



KIJKKRACHT

SONJA DE GRAAFF

9 SEPTEMBER 2025

Fotograaffie

Sonja de Graaff

Vandaag

- Kijkkracht
- Opening & check-in
- Workshop
- De bril waar door je kijkt
- Anders leren kijken naar mentale gezondheid
- Kijken met betekenis
- Digitale wand
- Ervaren is begrijpen
- Nabespreken
- Praktische toepassing
- Dank!

Fotograffie

Sonja de Graaff



Kijkkracht

Kijkkracht: anders leren kijken met je smartphone

- Ervaar de kracht van aandachtig kijken
- Workshop op het congres GGZecademy
- Sonja de Graaff – Fotograaffie – Kijkkracht

Fotograaffie

Sonja de Graaff

Kijkkracht



Fotograaffie

Sonja de Graaff

Opening & Check-in

- Wat hoop jij vandaag te zien?

Kijk samen:

- Bekijk het beeld – wat valt je op? (*5 minuut*)
- Deel in 5 minuten tweetallen:
 1. Wat zie jij? (Waarbij je zo veel mogelijk “objectieve” beschrijven
 2. Op basis waarvan denk je dat je dat ziet?
 3. Wat zie je nog meer?

Deel je bevindingen onder de foto in Padlet.

Fotograffie

Opening en Check-in



Fotograaffie

Sonja de Graaff

De bril waardoor je kijkt

- We kijken vaak op automatische piloot
- Hoe verandert je blik als je vertraagt?
- Wat gebeurt er als je écht kijkt?

Fotograaffie

Sonja de Graaff

Anders leren kijken naar mentale gezondheid

Thema: Met een frisse blik naar binnen en naar buiten kijken

Opdracht:

Fotografeer mentale rust of druk binnen een natuurlijk kader + bewust formaat

Wat ga je doen?

Je gaat op zoek naar een beeld dat voor jou mentale rust of juist mentale druk symboliseert. Dit kan iets groots zijn of iets kleins. Het mag letterlijk of juist abstract zijn. Belangrijk is dat het voor jou iets zegt over hoe je je voelt, waar je nu staat of wat je bezighoudt.

Fotograffie

Sonja de Graaff

Anders leren kijken naar mentale gezondheid

Natuurlijk kader

Kies een bestaand kader in je omgeving om je beeld in te vangen. Denk aan:

- Een deuropening
- Een spiegel
- Een raam
- Tussen takken of bladeren
- Schaduw- of lichtval als begrenzing

Het kader helpt je om bewust te kiezen wat je **wel** en **niet** in beeld brengt. Wat laat je binnen je kader toe? En wat laat je erbuiten?

Bewust beeldformaat

Gebruik je camera-instellingen om het formaat van je foto handmatig te kiezen:

- **Vierkant (1:1)**: voelt vaak intiem en rustig
- **Liggend (16:9 of 3:2)**: roept ruimte en overzicht op
- **Staand (4:5 of 3:4)**: benadrukt hoogte of richting

Het formaat beïnvloedt de sfeer van je foto. Welke vorm past het best bij het gevoel dat jij wilt overbrengen?

Fotograffie

Anders leren kijken naar mentale gezondheid

Natuurlijk kader – mentale druk



de Graaff
Sonja de Graaff

Anders leren kijken naar mentale gezondheid

Bewust kader – mentale rust



Fotograaffie

Sonja de Graaff

Kijken met betekenis

- Beeld = stem
- Foto's als ingang naar gesprek en zelfinzicht
- Vragen:
 - Wat zegt deze foto over jou?
 - Over je dag?
 - Over je blik?

Bespreek dit met je buurvrouw en/of buurman

Fotograffie

Sonja de Graaff

Digitale Wand: Deel jouw blik online

Upload je foto + reflectie

QR-code of link naar Padlet/Miro

Interactieve digitale wand

- Bekijk en reageer op elkaars beelden

Fotograffie

Sonja de Graaff

Ervaren = begrijpen

- Creatieve opdrachten maken mentale processen zichtbaar
- Werkt in zorg, onderwijs, begeleiding, zelfzorg
- Smartphone = laagdrempelige tool

Fotograffie

Sonja de Graaff

Nabespreking van deze mini-ervaring

Wat viel je op aan deze manier van kijken?

1. Ik zag details die ik normaal gesproken niet zou opmerken.
2. Het tempo van kijken werd trager en bewuster.
3. Ik merkte dat mijn interpretatie vaak snel invulde wat ik dacht te zien.

Wat deed de opdracht met jou?

1. Het maakte me nieuwsgierig en zorgde dat ik meer aandachtig ging observeren.
2. Ik voelde me ongeduldig omdat ik gewend ben sneller door te gaan.
3. Het gaf me rust en focus doordat ik echt even stil moest staan bij wat ik zag.

Wat zou dit kunnen betekenen voor jouw werkpraktijk?

1. Dat ik cliënten/patiënten/studenten met meer aandacht en zonder oordeel kan observeren.
2. Dat ik bewuster stilsta bij kleine signalen die anders onopgemerkt blijven.
3. Dat ik mijn tempo soms moet vertragen om beter te begrijpen wat er gebeurt.

Fotograaffie

Praktische toepassingen

Inzetten als:

- Reflectietool voor teams of cliënten
- Start van coaching/gesprek
- Oefening in veerkracht, dankbaarheid, zingeving

Ter inspiratie: [Project – Fotograaffie](#)

Fotograaffie

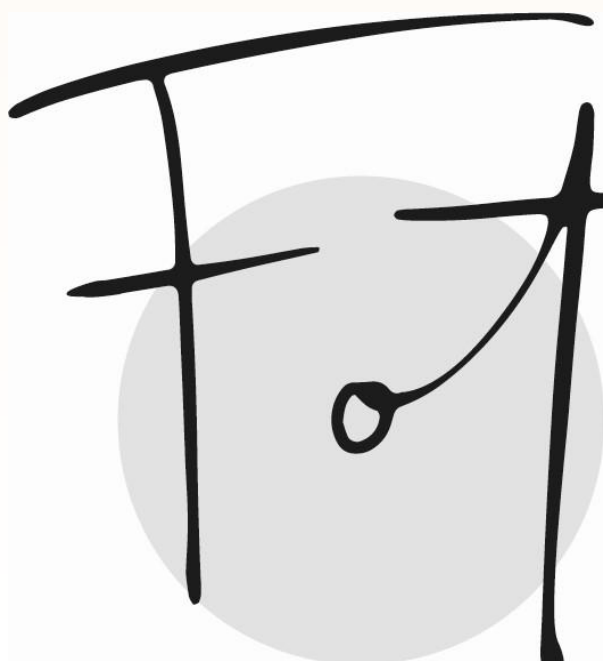
Sonja de Graaff

Dank !

- Wat neem jij mee in je blik?
- Dank je wel voor je aandacht!

Fotograffie

Sonja de Graaff



Fotozraaffie

Sonja de Graaff