Visit Sweden News Room

Växande resetrend: upplevelser som engagerar både händer och sinne

I en tid där mycket av vardagen präglas av skärmar, scrollande och ständiga intryck växer intresset för upplevelser som kräver något annat av oss: fokus, närvaro och aktivt deltagande.



Surströmming är en tradition som engagerar fler sinnen än smaken. Foto: Visit Sweden (Download)

Forskning visar att aktiviteter där man är aktivt engagerad och samtidigt använder händerna, kan bidra till återhämtning, minskad stress och ökat välbefinnande. Samtidigt pekar internationella undersökningar på ett växande intresse för upplevelser där människor själva får vara delaktiga. Enligt American Express senaste resetrendrapport uppger 69 procent av resenärerna att det är en av resans mest givande delar att skapa något med händerna, medan 82 procent anser att det blir mer minnesvärt att lära sig en ny färdighet under resan. Amadeus Travel Dreams 2026 pekar i samma riktning: 41 procent av resenärerna vill komma hem från en resa med ett lugnare sinne.

- Resenärer värdesätter i allt högre grad upplevelser där de själva får vara delaktiga snarare än att bara titta på. I Sverige finns många av de upplevelserna i naturen, i våra traditioner och i vardagen – och ofta är det just de minnena som följer med hem långt efter att resan är över, säger **Susanne Andersson**, vd på Visit Sweden.

När händerna är sysselsatta följer ofta tankarna med. Studier visar att praktiska aktiviteter kan bidra till minskad stress, ökat fokus och en känsla av tillfredsställelse genom att uppmärksamheten riktas mot det som sker här och nu. Det är upplevelser där fokus kommer naturligt, distraktionerna hamnar i bakgrunden och minnen skapas genom deltagande snarare än dokumentation.





Foto 1: Anna Hållams/imagebank.sweden.se (Download)
Foto 2: Emmie Bolmstedt/imagebank.sweden.se (Download)
Foto 3: Tina Stafrén/imagebank.sweden.se (Download)

Runt om i Sverige finns många *hands-on-upplevelser* där natur, kultur och traditioner upplevs genom aktivt deltagande. Utforska **17 upplevelser** där man får vara med och göra, inte bara titta på.

För mer inspiration, se en **film** med glimten i ögat om ett välbekant resebeteende – när dokumenterandet av en upplevelse riskerar att ta över själva upplevelsen

Pressmaterial
Pressbilder och filmer
Selected destination images

Källor
Amadeus Travel Dreams 2026
American Express Global Travel Trends Report
How Working With Your Hands Can Ease Anxiety
Benefits of Working With Your Hands

Kontakt
Ebba Ekelund, PR Manager Norden, Visit Swedenebba.ekelund@visitsweden.com

---

https://press.visitsweden.com/20260623-Vaxande-resetrend-upplevelser-som-engagerar-bade-hander-och-sinne