



Stolt. För Therese Lindgren, 30 år, har det blivit allt viktigare att känna sig stolt över sig själv.

Hon vill bry sig

LIVSSTIL

När Therese Lindgren gjorde sin första sminkvideo hade hon ingen aning om att den var början på ett Youtube-imperium. I dag varvar hon glamour-ens med att sprida kunskap om psykisk ohälsa och djurs rättigheter.

När Therese Lindgren sveper in på fiket i centrala Stockholm dröjer det inte länge förrän en kvinna ber att få ta en bild av henne.

– Du är min dotters idol, säger hon när Therese ler mot kameran.

Therese är ett välkändt ansikte ute på gatan. Samtidigt är hon den nya tidens kändis och har kunnat bygga sin karriär i princip utan att gå hemifrån.

– Ibland är det svårt för mig att förstå att det är så många som sett mig, jag har ju gjort det mesta hemma.

När hon började år 2013 handlade hennes inlägg om smink. Numera är ett av hennes signum engagemanget för frågor som sträcker sig långt djupare. Det är ingen slump att just hon har skrivit en bok som heter "Vem bryr sig?". Therese Lindgren är fast besluten om att göra skillnad och har insett att hon har ett ansvar gentemot sin publik, som hon vill ta på allvar.

– För mig är det viktigt att förvalta det förtroende jag fått väl. Då kan jag inte bara prata om yta. Jag vill kunna se tillbaka på mitt liv och vara stolt över min insats.

Engagemanget för att sprida kunskap om psykisk ohälsa och djurs rättigheter har vuxit fram i takt med kändisskapet. Det var inte en plan hon hade från början.

Alla började med att Therese Lindgren var sjukskriven. Hon var för utmatad för att göra vanliga saker. Hon orkade inte ens se på tv och sam-blick fick handla.

– Det enda jag orkade var att kolla på korta sminkvideor på Youtube.

En dag gjorde Therese en egen video och lade upp. Den fick 100 visningar, tillräckligt för att hon skulle bli peppad på att fortsätta. Filmerna var länge nästan den enda kontakten hon hade med omvärlden.

– Det var jättebra för mig att ha en anledning att klä på mig och sminka mig, jag låg ju i sängen halva dagarna annars.

Efter ett halvår var Therese youtuber på heltid och allt fler sponsorer hörde av sig för att hon skulle testa deras produkter. I samband med det vågade Therese också ta steget och prata öppet om sin psykiska ohälsa, vilket gjorde att hon fick ännu fler följare.

– Jag har märkt att när jag är personlig och berättar om saker som är viktiga för mig blir följarna också mer personliga.

Att djurs rättigheter skulle bli Therese Lindgrens fokus var egentligen oväntat, och det var aldrig planerat att hon skulle bli vegan. Hon är uppvuxen i vad hon kallar en typisk svensk kärnfamilj med Volvo, lillebror och lantställe och alla åt kött. Men när videobloggen föddes fick hon tips från sina följare – klipp med grisar som inte fick vara utomhus och tjuvar som aldrig fick beta.

– Jag hade ingen kunskap om det här tidigare. Vet du att det behövs nio kor för att klä en bil?

Therese Lindgren förfasas inför varje ny insikt om dålig djurhållning. Steg för steg har hon gått från att själv använda päl till att extrakolla

innehållsförteckningen till och med på diskmedel. Kan-ske är det mixen av glamour, ärligheten kring sitt psykiska mående och djurrätts-engagemanget som gjort henne till en av tidens främsta så kallade "influencers"?
– Jag har alltid haft en massa fördomar om veganer. I början tänkte jag att jag kan ju inte bli vegan – jag som gillar glitternagel-lack, skrattar hon.

Nu vet Therese Lindgren att hon har bidragit till vegan-trenden som råder. Men hon har också retat upp somliga.

– Jag är fortfarande förvånad över att vissa blivit veganer på grund av mig, jag ta-lar aldrig om för andra hur de ska göra. Jag har aldrig försökt övertyga någon och skulle aldrig skuldbelagga en enskild bonde. Jag har desutom säkert själv ätit mer kött än de flesta innan jag blev vegan, jag har haft päl och nästan alla jag em-gås med äter kött, inte ens min pojkvän är vegan. Men somliga blir provocerade bara av att höra ordet.

Therese Lindgren eftersträ-var alltid att vara ödmjuk.

– Om jag skulle försöka pådöyla andra att bli vegana-

ner tror jag färre skulle lyss-na på det jag säger. Att jag är vegan ligger mer och puttrar i bakgrunden medan jag gör andra saker.

En bidragande orsak till djur-engagemanget var den van-värdade gathunden Specko som hon var jourmatte åt under rehabiliteringsstiden från sin sjukskrivning.

– Jag började må bättre när jag fick fokusera på att Specko skulle må bra. Han var inte van vid att få mat, promenader och var inte rumsren fast han var vux-en. Jag tror att det är bra att göra osjälviska saker. Dess-utom märkte jag att jag fick så mycket tillbaka.

Många Youtubestjärnor har fått kritik för sin ylighet och trots att Therese Lindgren varvar yta med djup berättar hon att hon förmånas av vissa tycykare. Men hon är, med eller utan glitternagel-lack, en tjej som bryr sig och 30 år gammal känner hon äntligen att hon inte behö-ver hävda sig.

– Jag vet att jag gör något större än vad man kanske ser vid första anblicken och jag är stolt när jag går och lägger mig. (IT)

Helena E Källgren

Therese Lindgren

Ålder: 30 år.

Titel: Youtuber, poddare och författare.

Aktuellt: Med boken "Vem bryr sig?" på Forum bokförlag.

Tidigare böcker: Boken "Ibland mår jag inte så bra" om psykisk ohälsa.

Bor: Med pojkvän i Stockholm.

Antal följare: 600 000 på Youtube och 823 000 på Instagram.



Thereses vegantips

- Läs innehållsförteckningar.
- Fråga efter veganska alternativ.
- Ha alltid en vegansk bar

- för snabb energi till hands.
- Veganska portioner bör vara större än animaliska.
- Goda säser sätter guldkant!



"Döm aldrig andra!" "Det finns ingenting som får så många att



bli osugna på att veta mer om veganism som en dömande vegan", säger Therese Lindgren.

Foto: Jessica Gow/TT