

# Liefde én angst voor het podium



‘Het gevoel dat je doodgaat of knettergek wordt.’ Zo groot kan de angst voor het podium zijn. Psychiater én violiste Esther van Fenema weet wat het is. Zij richtte de psychiatrische muziekpoli op.

SOPHIE BROERSEN, S.BROERSEN@MEDISCHCONTACT.NL  
ILLUSTRATIES: HET WONDERLAB

**E**r komt hier geen artiest die niet verlangt naar het podium’, zegt Esther van Fenema, psychiater, violiste en oprichtster van de psychiatrische muziekpoli. Toch is angst voor datzelfde podium de belangrijkste reden waarom musici, cabaretiers en acteurs naar haar worden verwezen. Van Fenema weet hoe het is, heeft zelf ook een periode onder podiumangst geleden: ‘Daardoor weet ik hoe heftig het kan zijn, dat gevoel dat je doodgaat, of knettergek wordt, als je op een podium staat.’ In die tijd studeerde zij aan het conservatorium, en zag om zich heen hoeveel muzikanten ernstige psychische klachten hadden: ‘Maar intussen was het een enorm taboe. En waar moest je naartoe? Voor muzikanten met lichamelijke problemen is er wel een plek, en dat inspireerde mij om zelf

zoiets voor psychiatrische klachten op te starten. Daar kreeg ik van mijn baas gelukkig carte blanche voor.’ Van Fenema richtte in 2008 in het LUMC de psychiatrische muziekpoli op, waar ze podiumkunstenaars ziet die psychische problemen hebben.

#### VEEL PASSIE

De 50-jarige patiënte die ze vandaag ziet, kan erover meepraten: één dag in de week treedt ze op. De dag van tevoren is de angst en stress zo groot, dat ze niet normaal kan functioneren, nog geen simpele maaltijd kan bereiden. Ze slaapt die dag niet. Op het moment dat het optreden begint, is de angst weg. Maar het proces heeft haar zo uitgeput dat ze er twee dagen van moet bijkomen. ‘Ik heb geen energie, maar veel passie.’

Podiumkunstenaars moeten telkens de planken weer op, om het wezen van hun bestaan te openbaren aan anderen. Zo ver gaat het, zegt Van Fenema, in haar sobere spreekkamer in het LUMC, op de poli psychiatrie. ‘Ik vraag vaak aan de patiënten wat muziek voor hen betekent. De vraag is cliché, maar de antwoorden zijn veelzeggend: “het is wie ik ben, waarom ik leef, hoe ik spreek”. Als je me vraagt of muziek voor hen tot troost kan zijn, is het antwoord denk ik nee. Het is geen troost, het is hun leven.’

#### KWETSBAAR

Maakt leven voor de kunst een mens kwetsbaarder voor problemen? Van Fenema: ‘Fluctuaties van emoties zijn nodig om goed te kunnen inleven in muziek. Je kunt geen Mahler spelen zonder een diep gevoelsleven. Die labiliteit maakt je wel kwetsbaarder. Er zijn ook aanwijzingen dat sommige aandoeningen samenhangen met een aanleg voor het artiestenvak. In families waar bipolaire stoornissen en schizofrenie voorkomen, zie je relatief vaker artiesten.’ Daarmee is niet gezegd dat er niets aan te doen valt als een kunstenaar in de problemen komt: ‘Psychiatrische stoornissen zijn een blessure, daar kun je aanleg voor hebben,

‘Muziek is wie ik ben, waarom ik leef, hoe ik spreek’

# ‘Een bètablokker wordt een probleem als je niet meer zonder kunt’

maar de omgeving speelt er een grote rol bij. Vergelijk het met een violist die sneller dan een ander last heeft van zijn pols, daar kun je mee omgaan.’

De psychiater doet onderzoek naar haar patiënten, en naar het verschil tussen muziek- en bijvoorbeeld geneeskundestudenten. ‘Ik had vooraf het idee dat mijn patiënten vooral veel obsessieve en perfectionistische trekken zouden hebben. Projectie waarschijnlijk. Het blijkt vooral narcisme te zijn. Dat is ook wel logisch, je moet bepaalde narcistische trekken hebben om op een podium te kunnen staan. Het is mede het resultaat van een opvoeding, van kinderen die altijd beoordeeld worden op hun prestaties, pas leuk gevonden worden als ze goed op dat podium staan. Dan is de basis gelegd voor een groot ego. Geen solide, maar een opgeblazen ego.’

## TABOE

De artiesten komen doorgaans pas laat bij de psychiater terecht met hun klachten. ‘Ze wachten heel lang, ze blijven ook lang op topniveau functioneren, terwijl hun klachten minstens zo ernstig zijn als die van ‘gewone’ patiënten, voor zover je daarvan kunt spreken. Pas op het moment dat ze worden belemmerd in hun functioneren, dat hun bestaan wordt bedreigd, zoeken ze hulp.’ Volgens Van Fenema is het taboe rondom psychische klachten onder kunstenaars groot: ‘Dat geldt sowieso voor psychiatrische klachten, maar voor muzikanten is het nog erger. Er is onvoldoende aandacht voor stress op de opleidingen, mensen weten niet hoe ermee om te gaan. Daarnaast is de concurrentie moordend; wie durft toe te geven dat hij een dag voor een optreden niet kan functioneren van angst, niet kan slapen, en de normale huishoudelijke taken niet kan uitvoeren?’

Die podiumangst is geen diagnose, legt Van Fenema uit: ‘Het wordt vaak gezien als een sociale fobie, maar dat is vrijwel nooit het geval. Bij een sociale fobie doe je er alles aan om die sociale situatie te vermijden, terwijl podiumkunstenaars er juist alles aan doen om er wel te kunnen staan. Er kan van alles aan ten grondslag liggen, dat maakt het een moeilijke diagnose. Er kan sprake zijn van een depressie. Ik heb meegemaakt dat een muzikant tien jaar lang depressief heeft zitten cello spelen, ongediagnosticeerd. Vreselijk. Anderen hebben juist een aanleg voor angst. Soms is dat faalangst. Bij weer anderen speelt er persoonlijkheidsproblematiek. Wat ik ook zie zijn mensen die een traumatische ervaring hebben meegemaakt, en daar last van houden. Dat kan een slecht optreden zijn, maar ook iets anders. Ik kende een artiest die onderweg naar een optreden betrokken raakte bij een verkeersongeluk. De adrenalinerush die daarbij vrijkwam, de paniecreactie, het idee dat ze dood zou gaan, dat werd daarna gekoppeld met optreden. Om goed op te treden heb

je die adrenaline, die stress ook nodig, daardoor kan je optimaal functioneren. Maar ons brein is één grote associatiemachine, en als de verkeerde koppeling is gelegd, kan dat funest zijn. Met *eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR) valt dat soort associaties wel op te ruimen.’

## INGEWIKKELDE RELATIE

Die stress voor het optreden is dus niet altijd ongezond. Toch gebruikt rond de 30 procent van met name muzikanten wel eens bètablokkers voor een optreden. Van Fenema: ‘Dat zie ik nog niet als pathologisch, dat hoeft geen probleem te zijn. Het kan helpen om optimaal te presteren, om een trillende stok of arm te onderdrukken. Een probleem wordt het wel als je op een gegeven moment niet meer zonder kunt, zelfs niet bij een repetitie.’

Tot nu toe heeft Van Fenema ongeveer tweehonderd artiesten begeleid op de polikliniek. Dat gaat net als bij andere patiënten: een verpleegkundige doet een screening met vragenlijsten, Van Fenema neemt de anamnese af, het geheel wordt besproken in het stafoverleg waar besloten wordt wat de meest aangewezen behandeling is. ‘Praten en pillen, net als bij andere patiënten, zijn de belangrijkste opties.’ De meerwaarde van deze poli boven andere psychiatrische afdelingen is de kennis en ervaring die in huis is met deze specifieke groep. Van Fenema treedt zelf ook op als violiste, studeert iedere dag een uur. Haar muzikale achtergrond is een groot voordeel in het contact met de kunstenaars: ‘Ik begrijp de ingewikkelde relatie die iemand met een instrument kan hebben. Ik zal nooit zeggen: dan ga je toch wat anders doen? Omdat ik weet dat het geen keuze is, muzikanten moeten dit doen. Waarom op je zolderkamer spelen niet voldoende is: je communiceert door je muziek. Ik snap dat je geen optreden kunt afzeggen, ik begrijp de angst voor behandeling: zal ik afgevlakt raken door medicatie, wat doet dat met mijn muziek? Wat doen deze pillen met mijn motoriek? Speciale aandacht daarvoor is belangrijk.’

Het is een hardnekkig misverstand dat artiesten gek moeten zijn om goed te kunnen werken. ‘Daar wordt te romantisch over gedaan. Een minimale mate van neuroticisme is handig, maar een psychiatrische aandoening hindert kunstenaars, net zo goed als alle andere patiënten. De mensen die hier komen hebben geen decadent luxeprobleem, ze moeten met een enorm verdriet omgaan, dat heel heftig voelbaar is. Het zijn mensen die niet kunnen zijn wie ze zijn.’ ■

## web

Meer informatie vindt u op de website van de Nederlandse Vereniging voor Dans- en MuziekGeneeskunde: [nvdgm.org](http://nvdgm.org).





‘Een minimale mate van  
neuroticisme is handig’