



Afbeelding 1. Spiegelreflectie (Stockfoto, aangepast door Gerben Oosterhuis)

Uit een waaijer van foto's kiest de cliënt er een. De foto roept ervaringen op die niet altijd bewust in het geheugen zijn opgeslagen. De ervaringen worden via een omweg opgeroepen, geprojecteerd en verbeeld in de foto. De uitnodiging om de foto toe te lichten opent het gesprek hierover en creëert de ruimte om een dialoog aan te gaan met de cliënt. Er wordt ervaringskennis gespiegeld: de foto houdt de cliënt een spiegel voor waarin deze iets van zichzelf ziet.

Auteur: Jan Sitvast

Dat spiegelen is geen passieve activiteit: het is een creatief proces waarin de dialoog tussen begeleider en cliënt mede bepaalt wat de cliënt in de foto ziet en welke link het beeld

legt met diepere lagen in de geest van de cliënt. Er ontstaat reflectie op wat die inhoud betekent. Daarom noem ik deze benadering ook 'spiegelreflectie'.

Onderzoek

Door te praten over wat een foto in je oproept, kun je je eigen geschiedenis en je leven zoals het nu is verkennen, omdat het beeld voor jou belangrijke thema's en waarden oproept. Beelden zijn van nature beladen met betekenis en kunnen je helpen in de zoektocht naar wie je eigenlijk bent en wat je met je leven wil.

Hersenonderzoek bevestigt dit. Informatieverwerking geschiedt via twee kanalen: beelden en taal worden ieder langs een eigen route in de hersens opgeslagen. Het oproepen van informatie uit het geheugen kan ook primair via beelden of via taal. Beelden zijn meer dan taal geassocieerd met emoties. Het autobiografische geheugen stoelt vooral op beelden. Werken met foto's geeft toegang tot emoties en ervaringen die gemaakt hebben wie je nu bent (Sitvast, 2021).

Ik ontwikkelde hiervoor een methodiek die ik toetste in onderzoek met psychiatrische patiënten (Sitvast, 2011; 2012; 2018), maar ook met andere doelgroepen, zoals bewoners in een achterstandswijk van een grote stad (Sitvast, 2017a). Ik noemde de methodiek 'Foto-Instrument' of 'Empowerment Fotografie'. De methodiek lijkt op een soortgelijke methodiek, ontwikkeld in de Verenigde Staten: *Photovoice*. Ze verschilt echter met *Photovoice* in het niet primair behartigen van de belangen van cliënten/deelnemers, maar het nastreven van een individueel therapeutisch effect.

Dit individuele therapeutische effect maakt Empowerment Fotografie interessant voor coachingsdoeleinden. Dat de methodiek effectief is blijkt uit het onderzoek dat ik deed onder 42 deelnemers van fotogroepen in de psychiatrie (Sitvast, 2011; 2012; 2018). Ik interviewde de deelnemers en analyseerde hun fotoverhaal. Uit het onderzoek bleek dat 46% van alle deelnemers in hun fotoverhaal emoties en betekenisvolle inhoud diepgaand verkende, 65% van de deelnemers hun

ervaringen met hun psychische aandoening expliciet benoemde en er op reflecteerde, en dat 55% hun leven zoals ze dat vertelde aan de hand van de foto's evalueerde. Ook in later onderzoek, bijvoorbeeld met bewoners van een achterstandswijk, werd dit bevestigd (Sitvast, 2017a).

Vertolken, verbeelden, verwoorden

Ervaringskennis kan weerspiegeld worden en tot herkenning leiden van thema's als hoe een zinvol leven te leiden dat betekenis heeft, hoe krachten en talenten aan te wenden om tegenslag en problemen te overwinnen, en hoe dat al dan niet samen met anderen te doen. Belangrijke vragen op een dieper niveau zijn hierbij: Wie wil ik zijn? Wie ben ik nu? Waar sta ik nu? Wie wil ik absoluut niet zijn?

Foto's kunnen bemiddelen voor cliënten om voor zichzelf vast te stellen welk deel van hun leven, of misschien zelfs van hun identiteit, wordt gevormd door psychische of andere problemen, en wie ze daaronder als persoon (hun 'gave' ik) eigenlijk zijn. Kijken naar foto's en daarop reageren wordt daarbij niet herkend als rationele reflectie, zoals dat wel het geval zal zijn in een coachend of therapeutisch gesprek waarin direct gevraagd wordt naar zin en betekenis in iemands leven.

In plaats van bestaande foto's te gebruiken kan de begeleider de cliënt ook vragen foto's te maken. Geschikte, makkelijk te fotograferen vragen zijn bijvoorbeeld: Welke activiteiten maken mijn leven de moeite waard? Wat maakt dat ik me goed voel over mezelf? Waarvan geniet ik op een dag in de week het meest? Wat helpt mij om me beter te voelen wanneer ik me rot voel?

Door de foto aan de begeleider of, als in een groep wordt gewerkt, aan groepsgenoten te laten zien en te vertellen waar de foto voor staat, ontstaat er herkenning en krijgt de cliënt reacties die zijn inzicht kunnen verrijken. Hier-

Bos

De foto's van Ellen en de inzichten die zij kreeg in de loop van de acht groepsbijeenkomsten.



Afbeelding 2. Ellen: "De wegen werden donkerder en donkerder door de jaren, net als dit bos uit mijn jeugd. Maar er is licht aan het eind..."



Afbeelding 3. Ellen: "Het obstakel ben ikzelf, realiseer ik mij nu!"

Door reflectie op de foto's zag Ellen in dat haar problemen niet alleen van buiten kwamen, maar dat ze zelf ook verantwoordelijkheid moest nemen: ze had al die jaren zichzelf in de weg gezeten. Ze liet haar slachtofferrol los en kon toen pas verder om het licht aan het eind van de tunnel (bospad) te bereiken. De beelden van het (levens)pad dat ze moest gaan, en het licht aan het eind en de boomstam als obstakel demonstreren hoe sterk de symboliek kan zijn en hoe universeel de symbolische betekenis is.

bij kan gestreefd worden naar representatie: jezelf presenteren als een persoon met een eigen verhaal en herkenbare wensen en doelen. Maar ook naar inzicht in wat belangrijk is en waar je (veer)kracht zit, naar verbinding (samen delen verbindt mensen en verdiept reflectie) en naar doelvaardigheid (nieuw perspectief ontwikkelen om aan te werken).

Rol begeleider

De rol van de begeleider bestaat uit het reisgenoot zijn in de zoektocht naar kracht en de cliënt te stimuleren tot het verbreden van diens

horizon; om vooral mogelijkheden te zien in plaats van beperkingen. Bij het werken in een groep moet de begeleider het uitwisselen en delen van elkaars visie tussen deelnemers stimuleren en structureren.

De begeleider zal als gesprekspartner vertrekken vanuit de concrete inhoud om pas daarna stap voor stap door te vragen naar diepere betekenissen, zonder dit te forceren. De cliënt houdt de controle. Als begeleider moet je hierbij een te abstracte visie vermijden.

Het uitwisselen en delen van elkaars visie dient de dialoog. Eerst wordt de visie zichtbaar gemaakt in foto's. Dan kan het onderwerp van de foto's voor beide partijen de opmaat zijn om de diepte in te gaan. We vermijden het echter om het 'visie' te noemen. Dat is te abstract en kan weerstand oproepen. De kracht van de benadering is juist om te vertrekken vanuit het concrete en het visuele. De begeleider stelt open vragen zoals: Kun je me nog meer vertellen over...? Hoe voelt het voor jou om...? Wat betekent...? Wat zijn je ervaringen met...? Wat gebeurt er met je als...? Met welke dingen krijg je te maken als...? Bij welke gelegenheid heb je dit zo ervaren? De explorerende vragen nodigen de cliënt uit om zich open te stellen, door meer vensters te kijken naar wat hij voelt en denkt.

Er wordt doorgevraagd op een of twee centrale kenmerken. Bij dit doorvragen moet rekening worden gehouden met een kwetsbaarheid van de cliënt. Waarom-vragen kunnen als bedreigend worden ervaren omdat ze gehoord kunnen worden als een oproep tot verantwoording. Veel mensen voelen zich daar ongemakkelijk onder en proberen aan zo'n situatie te ontkomen door een sociaal wenselijk antwoord te geven of een antwoord waarvan ze denken dat dat wordt verwacht. Een minder bedreigende vraag kan zijn: welke betekenis heeft deze foto voor jou?

Wanneer de begeleider van zijn eigen interpretatie uitgaat en de cliënt uitnodigt om in die lijn mee te gaan, 'bevriest' het denken van de deelnemer omdat zij de aandacht focust op de aannames en hypothesen van de begeleider. Wanneer de begeleider de deelnemer uitnodigt om een verwacht antwoord te bevestigen, roept dat bovendien vaak weerstand op. Het is essentieel om, zelfs als de begeleider op een lijn zit met de cliënt, te beseffen dat de urgentie en relevantie van het onderwerp voor de cliënt waarschijnlijk anders zullen zijn. De begeleider kan een wijdloperig betoeg uiteraard wel kernachtig samenvatten en door

te spiegelen bevestiging krijgen van de deelnemer of het klopt.

Groepen

Empowerment Fotografie bevat stappen voor acht groepsbijeenkomsten. De opdracht om foto's te maken wordt in de eerste bijeenkomst gegeven en toegelicht. In de tweede bijeenkomst worden de foto's door elke deelnemer gegroepeerd en krijgen de gegroepeerde foto's een trefwoord/thema. In de volgende bijeenkomsten wordt door de deelnemers uit de groepen foto's de voor hen meest veelzeggende foto geselecteerd en daarop worden ze vervolgens bevroegd. Hun verhaal wordt door de begeleider(s) geregistreerd en in tekstvorm tijdens de volgende bijeenkomst teruggegeven. Reflectie op de tekst kan in volgende bijeenkomsten nog leiden tot aanpassingen. De laatste bijeenkomst is een tentoonstelling van de meest veelzeggende foto met begeleidende tekst, de neerslag van de reflectie en dialoog. Deelnemers beslissen zelf wie als gasten daarvoor uitgenodigd worden en tijdens de opening staan ze bij hun eigen foto om toelichting te geven. Dit stimuleert 'eigenaarschap' en bevordert representatie. Soms kan het proces sneller gaan en in minder bijeenkomsten worden doorlopen, maar reflectie op het eigen fotoverhaal gebeurt nooit in een keer. Het heeft tijd nodig waarin de deelnemer terugkomt op het verhaal, dat nuanceert of aanvult of soms zelfs verwerpt.

Waarvan geniet ik op een dag in de week het meest?

Er is een follow-up mogelijk, die als groepsactiviteit opnieuw een aantal bijeenkomsten vraagt. Nu zal de focus liggen op het verbeelden (met foto's) van een wens waarin het eerder opgedane inzicht in wat de deelnemer belangrijk vond in diens leven vertaald wordt. De opdracht is gelaagd: behalve bij

de wens zelf wordt stilgestaan bij realistische factoren. Naast foto's van een toekomstwens maken de deelnemers ook foto's van wat ze nodig hebben om die wens te realiseren: vaardigheden, motivatie, steun (sociaal en materieel) en eventuele belemmeringen. De gemaakte foto's zijn net als bij de eerdere opdracht het onderwerp van spiegelreflectie, met dien verstande dat de kring van mensen die een reactie kunnen geven naar believen uitgebreid kan worden. De begeleider vraagt de deelnemers de foto's te bespreken met een voor hen belangrijke ander, bijvoorbeeld een familielid of een vriend. Dit kan ook bijdragen aan het vergroten van doelvaardigheid bij de deelnemers: het stellen van realistische doelen en weten hoe je daarnaartoe kan werken en welke steun je ervoor moet mobiliseren. Met het stellen van een haalbaar doel voor henzelf en dat doel succesvol nastreven en behalen, krijgen de deelnemers weer hoop en ontwikkelen zij perspectief.

Inzicht ontstaat door ver-beeld-ing. Verbeelding is nodig om grip te krijgen op zaken die te abstract zijn, te ingewikkeld of te emotioneel beladen om in een keer rationeel, cognitief te bevatten. ■

Jan Sitvast was werkzaam als docent/onderzoeker aan de Hogeschool Utrecht. Hij ontwikkelde een methode om door het gebruik van fotografie mensen met psychische problemen te helpen zichzelf te empoweren. In 2011 is hij hierop aan de Vrije Universiteit in Amsterdam gepromoveerd. Zijn drijfveer is om mensen te helpen hun eigen verhaal te vertellen als basis voor het gesprek met de hulpverlening en om de eigen regie over het leven terug te vinden of te versterken.

Referenties

- Oosterhuis, G. z.j. *Spiegelreflectie: Handleiding voor het gebruik van fotografie als beeldend medium in het kader van mentalisatie bevorderende therapie* (Studieopdracht, niet ingevoerd).
- Sitvast, J. (2011). *Photography as a nursing instrument in mental health care: How to use clients' photo stories for recovery* (Proefschrift). Downloaden: DARE: <http://DARE.UBVU.VU.NL/handle/1871/28777>
- Sitvast, J. (2012). *The Photo-instrument as therapeutic intervention in mental health care*. Saarbrücken (Germany): Lap Lambert.
- Sitvast, J. (2017). *Het fotoverhaal: Werken met foto's als instrument voor zinging en empowerment*. Soest: Boekscout.
- Sitvast, J. (2017a). *Photography as a Means to Overcome Health Anxiety and Increase Vitality: A Local Group Intervention in an Ailing City District*. *J Heal Nurs SF*, 1:1.
- Sitvast, J. (2018). *Empowerment Fotografie: Fotografie als instrument ter versterking van eigen regie en identiteitsvorming*. Soest: Boekscout
- Sitvast, J. (2020). *How Nurses Can Facilitate Meaning-making and Dialogue: Reflections on Narrative and Photo Stories*. UK: Cambridge Scholars Publishing (binnenkort ook als paperback te verkrijgen: mail auteur).