



Nelly Ousbäck: Om smalhets och sociala medier, Nordisk talefest

Talare
Nelly Ousbäck
Deltagare Nordisk talefest

Datum
10 april 2025

Plats
Uppsala

- 1 En 8-åring som tejpar sina lår för att de ska se smalare ut. En 12-åring som kollar vad det kostar att göra en fettsugning. En 15-årig som lägger strumpor i sin bh för att bröstet ska se fylligare ut. Allt detta är sanna historier om hur skönhetsideal påverkar unga människor i vårt samhälle. Sanningen är att sociala medier idag har ett stort inflytande på barn och ungdomars mående. Du måste sluta ha tillit och jämföra dig med de ouppnåeliga idealen och den falska verkligheten som influencers visar upp.

- 10 Du jämför dig med bilder, men det är ingen hemlighet att influencers ofta redigerar sina bilder innan de publiceras. De jämnar ut huden, gör midjan smalare och förbättrar utseendet på ett sätt som är omöjligt att uppnå naturligt. När du ser dessa bilder, även om du förstår att de är redigerade, så påverkar det ändå hur du ser på dig själv. Osäkerheten kring kroppar har sänkts i åldern. Tidigare har barn fått vara barn, men idag lever våra barn i ett samhälle där omöjliga kroppsideal blir verkligheten redan på förskolan.

- 20 Osäkerheten kring våra kroppar bidrar till allvarliga konsekvenser. Enligt Folkhälsoguiden så fick dubbelt så många en ätstörningsdiagnos under en 10 årsperiod. Vad har egentligen den stora skillnaden varit? Jo, att sociala medier har fått en större spridning. Tiktok, instagram och snapchat är bara några få av de plattformar som visar upp orealistiska ideal och de flesta här inne har flera timmars skärmtid på dessa plattformar varje dag. Ska du handla kläder är det vanligast att du möts av en bild på en modell där plagget sitter perfekt längs kroppen. Så i samhället du lever i kan vi inte ens gå på stan eller ta upp telefonen utan att mötas av de ideal som förstör livet på ett eller annat sätt för alla.

Nu kanske någon invänder: "Men alla influencers är inte dåliga" och det stämmer. Men frågan är inte om det finns undantag, utan det är vad normen är. Sanningen är att en stor majoritet tjänar pengar på att sälja drömmar, produkter

och livsstilar som inte är realistiska.

Ätstörningar är en av konsekvenserna, men det finns så många fler. Exempelvis på Instagram ser vi bara höjdpunkterna av andras liv, men vi ser alla våra egna
35 nederlag. Vi ser inte bråket bakom leendet, sorgen bakom resan eller stressen
bakom framgången. Den konstanta jakten att leva upp till dessa ideal lämnar oss
ungdomar utmattade och med en känsla av att vi aldrig räcker till vilket leder till
psykisk ohälsa. För den psykiska ohälsan ökar markant varje år i Sverige,
Danmark och Norge och framförallt bland unga, vilket det Nordiska
40 ministerrådet lyfter. Vi måste få ett stopp för detta och finnas där för varandra.

Avslutningsvis lever du i ett samhälle där 8-åringar tejpar sina låar, 15-åringar
lägger strumpor i bh:n och 12-åringar kollar vad det kostar att göra en
fettsugning. I ditt samhälle fick dubbelt så många en ätstörning under en 10
45 årsperiod och i ditt land ökar den psykiska ohälsan ständigt. Så snälla du måste
sluta ha tillit och jämföra dig med de ouppnåeliga skönhetsidealen och den
falska verkligheten som influencers visar upp. För du behöver inte ändra dig för
att vara älskad, för du är redan tillräcklig.

Källa

<div>Manuskript inskickat av talaren (2025-04-27)</div>

Taggar

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

URI

<https://www.svenskatal.se/tale/nelly-ousback-om-smalhets-och-sociala-medier-nordisk-talefest>