Mindful fotografie & Niet-Aangeboren Hersenletsel

Frank Paemeleire

NAH-congres, 13 oktober 2026

Maria Middelares

artevelde hogeschool

Postgraduaat Neurogene communicatiestoornissen
Maak werk van morgen
Artevelde Academy



www.mixreeks.be

1



Bedenk dat ieder mens alleen in het **heden** leeft, in dit vluchtige ogenblik. De rest van zijn leven is al voorbij of nog onzeker.

Marcus Aurelius
(121-180 na Christus, Meditationes 3-10)

2



Frank Paemeleire (2026)

Uit onderzoek (> 900 studies!) blijkt dat **kunst** bekijken en zelf maken mensen van alle leeftijden helpt om **minder stress en angst** te ervaren. Daarnaast zorgt het ervoor dat je **beter kunt slapen** en je over het **algemeen een stuk beter voelt**. (Fancourt & Finn, 2019)

3

Mijn achtergrond

- Bijna 30 jaar diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassenen met NAH
- Afgestudeerd aan opleiding Fotokunst (Academie voor Beeldende Kunst Gent)
- www.pamipics.com & Instagram @pami_pics

Grote persoonlijke interesse in hoe fotografie kan ingezet worden in de (zelf)zorg van personen met NAH én zorgverleners.

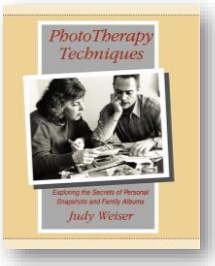


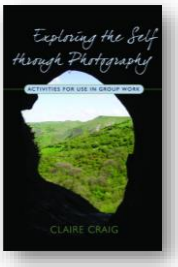
© www.nickmoonsmoons.com

Frank Paemeleire (2026)

4

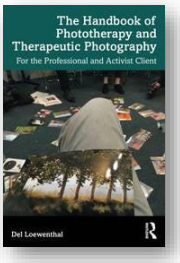
Therapeutische fotografie



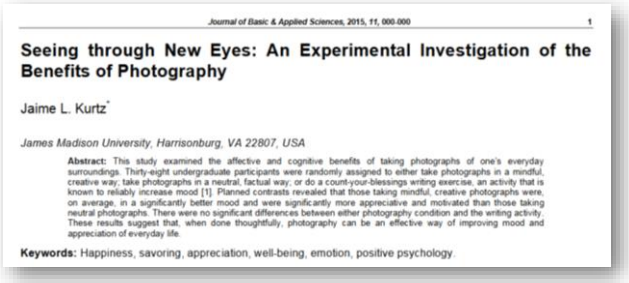












Journal of Basic & Applied Sciences, 2015, 11, 000-000 1

Seeing through New Eyes: An Experimental Investigation of the Benefits of Photography

Jaime L. Kurtz*

James Madison University, Harrisonburg, VA 22807, USA

Abstract: This study examined the affective and cognitive benefits of taking photographs of one's everyday surroundings. Thirty-eight undergraduate participants were randomly assigned to either take photographs in a mindful, creative way; take photographs in a neutral, factual way; or do a count-your-blessings writing exercise, an activity that is known to reliably increase mood [1]. Planned contrasts revealed that those taking mindful, creative photographs were, on average, in a significantly better mood and were significantly more appreciative and motivated than those taking neutral photographs. There were no significant differences between either photography condition and the writing activity. These results suggest that, when done thoughtfully, photography can be an effective way of improving mood and appreciation of everyday life.

Keywords: Happiness, savoring, appreciation, well-being, emotion, positive psychology.

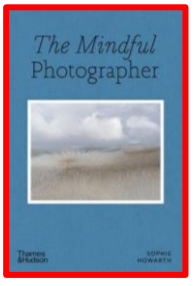


Article

The daily digital practice as a form of self-care: Using photography for everyday well-being

Liz Brewster
Lancaster University, UK

Andrew M Cox
The University of Sheffield, UK



Frank Paemeleire (2026)

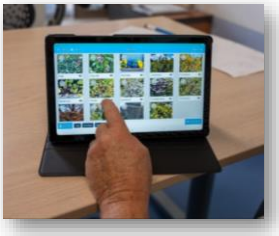
5

Therapeutisch toepassingen fotografie bij NAH?



1. Focus en ontspanning **Mindful fotografie**

2. Ondersteunen van communicatie en cognitie





3. Iets nieuws, creatief leren (jezelf non-verbaal uitdrukken)

4. Het NAH een plaats leren geven: de NAH-fotogroep



Frank Paemeleire (2026)

6



Mindfulness: “bewust aandacht schenken aan wat je op dit moment ervaart, zonder daarover te oordelen” (Kabat-Zinn, 2003).

- **Enkele elementen**:
  - Niet-oordelen
  - Geduld
  - *Beginner's mind*
  - Vertrouwen
  - Niet-streven
  - Aanvaarding
  - Loslaten

https://radicalcourse.org/mindfulness-symbol/

Frank Paemeleire (2026)

7



Frank Paemeleire (2024)

Mindful fotografie traint ons om aandachtiger zijn voor de wereld rondom ons maar ook voor onze reactie erop (Howarth, 2022)

Frank Paemeleire (2026)

8

Mindful fotografie:
wat zijn mogelijke actieve bestanddelen?

- **Aandacht**: groter bewustzijn van kleine/mooie/verrassende zaken in eigen omgeving (verwondering en dankbaarheid)
- **In het nu zijn**: leert je vertragen en meer in het moment zijn (waardoor minder piekeren)
- **Proces centraal**: geen focus op resultaat (“een perfecte foto”) maar wel op het fotograferen zelf
- **Stimuleert actie**: fijne activiteit, (opnieuw) contact met eigen lichaam, contact met anderen



Frank Paemeleire (2026)

Frank Paemeleire (2026)

9

Mindful fotografie: 3 voorbeelden

1. Fotowandelingen
2. A-photo-a-day
3. Dankbaarheidsoefening

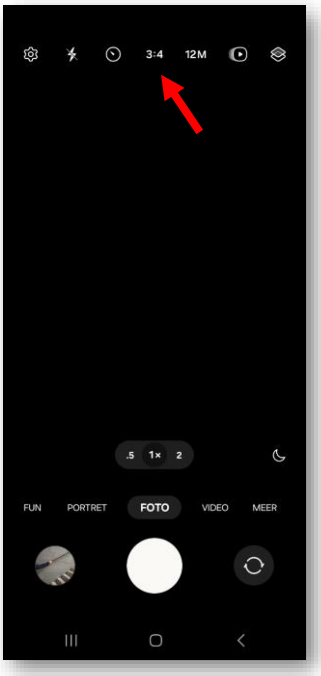


Frank Paemeleire (2026)

10

OPDRACHT: “ik zie wat jij niet ziet”

- Open de foto app van jouw smartphone en zet de **beeldverhouding op 1:1**.
- Verken in/rond het gebouw: wandel **traag en kijk**.
- Ga op zoek naar zaken **waar iedereen aan voorbijloopt.**
- **Kies daarna 1 onderwerp** en bekijk het uit verschillende hoeken met jouw camera.
- Neem er uiteindelijk **maar 1 foto.**
- Kom terug naar het lokaal.



Frank Paemeleire (2026)

11

Hier zijn we dan, aan het einde.
En je bent precies waar je was toen
je begon, oftewel waar je altijd bent:
hier, in het huidige moment.

Sophie Howarth (2022, p. 134)

Frank Paemeleire (2026)

12

Referenties & extra info

- Aarts, H. & Paemeleire F. (2013). De Afasiefotogroep. *Logopedie & Foniatrie*, 85(3), 6 – 11. download artikel
- Aarts, H., Paemeleire, F. & Batens, K. (2011). De afasiefotogroep: rationale en beschrijving van een project gericht op levenskwaliteit. *Logopedie*, bijlage bij jaargang 24, (mei – juni), 41–51. download artikel
- Aarts, H., Paemeleire, F. & Van Beneden, G. (2013). De NAH-fotogroep: een interactief project gericht op subjectieve levenskwaliteit. *Signaal*, 85, 22-35. download artikel
- Allen, M., McGrenere, J., & Purves, B. (2008). The field evaluation of a mobile digital image communication application designed for people with aphasia. *ACM Transactions on Accessible Computing (TACCESS)*, *1*(1), 1-26. https://doi.org/10.1145/1361203.1361208
- Baier, C. K., Hoepner, J. K., & Sather, T. W. (2018). Exploring Snapchat as a dynamic capture tool for social networking in persons with aphasia. *Aphasiology*, *32*(11), 1336-1359. https://doi.org/10.1080/02687038.2017.1409870
- Beukelman, D., & Garrett, K. (1988). Augmentative and alternative communication for adults with acquired severe communication disorders. *Augmentative and Alternative Communication*, *4*(2), 104-121. https://doi.org/10.1080/07434618812331274687
- Brown, J., & Thiessen, A. (2018). Using images with individuals with aphasia: Current research and clinical trends. *American journal of speech-language pathology*, *27*(1S), 504-515. https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-16-0190

Frank Paemeleire (2026)

13

- Brown, K., Worrall, L., Davidson, B., & Howe, T. (2013). Reflection on the benefits and limitations of participant-generated photography as an adjunct to qualitative interviews with participants with aphasia. *Aphasiology*, *27*(10), 1214-1231. https://doi.org/10.1080/02687038.2013.808736
- Dhondt, M., Knockaert, L., Van Beneden, G., & Paemeleire, F. (2021). *Ervaringen in het werkveld met de NAH fotogroep* [bachelorproef]. Arteveldehogeschool Professionele bachelor in de logopedie.
- Dietz, A., Mamlekar, C. R., Bakas, K. L., McCarthy, M. J., Harley, D., & Bakas, T. (2021). A scoping review of PhotoVoice for people with post-stroke aphasia. *Topics in Stroke Rehabilitation*, *28*(3), 219-235.
- Fancourt, D. (2026). *Art cure: The science of how the arts save lives*. Celadon Books.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (Health Evidence Network synthesis report 67). World Health Organization. Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553
- Ho, K. M., Weiss, S. J., Garrett, K. L., & Lloyd, L. L. (2005). The effect of remnant and pictographic books on the communicative interaction of individuals with global aphasia. *Augmentative and Alternative Communication*, *21*(3), 218-232. download artikel
- Howarth, S. (2022). *The Mindful Photographer*. Thames & Hudson.
- Hux, K., & Dinnes, C. (2019). Using digital photography to support the communication of people with aphasia, dementia or cognitive-communication deficits. In *Everyday Technologies in Healthcare* (pp. 89-107). CRC Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

Frank Paemeleire (2026)

14

- Kurtz, J. L. (2015). Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography. *Journal of Basic & Applied Sciences*, *11*, 354-358.
- Levin, T., Scott, B. M., Borders, B., Hart, K., Lee, J., & Decanini, A. (2007). Aphasia talks: Photography as a means of communication, self-expression, and empowerment in persons with aphasia. *Topics in stroke rehabilitation*, *14*(1), 72-84.
- Mahmud, A. A., Limpens, Y., & Martens, J. B. (2013). Expressing through digital photographs: an assistive tool for persons with aphasia. *Universal access in the information society*, *12*, 309-326. https://doi.org/10.1007/s10209-012-0286-8
- McKelvey, M. L., Hux, K., Dietz, A., & Beukelman, D. R. (2010). Impact of personal relevance and contextualization on word-picture matching by people with aphasia. *American Journal of Speech-Language Pathology, 19*, 22-33. https://doi.org/10.1044/1058-0360(2009/08-0021)
- Paemeleire, F. & Moerkerke, L. (2022). Assessment en behandeling van communicatiepartner-afhankelijke personen met afasie. *Logopedie, 35*(3), 20-30. download artikel
- Paemeleire, F., Aarts, H., & Van Beneden, G. (2016). *NAH-fotogroep: het draaiboek*. Sig. https://www.sig-net.be/nl/publicatie/130/detail/NAH-fotogroep-het-draaiboek
- Paemeleire, F., Moerkerke, L., Fierens, L. (2021). Communicatie-ondersteuning bij volwassenen met ernstige afasie: GLOBAMIX als toolbox om restvaardigheden te exploreren. *Signaal Digitaal, 1*(1), 1-10. download artikel

Frank Paemeleire (2026)

15

- Pound, C., Parr, S., Lindsay, J., & Woolf, C. (2000). *Beyond aphasia: therapies for living with communication disability*. Milton Keynes: Speechmark publishing .
- Thiessen, A., Beukelman, D., Hux, K., & Longenecker, M. (2016). A comparison of the visual attention patterns of people with aphasia and adults without neurological conditions for camera-engaged and task-engaged visual scenes. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, *59*(2), 290-301. https://doi.org/10.1044/2015_JSLHR-L-14-0115
- Thiessen, A., Beukelman, D., Ullman, C., & Longenecker, M. (2014). Measurement of the visual attention patterns of people with aphasia: A preliminary investigation of two types of human engagement in photographic images. *Augmentative and Alternative Communication*, *30*(2), 120-129. https://doi.org/10.3109/07434618.2014.905798
- Ulmer, E., Hux, K., Brown, J., Nelms, T., & Reeder, C. (2017). Using self-captured photographs to support the expressive communication of people with aphasia. *Aphasiology*, *31*(10), 1183-1204. https://doi.org/10.1080/02687038.2016.1274872

16



Fotografie &
niet-aangeboren hersenletsel

Contact: frank.paemeleire@arteveldehs.be
frank.paemeleire@mijnziekenhuis.be

17