

## Fullpower självförsvarstips för vuxna

**En uppmärksam och självsäker attityd kan hindra många angripare från att välja dig.** Se till att ditt kroppsspråk att din attityd låter andra veta att du vet att de är där utan att verka rädd eller provocerande. Rör dig som om du vet var du är på väg. Sitt eller stå så upprätt du kan. Istället för att stirra på någon aggressivt eller titta bort passivt, kasta en blick mot personen och fortsätt sedan dit du ska.

**Ta kontroll över utrymmet runt omkring dig så att en potentiell angripare inte har möjlighet att komma nära dig.** Om du är i ett avskilt område, gå bort ifrån människor som kan utgöra ett hot mot dig. Gå från platsen som om ingenting har hänt och ta dig till ett säkert ställe. Om någon är oförsämd, eller ropar på dig, låtsas som om det inte är något problem – le, vinka och säg något neutralt, som "Hej", eller "Nej, tack", eller "Tyvärr, nej". Om någon börjar konfrontera dig och du inte kan gå därifrån, ta kontrollen genom att sätta gränser. Sätt upp händerna framför dig som en mur och se till att står eller sitter med så mycket balans som möjligt. Säg åt personen på ett bestämt sätt vad det är du vill, "Stanna där... Vänd dig om och gå... Gå nu". Se till att du använder en lugn, bestämd och stark röst och ett starkt, neutralt kroppsspråk – utan att vifta med knutna nävar eller krypa ihop.

**Se till att du vet var du är säker och hur du kan få hjälp.** Ha alltid en plan för var du ska ta vägen om du har ett problem. Var villig att orsaka uppståndelse och att beordra åskådare att ringa polisen eller att komma och hjälpa dig. Var villig att generera, orsaka olägenhet eller förnärma andra människor för att skydda dig.

**Känn till hur du sätter tydliga gränser med människor du känner.** De flesta som besvärar oss är människor vi känner. Känn till hur du ska tala om för människor du bryr dig om vad som är OK och inte OK för dig, även om det sårar dem eller gör dem upprörda. Din säkerhet och självkänsla är viktigare än att någon känner sig generad, störd eller förolämpad. Problem behöver inte vara hemligheter så prata om problem med människor du kan lita på.

**Identifiera och ta makten ur dina "triggare". "Triggare" är tankar, ord, känslor eller annat beteende som gör att vi exploderar med känslor.** När vi gör detta kan vi inte tänka klart. Vanliga "triggare" är fula ord, förolämpningar, skrämmande ord eller hot, ord som förvirrar och att man tycker synd om någon. Se till att hur du agerar är baserat på vad som verkligen händer, hellre än en automatisk reaktion eller en vana.

**Känn till hur du kan försvara dig själv fysiskt.** De flesta angripare kan stoppas med en stark rörelse, men var beredd att fortsätta slåss tills du känner att det är säkert att ta sig därifrån och skaffa hjälp. En stark rörelse kan vara att skrika åt en förbipasserande att skaffa hjälp, säga åt något att sluta, eller att slå och sparka någon. Vad du än gör, se till att du låter, ser ut, och agerar som om du verkligen MENAR DET.

Grundstrategin är att använda de delar av din kropp som du kan röra som vapen och de sårbara delarna av angriparens kropp som måltavlor. Om du fortsätter att skrika när du slåss kommer du att ha mer kraft och det är större chans att andra människor uppmärksammar situationen.

Om du blir angripen framifrån kan du skrika "NEJ"! Och dra dig loss, slå mot ögonen, slå med handloven mot ansiktet, knäa, sparka eller slå angriparen i skrevet. Om någon angriper dig bakifrån kan du skrika "NEJ!", sänka din tyngdpunkt, stampa på angripares fot med hälen, slå mot skrevet, ta tag i och krama om testicklarna eller slå med armbågen i solarplexus, i huvudet eller i skrevet.

Liknande strategier fungerar även om angripare har ett vapen, eller om ni hamnar på marken eller om det är två eller fler angripare.

Du är viktigare än dina saker, så vi rekommenderar INTE att du slåss för dina saker. Räck bara över dem och säg, "Ta det, det är ditt". Våra experter säger att risken att skadas höjs om du slåss för att hindra en rånare. Däremot sänks risken för skadas om du hindra en angripare från att skada dig eller ta dig till en enskildare plats. Ta dig därifrån om du kan. Skrik på hjälp. Om du inte kan komma därifrån med en gång, fortsätt att vara uppmärksam på chanser att komma undan. Istället för att bli paralyserad, låtsas att du ger upp så att angripare slappnar av och sen ta dig därifrån eller börja göra motstånd så fort du får chansen.