Visit Sweden News Room

Workationtrenden växer och visar på positiva hälsoeffekter



Titel BILD OOO Photocredd OOOO Tina StafrénVisit Sweden

”Workation”-trenden i Sverige ökar och utbudet av naturnära semesterboenden, med god internetuppkoppling, är stort för dem som söker ett naturkontor för distansarbete samtidigt som de laddar batterierna i naturskön miljö. Visit Sweden har sammanställt några av Sveriges natursköna Workation-boenden, där tekniken förser snabb uppkoppling, samtidigt som vistelsen i den svenska naturen erbjuder lugn och möjliggör total avkoppling.

Det blir alltmer vanligt att åka på ”Workation”, alltså att resa iväg för att kombinera arbete med semester - gärna i naturskön miljö. Och ett fritt arbetsliv, där man kan kombinera sitt arbete med semester nära naturen, visar även på positiva effekter för vårt välmående. I en nyligen genomförd studie visar resultaten att naturen har en positiv inverkan på människors välbefinnande och psykiska hälsa. De medverkande i studien visade färre tecken på depression och upplevde sig som mer lugna, harmoniska och glada när de bodde och arbetade i naturnära miljö. Dessutom förbättrades ett flertal aspekter av de medverkandes sömnkvalitet, och de upplevde minskad stress - alla viktiga delar för ett hälsosamt och hållbart arbetsliv.

- Det senaste året har accelererat utvecklingen av ”Workation”resor. Vi tror att det här är en trend som passar utmärkt för den tid vi lever i nu, och perfekt för Sverige som är ett land fyllt av lättillgänglig natur och utflykter – även i städerna. Fördelarna med att arbeta i naturen är många – något som även vår studie visar, säger Nils Persson, Chief Officer, Marketing and Communications at Visit Sweden.

Visit Sweden har nu tillsammans med landets regioner sammanställt en rad naturnära boenden runtom i Sverige som erbjuder bra möjligheter för en ”Workation”. Oavsett om de är belägna i skärgården eller i skogen, på fjället eller vid stranden, erbjuder de alla möjligheter till lugna och kreativa dagar, samtidigt som de är utrusade med snabb och stabil internetuppkoppling och allt annat som kan behövas för en jobba-hemmifrån-livsstil.

Nedan finner ni ett urval av dessa boenden - fler förslag på ”Workation”-boenden hittar ni på Sveriges Upplevelseguide: visitsweden.se/upplevelseguide

Ett urval av förslagen på Naturnära boenden:

- 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 från Studien: De medverkande studerades då de arbetade en vecka från sitt ”vanliga” hemmakontor ”arbetsveckan” och sedan efterföljande vecka, en så kallad ”experimentvecka”, på ett ”kontor” i naturnära miljö. Enligt resultaten i studien finns det tydliga tecken på att de medverkande kände sig mentalt bättre/starkare under ”experimentveckan” (andra veckan i

naturnära miljö) än under arbetsveckan innan (då man arbetade från sitt hemmakontor).

- Under experimentveckan visade de medverkande 48% minskning i tecken av upplevd stress, medan den kognitiv stressen minskade med 50% under experimentveckan jämfört med veckan innan.
- Det mentala välbefinnandet ökade med 22% då de medverkande kände sig mindre nedstämda och mer lugna, glada och harmoniska under experimentveckan.
- Övergripande välmående/livsglädje ökade med 27% då de medverkande kände sig mer alerta, starka och fyllda med energi under experimentveckan.
- De medverkande sov bättre - de somnade 51% snabbare och varje sammanhängande sömncykel varade i genomsnitt 23% längre.
- Märkbar minskning av ångestrelaterade samt depressiva symptom (som trötthet, oro och apati).

Pressbilder återfinns här: https://contentbank.visitsweden.com/selection/8216ffed45d4bd690883242e3aca0106

Mer information om The Out of Office Offices finner ni på: visitsweden.com/where-to-stay/workation/

Om studien: Mare Löhmus Sundström, forskare vid Karolinska Institutet, genomförde studien under två veckor sommaren 2021. Studien involverade fem personer i åldrarna 20-30 år. De medverkande studerades då de arbetade en vecka från sitt ”vanliga” hemmakontor och sedan efterföljande vecka, en så kallad testvecka, på ett ”kontor” i naturnära miljö. Endast kvantitativa metoder användes för att undersöka deltagarnas hälsa, sömnmönster och fysiska aktivitet. Alla värden mättes under den första veckan när deltagarna bodde hemma, samt den andra veckan när deltagaren kom till platsen för fallstudien (nära naturen). Under hela observationsperioden bar studiedeltagarna specifik utrustning i form av MotionWatch8 (CamNteck Ltd, Storbritanien), som registrerar rörelser var 15:e sekund och samlade sömnparametrar. Vidare mätte deltagarna frivilligt själva blodtrycket varje morgon och kväll med hjälp av en automatisk blodtrycksmätare (Omron M7 Intelli IT). Vid två tillfällen, i början av sin vanliga kontorsvecka och i slutet av studietiden, fyllde deltagarna också i flera korta former av olika självbedömningstest (RAND-36-måttet för hälsorelaterad kvalitet på liv: Mental hälsa och vitalitet, SLC 90 ångest, SLC 90 depression, Perceived Stress Scale och Copenhagen Psychosocial Questionnaire-Cognative Stress), där status för deras nuvarande välbefinnande undersöktes. Eftersom detta inte var en vetenskaplig studie i sig, utan snarare en experimentell studie, bör resultaten mer ses som en illustration av tidigare forskning.

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

Visit Sweden har det offentliga uppdraget från svenska regeringen att marknadsföra resmålet Sverige. Visionen är att Sverige år 2030 är världens mest hållbara och attraktiva resmål byggt på innovation. Nu mer än någonsin måste resande göras hållbart, medvetet och skapa långsiktigt värde för både resenärer, lokala samhällen och vår planet. Visit Sweden är ett statligt aktiebolag med ca 60 anställda runt om i världen. Bolaget är baserat i Stockholm och hade år 2021 en omsättning om ca 175 miljoner kronor. https://corporate.visitsweden.com/

https://press.visitsweden.com/2021-09-06-Workationtrenden-vaxer-och-visar-pa-positiva-halsoeffekter