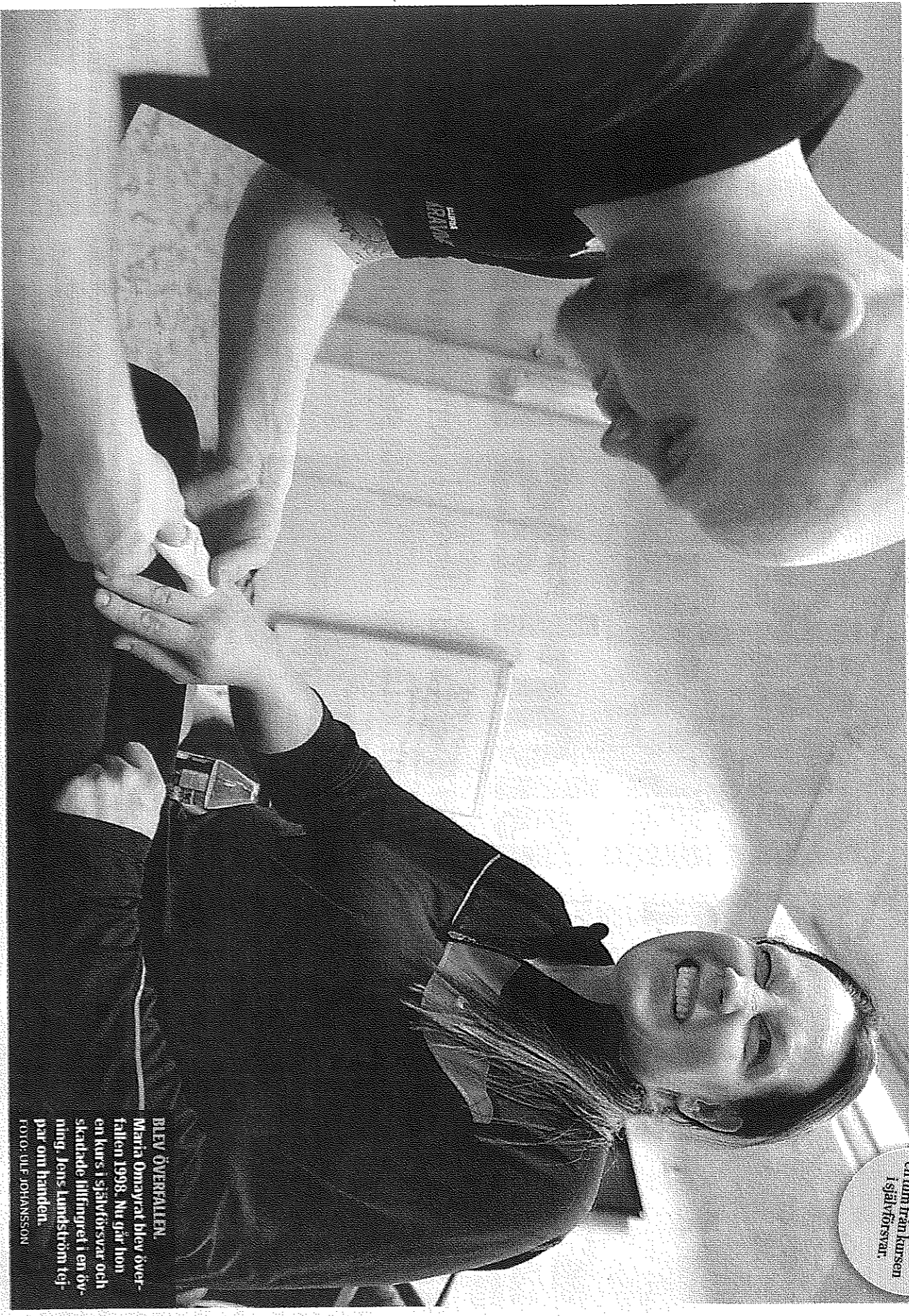


LOKALT

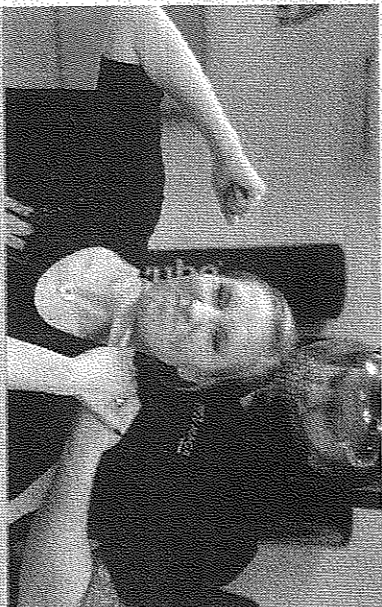


SE MERA
På norran.se finns en film från kursen i självförsvar.

BLEV ÖVERFALLEN.
Maria Omayrat blev överfallen 1998. Nu går hon en kurs i självförsvar och skadade tillfingret i en övning. Jens Lundström tejpade om handen.
FOTO: Ulf JOHANSSON



TUMMEN I ÖGAT.
Maria Lundemo trycker in tummen i ögat på "gärningsmannen" Jens Wennersten. Ett trick för slå tillbaka ett överfall.



VRIKA KROPPEN.
Vid överfall bakifrån gäller det för kvinnan att vrida kroppen mot gärningsmannen. Hur man gör fick Magdalena Wågsvest lära sig på kursen.



SLAG.
Eivira Lindström slår och slår. Det gäller att vara aktiv om ett överfall skulle ske. Att både skrika och slå på gärningsmannen är viktiga försvarsåtgärder.

Efter överfallet – lär sig självförsvar

SKELLEFTEÅ • För 14 år sedan utsattes Maria Omayrat, 42 år, för ett våldtäktsförsök i Skellefteå. Hon klarade sig genom att vråla, bita och slå mot mannens struphuvud.

Nu går hon en kurs i självförsvar med 18 andra kvinnor för att vara bättre förberedd – om det skulle hända igen.

– En jättebra kurs, säger hon, sedan hon blivit omtysslad för en liten skada i höger hand efter en övning. Maria minns överfallet 1998. Hon var på väg hem

ensam från krogen och blev överfallen av en man på Storgatan. Inte så långt från polistationen.

– Han klände in mig i en portgång och tog strypgrepp. Jag knåade honom i skrevet tre gånger och han reagerade inte. Han var så påverkad.

När hon böjde vråla, bita och slog mannen mot struphuvudet släppte han greppet. Maria sönk ihop på gatan.

SKRIK OCH SLÅ
"Det viktigaste att göra någonting, vara i rörelse och skrika. Ingen gärningsman vill bli upptäckt."

Jocke Johansson, licensierad instruktör.

Hon såg mannen promenera på andra sidan gatan och Maria gick direkt till polisen och anmälde överfallet. Med hjälp av polisens bilder kunde mannen gripas.

– Efter händelsen har mannen blivit dömd fyra gånger. Jag har inte sett honom i Skellefteå på flera år. I somras fick hon tips av en arbetskompis om kursen i självförsvar som Skellefteå Krav Maga arrangerar. Två licensierade instruktörer Johan Bränn-

ström och Jocke Johansson håller idén. Under två dagar får kvinnorna lära sig mer om rätt- och självförsvar (nödvärn), stress och räddsla, undvikande av hot och så vidare.

Det varvas med övningar. – Det är tänkvärda grejer vi får lära oss. Träna spar- och slag. Det är jättebra, säger Maria.

FAKTA

- Några saker att tänka på för kvinnor
- Försök utstråla självsäkerhet.
- Håll koll på omgivningen.
- Gå aldrig ensam från krogen.
- Ak inte svarttaxi.
- Strik och vråla vid överfall.

Ulf CEDERHILL