



**Så lyckas du förändra i  
trygghetsnarkomanernas  
land**

**David Eberhard  
eberharddavid@hotmail.com  
www.davideberhard.se  
Twitter: @eberharddavid**

Om vi bara lever skyddat från  
början till slut...



...så kan vi nog leva hur  
länge som helst

# Vad är farligt?

- Bestiga berg?
- Dyka?
- Terrorister?
- Auktoritär uppfostran?
- Bada?
- Röka?
- Mobiltelefoner?
- Tävla?
- Dataspel?
- Arbeta?
- Förlora jobbet?
- Äta paté?
- Mata fåglar?
- Vaccination?
- Äta chips?

Gå över gatan?



Det är farligt att leva

Dödligheten är alltid 100 procent  
och det kan hända hela tiden



Att hålla ryggen fri  
Ett sätt att följa  
försiktighetsprincipen

# Problem med försiktighetsprincipen

- Överdriven försiktighet leder till handlingsförlamning
- Överdriven försiktighet kan få motsatta negativa effekter
- Överdriven försiktighet är dyrt

# Provocerande tanke

Om man låter ner mindre pengar på säkerhetstänkande kanske man faktiskt skulle rädda fler



# En händelsestyrd verklighet

Trygghetsnarkomani är ett av de mest globaliserade fenomenen i världen för rädsla färdas snabbare än förnuft

# Det ömtåliga barnet

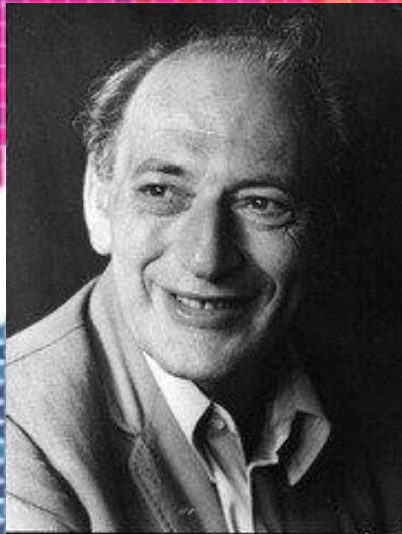


# Psykologi och biologi

- Hur formas personlighet?
- Hur får man en psykisk sjukdom?



# Hur skapas grupper?



# Psykologi och biologi

- Hur utvecklas hjärnan?
- Hur skapas personlighet?
- Hur får man en psykisk sjukdom?
- Hur skapas grupper?
- Hur blir barn utan sociala normer?
- Hur förklaras ett neuropsykiatriskt funktionshinder?
- Hur uppkommer trauma?

# **”Konflikthanteringsexperternas” standardråd**

Om man undviker konflikter så blir det inga konflikter



Hur man än gör så gör man fel



# Symptom i det svenska samhället

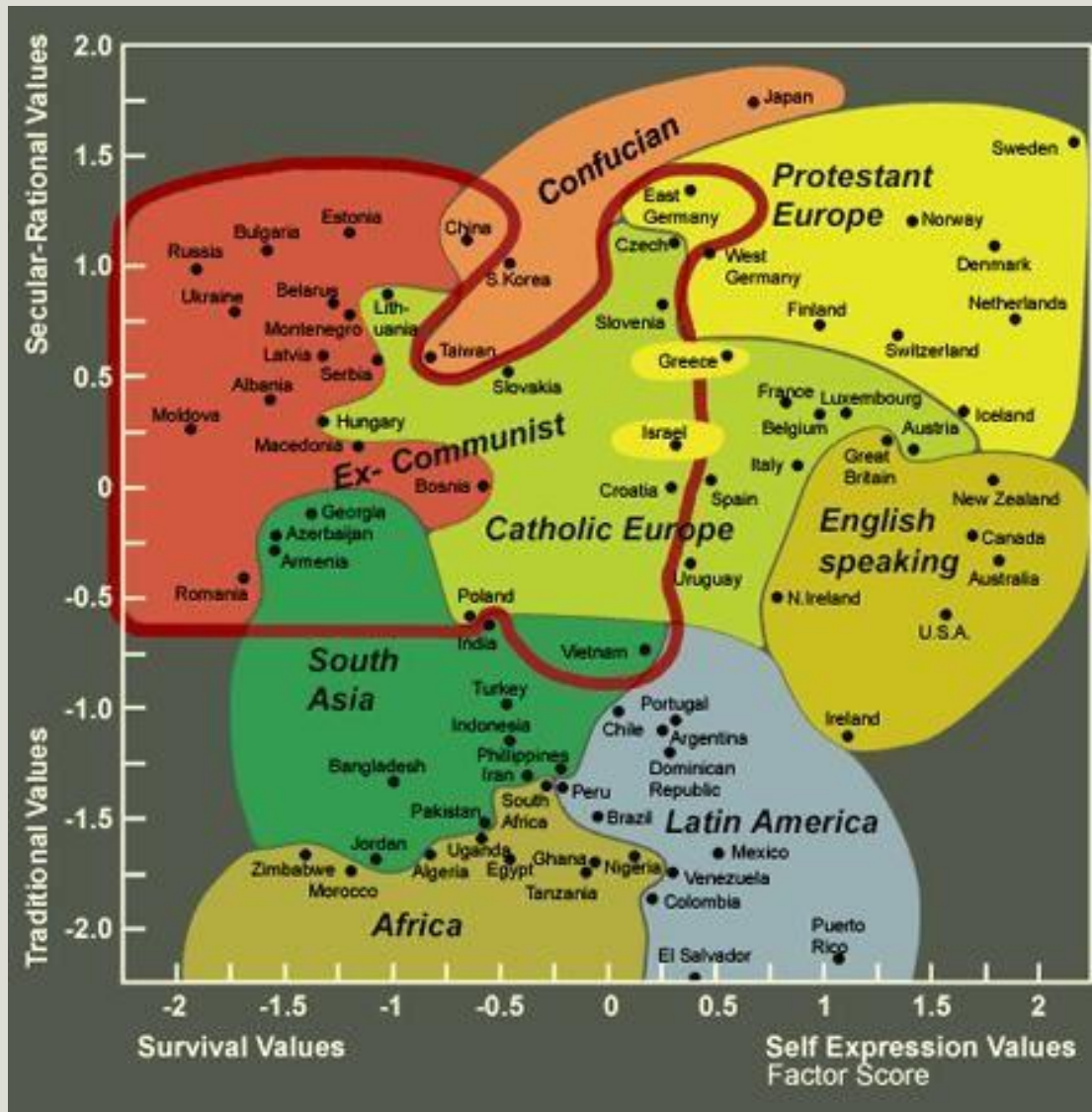
- Psykisk ohälsa ökat lavinartat
- Ökad förekomst av ångest från 12-22 % mellan år 1988-2001
- Utbrändhet i unga år slentriandiagnos
- Ökad stress för normalsituationer (kriser för ingenting)
- Andel sjukskrivna för psykiska besvär ökade 200 % på mindre än tio år och åter skenar kostnaden
- Minskad arbetstid men fler sjukskrivna

# Vad är en kränkning?

”Vi definierar en emotionell kränkning, när personer i vår närhet, avsiktligt eller oavsiktligt inte förser oss med den omtanke, omvårdnad och skydd som vi har rätt till.”

Coachingföretaget Communicera

# World Values Survey



# Vad är en kränkning?

”Vi definierar en emotionell kränkning, när personer i vår närhet, avsiktligt eller oavsiktligt inte förser oss med den omtanke, omvårdnad och skydd som vi har rätt till.”

Coachingföretaget Communicera

# Världens mest rättvisa land

- Demokrati
- Åsiktsfrihet
- Tryckfrihet
- Religionsfrihet
- Minimal korruption
- Utvecklad socialtjänst
- Välfungerande allmän sjukvård
- Jämlikhet
- Demonstrationsrätt
- 12-årig allmän skola
- Utvecklad åldringsvård
- Hellre fria än fälla/  
rättssäkerhet
- Arbete till de flesta
- Jämställdhet
- Överklaganderätt
- Ombudsmän

# Mänskliga rättigheter

- ”Rätten” att bli vad vi vill
- ”Rätten” att utveckla sig
- ”Rätten” att skita i allt
- ”Rätten” att aldrig dö

# Det nationella paniksyndromet





# Överdriven rädsla för döden



Minskad beredskap för fara

# Trygghetsnarkomani

Ju mer trygghet vi får desto mer trygghet söker vi eftersom vi känner oss allt otryggare...

...för känslan av trygghet är alltid subjektiv

# En värld full av orättvisor?

I den överdrivna rättvisan vilar  
den alltigenom övergripande  
känslan av orättvisan

Med varje rättighet följer en  
skyldighet



Trygghetsnarkomanin  
gör dig trygg och därför...









...och lätt att kontrollera!

# Hur blir vi friska?

TECKNING: MAGNUS BARD

## Modernisera den svenska modellen

Vaxholmsfallet har tällt det svenska fackets maktställning i nytt ljus. Det måste finnas proportionalitet mellan vad frågan gäller och de åtgärder som får vidtas.

**DN** SVENSK FACKFÖRENINGSRÖRELSE

intresse står konsumenters intresse av konkurrens som ger valfrihet och pressar kostnader. Men också deras intressen som saknar arbete, vare sig de bor i Sverige eller i andra EU-länder. Men innan vi...

# Hur blir vi friska?

- Befolkning måste utmana rädslor på samma sätt som i kognitiv beteendeterapi
- Vänd på perspektiven
- Myndigheter kan inte lägga sig i saker som inte påverkar andra
- Låt individer ta eget ansvar

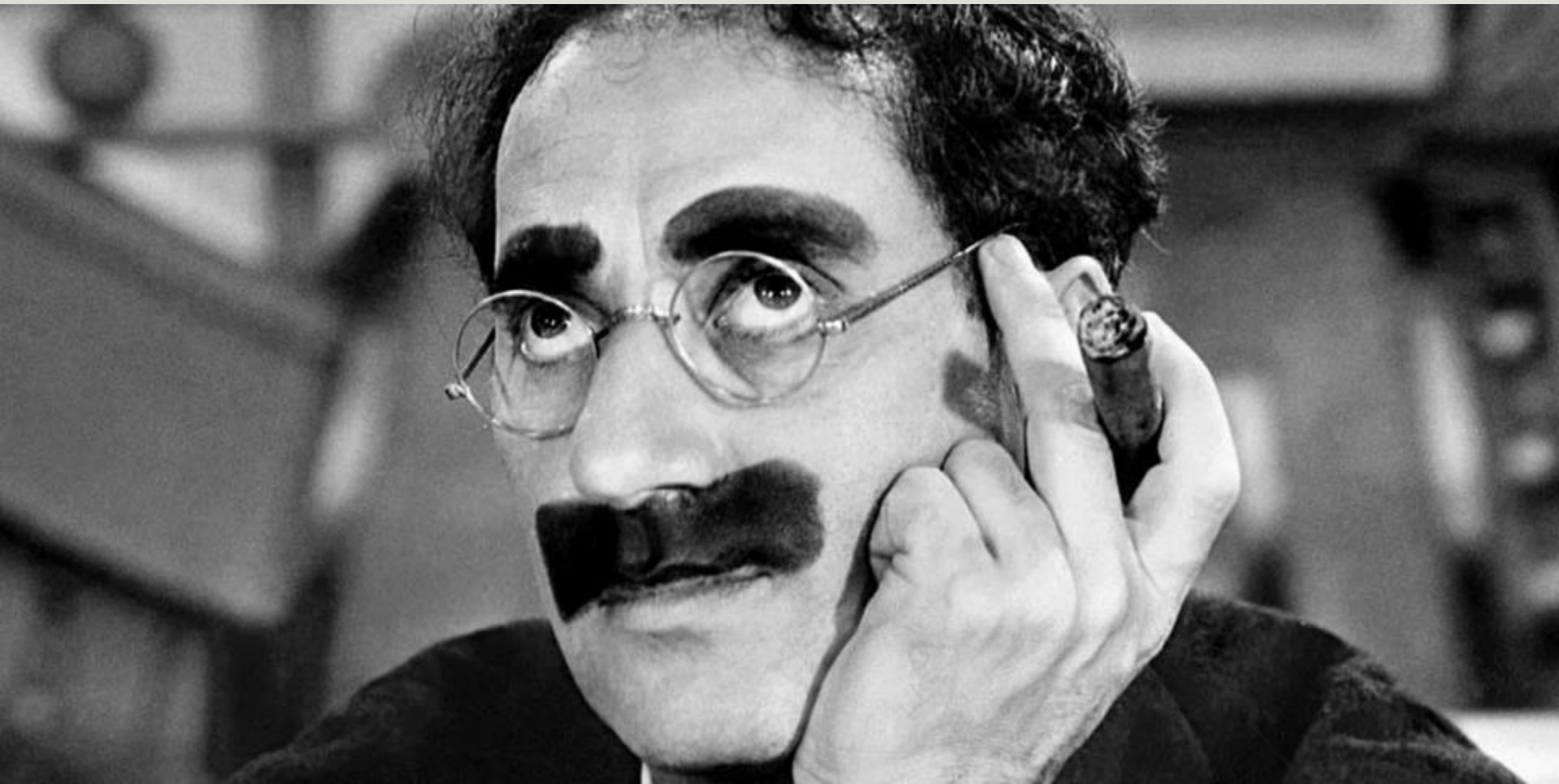
# Hur skapas effektiva arbetsplatser?

- Låt individer vara som de är (så länge det inte uppenbart inkräktar på andra människors rättigheter)
- Ta eget ansvar och skyll inte ifrån dig
- Se framåt och glöm små oförrätter
- Sluta gnäll!
- Leta inte dolda motiv

# Hur förändrar man statistiska organisationer?

- Gruppen har inte alltid rätt
- Försiktighet är klokt – till en viss gräns
- Vad man säger, vad man gör och vad man tycker är tre helt olika saker
- Isolera bort modéidéer och styrdokument
- Triangulering leder till nya konflikter

*"Kompromissa aldrig!"*

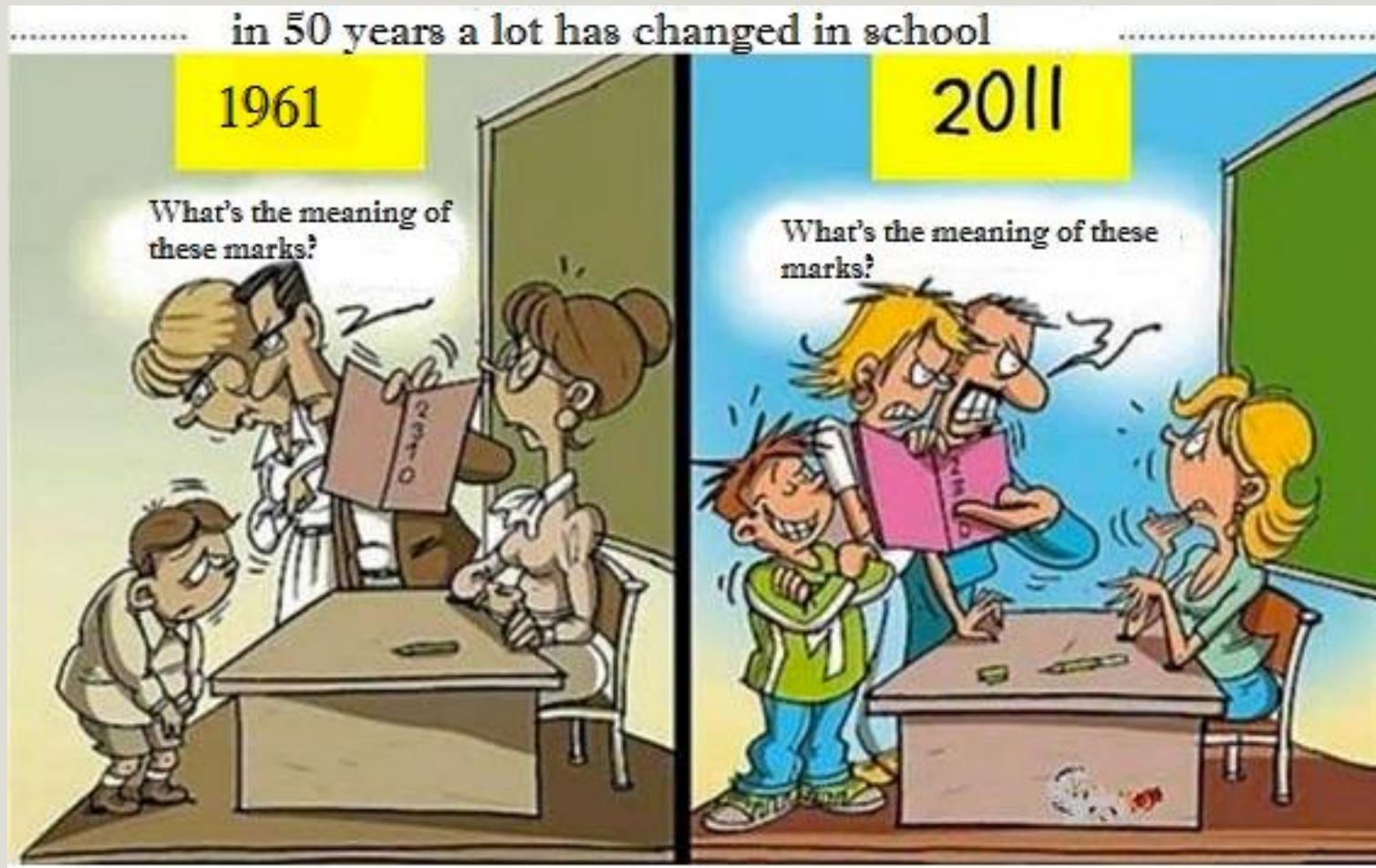


# Medarbetarskap

- Tydligt uppdrag
- Tydlig ledningsstruktur
- Tydligt ansvar
- Feedback och konsekvens
- Delegera men ha koll på detaljer när så krävs
- Att ställa höga krav minskar inte trivsel
- Socialt begåvade chefer ger gladare medarbetare
- Blanketter säkerställer inte resultat. Resultat talar för sig själv
- “Om du är schysst mot mig är jag schysst tillbaka...”



# Våga ställa krav på varandra!



# Vad krävs för att må bra?

- Känsla av socialt sammanhang
- Göra saker som man tycker är roligt
- Göra saker man är bra på
- Fysisk aktivitet
- Det sitter i ditt huvud

MEDICIN

# UTMANA HJÄRNAN

## – DET GER BELÖNING!

Både barn och vuxna behöver lagom stora utmaningar i livet. Det är då vi mår som bäst, det är då vi kan hitta flow – flöde. Hjärnforskaren och pianisten Fredrik Ullén säger att musik kan ge den där upplevelsen. Och hans forskning visar att ju tidigare man hörnar, desto mer stimuleras hjärnan.

# Hur gör vi med barnen?

- Stimulera inte en övervadderad uppväxt
- Tänk på att ju mer krav på trygghet man har desto mer blir man rädd för
- Låt barn öva sig i att utmana rädslor och få utlopp för naturlig tävlingsinstinkt
- Självklart ska man inte utsätta sina barn för onödiga risker...
- ...men barn måste lära sig att det gör ont att leva

Utmana rädslor

...men med förnuft

Det går över tills du gifter dig!

...och glöm inte...

**VI SKA ALLA DÖ MEN  
DU STYR DITT LIV!**

Inbunden 200:-  
Pocket 50:-  
Allt är farligt 100:-  
Allihop 400:-

