

AH&BC biedt als eerste hockeyclub in Nederland leden toegang tot mentale ondersteuning

Open Up nu beschikbaar voor ruim 1.000 leden van de Amsterdamse club

Amsterdam, 29 september 2025 – Hockeyclub Amsterdam (AH&BC) zet een grote stap in de sportwereld: als eerste club in Nederland maakt zij mentale ondersteuning beschikbaar voor al haar leden. Waar begeleiding tot nu toe vaak was voorbehouden aan topsporters, krijgen vanaf vandaag alle 1.000 leden van 16 jaar en ouder toegang tot OpenUp, het platform voor mentale fitheid en persoonlijke groei. Daarmee wil de Amsterdamse hockeyclub bijdragen aan het normaliseren van mentale gezondheid in de sport. “Praten over hoe het gaat en je uitdagingen moet net zo vanzelfsprekend zijn als fysieke training,” aldus tophockeyster Freeke Moes, die zelf open vertelt over prestatiedruk en stress.

Mentaal welzijn in de sport steeds belangrijker

Bijna driekwart van de Nederlandse topsporters heeft te maken met sportgerelateerde stress.^[1] Tegelijkertijd toont onderzoek dat 73 % van de topsporters stress ervaart en dat 40 % van coaches psychische klachten heeft. ^[2] Hoewel zij doorgaans begeleiding krijgen, blijven mentale uitdagingen voor breedtesporters en recreatieve sporters nog onderbelicht. Door alle leden toegang te geven tot OpenUp wil AH&BC laten zien dat mentale ondersteuning geen luxe is voor topsporters, maar een basisvoorziening voor iedereen. Gijs Coppens, gezondheidszorgpsycholoog en oprichter van OpenUp, ziet dat het gesprek over mentale gezondheid in de sportwereld op gang komt, maar vindt ook dat er meer oog mag zijn voor preventie: “Sporters investeren uren in fysieke training, maar mentale fitheid blijft vaak een blinde vlek of ze spreken zich niet uit vanuit het gevoel altijd sterk te moeten zijn. Wij willen dat iedereen laagdrempelig kan praten over onzekerheden, prestatiedruk, motivatie of privéproblemen. Dit partnerschap met AH&BC is een voorbeeld van hoe clubs een veilige omgeving daarvoor kunnen creëren.”



Freeke Moes

openup

Mental well-being for all

Een voorbeeld voor de sportwereld

Met dit initiatief wil Hockeyclub Amsterdam laten zien dat mentale ondersteuning een essentieel onderdeel is. Niet alleen voor hun topsporters, maar voor iedereen. **Alexandra Oswald van AH&BC:** Onze leden investeren tientallen uren in fysieke training; mentale fitheid verdient dezelfde aandacht. We zien in de topsport wat het verschil kan maken wanneer sporters met psychologen en coaches werken. Maar het welzijn van al onze leden is minstens zo belangrijk." Met deze samenwerking draagt AH&BC bij aan het normaliseren van mentale zorg in de sport. De club roept andere verenigingen op dit voorbeeld te volgen en mentale gezondheid net zo vanzelfsprekend te maken als fysieke training. "Als grote club hebben we een voorbeeldfunctie," aldus Alexandra. "Wij hopen dat dit de start is van een beweging waarbij iedere sporter in Nederland de hulp krijgt die hij of zij verdient."

Freeke Moes, hockeyster van het Nederlands elftal: "Lange tijd liet ik mijn eigenwaarde afhangen van prestaties: haalde ik de selectie, dan deed ik ertoe. En andersom. Door te praten heb ik ontdekt dat mijn prestaties niets zeggen over wie ik ben. Ik heb geleerd dat mentale gezondheid niet alleen iets is om aan te werken als het slecht gaat. Juist nu het goed gaat, blijf ik ermee bezig. Dat geeft me handvatten en maakt me sterker als het tegenzit."

Hoe werkt het?

Leden van AH&BC kunnen vanaf vandaag kosteloos gebruikmaken van:

Individuele gesprekken met psychologen en gezondheidsexperts (zoals voedingsdeskundigen en slaapcoaches), in meer dan 30 talen.

Workshops en groepsessies over thema's als omgaan met stress, bouwen aan zelfvertrouwen en herstel na blessures.

Online cursussen en zelfhulpmateriaal om persoonlijke doelen te bereiken.

EINDE PERSBERICHT

[1] Onderzoek Amsterdam UMC "[Mental health symptoms among Dutch elite athletes and their coaches: A cross-sectional study](#)" - September 2024 [2] Onderzoek NOC*NSF "Onderzoek psychische klachten topsporters" - 24 september 2024

Noot voor de redactie, niet bestemd voor publicatie

Over OpenUp

OpenUp helpt medewerkers groeien, op werk en daarbuiten. Via een toegankelijk platform biedt OpenUp directe ondersteuning om veerkrachtige en betrokken teams op te bouwen en te behouden. De dienstverlening bestaat uit drie onderdelen: persoonlijke sessies met psychologen of fysieke gezondheidsexperts zoals voedingsdeskundigen of slaapexperts, interactieve groepsessies en online cursussen. In tegenstelling tot traditionele EAP's of arbodiensten richt OpenUp zich op directe, preventieve hulp bij mentale gezondheidsvraagstukken. De ondersteuning is anoniem, zonder wachtlijsten en beschikbaar in meer dan 30 talen. Meer dan 1.500 organisaties en 500.000 werknemers vertrouwen op

OpenUp om verzuim te verlagen, retentie te verhogen en de productiviteit en betrokkenheid van medewerkers te versterken. www.openup.com

Over AH&BC

De Amsterdamsche Hockey & Bandy Club (afgekort AH&BC en voor de meeste leden gewoon 'Amsterdam') is de oudste en één van de grootste hockeyverenigingen van het Europese vasteland. Sinds de oprichting in 1892 is de club uitgegroeid tot een bruisende vereniging waar topsport en breedtesport hand in hand gaan. Met ruim 2300 leden, eerste teams die nog nooit zijn gedegradeerd uit de Hoofdklasse en een lange lijst nationale en internationale prijzen behoort AH&BC bovendien tot de meest succesvolle hockeyclubs ter wereld. Naast hockeyplezier staan persoonlijke ontwikkeling, teamgevoel en een veilige, inclusieve clubcultuur centraal. AH&BC is een

openup

Mental well-being for all

ontmoetingsplek voor iedereen die van hockey houdt. Benieuwd naar meer over de club? Lees meer op www.ahbc.nl.

Voor vragen of andere verzoeken kunt u contact opnemen met:

Blyde Benelux

Jeanne Kortenoever-Gesterkamp | Blyde Benelux

jeanne@blyde.nl

06-51303500

