

Fast and easy access to a psychologist via phone, chat or video consultations. Get practical tips and insights.



What can I contact OpenUp for?

Are you struggling with something small or big, private or work-related? Are you looking for one-time advice or preventive treatment? You can reach out to the OpenUp psychologists with any kind of question. OpenUp also produces monthly content including webinars and online self-help programs to get started.



When can I contact OpenUp?

You'll decide for yourself if, when and where you'll reach out to OpenUp. Which also means **you don't have to report your consult internally first**. You can contact OpenUp from Monday till Friday between 9:00 AM and 21:00 PM and on Saturdays from 13:00 till 17:00.



Does my employer get notified?

The information you will share with your psychologists will be safe with them; they are committed to their professional ethic code and are not allowed to discuss your personal details with your employer or others.



How do I start a conversation?

To book a chat, call or video consult, or get access to webinars and self-help programs, go to <https://www.openup.care/> or book your consult directly through <https://openup.24sessions.com/yourcomanyname>. Quick, easy and accessible.

openup



(+31) 20 7717996

team@openup.care

Laagdrempelig en snel toegang tot psychologen via telefoon, chat of video consult. Krijg praktische tips en inzichten.



Waarvoor kan ik contact opnemen?

Zit je met een kleine of grote uitdaging? Iets privé of werk-gerelateerd? Ben je op zoek naar eenmalig advies of een serie aan gesprekken? Je kunt elk soort vraag neerleggen bij de psychologen van OpenUp. Daarbij levert OpenUp maandelijks tools zoals webinars, gezondheidschecks en meer om zelf aan de slag te gaan met je mentaal welzijn.



Wanneer kan ik contact opnemen?

Je bepaalt zelf of, wanneer en waar je gebruik maakt van OpenUp. Je hoeft het dus ook niet eerst intern te melden voordat je in gesprek gaat. OpenUp is bereikbaar van maandag t/m vrijdag, van 09.00 tot 21.00 uur en op zaterdag van 13.00 tot 17.00 uur.



Krijgt mijn werkgever iets te weten?

De informatie die je met de psychologen deelt is veilig bij hen; ze zijn gebonden aan hun professionele ethische code en mogen geen persoonlijke gegevens met jouw werkgever of anderen delen.



Hoe start ik een gesprek?

Om te chatten, te bellen, een consult te boeken of toegang te krijgen tot webinars en zelf-hulp programma's, ga je naar www.openup.nl of boek je direct een consult via <https://openup.24sessions.com/bedrijfsnaam>. Snel, makkelijk en direct.

openup



(+31) 20 7717996

team@openup.care