

Esther van Fenema (43) is psychiater en violist. In beide beroepen kan ze analytisch en creatief werken: "Het zijn mijn twee grote liefdes."

66 Tijdens mijn studie aan het conservatorium kwam ik veel musici tegen met psychische klachten. Misschien heb je een getroebleerde geest nodig om creatief te kunnen zijn, maar deze klachten belemmerden de musici ook. Ik zag veel verborgen leed, want er heerst een taboe op psychische klachten bij musici. Er is een enorme concurrentiestrijd, dus je wilt bijvoorbeeld niet dat anderen van je podiumangst afweten.

Toen ik op het conservatorium zat, ben ik ook geneeskunde gaan studeren. Ik twijfelde altijd al tussen muziek en geneeskunde. Het zijn mijn twee grote liefdes. En ik miste het medische. Terugkijkend was die periode wel extreem. Ik studeerde in Brussel aan het conservatorium en deed geneeskunde in Utrecht. Dat waren intensieve jaren, ik studeerde vooral in de trein. Maar toch hield ik het vol, omdat het allebei heel inspirerend was. Geneeskunde is een mooie studie en als ik dan 's avonds op het podium stond met bijvoorbeeld een Schubertkwartet, dacht ik: wat mag ik toch geweldige dingen doen. Gelukkig ben ik ook heel efficiënt en kan ik zaken goed plannen, dat helpt.

Toen ik als psychiater een vaste aanstelling in het LUMC kreeg, heb ik de Muziekpoli opgezet. Door mijn contacten met musici en door eigen ervaringen wist ik dat psychiatrische hulp hard nodig was. Er was al een praktijk voor musici met lichamelijke klachten, maar voor 'het hoofd' was er nog niets. Op de poli kan ik musici helpen met hun klachten en iets



'Je moet nu alles doen wat je wilt'

doen aan het verborgen psychiatrische leed. We zijn nu zo'n vijf jaar verder en ik ben heel tevreden. Ik zie tientallen musici per jaar en ik ben blij dat ik iets voor ze kan betekenen. Muziek hoort bij de identiteit van een musicus. Dus als hij niet kan musiceren, is dat een drama. Ik kan iemand helpen weer met plezier op het podium te staan. Daarnaast heeft de Muziekpoli echt naam gemaakt binnen de muziekwereld, ze weten me te vinden. In de toekomst wil ik de poli graag uitbreiden en eventueel op andere locaties iets opstarten. Op de langere termijn wil ik ook meer onderzoek doen. Ik wil uitzoeken of je kunt voorspellen wie een angst- of stemmingsstoornis zal ontwikkelen. We weten al dat musici tijdens een concert onder enorme fysieke en psychische stress staan. Waarom kan de een daar beter mee omgaan dan de ander? Wanneer een musicus zich bewust is van zijn kwetsbaarheid, is dat de eerste stap naar preventie.

Naast psychiater ben ik ook violist. Ik zie wel overeenkomsten. Je bent in beide beroepen bezig met de analyse van patronen. Als musicus moet je een muziekstuk analyseren; als psychiater probeer je uit te zoeken wat er met een patiënt aan de hand is. Daarbij heb je ook creativiteit nodig, net als in de muziek. Je moet out of the box durven denken. Muziek en psychiatrie gaan ook allebei over gevoelens. Met mijn viool vertolk ik gevoelens; bij de patiënt resoneer ik mee met zijn gevoelsleven. Naast uiteraard het scherp langslopen van de DSM-criteria.

Gevoelsmatig is het fifty/fifty, ben ik evenveel violist als psychiater. Maar qua tijd ben ik meer psychiater. Tachtig procent van mijn tijd ben ik met mijn werk bezig. Toch wil ik ook elke dag spelen. Je begrijpt dat tijdgebrek een chronisch probleem is bij mij. Naast werk en muziek wil ik natuurlijk ook tijd besteden aan mijn man en zijn drie kinderen. En verder vind ik nog zo veel dingen leuk. Schrijven doe ik ook heel graag. Dat doe ik nu vaak tussen de bedrijven door. Als ik bij de supermarkt in de rij sta, bedenk ik een column. Als ik in de trein zit, tik ik hem uit. Zo ben ik altijd bezig. Ik zou nog wel meer willen doen. Ik vind tennis erg

uitbreiding van de Muziekpoli en het doen van onderzoek, ga ik eind van het jaar promoveren op de toepassing en het effect van richtlijnen voor standaard psychiatrische aandoeningen in de dagelijkse praktijk. Daarna krijg ik misschien weer wat meer tijd. Die zal ik zeker gebruiken om meer te schrijven. Door mijn artikelen en columns kan ik een bijdrage leveren aan de emancipatie van de psychiatrie en het taboe op psychiatrische aandoeningen doorbreken.

En ik heb nog meer plannen. Zo wil ik met een aantal collega's een depressiegala organiseren. Er is zo veel aandacht voor kanker, maar ik wil meer aandacht

'Met een aantal collega's wil ik graag een depressiegala organiseren'

leuk, maar dan wil ik competitie spelen en het ook heel goed doen. Ik moet me echt leren beperken. Maar ik heb in mijn leven nu alle ingrediënten die ik fijn vind. Mijn motto is ook: je moet nu alles doen wat je wilt. Je weet nooit hoe je leven er over drie maanden uitziet. Dat leer je als arts van je patiënten, dat uitstellen een risico is. En doordat ik zelf ook een serieuze medische aandoening heb gehad, weet ik dat het leven onverwachte wendingen kan nemen. Dat heeft mijn gevoel van 'nu leven' nog versterkt.

Ondanks het leven in het nu, heb ik genoeg toekomstplannen. Naast de

voor deze aandoening. En geld ophalen voor onderzoek naar behandeling van depressie met nieuwe psychofarmaca.

Ik denk er soms ook over om de politiek in te gaan. Ik heb namelijk een hekel aan mensen die schreeuwen dat alles anders moet, maar vervolgens zelf niets doen. Maar psychiatrie is het mooiste vak dat ik ken, dat kan ik voorlopig nog niet opgeven.

Esther van Fenema speelt viool tijdens het VvAA Jubileumconcert op 16 november in Het Concertgebouw in Amsterdam.