

Öka välbefinnandet på arbetsplatser med gröna miljöer

En guide till en trivsam arbetsplats

Freja Törnroos, Elin Welin, Terese Westerlund och Kajsa Winberg

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom, Åbo

Åbo 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Freja Törnroos, Elin Welin, Terese Westerlund & Kajsa Winberg

Utbildning och ort: Utbildning till socionom, Åbo

Titel: Öka välbefinnandet på arbetsplatser med gröna miljöer - En guide till en trivsamt arbetsplats

Datum: 3.5.2024

Sidantal: 35

Bilagor: 4

Abstrakt

Det råder en växande utmaning med psykisk belastning på finska arbetsplatser. En fjärdedel av den arbetsföra befolkningen drabbas av lätt utbrändhet. Psykisk ohälsa och långvarig exponering av stress på arbetsplatsen har betydande mänskliga och ekonomiska konsekvenser. För att förebygga stressrelaterade sjukdomar kan arbetsplatser dra nytta av naturen och gröna miljöer.

Forskning visar tydligt att naturen och gröna miljöer har flera hälsofrämjande effekter på människans välmående. Dessa inkluderar minskad somatisk dödlighet, lägre stressnivåer, bättre återhämningsförmåga och ökat självupplevt välmående. Det senaste decenniet har uppmärksamhet riktats mot hur arbetsplatser kan dra nytta av dessa effekter för att skapa bättre arbetsmiljöer och bättre hälsa bland arbetstagarna.

I detta examensarbete har fokus legat på att kartlägga naturens påverkan på människor och utveckla praktiska strategier för att implementera gröna miljöer på arbetsplatser, för att främja arbetstagarnas hälsa. Genom en funktionell utvecklingsprocess bestående av en teoretisk bas, har en handbok tagits fram med hjälp av servicedesignmodellen, snöbollsurval och ett frågeformulär. Denna handbok är avsedd att inspirera till nya arbetssätt och fungera som en guide för arbetsplatser, riktad till både anställda och chefer.

Handboken innehåller fakta om naturens hälsofördelar samt konkreta metoder och tips för att främja arbete i gröna miljöer, både utomhus och inomhus. Åtgärder som tas upp inkluderar bland annat walk and talk-möte, motion under arbetstid, lunchpaus i utemiljö, arbetsplatsträffar och möten utomhus samt skapande av gröna rum inomhus som kompletterar utomhusmiljön. Genom att lyfta fram de långsiktiga fördelarna med gröna miljöer, såsom förbättrad koncentration och prestation, välmående och samarbete mellan kollegiet samt minskade sjukskrivningskostnader, syftar handboken till att motivera och inspirera arbetsplatser att implementera gröna miljöer i sin verksamhet för att gynna både arbetstagare och organisation som helhet.

Språk: svenska

Nyckelord: natur, gröna miljöer, green care, välmående på arbetsplatser, arbetstagare

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Freja Törnroos, Elin Welin, Terese Westerlund & Kajsa Winberg

Koulutus ja paikkakunta: Utbildning till Socionom, Turku

Nimike: Työpaikkojen hyvinvoinnin edistäminen vihreiden ympäristöjen avulla - Opas viihtyisään työpaikkaan / Öka välbefinnandet på arbetsplatser med gröna miljöer – En guide till en trivsam arbetsplats

Päivämäärä: 3.5.2024

Sivumäärä: 35

Liitteet: 4

Tiivistelmä

Suomalaisilla työpaikoilla on kasvava haaste koskien henkistä kuormitusta ja neljäsosa työikäisestä väestöstä kärsii lievistä uupumuksesta. Mielenterveysongelmat ja pitkäaikainen altistuminen stressille työpaikalla aiheuttavat merkittäviä inhimillisiä ja taloudellisia seurauksia. Stressiperäisten sairauksien ennaltaehkäisemiseksi työpaikat voivat hyötyä luonnosta ja vihreistä ympäristöistä.

Tutkimukset osoittavat selvästi, että luonnolla ja vihreillä ympäristöillä on useita terveyttä edistäviä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Näihin kuuluvat vähentynyt somaattinen kuolleisuus, matalampi stressitaso, parempi palautumiskyky ja lisääntynyt itse koettu hyvinvointi. Viimeisen vuosikymmenen aikana on kiinnitetty huomiota siihen, miten työpaikat voivat hyödyntää näitä vaikutuksia luodakseen parempia työympäristöjä ja edistääkseen työntekijöiden terveyttä.

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin kartoittamaan luonnon vaikutusta ihmisiin ja kehitettiin käytännön strategioita vihreiden ympäristöjen toteuttamiseksi työpaikoilla työntekijöiden terveyden edistämiseksi. Teoreettiseen pohjaan perustuvan toiminnallisen kehittämisprosessin avulla on kehitetty käsikirja. Prosessissa on käytetty palvelusuunnittelumenetelmää, lumipallomenetelmää ja kyselylomaketta. Tämä käsikirja on kohdistettu työntekijöille ja esihenkilöille ja sen tarkoituksena on innostaa käyttämään uusia työtapoja ja toimia oppaana työpaikoilla.

Käsikirja sisältää tietoa luonnon terveyshyödyistä ja konkreettisia menetelmiä ja vinkkejä vihreän työympäristön edistämiseksi sekä ulkona että sisällä. Tällaisia toimenpiteitä ovat muun muassa kävelykokoukset, liikunta työaikana, lounastauot ulkona, työpaikan kokoukset ja tapaamiset ulkona sekä vihreiden tilojen luominen ulkotilojen täydentämiseksi. Korostamalla vihreiden ympäristöjen pitkäaikaishyötyjä, kuten parantunutta keskittymiskykyä ja suorituskykyä, hyvinvointia, kollegiaalista yhteistyötä ja vähentyneitä sairauspoissaolokustannuksia, käsikirja pyrkii motivoimaan ja innostamaan työpaikkoja toteuttamaan vihreitä ympäristöjä toiminnassaan edistääkseen sekä henkilöstön että organisaation kokonaishyvinvointia.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: Luonto, vihreät ympäristöt, green care, työpaikkahyvinvointi, työntekijät

BACHELOR'S THESIS

Author: Freja Törnroos, Elin Welin, Terese Westerlund & Kajsa Winberg

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Turku

Title: Increase Well-being at Workplaces with Green Environments – A Guide to a Pleasant Workplace / Öka välbefinnandet med gröna miljöer på arbetsplatser – En guide till en trivsamt arbetsplats

Date 3.5.2024

Number of pages: 35

Appendices: 4

Abstract

There is a growing challenge with mental illness in Finnish workplaces. A quarter of the working age population suffers from mild burnout. Mental illness and prolonged exposure to stress in the workplace have significant human and economic consequences. To prevent stress-related illnesses, workplaces can benefit from nature and green environments.

Research clearly shows that nature and green environments have several health-promoting effects on human well-being. These include reduced somatic mortality, lower stress levels, better recovery abilities and increased self-perceived well-being. In the last decade, attention has been focused on how workplaces can benefit on these effects to create better work environments and better health among workers.

In this bachelor's thesis, the focus has been on mapping the impact that nature has on people and developing practical strategies for implementing green environments in workplaces, in order to promote worker's health. Through a functional development process consisting of a theoretical base, a handbook has been developed by using the service design model, snowball sampling and a questionnaire. This handbook is intended to inspire new ways of working and serves as a guide for workplaces, aimed to both employees and managers.

The handbook contains facts about the health benefits of nature as well as concrete methods and tips to promote working in green environments, both outdoors and indoors. Measures addressed include walk and talk meetings, exercise during working hours, outdoor lunchbreaks, workplace meetings and meetings outdoors, and the creation of green spaces indoors as a complement to the outdoor environment. By highlighting the long-term benefits of green environments, such as improved concentration and performance, wellbeing and teamwork between colleagues and reduced sick leave costs, the guide aims to motivate and inspire workplaces to implement green environments in their operations in order to benefit both staff and the organization as whole.

Language: swedish

Key words: nature, green environments, green care, workplace wellbeing, workers

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Teoretisk utgångspunkt.....	2
2.1	Sökprocess.....	2
2.2	Terminologi.....	3
3	Teoretisk bakgrund: Naturens hälsofrämjande effekter.....	4
3.1	Naturens inverkan på hälsa och välbefinnande.....	4
3.2	Naturens inverkan på människans stresshanteringsförmåga.....	5
3.2.1	Effekter av natur- och stadsbildsexponering på människans välbefinnande.....	7
3.2.2	Effekter av naturljud på människors psykologiska välbefinnande.....	8
3.3	Fallstudier och tillämpningar av gröna miljöer i arbetsmiljön.....	9
4	Gröna rum för återhämtning i inomhusmiljö.....	10
4.1	Gröna rum på arbetsplatser.....	11
4.2	Inomhusväxternas positiva effekter.....	11
4.3	Utveckling av gröna rum.....	13
5	Fördelar med att investera i en grön arbetsmiljö.....	13
5.1	Nuvarande arbetsmarknad utmattar arbetstagaren.....	13
5.2	Naturbaserade interventioner främjar arbetstagarens välbefinnande.....	14
5.3	Arbetsmoment utomhus.....	15
5.4	Chefers roll i skapandet av gröna arbetsplatser.....	18
6	Metod.....	20
7	Processbeskrivning: från behov till slutprodukt.....	21
7.1	Ringa in och undersöka.....	21
7.2	Fokusera och ta fram idéer.....	23
7.3	Testa idéer och förverkliga.....	24
8	Etiska överväganden.....	27
9	Diskussion.....	29
10	Källförteckning.....	35

Bilaga 1. Söktabell

Bilaga 2. Första utkastet av handboken

Bilaga 3. Följebrev och feedbacksformulär

Bilaga 4. Slutgiltiga versionen av handboken

1 Inledning

Detta examensarbete som är en del av Yrkeshögskolan Novias projekt "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna", tacklar den växande utmaningen med psykisk belastning på dagens arbetsplatser genom att undersöka gröna miljöers potential för främjandet av välbefinnande och prestation. I dagens arbetsmiljö har psykisk belastning bland arbetstagare blivit allt vanligare och har ofta lett till ökad sjukfrånvaro (Folkpensionsanstalten, 2022, s. 11), vilket understryker behovet av åtgärder för att förbättra arbetsmiljön. Forskning indikerar att närvaron av gröna miljöer har en positiv inverkan på människors hälsa och prestationsförmåga (De Bloom et al., 2017), vilket gör gröna miljöer till ett attraktivt alternativ för att främja välbefinnande på arbetsplatser.

Detta examensarbete syftar till att analysera de hälsofrämjande effekterna av naturen på människans välbefinnande och undersöka lämpliga strategier för att implementera gröna miljöer på arbetsplatser för att främja arbetstagares hälsa. Genom att utveckla en handbok som kombinerar teoretiska perspektiv, vetenskapliga upptäckter och konkreta implementeringstips, strävar vi efter att öka medvetenheten bland både arbetstagare och chefer om de positiva effekterna som gröna miljöer kan ha på arbetsförhållandena.

Utifrån syftet har vi formulerat följande forskningsfrågor: "På vilket sätt kan gröna miljöer främja välbefinnandet, hälsan och prestationsförmågan på arbetsplatser?" och "Vilka specifika strategier och åtgärder är mest framgångsrika för att implementera gröna miljöer på olika arbetsplatser, med hänsyn till olika arbetsmiljöer och deras eventuella begränsningar?"

Genom att använda tidigare handböcker och forskningsprojekt som inspirationskällor skapade vi ett första utkast av handboken. Därefter skickades det första utkastet av handboken till yrkesverksamma personer inom olika branscher för insamling av feedback genom ett frågeformulär. Utifrån det strävade vi efter att utveckla en så praktisk och användbar handbok som möjligt, som lyfter fram de positiva effekterna av gröna miljöer och kan bidra till att förbättra välbefinnandet på arbetsplatser.

2 Teoretisk utgångspunkt

Detta examensarbete har som teoretisk grund att identifiera åtgärder för att främja arbetstagares hälsa på olika arbetsplatser i Finland genom att utnyttja gröna arbetsmiljöer. Idén till arbetet uppstod då vi kom över informationen om att ett stort antal av de finländska arbetstagarna är sjukskrivna med orsaken av psykisk belastning (Folkpensionsanstalten, 2022, s. 11). För att avgränsa arbetet och för att säkerställa att handboken håller hög kvalitet samt är byggd på en vetenskaplig grund, har vi valt att fokusera på naturens hälsofördelar och vilka effekter inslag av naturen har på välbefinnandet hos arbetstagare. Således har vi inte undersökt orsaken till ökad sjukfrånvaro bland arbetstagare och inte heller andra tillvägagångssätt för att främja arbetstagares hälsa på arbetsplatser i Finland.

2.1 Sökprocess

I praktiken har avgränsningen i detta arbete åstadkommit genom kartläggning av tidigare forskningar som betonar naturens positiva effekter på människors hälsa, samt hur arbetsplatser tidigare har lyckats, eller kunnat införa, naturbaserade interventioner för att främja välbefinnandet hos arbetstagare. Vi har studerat olika materialtyper så som vetenskapliga artiklar, böcker, webbsidor, rapporter och tidigare handböcker inom detta temaområde för att få en så bred syn som möjligt på ämnet. Sökprocessen redovisas i Bilaga 1. Söktabell till detta arbete, där det framkommer var och hur vi sökt det aktuella materialet till detta arbete.

Vi har utfört vår sökningsprocess genom att använda sökord såsom environment, nature, workplace, workability, employee, office, health och wellbeing. Sökorden har kombinerats olika beroende på vad vi mer specifikt letat efter. Sökningen har gjorts i databaserna EBSCO och Pubmed. En del forskningsartiklar har utöver det framkommit i referenslistor från andra forskningar, handböcker och elektroniska källor. Google Scholar har även använts som sökmotor för forskningsartiklar. Utöver det har litteratur kring ämnet använts. Inklusionskriterierna har varit vetenskapliga artiklar eller forskningsstudier, litteraturen har valts efter relevans och referenslistor.

Utifrån materialen som vi läst och analyserat har det framkommit att det valda temaområdet har relevans för att förbättra chanserna för arbetstagare att uppleva ett ökat

välstånd på arbetsplatserna, detta i enlighet med Roger Ulrich et al. studie ” Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments” (Ulrich et al., 1991). Dessutom har potentiella utvecklingsmöjligheter identifierats inom den finska arbetsmarknaden, där det skulle vara möjligt för arbetstagare att arbeta i och/eller nära naturmiljöer och gröna rum (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen, 2010; De Bloom et al., 2017).

Under vår sökprocess kom vi över två svenska handböcker. Den ena var ”Din guide att arbeta utomhus” av Charlotte Petersson, baserad på studien ”Outdoor Office Work – An Interactive Research Project Showing the Way Out” (Petersson Troije et al., 2021) och utformad i samarbete med Malmö stad, Malmöuniversitet och Europeiska Socialfonden (Petersson Troije, 2019). Den andra boken var ”Ute är inne - Kom i gång med kontorsarbete utomhus” skapad av Susanna Toivanen (2019) i samarbete med Akademiska hus (Toivanen, 2019). Dessa handböcker tar upp forskning gällande hälsofördelarna, visar konkreta exempel på arbetsmetoder samt inspirerar chefer och arbetstagare till att förverkliga delar av arbetsuppgifterna i gröna miljöer. De två publikationerna har fungerat som inspirationskälla under utvecklingen av vår handbok.

2.2 Terminologi

I detta examensarbete används ord såsom arbetsplatser, arbetstagare och naturen upprepade gånger. Utöver dessa används också gröna miljöer, gröna rum och naturbaserade interventioner. Nedan följer en förklaring på hur vi syftar till att använda dessa samlingsnamn i examensarbetet:

Gröna miljöer: är ett paraplybegrepp där vi syftar till både *gröna rum* och *gröna utomhusmiljöer*. Med gröna utomhusmiljöer syftar vi på platser som erbjuder möjlighet till kontakt med naturen, såsom utemiljöer, grönområde, parker och andra platser där växter eller grönska frodas (Boverket, 2023). Genomlöpare i arbetet hädanefter används begreppet ”gröna miljöer” och då hänvisar vi till samtliga gröna inomhusmiljöer och gröna utomhusmiljöer.

Gröna rum: utrymmen inomhus där naturen spelar en framträdande roll genom inkluderingen av gröna växter, blommor, gräs, träd eller andra naturliga element. Dessa

rum är ofta medvetet utformande för att passa in i specifika miljöer och främja en känsla av naturens närvaro. (Colenberg, Jyhä & Arkesteijn, 2021; Euroflora u.å.).

Naturbaserade interventioner: planerade och medvetna aktiviteter som syftar till att använda naturen eller gröna miljöer som resurs för att främja hälsa, välbefinnande och rehabilitering. Exempel på naturbaserade interventioner är trädgårdsarbete, parkpromenader eller vistelse i naturliga utemiljöer. (Gritzka, MacIntyre, Dörfel, Baker-Blanc & Calogiuri, 2020).

3 Naturens hälsofrämjande effekter

I följande kapitel presenteras en översikt av naturens och gröna miljöers förmåga att påverka människors hälsa och välbefinnande, särskilt de medicinska aspekterna. Naturliga element i vår omgivning har visat sig bidra till att främja fysiologiska egenskaper i människokroppen. Forskare är därmed överens om att vistelse i naturen och gröna miljöer kan fungera som en effektiv stresslindrande åtgärd och ge betydande hälsofördelar. Vidare har forskningar också visat positiva effekter av såväl betraktande av naturbilder som att lyssna till naturljud på människors välbefinnande och effektivitet.

3.1 Naturens inverkan på hälsa och välbefinnande

Inom medicin och psykologi har forskningen noggrant undersökt hur naturen kan påverka människors hälsa och välbefinnande samt verka förebyggande mot ohälsa. Caoimhe Twohig-Bennet och Andy Jones (2018) har konstaterat i sin systematiska meta-analys på 143 studier att tid som spenderas i gröna miljöer är kopplade till flera hälsofördelar. Studien visade statistiska signifikanta resultat som pekade på minskad all-cause mortality, som i forskningssammanhang oftast används som term för att mäta det totala numret av dödsfall från alla orsaker i en specifik grupp av människor över en specifik tidsperiod (National Cancer Institute, u.å.; Twohig-Bennett & Jones, 2018). Deras studie inkluderade även resultat på minskad nivå av salivkortisol, förbättrat HDL-kolesterol, sänkt diastoliskt blodtryck, minskad hjärtfrekvens, minskad risk för kardiovaskulär dödlighet, reducerad risk för typ2-diabetes och förtidig födsel. Dessutom framkom det i studien att naturvistelse resulterar i minskade fall av stroke, ett lägre blodtryck, färre rubbningar i blodfetterna och

färre fall av astma bland de personer som konsekvent vistas i gröna miljöer. (Twohig-Bennett & Jones, 2018, ss. 633-634).

Även en höjning av det upplevda välbefinnandet rapporterades. Av de 103 observationsstudier och 40 interventionsstudier som Twohig-Bennett och Jones (2018) studerade, visade mellan 67% och 100% av studierna visade samband mellan ökad exponering för naturmiljöer och sänkt risk för neurologiska och cancerrelaterade effekter samt respiratorisk dödlighet. (Twohig-Bennett & Jones, 2018, ss. 628, 633-634). Detta förklaras genom närvaron av de kemiska och biologiska substanserna i naturen, såsom fytoncider (Kuo, 2015). Fytoncider är en substans som frigörs av växter och som har antibakteriella egenskaper (Dotor.se, 2020). Fytoncider har visat sig sänka blodtrycket och stärka immunförsvaret. Även mängden av inflammatoriska cytokiner, som är proteiner utan antikroppsfunction (Karolinska Institutet, u.å.), minskar i kroppen då människan vistas i naturen (Kuo, 2015). Vistelse i urbana miljöer har däremot inte sådana positiva effekter (Kuo, 2015).

I de urbana miljöerna finns det högre nivåer av partikulär luftförorening, vilket är kopplat till ett ökat systoliskt blodtryck (Lanki et al., 2017). Utöver det vet forskare att luftföroreningar är associerade med inflammation i hjärtmuskeln, vilket kan leda till andningsbesvär (Kuo, 2015). Enligt Qing Lis forskning (2010) om forest bathing (skogsbad), som är en japansk metod för att minska stress med hjälp av skogens natur, framkommer det därtill att två timmars skogspromenader under två på varandra följande dagar ökar både antalet, och aktiviteten, hos anti-cancerceller signifikant (Li, 2010). Dessa forskningar understryker naturens förmåga att stärka kroppens immunförsvaret och verka förebyggande mot sjukdomar och infektioner. Därtill visar studier att aktiviteter och promenader i lövskog minskar på de mänskliga stressnivåerna (Robild, 2017, ss. 77-87).

3.2 Naturens inverkan på människans stresshanteringsförmåga

Stress är en universell upplevelse och är i vissa avseenden nödvändig för människans överlevnad. Långvarig och överdriven stress har däremot en negativ påverkan på människans hälsa och välbefinnande med följder som sömnsvårigheter, depression, orkeslöshet, kognitiva svårigheter och somatisk problematik (Sahlin, Alhborg Jr, Vega Matuszczyk & Grahn, 2014). Stress kan även leda till nedsatt inlärningsförmåga på grund

av minskad bildning av nya hjärnceller och synapser (Robild, 2017, ss. 18-31). Synapser är kopplingar mellan nervceller som möjliggör överföring av signaler i hjärnan och är avgörande för människans kognitiva och sociala funktion (Hjärnfonden, 2019). När tillverkningen av synapser minskar kan det resultera i svårigheter med koncentration och beslutsfattande, samtidigt som känslor av irritation och yrselkänslor kan uppstå (Robild, 2017, ss. 18-31).

Naturen spelar en viktig roll för människors allmänna välbefinnande och livskvalitet (Lygum et al., 2023). Forskare är överens om att naturen och gröna miljöer hjälper människan att fokusera och förnya sina resurser samtidigt som naturen verkar förebyggande mot depression och mental trötthet. (Lygum et al., 2023). Enligt Stephen Kaplans (1995) och Roger Ulrichs (2023) forskningar om "attention restoration theory (ART)", uppmärksamhetsåterställningsteori, och "stress reduction theory (SRT)", teorin om stressreduktion, står det klart att inslag av naturen hjälper människor att återhämta sig och uppleva välbefinnande. De två huvudteorierna ART och SRT betonar betydelsen av naturen som en miljö för återhämtning och välbefinnande (Gritzka et al., 2020).

Enligt "ART" är naturen en plats för återhämtning för den koncentrerade uppmärksamheten, samtidigt som naturen även minimerar mental trötthet. Enligt "ART" är människor naturligt predisponerade att lockas av naturligt stimuli, som i sin tur möjliggör återhämtning och skapar förnyelse av människans resurser. Återhämtning tillgodoser känslan av att känna sig upppfriskad, uppmärksamhetsmässigt återhämtad samt bidra till låga nivåer av stress och oro. (Kaplan, 1995; Gritzka et al., 2020). Enligt vad som anses inom "SRT", har naturen en inverkan på människans effektiva funktion och emotionella välbefinnande. Enligt Ulrich (2023) förklaras "SRT" som ett resultat av evolutionens utveckling. Människor har en medfödd tendens till att uppleva stressreduktion då de befinner sig i naturmiljöer. (Ulrich, 2023; Ulrich et al., 1991).

Återigen bekräftas vikten av naturen som en resurs för återhämtning och avkoppling i en forskning från Finland, där resultatet visar att även korta vistelser i naturmiljöer kan förbättra både fysisk och psykisk hälsa samt kognitiv prestation (De Bloom et al., 2017). För att människans hjärna ska kunna utföra komplexa kognitiva uppgifter; såsom sortering, planering och beslutsfattande, behöver den möjlighet till att undvika distraherande intryck som kan överväldiga uppmärksamheten, såsom bullerljud och stökiga miljöer (Nilsson,

2009, ss. 23-24). Sådana miljöer är en stressfaktor för människan och belastar den riktade koncentrationen och kräver därmed mycket energi från individen. (Nilsson, 2009, ss. 23-24; Lanki et al., 2017).

Genom att tillhandahålla utrymme för återhämtning och avkoppling i gröna miljöer bidrar naturen till att främja människors välbefinnande och livskvalitet. Kalevi Korpela, Matti Ylén, Liisa Tyrväinen och Harri Silvennoinen (2010) identifierar utomhusaktiviteter och träning i olika vattenområden och naturområden såsom urbana skogar som platser som främjar återhämtning och avkoppling (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen, 2010). För att hantera negativa, yttre påfrestningar behövs regelbundna pauser för återhämtning, där sömn utgör en nyckelkomponent. Utöver sömn är avkoppling också av betydelse. Naturen anses vara en av de bästa miljöerna för avkoppling då människan är vaken. (Robild, 2017, ss. 18-31).

Sammanfattningsvis är stress en universell upplevelse, där naturen har visat sig vara en effektiv motvikt, genom att bidra till avslappning och återhämtning. Men det är inte endast i naturen som människan kan få utrymme till avslappning, utan följande studier visar att även exponering för naturbilder och naturljud har en effekt på människans välbefinnande.

3.2.1 Effekter av natur- och stadsbildsexponering på människans välbefinnande

I en äldre studie av Roger Ulrich (1979), undersöktes reaktionerna och ångestnivåerna bland människor som fick se bilder på naturmiljöer jämfört med de som fick se bilder på stadsmiljöer. Resultaten visade att gruppen som såg naturbilder, upplevde en betydande förbättring i välbefinnandet med högre nivåer av positiva känslor. De positiva känslorna, som upplevdes av testgruppen som fick se naturmiljöer, var känslor av tillgivenhet, vänlighet, lekfullhet och upprymdhet. Gruppen som såg stadsmiljöbilder tenderade att må sämre och upplevde inte ökning av de positiva känslorna. (Ulrich, 1979). En dansk studie visar utöver de positiva känslorna, att naturbilder stimulerar det kreativa tänkandet och ökar uppmärksamheten för idéutveckling. (Plambech & Konijnendijk Van Den Bosch, 2015).

Orsakerna till detta förklarar M.D. Hunter et.al (2010) genom att bevisa skillnader i hjärnans aktivitet mellan grupper som observerar natur- och stadsmiljöer. En mera verksam förbindelse mellan prefrontala cortex och hörsel-cortex kan ses bland de personer som observerar naturbilder, vilket förklaras som ett samband mellan den objektiva

synupplevelsen och den subjektiva känslan av lugn och självreflektion. (Hunter et al., 2010; Osika, 2013, s. 328).

Åsynen av gröna miljöer utanför fönstret har visat sig minska aktiviteten i det sympatiska nervsystemet och öka aktiviteten i det parasympatiska nervsystemet (Kuo, 2015). Det parasympatiska nervsystemet, är till motsatsen av det sympatiska nervsystemet, aktiverat då människan är i vila och ansvarar för att upprätthålla kroppens funktioner (Psykologiguide, u.å.). Detta innebär att hjärnan kan vila, och kan gå på "autopilot" eftersom människan inte behöver sortera och bearbeta den inströmmande informationen som kräver beslut, då människan har utsikt över gröna miljöer. Liknande effekter på hjärnaktivitet har även noterats i studier om ljud från naturen och dess effekt på hjärnan (Kuo, 2015).

3.2.2 Effekter av naturljud på människors psykologiska välbefinnande

Studierna "Bird Sounds and Their Contributions to Perceived Attention Restoration and Stress Recovery" av Eleanor Ratcliffe, Birgitta Gatersleben och Paul Snowden (2013) och "The Effects of Using a Nature-Sound Mobile Application on Psychological Well-Being and Cognitive Performance Among University Students" av Jiutong Luo, Minhong Wang och Ling Chen (2021) undersöker hur naturljud påverkar människans psykologiska välbefinnande och prestation (Ratcliffe, Gatersleben & Sowden, 2013; Luo, Wang & Chen, 2021). Den första studien, genomförd i Storbritannien, visade att 35 % av deltagarna upplevde fågelkvitter som lugnande och återhämtande. Studien betonar att olika fågelarter och deras kvitter kan associeras med positiva eller negativa upplevelser, beroende på vilken härkomst och kultur som människan tillhör. Det var affektiva och kognitiva bedömningar samt relationer till naturen, som var de tre aspekter som påverkade deltagarnas uppfattningar om fågelkvittret. Studien gav dock ingen ytterligare information om vilka specifika fågelarter och deras kvitter som bidrog till de positiva eller negativa upplevelsena. Däremot undersöktes de estetiska, akustiska och associativa egenskaperna bland fågelkvittret. (Ratcliffe, Gatersleben & Sowden, 2013).

Den andra studien, som utfördes på universitetsstuderande i Kina, kom resultaten fram till att när studerandena lyssnade på digitala naturljud i trettio minuter per dag, under fyra veckors tid, bidrog det till positiva effekter på både det psykologiska välbefinnandet och den kognitiva prestationen. De olika naturljuden studerandena lyssnade till innehöll bland

annat vågor, regn, vind och fåglar. De studerande som lyssnade på naturljud rapporterade ökad positivitet, effektivitet och förbättrad uppmärksamhet samt förbättrad minnesförmåga, jämfört med kontrollgruppen, som inte lyssnade på något ljud alls och där inga märkvärda förbättringar märktes. (Luo, Wang & Chen, 2021).

3.3 Fallstudier och tillämpningar av gröna miljöer i arbetsmiljön

I detta avsnitt granskas hur gröna miljöer på arbetsplatsen påverkar välbefinnandet hos arbetstagare och hur gröna miljöer kan bidra till att främja välbefinnandet och hantera påfrestningar i arbetet. Forskarna Eva Sahlin, Gunnar Ahlberg Jr, Josefa Vega Matuszczyk och Patrik Grahn (2014) har i sin studie, undersökt hur naturen och gröna miljöer påverkar utbrändhet och arbetsrelaterad belastning. Resultatet visade att forskningsdeltagarna upplever färre hälsosymptom relaterade till arbetsbelastningar efter att de tillbringat tid i gröna miljöer. Studien indikerar att vegetationstäta områden, både utomhus och inomhus, spelar en viktig roll för att minska människors belastningar och för att utveckla strategier att hantera arbetsrelaterad stress bättre. Således går det att konstatera att naturen kan fungera förebyggande för både psykisk ohälsa och arbetsrelaterad stress. (Sahlin, Alhborg Jr, Vega Matuszczyk & Grahn, 2014).

Även Eva Robild (2017) indikerar i sin bok *"När själen får grönska"* att naturen fungerar som en påskyndande faktor till människors återhämtning. Långvariga arbetsrelaterade belastningar kan resultera i utmattningssyndrom och utbrändhet, vilket i sin tur kan medföra långsiktiga, negativa konsekvenser för hjärnans funktioner, inklusive nedsatt förmåga till koncentration, uppmärksamhet och planering samt minnessvårigheter. För individer som drabbas av utmattningssyndrom och utbrändhet är en fridfull plats, där det är möjligt att sitta i ensamhet och avskildhet betydelsefull. Detta underlättar återhämtningen efter perioder av påfrestande social interaktion. (Robild, 2017, ss. 58-64, 70-72).

En studie utförd av Victoria Lygum et.al. (2023) med titeln *"Greenspace as Workplace: Benefits, Challenges and Essentialities in the Physical Environment"*, har undersökt fördelarna och utmaningarna med att arbeta utomhus i naturen. Flera forskningsdeltagare i studien anger positiva resultat av att flytta delar av sitt dagliga arbete utomhus. Dessa inkluderar ett ökat välbefinnande, förbättrade tankemönster, minskad påfrestning, ökad

självständighet, förbättrad kommunikation inom kollegiet och förstärkning av sociala relationer. (Lygum et al., 2023).

Deltagarna i studien poängterar att överflyttningen av arbetsuppgifter till utomhusmiljöer underlättas då det finns tillgängliga och praktiska lösningar, såsom möjligheten att utföra arbetsuppgifter på en terrass eller att ha möjligheten till att äta lunch och ta telefonsamtal utomhus. (Lygum et al., 2023; De Bloom et al., 2017). Vidare kan arbetspauserna inkludera tid för att vistas utomhus för avkoppling och mental återhämtning eller för korta promenader (Robild, 2017; Lygum et al., 2023). Optimal tillgänglighet av dessa utomhusplatser uppnås genom att de ligger nära arbetsplatsen och genom att det finns möjlighet till promenader i nära anslutning. (Lygum et al., 2023; De Bloom et al., 2017).

Ulrika Stigsdotter (2004), skriver i artikeln "A Garden at your Workplace May Reduce Stress" att tillgången till trädgårdar på arbetsplatsen kan korrelera med minskade stressupplevelser hos arbetstagare. Resultaten visade att arbetstagare som har tillgång till en trädgård på arbetsplatsen upplever färre episoder av utmattningssymptom per år, jämfört med dem som inte har en sådan tillgång. (Stigsdotter, 2004).

Sammanfattningsvis är tillgången till utomhusmiljöer av betydelse för arbetstagares välbefinnande under arbetsdagen. Det är dock viktigt att vara medveten om att det finns arbetsplatser där utomhusvistelse inte är aktuell. Därför kommer nästa kapitel att fokusera på ett alternativt tema till utomhusvistelse, nämligen gröna rum.

4 Gröna rum för återhämtning i inomhusmiljö

Följande kapitel syftar till att undersöka hur gröna rum kan främja återhämtning i inomhusmiljö. Genom att skapa gröna rum inomhus kan vi komplettera utomhusmiljön och samtidigt dra nytta av gröna miljöers positiva effekter på människors välbefinnande. I kapitlet utforskas teori och forskning om gröna rum och inomhusväxters hälsofrämjande egenskaper. Dessutom granskas kort olika strategier och metoder för att utveckla gröna rum.

4.1 Gröna rum på arbetsplatser

Tillgången till naturen kan vara begränsad på flertalet arbetsplatser, särskilt med tanke på tidsbegränsningar och varierande väderlek som kan begränsa utomhusarbete. Forskning har visat att när naturen förenas med inomhusmiljön på arbetsplatsen kan det ge många positiva effekter på arbetstagares välbefinnande och produktivitet (Colenberg et al., 2021). Enligt Susan Gritzka, Tadhg E. MacIntyre, Denise Dörfel, Jordan L. Baker-Blanc och Giovanna Calogiuri (2020) får det gröna rummet optimal effekt då rummet underlättar återhämtning från stress och andra psykiska påfrestningar (Gritzka et al., 2020).

Studier har också observerat att exponering för gröna och blåa miljöer kan minska på belastningsgraden och främja koncentrationen och produktiviteten hos människor. Detta enligt Robild, då hon skriver att människans ögon är mest mottagliga för grön färg, vilket kan förbättra koncentrationen och skapa sinnesbalans. Medan blå färg har en lugnande effekt och kan sänka blodtryck och adrenalinnivåer. (Robild, 2017, ss. 72-74).

4.2 Inomhusväxternas positiva effekter

Inomhusväxter har konstaterats ha en rad positiva effekter på människors psykologiska och fysiologiska hälsa, bland annat minskad ångest och depression, förbättrad koncentration och minnesförmåga samt ökad kreativitet och produktivitet. Enligt Charles Hall & Melinda Knuths (2019) observationsstudie påträffade de resultat där arbetstagare önskade mer växter på kontoret. Inomhusväxter bidrar till att skapa en behaglig arbetsmiljö samtidigt som det gör kontoret mer hemmastatt. (Hall & Knuth, 2019).

Växter som lämpar sig speciellt bra på arbetsplatser och kontorsutrymmen är bland annat olika sorters kallor, gullranka, ampellilja, flamingoblomma, doftdracena och benjaminfikus. Eftersom dessa exempel är växter som är torktåliga samt inte har ett så stort behov av ljus. Dessa växter kan planteras tillsammans i större krukor eller placeras separat beroende på växternas behov av ljus och vatten. Gullrankan och garderobsblomman är exempel på växter som kan stå på mörka ställen. Olika fetbladsväxter, som ofta är av mindre storlek, lämpar sig bra att stå på skrivbord och behöver varken mycket ljus eller vatten. Hängande växter lämpar sig att ha på olika hyllor. (Drummond & O'Reilly, 2017, ss. 132-143).

Det finns flera faktorer som påverkar välbefinnandet på arbetsplatsen: såsom luftkvalitet, belysning och ergonomi. Studier har visat att inkludering av växter och grönska kan ha en positiv effekt på välbefinnandet då dessa skapar en lugnande atmosfär, förbättrar luftkvaliteten, reducerar damm och bakterier samt skapar en dämpad ljudmiljö (Colenberg et al., 2021; Stople, 2020)). Det har även uppdagats att plastväxter kan ha en positiv inverkan på människans välmående (Colenberg et al, 2021). Plastväxter renar inte luften men deras positiva inverkan kan kopplas vidare till resultaten från Ulrich (1979) studie, där han listar de positiva effekterna med att se naturbilder, vilka var; känslor av tillgivenhet, vänlighet, lekfullhet och upprymdhet (Ulrich, 1979).

Hall och Knuth (2019) diskuterar växternas psykologiska och emotionella hälsofördelar genom att lyfta fram vilken påverkningsgrad växter har på arbetsplatser. De framhåller att inomhusväxter på arbetsplatsen kan resultera i en förbättrad arbetsmiljö med ökad hälsa och produktivitet. Dessutom skriver de att då arbetstagare ser växter regelbundet kan resultatet vara minskad stressupplevelse och ökad tillfredsställelse. (Hall & Knuth, 2019) Detta fenomen kan förklaras med biofili, som beskriver människans naturliga drag att söka anknytning till naturen på grund av medfödda tendenser. (Tan, Liao, Hwang & Chua, 2018, s. 91).

Biofili används i arkitektur för att skapa miljöer som är trivsamma för människan och som fokuserar på de psykofysiologiska och kognitiva fördelar som växter medför. (Tan, Liao, Hwang & Chua, 2018, s. 91). Forskarna Qinghua Lei, Chao Yuan och Stephen Lau (2021) har gjort en undersökning på effekterna av växtlighetens närvaro i arbetstagarnas hälsa och produktivitet. Undersökningen genomfördes i en fältstudie där olika områden täcktes med växtlighet i varierad omfattning, från 0 % till 20 %. Under fältstudiens gång utfördes test för att spåra ögonrörelser och utvärdera växtlighetens visuella inverkan. Resultaten visade att en täckningsgrad av växter på 0,2 % till 5 % var otillräcklig för att påverka deltagarnas psykologiska välbefinnande, medan 20 % var för överväldigande. En täckningsgrad mellan 12 % och 20 % ansågs som optimalt för att nå en positiv verkan på det fysiska och psykiska välbefinnandet på arbetsplatsen. (Lei, Yuan & Lau, 2021).

4.3 Utveckling av gröna rum

Flera företag, inklusive Euroflora som är ett företag i Finland som specialiserat sig på växtinredning, erbjuder tjänster för att skapa växtinredning för arbetsplatser. För att skapa en grön atmosfär kan en kombination av levande och konstgjorda växter användas och placeras strategiskt på väggar och tak för maximal effekt. Vid skapandet av gröna rummet är utrymmets praktiska användning avgörande, då växtinredningen behöver anpassas därefter. Förutom att tanken med gröna rummet är att främja hälsan, så är det också viktigt att välja miljövänliga alternativ. Skapandet av ett grönt rum kräver noggrann planering och design för att resultatet ska bli en behaglig och avkopplande plats. (Euroflora, u.å.).

I dessa rum är det av yttersta vikt att minimera störande bakgrundsljud, såsom kontorsbuller och ljud från ventilationssystem. På detta sätt säkerställs arbetstagarnas återhämtning utan störningsmoment. För att minimera de störande bakgrundsljuden kan olika naturljud, såsom: fågelsång, ljud av vågor och regn spelas i bakgrunden i det gröna rummet, på låg volym. Genom att ta in naturliga ljud kan det gröna rummet förstärkas som en fristad för avkoppling och återhämtning, vilket ytterligare gynnar arbetstagarnas välbefinnande och produktivitet. (Stople, 2020; Toivanen, 2019).

5 Fördelar med att investera i en grön arbetsmiljö

Följande kapitel presenterar orsakerna till att investera i en grön arbetsmiljö. Forskning och teori visar tydligt att gröna miljöer och naturbaserade interventioner är en god investering för arbetsplatser. Genom att förbättra arbetsmiljön och arbetstagarnas hälsa kan företag främja hållbarhet samtidigt som de ökar produktiviteten och trivseln på arbetsplatsen. Här presenterar vi hur arbetsgivare kan få in utomhusmiljöer in i arbetsmiljön och ger konkreta förslag på arbetsmoment som med fördel, kan utföras utomhus. Slutligen belyser vi chefernas betydande roll och hur naturbaserade interventioner kan påverka arbetsplatser som helhet.

5.1 Nuvarande arbetsmarknad utmattar arbetstagaren

Den nuvarande arbetsmarknaden genomsyras av krav på kostnadseffektivitet, vilket ofta resulterar i höga arbetskrav och underbemanning. Denna situation kan leda till stressrelaterade sjukdomar såsom depression, ångest och utbrändhet. Uppskattningsvis

drabbas en fjärdedel av den arbetsföra befolkningen i Finland av utbrändhet, varav tjänstemän och personer som är anställda inom den offentliga sektorn uppger upplevelser av psykisk belastning mer regelmässigt än andra arbetstagare inom andra branscher. (Mehiläinen, u.å.; Lyly-Yrjänäinen, 2022; Folkpensionsanstalten, 2022).

Som tidigare beskrivits i detta examensarbete, har långvarig exponering för stress betydande negativa konsekvenser för människan (Sahlin, et al., 2014). Psykisk ohälsa på arbetsplatsen utgör en allvarlig samhällsutmaning som har betydande mänskliga och ekonomiska konsekvenser. Trots detta finns det möjligheter att förebygga många av dessa sjukdomar relaterade till stress, med hjälp av naturen och gröna miljöer. (Lygum et al., 2023; Gritzka et al., 2020).

5.2 Naturbaserade interventioner främjar arbetstagarens välbefinnande

En forskningsstudie av Gritzka et al. (2020) har visat vetenskapliga bevis för naturbaserade interventioners påverkan på arbetstagares psykiska hälsa och välbefinnande. Genom naturbaserade interventioner kan arbetsrelaterad stress minskas, eftersom uppmärksamheten tillfälligt kan skiftas från arbetskrav till naturliga stimuli, vilket möjliggör återhämtning och förnyelse av den arbetsrelaterade uppmärksamhetsförmågan. (Kaplan, 1995; Ulrich, 2023; Gritzka et al., 2020).

Resultaten från Gritzka et al. (2020) forskning indikerar att naturbaserade interventioner på arbetsplatser ger positiva effekter på de psykologiska, sociala och fysiska utfallen. De positiva effekterna inkluderar ökat engagemang, energi och återhämtning, samt minskad känsla av spänning, ilska eller depression. (Gritzka et al., 2020). Den naturbaserade interventionen behöver kännetecknas av fyra specifika upplevelser för att säkerställa återhämtning: psykologisk avskildhet (individens blir frigjord från arbetet), avslappning (lågsympatisk aktivering), behärskning (individens kan uppleva kompetens och skicklighet inom icke-arbetsrelaterade domäner) samt kontroll (individens kan själv välja och bestämma vilken aktivitet den vill delta i). (Gritzka et al., 2020; Sonnentag & Fritz, 2007).

Enligt Gritzka et al. (2020) studie med teoretiska redogörelser inom miljöpsykologi, arbets- och organisationspsykologi samt positiv psykologi, är implementering av naturbaserade interventioner en kostnadseffektiv och förebyggande åtgärd på arbetsplatser. (Gritzka et al., 2020). Att ta hänsyn till arbetstagarnas hälsa och deras upplevda arbetsmiljö

tillfredsställer dagens ekonomiska, miljömässiga och sociala hållbarhetskrav (Toivanen, 2015).

5.3 Arbetsmoment utomhus

Under de senaste åren har arbetslivet genomgått förändringar som möjliggjorts av digitala verktyg, vilket har öppnat upp för ett mer aktivitetsbaserat arbetssätt och ökad rörlighet mellan olika arbetsplatser. Arbetsuppgifter som utförs i utomhusmiljöer minskar inte bara risken för stillasittande, utan ökar också dagsljusintaget samt bidrar till miljöombyte och minskad upplevd stress. (Toivanen, 2019; Arbetsmiljöverket, 2018). Dessutom indikerar forskning att utomhusarbete främjar snabbare återhämtning och ökar kreativiteten. (Kaplan, 1995; Kuo, 2015; Mangone G. , Capaldi, Van Allen & Luscuere, 2017).

För att implementera utomhusarbete på arbetsplatser har forskare föreslagit olika arbetsmoment som med fördel kan förflyttas till utomhusmiljö, såsom arbetsplatsträffar och möten utomhus, walk and talk-möten, fysisk aktivitet under arbetsdagen, lunchpauser utomhus samt möjligheten till att arbeta i ett utomhuskontor. Det krävs en tydlig policy för hur arbetstagarna ska förhålla sig till utomhusvistelsen. Likaväl krävs det att de naturbaserade interventionerna kontinuerligt följs upp och utvärderas för att dra maximal nytta av konceptet. (Toivanen, 2019).

Implementeringen av naturbaserade interventioner och gröna miljöer är universella inom alla branscher och därför behöver varje enskild arbetsplats anpassa implementeringen utifrån de egna förutsättningarna och resurserna. (Lygum et al., 2023; Petersson Troije, 2019; Toivanen, 2019; Petersson Troije et al., 2021). Med detta i åtanke uppmanar vi chefer och arbetstagare till att noggrant granska och utnyttja det potential som finns på den egna arbetsplatsen, samt utveckla arbetssätt som passar arbetsplatsens specifika kapacitet. Det är dessutom viktigt att beakta olika arbetsplatsers begränsningar och utmaningar med förflyttningen av arbetsuppgifter till utomhusmiljöer. Sådana utmaningar kan vara behovet av teknik och elektricitet för fullgörandet av arbetsuppgifter och att inte ha en tydlig motivering till utomhusvistelse under arbetsdagen (Lygum et al., 2023).

Arbetsplatsträffar och möten är två exempel på arbetsmoment som lämpar sig väl för utomhusmiljöer. För att säkerställa komforten under arbetsplatsträffar och utomhusmöten krävs noggrann planering och flexibilitet, inte minst med tanke på väderförhållanden och

tillgängligheten, utan även då det gäller tillräcklig tillhandahållning av ergonomiska möbler (Lygum et al., 2023). Forskning visar att utomhusmöten ofta är enklare att genomföra då mötena är mer planerade och håller sig till det förberedda ämnet när det sker utomhus, jämfört med inomhus. Arbetsplatsträffar och möten kan således vara mer framgångsrika i utomhusmiljöer eftersom människor tar bäst emot information i begränsade mängder och om det hålls enkelt. Lena Stenvall (2015) lyfter variationen av plats för arbetsplatsträffar och möten som det viktigaste, där utemiljön bör ses som ett komplement till (Stenvall, 2015, ss. 664-665).

Gående möten, eller walk and talk-möten, passar särskilt bra när det handlar om ett fåtal personer eller ett telefonsamtal. Forskning visar att walk and talk-möten upplevs mer avslappnade och mindre formella än traditionella möten inomhus, vilket kan främja öppen dialog och reflektion. Enligt miljöpsykologi och utomhuspedagogik tenderar människor att ha ökad samarbetsvilja och skapa mer jämlika relationer när de integrerar med naturen. (Lygum et al., 2023; Petersson Troije, 2019; Toivanen, 2019; Petersson Troije et al., 2021). Dessutom minskas uppfattningen av kontors hierarkier och hur arbetstagare tillåts och förväntas bete sig på arbetet. (Petersson Troije, 2019; Toivanen, 2019). Utöver detta bidrar walk and talk-möten till en fast tidsram eftersom rutten med fördel ska vara bestämd på förhand, tidsramen motiverar människor att lösa en uppgift eller konflikt (Lygum et al., 2023).

Medarbetarsamtal är också ett arbetsmoment som med fördel kan utföras utomhus eller under ett walk and talk-möte. Fysisk aktivitet utomhus och promenader i långsamt tempo gynnar samtalet eftersom den fysiska aktiviteten lugnar hjärnan och bidrar till att samtalen upplevs som mindre konfronterande. En annan fördel är att inga andra kollegor befinner sig i närheten och kan se eller höra vad som sägs. (Stenvall, 2015, ss. 660-664; Lygum et al., 2023). Vistelse i naturen kan dessutom främja samtalet eftersom sinnesintryck av fågelsång eller växtdoftor, bidrar till avkoppling och stressreduktion, vilket kan underlätta uttryckandet av känslor för vissa individer. (Ratcliffe, Gatersleben & Sowden, 2013; Ulrich, 2023).

Arbetsplatser som framgångsrikt implementerat arbetsmoment utomhus är exempelvis Östra sjukhuset i Göteborg som möjliggjort walk and talk-möten i praktiken. De har implementerat walk and talk-möten för att skapa en hälsofrämjande arbetsmiljö och bryta

den monotona vardagen (Hallman, 2018). Likaså har företaget Icebug infört obligatorisk träning för deras anställda med syftet att ge alla arbetstagare möjlighet till frisk luft och rörelse, vilket ger hjärnan de bästa förutsättningarna för att fungera så bra som möjligt, vilket också styrks i forskning (Twohig-Bennett & Jones, 2018). Detta har gett goda resultat på Icebugs personals upplevelser av ökad energi, ökad produktivitet och förbättrad samarbetsförmåga (Icebug, u.å.). Enligt återhämtningsforskning ger fritidsaktiviteter och motion långvariga metabola förändringar i kroppen som positivt påverkar den psykiska hälsan och koncentrationen (Pressman et al., 2009). Det ger även nöjet att få motion under arbetstid vilket kan underlätta livspusslet. (Lygum et al., 2023). Forskning understryker att redan ett träningspass i utomhusmiljö med gröna inslag resulterar i positivt engagemang, energi och återhämtning, samt minskad känsla av spänning, ilska och depression, jämfört med träning inomhus enligt (Gritzka et al., 2020).

Fastighetsbolaget Castellum ingick ett samarbete med forskningsprojektet "StickUt Malmö" och implementerade ett utomhuskontor, kallat "WorkOUT", i Växjö. Kontoret erbjuder en miljö med grönska, dagsljus, grönt tak och god utsikt. Det finns flera aktivitetsbaserade ytor som möjliggör både sittande och stående arbete, arbete i grupp eller enskilt, i sol eller skugga. Det finns också konferensrum, wi-fi och el. (Hedström, 2022). Liknande initiativ togs av telekombolaget Telenor, som lanserade mobila utomhuskontor kallade "solkontor", som ett pilotprojekt under sommaren 2016. Solkontoren utrustades med likadana faciliteter som WorkOUT och var öppna för allmänheten och syftade till att inspirera andra företag till innovation och utforskning av möjligheter att arbeta utomhus. (Telenor, 2016; Toivanen, 2019). Både WorkOUT och solkontoret har visat bevis på att arbetstagare är intresserade av att testa på utomhuskontor. Vid tiden som dessa utomhuskontor lanserades pågick två pilotprojekt som samlade in feedback från arbetstagarna som besökte utomhuskontoren. Resultatet visade att arbetstagare kan tänka sig att: läsa, tänka, prata i telefon, mötas, på: terrasser, parker och gångstigar, och för att möjliggöra detta behövs: sittplats, wi-fi, el, skydd mot väder, vind och sol. (Toivanen, 2019).

Utöver utomhusmöten, motion och arbete i utomhuskontor kan även lunchpauser som tillbringas utomhus ha positiva effekter på arbetstagare. Lunchpauser, som är en laglig förbindelse enligt Arbetstidslag kapitel 6 och 24 § (872/2019), är en viktig möjlighet för arbetstagare att återhämta sig från dagens arbete. Återhämtning i arbetet anses som en av de viktigaste faktorerna för ett långvarigt välbefinnande enligt arbetshälsopsykologin. (De

Bloom et al., 2017). Återhämtning möjliggör att arbetstagaren förnyar sina fysiska och psykiska resurser vilket leder till full arbetsförmåga och välbefinnande (Kaplan, 1995). För att återhämtningen ska vara möjlig behövs borttagningen av krav samt skapande av nya resurser (De Bloom et al., 2017). Det optimala är att äta lunch ute i en trädgård eller på en uteplats i nära anslutning till arbetsplatsen (Lygum et al., 2023; De Bloom et al., 2017). Att ta korta promenader under lunchtid är också fördelaktigt enligt forskning. Jessica De Bloom et al. (2017) studie utförd i Finland har det bevisats att en 15 minuters promenad i naturen medför effekter som minskad stress och ökat välbefinnande. Deltagarna i studien upplevde också ökad återhämtning och minskad trötthet omedelbart efter aktiviteten. Dessa positiva effekter var mer bestående än hos dem deltagare som inte gick på någon promenad. (De Bloom et al., 2017). Lygum et.al., (2023) påpekade också i sin studie att lunchpausen är ett bra tillfälle att umgås med kollegorna och prata om annat än arbetsrelaterade ämnen (Lygum et.al., 2023). Vidare kan lunchpauserna inkludera tid för att vistas utomhus för avkoppling och mental återhämtning (Robild, 2017).

Sammanfattningsvis visar forskning att olika former av utomhusaktiviteter under arbetstid har betydande hälsofrämjande fördelar för arbetstagare. Forskning har visat att dessa aktiviteter dessutom kan bidra till många förbättringar i arbetsmiljön och samtidigt öka välbefinnandet på arbetsplatsen.

5.4 Chefers roll i skapandet av gröna arbetsplatser

Genom att implementera naturbaserade interventioner och skapa gröna miljöer på arbetsplatser kan företag öka medarbetarnöjdheten och förbättra retentionen, vilket betyder att arbetstagare väljer att stanna kvar i företaget under en längre tid. Dessa effekter kan leda till ökad produktivitet och högre lönsamhet för företaget. (Corporate Wellness Magazine, u.å.; Gritzka et al., 2020; Toivanen, 2015). Dessutom kan dessa åtgärder förebygga arbetsrelaterad ohälsa, vilket minskar kostnaderna relaterade till sjukfrånvaro (Corporate Wellness Magazine, u.å.). Enligt Sahlin et al. (2014) studie visar naturbaserade interventioner resultat på minskade långtidssjukskrivningar (Sahlin et al., 2014), och även Toivanen påpekar att god arbetsmiljö kan minska antalet sjukskrivningar (Toivanen, 2015). Det går därmed att konstatera att implementeringen av naturbaserade interventioner och gröna miljöer gynnar både arbetstagare och arbetsplatsen som helhet.

En positiv attityd till implementering av gröna miljöer på arbetsplatsen är avgörande enligt Petersson Troije et al. (2021). Chefer bör skapa en tillåtande och förtroendefull arbetsplats där arbetstagarna ges möjlighet att påverka arbetsmetoderna (Toivanen, 2019; Toivanen, 2015). Corporate Wellness Magazine rekommenderar att ta hjälp av befintliga företag inom området för att anpassa implementeringen av gröna miljöer efter den specifika verksamhetens behov, tillgänglighet och utmaningar (Corporate Wellness Magazine, u.å.). Utmaningen ligger i att förändra de etablerade normerna och arbetssätt som finns på arbetsplatsen, därmed behöver de naturbaserade interventionerna vara välplanerade och evidensbaserade. (Toivanen, 2019). Beslutsfattare inom organisationer styr över var i den fysiska miljön, inomhus eller utomhus, arbetsmoment genomförs. För att få in mer av de gröna miljöerna på arbetsplatser så behöver beslutsfattare och chefer:

- Vara modiga och ställa sig utanför de traditionella ramarna genom att testa utföra arbetsmoment i utemiljö.
- Lita på den forskning som finns om ämnet och våga utveckla nya arbetssätt.
- Införskaffa ytterligare kunskap om gröna ute- och innemiljöer antingen ifrån forskning eller från andra inspiratörer inom området.
- Ta reda på de fysiska utemiljöerna som finns tillgängliga för arbetsplatsen att nyttja.
- Skapa goda förutsättningar i den fysiska utemiljön så den blir lättillgänglig för medarbetarna. (Stenvall, 2015, ss. 666-667).
- Föregå med gott exempel och förlägg möten utomhus och berätta om hälsoeffekterna som gröna miljöer bidrar med (Toivanen, 2019).

För att det ska vara möjligt att ha gröna miljöer som en naturlig del i arbetsdagen behöver både arbetsgivaren och arbetstagarna förstå den hälsofrämjande effekten av att genomföra arbetsuppgifter utomhus. Chefen behöver berätta och sprida information om de hälsoeffekterna utomhusvistelse för med sig (Lygum et al., 2023; Toivanen, 2019). Det krävs också att arbetsgivaren är lyhörd inför medarbetarnas uppfattning om de gröna miljöerna inverkan på deras arbetsuppgifter (Toivanen, 2019).

6 Metod

Ett funktionellt utvecklingsarbete syftar till att främja förbättring genom utveckling inom ett specifikt område. Enligt Lena-Pia Carlström Hagman och Inge Carlström (2006) identifieras viktiga frågeställningar under processens gång som ska fungera som stöd för arbetets framfart. Dessa frågor inkluderar bland annat vad som ska utvecklas eller förnyas, hur det bör genomföras och varför, för vilken målgrupp är produkten avsedd, samt vem ansvarar för dess skapande. (Carlström Hagman & Carlström, 2006).

Detta funktionella utvecklingsarbete baseras på Innovationsguidens modell för servicedesign under utvecklingsprocessen. Innovationsguiden är en tjänst som erbjuder stöd inom utveckling och innovationer. (Innovationsguiden, 2022). Servicedesign utgår från att enskilda individer är experter på sina egna erfarenheter och därmed är deras erfarenheter en viktig komponent i att förstå vilka förutsättningar det finns då det gäller serviceförbättrande åtgärder (Holmlid & Wetter-Edam, 2021, s. 53). Eftersom servicedesign går att utföra på lite olika sätt valde vi att specifikt följa Innovationsguidens modell. Enligt innovationsguiden finns det sex olika steg att följa inom servicedesign. De sex stegen är: ringa in, undersöka, fokusera, ta fram idéer, testa idéer och förverkliga. (Innovationsguiden, 2022).

Det första steget, ringa in, går ut på att först hitta en målgrupp och ett problem som behöver en lösning samt hurdan produkt som skall utvecklas. Det är bra med ett brett och öppet problem som under processen kommer preciseras och klarna. Det är också viktigt att utforska den valda målgruppen och fundera över eventuella tilläggsgrupper som också kan beröras av problemet. Det andra steget, undersöka, fokuserar på att djupare gå in på det valda ämnet eller problemet genom att observera och söka information om användarna av produkten. I det här steget ska det även funderas på lämpligaste sätt att nå ut till användarna och vad som skulle passa dem bäst. (Innovationsguiden, 2022).

I det tredje steget är det dags att fokusera på och välja den viktigaste informationen som samlats in under de två tidigare stegen. Det görs för att kunna avgränsa till ett eller flera relevanta utvecklingsområden för att kunna gå vidare. Det är viktigt att föra diskussioner i gruppen och utmana arbetet för att kontrollera att arbetet fortfarande upplevs intressant och utförligt. Välj sedan ett utvecklingsområde som varken är för brett eller för snävt. I det fjärde steget är det dags att ta fram idéer på lösningar till problemet eller frågeställningen.

Det är bra med många olika förslag för att sedan kunna utveckla de och slutligen prioritera och välja den bästa. (Innovationsguiden, 2022).

I det femte steget ska idéerna testas, utvärderas samt utvecklas. För att få användarens feedback på bästa sätt lönar det sig att ha en prototyp eller första utkast på produkten. Utkastet behöver inte vara avancerat, bara den visar helheten av produkten så att användarna kan testa den och ge feedback. Produkten skall sedan ändras och utvecklas utifrån feedbacken. Det gäller här även att reflektera över ifall produkten uppfyller det den ska uppfylla. (Innovationsguiden, 2022). I detta steg har vi valt att samla in feedback genom snöbollsurval. I forskningssammanhang refererar snöbollsurvalet till en metod där forskare använder befintliga respondenter som finns i forskarnas sociala kontakter och nätverk, varpå de respondenterna tipsar vidare om andra potentiella respondenter i sina egna nätverk, urvalet och antalet respondenter ökar successivt genom nätverkseffekten. (De Paula, Tamer & Voia, 2020, ss. 61-62; Denscombe, 2010, s. 37). I detta arbete används kvalitativ metod under datainsamlingen, vilket är en lämplig metod eftersom datainsamlingen består av fritt formulerade åsikter och synpunkter (Alvehus, 2013, s. 35). I det sjätte och sista steget är det dags att förverkliga idén och den slutgiltiga produkten. Förverkligandet sker på basis av den feedback som ska ha samlats in under det föregående steget. (Innovationsguiden, 2022).

7 Processbeskrivning: från behov till slutprodukt

I följande kapitel presenteras en beskrivning av processens gång för att skapa en produkt för att främja arbetstagares hälsa och välbefinnande på arbetsplatser. Vi valde att göra ett funktionellt utvecklingsarbete. Genom att följa stegen i arbetsprocessen utvecklades en omfattande handbok som hjälper chefer och arbetstagare att integrera gröna inne- och utemiljöer på arbetsplatser. Kapitlet beskriver arbetsprocessen från behov till slutprodukt genom de sex stegen i servicedesignsprocessen.

7.1 Ringa in och undersöka

Enligt servicedesign var det första steget i vår process att vi skulle ringa in vår målgrupp, vårt problem och vår lösning till problemet. Vi började med att idégenerera om vad vi ville åstadkomma inom ramen för projektet; ”Den terapeutiska trädgården och de gröna

miljöerna". Våra diskussioner var först breda men ledde oss slutligen till att prioritera främjandet av arbetshälsan på arbetsplatser. Detta eftersom ohälsa i Finland är ett vanligt problem. Därefter tog vi nästa steg för att konkretisera hur vi kunde genomföra detta enligt Yrkehögskolan Novias krav för examensarbetet. Det resulterade i att vi formulerade idén att utveckla en produkt för att höja arbetstagares välbefinnande på arbetsplatser.

Valet att göra ett funktionellt utvecklingsarbete fastställdes eftersom det har som syfte att utveckla något allmännyttigt som personer kan dra nytta av. I vårt arbete föll det naturligt att använda oss av servicedesign eftersom servicedesign går ut på att hitta ett behov som ska undersökas, som sedan kan åtgärdas med en lösning via en produkt. Efter noga övervägande beträffande hur produkten skulle ta form, kom vi slutligen fram till att produkten skulle resultera i en handbok. Handboken skulle ge möjligheten för chefer att ha tillgång till relevant kunskap om hur de kan förbättra välbefinnande på arbetsplatsen genom gröna miljöer, samlat på ett och samma ställe. Vi valde först att lägga fokus på att rikta handboken till chefer för att de på ett resursförstärkande sätt kunde se möjligheter till att implementera naturbaserade interventioner på den egna arbetsplatsen och på det sättet förbättra arbetstagarnas välbefinnande. I många fall krävs det att beslutet att implementera nya sätt och metoder på arbetsplatser kommer från de ledande gestalterna.

I det andra steget i processen skulle vi undersöka och gå djupare in på det problem vi valt, detta genom att söka information. Vi valde att söka relevant litteratur och forskning som tangerade ämnet efter att vi fastslog vårt syfte och våra frågeställningar. Vi hittade även några handböcker gjorda i Sverige som handlade om samma ämnen men vi hittade inga motsvarande gjorda i Finland. Därav såg vi ytterligare ett behov av att skapa en handbok för den finska arbetsmarknaden. Vi bestämde oss för att två av oss fokuserar på utemiljöns påverkan på arbetstagare och arbetsmoment som kan utföras i utemiljö. Medan de andra två ansvarade för gröna miljöer inomhus på arbetsplatsen.

I det andra steget skulle vi även fundera över hur vi når vår målgrupp på bästa sätt. Vi funderade över eventuella samarbetspartners som skulle ha möjlighet att ge oss feedback eller vidarebefordra vår handbok. Vi kontaktade Green Care och fick svar från Anja Yli-Viikari, forskare vid Naturinstitutet MMT som även studerar aktiviteter för grön omsorg på Green Care. Valet att kontakta Green Care föll på att det är en organisation från Finland som främjar användningen av metoder baserade på natur-, djur- och lantbruk i tjänster

inom välmående och hälsa (GreenCare Finland, u.å.). Yli-Viikaris kommentarer delades med oss genom feedbacksformuläret, där hon fungerade som en av respondenterna som bidrog med feedback på vår handbok. Sedan funderade vi hur vi skulle få ytterligare spridning. Vi velade fram och tillbaka men kom sedan vi fram till att vi skulle använda oss av snöbollsurval i ett senare skede i processen.

7.2 Fokusera och ta fram idéer

I det tredje steget, fokusera, gick vi igenom och analyserade vår teoretiska bakgrund som vi samlat in bestående av olika vetenskapliga journaler, artiklar, böcker och hemsidor. Vi gick igenom relevansen och avgränsade innehållet för att bibehålla den vetenskapliga kvalitén. Teorin som vi hittat visade upprepande gånger bevis på att naturen och gröna miljöer har positiva hälsoeffekter på människans välbefinnande. Naturbaserade interventioner på arbetsplatsen skulle kunna underlätta och möjliggöra för människor att dagligen ta del av de många positiva hälsoeffekter som naturen och gröna miljöer har att erbjuda. Genom att sammanfoga naturens hälsofördelar med de identifierade problem relaterade till arbetets negativa hälsopåverkan, tänkte vi att vår handbok kan bidra till att främja arbetstagarnas hälsa på ett effektivt sätt. Vi hade även hittat information om konkreta tips på hur det i praktiken går att flytta delar av arbetsdagen utomhus, för att göra implementeringen av naturbaserade interventioner lättöverkomlig för arbetsgivare och arbetstagare. Dessa tips tänkte vi att skulle vara bra att ha med i vår handbok för att göra den mer lättanvänd.

I det fjärde steget, ta fram idéer, började vi skapa vår slutprodukt, vår handbok ämnad för arbetsplatser. För skapandet av handboken gick vi igenom den teoretiska bakgrunden ytterligare och valde ut och komprimerade texten som vi skulle ha med i handboken. För att möjliggöra inspiration på arbetsplatser innehåller handboken därav: anledningar till att chefer bör implementera naturbaserade interventioner och gröna miljöer, de olika medicinska hälsofördelarna naturen har på människan och dess påverkan på människans stresshanteringsförmåga, chefernas roll i implementeringen, tips på utformning av gröna innemiljöer samt konkreta tips på arbetsmoment som med fördel kan förverkligas utomhus av arbetstagare. Vi valde även i detta skede att inte bara rikta handboken till chefers användning utan även möjliggöra arbetstagares direkta användning av handboken.

Vi utformade handboken i digitalt format i mallredigeringsapplikation Canva, vilket möjliggör enkel tillgänglighet och spridning. Vi valde genomgående färgtoner i två olika nyanser av grön och beige nyans. Handbokens sidor har vi valt att pryda med illustrationer som en av oss tagit fram. Illustrationerna är skapade på Procreate, som är en applikation för digital målning, och föreställer de växter som vi nämner i handboken som är tåliga och därför passar bra på många arbetsplatser. Handbokens karaktär är universell och lämpar sig för arbetsplatser inom alla branscher. Vi valde att skriva handboken enbart på svenska då alla i examensgruppen har svenska som modersmål men vi funderade även på att göra handboken på finska då det skulle främja ytterligare spridning och användning av den.

7.3 Testa idéer och förverkliga

I det femte steget skulle idéerna testas, utvärderas och utvecklas. Vi valde att testa handboken på ett urplock av målgruppen och samla in feedback från dem. Feedbacken valde vi att samla in via frågeformulär. Vi valde att samla in feedbacken med hjälp av snöbollsurval. Orsaken till att vi valde snöbollsurval som metod för datainsamling är för att den var lämplig att använda sig av om det är svårt att nå ut till en specifik population eller målgrupp (Denscombe, 2010, s. 37). Vi tänkte att vi inte skulle få tillräcklig med feedback om vi skickade ut vår handbok till kommuner eller stora verksamheter, eftersom de anställda där på grund av tidsbrist, högst sannolikt inte skulle svara. Därför valde vi att utgå ifrån våra befintliga kontakter och nätverk, varpå de sedan kunde skicka handboken och frågeformuläret vidare till ytterligare lämpliga respondenter utifrån deras egna nätverk. Snöbollsurval leder ofta till ett större engagemang och ökad tillit vid deltagandet, eftersom respondenterna känner sig mer benägna att delta om de blivit rekommenderade av någon de känner eller litar på (Denscombe, 2010, ss. 49-50).

Efter slutförandet av det första utkastet av handboken (se Bilaga 2. Första utkastet av handboken), tillgängliggjordes materialet i form av en PDF-fil tillsammans med ett Google Forms-frågeformulär innehållande 11 öppna frågor (se Bilaga 3. Följebrev och feedbacksformulär). Syftet med denna feedbackinsamling var att erhålla värdefulla insikter, åsikter och kommentarer från en varierad målgrupp.

Vi påbörjade insamlingen av feedback genom att skicka frågeformuläret och det första utkastet av handboken till en ursprunglig grupp om 20 personer. En del av dessa deltagare

valde att vidarebefordra frågeformuläret och utkastet av handboken till ytterligare tre personer inom sina respektive sociala nätverk, vilket ledde till ett snöbollsurval av respondenter. Vi fick svar från 14 personer av totalt 23 personer, vilket resulterar i en svarsfrekvens på drygt 60%. Responsen från deltagarna har analyserats utifrån kvalitativ metod och använts för att utveckla handboken till en fullgod slutprodukt. Majoriteten av respondenterna jobbar inom social- och hälsovården, de övriga respondenterna representerar ekonomibranschen, detaljhandeln, spelbranschen och tryckeribranschen. Dessutom innehar några av respondenterna ledande befattningar.

I det sjätte steget skulle den slutgiltiga produkten sammanställas och utvecklas till en fungerande slutprodukt av den feedback som vi samlats in genom frågeformulären. När vi fick in svaren från respondenterna gick vi genom svaren vi fått. Respondenternas svar gav oss nya synvinklar och idéer på hur vi kunde utveckla vår handbok. Efter att vi noggrant läst svaren övervägde vi vilka delar vi valde att ta med i vår handbok. Vi behövde även kritiskt tänka över ifall det var relevant för vår utveckling av handboken och för våra forskningsfrågor.

Samtliga respondenter upplevde handboken som estetiskt tilltalande och ansåg att de gröna miljöernas positiva inverkan framkom tillräckligt tydligt men kommentarer om fördjupning av de gröna miljöernas positiva inverkan på människan önskades framkomma tydligare i handboken. Med detta i åtanke gjordes en uppdatering av handboken där slutprodukten innehåller tydligare beskrivningar om naturens terapeutiska effekter samt att vi lade till tillhörande källor. Därtill visade responsen att källhänvisningar i handboken skulle öka dess trovärdighet, vilket resulterade i valet av Oxfordmodellen som källhänvisningsmetod i handboken. Detta var även i enlighet med det tips en respondent skrivit i frågeformuläret: "Att inkludera tidigare forskning och ge exempel är en god idé, men för att förkorta dessa stycken och göra läsningen smidigare kunde ni hänvisa till en källa genom exempelvis Oxfordmodellen i stället för att skriva ut studiens titel osv."

En intressant kommentar om att växten kalla associerades med begravingar väckte tankar hos oss, då en sådan association inte är målsättningen med handboken. I och med den litteratur vi läst, lämpar sig bland annat olika typer av kallar sig till kontorsmiljöer eftersom de är lättskötta och torktåliga. (Drummond & O'Reilly, 2017, ss. 132-143). Med bakgrund av detta, argumenterar vi för att behålla illustrationerna av kallar i handboken men vi valde

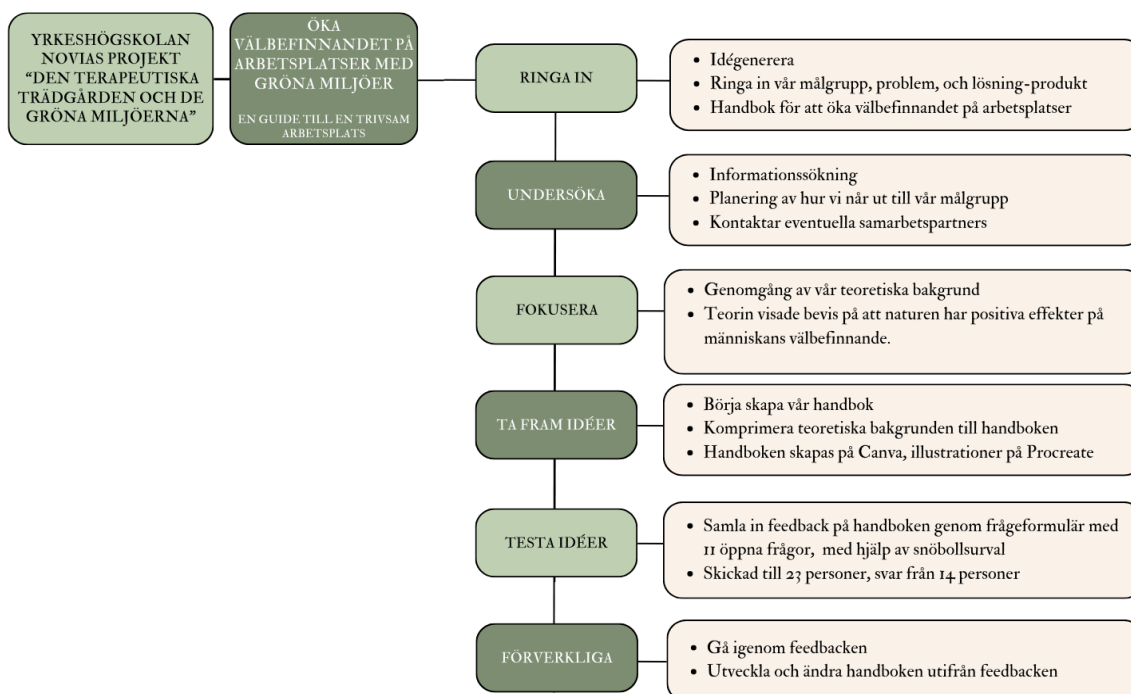
att flytta kallan från pärmsidan och bara ha den på två sidor. Vi valde även att ändra färg på kallan från vit till ljusrosa då det ofta är de vita kallorna som förknippas med sorg, för att ändå ta i beaktande associationen. Vi noterade även önskemål om fler bilder på växter som lämpar sig på arbetsplatser, samt frågor om de växter vi hänvisar till i handboken klassificeras som lättskötta eller inte. Eftersom vi tolkade dessa kommentarer som att förklaringen till illustrationerna i handboken och anledningen till rekommendationerna av växter som är lämpliga för arbetsplatser inte är tillräckligt tydliga, beslutade vi oss för att förtydliga våra val av växter genom tydligare beskrivningar i texten. De växter vi nämner är även de växter som vi skapat illustrationer av till handboken. För att förtydliga detta ännu la vi in förklaring på vilka växter som bilderna föreställer.

Som helhet visade resultatet på att de flesta respondenterna tyckte att vår handbok, särskilt delar av den, var en vettig produkt att ta i bruk för att ändra på arbetsplatsers riktlinjer och därmed möjliggöra arbetsmoment i gröna miljöer. En kommentar som uppkom var att handboken inte riktigt lämpar sig inom småbarnspedagogiken då arbetstagarna redan är ute så mycket under sin arbetsdag samt att det är svårt att lämna barngruppen. Flera respondenter kommenterade att handboken lämpar sig bäst till kontorsarbeten. Vi valde därför att betona vikten av att enstaka moment går att implementera från handboken, det vill säga att hela handboken inte måste användas på en och samma arbetsplats. Eftersom handboken upplevdes lättläst och innehåller konkreta exempel upplevde flera respondenter att den kan fungera inspirerande för många företag och chefer.

Vi fick en kommentar om att det skulle vara bra att fördjupa texten till bilden som föreställer ett grönt rum. I stället för att bara beskriva vad som finns på bilden valde vi nu att beskriva varför alla delar finns med i bilden så som val av färg och utformning. En annan kommentar som vi fick gällde kapitlet om känslostarka medarbetarsamtal och att innehållet blev upprepande. Vi valde därför att se över detta och la in det väsentliga från kapitlet till walk and talk-kapitlet. Den slutgiltiga handboken kan ses i Bilaga 4. Slutliga versionen av handboken.

Sammanfattningsvis visade resultaten från frågeformuläret att majoriteten av respondenterna uttryckte intresse för att implementera delar av handboken på sina arbetsplatser, vilket gör handboken väldigt aktuell. De gröna inslagen som respondenterna

kunde tänka sig att införa på sina arbetsplatser var: promenader, walk and talk-möten, utomhusljud som bakgrundsljud, gröna rum och mer växtlighet. Vissa hinder för implementeringen identifierades av respondenterna, såsom ekonomiska utmaningar, brist på resurser, behov av extern professionell hjälp vid implementering, tidsbrist och motstånd från chefer. Andra utmaningar inkluderade utrymmesbrist, allergier och begränsningar i arbetstagarnas förmåga att själva implementera förändringar. Det framkom även att implementeringen av gröna initiativ på större företag med flera kontor kan vara komplicerat på grund av olikheter i förutsättningar. Till slut betonade två respondenter betydelsen av att ändra beteende för att främja en grönare arbetsplats. En av dem lyfte fram utmaningen med att bryta gamla vanemönster och betonar vikten av att arbeta med kulturfrågor för att få alla att enas om förändringar. Den andra respondenten ansåg att vissa förslag kan vara svåra att implementera på grund av olika arbetsuppgifter och scheman, men ändå ansåg handboken som en bra startpunkt för att utveckla en arbetsplats med gröna miljöer.



Figur 1. Arbetsprocessen enligt servicedesignmodellen

8 Etiska överväganden

För att ett examensarbete skall vara etiskt motiverat krävs det enligt Sofia Kjellström (2023) extra fokus på tre olika faktorer. Den första faktorn är att arbetet ska baseras på en

väsentlig forskningsfråga. Forskningsfrågan inom humanforskning ska baseras på något vars svar kan gynna individen, olika grupper eller samhället. Om det tidigt under arbetets gång planeras på hur arbetet och resultatet kan ges ut till personer som kan dra nytta av det, ökar värdet mer. Den andra faktorn är att hela arbetet och arbetsprocessen ska genomföras på ett etiskt sätt. Val av ämne, metoder, teorier och begrepp ska väljas ur en etisk synvinkel. Den tredje faktorn är att arbetet ska vara av god vetenskaplig praxis. (Kjellström, 2023, ss. 68-70).

Vårt arbete följer just dessa tre faktorer. Våra forskningsfrågor "På vilket sätt kan gröna miljöer främja välbefinnandet, hälsan och prestationsförmågan på arbetsplatser?" och "Vilka specifika strategier och åtgärder är mest framgångsrika för att implementera gröna miljöer på olika arbetsplatser, med hänsyn till olika arbetsmiljöer och deras eventuella begränsningar?" är väsentliga då svaren på dem och resultatet kan gynna vår valda målgrupp. Vår målgrupp är både grupper, arbetstagare, samt samhället då ett förbättrat välbefinnande även kan vara ekonomiskt givande för samhället. Under arbetets gång har vi diskuterat och gjort många olika etiska val. Vi har valt vetenskapliga källor i form av artiklar, forskningar, studier och böcker. Vi har aktivt valt begrepp som är passande och etiskt korrekta. Vi har diskuterat och valt beprövade och lämpliga metoder för vårt arbete.

De grundläggande principerna för god vetenskaplig praxis är "tillförlitlighet, ärlighet, uppskattning och ansvarstagande". Tillförlitlighet innefattar att hålla den vetenskapliga kvalitén genom hela processen och arbetet. Ärlighet innebär att inte skriva felaktig kunskap eller förvränga sanningen efter det man är ute efter, bara ta upp positiva saker i forskningar eller det som bara stödjer ens egen teori eller forskningsfråga. Det handlar även om att inte feltolka svaren eller förvränga dem. Uppskattning fokuserar på respekt till bland annat gruppmedlemmarna, vetenskapliga aktörer och samhället i stort. Ansvarstagande fokuserar på att ansvar för ens arbetet ska tas under hela arbetsprocessen samt av slutprodukten. (Forskningsetiska delegationens, 2023).

Det finns även etiska överväganden att följa när det kommer till insamling av feedback. Det är viktigt att de som deltar i en studie eller ger feedback på ett arbete får tillräcklig information om vad studien eller arbetet handlar om, vad det innebär att delta och vad som önskas av dem. Det behöver även framkomma tydligt hur deras personuppgifter kommer behandlas under processens gång samt vad som händer med dem efter att arbetet

är klart. Deltagarnas integritet är väldigt viktigt under arbetet och behöver respekteras. (Forskningsetiska delegationen, 2019). Vi skrev ett följebrev (se Bilaga 3. Följebrev och feedbacksformulär) till personerna vi önskade få feedback från där det stod vad vårt arbete och handbok gick ut på och att vi önskade få feedback. Vi beskrev att feedback formuläret skulle bestå 11 öppna frågor och att deras svar skulle hjälpa oss att utveckla och förbättra handboken. Vi hade även en fråga i formuläret om vi fick nämna deras namn i arbetet eller om de ville vara anonyma för att respektera deras integritet. Efter färdig datainsamling och dataanalys raderade vi svaren i frågeformuläret.

Det finns många olika faktorer som kan påverka och försvåra processen i ett utvecklingsarbete. Olika riktlinjer på högskolan kan ha en inverkan på hur arbetet utförs och framgår, samt olika tidsbegränsningar under arbetsprocessen. En annan faktor som kan påverka arbetsprocessen både positivt och negativt är att det skrivs i grupp. Att kunna samarbeta är viktigt för att få ett grupparbete att fungera menar Pipsa Kostamo, Tiina Airaksinen och Hanna Vilkkä (2022). Förmågan att kunna strukturera och planera är också av betydande vikt. I fall strukturen och samarbetet inte fungerar kan det leda till svårigheter i arbetsprocessen. Arbetstakten och brist på planering av tiden kan göra att arbetet fortskrider olikt och problem kan uppstå. Olika sätt att skriva på kan leda till att texten inte flyter på bra. Men om detta görs bra och samarbetet fungerar kan det vara en styrka att skriva i grupp i och med att man kan bolla idéer med varandra. Olika människor har även olika styrkor vilket kan gynna ett utvecklingsarbete där det finns många olika steg att utföra. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä, 2022).

9 Diskussion

Syftet med detta arbete var att analysera de hälsofrämjande effekterna av naturen på människans välbefinnande och undersöka lämpliga strategier för att implementera gröna miljöer på arbetsplatser för att främja arbetstagares hälsa. Vi samlade in, analyserade, valde selektivt ut och integrerade relevant information för att stödja vårt syfte med examensarbetet. Detta resulterade i en djup förståelse hur naturbaserade interventioner kan bidra till arbetstagares välbefinnande på arbetsplatser. Utifrån vår teoretiska bakgrund lyckades vi utveckla en handbok som uppfyller vårt syfte, i form av information om naturens hälsofrämjande effekter samt förslag på olika metoder och arbetsmoment som kan utföras i gröna miljöer för att främja arbetstagares välbefinnande.

Vår teoretiska bakgrund blev omfattande och innehöll ett flertal olika vetenskapliga artiklar och böcker vilket bidrog till arbetets tillförlitlighet. I vissa fall fanns det inte mycket aktuell forskning eller forskning som baserades tidigare verk. Vi vill därför motivera användningen av några äldre källor. Roger Ulrich forskning (1979) är en av dem, eftersom källan är en ursprungskälla, där Ulrich var först med att rapportera fenomenet om hur synen av naturmiljöer påverkar människan positivt. Dessutom använder en mängd andra forskningar källan som referens och därmed har vi valt att ha med den som källa i vårt arbete.

Kaplans studie (1995) används i arbetet med motiveringen att hans arbete betraktas som en klassiker inom området och har hållit sin relevans och användbarhet. Kaplans holistiska syn på relationen mellan människor och naturen är än idag av intresse för forskare inom socialpsykologi, miljövetenskap och hälsa. Även Stigsdotter (2004) har använts, trots att det finns nyare forskning om ämnet, eftersom denna artikel bidrar till ett kompletterande perspektiv med aspekter som inte utforskats lika djupt i de nyare studierna som lästs av oss. Därmed har bara några få delar av artikeln med åtanke om kompletterande innehåll använts i detta examensarbete.

Vår teoretiska bakgrund visade att vistelse i gröna miljöer har många olika positiva effekter på människans hälsa och välbefinnande och genom att ta in mer vistelse i gröna miljöer på arbetsplatser kan det förbättra arbetstagares välbefinnande, därav besvarades vår ena forskningsfråga, "På vilket sätt kan gröna miljöer främja välbefinnandet, hälsan och prestationsförmågan på arbetsplatser?". Vår andra forskningsfråga, "Vilka specifika strategier och åtgärder är mest framgångsrika för att implementera gröna miljöer på olika arbetsplatser, med hänsyn till olika arbetsmiljöer och deras eventuella begränsningar", fick vi svar på efter utformandet av vår handbok baserat på den teoretiska bakgrunden och från vår insamlade feedback av den. Svaret på vilka strategier och åtgärder som är mest framgångsrika att implementera styrktes även av att några av respondenterna svarade att de redan hade vissa av arbetsmomenten från handboken etablerade på sina arbetsplatser. Respondenterna arbetade inom olika branscher vilket bidrog till en bättre bild om vilka arbetsmoment som de tyckte lämpade sig bäst på deras arbetsplatser.

Ytterligare en aspekt som gäller den teoretiska bakgrunden är att vi valt att lyfta fram chefers roll i implementeringen av gröna miljöer på arbetsplatsen, detta eftersom vi först hade tänkt utforma en handbok riktad till enbart chefer. Vi insåg dock att arbetstagare ska

vara inkluderade i handboken för att de inte ska riskera att bli toppstyrda av sina chefer om handboken enbart riktar sig till dessa. Dock har denna omvärdering inte fått någon plats i den teoretiska bakgrunden.

Valet av servicedesign som modell för vårt arbete kändes till en början lämplig eftersom det tillät oss att undersöka behoven och åtgärda dem med en lösning i form av vår handbok. Vi har därmed noggrant granskat den teoretiska bakgrunden för att säkerställa att handboken är vetenskapligt förankrad. För att testa att vår idé om den vetenskapliga förankringen och om tipsen var tillräckliga för att kunna mottas på arbetsplatser, valde vi att samla in feedback från våra sociala nätverk, samt från några respondenter utifrån snöbollsurvalet. Responsen gav oss värdefulla insikter och ledde till förtydliganden av missuppfattade delar och infogande av källhänvisningar i handboken. Vi fick även feedback om utmaningar med handbokens lämplighet för vissa arbetsplatser, men över lag upplevdes den som en positiv produkt för att främja välbefinnande.

Trots dessa framsteg finns det några kritiska reflektioner som är värda att lyfta fram gällande servicedesignprocessen. Servicedesign var ett försök att tillämpa en strukturerad metodik för att lösa en del av problemet till psykisk ohälsa på arbetsplatser, men det finns brister i hur vi implementerade denna metodik. Vår förståelse för servicedesignsprocessen och tillämpningen av den i praktiken kunde ha varit djupare, vilket i sin tur kunde ha resulterat i en mer effektiv och målinriktad produktutveckling. Det fanns även ganska få källor om servicedesign och modellen har knappt använts inom liknande arbeten tidigare. Användningen av snöbollsurvalet gick inte heller helt som önskat då det bara var tre av våra respondenter som skickade handboken och frågeformuläret vidare inom deras eget nätverk. Det hade varit önskvärt om det var fler som skickade materialet vidare.

En annan kritisk del är säkerställandet av både insamlingen av responsen och analysen av den. Risken med öppna svar var att tillförlitligheten i analysen kunde försämrats, utöver det har vi valt att inte sammanställa mönster och avvikelser utifrån responsen, utan endast beskrivit på vilket sätt responsen påverkat utformandet av handboken, vilket vi ansett vara det relevanta, exempelvis användning av källhänvisning och källförteckning, val av växter på pärmsbladet och förtydliga delar av handboken som upplevdes av respondenterna svåra att förstå, för att nämna några exempel. Dessutom kan vårt urval av respondenter vara

bristfällig då det gäller att fånga upp etniska och socioekonomiska skillnader i upplevelsen av gröna arbetsplatser.

Genom att integrera feedbacken från målgruppen har vi kontinuerligt förbättrat och anpassat handboken för att säkerställa dess användbarhet i praktiken. Denna process har ökat handbokens tillförlitlighet genom att den har testats och validerats av dem som handboken är avsedd för att hjälpa, det vill säga arbetstagare. Därmed kan vi hävda att vår handbok utgör en pålitlig resurs för att främja arbetstagares hälsa och välbefinnande på arbetsplatser. Handbokens användbarhet ligger i dess förmåga att erbjuda konkreta verktyg och riktlinjer som kan implementeras i olika arbetsmiljöer för att skapa gröna och hälsosamma arbetsplatser. Alla respondenter förhöll sig positiva till att utveckla och implementera handboken på den egna arbetsplatsen.

Även om handboken kan ses som ett användbart verktyg för att främja gröna arbetsplatser, är det viktigt att erkänna att implementeringen av interventionerna kan möta olika utmaningar, framför allt ekonomiska, som också respondenterna poängterade. Det kan krävas många strukturella ändringar för att implementera många av interventionerna i handboken. Att skapa ett grönt rum inne på arbetsplatsen kan vara ett stort projekt. Det krävs att det finns ett lämpligt rum på arbetsplatsen som går att ändra till ett grönt rum. För skapandet av grönt rummet är det fördelaktigt att hyra in ett företag att göra planeringen och arbetet och det kan kosta en del samt kostnaderna för alla växter, krukor och annat väsentligt material till skapandet. Det samma gäller vid införingen av ett utomhuskontor där även olika byggkostnader kan tillkomma.

Även walk and talk-möten och utomhusmöten kan föra med sig en del eventuella kostnader ifall det behövs införskaffas nya produkter så som laptops, läsplattor, hörlurar eller likande. Ifall motionstillfället under arbetstiden är betald för arbetstagarna är det en stor ekonomisk fråga för arbetsplatsen. Eventuella kostnader från träningsplatsen eller träningsformen är också något som kan tillkomma. Det finns alltså många olika ekonomiska aspekter att tänka på vid implementeringen av handboken men vi tror, utifrån den teoribas vi samlat in, att dessa ändå ska löna sig för arbetsplatserna i slutändan.

Under arbetets gång lade både vi och respondenterna märke till vidareutvecklingsförslag på vår handbok. Brist på resurser, motstånd från ledningen, eller svårigheter med att anpassa gröna interventioner till olika typer av arbetsplatser eller branscher kunde

alternativt vara förslag på vidare forskning. Genom att undersöka dessa utmaningar närmare kan identifieringsstrategier för att övervinna utmaningarna hittas. Vilket kan vara ovärderligt för att främja implementeringen av gröna arbetsmiljöer och därigenom förbättra arbetstagarnas hälsa och välbefinnande. De flesta artiklar vi använt oss av har haft fokus på kontorsarbete vilket inte upplevts vara till vår fördel. Som utvecklingsförslag kunde även klientarbete inkluderas. Att översätta handboken till finska kunde även ha varit till vår fördel för en större spridning men på grund av tidsbrist kunde detta inte förverkligas. En kommentar som vi fick in via feedbacken önskade även ytterligare bilder och ritningar för att klargöra hur ett utomhuskontor kunde se ut. De bilder som visade tidigare utomhuskontor hade upphovsrätt och vi kunde därav inte använda oss av dessa bilder, vi hade heller inte tid att illustrera bilder med inspiration från dessa bilder, det skulle ha varit till vår fördel om vi hade gjort det.

Genom hela arbetet har vi försökt att hålla en stark röd tråd och ständigt strävat efter att förbättra och anpassa arbetet efter målgruppens behov. Tack vare detta har vi säkerställt att resultatet är både tillförlitligt och användbart. Vår förhoppning var att handboken är till nytta för arbetsplatser och bidrar till en ökad förståelse för vikten av att integrera gröna miljöer för att främja arbetstagarnas hälsa och välbefinnande.

Avslutningsvis, för att säkerställa spridningen och användningen av handboken kommer vi att fortsätta att aktivt marknadsföra den till olika arbetsplatser. Vi planerar att skicka handboken till Anja Yli-Viikari för spridning genom hennes nätverk inom Naturinstitutet MMT och Green Care. Handboken kommer också skickas till prefekten som leder social- och hälsovårdsutbildningarna vid Yrkeshögskolan Novia. Vår förhoppning är att handboken kommer att bidra till att etablera en ny arbetsnorm bland personalen på skolan. Även de respondenterna som deltog i datainsamlingen kommer få tillgång till den färdiga handboken för att kunna sprida den vidare. Dessutom kommer vi att distribuera handboken till olika arbetsplatser, inklusive våra egna, nuvarande eller kommande arbetsplatser, för att öka medvetenheten och användningen av de gröna interventionsmetoderna som presenteras i handboken. Genom att fortsätta att engagera oss i spridningsprocessen och samarbeta med relevanta aktörer och organisationer strävar vi efter att göra handboken tillgänglig och användbar för så många som möjligt, med förhoppningen att den kommer bidra till en positiv förändring på sjukfrånvaro på arbetsplatser över hela Finland.

Tack

Till sist vill vi tacka Hanna Limnell och Sofia Saloranta som fungerat som våra handledare inom projektet "Den terapeutiska trädgården och gröna miljöer". De har bidragit med goda råd och sin expertis inom området. Under processens gång har de bidragit med nya infallsvinklar och värdefulla förslag som hjälpt oss framåt. Vi vill även tacka våra respondenter, Anja Yli-Viikari, Jessica Sandberg, Johan Winberg, Linda Lund, Lovisa Till och Maria Fagerholm samt de åtta resterande som valde att svara anonymt. Vi tackar för att de tog sig tiden att svara och därmed bidrog med värdefull feedback till utvecklingen av vår handbok. Avslutningsvis vill vi tacka varandra i gruppen för ett gott samarbete och en god stämning under processens gång.

10 Källförteckning

- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok* (3 uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Arbetsmiljöverket. (2018). *Arbetsmiljön 2017*. Arbetsmiljöverket. Hämtat 13.2.2024. <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsmiljon-2017/arbetsmiljostatistik-arbetsmiljon-2017-rapport-2018-2.pdf>
- Arbetstidslag 872/2019. (2019). Hämtat 22.2.2024 från www.finlex.fi
- Boverket. (2023). *Parker, stadsgrönska och landskap*. Hämtat 6.4.2024. <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/arbetssatt/gronstruktur/>
- Carlström Hagman, L.-P. & Carlström, I. (2006). *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering* (5 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Colenberg, S., Jyhä, T., & Arkesteijn, M. (2021). The relationship between interior office space and employee health and well-being- a literature review. *Building research & information*, 49(3), 352-366. doi:10.1080/09613218.2019.1710098
- Corporate Wellness Magazine. (u.å.). *The Healing Power of Nature: How Outdoor Spaces Can Improve Employee Well-Being*. Hämtat: 3.4.2024. <https://www.corporatewellnessmagazine.com/article/the-healing-power-of-nature-how-outdoor-spaces-can-improve-employee-well-being>
- D. Pressman, S., A. Matthews, K., Cohen, S., M. Martire, L., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 725-732. doi:10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- De Bloom, J., Sianoja, M., Korpela, K., Tuomisto, M., Lilja, A., Geurts, S., & Kinnunen, U. (2017). Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials. *Journal of Environmental Psychology*, 51, ss. 14-30. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.03.006>
- De Paula, Á., Tamer, E., & Voia, M.-C. (red.). (2020). *The econometrics of networks* Hämtat 26.2.2024. (Vol. 42). United Kingdom: Emerald Publishing Limited.
- Denscombe, M. (2010). *The Good Research Guide: For small-scale social research projects* (4:e uppl.). Hämtat 2.4.2024. UK: McGraw-Hill Education.
- Dotor.se. (2020). *5 orsaker till att gå ut i skogen*. Hämtat 12.2.2024. <https://dotor.se/artiklar/friskare/5-orsaker-till-att-ga-ut-i-skogen>
- Drummond, I., & O'Reilly, K. (2017). *Gröna rum Inred och må bra med växter*. Västra Frölunda: Tukan förlag.
- Euroflora. (u.å.). *Växtinredning: skapa en välmående och inspirerande arbetsmiljö*. Hämtat 30.1.2024. <https://www.euroflora.fi/tjanster/groninredning/>

- Folkpensionsanstalten. (2022). *FPA-statistik - Sjukförsäkring*. (S. Keskinen, Red.) Helsingfors, Finland. Hämtat 21.1.2024.
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/cde43b16-c949-4dc3-9fca-fc8d71507853/content>
- Forskningsetiska delegationen. (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019*. Hämtat 8.4.2024.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Forskningsetiska delegationens. (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. (K. Varantola, Red.) Helsingfors, Finland. Hämtat 8.4.2024. <https://tenk.fi/sv/anvisningar-och-material/GVP-anvisningarna-2012>
- GreenCare Finland. (u.å.). *Green Care i Finland*. Hämtat 3.4.2024.
<https://www.gcf Finland.fi/pa-svenska/>
- Gritzka , S., MacIntyre, T., Dörfel, D., Baker-Blanc, J., & Calogiuri, G. (2020). The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry, 11*(323). doi:10.3389/fpsy.2020.00323
- Hall, C., & Knuth, M. (2019). An Update of the Literature Supporting the Well-Being Benefits of Plants: A Review of the Emotional and Mental Health Benefits of Plants. *Journal of Environmental Horticulture, 37*(1), 30-38. doi:10.24266/0738-2898-37.1.30
- Hallman, T. (2018). *I rörelse med walk and talk*. Hämtat 25.1.2024.
<https://www.suntarbetsliv.se/artiklar/fysisk-arbetsmiljo/i-rorelse-med-walk-and-talk/>
- Hedström, K. (2022). *Så fungerar utomhuskontor*. Hämtat 14.2.2024.
<https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2022/sa-fungerar-utomhuskontor/>
- Hjärnfonden. (2019). *Så utvecklas hjärnan hos skolbarnet*. Hämtat 29.2.2024.
<https://www.hjarnfonden.se/2019/11/sa-utvecklas-hjarnan-hos-skolbarnet/>
- Holmlid, S., & Wetter-Edam, K. (2021). *Tjänstedesign - Principer och praktiker*. (1:a uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hunter, M. D., Eickhoff, S. B., Pheasant, R. J., Douglas, M. J., Watts, G. R., Farrow, T. D., Hyland, D., Kang, J., Wilkinson, I. D., Horoshenkov, K. V. & Woodruff, P. R. (2010). The state of tranquility: subjective perception is shaped by contextual modulation of auditory connectivity. *Neuroimage, 53*(2), 611-618. doi:10.1016/j.neuroimage.2010.06.053
- Icebug. (u.å.). *Obligatorisk träning – en vinst för alla*. Hämtat 6.2.2024.
<https://icebug.com/sv/explore-icebug/wellness-time-at-icebug>
- Innovationsguiden. (2022). *Innovationsguidens sex steg*. Hämtat 8.2.2024.
<https://innovationsguiden.se/innovationsguiden/stegforsteg.64533.html>

- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169-182. doi:10.1016/0272-4944(95)90001-2
- Karolinska Institutet. (u.å.). *Cytoines*. Hämtat 12.2.2024. <https://mesh.kib.ki.se/term/D016207/cytokines>
- Kjellström, S. (2023). Forskningsetik. I: M. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod : från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (ss. 61-81). Lund: Studentlitteratur AB.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International, 25*(2), 200-209. doi:10.1093/heapro/daq007
- Kostamo, P.; Airaksinen, T.; & Vilkkka, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi* (2:a uppl.). Helsingfors: Art House.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology, 6*, 141022. doi:10.3389/fpsyg.2015.01093
- Lanki, T., Siponen, T., Ojala, A., Korpela, K., Pennanen, A., Tiittanen, P., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. & Tyrväinen, L. (2017). Acute effects of cisits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. *Environmental Research, 159*, 176-185. doi:10.1016/j.envres.2017.07.039
- Lei, Q., Yuan, C., & Lau, S. (2021). A quantitative study for indoor workplace biophilic design to improve health and productivity performance. *Jornal of Cleaner Production, 324*, 129168. doi:10.1016/j.jclepro.2021.129168
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune funtion. *Environmental Health and Preventive Medicine, 15*, 9-17. doi:10.1007/s12199-008-0068-3
- Luo, J., Wang, M., & Chen, L. (2021). The Effects of Using a Nature-Sound Mobile Application on Psychological Well-Being and Cognitive Performance Among University Students. *Frontiers in Psychology, 12*(699908). Hämtat 2.7.2024. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.699908/full#ref41>
- Lygum, V., Dupret, K., Bentsen, P., Djernis, D., Grangaard, S., Ladegaard, Y., & Petersson Troije, C. (2023). Greenspace as a Workplace: Benefits, Challenges and Essantialities in the Physical Environment. *Environmental Research an Public Health, 20*(17), 6689. doi:doi.org/10.3390/ijerph20176689
- Lyly-Yrjänäinen, M. (2022). *Työolobarometri 2021*. Helsingfors, Finland: Arbets- och näringsministeriet. Hämtat 24.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164237/TEM_2022_46.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mangone, G., Capaldi, C., Van Allen, Z., & Luscuere, P. (2017). Bringing nature to work: Preferences and perceptions of constructed indoor and natural outdoor

- workspaces. *Urban forestry & urban greening*, 23, 1-12.
doi:10.1016/j.ufug.2017.02.009
- Mehiläinen. (u.å.). *Utbrändhet, utmattningssyndrom, burnout*. Hämtat 19.2.2024.
<https://www.mehilainen.fi/sv/arbetshalsa/foretagshalsovard/utbrandhet>
- National Cancer Institute. (u.å.). *All-cause mortality*. Hämtat 29.4.2024.
<https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/all-cause-mortality>
- Nilsson, G. (2009). *Trädgårdsterapi* (1:1 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Osika, W. (2013). *Psykosomatik i teori och praktik* (1:1 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Petersson Troije, C. (2019). *Din guide att arbeta utomhus*. Hämtat 21.1.2024.
<https://www.stickutmalmo.se/>
- Petersson Troije, C., Lisberg Jensen, E., Stenfors, C., Bodin Danielsson, C., Hoff, E., Mårtensson, E., & Toivanen, S. (2021). Outdoor Office Work – An Interactive Research Project Showing the Way Out. *Frontiers in Psychology*, 12(636091).
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636091>
- Plambech, T., & Konijnendijk Van Den Bosch, C. C. (2015). The impact of nature on creativity - A study among Danish creative professionals. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(2), 255-263. doi:10.1016/j.ufug.2015.02.006
- Pressman, S., Matthews, K., Cohen, S., Martire, L., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732.
doi:10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- Psykologiguiden. (u.å.). *Psykologilexikon*. Hämtat 12.2.2024.
<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=parasimpatiska+nervsystemet>
- Ratcliffe, E., Gatersleben, B., & Sowden, P. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. *Journal of Environmental Psychology*, 36, pp. 221-228. doi:10.1016/j.jenvp.2013.08.004
- Robild, E. (2017). *När själen får grönska*. Värnamo: Bonnier Fakta.
- S Ulrich, R., Miles, M., F Simons, R., D Losito, B., Fiorito, E., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 201-230. doi:DOI:10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Sahlin, E., Ahlborg Jr, G., Vega Matuszczyk, J., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *Health Benefits of Nature*, 11(6), 6586-6611.
doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph110606586>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From

Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221.
doi:<https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

- Stenvall, L. (2015). Leda chefer och medarbetare i förändring inom vård, omsorg och rehabilitering. I: Å. Engström, P. Juuso, M. Liljegren, & L. Lundmark Alfredsson (red.), *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv* (ss. 659-670). Lund: Studentlitteratur AB.
- Stigsdotter, U. A. (2004). A Garden at your Workplace May Reduce Stress. *Design & Health III - Health Promotion through Environmental Design*, ss. 147-157. Hämtat 21.1.2024. <https://ucanr.edu/sites/livewellinthegarden/files/325836.pdf>
- Stople, P. (2020). *Euroflora tar in naturen och skogen till kontoret – En bra arbetsmiljö ökar produktiviteten*. Hämtat 2.2.2024.
<https://www.vaasainsider.fi/foretagande/euroflora-tar-in-naturen-och-skogen-till-kontoret-en-bra-arbetsmiljo-okar-produktiviteten/>
- Tan, P., Liao, K.-H., Hwang, Y., & Chua, V. (red.). (2018). *Nature, place & people, Forging Connections through Neighbourhood Landscape Design*. Singapore: World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd. doi:doi.org/10.1142/10879
- Telenor. (2016). *Jobba dig friskare på Sveriges första mobila utomhuskontor*. Hämtat 14.2.2024. <https://news.cision.com/se/telenor-sverige/r/jobba-dig-friskare-pa-sveriges-forsta-mobila-utomhuskontor,c3398065>
- Toivanen, S. (2015). Framtidens arbetsplatser - Att utveckla hållbara och friska kontor. (B. Wahlman Laurell, Red.) Hämtat 13.2.2024.
https://www.researchgate.net/publication/272825390_Framtidens_arbetsplatser_-_Att_utveckla_hallbara_och_friska_kontor
- Toivanen, S. (2019). *Ute är inne - Kom igång med kontorsarbete utomhus*. Stockholm. Hämtat 11.2.2024.
https://www.akademiskahus.se/globalassets/dokument/hallbarhet/ute_ar_inne_a4_susanna_toivanen_akademiska-hus_2019_05_132.pdf
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulrich, R. (1979). Visual Landscapes and Psychological Well-Being. *Landscape Research*, 4(1), 17-23. doi:[10.1080/01426397908705892](https://doi.org/10.1080/01426397908705892)
- Ulrich, R. (2023). Stress reduction theory. In D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (red.), *100 Key Concepts in Environmental Psychology* (ss. 143-146). New York: Routledge. Hämtat 9.2.2024.
https://www.researchgate.net/publication/377281012_Ulrich_RS_2023_Stress_reduction_theory
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. doi:[10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Bilaga 1. Söktabell

Datum för sökningen	Databas/sökverktyg	Sökord	Sökfras	Antal träffar	Avgränsningar i databasen	Antal träffar efter avgränsningar	Valda källor
13.1.2024	Google Scholar	Nature, mental health, well-being, employee	(Employee OR worker) AND (workplace OR office)	37	2020-	22	(Gritzka , MacIntyre, Dörfel, Baker-Blanc, & Calogiuri, 2020)
17.1.2024	Google Scholar	Plants, workplace, wellbeing	(plants OR nature) AND (workplace OR office) AND (wellbeing OR health)	10800	2019-	741	(Hall & Knuth, 2019)
27.01.2024	Pubmend	Nature, health, wellbeing, workplace, workability , natures effects, health effects, management, stress	(Nature) AND (health OR wellbeing) AND (workplace OR workability) AND (Natures effects OR health effects) AND (Management) AND (stress)	172	10 years, free full text	83	(Sahlin, Ahlborg Jr , Vega Matuszczyk, & Grahn, 2014)
29.01.2024	Google Scholar	Nature, tranquility, auditory	(Nature) AND (Tranquility) AND (Auditory)	10900	2010-2015	2220	(Hunter et al., 2010)

Bilaga 1

03.02.2024	Google Scholar	Greenspace, work, challenges, Sweden	(Greenspace) AND (work) AND (challenges) AND (Sweden)	18300	2023-	3650	(Lygum et al., 2023)
06.02.2024	Pubmed	Prevention, preventable, occupational stress, nature	(Prevention OR Preventable) AND (occupational stress) AND (nature)	713	10 years, free full text	259	(De Bloom et al., 2017)
07.02.2024	Google Scholar	Effects of Nature-Sound, Psychological Well-Being and Cognitive Performance	(Effects of nature-sound) AND (psychological well-being) AND (Cognitive Performance)	1030	2021-2024	56	(Luo, Wang, & Chen, 2021)
12.02.2024	EBSCO	Urban green space, Finland	(Urban green space) AND (Finland)	75	2010-, Full text	4	(Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvén, 2010)
25.01.2024	Google Scholar	Interior office space, Well-being, Health	(Interior Office space) AND (Well-being)	18100	Sökorden ska finnas i rubriken, 2018-	5	(Colenberg, Jyhlä & Arkesteijn, 2021)
07.02.2024	Google Scholar	Biophilia, mental health, indoor workplace	(biophilia) AND (mental health) AND (indoor workplace OR workplace)	8010	2020-2024	3760	(Lei, Yuan & Siu Yu Lau 2021)

12.02.20 24	Google Scholar	"Forest bathing", "effects on human"	(Forest Bathing) AND (Effects on human)	455	Översiktsarti klar	75	(Q. Li, 2010)
Datum för sökningen	Källor funna på annat sätt än via sökning i databas/sökverktyg			Källor som använts i rapporten			
20.01.20 24	Boken "När själen får grönska", hittades och lånades från Mariehamns stadsbibliotek			(Robild, 2017)			
25.01.20 24	"Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments" hittades i referenslistan av den finska studien (De Bloom et al., 2017) och i (Gritzka et.al., 2020)			(Ulrich et al., 1991)			
08.02.20 24	"Association of Enjoyable Leisure Activites With Psychological and Physical Well-Being" hittades i referenslistan till den finska studien (De Bloom et al., 2017).			(Pressman et al., 2009)			
09.02.20 24	Kaplan's forskning om attention restoration theory (ART) har återkommande uppkommit i flera artiklar. Bland annat i (Gritzka et al., 2020).			(Kaplan, 1995)			
13.02.20 24	"The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes" fanns listad i referenslistan av Ute är inne (Toivanen, Ute är inne - Kom igång med kontorsarbete utomhus, 2019)			(Twohig-Bennett & Jones, 2018)			
14.02.20 24	"Bring nature in to work: Preferences and perceptions of constructed indoor and natural outdoor workspaces" hittades i referenslistan av Ute är inne (Toivanen, Ute är inne - Kom igång med kontorsarbete utomhus, 2019)			(Mangone, Capaldi, Allen & Luscuere, 2017)			
22.02.20 24	"The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work" hittades i referenslistan (Gritzka et al., 2020).			(Sonntag & Fritz, 2007)			
07.02.20 24	"Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery" hittades i referenslistan I (Luo, Wang & Chen, 2021)			(Ratcliffe, Gatersleben, & Sowden, 2013)			
15.02.20 24	Boken "Gröna rum: Inred och må bra med växter", hittades och lånades på Mariehamns stadsbibliotek			(Drummond & O'Reilly, 2017, ss. 132-143)			

25.01.20 24	“Visual Landscapes and Psychological Well-Being” hittades i referenslistan i (Ulrich et al., 1991).	(Ulrich, 1979)
21.01.20 24	I referenslistan i elektroniska källan: “Naturintryckens betydelse på arbetsplatser” som hittats genom en Google-sökning: “Naturens betydelse på arbetsplatsen” hittades “The relation between perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace” artikeln kunde inte läsas, därmed en Google sökning “Ulrika Stigsdotter” som gav träff “Insitut for Geovidenskap og Naturforvaltning: Ulrika K. Stigdotter – Nature, Health and Design”, var Stigsdotters referenser listas, varpå “A Garden at your Workplace May Reduce Stress” var en av dessa och valdes.	(Stigsdotter, 2004)
13.02.20 24	“The impact of nature on creativity – A study among Danish creative professionals” hittad i referenslistan i elektroniska källan: “Naturintryckens betydelse på arbetsplatser” som hittats genom en Google-sökning: “Naturens betydelse på arbetsplatsen”.	(Plambech & Konijnendijk Van Den Bosch, 2015)
13.02.20 24	“Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress – Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave” hittad i referenslistan i elektroniska källan: “Naturintryckens betydelse på arbetsplatser” som hittats genom en Google-sökning: “Naturens betydelse på arbetsplatsen”.	(Sahlin et.al., 2014)
09.02.20 24	“Stress reduction theory” av Roger S Ulrich uppmom i flera studier, men då källan uppdaterats 2023 valde jag att ta den uppdaterade versionen som fanns på Google Scholar med sökorden (Ulrich) AND (Stress reduction theory).	(Ulrich, 2023)
06.04.20 24	“Outdoor Office Work – An Interactive Research Project Showing the Way Out” lämnades ut utav projektets handledare	(Pettersson Troije et al., 2021)

Bilaga 2. Första utkastet av handboken

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

*Öka välbefinnandet
på arbetsplatsen med
gröna miljöer*

En handbok för arbetsplatser



Elin Welin, Freja Törnroos,
Kajsa Winberg och Terese Westerlund
Samtliga illustrationer gjorda av Freja Törnroos



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01	Handbokens mål och syfte	s. 3
02	Gröna miljöers positiva inverkan på välbefinnandet	s. 4
03	Gröna rum inomhus	s.6
04	Arbetsplatsträffar och utomhusmöten	s.9
05	Känslostarka medarbetarsamtal	s.10
06	Walk and talk metoden	s. 11
07	Motion	s. 12
08	Utemiljö på lunchpausen	s. 13
09	Utomhuskontor	s. 14

01 Handbokens mål och syfte

Syftet med denna handbok är att belysa den positiva inverkan naturen, utemiljön och växter inomhus har på människors välbefinnande. Målet med handboken är att den ska visa hur de gröna miljöerna i praktiken kan tas in på arbetsplatser för att förbättra välbefinnandet.

Handboken ska fungera som stöd till chefer och arbetstagare som vill prova på nya arbetssätt genom att inspirera, leda och implementera gröna arbetsinitiativ på arbetsplatsen. Genom att delar utav det dagliga arbetet utförs utomhus i naturmiljö kan det långsiktigt främja arbetstagarnas hälsa. Det kan samtidigt minska kostnaderna på arbetsplatsen eftersom sjukskrivningar på grund av ohälsa i arbetet kan reduceras.

För att det ska vara möjligt att ha utomhusmiljöer som en naturlig del i arbetsdagen behöver både chefer och arbetstagarna förstå den hälsofrämjande vikten av att genomföra vissa arbetsuppgifter utomhus. Det krävs planering för att se till att arbetsuppgifterna kan genomföras på ett funktionellt sätt utomhus. Det krävs även lyhört ledarskap inför medarbetarnas uppfattning om att utföra arbetsuppgifter i olika gröna miljöer.

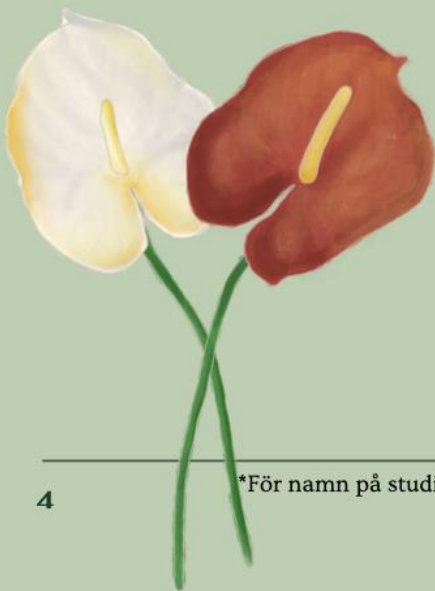
Handboken är indelad i kapitel med olika sätt att få in gröna miljöer under arbetsdagen. Tanken är inte att ni måste implementera alla utan välja och ta inspiration från de som passar er och er arbetsplats bäst.

- *Vi har valt att använda oss av samlingsnamnet gröna miljöer som innefattar naturen, utemiljöer och växtrum inomhus



02 Gröna miljöers positiva inverkan på välbefinnandet

Det finns många forskningar och studier som påvisar att vistelse i utemiljö har en positiv inverkan på människors hälsa och välbefinnande. Utomhusvistelse bidrar bland annat till att stärka immunförsvaret, lägre blodtryck, förbättrat HDL-kolesterol, minskad hjärtfrekvens, minskad risk för kardiovaskulär dödlighet, reducerad risk för typ2-diabetes och ökat antal av anti-cancer-celler. Gröna miljöer inverkar även positivt på det upplevda välbefinnandet. Det är de kemiska och biologiska substanserna i naturen som bidrar till de positiva förändringarna.



Långvarig och överdriven stress har en negativ inverkan på människans hälsa och välbefinnande. Det kan föra med sig sömnsvårigheter, depression, orkeslöshet, kognitiva svårigheter, nedsatt inlärningsförmåga och somatisk problematik. Det kan även påverka koncentrationen och beslutsfattningsförmågan samt utmynna i känslor av irritation och yrsel.

För att hantera negativa yttre påfrestningar behövs regelbundna pauser för återhämtning, där sömn utgör en nyckelkomponent. Utöver sömn är avkoppling också av betydelse. Naturen anses vara en av de bästa miljöerna för avkoppling då människan är vaken. Människor har en medfödd tendens till att lockas av naturligt stimuli och att uppleva stressreduktion då de befinner sig i naturmiljöer. Längre promenader i lövskog har påvisat minskning av de mänskliga stressnivåerna. Även korta vistelser i naturmiljöer kan förbättra både fysisk och psykisk hälsa samt kognitiv prestation.

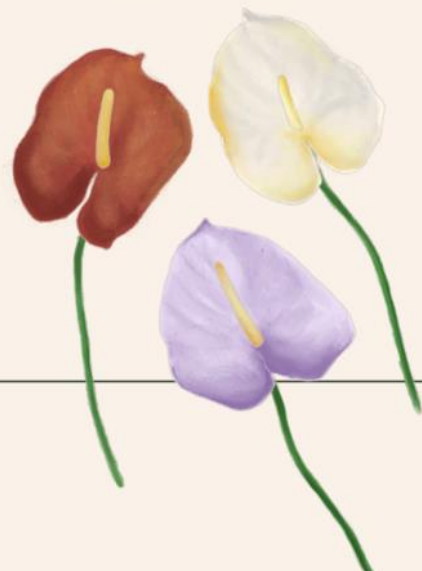
För att människans hjärna ska kunna utföra komplexa kognitiva uppgifter; såsom sortering, planering och beslutsfattande, behöver den möjlighet till att undvika distraherande intryck som kan överväldiga uppmärksamheten, såsom bullerljud och stökiga miljöer. Olika naturljud så som ljudet av vågor, regn, vind och fågelkvitter har en lugnande och återhämtande effekt på människan. Naturljud kan även bidra till ökad positivitet, effektivitet och förbättrad uppmärksamhet samt förbättrad minnesförmåga.

Långvariga arbetsrelaterade belastningar kan resultera i utmattningssyndrom och utbrändhet, vilket i sin tur kan medföra långsiktiga, negativa konsekvenser för hjärnans funktioner, inklusive nedsatt förmåga till koncentration, uppmärksamhet och planering samt minnessvårigheter. Det ideala skulle vara att arbetsplatsen skulle ha möjlighet att erbjuda arbetstagarna att utföra delar av arbete och pauser i gröna miljöer.

Sammanfattningsvis är det möjligt att konstatera att tillgången till utomhusmiljöer är av vikt för personalens välbefinnande på arbetsplatsen. För att få in gröna miljöer förutsätter det att riktlinjerna för hur personalen ska förhålla sig till utomhusvistelsen är tydlig för alla. I vissa fall kan det vara svårt att få in utomhusvistelse i arbetsdagen och därmed lyfts även gröna rum som ett alternativ i denna handbok.

Fördelar med att göra delar av arbetet utomhus:

- Ökat välbefinnande
- Förbättrade tankemönster
- Minskad påfrestning
- Ökad självständighet
- Förbättrad kommunikation inom kollegiet
- Förstärkning av sociala relationer



03 Gröna rum inomhus

Ifall tillgången till naturen är begränsad på er arbetsplats är ett rum med växter och lugnande färger, ett så kallat grönt rum, ett bra sätt att få in naturen på arbetsplatsen. Genom att skapa gröna rum inomhus kan ni komplettera utomhusmiljön och samtidigt dra nytta av gröna miljöers positiva effekter på människors välbefinnande. Tidsbrist, varierande väder och klimat kan vara hinder för att gå ut men är faktorer som inte påverkar ett grönt rum. Det gröna rummet kan underlätta återhämtning från stress och andra psykiska påfrestningar. Inomhusväxter bidrar till att skapa en lugnande miljö, förbättrar luftkvaliteten, reducerar damm och bakterier samt skapar en dämpad ljudmiljö. Utöver de har inomhusväxter positiva effekter på människors psykologiska och fysiologiska hälsa såsom att de kan minska ångest och depression, bidra till förbättrad koncentration och minnesförmåga samt ökad kreativitet och produktivitet. Att se växter regelbundet kan bidra till minskad stressupplevelse och ökad tillfredsställelse.

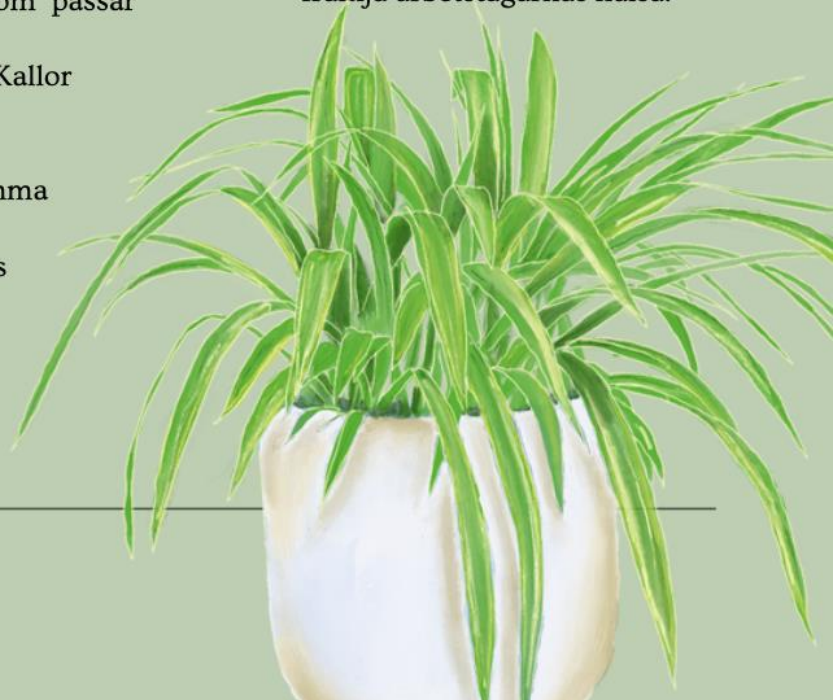


För att få bäst resultat bör det gröna rummet innehålla lugna färger, gärna grönt eller blått. Människan påverkas mest positivt av färgen grönt vilket kan förbättra koncentrationen och produktiviteten samt bidra till sinnesbalans. Färgen blå har en lugnande effekt och kan sänka blodtryck och adrenalinnivåer. Växter kan placeras strategiskt i olika stora krukor på golvet, väggen och hängandes från taket och det kan vara en blandning av riktiga växter och konstväxter. Det kan vara fördelaktigt att låta ett lämpligt företag planera och skapa det gröna rummet för att få maximal effekt och passande växter för platsen.

Tips på växter som passar bra på kontor:

- Olika sorters Kallor
- Gullranka
- Ampellilja
- Flamingoblomma
- Doftdracena
- Benjaminfikus

Störande bakgrundsljud bör minimeras i det gröna rummet för att det ska hålla sin lugnande effekt. För att öka på den stillsamma och lugnande miljön i det gröna rummet kan olika naturljud, såsom fågelkvitter, ljudet av vågor, regn eller vind, spelas på låg volym i bakgrunden. Naturljud bidrar till ökad positivitet, effektivitet och förbättrad uppmärksamhet samt förbättrad minnesförmåga. Ljuden främjar även känslan av avkoppling och återhämtning, vilket i sin tur kan gynna personalens välbefinnande och produktivitet. På arbetsplatsen kan även naturbilder hängas upp på väggen då även dessa har visat sig främja arbetstagarnas hälsa.



Här har vi tagit fram en illustration på hur ett grönt rum kan se ut i kontorsmiljön.



Illustration: Freja Törnroos

Bilden visar en växtvägg fylld med olika växter. Framför växtväggen finns en skön soffa. Från soffan ser man ut genom fönsterna på andra sidan rummet. Det finns även ett skrivbord med stol och två sköna fåtöljer bredvid. I taket hänger det fler växter och det finns även en växt på skrivbordet och en bredvid en soffa. Ena väggen är blå, för att bidra till ett lugnare intryck, och där finns det även en klocka och en tavla på växter. I rummet kan det gärna spelas olika naturljud för att göra det gröna rummet ännu mer rogivande.

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

04 Arbetsplatsträffar och utomhusmöten

En sak ni kan införa på arbetsplatsen för att få in mera utomhusvistelse under arbetsdagen är att hålla arbetsplatsträffar och möten utomhus. Att hålla arbetsplatsträffar och möten utomhus kan även bidra till att mötena och träffarna hålls kortare och mer koncisa. Det i sin tur kan göra mötena mera effektiva i och med att människan tar bäst emot information i begränsade mängder och om det hålls enkelt.

Faktorer att tänka:

- Det krävs planering och flexibilitet
- Vädrets påverkan
- Tillgången till passande utomhusmiljö
- Tillgång till eventuella sittplatser
- Personer i omgivningen

Fördelar:

- Variation av plats
- Effektivare träffar och möten
- Vistelse utomhus
- Minskar stillasittande



GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

05 Känslostarka
medarbetarsamtal

Medarbetarsamtal kan ni med fördel hålla utomhus och framför allt om det väntas bli ett känslostarkt sådant. Naturen har en positiv inverkan på människans känslor under ett känslostarkt samtal. Genom att promenera långsamt under tiden som ett känslostarkt samtal pågår bidrar det till att lugna hjärnan och gör samtalet mindre konfronterande eftersom kroppen signalerar "ingen jagar mig och jag jagar ingen". Utemiljöns sinnesintryck såsom ljud av vatten, vind, olika dofter från växter och fågelkvitter tas omedvetet in och bidrar till återhämtning och främjar avkoppling. De olika naturljuden bidrar till stressreduktion och kan underlätta uttryckandet av känslor för vissa individer. Ni behöver tänka på att samtalet utomhus ändå sker avskilt så att inte någon utomstående råkar höra konfidentiell eller känslig information.



Fördelar:

- En paus från arbetsmiljön inomhus
- Frisk luft
- Samtalet kan kännas mindre konfronterande
- Återhämtande och avkopplande
- Reducerar stress
- Underlättar känslouttryckningen

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

06 Walk and talk metoden

Gående utomhusmöten, den så kallade "Walk and talk-metoden" är en bra metod för att få in mera utomhusvistelse och motion på arbetsplatsen. Walk and talk-metoden är optimal för möten med ett fåtal personer eller ett telefonsamtalsmöte där det inte är väsentligt att anteckna. Studier visar att utomhusvistelser med kolleger främjar kreativt samarbete och kan effektivisera mötet genom att personalen snabbare kommer fram till en slutsats. Walk and talk-möten kan även upplevas mindre formella och med en mer avslappnad atmosfär än möten inne på kontoret eftersom uppfattningen av kontorets hierarkier minskar.

Rutten för walk and talk-möten ska väljas på förhand så att mötet har en fast tidsram. Tidsramen kan motivera till effektivitet. Utomhusvistelsen gör även att människor blir mer benägna att samarbeta och att relationerna blir mer jämlika.

Faktorer att tänka på:

- Välja en rutt som passar alla
- Att alla har med sig passande skor och kläder
- Vädret
- Människor i omgivningen

Fördelar:

- Miljöombyte
- Frisk luft
- Motion
- Bättre kreativitet
- Avslappnad atmosfär
- Effektivitet



GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

07 Motion

Under arbetsdagen kan det vara gynnsamt att införa motion för personalen. Det har påvisats att motion under arbetstid för med sig flera hälsofördelar för de anställda. Fysisk träning kan skapa långvariga metabola förändringar i kroppen som positivt påverkar den psykiska hälsan.

Det kan antingen vara enskild träningsstund av valfri sort eller träning alla tillsammans.



Ett exempel på där motion införts på arbetsplatsen är kontoret Icebug i Sverige där obligatorisk träning infördes för all personal med syftet att anställda skulle få frisk luft och rörelse vilket ger hjärnan de bästa förutsättningarna för att fungera så bra som möjligt.

Resultatet av den obligatoriska motionen var att personalen hade ökad energi och produktivitet. Personalen ansåg även att motionen medförde en chans att umgås i en informell miljö vilket lätt till att samarbetet sinsemellan förbättrats.

Hälsofördelar med motion i utomhusmiljöer:

- Positivt engagemang
- Ökad energi
- Snabbare återhämtning
- Minskad känsla av spänning
- Mindre känsla av ilska
- Motverkar depression

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

08 Utemiljö på lunchpausen

Lunchpausen är en viktig möjlighet för personalen att återhämta sig under dagen. Genom att kombinera lunchpausen med vistelse utomhus kan personalen återhämta sig och detta kan leda till ökat välbefinnande och bättre arbetsförmåga. Promenader utomhus under lunchtid har en positiv effekt på arbetstagares psykiska välbefinnande.

Ett exempel på där utomhusvistelse under lunchpausen införts är i den vetenskapliga studien "Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials" där 153 finländska arbetstagare deltog i en daglig aktivitet i 15 minuter under lunchpausen i 10 dagar iföljd. Deltagarna delades in i tre grupper där en grupp promenerade under lunchpausen, den andra gruppen utförde avslappningsövningar och den tredje fungerade som kontrollgrupp där de genomförde vanliga lunchpaus aktiviteter.

Resultatet visade att grupperna som tog promenader och utförde avslappningsövningar upplevde mindre stress och att deras återhämtning ökade. De kände sig inte heller lika trötta efter lunchpausen. Den grupp som hade mest bestående positiva effekter var den grupp som gick på promenad.



GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

09 Utomhuskontor

En möjlighet att få in mer utomhusvistelse på arbetsplatsen är att kombinera utomhusmiljö och kontorsutrymmen. Då kan personalen ta del av hälsofördelarna som utomhusvistelse medför.

Det finns utomhuskontor i Sverige som kan föregå som exempel då ni väljer att utveckla ett kontor utomhus. Tidigare utomhuskontor är bland annat "WorkOUT" i Växjö som utvecklat ett kontor med grönska, dagsljus, grönt tak och god utsikt. Där personal haft möjlighet att arbeta både sittande och stående, i grupp och enskilt och i sol eller skugga. Även Telekombolaget Telenor har utvecklat ett "solkontor" som varit öppen för allmänheten med målet att inspirera företag till att se över möjligheten att arbeta utomhus.

Dessa utomhuskontor samlade år 2016 in feedback av dem som besökte "WorkOUT" och "solkontoren". Resultatet visade följande:

Arbetare kan tänka sig att göra dessa arbetsmoment utomhus:

- Läsa
- Prata i telefon
- Tänka
- Mötas

På:

- Terrasser
- Parker
- Gångstigar

För att möjliggöra detta behövs:

- Sittplats
- Wifi
- El
- Skydd mot väder, vind och sol

För vidare läsning och källhänvisning hänvisar vi till vårt examensarbete som kommer finnas länkat här då examensarbetet godkänts och publicerats.

Länkar för vidare läsning:
om utomhuskontoret i Växjö, träningen på icebug osv

Bilaga 3. Följebrev och feedbacksformulär

Följebrev

Hej,

Vi är fyra socionomstuderande som arbetar med vårt examensarbete och har valt att utforma en handbok för arbetsplatser. Nu önskar vi få feedback från arbetstagare om handbokens lämplighet och användbarhet på era arbetsplatser. Bifogat finner ni ett första utkast av handboken samt en länk till ett Google Forms-svarsdokument där vi samlar in era svar.

Det här är den enda rundan för feedbackinsamling, som kommer att användas för att utveckla den slutgiltiga versionen av handboken.

Vi tar tacksamt emot er feedback och skulle uppskatta om ni kunde dela handboken och frågeformuläret med kollegor. Om ni gör detta, vänligen meddela oss så vi kan hålla reda på spridningen.

Frågeformuläret fylls i via Google Forms, där ni kan välja att svara anonymt eller med ert namn. Om ni anger ert namn, kommer vi att tacka er i vårt examensarbete. Svaren kommer endast att användas i examensarbetet och för att förbättra handboken. När arbetet är slutfört kommer alla insamlade svar att raderas.

Länk till svarsformuläret: [Google Forms-länk](#)

Vi, Elin Welin, Freja Törnroos, Kajsa Winberg och Terese Westerlund, önskar få feedback för att vidareutveckla vår handbok, så att den får så stor spridning som möjligt. OBS! På grund av deadlines för vårt examensarbete önskar vi era svar senast 7 april 2024.

Tack för ert samarbete och er del i utvecklingen av gröna arbetsplatser!

Vänliga hälsningar,

Elin Welin, Freja Törnroos, Kajsa Winberg och Terese Westerlund

Feedbacksformulär

1. Inom vilken bransch jobbar du?
2. Vad har du för position och arbetstitel på din arbetsplats?
3. Är handboken lättläst och estetiskt tilltalande? Om nej, på vilket sätt kunde vi förbättra/förtydliga den?
4. Hur uppfattar du budskapet i handboken?
5. Framkommer de positiva effekterna med att ha de gröna miljöerna på arbetsplatsen tillräckligt tydligt? Motivera
6. Är det något utav det vi nämner i handboken, eller motsvarande gröna inslag, som ni redan har på arbetsplatsen, i så fall vad?
7. Finns det något i handboken du skulle vilja implementera på din arbetsplats som inte finns i dagsläget? Och hur skulle det gå till i praktiken?
8. Ser du några utmaningar med att använda handboken som ett redskap på din arbetsplats?
9. Är detta en vettig produkt att ta i bruk för att ändra på dina arbetsplatsriktlinjer och därmed möjliggöra arbetsmoment i gröna inomhus- och utomhusmiljöer? Motivera
10. Får vi använda ditt namn vid analysen av svaren i detta frågeformulär i vårt examensarbete? Om nej behandlas ditt svar anonymt. Om ja, skriv ditt namn på alternativ "Övrigt:"
11. Annat du vill lyfta fram och/eller kommentera?

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA



Öka välbefinnandet på arbetsplatsen med gröna miljöer

En guide till en trivsamt arbetsplats



Elin Welin, Freja Törnroos,
Kajsa Winberg och Terese Westerlund
Samtliga illustrationer gjorda av Freja Törnroos



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01	Handbokens mål och syfte	s. 1
02	Gröna miljöers positiva inverkan på välbefinnandet	s. 2
03	Gröna rum inomhus	s. 4
04	Arbetsplatsträffar och utomhusmöten	s. 7
05	Walk and talk-metoden	s. 8
06	Motion under arbetstid	s. 9
07	Utemiljö på lunchpausen	s. 10
08	Utomhuskontor	s. 11
09	Slutord	s. 12
10	Referenslista	s. 13

Denna handbok baserar sig på vårt examensarbete "Öka välbefinnandet på arbetsplatser med gröna miljöer - En guide till en trivsamt arbetsplats" inom projektet "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna"

Namnlista över handbokens illustrationer



Kalla



Gullranka



Ampellilja



Flamingoblomma

01 Handbokens mål och syfte

Syftet med denna handbok är att belysa den positiva inverkan naturen, gröna miljöer och inomhusväxter har på människors välbefinnande. Målet är att ge konkreta tips på hur arbetsplatser kan implementera naturbaserade interventioner* och gröna miljöer* på arbetsplatsen för att främja arbetstagarnas välbefinnande.

Tanken är att handboken ska fungera som stöd till chefer och arbetstagare som vill prova nya arbetsmetoder genom naturbaserade interventioner på arbetsplatsen. Genom att genomföra delar av det dagliga arbetet i gröna miljöer kan det långsiktigt bidra till bättre arbetsmiljö och välmående hos arbetstagarna. Samtidigt kan det minska kostnaderna på arbetsplatsen eftersom sjukskrivningar på grund av arbetsrelaterade hälsoproblem reduceras.

För att integrera naturbaserade interventioner och gröna miljöer som en naturlig del i arbetsdagen behöver både chefer och anställda förstå naturens hälsofrämjande egenskaper. Det krävs också noggrann planering kring hur arbetsuppgifterna kan genomföras på ett funktionellt sätt utomhus. Samtidigt behövs ett lyhört ledarskap inför medarbetarnas uppfattning om att utföra arbetsuppgifter i olika gröna miljöer.

Handboken är indelad i kapitel med olika sätt att få in gröna miljöer under arbetsdagen. Tanken är inte att ni måste implementera alla utan välja och ta inspiration från de som passar er och er arbetsplats bäst.

¹ *Naturbaserade interventioner är planerade och medvetna aktiviteter som syftar till att använda naturen eller gröna miljöer som resurs för att främja hälsa, välbefinnande och rehabilitering.

*Samlingsnamnet *gröna miljöer* är ett paraplybegrepp som innefattar naturen, utemiljöer och växtrum inomhus.



02 Gröna miljöers positiva inverkan på välbefinnandet

Det finns många forskningar och studier som påvisar att vistelse i gröna miljöer har en positiv inverkan på människors hälsa och välbefinnande. En grön miljö kan bidra till att öka immunförsvaret, förbättra HDL-kolesterolnivåerna, sänka hjärtfrekvensen, minska blodtrycket, minska risken för hjärtsjukdom och typ 2-diabetes, samt öka mängden anti-cancerceller i kroppen. Gröna miljöer inverkar även positivt på det upplevda välbefinnandet.¹

Förutom att gröna miljöer förebygger flera somatiska sjukdomar så visar även forskning att gröna miljöer verkar förebyggande mot mental trötthet och depression.² De positiva effekterna förklaras av de kemiska och biologiska ämnena, såsom fytoncider, som finns i naturen.



Enligt teorierna om stressreduktion och uppmärksamhetsåterställning är forskare överens om att gröna miljöer kan hjälpa människor att fokusera och förnya sin resurser. Det beror på att människor har en medfödd tendens till att lockas av naturligt stimuli och att uppleva stressreduktion³ då de befinner sig i naturmiljöer.

Genom att investera i naturbaserade interventioner och en grön arbetsmiljö kan arbetsrelaterad stress minska eftersom uppmärksamheten tillfälligt skiftas från arbetskrav till naturligt stimuli, vilket möjliggör återhämtning och förnyelse utav den arbetsrelaterade uppmärksamhetsförmågan. De positiva effekterna inkluderar även ökat engagemang och energi, samt minskad känsla av spänning, ilska och depression.

- 2
- 1 C Twohig-Bennett och A Jones. *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*. Environmental Research. 166, 2018. 628-637
 - 2 V L Lygum, K Dupret, P Bentsen, D Djernis, S Grangaard, Y Ladegaard, TC Petersson. *Greenspace as a Workplace: Benefits, Challenges and Essentialities in the Physical Environment*. Environmental Research and Public Health. 2023.
 - 3 S Gritzka, Tadhg E MacIntyre, Denise Dörfel, Jordan L Baker-Blanc och Giovanna Calogiuri. *The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review*. Frontiers in Psychiatry, 11, 2020

Den nuvarande arbetsmarknaden utmattar arbetstagaren och enligt statistik drabbas 1/4 av den arbetsföra befolkningen i Finland av utmattningssyndrom.⁴

Långvariga arbetsrelaterade belastningar kan föra med sig sömnsvårigheter, depression, irritation och yrsel. Samtidigt som en påverkan sker på hjärnans funktioner, inklusive nedsatt förmåga till koncentration, uppmärksamhet, planering samt minnessvårigheter.⁵

För att hantera negativa yttre påfrestningar behövs regelbundna pauser för återhämtning, där sömn utgör en nyckelkomponent. Utöver sömn är avkoppling också av betydelse.⁶ När det gäller att koppla av och få hjärnan att fungera optimalt vid krävande uppgifter som sortering, planering och beslutsfattande, är naturen en av de mest gynnsamma miljöerna för människan. Det är viktigt att undvika distraherande intryck som buller och röriga miljöer för att uppnå detta, och gröna miljöer kan bidra till att skapa en lugn och fridfull atmosfär för att underlätta för hjärnan.⁷

Sammanfattningsvis är det möjligt att konstatera att tillgången till gröna miljöer är viktig för arbetsmiljön, personalens välbefinnande och för att förebygga utmattning och arbetsrelaterade hälsoproblem.

För att lyckas implementera naturbaserade interventioner och gröna miljöer krävs det tydliga riktlinjer på hur personalen ska förhålla sig till utomhusvistelsen.

Fördelar med att utföra delar av arbetet i gröna miljöer:

- Ökat välbefinnande
- Förbättrade tankemönster och engagemang
- Minskad arbetsbelastning
- Ökad självständighet
- Förbättrad kommunikation inom kollegiet
- Förbättrad återhämtningsförmåga
- Förstärkning av sociala relationer



3

⁴ Folkpensionsanstalten. *FPA-statistik - Sjukförsäkring*. I:S. Keskinen (Red.), Helsingfors (2022)

⁵ E Sahlén, G Jr Ahlberg, J Matuszczyk och P Grahn. *Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave*. International journal of environmental research and public health. 2014. 6586-6611

⁶ Eva Robild. *När själen får grönska*. Värnamo: Bonnier Fakta, 2017: 18-31. .

⁷ Gunilla Nilsson. *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB, 2009: 23-24. .

03 Gröna rum inomhus

Ifall tillgången till gröna miljöer är begränsad på er arbetsplats är ett rum med växter och lugnande färger, ett så kallat grönt rum, ett bra sätt att få in gröna miljöer på arbetsplatsen. Genom att skapa gröna rum inomhus kan ni komplettera utomhusmiljön och samtidigt dra nytta av gröna miljöers positiva effekter på människors välbefinnande. Tidsbrist, varierande väder och bekvämligheter kan vara hinder för att gå ut men är faktorer som inte påverkar ett grönt rum. Det gröna rummet kan underlätta återhämtning från stress och andra psykiska påfrestningar.⁸

Enligt forskning har inomhusväxter visat sig bidra till att skapa en lugnande miljö, förbättra luftkvaliteten, reducera damm och bakterier samt skapa en dämpad ljudmiljö. Utöver det har inomhusväxter positiva effekter på människors psykologiska och fysiologiska hälsa såsom att de kan minska ångest och depression, bidra till förbättrad koncentration och minnesförmåga samt öka kreativitet och produktivitet. Att se växter regelbundet kan bidra till minskad stressupplevelse och ökad tillfredsställelse.⁹



4

⁸ S Gritzka, Tadhg E MacIntyre, Denise Dörfel, Jordan L Baker-Blanc och Giovanna Calogiuri. *The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review*. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 2020

⁹ C Hall, M Knuth, *An Update of the Literature Supporting the Well-Being Benefits of Plants: A Review of the Emotional and Mental Health Benefits of Plants*, *Journal of Environmental Horticulture*, 2019: 30-38

För att få bäst resultat bör det gröna rummet innehålla lugna färger, gärna grönt eller blått. Människan påverkas mest positivt av färgen grönt vilket kan förbättra koncentrationen och produktiviteten samt bidra till sinnesbalans. Färgen blå har en lugnande effekt och kan sänka blodtryck och adrenalinnivåer.¹⁰

Växter kan placeras strategiskt i olika stora krukor på golvet, väggen och hängandes från taket och det kan vara en blandning av riktiga växter och konstväxter. Det kan vara fördelaktigt att låta ett lämpligt företag, till exempel Euroflora, planera och skapa det gröna rummet för att få maximal effekt och passande växter för platsen.¹¹

Tips på tåliga växter som passar bra på kontor:

- Olika sorters Kallor
- Gullranka
- Ampellilja
- Flamingoblomma
- Doftdracena
- Benjaminfikus

Störande bakgrundsljud bör minimeras i det gröna rummet för att det ska hålla sin lugnande effekt. För att öka den stillsamma och lugnande miljön i det gröna rummet kan olika naturljud, såsom fågelkvitter, ljudet av vågor, regn eller vind, spelas på låg volym i bakgrunden. Naturljud bidrar till ökad positivitet, effektivitet och förbättrad uppmärksamhet och minnesförmåga. Ljuden främjar även känslan av avkoppling och återhämtning, vilket i sin tur kan gynna personalens välbefinnande och produktivitet. På arbetsplatsen kan även naturbilder hängas upp på väggen då dessa har visat sig ha positiv inverkan på människor. Naturbilderna stimulerar bland annat det kreativa tänkandet och ökar uppmärksamheten.¹²



¹⁰ Eva Robild. *När själen får grönska*. Värnamo: Bonnier Fakta, 2017.

¹¹ I Drummond, K O'Riley. *Gröna rum Inred och må bra med växter*. Frölunda: Tukan förlag, 2017.

¹² J Luo, M Wang och L Chen. *The Effects of Using a Nature-Sound Mobile Application on Psychological Well-Being and Cognitive Performance Among University Students*. *Frontiers in Psychology*. 2021

Här har vi tagit fram en illustration på hur ett grönt rum kan se ut i kontorsmiljön.



Illustration: Freja Törnroos

Bilden visar en växtvägg fylld med olika växter för att föra in grönska i kontorsmiljön. Rummet är inrett med möbler som arbetstagare kan slappna av i men utrymmet kan även användas för annat bruk exempelvis möten eller träffar. Utöver växtväggen finns det andra växter placerade i rummet. Växterna är lättskötliga och lämpar sig för inomhusmiljö. Ena väggen är blå, för att bidra till ett lugnare intryck och på väggen hänger tavlor på naturbilder för att främja människans positivitet. I rummet kan det gärna spelas olika naturljud för att göra det gröna rummet ännu mer rogivande.¹⁵

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

04 Arbetsplatsträffar och utomhusmöten

Arbetsplatsträffar och utomhusmöten är arbetsmoment ni med fördel kan införa på arbetsplatsen för att få in mera utomhusvistelse under arbetsdagen. Att hålla arbetsplatsträffar och möten utomhus kan även bidra till att de hålls kortare och mer koncisa, jämfört med inomhus. Det i sin tur kan leda till mer effektiva möten eftersom människan tar bäst emot information i begränsade mängder och om det hålls enkelt.¹⁴ Att utföra arbetsmoment utomhus underlättas ifall det finns tillgång till en trädgård eller uteplats. Forskning tyder på att arbetstagare upplever minskad stressupplevelse då de vistats i trädgårdar eller i gröna miljöer.¹⁵

Faktorer att tänka på:

- Det krävs planering och flexibilitet
- Vädrets påverkan
- Tillgången till passande utomhusmiljö
- Komforten och tillgång till eventuella sittplatser
- Personer i omgivningen

Fördelar:

- Variation av plats
- Effektiva träffar och möten
- Vistelse utomhus
- Minskar stillasittande
- Ökat dagsljusintag



¹⁴ L. Stenvall. *Leda chefer och medarbetare i förändring inom vård, omsorg och rehabilitering*. 2015.

¹⁵ Ulrika A Stigsdotter. *A Garden at your Workplace May Reduce Stress*. Design & Health III - Health Promotion through Environmental Design, 2004, 147-157

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

05 Walk and talk-metoden

Gående utomhusmöten, den så kallade "walk and talk-metoden" är en bra metod för att få in mera utomhusvistelse och motion under arbetsdagen. Walk and talk-metoden är optimal för telefonmöte eller ett möte med ett fåtal personer och som inte kräver så mycket anteckningar. Även medarbetarsamtal kan med fördel utföras enligt metoden eftersom promenader i långsamt tempo upplevs som mindre konfronterande än möten inomhus. Utemiljöns sinnesintryck såsom ljud av vatten, vind, olika dofter från växter och fågelkvitter tas omedvetet in och reducerar stress¹⁶ och bidrar till återhämtning och avkoppling.

Studier visar att walk and talk-möten främjar kreativitet och samarbete mellan kollegialet och kan effektivisera mötet eftersom personalen snabbare kommer fram till ett beslut eller en lösning. Detta förklaras enligt miljöpsykologi och utomhuspedagogik, människor blir mer benägna¹⁷ att samarbeta och upplevs jämlika när de interagerar med naturen.

Walk and talk-möten upplevs även mindre formella och avslappnade än möten inomhus, eftersom uppfattningen av kontorets hierarkier minskar. Rutten för walk and talk-möten bör väljas på förhand så att mötet har en fast tidsram, då detta främjar effektiviteten.¹⁸

Faktorer att tänka på:

- Välja en rutt som passar alla
- Att alla har med sig passande skor och kläder
- Vädret
- Människor i omgivningen
- Ha med post it lappar för eventuella anteckningar

Fördelar:

- Miljöombyte
- Frisk luft och motion
- Ökad kreativitet
- Avslappnad atmosfär
- Effektivitet

¹⁶ C Petersson Troije, E Lisberg Jensen, C Stenfors, C Bodin Danielsson, E Hoff, E, Mårtensson, S Toivanen. *Outdoor Office Work - An Interactive Research Project Showing the Way Out*. *Frontiers in Psychology*. 2021

¹⁷ V L Lygum, K Dupret, P Bentsen, D Djernis, S Grangaard, Y Ladegaard, TC Petersson. *Greenspace as a Workplace: Benefits, Challenges and Essentialities in the Physical Environment*. *Environmental Research and Public Health*. 2023.

¹⁸ Susanna Toivonen. *Ute är inne - Kom igång med kontorsarbete utombus*. 2019

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

06 Motion under arbetstid

Under arbetsdagen kan det vara gynnsamt att införa motion för personalen. Det har påvisats att motion under arbetstid för med sig flera hälsofördelar för de anställda. Fysisk träning kan skapa långvariga metabola förändringar i kroppen som positivt påverkar den psykiska hälsan.¹⁹

Det kan antingen vara enskild träningsstund av valfri sort eller träning alla tillsammans. Träningsstunden kan vara en gång i veckan eller oftare eller mer sällan.



Ett exempel på där motion införts på arbetsplatsen är kontoret Icebug i Sverige där obligatorisk träning infördes för all personal med syftet att anställda skulle få frisk luft och rörelse vilket ger hjärnan de bästa förutsättningarna för att fungera så bra som möjligt.

Resultatet av den obligatoriska motionen var att personalen hade ökad energi och produktivitet. Personalen ansåg även att motionen medförde en chans att umgås i en informell miljö vilket lett till att samarbetet mellan kollegor sinsemellan förbättrats. Samt nöjet att få träna på arbetstid vilket också underlättar livspusslet.²⁰

Hälsofördelar med motion under arbetstid i utomhusmiljöer:

- Positivt engagemang
- Ökad energi
- Snabbare återhämtning
- Minskad känsla av spänning
- Mindre känsla av ilska
- Motverkar depression

9 ¹⁹ S Pressman, K Matthews, S Cohan, L Martire, M Scheier, A Baum, R Schulz. *Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being*. Psychosomatic Medicine. 2009

²⁰ Icebug. *Obligatorisk träning – en vinst för alla*. icebug. u.d

GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

07 Utemiljö på lunchpausen

Genom att kombinera lunchpausen med vistelse i gröna miljöer kan personalen återhämta sig vilket leder till ökat välmående och bättre arbetsförmåga.

För att återhämtning ska vara möjlig behövs: borttagning av krav samt skapande av nya resurser. Återhämtning i arbetet anses som en av de viktigaste faktorerna för ett långvarigt välbefinnande enligt arbetshälsopsykologin.

Lunchpausen kan med fördel hållas utomhus på en uteplats eller i en trädgård. Om detta inte finns kan lunchen hållas i ett grönt rum inne på arbetsplatsen för att sedan fortsättas på en promenad.

En forskningsrapport ifrån Finland har funnit att en kort promenad på 15 minuter varje dag under lunchrasten minskar den upplevda arbetsstressen och ökar återhämtningen. Deltagarna i studien kände sig heller inte lika trötta efter lunchpausen.²¹



GENOMFÖRA ARBETSMOMENT UTOMHUS

08 Utomhuskontor

En möjlighet att få in mer utomhusvistelse på arbetsplatsen är att kombinera utomhusmiljö och kontorsutrymmen. Då kan personalen ta del av hälsofördelarna som utomhusvistelsen medför.

Det finns utomhuskontor i Sverige som kan föregå som exempel då ni väljer att utveckla ett kontor utomhus. I Växjö finns utomhuskontoret "WorkOUT" som innehar grönska, dagsljus, grönt tak och god utsikt. Där finns flera aktivitetsbaserade ytor som möjliggör både sittande och stående arbete, arbete i grupp eller enskilt, i sol eller skugga. Det finns också ett konferensrum, wifi och el. Även Telekombolaget Telenor har utvecklat ett "solkontor" som varit öppen för allmänheten med målet att inspirera företag till att se över möjligheten att arbeta utomhus.

Dessa utomhuskontor samlade år 2016 in feedback av de arbetstagare som besökte "WorkOUT" och "solkontoren". Resultatet visade följande:

Arbetare kan tänka sig att utföra dessa arbetsmoment utomhus:

- Läsa
- Prata i telefon
- Tänka
- Mötas

På:

- Terrasser
- Parker
- Gångstigar

För att möjliggöra detta behövs:

- Sittplats
- Wifi
- El
- Skydd mot väder,²²
vind och sol

09 Slutord

Att förändra etablerade normer och arbetssätt på en arbetsplats är alltid en utmaning, men med tanke på den ökande arbetsrelaterade ohälsan är det viktigt att både arbetstagare, arbetsgivare och chefer motiveras av den befintliga forskningen som visar hur gröna miljöer kan ha en positiv effekt på människors välmående.

Implementeringen av gröna miljöer på arbetsplatser för med sig flera fördelar, bland annat ökad medarbetarnöjdhet, förbättrad arbetsmiljö och minskade kostnader för företagen och samhället eftersom sjukskrivningar relaterade till ohälsa i arbetet minskar. Därmed går det att konstatera att implementeringen av naturbaserade interventioner och gröna miljöer på arbetsplatsen gynnar både anställda och organisationer som helhet.

För att lyckas med implementeringen är det viktigt att chefer och arbetsgivare är öppna för att utveckla nya arbetssätt baserade på aktuell forskning. De behöver också utforska de möjligheter som finns på den egna arbetsplatsen. Genom att ta hänsyn till arbetstagarnas hälsa och deras upplevelse av arbetsmiljön kan dagens ekonomiska, miljömässiga och sociala hållbarhetskrav uppfyllas. Införandet av naturbaserade interventioner och gröna miljöer på arbetsplatsen utgör en kostnadseffektiv och förebyggande åtgärd enligt teoretiska ramverk från miljöpsykologi, arbets- och organisationspsykologi samt positiv psykologi.

12 *Tack så mycket till dig som har tagit dig tiden att läsa handboken och vi önskar dig lycka till med att införa gröna miljöer på din arbetsplats!*



10 Referenslista

- De Bloom J, Sianoja M, Korpela K, Tuomisto M, Lilja A, Geurts S och Kinnunen U. *Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials*. Journal of Environmental Psychology, 51, 2017: 14-30
- Drummond I, O'Riley K. *Gröna rum Inred och må bra med växter*. Frölunda: Tukan förlag, 2017.
- Euroflora. *Växtinredning: skapa en välmående och inspirerande arbetsmiljö*. Euroflora
- Folkpensionsanstalten. *FPA-statistik - Sjukförsäkring*. I:S. Keskinen (Red.), Helsingfors. 2022
- Gritzka S, MacIntyre Tadhg E, Dörfel Denise, Baker-Blanc Jordan L och Calogiuri Giovanna. *The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review*. Frontiers in Psychiatry, 11, 2020
- Hall C, Knuth M. *An Update of the Literature Supporting the Well-Being Benefits of Plants: A Review of the Emotional and Mental Health Benefits of Plants*. Journal of Environmental Horticulture, 37(1), 2019: 30-38
- Icebug. *Obligatorisk träning – en vinst för alla*. icebug, u.å
- Luo J, Wang M och Chen L. *The Effects of Using a Nature-Sound Mobile Application on Psychological Well-Being and Cognitive Performance Among University Students*. Frontiers in Psychology, 12, 2021
- Lygum V L, Dupret K, Bentsen P, Djernis D, Grangaard S, Ladegaard Y och Petersson TC. *Greenspace as a Workplace: Benefits, Challenges and Essentialities in the Physical Environment*. Environmental Research and Public Health, 20(17), 2023: 6689
- Nilsson G. *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB, 2009: 23-24 .
- Petersson Troije C, Lisberg Jensen E, Stenfors C, Bodin Danielsson C, Hoff E, , Mårtensson E, Toivanen S. *Outdoor Office Work - An Interactive Research Project Showing the Way Out*. Frontiers in Psychology, 12 (636091), 2021
- Pressman S, Matthews K, Cohan S, Martire L, Scheier M, Baum A, Schulz R. *Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being*. Psychosomatic Medicine, 71(7), 2009: 725-732.
- Robild Eva. *När själen får grönska*. Värnamo: Bonnier Fakta, 2017: 18-31.
- Sahlin E, Ahlberg G Jr, Matuszczyk J och Grahn P. *Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress—Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave*. International journal of environmental research and public health, 11(6), 2014: 6586-6611
- Stenvall L. *Leda chefer och medarbetare i förändring inom vård, omsorg och rehabilitering*: Studentlitteratur AB, 2015
- Stigsdotter Ulrika A. *A Garden at your Workplace May Reduce Stress*. Design & Health III - Health Promotion through Environmental Design, 2004: 147-157
- Toivanen S. *Ute är inne - Kom igång med kontorsarbete utombus*. 2019
- Twohig-Bennett C och Jones A. *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*. Environmental Research. 166. 2018. 628-637