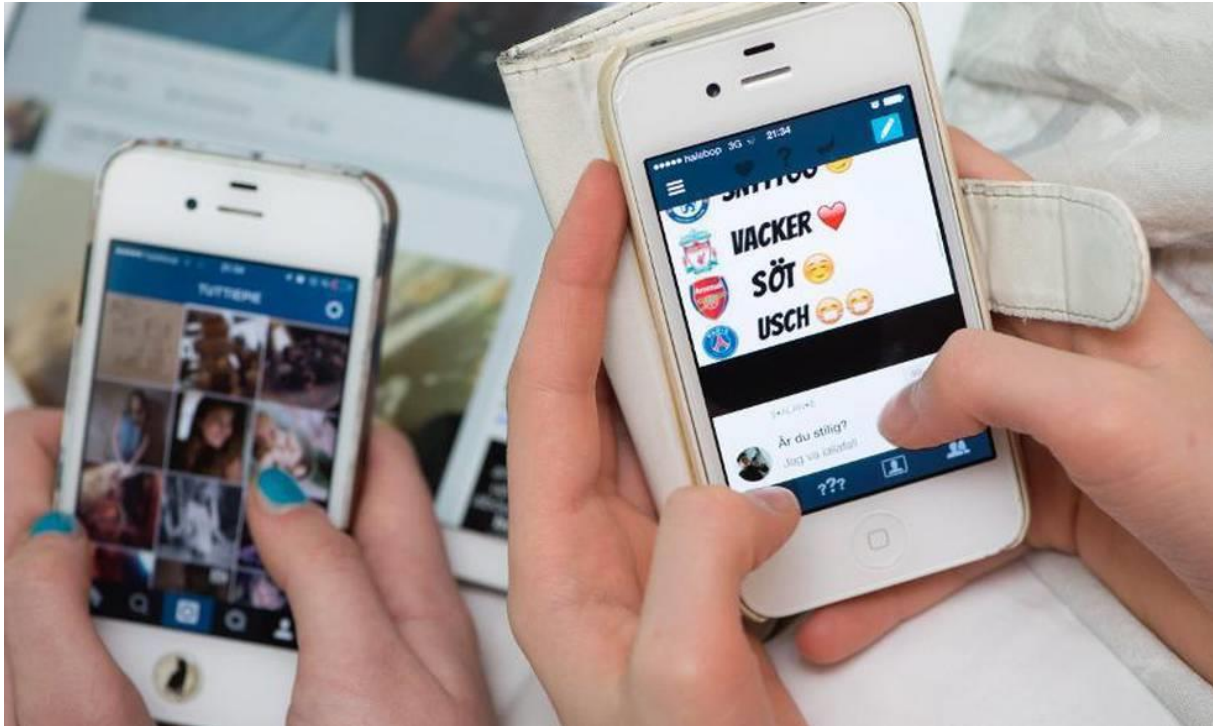


Läsartext: Sluta följa andras digitala låtsasliv och följ dig själv och dina egna idéer

Facebook, Instagram, Twitter, bloggar och hemsidor. Ibland så blir det bara för mycket!



Brottaren Jörgen Olsson är bekymrad över all den tid unga lägger på att hålla koll på människor som har blivit stjärnor i sociala medier. Bild: FREDRIK SANDBERG / TT

Varje dag följer en massa människor andra människor i deras vardag ute på nätet. Man lägger ner en himla massa tid på att titta, gilla, kommentera och höja en massa medelmåttor som ibland bara har som uppgift att beskriva sin vardag, till exempel visa vad de shoppat eller rentav har på matbordet.

Nästan alla har idag en plattform i olika sociala medier där de kan visa upp sina färdigheter på olika sätt. "Specialister" på detta får hur mycket utrymme som helst i vårt datoriserade samhälle.

Jag tror många ungdomar idag känner sig otillräckliga mycket på grund av denna näthysteri. Det finns en del "slipade" personer ute på nätet idag som vet precis vilka knappar de ska trycka på för att locka andra och därmed själv sätta sig på höga piedestaler. De är experter på att marknadsföra sig och visa upp något som egentligen inte betyder ett dugg, det vill säga en ytlig fasad.

Många av våra ungdomar följer dessa personer dagligen. Det ger inte inspiration, utan leder istället till lägre självkänsla och sämre självförtroende.

Jag talade med ett gäng ungdomar om detta nyligen. De sa att de gick in på sociala medier var femte eller var tionde minut, varje dag, vecka efter vecka. Hela deras vardag går ut på att följa andra människors liv. Dessa ungdomar kommer i slutändan att glömma bort sig själva efter alla år av tuggande information från "stjärnorna".

Samtalet med ungdomar utmynnade i en diskussion om en ung kvinna på Youtube som ansågs väldigt duktig. Jag undrade vad hon var duktig på. Det jag såg var att hon visade upp ett antal tvålar och sedan visade hur man skulle kamma och locka sitt hår. "Hon kan ju inget speciellt", sa jag. Flickornas svarade i kör: "Ja, men hon är våglig". Det var det som var hela grejen! Alltså att hon var modig, inte direkt vad hon var bra på.

Nätet är bra på många olika sätt, men i dessa fall så tror jag att det har en framtida negativ effekt. Vi måste få våra ungdomar att tro på sig själva och inte nedslås av en massa andra personers så kallade karriärer. Det finns så många ungdomar med många egna idéer som går till intet av allt "tittande" på nätet.

Inom sportens värld pratar man mycket om struktur och kontinuitet. För att bli bra på någonting så måste man träna, och det innebär att nöta en massa grejor om och om igen. För att hinna med skola, arbete och träning så måste man strukturera sin vardag. Som följare av andra tror jag att man glömmet sig själv och sina förmågor, man glömmet att "nöta" sina egna intressen och mål – det som i slutändan hade kunnat bli riktigt bra. Man tror att man inte duger till.

Snälla ungdomar, sluta följ en massa löst folk och deras låtsasvärldar. Börja följa er själva istället! Ta tag i det som du kan, för du kan mer än vad du tror.

Att ta del av andra människors liv och historik är viktigt på många sätt. Man blir ofta inspirerad av medmänniskors berättelser. Men det får aldrig leda till att man lägger stora delar av sin dag på att hålla koll på vad andra gör, eller kopierar en annan människas livsstil. Man måste gå sin egen väg och hitta sitt mönster i livet.

Jag hade själv aldrig blivit Europamästare eller silvermedaljör i världsmästerskapen i brottning om jag dagligen under min tid som idrottsman hade följt en massa andra människors liv och vardag. Det var min väg som gällde och ingen annans.

Jörgen Olsson