



▲ Lonneke Bransz helpt jonge topsporters. © Jelle Verhoeks

Geschreven door Elisabetta Santangelo | Fotografie Jelle Verhoeks

Oorspronkelijk geplubliceerd in AD - 28 May 2026

Volledige tekst van het geprinte artikel

Mentale steun voor topsporters

Oud-basketbalster Lonneke Bransz helpt jongeren

De druk om te presteren is groot, weet voormalig topbasketbalster Lonneke Bransz (51). Daarom geeft de Utrechtse jonge topsporters nu de mentale steun die ze zelf in haar loopbaan zo miste.

Elisabetta Santangelo - Leidsche Rijn

Nadat Bransz met haar ouders en broers een periode in Zuid-Amerika had gewoond, moesten de kinderen een sport kiezen. De keuze viel op basketbal en al snel merkte ze dat dit meer werd dan een hobby. „Er is niets leukers dan basketbal. Als je mij een oranje bal geeft en een veldje, ren ik wel”, vertelt ze lachend.

Basketbal werd ook haar veilige haven. „Als het niet goed gaat op school of ergens anders, dan heb je nog een soort tweede wereld, waar je je aan kunt optrekken. Dat was basketbal voor mij echt.” En toen bleek ze er ook nog talent voor te hebben: ze schopte het tot de eredivisie en later zelfs het Nederlands team.

Mentaal zwak

Hoewel het plezier in de topsport altijd bleef, leerde ze ook steeds meer de harde kant ervan kennen: van coaches die schreeuwden tot spelers die tijdens time-outs publiekelijk werden afgebrand. Ze zag een cultuur waarin kwetsbaarheid tonen niet vanzelfsprekend was.

Na wedstrijden troostten spelers elkaar wel, vertelt ze, maar echt praten gebeurde nauwelijks. „In de topsportwereld heerste toen helemaal het beeld dat je dan mentaal zwak bent. Want stel je voor dat ze je daarop afrekenen?” Dus hield ze zich groot en zweeg ze over wat er in haar hoofd speelde.

Knieproblemen

Sommige momenten staan nog altijd in haar geheugen gegrift. Zoals een keer dat een coach haar opdroeg gebruik te maken van de knieproblemen van een tegenstander. „Hij zei: ‘Ga voor haar knieën.’ Maar ik dacht: ik wil niet winnen, omdat ik haar heb geblesseerd.”

De coach beet haar toe dat ze dan geen topsporter was. Toch bleef Bransz bij haar standpunt. „Maar het bleef wel door mijn hoofd spoken.” Achteraf beseft ze hoeveel energie het kostte om voortdurend sterk te blijven, terwijl de druk van binnen opliep. „Je bent het helemaal alleen aan het oplossen.”

Eén plek

Toen ze zwanger werd van haar dochter, stopte ze met topsport. Hoewel het bleef kriebelen als ze een basketbal hoorde stuiten, wilde ze even geen sporthal meer in. Ze richtte zich volop op haar nieuwe werk als kindercoach, maar later kwam de Utrechtse toch weer in aanraking met haar oude wereld.

„Een vriendin ging een opleiding systemisch werken met topsporters doen en er was last minute nog één plek vrij”, vertelt ze. Ze besloot zich aan te melden. „Toen dacht ik: hiermee kan ik mijn passie combineren met mijn ervaring als kindercoach.”

Eenzaamheid

Inmiddels heeft Bransz haar eigen praktijk Full Focus Athlete in Leidsche Rijn. Jonge topsporters die vastlopen onder druk komen bij haar terecht, maar ze geeft ook workshops op scholen en bij sportclubs. Ze komt hierbij veel jongeren tegen die vastlopen in de topsportwereld.

Een verhaal dat haar is bijgebleven, is dat van een jongen die binnen een paar minuten huilend tegenover haar zat. Hij voelde zich zwaar en leeg, maar wist niet waarom. Pas na een paar gesprekken kwam naar boven dat hij zich eenzaam voelde. „Hij miste simpelweg het contact en het geintjes maken met vrienden”, zegt ze.



▲ Lonneke Bransz is topbasketbalster geweest. © Jelle Verhoeks

Het hoofd centraal

„Hoe fijn is het om te weten wat je nodig hebt? Uiteindelijk kun je dan ook beter presteren.” Volgens Bransz ontbreekt het in de sportwereld nog te vaak aan aandacht voor wat er mentaal speelt. „Het zou heel mooi zijn als er in de sport niet alleen naar het technische of fysieke stuk wordt gekeken, maar ook naar het hoofd.”

Ze ziet wel dat er langzaam iets verandert. Coaches en clubs staan meer open voor mentale begeleiding dan vroeger. „Het gaat zeker beter”, zegt ze. Maar wat haar betreft mag mentale begeleiding net zo normaal worden als voeding of fysiotherapie.

„Alles gaat via het hoofd, dus dat moet centraal staan.”