

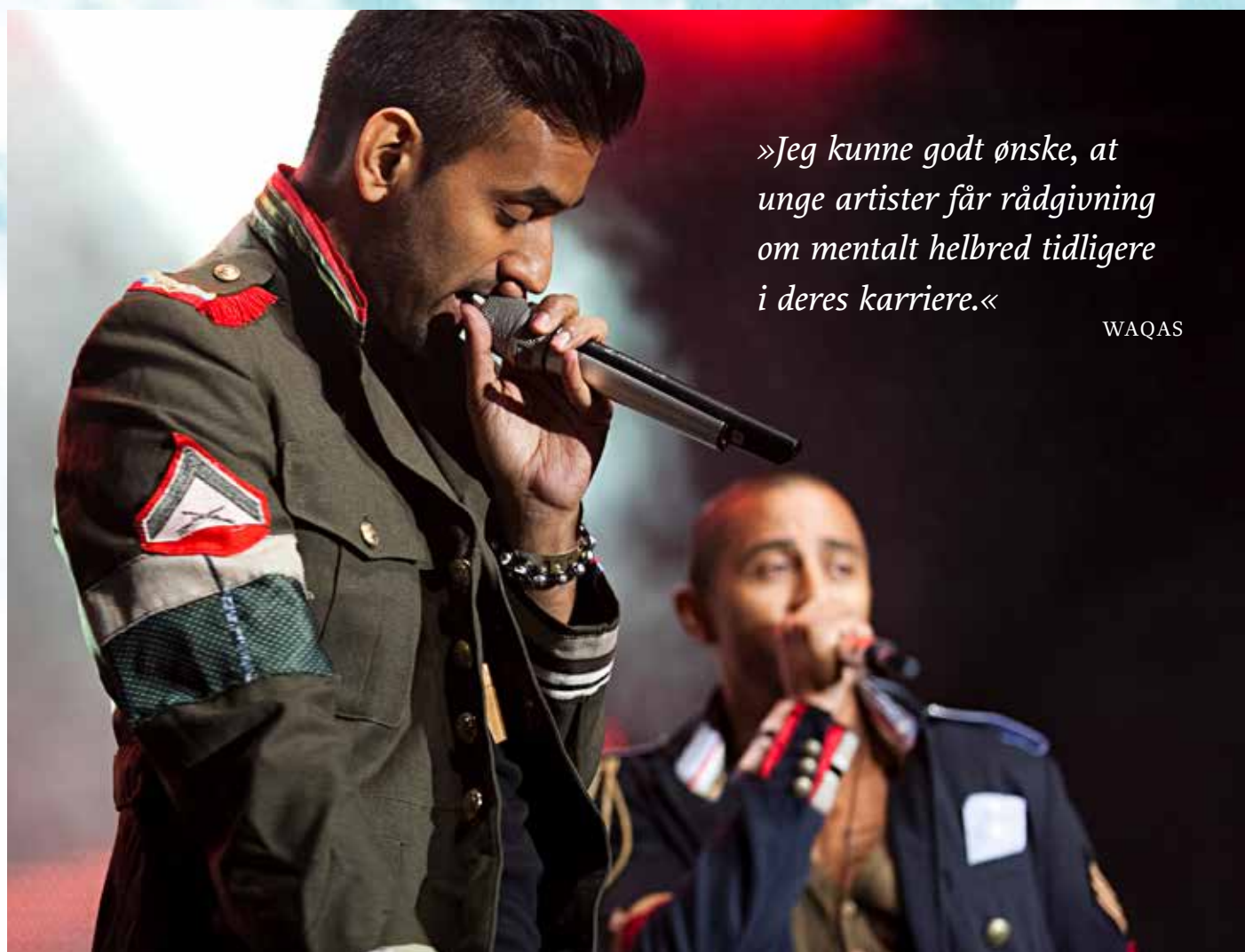
MENTAL SUNDHED

»JEG HAR VÆRET M FJENDE DET MESTE

WAQAS GIK NED MED FLAGET, DA OUTLANDISH GIK I OPLØSNING. **YEPHA** MISTEDE TROEN PÅ SIG SELV OG BLEV OVERMANDET AF ANGST INDEN X FACTOR-OPTRÆDEN. TO KUNSTNERE, DER HAR KÆMPET FOR DERES MENTALE HELBRED I EN BRANCHE MED SKÆVE ARBEJDSSTIDER OG EN OVERREPRÆSENTATION AF STRESS, ANGST OG PSYKISKE LIDELSER. IFØLGE MENTALVOICES NYE UNDERSØGELSE AF ARBEJDSMILJØET I MUSIKBRANCHE, MANGLER DER STEDER AT HENVENDE SIG, NÅR DET GÆLDER DET MENTALE HELBRED.

»Jeg kunne godt ønske, at unge artister får rådgivning om mentalt helbred tidligere i deres karriere.«

WAQAS



IN EGEN STØRSTE AF MIT LIV«

AF NANNA BALSLEV

Efter to årtier med koncerter verden over og internationale hits som 'Aicha', 'Guan-tanamo' og 'Look Into My Eyes' valgte Outlandish i 2017 at gå hver til sit. Men selv om trio'en var enige om beslutningen, blev den et vendepunkt i Waqas' liv.

»I 20 år havde det været min identitet at være i Outlandish. Da vi gik i opløsning, gik jeg helt ned med flaget. Jeg følte ikke, jeg duede til noget. Jeg fik tvangstan-ker om, at jeg måtte droppe musikken og at jeg ville ende på bistand. Det var sinds-sygt hårdt, og jeg blev en dårlig far,« siger Waqas.

På det tidspunkt var han lige fyldt 41 år. For første gang stoppede han op og så til-bage på 25 år i en branche, der omregner succes i streams, salgstal og musikpriser, men som ikke altid er god til at passe på mennesket bag succesen. Waqas trak stikket og startede på et forløb hos en psykolog.

»Det var livsomvæltende at få ryddet op indeni. Da vi startede Outlandish, ville jeg gøre alt for, at vi skulle lykkes. Men selv-om vi fik stor succes i hele verden, fulgte følelsen af utilstrækkelighed mig. Jeg nød ikke mange af de største øjeblikke. Jeg har stået til en showcase i New York foran rapperen Notorious B.I.G.s manager og pladeselskabslegenden L.A. Reid, og det eneste, jeg tænkte, var: Hvem fanden tror du, du er? Du er jo bare en pakistaner fra Danmark! Og fordi vi var så unge, lagde jeg bare låg på de svære følelser,« siger Waqas.

Myten om den lidende kunstner

Hans historie er langt fra enestående. De sidste par år har kunstnere som Jada,

Mads Langer, Barbara Moleko og Annika Aakjær fortalt om bagsiden af et liv i pro-jektørlyset og om kampen med stress, angst og depression. I juni sidste år aflyste Søren Huss en turné på grund af depres-sion, og i september indstillede Hugo Helmig karrieren på ubestemt tid på grund af angst. Mø har i flere interviews fortalt, hvordan hun i 2019 måtte aflyse alt, fordi hun var ved at knække af stress.

Også forskningen bekræfter, at det kan have sin pris at stå i spotlightet som mu-

»Jeg fik tvangstan-ker om, at jeg måtte droppe musikken og ende på bistand.«

WAQAS

siker. I 2020 viste en stor undersøgelse fra Westmin-ster University i England, at musikere har tre gan-ge så høj risiko som gennemsnittet for at ud-vikle angst, depression, stress eller andre psy-kiske lidelser. Der findes ikke forskning om, hvor-dan det står til med det mentale helbred i den danske musikbranche. Men den danske organisation MentalVoice, der arbej-der for at styrke den mentale sundhed i branchen, har netop lavet en trivsels-

undersøgelse, som bekræfter billedet fra England. Ud af 253 respondenter svarer 62,5 procent, at de har haft panikanfald eller høje niveauer af angst, mens 53,6 procent har haft en depression. Desuden svarer 26,2 procent, at de har lidt af psy-kiske lidelser som PTSD eller stress.

»Der er udfordringer med angst, stress og psykiske lidelser i den danske musik-branche. Der lever desværre også den myte, at man som kunstner næsten skal have det svært for at lave stor kunst. Men alle mennesker har gode og dårlige perio-der, så det er en myte, der kan være med til at begrænse artisterne,« forklarer stifter af MentalVoice, Anders Vorborg. Under-søgelsen består af 40 spørgsmål om arbejdsmiljø og trivsel i branchen.



PR foto

MENTAL SUNDHED

»Nu har vi samlet nogle data, vi kan tage udgangspunkt i. Hvis vi skal opleve den næste Hugo Helmig eller Mø, så skal vi sikre et ordentligt arbejdsmiljø. Det kræver, at vi finder ud af, hvordan vi skaber gode rammer, så nye talenter ikke går ned med stress, angst eller i værste tilfælde helt dropper branchen,« siger Vorborg.

Du har aldrig fri

Gitte Karvonen er mentaltræner og coach for både klassiske og rytmiske musikere og arbejder bl.a. for Dansk Artist Forbund. Hun nævner den økonomiske usikkerhed, som de fleste artister lever med, som en stressfaktor i sig selv. Men også det faktum, at musikbranchen ikke skelner mellem brandet og mennesket bag, spiller ind.

»Der er en stor sammenblanding af det private og professionelle liv. Der er ofte en uformel 'Hej søde'-tone i musikbranchen. Det gør, at mange musikere har svært ved at kende forskel på, hvad der er venner, professionelle relationer eller om nogen bare vil bruge dig til noget,« forklarer Gitte Karvonen, »og det giver en ekstrem utryghed. Mange musikere oplever f.eks. at deres kontaktflade skrumper ind til ti procent, hvis de

har en nedtur, pause i karrieren eller er på barsel. Pludselig bliver de ikke længere inviteret til koncerter, fester eller prisuddelinger, og det kan opleves som meget personligt. Sammenblandingen af professionelle og private relationer er et kæmpe problem i branchen. Det kan også være svært at spørge ind til detaljerne i en kontrakt med en person, du har drukket dig fuld med aftenen før,« uddyber hun.

Netop sammenblandingen af det professionelle og det private er en udfordring, fordi der sjældent skelnes mellem arbejdstid og fritid.

»Du har aldrig fri og er altid i gang med at promote dig selv. Samtidig hænger din succes tæt sammen med din karriere og dit levebrød. Det er et kæmpe pres,« siger hun.

»Det er en ubeskrivelig oplevelse og en fælles energiudladning at optræde. Men man skal ikke forveksle det med sit sande jeg.«

YELPHA

En skæv døgnrytme

En anden risikofaktor er den skæve døgnrytme, der følger med koncertlivet. Ifølge Gitte Karvonen kan mange musikeres hverdag med sene koncerter, transporttid – ofte i forskellige tidszoner – og en forskudt døgnrytme bedst sammenlignes med skifteholdsarbejde, der er klassificeret som farligt arbejde.

»Vi ved fra forskningen, at skifteholdsarbejde påvirker nervesystemet og giver øget risiko for stress, livsstilssygdomme og depression. En ustabil døgnrytme kan have alvorlige konsekvenser for

helbredet. Det kan sammenlignes med at have jetlag efter at have rejst over forskellige tidszoner. Så når du kommer hjem fra turné eller sene koncerter, skal du blive i den døgnrytme alle ugens dage og udjævne den langsomt. Det nytter ikke at vende den på hovedet fra dag til dag. Det kan sammenlignes med at have jetlag efter at have rejst over forskellige tidszoner.«

Musikbranchen er med andre ord en usund branche på flere parametre. Som Waqas udtrykker det: »Musikbranchen er en af de værste brancher, hvis du er mentalt skrøbelig - og let's face it – det er de fleste kunstnere. Du kommer ind i en branche med dårlige arbejdsvilkår, store armbevægelser, misbrug og så hele berømmelsesaspektet oveni, som virkelig kan fucke folk op. Der er ikke noget at sige til, at nedturen rammer, når du ikke længere hitter eller er det nye spændende navn.«

Angsten med på scenen

Jeppé Wahlstrøm – eller Yepha, som han kalder sig, når han står på scenen – kender euforien fra tusindvis af jublende publikummer. Men han kender også bagsiden af medaljen: Nedturen, selvkritikken og den lurende sceneskræk. Efter et årti med hits, turnéer og tv-medvirken, først som en del af rapduoen UFO Yepha og siden som solo, mistede han i 2012 meningen med at lave musik.

I kølvandet på flere års succes med hitet 'Skub Til Taget' med Morten Hampenberg, var Jeppé Wahlstrøm kun fokuseret på at lave næste hit. At gå i studiet blev en pligt frem for en kreativ proces. Han ramte bunden mentalt en dag, han skulle optræde i X Factor og led af angst hele dagen op til.

»I den periode følte jeg hele tiden, jeg skulle præstere og leve op til alle folks forventninger. Det var vildt skræmmende at opleve, at angsten fulgte med ind på scenen. Jeg vidste godt, at jeg skulle have noget hjælp.«

Jeppé Wahlstrøm gjorde to ting, som fik



ham ud af nedturen. Dels startede han hos en psykolog og dels kom han i 2018 ind på musikproduktions-linjen på Rytmask Musikkonservatorium og videreuddannede sig der som producer og artist. Siden 2013 har han taget skuespilkurser og timer hos bl.a. Thure Lindhardt og Charlotte Munck og oplevede, hvordan skuespilteknikker hjalp ham til at slippe præstationsangsten i studiet.

»Jeg lærte at sige til mig selv, at det var en karakter, der lavede et nyt nummer. På den måde fik jeg fjernet mit ego fra ligningen, så jeg ikke bremsede den kreative proces. Det hjalp mig også til at tage fri, når jeg gik hjem fra studiet. I dag er det at lave musik blevet fedt igen,« siger Jeppe Wahlstrøm, der er på turné i løbet af året.

Han mener, der burde være mere fokus på det mentale helbred hos pladeselskaberne, så snart nye artister får deres første pladekontrakt. »Musikbranchen elsker store armbevægelser, men dit ego kan hurtigt blive din største fjende. Det bedste råd, jeg har fået er, at du er lige så langt væk fra din kerne, når du står forrest på scenen og er på toppen af sin succes, som når du ligger i sengen, deprimeret over at du ikke står der! Det er en ubeskrivelig oplevelse og en fælles energiudladning at optræde. Men man skal ikke forveksle den med det sande jeg.«

Inspiration fra elitesportens mentaltræning

Anders Vorborg fra Mental Voice anbefaler, at branchen lader sig inspirere af eliteidrættens brug af psykologer og mentalcoaches.

»Musikbranchen kan lære meget af sportens verden og måske derved fjerne nogle af problemerne i opløbet, så mange af de nye talenter ikke ender med at brænde ud eller søge væk fra branchen. Arbejdet med at skabe et mentalt stærkt fundament vil betyde, at flere får mulighed for at lykkes med det, de stiler efter,

samt at de trives bedre i processen. Det forebyggende mentale arbejde er altafgørende for en lang og god karriere i en hård og konkurrencepræget branche. Og når man ser, hvor meget der er sket, siden vi startede i 2019, så er jeg faktisk optimistisk,« siger Anders Vorborg og hentyder bl.a. til en række paneldebatter om mental sundhed på Spot Festival 2021 og Rytmask

»Det mentale arbejde er altafgørende for en lang og god karriere i en hård og konkurrencepræget branche.«

ANDERS

Musikkonservatorium. Desuden har Universal Music Denmark, som et af de første pladeselskaber herhjemme, ansat en HR-manager.

Gitte Karvonen er enig i, at der er brug for forebyggende initiativer i musikbranchen. Af de mange artister, hun har arbejdet med de sidste 15 år, har kun et af hendes forløb været forebyggende.

»Mange musikere har svært ved at vide, hvem der er venner, professionelle relationer, og hvem der bare vil bruge dig til noget.«

GITTE

»Jeg forestiller mig, at det i fremtiden bliver lige så naturligt at lægge en strategi for den mentale trivsel, som det er for en marketing og sociale medier strategi. Og det skal ikke være en manager, der skal stå for den del, men derimod en fagligt uddannet person inden for feltet. Ellers kan det ende med et sammenbrud, der er så alvorligt, at problemerne ikke længere kan behandles. Det er der desværre set flere eksempler på – også herhjemme,« siger Gitte Karvonen. Desuden tror hun,

at en mental health-hotline, som eksempelvis findes i den engelske musikbranche, kunne være en oplagt ide.

Også Waqas mener, at en stor del af ansvaret bør ligge hos pladeselskaber og bookingbureauer. »Pladeselskaberne og managements burde stille en rådgiver indenfor mentalt helbred til rådighed. Men det skal være en, der uddannet indenfor feltet. Mange af os artister er følsomme sjæle. Jeg kunne godt ønske, at unge artister får rådgivning om mentalt helbred tidligere i deres karriere. Alle de nødvendige værktøjer findes allerede,« siger han. Selv kom han atter ovenpå efter et intensivt forløb hos en psykolog og i 2019 fortsatte han sammen med Lenny Martinez Outlandish som en duo. Siden har Waqas brugt sin krise som kreativt brændstof og hver måned i 2021 udsendte han et nyt nummer, der handler om et traume, han har oplevet.

»At få dealeet med mit imposter syndrome har været alt afgørende for mig (på dansk – bedragersyndrom, hvor personen tvivler på eget talent og frygter at blive afsløret, red.). Det gik op for mig, at jeg har været min egen største fjende det meste af mit liv. Hvis man konstant taler sig selv ned, bliver man et dårligere menneske. Jeg ved godt, det lyder som en kliché, men jeg er begyndt at være stolt af mig selv og elske mig selv i en alder af 45 år.«

Mental sundhed i musikbranchen

MentalVoice har lavet en spørgeskemaundersøgelse af arbejdsmiljøet i musikbranchen. I alt har 253 svaret på undersøgelsens 40 spørgsmål. Undersøgelsen viser, at 62,5 procent har haft panikanfald eller høje niveauer af angst, mens 53,6 procent har haft en depression. Desuden svarer 26,2 procent, at de har lidt af en anden psykisk lidelse som PTSD eller stress.

Kilde: MentalVoice

MENTAL SUNDHED

»Jeg havde været så bedøvet i min arbejdsrus, så det føltes som at vågne op for første gang i fem år – på godt og ondt. Men man vil jo netop gerne kunne mærke både det gode og det dårlige og være bevidst om, hvad der foregår. Jeg havde været ude af min krop i så lang tid på det tidspunkt, og det kom som et chok at kunne mærke, hvor udbændt jeg faktisk var.«

KAREN MARIE ØRSTED / MØ – SOUNDVENUE 2022

»Stofferne og alkoholen var altid associeret med fest, jeg festede bare hele tiden. Der fik Artigeardit nok lidt for meget plads, forstår du?«

ARDIT ALITI /ARTIGEARDIT – INFORMATION 2020

»Jeg vil vise, at det ikke betyder, at man skal stoppe, bare fordi éns hjerne laver krumspring.

At man godt må tage plads i verden, selvom man er skrøbelig. At man gerne må larme, selvom man er usikker på sig selv. At man gerne må stille sig op på den store scene, selvom man er bange.

Jeg vil gerne vise det til verden, men mest af alt tror jeg faktisk bare gerne, jeg vil vise det til mig selv. Jeg tror, jeg synes styrke handler om at turde være skrøbelig. Jeg tror, der er en forandring på vej i verden.«

JENNY ROSANDER/ LYDMOR – FRA KRONIK I GAFFA 2021

»Det startede så stort ud, og det påvirkede mine forventninger til mig selv, men også omverdenens. Hvis jeg skulle udgive noget, skulle det være stort. Jeg glemte, at det fede i virkeligheden er processen og at være i studiet, fordi jeg elsker at lave musik. Jeg tænkte: Hvad hvis det ikke går nummer ét? Er der overhovedet nogen, der gider lytte til mig mere?«

NICHOLAS WESTWOOD / KIDD – DR 2020

FEM RÅD TIL ET BEDRE MENTALT HELBRED

GITTE KARVONEN ER MENTALTRÆNER OG COACH FOR ARTISTER OG BRANCHEFOLK. HUN FORKLARER, AT DET BETYDER MEGET FOREBYGGENDE AT KLÆDE ARTISTERNE MENTALT PÅ, SÅ SNART DE FÅR EN BOOKER ELLER PLADEKONTRAKT.

1. Få vendt turnédøgnrytmen

En ustabil døgnrytme påvirker det mentale helbred negativt. I perioder, hvor du er på turné, skal du så vidt muligt indrette din døgnrytme efter det. Forsøg at glatte den ud så meget, det kan lade sig gøre. Det kan eksempelvis være, at din kæreste står tidligt op med familien om morgenen, når du er på turné. Eller at du - hvis du har et job i dagtimerne - får en aftale med din arbejdsgiver om, at du møder kl. 10 i stedet for kl. 8. Det går ikke at spille koncert til kl. 1 i en længere periode, og derefter stå op klokken 7 sammen med sin familie. Det kan sammenlignes med at have jetlag, og du forøger risikoen for angst og depression.

2. Skeln mellem arbejde og festligt lag

Mange artister har svært ved at sige nej til fester, events og awardshows, fordi det kan have konsekvenser for deres karriere og musik. Mit råd er, at man skelner mellem, hvornår man har et professionelt samarbejde og hvornår man ses i privat regi. Det kan være svært at tale om en kontrakt, hvis man har været på druk sammen aftenen før. Man kan godt begge dele, men man bliver nødt til at tale om det.

3. Hold fast i dine gamle venner

Når du står midt i et gennembrud, er der mange, der vil i kontakt med dig. Både i musikbranchen, men måske også medier eller virksomheder, der vil samarbejde med dig. Hold fast i de venner, du havde, inden du kom ind i musikbranchen. Om det er gymnasievennerne, fodboldklubben eller din bedste ven, så husk at bruge tid på dem, der kendte dig, før du blev artist.

4. Læg en strategi for det mentale helbred

Læg en strategi for dit mentale helbred sammen med dit pladeselskab, booker eller manager. Hvordan kommer du ned i gear efter en turné? Hvordan undgår I, at du brænder ud? Uddeleger så meget ansvar som muligt, så du kan fokusere på din musik.

5. Få professionel hjælp

Gerne fra en fagperson, der kender musikbranchen og de vilkår, der gør sig gældende i den. Tag dit mentale helbred lige så seriøst som det fysiske. Din manager eller dit pladeselskab kan hjælpe med at finde en psykolog eller coach, men han eller hun kan ikke stå med ansvaret for dit mentale helbred.