

Ute är inne

Kom igång med
kontorsarbete utomhus

Susanna Toivanen



AKADEMISKA HUS



Miljöpsykologisk forskning visar att närhet till natur minskar stress, ökar den empatiska förmågan, samarbetsviljan och välbefinnandet samt ger bättre hälsa. Forskning på SLU har definierat åtta karaktärer i den fysiska närmiljön, vilka på ett avgörande sätt samspelar för att individen ska känna sig trygg och komfortabel och finna ro och återhämtning, men som också kan skapa nyfikenhet och nytänkande. Dessa karaktärer är Rofyllighet; Vildhet och natur; Rymdkänsla; Artrikedom och variation; Lustgård och trygghet; Allmänning och öppenhet; Kultur och historia; Centrumkänsla.

Vid en studie av dessa åtta karaktärer på Campus Frescati vid Stockholms universitet och Campus Karolinska i Solna framkom tydliga önskemål om större möjligheter att förlägga delar av inomhusarbetet utomhus. Därför känns det viktigt för Akademiska Hus som fastighetsägare att inspirera, underlätta och möjliggöra möten, undervisning, samtal, studier eller kaffe- och lunchpauser utomhus. För att lyckas med detta behövs dock mer kännedom om fysiska, kulturella och mentala förutsättningar eller begränsningar för en ökad grad av utevistelse under arbetsdagen.

Detta arbete är framtaget på uppdrag av Akademiska Hus inom ramen för Vinnovaprojektet "Restorativa arbetsplatser". Syftet är att klargöra var aktuell forskning om utekontor befinner sig, hitta goda förebilder och exempel samt visa hur man kan inspirera enskilda personer att "flytta delar av sin arbetsdag utomhus". En workshop om restorativa arbetsplatser och arbetssätt ges våren 2019.

Innehåll

Många skäl till att kontorsarbete utomhus	5
Forskning om utekontor visar goda resultat	7
Utomhuskontor i svenska pilotprojekt	9
Exempel på utekontor från marknaden	11
Sammanfattning	13
Kom igång med kontorsarbete utomhus	14
Litteratur	15



KONTORSARBETE UTMOMHUS – VAD ÄR DET OCH KAN DET ÖVERHUVUDTAGET FUNGERA?

Den här rapporten tar avstamp i dagens moderna kontor och ett aktivitetsbaserat arbetssätt. Den reder ut begreppen och förklarar vad kontorsarbete utomhus innebär och varför det kan vara en god idé att regelbundet förlägga delar av arbetsdagen utomhus. Rapporten går igenom forskningsläget och inspirerar med praktiska exempel. Längst bak finns referenser och lästips för fortsatt inspiration. Du hittar också konkreta förslag på hur du kommer igång med att jobba mer utomhus.

Stockholm, januari 2019
Susanna Toivanen

OM FÖRFATTAREN

Susanna Toivanen är filosofie doktor, arbetslivsforskare och professor i sociologi vid Mälardalens högskola. Hon forskar om framtidens arbetsplatser med fokus på digitala och flexibla arbetssätt. De pågående forskningsprojekten undersöker hur utemiljöer kan infogas i dagens flexibla kontorskoncept och bidra till medarbetarnas, företagets och samhällets hälsa.

Många skäl till att kontorsarbete utomhus

Enligt Arbetsmiljöverkets statistik arbetar cirka 60 procent av Sveriges arbetsföra befolkning på kontor åtminstone 25 procent av arbetstiden.¹ Arbetssättet är allt mer aktivitetsbaserat: digitalt, flexibelt och cirkulerande mellan olika alternativa arbetsplatser till följd av ny teknik.² Med hjälp av mobila nätverk, mindre datorer och smarta telefoner kan vi arbeta så gott som var som helst och när som helst, till exempel hemma, på resan och även utanför arbetstiden. Dagens kontorstrender tar fasta på den ökande digitaliseringen och förespråkar framför allt aktivitetsbaserade flexkontor där ingen har en egen fast arbetsstation, utan medarbetarna delar gemensamma ytor med kollegor.³ Vanligtvis finns det olika typer av zoner för att stödja specifika arbetsuppgifter.

Utemiljöer kan vara en hälsofrämjande zon som kan användas för både återhämtning och andra aktiviteter under arbetsdagen.⁴

För att stödja produktivt arbete i kontorsmiljö, kan arbetet delas i fyra huvudaktiviteter: fokusera, samarbeta, träffas och lära sig.⁵ FOKUSERA handlar om individuellt, koncentrationskrävande arbete med en specifik uppgift. Sådant arbete görs bäst i tysta miljöer där varken buller eller störande synintryck förekommer. SAMARBETA innebär att arbeta med andra för att nå gemensamma mål – ansikte mot ansikte eller virtuellt, eller både och. Samarbete sker vanligtvis med kollegor i planerade möten, till exempel måndagsmöten, projektmöten och medarbetarsamtal. TRÄFFAS handlar om att skapa förtroende, gemenskap och delade värderingar, kollektiv identitet, kollegialitet och produktiva relationer. Detta sker ofta spontant på kaffepauser och luncher. LÄRA SIG går ut på att förmedla kunskap om ett ämne och lära sig skicklighet genom utbildning eller erfarenhet. Det kan handla om möten med kunder och studenter där man både förmedlar kunskap och lär sig nya färdigheter. Kontorsarbete sker av tradition inomhus.

Men dessa fyra aktiviteter kan lika väl göras utomhus, kanske till och med mer effektivt än inomhus.

Kontorsarbete är kopplat till specifika arbetsmiljöbelastningar som påverkar medarbetarnas prestationer och hälsa.⁶ Dessa rör ofta ljud, ljus och luft – de tre L:n – som är centrala i den fysiska miljön på kontorsarbetsplatser. Beroende på kontorstyp är buller en vanlig belastning. Att vistas ofta och länge i bullriga miljöer bidrar till att vi känner oss trötta, vilket i sin tur kan leda till sämre koncentrationsförmåga och i förlängningen också öka risken för ohälsa. Tillgång till dagsljus och god belysning samt inomhusluft av god kvalitet är viktiga fysiska faktorer som påverkar arbetsprestationen. Kontorsarbete präglas dessutom av långvarigt stillasittande, fysisk inaktivitet och brist på variation, vilket har en negativ inverkan på hälsa och välbefinnande.⁷ Ofta gör man samma sak i flera timmar, till exempel arbetar vid datorn.

Att kunna gå ut en stund och arbeta i närlaturen kan förbättra arbetsmiljön genom ökat intag av dagsljus och frisk luft, ökad variation och minskat stillasittande.

FEM ANLEDNINGAR ATT JOBBA MER UTMOMHUS:

- Du får variation i arbetet genom att gå ut och jobba en stund.
- Dina stressnivåer går ner och du får snabbare återhämtning.
- Dagsljusintaget ökar, och ljus är viktigt för att du ska må bra.
- Det främjar din hälsa och stärker ditt immunförsvar.
- Din tankeverksamhet och kreativitet stimuleras.



Malmö universitet, takterrass Niagara

Vi kan enkelt bjuda in naturen i arbetslivet och få fördelar på flera nivåer – för medarbetarna, företagen och samhället.

Arbetslivet är gränslöst; de flesta tillbringar långa dagar på arbetsplatsen, och fortsätter ofta att arbeta hemifrån.⁸ Tiden för återhämtning och vila minskar både under och efter arbetsdagen. Arbetet präglas ofta av höga psykologiska krav och högt tempo, vilket i sin tur kan leda till stress på jobbet. Depression, stress och utmattning är också de vanligaste orsakerna till sjukskrivning i dag.⁹ Stressreaktioner och anpassningsstörningar har blivit ett stort folkhälsoproblem på kort tid med ökade kostnader för individen, företagen och samhället. Därför är det viktigt att utveckla arbetsmiljöer och nya sätt att arbeta som underlättar återhämtningen under arbetsdagen och förbättrar hälsan i arbetslivet. Ett sätt kan vara att vistas utomhus i naturen, eftersom stressnivåerna då sänks, återhämtningen blir mer effektiv och hälsan stimuleras.¹⁰⁻¹² Forskningen visar dock att människor tillbringar allt mindre tid i naturen, vilket i sin tur är kopplat till ökad risk för kronisk stress och psykisk ohälsa.¹³⁻¹⁴ Vi spenderar hela 80–90 procent av tiden inomhus.¹⁵

Utekontorsarbete i närnatur kan bidra till förbättrad psykisk hälsa i den arbetande befolkningen.

OLIKA SÄTT ATT KONTORSARBETA UTOMHUS:

- Vistas utomhus i närnatur
- Arbeta i fast utomhuskontor
- Arbeta i mobilt utomhuskontor


Det enklaste sättet att kontorsarbeta utomhus är helt enkelt att gå ut under arbetsdagen. Detta är inget nytt, för många tar lunchpromenader regelbundet och mår bra av det. Att ge sig ut i närnaturen för ett promenadmöte med kollegor eller kunder kräver inte heller någon större förberedelse. Nuförtiden går det även att arbeta i fasta utomhuskontor på vissa håll i landet. Det första utomhuskontoret i Sverige introducerades officiellt i Växjö 2016 och sedan dess har flera etablerats runt om i landet. Dessutom har företag testat mobila utomhuskontor som kan flyttas runt i olika grönområden. Du kan läsa mer om detta längre fram i texten.

Bäst effekt på hälsan och välbefinnandet får man naturligtvis av regelbundet utearbete, året runt.

Dagsljus påverkar både sömn och vakenhet. Särskilt under den mörka årstiden är det viktigt att maximera dagsljusintaget och då är utekontorsarbete ett viktigt inslag i ett hälsofrämjande arbetssätt. Utekontorsarbete varje dag är positivt, oavsett årstid och väder.

Utekontorsarbete har betydelse för folkhälsan, stadsutvecklingen och omställningen till nya klimatförhållanden. När vi arbetar mer utomhus blir grönområden i stadsmiljön en del av vår arbetsmiljö, vi lär oss uppskatta naturen och värna om den.

Utekontorsarbete är ett nytt arbetssätt som bidrar till långsiktigt god hälsa för medarbetarna, företagen och samhället i stort.



Att promenera utomhus i naturen öppnar ett fritt flöde av idéer, det ökar kreativiteten och den fysiska aktiviteten under arbetsdagen.

Forskning om utekontor visar goda resultat

Från gröna växter inomhus till vacker utsikt mot grönområden – forskningen visar att kontakt med naturen på arbetsplatsen är kopplat till ökad produktivitet och kreativitet, minskad stress och bättre hälsa bland medarbetarna.^{16 17} Men fortfarande är forskningen om utekontorsarbete i sin linda och sökningar i en vetenskaplig databas ger ett tämligen magert resultat.¹⁸ Av 117 träffar handlar endast tre artiklar specifikt om kontor eller kontorsarbete utomhus.^{16 19 20} De få studier som finns visar dock att kontakt med naturen både inomhus och utomhus är ett enkelt och relativt billigt sätt att stödja de anställdas återhämtning från stresspåslag. Vidare menar forskningen att naturljud och tysta miljöer på kontor stödjer återhämtningen medan buller och bakgrundsljud, till exempel från ventilationen, inte gör det.²⁰

Samma sak gäller promenader: genomförs de i naturmiljöer är de avstressande men går man längs en motorväg har promenaden en motsatt effekt.²¹⁻²³ Folk som promenerar dagligen har även generellt högre poäng på test som mäter kreativt tänkande än människor som inte promenerar, och att promenera utomhus är mer förknippat med nya, fantasifulla tankar än att gå på löpband inomhus.²⁴ Kreativiteten aktiveras när sinnet är ofokuserat, engagerat i dagdrömmar eller går på tomgång – det är då de största genombrottsidéerna brukar komma.²⁴

För att utomhusmiljöer ska vara ett naturligt inslag i kontorsarbetet är det viktigt att både arbetsgivarna och arbetstagarna uppfattar dessa miljöer som hälsofrämjande och att det går att

genomföra arbetsuppgifter på ett funktionellt sätt utomhus. Därför behöver forskningen undersöka de anställdas preferenser och uppfattningar av olika typer av naturliga och byggda miljöer för olika typer av arbetsuppgifter. Detta har undersökts i några mindre forskningsstudier,¹⁶ och resultaten visar att naturliga utomhusmiljöer ansågs vara bäst för hela 75 procent av olika typer av arbetsaktiviteter. De bedömdes som fascinerande, avkopplande, öppna, ljusa och tysta jämfört med byggda inomhusmiljöer. Dessa studier visar också att naturliga utomhusmiljöer är flexibla och lämpliga för vanligt förekommande aktiviteter på kontor. Anställda uppskattar dessutom att det finns tillgång till arbetsmiljöer med olika rumsliga egenskaper.

Att kontorets rumsliga egenskaper har betydelse för medarbetares prestationer och hälsa har tidigare forskning också styrkt.²⁵ Kontorets fysiska gestaltning sätter ramarna för social interaktion på arbetsplatsen och kan bidra till att befästa sociala hierarkier. Till exempel sitter vi ofta på samma plats i ett mötesrum. ”Det sitter i väggarna” innebär just detta, att arbetsplatsens fysiska utformning påverkar hur vi tillåts och förväntas bete oss på arbetet. Kunskap om kontorsarbetets normer är därför viktig för alla som utvecklar framtidens kontor som ska stödja ett digitaliserat och flexibelt arbetssätt. Vi ska kunna genomföra arbetsuppgifter där det är bäst och enklast att göra dem, till exempel utomhus.



Castellum WorkOUT Växjö

Regelbundet utekontorsarbete sänker stressnivåer, förbättrar återhämtningen, ökar kreativiteten och gör oss friskare, gladare och piggare.

Men hur ska vi kontorsarbeta utomhus? Detta har den internationella forskningen hittills inte svarat på. Ett spännande forskningsprojekt pågår dock i Sverige, vid Malmö universitet. I projektet "StickUt Malmö" undersöker forskarna tillsammans med anställda på en stor organisation vad det innebär att kontorsarbeta utomhus.²⁶ Projektet handlar framför allt om kontorsarbetets normer och fysiska former. Är det till exempel acceptabelt att sitta utomhus och arbeta i vårsolen, eller behöver vi sitta vid ett skrivbord inomhus på kontor för att det ska anses vara arbete? Hur känns det att arbeta utomhus i vårsolen när ens kollegor eller chef passerar och noterar detta? Måste vi sitta inomhus på möten, eller kan vi ta en promenad i parken tillsammans? Hur påverkar utomhusarbete vårt arbetssätt och välmående?

Dessa exempel illustrerar vilken betydelse normer har för kontorsarbete. Normer ändras heller inte över en natt, utan det krävs välplanerat och evidensbaserat förändringsarbete för att skapa nya funktionella sätt att arbeta. Resultaten från forskningsprojektet "StickUt Malmö" kommer sannolikt att få stor betydelse för hur framtidens kontorsarbete organiseras. Utekontor lär bland annat bli ett vanligt inslag. Moderna kontorskoncept kommer att inkludera naturmiljöer både inomhus och utomhus för att stödja arbetstagares prestationer, återhämtning och hälsa i ett flexibelt arbetsliv.

Det finns ett stort intresse för utekontor hos företag och forskare. I april 2018 startades nätverket för utekontorsforskning, ett gemensamt initiativ av forskare vid RISE Stadsutveckling, Chalmers tekniska högskola, Akademiska Hus, Malmö universitet, Mälardalens högskola med flera.²⁷ Det finns således goda förutsättningar för samproduktion av ny kunskap om funktionellt utekontorsarbete.

JOBBA UTOMHUS, GÅR DET?

Ja, det är klart. Människor har alltid tagit promenadmöten och förr gjordes många affärer upp till exempel på golfbanan.

Som chef kan du föregå med gott exempel och förlägga så många möten som möjligt utomhus. Föreslå en promenad i parken i stället för att sitta i konferensrummet.



Telenor Solkontoret, mobilt utekontor

Utomhuskontor i svenska pilotprojekt

Hur ska vi dra nytta av digitaliseringen i arbetslivet för att stödja företagets processer och medarbetares möjligheter att genomföra sitt arbete på ett funktionellt sätt? Det är en av de frågor som ledde till att några stora företag i Sverige genomförde egna pilotprojekt. Målet var att inspirera företag och medarbetare till att tänka nyskapande kring arbetsmiljön och möjligheten att jobba ute.

"I stället för att se kontorsbyggnaden som en 'tegelsten' så vill vi att det ska vara en bra arbetsplats där människor mår bra."

Charlotte Vikström, Castellum

I april 2016 lanserade fastighetsföretaget Castellum Sveriges första officiella utomhuskontor "WorkOUT" i Växjö, en av Sveriges IT-tätaste kommuner. Där testas ett fast utomhuskontor som är inrett för både koncentrationsarbete och möten i den fria naturen. Inför lanseringen gjorde företaget en undersökning bland sina kunder i Växjö kontorspark om deras inställning till utekontor.

I augusti 2016 genomförde telekommunikationsföretaget Telenor under en månad pilotprojektet "Solkontoret" – ett mobilt utekontor som kan flyttas till olika områden utifrån behov. Företaget ville visa att det går att kombinera fördelarna med att vara utomhus med att jobba effektivt, tack vare en stabil uppkoppling. "Solkontoret" var öppet för allmänheten och fanns i Umeå, Sundsvall, Gävle, Falun och Borlänge under pilotprojektet. De som besökte Solkontoret ombads att svara på frågor om utekontorsarbete.

"Genom att öppna utomhuskontor vill vi visa på att det går att jobba där man vill, och att det går att kombinera fördelarna med att vara utomhus med att jobba effektivt, tack vare en stabil 4G-uppkoppling."

Patrik Nilsson, nätexpert på Telenor



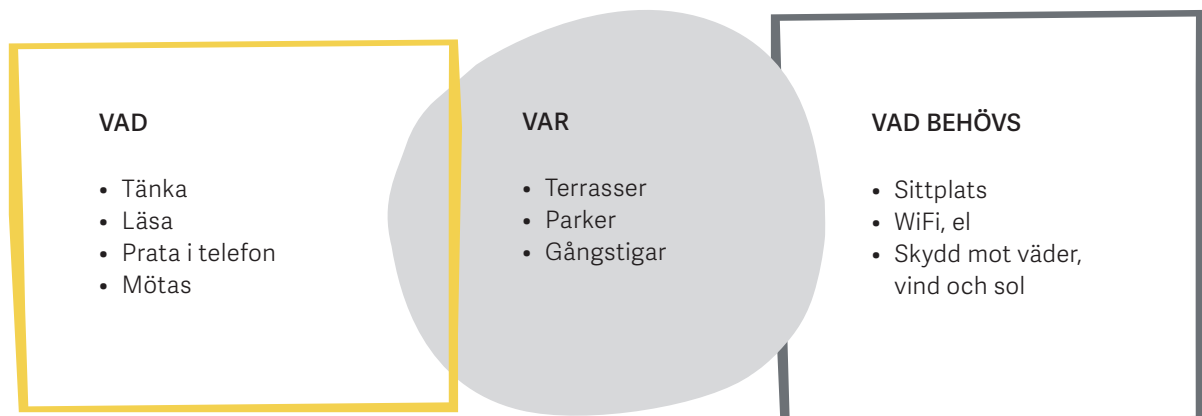
Telenor Solkontoret, mobilt utekontor

Resultaten från dessa två pilotprojekt är i linje med tidigare forskning: 16 medarbetare är mycket intresserade av att testa utekontor och ser möjligheten som ett viktigt inslag i framtidens kontor. Pilotprojekten ger också viktig information om vilken typ av utomhusmiljöer som medarbetare föredrar, vilka arbetsuppgifter som lämpar sig att göras utomhus och vilken typ av hjälpmedel som behövs för att stödja utekontorsarbete.

Drygt hälften av svarspersonerna skulle kunna tänka sig att arbeta i utekontor om möjligheten fanns. De anger att de brukar gå utomhus för att tänka, för att få perspektiv på arbets-

uppgifter eller kanske på ett problem som behöver lösas. Att kunna gå ut är viktigt för att återhämta sig under arbetsdagen, att få en kort stunds vila. Svarspersonerna går ut för att läsa, skriva och prata i telefon. De tar lunchpromenader och håller också arbetsmöten och kundmöten utomhus. Terrasser, parker och gångstigar är omtyckta miljöer för att jobba utomhus. För att underlätta utearbete anger de svarande att de behöver sittplatser med skydd mot vind och sol. Att ha tillgång till WiFi och el vid utearbetsplatser är också viktigt för att utekontorsarbete ska fungera optimalt.

UTEKONTORSARBETE





Kontorshus med takterrass, Hyllie, NCC

Exempel på utekontor från marknaden

Det finns en hel del praktiska exempel på utekontor. En sökning i Mediearkivet ger 63 träffar om utomhuskontor 2016, varav de flesta handlar om utomhuskontoret i Växjö. Antalet artiklar ökar dock över tid och det kan vara ett tecken på att intresset för utomhuskontor ökar i arbetslivet. Hur vi arbetar på kontor ändras nämligen i takt med att arbetslivet blir allt mer oberoende av tid och rum.

Marknaden är snabb på att finna lösningar för att underlätta kontorsarbete utomhus. Ett sådant exempel är designföretaget Lovisa of Sweden som lanserat konceptet "The Bug", en vridbar stol som är anpassad till kontors- och datorarbete utomhus eftersom den ger skydd mot solljus, väder och vind. Stolen ger även en form av avskärmning mot insyn. The Bug har uppmärksammats i tidskriften *Arbetsliv* i artikeln "Så blir livet på jobbet 2019" som tar fasta på den fortsatt starka hälsotrenden i arbetslivet.²⁸

På Malmö Garden Show 2018 vann designern Cecilia Karlsons utomhuskontor brons. Det vinnande kontoret har två delar, en vrå för gruppmöten och en typ av konferenssal. I mitten finns en vägg som också kan användas som griffeltavla. Syftet var att skapa ett naturligt fast utomhuskontor med växter som inte kräver skötsel utan kan få breda ut sig.

Fasta utomhuskontor ska dock vara öppna året runt, för det är särskilt under vintern som vi behöver maximera dagsljuset för att vara pigga på dagen och få en god sömn under natten. Vintertid brukar dessutom mötena i utomhuskontor

bli föredömligt korta och effektiva. Flera fastighetsföretag har följt Castellums exempel och utomhusmiljöer utvecklas runt om i landet. Till exempel bygger NCC kontorshus med takterrasser och Vasakronan erbjuder utomhuskontor med möjlighet att jobba från gården, bryggan eller promenadslingan. I en artikel i *New York Times* sägs utomhusmiljöer i anknäring till arbetsplatsen vara ett logiskt nästa steg i utvecklingen av flexibla kontor.²⁹ Många företag erbjuder redan lounges och gemensamma långbord utomhus så att anställda ska få variation i sitt arbete. En terrass eller takterrass utrustad med Wi-Fi och eluttag kan också vara ett alternativ till naturliga utemiljöer.

En del organisationskonsulter arbetar även med naturen som utgångspunkt för ledarskaps- och organisationsutveckling, ofta med hållbar utveckling som mål. Det kan exempelvis handla om vandrande konferensdagar för att utforska och utveckla medarbetarens dolda kompetenser. För att vidareutveckla en organisation behöver man tänka i nya banor, och naturvistelser kan locka fram kreativiteten och nya idéer.

Vidare finns rehabiliteringsträdgårdar som stödjer sjukskrivna att komma tillbaka till arbetslivet, och psykologer håller terapiesessioner utomhus med gott resultat. Forskare i Finland inom ett projekt om företagshälsovård föreslår naturvistelser på recept på samma sätt som det finns fysisk aktivitet på recept (FaR) i Sverige. Naturen är alltså en resurs för ett långsiktigt hållbart arbetsliv.





Att vistas utomhus i naturen har positiv effekt på människors hälsa, men ändå sker kontorsarbete huvudsakligen inomhus. Faktum är att kontorsarbete kombinerat med utomhusvistelse inte bara är möjligt med dagens teknik utan har också positiva effekter på hälsa och återhämtning. Trots det spenderar vi största delen av vår tid inomhus, och att vi under stora delar av året stänger in oss på kontoret kan bidra till att vi känner oss trötta. För lite dagsljus gör nämligen att vi sover sämre och är trötta under dagen. Istället bör vi arbeta mer utomhus och bjuda in naturen i arbetslivet eftersom det ger fördelar på flera nivåer – för medarbetarna, företagen och samhället.

Sammanfattning

Kontorsarbete görs av tradition inomhus, men flera arbetsuppgifter kan lika väl göras utomhus. Att regelbundet kontorsarbeta utomhus förbättrar arbetsmiljön genom att arbetstagnarna får mer dagsljus och frisk luft, mer variation och fysisk aktivitet i arbetet och mindre stillasittande.

Särskilt under den mörka årstiden är det viktigt att maximera dagsljusintaget och då är utekontorsarbete ett viktigt inslag

i ett hälsofrämjande arbetssätt. Utemiljöer i anknytning till kontorsarbetsplatsen kan användas för både återhämtning och arbete, och grönområden i stadsmiljön kan bli en del av vår arbetsmiljö. Stressnivåerna sänks, återhämtningen är mer effektiv och hälsan stimuleras när vi vistas utomhus i naturen. Utekontorsarbete kan alltså förbättra den fysiska och psykiska hälsan, och det kan bidra till långsiktigt god hälsa för medarbetarna, företagen och samhället i stort. Dessutom lär vi oss att uppskatta naturen och värna om den.

Kom igång med kontorsarbete utomhus!

TIPS TILL ARBETSGIVARE OCH LEDARE

- Berätta om hälsoeffekterna med utekontorsarbete. Att gå ut regelbundet förebygger stress och minskar stillasittande. Att promenera i naturen stimulerar också tankeverksamheten och kreativiteten.
- Var en förebild och dela med dig av hur du kontorsarbetar ute.
- Uppmuntra kontinuerligt till arbete utomhus och ge tips på lämpliga arbetsuppgifter, till exempel att hålla veckomöten och kundmöten, planera eget arbete, svara på e-post och ringa telefonsamtal.
- Skapa en tillåtande och förtroendefull arbetsmiljö. I dagens gränslösa digitala arbetsliv behövs strukturer för ett tillitsfullt arbetsklimat utanför kontoret, så att anställda kan arbeta både hemma och utomhus.
- Var beredd på en anpassningsperiod hos de anställda. Att plötsligt lägga möten utomhus kan rubba dynamiken eftersom folk grupperar sig annorlunda utomhus än i ett konferensrum.

Tips!

TIPS FÖR ATT SKAPA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR UTEKONTORSARBETE

- Gör en enkät. Fråga dina medarbetare vad de behöver för att kunna göra sina arbetsuppgifter utomhus.
- Uppgradera era utomhusytor för kontorsarbete. Utgå från vad ni har, och fixa några gröna planteringar, installera sittvänliga ytor med bord, bygg vindskydd och sätt tak över vissa ytor.
- Kontakta företagshälsovården för att få tips på hur ni kan lägga upp ert arbete utomhus.
- Ta fram en enkel och tydlig policy för utomhusarbetet – när, var och hur.
- Utvärdera utomhusarbetet kontinuerligt för att utveckla och dra maximal nytta av konceptet.

TIPS TILL ANSTÄLLDA OCH EGENFÖRETAGARE

Om du vill testa hur utekontorsarbete skulle passa just ditt arbetsliv kan du börja med att skissa vilka aktiviteter eller uppgifter du genomför under en vanlig arbetsvecka. Fundera sedan på vilka av dessa aktiviteter du skulle kunna göra utomhus. Som nästa steg kartlägger du din kommande arbetsvecka, schemalägger utomhusarbetspass och bestämmer var och hur du tänker genomföra dem. Testa olika aktiviteter utomhus så får du egen erfarenhet av vad som fungerar just för dig och i vilken typ av utomhusmiljöer du föredrar att arbeta. Mår du bra till exempel av korta reflektionspauser utomhus? Du kan successivt utöka repertoaren och fortsätta testa nya arbetsaktiviteter utomhus.

• **Veckomöten utomhus**

Varför inte förlägga arbetsgruppens måndagsmöten utomhus, exempelvis i en park? Genom att komma bort från mötesrummet och ut i det fria bryts mycket av den vanliga gruppdynamiken upp, vilket kan leda till nya synsätt och förhoppningsvis ännu bättre lösningar.

• **Gör dina rutinjobb utomhus**

De flesta av oss gör dagligen mycket rutinjobb där det egentligen inte spelar någon roll var vi sitter. Varför inte leta upp ett trevligt ställe utomhus och ta med dig datorn och mobilen? 15–20 minuters extra dagsljus per dag låter kanske inte mycket, men det har positiv effekt på hälsan och återhämtningen.

• **Gå-möten**

Föreslå för din kund eller affärspartner att ni tar nästa möte utomhus. Välj gärna en lagom lång och inspirerande sträcka i anslutning till kontoret.

Litteratur

1. Arbetsmiljöverket. Arbetsmiljön 2017. Stockholm: Arbetsmiljöverket, 2018.
2. Toivanen S. Arbetsmiljö och utformning av aktivitetsbaserade kontor I: Aronsson G, red. Gränslöst arbete - En forskarantologi om arbetsmiljöutmaningar i anknytning till ett gränslöst arbetsliv Rapport 2018:1. Stockholm: Arbetsmiljöverket, 2018.
3. Toivanen S. Framtidens arbetsplatser - att utveckla hållbara och friska kontor. Presentation at a breakfast meeting arranged by Stockholm University Administration ed. Stockholm: Toivanen, S., 2015.
4. Hui F, Aye L. Occupational stress and workplace design. *Buildings* 2018;8(10):133.
5. Gensler. What we've learned about focus in the workplace: Gensler Research, 2012.
6. Davis MC, et al. The Physical Environment of the Office: Contemporary and Emerging Issues. I: Hodgkinson GP, Ford JK, eds. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Chichester, UK: Wiley, 2011:193 - 235.
7. Tobiasson H, Gulliksen J. Slutrapport - ett forskningsprojekt finansierat av AFA: Rörelse i tankarna - Ett designperspektiv på fysisk belastning och vila vid vardaglig människa dator-interaktion. Stockholm: Media och Interaktionsdesign, KTH, 2018.
8. Aronsson G, editor. Gränslöst arbete - En forskarantologi om arbetsmiljöutmaningar i anknytning till ett gränslöst arbetsliv. Stockholm: Arbetsmiljöverket, 2018.
9. Försäkringskassan, Avdelningen för analys och prognos. Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest, Korta analyser 2016:2. Stockholm: Försäkringskassan, 2016.
10. Kuo M. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology* 2015;6:1093.
11. Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research* 2018;166:628-37.
12. Williams F. This is your brain on nature. When we get closer to nature—be it untouched wilderness or a backyard tree—we do our overstressed brains a favor. *National Geographic Magazine* 2015:224-38.
13. Maller C, et al. Healthy nature healthy people: contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health promotion international* 2006;21(1):45-54.
14. Selhub EM, et al. *Your Brain On Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health*, Hap: John Wiley & Sons, 2012.
15. Matz CJ, et al. Effects of Age, Season, Gender and Urban-Rural Status on Time-Activity: Canadian Human Activity Pattern Survey 2 (CHAPS 2). *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2014;11(2):2108.
16. Mangone G, et al. Bringing nature to work: Preferences and perceptions of constructed indoor and natural outdoor workspaces. *Urban forestry & urban greening* 2017;23:1-12.
17. Lottrup L, et al. Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning* 2013;110:5-11.
18. Sökning i Scopus, vetenskaplig databas. Sökord i olika kombinationer: "outdoor/workplace/office/nature/health/recovery", Januari 2019.
19. Trau D, et al. Nature contacts: Employee wellness in healthcare. *HERD: Health Environments Research & Design Journal* 2016;9(3):47-62.
20. Jahncke H, et al. The effects of auditive and visual settings on perceived restoration likelihood. *Noise Health* 2015;17(74):1-10
21. Oppezzo M, Schwartz DL. Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition* 2014;40(4):1142.
22. Bälter O, et al. Walking outdoors during seminars improved perceived seminar quality and sense of well-being among participants. *International journal of environmental research and public health* 2018;15(2):303.
23. Miyazaki Y. *Shinrin-yoku - the japanese way of forest bathing for health and relaxation*: Octopus Publishing Group, 2018.
24. Seppälä E. *The happiness track : how to apply the science of happiness to accelerate your success*. New York, NY: HarperOne, 2016
25. Bodin Danielsson C. *Vad är ett bra kontor? Olika perspektiv på Sveriges vanligaste arbetsplats*. Stockholm: Svensk byggtjänst, 2014
26. Malmö universitet. Charlotte Petersson: *StickUt Malmö* <http://forskning.mah.se/id/tsehpe>, 2019
27. Akademiska Hus. *Planer för utomhuskontor vid A Working Lab i Göteborg*. 2018. <https://www.akademiskahus.se/aktuellt/nyheter/2018/03/Planer-for-utomhuskontor/>.
28. Zetterblom M. *Så blir livet på jobbet* 2019. Arbetsliv, 2018.
29. Margolies J. *The Next Frontier in Office Space? The Outdoors*. 2019. <https://www.nytimes.com/2019/01/15/business/office-buildings-nature-biophilia.html>.

Akademiska Hus är uppdragsgivare för denna publikation. Författaren har därmed överlåtit den ekonomiska rätten till Akademiska Hus men behåller själv den ideella upphovsrätten. Författaren är fri att i vetenskapliga sammanhang referera eller hänvisa till denna publikation.

Kopieringsförbud!

Mångfaldigande av innehållet i denna skrift, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Akademiska Hus. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande.

Uppge källa vid citering: Susanna Toivanen, Ute är inne – kom igång med kontorsarbete utomhus, 2019.

ISBN 978-91-87355-70-7

Fotografier:

Akademiska Hus (s 6) , Ola Kjelbye (s 12 mitten höger och ovan höger), Thorbjörn Andersson, Sweco (omslagsbild, s 12 mitten vänster), Casper Hedberg (s 4), Christian Kahlefeldt (s 8, 12 vänster ovan) iStock (s 3, s 7), NCC (s 11), Telenor (s 9 ,s 10, s 12 nedre raden och s 13).

Layout: Akademiska Hus