



De cursus In Beeld- achtergrondinformatie

Fijn dat je interesse hebt in de cursus In Beeld. Hier lees je wat je kunt verwachten en wat de uitgangspunten zijn van de cursus.

Wat zijn de uitgangspunten?

Positiviteit: kleine dingen waarderen

Als je last hebt van klachten, somber of moe bent, dan is het moeilijk om oog te hebben voor de dingen die je wel waardeert. Vaak zijn dat kleine dingen zoals: mooie natuur, de geur van koffie of een praatje met de burens. Door stil te staan bij kleine positieve ervaringen kun je je langzaam ook wat beter voelen.

Fotograferen: blik naar buiten.

In de cursus gaat het niet om de techniek van fotografie. Het fototoestel is een middel om beter te kijken. Als je somber bent zit je veel in je hoofd te piekeren. Door het fotograferen richt je je blik meer naar buiten. De foto-opdrachten stimuleren bovendien je om vaker een wandelingetje te maken.

We gebruiken eenvoudige cameraatjes die iedereen kan bedienen.

Mindfulness: laat je gedachten zijn voor wat ze zijn

De bijeenkomsten beginnen met een korte meditatie of mindfulness oefening, gewoon op je stoel. Dat doen we om met aandacht en rust te beginnen. Mindfulness gaat ook over 'gedachten te laten zijn voor wat ze zijn'. Als je je niet goed voelt heb je ook vaak negatieve gedachten en pieker je veel. Die gedachten zijn echter niet het 'echte' leven. Je kunt oefenen om ze wat meer los te laten. Deze benadering zit in de gehele cursus.

Nieuwe ervaringen opdoen: het gaat niet over je klachten

Tijdens de cursus praten we amper over ieders klachten, we gaan dingen doen en uitproberen. Het is vooral gezellig en creatief. De cursus is geen therapie of behandeling. De begeleiders zijn professionele trainers met een fotografie-opleiding. Nieuwe dingen ontdekken en andere mensen leren kennen kan helpen je wat beter te voelen. Het leuke is dat je er ook nog mooie foto's aan overhoudt!

Hoe ziet een bijeenkomst eruit?

De bijeenkomsten hebben een vast verloop, dat geeft rust en duidelijkheid. Het programma:

- Welkom met koffie en thee
- Meditatie/ mindfulness oefening (3 minuten)
- Lezen in het cursusboek over het thema van de bijeenkomst
- Foto's selecteren die je afgelopen week hebt gemaakt naar aanleiding van een opdracht (wordt allemaal uitgelegd in de bijeenkomst). Dat selecteren gebeurt door knippen en plakken. Wij maken papieren uitdraaien van je foto's op klein formaat.
- 2 foto's die je hebt geselecteerd worden geprojecteerd. Je kunt vertellen waarom je deze foto hebt gekozen.
- Pauze
- Uitleg met voorbeelden voor een foto-opdracht. Bijvoorbeeld: maak een foto van dichtbij of met een laag standpunt.

- We gaan buiten oefenen met de opdracht en daarna samen terugkijken.
- De opdracht voor de komende week wordt kort uitgelegd
- Afsluiting

Wat ga je maken?

Tijdens de cursus maak je een fotoboekje van de foto's die je tijdens de bijeenkomsten hebt geselecteerd. Wij zorgen ervoor dat dit soepel verloopt. Het fotoboekje is een herinnering aan jouw positieve ervaringen en aan dingen waar jij goede zin van krijgt. Verder kies je 1 foto waarvan wij een vergroting maken en die ophangen. We eindigen met een tentoonstelling in de cursusruimte waarvoor je ook mensen kunt uitnodigen (als het kan met de coronamaatregelen).

Kennismaken

Wil je graag weten wie de cursus geeft en in wat voor ruimte de cursus wordt gegeven? Maak dan een afspraak met Jacqueline van de Stichting BlauwLicht en cursusleider. Je kunt dan al je vragen stellen.



- De cursus In Beeld en de Fotoplusgroep worden begeleid door een (gediplomeerd) kunstenaar met coachende vaardigheden en ervaringen.
- De bijeenkomsten kennen een vast raamwerk; dat biedt zekerheid en veiligheid. Binnen dat raamwerk heeft de begeleider een coachende rol; zij begeleidt het creatieve proces van de deelnemers en zet daarbij de eigen verwachtingen zoveel mogelijk aan de kant. Zoals een deelnemer zei: 'alles is goed en daarom vind ik het prettig om hier te komen'.
- De begeleider zorgt voor een veilige en gelijkwaardige sfeer door regelmatig te checken hoe het met iedereen staat tijdens de bijeenkomst en door zelf aan de opdrachten mee te doen. Vanwege de uiteenlopende problematiek en de persoonlijke aandacht die deelnemers verdienen zijn er bij de cursus In Beeld twee begeleiders aanwezig (zoals bij groepsactiviteiten binnen zorg/hulpverlening gebruikelijk is). Bij de Fotoplusgroep is er een vrijwilliger/stagiaire aanwezig voor met name de fotografische ondersteuning.
- De nadruk in de begeleiding ligt op het proces en niet op het product. Het zijn bijvoorbeeld de deelnemers (van beide activiteiten) die de keuze maken voor de foto's van de expositie.

Deelnemers

De deelnemers bij de cursus In Beeld komen daar op doorverwijzing van een hulp-zorgverlener, met name via de praktijkondersteuner GGZ (in dienst bij de huisartsenpraktijken) en Buurteamwerkers (eerstelijns hulpverleners). Het gaat om mensen die kampen met klachten op het gebied van gezondheid en algeheel welzijn, veelal in combinaties met sociaal-maatschappelijke problemen. Kennis van fotografie is geen vereiste, iedereen kan meedoen, mensen die zich aanmelden hebben meestal wel affiniteit met fotografie of andere creatieve uitingen. Van de deelnemers wordt verwacht dat ze kunnen meedoen in een groep en fysiek in staat zijn om zelfstandig te komen en foto's te maken. Een deel van de deelnemers wil daarna graag doorgaan in de Fotoplusgroep, ze zijn gegrepen door de fotografie en willen zich daarin verder ontwikkelen, ze voelen zich gezien in een groep gelijkgestemden. Deze groep kent een natuurlijke doorstroming, deelnemers doen voor minimaal 1 expositie mee. De groep staat ook open voor wijkbewoners die niet hebben meegedaan aan de cursus In Beeld maar passen binnen de groep; mensen die door uiteenlopende redenen aan de zijlijn staan. Ook in de Fotogroep zijn veiligheid en zorgvuldigheid in de groep absolute voorwaarden. Een van de redenen waarom onze aanpak succesvol is, is dat we in staat zijn de deelnemers te bereiken en vast te houden.

Cursus In Beeld

Opbouw cursus

De cursus In Beeld bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Deelnemers krijgen een

cursusmap met praktische informatie, uitgeschreven opdrachten en foto's en teksten ter inspiratie. De lengte van 12 weken is nodig om daadwerkelijk impact te hebben en mensen hun creatieve kracht te laten ontdekken. De insteek is laagdrempelig: iedereen kan meedoen, je hebt geen kennis of ervaring met fotografie nodig. De opdrachten kennen een opbouw van fotograferen vanuit waarnemen; zonder oordeel kijken naar wat je raakt, naar fotograferen vanuit een idee en voorbereiding. Stapsgewijs worden deelnemers gestimuleerd om steeds meer te doen en te durven. Waarbij iedere cursist zelf bepaalt waar haar grenzen liggen. Door in een veilige omgeving te 'oefenen' is de stap minder groot naar vervolgactiviteiten.

De foto-opdrachten

De foto-opdrachten gaan in het begin over de directe eigen omgeving; het eigen huis. Vervolgens vragen de opdrachten om steeds meer actie te ondernemen: van fotograferen tijdens wandelingen tot het maken van een portretfoto van een bekende. Dit sluit aan op een van de doelstellingen van de cursus: mensen activeren en in beweging brengen.

De opdrachten prikkelen, maken nieuwsgierig en dagen uit om meer te gaan durven; van zoom in op je omgeving (macrofotografie) en fotograferen met kleurfilters tot het maken van een verrassend portret. De opdrachten worden tijdens de bijeenkomsten geoefend.

Fototoestel en techniek

Het gaat allereerst om de betekenis van de foto's, de techniek komt ter sprake als dat nodig is. Deelnemers die geen camera hebben krijgen een eenvoudig cameraatje te leen. We werken niet met de camera's van mobiele telefoons om twee redenen:

- het werken met een 'gewone' camera vereist meer concentratie.
- de resolutie van de foto's van de mobiel wordt te laag bij het verzenden. Het overzetten van de originele foto's (met goede resolutie) van de mobiel is gecompliceerder dan van de sd kaartjes van de gewone camera's.

Verloop bijeenkomst

De aanpak is gebaseerd op de uitgangspunten van positieve gezondheid. Tijdens de cursus wordt er niet of weinig over de klachten gesproken. De insteek is om te onderzoeken waar je juist wel energie en goede zin van krijgt.

De bijeenkomsten kennen een vaste opbouw van werkvormen:

- een *mindfulness oefening* zodat iedereen kan 'aankomen' en er rust in de groep komt.
- een *actieve werkvorm* om positieve verhalen en herinneringen op te roepen.
- het selecteren van foto's
- het bekijken en bespreken van de foto's
- een *foto-opdracht als voorbereiding op de thuisopdracht.*
- het bekijken van de resultaten
- de afsluiting

De foto's worden op een groot scherm vertoond. Het tonen van de foto's is een belangrijk onderdeel van de aanpak; deelnemers krijgen positieve feedback, het zelfvertrouwen groeit.

Uit de geselecteerde foto's van iedere bijeenkomst stellen cursisten een fotoboekje samen dat ze aan het einde meekrijgen. De cursus eindigt met een foto-expositie waarvoor buiten familie en vrienden ook de betrokken hulp- en zorgverleners worden uitgenodigd. Regelmatig zijn ze positief verrast door de resultaten en zien ze een hele andere kant van hun cliënt. Voor de deelnemers zijn deze exposities erg belangrijk; ze krijgen aandacht als maker en niet als iemand met problemen en klachten. De exposities hangen we in ruimtes waar veel vergaderingen plaatsvinden van zorgwelzijnsprofessionals in de wijk. Op deze manier groeit de bekendheid van het project bij de organisaties die werken met en voor de doelgroep. Dit komt de bekendheid en het doorverwijzen ten goede.