

sfo

**SOCIAAL
FONDS
ORKESTEN**



EEN NIEUWE FASE



loopbaanontwikkeling



voor orkestmusici

sfo SOCIAAL
FONDS
ORKESTEN

EEN NIEUWE FASE

loopbaanontwikkeling

voor orkestmusici





INHOUD

1. ●●● DE ORKESTWERELD VERANDERT 4
- Verschuivingen in de maatschappij
 - Draagvlak vergroten
 - Prestatiedruk
 - Personeelsbeleid
 - Slimmer organiseren
- INTERVIEW Nooit gedacht aan stoppen | Arturo Perez Medina 8
- INTERVIEW Genoeg mogelijkheden voor creatieve en intelligente mensen als musici | George Wiegel 10
2. ●●● HET ORKESTBEDRIJF 12
- De functie van orkestmusici
 - De functie van stafleden
- INTERVIEW Op de barricade | Douceline Aleven 14
3. ●●● LOOPBAAN EN LEVENSFASEN 16
- Bezinning
 - Loopbaanbeleid
 - Levensfasen
- INTERVIEW Van alles geproefd | Adrie Bisschop 20
- INTERVIEW Dit en niets anders | Ella Sharon 22
4. ●●● DE FUNDERING 24
- Spelkwaliteit
 - Gezondheidsadviezen
- INTERVIEW Achter de hand hebben | Harrie Troquet 26

5.	●●● ANALYSEREN EN PLAN MAKEN	28
	Zelfanalyse	
	Analyse van kwaliteiten en ambities	
	Workshop Loopbaanbezinning	
	Individueel loopbaanadvies	
	Regeling Loopbaanbeleid van het Sociaal Fonds Orkesten	
	INTERVIEW De ogen niet sluiten voor de schaduwkanten	
	Jacob Slagter	32
	INTERVIEW Hoop nieuwe beroep te kunnen combineren	
	met muziek Margriet van de Hucht	34
6.	●●● REALISATIE VAN EEN PLAN	36
	Verder ontwikkelen als orkestmusicus	
	Bredere inzet binnen orkest	
	Combinatie orkestwerk en externe activiteiten	
	Sabbatical verlof	
	Functionerings- of jaargesprek	
	Maatwerk voor uzelf	
	Scholingsfaciliteiten	
	Oriëntatie buiten het orkest	
	Initiatief nemen	
	INTERVIEW Expertise ouderen nuttig gebruiken	
	Werner Herbers	38
7.	●●● BRONNEN / INTERNET	40
	●●● COLOFON	

1



DE ORKESTWERELD VERANDERT

De wereld om ons heen verandert voortdurend. Alleen het tempo van deze veranderingen gaat steeds sneller. U bent best wat gewend en meestal beweegt u rustig met de veranderingen mee. Soms is het leuk, soms wat minder. Anders wordt het echter wanneer de veranderingen directe invloed krijgen op uw (privé)omstandigheden. Zo leiden de verschuivingen in de samenleving er toe dat overheden zich gedwongen zien het beleid aan te passen, ook op cultureel gebied. En dat heeft gevolgen voor de Nederlandse symfonieorkesten. Ook voor u!

Verschuivingen in de maatschappij

Ons land kent een rijke symfonische cultuur. Symfonieorkesten vormen een belangrijk onderdeel van onze samenleving. Financieel zijn zij grotendeels afhankelijk van de diverse overheden, fondsen en het bedrijfsleven. Door economische omstandigheden gaan subsidiënten waarschijnlijk kritischer kijken naar de bestedingen. Maar ook andere verschuivingen in onze samenleving hebben hun invloed op de positie van de symfonieorkesten. Individualisering, globalisering, vergrijzing, nieuwe media, de multiculturele samenleving, vrijetijdsbesteding: het zijn allemaal voorbeelden van ontwikkelingen die invloed hebben op de positie van de orkesten en op u als musicus. Dat vraagt om actie.

Draagvlak vergroten

Orkesten staan de komende jaren voor de uitdaging om hun maatschappelijk draagvlak, publieksbereik en de eigen inkomsten te vergroten. Creatieve oplossingen moeten worden gezocht om maximaal te kunnen inspelen op de mogelijkheden die de veranderingen in de samenleving bieden. Een uitdaging die vraagt om cultureel ondernemerschap van de orkestorganisatie en verbreding en vernieuwing van de activiteiten van orkesten. Natuurlijk zijn er in de loop der jaren al tal van activiteiten ontwikkeld en uitgevoerd. Vooral gericht op maatschappelijke en educatieve doelen. Activiteiten die in de toekomst sterk zullen toenemen, al dan niet in samenwerking met andere kunstdisciplines. Ook optredens op bijzondere locaties, festivals of sponsorconcerten zullen waarschijnlijk frequenter plaats gaan vinden. Zo moet een verbreding van de activiteiten en het ontwikkelen van nieuwe activiteiten uiteindelijk leiden naar een groter financieel en maatschappelijk draagvlak voor de symfonieorkesten.

Prestatiedruk

De druk van buitenaf zal u als musicus dan ook raken. Door de toegenomen kwaliteitseisen neemt de prestatiedruk alleen maar toe. Al die nieuwe activiteiten en opeenvolgende producties leiden tot een zwaardere programmering en een breder takenpakket. Hierdoor zullen er waarschijnlijk nieuwe eisen aan u gesteld worden. Maar het biedt ook kansen voor een nieuwe en evenwichtige inhoud van uw vak en naar een aantrekkelijke en perspectiefvolle toekomst.

Personeelsbeleid

Orkestmusici zijn hoogopgeleide professionals. Er is nog weinig aandacht vanuit de orkestorganisatie voor het inventariseren en ontwikkelen van nieuwe taken en loopbaanperspectieven van orkestmusici. Een goede stap vooruit is een professionalisering van het personeelsbeleid, waardoor aanwezig talent beter gebruikt en ontwikkeld kan worden. Dat gaat verder dan het ontwikkelen van een model voor functionerings- en beoordelingsgesprekken. De sociale partners willen de orkesten helpen hun personeelsbeleid te optimaliseren met speciale aandacht voor loopbaanbeleid. Het doel is tweeledig.

- Orkesten en musici helpen om de kennis en vaardigheden, die nodig zijn om tot verbreding van activiteiten en van de functie-inhoud te komen, aan te leren en eigen te maken.
- Musici in staat stellen om belemmeringen in het functioneren in een vroegtijdig stadium te signaleren, zodat men tijdig kan anticiperen. Problemen kunnen zo voorkomen worden en de betreffende musicus kan op tijd naar een nieuw perspectief zoeken samen met het orkest.

Slimmer organiseren

Flexibel kunnen inspelen op nieuwe initiatieven betekent ook dat het werk anders, slimmer georganiseerd zal gaan worden. Dit zal, in combinatie met een grotere inzetbaarheid van de musici en de bredere activiteiten, leiden tot een structurele productiviteitsverbetering binnen de orkesten. Dat is goed, want het kan leiden tot meer inkomsten of kosten besparingen en daar kunt u weer profijt van hebben.

Maar die confrontatie met reorganisaties en concurrentiestrijd die veranderingen nu eenmaal met zich mee brengen vragen veel van u. Probeer daarom een goede balans te vinden tussen werk en privé. In hoofdstuk 6 staan handvatten hiervoor zoals verlofvormen en deeltijdwerk.



Arturo Perez Medina
tot pensionering 2^e concertmeester bij Het Gelders Orkest

NOOIT GEDACHT AAN STOPPEN

'IK BEN GEBOREN EN OPGEGROEID IN MEXICO. IK KOM UIT EEN MUZIKAAL GEZIN, MIJN VADER EN BROERS SPEEDEN VIOOL, GITAAR EN PIANO. IK HAD TALENT EN KON NAAR DE MUZIEKSCHOOL IN MIJN GEBORTEPLAATS. TOEN IK OUD GENOEG WAS TROK IK NAAR MEXICO STAD WAAR IK WERD TOEGELATEN OP HET NATIONAAL CONSERVATORIUM. NA VOLTOOIING VAN MIJN STUDIE HEB IK BIJ DIVERSE ORKESTEN GESPEELD. MAAR MIJN DROOM WAS NAAR EUROPA TE GAAN.'

● Waardering

'In Mexico houdt iedereen van muziek en word je als musicus gerespecteerd. Maar van waardering alleen kun je niet leven. In Europa wordt het vak van musicus financieel toch beter beloond. Ik was 32 toen ik definitief richting Europa vertrok. Ik heb eerst een jaar in Duitsland gespeeld en ben toen naar Nederland getrokken. In Duitsland kreeg ik als musicus respect en waardering. Maar als ik op straat liep, was ik toch een buitenlander. Dat ondervond ik niet in Nederland, vandaar de keuze. Ik won een proefspel bij het toenmalige symfonie orkest in Utrecht. Maar dat ging wel om een tutti-plaats. In Arnhem kon ik echter 2e concertmeester worden. Dat had absoluut mijn voorkeur en zo kwam ik dus bij Het Gelders Orkest. Een andere reden om in Nederland te willen spelen was dat ik het Nederlandse publiek vriendelijker en enthousiaster vond dan het Duitse.'

● Topvorm

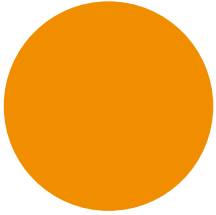
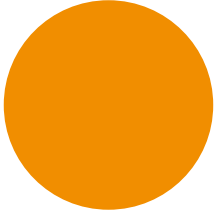
'Ik ben sindsdien altijd bij het orkest gebleven. In het begin was het nog een echt provinciaals orkest, maar in de loop der tijd veranderde dat. Het orkest werd professioneler en groeide in kwaliteit tot het orkest dat nu al jaren op hoog niveau presteert.

Ik heb dus mijn hele leven al gespeeld. Daarnaast gaf ik nog een beetje les, maar het spelen was en is nog steeds het belangrijkste. Ik heb in Europa veel geleerd, vooral in de oude muziek. Ik ben gelukkig ook altijd gezond gebleven. Ik neem mijn vak heel serieus, dat betekent ook zorgen dat je lichamelijk en geestelijk in topvorm blijft. Als 2e concertmeester moet je de 1e concertmeester kunnen vervangen. Dat betekent veel solo spelen. En dat vraagt om studeren en repeteren. Niet altijd even makkelijk, want het kan wel eens

spanning opleveren. Gelukkig heb ik op de opleiding al geleerd goed te ontspannen. Ook het plezier dat ik altijd heb om te spelen heeft mij altijd geholpen de juiste balans te vinden.'

'Je hoort wel eens verhalen over musici die willen stoppen of minder willen spelen. Ik kan daar niet over oordelen. Ik kan alleen zeggen dat ik er nooit aan gedacht heb te stoppen of wat anders te gaan doen. Misschien is het toeval of geluk, maar ik voel mij nog steeds precies hetzelfde als vroeger. Maar de tijden veranderen en er worden steeds hogere eisen gesteld aan musici. Jonge mensen zouden aan het begin van hun loopbaan wellicht best wat meer coaching en begeleiding kunnen gebruiken. Het kan ze behoeden voor de valkuilen die ze in hun carrière kunnen tegenkomen.'

'Ik heb het gelukkig nog steeds druk. Ik fiets om in conditie te blijven. Ik reis graag. En ik heb een kamerorkest en een kwartet opgericht, waarmee ik veel speel. Daarnaast wordt ik regelmatig nog gevraagd als remplaçant bij Het Gelders Orkest. Ik ben nieuwsgierig naar andere muziek, zoals tango en zigeunermuziek. Maar het spelen van Mozart, Bach en Brahms staat natuurlijk voorop. Ik hoop dat ik dat allemaal tot mijn dood kan blijven doen.'



George Wiegel
directeur van Het Gelders Orkest **WAS** trombonist

GENOEG MOGELIJKHE- DEN VOOR CREATIEVE EN INTELLIGENTE MENSEN ALS MUSICI

'MET MUZIEK BEN IK ALTIJD BEZIG GEWEEST. GROEIDE ER MEE OP. MIJN AMBITIE WAS ALS TROMBONIST TE SPELEN IN EEN ORKEST. DAT IS NOOIT VERANDERD. DE LAATSTE TWAALF JAAR SPEELDE IK BIJ HET ROTTERDAMS PHILHARMONISCH ORKEST.'

● Pure pech

'In Rotterdam werd ik geconfronteerd met het feit dat het spelen steeds minder werd. Mijn lippen deden niet meer wat ik wilde. Dat nam zulke vormen aan, dat het niet meer vol te houden was. Een onderzoek, op advies van de directie, wees uit dat het een vrij zeldzame neurologische aandoening was. Een aandoening die zich kan voordoen op veel plekken van het lichaam. Bij mij dus de lippen. Pure pech. Mijn carrière stopte in één keer. De directie van het orkest heeft mij fantastisch opgevangen. Er werden mij ondersteunende trajecten aangeboden, vooral in de medische sfeer. Ik heb een soort therapie gedaan om te kijken of er een verbetering mogelijk was. Achteraf het stomste wat ik kon doen. Het zijn strohalmen, waaraan je je vastklampt. Je valt iedere keer weer terug. Het levert alleen maar een "rollercoaster" van emoties op. Je wordt er niet echt vrolijker van. Maar hoe moet je verder? Wat ga je doen? Ik was alleen maar bezig mijzelf meer pijn te doen. Toen ik mij dat bewust werd, besloot ik er een punt achter te zetten. Ik had een mooie tijd gehad, kon tevreden terugkijken. Maar nu was het klaar. Tijd voor nieuwe ambities.'

● Nieuwe carrière

'Maar nieuwe wegen inslaan is niet zo eenvoudig. Je valt in een zwart gat. Je kunt niet meer doen wat je graag wilt. Je bent afgesloten van je uitingsvorm en je wordt gedwongen een andere manier van waardering voor jezelf op te bouwen. Dag en nacht ben je bezig geweest met muziek. Studeren, voorbereiden, in conditie zijn, optredens: een verslavend regime. En dan is er opeens een gat in je agenda. Er is niets wat je de volgende dag moet doen. Je bent behoorlijk in de war. Ik besloot het leven maar even op mij af te laten komen, maar beslist niet op de bank thuis te gaan zitten. Maar ik dobberde toch een beetje stuurloos rond. Op het conservatorium, waar ik ook les gaf, was veel begrip en steun. Ik kreeg de gelegenheid managementervaring op te doen. Ik ben twee jaar

hoofd van de klassieke afdeling geweest en werd daarna directeur. Had mijn nieuwe plek weer gevonden. Dit kon ik goed en vond ik inspirerend. Ik kon op een andere manier weer een carrière opbouwen. Ik ben zes jaar directeur van het conservatorium geweest en ben nu alweer twee jaar directeur van Het Gelders Orkest.'

● Gesprek en begrip

'Topsporters en dansers weten dat hun carrière eindig is. Het lichaam houdt dat presteren op hoog niveau niet tot lengte van dagen vol. Maar een musicus kan zeventig worden en nog steeds prima spelen. Toch blijft het belangrijk dat jonge mensen bewust worden dat er zich altijd redenen kunnen voordoen die je dwingen je carrière om te gooien. Toen ik aantrad bij Het Gelders Orkest zag ik tot mijn grote vreugde dat er een vrij goed beleid bleek te zijn in het begeleiden van mensen die in de problemen komen. Gesprek en begrip zijn zo belangrijk. Mensen krijgen de kans een andere carrière op te bouwen, medische problemen worden intensief begeleid. Maar de mensen moeten het zelf bespreekbaar maken. De taboes verdwijnen weliswaar langzaam, maar veel mensen met problemen zitten nog opgesloten in zichzelf. Musici moeten inzien dat je je verstand niet kwijt bent als je niet meer kunt spelen. Je bent nog steeds waardevol. Je hebt nog steeds heel veel kwaliteiten, je kunt ze alleen niet meer hoorbaar maken. Er zijn genoeg mogelijkheden en kansen voor creatieve en intelligente mensen als musici. Dat moet de insteek zijn voor loopbaanbezinning en loopbaanbegeleiding!'

'Maar laten we eerlijk zijn. Een musicus wil spelen. Als ik morgen zou horen dat ik weer kon spelen, dan hang ik mijn directeurschap direct aan de wilgen. Het podium is een prachtige plek, mogen spelen met een uitgelezen gezelschap mensen een schitterende belevenis en het contact met het publiek een geweldige ervaring. Dat wil niemand missen en dat maakt het proces zo moeilijk. Daarom moet de sector zelf in actie komen wanneer musici gedwongen worden hun carrière een andere vorm te geven.'

'Nee, ik speel zelf geen noot meer. Een vorm van zelfbescherming. Ik ben een perfectionist en heb er geen lol in als het niet goed is. Die teleurstelling doe ik mijzelf niet aan. Maar gelukkig zijn er worden er zoveel mensen opgeleid die heel goed spelen, dat ik niet gemist wordt.'

2



HET ORKESTBEDRIJF

De Nederlandse symfonieorkesten kennen een hoge uitvoeringskwaliteit en hebben een sleutelrol in de culturele infrastructuur. Daarnaast vervullen zij een ambassadeursschap voor land, regio, stad en bedrijfsleven.

De functie van orkestmusicus

Orkestmusicus zijn omvat in hoofdlijnen:

- uitvoerende/spelende activiteiten in grote en kleine bezetting;
- de voorbereidingen hierop (het op peil houden van spelkwaliteit, voorbereiden van partijen, onderhoud van instrumenten);
- niet-spelende werkzaamheden in het kader van educatie- en cultuurparticipatie-activiteiten, proefspelcommissie, orkestvergaderingen, functioneringsgesprekken, cursussen et cetera.

Dat gebeurt natuurlijk allemaal niet vanzelf. Om een orkestbedrijf te laten functioneren staat achter het orkest een groep mensen die verantwoordelijk is voor het dagelijkse reilen en zeilen.

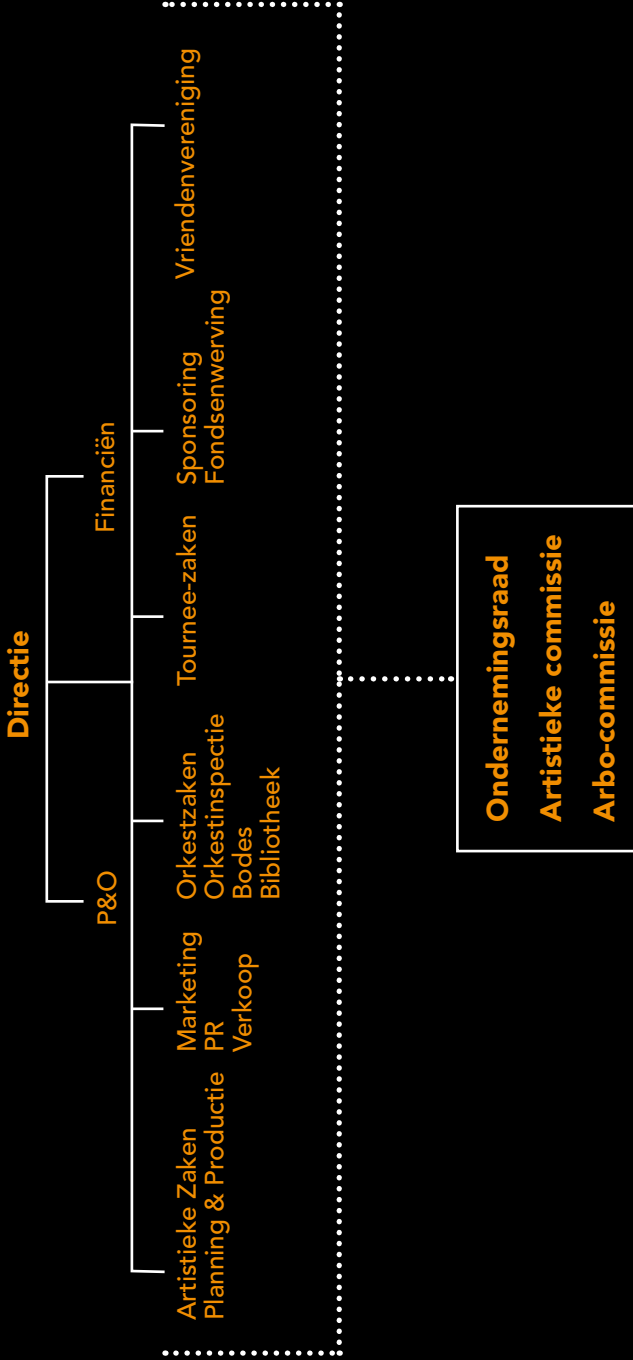
De functie van stafleden

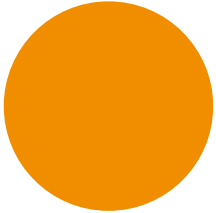
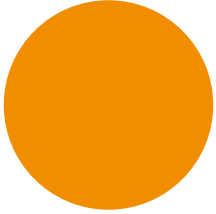
De musici staan in de schijnwerpers, zijn de uitvoerders waar het allemaal om draait. Maar zonder de staf kan het orkest geen concert uitvoeren.

Daarom zijn er stafleden nodig die de volgende zaken regelen:

- de programmering en planning;
- het contracteren van dirigenten en solisten;
- afspraken maken met repetitie- en concertlocaties;
- de partijen op de lessenaar liggen;
- podium voor buitenconcerten;
- het vervoer van musici en instrumenten;
- de publiciteit en marketing (website, seizoensbrochure, programmaboekjes, mailings et cetera);
- de communicatie met de media;
- de samenwerking met derden;
- de financiering (subsidies en sponsering, budgetbewaking);
- personeels- en arbobeleid (invulling vacatures, verzuimbegeleiding, goede stoelen, verlichting, geluidsschermen en oordoppen).

VOORBEELD ORGANOGRAM





Douceline Aleven
assistente bij vioolbouwer **WAS** harpiste

OP DE BARRICADE

'DE EERSTE KEER DAT IK ALS JONG MEISJE EEN HARP HOORDE, WAS IK METEEN GEFASCINEERD DOOR DAT MYSTERIEUZE INSTRUMENT. EEN FASCINATIE DIE NOOIT IS WEGGEGAAN. TOEN IK VIJFTIEN WAS HOORDE IK VOOR HET EERST ROMEO EN JULIA. VANAF DAT MOMENT WIST IK DAT IK LATER ALS HARPSTE IN ZO'N ORKEST WILDE SPELEN. NA VEEL OMZWERVINGEN SPEELDE IK OP MIJN 28E IN HET NEDERLANDS BALLETORKEST EN DUS ROMEO EN JULIA. DE CIRKEL WAS ROND.'

● Taakverlichting

'Ik heb bewust gekozen voor een carrière binnen een orkest. Voor ik bij het Nederlands Balletorkest kwam heb ik freelance gewerkt en les gegeven. Uiteindelijk heb ik daar bijna vijftientig jaar als harpiste gewerkt, maar wel met veel vallen en opstaan.

Harp spelen in het balletorkest bleek een zware baan te zijn met veel solistisch werk. Ik kreeg al vrij snel last van fysieke problemen en kwam terecht bij de fysiotherapeut van der Klashorst. Hij was één van de eersten die zich bezighield met de behandeling van musici. Het bleek bij mij een combinatie te zijn van fysieke klachten en oververmoeidheid. Taakverlichting was voor mij bij het orkest niet weggelegd. Het werd de ziektewet. Een moeilijke tijd met steeds weer proberen en steeds weer afknappen. Afgekeurd wilde ik niet worden, dus besloot ik het met minder uren te gaan proberen, een typische vrouwenoplossing. Na elf jaar ging ik 75 procent werken en dat heb ik de rest van mijn loopbaan als harpiste volgehouden. Maar ik heb wel heel erg op mijn tenen moeten lopen.'

● Conflict

'In al die jaren is er vanuit het orkest geen enkele vorm van begeleiding geweest. Integendeel, ik raakte in conflict met de toenmalige directeur. Er lag namelijk de toezegging dat de 1e blazers en ik taakverlichting zouden krijgen als er extra subsidie binnen zou komen. Toen het eenmaal zo ver was, werd ik buiten boord gehouden. Dat heb ik heel erg gevonden. Het liep uit op een juridische strijd, wat mij veel geld en energie kostte. Het resultaat was negatief. Een arbeidsconflict was een feit en ik stapte naar de vakbond. Het werden tropenjaren. Vanuit het orkest kreeg ik geen steun. Maar dat kon ik wel begrijpen. Met de harp zit je eigenlijk

op een eiland in een grote groep. Maar steun en hulp kreeg ik wel van harpisten uit andere orkesten. Ondertussen was ik ook gevraagd om kaderlid van de FNV te worden, wat ik nog een aantal jaren gedaan heb. Uiteindelijk heeft de strijd na jaren geresulteerd in een regeling, opgenomen in de landelijke CAO, waarin harpisten gelijk gesteld worden met de 1e blazers. De nieuwe directeur van het orkest feliciteerde mij met de overwinning. Ik heb zelf het laatste jaar als harpiste nog gebruik kunnen maken van de regeling. Eigenlijk wel wrang. Maar gelukkig zie je nu het een en ander ten goede veranderen. Ik koester geen wrok, het ging nu eenmaal toen zo. Ik moest de spits afbijten.'

● Nieuwe wegen

'Ik ben tenslotte definitief gestopt met spelen. Ik zag voor mijzelf wel mogelijkheden binnen de orkestorganisatie. In de bibliotheek bijvoorbeeld. Maar dat zag men niet zitten. Het werd een reïntegratieklasje. Leuke vriendschappen, maar verder leverde het niets op. Ik besloot mij rechtstreeks tot de directeur te wenden met de vraag wat ik kon doen voor Holland Symfonia. Ik stond per slot van rekening nog altijd op de loonlijst. Na een aantal gesprekken viel het besluit mij een kans te geven om te reïntegreren in de bibliotheek voor één dag in de week. Altijd nog beter dan niets. Na een half jaar werd dat opgetrokken naar veertig procent. Drie jaar met plezier daar gewerkt tot het orkest verhuisde naar Haarlem. Ik wilde niet mee en zocht wat anders. Het toeval werkte mee. Andreas Post, vioolbouwer en een goede vriend, verhuisde naar een grotere locatie en zocht een assistent voor de administratie en winkel. Daar werk ik nu een jaar en het bevalt mij prima.'

'De harp heb ik verkocht. Er zat voor mij teveel pijn in het instrument. Ik denk wel eens aan spelen, maar dat komt vanzelf wel weer. Misschien piano, of een klein model harp. Wie weet, ik laat het nu maar even gebeuren.'

3



LOOPBAAN EN LEVENSFASEN

De orkestwereld verandert, maar u zelf ook. De meeste orkestmusici starten hun loopbaan binnen een orkest op relatief jonge leeftijd en blijven lang, vaak zelfs tot hun pensioen, in dienst. Dat de gemiddelde leeftijd van de musici vijfenveertig jaar is, zegt in dit geval veel. Vooral de beperkte loopbaanmogelijkheden in de orkestensector zorgt voor de geringe mobiliteit. Een tutti-speler heeft een enkele keer kans om in het eigen of een ander orkest (plaatsvervangend) aanvoerder/1e blazer te worden, maar daar houdt het grof gezegd mee op. Functies liggen vast en wie eenmaal een plek heeft, zal niet snel voor avontuur kiezen. Daarnaast wordt er van u verwacht dat u al die jaren gemotiveerd, gezond en optimaal blijft functioneren. Hoe dan ook: tijdens uw loopbaan zullen veranderingen optreden die een nieuwe fase in uw leven kunnen betekenen.

Bezinning

U heeft een prima baan, maar soms wilt u best eens een tandje terugschakelen. Even geen stress, drukte of gedoe. Want als professional worden er hoge eisen aan u gesteld. Onregelmatige werktijden en artistieke druk moeten gecombineerd worden met een privé-leven. Dat kan mentaal en fysiek voor problemen zorgen. In de loop van de jaren kan uw belastbaarheid bijvoorbeeld verminderen. Spierkracht en uithoudingsvermogen nemen af, het herstellen duurt langer.

Of u gaat andere interesses ontwikkelen, op zoek naar nieuwe uitdagingen. Maar ook de veranderingen in het kunst- en cultuurbeleid stellen aan de orkesten, en dus aan u, nieuwe en hoge eisen. Heeft u daar eigenlijk nog wel zin in? Of wordt u nu juist uitgedaagd om de nieuwe standaarden te halen?

Er breekt een nieuwe fase in uw leven aan. Een fase waarin u misschien voor andere keuzes komt te staan en wellicht heel andere wegen inslaat. Van tijd tot tijd maakt iedereen de balans op. Waar sta ik? Wat heb ik bereikt? En vooral: wat wil ik (nog) bereiken? Tijd dus voor bezinning. Welke bakens moet u verzetten als u gaat voor een loopbaan waarin u zo lang mogelijk gezond en met passie en plezier kunt functioneren? In de volgende hoofdstukken kunt u zien hoe u uw eigen situatie kunt analyseren en hoe u zich kunt oriënteren op meerdere mogelijkheden.

Loopbaanbeleid

Het vormgeven van een loopbaanbeleid is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van werkgever en werknemer. De voordelen zijn tweeledig. Enerzijds signaleert u samen eventuele belemmeringen in het functioneren in een vroeg stadium en kan er snel op worden ingespeeld. Zo voorkomt u samen problemen en kunt u zoeken naar een nieuw perspectief, binnen of buiten het orkest. Anderzijds kunnen orkesten en musici kennis en vaardigheden verkrijgen die nodig zijn om tot verbreding van activiteiten en van de functie-inhoud te komen.

In grote lijnen kunt u bij een loopbaanbeleid denken aan bijvoorbeeld:

- het bieden van uitdagingen en het prikkelen tot verandering en/of verdieping;
- inspelen op ambities, wensen, capaciteiten binnen een specifieke levensfase;
- aansluiten op de aanwezige opleidingsmogelijkheden;
- creëren van een nieuw perspectief voor oudere werknemers;
- ontwikkeltrajecten voor medewerkers vorm geven;
- functionerings- of loopbaangesprekken om deze zaken te bespreken.

Door een loopbaanbeleid te hanteren creëert de orkestorganisatie een cultuur waarin aandacht wordt besteed aan de behoeften van u en uw collega's in de verschillende fasen van ieders loopbaan. En daar kan iedereen zijn voordeel mee doen, werkgever en werknemer.

Levensfasen

Ambities, capaciteiten en (privé)omstandigheden veranderen in de loop van de jaren. In de verschillende levensfasen verschuiven prioriteiten en strijden nieuwe behoeften en motieven om voorrang. Het blijft steeds weer zoeken naar een nieuwe balans tussen werk en privé. Op uw twintigste ziet uw toekomst er heel anders uit dan op uw veertigste. Relaties en kinderen vragen om een nieuw evenwicht tussen werk en privé. Langzaam een carrière afbouwen en kalmer gaan leven heeft ook weer allerlei consequenties. Zo bent u eigenlijk voortdurend bezig om de juiste balans te zoeken in de verschillende leeftijdfasen van uw loopbaan.



Als een handreiking voor u een globale opsomming van de kenmerken bij de levensfasen.

Junior (tot 35 jaar)

Het is de leeftijdphase waarin ervaringen worden opgedaan en zelfkennis wordt verkregen. In deze fase heeft u grote ambities en verkent u uw mogelijkheden en grenzen. Langzaam leert u uw sterke en zwakke kanten kennen. U bent scherp, stelt doelen en prioriteiten, en zet de cruciale stappen in uw carrière. Ook zullen relaties en eventuele kinderen invloed krijgen op uw loopbaan. Uw aandacht wordt op twee fronten gevraagd. Er moet een goede balans tussen werk en privé gevonden worden. U bent fysiek en mentaal sterk en heeft energie genoeg om de hele wereld aan te kunnen.

Medior (35 – 50 jaar)

U komt tot het besef dat u ouder wordt. U gaat anders kijken naar de verhouding werk en privé. U heeft veel ervaring opgebouwd in uw vak en pakt de zaken nuchter en zakelijk aan. U kunt verantwoordelijkheden aan en heeft nog energie genoeg om u verder te willen ontplooien en grip te houden op de situatie waarin u verkeert. Wel zal het besef doordringen dat er een keerpunt in uw leven komt. Dat u zich begint af te vragen of dit het nu is. En wat er nog voor u in het vat kan zitten. Werken krijgt een andere betekenis. Gezin en vrije tijd vragen om voorrang. Een nieuw evenwicht moet worden gevonden.

Senior (50 jaar en ouder)

De levensfase waarin zingeving, interesses en harmonie een nieuwe invulling voor u krijgen. Er komt een omslag in het denken over de toekomst. U heeft al heel wat achter de rug. U weet waar u nu staat. Maar onherroepelijk worden de energie en de lichamelijke conditie minder en uw motivatie wellicht ook. U kunt in deze fase door uw werk- en levenservaring veel betekenen voor uw jongere collega's en de orkestorganisatie. Misschien over wel meer zaken dan alleen het musiceren. Een fase ook waarin u naar alternatieven voor uw verdere carrière kijkt of gaat denken aan de afbouw van uw loopbaan. U gaat meer tijd en aandacht steken in uw privé-leven.





Adrie Bisschop
1^e fagottist Limburgs Symfonie Orkest **EN** hoofdvakdocent
fagot en studieleopbaanbegeleider conservatorium Maastricht

VAN ALLES GEPROEFD

'MIJN OUDERS HEBBEN MIJ NOOIT OP HET SPOOR VAN MUSICUS GEZET. IK HEB DE REGIE ALTIJD IN EIGEN HAND KUNNEN HOUDEN. ALS KIND WAS IK EEN FANATIEKE ZWEMMER. MAAR TOEN IK 13 JAAR WAS, KREEG IK EEN ONGELUK MET MIJN OOG EN MOEST HET ZWEMMEN OPGEVEN. EEN ALTERNATIEF KWAM IN DE VORM VAN DE HARMONIE DIE MENSEN ZOCHT. TOT GROTE VERBAZING VAN MIJN OUDERS KWAM IK OP EEN DAG THUIS MET DE MEDEDELING DAT IK MUZIEK GING MAKEN. IK BEN BEGONNEN MET DE KLARINET EN NA ANDERHALF JAAR WERD DEZE VERVANGEN DOOR DE FAGOT. IK WAS EEN FANATIEK VENTJE EN BEET MIJ ECHT IN DE MUZIEK VAST. GEFASCINEERD WAS IK DOOR HET NOTENSCHRIFT, DE GEUR VAN DE INSTRUMENTEN ALS DE KOFFER WERD OPENGEKLAPT. HET ZIJN INDRUKKEN DIE JE NOOIT MEER LOSLATEN.'

● Combinatie

'Van meet af aan ambieerde ik een baan in een symfonieorkest. Ik kwam als jongste het Limburgs Symfonie Orkest binnen. Dan moet je het wel bewijzen. Het was een periode van continue repeteren en heel veel oefenen. Heel intensief, maar je bent nog jong en kunt veel aan. Naast muziek maken wilde ik ook graag les gaan geven. Die mogelijkheid kreeg ik in Enschede. Naast het lesgeven speelde ik in docentenensembles en participeerde ik in kamerensembles. Met het orkest erbij en het vele reizen een overvolle agenda. Dat houd je niet lang vol. Gelukkig kwam er na een paar jaar een plaats vrij op het conservatorium in Maastricht. Dat viel prima te combineren met het orkest en beide doe ik nog steeds. En met veel plezier.'

● Gezondheid

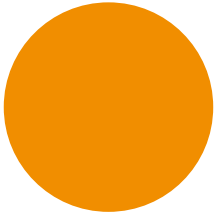
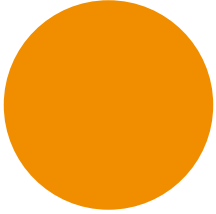
'Naast de muziek moet je ook natuurlijk veel energie en tijd steken in je privé-leven. Daarnaast heb ik vakbondswerk gedaan en vier jaar in de OR gezeten. Ik heb veel gedaan en aan alles geproefd. Ambitie heb ik nog steeds, maar dat vermindert naarmate je ouder wordt. Dat geldt ook voor mijn kansen op de arbeidsmarkt. In het orkest kan ik niet meer hogerop. En in een ander orkest zal dat ook niet meer lukken. Van die realiteit ben ik mij zeer bewust. Gezond blijven was en is belangrijk. Ik ben nauwelijks ziek geweest in mijn loopbaan. Ook het feit dat ik maar met één oog kijk, heeft

nooit invloed gehad op mijn werk. Maar ik heb ook altijd gesport. Rennen, halve marathons en kleine triatlons. Die zorg voor je lichaam is echt nodig. Voor de ademhaling, je kunnen ontspannen, je bewust zijn van je motoriek en houding. Wat dat laatste betreft is de fagot trouwens een vrij raar instrument. Ik ben lang en zit met mijn instrument in een vrij rare hoek. Door Cesartherapie heb ik geleerd bewuster te zitten. Met de jaren verandert de motoriek. Er komt meer stress. Je krijgt steeds meer pijnjes. Maar er wordt weinig over gesproken en nog minder aan gedaan.'

● **Balans**

'Heb je als musicus ernstige klachten, of wil de geest niet meer zo goed meewerken, dan heb je een probleem. Vanuit de orkestorganisatie is weinig begeleiding of coaching te verwachten. Je zult het dan helemaal zelf moeten uitzoeken. En wat is een alternatief? Voor een 55-plusser zijn er niet veel mogelijkheden, uitzonderingen daargelaten. Omscholing is nauwelijks een optie. Misschien dat zo'n workshop Loopbaanbezinning iets kan doen, maar het blijft moeilijk. Ik denk dat er jonger moet worden ingegrepen. Er moet veel meer gebeuren in de opleidingsfase van jonge musici. Dan heeft het nog effect. Zelfrelativering, coaching, handvatten aanreiken om de zware belasting van het musiceren op hoog niveau aan te kunnen. Met daarnaast meer en professionele begeleiding vanuit de organisatie. Het vraagt meer tijd en geld. Jammer genoeg zijn dat nu juist de zaken die weer onder druk staan.'

'Ik ben blij met mijn twee carrières. Ik ben met alle kanten van het vak bezig en omdat ik het ook allemaal goed wil doen, heb ik mijn handen vol. Maar ik heb alles wel in balans. Ik zou het niet anders gedaan willen hebben.'



Ella Sharon
1^e violiste Limburgs Symfonie Orkest

DIT EN NIETS ANDERS

'OP MIJN ZESDE GING IK VIOOL SPELEN EN EEN PAAR JAAR LATER SPEELDE IK IN EEN ORKESTJE VAN DE MUZIEKSCHOOL. VANAF DAT MOMENT WIST IK DAT DIT MIJN BEROEP ZOU WORDEN. IK WILDE IN EEN ORKEST SPELEN EN NIETS ANDERS! DUS GING IK NAAR HET CONSERVATORIUM EN NOG VOOR MIJN AFSTUDEREN KREEG IK EEN BAAN BIJ HET LIMBURGS SYMFONIE ORKEST. EN DAAR SPEEL IK NU AL MEER DAN VEERTIG JAAR MET VEEL PLEZIER.'

● Spelen

'Om zo lang op professioneel niveau te spelen ervaar ik niet als bijzonder. Ik speel namelijk heel graag, ben nog steeds zeer gemotiveerd. En fysiek gaat het mij gelukkig ook nog steeds goed af. Wel heb ik toen ik jong was van tijd tot tijd problemen met de rug gehad. Fysiotherapie heeft dat verholpen. Ook ben ik toen rechtop gaan zitten om niet tegen de rug van de stoel te hoeven leunen. De vorm van de stoel is dan niet meer van belang. Want orkeststoelen zijn soms echt slecht. Natuurlijk is het een zwaar beroep. Maar dat weet je als je er aan begint. Wat mij nu wel wat zwaarder valt is het reizen. Wij zijn als orkest gekoppeld aan de Opera Zuid en doen twee keer paar jaar een productie. Dan gaan wij heel Nederland door. Het in de bus zitten tot diep in de nacht heb ik wel gehad. Maar het spelen nog lang niet.

● Vakbond

'Ik heb mijn werk moeten delen met mijn gezin. Vroeger waren er niet veel vrouwen in het orkest. Werd je zwanger, dan was de regel dat je ontslag nam. Ik ben daar echter als eerste blijven zitten. Ik vond dat ik het werk prima combineren kon met kinderen. Dat is ook gebleken. Ik heb altijd een volledige baan gehad. Heb ook nooit les gegeven. Nu de kinderen de deur uit zijn heb ik tijd voor andere zaken. Actief zijn in de vakbond bijvoorbeeld. Ik ben nu ruim tien jaar bij de bond, waarvan ten minste de helft als lid van de onderhandelingsorganisatie voor de CAO onderhandelingen van de Nederlandse orkesten. Ook ben ik zo'n vier jaar lid van de OR, waarvan twee jaar als voorzitter. Een zaak waar ik mij op spits zijn de werkuren van musici. Directies willen steeds meer, willen constant de beschikking hebben over musici. Wij moeten er voor waken dat de mensen niet overwerkt raken.'

● Druk

De zwaarte van het beroep is niet algemeen bekend. Toch ligt dat ook voor iedereen anders. Natuurlijk is er druk binnen het orkest. Je moet je goed kunnen concentreren, fouten worden gehoord en zeker door collega's, het vak vereist discipline en toewijding. Wie daar niet goed mee weet om te gaan, zal dat volgens mij al vroeg in de loopbaan ontdekken. Dan heb je nog alle tijd om te switchen. Maar als je musicus bent, dan wil je dat eigenlijk ook blijven. Lesgeven is wellicht een mogelijk alternatief. Veel musici doen dat nu ook al om hun inkomsten op te schroeven, want orkestwerk is bepaald geen goudmijn. Zijn er echt grote problemen, dan zul je het als musicus zelf moeten uitzoeken. Hoewel werkgevers en werknemers wel bezig zijn er iets aan te veranderen, is er momenteel niet echt sprake van loopbaanbegeleiding binnen de orkestorganisatie. De workshops Loopbaanbezinning kunnen wat dat betreft een prima initiatief zijn. Maar kunnen ouderen nog echt switchen?

Je loopbaan langzaam afbouwen is voor orkestmusici helaas niet mogelijk. Het zou toch mooi zijn als je na een lange carrière de kans zou krijgen de krenten uit de pap te mogen kiezen. Dat je de mooie stukken kunt spelen. Helaas moeten wij het nog doen met stapsgewijs vanaf zevenenvijftig jaar tussen de dertig en negentig uren extra vrij per seizoen.'

'Nu heb ik in al die jaren niet veel mensen zien afhaken. Het is toch ook een prachtig beroep. Je speelt als instrumentalist een bepaalde partituur, maar het voelt alsof je het hele orkest bent. Zo zie ik het tenminste. En een goede dirigent maakt het plezier alleen maar groter. Want je speelt zo goed als de dirigent die voor jou staat!'

4



DE FUNDERING

Hoe uw loopbaan er ook uitziet, zolang u blijft musiceren zult u de nodige tijd en energie moeten steken in uw spelkwaliteit en uw fysieke en mentale conditie.

Spelkwaliteit

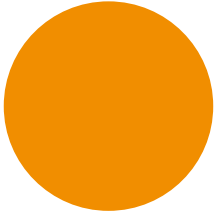
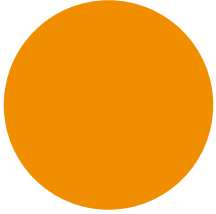
Een orkestmusicus moet, net als een topsporter, altijd in vorm zijn. U ondervindt dat dagelijks. De lat ligt hoog. De druk om steeds weer een artistieke topprestatie te leveren is zwaar. Zowel mentaal als fysiek. Vaak hebben orkestmusici naast hun baan bij het orkest ook nevenwerkzaamheden. Deze variëren van het participeren in ensembles en georganiseerde amateurmuziek tot het verzorgen van muzieklessen. Het is, naast natuurlijk een extra inkomen, vooral ook een manier om professionaliteit en talent breder te ontplooiën. Daarnaast zijn er masterclasses om uw spelkwaliteit op het vereiste peil te houden. Net als bij andere professionals houdt het leren na uw diplomering of aanstelling bij een orkest niet op. Daarom is het goed om ook zelf les te blijven nemen of op een andere manier (artistieke) begeleiding te zoeken.

Gezondheidsadviezen

Uw lichaam wordt in uw loopbaan als musicus jarenlang eenzijdig belast. Al jong is alle aandacht gericht op de muziek en worden lichamelijke en mentale aspecten soms genegeerd. Deze eenzijdige ontwikkeling kan op latere leeftijd leiden tot gezondheidsklachten en een weerbarstig lichaam. Zorg voor lijf en leden moet dan ook voor u een eerste zorg zijn. Zeker bij het ouder worden is het dagelijks trainen van uw spieren zinvol. Ook het volgen van houding- en bewegingscursussen, het tijdig raadplegen van (bedrijfs) arts, specialist en therapeut kan bijdragen aan het voorkomen van blessures. Met het onderkennen van uw podiumbewustzijn en stressgevoeligheden kunt u stressuitingen verminderen.

Op www.sociaalfondsorkesten.nl vindt u, speciaal geschreven voor musici en zangers, het boekje 'Gezond Musiceren' en acht gezondheidsadviezen. Daarnaast kunt u op de website links naar gezondheidsgerelateerde organisaties vinden. Bijvoorbeeld Stichting 'Sanitas in Musica, Musica Sanitas'. Deze stichting houdt spreekuur op het AMC in Amsterdam, speciaal voor zangers en musici.

Natuurlijk is uw werkgever ook verantwoordelijk voor uw welzijn en voor een gezonde werkomgeving. De orkesten en vakbonden hebben in een arbocatalogus opgenomen hoe zij een gezonde en veilige werkomgeving realiseren en wat musici hieraan zelf moeten doen. De arbocatalogus is ook te downloaden op de site van het Sociaal Fonds Orkesten.



Harrie Troquet
plaatsvervangend aanvoerder/es-klarinetist bij het Nederlands
Philharmonisch Orkest **EN** pachter van een tenniskantine

ACHTER DE HAND HEBBEN

'DE MUZIEK KWAM DEELS DOOR FAMILIE EN DEELS DOOR TOEVAL IN MIJN LEVEN. TOEN IK ACHT JAAR WAS KREEG IK EEN ES-KLARINET IN MIJN HANDEN GEDUWD. HET WAS HET ENIGE INSTRUMENT DAT NOG OVER WAS BIJ DE VERENIGING. EEN VOLGENDE STAP WAS DE MUZIEKSCHOOL EN TOEN VOLGDE HET CONSERVATORIUM. IN EERSTE INSTANTIE LAG MIJN INTERESSE BIJ LESGEVEN, MAAR ER BLEEK MEER IN TE ZITTEN. BIJ HET LIMBURGS SYMFONIE ORKEST KON IK REMPLACEREN. DAT WAS LEUK, SPANNEND EN HEEL GEVARIEERD. IK KREEG DE SMAAK TE PAKKEN EN KREEG EEN BAAN BIJ HET TOENMALIG NEDERLANDS BALLETTORKEST. DAAR HEB IK JARENLANG MET PLEZIER BALLETTEN MOGEN BEGELEIDEN. OP EEN GEVEVEN MOMENT HEB JE HEEL WAT ZWANENMEREN EN SLEEPING BEAUTY'S GESPEELD EN ZOU HET MOOI ZIJN ALS ER NOG IETS ANDERS ZOU KOMEN. DIE MOGELIJKHEID KWAM INDERDAAD. IN 1994 VERTROK IK NAAR HET NEDERLANDS PHILHARMONISCH ORKEST IN AMSTERDAM EN DAAR SPEEL IK NOG STEEDS NAAR HARTENLUST.'

● **Treurig**

'Maar vijftienvintig jaar presteren op topniveau gaat je niet in de koude kleren zitten. Je moet sterk en gezond blijven en over een goede zelfdiscipline beschikken om uren thuis te repeteren. In het begin wilde ik zo goed mogelijk spelen bij een orkest van klasse. Dat is nog steeds zo. Maar ik heb verder ook weinig opties. Op mijn leeftijd is verhuizen naar een ander orkest bijna niet meer mogelijk. En zeker niet door de politiek van bezuinigingen in onze sector.

Coaching en therapie bij loopbaanbezinning is structureel niet aanwezig. Op mentaal gebied moet je het helemaal zelf uitzoeken. Ik zag in de loop der jaren mensen met moeite hun vak uitoefenen en besloot dat ik dat niet wilde. Het is toch treurig dat oudere musici niet kunnen afvloeien of instromen in een ander beroep, maar ten koste van alles op hun plek moeten blijven zitten om hun pensioen te halen. Ik vind dat beschamend. Maar ik moet ook zeggen dat er binnen het orkest weinig over gesproken wordt. Je toont je zwakheden niet, want dat kan positieverlies betekenen. Angst voor een onzekere financiële toekomst speelt daar zeker bij mee.

● **Achter de hand**

Een aantal jaren geleden heb ik aangegeven dat ik naast mijn orkestwerk wat anders wilde gaan doen. Echt iets heel anders. Het horecavak heeft mij altijd aangetrokken. Het liefst zou ik een kroeg beginnen, maar met onze incurante uren is dat niet echt een optie. En muziek blijft bij mij voorop staan. Het plan bleef lang in de ijskast, tot ik samen met mijn vrouw de mogelijkheid kreeg een tenniskantine te pachten. Mijn vak is eindig, ik hoop gezond te blijven, maar die zekerheid heb je niet. Ik moet iets achter de hand hebben om onafhankelijk te kunnen blijven mocht ik door fysieke of mentale redenen gedwongen worden te stoppen. Uiteindelijk heb ik samen met mijn vrouw de knoop doorgehakt en de kantine gepacht. Het zwaartepunt bij het kantinewerk ligt nu nog bij haar. Ik werk er in mijn vrije tijd. Maar op het moment dat de muziek stopt, ligt daar mijn verdere toekomst.'

● **Jong bloed**

'Loopbaanbezigging en begeleiding vormen niet echt het beleid van een orkest. Ook bij de musici is het niet zo'n bespreekbaar onderwerp. Het is ook niet makkelijk aan te geven dat het niet meer zo lekker gaat of dat je iets heel anders ambieert. Met de orkestorganisatie heb ik overlegd hoe een en ander aangepakt zou kunnen worden. Mogelijkheden die geopperd werden waren een sabbatical of een deeltijdbaan. Maar daar heb ik geen gebruik van gemaakt. Natuurlijk weet ik ook dat de mogelijkheden tot switchen klein zijn. Ja, lesgeven, maar dan heb je het ook wel gehad. Toch is het jammer. Er zou een constructie mogelijk moeten zijn waarbij oudere en daarvoor geschikte musici de kans kunnen krijgen door te stromen naar de lespraktijk van een conservatorium. Dan wordt een grote rijkdom aan kennis doorgegeven en komt er binnen de orkesten tenminste een goede doorstroming van jong bloed.'

Muziek zal, denk ik, altijd wel een deel van mijn leven blijven. Maar niet ten koste van alles. De schijnwerpers zal ik niet missen, wel de spanning van het presteren op topniveau. Dat is toch wel heel lekker.'

5



ANALYSEREN EN PLAN MAKEN

Een bezinning op uw loopbaan vraagt om zelfkennis. De verschillende ervaringen die u heeft opgedaan helpen om deze zelfkennis te krijgen. Met deze kennis kunt u een (tussen)balans opmaken. Hoe gaat het met u in het algemeen? Hoe vindt u zelf dat u functioneert, thuis en op het werk? Wat zijn uw wensen en (on)mogelijkheden op korte en langere termijn? Kortom, u analyseert uw eigen situatie en mogelijkheden en maakt een plan om uw (nieuwe) doelen te realiseren.

Zelfanalyse

Een eerste stap is dat u regelmatig even stil staat bij de veranderingen in het verleden en heden. Is er inderdaad sprake van een mindere belastbaarheid? Heeft u meer gezondheidsproblemen? Kunt u slechter tegen veranderingen? Kunt u zich minder concentreren? Heeft u er eigenlijk nog wel zin in? Of zou u (tijdelijk) wel eens wat anders willen gaan doen? Voorkomen moet worden dat u in een situatie komt dat u bezig bent uw werk vol te houden. Dat gaat een keer fout. Neem daarom tijdig stappen om uit te zoeken wat u straks misschien wilt doen.

Analyse van kwaliteiten en ambities

Naast uw artistieke kwaliteiten heeft u ook andere persoonlijke kwaliteiten en talenten die u niet op een cursus of opleiding geleerd heeft. Probeer deze te benoemen. U kunt dit gebruiken om te bepalen hoe u zich gaat oriënteren op de toekomst. U kunt bijvoorbeeld één van de zelftesten doen via het internet, zoals hiernaast beschreven.

Workshop Loopbaanbezinning

Een intensieve mogelijkheid om uw situatie onder professionele begeleiding te analyseren en u te bezinnen op de toekomst samen met andere musici, biedt de Workshop Loopbaanbezinning van het Sociaal Fonds Orkesten. In deze workshop kunt u zich bezinnen op uw huidige situatie in uw werk en op uw loopbaanontwikkeling tot nu toe. U verkent uw drijfveren, ambities en loopbaanvragen en onderzoekt wat inspirerende loopbaanwensen en perspectieven zijn voor de korte en langere termijn. Deze kunnen binnen en/of buiten het orkest liggen. Op basis hiervan kunt u een concreet en realistisch stappenplan maken. En bedenkt u wie en wat u daarbij nodig heeft.



Zelf-test Birkman methode

De Birkman methode is ontwikkeld door dr. Roger Birkman van Birkman International in Houston. De rapportages na een volledige test geven een gedetailleerd overzicht van uw persoonlijke interesses, natuurlijke gedragslijnen en behoeften en stress-stijlen op het werk. De Birkman methode gaat in op stijl- en behoefteverschillen en is een veilig en laagdrempelig middel om te kijken naar de persoonlijke factor op het werk. Stress wordt bijvoorbeeld niet belicht vanuit de invalshoek 'stressbestendig of niet', maar geeft wel aan wat bij iemand persoonlijk stress oproept en hoe dit zichtbaar wordt.

Op www.birkman.com, de officiële site van de Birkman organisatie, kunt u lezen dat u een gecertificeerde coach of consultant nodig heeft om de volledige test af te (laten) nemen. Kosten circa € 500,-. Op internet zijn ook eenvoudige zelftesten te doen, bijvoorbeeld via www.zelf.biz, waaronder de Birkman quickscan.



De workshop is bedoeld voor orkestmusici van alle leeftijden en in alle fasen van hun carrière. Voor hen die tijdig willen anticiperen op (on)gewenste ontwikkelingen die van invloed zijn op hun loopbaan en daarbij zelf de regie willen houden.

Individueel loopbaanadvies

U kunt ook met een persoonlijke begeleider aan de slag gaan met uw loopbaanvraag. In de meeste gevallen volgt u dan een persoonlijk traject, waarin u vragen en opdrachten krijgt en geregeld een persoonlijk gesprek voert met uw adviseur. Samen wordt zo gewerkt aan de antwoorden op vragen als: Wie ben ik? Wat kan ik? Waarom wil ik dat? Hoe kan ik mijn doel bereiken? Welke andere mogelijkheden zijn er nog voor mij?

Het is een intensief traject waarin u eerlijk en open leert kijken naar oorzaken en oplossingen, de balans opmaakt en nieuwe wegen kunt inslaan.

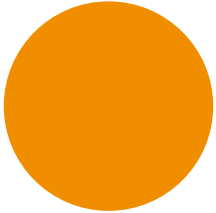
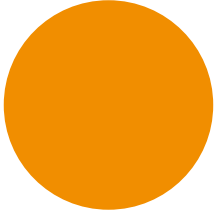
Een dergelijk individueel traject kan kostbaar zijn. Inventariseer daarom wat u zelf (of uw ziektekostenverzekering) kunt bijdragen aan de kosten. Vervolgens kunt u uw werkgever om een bijdrage vragen.

Indien een individueel loopbaanadvies in het teken staat van oriëntatie op een andere werkkring bestaat voor de werkgever de mogelijkheid een beroep te doen op de Regeling Loopbaanbeleid.

Regeling Loopbaanbeleid van het Sociaal Fonds Orkesten

Sinds 1 juli 2004 kan uw werkgever gebruik maken van de Regeling Loopbaanbeleid van het Sociaal Fonds Orkesten. De regeling is bedoeld om orkestwerkgevers faciliteiten te bieden om langdurige arbeidsongeschiktheid, blijvend disfunctioneren en gedwongen ontslag te voorkomen. Het doel is om musici in staat te stellen een overstap te maken naar een andere werkkring buiten het orkest of een andere functie binnen het orkest.

In het volgende hoofdstuk schetsen wij mogelijkheden om de door u geformuleerde doelen te realiseren.



Jacob Slagter

dirigent WAS

1^e hoornist Koninklijk Concertgebouworkest

DE OGEN NIET SLUITEN VOOR DE SCHADUWKANTEN

'ALS JONGETJE IN EEN KLEIN DORP WAS DE FANFARE NIET VER WEG. DE MUZIEK TROK EN EENMAAL LID VAN DE FANFARE BEGON IK MET DE BUGEL. WIJ SPEELDEN VEEL OP CONCOURSEN, JE DEED EENS MEE MET EEN WEDSTRIJD, KWAM HOOG UIT DE BUS EN HET ADVIES LUIDDE: GA IN DE MUZIEK. IK WILDE TOEN OOK AL DIRIGENT WORDEN. ALS GEREFORMEERD GEZIN GINGEN WIJ OP ZONDAG TWEE KEER NAAR DE KERK. OMDAT HET ORGEL NOG NIET KLAAR WAS, BEGELEIDDE DE FANFARE DE SAMENZANG. ALS KLEINE JONGEN ZAG IK DAN EEN MAN VERSCHIJNEN DIE GING ZWAAIEN MET ZIJN ARMEN EN DE FANFARE BEGON DAN TE SPELEN. DAT HEEFT OP MIJ EEN GROTE INDRUK GEMAAKT. IN DE KERK BEN IK STERK GEVORMD IN HET MUZIEK MAKEN EN DIRIGEREN. HET LAATSTE DUWTJE WAS EEN TELEVISIEPROGRAMMA WAARIN BERNSTEIN KINDEREN LES GAF. TOEN IK HEM ZAG DIRIGEREN, WIST IK DEFINITIEF WAT IK LATER WILDE WORDEN.'

'Maar om dirigent te worden moest je eerst een instrument leren spelen, vertelde mijn docent. Met een bugel kom je niet in een symfonieorkest. Ik werd getest op trompet. De uitkomst was dat ik talent had, maar omdat er al veel goede trompettisten waren, kreeg ik het advies de hoorn te kiezen. De weg leidde naar Leeuwarden. Het spelen op de hoorn ging mij goed af en ik heb er een enorme carrière mee gemaakt. Eerst na afronding van het conservatorium bij het Fries Orkest gespeeld. Toen de overstap naar Amsterdam en proefspelen voor een soloplek bij het KCO. En vanaf dat moment werd ik geheel in beslag genomen door het spelen.'

● Knoop doorhakken

'Het dirigeren heb ik altijd naast het spelen gedaan. Het was een hobby waar ik mij goed in kon ontspannen. De mentale druk bij het hoornspelen was en is heel hoog. Het ging mij ook de laatste jaren minder makkelijk af. Ik stond onderhand ruim zeventwintig jaar op het podium op topniveau te presteren. Ik heb veel succes gehad en weinig fysieke problemen, maar raakte nu soms totaal geblokkeerd. Het werd steeds moeilijker het hoge niveau waar te maken. De twijfel rees of ik nog wel op de juiste plek zat. Ik wist dat ik een knoop moest doorhakken. Wat wilde ik de

komende jaren nog doen? Waar zou ik zin in hebben? Ik heb met veel mensen gesproken en kwam een jaar geleden tot het besluit te stoppen.'

'Het dirigeren is er altijd geweest. Niet alleen ter ontspanning, maar ook als een soort buffer om achter de hand te hebben. Nu was het zo ver. Het was geen makkelijk besluit, want je raakt het een en ander kwijt. Maar al die onzekerheden wegen niet tegen de ellende die je soms als muzikant op het podium meemaakt. Dirigeren is niet het walhalla, maar ik heb wel weer nieuwe uitdagingen om aan te gaan. Ik ben nu een kleine zelfstandige. Het is een andere dimensie, breder dan instrumentalist zijn in een orkest. Een nieuw leven met een ander soort stress ook, maar wel veel beter hanteerbaar. Want als dirigent moet je de zaak op een bepaald moment uit handen geven en het verder aan de musici overlaten.

● Zoektocht

'Binnen de orkestorganisatie is begrip aanwezig, maar loopbaanbe-zinning komt op je eigen bordje. Je moet zelf actie ondernemen en het kan een lange en moeizame zoektocht worden. Vroeger werd er over dit soort zaken binnen het orkest niet eens gepraat. Dat is gelukkig nu wel het geval. Maar het blijft een moeilijk punt. Je stelt je kwetsbaar op. Aan de andere kant, als het niet meer lekker gaat dan voel jij dat het eerst, dan je collega's en in het ergste geval het publiek. Maar dan ben je wel te laat om er nog iets aan te veranderen. Van workshops Loopbaanbe-zinning had ik nog niet gehoord. Het lijkt me een goede zaak, hopelijk zijn er mogelijkheden om te veranderen als je de vijftig bent gepasseerd. Maar een musicus wil eigenlijk niets liever dan spelen, ook als het lichaam tegenwerkt. Daar zou de orkestorganisatie adequaat op moeten inspelen. Niet alleen constateren, maar daadwerkelijk hulp bieden.'

'Ik heb bij het orkest een geweldige tijd gehad en fantastische dingen beleefd. Ik heb met dirigenten gespeeld die het beste uit mij boven haalden. Maar ik heb nooit de ogen gesloten voor de schaduwkanten van het vak. Nu krijg ik met het dirigeren nog de mogelijkheid en de kans er alles uit te halen wat er nog in mij zit.



Margriet van de Hucht
deeltijdstudie HBO fysiotherapie WAS
sopraan bij het Groot Omroep Koor

HOOP NIEUWE BEROEP TE KUNNEN COMBINEREN MET MUZIEK

'ZINGEN VOND IK LEUK. MIJN MOEDER HAD ZANGLES TOEN IK DERTIEN WAS. DAT WILDE IK OOK. VANAF MIJN ZESTIENDE HAD IK TWEE KEER IN DE WEEK LES EN ZINGEN WERD MIJN LUST EN LEVEN. NA MIJN EINDEXAMEN VWO WAS HET CONSERVATORIUM DE LOGISCHE VOLGENDE STAP. DAAR WERD IK GESTIMULEERD EEN ZO VOL MOGELIJKE TOON TE MAKEN. LATER, IN HET KOOR, WERDEN ANDERE KWALITEITEN VAN DE STEM AANGESPROKEN. MAAR DAT MOET JE ALS PROFESSIONAL KUNNEN. LUKT DAT NIET, DAN MOET JE BIJ JEZELF TE RADE GAAN.'

'Al op het conservatorium was ik erg bezig met houding en spieren. Mijn docente was daar ook erg mee bezig en stuurde mij naar een Mensendiecktherapeut. Je lijf moet kloppen, zodat de klankkast helemaal goed is. In je conservatoriumtijd sta je altijd, is eigenlijk alles vanaf de grond opgebouwd. Bij het koor was alles zittend en dat is een flink verschil, je hebt minder ademruimte. Ik had echt last van het zitten en kreeg klachten onder in de rug.'

● Stembanden

'In 1991 kwam ik als sopraan in dienst van het Groot Omroep Koor. Ik had geen ambitie om soliste te worden, maar wilde alleen heel goed zingen. De eerste tien jaar bij het koor heb ik volop genoten. Ik deed daarnaast nog een aantal solistische activiteiten en kon alles goed combineren met mijn gezinsleven. Maar het koorwerk vroeg veel van de hoogte, wat ik in eerste instantie wel haalde, maar wel met een andere kleur. Ik had mij inmiddels weer volledig geconcentreerd op het koor en zocht naar de juiste stemcoach. Dat bleek moeilijk te zijn. Iedereen wilde maar met mij "opnieuw beginnen". Uiteindelijk is het bij mij echt op de stembanden mis gegaan. Ondanks al mijn inspanningen om de stembanden de ruimte te geven. Hoe beter ik mij voorbereide en voorbereide, hoe slechter het ging. Ik was thuis alleen nog maar bezig met merkwaardig technische oefeningen om toch die lucht te laten stromen. Maar het klonk niet zo als ik wilde. Daar krijg je geen energie van.'

● Drempels

'Ik ontdekte dat ik met mijn klachten slecht terecht kon. Het is niet zozeer een ziektebeeld, maar je wilt dat er in kaart gebracht wordt hoe de stem ervoor staat. Er ontstond een afstand naar het zingen, het plezier was verdwenen. Vanuit het koor worden weliswaar om de twee à drie jaar functioneringsgesprekken gehouden, maar dan gaat het vaak meer over inzet en hoe zij over jou denken. In mijn geval heb ik twee jaar de tijd gekregen om met de 2e sopranen mee te zingen. Maar omdat je wordt aangenomen in één stemvak en niet als zanger(es), moet er opnieuw geauditeerd worden als iemand naar een andere plaats wil. Dat is voor veel oudere mensen een grote drempel en erg stressvol. Kortom, het is in dit soort gevallen niet eenvoudig je te handhaven.'

● Hart en ziel

'Ik voelde mij niet meer thuis in de muzikwereld. Het bedrijf was op dat moment wel bezig om zaken als loopbaan aan de orde te stellen. Maar het is moeilijk. Wanneer voldoet iemand niet meer? Wie moet dat constateren? Welke eisen worden gesteld? Om dit soort zaken bespreekbaar te maken op de werkvloer, zal er nog heel wat moeten gebeuren. Wel is sinds ik vertrokken ben een fysiotherapeut aangetrokken. Ondertussen was ik begonnen op internet te kijken naar mogelijkheden voor studeren in deeltijd. Zoekend naar een studie die mij aansprak kwam ik op fysiotherapie. Na een gesprek werd ik aangenomen op de driejarige deeltijdstudie HBO. Vanuit het MCO werd ik voldoende bij deze stap begeleid en werd het ook zakelijk goed geregeld. Wat was ik blij dat ik kon zeggen dat het voorbij was. Nu geniet ik van mijn studie. Het is een boeiend vak en je moet je er, net als met de muziek, met hart en ziel in storten. Mijn medestudenten zijn merendeels leeftijdgenoten die in dezelfde leeftijdfase zitten en ook een loopbaanswitch maken.

Ik hoop straks mijn nieuwe beroep te kunnen combineren met muziek. Muziek is per slot van rekening een groot deel van mijn leven geweest. Daar hoop ik in de toekomst nog veel uit te kunnen putten.'

6

REALISATIE VAN EEN PLAN

Wanneer u uw doelen voor de korte en langere termijn helder heeft, kunt u op verschillende manieren uw plan realiseren.

Verder ontwikkelen als orkestmusicus

Mogelijk kiest u ervoor om al uw energie te steken in het verdere ontwikkelen van uw kwaliteiten als orkestmusicus.

Bredere inzet binnen orkest

Het werken bij een orkest is meer dan uitsluitend het verzorgen van concerten en begeleidingen. Afhankelijk van uw ambities en de mogelijkheden kunt u uw activiteiten en competenties wellicht verbreden. U kunt dan denken aan:

- het deelnemen aan orkest- en ensemblewerk in het kader van activiteiten op het gebied van educatie, maatschappij en cultuur;
- het deelnemen aan de ontwikkeling van het artistieke beleid van het orkest;
- het deelnemen aan proefspelcommissies;
- meedenken en meewerken aan het marketing- en sponsorbeleid;
- het vervullen van een ambassadeursfunctie, bijvoorbeeld door beschikbaar en aanspreekbaar te zijn na afloop van een concert;
- participeren in de Ondernemingsraad of andere commissies.

Combinatie orkestwerk en externe activiteiten

Een andere mogelijkheid is het combineren van uw orkestwerk met externe activiteiten. Het spelen van kamermuziek bij een ensemble of lesgeven op muziekscholen en conservatoria. U kunt daardoor wellicht minder uren beschikbaar zijn voor het orkest. Daarvoor moet u toestemming vragen aan uw werkgever en kan het een (tijdelijke) aanpassing van uw dienstverband betekenen. Ook kunt u samen met uw werkgever een vrijwillige tijdelijke detachering overwegen bij een ander orkest of ensemble.

Verlof en deeltijdwerk

U kunt gebruik maken van uw recht op sabbatical verlof zoals verwoord in de CAO van de Nederlandse orkesten. Een tijdelijke onderbreking van uw dienstverband om de zaken eens op een rijtje te zetten, rust te vinden of nieuwe activiteiten uit te proberen. Het voordeel van deze regeling is dat uw dienstverband door blijft lopen. U zult natuurlijk wel goede afspraken moeten maken met uw werkgever en de financiële consequenties goed op een

rijtje moeten zetten. Ook kunt u deeltijdwerk of verlof overwegen (o.a. ouderschapsverlof, verlofregeling oudere werknemers).

Functionerings- of jaargesprek

Functionerings- of jaargesprekken bieden een goed moment om te praten over uw balans tussen werk en privé en uw blik op de toekomst. Zijn er bij uw werkgever geen functioneringsgesprekken, vraag dan in ieder geval een gesprek aan met uw P&O functionaris of (artistiek) leidinggevende. Zowel u als uw werkgever krijgen door middel van zo'n gesprek de kans om, op een gestructureerde wijze, ideeën en (on)mogelijkheden te bespreken met betrekking tot uw loopbaan.

Maatwerk voor uzelf

Uw eigen situatie vraagt soms om afspraken en oplossingen die specifiek voor u gelden: maatwerk dus. U kunt denken aan bijvoorbeeld de keuze iets minder te gaan werken, het opnemen van ouderschapsverlof, het nu en dan wisselen van positie of minder gaan werken als u wat ouder wordt.

Scholingsfaciliteiten

U kunt concluderen dat u behoefte heeft aan (her)scholing om beter te worden in uw baan of om u voor te bereiden op een toekomstige situatie. Kijk in dat geval in de CAO op welke faciliteiten van uw werkgever u aanspraak kunt maken. Kaart uw scholingsvraag ook aan bij uw P&O functionaris en bespreek welke bijdrage de werkgever zou kunnen leveren.

Oriëntatie buiten het orkest

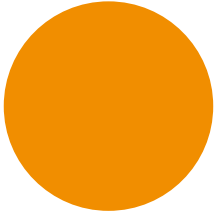
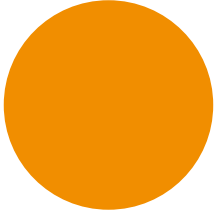
Ambieert u (op termijn) een functie buiten het orkest, dan kunt u zich oriënteren op diverse sites. Vacatures binnen de culturele sector kunt u vinden op bijvoorbeeld:

www.auditionieuws.nl, www.cultuurnet.nl, www.tin.nl, www.vpt.nl, www.vscd.nl, www.culturele-vacatures.nl

Buiten de culturele sector is www.intermediair.nl interessant. Deze site bevat veel informatie en tips voor hoger opgeleiden over werk, vacatures, ontwikkeling, zelftesten, coaching en nog veel meer.

Initiatief nemen

Natuurlijk weet u ook dat de ruimte bij de werkgevers voor bovengenoemde faciliteiten nu nog beperkt is. Loopbaanbeleid, functioneringsgesprekken en leeftijdsbewust personeelsbeleid komen echter steeds meer in de schijnwerpers te staan. Neem ook uw verantwoordelijkheid, neem het initiatief en ga het gesprek aan. Het is per slot van rekening uw toekomst!



Werner Herbers
tot pensionering 1^e hoboïst Koninklijk Concertgebouworkest

EXPERTISE OUDEREN NUTTIG GEBRUIKEN

'IK KOM UIT EEN GEZIN WAAR KLASSIEKE MUZIEK IN HOOG AANZIEN STOND. VANAF MIJN ZESDE SPEELDE IK BLOKFLUIT IN EEN MUZIEKKLASJE, VANAF MIJN ACHTSTE PIANO TOT IK OP MIJN TWAALFDE DE HOBO ONTDEKTE. DE EERSTE TWINTIG JAAR VAN MIJN LEVEN BESTOND UIT MUZIEK EN SPORT. DAT IK ECHTER HET VAK IN GING WAS TOEVAL. NA HET EINDEXAMEN GYMNASIUM GING IK NAAR AMSTERDAM OM DUIJS TE STUDEREN. IK WILDE VERDER LES NEMEN BIJ DE TOENMALIGE SOLOHOBOÏST BIJ HET KCO, HAAKON STOTIJN. MAAR HIJ WILDE MIJ ALLEEN LES GEVEN ALS IK NAAR CONSERVATORIUM ZOU GAAN, VOOR AMATEURS HAD HIJ GEEN TIJD. VAN HET EEN KWAM HET ANDER. TOT IK UITEINDELIJK HAN DE VRIES OPVOLGDE BIJ HET KCO. HET SPELEN IN EEN ORKEST IS VOOR MIJ ALTIJD DE IDEALE PLEK GEWEEST. SOLIST OP DE HOBO ZONDER ORKEST WAS NIETS VOOR MIJ. VOND DAT ZENUWSLOPEND, MAAR VOORAL OOK MUZIKAAL VEEL TE BEPERKT.'

'Je merkt wel dat je ouder wordt. De laatste jaren heb ik meer gestudeerd, ben ik consciëntieuser gaan werken. Ik heb een tijd gehad dat het wat minder ging. Toen heb ik overwogen een plaats terug te treden. Soms komt die mogelijkheid voor. Mijn ego was toch te groot om deze stap te nemen. Uiteindelijk heb ik het op dit hoge niveau kunnen volhouden tot mijn pensionering. Het is moeilijk om te erkennen en te zeggen dat het minder gaat. Ik ben zover gegaan dat ik alle opnames voor de radio thuis liet opnemen. Ik kon dan achteraf de solo's zo objectief mogelijk beluisteren en horen of ik het nog wel goed vond.'

● Prestatiedruk

'Coaching en begeleiding, het zijn moeilijke zaken in de orkestsector. Men weet al jaren dat mensen het moeilijk kunnen krijgen op latere leeftijd en het kan soms ook echt mis gaan. Ik denk dat er vanuit de orkestorganisatie anders gehandeld moet worden. Bijvoorbeeld bij de 50+ leeftijd regelmatig functioneringsgesprekken, ook met de allerbesten in het orkest. Zo kun je op tijd een helpende hand aanbieden. Maar ik zie ook het gevaar dat je zo mensen onzeker kunt maken. Het ligt heel subtiel, je kunt heel snel schade aanbrengen. Mensen kunnen gekwetst en beledigd zijn als het minder functioneren te laat aan de kaak wordt gesteld.

Maar je kunt de ogen ook niet sluiten voor het feit dat de druk op presteren van het orkest en de competitie alleen maar groter worden. Het wereldje was vroeger kleiner, men wist wie wat kon. Capaciteiten en mogelijkheden legden meer gewicht in de schaal dan een proefspel. Als je nu hoort hoe waanzinnig goed er gespeeld wordt op audities en spelers toch niet door de selectie komen, dan kun je je voorstellen dat oudere musici onzekerder kunnen worden over hun plek en prestatie. Loopbaanbezinning en begeleiding, het klinkt mooi, maar er is ook veel gebakken lucht. Je hebt nu eenmaal weinig alternatieven voor handen als je ouder wordt, behalve dan het terugtreden naar een minder stressvolle plek in het orkest. En dan moet die mogelijkheid zich nog voordoen ook. Het is ook triest om te zien hoeveel gepensioneerden achter de geraniums zitten. Er is zoveel ervaring en deskundigheid om over te brengen op de nieuwe generaties. Ik vind dat het orkest heel weinig initiatief toont om die expertise van ouderen nuttig te maken. Het zijn mensen met grote klasse. Daar zou iedereen in de muzikwereld zijn voordeel mee kunnen doen.'

● Druk leven

'Hoewel ik minder speel, ben ik nog heel actief in de muziek. Hobo spelen vergt een enorme fysieke inspanning. Spelen is nog wel leuk, maar de voldoening is er alleen als alles optimaal is. En dat komt weinig voor. Dan heb je geen zin meer om maandenlang die vervelende fysieke oefeningen te moeten doen. Ik heb altijd naast mijn baan in ensembles gespeeld en betrokken bij de organisatie en artistieke leiding. Ik heb vijftientig jaar in het Nederlands Blazers Ensemble gespeeld. Vanaf 1990 heb ik een eigen club, de Ebonyband. Deze bestaat uit een kern van musici afkomstig uit het KCO. Wij spelen moderne, ongebruikelijke en avontuurlijke muziek van de vorige eeuw, met de nadruk op de eerste helft daarvan. Zelf treed ik nu niet meer op. Ik houd mij meer bezig met het uitgeven van cd's en ben begonnen met het opzetten van een website. Een digitaal documentatiecentrum waar alle research van de afgelopen twintig jaar over die onbekende muziek en verloren muziek geconserveerd wordt.

Ik voel een enorme opluchting dat ik niet meer die stress heb van het dagelijkse repeteren in het orkest. Ik hoef mij niet meer schuldig te voelen omdat ik denk dat ik niet genoeg gestudeerd heb. Ik heb nu een dagtaak met weinig deadlines. Een heerlijk gevoel en heb het dan ook ontzettend naar de zin.'

7



BRONNEN

'Arbocatalogus Nederlandse Orkesten'

- CNO, FNV KIEM, Ntb - 2008

'C'est le ton qui fait la musique'

Werkdruk en werkbeleving bij orkestmusici - Onderzoek in het kader van de opleiding arbeids- en organisatiepsychologie KU Nijmegen - Froukje Wolters - 1999

'Gezond Musiceren'

- Gezondheidsaspecten voor orkestmusici, muziekpedagogen en studenten. Sociaal Fonds Orkesten - 2007

'Spelen met je lijf'

Over gezondheid en welzijn van musici - Arbocommissie van het Contactorgaan van Nederlandse Orkesten - 1998

'We gaan het verdienen, we zijn het waard!'

De visie van sociale partners op modernisering van arbeidsverhoudingen binnen de symfonieorkesten - 2009

INTERNET

www.auditienieuws.nl

www.birkman.com

www.carrieretijger.nl

www.culturele-vacatures.nl

www.cultuurnet.nl

www.elsmaas.nl

www.fnv-kiem.nl

www.intermediair.nl

www.leeftijdophetwerk.nl

www.lifeonstage.nl

www.loopbaanbegeleiding.net

www.napk.nl

www.ntb.nl

www.sociaalfondsorkesten.nl

www.tin.nl

www.vpt.nl

www.vscd.nl

www.zelf.biz

COLOFON

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door de stichting Sociaal Fonds Orkesten, die wordt gevormd door de Nederlandse Associatie voor de Podiumkunsten (NAPK), FNV-KIEM en de Ntb (www.sociaalfondsorkesten.nl)

Redactie

Henk Hermanns, tekstschrijver
Hans Schut, NAPK
Mirjam Coronel-Timmermans, NAPK

Eindredactie

Mirjam Coronel-Timmermans, NAPK

Grafisch Ontwerp

Meester Ontwerpers

Disclaimer

Hoewel deze uitgave met de grootst mogelijke zorgvuldigheid is samengesteld, aanvaardt de stichting Sociaal Fonds Orkesten, nog de auteurs enige aansprakelijkheid voor eventuele onjuiste gegevens, de mogelijke oorzaken en de mogelijke gevolgen daarvan.



EEN NIEUWE FASE

loopbaanontwikkeling voor orkestmusici



Dit boekje is een uitgave van het Sociaal Fonds Orkesten (www.sociaalfondsorkesten.nl). Hiermee biedt het SFO orkestmusici ideeën om zo lang mogelijk prettig en gezond te musiceren.