

ABm-info

Nummer 1, årgång 9

Från [abata personsäkerhet och friskvård](#), Anders Bergström

Detta nyhetsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Detta nummer innehåller

Tänk som tjuven

Nya rön om träningsvärk

Kurs, självförsvar för tjejer

Våld mot kvinnor

Larm i hemmet

Tänk som tjuven

När du tittar på säkerheten i ditt hem, din arbetsplats eller på andra platser, så försök och tänk som tjuven.

Vilka vägar kan tjuven ta sig in. Skulle du som tjuv vilja ta dig in på din tomt? Kan man ta sig in med ex skydd från buskar mm.

Gå runt huset eller arbetsplatsen och titta. Vad finns det på tomten som kan vara till hjälp att ta sig in, stegar, verktyg mm.

Att försöka se vilka möjligheter du ger den andra sidan ökar ditt säkerhetstänkande och ger dig möjligheten att åtgärda innan det är för sent.

Se också [Grannsamverkan Sverige](#) och [Polisen Östergötland](#).

Nya rön om träningsvärk

Träningsvärk är något vi alla råkat ut för. De gör ont i musklerna dagarna efter vi har tränat eller gjort någon annan muskelaktivitet, då vi använt muskler vi inte brukar använda. Längre har vi sagt att det är bristningar i muskeln p.g.a. det arbete vi utfört.

Men nu kommer vi rön från forskare i Umeå. Se vidare på [Skyddsnetet](#) och klicka på "På fritiden".

Träningsvärken kan mildras med försiktig stretching, massage och rörelse. Vi ska inte vara rädda för träningsvärken utan se den som led i vår målmedvetna träning.

Ny kurs, självförsvar för tjejer/kvinnor

Detta är kursen för dig som vill känna dig tryggare och lära dig lite mer om vad du bör tänka på

och vad du kan göra i olika situationer.

Föreläsare på kursen är Anders Bergström, Riksinstruktör i ju-jutsu (den japanska självförsvarsidrotten) och trygghetscoach samt driver abata personsäkerhet & friskvård. Anders har tränat ju-jutsu i 31 år och undervisar i självskydd i hela landet.

Hans-Erik Lundqvist fd polis och välkänd brottsförebyggare i Linköping. Hans-Erik pratar om brottsoffer, lagar och brottsstatistik.

Inbjudan hittar du här som [som pdf](#).

NU måste vi ta tag

Det sker i löndom och många är drabbade. Våldet mot kvinnor och även barn kostar samhället mellan 2,7-3,3 miljarder kronor varje år. Detta enligt en rapport från Socialstyrelsen.

Nu måste vi alla ta tag i detta och lyfta fram det i offentligheten. Då våld mot kvinnor sker i hemmet så kommer enbart en liten del fram. Dessa kvinnor måste få veta att det finns ett stöd och hjälp att få.

Hur kan då vi hjälpa till? För det första att bara vara där och inte döma. Varje situation måste utgå från den utsatta kvinnan och vi får inte lägga in egna värderingar vid vår stöttning.

Om vi uppmuntrar till att söka hjälp hos de professionella instanser som finns så har vi gjort ett stor insats.

Vi måste alla lyfta fram denna problematik till offentligheten. Så länge våldet kan ske i hemlighet är det svårt att få kvinnorna att anmäla. Det är aldrig kvinnans fel att hon blir slagen. Att slå andra är inte i tillåtet av någon anledning. Till detta måste vi sätta stopp. Vi ska också tänka på att en person som en gång slagit någon kan slå igen.

Det är en svår situation för den utsatta med många olika faktorer som inverkar på eventuella beslut gällande polisanmälan. Genom att lyfta fram mäns våld mot kvinnor i offentligheten, så kanske vi får legitimiteten att anmäla att ökar.

Engagera dig, börja med att göra en liten ögla av vitt band och sätt det på kläderna. Detta står för kampen mot mäns våld mot kvinnor.

Lär dig mer hos [Kvinnojouren i Östergötland](#) och [Brottsförebyggande rådet](#)

Larm i hemmet

Nu blir det mer och mer vanligt med larm i hemmet. Larmföretagen har hittat marknaden och har attraktiva erbjudanden. De hemmalarm som ökar nu är trådlösa larm och lätta att installera. Erbjudanden kommer oftast med möjligheten att ansluta till larmcentral för en viss månadsavgift.

Köp inte larm av första företag som knackar på dörren, utan jämför med andra larmföretag. Gå igenom din lägenhet/villa och titta över hur just nu ni behöver anpassa ert larm. Tänk också igenom vilken funktion ni vill att larmet ska fylla när det larmar. Koppling till larmcentral med väktarutryckning eller kopplat till några grannar.

Att köpa till larmdelar för en riktig anpassning till just ert hus kan skilja sig mycket från det erbjudande som ni får vid dörren eller per telefon.

Fler råd finns på [Stölskyddsföreningen](#). Klicka på pressrum.

Just nu: ta hand om er personal, erbjud massage på arbetsplatsen. Ring för mer information. 013-15 11 23

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar att delge.

Vill du inte ha ABm-info mer så meddela oss på anders@abata.se