

Trillende ledematen, droge mond, hartkloppingen, irrationele catastrofale gedachten die door je hoofd malen en de wens om weg te willen ... iedere musicus heeft wel met één of meer van deze verschijnselen te maken gehad, voor of tijdens een optreden. Podiumangst wordt zeer verschillend ervaren. Het is onlosmakelijk aan elk optreden verbonden. Hoewel het beter bespreekbaar is geworden, blijft het een buitenbeentje in de psychologie. Liesbeth Citroen en Martine van der Loo pleiten voor meer aandacht voor het onderwerp.

PRESTEREN (Z)ONDER DRUK

PODIUMANGST: UIT DE SCHADUW VAN DE COULISSEN

PRELUDE

Het bespreekbaar maken van podiumangst blijft nodig. Het lijkt zo onlogisch dat een uitvoerend musicus, die zijn partij thuis tot in de kleinste details bestudeerd heeft en kent, plotseling faalt omdat anderen naar zijn spel luisteren. Toch blijkt dat zelfs voor musici die jarenlang ervaring hebben als uitvoerend kunstenaar, podiumangst een hardnekkig probleem kan blijven. Het treft veel musici (veertig tot zestig procent), ongeacht leeftijd, geslacht, ervaring, niveau, studie uren of genre (Kenny, 2011).

Hoewel het de laatste jaren beslist beter is geworden, blijft podiumangst tot op de dag van vandaag voor veel musici een hot issue. Het speelt zich af in het verborgene en er hangt nog steeds een sfeer van taboe omheen. Er lijkt een collectieve afweer te bestaan waarmee het voorkomen van deze angst wordt gebagatelliseerd of zelfs ontkend (Widlund, 1995). Musici schamen zich en zijn in stilte bang om onvoldoende artistieke kwaliteiten te hebben en ongeschikt te zijn als uitvoerend musicus. Daardoor trekken ze vaak te laat aan de bel, ontkennen ze hun angst en doen ze veel aan zelfmedicatie.

WAT IS PODIUMANGST?

Podiumangst wordt ook wel aangeduid met de termen plankenkoorts, *stage fright* of *musical performance anxiety*. Ze

hebben ongeveer dezelfde betekenis, zij het dat plankenkoorts vooral de betekenis heeft van het onbestemde, koortsachtige gevoel van nervositeit achter de coulissen, terwijl voor podiumangst geldt dat de angst op meer momenten kan spelen dan alleen vlak voordat je op moet. De term podiumangst maakt duidelijk dat het om een *angst* gaat, voor of tijdens een optreden. De angst gaat gepaard met fysieke verschijnselen, je hebt het idee geen greep meer op jezelf te hebben en gedachten over falen voeren de boventoon.

Cellist Pablo Casals, dirigent Carlo Maria Giulini, pianist Radu Lupu, pianiste Martha Argerich. Ze moesten allemaal overgeven voor een optreden. Ze brachten de meeste tijd van de dag op de wc door. Dat komt omdat ze de absolute, met niets te vergelijken euforie geproefd hebben tijdens een concert. De mentale toestand waarin ze zich de ochtend voor een concert bevinden, is zo ver verwijderd van die euforie, dat ze voor het concert in paniek raken.

Podiumangst is vaak niet zichtbaar voor anderen, maar iedere musicus weet wat ermee bedoeld wordt. De literatuur geeft hierover geen consensus, de gebruikte definities zijn

gebaseerd op klinische ervaringen zonder empirische toetsing. Diverse definities van verschillende onderzoekers komen echter tot dezelfde conclusies (Salmon (1990), Brodsky (1996), Kenny (2011), Citroen & Van der Loo (2011), Van Fenema et al. (2013)).

Biologische en psychologische kwetsbaarheid wordt als belangrijke onderliggende oorzaak gezien en ook specifiek negatieve podiumervaringen kunnen podiumangst genereren (Kenny, 2011). Podiumangst kan gezien worden als een blessure; de een heeft er last van, de ander niet. Je moet er op tijd bij zijn om de signalen te herkennen. In stressvolle tijden is de musicus kwetsbaarder. Zodra er meer op het spel staat, bijvoorbeeld bij audities waar een beoordeling vanaf hangt, wordt de angst groter.

'Voorspelen, dat is een heel erg moment. Dat is het ergste stressmoment, want dat maakt ongeveer de rest van je toekomst uit.'
(Een hoboïst)

Podiumangst kan als een focale stoornis worden gezien, uitsluitend rondom het podium. Maar ook andere angsten kunnen onderliggend van invloed zijn. Podiumangst manifesteert zich in omstandigheden die voor ieder verschillend zijn. Het tijdstip waarop de podiumangst zich voordoet, ligt voor iedereen anders. Meestal is het zo dat de angst in de tijd voorafgaand aan de uitvoering langzaam oploopt, een piek vertoont direct voorafgaand aan en tijdens het begin van de uitvoering, en daarna weer sterk daalt. Podiumangst is dan ook te beschouwen als een vorm van anticipatoire angst. Zulke angst is normaal in een situatie waarin een complexe prestatie moet worden geleverd. Podiumangst, mits niet te erg, is tot op zeker niveau dan ook een normaal verschijnsel, niet een angst die per se het stempel neurotisch hoeft mee te krijgen (Citroen & Van der Loo, 2011).

Bij sommige muzikanten is podiumangst ineens begonnen, bijvoorbeeld na een concert dat niet goed is gegaan. Anderen blijken last te hebben van een depressie, ze denken erg negatief over zichzelf en hebben moeite zich te concentreren. Podiumangst kan ook voortkomen uit de manier waarop je geleerd hebt om over jezelf te denken: 'Ik ben pas geslaagd en een compleet mens als ik perfect speel' (Van Fenema in: De Kort, 2011).

Hoe dan ook, podiumangst heeft in elke vorm een enorme impact op het persoonlijke en professionele leven van de musicus.

'Waarom ik als zanger de muziek ben uitgegaan? Omdat je ter plekke het beste moet presteren, het allerbeste waar je tot op dat moment in je leven aan hebt gewerkt. De zanger is eigenlijk een topsporter in het kwadraat en een ongehoorde waaghals.'
(Een operazanger)

THEORIE EN MODEL

Er zijn relatief weinig onderzoekers met dit onderwerp bezig en het betreft veelal onderzoeken met een kleine of gedifferentieerde onderzoeksgroep. We hebben voornamelijk te maken met hypothesen die weliswaar vanuit de praktijk worden ondersteund, maar die niet zijn getoetst aan de hand van grotere studies met homogener onderzoeksgroepen (Kenny, 2011).

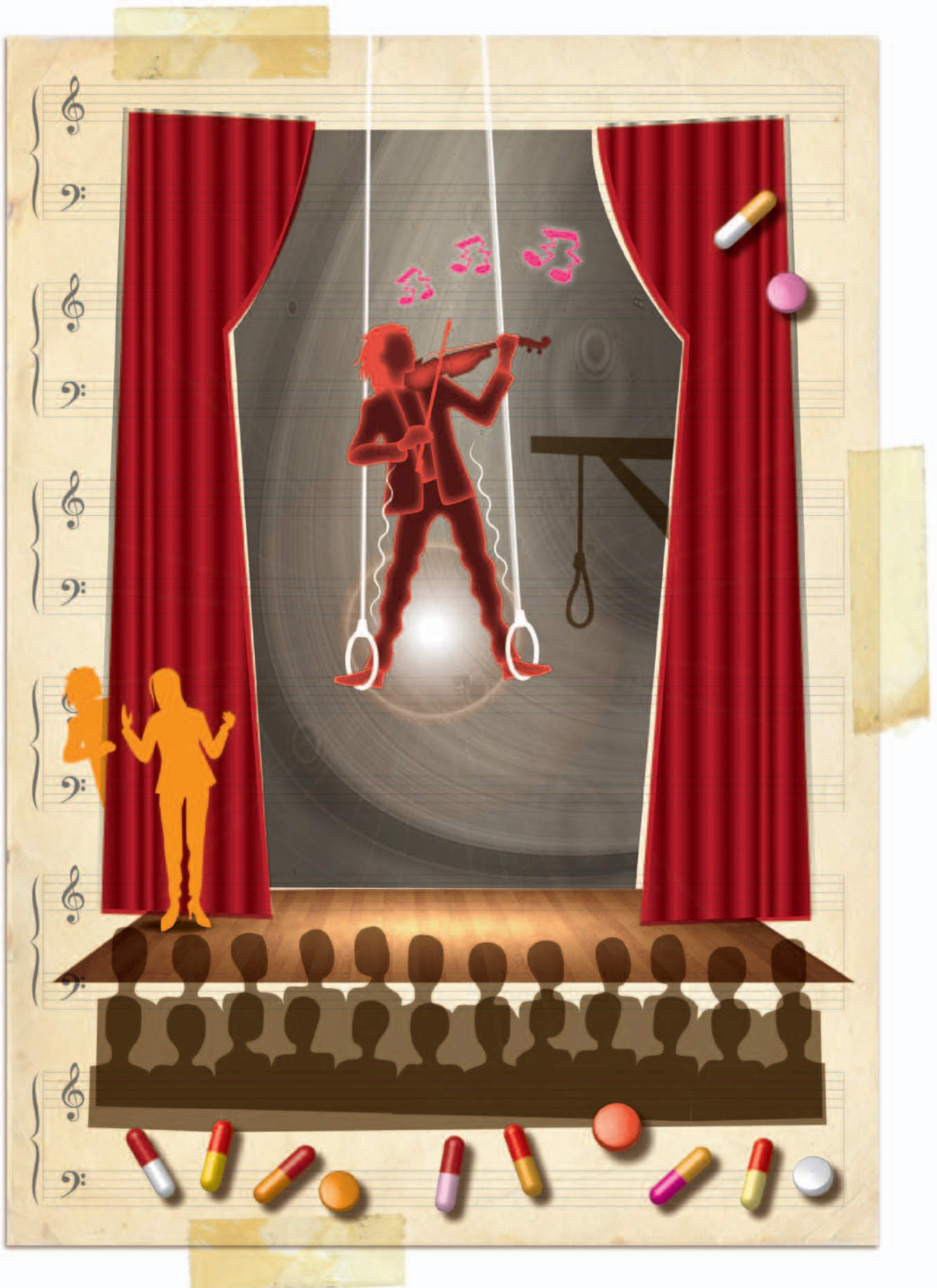
Wat we weten is dat podiumangst uit verschillende componenten bestaat die elkaar wederzijds beïnvloeden. Een *fysiologische* component die veranderingen in ons zenuwstelsel en hormonale systeem aangeeft, een *cognitieve* component waaronder moeite met concentreren, negatieve gedachten over het eigen kunnen en de prestatie, of een *black-out* krijgen. Tot de *affectieve* componenten behoren het ervaren van angst, paniek en onzekerheid. Moeite hebben met natuurlijk bewegen, speelfouten maken, minder expressief spel, het grijpen naar middelen of het vermijden van lastige stukken vallen onder de *gedrags* component (Citroen & Van der Loo, 2011).

Iets wat we bijvoorbeeld veel zien bij strijkers, is dat een teveel aan fysieke spanning een 'bibberstok' kan veroorzaken en doordat er geen controle meer is, ontstaat paniek. Vervolgens worden bij een volgend concert allerlei verminderingstechnieken ingezet om maar geen trilstok te krijgen.

Naast deze componenten is er interactie met verschillende factoren waaronder de persoon zelf, de muzikale taak, de muzikale opvoeding/ervaringen en situationele factoren. Dit alles heeft ons tot het volgende model gebracht, dat een samenvoeging is van het model van Kenny (2011) en Mak (2010), aangevuld met eigen praktijkervaringen (Citroen & Van der Loo, 2011).

THEORIE Er bestaan verschillende theorieën over het verschijnsel podiumangst.

De gedrags- en leertheorie beschouwt podiumangst als een aangeleerde emotionele respons met de klassieke en operante conditionering als verklaring. De 'performance' gerichte theorieën zijn essentieel in de discussie omdat het



bereiken van een optimale prestatie ('peak performance') een belangrijk doel is tijdens een uitvoering (Kenny, 2011).

'Je moet het willen, je moet het ervoor over hebben om concessies te willen doen. Je moet ervan overtuigd zijn dat je een musicus bent met alles erop en eraan.'
(Een vioolpedagoge)

Volgens de meest bekende theorie, de omgekeerde U-hypothese ofwel de wet van Yerkes en Dodson (Yerkes en Dodson, 1908; Wilson, 2002), zou er een kromlijng verband bestaan (in de vorm van een omgekeerde U) tussen angst en de kwaliteit van een prestatie. Naarmate de arousal toeneemt, neemt de prestatie ook toe, totdat een bepaald spanningsniveau bereikt wordt. Als de arousal boven dit niveau uitkomt, wordt de prestatie slechter. Bij een middelhoog arousal-niveau wordt een prestatietoekomst optimaal uitgevoerd.

Deze theorie is voor musici in de praktijk navoelbaar. Er is echter geen duidelijke definitie van het begrip arousal. Sinds het werk van Yerkes en Dodson (1908) hebben reeds vele onderzoekers zich met het principe beziggehouden (bijv. Steptoe, 1989; Kenny, 2011). Zo maken Fanzo en Hardy (1988) een zinvolle onderscheiding tussen de effecten van fysiologische en cognitieve componenten bij de kwaliteit van een uitvoering. Men ging er vanuit dat arousal zowel psychische als fysieke responsen betrof, maar de relatie tussen fysieke en cognitieve angst blijft onduidelijk. De wet lijkt dus complexer te zijn door de interactie met verschillende andere beïnvloedende factoren (zie model) die ook 'arousal' veroorzaken en wellicht te algemeen zijn voor muziek. Het behoeft een sensitievere toepassing (in vergelijking met sport) waarbij esthetische en muzikale gevoeligheden ook een rol spelen (Kenny, 2011).

Een andere performance-gerichte theorie van belang is de *attention control theory*. Volgens deze theorie is het plotselinge falen of dichtklappen van de musicus op het podium een fundamenteel aandachtsprobleem waarbij de aandacht voor de angst concurreert met de taakgerichte aandacht. Een andere verklaring is dat de prestatiedruk het zelfbewustzijn verhoogt, en daarmee de angst of het wel goed zal gaan – waardoor de aandacht tijdens de uitvoering meer gericht is op de vaardigheden (stap voor stap). Dit verstoort de goed getrainde, geautomatiseerde vaardigheden (Kenny, 2011). Zoals bij een musicus die zich ineens bewust is van de grepen op zijn instrument, de aandacht noot voor noot gaat richten en eruit raakt omdat het automatische spel van het totale loopje verstoord is.

INTERMEZZO

In de sportwereld is al langer erkend dat het de prestaties ten goede komt als er naast het blijvend verbeteren van de techniek ook mentale begeleiding is. De belangstelling van musici voor zo'n training is de laatste jaren toegenomen, met name door de druk die het leveren van een topprestatie op een podium in deze tijd met zich mee brengt. Musiceren is een uiterst complexe prestatie. 'Oefening baart kunst' blijft de basis, maar forceren en doelloos meer van hetzelfde doen levert juist meer spanning op.

Een kenmerk van optreden is dat het live is, het moet in één keer goed. Dit live-aspect vertoont overeenkomst met het presteren van de sporters. Optreden is een vorm van presteren, het bestaat enkel en alleen op het moment. De overeenkomst zit in het risico; je kunt scoren of afgaan. Zo heeft onze volksheld Epke Zonderland geen enkele garantie dat hij een volgende keer op de rekstok weer zo goed is als die keer toen hij goud op de Olympische Spelen won. Het blijft spannend!

Het verschil is dat een podiumoptreden niet gaat over winnen of een wereldrecord halen. In de sport, waar kracht, snelheid en uithoudingsvermogen een belangrijke rol spelen, is een hoog niveau van fysieke spanning vaak gewenst. Hoewel de moeilijkheid van de muzikale taak lastig is te definiëren, gaat het bij muziek niet alleen om sneller en harder. Voor een violist bijvoorbeeld komt het vaak aan op de kleine motoriek, het balanceren van de strijkstok op de snaren om een aanzet zo mooi mogelijk te krijgen.

Sporters mogen wel over hun spanningen praten, dat werkt soms zelfs statusverhogend. Bij musici is de angst niet zo duidelijk te zien en er lijkt een zekere schaamte te zijn om er over te praten. Ze hebben stiekem het vreselijke vermoeden dat ze over onvoldoende kwaliteiten beschikken en helemaal niet zo goed zijn. Dat weerhoudt menig musicus ervan om hulp te zoeken. Het lijkt wel of het inzetten van een prestatiecoach minder schaamtevol is dan een psycholoog die je voor podiumangst behandelt. Dit past bij de mentaliteit van de musicus. Ondanks psychische klachten blijven musici heel lang goed functioneren in vergelijking met niet-musici met dezelfde klachten (Van Fenema et al., 2013).

DIAGNOSTIEK

'Podiumangst is een complexe stoornis, moeilijk te diagnosticeren met de bestaande diagnostische instrumenten en het wordt vaak gemaskeerd door verschillende andere psychische stoornissen.'

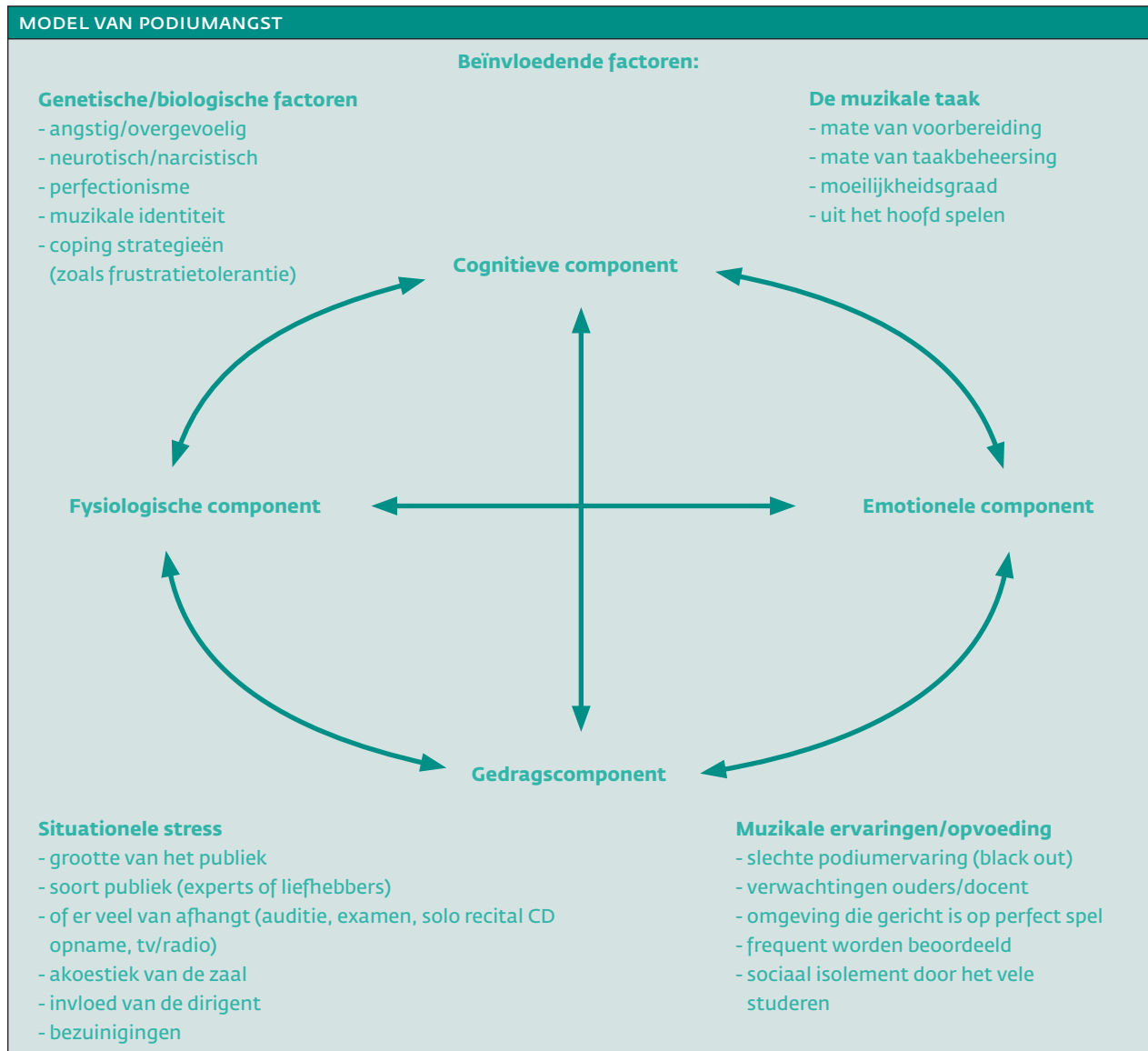
(Van Fenema in: De Kort, 2013)

Podiumangst is een complexe vorm van angst. Herkenning en erkenning is de eerste stap om het verschijnsel hanteer-

baar te maken. Omdat podiumangst niet als diagnose is opgenomen in het huidige classificatiesysteem (DSM-5), is er ook geen systematisch onderzoek gedaan naar mogelijke comorbiditeit ten aanzien van podiumangst. Ook de discussie hierover is niet gevoerd. De focus lag op de overeenkomsten en verschillen met de sociale angststoornis en daarvoor is bewijs geleverd (Kenny & Osborne, 2006).

Podiumangst wordt als een specifiek subtype (*performance angst*) van een sociale angststoornis beschouwd. Het gaat bij musiceren meestal niet om angst voor sociale interacties. De angst onvoldoende te presteren, de angst voor negatieve

kritiek en beoordelingen van anderen en een verhoogd zelfbewustzijn, zijn belangrijke overeenkomsten (Bögels, 2006). Het grootste verschil tussen podiumangst en sociale angststoornis zit in het feit dat mensen met een sociale angststoornis de gevreesde situatie vermijden, terwijl musici bijna elke dag weer blootstaan aan de gevreesde uitvoerings-situatie. Dat de angst, door bloot te staan aan de kwetsbare situatie (*exposure in vivo*), op den duur zal afnemen en zelfs verdwijnt, geldt niet altijd voor musici. Het zou betekenen dat alle oudere, zeer ervaren musici minder of geen podiumangst kennen. Mits goed opgebouwd en uitgevoerd kan



exposure wel degelijk effectief zijn.

Vaak krijgen musici te horen dat ze 'dan maar iets anders moeten gaan doen met hun leven'. Voor leken is het moeilijk voor te stellen wat een enorme investering eraan vooraf gaat om uiteindelijk op hoog niveau te kunnen presteren. Zo'n passie of zelfs een heel leven geef je niet 'even' op, dat is een zware beslissing. Een ander verschil is dat musici met podiumangst wel baat kunnen hebben bij bètablokkers en mensen met een sociale angststoornis niet (Wippoo & Citroen, 1998). Bètablokkers zorgen ervoor dat de fysieke verschijnselen, zoals trillen, worden onderdrukt. Een violist met een trilstok heeft met een bètablokker weer meer grip op de stok.

Uit de praktijk blijkt dat er bij musici met podiumangst ook vaak andere stoornissen kunnen worden gediagnosticeerd. Een onderzoek naar comorbiditeit toonde aan dat specifieke fobie, gegeneraliseerde angststoornis, paniekstoornis en depressie frequent naast podiumangst voorkomen (Kenny, 2011). Een derde van de musici met podiumangst had ook een gegeneraliseerde angststoornis. Ook recent onderzoek (Van Fenema et al., 2013) toonde aan dat 82% van de onderzochte musici voldeed aan de criteria van een As-1 stoornis (met name stemming- en angststoornissen).

'Muziek, wat een prachtige vorm van kunst, maar wat een vreselijk beroep.'
(Componist Hector Berlioz)

CLASSIFICATIE OF NIET?

Brodsky (1996) beschrijft podiumangst als een eendimensionaal begrip, angst verschilt in de mate van ernst waarop het ervaren wordt. Met aan de ene kant de gezonde spanning, inherent aan het vak, en aan de andere kant hevige paniek. Naast het verschil in de mate van angst, zijn er ook kwalitatieve verschillen. Het een sluit overigens het ander niet uit.

Diana Kenny kan beschouwd worden als een van de belangrijkste onderzoekers op het gebied van podiumangst. Zij heeft een model opgesteld waarbij drie types van podiumangst worden onderscheiden (Kenny, 2011):

1. podiumangst als focale angststoornis, als gevolg van specifiek geconditioneerde podiumervaringen;
2. podiumangst als sociale angststoornis en daarmee verwante stoornissen;
3. podiumangst die gepaard kan gaan met depressie, paniek en ernstige zelfwaardering- en identiteitsproblemen.

Hoog tijd dat er in de podiumwereld een openlijke discussie over bètablokkers wordt gevoerd

Het voordeel van een indeling in verschillende types is dat specifiekere behandelmethodes kunnen worden ingezet, iets wat vanuit de klinische praktijk is toe te juichen. De criteria voor elk type zijn nog niet geheel duidelijk maar het is een interessant uitgangspunt. Verder onderzoek is beslist nodig, met als doel een officiële diagnose podiumangst in de DSM-6. Daarmee krijgt podiumangst de erkenning die wij belangrijk vinden en meer herkenning bij behandelaars. Het stemt overigens treurig te moeten constateren dat verschillende zorgverzekeraars in 2014 de behandeling van specifieke fobieën helemaal niet meer willen vergoeden.

MEETINSTRUMENTEN

Podiumangst is voor een groot deel een subjectieve beleving en ook de vragenlijsten bevatten meestal zelfbeoordelingvragen. De een benoemt een vaag gevoel in de maag al als podiumangst, terwijl een ander hyperventilatieaanvallen nog niet toeschrijft aan podiumangst.

De *State Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberger, 1983) wordt in onderzoek naar podiumangst vaak gebruikt voor het meten van de toestandsangst en de dispositieangst. Bij toestandsangst wordt gevraagd hoe men zich op dat moment voelt, bijvoorbeeld: 'I feel nervous', 'I am worried'. Bij dispositieangst wordt gevraagd hoe men zich in het algemeen voelt, bijvoorbeeld: 'I feel secure', 'I lack self-confidence'.

Specifieke vragenlijsten voor podiumangst zijn gebaseerd op bestaande angstvragenlijsten maar dan aangepast voor podiumangst. De *Kenny Music Performance Anxiety Inventory* (K-MPAI, 2009) is de recentste en meest gebruikte specifieke vragenlijst voor podiumangst waarbij de cognitieve, fysiologische en gedragsmatige componenten van podiumangst worden gemeten. Hierdoor kan van elke musicus een specifiek profiel worden gemaakt waarop de behandeling kan worden afgestemd. Voorbeelden: 'I am often concerned about a negative reaction from the audience.' En: 'Even if work hard in preparation for a performance, I am likely to make mistakes.'

Er bestaat ook een K-MPAI-A voor adolescenten (Kenny, 2011). Men is het eens dat er nog veel werk verricht moet worden op het gebied van assessment voor podiumangst. Lichtpuntje is de Nederlandse versie van de K-MPAI die wel nog officieel gevalideerd moet worden (Van Fenema et al., 2013).

BEHANDELMETHODES

Dat de aanpak van een te sterke podiumangst niet eenduidig kan zijn, mag duidelijk zijn. Muziekstudie en uitvoering zijn daarvoor een te geïndividualiseerde bezigheid. Goed bedoelde maar ongerichte raad of zelfs behandeling, kan negatief uitpakken. Een protocollaire behandeling voor deze vorm van complexe angst is volgens ons niet mogelijk. Het zal altijd maatwerk moeten zijn.

Er zijn mensen die menen dat zelfs praten over de angst 'slapende honden wakker maakt'. Aanhangers van deze veronderstelling vrezen dat welke behandeling dan ook een te grote fixatie op de angst veroorzaakt en de bestrijding daarvan het creatieve proces ontwricht. Wij hebben gemerkt dat sommige behandelmethoden hun nut wel hebben bewezen. Als ze met de nodige zorgvuldigheid worden aangewend, staan ze de muzikale expressie niet in de weg – integendeel, ze zullen het spelplezier bevorderen. Musiceeren is juist het vinden van de balans tussen spontaniteit en structuur en tussen techniek en inspiratie. Het hanteren, het gewoon beleven van de podiumangst is een onderdeel van deze balans.

'Voor het uitvoeren van muziek is grote moed nodig, de moed om te vertrouwen op je eigen techniek.'
(Cellist Pablo Casals)

'Als de belangen groot zijn, bijvoorbeeld bij een auditie, dan is de behoefte aan chemische hulptrouwen groot.'
(Een altviolist)

Bij elke goede behandeling horen drie sleutelwoorden: voorbereiding, concentratie en vertrouwen in en een reëel beeld van de eigen capaciteiten (Williamson, 2004). Het meeste onderzoek is gedaan naar alle soorten gedragstherapie en farmacotherapie.

1. FARMACOTHERAPIE De bekendste pillen die alleen op doktersrecept zijn te verkrijgen, zijn bètablokkers. Van alle musici gebruikt 32% regelmatig bètablokkers bij repetities, audities en concerten; 75% van de musici gebruikt incidenteel een bètablokker bij audities (Nubé, 1995; Kenny, 2011).

'Door het slikken van een bètablokker gaat mijn hart rustiger kloppen en krijg ik het idee dat ik dieper kan inademen en meer lucht heb.'
(Een trompettist)

2. EXPOSURE IN VIVO Exposure ('ga het podium weer op') is een gebruikelijke behandelmethodes geweest. Mits goed opgebouwd en uitgevoerd kan dit een milde vorm van podiumangst goed behandelen. Bij een traumatische ervaring op het podium kan de angst juist verergeren bij exposure.

Het is inmiddels bekend dat angst de hersenen structureel kan veranderen (Sitskoorn, 2006). Nobelprijswinnaar Eric Kandel toonde aan dat ons zenuwstelsel niet uit vaste verbindingen bestaat, ze bleken plastisch te zijn (in: Swaab, 2010). Er zijn circuits die tijdens de ontwikkeling gevormd worden, waarin aangeboren gedragspatronen vastliggen, maar andere componenten van het zenuwstelsel veranderen door leren. 'Oefening baart kunst' in de positieve zin, maar ook in de negatieve zin. Ook hersenonderzoeker Swaab (2010) bevestigt dat voor het langetermijngeheugen nieuwe verbindingen tussen de zenuwbanen worden gevormd. Leren, en dus ook het leren van angst, kan tot structurele veranderingen in de hersenen leiden. Recent onderzoek van Joseph LeDoux (2012) bevestigt deze bevindingen.

3. COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE Van alle psychologische interventies is aangetoond dat cognitieve gedragstherapie (CGT) als de meest effectieve methode kan worden beschouwd, vooral als het gaat om de behandeling van depressie en angsten. CGT pakt niet alleen het gedrag aan maar ook de negatieve gedachten aan die de problemen in stand houden. Het blijkt een goede combinatie te zijn. CGT blijkt ook het meest succesvol te zijn voor de behandeling van podiumangst (Kenny, 2011).

4. NIEUWE BEHANDELMETHODES Het leren 'vergeten' van negatief beladen emoties en het voorkomen van 'inslijten' daarvan, is een andere benadering dan tot nu toe gebruikelijk was. Nieuwe behandelmethoden, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek die aantoonbaar effect hebben en deze benadering in de praktijk brengen zijn:

EMDR *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) is een behandelmethodes voor mensen met klachten die het gevolg zijn van een ingrijpende gebeurtenis, een psychotrauma. Wanneer een specifieke nare ervaring op het

podium verband houdt met de huidige angstklachten, kan EMDR een oplossing bieden (Ten Broeke et al., 2008). Dat kan een concert zijn geweest waarin iets is misgegaan, maar ook een mislukte spreekbeurt op de middelbare school waarbij iemand heel angstig is geweest, of een nare opmerking van een docent die maakte dat iemand zich een mislukking is gaan voelen. Ook al is dit type angst in aanleg bij mensen aanwezig, je wordt niet geboren met podiumangst.

Voor een succesvolle EMDR-behandeling is het handig als iemand precies kan zeggen waar, wanneer en hoe het vervelende voorval heeft plaatsgevonden zoals onderstaande casus verduidelijkt.

PODIUMANGST ALS TRAUMATISCHE ERVARING

Een gerenommeerd violist gaf een concert met zijn strijkkwartet. Het concert werd live uitgezonden op de radio. Het eerste deel verliep prima maar bij de inzet van het langzame tweede deel begon zijn strijkestok vreselijk te trillen. Hij had het idee geen enkele controle meer te hebben, hij had zelfs moeite om zijn stok vast te houden, maar heeft het concert uitgespeeld. Het enige waaraan hij kon denken was: wegrennen en nooit meer terugkomen.

Het traumatische voorval werd van negatieve lading ontdaan door EMDR, waardoor de nare herinnering geen trigger meer vormde voor het steeds opnieuw ontstaan van angst. We vinden het belangrijk EMDR niet als wondermiddel te presenteren. Niettemin kan deze behandelmethodede van grote waarde zijn bij het verwerken van nare ervaringen op een podium die een rol spelen bij podiumangst (Citroen & Van der Loo, 2011). Ook als het gaat om een op de toekomst gericht fantasiebeeld, het ergste rampscenario van de angstige musicus (ofwel een flashforward), is EMDR een mogelijkheid (De Jongh & Ten Broeke, 2011). Er zijn twee trainingen als behandelmethoden uitprobeerend aan conservatoria in Nederland.

TAAKCONCENTRATIETRANING (TCT) VOOR MUSICI:

Deze training is vanuit de sportpsychologie ontwikkeld en onderdeel van de protocollaire behandeling voor een sociale angststoornis (Bögels et al., 1995). De TCT, aangepast voor musici, blijkt goede resultaten op te leveren bij musici met podiumangst (Van der Loo, 2008).

Het doel van de training is het doorbreken van de overmatige aandacht voor lichamelijke reacties, negatieve

gedachten en angstige gevoelens in spanningsvolle situaties, zoals een concert. Het schakelen van aandacht tussen de taak, omgeving en jezelf gebeurt in de praktijk meestal vanzelf zolang we ontspannen zijn. De fluitist in een orkest kijkt even naar de dirigent, luistert naar de strijkers, volgt zijn eigen partij, voegt zich in de klank van de houtblazers of bereidt zich voor op een solo. Dat is anders als je angstig bent en op het podium alleen bezig bent met wat er in je hoofd en lichaam omgaat.

Bij podiumangst gaat het erom dat men de aandacht van binnen naar buiten leert schakelen. Het prettige van de taakconcentratietraining is dat deze meteen kan worden uitgevoerd. Het is een praktisch handvat tijdens het studeren en op het podium (Citroen & Van der Loo, 2011).

HEARTMATH HeartMath maakt gebruik van moderne biofeedbacksystemen waarbij een vinger wordt aangesloten op een sensor die op een scherm laat zien hoe het hart zich gedraagt. Ons hart blijkt over een eigen neuraal (zenuw) netwerk te beschikken. De hartritmevariatie, het ritme tussen de twee hartslagen, speelt daarin een belangrijke rol. Dat ritme bepaalt de coherentie tussen het hart en de emotionele hersenen. Als emoties sterk zijn, is dat te zien aan een verandering in het hartritme patroon. Als iemand angstig is, dan is het hartritme ongelijk en onregelmatig; het vertoont pieken. Via ademhaling en mentale voorstellingen, gekoppeld aan prettige ervaringen, kan de hartslagvariabiliteit coherent gemaakt worden (Mak, 2010).

Anders dan andere methoden om je lichaam tot rust te brengen en je bewust los te maken van de werkelijkheid om je heen, is deze methode er juist op gericht om actief positieve energie toe te voegen aan een bepaalde situatie en je bewust te worden van de fysieke gevolgen van de spanning.

'Veel stressmomenten achter elkaar of zelfs jaren achtereenvolgend doen afbreuk aan het vermogen je te herstellen van die stress. Je veerkracht gaat achteruit. Bij mij resulteerde dat in lichamelijke klachten waar ik nooit eerder last van had. Middels het trainen van de hartcoherentie kreeg ik weer het vermogen om na stressmomenten mijn lichaam te resetten. Ook mijn concentratievermogen nam weer toe.'
(Een hoornist)

In de praktijk blijkt dat veel musici praktisch gericht zijn. Zij geven zelf aan gebaat te zijn bij performance gerichte technieken. Als de klachten van podiumangst geworteld zijn

in persoonlijkheidsproblematiek waarbij de identiteit van de musicus in het geding is, blijken langdurige psychoanalytische / psychodynamische therapieën zin te hebben (Kenny, 2011).

SLOTAKKOORD

Podiumangst is een relatieve nieuwkomer in de psychologie. Dat het een buitenbeentje is en dat waarschijnlijk zal blijven, heeft te maken met het feit dat het om een angst gaat die slechts een klein deel van de bevolking zal treffen. Toch zijn de mensen die muziek maken in onze samenleving belangrijk. Muziek is overal aanwezig. Muziek kan worden beschouwd als een non-verbale uitdrukking van emoties. Waar woorden stoppen neemt de muziek het over.

De kracht die ervan uitgaat heeft zich bewezen in het feit dat muziek door de eeuwen heen heel belangrijk is geweest. Muziek kan troosten en plezier brengen. Je hoort het niet alleen in concertzalen en op grote festivals, maar ook in de metro en via oordopjes tijdens het rennen. Wij als psychologen zouden de musici moeten koesteren en ze moeten helpen de spanningen die het publiekelijk musiceren met zich meebrengt, te leren hanteren.

We pleiten voor een officiële diagnose van podiumangst omwille van de erkenning en herkenning van deze aandoening. Het belang van een goede diagnostiek (multidimensionaal) en een multidisciplinaire behandeling zou voorop moeten staan.

In een vak dat gekenmerkt wordt door stressvolle gebeurtenissen, prestatiedruk, slechte betaling, onregelmatige werktijden, concurrentie, is het niet zo vreemd dat de angst toeslaat. Kunstenaars nemen de vijfde plaats in op de

lijst van stressvolle beroepen en worden voorafgegaan door leraren, verpleegkundigen, managers en beveiligingsmensen (Smith, Brice, Collins et al., 2000).

Opvallend is dat musici de druk van zichzelf als belangrijkste oorzaak noemen (Kenny, 2011). Maar toegeven dat je hulp nodig hebt is voor menig musici een heikele kwestie. Deze tijd van bezuinigingen en deeltijdbanen doet er geen goed aan. Het openlijk uitspreken van podiumangst en de angst onderdrukken door zelfmedicatie, blijven taboeonderwerpen.

Het wordt hoog tijd dat er in de podiumwereld een openlijke discussie over bètablokkers wordt gevoerd. Als doping in de sport een hot issue is, mag er achter de coulissen van het podium niet net gedaan worden alsof pillen niet bestaan. Als er veel concurrentie is, er veel van afhangt en als je weet dat anderen ook pillen gebruiken, waarom zou je het dan laten? We vinden het vooral belangrijk dat zelfmedicatie, met name bij studenten, bespreekbaar wordt.

Naar onze mening is preventie de beste remedie bij podiumangst. Hier ligt een grote taak voor de conservatoria, docenten en studiebegeleiders. Docenten zouden betere informatie moeten krijgen over wat ze kunnen doen. Studenten met een beetje spanning kunnen met een aantal studietoetsen en mentale vaardigheden al een eind op weg worden geholpen. Zo kan met hen een repertoire gekozen worden dat in overeenstemming is met hun niveau. Ook kan een docent de sociale steun die studenten elkaar onderling kunnen bieden, vergroten door geen 'survival of the fittest'-mentaliteit te creëren. Onderzoek (Schneider & Chesky, 2011) toont aan dat conservatoriumstudenten die sociale steun vanuit medestudenten ontvangen, minder angstig zijn.

Opmerkelijk vinden wij dat bij recent onderzoek op de Muziekwijk in Leiden (Van Fenema et al., 2013) bij musici significant meer narcistische trekken werden gevonden dan bij niet-musici. Risico op het ontwikkelen hiervan lopen jonge kinderen die vooral gewaardeerd worden om hun muzikaal talent en die beoordeeld worden op hun prestaties op het podium. Ook extreme bewondering van de ouders kan een rol spelen. Podiumangst komt ook bij kinderen voor en hangt vaak samen met een negatieve zelfwaardering (Ryan & Boucher, 2011).

Preventie begint dus bij goede begeleiding van de jonge musicus. De unieke eisen van het vak maken dat gespecialiseerde hulp voor musici vaak een toegevoegde waarde heeft. Kennis van of verwantschap met het vak kan de drempel verlagen om hulp te zoeken.

Onze hoop is gevestigd op veel vervolgonderzoek naar

**Bij elke goede
behandeling horen
drie sleutelwoorden:
voorbereiding,
concentratie en
vertrouwen**

betere meetinstrumenten, naar effecten van behandelmethoden en technieken (zoals schematherapie of mindfulness), en naar persoonlijkheidsonderzoek. Is er bijvoorbeeld verband tussen creativiteit en psychische kwetsbaarheid (Van Fenema in: De Kort, 2013)? Moet de musicus niet een bepaalde gevoeligheid hebben om mooie muziek te kunnen maken? Of zijn al de verhalen over de gekwelde musicus die prachtig speelt te romantisch?

We hopen dat ondanks alle maatschappelijke perikelen zoals kunstbezuinigingen en concurrentie vanuit de hele wereld, het muzikale hart van de musicus blijft kloppen en de passie door velen wordt gevolgd.

OVER DE AUTEURS

Drs. Liesbeth Citroen-Warners is vrijgevestigd psycholoog/psychotherapeut en supervisor vccg bij de Comeniuspraktijk voor psychotherapie in Naarden. E-mail: liesbethcitroen@gmail.com.
Drs. M.H.M. van der Loo, is psycholoog/cognitief gedragstherapeut, met 'Praktijk voor Musici', Van Bylandtstraat 146 in Den Haag. Ook is ze solofluitiste bij het Residentie Orkest. E-mail: martinevanderloo@casema.nl. De auteurs zijn alle geïnterviewden zeer erkentelijk voor hun openheid.

peut, met 'Praktijk voor Musici', Van Bylandtstraat 146 in Den Haag. Ook is ze solofluitiste bij het Residentie Orkest. E-mail: martinevanderloo@casema.nl. De auteurs zijn alle geïnterviewden zeer erkentelijk voor hun openheid.

Summary

SUMMARY

STAGE FRIGHT: OUT OF THE SHADOWS, INTO THE LIGHT
L. CITROEN-WARNERS & M.H.M. VAN DER LOO

Good musicians playing music seems something self-evident, but in truth the quality of their performance is the result of years of laborious efforts, similar to those of an athlete. Many musicians suffer from stage fright, but it is still a phenomenon that is hardly discussed in the open. It is a complex disorder, of which biological and psychological vulnerabilities are considered to be the main causes, whereas specific negative experiences on stage can also be considered a cause. DSM5 classifies stage fright within the category of social anxiety disorder. The authors advocate more awareness regarding stage fright and more acknowledgement/recognition of this 'odd one out' in the realm of psychology, something which will surely benefit treatment.

Literatuur

- Bögels, S., Mulken, S. & Jong, P.J. de (1995). Overmatig zelfbewustzijn en taakconcentratie: een nieuw model voor de behandeling van bloosangst. *Gedragstherapie*, 28, 153-174.
- Bögels, S.M. (2006). Task concentration training versus applied relaxation, in combination with cognitive therapy, for social phobia patients with fear of blushing, trembling, and sweating. *Behaviour research and therapy*, 44, 1199-1210.
- Brodsky, W. (1996). Music performance anxiety reconceptualized: A critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11, 88-98.
- Broeke, E. ten, Jongh, A. de & Oppenheim, H.J. (2008). *Handboek EMDR: casusconceptualisatie en specifieke patiëntengroepen*. Amsterdam: Harcourt Press.
- Citroen, L. & Loo, M. van der (2011). *Podiumangst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Fanzly, J.A. & Hardy, L. (1988). The inverted U-hypothesis, a catastrophe for sport psychology. *British Association for Sport Sciences Monograph*.
- Fenema, E. van, Julsing, J.E., Carlier, I.V., Noorden, M.S. van, Giltay, E.J. et al. (2013). Musicians seeking psychiatric help: a preliminary study of psychiatric characteristics. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(1), 9.
- Jongh, A. de & Broeke, E. ten (2011). *Vraagbaak EMDR*. Amsterdam: Pearson.
- Kenny, D.T. & Osborne, M.S. (2006). Music performance anxiety: new insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2, 103-112.
- Kenny, D.T. (2004, revised 2009). *The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)*, Paper presented at the International Symposium on Performance Science, Auckland, New Zealand.
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kort, O. De (2013). Interview met Esther van Fenema: 'Je moet op tijd aan de bel trekken'. In: *Piano Bulletin* (1).
- Ledoux, J.E. (2012). Evolution of human behavior, a view through fear. *Progress in Brain Research* (195), 431-442.
- Loo, M.H.M. van der (2008). *Podiumangst: de schaamte voorbij*. Effectmeting van taakconcentratietraining op podiumangst bij conservatoriumstudenten. Open Universiteit Nederland.
- Mak, P. (2010). *Peak Performance & Reducing Stage Fright*. Groningen: Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts.
- Nubé, J. (1995). *Beta blockers and performing musicians*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Osborne, M.S. (1998). *Determining the diagnostic and theoretical adequacy of conceptualising music performance anxiety as a social phobia*. Unpublished Honours thesis, Macquarie University, Sydney.
- Ryan, C. & Boucher, H. (2011). Performance stress and the very young musician. *Journal of Research in Music Education*, 58(4), 329-45.
- Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2-18.
- Schneider, E. & Chesky, K. (2011). Social Support and Performing Anxiety of College Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(3), 157.
- Sitskoorn, M. (2006) *Het maakbare brein*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Smith, A., Brice, C., Collins, A. et al. (2000) *The scale of occupational stress: A further analysis of the impact of demographic factors and type of job*. The Bristol Stress and Health at work study. Cardiff University.
- Spielberger, C.D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory*. Redwood City: Mind Garden.
- Steptoe, A. (1989). The relation between tension and quality of musical performance. *Journal of the International Society for the study of tension and performance*, 1, 12-22.
- Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein. Van baarmoeder tot Alzheimer*. Amsterdam: Uitgeverij Contact.
- Widlund, C. (1995). *Spanningen bij musici*. In: Evers, F., Jansma, M., Mak, P. & Vries, B. de. *Muziekpsychologie* (pp. 123-139). Assen: Van Gorkum & Comp. B.V.
- Williamson, A. (2004). *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: University Press.
- Wilson, G.D. (2002). *Psychology for performing artists*. London: UK: Whurr.
- Wippoo, P. & Citroen, L. (1998). *Podiumangst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strenght of stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

VRAAG & AANBOD

Ga naar www.psynip.nl/advertenties om onderstaande advertenties te bekijken

Vacatures

Psycholoog
NOORD-LIMBURG

PRAKTIJK Psychologie & Orthopedagogiek

Vacatures

Klinisch psycholoog, fulltime of parttime
ARNHEM



Praktijk ter overname

Praktijk ter overname
IN HET MIDDEN VAN HET LAND



Gz-psycholoog
GRONINGEN



Ervaren behandelcoördinator/ hoofd behandelaar met EMDR-ervaring fulltime of parttime

ARNHEM



Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

Kijk voor meer informatie op www.psynip.nl bij de rubriek Vraag en Aanbod

Psychiater
ARNHEM



Gz-psycholoog
ROTTERDAM

Psyvel
Praktijk voor psychiatrie en psychologie

Overig

Clientenlogin, eHealth light Online



Vraag & Aanbod

Dé nieuwe advertentierubriek in *De Psycholoog*. Plaast u een digitale advertentie op www.psynip.nl dan is het mogelijk deze extra onder de aandacht te brengen van de 15.000 lezers van *De Psycholoog*.

De rubriek Vraag & Aanbod sluit één op één aan op uw online advertentie. De titel, keuze van rubriek en plaatsnaam worden in het blad overgenomen. Daarnaast kunt u in het blad uw (bedrijfs)logo toevoegen.

Een vermelding in het blad De Psycholoog is alleen mogelijk in combinatie met een online advertentie.

Adverteren in Vraag & Aanbod?

Voor meer informatie: www.psynip.nl bij de rubriek Vraag & Aanbod. Hier vindt u het digitale aanvraagformulier om een reservering te maken. **De uitgever van De Psycholoog en het NIP zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van deze advertenties. De uitgever behoudt zich het recht voor advertenties te weigeren zonder opgave van redenen.**

HET ABC

VAN NEUROPSYCHOLOGIE

INTELLIGENTIE EN GEHEUGEN BIJ JONG EN OUD



Op donderdag 17 april 2014
organiseert Pearson in het Spant in Bussum
een congres over intelligentie en het (werk)geheugen.

Het programma bestaat uit lezingen van vooraanstaande klinisch neuropsychologen en onderzoekers – zoals dr. Paul Eling en prof. dr. Andre Aleman- die spreken over intelligentie, leervermogen en het geheugen bij jong en oud vanuit een neuropsychologisch en psychiatrisch perspectief. Naast de lezingen is er ook een informatiemarkt waar medewerkers van Pearson graag hun kennis met u delen over testgebruik en uitleg geven over nieuwe tests en aankomende innovaties.

Doelgroep

Het programma is interessant voor Psychiaters, Eerstelijnspsychologen, Klinisch psychologen,

Orthopedagogen, Pedagogen, Psychotherapeuten, Neuropsychologen, GZ-psychologen en Kind- en Jeugdpsychologen.

Accreditatie

Voor dit congres is accreditatie aangevraagd bij:

- Het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP)
- De Vereniging van gedragstherapie en cognitieve therapie (VGCT)
- De Federatie van Gezondheidszorgpsychologen (FGZP)
- De Nederlandse Vereniging van Pedagogen en Onderwijskundigen (NVO)
- De Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP)