

## Interview met psychiater Esther van Fenema

**Eén op de drie podiumkunstenaars krijgt ooit een keer te maken met podiumangst. Psychiater en violiste Esther van Fenema wil deze veel voorkomende ‘mentale blessure’ uit de taboesfeer halen.**

Op de toppen van je kunnen presteren in een kort tijdsbestek voor een kritisch publiek onder steeds wisselende omstandigheden. Optreden is topsport en om continu op topniveau te blijven presteren moeten musici zich, net als topsporters, onderwerpen aan een streng regime. Maar waar mental coaching bij topsporters inmiddels een geaccepteerde vorm van begeleiding is en mentale problemen bespreekbaar zijn, is dat

bij podiumkunstenaars nog altijd een taboe. Tot verdriet van psychiater Esther van Fenema. Zij is zelf violiste en weet hoe podiumangst je functioneren als musicus kan belemmeren. Al meer dan tien jaar behandelt ze musici die met deze mentale blessure kampen. Eerst in de door haar opgerichte Muziekpoli bij het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en sinds een jaar in haar eigen praktijk in Bussum.

# Pijn op het podium



tekst: Anita Verheggen    fotografie: Minke Faber



**Is podiumangst de meest voorkomende klacht in jouw praktijk?**

‘Ja, dat komt het meest voor naast allerlei andere psychiatrische klachten. Podiumangst is vaak de reden dat mensen bij mij hulp zoeken. Ik zie ook veel depressie maar door een depressie krijg je ook weer last van podiumangst. In alle jaren dat ik musici heb behandeld heb ik gezien dat podiumangst een symptoom is waarmee mensen komen. Vervolgens moet je kijken naar de onderliggende aandoening of problematiek waardoor die podiumangst wordt veroorzaakt. Dat kan zijn omdat iemand sowieso al heel angstig is en gevoelig voor panieklachten. Het kan ook zijn dat er een depressie speelt. Als derde oorzaak zie ik vaak dat een optreden heel slecht is gegaan en een traumatische herinnering is geworden waardoor elk nieuw optreden dat traumatische gebeuren weer activeert. Vierde oorzaak is dat er ook veel mensen zijn voor wie het presteren zo verbonden is met het zelfbeeld dat het veel spanning en angst oproept als dat niet perfect gaat. Als je podiumangst effectief wilt behandelen zul je naar die oorzaken moeten kijken.’

**Welke rol spelen externe omstandigheden bij het ontstaan van podiumangst?**

‘Een psychische klacht ontstaat niet zomaar. Je moet er een bepaalde kwetsbaarheid voor hebben net zoals bij hart- en vaatziekten. De interactie tussen aanleg en omgeving is heel wezenlijk. Bij mensen die een grote aanleg hebben voor psychische klachten is er maar weinig stress nodig om te voldoen aan de criteria voor een stoornis. Er zijn ook mensen die daar niet zo’n grote aanleg voor hebben maar zo’n stressvol bestaan leiden dat er een kans is dat het niet goed gaat als je al die stressfactoren bij elkaar optelt. Bij een traumatische ervaring met een

optreden kan er een negatieve spiraal ontstaan. Als je een keer een black-out hebt gehad tijdens een optreden of niet meer wist wat je moest doen, is je brein gericht op het voorkomen van nieuw gevaar. Dan is je brein bezig met: ‘Hee, we gaan weer naar die zaal en we spelen weer datzelfde stuk met diezelfde mensen.’ Dat triggert die angst en dat is te begrijpen want we hebben een brein dat ons wil behoeden voor gevaar in de natuur; om te voorspellen of er ergens een plek is waar er veel risico is dat er een tijger op je af komt. Dat mechanisme is heel interessant en nuttig maar kan zich soms, op dit soort punten, tegen je keren.’

**Maar je hebt die spanning ook nodig om goed te kunnen presteren op het podium.**

‘Ja dat klopt, je hebt die spanning nodig anders ben je minder gefocust en ben je minder intensief iets aan het overdragen op je publiek. Je hebt het stresshormoon adrenaline nodig om iets bijzonders te doen, alleen zit daar een optimum in. Als je daaraan voorbij gaat krijg je vechten, vluchten of bevroren-achtige symptomen waardoor je gaat disfunctioneren.’

**Er zijn ook mensen die de angst juist opzoeken en bewust risico lopen. Speelt dat een rol bij musici?**

‘Het is natuurlijk de vraag waarom een musicus het zich überhaupt aandoet om op een podium te gaan staan, want het is best een gevaarlijke bezigheid voor ons brein en toch doen we dat. Ik vind het ingewikkeld om daar een eenduidig antwoord op te geven. Afhankelijk van je persoonlijkheid kan adrenaline verslavend zijn voor mensen met een behoefte aan veel kick-ervaringen. Dat hangt van je aanleg af. Daarnaast is muziek zo wezenlijk voor musici, je kan niet anders.’



**‘Als je een keer een black-out hebt gehad tijdens een optreden of niet meer wist wat je moest doen, is je brein gericht op het voorkomen van nieuw gevaar.’**





### CV Esther van Fenema Geboren 25 november 1970, Haarlem

1990: Diploma Christelijk Gymnasium Utrecht

1998: Masterdiploma Koninklijk Conservatorium Brussel

2002: Afgestudeerd studie Geneeskunde

2008: Voltuiging opleiding tot Psychiater aan het LUMC

Vanaf 2008 tot 2018: Stafid afdeling Psychiatrie LUMC. Richt de Muziekpoli op, een polikliniek voor professionele musici met psychiatrische klachten

Vanaf 1998: Werkzaam als freelance violist

Overige activiteiten: Medeorganisator van het Depressiegala en bestuurslid van de Mental Health Foundation.

Schrijft regelmatig opiniestukken in landelijke dagbladen en is als vaste columnist verbonden aan Medisch Contact, de ThePostonline en vaste interviewster bij opiniesite Café Weltschmerz.

In 2018 als psychiater te zien in BN'ers in Therapie op RTL5 en op het RTL platform Concentrate Velvet. Tevens vaste commentator in het radioprogramma Dit Is De Dag.

Juni 2018 publiceert zij het boek: 'Het ontstemde brein, psychiater op de Muziekpoli' waarin zij haar ervaringen als psychiater en musicus beschrijft. Meer info: [esthervanfenema.nl](http://esthervanfenema.nl)

**'Voor een optreden heb je een mentale topconditie nodig, je moet goed weten hoe je op stress reageert, hoe je ermee omgaat, waar je kwetsbaarheden zitten enzovoort.'**

#### Taboe

Van Fenema heeft geen verklaring voor het feit dat psychische begeleiding van topsporters veel normaler wordt gevonden dan van musici.

'Misschien heeft het te maken met de hypothese dat bij topsporters primair het fysieke belangrijk is. Het mentale moet in dienst staan van het fysieke. Bij musici is dat wat ingewikkelder want wat is musiceren? Emoties communiceren via muziek naar andere mensen. Het gaat in heel grote mate over je mentale zijn. Uit de tijd dat ik nog studeerde aan het conservatorium kan ik me herinneren dat ik en mijn medestudenten huiverig waren om iets met je brein te laten doen omdat we bang waren dat het iets met ons talent en onze vaardigheden zou doen. Dat is natuurlijk een vaag verhaal en het is heel raar dat het nog altijd een taboe is. Voor een optreden heb je een mentale topconditie nodig, je moet goed weten hoe je op stress reageert, hoe je ermee omgaat, waar je kwetsbaarheden zitten enzovoort. In die zin kunnen wij nog heel wat leren van de sportwereld.'

*Toch blijft een podiumkunstenaar goed presteren ook al zijn er psychische klachten. Heb je daar een verklaring voor?*

'Dat is die sportmentaliteit: de dis-

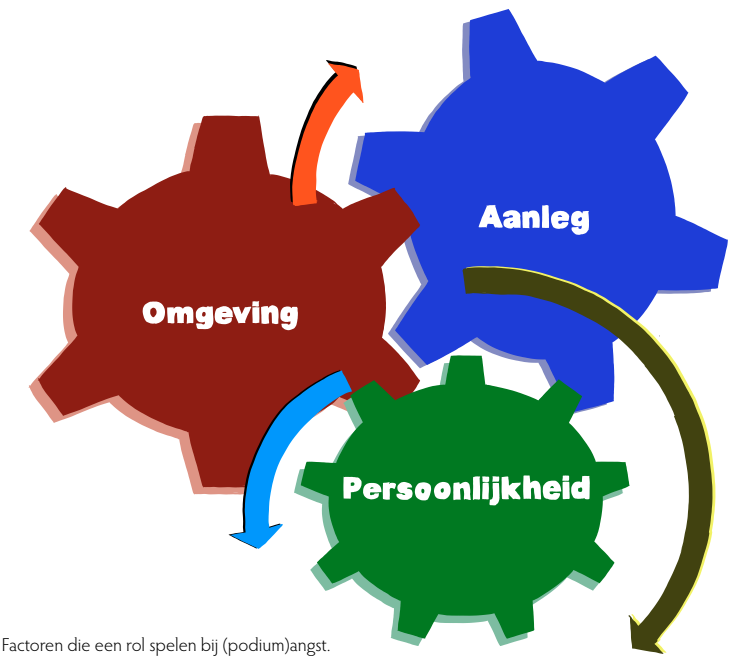
cipline en het doorzettingsvermogen dat je nodig hebt om musicus te zijn. En als jij niet optreedt treedt er iemand anders op. Meer abstract kun je zeggen dat muziek zo wezenlijk is voor een musicus; voor je dát opgeeft moet er wel heel veel aan de hand zijn. Ik zie vaak dat mensen die naar mij toekomen heel wanhopig zijn en dat als laatste redmiddel zien om te voorkomen dat ze moeten stoppen. En er komen mensen die al gestopt zijn vanwege podiumangst. Dat heeft ontzettend veel impact! Het gaat over hele grote zingevingskwesaties: je bent musicus, dat is wie je bent. Het is geen leuke hobby, het is de zin van je bestaan. Als dat niet lukt is het lijden heel groot.'

#### Hyperfocus

Van Fenema gebruikt bij één van haar presentaties een YouTube-filmpje van de concertpianiste Marie Joao Pires die een verkeerd concert heeft ingestudeerd en dat pas ontdekt als het orkest begint te spelen. ([www.youtube.com/watch?v=CJXnYML\\_SuA&feature=share](http://www.youtube.com/watch?v=CJXnYML_SuA&feature=share)) Dirigent Chailly roept vanaf de bok dat ze dit concert verleden jaar al eens gespeeld heeft en het dus nu ook zal lukken. Vervolgens speelt ze het niet ingestudeerde stuk foutloos uit haar hoofd.

#### Wat gebeurt er in het brein van Pires?

'Dat is heel bizar. De paniek is gigantisch maar merkbaar kan zij dat koppelen aan een stuk prestatiefocus. Als je in gevaar bent kun je vechten, vluchten of bevriezen. Misschien dat er bij haar een vechtmodus aanspringt met heel veel adrenaline waardoor ze een hyperfocus krijgt en haar geheugen ineens heel scherp is. We zullen er nooit achter komen, maar jeetje wat is dat indrukwekkend! Je moet het maar flikken!'



Factoren die een rol spelen bij (podium)angst.

#### Heeft zij een trauma aan dit optreden overgehouden of juist een kick?

'Dat ligt er aan hoe zij zichzelf heeft gewaardeerd. Als ze vindt dat ze slecht heeft gespeeld omdat ze het concert verkeerd heeft voorbereid kan dat als een negatief, gevaarlijk iets worden opgeslagen in haar hoofd. Maar ze kan het ook zien als een bewijs dat ze het heel goed heeft gedaan. Het ligt aan haar en hoe zij zichzelf waardeert bij die gebeurtenis.'

#### Mentale schijf van vijf

Van Fenema ziet geen heil in het permanente gebruik van bètablokkers om podiumangst te bestrijden omdat die alleen de symptomen aanpakken en niet het onderliggende probleem. Zij benadrukt het belang van een goede mentale conditie. Op haar website staat de mentale schijf van vijf: beweeg voldoende, plan voldoende rust, wees matig met telefoongebruik, praat over je problemen en investeer in sociale contacten. 'De mentale conditie is ontzettend belangrijk. Stress is een uitlokkende factor voor psychische klachten.'

Als podiumangst een invaliderend patroon gaat worden moet je hulp zoeken. Laat je doorverwijzen door je huisarts en laat je behandelen. Als psychiater behandel ik volgens het protocol en doe eerst de diagnostiek. Met welke aandoening hebben we hier te maken, wat is iemands voorgeschiedenis en kwetsbaarheid? Komen er psychische klachten in de familie voor etc.? Eerst alles goed op een rij zetten en een diagnose stellen. Daarna bepaal ik hoe ik ga behandelen.' Uit onderzoek blijkt dat veel patiënten uit de praktijk van Van Fenema narcistische persoonlijkheidstrekken hebben. De vraag is of deze eigenschap podiumkunstenaars stimuleert om op te treden of juist podiumangst stimuleert. Van Fenema: 'Allebei, het is een stimulant om op het podium te gaan staan en te denken dat je iets toe te voegen hebt aan de mensheid. Daar moet je een beetje narcistisch voor zijn en dat is geen stoornis. Maar als het narcisme te sterk aanwezig is en je zelfbeeld te gevoelig is voor krenking, dat het niet perfect is en je te weinig bewondering krijgt, kan dat juist podiumangst oproepen.' ||

## Auteurs- en naburig recht

# Op zoek naar evenwicht

**Het auteurs- en naburig recht is in beweging. Terecht is er daarbij de afgelopen jaren meer aandacht voor de inkomenspositie van auteurs en artiesten. In het streven de inkomenspositie van kunstenaars te verbeteren is het auteursrecht (en zeker het Auteurscontractenrecht) een belangrijk instrument. Toch werkt dat in de praktijk nog niet optimaal. Zoals ook het auteursrecht op internet een lastige kwestie blijft. Een uitdaging dus voor de komende jaren.**

tekst: Erwin Angad-Gaur

Zoals toenmalig Eurocommissaris Neelie Kroes in 2010 constateerde: ‘Ons huidige gefragmenteerde auteursrechtensysteem is slecht aangepast op de essentie van kunst. Kunst kent geen grenzen. In plaats daarvan hebben intermediairs een belangrijkere rol dan artiesten. Het irriteert het publiek dat het vaak geen toegang heeft tot het werk dat artiesten aan willen bieden, een vacuüm dat gevuld wordt door illegale content. Artiesten lopen daardoor de vergoeding mis die ze verdienen.’ Zij karakteriseerde veel van de huidige auteursrechtelijke regels als ‘een serie Berlijnse muren’. De aanpassing van het recht op de nieuwe wereld blijft telkens achter, stelde zij. Zij noemde daarvan ook een belangrijke oorzaak: ‘Handhaving van auteursrecht is op dit moment vaak verbonden met gevoelige vraagstukken, zoals privacy, dataprotectie en zelfs netneutraliteit. Sommige partijen hebben er belang bij dit debat uit de weg te gaan of het op morele gronden te voeren, en zo miljoenen burgers te demoniseren. Dat is een niet te handhaven weg.’

Tijdens de moeizame totstandkoming van de nieuwe Auteursrecht-richtlijn vorig jaar zullen velen aan haar woorden hebben moeten denken. Hoewel de nieuwe Europese richt-

lijn belangrijke stappen zet, zijn er nog vele stappen die zouden moeten volgen. In de richtlijntekst blijft (door compromis op compromis) veel onduidelijk. Dat zal in nationale wetgeving en in jurisprudentie helder moeten worden. Een definitieve oplossing biedt de richtlijn voor veel knelpunten niet.

Makersorganisaties pleiten al jaren voor collectieve beheersoplossingen online: voor een vergelijkbare rol van Sena en Buma op internet als in de kroeg: een one-stop-shop voor licenties. Zowel in het belang van de consument als van de maker. Collectief beheer kan de licentie-impasse (de hoge transactiekosten voor online diensten om licenties van rechthebbenden te verkrijgen) doorbreken: kan helpen de ‘Berlijnse muren’ op internet te slechten. Daarnaast biedt collectief beheer voor auteurs en artiesten het voordeel van collectieve onderhandelingen over de verdeling van opbrengsten. Een tegenwicht voor de zwakke individuele onderhandelingspositie van veel makers. Een oplossing voor de lage opbrengsten die bijvoorbeeld musici vanuit streamingdiensten ontvangen.

### Artikel 17

Meest in het oog springt, binnen de nieuwe richtlijn, artikel 17. Ook de

Ntb en VCTN zijn blij dat Europa de principiële stap heeft gezet internetplatforms als YouTube en Facebook niet langer in staat te stellen voor een appel en een ei gebruik te (laten) maken van beschermd werken. Evengoed blijft hetzelfde probleem bestaan, dat al bij andere diensten gold: de Europese wetgever zette niet de stap naar verplicht collectief beheer. Over de verdeling van de nieuwe online opbrengsten verzuimt de nieuwe richtlijn harde kaders te stellen. Dat mag een groot zorgpunt genoemd worden. Zoals bij bestaande diensten als Spotify en Blendl dreigen auteurs en artiesten achteraan te moeten aansluiten en opnieuw afhankelijk te worden van hun relatief (te) zwakke individuele onderhandelingspositie.

Essentieel is daarom de wijze waarop de richtlijn zal worden geïmplementeerd in de Nederlandse wet. Van groot belang is dat het ministerie en de Tweede Kamer oog hebben en houden voor de verdeling van gelden, maar ook voor de praktische mogelijkheid en onmogelijkheid van het geven en verkrijgen van licenties online.

### Auteurscontractenrecht

In de loop van dit jaar volgt bovendien de evaluatie van het Auteurscontract-

tenrecht. Wetgeving die bedoeld was artiesten en auteurs te beschermen tegen onredelijke contractvoorwaarden, maar tot nog toe niet het verschil maakte. Een correctie op de door vele onderzoeken en instanties aangetoonde en bevestigde relatief zwakke onderhandelingspositie van makers ten opzichte van hun exploitanten.

De nieuwe richtlijn biedt ook op dit gebied enkele verbeteringen: de verplichting auteurs en artiesten niet enkel een billijke, maar een ‘evenredige’ beloning te bieden. En een nieuwe transparantieplichting, waarvoor ook auteurs en artiesten in Nederland al jaren gepleit hebben. Zo krijgen ze meer inzicht in wat er precies met hun werk gebeurt.

Van belang is vooral om ook bij aanscherping van het Auteurscontract-

tenrecht in collectieve oplossingen te denken. De individuele maker het recht geven naar de rechter of naar de geschillencommissie te stappen blijkt nauwelijks te werken: veel makers durven de stap niet te zetten uit (vaak helaas terecht) angst als ‘moeilijk’ te boek te komen te staan en minder of geen opdrachten meer te krijgen. Collectieve onderhandelingen, met een prikkel voor de sterkste marktpartij om ook daadwerkelijk te onderhandelen, kunnen dit helpen oplossen. Zoals ook collectief beheer en het voorschrijven van fair practice en een eerlijke contractpraktijk in subsidievoorwaarden, ook voor de publieke omroep. Actiever overheidsingrijpen dan enkel wetgeving is, zoals bij veel wetgeving, noodzakelijk. Wetgeving zonder handhaving is al te vaak een dode letter.

### Maatschappelijk evenwicht

Het auteursrecht, het woord zegt het al, is bedoeld voor auteurs, maar is in de loop der jaren – evenals het naburig recht – meer en meer verworpen tot louter een exploitatierecht, dat in veel deelsectoren standaard aan exploitanten moet worden overgedragen. Het is de hoogste tijd het evenwicht te herstellen. Voor auteurs en artiesten zelf, maar ook in het algemeen maatschappelijk belang. De ‘auteursrechtrelevante sectoren’ zijn goed voor 6 procent van het Nederlandse bruto binnenlands product en 7,4 procent van de totale werkgelegenheid in ons land. De sector is van groter economisch belang dan de bouw. Het is in ieders belang dat de makers die de basis vormen van deze belangrijke sector van hun werk kunnen (blijven) bestaan. ||

- ingezonden mededeling -