



De
sportschool
voor mentale
fitheid!

MENTAL GYM

Laat je
inspireren!

Week van de Mentale Gezondheid:
The Mental Gym

1 t/m 7 juni 2026



Week van de Mentale Gezondheid 2026

In een tijd waarin mentale veerkracht belangrijker is dan ooit, nodigt de Nederlandse Week van de Mentale Gezondheid 2026 organisaties uit om samen verschil te maken.

Tijdens de week, die plaatsvindt van 1 t/m 7 juni 2026, stimuleren we verbinding. Verbinding tussen hoofd en hart, tussen jou en mij, tussen wij en zij, beleid en praktijk. Tussen toen, nu en later.

The Mental Gym

Sinds een aantal jaar haken gemeentes in regio Eindhoven-de Kempen aan bij de nationale week. Maar met een eigen insteek: The Mental Gym. The Mental Gym brengt mentale fitheid op een laagdrempelige en positieve manier onder de aandacht. Onderzoek toont dat zowel je genen als je omgeving invloed hebben op hoe je je voelt. Toch heb je zelf ook veel in de hand. The Mental Gym laat zien hoe je – net als in een sportschool – kunt trainen aan je mentale veerkracht, met toegankelijke 'mentale workouts' (hierna: mental workouts) die je versterken.

Inhoud

Mentaal welbevinden: een gezamenlijke verantwoordelijkheid	4
Doe mee en organiseer een mental workout	6
Gebruik kant-en-klare workouts	7
Organiseer je eigen mental workout	15
Creëer een nieuwe activiteit	16
Laat je inspireren	17
Activiteit gekozen? Tijd om te promoten!	21

Mentaal welbevinden: een gezamenlijke verantwoordelijkheid

Meteen wel even een disclaimer: het feit dat mensen zelf aan hun mentale veerkracht kunnen werken, wil niet zeggen dat we als maatschappij geen gezamenlijke verantwoordelijkheid hebben. Sterker nog: ons mentaal welbevinden is óók afhankelijk van de maatschappelijke context.

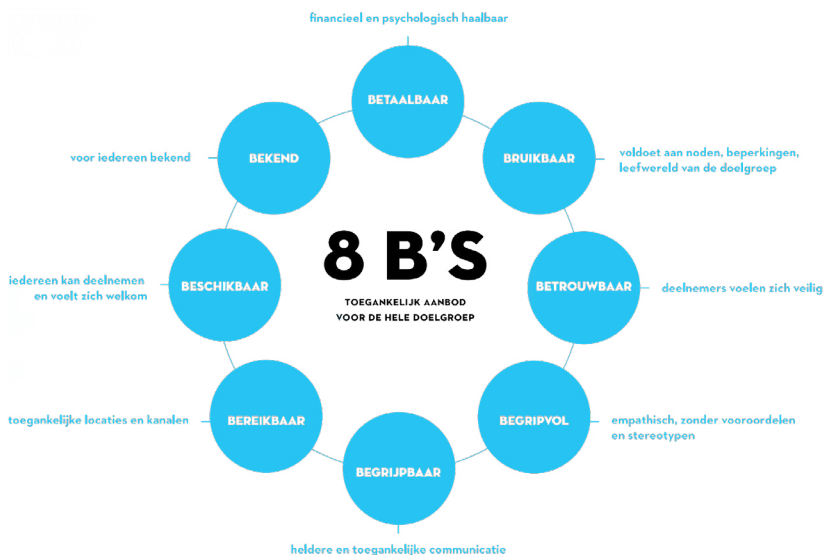
In het vorig jaar verschenen rapport 'Op de rem!' van De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) lees je dan ook:

"Het is tijd om de wortels van het probleem aan te pakken. Dat betekent: niet uitsluitend focussen op individuele oplossingen, maar de samenleving zelf tot rust brengen."

Mentale gezondheidsongelijkheid

Daarnaast is er een grote gezondheidsongelijkheid als het gaat om mentaal welbevinden. Gezondheidsongelijkheid verwijst naar de ongelijke verdeling van gezondheid volgens de sociaaleconomische status van mensen. Daar willen we wat aan doen! Maak je aanbod zo toegankelijk mogelijk voor mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties.

Hoe doe je dat? Gebruik de 8 B's als eenvoudige richtlijn. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft een handige [checklist](#) opgesteld.



Bron - Vlaams Instituut Gezond Leven

The Mental Gym: een interventie voor een veerkrachtiger Nederland

Met deze inspiratiegids geven we je ideeën, voorbeelden en bouwstenen om zelf aan de slag te gaan met The Mental Gym. Of je nu werkt in de zorg, het onderwijs, welzijn, gemeente, bedrijfsleven

of je doet vrijwilligerswerk: iedereen kan bijdragen aan een samenleving waarin we mentale gezondheid samen versterken. Laten we in 2026 opnieuw bruggen bouwen – stap voor stap, workout voor workout – richting een mentaal veerkrachtiger Nederland!

Doe mee en organiseer een mental workout

Je kunt op verschillende manieren meedoen aan de Week van de Mentale Gezondheid:

1. Gebruik kant-en-klare workouts

Gebruik hiervoor een van de activiteiten die in voorgaande jaren voor The Mental Gym zijn ontwikkeld.

2. Organiseer je eigen bestaande mentale workout

Misschien heb je eerder een activiteit georganiseerd die je zo weer opnieuw uit de kast kan halen?

3. Creëer een nieuwe activiteit

Zet je creatief en organisatorisch talent op scherp en bedenk een leuke actie!

Lukt het niet om een activiteit te organiseren? Maak de week dan bekend binnen jouw netwerk! Deel sociale media-posts, verspreid onze posters of vraag onze tafelstaanders aan. Dit doe je door dit [formulier](#) in te vullen.

1. Gebruik kant-en-klare workouts

Om mentale fitheid voor meer (kwetsbare) mensen toegankelijker te maken, zijn er in de voorgaande jaren een aantal workouts ontwikkeld. 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 sterker om met tegenslagen om te gaan.



Mental Words

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



Vanaf 12 jaar



1 ronde duurt
ongeveer 20 minuten



2 t/m 8 personen



Gratis

Vraag hier aan



The Body Shop

Deze installatie daagt bezoekers uit om na te denken over lichaamsveranderingen en welke ingrepen zij wel of niet normaal vinden om uit te laten voeren. The Body Shop trekt de aandacht met etalages vol botoxspuiten, doosjes met nieuwe oren of een compleet nieuw gezicht. Op deze manier worden gevoelige onderwerpen met humor en zonder oordeel besproken, zodat er een eerlijk gesprek gevoerd kan worden.



Vanaf 12 jaar



Zolang het gesprek duurt



Het gesprek kan met zo'n 1 tot 4 personen gevoerd worden



Gratis

Zorg zelf voor transport (de kar moet in een aanhanger vervoerd worden)



Leentermijn in overleg

[Vraag hier aan](#)

Bouw een Bank

Je bouwt in groepsverband een bank en hebt gaandeweg een goed gesprek over thema's als taboes, met trots falen en verbinding maken. De activiteit werkt het beste als er een gespreksleider aanwezig is, bijvoorbeeld een jongerenwerker. Op de afbeelding een voorbeeld waar de jongerenwerker werkzaam op een school jongens uit verschillende klassen uitkiest om samen dit spel te spelen. Deze jongens bouwen een fysieke hangplek en beantwoorden al bouwend een aantal vragen over mentale gezondheid.



Vanaf 12 jaar



15 tot 30 minuten



max. 6 personen



Gratis

Zorg zelf voor transport
(past in een grotere auto)



Leentermijn in overleg

[Vraag hier aan](#)





Mental Gym-wandeling

Wil je graag (met een groepje) aan de wandel én tegelijk aan mentale fitheid werken? Vraag de posters van de Mental Gym-wandeling aan: stippel een route uit, hang de posters op (of neem ze mee) en doe om de zoveel meter een inspirerende mentale workout! De posters zijn indien gewenst te personaliseren.



Vanaf 12 jaar



Afstand en tijdsduur zelf te bepalen



Onbeperkt



Gratis



**Download de
handleiding en print
de posters**



De Zelfhulp Centrale

De Zelfhulp Centrale werd in 2025 ontwikkeld door en voor Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant.

Via (fragmenten uit) podcasts hoor je hoe anderen omgaan met uitdagingen, en ontdek je de kracht van lotgenotencontact. Want door te luisteren, herken je jezelf, voel je je minder alleen en krijg je nieuwe inzichten.



Vanaf 12 jaar



Doorlopend te bezoeken.
Een rondje fragmenten duurt
zo'n 10 minuten



2-4 personen



Gratis



Leentermijn in overleg
Te organiseren samen
met het Zelfhulpnetwerk

[Vraag hier aan](#)



The Mental Kit

Net zoals er een EHBO-doos is voor fysieke klachten, helpt The Mental Kit om signalen bij jezelf en anderen te herkennen, prikkels beter te begrijpen en echt naar elkaar te luisteren. Door stil te staan bij vragen als hoe voel ik me, wat heb ik nodig en wat beïnvloedt mij, ontwikkel je meer zelfbewustzijn en leer je ook anderen beter ondersteunen.



Vanaf 12 jaar



20 tot 30 minuten



5-10 personen



Gratis



Leentermijn in overleg
Te organiseren samen met MHFA Nederland

[Vraag hier aan](#)



Doede Goed Bar

Doede Goed is een installatie die buurtbewoners de mogelijkheid biedt om meer verbinding te maken en omkijken naar elkaar te stimuleren. In de bar vind je vier laagdrempelige tools en spellen die direct in je eigen buurt in te zetten zijn.



Buurtbewoners



Gratis



Leentermijn in overleg

Te organiseren met
Samen Precies!

[Vraag hier aan](#)

2. Organiseer je eigen mentale workout

Je hoeft niets nieuws op te tuigen! Misschien heb je vorig jaar een activiteit georganiseerd die je zo weer opnieuw uit de kast kan halen. Of wellicht heb je in je standaard aanbod wel activiteiten die bijdragen aan het bevorderen van mentaal welbevinden.

Ook die mag je deze week extra onder de aandacht brengen. Een voorwaarde van The Mental Gym is dat de activiteit gratis is.

Vul **dit formulier** in en wij zorgen dat het op **de website** van DE STAP naar gezonder komt.

De promotie van deze pagina naar inwoners nemen wij voor onze rekening. Maak je activiteit ook zelf bekend. Tip: gebruik daarvoor de toolkit verderop in deze inspiratiegids.

3. Creëer een nieuwe activiteit

Heb je zin om een nieuwe activiteit te organiseren? Altijd fijn! Zet je creatief en organisatorisch talent op scherp en bedenk een leuke actie. Lezingen, workshops, meditatiesessies, wandelingen, alles kan en mag. Ook hier weer op voorwaarde dat het aanbod gratis toegankelijk is.

Vul **dit formulier** in en wij zorgen dat het op **de website** van DE STAP naar gezonder komt. De promotie van deze pagina naar inwoners nemen wij voor onze rekening. Maak je activiteit ook zelf bekend. Tip: gebruik daarvoor de toolkit verderop in deze inspiratiegids.

Een paar tips

- Speel in op de behoeften van jouw doelgroep
- Bekijk welke lokale partners je kan betrekken
- Anticipeer op mogelijke drempels om deel te nemen
- Organiseer samen met de doelgroep
- Laat je inspireren door voorbeelden van anderen.

Laat je inspireren!

Hoe organiseer ik een pakkende activiteit?

Heb je nog geen concreet idee over wat je kan organiseren?

Er is al zóveel moois en leuks gedaan.



Een raamspreuk in Kampenhout (B)

Voorbeeld 1

Neem bijvoorbeeld eens een kijkje bij onze zuiderburen. Zij organiseren ook ieder jaar een 10-daagse rond mentale veerkracht. Hun [inspiratiegids](#) staat bol van leuke activiteiten. Versier je ramen bijvoorbeeld met een spreuk die voorbijgangers en bezoekers aan het denken zet (p.14). Of deel gelukskoekjes uit met een vraag die mensen aanzet om hierover in dialoog te gaan. Je kunt voor verbinding zorgen door een Ask Me Anything-bankje neer te zetten. Op zo'n bank kan een dialoog op gang gebracht worden op een veilige manier. De bank staat namelijk symbool voor een fijn en respectvol gesprek. Een rustig gesprek is de beste manier om vooroordelen en stereotypen te ontkrachten.

Voorbeeld 2

Vorig jaar organiseerde **Out of the Box TV** tijdens de Week van de Mentale Gezondheid een live talkshow over mentale gezondheid en huiselijk geweld. Vanuit een open en gelijkwaardig gesprek, gemaakt door en met ervaringsdeskundigen, werd aandacht besteed aan de mentale gevolgen van geweld en de weg naar herstel en preventie. Kijkers konden live meekijken en reageren.



Voorbeeld 3 In gesprek

In 2025 brainstormden in heel Nederland 3000 jongeren over de vraag: wat houdt ons mentaal gezond? Organiseer tijdens de Week van de Mentale Gezondheid ook een **PRAATPOWER-brainstorm**. Of bekijk de **aanbevelingen** die ze deden, voor bijvoorbeeld jongeren zelf, scholen, gemeenten en sportverenigingen.

Ook in Eindhoven wordt gepraat en geluisterd, bijvoorbeeld bij **de luistergroep** in 'Esra Abla's' Huiskamer in Woensel. Of bij **Eindhoven in Dialoog**, ook in Best en Son en Breughel.



Het is niet altijd eenvoudig in gesprek te gaan en te horen wat mensen echt bezighoudt. De **Verhalencirkel** helpt hierbij. Het is een speels hulpmiddel om in gesprek te gaan over levensvragen. Oorspronkelijk ontwikkeld om met ouderen te gebruiken, wordt de verhalencirkel nu ook ingezet in heel veel andere settings.



Voorbeeld 4 Eens niet praten

Zoek een bosbadgids en ga met een groep het bos of het park in voor een bosbad. Een bosbad? Shinrin-yoku is een uit Japan overgewaaid, therapeutische ontspanningsvorm waarbij je heel bewust en vertraagd door een bos beweegt. Het draait om het met al je zintuigen opnemen van de bosatmosfeer. Het is een methode om stress te verminderen en je immuunsysteem te versterken.



Activiteit gekozen?

Tijd om te promoten!

1. **Meld** je activiteit bij ons aan, zodat deze op de website DE STAP naar gezonder komt.
2. Maak de Week van de Mentale Gezondheid en jouw activiteit bekend via je eigen kanalen. Hieronder vind je teksten die je kunt gebruiken. Kopieer en/of wijzig naar hartenlust.
3. **Bestel campagnemateriaal**: posters en of tafelstaanders met een uitdagende vraag of opdracht.



Communicatietips

- Schrijf 'Week van de Mentale Gezondheid' en 'The Mental Gym' op deze manier
- Gebruik de hashtags: #MentalGym2026 #destapnaargezonder #weekvandementalegezondheid
- Sluit je aan bij de groep op PACO en download daar het logo en banner van The Mental Gym.

The Mental Gym is een initiatief van DE STAP naar gezonder, We Are Social Rebels, Gemeente Eindhoven en GGD Brabant-Zuidoost.

Teksten voor sociale media

Voorafgaande aan de week

Doe jij iets om mentaal fit te worden? Of zou je iets willen gaan doen?

Doe dan mee aan (een van) onze activiteiten in de Week van de Mentale Gezondheid (1 tot en met 7 juni). Wij organiseren op [datum] [locatie] [deze activiteit] – voeg link naar DE STAP naar gezonder toe.

Om lichamelijk fit te worden kun je naar een sportschool (de gym) gaan, waar je workouts doet. Maar je kunt ook mentale workouts doen! Om mentaal fit te worden. In the Mental Gym kun je gratis meedoen aan activiteiten. Pak je kans en ontdek wat jij leuk vindt en wat jou aanspreekt om met je mentale gezondheid aan de slag te gaan.



#weekvandementalegezondheid #MentalGym2026
#Destapnaargezonder



De Week van de Mentale Gezondheid komt eraan!

Nog maar **1 week** en we trappen af! Heb jij je al ingeschreven voor één van de activiteiten?



Meld je hier aan: <https://www.destapnaargezonder.nl/mental-gym-2026/>

Wat dacht je van een rustgevende meditatieworkshop 
of de boeiende online training 'Mijn gedachten en gevoel'? 

Geef jezelf deze mentale boost en doe mee! 

#weekvandementalegezondheid #MentalGym2025
#Destapnaargezonder

Net zoals je naar de sportschool gaat om fysiek fit te blijven, kun je mentale workouts doen om mentaal sterk en veerkrachtig te worden.

Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid, van 1 t/m 7 juni, krijg je de kans om gratis deel te nemen aan de Mental Gym.

👉 Ontdek welke activiteit jou energie geeft en helpt om mentaal fit te blijven: <https://www.destapnaargezonder.nl/mental-gym-2026/>

Tijdens de week

📢 Deze week is de Week van de Mentale Gezondheid!

Wat doe jij om mentaal fit te blijven?

Deel jouw mentale workout in de comments.

Bericht voor op je website, in een nieuwsbrief, of persbericht

Doe mee met de Week van de Mentale Gezondheid – Hoe blijf jij mentaal fit?

Van 1 t/m 7 juni staat onze **gemeente/organisatie [naam invullen]** in het teken van de Week van de Mentale Gezondheid. Een week waarin we samen mentale gezondheid bespreekbaar maken en laten zien hoe belangrijk het is om mentaal fit te blijven. Want wist je dat je vaak meer kunt doen voor je mentale welzijn dan je denkt? Voor iedereen is dat anders, en daarom kun je tijdens deze week tijdens tal van gratis activiteiten ontdekken wat bij jou past.

Om fysiek fit te worden (of te blijven) doen sommige mensen workouts in de sportschool, de gym. Maar je kunt ook mentale workouts doen, om mentaal fit te worden of te blijven. Het thema van dit jaar is dan ook weer: The Mental Gym.

Optioneel: een quote van iemand invoegen: XX deelt waarom deze week **hem** zo na aan het hart ligt): *"In onze drukke maatschappij hebben we niet altijd tijd om stil te staan bij hoe we ons voelen. Deze Week van de Mentale Gezondheid geeft ons de kans om te reflecteren en te groeien. Of je nu een workshop bijwoont, een online training doet, of gewoon even stilstaat bij wat jij nodig hebt om mentaal fit te blijven – er is iets voor iedereen. Ik nodig jullie allemaal van harte uit om mee te doen en voor jezelf te zorgen."*

Doe mee! Ontdek een scala aan gratis activiteiten op <https://www.destapnaargezonder.nl/mental-gym-2026/>