

Sammendrag af rapporten “Når musikken taler”

Mental sundhed og trivsel i den danske musikbranche

Den fulde rapport er udarbejdet af
Dr. George Musgrave og Dr. Sally Anne
Gross, der er tilknyttet University of
Westminster i England.

Styrkelse af mental sundhed og trivsel i musikbranchen

Resultater og anbefalinger

Musiklivets Partnerskab lancerede i foråret 2023 en ambitiøs forskningsbaseret undersøgelse i fire dele med fokus på de danske skabende og udøvende musikeres (herefter kaldt musikere) mentale sundhed og trivsel.

Der er mange velkendte udfordringer forbundet med mental sundhed og trivsel for musikere, herunder lange og uregelmæssige arbejdstider, manglende anerkendelse, økonomisk stress, misbrug, ustabile arbejdsforhold og belastende kulturer i branchen. Disse udfordringer kan have negative konsekvenser for trivsel, helbred og personlige relationer.

Undersøgelsens første del dokumenterede, at der generelt er en højere grad af mistrivsel blandt musikere sammenlignet med den øvrige danske befolkning. Særligt unge og kvindelige musikere har dårligere trivsel.

Det er forhold, som de professionelle aktører i musikbranchen må engagere sig i og bidrage til at ændre. Den sidste fase af undersøgelsen består derfor af en række anbefalinger, som vil danne grundlag for konkrete initiativer og nødvendige strukturelle forandringer, så vi kan forbedre trivslen i branchen.

Her præsenterer vi et sammendrag af anbefalingerne. Alle rapporter kan læses i deres fulde længde på musiklivetspartnerskab.dk

Undersøgelsen er støttet af Velliv Foreningen, som arbejder for, at flere danskere får et godt liv med overskud. Velliv Foreningen støtter projekter, der fremmer arbejdstrivsel og mental sundhed i arbejdslivet.

Undersøgelsens fire dele

01

Afdækning af omfanget af problemerne i forhold til mental sundhed og trivsel i branchen

Et survey indsamlede data om den mentale sundhed og trivsel blandt 1.855 musikere, herunder artister, sangskrivere, producenter, komponister, DJs og andre skabende og udøvende musikere, der bor i Danmark.

Resultaterne er præsenteret i rapporten
When Music Speaks - Part 1

02

Review af eksisterende og anvendte indsatser i musiklivet

Gennemgang af forskellige modeller for mentale sundhedsindsatser til musikere. De omfatter telefoniske hjælpelinjer, forebyggende tiltag, traditionelle former for terapi (blandt andet kognitiv adfærdsterapi og mindfulness) og peer støtte.

Analysen blev udført for at vurdere, hvilke modeller der fungerer bedst i en dansk kontekst.

Resultaterne fra analysen findes i rapporten
When Music Speaks - Part 2

03

Analyse af ønsker og behov hos danske musikere

Kvalitative interviews med 17 musikere, der har fortalt om deres udfordringer, og hvad de har brug for, så deres trivsel kan blive styrket.

Findings er præsenteret i rapporten
When Music Speaks - Part 3

04

Endelige anbefalinger til, hvad musikbranchen kan gøre for at sikre en sund branche, hvor musikerne kan trives

Anbefalingerne, der er fokus for denne publikation findes i sin fulde længde i rapporten

When Music Speaks - Part 4

→ [Alle rapporter kan læses her](#)

Tre overordnede anbefalinger for øget mental sundhed og trivsel

Formålet med anbefalingerne er at forbedre den mentale sundhed og trivsel for de mennesker, der skaber den musik, der beriger livet for så mange.



Samarbejde

Samarbejde mod fælles mål

- 1A Forenkling af kompleksitet
- 1B Strukturelle ændringer



Fælleskab

Fællesskaber øger trivslen

- 2A Peer støtte med ligesindede
- 2B Karrierestøtte



Uddannelse

Mental sundhed og empowerment

- 3A Efteruddannelse for professionelle i musikbranchen
- 3B Integration af mental sundhed i uddannelse og talentudvikling – forberedelse til overgangen

Anbefaling 1 – Samarbejde

Samarbejde mod fælles mål

1A Forenkling af kompleksitet

De interviewede fortalte, at den danske musikbranche virker fragmenteret og kompleks for dem. Det er blandt andet svært at finde information om støtte til mental sundhed eller mere generel karrierestøtte. Der er en række eksisterende tilbud, og anbefalingen er at samle information om disse samt eventuelt nye tilbud på ét sted, for eksempel på en relevant eksisterende platform eller en ny platform.

- En fælles platform gør det mere enkelt at finde den rette hjælp. Platformen skal indeholde en oversigt over eksisterende tilbud og skal løbende opdateres med nye indsatser, der måtte blive lanceret.
- Platformen skal være et sted, hvor man nemt kan finde kvalificerede terapeuter eller andre eksperter, der har specialiseret sig i at arbejde med musikeres problemstillinger.
- Der skal være en klar beskrivelse af de forskellige tilbud, såsom coaching, rådgivning eller terapi, og hvordan de passer til individuelle behov og f.eks. karrieretrin. En beskrivelse af forskellene mellem de tilgængelige tilbud, typer af fagfolk og ekspertiseområder vil bidrage til at fjerne kompleksitet og usikkerhed.
- Det er vigtigt at kvalitetssikre informationen og tilbud på platformen, så musikerne er sikret den bedste hjælp.

”Hvis jeg har brug for hjælp, hvor skal jeg så gå hen? Jeg aner ikke, hvem jeg skal kontakte!”

1B Strukturelle ændringer

På tværs af genrer, køn, alder og erfaringer er musikerne enige om, at der er behov for strukturelle ændringer for at adressere udfordringerne med mental sundhed og trivsel. Mange ser udfordringerne som resultat af dybereliggende systemiske træk ved forholdene for musikere.

Strukturel forandring kræver dialog og samarbejde på tværs af aktørerne i musikbranchen, så vi kan udvikle fælles strategier, der kan forbedre livskvaliteten for musikerne og styrke branchen som helhed.

Musikerne peger på følgende områder, hvor strukturelle ændringer er ønskelige:

- Ændringer i statsstøtten til musikbranchen
- Forbedrede økonomiske vilkår for selvstændige musikere
- Ændringer i musikbranchens arbejdspraksis for at fremme større ansvarlighed

Musikerne oplever disse faktorer som betydelige kilder til stress, og at de bidrager til følelsen af angst og lav trivsel.

”Vi fikser ikke problemet ved at fikse individer!”

Anbefaling 2 – Fællesskab

Fællesskab øger trivslen

2A Peer støtte med ligesindede

Fællesskaber er essentielle for musikernes trivsel og mentale sundhed og er afgørende redskaber til at tackle følelsen af ensomhed i en branche, der kan være præget af individualisme og konkurrence. Anbefalingen rummer en række forslag til initiativer, der skaber samhørighed mellem musikere og giver dem et trygt og støttende rum til at dele erfaringer, udfordringer og sejre i deres karrierer.

- Peer støtte er ikke-konkurrenceprægede rum, hvor musikerne kan få følelsesmæssig støtte og dele erfaringer, udvikle samhørighed og skabe fællesskaber, der understøtter deres trivsel.
- Peer støtte skal ledes af kvalificerede facilitatorer med relevant livserfaring og forståelse for musikbranchen og musikernes liv.
 - Støttegrupper bør etableres i samarbejde med eksperter. Det vil være hensigtsmæssigt at investere i og skalere de eksisterende støtte grupper og initiativer yderligere.

”Det, der virkelig hjælper, er at have et netværk, der kan forstå den type udfordringer, du selv står med, og hvor du kan møde andre i samme situation og turde være sårbar.”

Grupper med et særligt formål

Stof- og alkoholstofmisbrug

Flere af de interviewede har personlige erfaringer med skadevirkningerne af afhængighed og misbrug. Derfor er det relevant at give adgang til støttegrupper for dem, hvor misbrug er en bekymring i deres liv.

Peer støtte kun for kvinder

Undersøgelsen viser, at kvindelige musikere har betydelige udfordringer med angst. Støttegrupper kun for kvinder kan være en måde at imødekomme det behov for støtte og solidaritet, som kvinderne selv udtrykker.

2B Fællesskaber og karrierestøtte

Mange musikere oplever en eksistentiel ensomhed, og flere af de interviewede fortæller, at deres angst delvist udspringer af en følelse af stå alene med ansvaret for deres karriere og den usikkerhed, det skaber. De efterspørger inkluderende fællesskaber og karrierestøtte til at navigere gennem deres arbejdsliv. Både inkluderende fællesskaber og karrierestøtte bliver betragtet som afgørende for at opnå succes.

- Karrierestøtte kan blandt andet være foredrag, workshops, seminarer og diskussionsgrupper.
- Musikere ønsker et fællesskab, hvor de kan dele erfaringer, inspirere hinanden og skabe et trygt rum. Det vil give mulighed for at forholde sig til hvordan for eksempel ‘succes’ ser ud i løbet af en karriere. I et sådant fællesskab kan man bedre gå bag om den idealiserede opfattelse af musikerlivet og forholde sig til det på en mere jordnær og realistisk måde.

”Den eneste person, du har som støtte, er dig selv.”

Anbefaling 3 – Uddannelse

Mental sundhed og empowerment

3A Efteruddannelse for professionelle i musikbranchen

Mange i branchen og andre fagfolk, erkender vigtigheden af at forbedre forholdene for musikernes sundhed og trivsel. Men der er et stort behov for at styrke deres viden om den seneste udvikling inden for (psyko-socialt) arbejdsmiljø, så de bedre kan støtte musikerne og handle effektivt, hvis de for eksempel arbejder sammen med en, der har det svært.

Information om efteruddannelse kan være placeret på en platform, som beskrevet i Anbefaling 1A. Ideelt skal efteruddannelse håndteres af en større organisation, som kan varetage og kvalificere efteruddannelsen i samarbejde med relevante eksperter.

Eksempler på den form, en kontinuerlig faglig udvikling kunne tage, inkluderer (men er ikke begrænset til):

- Workshops om tematikker vedrørende musikers sundhed og trivsel f.eks. ledertræning til selvmordsforebyggelse, sessioner om etisk beslutningstagning og rettidig omhu eller andre diskussionsfora.
- Materiale med information og kontaktoplysninger på specialiserede sundhedsorganisationer og eksperter, der har erfaring i at arbejde med musikerne og deres problemstillinger. Materialerne skal proaktivt distribueres til musikorganisationerne, så de får kendskab til muligheder og kan henvise musikerne til de rette specialister.
- Som led i at fremme en ny etik og en større ansvarlighed i musikindustrien kan man udvikle en standardpraksis for, hvordan man forholder sig til mental sundhed, som alle organisationer kan tilslutte sig.

”De unge, der bare kastes ud i det, fordi de er gode til at skrive en melodi, eller hvad det end måtte være. Det handler faktisk om at forberede dem ordentligt. Give dem en slags ballast, så de kan modstå, hvad det end er, de kommer til at opleve.”


3B Integration af mental sundhed i uddannelse og talentudvikling – forberedelse til overgangen

Der er intens konkurrence i musikbranchen, og det er ikke alle nyuddannede musikere, der kan realisere deres ambitioner. Det skaber en kløft mellem de forventninger, de har opbygget i løbet af mange års uddannelse, og den virkelighed, de møder som færdiguddannede musikere.

Fleere gav udtryk for, at de ville ønske, at uddannelsesinstitutionen havde forberedt dem bedre på overgangen til tilværelsen som professionel musiker, og på at livet som professionel musiker kan være præget af lav løn, jobusikkerhed og andre udfordringer, der giver risiko for dårlig mental sundhed. Det understøttes af en anbefaling fra EU om, at enhver musikskoles læseplan bør indeholde en betydelig og obligatorisk komponent om risici og forebyggelse af fysisk og mental trivsel.

- Øget generel viden om de faktorer, der påvirker mental sundhed, er vigtig for musikerne. Det kan derfor anbefales, at uddannelsesinstitutionerne implementerer uddannelse til de afgangsstuderende, som giver dem en bedre forståelse for de følelsesmæssige udfordringer, mange musikere møder, når de afslutter deres studier.
- Der er flere progressive institutioner i Danmark, der udfører et godt arbejde på dette område, og disse institutioner kunne med fordel dele deres praksis med andre.

”Der er brug for workshops på musikskolerne og bandakademierne. Det kunne for eksempel være med en coach, der fortalte om, hvad der er vigtigt at tænke over, når man leder et band: Hvordan arbejder vi sammen, hvordan ser et sundt arbejdsmiljø ud, og hvordan passer du på både dig selv og dine kollegaer?”



Det samlede forskningsprojekt har tegnet et tydeligt billede af en musikbranche, der har brug for at gentænke, hvordan vi sikrer og styrker de skabende og udøvendes musikeres mentale sundhed og trivsel.

De endelige anbefalinger, der rækker fra individniveau til det strukturelle plan, er konkrete og håndgribelige, og håbet er, at de kan udgøre fundamentet for fremtidige initiativer med fokus på at skabe en branche, hvor alle kan trives.

Frem mod sommeren 2024 fortsætter Musiklivets Partnerskab med at udvikle konkret inspiration til løsninger, der går på tværs af branchens fagspecifikke områder, og som kan få anbefalingerne ud at leve som realistiske, men ambitiøse initiativer til forandring, så vi kan løfte branchens ansvar for den mentale sundhed og trivsel.

Appendix

Executive summary af indsigterne fra de kvalitative interviews, som er formidlet i delrapport 3, og som danner basis for anbefalingerne i delrapport 4.

Delrapport 3 indeholder indsigter baseret på interviews med 17 musikere, der bor og arbejder i Danmark, og som alle ser musik som deres primære karriere. Interviewpersonerne dækker forskellige genrer, aldre, karrieretrin, niveauer af angst og depression, og niveauer af trivsel.

Interviewpersonerne rapporterede en række psykosociale udfordringer, der udspringer af deres arbejde som musikere. Et dominerende tema var ensomhed, her forstået som en følelse af isolation og mangel på støtte.

Kvindelige musikere oplevede specifikke udfordringer relateret til sexismen, misogyni og aldersdiskrimination.

Specifikke træk ved det danske samfund og den danske musikbranche blev fremhævet:

- Fragmentering på tværs af musik-økosystemet i Danmark.
- Sociokulturelle normer i det danske samfund.
- Udfordringer i relation til uddannelsessystemet inden for musik.

Interviewpersonerne fremhævede to områder, som de mente, kunne tilbyde konkrete forbedringer af deres mentale sundhed og trivsel.

1 Strukturel ændring og forbedringer i deres arbejdsforhold

Tre forhold blev fremhævet:

- Ændringer i statsstøtten til musikbranchen
- Forbedrede økonomiske vilkår for selvstændige musikere
- Ændringer i musikbranchens arbejdspraksis for at fremme større ansvarlighed

2 Initiativer til at fremme fællesskab og vidensdeling

To forhold blev fremhævet:

- Lettere adgang til information om musikbranchen for at bedre karriereudvikling
- Rum for peer støtte

Interviewpersonerne gjorde det klart, at de satte pris på indsatser i forhold til mental sundhed, når de blev varetaget af personer med indsigt i musikernes arbejdsliv.

Disclaimer

Dette er et sammendrag af en uafhængig rapport, bestilt af og udarbejdet til Musiklivets Partnerskab for Bæredygtig Udvikling. De meninger, der udtrykkes i delrapport 4, er forfatterens egne og afspejler ikke partnerskabets holdning. Ansvar for valg, analyse og fortolkning af data samt for de meninger, der præsenteres i delrapport 4, ligger hos forfatterne.