



HELENE BAK BALANCERER RASTLØSHED, TIDSPRES OG SÅRBARHED PÅ NYT ALBUM

'Mellemtid', der udkommer 30. januar, markerer et nyt kapitel for Helene Bak. Hendes første dansksprogede album trækker på indiepop, nordisk folk og elektroniske elementer med inspiration fra Fallulah, Jonah Blacksmith og Tina Dickow. Albummet kredser om voksenlivets tidspres, rastløshed og sårbarhed. Helene Bak undersøger, hvordan man skaber balance mellem musik og familie, og hvordan de små mellemrum i hverdagen bliver nødvendige tilflugtssteder i en tid fyldt med støj og travlhed.

Lyt til 'Mellemtid' **HER**.

Tid er det bærende tema på Helene Baks kommende album 'Mellemtid' - tiden vi mangler, tiden vi mister, og mellemtiden der er i hverdagens pauser. Albummet kredser om livet som voksent menneske, der skal navigere mellem ansvar, ambitioner og nærvær. Det er en fortælling om at finde plads til både familieliv og musik, og om at opdage, at de mindste øjeblikke kan være dem, der betyder mest.

Med dansksprogede tekster blander 'Mellemtid' indiepop, nordisk folk, ballader og elektroniske elementer inspireret af bl.a. Fallulah, Jonah Blacksmith og Tina Dickow. Albummet markerer et skifte fra hendes tidligere engelsksprogede, jazzede lyd og indebærer bl.a. singlerne 'Menneske', 'Læn Dig Ind I Mig' og 'Endeløse Stisystemer'.

Balance i rastløsheden

Helene Bak står i spændingsfeltet mellem kontrol og kaos. Hun beskriver sig selv som rastløs, og som hende der altid gerne vil sidde i førersædet - hende, der gerne vil kunne

det hele, overskue det hele og være alle steder på én gang. Nogle gange kan hun have svært ved at balancere mellem musikken og familien og på 'Jeg' Ik Så'n Helt Til Stede' opdager hun, at selv et fast greb om rattet ikke betyder at man nødvendigvis tager de rigtige beslutninger. Derfor kan en eftermiddag, hvor man har tid til at lave ingenting være svaret.

Sangen handler også om FOMO'en, der trækker i én fra alle retninger, og om erkendelsen af, at man nogle gange skal lade ting passere. Man kan og skal ikke altid være i førersædet. Midt i det hele står balancen mellem familie og karriere, hvor hun føler at hun hurtigt kan gå glip af de vigtige øjeblikke i børnenes barndom, hvis ikke hun prioriterer tiden til at være sammen med dem.

Hverdagsstøj

I en hverdag fyldt med beskeder, endeløse feeds og konstante opdateringer undersøger Helene Bak den støj, der følger med. Som mor til to skolebørn er platformen Aula blevet symbol på et kaos – et endeløst flow af beskeder. Frustrationen over støjen fra Aula har formet det vokale udtryk på 'Jeg' Ik Så'n Helt Til Stede', som er råt, mindre poleret og til tider næsten spoken word: *"Når jeg tænker på Aula, bliver jeg rigtig træt og indimellem næsten sur, og det var inspirationen til vokalen"* fortæller Helene Bak.

Kontorbygning og sitar

Sangen består af et kontant trommebeat, som et symbol på, hvordan tiden kører afsted, hvis ikke man stopper op. Det afspejler samtidig den mellemtid, hvor man bevæger sig ned af trapperne i kontorbygningen og langsomt træder ud af sin arbejdsrolle, når man har fri. På den ene side tid man bruger og på den anden side mellemtid til refleksion.

I omkvædet svarer en sitar på vokalen som et ekko fra verden udenfor. Dette minder både om beskederne fra Aula og samtalerne i hverdagen, som hurtigt bliver støj, hvis man glemmer at høre efter, fordi man har travlt med at komme videre til næste sted.

"Mine børn har fået mig til at indse, at jeg nogle gange skal prioritere ikke hele tiden at være i førersædet, og det har nogle gange fået mig til at være i tvivl om mine valg. Man kan hurtigt ende med at være hende moren, der er væk hele tiden, hvis man har sagt ja til for meget", fortæller Helene Bak.

Tilflugtssted

På albummets sidste sang 'Tilflugtssted' finder Helene Bak et sted, hvor hun kan få lov at pakke ud, falde på plads og finde ro fra støjen. Nogle gange har man brug for at være sårbar hos en, som kan omfavne og støtte, når livet går for hurtigt.

'Tilflugtssted' er en blød ballade, der starter udelukkende med synth plucks og Helene Baks beroligende vokal. Den fungerer nærmest som en vuggevis.

Vasketøj

På artworket ses Helene Bak omgivet af vasketøj, som er en situation, der både kan ses som endnu en opgave, som man ikke nødvendigvis kan overskue, og som en mellemtid, hvor man kan få en pause fra en stresset hverdag. Mellemtiden er en tid, hvor Helene Bak stadig prøver at balancere sine valg.

Om Helene Bak

Siden sin debut i 2015 med det jazz-inspirerede album 'Oh So Quiet' og den americana/folk-inspirerede opfølger 'Under One Roof' har Helene Bak haft flere singler i rotation på P5 og opbygget et loyalt publikum. Hun har tidligere også fået omtale på bl.a. BT og Rootzone. Helene Bak har derudover i mange år optrådt fast på psykiatriske afdelinger gennem foreningen Håb i Psykiatrien.

'Mellemtid' udkommer på alle streamingtjenester d. 30. januar. Helene Bak spiller desuden en række koncerter i forbindelse med albummet.

Tour

14. januar: Helene Bak (solo): Folkehuset Absalon, Sdr. Boulevard 73, 1720 København V
5. februar: Helene Bak (trio): Getsemane Kirke, Houmannsvej 41, 8700 Horsens
26. februar: Helene Bak (trio): Ørting Kirke, Bilsbækvej 34, Ørting, 8300 Odder

Trackliste

1. Endeløse Stisystemer
2. Menneske
3. Helt Kort Fortalt
4. Hey Liv
5. Vi Ses For Lidt
6. Stadig Undervejs
7. Vejene Ender Blindt
8. Læn Dig Ind I Mig
9. Tag Mine Hænder
10. Jeg' Ik Så'n Helt Til Stede
11. Berus Mig
12. Pakker Ud
13. Tilflugtssted

Helene Bak

// [Facebook](#) // [Instagram](#) // [Hjemmeside](#) // [Spotify](#) //

