

KINDERTIJDKRONIEKEN
Zien, vastleggen, koesteren



KINDERTIJD KRONIEKEN

ZIEN, VASTLEGGEN, KOESTEREN

ANNEKE & WILLEMINE
JAGAU-SIKKEMA BUNK-VAN DER ZWAAG



j/groen

Kindertijdchronieken
Zien, vastleggen, koesteren

Willemine Bunk-van der Zwaag & Anneke Jagau-Sikkema

ISBN 9789088974373

NUR 713

Ontwerp omslag en binnenwerk: Fijnzinnig Ontwerp
Foto's: Willemine Bunk-van der Zwaag, Anneke Jagau-Sikkema

© 2025 Groen, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden
gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

www.jongbloedmedia.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
-----------	---

DEEL I ZIEN

Inleiding	14
1. Wat je ziet, vormt je blik	16
2. Je camera, een therapeut?	26
3. Perfectionisme is vermoeiend	30
Een paar vragen aan Gerjanne van Lagen	38
5. Waarom imperfectie de kern van schoonheid is	40
6. Een radicale keuze: vind je eigen groene gras	48
7. Zien met liefde – en grenzen	59
Een paar vragen aan Yvonne Bijl	62

DEEL II VASTLEGGEN

Inleiding	66
1. Licht	68
Hoe laat is het?	68
Binnen fotograferen	73
2. Compositie en perspectief	76
Compositie	76
Compositie in de praktijk	78
Perspectief	90
3. Kleurentheorie	96
De basis: de kleurencirkel	96
Analoog	101
Complementair	101
Monochroom	102
Triadisch	102
Warme en koude kleuren	102



4. Hoe vertel je een verhaal?	106
Storytelling-fotografie	106
En nu aan de slag	108
5. Portretten	114
Uit de kunst	114
Portret met je telefoon	116
Portretten met je camera	117
Portretten buiten	118
Portretten in huis	121
Compositie en perspectief in portretten	121
Mom, stay in the picture!	125
Portretten zonder gezicht	131
 Een paar vragen aan Joëlle de Visser	 134
 6. Fotograferen met je telefoon	 136
Ook je telefooncamera mag er zijn	136
Tips voor het fotograferen met je telefoon	139
7. Het instellen van de camera	140
Belichting	140
De belichtingsdriehoek	142
Focus	149
8. Samenvatting voor vaders	152

DEEL III KOESTEREN

Inleiding	157
1. Herinneringen bewaren	160
 Een paar vragen aan Maartje Lamberink-Kok	 166
 2. Herinneringen beschermen	 184
3. Herinneringen delen	189
4. Inspiratielijstjes	189
 Slotwoord	 211
Begrippenlijst	212
Eindnoten	214



VOORWOORD

Dit boek dat jij nu in handen hebt, begon eigenlijk als een grapje. We waren aan het brainstormen: zouden we geen nieuwe cursus kunnen schrijven? Een fotografie cursus als vervolg op de basiscursus die we eerder al gemaakt hadden? Maar al pratende werd het gesprek steeds filosofischer. Dat gebeurt wel vaker bij ons. We begonnen met sluitertijden en compositie, en voor we het wisten ging het over sociale media en het effect van al die perfecte beelden op hoe je naar jezelf en je leven kijkt. Perfectie lijkt steeds vaker de norm. Kunstmatige intelligentie, verder in dit boek aangeduid met Artificial Intelligence (AI), doet daar nog een schepje bovenop. Een paar filters, een slimme bewerking, en het plaatje klopt. Op het scherm, althans. Natuurlijk weten we dat die perfectie niet echt is, maar toch knaagt het. Aan hoe we onszelf zien en aan hoe we denken dat we zouden moeten zijn.

‘Hier willen we over schrijven’, zeiden we. ‘Maar dit is geen cursus. Dit moet een boek worden.’ Uitgeverij

Jongbloed dacht er net zo over. En nu – heel wat mails, telefoontjes, snelle WhatsAppjes en schrijffuren later – ligt het resultaat in je handen.

Wij zijn Anneke en Willemine, allebei fotograaf en moeder. We leerden elkaar kennen via sociale media, want we wonen op duizenden kilometers afstand van elkaar: Anneke in Namibië, Willemine in Nederland. We hebben elkaar nog nooit in het echt ontmoet, maar we hebben zoveel overeenkomsten, dat het voelt alsof we elkaar al jaren kennen. Onze gedeelde liefde voor boeken, fotografie, kunst en vooral voor het moederschap, verbindt ons. Anneke fotografeert vooral voor maatschappelijke non-profitorganisaties in Namibië, Willemine richt zich op gezinsfotografie in Nederland.

Iedereen kan op een knopje drukken en een foto maken, maar niet iedereen ziet wat écht waardevol is om vast te leggen. Het kan ook best lastig zijn om iets goed vast te leggen op een foto. In dit boek willen we je allereerst praktische handvatten

geven om je dagelijks leven mooi in beeld te brengen. Zonder filters, omdat juist het echte leven zo mooi is. Naast dat we jou willen leren fotograferen, hopen we dat dit boek je uitnodigt om met mildheid te kijken. Naar je huis. Naar je familie. En vooral naar jezelf. Want dat is niet makkelijk in een wereld waarin de (sociale) media vooral perfectie voorschrijven.

Veel voorbeelden die we in dit boek noemen gaan over Instagram. Dit is het medium waar wij zelf het meest gebruik van maken. Maar het gaat natuurlijk over meer dan alleen Instagram. Of het nu Tiktok, Instagram of een ander sociaal medium is, de problemen en valkuilen zijn hetzelfde.

Dit is trouwens geen boek dat sociale media afkraakt of je aanraadt al je apps te verwijderen. Zonder Instagram hadden wij elkaar nooit ontmoet, en was dit boek er niet geweest. Wat we wél belangrijk vinden: dat je sociale media op een manier gebruikt die bij je past. Niet om je onzeker te maken, maar om je te inspireren. Gebruik dit boek als naslagwerk voor jezelf of lees het samen met een vriendin of zus. Door het hele boek heen vind je kaders met gespreksvragen en fotografieopdrachten om samen te kunnen doen. Ook lees je korte interviews met andere moeders. Zij delen hun ervaringen met perfectionisme en

sociale media – omdat het fijn is om van elkaar te leren.

Je had misschien al een vermoeden dat de titel Kindertijdchronieken niet toevallig gekozen is. Het woord kroniek komt van het Griekse *chronos*, wat ‘tijd’ betekent. Een kroniek is een verslag van betekenisvolle momenten op chronologische volgorde. Wij houden allebei van verhalen, en met onze camera willen we de kostbare kronieken van de kindertijd van onze kinderen vastleggen. De naam is ook een knipoog naar onze gedeelde liefde voor *De Kronieken van Narnia* van C.S. Lewis, en herinnert ons aan de bijbelse kronieken, omdat de Bijbel voor ons allebei de basis vormt van ons leven.

In die basis vinden we onze identiteit en waarde: wij zijn geliefde mensen, gewild en bedoeld door God. In een wereld die je laat geloven dat je waarde zit in prestaties, uiterlijk of succes, is het niet altijd makkelijk om vast te houden aan wat echt telt. Juist daarom is dit boek ook een uitnodiging om het leven dat je leeft, precies zoals het nu is, te omarmen. Niet omdat het perfect is, maar omdat God van je houdt zoals je bent. Hij heeft jou gemaakt, en van Zijn schepping zei Hij: *‘het is goed’*. Dus laat de vreugde niet doven door een constante stroom aan mooie plaatjes en perfecte versies van de waarheid. Wij geloven dat we gemaakt zijn om

te leven in vreugde, gericht op God, tot zegen van de mensen om ons heen.

Eigenlijk hadden we dit boek tien jaar geleden zelf willen lezen. Dan hadden we ons als jonge moeders misschien wat minder onzeker gevoeld. Andere keuzes gemaakt op sociale media. En we hadden waarschijnlijk meer leuke foto's gehad. Maar omdat boeken helaas niet kunnen tijdreizen, schrijven we het nu voor jou. We hopen dat jij er iets aan hebt.

We hopen dat dit boek je aanmoedigt om te kijken met dankbaarheid. Om al dat moois dat voor het oprapen ligt, vast te leggen. En om te ontdekken dat imperfectie misschien wel de mooiste herinneringen geeft.

Welkom.
We zijn zo blij dat je er bent.

Anneke en Willemine
juli 2025



WELKOM!

WE ZIJN ZO BLIJ

DAT JE ER BENT.

Zien



INLEIDING

EEN UITNODIGING OM OPNIEUW TE LEREN KIJKEN

Fotograferen begint niet bij een goede camera, maar bij kijken. Niet het snelle, vluchtige kijken waarmee we vaak door onze dagen razen, maar het trage soort, vol liefde. Het soort kijken dat observeert zonder te oordelen. Het soort kijken dat oog heeft voor de pluisjes op een trui, het zonlicht op de keukenvloer, of een frons in een kindergezicht. Zodat je niet alleen kijkt, maar ook echt ziet.

We nodigen je uit om opnieuw te leren kijken. Naar je huis, je kinderen en naar jezelf. En vooral: naar de schoonheid die er al is, juist in de chaos van elke dag. Daarom gaan we onze ogen trainen om te kijken met ogen vol aandacht en zachtheid. Voor veel moeders staat perfectionisme hiervoor in de weg. Ze zien eerder wat ontbreekt dan wat er wel is. In dit deel van het boek lees je waar die drang naar perfectie vandaan kan komen. Want door te begrijpen waar die kritische stem zijn oorsprong vindt, wordt het makkelijker om hem wat zachter te zetten, of soms zelfs gewoon te negeren.

Daarbij kijken we ook naar de rol van sociale media. Want hoewel het een bron van inspiratie kan zijn, is het vaak ook een grote hindernis. De eindeloze stroom van perfecte plaatjes, strakke huizen, stralende kinderen en moeders die het allemaal lijken te kunnen, heeft invloed op hoe we naar ons eigen leven kijken. Hoe meer perfectie je ziet, hoe moeilijker het wordt om het mooie in je eigen leven nog te herkennen.

Helemaal met de opkomst van AI dat onhaalbare idealen levensecht maakt. Wat we veel zien, beïnvloedt wat we waardevol vinden. En wat we waardevol vinden, bepaalt wat we willen vastleggen. Maar ... wat als je vooral perfectie ziet? Gladde gezichten, opgeruimde huizen, kinderen in wit linnen onder een gouden zon? Dan kun je zomaar gaan twijfelen of je eigen rommelige, echte leven de foto wel waard is. Sociale media zijn bovendien zo ontworpen dat je blijft kijken. Je blijft scrollen, steeds opnieuw geprikkeld door beelden die precies aansluiten bij



'WE ZIEN DE DINGEN

NIET ZOALS ZE ZIJN,

WE ZIEN ZE

ZOALS WIJ ZIJN.'

C.S. Lewis

waar je gevoelig voor bent. Het is verslavend, en niet voor niets. Maar als je begrijpt hoe die mechanismen in elkaar zitten, kun je er bewuster mee omgaan. Dan wordt het gemakkelijker om los te komen van het idee dat je leven eerst anders of mooier moet zijn om vastgelegd te mogen worden. En juist dat is een belangrijke stap richting goed leren fotograferen: niet door de werkelijkheid te verbeteren, maar door beter te zien wat er al is. En dan worden je foto's misschien geen perfecte plaatjes, maar wel een tijdscapsule zodat je later met dankbaarheid kunt terugkijken naar hoe het was.

1. WAT JE ZIET, VORMT JE BLIK

DE INVLOED VAN SOCIALE MEDIA

Daar zat ik, Anneke, dan. In mijn rommelige huis in Kaapstad, met een peuter in pyjama en een baby aan mijn borst. Het speelgoed lag verspreid over de vloer, de keuken was een grote chaos en ik had me nog niet aangekleed. Daarvoor had ik een paar ongestoorde minuten nodig, en die waren die ochtend ver te zoeken.

Moeder worden is misschien een van de meest wonderlijke ervaringen. Ik voelde een niet te beschrijven liefde voor mijn dochters. Maar liefde maakt niet alles vanzelf gemakkelijk. Het dagelijks leven als moeder van jonge kinderen bestaat vaak uit eindeloze to-dolijstjes die je bijna nooit helemaal af krijgt, omdat er altijd wel een vieze luier, een omgevallen beker of een plotse-linge huilbui tussendoor komt. Soms is het gewoon even veel en vandaag was zo'n dag. En dus deed ik wat ik op dat moment beter niet kon doen: ik opende Instagram. Even ontsnappen naar die wereld waar alles wel klopt. Ik kwam terecht op de feed van een kennis die net haar huis had laten verbouwen. Het was prachtig en vooral erg netjes. Ik scrollde verder en zag een oud-studiegenootje. Zij deelde een foto met haar gezin, haar haar perfect, haar kinderen stralend. Zij had blijkbaar wél tijd om zich leuk aan te kleden, dacht ik. En terwijl ik daar zat, op de bank in mijn rommelige huis, met een berg was die op me wachtte en een baby die aan me vastgeplakt zat, voelde ik iets knagen. Niet direct jaloersheid, maar meer het gevoel dat ik tekortschoot. Alsof al dat moois op mijn scherm fluisterde: 'Kijk, zó kan het ook.'

Een paar uur later, tijdens het dutje van de meisjes, vond ik ruimte. Ik douchte. Ruimde de keuken op. Stopte een was in de wasmachine. Het speelgoed ging terug in de bak en ik voelde me weer een beetje meer mezelf. Toen de meiden wakker waren, vulde ik een thermosfles met thee, stopte wat broodjes in een zak en ging met ze naar buiten, het bos in. Daar zat ik op een picknickkleed

en keek om me heen. Mijn oudste speelde met takjes en blaadjes, mijn jongste tuurde verwonderd naar het licht dat met de bladeren leek te spelen. Ik maakte een foto die ik thuis op Instagram zette: 'Heerlijk met mijn meiden het bos in.' De reacties lieten niet lang op zich wachten. 'Wat wonen jullie daar toch prachtig!', schreef iemand. Een ander voegde toe: 'Ik geniet altijd zo van jouw foto's.' En ik glimlachte, maar wel met een knoop in mijn maag. Ben ik nou hypocriet?



We leven in een wereld vol beelden. Beelden die je zelfbeeld en je denken bewust, maar nog veel vaker onbewust beïnvloeden. De Amerikaanse onderzoeker George Gerbner legde dit uit aan de hand van de *cultivation theory*: hoe vaker je iets ziet in de media, hoe meer je het als normaal gaat ervaren.¹ Dat gebeurt niet in één keer, maar gaat zo langzaam dat je het bijna niet merkt. Als het algoritme je eenmaal gevonden heeft, hoeft je niet lang te scrollen of je ziet zonovergoten ontbijttafels, mooie speelkamers en moeders in wijde linnen jurken die door een veld vol klaprozen dansen met hun kinderen aan hun hand. Alsof het leven vanzelf mooi en gemakkelijk is, als je maar de juiste ingrediënten gebruikt. Deze beelden, bewust gemaakt en gekozen, vormen het beeld van het moederschap dat we zijn gaan herkennen. Misschien is het zelfs een

voorbeeld van hoe ons eigen leven zou moeten zijn. Want de moeders op de foto's lijken zo gelukkig en het lijkt ze allemaal zo gemakkelijk af te gaan. En zelfs als je weet dat dit slechts een zorgvuldig gekozen momentopname is, kan het toch onder je huid gaan zitten. Want wat je veel ziet ga je normaal vinden en vormt je denken over hoe het zou moeten zijn. Het kan je blik vertroebelen. Je gewone huis lijkt ineens rommelig. Je vermoeide gezicht voelt ineens minder waard. Als je alleen naar gepolijste beelden kijkt, is het steeds moeilijker om de waarde te zien van wat echt is.

HET IDEE ACHTER INSTAGRAM

Instagram begon in 2010 als een eenvoudige app om foto's te delen. Oprichters Kevin Systrom en Mike Krieger wilden iets maken dat het alledaagse leven tot kunst kon





verheffen. Een app waarmee je de foto's die op je telefoon gemaakt waren, wat mooier kon laten lijken. Dat daar behoefte aan was is niet gek. De telefoonfoto's uit die tijd konden wel een duwtje in de rug gebruiken. Systrom zei ooit in een interview: 'Het leek ons een goed idee om tools te ontwikkelen waardoor mensen zich creatief konden voelen en trots werden op wat ze deelden.' De filters die ze daarvoor ontwikkelden gaven foto's een nostalgisch gevoel. Alsof de herinneringen die je vastlegde gelijk deel uitmaakten van de geschiedenis.

De eerste gebruikers werden door de oprichters zelf geselecteerd. Creatievelingen, fotografen, hippe mensen met oog voor stijl en sfeer. Esthetiek was aan het begin een drijvende waarde die nagestreefd moest worden. Het dagelijks leven mocht er zijn, maar wel gevangen in het juiste licht en met oog voor compositie.² En dat zie je nog steeds terug. Het moederschap wordt op sociale media nog steeds vaak gepresenteerd als een verhaal van zachtheid en geluk, een huis vol rust en een moeder die het allemaal zonder moeite doet en er altijd van geniet. Terwijl elke moeder wel weet dat die momenten van rust er heus wel zijn, maar ook dat dat ideaalbeeld op de meeste dagen ver te zoeken is.

SCROLLLEN ALS SPIEGEL

Als moeder kom je op sociale media vaak terecht in wat psychologen de *comparison trap* noemen: het stille vergelijken. Je weet rationeel dat een Instagram-post of TikTok-filmpje maar één kant van het verhaal laat zien, maar je gevoel zegt iets anders. Je ziet een moeder die knutselde met haar peuter, terwijl jij net schreeuwde omdat je kind lippenstift op de muur smeerde. Je ziet iemand die ontbijt op bed kreeg van haar kind, terwijl jij net onenigheid had met jouw kind over iets dat eigenlijk niet zo belangrijk was, maar je bent zo moe.

De Amerikaanse auteur en hoogleraar maatschappelijk werk Brené Brown³ zegt dat het gevaar van sociale media is dat we ons binnenste, met al onze twijfels en rommel, vergelijken met het buitenste van anderen. Je vergelijkt jouw onbewerkte dinsdagmiddag met de zorgvuldig uitgekozen hoogtepunten van iemand anders. In die vergelijking kun je al snel het gevoel krijgen dat je tekortschiet. Het kan zelfs voelen als falen. En hoewel er de laatste jaren echt een verandering gaande is en steeds meer mensen zich online kwetsbaar durven opstellen, is het algemene beeld van het gezinsleven nog altijd behoorlijk onrealistisch.

We willen nu niet met een belerend vingertje wijzen naar alle moeders die weleens de beste versie van de waarheid gedeeld hebben en de schaduwkanten achterwege hielden. Want doen we dat niet allemaal?

Zelfs als iemand het goed bedoelt, blijft wat je ziet altijd een fragment. Wat jij erin leest, hangt af van hoe jij je voelt, en daarin kan veel verloren gaan. Als je jezelf vergelijkt met de ander, verlies je bijna altijd. Want in die vergelijking raakt wat er wel is vaak op de achtergrond. In plaats daarvan komt alle aandacht te liggen op wat er ontbreekt. En dat helpt natuurlijk niet. Jezelf met anderen vergelijken is natuurlijk niet iets nieuws, dat doen mensen al zolang ze bestaan. Wat wel nieuw is, is dat door de komst van het internet en sociale media de groep mensen met wie we onszelf kunnen vergelijken veel groter is geworden. Je vergelijkt jezelf nu niet meer alleen met je buurvrouw en de andere moeders op school, maar met duizenden moeders wereldwijd. Met hun outfits, hun huizen, hun opvoedstijl en hun kinderen die eindeloos spelen met kleurloos speelgoed in beige kamers.

Ken je nog die lachspiegels uit ouderwetse speeltuinen? Willemines dochter lachte zich pas nog slap toen ze zichzelf zag in de weerspiegeling van de auto. Wat je ziet in die weerspiegeling, is niet de werkelijkheid. Sommige delen zijn tot in het belachelijke uitvergroot, terwijl andere delen bijna niet zichtbaar zijn. Die vervorming hebben sociale media ook in zich. Je ziet alleen bepaalde stukjes van iemands leven en die zijn dan gigantisch geaccentueerd, terwijl andere delen weggelaten worden.