



Josefine Svejølles tale om at scrolle i stedet for at elske til Talefest Øst

Taler

Josefine Svejølle
Gymnasieelev

Dato

20. marts 2026

Sted

Gentofte Hovedbibliotek

1 *Nudes, bop, red flag, bare minimum, love bombing, toxic, left on read, no strings attached, talking stage, ghosted.*

5 Et lille udvalg af de hundrede ord, der er opstået i “kærlighedens” verden. Ord vi hører hver eneste dag. Ord vores venner bruger, ord vi selv bruger. De er blevet den præcise repræsentation af et forhold. Af det, mange, hvis ikke alle unge, i dag tror, kærlighed er.

10 Men det er jo ikke *kærlighed* længere.

15 Det har ikke noget at gøre med tillid, engagement eller dybe følelser. I stedet drejer det sig om udseende, hvor mange man kan have på én gang, og hvor adrenalinfyldt det hele er.

20 Et bånd, uden forpligtelse. Intimitet, uden ansvar.

Vi bliver nødt til at ændre mentaliteten og forholdet vi dyrker til kærlighed.

25 *Hvad er det egentligt vi er bange for?*

Fordi, problemet er jo ikke at unge ikke vil føle. Problemet er unge ikke vil engagere sig. Og ja, man har jo travlt i livet: skole, venner, aktiviteter, sport, fester... Men jeg tror ikke på at det er det der skaber mangel på engagement.

30

Det er frygt.

For engagement, betyder ansvar.

30

Og ansvar, betyder forpligtelse.

I dag holder man mulighederne åbne. Man skriver med flere på én gang. Man kalder det en *talking* stage, så man aldrig behøver at love noget. Hvis det bliver
35 for seriøst, for følsomt eller for svært, så trækker man sig.

Vi skal turde vælge nogen. Vi skal stoppe med at gemme os bag ord, bag en skærm. Vi skal turde blive når det ikke går. Og vi skal se engagement, ikke som en svaghed, men en styrke.

40

Men med *dating apps* går ansvar op i røg. Kultur er blevet til swipe-kultur, og kærlighed til betinget-kærlighed. Et swipe til højre hvis du er lækker, en til venstre hvis du ikke helt er min type.

45 Altså, hvad er det for noget?

I 2025, er der knap 350 millioner mennesker bruger dating apps. Forskning viser, at derudover udmattelse, skaber det stress og tomhed, fordi vi søger validering i matches frem for ægte kontakt.

50

Så læg mobilen ned.

Men det kan man ikke..

55 Jeg ligger i min seng og scroller på TikTok, hver aften. Mit lille ritual, lige før jeg falder i søvn. Skærmen lyser i mørket, og mit værelse er stille. Men inde i mit hoved larmer tankerne.

Video efter video: Glade par, der danser i køkkenet, griner på gaden, holder
60 hinanden tæt. Hver gang rammer den samme tanke mig, som et stik i brystet: "Det vil jeg også have."

Perfekt par efter perfekt par. Smukke piger med langt blankt hår, lyse øjne og kroppe, der ligner noget fra en reklame. Ved siden af dem står den perfekte
65 dreng. Høj, stærk, med et smil, der er svær at glemme. De ser, ikke bare glade ud, men ægte forelskede. Som om intet andet i verden betyder noget.

Videoerne bliver ved. Og jeg kan ikke lade være med at smile. Og håbe.

70

Men det er ikke mig.

Hvorfor?

75 Ja, det tror jeg min hjerne kan opfinde tusind vis af svar på.

Jeg er ikke god nok. Ikke flot nok. Ikke nok. Og den følelse kender vi alle, især i en verden, hvor vi konstant sammenligner os med andres “perfekte liv”.

80 Sociale medier er den bedste genvej til sammenligning.

Så stop med at swipe.

85 Om det er til venstre eller højre for at finde et nyt match. Hvor det eneste der tæller er udseenet. Om det er ned eller op for at se de hundrede af “perfekte par”. Hvor det eneste der tæller er det man misser ud på.

Engager jer, giv noget for at få noget tilbage. Det er ikke om intensitet, det er om tid, om tålmodighed.

90

For man kan ikke swipe sig frem til kærlighed, man skal vælge det. Hver dag.

95

Kilde

Manuskript modtaget fra taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler

Kildetype

Digitalt manuskript

100

Tags

Debattale, Talefest

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/josefine-svebolles-tale-om-at-scrolle-i-stedet-for-at-elske-til-talefest-ost>

105