



Rapport

Aandacht voor mentale gezondheid in fitnesscentra

Een verkennend onderzoek

Aandacht voor mentale gezondheid in fitnesscentra

Een verkennend onderzoek

Met steun van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Mulier Instituut

Nynke Popken

Wikke van Stam

Anouk Greeven

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut

Utrecht, 5 juni 2026

www.mulierinstituut.nl

info@mulierinstituut.nl

Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Aandacht voor mentale gezondheid in fitnesscentra

Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Achtergrond	8
1.2 Doelstelling	12
2 Onderzoeksmethode	13
2.1 Vragenlijst	13
2.2 Interviews	14
2.3 Data-analyse	15
2.4 Rapportage	16
3 Resultaten	17
3.1 Rol fitnesscentra bij bevorderen mentale gezondheid	17
3.2 Activiteiten gericht op mentale gezondheid	18
3.3 Rol van trainers	21
3.4 Samenwerking	23
3.5 Behoeften en wensen voor de toekomst	24
4 Conclusie & aanbevelingen	28
4.1 Aandacht en behoeften binnen de onderzochte fitnesscentra	28
4.2 Interpretatie van de resultaten	30
4.3 Aanbevelingen	31
Bronnen	35

Aandacht voor mentale gezondheid in fitnesscentra

Inleiding

Sport en bewegen kan mentale klachten helpen voorkomen of verminderen. Hoewel fitness de meest beoefende sport in Nederland is, is er nog weinig bekend over op welke manieren fitnesscentra aandacht besteden aan mentale gezondheid. In dit onderzoek verkennen we hoe acht fitnesscentra dit doen en welke uitdagingen en behoeften zij daarbij ervaren.

Resultaten

De vertegenwoordigers van de acht fitnesscentra in dit onderzoek geven aan dat hun leden vaak werken aan hun algehele gezondheid. Mentale gezondheid zien de geïnterviewden als integraal onderdeel daarvan. Volgens hen dragen hun fitnesscentra daarom indirect bij aan mentale gezondheid via hun focus op de algehele gezondheid.

Binnen die focus op algehele gezondheid ondernemen de acht fitnesscentra concrete acties waarmee ze aandacht besteden aan mentale gezondheid, zoals:

- bij het intakegesprek vragen naar de mentale gezondheid van een nieuw lid;
- tijdens de reguliere lessen aandacht besteden aan mentale gezondheid, bijvoorbeeld door sporters bewust te maken van stressregulatie via concentratie- en ademhalingsoefeningen;
- na sportlessen de tijd nemen om als trainer samen met de sporters een kopje koffie te drinken om sociaal contact te bevorderen;
- trainers aanmoedigen om een band op te bouwen met sporters, zodat ze het ook kunnen signaleren als het niet goed gaat met iemand – bijvoorbeeld door actief op sporters af te stappen en het gesprek aan te gaan;
- incidenteel een bijeenkomst of evenement organiseren om ook buiten de reguliere activiteiten mentale gezondheid onder de aandacht te brengen. Bijvoorbeeld workshops of een maand van de mentale gezondheid.

Een gebrek aan tijd, geld en kennis belemmert de geïnterviewden om (nog meer) aandacht aan mentale gezondheid te geven. Meer bekendheid voor de rol die fitness kan spelen voor de mentale gezondheid, zou helpen.

Aanbevelingen

In dit rapport doen we drie aanbevelingen voor beleid en praktijk om de aandacht voor mentale gezondheid in de fitnessbranche te vergroten.

Versterk de positieve samenhang tussen sport en mentale gezondheid

- De overheid kan hieraan bijdragen door in beleid en acties rondom mentale gezondheid explicieter aandacht te besteden aan sport en in het sportbeleid meer nadruk te leggen op mentale gezondheid.
- Gemeenten kunnen beleidsmedewerkers uit verschillende sectoren laten samenwerken bij het ontwikkelen van plannen waarin sport en bewegen bijdragen aan mentale gezondheid.
- Fitnesscentra kunnen meer samenwerking zoeken met bijvoorbeeld professionals in de mentale-gezondheidszorg om de positieve samenhang tussen sport en mentale gezondheid te versterken.

Ontwikkel een generieke aanpak

Een dergelijke aanpak, gericht op de manier waarop fitnesscentra zich kunnen inzetten voor mentale gezondheid, kan enerzijds bijdragen aan meer bekendheid over de rol die fitness kan spelen bij het bevorderen van mentale gezondheid.

Anderzijds kan een generieke aanpak fitnesscentra handvatten bieden om actief bij te dragen aan de mentale gezondheid van sporters. Belangrijk daarbij is dat de aanpak een kwaliteitsstandaard heeft en duurzaam is. NL Actief kan hierin een belangrijke rol pakken.

Bevorder expertise rondom mentale gezondheid binnen fitnesscentra

NL Actief kan dit doen door mentale gezondheid nog nadrukkelijker in te bedden in de bestaande scholingen. Fitnesscentra kunnen hun trainers stimuleren om scholing te volgen over mentale gezondheid bij sporters. Of aan de slag gaan met erkende interventies die sport en bewegen inzetten voor mentale gezondheid.

Fitnesstrainers kunnen laagdrempelig handvatten krijgen via verschillende tools (zoals The Checkers). Dat kan hen helpen om bijvoorbeeld mentale klachten te signaleren.



Inleiding

In dit inleidende hoofdstuk beschrijven we eerst de relatie tussen sport en mentale gezondheid in het algemeen, en vervolgens specifiek voor fitness. Dit vormt de aanleiding van dit onderzoek. Vervolgens gaan we in op de onderzoeksvragen.

1.1 Achtergrond

Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een breed begrip. De Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization – WHO) definieert het als ‘een toestand van mentaal welbevinden waarmee je in staat bent om met tegenslagen om te gaan, jezelf te ontwikkelen, goed te functioneren in het dagelijks leven en een bijdrage te leveren aan de maatschappij’ (WHO, 2022).

In Nederland heeft het Trimbos-instituut een definitie opgesteld: ‘Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren’ (Van Bon-Martens et al., 2022).

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (RVS) stelt dat de mentale gezondheid in Nederland onder druk staat en dat mentale klachten veel mensen treffen (RVS, 2025). Dat blijkt ook uit onderzoeken: 14 procent van de volwassenen (18 jaar en ouder) in Nederland en 10 procent van de jongeren (12-17 jaar) voelt zich mentaal ongezond (Van Stam et al., 2024).

Dit komt volgens de RVS door een hypernerveuze samenleving waarin de nadruk ligt op individuele prestaties en het tempo steeds hoger ligt, terwijl er weinig ruimte is voor rust. Mentale (on)gezondheid ontstaat daarbij uit het samenspel van individuele, sociale en maatschappelijke factoren (RVS, 2025).

Als vervolg op de aanpak ‘Mentale gezondheid van ons allemaal’ (Ministerie van VWS, 2022), heeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) recent het actieprogramma ‘Mentale gezondheid en GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg)’ opgezet (Ministerie van VWS, 2025a). Doel is om toe te werken naar een mentaal gezondere samenleving en betere, passende ondersteuning en zorg voor mensen met mentale klachten.

Hierin focust het ministerie zich zowel op het voorkomen van mentale klachten als op het voorkomen van verergering van mentale klachten. Sporten en bewegen kan daarin een belangrijke (preventieve) rol spelen op individueel niveau (Ministerie van VWS, 2025a).

Als aanvulling hierop kwam eind 2025 de 'Versterkingsagenda Mentale gezondheid en GGZ' (Ministerie van VWS, 2025b). Vanuit deze versterkingsagenda zet het ministerie in op mentale veerkracht met acties die (sneller) uitvoerbaar zijn. Ook daarin kan sport en bewegen een belangrijke rol spelen.

Sport en mentale gezondheid

Regelmatig sporten en bewegen kan zowel preventief werken om het ontwikkelen van mentale klachten te voorkomen als bijdragen aan het verminderen van bestaande mentale klachten (o.a. Bailey et al., 2017; Eather et al., 2023; Schuch & Vancampfort, 2021). Sporten kan bijvoorbeeld zorgen voor meer zelfvertrouwen, minder stress, meer sociale verbondenheid en grotere veerkracht (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2024; Van Stam & Ooms, 2025).

Maar sport kan zowel positieve als negatieve effecten hebben op de mentale gezondheid van jonge sporters (Van Stam & Ooms, 2025). Mentale gezondheid wordt beter bevorderd wanneer de focus van het sporten of bewegen ligt op deelname en plezier in plaats van competitie en onderlinge vergelijking (Van Stam et al., 2024; Ooms et al., 2020).

Ook heeft de situatie waarin de sport wordt aangeboden invloed. Sporten in teamverband kan bijvoorbeeld bepaalde aspecten van mentale gezondheid sterker bevorderen dan individueel sporten, doordat daar meer sociale interactie is (Eime et al., 2013).

De mate waarin sport ondersteunend is, verschilt dus per individu en per situatie. Het is daarom belangrijk om bij het stimuleren van mentale gezondheid via sporten en bewegen rekening te houden met verschillende situaties, motivaties en belemmeringen.

Mensen die zich mentaal ongezond voelen, sporten over het algemeen minder vaak dan mensen die zich mentaal gezond voelen (Van Stam et al., 2024). Ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking sport, terwijl dit bij mensen met mentale klachten slechts 40 procent is. Mentale klachten kunnen zelf een reden zijn om niet of minder te sporten, bijvoorbeeld door gebrek aan energie, motivatie, zelfvertrouwen of steun van anderen (Ooms et al. 2020). Maar door niet mee te doen ervaren mensen met mentale klachten ook niet de potentiële positieve effecten van sport en bewegen.

In het Nationaal Preventieakkoord¹ wordt sport- en beweegaanbod expliciet verbonden met preventieve gezondheid. Sportaanbieders worden daarbij genoemd als laagdrempelige plek om mensen in beweging te brengen. Dat kan dan preventief bijdragen aan een betere mentale gezondheid.

¹ Het Nationaal Preventieakkoord is een samenwerkingsafspraken tussen overheid en maatschappelijke partijen om ziekten te voorkomen en de gezondheid van Nederlanders te verbeteren, vooral op het gebied van roken, overgewicht en alcoholgebruik.

Ook in de 'Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2025-2028' (Ministerie van VWS, 2025c) wordt de samenhang tussen sport en bewegen en mentale gezondheid nadrukkelijk benoemd: *'Beweging en sport versterken niet alleen de fysieke gezondheid, maar vormen ook een krachtig middel om de mentale gezondheid te verbeteren. Ze bieden bijvoorbeeld rust, zorgen voor ontmoeting en sociale binding en versterken zelftrouwen en veerkracht. Vooral (mentaal) kwetsbare jongeren vergroten hiermee hun eigenwaarde, veerkracht en sociale contacten.'*

Fitness en mentale gezondheid

● De sport fitness

Fitness² is de meest beoefende sport in Nederland (RIVM, 2025). Tussen 2001 en 2022 steeg de wekelijkse deelname aan fitness onder Nederlanders van 12-79 jaar van 14 naar 27 procent (Melman et al., 2024). Dit betekent dat er in 2022 ruim 3,9 miljoen Nederlanders wekelijks aan fitness deden. Hiervan is 51 procent vrouw en 49 procent man. Het grootste deel van de fitnessers is 21-35 jaar (32%) of 51 jaar of ouder (32%). De helft is hoogopgeleid (49%) (Melman et al., 2024).

Het aandeel mannen, hoger opgeleiden, inwoners van zeer stedelijke gemeenten en personen van 51 jaar en ouder onder de wekelijkse fitnessers steeg tussen 2003 en 2022. Het aandeel vrouwen, lager opgeleide personen en mensen uit matig en niet-stedelijke gemeenten nam juist af. De deelname onder jongeren (12-20 jaar) is over de hele periode lager dan die van volwassenen (Melman et al., 2024).

De voornaamste redenen om aan fitness te doen zijn de conditie verbeteren (69%), sterker worden (66%) en de gezondheid verbeteren (54%). Mentale en sociale redenen noemen mensen ook, maar wel minder vaak: meer zelfvertrouwen krijgen (25%), mentaal sterker worden (24%), voor de gezelligheid (12%) en vanwege de sociale contacten (9%) (Melman et al., 2024).

De fitnessbranche biedt verschillende sportmogelijkheden en sportvormen. Zo hebben fitnesscentra vaak een divers aanbod, dat per centrum kan verschillen. Denk aan individueel sporten met of zonder begeleiding (bijv. krachttraining en cardio), maar ook sporten in groepsverband (zoals lessen spinning, yoga en kickboksen). Sommige fitnesscentra bieden een zo breed mogelijk aanbod aan. Andere richten zich juist volledig op één specifiek onderdeel, zodat ze zich kunnen specialiseren en gerichte begeleiding kunnen geven.

● Toegankelijkheid van fitness voor verschillende doelgroepen

Fitnessen bij fitnesscentra is niet voor iedereen in dezelfde mate toegankelijk. Dit komt onder andere door de kosten die eraan verbonden zijn. De kosten van een fitnessabonnement varieerden in 2023 van gemiddeld 25 tot 61 euro per maand. Hiermee zijn de kosten van fitness vergelijkbaar met andere sporten (CBS, 2025).

² Onder fitness verstaan wij in dit rapport alle vormen van sporten en bewegen in fitnesscentra, waaronder krachttraining, cardio, groepslessen, mind-body en mobiliteitstraining. Ook specifieke sporten zoals vechtsporten en yoga beschouwen we in dit onderzoek als onderdeel van fitness, mits ze binnen een fitnesscentrum worden aangeboden.

Voor mensen met minder financiële middelen zijn deze abonnementen minder betaalbaar (Stuij & Van Gorp, 2024). Uit onderzoek van het Trimbos-instituut (2023) blijkt dat meer dan de helft van de mensen met ernstige mentale klachten in Nederland een inkomen onder de armoedegrens heeft. Binnen deze groep zal de financiële belemmering om te gaan fitnessen dus groter zijn.

Ook voor andere doelgroepen is fitness soms minder toegankelijk. Vrouwen, non-binaire personen en sommige mannen blijken zich er soms minder op hun gemak te voelen. Bijvoorbeeld in de gewichtsräume in een fitnesscentrum, door de dominante aanwezigheid van mannen en masculien gedrag (Visser et al., 2025).

● Brancheorganisatie

NL Actief is de brancheorganisatie van fitnesscentra in Nederland. Ongeveer 1.200 centra zijn hierbij aangesloten (NL Actief, z.d.). NL Actief is een belangenbehartiger van fitnessaanbieders in Nederland, kan de fitnesscentra ondersteunen waar nodig en probeert de kwaliteit van de fitnessbranche te ontwikkelen en borgen.

Dit laatste gebeurt onder andere via kwaliteitsnormen, opleidingen en diploma's. Zo heeft NL Actief het keurmerk 'Preventiecentrum', een kwaliteitskeurmerk voor centra die zich richten op het begeleiden van mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening, zoals mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Met dit keurmerk tonen centra aan dat zij werken met gekwalificeerd personeel en aan de andere gestelde eisen van NL Actief voldoen. Deze eisen zijn afhankelijk van het specialisme dat zij bieden. In Nederland hebben 111 centra het keurmerk Preventiecentrum (NL Actief, z.d.).

● Fitness en mentale gezondheid

De manieren waarop sport kan bijdragen aan een betere mentale gezondheid, gelden ook voor fitness. Dit blijkt uit verschillende onderzoeken die specifiek op fitness inzoomen. Daaruit komt naar voren dat fitness kan bijdragen aan mentale gezondheid door bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen en persoonlijke groei (Heckel et al., 2023).

Omdat binnen fitness allerlei verschillende situaties en sportvormen bestaan, verschilt de manier waarop deelname de mentale gezondheid kan beïnvloeden. Zo laat een studie van Heckel en collega's (2023) zien dat deelname aan fitness in groepsverband (mede) vanwege het sociale aspect bijdraagt aan de mentale gezondheid. De rustigere fitnessvormen yoga en mindfulness zijn effectief gebleken bij het verminderen van stress en het verbeteren van de mentale gezondheid bij mensen met depressieve symptomen (Wu et al., 2023).

Studies die focussen op krachttraining, laten zien dat ook hierbinnen wisselende effecten op de mentale gezondheid bestaan. De krachtruimte wordt regelmatig gezien als een 'masculiene' omgeving waarin de nadruk ligt op sterk zijn en er goed uitzien. Dat kan sommige sporters ervan weerhouden om mee te doen en gevoelens van onzekerheid veroorzaken (Turnock, 2021; Visser et al., 2025). Tegelijkertijd kan

krachttraining ook juist bijdragen aan persoonlijke groei, autonomie en meer zelfvertrouwen bij vrouwen (Hall & Noonan, 2023).

1.2 Doelstelling

De fitnessbranche trekt een groot deel van de Nederlandse bevolking aan en heeft een breed aanbod. Daarmee kan fitness voor veel mensen en in verschillende situaties een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid. Maar er is in Nederland nog weinig bekend over de manieren waarop fitnesscentra aandacht besteden aan de bevordering van mentale gezondheid.

In dit onderzoek verkennen we manieren waarop enkele fitnesscentra dit doen. Hierbij beantwoorden we de volgende onderzoeksvragen:

1. Wat zijn manieren waarop fitnesscentra aandacht besteden aan de mentale gezondheid van hun leden?
2. Wat zijn hun wensen en behoeften om hier meer aandacht aan te besteden?

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk beschrijven we de methode van het onderzoek. We hebben een online vragenlijst uitgezet onder fitnesscentra die zijn aangesloten bij NL Actief. Verder hebben we interviews gehouden met acht vertegenwoordigers van fitnesscentra.

2.1 Vragenlijst

Dataverzameling

Voor dit onderzoek hebben we in 2025 een vragenlijst uitgezet onder vertegenwoordigers van fitnesscentra in Nederland. Dit was een vragenlijst met drie verschillende thema's in de fitnessbranche:

- diversiteit en inclusie;
- sociale veiligheid;
- mentale gezondheid.

In dit onderzoek staat het thema mentale gezondheid centraal. De resultaten van de eerste twee thema's staan in andere onderzoeken van het Mulier Instituut:

- een rapport over de basiseisen voor een sociaal veilige sport (Cremers et al., 2026); en
- een nog niet gepubliceerd rapport over diversiteit onder (kader)leden bij verschillende sporten.

Brancheorganisatie NL Actief heeft de vragenlijst verspreid onder de ruim 1.200 bij hen aangesloten fitnesscentra. Om de respons te verhogen heeft NL Actief op een later moment de 111 preventiecentra die bij hen zijn aangesloten nog apart benaderd en gevraagd de vragenlijst in te vullen.

De vragen over mentale gezondheid richtten zich onder andere op:

- het aanbod dat gericht is op het verbeteren van mentale gezondheid;
- de doelgroepen die gebruik maken van dit aanbod;
- wie dit aanbod organiseert;
- welke belemmeringen fitnesscentra ervaren om aandacht te besteden aan mentale gezondheid.

Respondenten

39 respondenten vulden de vragenlijst in. Hiervan zijn 31 fitnesscentra gecertificeerd als Preventiecentrum.

2.2 Interviews

Gesprek NL Actief

We voerden ter voorbereiding op de interviews een gesprek met een vertegenwoordiger van NL Actief om de fitnessbranche beter te begrijpen en meer te leren over fitness- en preventiecentra en de rol van NL Actief. We stelden deze vertegenwoordiger onder meer vragen over:

- de visie van NL Actief op het inzetten van fitness om de mentale gezondheid te bevorderen;
- de rol die NL Actief speelt bij het ondersteunen van fitnesscentra rondom het thema mentale gezondheid.

Dit gesprek vond plaats op 17 september 2025, online via Microsoft Teams. Het duurde 45 minuten.

Interviews met vertegenwoordigers van fitnesscentra

Zeventien respondenten hebben in de vragenlijst aangegeven open te staan voor een interview en hun e-mailadres achtergelaten. Hen hebben we benaderd voor groepsinterviews. Negen van hen bleken dit toch niet te willen.

Vijf vertegenwoordigers van fitnesscentra waren beschikbaar om deel te nemen aan een groepsinterview op een van de door ons voorgestelde momenten. Dit groepsinterview vond plaats op 30 september 2025, online via Microsoft Teams. Het duurde 1 uur en 25 minuten.

Drie vertegenwoordigers van fitnesscentra wilden wel meewerken aan een interview, maar waren niet beschikbaar op de voorgestelde tijden. Daarom hebben we met deze vertegenwoordigers individuele interviews gehouden. Deze vonden plaats op 8 en 9 oktober 2025, online via Microsoft Teams. De interviews duurden tussen de 23 en 30 minuten.

Alle geïnterviewden gaven vooraf schriftelijk toestemming voor deelname en het maken van een geluidsopname.

In de (groeps)interviews stelden we onder meer vragen over:

- de rol die de fitnesscentra spelen op het gebied van mentale gezondheid;
- wat zij doen om de mentale gezondheid van sporters te bevorderen;
- de belemmeringen die zij ervaren om (meer) aandacht te besteden aan het bevorderen van mentale gezondheid;
- in hoeverre ze met andere partijen samenwerken om de mentale gezondheid te bevorderen.

Profiel van de geïnterviewden

In totaal interviewden we acht vertegenwoordigers van acht verschillende fitnesscentra. Deze fitnesscentra verschilden van elkaar. Zo spraken we onder andere met vertegenwoordigers van:

- een studentensportcentrum;

- een fitnesscentrum uitsluitend gericht op vrouwen;
- een fitnesscentrum met uitsluitend crossfit;
- een fitnesscentrum met een stichting als rechtsvorm.

Vier fitnesscentra waren gecertificeerd als Preventiecentrum.

Zes geïnterviewden waren eigenaar of oprichter van het fitnesscentrum waarover zij spraken. Daarnaast werkte één geïnterviewde als performance coach en één als marketingmanager.



Selectieve steekproef

● Lage respons op vragenlijst

De respons op de vragenlijst was laag. 39 van de 1.200 bij NL Actief aangesloten fitnesscentra hebben deze ingevuld. De resultaten van de vragenlijst beschouwen we daarom niet als representatief voor alle fitnesscentra in Nederland. Daarom hebben we ervoor gekozen deze alleen te gebruiken als aanvulling op de interviews waar dat relevant is.

● Interviews als voorbeeld, niet als representatief beeld

De interviews, die we eerst als verdieping op de resultaten van de vragenlijst wilden voeren, hebben we daarom gebruikt als basis. De fitnesscentra die we spraken, vormen waarschijnlijk geen representatieve groep voor alle fitnesscentra in Nederland.

Het is een beperkte groep van slechts acht centra. En het zijn fitnesscentra die bereid waren om deel te nemen aan het onderzoek. Zij hechten mogelijk meer waarde aan mentale-gezondheidsbevordering binnen de fitnessbranche dan fitnesscentra die niet deelnamen.

Daarom presenteren we de resultaten in dit rapport als voorbeelden van manieren waarop fitnesscentra aandacht kunnen besteden aan mentale gezondheid. Deze voorbeelden dienen ter inspiratie voor andere fitnesscentra en bieden inzicht in wat er nog nodig is om de rol van fitnesscentra bij de bevordering van mentale gezondheid verder te versterken.

2.3 Data-analyse

We werkten de geluidsopnames van de (groeps)interviews uit tot volledige transcripten. Alle onderzoekers (NP, WvS en AG) lazen deze transcripten door. Onderzoeker NP analyseerde deze transcripten vervolgens in Excel.

We analyseerden de data thematisch. Deze thema's bepaalden we aan de hand van de leidraad. De thema's waren:

- de rol van fitnesscentra bij het bevorderen van mentale gezondheid;
- activiteiten binnen fitnesscentra die bijdragen aan mentale gezondheid;
- de rol van fitnesstrainers;
- samenwerkingen;
- behoeften voor de toekomst.

Onderzoekers WVS en AG hebben de thematische analyse voorafgaand aan de rapportage kritisch doorgelezen.

2.4 Rapportage

In hoofdstuk 3 beschrijven we de resultaten uit de interviews, gesorteerd volgens de thema's die uit de analyse voortkwamen. De resultaten uit de vragenlijsten gebruiken we ter ondersteuning van de input uit de gesprekken. Waar dit het geval is, geven we expliciet aan dat deze resultaten uit de vragenlijst komen.

In de resultaten noemen we bewust geen concrete aantallen (niet bij de interviewresultaten én niet bij de resultaten van de vragenlijst). We schetsen in dit verkennende onderzoek namelijk alleen een beeld van manieren waarop fitnesscentra aandacht kunnen besteden aan mentale gezondheid. Dit is niet bedoeld als totaalbeeld dat representatief is voor alle fitnesscentra in Nederland.

Resultaten

In dit hoofdstuk beschrijven we de resultaten uit de interviews, waar relevant aangevuld met informatie uit de vragenlijst.

We beschrijven achtereenvolgens de thema's die voortkwamen uit de kwalitatieve analyse:

- de rol van fitnesscentra bij het bevorderen van mentale gezondheid;
- activiteiten die fitnesscentra ondernemen;
- de rol van fitnessstrainers;
- samenwerkingen die kunnen bijdragen aan bevordering van mentale gezondheid;
- de behoeften van de geïnterviewden voor de toekomst.

3.1 Rol fitnesscentra bij bevorderen mentale gezondheid

Mentale gezondheid als integraal onderdeel van algehele gezondheid

De geïnterviewden zien fysieke en mentale gezondheid als één geheel. Mentale gezondheid heeft volgens hen met name te maken met het wel of geen mentale klachten hebben (zoals burn-outklachten, stress of mentale klachten die gerelateerd zijn aan een fysieke chronische aandoening).

Daarbij is **'het mentale aspect onderdeel van de vitaliteit, van het fit worden'**, aldus een geïnterviewde. Aangezien fitness (maar ook sporten in het algemeen) volgens de geïnterviewden bijdraagt aan algeheel fit worden, speelt fitness dus ook een rol bij mentale gezondheid.

Bij de respondenten op de vragenlijst is dit beeld vergelijkbaar. Een aantal van hen ziet mentale gezondheid wel meer als 'bijvangst' dan dat er focus op ligt. Zo schrijft één respondent: **'Wij zijn te klein voor een beleid, maar natuurlijk zijn wij hiervan [mentale gezondheid] doordrongen in deze business.'**

Je op je gemak voelen is belangrijk tijdens het fitnessen

De geïnterviewden erkennen dat niet iedereen zich op zijn gemak voelt in een fitnesscentrum. In sommige fitnesscentra heerst volgens hen een competitieve sfeer, waarbij sporters zichzelf vergelijken met andere aanwezige sporters op bijvoorbeeld kracht en uiterlijk. Dan kan fitnessen juist een negatief effect hebben op de mentale gezondheid.

Dit is de reden dat een van de geïnterviewden een 'women only'-concept heeft opgezet. Hier zijn alleen vrouwen welkom, met de gedachte dat sommige vrouwen zich mogelijk niet prettig voelen in fitnesscentra waar een te masculiene sfeer heerst. Dat iedereen zich op haar gemak voelt, vindt deze geïnterviewde erg

belangrijk. Op je eigen niveau trainen en niet kijken wat een ander kan, bevordert volgens haar het plezier tijdens het fitnesssen.

3.2 Activiteiten gericht op mentale gezondheid

Vooraf preventief

De geïnterviewden geven allemaal aan aandacht te hebben voor de mentale gezondheid van hun leden. De activiteiten die zij daarvoor uitvoeren, liggen vooral in de preventieve hoek, omdat hun leden veelal geen (ernstige) mentale klachten hebben. De geïnterviewden merken dat het verbeteren van of werken aan mentale gezondheid meestal geen reden is voor leden om bij het fitnesscentrum te komen sporten. Daarom focussen ze zich vooral op het voorkómen van mentale klachten bij hun leden.

Aandacht besteden aan de mentale gezondheid gebeurt veelal binnen de reguliere lessen. Maar de geïnterviewden geven ook aan hier op andere momenten aandacht aan te besteden. Bijvoorbeeld door tijdens een intakegesprek naar de mentale gezondheid te vragen, een workshop te organiseren, ontmoeting te stimuleren tussen leden of het thema mentale gezondheid te gebruiken bij de werving van nieuwe leden. Hieronder gaan we uitgebreider in op de activiteiten die ze doen.

Intakegesprek

Alle nieuwe leden van de fitnesscentra van de geïnterviewden krijgen eerst een intakegesprek met een van de medewerkers. Een intakegesprek vinden de geïnterviewden een belangrijk moment om kennis te maken met de sporter en daarbij diens behoeften en (mentale) problemen in kaart te brengen.

De geïnterviewden geven allemaal aan dat juist ook het mentale aspect in elk intakegesprek belangrijk is. Op die manier ontstaat inzicht in de mentale gezondheid van de sporter, waardoor ze begeleiding en sportaanbod beter kunnen afstemmen op wat iemand nodig heeft. Hiermee dragen hun fitnesscentra volgens de geïnterviewden bij aan het bevorderen van de mentale gezondheid van hun leden.

Als uit een intakegesprek blijkt dat er **'geen goede match'** is, verwijzen sommige geïnterviewden de sporter door. Wanneer de mentale klachten bijvoorbeeld te groot zijn voor een fitnesscentrum om aan te pakken, kunnen medewerkers de sporter doorverwijzen naar andere sportcentra of zorgverleners, zoals psychologen.

Het doorverwijzen ligt soms wel gevoelig, zo omschrijft deze vertegenwoordiger: **'Hoewel wij er natuurlijk soms echt wel van balen. Want ja, je verliest natuurlijk niet graag een lid'**. Toch doen de meeste geïnterviewden dit in het belang van de sporter wanneer het nodig is.

Regulier sportaanbod

Binnen het reguliere aanbod is bij de geïnterviewden aandacht voor mentale gezondheid. Zij richten dit reguliere fitnessaanbod namelijk niet alleen op fysiek fit

worden, maar zien het als een manier om gezonder te worden in de brede zin. **'En daar hoort dan onder andere ook de mentale gezondheid bij. Het is niet alleen het trainen binnen het fitnesscentrum, maar ook [de aandacht voor] voeding, stress en ontspanning'**, zo vertelt een geïnterviewde.

Daarnaast 'apart' aanbod opzetten om de mentale gezondheid te bevorderen vinden de meeste geïnterviewden dan ook niet nodig. Ook uit de vragenlijst blijkt dat de meeste respondenten in het reguliere aanbod aandacht besteden aan het verbeteren van de mentale gezondheid.

Enkele geïnterviewden zijn van mening dat het aanbieden van een divers sportaanbod bijdraagt aan de mentale gezondheid van zo veel mogelijk verschillende mensen, omdat iedere sporter iets anders nodig heeft. Een vertegenwoordiger van een fitnesscentrum omschrijft het als volgt:

'Wij zijn [...] een sportschool die alles in huis heeft. Gewoon vrije fitness, HIIT (high intensity interval training), [...] yoga en noem maar op. Er zijn natuurlijk zoveel verschillende mensen met zoveel verschillende [wensen]. En dan zie je ook dat bijvoorbeeld fitness voor de één een beter zelfbeeld geeft en van daaruit een positieve indruk achterlaat op zijn [mentale] gezondheid. Terwijl het voor een ander een stukje rust is tijdens yoga [...]. Dus het kan heel verschillend zijn.'

● Groepslessen

Groepslessen zijn volgens de geïnterviewden een goede plek om aandacht aan de mentale gezondheid te besteden. Bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen, concentratieoefeningen, gedachtencontrole en visualisaties te integreren.

Bij sommige vormen van groepslessen is de aandacht voor mentale gezondheid groter dan bij andere, omdat die zich er meer voor lenen. Yoga, ademhalingslessen, meditatie, body & mind, pilates, zumba, bokstrainingen en mindfulness zijn groepslessen waar de geïnterviewden aan denken als het gaat over mentale gezondheid.

Eén geïnterviewde geeft aan dat zij binnen alle groepslessen aandacht besteden aan mentale gezondheid. Zo doen ze voor of na elke les ademhalings-, concentratie- of visualisatieoefeningen. Volgens de vertegenwoordiger van dit fitnesscentrum dragen deze oefeningen bij aan de mentale gezondheid door bewustwording van de ademhaling en reflectie op wat sporters tijdens de les hebben gedaan.

● Individueel sporten

Ook individueel sporten kan de mentale gezondheid helpen bevorderen, zo vinden de geïnterviewden. Bijvoorbeeld krachttraining of (hard)lopen op de loopband. Alleen al door deze sporten te doen, gaan mensen zich **'juist goed voelen'**, denken de geïnterviewden. Eén geïnterviewde is van mening dat je **'met name met**

krachttraining positieve hormonen aanmaakt. Nog meer dan met een heleboel andere sporten! Op deze manier draagt fitness volgens hen bij aan de mentale gezondheid.

Workshops of evenementen organiseren

Naast aandacht voor mentale gezondheid in het reguliere sportaanbod, organiseren de geïnterviewden af en toe workshops of evenementen rondom dit onderwerp.

Tijdens zo'n workshop of evenement nodigen ze bijvoorbeeld sprekers uit om wat te vertellen over slaap, stressreductie, meditatie of de Wim Hof-methode.

Verschillende geïnterviewden sluiten met hun fitnesscentrum aan bij een breder initiatief, zoals de week van de mentale gezondheid. In die week organiseren ze dan een workshop of communiceren ze extra over mentale gezondheid.

Eén geïnterviewde organiseert met het fitnesscentrum zelf een maand van de positieve gezondheid, waarbij ze extra aandacht besteden aan mentale gezondheid. De vertegenwoordiger beschrijft hoe deze maand eruitziet:

'Deze week zijn we ermee gestart en een van de onderwerpen is "follow your plan and not your mood". En dan hebben we een soort hele korte meditatie van twee minuten, waarbij we iedere training zo beginnen. Dus iedereen wordt dan al meegenomen in: "hé, dit is ook een manier waarop ik deze training kan gaan starten". En zo hebben we iedere week allerlei verschillende oefeningen die we introduceren.'

Tijdens deze maand richt dit fitnesscentrum zich niet alleen op eigen leden, maar betrekken ze ook voorbijgangers. Dit doen ze bijvoorbeeld door hun leden allerlei **'positive words'** op te laten schrijven en deze op het raam te hangen, zodat voorbijlopende mensen **'dan echt voor het raam blijven staan en blijven hangen'**. Dit levert het fitnesscentrum dan ook aandacht op van potentiële nieuwe leden.

Ontmoeting tussen leden stimuleren

Verschillende geïnterviewden geven aan ontmoeting en sociale interactie tussen hun leden onderling actief te stimuleren. In de vragenlijst valt ook op dat de meeste respondenten sociale interactie stimuleren. Juist deze interactie kan volgens hen de mentale gezondheid bevorderen.

Sociale interactie stimuleren doen sommige geïnterviewden door hier tijd en ruimte voor te bieden aan de leden en trainers, maar ook door trainers dit 'gezamenlijke drankje achteraf' actief te laten stimuleren. Deze vertegenwoordiger beschrijft dat het fitnesscentrum dit beide doet:

'Na afloop is altijd ruimte en tijd voor gesprekken. Iedereen neemt na afloop wel een bakkie koffie of een bakkie thee. Dan gaan ze zelf met elkaar in gesprek. Daar zit de coach ook altijd bij. We hebben de lessen zo ingepland dat de coach altijd tijd heeft om aan te sluiten. En tijd heeft voor de mensen om het gesprek te voeren.'

Fysieke ruimte inrichten

Enkele respondenten uit de vragenlijst benoemen dat het creëren van een veilige en toegankelijke sportomgeving ook belangrijk is om mentale gezondheid te waarborgen of verbeteren. Ze geven voorbeelden zoals geen spiegels in de trainingsruimte of specifieke ruimtes waar op sommige momenten alleen bepaalde doelgroepen mogen komen. De inrichting van de fysieke ruimte kwam in de gesprekken niet aan bod.

Nieuwe leden werven

Nieuwe leden komen soms binnen met fysieke gezondheidsproblemen, zo vertellen de geïnterviewden. Zij merken dat deze fysieke problemen ook invloed hebben op de mentale gezondheid van deze leden.

De geïnterviewden zien hun fitnesscentrum als een plek waar leden goede begeleiding kunnen krijgen, op het gebied van zowel fysieke als mentale gezondheid. Maar volgens hen geldt dit niet voor alle fitnesscentra. 'Low budget'-fitnesscentra, waar vaak minder trainers per sporter zijn, kunnen waarschijnlijk niet in dezelfde mate deze begeleiding bieden, zo stellen ze.

Omdat de geïnterviewden van mening zijn dat ze bij kunnen dragen aan de mentale gezondheid, is mentale gezondheid bij de werving van nieuwe leden bij sommige fitnesscentra een expliciet thema. Dit uiten ze vooral door hierop bepaalde expertise en ervaring uit te dragen. Mond-tot-mondreclame helpt volgens de geïnterviewden om nieuwe leden (met mentale klachten) aan te trekken. Meerdere geïnterviewden geven aan dat hun fitnesscentrum daardoor bekendstaat om de aandacht die zij hebben voor mentale gezondheid, wat deze nieuwe leden aantrekt.

Toch ervaren veel geïnterviewden dat hun aanbod nog niet altijd gevonden wordt door mensen met mentale klachten, hoewel ze wel bezig zijn met het bevorderen van mentale gezondheid en dit proberen uit te dragen. Deze vertegenwoordiger van een fitnesscentrum omschrijft het als volgt:

'En ook wij hebben er echt af en toe nogal moeite mee hoor, met van: hoe pakken we dat nou aan? Hoe bereiken we mensen nou? Want sommige mensen hebben daar ook geen zin in. Terwijl ze het [voor hun mentale gezondheid] best wel goed zouden kunnen gebruiken misschien.'

3.3 Rol van trainers

Fitnesstrainers spelen volgens de geïnterviewden een belangrijke rol om de mentale gezondheid van leden te bevorderen. Trainers kunnen leden helpen om te werken aan mentale klachten die ze ervaren, zoals bij een burn-out of stress. Maar trainers kunnen ook preventief met leden werken. De band tussen de trainer en de sporter en de expertise van de trainer zijn daarbij belangrijk, aldus de geïnterviewden. Hieronder lichten we dit verder toe.

Band tussen trainer en sporter

Hoe vaker een sporter bij een fitnesscentrum sport, hoe beter trainers deze sporter leren kennen. Volgens de geïnterviewden spelen de gesprekken die zij met hun leden voeren daarbij een belangrijke rol. Deze gesprekken gaan niet alleen over het sporten zelf, maar ook over bredere leefstijlaspecten, zoals slaap, vrijetijdsbesteding en ontspanning. Een geïnterviewde vertelt dat zij hun trainers stimuleren om het gesprek met leden aan te gaan:

'Veel mensen vinden het ook wel spannend om iemand aan te spreken. Dus onze trainers worden ook wel gevraagd om dat juist wel actief te doen en niet alleen maar achter de balie te blijven hangen.'

De band die trainers en leden opbouwen, kan helpen bij het voorkómen of verminderen van mentale klachten, denken meerdere geïnterviewden. Trainers die hun leden goed kennen, kunnen volgens hen **'rode vlaggen'** signaleren. Als het wat minder gaat met een sporter, kunnen ze daar actief op inspelen.

Gesprekken voeren en een band opbouwen gebeurt met name bij een-op-een-begeleiding, geven de geïnterviewden aan. Daarbij kan een trainer specifieke aandacht schenken aan de behoeften van één sporter en daardoor beter inspelen op wat er nodig is om de sporter mentaal én fysiek gezonder te maken.

Maar ook tijdens groepslessen (en het sociale contact daarna) kunnen trainers en leden een band opbouwen, blijkt uit de interviews. Enkele geïnterviewden geven aan bewust lessen aan te bieden in kleine groepen. Hierdoor kunnen trainers volgens hen meer aandacht geven aan de individuele leden.

Brede expertise

De geïnterviewden merken dat de toenemende aandacht voor mentale gezondheid in de samenleving bijdraagt aan de brede ontwikkeling van fitnesstrainers op dit thema. Het is volgens hen niet meer voldoende om als trainer te weten hoe een fitnessoefening moet worden uitgevoerd. Daarnaast denken de geïnterviewden dat kennis over de bredere gezondheid en leefstijl, waaronder ook mentale gezondheid, noodzakelijk is om leden goed te kunnen begeleiden.

De interesse om zich bij te scholen komt vaak vanuit de trainers zelf, merken meerdere geïnterviewden. De fitnesscentra faciliteren dit veelal. Specifieke scholingsmogelijkheden voor trainers om te leren de mentale gezondheid te bevorderen, kenden de geïnterviewden niet. Mentale gezondheid is volgens hen in opleidingen vaak een integraal onderdeel, en geen aparte opleiding zelf. Wel noemen de geïnterviewden dat burn-outklachten een van de specialismen zijn waar fitnesstrainers zich in kunnen scholen.

Omdat niet iedere trainer op elk onderwerp expert kan zijn, vinden de geïnterviewden het belangrijk om als fitnesscentrum verschillende expertises in huis

te hebben. **'De basis moet iedereen hebben.'**, zo geeft een vertegenwoordiger aan, maar **'het personeel is dusdanig gevarieerd, [...ze hebben] verschillende kwaliteiten, competenties en ervaringen.'** Daarmee kan een fitnesscentrum leden met verschillende behoeften goed begeleiden.

3.4 Samenwerking

De geïnterviewden geven aan dat zij op verschillende manieren bezig zijn om via samenwerkingen met andere partijen de mentale gezondheid van mensen te bevorderen. Uit de vragenlijst blijkt dat fitnesscentra vooral samenwerken met leefstijlcoaches en zorgorganisaties. De gesprekken laten zien dat de geïnterviewden voornamelijk samenwerken met zorgverleners, de gemeente en NL Actief. Hieronder beschrijven we deze samenwerkingspartners verder.

Zorgverleners

Als een sporter op mentaal vlak meer begeleiding nodig heeft dan een fitnesscentrum kan bieden, sturen de geïnterviewden de sporter door naar een zorgverlener:

'Dat kan ook gewoon heel simpel zijn om iemand een keer door te sturen. Als je het hebt over de mentale gezondheid, denk aan eetstoornissen, dat soort mentale problematieken. Tot een bepaalde hoogte kunnen wij wat doen, maar vaak moet je dat toch echt doorsturen naar een psycholoog, een psychiater zelfs, en een ander gaat naar de huisarts, maar dat is even de juiste route. Maar dan kunnen wij als fitnesstrainer, daar zijn wij gewoon niet voor opgeleid.'

De geïnterviewden zien meerwaarde in samenwerkingen met zorgverleners (zoals een praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ)) en zouden hier graag vaker mee samenwerken. Bijvoorbeeld om degenen met mentale klachten te bereiken.

Gemeente

Enkele fitnesscentra werken samen met de gemeente om de financiële drempel om bij hen te komen sporten te verlagen (zie ook verderop onder [Financiële steun voor mensen die het niet kunnen betalen](#)). Van samenwerking tussen fitnesscentra en de gemeente is niet bij alle geïnterviewden sprake.

De geïnterviewden zien gedeelde belangen tussen de gemeente en hun fitnesscentrum bij het mentaal gezonder maken of houden van mensen. Volgens hen kan de gemeente daarom meer doen in de ondersteuning van initiatieven, zoals de activiteiten in hun fitnesscentrum, die bijdragen aan de mentale gezondheid van mensen.

Volgens de geïnterviewden liggen er ook bij buurtsportcoaches in de gemeente kansen om meer aandacht te besteden aan fitnesssen om de mentale gezondheid te bevorderen.

NL Actief

De geïnterviewden zijn allemaal aangesloten bij de brancheorganisatie NL Actief. De centra laten hun trainers opleidingen volgen via NL Actief. Voor extra kennis en scholing van fitnessstrainers rondom mentale gezondheid is NL Actief een logische route, geven de geïnterviewden aan.

Volgens de vertegenwoordiger van NL Actief die wij spraken, zit mentale gezondheid in de opleiding tot fitnessstrainer verweven in het curriculum. Er is vanuit NL Actief geen specifieke opleiding rondom mentale gezondheid.

3.5 Behoeften en wensen voor de toekomst

Niet alle fitnesscentra kunnen (structureel) aandacht geven aan de mentale gezondheid, blijkt uit de interviews. Redenen hiervoor zijn onder andere een tekort aan personeel, een gebrek aan kennis of een gebrek aan tijd. We vroegen de geïnterviewden waar zij tegenaan lopen en wat hen zou helpen (nog) meer voor de mentale gezondheid van mensen te kunnen doen.

Bekendheid creëren

Sporters komen meestal niet naar een fitnesscentrum om te werken aan hun mentale gezondheid, ervaren de geïnterviewden. Vaak zijn er andere aanleidingen om lid te worden bij een fitnesscentrum. Daarom is het volgens de geïnterviewden voor sporters niet vanzelfsprekend om bij een fitnesscentrum mentale klachten te uiten.

De geïnterviewden geven aan dat daar vanuit het fitnesscentrum wel ruimte voor is. **'Als centrum zijnde zou je daar wel iets meer bekendheid in mogen creëren, zodat sporters sneller op trainers afstappen als ze daar [bij mentale klachten] ondersteuning bij willen hebben'**, denkt een vertegenwoordiger.

Bekendheid creëren is voornamelijk de taak van het fitnesscentrum zelf, zo geven de geïnterviewden aan. Maar ook overheidsinstanties of een landelijke organisatie zoals NL Actief zouden een grotere rol mogen spelen om het belang van sporten en bewegen voor de mentale gezondheid onder de aandacht te brengen.

Wanneer deze positieve samenhang tussen sporten en bewegen en mentale gezondheid breder in de samenleving wordt ervaren en onderkend, wordt het volgens de geïnterviewden makkelijker om zich als fitnesscentrum op het thema mentale gezondheid te profileren:

'Ik hoop gewoon dat er ook vanuit overheidsinstanties meer daarnaar [mentale gezondheid] gekeken gaat worden. En dat sporten daar echt wel een cruciale rol in kan spelen. Nogmaals, dan kijk ik niet alleen naar de fitness, maar überhaupt naar het sporten an sich. Of dat nou in verenigingsverband is of commercieel, of weet ik veel wat'

Financiële steun voor mensen die het niet kunnen betalen

De meeste geïnterviewden ervaren dat mensen die minder te besteden hebben, niet of nauwelijks bij hen sporten. Dat komt volgens hen mogelijk deels doordat een lidmaatschap bij hun fitnesscentrum relatief duur is in vergelijking met andere fitnesscentra en sportaanbieders.

Fitnesscentra die specifieke aandacht besteden aan het bevorderen van de mentale gezondheid van hun leden, hebben vaak specifiek geschoolde trainers in dienst die meer individuele aandacht geven aan leden. Fitnesscentra met meer trainers per (groeps)lid zijn vaak duurder.

De geïnterviewden vinden het zonde dat mensen die minder te besteden hebben, nauwelijks bij hen komen sporten. Volgens hen is aandacht voor mentale gezondheid juist voor deze groep belangrijk. Veel geïnterviewden zijn van mening dat hun fitnesscentrum kan bijdragen aan het bevorderen van de mentale gezondheid, zo ervaart ook deze vertegenwoordiger:

'Want ik weet dat er best wel veel mensen, ook bij ons, zouden willen sporten. Maar die het bijvoorbeeld helemaal niet kunnen betalen en voor wie het juist mentaal en fysiek gezien heel goed zou zijn, vanuit het gezondheidszorgperspectief. [...] Die groep kan juist een stukje mentaal ook heel goed gebruiken. Misschien nog wel beter dan een heleboel anderen.'

Volgens de geïnterviewden zou een betere financiële ondersteuning kunnen helpen om mensen die het lidmaatschap niet kunnen betalen, maar wel baat kunnen hebben bij fitnessen, toch bij hen te laten sporten.

Op dit moment is er wel wat financiële ondersteuning voor mensen met weinig financiële middelen. Sommige geïnterviewden vertellen dat hun fitnesscentrum een deel van het lidmaatschap betaalt, als een sporter dat zelf niet kan. Ook noemen ze andere organisaties of instanties die soms ondersteunen, zoals het Jeugdfonds Sport en Cultuur of de gemeente:

'We hebben nu toevallig voor het tweede jaar iemand via het Jeugdsportfonds. Dat is een bijdrage van 300 euro. Dat dekt natuurlijk ook niet helemaal de lading, maar daarvan denk ik dan: oké, daar dragen wij een beetje aan bij en de rest doet het Jeugdfonds. Maar ja, in dit geval gaat het maar om één iemand, dus dan kan ik dat nog dekken.'

Toch is deze financiële ondersteuning niet voldoende voor iedereen die het nodig heeft om structureel te kunnen fitnessen. Eén geïnterviewde beschrijft een situatie:

'Bij ons in de gemeente krijgen die mensen een bijdrage van 150 euro per jaar. Dat betekent op het lidmaatschap bij mij dat ze drie maanden gratis kunnen sporten. Maar [...] die haakt daarna toch weer af.'

Om het fitnessaanbod voor iedereen financieel toegankelijk te maken, zien de geïnterviewden graag dat er vanuit de overheid meer steun komt.

Gezamenlijke aanpak

De acht geïnterviewden in dit onderzoek besteden veel aandacht aan de mentale gezondheid van hun leden. De manier waarop zij dit doen, verschilt. Mogelijk zijn er nog veel andere manieren waarop fitnesscentra aandacht besteden aan mentale gezondheid.

De geïnterviewden geven aan dat het zou helpen als fitnesscentra onderling meer met elkaar uitwisselen over het thema mentale gezondheid in de fitnessbranche. Bijvoorbeeld door 'best practices' te delen: door te horen hoe andere fitnesscentra bijvoorbeeld ontmoeting faciliteren om de mentale gezondheid te bevorderen, kunnen goede ideeën beter op grotere schaal uitgerold worden, denken meerdere geïnterviewden.

Een deel van de geïnterviewden denkt dat ook een landelijk initiatief of programma kan helpen om het voor fitnesscentra makkelijker te maken om in te zetten op mentale gezondheid. Met een landelijk initiatief ontstaat er volgens hen meer aandacht voor de mentale gezondheid en kunnen fitnesscentra hier laagdrempelig op aansluiten. Hiermee kan de aandacht voor mentale gezondheid een langduriger initiatief zijn dan een eenmalige prikkel:

'Nu zie je dat er allerlei verschillende initiatieven zijn in fitnessland op het gebied van iets doen met de mentale gezondheid. Of iets doen met dat onderwerp, wat natuurlijk hartstikke goed is. Alleen ik denk: wil je er echt substantieel iets mee, dan helpt het wanneer er een soort langdurig programma is waar je mee aan de slag kan. Zodat het niet afhangt van die particuliere initiatieven, van die enthousiastelingen, die het belangrijk vinden en daar iets mee doen.'

Door de ontwikkeling van een algemeen, landelijk initiatief blijft de kwaliteit hoog. Als fitnesscentrum kun je jezelf dan in een bepaald programma scholen, wat ten goede komt aan de kwaliteit:

'[...] het risico is natuurlijk dat iedereen ergens mee aan de haal gaat zonder dat je een duidelijke kwaliteitsnorm kan neerleggen. Wat wel belangrijk is, als je werkt met mensen met een bepaalde kwetsbaarheid, of die nou fysiek is of mentaal is. En als je zo'n landelijk dekkend programma hebt, dan kun je daar ook een soort kwaliteitsopleiding aan koppelen, of certificeren of wat dan ook.'

Samenwerking onderhouden

De geïnterviewden werken met verschillende partijen samen om de mentale gezondheid van sporters te bevorderen (zie [paragraaf 3.4](#)). Zij zien veel voordelen in deze samenwerkingen, zowel voor het fitnesscentrum (bijv. als mensen naar hen

doorverwezen worden vanuit de zorg) als voor de sporters (die op de juiste plek terechtkomen om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan).

Maar het opzetten en onderhouden van samenwerkingen kost ook blijvende inspanning, zo ervaart een geïnterviewde: **'Ik merk gewoon dat als je het contact, het netwerk, niet aan blijft houden, dat het gewoon verslapt.'** Dit is een uitdaging, waarbij je volgens deze vertegenwoordiger altijd moet afwegen of de geleverde inspanning genoeg resultaat oplevert.

De geïnterviewden zien kansen om meer uit bestaande en nieuwe samenwerkingen te halen. Dit betekent soms meer initiatief nemen vanuit de fitnesscentra zelf, denken ze. Door bekendheid te creëren onder zorgverleners over wat zij als fitnesscentrum kunnen bieden, zullen zorgverleners sneller patiënten doorverwijzen naar hun aanbod.

Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk geven we antwoord op onze onderzoeksvragen en reflecteren we op de resultaten door deze naast bevindingen uit eerdere onderzoeken te leggen. We sluiten af met een aantal aanbevelingen voor beleid en praktijk, zodat de fitnessbranche in de toekomst een grotere rol kan spelen bij het bevorderen van de mentale gezondheid van sporters.

4.1 Aandacht en behoeften binnen de onderzochte fitnesscentra

Dit onderzoek heeft een verkennend karakter. Het geeft een beeld van de manier waarop de onderzochte fitnesscentra aandacht voor mentale gezondheid hebben. Maar met dit onderzoek kunnen we niet zeggen hoe breed dit beeld verspreid is binnen de fitnessbranche. We verwachten dat lang niet alle fitnesscentra specifieke aandacht hebben voor het thema, maar de geïnterviewden in dit onderzoek kunnen anderen hopelijk inspireren.

Aandacht voor mentale gezondheid binnen fitnesscentra

● Mentale gezondheid als onderdeel van algehele gezondheid

Fitness is over het algemeen een sport met een sterke focus op het gezondheidsaspect. De fitnesscentra die deelnamen aan dit onderzoek, geven aan dat zij zien dat fitnesscentra zo goed als altijd werken aan gezondheidsbevordering of een gezonde leefstijl.

Zij zien mentale gezondheid als onderdeel van algehele gezondheid. Ze benadrukken dat ze door de focus op de algehele gezondheid automatisch ook al werken aan het bevorderen van de mentale gezondheid. Ze vinden dat de sport fitness, en specifiek ook hun eigen fitnesscentrum, op die manier bijdraagt aan het bevorderen van de mentale gezondheid van sporters.

● Specifieke aandacht voor bevordering mentale gezondheid

Binnen die focus op gezondheid in het algemeen, ondernemen de fitnesscentra die deelnamen aan dit onderzoek ook concrete acties om mentale gezondheid te bevorderen. Omdat veel van deze fitnesscentra allemaal specifieke, maar van elkaar verschillende doelen en doelgroepen hebben (zoals studenten, vrouwen, crossfitters), verschillen de acties van elkaar.

Toch zijn de volgende overkoepelende manieren te onderscheiden waarop de onderzochte fitnesscentra specifieke aandacht voor mentale gezondheid hebben:

- Bij het intakegesprek vragen de fitnesscentra standaard naar de mentale gezondheid van een nieuwe sporter.
- In de reguliere lessen hebben de fitnesscentra aandacht voor mentale gezondheid. Bijvoorbeeld door sporters bewust te maken van stressregulatie via ademhalingsoefeningen en gedachtencontrole.

- Tijdens het kopje koffie na de sportles bevorderen ze bewust sociaal contact. De fitnesscentra hebben hier een speciale plek voor en/of motiveren hun trainers om hierbij aanwezig te zijn en dit te stimuleren.
- De fitnesscentra moedigen trainers aan een band op te bouwen met leden, zodat ze ook kunnen signaleren als het niet goed gaat met iemand.
- Sommige fitnesscentra organiseren incidenteel een bijeenkomst of evenement om ook buiten de reguliere activiteiten mentale gezondheid onder de aandacht te brengen.

Behoeften van fitnesscentra

● Meer aandacht voor de rol van fitness bij mentale gezondheid

Hoewel alle geïnterviewden op een bepaalde manier structureel aandacht hebben voor mentale gezondheid, geven ze aan dat specifieke aandacht besteden aan dit thema niet vanzelf gaat. Het ontbreekt vaak aan prioriteit, tijd en kennis binnen hun centrum om het thema nog nadrukkelijker neer te zetten.

Volgens hen geldt dit ook, en mogelijk in sterkere mate, voor andere fitnesscentra. Daarbij noemen ze specifiek de fitnesscentra die 'basic' abonnementen aanbieden om de kosten laag te houden en waar weinig ruimte is voor begeleiding. Bij die abonnementen kunnen trainers minder individuele aandacht aan leden geven dan bij andere fitnesscentra, en is er vaak ook minder budget om andere mentale-gezondheidsbevorderende acties uit te voeren.

De geïnterviewden geven aan het wenselijk te vinden dat sport in het algemeen, en fitness in het bijzonder, meer aandacht krijgt als plek waar mensen kunnen werken aan hun mentale (en niet alleen fysieke) gezondheid. Dat zou ondernemers in de fitnessbranche helpen het belang in te zien en hier meer op in te zetten. En dat zou potentiële leden en doorverwijzers helpen om fitnesscentra beter te vinden als ze willen werken aan hun mentale gezondheid.

● Samen optrekken met andere organisaties

De samenwerking met andere organisaties rondom het thema mentale gezondheid is voor veel van de fitnesscentra die deelnamen aan dit onderzoek belangrijk. Ze kunnen leren van de kennis en ervaring van andere organisaties en onderling mensen naar elkaar doorverwijzen.

Toch merken de ondervraagde fitnesscentra dat het opstarten en onderhouden van een samenwerking niet vanzelf gaat: het kost blijvende inspanning. Soms zouden ze zelf meer initiatief kunnen nemen, maar de ondervraagde fitnesscentra hebben ook behoefte aan hulp daarbij. Zoals een landelijk initiatief om bekendheid te creëren voor de rol die fitness kan spelen voor de mentale gezondheid. Of door buurtsportcoaches die kunnen ondersteunen bij het doorverwijzen van sporters naar hun sportaanbod.

4.2 Interpretatie van de resultaten

Impliciete aandacht voor mentale gezondheid kan risico zijn

De fitnesscentra die deelnamen aan dit onderzoek, geven aan zich te richten op de algehele gezondheid van hun leden, waarbij ze zowel de fysieke als de mentale gezondheid belangrijk vinden. Uit hun antwoorden klinkt wel door dat het fysieke aspect de boventoon voert.

Aandacht voor mentale gezondheid nemen ze doorgaans mee als onderdeel van het bredere streven naar algehele gezondheid en minder vaak als expliciet doel op zichzelf. Daardoor krijgt mentale gezondheid vaak indirect aandacht. Bijvoorbeeld als bijkomend effect van sporten en bewegen.

Zonder expliciete focus op de mentale gezondheid bestaat het risico dat fitnesscentra te makkelijk denken over het bevorderen hiervan. Als een fitnesscentrum aandacht besteedt aan de algehele gezondheid, betekent dit niet automatisch dat dit de mentale gezondheid bevordert.

Het verbeteren van de fysieke gezondheid door bijvoorbeeld krachttraining kan er ook toe leiden dat de mentale gezondheid onder druk komt te staan. Volgens onderzoek kan een focus op het krijgen van sterke spieren namelijk ook gevoelens van onzekerheid oproepen (Turnock, 2021; Visser et al., 2025).

Bevordering van mentale gezondheid is context-afhankelijk

Daarnaast hebben de geïnterviewden geen specifieke definitie van mentale gezondheid. De onderdelen uit de definitie van de WHO (zoals met tegenslagen leren omgaan, functioneren in het dagelijks leven, een bijdrage leveren aan de maatschappij; WHO, 2022) noemen ze niet of nauwelijks. Uit hun antwoorden blijkt dat ze mentale gezondheid bijvoorbeeld koppelen aan:

- ademhalingsoefeningen, die zouden helpen om mentaal gezonder te worden;
- krachttraining, waar je positieve hormonen door zou krijgen;
- sociale interactie, die zou helpen de mentale gezondheid te bevorderen.

Uit onderzoek (De Jonge et al, 2022; Eime et al., 2013; Zaccaro et al., 2018) is hier tot op zekere hoogte bewijs voor. Maar de beïnvloeding van iemands mentale gezondheid is genuanceerd en in hoge mate afhankelijk van de context waarin bijvoorbeeld de krachttraining wordt aangeboden of de manier waarop ademhalingsoefeningen worden ingezet.

Voor een verdieping op deze context was in dit verkennende onderzoek geen ruimte. Daarom kunnen we niet vaststellen in hoeverre de fitnesscentra de methoden effectief inzetten. De positieve effecten van hun aanbod op mentale gezondheid moeten we daarom met voorzichtigheid interpreteren.

Weinig scholing voor trainers ondanks cruciale rol

Als we kijken naar de specifieke acties voor mentale gezondheid die de geïnterviewden in dit onderzoek benoemen, zien we dat ze met name proberen een

goede omgeving te creëren waarin mentale gezondheid kan worden bevorderd. Zo benoemen ze de signalerende functie van trainers, sociaal contact stimuleren en oog hebben voor het individu. Trainers en andere medewerkers van fitnesscentra zijn hierbij volgens de geïnterviewden essentieel.

Daarbij is het opvallend dat de meeste trainers van de fitnesscentra in dit onderzoek geen specifieke opleiding op het gebied van mentale gezondheid hebben gevolgd. NL Actief heeft ook geen specifieke opleiding voor (het bevorderen van) mentale gezondheid binnen fitnesscentra, maar integreert het thema wel binnen verschillende opleidingen.

Een andere manier om trainers die niet geschoold zijn in mentale gezondheidsbevordering bij te staan, is samenwerkingen aangaan met bijvoorbeeld zorgpartijen. Deze kans benoemen de fitnesscentra die wij spraken zelf ook. En ook uit eerder onderzoek blijkt dat samenwerking tussen de mentale-gezondheidszorg en de sportsector belangrijk is om mensen met mentale klachten via sport te kunnen helpen (Ooms et al., 2024; Schouten & Vellekoop, 2015).

4.3 Aanbevelingen

Op basis van ons onderzoek doen we een aantal aanbevelingen voor beleid en praktijk.

Richt je expliciet op de samenhang tussen sport en mentale gezondheid

De geïnterviewden in dit onderzoek hebben met name een focus op de algehele gezondheid en zien het bevorderen van de mentale gezondheid daar als (soms impliciet) onderdeel van. Ook de lokale overheid zet sport vaak in voor gezondheid in het algemeen, waarvan mentale gezondheid (soms impliciet) een onderdeel is (Aydoğ̃an et al., 2026; Ooms et al., 2023).

Dit komt wellicht mede doordat men mentale gezondheid ziet als een moeilijk of vaag thema. Zo gaat in de uitvoering van de GALA doelstellingen op dit moment de minste aandacht naar de doelstelling 'mentale weerbaarheid' (Aydoğ̃an et al., 2026). Dit komt mede doordat gemeenten het '*een complex en moeilijk af te bakenen thema*' vinden (Aydoğ̃an et al., 2026).

Het Rijk heeft met opeenvolgende landelijke aanpakken (Aanpak mentale gezondheid van ons allemaal (Ministerie van VWS, 2022) en Versterkingsagenda Mentale gezondheid & ggz (Ministerie van VWS, 2025b)) het thema mentale gezondheid specifiek op de agenda gezet. Maar het maakt in deze aanpakken slechts zijdelings de link met sport en bewegen.

Al deze partijen vinden wel dat sport en bewegen een belangrijke bijdrage kan leveren aan het bevorderen van de mentale gezondheid. Ze zien dus potentie. Door de samenhang tussen sport en mentale gezondheid expliciet te maken, is de kans groter dat ook daadwerkelijk concrete stappen worden gezet. De verschillende betrokkenen kunnen bijvoorbeeld denken aan deze acties:

- **Fitnesscentra** kunnen prioriteit geven aan mentale gezondheid door te investeren in (nog meer) specifieke acties voor mentale gezondheid en in de samenwerking met bijvoorbeeld mentale-zorgprofessionals.
- **Gemeenten** kunnen concrete beleidsdoelen opstellen voor hoe sport en bewegen mentale gezondheid kan bevorderen, en daarbij ook een uitvoeringsplan maken. Het helpt hierbij als beleidsmedewerkers vanuit meerdere sectoren samenwerken bij het opstellen van die doelen en plannen. Deze doelen en de daaruit volgende acties scharen onder de bredere gezondheidsvlag is dan geen probleem, maar de specifieke doelen en acties voor mentale gezondheid moeten wel duidelijk zichtbaar zijn en op zichzelf gemonitord worden.
- **Het Rijk** kan in hun beleid en acties rondom mentale gezondheid concreter de link maken met sport, en in het sportbeleid concreter de link maken met mentale gezondheid. Interne samenwerking tussen beleidsmedewerkers sport en beleidsmedewerkers mentale gezondheid is daarbij van belang.

Ontwikkel een generieke aanpak

Zoals we al beschreven zou het de fitnesscentra in ons onderzoek helpen als er meer bekendheid ontstaat voor de rol die fitness kan spelen voor mentale gezondheid. Dit zorgt voor bewustwording bij fitnesscentra zelf, maar ook bij mogelijke samenwerkingspartners en potentiële leden.

Brancheorganisatie NL Actief zou hiervoor een generieke aanpak kunnen uitrollen. Die kan enerzijds bestaan uit een campagne die brede bekendheid creëert voor dat sport in het algemeen, en fitness specifiek, een plek is om te werken aan je mentale gezondheid. Daarbij kunnen ze bijvoorbeeld leren van de campagne '[De onzichtbare blessure](#)' van de KNVB en Zilveren Kruis.

Anderzijds moet zo'n generieke aanpak concrete handvatten geven over hoe fitnesscentra aan de mentale gezondheid van sporters kunnen werken. Hierbij moet kwaliteit centraal staan: de fitnesscentra die deelnemen houden zich aan een bepaalde kwaliteitsstandaard.

Belangrijk is dat het een structurele aanpak is, die voor langere tijd loopt. Daardoor is een groter bereik mogelijk, en het geeft fitnesscentra de mogelijkheid mentale gezondheid structureel en op een kwalitatief goede manier in te bedden.

Bevorder expertise rondom mentale gezondheid binnen fitnesscentra

Als de fitnessbranche een rol van betekenis wil spelen bij het bevorderen van de mentale gezondheid, is het belangrijk dat er voldoende expertise binnen fitnesscentra is rondom dit thema. Denk daarbij aan expertise van trainers om bijvoorbeeld een band op te bouwen met leden, mentale problemen te signaleren of het gesprek met leden aan te gaan. Maar ook expertise van een eigenaar van een fitnesscentrum om het thema op de kaart te zetten binnen het centrum.

Meer kennis en vaardigheden opbouwen rondom het thema mentale gezondheid kan door verschillende acties van verschillende partijen:

- **Brancheorganisatie NL Actief** kan mentale gezondheid nog nadrukkelijker inbedden in de bestaande scholing voor fitnessstrainers en eigenaren van fitnesscentra.
- **Fitnesscentra** kunnen onderling meer met elkaar uitwisselen over hoe ze mentale gezondheid als thema binnen het centrum kunnen opnemen. Daarnaast kunnen ze hun medewerkers stimuleren om scholing te volgen over mentale gezondheid. Dit kan scholingsaanbod zijn van NL Actief, maar mogelijk ook van partijen met expertise over mentale gezondheid die buiten de (fitness)sport werken. Ook kunnen fitnesscentra aan de slag gaan met erkende interventies die sport en bewegen inzetten voor mentale gezondheid (zoals de Life Goals-aanpak; Movisie, 2021).
- **Fitnessstrainers** kunnen gerichte scholing volgen, maar ze kunnen zich ook zelf meer verdiepen in het thema mentale gezondheid. Zo zijn er verschillende tools (zoals The Checkers; Mind Us & Mind, z.d.) waarmee ze laagdrempelig handvatten krijgen om bijvoorbeeld mentale klachten te signaleren. Ook kunnen ze in intervisie kennis en ervaring uitwisselen over bijvoorbeeld werken met leden met mentale klachten.



Bronnen

- Aydoğın, G. N., Derix, N., Popken, N., & Huiberts, I. (2026). *Sport en bewegen in het GALA. Uitvoering van sport- en beweegacties voor GALA-doelen*. Mulier Instituut.
- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials *Psychological Medicine*, 48, 1068-1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>
- Centraal Bureau voor Statistiek (2025). *Fitnesscentra; klanten, abonnementsprijzen en voorzieningen*. Geraadpleegd op 13 mei 2026, van <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83822NED/table?ts=1763107979048>.
- Cremers, R., Van der Meer, S. A., & Elling, A. (2026). *Basiseisen voor een sociaal veilige sport: de vier v's bij sportverenigingen, zwembaden, vechtsportscholen en fitnessaanbieders* [Factsheet 2026/2]. Mulier Instituut.
- De Jonge, M., Dopheide, M., Ooms, L., & Van Lindert, C. (2022). *Posttraumatische stress-stoornis (PTSS) in relatie tot sport en bewegen*. Mulier Instituut.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., & Payne W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
- Hall, F., & Noonan, R. (2023). A qualitative study of how and why gym-based resistance training may benefit women's mental health and wellbeing. *Performance Enhancement & Health*, 11(3). <https://doi.org/10.1016/j.peh.2023.100254>
- Heckel, L., Eime, R., Karg, A., McDonald, H., Yeomans, C., & O'Boyle, I. (2023). A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres. *Leisure Studies*, 43(4), 545-561. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2243654>

- Kenniscentrum Sport en Bewegen, Trimbos-instituut, & Bewegen voor je Brein (2024). Factsheet effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid. Kenniscentrum Sport en Bewegen.
- KNVB (z.d.). De onzichtbare blessure. Geraadpleegd op 12 maart 2026, van <https://rinus.knvb.nl/infopage/informatie/de-onzichtbare-blessure>
- Melman, M., Ooms, L., & Van den Dool, R. (2024). Vraagzijde Nederlandse fitnessbranche. Mulier Instituut.
- Mind Us, & Mind (z.d.) De Checkers. Signaleren, herkennen, verbinden. Geraadpleegd op 12 maart 2026, van <https://de-checkers.nl/>
- Ministerie van VWS (2022). Aanpak Mentale gezondheid van ons allemaal.
- Ministerie van VWS (2025a). Kamerbrief 'Actieprogramma mentale gezondheid en ggz'.
- Ministerie van VWS (2025b). Versterkingsagenda Mentale gezondheid & ggz.
- Ministerie van VWS (2025c). Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2025-2028.
- MOOI in Beweging (z.d.). Beweegreiskompas. Actieonderzoek naar een optimale beweegreis. Geraadpleegd op 27 maart 2026, van <https://mooibeweging.nl/themas/sport-en-bewegen-wordt-te-weinig-ingezet-in-de-gezondheidszorg/beweegreiskompas/>
- Movisie (2021). De Life Goals Aanpak.
- NL Actief. (z.d.). NL Actief. Geraadpleegd op 17 december 2025, van <https://www.nlactief.nl>
- Ooms, L., Van den Dool, R., & Elling, A. (2020). Psychische gezondheid, bewegen en sport. Mulier Instituut.
- Ooms, L., Van Stam, W., Sevdalis, V., Overbye, M., Algurén, B., Heck, S., & Van Hoya, A. (2026). How do sports participation and sports settings influence the mental health of children and adolescents? A systematic review of qualitative studies. *BMC Public Health* 26, 272. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25916-x>
- Ooms, L., Van Stam, W., & Ten Tije, T. (2024). Sport en bewegen voor de mentale gezondheid. Lessen uit zes lokale initiatieven. Mulier Instituut.
- Ooms, L., Ten Tije, T., & Van Stam, W. (2023). Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid: sporten en bewegen om de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren. Mulier Instituut.
- RIVM (2025). Ovzicht meest beoefende sporten in 2001-2024.

- Schouten, L., & Vellekoop, M. (2015). *Toegankelijkheid sportverenigingen voor mensen met psychische problemen*. Sportservice Noord-Holland/GGZ Noord-Holland-Noord.
- Schuch F. B., & Vancampfort D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends Psychiatry Psychother*, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Stuij, M, Erdoğan, G. N., Hoogendijk, R. & Meijde, L. van der (2024). *Opbrengsten van twee jaar pilot Fitness Loont*. Mulier Instituut.
- Stuij, M., & Van Gorp, M. (2024). *Over (meer) bewegen. Of waarom we het over ongelijkheid en macht moeten hebben*. Mulier Instituut.
- Trimbos-instituut. (2023). *Omdat alle mensen ertoe doen. Position paper over aandachtspunten voor effectief beleid om de gezondheid van de Nederlandse bevolking te bevorderen*.
- Turnock, L. A. (2021). 'There's a difference between tolerance and acceptance': Exploring women's experiences of barriers to access in UK gyms. *Wellbeing, Space and Society*, 2, 1000498. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2021.100049>
- Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., Hipple Walters, B., Shields-Zeeman, L., & Van den Brink, C. (2022). *Delphistudie 'definitie mentale gezondheid': resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven*. Trimbos-instituut.
- Van Stam, W., Ooms, L., & Van den Dool, R. (2024). *Mentale gezondheid en sport- en beweegdeelname*. Mulier Instituut.
- Van Stam, W., & Ooms, L. (2025). *Mentale gezondheid van jonge sporters*. Mulier Instituut.
- Visser T., Conté, K., & Stuij, M. (2025). *Masculiniteit in de gewichtsräume*. Mulier Instituut.
- World Health Organization (WHO) (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.
- Wu, Y., Yan, D., & Yang, J. (2023). Effectiveness of yoga for major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*, 23(14), 1138205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1138205>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>

A large, thick, orange abstract graphic that starts at the top left, loops around, and then curves downwards towards the bottom right, resembling a stylized '3' or a calligraphic flourish.

Nynke Popken
n.popken@mulierinstituut.nl

Wikke van Stam
w.vanstam@mulierinstituut.nl

Anouk Greeven