

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 med ferieboliger i naturskønne omgivelser. Visit Sweden har samlet nogle af Sveriges mest unikke ferieboliger, hvor hurtiginternetforbindelse tillader fjernarbejde midt i den svenske natur.

Hjemmearbejde er for mange blevet en fast del af hverdagen, og i disse tider har mange vænnet sig til skiftende arbejdspladser uden for kontorets faste rammer. Samtidig bliver det stadig mere almindeligt at tage på "workation" for at kombinere arbejde med ferie - gerne i naturskønne omgivelser. Vores nordiske naboland byder på et væld af naturoplevelser uden for det sædvanlige, der både giver ro og mulighed for total afslapning.

Udover at være en 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 deltagere viste færre tegn på depression og følte sig mere rolige, harmoniske og lykkelige, når de boede og arbejdede i et miljø tæt på naturen. Desuden blev deltageres søvnkvalitet forbedret, og de oplevede mindre grad stress, hvilket er vigtige elementer for et sundt og holdbart arbejdsliv.

"Udviklingen af "workation"-rejser er accelereret det seneste år. Vi tror, at dette er en trend, der stemmer overens med den tid, vi lever i, og Sverige er et oplagt rejsemål til 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 boligerne er placeret på landet, i skoven, på bjerget eller ved kysten, så er der rig mulighed for rolige, produktive og kreative dage. Boligerne er alle udstyrede med hurtig og stabil internetforbindelse og alt andet, der er nødvendigt for et optimalt 'Out of Office Office'.

Nedenfor finder du et udvalg af de naturskønne ferieboliger, der kan benyttes som hjemmekontorer. Udforsk flere "workation"-ferieboliger via Sveriges oplevelsesguide på Visit Swedens hjemmeside: <https://visitsweden.se/sv/upplevelseguide>

Et udvalg af Sveriges mange naturskønne ferieboliger: • Niehku Mountain Villa, 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 arbejde fra deres "almindelige" hjemmekontor og den

efterfølgende uge, en såkaldt "forsøgsuge", fra et Out of Office Office i et naturrigt miljø. Resultaterne viste tydelige tegn på, at deltagerne følte sig mentalt bedre og stærkere under forsøgsugen end i arbejdsugen fra deres almindelige hjemmekontor. I løbet af forsøgsugen viste deltagerne en reduktion af stresssymptomer på 48%, mens den kognitive stress faldt med 50% sammenlignet med ugen forinden. Det mentale velbefindende steg med 22%, eftersom forsøgspersonerne følte sig mindre deprimerede og mere rolige, glade og harmoniske i løbet af forsøgsugen. Den samlede trivsel/livsglæde steg med 27%, da deltagerne følte sig mere opmærksomme, stærke og fulde af energi i løbet af forsøgsugen.

• Deltagerne sov bedre - de faldt i søvn 51% hurtigere, og hver sammenhængende søvncyklus varede i gennemsnit 23% længere.

• Der var en mærkbar mindskelse af angstrelaterede og depressive symptomer (som træthed, uro og apati).

Find mere 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 og derefterfølgende uge, en såkaldt "forsøgsuge", fra et Out of Office Office i et naturrigt miljø. Kun kvantitative metoder blev brugt til at undersøge deltageres 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 målingsudstyr i 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 for korte selvvurderingstest (RAND-36-mål for sundhedsrelateret livskvalitet: Mental sundhed og vitalitet, SLC 90 angst, SLC 90 depression, Perceived Stress Scale og Copenhagen Psychosocial Questionnaire-Cognitive 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 som en bekræftelse af tidligere forskning.

Ebba Ekelund PR Manager Sweden and Nordic 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>