

#1 2019

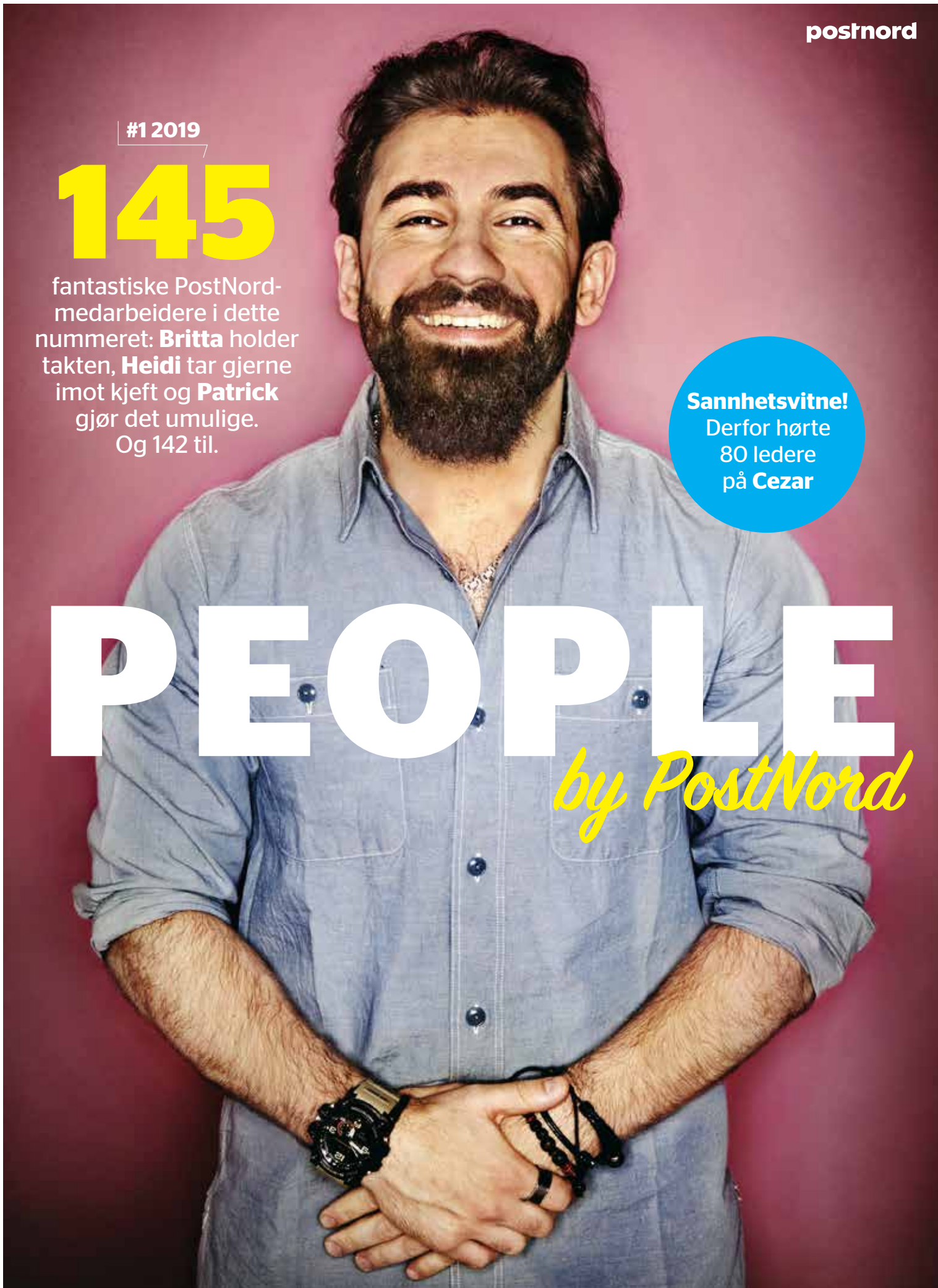
# 145

fantastiske PostNord-  
medarbeidere i dette  
nummeret: **Britta** holder  
taket, **Heidi** tar gjerne  
imot kjeft og **Patrick**  
gjør det umulige.  
Og 142 til.

**Sannhetsvitne!**  
Derfor hørte  
80 ledere  
på **Cezar**

# PEOPLE

*by PostNord*



# The new flexible T-Cross.



An interior easy to rearrange to suit your needs – the new T-Cross is adjustable, allowing more legroom, or more room for luggage, or the space to load very long things. Moreover, lots of advanced safety features are included. For example, the new T-Cross brakes for pedestrians, helps keeping you in the lane, and warns you when you get tired. Discover the greatness of a compact SUV.

Find your nearest dealer on [www.volkswagen.se](http://www.volkswagen.se)

Bränsleförbrukning blandad körning från 5,9 – 6,3 l/100 km. CO<sub>2</sub>-utsläpp från 131 – 142 g/km. Skattegrundande CO<sub>2</sub>-utsläpp från 112 g/km. Miljöklass Euro Bilén på bilden är extrautrustad. Vi reserverar oss för ändringar och avvikelser.



Volkswagen

## KONKLUSJONEN\*

### PostNord ❤️ fotball

>>> Zishan Munir, lastebilsjåfør i Oslo, avvæpner en konflikt ved å snakke om Premier League - se side 48. Postbud Jan Geertsen i Randers, Danmark, drømmer om å se byens lag «De blå hestene» øverst på Superliga-tabellen - se side 11. Da Cezar Husseini, lastebilsjåfør i Veddesta utenfor Stockholm, snakket for 80 topledere, sammenlignet han et godt arbeidsmiljø og et godt lederskap med et vellykket fotballag. Se side 52.

Konklusjon: Treffer du en kollega for første gang, anbefaler vi fotball som virkemiddel for å bryte isen.

\* Basert på intervjuene i bladet trekker redaksjonen en høyst uvitenskapelig konklusjon om hva som forener PostNord-medarbeiderne.



PS.

>>> I 2006 stilte Larry Smith, grunnleggeren av Smith Magazine, et spørsmål til leserne sine: Kan du fortelle om livet ditt med seks ord? Siden da har «seks ord-memoarer» blitt et globalt fenomen og en bestselgende bokserie. På sixwordsmemoirs.com er det publisert over en million memoarer - f.eks. «Married by Elvis, divorced by Friday», «From migrant worker to Nasa astronaut» eller «I still make coffee for two».

### Hvor er nyhetene?

People by PostNord er et blad som forteller om PostNords medarbeidere. Du som har tilgang til PostNords intranett, finner nyheter og informasjon der. Kommenter gjerne artiklene i Yammer-gruppen: People by PostNord.

## BILDER BAK SCENEN



RICKARD KILSTRÖM

**STOCKHOLM.** Forsideguttene Cezar Husseini med datteren Kianna foran kameraet til Magnus Laupa.



FREDDY BILLQVIST

**RANDERS.** Jan, Gitte og katten Albert Geertsen bød fotograf Freddy Billqvist på kaffe.

# Velkommen!

## Magien i de små fortellingene

«For sale: baby shoes. Never worn.» Noen vil kalle det verdens korteste roman. Myten sier at forfatter Ernest Hemingway inngikk et veddemål med noen venner på en restaurant om at han kunne skrive en hel historie på bare seks ord, og han skrev så disse seks ordene på en serviett.

Opprinnelsen er egentlig betydelig eldre enn Hemingway - men poenget er at en god historie ikke handler om størrelsen på den eller antall ord, men om hvilke bilder ordene skaper i leserens hode.

Ambisjonen med People by PostNord er ikke å være Hemingway. Men å fortelle. Ikke om PostNord, men om alle som jobber i PostNord. Fra lastebilsjåfør Britta i Odense som danser seg gjennom livet, via Cezar i Järfälla som satte 80 ledere til veggs, til eventyreren Tim i Oslo som syklet til Russland for å se VM i fotball. Alle har en historie å fortelle - og vi ønsker å fortelle deres.

People by PostNord er PostNords nye medarbeiderblad. Bladet går ut til alle medarbeidere i Norden, og vi håper du synes det er inspirerende å høre om magien i dine kollegaers fortellinger, store som små. Eller hvis jeg skal beskrive bladet med seks ord: Om mennesker - med eller uten uniform. ■



BANFA JAWILA

**MALIN NORDÉN**  
sjefredaktør,  
People by PostNord.

Malin

**PEOPLE BY POSTNORD.** Ansvarlig utgiver: Thomas Backteman  
Sjefredaktør: Malin Nordén Landsredaktører: Robert Långström (Sv), Michael Kirkeby (Dk), Maiju Karhunen (Fi) og Sigurd Bjerke (No). Form: Erik Westin  
Bilderedaktør: Magnus Laupa Språkkoordinator: Louise Holpp  
Andre medvirkende: Eriq Agéll, Julia Spector, Björn Thorvaldsen, Grethe-Birgitte Friis Jakobsen, Salla Virkkunen, Malin Dahlberg, Fredrik Arvidsson  
Produksjon: Spoon Tryck: V-TAB E-post: peopleby@postnord.com



MAGNIUS LAUPA

Alexis Larsson  
jager tyver. **22**



CHRIS MALUSZYNSKI

**13**  
Gyrid Thune  
står på.



FREDDY BILLQVIST

Gjengen i Arlöv  
gjør det umulige. **16**



CHRIS MALUSZYNSKI

**9**  
Terje Eide mister  
aldri takten.

**14**  
Andrea Schlechter  
ligger på grensen.



RENJA NURMI

**65**  
Rudi Harlo  
legger livskabal.

Vi er med i dette nummeret

Vi som er intervjuet:

**Abdelkader Chemlali** 30  
**Alexis Larsson** 23  
**Andrea Schlechter** 15  
**Anna Hindborg** 30  
**Anna-Maj Melin** 32  
**Britta Holk** 8  
**Britta Mejer** 40  
**Bure Noréus** 60  
**Cezar Hussein** 42  
**Christer Ekstrand** 16  
**Claes Linder** 64  
**Emil Plahn** 30  
**Emma Stèen** 17  
**Gyrild Thune** 13  
**Göran Lindqvist** 41  
**Harri Parviainen** 36  
**Hassan Masaud** 31  
**Haxhi Restelica** 8  
**Heidi Voutilainen** 50  
**Jan Geertsen** 11  
**Jonas Wahlsten** 60  
**Krista Yliruusi** 60, 65  
**Lisa de Wahl** 59  
**Magdalena Robsarve** 59

**Malin Nordén** 3  
**Martin Dam** 54  
**Michael Hansen** 30  
**Michael Toxværd** 31  
**Patrick Svensson** 17  
**Rasmus Plæp** 31  
**Rickard Örn** 38  
**Rina Haverinen** 50, 61  
**Ronnie Halonen** 14  
**Rudi Harlo** 65  
**Sari Paananen** 8  
**Sofie Skadal** 8  
**Susanne Christensen** 49  
**Svend Stemann** 54  
**Tatjana Harder Erdal** 12  
**Teit Høilund-Carlson** 31  
**Terje Eide** 9  
**Thomas Backteman** 44  
**Tim Bogdanov** 33  
**Tomas Lundström** 10  
**Zishan Munir** 48

Vi som er omtalt:

Aki Liikanen 37  
 Anders Lindholm 18  
 Anna Peräjoki 65  
 Arild Lund 34  
 Aron Khan 49  
 Birthe Larsen 57  
 Björn Mossberg 16  
 Catharina Landgren 16  
 Christer Haglund 25  
 Christer Kostet 15  
 Claus Enevoldsen 11  
 Diana Beck Jørgensen 15  
 Elisa Rakkolainen 50  
 Emelie Ericson 25  
 Erik Hansen 49  
 Espen Ellingsberg 41  
 Essi Harjanti 50

Ferhat Yasa 8  
 Frank Høj 11  
 Frank Uzlastiran 9  
 Gabriella Clausén 41  
 Gilbert Svensson 66  
 Harri Pajula 65  
 Harri Tuominen 8  
 Henne Ihle 15  
 Håkan Cragéus 25  
 Isabell Albinsson 41  
 Jakob Persson 39  
 Jemina Parm 8  
 Jens Boye 49  
 Jesper Pedersen 11  
 Jesper Robdrup 55  
 Jessica Nyström 25  
 Jette Andersen 15

Jian Reyes 12  
 Joakim Strömberg 41  
 Johan Abrahamsson 34  
 Johan Björklund 25  
 Johanna Zaitri 8  
 Jonas Halvardsson 25  
 Jonas Westerberg 25  
 Josefina Saarinen 41  
 Jørgen Tvenstrup 11  
 Kati Lappalainen 8  
 Kati Packalén 65  
 Katri Lahti 8  
 Keld Lindbjerg 41  
 Kent Ohlsson 25  
 Kevin Nielsen 14  
 Kristian Lund 9  
 Kristine Norman 18

Kujitim Inseni 48  
 Lars Pilgaard 49  
 Laura Honkarila 8  
 Lauri Sarparanta 8  
 Linda Berg 41  
 Liv Najjar 62  
 Malin Nilsson 16  
 Mandeep Grewal 12  
 Marie-Louise Tysén 41  
 Markus Lindholm 39  
 Martin Webb 44  
 Martti Järventie 65  
 Mea Grönholm 50  
 Mikael Sjöström 25  
 Mike Ströander 49  
 Mikko Nurmi 8  
 Mikko-Antero Savolainen 50  
 Oskar Brunnberg 41  
 Ossi Pakkanen 37  
 Per Nylander 46  
 Per Rasmussen 49  
 Peter Alborghetti 18  
 Philip Wik 46  
 Preben Larsen 11  
 Preben Mikkelsen 15

Raymond Iversen 48  
 Robban Malm 46  
 Robert Luomala 25  
 Roland Egnestam 41  
 Sami Elmi 12  
 Samu Tallniemi 8  
 Sebastian Jellema 15  
 Sigurd Tullberg 66  
 Simon Schultz 16  
 Stefan Iversen 6  
 Stig Reidmar 66  
 Suvi Vitale 50  
 Svein Andersen 49  
 Terese Sjølli 13  
 Terje Mortensen 9  
 Tero Mehtänen 50  
 Thomas Augustsson 46  
 Tomi Vuorinen 37  
 Toni Karinen 65  
 Torgeir Eriksen 14  
 Trude Evensen 9  
 Tuukka Hyypä 37  
 Ulf Widman 25  
 Åsa Palm 18



**MITT STED** / BORNHOLM

## «Jeg setter min ære i å være her»

**JEG ER HER** to ganger om dagen. I Gudhjem havn, der alle er dus med hverandre - fiskerne, havnefogden og innbyggerne. Man er en del av familien, blant granittspirene i klippeformasjonene og havnepromenaden med brostein. Om sommeren er det tusenvis av glade mennesker i havnen. Om vinteren føler man roen.

Jeg setter min ære i å være her hver dag presis kl. 10.00 og 14.15. Da ankommer postbåten Peter, en gammel kutter fra 1930 som frakter post til og fra de små øyene Christiansø og Frederiksø. Jeg hjelper til med å fortøye båten, og skulle gjerne ha vært med om bord hadde det ikke vært for at jeg blir sjøsyk. Så jeg holder meg på land og nyter arbeidet med trossene, stemningen i havnen og med å losse og laste pakker til og fra øyene.

Som mange andre handler de 88 innbyggerne på Christiansø og Frederiksø på nettet. De sender også mange pakker med innlagt sild til den andre siden. Mye av silden havner på fine restauranter i København. ■

**STEFAN IVERSEN, POSTBUD**  
FORTALT TIL MARIE-LOUISE ARNFAST



# Pick up

Cymbaler, perlehjerter og magiske sekunder. Pick up byr på raske nedslag i PostNord-medarbeidernes verden. Følg med.

## MITT BILDE

### Kjærlighet på et fat

Kjæresten til Sofie Skadal hater å feire bursdagen sin, men da han fylte 30 sto overraskelsene i kø fra morgen til kveld.

- Man fyller 30 bare en gang i livet, derfor planla jeg en skikkelig feiring, forteller Sofie, som er innholdsprodusent for sosiale medier. Samboeren Morten ble vekket med pannekaker og bacon, ballonger, gaver og små tastingpakker med godsaker fra SebastienBruno.

- Jeg tok 20 bilder av frokostbrettet før jeg var fornøyd, sier Sofie, som er utdannet fotograf.

Senere på dagen ble Morten ført ut av leiligheten med bind for øynene.

- Så spiste vi middag på Smalhans med familien hans fra Arendal som kom på overraskelsesbesøk. Han ble veldig glad, forteller Sofie.

**SOFIE SKADAL, INNHOLDSPRODUSENT FOR SOSIALE MEDIER, OSLO**



Mail og fortell om ditt mobilfoto: [peopleby@postnord.com](mailto:peopleby@postnord.com)



### Et adrenalinsjokk

«Barnebarna mine Willas og Logan betyr enormt mye for meg. De bor i nærheten av oss, og vi ser dem mye i løpet av uken. Vi er på lekeplassen, drar på tur, leker i snøen om vinteren - og nå har vi begynt å følge den eldste på svømming og fotball. Her er vi på Amager Strand. Å bli farmor har virkelig gjort livet mitt rikere. Man elsker jo barna sine, men at jeg skulle få så sterke følelser også for barnebarna overrasket meg. Jeg husker tydelig lykkefølelsen jeg kjente første gang jeg holdt barnebarnet mitt i armene. Det var som å få et adrenalinkick. Og det er fint å se sønnen sin bli pappa og følge med på hvordan han er med barna sine. Det gjør meg stolt.»

**BRITTA HOLK, INNKJØPER, KØBENHAVN**



### Fra hjerte til hjerte



«I vinter laget jeg et hjerte på en av de frosne rutene på bilen min til datteren min på fem for å gi henne en god start på uken. Hun ble kjempeglad, og noen dager senere fikk jeg et hjerte av perler av henne. Det fikk meg til å tenke på den kjedereaksjonen som starter når vi gjør noe bra for andre. Hvis vi som ledere går

fra ord til handling og skaper gode forutsetninger for våre medarbeidere, får vi hjertet tilbake i form av engasjement.»

**HAXHI RESTELICA, TERMINALSJEF I MALMÖ, SVERIGE**



## LISTEN

### «Eurovision er humor og glede»

**SARI PAANANEN** har elsket Eurovision Song Contest siden 1983. Da satt hun og faren foran radioen og lyttet, men siden 1990-tallet har hun fulgt konkurransen på TV. Hun er medlem av den finske Eurovision-klubben som hvert år organiserer et arrangement der medlemmene kan rangere bidragene.

- Mye har endret seg, og det er trist at det store orkesteret har forsvunnet. Men man bør definitivt ta Eurovision Song Contest med humor og glede. Da Conchita Wurst vant, fortalte en venn i København at mange ble så fengslet av utseendet til den skjeggete vinneren, at de begynte å la skjegget vokse selv, forteller Sari.

- Eurovision-fans er utrolig positive, sier Sari. Det er ingen sure miner, og det oppmuntres til skandaler.

- Ingen Eurovision Song Contest uten en skandale, kan man nesten si.

MAIJU KARHUNEN

# 5

### Sari Paananens fem favoritter til å varme opp med før årets Eurovision:

- > Carola: "Eurovision" (2006)
- > Marie Myriam: "L'oiseau et l'enfant" (1977)
- > Charlotte Nilsson: "Take me to your heaven" (1999)
- > Silvi Vrait: "Nagu merelaine" (1994)
- > Mor ve Ôtesi: "Deli" (2008)



## Terje Eide

**Jobb:** Administrasjonsleder i PostNord avdeling Langhus, Norge  
Nærmeste kollegaer er Frank Uzlastiran, Kristian Lund, Trude Evensen og Terje Mortensen.

5

### Terjes trommis-favoritter

- > Jeff Porcaro, Toto
- > Ian Paice, Whitesnake
- > Ringo Starr, Beatles
- > Lars Ulrich, Metallica
- > Peter Criss, Kiss

# «Det låter rått!»

Terje Eide ble født i takt: "Det er en fantastisk glede å spille trommer."

- **BÅDE MOR OG** far spilte forskjellige instrumenter. Jeg begynte å spille trommer i Lerstad skolekorps, og så fortsatte jeg i ungdomsband. Da jeg ble voksen bar det ut på veien med Tobbens Danseband, hvor jeg var vokalist fra 1989 til 2009, forteller *Terje Eide*, som er administrasjonsleder i PostNord avdeling Langhus.

Når det er samlinger i PostNord trommer han sammen kolleger med musikkerfaring.

- Da blir det alltid høy stemning! Ellers spiller jeg i bandet «En gang te», og vi øver i bomberommet en gang i uka. Vi har faktisk fått platekontrakt med Tylden & Co, sier han.

Det er en fantastisk glede å spille trommer, mener Terje.

- Det finnes så utrolig mange forskjellige takter, og så låter det rått! Lidenskapen for musikken har også gitt meg den gaven at jeg spiller de fleste instrumenter. ■



Vil du høre hvordan det høres ut? Følg oss på Instagram #peoplebypostnord

# En kopi av virkeligheten

Si hei til Stratasys J750, din nye kollega som kan skrive ut kroppsdeler.

## FREMSTILLER UNIKT MATERIALE

PostNord Strålfors bruker 3D-printeren til å fremstille markedsføringsmateriell og miniatyrprototyper for salgssøtte, men også for å gjøre planlegging og visualisering enklere.

## HAR SKREVET UT BYDELER

PostNords kunder har bl.a. skrevet ut bydeler, miniatyrer av enorme fartøyer og kopier av antikke museumsgjenstander.

## HAR SKREVET UT ET HJERTE

Skrivermodellens kanskje mest spektakulære utskrift hittil er en nøyaktig kopi av et barnehjerte under forberedelsene før en operasjon.

## «VI KJENNER IKKE BEGRENSENINGENE ENNÅ»

«Det som er så spennende, er at vi ennå ikke kjenner begrensningene for hva vi kan gjøre, siden det er mulig å blande så ufattelig mye materiale og forskjellige kombinasjoner», sier Tomas Lundström, sjef for 3D i PostNord Strålfors.

## FLERE MILLIONER VARIANTER

Hver print kan gis 360 000 forskjellige tegn. 30 forskjellige materialer kan kombineres, noe som gir flere millioner mulige varianter.

## KAN TA EN DAG

En utskrift kan ta alt fra fem minutter til en hel dag.

## DRYPPER FREM UTSKRIFTEN

Detaljrikdommen skyldes at utskriftene bygges opp i 0,016 millimeter høye lag bestående av mikrometerstore dråper av forskjellige materialer, såkalt fotopolymer.

## BYGGER EKSAKT INNSIDE

Takket være lagprinsippet kan utskriftens innvendige geometri styres, noe som betyr at den kan etterligne virkeligheten også på innsiden.



«Jeg blir fortsatt sjokkert av hvor virkelighetsnære utskriftene», sier Tomas Lundström, sjef for 3D på PostNord Strålfors i Sverige.



Stratasys J750 har hittil skrevet ut alt fra treningssko til en kopi av et barnehjerte. Ingen vet hvor det vil ende.

«Noen ganger er det summen av alle små ting som gjør hverdagen litt bedre», sier **Jan Geertsen**.

## Det magiske halvminuttet

«**HVOR VIL DU** ha pakken?», spør *Jan Geertsen*. «I kjelleren, på kjøkkenet eller et annet sted?»

Egentlig trenger han ikke å spørre, han vet svaret allerede. De fleste ønsker at pakken skal plasseres på samme sted hver gang.

- Når man kjører en fast rute, blir man kjent med både området og kundene. Jeg har kjørt ut pakker her i tre år og trives veldig bra med det. Jeg er kanskje ikke akkurat venn med kundene, men folk kjenner meg, og vi hilser på hverandre. Da føler man seg velkommen, sier han.

Langs de stille gatene i villastrøkene i den nordøstlige delen av i Randers (Danmark) er Jan et velkjent ansikt. Folk hilser, og Jan hilser tilbake. Her er det ikke mye som forstyrrer inntrykket av fred og ro. Det gjør heller ikke Jan Geertsen når han kommer i sin store Fiat Ducato og leverer pakker og ekspressbrev til innbyggerne i bydelene Hornbæk og Helsted.

- Jeg kan også ringe opp en kunde og spørre hvor jeg skal plassere pakken hvis de ikke har gitt beskjed om det via Mottagarflex. Det tar bare et halvt minutt. Men det man vinner på det, er så mye mer. Noen ganger er det summen av alle små ting som gjør hverdagen litt bedre - og hvem liker ikke det? Jeg er overbevist om at det lønner seg i lengden.

Når han er ferdig på jobben, drar Jan hjem til kona og katten i huset rett utenfor Randers. Du har også en stor sjanse for å finne ham på fotballbanen Randers Stadium, der han drømmer om å se «De blå hestene» øverst på Superliga-tabellen. ■

### JAN GEERTSEN

**Jobb:** Postbud i Randers, Danmark.

#### Har jobbet i 31 år:

Jan begynte i Posten i 1988. Han har jobbet sammen med sine nærmeste kollegaer i mange år: Jørgen Tvenstrup, Jesper Pedersen, Preben Larsen, Frank Høj og Claus Enevoldsen.



### HEARTS@POSTNORD

Er du god på å gi det lille ekstra?  
Eller kjenner du noen som er det? **Fortell gjerne om det på**  
[peopleby@postnord.com](mailto:peopleby@postnord.com)

PostNord-butikken:

50x

**Best på tre uker**

- Responsen fra kundene har vært overveldende! Hvis det oppstår problemer tar vi tak i dem med én gang, så vi er både butikk og kundeservice i ett. Målet vårt var å være det utleveringsstedet i Norge med best kundetilfredshet, og det nådde vi allerede tre uker etter åpningen!

Kollegene:

20x

**Stortrives på jobben**

- Jeg har to fantastiske kolleger, Mandeep Grewal og Sami Elmi. Begge er skikkelige solskinnsgutter som får svært gode tilbakemeldinger fra kundene. Vi har mange faste kunder i nabolaget - vi holder nemlig til i første etasje i et borettslag, og de som bor her synes det er helt topp å gå ned trappa for å hente pakkene sine. Selv om det er hektiske dager stortrives jeg i jobben min.

Psykisk helse:

30x

**Det går riktig vei!**

- Jeg er opptatt av mental helse, jeg jobbet med det tidligere og er glad for at det har blitt et tema det er lettere å snakke om - verden går riktig vei!

# Suksess og solstråler

TATJANA HARDER ERDAL er teamleder på den aller første frittstående PostNord-butikken i Norge. Den åpnet 19. oktober i fjor. På Grünerløkka er det mange små butikker med begrenset plass til pakker, og meningen er at butikken skal avlaste dem.

- Vi dekker et område med 70.000 mennesker, og med økende netthandel fyller vi et stort

behov, sier hun.

Hun bor på St. Hanshaugen med kjæresten sin og kattene deres Sherlock og Sky, og bruker et kvarter på å rusle til jobb.

- Jeg gleder meg til å gå den turen når det blir lysere og varmere. Vi har parken rett utenfor døra til butikken, og den kommer vi til å bruke flittig både i lunsjen og etter jobb. ■

## Gyrid Thune

>>> Kom til PostNord i 2012 som fagkonsulent i Information Management-avdelingen. I 2014 gikk hun over i stillingen som avdelingssjef i sentral informasjonsbehandling. Bakgrunn fra innkjøp, kategori og opplæringsansvar for nye medarbeidere i sportsbransjen, samt ansvar for oppstart og nyetablering i blant annet Gresvig. Har også eid og drevet egen spesialforretning på Strømmen.

# «Jeg var full av forventninger»

**Gyrid Thune** byttet ikke bare jobb – hun byttet bransje og kultur. Da er det viktig å lære av dyktige kolleger.

– **ALT VAR NYTT** og spennende – jeg kom til en helt ny bransje med nye måter å tenke på og andre mennesketyper enn jeg var vant til å jobbe med, sier *Gyrid Thune*.

En vakker høstdag i 2012 gikk Gyrid Thune for første gang inn døra til sin nye arbeidsplass, som fagkonsulent i Information Management-avdelingen i PostNord i Oslo. Hun var «full av forventninger, og veldig spent på mine nye kolleger».

Det er en stor overgang å begynne i ny jobb – man skal lære mye nytt, bli kjent med nye kolleger, en helt ny kultur og gjøre en god jobb. Men hun husker at hun ble tatt godt imot, og opplevde den første tiden som utrolig lærerik.

– Jeg var heldig og kom inn i en

virksomhet der det er mange som har jobbet lenge i organisasjonen og er dyktige i sitt fag, blant annet Therese Sjølli som var en av mine støttespillere da jeg var ny, sier hun og fortsetter:

– Som ny gjelder det å utnytte dette på en god måte. Ting kommer ikke rett i hendene dine, så det er viktig å ta initiativ, sier hun.

For Gyrid er en vanlig dag på jobben hektisk, morsom, utfordrende og lang.

– Givende og allsidig, med andre ord. Å jobbe i PostNord krever høyt tempo, stor nøyaktighet og evne til å forholde seg til mange typer oppgaver og mennesker, sier hun.

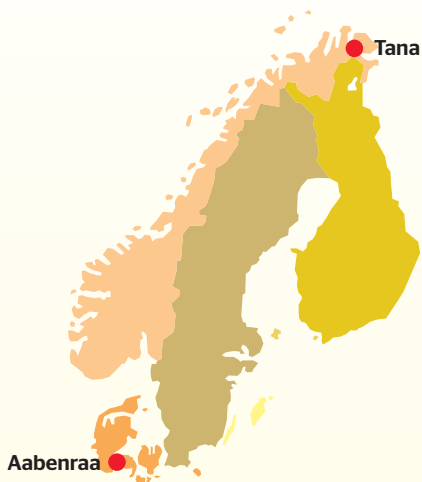
Det aller beste med jobben er alle de gode kollegene.

– Det er så utrolig mange dyktige og fine folk her at det er en fryd å

gå på jobb! Jeg trives godt med å ha en variert hverdag med mange ulike typer oppgaver. Jeg har lært masse siden jeg begynte i PostNord! Her driver jeg med ledelsesmetodikk på en helt annen, strukturert og mer profesjonell måte enn jeg var vant til tidligere.

I 2014 gikk Gyrid over i stillingen som avdelingssjef i sentral informasjonsbehandling (SIB). Hun forsøker å være en hjelpsom, tilgjengelig, tydelig, forutsigbar og blid leder som oppnår gode resultater i samarbeid med kollegene i SIB.

– Det er aldri feil å smile og være positiv! Jeg prøver hele tiden å la andre være den beste utgaven av seg selv, og være en pådriver for godt arbeidsmiljø og gode systemer å jobbe i. ■



## RONNIE HALONEN

**Gjør:** Lastebilsjåfør i Tana, Norge.

**Jobber mest med:** Torgeir Eriksen og jeg deler på turene til Kirkenes. Kevin Nilsen er den beste transportlederen jeg har hatt! Han er invitert til bryllupet mitt i høst.

## «Plutselig slår været om og det blir dramatisk»

Ronnie Halonen trives med sitt eget selskap. Velkommen til den siste utposten i nord.

Finnmark kan været skifte fra strålende solskinn til stiv kuling i løpet av minutter.

– Jeg kjører gjennom fantastisk og storslått natur. I fint vær er det utrolig vakkert, men plutselig slår været om og omgivelsene blir dramatiske, sier *Ronnie Halonen*.

**I 25 ÅR** har han kjørt varetransport i Finnmark, de for siste for PostNord med base i Tana.

– Ei vanlig uke kjører jeg om lag 3500 kilometer. Jeg er alene om distribusjonsruta til Båtsfjord og Berlevåg, og så er vi tre som deler på turene til Kirkenes. Hver tredje helg kjører jeg langtransport til Kiruna og leverer og henter containere med pakker på jernbanen der, forteller han.

Skiftende værforhold og veikvalitet og store avstander er noen av utfordringene Ronnie er godt vant med.

– På turene til Sverige kjører jeg også innom Finland, og det er ingen tvil om at veiene er bedre så snart jeg kommer ut av Norge. Her er det bedre om vinteren, for da blir veiene brøytet hver dag slik at dekket er nypolert. I mørketida er det også lettere å få øye på lysene fra møtende biler. Å kjøre langt er ikke noe problem for meg, jeg trives godt i mitt eget selskap og er glad i å høre på radio og medbrakt musikk, sier han.

**RONNIE JOBBER UKESTURNUS** med ei uke på og ei uke av. Arbeidsdagen starter i sekstiden om morgenen.



– Vi er sju kolleger med base i Tana, og vi starter dagen med å fordele godset som skal leveres og legge opp kjørerutene før vi setter oss bak rattet. Ofte er det mange mil å kjøre før den første pakken leveres, sier han.

Ronnie har gjerne opp til 50 stopp på distribusjonsrutene sine. Det trives han godt med.

– Jeg er glad i å prate med folk, og blir jo godt kjent med kundene. Hvis de ikke er hjemme ringer jeg på hos naboen. Her vet alle hvem jeg er. Det er det jeg liker aller best med å jobbe i nord – sørpå blir du sett rart på hvis du hilser på folk, men her oppe prater alle med hverandre. Det tenker jeg ofte på, sier han.

Ronnie er opptatt av å oppføre seg pent både mot folk og i trafikken.

– Folk her oppe har ikke noe forhold til terminalen eller det store selskapet. For dem er det jeg og bilen jeg kjører som er PostNord.

SISSEL FANTOFT

## «Jeg er en blanding - og liker det»

**Postbud Andrea Schlechter føler seg like mye dansk som tysk. Velkommen til grenselandet.**

**A**ndrea Schlechter har vokst opp i Tyskland, men har gått på dansk skole. Hun er tysk statsborger, men mannen og barna hennes er danske statsborgere. Hun bor i Danmark og er postbud med Aabenraa som utgangspunkt, men det er musikk fra tyske RSH som strømmer ut av bilens høyttalere når Andrea kjører av gårde på runden sin.

I denne delen av Jylland er grensen flyttet mange ganger i løpet av århundrene. Det gjelder både grensen på kartet og grensen der befolkningen føler seg dansk eller tysk.

– Jeg ble født i den danske minoriteten på 50 000 personer som har bodd sør for grensen siden 1920. Jeg er verken 100 prosent tysk eller dansk. Jeg er en blanding, og på mange måter liker jeg det. Men musikken er best på RSH, sier Andrea og ler.

**FRA OPPVEKSTEN PÅ** landet utenfor Schleswig er Andrea vant til frisk luft, åpne landskap og godt med plass.

– Jeg kan ikke tenke meg å bo i en større by. Jeg trives med å ha mulighet til å komme meg ut i det fri, derfor passer jobben som postbud for meg.

Landegrensen går tvers over, men naturens egen grense går på langs. Selv om Jylland bare er 100 kilometer bred her, er forskjellen mellom øst og vest stor. Ut mot Østersjøen – fra Kiel i sør til langt opp på Jylland – er landskapet vennlig og romantisk. Her er det et bølgende landskap og blanke fjorder der løvskogen speiler seg i vannet.

I vest er det noe helt annet. Her er landskapet flatt og bartrærne dominerer, det samme gjør også den evige vestavinden fra Nordsjøen som blåser inn over

strandengene.

– Vårt postdistrikt går ikke helt ut til vestkysten, men landskapet er likevel fantastisk variert, f.eks. fra kysten ned mot Flensborg fjord til skogene inne ved Gråsten. Jeg liker variasjonen.

Det er også derfor Andrea er avløser. Det har hun vært siden hun begynte i Posten i 2008. – Jeg tror jeg hadde blitt veldig lei hvis jeg alltid bare skulle ha kjørt samme rute.

**HUN BOR I** en enebolig i Padborg bare noen hundre meter fra grensen. Når fritiden ikke brukes på mann, barn, hund og katt, er det tennis som står i fokus.

Men først skal selvfølgelig posten deles ut:

– Hvis jeg blir ferdig med runden min tidligere enn planlagt, ringer jeg ofte rundt og spør om det er noen som trenger hjelp. På den måten kan vi hjelpe hverandre med å få hverdagen til å gå opp. Det er også derfor jeg liker jobben min.

MICHAEL KIRKEBY



ILLUSTRASJON: JOHAN HØRBERG

### **ANDREA SCHLECHTER**

**Jobb:** Postbud, Aabenraa, Danmark.

**Kolleger:** Andreas nærmeste kollegaer er Hanne Ihle, Preben Mikkelsen, Sebastian Jellema, Jette Andersen og Diana Beck Jørgensen.





# DET GIKK

Skånske Arlöv skulle snart miste sitt siste postutleveringssted.

# KJEMPE-

Det var umulig å åpne et nytt på så kort tid.

# RASKT

**Dette blir kaotisk, trodde alle.**



TEKST: SAM SUNDBERG FOTO: FREDDY BILLQUIST

**PATRICK SVENSSON HADDE** begynt å telle ned timene til juleferien da mobiltelefonen ringte.

Det var fredag ettermiddag 21. desember. Utenfor postkontoret i Arlöv nord for Malmö var det mørkt. Oppringningen Patrick fikk, var av den typen man ikke ønsker seg som julegave.

– Jeg har en julegave til deg, hørte han distribusjonsområdesjef *Emma Stéen* si med munter stemme. Vi skal åpne et utleveringssted! Men ikke tenk for mye på det i ferien, da ...

Patrick Svensson er produksjonssjef på postkontoret i Arlöv, et lite tettsted i Skåne med drøyt 4000 innbyggere. Sukkerfabrikken er den viktigste industrien i dag, som den var for 150 år siden, og i den andre enden av tettstedet ligger en annen av stedets institusjoner: kjøpesenteret Burlöv Center. Der ligger også Coop Forum som huset Arlövs postutleveringssted.

Patrick hadde hørt ryktene om at Coop skulle stenge, men så sent som i november så det ut til at det var et nytt utleveringssted på gang. Men underveis i



Simon Schultz,  
postbud.



Björn Mossberg,  
postbud.



«Det er lite og midlertidig, men mange synes det er veldig koselig», sier Patrick Svensson, produksjonssjef på postkontoret i Arlöv.

#### CHRISTER EKSTRAND:

Det er ikke noe dansegulv her, men det fungerer.

prosessen hadde det tydeligvis skjedd noe. Nå var det alvor. Etter jul hadde Patrick og kollegene tre uker på seg til å sørge for at innbyggerne i Arlöv fremdeles skulle ha et postutleveringssted.

**PATRICK DE GANGENE HAN** hadde vært innom Coop, hadde han lagt merke til pakkevolumene. Ut fra det han så da, ville det være umulig å håndtere dette på det lille postkontoret.

Hindringene for å opprette et eget utleveringssted var så mange at han og gruppeleder *Christer Ekstrand* satte seg ned og skrev en lang liste over alt som gjorde prosjektet helt håpløst. Men det morsomme var at hindringene ble borte en etter en, etterhvert som de snakket seg gjennom dem.

– Da vi først hadde satt i gang, gikk det kjemperaskt, forteller Christer Ekstrand.

En av grunnene til det var at de ikke var alene om oppgaven. Fra PostNord Retail kom *Anders Lindholm*, *Peter Alborghetti* og *Kristine Norman* til unnsetning.

– Vi dro og så på lokalene, planla hva som trengtes og hjalp dem med innredning og hyller, sier Kristine Norman fra PostNord Retail.

For teamet fra PostNord Retail var det ikke noe spesielt med dette – åpning av nye utleveringssteder og hjelp til det inngår i deres arbeidsbeskrivelse. Men her var det en avgjørende forskjell.

– Vi pleier å være bedre forberedt, det er svært sjelden at et utleveringssted stenger og vi ikke har en erstatter klar, sier Kristine.

**CHRISTER EKSTRAND VAR** fremdeles skeptisk da han så teamet fra Retail tegne opp innredningsløsninger for det lille postkontoret.

– Da de kom og målte opp, tenkte jeg at dette går ikke, vi kommer til å måtte arbeide oppå hverandre. Men det fungerer faktisk. Det er ikke akkurat noe dansegulv her, men det fungerer. Alt var på plass en halv time før vi skulle åpne, sier Christer Ekstrand.

Lokalet var den ene kinkige biten i puslespillet, den

Åsa Palm, postbud  
på postkontoret i  
Arlöv, på vei ut på  
ruten sin.



**PATRICK SVENSSON:**

## Man gjør det man kan, og det er jo mye bedre enn ingenting.

andre var å finne personale. Patrick Svensson søkte først internt etter eksisterende kompetanse i PostNord.

– Der fikk jeg dessverre ikke napp, så det kilte litt i magen den siste uken. Men til slutt fikk jeg tak i to jenter som hadde jobbet i Coop. Vi kunne heldigvis ta dem inn, så det hele løste seg et par dager før åpningen, sier han.

**ARBEIDET PÅGIKK HELT** frem til det siste, og da de åpnet en ettermiddag i slutten av januar, var det lang kø utenfor. Patrick Svensson forteller at kundene som i dag kommer for å sende og hente pakker, virker fornøyde.

– Det er lite, og det er midlertidig, men mange synes at det er kjempehyggelig. De sier at de har inntrykk av å være på gamle Posten igjen.

Han ler av postnostalgien.

– Jeg svarer at nei, gamle Posten kommer det aldri til å bli igjen. Og ærlig talt, åpningstidene var mye bedre på Coop. Men man gjør det man kan, og det jo mye bedre enn ingenting. ■

### Vi åpnet et postutleveringssted i rakettfart

**Hvor:** Arlöv, Sverige.

**Hvorfor?** Stedets utleveringssted, Coop, stengte plutselig.

**Hvem:** Patrick Svensson, produksjonssjef på Arlövs postkontor. Emma Stéen, distriksjonsområdesjef. Christer Ekstrand, gruppeleder. Peter Alborghetti, butikkplanlegger, PostNord Retail. Kristine Norman, ansvarlig for utleveringssteder, PostNord Retail.





Fra venstre: Catharina Landgren, Malin Nilsson, Björn Mossberg, Christer Ekstrand, Christer Kostet og Simon Schultz.





**JAKTEN PÅ GODSTYVENE**

# «DE BLIR TATT TIL SLUTT»

Mobiltelefoner forsvant sporløst. Sikkerhetssjef Alexis Larsson og teamet hans satset alt på å fange tyven. Hadde de ikke klart det, hadde han vært ille ute.

TEKST: ANDREAS UTTERSTRÖM ILLUSTRASJON: JOHAN HÖRBERG



**FERIEN VAR DEFINITIVT** over for *Alexis Larsson*. Det ble ikke tid til småpratning med kollegene om den unormalt varme sommeren. Han befant seg plutselig i et møterom, i ferd med å prøve å redde stjalne mobiltelefoner verdt 600 000 kroner. Det var som å gå opp på en tredemølle i 30 km/t.

Det hadde forsvunnet varer fra en transport mellom Örebro og Stockholm. Seks ganger. Det var først og fremst mobiltelefoner, men også annen elektronikk, som manglet. Den innleide sjåføren var alltid den samme.

Men det var umulig å si sikkert at det dreide seg om tyveri, noen gang er forklaringen u dramatisk, f.eks. at noe har gått feil i håndteringen. Uansett hva som var grunnen var dette noe Alexis Larsson og hans 13 kolleger på sikkerhetsavdelingen i Sverige var nødt til å komme til bunns i.

De forsvunne varene var verdt mange hundre tusen kroner. Dessuten var kunden, som brukte PostNord til levering av varene, en viktig partner som nå begynte å miste tålmodigheten.

– Vi satte i gang med det samme, sier Alexis Larsson.

Da han og kollegene gikk gjennom turene, fant de et mønster. Lastebilens GPS viste at sjåføren alle gangene hadde stoppet på rasteplassen Haketorp utenfor Arboga. Hvorfor strekke på beina allerede etter en drøy halvtime i bilen?

**DEN MEST SANNSYNLIGE** forklaringen var at varene hadde forsvunnet på rasteplassen. Var det mulig at sjåføren hadde tatt telefonene og deretter solgt dem selv? Eller var dette en bestillingsjobb der overleveringen skjedde på rasteplassen?

– Vi hadde et antatt gjerningssted som vi kunne sette under overvåking. Jeg lovet kunden at vi skulle overvåke rasteplassen hver natt frem til den ansvarlige var tatt.

Samtidig innså sikkerhetssjefen at han hadde tatt på seg en enorm oppgave. Spaningen ville kreve store ressurser, og det var fare for at den ville bli langvarig.

Alexis Larsson dro selv til Haketorp for å

undersøke forholdene. Rundt rasteplassen var det skogspartier, kratt og noen forhøyninger i terrenget. Med sin militære bakgrunn kunne han identifisere de stedene der teamet kunne gjemme seg.

Planen var å ikke gripe inn på selve rasteplassen. De skulle i stedet dokumentere det som skjedde, og så følge varene.

– Min største bekymring var at sjåføren skulle stoppe på rasteplassen og møte yrkeskriminelle som ville oppdage oss. Da kunne det endt ille, det handlet om mange penger. Folk er blitt myrdet for mindre.

Nå gjaldt det å handle raskt. De la en plan for overvåkingen. Alexis Larsson sørget også for at personalet hadde riktig utstyr: radiosamband, filmkamera og nattekikkerter.

På den måten var det en sjanse for at de kunne ta tyven.

## DE NYE MÅLENE

På 1990-tallet var ran av verditransporter et stort samfunnsproblem i Sverige. I takt med at sikkerheten har økt og kontanthåndteringen gått ned, har tyvene funnet andre mål.

– Dessuten har butikkene økt sikkerheten betraktelig. Allerede for 5–6 år siden kunne man se at forbryterne valgte andre veier, sier Dick Malmlund, tidligere sikkerhetssjef i Svensk Handel og i dag konsulent i sikkerhetsbransjen.

Det innebærer at PostNords transporter, som hvert år omfatter varer for milliarder, blir stadig mer interessante for kriminelle.

I fjor la politiet frem en rapport som slo fast at de internasjonale tyveriligaenes virksomhet i Sverige kommer til å øke. Det fikk PostNord erfare i 2017 da en liga ble tatt på fersk gjerning under spektakulære omstendigheter.

– Det er ekstremt uvanlig at man klarer å knekke en liga som driver med så avansert kriminalitet. I denne saken hadde vi et svært nært samarbeid med politiet, i tillegg til overvåkingskameraer som dokumenterte alt som skjedde, sier Alexis Larsson.

Det sensasjonelle med akkurat denne saken var at det først virket som om varene forsvant sporløst, mens lastebilen kjørte. Sikkerhetsteamet monterte da overvåkingskameraer inne i lastebilen som viste hvordan tyvene, med fare for livet, tok seg inn i lasterommet i en fart på opptil 80 km/t.

– Det var som i en actionfilm, sier Alexis Larsson.

Med cirka 30 000 ansatte er det selvfølgelig ikke til å unngå at kriminelle noen ganger klarer å få innpass blant PostNords egne ansatte, eller arbeider for noen av underleverandørene.

– De prøver, men de blir tatt til slutt. Alle bestillinger, kjørestrekninger osv. er nøye dokumentert, derfor ser vi alle avvik og kan handle deretter, sier Alexis Larsson.



**Dick Malmlund,** konsulent i sikkerhetsbransjen.



– En uvanlig stor bestilling av mobiltelefoner kan f.eks. være et bedrageriforsøk eller en del av et opplegg der noen planlegger å rane transporten.

Det er også vanskelig å stjele fra pakketerminalene i og med at de kameraovervåkes døgnet rundt. Tidligere i år avslørte de en person, ansatt av et bemanningsselskap, som stjal varer. Dette til tross for at han prøvde å gjemme unna varene i en annen del av terminalen.

– Ved å zoome inn med kameraet på mannens bevegelser kunne han avsløres og pågripes.

## SPANINGEN

Ran og tyveri er selvfølgelig ikke bare et problem for PostNord, men for hele logistikkbransjen.

– Leverandører, kunder og forsikringsselskaper må sette seg ned sammen med transportbransjen og stake ut en vei fremover, sier Dick Malmlund.

Han mener at tekniske løsninger kan få stor effekt.

– Jeg har jobbet med å bekjempe tyveri i legemiddelbransjen. Der brukte vi sporsendere med stor suksess.

Noen eksempler på sikkerhetstiltak som PostNord bruker i hverdagen, er automatiske låser og GPS-utstyr som avgir en alarm når en dør åpnes uten tillatelse.

– I noen av transportene våre jobber vi dessuten med MärkDNA, som er en usynlig spray som i prinsippet er umulig å fjerne. Den fester seg på huden og trenger inn i klær, forteller Alexis Larsson.

Men på rasteplassen utenfor Arboga hadde de ingen spray. Isteden lå de natt etter natt og spanet og ventet. Uten suksess.

**DA DETTE HADDE** pågått i nesten tre uker, begynte medarbeiderne å bli slitne. Søvn mangelen var konstant, de vanlige gjøremålene skulle nemlig også skjøttes.

– Det hendte at jeg dro fra rasteplassen og direkte på jobb. Jeg sov i to timer på kontoret og så begynte jeg å jobbe, sier Alexis Larsson.

Gjorde de noe feil? Eller hadde den mistenkte sjåføren oppdaget at han ble skygget og bestemt seg for å ta en pause? Teamet besluttet å ikke gi opp.

Det var klart for lanseringen av en ny iPhone-modell. Alexis Larsson innså at hvis sjåføren fremdeles var ute etter å stjele, ville han slå til nå.



### Vi gjør PostNord (og kundene) tryggere

**Business Continuity Management Specialist:** Kent Ohlsson, Sverige.

**Security Specialists:** Jonas Westerberg, Håkan Cragéus, Jonas Halvarsson, Kjell Johansson, Mikael Sjöström, Christer Haglund, Sverige.

**Investigation Specialists:** Jessica Nyström, Robert Luomala, Johan Björklund, Emelie Ericson, Ulf Widman, Sverige.

**Security Manager:** Alexis Larsson, Sverige.

Alexis Larsson og teamet hans overvåket rasteplassen i tre uker utstyrt med nattkikkerter og videokameraer.



Et halvt år senere

## Hva har du lært av dette, Alexis Larsson?

**- Når du ser tilbake, hva er det du føler?**

«Lettelse og stolthet! Det var et bevis på at hardt arbeid lønner seg.»

**Hva husker du tydeligst?**

«Spenningen da jeg ikke turte å krype nærmere lastebilen i fare for å bli oppdaget, samtidig som jeg visste at jeg kunne stole på at kollegaen min på den andre siden så hva som skjedde.»

**Hvordan er du og gruppen blitt påvirket av innsatsen?**

«Det er helt klart at enheten blir mer sammensveiset når man utfører såpass vanskelige operasjoner sammen. For meg var det også positivt som leder, det å kunne lede en innsats og vite at den ville lykkes så lenge vi var fast innstilt på det.»

**Hva lærte dere av dette?**

«Jeg vil ikke akkurat si at vi har lært noe nytt. Men i etterpåklokskapens lys ser jeg at vi burde ha gjort et grundigere forarbeid. Det er lett å være

etterpåklok, ressurser må hele tiden prioriteres der de trengs mest.»

**Hva er det beste med jobben og gruppen?**

«Det beste med jobben er at vi på Sikkerhetsavdelingen utgjør en konkret forskjell for kundene våre og for PostNord. Anerkjennelsen vi får er vel verdt alle anstrengelsene. Kriminelle elementer i virksomheten skader mye mer enn de varene som stjeles. Det samme gjelder

eksterne tyver.»

**Hvordan har reaksjonen vært?**

«Jeg ringte kunden med det samme den morgenen da vi kom tilbake til Arken. De var svært imponerte over vår utholdenhet og resultatet av etterforskningen. Det er mange i PostNord som har gratulert oss, og mange utenfra som har lest artikler om pågripelsen. Når alt kommer til alt, er dette jobben min, og jeg skal gjøre den etter beste evne.» ■



ALEXIS LARSSON:

## FOLK HAR BLITT MORDERE FOR MINDRE

Hvis ikke ville PostNords sikkerhetsjef være ille ute.

– Vi kunne ikke spåne i all evighet. Samtidig kunne jeg ikke komme tilbake til kunden og si at vi ikke hadde avslørt tyven. Det hadde kunderelasjonen ikke tålt.

Kvelden den 20. september, dagen før den nye telefonmodellen skulle lanseres, inntok spaningsteamet sine plasser.

**DENNE GANGEN VAR** de fire. To av dem satt i hver sin bil et stykke unna. Alexis Larsson lå gjemt ved en forhøyning i terrenget utstyrt med nattkikkert. Ansiktet var svartmalt for å redusere risikoen for å bli oppdaget. En kollega befant seg på den andre siden av veien.

De fulgte sjåførens ferd fra Örebro via lastebilens GPS. Alexis Larsson kjente adrenalinet stige da han hørte lastebilen nærme seg. Han lyttet til lyden fra motoren. Det virket som om sjåføren også denne gangen skulle kjøre forbi. Men så, i siste øyeblikk, blinket sjåføren mot høyre og svingte inn på rasteplassen. Da var klokken 02.15.

– Jeg følte at nå blir det endelig slutt på dette på en eller annen måte.

Sjåføren parkerte lastebilen. Alexis Larsson krøp nærmere. I redsel for å bli oppdaget stoppet han da det var rundt 15 meter igjen.

Kollegaen løp over veien, trakk seg gjennom et lite myrområde, la seg under en annen lastebil som sto på rasteplassen, og begynte å filme.

De så sjåførens lommelykt blinke i mørket. Deretter hørte de et kraftig smell da lastebilens gardiner ble åpnet. Sjåføren klatret inn i tilhengeren og forsvant utenfor synsvidde.

Spanerne kunne ikke gjøre annet enn å vente. Tiden gikk sakte. Det begynte å duskregne.

Etter drøyt 20 minutter dukket sjåføren opp igjen. Han slapp to tunge søppelsekker i bakken og stablet de så inn i førerhuset.

Deretter kjørte han fra stedet. Spanerne, som ventet i bilene sine, fulgte etter. Samtidig løp Alexis Larsson og kollegaen bort til en bil som sto parkert et stykke unna.

Den mistenkte sjåføren ble nå fulgt, i skjul, av tre biler på vei mot Stockholm.

– Vi byttet på å ligge bak lastebilen. Noen ganger kjørte vi forbi eller svingte av ved en avkjøring. Alt for ikke å vekke mistanke.

Reisen til Stockholm tok to timer. Ved 03-tiden ringte sikkerhetsjefen og vekket en kollega som hadde lovet å møte dem ved terminalen. Planen var å foreta en såkalt sivil anholdelse, noe svensk lov tillater hvem som helst å foreta i spesielle situasjoner der en forbrytelse er i ferd med å bli begått.

Men da de nærmet seg terminalen, gjorde Alexis Larsson en feil.

– Jeg kjørte feil. Jeg har faktisk aldri vært på terminalen i Årstaberg. Det ble litt stressende, men vi rakk frem rett før lastebilen.

## LØSNINGEN

Klokken 04.35 svingte sjåføren inn på terminalen. Kanskje forsto han at det var noe som ikke stemte, da en personbil kjørte frem og blokkerte veien.

En fra spaningsteamet løp frem til bilen:

– Åpne dørene! Ut av bilen. Og deretter ... du er pågrepet.

Sjåføren hoppet ut av lastebilen uten å protestere. Han satte seg på bakken.

– Har du noen spisse gjenstander på deg?

Sjåføren ristet på hodet. Alexis Larsson benyttet anledningen til å spørre om hvor mange ganger han hadde stjålet. Sjåføren svarte:

– Jeg aner ikke hva du snakker om.

Men i førerhuset fant de ikke bare kjeks og en sportsbag, men også søppelsekkene med 74 pakker med elektronikk, bl.a. mobiltelefoner av den modellen som skulle lanseres senere samme dag. Verdi: 613 000 kroner.

En av spanerne ringte politiet, som kom raskt til stedet.

Nå var spørsmålet hva som skulle skje med tyvegodsset. Alexis Larsson overtalte politiet til kun å fotografere det og ikke beslaglegge det.

– Det gjorde at vi med ekstra budkjøring kunne



### Slik jobber vi med sikkerhet

PostNord har et svært avansert sikkerhetsarbeid og et nært samarbeid med politiet og sikkerhetsansvarlige hos kundene og i bransjeorganisasjonene. Målet er å hele tiden ligge et skritt foran de kriminelle.

Noen eksempler på sikkerhetstiltak som PostNord bruker i hverdagen, er at ingen av selskapets sjåfører håndterer kontanter, og at sjåfører på visse strekninger er utstyrt med personalarm. I mange biler er det dessuten montert ekstra kraftige automatiske låser. Lastbærere og tilhengere er også utstyrt med GPS-utstyr som aktiverer en alarm ved ikke-tillatt åpning av dører.

PostNord Säkerhet jobber for at alle ansatte og besøkende skal føle seg trygge. Selskapets og kundenes ressurser må beskyttes mot lovbrudd og brann. Sikkerhetsavdelingen arbeider også for å forebygge produksjonsforstyrrelser og utarbeider systemer for krisehåndtering. ■



«Jeg følte at uansett hva som skjedde, ville dette ta slutt på en eller annen måte», sier Alexis Larsson om da dramaet løste seg.

levere pakkene til kundene, slik at de som hadde bestilt nye telefoner, kunne få dem samme dag.

Senere foretok politiet en husransakelse hjemme hos sjåføren. I en toalettmappe fant de 277 000 svenske kroner og 5900 euro i kontanter. I tillegg fant de 120 000 kroner i en pose i innerlommen på en jakke.

**SJÅFØREN NEKTET FOR** alt. Han hevdet at kontantene var en gave fra broren.

Men det var en forklaring som tingretten i Västmanland ikke kjøpte, og i november ble mannen dømt til fengsel i et år og to måneder. Politietterforskningen klarte imidlertid aldri å finne ut om han hadde stjålet på egen hånd eller på bestilling.

For PostNord var det viktigste at tyven ble tatt, og at tyveriene stoppet. Alexis Larsson husker den gode følelsen da han kunne ringe kunden den morgenen og fortelle hva som hadde skjedd:

– For meg er dette et bevis på at det får koste hva det koste vil. Tyvene skal merke at det ikke lønner seg å stjele fra PostNord. ■

**Fotnote:** Av sikkerhetshensyn avdekkes ikke identiteten til de andre som deltok i operasjonen.



Pågrepelsen. Her blir 39-åringen avslørt.



Byttet. Mobiltelefoner verdt over en halv million svenske kroner.

33



40



38



36



# Guiden **G** TRENING

Løping, skyting, linedance, fekting, fotball, skogsturer, klatring, sykling, styrketrening, oppussing. Slik mosjonerer kollegaene dine. Her er deres treningsguide. >>>

Flei!

## Hvordan trener du?

Åtte terminalarbeidere på TPL-lageret i Køge (Danmark) forteller hvordan de holder seg i form.

TEKST OG FOTO: FREDDY BILLQVIST



### ANNA HINDBORG

«Jeg jobber mye og kommer ofte sent hjem. For å komme meg ut og trene pleier jeg å ta på meg treningstøyet med det samme. Da rekker jeg ikke å angre eller å slenge meg ned på sofaen. Jeg spiller også fotball på Borup Dame Senior to ganger i uken.»



### ABDELKADER CHEMLALI

«Jeg pleier å løpe på en idrettsplass i nærheten og utfordrer meg selv ved å løpe raskere, da kan man lett se resultater. Når jeg ikke jobber, drar jeg til sommerhuset mitt i Holbæk. Der får jeg mosjon ved å pusse opp. Og noen ganger spiller jeg fotball med venner.»



### EMIL PLAHN

«Jeg trener på treningsstudio sikkert fem ganger i uken, og nesten alltid med en venn. Da inspirerer og pusher man hverandre. Vi trener kanskje en time hver gang. Og så spiller jeg fotball også en gang i uken.»



### MICHAEL HANSEN

«Jeg trener ikke organisert, men går gjerne tur. Det fungerer for meg. Det ideelle er en times skogstur en fin sommerdag. Naturen er der for alle, og folk burde benytte seg mer av den.»



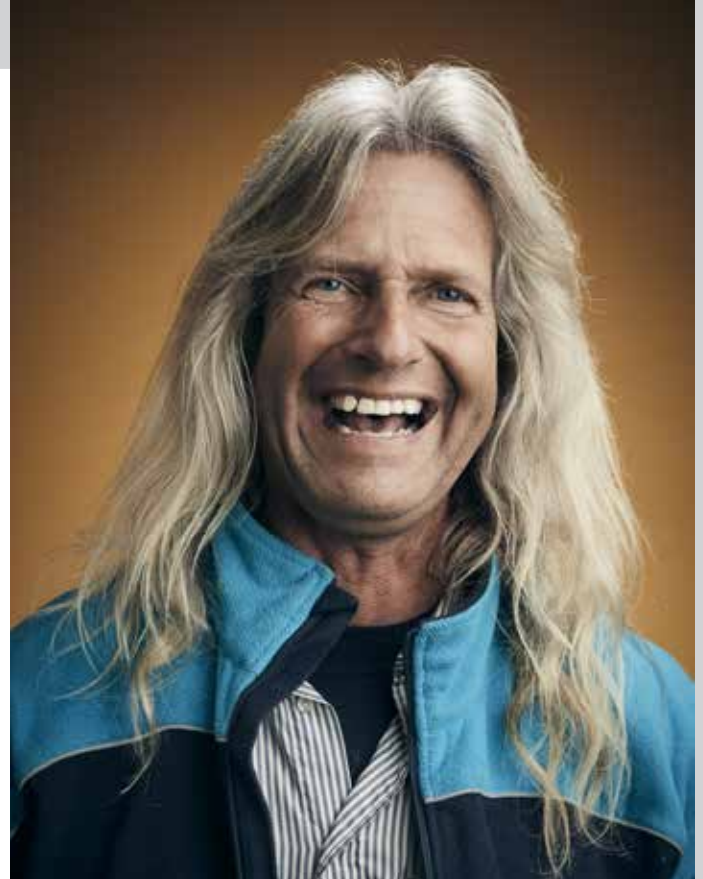
### HASSAN MASAUD

«Jeg trener styrketrening hver dag og spiller fotball med kompiser to ganger i uken. Jeg har ikke noen spesielle tips til hvordan man kan holde seg i form. Alle må finne det som fungerer best for dem.»



### RASMUS PLÆP

«Jeg og en kamerat trener på et treningssenter omtrent fire ganger i uken. **Det er viktig å ha med seg en kamerat når man trener,** ikke minst for sikkerhetens skyld, men også fordi det blir morsommere. Har man det morsomt, gjør man det gjerne flere ganger.»



### MICHAEL TOXVÆRD

«Jeg spiller fotball to ganger i uken, det er min største interesse etter musikk. Mitt beste treningstips er å finne en idrett du liker, og å bli med i et lag eller en treningsgruppe. Har man en fastsatt tid for treningen, blir det oftere noe av.»



### TEIT HØILUND-CARLSEN

«Før jeg skadet kneet, pleide jeg å løpe en mil to ganger i uken, og jeg trente ofte før et løp. Nå prøver jeg å trene litt mer skånsomt, f.eks. på romaskin eller å gå tur. Mitt beste tips er å slutte å røyke. For meg førte det til halverte løpetider og fordoblet utholdenhet.»



Hvorfor ikke utfordre en venn til en skrittkonkurranse?



## «MIKROPAUSER ER VIKTIGERE ENN TIMER PÅ TRENINGSSENTER»

Enten vi løfter tungt eller sitter stille - vi må bevege oss for å ha det bra. Anna-Maj Melin, treningsinstruktør hos PostNord, deler sine beste tips.

### 1. Finn noe du liker

Når pakkevolumene øker, har belastningen på PostNords medarbeidere en tendens til å gjøre det samme. Men med god grunnfysikk kan du motvirke vanlige belastningsskader. Vi er laget for å bevege oss, og bare 30 minutter trening om dagen gir enorme helsegevinster. Finn noe du liker å gjøre!

### 2. Spar ryggen - løft riktig

Det å løfte og bære tungt hører med i jobben, men løfter man feil kan det føre til nakke- og ryggplager. Bruk derfor riktig teknikk: ha rett rygg og bruk musklene i beina, hold det du løfter tett inntil deg og unngå å vri kroppen samtidig.

### 3. Strekk ut mer

For å motvirke belastningsskader er skulderrullinger og uttøying av bein og legger effektivt. Bøyer du deg ofte fremover? Gjør det til en vane å plassere hendene i korsryggområdet og bøye deg bakover, altså å strekke på ryggen, en gang i timen. Arbeider du ved en datamaskin, er det viktig å trene ryggen for å få balanse.

### 4. Spis, drikk og pust

Husk å spise og drikk regelmessig, også på stressende dager. Legg inn sunne mellommåltider, f.eks. frukt eller nøtter, i løpet av dagen. Glem heller ikke å puste - stopp opp, lukk øynene og ta noen dype åndedrag innimellom

### 5. Ta pauser

Monotone arbeidsoppgaver er en vanlig årsak til belastningsskader. Ta heller mange mikropausur i arbeidet enn å gå på treningssenteret to ganger i uken. Få i gang sirkulasjonen slik at blodet kan tilføre næring og oksygen til musklene. Prøv også å komme deg ut en stund hver dag for å få dagslys og frisk luft.

FRIDA ANTER

### TIPS FRA COACHEN!

## Slik får du det til

### Utfordre en venn!

Noen ganger setter datteren min og jeg oss mål koblet til helse og det å ha det bra, f.eks. å legge seg i tide, unngå søtsaker eller gå 10 000 skritt hver dag. Deretter sjekker vi om målene er nådd, og er de ikke det, må den som ikke har nådd dem, betale hundre kroner til veldedighet.

### Gjør det enkelt!

Senk terskelen, så du ikke føler at du mislykkes, og sørg heller for å gjennomføre det lille du har satt deg som mål. Det er lett å skylde på at man ikke har tid eller råd, men alle kan gå tur eller gjøre styrkeøvelser hjemme. Gjør enkle ting og gled deg over fremgangen.

### Ikke glem restitusjonen!

Man kan kjøre på så hardt man orker, men til slutt sier det stopp hvis man ikke sørger for riktig restitusjon. Vær nøye med søvn, det er da kropp og hjerne restitueres. Omgang med venner og å gjøre hyggelige ting er også restitusjon.

### ANNA-MAJ MELIN

**Jobb:** Kompetanse- og opplæringsansvarlig i PostNord og instruktør.

**Hvor:** Hälsocenter Arken på PostNords hovedkontor i Solna.

**Er instruktør:** Der leder hun timer i tabata, som er en form for høyintensiv intervalltrening, og funksjonell styrke to ganger i uken. Hun er også Friskis & Svettis-instruktør.

**Trenings betydning:** «Jeg bor utenfor Västerås og har pendlet i tolv år med fire timers reisetid hver dag. Det hadde jeg aldri klart uten treningen. Men jeg blir først og fremst glad av å trene, det gir meg energi og ork både psykisk og fysisk. Rett og slett livskvalitet!»





Tim Bogdanov er den eneste svensken som har besteget de ti høyeste fjellene i Sør-Amerika uten bærehjelp og ekstra oksygen.



# INGEN GRENSER FOR BOGDANOV

Neste år skal Tim Bogdanov plante Post-Nord-flagget på toppen av Mount Everest. Så vil eventyreren klatre mye høyere.

TEKST: OLA HENMO FOTO: CHRIS MALUSZYNSKI

P

**- PÅ SIKT: OLYMPUS MONS,** sier Bogdanov da vi møter ham i PostNords store terminal på Alfaset i Oslo, der han er arbeidende formann mellom sine stadig mer utfordrende ekspedisjoner.

**-At det var?**

-Høyeste fjellet på Mars. 26.000 meter. Den teknologiske utviklingen går så fort at jeg kan

tillate meg å ha sånne ambisjoner. Elon Musk har planer om å sende det første bemannede fartøyet til planeten allerede i 2024. Jeg har forsøkt å ta kontakt for å spørre om vi skal trene sammen. Ettersom gravitasjonen er så liten der, tror jeg ikke klatringen blir så teknisk utfordrende, sier den svenske 34-åringen.

Svar har han ennå ikke fått, men Bogdanov er ikke en mann som gir seg så lett. Det har han demonstrert siden han som elleveåring satt som fjettet foran TV-skjermen hjemme i Göteborg og fulgte landsmannen Göran Kropp sykle fra Sverige til Nepal og deretter bestige Mount Everest.

En gnist var tent. Sånn ville Tim også leve. Siden har han syklet stadig lengre og klatret stadig høyere.

**DA SYKKELTURER OG** klatring i Europa ikke lenger var utfordring nok, bestemte han seg i 2008 for å sykle fra Sverige til Beijing og se på sommer-OL. Sammen med to kamerater fulgte han solen til Afrika, men fra Etiopia syklet han alene østover. Det holdt på å gå galt nesten umiddelbart. En sak var barn som kastet stein og bokstavelig talt forsøkte å stikke kjepper i hjulene hans. Langt verre var det like ved grensen mot et Somalia i full oppløsning.

-Der sto tre flyktninger truende med sverd midt i veien. Jeg klarte å trække forbi dem, men de kom løpende etter, og jeg hadde en bratt bakke rett foran meg. Heldigvis hadde jeg allerede syklet i fem måneder og hadde bra trykk i beina, så jeg kom meg unna, forteller han, tilsynelatende helt uanfektet.

5

## TIM BOGDANOV'S FEM TIPS TIL LANGFERDSSYKLING:

### 1. Sjekk Facebook

Meld deg inn i en Facebook-gruppe, for eksempel "långfärdscyking" eller "bicycle touring". Der kan du få masse tips og svar på spørsmål.

### 2. Begynn å teste

Learn by doing. Ikke bare sitt på nettet. Begynn for eksempel med en uketur. Fra Oslo til Tyskland gjennom Danmark, eller nordover gjennom fjellene.

### 3. Ta med utstyr

Ha med campingutstyr. Da har du frihet til å stoppe hvor du vil. Liggeunderlag, sovepose, stormkjøkken og hodelykt er alt du behøver.

### 4. Skaff bra dekk

Pass på å ha gode dekk, så du slipper mange punkteringer, og et godt sete. Så får sykkelen heller være litt tyngre.

### 5. Tilpass nivået

Ikke tenk at du må være i god form. Tilpass dagsetappene etter egen kapasitet. Folk tror dette er en vanskelig måte å reise på, men det stemmer ikke. Den er fantastisk.



## TIM BOGDANOV

**Bor:** Oslo, Norge.

**Gjør i PostNord:** Formann på Alfaset-terminalen.

**Neste eventyr:** Bestige Mount Everest helt alene.

Om den første turen opp går bra vil han gjøre ett nytt forsøk etter en knapp uke. Han vil slå verdensrekorden på 16 tomer og 42 minutter.

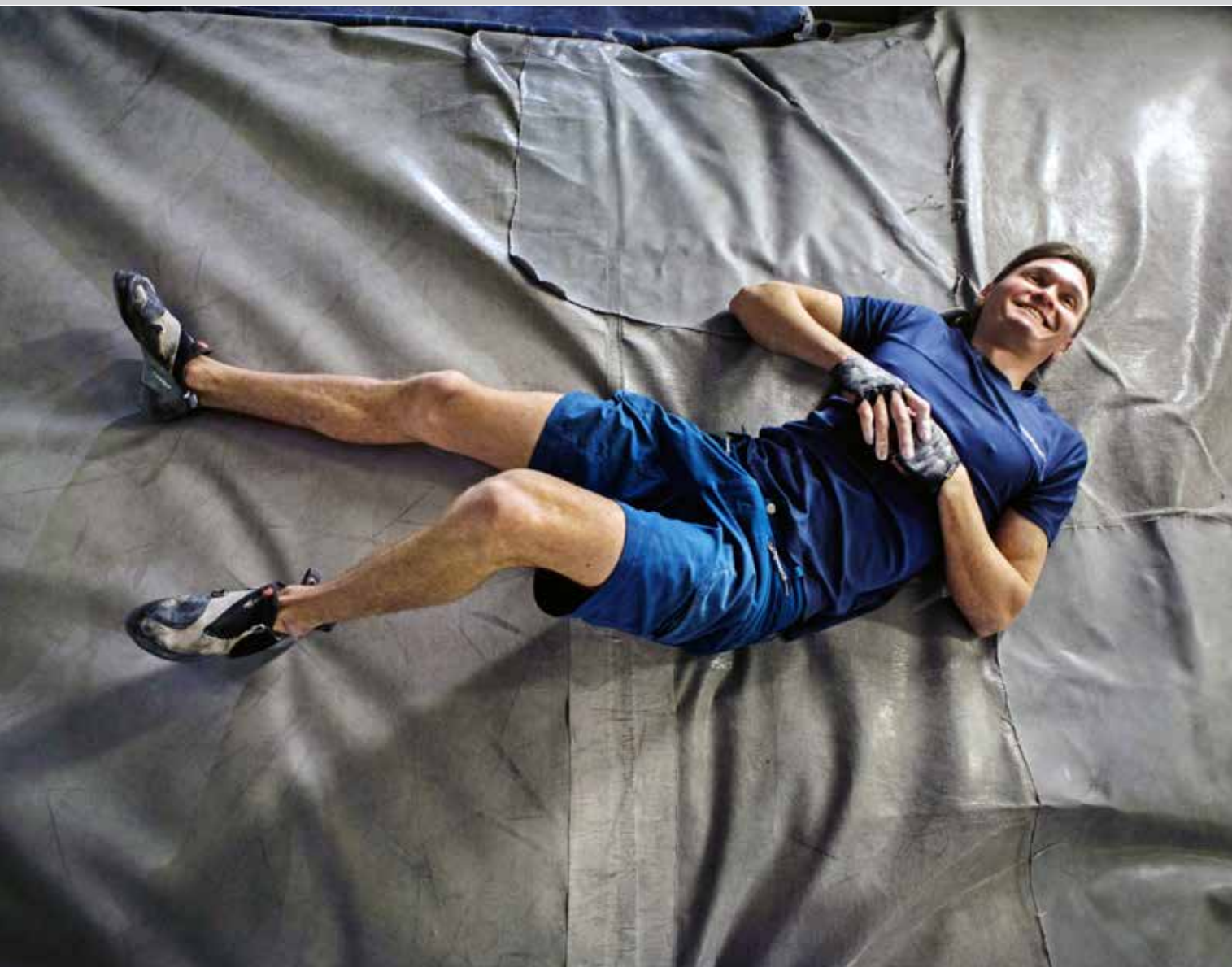
For skrekken fikk han ikke. Da han satt på flyet hjem fra Beijing etter helskinnet å ha forsert 2400 mil på sykkelsetet, inkludert en omvei rundt Kina, bare visste han at han måtte ut igjen. Og takket være velviljen fra PostNord har det latt seg realisere, igjen og igjen og igjen.

**-Jeg har alltid fått komme tilbake og jobbe mellom ekspedisjonene. Det er jeg dypt takknemlig for.** Jeg har sjefer og kolleger, som Johan Abrahamsen og Arild Lund, som alltid stiller opp. Jeg forsøker å gi mest mulig tilbake når jeg er her. Samtidig svirrer tankene alltid rundt nye eventyr, sier han.

**POSTNORD I OSLO** har han vært tilknyttet siden 2010, da fabrikken han jobbet på utenfor Göteborg ble nedlagt. Kombinert med en asketisk livsstil – Bogdanov bor hjemme hos foreldrene når han er i Sverige, leier rom hos en kompis i Oslo, har ikke bil og kjøper bare nye klær når de gamle er helt utslitt – har inntektene fra lessingen og lossingen tillatt ham å sette seg selv på stadig større mentale og fysiske prøver.

-På ekspedisjoner må jeg klare meg med det jeg har med på sykkelen. Slik har jeg lært at jeg klarer meg med lite. Folk i Norden jobber mye og tjener godt, men har lite fritid. Da er det lett å havne i forbrukerboblen og bli opptatt av ting. Jeg vil ikke moralisere over hvordan andre lever, men hvis noen lar seg inspirere av meg, er jo det fint.

Ambisjonen behøver slett ikke være å sykle



verden rundt eller å klatre i fjell. Det kan være noe så beskjedent som å finne en bedre balanse mellom jobb og fysisk aktivitet.

–Det avgjørende er å lytte til kroppen. Det er ingen mening i å trene hvis man er syk eller for sliten, da er det bedre å hvile. Selv forsøker jeg å sove mellom åtte og ti timer hver natt. Da får jeg tilstrekkelig restitusjon. Og så er kosthold viktig, men på det feltet er alle forskjellige. Den enkelte må finne ut hva som fungerer for dem.

**BOGDANOV'S MERITTLISTE BEGYNNER** å bli lang. Han har som eneste svenske besteget de ti høyeste fjellene i Sør-Amerika uten bærehelp og oksygen. I fjor syklet han til Novgorod i Russland, landet der familien bodde til han var fem år, og så Sverige slå Sør-Korea i fotball-VM. Deretter besteg han sitt første 8000-metersfjell, Manaslu i Nepal, uten medbragt oksygen og bærehelp.

Da han kom ned fra Manaslu, med forfrysninger i tærne, kjente han seg umiddelbart klar for neste store oppgave: Mount Everest.

–Sannsynligvis kommer det alt i alt på bortimot

300.000 kroner. Derfor har jeg etter mange år som godsekspeditor takket ja til en bedre betalt stilling som arbeidende formann. Jeg jobber både, kveld- og nattskift samt mest mulig overtid, forteller han.

Og på toppen av verdens høyeste fjell vil han altså plante PostNord-flagget, som takk for at bedriften gir ham så mye frihet. Neste år blir han borte fra jobben fra februar til mai. Først klatrende i Sør-Amerika for å akklimatisere seg til høyden, så i Himalaya for å sette inn støtet mot Mount Everest.

Også den ekspedisjonen skjer uten oksygenhjelp og bærere.

–Göran Kropp er den eneste svensken som har klart det før meg, men han hadde følge med en sherpa, jeg skal klatre helt alene. Jeg har høy smerteterskel og fungerer godt i høyden. Det gjelder bare å gjøre de rette forberedelse og legge ned nok trening. Mange er på Everest for opplevelsen. Jeg er der for utfordringen.

–Hvis den første turen opp går greit, og forholdene ligger til rette, vil jeg gjøre et nytt forsøk etter ha hvilt en snau uke. Verdensrekorden er på 16.42 timer. Den skal det være mulig å slå. ■

«Det er viktig å lytte til kroppen. Det er ingen vits i å trene hvis man er for sliten, da er det bedre å hvile», sier Tim Bogdanov.



Se Tims eventyr.  
Følg oss på Instagram.  
#peoplebypostnord



# FYSISK FOKUS RENSER HJERNEN

Harri Parviainen tenker ikke på jobben når han stirrer inn i tuppen på en kårde.

TEKST: ANNE SALOMÄKI FOTO: HELI BLÅFIELD

**DET SIES AT AVSTANDEN** mellom genialitet og galskap er kort. *Harri Parviainen* har kastet seg ut fra startblokken i et svømmebasseng uten å kunne svømme ordentlig. Han har satt av gårde med en hest uten å kunne ri. Han har plukket opp en kårde uten å kunne fekte. Det krever en viss grad av overmot å begynne med aktiviteter som ligger utenfor ens egen komfortsone.

Hvorfor han ga seg i kast med alle disse idrettene? Han begynte med moderne femkamp. Han hadde ikke noe valg. Gal eller geni – det spilte ingen rolle.

– Det er en allsidig idrett som er en god motvekt til jobben, hjernen arbeider på en helt annen måte enn når jeg er på jobb. Man tenker ikke på jobben når man må fokusere fullt ut på en prestasjon, f.eks. når man skyter, sier Harri Parviainen, Systems Specialist i PostNord.

Moderne femkamp besto opprinnelig av grenene svømming, fektning, sprangridning, terrengløp og skyting. Senere ble løping og skyting kombinert. Det er delte meninger om hvem som innførte femkamp som idrett, men det sies at grunnleggeren av de moderne olympiske leker, baron Pierre de Coubertin, formet grenen (svenske Viktor Balck, «svensk idretts far», hevdes å være den andre) for å simulere forholdene som en kavalerist som var blitt fanget bak fiendens linjer måtte takle. Kavaleristen måtte ri en ukjent hest, slåss mot fiender med pistol og sverd og svømme og løpe for å komme tilbake til sin egen hæravdeling.

Harri startet i 1991. I 16 år var det alvor. Han var bl.a. med i VM-treningsgruppen. Det er en individuell sport som samtidig handler om felleskap:

– Femkjempere er som én stor familie – man møtes i svømmehallen om morgenen, i idrettshallen om kvelden og

på løpeturer nå og da. Man har med hverandre å gjøre stort sett hele dagen, sier han.

Harris jobb i PostNord i Vanda utenfor Helsingfors krever mer hjerne enn kropp. Treningen hjelper ham med å bli kvitt den mentale trettheten. På et tidspunkt ble han tvunget til å ta en pause fra den aktive karrieren pga. skader han pådro seg under sykling, men for et par år siden gjenopptok han femkampen. I mellomtiden begynte han imidlertid med Ashtanga-yoga, mellom 30 og 150 minutter hver dag, seks dager i uken, og med å sykle til og fra jobben året rundt. – Yogaen hjalp meg med å komme i tilstrekkelig god form til å tørre å begynne å trene igjen. ■

3

## HARRI PARVIAINENS BESTE TIPS FOR Å FØLE SEG BEDRE:

### 1. Asana


Ashtanga-yoga og asana-stillinger. Det er en fin måte å ivareta kroppen på og strekke ut.

### 2. Unngå sukker

Jeg spiser ikke rødt kjøtt, sukker eller mel og prøver å unngå melkeprodukter, det gjør at jeg føler meg bedre. Sukker og kjøtt gjør meg trett.

### 3. Prøv deg frem

Man finner det som passer for en selv, ved å prøve seg frem. Å sykle eller gå til og fra jobben er smarte måter å bevege seg på – da kan man tenke, og den friske luften gjør godt.

A man in a white fencing jacket and mask, smiling and holding a foil. The background is dark with some blurred lights.

«Det er en allsidig idrett og en god motvekt til jobben der hjernen arbeider på en helt annen måte», sier Harri Parviainen.

### **Harri Parviainen**

**Jobb i PostNord:** Systems Specialist i Vanda, Finland.

**Det beste med jobben:** Allsidighet og gode kolleger, blant annet Aki Liikanen, Ossi Pakkanen, Tuukka Hyypä og Tomi Vuorinen.

## Rickard Örn

**Bor:** Huddinge, Sverige.

**Jobb i PostNord:** Postbud i Huddinge-distriktet.

**Fremtidsdrøm:** Jobbe i utlandet og arrangere sightseeingturer der man løper, «tenk barfotløping på stranden og løping gjennom grotter, altså å få vise folk fantastiske miljøer mens man løper».





# «MAN KOBLER BARE HELT UT»

Den første gangen Rickard Örn dro ut på en løpetur, trodde han bokstavelig talt at han skulle dø.

TEKST: SARA MARCZAK FOTO: MAGNUS LAUPA

**RUNDEN VAR FEM** kilometer lang, og hele kroppen skrek «nei!». I dag, fem år senere, løper han til og fra jobben hver dag og klarer en mil på under 36 minutter.

Men alt startet med at han lå hjemme en søndag og følte seg dårlig. Det hadde blitt for mange sene timer med elbassen rundt halsen på Stockholms utesteder, og for få timer i sengen. For mye sirkulasjon på rockeklubber og for lite i blodet. En morsom tid, men med lite fysisk aktivitet.

– Samboeren min pushet på for at jeg skulle finne noe nytt som kunne gi meg et kick i livet. Den søndagen lå jeg på sofaen og så filmen «Prefontaine» med Jared Leto. Jeg ble kjempeinspirert! Man kan si at det var der det startet, forteller *Rickard Örn*, som er postbud i Huddinge utenfor Stockholm.

**DEN AMERIKANSKE MELLOM-** og langdistanseløperen Steve Prefontaine hadde sju amerikanske rekorder og deltok i OL i München i 1972. Han var en av profilene bak 70-tallets joggeboom i USA, da rundt 25 millioner amerikanere tok på seg treningstøy og begynte å løpe.

– Før Steve Prefontaine begynte å løpe, spilte han amerikansk fotball, men han følte aldri at han helt fikk det til. Det er en scene der han løper fra fotballbanen som er utrolig symbolsk, og jeg følte at jeg liksom også ville løpe fra alle problemene, sier Rickard Örn.

Den første løpeturen var et mareritt. Hver eneste muskel i Rickards kropp protesterte. Men etter et antall runder med blodsmak i munnen og musikken fra filmen på øret, begynte det å skje ting. Kollega Jakob Persson, som jobber i

5

## Rickard Örn's fem tips til deg som ønsker å begynne å løpe til jobben.

### 1. Start forsiktig

Ta det rolig i begynnelsen og ikke press deg for mye.

### 2. Kjøp gode sko

Skaff deg gode løpesko, det er helt klart verdt å bruke litt ekstra penger på sko som er tilpasset dine føtter.

### 3. Strekk ut

Ikke glem å strekke ut etterpå. Det kan føles litt kleint der og da, men er veldig viktig for restitusjonen.

### 4. Kjøp en god ryggsekk

Det finnes et vell av ryggsekker man kan bruke når man løper. Jeg har en som heter Under armour med tre lommer der jeg har nøkler, lommebok, matboks og en tørr T-skjorte. Reimene sitter så stramt at ingenting ligger løst og skumper borti hverandre.

### 5. Kle deg riktig

Unngå å ha for mye klær på deg, man blir varm etter fem minutter. Mange kler seg for varmt. Bruk klær som puster.

Tyresö-distriktet, tok ham med til en løpeklubb. «Etter det følte alt mye lettere», sier Rickard.

Rickard fikk hjelp med å sette opp et treningsprogram med intervaller kombinert med langdistanse. Snart hadde han meldt seg på sitt første 5-kilometerløp, og siden da har utviklingen gått strake veien oppover. Bortsett fra lørdager, som er hviledag, løper

Rickard alle dager i uken hele året.

– Vi har heldigvis garderobe med dusj på jobben, så jeg løper til og fra jobben mandag til fredag. Jeg regner med at kollegaene mine synes jeg er en tulling som kommer løpende i tights hver dag, sier han og ler.

Løpingen er blitt en livsstil, og da kan man ikke bli hjemme på grunn av snøstorm.

– Løpingen gjør at jeg orker mye mer, både når jeg er hjemme med sønnen min og på jobben.

**DET ER IKKE** bare den fysiske formen Rickard merker er blitt bedre, han føler seg også mentalt sterkere når han trener.

– Rett etter at jeg har tatt det første løpesteget, merket jeg hvordan alt bare renner av meg, man kobler helt ut. **Jeg tror at jeg er mye roligere og i bedre humør nå enn før når jeg kommer på jobb**, sier han.

Rickard har også inspirert flere kolleger til å begynne å trene. En gang tok han med seg kollega Markus Lindholm, som spiller hockey. Rickard har gitt Markus gode løpetips, og Markus har vist ham noen styrkeøvelser på treningssenteret. For å bli en god løper kreves det god styrke, og Rickard kompletterer gjerne løpingen med crosstraining, svømming eller sykling.

– Jeg har fått nye venner gjennom løpingen, og jeg synes det er like morsomt å være fartsholder i maraton og hjelpe andre med å nå sine drømmetider, som å konkurrere selv.

Steve Prefontaine omkom i en bilulykke bare 24 år gammel. Rickard Örn er ti år eldre og i sitt livs form. ■



# DANS OG DIESEL

**DET ER IKKE** mulig å tenke på innkjøpslister når man skal lære nye dansetrinn. Det er ikke mulig å rygge en 16 meter lang lastebil uten oksygen i hode og kropp. Som lastebilsjåfør i Danmark håndterer *Britta Meier* 33 enheter i lasten og går faktisk hele 12 000 skritt om dagen. Og når hun kommer hjem tar hun 12 000 til:

- Jeg må ut av lastebilen mange ganger for å laste og losse på ruten mellom Taulov og Odense. Og så danser jeg linedance to kvelder i uken. Noen av oss reiser også rundt i landet på arrangementer i helgene, og vi er flere som har reist til middelhavsområdet for å danse i en hel uke.

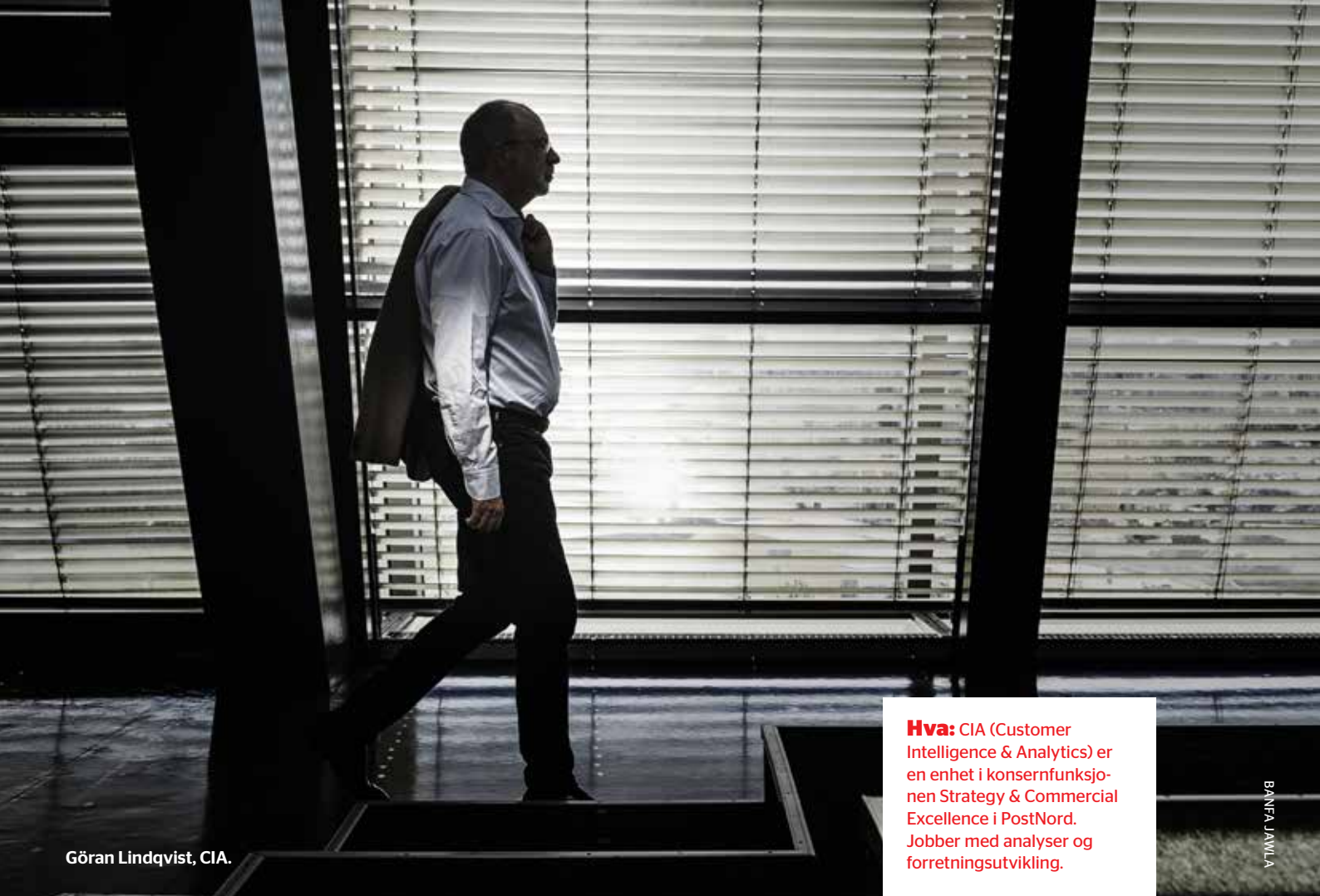
Etter å ha vært «mopedpostbud» i Børkop tok Britta førerkort for lastebil i 2015. Det kom ikke som noen overraskelse på vennene.

- Du har alltid likt dieselloje, sa de til meg - og det stemmer. Lastebiler har alltid fascinert meg, ler hun.

TEKST: MARIE-LOUISE ARNFAST  
FOTO: MARIE HALD

«Jeg nyter hverdagen - ikke minst den friheten under ansvar som vi har», sier Britta Mejer, som er lastebilsjåfør i Danmark.





Göran Lindqvist, CIA.

BANFA JAWLA

## OPPDRAGET/CIA

# Da PostNords eget CIA gikk undercover

De lånte to firmaidentiteter og satte ut på en reise i kundenes fotspor.

I TV-SERIEN «UNDERCOVER BOSS» setter bedriftsledere på seg parykk og arbeider undercover i sin egen bedrift. Det høres kanskje dramatisk ut, men på sett og vis var det akkurat dette *Linda Berg* og *Göran Lindqvist* i teamet i CIA (Customer Intelligence & Analytics) gjorde da de fikk et nytt oppdrag for to år siden: Å få flere små og mellomstore bedrifter i Norden til å bruke PostNords tjenester.

Det første teamet gjorde, var å foreta en metodisk kartlegging av kundereisen. Hvor mange av alle bedrifter som etableres i Norden, finner frem til PostNord, og hvor mange er igjen et år senere?

- Vi innså tidlig at for å kunne gjøre tingene bedre, måtte vi sette oss inn i kundenes situasjon.

Hele gruppen satte seg ned sammen og startet en idédugnad. De kom ut etter noen timer med en ganske drastisk metode. De

hadde bestemt seg for å gå undercover.

Linda og Göran lånte to firmaidentiteter, en i Sverige en i Danmark, og bega seg ut på en reise i kundenes fotspor. Det første de oppdaget, var hvor vanskelig det var å finne ut hvordan man søker om å bli kunde på PostNords hjemmeside.

- Vi lette og lette. Det tok flere minutter før vi omsider fant hvor lenken var gjemt. Vi ba flere personer om å teste og fikk samme resultat, sier Göran Lindqvist.

**DERETTER PRØVDE DE** å søke om å bli kunde. En opplevelse som avslørte hvor forvirrende og tungvindt det kan være på den andre siden.

- Det tok flere dager å få et kundennummer, deretter viste det seg at man måtte ha en skriver og installere ny programvare på datamaskinen. Vi så svart på hvitt hvorfor så

**Hva:** CIA (Customer Intelligence & Analytics) er en enhet i konsernfunksjonen Strategy & Commercial Excellence i PostNord. Jobber med analyser og forretningsutvikling.

**Hvem:** Teamet består av Linda Berg, Göran Lindqvist, Oskar Brunberg, Marie-Louise Tysén, Roland Egnestam, Joakim Strömberg og Gabriella Clausén.

**Hovedkontakter** for små og mellomstore bedrifter i de respektive landene er Keld Lindbjerg i Danmark, Josefina Saarinen i Finland, Isabell Albinsson i Sverige og Espen Ellingsberg i Norge.

mange som har søkt om å bli kunde, ikke begynner å bruke tjenestene våre.

De reiste gjennom hele kundereisen og samlet eksempler. To år senere har arbeidet gitt resultater.

- Nå er det bygget opp en helt ny prosess når man søker om å bli kunde. Nå trenger du bare å taste inn organisasjonsnummeret og verifisere deg med en digital ID, forteller Göran Lindqvist.

Et annet område der de oppdaget mangler, var i den relativt firkantede kommunikasjonen med kundene når de fikk beskjed om å hente en pakke.

- Nå får kunden en kjempehyggelig e-post der det står «Hei, nå har pakken din kommet». Det kan virke som en detalj, men det er slik vi prøver å jobbe - å gjøre hvert skritt på kundereisen bedre.

MALIN DAHLBERG

# Den som gir, får tilbake

Sjåfør **Cezar Hussein** hadde oppmerksomheten til nesten hundre ledere. Hva han snakket om? Lønn, kommunikasjon og fotball. >>>

TEKST: SAM SUNDBERG FOTO: MAGNUS LAUPA





**SCENEN GYNGET UNDER** føttene til *Cezar Husseini*. Dette var han overhodet ikke forberedt på.

Han hadde forstått at han skulle snakke med noen ledere om sin arbeidshverdag, men foran ham og kollega Martin Webb, i en diger sal på Årsta brevterminal i Sverige satt det nå nesten hundre av selskapets øverste ledere fra hele Norden med pene dresser og forventningsfulle blikk. Det var et TMT-møte, altså med PostNords Top Management Team samlet. «For å være ærlig er jeg ganske nervøs», innledet han.

Cezar Husseini har arbeidet i PostNord i Sverige i et år. Hver dag kjører han den blå lastebilen mellom logistikkterminalen i Veddesta og kundene i Kista, mange av dem er høyteknologiske selskaper som Samsung og Philips.

**HELT SIDEN HAN** var barn i de trange gatene i Iraks hovedstad Bagdad, har Cezar Husseini elsket to ting: store biler og Manchester United. Det han alltid har mislikt, er å stå på en scene og snakke for en forsamling.

– Scenskrekken tok meg, forteller han da vi besøker ham på jobben i Veddesta et par uker senere.

Samtidig forsto han at han hadde en unik mulighet til å ta opp ting som hadde gnaget helt siden han begynte i PostNord.

– Jeg tenkte at alle disse lederne kjenner selskapet kjempegodt fra utsiden. Men de kjenner det ikke fra innsiden slik jeg gjør. Nå hadde jeg en mulighet til å fortelle hvordan hverdagen ser ut for oss vanlige ansatte. Den tanken gjorde at redselen forsvant. Jeg innså at dette var min sjanse til å fortelle både hva som fungerer bra, og hva som fungerer mindre bra. Jeg har alltid ment at det er viktig

å være oppriktig og tydelig.

Cezar Husseini kom til Sverige via London, dit familien flyttet da han var tolv år gammel. I 2008 traff han en jente som bodde i Sverige. De giftet seg, fikk en datter og i 2015 flyttet de til Stockholm. I dag er de skilt, men Cezar Husseini har ingen planer om å flytte tilbake til London. Jobben er en av grunnene til det.

– Jeg liker den virkelig, og jeg er god på den. Alt henger sammen. Når man føler at man er god på noe, ønsker man å gjøre sitt aller beste. Man får en oppgave som skal utføres: Vær der på et bestemt tidspunkt og lever dette. Det er utrolig tilfredsstillende å få jobben gjort helt perfekt, uten feil og forsinkelser.

Men hovedgrunnen til at Cezar ikke kan tenke seg å forlate Sverige, er datteren på fem år. Han smiler fra øre til øre så snart han nevner henne.

– Hun er alt for meg. Jeg gir henne all den kjærligheten jeg kan, og hun gir meg enda mer tilbake.

**DET ER FILOSOFI** ifølge Cezar Husseini:

Den som gir, får også tilbake. Og for at han skal trives på jobben, må det fungere på samme måte også der, med oppriktig og trygg kommunikasjon mellom medarbeiderne.

– Det sa jeg til alle disse lederne, og jeg sammenlignet med fotball. For at en spiller på et lag skal kunne gjøre sitt aller beste for laget, må treneren kjenne spilleren og hans sterke og svake sider. I Premier League ser man noen ganger at en fantastisk spiller sitter på benken, og alle fans lurer på hvorfor. Men de ser ikke alt som foregår på treningene og i garderoben.

Han nevner Lionel Messi som eksempel, den gudbenådede argentineren som med rett trener og rett lag er verdens beste, en nærmest utenomjordisk fotballkunstner. Med andre trenere, som på landslaget, er han oftere skadet eller underpresterer.

Men Cezar Husseini hadde også et annet viktig spørsmål han ønsket å luften for PostNords øvre ledelse.

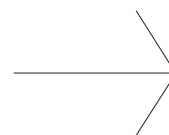
– Da jeg tok opp lønnen, begynte alle i salen å le. Men de takket og sa det var bra at jeg turte å ta det opp! I PostNord er arbeidssituasjonen veldig bra sammenlignet med mange andre bedrifter. Det er alltid beredskap for å dekke opp hvis man ikke får tid til alle leveringene langs egen rute, ledelsen sørger for at stresset og arbeidsbyrden ikke blir for stor, og at både jobb og familieliv fungerer.

## Hvorfor finnes PostNord?

Da Cezar Husseini og Martin Webb talte til PostNords øverste ledere på Årsta brevterminal i Stockholm den 7. februar, var dette et av de første stegene på den reisen som skal gi svar på spørsmålet om hvorfor PostNord finnes. Dette er et arbeid med å definere PostNords formål som har pågått siden høsten 2018.

– Alle organisasjoner og bedrifter bør stille seg spørsmålet om hvilken verdi de skaper. Det er det som definerer meningen med det man gjør, og gir svar på spørsmålet om hvilken forskjell man utgjør for omverdenen. Som medarbeidere må vi ha et felles mål å arbeide mot, forklarer Thomas Backteman, kommunikasjonsdirektør og initiativtaker til å definere og arbeide med PostNords formål.

Så hvorfor finnes PostNord? Fordi selskapet gjør hverdagen enklere for folk. I henhold til den nye formålserklæringen skal PostNord være nærværende, pålitelige og bærekraftige.





«Hun er alt for meg. Jeg gir henne all den kjærligheten jeg kan, og hun gir meg enda mer tilbake», sier Cezar Husseini om datteren Kianna.

## Cezar Husseini

**Jobb:** Sjåfør for PostNord på terminalen i Veddesta, Sverige.

**Nærmeste kolleger:** Thomas Augustsson og Per Nylander.

**Inspireres av:** Datteren på fem år og Manchester United.

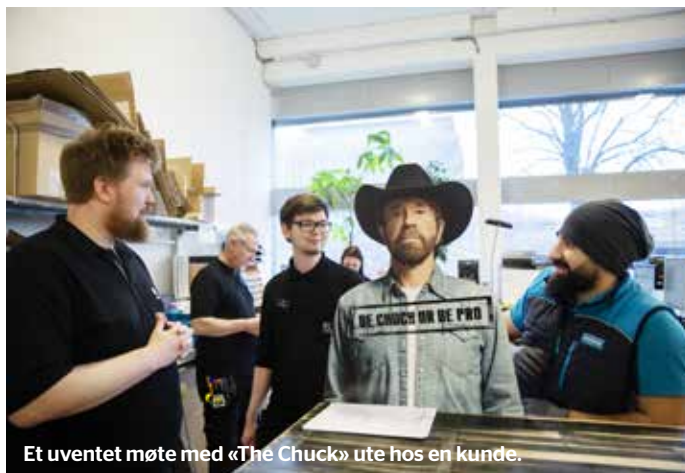
**Vil takke:** Gruppeleder Robban Malm på Veddesta i Sverige for at han kjenner alle sjåførere som mennesker og som medarbeidere. Og Philip Wik, den tidligere gruppelederen som alltid tok seg tid til å lytte til teamet.



”

**CEZAR HUSSEINI:**

Da jeg tok opp lønn, begynte alle i salen å le.



Et uventet møte med «The Chuck» ute hos en kunde.



«Jeg liker den virkelig», sier Cezar Husseini om jobben som sjåfør på terminalen i Veddesta.

– Tro meg, jeg har arbeidet i andre logistikkbedrifter, og stresset har vært et helt annet. Det eneste problemet er lønnen. Det koster å sørge for at arbeidsmiljøet er godt, så lønnen blir litt lavere enn i enkelte andre bedrifter. Men jeg synes at man må kunne belønne de som gjør jobben sin på en forbilledlig måte, og gi dem høyere lønn enn de som kommer for sent, bulker bilen og ikke får unna de oppgavene de er satt til å utføre. Også her kan man sammenligne med et fotballag, det er viktig med samhold og lagånd, men har alle spillere samme lønn? Nei, selvfølgelig ikke.

**I ET SELSKAP** med over 30 000 ansatte er det vanskelig å få til kommunikasjon som er tilpasset hele selskapet, fra landpostbudene i utkantstrøk til store postterminaler og lederkontorer. Cezar Husseini er imidlertid glad for at han sammen med Martin Webb fikk bidra med sin bit av virkeligheten fra terminalen i Veddesta.

– De virket i hvert fall veldig interesserte. Jeg tror det er viktig å vite både hva som fungerer bra, og hva som fungerer dårlig, for å komme videre, så jeg håper at de lærte noe. ■



**Se Cezar bak scenen.**  
Følg oss på Instagram.  
#peoplebypostnord

Det er ikke lett å være det siste leddet i et stort logistikkelskap. Men med sensitivitet for følelser kommer man langt. Tre PostNord-ansatte forteller om hvordan de håndterer sinte kunder.

# «Neste gang tar vi dere»

Det er aldri feil å løse en situasjon med humor. Og fotball.

**ZISHAN MUNIR VAR** på vei til en svært misfornøyd kunde. De hadde snakket sammen på telefonen og Zishan visste hva som ventet. Det var som å begynne på en bok du vet hvordan ender. En angstladet ferd mot en uunngåelig konflikt.

Men på vei mot døren skjedde noe som skulle endre slutten på historien helt. Han så et stort Liverpool-flagg i vinduet. Zishan er selv en stor Manchester United-supporter, og fikk en idé:

– Jeg ringte på og i det kunden åpnet sa jeg «neste gang tar vi dere!», kunden ble først overrasket før han fort skjønte at det var snakk om kampen mellom Manchester United og Liverpool som minutter før hadde endt i uavgjort. Kunden begynte å glise, og det ble fotballprat i stedet for kjef, ler Zishan.

– Jeg kommer nok aldri til å oppleve akkurat det igjen, men å løse en situasjon med litt humor skader aldri.

**DET ER LETTERE** å være sint på tanken om et menneske, enn på mennesket. Historien over er et tydelig eksempel på det. Når Zishan leverer pakker i Oslo er det åtti prosent av gangene til stamkunder. De kjenner Zishan og Zishan kjenner dem. Da er tålmodigheten og forståelsen større. Hans tips for å unngå misfornøyde kunder er å bli kjent med dem.

– Når du leverer en pakke, noter deg navnet og si ordentlig hei og hadet. Når vi er blide, blir de blide. Hvis de har et godt inntrykk av deg og PostNord fra før, er tålmodigheten større, forteller Zishan, som

legger til at dette er enklest for de som leverer til bedriftskunder og møter de samme menneskene ofte.

Selv om det er sjeldent, har Zishan møtt

mange misfornøyde kunder opp gjennom sine 12 år som sjåfør i PostNord.

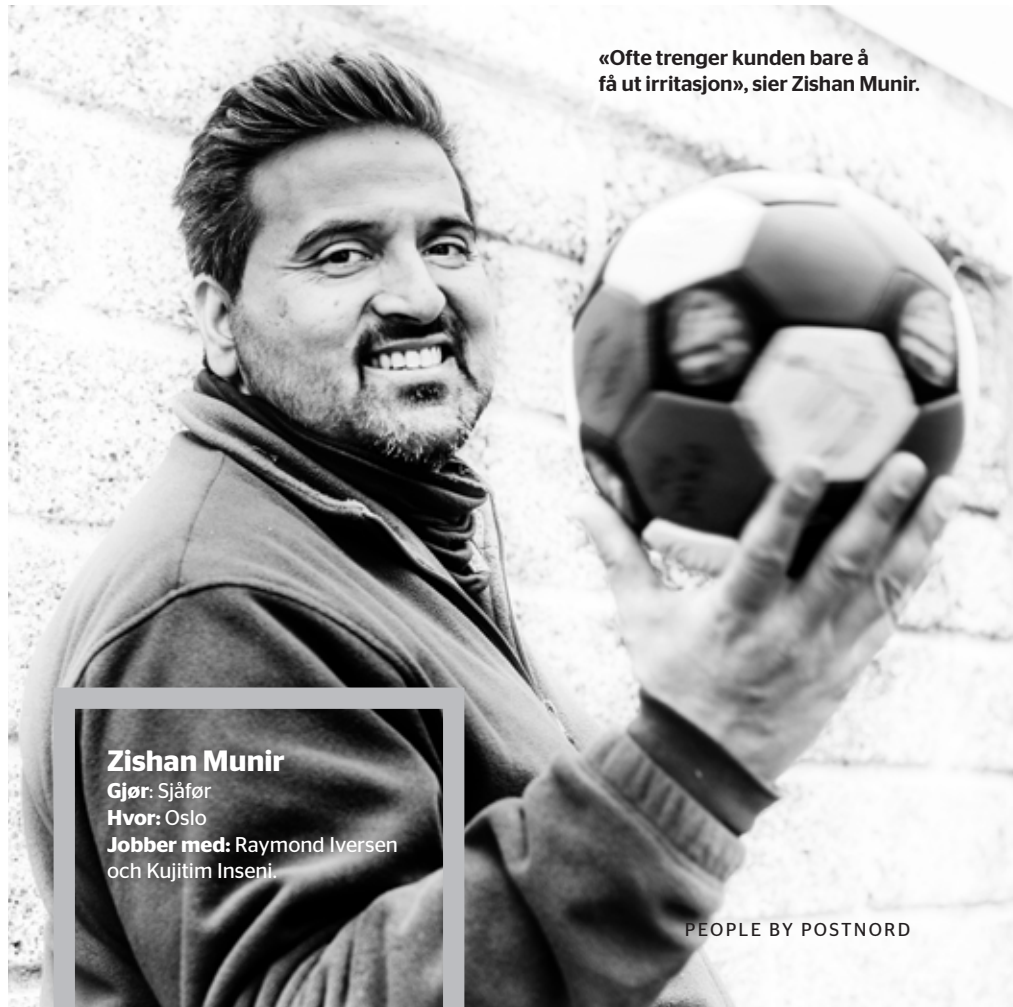
– Det er en del av jobbets natur. Ting skjer, pakker kommer for sent, det er kommunikasjonsproblemer, grunnene kan være mange, men det er jeg som må ta imot kundens frustrasjon. Da synes jeg det beste er å legge seg flat. Ofte trenger kunden bare å få ut irritasjon, da er det ikke noe annet å gjøre enn å beklage.

Hvis det er rom for det, forsøker Zishan å forklare hva som har skjedd uten å skylde på andre.

– Noen ganger kan det hjelpe for kunden hvis han eller hun forstår hva som faktisk er grunnen til at pakken er sen.

JULIA KROHN

«Ofte trenger kunden bare å få ut irritasjon», sier Zishan Munir.



**Zishan Munir**

Gjør: Sjåfør

Hvor: Oslo

Jobber med: Raymond Iversen og Kujitim Inseni



«Det er faktisk veldig sjelden at folk er virkelig misfornøyde», sier Susanne Christensen.

## Susanne Christensen

**Jobb:** Postbud i Svendborg, Danmark.

**Drikker fredagskaffe med:** Hver fredag, en halv time før jobben starter, treffer Susanne sine nærmeste kollegaer på postkontoret - Lars Pilgaard, Per Rasmussen, Svein Andersen, Mike Strøander, Erik Hansen, Aron Khan og Jens Boye. Susanne tar med bakevarer, siden hun bor rett i nærheten av en baker. De tilbringer en hyggelig tid sammen og snakker om hva de skal gjøre i helgen. «Det er en fin måte å holde vedlike arbeidsrelasjonene og forebygge eventuelle konflikter på», sier Susanne.

MARIE HALD

# Kunsten å skape kontakt

## Man kommer langt med et smil. Eller man flytter til Fyn.

**DET ER DE** som sier at dialekten på Fyn er helt uegnet for kjefting og smelling. At det syngende fynske tonelaget er for lyst og vennlig til at det er mulig å uttrykke sinne som virkelig gjør inntrykk.

Det er kanskje derfor *Susanne Christensen* fra Sør-Fyn har problemer med å huske når hun sist traff en kunde som var skikkelig sint. En annen grunn er selvfølgelig Susanne selv.

– Det er faktisk veldig sjelden at folk er virkelig misfornøyde. På min faste rute snakker jeg med 30–40 kunder hver dag. Jeg kan selvfølgelig treffe på noen som har stått opp med det gale beinet først, også om

ettermiddagen, men ikke noe særlig mer enn det. Og situasjonen kan som regel enkelt løses med en kvikk kommentar og et smil. Et smil smitter jo, sier Susanne og, ja, smiler.

**SUSANNE CHRISTENSEN ER** postbud med base i Svendborg, den gamle handelsbyen sørøst på Fyn, øya midt mellom Sjælland og Jylland i Danmark. Fra postbilen sin har hun utsikt over det milde landskapet nord for byen på vei mot Odense. Bølgende landskap, løvskog og åpne jorder suser forbi mens hun kjører de 200 kilometerne for å levere brev og pakker til de små landsbyene

og avsidesliggende gårdene.

– Noen ganger treffer jeg på en mann som blir overrasket når jeg kommer med en pakke: «Hva i all verden er det kona har bestilt nå?» sier han. Da svarer jeg bare at jeg jo har sagt at han må holde styr på hva hun bruker kredittkortet til. Det er selvfølgelig bare en gammel og dårlig vits, men vi ler begge to. Det er en måte å skape kontakt og kanskje komme noen små irritasjoner i forkjøpet på – f.eks. hvis en pakke kommer litt senere enn forventet.

**DET GODE HUMØRET** og tålmodigheten har Susanne fra moren. Det er et karaktertrekk som ikke bare kommer godt med i jobben som postbud, men også i Susannes store fritidsinteresse:

– Jeg startet med slektsforskning for rundt ti år siden, og jeg synes det er kjempeinteressant å finne ut mer om slekten. Jeg har f.eks. et bilde av min oldefar som er datert 1894. Han sitter rak og stolt på en diligens trukket av store hester. Han var postbud i 40 år på Langeland. Jeg har jobbet i posten i 27 år, så jeg har et stykke igjen før jeg slår rekorden hans.

MICHAEL KIRKEBY



Se trioens beste tips.  
Følg oss på Instagram  
#peoplebypostnord

## Heidi Voutilainen

**Jobb:** Key Account Back Office Specialist

**Hvor:** Vanda, Finland.

**Kolleger:** Mikko-Antero Savolainen:  
«Han ga meg mange gode tips da jeg var ny», Suvi Vitale, Elisa Rakkolainen, Rina Haverinen, Essi Harjanti, Mea Grönholm og Tero Mehtänen.

# Tar imot kjeft

Heidi Voutilainen tar imot frustrasjon fra kundene. Deretter ordner hun opp.

**I SIN SEKS ÅR** lange karriere i PostNord har Heidi Voutilainen fått høre mye forskjellig om arbeidsgiveren sin, mildt sagt. Det er helt greit, som Key Account Back Office Specialist i Vanda (Finland) mener hun at det inngår i jobben å lytte til hva kundene mener. Når noen er sinte på telefonen, prøver ikke Heidi å roe dem ned.

– Prøver man å roe ned en sint kunde, kan han eller hun oppleve det som provoserende. Som regel har kunden behov for å uttrykke frustrasjon, og jeg gir dem mulighet til å gjøre det, så lenge det ikke er snakk om personangrep, sier hun.

**OFTE GJELDER SAKEN** at noe ikke har fungert etter avtale, f.eks. at en levering eller henting er forsinket. I slike situasjoner sier Heidi rett og slett at det ikke gikk som det skulle, og at det er uakseptabelt.

Ofte holder det at hun sier at hun håndterer det.

HELI BLÅFIELD

– Jeg får ofte høre at jeg er ganske hard, og at jeg uttrykker det jeg mener, på en ganske direkte måte. Det er kanskje derfor kundene stoler på at jeg ordner opp.

**HEIDI ARBEIDER INNEN** storkundesupport og kjenner mange av kundene personlig. Kommunikasjonen blir derfor sjelden usaklig, selv om noe har gått alvorlig galt.

Det er langt ifra alltid at feilen ligger hos PostNord, kunden kan f.eks. ha oppgitt feil adresse. Også i slike situasjoner er Heidi nøye med å ikke bli anklagende mot kunden,

verken i stemmeleie eller ordvalg. En erfaren kundeservicearbeider vet hvilken kraft som ligger i det å beklage. Når kunden opplever samme problem flere ganger, kan det være vanskelig å komme til orde i den opprørte samtalen. Når det blir Heidis tur til å snakke, beklager hun situasjonen og kommer med forslag til hva hun kan gjøre.

– Det er viktig for kunden å høre at jeg lover å undersøke hva som har skjedd. Hvis jeg i samme omgang foreslår en løsning, roer den som ringer seg som regel ned.

ANNE SALOMÄKI

«Jeg får ofte høre at jeg er ganske hard», sier Heidi Voutilainen.



**KOSTA  
BODA**  
ART HOTEL  
SWEDEN



*the Hotel*



*the Design*



*the Spa*

*the Experience*

## ART GLASS SUMMER

Fullpension på glasshotellet, med lunsj, kvelds og frokostbuffet samt tilgang til vår unike spaavdeling.

**SEK 1 695 per person** (i delt dobbeltrom)

Gjelder ankomstdag 17. juni – 18. august



**KOSTA BODA ART HOTEL**  
Småland - Sweden

[www.kostabodaarthotel.se](http://www.kostabodaarthotel.se) • +46 (0)478-348 35



Returposten  
Lukket af Returposten  
Emballagen gik desværre i stykker undervejs  
- vi har straks lukket den igen

postnord

Lukket af Returposten  
Emballagen gik desværre i stykker undervejs  
- vi har straks lukket den igen

postnord

Lukket af Returposten  
Emballagen gik desværre i stykker undervejs  
- vi har straks lukket den igen

LOST  
&  
FOUND

# TRUE DETECTIVES

BAK  
KULISSENE

De håndterer brev  
adressert til nettsider.  
De redder moteshow i  
London. De er pakkenes  
siste sjanse.

TEKST: MICHAEL KIRKEBY FOTO: FREDDY BILLQVIST



**- NOEN DAGER PUMPER** adrenalinet litt ekstra, sier *Martin Dam*.

Det var et stort moteshow i London. Kamerablitsene lynte, modellene vandret rundt og bak scenen sto en designer og hyperventilerte. Han var blitt reddet i siste liten – av en gjeng detektiver i PostNord Danmark.

Martin Dam er en av disse detektivene. Han er postadministratør i Returposten på Kastrup:

– Det var en svært spesiell kjole til moteshowet som manglet. Alle sto og ventet. Den måtte bare bli funnet. Heldigvis klarte vi det i tide, sier han.

**SVEND STEMANN OG** Martin Dam fra Returposten i Danmark beveger seg hjemmevante mellom de mange hyllene i det låste området på PostNords enorme distribusjonshub på Kastrup. Det er her de skadede og hjemløse forsendelsene fra hele landet havner sammen med forsendelser der det er vanskelig eller umulig å identifisere avsenderne og mottakerne.

– Det er virkelig mystisk. Det er selvfølgelig morsomt at to av tre pakker gjenforenes med avsenderen eller finner frem til mottakeren. Men hver uke har vi cirka 200 forsendelser som blir liggende, og som ingen tilsynelatende savner. Det er merkelig, særlig når de inneholder verdifulle og personlige eiendeler. Vi kan jo bare lure på hvilken historie som ligger bak, sier Svend Stemann.

Martin stopper foran en hylle med mengder av esker med håndskrevne etiketter: «Telefoner», «Briller», «USB-minnepinner» ... Bak ham står det en lignende



hylle fylt med pappkasser med alt fra leker til kattermat. Legger man sammen alle hyllene, inneholder de et utvalg som på et mindre kjøpesenter.

– Bare i denne esken ligger det nok 15 mobiltelefoner, noen helt nye fra fabrikk, sier Martin.

Alle forsendelser der de ikke klarer å finne avsenderen eller mottakeren, beskrives i en database – og så venter de på at rette eier gir lyd fra seg. Etter tre måneder har de fått sin sjanse, og alt selges på auksjon som skadede eller umulige å levere.

**MARTIN OG SVEND** er blant veteranene. Sammen har de over 60 års erfaring fra postvesenet i København. De tre siste årene

har arbeidskameratene gått i bresjen for å forbedre arbeidet i Returposten.

– Vi startet som postbud og postbudassistent og har deretter gjort det meste. Vi har også tatt videreutdanning innen bl.a. logistikk og prosjektledelse. Det er nok ikke mange som vet like mye om det daglige postarbeidet som det vi gjør, sier Svend med et glimt i øyet.

**MYE HAR ENDRET** seg i årenes løp. Den digitale tidsalderen betyr færre brev og flere pakker. Det har alltid funnes de som bare skriver «Til Britta og onkel Hans» på en forsendelse, men nå har vi fått en ny variant.

– Det er helt utrolig, men i dag kan folk finne på å bare skrive en nettadresse som

I distribusjonshuben på Kastrup ligger de i lange rekker - pakkene uten avsendere eller mottakere som venter på at noen skal savne dem.



«Ved juletider sender folk søtsaker til hverandre. Om våren ser vi hageredskaper og om sommeren er det svømmebriller. Vi trenger ikke å se ut gjennom vinduet for å følge årstidene», forteller kollegaene (fra venstre) Svend Stemann, Martin Dam og Jesper Robdrup.





### Tips til kollegaene

Unngå å klistre returetiketten oppå strekkoden på en pakke. Gjøres det, kan Svend, Martin og deres kollegaer ikke skanne den – og kundene vet ikke at pakken ligger hos Returposten, siden det ikke lenger er mulig å spore pakken.



«I dag kan folk finne på å skrive en nettadresse som mottakeradresse på et brev», sier Svend.  
Bilde over: Jesper Robdrup.



mottakeradresse på et brev. Kanskje burde vi innføre et fag på skolen som handler om hvordan man sender ikke-digitale forsendelser på riktig måte. Det ville faktisk ha forenklet arbeidet vårt i Returposten.

Alle pakker og brev, inkludert de løse strekkodene som har løst fra en forsendelse, skal sorteres og registreres samme dag som de kommer inn. Men noen ganger må vi endre rekkefølgen på arbeidsoppgavene, forklarer Martin.

– Det første Svend og jeg sjekker om morgenen, er om det ligger en melding fra Birthe Larsen på Kundeservice – eller Akutt-Birthe, som hun også kalles. Da vet vi at det haster, og alle slipper det de har i hendene for å hjelpe Birthe med å finne en bestemt pakke eller et bestemt innhold.

Akutt-Birthe har også en spesiell plass i hjertet til en klesdesigner i London. Det var nemlig hun som varslet Returposten om den forsvunne kjolen. De fleste heltene står ikke i rampelyset eller går ned catwalken. De bare jobber som vanlig. ■

**SVEND STEMANN:**

Det er nok ikke mange som vet like mye om det daglige postarbeidet som det vi gjør.

Telefoner, USB-minner og briller. De hjemløse tingene ligger pent sortert i ekser.

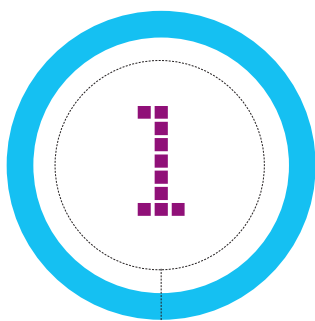




# ROBOTER SOM JOBBER I POSTNORD

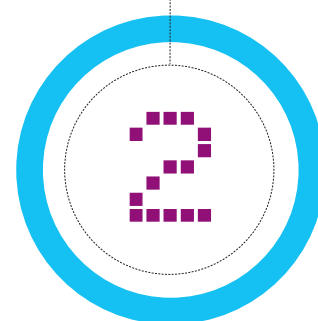
**Trucken som kan kjøre selv, robotarmen som spiller Tetris, og verdens smarteste Egil. Har du hilst på dine nye kolleger?**

TEKST: MALIN DAHLBERG FOTO: BANFA JAWLA



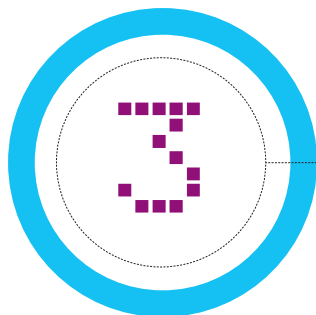
### Automatiske svar til kunder

PostNords chatbot gikk live på mottakerportalen i 2018 og har betjent litt over 50 000 henvendelser. Den forsynes jevnlig med spørsmål og svar som den raskt og effektivt gir tilbake til kundene. De aller fleste spørsmålene fra private kunder er av typen «hvor er pakken min?» og «når blir den levert?». Målet er at boten med mer trening skal bistå kundene med 80 prosent av henvendelsene som kommer via portalen. De resterende henvendelsene sendes videre til en av PostNords kundebehandlere.



### Her plukker robotkollegene

I svenske Norrköping plukker og sorterer roboter legemidler på PostNords TPL-lager som er skreddersydd for Apotek Hjärtat. Medarbeiderne trenger bare å stå ved en plukkestasjon der varene leveres automatisk av robotkollegene. «Vi sender ut flere tusen kasser hver dag. Uten automasjon hadde vi aldri klart å sortere så nøyaktig og effektivt», sier *Magdalena Robsarve*, sjef for virksomhetsutvikling i PostNord TPL.



### Armen som elsker Tetris

PostNord undersøker muligheten for å utvikle en spesialisert lasterobot. Forsøkene gjøres i India. Målet er å utvikle systemer med en robotarm som kan laste pakker og tilpasse seg etter vekt, materiale og størrelse - med nøyaktig «Tetris-pasning». «Vi har regler som sier at mennesker ikke kan laste over skulderhøyde. Roboten har imidlertid potensial til å laste tettere og høyere. Dessuten kan roboter være en måte å håndtere fremtidige volumøkninger på når det gjelder pakker», sier *Lisa de Wahl*, som leder prosjektet Robotics Automated Handling.



Lisa de Wahl leder et utviklingsprosjekt for å se hvordan roboter kan hjelpe PostNord i fremtiden.

## LITEN ROBOT-ORDLISTE

**AI:** Kunstig intelligens, brukes om roboter som lærer på egen hånd.

**Big Data:** Tilgang til svært store datamengder som kan brukes til analyser.

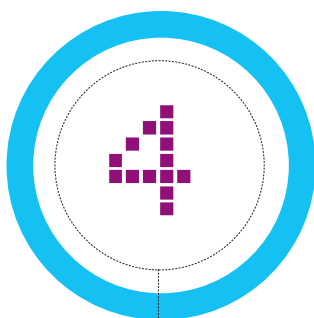
**Pick by Voice:** Talestyrt plukking der man får instruksjoner i et headset.

**AGV:** Automated Guided Vehicle, selvkjørende trucker som styres med analyse via kamera.

**Goods to Person:** Plukkeren står stille og får produktene sendt til seg.

**Ringskanner:** En liten skanner som festes på en finger, og brukes til lesing av strekkoder.

**A-frame:** En helautomatisk løsning der produktene automatisk slippes ned til en bane.

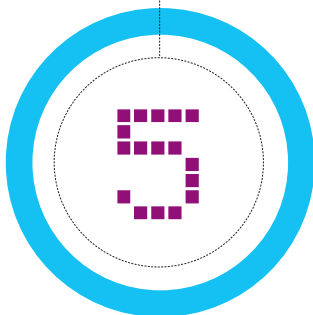


### Egil blir smartere for hver pakke

Egil er en AI, kunstig intelligens, som arbeider dag og natt for å oppdage forsinkede pakker. Hver gang en pakke skannes på PostNords terminaler i Sverige, blir Egil bedt om å vurdere risikoen for at pakken blir forsinket. Snart blir Egil imidlertid enda smartere. «Vi har innledet et svært spennende arbeid der Egil om ikke lenge vet nøyaktig hvor pakken befinner seg i sanntid. Egil vil kunne spore pakker på samme måte som du kan spore din Uber-sjåfør», sier *Bure Noréus*, som har vært med på å utvikle løsningen.

### Robotarmé samler inn data i Danmark

Roboter som jobber med administrasjon? Det er mulig! Siden 2017 har PostNord arbeidet med å kartlegge administrative prosesser, både i Sverige og i Danmark, for å finne ut hvilke av dem som kan automatiseres. Jobben gjøres så av roboter som består av programvare og kalles RPA. Frem til nå er det utviklet 55 RPA-roboter som utgjør en liten digital armé, og som kan kopiere arbeidet som mennesker utfører på en datamaskin, klikk for klikk, og enkelt bevege seg mellom forskjellige systemer. Roboter er gode på å flytte data og kan f.eks. hjelpe til i forbindelse med klager.

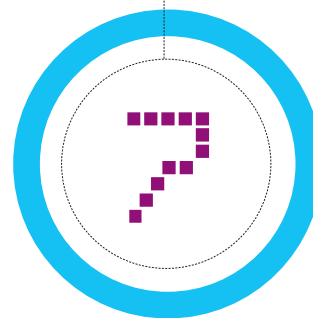


### Telefonrobot snakker med stemmen til en selger

I Finland har PostNord i vår testet en telefonrobot som spør om potensielle kunders logistikkbehov. Roboten foretar hele 10 000 anrop på tre timer. «Selgerne har spilt inn spørsmålene roboten stiller, og som kunden kan svare ja eller nei på. Selv om det er en robot som ringer, hører altså kunden den menneskelige selgerens stemme. - Er kunden interessert i våre tjenester, ringer selgeren opp vedkommende etter robotsamtalen, sier *Krista Yliruus*, sjef for Telesales-teamet i Finland.

### Trucken som kan kjøre selv

På PostNords TPL-lager i svenske Jordbro har det i noen år allerede arbeidet en såkalt AGV, en selvkjørende truck som henter paller og plasserer dem på riktig sted inne på lageret. Formålet er å se om den kan effektivisere repetitive arbeidsoppgaver. «Det gjør jobben lettere for oss når vi har en mengde paller som skal flyttes fra et sted til et annet. Men den utfører bare enkle oppgaver», forteller terminalarbeider *Jonas Wahlsten*.



FAVORITTENE / RINA HAVERINEN

## Et glinsende minne

Te og Sør-Korea har fanget Rina Haverinens hjerte.

**FINNENE ER ET** kaffefolk, men det bryr ikke *Rina Haverinen* seg om. Hun starter alltid arbeidsdagen med en stor kopp te.

Rina er Key Account Agent i Vanda, Finland, og hun har teposer og melk på kontoret.

- Te skal definitivt drikkes med sukker og melk, slik at man ikke kjenner den bitre smaken, sier hun.

Rina er også nøye med hva hun drikker teen av. Det mørkeblå kruset fra Starbucks, med et glinsende Seoul-trykk, er et minne fra reisen til Sør-Korea i 2011. Hun hadde nettopp begynt i PostNord og tok med seg kruset på kontoret etter reisen.

- Før drakk jeg alltid av det, men nå står det på kontorpulten som et minne.

For halvannet år siden besøkte hun en teplantasje i Sør-Korea der hun fikk prøvesmakte en rekke forskjellige sorter grønn te. Til tross for den uforglemmelige opplevelsen har hun ikke byttet ut den svarte favoritten med grønn.

- Det er svart te som er min greie, sier Rina og ler.

MAIJU KARHUNEN



# Fra gretten jentunge til luksuriøs golfbil

Den klassiske bilen Tjorven var før sin tid, men de fleste postbud ville nok likevel ha valgt dagens Garia.

## GARIA

Makshastigheten er på 45 km/t, og batteriet har en rekkevidde på 40-60 km. Bilen har en høyeffektiv 3-fase AC-motor på 48 volt. Den har også McPherson-fjæring. Svingradiusen er på 6,5 m, og med standard Lithuim-batterier veier bilen 790 kg.

Bilen er basert på Garia Utility City SC med lukket lasteplan. Danske Garia, med hovedkontor i Greve, produserer kort sagt «verdens mest luksuriøse golfbiler». De dyreste koster rundt 200 000 kroner.

Den lille elbilen er bygd for effektivitet og nullutslipp med en lett stålramme med sterk rustbeskyttelse. Den kan lades i et vanlig strømuttak.

Gariaen inneholder spesialfunksjoner for PostNord. Blant annet brevholder, fører plass på høyre side med dør som er tilpasset utdeling av post - samt at lasteskapet har alarm og er designet spesifikt for PostNords behov.

Garia ble lansert høsten 2015. Av PostNords totalt 4 000 elektriske kjøretøy er 444 av typen Garia.



**TJORVEN**

Bilen Tjorven ble produsert av Kalmar Verkstad i Sverige i perioden 1969–1971. Den het egentlig KVD 440/441, men postbudet som var med og prøvde prototypen, syntes at bilen hadde et utseende som minnet om Tjorven i TV-serien Vi på Saltkråkan.

Den hadde et karosseri av glassfiberarmert plast over en ramme av stålprofiler.

Tjorven fyller 50 år i år. Verdens eneste Tjorven-museum ligger i Rockneby i Kalmar med unike biler produsert av Kalmar Verkstad. Blant annet en fullt utstyrt Tjorven-brannbil.

I originalutførelsen hadde Tjorven kun en nedfellbar pall for en passasjer. Den hadde skyvedør ved førerplassen på høyre side. Bilen fantes også i versjoner for privatmarkedet med en passasjerplass.

Tjorven var en smidig bil i bytrafikken takket være den trinnløse Variomatic-girkassen. Den var også romslig i forhold til lengden. Den var imidlertid mindre egnet for landeveier på grunn av den lille tosylindermotoren og det høye karosseriet som var følsomt for sidevind.

Tjorven var før sin tid med en rekke løsninger som andre bilprodusenter ikke innførte før på 1980-tallet, f.eks. nedfellbart og delbart baksete, skyvedører og sammenleggbart passasjer sete for å øke lastelengden.

# [ Fulfilment ]

Du har kanskje hørt ordet Fulfilment, men hva betyr det egentlig? Vi sjekket litt blant lagerhyllene og kom frem til at det er PostNords versjon av «ekstra alt».

**SLÅR MAN OPP ordet fulfilment i en ordbok, finner man ut at det betyr omtrent «oppfyllelse». Hva er det PostNord oppfyller?**

- Fulfilment er et etablert begrep innen logistikkverdenen. Det innebærer et antall oppgaver som utføres på et lager for å ferdigstille en kundes bestilling. De enkle grunnleggende oppgavene er å ta imot, plukke og sende av gårde en bestilling.

- Men vi i PostNord TPL har et videre syn på det. Vi inkluderer også det lille ekstra som kundene etterspør. Vi ønsker ikke bare å oppbevare produkter, men også å oppfylle noe ut over en vanlig lagertjeneste, forteller Claes Linder, kommunikasjonsansvarlig i PostNords enhet for tredjepartslogistikk i Sverige.

**Hva slags ekstratjenester kan det være snakk om?**

- Vi kaller det verdikøkende tjenester, og det kan være alt fra å konfigurere modemer og håndtere returer til å bygge displayer til butikker som vi f.eks. gjør på TPL-lageret i danske Køge. Men vi gjør også mer spesielle ting, f.eks. å

brekke farger for byggevarekjeden Bauhaus.

**Hva? Hvordan fungerer det?**

- Vi har et spesielt fargerom på lageret i Norrköping (Sverige), der PostNords medarbeidere brygger farger. De har fått spesiell opplæring for å kunne håndtere fargebrykkingsmaskinen, de forskjellige fargebasene og fargepigmentene og andre ting som man må kunne.

**Er det flere morsomme ting man kan gjøre når man jobber med TPL?**

- Vi fotograferer f.eks. sko for Footway. Det fungerer på den måten at når vi får inn en ny levering, plukker vi ut sko som vi ikke har hatt på lager før. Skoene plasseres i et automatisk fotostudio, og bildene havner senere på Footways hjemmeside.

**Hva er det mest uvanlige PostNord TPL har gjort for en kunde?**

- Det må være da vi lagerførte filmruller for forskjellige filmselska-

per og hadde personale som satt og bokstavelig talt klippet til trailere i et spesielt klipperom på lageret før filmrullene ble sendt av gårde til kinoene. Vi har også pigget dekk, satt dekkene på felger og deretter balansert de ferdige hjulene før de forlot lageret.

**Hvor går grensen for hvilke tjenester man kan gjøre for en kunde?**

- Egentlig er det jo bare fantasien som setter grenser, men det må selvfølgelig være praktisk gjennomførbart og mulig å gjøre på et lager.

**Hvorfor skal PostNord drive med dette, da? Er det ikke nok med vanlig lagervirksomhet?**

- Det er en måte å knytte nærmere kontakt til kunden og utvikle et partnerskap på, men også en måte å tjene penger på ting som er litt mer avanserte enn å ha en pall på et lager. Vi ønsker jo å bli spesialister og dyktige på visse ting, slik at kundene vet at de kan henvende seg til oss når de trenger hjelp. ■



Claes Linder



# Familien fikk Rudi til å bytte jobb

Alle må ha sine egne mål, men man må også ha et tydelig felles mål. Dette gjelder både på jobben og i familien.

**ALLEREDE DET FØRSTE** året som Account Manager i finske Tammerfors vant Rudi Harlo en salgskonkurranse der målgruppen var små og mellomstore bedrifter. Prisen var et bevis på at Rudi gjorde det rette da han byttet jobb fra en idrettsforening til logistikk:

- Jeg lurte på i hvilken bransje jeg lettere kunne følge opp og måle min egen prestasjon. I vektskålen lå det faktisk at foreningsarbeid er noe man driver med nesten døgnet rundt, og jeg ønsket å ha litt mer regelmessig arbeidstid nå når vi har fått et nytt familiemedlem.

Jobben hjelper tobarnsfaren med å nå målene også på hjemmebane. Rudi beskriver seg selv som en familiemann:

- Arbeidslivet i dag er hektisk, og mitt mål er å få det mer harmonisk hjemme.

Familielivet og arbeidslivet er avhengig av det samme - samarbeid. Når kommunikasjonen fungerer og personkjemien er til stede, da fungerer hverdagen. Det er grunnen til at Rudi ikke ønsker å ha urealistiske mål for noen deler av livet.

- Man skal ikke bare opptre foran kamera og legge ut bilder på sosiale medier som viser et «happy life», det man gjør, må også gjenspeile virkeligheten. ■

Rudi Harlo med barna Livia og Aldo.

## AT WORK

>>> Rudi Harlo har vært Account Manager i PostNord i Tammerfors siden 2018. Nærmeste kollegaer er Krista Yliruusi, Martti Järventie, Harri Pajula, Kati Packalén, Anna Peräjoki og Toni Karinen.



PÅ DEN ANNEN SIDE / RAKETTPOST

# Skivebom

**Raketter skal føre mennesker til månen, ikke brev til Borås.**

**A**llerede på 1200-tallet ble det rapportert om eksplosjoner av raketter på slagmarker i Kina. Den 16. mars 1926, da oppfinneren Robert Goddard sendte av gårde den første raketten med flytende brensel, var det få som ante noe om det dristige eksperimentet som skulle komme. Og det fra det svenske Postverket.

Den 1. november 1961, da den store raketfeberen hadde nådd Sverige, ble den første postrakettoppskytingen gjennomført fra Rindö utenfor Vaxholm. Tanken var at raketten skulle frakte medisin og post fra øya til fastlandet. Raketten fløy dessverre feil, så brevene havnet i fjorden like ved.

Det gikk ikke bedre neste

gang. Under et forsøk på Järvafältet i Stockholm eksploderte raketten ved start og spredte svidde brev over hele området.

Den 24. august 1969 ble det skutt opp en rakett med post mot Norge fra den svenske siden av Grövelsjön. Raketten nådde en høyde på 900 meter og en hastighet på hele 600

km/t. Fallskjermen løste seg aldri ut, så nesten all posten ble ødelagt da raketten krasjlandet.

Ildsjelene bak eksperimentet var Stig Reidmar, Sigurd Tullberg og Gilbert Svensson som grunnla Stiftelsen Jubileumpostflygningen. I 1975 fløy det siste brevet med rakett over himmelen.

ROBERT LÅNGSTRÖM



# You don't really choose to run.

In fact, running chose you thousands of years ago.  
It's in your DNA. And you can feel it in every step along the way:  
The joy, the drive, the connection.



Music and podcasts,  
all-in-one app.



Follow Conan O'Brien

