

Anders kijken naar je gezondheid: kunst als medicijn

Roos Verheggen

Juli 2020

In Beeld

Mensen met chronische gezondheidsklachten uit de Utrechtse wijk Overvecht kunnen deelnemen aan de cursus *In Beeld*. Anders leren kijken naar jezelf, je gezondheid en de wereld om je heen door het maken van foto's, dat is in het kort wat de cursus *In Beeld* beoogt. Begeleiders Jacqueline Besemer en Jeanne Klaassen hanteren een methodische aanpak, gebaseerd op de uitgangspunten van Positieve Gezondheid¹. Zij zetten fotografie in als middel om anders om te kunnen gaan met je gezondheid, nieuwe mensen te leren kennen en stapsgewijs weer mee te gaan doen aan activiteiten in de buurt of in de stad. Aan de hand van wekelijkse opdrachten onderzoeken de cursisten welke dingen hen energie geven en waar ze blij van worden. Ze trekken er op uit om foto's te maken. Voor de meesten is het niet vanzelfsprekend om het huis uit te gaan. De opdracht en het cameraatje bieden hen een veilig houvast om wél die stap te zetten en de blik meer naar buiten te richten. In wekelijkse bijeenkomsten bekijken en bespreken ze elkaars foto's. Verborgene talenten komen naar boven, kleurrijke foto's met verrassende composities leveren nieuwe gezichtspunten op en hebben bovendien vaak een heilzaam effect.

Cursisten aan het woord

Nieuwsgierig naar de ervaringen van cursisten voerde ik gesprekken met Leon en Anca. Zij volgden de cursus in het voorjaar van 2020. Ik had met beiden een interessant gesprek en ik was geraakt door hun verhalen. Zo mooi om te zien hoe de cursus voor hen een goede manier was om in beweging te komen en nieuwe stappen te zetten.

Leon (33) vertelt dat zowel een begeleider als zijn maatje hem attent maakten op de cursus. Op dat moment was zijn gezondheid best wel slecht, hij had last van negatieve gedachten en kwam daar moeilijk uit. Het leek hem erg interessant, de combinatie van gezondheid en fotografie en bovendien een leuke manier om mensen in de omgeving te leren kennen. "De eerste keer vond ik wel spannend. Het kostte me wel energie om daar de eerste keer te zitten, ook omdat je met andere mensen te maken hebt. Ik kende niemand, maar het ging best snel best wel goed."

Anca (40) had een stukje over de cursus in Dreefnieuws gelezen. Ze woonde net in Overvecht, kende weinig mensen, zat niet helemaal lekker in haar vel, de switch in haar begeleiding verliep moeizaam, en vroeger had ze veel gefotografeerd. Alles bij elkaar leek de cursus haar wel wat. Ook zij vond de eerste keer best spannend: "Want het is heel nieuw allemaal, en daar zat toch wel de spanning bij dat je opeens dicht bij elkaar zit of zo, met nieuwe mensen."

Leukste opdracht

Enthousiast vertelt Leon over wat hij de leukste opdracht vond: het fotograferen van iets waar je energie van krijgt. Als zoonanbidder wordt hij heel blij als de zon schijnt. Hij komt dan ook veel gemakkelijker in beweging. Hij vond het heerlijk om zonlicht en bloemen te fotograferen. Ook de opdracht om te fotograferen vanuit hondenperspectief vond hij leuk. Omdat je dan anders kijkt en andere dingen ziet. Anca had vooral plezier in de opdrachten waarin je anders moest kijken. Door bijvoorbeeld ergens doorheen te kijken, verandert het licht of het patroon. Ze heeft een eigen draai gegeven aan haar foto's door met kleine poppetjes te werken.

En toen kwam Corona

Vrij snel na de introductiebijeenkomst kondigde de overheid maatregelen aan om het coronavirus te bestrijden. De groepsbijeenkomsten konden niet meer doorgaan. De cursusbegeleiders onderhielden telefonisch contact met de cursisten om te polsen hoe het ging en om de opdrachten door te nemen en tips en adviezen te geven.

Leon en Anca waren blij met de telefoontjes, maar misten het contact met de medecursisten. Het onderlinge contact kon in het begin niet echt groeien. Anca vindt het jammer ze daardoor minder heeft kunnen leren hoe je je tot een ander verhoudt.

Dat kwam deels weer goed toen de groep met elkaar ging zoomen. Leon vond het leuk om de energie en het enthousiasme van de anderen te horen. En om te horen 'wat jij voelt, voel ik ook'. De cursusbegeleidster heeft hen heel erg gestimuleerd die gevoelens bespreekbaar te maken en positieve ervaringen te benadrukken.

¹ Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf.

Beiden vonden het fijn om gedurende de coronatijd iets te hebben om mee bezig te zijn. De cursus heeft hen geholpen die moeilijke tijd door te komen. Heel veel andere activiteiten lagen stil, hun individuele begeleiding stopte of kreeg een andere vorm, Leon ging tijdelijk bij zijn ouders wonen, en ze durfden niet zomaar naar buiten.



Anca: "Ik voelde me heel afgesloten door corona. Met dit poppetje laat ik die eenzaamheid zien en het verlangen naar de verte. Ik heb nog twee foto's in deze serie gemaakt. Eentje met twee poppetjes, gescheiden van elkaar, en eentje waar de twee poppetjes elkaar ontmoeten. Dat deed veel met mij. Ik kon de emoties zo doorlopen en terwijl ik ze vormgaf, veranderden ze ook. Ook kon ik ruimte maken voor iets meer vertrouwen en iets minder het gevoel hebben om afgesloten te zijn."

Fotoboekje

Opgetogen laten Leon en Anca hun fotoboekjes zien, met daarin twintig foto's, door henzelf geselecteerd. Een tastbare herinnering aan de fotocursus. Bij elke foto hebben ze een verhaal. Over hun gevoel op het moment dat ze de foto maakten en over wat een opdracht voor hen betekende. Ze zijn trots op de compositie, de lichtinval, de kleuren, de uiteindelijke plaatjes. Ze vinden het leuk om de boekjes te laten zien aan de mensen om hen heen. Maar ook om er zelf in te kijken om zo het blije gevoel weer te krijgen van buiten zijn en fotograferen.

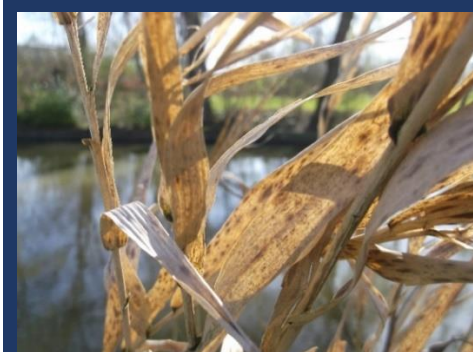
Effect op de gezondheid

Leon vertelt dat de cursus hem positieve energie heeft gegeven. Zijn negatieve gedachten zijn naar de achtergrond geraakt. "Het heeft me wel weer een doel gegeven van 'Oké, je hebt dan wel geen werk, maar het is mooi weer, je pakt je camera en je gaat gewoon naar buiten en dingen fotograferen die jou opvallen.' Het heeft me houvast gegeven om jezelf een soort van nut of bevrediging te geven. Ik ga nu wél naar buiten, ik maak foto's en het voelt gewoon goed."

Bedachtzaam vertelt Anca dat ze heeft geleerd dat ze het nodig heeft om haar emoties ergens in uit te drukken. Om ze wat meer te begrijpen en om verandering mogelijk te maken. Het fotograferen met poppetjes, die ze allerlei emoties kon toedichten, hielp daarbij. Ze vindt het nog wel zoeken om dat ook zelf te kunnen zonder context van een opdracht. "Je raakt er toch een beetje aan gewend om af en toe foto's te maken, dan zie ik regelmatig mooie of aparte dingen, dan sta ik daar toch wel even bij stil. Dat is wel fijn."

Na de cursus

"Door die fotocursus ben ik wat meer in de doe-modus gekomen," vertelt Leon. Via een medecursist is hij vrijwilligerswerk gaan doen bij de Voedselbank in de buurt. Hij kijkt hoe hij meer onder de mensen kan zijn en hoe hij zijn dagen wat meer kan vullen. Anca is gestart met dagbesteding. Eén keer per week doet ze stalwerk bij een manege. Door de cursus realiseerde ze zich hoe fijn het is om een vaste activiteit in de week te hebben en om andere mensen te leren kennen. De cursus maakte dat ze nu de stap naar dagbesteding kon zetten. Plannetjes voor de zomer heeft ze ook: een dagje naar Avifauna om vogels te fotograferen!



Leon: "Ik ben heel trots op deze foto. Een hele mooie sfeer, mooie kleurstelling, de zon schijnt er mooi op. In Odijk is ie genomen, toen ik daar bij mijn ouders was. Een beetje een dromerige foto is het, vandaar dat ie ook op de voorkant van het boekje staat. Ik vind de zon echt heel fijn, dus ik moest wat verzinnen en dit heb ik ervan gemaakt."