

'Staying alive': gezondheid en welzijn van professionele muzikanten binnen de moderne muziekindustrie

Dries Van Herreweghe, Lode Vermeersch - HIVA - KU Leuven

ABSTRACT

Professionele muzikanten worden van oudsher geconfronteerd met factoren die het risico op gezondheidsproblemen (zowel fysiek als mentaal) vergroten. De algemene arbeidskwaliteit is doorgaans lager dan binnen de brede beroepsbevolking en gezondheidsproblemen zijn een aanzienlijk probleem binnen de sector. Daarenboven hebben zich de voorbije jaren een aantal veranderingen binnen de muzieksector voorgedaan die de situatie potentieel nog moeilijker maken. De opkomst van sociale media en streamingdiensten heeft er voor velen voor gezorgd dat er meer werk nodig is om een leefbaar inkomen te verzamelen. De veelheid aan taken en verantwoordelijkheden in combinatie met vaak gebrekkige werkomstandigheden en financiële onzekerheid zorgt ervoor dat veel professionele muzikanten vroeg of laat geconfronteerd worden met bepaalde gezondheidsproblemen. Deze kunnen mentaal van aard zijn en leiden tot slaap- en psychische problemen zoals depressie of middelengebruik. Ook is het risico op een fysieke blessure reëel door een gebrek aan rust, overmatige repetitieve bewegingen en gebrek aan aandacht voor ergonomie. Dit artikel betreft een herwerking van een breder onderzoek op Europees niveau dat tracht meer inzicht te verwerven in de veelheid aan risico's waarmee hedendaagse professionele muzikanten geconfronteerd worden. Daarnaast worden er beleidsaanbevelingen geformuleerd om de situatie voor hen te verbeteren. De informatie in dit artikel is enerzijds gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie binnen Europese academische en niet-academische literatuur. Daarnaast werd een reeks interviews uitgevoerd met professionele muzikanten en stakeholders uit verschillende EU-lidstaten. Tot slot werd een validatieworkshop georganiseerd om de verschillende beleidsaanbevelingen te vormen of verder op punt te stellen.

Dit artikel geeft beknopt de belangrijkste onderzoeksresultaten weer van een Europees onderzoek gevoerd door HIVA KU Leuven, Luca School of Arts en IDEWE.¹ Deze herwerking concentreert zich voornamelijk op de bevindingen die naar voor kwamen uit zowel de literatuurstudie als het empirisch gedeelte van het onderzoek. In het volledige onderzoeksrapport wordt daarnaast ook dieper ingegaan op de bespreking van goede praktijken.

Het onderzoek werd verricht op Europese schaal, waarbij geïnterviewden (professionele muzikanten) en stakeholders uit de hele EU aan het woord kwamen, onder wie ook een heel aantal Belgische actoren. De bevindingen en aanbevelingen zijn van die aard dat ze van toepassing zijn op alle Europese lidstaten.

¹ Dit onderzoek werd uitgevoerd in 2021-2022 in opdracht van DG EAC.

Veranderingen in de muzieksector

Professionele muzikanten worden van oudsher geconfronteerd met factoren die het risico op gezondheidsproblemen vergroten. Getuige hiervan zijn de talloze nummers rond onderwerpen als mentaal welzijn, depressie en verslaving die doorheen de jaren werden uitgebracht.² De algemene arbeidskwaliteit binnen de sector is doorgaans lager dan binnen de brede beroepsbevolking en gezondheidsproblemen zijn een aanzienlijk probleem.

De muziekindustrie heeft de afgelopen jaren ingrijpende veranderingen doorgemaakt, die een enorme druk leggen op muzikanten. Muziek wordt op geheel nieuwe manieren gecreëerd, geproduceerd, gedistribueerd, geconsumeerd en te gelde gemaakt. De digitalisering van de sector is een van de voornaamste drijfveren achter deze veranderingen. Die digitalisering leidde ertoe dat er een verschuiving is ontstaan in de manier waarop muzikanten een inkomen verdienen. Verder is er de toegenomen concurrentie op een globale schaal, de opkomst van sociale media, enzoverder. Terwijl consumenten vroeger toegang kregen tot muziek via fysieke media (vinyl, cassettes en cd's), vindt de consumptie nu grotendeels plaats via digitale streaming.

Door de opkomst van de sociale media is het monopolie van muziekstudio's en platenmaatschappijen afgenomen. Sociale media zijn onmisbaar geworden voor de (zelf)promotie van het gros van de professionele muzikanten. Het heeft muzikanten en muziekuitvoerders ook gedwongen om meer te vertrouwen op liveoptredens en om hun inkomsten uit muziek te diversifiëren, bijvoorbeeld door muzieklessen aan te bieden, sterker in te zetten op de verkoop van merchandise of hun activiteiten uit te breiden naar andere genres en projecten.

Door al deze veranderingen kunnen veel muzikanten tegenwoordig enkel nog van hun muziek leven als ze naast hun muzikale talent ook nog over een breed scala aan andere vaardigheden beschikken. Dit alles (en de combinatie ervan) kan leiden tot druk en stress.

De afgelopen twee jaar hebben deze ontwikkelingen plaatsgevonden tegen de achtergrond van de COVID-19-pandemie, die alle creatieve en culturele sectoren, maar vooral de podiumkunsten, bijzonder hard heeft getroffen. Financieel was het voor veel muzikanten een erg moeilijk periode omwille van het gebrek aan mogelijkheden om een inkomen te verwerven. Dit heeft voor velen ook een rechtstreekse impact gehad op hun mentaal welzijn. Deze recente realiteit geeft dan ook aanleiding tot grote bezorgdheid over de gezondheid en het welzijn van muzikanten in 2022.

Onderzoeksvragen

In het onderzoek kwamen drie onderzoeksvragen aan bod (in deze herwerking ligt de focus voornamelijk op vraag 1 en 3).

VRAAG 1: met welke gezondheids-, welzijns- en veiligheidsrisico's worden muzikanten geconfronteerd en wat zijn de implicaties van deze risico's voor hen en de bredere muzieksector? In deze onderzoeksvraag wordt een onderscheid gemaakt tussen soorten risico's en hun impact; we kijken naar fysieke en mentale gezondheidsrisico's, alsook de werk- en oefenomgeving van muzikanten.

² Een overzicht van dergelijke nummers vindt u in de begeleidende afspeellijst die werd samengesteld bij dit artikel: <https://open.spotify.com/playlist/1PjDPwLG4dQhwYeHOir4X2?si=bb90d4bc9fb14c02>

VRAAG 2: welke goede praktijken, interventies en acties worden gebruikt om deze risico's en hun impact aan te pakken? We identificeren en brengen bestaande praktijken en oplossingen in kaart om de gezondheid, het welzijn en de veiligheid te verbeteren. Daarbij presenteren we ook goede praktijken op het gebied van educatie, preventie en behandeling. Dit alles wordt gevolgd door een grondige analyse van deze praktijken.

VRAAG 3: welke stappen kunnen we nemen om de risico's met betrekking tot de gezondheid, het welzijn en de veiligheid van muzikanten aan te pakken? De beantwoording van deze vraag leidt tot een reeks aanbevelingen voor mogelijke beleidsmaatregelen en -ontwikkelingen op nationaal en EU-niveau, samen met voorstellen voor samenwerking en steun van de EU, onder meer voor muzikanten en muziekuitvoerders.

Methodologie

Een gericht literatuuronderzoek van zowel de recentste academische en beleidsteksten als andere bronnen, vormde de eerste stap binnen het onderzoek. Op deze manier werd gewerkt aan een goed onderbouwde en op feiten gebaseerde analyse van de gezondheidsrisico's waarmee muzikanten en muziekuitvoerders worden geconfronteerd op het werk.

Om de literatuurstudie te verrijken met persoonlijke getuigenissen van muzikanten en om een diepgaander inzicht te krijgen in de impact en rol van gezondheid, veiligheid en welzijn op het werk, werden een reeks diepte-interviews uitgevoerd. In totaal heeft het onderzoeksteam 37 interviews afgerond binnen verschillende Europese lidstaten, waarvan 21 interviews met muzikanten en 16 interviews met deskundigen of stakeholders die actief zijn binnen de muzieksector (zoals sectorfederaties, artsen en onderzoekers).

In de slotfase van de studie werd een interactieve validatieworkshop van een halve dag georganiseerd. Het doel van deze workshop was de resultaten, conclusies en aanbevelingen van de studie te valideren.

Literatuurstudie

De gezondheidsrisico's waarmee professionele muzikanten geconfronteerd worden zijn veelvuldig en divers. Onderstaand overzicht gaat beknopt in op de risico's die het meest prominent naar voren komen in de bestaande literatuur. Deze informatie werd in het onderzoek als vertrekpunt gebruikt voor de interviews met muzikanten en stakeholders in de empirische fase.

Mentale risico's

Een van de meest voorkomende mentale risico's voor professionele muzikanten betreft *performance anxiety* (*podiumvrees*). Het onderwerp werd veelvuldig onderzocht en afhankelijk van het gevoerde onderzoek variëren prevalentiecijfers tussen de 16,5% en 60% (Fernholz et al., 2019). Een beperkte mate van podiumvrees voor een optreden wordt doorgaans als aanvaardbaar en soms zelfs als positief beschouwd. In te hoge mate kan het echter nefast zijn voor het uitvoeren van de job en de gezondheid van de muzikant.

Behalve stress gerelateerd aan podiumvrees blijkt uit onderzoek dat professionele muzikanten ook daarnaast hogere *stressniveaus* ervaren. Als verklaring hiervoor worden doorgaans verschillende factoren aangeduid, zoals een onregelmatige levensstijl (bijvoorbeeld flexibele werkuren en nachtwerk), financiële onzekerheid en ongunstige arbeidsomstandigheden (Getz et al., 2014).

In vergelijking met de algemene bevolking ondervinden professionele muzikanten doorgaans ook meer *slaapproblemen*. Verklaringen hiervoor worden wederom gezocht in een onregelmatige levensstijl en slaappatroon (Vaag et al., 2016). Het vaker voorkomen van bepaalde persoonlijkheidskenmerken speelt hier echter ook een rol, zoals een hogere mate van neuroticisme, extraversie, perfectionisme en ruminatie.

Daarnaast toont onderzoek aan dat professionele muzikanten vaker geconfronteerd worden met *psychische aandoeningen* dan de gemiddelde actieve populatie. Naast angst en depressie melden muzikanten vaak symptomen als middelengebruik, posttraumatische stressstoornissen, eetstoornissen en bipolaire stoornissen (Aalberg et al., 2019). Dit wordt ook bevestigd door de grote aantallen muzikanten die gebruik maken van psychotherapie of psychotrope medicatie.

Fysieke risico's

Aangezien er een enorme verscheidenheid aan muziekinstrumenten bestaat, varieert het risico op blessures enorm en hangt deze af van factoren als de vorm en het gewicht van het instrument, de kracht die nodig is om het te hanteren, het geluidsniveau en de manier van spelen (blazen, tokkelen, drukken, enzovoort). Momenteel is er een gebrek aan vergelijkend onderzoek naar het effect van verschillende instrumenten op specifieke soorten musculoskeletale problemen. Onderzoek naar specifieke groepen van instrumenten bestaat echter wel. In een studie bij professionele orkestmuzikanten werd een onderscheid gemaakt tussen strijkers als de viool en altviool, strijkers als de cello en de bas, houtblazers, koperblazers en slagwerk. Van de muzikanten van deze verschillende instrumentengroepen meldden alle percussionisten dat ze enige vorm van spier- en skeletproblemen hadden. Bijna alle cellisten en bassisten (93%) meldden soortgelijke problemen, rugklachten in het bijzonder. Vioolspelers hadden dan weer eerder last van hun nek. Gedwongen houdingen en repetitieve bewegingen zijn twee belangrijke factoren die het risico op fysieke klachten bepalen (Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Naast het *type instrument* is het *aantal uren* dat aan muziek maken wordt besteed een tweede risicofactor die sterk correleert met fysieke klachten. Muzikanten die worden blootgesteld aan lange en intensieve oefensessies, optredens of opnames, lopen aanzienlijk meer risico op letsels. Een andere schadelijke factor is blootstelling aan hoge volumes. Door de aard van het beroep bestaat er een groter risico dat muzikanten vaker worden blootgesteld aan extreme geluidsniveaus van meer dan 140 dB dan de algemene beroepsbevolking. Bij deze geluidsniveaus is onmiddellijk akoestisch trauma mogelijk. Bovendien kan langdurige blootstelling aan gematigde geluidsniveaus van ongeveer 80 dB (gelijk aan het geluidsniveau van zwaar verkeer) gehoorschade veroorzaken indien deze gedurende lange perioden zonder voldoende rust wordt volgehouden (Barlow, 2010).

Persoonlijk kenmerken

Uit onderzoek naar musculoskeletale problemen bij muzikanten blijkt dat vrouwen over het algemeen meer risico lopen dan mannen. Uit onderzoek binnen de groep van orkestmuzikanten blijkt dat ongeveer 87,5% van de vrouwelijke respondenten bepaalde soorten spier- en skeletproblemen rapporteerde. Ter vergelijking: bij mannelijke respondenten lag dit percentage op 79,7% (Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Naast *geslacht* speelt ook *leeftijd* een rol: afgezien van de voor de hand liggende factoren die verband houden met ouder worden, geeft onderzoek naar het effect van leeftijd op de gezondheid van muzikanten een complexer beeld. Een van deze onderzoeken rapporteerde dat zowel de jongste (22- tot 29-jarigen) als de oudste (50- tot 61-jarigen) leeftijdsgroep meer musculoskeletale problemen ervaarde. Een eerste belangrijke factor hierbij is dat deze leeftijdsgroepen, met respectievelijk 28,7 en 32 uur per week, het hoogste aantal speelluren meldden. Dat is meer dan het aantal speelluren van muzikanten tussen 29 en 50 jaar. Een ander belangrijk element is dat de jongste leeftijdsgroepen een aanzienlijk aantal muzikanten omvatten die nog een opleiding volgden, terwijl de oudste groep de meeste sectieleiders omvat (Gembris & Heye, 2014).

Omgevingskenmerken en kwaliteit van de arbeid

Ook diverse omgevingskenmerken en aspecten van kwaliteit van de arbeid vormen risicofactoren. Zo kan professionele muziekcreatie en -uitvoering doorgaans beschouwd worden als *atypisch werk* in vergelijking met dat van de bredere beroepsbevolking.³ Een ander atypisch aspect van het werk van muzikanten is de oververtegenwoordiging van zelfstandigen of freelancers binnen de sector. Daarnaast is er ook nog het hoge aandeel deeltijdbanen, kortlopende contracten en muzikanten die banen combineren (EENCA, 2020).

Om deze volatiliteit te compenseren en enige financiële stabiliteit te behouden, hebben veel muzikanten een tweede baan als *extra inkomstenbron*. Soms vullen zij hun inkomen aan met lesgeven of andere functies, zowel binnen als buiten de werksfeer, waardoor zij extra sociale voordelen en bescherming kunnen krijgen (zoals betaald verlof en werkloosheidsbijdragen).

Daarnaast moeten professionele muzikanten doorgaans *mobieler* zijn dan de brede beroepsbevolking. Dit is bijvoorbeeld het geval bij live-artiesten, voor wie reizen een essentieel onderdeel van het werk is. Deze levensstijl kan gunstig zijn voor degenen die genieten van afwisseling in het werk, maar heeft ook zijn risico's en nadelen. Eén daarvan is het gebrek aan regelgeving voor muzikanten die in het buitenland werken, wat kan leiden tot een slechtere sociale bescherming en complexere regels inzake belastingen en intellectuele eigendom. Andere risico's zijn het voor langere tijd weg zijn van vrienden en geliefden en de algemene vermoeidheid van een leven onderweg.

Live-artiesten werken wanneer anderen vrij hebben: in het weekend en tot diep in de nacht. Deze *atypische uren* hebben eveneens een impact op hun fysieke en algemene gezondheid. Ook op andere vlakken heeft dit doorgaans een impact. Het kan bijvoorbeeld zorgen voor spanningen en conflicten met familie en vrienden door afwezigheid en voor een verstoord sociaal leven (Jacukowicz, 2016).

Tot slot is er de *tijdsdruk*: veel aspecten binnen het professioneel leven van muzikanten zijn erg tijdgevoelig, met strikte deadlines. Studiotijd is duur en kostbaar, evenals repetitietijd (in het bijzonder als het vereist is dat grote groepen samenkomen).

Inzichten uit interviews met muzikanten en stakeholders

In dit onderdeel vatten we de belangrijkste inzichten samen die naar voren kwamen uit de interviews met professionele muzikanten en stakeholders (onder andere sectorfederaties, managers, artsen en onderzoekers). Gezien de grote verscheidenheid aan gezondheidsrisico's waar professionele muzikanten aan onderhevig zijn, werd geopteerd om deze onder te brengen in drie analyseniveaus: micro-, meso- en macroniveau.

Microniveau

Ten eerste richten we ons op het microniveau van de individuele artiest. We onderzoeken welke elementen hun gezondheid en welzijn beïnvloeden en hoe onder andere muzikanten, dj's, componisten en managers met deze verschillende aspecten omgaan.

Een groeiend maar fragmentarisch bewustzijn

Gezondheid is vandaag al een belangrijk aandachtspunt onder professionele muzikanten. Het besef groeit dat men actief moeten zorgen voor de eigen mentale en fysieke gezondheid, aangezien dit een kwestie is van persoonlijk zelfbehoud. Een voorbeeld hiervan is het toenemende gebruik van oordopjes in luide omgevingen.

³ De term atypisch heeft hier betrekking op alle arbeidsvormen die afwijken van de klassieke arbeidsovereenkomst.

Uit de interviews blijkt dat vooral jonge muzikanten het belang van een goede fysieke en mentale gezondheid benadrukken. Dit bewustzijn is stelselmatig gegroeid door informatie die werd opgepikt tijdens hun eigen muziekopleiding, verhalen van medemuzikanten en informatie gevonden op het internet. Geïnterviewde oudere muzikanten keken soms met spijt terug op het feit dat ze niet altijd goed voor hun eigen lichaam en geest hebben gezorgd, of dat ze te lang aan problemen hebben geleden zonder hulp te zoeken.

Muzikanten met psychische of lichamelijke klachten lijken sneller dan voorheen professionele hulp te zoeken. Hoewel blijkt dat er nog steeds een zeker taboe rust op dit onderwerp, lijken professionele muzikanten nu vaker bereid om zich te laten behandelen of begeleiden door professionals. De vergelijking met topsport wordt door de geïnterviewden vaak gemaakt, ook daar is de mentale en fysieke zorg in de loop der tijd geprofessionaliseerd.

'De school van perfectie'

Om lichamelijke en mentale klachten te vermijden is het belangrijk om het lichaam rust te gunnen en gerichte ontspanning en afwisseling in de dagelijkse routine op te nemen. Lang niet alle professionele muzikanten lijken hiermee voldoende rekening te houden. Hiervoor komen twee mogelijke redenen naar voor. Ten eerste wordt het soms niet goed aangeleerd. Veel muzikanten kregen een muzikale opleiding waarbij veel en langdurig werd geoefend, "*If it doesn't hurt, it doesn't work*" was vaak de mantra. Een andere geïnterviewde noemde de 'school van de perfectie', op dergelijke manier wordt het lichaam echter uitgeput en de geest vermoeid. Het gebrek aan gespecialiseerd muziekonderwijsbeleid voor mentale en fysieke zorg ligt aan de basis van dit probleem. Een tweede reden is dat veel jonge muzikanten aan het begin van hun carrière een gevoel van urgentie ervaren. Het gevoel dat de carrière nu moet worden gemaakt, leidt ertoe dat ze te veel oefenen en optreden met te weinig oog voor rust.

Zorg, ondersteuning en behandeling: duur en moeilijk te vinden

Veel muzikanten doen op een bepaald moment een beroep op medische of psychologische professionals voor ondersteuning, zorg of behandeling. Vaak wordt de ondersteuning, zorg of behandeling pas laat gezocht, wanneer de problemen zich al manifesteren. Bovendien hadden de geïnterviewden doorgaans niet de indruk dat hun werkgevers, opdrachtgevers, sectorfederaties of overheidsinstanties hen goed begrepen of steunden in dit opzicht.

Geïnterviewden gaven ook aan dat ze medische of psychologische behandelingen vaak duur vonden en dat deze zelden aansluiten op de kenmerken van hun beroepsgroep. Velen vertelden over hun lange zoektocht naar de juiste behandeling, steun of begeleiding. Om de juiste hulp te vinden, wendden zij zich meestal tot hun eigen directe omgeving of netwerk, waar oplossingen vaak worden gevonden door aanpassing van techniek (bijvoorbeeld de Alexandertechniek), sport of lichaamsbeweging. Ademhalings-oefeningen worden ook vaak genoemd als middel om stress te verminderen. Verder kwamen er vaak niet-traditionele medische hulpmiddelen aan bod.

Combinatie van jobs om financiële onzekerheid tegen te gaan

Veel muzikanten vinden het moeilijk om een fatsoenlijk inkomen te verdienen als professioneel muzikant. Ze beschikken niet altijd over langdurige opdrachten of hebben te maken met opdrachten die niet, slecht of erg laat betaald worden. Tegelijkertijd staan ze onder druk om veel opdrachten aan te nemen, hoe slecht betaald ook, als opstap naar beter betaalde mogelijkheden in de toekomst. Dit kan leiden tot een cumulatieve financiële druk. Velen combineren daarom hun baan als muzikant met ander werk zoals lesgeven.

Mesoniveau

Vervolgens zoomen we uit en analyseren we wat er in de interviews gezegd wordt over organisaties en instellingen, zoals scholen of gespecialiseerde expertisecentra (het mesoniveau). Muziekopleidingen zijn een belangrijk aspect dat belicht wordt binnen dit analyseniveau.

Veranderende mindset binnen muziekscholen

Gezien het toenemende bewustzijn en de aandacht voor gezondheid en welzijn onder muzikanten, hebben verschillende muziekscholen in heel Europa (bijvoorbeeld de *gesunde Musikschule* in Duitsland) zich geëngageerd om studenten te informeren en te onderwijzen over het belang van zorg voor mentale en fysieke gezondheid.

Machtsverhoudingen

De relaties tussen muzikanten en hun management kunnen in bepaalde gevallen ook risico's omvatten. Ondanks de algemene professionalisering van beide zijden binnen de sector, lijken problematische relaties en afspraken tussen muzikanten en hun management nog steeds niet ongewoon.

Veel muzikanten starten in de sector met weinig kennis van de praktische en zakelijke kant van het beroep. Dit kan leiden tot oneerlijke en onrechtmatige contractvoorwaarden, waarbij de kenniskloof wordt uitgebuit ten gunste van de manager. Als de muzikant van bij aanvang over meer kennis van zaken beschikte, zou hij misschien niet instemmen met de aangeboden contractvoorwaarden. Daarnaast kunnen ook machtsverhoudingen hier een rol spelen. Hoe meer de muzikant afhankelijk is van de manager voor kansen en inkomsten, hoe kwetsbaarder hij wordt voor uitbuiting.

Moeilijke tijden voor de muzieksector en -onderwijs

Veel organisaties in de muziekindustrie en het muziekonderwijs hebben het tegenwoordig financieel moeilijk. Opeenvolgende financiële crises en de COVID-19-pandemie hebben geleid tot bezuinigingen, wat het moeilijker maakt om extra initiatieven te nemen voor de opvang van muzikanten die kampen met mentale en psychologische problemen. Scholen, orkesten en koepelorganisaties doen hun uiterste best, maar zijn vaak om economische redenen gedwongen zelf kortlopende contracten af te sluiten of met freelancers te werken. Scholen worden gedwongen de leerplannen tot de kern terug te brengen en de gezondheid en het welzijn op het werk in te perken.

Macroniveau

In dit onderdeel gaan we over tot de macro-analyse van bredere maatschappelijke en culturele fenomenen en trends, en hoe ze de gezondheid en het welzijn van professionals in de muzieksector beïnvloeden.

Gezondheid en welzijn, elementen van hedendaags loopbaanbeheer

Uit de interviews werd duidelijk dat de gezondheid en het welzijn van muzikanten steeds meer erkenning krijgt. Er heerst een groeiend bewustzijn en gevoel van urgentie. Het is duidelijk dat de sector als geheel heeft geleerd van haar historische gebrek aan aandacht voor dit onderwerp.

Een belangrijke motief hierbij lijkt een algemene maatschappelijke tendens om gezondheid en welzijn actief op peil te houden en te bewaken. Daarnaast lijkt de sector, op basis van de ervaringen van zowel deskundigen als muzikanten, in het algemeen te professionaliseren. Een groot (en toenemend) aantal mensen binnen de sector is van mening dat actief omgaan met gezondheid een belangrijk onderdeel is van het opbouwen van een duurzame carrière, en dat het net zo belangrijk is als het beheersen van het instrument. Gezondheid en welzijn worden nu ook beschouwd als een kwestie van loopbaanbeheer in plaats van een taboe te vormen.

Een zekere mate van concurrentie blijft wel een belemmering om openlijk over medische kwesties te praten. In een zeer competitieve omgeving, zoals die van een orkest, lijkt het handhaven van een imago van onkwetsbaarheid te vaak nog gemeengoed.

Individualisering van risico's

De individualisering van risico's en verantwoordelijkheden is inherent aan de muzieksector, niet alleen in termen van werkgelegenheid en contracten, maar ook in de manier waarop het werk is georganiseerd. Uit de interviews blijkt dat de eisen vaak zeer hoog zijn, maar dat voorbereidingstijd vaak beperkt is. Dit onevenwicht zorgt voor druk, is een bron van stress voor een groot aantal professionals en verklaart veel van de fysieke en mentale problemen die zij ervaren.

Een ander voorbeeld van deze individualisering van risico's is de hoge mate van flexibiliteit die van muzikanten wordt verwacht. Zo houdt de werkgever geen rekening met hun reistijd of de daaraan verbonden kosten. Ook het feit dat veel muzikanten worden aangeworven via een reeks tijdelijke contracten kan leiden tot problemen bij het combineren van deze verschillende verplichtingen en het waarborgen van voldoende rust- en hersteltijd.

Sommige geïnterviewden getuigen van concurrentie tussen muzikanten, anderen voelen een algemeen gevoel van collegialiteit, aangewakkerd door een gevoel van allemaal in hetzelfde schuitje te zitten. Voor degenen die geconfronteerd worden met hevige concurrentie en het risico dat ze hun speelmogelijkheden verliezen als ze falen (door bijvoorbeeld een vaste plaats in een orkest verliezen), zijn faalangst en andere prestatiegerelateerde stress groter, omdat de foutmarges zo klein zijn.

Het ontbreekt muzikanten in veel Europese landen aan een collectieve stem om hun grieven kenbaar te maken aan beleidsmakers en de samenleving in het algemeen. In vergelijking met de collectieve vertegenwoordiging van werknemers in andere sectoren is de vertegenwoordiging in de muzieksector veel kleinschaliger, diverser en meer gefragmenteerd.

Technostress is ook een groeiend probleem. Zo blijkt duidelijk dat het takenpakket van de moderne muzikant veel verder gaat dan alleen het muzikale. Wie in eigen naam optreedt, moet zichzelf promoten via sociale mediakanalen, wat veel ruimte biedt om actief betrokken te zijn bij fans en om reclame te maken. Maar dit creëert ook druk en problemen die gepaard gaan met een voortdurende online aanwezigheid. Om te beginnen is het tijdrovend om grote hoeveelheden content te creëren en te onderhouden. Tijd waar het veel muzikanten sowieso al aan ontbreekt. Bovendien kan het delen van persoonlijke inhoud voor sommigen een privacyprobleem vormen, aangezien slechts weinig muzikanten goed geïnformeerd zijn over *online marketing*.

Daarnaast blijkt dat, gezien de vele tijdelijke, projectgerichte contracten van korte duur, er weinig marge is als het niet goed gaat. Niet opdagen wegens ziekte of pijn riskeert de beëindiging van een contract en reputatieschade. Pijnstillers en psychofarmaca worden vaak gebruikt om met deze druk om te gaan.

Al deze kwesties zijn op zich reeds problematisch. Voor veel geïnterviewden heeft de recente gezondheids crisis echter ook aangetoond dat de maatschappij in het algemeen geen oog heeft voor muzikanten als werkende leden van de samenleving of hen zelfs afwijst. Verschillende geïnterviewden geloven dat in de ogen van het grote publiek muziek maken en muziek uitvoeren geen echt beroep is. Dit leidt op zijn beurt dan weer tot een algemeen gebrek aan belangstelling of bereidheid om de arbeidsvoorwaarden van professionele muzikanten te verbeteren. Dit gebrek aan begrip en solidariteit is voor veel professionals in de sector moeilijk te verkroppen, gezien de moeilijke omstandigheden waarmee zij vaak te kampen hebben om in hun levensonderhoud te voorzien.

Conclusies en aanbevelingen

In dit laatste deel formuleren we een reeks aanbevelingen om het werk en de algemene gezondheid van professionele muzikanten te verbeteren. In deze herwerking van het originele onderzoeksrapport werd geopteerd om enkel de aanbevelingen gericht op het regionale niveau (in dit geval Vlaanderen en België) op te nemen. In het volledige onderzoeksrapport is er ook een apart onderdeel dat zich richt op het Europese beleidsniveau.

AANBEVELING 1: in hun communicatie en acties over dit onderwerp moeten nationale en lokale overheden aandacht besteden aan alle aspecten van gezondheid en welzijn van muzikanten, inclusief de 'langzamere' risico's van aanhoudende podiumangst, (techno)stress, eenzaamheid, financiële onzekerheid en speeltechnieken die repetitieve overbelasting veroorzaken.

AANBEVELING 2: beleidsmakers zouden actoren en organisaties in de sector kunnen ondersteunen bij het bouwen van bruggen buiten de muziekindustrie. Bijvoorbeeld van de professionele sportsector kan veel geleerd worden over de gespecialiseerde behandeling van lichamelijk letsels en psychische stoornissen. Controlevoorzieningen die in andere sectoren worden gebruikt kunnen ook als inspiratiebron dienen. Het belangrijkste is dat er banden worden gelegd tussen gezondheidszorg, onderwijs en werkgelegenheid.

AANBEVELING 3: het geestelijk welzijn van muzikanten wordt vaak over het hoofd gezien als onderwerp in de curricula van het hoger muziekonderwijs. Elk curriculum zou een substantieel en verplicht onderdeel over psychologische en mentale welzijnsrisico's en preventie moeten bevatten. Dit vak zou een combinatie van theorie en specifieke toegepaste technieken kunnen zijn waarvan bekend is dat ze lichamelijke en geestelijke kwalen voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan de Alexandertechniek, yoga, flexibiliteitsoefeningen, lichaamsbewustzijn en genre-specifieke spierontspannings- en fitnessroutines. In het deeltijds kunstonderwijs kan hier al een basis voor worden gelegd.

AANBEVELING 4: in de leerplannen moet ook meer aandacht worden besteed aan muziek als beroep, met name hoe je als muzikant je brood kunt verdienen in de hedendaagse muziekindustrie.

AANBEVELING 5: hoger muziekonderwijs zou studenten meer moeten waarschuwen voor de negatieve bijwerkingen van psychofarmaca en het langdurig gebruik van pijnstillers. Ze moeten ook wijzen op gezonde manieren om zware vormen van plankenkoorts te behandelen.

AANBEVELING 6: er bestaan gespecialiseerde programma's en cursussen om een meer open cultuur te creëren waarin fysieke en mentale gezondheid onder muzikanten en andere actoren in de muziekindustrie bespreekbaar wordt. Het is belangrijk om leraren, docenten, directeuren en managers bewust te maken van het bestaan van deze programma's.

AANBEVELING 7: muzikanten ervaren professionele psychologische en lichamelijke therapie als duur. Nationale, regionale en lokale overheden moeten er voor zorgen dat behandelingen voor muzikanten betaalbaar zijn. Voor zover dit nog niet het geval is, moeten zij een systeem ontwikkelen waarbij een deel van de specifieke behandelingskosten voor muzikanten rechtstreeks door de ziektekostenverzekering worden gedekt of terugbetaald.

AANBEVELING 8: er is ook een gebrek aan specifieke opleidingen die zich richten op de fysieke gezondheid van muzikanten (zoals kinesitherapie en ergonomie). De nationale autoriteiten kunnen het hoger onderwijs stimuleren om opleidingsprogramma's voor gezondheidswerkers op te zetten die hen helpen te specialiseren in het werken met en voor muzikanten.

AANBEVELING 9: voor veel kwalen is een vroege diagnose en behandeling cruciaal. Fysieke en mentale problemen die gaandeweg worden ervaren, dreigen chronische letsels te worden als ze niet worden gediagnosticeerd of goed worden behandeld. We pleiten ervoor dat er permanente nationale of supra-lokale mobiele teams van gespecialiseerde gezondheidswerkers worden opgezet. Dergelijke mobiele teams zouden naar onder andere orkesten, bands en koren kunnen gaan en ter plaatse voor screening of behandeling kunnen zorgen.

AANBEVELING 10: intermediaire organisaties die professionele muzikanten ondersteunen (zoals Vi.be en Kunstenpunt) dienen te worden ondersteund, zodat zij kwalitatief hoogwaardige diensten kunnen verlenen aan beroepsmuzikanten en tegelijkertijd beleidsmakers en de samenleving bewuster kunnen maken van de gezondheidsrisico's en -behoeften van beroepsmuzikanten. De 'week van de Belgische muziek' kan een hefboom zijn voor die bewustmaking.

AANBEVELING 11: sociale dialoog moet de gehele professionele muzieksector bestrijken en bijvoorbeeld niet alleen de grote beroepsorkesten. Het grote aantal freelancers binnen de sector vormt hier een bijkomende complexiteit, ook in België.

AANBEVELING 12: het is noodzakelijk om strikt toe te zien op de wettelijke verplichtingen van werkgevers inzake geluidsbeperking, gezonde werkomstandigheden (voeding, ruimte) en reisregelingen.

Outro

De lijst van risico's voor de gezondheid en het mentale welzijn van professionele muzikanten is lang. Ons onderzoek maakt één ding duidelijk: het is een risicovol beroep in een risicovolle sector. Er is echter geen mineur zonder ook een majeur akkoord. De vele geïnterviewde muzikanten spraken toch telkens vol vuur en passie over hun job, velen onder hen zouden de job voor geen enkele andere willen ruilen. Hoewel de omstandigheden vaak ziekmakend zijn, halen velen er desondanks ook veel vreugde uit. Die 'positieve noot' mag echter geen argument zijn om de risico's niet aan te pakken: muzikant zijn moet meer zijn dan louter '*Stayin' Alive*'.

BIBLIOGRAFIE

- Aalberg, A. L., Saksvik-Lehouillier, I., & Vaag, J. R. (2019). Demands and Resources Associated with Mental Health among Norwegian Professional Musicians. *Work*, 63(1), 39-47.
- Abréu-Ramos, A. M., & Micheo, W. F. (2007). Lifetime Prevalence of Upper-Body Musculoskeletal Problems in a Professional-Level Symphony Orchestra: Age, Gender, and Instrument-Specific Results. *Medical Problems of Performing Artists*, 22(3), 97-104.
- Barlow, C. (2010). Potential Hazard of Hearing Damage to Students in Undergraduate Popular Music Courses. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 175-82.
- EENCA. (2020). *Study on the Status and Working Conditions of Artists and Cultural and Creative Professionals*. <https://eenca.com/index.cfm/publications/the-status-and-working-conditions-of-artists-and-cultural-and-creative-professionals/>
- Fernholz, I., Mumm, J. L., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance Anxiety in Professional Musicians: A Systematic Review on Prevalence, Risk Factors and Clinical Treatment Effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287-2306.
- Gembris, H., & Heye, A. (2014). Growing Older in a Symphony Orchestra: The Development of the Age-Related Self-Concept and the Self-Estimated Performance of Professional Musicians in a Lifespan Perspective. *Musicae Scientiae*, 18(4), 371-91.
- Getz, L. M., Marks, S., & Roy, M. (2014). The Influence of Stress, Optimism, and Music Training on Music Uses and Preferences. *Psychology of Music*, 42(1), 71-85.
- Jacukowicz, A. (2016). Psychosocial Work Aspects, Stress and Musculoskeletal Pain among Musicians. A Systematic Review in Search of Correlates and Predictors of Playing-Related Pain. *Work*, 54(3), 657-68.
- Vaag, J., Saksvik-Lehouillier, I., Bjørngaard, J. H., & Bjerkeset, O. (2016). Sleep Difficulties and Insomnia Symptoms in Norwegian Musicians Compared to the General Population and Workforce. *Behavioral Sleep Medicine*, 14(3), 325-42.