

De  
sportschool  
voor mentale  
fitheid!

# THE MENTAL GYM

## Samen trainen aan mentale fitheid!

We Are Social Rebels in samenwerking met de Gemeente Eindhoven heten je welkom bij The Mental Gym, de gym voor mentale fitheid! Hier vind je verschillende 'mentale work-outs' die zijn ontworpen om je mentale gezondheid te versterken. Het is belangrijk om actief voor je mentale welzijn te zorgen en te ontdekken welke methoden of 'oefeningen' je helpen om mentaal fit te blijven. Je kunt je mentale fitheid zien als een spier die je kunt trainen, net als je lichaam. Iedereen heeft verschillende behoeften om mentaal fit te blijven, en er is geen 'one size fits all'-aanpak. Daarom biedt The Mental Gym een breed scala aan mentale work-outs, zodat je kunt ontdekken welke oefeningen het beste bij jou passen.

Hoe mentaal fit ben jij?

# Voorkomen is beter dan genezen

The Mental Gym heeft als doel de focus binnen de geestelijke gezondheidszorg te verschuiven van genezing naar preventie.

The mental Gym is niet alleen gericht op zorgprofessionals en zorgvragers, maar ook op iedereen die misschien nog geen directe behoefte heeft aan mentale gezondheidszorg. Vaak zoeken mensen pas hulp wanneer ze al met mentale problemen te maken hebben, maar The Mental Gym wil het bewustzijn vergroten rondom zelfzorg en preventie. Het benadrukt het belang van het actief onderhouden van de mentale gezondheid om problemen te voorkomen voordat ze ontstaan, in plaats van ze achteraf aan te pakken. Door vroegtijdige zorg voor het mentale welzijn te stimuleren, hopen we bij te dragen aan een gezondere samenleving, waarin preventie centraal staat.



The Mental Gym bij het stadhuis in Eindhoven

## De week van de mentale gezondheid

We Are Social Rebels, in samenwerking met de Gemeente Eindhoven, heeft The Mental Gym gecreëerd voor de Week van de Mentale Gezondheid 2024. Deze week richt zich op het creëren van een ruimte waar mensen openlijk gevoelige onderwerpen kunnen bespreken en meer kunnen leren over mentale gezondheid.

# Trainen aan je mentale fiheid!

The Mental Gym biedt 'mentale work-outs' aan om je mentale fiheid te verbeteren. De mentale work-outs zijn gekoppeld aan verschillende thema's, zoals het doorbreken van taboes, durven falen, verbinden met anderen en eerlijk zijn tegenover jezelf. Met deze work-outs ontdek je wat het beste werkt voor jouw welzijn. Met de work-outs willen we mentale zelfzorg stimuleren.



Bouw een Bank

## De mentale work-outs

De work-outs bestaan uit verschillende spellen en installaties:

Zo is er bijvoorbeeld **Bouw een bank**: bouw samen een bank terwijl je vragen over mentale gezondheid beantwoordt.

Dan is er **The Body Shop**: de winkel voor jouw perfecte lichaam, waar je kunt discussiëren over lichaamsmodificatie.

Een andere is **Mental Words**: een kaartspel waarin je woorden beschrijft die te maken hebben met mentale gezondheid, zonder ze daadwerkelijk te zeggen.

Tot slot zijn er **Flop Cards**: een stempelkaart die je de kans geeft om de fouten in het leven te vieren.

Voor meer informatie over de verschillende mentale work-outs, blijf lezen!

# The Bodyshop

*The Body Shop is een futuristische winkel waar je de mogelijkheden en impact van lichaamsmodificatie kunt verkennen en bespreken.*

Naarmate lichaamsmodificatie steeds gebruikelijker wordt, rijzen er vragen over de invloed ervan op het zelfbeeld en de manier waarop de samenleving het waarneemt. Ondanks de toenemende normalisatie blijft het een taboe-onderwerp, waardoor een open dialoog essentieel is, vooral onder jongeren. The Body Shop moedigt bezoekers aan om na te denken over hun wensen en zorgen, veiligheid in overweging te nemen en negatieve gevoelens te bespreken. Het kunstwerk benadrukt de noodzaak van reflectie en open gesprekken over de invloed van technologie op ons uiterlijk en zelfbeeld.



## Wat als het veranderen van je lichaam net zo gemakkelijk is als het invullen van een catalogus?

The Body Shop biedt een futuristische winkelervaring gericht op lichaamsmodificatie. In deze geavanceerde setting kunnen bezoekers de invloed van technologie op ons uiterlijk verkennen en nadenken over de ethische en maatschappelijke gevolgen. Het kunstwerk presenteert technologie als iets gewoons, maar roept tegelijkertijd belangrijke vragen op over zelfbeeld en maatschappelijke normen.

Bezoekers krijgen de kans om een lichaamscatalogus in te vullen, waarmee ze hypothetisch lichaamsdelen kunnen bestellen. Dit proces omvat het beantwoorden van reflectieve vragen, zoals: "Zijn er externe factoren in je omgeving die je verlangen om je lichaam te veranderen beïnvloeden?" Deze vragen moedigen bezoekers aan om na te denken over hun eigen motivaties en de invloeden die hen mogelijk beïnvloeden.

# Hoe werkt het?

Bezoekers krijgen de kans om een Body catalogus in te vullen, waarmee ze hypothetisch lichaamsdelen kunnen bestellen. Dit proces omvat het beantwoorden van reflectieve vragen, zoals: "Zijn er externe factoren in je omgeving die je verlangen om je lichaam te veranderen beïnvloeden?" Deze vragen moedigen bezoekers aan om na te denken over hun eigen motivaties en de invloeden die hen mogelijk beïnvloeden.

Daarnaast kunnen bezoekers hun mening delen over wat zij als normaal beschouwen op het gebied van lichaamsmodificatie, via de Schaal van het perfecte Lichaam; een schaal die visueel de diversiteit aan meningen weergeeft. Dit creëert een platform voor discussie en biedt inzicht in hoe verschillende mensen lichaamsveranderingen waarnemen.



# Bouw een Bank

*Bouw een Bank is een interactieve activiteit waarbij deelnemers samen een fysieke bank bouwen terwijl ze vragen beantwoorden over mentale gezondheid.*

Het proces van samen bouwen staat symbool voor samenwerking en het opbouwen van een open gesprek over gevoelige onderwerpen. Terwijl de bank stukje bij beetje wordt opgebouwd, worden ook belangrijke gesprekken gevoerd over mentale welzijn, taboes, en persoonlijke ervaringen. Dit stimuleert een veilige en laagdrempelige omgeving om na te denken over mentale gezondheid, terwijl deelnemers tegelijkertijd een tastbaar resultaat creëren dat symbool staat voor hun gedeelde inspanning en inzichten.



# Samen bouwen voor verbinding en openheid

Volgens onderzoek van Dr. James Antoniadis, voorzitter van het RACGP Victoria's GP and Psychiatry Liaison Committee, is het voor de mentale gezondheid van mannen effectief om samen activiteiten te ondernemen, zoals iets repareren of sporten. Dit helpt mannen om op een indirecte manier moeilijke onderwerpen aan te snijden, zonder zich ongemakkelijk te voelen.

Bouw een Bank biedt de ruimte om een verbinding te maken met anderen, en soms opkomende (negatieve) gevoelens te bespreken.

Het fungeert als een aanleiding en ijsbreker om het gesprek over mentale gezondheid te starten.

Voor veel mannen is het lastig om direct over hun persoonlijke mentale uitdagingen te praten. Een activiteit zoals deze maakt het makkelijker om indirect over mentale gezondheid te praten in plaats van direct over hun eigen ervaringen.

Bron: RACGP - Improving men's mental health, one activity at a time.

# Hoe werkt het?

Tijdens Bouw een Bank werken deelnemers samen aan het bouwen van een bank. Terwijl de fysieke activiteit plaatsvindt, worden vragen gesteld over mentale gezondheid. Dit creëert een veilige en informele sfeer waarin deelnemers kunnen praten over onderwerpen zoals emoties, mentale uitdagingen en persoonlijke ervaringen.

De activiteit draait om het versterken van eerlijkheid en het bevorderen van verbinding. Doordat de focus ligt op het bouwen, wordt het makkelijker om gevoelige onderwerpen aan te snijden zonder direct over persoonlijke problemen te hoeven praten. Dit maakt het bijzonder effectief voor mannen, die volgens onderzoek vaak moeite hebben om openlijk te praten over hun mentale gezondheid.



# Mental Words

*Mental Words is een groepsspel waarin deelnemers op een laagdrempelige manier gevoelige onderwerpen rondom mentale gezondheid, zoals depressie of burn-out, bespreken zonder het expliciete woord te gebruiken.*

Het is een variant van het spel "verboden woord" en biedt een veilige omgeving om taboes te doorbreken en open te zijn over mentale gezondheid. Door deze speelse aanpak wordt schaamte verminderd en ontstaat er ruimte voor eerlijkheid en het delen van meningen, wat bijdraagt aan meer bewustzijn en begrip voor belangrijke mentale gezondheidsthema's.



# Hoe werkt het?

In Mental Words krijgen spelers kaartjes met termen die betrekking hebben op mentale gezondheid, zoals "depressie", "angststoornis" of "burn-out". De speler moet deze termen beschrijven zonder het specifieke woord te noemen, terwijl de andere spelers proberen te raden welk onderwerp het is.

Deze opzet creëert een speelse en laagdrempelige manier om taboes te bespreken en ongemakkelijke onderwerpen aan te snijden.

Spelers worden aangemoedigd om na te denken over hoe ze gevoelige onderwerpen kunnen beschrijven en welke emoties deze oproepen. Dit zorgt voor reflectie en begrip, waardoor het gemakkelijker wordt om over mentale gezondheid te praten zonder de directe druk van persoonlijke onthullingen.





# Flop Cards

Flop Cards zijn bedoeld om je te helpen fouten te omarmen en te vieren, in plaats van je ervoor te schamen.

Door fouten te zien als een waardevol onderdeel van het leerproces, wordt de druk en stress om perfect te zijn verminderd. De work-out draait om het trainen van je vermogen om te durven falen en fouten te accepteren als natuurlijke stappen in je ontwikkeling. Het doel is om fouten te vieren: elke keer dat je een fout maakt, beloon je jezelf met een sticker op je Flop Card. Dit eenvoudige gebaar laat zien dat fouten maken normaal is en juist iets waar je van kunt leren. Hoewel de oefening primair is gericht op kinderen, kan iedereen ervan profiteren door meer ontspannen met falen om te gaan en zo ruimte te maken voor persoonlijke groei en zelfontwikkeling.



## Hoe werkt het?

Flop Cards worden gebruikt over een bepaalde periode. Elke keer dat je een fout maakt, noteer je deze op je kaart en geef je jezelf een sticker of een beloning. Het doel is om fouten te vieren, niet te verbergen. Dit spel moedigt aan om comfortabel te worden met het maken van fouten en leert dat falen een natuurlijk onderdeel is van leren en groeien. Uiteindelijk draagt het bij aan minder stress en meer zelfvertrouwen.

