# *Handelsbanken i Flen* gick vidare efter grovt rån

*Efter att ha blivit utsatta för ett grovt rån bestämde sig personalen vid Handelsbanken i Flen för att inte låta rädslan begränsa livet. Medverkan i Tappa.se’s stegtävling gjorde att de också gick vidare i sin krishantering. De friskvårdande promenaderna blev ett sätt att ta kontroll över de egna reaktionerna efter det grova rånet.*

**Livet förändrades i ett slag**
Det var den 18 maj, 2011 som det plötsligt small till och den lilla Handelsbanken i Flen hamnade i händelsernas centrum. Det var stor dramatik då fyra maskerade och beväpnade män slog in en ruta på banken och trängde sig in. Skottlossning förekom i samband med rånet och en bil stacks i brand. För personalen på banken blev vardagen sig inte lik efter det. Helena Karlsson och Lotta Peppas, anställda vid banken, berättar om hur de påverkades av att ha blivit utsatta för grovt rån. De blev misstänksamma, oroliga, nervösa och väldigt mörkrädda. De tyckte det var olustigt att röra sig utomhus över huvud taget och ville helst undvika att gå ut. När Tappa.se’s stegtävling drog igång bestämde de sig dock för att inte låta rädslan styra. Lotta och Helena beskriver det själva som att om de skulle låta rädslan begränsa dem ”då vinner de och inte vi” och syftar då på rånarna. De konstaterar vidare: ”… i och med stegtävlingen vann vi”.

**Vägen tillbaka**
De deltog i Tappas stegtävling, fick ihop sina steg och övervann också sin rädsla. Inte en gång för alla, utan en dag och ett steg i taget, undan för undan. Fortfarande är det dagsformen som påverkar hur de mår och fortfarande känner både Lotta och Helena obehag när misstänkta personer cirkulerar utanför deras arbetsplats, banken. De har dock fortsatt gå, och går lika mycket fortfarande trots att just den stegtävlingen nu är avslutad. Helena kommenterar det med att: ”Känslan är att så länge som jag går så är det ju jag som bestämmer över mitt liv”. Lotta, som också är chef, har fattat beslut om att man, som friskvård, får lov att ta en kvart extra lunch om man promenerar. Att ha varit utsatta för ett grovt rån ger personalen en speciell relation, säger Lotta. På just deras arbetsplats har promenaderna inneburit en väg bort ifrån det hemska men framför allt har det gett sammanhållning och gemenskap. Lotta menar att man har igen satsningen på friskvård genom att man också presterar bättre, om man får den där extra kvarten av fysisk aktivitet. Upplevelsen på arbetsplatsen är att den arbetsrelaterade muskelspänningen minskat, likaså förkylningarna. Lotta är övertygad om att alla arbetsgivare skulle vinna på den här typen av friskvård. Hennes slutsatser har stöd i forskning kring effekterna av fysisk aktivitet där ökad uthållighet, såväl fysiskt som psykiskt, stärkt självförtroende, minskning av oro och spänningar samt ökad livskvalitet är några av de många positiva effekter som lyfts fram.

**En berättelse som berörde**Tobias Jansson, sjukgymnast på Tappa.se, konstaterar att Lottas och Helenas berättelse sticker ut genom att de varit med om något så dramatiskt och lyckats gå vidare. De hälsoeffekter de upplever är dock något som både enskilda och grupper som deltagit i stegtävlingarna genom åren ofta rapporterat om, enligt Tobias. Att gå med i stegtävlingarna har för många varit ett viktigt steg i riktning mot en bättre hälsa och Helenas och Lottas berättelse bekräftar ytterligare betydelsen av fysisk aktivitet som friskvårdande insats.

Kontaktuppgifter:

Tobias Jansson Helena Karlsson
0340-64 66 50 0157-69092
070-188 36 12 hefr08@handelsbanken.se
tobias@tappa.se