

Nieuwsbulletin nr. 55

jaargang 21 , maart 2014

Colofon

Redactie / Eindredactie

Lotte Brekelmans
Marie-Anne Gubbels

Realisatie

Wim Stokwielder
Jaap Hoek

Muziekzetter

Tom Eijkens

Vormgeving en illustraties

AppeltjeZ, Son en Breugel

Opmaak

AppeltjeZ, Son en Breugel

Druk- / printwerk

DekoVerdivas, Tilburg

INHOUD

- Voorwoord **(pagina 2)**
- Een gesprek met psycholoog Rob Faltin **(pagina 3)**
- Het imago van de gitaar als cultuurinstrument staat op het spel **(pagina 6)**
- Gehoorverlies en muziek **(pagina 8)**
- Musici en beroepsklachten **(pagina 12)**
- Interview met Connie de Jongh **(pagina 13)**
- Beroepsklachten, help wat nu? **(pagina 15)**
- Interview met Pablo Reyes **(pagina 17)**
- Jezelf als product: ARBO voor ZZP-ers **(pagina 19)**
- Een gesprek met Allard Bentvelsen **(pagina 22)**
- Boekbespreking **(pagina 24)**
 - Percussie etude* **(pagina 25)**
 - Voordrachtstukken* **(pagina 26)**
 - Etude #1* **(pagina 28)**
- Interview met gitarist Frank Lamm **(pagina 29)**
- Interview met Cesartherapeute Valerie Tillie **(pagina 31)**
- Concertagenda april tot augustus 2014 **(pagina 33)**
- Op de koffie bij Marcus de Jong **(pagina 35)**

VOORWOORD

DOOR: JAAP HOEK

Deze El Maestro heeft een duidelijk thema: beroepsziekten. Misschien niet iets waarvan je onmiddellijk zegt, ja gezellig. Maar het is wel een item waarvan ik denk dat iedereen meteen begrijpt dat het een belangrijk onderwerp is. Al is het maar omdat jij er nu toevallig niet direct mee te maken hebt, maar voorkomen is beter dan... juist! Of omdat je er juist wel mee te maken hebt (gehad). Direct of indirect, het gaat ons allemaal aan. Chapeau voor de redactie dat zij dit aangepakt hebben.

Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf moet de Algemene Ledenvergadering 2014 nog plaatsvinden. Op het moment dat jij dit leest is er, naar ik hoop, al een beetje meer zicht op in welke richting de EGTA zich zal kunnen ontwikkelen.

Dat de gitaar voor ieder van ons persoonlijk een belangrijke plaats inneemt lijkt me evident. Dat de gitaar een flinke rol speelt in de huidige muziekbeleving ook. Alleen, zijn wij tevreden met die rol? Kunnen we het wel over 'de gitaar' hebben? Als je van jezelf zegt: 'Ik ben gitaardocent', wat zeg je dan eigenlijk? Ikzelf bijvoorbeeld ben (o.a.) als klassiek gitaardocent opgeleid, maar als ik kijk naar wat ik in de dagelijkse lespraktijk doe, dan is dat veel breder dan wat je in enge zin zou verwachten. Voor mijzelf snap ik inmiddels wel hoe dat komt en waarom ik dat voor mijzelf oké vind.

Nu wil ik het hier natuurlijk niet over mijzelf hebben, maar meer over de rol die je als docent in het algemeen speelt. Dat wat hier in Nederland aan de orde is, speelt ook in buurland Duitsland (zie het artikel in deze EM naar aanleiding van een publicatie van Dieter Kreidler). Hij heeft het onder andere over de gitaar als cultuurinstrument, waarmee hij vermoedelijk de klassieke gitaar bedoelt. De elektrische gitaar is - wat mij betreft - ook een cultuurinstrument, alleen is de bekendheid en de aanwezigheid ervan op de podia en in media vele malen groter. Hoe kan aan beide vakgebieden recht gedaan worden? Kreidlers oproep tot een 'Ronde Tafel-conferentie', tussen docenten klassiek en elektrisch gitaar, is daarom zinnig. Veel EGTA-leden hebben een klassieke achtergrond en vinden dan ook dat onze vereniging een thuishaven moet zijn voor de klassieke gitaardocent. Anderen echter hebben ook een passie voor diverse andere stijlen van gitaar muziek. Belangrijk is, lijkt mij, om elkaar te vinden in professionaliteit, gedrevenheid voor het docentschap en het respect voor elkaars passie. Dan komen we elkaar, binnen of buiten de EGTA om, tegen.

Veel leesplezier met deze editie van El Maestro waar, overigens ook buiten het genoemde thema om, veel gitaarwetenswaardigheden in staan!

Redactioneel

Bestuur

Jaap Hoek, *voorzitter*
vacature, *secretaris*
Wim Stokwielder, *penningmeester*
Andy Beijnon
Lotte Brekelmans (voorgedragen)
Marie-Anne Gubbels
Lex van Hulst
Hermine Veltkamp

Secretariaat / redactieadres

Tijdelijk postadres
Jaap Hoek
Kapelstraat 103
5046 CL Tilburg

Lidmaatschap

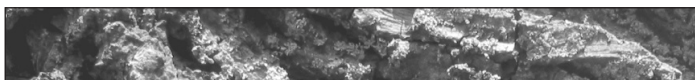
Nieuwe leden aanmelden bij Wim Stokwielder, tel: (0416) 34 38 16 of per e-mail: administratie@egta.nl.
Adreswijzigingen idem.
De contributie bedraagt € 30,- per kalenderjaar (€ 20,- voor student-leden)
IBAN: NL16 INGB 0003067745 t.n.v. EGTA-Nederland.

Advertieren / contributies

Inlichtingen over tarieven van advertenties en over de contributie bij Wim Stokwielder, tel: (0416) 34 38 16.

Redactie

Kopij zenden naar het secretariaat of naar: info@egta.nl. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden artikelen zonder opgave van redenen te wijzigen en in te korten.



Plankenkoorts: 'Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest'

DOOR: LOTTE BREKELMANS

Trillen, zweten, een onwezenlijk gevoel... Je staat op het podium, je raakt volledig in paniek en verliest de controle over je performance. Veel musici zullen deze vervelende verschijnselen herkennen als de symptomen van podiumangst. Licht het aan mij? Licht het aan mijn omgeving? Hoe kom ik er vanaf? Is er eigenlijk wel iets aan te doen? In 2011 verscheen het door Rob Faltin geschreven zelfhulpboek 'Plankenkoorts', met daarin praktische tips en oefeningen om podiumangst te overwinnen. Met Rob ging ik in gesprek over zijn boek en over de behandeling van podiumangst.

Rob Faltin (Genève, 1969) studeerde aan de conservatoria van Genève (viool, solfège) en Amsterdam (altviool, kamermuziek), aan de Universiteit van Amsterdam (cum laude, in de psychologische methodenleer, arbeids- en organisatiepsychologie, sociale psychologie en in de klinische psychologie) en Nyenrode (bedrijfskunde en MBA). Na jarenlang als professioneel altviolist te hebben gewerkt, onder andere bij het Koninklijk Concertgebouworkest, liep Rob een gehoorbeschadiging op. Noodgedwongen moest hij stoppen met zijn carrière als professioneel musicus. Enerzijds was deze situatie natuurlijk verschrikkelijk, maar anderzijds opende het voor Rob nieuwe deuren en startte hij zijn loopbaan als gezondheidszorgpsycholoog, gedragstherapeut en psychotherapeut. Rob Faltin: 'wat mij zo boeit aan de psychologie zijn de wetmatigheden. Welke gemeenschappelijkheden kun je vinden tussen mensen? Welke behandelingen werken goed bij een bepaalde stoornis?'

Kennis en ervaring gebundeld in boek Plankenkoorts

Voor het behandelen van angststoornissen zijn reeds vele zelfhulpboeken op de markt verschenen, maar het onderwerp podiumangst was op deze manier eigenlijk nooit eerder aan bod gekomen. Dit was voor Rob Faltin de aanleiding om zijn kennis en ervaring omtrent podiumangst te bundelen in het boek 'Plankenkoorts'. Het boek biedt wetenschappelijk onderzochte oefeningen vanuit de cognitieve gedragstherapie, die kunnen helpen bij het overwinnen van podiumangst. Vanuit zijn verleden als beroepsmusicus ontstond de extra interesse in dit type angststoornis. Rob Faltin: 'een beetje ervaring met het product is in dit geval zeer bevorderlijk geweest. Ik kan me namelijk goed voorstellen hoe naar het voelt om de controle te verliezen op het podium: je gaat bijvoorbeeld trillen en het lukt je niet meer om een mooie toon te maken. Zelf heb ik niet extreem veel last gehad van podiumangst. Eigenlijk alleen bij proefspelen of bij solo-optredens. Af en toe nam ik dan bètablokkers. Als orkestmusicus heb ik er gelukkig nooit problemen mee gehad, maar sommigen hebben er juist op die momenten meer last van omdat ze bang zijn dat hun buurman ze dan op de vingers kijkt. Dat is voor iedereen dus verschillend.'

Als voorbereiding op het gesprek met Rob Faltin heb ik met meerdere musici proberen te praten over het onderwerp



podiumangst. Zelf houdt het me al een tijd bezig. Ook ik heb er zo nu en dan last van. Ik weet dat ik echt niet de enige ben, maar toch merk ik dat men er in het algemeen niet graag over spreekt. Er rust een taboe op dit onderwerp. Rob Faltin: 'veel musici leven met de gedachte dat er aan podiumangst niets te doen valt. Zij denken dat het probleem bij hen ligt en zien het als een teken van hun eigen falen. Ook hebben ze vaak de angst dat men zal zeggen: 'je kunt misschien maar beter een ander beroep kiezen', wanneer bekend wordt dat zij lijden aan podiumangst. Deze musici schamen zich voor hun angst en doen er daarom niks mee. Het is een groot taboe. De Evangelische Omroep heeft een tijd geleden een mooie reportage over dit onderwerp uitgezonden (*getiteld 'Podiumvrees, taboe onder musici' – red.*). In deze uitzending kwam psychologe Martine van der Loo aan het woord. Zij heeft op een aantal conservatoria onderzoek gedaan en aan de studenten gevraagd of zij wel eens last hadden van podiumangst en of zij dan bètablokkers gebruikten. Dit bleek voor bijna de

helpt van de studenten het geval te zijn. Vervolgens werd een conservatoriumdirecteur geconfronteerd met het feit dat een groot aantal van de studenten met psychische klachten rondliep. Haar reactie was: 'je beroep is op het podium staan. Als dat om wat voor reden dan ook niet gaat, dan houdt het op'. Deze anekdote geeft duidelijk weer hoe groot het taboe in de muziekwereld is dat op psychische klachten rust en in het bijzonder op podiumangst'.

Wat kan nu de oorzaak zijn die ten grondslag ligt aan de podiumangst? Heeft het te maken met de competitieve wereld waarin musici leven?

Volgens Rob is het kennen van de oorzaak eigenlijk niet van belang voor het aanpakken van deze angst. Rob Faltin: 'vaak zegt men: 'maar je wordt in de muziekwereld ook heel erg beoordeeld'. Daar zit natuurlijk wel wat in. Toch denk ik dat men overschat hoe inherent het aan het vak het is. Bij elk beroep word je op de een of andere manier bekeken en beoordeeld. Het vak 'musicus' is een belastend beroep, maar het heeft ook te maken met de manier waarop men met het vak en die belasting omgaat. Feitelijk valt er niets te zeggen over waarom podiumangst zich precies manifesteert. Meestal heeft het te maken met een complex aan factoren waar uiteindelijk moeilijk de vinger op te leggen is. Eigenlijk is het kennen van de oorzaak ook niet zo interessant. We kunnen het probleem namelijk wel behandelen en er iets aan doen'.

Heeft het dan misschien iets te maken met het type mensen dat kiest voor het beroep van musicus? Niet iedereen kiest namelijk zomaar voor dit vak. Licht daar misschien dan toch een deel van de oorzaak?

Rob Faltin: 'hier zijn wel bepaalde onderzoeken naar geweest. Wat we in elk geval weten, en wat ik ook heel veel in mijn praktijk zie, is dat veel mensen met een sociale fobie, want daar komt het toch op neer bij het fenomeen podiumangst, je bent namelijk bang voor een negatief oordeel van anderen, vaak ook last hebben van narcistische trekken. Deze mensen hebben het idee beter of meer bijzonder te zijn dan anderen of zij denken over bijzondere gaven te beschikken. Het is een soort vicieuze cirkel waarin men aan de ene kant denkt heel bijzonder te zijn, maar tegelijkertijd weet men toch niet zeker of dat men dit wel waar kan maken. Uiteindelijk hebben deze mensen dus geen écht zelfvertrouwen'.

Gelukkig is podiumangst volgens Rob Faltin dus wel te behandelen. Een eerste stap zou het lezen van een zelfhulpboek kunnen zijn, zoals 'Plankenkoorts'. Rob Faltin: 'als je last van podiumangst hebt, probeer je dit natuurlijk eerst zelf op te lossen. Lukt dat niet dan kun je er bijvoorbeeld met je muziekdocent of met een collega aan werken. Veel mensen hebben het probleem na het zetten van deze stappen al opgelost. Bij sommigen lukt dit echter niet. Een sociale fobie is namelijk vrij hardnekkig. Als niets werkt, kun je uiteindelijk in therapie gaan. Overigens kan mijn boek ook in combinatie met een therapeutische behandeling worden gebruikt'.

In het boek 'Plankenkoorts' worden oefeningen vanuit de cognitieve gedragstherapie (het leren kennen, uitdagen en veranderen van je angstige gedachten) en exposuretherapie (het oefenen met blootstelling aan situaties die je uit angst vermijdt) behandeld. Het boek is zeer praktisch en helder geschreven. Je kunt er thuis dus zelf mee aan de slag. Rob Faltin: 'nadat het boek is verschenen ben ik in therapeutisch opzicht echter wel wat veranderd. Dit naar aanleiding van

nieuw onderzoek. Tegenwoordig neig ik in mijn behandelingen steeds meer naar de exposurekant. Gedachten uitdagen is goed en werkt prima, maar het blijft toch een beetje theoretisch. Met exposuretherapie breng je het meer in de praktijk'.

Exposuretherapie

Over het belang van exposureoefeningen vertelt Rob: 'we zoeken bij exposuretherapie eerst naar de 'als dan' gedachte: 'als ik spanning heb dan zal ik de verkeerde snaar spelen, als ik de verkeerde snaar speel dan hoort men dat, als men dat hoort dan vindt men dat onprettig, als men dat onprettig vindt dan vindt men het stuk niet prettig om te horen, als men het stuk niet prettig om te horen vindt dan vindt men het hele concert slecht, als men het concert slecht vindt dan vindt men mij een slechte gitarist en als men mij een slechte gitarist vindt dan vindt men mij een zwak persoon, dit wordt overal bekend en niemand wil dan nog contact met mij'.

Dit is een rampscenario. Vaak voltrekt dit zich als een kettingreactie in het hoofd. De gedachten springen dan van 'als ik spanning krijg' naar 'niemand wil nog met me praten, ik kan geen carrière maken en ik heb geen leven meer'. Dit is natuurlijk een tamelijk gechargeerd voorbeeld, maar toch werkt het ongeveer zo. Al deze gedachtesprongen kun je uitdagen en veranderen door middel van cognitieve gedragstherapie. De meeste mensen weten theoretisch gezien wel dat het spelen van een foute noot niet gelijk staat aan een hartaanval. Er dreigt geen levensgevaar, maar toch voelt het zo en zijn deze mensen heel erg zenuwachtig. Waarom? Omdat ze vermijdingsgedrag vertonen. De behandelvorm 'exposure' kan helpen dit vermijdingsgedrag aan te pakken.

1 Exposure als een gedragsexperiment

Er zijn verschillende typen exposureoefeningen. De eerste vorm is 'exposure als een gedragsexperiment'. Dit houdt in dat je juist precies datgene probeert te doen waar je bang voor bent. Bijvoorbeeld expres een foute noot spelen en vervolgens ontdekken dat het eigenlijk wel mee viel. De helft van de mensen heeft het niet eens gehoord of het heeft ze niet gestoord. Met andere woorden: hoe erg is het werkelijk wanneer ik een fout maak?

2 Exposure in verschillende contexten

De tweede vorm is het oefenen van 'exposure in verschillende contexten'. Dus niet alleen bij concerten, maar ook in andere situaties. Je ziet vaak dat mensen met plankenkoorts nooit 'Lang zal ze leven' zullen spelen op een verjaardag. En in de zomer in het Vondelpark gitaar spelen? No way! Daar spelen andere mensen zonder plankenkoorts! Dit vermijdingsgedrag houdt de plankenkoorts juist in stand. Mijn grootste boodschap is: probeer elke gelegenheid aan te grijpen om te oefenen met het wennen aan de spanning. Regelmatig zit ik in de trein. Als deze weer eens geblokkeerd staat tussen twee stations en iedereen na een halfuur chagrijnig voor zich uit zit te staren, pak ik mijn trompet (*Rob Faltin speelt sinds enkele jaren trompet op amateurniveau – red.*) en speel: 'En we gaan nog niet naar huis...'. Iedereen wordt direct vrolijk! Laat de spanning dus niet opbouwen. Denk niet: 'ik ga net zolang oefenen totdat ik écht klaar ben voor dat ene belangrijke optreden'. Nee, je moet juist je werk in progress laten zien. Nodig je burens uit en vraag ze om naar je spel te luisteren en je kritiek te geven, ook al ben je net bezig met een nieuw stuk en zitten er nog allerlei fouten in. Mensen vinden het erg moeilijk om kritiek te ontvangen, maar als je dit vaak genoeg

oefent wordt het normaal en kun je de kritiek die nuttig is proberen te gebruiken. Bij de kritiek die niet nuttig is, druk je gewoon op de 'deleteknop'.

3 Exposure aan afwijzing

De derde vorm van exposure is de moeilijkste, maar misschien wel de belangrijkste en meest werkzame vorm. Dit is de 'exposure aan afwijzing'. De bedoeling is om iets te doen dat er expres voor zorgt dat men je gaat afwijzen. Het makkelijkste is om dit in een andere context te oefenen dan op het podium, bijvoorbeeld op straat. In de recente wetenschappelijke literatuur komen voorbeelden voor zoals het volgende: je pakt een groot stuk toiletpapier en doet het in de achterzak van je broek. Zorg echter dat er een lang stuk uit je broekzak blijft hangen. Zo ga je in de Leidsestraat in Amsterdam staan of ergens anders waar het erg druk is. Zorg ervoor dat mensen je goed kunnen zien. Nu heb je grote kans dat men je gaat afwijzen. Men denkt misschien: 'die is niet goed bij zijn hoofd'. Hoogstwaarschijnlijk ga je je lichamelijk beroerd voelen. Dit gevoel zal in het begin toenemen. Blijf echter in deze situatie. Het nare gevoel zal na ongeveer een halfuur afnemen. Je weet inmiddels hoe men reageert, maar je kunt het onprettige gevoel aan. Je kunt het verdragen dat mensen misschien iets negatiefs over je denken. Het is onprettig, maar niet levensgevaarlijk. Je kunt het aan.

Dit geldt natuurlijk ook voor optreden: het is moeilijk, maar te doen. Het is normaal dat je dit gevoel vervelend vindt, maar meer ook niet. Maak het niet groter dan het is. Het is overigens ook erg slecht voor je focus wanneer je continue bezig bent met wat anderen van je denken. Dat leidt je af van de muziek die je op dat moment speelt. Het is belangrijk je focus, of liever gezegd je taakconcentratie, te oefenen. Dat kun je trainen met heel eenvoudige oefeningen.

Luister bijvoorbeeld naar een symfonisch stuk en probeer een bepaald instrument helemaal te volgen. Als je merkt dat je wordt afgeleid, probeer je toch steeds opnieuw naar dat instrument te luisteren. Je ziet bij mensen met een sociale fobie ook dat ze in een gesprek veel te veel bezig zijn met wat de ander van hen zou kunnen denken. Daardoor missen ze de inhoud van het gesprek. Ze reageren wel sociaal beleefd, maar de gesprekspartner voelt dat er iets niet klopt. Ze verliezen vaak de aandacht voor het moment en dat is nu juist heel belangrijk voor het muziek maken. Het zal tijdens een concert misschien niet altijd lukken om van A tot Z in het moment te zijn. Er zijn momenten die niet lekker lopen, je maakt fouten. Dan is het de kunst om door te gaan. Pak de draad op en laat de missers achter je. Oefen dus met het maken van fouten. Probeer dit niet meer te vermijden, maar probeer er gewend aan te raken. Het geheim zit hem in deze acceptatie in combinatie met een positieve zelfwaardering.

Zelfwaarderingsoefeningen

Naast het doen van exposureoefeningen, is het dus ook belangrijk om zelfwaarderingsoefeningen te doen. Dit met volgende de gedachte in het achterhoofd: 'ik kan een vreselijk concert geven, maar toch ben ik goed zoals ik ben. Ik ben een leuke echtgenoot, ik kan lekker koken...'. Bedenk dingen die je zelfvertrouwen vergroten, zodat het optreden niet zo'n enorm overdreven status krijgt en dat dit het enige is waar je je nog mee identificeert. Probeer ook af te stappen van het doel om uiteindelijk alleen maar perfecte optredens te willen geven en je daarbij heerlijk relaxed te voelen. Dit werkt alleen maar averechts. Je hebt niets overwonnen van je angst als je

een perfect optreden geeft en na afloop denkt: 'ik heb goed gespeeld, ik ben weer ontkomen aan kritiek'. Je hebt dan alleen bevestigd: 'het is goed gegaan en daarom kreeg ik een compliment'. Maar wat je wilt bevestigen is: 'ik heb een fout gemaakt, maar dat kan ik aan. Ik ben ok met mijn fouten'. Grote artiesten zeggen stuk voor stuk dat ze heel goed zijn in het maken van fouten. Ze hebben zichzelf allerlei trucs aangeleerd om met de fouten om te gaan. Uiteraard wil iedereen zich lekker voelen op het podium. Ik raad het alleen af om dit als eerste doel te hebben. Het kan uiteindelijk wel een doel zijn, maar het kan in het begin veel spanning opleveren om geforceerd te proberen te ontspannen. Het eerste doel is dus om met de spanning en de fouten te leren omgaan. Nogmaals: dit is moeilijk en de spanning voelt naar, maar het is niet levensgevaarlijk'.

Medicatie en zelfkennis

Naast therapie zijn medicatie zoals angstdempers of bètablokkers ook een (tijdelijke) oplossing voor de fysieke ongemakken van podiumangst. Rob Faltin: 'wanneer het gebruik incidenteel is, kan medicatie zeer goed werken. Er zijn richtlijnen voor het gebruik van medicatie bij een sociale fobie. Je kunt het beste met je (huis)arts bekijken of en hoe vaak je ze kunt gebruiken. Angstdempers zijn verslavend, dus deze kun je beter niet te vaak nemen. Bètablokkers zijn dat niet, maar aan het gebruik van deze medicijnen kleven wel andere bijwerkingen dus kun je deze ook maar beter niet te vaak nemen'.

Als laatste tip geeft Faltin om te werken aan je zelfkennis. Rob Faltin: 'het is belangrijk om te weten in welke league je speelt. Weet waar je staat. Weet wat je wel en niet aankunt. Veel musici hebben een soort droom in hun hoofd en denken dat die gedachte eigenlijk hun niveau is. Dat geeft veel spanning en werkt bovendien averechts. Je hoeft geen fabuleus gitarist te zijn om mensen blij te maken met je muziek. Gewoon een goede gitarist zijn is goed genoeg'.

Wil je graag meer informatie over Rob Faltin of over het onderwerp podiumangst? Bekijk de website van Rob Faltin: <http://www.robfaltin.nl>

Het boek 'Plankenkoorts' is uitgegeven door Hogrefe Uitgevers Amsterdam (ISBN 978-90-79729-36-4) en is onder andere te bestellen via de site van Rob Faltin of www.bol.com

Bekijk de EO-reportage 'Podiumvrees, taboe onder musici' via Uitzending Gemist: <http://www.eo.nl/tv/devijfdedag/reportage-detail/podiumvrees-taboe-onder-musici>

