

WE ARE
SOCIAL
REBELS

De
sportschool
voor mentale
fitheid!



MENTAL GYM

Samen trainen
aan onze mentale
fitheid!

Conceptboek



Welkom bij The Mental Gym, de gym voor mentale fitheid!

De Mental Gym is de plek voor verschillende *mentale work-outs* die zijn ontworpen om mentale gezondheid te versterken. Het is voor iedereen belangrijk om voor je mentale welzijn te zorgen, maar voor niet iedereen is dit even makkelijk. Om mentale fitheid voor meer (kwetsbare) mensen toegankelijker te maken, is er een aantal workouts bedacht. Oefeningen die de gebruikers helpen om verbinding te maken, over taboes te spreken of om zich kwetsbaar op te stellen. Deze focus op zelfzorg werkt preventief en maakt men sterker om met tegenslagen om te gaan.

Bij de Mental Gym zien we 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 deze aansluit op de verschillende behoeftes.

Inhoud

Meteen aan de slag!	4
De mental workouts	8
The Bodyshop	10
Bouw een Bank	12
Flop Cards	14
Mental Words	16
Huren	18
Kopen	20
Mentale workout	22

Ontdek hier the Mental Gym

Meteen aan de slag!



[Klik hier voor meer info over de mentale workouts.](#)

Kansen en opties

[Klik hier voor meer info over het ontwikkelen van een eigen mentale workout!](#)

Ontdek de mentale workouts, het gebruik en hun impact, of ontwerp een eigen mentale workout!

Nog geen idee maar wel interesse? Kom met ons in contact en samen ontdekken we kansen en mogelijkheden!

Samen met de ontwerpers van We Are Social Rebels zal er een plan op maat gemaakt worden voor een mentale workout voor een specifieke context en doelgroep.

We bieden ook een co-creatie sessie aan om samen het vraagstuk beter in kaart te brengen en daar een offerte op te baseren.

[Klik hier voor meer info over de kosten.](#)

Voorkomen

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

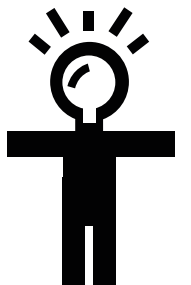
The Mental Gym is niet alleen gericht op klanten in de mentale gezondheidszorg en hun begeleiders, maar ook op

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.

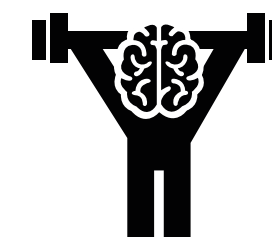


The Mental Gym benadrukt het belang van het actief onderhouden van de mentale gezondheid om problemen te voorkomen voordat ze ontstaan, in plaats van ze achteraf aan te pakken. Door vroegtijdige zorg voor het mentale welzijn te

stimuleren, dragen we bij aan een gezondere samenleving, waarin preventie centraal staat.



Is beter dan genezen



De mental workouts

Een overzicht



The Bodyshop

De winkel van de toekomst waar je je perfecte lichaamsdeel kan bestellen. Naast deze surrealistische ervaring word je uitgedaagd om een eerlijk gesprek te starten over lichaamsmodificatie.

[Klik hier voor meer!](#)

Bouw een Bank

In groepsverband een bank bouwen en gaandeweg een goed gesprek hebben over thema's als: taboes, met trots falen en verbinding maken.

[Klik hier voor meer!](#)



Mental Words

Mental Words is een variatie op het bekende spel het Verboden Woord. Het doel van het spel is dat de deelnemers de woorden op de kaarten beschrijven zonder het woord zelf te noemen.

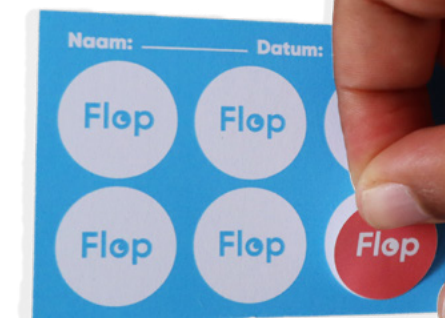
[Klik hier voor meer!](#)



Flop Cards

Een groepsactiviteit voor jongeren om falen te vieren. Elke jongere krijgt een eigen kaart en bij elke flop krijgen ze een sticker als beloning. Met aanpassingen ook beschikbaar voor oudere doelgroepen.

[Klik hier voor meer!](#)



The Body Shop

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

"Het maakt iets bespreekbaar waar ik normaal nooit over praat."

Uitspraak van studente van het Summa College na het gebruiken van the Body Shop.

Lichaamsmodificatie, zoals tattoos, fillers of vet injecties worden steeds gebruikelijker. Wat is de invloed ervan op ons zelfbeeld? En hoe kijkt de samenleving ernaar? Dit vraagt om een open dialoog, zeker onder jongeren. Maar ondanks dat lichaamsmodificatie steeds normaler wordt, blijft het een taboe-onderwerp. The Body Shop moedigt bezoekers aan om na te denken over hun wensen en zorgen, consequenties in overweging te nemen en negatieve gevoelens te bespreken. The Body Shop benadrukt de noodzaak



van reflectie en open gesprekken over de van lichaamsmodificatie en helpt het taboe op het bespreken van dit onderwerpt te doorbreken.

"Iedereen heeft wel iets wat ze zouden willen veranderen aan henzelf, maak dit vooral zoveel mogelijk bespreekbaar."

Uitspraak van studente van het Summa College na het gebruiken van the Body Shop.



Hoe werkt het?

The Body Shop biedt een futuristische winkelervaring gericht op lichaamsmodificatie. Aan de ene kant van de winkel kunnen bezoekers op hun gemak een nieuwe neus, oren of een compleet nieuw gezicht bestellen. Is de wensenlijst compleet? Beantwoord de laatste paar vragen op het bestelformulier en je nieuwe lichaamsdelen worden naar je thuisgestuurd. Aan de andere kant van de winkel kun je bij de Schaal van het Perfect Lichaam met muntjes aangeven welke lichaamsveranderingen jij normaal en niet normaal vindt. Deze handelingen zijn de uitnodiging om met elkaar het gesprek aan te gaan over jouw eigen uiterlijk en het veranderen daarvan. Het bezoek aan The Body Shop roept belangrijke vragen op over zelfbeeld, de invloed van buitenaf en hoe jij zou willen dat de toekomst van lichaamsverandering eruit komt te zien.



Impact

- Zelfreflectie op een laagdrempelige manier
- Ongedwongen gevoelige onderwerpen bespreekbaar maken
- Trekt de aandacht



Bouw een Bank

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



Deze activiteit biedt de ruimte om een verbinding te maken met anderen, en (soms negatieve) gevoelens te bespreken.

Bouw een Bank staat symbool voor samenwerking en het opbouwen van open gesprekken over gevoelige onderwerpen. Terwijl de bank stap voor stap wordt opgebouwd, ontstaat er ruimte voor belangrijke gesprekken over mentale gezondheid, persoonlijke ervaringen en het doorbreken van taboes. Dit proces biedt een veilige en laagdrempelige omgeving waarin deelnemers nadenken over mentaal welzijn, terwijl ze samen iets tastbaars creëren dat hun gedeelde inspanning en inzichten belichaamt.

Impact

- Trekt de aandacht
- Stimuleert open zijn en luisteren
- Leuke activiteit
- Mobiel en makkelijk op te bergen en opnieuw op te bouwen



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.

"Het helpt jongeren zich meer verbonden te voelen en actief deel te nemen aan groepsgesprekken, terwijl het het normaliseren van kwetsbaarheid bevordert."

Jeugdwerker jordy
Wirjosoekarto van het Summa College.



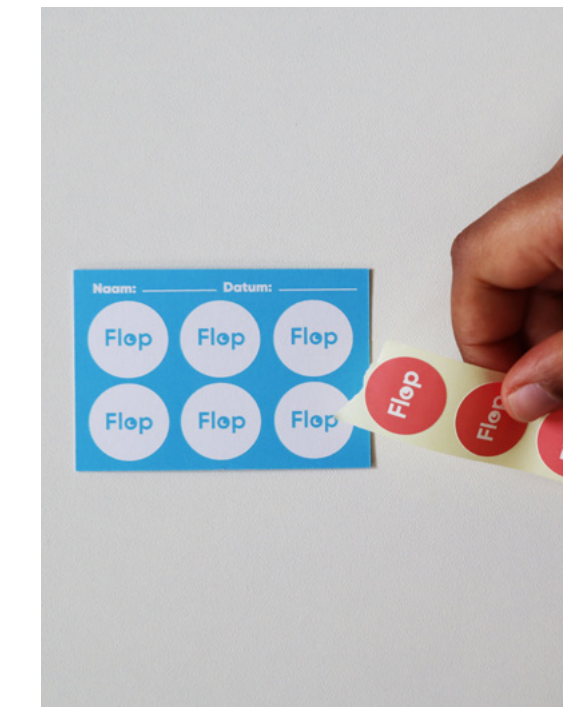
Flop Cards

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

"Dit is super om met je kinderen thuis foutjes maken te normaliseren door het er over te hebben."

Ouder na het gebruiken van de Flop Cards.

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.

"Foutjes maken is leuk!"

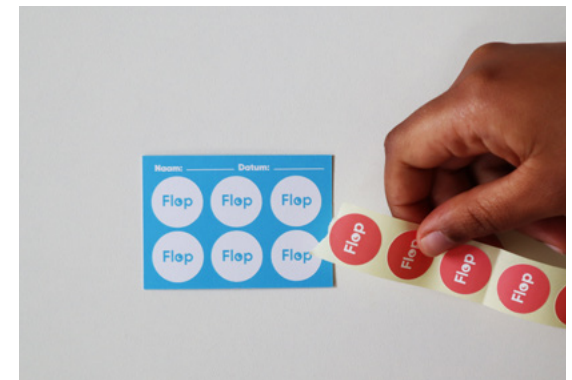
Kind na het gebruiken van de Flop Cards.



Hoe werkt het?

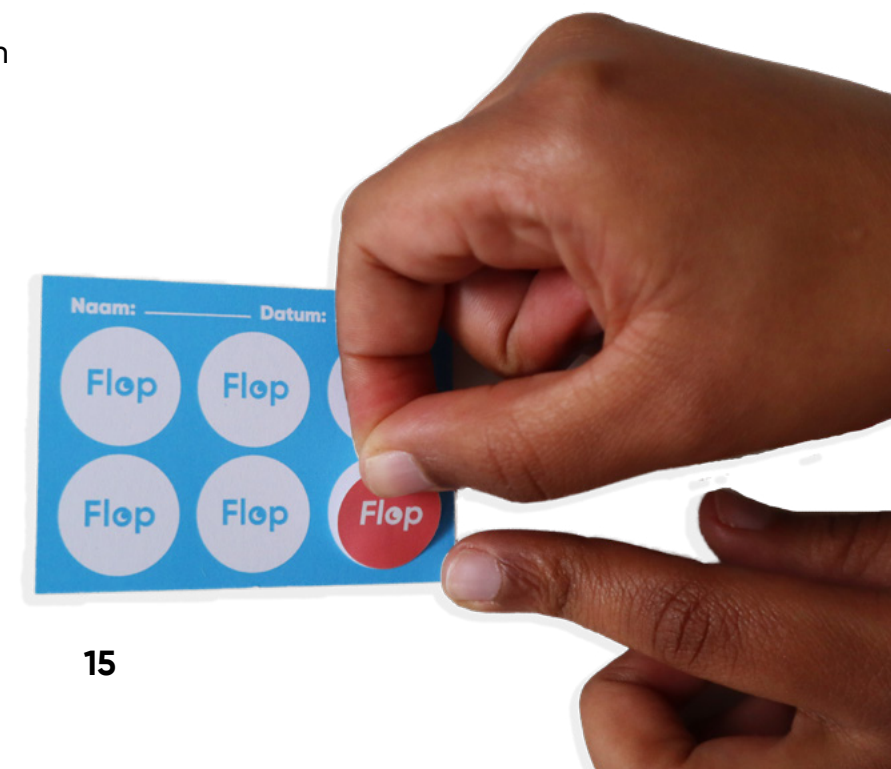
Flop Cards worden gebruikt over een bepaalde periode. Elke keer dat je een fout maakt, noteer je deze op je kaart en geef je jezelf een sticker of een beloning. Het doel is om fouten te vieren, niet te verbergen. Dit spel moedigt aan om comfortabel te worden met het maken van fouten en leert dat falen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

Foutjes vieren in plaats van verhullen!



Impact

- Gezonde coping mechanismes opbouwen op jonge leeftijd
- Openheid stimuleren
- Compact en makkelijk te gebruiken
- Bruikbaar voor alle leeftijden



Mental Words

Mental Words is een groepsspel waarin deelnemers op een laagdrempelige manier gevoelige onderwerpen rondom mentale gezondheid, zoals depressie of burn-out, bespreken.

"Ik werd mij ineens bewust van de vooroordelen die ik."

Docente van het Sint Lukas na het spelen van Mental Words tijdens de week van de mentale gezondheid 2024.

Het is een variant van het spel "verboden woord", waarin spelers een woord moeten uitleggen en raden, zonder het expliciete woord te gebruiken. Door deze speelse aanpak ontstaat er een veilige omgeving om taboe-onderwerpen te bespreken en zonder schaamte open te zijn over mentale gezondheid. Dit draagt bij aan meer bewustzijn en begrip voor belangrijke mentale gezondheidsthema's.

"Heel erg boeiend om dit te spelen met verschillende generaties!"

Docent van het Summa College.



Impact

- **Leren over de betekenis van thema's binnen mentale gezondheid.**
- **Verbinden met elkaar.**
- **Normaliseren van open zijn over uitdagingen.**
- **Handzaam en compact**
- **Inzetbaar voor diverse doelgroepen**



Hoe werkt het?

Mental Words krijgen spelers kaartjes met termen die betrekking hebben op mentale gezondheid, zoals een 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.

"Je verwacht eigenlijk veel te weten van deze onderwerpen, maar het is toch lastig om uit te leggen. Het maakt het ook bespreekbaar."

Studente Sint Lucas.



Huren

The Bodyshop

The Body Shop is een futuristische winkel in de vorm van een mobiele installatie waar je de mogelijkheden en impact van lichaamsmodificatie kunt verkennen en bespreken.

Randvoorwaarden

Huurmogelijkheden:

The Body Shop is beschikbaar voor verhuur. Het is essentieel dat er een begeleider aanwezig is die toezicht houdt en de installatie kan begeleiden. Deze persoon dient zich goed te kunnen verplaatsen in de doelgroep en sterk te zijn in het voeren van gesprekken en het stellen van verdiepende vragen.

Train-de-Trainer Sessie:

Om de installatie optimaal te begrijpen en effectief in te zetten, is een train-de-trainer sessie vereist. Tijdens deze één uur durende uitleg door de ontwerpers leer je hoe de installatie werkt en hoe je deze op de juiste manier kunt gebruiken.

Transport:

The Body Shop is een mobiele installatie die eenvoudig kan worden gedemonteerd en opnieuw in elkaar gezet. Het ophalen en terugbrengen van de installatie is de verantwoordelijkheid van de huurder.

Huurperiodes:

De installatie kan worden gehuurd voor een periode van één of meerdere dagen.

Kostenoverzicht

Huur voor één dag (inclusief train-de-trainer sessie): €250,00
Voor elke extra dag: €100,00 per dag.

Aanschaffen:

Interesse in een Bodyshop aanschaffen? Neem dan contact met ons op!



Bouw een Bank

Bouw een Bank is een interactieve activiteit waarbij deelnemers samen een fysieke bank bouwen terwijl ze vragen beantwoorden over mentale gezondheid. Deze activiteit combineert fysieke samenwerking en diepgaande gesprekken om bewustwording te creëren en te verbinden.

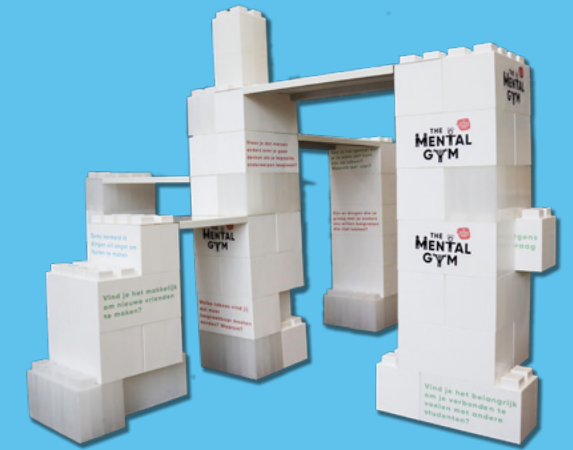
Randvoorwaarden

Huurmogelijkheden

Bouw een Bank is beschikbaar voor verhuur aan organisaties, scholen, of evenementen. Het is essentieel dat er een begeleider aanwezig is die de activiteit kan modereren. Deze persoon moet zich goed kunnen inleven in de doelgroep en sterk zijn in het stimuleren van gesprekken over mentale gezondheid.

Train-de-Trainer Sessie

Om de activiteit succesvol te begeleiden, is een train-de-trainer sessie vereist. Tijdens deze één uur durende sessie krijg je uitleg over het



proces van het bouwen van de bank en leer je hoe je de interactieve vragen op een impactvolle manier kunt integreren.

Transport

Bouw een Bank wordt geleverd als een modulaair systeem, dat eenvoudig kan worden vervoerd en in elkaar gezet. Het ophalen en terugbrengen van de installatie ligt bij de huurder.

Huurperiodes

De installatie kan worden gehuurd voor een periode van één of meerdere dagen.

Kostenoverzicht

Basiskosten voor de activiteit (inclusief train-de-trainer sessie): €250,00
Kosten voor elke extra huurday: €100,00 per dag

Aanschaffen

Interesse in een Bodyshop aanschaffen? Neem dan contact met ons op!

Kopen

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.

Beschikbaarheid

Mental Words is beschikbaar als spelset, ideaal voor gebruik door scholen, organisaties en zorginstellingen die open gesprekken over mentale gezondheid willen stimuleren.

Elk spel bevat duidelijke spelregels en materialen waarmee een groep direct aan de slag kan.

Levering

Mental Words wordt geleverd in sets en kan eenvoudig besteld en ontvangen worden. Voor grotere bestellingen is er een staffelkorting beschikbaar.



Geschiktheid

Dit spel is geschikt voor groepen van verschillende leeftijden en achtergronden, mits de setting veilig en open is voor het bespreken van mentale gezondheidsthema's.

Kostenoverzicht

Kosten per spel: €20,00

Kosten per spel (bij een bestelling van minimaal 20 stuks): €10,00 per spel



Flop Cards

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

Beschikbaarheid

Flop Cards is beschikbaar als spelset en ideaal voor scholen, organisaties en teams die een veilige omgeving willen creëren voor het bespreekbaar maken van fouten en leren.

Elke set bevat duidelijke spelregels en materialen waarmee een groep direct kan beginnen.

Levering

Flop Cards wordt geleverd in sets en kan eenvoudig besteld en ontvangen worden. Voor grotere bestellingen geldt een staffelkorting.



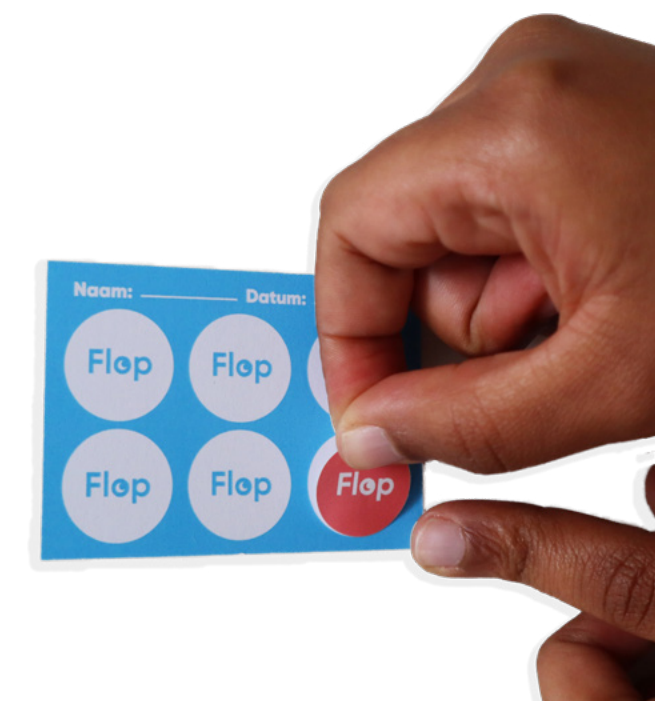
Geschiktheid

Het spel is ontworpen voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Het is echter geschikt voor mensen van alle leeftijden en achtergronden, mits er een open en respectvolle setting is waarin deelnemers vrij kunnen praten over hun ervaringen en inzichten.

Kostenoverzicht

Kosten per spel: €20,00

Kosten per spel (bij een bestelling van minimaal 20 stuks): €10,00 per spel aanschaffen? Neem dan contact met ons op!



Mentale workout

Op maat

De ene workout sluit beter aan bij de ene doelgroep dan bij de andere. Zit er niks tussen voor jouw doelgroep? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen en dan kunnen we kijken naar de opties.

Opties

Inspiratiesessie

Bent u geïnteresseerd in een mentale workout, maar heeft u nog geen idee wat past bij de doelgroep? Dan is een inspiratiesessie iets voor uw organisatie. Tijdens deze creatieve sessie op locatie ontdekken we samen uw vraagstuk, de context en doelgroep, en verkennen. Aan het eind van de sessie is duidelijk welke workout past bij jouw doelgroep.

Kostenoverzicht

Inspiratie sessie van twee uur exclusief plan van aanpak en offerte: €200,00

Sessie inclusief plan van aanpak en offerte: €500,00

Vraag

Wilt u graag vrijblijvend met ons kennismaken? U kunt ons altijd even bellen of loop gewoon binnen in ons mooie kantoor in Eindhoven!



Contact

Info@wearesocialrebels.nl

+31 6 40505242

Galileïstraat 2

5621 AE Eindhoven