



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.

