



# Vigga Timm Abildgårds tale om unges mistrivsel

**Taler**

Vigga Timm Abildgård  
9. klasseselev

**Dato**

26. december 2022

**Sted**

DR Koncerthuset

**Omstændigheder**

TV-transmitteret på DR i programmet Året der gik 2022.

Jeg hedder Vigga og er en 15-årig pige, der går i 9. klasse. Allerede i dag har jeg flere gange oplevet, at jeg følte mig presset. At jeg følte mig utilstrækkelig. At jeg følte mig forkert.

Når jeg ligger om aftenen i min seng, har jeg svært ved at falde i søvn, fordi en million tanker flyver gennem hovedet på mig: ”Var min aflevering god nok? , ej mine venner lever bare et langt federe liv, wow hende på Instagram har bare en meget smukkere krop end mig” og tusind andre tanker.

Jeg tror ikke, at jeg er ene om at have tankemylder, inden jeg skal sove – vi er en hel generation, der føler os presset fra mange sider. Presset kommer fra skolen, fra ønsket om ”den perfekte krop”, fra likes, fra snaps, fra FOMO og den uendelige tilgængelighed til sociale medier, hvor influencere viser os “det ideelle liv”, der får vores egne liv til at blegne. Det skaber et meget højt forventningspres til os unge i dag, som både kommer fra os selv og verden rundt om os.

I skolen gælder det om at have det højeste gennemsnit, være den bedste ven, have socialt overskud og aldrig lave nogen fejl. Vi bliver bombarderet med

lektier, afleveringer, krav og altid at skulle levere det perfekte svar i klassen. Lægger man alt dette sammen, så er det klart, at jeg og vi føler os pressede og stressede.

Så kære dig, som ser med her: Vi har alle et ansvar for at stoppe perfektionskulturen - også du, som er voksen. Jeg ved, at I voksne ikke kan løse alt, men vi unge har brug for jeres hjælp, så lyt til os og vær hos os – det gør en kæmpe forskel. Og til os unge: Husk at spørge ind til hinanden. Om din ven har det godt. Om din veninde er ked af det. Om de oplever at være angst, deprimerede, pressede. Det er okay, hvis man ikke altid har lyst til at dele, men vi skal minde hinanden om, at vi sjældent er alene om vores tanker. At en karakter bare er et tal, og at det tal ikke definerer dig som person. At sociale medier er et øjebliksbillede og i flere tilfælde endda fake. At vi er gode nok, præcis som vi er.

Tusind tak!

**Kilde**

Manuskript modtaget fra taler

**Kildetype**

Digitalt manuskript

**Tags**

Agitationstale, Nomineret til Årets Danske Tale 2023

**URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/vigga-timm-abildgaards-tale-om-unges-mistrivsel-ved-aret-der-gik-2022-pa-dr>