

Jag Är Trygg

Hot och våld i arbetslivet



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

Riskanalys 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 att tänka och förstå säkerhet, 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 ökar möjligheten att klara av en situation.

- Hur är säkerhetskulturen och hur ser säkerhetsorganisationen ut.
- Att definiera och hantera risksituationer i olika miljöer och sammanhang.
- Vilka faktorer påverkar att det är en trygg arbetsplats?
- Att ha nerskrivna och av alla använda rutiner ökar det enhetliga bemötandesättet.
- Att själv vara mentalt förberedd på vad som kan hända och veta vilka åtgärder arbetsgruppen kommit fram till.
- En kunskap om vad aggression är och vad som kan utlösa den.
- Veta att man tillhör en trygg och stabil grupp där förståelse och bra kommunikation finns.

Undvika när hotet uppstår.

Hur hanterar vi situationerna när vi befinner oss mitt i? Med kunskap om olika former av konflikthantering i förhållande till aggressionsnivån ökar möjligheten att göra rätt. Genom att se människan, förstå hans situation och ett lågaffektivt arbetssätt minskar risken för upptrappning.

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. Teknikerna sätts i relation till nödvärnslagen och arbetsplatsens riktlinjer. Att själv gå ifrån visar på självförtroende och kurlage.

Omhändertagande efter en situation.

Om det ändå skulle hända en hot och våldssituation, så är det viktigt att omhändertagandet blir så effektivt som möjligt. Kamratstödet från arbetskamrater och vänner är grunden i bearbetandet. 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.

Utbildningsupplägg: (halvdag 3-4 timmar och heldag 6 timmar)

Grundutbildningar:

Trygghets-/Säkerhetsdag: En dag med hot och våld, där vi tar upp de olika delarna i "Jag Är Trygg", Före-Under-Efter. Ni får ca 1 timme praktisk självförsvarsträning.

Grundutbildning praktisk inriktning: För er som behöver en bra grund för det fortsatta trygghetsarbetet. Detta 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.

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

Riktade påbyggnadsutbildningar, tre olika halvdagar som kompletterar grundutbildningen:

- **Handlingsplan.** Att omsätta teorin från grundutbildningen till handlingsplaner och arbetssätt utifrån de risker och behov som finns på er arbetsplats. Eller om det finns handlingsplan gå igenom denna och implementera den i arbetsgruppen (även rollspel). Kursen är mer inlagd på arbete och interaktion i arbetsgruppen. Meningen är att om det saknas få ner tankar och behov på papper och få fram en åtgärdslista eller färdig plan.

- **Situationsanpassat bemötande:** Bygger vidare på bemötanddelen i grundutbildningen. Vi lyfter bemötande i förhållande till vilken aggression som finns.

- **Självförsvar:** För er som behöver genomgång av att hantera handgripliga situationer. Vi lär oss att ta oss loss och därifrån. Vi går också igenom Nödvarnslagen. Lämpligt deltagarantal är 6-16 st.

Tankeväckare:

Trygghetshalvdag: 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 45 minuter praktisk självförsvarsträning om ni vill.

Denna utbildning ska följas upp med minst en halvdag situationsanpassat bemötande.

Chefsutbildning:

En variant av Trygghetshalvdagen inriktat mot dig som har chefs/samordnarbefattning.

Föreläsning: En föreläsning (1-2 tim) för att öka säkerhetstänkandet i arbetsgruppen med inriktning på Säkerhetskultur, Riskbedömning och Rutiner.

- **Kurs i Personligt Skydd:** Praktiska självförsvarstekniker, självskyddsteori och nödvärnsträtten. Denna kurs har inriktningen mot din privata situation.

Som kickoff eller annan företagsaktivitet (3 tim).

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 **HLR och Första hjälpen** samt kan erbjuda **hjärtstartare** och övrig första hjälpen utrustning.

– **Tänk efter före**