Workation i Sverige: Oplev naturskønne arbejdspladser



Foto: Tina Stafrén/Visit Sweden

Forestil dig dagens kontormed udsigt over glitrende fjorde, dybe dale eller store bjergplateauer. I Sverige er mulighederne mange for at kombinere arbejde og fritid i naturen. ”Workation”-trendenvokser, og danskerne er vilde medferieboligeri naturskønne omgivelser. Visit Sweden har samlet nogle afSveriges mest unikke ferieboliger, hvor hurtiginternetforbindelsetillader fjernarbejde midt i den svenske natur.

Hjemmearbejde erfor mangeblevet en fast del af hverdagen, og i disse tider har mange vænnet sig til skiftende arbejdspladseruden for kontoretsfaste rammer. Samtidigbliver detstadig mere almindeligt at tage på "workation" for at kombinere arbejde med ferie -gerne i naturskønne omgivelser. Vores nordiske naboland byder på et væld af naturoplevelserud over det sædvanlige, der både giver ro og mulighed for total afslapning.

Udover at væreen fryd for øjet bekræfter en ny undersøgelse fra Visit Sweden i samarbejde med forskere fra Karolinska Institutet, at naturen også har en positiv indvirkning på menneskers trivsel og psykiske sundhed.Undersøgelsens deltagereud viste færre tegn på depression og følte sig mere rolige, harmoniske og lykkelige,når de boede og arbejdede i et miljøtæt på naturen. Desuden blev deltagernes søvnkvalitet forbedret, og de oplevede i mindre gradstress, hvilketer vigtige elementer for et sundt og holdbart arbejdsliv.

”Udviklingen af ”workation”-rejser eraccelereret det seneste år. Vi tror, at detteer en trend, der stemmer overens med den tid, vi lever i, og Sverigeer et oplagt rejsemåltil at kombinere arbejde med lettilgængelige udflugter i den svenske natur. Fordelene ved at arbejde i naturskønne omgivelser er mange, hvilket vores undersøgelse også viser”, siger Nils Persson, Chief Officer, Marketing and Communications hos Visit Sweden.

Visit Sweden har sammen med landets regioner samlet en liste med eksempler på ferieboliger tæt på naturen, der byder på gode muligheder for en "workation". Uanset om boligener placeret på landet, i skoven, på bjerget eller ved kysten, så er der rig mulighedfor rolige, produktiveog kreative dage. Boligerne er alle udstyrede med hurtig og stabil internetforbindelse og alt andet, der er nødvendigt foret optimalt ’Out of Office Office’.

Nedenfor finder du et udvalg afde naturskønneferieboliger, der kan benyttes som hjemmekontorer. Udforsk flere ”workation”-ferieboliger via Sveriges oplevelsesguidepå Visit Swedens hjemmeside: https://visitsweden.se/sv/upplevelseguide

Et udvalg af Sveriges mange naturskønne ferieboliger:•Niehku MountainVilla, Lapland •Lotshuset, Ångermanland•Fjällnäs, Härjedalen •Bergaliv, Hälsingland •Siggesta Gård, Stockholm archipelago •Swedish Country Living, Vest Sverige •Thorskogs Grand Manor House, Bohuslän •Salt & Sill, Vest Sverige•Åstad Vingård, Halland •Nature Shelter Hotel, Skåne •Eriksberg Hotel & Nature Reserve, Blekinge

Fakta fra undersøgelsen: Deltagerne blev undersøgt, ud fra en uges arbejdefra deres "almindelige" hjemmekontor og den efterfølgende uge, en såkaldt "forsøgsuge", fra et Out of Office Officei et naturrigtmiljø. Resultaterne viste tydelige tegn på, at deltagerne følte sig mentalt bedreog stærkere under forsøgsugenend i arbejdsugen fra deres almindelige hjemmekontor.
•I løbet afforsøgsugen viste deltagerne en reduktion af stresssymptomer på 48%, mens den kognitive stress faldt med 50% sammenlignet med ugen forinden.
•Det mentale velbefindendesteg med 22%, eftersom forsøgspersonerne følte sig mindre deprimerede og mere rolige, glade og harmoniske i løbet af forsøgsugen.
•Den samledetrivsel/livsglæde steg med 27%, da deltagerne følte sig mere opmærksomme, stærke og fulde af energi i løbet af forsøgsugen.
•Deltagernesov bedre -de faldt i søvn 51% hurtigere, og hver sammenhængende søvncyklus varede i gennemsnit 23% længere.
•Der var enmærkbar mindskelse af angstrelaterede og depressive symptomer (som træthed, uro og apati).

Findmere information om Out of Office Office samt billeder her:visitsweden.com/where-to-stay/workation/

Om undersøgelsen:Mare Löhmus Sundström, forsker ved Karolinska Institutet, gennemførte undersøgelsen på to uger i sommeren 2021. Undersøgelsen omfattede fem personer i alderen 20-30 år. Deltagerne blev undersøgt, da de arbejdede en uge fra deres "almindelige" hjemmekontor ogdenefterfølgende uge, en såkaldt ”forsøgsuge”, fraet Out of Office Officei et naturrigt miljø. Kun kvantitative metoder blev brugt til at undersøge deltagernes sundhed, søvnmønstre og fysiske aktivitet. Alle værdier blev målt i løbet af den første uge, hvor deltagerne boede hjemme, og derefter den anden uge, hvor deltagerne befandt sig i naturen.Under hele observationsperioden bar forsøgspersonerne specifikt målingsudstyri form af MotionWatch8 (CamNteck Ltd, Storbritanien),som registrerer bevægelser hvert 15. sekund og de samlede søvnparametre. Desuden målte deltagerne frivilligt deres eget blodtryk hver morgen og aften ved hjælp af en automatisk blodtryksmåler (Omron M7 Intelli IT). I to tilfælde, i begyndelsen af deres normale kontoruge og i slutningen af undersøgelsesperioden, gennemførte deltagerne også forskellige former forkorte selvvurderingstest (RAND-36-mål for sundhedsrelateret livskvalitet: Mental sundhed og vitalitet, SLC 90 angst, SLC 90 depression, Perceived Stress Scale og Copenhagen Psychosocial Questionnaire-Cognative Stress), hvor status for deres velbefindende blev undersøgt. Eftersom dette ikke var en videnskabelig undersøgelse i sig selv, men snarere en eksperimentel undersøgelse, skal resultaterne mere ses somen bekræftelseaf tidligere forskning.

Ebba Ekelund
PR Manager Sweden and Nordics
ebba.ekelund@visitsweden.com

Visit Sweden har den officielle opgave fra den svenske regering at markedsføre Sverige som turistdestination. Vores vision er, at Sverige i 2030 er verdens mest bæredygtige og attraktive rejsedestination bygget på innovation. I dag er det vigtigere end nogensinde at målrettede rejser er meningsfulde, bevidste og skaber varig værdi med hensyn til vores gæster, for lokalsamfundet og vores planet. Velkommen til Sverige.

https://press.visitsweden.com/2021-09-06-Workation-i-Sverige-Oplev-naturskonne-arbejdspladser