
POWER FOR ARTISTS ON TOUR

Entwicklung und Evaluation eines Programms zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von Rock/Pop Musiker*innen auf Tour

NATHALIE MONG¹ (ROSTOCK) UND LAURA BEBRA SAUPE² (EICHSTÄTT-INGOLSTADT)

¹ *Dipl.-Psych. Nathalie Mong* (korrespondierende Autorin), Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie, Erwachsene, E-Mail: nathalie@musicandsoul.de

² *Dipl.-Psych. Laura Bebra Saupe, Lehrstuhl für klinische und biologische Psychologie, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt*, E-Mail: laura.saupe@ku.de

Zusammenfassung

Rock/Pop Musiker*innen sind durch die Rahmenbedingungen ihres Berufs und das Touren einer stärkeren psychischen Belastung ausgesetzt. Trotzdem fehlen weitestgehend spezialisierte Präventionsangebote für die mentale Gesundheit von Rock/Pop Musiker*innen. Daher wurde ein Präventionsprogramm zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von Rock/Pop Musiker*innen auf Tour entwickelt, das im Rahmen eines dreitägigen Pilot Präsenzworkshops vermittelt und evaluiert wurde. Inhalte des Präventionsprogramms sind Psychoedukation zu Stressoren und Ressourcen auf Tour, Reduktion von Stress, Förderung von Autonomie, wertschätzende Kommunikation, Umgang mit Alkohol, Umgang mit Lampenfieber sowie Regulationsstrategien nach dem Auftritt. Die vorliegende Evaluationsstudie untersucht auf Basis von 20 Teilnehmer*innen das Interesse von Rock/Pop Musiker*innen an mentaler Gesundheit, die Akzeptanz des Workshops sowie Veränderungen im Verlauf. Die Ergebnisse verdeutlichen ein großes Interesse der Rock/Pop Musiker*innen an der Thematik. Es zeigen sich zudem signifikante Verbesserungen in den Bereichen objektives und subjektives Wissen, subjektive Handlungskompetenzen, Motivation sowie Selbstwirksamkeit bzgl. mentaler Gesundheit im prä/post Vergleich, jedoch keine Veränderungen in der subjektiven Wichtigkeit von mentaler Gesundheit. Didaktik und Format des Workshops haben sich zur Vermittlung der Inhalte bewährt. Basierend auf den Ergebnissen werden abschließend Implikationen für zukünftige Programme zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von Rock/Pop Musiker*innen abgeleitet.

Schlüsselwörter

Prävention, mentale Gesundheit, Rock/Pop Musiker*innen, Tour, Psychologie

Abstract

Rock/pop musicians are exposed to more psychological stress due to the general conditions of their profession and touring. In spite of this, there is a lack of specialized preventative programs focusing on mental health for rock/pop musicians. Therefore, a program was developed to educate rock/pop musicians on how to improve their mental health on tour, which was piloted in a three day in-person workshop. The preventative program includes psychoeducation about stressors and resources on tour, reducing stress, promoting autonomy, appreciative communication, dealing with alcohol, dealing with stage fright and self-regulation strategies after the performance. 20 participants have participated in the workshop. Based on the workshop the study examines rock/pop musicians' interest in mental health, acceptance of the workshop and the changes over the course of the workshop. The participants have shown great interest in the topic. Over the course of the workshop there have been significant improvements in the areas of objective and subjective knowledge, subjective skills, motivation and self-efficacy in regards to mental health. There has been no change in the subjective importance of mental health on tour. The format and didactics of the workshop have been well received. Based on the results, implications for future programs to improve rock/pop musicians' mental health are discussed.

Key Words

Prevention, mental health, rock/pop musicians, tour, psychology