

Neurodivergens og mental velvære i musikbranchen

En intersektionel undersøgelse af
musikskaberes individuelle oplevelser

31. oktober 2025

31. oktober 2025

Udarbejdet af:

Camma Alrøe Okotie. Musiker og cand.psych. v. Købehavns Universitet
Emilie K. Barkvoll Holse. Konsulent. ReSearch Humanity.
Karoline Barkvoll-Holse. Konsulent. ReSearch Humanity.

Udarbejdet ud fra:

Camma Alrøe Okoties speciale i psykologi v. Københavns Universitet

I samarbejde med:

Paul Maurice Conway. Associate Professor. Institut for Psykologi (KU)

Støttet af:

Danske Populær Aatorer (DPA)
Koda Kultur

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....s. 3
Mental velvære.....s. 4
Neurodivergens.....s. 9
Anbefalinger og øvrige hovedfund.....s. 13
Litteraturliste.....s. 18

Introduktion

Rapporten giver et unikt indblik i musikskaberes udfordringer med mental velvære anno 2025 samt nogle af de særlige udfordringer, som neurodivergente musikskabere oplever.

Neurodivergens i den danske musikindustri er i meget høj grad underbelyst. Fundene i rapporten er således blandt de første i Danmark, der understøtter en udbredt opfattelse af en høj forekomst af neurodivergente musikskabere, som har unikke behov, der på nuværende tidspunkt negligeres og skaber mistrivsel.

Rapportens relevans og formål

Eksisterende forskning om trivsel og arbejdsmiljø i den danske musikbranche er yderst begrænset, særligt når det kommer til intersektionelle perspektiver. Mens der findes nogle studier og undersøgelser om køn, er der mangel på studier om andre identitetsmarkører som race, seksualitet og særligt neurodivergens - og hvordan disse identitetsmarkører påvirker musikskaberes oplevelser af krav, ressourcer og trivsel i den populære musikbranche (Another Life, 2021; Saha, 2018).

Nærværende rapport bidrager derfor med intersektionelle perspektiver på musikskaberes individuelle oplevelser af arbejdsmiljø og mental trivsel samt hvordan neurodivergens påvirker oplevelsen heraf.

Rapporten er udarbejdet på baggrund af Camma Okoties (2025) speciale i psykologi ved Københavns universitet.

Specialet undersøger kvalitativt musikskaberes individuelle oplevelser af jobkrav og mental velvære i musikbranchen gennem otte interviews med otte musikere. De otte musikere er udvalgt på baggrund af seks identitetsmarkører - køn, race, alder, seksualitet, neurodivergens og socioøkonomisk baggrund.

Fundene omkring mental velvære, der præsenteres i rapporten, er gældende for alle identitetsmarkører. Fundene om neurodivergens i rapporten er også gældende på tværs af øvrige identitetsmarkører, som musikerne har.

Mental velvære

Flere musikskabere oplever, at de konstant skal foretage en afvejning mellem eget velvære og præstation. Krav om succes og en “ofre alt”-mentalitet i branchen opleves som uforenelig med psykologiske ressourcer som at sætte grænser. Dette bidrager til cyklusser af udbændthed.

Mental velvære forstås som en tilstand af velbefindende, hvor man har ressourcer til at håndtere dagligdagens krav og stress samt indgå i fællesskaber med andre. Det er ikke blot fraværet af psykisk sygdom, men omfatter også følelsen af mening, glæde, evnen til at udvikle sig og en positiv selvopfattelse, hvilket bidrager til et sundt og produktivt liv (Bakker & Demerouti, 2017).

Krav om succes opleves som uforeneligt med mental velvære

“Ofre alt”-mentalitet skaber eksistentielle bekymringer

Det er en udbredt oplevelse blandt musikere, at man skal ofre alt for at opnå succes i den mainstream del af musikbranchen. Eftersom det kun er få musikere, der kan leve af musikken uden andre indtægtskilder, skaber denne mentalitet eksistentielle bekymringer om, hvorvidt man som musiker i sidste ende har spildt sin tid. Disse bekymringer påvirker den mentale sundhed negativt blandt nuværende musikskabere.

Cyklusser af udbændthed blandt musikskabere

At udleve sin passion kombineret med en uholdbar arbejdsbyrde som følge af “ofre alt”-mentaliteten, skaber en vekselvirkning af oplevelser mellem eufori og mentale sammenbrud. Oplevelser med disse op- og nedture bidrager til at forværre musikskaberes mentale velvære.

“ Man ved ikke, om man kommer til at kunne leve af det, eller om man har spildt alt sin tid.

- Musiker, 26 år, kvinde

“ Nogle gange får jeg et sammenbrud, hvor jeg kun kan ligge i sengen som en grøntsag og græde. Så sker der noget fantastisk, og så er jeg på toppen af verden igen.

- Musiker, 28 år, kvinde

Stress opleves som en central årsag til svækket mental velvære

Musikskabere fremhæver stress som en central årsag til nedsat mental trivsel, formet af økonomisk stress og uforudsigelige arbejdsforhold.

Stress er en fysiologisk og psykologisk tilstand, der kan forværre det mentale og fysiske helbred. Dette gælder særligt for arbejdsmiljøer uden tilstrækkelige ressourcer til at håndtere stress (Bakker & Demerouti, 2017).

Stress er en livslang betingelse og belastning for musikskabere

Den fysiske og følelsesmæssige belastning af stress er betydelig. Flere musikskabere beskriver stress som en uundgåelig og iboende del af deres liv. Oplevelserne understreger, at stress er en normaliseret del af musikskabernes arbejdsliv.

Stress forstærkes og opretholdes strukturelt

Fremfor at være et individuelt problem, peger musikskabernes oplevelser med stress på bredere strukturelle udfordringer med arbejdsmiljøet i musikbranchen. Udfordringerne er karakteriseret af ustabilitet og uforudsigelighed på et strukturelt plan.

“

Både før og efter jeg blev professionel musiker har jeg oplevet mere eller mindre konstant stress.

- Musiker, 25 år, mand

“

Musikbranchen er en verden, hvor ting tit sker i sidste øjeblik. Det gør at du ikke kan holde en struktur

- Musiker, 26 år, kvinde

Bevægelse, hvile, livsstilsændringer og deltidsarbejde kan modvirke stress

Musikskabere benytter sig af forskellige forebyggende copingstrategier til at opretholde mental velvære og håndtere pres i branchen.

Flere musiksskabere forsøger at minimere stress gennem fysisk aktivitet og selvrefleksion - f.eks. boksning, journalføring og gåture. Andre skærer ned på alkohol og prioriterer hvile, ved at sætte klare rammer for, hvornår og hvor meget de arbejder. At have et deltidsjob uden for musikbranchen, kan også fungere støttende psykologisk samt økonomisk.

“

Det er noget andet, hvis jeg er på spillejob, men ellers forsøger jeg ikke at arbejde om aftenen, når jeg er alene.

- Musiker, 26 år, kvinde

“

Jeg har droppet alkohol

- Musiker, 25 år, mand

“

Jeg gik en tur på halvanden time i solskindsvejret i dag - fordi det er vigtigt

- Musiker, 43 år, kvinde

“

Hvis jeg har en stille periode arbejdsmæssigt, kan jeg hurtigt blive mærkelig. At komme ned på jorden og have et normalt voksenjob i sådan en periode kan være rart.

- Musiker, 28 år, kvinde

Flere musikskabere gør brug af narkotika og andre former for eskapisme til at håndtere stress.

Stress opleves dog også paradoksalt. På den ene side kan stress bidrage til produktivitet på kort sigt, og på den anden side bidrager det til en forværring af mental sundhed på lang sigt og bliver dermed en nedbrydende copingstrategi.

Copingstrategierne afspejler, at musikskaberne har utilstrækkelige ressourcer til at værne om egen mental sundhed under stort arbejdspress. Mens strategierne erfares som effektive på kort sigt, kan de være nedbrydende på lang sigt (Bakker & Demerouti, 2017).

Stofbrug, eskapisme og stress fungerer som nedbrydende copingstrategier

Stofbrug og eskapisme som copingstrategi

Flere musikere beskriver stoffer som en almindelig copingstrategi og fremhæver yderligere eskapisme som en bredere tendens i musikbranchen.

Stress forværrer mental sundhed, men katalyserer også succes

For nogle musikere bidrager stress til selvregulering og produktivitet. Samtidig kan den vanedannende kvalitet, (at trives på adrenalin), maskere underliggende udfordringer med neurodivergens eller bæredygtige arbejdsrytmer, der afspejles i beretninger fra alle musikskaberes psykiske problemer på grund af branchens krav. (Bakker & Demerouti, 2017; Price, 2022).

“

Når man arbejder så hårdt for noget, så kobler man fra på en desperat måde. Jeg tror eskapisme indfinder sig i langt højere grad hos fuldtids-musikere end hos nogen som helst andre, der arbejder fuld tid.

- Musiker, 25 år, mand

“

Jeg tror også lidt, at adrenalinen, der er ved stress, gør det federe. Der skal helst ske noget, ellers begynder jeg at kede mig

- Musiker, 49 år, mand, ADHD

Neurodivergens

Neurodivergens

Mens neurodivergens beskrives som en udbredt tendens i den danske musikbranche og endda et "musikbranchetræk", oplever neurodivergente musikere også stigmatisering. Flere finder det svært at fortælle åbent om egne udfordringer ved neurodivergens. Derudover oplever flere musikere et "superkraft" narrativ om det at have ADHD. Dette kan underminere udfordringerne, der ofte følger med neurodivergens og føre til svækket mental trivsel.

Neurodivergens er et paraplybegreb til at beskrive hjerner der afviger fra "normen". ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) og Autisme hører inde under denne paraply af anderledes neurotyper og medfører unikke udfordringer, kompetencer samt måder at forstå verden på (Price, 2022).

ADHD og autisme er udbredt og accepteret, men også stigmatiseret

“

Jeg tror, det er vigtigt at indse, at de fleste der er i musikbranchen har den ene eller den anden diagnose.

- Musiker, 49 år, mand, ADHD

“

“Jeg tror, det kommer an på, hvilken type neurodivergens man har. Jeg føler, jeg møder en del, der har ADHD

- Musiker, 26 år, kvinde

“

Jeg tror, der er mange neurodivergente personer i musikbranchen, der ikke føler sig trygge ved at fortælle om det fulde omfang af deres neurodivergens.

- Musiker, 25 år, mand, ADHD

“

ADHD bliver jo meget talt om, som om det er en form for superkraft.

- Musiker, 28 år, kvinde,

Neurodivergens

ADHD og Autisme skaber en ekstra psykologisk og administrativ byrde for flere af de neurodivergente musikskabere, som de ofte får pålagt at håndtere individuelt.

Mennesker med ADHD kan, grundet deres hjernes opbygning, have svært ved at udføre opgaver, planlægge og rammesætte. Disse udfordringer forstærkes af musikbranchens administrative krav (lønforhandling, koordinering af sessions/samarbejder, færdiggørelse og udgivelse af sange, omskiftlige arbejdsmiljøer etc.) (Price, 2022).

Mennesker med autisme opfanger information og indtryk i en meget høj detaljegrade, der gør det nemt at blive overstimuleret. Dette skaber en øget belastning for musikskabere der er på autismspektrummet (Price, 2022).

ADHD og autisme medfører øgede psykologiske og administrative krav

“

Jeg har aldrig oplevet at nogen tager hensyn til neurodivergens. De manglende ressourcer til at håndtere det administrative, rammer især os med neurodivergens.

- Musiker, 25 år, mand, ADHD

“

Jeg overtænker mange ting og bruger meget energi på at tænke. Så jeg kan også mærke, at min autisme har haft betydning for, hvad jeg egentlig har haft overskud til.

- Musiker, 26 år, nonbinær, autisme

Synliggørelse og medicinering af neurodivergens bruges som copingstrategi

To musikskabere trækker på hhv. kollegial støtte og medicinering til håndtering af neurodivergens.

De resterende musikskabere fortæller at de endnu ikke har fundet nogen holdbare copingstrategier, der gør det muligt for neurodivergente at trives i musikbranchen.

Øget bevidsthed om autisme blandt samarbejdspartnere er en hjælp

En musiker beskriver, at arbejdsmiljøet er nemmere at være i, når samarbejdspartnere er informeret om de neurodivergente musikere i rummet - særligt hvis det er langsigtet samarbejdspartnere.

“

Jeg er begyndt at gøre folk opmærksom på at jeg har autisme. Særligt hvis det er samarbejdspartnere, jeg vil have på længere sigt.

- Musiker, 26 år, nonbinær

Medicinering af ADHD som en individuel coping strategi

Mens mange musikskabere italesætter at løsningerne på arbejdsmiljøet primært skal ske strukturelt, oplever en enkelt musik at medicinering af ADHD har hjulpet med at håndtere administrative opgaver.

“

Jeg er medicineret. Ellers ville jeg sandsynligvis ikke være her lige nu. Altså ikke fordi jeg ville slå mig selv ihjel, men jeg ville ligge i sengen og sove eller noget.

- Musiker, 27 år, kvinde

Anbefalinger og øvrige fund

Anbefalinger til forebyggelse af stress og understøttelse af neurodivergens

På baggrund af rapportens fund anbefales det at:

1. Der skabes bedre struktur i musikskaberes arbejdsmiljø.

2. Bevidstheden om ADHD og autisme øges.

3. Neurodivergens i højere grad inkluderes i arbejdet med strukturelle udfordringer.

1. Afhjælp stress ved at skabe struktur

Baseret på musikskabernes erfaringer vil en bedre strukturering af arbejdsopgaver minimere stress. Dette kan konkret gøres ved at facilitere planlægningen af spillejobs, sessions etc. i god tid og indenfor en fast tidsramme. Der er ligeledes behov for at styrke musikskaberes generelle arbejdsvilkår, bl.a. ved at sikre overholdelsen af overenskomster samt retfærdige vilkår på tværs af arbejdsrelationer og arbejdsroller.

2. Øg bevidstheden om ADHD og Autisme

Alt tyder på at ADHD og autisme er en central del af musikbranchen, og at disse neurotyper til dels er accepteret, men også møder stigmatisering. En øget forståelse og rummelighed for neurodivergente musikskabere og de unikke udfordringer, som neurodivergens medfører, anbefales derfor til at modarbejde stigmatisering.

Derudover bør der laves større kvantitative og kvalitative studier, for at få tal på det fulde omfang af neurodivergens i musikbranchen samt udvide forståelsen af neurodivergens i musikbranchen.

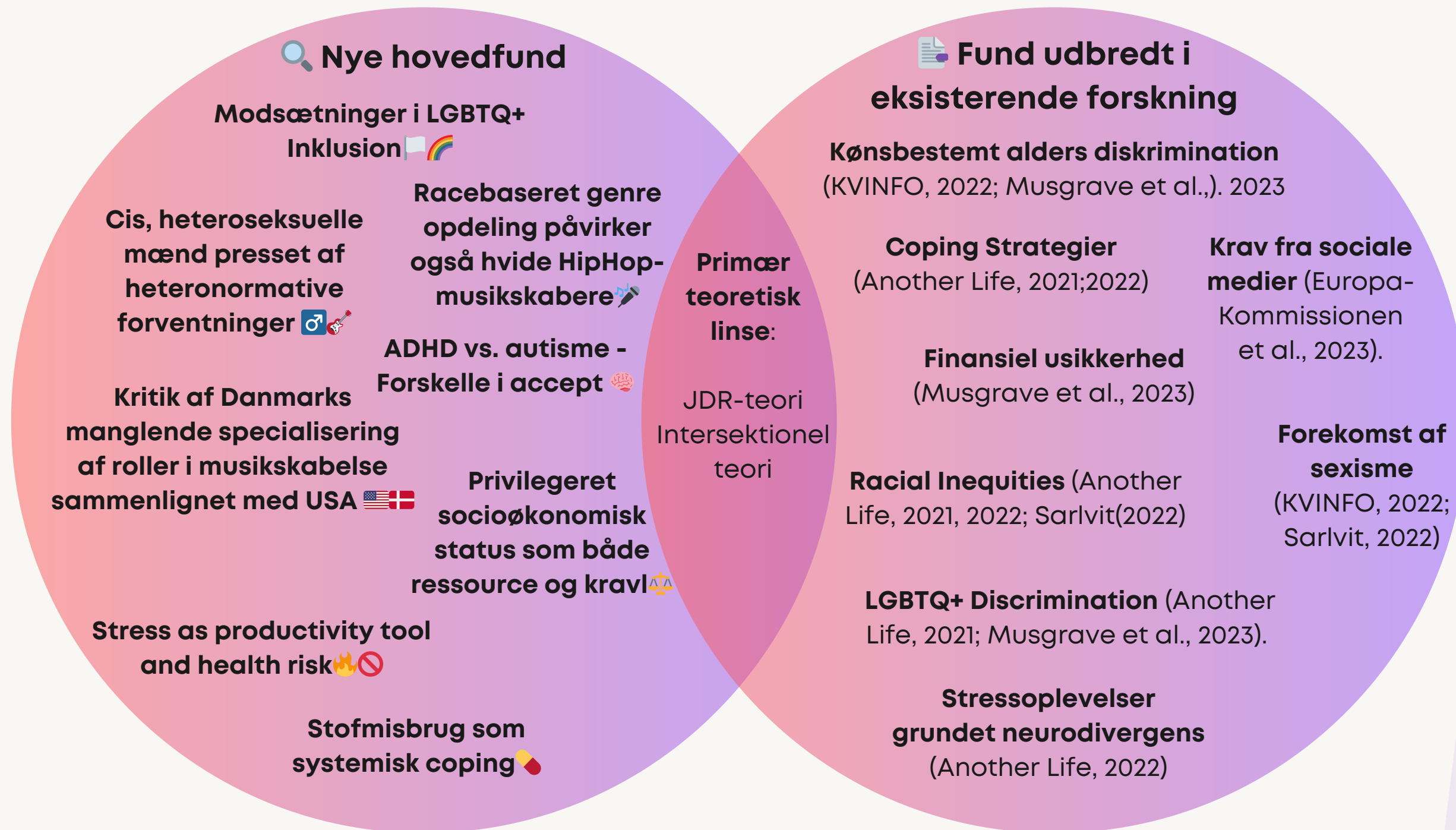
3. Inklusion af neurodivergens i arbejdet med strukturelle udfordringer

Musikskabere står stadig overfor uretfærdige arbejdsvilkår, såsom manglende økonomisk compensation for arbejde, profitdrevet misbrug af intellektuelle rettigheder samt et psykologiske utrygt arbejdsmiljø (Another life, 2021;2022; IFPI, 2024; Hesmondhalgh & Meier, 2017; Koda, 2024; Shi, 2023).

Denne rapport har vist, hvordan personer med neurodivergens, rammes særligt hårdt af disse manglende rammer og det utrygge arbejdsmiljø. Med branchens tiltag for en mere inkluderende branche, bør man inddrage et fokus på neurodivergens i arbejdet med disse inkluderende strukturer.

Udover at arbejde med inkluderende arbejdsrammer og -praksiser, bør der sættes fortsat fokus på musikskaberes sårbare økonomi, der udfordres af bl.a. en uretfærdig streamingøkonomi.

Øvrige hovedfund i specialet



Fundene giver ny indsigt i kønsnormer, neurodivergens, stress, LGBTQ+-diskrimination, stofmisbrug, strukturelle forskelle mellem den danske musikindustri og den amerikanske musikindustri samt de komplekse overlap mellem identitetsmarkører.

Musikere med neurodivergens oplever stigma på en måde, der spejler den identitetsbaseret diskrimination kvindelige, arabiske, middelaldrende samt afro-danske musikere, i specialet, deler at de oplever.

For flere musikere forværres stress ligeledes af oplevelser med diskrimination, på baggrund af identitetsmarkører som f.eks køn, race, neurodivergens og seksualitet.

Udover de nye fund (venstre cirkel), var der også samtlige fund (højre cirkel) der bekræfter eksisterende forskning i den danske musikbranche.

Figur 1: Hovedfund og deres relation til eksisterende undersøgelser af den danske musikbranche (Okotie, 2025).

Metoder og teoretisk tilgang

Dataindsamling

Dataen er indsamlet gennem otte semi-struktureret interviews af 45-60 minutter, med otte musikskabere (interviewpersoner) fra en divers demografi ift. køn, alder, race, seksualitet, socioøkonomisk baggrund og neurodiversitet. Interviewguiden er udformet på baggrund af JDR-modellen og fokuserer på job krav, job ressourcer samt mental velvære med udgangspunkt i de seks overstående identitetsmarkører.

Musikskaberne er udvalgt gennem bekvemmelighedssamling (convenience sampling) i overensstemmelse med den valgte teori og ud fra identitetsmarkører, der blev valgt på baggrund af forskning fra tidligere erhvervsrapporter (Haslam & McGarthy, 2019; Okotie, 2025).

Teoretisk tilgang

Til at forstå musikskaberes oplevelser af velvære og arbejdsmiljø er der gjort brugt af "Job Demands-Resources (JDR)"-modellen, der kigger på hvordan krav og ressourcer, der er forbundet med arbejdsmiljø, påvirker velvære (Bakker & Demerouti, 2017).

Intersektionel teori er blevet brugt til at undersøge, hvordan forskellige dele af musikskaberes identitet (køn, alder, race, seksualitet, socioøkonomisk baggrund og neurodiversitet) overlapper og former musikskaberes oplevelser af krav, ressourcer og velvære i musikbranchen (Collins & Bilge, 2016).

Dataanalyse

Dataen er analyseret gennem en 6 trins teori-drevet tematisk analyse, hvor der systematisk blev identificeret temaer ud fra transkriberingerne af de otte interviews (Braun & Clarke, 2006).. Disse temaer blev efterfølgende analyseret ved brug af JDR-modellen (Bakker & Demerouti, 2017) samt intersektionel teori (Collins & Bilge, 2016).

En større akademisk diskussion af implikationer ved den valgte metode samt teorier, kan findes i specialet (Okotie, 2025).

Anbefalinger til videre studier

Forslag til videre studier kan læses på denne side.

Det fulde speciale med en udvidet præsentation og diskussion af resultater samt teori og metode kan læses via linket på side 19.

Har du spørgsmål eller ønsker du adgang til anonymiseret rå-data eller andre appendix kan du tage kontakt via mail: cammamusic@outlook.com

Tak til DPA og Koda Kultur for den økonomiske støtte der har muliggjort rapportens skabelse.

Tak til ReSearch Humanity for hjælp til at udarbejde rapporten

Fremtidig forskning

Fremtidige studier kunne undersøge, hvordan danske arbejdsmarkedslove, kunstfinansiering og sundhedspolitikker påvirker musikskaberes arbejdsmiljø. Man kunne i denne forbindelse sammenligne analyser af nordiske naboer (f.eks. Sverige, Norge) for at identificere bedste praksis.

Derudover kunne en udvidelse af specialets forskningsområde til at omfatte andre aktører i branchen såsom pladeselskaber, bookere og agenturer, give en mere omfattende forståelse af, hvordan identitet former arbejdspladsoplevelser i den danske musikbranche.

Kvantitative studier af specialets hovedfund, såsom stofmisbrug, drukkultur og den negative indvirkning af kønsnormer på heteroseksuelle mænd, kunne yderligere fremhæve uligheder i musikbranchen, gennem bredere intersektionelle undersøgelser.

En tværfaglig tilgang, der integrerer sociologiske og psykologiske teorier, kunne udvide specialets forskningsområde inden for en sociokulturel kontekst (Hesmondhalgh & Baker, 2011; McRobbie, 2016; Thorpe et al., 2024).

Nuværende intersektionelle studier fokuserer primært på København (Another Life, 2021). En udvidelse af denne forskning til byer som Aarhus og Odense eller til musikmiljøer i Udkantsdanmark kunne give nye indsigter.

På baggrund af AFEM-undersøgelsens (2022) resultater om høj forekomst af neurodivergens blandt musikskabere, kunne en replikering af en lignende kvantitative undersøgelse i Danmark afdække branchespecifikke tendenser.

Litteratur

Association For Electronic Music. (2023). AFEM 2022 neurodiversity survey report <https://associationforelectronicmusic.org/2023/04/06/afem-2022-neurodiversity-survey-report/>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3rd ed.). Routledge.

Collins, P. H., & Bilge, S. (2016). *Intersectionality*. Polity Press.

Hesmondhalgh, D., & Meier, L. M. (2017). What the digitalization of music tells us about capitalism, culture and the power of the information technology sector. *Information, Communication & Society*, 21(11), 1555–1570. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1340498>

International Federation of the Phonographic Industry (IFPI). (2023). *Global music report 2023*. <https://www.ifpi.org/our-industry/industry-data/>

Koda. (2024). *Kodas kønsstatistik 2024* <https://www.koda.dk/media/225990/kodas-kønsstatistik-2024.pdf>

KVINFO. (2022). Hvorfor er der så få kvinder i musikken? En undersøgelse af køns betydning for udøvende og skabende musikere <https://www.kvinfo.dk/>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). SAGE.

McRobbie, A. (2016). *Be creative: Making a living in the new culture industries*. Polity Press.

Musgrave, G., Gross, S., & Carney, D. (2023). *When music speaks: Mental health and next steps in the Danish music industry. Part 1 – Danish music creators' subjective wellbeing and mental health*. Danish Partnership for Sustainable Development in Music. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10169748>

Price, D. (2022). *Unmasking autism: Discovering the new faces of neurodiversity*. Harmony Books.

Litteratur

Okotie, A. C. (2025). Musikskaberes individuelle oplevelser af krav, ressourcer og trivsel i den danske populærmusikindustri: Et intersektionelt perspektiv. Kandidat speciale. Københavns Universitet.

Saha, A. (2018). Race and the cultural industries. Polity Press.

Sarlvit, S., Glahn-Abrahamsen, A., & Fruergaard, M. (2022). Kvinderne i musikken: En undersøgelse af kønsbalancen i den danske musikbranche. DR. Band Akademiet.

Shi, Y. (2023). A change of tune: The democratization of market mediation and crossover production in the U.S. commercial music industry. *Administrative Science Quarterly*, 68(2), 319–354. <https://doi.org/10.1177/00018392221143779>

Link til Speciale

[Music Creators' Individual Experiences Of The Psychosocial Work Environment In The Danish Popular Music Industry Through The Lens of Intersectionality](#)