



Fra Marit Silsands triptyk *Familieobjekter*
(2020). Fotografi, C-print, 50 × 70 cm.
Gjengitt med tillatelse fra kunstneren.





Mental helse og velvære i det kreative feltet

Tekst: Sofia Maia Ciel

En god mental helse er viktig både i det private og i det profesjonelle livet – uansett hvor vi jobber. Men har kunstscenen og andre kreative felt trekk som gjør noen mentale helseplager mer vanlige enn i andre yrker?

Verdens helseorganisasjon (WHO), definerer mental helse som en tilstand av velvære der individet erkjenner sine evner, kan takle livets normale belastninger, arbeide produktivt og fruktbart, samt bidra til samfunnet.¹ Mental helse inkluderer både kognisjon, persepsjon og atferd, og inngår i det vi kan kalle *helhetlig velvære* – en opplevd sammenheng mellom hvordan vi tenker, prosesserer, oppfører oss og reagerer overfor andre. I denne sammenhengen er det viktig å skille mellom ulike former for velvære: *psykologisk velvære*, *fysiologisk velvære*, som innebærer å være fri fra skade og fysiske sykdommer, *samfunnsmessig velvære*, som handler om vennskap og relasjoner utenfor arbeidsmiljøet, og *økonomisk velvære*: økonomisk stabilitet og forutsigbarhet.

I tillegg til disse overordnede faktorene finnes det mer individuelle aspekter ved livet som påvirker psykisk helse, som evnen til å håndtere stress, relasjoner med andre, selvillit, opplevd kompetanse, samt utvikling av både intellektuelle og følelsesmessige ressurser. Men hvordan fungerer mental helse og velvære i konteksten av arbeidet?

God arbeids- og organisasjonspsykologi

Ifølge prinsipper fra arbeids- og organisasjonspsykologi kjennetegnes gode arbeidsforhold av flere faktorer. Arbeide oppleves som bra når det er positivt utfordrende, gir en følelse av utvikling og mestring, og når det har mening gjennom muligheten til å bruke egen kompetanse, utdanning og evner. Dette skjer gjerne når individets kunnskap blir verdsatt. Et positivt arbeidsmiljø er også avgjørende. Det innebærer en tydelig og logisk struktur, klare retningslinjer for kommunikasjon, ansvar og prosedyrer, samt et klima preget av hjelpsomme kolleger og ledere, åpenhet for konstruktiv kritikk og en lyttende holdning til de ansatte. Slike forhold fører ofte til at innsatsen til den enkelte blir anerkjent og verdsatt.

I den kreative bransjen må disse idealene ofte justeres, siden kulturarbeid i stor grad innebærer frilansarbeid – hvor man jobber alene og fungerer som sin egen sjef. Frilansing har mange fordeler, som frihet, selvutfoldelse og stor fleksibilitet når det gjelder både tid og sted for arbeidet. Samtidig

følger det betydelige ulemper med en slik dynamisk arbeidsform: økonomisk ustabilitet, uforutsigbarhet, krevende og utrygge arbeidsforhold, samt prosjektbaserte kontrakter som ofte fører til overtid og lav lønn. Denne sårbarheten ble spesielt tydelig under pandemien, selv om den var noe mindre markant i Norge enn i mange andre land.

Kreativ kapitalisme

Det er noen trekk som kjennetegner den kreative bransjen, kunst- og kulturfeltet spesielt, og gjør at denne typen arbeid preges av svært spesifikke former for ulikhet. På den ene siden er kunstfeltet basert på kulturell og økonomisk kapital, noe som fører til maktstrukturer som er både formelle – knyttet til posisjoner og økonomiske ressurser – og symboliske, med vekt på verdsettelse, kunnskap, synlighet og anerkjennelse. I praksis innebærer dette at systemet favoriserer dem som allerede har slik kapital, og som har økonomisk rom til å håndtere usikkerheten som ofte følger med arbeidet. For å si det enda tydeligere: For å lykkes i den kreative bransjen er det en stor fordel – for ikke å si en forutsetning – å ha både økonomisk trygghet og tilgang på kulturell kapital, som kunnskap og ikke minst nettverk.

En annen avgjørende faktor, som henger tett sammen med disse, er *synlighet*. Det handler om ulike mikropraksiser og strategier, blant annet hvordan en presenterer seg selv i medier, på sosiale plattformer og andre digitale flater, samt i hvilken grad en er i stand til å bygge nettverk i grenselandet mellom det private og det profesjonelle. Dette kan innebære uformelle møter, sosiale relasjoner og kontakter – for eksempel gjennom småprat på åpninger og lignende sammenhenger. Dette området, som kanskje kan beskrives som en form for *utvidet nettverksbygging*, er flytende og vanskelig å avgrense, men har likevel stor betydning: Hvor aktiv en er i slike sosiale og profesjonelle rom, har direkte konsekvenser for praktiske valg, karrieremuligheter og tilgangen til nye oppdrag. Mange kjenner igjen effekten – ofte er det de samme navnene som går igjen i utstillinger, tekster, stipendutdelinger og lignende. *The usual suspects*, kaller noen dem.

På den andre siden er kunstnere og kreative arbeidere en del av det kapitalistiske systemet, der ideer, objekter og kreative tjenester behandles som varer og vurderes ut fra markedstenkning og lønnsomhet. Mange fotografer, grafiske designere, skribenter og andre i feltet understreker hvor viktig det er å ha tydelige minimumssatser for konkrete oppdrag eller tjenester – for eksempel en fotosesjon, en annonseplakat eller en anmeldelse. I tillegg peker de på noe helt grunnleggende, men ofte oversett: at arrangører overholder frister og faktisk betaler fakturaene til de kreative aktørene – og gjør det i tide. Frilansarbeidere





opplever ofte to motstridende situasjoner: Enten har de altfor mange prosjekter samtidig, noe som fører til et enormt press, eller så har de nesten ingenting å gjøre. Selv om det vanligvis er bedre – særlig økonomisk – å ha for mye arbeid enn for lite, forteller mange at det kan være vanskelig, eller til og med umulig, å takke nei til et oppdrag som plutselig dukker opp. Ofte er alternativet ingen inntekt i det hele tatt.

Eller er ovennevnte påstander en myte? Jeg gjorde mine egne undersøkelser da jeg jobbet med denne teksten, og sendte følgende spørsmål til kunstnere, kuratorer og andre kreative: «Hva kunne fungere bedre for kreative arbeidere når det kommer til mental helse og velvære? Hva bør endres på institusjonelt og/eller strukturelt nivå? Er det noe viktig i forhold til mental helse og velvære i det kreative livet som kanskje diskuteres for sjelden?»

Økonomisk stabilitet og forutsigbarhet

Alle de spurte – anonymisert for anledningen – nevnte noen få elementer som etter deres mening påvirker den psykiske helsen og velværet på en positiv eller negativ måte. Blant de nevnte faktorene berørte alle uten unntak ett område som mest grunnleggende og dominerende: Økonomisk usikkerhet er det som tærer mest på utøvere.² Derfor landet *bedre økonomiske vilkår for kreative*, som gir stabilitet og forutsigbarhet, på toppen som et forslag til forbedring. Eller for å sitere et par av svarene jeg fikk:

«Økonomisk usikkerhet er, etter min erfaring, noe som begrenser evnen til å tenke fritt og konsentrere seg om kunsten. For å si det på en annen måte: Du må kunne betale husleie, strøm og få i deg næring for å kunne skape kunst, og som mange vet, er det ikke mye inntekt å hente fra kunstnerisk virksomhet.» (Kunstner)

«Strukturelt sett er det viktig med gode støtteordninger for kunstnere, slik at det blir lettere å oppnå mangfold i stemmer, også for de som har utfordringer med 'arbeidsførhet' (sykdom, kroniske plager etc.). For min del har støtteordningene gjort det mulig for meg å jobbe med kunst. I en mer konvensjonell jobb ville jeg nok hatt en uføreandel. Med flere depresjonsperioder gjennom livet (fra barn- til nå) har jeg opplevd at kunsten er en venn, en praksis som kan følge meg gjennom det hele. I tillegg gjør ordningene for sykemeldinger for selvstendig næringsdrivende det veldig vanskelig, om ikke umulig, å sykemelde seg.» (Kunstner)

Fellesskap versus ensomhet og ekskludering

En annen ting flere pekte på, er *fellesskap*. Verdien av venner og kolleger å være sammen med, samt muligheten til kunstrelaterte samtaler og møter, er av

stor verdi. Av betydning er også det å gjøre kreativt arbeid *med* og *for* andre – ikke selvcentrert og heller ikke ensomt. Men hvordan fungerer fellesskapet i praksis? La oss se på noen av de andre svarene jeg fikk, som berørte dette.

«Nettverk og kunnskap om hvordan skaffe nettverk (kulturell kapital) kan også hjelpe for å bli invitert inn i viktige arenaer som gruppeutstillinger og så videre. Jeg har selv opplevd å stå på sidelinjen. Å oppleve å stå utenfor tærer på den mentale helsa, særlig når kunsten også er tett knyttet til individet. Det blir vanskelig å ikke ta det personlig. I motsetning til å 'bare gjøre en jobb', er dette på en måte forbannelsen ved kreative yrker, samtidig som det føles ekstremt givende når man lykkes, fordi det nettopp er mer personlig.» (Kunstner)

«Fellesskap og menneskemøter er noe av det jeg føler er viktig for en god og sunn psykisk helse. Dessverre har ikke kunstneryrket disse 'kriteriene' – man må kjempe for dem eller skape dem selv, noe som er krevende og slitsomt, og innimellom ekstremt utmattende. I perioder hvor man føler seg sliten, alene, er syk eller det er andre faktorer i livet som er vanskelige, finnes det ingen støtte-systemer. Da datteren min ble kronisk syk, var det ingen 'nett' eller fellesskap som kunne hjelpe med stabilitet, økonomi, praktiske tilrettelegginger et cetera.» (Kunstner)

«Jeg prøvde å skrive noen ord om hvordan det var å være i NAV-systemet, men jeg klarte det ikke. Jeg prøvde å skrive noe om sykdommen og hvordan det er å være kunstner med en fysisk kronisk sykdom, men det klarte jeg heller ikke. Kanskje av frykt for å miste støtten jeg har, eller frykt for å komme i en enda vanskeligere situasjon. Jeg klarer heller ikke å stå frem med navnet mitt. Det er for tungt psykisk. Og jeg klarer ikke tanken på å bli enda mer ekskludert fra kunstverdenen. Det er tøft nok som det er allerede. Å stå frem med min historie om sykdom, fortellinger om NAV og hvordan kunstverdenen ekskluderer, er så vanskelig at det hadde tatt knekken på meg helt.» (Kunstner)

Til tross for de uttalte likhetsprinsippene i kulturfeltet synes det kreative miljøet å reproducere avhengighetssystemer, men de gjør det sjelden direkte, ofte skjer overføringen under overflaten av formelt korrekt fungerende egalitære strukturer.³ Dette gjør emnet vanskelig å beskrive og gjenkjenne.





Fra Marit Silsands triptyk *Familieobjekter* (2020). Fotografi, C-print, 50 x 70 cm.
Gjengitt med tillatelse fra kunstneren.





Uttalt mangfold

Når man ser på kulturinstitusjoners uttalte strategier og ideer, er *mangfold* ofte et viktig element. Men det uttalte eller ideelle mangfoldet forsvinner ofte fort når man ser på listene over ansatte, hvor et variert innslag av personer med ulike etnisiteter og kulturelle bakgrunner i praksis ofte – med noen få unntak – er fraværende. Som jeg allerede har argumentert for i en av mine tidligere tekster: Mangfold måles ikke ut fra antallet seminarer og *eksterne* gjester som snakker om det, men ut fra prosentandelen av folk med minoritetsbakgrunn og varierte bakgrunner som faktisk arbeider innenfor institusjoner og strukturer med reell innflytelse på viktige beslutninger.⁴ Et spørsmål som presser seg frem, er derfor: Hvor mange ikke-skandinaver og folk som ikke har engelsk som morsmål, eller som ikke kommer fra privilegerte bakgrunner, er i maktposisjoner innenfor norske kulturinstitusjoner eller strukturer? Hvor mange personer med funksjonsnedsettelse? Da tenker jeg på direktører, styremedlemmer, kuratorer, programledere, juryer og andre stillinger hvor vedkommendes stemme og bestemmelser faktisk betyr noe. Å ha forskjellige stemmer innen kulturfeltet bidrar til å forebygge ekskludering og marginalisering, samt styrke representasjonen ettersom personer med ulike erfaringer ofte vil prioritere andre prosjekter og stemmer når de sitter i juryer og lignende. En av grunnene som kan oppfattes som et potensielt hinder for mangfold, er forskjellige former for diskriminering, blant annet på grunn av religion, språk (glottofobi) og etnisitet (rasisme, særlig strukturell rasisme). Det sistnevnte er ofte undervurdert i Norge på grunn av manglende kunnskap om hva den er og hvordan den fungerer. Som Lene Auestad beskriver i *Rasisme, eksklusjon, mangfold – refleksjoner og intervensjoner* (2023)⁵: Hva rasisme er i Norge begrenser seg vanligvis til et bestemt spørsmål, nemlig «om dette individet er rasistisk, ja eller nei.» La oss høre fortsettelsen: «Og rasistisk begrenses til dette individets bevisste og uttalte intensjon. Dette overser eller utelater store deler av rasisme, fordommer og diskriminering, nemlig det som støtter seg på en sosial norm. Disse formene trenger ikke å være uttalte eller bevisste fordi de støtter seg på praksiser eller tankemåter som ikke utfordres.»⁶

Det er med andre ord viktig å minne om at rasisme kan være noe som er sosialt ubevisst og etablert, men ikke er intendert som diskriminering (som for eksempel det velkjente spørsmålet: «Ja, men hvor er du egentlig fra?»). Men både hverdagsrasisme (mikropraksiser) og strukturell rasisme (knyttet til overordnede strukturer) er forhold som fører til dårlig mental helse, kronisk angst, depresjon og traumer (rasismebaserte traumer).⁷ Å leve i et samfunn som normaliserer rasisme, endrer og

tilpasser oppførselen til personer som er utsatt for den. For å gi noen eksempler på hvordan hverdags- og strukturell rasisme fungerer i praksis, anbefaler jeg Sumaya Jirde Alis bok *Et liv i redningsvest* (Cappelen Damm, 2023), Camara Lundestad Joofs *Eg snakkar om det heile tida* (Det Norske Samlaget, 2018) og Yohan Shanmugaratnams *Vi puster fortsatt* (Manifest, 2020). Typiske reaksjoner som personer utsatt for rasisme kan oppleve, er angst, og følelsen av at du hele tiden må være forberedt på å håndtere fremtidige hendelser. Mange opplever også lavere selvfølelse fordi negative meldinger om den etniske gruppen de representerer, påvirker dem, hvordan de oppfører seg og til og med kroppen deres – et fenomen kjent som internalisert rasisme. Følelsen av håpløshet er også vanlig, da det kan føles umulig å endre hvordan samfunnet forringer livskvaliteten. Og fordi alt dette er svært slitsomt, følger ofte uro, utmattelse og til slutt utbrenthet.

Diagnoser uten tilrettelegging

Når vi ser på tilgjengelige data – her med utgangspunkt i statistikker fra WHO, med en viss grad av generalisering – er særlig depresjon og angst blant de vanligste psykiske helseutfordringene. I tillegg har det vært en tydelig økning i registrerte tilfeller av nevrouviklingsforstyrrelser, som autisme og ADHD. Selv om kunnskapen om nevrodivergente tilstander og psykisk helse stadig øker, tar det fortsatt lang tid å få en presis diagnose og tilgang til tilpasset støtte og behandling. Tilrettelegging i arbeidslivet, som kunne gjort det enklere for personer med slike diagnoser å fungere i arbeid, er ofte overlatt til arbeidsgiverens initiativ – dersom tilrettelegging i det hele tatt er mulig. I den kreative bransjen handler det ofte heller om å unngå belastende situasjoner, noe som – som tidligere nevnt – kan innebære å takke «nei» til oppdrag og dermed gå glipp av inntekt.

For å oppsummere samt å komme med et forslag, vil jeg igjen understreke at mental helse er et sosialt, kulturelt og politisk anliggende. Problemer som økonomisk usikkerhet og uforutsigbarhet kan håndteres gjennom gode støtteordninger for kreative yrkesgrupper som kunstnere, kuratorer og kunstkritikere. En annen mulighet er å se på hvordan kreative kan få relevante deltidsstillinger som både gir mening og sikrer grunnleggende økonomisk stabilitet. Dette krever politiske beslutninger på både lokalt og nasjonalt nivå, og forutsetter en god dialog mellom det kreative og politiske miljøet. Men hva med fellesskap, åpenhet, inkludering og mangfold – noe mange mener er mangelfullt? Teoretisk sett har det kreative miljøet alle forutsetninger for å skape dette selv. Jeg lar dette stå som et åpent spørsmål.





Fra Marit Silsands triptyk *Familieobjekter* (2020). Fotografi, C-print, 50 × 70 cm.
Gjengitt med tillatelse fra kunstneren.

Noter

- 1 Definisjon finnes på hjemmesidene til WHO:
https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- 2 Det er to ulike tilnærminger til fattigdom: *relativ* (å ha økonomi og levekår som er dårligere enn det som anses som vanlig eller nødvendig i samfunnet en lever i) og *absolutt* (å ikke være i stand til å dekke fysiske primærbehov som mat, klær og bolig). Ifølge definisjonen som Statistisk sentralbyrå (SSB) oftest benytter, har en person lavinntekt dersom vedkommende har en inntekt som tilsvarer 60 prosent eller mindre av medianinntekten i befolkningen etter skatt og per forbruksenhet. Hvis vi ser på data fra 2023, viser de en gjennomsnittlig månedslønn på 56 360 kroner og en median månedslønn på 50 660 kroner. Se: <https://www.ssb.no/ssb-skole/undervisningsopplegg/om-sentralmala-gjennomsnitt-median-og-typetall/tre-viktige-sentralmal-er-gjennomsnitt-median-og-typetall>
- 3 Anbefalt lesning for å vise en liten del av problemet, er rapporten av UTRI//DANBOLT (Maria Utsi og Mathias Danbolt) (2024), «Å spille hvit: En kartlegging av melaninrike skuespilleres erfaringer ved Nationaltheatret 2019–2024». Den er tilgjengelig på Nationaltheatrets nettsider.
- 4 Sofia M. Ciel (2023), «Hvem eier friheten?», *Kunstkritikk.no*, 30. juni.
- 5 Lene Auestad (2023), *Rasisme, eksklusjon, mangfold – refleksjoner og intervensjoner*, Oslo: AMA forlag.
- 6 Auestad (2023).
- 7 For de som ønsker å fordype kunnskapen om dette, er denne boken en god start: Roy Moodley, Eunjung Lee & Jan Van Der Tempel (red.) (2021), *The Routledge International Handbook of Race, Culture and Mental Health*, Oxon / New York: Routledge.

