

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, isometric buildings and circles in shades of green and blue. The buildings are depicted with vertical lines and some have small circles on their roofs. The circles vary in size and are scattered throughout the pattern. In the top left corner, there is a red rectangular box containing the text 'CITYLAB' in white, uppercase letters, and '010' in a larger, bold, white, uppercase font below it.

CITYLAB  
**010**

---

# INVULBAAR PROJECTPLAN.

---

# Algemene gegevens

---

**Naam projectplan/initiatief**

*Empatische Emily*

---

**Naam contactpersoon**

*Verena van den Hoven*

---

**Naam organisatie**

*HatRabbits*

---

**Adres/postcode**

*Scheepmakershaven 59, 3011 VD, Rotterdam*

---

**Telefoonnummer**

*010-3070534 (HatRabbits)*

*06-47559542 (contactpersoon)*

---

**Emailadres**

*verena@hatrabbits.com*

---

**Link van de planpagina op [www.citylab010.nl](http://www.citylab010.nl)**

*<https://citylab010.nl/initiatieven/empatische-emma>*

---

**Hoogte aanvraag subsidie**

*€22.419,49 (op een totale begroting van €52.600)*

---

**Samenvatting projectplan/initiatief**

*Ons bedachte initiatief is: Emily. Emily is een empatische chatbot met een luisterend oor, die aanvoelt als een goede vriendin. Emily zal in het gesprek vragen naar diverse endometriose-gerelateerde klachten (op basis van de zelftest van de Endometriose Stichting), waarna Emily (indien nodig) een suggestie kan doen om vervolgstappen te ondernemen. Zo kan Emily je de suggestie doen om een zelftest te doen of om naar de huisarts te stappen. Een prototype voor Emily kun je hier al uitproberen: <https://chats.landbot.io/v3/H-874486-MFJ6ZYFO59AMCCSF/index.html>*

*Het is echter belangrijk dat Emily wordt aangevuld met een website. In deze website vind je allerlei informatie, tips & tricks en testjes om je te helpen om je sterker in je schoenen te laten staan. Het is dus belangrijk dat dit initiatief compleet gerealiseerd wordt, zodat vrouwen met endometrioseklachten zo volledig mogelijk geholpen kunnen worden.*

### **Waarom is het belangrijk?**

Zo'n 1 op de 10 vrouwen in Nederland heeft last van endometriose. Endometriose is een chronische ziekte waarbij weefsel (dat lijkt op baarmoederslijmvlies) buiten de baarmoeder groeit. De groei van het weefsel hangt samen met geslachtshormonen. Als je menstrueert wordt het endometrioseweefsel namelijk getriggerd en gaat het groeien. Vrouwen ervaren diverse heftige klachten door endometriose, deze klachten hangen samen met de plek waar het weefsel groeit. Zo hebben vrouwen last van menstruatiespijn, een gezwollen buik, pijn bij de ontlasting, of pijn bij de geslachtsgemeenschap. Er kan zelfs sprake zijn van verminderde vruchtbaarheid. Helaas ligt de gemiddelde diagnosetijd op 7 tot 8 jaar, omdat endometriose nog een vrij onbekende ziekte is. Hierdoor herkennen vrouwen dus zelf hun klachten niet als endometrioseklachten en hebben huisartsen en algemene gynaecologen er moeite mee om een diagnose te stellen. Vrijwel alleen specialistische gynaecologen kunnen de juiste diagnose stellen.

Endometriose brengt dus diverse klachten en gezondheidsproblemen met zich mee. Door de (flinke) pijn die vaak gepaard gaat met endometriose, zijn veel vrouwen afhankelijk van (zware) pijnstilling om te kunnen functioneren. Vrouwen die lijden aan endometriose melden zich bovendien vaak ziek. Sommige vrouwen ervaren zelfs zulke heftige endometrioseklachten, dat zij in de ziektewet komen. De aandoening gaat ontegenzeggelijk ten koste van de kwaliteit van leven. De kwaliteit van leven gaat over het fysiek, sociaal, emotioneel en materieel welzijn. Bij het hebben van endometriose heb je vooral te maken met drie factoren: fysiek, sociaal en emotioneel welzijn. Fysiek zal een vrouw met endometriose minder welzijn ervaren, omdat haar lichamelijke gezondheid niet op orde is. Op sociaal gebied is het mogelijk dat relaties verslechteren, omdat de vrouw met endometriose minder in staat is om relaties te onderhouden door haar pijnklachten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het afzeggen van etentjes of uitjes, waardoor er minder interactie plaatsvindt tussen de vrouw met endometriose en haar vrienden of familie. Dit betekent dus ook dat vrouwen met endometriose minder goed kunnen deelnemen aan de samenleving. In onze interviews met vrouwen met endometriose werd ook aangegeven dat vrouwen veel te lijden hebben op emotioneel vlak. Zo zal de eigenwaarde, het vertrouwen in het lichaam en de tevredenheid veel minder zijn bij een vrouw met endometriose. De verminderde kwaliteit van leven laat dus zien dat er veel te verbeteren valt op verschillende gebieden.

Zo gaf ook de Endometriose Stichting (tijdens de bespreking van ons initiatief) aan dat ze enorm hopen dat het initiatief wordt gerealiseerd: "Je bent niet de enige die ons benaderd, wij zien van alles voorbijkomen. En we hopen iedere keer dat er iets concreets uit gaat komen, omdat praten over menstruaties nog steeds een taboe is. Het zou enorm fijn zijn als Emily écht entree gaat maken bij die meiden waarbij de meiden informatie kunnen krijgen. Voor die doelgroep is dat heel belangrijk."

### **Bijdrage van de gemeente**

Het is belangrijk dat de gemeente bijdraagt aan ons initiatief, omdat vrouwen met endometriose minder goed mee kunnen doen aan de samenleving door hun verminderde kwaliteit van leven, zoals hierboven te lezen is. Daarnaast kan de gemeente ook goed helpen in de verspreiding van dit initiatief, hiervoor verwijzen we naar het kopje 'Hoe willen wij dit initiatief gaan inzetten?' onder de omschrijving van de doelgroep. Ons initiatief, Emily, zal op de volgende manieren een bijdrage leveren aan de thema's van Citylab010:

**Nieuwe toekomstbestendige economie:** dit concept draagt bij aan inclusiviteit door een betere positie op de arbeidsmarkt te realiseren voor vrouwen. Door Emily in te zetten, krijgen vrouwen die lijden aan endometriose eerder een diagnose, waardoor zij eerder kunnen worden behandeld. Dit zal voor een deel van de vrouwen betekenen dat zij zich minder vaak ziek hoeven te melden en/of dat zij minder klachten zullen hebben op school of terwijl zij aan het werk zijn. Hierdoor blijven vrouwen met endometriose minder snel zitten op school of lopen zij minder snel een promotie mis omdat zij nu wel hun volledige inzet kunnen vertonen. Vrouwen die lijden aan endometriose kunnen volwaardiger meedoen aan de maatschappij en de economie, zolang zij een passende behandeling krijgen. Maar: hiervoor moeten zij wel



eerst inzien dat hun menstruatieklasten niet normaal zijn, zodat zij vervolgstappen kunnen ondernemen bij een huisarts en gynaecoloog.

**Werkgelegenheid voor kwetsbare groepen:** een deel van ons initiatief kan gemaakt worden op sociale werkplaatsen in Rotterdam. Zij kunnen namelijk de stickers gaan bedrukken of maken die wij willen inzetten als communicatiemiddel van Emily. Over de stickers leggen we meer uit onder het kopje 'Hoe willen wij dit initiatief gaan inzetten?' onder de omschrijving van de doelgroep.

**De mogelijkheden voor individuele of groepen Rotterdammers om mee te doen aan de Rotterdamse samenleving:** dit is vooral het punt waarop Emily inzet. Doordat vrouwen (door Emily) kunnen gaan inzien dat hun klachten niet normaal zijn, kunnen zij eerder hulp zoeken en een diagnose krijgen. Een diagnose op een vroeg moment betekent dat eerder een passende behandeling kan worden geboden. Dit zorgt ervoor dat vrouwen met endometriose minder pijn ervaren en zij zo beter mee kunnen doen aan de samenleving op zowel werkgebied als sociaal gebied. Vroegtijdig bewustzijn en een tijdige behandeling kan de kwaliteit van leven van vrouwen enorm vergroten en voorkomt uitsluiting.

**Sterk uit de coronacrisis komen:** Een sterke maatschappij en een sterke economie vereisen dat iedereen meedoet. In onze huidige maatschappij meldt een grote groep vrouwen zich echter regelmatig ziek op het werk. Ze hebben zoveel pijn dat ze niet kunnen werken. Zeker naar kantoor komen is dan ondoenlijk. Door de coronacrisis is het op dit moment nog heel normaal om thuis te werken. Daardoor is het momenteel voor vrouwen met endometriose iets makkelijker om mee te draaien in de samenleving. Binnenkort zullen we echter weer teruggaan naar het nieuwe normaal, waardoor we ook weer meer op kantoor/locatie zullen gaan werken. Dit betekent dat het ziekteverzuim onder vrouwen met endometriose weer zal stijgen. Wij willen vrouwen met endometrioseklachten (die nog niet weten dat ze endometriose hebben) niet uitsluiten als we weer meer op kantoor/locatie gaan werken. Hoe eerder deze vrouwen weten dat hun klachten niet normaal zijn, hoe eerder ze hulp kunnen zoeken en hoe eerder hun klachten beheersbaar kunnen worden gemaakt. Zo kan ook deze groep vrouwen sterker uit de crisis komen. Het spreekt voor zich dat ook de bedrijven waar deze vrouwen werken (en de economie als geheel) gebaat zijn bij minder ziekteverzuim.

### Waarom dit initiatief in Rotterdam?

In Nederland ligt in zijn algemeenheid al een behoorlijk taboe op praten over menstruaties en menstruatieklasten. In sommige andere culturen ligt dit onderwerp echter nog veel gevoeliger<sup>1</sup>. Zo wordt een vrouw de ongesteld is in diverse culturen als onrein beschouwd<sup>2,3</sup>. Hiernaast staat in verschillende godsdienstige boeken dat vrouwen en de door hen betreden omgeving en/of aangeraakte spullen religieus onrein zijn<sup>4</sup>. Dit zorgt onder migranten en mensen met een biculturele achtergrond voor een groter taboe op menstruaties. Vrouwen die opgroeien in deze culturen zullen minder snel over menstruatieklasten praten. Rotterdam is een multiculturele stad. 52,3% van de inwoners in Rotterdam heeft een migratieachtergrond<sup>5</sup>. Door de enorme rijkdom aan culturen is te verwachten dat het geschetste probleem in Rotterdam groter zal zijn dan in andere delen van Nederland. Veel jonge Rotterdamse vrouwen zullen niet weten waar zij met hun menstruatieklasten terecht kunnen. Rotterdam is dan ook de ideale stad om ons initiatief in te zetten en jonge vrouwen de mogelijkheid te geven om hun verhaal kwijt te kunnen en op een veilige manier meer informatie te vergaren over hun situatie.

<sup>1</sup> <https://www.trouw.nl/nieuws/taboe-op-menstruatie-in-turkije-zal-slijten~b7115909/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

<sup>2</sup> <https://nl.wikipedia.org/wiki/Menstruatietaboe>

<sup>3</sup> <https://dekkanttekening.nl/wereld/het-moment-waarop-voor-marokkaanse-vrouwen-alles-verandert/>

<sup>4</sup> <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/religie/145600-islam-en-menstruatie.html>

<sup>5</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-asiel-migratie-en-integratie/hoeveel-mensen-met-een-migratieachtergrond-wonen-in-nederland->

# 01

## Het initiatief

### 1.1 Omschrijf de vernieuwing

*Er zijn al allerlei initiatieven voor endometriose, denk hierbij aan informatieve websites, fora, webinars en (online) bijeenkomsten. Echter bestaan er nog geen initiatieven zoals Emily. Emily is namelijk heel persoonlijk, aangezien zij naar je klachten vraagt en ze vervolgens een persoonlijke suggestie (gebaseerd op jouw klachten) kan doen. De Endometriose Stichting en verschillende gespecialiseerde gynaecologen gaven aan dat dit het concept vernieuwend en effectief maakt.*

*De meerwaarde van de website en chatbot die wij voor ogen hebben is bevestigd door zowel experts als de doelgroep. Huidige websites en fora rondom dit onderwerp slagen er niet goed in om jonge vrouwen te bereiken. Zo heeft de Endometriose Stichting ons verteld dat zij al een forum hebben voor jonge vrouwen, maar dat hier nauwelijks aanmeldingen zijn. Daarnaast staan er ook vaak allerlei doemscenario's op dit soort fora, die de jonge kwetsbare vrouwen alleen maar onnodig bang maken (hetgeen bevestigd is door de Endometriose Stichting en verschillende gynaecologen). In onze situatie is een forum ook niet passend, aangezien je pas naar een forum gaat als je snapt dat je klachten niet normaal zijn. Veel vrouwen denken helaas nu juist dat hun klachten 'er nu eenmaal bijhoren'. In overleg met de Endometriose Stichting hebben wij besloten dat hier een stap aan vooraf moet gaan: de jonge vrouwen moeten eerst een trigger krijgen, zodat zij gaan inzien dat hun endometriose-gerelateerde klachten niet normaal zijn. Deze trigger vindt plaats in de vorm van aansprekende stickers die wij willen plakken aan de binnenkant van de deuren van vrouwen-wc-hokjes in middelbare scholen. Een prikkelende tekst overtuigt de meiden die zich aangesproken voelen om via een QR-code op de sticker naar de bijbehorende website te navigeren via hun mobiel. Op deze website met nuttige informatie kunnen de meiden ook praten over hun situatie met de chatbot. Aangezien veel jonge vrouwen denken dat hun klachten normaal zijn, gaan zij in de leeftijdsfase van 12-16 jaar vaak zelf nog niet uit zichzelf op zoek naar fora, websites met gezondheidsinformatie en webinars.*

*Daarnaast is Emily heel laagdrempelig in te zetten. Je zal kennis maken met Emily via ons communicatiemiddel: in een dames wc-hokje op de middelbare school zul je een statement of vraag lezen die endometriose-gerelateerd is. Dit is een effectieve trigger, om zo jonge vrouwen na te gaan laten denken over de klachten die zij op dit moment hebben. Zo'n effectieve trigger ontbreekt helaas op veel plaatsen, zo zijn er veel huisartsenpraktijken die geen foldertjes of flyers beschikbaar hebben over endometriose. Als de jonge vrouw vervolgens de QR-code scant op de sticker, komt ze uit bij Emily. Zo kan ze, volledig anoniem, het gesprek aangaan met Emily. Het gesprek is op de juiste tone of voice en de suggestie is volledig vrijblijvend.*

*Tot slot richten ook veel initiatieven zich op een oudere doelgroep. Emily is (op dit moment) speciaal bedoeld voor jonge vrouwen rond de 12 tot 16 jaar, aangezien het zo belangrijk is dat de diagnose op tijd wordt gesteld.*

*De chatbot zelf zal overigens absoluut geen medisch advies geven. De rol van de chatbot is het creëren van bewustwording, zodat de jonge vrouwen waar we ons op richten zelf actie ondernemen en specialistische hulp zoeken indien nog. De chatbot zal nooit medisch advies of een diagnose geven, enkel subtiele suggesties om jonge vrouwen op weg te helpen. Denk aan: maak de zelftest, kijk eens naar dit artikel of overweeg om naar de huisarts te gaan.*

---

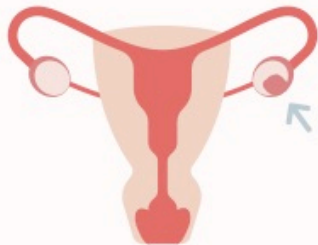
## 1.2 Omschrijf de doelgroep

*Onze algemene doelgroep is: jonge vrouwen rond de 12 tot 16 jaar. Onze specifieke doelgroep is (waar onze innovatie dus voor bedoeld is): jonge vrouwen rond de 12 tot 16 jaar die endometrioseklachten hebben, maar nog niet weten dat hun endometrioseklachten niet normaal zijn. Deze doelgroep is gekozen, omdat endometrioseklachten al ontstaan binnen twee jaar na de eerste menstruatie. Volgens specialisten is het belangrijk dat je er al vroeg bij bent, want hoe eerder je een vrouw kan behandelen, hoe eerder je de endometriosegroei kan remmen. Daarnaast, als je er vroeg bij bent, wordt de diagnosetijd dus ook korter. Voor vrouwen is het enorm belangrijk om te weten waar ze last van hebben, zodat ze snappen wat er aan de hand is en zij zo weer een beetje vertrouwen in hun eigen lichaam krijgen.*

*Voor ons onderzoek hebben we verschillende vrouwen met endometriose geïnterviewd. Toen zij endometrioseklachten ervaarden, maar nog niet wisten dat deze klachten niet normaal waren, hadden zij verschillende behoeftes. Zij hadden bijvoorbeeld de behoefte aan: een luisterend oor, duidelijkheid en serieus genomen worden. Veel vrouwen met endometrioseklachten werden (en worden nog steeds) weggestuurd bij de huisarts met de boodschap: "Het hoort er nu eenmaal bij." Daar moet dus verandering in komen!*

*In de onderstaande visual, lees je nog eens waarom endometriose zo'n probleem is en waarom onze gekozen doelgroep de juiste doelgroep is. Deze visual is tot stand gekomen na diverse onderzoeken (door deskresearch en interviews/enquêtes met o.a. vrouwen met endometriose, gynaecologen, specialisten, de Endometriose Stichting, biologiedocenten, jonge vrouwen van 12-16 en vrouwen in zijn algemeen). In de bijlage vindt je hier nog een aantal visuals over. Indien gewenst, delen we graag onze onderzoeksresultaten.*

# (OVER)LEVEN MET ENDOMETRIOSE



Endometriose is een chronische ziekte waarbij **weefsel** (dat lijkt op baarmoederslijmvlies) **buiten de baarmoeder** groeit



**1 op de 10** vrouwen heeft endometriose

Klachten hangen samen met **waar het weefsel groeit**



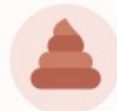
Menstruatiepijn



Gezwellen buik



Pijn bij plassen



Constipatie of diarree



Pijn bij seks



Minder vruchtbaarheid



Endometrioseklachten ontstaan vaak al **binnen 2 jaar na de eerste menstruatie**

Vrouwen **denken** lange tijd dat deze **klachten erbij horen**



Sommige vrouwen ervaren veel pijn, zijn afhankelijk van **pijnstilling** en melden zich regelmatig **ziek**



Toch ligt de gemiddelde **diagnosetijd** ligt op **7 à 8 jaar**

Onder andere doordat vrouwen **niet serieus** genomen worden **door de huisarts**



Onder vrouwen van zo'n 20 tot 50 jaar oud, heeft **49%** weleens **over endometriose gehoord**



Onder jonge vrouwen van 12 tot 16 jaar oud heeft slechts **8%** weleens **over endometriose gehoord**



Eerder over endometriose **weten**



Eerder een **diagnose** met een passende **behandeling**



Eerder de mogelijkheid om **groei** van weefsel te **remmen**



**Minder** of zelfs geen **pijnstilling** meer nodig



## **Hoe willen wij dit initiatief gaan inzetten?**

### Wat heeft de doelgroep hieraan?

*Zoals eerder genoemd, bleek uit ons onderzoek dat vrouwen met endometriose vooral behoefte hebben aan een luisterend oor, duidelijkheid en om serieus genomen te worden. Emily vervult de behoefte van een luisterend oor door de manier hoe het gesprek verloopt. Emily zal heel empathisch reageren op de klachten die je aangeeft. Daarnaast zal Emily de jonge vrouwen heel serieus nemen, doordat ze een persoonlijke suggestie geeft n.a.v. de aangegeven menstruatieklachten. Dit zal ook duidelijkheid geven. Tot slot zal Emily informatie en diverse tips en tricks aanbieden, denk hierbij bijvoorbeeld aan '10 tips om serieus genomen te worden bij de huisarts'. Op deze manier worden de jonge vrouwen ook geholpen in het ondernemen in de vervolgstappen. Emily kan de vrouwen dus ondersteunen bij het inzicht krijgen van eigen menstruatieklachten tot aan het ondernemen van vervolgstappen.*

### Initiatief bij de doelgroep brengen:

*Wij willen ons initiatief gaan communiceren door stickers te gebruiken. Wij willen stickers ontwerpen waarop prikkelende quotes en vragen staan met daarbij een QR-code die verwijst naar ons digitale initiatief. Quotes en vragen kunnen bijvoorbeeld zijn: "Overleven met pijnstilling tijdens de menstruatie is niet normaal!" of: "Meld jij je ook vaak ziek tijdens je menstruatie? Dat hoort niet! Laten we erover praten." De stickers kunnen dan vervolgens een trigger zijn, waardoor de vrouwen gaan inzien dat hun menstruatieklachten niet normaal zijn.*

*De stickers willen we gaan plakken aan de binnenkant van dames toilethokjes op middelbare scholen. In ons onderzoek kwam namelijk naar voren dat jonge vrouwen het ongemakkelijk en onprettig vinden om over hun menstruaties te praten. Een toilethokje is een anonieme plek waar je helemaal alleen bent, dus niemand hoeft dan ook te weten dat je met Emily wilt praten. Daarnaast is de wc een goed touchpoint, want hier zit een vrouw ook als ze ongesteld is. Op dat moment kan ze dus weer die hevige pijn ervaren, als ze dan een sticker ziet, is dat een extra trigger en dus een extra kans dat ze gaat inzien dat haar menstruatieklachten niet normaal zijn.*



## 02

# Plan van aanpak

Beschrijf in dit hoofdstuk de activiteiten die je gaat uitvoeren om jouw doel te bereiken en stel een planning op.

---

### 2.1 Omschrijf de activiteiten

#### **Het initiatief uitwerken**

*We zullen Emily eerst volledig uitwerken, zowel als chatbot als de aanvullende website. Daarnaast zal er ook aandacht besteed worden aan het ontwerpen van de stickers. Vervolgens wordt er nog juridisch beoordeeld of alle gegeven informatie medisch gezien klopt en of de suggesties medisch gezien gegeven mogen worden. Vervolgens wordt Emily gerealiseerd door programmeurs en worden de stickers bedrukt. Hierna zal de lancering van Emily volgen.*

#### **De communicatie**

*Het is heel belangrijk dat Emily op de juiste manier bij de doelgroep wordt gebracht, daarom moet er veel aandacht besteed worden aan het opplakken van stickers in dames wc-hokjes van middelbarescholten. Via de QR code kun je dan komen bij ons digitale initiatief. Dit kunnen wij zelf gaan doen, we kunnen dit vragen aan docenten of we kunnen dit uitbesteden.*

---

### 2.2 Stel een planning op

#### **Stap 1: Emily de chatbot volledig uitwerken**

*Hier zijn we op dit moment mee bezig. N.a.v. testen bij de Endometriose Stichting, Endometriose in Balans en het Catharinaziekenhuis zullen we Emily aanscherpen. Vervolgens gaan we testen doen bij de doelgroep, om Emily nog verder aan te scherpen. Zo is Emily helemaal klaar om daadwerkelijk uitgewerkt te gaan worden door de programmeurs.*

#### **Stap 2: Website ontwerpen**

*Onze volgende stap wordt het ontwerpen van de bijhorende website. Hierin vind je allerlei informatie over endometriose en andere ongewone menstruaties. Dit is een aanvulling op Emily. De content wordt afgestemd in samenwerking met experts.*

#### **Stap 3: Juridische controle**

*Als de content van Emily is ingevuld, is het belangrijk dat Emily juridisch helemaal wordt nagelopen. Het betreft namelijk een medisch onderwerp, dus we moeten er zeker van zijn dat alles klopt voordat Emily wordt uitgewerkt door de programmeurs. Dit kunnen we laten checken door de Endometriose Stichting en expertisecentra en/of de medische juristen die hierbij zijn aangesloten.*

#### **Stap 4: Communicatiemiddelen ontwerpen**

*Vervolgens zullen we communicatiemiddelen ontwerpen. Op elke sticker komt een bepaalde vraag of statement te staan, waarbij er een QR-code aanwezig is die naar Emily leidt. Het idee is dat elk statement of vraag zijn eigen QR-code heeft, zodat het gesprek met Emily begint naar aanleiding van de sticker die je hebt gescand. Hiervoor moeten dus ook verschillende QR-codes voor aangemaakt worden. Daarnaast willen we nog een website*

---

maken voor Emily, zodat hier extra informatie te vinden is. Dit zou ook nog een extra touchpoint zijn om bij Emily te komen.

#### **Stap 5: Realisatie**

Bij stap 4 wordt Emily en de website uitgewerkt door een aantal programmeurs, dit zal een aantal sprints duren. Hiervoor zijn voornamelijk back-end programmeurs nodig, omdat de chatbot en de website werkend gemaakt moeten worden. Hierbij moet ook gekeken worden op welke server Emily kan gaan draaien.

#### **Stap 6: Stickers bedrukken**

Als stap 4 plaatsvindt, kunnen er ondertussen stickers worden bedrukt. Dit kan bij een sociale werkplaats plaatsvinden.

#### **Stap 7: Contact met middelbare scholen**

Er wordt contact opgenomen met middelbare scholen in Rotterdam waar we de stickers willen gaan inzetten. Hiervoor hebben we toestemming van de school nodig. Daarnaast moet er binnen de school gecommuniceerd worden dat de stickers blijven hangen (zodat een schoonmaker deze bijvoorbeeld niet weghaalt).

#### **Stap 8: Lancering Emily**

Als Emily juridisch is goedgekeurd, is het tijd voor de lancering. Emily wordt online gezet en vervolgens worden de stickers opgeplakt in wc-hokjes bij middelbare scholen. Momenteel is de website Ongewoon Ongesteld nog niet goed te vinden op Google. Dit blijkt uit desk research waarbij we via Google op verschillende endometrioseklachten hebben gezocht. Tijdens dit onderzoek kwam Ongewoon Ongesteld niet één keer voor in de zoekresultaten. Daarom zouden we ook graag gebruik willen maken van (gratis aan te vragen) tegoed van Google Ad Grants, zodat we de website ook online beter onder de aandacht kunnen brengen onder onze doelgroep. De Endometriose Stichting kan aanspraak maken op dit tegoed, aangezien de stichting een non-profit organisatie is <sup>6</sup>.

#### **Stap 9: Monitoren en meten**

Als Emily is gelanceerd is het belangrijk om te blijven monitoren of alles goed gaat. Zo kunnen er nog dingen worden aangepast of aangevuld, zodat Emily zo goed mogelijk en zo compleet mogelijk werkt.

#### **Aantal benodigde uren**

##### Aantal uren vanuit HatRabbits (118 uur):

- Design en het ontwikkelen van content chatbot: 16 uur
- Design en samenstellen content voor de website: 62 uur
- Ontwikkelen van communicatiemiddelen: 16 uur
- Communicatie voor de realisatie van het initiatief: 16 uur
- Publiciteit en marketing: 8 uur

##### Aantal uren vanuit programmeurs (80 uur):

- Webdesign: 24 uur
- Opzet WordPress CMS: 16 uur
- WordPress website bouwen: 40 uur

Totaal komt dit neer op: 198 uur.

---

<sup>6</sup> <https://www.google.nl/grants/eligibility/>

---

### 2.3 De aanvrager

*HatRabbits is een Rotterdams innovatiebureau dat creatieve concepten ontwikkelt om maatschappelijke vraagstukken op te lossen. Dit doen we door een creatief proces te doorlopen en belangrijke stakeholders te betrekken in ons proces. Zo ontstaat een oplossing waar alle belanghebbenden achter staan. Een creatieve oplossing waar draagvlak voor is.*

*De vraagstukken die we aanpakken zijn divers. Meestal staat menselijk gedrag centraal.*

*Enkele voorbeelden van projecten die wij hebben gedaan:*

- *Een grote vrijwilligersorganisatie geholpen om meer eenzame mensen te helpen, met minder vrijwilligers*
- *Een treinmaatschappij geholpen om hardnekkige vertragingen op een traject tegen te gaan*
- *Een internationale organisatie geholpen om ondervloeding te bestrijden in een ontwikkelingsland*
- *Een grote gemeente geholpen bij hun ambitie om een plasticvrije markt te creëren*

---

### 2.4 De projectorganisatie

*Verena: UX-design van de chatbot en de website. Ook verantwoordelijke voor de communicatie met de stakeholders*

*René (eigenaar van HatRabbits): teksten voor de content en communicatie aanleveren.*

*Willemijn: grafisch ontwerper, maakt verschillende visuals om Emily te ondersteunen.*

*Programmeurs: realisatie van Emily. De programmeurs moeten zorgen dat de chatbot werkt en dat hier een website bij aangesloten zit.*

*Stakeholders (de Endometriose Stichting) / experts (gespecialiseerde gynaecologen o.a. van HMC Bronovo en het Catharinaziekenhuis): controle content, invulling van content in de website en eventueel de bekendmaking van de website en chatbot.*

---

### 2.5 Beschrijf de samenwerkingsverbanden

*Op dit moment zijn de Endometriose Stichting, Endometriose in Balans (HMC Bronovo) en het Catharinaziekenhuis aangesloten als experts. Zij hebben ons regelmatig geholpen bij de verschillende onderzoeken, feedbacksessies en testen, maar zij willen ook graag meewerken bij de realisatie van Emily. Deze partijen willen meedenken in het bedenken van de juiste content voor Emily. Daarnaast heeft Endometriose in Balans ook aangegeven mee te willen helpen in het verspreiden van de bekendheid van Emily onder jonge vrouwen.*

*Een ander belangrijk samenwerkingsverband is de samenwerking met middelbare scholen in Rotterdam, aangezien daar onze stickers komen te hangen. We zijn hiervoor sowieso al in contact met één middelbare school.*

*Daarnaast is er een partij nodig om de stickers (als communicatiemiddel) te bedrukken. Hiervoor willen we een sociale werkplaats vragen om de stickers te gaan bedrukken.*

*Tot slot zijn er nog programmeurs nodig om de chatbot en de website te realiseren. Daarvoor is de meeste tijd nodig.*



# 03

## De begroting

---

### 3.1 Stel de begroting op

*Zie bijlage.*

### 3.2 Onderbouw de eigen bijdrage

*HatRabbits heeft totaal 118 uur aan werk, hiervan brengen wij 59 uur in als eigen bijdrage. Daarnaast nemen we de kantoorkosten en benodigde ontwerptools op eigen rekening.*

*De Endometriose stichting, HMC Bronovo en het Catharinaziekenhuis willen meehelpen met het opstellen van de content, dit doen zij als eigen bijdrage.*

*De gemeente draagt dan 42% bij van de totale begroting.*

## 04

# Verantwoording

*Emily voldoet, zoals eerder te lezen was, aan een maatschappelijke bijdrage:*

**Nieuwe toekomstbestendige economie:** dit concept draagt bij aan inclusiviteit door een betere positie op de arbeidsmarkt te realiseren voor vrouwen. Door Emily in te zetten, krijgen vrouwen die lijden aan endometriose eerder een diagnose, waardoor zij eerder kunnen worden behandeld. Dit zal voor een deel van de vrouwen betekenen dat zij zich minder vaak ziek hoeven te melden en/of dat zij minder klachten zullen hebben op school of terwijl zij aan het werk zijn. Hierdoor blijven vrouwen met endometriose minder snel zitten op school of lopen zij minder snel een promotie mis omdat zij nu wel hun volledige inzet kunnen vertonen. Vrouwen die lijden aan endometriose kunnen volwaardiger meedoen aan de maatschappij en de economie, zolang zij een passende behandeling krijgen. Maar: hiervoor moeten zij wel eerst inzien dat hun menstratieklachten niet normaal zijn, zodat zij vervolgstappen kunnen ondernemen bij een huisarts en gynaecoloog.

**Werkgelegenheid voor kwetsbare groepen:** een deel van ons initiatief kan gemaakt worden op sociale werkplaatsen in Rotterdam. Zij kunnen namelijk de stickers gaan bedrukken of maken die wij willen inzetten als communicatiemiddel van Emily. Over de stickers leggen we meer uit onder het kopje 'Hoe willen wij dit initiatief gaan inzetten?' onder de omschrijving van de doelgroep.

**De mogelijkheden voor individuele of groepen Rotterdammers om mee te doen aan de Rotterdamse samenleving:** dit is vooral het punt waarop Emily inzet. Doordat vrouwen (door Emily) kunnen gaan inzien dat hun klachten niet normaal zijn, kunnen zij eerder hulp zoeken en een diagnose krijgen. Een diagnose op een vroeg moment betekent dat eerder een passende behandeling kan worden geboden. Dit zorgt ervoor dat vrouwen met endometriose minder pijn ervaren en zij zo beter mee kunnen doen aan de samenleving op zowel werkgebied als sociaal gebied. Vroegtijdig bewustzijn en een tijdige behandeling kan de kwaliteit van leven van vrouwen enorm vergroten en voorkomt uitsluiting.

**Sterk uit de coronacrisis komen:** Een sterke maatschappij en een sterke economie vereisen dat iedereen meedoet. In onze huidige maatschappij meldt een grote groep vrouwen zich echter regelmatig ziek op het werk. Ze hebben zoveel pijn dat ze niet kunnen werken. Zeker naar kantoor komen is dan ondoenlijk. Door de coronacrisis is het op dit moment nog heel normaal om thuis te werken. Daardoor is het momenteel voor vrouwen met endometriose iets makkelijker om mee te draaien in de samenleving. Binnenkort zullen we echter weer teruggaan naar het nieuwe normaal, waardoor we ook weer meer op kantoor/locatie zullen gaan werken. Dit betekent dat het ziekteverzuim onder vrouwen met endometriose weer zal stijgen. Wij willen vrouwen met endometrioseklachten (die nog niet weten dat ze endometrose hebben) niet uitsluiten als we weer meer op kantoor/locatie gaan werken. Hoe eerder deze vrouwen weten dat hun klachten niet normaal zijn, hoe eerder ze hulp kunnen zoeken en hoe eerder hun klachten beheersbaar kunnen worden gemaakt. Zo kan ook deze groep vrouwen sterker uit de crisis komen. Het spreekt voor zich dat ook de bedrijven waar deze vrouwen werken (en de economie als geheel) gebaat zijn bij minder ziekteverzuim.

### **Metten of de doelen zijn bereikt**

We kunnen op verschillende manieren meten of Emily voldoet aan onze opgestelde doelen. Het zijn lastig zijn om harde cijfers beschikbaar te krijgen van hoeveel (jonge) vrouwen naar de huisarts gaan en hoeveel (jonge) vrouwen zich minder ziekmelden. Wel kunnen we veel waardevolle informatie halen uit andere cijfers. Zo kunnen we meten hoe vaak de QR-codes op stickers zijn gescand, hoe vaak er met Emily is gechat en hoe vaak

*informatie gelezen is. Als bijvoorbeeld het artikel over tips voor bij de huisarts heel vaak is gelezen, dan kunnen we hieruit concluderen dat er behoefte is aan dit soort informatie.*

## 05

# Bijzondere onderdelen

---

### 5.1 Omschrijf het draagvlak onder bijvoorbeeld bewoners of winkeliersverenigingen

*N.v.t.*

### 5.2 Omschrijf welke gevolgen er zijn voor de structurele kosten van het beheer en onderhoud na uitvoering van het initiatief

*N.v.t.*



## 06

# Toekomstvisie

---

### 6.1 Opschaalbaarheid

#### **Mogelijkheden om Emily uit te breiden:**

*Emily kan op allerlei manieren worden opgeschaald als Emily een succes is en/of als we meer jonge vrouwen willen benaderen. Allereerst is het mogelijk om de stickers op meerdere plekken te gaan hangen, bijvoorbeeld in wc-hokjes van bioscopen, zwembaden, café's en sportclubs, zodat Emily op zoveel mogelijk plaatsen vrouwen kan benaderen.*

*Daarnaast kan Emily ook toegankelijk worden voor meerdere leeftijdscategorieën. Hierbij zou er een nieuwe Emily gemaakt kunnen worden die past bij een hogere leeftijdscategorie, aangezien elke leeftijdsgroep in een andere belevingswereld zit. Zo zijn vrouwen rond de 25 à 30 juist meer bezig met wat endometriose voor gevolgen kan hebben voor hun kinderwens. Door Emily uit te breiden naar meerdere leeftijdscategorieën, komen zoveel mogelijk vrouwen te weten over endometriose waardoor meer vrouwen gediagnosticeerd (en dus ook behandeld) kunnen worden.*

*Ook kan Emily buiten Rotterdam ingezet gaan worden. Op hoe meer plaatsen wordt ingezet, hoe meer bewustwording en herkenning er komt over endometriose. Zo kunnen we meer vrouwen helpen met het gaan inzien dat hun menstruatieklasten niet normaal zijn.*

*Daarnaast zou het nog mogelijk zijn om een professional te betrekken in het gesprek met Emily. Zo zou het mogelijk kunnen zijn om een professional in te laten stappen tijdens de chat of dat je naar iemand kan mailen voor een professionelere blik. Uit onze onderzoeken is namelijk gebleken dat er behoefte is aan zo'n professionele blik. Deze extra optie zou dus een mooie toevoeging zijn aan Emily.*

*Tot slot kan Emily ook uitgebreid worden naar andere ongewone menstruatieklasten, denk bijvoorbeeld aan het hebben van PCOS, PMS en HMB (hevig menstrueel bloedverlies). PCOS, PMS en HMB zijn ook (nog) vrij onbekende en onbelichte cyclus-gerelateerde ziektes. Het zou dus ook mooi zijn als hier meer aandacht aan besteed wordt, zodat vrouwen met deze menstruatieklasten ook geholpen kunnen worden. Zo kan de content binnen Emily gaan over meerdere aandoeningen. Ook zou Emily meerdere vragen kunnen stellen die niet alleen op endometriose gericht zijn.*

---

### 6.2 Verdienmodel

*Op dit moment is het verdienmodel nog niet van toepassing. We begrijpen dat het logisch is dat hiernaar wordt gevraagd, aangezien het initiatief ook door moet kunnen gaan zonder subsidie. Het 'probleem' is echter dat er nog geen verdienmodel achter ons initiatief zit, aangezien ons onderwerp (endometriose) een maatschappelijk probleem is. Onze doelgroep voor het initiatief zijn jonge vrouwen rond de 12 tot 16 jaar. Het zou wel een mogelijkheid kunnen zijn dat sponsors zorgen voor ons verdienmodel, in ruil voor het laten zien van logo's in onze chatbot en/of op onze website. Dit voelt alleen voor ons niet goed, aangezien we het idee hebben dat we op deze manier misbruik maken van jonge meisjes.*

*De Endometriose Stichting heeft aangegeven het initiatief over te willen nemen zodra dit gelanceerd is, zij zullen dan verantwoordelijk worden voor het beheren van het initiatief. Verder kunnen we subsidies aanvragen bij zorgverzekeraars en menstruatie-gerelateerde bedrijven.*



Gemeente Rotterdam

