

Prosjektrapport

Navn på prosjektet:

Skyte foto fra hofta

Prosjektnummer: 2008/3/0052

Prosjektstøtte fra:

ExtraStiftelsen

Prosjektorganisasjon:

Foreningen for Muskelsyke



Forord

Skyte foto fra hofta var et fotokurs for å lære å skyte gode bilder fra rullestol og produksjon av likemannsfilm om teknikk, utstyr og smarte løsninger. Denne rapporten forteller om hvordan kurset ble gjennomført og det vi oppnådde. Ganske kort gir den også informasjon om likemannsfilmen, men filmen bør ses og finnes på www ffm.no.

Fotokurset ble gjennomført i august 2009 og filmen ble ferdigstilt i desember samme år. I 2010 ble det kopiert forstørrelser av bilder. Bildene og filmen ble vist på utstilling i oktober, i forbindelse med Foreningen for Muskelsykes landsmøte.

Vi ønsker å takke Tom A. Kolstad og Heidi A. Rahm for inspirerende forelesninger om fotografering og Stup og Skyt for produksjon av filmen "Å skyte foto fra hofta". Takk til deltakerne som var flittige fotografer og utviste stor kreativitet i praktisk tilrettelegging av utstyr og i valg av motiv. Ikke minst ønsker vi å takke ExtraStiftelsen for økonomisk støtte som gjorde det mulig å gjennomføre prosjektet.

Oslo, februar 2011

Foreningen for Muskelsyke

Tone I. Torp

Prosjektleder

Sammendrag

Fotokurs for å lære å skyte gode bilder fra rullestol og produksjon av likemannsfilm. Prosjektet nådde sin målsetting i form av at personene som deltok på kurset fikk opplæring av fotografer, delte erfaringer og tilpasset lærdommen til teknikker de selv kan bruke. Deltakerne fant måter å støtte armer og hender på, og utstyr som avlaster svak muskulatur. Bildene deltakerne tok av hverandre var unike og vakre. Kurset ga fornyet selvtillit. Det ble undervist i komposisjon, fokus og dybde. Temaer som sol/skygge, portrett, stemning, situasjon, nytt/gammelt og kontraster ble daglige arbeidsoppgaver. Foreleserne var tilgjengelig for deltakerne under hele kurshelgen. Dermed ble det gitt mye én-til-én-undervisning. Teoriundervisningen varte en time hver formiddag og en time etter lunsj. Slik fikk deltakerne nyttig informasjon og mye tid til å praktisere. Alle deltakerne var veldig godt fornøyd med kurshelgen. En av deltakerne er begynt å undervise i fotografering. Flere har kjøpt nytt fotoutstyr og melder om stor fotoglede. I ettertid har deltakerne laget fotoblogg hvor de legger ut bilder av natur, dyreliv og makro med mer.

Likemannsfilmene varer i 14 minutter og følger 3 rullestolbrukere, hoftefotografer, og viser deres utfordringer, erfaringer og løsninger. Filmen oppleves som informativ og som en inspirasjonskilde til å skyte foto fra hofta. Filmen er planlagt vist på Frikanalen på TV og på tre fotokurs i 2011.

Prosjektets viktigste lærdom

- Korte undervisningsøkter og mye praktisk jobbing var veldig positivt for deltakerne.
- Å lære av hverandre. Likemannsaspektet er viktig og deltakerne dro nytte av hverandres erfaringer på flere plan.
- Hvis du ikke kan komme til motivet, be noen ta motivet til deg.
- Vanlig tilleggsutstyr til fotoapparat kan brukes/tilpasses den enkelte hoftefotograf.
- Den beste fotografen er, uansett muskelstyrke, den som omdanner begrensninger til kreativitet.

Innholdsfortegnelse

Prosjektrapport	1#
Forord	1#
Sammendrag.....	2#
Prosjektets viktigste lærdom	2#
Innholdsfortegnelse	2#
Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	3#
Prosjektets måloppnåelse	3#
Budsjett.....	3#
Prosjektets målgruppe	3#
Prosjektgjennomføring/Metode.....	4#
Kurset "Skyte foto fra hofta"	4#
Likemannsfilmene "Å skyte foto fra hofta"	5#
Resultater og resultatvurdering	5#
Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	5#

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Å ta bilder med fotoapparat er en selvfølge for mange. Motiver blir forevige fra ulike vinkler, det er bare å holde kameraet i forskjellige posisjoner. For de fleste er dette enkelt og greit, men ikke for alle. Noen personer med muskelsykdom har så svak muskulatur at det ikke er mulig å holde et kamera. Det er heller ikke mulig å trykke ned utløserknappen på vanlig måte.

Når livet byr på utfordringer utenom det vanlige blir det viktig å finne alternative løsninger for å oppleve mestring. Noen har kanskje vært hobbyfotografer og mistet troen på at de kan fortsette, fordi de mangler krefter. Noen drømmer kanskje om å begynne å fotografere og trenger tips og veiledning for å komme i gang. Med dette prosjektet ville vi vise mulighetene som finnes for å bli hoftefotografer. En hoftefotograf er en person som av ulike årsaker må holde eller feste kameraet i hoftehøyde. Personene med svak muskulatur i armer og fingre må velge alternative løsninger for å kunne ta bilder fra rullestolen eller stående.

Hverdagsbilder viser hvem vi er og hva vi er interessert i. Familie- og feriebilder er viktige tilbakeblikk for alle mennesker. Det kan oppleves som sorg å ikke kunne fotografere fordi muskulaturen er svak. Selvsagt skal bilder tas fra ditt perspektiv, selv om du må skyte bildene fra hofta. Prosjektet ville sette fokus på lysten til å ta bilder.

Prosjektets måloppnåelse

Målsettingen med kurset og likemannsfilmen var at personer som ikke kan holde et kamera på vanlig måte skulle bli gode hoftefotografer.

Målsettingen nådde vi i form av at personene som deltok på kurset fikk opplæring av fotografer, delte erfaringer og tilpasset lærdommen til teknikker de selv kan bruke. Deltakerne fant måter å støtte armer og hender på, og utstyr som avlastet svak muskulatur. I tillegg lærte de om kamerainnstillinger. Bildene deltakerne tok av hverandre var unike og vakre. Kurset ga fornyet selvtillit. Det er mange gode grunner til å fotografere!

I likemannsfilmen valgte vi å følge tre av deltakerne. Filmen viser hvordan de finner teknikker for å bli gode til å ta bilder.

Bilder er vist i tidsskriftet Muskelnytt, men målsettingen om formaliserte avtaler om at deltakerne kan bidra med illustrasjonsfoto, er ikke inngått.

Budsjett

Prosjektet hadde kr 193.000,- til disposisjon. ExtraStiftelsen innvilget kr 185.000,- og kr 8.000,- var deltakeravgift. Finansieringsplanen ble overholdt og ubenyttede midler til reise- og oppholdskostnader, ca kr 10.000,- ble tilbakeført til ExtraStiftelsen.

Prosjektets målgruppe

Prosjektets målgruppe var alle som drømmer om å bli gode hoftefotografer. For likemannsfilmen er målgruppen alle som ikke kan holde et kamera på vanlig måte. For kurset var målgruppen voksne muskelsyke (og assistenter) som ikke kan holde et kamera på vanlig måte. Til sammen var vi 22 personer på kurset. 8 damer var deltakere, 2 forelesere, 2 i filmteam, 9 assistenter og 1 prosjektleder.

Prosjektgjennomføring/Metode

Fremdriftsplanen ble overholdt, men forlenget med sluttår 2010 for å kopiere bilder i store formater og å holde utstillinger.

Januar – mars: Informerte om prosjektet i Muskelnytt og på FFMs nettsider og inviterte til kurs. Forelesere var Tom A. Kolstad, fotograf i Aftenposten og Heidi A. Rahm, freelansjournalist.

Mars – august: Forberedte kurset, innhentet spesialutstyr og nyttige hjelpere. Det ble ikke utviklet ”Reodor Felgen-løsninger” fordi deltakerne kunne bruke/tilpasse vanlig fotoutstyr. Kurset ble gjennomført fra torsdag 13. til søndag 16. august 2009. Samtidig foregikk opptak til likemannsfilm.

September – desember: Produserte likemannsfilm. Presenterte resultatet av prosjektet i Muskelnytt 3-2009 og på www ffm.no. Det ligger bilder på Flickr.com og på flere blogger skrevet av deltakere.

Sluttår 2010

Lansering av likemannsfilm ble i 2010 og en utstilling ble gjennomført i oktober.

Kurset ”Skyte foto fra hofta”

Hoftefotografene må i stor grad utvikle forestillings- og intuisjonsevnene fordi de ikke får full oversikt over objektene gjennom kameraet. Deltakerne fikk tips om løsninger som spill for å se displayet, små stativ i ulike former, sklisikre materialer for at kameraet ikke skal skli og alternative utsløsermekanismer. Det viste seg at det ikke var nødvendig med ”Reodor-Felgen-løsninger” for de som deltok. De kunne tilpasse vanlige stativ og vanlig tilleggsutstyr til fotoapparatene.

Det ble undervist i komposisjon, fokus, dybde og hvordan bruke naturlig lys som eksponeringskilde. Temaer som sol/skygge, portrett, stemning, situasjon, nytt/gammelt og kontraster ble daglige arbeidsoppgaver som deltakerne måtte igjennom.

Foreleserne var tilgjengelig for alle deltakerne under hele kurshelgen. Dermed ble det gitt mye én-til-én-undervisning. Plenumsundervisningen varte en time hver formiddag og en time etter lunsj. Slik fikk deltakerne nyttig informasjon og mye tid til å praktisere. Alle deltakerne var veldig godt fornøyd med måten kurset ble gjennomført på.

Redigering av bilder er ganske viktig, fordi hoftefotografer ofte tar bilder av et større område enn nødvendig, for å sikre at motivet er med. Dermed må bildene redigeres slik at de får det uttrykket som i utgangspunktet var ønsket. Deltakerne opplevde at et middelmådig bilde kunne redigeres til et flott resultat, ved å rette opp horisonten, croppe (ta bort deler av bildet som forstyrrer) eller endre lys og skarphet i bildet. Deltakerne ønsket at det skulle vært mer tid til å lære om redigering. Det ble gitt informasjon om gratisprogrammet Picasa til etterarbeid.

Videre ble det orientert om digitalkameras formater, pikslar og oppløsning. Deltakerne lærte hvilke innstillinger som er mest hensiktsmessige for visning i ulike medier.

Deltakerne hadde med egne kamera og pc. Hver kursdag ble det gitt fotooppgaver. Temaene var portrett-, makro- og landskapsbilder. Etter den daglige oppgaven valgte deltakerne hvilke av sine bilder som skulle vises på stort lerret og kommenteres i plenum. Foreleserne kommenterte bildene og kom med forslag til hvordan de kunne behandles for å forsterke det fotografen ville formidle. En jury bestående av foredragsholderne, en pårørende og en assistent valgte 6 vinnerbilder. De 2 beste bildene i hver kategori ble premierte.

Deltakerne fikk oppleve hvordan man kan sette sammen bilder og musikk. En presentasjonsmetode som ofte imponerer og gir en visuell reise i bilder til musikk. Det er en fin metode for å vise frem bilder fra ferier og annet.

Likemannsfilmen "Å skyte foto fra hofta"

Prosjektets likemannsfilm har en varighet på 14 minutter og tar utgangspunkt i kurset. Filmen følger 3 rullestolbrukere, hoftefotografer, og viser deres utfordringer, erfaringer og løsninger knyttet til fotografering. Filmen oppleves som informativ og som en inspirasjonskilde til å skyte foto fra hofta. Stup og Skyt ved Torgeir Kalvehagen er produsent av filmen.

Resultater og resultatvurdering

Tanken bak prosjektet var at livskvaliteten øker når hoftefotografer opplever kikket ved å ha knipset det perfekte bildet. Den opplevelsen fikk vi bekreftet gang på gang i løpet av kurset. Deltakerne ble gledelig overrasket over sin kreativitet og evne til å fange øyeblikket. En av deltakerne lyssatte motivet med rullestolens lys. Det gav bildet en flott glans og effekt.

Kunstnerisk har prosjektet en spennende betydning. Hoftefotografer skyter bilder fra hofta og opp - i et tilnærmet froskeperspektiv. Folk flest tar bilder stående og i øyehøyde. Et hofteperspektiv oppfattes derfor av mange som avantgarde og spennende. Dette prosjektet frembringer både nysgjerrighet om det kunstneriske, og positiv oppmerksomhet rundt kreativiteten i å tilrettelegge for å ta bilder. Vinnerbildene er trykket i Muskelnytt og vist på utstilling i forbindelse med Foreningen for Muskelsykes landsmøte. Vi fikk gode tilbakemeldinger.

En av deltakerne er begynt å undervise i fotografering. Flere har kjøpt nytt fotoutstyr og melder om stor fotoglede. Det er opprettet en gruppe på Flickr.com der deltakerne i prosjektet kan vurdere hverandres bilder og invitere flere til å delta. I ettertid har deltakerne laget fotoblogg hvor de legger ut bilder av natur, dyreliv og makro med mer.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Skyte foto fra hofta var et kurs som gav deltakerne positive opplevelser. Deltakerne ble overrasket over egen kreativitet og utfordret i forhold til sin mestringsevne. De opplevde det som veldig positivt å utvikle felles fotointeresse i et miljø tilrettelagt for hoftefotografer. Likemannsfilmen "Å skyte foto fra hofta" viser kreativiteten og gir inspirasjon til å oppleve kikket i å ta det ultimate bildet.

Videre er planen at Likemannsfilmen skal vises på Frikanalen på TV og på 3 fotokurs i 2011. Denne rapporten og filmen blir liggende på www ffm.no. Dermed blir forhåpentligvis mange inspirert til å fotografer. Hvem som helst kan rappe ideer til eget bruk eller for å lage fotokurs. Vi deler gjerne våre erfaringer med flere.

Vi oppsummerer i 5 punkter:

- Korte undervisningsøkter og mye praktisk jobbing var veldig positivt for deltakerne.
- Å lære av hverandre. Likemannsaspektet er viktig og deltakerne dro nytte av hverandres erfaringer på flere plan.
- Hvis du ikke kan komme til motivet, be noen ta motivet til deg.
- Vanlig tilleggsutstyr til fotoapparat kan brukes/tilpasses den enkelte hoftefotograf.
- Den beste fotografen er, uansett muskelstyrke, den som omdanner begrensninger til kreativitet.

