

THERÉSE LINDGREN:

Youtube-stjärna som kan och vill förändra

TEXT: SARA PALMKVIST FOTO: PETRUS IGGSTRÖM

Therése Lindgren är **Youtube-stjärnan** som vill och kan förändra. Nyligen samlade hon in över en halv miljon kronor till Djurens Rätt. Men det är inte alltid hon är på topp.

Om du frågar en tonåring i Sverige om hen vet vem Therése Lindgren är, så kommer svaret med stor sannolikhet bli: "Ja!". Men så har hon också en halv miljon prenumeranter på sin Youtubekanal och över 700 000 följare på sitt Instagramkonto. För Therése Lindgren så kommer detta med ett ansvar. Hon är fullt medveten om vilken påverkan hon har på unga människor, och därmed vilken möjlighet hon har att skapa förändring.

– Det jag säger och gör når ut till så många, och jag vill vara en bra förbild. Om jag gör gott, då kan jag ju få andra att göra detsamma. Förstå vilken positiv kraft det finns i detta om man bara använder den rätt, säger hon.


I december förra året använde Therése

den kraften till att tillsammans med sina följare samla in pengar till Djurens Rätt. Hon förklarar att hon kanske hade förväntat sig runt 50 000 insamlade kronor. Den summan uppnåddes dock redan efter fyra dagar. Och det tickade på, i en faslig fart. Slutsumman landade på 559 105 kronor – pengar som nu ska användas till att värna om djurs rättigheter.

– Jag är överväldigad av hur mina följare har engagerat sig och bidragit. Sedan är det även extra roligt att det går till en sådan viktig organisation som Djurens Rätt, säger Therése med ett leende.

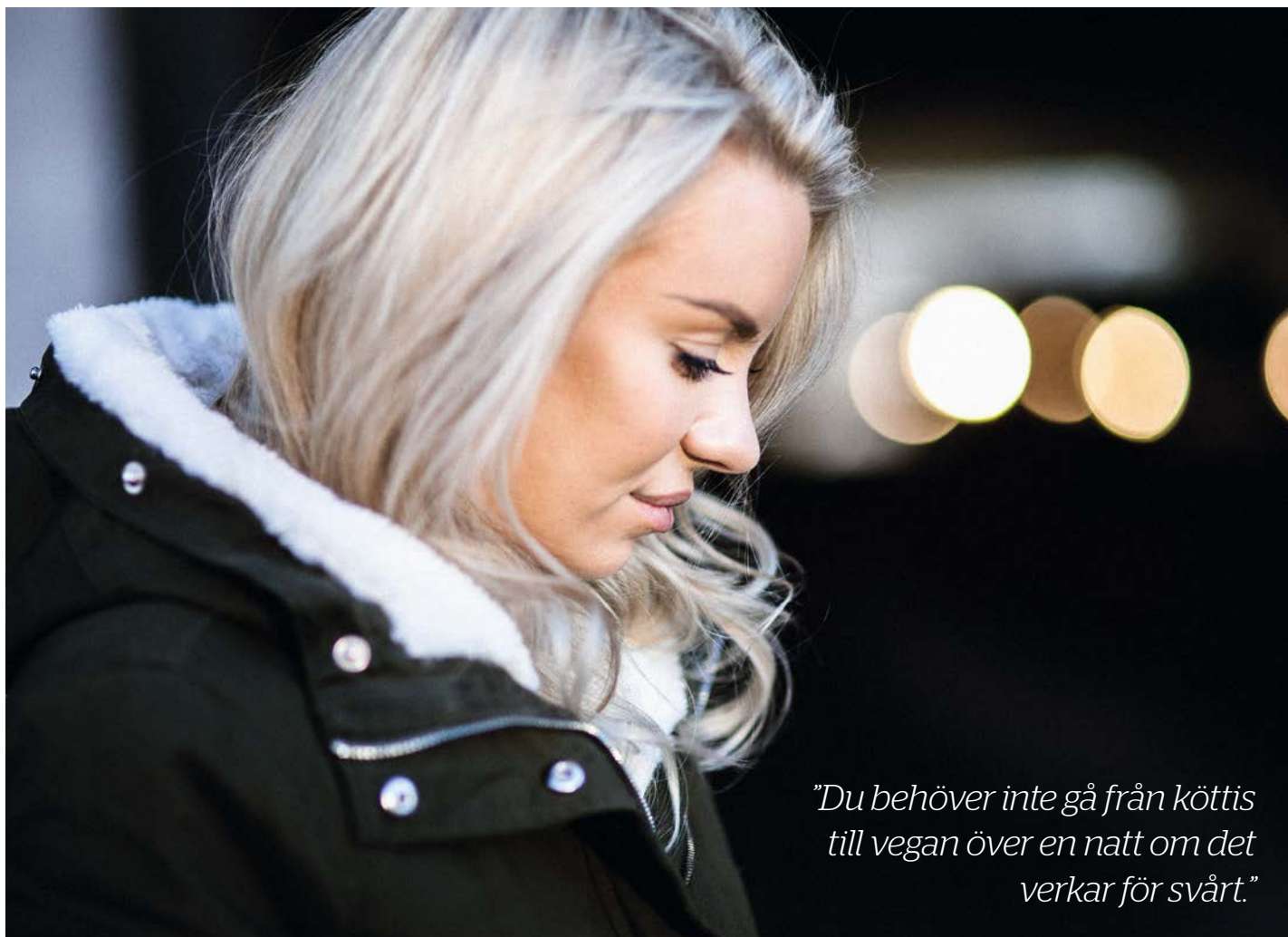
Vad hon inte säger är att hon själv har skänkt 60 000 kronor av de insamlade pengarna.

Hon är lättsam och glad, skrattar mycket under vår intervju. Men så har det inte alltid varit. För fyra år sedan låg Therése hemma i sängen och vågade →



*"Innan jag blev vegan
hade jag eksem på
händer och fötter - det
har försvunnit helt nu"*





”Du behöver inte gå från köttis till vegan över en natt om det verkar för svårt.”

inte gå utanför lägenheten. Hon hade drabbats av utmattningsdepression, fick panikattacker och var sjukskriven från sitt jobb som säljare.

– Det var hemskt. En attack kunde komma helt plötsligt, jag började hyperventilera och fick stark ångest. Det gjorde att jag drog mig för att gå ut bland människor, så jag satt hemma och surfade på datorn. Det blev mycket sminkvideos, det var typ det jag orkade se, säger hon.

En dag lade hon ut en egen sminkvideo. Som åtföljdes av en till. Och en till. Hon fick en hel del tittare. Men det var ytligt. Ingen som följde henne kunde ana hur hon, den leende tjejen som tipsade om hur man bäst lade en ögonskugga, egentligen mädde.

Men så fick hon i kommentarsfältet frågan vilket land hon helst ville resa till. Therése svarade som det var, att hon inte vågade resa på grund av sin pani-

THERÉSE VÄLJER

- Ute – **Hemma** ✓
- Komedi ✓ – **Skräck**
- Snabbmat – **Hemlagat** ✓
- Sommar ✓ – **Vinter**
- Spara ✓ – **Slösa**

kångest. Och gensvaret blev stort.

– En del undrade vad panikångest är. Andra tackade mig för att jag vågade berätta om det. Folk, inklusive jag själv, lider i det tysta och tror att ingen annan har upplevt samma sak – och så visar det sig att det finns massvis med människor som går igenom detta och mår dåligt. Numera pratar jag ofta om psykisk ohälsa och jag är så glad om jag kan vara ett stöd för andra, säger Therése.

Therése föddes 1987 och växte upp i Nynäshamn, några mil söder om Stockholm. Hon beskriver sig själv som ett

känsligt barn som redan som liten var väldigt empatisk. Tonåren var jobbiga, Therése var osäker och hade dålig självkänsla och ett stort bekräftelsebehov.

– Jag kände mig väldigt ensam. Tänk om jag som femtonåring – då när jag hade på mig kläder bara för att de coola tjejerna hade sådana, och testade att röka och ha sex fastän jag inte hade någon lust – tänk om jag då hade haft en förebild, en tuff tjej som pratade om sådana här saker. Åh, vad skönt det hade varit! Men när jag växte upp fanns ju knappt internet, eller i alla fall inte bloggare och Youtube. Jag fick nöja mig med Bullen en gång i veckan på teve (ett ungdomsprogram som gick i SVT mellan 1987-2000, reds anm), säger hon.

Therése Lindgren är sedan ett par år tillbaka medlem i Djurens Rätt. Hon berättar att hon alltid har tyckt om djur, men att det var när hon såg brutala filmer från slaktindustrin som hon

”En attack kunde komma helt plötsligt, och jag började hyperventilera och fick stark ångest.”





Therése Lindgren

Ålder: 30 år

Bor: Stockholm

Familj: Pojkvän

Gör: Videobloggare (utsedd till årets Youtuber två år i rad på Youtube-galan i Stockholm), podcastare, samt gett ut den delvis självbiografiska boken *Ibland mår jag inte så bra*.

Kuriosa: Therése älskar sötpotatis, hon beskriver sig som närmast besatt. "Sötpotatis är så gott och mättar superbra. Jag äter den kokt, bakad och stekt. I klyftor, som pomes och mos. Till sallad, biffar, filéer, samt i soppor och grytor. Mums!"

→ bestämde sig för att bli vegetarian. Sedan drygt ett år tillbaka är hon vegan, och det var faktiskt hennes följares förtjänst.

– De började göra mig uppmärksam på att jag fortfarande indirekt medverkade till djurs lidande genom att äta ägg och mejeriprodukter, och det fick mig att börja läsa på och sätta mig in i det alltmer. Ganska snart insåg jag att mina följare hade rätt – så numera äter jag inga animaliska produkter. Emotionellt känns det väldigt bra att inte längre bidra till en

industri som inte stämmer överens med mina värderingar, säger hon.

Men övergången till vegansk kost har inte bara påverkat henne positivt på insidan, även hennes fysiska hälsa har förbättrats avsevärt sedan hon lade om kosten.

– Jag märker stor skillnad. Innan jag blev vegan hade jag eksem på händer och fötter – det har försvunnit helt nu, och även min hy i ansiktet har blivit bättre. Jag lider dessutom av känslig tarm (IBS), och har fortfarande en del problem med

magen – men det har definitivt blivit bättre sedan jag plockade bort svårsmält mat som till exempel rött kött.

Insamlingen på över en halv miljon kronor till Djurens Rätt gav mersmak. Nu vill hon inspirera fler att "leva schysst", som hon säger. Många av hennes följare har skrivit till henne och sagt att hon har fått dem att sluta äta kött.

– Jag är i idéstadiet till en ny bok som ska handla om hur man lever bra, utan att leva på bekostnad av andra. Jag tänker börja gräva där jag står, så det kommer handla mycket om veganism. En del verkar ju tro att det är krångligt att vara vegan, men jag vill visa hur enkelt det faktiskt kan vara. Det blir en del om mat såklart men även om smink och kläder.

Therése Lindgrens enkla kom igångtips till den som funderar på att bli vegan, låter så här:

– Mitt bästa tips är att låta det ta tid. Du behöver inte gå från köttis till vegan över en natt om det verkar för svårt. Börja med att byta ut exempelvis komjölk mot soja- eller mandelmjölk, kyckling mot quorn, eller den vanliga nötfärsen mot vegansk sojafärs. Varenda litet byte är ett steg i rätt riktning. Själv tänkte jag att det hellre fick ta mig ett år att bli vegan, än att jag skulle försöka att bli det över en natt och med stor sannolikhet misslyckas, säger hon.

De senaste två åren har Therése kunnat leva på sitt videobloggande. Närmare en video om dagen har hon lagt ut. Det tar tid att spela in och redigera, mer tid än vad folk kanske tror. Tid som hon nu delvis vill använda till att göra annat. Förutom den kommande boken så har hon startat en podcast tillsammans med bästa kompisen Therese Zätterqvist. Men att sluta helt med videobloggandet, där är hon inte än.

– Nej, det är ju fortfarande roligt. Men jag har minskat ner lite, numera lägger jag ut fyra videoklipp i veckan. Jag tycker att det har blivit ett tråkigt klimat på sistone – det är mycket skitsnack bland andra stora videobloggare. Det tycker jag är trist. Jag skulle aldrig hänga ut folk på det sättet. Jag pratar till exempel aldrig om min familj eller om när jag och min pojkvän har bråkat. Jag vill vara en bra förebild, göra så bra jag kan och uppmärksamma andra att göra detsamma, säger hon. ♥