

# Weerbare

# Kunstenaars

**Evidence-based psycho-educatie ter ondersteuning  
en versterking van de mentale weerbaarheid bij  
podiumkunstenaars**

Koninklijk Conservatorium  
Antwerpen

 AP HOGESCHOOL  
ANTWERPEN

Bart Michiels en Tessa Weyns  
ISBN: 9789490705312

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Onderzoek</b>	<b>4</b>
<b>Lessenpakket</b>	<b>6</b>
<b>Les 1</b>	<b>7</b>
<b>Les 2</b>	<b>38</b>
<b>Les 3</b>	<b>72</b>
<b>Les 4</b>	<b>102</b>
<b>Les 5</b>	<b>128</b>
<b>Les 6</b>	<b>158</b>
<b>Mentaal weerbaarheidsplan</b>	<b>180</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>188</b>
<b>Tot slot</b>	<b>189</b>

# Voorwoord

## **Versterk de mentale veerkracht van jouw studenten met het Weerbare Kunstenaars Preventieprogramma!**

Een vierjarige onderzoekssamenwerking tussen de opleiding Toegepaste Psychologie en Koninklijk Conservatorium van de AP Hogeschool heeft geleid tot de ontwikkeling van een evidence-based, multidisciplinair preventieprogramma dat de psychologische veerkracht van podiumkunstenaars versterkt. Het programma combineert inzichten uit de psychologie, de kunsten, de geneeskunde en de gezondheidswetenschappen en speelt in op de unieke fysieke, psychologische en sociaal-artistieke uitdagingen waarmee studenten in de podiumkunsten worden geconfronteerd. Tegelijk biedt het praktische handvatten voor effectief omgaan met stress en ter ondersteuning van welzijn op lange termijn.

Sinds 2022 maakt het Weerbare Kunstenaars preventieprogramma integraal deel uit van het curriculum voor alle eerstejaarsstudenten Dans, Drama en Muziek aan het Conservatorium.

Dit innovatieve programma ondersteunt studenten niet alleen bij het omgaan met prestatiedruk, stress en carrière gerelateerde risicofactoren, maar stimuleert ook de ontwikkeling van zelfbewustzijn, adaptieve copingstrategieën en een gezondere relatie tot perfectionisme en persoonlijke groei. Deze competenties zijn essentieel voor duurzame artistieke carrières en een levenslange professionele ontwikkeling.

Studentenwelzijn verdient vandaag meer dan ooit gerichte aandacht. Het kunstonderwijs wordt steeds intensiever en competitiever, terwijl studenten geconfronteerd worden met een toenemende academische, economische en maatschappelijke druk. Door veerkrachtversterkende praktijken vroeg in het curriculum te integreren, kunnen onderwijsinstellingen proactief mentale gezondheid ondersteunen, stigma verminderen en een leeromgeving creëren waarin studenten zowel artistiek als persoonlijk kunnen floreren.

Piet Menu  
Hoofd School of Arts,  
Koninklijk Conservatorium Antwerpen, AP-Hogeschool

# Onderzoek

Weerbare Kunstenaars kadert binnen het bredere preventie- en ondersteuningsbeleid van het Koninklijk Conservatorium Antwerpen en de AP Hogeschool. Want een student ervaart pas werkelijk succes wanneer die zich ook mentaal en fysiek goed voelt.

Een geïnformeerde en getrainde student ontwikkelt een grotere weerbaarheid ten aanzien van de uitdagingen van een artistieke opleiding en een latere professionele loopbaan. Daarom investeert het Conservatorium al sinds het begin van de jaren 2000 in fysieke preventie binnen alle podiumkunstopleidingen. Lichamelijk Bewustzijn, Yoga, Alexandertechniek, Pilates, anatomielessen, voedingsadvies en kinesitherapeutische ondersteuning leren studenten dat het lichaam hun eerste instrument is. Het leren kennen, respecteren en gezond houden ervan is essentieel voor een duurzame carrière in de podiumkunsten.

Tegelijk kan het lichaam niet los worden gezien van het mentale en emotionele functioneren. Vanuit die vaststelling startte het Koninklijk Conservatorium Antwerpen in 2019, in samenwerking met het

departement Gezondheid & Wetenschap van AP, een vierjarig praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek.

Binnen dit onderzoek werd nagegaan met welke mentale uitdagingen podiumkunstenaars tijdens hun opleiding en latere loopbaan geconfronteerd worden, welke coping-mechanismen zij hanteren en in welke mate deze uitdagingen discipline-specifiek dan wel discipline-overstijgend zijn. Op basis van deze inzichten ontwikkelden de onderzoekers een eerstelijns, preventief lessenpakket van twaalf uur psycho-educatie, dat gedurende één academiejaar werd uitgetest.

Vanaf academiejaar 2022–2023 wordt dit lessenpakket aangeboden aan alle eerstejaarsstudenten van de bacheloropleidingen Muziek, Dans en Drama aan het Koninklijk Conservatorium Antwerpen.

# Onderzoek

## Onderzoekers:

Bart Michiels is doctor in de Psychologie (KU Leuven) en master in de Muziek: klassieke compositie. Zijn doctoraatsonderzoek handelde over het gebruik van single-case experimentele designs in het kader van de statistische evaluatie van Cognitieve gedragstherapie-behandelingen (CBT) behandelingen voor chronische pijn. Als psychologisch onderzoeker binnen de opleiding Toegepaste Psychologie (AP Hogeschool) leidde Bart het onderzoeksproject Weerbare Kunstenaars.

Tessa Weyns is doctor in de Psychologie (KU Leuven). Haar doctoraat handelde over de rol van sociale relaties in de schoolcontext, in de ontwikkeling van kinderen in de algemene leerlingenpopulatie en bij cognitief begaafde leerlingen. Als psychologisch onderzoeker binnen de opleiding Toegepaste Psychologie (AP Hogeschool) ontwikkelde Tessa samen met Bart het lessenpakket Weerbare Kunstenaars. Tessa is momenteel werkzaam bij Multifunctioneel Centrum Nido te Anderlecht.

## Het onderzoeksrapport

Lees [hier](#) het onderzoeksrapport.

## Meer weten?

Wil je meer weten over hoe dit programma in jouw curriculum kan worden geïntegreerd? Neem dan contact met ons op!

w: [www.ap-arts.be/en/resilient-artist](http://www.ap-arts.be/en/resilient-artist)

e: [weerbarekunstenaars@ap.be](mailto:weerbarekunstenaars@ap.be)

# Lessenpakket

## Toepassing

Sinds 2022 is het lessenpakket geïmplementeerd in het curriculum van alle Bachelor 1 podiumkunstopleidingen van het Conservatorium. Alle docenten van de lessen Weerbare Kunstenaars staan met beide voeten in het artistieke werkveld én hebben daarnaast een graad in de psychologie. Elk jaar worden de lessen geëvalueerd door studenten en docenten en aangepast aan specifieke noden en voortschrijdend inzicht.

Dit lessenpakket is bedoeld voor docenten en studentenbegeleiders. Om de inhoud optimaal te kunnen overbrengen, is het noodzakelijk dat zij beschikken over de vereiste kennis en vaardigheden. Een degelijke theoretische basis rond psycho-educatie en een grondige vertrouwdheid met de gebruikte begrippen zijn onmisbaar.

De volgorde van de lessen kan worden aangepast aan de praktische organisatie van de lessen. De kern van het programma bestaat uit:

- Basis psycho-educatie
- De meest voorkomende mentale uitdagingen voor podiumkunstenaars
- Het Weerbare Kunstenaars model: de 7 deelaspecten
- Concrete reflectie- en discussieoefeningen over de verschillende thema's en het delen van persoonlijke ervaringen (in een veilige omgeving)
- Het gepersonaliseerde Mentale weerbaarheidsplan.

Suggesties of aanvullingen op dit lessenpakket zijn welkom. Contacteer ons op [weerbarekunstenaars@ap.be](mailto:weerbarekunstenaars@ap.be)

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 1

# Intro

- **Wat is het doel van deze lessen?**
- **Kennismakingsronde (naam, opleiding, artistieke discipline, verwachtingen)**
- **Persoonlijke topics**
- **Vertrouwelijkheid**
- **Geen juist/fout antwoord**
- **Deel enkel datgene waar je je comfortabel bij voelt**
- **Preventie vs. curatie**
- **Wat kan nog helpen naast deze lessen?**

# Reflectie-oefening

- **Wat zijn de 5 grootste uitdagingen voor een podiumkunstenaar?**
- **Bespreek dit met je buur**

# Quotes van studenten podiumkunsten en professionals

“ In veel gevallen **kan je het je niet veroorloven om een fout te maken.**

Alles moet zo perfect mogelijk zijn. Mensen **oordelen heel snel...** Er zijn zoveel mensen in het publiek, elk met hun eigen mening. Ik krijg snel een **schuldgevoel** wanneer ik een fout maak, alsof ik het volledig verknald heb.”

“ Een deel van het probleem is dat er voor een vacante plek bij een orkest, meer dan 150 kandidaten zich aanmelden vanuit heel Europa. Dit veroorzaakt een **enorme concurrentie** voor die ene positie... Je vraagt je constant af: **ben ik wel goed genoeg?**”

“ Als kind zei ik steeds dat ik op een podium wilde staan en ik ben mijn droom gevolgd. Mijn carrière is altijd mijn **grootste prioriteit geweest, ten koste van alles anders.** Hoewel, met ouder worden, besef ik dat relaties met familie steeds belangrijker worden... Niet iedereen begrijpt dat je als artiest vaak moet werken 's avonds en tijdens het weekend. Mensen nemen het je soms kwalijk dat je sociale bijeenkomsten dikwijls niet kan bijwonen.”

# “Praten over geestelijke gezondheid is een taboe als artiest”

Ga je akkoord of niet? Waarom?

**Psychische weerbaarheid** kan omschreven worden als het vermogen van een individu om om te gaan met of te herstellen van de uitdagingen en stressoren die het functioneren of welzijn van een individu bedreigen.

Masten, A. S. (2014, paperback ed. 2015). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press.

Ann S. Masten is een internationaal erkende expert op het gebied van psychologische veerkracht, met meer dan vier decennia onderzoekservaring.

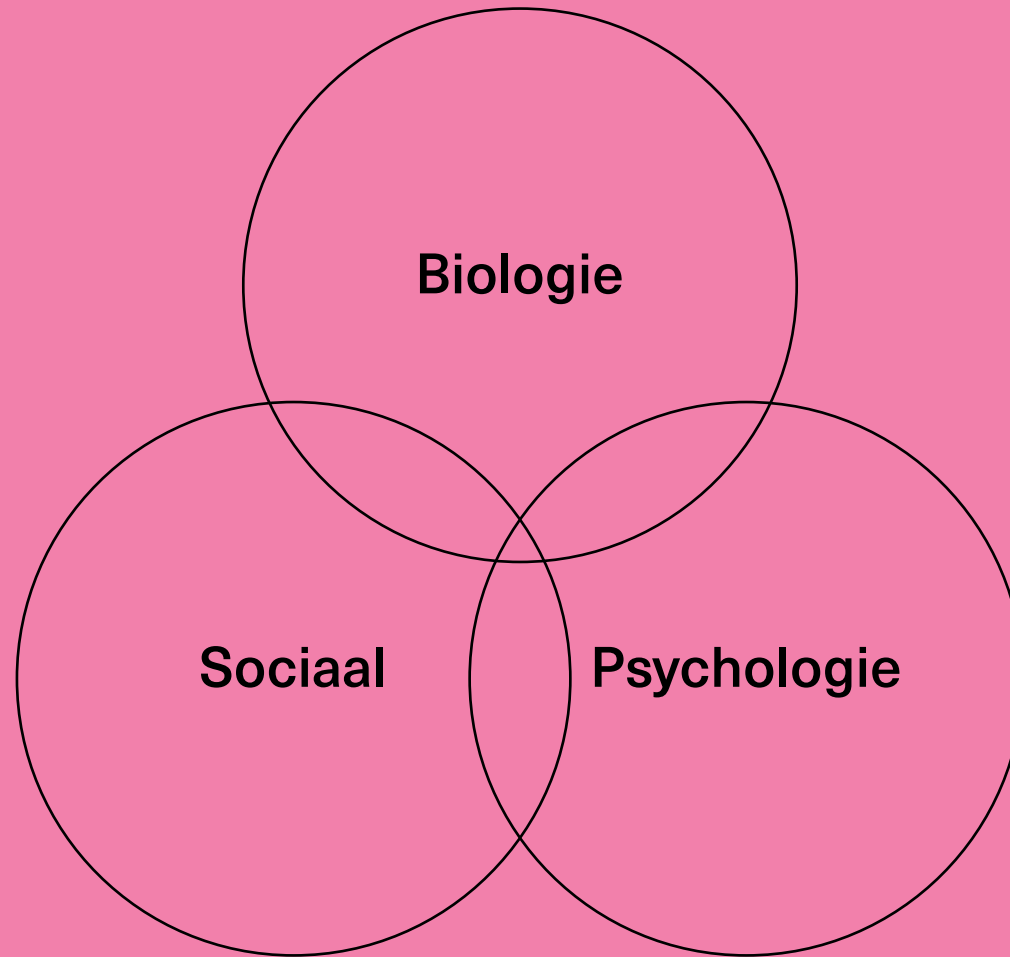
# Geestelijke gezondheid

- Deze 6 lessen focussen op **weerbaarheid**
- Het doel is **preventie**
- Preventie versus curatie
  - ↳ Voor curatie kan externe psychologische hulp nodig zijn

# Enkele relevante concepten verhelderen

Verkennen waarover we zullen praten...

# Bio-Psycho-Sociaal model



# Geestelijke gezondheid: oefening

**Noteer:**

**Doe jij al specifieke zaken ter bescherming/  
bevordering van je geestelijke gezondheid?**

# Geestelijke gezondheid

- Is vaak onderwerp van gesprek
- Wat is het?

Een **toestand van welzijn** waarin het individu zich bewust is van de eigen vaardigheden, kan omgaan met de normale dagelijkse stress, productief kan werken en een bijdrage aan de gemeenschap kan leveren.

# Geestelijke gezondheid

- **Positief concept**
- **Meer dan de afwezigheid van psychische problemen**
- **Fundamenteel voor kwaliteit van leven**

# Stress: oefening per twee

Waar denk je aan bij het woord “stress”?

- ↳ Wat bezorgt jou stress?
- ↳ Hoe ga je om met stress?

**Stress = biopsychologische reactie op je omgeving**

Bron: Valencia-Florez KB, Sánchez-Castillo H, Vázquez P, Zarate P, Paz DB. Stress, a Brief Update. Int J Psychol Res (Medellin). 2023 Oct 10;16(2):105-121. doi: 10.21500/20112084.5815. PMID: 38106958; PMCID: PMC10723744.

# Stress



# Stress

- **Reactie op dreiging**
- **Hangt af van individuele verschillen in ...**
  - ↳ **temperament**
  - ↳ **persoonlijkheid**
  - ↳ **gedragsinhibitie**
  - ↳ **etc.**

# Stress

## Normale reactie

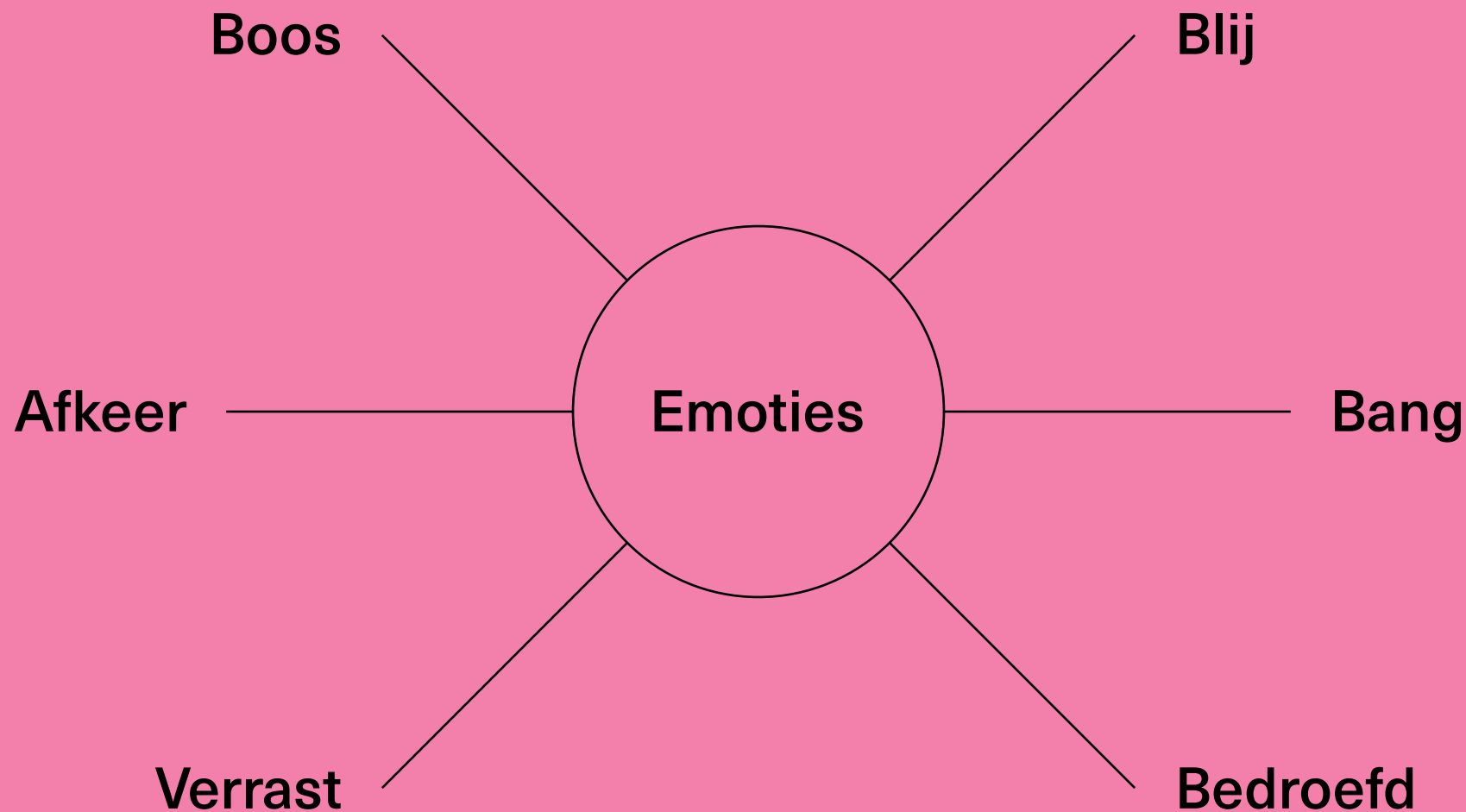
- ↳ Acute stijging van cortisol is gunstig
- ↳ Kan je leven redden

- **Chronische blootstelling aan stress**
  - ↳ **Niet gunstig!**
- **Langdurige blootstelling aan cortisol wordt maladaptief**
- **Geeft aanleiding tot een groot spectrum aan problemen zoals:**
  - ↳ **psychische stoornissen**
  - ↳ **kanker**
  - ↳ **cardiovasculaire aandoeningen**
  - ↳ **verzwakt immuunsysteem (meer vatbaar voor infecties)**

## Emoties: individuele oefening

- Hoe ga je om met verdriet?
- Hoe ga je om met kwaadheid?

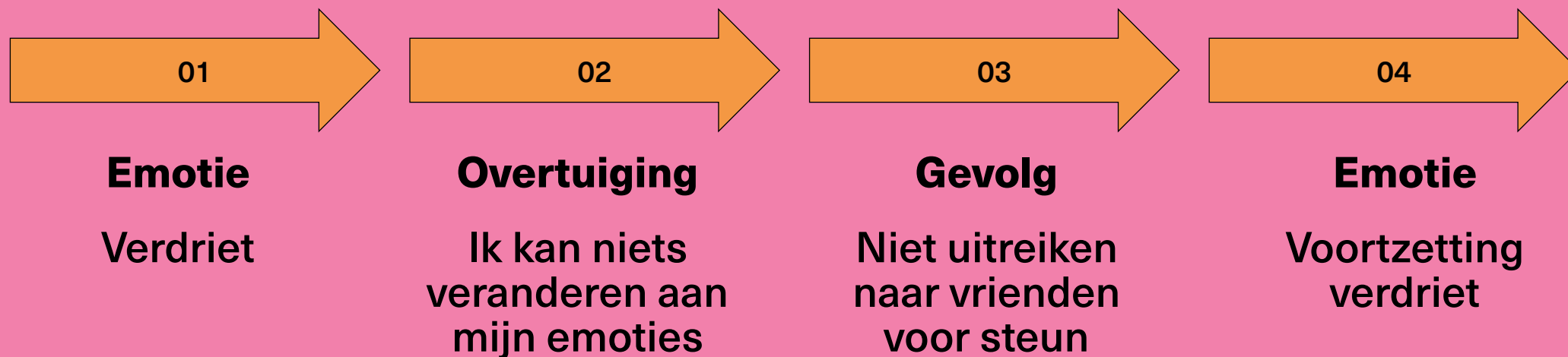
# Emoties



# Emoties

- **We reflecteren over onze ervaringen, en de emoties die we daarbij voelen**
- **Doorheen de tijd ontwikkelen we bepaalde overtuigingen over deze emoties**
- **Deze overtuigingen hebben gevolgen**
  - ↳ **Ze bepalen hoe we reageren op emoties en hoe we ons als gevolg daarvan voelen**

# Voorbeeld



## Eén fundamentele overtuiging: de **beheersbaarheid van emoties**

- ↳ De overtuiging dat je emoties niet kan beheersen vermindert de kans dat je probeert controle te krijgen op emotionele ervaringen aan de hand van effectieve regulatie-strategieën
- ↳ Dit kan de geestelijke gezondheid negatief beïnvloeden

Relevante **vaardigheden** om adaptief te reageren op emoties:

- ↳ Wees je bewust van emoties.
- ↳ Identificeer en benoem emoties.
- ↳ Begrijp wat een bepaalde emotie veroorzaakt heeft.
- ↳ Aanvaard ongewenste emoties.
- ↳ Confronteer situaties die negatieve emoties kunnen oproepen.
- ↳ Voorzie zelfzorg wanneer je werkt aan het omgaan met moeilijke emoties.

**“Geestelijke gezondheid  
is iets waar je volledige  
controle over kan hebben”**

**Ga je akkoord of niet? Waarom?**

# Holistisch perspectief

- Lichaam en geest zijn sterk verbonden. Holistisch perspectief is kijken naar het geheel, waarbij alle aspecten van een persoon of systeem én hun onderlinge verbanden worden meegenomen.
- In deze lessen ligt de focus op geestelijke gezondheid vanuit een psychologisch perspectief.

# Weerbaarheid

- “Het vermogen van een individu om om te gaan met of herstellen van uitdagingen en stressoren die het functioneren of welzijn van het individu bedreigen.”
- Geen stabiele karaktereigenschap
- Je kan weerbaarheid trainen en vergroten  
→ **Doel van deze lessen**

Bron: Vella, Shae-LeighCynthia & Pai, Nagesh. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. Archives of Medicine and Health Sciences. 7. 233. 10.4103/amhs.amhs\_119\_19.

# Lessen

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

- Verhogen **bewustzijn**
  - Verhogen **inzicht**
  - Verhogen van **grip op je eigen geestelijke gezondheid**
- Volgende les → **toegepast op podiumkunstenaars**

# Bronvermeldingen

- [Development and Psychometric Investigation of an Inventory to Assess Fight, Flight, and Freeze Tendencies: The Fight, Flight, Freeze Questionnaire: Cognitive Behaviour Therapy: Vol 44, No 2 \(tandfonline.com\)](#)
- [Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint: Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum | CNS Spectrums | Cambridge Core](#)
- [00000A5313 1537..1711 ++ \(springer.com\)](#)
- [7Palumbo\\_Archives\\_PP\\_1\\_2020.pdf \(archivespp.pl\)](#)
- [Experimental Methods for Inducing Basic Emotions: A Qualitative Review - Ewa Siedlecka, Thomas F. Denson, 2019 \(sagepub.com\)](#)
- [The human stress response | Nature Reviews Endocrinology](#)
- [EmotionMeter: A Multimodal Framework for Recognizing Human Emotions | IEEE Journals & Magazine | IEEE Xplore](#)
- [The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. - PsycNET \(apa.org\)](#)
- [Differentiate to Regulate: Low Negative Emotion Differentiation Is Associated With Ineffective Use but Not Selection of Emotion-Regulation Strategies - Elise K. Kalokerinos, Yasemin Erbas, Eva Ceulemans, Peter Kuppens, 2019 \(sagepub.com\)](#)
- [The assessment of successful emotion regulation skills use: Development and validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire \(plos.org\)](#)
- [Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: what is their value for guiding public mental health policy and practice? | SpringerLink](#)
- [ERIC - EJ1225648 - The Nature and Nurture of Resilience: Exploring the Impact of Nature Preschools on Young Children's Protective Factors, International Journal of Early Childhood Environmental Education, 2019](#)
- [Full article: Nature vs. nurture is nonsense: On the necessity of an integrated genetic, social, developmental, and personality psychology \(tandfonline.com\)](#)
- [The nature and nurture of ADHD and its comorbidities: A narrative review on twin studies – ScienceDirect](#)
- [Fight, Flight, or Freezing? Investigating the Immobility Response in Military Veterans – ProQuest](#)
- [“If Only I Could Have Stopped It”: Reflections of Adult Child Sexual Abuse Survivors on Their Responses During the Abuse - Carmit Katz, Racheli Nicolet, 2022 \(sagepub.com\)](#)
- [The integrated stress response | EMBO reports \(embopress.org\)](#)
- [Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. - PsycNET \(apa.org\)](#)
- [A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth – ScienceDirect](#)

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 2

# Lessen

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

# Uitdagingen voor podiumkunstenars: oefening per twee

**Wat zijn de belangrijkste uitdagingen in het leven van een podiumkunstenaar?**

## Algemene discussie

- ↳ Wat zijn de belangrijkste uitdagingen die naar boven kwamen?
- ↳ Zijn er gelijkenissen/verschillen tussen de disciplines muziek, dans en drama?
- ↳ Kunnen deze uitdagingen gegroepeerd worden in overkoepelende categorieën?

# Uitdagingen voor podiumkunstenars

- Kwetsuren en pijn
- Lange werkdagen
- Fysieke belasting
- Gezonde levensstijl



- Onzekere jobkansen
- Financiële onzekerheid
- Combinatie meerdere jobs
- Korte carrières

- Perfectionisme
- Faal- en podiumangst
- Artistieke kwetsbaarheid
- Persoonlijke en artistieke verwevenheid
- Omgaan met feedback

- Concurrentie
- Sociale vergelijking
- Relaties met docenten
- Machtsrelaties
- Taboe geestelijke gezondheid
- Audities
- Grensoverschrijdend gedrag

# Uitdagingen waarop we verder ingaan

1. Perfectionisme
2. Faal- en podiumangst
3. Taboe geestelijke gezondheid
4. Relaties met peers, docenten en supervisors
5. Artistieke en persoonlijke verwevenheid
6. Werk- en financiële onzekerheid, combinatie meerdere jobs
7. Fysieke uitdagingen

# Andere uitdagingen geestelijke gezondheid

**Focus van deze cursus:** uitdagingen geestelijke gezondheid, specifiek voor podiumkunstenaars

Er zijn evenwel andere, meer algemene uitdagingen op vlak van geestelijke gezondheid die een impact op je kunnen hebben: relatieproblemen, verlies van dierbaren, eenzaamheid, fysieke aandoeningen, ...

Er is ook een **interactie tussen algemene en artiest-specifieke uitdagingen**: vb. door relatieproblemen kan de studiemotivatie dalen

Het omgaan met algemene geestelijke gezondheidsproblemen valt buiten de focus van deze cursus.

Als je worstelt met dergelijke zaken, raden we je aan hulp te zoeken voor psychologische ondersteuning.

# Perfectionisme

## Quote van een professioneel acteur

“ Als je voor een live publiek speelt, moet je je volgens mij altijd de volle 100% geven. Je artistiek product is nooit volledig klaar, het kan altijd beter waardoor het soms frustrerend is. Zelfs wanneer je tourt met een productie, moet je jezelf elke dag proberen verbeteren.”

**Oefening per twee:** bespreek deze quote. Vind je dit herkenbaar? Hoe ga jij om met perfectionisme?

# Perfectionisme

De neiging om van anderen of zichzelf een extreem hoog of zelfs foutloos prestatieniveau te eisen, hoger dan de situatie vereist.

Staat in verband met podiumangst, algemene angst en andere psychische problemen.

(APA, 2022)

Bron: Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 3–16). Routledge/Taylor & Francis Group.

# Perfectionisme

- Onderzoek toont dat perfectionisme veelvuldig voorkomt bij muzikanten, dansers en acteurs.
- Verschillende factoren dragen bij:
  - ↳ Genetische factoren en persoonlijkheidskenmerken
  - ↳ 'Perfectionisme cultuur' in de kunstwereld
  - ↳ Veel concurrentie en weinig werkgelegenheid
- Twee categorieën
  1. **Perfectionistisch streven:** trachten om ambitieuze doelen te bereiken door er hard voor te werken
    - ↳ Meestal geassocieerd met **positieve effecten**
    - ↳ vb. succes, erkenning, ...
  2. **Perfectionistische bezorgdheden:** persoonlijke kritiek en piekeren (na bvb. 'slechte' performance)
    - ↳ Meestal geassocieerd met **negatieve outcomes**
    - ↳ vb. lage zelfwaarde, depressie, podiumangst, ...

**Hoe kunnen we perfectionistische bezorgdheden doen afnemen?**

# Perfectionisme: individuele oefening

## Schrijf neer:

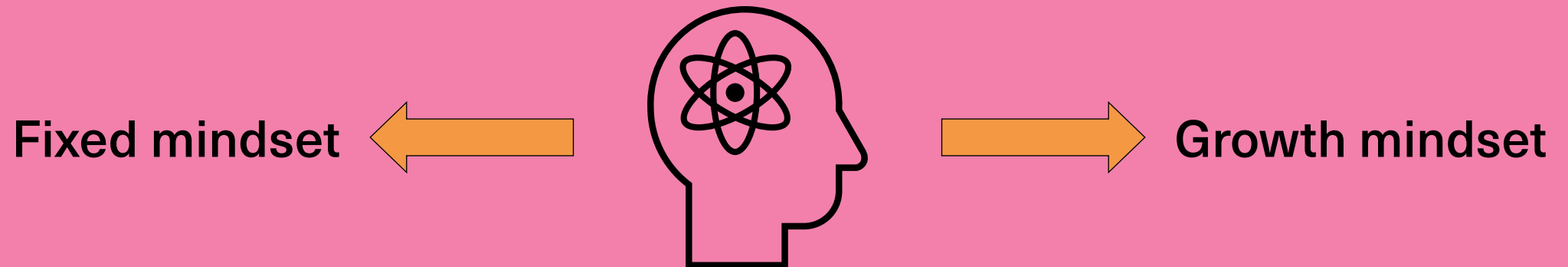
- ↳ Heb jij perfectionistische neigingen?
- ↳ Kan je ze onderverdelen in perfectionistisch streven en perfectionistische bezorgdheid?
- ↳ Heb je manieren om met perfectionistische bezorgdheid om te gaan?
- ↳ Wat zou kunnen helpen?

## Algemene discussie:

- ↳ Wat is een 'perfecte performance' in dans/drama/muziek?
- ↳ Is perfectionisme een gewenste/noodzakelijke mindset als artiest?
- ↳ Hoe kan je streven naar perfectionisme zonder perfectionistische bezorgdheid?

# Omgaan met perfectionisme: fixed vs. growth mindset

— Carol Dweck, 2006



Bron: Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House Publishing Group.

# Fixed mindset

Angst voor fouten  
en beperkingen

Schaamtegevoel  
over 'falen'

'Fixed mindset':  
vaardigheden en  
talent kunnen niet  
verbeteren

Gevoelens van  
machteloosheid

Geen vertrouwen  
in eigen  
mogelijkheden

# Growth mindset

Omarmen  
van fouten en  
tekortkomingen  
als groeikansen

Tegenslag als  
deel van het  
leerproces  
accepteren

**'Growth mindset':  
vaardigheden en  
talent kunnen groeien  
doorheen de tijd**

Je capabel voelen  
om doelen te  
bereiken

Vertrouwen in het  
vermogen om te  
groeien doorheen  
de tijd

# Fixed vs. growth mindset

## Fixed mindset:

- Wegblijven van uitdagingen
- Makkelijk gefrustreerd
- Meer bevestiging dan advies zoeken
- Fouten als persoonlijk falen ervaren
- Minimaal gebruik leerstrategieën
- Opgeven na teleurstelling
- Gevoel minderwaardigheid door de successen van anderen

## Growth mindset:

- Genieten van uitdagingen
- Veerkrachtig, niet snel gefrustreerd
- Advies en kritiek opzoeken
- Fouten als leerrijk beschouwen
- Diverse leerstrategieën toepassen
- Terugveren na tegenslagen
- Inspiratie halen uit succes van anderen

# Fixed vs. growth mindset: oefening

## Individuele oefening:

- Schrijf 3 persoonlijke gedragingen/gedachtegangen op die je klasseert onder 'fixed mindset' en 3 die je klasseert onder 'growth mindset'.

## Algemene discussie:

- Wil iemand iets delen?

## Tips ter bevordering van growth mindset

- **Bepaal kleine, stapsgewijze doelen**
- **Focus op analyseren en beschrijven van problemen die groei in de weg staan**
- **Normaliseer moeilijkheden**
- **Waardeer uitdagingen**
- **Omarm het woord 'nog'...**
- **Ga negatieve zelfspraak tegen**

# Negatieve zelfspraak

**Negatieve zelfspraak** = elke innerlijke dialoog die je met jezelf hebt en die mogelijks jouw vermogen om te geloven in jezelf en je eigen kunnen bemoeilijkt. Het verwijst naar gedachten die een negatieve impact hebben op het vertrouwen in je eigen capaciteiten om je doelen te bereiken.

Onderzoek toont dat negatieve zelfspraak verbonden is aan **perfectionisme, verlies van motivatie, gevoelens van machteloosheid en depressie.**

Negatieve zelfspraak geeft niet enkel stress, het kan een self-fulfilling prophecy worden.

Mensen met veel negatieve zelfspraak creëren een alternatieve realiteit voor zichzelf waarin ze niet de mogelijkheden hebben om de doelen te bereiken die ze vooropgesteld hadden.

# Negatieve zelfspraak: oefening

## Individuele oefening:

- Schrijf twee recente situaties op waarin je negatieve zelfspraak merkte.
- Analyseer deze situaties:
  - ↳ Wanneer? Welke situatie?
  - ↳ Hoe reageerde je op de negatieve zelfspraak?

## Algemene discussie:

- Wil iemand iets delen?

# Hoe minimaliseer je negatieve zelfspraak

## Gedachten vs. realiteit

Besef dat je gedachten niet noodzakelijkerwijs waarheid zijn (cf. Negativiteitsbias)

## Betrap je criticus

Leer opmerken wanneer je innerlijke criticus actief is en onderzoek in welke situaties dit gebeurt. Dat helpt je om er later beter mee om te gaan.

## Geef je innerlijke criticus een naam

Denk aan je innerlijke criticus als een externe kracht en geef die een naam. Zo wordt die minder bedreigend.

## Identificeer foute gedachtepatronen

Cognitieve distorties zoals personaliseren, filteren, catastroferen en polariseren beïnvloeden ons denken. Door ze te herkennen kun je negatieve zelfspraak beter relativeren.

## Daag je criticus uit

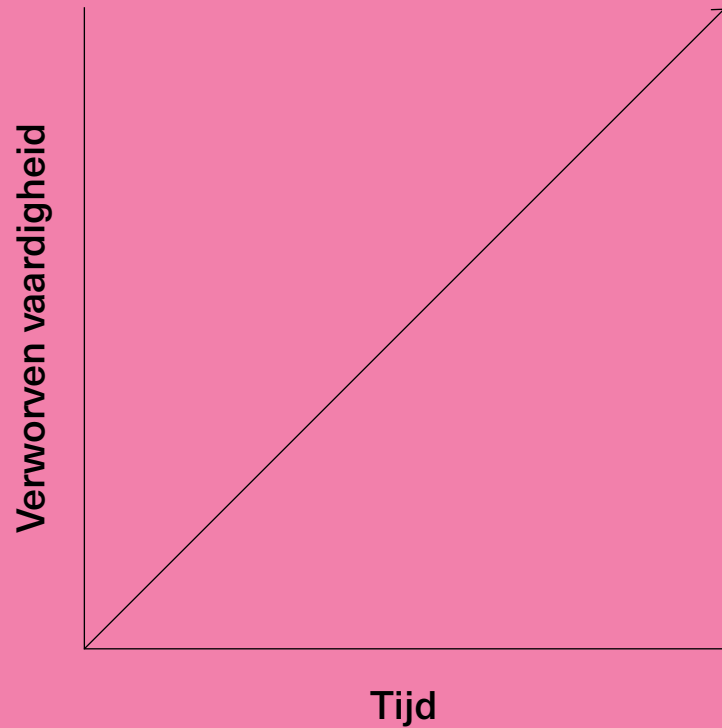
Is er bewijs dat je innerlijke criticus gelijk heeft? Of trek je te snel conclusies?

## Praat tegen jezelf zoals tegen een vriend

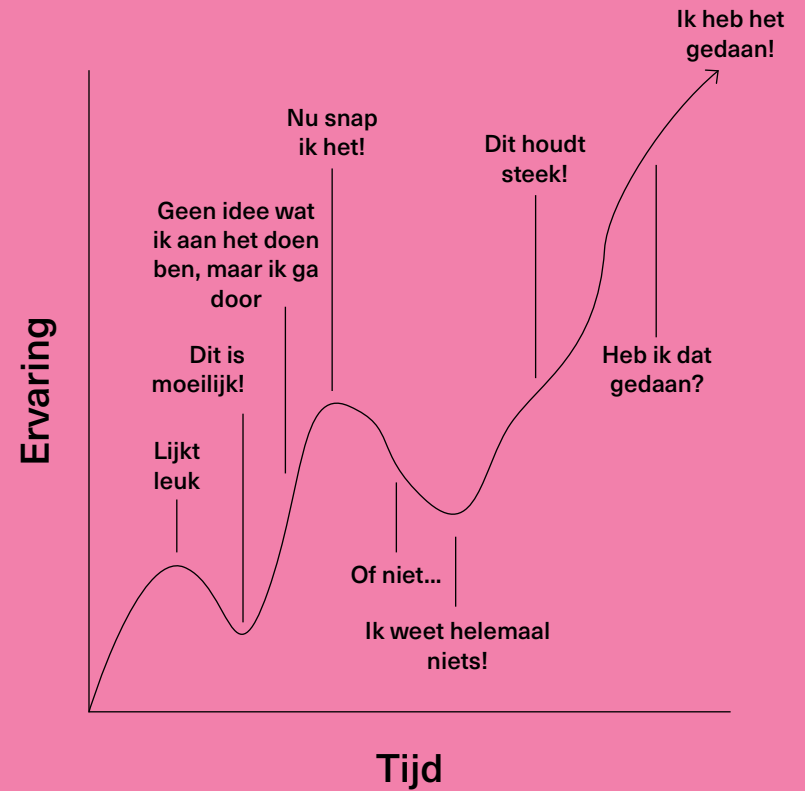
Spreek jezelf vriendelijk toe, zoals je ook een vriend zou ondersteunen.

# Coda: nieuwe vaardigheid leren

## Verwachting



## Realiteit



# Faalangst

## Quote van een professioneel muzikant

“ Ik ben er vaak zo van overtuigd dat ik mijn doelen niet zal halen, dat het me verlamt in mijn studeren/ repeteren. Wanneer de mogelijkheid bestaat dat ik nog maar de kleinste fout zou maken ten aanzien van een publiek, probeer ik er onderuit te komen en zeg ik tegen mezelf dat ik niet heb wat nodig is om een goed performer te zijn. Ironisch genoeg wordt deze faalangst uiteindelijk een self-fulfilling prophecy in die zin dat ik wegstap van eender welke uitdaging of doel dat me angst aanjaagt.”

## Wat is het?

- Faalangst is een irrationele en aanhoudende angst om te falen
- Vaak manifesteert deze zich als reactie op een specifieke situatie, vb. een naderend examen of performance
- Onderzoek toont dat faalangst samenhangt met perfectionisme
  - ↳ Reden: perfectionisten hebben hoge verwachtingen van zichzelf en ervaren hierdoor angst om nooit te voldoen aan deze verwachtingen.

## Kenmerken

Faalangst veroorzaakt typische emoties/gedragssymptomen, zoals:

- Angst
- Vermijdingsgedrag
- Gevoelens van machteloosheid
- Black-outs

Daarbij ervaren mensen met faalangst vaak fysieke symptomen, zoals:

- Zweten
- Verhoogde hartslag
- Tremor
- Lichthoofdigheid/duizeligheid
- Maag- en darmproblemen

## Podiumangst is een specifieke vorm van faalangst

- Podiumangst wordt gedefinieerd als de ervaring van merkbare en aanhoudende angst ten opzichte van podiumoptreden.
- Deze angst manifesteert zich door specifieke emotionele, fysieke en gedragsmatige symptomen.

## Quote van een professioneel muzikant

“ Ik ken het gevoel nog goed van mijn conservatoriumjaren. Voor elke performance kreeg ik fysieke symptomen: misselijk, zweten, etc. Ik bereikte een punt waarop ik me afvroeg: waarom doe ik dit? Dit moet stoppen want het is niet leuk meer.”

# Faal- en podiumangst

Performers met podiumangst zijn zelfkritisch voor, tijdens en na een performance. Dit leidt tot:

- Minder concentratie
- Black-outs
- Fysieke symptomen
- Performance kwaliteit is lager dan wat performer kan

Onderzoek toont dat vatbaarheid voor podiumangst bepaald wordt door:

- Aangeboren persoonlijkheidstrekken
- Type performance (vb. informeel in de klas vs. openbare proef)
- Eerdere negatieve ervaringen op podium

# Faalangst: oefening

## Bespreek met je buur:

- Heb je faalangst/podiumangst?
- Heb je strategieën om hiermee om te gaan?
- Wat zou je helpen?

## Algemene discussie

- Wie wil iets delen in de groep?

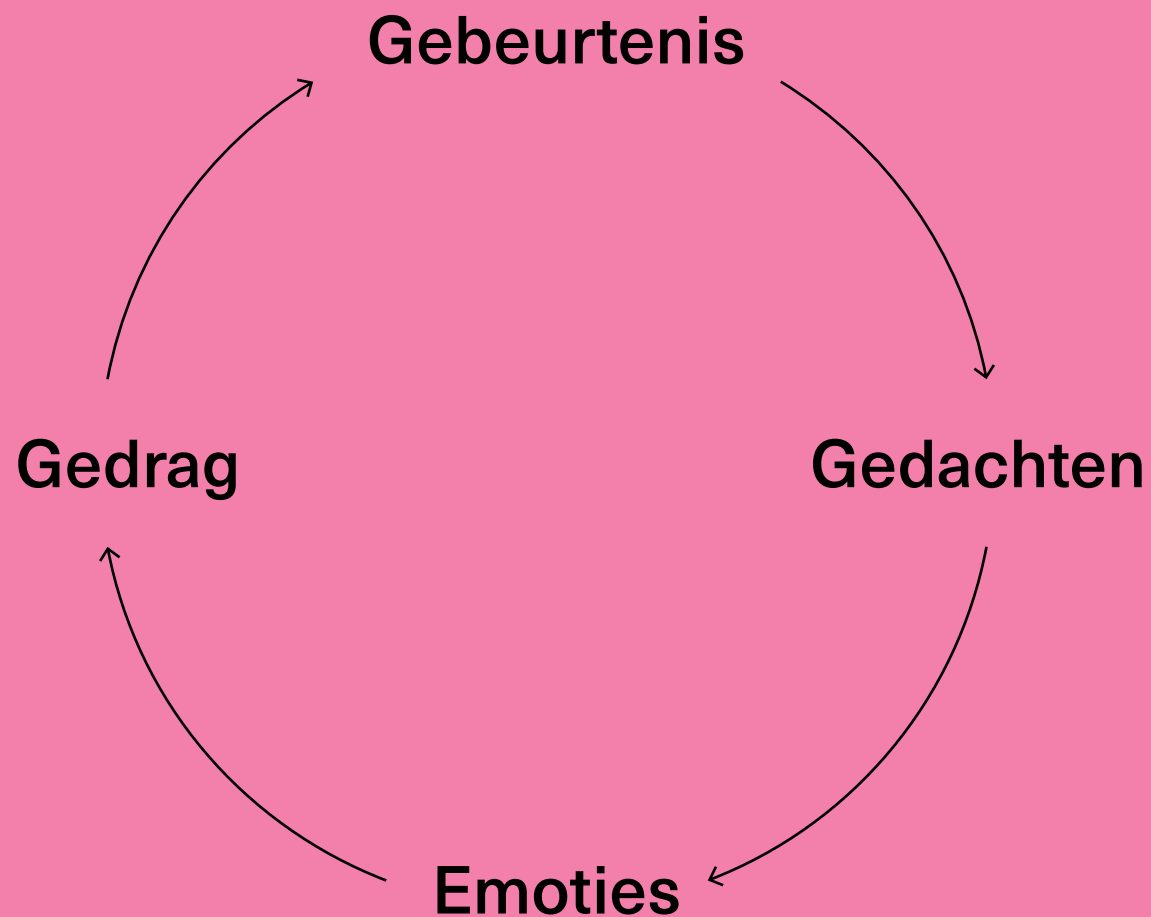
## Cognitieve GedragsTherapie (CGT)

CGT is een moderne psychotherapeutische methode die focust op het uitdagen van en eventueel veranderen van disfunctionele gedachtegangen, overtuigingen en cognitieve distorties.

Specifiek verkent CGT de **link tussen gedachten, emoties en gedrag**.

CGT is een bewezen effectieve behandeling bij algemene angst en angststoornissen, uitvoerig onderzocht en empirisch ondersteund.

# Omgaan met faalangst – CGT



# Omgaan met faalangst – CGT





## Kernboodschap

- Je kan wat gebeurt vaak niet veranderen, maar wel hoe je ermee omgaat
  - Door je gedachten te veranderen, kan je je gedrag veranderen
  - Niet makkelijk, vraagt specifieke oefeningen en onderhoud doorheen levensloop
  - Werkt best op maat. Als je veel faalangst hebt, kan individuele begeleiding nodig zijn
- preventie is aan te raden, wacht niet tot het probleem 'te groot' wordt!

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 3

# Lessen

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

# Taboe geestelijke gezondheid

## Quote van een professioneel muzikant

“Mijn indruk is dat veel kunstenaars niet over hun problemen praten. Ik weet niet of het echt een taboe is maar iedereen pakt zijn problemen privé aan en doet wat van hen verwacht wordt zonder teveel te klagen. Het zit evenwel zo: als je bang bent om over je problemen te praten, worden ze vaak erger. Het hangt wat af van het individu.”

# Taboe geestelijke gezondheid

- Taboe ~ stigma
- **Stigma geestelijke gezondheid:** negatieve of discriminerende attitudes die men heeft ten opzichte van psychische problemen
- Stigma komt vaak voort uit **angst of een gebrek aan begrip**. Onjuiste of misleidende representaties van mentale problemen in de media dragen hiertoe bij.
- **Potentieel schadelijke effecten van stigma en discriminatie**
  - ↳ Verergeren van symptomen, laag zelfbeeld, problemen met relaties, ...
  - ↳ Stigma zorgt er vaak voor dat mensen zich schamen over iets dat buiten hun controle ligt. Erger nog: stigma verhindert mensen de hulp te zoeken die ze nodig hebben.

## Onderzoekers identificeren verschillende soorten stigma:

- **Publiek stigma:** negatieve of discriminerende attitudes van anderen ten opzichte van psychische problemen
  - ↳ Vb. je hoort enkele mensen negatief praten over iemand die aan een depressie lijdt
- **Zelf-stigma:** negatieve attitudes, inclusief geïnternaliseerde schaamte, die mensen met psychische problemen hebben over hun eigen toestand
  - ↳ Voorbeeld: bang zijn om je vrienden te vertellen over je depressie uit angst om gestigmatiseerd te worden
- **Institutioneel stigma:** het gaat om overheidsbeleid en privé organisaties die, al dan niet intentioneel, minder kansen bieden aan mensen met psychische problemen.
  - ↳ Voorbeeld: een muzikant/danser/acteur zegt een productie af omdat die worstelt met psychische problemen. Nadien wordt deze kunstenaar niet meer gevraagd door de organisatie van deze productie.

## Bevindingen uit de diepte-interviews van het onderzoek Weerbare Kunstenaars:

- Participanten gaven aan dat ze **nog steeds taboe ervaren** in het spreken over geestelijke gezondheid in veel conservatoria en artistieke organisaties.
- Specifieker zijn veel kunstenaars bang om openlijk te praten over mentale problemen uit **angst om negatief beoordeeld** te worden door hun docenten en anderen.
  - ↳ “Het is een probleem dat sommige studenten hun psychische problemen proberen te verbergen om niet zwak over te komen bij hun docenten.”
- Sommige participanten gaven aan dat **concurrentie tussen peers** het moeilijk maakt om openlijk te praten over psychische gezondheid tegen elkaar.
  - ↳ “Het ding is: ook al zijn we vrienden en zijn we veel bij elkaar, we willen allemaal die ene perfecte job. Er is heel veel kameraadschap maar als puntje bij paaltje komt, moeten we allemaal zelf onze boontjes doppen en in die zin is het heel moeilijk om kwetsbaar te zijn en open te praten over mentaal welzijn.”
- Over het algemeen, refereerden participanten vaak naar een **impliciete sociale conventie** binnen de podiumkunsten. Deze houdt in dat je de schijn hoog houdt, geen zwakte toont en privé je persoonlijke problemen aanpakt.

# Het taboe doorbreken

- Het stigma rond geestelijke gezondheid is een complex gegeven dat op **verschillende niveaus** van de samenleving voorkomt (publiek stigma, zelfstigma, institutioneel stigma).
- Publiek & institutioneel stigma representeren **breder problemen in de samenleving**.
- Onze focus ligt op het verminderen van zelfstigma:  
**Tips om zelfstigma tegen te gaan**
  - ↳ Besef dat zelfstigma het resultaat is van een breder probleem in de samenleving: het ligt niet aan jou!
  - ↳ Vertel mensen die je vertrouwt over psychische problemen waarmee je worstelt.
  - ↳ Twijfel niet om hulp te zoeken en eerlijk te zijn met anderen hierover.
  - ↳ Isoleer jezelf niet maar zoek mensen op die je steunen en begrijpen.
  - ↳ Leer jezelf en anderen meer over psychische problemen.

## Taboe geestelijke gezondheid: oefening per twee

- Heb jij ervaring in je omgeving met dit taboe?
- Heb je manieren om hiermee om te gaan?
- Wat zou volgens jou kunnen helpen?

# Relaties met peers, docenten en supervisors

# Relaties met peers, docenten en supervisors

Sociale relaties vormen een essentieel deel van het leven van een podiumkunstenaar. Ze kunnen echter ook voor mogelijke uitdagingen zorgen.

We zoomen verder in op de volgende sociale uitdagingen:

1. **Concurrentie en sociale vergelijking met peers**
2. **Een professioneel netwerk uitbouwen**
3. **Relaties met docenten en supervisors**
4. **Omgaan met feedback**

# Concurrentie en sociale vergelijking met peers

## Bevindingen uit de diepte-interviews van het onderzoek Weerbare Kunstenaars:

Zowel muzikanten, dansers als acteurs vertelden dat ze een carrière in de podiumkunsten ervaren als **zeer competitief** met zeer veel **onderlinge concurrentie** onder peers. De moeilijke economische omstandigheden en de schaarse betaalde jobs werden vernoemd als belangrijkste oorzaken van onderlinge competitie.

↳ *“Een deel van het probleem is: voor één vacante positie in een orkest melden meer dan 150 mensen uit heel Europa zich aan. Dit creeërt een enorme concurrentiestrijd voor die ene plek.”*

Participanten gaven aan dat dit gevoel van concurrentie al in het eerste jaar van de opleiding aan het Conservatorium start, waarbij studenten beseffen dat iedereen in hun klas even begaafd en getalenteerd is als hen.

↳ *“Veel studenten Drama voelen een enorme druk om te concurreren met elkaar in het eerste jaar. Dit gevoel neemt iets af doorheen latere jaren, maar de druk om te presteren blijft hoog: studenten vragen zich constant af of ze goed genoeg zijn.”*

Participanten benoemden ook een **negatief effect van sociale media** op de vergelijking en concurrentie tussen peers.

↳ *“Als je moeilijkheden hebt in je carrière, en je ziet op sociale media de bloeiende carrière van je peers, voel je je nog slechter.”*

# Een professioneel netwerk uitbouwen

Sociale relaties met peers, docenten en andere kunstenaars is erg belangrijk in het **uitbouwen van een professioneel netwerk**.

Het onderzoek 'Weerbare Kunstenaars' toonde aan dat veel podiumkunstenaars het uitbouwen van een solide professioneel netwerk ervaren als een grote uitdaging in hun carrière.

- ↳ *“Netwerken is misschien het belangrijkste. Je kan een fantastische performer zijn of je storten op repertoire dat nog nooit op een podium werd gezet, je netwerk brengt de juiste mensen samen die het kunnen waarmaken, programmeren en eventueel opnemen op CD.”*
- ↳ *“Je moet een professioneel en een persoonlijk netwerk hebben, dat is heel belangrijk. Wie afstudeert van een opleiding is hier al mee bezig tijdens die conservatoriumjaren. Self-made kunstenaars moeten een netwerk proberen te creëren op een andere manier en spenderen hier veel tijd aan. Veel kunstenaars onderschatten hoe lang het duurt om een goed netwerk op te bouwen, soms tot wel 10 jaar.”*

# Relatie met docenten en supervisors

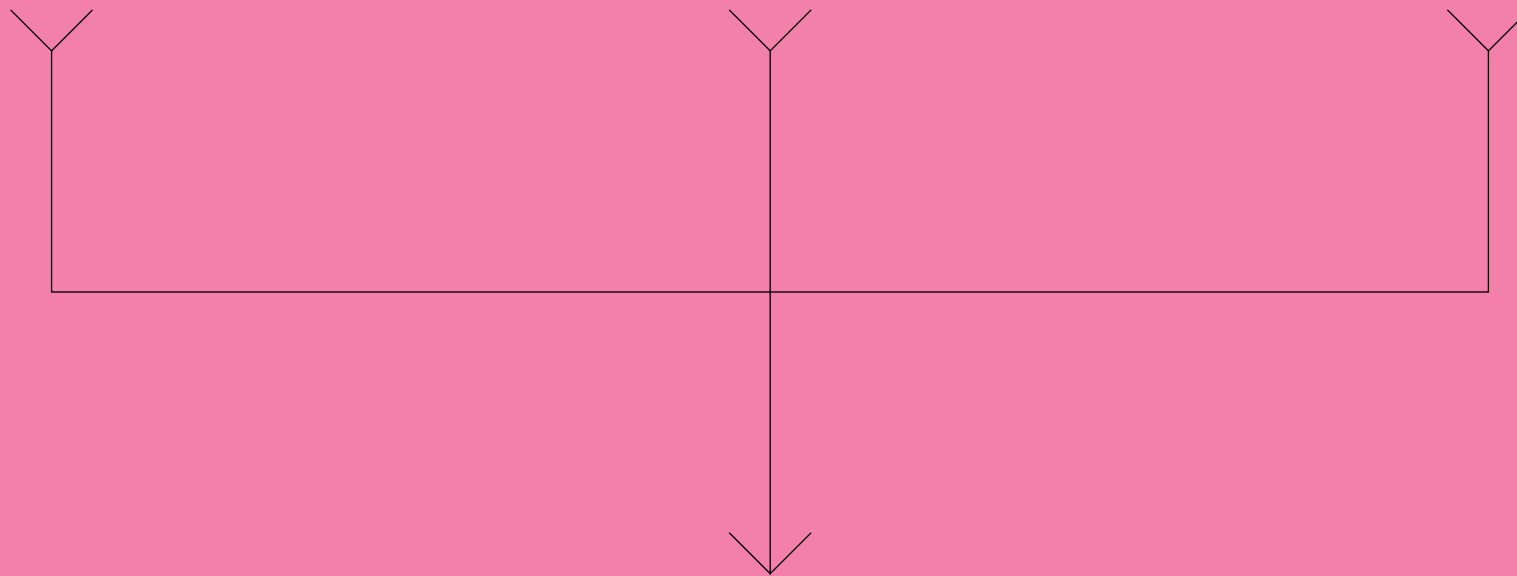
- In de podiumkunsten is de relatie student-docent heel bijzonder.
  - ↳ Studenten zoeken vaak **advies en steun**.
  - ↳ Studenten willen hun **onzekerheden en emoties** delen.
  - ↳ Studenten zijn in deze zin vaak **kwetsbaar** ten opzichte van docenten.
- Goede docenten zijn zich hier bewust van en benaderen hun studenten met de nodige **emotionele intelligentie en respect**.
- Wanneer docenten **te veel controle of macht** over studenten uitoefenen, kan de relatie **uit balans** gaan.
- Een goede docent komt tegemoet aan de basale psychologische noden van de student: **autonomie, verbondenheid en competentie**.

# Zelfdeterminatie theorie

**Competentie:**  
je voelt je vaardig in  
je artistieke discipline

**Autonomie:**  
je kan je eigen  
keuzes maken

**Verbondenheid:**  
je voelt je verbonden  
met je docent



**Motivatie en  
engagement bij de  
podiumkunstenaar**

# Omgaan met negatieve feedback

Alle podiumkunstenaar moeten in hun carrière omgaan met negatieve feedback. Potentiële bronnen van negatieve feedback zijn:

- **Docenten**

↳ *“Ik ken veel verhalen van studenten die alle motivatie om te studeren verloren door constante negatieve feedback van hun docenten. Bij sommige docenten moet je heel sterk in je schoenen staan om de moed niet te verliezen.”*

- **Audities**

↳ *“Het is normaal om veel audities te doen waarbij je vaker de job niet hebt dan wel. Het blijft echter moeilijk om negatieve feedback te krijgen op audities: het kan een impact hebben op je zelfvertrouwen.”*

- **Critici**

↳ *“Het ding is: positieve reviews zijn leuk om te lezen maar vergeet je na 2 dagen. Negatieve recensies kunnen echter eeuwig in je hoofd blijven spoken.”*

# Omgaan met negatieve feedback

## Tips:

- Wees je ervan bewust dat kunst een **subjectieve ervaring** is.
- Wees **kritisch voor je criticus**: is deze persoon een kenner? Is het objectieve feedback of het opdringen van persoonlijke smaak?
- Is kritiek **concreet en constructief** of vaag en destructief?
- Denk aan negatieve feedback als een **mogelijkheid om te groeien**.
- Valideer negatieve feedback altijd door het vragen van **2nd opinions**.
- Besef dat je **niet iedereen tevreden kan maken**.

# Sociale relaties met peers, docenten en supervisors: oefening

## Klasgesprek:

**Welke van deze sociale uitdagingen zijn voor jou het meest relevant?**

1. Concurrentie en vergelijking onder peers
2. Uitbouwen van een professioneel netwerk
3. Relaties met docenten
4. Negatieve feedback krijgen

# Verwevenheid van de artistieke en persoonlijke identiteit

## Quote van een professioneel muzikant

“ Voor zover ik mij herinner, heb ik altijd alleen maar muziek willen maken. Het is wat ik dag in, dag uit doe. Het is een deel geworden van wie ik ben als persoon. Een carrière in deze sector is evenwel veeleisend, mentaal en fysiek. Ik heb al verschillende keren gedacht om ermee te stoppen maar ik doe het niet. Ik moet muziek blijven maken. Anders verlies ik een deel van mezelf.”

# Verwevenheid persoonlijke en artistieke identiteit

## Bevindingen uit de interviews\*:

- Podiumkunstenaars **identificeren zich heel erg** met hun beroep.
- Ze maken geen groot onderscheid tussen hun persoonlijke identiteit en hun artistieke identiteit.

### **Voordelen:**

- Hoge motivatie
- Gevoel van belonging

### **Nadelen:**

- Gevoel dat je niet kan stoppen met de job
- Problemen in artistieke leven lopen door in privéleven

\* Onderzoek Weerbare Kunstenaars

# Financiële- en werkonzekerheid

## Quote van een professioneel muzikant

“ Je kan als performer ingehuurd worden om een bepaalde productie te doen, maar als de subsidies afgekeurd worden, gaat de productie niet door. Je hebt dan je agenda leeg gemaakt voor deze productie, maar eindigt met een periode van werkloosheid. Als artiest ben je vaak niet beschermd tegen dergelijke scenario's. Sommige artistieke organisaties stoppen zelfs vanwege besparingen op vlak van subsidies. Een vriendin van mij verloor haar job op deze manier.”

# Financiële- en werkonzekerheid

- Deze uitdaging valt buiten de focus van deze cursus.
- **Belangrijkste doel: bewustzijn** creëren rond dit probleem
  - ↳ Het is iets om over na te denken wanneer ja een carrière nastreeft in de podiumkunsten.
- Economische omstandigheden in de kunstsector kunnen aanleiding geven tot **stress en angst**
  - ↳ In het praktisch luik van deze cursus gaan we dieper in op het omgaan met uitdagingen zoals angst en stress.

# Fysieke uitdagingen

## Kwetsuren

- Het type kwetsuren verschilt tussen acteurs, dansers en muzikanten.
- Muzikanten hebben meestal **overbelasting** van de armen, handen, mond en nek.
  - ↳ *“Als pianist had ik een overbelaste duim door het steeds opnieuw herhalen van dezelfde passage. Stress speelt ook een rol: hoe meer stress, hoe sneller je een blessure oploopt.”*
  - ↳ *“Ik ken veel orkestmuzikanten die spanning hebben in hun schouders als gevolg van de lange repetities en concerten.”*
  - ↳ *“Een goede vriend van mij is hoornspeler en had een overbelasting van de lippen. De flexibiliteit van de mondspieren is heel delicaat en moet heel goed onderhouden worden om geen problemen te krijgen.”*

# Fysieke uitdagingen

Dansers en acteurs worden meestal geconfronteerd met een **breder scala aan blessures over het hele lichaam, inclusief fysieke uitputting.**

- ↳ *“Op een bepaald moment danste ik in drie verschillende gezelschappen. Uiteindelijk was ik zo moe dat mijn lichaam het niet meer aan kon. Ik had geen energie of connectie meer met mijn lichaam. Ik moest uiteindelijk medische hulp zoeken voor langere tijd om er terug bovenop te komen.”*
- ↳ *“Acteren is een fysiek bijzonder belastende carrière. Bij bijna elke productie die ik deed, had ik uiteindelijk een fysieke blessure waar ik moest van herstellen. Daarom is het heel belangrijk dat je goed voor je lichaam zorgt.”*

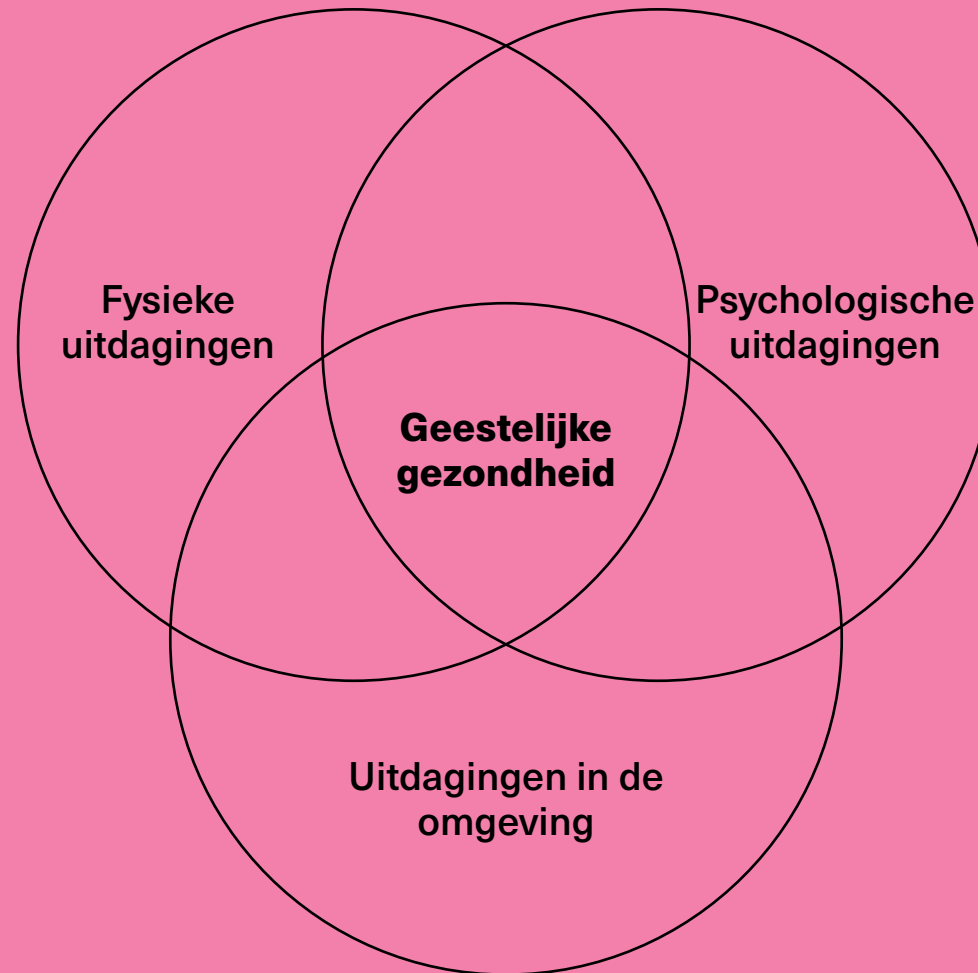
# Fysieke uitdagingen

Zowel muzikanten, dansers als acteurs gaven aan dat ze vaak **druk voelen** van hun omgeving om **door de pijn te spelen/dansen** uit angst om als onprofessioneel te worden beschouwd.

- ↳ *“Veel muzikanten wachten veel te lang voor ze hulp zoeken voor hun fysieke problemen. Ze denken dat het vanzelf zal overgaan. Ze willen ook zo professioneel mogelijk zijn: ze willen niet afzeggen omwille van fysieke problemen.”*
- ↳ *“Ik moest een operatie ondergaan waarbij een stalen plaat en bouten in mijn arm werden geplaatst. Ik moest een jaar revalideren maar ondertussen speelde ik nog steeds in producties dus ik moest blijven doorgaan. Veertien dagen na de operatie stond ik al terug op het podium.”*

# Recap: uitdagingen voor podiumkunstenaars

- Kwetsuren en pijn
- Lange werkdagen
- Fysieke belasting
- Gezonde levensstijl



- Perfectionisme
- Faal- en podiumangst
- Artistieke kwetsbaarheid
- Persoonlijke en artistieke verwevenheid
- Omgaan met feedback

- Onzekere jobkansen
- Financiële onzekerheid
- Combinatie meerdere jobs
- Korte carrières

- Concurrentie
- Sociale vergelijking
- Relaties met docenten
- Machtsrelaties
- Taboe geestelijke gezondheid
- Audities
- Grensoverschrijdend gedrag

# Kernboodschap

- Podiumkunstenaars worden geconfronteerd met **een veelheid aan uitdagingen op psychologisch, fysiek en sociaal vlak.**
- **Niet iedereen** ervaart **alle uitdagingen op dezelfde manier.**
- Veel van deze uitdagingen zijn deel van een groter systeem, en niet jouw verantwoordelijkheid om als individu op te lossen.
- Een eerste stap om deze uitdagingen het hoofd te bieden, is je **er bewust van worden.**
- De volgende lessen focussen op **praktische oefeningen** die je kunnen helpen omgaan met deze uitdagingen.

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 4

# Lessen

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

# Recap: uitdagingen voor podiumkunstenaars

- Kwetsuren en pijn
- Lange werkdagen
- Fysieke belasting
- Gezonde levensstijl



- Perfectionisme
- Faal- en podiumangst
- Artistieke kwetsbaarheid
- Persoonlijke en artistieke verwevenheid
- Omgaan met feedback

- Onzekere jobkansen
- Financiële onzekerheid
- Combinatie meerdere jobs
- Korte carrières

- Concurrentie
- Sociale vergelijking
- Relaties met docenten
- Machtsrelaties
- Taboe geestelijke gezondheid
- Audities
- Grensoverschrijdend gedrag

**Psychische weerbaarheid** kan omschreven worden als het vermogen van een individu om om te gaan met of te herstellen van de uitdagingen en stressoren die het functioneren of welzijn van een individu bedreigen.

Masten, A. S. (2014, paperback ed. 2015). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press.

Ann S. Masten is een internationaal erkende expert op het gebied van psychologische veerkracht, met meer dan vier decennia onderzoekservaring.

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



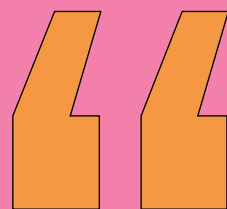
# 1. Wie ben ik als kunstenaar?

- Zelfkennis verhogen
- Leren reflecteren over jezelf
- Wat zijn je kernkwaliteiten en valkuilen?

# 1. Wie ben ik als kunstenaar?

## Reflectie

- ↳ Eigen ervaringen gebruiken
- ↳ Zelfbewustzijn creëren
- ↳ Terugkijken - vooruitkijken
- ↳ Tool – geen doel an sich



Het leven kan enkel achterwaarts begrepen worden maar moet voorwaarts geleefd worden.”

Bron: Søren Kierkegaard, Journalen JJ:167 (1843), Søren Kierkegaards Skrifter, Søren Kierkegaard Research Center, Copenhagen, 1997--, volume 18, page 306



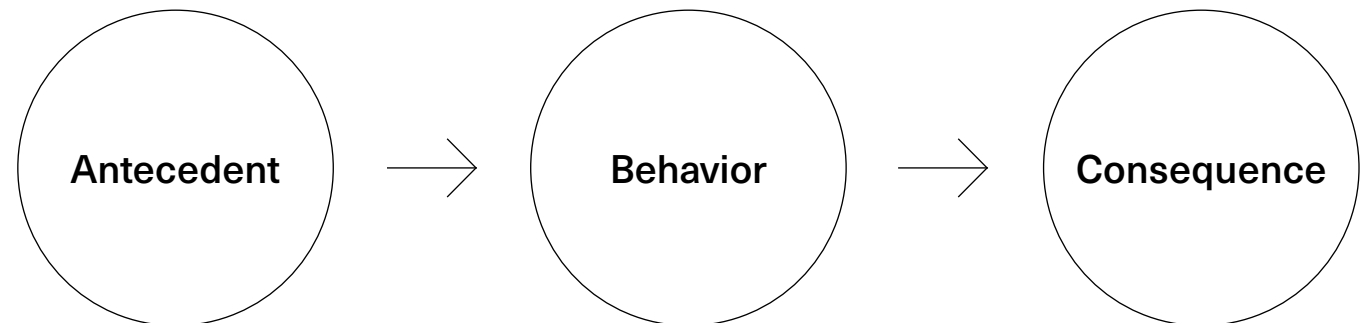
Bron: Ellis, A., & Ellis, D. J. (2014). Rational emotive behavior therapy. In G. R. VandenBos, E. Meidenbauer, & J. Frank-McNeil (Eds.), *Psychotherapy theories and techniques: A reader* (pp. 289–298). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14295-031>

## Denk terug aan een recente gebeurtenis m.b.t. je studies

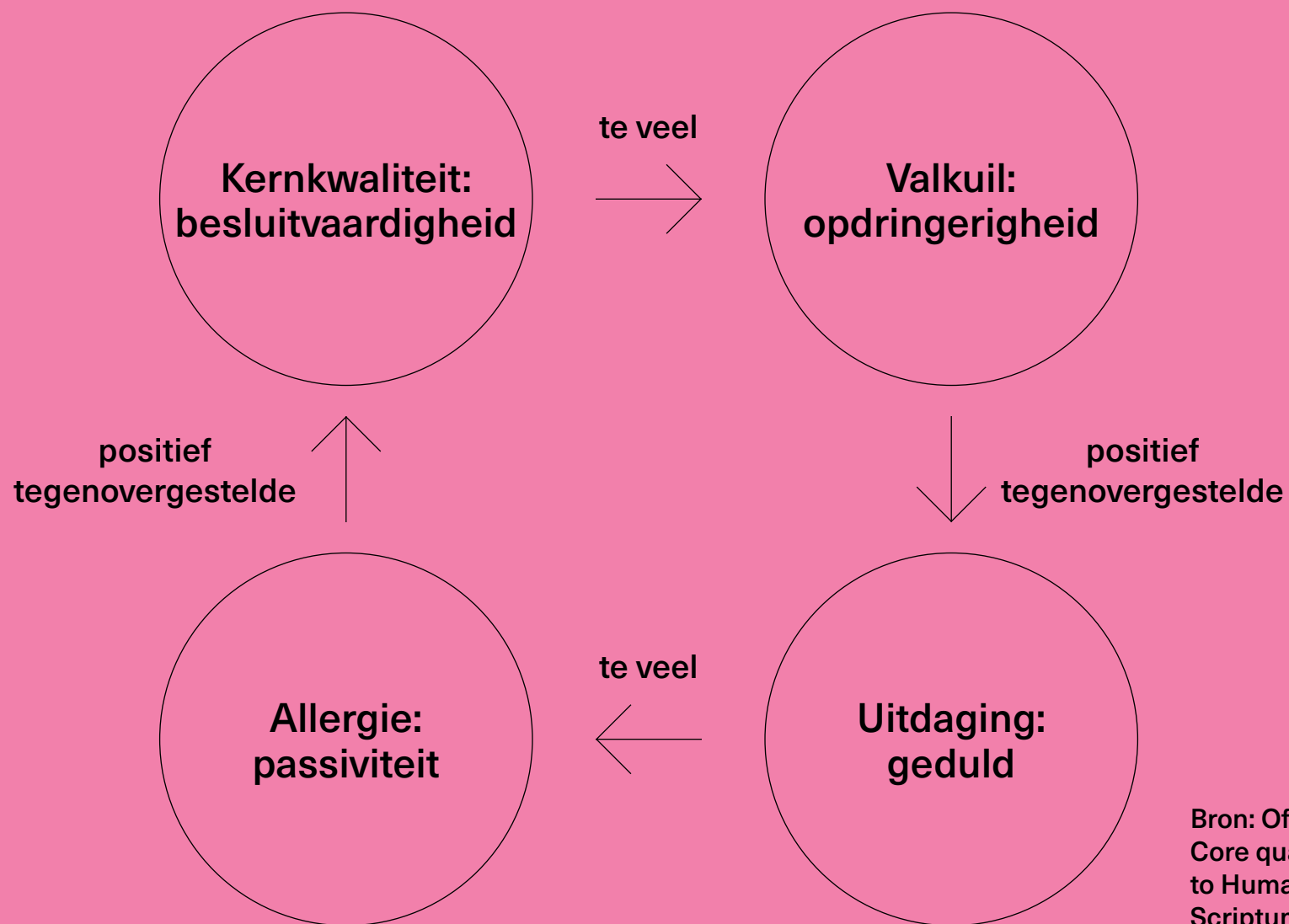
↳ vb. conflict

### Schrijf voor jezelf op:

- ↳ Wat was de aanleiding?
- ↳ Wat dacht ik? Wat voelde ik? Wat deed ik?
- ↳ Wat waren de gevolgen?



# Kernkwadrant – Ofman



Bron: Ofman, D. (2001).  
Core qualities. A gateway  
to Human Resources.  
Scriptum.

# Kernkwadrant: voorbeeld

- Wat ik vanzelfsprekend vind bij mezelf
- Wat ik verwacht van anderen
- Wat anderen waarderen bij mij



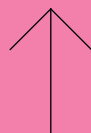
te veel



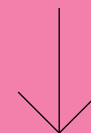
**Valkuil:  
opdringerigheid**

- Wat anderen me verwijten
- Wat ik zelf tracht te rechtvaardigen
- Wat ik meestal niet zie bij anderen

positief  
tegenovergestelde



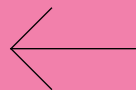
positief  
tegenovergestelde



- Wat ik zou haten bij mezelf
- Wat ik vervelend vind bij anderen

**Allergie:  
passiviteit**

te veel



**Uitdaging:  
geduld**

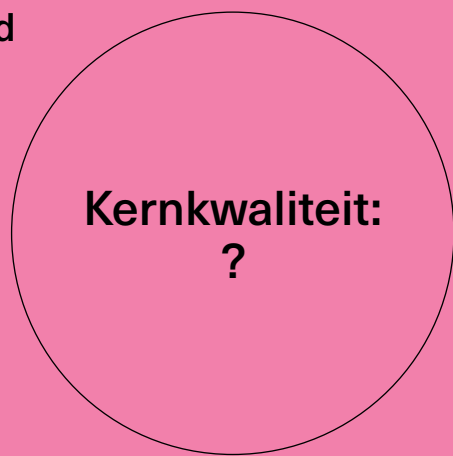
- Wat me ontbreekt
- Wat ik bewonder bij anderen
- Wat anderen me toewensen

## Kernkwadrant: oefening

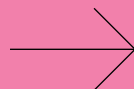
- Denk aan een kernkwaliteit bij jezelf als kunstenaar
- Maak een kernkwadrant volgens template op volgende slide

# Kernkwadrant: oefening

- Wat ik vanzelfsprekend vind bij mezelf
- Wat ik verwacht van anderen
- Wat anderen waarderen bij mij



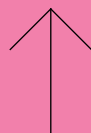
te veel



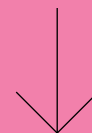
- Wat anderen me verwijten
- Wat ik zelf tracht te rechtvaardigen
- Wat ik meestal niet zie bij anderen



positief  
tegenovergestelde



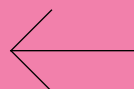
positief  
tegenovergestelde



- Wat ik zou haten bij mezelf
- Wat ik vervelend vind bij anderen



te veel



- Wat me ontbreekt
- Wat ik bewonder bij anderen
- Wat anderen me toewensen



# 1. Wie ben ik als kunstenaar?

- Maak ruimte vrij in je artistieke activiteiten om **dingen te doen, enkel voor jezelf**, niet voor docenten, examens of audities.
- Verbind je opnieuw met de dingen die je passie voor podiumkunst hebben aangewakkerd.
- Focus op het creëren van je eigen **unieke artistieke identiteit**.

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



## 2. Wat zijn mijn doelen?

### Wat is succes?

- ↳ **Subjectief**
- ↳ **Betekenis voor jou persoonlijk**

## 2. Wat zijn mijn doelen?

- **Wat is je doel als kunstenaar?**
- **Wat wil je bereiken?**
- **Kosten-baten-analyse**

# Individuele oefening

- **Schrijf voor jezelf op:**
  - ↳ Een langetermijndoel (vb. Wat wil je op het einde van dit jaar bereiken?)
  - ↳ Een kortetermijndoel (vb. Wat wil je bij je volgende repetitie bereiken?)
- **Welk was het makkelijkst/moeilijkst?**
- **Wat maakt dit makkelijk/moeilijk?**

# SMARTER doelen

- Doelen vooropstellen is belangrijk voor je motivatie
- Zowel op lange termijn als op korte termijn
- Hoe definieer je doelen?
- Eén mogelijke methode: SMARTER doelen

# SMARTER doelen

**S**

**M**

**A**

**R**

**T**

**E**

**R**

Specific

Measurable

Achievable

Relevant

Time bound

Evaluated

Reviewed

Bron: Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. Management Review, 70(11), 35-36.

# SMARTER doelen

**S: Specific**  
**M: Measurable**  
**A: Achievable**  
**R: Relevant**  
**T: Time bound**  
**E: Evaluated**  
**R: Reviewed**

- *“Ik wil beter spelen”*

*versus*

- *“Ik wil mijn uitvoering van de Mondschein-sonate van Beethoven beter maken tegen het einde van de week. Ik wil elke dag 4 uur oefenen. Ik zal weten dat ik in mijn doel geslaagd ben, als ik minder dan 3 fouten maak bij het doorspelen van dit werk op vrijdag.”*

# Oefening

**S: Specific**  
**M: Measurable**  
**A: Achievable**  
**R: Relevant**  
**T: Time bound**  
**E: Evaluated**  
**R: Reviewed**

**Beschrijf een kortetermijn- of langetermijn-  
doel aan de hand van het SMARTER-  
principe.**

# Oefening

- **Wat vond je gemakkelijk, wat moeilijk?**
- **Doelen stellen is een vaardigheid**  
→ oefen dit vaak

# Mentaal weerbaarheidsplan

- Einddoel laatste 3 lessen → persoonlijk mentaal weerbaarheidsplan
- ‘Huiswerk’:
  - ↳ Schrijf voor jezelf neer: hoe doe jij aan zelfzorg als kunstenaar?

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 5

# Lessen

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model

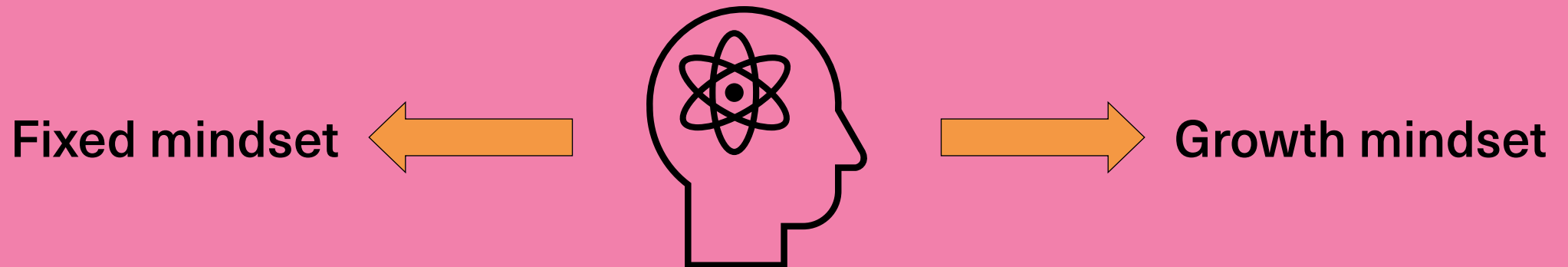


## 3. Mindset

Herinner je les 2 ...

# Fixed vs. growth mindset

— Carol Dweck, 2006



Bron: Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House Publishing Group.

# Fixed Mindset

Angst voor fouten  
en beperkingen

Schaamtegevoel  
over 'falen'

'Fixed mindset':  
vaardigheden en  
talent kunnen niet  
verbeteren

Gevoelens van  
machteloosheid

Geen vertrouwen  
in eigen  
mogelijkheden

# Growth Mindset

Omarmen  
van fouten en  
tekortkomingen  
als groeikansen

Tegenslag als  
deel van het  
leerproces  
accepteren

**'Growth mindset':  
vaardigheden en  
talent kunnen groeien  
doorheen de tijd**

Je capabel voelen  
om doelen te  
bereiken

Vertrouwen in het  
vermogen om te  
groeien doorheen  
de tijd

## Tips ter bevordering van growth mindset

- Bepaal kleine, stapsgewijze doelen
- Focus op analyseren en beschrijven van problemen die groei in de weg staan
- Normaliseer moeilijkheden
- Waardeer uitdagingen
- Omarm het woord 'nog'...
- **Ga negatieve zelfspraak tegen**

# Oefening mindset: negatieve gedachten aanpakken

## Stap 1: Identificeer je negatieve gedachten

- ↳ Denk aan een negatieve gedachte die je over jezelf hebt.
- ↳ Schrijf deze gedachte precies op.
- ↳ Voorbeelden: “Ze denken vast dat ik raar ben.” “Ik kan helemaal geen viool spelen.” “Op een podium staan maakt mij nog onzeker.”
- ↳ Hoe preciezer je de gedachte formuleert, hoe makkelijker het is er grip op te krijgen en veranderingen aan te brengen.

## Stap 2: Onderzoek het waarheidsgehalte

- ↳ Verzamel bewijs voor en tegen de gedachte.
- ↳ Daag je gedachten uit (putting the thoughts on trial).
- ↳ Bepaal of de gedachte bijsturing nodig heeft, gebaseerd op feiten en mogelijke denkfouten.

## Stap 3: Formuleer een realistische, helpende gedachte

- ↳ Eindresultaat: een gedachte die eerlijk, ondersteunend en realistisch is.

# Negatieve gedachten

*“Mensen denken vast dat ik belachelijk ben als ik heel erg bloos terwijl ik optreed.”*

- Heeft iemand dit ooit gezegd?
- Lachen mensen als je bloost?
- Als ze lachen, is dit dan omwille van het blozen?
  - ↳ Misschien is het spel grappig?
  - ↳ Misschien gebeurt iets anders grappigs in de ruimte?
  - ↳ Misschien lachen mensen omwille van iets anders, zoals een grappige herinnering?

# Negatieve gedachten

## Denkfouten:

- Negatieve bias
- Zwart-wit-denken
- Overgeneraliseren
- Denken in iemand anders plaats
- Catastroferen
- Probleem overdrijven
- Op jezelf betrekken (attributie theorie)
- 'Moet'

## Voorbeeld: putting the thoughts on trial

### Negatieve zelfspraak:

↳ *“Als ik bloos tijdens mijn performance, zal de jury denken dat ik een waardeloos acteur ben”.*

# Voorbeeld: putting the thoughts on trial

## Argumenten pro:

- ↳ “De jury kijkt naar mij.”
- ↳ “Ik heb ooit een jurylid horen zeggen dat ik er nerveus uitzag.”

## Argumenten contra:

- ↳ “Ik kan geen gedachten lezen, ik weet niet wat de jury denkt.”
- ↳ “Zelfs als de jury naar mij kijkt, betekent dit niet dat ze focussen op het blozen. En als ze dat wel doen, betekent dit niet dat ze denken dat ik een waardeloos acteur ben.”
- ↳ “Als ik echt een waardeloos acteur was, had ik vroeger niet opgetreden.”
- ↳ “Ik heb vroeger al positieve feedback gekregen over mijn acteerprestaties.”
- ↳ “Als ik bloos, kan het een teken van spanning of stress zijn. Spanning betekent niet dat ik slecht acteer.”
- ↳ “Ik heb andere acteurs ook al zien blozen.”

## Voorbeeld: putting the thoughts on trial

### De realistische helpende gedachte

↳ *“Het feit dat ik bloos kan tonen dat ik spanning voel, het is niet aangenaam, maar ik kan de gedachten van de jury niet lezen en het betekent niet dat ik een waardeloos acteur ben.”*

# Negatieve gedachten

- **Formuleer een realistische, helpende gedachte wanneer je negatieve zelfspraak opmerkt en schrijf deze op.**
  - **Lees de helpende gedachte regelmatig om hem in gedachten te houden.**
  - **Herinner jezelf eraan en herhaal de gedachte wanneer negatieve zelfspraak opkomt.**
- **Gedachten zijn maar gedachten, niet de realiteit.**
- **Je kan je eigen helpende gedachten gebruiken.**

# Oefening

## Denkfouten:

- Negatieve bias
- Zwart-wit denken
- Overgeneraliseren
- In iemand anders plaats denken
- Catastroferen
- Overdrijven
- Op jezelf betrekken
- 'Moet'

- **Negatieve gedachte: “...”**
- **Argumenten pro deze gedachte**
  - ↳ (...)
  - ↳ (...)
- **Argumenten tegen deze gedachte (welke denkfouten maak je mogelijks?)**
  - ↳ (...)
  - ↳ (...)
  - ↳ (...)
- **Realistische helpende gedachte: “...”**

**Locus of control** = overtuiging over wat bepaalt wat er gebeurt en hoeveel invloed wij daarop hebben.

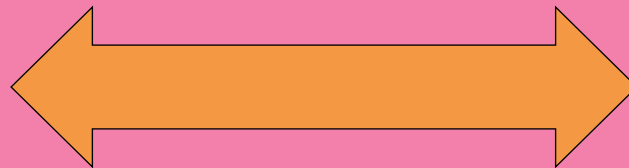
- **Interne locus of control:**  
We hebben invloed op wat er gebeurt door onze eigen daden en vaardigheden.
- **Externe locus of control:**  
Wat er gebeurt wordt vooral bepaald door externe factoren, zoals lot, toeval of anderen.

Bron: Zimbardo, P.G., (1985) Locus of control, depression, and anxiety in young and old adults : A comparison study. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 41-52.

# Locus of control

## Extern

Individu gelooft dat hun gedrag bepaald wordt door het lot, geluk, andere externe omstandigheden.



## Intern

Individu gelooft dat hun gedrag bepaald wordt door persoonlijke beslissingen en inzet.

# Locus of control

- Over het algemeen associeert men in de literatuur positieve resultaten met een interne locus of control en negatieve resultaten met externe locus of control.
- Studies linken interne locus of control aan verschillende relevante werkresultaten.
  - ↳ Vb. Algemene tevredenheid, toewijding aan organisatie en taakprestatie

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



## 4. Zelfzorg

- **Algemeen begrip, moeilijk te definiëren.**
- **Belangrijk voor weerbare kunstenaars.**
- **Persoonlijke invulling verschilt per persoon.**

“ Persoonlijke zelfzorg is een proces van doelgericht investeren in praktijken die holistische gezondheid en persoonlijk welzijn bevorderen.”

Bron: Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice. *Families in Society*, 94(2), 96–103. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289>

## 4. Zelfzorg: domeinen

Zelfzorg is multidimensionaal:

- **Fysiek:** beweging, slaap, voeding
- **Sociaal:** contact met vrienden, steun zoeken
- **Emotioneel:** mindfulness, meditatie, reflectie
- **Spiritueel:** betekenis, waarden, zingeving

## 4. Zelfzorg: belangrijke aspecten

- **Zelfbewustzijn:** weten wat je nodig hebt
- **Zelfcompassie:** vriendelijk zijn voor jezelf
- **Strategieën inzetten:** verschillende domeinen van zelfzorg combineren
- **Persoonlijke invulling:** wat is helpend en haalbaar voor jou?
- **Voorbeelden van activiteiten:** yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen, mindfulness, sport, muziek luisteren, koken, afspreken met vrienden

## 4. Zelfzorg: routines

- Onderhoud **gezonde routines**
- Creëer een **gezonde levensstijl** die bij jou past
- Zoek andere **ontspannende activiteiten** die bij jou en je leven passen

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



## 5. Sociale weerbaarheid

**Mensen om je heen als bron van weerbaarheid.**

- ↳ **Positieve gesprekken en feedback**
- ↳ **Praten over wat je bezighoudt**
- ↳ **Betekenisvolle relaties uitbouwen**
- ↳ **Samen leuke activiteiten doen**

## 5. Sociale weerbaarheid

- **Mensen rond je kunnen ook stress veroorzaken**

- ↳ Negatieve feedback
- ↳ Concurrentie
- ↳ Vergelijken met anderen

- **Risico: self-fulfilling prophecy**

- ↳ Verwachtingen beïnvloeden hoe je situaties en mensen ervaart.
- ↳ Voorbeeld: concurrentiedenken vanaf de start van de opleiding.

- **Reflectievraag:**

- ↳ Zie je je medestudenten vooral als een bron van steun of als een bron van stress en concurrentie?

## 5. Sociale weerbaarheid: oefening

- **Sta even stil bij je eigen sociale weerbaarheid. Waarin zou je (meer) willen investeren?**
- **Mogelijke acties:**
  - ↳ iets positiefs delen met een vriend bij jullie volgende ontmoeting.
  - ↳ iets persoonlijks delen dat je bezighoudt.
  - ↳ Samen een activiteit doen waar jullie beiden van genieten.
  - ↳ Een manier zoeken om te vertellen wat iemand voor je betekent.

# Weerbare

# Kunstenaars

# Les 6

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



## 6. Omgaan met stress en angst

### Stress en angst

- **Wat veroorzaakt dit? Een gebrek aan ervaren controle** over bepaalde levensgebeurtenissen.
- **Self-efficacy:** de overtuiging dat je de capaciteit hebt om zelf een impact op je eigen leven te hebben.  
↳ Zie vorige les: locus of control.

Bron: Valencia-Florez KB, Sánchez-Castillo H, Vázquez P, Zarate P, Paz DB. Stress, a Brief Update. Int J Psychol Res (Medellin). 2023 Oct 10;16(2):105-121. doi: 10.21500/20112084.5815. PMID: 38106958; PMCID: PMC10723744.

## 6. Omgaan met stress en angst

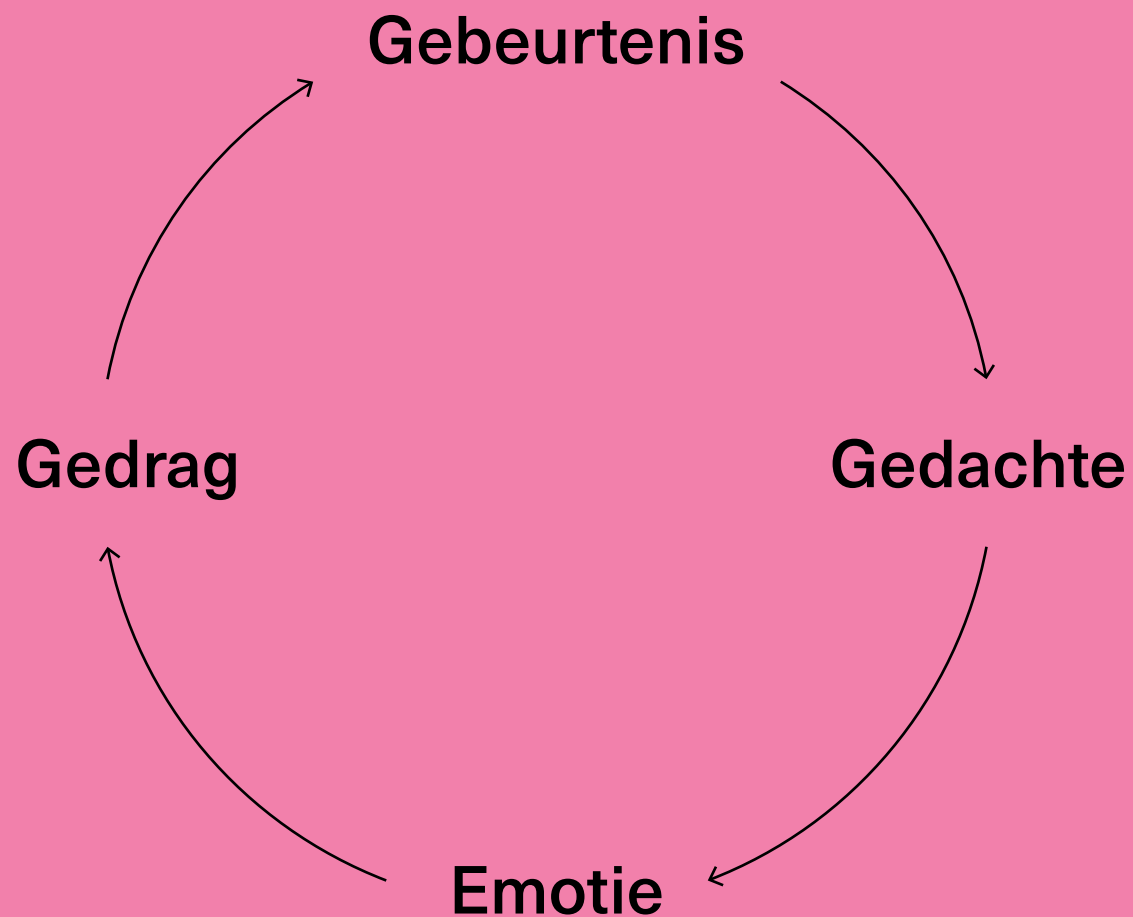
**Omgaan met stress en angst, betekent dan:**

- 1. Ons vermogen vergroten om dingen die we kunnen veranderen te beïnvloeden.**
- 2. Leren accepteren van en omgaan met dingen waar we geen controle over hebben.**

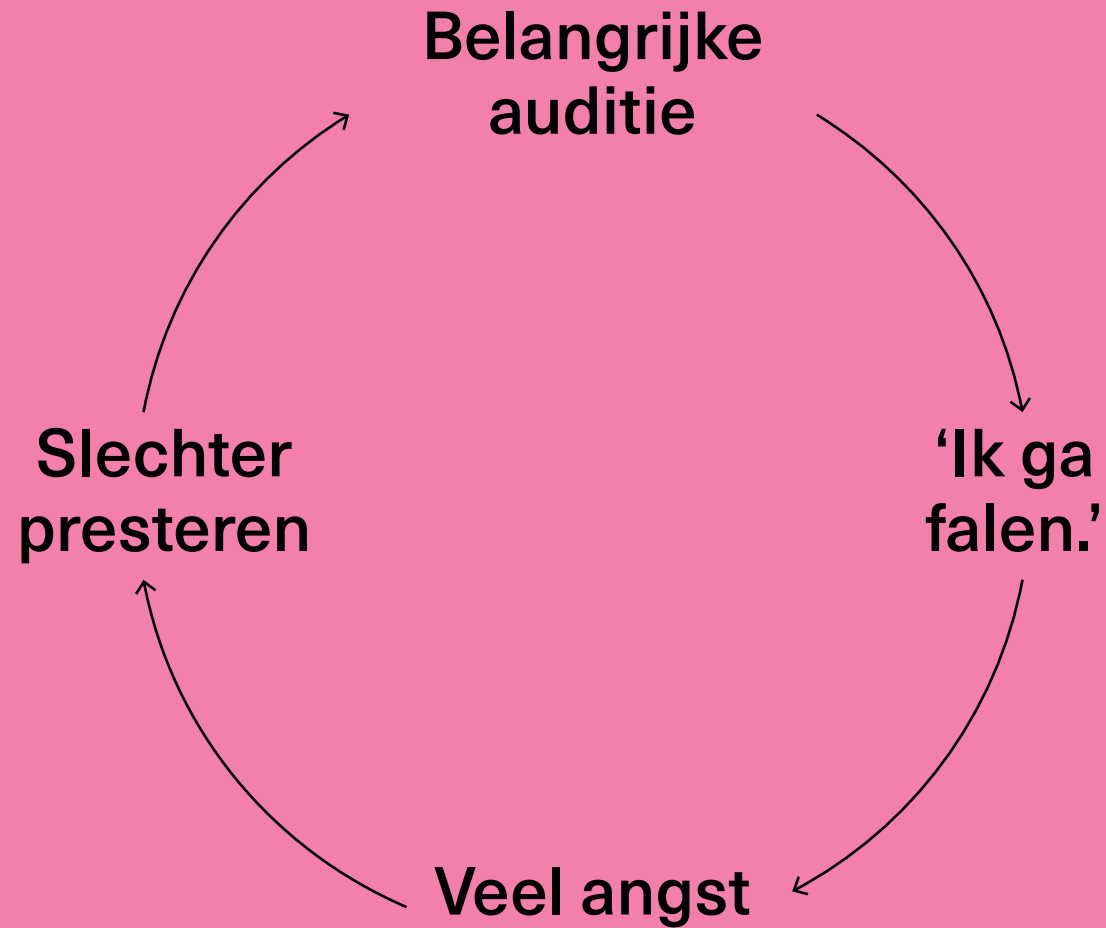
## 6. Omgaan met stress en angst

- **‘Uitdagen van gedachten’ (CGT – Cognitieve Gedragstherapie)**  
↳ Zie les 2 en 5
- CGT onderzoekt de link tussen **gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag**
- Focussen op **veranderen van de manier waarop je denkt** over bepaalde stresserende gebeurtenissen
- Door je gedachten te veranderen, kan je je gedrag veranderen

# Omgaan met stress en angst – CGT



# Omgaan met stress en angst – CGT



# Omgaan met stress en angst – CGT



## Omgaan met stress en angst – CGT: individuele oefening (stap 1)

- Analyseer de laatste keer dat je stress en/of (podium)angst had, op basis van het CGT schema.
- Analyseer de situatie in 4 stappen:
  1. Beschrijf de gebeurtenis
  2. Welke gedachte(n) had je?
  3. Welk gevoel gaven deze jou?
  4. Tot welk gedrag leidde dit?
- Wil iemand iets delen?

## Omgaan met stress en angst – CGT: individuele oefening (stap 2)

- Denk aan een toekomstige performance/ examen waar je al een zekere angst/ stress voor voelt.
- Gebruik het CGT schema opnieuw, maar dit keer om te beschrijven hoe je effectief met de angst kan omgaan:
  1. Omschrijf de gebeurtenis.
  2. Omschrijf gedachten die je angst-niveau draaglijker kunnen maken.
  3. Naar welk gevoel leidt dit?
  4. Naar welk gedrag leidt dit?

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



## 7. Omgaan met tegenslag

**Alle podiumkunstenaars krijgen te maken met tegenslagen.**

- **Je carrière verloopt niet volgens plan.**
- **Je haalde de auditie niet.**
- **Je bent geblesseerd.**
- **Je ervaart depressie.**
- **Je verliest je studiemotivatie.**
- **Etc.**

**Hoe ga je om met deze  
tegenslag en hoe zul je  
terugveren?**

## Quote van een professioneel acteur

“ Eén ding dat je moet leren als artiest is dat alles wat je over jezelf denkt niet noodzakelijk waar is. Veel kunstenaars geloven dat ze iets uitzonderlijks moeten doen in hun carrière en laten hun zelfwaarde afhangen van hun succes. Als je zo denkt, gaat het vaak mis. Je moet kunnen omgaan met mislukkingen en kritiek. Als je die je zelfwaarde laat onderuithalen, geef je jezelf nog meer stress.”

**Kernboodschap:** Probeer je successen en mislukkingen te onderscheiden van je zelfwaarde als kunstenaar.

## Quote van een professioneel acteur

“ Een weerbaar kunstenaar zijn betekent dat je kritiek kan aannemen maar ook omzetten naar iets waar je mee aan de slag kan. Wanneer iemand mij kritiek geeft, vraag ik mezelf: wat kan ik doen met deze info? Hoe kan ik mezelf verbeteren aan de hand hiervan? Voor mij is het een hele krachtige strategie.”

**Kernboodschap:** Bekijk kritiek en tegenslag als leerkansen.

## 7. Omgaan met tegenslag

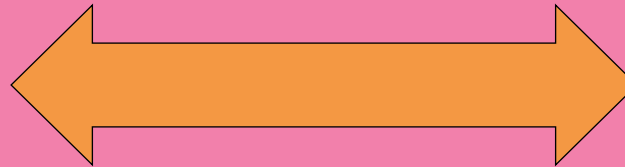
- **Probeer successen en tegenslagen los te koppelen van je zelfwaarde als kunstenaar**
  - ↳ 1. Wie ben ik als artiest?
- **Creëer je eigen definitie van succes**
  - ↳ 2. Wat zijn mijn doelen?
- **Zie kritiek en tegenslagen als leerkanalen**
  - ↳ 3. Mindset
- **Definieer jezelf als meer dan enkel een kunstenaar**
  - ↳ 2. Wat zijn mijn doelen?
- **Pas effectieve coping strategieën toe**
  - ↳ 4. Zelfzorg
  - ↳ 5. Sociale weerbaarheid
  - ↳ 6. Omgaan met stress en angst

## Locus of control (zie les 5)

**Besef dat je niet  
alles kan controleren**

### Extern

Individu gelooft dat hun gedrag bepaald wordt door het lot, geluk, externe factoren.



### Intern

Individu gelooft dat hun gedrag bepaald wordt door persoonlijke beslissingen en inzet.

## Hoe kijk jij naar de oorzaak van tegenslag?

	Intern	Extern
Controleerbaar		
Niet controleerbaar		

### 2 factoren:

- Locus: is de oorzaak intern of extern?
- Controleerbaarheid: kan jij dit controleren of niet?

Bron: Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>

# Attributie theorie - voorbeelden

- **Voorbeeld 1: extern, niet controleerbaar**
  - ↳ “Mijn auditie ging slecht omdat ik een paar dagen eerder ziek werd en niet genoeg tijd had om te herstellen. Dit kan nog gebeuren en hier heb ik geen controle over.”
- **Voorbeeld 2: intern, controleerbaar**
  - ↳ “Ik slaagde niet voor mijn examens omdat ik onderschatte hoeveel stukken ik moest studeren.”

# Attributie theorie

Oefening: denk aan een recente tegenslag en zet die op de juiste plek in het kwadrant op basis van de 2 dimensies

	Intern	Extern
Controleerbaar		
Niet controleerbaar		

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



Mentaal

Weerbaar-

heidsplan

## Intro

**In dit document creëer je je eigen mentaal weerbaarheidsplan, gebaseerd op wat je hebt geleerd tijdens deze cursus.**

**Het doel is om na te denken over de aspecten van mentale weerbaarheid die voor jou het meest relevant zijn en hoe je hierin kan groeien.**

**Start met één aspect en doorloop daarna de stappen voor andere aspecten.**

# 7 aspecten van het Weerbare Kunstenaars Model



# Stappen

Om je mentaal weerbaarheidsplan te maken, doorloop je de volgende stappen:

1. Kies een aspect waarop je wil focussen.
2. Ga dieper in op dit aspect.
3. Maak een concreet plan: bedenk enkele acties die je in de nabije toekomst zal ondernemen om zo je weerbaarheid te verhogen.
4. Evalueer je plan.
5. Pas zo nodig aan of kies een nieuw aspect als focus (begin dan opnieuw bij stap 1).

Bij elke stap staan vragen **ter inspiratie** om je antwoord te helpen vormgeven.

# Stap 1: Kies een aspect waarop je wil inzetten

- Bij welk aspect heb je nog het meeste groeimarge?
- Welk aspect heeft de grootste impact op jouw leven?
- Welk aspect resoneert het meest met jou en jouw interesses/leven?

(noteer hier)

## Stap 2: Ga dieper in op dit aspect

- Denk even rustig na over de manier waarop dit aspect jouw leven beïnvloedt.
- Hoe vaak word je hiermee geconfronteerd? Denk je hier vaak over na? Word je hier vaak in de praktijk mee geconfronteerd?
- Hoe verhoud je je hier op dit moment tegenover? Onderneem je al actie? Hoe voel je je t.a.v. dit aspect?
- Is dit aspect voor jou gelinkt aan specifieke (groepen) mensen?
- Hangt dit aspect samen met specifieke situaties of momenten?

(noteer hier)

## Stap 3: Maak een concreet plan

- Stel een lijst op van dingen die je wil doen en bepaal ook een timing.
- Stel kleine en haalbare doelen.
- Denk na over wie je zou kunnen helpen.
- Stel een (ruwe) timing op wanneer je het uitvoeren van je plan gaat evalueren.
- Wanneer ga je spreken van een 'succes'?

(noteer hier)

## Stap 4: Evalueer je plan

- Hoe liep het opstellen van dit plan voor jou?
- Ben je tevreden over het resultaat?

(noteer hier)

# Samenvatting

## Les 1

- Intro
- Geestelijke gezondheid
- Stress
- Emoties
- Weerbaarheid

## Les 2

- Uitdagingen (U)
- U1: perfectionisme
- U2: faalangst

## Les 3

- U3: taboe
- U4: sociale relaties
- U5: verweven identiteiten
- U6: financiële onzekerheid
- U7: fysieke uitdagingen

## Les 4

- Introductie 7 aspecten (A)
- A1: wie ben ik als kunstenaar?
- A2: wat zijn mijn doelen?

## Les 5

- A3: mindset
- A4: zelfzorg
- A5: sociale weerbaarheid

## Les 6

- A6: omgaan met stress & angst
- A7: omgaan met tegenslag
- Mentaal weerbaarheidsplan

# Tot slot

Deze lessen gingen over het **verhogen van mentale weerbaarheid en de preventie** van psychische problemen.

De focus lag op mentaal welzijn vanuit een **psychologisch perspectief**.

Naast mentaal welzijn is **fysieke gezondheid** ook heel erg belangrijk!

In deze lessen ging het niet over juist of fout, maar om het bevorderen van je **inzicht en bewustzijn** om zodoende **meer grip op je mentaal welzijn** te krijgen.

We probeerden dit te doen door:

- **psycho-educatie** (Les 1);
- het bespreken van **veel voorkomende uitdagingen** bij podiumkunstenaars (Les 2 & 3);
- het aanbieden van een **kader** waarbinnen weerbaarheid bij podiumkunstenaars kan bekeken worden (Les 4, 5 & 6);
- **praktische oefeningen** waar je zelf verder mee aan de slag kan.

**Colofon****Koninklijk Conservatorium****Antwerpen**

Desguinlei 25,  
2018 Antwerpen  
www.conservatorium.be

**Promotoren:**

Annouk Van Moorsel  
Elisah D'Hooghe

**Medewerkers:**

Hannah Claessens  
Magda Thielemans

**Onderzoekers:**

Bart Michiels  
Tessa Weyns

**Verantwoordelijke uitgever:**

Pascale De Grootte,  
© 2026 AP Hogeschool Antwerpen  
research@ap.be  
www.ap.be

**ISBN:**

9789490705312

**Wettelijk depotnummer:**

D/2026/9720/1

**Disclaimer:**

Dit lesmateriaal en onderzoeksverslag wordt ter beschikking gesteld met het oog op het bevorderen van kennisdeling en wetenschappelijke samenwerking en is het resultaat van een onderzoeksproject van de Koninklijk Conservatorium-AP Hogeschool. De onderzoeksresultaten mogen vrij worden geraadpleegd, gedeeld en gebruikt voor educatieve- en onderzoeksdoel-einden. De onderzoeksresultaten mogen niet worden gewijzigd, bewerkt of op enigerlei wijze aangepast. Bij elk gebruik, citaat of verwijzing naar de onderzoeksresultaten moet de herkomst duidelijk worden vermeld, inclusief de titel van het onderzoeksproject "Weerbare Kunstenaars", en de instelling die het onderzoek heeft uitgevoerd, te weten AP Hogeschool. De Onderzoeksresultaten mogen op geen enkele wijze commercieel worden geëxploiteerd. Commercieel gebruik of hergebruik, geheel of gedeeltelijk, is uitsluitend toegestaan na voorafgaande schriftelijke toestemming van de recht-hebbende(n).