



*Pieter Desmet is hoogleraar Positive Design aan de TU Delft. Met collega's en studenten van het Delft Institute of Positive Design exploreert hij hoe ontwerpers een positieve bijdrage kunnen leveren aan het welzijn van individuen en gemeenschappen. In zijn terugkerende rubriek beschrijft hij inspirerende welzijn-gedreven producten die zijn ontworpen door studenten Industrieel Ontwerpen.*

## Beeldpraat:

### Niet-zichtbare beperkingen in beeld

Stel je voor: je bruist van energie, klaar om elke dag vol enthousiasme te beginnen. Alleen, dat was vorig jaar... Nu is alles anders. Je voelt je voortdurend uitgeput. Niet zomaar moe, maar alsof je lijf is gemaakt van stroop. Je sleept je voort zonder te weten wat je met jezelf aan moet. Elke activiteit voelt als een hoge berg – zelfs de leuke dingen. Het is alsof je een zware zandzak met je meezeult. Wat is hier aan de hand? Dit is de dagelijkse realiteit voor veel mensen met Long Covid, soms nog jaren nadat het virus is verdwenen. Ontwerper Julia Stoevelaar kent deze realiteit uit eigen ervaring. Ze leeft met de gevolgen van Long Covid en worstelde met het uitleggen van haar situatie aan de mensen om haar heen. Uit frustratie besloot ze haar ervaringen om te zetten in tekeningen. Die bleken verrassend effectief. Nu zijn ze beschikbaar voor iedereen als Beeldpraat: een set met 73 kaarten die niet-zichtbare klachten zichtbaar maakt.

## ■ Pieter Desmet



Figuur 1. Een ervaring verbeeld (foto Ludo de Goeje).

## Niet-zichtbare beperkingen

De effecten van Long Covid zijn voor anderen veelal onzichtbaar, ondanks de enorme impact op je welzijn en functioneren. Hoe leg je uit dat je altijd uitgeput bent, terwijl je er gezond uitziet? De constante vermoeidheid en hoofdpijn zijn moeilijk in woorden te vatten. En als je niet de woorden hebt om uit te leggen hoe je je voelt, kan dat leiden tot gevoelens van isolatie en eenzaamheid. Daarbij komt dat je vrienden, familie, en collega's vaak niet weten hoe ze je het beste kunnen ondersteunen omdat ze niet aan je kunnen zien wat je doormaakt. Julia had vaak beelden bij hoe ze zich voelde. Soms leek het alsof ze een visserkom over haar hoofd had, waardoor gesprekken moeilijk waren omdat de woorden van de ander haar niet echt bereikten. Andere keren voelde het alsof haar hoofd in een wolk zat; een dikke mist die haar gedachten

versmoorde. Deze beelden besloot ze te tekenen: een visuele taal om te laten zien hoe ze zich voelt. De visuele metaforen werken heel goed om de gevoelens van een niet-zichtbare beperking beter te begrijpen en te communiceren.

## Beeldpraat: Een visuele taal voor niet-zichtbare klachten

Omdat de tekeningen zo effectief waren, heeft Julia ze beschikbaar gemaakt in de vorm van een kaartenset. Beeldpraat bestaat uit 73 kaarten, elk met een tekening en een korte beschrijving. Denk aan klachten zoals hoofdpijn, vermoeidheid, tinnitus of overprikkeling. Het mooie van Beeldpraat is dat het door iedereen gebruikt kan worden die te maken heeft met niet-zichtbare beperkingen, direct of indirect. Bovendien heeft Julia tekeningen toegevoegd waarmee ze breder inzetbaar zijn dan alleen voor klachten gerelateerd aan Long Covid. Denk aan burn-out, revalidatie na oncologische behandelingen, astma, autisme, en Lyme-ziekte. In dat proces kwam ze tot de ontdekking dat, ondanks de diversiteit van aandoeningen, de ervaringen van niet-zichtbare klachten wonderbaarlijk universeel zijn. De kaartenset is ingedeeld in vijf categorieën:



Figuur 2. Beeldpraat – een set van 73 kaarten (foto Ludo de Goeje).

- **Hoofd:** Hoofdpijn, concentratieproblemen en hersenmist zijn voor iedereen anders. De tekeningen helpen om de nuances in deze ervaringen te herkennen en uit te leggen.
- **Zintuigen:** Klachten gerelateerd aan gehoor, zicht, evenwicht of tastzin worden inzichtelijk gemaakt.
- **Energie en balans:** Hoe voelt vermoeidheid voor iemand die altijd moe is? De

kaarten helpen om dit uit te leggen.

- **Andere fysieke klachten:** Veel fysieke klachten zijn moeilijk voor te stellen als je het niet zelf ervaart; denk aan benauwdheid of hartkloppingen.
- **Gevoelens en emoties:** Langdurige ziekte of niet-zichtbare beperkingen kunnen mentaal zwaar zijn. De kaarten dienen als gespreksstarter om de emotionele impact bespreekbaar te maken.



Figuur 3. twaalf voorbeelden van Beeldpraat kaarten

## Beeldpraat voor professionals

Beeldpraat helpt niet alleen mensen met klachten, maar ook hun zorgverleners en naasten. De kaarten worden inmiddels veel gebruikt door professionals, zoals ergotherapeuten, revalidatieartsen, fysiotherapeuten, en coaches. Zij gebruiken de kaarten om samen met hun cliënten in kaart te brengen wat er speelt. De kaarten kunnen op drie manieren helpen:

**1. Begrip en herkenning:** De Beeldpraat kaarten maken lastig te begrijpen klachten inzichtelijk. Die inzichten zijn de basis voor acties richting herstel of acceptatie van je klachten. Een ergotherapeut die de kaartenset gebruikt, liet weten dat het haar cliënten helpt om klachten te herkennen die ze daarvoor negeerden of wegstopten als aanstellerij. Hierdoor ontstaat er meer ruimte om echt met het totale klachtenbeeld aan de slag te gaan.

**2. Erkenning en steun:** Misschien ervaar je onbegrip vanuit je omgeving, of heb je moeite met het uitleggen van jouw situatie. De kaarten helpen je om uitdrukking te geven aan je gevoelens, zodat anderen dat beter begrijpen en je beter kunnen ondersteunen. Een re-integratiecoach liet weten dat een cliënt een klacht ervaarde waarvan ze zich pas door Beeldpraat realiseerde dat anderen die ook konden hebben: brand rui-



Figuur 4. The Blue Marble (1972)

ken. Een andere cliënt vond het heel fijn om te zien dat ze al een aantal klachten achter zich had gelaten.

**3. Gesprek in de praktijk:** Beeldpraat biedt een gestructureerde manier om klachten bespreekbaar te maken. De kaarten helpen om het gesprek op gang te brengen en te houden. Ouders lieten weten dat hun 8-jarige zoon met de kaarten kon uitleggen waarom het mee-gymmen in de klas niet lukte. Zelf lukte het hem niet de juiste woorden te vinden, en hij was heel blij dat hij het met behulp van de kaarten kon laten zien.

*Het inspireert om te zien hoe een eenvoudig, doordacht ontwerp zo'n diepe impact kan hebben, en het herinnert ons eraan dat de kleinste hulpmiddelen soms de grootste verschillen kunnen maken.*

## De kracht van beelden

Beelden kunnen een enorme impact hebben. Ik moet denken aan de *The Blue Marble*. Deze iconische foto, gemaakt in 1972 door de bemanning van de Apollo 17 onderweg naar de maan, toont onze planeet in al zijn pracht. Dit beeld veranderde blijvend de manier waarop mensen naar de aarde kijken. Hij benadrukte de schoonheid én de kwetsbaarheid van onze planeet en gaf daarmee een impuls aan de milieubeweging. Het inspireerde mensen wereldwijd om na te denken over milieubehoud en duurzaamheid. Net als *The Blue Marble*, maakt Beeldpraat iets wezenlijks zichtbaar. De kracht zit in de eenvoud van de tekeningen – ze vangen de essentie zonder ingewikkelde woorden of medische termen. In een wereld waarin we steeds meer met elkaar verbonden zijn, maar soms juist minder gevoel hebben voor wat de ander doormaakt, biedt Beeldpraat een brug naar empathie en begrip. Ik vind het een prachtig voorbeeld van hoe persoonlijke uitdagingen kunnen leiden tot oplossingen die het leven van velen verbeteren. Het inspireert om te zien hoe een eenvoudig, doordacht ontwerp zo'n diepe impact kan hebben, en het herinnert ons eraan dat de kleinste hulpmiddelen soms de grootste verschillen kunnen maken. ■



Beeldpraat is een initiatief van **Julia Stoevelaar**. Zij ontwikkelde de kaartenset met ondersteuning van haar netwerk, waaronder stichting C-support (nazorg Covid-19). In samenwerking met Ilse Daamen van Flora Ergotherapie heeft ze Beeldpraat op de markt gebracht. De kaartenset is beschikbaar voor 25 Euro. Voor meer informatie, zie: <https://beeldpraat.net/>