Workation i Sverige: Opplev fantastisk utsikt og omgivelser – imens du jobber

Hva med å våkne til dagens hjemmekontor med utsikt over glitrende fjorder, dype daler eller høye fjell? Den nye hybridhverdagen har for alvor satt fart på "Workation"-trenden og i etterkant av gjenåpningen av samfunnet, stiller Sverige med åpne armer og et fantastisk tilbud for de som ønsker å ta seg en «workation» utenfor Norge. Visit Sweden har samlet noen av Sveriges mest unike workation-steder, der teknologien gir rask tilkobling, mens oppholdet i den svenske naturen gir ro og total avkobling.

Pandemien har tilrettelagt for en helt ny arbeidshverdag. De fleste er nå vant til å veksle mellom å jobbe fra kontoret og hjemme, og mange har benyttet muligheten til å ta med seg jobben til hytta. Med gjenåpningen av samfunnet har mulighetsrommet blitt enda større. Hybridkontoret trenger heller ikke forholde seg til landegrenser lenger. Som del av den nye reisetrend «workation» kan man nå kombinere arbeid med ferie – gjerne i naturskjønne omgivelser. Dette kan endelig nå også utvides til utlandet. Våre svenske naboer har skapt en rekke unike lokaler for fjernarbeid, hvor fantastisk utsikt og naturomgivelser er del av pakken.

Utover at slike omgivelser er en fryd for øyet, bekrefter en nylig publisert studie fra Visit Sweden i samarbeid med Karolinska Instituttet, at naturen har en positiv effekt på folks velvære og psykiske helse. Deltakerne i studien følte seg mindre deprimerte og mer rolige, harmoniske og lykkelige når de bodde og jobbet i et naturnært miljø. I tillegg viste studien at naturen har en evne til å øke produktiviteten, kreativiteten og legge til rette for mental restitusjon - alle viktige elementer for et sunt og bærekraftig arbeidsliv.

- Det siste året har akselerert utviklingen innen "workation"-reiser. Vi tror at dette er en trend som er utmerket for tiden vi lever i nå, og perfekt for Sverige, som er et land fullt av lett tilgjengelig natur og utflukter - selv i byene. Fordelene ved å jobbe i naturen er mange - noe studien vår også viser, sier Nils Persson, Chief Officer, Marketing and Communications i Visit Sweden.

Visit Sweden har nå, sammen med landets regioner, samlet en rekke eksempler på steder som er tett på naturen, som gir gode muligheter for en "workation". Enten de ligger på landet, i skogen, langs kysten, eller på fjellet, tilbyr alle muligheter for rolige og kreative dager, samtidig som de er utstyrt med raskt og stabilt internett og alt annet som er nødvendig for et optimalt «out of office» office.

Nedenfor finner du et utvalg av disse overnattingsstedene. Flere forslag til "workation"-steder finnes i Sveriges opplevelsesguide: https://www.visitsweden.se/upplevelseguide

Et utvalg av noen naturnære og workation-vennlige steder:

- Niehku Mountain Villa, Swedish Lapland
- Lotshuset, Ångermanland
- Fjällnäs, Härjedalen
- Bergaliv, Hälsingland
- Siggesta Gård, Stockholm archipelago
- Swedish Country Living, West Sweden
- Thorskogs Grand Manor House, Bohuslän
- Salt & Sill, West Sweden
- Ästad Vingård, Halland
- Nature Shelter Hotel, Skåne
- Eriksberg Hotel & Nature Reserve, Blekinge

Fakta fra studien: Deltakerne i studien ble observert imens de jobbet en uke fra sitt "vanlige" hjemmekontor ("arbeidsuke"), deretter på et "kontor" i et naturnært miljø den etterfølgende uken. Ifølge resultatene fra studien er det tydelige tegn på at deltakerne følte seg mentalt bedre og sterkere under testuken enn i arbeidsuken før.

- I løpet av testuken opplevde deltakerne at stressnivået ble redusert med 48 %, mens det kognitive stresset falt med 50 % i løpet av testuken sammenlignet med uken før.
- Trivsel økte med 22 % ettersom deltakerne følte seg mindre deprimerte og mer rolige og lykkelige i løpet av testuken.
- Total trivsel / livsglede økte med 27 % i løpet av testuken, der deltakerne følte seg mer alerte, sterke og fylt med energi.
- Deltakerne sov bedre - de sovnet 51 % raskere og hver søvnsyklus varte i gjennomsnitt 23 % lenger.
- Merkbar reduksjon i angstrelaterte symptomer, med 77 % og depressive symptomer (som tretthet, angst og apati).

Mer informasjon om “out of office offices”:visitsweden.com/where-to-stay/workation/

Om studien: Marie Löhmus Sundström, forsker ved Karolinska Instituttet, gjennomførte observasjonene for studien over 2 uker i sommeren 2021. Studien involverte fem personer i alderen 20-30 år. Deltakerne ble observert imens de jobbet en uke fra sitt "vanlige" hjemmekontor og deretter uken etter, en såkalt testuke, på et "kontor" i et naturnært miljø. Bare kvantitative metoder ble brukt for å undersøke deltakernes helse, søvnmønster og fysiske aktivitet. Alle verdier ble målt i løpet av den første uken da deltakerne bodde hjemme, og den andre uken da deltakeren ankom stedet for casestudien (nær naturen). Gjennom observasjonsperioden hadde studiedeltakerne på seg spesifikt utstyr i form av MotionWatch8 (CamNteck Ltd, Storbritannia), som registrerer bevegelser hvert 15. sekund og innhentet søvnparametere. Videre målte deltakerne frivillig sitt eget blodtrykk hver morgen og kveld ved hjelp av en automatisk blodtrykksmåler (Omron M7 Intelli IT). Ved to anledninger, i begynnelsen av den vanlige kontoruken og på slutten av studieperioden, fullførte deltakerne også flere korte spørreskjema for ulike selvevalueringstester (RAND-36-mål for helserelatert livskvalitet: Mental helse og vitalitet, SLC 90 angst, SLC 90 depresjon, Oppfattet stresskala og København psykososial spørreskjema-kognitiv stress), hvor deres nåværende velvære ble undersøkt. Siden dette ikke var en vitenskapelig studie i seg selv, men heller en eksperimentell studie, bør resultatene sees mer på som en illustrasjon av tidligere forskning.

Ebba Ekelund
PR Manager Sweden and Nordics
Slussplan 9
111 30 Stockholm, Sweden
Tel. +46 701 86 52 82
Email: ebba.ekelund@visitsweden.com

https://press.visitsweden.com/2021-09-06-Workation-i-Sverige-Opplev-fantastisk-utsikt-og-omgivelser-imens-du-jobber