



Caroline Højgaard Willumsens tale "Mindske presset; og forståelsen" ved Talefest Midt

Taler

Caroline Højgaard Willumsen
Elev på Skanderborg Gymnasium

Dato

17. april 2024

Sted

Rampen, Dokk1, Aarhus

- 1 Lad mig fortælle jer om ungdommen – om forventningerne – og om det pres, der vejer tungt på vores skuldre.

- Forestil jer et klasselokale, hvor tavlen er fyldt med komplekse formler og
5 ligninger. De unges øjne opsluges af computerens lys – ikke blot i matematiktimen – men også i alle andre fag i flere timer om dagen, imens vi forsøger at jonglere med vores personlige læring – som det så smukt bliver kaldt. Samtidig bærer vi byrden af forventningen om topkarakterer og lærernes rovdysrblik, der tavst jagter vores mindste fejl. Det handler ikke om
10 klasselokalet. Og hellere ikke, om læreren egentlig kigger på os eller ej. I stedet er det her et billede af, hvad det er for et konstant pres, unge mennesker dagligt er påvirket af. Det pres *jeg* bliver påvirket af.

- I den virtuelle verden skal ungdommen på dagligbasis forsøge at navigere
15 igennem en labyrint af sociale medier. Det konstante møde med redigerede billeder og præstationer fra jævnaldrende, der har opnået mere, end de selv har, skaber et uundgåeligt pres for at opnå den samme grad af perfektion.

- Kravene om at alt skal være 'insta-venligt', og at man skal holde den længste
20 'streak' på snapchat er urimelige. De giver ungdommen en ide om, at vi skal opretholde et skinnende ydre; selv når vores indre er ved at kollapse under presset.

- Men for ungdommen er der ingen hjælp at hente. Hvis vi blot så meget som
25 nævner det digitale pres, mødes vi af nedladende kommentarer fra de ældre generationer. På Facebook så jeg en ung pige stå frem omkring den angstdiagnose, hun har holdt for sig selv, fordi hun ikke vil fremstå uperfekt. Hun fortæller åbent og ærligt om, hvordan presset har tæret på hende. Hun

30 deler sin sårbarhed og minder andre unge mennesker – som mig selv – om ikke at lade sig rive med af perfektionskulturen på de sociale medier. Og hvad får hendes oprigtighed så til gengæld? Kommentarer som:

35 ”Det kunne også være det er fordi de skal være på 40 platforme 24-7 og de er blevet curlet hele deres liv” og ”Det var da forfærdeligt at høre på sådan et nederen, indholdsløs trunte..”.

Hvad de ikke forstår er, at ungdommen er vokset op på internettet. **Jeg** er vokset op på internettet. Det er vist de færreste børn, der bliver født med en telefon i
40 hånden og en afhængighed af instagram.

Der er nogen, der har givet os telefonen. Der er nogen der har lavet de sociale medier ... **Ingen** af dem er os selv.

45 Det er ikke blot en følelse af mentalt pres, men også fysisk. For mig betyder de stramme tidsrammer og det konstante pres, at jeg altid føler mig så udkørt. Det er som om dagene og nätterne smelter sammen. Og når jeg endelig vågner, skal jeg igen kæmpe for at opretholde en balance mellem presset fra mit skoleliv, mit sociale liv og mine egne personlige ambitioner – og alt sammen på egen hånd.
50 For imens vi kæmper med vores præstationspræs, kæmper vores forældre med deres eget. De skal have villa, Volvo og vovse. De skal tjene mange penge; men samme tid altid være der for deres børn. Og hvis de ikke poster om deres oplevelser på Facebook, er de så overhovedet sket? Det er nok ikke så svært at gætte, hvem vi har nedarvet presset fra. Så længe vores forældre fortsætter med at
55 være slaver for perfektionskulturens eksistens, bliver vi stadig født med fodlænke om vores ben.

Vi bliver nødt til at indse, at der ikke er noget, der hedder ’normal’ eller ’perfekt’ – hverken i skolen eller på de sociale medier. Vi er alle unikke individer med
60 hver vores styrker og svagheder. Derfor er det første skridt imod at lette presset at anerkende vores forskelligheder. Kun i fællesskab kan vi danne rammerne for et samfund, hvor det at lære og vokse som person er vigtigere end at leve op til andres forventninger.

65 Det andet skridt for at mindske presset i skolen er at skabe en ny tilgang til uddannelserne, der ikke kun fokuserer på karakterer, men også på personlig udvikling og dybere forståelse. Det vil måske gøre, at vi unge mennesker får

plads til at gå i skole for vores egen lærings skyld, og ikke blot fordi vi skal.

70

Det tredje skridt på vej til at lette presset er, at det skal være okay at være sårbar og række ud. For at være sårbar er ikke noget, vores generation som en enhed bør udskammes af de ældre generationer for på Facebook. Vores opvækst kan ikke sammenlignes med deres. Og om vi har det bedre eller værre, end de havde
75 det, kan jeg ikke udtale mig om. Så om de forstår vores pres eller ej, bliver der nødt til at være en form for gensidig respekt imellem vores generationer. Det skal *aldrig* blive en konkurrence om, hvem der har det sværest.

Min drøm er, at vi ved at mindske presset og øge forståelsen kan skabe et
80 samfund, hvor ungdommen får plads til vokse op og udvikler sig til stærke, selvstændige individer. Hvor vi går i skole fordi vi ønsker at lære – ikke fordi vi er bange for at få en dårlig karakter. Hvor vi i stedet for kun at dele vores perfektion på de sociale medier får mod til også at dele vores autentiske historier – udfordringer *såvel* som triumfer. Og hvor vi får gode rollemodeller, vi kan
85 spejle os i, uden at føle os set ned på.

[pause]

Så lad mig nu til sidst minde jer om ungdommen, om forventningerne og om
90 det pres, vi sammen kan lette fra presset fra vores skuldre.

Kilde

Manuskript tilsendt af taler

Kildetype

95 Digitalt manuskript

Tags

Agitationstale, Talefest

Relateret

100 Amon Vestergaards tale "Autentiske Drømme Håbefulde Drømme" ved Talefest Midt
17. april 2024

Bertil Skaarenborgs tale om drømme ved Talefest Midt
17. april 2024

Caroline Jeppesens tale "Udryddelsen" ved Talefest Midt
17. april 2024

Frederik Windings tale "Lad os have vores drømme" ved Talefest Midt
105 17. april 2024

Laura Ipsen Pedersens tale "Lytter du?" ved Talefest Midt

17. april 2024

Lærke Kjær Fentz' tale "Vi griber ordet og hinanden" ved Talefest Midt
17. april 2024

110 Lærke Østergaard Pedersens tale "Se op!" ved Talefest Midt
17. april 2024

Mads Vinther Falcks tale "Sikkerhed" ved Talefest Midt
17. april 2024

Marie Kjærgaard Mortensens tale "Tungere, men stadig ulykkelig" ved Talefest Midt
17. april 2024

115 Mia Svane Rasmussens tale om unges mentale helbred ved Talefest Midt
17. april 2024

Morten Søndergaard Villumsens tale "Rygestop Nu" ved Talefest Midt
17. april 2024

Signe Gundersens tale "Drømmer om at drømme" ved Nordisk Talefest
17. april 2024

120 Tilde Holm Sjællands tale "Madspild" ved Talefest Midt
17. april 2024

Vigga Overgaard Christensens tale "I dag er drømme nærmest et pres" ved Talefest Midt
17. april 2024

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/caroline-hojgaard-willumsens-tale-mindsk-preset-og-forstaelsen-ved-talefest-midt>

125

130

135

140

145