



Märta Herrlin: Sociala mediers påverkan på ungdomar, Nordisk talefest

Talare
Märta Herrlin
Deltagare Nordisk talefest

Datum
10 april 2025

Plats
Uppsala

1 Jag var 13 år.

Jag hade lagt upp min första bild på instagram. Jag hade vinklat kameran perfekt och valt rätt filter.

5

Likesen trillade in och det var som en bekräftelse på att jag dög.

Men den känslan försvann snabbt när jag scrollade igenom flödet och såg de smala midjorna, felfria ansiktena och ”perfekta liven”.

10

Plötsligt, var min egen bild värdelös och min självkänsla på botten.

I flödet får vi upp bikinibild efter bikinibild och vi bombarderas med
15 orealistiska skönhetsideal.

Vårt utseende är något vi kan bestämma över. Så varför gör vi som alla andra?

I skolan får vi lära oss att ifrågasätta källor.

20

Så varför har vi så svårt att göra just det med sociala medier?

En studie från 2018 av forskare vid University of Kentucky visar att 9 av 10
tjejer var missnöjda med sitt utseende efter att ha jämfört sig med modeller och
25 influencers.

9 av 10, nästan alla tjejer i det här rummet.

Och när unga människors självkänsla krossas på grund av falska ideal, handlar

det inte längre bara om ett filter – det handlar om vår verklighet.

Jag känner ofta en press av att alltid prestera och vara på topp.

35

Jag har alltid velat vara perfekt. Eleven med toppbetyg, den bästa kompisen och den perfekta dottern.

Men det som speglas på sociala medier, det jag inbillar mig vara perfekt, det finns inte.

40

Hur känns det egentligen att förlora tilliten till sig själv bit efter bit?

Det är som att stå framför en spegel där din egen spegelbild viskar till dig... du kommer aldrig att duga.

45

Och den här spegeln, den finns hos våra vänner, den finns hos våra döttrar, hos våra systrar och den finns kanske till och med hos den där perfekta influensern.

50

Jag skulle vilja be er att tänka på någon som betyder väldigt mycket för er.

Varför tycker du om den här personen?

55

Är det för att den är smal och ser ut som en modell?

Eller är det för hur de får dig att känna? – Glädje, trygghet, någon som alltid finns där för dig?

60

Du och jag, vi alla har ett ansvar på sociala medier

Självklart ska vi få dela bilder när vi känner oss fina.

65

Men det börjar med oss – Varje gång vi delar något, har vi chansen att visa verkligheten.

Men varje gång vi delar något – Väljer vi att göra motsatsen.

70

Jag önskar att du och jag nu kommer ihåg att det vi ser är polerade fasader.

Jag önskar att, du väljer att vara dig själv när du står framför kameran.

75

Om jag bara kunde säga till 13-åriga mig när jag la upp den där bilden,

Att du behöver inte vinkla kameran på det sättet

80

och du kan faktiskt skippa det där filtret. Du är jättefin

Vill du fortsätta gömma dig bakom ett filter?

Eller vågar du visa verkligheten?

85

Taggar

2020-tal, 2025, Kvinna, Nordisk talefest, Nordisk talefest 2025

URI

<https://www.svenskatal.se/tale/marta-herrlin-sociala-mediers-paverkan-pa-ungdomar-nordisk-talefest>

90

95

100

105