in the shadows: underdiscussed, underresearched, and misunderstood.

This TU Delft design research project, in collaboration with Erasmus MC, Hogeschool Leiden, and the Health Coach Program, sets out to change that. The mission? To reimagine the menopausal experience for women in the Netherlands through interventions that ripple across different social circles.

Ripples of Change

The first circle is the closest one: home. Here, we design ways to spark conversations within families, making sure partners and children, especially men, are part of the dialogue.

The second circle expands to organisations and healthcare. The focus here is on the crucial first step: how women and their GPs talk about menopause. We explore how this interaction can feel more open, supportive, and effective.

The outermost circle looks at society at large. This is where cultural perceptions come in, challenging stigma, reshaping narratives around aging and beauty, and encouraging better understanding across genders.

A Future Without Silence

So, imagine a future where menopause is no longer a taboo but a shared, well-understood experience. This project invites you to step into that future, follow the journey across these circles, and discover how small interventions can create big change, making menopause an understood, supported and accepted experience.

Projectinformatie (NL)

De overgang: Laten we praten

De overgang is een van de grote mijlpalen in het leven, een fase die gepaard gaat met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen. Hoewel het iedereen op de een of andere manier raakt, direct of indirect, blijft de overgang nog te vaak in de schaduw: onderbelicht, niet goed onderzocht en onbegrepen.

Dit afstudeerproject aan de TU Delft, in samenwerking met Erasmus MC, Hogeschool Leiden en het Health Coach Program, wil daar verandering in brengen. De missie? De ervaring van de overgang voor vrouwen in Nederland verbeteren via interventies die open gesprekken stimuleren door zich te verspreiden over verschillende sociale kringen.

Rimpelingen van verandering

De eerste cirkel is de dichtstbijzijnde: thuis. Hier ontwerpen we manieren om gesprekken binnen gezinnen op gang te brengen, waarbij partners en kinderen, vooral mannen, actief worden betrokken.

De tweede cirkel breidt zich uit naar organisaties en de zorg. De focus ligt op de cruciale eerste stap: hoe vrouwen en hun huisarts over de overgang praten. We onderzoeken hoe deze interactie open, ondersteunend en effectief kan zijn.

De buitenste cirkel richt zich op de samenleving als geheel. Hier spelen culturele opvattingen een rol: het doorbreken van stigma's, het herzien van verhalen over ouder worden en schoonheidsidealen, en het vergroten van begrip tussen geslachten.

Een toekomst zonder stilte

Stel je een toekomst voor waarin de overgang geen taboe meer is, maar een gedeelde en goed begrepen ervaring. Dit project nodigt je uit om die toekomst te betreden, de reis door deze cirkels te volgen en te ontdekken hoe kleine interventies grote veranderingen kunnen teweegbrengen, waardoor de overgang een begrepen, ondersteunde en geaccepteerde ervaring wordt.

Image List

Filename	Caption	Credit
futurevisiononmenopause_1760511978.png	Future vision of the menopause	Sarah Duister
drawing-desk-research-01_1760512036.png	The menopausal experience	Sarah Duister
drawing-desk-research-04_1756737169.png	Emotional journey during menopause	Sarah Duister

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