



Trygg och säker

Nr 2 2021 (årgång 23)

Detta inspirationsblad 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. Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Innehåll:

- Slumpen ger många idéer.
- Första hjälpare till psykisk hälsa.
- Använd din friskvårspeng.
- Mitt är mitt.
- Vad är det som händer?
- Utlandsfödda mer utsatta för mobbing.
- Prata med de äldre. (Repris)
- Våra utbildningar och produkter.



Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).

Kontakta oss på telefon 013-15 11 23 eller epost info@abata.se

Slumpen ger många bra idéer.

Detta har vi sagt tidigare och nu även vetenskapligt. Har alltid pekat på vikten av korridorsnacket. Det är även en effekt av avslappning jag lyft fram av att floata. Men då sker det i egna huvudet

Läs mer på

Du&jobbet



Första hjälpare till psykisk hälsa

Som ett komplement till vår HLR och L-ABC kunskaper så är Anders nu utbildad som Första hjälpare till psykisk hälsa. För att få rätt kunskap i ämnet så blev det utbildning enligt Mental Health First Aid (MFHA), som utvecklats i Australien, på svenska benämnt Första hjälpen till psykisk hälsa. Tanken bakom utbildningsprogrammet är snarlik den vid fysisk Första hjälpen-utbildning. Denna kurs ger sådana kunskaper som tillåter att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp.

Karolinska institutet har haft regeringens uppdrag att via NASP (Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention av psykisk ohälsa) titta på det potentiellt ökande antalet självmord och självskador som kan följa Coronapandemins efterverkningar på samhällsnivå. Många preventiva insatser kommer därför att bli aktuella både när det gäller ökat stöd till människor i svåra livssituationer men även att ge fördjupade kunskaper.

Detta är en kunskap som Anders kommer att använda vid möten där det finns behov. Det kan vara i samband med både behandlingar och utbildningar. Anders ser också en nytta av detta inom området konflikthanteringar.

Använd din friskvårdspeng

Vi är anslutna till Wellnet, Actiway och Epassi och är ditt företag anslutna till någon av dessa så kan du använda din friskvårdspeng på massage, floating eller mental rådgivning hos oss.

Vad är det som händer?

Ja, nu är det inget som helt plötsligt ploppat upp utan har funnits länge. Men som mycket annat så behövs det något som höjer upp det i uppmärksamheten. Denna gång är det 5 kvinnor som blivit mördade av män i sin närhet som höjt uppmärksamheten.

Mycket av mina tankar här gäller inte bara mäns våld mot kvinnor utan gäller också många andra brottsligheter. Just det att tro att man har rätt att mobba, förolämpa, förtala, skada fysiskt och psykiskt, misshandla och/eller döda någon annan människa. Eller ta eller ha sönder andras egendomar.

Nu är det mycket diskussioner och det skrivs mycket om mäns våld mot kvinnor och det är jättebra att det kommit upp på agendan. Men glöm inte andra brott som kan fram för allt, när det gäller lagändringar, inkluderas eller åtgärdas på annat sätt.

Läs fortsättningen [här](#).



Utlandsfödda mer utsatta för mobbing

Enligt forskning gjord på Linköpings universitet då är risken att bli utsatt för mobbing större för utlandsfödda än andra. De har tittat på arbetsrelaterad och personrelaterad mobbing. Och risken ökar också när det inte är ordning

och finns struktur mm på arbetsplatsen, det de kallar dåliga arbetsplatser.

Läs hela artikeln [Utlandsfödda mer utsatta för mobbing](#).

”Trygg och säker, en självklarhet”

Repris

Prata med de äldre.

I Coronatider så ökar bedrägerier mot äldre.

Under åren har det funnits många olika typer av bedrägerier mot de äldre och de kommer hela tiden nya sätt att försöka begå bedrägerier. Nu har det även dykt upp att bedragare ringer på dörren eller ringer på telefonen och säger att de kommer från vårdcentralen för att ge eller boka in årets vaccination. De kan även själva ha gjort någon typ av egen legitimation. Därmed kommer de in i lägenheten och. Eller så säger de att ringer de från telefonoperatör med erbjudande av olika slag. Och som tur är så har de en försäljare i närheten, vilken snart ringer på med telefonerbjudande. Då behövs en inloggning med ett bankkort som plötsligt försvinner med personen.

Prata med dina äldre om att INTE ge ut bankkoder, INTE logga in med mobilt bankid vid telefonsamtal, INTE klicka på okända länkar i eposten, INTE släppa in okända i lägenheten, INTE ringa upp samtal som avbryts direkt.

Be dem LÄGGA på telefon, STÄNGA ner eposten eller Stänga dörren (helst inte ens öppna) mm och själva söka upp hjälpen via kända kontaktvägar.

Här kommer information om Abata

Läs mer om våra utbildningar och produkter här nedan.

[Se vår utbildningskatalog här](#)

Hör gärna av er så talar vi om hur vi kan Coronaanpassa utbildningen.

Nu kan du boka floating, massage och mental rådgivning hos oss direkt på

[Bokadirekt.](#)

Vi är anslutna till Wellnet, Actiway och Epassi för er som får era friskvårdspengar via dem.

Ta en helhetsöversyn och boka in en [risk/säkerhetsgenomgång](#) av arbetsplatsen. Eller en föreläsning om säkerhetstänkande.

R1	LÅG Försämbar risk	Ej behov av åtgärd
R2	Liten risk	Eventuellt ej åtgärd
R3	MIDDEL Viss risk	Åtgärd så långt som möjligt
R4	Allvarlig risk	Åtgärdas snarast
R5	HÖG Mycket allvarlig risk	Åtgärdas genast, arbete bör ej utföras

Halvdagskurs i
personligt skydd
Framtagen av Svenska Ju-Jutsuförbundet

Träffas i trygghetens tecken

Samla personalen för en kurs i Personligt skydd. Under 3 timmar går vi igenom självskyddets grunder. Bland annat tips när ni rör er ute, exempelvis till och från jobbet, i arbetet eller en kväll. Men ni får också lära er enkla självförsvarstekniker.

Kursen är framtagen av Svenska Ju-jutsuförbundet och leds av Anders Bergström som är godkänd instruktör.

Mer info för dig som är intresserad klicka [här](#).

Boka in oss för utbildning i Hot och våld



Säkerhets-/trygghetsarbetet på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Hot, våld och konflikter finns inom många yrkesgrupper. Kunskapen är färskvara som behöver uppdateras.

Läs mer här

Boka en utbildning i HLR och Första Hjälpen



Är ni uppdaterade i er HLR-Barn-HLR-, och första hjälpen-kunskap. Helst varje år, HLR-rådet rekommenderar kortare repetition varje år i stället för en längre utbildning ex vart tredje år. Det ökar din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs. Är du inte utbildad så rekommenderar vi en kombinerad HLR-Första hjälpen utbildning enligt HLR-rådets riktlinjer.

Läs mer här

Höj säkerhetstänket med en trygghetsföreläsning.

Föreläsningen "Säkerhetskultur och säkerhetstänk", tar upp hur ni får ett säkerhetstänk hos personalen och hur ledarskapet påverkar säkerhetstänket.

Denna föreläsning innehåller tankar för ett inspirerande ledarskap som påverkar säkerhetstänket hos personalen. Men också inspirerar personalen till att öka sitt säkerhetstänk. Den vänder sig både till arbetsledning och/eller till personal på företag, butiker och organisationer.

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka ska använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev språk, röst eller bild mm.

[Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.](#)

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.

070-555 27 77 eller info@abata.se



Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälp-utrustning från flera olika leverantörer.

Madrasser och kuddar från [Tempur](#).

Kosttillskott, Super 10 och annat från [Neolife/GNLD](#).

Nu kan du köpa produkter från GNLD direkt på deras hemsida.

Som återförsäljare till GNLD som säljer kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras [hemsida](#), tänk bara på att knappa in vårt återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.

[Vår YouTube-kanal](#)



Abata stödjer

**MISSING
PEOPLE**

[Avregistrera](#) | [Hantera prenumeration](#)

Abata

Munkhagsgatan 116

587 25 Linköping

013- 15 11 23

070-555 27 77

info@abata.se

www.abata.se