

Undersøgelse af den mentale sundhed i musikbranchen

I 2021 har MentalVoice foretaget en spørgeskemaundersøgelse, der belyser den mentale sundhed i den danske musikbranche, for at skabe viden om et hidtil underbelyst område. Idéen udspringer og er inspireret af et lignende studie fra England lavet af 'Help Musicians UK', der viste, at den engelske musikbranche i høj grad bærer præg af et uhensigtsmæssigt arbejdsmiljø og en langt større andel af folk med angst og depression sammenlignet med andelen i befolkningen som helhed.

Om MentalVoices undersøgelse

- Undersøgelse består af 40 spørgsmål, der henvender sig til en bred vifte af aktører i musikbranchen, herunder musikere, producere, managere, bookere mfl.
- Spørgeskemaet er blevet sendt til en lang række genre- og brancheorganisationer og udvalgte musikmedier samt delt på MentalVoices forskellige sociale medieplatforme.
- Undersøgelsen er blevet besvaret af 253 mennesker, hvoraf 252 har angivet deres køn som følgende:
 - 101 kvinder
 - 148 mænd
 - 3 non-binær eller gender non-confirming.

Det mentale helbred

Ifølge tal fra Region Hovedstaden rammes ca. hver femte dansker af angst på et tidspunkt i deres liv. Det samme gælder depression. Desværre bekræfter MentalVoice's undersøgelse, at de tal er en hel del højere, hvis man ser isoleret på de danskere, der er beskæftiget i musikbranchen, ligesom i den britiske undersøgelse. Til spørgsmålet (spg. 30) "Har du nogensinde haft panikanfald og/eller høje niveauer af angst?", svarer 62,5% af respondenterne nemlig ja, mens 53,6% af respondenterne svarer ja til spørgsmål 32 "Har du nogensinde haft en depression?". Proportionelt er andelen af folk med angst eller depression i den danske musikbranche altså uforholdsmæssig stor sammenlignet med andelen i befolkningen som helhed. Dertil kommer, at 26,2% af undersøgelsens respondenter svarer, at de har lidt af en anden psykisk lidelse, her er PTSD og/eller stress de hyppigste svar.

I undersøgelsen spurgte vi også, om respondenterne oplever, at der er steder i musikbranchen, hvor de kan søge hjælp ift. deres mentale sundhed. Her svarer 66,7% nej (dvs. 168 respondenter), hvilket stemmer overens med den viden, vi har fået gennem dialog med aktører i branchen. Her er der ofte blevet efterspurgt en arbejdsmiljørepræsentant, psykolog eller lignende, der er tilknyttet de steder, hvorigennem musikere og andre i branchen ansættes. Sådan at der er et sted eller nogle personer, man ved, man kan gå til, når man har brug for hjælp; noget der mangler på nuværende tidspunkt.

Arbejdsmiljøet

Det, at branchefolkene mangler et sted i musikbranchen, hvor de kan søge hjælp, er problematisk, særligt fordi undersøgelsen ydermere giver indtrykket af, at branchen er præget af et dårligt arbejdsmiljø med dårlige arbejdsforhold. Til spørgsmålet (spg. 9) ”I hvor høj grad oplever du, at der er gode arbejdsforhold i musikbranchen?”, svarer 43,1% ’i mindre grad’, og 11,1% svarer ’slet ikke’. Tilsammen er det altså mere end halvdelen af respondenterne, der har en oplevelse af, at arbejdsforholdene ikke er gode. Der er en vis forskel på de kvindelige og mandlige respondents oplevelser, da 61,4% af kvinderne svarer ’i mindre grad’ eller ’slet ikke’, mens det samme gælder for 48,7% af mændene. Begge tal er dog alarmerende høje.

I spørgsmål 10 spørges der konkret ind til, i hvor høj grad respondenterne oplever, at musikbranchen skaber gode rammer for deres mentale sundhed. Her er svarfordelingen endnu mere kritisk, idet der igen er 43,1%, der svarer ’i mindre grad’, og hele 22,1% der svarer ’slet ikke’. Samlet fordeler det sig på 78,2% af kvinderne og 56,1% af mændene.

Når respondenterne i spørgsmål 14 bliver spurgt ”Har du følt dig presset/tvunget ud i situationer (fx af kollegaer, managers, pladeselskaber) der resulterede i, at du gik på kompromis med din mentale sundhed?” svarer 23,4% ’i høj grad’ og 15,9% svarer ’i meget høj grad’. Samlet set er det altså knap 40%, der giver udtryk for, at de i høj grad har følt sig nødsagede til at nedprioritere deres mentale sundhed. Derudover svarer 34,9% af respondenterne ’i nogen grad’, hvilket betyder, at hele 74% af respondenterne i større eller mindre grad har følt sig pressede til at gå på kompromis med deres mentale sundhed. Kun 7,5% svarer, at de slet ikke har oplevet det. Alle disse tal er meget bekymrende og lægger op til, at der i høj grad bør ses nærmere på arbejdsmiljøet og arbejdsforholdene i den danske musikbranche.

Ovenstående resultater indikerer, at dem, der arbejder i musikbranchen, arbejder under nogle vilkår, der gør det svært for dem at prioritere deres mentale sundhed. I undersøgelsen har MentalVoice også

belyst, hvilke konsekvenser det har for den måde, musikere taler med andre i branchen. Derfor lyder et af spørgsmålene ”I hvor høj grad oplever du, at det er okay at tale med andre i musikbranchen om mental sundhed?” (spg. 11). 15,1% svarer ’i mindre grad’ og kun lige knap 2 procent svarer ’slet ikke’, mens der tilsammen er 36,5%, der svarer ’i høj grad’ eller ’i meget høj grad’. Nogenlunde samme fordeling ses i det efterfølgende spørgsmål, der lyder ”I hvor høj grad taler du med andre i musikbranchen om din og/eller deres mentale sundhed?”. Her svarer 16,7% ’i mindre grad’, og 6,8% svarer ’slet ikke’, mens der modsat samlet er 36,5%, der svarer ’i høj’ eller ’i meget høj grad’. Samlet er det altså kun lidt over en tredjedel, der oplever, at de uden problemer kan dele deres mentale udfordringer med andre i branchen. Dette er ikke nødvendigvis kun et problem i musikbranchen, da det tabubelagte ved at tale om mentale udfordringer ikke blot knytter sig til kulturen i musikbranchen men til kulturen i samfundet. Ikke desto mindre er det et problem i musikbranchen, som bør tages alvorligt, særligt taget den uforholdsmæssigt store andel af musikere med depression og angst i betragtning. En anden årsag til, at det bør tages alvorligt, er, at musikbranchen er præget af hård konkurrence, og hvor den enkelte musikers værd bliver målt på hans eller hendes succes, hvilket igen bliver målt ud fra antal afspilninger og hitlisteplaceringer. I MentalVoice’s undersøgelse svarer 86,7% af der ’i høj’ eller ’i meget høj grad’ er fokus på succes, når de taler med andre i branchen (spg. 13). I en kultur, hvor det gælder om at være bedre end de andre og allerhelst den bedste, har den enkelte svære vilkår for at åbne op om sine mentale udfordringer.

Hjælp og tiltag

Selvom tallene fra undersøgelsen tegner et dystert billede af den danske musikbranche, så er det noget, der er muligt at ændre. MentalVoice har spurgt respondenterne, hvilke tiltag de helst så blive iværksat ift. mental sundhed (spg. 37). Der er flest (68,7%), der svarer ’viden om mental sundhed i musikbranchen’. Netop det ser MentalVoice som et afgørende skridt ift. at tage hånd om udfordringerne i musikbranchen. Vi tror på, at større forståelse og mere viden er første skridt ift. at tage hånd om udfordringerne. Viden om mental sundhed i musikbranchen er vigtigt for at aftabuisere og legitimere åbenhed omkring mentale udfordringer og for at sætte fokus på de problematiske forhold, der eksisterer i branchen, fremfor blot at fortsætte med at ”symptombehandle” på de enkelte musikere. MentalVoice arbejder med at udbrede viden på området, blandt andet gennem en lang række oplæg og workshops netop med fokus på, hvordan aktive i branchen kan arbejde med mental sundhed, styrke og trivsel i hverdagen. Resten af svarene fordeler sig nogenlunde ligeligt mellem de tre resterende valgmuligheder: ’en online hjælpe- og rådgivningstjeneste’ (56,5%), 2) ’et fysisk mødested/drop-in for aktive i musikbranchen’ (45,1%), 3) og ’en fysisk hjælpe- og

rådgivningstjeneste' (51,9%). Alle disse tiltag har MentalVoice ambitioner om på et tidspunkt at kunne tilbyde, da vi ønsker at være et ud af forhåbentlig flere steder musikere kan gå til, når de har brug for hjælp i forhold til deres mentale helbred og mentale styrke; musikbranchens svar på en HR-afdeling. Allerede nu tilbyder vi coaching og mental sparring gennem brancheorganisationen Autor (Tidligere DJBFA).

Aftabuisering af mentale udfordringer kræver også, at branchen sætter større fokus på det, og at mental sundhed bliver en integreret del af arbejdet i musikbranchen. Her kunne der være inspiration at hente i modebranchen, hvor man har forsøgt at komme et skadeligt arbejdsmiljø til livs ved at lave 'Modebranchens Etiske Charter', som indeholder nogle regler om modellens alder, kost, løn og sundhed. En anden branche, som MentalVoice i høj grad er inspireret af, er sportens verden. Her er Team Danmark en central aktør, som arbejder aktivt med at træne atleternes mentale færdigheder og sundhed, fordi de ved, hvor stor en betydning det har for atleternes præstationer. MentalVoice arbejder for, at mental sundhed kan få samme status i den danske musikbranche, da det potentielt vil kunne revolutionere branchen, sådan at en karriere som musiker i Danmark bliver mere langtidsholdbar. Det har MentalVoice gjort gennem et samarbejde med blandt andre genreorganisationen ROSA, hvor vi samlede aktører fra sportens verden, musikbranchen og kunstverdenen til en minikonference om talentudvikling og mental styrke. Ydermere har MentalVoice i samarbejde med blandt andre genreorganisationen Tempi, afholdt arrangementer med fokus på mental styrke og trivsel.

Det er desuden også vigtigt, at vi som samfund ikke blot begynder at anerkende arbejdet indenfor musikbranchen som et rigtigt og vigtigt arbejde men også som et utrolig hårdt arbejde. Det kræver, at vi bryder med fordomme som, at årsagen til, at musikere har flere mentale udfordringer, bare er, at de er mere følsomme – en fordom der er med til at bagatellisere de problemer, musikere står overfor. Vi må også aflive de romantiserede forestillinger om livet som musiker som værende glamourøst og ekstravagant, og at musikere burde være taknemmelige for at kunne leve det liv, som rigtig mange drømmer om. Sandheden er nemlig, at livet og arbejdet som musiker er hårdt og bundet op på en grundlæggende usikkerhed, som kommer af, at musikere er underlagt nogle særlige arbejdsvilkår, bl.a. ikke at kunne planlægge sin tid/fremtid, skæve arbejdstider, et stort mental pres og stor økonomisk usikkerhed/ustabilitet.

Om MentalVoice

- MentalVoice er en non-profit organisation, der blev etableret i 2019.
- Organisationen har en vision om at støtte mennesket bag musikken. Det gør vi konkret ved at sætte fokus på mental sundhed i musikbranchen gennem:
 1. Synliggørelse af den mentale sundhed i musikbranchen
 2. Forebyggende indsatser (uddannelse, forskning, og potentiale- og talentudvikling med fokus på det mentale fundament)
 3. Coaching, og mental sparring i arbejdet med den enkeltes, grupper og medarbejderes mentale fundament.
- Især de forebyggende indsatser ser MentalVoice som en vigtig del i arbejdet mod en sundere og stærkere dansk musikbranche.