

The Mental Gym

The gym for mental fitness!

De sportschool voor mentale fitheid!

Hosted by: We Are Social Rebels

Project Information (EN)

The gym for mental fitness!

We Are Social Rebels and the Municipality of Eindhoven welcome you to The Mental Gym, the gym for mental fitness! Here you'll find various 'mental workouts' designed to strengthen your mental health. It's important to actively take care of your mental well-being and discover which methods or 'exercises' help you feel mentally fit. You can think of your mental fitness as a muscle that you can train, just like your body. Everyone has different needs to stay mentally fit, and there is no 'one size fits all' approach. That's why The Mental Gym offers a variety of mental workouts to help you discover which exercises work best for you. How mentally fit are you?

The 'mental workouts'

The mental workouts are linked to different themes such as breaking taboos, daring to fail, connecting with others, and being honest with yourself. The workouts consist of various games and installations. For example, there's Build a Bench: build a bench together while answering questions about mental health. Then there's The Body Shop: the store for your perfect body, where you can engage in discussions about body modification. Another is Mental Words: a card game where you describe words related to mental health without actually saying them. Lastly, there are Flop Cards: a stamp card that gives you the opportunity to celebrate the mistakes in life. Discover The Body Shop at Manifestations in the Veemgebouw and the other mental workouts at Kelderman en Van Noort!

Prevention is better than cure

We Are Social Rebels, in collaboration with the Municipality of Eindhoven, created The Mental Gym for Mental Health Week 2024. This week focuses on creating a space where individuals can openly discuss sensitive topics and learn more about mental health. The Mental Gym aims to shift the focus in mental healthcare from curing to preventing. This approach targets not only healthcare professionals and care seekers but also anyone who may not be in immediate need of mental health support. Often, people seek help only when they are already facing mental health issues, but The Mental Gym seeks to raise awareness about self-care and prevention. It emphasizes the importance of actively maintaining mental health to prevent problems before they arise, rather than just addressing them afterward. By encouraging early care for mental well-being, we hope to contribute to a healthier society where prevention is a key focus.

Projectinformatie (NL)

De sportschool voor mentale fitheid!

We Are Social Rebels en de Gemeente Eindhoven heten je welkom bij The Mental Gym, de sportschool voor mentale fitheid! Hier vind je verschillende 'mental workouts' 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 je mentaal fit te voelen. Je kunt je mentale fitheid zien als een spier die je kunt trainen, net zoals je je lichaam traint. Iedereen heeft verschillende behoeften om mentaal fit te blijven, en er is geen 'one size fits all' aanpak. Daarom biedt The Mental Gym een verscheidenheid aan mentale workouts om je te helpen ontdekken welke oefeningen het beste voor jou werken. Hoe mentaal fit ben jij?

De 'mental workouts'

De mental workouts zijn gekoppeld aan verschillende thema's zoals het doorbreken van taboes, durven falen, verbinding maken met anderen, en eerlijk durven zijn. De workouts bestaan uit diverse spellen en installaties.

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 gesprekken kunt aangaan over lichaamsverandering. Een ander spel is Mental Words: een kaartspel waarin je woorden over mentale gezondheid moet omschrijven zonder ze daadwerkelijk te zeggen. Tot slot zijn er de Flop Cards: een stempelkaart waarmee je de kans krijgt om de fouten in het leven te vieren. Ontdek The Body Shop bij Manifestations in het Veemgebouw en de andere mental workouts bij Kelderman en Van Noort! We Are Social Rebels heeft, in samenwerking met de Gemeente Eindhoven, 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. The Mental Gym heeft als doel de focus in de mentale gezondheidszorg te verschuiven van genezen naar voorkomen. Deze aanpak richt zich niet alleen op zorgprofessionals en zorgvragers, maar ook op iedereen die misschien niet direct behoefte heeft aan mentale ondersteuning. Vaak zoeken mensen pas hulp als ze al mentale problemen ervaren, maar The Mental Gym streeft ernaar bewustzijn te creëren over zelfzorg en preventie. Het benadrukt het belang van actief onderhoud van je mentale gezondheid om problemen te voorkomen voordat ze zich voordoen, in plaats van ze achteraf te behandelen. Door vroegtijdige zorg voor mentaal welzijn aan te moedigen, hopen we bij te dragen aan een gezondere samenleving waarin preventie centraal staat.

Image List

Filename	Caption	Credit
mental-gym-expo-5_1725112679.png	The Mental Gym at Stadhuis	We Are Social Rebels
organen-5_1725112693.png	The Bodyshop products	We Are Social Rebels
boydhsop-mini_1725112702.png	The Bodyshop	We Are Social Rebels
mini-mental-words_1725112726.png	Mental Words	We Are Social Rebels
bouw-een-bank-mini_1725112734.png	Build a Bench	We Are Social Rebels

The images above are included in the ZIP under /images.