

Jag Är Trygg

Hot och våld i arbetslivet



Självskydd inom arbetslivet handlar om den egna säkerheten. Utbildning och handledning utgår från Arbetskyddsstyrelsens AFS 1993:2 "Våld och hot i arbetsmiljön" och AFS 1999:7 "Första hjälpen och krisstöd".

Risکانalyser och handlingsprogram är viktiga för det kontinuerliga trygghetsarbetet.



"Jag Är Trygg" är en hot och våld utbildning för alla som vill känna sig tryggare på arbetet. Den inriktar sig mot konflikthantering och självskydd och är indelat i fyra delar med avseende på en tidsrelation till själva konflikthändelsen. Utbildningen anpassas till det behov ni har på er arbetsplats utifrån nedanstående fyra delar.

Förebygga innan hotet uppstår.

Med en bra kunskap i självskydd ökar möjligheten att klara av en situation. Att definiera risksituationer i olika miljöer och sammanhang. Vilka faktorer påverkar att det är en trygg arbetsplats? Nerskrivna och av alla använda rutiner ökar det enhetliga bemötandesättet. Mentalt förberedd på vad som kan hända och vilka åtgärder som finns. En kunskap om vad aggression är och vad som utlöser. Tillhöra en trygg och stabil grupp där förståelse och kommunikation finns.

Undvika när hotet uppstått.

Hur hanterar vi situationerna när vi befinner oss mitt i. Att ha en kunskap om olika former av konflikthantering. Den egna tryggheten speglar sig i kroppsspråket. Att ha ett förhållningssätt som inger respekt och ger alternativ till olika handlingar. Se människan och förstå hans situation.

Avvärja när hotet genomförs.

Det finns många olika praktiska sätt att skydda sig när man blir attackerad. Med en kunskap om vad man kan göra så minskar risken att övervåld tas till. Våldsanvändningen sätts i relation till nödvärnslagen och arbetsplatsens riktlinjer. Att själv gå ifrån visar på självförtroende och kurage.

Omhändertagande efter en situation.

Om det ändå skulle hända en hot och våldssituation, så är det viktigt att omhändertagandet blir så effektivt som möjligt. En stor trygghet med arbetskamrater och vänner ger ett stödjande klimat. Emotionell första hjälp i en svår stund lindrar de första känslorna. Vi måste få bearbeta och älta för att komma igenom. Med en kunskap i krisförloppet kan vi hjälpa varandra.

Exempel på utbildningsupplägg:

Grundutbildning: För er som behöver en bra grund för det fortsatta trygghetsarbetet. Grundutbildningen är en tvådagarskurs med ca 40 % praktisk självförsvarsträning. Denna kurs kan med fördel delas upp på fyra halvdagar eller två heldagar beroende på era möjligheter. Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

Trygghets-/Säkerhetsdag: En introduktionsdag i hot och våld, där vi tar upp de olika delarna i "Jag Är Trygg". Ni får ca 15 % praktisk självförsvarsträning.

Halvdag: En introduktion för att ni ska komma igång med arbetet i hot och våld. Tyngden ligger på att förebygga och nödvärnslagen, men andra delar tas upp efter ert behov. Ni kan få ca 15 % praktisk självförsvarsträning om ni vill.

Halvdag självförsvar: För er som behöver genomgång av att hantera handgripliga situationer. Vi går också igenom Nödvärnslagen. Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

Föreläsning: En föreläsning (1-3 tim) för att öka säkerhetstänkandet i arbetsgruppen med valda delar som berör Hot och våld i arbetslivet.

Kurs i personligt Skydd: Som kickoff eller annan företagsaktivitet (1-3 tim).

Efter genomgång av er arbetssituation anpassas innehållet i utbildningen "Jag Är Trygg" till arbetsplatsens förutsättningar och behov.

Vid behov så hjälper vi också till med att göra **riskbedömningar, handlingsplaner och krisplaner** för er arbetsplats.

Inom AFS "Första hjälpen och krisstöd", så utbildar vi också i **akuta lägen och HLR** samt kan erbjuda hjärtstartare och övrig första hjälpen utrustning.

Självskyddets tre grundteser.

1. Var förberedd, inte misstänksam
2. Ju bättre vi kan förebygga, ju mindre är risken att komma i en hotsituation. Ju bättre vi undviker en hotsituation, ju mindre är risken att vi kommer i en handgriplig situation
3. Att låta människor tänka igenom olika risksituationer, diskutera dessa och pröva ett agerande. Det innebär att hjärnan har upplevt situationerna innan de inträffar. Detta ger en större trygghet och ett bättre agerande.

abata personsäkerhet erbjuder er att med utbildning, som säkerhetssamordnare och bollplank hjälpa er med att öka tryggheten, säkerheten och handlingsberedskapen hos er personal och ert företag.

Det handlar om:

- ◇ Att göra riskanalyser.
- ◇ Sätta upp policy, rutiner och handlingsplaner.
- ◇ Utbildning hot och våld/självskydd, enligt AFS 1993:2.
- ◇ Krishantering enligt AFS 1999:7.
- ◇ Föreläsningar
- ◇ Utbildning i första hjälpen och HLR:
- ◇ Inköp av hjärtstartare och övrig utrustning.