



Jakob Forssmed: Tal på Järvaveckan 2024

Talare
Jakob Forssmed
Socialminister

Datum
31 maj 2024

Plats
Järva

1 Hej!

Tack för möjligheten att vara här idag.

5 Och tack till dig Ahmed Abdirahman och The Global Village för ert engagemang i Järvaveckan. Global village. Det är ett väldigt fint namn.

För i en by, där skyndar man inte förbi varandra.

Där ser man varann, lyssnar på varann och hälsar på varann.

Kära vänner, nyligen hörde jag något som säger väldigt mycket om vår tid.

10 I Ruben Östlunds nya film – ”The Entertainment System Is Down” - kommer det enligt filmskaparen att finnas en scen som är så provokativ att Östlund ser framför sig att folk kommer att resa sig och lämna salongen.

Vad är det då som händer i filmen?

Är det något väldigt våldsamt, något ärkeäckligt?

15 Det här är ju ändå regissören som gav oss kaskadspyor i Triangle of Sadness och en man som uppträdde som en våldsam apa i filmen The Square.

Men nej, det är inget i den stilen. Utan det handlar om att kameran under lång tid filmar en liten pojke som väntar på att få låna en Ipad.

Inget mer.

20 Regissören säger så här

”För mig är det mer provokativt än något annat content. Och det kan bli väldigt spektakulärt.”

25 Detta bygger på en studie som visade att deltagarna kände stark motvilja mot att tillbringa bara ett fåtal minuter i ett rum för sig själva utan att kunna göra någonting annat än att tänka. Och det finns en förklaring till att detta känns så olustigt. Till att det kryper i kroppen så fort ingenting särskilt händer. När jag var här förra året, då sa jag att: om vi ska tala om hälsoproblem som följer av
30 stillasittande. Om vi ska tala om psykisk ohälsa ... då måste vi börja tala om en

kraft som vräker sig in i varenda vrå. Om en tidstjuv som tycks tränga tillbaka allt annat. En daglig källa till familjekonflikter. En förklaring till motviljan att sitta själv en kort stund i ett rum, utan distraktion. Jag sade då att vi måste tala om DEN HÄR. Och jag kommer tala om det igen. För det går inte komma ifrån att flera problem som vi ser omkring oss börjar och slutar med skärmen. Det som barn och unga behöver för att kunna må bra - som sömn, rörelse, rekreation och relationer - får stryka på foten. Istället: sitter de där fastklistrade timme efter timme efter timme med skärmen i handen.

40 Med det ändlösa scrollandet... Ofta rakt ut i meningslösheten.

Så gott som dagligen hör vi rapporter om konsekvenserna. Förskolebarn som inte längre kan klippa med sax, klättra i träd, åla eller krypa. Låg- och mellanstadiebarn med muskler som förtvinar och ökande bukfetma.

45 Åldersdiabetes hos nioåringar. Fettlever. Hos nioåringar. Högstadiungdomar som är extremt stillasittande. Var tredje gymnasietjej sitter med mobilen mer än sex timmar per dag utöver skolarbetet. Det är över 40 timmar i veckan. Mer än ett heltidsjobb. Och sömnen. My god - sömnen. I årskurs åtta uppger var fjärde flicka och var femte pojke att de sover med mobilen i sängen. Påslagen. Och de

50 går upp på nätterna för att kolla den. Stora grupper unga sover mindre än sex timmar per natt på vardagsnätterna. xVad händer då? Jo, när hjärnan inte får tid att bearbeta dagens intryck och tankar under natten. Då ökar risken för depression, oro och ångest kraftigt. Och redan tio dagar av måttlig sömnbrist kan göra att en 14-åring får en arbetsminneskapacitet som en 10-åring.

55 Amerikanska forskare, som socialpsykologen Jonathan Haidt pekar på att den psykiska ohälsan bland barn ökade dramatiskt i samband med att barn fick tillgång till den så kallade smarta telefonen. När den lekbaserade barndomen ersattes av den telefonbaserade. Denna utveckling måste brytas.

Vi måste ge barnen deras lekbaserade barndom tillbaka!

60 Mina vänner, på senaste tiden har jag talat rätt mycket om en SÄRSKILD form av psykisk ohälsa. En funktionsnedsättning som gör barn och unga extra sårbara för allt som stör och bryter rutiner. Adhd. Vi har nu en prognos som säger att med dagens utveckling så kommer 15 procent av alla pojkar att i en nära framtid

65 ha en adhd-diagnos. Det finns många förklaringar. Ökad kunskap i samhället och hos professionen, men också möjlig diagnosglidning. Men det finns också andra förklaringar som lyfts fram. EN är att skolan har drivit på det här. Utan att det finns något stöd för det, kräver skolan en diagnos för att ge barnen den hjälp de behöver.

EN ANNAN är att kunskapsmålen har varit för flummiga och orealistiska. Men skolan har också fått det svårare. I en enkät sa nästan alla lärare att elevernas uthållighet har försämrats på ett oroväckande sätt. Lärarna menar att den starkast bidragande orsaken till det är alla snabba kickar
75 eleverna är vana att få i den digitala världen. Som en lärare skriver

”I dag konkurrerar svensk skola med sociala medier. Vi förlorar kampen”

Och annan CITAT: “Majoriteten av eleverna har ett koncentrationsspann på
80 2–3 minuter.”

Detta gäller alltså för barn generellt.

Det är ganska lätt att se hur skärmarna gör saker värre – för alla. Men lika tydligt
85 är det, att det är allra värst för dem som redan har det tufft. Som redan har det svårt med fokus och uthållighet. Som verkligen inte behöver något som stör och distraherar hela tiden. Men det är just detta de har blivit utsatta för. Det funkar inte. Det duger inte. Mina vänner, det har varit ett svek och det är hög tid att ändra på detta!
90

Skärmtid, det tar ju alltså väldigt mycket ... tid. Men det är inte bara det som är problemet. Men skärmtiden fyller också tillvaron med... Hat, våld, konspirationsteorier. Material som förhårligar ätstörningar och självsador. Innehåll som man inte vet varifrån det kommer eller varför man får se det.
95 Och så en massa skapade ”behov”. En känsla av att om jag inte har just det där, då har jag ingenting. En marknadsföring som punktmarkerar våra barn. Säljer på dem allt möjligt. Vad kommer de på närmast, reklammakarna? Att barn behöver anti-rynk-krämer??

100 Eller vänta ... detta är ju inte spekulationer. Det är ju verkligheten. Barn står i kö för att för 578 kronor köpa Time-Filler 5XP Cream som är en så kallad intensivt multikorrigerande kräm som påstås effektivt reducera alla typer av rynkor i ansiktet. Apotek får nu alltså sätta en åldersgräns för avancerade hudvårdsprodukter. Jag hörde en nioårig tjej som blev intervjuad om detta av
105 SVT säga så här

”Jag ville ju ha perfekt hud, som de har på film”

110 En nioåring.
Ge våra nioåringar deras lekbaserade barndom tillbaka.

Mina vänner, Har ni tänkt på att finns en paradox med smarta telefoner.
Vi köper telefoner till barnen för att kunna beskydda dem. Ha koll.
115 men samtidigt får de röra sig allt mindre fritt. En del av den oron är förståelig
när gängens makt har tillåtits att breda ut sig. När lekplatser blivit brottsplatser
och anmälda rån mot ungdomar ökat. När små barn rekryteras av gäng trots att
det borde vara en självklarhet att det enda brott som dessa barn ska överväga att
begå är skeppsbrott. Och denna regering kommer göra allt för att bryta de
120 gängkriminellas grepp om gator, torg och bostadsområden.
Så att mod och civilkurage kan återta mark på rädslans bekostnad!
Det är viktigt.

Men barns minskade rörelseutrymme handlar faktiskt också om att vi ofta
125 ÖVERbeskyddar barnen. Området runt hemmet där barn får röra sig fritt har,
enligt studier, minskat med 90% på bara en generation i vår del av världen.
Tiden barn leker utomhus har halverats i Sverige, cyklingen har minskat.
Svenska 14-åringar har förlorat mer än 25 procent av sina dagliga steg sedan
början av 2000-talet. Samtidigt så UNDERBESKYDDAR vi barnen online.
130 I det digitala flödet i telefonerna som vi har skaffat för att skydda dem!
Där har de som exploaterar våra barn fått härja fritt. Det måste ändras.
Nu måste vi sätta gränser för techjättarnas makt. Sätta gränser för de där
företagen som vill äga, konsumera barnen och få dem att konsumera saker och
tankar och filmer och klipp de inte alls behöver eller mår bra av.
135 Sätta gränser för företagen som lever på att få barn att känna att de inte räcker
till, inte är tillräckligt fina som de är. Mina vänner, om vi sätter upp sådana
gränser – då skulle vi inte bara SÄGA i ord till barn och ungdomar att de duger
som de är – då skulle vi också VISA det. När vi sätter gränser för techbolagens
makt så ger vi våra barn friheten åter: Frihet att läsa, att leka, att sova, att cykla,
140 att springa, att klättra. Frihet att äta falukorv och makaroner ostört med
familjen och hänga med kompisarna. Mina vänner, gränslöshet och frihet. Det
är två helt olika saker. Vi väljer friheten!

Och hörni, det krävs.
145 När jag nyligen pratade med gymnasieelever om skärmtid var det slående hur
uppgivna de var inför utvecklingen. Många – precis som undersökningar visar,
tyckte att deras dygn var alltför tyngda av digitala medier. En tjej sa: jag fick min

första smartphone i fyran och sedan dess har jag haft den i handen - hela tiden.
150 Och när jag frågade om de inte ville ha det på något annat sätt förstod de ens
inte frågan. Hur skulle det kunna vara på något annat sätt? Vuxenvärlden har
låtit denna gränslösa värld bli den enda de känner.

Föräldrarna spelar förstås en nyckelroll, men har en otacksam, ja nästan hopplös
uppgift i att begränsa skärmtiden, på egen hand. Därför har jag och regeringen
155 gett i uppdrag till Folkhälsomyndigheten att ... Ge handfasta råd och stöd till
föräldrar och barn, om vad som är lagom skärmanvändning. Baserat på kunskap
om hälsopåverkan. Det är något som föräldrar ropar efter. Det är något barn
ropar efter. Och det är något som kan göra skillnad!

160 Men jag och Kristdemokraterna bedömer att det inte räcker. Därför tar vi den
här kampen ut i Europa också. Vi vill se hårdare krav och regleringar för digitala
medier på EU-nivå. Att begränsningar blir grundinställningar.
Att techjättarna måste bevisa att deras digitala medieprodukter inte leder till
beroende - om de alls ska få finnas på den europeiska marknaden. Att företagen
165 ska säkerställa fungerande ålderskontroll.

Valet till Europaparlamentet...

handlar mycket om att EU ska göra rätt saker. Och det finns mycket som EU
inte borde ägna sig åt: Som att tvinga fram slakt av svenska kossor, detaljreglera
170 svensk skog eller lägga schemat för svenska brandmän och sjuksyrror. Men det
här, skärmarnas makt, det är en fråga som verkligen hör hemma på EU-nivå. Det
är en fråga om det som så fint heter subsidiaritet.

Där den stora aktören kommer till den lilla aktörens undsättning.

Mina vänner, familjer är fantastiska, men kan inte ensamma rå på techjättarnas
175 algoritmer. Och Sverige - ett fantastiskt land - är ändå på tok för litet för att rå
på dem också. Men när 27 EU-länder och 448 miljoner EU-medborgare går
samman. Då får det effekt. Vi utkämpar nu kampen om tiden. Om hälsan. Om
barnen. Mina vänner, upp till kamp!

180 Nu finns det såklart folk som tycker att ... jovisst är det där med skärmtid kan
visserligen vara ett problem, men det är väl inget för staten eller EU att styra
upp? Det räcker väl att ta ett snack runt köksbordet?

Ni vet, sådana där personer som gillar att ”problematisera” och tala om
”moralpanik”. Det är ju inget nytt, säger de. Vuxna har ju alltid varit oroliga
185 över vad ungdomarna håller på med. Hade det inte varit skärmar hade det varit
något annat. Och så kan man peka på sturm und drang-litteraturen,

kalejdoskåpet, serietidningarna eller videovåldet. Det där låter alltid smart och sofistikerat. Och i den här valrörelsen så har vi fått höra det från Centerpartiet.
190 Muharrem Demirok. Som tycker att det där med barns skärmtid, det är bra som det är. Och finns det problem så får föräldrarna lösa dem själva. Men Centerpartiet lämnar familjerna i sticket. Ett parti som ofta låter juste och humant – men frågan måste ställas: varför prioriterar man då i slutänden en rå kapitalism och techjättarnas resultaträkning högre än barns välmående? Nej,
195 mina vänner. Rösta på ett parti som vill använda vår gemensamma kraft i Europa för att sätta gränser – för att värna vår frihet!

Och bara för att vi ytterligare ska förstå kraften i vad vi har att göra med:
Ni vet de där plastbaljorna på hjul som nyfödda bebisar läggs i korta stunder när
200 mamman och pappan behöver äta eller gå på toaletten de där första dyggen. På Östersunds BB fick man ta bort dem. Varför? Jo, barnen blev liggande i plastbaljorna när mammorna och papporna satt med sina mobiler. Den nödvändiga närheten nekades de nyfödda. Hjärnans längtan efter klippen, likesen, att få dela och få kicken var starkare.
205 Dåliga föräldrar tänker ni, men nej, det är den dolda diaboliska dopamindesignen. Den som vi tänker oss att barnen ska kunna rå på, på egen hand. Som min Irländske ministerkollega sagt: Hur hade det varit om en fysisk produkt hade haft dessa effekter? Hade den fått stå kvar på hyllan? Skulle inte tro det! Mina vänner, om någon skulle ta fram ett recept på fysisk och psykisk
210 ohälsa – då skulle det vara det HÄR [mobil].

Vänner,
Nu har jag talat mycket om psykisk ohälsa. Är det FÖR mycket?
Talar VI om det för mycket? Skulle det inte vara bättre att sluta?
215 En del för fram att om vi inte hela tiden pratade om hur dåligt vi mår, kanske vi skulle börja må bättre? Som minister med ansvar för just psykisk hälsa så tycker jag att den här diskussionen är viktig. För när hälften av alla långa sjukskrivningar beror på psykisk ohälsa ... och ett ständigt ökande antal barn och ungdomar har kontakt med psykiatri ...

220 Då måste vi som samhälle reflektera över orsaker och samband. Men själv är jag inte övertygad om att det är mängden prat om psykisk ohälsa som avgör. Själen är en central del av människan och det psykiska välbefinnandet är en central del av vår hälsa. Alltför många människor har
225 tvingats lida i det tysta. För att det inte har ansetts okej att tala om hur man mår

i själen. Så vi behöver tala om psykisk ohälsa – och vi behöver fortsätta att göra det. Men vi behöver göra det på ett betydligt bättre sätt än idag.

Vi måste sortera bättre mellan det som hör till livet - och det som hotar livet.

230 Mellan den psykiska ohälsa som vi kan klara med medmänskligt stöd, och den som kräver specialiserade vårdinsatser. Enkelt uttryckt: mellan den psykiska ohälsans förkylning – och den psykiska ohälsans cancer. Så vi ska inte tala mindre om psykisk ohälsa – men vi ska tala bättre om den med fler nyanser och ett rikare språk. Och vi behöver öka kunskapen hos alla.

235 Inte minst hos våra barn och unga. Och det finns ett rätt uppenbart ställe där kunskap om psykisk hälsa skulle kunna läras ut. Där vi når 100 procent av alla barn och ungdomar.

I skolan.

240 Där kan vi skicka med barnen något de verkligen kommer att ha nytta av i livet, även om det inte så att säga ”kommer på provet”. Och där kan vi sätta igång ett samtal bland barnens föräldrar. Mina vänner, därför ger jag idag ett nytt besked. Vi kristdemokrater är övertygade om att det är dags att sätta psykisk hälsa på schemat. Tydligt i läroplanen. Som ett obligatoriskt moment i ett utbyggt ämne

245 idrott och hälsa. Ett antal timmar på mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet där eleverna får lära sig att sätta ord på sina känslor.

Förstå varför man kan känna oro eller ångest, och hur det kan hanteras.

Där de får lära sig att hantera konflikter och kriser.

Att förstå att den stress de kan känna inför ett prov inte farlig.

250 Och där de får lära sig om vad som påverkar den psykiska hälsan – inklusive skärmtid och sociala medier.. I många andra länder har man det sedan länge. Det finns stöd i forskning för att det fungerar: barn mår bättre och den psykiska ohälsan minskar. Och det gör att möjligheterna att klara skolan ökar.

WHO rekommenderar det.

255

Vänner, Det är dags att detta kommer på plats i Sverige och vi kristdemokrater kommer att driva psykisk hälsa på schemat tills det blir verklighet!

260 Vad är det då som ger förutsättningar för psykisk hälsa? I många länder talar man om detta på ett väldigt enkelt sätt. Man talar om den psykiska hälsans ABC. Det borde vi också göra. För egentligen är svaret på vad som kan skapa psykisk hälsa urenkelt. Som ABC. Flera länder formulerar nu en ABC-strategi för psykisk hälsa.

A -Active. Göra något aktivt.

B - Belong – att göra något i gemenskap med andra.

C - Commitment – att göra något som skapar mening.

ABC. Enkelt eller hur!

270

Vi kan förstås inte leva varandras liv. Men vi kan tillsammans skapa bättre förutsättningar för psykisk hälsa FÖR ALLA. Och nu gör regeringen det. Vi satsar på aktivitet med ett fritidskort för barn så att barn inte ska behöva välja bort idrott eller scouter för att man inte har råd. På idrott i utsatta områden och
275 idrott för äldre. Vi satsar på gemenskap för att bryta ensamhetens förödande konsekvenser: hälsosamtal, nationell strategi, stöd till civilsamhället för att vidga sina gemenskaper. Mina vänner, tack vare Kristdemokraterna har vi denna gemenskapssatsning och en regering som ser ensamheten som ett samhällsproblem!

280

Nu ska jag säga något som kanske är i nivå med den där scenen i Ruben Östlunds film. Trigger warning: Det kan bli mer provokativt än något annat content! För det där C:et i ABC - att tala om meningens betydelse för hälsan – och sammanhang som främjar det. Där tror jag att vi har en bit kvar i Sverige
285 innan det känns självklart. Att tala om mening – eller, Gud förbjude: det som är existentiellt – är nästan lite skämmigt. Det här måste vi ändra på. För det är inte så svårt att förstå. Att detta att känna mening i tillvaron är bland det mest hälsofrämjande som finns.

290

Och att det kan hjälpa att ta sig igenom svårigheter.
Och omvänt: känner man ingen mening – då spelar det ingen roll hur bra blodtrycket är. Idag säger var tredje ung man att livet är meningslöst.
Hur möter vi det? Hur kan vi skapa hopp och framtidstro? I det lilla kanske
295 bara genom att se en ung människa som söker svar i en tillvaro och en värld som kan vara skrämmande. Och att erbjuda hen ett ställföreträdande hopp: att finnas där och säga: var inte rädd, det kommer bli bra. Du ser det kanske inte nu, men färdas dit. Och i det stora genom att vi tydligare behöver inse att den psykiska hälsan, själens välbefinnande. Alla dess dimensioner. Det är en uppgift
300 för HELA samhället. Där har vi en av de riktigt stora utmaningarna i vår tid.

Kära vänner, nu har jag nått talets slutskede. Och det långa talets korta mening är denna. Vi behöver göra livet lite enklare att leva och skapa bra förutsättningar

305 för hälsa och gemenskap. Vi behöver tränga undan skärmarna så att aktivitet,
gemenskap - och meningsskapande kan breda ut sig
Vi behöver gå tillbaka till grunderna.
Vi behöver hjälpa oss själva OCH VARANDRA att leva.
Vi behöver bli bättre på ABC.
310 Tack för mig!

Taggar

2020-tal, 2024, Järvaveckan, Kristdemokraterna, Man, Politiska tal

URI

315 <https://www.svenskatal.se/tale/jakob-forssmed-tal-pa-jarvaveckan-2024>

320

325

330

335

340