

## Ha inte mer än en knapp uppknäppt på skjortan



**UTMANANDE** element i det offentliga rummet är obekvämt för alla. Att utsätta allmänheten för något så påträngande som den personliga nakenheten är arrogant och visar på dålig respekt för omgivningen. Respekt för allas rättighet att slippa påträngande och blottande klädsel är viktigt, och för allas trivsel skall man vara representativ och välklädd när man lämnar hemmet. En alltför avslappnad attityd kan mycket väl uppmuntra till ett moraliskt förfall i en vidare bemärkelse.

## Stirra inte

**UPPMÄRKSAMHET** kan kännas obehaglig om den är för omfattande och övertydlig. Det råder inga tvivel om att det finns ett behov av integritet och att inte bli objektifierad i vardagliga situationer. Då någon stirrar blir den personliga zonen man bygger upp i sin vardag invaderad och kränkt.

**PERSONLIGA ZONER** är viktiga, men de håller gradvis på att suddas ut, vilket blir tydligt när man ser det moderna medielandskapet med bloggar, dokusåpor, reality-TV etc. Denna nya utveckling i medieutbudet bidrar till ett ökat stirrande i det offentliga rummet. Förbud stirrandet men förespråka samtidigt tittandet. Då man tittar gör man det diskret. Noggrant utfört märker inte personen man tittar på av det alls. Att titta är positivt, då det bidrar till en ökad känsla av trygghet, då man är övervakad utan att vara objektifierad.



**KANSLIBYRÅN** är en lobbyorganisation och åsiktsbank. Byrån arbetar med information och undersökningar kring regelverk, normaliseringsprocesser och människors vardagliga engagemang.

Kanslibyrån startar i samband med kampanjen *Ett tydligare samhälle* också ett regel- och förbudsarkiv, med syftet att kartlägga nya regler, förbud och uppmaningar som upplevs som viktiga för ett hållbart samhälle.

För mer information:

**WEB** [www.kanslibyran.se](http://www.kanslibyran.se)

**E-POST** [info@kanslibyran.se](mailto:info@kanslibyran.se)

Artikelnummer: 2009-118-31  
Grafisk form och illustration: Sträng och Huntington Form  
Tryckeri: Våning1 tryckeri AB, Umeå  
Första upplagan, första tryckningen, augusti 2009

## Ett tydligare samhälle

Varför är så många personer osäkra? Varför känner ett flertal att de är otillräckliga och inte har kontroll över sitt eget liv? I ett föränderligt och ofta kaotiskt samhälle behövs direktiv och riktlinjer. Kanslibyrån verkar för ökad tydlighet och trygghet i samhället. Vi förespråkar fler regler och påbud som hjälper och guidar oss i det vardagliga livet.

Kanslibyrån vill genom enkla förståeliga direktiv, råda bot på otydligheten.

I den här foldern hittar du tio exempel på regler som vi vill införa och som är viktiga för en trygg vardag.

## Trumma inte på bordskanten

**IRRITERANDE** eller jobbiga ljud påverkar oss mycket. Hög musik, buller eller repetitivt ljud kan nästan driva en person till galenskap. Ljud har till och med använts som tortyr, då för att störa sömnen, förhindra mänsklig kommunikation och desorientera det utsatta offret.

**EXEMPEL** på irriterande ljud som ibland upptar vår uppmärksamhet är just ljudet av fingrar som trummar mot en bordskant. Det mest vanliga trummandet alstrar ett repetitivt ljud med endast små skillnader i ton, hastighet och ljudstyrka. Denna ljudtyp har bevisats vara bland de mest irriterande i det att de stör hjärnans aktivitet mest.

**TRUMMANDET** fyller ingen bevisbar funktion förutom att endast tillfredsställa utövarens invanda beteende. Ofta väljer utövaren att inte ta hänsyn till omgivningen i sin vana, vilket är typiskt för en beroendementalitet. De som trummar på bordskanten borde inse sin ovana och i enlighet med egen moral sluta. Detta räcker tydligen inte, och ett förbud ligger i allmänhetens intresse.

## Sitt rak i ryggen

**SITTANDET** är en viktig aktivitet, som utgör en stor del av våra liv. Det är inte passiv aktivitet, utan kräver eftertanke och medvetenhet. Att sitta på ett dåligt sätt är oergonomiskt och påverkar kroppen negativt, det trycker ihop diskar och kotor samt snedbelastar muskulaturen. Ett felaktigt sittande ger dålig hälsa och denna ohälsa kommunicerar man genom sin fysiska framtoning då man sitter nedsjunket och har en allmänt dålig hållning.



**SAMHÄLLET** påverkas genom den stora omfattningen av nedsjunket eller "potatisäcksliknande" sittande, på det sätt att sjukvården får lägga större resurser för att hjälpa personer med ryggproblem. Genom att påbjuda ett rakt sittande förebygger man problemet istället för att behandla symptomen.

## Säg alltid tack

**POSITIV** inställning till sina medmänniskor är något som bör uppmuntras genom att alltid säga tack. Man visar uppskattning till andra man möter och ger positiv bekräftelse till deras handlingar och ord. Genom ett tack, en till synes liten gest tar man en aktiv del i samhället och bygger ömsesidigt förtroende, detta bidrar till en allmänt positiv atmosfär.

**PROBLEMET** som finns idag är den osäkerhet som uppstår när man inte vet i vilka situationer där man skall tacka och inte. En osäkerhet som ger obekväma situationer och ibland förödande missförstånd.

Lösningen på detta dilemma är att alltid tacka för allt som man får och i alla situationer där man blir hjälpt eller där man blir visad ett aktivt intresse.

**TACKSAMHET** visar att man har respekt för de vardagliga situationerna, och att man positionerar sig i de sociala hierarkier som omger en. Man kommunicerar en medvetenhet om sin plats i samhället, och att man är tacksam för denna.

## Ha ett tydligt och fast handslag

**SLAPPT** och oengagerat bemötande signalerar nonchalans, genom att ha ett fast och rejält handslag visar man att man ser den andre och att man har respekt för vederbörande, vilket i sin tur genererar ett likvärdigt bemötande. Att vara närvarande och se den man hälsar på är ett bra sätt att skapa kontakt, när man initialt möter en person bör man i så tidigt skede som möjligt etablera ett trovärdigt intryck, studier visar att de första sekunderna är kritiska när det gäller huruvida man uppfattas som positiv eller negativ.



*Ett tydligt och fast handslag inger förtroende.*

## Prata inte med främlingar



**RESPEKT** för sina medmänniskors personliga sfär är viktigt. Det kan uppfattas som påträngande eller olustigt då man inleder en konversation med någon man inte känner. Denna olustkänsla skall man respektera hos andra. Om en främling skulle inleda en konversation med dig ska man vara ytterst försiktig, då det är svårt att veta vilka intentioner en okänd människa har, de kan vara oärliga, påträngande eller rent av kriminella. Det är viktigt att hålla dessa interaktioner till ett minimum.

**KONVERSATION** med personer man inte känner, är problematiska då man inte vet vems tid man upptar och till vilken kostnad. Att inte småprata med poliser eller brandmän då de utför sitt arbete är en självklarhet. Att inte uppta andra yrkesgruppers viktiga rekreationstid borde vara en självklarhet av samma källklara karaktär.

## Använd endast gummistövlar när det regnar

**STÖVLAR** har en praktisk funktion att hålla fötterna torra, således bör man inte bruka dessa om inte behov finns. Man bör i största möjliga mån bära fotriktiga skor som låter foten andas, om du går snett kan detta orsaka en mängd problem. Bland annat kan smärtor i foten, fotleden, knän eller rygg uppstå. Det är inte heller klädsamt att bära gummistövlar om man rör sig bland stadens olika etablissemang.



*Exempel på hur det kan se när gummistövlar används vid fel tillfälle*

## Hångla inte på offentlig plats

**KYSSAR**, kramar och beröring av varandra i stadsrummet och de offentliga ytorna är ett beteende som är ofta förekommande och inte ser ut att minska, utan snarare öka. Med en överdriven, ofta på gränsen till exhibitionistisk, intimitet visar man upp en samvaro som är mer etiskt korrekt och praktisk att ha i det privata. Den etiska problematiken med att hångla på offentlig plats är att dessa är till för alla, och alla skall kunna känna sig bekväma där.

**ENSAMMA** människor finns det många av i Sverige, dessa personer känner sig inte välkomna i en miljö där dessa privata förhållanden avhandlas offentligt. Det omfattande hånglandet kan öka känslan av utanförskap hos många personer, och leda till nedstämdhet, depressioner och ett ökat antal sjukskrivningar.

**BERÖRING** nedanför nyckelbenen är olämplig när utomstående kan se det. Detta är gällande i många länder, vilket visar på att det finns ett europeiskt stöd angående frågan om publik intimitet. Sverige borde visa sig som föregångsland i detta ämne och gå ett steg längre och helt förbjuda hånglandet på offentlig plats.

## Slicka inte på kniven

**NORMAL** uppsättning av bordsbestick innehåller kniv och gaffel, eventuellt en sked för soppa och en annan för dessert. Dessa har genom tiderna utvecklats och designats till sin nuvarande form, optimerad för funktionalitet. En civiliserad människa försöker att ta ansvar och använda sig av det som är mest användbart och effektivt i olika situationer, och undviker därmed missförstånd och har en positiv inverkan på sin omgivning. Det kan uppfattas som stötande om man medvetet bryter mot en viktig tradition, att inte slicka på eller stoppa kniven i munnen.



**OLYCKOR** i hemmet händer lätt, och dessa olyckor är bland de vanligaste och innehar en framträdande position i statistiken. Knivslickandet är orsaken till en del av dessa olyckor, med skärsår i munnen som följd.