

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

Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.



## Finns det en krisplan

Har ni en krisplan på arbetet? Enligt en undersökning som gjorts så saknar sju arbetsplatser av tio en handlingsplan för krisituationer. Vilket inte egentligen är konstigt enligt Arbetsmiljöverket. Alla företag ska ha en krisplan inför olyckor och sjukdomar. Att också skapa en krisplan eller avbrottsplan för teknisk och materiella förluster eller skador kan minska den ekonomiska och produktiva förlusten. Det behöver inte vara något stort och besvärligt utan bara det att veta var man ska ringa och få hjälp samt hur man snabbast ersätter förlusten. I krisplanen ska också framgå hur uppföljning av utsatt personal ska gå till för att på bästa sätt minska den negativa effekten av händelsen och få tillbaka personalen i arbetet.

Med en krisplan innebär det förhoppningsvis att alla på företaget vet vad som gäller och vad som ska göras vid en situation. Just det att veta vad som ska göras ökar tryggheten och därmed möjligheten att rätt saker görs.

Självklart så går vi igenom krisplanen årligen och reviderar den vid behov.

## Civilkurage

Tyvärr så kan det hända det för oss otäcka och obehagliga händelser i vår närhet. Det kan också vara situationer som på något sätt inte stämmer med hur vi bör bete oss i samhället.

För många så hanterar vi dessa situationer med att inte se och bry oss. När det gäller olyckor så bör vi som medmänniska hjälpa till med det vi kan. Ingen begär att någon ska vara expert. Men att exempelvis ringa efter hjälp och stanna kvar och vara ett stöd under tiden är jättemycket värt för den utsatta.

## Mellanchefens största vän

Många arbetssituationer sätter individen i svåra situationer, mycket på grund av krav både uppifrån och nerifrån inom organisationen. Detta gäller speciellt dig som är någon form av chef på mellannivå.

Det är lätt att i denna arbetssituation få en stresspålagring som inte är positiv utan hämmar arbetet. Den stora vännen då är ett coachande samtal. Ett coachande samtal där du får möjligheten att med ett bollplank prata igenom din situation. I ett coachande samtal som även ibland kallas motiverande samtal så är det alltid individen själv som sitter inne på alla svar. Bollplanket stöttar och lotsar den rätta vägen.

Coachen/bollplanket bör inte tillhöra organisationen så hon/han kan utan att vara färgad eller styrd av organisationens historia bolla idéer från ett utifrånperspektiv. Detta ger en större trygghet och möjlighet att öppna sig utan risk för framtidspåverkan.

Ett coachande samtal ger möjlighet till att diskutera igenom och hitta lösningar på funderingar och problem som finns mer inom individen själv än i verksamheten. Men samtalet kan också ge ett svar på verksamhetsfunderingar som du som chef kan ha.

När det gäller felaktigt beteende och olagligheter, så hoppas jag att många fler har någon form av civilkurage och säger ifrån. Om någon får utföra ett felaktigt beteende och ingen säger att det är fel, så kommer individen att fortsätta på samma sätt.

Nu vet jag att det kan vara olustigt och man kan vara rädd att säga ifrån, men börja lite smått så ökar det gärna på.



Att ligga på spikmatta visar sig bli mer och mer populärt. Den ger smärtlindring och avslappning. Att ligga på spikmattan med kontinuitet ger bra effekt. Nu finns möjligheten att skaffa en avpassad avslappnings-CD som ger större möjligheten till avslappning.

Funderar du på något bra att ge bort i julklapp. Spikmatta blir gärna årets bästa och annorlunda julklapp.

### I det här numret:

Finns en krisplan	1
Coachande samtal	1
Spikmatta	1
Civilkurage	1
Varför finns abata	2
Rapport från Brå	2
Glöm inte motionera i	2
Kommande kurser	2
Behöver du arbetsstrygghet	3
Frågor och svar	3
Abata information	3

Trygg och säker, en självklarhet

## Varför abata finns eller min hobby blev mitt yrke.

Hela historien började egentligen 1976 då jag började träna ju-jutsu en japansk kampsport med inriktning på självförsvar.

Under 80-talet blev jag tillfrågad om att hålla utbildningar i självförsvar tillsammans med en psykolog som höll i de teoretiska delarna. Detta var på olika typer av gruppboende inom landstinget. Jag höll ett antal av dessa kurser löpande under 80-talet.

Under denna tid så började jag som idrottsman intressera mig för kroppens funktion och hur man kan sköta om sin kropp. Detta ledde till att jag gick en helgkurs i massage.

Antalet självförsvarskurser ökade under slutet av 80-talet så jag kände att antingen ta ett steg längre eller sluta med dessa pga av ordinarie arbete. 1989 startade jag företaget ABm:s Träningskonsult där jag genomförde självförsvarsutbildningar som en bisyssla till mitt ordinarie arbete.

**Det var tur att jag blev uppsagd annars hade detta aldrig blivit en verklighet**

När jag 1992 blev uppsagd från heltidsjobbet, så tog jag möjligheten att utveckla företaget. Nu togs konceptet ”Jag Är Trygg” fram med både teori och praktik. Det utvecklades under åren då jag läste pedagogik, konflikthantering och säkerhetsadministration på Linköpings och Stockholms universitet.

Friskvården var fortfarande ett stort intresse och jag utbildade mig till massageterapeut 1993 och öppnade en praktik som 1996 flyttade till Sporthallen.

För att hitta en profil som lite mer lyfte fram företagets resurs och inriktning så ändrade företaget namn till Anders Bergström Personssäkerhet & Friskvård. Nu flyttade också massagepraktiken till Johannelund.

Under årens gång så utvecklades kursen ”Jag Är Trygg” och har i dag blivit en gedigen utbildning inom Hot och våld i arbetslivet som kan anpassas efter olika verksamheter och dess unika behov.

”En av de bättre kurser jag gått, anpassad till vår verksamhet”  
Från utvärdering

Under mitten av 90-talet så fick jag inom idrotten ett intresse för mental träning och gick en handledarutbildning vilket blev en ingång till RF och elitidrotten som mental rådgivare. 2005 flyttade jag till bättre lokaler och nu finns träningsmöjligheter, floating och massage i anpassade lokaler.

I samband med den nya praktiken så blev namnfrågan på praktiken en svår nöt att knäcka. Abata friskvård respektive abata personssäkerhet blev lösningen.

Abata står för Anders Bergström Arbetstrygghet. Arbetstrygghet är ett helhetsbegrepp för välmående, frisk och motiverad personal (se nästa sida).

## Brottsförebyggande rådets rapport

Nu har Brottsförebyggande Rådets rapport om brottsutvecklingen fram till 2007 kommit.

Det kan vara intressant att läsa hur brottsutvecklingen ser ut nu. Rapporten ger en samlad bild av brottsligheten och dess utveckling. Det handlar om flera olika områden såsom våld, misshandel, rån, sexualbrott, biltillgrepp, bostadsinbrott, butiksstölder, narkotikabrott mm.

Hela rapporten hittar du på [www.bra.se](http://www.bra.se)

## Fortsätt motionera

Nu är vintern på väg och det kanske inte lockar att ge sig ut och motionera längre. Det är ändå viktigt att röra på sig med kontinuitet. Det är kontinuiteten som är det viktiga eftersom kondition och styrka är färskvara. Det är bättre att göra lite ofta än mycket sällan.

Tänk på:

- \* Det ska vara roligt.
- \* Det ska vara lätt att komma igång.
- \* Ha gärna sällskap (kvalitetstid med familjen).
- \* Sätt upp ett mål.
- \* Skriv in motionen i almanackan med prioritet.
- \* Förbise alla eventuella ursäkter att inte motionera.
- \* Ex ger stavgång bra motion och även stöd när det är halt.
- \* Förbered med kost före och avsluta med något gott och nyttigt efter.
- \* Värm upp innan och töj musklerna efter motionen.
- \* Njut och ha kul.
- \* Under helgerna så ät dig mätt, men ta inte den sista portionen för att det är så gott. Spar till senare.



### Kursverksamhet

Kommande kurser

- \* Beteendeförändring genom mental träning.
- \* Avslappning, meditation och stresshantering.
- \* Självförsvar för tjejer/kvinnor. i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.
- \* Bålstabilitet

Är ni ett gäng som har intresse för en kurs/föreläsning/workout så ring 013- 15 11 23.

## Välmående personal

- Massage på arbetsplats/praktik.
- Stresshantering, avslappning.
- Mental rådgivning.
- HLR, Hjärt-Lung- Räddning.
- Första hjälpen.
- Pausgympa, mikropaus.
- Ergonomisk översyn.
- Föreläsningar/handledning.
- Friskvårdsaktiviteter.
- Träningsplanering.
- Tester/HPB

## Trygg personal

- Trygg och säker arbetsplats.
- Utbildning hot och våld.
- Konflikthantering.
- Krishantering.
- Riskbedömning/Olycksincidenter.
- Säkerhetsrutiner och säkerhetspolicy.
- Fysisk säkerhetsutrustning.
- Handlingsprogram/plan.
- Internsvinn.
- Säker butik.
- Utbildning och implementering av säkerhetstänkande

## Motiverad personal

- Psykiskt må bra.
- Ett företag som bryr sig om.
- Uttalad målsättning.
- Utvecklingsmöjligheter.
- Grupputveckling / teambuilding.
- Coachande samtal.
- Mental rådgivning.

Satsa själva på er kärnverksamhet, så hjälper vi er med att personalen är med er.

Se över vilket behov ni har, **om ni kryssar** i en eller flera av de delar som ingår i Arbetstrygghet, så bör ni höra av er till oss för hjälp.

## Frågor och svar

**Fråga:** Jag har ont i axlarna för jag suttit för länge framför datorn?

**Svar:** Du får massage på rygg och nacke, sedan töjer jag dig och Du får hemövningar.

**Fråga:** Jag är värd något riktigt skönt?

**Svar:** En helkroppsmassage som går igenom hela Din kropp och avslutar med ansiktet.

**Fråga:** Jag ska fira en jämn födelsedag?

**Svar:** Presentkort på massage, floating eller en kombination är mycket uppskattat.

**Fråga:** Jag är trött i ryggen och provat allt?

**Svar:** 20 min på akupressurmattan ger Dig en ökad endorfinutsöndring samt ökar blodcirkulationen. Ev med lite massage. Eller kanske en Tempurmadrass.

**Fråga:** Det blir mycket innan jul både på jobb och hemma?

**Svar:** En floating ger Dig en underbar avslappning.

**Fråga:** Jag behöver lära mig att fokusera på både arbete och idrott?

**Svar:** Med mental rådgivning får Du strukturera upp och sätta mål. Sedan får Du de rätta verktygen för att nå fram.

**Fråga:** Jag blir fort trött och har ibland trögt att andas, speciellt med lukter (FAR)?

**Svar:** Några omgångar med andningsmassage enligt Lotorpsmetoden har gett bra resultat.

**Fråga:** Jag känner mig otrygg när jag är ute.

**Svar:** En självskyddskurs tillsammans med dina kamrater ökar din handlingsberedskap och trygghet.

## Abata är återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.  
Spikmatta  
GNLD:s varor främst Super 10, rengöring.  
Gå-stavar från Korpen.  
Liniment och övriga massageprodukter

Detta nyhetsbrev utkommer när det kommit fram intressanta artiklar, forskning och tankar att delge.

Vill du inte ha "Arbetstrygghet" mer så meddela oss på [nyhetsbrev@abata.se](mailto:nyhetsbrev@abata.se)



Abata Personsäkerhet & Friskvård ,  
Anders Bergström  
Morgongatan 64  
589 53 Linköping  
Tfn: 013-15 11 23  
Mobil: 070-555 27 77  
Fax: 070-220 74 69  
E-post: [anders@abata.se](mailto:anders@abata.se)  
Besöksadress:  
Munkhagsgatan 116

[www.abata.se](http://www.abata.se)