



Dorthe Djernis og Yun Ladegaard

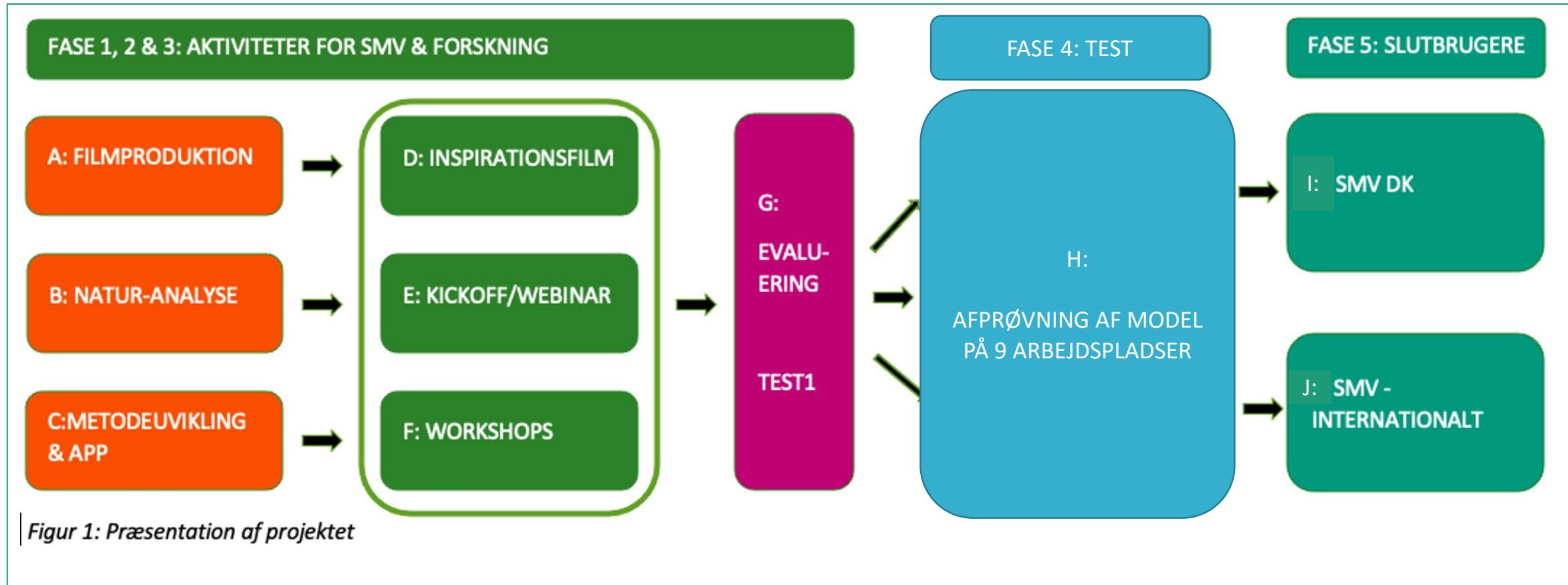
Ph.d., Leder af området Naturen i
Fonden Mental Sundhed

Ph.d., Direktør for Erhverv og
Økonomi i Fonden Mental Sundhed



Medvirkende forskere

- Fonden Mental Sundhed
 - Christian Gaden Jensen, sundhedspsykolog
 - Yun Ladegaard, erhvervspsykolog
 - Dorthe Djernis, natur og sundhed
- Aalborg Universitet
 - Victoria Linn Lygum, landskabsarkitekt
 - Sidse Grangaard, arkitekt
 - Jon Dahl Rasmussen, antropolog
- RUC: Katia Dupret Nielsen
- Malmø Universitet: Charlotte Troije, Stick Ut
- Region H: Peter Bentsen, bl.a. udeskoler
- Proceskonsulenter
 - Regitze Siggaard
 - Helle Hahr Nielsen, CBH Business



Lad arbejdslivet gro i det fri

Ved at rykke arbejdslivet ud, kan du opnå mere opmærksomhed og fokus. Du vil ligeledes opleve en større tilfredshed med dit arbejde.

Mange har fået erfaringer med hjemmearbejde de seneste par år, hvor vi har oplevet hvordan og hvornår det virker godt for os. Nogle har prøvet at bringe telefonsamtaler eller 1:1 møder udenfor, andre har taget læsestof med ud, har samlet tankerne før næste møde eller har holdt pauser ude. Eller har samlet tankerne før næste møde eller holdt pauser ude. Det har vist sig at gavne både trivsel og produktivitet, og vi vil her på siden inspirere dig til at afprøve, om og hvordan du kan flytte noget af dit kontorarbejde udenfor – uanset, om du har erfaringer med det eller ej.



Hvorfor er dette vigtigt?

Undersøgelser viser, at vi befinner os indendørs 80-90 % af døgnet, og mange af os bruger meget tid foran skærme, hvor vi enten sidder stille, eller i bedste fald står stille ved vores hæve-sænkebord.

Vi ved, at det at bevæge os udenfor kan påvirke både vores mentale og fysiske velbefindende, og vores arbejdskapacitet positivt.

Kontakt med naturen

- Har en positiv betydning for den mentale sundhed og for

Se mere på
Smutud.dk



FONDEN
MENTAL SUNDHED

Velliv
Foreningen

Hvad er problemstillingen?

- Stillesiddende arbejde
- Stress og lav trivsel
- Larm og forstyrrelser

Bergman et al. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature

Clark et al. (2017). Sitting Time, Physical Activity and Sleep by Work Type and Pattern

Grahn & Stigsdotter (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration

Largo-Wright et al. (2011). Healthy workplaces: The role of nature contact office exposures on employee stress and health

Lottrup et al. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace

Ljmker et al. (2007). Should office workers spend fewer hours at their computer?

Shin (2007). The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress

Hvad er der behov for?

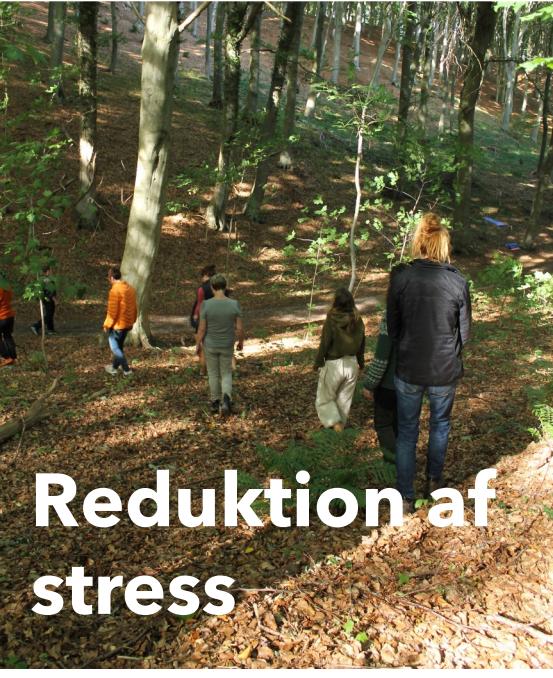
- Behov for bevægelse
- Fleksible løsninger - som ikke kræver mere plads
- Pauser og restitution





Naturkontakt generelt

Twohig-Bennett & Jones (2018)



Reduktion af stress

Sudimac, S., Sale, V. & Kühn, S. (2022)



Koncentration

Stevenson, Schilhab & Bentsen (2018)

Kreativitet

Plambech, Konijnendijk & van der Bosch (2015)

Produktivitet

Buckley & Chauvenet (2022)

Bedre relationer

Holtan, Dieterlen & Sullivan (2014)
Davies (2022)

Energi

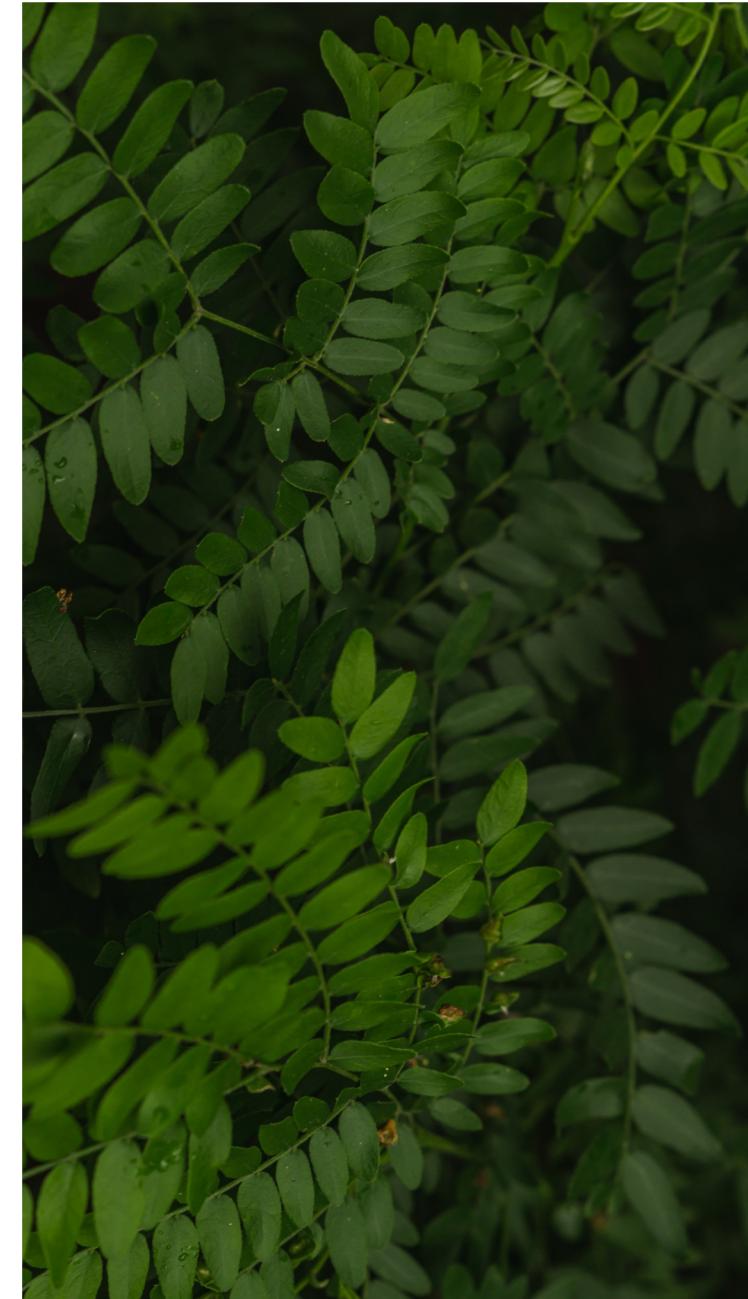
Ryan et al. (2010)
Cervinka, Röderer & Hefler (2011)

Hjælpsomhed

Piff, Dietze, Feinberg, Stancato & Keltner (2015)

Virkninger af ophold i naturen i relation til arbejdet

- Fremmer sundheden
- Forebygger helbredsproblemer som fx stress, depression og angst
- Øger trivsel og glæde, kreativitet og sociale relationer
- Har en positiv indvirkning på en lang række (livsstils)sygdomme (Twohig-Bennett et al., 2018)
- Større autonomi i arbejdet, mere bæredygtige sociale relationer, perspektivskift, forbedret kognition og kommunikation (Troije et al., 2021)
- Større produktivitet og trivsel



Virkninger af ophold i naturen

- Bevægelse
- Frisk luft og lys
- Socialt samvær - nye konstellationer
- Forbedret immunsystem
- Ærefrygt, der giver følelsen af at være lille
- Selvregulering m.fl.
- Naturmiljøet

(Frumkin, 2017, Anderson, 2018)

Ved udekontorarbejde vil der komme naturligt indbyggede pauser

Individuelle, sociale og kulturelle præferencer

Doser: 2-5 timer/uge (White, 2019)



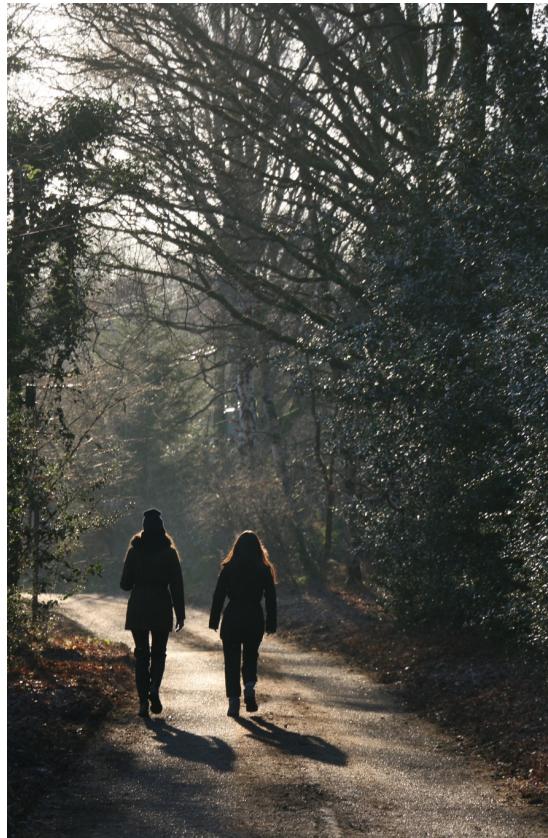
Erfaringer fra Smut Ud!

- ✓ Skab opbakning - lederen skal gå forrest
- ✓ Start med de motiverede medarbejdere
- ✓ Find egnede uderum og ruter
- ✓ Kobling af arbejdsopgaver til uderum/ruter
- ✓ Hvad skal du have med ud?
- ✓ Hav tålmodighed - det tager tid at ændre vaner. Start med de lavthængende frugter



Eksempler på opgaver at tage med ud

- Læse fx rapporter
- Holde pause
- Udvikle - generere idéer
- Computerarbejde
- Walk & talk
- Telefonsamtaler
- MUS
- Teammøder
- Onboarding



IDEER

Bring kontorarbejdet udenfor

Få ideer til at bringe kontoropgaver udenfor, og styrk dine møder, tanker og fokus.



Walk & Talk

At tale sammen når man går, kan være positivt på mange måder. Det kan b.la. bidrage til, at samtaler bliver mere åbne og dybe, fordi det føles mere uformelt at tale sammen, mens man bevæger sig i naturen.

[Se de gode råd](#)[Fokus](#)[Gå-tur](#)

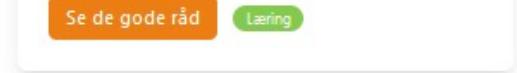
Ude Møde

Møder med enkelte eller flere deltagere kan med fordel flyttes udenfor, og varieres ved med en kombination af at gående, siddende eller stående møder.

[Se de gode råd](#)[Samarbejde](#)[Frisk luft](#)

Ud & Lær

At gå, læse eller lytte udenfor, er en enkel måde at bringe variation ind i arbejdssagen, og få gavn af naturens positive effekter.

[Se de gode råd](#)[Læring](#)

Tankegang

Tag dine kreative tanker med ud De kreative evner kan forbedres helt op til 50%, hvis du ofte og i lidt længere tid af gangen er i grønne omgivelser.

[Se de gode råd](#)[Tanker](#)[Styrk kreativitet](#)

Hid og did

Vi sidder ofte ned mere end ¾ af dagen, så det kan en løbetur ikke kompensere for. Derfor er ekstra bevægelse – selv få skridt – i løbet af dagen vigtigt for vores fysiske og mentale helbred

[Se de gode råd](#)[Udetid](#)[Daglig rutine](#)

Pausestund

Hjernen har brug for en chance for at lade op i løbet af arbejdssagen og slappe af fra udfordringer fra tankearbejdet og de digitale fristelser.

[Se de gode råd](#)[Pause](#)[Daglig rutine](#)

Se mere på Smutud.dk



FONDEN
MENTAL SUNDHED

Velliv
Foreningen

Lyst til mere inspiration?

- Kig forbi www.smutud.dk
- Bliv uddannet Smut ud! - facilitator
[Bliv Smut Ud! - Facilitator - Fonden Mental Sundhed](http://Bliv%20Smut%20Ud!%20-%20Facilitator%20-%20Fonden%20Mental%20Sundhed)
- Deltag i Outdoor Office Week (6. - 9. Juni)
www.outdoorofficeweek.dk



FONDEN
MENTAL SUNDHED

Velliv
Foreningen

Kilder

Meditatorer

- Anderson, C. L., Monroy, M., & Keltner, D. (2018). Awe in nature heals: Evidence from military veterans, at-risk youth, and college students. *Emotion*, 18(8), 1195.
- Frumkin, H.; Bratman, G.N.; Breslow, S.J.; Cochran, B.; Kahn, P.H., Jr.; Lawler, J.J.; Levin, P.S.; Tandon, P.S.; Varanasi, U.; Wolf, K.L.; et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environ. Health Perspect.* 2017, 125, 075001.

Teorien bag:

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.Marcelle, 2021

Om Stick Ut – projektet, som Smut ud bygger på:

- Petersson Troije, C., Lisberg Jensen, E., Stenfors, C., Bodin Danielsson, C., Hoff, E., Mårtensson, F., & Toivanen, S. (2021). Outdoor office work—An interactive research project showing the way out. *Frontiers in Psychology*, 12, 636091.

Hvor meget natur skal der til?

- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific reports*, 9(1), 1-11.

Øvrige kilder:

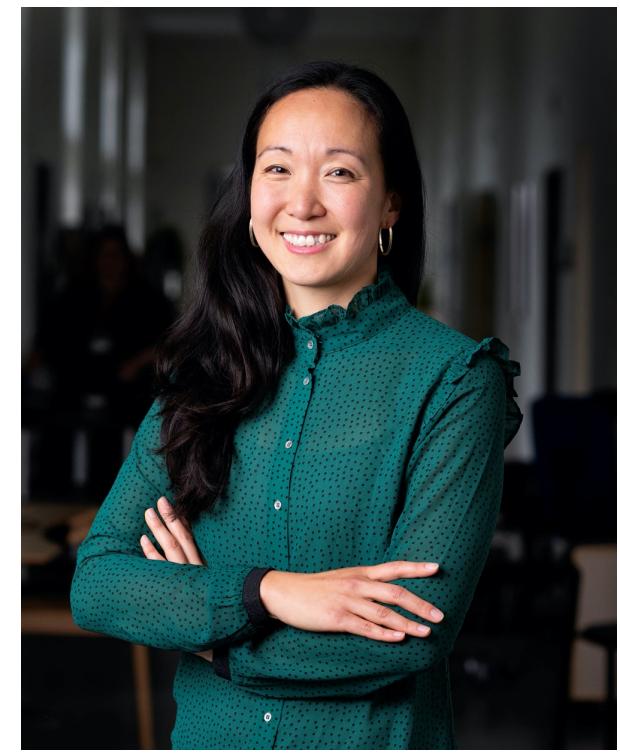
- Buckley, R. C., & Chauvenet, A. L. (2022). Economic value of nature via healthcare savings and productivity increases. *Biological Conservation*, 272, 109665.
- Plambech, T., & Van Den Bosch, C. C. K. (2015). The impact of nature on creativity—A study among Danish creative professionals. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(2), 255-263.
- Cervinka R., Röderer K., & Hefler E. (2011). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journals of Healthy Psychology*, 8
- Holtan, M. T., Dieterlen, S. L., & Sullivan, W. C. (2015). Social Life Under Cover: Tree Canopy and Social Capital in Baltimore, Maryland. *Environment and Behavior*, 47(5), 502–525. <https://doi.org/10.1177/0013916513518064>
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Ryan, R.M., et. Al: Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 2010, p. 159-168.
- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2018). *Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments*. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), 227-268.
- Sudimac, S., Sale, V. & Kühn, S. How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Mol Psychiatry* 27, 4446–4452 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01720-6>
- 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.



Dorthe Djernis Ph.d., Psykolog
Leder af området Naturen
ddj@fondenmentalsundhed.dk



FONDEN
MENTAL SUNDHED



Yun Ladegaard Ph.d. Psykolog
Direktør for Erhverv og Økonomi
yla@fondenmentalsundhed.dk