

# Upptred street smart – och undgå att utsättas för våld!

Viktigt att acceptera att våldet kan drabba dig var som helst

*Utsätt dig inte för onödiga risker – och lyssna på varningssignaler!*

*De råden är två viktiga ingredienser i begreppet "street smart".*

*Trygghetskonsulten Bo Munthe ger dig här viktiga råd för hur du ska agera på bl a joggingrundor, nöjesställen och på p-platser. Läs hans råd – bli street smart!*

Av Bo Munthe Foto: Nina Munthe



**LÄNSPOLISMÄSTAREN** i Stockholms citerades i tidningen Metro den 21 september på följande sätt: "Gå inte ut på natten." Artikeln syftar på de överfalls- våldtäkter som inträffat. Hon säger vidare "att man inte ska följa med främlingar hem eller i bilar, särskilt inte när man är påverkad av alkohol". Detta är ju sanningar som varje sunt tänkande människa har klart för sig – ändå händer det.

Vad kan vi då göra för att skydda oss på ett vettigt sätt, utan att för den skull bli paranoida och se busar var vi än går?

Då räknar jag inte enbart risken för att drabbas av ungdomsgång, även om den börjar bli alltmer påtaglig, utan vi kan faktiskt drabbas av gärningsmän som har kommit långt upp i åldern.

Gavin de Becker är en amerikansk säkerhetsspecialist, som skrivit ett antal böcker om räds- la och vikten av att lyssna till sin intuition. Han pekar i sina böcker på problemet med förnekelse. Han går så långt att han kallar det för en konstform. Förnekelse är att se alla tecken framför sig – och ändå välja att inte låtsas om dem.

Hans viktigaste budskap är att vi måste lyssna till vår intuition, vilket är att veta utan att medvetet se alla fakta. Så skulle man också kunna sammanfatta den verklighet vi nu ser i Sverige. Alltför många människor väljer att inte se verkligheten som den är – farlig på vissa ställen, mindre farlig på andra, aldrig riskfri någonstans.

Vi måste börja vårt säkerhets- tänkande med att acceptera att våld kan hända oss alla, var som helst och nästan när som helst. Vi måste dessutom inse att vi själva är en del av lösningen på problemet, nämligen att vi ska vara vaksamma och "street smarta", inte utsätta oss för onödiga risker och lyssna på varningssignaler.

Nedan följer en uppställning över vissa av de områden där vi kan drabbas av våld och vad vi kan göra för att skydda oss

genom att tillämpa begreppet street smart.

## På nöjesställen

Om du är på en pub, restaurang, nattklubb eller liknande, kom ihåg följande:

### ● Håll ett öga på dina personliga ägodelar

Jag skulle egentligen vilja säga att du aldrig skall lämna dem utan uppsikt. Detta går knappast om du t ex är ute och dansar. Alltför många har blivit av med sina tillhörigheter när de varit på "lokal". Detta har i sin tur inneburit att de fått påhälsning i sin bostad, eftersom både nycklar och adress ofta finns på samma ställe, i handväskan.

### ● Ha inte dina nycklar på samma plats som din adress och legitimation

Kvinnor har, av förklarliga



orsaker, plånbok tillsammans med nycklar, "filofax" m m i sin handväska. Förvarar du dina nycklar tillsammans med din adress och du blir av med dessa, tvingas du vidta åtgärder som i förlängningen kan bli mycket dyra för dig. Läsbyte, nya nycklar, taxi hem snabbt när du upptäckt stölden, spärrning av kontokort o s v. I filofaxen finns ofta kontokort, adresser, planering långt fram i tiden, personliga anteckningar m m.

### ● Lämna aldrig din plats med ett till hälften urdrucket glas på bordet

För ett antal år sedan inträffa- >

# Stanna aldrig för att hjälpa någon som verkar ha fått motorstopp!

de en mycket tråkig händelse på en restaurang i centrala Stockholm. En av besökarna, låt oss kalla honom Erik, satt och drack en öl när han kände att han behövde gå på toaletten. Hans ögläs var till hälften urdrucket och när han kom tillbaka, drack han upp resten. Därefter minns han inte särskilt mycket.

Erik blev mycket stökig och piketpolis tillkallades. Han brottades med samtliga sju poliser i piketbussen och dessa sju hade stora svårigheter att hantera Erik. Vad hade hänt?

Undersökningarna visade att Erik troligtvis hade fått någon form av drog droppad i sitt glas. Man vet inte om det var PCP (angel dust) eller LSD. Tragedin var ett faktum och den hade kunnat undvikas om glaset Erik lämnade druckits ur innan han gick ifrån bordet.

## ● **Drick aldrig från ett glas som du lämnat utan kontroll**

På vissa håll i sydliga länder råder reseledarna turisterna att alltid dricka ur flaskor som de själva kan korka upp. Då undviker man till största delen ris-

ken att någon preparerar din drink med någon form av drog.

## ● **Följ aldrig med en tillfällig bekantskap, och bjud aldrig hem en sådan**

Oavsett vilken personkemi som uppstår mellan dig och en tillfällig bekantskap är det dumdistigt att gå vidare från krogen. Du har ingen aning om vad denne drömprins/prinsessa har i åtanke. Om du tycker motparten är intressant – be att få dennes telefonnummer och säg att du ringer någon dag.

Fundera sedan i "dagsljus" på om du verkligen vill ringa, känslan kanske uppstod när du var på det speciella humöret som kommer vid lite drinkar, dämpad belysning och soft musik.

Vådän av att du bjuder hem denna bekantskap kan ju vara än värre än om du följer med personen hem. Genom att bjuda hem denne har du också lämnat ut din adress.

## ● **Gå aldrig in i argumentation med andra personer, påverkade eller inte**

Detta gäller givetvis inte i dagliga livet. Det gäller på krogen, där en diskussion eller argumentation kan bli ödesdig. Alkoholens påverkan gör människor diskussionsvilliga, eller motsatsen. Humöret kan ändras genom en kommentar som inte faller motparten i smaken och en fysisk konfrontation kan bli effekten av detta.

## ● **Du har själv ansvar för dina ägodelar**

Drick aldrig så mycket alko-



På vissa håll i sydliga länder råder reseledarna turisterna att alltid dricka ur flaskor som de själva kan korka upp.

hol att du inte har kontroll över dina saker.

## ● **Om någon bjuder dig på en drink, som du tackat ja till**

Se till att du får den direkt från servitören, som i sin tur hämtat den från baren.

## ● **Om du lämnar in dina kläder i garderoben**

Ha alltid kläderna märkta med en kod som gör att du känner igen dem. Märk aldrig dina ytterkläder med namn och adress.

## ● **Bär aldrig ytterkläder**

som du anser för värdefulla att mista

Det kan ju hända att garderobiören tar miste och lämnar ut fel kläder, varvid dina kläder kanske försvinner för gott.

## ● **Vid en obehövad garderob bör du aldrig hänga in dina ytterkläder**

Ta med dig kläderna in i restaurangen. Skulle personalen säga till dig att du inte får ha dina kläder med dig, fråga då hur de bevakar kläderna. På ställen där skylten säger att "restaurangen inte ansvarar för gästernas kläder" anser jag att krogen får räkna med att gästerna tar med sina kläder in. Får du ändå inte gå in i matsalen med dina ytterkläder, finns det säkert andra ställen som kan ta hand om dina kläder.

## ● **På gatan och andra offentliga platser**

### ● **Gå med säkra steg, god hållning och kontrollerad andning, tänk på ditt kroppsspråk**

Buset läser ofta av sin omgivning och det kroppsspråk som tilltänkta offer visar upp. Din attityd förmedlas till cirka 60 procent av ditt kroppsspråk.

Uppträder du utan tanke på hur du går och ser ut – du kanske faller ihop med hopsjunkens rygg och i största allmänhet ser ut som om du "sålt smöret och tap-

# Låt de "försiktiga" känslorna styra dig!

*En person som är street smart lutar alltid på sina känslor och vidtar försiktighetsåtgärder i enlighet med känslorna. Det är bättre att vara för försiktig än att vara för optimistisk.*

Lägg följande råd på minnet:

## ● **Var observant**

Se dig omkring och var medveten om din omgivning. Om du tror att någon förföljer dig, vänd dig om och kontrollera detta. Överraskningsmomentet, med en aggressiv

blick eller ett ilsket frågande vad personen ifråga gör, kan förebygga eventuell negativ konfrontation. Om du känner att du befinner dig i fara, förså mycket oväsen du kan och spring från platsen.

## ● **Visa självförtroende**

En gärningsman som letar efter ett potentiellt offer går inte i första taget på en person som visar självförtroende genom sitt kroppsspråk.

## ● **Bär ett personligt larm**

Om du skaffat dig något av de nya larm som finns, med upp till 110 decibel i larmstyrka, bör du ändå förstå att du

inte kan förlita dig helt på detta larm. Hur många gånger har du själv hört ett larm utan att reagera? Larmar du genom ditt larm, skall du också "komplettera larmet" med dina egna röstresurser. Skrik! Då kan du kanske få hjälp från någon medmänniska.

Undvik artificiella hjälpmedel som peppar- och tårgasprayer, de kan lika väl användas mot dig som hjälpa dig. Dessutom är de förbjudna enligt lag där dessa föremål klassas som "andra farliga föremål" (den s k knivförbudslagen). ■



Undvik att gå ensam i trappor, gränder och arkader (bilden) som kan verka inbjudande för överfall!

pat pengarna" – då kan risken vara stor att du blir antastad.

#### ● Visa kroppsmedvetenhet – var centrerad

Medveten andning, god kroppsbalans och en medvetenhet om dig själv och din omgivning visar omgivningen att du är en centrerad person. Tänk på detta, så förebygger du onödiga konfrontationer.

#### ● Gå på den sida som gör att du möter trafiken, vik av från hotfulla situationer

Om du promenerar utmed en körbana och går i samma riktning som trafiken, kan du råka ut för ett flertal obehagliga överraskningar. Går du däremot så att du möter trafiken, har du också uppsikt över det du möter.

#### ● Gå aldrig nära husfasader och passera inte husgavlar nära huset

Det är alltför lätt att kollidera med människor som är på väg ut från en port eller passerar runt ett gathörn. Ge dig själv tid att reagera, det har du inte om du går nära husfasader. Gå därför mitt på trottoaren och gå där det är ljus, undvik mörka gator.

Gervägar är senvägar och i fallet med mörka gator kan det vara helt onödigt att gå denna väg. Även om du känner till omgivningen och tror att du

"grejar det", är det inte nödvändigt att bevisa detta för dig själv.

#### ● Bär din handväska nära kroppen

Har du väska med axelrem, bär då väskan hängande över axeln. Beroende på vilken sida du förvarar din portmonnä/plånbok skall du ha väskan hängande på motsatta sidan.

Vår beredd på att släppa väskan om du utsätts för en väskryckare. Bär inte väskan diagonalt över bröstet, då löper du risken att bli omkulldragen om någon försöker stjäla väskan.

Det är inte ovanligt att väskryckare misshandlat den kvinna som försvarat sin egendom. Kom ihåg att en väskryckare enbart genom sitt agerande visat upp ett aggressivt beteende. Att fortsätta våldet för denne är inte alls uteslutet. Det är i så fall bättre att du inte har särskilt viktiga saker i väskan så att en förlust av den inte känns alltför betungande.

Personer som råkar ut för väskryckare och som kämpar för att försvara sin egendom kan vara människor som värdesätter sin egendom framför att skydda sitt liv.

#### ● Ficktjuvar

Till skillnad från de våldsamma väskryckarna arbetar ficktjuven i skymundan och vill inte synas. Denne vill snabbt komma

åt föremålet som skall stjälas och sedan försvinna från platsen så fort som möjligt.

Risken att råka ut för en våldsam ficktjuv är lika osannolik som sannolikheten att råka ut för en våldsamt väskryckare är stor.

Det finns olika sätt att skydda sig mot ficktjuvar. Du kan sy in kardborrband i dina innerfickor, vilket medför att det blir näst intill omöjligt att plocka din plånbok utan att du märker det.

Måste du ha en större summa pengar på dig, skaffa dig då ett s k "moneybelt", pengabälte, som du bär närmast kroppen.

Ett enkelt – men inte hundra procentigt sätt – att skydda plånboken om man inte bär kavaj eller jacka är att ha plånboken i byxfickorna i stället för i bakfickorna.

#### ● Portfölj

Förvara inget värdefullt i den om du måste gå på osäkra ställen. En portfölj kan vara en signal för en väskryckare.

Bär alltid portföljen i ett fast grepp och ställ den aldrig ifrån dig utan att ha uppsikt över den. Det finns larm att sätta på portföljen som, om den lyfts upp av en obehörig, tjuter våldsamt. Har du ett sådant larm, bör du också räkna med att försvara portföljen när larmet går.

Detta medför i sin tur att du måste vara inställd och införstådd med att ta upp jakten på portföljtjuven. Är du inte införstådd om vad du skall göra i ett sådant fall, skall du vare sig investera i ett portföljlarm eller bära saker i din väska som du inte kan försaka.

#### ● Bär inte högklackade skor om du kan undvika det

Att behöva springa ifrån en förföljare och vara utrustad i högklackade skor kan vara lika svårt som att gå på bal i joggingkor. Du bör utrusta dig med rätt sak för varje tillfälle. Har du varit på dans, bör du ha med dig ett par lågklackade skor att gå hem i.

#### I fastigheter

##### ● Hiss

Att åka hiss är ett av de bästa bevisen för människans förnekande. Anta att du står och väntar på hissen i ett parkeringsgarage eller något annat ställe där allmänheten kan vistas. Hissen kommer, dörrarna öppnas och

när du ska gå in i hissen, ser du en annan person där. Alla dina signaler, dina varningslampor, intuition och magkänsla, säger att detta är fel. Vad gör du?

Sannolikt är din första tanke att du inte vill sära personen i hissen och gå därifrån. Istället går du in i hissen och chansar på att inget ska hända. Sannolikheten för att något händer är kanske inte lika stor som att något inte händer. Men det du gör, på grund av att du inte vill sära en medmänniska, är att du går in i en ljudisolerad stälkammare och vistas där med en människa du inte litat på.

Om du skall åka hiss, undvik att göra det med främmande människor och folk som faller utanför den "normala" ramen. Placera dig nära hissens kontrollpanel så att du kan trycka på larmknappen om det behövs. Försök åka hiss tillsammans med folk du känner eller tillsammans med ett större antal människor. Märker du underliga personer i fastigheten, källaren eller i hissen, kontakta då polisen.

#### ● Trapphus

Undvik att gå ensam i trappor som kan förefalla inbjudande för överfall. Trappor kan bli en fälla. Om du bor i en fastighet där underliga personer brukar befinna sig, var vaksam när du skall besöka tvättstugan eller ditt källar- eller vindskontor. Om möjligt försök få någon vän att följa med dig. Ha alltid en ficklampa med dig.

#### På joggingrundor

● Ta reda på så mycket du kan om din jogginggrunda.

● Promenera gärna joggingrundan tillsammans med en kamrat innan du börjar använda banan.

● Lär dig omgivningen.

● Jogga aldrig med hörlurar och musik på. Det är trevligt, men du hör heller inget från din omgivning, vilket är ett måste om du springer i skog och mark.

● Jogga på ställen du känner till, de skall vara väl upplysta.

● Upptäcker du någon i joggingspåret som du tycker är felplacerad, som faller utanför ramen, vänd och spring åt andra hållet och ha uppsikt bakåt.

● Ha uppsikt på hundar i spåret, hundar tar ofta springandet som en signal att jaga. Det kanske är ofarligt, men kan vara obehagligt.

## Lägg i back- växeln och kör så fort du kan bort från platsen!

- Utrusta dig med det speciella jogginglarm som finns att köpa på marknaden.

- Skall du stanna och stretcha, gör det på öppna platser och inte inne i skogen.

- Var alert – var vaksam.

### På genvägar

- Undvik mörka och övergivna platser, små trånga gränder och liknande. Du kan aldrig veta vad eller vem som lurar i skuggorna.

- Håll dig alltid till befolkade och väl upplysta ställen.

- Dölj dina värdeföremål om du har några, skytta inte med dem.

### Vid färd med bil

Många människor anser bilen vara en säker plats att dra sig tillbaka till. Den uppenbara säkerheten i en bil är förrådsk. Lita inte på att du är säker om du låst in dig i bilen för t ex en förföljare. Denne kan med lätthet slå sönder ett bilfönster och komma åt dig ändå. Försök köra från platsen så

fort du kan – det kan hjälpa dig bättre än att låsa in dig i bilen.

- Försök att alltid köra på väl frekventerade och väl upplysta gator och vägar.

- Ha alltid tillräckligt med bensin i tanken.

- När du står stilla vid ett trafikljus, ha fönstren stängda och, vid behov, lås dörrarna på bilen.

- Se till att din bils signalhorn alltid fungerar. Var inte rädd för att använda det.

- Om du är förföljd eller om någon försöker tränga dig av vägen, stanna inte bilen utan försök köra från platsen och samtidigt finna en polis. Försök ta registreringsnumret på den förföljande bilen. Rapportera absolut händelsen till polisen.

- Om du får motorstopp, var vaksam på personer som vill hjälpa dig.

- Ta aldrig upp liftare.

- Stanna aldrig för att hjälpa någon som verkar ha fått motorstopp eller drabbats av annan olyckshändelse. Kör vidare och ring för att skaffa hjälp till platsen. Det kan vara fråga om rån-försök.

Om någon prejat dig med sin bil och tvingat dig att stanna, gå inte ur din bil, vänta tills motparten gått ur sin bil och börjar närma sig. Lägg i backväxeln och kör så fort du kan bort från platsen. Även om du måste backa, kan du komma ganska fort bort från oroshärden, vända

bilen och köra därifrån och lämna polisen.

### På parkeringsplatser

- Parkera på väl upplysta, väl frekventerade platser.

- Om du skall arbeta sent och parkerar bilen under dagen när det är ljus, kontrollera var p-platsens belysning finns, och parkera där. Finns det ingen lämplig plats på morgonen, försök flytta bilen till en sådan under dagen.

- Parkera så nära utfarten som möjligt.

- Undvik att vistas ensam på ensliga parkeringsplatser.

- Lås alltid bilen ordentligt och veva upp alla rutor helt.

- Ha dina nycklar framme när du närmar dig bilen – och kontrollera baksätet innan du går in i bilen.

- Om du ser en person som faller utanför ramen på p-platsen, vänd om och kalla på hjälp.

- Lämna inga värdeföremål i bilen. Om du inte kan ta med dig det som är av värde, lås in det i bagageutrymmet. Säkerhetsmässigt skulle jag vilja säga att du inte skall lämna något synligt i bilen, värdeföremål eller inte. En tjuv kanske inte ser vad som finns i påsen och bryter sig in i bilen för att stjäla. Detta kan du förebygga genom att ta som vana att aldrig förvara något i bilkupan.

### På allmänna kommunikationsmedel

Tåg- och tunnelbanestationer

När du väntar på plattformen, särskilt sent på kvällen:

- Var vaksam och alert på din omgivning.

- Stå nära andra människor, om möjligt.

- Undvik konfrontationer med aggressiva och påverkade personer.

- Var smart, tag inga risker.

- Var extra uppmärksam om du befinner dig ensam i en vänthall. Självklart är inte vänthallen i sig något du ska oroa dig för. Vad jag menar är att du ska hålla koll på andra personer som kommer till vänthallen. Om du får konstiga vibbar, gå därifrån.

### Tåg och tunnelbana

- Sitt alltid i en vagn med passagerare.

- Flytta dig så att du kommer i närheten av andra om du känner fara.

- Om det inte finns andra passagerare, sitt så nära utgången du kan.

- Undvik att åka vid sådana tillfällen när ungdomsgång och andra oroselement reser.

- Vid sådana tillfällen kan det vara bra om du placerar dig i mitten av tågsättet, eftersom gången vanligtvis placerar sig i vagnarna så att de kommer nära stationsutgångarna när tågen stannar.

### Buss

- Särskilt sent på kvällen, sitt så nära föraren som möjligt.

- Om någon sätter sig bredvid dig och bussen är tom, flytta dig till en annan plats.

- Sätt dig så att du kan tala med föraren, och skapa en kontakt med föraren så att denne blir medveten om din situation.

### Taxi

- När du ringer efter en taxi, särskilt när du är på restaurang eller annan offentlig plats, se till så att ingen obehörig person hör dig.

- Försäkra dig om att du ringer ett seriöst taxiföretag och att taxiföraren känner till ditt namn innan du stiger in i bilen.

- Sätt dig alltid till höger i baksätet.

- Notera, kontrollera att föraren har giltig legitimation.

- Var vaksam när du kommer till din destination. Märker du att något är fel, be föraren fortsätta förbi din adress och köra runt kvarteret. ■

## Om du hamnar i en besvärlig situation...

- Be om, eller skrik på hjälp.

- Var bestämd – säg ifrån – SÄTT GRÄNSER.

- Spring från platsen, och om du inte kan springa därifrån.

- "Anything goes", skrik, bit, riv, spotta, använd allt du kan tänka dig.

- Kom ihåg att gatans lag är skriven av gatans barn och det är de själva som är både domare och bödel.

Måste du agera, gör det först...

- Vid tveksamhet och hot, agera först – bättre att agera istället för att reagera.

- Om du hamnar i slagsmål, slåss aldrig på lika villkor.

- Slåss för att oskadliggöra.

- Sänk aldrig garden.

- Släpp aldrig motståndaren med blicken.

- Varseblivning - medvetenhet, det kan finnas fler än en motståndare.

- Anfall vitala och sårbara punkter.

- Var alert, bli inte panikslagen, koncentrera dig.

- Avsluta slagsmålet så fort som möjligt.

- Lämna om möjligt platsen och kalla på polis.

Bästa försvaret mot alla överfall är att vara så alert och vaksam att du inte låter dig överraskas, att du inte låter dig provoceras och, framför allt, att du inte provocerar. Det näst bästa är att inte vara på plats alls.

Det är många människor som

vägrar att finna sig i problemet med det ökande våldet. Framför allt har jag vid många tillfällen hört personer tala om att de "inte tänker stanna hemma bara för att en eller annan individ vill göra livet surt för andra".

Hör du till den kategorin eller delar du den uppfattningen, respekterar jag din syn på detta. Även om människor med detta synsätt ofta har en tendens att vara just de som råkar ut för sådant som egentligen inte skall hända.

Samtidigt kan man konstatera att ett nattligt besök på en restaurang inte alltid behöver leda till överfall, lika lite som att det behöver innebära problem att kalla på taxi. ■