

## Document ter voorbereiding van een Foto-Sessie

---

1.) **Absolute geheimhouding:** alles wat in de praktijk gebeurt blijft in de praktijk. Jij bent natuurlijk vrij om te delen wat jij wilt. Ik neem de Sessie niet mee naar buiten, ook niet als we elkaar elders tegenkomen. Het is tussen ons, en ik zal behalve aan de Sessie gerelateerde schriftelijke communicatie hiertoe nooit ongevraagd initiatief nemen.

2.) **Absolute stopcode:** zodra er iets is of gebeurt wat jij of ik niet wil, dan zeggen we stop. Stop is stop. Geen ja maar. Stop. Heel belangrijk. Je mag grenzen aangeven! Als je nee voelt, dan is het tijd om te doseren. Daar is stop voor. We kunnen *desgewenst* later onderzoeken waar de nee vandaan kwam, en wat maakte dat de nee er nu was. En dat hoeft niet, want nee is nee. **Over andere grenzen:** fysiek raak ik jou niet ongevraagd aan. Nooit. Absolute nee. Soms, wanneer iemand bijvoorbeeld erg verdrietig is, foto's maken niet helpend is, en zelfs 100% aanwezige aandacht niet, dan kan het zijn dat ik *vraag* of iemand wil dat ik laat voelen dat ik er ben, als steun, als reisgenoot. Dat ik dichterbij kom. Dan vraag ik: is het oké als ik je hand vasthou, of een hand op je schouder leg, of iets anders wat steunend kan zijn. Dat gebeurt nooit ongevraagd, nooit onverwacht, en nooit anders dan wat ik zeg. En belangrijk; na een ja mag altijd een nee komen, en na een nee mag altijd een ja komen. Dat is geen afwijzing, dat is zelfzorg. Dat respecteer ik zonder uitzondering. **Absolute veiligheid:** er gebeurt niets onverwachts vanuit mij: je bent veilig hier.

3.) **Een Foto-Sessie kan een emotionele reis zijn.** Dat is een reis die we niet kunnen plannen, en die we eigenlijk het best 'gewoon' kunnen (onder)gaan. Ook al het verweer, vermijding, pantsers, maskers, alle trucjes zijn welkom, want jij bent welkom! Het is een reis in jouw zelfbeleving, dus jij mag er helemaal zijn. Sterker nog, je bent er precies zoals je er bent. En niets gebeurt voor niets. Soms is er grote angst, soms is er verpletterende schaamte, soms razernij, heel veel pijn, of soms is er niks, leegte, kou. Ik zal je *uitnodigen* om het toe te laten, zonder censuur, zonder oordeel, zonder goed of fout. Zo kun je stukjes van jezelf leren kennen, leren voelen, leren zien, zonder dat jij slechts die stukjes bent. Dat ben jij niet, de emoties hebben jou soms, en dat gaan we omdraaien. Jij hebt het soms. En je hebt heel veel meer. Je bent veel meer. Soms gebeurt het dat emoties zo diep raken dat ze je dreigen over te nemen. Op dat moment ben je niet alleen! Ik ben bij je. Samen zorgen we ervoor dat je jezelf niet kwijtraakt. Ik laat je niet in de steek.

4.) **We doen dit samen.** Het praten, het stil zijn, het voelen, het uiten. Je bent niet alleen. Ook als ik foto's maak ben ik er. Voortdurend. Jij bent altijd belangrijker dan de camera of de foto. Maar samen betekent dat jij ook inbreng hebt; als je pauze wilt, of even langzamer, of even iets minder voelen, dan is het belangrijk dat je *probeert* dat aan te geven. Ik voel met je mee, want ik reis met je mee, maar ik kan niet alles zien en aanvoelen. Belangrijk dus dat je goed voor jezelf zorgt. **Geef het aan!** Dat is oké. Jouw grenzen, jouw wensen, jouw behoeften hebben een plek. Heel belangrijk.

5.) **Voor de Sessie:** Ik wil je uitnodigen om (ruim) voorafgaand aan de Sessie stil te staan bij de vraag of er voor jou wezenlijke thema's zijn die je zou willen onderzoeken. Het gaat er niet om dat je perfect kunt verwoorden wat dat is, want soms zijn er (nog) geen woorden of zelfs geen gedachten. Of teveel. Dat is helemaal oké. Als het niet 'vanzelf' gaat, laat het dan los! Gevoelens, of zelfs geen gevoelens, geven altijd aanknopingspunten. En los hiervan gebeurt er toch wat er gebeurt, en doorgaans raakt dat precies aan wat bewust of onbewust het meest aan de orde is. In zekere zin gaat het vanzelf.

## Document ter voorbereiding van een Foto-Sessie

---

Nog wat praktische informatie:

6.) Je kunt bij mij **gratis parkeren** aan de Oostersingel (tussen het Damsterdiep en het UMCG). Hiervoor moet ik je vooraf aanmelden met je nummerbord; als je mij dat voortijds toestuurt zorg ik dat je (ruim) voor aanvang aangemeld bent!

### 7.) Tijdens de Sessie:

**Trek gemakkelijke kleding aan**, waarin je je *prettig* voelt, *veilig* voelt, en waarin je een onderzoek durft aan te gaan waarvan je niet weet waar het heen gaat. **Neem voor de zekerheid iets extra's mee**, mocht je willen wisselen. Soms voelt iets wat veilig is opeens als iets waarin je je eigenlijk verstoopt of juist erg bekneld voelt; *het is fijn als je dan de beweging kan maken die voor jou beter voelt*. Dat kun je vooraf niet altijd zeker weten. Dit zijn ervaringstips; het moet niet, het mag. Je kunt je bij mij op twee plekken privé omkleden.

**Ook kan het helpen om iets mee te nemen van of voor jezelf waar je steun aan ontleent**; maakt niet uit wat. Iets wat voor jou waardevol is, en als een *ankerpunt* kan dienen als je veel tegenkomt. Je zult merken dat het niet een emotionele reis in een steeds dieper wordende put wordt. We zorgen ervoor dat we blijven bewegen, naar het licht, naar het donker, naar wat veilig is, naar wat spannend is, naar wat pijnlijk is, naar wat je sterkt. Het is er allemaal, en we gaan het ontdekken!! Een fysiek ankerpunt kan daarbij helpend zijn, naast dat onze interactie ook een ankerpunt zal zijn.

Ook vinden sommige mensen het fijn om hun eigen muziek mee te nemen; muziek die kan troosten, of juist boosheid of verdriet kan stimuleren, of waar je gewoon lekker op kunt bewegen. Het hoeft niet, het mag. Het is in alle opzichten steunend als je de sfeer zodanig kunt vormgeven dat je je veilig voelt. Van daaruit bewegen we.

8.) Sommige dingen zal ik ter plekke herhalen, gewoon omdat ze zo ontzettend belangrijk zijn. Maar ik vind het fijn om nu alvast het meest basale gezegd te hebben. Mocht je vragen hebben, of ergens contact over willen maken, weet dan dat je nu al welkom bent. De reis is al begonnen..

9.) **Na de Sessie:** Het kan zijn dat er na de Sessie dingen omhoog komen, of aanwezig blijven, waar je last van hebt. Je mag altijd contact met mij opnemen over wat je beleeft. De Sessie kan nog een poos doorwerken. Mijn ervaring is dat het positief doorwerkt, maar dat het in het begin best even pittig kan zijn. Dat is normaal, en daarin hoef je niet alleen te blijven. Ik was erbij. Ik heb je gezien. Ik heb meegeleefd. **Je bent welkom!**

10.) Ik kan inmiddels geen garantie meer geven over wanneer de foto's klaar zijn. Ik probeer ze minimaal binnen drie weken af te hebben en op te sturen, maar dit kan door omstandigheden best uitlopen. Hiervan zal ik je tijdig op de hoogte brengen!

Als laatste, eerste, en tussen alles door: in mijn praktijk / studio **hoef je helemaal niets!** Niks moet, niks wordt verwacht, niks is goed of fout. Dus niet persen op poseren, ogen mogen open en dicht wanneer jij dat wilt, je mag bewegen, je omdraaien, je achter de gordijnen verstoppen, want alles heeft betekenis, en elke beweging vertelt ons iets over wat er in jou leeft. Daar gaat het onderzoek over. Dus alles mag er zijn. Dit zal ik, indien nodig, tot vervelens toe herhalen. Je hoeft niks, ik verwacht niks, er is geen vorm. Alles wat er is is er al, meer heb je niet nodig. Daarin bewegen we.

*Maurice Nette*

---