

Smut ud for kroppens skyld

Regitze Siggaard

Outdoor Office Work

[regitze@simplexhuman.dk](mailto:regitze@simplexhuman.dk)

# Virkninger af ophold i naturen

- Fremmer både fysisk, mental og social sundhed
- Forebygger helbredsproblemer som fx stress, depression og angst
- Øger trivsel og glæde, kreativitet og sociale relationer
- Har en positiv indvirkning på fx type II diabetes, astma, fedme, immunforsvaret, hjerte-kar-sygdomme, forekomst af slagtilfælde, luftvejssygdomme og dødelighed af alle årsager

2 Minutters  
gåtur/bevægelse  
om dagen  
forlænger levetiden



½ times walk ´ n talk 3 x om  
ugen

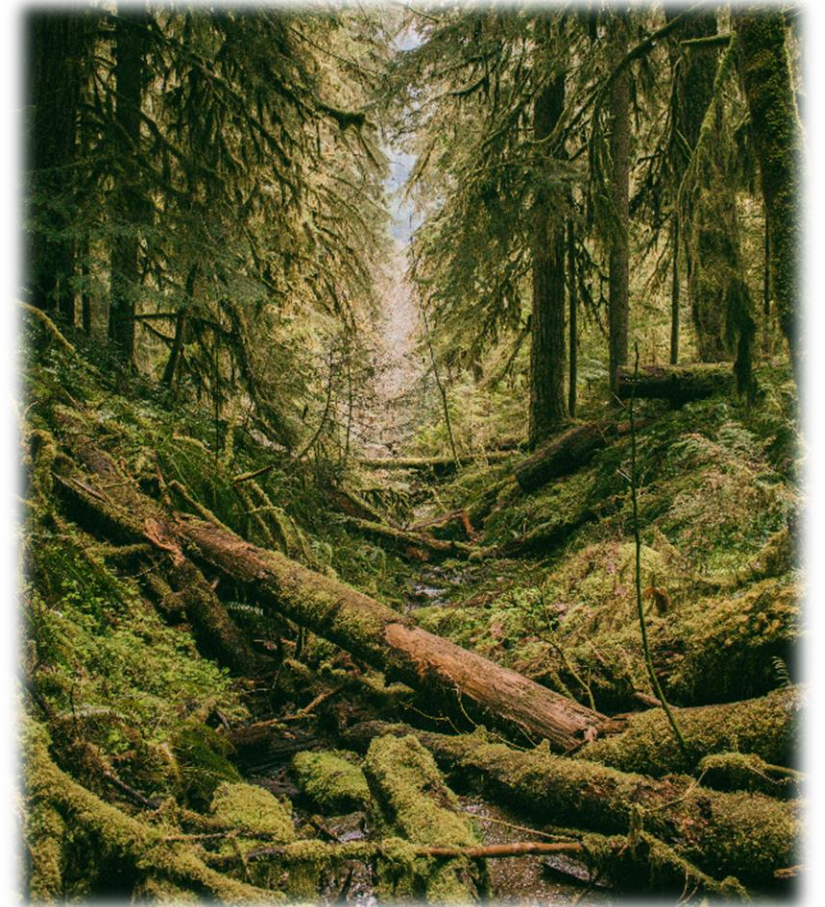
\* øget positivisme overfor  
andre

\* reducerede stress

# Hvad er det i naturen, der virker?

- Bevægelse
- Frisk luft og lys
- Socialt samvær
- Ærefrygt, der giver følelsen af at være lille
- Selvregulering

Doser: 2-5 timer/uge



**Hvilke natur?**

**Hvorfor arbejde ude?**



# Virkning - produktivitet

Forsøg i dansk forsikringselskab har vist:

- At 2 x ½ times gående udendørspauser
- 2 gange om ugen i
- 2 måneder

øgede produktiviteten med 4.4 % mod 1.4% i kontrolgruppen.



# Virkning - koncentration

- Arbejdshukommelse
- Kognitiv fleksibilitet
- Større fokus og evne til at være opmærksomhed





# Virkning - kreativitet

- Øget nysgerrighed
- Styrket kapacitet til at generere nye ideer
- Mere fleksibel tænkning



# Virkning – reduktion af stress (samt angst & depression)

- Hjerne-scanninger af amygdala aktivitet hos 60 personer før og efter en times gåtur i hhv. gade- og naturmiljø:
- Reduceret amygdala aktivitet for naturvandrene – ingen ændring for gadevandrene



# Virkning – hjælpsomhed

- Smuk natur vækker positive følelser, der igen fremmer pro-social adfærd.
- Vækker den smukke natur ærefrygt (awe) fremfor lykke, er deltagerne mere villige til at hjælpe andre.



Hvad er opgaven?	Hvad har jeg brug for af faciliteter?	Hvilken overordnet typer af uderum er passende?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Større tænke opgaver og planlægning (løsning af problemer, idéer, analyse, strukturering af tanker)</li> <li>• Tale i telefon eller statusmøder med kolleger</li> <li>• Administrative opgaver (rejseafregning, rapportering, bestillinger m.v.)</li> <li>• Læse og e-læring (aktiviteter, der handler om "at tage ting ind")</li> <li>• At holde / deltage i møder (planlagte eller uformelle)</li> <li>• At tage en pause, frokostpause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaffe</li> <li>• Gummistøvler, regntøj, paraply</li> <li>• Borde, stole, siddeunderlag, tæpper, puder</li> <li>• Flipover</li> <li>• Solskærm til computer</li> <li>• Wi-fi, strøm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholdssteder hvor man kan sidde</li> <li>• Opholdssted hvor man kan stå/ være fysisk aktiv fx på plæne eller plads</li> <li>• Ruter</li> </ul>

Hvad er opgaven?	Hvad har jeg brug for af faciliteter?	Hvilken overordnet typer af uderum er passende?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Større tænke opgaver og planlægning (løsning af problemer, idéer, analyse, strukturering af tanker)</li> <li>• Tale i telefon eller statusmøder med kolleger</li> <li>• Administrative opgaver (rejseafregning, rapportering, bestillinger m.v.)</li> <li>• Læse og e-læring (aktiviteter, der handler om "at tage ting ind")</li> <li>• At holde / deltage i møder (planlagte eller uformelle)</li> <li>• At tage en pause, frokostpause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaffe</li> <li>• Gummistøvler, regntøj, paraply</li> <li>• Borde, stole, siddeunderlag, tæpper, puder</li> <li>• board/flipover</li> <li>• Solskærm til computer</li> <li>• Wi-fi, strøm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opholdssteder hvor man kan sidde</li> <li>• Opholdssted hvor man kan stå/ være fysisk aktiv fx på plæne eller plads</li> <li>• Ruter</li> </ul>

**Eksempel - Kombination hvor de 3 perspektiver understøtter hinanden**

- 1) Læse
- 2) Kaffe, pude, tæppe
- 3) Opholdssted hvor man kan sidde

# Uderum - Esplanaden



**Type uderum:** Rute i parkagtige omgivelser

**Faciliteter på stedet:** Flise belagt sti

**Type af opgaver. Fx:** Tale i telefon eller statusmøder med kolleger



**Gør det at sidde rart**



**Skygge til skærm**



**Husk elastikken**



**Husk powerbank**



**Tag drikke med på vejen**



**Let adgang til paraplyer og støvler**

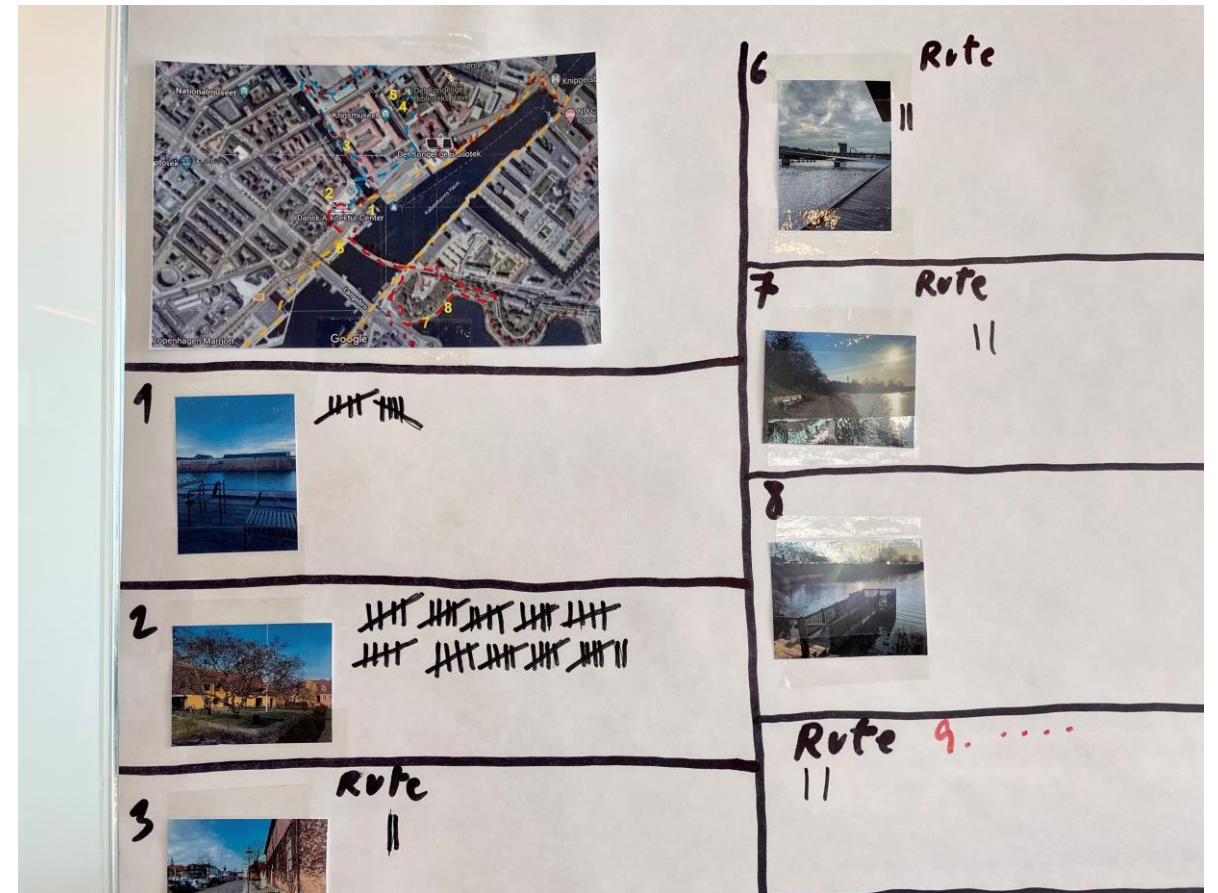
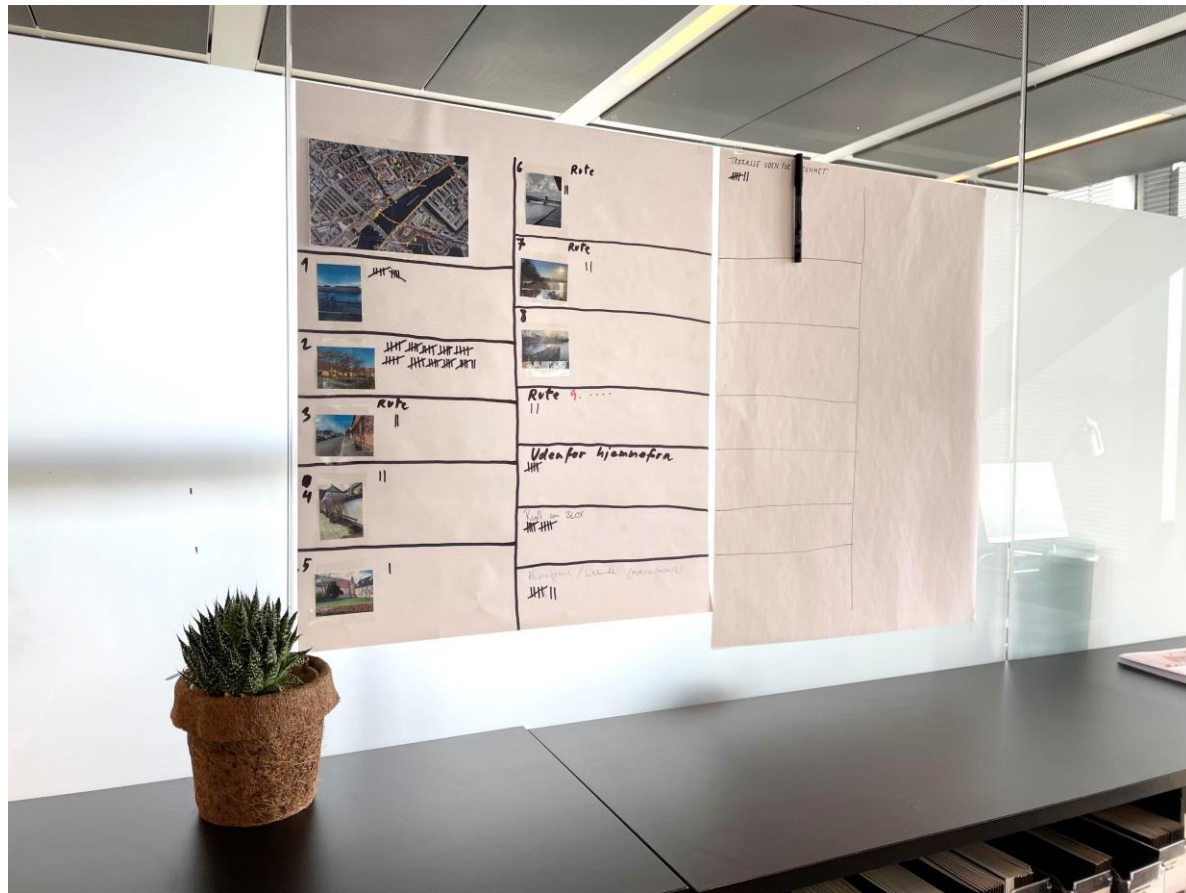
# Fra forskningsprojekt ”Smut ud – lad arbejdslivet gro i det fri”

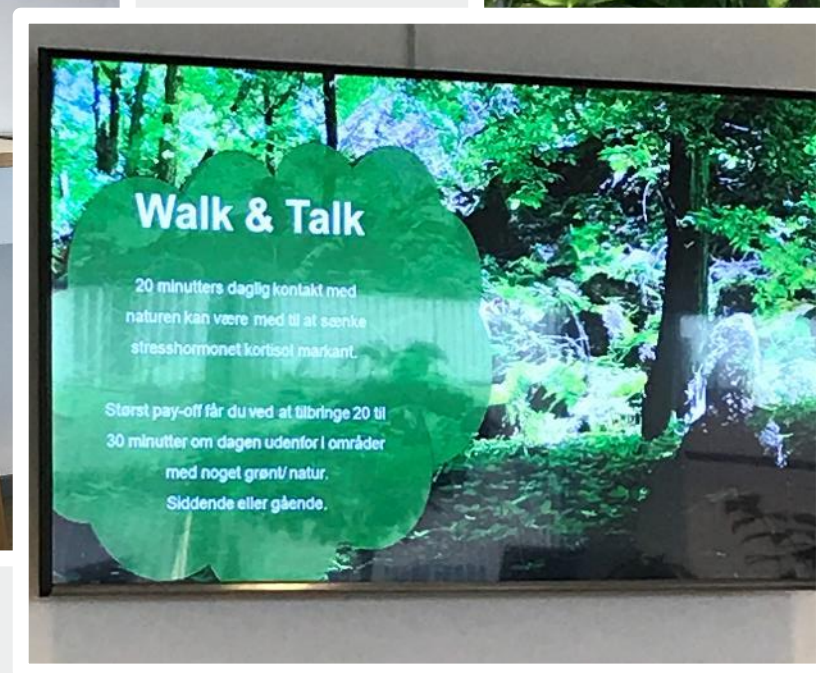
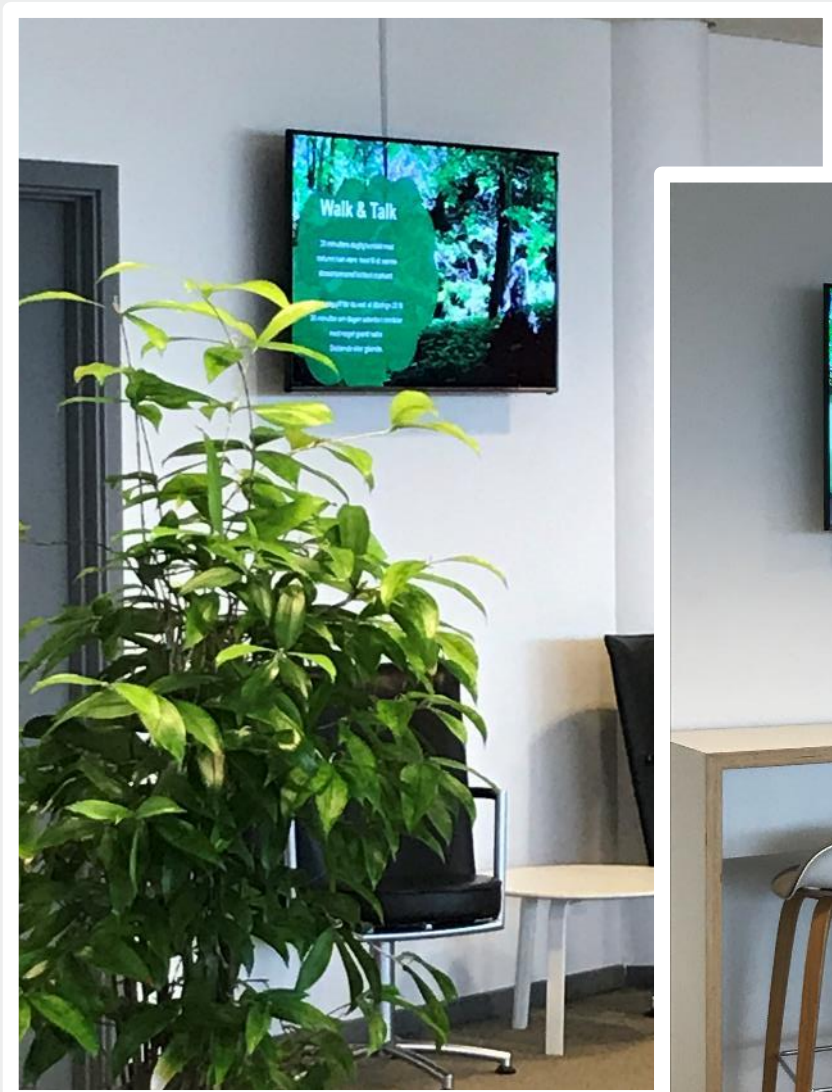
- Det handler om at finde egnede uderum
- Det handler om at koble den rette arbejdsopgave til det rette uderum
- Det handler om at have opbakning





# Gør det synligt





# Gør det let



 Rute 1: ca 2,3 km – ½ time

 Rute 2: ca 4,3 km – 1 time