



Isabella Dalgaard Andersens tale "Tillid til os selv på nettet" ved Talefest Øst

Taler

Isabella Dalgaard Andersen
Elev på Nykøbing Katedralskole

Dato

21. marts 2025

Sted

Gentofte Hovedbibliotek

1

Tillid til os selv på nettet

5

Har du nogensinde ventet på et like, som om dit liv afhang af det?

10

Eller har du prøvet at genindlæse din telefon, bare for at se om der kom en mere?

Vi kender det alle sammen. Du står klar derhjemme og tager telefonen frem.

15

Du retter ryggen, suger maven ind, finder din bedste vinkel. Du tager et billede. Så et til. 10. Måske 30.

Du gennemgår dem alle, analyserer hver eneste detalje. Dit smil, din positur, din krop. Et af billederne er måske fint, men det kunne lige finpudsес lidt.

20

Et filter gør huden glattere. Næsen en smule smallere. En hurtig redigering kan også suge maven en anelse ind, bare lige, hvis nu nogen skulle tænke noget.

Du poster billedet og venter på dommen.

25

Din selvtillid afhænger pludselig af, hvor mange der trykker på en enkelt knap.

Et like.

30 Tænk, at noget så simpelt kan have så stor magt over vores selvopfattelse og selvværd.

Jeg husker engang, hvor jeg skulle til at postede et billede og jeg følte en boblende stolthed.

35

Jeg tjekkede billedet én sidste gang - det var lige, som jeg ville have det. Jeg postede det og lagde telefonen fra mig.

40

I starten sitrede forventningerne i maven. Jeg tjekkede igen. Ét like. Så to. Men derefter stilhed. Skærmen virkede pludselig kold i mine hænder.

Tankerne begyndte at snige sig ind. Hvorfor er der ingen der liker? Var det ikke godt nok? Har jeg ikke nogen venner? Eller var det på det forkerte tidspunkt?

45

Den tomme skærm stirrede tilbage på mig, og jeg kunne ikke lade være med at sammenligne mig med de perfekte billeder der fyldte mit feed.

50

Vi lever nemlig i en tid hvor vi konstant er omgivet af informationer, billeder og holdninger. Vi vågner op til Snapchat notifikationer, kigger igennem billeder af andres "perfekte" liv på Instagram, og når vi vil slappe af, scroller vi på TikTok der lokker os til at blive hængende i timevis.

For på sociale medier ser vi ind i andres liv, eller det vi tror er deres liv.

55

Vi ser nemlig kun det, folk ønsker, at vi skal se. Og vi ved det jo godt. Men alligevel bliver vi fanget i det. Vi måler os selv op mod et ideal der er umuligt at opnå.

60

Mange unge oplever derfor stress og lavt selvværd, fordi de konstant sammenligner sig med perfekte billeder på sociale medier. Når vi ser smukke kroppe, fejlfri hud og luksuriøse ferier, begynder vi at tro, at vi også burde være sådan. Men hvad nu hvis vi ikke er det. Er vi så gode nok?

65

Det ironiske er, at vi alle gør det samme. Vi vælger de bedste vinkler, redigerer billederne og deler kun de gode øjeblikke. For når selv vores egne billeder er nøje udvalgt og velvinklet, hvorfor skulle resten af billederne på nettet så ikke også være det?

70 Og netop dér ligger problemet. Det bliver en konkurrence – ikke kun med andre, men med os selv. Hvert billede skal være flottere og vildere end det forrige. En evig jagt efter bekræftelse.

Men i denne proces mister vi måske den vigtigste ting. Os selv.

75 Men hvad kan vi gøre for at bryde denne spiral?

Vi kan vende blikket indad.

80 Næste gang vi skal til at poste noget, kan vi tænke over om vi gør det for at imponere eller om vi deler noget ægte. Vi kan være mere autentiske og ærlige med det vi deler. Lad os skabe et miljø, hvor vi har tillid til, at vi er gode nok, præcis som vi er.

85 Næste gang du er ved at slette et billede, bare fordi det ikke har fået nok likes – så lad være.

Eller hvis du tøver med at poste et billede, fordi der er lidt rod i baggrunden – gør det alligevel.

90 Når du tager din mobil frem og stiller dig foran kameraet, så spørg dig selv:

Hvem tager jeg dette billede for?

Kilde

95 Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler.

Kildetype

Digitalt manuskript

Tags

100 Agitationstale, Talefest

Relateret

Amélie Blicher Danielsens tale om engagement i frivillig livet ved Nordisk Talefest 10. april 2025

Khadija Bilal Qadeers tale om racisme ved Nordisk Talefest 10. april 2025

105 Ludvig Wittrups tale "Demokratiets dommedag?" ved Nordisk Talefest 10. april 2025

Tenna Johanne Nielsens tale "Det er tid til handling!" ved Talefest Øst

21. marts 2025

URI

110 <https://www.dansketaler.dk/tale/isabella-dalgaard-andersens-tale-tillid-til-os-selv-pa-nettet-ved-talefest-ost>

115

120

125

130

135

140

145