

# David Bowie is een slappeling

**E**n toen stortte ik in' is een veelgehoord statement van mensen die met een burn-out te maken hebben gehad. En dat zijn er (te) veel. Ook ik stortte in. Achteraf gezien was het niet zozeer instorten, zoals je dat voor je ziet bij een gebouw dat wordt opgeblazen, maar veel meer als bij een spelletje Jenga, waar langzaam de bouwstenen uit de structuur getrokken worden. Tot op een gegeven moment de toren zo losjes staat dat de minste verschuiving van een steen een totale instorting veroorzaakt. En dat gebeurde begin 2017. Had ik het kunnen zien aankomen? Jazeker. Had ik het kunnen voorkomen? Goede vraag.

## Grenzen bepalen

Over het algemeen zijn de salarissen in de culturele sector geen vetpot en is flexibiliteit qua uren een understatement. Ook in mijn werkveld, de muziekindustrie. Die van poppodia, festivals, platenmaatschappijen, boekingskantoren, perspromotors, de pers en natuurlijk bands en artiesten. Als muzikliefhebber is dit een waar walhalla. Aan mijn toiletmuur hangt een verzameling backstagebandjes van festivals en concerten waar je een paar armen van pols tot schouder mee zou kunnen vullen. Je komt op veel plekken, ziet ontelbaar veel bands, hebt veelal gratis toegang en kunt elk weekend bij een concert of festival onder de noemer werk een biertje drinken. Klinkt fantastisch en dat is het ook. Maar er zijn valkuilen.

Niet alleen vervaagt de grens tussen werk en vrije tijd, ook krijg je op festivals en concerten, in kleedkamers en perstent, tijdens netwerkborrels, maar ook bij conferenties en in je favoriete platenzaak al snel een biertje in je handen gedrukt. Het is makkelijk om nu te roepen dat iedereen hierbij zijn eigen grenzen aan moet



David Bowie, *Aladdin Sane*, 1973

kunnen geven, maar als een groot deel van je werk in een omgeving plaatsvindt waar drinken heel normaal is, kan dat moeilijk zijn. Niet alleen vanwege de bar, er heerst ook een soort *survival of the fittest*-attitude waarbinnen weinig ruimte is voor grenzen aangeven en kwetsbaarheid.

## Alles is fantastisch

Het is een kleine wereld, dus je netwerk is heel belangrijk. Hoeveel mensen je kent, of je op de juiste plekken komt, of je op de gastenlijst staat en of je een beetje 'gezellig mee kan doen' lijken soms de bepalende factoren voor je positie binnen die wereld. De druk om bij elke borrel en op elk festival aanwezig te zijn is groot en dat is vrij heftig als je kijkt hoeveel borrels, festivals en shows er zijn. Zeker in het festivalseizoen kun je elk weekend een of meer festivals bezoeken, wat overigens bijna nooit betekent dat je gedurende de reguliere werkweek vrije dagen op kunt nemen. Doorgaan is het devies. En die weekenden zijn juist handig om te netwerken.

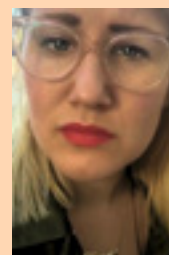
Nu is alcohol op zich het probleem niet. Maar het is wel een goede indicator van hoe werk en vrije tijd in elkaar overlopen en het belang van alsmat 'aan' te staan. Ik herinner me een avond, een paar maanden voor de Jengatoren omviel, waarop ik tegen een journalist zei – backstage met een biertje in de hand – dat ik soms niet wist wat voor zin het eigenlijk heeft, perspromotie, en of ik er zelf nog wel zin in had. 'Die gedachte zou ik maar voor je houden', zei hij. Goed bedoeld advies, maar ook de vinger op de zere plek. Je moet het altijd leuk hebben. Alles is fantastisch, gaat heel goed, is uitverkocht en succesvol. En als je het niet druk hebt, dan doe je iets verkeerd. Als freelancer moet je jezelf constant bewijzen, maar ook binnen organisaties staan medewerkers veelal onder grote druk, want voor jou tien anderen en geld voor ondersteuning of begeleiding is er vaker niet dan wel. Het lijkt wel of dit systeem bedoeld is om het kaf van het koren te scheiden. Dat we de mensen met de grootste stierenballen die het allemaal aankunnen en geen zwakte tonen ook de beste vinden. Dat is toch best absurd in een industrie waar veelal creatievelingen werken en de kunstvorm juist gaat over emoties, expressie en oprechtheid.

### Schoolpleinmentaliteit

We moeten in gaan zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is en als industrie tijd en geld durven investeren in concrete middelen om de gezondheid van ons, onze collega's en onze artiesten te beschermen. Dat betekent niet dat we de bar moeten sluiten, rock-'n roll verboden moet worden en we iedereen met fluwelen handschoentjes moeten aanpakken. Wel dat we onszelf serieus nemen. Dat we onze mentale gezondheid en die

van onze artiesten serieus nemen. Klachten niet negeren, weglachen of idealiseren zoals vaak bij artiesten gebeurt. Rondom de gekwelde muzikant hangt een dromerig beeld. We kunnen leren hoe we symptomen van stress, oververmoeidheid en depressies herkennen bij onszelf en anderen. We kunnen leren te durven praten over de moeilijke kanten van ons werk: de werkdruk, de keerzijde van bekend zijn, slechte recensies, problematische verhoudingen binnen de kleine industrie enzovoort. Als we alleen maar onze successen delen laten we geen ruimte om te praten over wat niet goed gaat of voelt. Het creëert het idee dat allesbehalve keihard meedoen falen is. Het is tijd om afscheid nemen van de schoolpleinmentaliteit waar je mee moet doen met de stoerste kinderen anders lig je eruit en waar je als je in een hoekje gevoelige gedichten zit te schrijven wordt uitgemaakt voor slappeling. Want het is precies die slappeling die nog wel eens de volgende David Bowie zou kunnen worden. •

**Als we alleen maar onze successen delen laten we geen ruimte om te praten over wat niet goed gaat of voelt**



**Lisa Gritter** werkt als zelfstandige in communicatie/marketing/pr voor poppodia, festivals en artiesten en schrijft onder andere copy, subsidieaanvragen, columns en artikelen