

Rebecka Forsberg:

”I dag inser jag hur stor inverkan de sociala medierna haft på mig”

SOM BARN var jag aldrig intresserad av prinsesslekar och brydde mig inte heller särskilt mycket om mitt utseende. Däremot gillade jag fantasilekar. Lekar där jag var superhjärte, oftast utklädd till

Spiderman. Då de sociala medierna kom in i bilden förändrades min syn på mig själv och den bild jag hade av att vara flicka.

JAG BÖRjade ANVÄNDA sociala medier då jag var ungefär 13 år gammal. Jag började få följare på grund av mina ögon och fokuset låg överlag på mitt utseende, vilket kanske inte var det bästa för mitt välmående i så ung ålder. Jag var för ung för att kunna skydda mig själv från de sociala mediernas avigsida. Speciellt då jag var yngre stirrade jag blint på alla gilla-markeringar och kommentarer. Ifall de inte uppnådde mina förväntningar kunde det leda till att jag tog bort bilden. Jag jämförde mig också med andra, ofta med sådana som hade fler gilla-markeringar, och hittade ständigt fler saker som jag själv upplevde att jag saknade. I dag inser jag hur stor inverkan de sociala medierna haft på mig, med tanke på samhällets förväntningar på hur en flicka eller kvinna borde se ut och bete sig.

EN STOR UTMANING med sociala medier är att människor av någon orsak känner att de kan skriva precis vad som helst då de är bakom en skärm, utan att beakta konsekvenserna av sitt beteende. Det är så lätt då man inte ser den andra människan och hans reaktion. Tyvärr är det oftast dom elaka och inte dom positiva kommentarerna som fastnar i minnet. En annan utmaning är de förväntningar som i dag ställs på hur en kvinna skall se ut och att många, inklusive mig själv, har svårt att skilja på verklighet och det som syns i sociala medier. I dag finns det dessutom olika bild- och videoediteringsappar som gör det lätt att manipulera verkligheten. Trots att man är medveten om att en bild eller en video kan manipuleras är det ändå svårt att inte låta sig påverkas. Det är ofta frågan om orealistiska ideal som är långt ifrån verkligheten och problemet blir att vi jämför oss själva med någonting som nödvändigtvis inte ens existerar.

DÅ JAG NU TITTAR TILLBAKA så hade jag önskat att avigsidorna och problematiken kring sociala medier hade diskuterats mera i skolan. Jag tror att det skulle ha hjälpt mig till en viss del. Jag hade till all lycka föräldrar som stöttade mig och som dessutom aktivt följde med mina sociala medier och vad som försiggick där. Tillsammans kunde vi diskutera och söka lösningar. Hur stark och självsäker man än är så är det svårt att inte låta sig påverkas.

I OCH MED ATT sociala medier introduceras i en allt tidigare ålder, tycker jag att det är extremt viktigt med mediefostran. De vuxnas roll är att ge barn och unga färdigheter att använda olika sociala medier på ett sätt som varken skadar dem själva eller någon annan.

Tänk om