

De helende kracht van fotografie

-Otto van de Vijver-

Foto's maken en daarover met anderen in gesprek gaan. Het is een krachtig middel om de blik naar buiten te richten, sociaal isolement te doorbreken en nieuwe levensenergie op te doen. Zo leert de ervaring van deelnemers aan de cursus 'In Beeld'.

Ze schelen een generatie, Sjaan (58) en Eva¹ (24). Sjaan kampt al jaren met – vooral - psychische klachten en zit vanaf naar drieëndertigste thuis. Eva studeert communicatie en *multimedia design*. Bij alle verschillen hebben beide vrouwen gemeen, dat zij in een sociaal isolement terecht waren gekomen. Bij Sjaan was dat al langer het geval. Maar zij raakte dieper in de put toen, najaar 2015, eerst haar moeder overleed en vervolgens zij zelf ernstig ziek werd. Geen partner, weinig vriendinnen, bang om alleen de deur uit te gaan. Dan ben je eenzaam.

Alleen

Eva kreeg twee jaar geleden een schildklierafwijking, die "erin hakte". Ze lag een half jaar op bed en had daarna veel tijd nodig om op te krabbelen. "Ik vond het moeilijk met de situatie om te gaan. Dit was een heel ander leven dan ik gewend was." Haar vriendennetwerk brokkelde af, ook Eva voelde zich alleen staan. Op zoek naar "dingen waarvan ik weer blij kon worden" kwam ze bij de praktijkondersteuner van de huisarts. De POH verwees haar naar de cursus In Beeld. Sjaan werd door haar begeleider van het buurtteam verwezen naar In Beeld.

Zo kwamen Sjaan en Eva in contact met Jeanne Klaassen en Jacqueline Besemer, de begeleiders van In Beeld. Beiden hebben na een eerste studie, respectievelijk sociologie en verpleegkunde, een kunstopleiding afgerond en jarenlang in de kunsteducatie gewerkt - met als specialiteit fotografie. Jeanne richtte de stichting BlauwLicht op, een organisatie die "kunstzinnige antwoorden zoekt op sociale vraagstukken". Beiden werken nu als zzp'er voor de stichting. De cursus In Beeld ontwikkelden ze onder de vlag van de stichting.

Je bent zoveel meer dan ziek

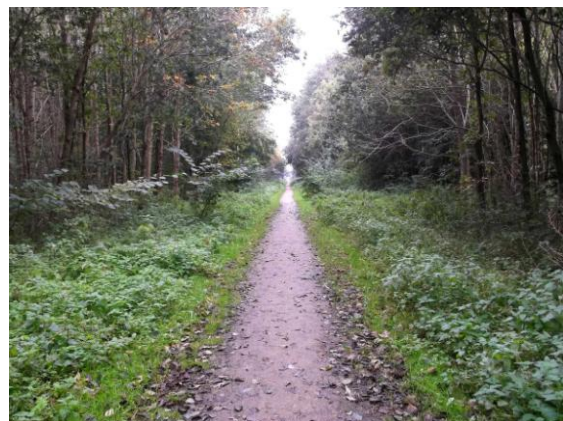
Ze gingen over het idee in gesprek met Overvecht Gezond, het samenwerkingsverband van de eerste lijnsgezondheidszorg in Overvecht. Ze vroegen en kregen subsidie uit het Zorginnovatiefonds van stichting Agis. In mei 2016 gingen ze met een eerste groepje Overvechters van start. Hun uitgangspunt: niet de klachten van de deelnemers staan centraal,

maar het mobiliseren van hun energie. *Positieve gezondheid*, heet dat in beleidstaal. "Je bent zoveel meer dan ziek. Wat kan je nog wél?", zegt Jacqueline. In de cursus "mag alles er zijn. Moe is moe, we hebben respect voor wat er is. Van daaruit onderzoeken we waar de deelnemers energie van krijgen."

In de cursus gaan de deelnemers met elkaar in gesprek over bestaande foto's die ze van huis meebrengen en nieuwe foto's die ze maken, als huiswerk tussen de elf bijeenkomsten van twee-en-een-half uur. Foto's nodigen uit tot gesprek. Foto's zijn stof voor onverwachte verhalen. "Zo zagen we", vertelt Jeanne, "ineens Sjaan als speelster van het Nederlands damesvoetbalelftal." Sjaan beaamt het, me een lichte twinkeling in de ogen. Ja, ooit was zij voetbalinternational.

Klein geluk

Zelf foto's maken. Dat was spannend. Het begon met opdrachten in en om het huis. Bijvoorbeeld de opdracht om 'klein geluk' te fotograferen. Iets waar je blij van wordt, zoals een kopje koffie in de zon. Maar vanaf les vier ging het naar buiten. Sjaan stak vanuit Overvecht de stedelijke ringweg over naar park De Gagel. Voor haar een ongekend avontuur. "Het is 200 meter van mijn huis, maar ik was er nooit geweest." Ze laat één van de foto's zien die ze er maakte. Een pad door het nog jonge bos, waar geen eind aan lijkt te komen. "Ik ging iets doen waar ik geen verstand van had. Ik zag dingen die ik niet kende. Bunkers, beesten, water. Daar ging ik, alleen, op een maandagmorgen, in mijn scootmobiel. Ik dacht nog: straks loop ik vast en kom niet meer weg. Het was spannend. Maar ik deed het."



Foto's die de deelnemers hebben gemaakt worden tentoongesteld in De Dreef in Overvecht. De twee foto's van Eva die er hangen tonen een bomengroep en schaduwfiguur op een weg. De eerste foto maakte ze op landgoed Beerschoten. "Daar is een bomenlaantje dat me fascineert. Daar word ik heel blij van, het prikkelt mijn fantasie. Ik mag graag fantaseren over wat er is áchter het beeld op de foto."

¹ Eva en Sjaan heten in werkelijkheid anders

Anders kijken

De schaduw? "Dat ben ik zelf. Eerst keek ik alleen op ooghoogte als ik een foto nam. Hier keek ik voor het eerst anders. 't Is een beetje een mysterieuze foto. In het begin voelde ik me bekeken. Mensen keken: wat is zij aan het doen? Toen ik deze foto maakte, begon dat weg te ebben. Later ben ik gewoon op de grond gaan liggen om foto's te maken."



Naarmate de cursus vorderde werden de opdrachten moeilijker. Fotografeer een ontmoeting. Maak een portret van een dierbare. Voor de ontmoeting sprak Sjaan op straat een jogger aan. Alweer spannend. Nadat ze uitleg had gegeven, mocht ze hem portretteren. Ze maakte ook een prachtig portret van Eva, dat we tegenkomen in het fotoboekje van Eva; iedere deelnemer krijgt na afloop van de cursus een klein fotoboekje mee met een selectie van foto's die inspiratie en energie gaven. En die weer gebruikt kunnen worden in (het vervolg van) de hulpverlening.

Verhalen vertellen

Want geen misverstand: fotograferen is hier geen doel. Het blijft een middel. Ook al overtreft de kwaliteit van de foto's de verwachtingen van beide begeleiders. "We willen ze op meer plaatsen exposeren", zegt Jacqueline Besemer. Eigenlijk is het iets tussen vakcursus en therapie in. "Wat wij doen, is geen therapie. Het vertellen van verhalen staat centraal. Door het bekijken en bespreken van foto's kom je op een ander verhaal. Een verhaal waarin mensen elkaar ontmoeten en waarvan ze nieuwe energie krijgen."

Maar de cursus staat niet los van de hulpverlening, vult Jeanne Klaassen aan. "Deelnemers komen bij ons via het buurtteam of de POH. Wij werken met verwijzingen en koppelen naar de verwijzers terug wat hier gebeurt. We nodigen verwijzers ook uit voor de expositie, waarmee we de cursus afsluiten."

De effecten van de cursus worden onderzocht door Jan Sitvast van de Hogeschool Utrecht. Hij promoveerde op het onderwerp 'verpleegkundige interventie'. Voor een vervolgtraject kregen Besemer en Klaassen inmiddels financiering uit het gemeentelijk 'versnellingsbudget' voor Overvecht.

Soms is er even niets anders meer

De vraag waar het uiteindelijk om gaat is: wat zijn de deelnemers ermee opgeschoten? Eva: "Dat is nog best lastig te omschrijven... Ik benader dingen die gebeuren wat rustiger, ik sta wel iets positiever in het leven. De drempel om dingen op te pakken ligt lager, studeren gaat makkelijker. En ik ben gaan sporten." Met een daverende lach: "kickboksen". Nee, ze bokst niet tegen andere vrouwen, een boksbal is haar tegenstander.

Sjaan hield aan de cursus een vriendin over en een fototoestel, dat ze cadeau kreeg, en de ambitie om te blijven fotograferen. Straatvrees werpt haar soms nog terug. "Maar de gedachte dat ik buiten foto's wil maken en dat ik kan openstaan voor andere dingen – die gedachte geeft me rust en ontspanning. Als ik fotografeer, is er soms even niets anders meer."