

Alles geven

Werkgerelateerde stressklachten onder filmregisseurs

Rosan Breman
Integratieve counselor jaar 2

Opdrachtgever: De Nederlandse Academie voor Psychotherapie
Begeleiding: Rosemieke Raat

Amsterdam, 1 mei 2020

“Het is niet een baan die je tot je 65e doet. Er komt gewoon een punt dat je ermee moet ophouden, dat je het gewoon niet meer wilt, die stress”

Voorwoord

In november 2013 werkte ik als uitvoerend producent aan een documentaire in Tunesië. Samen met de regisseur, camera- en geluidsman filmden we in de toeristische kustplaats Sousse. Op een ochtend hoorden we een enorme knal. ‘Die zit dicht’, zeiden we tegen elkaar, terwijl we dachten dat de openstaande deur van een hotelkamer door de wind was dichtgeblazen. Beneden was er paniek. De knal bleek niet afkomstig van een deur, maar van een 19-jarige zelfmoordterrorist die van plan was geweest zichzelf in de lobby op te blazen. Bewakers hadden hem gezien en weggejaagd. Of misschien was de jongen zelf tot inkeer gekomen en weggelopen. Op het strand, onder het oog van enkele ouderen die genoten van de ochtendzon, ging zijn bomgordel alsnog af.

Als producent van de film stond ik op dat moment voor een moeilijke keuze. De (mislukte) aanslag paste perfect in ons verhaal over het veranderende toerisme in Tunesië. Maar was het niet onethisch onze camera te pakken? Voordeel te halen uit een gruwelijke gebeurtenis waarvan we amper beseften dat we er net aan ontsnapt waren? Ik besloot met de crew naar het dak van het hotel te gaan, waar we goed overzicht hadden op het strand. Maar *wilde* ik eigenlijk wel zien wat daar lag?

We maakten opnames en verwerkten deze in de film. Een jaar later was de documentaire af en werd nationaal en internationaal geprezen om het gedurfde en persoonlijke verhaal. Er volgden reizen, televisieoptredens en een enkele prijs. Maar er was ook een andere kant. Een *writers block*, ondanks, of juist door nieuwe samenwerkingsmogelijkheden. Er was stress over de financiën, omdat onze investeringen zich niet terugbetaalden in geld. En er was een burn-out, als gevolg van vele jaren hard werken onder hoge druk en uitdagende omstandigheden.

Inmiddels werk ik al een paar jaar niet meer als producent. Niet lang geleden besloot ik zelfs mijn werkgebied te verbreden tot coaching en counseling. De filmwereld heb ik echter nog niet helemaal verlaten; als coördinator bij een *human rights* filmfestival heb ik nog dagelijks contact met filmmakers. Bevlogen, ambitieuze mensen die jarenlang werken aan hun project. Mensen die een persoonlijk verhaal vertellen, zich openstellen voor de oordelende blik van het grote publiek. Mensen die in moeilijke omstandigheden filmen, om het verhaal van vluchtelingen en oorlogsslachtoffers te vertellen – soms met gevaar voor eigen leven. Allemaal mensen die worden bewonderd om hun creativiteit, kwetsbaarheid en doorzettingsvermogen – maar waar voor de schaduwkanten van dit intense bestaan maar weinig oog is.

Reden genoeg om dit onderwerp nader te onderzoeken en bespreekbaar te maken. Met dit onderzoek doe ik een eerste aanzet om de mentale gesteldheid van filmregisseurs in Nederland in kaart te brengen. Ik ben hierbij speciale dank verschuldigd aan de mensen die ik heb mogen interviewen voor mijn vooronderzoek; zij hebben me hun verhalen in alle durf en openheid toevertrouwd. De quotes die je in dit verslag terugvindt, geven een indruk van de waardevolle uitspraken die in de interviews naar voren kwamen.

SAMENVATTING

Dit onderzoek brengt de werkgerelateerde stressklachten van filmregisseurs in Nederland in kaart. Hoewel er signalen zijn dat filmregisseurs rondlopen met stress, wordt er binnen de sector (nog) niet veel over gesproken en is nog veel onduidelijk over de specifieke klachten en hun oorzaken. Dit onderzoek maakt het probleemgebied inzichtelijk om het beter te kunnen begrijpen, zodat er vervolgens nagedacht kan worden over oplossingen op het gebied van preventie en begeleiding bij stressklachten.

Middels een kwalitatief vooronderzoek, bestaande uit acht interviews met een aantal filmregisseurs en enkele andere filmprofessionals, werden vijf stressoren afgeleid. De verwachting was dat deze stressoren - prestatiedruk, werkdruk, werkonzekerheid, emotionele betrokkenheid bij het project en een taboe op het bespreken van stressklachten - betrokken zijn bij het tot stand komen van werkstress. Daarnaast was de verwachting dat de bevlogenheid die regisseurs kunnen ervaren ten opzichte van hun werk, in zekere mate bescherming biedt tegen werkstress.

Het kwantitatieve hoofdonderzoek bestond uit een enquête, afgenomen onder 50 regisseurs. De enquête gaf inzicht in het soort klachten en de rol van de stressoren. Ook de ervaring van de klachten, uitgesplitst naar een gevoelsmatige, cognitieve, gedragsmatige, somatische, sociale en spirituele dimensie werd meegenomen in het onderzoek.

Uit dit onderzoek is gebleken dat filmregisseurs piekeren, onzekerheid en vermoeidheid noemen als de voornaamste stressklachten, die met name op de dimensies 'denken' en 'voelen' worden ervaren. De stressoren die volgens de regisseurs het zwaarst wegen bij het tot stand komen van werkstress zijn prestatiedruk en werkonzekerheid.

Tegelijkertijd bleek ook dat regisseurs energie krijgen van hun werk en bijbehorende afspraken, en gevoelens van trots en geluk ervaren in wat zij doen: een kenmerk van 'goede stress' en 'harmonieuze passie'. 'Goede stress' zorgt voor focus en creativiteit; 'harmonieuze passie' voor werkplezier en een gevoel keuzevrijheid in het wel of niet doen van het werk. Hiermee lijken regisseurs enigszins beschermd te zijn tegen de negatieve effecten van stress. Om een teveel aan stress te voorkomen is ontspanning echter essentieel. Maar als enerzijds de prestatiedruk zo groot is dat de eigenwaarde ervan afhankelijk raakt, en het anderzijds door invloed van de werkomstandigheden onmogelijk wordt de nodige rust ook daadwerkelijk te nemen, ontstaat er een gevaarlijke mix van chronische stress en obsessieve passie. In deze combinatie zal het voor een regisseur het heel moeilijk worden het werk los te laten en ligt uitputting op de loer.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1. Inleiding	6
Aanleiding	6
Probleemstelling	6
<i>Probleemomschrijving</i>	7
<i>Onderzoeksvraag</i>	8
<i>Deelvragen</i>	8
<i>Doelstelling</i>	9
Hoofdstuk 2. Theoretisch kader	11
Literatuuronderzoek: stress en bevlogenheid	11
Begripsafbakening	12
<i>Algemeen</i>	13
<i>Stressoren</i>	13
Verwachting	14
Hoofdstuk 3. Onderzoeksontwerp en verantwoording	15
Strategie en populatie	15
<i>Vooronderzoek: interviews en literatuuronderzoek</i>	15
<i>Hoofdonderzoek: surveyonderzoek</i>	15
<i>Omstandigheden</i>	16
Hoofdstuk 4. Resultaten	17
Inleiding	17
Studiepopulatie	17
Stressklachten op dit moment	17
Stressklachten op de verschillende dimensies	18
<i>Beschermende factoren</i>	18
Stressklachten naar de verschillende stressoren	20
<i>Prestatiedruk</i>	20
<i>Werkdruk</i>	20
<i>Werkonzekerheid</i>	21
<i>Emotionele betrokkenheid</i>	21
<i>Taboe</i>	22
<i>Beschermende factoren</i>	23
Hoofdstuk 5. Conclusie en aanbevelingen	25
Conclusies	25
Deelvragen	25
Hoofdvraag	26
Discussie	27
Beperkingen	27
Aanbevelingen	28
<i>Meer onderzoek</i>	28
<i>Oplossingen vanuit de sector</i>	28
Literatuur	29
<i>Literatuur en artikelen</i>	29
<i>Geraadpleegde websites</i>	30
Bijlagen	31
<i>Vragenlijst</i>	31

“Een filmmaker wordt geselecteerd op zijn mooie en gedreven ideeën. Niet op een breed palet aan kwaliteiten die hij moet beheersen. Of op de vraag of hij wel een evenwichtige persoonlijkheid heeft”

HOOFDSTUK 1. INLEIDING

Aanleiding

Twee jaar geleden bracht regisseur Sarah Domogala het boek ‘De Kunst van het Verdwijnen’ uit, waarin ze het proces rondom haar burn-out van enkele jaren eerder beschrijft. Domogala schreef niet alleen over de schaamte die ze voelde bij het bespreekbaar maken van haar probleem, maar ook over de adviezen van haar omgeving om - met oog op behoud van werk - vooral *niet* aan haar klachten toe te geven.

De getalenteerde jonge filmmaker Joren Molter ging als een speer. Hij regisseerde meerdere films, nog ruim voor zijn afstuderen aan de Nederlandse Filmacademie. Met zijn films reisde hij de hele wereld over, zijn werk werd verkocht in meerdere landen. Een burn-out kwam als een donderslag bij heldere hemel; opeens zat hij een jaar thuis, zonder werk, zonder vangnet. Inmiddels gaat het beter. Hij heeft de lat lager gelegd en hoopt op meer openheid over de persoonlijke en financiële uitdagingen die zijn vak met zich meebrengt.

Ook netwerkvereniging voor beginnende filmmakers VERS probeerde aandacht te vestigen op de keerzijde van het beroep. In april 2019 organiseerde zij een panelgesprek over burn-out onder jonge filmmakers. Via een anonieme digitale vragenlijst kreeg het aanwezige publiek een aantal vragen voorgeschied. De vraag ‘ik voel me regelmatig gestrest in mijn beroep’ scoorde een 3,6 uit een schaal van 0 (volledig oneens) tot 5 (volledig eens). De vraag ‘er is voldoende aandacht voor mentale gezondheid in mijn werkveld’ kreeg een 2,1.

Hoewel dit een onderzoek onder een kleine groep filmmakers uit verschillende disciplines betrof, biedt het een interessante aanleiding om de situatie rondom de mentale gesteldheid van filmmakers verder te onderzoeken.

Dit onderzoek brengt de specifieke werkgerelateerde stressklachten onder filmregisseurs in kaart. Op deze manier ontstaat er een duidelijk overzicht van de meest voorkomende werkgerelateerde stressklachten en hun oorzaken. Dat overzicht kan de basis zijn voor een vervolgonderzoek, een startpunt voor het verder bespreekbaar maken van de klachten of een aanleiding voor het werken aan een oplossing vanuit de filmsector.

Hoewel het begrip ‘filmmaker’ breed kan worden opgevat - denk aan scenaristen, editors, producenten - is dit onderzoek specifiek gericht op regisseurs, mensen die de regie voeren over het eindproduct, de film. Het kan hierbij zowel gaan om het regisseren van autonome filmproducties - documentaire- en fictiefilms - als films die in opdracht gemaakt worden.

Probleemstelling

Probleemomschrijving

Uit de in de aanleiding beschreven voorbeelden valt iets op: filmmakers lijken te maken te hebben met hoge werk- en prestatiedruk. Dit kan in meer of mindere mate leiden tot stressgerelateerde klachten, waar voortijdige uitval onder filmregisseurs het gevolg van kan zijn: ondanks de passie voor hun vak, kunnen ze het werk waar ze zo van houden niet meer doen. Opvallend is ook dat er binnen de filmwereld weinig aandacht lijkt te worden besteed aan het bestaan van deze klachten en de gevolgen ervan. Sterker nog, mogelijk ligt er zelfs een taboe op het bespreken ervan. Ondanks de uitdagingen die het vak met zich meebrengt, zijn er veel regisseurs in Nederland, en komen er steeds meer bij. De VEVAM, de auteursrechtenorganisatie voor regisseurs van film- en televisiewerken in Nederland, telt rond de 2200 aangesloten regisseurs. Het werkelijke aantal zou nog iets hoger kunnen liggen, omdat niet iedereen is aangesloten bij de organisatie. Echter, de VEVAM heeft ook nog leden die wel staan ingeschreven, maar niet meer actief zijn als regisseur.

Dat werken als filmmaker populair is blijkt ook uit de cijfers van de Nederlandse Filmacademie. Zij krijgt er elk jaar ongeveer 550 nieuwe aanmeldingen bij, terwijl elke richting (camera, regie, productie, scenario, etc.) maar ruimte heeft voor zes tot tien plekken. Filmmaker lijkt een beroep te zijn dat een sterke aantrekkingskracht uitoefent op mensen; een vak waarbij alle ruimte is voor creativiteit, passie en bevlogenheid. Mocht het lukken de dromen waar te maken en daadwerkelijk aan de slag te gaan als filmregisseur, is de realiteit echter niet altijd rooskleurig.

Regisseurs bevinden zich in een kwetsbare positie, en dat is niet zo vreemd. Het bestaan van de filmregisseur is per definitie onzeker. Vrijwel altijd moet de maker het doen met (te) weinig middelen, een heel lange adem en een groot incasseringsvermogen. Bovendien stelt een regisseur zich per definitie kwetsbaar op, omdat zijn persoonlijkheid doorschemert in de 'feel' van het eindproduct. Tot slot is niet alleen het proces van filmmaken intens, ook het gefilmde zelf kan een mentale uitdaging zijn: denk aan mensen die filmen in een oorlogssituatie of via een film een zeer persoonlijk verhaal toevertrouwen aan het grote publiek.

Ondertussen behoren omgaan met ambities, integriteit, financiële verantwoordelijkheid, reputatie en ondernemerschap tot de dagelijks uitdagingen van filmregisseurs. Er wordt nogal iets van hen gevraagd. Of wellicht vraagt de filmregisseur nogal iets van zichzelf.

Uiteraard zijn er scriptcoaches, producenten en *commissioning editors* die als taak hebben de makers bij te staan. De gemene deler van deze groep mensen is echter dat zij de filmmakers vooral *inhoudelijk* ondersteunen bij hun specifieke filmproject, met het doel tot een zo goed mogelijk eindresultaat te komen. In de filmsector is echter nog weinig aandacht voor de *mentale* ondersteuning. Dit terwijl waarschijnlijk veel regisseurs kampen met stressgerelateerde klachten, zo ook bleek uit het eerste, voorzichtige onderzoek van VERS, het boek van Domogala en het vooronderzoek voor dit onderzoek. Op dit moment is het nog onduidelijk in welke mate filmmakers werkgerelateerde stressklachten ervaren, welke klachten dit precies zijn en waardoor deze veroorzaakt en/of in stand gehouden worden. Ook is het nog onduidelijk of er factoren zijn die juist bescherming kunnen bieden tegen het tot stand komen van werkgerelateerde stressklachten. Om antwoord te kunnen geven op de voorgaande vragen is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd.

Onderzoeksvraag

Wat zijn de meest voorkomende werkgerelateerde stressklachten onder filmregisseurs en welke beroepsspecifieke stressoren wegen hierin het zwaarst?

Om meer zicht te krijgen op de actuele situatie is in de periode november tot en met januari 2020 een vooronderzoek uitgevoerd. Het vooronderzoek bestond uit interviews met verschillende filmregisseurs, netwerkvereniging voor beginnende filmmakers VERS en coachingscollectief Coaching in de Cultuur. Uit het vooronderzoek zijn vijf stressoren afgeleid waarvan wordt verwacht dat ze aan de basis liggen van werkgerelateerde stressklachten: prestatiedruk, werkdruk, werkonzekerheid, emotionele betrokkenheid en taboe.

Alle van deze vijf stressoren kunnen leiden tot verschillende werkgerelateerde stressklachten ofwel *werkstress*. Uiteraard kunnen de stressoren ook in combinatie van elkaar voorkomen en elkaar versterken. Daarnaast is het mogelijk dat er factoren zijn die bescherming bieden tegen werkstress. Hieraan is de laatste deelvraag gewijd.

In het onderzoek wordt niet alleen gekeken naar de specifieke klachten en haar beroepsspecifieke oorzaken, maar ook naar hoe de klachten door de filmmaker zelf worden ervaren. Het gaat dan om de ervaring van de klacht op de emotionele, fysieke, cognitieve, gedragsmatige, sociale en spirituele dimensie. Op deze manier ontstaat er een zo compleet mogelijk beeld van de klachten, oorzaken en de persoonlijke ervaring van de klacht zelf.

Hieronder worden de deelvragen kort inhoudelijk toegelicht.

Deelvragen

1. Welke rol speelt prestatiedruk bij het tot stand komen van werkstress?

Om een film te kunnen maken die allereerst gezien en vervolgens ook nog positief ontvangen wordt, moet de regisseur op topniveau presteren. Daarom staat, zeker de eerste jaren, alles in dienst van het beste werk afleveren en het ontwikkelen van een kenmerkende, authentieke stijl. Alleen dan maakt de filmmaker kans op een carrière in de filmwereld. Deze prestatiedruk begint al op de Filmacademie of andere filmgerelateerde opleiding.

Door het belang van een eigen, authentieke stijl kan de regisseur het gevoel hebben dat zijn privépersoon en het werk dat hij maakt niet meer van elkaar los te koppelen zijn. Bij het maken van films kan het dan ook voelen alsof de privépersoon van de regisseur onder een vergrootglas ligt.

Tot slot zorgen *social media* ervoor dat regisseurs snel op de hoogte zijn van het werk van collega-regisseurs. Hoewel het zien van andermans werk inspirerend kan zijn, zijn er ook geluiden dat het juist kan zorgen voor extra druk, wat weer kan leiden tot stress.

2. Welke rol speelt werkdruk bij het tot stand komen van werkstress?

Van de regisseur wordt veel gevraagd. De draaidagen tijdens opnames kunnen extreem lang zijn, de vergoeding die ertegenover staat laag. Deze situatie wordt vaak als 'normaal' beschreven, vrijwel niemand kijkt er vanop. Mogelijk heerst het beeld dat een regisseur vanuit

zijn passie en plezier werkt en goede wetgeving rondom werktijden en salariëring daarom niet op hem van toepassing is. Daarnaast zijn veel filmmakers tijdens hun project met verschillende taken tegelijk bezig, zoals geld zoeken voor het project, de pre- of postproductie, of research.

3. Welke rol speelt werkonzekerheid bij het tot stand komen van werkstress?

Het kunnen rondkomen van regisseren alleen is een grote uitdaging voor veel regisseurs. De kans op vervolglussen is vaak onzeker, dus veel makers hebben naast hun eigen project nog een andere baan of een andere klus. Hierdoor kan er soms weer te weinig tijd besteed worden aan het regiewerk dat op dat moment het meest belangrijk is voor de regisseur. De onzekerheid rondom vervolglussen kan een stressbron zijn.

4. Welke rol speelt emotionele betrokkenheid bij het tot stand komen van werkstress?

Het overweldigd raken bij het werken in gevaarlijke of vervelende omstandigheden, of bij het werken met beelden die deze omstandigheden weergeven, bijvoorbeeld het filmen in oorlogssituatie, zou kunnen leiden tot stressklachten. Ook filmmakers die persoonlijk bij het onderwerp van hun film betrokken zijn, kunnen dit als zeer intens ervaren. Op dit moment wordt er vanuit de sector alleen bij hoge uitzondering mentale ondersteuning aangeboden tijdens een project.

5. In welke mate heerst er een taboe op het bespreken van werkstress?

Op het bespreken van werkstress heerst mogelijk een taboe. Wellicht durven regisseurs hun klachten niet te bespreken uit angst geen vervolglussen meer aangeboden te krijgen. Daarnaast is er een gebrek aan beschikbare specifieke mentale ondersteuning tijdens het maakproces van de film, en is er geen onafhankelijke instantie waar de filmmaker met eventuele stressklachten terecht kan. Ook hier heerst mogelijk het beeld dat een regisseur voornamelijk vanuit passie en plezier werkt en psychische klachten daarom minder aan de orde zijn.

6. In welke mate werkt de factor 'bevlogenheid' als een beschermende factor tegen stressklachten?

Ondanks zijn stressvolle bestaan, geniet een regisseur wellicht juist enige bescherming tegen de negatieve gevolgen van stressklachten, omdat hij een hoge mate van passie en bevlogenheid ervaart in zijn werk. Passie en bevlogenheid kunnen gerelateerd zijn aan stress, echter wel aan de 'positieve' variant, waar een portie 'goede stress' juist bijdraagt aan focus en creativiteit, in plaats van negatieve gevolgen als uitputting of desinteresse. In het theoretisch kader wordt deze hypothese verder uitgewerkt.

Doelstelling

Het doel van dit verkennende, praktijkgerichte onderzoek is niet in de eerste plaats het oplossen van bovenstaand probleem. Te meer nog is het van belang de meest voorkomende werkgerelateerde stressklachten bij filmregisseurs eens op een rij te zetten en te onderzoeken

welke stressoren daarin het zwaarst wegen – kortom, het probleemgebied inzichtelijk te maken. Uiteindelijk kan met de uitkomsten van dit onderzoek een aanbeveling gedaan worden aan de filmsector om mentale ondersteuning tijdens de filmprojecten bespreekbaar en mogelijk te maken.

In die lijn is dit onderzoek mogelijk ook van belang voor de (integratieve) coach en counselor. Door de aanwezigheid van stressklachten is het aannemelijk dat filmregisseurs zo nu en dan terechtkomen in het coaching-/counselingscircuit. Om deze mensen goed te kunnen begeleiden, al dan niet via een door de filmindustrie gesteund traject, is het van belang een goed beeld te hebben op dat wat er precies speelt. Met dit onderzoek ontstaat er een scherper beeld van de mentale gesteldheid van een specifieke doelgroep: de stressoren en verschillende ‘mensdimensies’ die betrokken zijn bij de oorzaak en ervaring van de klacht(en).

“We gingen lang door op adrenaline, maar na de première voelde ik me helemaal leeg. Dat merkte ik ook aan mijn creativiteit. Ik kon niet ver vooruitkijken, niet rustig bedenken wat ik wilde doen. Alles voelde heel groot, ik voelde geen ruimte om m'n gedachten te laten gaan”

HOOFDSTUK 2. THEORETISCH KADER

Literatuuronderzoek: stress en bevlogenheid

Een stressklacht is een belangrijk waarschuwingssignaal voor de ernstiger gevolgen van stress, zoals burn-out of depressie. Om die reden is gedegen onderzoek naar stressklachten en hun oorzaak van groot belang. Dit geldt zeker ook voor passioneerde creatievelingen als filmregisseurs, een groep die ondanks of misschien juist door hun bevlogenheid, ook werkstress ervaren. De volgende alinea's gaan dieper in op de relatie tussen verschillende vormen van stress en de verschillende vormen bevlogenheid.

In haar TedTalk *How to make Stress your Friend* (2013) beargumenteert Kelly McGonigal dat met een gezonde dosis stress niets mis is. Wat gezond is, hangt af van de betekenis die iemand er zelf aan geeft. Als men gelooft dat stress helpt, bijvoorbeeld voor focus of productiviteit, zal dat zeer waarschijnlijk ook zo zijn. Als iemand meent dat stress ongezond is, zal hij van de minste of geringste stresservaring niet gelukkiger worden.

Stress, en zeker in overzichtelijke hoeveelheden, is dus op zich functioneel, zo stelt ook Angela Patmore in *The Truth about Stress* (Patmore, 2006). Stress stimuleert de aanmaak van adrenaline, waardoor je scherp en gefocust bent. Ook komt de neurotransmitter dopamine vrij, waardoor motivatie en de bereidheid om uitdagingen aan te gaan toeneemt. Deze vorm van stress levert vaak een goed gevoel op; mensen voelen zich jonger en energiever.

Het energieke gevoel dat stress op kan leveren is verbonden aan het zelfhelend vermogen van ons lichaam. Druk en uitdaging verhogen de aanmaak van de zogenaamde 'heatshock proteins', die beschadigde cellen in het lichaam versterken zodat ze weer op topniveau kunnen presteren. Naarmate we ouder worden neemt dit zelfhelend vermogen weliswaar wat af, maar de beste manier om haar af en toe te 'boosten' is het opzoeken van een stressvolle taak. Deze ervaringen 'trainen' het zelfhelend mechanisme (Patmore, 2006).

Echter, langdurige stress zorgt juist voor uitputting. De stress is dan chronisch geworden, en het zelfherstellend vermogen werkt niet meer. Om chronische stress te voorkomen is voldoende ontspanning na afloop van 'stresspieken' van essentieel belang.

Bij filmregisseurs en andere mensen met een creatief beroep speelt een element dat bescherming kan bieden tegen chronische stress. Passie, of bevlogenheid voor het werk dat je doet lijkt een gezonde vorm van stress, die er juist voor zorgt dat mensen er niet aan ten onder gaan. Marleen Drewes stelt in haar boek *Podiumhelden: 'mensen met passie voor hun vak hebben eerder met oververmoeidheid te kampen dan met een burn-out. Pas als er sprake is van een jarenlange uitputtingsslag lopen ze daar kans op. Er zijn vaak nog momenten van grote voldoening en gezonde stress, waardoor gepassioneerden het langer trekken'* (Drewes, 2014).

Echter, net als stress blijkt ook het begrip passie binnen werk onder te verdelen in een 'positieve' en 'negatieve' variant. Een Canadees onderzoek liet zien dat er verschillende soorten passie zijn, die een positief dan wel juist negatief effect kunnen hebben bij de ervaring van stress: obsessieve en harmonieuze passie.

Obsessieve passie, de negatieve variant, komt voort uit een gefixeerde internalisatie van de werkactiviteit in iemands identiteit. Vaak is dit een geval als iemand veel eigenwaarde moet ontlenen aan zijn werk. Harmonieuze passie is daarentegen verbonden aan een autonome internalisatie. Dit ontstaat als iemand vanuit zijn vrije wil kan beslissen dat het werk onvoorwaardelijk belangrijk voor hem is (Vallerand, 2010).

Obsessieve passie voor het werk dat iemand doet kan leiden tot een conflict tussen werk en andere activiteiten, omdat iemand het object van zijn passie, zijn werk, niet kan loslaten. Harmonieuze passie kan dit conflict juist voorkomen, omdat harmonieuze passie bijdraagt aan het werkplezier. Harmonieuze passie leidt namelijk tot een meer flexibele vorm van betrokkenheid; men kan genieten van de werkervaring en er voldoening uit halen. Daarnaast is er sprake van keuzevrijheid: de persoon is staat om aan het einde van de dag afstand te nemen van het werk, en zich weer te richten op andere activiteiten (Vallerand, 2010).

Een gezonde dosis stress in combinatie met harmonieuze passie kan dus bescherming bieden tegen werkgerelateerde stressklachten, echter belangrijk is om te zorgen voor voldoende ontspanning om daadwerkelijk te kunnen herstellen: rust, slaap, sociale activiteiten. Daarin ligt direct een concrete uitdaging voor filmmakers, zo concludeert Drewes: 'Podiumkunstenaars hebben geen negen-tot-vijf bestaan en ook niet die mentaliteit. Het is voor hen heel normaal om lang door te werken op onchristelijke tijden (...) Een creatief proces vergt uithoudingsvermogen en vraagt toewijding. Het succes dat ermee wordt geogst kan een diep tevreden gevoel geven. Dat proces kan verslavend zijn: er wordt iets bijzonders neergezet en alles wordt daarvoor opzijgezet. Fysiek en mentaal lopen mensen op hun tenen en er is amper tijd voor de omgeving' (Drewes, 2014). De kans bestaat dus dat harmonieuze passie hier omslaat in obsessieve passie, waar geen keuzevrijheid is om het werk even te laten voor wat het is.

Op dat moment is er toch weer een groot risico voor de gevaarlijke vorm van stress, die chronisch is en waar het gevoel van keuzevrijheid, net als bij obsessieve passie, ontbreekt: 'vaak heeft chronische stress met negatieve werkomstandigheden te maken: er is langdurig onzekerheid over de inhoud van het werk of over de werkomstandigheden, of er moet te veel in te weinig tijd met te weinig mankracht voor elkaar worden gekregen (...) als mensen weinig steun voelen in de organisatie waar ze werken, lopen ze het risico op te branden' (Drewes, 2014, 241). Ook kunnen emoties en conflicterende belangen een grote rol spelen in het tot stand komen van stress. Het werk van een regisseur is sterk met zijn persoonlijkheid verbonden: zijn persoonlijke belangen en ervaringen zijn intrinsiek onderdeel van zijn bestaansrecht als maker. Het verhelderen van verwachtingen en emoties is dan de gouden sleutel voor creatief samenwerken, stelt 'coach in cultuur' Carolien van der Schoot (Van der Schoot, 2011).

Begripsafbakening

Hieronder worden de belangrijkste termen uit het onderzoek toegelicht. Waar nodig wordt aangegeven hoe de termen in dit specifieke onderzoek bedoeld en gebruikt worden.

Algemeen

Filmregisseurs

De filmregisseur draagt de eindverantwoordelijkheid over de artistieke invulling en uitvoering van een filmproject. Hij vormt daarin een team met de andere artistiek/inhoudelijke functies, zoals de scenarist, DoP (Director of Photography/cameraman), geluidsman en editor. Ook werkt de regisseur nauw samen met een producent, die verantwoordelijk is voor organisatorische kant en de financiën. Ondanks het feit dat hij samenwerkt met een grote groep mensen, wordt de regisseur ook wel vaak aangeduid als 'maker' van de film. Een filmregisseur kan zowel autonoom werk als werk in opdracht maken. Dit onderzoek is gericht op filmregisseurs die in Nederland wonen en werken.

Werkgerelateerde stressklachten

Letterlijk staat het woord 'stress' voor spanning of druk. Stress hoeft niet per se negatief te zijn; het kan ervoor zorgen dat focus (tijdelijk) wordt verhoogd. Als er een teveel aan stress is en dit klachten veroorzaakt, wordt stress een probleem. Stressklachten zijn alle psychische en lichamelijke reacties op stress, die worden ervaren als negatief en/of onwenselijk. Stress wordt ongezond en leidt tot klachten als de draaglast groter wordt dan de draagkracht: die eisen die een persoon aan zichzelf stelt, of die de buitenwereld aan hem stelt, zijn groter dan hij aankan. Ongezonde stress kan zich uiten in lichamelijke signalen, psychische signalen, gedragssignalen en gedachten of denk-signalen (Hoogland, 2012). In dit onderzoek gaat het om stressklachten die worden veroorzaakt door of ontstaan in werksituaties.

Bevlogenheid

Schaufeli en Bakker beschrijven bevlogenheid als: 'als een positieve toestand van opperste voldoening, die wordt gekenmerkt door vitaliteit, toewijding en absorptie. Vitaliteit staat daarbij voor het bruisen van energie, zich sterk en fit voelen, lang kunnen doorwerken en beschikken over mentale veerkracht. Met toewijding wordt bedoeld dat het werk als nuttig en zinvol wordt ervaren, en gevoelens van trots en enthousiasme kan oproepen. Absorptie heeft betrekking op het kunnen op plezierige wijze kunnen opgaan in het werk, er als het ware mee versmelten waardoor de tijd lijkt stil te staan.' (Schaufeli & Bakker, 2004)

Mensdimensies

Volgens de integratieve benadering zijn de emotionele, fysieke, cognitieve, gedragsmatige, sociale en spirituele dimensies van ons 'mens-zijn' gezamenlijk betrokken bij de oorzaak en of instandhouding van een klacht (Rademaker). Bij het bespreken van klachten en ervaringen wordt gekeken naar meerdere elementen, om een completer beeld te kunnen geven van de ervaren klacht en haar oorzaak.

Stressoren

Prestatiedruk

Onder prestatiedruk wordt een 'druk om te presteren' verstaan. Dit kan zowel betrekking hebben op werk- als privégebied, en mede ontstaan onder invloed van onze huidige maatschappelijke visie op prestatie en zelfverwezenlijking ('niets is onmogelijk voor hen die

willen') (Coopmans, 2015). Een druk om te presteren kan leiden tot stressklachten, zoals faalangst.

In dit onderzoek heeft prestatiedruk betrekking op de, al dan niet door de omgeving beïnvloedde druk om het best mogelijke werk af te leveren, waarbij een herkenbare en kenmerkende eigen stijl van groot belang is voor de maker.

Werkdruk

Werkdruk gaat over de ervaren druk met betrekking tot het werk dat uitgevoerd moet worden. Het kan dan gaan over kwalitatieve taakeisen, zoals complexiteit van het werk en psychische belasting op degene die het uitvoert. Werkdruk kan ook betrekking hebben op de hoeveelheid van het werk en de tijd waarin het werk moet gebeuren (voion.nl). In dit onderzoek gaat werkdruk over de hoeveelheid werk die gedaan moet worden in een specifieke tijdspanne.

Werkonzekerheid

Bij werkonzekerheid is er bezorgdheid over het voortbestaan van de arbeidsplaats: iemand weet niet of hij/zij morgen nog werk heeft of niet. Daarnaast is werkonzekerheid een subjectieve ervaring. Werknemers in perfect gelijke situatie, kunnen eenzelfde situatie verschillend aanvoelen: de ene kan het gevoel hebben dat hij/zij morgen ontslagen zal worden en een andere niet (steunpuntwerk.be)

Werkonzekerheid heeft in deze context betrekking op de subjectieve ervaring van het mogelijk niet kunnen vinden of krijgen van een nieuwe klus. Deze onzekerheid brengt spanning met zich mee die kan leiden tot stress.

Emotionele betrokkenheid

Emotionele betrokkenheid heeft in dit onderzoek betrekking op het specifiek inhoudelijke aspect van het werk, die als intens en emotioneel geladen wordt ervaren. Dit kan zijn omdat het onderwerp, de personages of de beelden waarmee de regisseur werkt zelf een hoge emotionele lading hebben, bijvoorbeeld bij een film die een oorlogssituatie weergeeft. Ook is het mogelijk dat de regisseur nauw betrokken is bij het onderwerp, bijvoorbeeld in het geval van een persoonlijk verhaal over een complexe familiegeschiedenis. In beide gevallen kan emotionele betrokkenheid stressklachten veroorzaken.

Taboe

Een taboe, iets wat binnen een maatschappelijke context wordt opgevat als ongepast om over te spreken, heeft in dit geval betrekking op het bespreekbaar achten van stressgerelateerde klachten binnen de filmwereld.

Verwachting

De voorlopige verwachting is dat de genoemde stressoren leiden tot werkgerelateerde stressklachten, welke weer andere gevolgen kunnen hebben, zoals burn-out, blokkade, writersblock, ontmoediging en angst. De gevolgen van de stressklachten worden niet onderzocht in dit onderzoek, de focus ligt op het in kaart brengen van de meest voorkomende klachten en hun (instandhoudende) oorzaken zelf. Ook de verhouding tussen de individuele stressoren, hoe ze op elkaar inwerken, wordt in dit onderzoek niet meegenomen.

“Ik blijf steeds dingen maken, dingen waar ik trots op ben, mijn eigen stijl zoeken. Dan komt het wel goed, maar het is wel spannend. Als ik niet word gebeld, ben ik dan wel goed genoeg?”

HOOFDSTUK 3. ONDERZOEKSONTWERP EN VERANTWOORDING

Strategie en populatie

Dit onderzoek is een praktijkgericht verkennend onderzoek waarvoor eerst een kwalitatief vooronderzoek is uitgevoerd, gevolgd door een kwantitatief hoofdonderzoek. Enkele uitgangspunten zijn dieper uitgewerkt middels een literatuuronderzoek.

Vooronderzoek – interviews en literatuuronderzoek

Het vooronderzoek om inzicht te verkrijgen in de belangrijkste stressoren die betrokken zijn bij werkgerelateerde stressklachten bestond uit kwalitatief onderzoek door middel van open interviews onder verschillende filmregisseurs en filmverenigingen. Het betrof een inductief onderzoek om, bij gebrek aan aanwezige theorie, praktijkvoorbeelden om te zetten naar een min of meer algemene theorie. Op basis van dit vooronderzoek zijn de deelvragen, de begripsafbakening en de vragenlijst verder uitgewerkt. Voor het vooronderzoek zijn acht mensen geïnterviewd, waarvan vijf regisseurs. Daarnaast is een kort literatuuronderzoek uitgevoerd om de verschillende vormen van stress en bevlogenheid te verhelderen, en aan te tonen welke specifieke voordelen én gevaren hierbij van toepassing zijn op filmregisseurs.

Hoofdonderzoek – surveyonderzoek

Om in kaart te kunnen brengen wat de meest voorkomende stressklachten onder filmregisseurs zijn en welke stressoren hierin het zwaarst wegen, is aan een groep filmregisseurs zelf gevraagd welke stressklachten zij ervaren middels een exploratief onderzoek. De dataverzamelingmethode die gebruikt wordt is kwantitatief, en is in het veld uitgevoerd door middel van een digitale enquête.

De stellingen zijn opgesteld met behulp van bestaande, gevalideerde vragenlijsten. Enkele vragen en stellingen zijn door de onderzoeker zelf opgesteld, om ze toe te kunnen spitsen op de doelgroep. De vragenlijst is verdeeld in algemene vragen, vragen binnen de zes dimensies en vragen per stressor. De meeste vragen zijn geformuleerd als stelling volgens een Likert-schaal. De antwoordmogelijkheden lopen uiteen van ‘helemaal mee oneens’ naar ‘helemaal mee eens’.

De vragenlijst is verspreid via de DDG (Dutch Directors Guild) en door filmregisseurs onderling. De tool die gebruikt wordt voor de enquête is Survey Monkey. De gehele vragenlijst is terug te vinden in de bijlagen.

De onderzoekspopulatie bestaat uit filmregisseurs die wonen en werken in Nederland, die eigen werk maken maar ook in opdracht werken. Er werken naar schatting circa 2200 regisseurs in Nederland. Het onderzoek is uitgezet onder circa 200 regisseurs. Daarvan hebben 50 gereageerd.

Omstandigheden

De respons is met 50 reacties iets lager dan verwacht, wat kan verklaard worden door de Corona-crisis. Enkele respondenten gaven aan niet mee te willen doen omdat ze de huidige tijd niet representatief vonden: filmmakers hebben door de crisis wellicht nog meer te maken met weronzekerheid dan normaal. Door de relatief lage respons en de veranderde werksituatie, moeten de resultaten in het licht van de omstandigheden bekeken worden en niet gegeneraliseerd worden naar de gehele populatie.

“Toegeven aan je klachten klinkt als een zwaktebod. Voor een groot project moet je wel stevig in je schoenen staan, omdat het mentaal en fysiek veel vraagt. Als het dan de schijn heeft dat iemand problemen heeft, dan denk ik dat de keuze niet zo snel op die persoon zal vallen”

HOOFDSTUK 4. RESULTATEN

Inleiding

Na een korte paragraaf over de demografische samenstelling wordt eerst gekeken naar welke stressklachten de respondenten op dit moment ervaren. Vervolgens wordt de ervaring van stressklachten nader bekeken binnen zes verschillende dimensies: gedrag, voelen, denken, sociaal, somatisch en spiritueel. Tot slot worden de stressklachten per stressor besproken. Zoals eerder gesteld moeten alle resultaten in het licht van de huidige omstandigheden bezien worden.

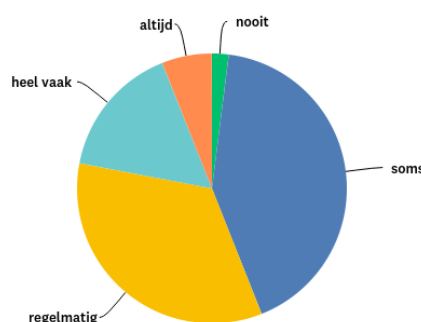
Studiepopulatie

De onderzoekspopulatie bestaat uit 50 respondenten. De verdeling man-vrouw is met 26 mannen en 24 vrouwen relatief gelijk verdeeld. Bijna de helft van de respondenten (48%) is tussen de 25 en 35 jaar oud. Drie respondenten zijn jonger dan 25. De meeste respondenten zijn relatief nieuw in het filmvak, 38% werkt 0 tot 5 jaar als regisseur. 9 respondenten zitten 15 jaar of langer in het vak.

Stressklachten op dit moment

Van de respondenten geeft het grootste gedeelte (42%) aan soms stressklachten te ervaren. 34% ervaart regelmatig klachten, 16% heel vaak, 6% altijd en 1 persoon gaf aan nooit klachten te ervaren. Deze laatste persoon is daarmee dan ook uitgesloten van het verdere onderzoek.

V4 Heb je last van werkgerelateerde stressklachten?



Figuur 1. Ervaring stressklachten

Aan de respondenten is gevraagd hoe hoog hun stresslevel is op een schaal van 1 tot 10 op het moment van het invullen van de enquête. Gemiddeld genomen komt het antwoord uit op een 5.4. Vervolgens is gevraagd van welke stressgerelateerde klachten de regisseurs de afgelopen twee weken last hebben gehad. De klacht die het meest genoemd wordt is 'piekeren'. 72% gaf aan hier regelmatig last van te hebben. Ook 'onzekerheid' (64%) en 'vermoeidheid' (59%) kwam veel voor, gevolgd door 'opgejaagd gevoel' (49%) en 'slecht slapen' (44%).

Met bijna 60% geeft het grootste gedeelte van de respondenten aan deze klachten al 6 maanden of langer te ervaren. 21% had pas vrij recent last van de klachten: 1 maand of korter. Meer dan de helft, 54%, vindt dat werkgerelateerde stressklachten de respondent beperken het zijn/haar functioneren als regisseur. 72% van de regisseurs vindt dat de stressklachten een negatieve invloed heeft op het privéleven.



Figuur 2. Stressklachten in de afgelopen twee weken

Stressklachten op verschillende dimensies

Uitgesplitst naar de verschillende dimensies scoren 'voelen' en 'denken' het hoogst wat betreft de ervaren mate van stressklachten. Zo ervaart iets meer dan de helft (51%) in of door het werk gevoelens van angst en voelt 44% voelt zich opgejaagd. Het eerdergenoemde 'piekeren' scoorde ook hier hoog: 4,1. Concentratieproblemen komen ook voor, met een gemiddelde score van 3,1 uit 5.

Op de dimensie 'somaïsch' geeft meer dan de helft van de ondervraagden aan zich wel eens moe te voelen: 45% is het daarmee eens, 8% is het hier helemaal mee eens.

Stressklachten vertalen zich ook naar gedrag. 38% antwoordt 'eens' op de vraag of zij gaan werken, terwijl ze de behoefte hebben zich ziek te melden. Minder dan de helft van de respondenten gebruikt alcohol, drugs of kalmerende middelen om zich beter te voelen.

Op de spirituele en sociale dimensie is de ervaring van de klachten het minst duidelijk terug te zien. Op de stelling 'mijn werk lijkt zinloos' is het grootste gedeelte van de respondenten het (helemaal) oneens: 59% antwoorden 'oneens' of 'helemaal oneens'. Irritatie komt als stressklacht niet vaak voor, slechts 5% geeft aan hier af en toe last van te hebben tijdens het werk. Ook het communiceren met anderen wordt over het algemeen niet als bron van spanning ervaren en sociale contacten met collega-filmmakers worden niet vermeden na afloop van het werk.

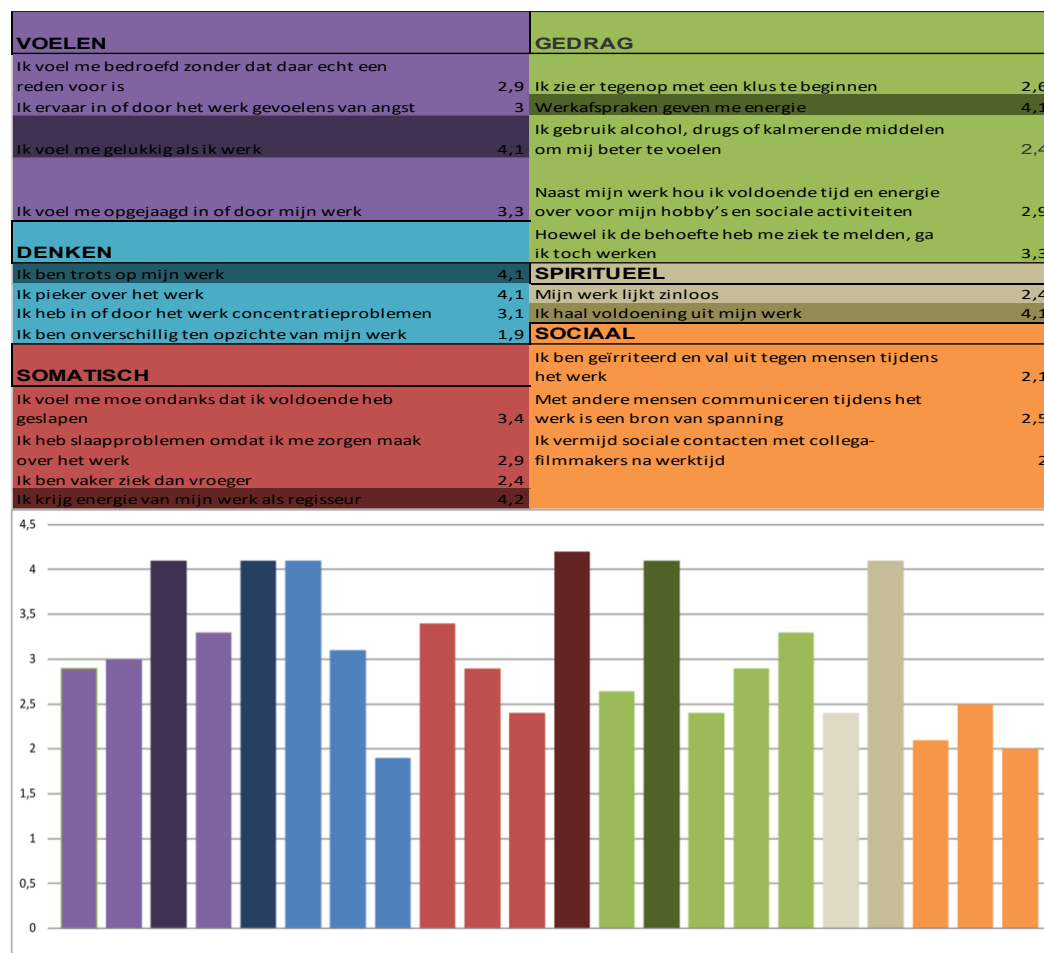
Beschermende factoren

Binnen de verschillende dimensies zijn vragen gesteld die iets kunnen zeggen over elementen die bescherming kunnen bieden tegen stress of de gevolgen ervan. De hoogte van de score

zegt iets over het werkplezier en de bevolegenheid, elementen die ondanks de stressklachten ook ervaren worden.

85% van de respondenten geeft aan energie te krijgen van het werk als regisseur: 46% antwoordt 'eens', 38% geeft aan het hier 'helemaal mee eens' te zijn: gemiddeld een score van 4,2 uit 5. 74% geeft aan het eens te zijn met de vraag 'ik voel me gelukkig als ik werk'. Nog eens 15% is het daar zelfs helemaal mee eens. Een groot gedeelte van de respondenten is trots op zijn of haar werk. 44% antwoorde 'eens', 36% was het er 'helemaal mee eens'. Beide stellingen scoorden 4,1 uit 5. Bij de component 'gedrag' valt op dat 90% van de ondervraagden aangaf dat ze energie kregen van werkafspraken, niemand was het hier (geheel) mee oneens. De gemiddelde score op de vraag 'ik haal voldoening uit mijn werk' is 4,1. 64% haalt voldoening uit het werk, 23% is het daar zelfs helemaal mee eens.

In onderstaande tabel zijn de vragen en hun score terug te vinden. In de grafiek eronder is grafisch weergegeven hoe de verschillende vragen scores. De beschermende factoren zijn te herkennen aan hun donkere kleur.

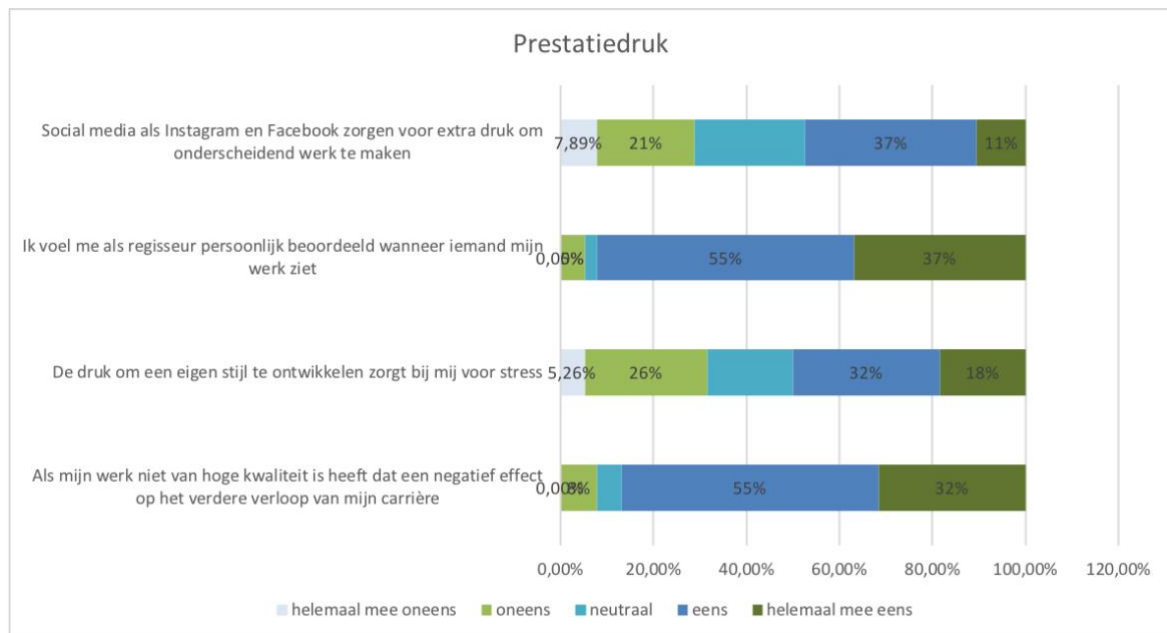


Figuur 3. Stressklachten en beschermende factoren op verschillende dimensies

Stressklachten naar de verschillende stressoren

Prestatiedruk

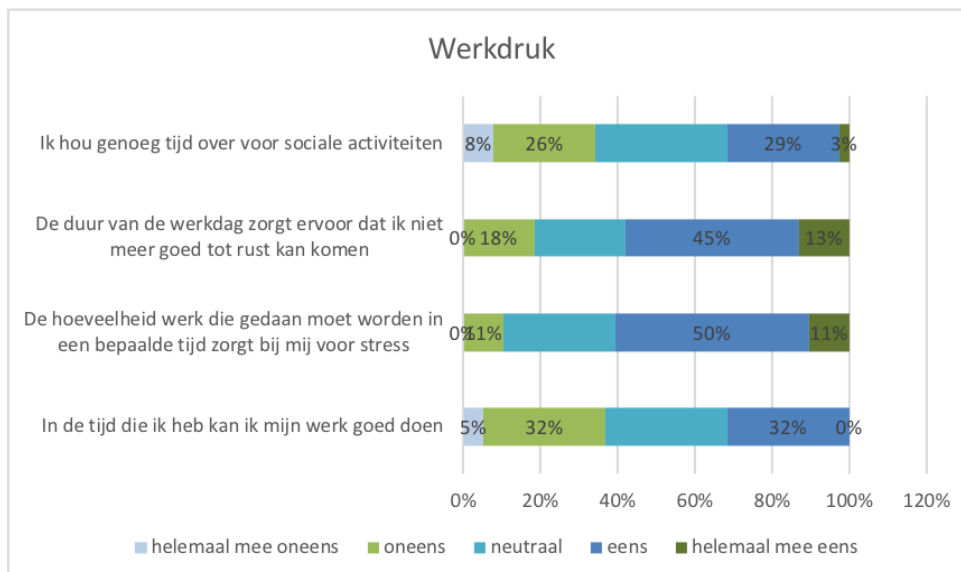
Bijna alle respondenten voelen zich beoordeeld als het werk door anderen wordt gezien, slechts 2 respondenten antwoordden 'oneens'. Ook reageert vrijwel iedereen bevestigend op de stelling 'als mijn werk niet van hoge kwaliteit is heeft dat een negatief effect op het verdere verloop van mijn carrière'. De druk om een eigen stijl te ontwikkelen zorgt bij precies de helft van de respondenten voor stress. 37% van de respondenten is het eens met de stelling dat social media zorgen voor extra druk om onderscheidend werk te maken, 11% is het hier helemaal mee eens. De gemiddelde rating voor de vragen over prestatiedruk is 3,7 uit 5 (beschermende factor niet meegenomen).



Figuur 4. Prestatiedruk

Werkdruk

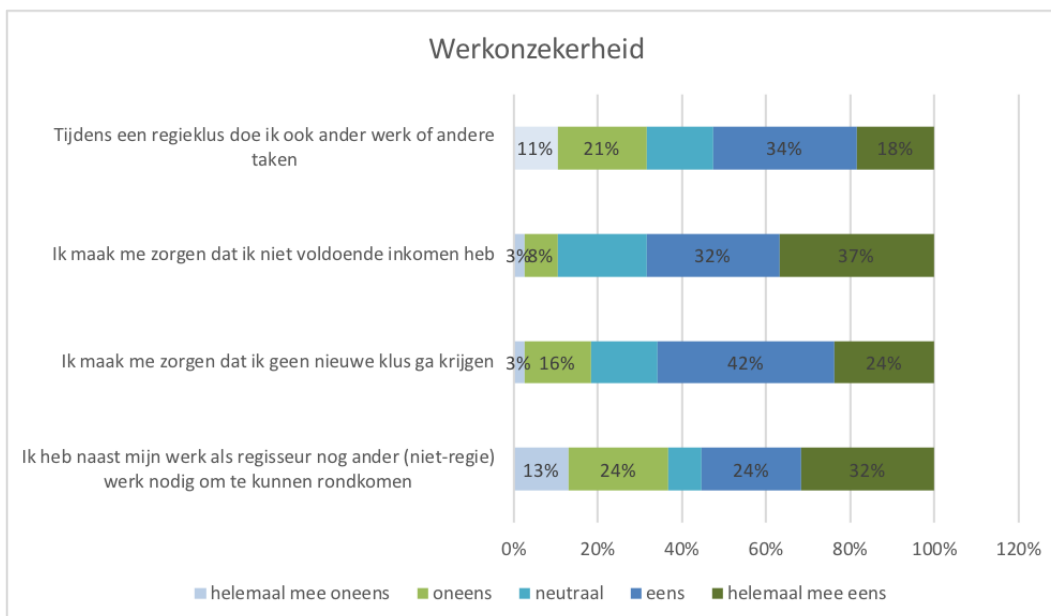
De hoeveelheid werk die gedaan moet worden in een bepaalde tijd is op het gebied van werkdruk de hoogste veroorzaker voor stress. Daarbij geeft ook een ruime meerderheid van de helft aan niet goed tot rust te kunnen komen na een lange werkdag. 32% zegt genoeg tijd over te houden voor sociale activiteiten, hetzelfde percentage geeft aan het werk goed te kunnen doen in de tijd die ervoor staat. De gemiddelde score is 3,2 uit 5.



Figuur 5. Werkdruk

Werkonzekerheid

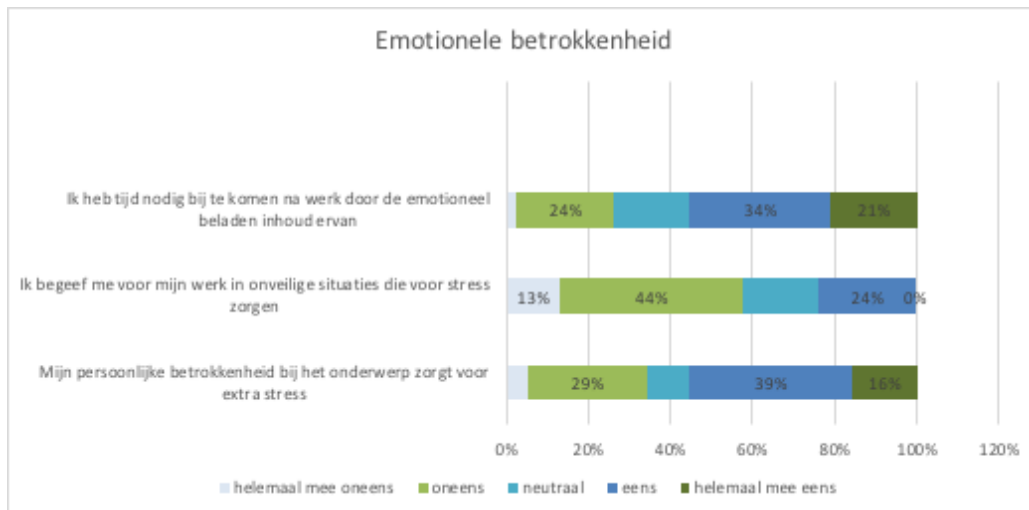
37% is het helemaal eens met de stelling 'Ik maak me zorgen dat ik niet voldoende inkomen heb', nog eens 32% antwoordde 'eens'. 66% maakt zich zorgen over vervolklussen, bijna een kwart is het hier helemaal mee eens. De gemiddelde score komt uit op 3,5 uit 5.



Figuur 6. Werkonzekerheid

Emotionele betrokkenheid

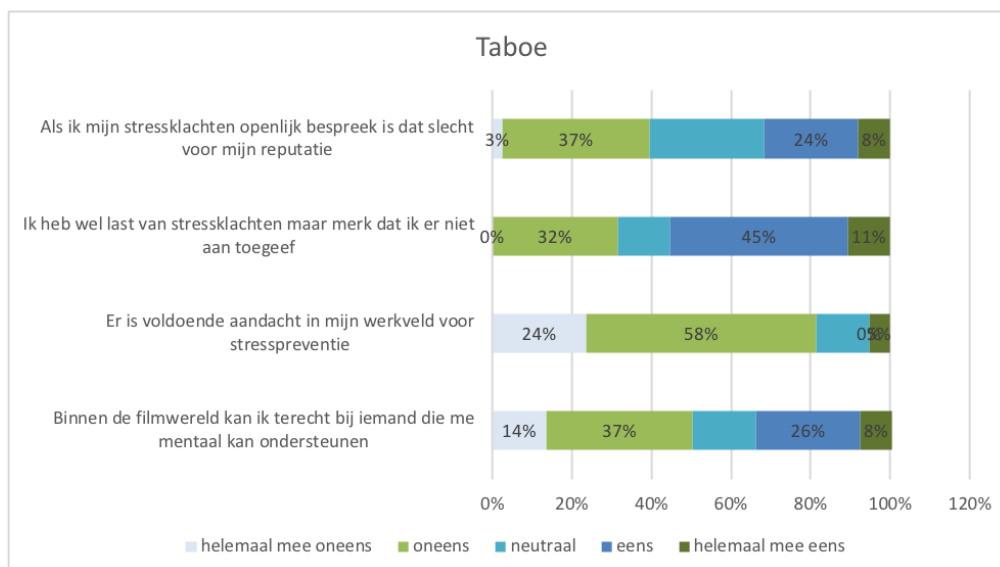
Persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp zorgt voor extra stress bij 55% van de respondenten. Respectievelijk 34% en 21% geven aan het eens en helemaal eens te zijn met de stelling: 'ik heb tijd nodig bij te komen na werk door de emotioneel beladen inhoud ervan'.



Figuur 7. Emotionele betrokkenheid

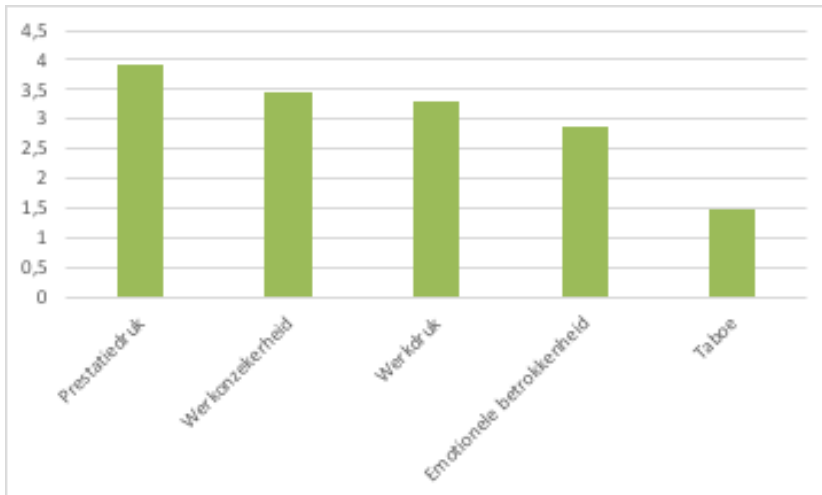
Taboe

Respectievelijk 24% en 58% is het (helemaal) oneens met de stelling dat er voldoende aandacht is binnen het werkveld voor stresspreventie. Het antwoord 'oneens' wordt het meest vaak gegeven op de stelling dat er binnen de filmwereld iemand is bij wie men terecht kan voor mentale ondersteuning (37%). Er wordt niet altijd toegegeven aan stressklachten. 45% is antwoord bevestigend, 32% ontkennend. Men is verdeeld over de stelling dat het openlijk bespreken van stressklachten slecht is voor de reputatie: 37% is oneens, 24% eens, 29% is neutraal.



Figuur 8. Taboe

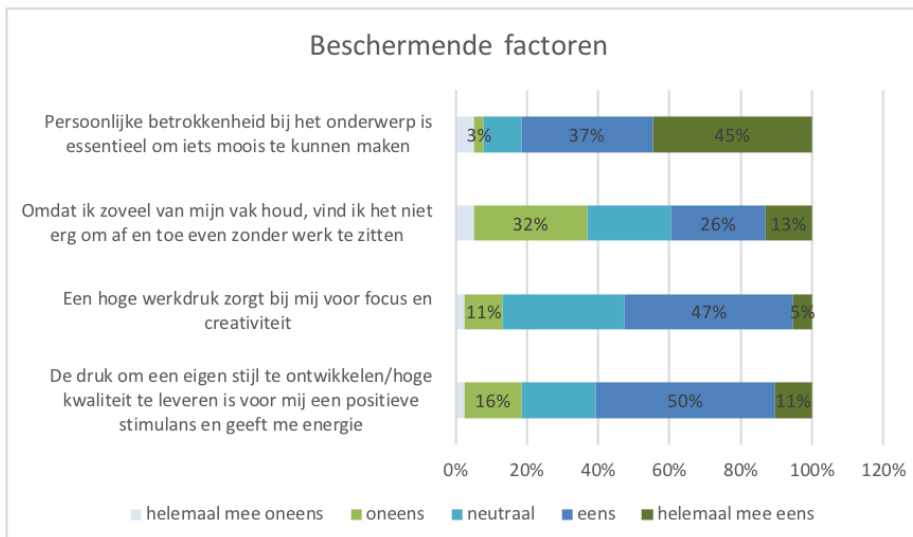
Van de besproken stressoren wordt 'prestatiedruk' door de respondenten als de meest zwaarwegende stressor bij het ervaren van stressklachten genoemd. Daarop volgden 'werkonzekerheid' en 'werkdruk'. 'Emotionele betrokkenheid' en 'taboe' wegen het minst zwaar.



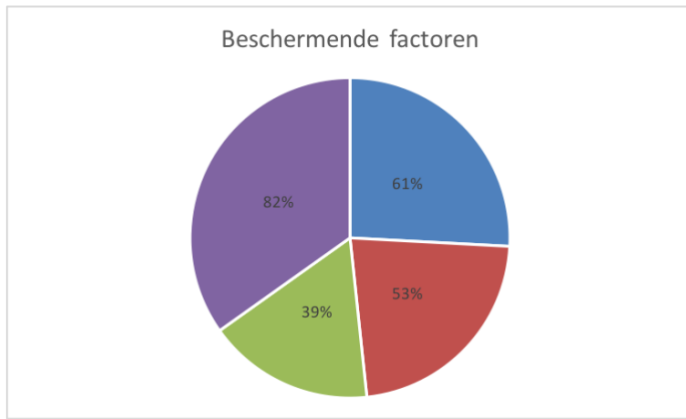
Figuur 9. Meest zwaarwegende factoren van hoog naar laag

Beschermende factoren

Voor 61% van de regisseurs is de druk om een eigen stijl en werk van hoge kwaliteit te ontwikkelen niet alleen iets negatiefs – het is een positieve stimulans en geeft het energie. Een kleine meerderheid is het eens met de stelling dat een hoge werkdruk zorgt bij voor focus en creativiteit (47% eens, 5% helemaal eens). De meningen zijn verdeeld over de stelling ‘omdat ik zoveel van mijn vak houd, vind ik het niet erg om af en toe even zonder werk te zitten’: 32% is het oneens, 26% is het eens. Het hoogst wordt gescoord op de stelling dat emotionele betrokkenheid bij het onderwerp essentieel is om iets moois te kunnen maken. 45% is het helemaal eens, nog eens 37% is het hiermee ‘eens’.



Figuur 10. Beschermende factoren



- Emotionele betrokkenheid
- Prestatiedruk
- Werkdruk
- Werkonzekerheid

Figuur 11. Beschermende factoren

“Wat ik heel erg lastig vind ik dat ik nooit tools heb gekregen, ook niet vanuit school, hoe je met dit werk om moet gaan. Het zou fijn zijn als er op gegeven moment handvaten komen om je week in te plannen, of om te gaan met prestatiedruk, dat vergelijken, dat zou ik fijn vinden. Nu is er geen oplossing. Iedereen bedenkt zelf maniertjes. Maar dat werkt niet, want veel mensen raken burn-out en dan stoppen ze”

HOOFDSTUK 5. CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Conclusies

Het doel van dit exploratieve onderzoek was om de werkgerelateerde stressklachten onder regisseurs in kaart te brengen. Het vermoeden was dat veel regisseurs met stressklachten rondlopen, maar het was onduidelijk welke specifieke klachten zij ervaren, hoe vaak zij hier last van hebben en in welke mate. Ook was nog onduidelijk welke rol prestatiedruk, werkdruk, werkonzekerheid, emotionele betrokkenheid of een mogelijk taboe op het bespreken van klachten spelen bij de totstandkoming van werkstress. Met dit onderzoek is daartoe een eerste aanzet gedaan en kan daarmee een basis zijn voor bijvoorbeeld vervolgonderzoek. In de paragraaf ‘Aanbevelingen’ wordt hiervoor een aantal suggesties gedaan.

In dit hoofdstuk worden de conclusies besproken op basis van het hoofdonderzoek. Het vooronderzoek was van belang om een kader te schetsen, waaruit de hoofd- en deelvragen konden worden afgeleid. Hieronder wordt allereerst kort antwoord gegeven op elke deelvraag. Daarna wordt op antwoord gegeven op de hoofdvraag, waarmee duidelijk wordt welke rol verschillende stressoren spelen bij het tot stand komen van werkstress en of de factor ‘bevlogenheid’ hierin bescherming kan bieden.

Deelvragen

1. Welke rol speelt prestatiedruk bij het tot stand komen van werkstress?

Prestatiedruk speelt een grote rol bij het tot stand komen van werkstress. De kwaliteit van wat er gemaakt wordt, is enorm belangrijk voor zowel de privé- als professionalkant van de regisseur. Een slechte recensie levert niet alleen een flinke deuk op in de eigenwaarde van de regisseur, maar kan ook nog eens invloed hebben op het vervolg van zijn carrière. Het is niet vreemd dat dit gegeven kan zorgen voor een flinke dosis stress. Prestatiedruk werd door de respondenten zelf het vaakst als meest zwaarwegende stressor bij het ervaren van stressklachten genoemd.

2. Welke rol speelt werkdruk bij het tot stand komen van werkstress?

Ook werkdruk kan werkstress veroorzaken. In korte tijd moet veel werk gedaan worden en het – om chronische stress te voorkomen zo noodzakelijke uitrusten - schiet er dan vaak bij in. Werkdruk kwam na prestatiedruk en werkonzekerheid als op de derde plek als meest zwaarwegende factor.

3. Welke rol speelt werkonzekerheid bij het tot stand komen van werkstress?

Films maken is een onzeker vak, en uit het onderzoek is af te leiden dat meer dan de helft van de ondervraagde regisseurs zich zorgen maakt om hun inkomen en vervolgklussen. Bij het tot stand komen van werkstress werd werkonzekerheid als de een-na belangrijkste veroorzaker genoemd.

4. Welke rol speelt emotionele betrokkenheid bij het tot stand komen van werkstress?

Niet alleen de omstandigheden kunnen psychisch uitdagend zijn, ook het gefilmde zelf kan een bron van stress zijn. Bijvoorbeeld omdat de regisseur persoonlijk betrokken is bij het onderwerp, of door een emotioneel beladen inhoud. Als er sprake is van persoonlijke betrokkenheid zorgt dit af en toe ook voor extra stress. De rol van de emotionele betrokkenheid is wel iets kleiner dan van de drie voorgenoemde stressoren.

5. In welke mate heerst er een taboe op het bespreken van werkstress?

Uit het onderzoek kan niet direct geconcludeerd worden dat er een taboe heerst op het bespreken van werkstress. Wel wordt bevestigd dat er binnen de filmwereld weinig aandacht is voor stresspreventie. Het bestaan van een mogelijk taboe, wat zou kunnen betekenen dat filmregisseurs zich niet veilig voelen hun klachten openlijk te bespreken en of niet toegeven aan stressklachten, kan nog niet volledig bevestigd danwel ontkracht worden.

6. In welke mate werkt de factor 'bevlogenheid' als een beschermende factor tegen stressklachten?

Opvallend aan de onderzoeksresultaten zijn de hoge scores op de beschermende factoren. De ondervraagden waren het *en masse* eens met stellingen als 'ik voel me gelukkiger als ik werk' en 'ik krijg energie van mijn werk als regisseur'. Ook werd aangegeven dat werkafspraken voor energie zorgen en men voldoening uit het werk haalt. Het lijkt er dus op dat werken als regisseur ook voor voldoening, energie en gevoelens van trots en geluk zorgen, ondanks de ook ervaren negatieve effecten van verschillende elementen van het werk.

Hoofdvraag

De hoofdvraag was:

Wat zijn de meest voorkomende werkgerelateerde stressklachten onder filmregisseurs en welke beroepsspecifieke stressoren wegen hierin het zwaarst?

Filmregisseurs in Nederland ervaren soms tot heel vaak stressklachten. De klachten die het meest voorkomen zijn piekeren, onzekerheid en vermoeidheid. Ook voelen ze zich soms angstig en opgejaagd, of hebben concentratieproblemen. De klachten worden relatief vaak structureel ervaren; veel respondenten uit dit onderzoek had zijn of haar klachten al langer dan zes maanden.

De beroepsspecifieke stressor die het zwaarst weegt bij de totstandkoming van stressklachten is prestatiedruk. Veel makers zijn ervan overtuigd dat als het werk niet van hoge kwaliteit is, dit een negatief effect heeft op hun carrière. Ook voelen ze zich vaak persoonlijk beoordeeld bij het presenteren van hun werk. Ook werkonzekerheid speelt een grote rol.

Daarbij kan voorzichtig geconcludeerd worden dat als een regisseur passie en bevlogenheid ervaart, hij mogelijk beter beschermd is tegen stressklachten. Hoewel meer onderzoek nodig is om te kijken hoe stressoren en beschermende factoren precies op elkaar inwerken, laat dit onderzoek wel zien hoe belangrijk enkele vakinhoudelijke aspecten zijn voor de manier waarop regisseurs hun werk ervaren. De druk om goed werk af te leveren is niet alleen iets negatiefs. Het kan juist zorgen voor trots en focus. Met name persoonlijke betrokkenheid werd gezien als essentieel om iets moois te maken. Dit kan beschermen tegen stressklachten die voortkomen uit een (te grote) emotionele betrokkenheid, maar ook uit de nadelige effecten van andere stressoren. Hoewel filmregisseurs dus zeker stressklachten ervaren door de *werkomstandigheden*, zorgt *de aard van het werk* er tegelijkertijd ook voor dat ze er in zekere mate tegen beschermd zijn.

Discussie

Zoals het literatuuronderzoek liet zien zijn er zowel 'goede' als 'slechte' vormen van stress. Goede stress leidt tot meer productiviteit en heeft een positief effect op het zelfherstellend vermogen. Bij langdurige stress werkt dit vermogen niet meer. Ontspanning is dan noodzakelijk. Filmregisseurs hebben mogelijk een extra voordeel om zichzelf te beschermen tegen de negatieve effecten van langdurige stress. Dankzij het feit dat zij een hoge mate van (harmonieuze) passie en bevlogenheid in hun werk ervaren, ervaren zij meer werkplezier en voldoening in hun werk.

Echter, net zoals bevlogenheid bescherming kan bieden tegen de stress die beroepsspecifieke stressoren veroorzaken, kunnen dezelfde stressoren er ook voor zorgen dat de bevlogenheid niet op de 'gewenste manier' kan worden ervaren in het werk. Prestatiedruk, een te hoge werkdruk, werkonzekerheid, te grote emotionele betrokkenheid of een mogelijk taboe op het bespreken van klachten kunnen zorgen voor meer stress. Juist het gebied waar de ontspanning moet plaatsvinden, het privéleven, wordt hard getroffen door de ervaren stressklachten. Kunnen de makers voldoende ontspannen na een zware taak? Nemen ze genoeg rust, of moeten ze direct weer door naar de volgende klus? Ondernemen ze ontspannende, sociale activiteiten, of lukt het niet om het werk helemaal los te laten? In plaats van het rustiger aan te gaan doen, kan onder invloed van prestatiedruk, werkdruk, werkonzekerheid of een gevoel de klachten niet te kunnen bespreken, de stress steeds opnieuw oplaaien. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan, uit de gevaarlijke mix van bestaande stress die wordt versterkt door aanhoudende stressoren en waartegen de beschermende factoren steeds minder bescherming bieden. Om chronische stress en 'obsessieve' passie te voorkomen is het van belang de zorgen over vervolglussen, financiën of de ontvangst van de film zo goed mogelijk los te kunnen laten. Want passie beschermt, maar zodra iemand niet tot rust kan komen door de werkomstandigheden, heeft bevlogenheid niet veel toegevoegde waarde. Daarbovenop komt, als iemand door in de lijn van prestatiedruk (te) veel eigenwaarde moet ontlenen aan het eindresultaat, slaat de passie door in fixatie en zal het lastig worden afstand te nemen en daadwerkelijk tot rust te komen.

Beperkingen

In de periode dat de vragenlijst online stond, brak het Corona-virus uit. De bijbehorende maatregelen zorgden ervoor dat veel filmregisseurs thuis kwamen te zitten, omdat

filmprojecten gecancelled of uitgesteld werden. Mogelijk hebben de maatregelen effect op de ervaren stressklachten van de ondervraagde regisseurs. Enkele respondenten gaven aan liever niet mee te willen werken, omdat de huidige situatie teveel afwijkt van de normale. Om deze reden is voorzichtigheid geboden bij het interpreteren van de onderzoeksresultaten, en moeten deze in het licht van de huidige omstandigheden bekeken worden.

Aanbevelingen

Zoals in de aanleiding gesteld kan dit explorerende onderzoek als basis dienen voor vervolgonderzoek, of mogelijk al aanleiding zijn voor de filmindustrie om te kijken naar mogelijke manieren om de stressklachten sectorbreed bespreekbaar te maken en aan te pakken. Hieronder volgt een aantal aanbevelingen.

Meer onderzoek

Meer onderzoek is gewenst; dit was een verkennend onderzoek. Het doel was met name om enkele ideeën op te doen om het onderzoeksgebied in kaart te brengen. Om deze reden zijn er veel gegevens verzameld – stressklachten ervaren binnen enkele ‘externe factoren’ (de genoemde stressoren) en ‘interne factoren’ (de mensdimensies), de mogelijke beschermende factoren en enkele demografische gegevens. Het verdient de aanbeveling om vervolgonderzoek toe te passen op:

- een grotere groep respondenten;
- andere disciplines binnen de filmindustrie, zoals scenaristen, editors, producenten, camera- en geluidsmensen en acteurs;
- de specifieke rol van bevlogenheid, waarin bijvoorbeeld een vergelijking gemaakt kan worden met een geheel andere doelgroep, waar bevlogenheid een kleinere rol heeft;
- een andere periode in de tijd.

Oplossingen vanuit sector

Mocht dit onderzoek en eventueel vervolgonderzoek voldoende aanleiding bieden voor de filmsector om meer aandacht te besteden aan stressklachten, kan zij:

- Beginnen met erkennen dat er stressklachten zijn;
- Stressklachten bespreekbaar maken middels voorlichting, workshops, bijeenkomsten tijdens bijvoorbeeld filmfestivals
- Scherper kijken naar de mogelijkheden voor psychische begeleiding tijdens een filmproject

De meest stevige aanbeveling die gedaan kan worden is gericht op het verminderen van prestatiedruk, omdat dit voor meeste stressklachten zorgt. Dit gegeven bespreekbaar maken kan al een startpunt zijn om de enorme druk die op de schouders van de regisseurs ligt iets te verlichten. Zoals een van de geïnterviewde jonge regisseurs het verwoordde:

“Het is ook vaak van allemaal maar doen alsof het goed gaat. Mensen hebben vaak een muur om zich heen, presenteren zich alsof alles goed gaat. Dan voel je jezelf eigenlijk helemaal niet meer vrij om te zeggen hey, met mij gaat het niet zo goed. Ik ben helemaal niet blij met mijn laatst werk, of ik ben eigenlijk heel moe”.

LITERATUUR

Literatuur en artikelen

Beurs, E. de, Van Dyck, R., Marquenie, L. A., Lange, A., & Blonk, R. W. B. (2001). De DASS: een vragenlijst voor het meten van depressie, angst en stress. *Gedragstherapie*, 34, 35-53.

Coopmans, E.C. (2015). Burn-out als een sociale pathologie van onze tijd. Hoe de toegenomen incidentie van burn-out de keerzijde van de prestatie maatschappij en haar eis van onbegrensd kunnen aan het licht brengt. *Filosofie en Praktijk*, 36- 2, 49-63.

Domogala, S. (2018). *De kunst van het verdwijnen*. Amsterdam, Nederland: Nieuw Amsterdam.

Drewes, M. (2014). *Podiumhelden*. Amsterdam, Nederland: Lev.

Hoogland, A. (2012, 1 februari). De lichamelijke reactie op stress. Vechten of vluchten. Geraadpleegd op 23 januari 2020, van <https://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/de-lichamelijke-reactie-op-stress>

Hoogland, A. (2012, 2 februari). Wat is stress? Oorzaken en symptomen. Geraadpleegd op 23 januari 2020, van <https://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/wat-is-stress>

McGonigal, K. TedTalk (2013). *How to make Stress your Friend*. Geraadpleegd op 25 januari 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Schaufeli, W.B., en Bakker, A.B. (2004). Bevlogenheid. Een begrip gemeten. *Gedrag & Organisatie*, 2004-17, nr 2. 91-92.

Schoot, C. van der. (2011). *De kunst van het werken aan kunstwerken. Creatieve werkprocessen bij transdisciplinaire projecten*. Lectoraat Theatrale Maakprocessen.

Springer, W. (2020, 2 maart). Hoe is het nu met...Joren Molter? Geraadpleegd op 4 maart 2020, van <https://versfilmentv.nl/artikel/1153>

Patmore, A. (2009). *The Truth About Stress*. New York, V.S: Overlook

Rademaker, J. (onbekend). Het profiel van de kortdurende, Integratieve Psychotherapie

Vallerand, R.J. (2010). On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model. *Journal of Personality*, 78. 289-312

Wingerden J. van, Laak, B. van de. (2012). *Passie, Energie, Prestatie*. De kracht van werken met bevlogenheid. Amsterdam, Nederland: Pearson.

Geraadpleegde websites

<https://www.voion.nl/programmaliijnen/veilig-gezond-en-vitaal-werken/werkdruk-en-werkstress1/werkdruk-en-werkstress/wat-is-werkdruk-en-wat-is-werkstress>

<https://www.werkenstress.nl/hoe-herken-je-werkstress/>

<https://www.arboned.nl/wat-u-moet-weten/verzuim-verlagen/voorkom-uitval-door-stress#signalen>

<https://nl.surveymonkey.com/r/HQRLN5R>

<https://www.skb.nl/nl/vragenlijst-werkstress.html>

<https://www.arkinbasisggz.nl/wat-heb-ik/ik-heb-stress/stress-doe-de-test/>

<https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/379152-ineens-heb-je-t-ik-word-filmmaker>

file:///Users/rosan/Documents/Documenten/Nederlandse%20Academie%20voor%20Psychotherapie/Jaar%202/Onderzoek/Vragenlijst_werkdruk_arbeidsinspectie.pdf

BIJLAGEN

Vragenlijst

Vragen enquête

Introductie

Doel

In het kader van mijn afstudeeronderzoek aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie doe ik onderzoek naar stressklachten onder filmregisseurs.

Het doel van deze vragenlijst is om de werkgerelateerde stressklachten onder filmregisseurs in Nederland in kaart te brengen en zo een duidelijk overzicht te krijgen van de meest voorkomende klachten en hun oorzaak. Op deze manier kunnen specifieke stressklachten onder regisseurs erkend en bespreekbaar worden en kan er ruimte komen voor oplossingen ter verbetering van de huidige situatie.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Uiteraard worden alle gegevens vertrouwelijk en anoniem behandeld.

Over mij

Ik ben Rosan, 35 jaar oud en woon in Amsterdam. Naast mijn werk als coach/counselor, werk ik als projectcoördinator bij Movies that Matter. Ik heb een achtergrond in filmproductie en fondsenwerving.

1. Wat is je geslacht? (man/vrouw/wil niet zeggen)
2. Hoe oud ben je? (jonger dan 25) (25-35) (35-45) (45 of ouder)
3. Hoelang werk je al als regisseur (0-5 jaar) (5-10 jaar) (10-15 jaar) (15 jaar of langer)
4. Heb je last van werkgerelateerde stressklachten? (nooit, soms, regelmatig, heel vaak, altijd).
Bij nooit uitsluiten

Stresslevel op dit moment

? Letterlijk staat het woord 'stress' voor spanning of druk. Stress hoeft niet per se negatief te zijn; het kan ervoor zorgen dat focus (tijdelijk) wordt verhoogd. Als er een teveel aan stress is en dit klachten veroorzaakt, wordt stress een probleem. Stressklachten zijn alle psychische en lichamelijke reacties op stress, die worden ervaren als negatief en/of onwenselijk. In dit onderzoek gaat het om stressklachten die worden veroorzaakt door of ontstaan in je werk als regisseur

5. Hoe hoog is je stressniveau op dit moment? (schaal 1-10)
6. Van welke stressgerelateerde klachten heb je de afgelopen twee weken last gehad? Vink aan:
Denken: besluiteloosheid, piekeren, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, niets kunnen afmaken, prioriteiten verwarren
Emoties: prikkelbaar, onzekerheid, desinteresse, lusteloos, stemmingswisselingen, opgejaagd gevoel, somber
Fysiek: hoofdpijn, nek- rugpijn, slecht slapen, maag-darmklachten, hartkloppingen, vermoeidheid
Gedrag: snel geïrriteerd, meer roken/drinken, snel huilen, slecht presteren
Anders nl...
7. Hoe lang heb je al last van deze stressklachten? (Korter dan 1 maand/1-3 maanden/4-6 maanden/langer dan 6 maanden)

8. Werkgerelateerde stressklachten beperken mij in mijn functioneren als regisseur. (Helemaal mee oneens tot helemaal mee eens)
9. Werkgerelateerde stressklachten hebben een negatieve invloed op mijn prive-leven. (Helemaal mee oneens tot helemaal mee eens)

Stresssymptomen (schaal helemaal mee oneens tot helemaal mee eens)

GEDRAG

10. Ik zie er tegenop met een klus te beginnen
11. Werkafspraken geven me energie (*beschermende factor*)
12. Ik gebruik alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen
13. Naast mijn werk hou ik voldoende tijd en energie over voor mijn hobby's en sociale activiteiten
14. Hoewel ik de behoefte heb me ziek te melden, ga ik toch werken

VOELEN

15. Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is
16. Ik ervaar in of door het werk gevoelens van angst
17. Ik voel me gelukkig als ik werk (*beschermende factor*)
18. Ik voel me opgejaagd in of door mijn werk

DENKEN

19. Ik ben trots op mijn werk (*beschermende factor*)
20. Ik pieker over het werk
21. Ik heb in of door het werk concentratieproblemen
22. Ik ben onverschillig ten opzichte van mijn werk

SOCIAAL

23. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen tijdens het werk
24. Met andere mensen communiceren tijdens het werk is een bron van spanning
25. Ik vermijd sociale contacten met collega-filmmakers na werktijd

SOMA

26. Ik voel me moe ondanks dat ik voldoende heb geslapen
27. Ik heb slaapproblemen omdat ik me zorgen maak over het werk
28. Ik ben vaker ziek dan vroeger
29. Ik krijg energie van mijn werk als regisseur (*beschermende factor*)

SPIRITUEEL

30. Mijn werk lijkt zinloos
31. Ik haal voldoening uit mijn werk (*beschermende factor*)

Werkstress naar stressor (schaal helemaal mee oneens tot helemaal mee eens)

Uitleg begrippen

Prestatiedruk

Onder prestatiedruk wordt een 'druk om te presteren' verstaan. In dit onderzoek heeft prestatiedruk betrekking op de al dan niet door de omgeving beïnvloedde druk om het best mogelijke werk af te leveren, waarbij een herkenbare en kenmerkende eigen stijl van groot belang is.

Werkdruk

Werkdruk gaat over de ervaren druk met betrekking tot het werk dat uitgevoerd moet worden. In dit onderzoek gaat werkdruk over de hoeveelheid werk die gedaan moet worden in een specifieke tijdspanne.

Werkonzekerheid

Bij werkonzekerheid is er bezorgdheid over het voortbestaan van het werk: iemand weet niet of hij/zij morgen nog werk heeft of niet. Werkonzekerheid heeft in deze context betrekking op de subjectieve ervaring van het mogelijk niet kunnen vinden of krijgen van een nieuwe klus.

Emotionele betrokkenheid

Emotionele betrokkenheid heeft in dit onderzoek betrekking op het specifieke inhoudelijke aspect van het werk, die als intens en emotioneel geladen wordt ervaren. Dit kan zijn omdat het onderwerp, de personages of de beelden waarmee je werkt zelf een hoge emotionele lading hebben. Ook is het mogelijk dat je zelf nauw betrokken bent bij het onderwerp, bijvoorbeeld in het geval van een persoonlijk verhaal over een complexe familiegeschiedenis.

Taboe

Een taboe, iets wat binnen een maatschappelijke context wordt opgevat als ongepast om over te spreken, heeft in dit geval betrekking op het bespreekbaar achten van je stressgerelateerde klachten binnen de filmwereld

Prestatiedruk

32. Als mijn werk niet van hoge kwaliteit is heeft dat een negatief effect op het verdere verloop van mijn carrière
33. De druk om een eigen stijl te ontwikkelen zorgt bij mij voor stress
34. Ik voel me als regisseur persoonlijk beoordeeld wanneer iemand mijn werk ziet
35. Social media als Instagram en Facebook zorgen voor extra druk om onderscheidend werk te maken
36. De druk om een eigen stijl te ontwikkelen/hoge kwaliteit te leveren is voor mij een positieve stimulans en geeft me energie (*beschermende factor*)

Werkdruk

37. In de tijd die ik heb kan ik mijn werk goed doen
38. De hoeveelheid werk die gedaan moet worden in een bepaalde tijd zorgt bij mij voor stress
39. De duur van de werkdag zorgt ervoor dat ik niet meer goed tot rust kan komen
40. Ik hou genoeg tijd over voor sociale activiteiten
41. Een hoge werkdruk zorgt bij mij voor focus en creativiteit (*beschermende factor*)

Werkonzekerheid

42. Ik heb naast mijn werk als regisseur nog ander (niet-regie) werk nodig om te kunnen rondkomen
43. Ik maak me zorgen dat ik geen nieuwe klus ga krijgen
44. Ik maak me zorgen dat ik niet voldoende inkomen heb
45. Tijdens een regieklus doe ik ook ander werk of andere taken
46. Omdat ik zoveel van mijn vak houd, vind ik het niet erg om af en toe even zonder werk te zitten (*beschermende factor*)

Emotionele betrokkenheid

47. Mijn persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp zorgt voor extra stress
48. Ik begeef me voor mijn werk in onveilige situaties die voor stress zorgen
49. Ik heb tijd nodig bij te komen na werk door de emotioneel beladen inhoud ervan

50. Persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp is essentieel om iets moois te kunnen maken
(*beschermende factor*)

Taboe

- 51. Binnen de filmwereld kan ik terecht bij iemand die me mentaal kan ondersteunen
- 52. Er is voldoende aandacht in mijn werkveld voor stresspreventie
- 53. Ik heb wel last van stressklachten maar merk dat ik er niet aan toegeef
- 54. Als ik mijn stressklachten openlijk bespreek is dat slecht voor mijn reputatie

- 55. Welke stressor weegt voor jou het zwaarst bij het ervaren van stressklachten? Zet de zwaarstwegende stressor bovenaan en de laagste onderaan
prestatiedruk, werkdruk, werkonzekerheid, persoonlijke betrokkenheid, taboe

Is er nog iets wat je over dit onderwerp kwijt wilt?

.....