

# ABm-info

Nummer 2, 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.

Glöm inte rabatterbudandet i detta nummer!

## Detta nummer innehåller

Ny utbildning i HLR

Alla kan hjälpa till

Kurs, självförsvar för tjejer

Lita på din intuition

Tänk efter före, trygg i sommar

Mycket om massage

2-års jubileum

### Ny utbildning i HLR

Nu har det blivit förändringar i HLR-utbildningen. Den har blivit enklare att genomföra och även tryggare att genomföra.

Nu får du som deltagare en egen uppblåsbar docka att träna på och den får du eventuellt även ta med dig hem, för fortsatt träning.

Se också [HLR-rådet](#)

### Alla kan hjälpa till

I Stockholm så har Grannstöd verkat sedan 1999. Det är seniorer och "mogna ungdomar" som patrullerar i sitt bostadsområde. De är där för att se, ses och hjälpa. De ska på inget sätt ingripa utan då det behövs rapporterar de till närpolisen.

Folksam har gjort en stor satsning på Grannstöd och stödjer med ekonomin för att öka tryggheten i dessa områden. Läs mer på [S.O.S Skydd och säkerhet](#).

Att se, ses och hjälpa i närområden ger så mycket för tryggheten och kan på ett enkelt sätt göras i alla närområden i hela Sverige. Grannsamverkan är en del som också fyller en stor trygghetsfunktion. Vi måste bli bättre på att bry oss om omgivningen.

Om man blivit sedd, är igenkänd och känner de runt omkring, så är intresset för att göra "dumheter" betydligt mindre än om man är okänd.

Så gå bara ut och finns, gärna tillsammans med vänner i ditt område.  
Finns det intresse att bygga vidare på Grannstödsmodellen, så hör av er till abata, för stöd och hjälp.

### **Ny kurs i privat självskydd startar 27/5. ([Platser kvar till kursen som startar 6/5](#))**

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](#).

### **Lita på din intuition**

Lär dig följa din känsla. Intuitionen är det som först kommer i olika situationer. Det logiska tänkandet är också ett underlag till beslut, men kanske inte alltid blir rätt i slutändan. Detta har holländska forskare kommit fram till i en undersökning, Hälsa nr 5 2007. Vi bör genom det logiska tänkandet öka underlaget för vår känsla att ta ett beslut. Att "sova på saken" är ett gammalt talesätt som "stödjer" denna forskning. I sömnen och när vi inte aktivt värderar så agerar vårt undermedvetna som inaktivt värderar oss fram till rätt beslut.

När det gäller självskydd så är intuitionen en viktig styrning. I obehagliga situationer måste beslut tas snabbt och då fungerar det inte att tänka. Är då träning och planering onödig för mitt agerande? Nej, ju mer väl genomtänkta tankar och praktiskt agerande du tränat, ju större är möjligheten att "det rätta" intuitiva agerandet kommer fram när det behövs. I hjärnan kan vi fylla på med ett stort lager med bra handlingar och erfarenheter som kommer att ligga till grund för din intuition.

### **Tänk efter före, trygg i sommar**

Nu närmar sig sommaren med snabba steg. Därför är det dags redan nu att börja tänka efter hur Du ska få en trygg sommar. Vad ska Du göra i sommar? Vilka förberedelser behöver göras i god tid? Vilka kontakter behöver tas?

Du kan göra mycket för att öka tryggheten om du ska ut och resa, du ska till sommarstugan, du ska vara hemma även åtgärder hemma om du reser bort. Tips och idéer kan du få av polisen, försäkringsbolaget eller hos [Grannsamverkan](#).

## Mycket om massage

Som massör så är det intressant och utvecklande att få veta mera om detta område. Så därför går jag in på [Massage & Kroppsvårds](#) hemsida med jämna mellanrum för att få veta mera. Gör gärna det du också.

## 2 års-jubileum

Nu har vi varit två år i lokalerna i Johannelund. Därför inbjuds Du till 2-års jubileum onsdagen den 13 juni.

Du får vara med på Workshops med avslappning, bålstabilitet och lära dig massage. Vi pratar också om hur du får ett tryggt och säkert hem. Samtidigt har Du möjlighet att boka rabatterade behandlingar. Se mer på vår [hemsida](#).

## abata friskvård erbjuder

Massage på praktik och ute på företag.

Floating.

Mental rådgivning.

Stresshantering.

Avslappning.

Utbildning HLR och första hjälpen.

Ergonomisk översyn.

Rörlighetsträning.

Föreläsningar/Utbildningar/Workouts i massage, tejpling, mental träning,

idrottsskador, träningsfysiologi, rehabträning, pausgympa

Tester: steppetest, rörlighet

## Återförsäljare för

Tempur-madrasser och kuddar.

GNLD:s varor främst Super 10.

Gå-stavar från Korpen.

Liniment och övriga massageprodukter

## abata personsäkerhet erbjuder

Utbildning hot och våld i arbetslivet.

Företagssäkerhet.

Butikssäkerhet.  
Konflikthantering.  
Krishantering.  
Riskanalyser.  
Säkerhetsrutiner och policy.  
Hemsäkerhet.  
Grupputveckling.  
Självförsvarskurser i samarbete med Linköpings Ju-jutsu klubb.

#### **Återförsäljare för**

Kameraövervakning från Pemel och Emicowest.  
Butiksövervakningsspeglar och entrélarm från Emicowest.  
Överfallslarm

Just nu:

Ta hand om er personal, erbjud massage på arbetsplatsen. Ring för mer information.  
013-15 11 23

*Ta med detta infoblad nästa gång du kommer på floating så får du 10 % rabatt eller 5 % på massage. Detta på ordinarie pris.*

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](mailto:anders@abata.se)