# Mind Your Mind

## Voor scholen

EERST KIJKEN.
DAN PRATEN.

Mind Your Mind is een initiatief van de Mental Health Art Tour. Portretten van bekende artiesten, sporters en andere inspirerende Nederlanders reizen langs scholen, met bij elk portret een kort audioverhaal: over druk, verwachtingen en tegenslag, en over wat helpt om overeind te blijven.

Met scholen willen we mentale gezondheid gewoon maken: iets waar je aandacht aan geeft, net als aan je lichaam, en niet pas als het misgaat. Niemand voelt zich altijd goed. Erover praten is geen zwakte, maar precies wat helpt.

De portretten maken het gesprek makkelijker. Leerlingen zien iemand die ze kennen, horen wat die heeft meegemaakt, en merken dat ze niet de enige zijn. Vanaf daar praat het vanzelf: met elkaar, met een mentor, met een docent.

## WAT HET OPLEVERT

- Een laagdrempelige ingang om over mentale gezondheid te praten
- Herkenning: rolmodellen die eerlijk zijn over hun eigen hoofd
- Een vast moment in het schooljaar, niet alleen als er iets speelt
- Past bij bestaande lessen, mentoruren en de Week van de Mentale Gezondheid



Peter Donkersloot, Armin van Buuren en Tamara Swart bij het portret van Armin, A State of Trance.

## HOE HET WERKT

Elke deelnemer vertelt in een interview wat er in zijn of haar hoofd omging. Een kunstenaar maakt daar een werk bij; het verhaal wordt een audiofragment dat leerlingen via een QR-code bij het portret beluisteren. Armin van Buuren, Simon Keizer, Eloise van Oranje, Merlijn en Vlinder Kamerling en Johnny de Mol gingen voor.

### OP SCHOOL

- De expositie hangt een periode op school, in de aula, de gang of op de wc
- Leerlingen luisteren, lezen en praten erover in de mentorles of een projectweek
- Optioneel: een bezoek van een geportretteerde of een art workshop met ARV
- Docenten krijgen een korte handreiking en een lijst met hulp in de buurt

Sinds 2023 op scholen, festivals, stations en in musea; 114.000 bezoekers alleen al bij de OBA.

## KIES WAT PAST

### 01 SH*T Happens

Posterpakket voor de wc: een selectie portretten met QR-codes naar de verhalen. Op de plek waar iedereen even alleen is en tijd heeft om te kijken en te luisteren.

### 02 Digitale expositie

De collectie online, met verhalen, audio en gespreksvragen, zes maanden beschikbaar voor leerlingen en docenten. Inzetbaar in de les, op het digibord en thuis.

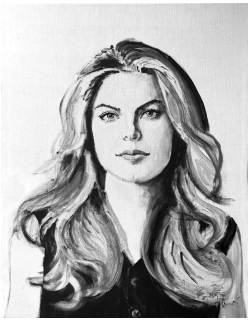
### 03 Expo op school

Art prints op maat van de portretten, op ezels, een periode op school. Inclusief opening met een bezoek van een geportretteerde, die met leerlingen en docenten in gesprek gaat.

### + Art workshop

Met ARV the Label: beschilder een kledingstuk en praat ondertussen over wat er in je hoofd omgaat. Los te boeken of als aanvulling op elk pakket.

Prijzen op aanvraag; we maken een voorstel dat past bij de school. Ook voor mbo, hogescholen en universiteiten.



ELOISE VAN ORANJE, KUNSTWERK COLETTE VAN OJIK

**Interesse?**
Vraag een voorstel aan via mentalhealtharttour.nl/doe-mee

Met werk van Peter Donkersloot, Brendan de Clercq, Jee Len