



# Activiteitenplan 2026

## RSI-vereniging

Beurtschipper 9B  
3861 SB Nijkerk  
Tel. 033 - 247 1041

# Activiteitenplan 2026 RSI-vereniging

Het activiteitenplan van de RSI-vereniging bestaat, zoals de subsidieregeling voorschrijft, uit drie soorten activiteiten:

- A. Lotgenotencontact
- B. Informatievoorziening
- C. Belangenbehartiging

## A. Lotgenotencontact

Onze vereniging kent verschillende vormen van lotgenotencontact:

- A1. Bijeenkomst
- A2. RSI-lijn
- A3. Vrijwilligersactiviteiten
- A4. Socie app

### A1. Bijeenkomst

#### Doelgroep

Mensen die door RSI-klachten belemmerd worden in hun functioneren (leden en niet-leden), wetenschappers en ervaringsdeskundigen.

#### Uitvoering

Minimaal een keer per jaar organiseren we een evenement voor circa 25 deelnemers. Dit kan een fysieke of online bijeenkomst zijn.

Bezoekers hebben contact met elkaar en met onderzoekers of behandelaars. Zij krijgen meer kennis, inspiratie en ideeën voor hun eigen herstel.

Bij deze evenementen komen onderwerpen aan de orde als relevant onderzoek, nieuwe of andere behandelmethoden en praktijkvoorbeelden. Er is daarnaast ruimte voor onderlinge contacten en leren van elkaars ervaringen.

#### Resultaat

De bezoekers ervaren een belangrijk contactmoment met elkaar, onderzoekers en behandelaars. Ze krijgen kennis en inspiratie. Mensen met RSI-klachten vinden ideeën die hun herstelproces stimuleren. RSI-klachten blijven top of mind bij alle betrokkenen.

## A2. RSI-lijn en e-mail

### Doelgroep

Leden, niet-leden met RSI-klachten en andere belanghebbenden in Nederland kunnen een gesprek aanvragen. De top drie vragen gaat over diagnose, werksituatie en behandeling.

### Uitvoering

Ervaringsdeskundige vrijwilligers staan klaar om e-mails en telefonische vragen te beantwoorden. Iedereen kan 24/7 contact opnemen door de RSI-lijn te bellen of door te mailen.

Mensen helpen met goede onafhankelijke informatie om zelf beter hun weg te vinden in het brede aanbod van behandelingen, richtlijnen en instanties. Of door een luisterend oor te bieden voor het verminderen van spanningen en angsten.

De RSI-lijn is een van de oudste vormen van lotgenotencontact van onze vereniging. Mensen kunnen een gesprek met een ervaringsdeskundige medewerker aanvragen via een formulier op onze website, een e-mail, of via ons administratiekantoor. Of door te bellen naar de RSI-lijn.

De medewerker belt de aanvrager meestal binnen twee werkdagen na de aanvraag terug, of antwoordt via e-mail.

### Resultaat

We verwachten ongeveer 100 e-mail- en telefooncontacten over uiteenlopende onderwerpen. Contacten waardoor mensen geholpen worden met goede, onafhankelijke informatie om zelf beter hun weg te vinden in het brede aanbod van behandelingen, richtlijnen en instanties. Of voor een luisterend oor voor het verminderen van spanningen en angsten.

## A3. Vrijwilligersactiviteiten

### Doelgroep

De ongeveer 25 actieve vrijwilligers van de RSI-vereniging krijgen een uitnodiging voor de vrijwilligersactiviteit.

### Uitvoering

Elk jaar houden we een vrijwilligersdag voor deze vrijwilligers. Soms met een activiteit, maar dat is niet noodzakelijk.

Vrijwilligerswerk is dan wel vrijwillig, maar het is niet vrijblijvend. Het is onmisbaar, het maakt de activiteiten van de vereniging mogelijk. Meestal doen de vrijwilligers het werk thuis en daarom is het belangrijk om elkaar ook af en toe te ontmoeten. De meesten hebben zelf RSI-klachten (gehad).

Het is een informele dag, eventueel met een leuke activiteit, waarop ook (informeel) inhoudelijk overleg plaatsvindt. Op deze dag leren de vrijwilligers elkaar en de vereniging beter kennen. Dat bevordert de samenwerking.

De RSI-vereniging is aangesloten bij INVOLV. Onze vrijwilligers kunnen daar gratis cursussen en trainingen volgen over allerlei onderwerpen. Ze kunnen zichzelf ontwikkelen en zijn daarna breder inzetbaar. We vragen niet alleen iets, we hebben ook iets te bieden.

## Resultaat

Gemotiveerde en betrokken vrijwilligers die de laatste inzichten uitdragen, en die de laatste info hebben over wat er in de vereniging en onder de leden, bellers en e-mailers leeft - ook eventuele knelpunten - zodat we op de vraag kunnen inspelen. Vrijwilligers die zich inzetten voor de vereniging met up-to-date kennis.

## A4. Socie app

### Doelgroep

Mensen die te maken hebben met RSI-klachten met elkaar in verbinding brengen. Om ervaringen en kennis uit te wisselen of om een luisterend oor te bieden.

### Uitvoering

Met de Socie app denken we beter te kunnen inspelen op de behoefte aan lotgenotencontact, op het moment dat iemand dat wil. In de app kunnen mensen hun vraag stellen. Ook kunnen ze via de app een gesprek met de RSI-lijn aanvragen.

Niet alleen vrijwilligers van de vereniging die zich hebben aangemeld, maar ook andere deelnemers kunnen vragen in de app beantwoorden. Iedereen kan ervaringen delen en tips geven.

We maken een Socie app aan voor lotgenotencontact. Vanaf medio 2025 hebben we dit opgezet. Wie mee wil doen kan zich aanmelden, waarna de beheerder iemand kan toelaten.

## Resultaat

De deelnemers hebben contact met elkaar voor vragen of andere zaken die te maken hebben met RSI-klachten. Ze hoeven niet te wachten en kunnen direct hun vragen, tips en opmerkingen delen. Dat geeft ondersteuning en levert actuele kennis en inspiratie op.

## B. Informatievoorziening

Voor informatievoorziening gebruiken we:

- B1. Website
- B2. Blogs
- B3. Nieuwsbrieven
- B4. Sociale media
- B5. Perscontacten
- B6. Webinars

### B1. Website

#### Doelgroep

De website is 24/7 toegankelijk voor iedereen. Voor mensen met beginnende klachten of mensen die al langer klachten hebben, behandelaars, bedrijven, ouders van kinderen met RSI-klachten en leerkrachten.

#### Uitvoering

Het adres van onze website is [www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl). Dit is de spin in het web. Daar komt alles samen, het is het uitgangspunt voor alle andere media. Het is ons gezicht naar buiten toe. We hebben ongeveer 8.000 bezoekers per maand, maar streven naar meer.

De website is een onafhankelijke informatiebron over alles rondom RSI-klachten. Het is de plek voor informatie over preventie, herstel, diagnose, behandelingen, wetgeving, hulpmiddelen, publicaties, herkenbare ervaringsverhalen en onderzoek.

Een website is nooit af. We plaatsen regelmatig nieuwe, actuele berichten en zijn bezig met het herschrijven van oude pagina's.

Dit is een megaklus. Daar hebben we niet genoeg vrijwilligers voor en het vereist kennis. Daarom huren we soms deskundigen in, zoals:

- een professionele eindredacteur van ons administratiekantoor, FBPN, schrijft regelmatig berichten voor de redactie.
- tektschrijvers (Letterdesk). De eerste pagina's zijn in bewerking en daarna volgen er meer. Zij helpen ons om onze teksten te optimaliseren.
- Digitale Bazen. Zij ondersteunen ons bij het inrichten van de website. Zij hebben veel kennis en weten hoe we de website zo optimaal mogelijk kunnen inrichten, zodat die zoveel mogelijk impact heeft.

#### Aandachtspunten

#### Toegankelijkheid

De website moet goed toegankelijk zijn voor alle bezoekers, ook voor mensen met een beperking. De pagina's moeten overzichtelijk zijn, waardoor zij er makkelijk en goed hun weg kunnen vinden.

We zijn bezig met het opstellen van een toegankelijkheidsverklaring (WCAG), waarin we aangeven welke maatregelen we al genomen hebben en welke we nog nastreven in de toekomst. Zodra die verklaring af is, publiceren we hem op de website.

Ondertussen houden we al rekening met de toegankelijkheid bij het schrijven van nieuwe content.

## **Begrijpelijkheid**

De website moet goed begrijpelijk zijn voor alle bezoekers. Alle pagina's moeten worden gecontroleerd op eenvoudig taalgebruik, maximaal taalniveau B2. Geen grote alinea's met lappen tekst, maar kleine alinea's met koppen en subkoppen, zodat de lezer in een oogopslag ziet waar de pagina over gaat en waar de informatie die hij zoekt staat.

## **Vindbaarheid**

Ons doel is dat zo veel mogelijk mensen onze website bezoeken en dat ze daar het antwoord op hun vraag makkelijk en snel vinden.

We houden bezoekers graag enige tijd vast, zodat ze een tijdje rondkijken en ons later weten te vinden bij nieuwe vragen. Bij zoekopdrachten via Google over RSI-klachten willen we graag zo ver mogelijk bovenaan staan in de lijst relevante pagina's.

We kennen de belangrijkste zoektermen waar bezoekers op zoeken via Google. Dat gebruiken we als uitgangspunt bij het herschrijven van teksten en ook bij nieuwe teksten. Als je SEO als richtlijn toepast, dan kom je hoger in de ranglijst met relevante pagina's.

## **Werven van vrijwilligers en andere vormen van steun**

### **Vrijwilligers**

Onze vereniging heeft een aantal trouwe, actieve vrijwilligers. Dat is fijn, want zij weten veel, maar ze worden een dagje ouder. Bovendien zijn er heel veel taken die nu op een paar schouders terecht komen, waardoor overbelasting dreigt. We hebben veel meer vrijwilligers nodig, vooral voor de website, maar ook voor andere doeleinden.

We zijn actief op zoek naar meer vrijwilligers voor verschillende taken. Dat doen we door goede vacatures te maken en die te verspreiden via verschillende kanalen. Daarnaast maken we een nieuw menu met pagina's over vrijwilliger worden.

### **Financiële steun**

We maken een pagina over donatie, legaten en nalatenschap. Onze vereniging heeft een ANBI-status en geld aan ons doneren kan voor geldschieters een aftrekpost zijn op hun aangifte inkomstenbelasting.

We gaan onze achterban actief voorlichten op welke andere wijzen zij ons kunnen steunen, zoals met een donatie, een legaat of nalatenschap. Hiervoor vragen we advies bij INVOLV.

## **Resultaat**

Bezoekers krijgen antwoord op vragen waarvoor ze onze website bezoeken. Ze kunnen dat antwoord snel en makkelijk vinden.

## B2. Blogs

### Doelgroep

Met blogs willen we leden, niet-leden met RSI-klachten en andere belanghebbenden in Nederland voorzien van informatie.

### Uitvoering

Met blogs vestigen we de aandacht op informatie over RSI-klachten. Dat kunnen niet alleen nieuwsberichten zijn, maar ook ervaringsverhalen, tips en nieuws over de laatste behandelingen en onderzoeken. De blogs vermelden we ook in onze nieuwsbrief en op sociale media.

We schrijven minimaal twee keer per maand een blog over allerlei onderwerpen. Vooral ervaringsverhalen doen het goed, die trekken veel bezoekers, maar ook andere onderwerpen komen aan bod. We spelen in op de actualiteit, als die relevant is voor RSI-klachten.

Daarnaast gebruiken of herschrijven we oude informatie uit ons RSI-Magazine. Vaak is dat nog steeds actueel en daarom brengen we het nog een keer onder de aandacht, in de vorm van een nieuwe blog.

### Resultaat

Bezoekers van onze website, volgers op sociale media en lezers van de e-mail nieuwsbrief vinden sneller de weg naar verbetering en leren wat zij zelf kunnen doen om te herstellen.

## B3. Nieuwsbrieven

### Doelgroep

Iedereen kan zich op de nieuwsbrief abonneren, zowel leden als niet-leden en andere belangstellenden. Abonneren kan via een formulier op de website.

### Uitvoering

De nieuwsbrief gaat over actuele onderwerpen en relevant nieuws rondom RSI-klachten. Andere bedrijven en instanties zijn vaak bronnen. De redactie van de RSI-vereniging volgt het nieuws rondom RSI-klachten in brede zin. We vermelden de nieuwsbrieven op onze sociale media: Facebook en LinkedIn. Later komt daar ook de Socie app bij.

We versturen de nieuwsbrief naar ongeveer 1.100 e-mailadressen.

We verzamelen nieuws over relevante onderwerpen en schrijven daar een korte tekst over met een link naar de pagina op onze website of die van derden. Onze digitale nieuwsbrief verschijnt ongeveer tien keer per jaar.

### Resultaat

Met onze nieuwsbrief hebben we een groot bereik. Niet alleen mensen met RSI-klachten, maar ook bedrijven en organisaties die zich ermee bezig houden. De regelmatige verschijning zorgt ervoor

dat RSI-klachten en de vereniging top of mind blijven. Actueel nieuws en oproepen krijgen gehoor en snelle respons.

## B4. Sociale media

### Doelgroep

Sociale-mediagebruikers die door RSI-klachten belemmerd worden in hun functioneren en geïnteresseerden behoren tot de doelgroep van sociale media.

### Uitvoering

De mediaredactie van de RSI-vereniging volgt het nieuws rondom RSI-klachten op de voet. Ontwikkelingen in wet- en regelgeving, de zorg, onderzoek naar RSI-klachten, behandeling van RSI-klachten enzovoort worden gemonitord. De snelste manier om deze informatie met de doelgroep te delen of te promoten is via sociale media.

De vereniging deelt op zeer regelmatige basis nieuws en inzichten met de achterban en andere geïnteresseerden. Nieuwe pagina's op onze website brengen we via sociale media onder de aandacht.

### Resultaat

Op Facebook en LinkedIn hebben we ongeveer 750 volgers. Informatie delen of promoten gaat snel via sociale media. Zo trekken we bezoekers naar onze website, als ze doorklikken naar onze webpagina's. Onze achterban is en blijft op de hoogte van het laatste nieuws.

## B5. Perscontacten

### Doelgroep

Via perscontacten bereiken we een groot, algemeen publiek om aandacht te vragen voor de problemen rond RSI-klachten.

### Uitvoering

Via persberichten en/of advertorials vragen we aandacht voor wat onze vereniging doet. Dat doen we een of meer keren per jaar, afhankelijk van de situatie.

Voor mensen met beginnende RSI-klachten kan het een eerste kennismaking zijn, als zij via grote, algemene nieuwskanalen kennis maken met onze vereniging. Met onze informatie en begeleiding kunnen ze klachten verminderen of voorkomen, of ermee leren omgaan.

Met persberichten en advertorials vragen we aandacht voor wat onze vereniging doet. Dat doen we een of meer keren per jaar, afhankelijk van de situatie. We versturen niet meer standaard een persbericht op de laatste dag van februari, Internationale RSI-dag. We versturen een persbericht als er nieuws is, niet omdat het een speciale dag is.

## Resultaat

Meer bewustwording, herkenning en erkenning van de RSI-problematiek onder een breder publiek. Kennis over RSI-klachten kan verergering voorkomen en dat is zeker belangrijk voor mensen met beginnende klachten. Daar valt het tij nog relatief makkelijk te keren.

## B6. Webinars

### Doelgroep

Informatie delen door deskundigen over interessante onderwerpen, waar mensen met RSI-klachten iets aan kunnen hebben.

### Uitvoering

We organiseren minimaal één keer per jaar een webinar. Dan vragen we één of meer deskundigen om een online presentatie te geven over een onderwerp waarover zij veel weten.

Vrijwel iedereen heeft een computer, tablet of smartphone om mee te doen. Het is laagdrempelig, mensen hoeven niet te reizen. Zo kunnen we ook sprekers uit het buitenland uitnodigen voor een lezing over een onderwerp waar zij veel kennis over hebben.

Bij de webinars zelf zijn ongeveer tien tot dertig personen aanwezig. We laten een opname maken, waarbij we rekening houden met de privacy van de deelnemers. We verspreiden die opname later via website, nieuwsbrief, sociale media en de e-mailadressen van de deelnemers. Het bereik wordt daarmee veel groter. We maken (meestal) ook een schriftelijk verslag en verspreiden dat via alle kanalen.

Deelnemers krijgen die informatie en kunnen vragen stellen.

Een webinar kan extra onder aandacht gebracht worden door socialmedia uitingen of door een ANP persbericht op te stellen.

## Resultaat

De deelnemers krijgen informatie over onderwerpen die met RSI-klachten te maken hebben. Het kan hen helpen om eigen klachten te begrijpen of onder controle te krijgen.

## C. Belangenbehartiging

Via belangenbehartiging komen we op voor de belangen van alle mensen met RSI-klachten. We zijn de enige onafhankelijke vereniging in Nederland die dat doet. Dat doen we op verschillende manieren:

- C1. Adviesnetwerk RSI-vereniging
- C2. Lidmaatschap koepelorganisaties
- C3. Lobbyen
- C4. Achterbanraadpleging

### C1. Adviesnetwerk RSI-vereniging

#### Doelgroep

Deskundigen met kennis uit verschillende specialismen. Dat kunnen artsen zijn, maar ook therapeuten, of mensen die zich bezig houden met arbeidsrecht. We streven naar deskundigen uit zoveel mogelijk vakgebieden.

#### Uitvoering

De leden van het Adviesnetwerk (een poule van mensen die deskundig zijn op relevante gebieden) geven de vereniging onafhankelijk advies vanuit hun vakkennis. Zij hebben in hun werkzaamheden te maken met RSI-klachten en ze hebben kennis van bijvoorbeeld wetenschappelijke ontwikkelingen en arbeidsrecht. Hierdoor is het te allen tijde mogelijk een beroep te doen op externe deskundigen, wel of niet kosteloos.

Bij medische onderwerpen of ter advies voor invulling themadag, of bijvoorbeeld onderwerpen die over recht gaan, vragen we advies aan een lid van het Adviesnetwerk. Wat we schrijven moet kloppen, het mag ons geen problemen opleveren.

#### Resultaat

De informatie die wij geven klopt en we kunnen het goed onderbouwen, of aantonen met wetenschappelijke bronnen. Het is een aanvulling op andere activiteiten van onze vereniging en op wat anderen doen op dit gebied. Ons netwerk wordt daardoor groter.

### C2. Lidmaatschap koepelorganisaties

#### Doelgroep

De doelgroep bestaat uit koepelorganisaties op het gebied van (chronische) pijn, arbeid en zorg.

## Uitvoering

Door samenwerking met andere organisaties kunnen we beter voor de belangen van mensen met RSI-klachten opkomen bij politiek, beleidsmakers en behandelaars.

Het doel van lidmaatschap van koepelorganisaties is op de hoogte te blijven van ontwikkelingen in zorg en arbeid. En ook om door samenwerking meer impact te hebben.

De RSI-vereniging is actief lid van een aantal koepelorganisaties op het gebied van (chronische) pijn, arbeid en zorg:

- Patiëntenfederatie Nederland
- Ieder(in)

Ons lidmaatschap van Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem (SWP) gaan we per 2026 beëindigen. Dit levert ons weinig tot niets op in verhouding tot de kosten. We vinden dat dit samenwerkingsverband weinig oog heeft voor de behoeften van de deelnemende organisaties. Het voldoet niet aan onze behoeften.

We willen een inventarisatie maken van welke actiepunten actueel zijn en die we komende jaren willen aanpakken.

## Resultaat

Effectieve belangenbehartiging richting politiek, behandelaars en beleidsmakers door krachten te bundelen.

## C3. Lobbyen

### Doelgroep

Politici en beleidsmakers ervan te overtuigen dat maatregelen tegen RSI-problemen hard nodig zijn en dat die problemen niet verdwijnen door ze te negeren.

### Uitvoering

We blijven aandacht vragen voor RSI-problemen in politiek Den Haag. Door samen te werken met andere organisaties hebben we meer invloed. Want ook mensen met RSI-klachten hebben recht op de best mogelijke zorg en moeten kunnen deelnemen aan de maatschappij.

We onderzoeken op welke manier lobbyen via netwerken en/of op andere manieren zou kunnen helpen: samen met andere organisaties voor meer impact. We doen dit door te inventariseren en in gesprek te gaan met zowel de achterban als met de samenwerkingspartners.

We stellen hiervoor een meerjarenplan op.

### Resultaat

We krijgen helder hoe we meer aandacht krijgen in een groter geheel voor RSI-problemen.

## C4. Achterbanraadpleging

### Doelgroep

De RSI-vereniging wil een behoeftepeiling doen onder haar achterban (leden en niet-leden), in het kader van belangenbehartiging voor mensen met RSI (KANS).

### Uitvoering

Allereerst gaan we uitzoeken wat de behoefte is van onze achterban.

Over welke thema's willen zij meer informatie? De onderwerpen die bij de RSI-lijn aan de orde komen zijn een begin, want aan die informatie is blijkbaar behoefte. Maar we willen dat breder onderzoeken, want niet iedereen met klachten of vragen heeft contact met de RSI-lijn. Op deze manier willen we onze impact en bereik uitbreiden.

Gelet op het feit dat mensen met RSI-klachten, vanwege hun klachten, niet graag online een uitgebreide vragenlijst willen of kunnen invullen, gaan we daar een passende vorm voor zoeken, die niet te belastend is.

### Resultaat

Uit het onderzoek naar de behoeften van mensen met (beginnende) RSI-klachten komt duidelijk naar voren wat die behoefte is. Zodra we dat weten gaan we webinars organiseren over die thema's, waarin experts en ervaringsdeskundigen hun kennis delen. De webinars worden opgenomen, waarbij deelnemers anoniem blijven. Later is het webinar door iedereen terug te zien via ons YouTubekanaal.