

## Foto-expositie Beter Buiten

*Achter de beelden: verhalen van herstel*

### *Startdoek*

In deze expositie, een samenwerking tussen St de Buitenkans en GGZ NHN, worden kunstwerken getoond van cliënten en deelnemers die op hun eigen manier verbeelden wat de natuur voor hen betekent – of heeft betekend – in hun herstelproces. Denk aan foto's, tekeningen en schilderijen die raken, inspireren en verbinden. De expositie maakt deel uit van het programma *Beter Buiten* van GGZ NHN, dat zich richt op het stimuleren en faciliteren van natuur als onderdeel van herstel. Naast de foto-expositie zijn er ook schilderijen te bekijken in de Verhalenkamer.

### *Gabriëlle van der Schaaf*

#### *“Serene rust”*

Dit zegt een goede vriend over Gabriëlle: De natuur is voor haar zeer belangrijk in haar herstelproces.

Zodra zij zich in de natuur bevindt zie je dat alle chaos en onrust die het herstelproces veroorzaakt even plaatsmaken voor een serene rust. Door haar verrekijker bewondert ze met groot enthousiasme de natuur en dieren tot in de kleinste details en legt dit waar mogelijk graag vast.

### *Pauline Kuin-van der Jagt*

#### *“Hoop”*

Deze foto heb ik gemaakt tijdens mijn opname op de kliniek in Heiloo.

Ik liep toen veel buiten over het terrein. De natuur hielp mij heel erg om meer bij mezelf te komen. Deze foto staat voor mij voor HOOP op betere tijden. De blaasbloem ( paardenbloem) staat voor wensen over de toekomst. En de zonnestralen gaven ook HOOP. De zon schijnt ook voor mij.

### *Inge Vellema*

#### *“Het gele hart”*

Wat heeft natuur voor mij betekend in mijn herstel?

Waar mijn hoofd vaak vol en onrustig was, bracht buiten zijn een vorm van rust die ik binnen moeilijk kon vinden. De natuur gaf me letterlijk ademruimte.

Door naar buiten te gaan, kon ik ook afstand nemen. Niet alles hoefde direct opgelost te worden. Problemen werden niet per se kleiner, maar voelden minder allesoverheersend. Alsof er weer perspectief ontstond, simpelweg door even ergens anders te zijn.

Wat ik ook erg fijn vond, was dat ik me minder geïsoleerd ging voelen. Hoewel ik vaak alleen buiten was, voelde ik me meer verbonden met mijn omgeving, maar ook met andere mensen. De natuur werd zo een plek van herstel. Een plek waar ik kon landen, opladen en langzaam weer ruimte kon maken voor mezelf en voor anderen.

In het hart van geel en licht  
waar stilte zachtjes ademt,  
ontvouwt zich iets breekbaars  
dat toch wil blijven groeien.

Geen haast, geen moeten  
alleen het ritme van binnen,  
zoals een bloem die weet  
wanneer het tijd is om te openen.

En ergens, diep verscholen,  
begint herstel heel klein:  
een sprankje warmte,  
dat langzaam weer mag zijn. 🌻

#### *Geen naam*

Ik gebruik bewust geen titel. Hiermee wil ik de kijker vrij van mijn idee en gedachtes laten zien wat voor hun te zien en beleven valt.

Wat zie jij, wat doet het met jou, mag het morgen ook weer anders zijn?

#### *Roger*

#### *“Roots”*

Mijn foto met boomwortels noem ik Roots. Deze foto is gemaakt in Schoorl en in Groet.  
De boodschap aan mijzelf is: I'm still standing!

#### *May-May*

#### *“Violtje”*

Een klein violtje tussen de straatstenen in 2021.

God/Christus heeft bijgedragen aan mijn herstel van psychose en depressie, hoewel ik nog steeds vatbaar ben voor psychose. Een onderdeel van mijn reis was: leren de schoonheid in kleine dingen te zien. Zoals dit mooie kleine paarse violtje tussen de straatstenen. Als gevolg van mijn psychosen en jarenlange depressie ben ik kleine dingen meer gaan waarderen

#### *Renee*

#### *“De schoonheid van elk seizoen”*

Het is een fotocollage die ik gemaakt hebt in 2025.

Ik ben elke begin van de maand naar hetzelfde punt bij het Geestmerambacht gegaan om daar een foto te maken van zonsopkomst om de dag van de start vast te leggen.

Het moment van het maken van de foto was altijd een reflectie moment van de afgelopen maand.  
Wat ging goed, wat was lastig? hoe zit ik erin?

#### *Heaven Bengfeld*

#### *“De toekomst groeit”*

Deze foto betekent voor mij, dat ook als het er van dichtbij uitziet alsof alles verband en levenloos is, deze as in de toekomst voeding is voor de volgende bloei.

#### *Marja Ravenek*

#### *“Wees lief voor jezelf”*

Ik heb in oktober 2023 een wandel retreat gedaan. Op de laatste dag hadden we een opdracht dat we aan de eind van deze dag konden aangeven wat we hadden geleerd tijdens deze retreat. Ik had op de eerste dag een beukenootje gevonden en had hier een gezichtje op getekend. Op de laatste dag kwam ik een zachte plant tegen en heb het nootje hier ingelegd, voor mij was dit een teken dat ik liever voor mijzelf mocht gaan wezen en het voelde als een beetje geborgenheid.

Toen ik jullie poster zag hangen tijdens de WRAP van de herstelacademie, die ik afgelopen januari/februari heb gevolgd, wist ik gelijk dat ik deze foto wilde insturen! Ik heb hem ook op mijn gereedschapskoffer geplakt, zodat ik mijzelf er steeds aan kan herinneren dat ik lief mag zijn voor mijzelf.

#### *Sten Slijkerman*