

SB  WELL



European
Regional
Development
Fund

EN INTRODUKTION TILL WELLBEINGTURISM





En introduktion till Wellbeingturism

Wellbeingturism är en hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ. Denna handbok ger dig en introduktion till wellbeingturismen och en presentation av de sex aspekter som den grundas på. Du får också mängder av tips och idéer på hur du kan utveckla ditt företag och hur du kan bli en wellbeingvärd. Varför berättar vi om detta? Jo, wellbeing är något som efterfrågas alltmer av kunderna idag. Att jobba med wellbeing är alltså bra både för ditt företag och för dig själv.

WELLBEING SÄLJER

Efterfrågan på hållbara erbjudanden som har en positiv inverkan på både kropp, sinne och själ, ökar bland kunder och gäster.

WELLBEING ÄR BRA FÖR VERKSAMHETEN

Visste du att, en glad anställd till exempel är 43 % mer produktiv och 86 % mer kreativ.

WELLBEING ÄR BRA FÖR DIG

Det förbättrar din hälsa och du blir mer tillfreds med livet.

Innehåll

Inledning	4
Definition av wellbeingturism	5
Aspekter av wellbeingturism - För samhället och världen	7
Aspekter av wellbeingturism - För individen	8
Ekologisk hållbarhet	9
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Social hållbarhet	13
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Ekonomisk hållbarhet	17
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Välmående för kroppen	21
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Välmående för sinnet	25
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Välmående för själen	29
Vad du kan göra	
Exempel på produkter och tjänster	
Värdeord för värdskap	33
Sammanfattning	35
Bli ett wellbeingföretag - hitta din väg	37



Inledning

Turismens ekologiska fotavtryck

Turismen är en av världens största industrier. Människors längtan efter att resa ökar ständigt och de gäller även antalet internationella turister. Men parallellt med detta har även medvetenheten om hållbarhetsfrågorna kopplat till branschen ökat både hos dess aktörer som hos turisterna. Det finns en vilja att göra något åt den påverkan som turismen har på vår natur såväl som på våra lokalsamhällen.

Wellbeingturism

Samtidigt som fler blir medvetna om att det är akut att minska resandets negativa påverkan, börjar många inse hur viktigt det är med en hälsosam livsstil. Efterfrågan på besöksmål och aktiviteter som har välbefinnande i fokus ökar mer och mer. Tidigare var fokus mest på wellness- och hälsoresor, men nu ökar intresset för att förebygga ohälsa, stärka välmående, fokusera på återhämtning och reflektion samt att ge tid för dig själv. Denna övergång skapar möjlighet för nya typer av tjänster och produkter, paketerade i det vi kallar Wellbeingturism.

Ett helhetskoncept

Wellbeingturism grundas på en hållbar turism, med det viktiga tillägget, som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och. Det innebär att både tjänster och produkter inom wellbeingturism ska bidra till välmående för såväl gästerna och värden,

samt destinationen. Det skapas alltså ett harmoniskt samspel mellan gästen, värden (verksamheten), destinationen (samhället) och naturen. Detta är visionen eller nyckeln till wellbeingturism.

Ökad efterfrågan

Eftersom medvetenhet och intresse hos allmänheten (potentiella turister) ökar för aktiviteter och upplevelser som stärker välmående och bidrar till en hälsosammare relation med naturen, ökar också efterfrågan på sådana tjänster.

Drivkraft för positiv förändring

FN:s Agenda 2030 och de 17 globala målen är den det är den första gemensamma och mest ambitiösa agendan för hållbar utveckling som världens länder någonsin antagit. Turismen i allmänhet, och Wellbeingturismen i synnerhet, har stora möjligheter att bidra till flera av målen, direkt eller indirekt, kan uppnås. Det är till och med så att med rätt intresse och ett gott ledarskap kan wellbeingturismen bli en viktig drivkraft i den hållbar omställningen – genom att bidra till fungerande ekosystem samt god hälsa och livskvalitet - vilket är själva grunden för en långsiktigt och livskraftig besöksnäring.

DEFINITION

Wellbeingturism skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar, i ett hållbart samspel med lokalsamhället och miljön



Definitionen av wellbeingturism

Definition: Wellbeingturism skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar, i ett hållbart samspel med lokalsamhället och miljön.

Intention: Wellbeingturism innebär en intention att göra gott, att ha en positiv inverkan på människor, både gäster och värdar samt omgivningen, planeten, i nuet och i framtiden. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välmående.

Värdeord för värdskap: En wellbeingvärd är ärlig, medveten, omtänksam, vänlig och glädjeric.

Sex huvudaspekter

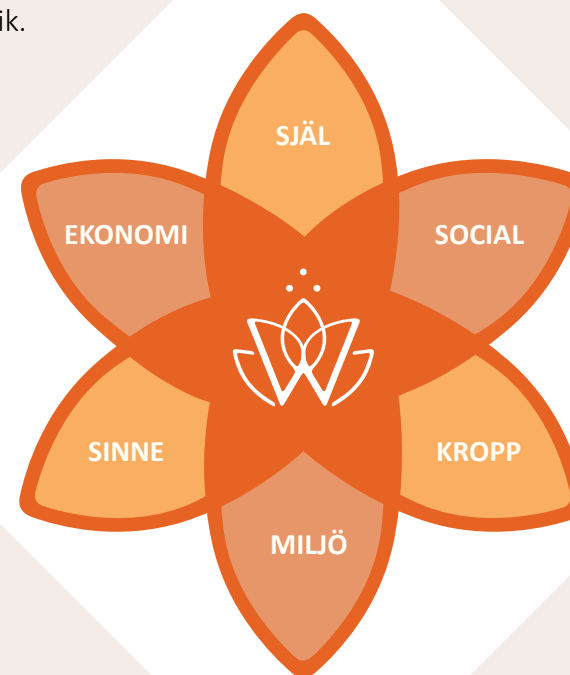
Wellbeingturism grundas på sex huvudaspekter:

- ekologisk hållbarhet (miljö)
- social hållbarhet
- ekonomisk hållbarhet
- kropp
- sinne
- själ

Vi vill med denna bok lära dig mer om wellbeingturismens byggstenar genom att du får läsa om hur andra jobbar samt få tips till vad du själv kan utveckla.

FNs definition av hållbar besöksnäring

Hållbar turism eller en hållbar besöksnäring tar ansvar för turismens nuvarande och framtida ekonomiska, sociala och miljömässiga påverkan genom att utgå från besökarens, företagets, miljöns och lokalsamhällets behov.



Aspekter av Wellbeingturism – För samhället och världen

EKOLOGISK HÅLLBARHET



Ekologisk hållbarhet handlar om att du långsiktigt vårdar och ta hand om jordens resurser så att den kan fortsätta försörja mänskligheten och kommande generationer med det som behövs. Att ta ansvar för ekologisk hållbarhet betyder att du har kunskapen om hur beteende påverkar miljön och sedan agera för att värna om vårt naturarv och den biologiska mångfalden, hushålla med vatten och energi, minska avfall och utsläpp.

SOCIAL HÅLLBARHET



Social hållbarhet handlar om att du har ett helhetsperspektiv på socialt välmående. Att ta socialt ansvar innebär att du verkar för ett accepterande, interkulturell, jämställt och jämlikt samhälle och att du har förståelse för och har positivt utbyte och samverkan med andra. Ansvaret innebär också att du värnar om och respekterar platsen och dess lokala kulturarv och att du erbjuder en trygg och jämlik arbetsplats.

EKONOMISK HÅLLBARHET



Ekonomisk hållbarhet handlar om att du förstår den ekonomiska påverkan som din verksamhet bidrar till. Att ta ekonomiskt ansvar innebär att du strävar efter en livskraftig verksamhet som även stärker dina intressenter och den lokala ekonomin. Ansvaret innebär att du erbjuder en rättvis och produktiv arbetsplats, att du bygger starka och positiva relationer med andra genom medskapande och genom att dela på resurser.

Aspekter av Wellbeingturism – För individen

KROPP



Välmående, att må väl, i kroppen handlar om fysisk hälsa och välbefinnande. Hälsan stärks av aktiviteter, produkter och tjänster som har en positiv effekt på kroppen. En välmående kropp kan ge ökad livskraft, motståndskraft och livslängd. Välbefinnande uppkommer när våra sinnen stimuleras vilket kan ge avslappning och positiva känslor som glädje.

SINNE



Välmående i sinnet handlar om intellektuellt och emotionellt välbefinnande, vilket ökar antalet och stärker positiva tankar och känslor. Ett välmående sinne kan ge dig lugn, klarhet, medvetenhet, insikt, kreativitet, optimism och en känsla av samhörighet.

SJÄL



Imående i själen, eller andligt välmående, hänvisar till hela människan. Det kan exempelvis ge dig en känsla av att vara sammanlänkad med något större än dig själv och att ha en mening i världen. Det kan resultera i medvetenhet, kärlek, egenvärde, intuition, inre frid, en känsla av att vara tillfreds, medkänsla och salighet.

A man with glasses and a grey hoodie is kneeling on a plaid blanket on a sandy beach, cooking with a small stove. He is surrounded by tall, dry grasses. In the background, the ocean meets a sunset sky. A wooden crate and a wicker basket are also visible on the blanket.

EKOLOGISK HÅLLBARHET

Ekologisk hållbarhet

Vad är ekologisk hållbarhet?

Ekologisk hållbarhet handlar om att du långsiktigt vårdar och ta hand om jordens resurser så att den kan fortsätta försörja mänskligheten och kommande generationer med det som behövs. Att ta ansvar för ekologisk hållbarhet betyder att du har kunskapen om hur vårt beteende påverkar miljön och sedan agera för att värna om vårt naturarv och den biologiska mångfalden, hushålla med vatten och energi, minska avfall och utsläpp.

Hur kan det uppnås

Vi har alla en påverkan på miljön och alla våra beslut gör skillnad. Ett första steg är att bli medveten och ha kunskap om hur du kan bli mer hållbar och hur du kan arbeta systematisk och prioritera insatser som ger störts nytta. Det kan vara att minimera avfall, välja nedbrytbart material, använda förnybar och grön energi, minska resor och transporter och minska koldioxidutsläpp. Låt arbetet ska genomsyra hela företaget och föregå med gott exempel för omgivningen, dina anställda och dina kunder.

Fakta

- 2016 rapporterade EU:s medlemsländer in en total uppkomst av avfall på 2,5 miljarder ton, i många länder hamnar detta på deponi.
- Målet är att EU ska vara klimatneutral 2050 och ha en nettominskning av växthusgaser med 55 procent mellan 1990 och 2030.
- Varje år tillverkas 500 miljarder plastflaskor i världen, varav 600 miljoner är PET-flaskor i Sverige. Det tar 500 år att bryta ner en plastflaska.

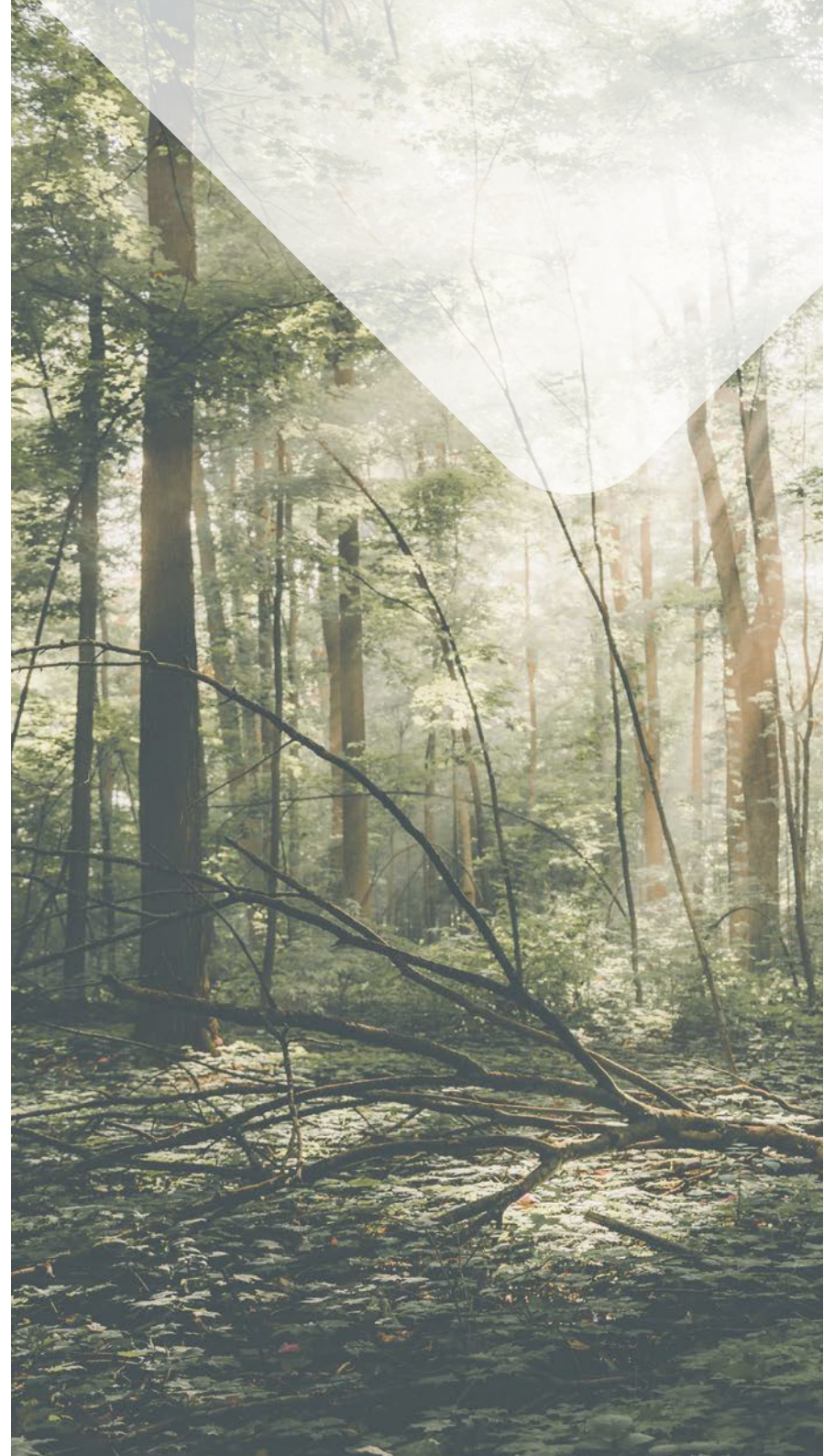


VAD DU KAN GÖRA

Minimera och förebygg uppkomst av avfall, det väldigt viktigt för att hushålla med resurser och energi. Nästa steg är ge materialet ett längre liv genom att återanvända, materialåtervinna så mycket som möjligt av det du inte behöver längre. Genom att tänka cirkulärt kan ditt avfall, bli en resurs för någon annan.

Genomföra hållbara resor och transporter i så stor utsträckning som möjligt och informera dina anställda, kunder och gäster hur de kan resa hållbart till och från din verksamhet.

Hushålla med naturresurser, så att de kan fortsätta försörja mänskligheten och kommande generationer med det som behövs. Spara på resurserna genom att bara handla det du verkligen behöver, prioritera begagnat och välj material och produkter av god kvalitet så de håller länge. En naturresurs, förnybar och icke-förnybar, är någonting vi kan ta ur vår naturliga omgivning och använda - luft, vatten, vind, trä, solenergi, levande varelser och material som finns nere i marken är exempel på naturresurser.



Ekologisk hållbarhet - exempel på produkter och tjänster

Avfall

En restaurang har en antagen avfallspolicy som omfattar hur de ska minimera, återanvända och återvinna saker som både de själva och deras kunder vill kasta. Ett av deras mål är även att bli helt plastfria. Åtgärder de genomfört är att; sortera avfall så att de kan återanvända material och produkter inom verksamheten och återvinna så mycket som möjligt. Inredningen kommer från lokala eller regionala leverantörer, där stort fokus har lagts på god kvalitet så att möblerna kan användas länge.

Hållbara transporter

Ett vildmarkshotell har skaffat sig kunskap om hur deras transporter bidrar till negativ miljöpåverkan och har genomfört flera åtgärder för att ändra på detta och i stället bidra till en långsiktigt hållbar utveckling. De minskar antalet transporter av livsmedel genom att erbjuda säsongsanpassad och närproducerad mat, som dessutom främst är ekologiskt odlad. De är också näst intill självförsörjande på viltkött och de kan därmed följa och kontrollera hela processen från skogen till tallriken.

Naturresurser

En camping erbjuder hållbara sol- och badupplevelser. Anläggningen ligger vid Östersjön och för att skydda dess känsliga livs- och kulturmiljöer har man vidtagit fler åtgärder än många andra. Till exempel är alla vattenkranar och duschar snålspolande. Men det som verkligen är unikt är att campingen fyller sina pooler med filtrerat havsvatten från Östersjön, vatten som dessutom värms upp med solfångare och luft-/vattenkompressorer. Även toalettstolarna spolas med filtrerat havsvatten och därmed sparar man mängder av färskvatten.





SOCIAL HÅLLBARHET

Social hållbarhet

Vad är social hållbarhet?

För att jobba med social hållbarhet behöver du ha ett helhetsperspektiv på socialt välmående. Det sociala ansvaret innebär att du verkar för ett accepterande, interkulturell, jämställt och jämlikt samhälle och att du har förståelse för, och har positivt utbyte och samverkan med andra. Ansvaret innebär också att du värnar om och respekterar platsen och dess lokala kulturarv och att du erbjuder en trygg och jämlik arbetsplats.

Hur kan det uppnås

Positiv attityd och positiva handlingar bidrar till ett socialt hållbart och levande samhälle. Bygg relationer genom att nätverka och samskapa med andra företag och organisationer. Tillsammans kan ni utbyta kunskap, arbetskraft, produkter eller tjänster. Hjälpt gäster och kollegor att öka sin livskvalitet genom att stötta drömmar om självförverkligande. Engagera dig också i olika former av positiv interaktion, ta ansvar för andra och för samhället, och få alla känna att sig välkomna och trygga.

Fakta

- Säkerhet, trygghet och bra relation med kollegor ökar produktiviteten.
- Glada anställda är bra för verksamheten. Anställda som mår bra, trivs och är glada är 43% mer produktiva och 86% mer kreativa.
- Ett socialt hållbart samhälle tål påfrestningar, är anpassningsbart och förändringsbenäget (resilient).



VAD DU KAN GÖRA

Visa uppskattning och var stöttande. Ha en positiv inställning och sprid glädje och positivitet till andra. Ge mycket positiv återkoppling när någon har gjort något bra, uttryck din uppskattning, ge beröm och gläds med dem för deras framgångar. Tillsammans kan ni göra skillnad.

Använd och marknadsför andras lokala produkter och tjänster. Samarbeta och skapa nya erbjudanden tillsammans andra lokala företag. Genom att i text och bild beskriva vilka du samarbetar med och historien bakom deras erbjudanden lyfter du dess autenticitet och koppling till er närmiljö.

Behandla alla på ett positivt sätt. Stärk relationen till och interaktionen med gästerna, anställda och samarbetspartners. Visa ett gott värdskap genom att vara öppen och respekterande. Välkomna en mångfald av besökare avseende tex kultur, personligheter och olika behov.



Social hållbarhet - exempel på produkter och tjänster

Positiv kommunikation och relation

Genom att, i sociala medier, kommunicera sitt engagemang för miljön och sin användning av lokala ingredienser sprider ett litet hembageri sin kärlek för sitt hantverk. Bageriet riktar texten direkt till läsaren och använder ett enkelt språk. Genom att, i inläggen, länka till de leverantörer de samarbetar med sprider de kunskap om andras fina arbete och samtidigt får läsaren veta hur ingredienser och produkter är tillverkade. För att stärka relationer med sina läsare delar bagaren med sig av, glimtar bakom kulisserna, och läsaren får en inblick i hur vardagen ser ut i bageriet, utan att de själva behöver vara på plats.

Lokalt samarbete

Ett museum har en egen restaurang som serverar fika och mat till både museibesökare så väl som till lunchgäster. Personalen som jobbar i restaurangen är även anställda på museet och god har kunskap om regionens historia och dess natur- och kulturarv. Genom att nyttja denna fantastiska fördel har restaurangen byggt upp sin identitet kring lokala traditioner och matkulturer och skapat en unik meny där personalens expertkunskaper nyttjas till fullo. Restaurangen arbetar också med "storytelling"

och berättar om sina lokala leverantörer, varifrån de köper in sin miljömärkta, säsongsovlade mat som tillagas enligt lokala traditioner.

Jämställdhet och jämlikhet

Att jobba strategiskt med jämställdhets- och jämlikhetsfrågor av stor vikt för ägarna av en hotellverksamhet. Genom att ha tydliga policyer säkerställer de att alla anställda förstår hur företaget arbetar med dessa frågor och via en handlingsplan vet alla också vad som ska förbättras och hur ansvarsfördelningen ser ut. Företaget strävar efter att tillgänglighetsanpassa sin verksamhet och sprida information om vad man har gjort hittills, men är också transparenta med vad som återstår att göra. Gästerna välkomnas att ta kontakt inför ett besök om de har speciella behov. På företagets hemsida finns särskild information till personer med olika funktionshinder och till personer som har någon form av allergi eller överkänslighet, tex mot livsmedel eller mot kvalster.



A photograph of a forest at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that filters through the trees. The forest is dense with tall, thin trees and a thick undergrowth of green plants. The text 'EKONOMISK HÅLLBARHET' is overlaid in the center in a white, hand-drawn style font.

EKONOMISK HÅLLBARHET

Ekonomisk hållbarhet

Vad är ekonomisk hållbarhet?

För att kunna jobba med ekonomisk hållbarhet behöver du förstå och ta hänsyn till hur dina beslut och handlingar ger upphov till olika ekonomiska konsekvenser. Med denna kunskap kan du skapa värden och hushålla med resurser för att säkerställa ditt företags livskraftighet. Genom att sträva efter rättvisa och produktiva arbetsförhållanden samt starka, positiva och samskapande relationer med andra där ni också delar resurser, gynnar du såväl dina anställda, dina intressenter och ditt samhälle.

Hur kan detta uppnås

Genom att verka för ekonomisk hållbarhet tar du medvetna beslut för att stärka ditt företags livskraftighet samtidigt som du också stödjer det lokala samhällets utveckling. Du kan bidra till ekonomisk hållbarhet genom att ge dina anställda skäliga och lika löner för lika och likvärdigt arbete. Du kan skapa fler arbetstillfällen för de som bor på orten och stödja olika branscher inom det lokala näringslivet. Genom att samarbeta med andra kan ni tillsammans öka antal gäster eller hitta lösningar på lokala och regionala utmaningar.

Fakta

- Under 2017 var bruttotimplönen inom EU i genomsnitt 16% för kvinnor lägre än för männen.
- Mellan 2014 och 2016 ökade den direkta sysselsättningen, inom besöksnäringen i Östersjöregionen, med 6,5% och uppgick till över 650 000 arbetstillfällen.



VAD DU KAN GÖRA

Satsa lokalt - Genom att skapa nya arbetstillfällen som bidrar till levande orter och genom att samverka med lokala leverantörer och entreprenörer kan du vara med och utveckla din region och bidra till ökad livskvalité och förbättrad levnadsstandard.

Genom att **samskapa** nya produkter och tjänster med andra företag, kan ni utveckla gemensamma erbjudanden eller hitta andra gemensamma fördelar.

Dela, låna, hyra och återanvända saker, platser eller tjänster. Använd resurser mer effektivt genom att dela dem med andra företag – ni kan till exempel dela tid, platser, verktyg och maskiner. Du kan hushålla med resurser genom att sälja eller skänka det du inte längre behöver – kanske lakanen från ditt hotell kan användas av någon annan för att sy nya kläder eller klä om möbler.



Ekonomisk hållbarhet - exempel på produkter och tjänster

Samskapande

På en destination beslutade sig fler olika företag i besöksnäringen för att tillsammans, med hjälp av "storytelling" dvs att kreativt berätta en sann berättelse, marknadsföra sin region. Tillsammans skapade de en barnbok där alla företagen fick var sitt kapitel där de gestaltades av olika karaktärer. Historien guidar gäster runt på destinationen, från ett företag till ett annat. Genom detta unika samarbete ökade antal gäster på orten och företagen fick fler kunder. Besökarna kände desutom av den positiva stämningen som samarbetet bidrog till. Arbetet med att skapa boken förstärkte också relationen mellan företagen och lade grunden till flera nya gemensamma insatser.

Lokala leverantörer

En restaurang har ett gott samarbete med lokala producenter och leverantörer och köper nästan alla sina livsmedel från närområdet. Säsongen och de närodlade produkterna bestämmer vad som utformar på menyn. Genom att maximera regionala inköp kan de undvika långa och dyra transporter och onödigt emballage och samtidigt bidra till att stärka den lokala ekonomin.

Stöd ditt samhälle

För att lyfta den godheten som finns i samhället arrangerar man tillsammans ett välgörenhetsevent. Alla ställer upp och bidrar på olika sätt med att "göra gott". Vissa företag stöttar initiativet genom att till exempel donera pengar eller låna ut sina lokaler. Andra låter sina anställda arbeta ideellt på betald arbetstid. Att engagera sig i omgivningen ger ofta en känsla av gemenskap och mening och det stärker sammanhållningen inom företaget och i samhället. Att nätverka och engagera lokalt kan också leda till nya kontakter som kan gynna ditt företag på andra sätt i framtiden.





VÄLMÅENDE FÖR KROPPEN

Välmående för kroppen

Vad betyder välmående för kroppen?

Välmående, att må väl i kroppen handlar om fysisk hälsa och välbefinnande. Din hälsa kan stärkas av aktiviteter, produkter och tjänster som har en positiv effekt på kroppen. En välmående kropp kan ge ökad livskraft, motståndskraft och livslängd. Välbefinnande uppkommer när dina sinnen stimuleras och du känner dig avslappnad och får positiva känslor som glädje.

Hur kan det uppnås

Det finns många olika saker du kan göra för att påverka din hälsa, få din kropp att må bra och förbättra ditt fysiska välbefinnande. Du kan njuta av näringsrik och hälsosam mat och dryck; tillbringa tid i naturen; träna, gå på massage eller andra behandlingar; koppla av, andas frisk luft och sova tillräckligt. Men fysiskt välmående kan också uppnås genom att stimulera våra sinnen genom tex mjuka textilier, mysig belysning, behagliga ljud eller goda dofter. Glädje, skratt och kärlek är också viktiga ingredienser. Visste du att en kram påverkar kroppens kemiska balans positivt och får dig att må bättre.

Fakta

- Vår andning är vår primära energikälla, 90% av din energi få du via andningen. Långsamma, djupa andetag ökar syret till dina celler och förbättrar kroppens och hjärnans funktioner.
- En minut av skratt lindrar fysisk spänning och stress och lämnar dina muskler avslappnade i upp till 45 minuter.
- Om du testat att uteslutande äta ekologisk mat kan man redan efter två veckor se att mängden miljögifter i kroppen minskar.



VAD DU KAN GÖRA

Skapa möjligheterna för **en god natts sömn**. Låt gästen kunna ändra temperaturen i rummet, stänga ute ljuset och ha det lagom tyst. Erbjud god kvalitet på sängar, täcken och kuddar och bädda helst med allergivänliga sängkläder. Säkerställ god luftkvalité.

Erbjud en välbalanserad och **hälsosam kost** med färska, naturliga och ekologiska ingredienser och mycket grönsaker. Ha en genomtänkt menydesign som inspirerar både barn och vuxna till hälsosammare val.

Inspirera människor till att **röra sig mer**. Informera om promenadstigar, cykel- och löparspår i din närhet och låna ut utrustning som hjälper gästen att ta sig ut.



Välstånd för kroppen – exempel på produkter och tjänster

En god natts sömn

Ett antal hotellägare, som bedriver hotellverksamhet i sina vackra herrgårdar, beslutade sig för att förbättra gästernas sömnupplevelse. De började med att köpa in sängar som kunde anpassas efter gästens behov och önskemål och kompletterade med flera sorters kuddar och olika tjocka täcken som gästerna skulle kunna välja mellan. De köpte även in allergivänliga alternativ. I fönsterna sattes specialanpassade mörkläggningsgardiner upp och rummen målades i varma färger. Badrummen fylldes med härliga ångor av eteriska oljor från schweizisk tallkotte (Swiss pine aroma oil). Alla störande inslag minimerades, tex genom att inte tillåta elektronisk utrustning på rummen. För att ytterligare hjälpa sina gäster arrangerar man speciella sov-gott-seminarier som lärde ut olika tips och trix som gästen även kan använda hemma.

Saltbehandling

I ett tvåvåningstorn vars väggar är byggda av 32 ton natursalt kan gästerna, genom luftens höga salthalt, uppleva en helande saltbehandling. Saltbehandling är bra för luftvägarna och syreupptagningsförmågan och den lindrar hudbesvär. Behandlingen pågår under 45 minuter och har läkande egenskaper. Tornet har designats så att den friska luften tillsammans med lugnande

ljus- och ljud bidrar till att skapa harmoni och avkoppling och ge en wellbeing-upplevelse till alla besökare.

Hälsosam meny

En meny skapad utifrån att servera gästerna hälsosamma rätter var målet för en restaurang. Man arbetade mot målet genom att laga maten från grunden, säsonganpassa menyn och köpa lokalproducerade varor, där över 90% ingredienserna var ekologiska. Alla rätter planerades noga för att vara näringsrika och grönsaker fick samma uppmärksamhet som kött och fisk. Förutom vegetariska och veganska rätter erbjuds även "flexitarianiska" alternativ: en rätt som i huvudsaklig utgörs av grönsaker men med en liten kött- eller fiskbit.

Barnmenyn har fått extra omtanke – rätterna har coola namn och man dekorerar maten på ett sätt som gör den kul och lockande för de små.



A woman in a blue jacket and red life vest is kayaking on a calm lake. She is using a red paddle. The background features a steep, rocky cliff with some sparse vegetation. The sun is shining brightly in the sky, creating a lens flare effect. The water is clear and reflects the surrounding environment.

VÄLMÅENDE FÖR SINNET

Välmående för sinnet

Vad betyder välmående för sinnet?

Ett "psykiskt välbefinnande", "mentalt välmående" eller ett "välmående sinne", handlar om att ha intellektuellt och emotionellt tillstånd i balans. När du mår väl i sinnet skapar det positiva effekter på antalet och kvaliteten på dina känslor och tankar och ger dig lugn, klarhet, medvetenhet, insikt, kreativitet, optimism och en känsla av samhörighet.

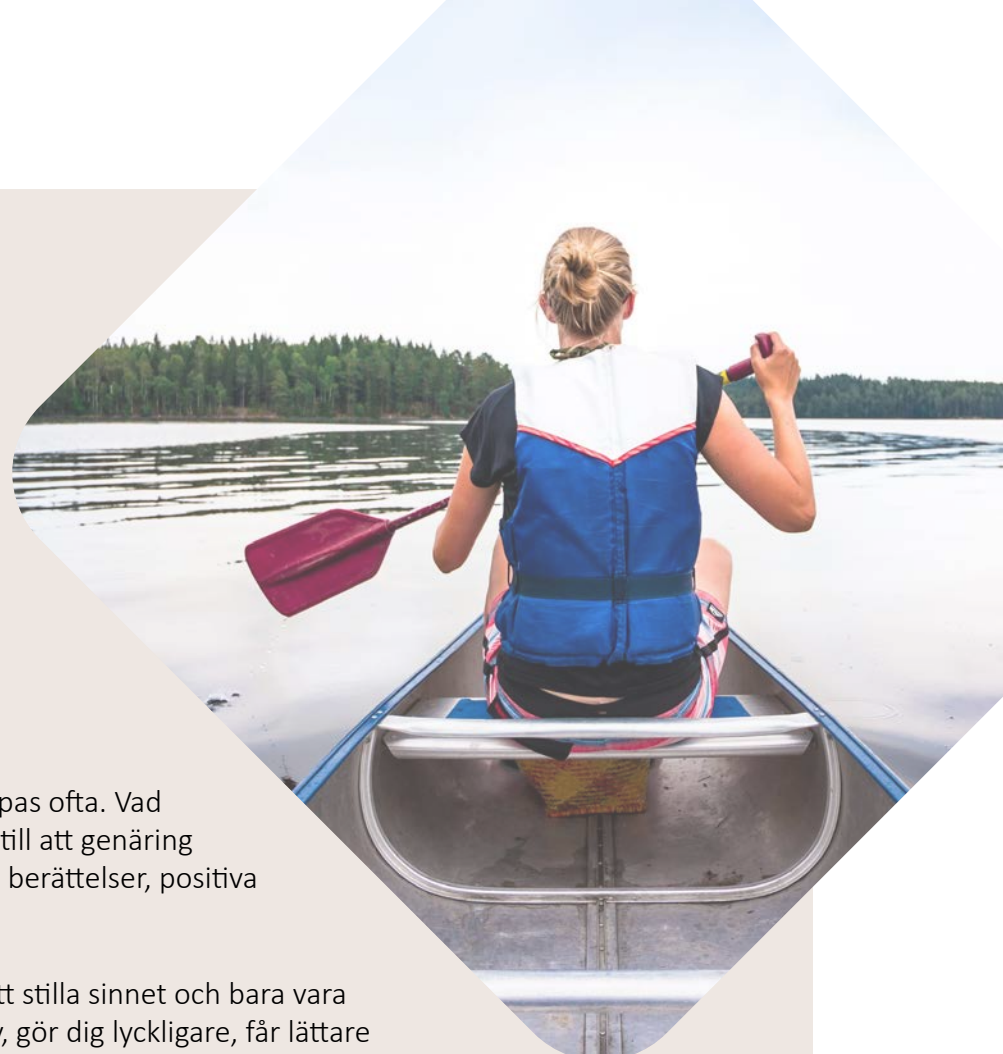
Hur kan det uppnås

I vårt sinne är det sällan stilla, här virvlar det runt av tankar och många upprepas ofta. Vad du ser, vad du hör, vad du tänker och människorna omkring dig kan alla bidra till att genäring till ditt sinne. Du kan stärka positiva tankar och ge dem näring via ny kunskap, berättelser, positiva bilder, intressanta samtal och genom andras positiva inställning.

Ditt sinne behöver också återhämtning, försök släppa fokus på tankarna för att stilla sinnet och bara vara en stund. Fördelarna med att tillåta sig att vila sinnet är att du blir mer kreativ, gör dig lyckligare, får lättare att fatta beslut och för att komma på nya idéer. För att lugna tankar och sinne, och bara "vara" en stund kan du prova mindfulness och meditation.

Fakta

Man uppskattar att en människa kan ha mellan **12 000 och 60 000** tankar per dag. Av dessa kan så mycket som 80% vara negativa och upp till 95% är tankar är samma tankar som dagen innan. Du kan medvetet påverka ditt sätt att tänka. Forskning visar att positiva tankar minskar stress, förbättrar ditt immunförsvar och förlänger din livslängd.

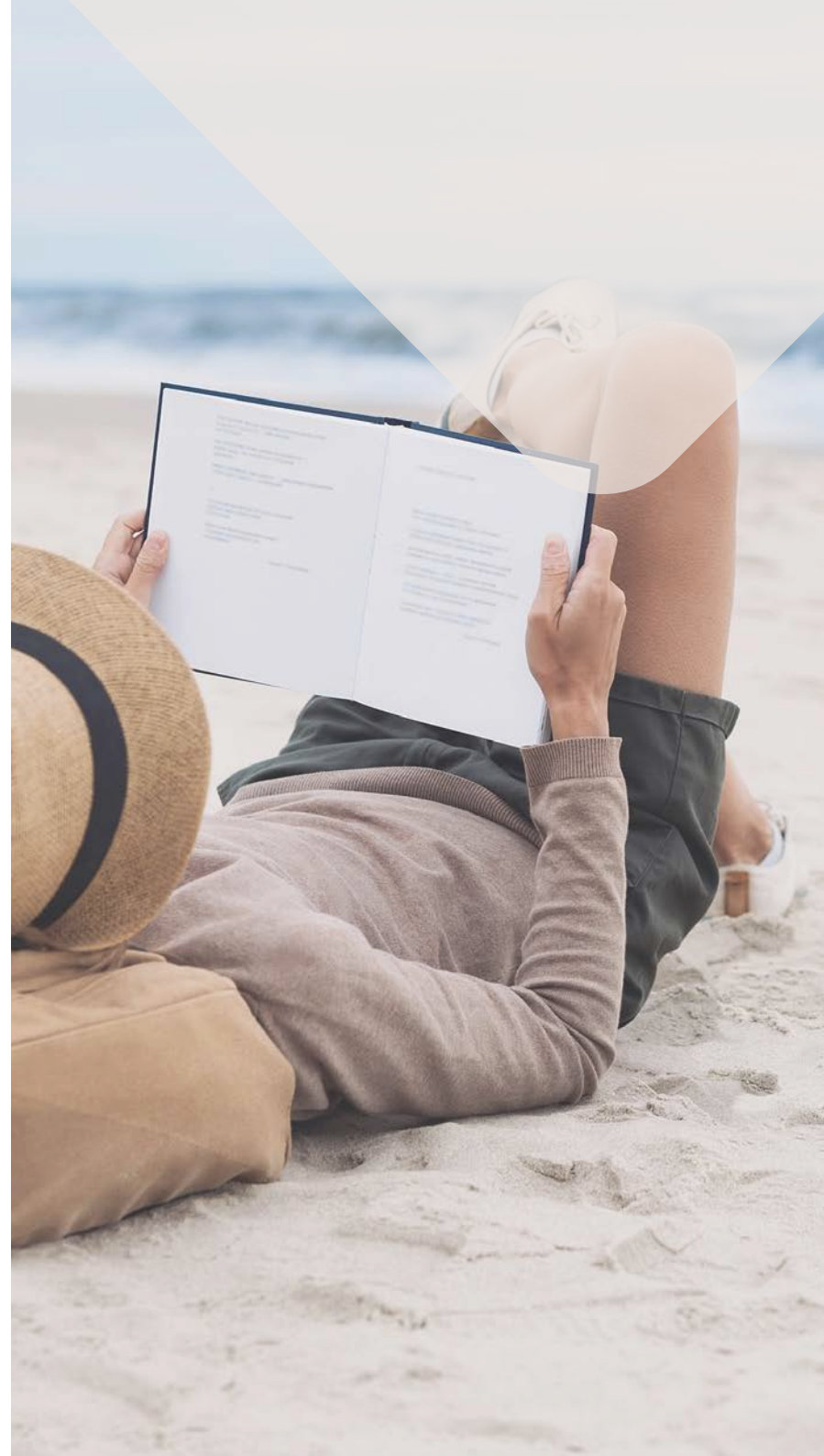


VAD DU KAN GÖRA

Dela med dig av din egen historia och sprid kunskap om platsens natur- och kulturvärden för att **ge gästerna nya insikter, kunskap och inspiration**. Lyssna och låt andra också få chansen att tala.

Var öppen och ärlig i din kommunikation. Genom att till exempel tydligt informera om matens innehåll och alla ingredienser minskar du gästens oro och hjälper dem att välja rätt utifrån allergiker, intolerans och individuella matpreferenser.

Tänk positivt! Dina tankar påverkar ditt beteende vilket kan påverka andra att också tänka positivt! Kärleksfulla handlingar som ger oss själva glädje sprider glädjen vidare - Delad glädje är dubbel glädje.



Välstånd för sinnet - exempel på produkter och tjänster

Lägre ljudnivå och ökad trivsel på restaurang

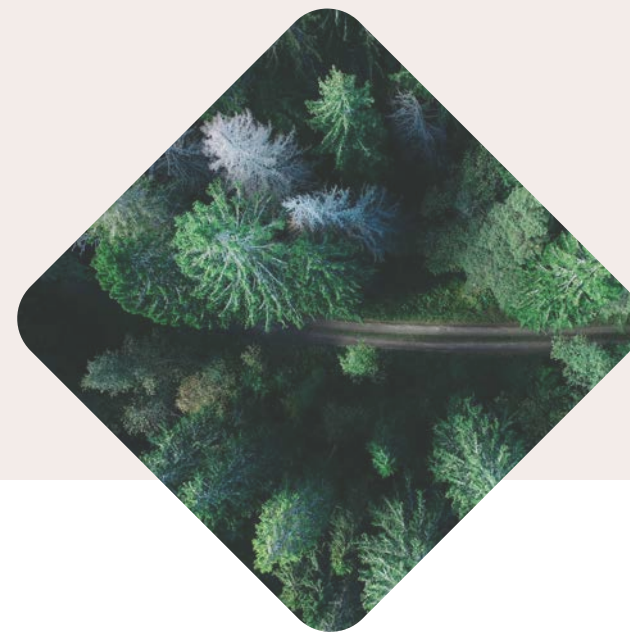
Buller och höga ljud i en restaurangmiljö är skadligt och stressande för både personal och gäster. En företagare beslutade sig för att prioritera denna fråga i samband med en renovering. Åtgärderna som genomfördes var; inköp av gardiner, mattor, bordsdukar och stoppade stolar som hjälpte till att absorbera ljud, montering av ljuddämpande paneler i taket och dekoration med akustiska paneler. För att ytterligare skapa en lugn miljö och öka välbefinnandet kompletterades lokalen med olika växter och alla metallbrickor och-fat togs bort.

Erbjud gästerna att pussla på hotellet

Ett enkelt och nästan kostnadsfritt sätt att erbjuda välbefinnande för sinnet är pussel. Ett hotell placerade ett pusselbord, till gästerna, centralt i lobbyn. Alla som väntade i lobbyn eller bara gick förbi kunde slå sig ner och pussla lite och det blev en rolig och kreativ paus. När du pusslar fokuserar du endast på en sak och dina tankar får vila från stress. När du sedan lagt en bit på plats känner du en skön tillfredsställelse.

Arrangera en stickningsfestival

Förr var stickning en viktig sysselsättning i våra hem. Nu stickar de flesta för nöjes skull och för många har det blivit en passion. På en landsbygds-ö arrangerades en stickningsfestival som blev en stor succé. Deltagarna, som främst var kvinnor, kom från olika länder för att träffades för att sticka under fyra dagar. Deltagarna fick nya kunskaper om metoder, mönster, traditioner och kulturskillnader via workshops och föreläsningar. Alla nya insikter, att träffa andra med samma intressen, skapa laganda, känna kreativ glädje och att dela med sig av erfarenheter bidrar till välbefinnande för sinnet (men även för själen).





VÄLMÅENDE FÖR SJÄLEN

Välmående för själen

Vad är välmående för själen?

Välmående för själen, eller mentalt och andligt välmående, handlar om hela ditt väsen, ditt varande. När du mår bra i själen känner du att ditt liv har en större mening än bara ditt jag. Detta välmående ger dig möjlighet att känna och ge kärlek och medkänsla, det kan stärka din intuition och medvetenhet och du kan känna dig mer tillfreds uppleva genom salighet och inre frid och få en ökad självkänsla.

Hur kan det uppnås

Själen är ditt sanna jag, ditt essens. En del av dig som är permanent, oberoende av tankar, känslor och olika skeende i ditt liv. Att visa ditt sanna jag, att bli hörd, sedd och accepterad för den du är ger näring till själen. Du kan känna din själ inom dig när du upplever ovillkorlig kärlek och en djup samhörighet, eller när du gör vad du älskar mest, hittar ditt flöde och glömmet tid och rum.

Fakta

- Tacksamhet får människor att uppleva mer positiva känslor. Det kan förbättra din hälsa, hjälpa dig att hantera motgångar och bygga starka relationer.
- Forskning visar att om du känner att ditt liv har ett syfte och en större mening kan det öka dina möjligheter till ett långt liv efter 50 års ålder.



VAD DU KAN GÖRA

Visa dina kunder och gäster att du uppskattar dem: skapa ögonkontakt med dem du pratar med, uppmärksamma och ta hand om deras behov, placera välkomstkort i lobbyn eller personliga kort i rummet. Jobba med era interna värderingar så att alla i personalen har ett genuint vänligt bemötande.

Hitta olika sätt för att skapa **glädje** och interaktion mellan människor. Gör gemensamhetsytor till spännande platser för umgänge, häng upp gungor eller låna ut spel, tidskrifter och böcker. Visa dina gäster att du litar på dem och få dem att känna sig hemma och avslappnade.

Skapa möjligheter för alla att kunna hjälpa till och bidra till att **"göra gott"**. Uppmuntra till att ge gåvor till välgörenhet, eller att minska nedskräpning genom att de får en påse de kan samla skräp i på sin promenad.



Välstånd för själen - exempel på produkter och tjänster

I lägereldens sken

Sommarsolståndet, årets längsta dag firas på olika sätt i Europa. I många nordeuropeiska länder firas man med att göra upp en stor eld och lyssna körsång. Att sitta tillsammans med andra runt en eld, känna eldens värme, titta på lågor och kanske sjunga med är en mycket lugnande och förenande upplevelse som ger näring åt själen. Att samlas runt en eld går såklart bra att göra året runt.

Skogsbad

I Japan är "skogsbad" - Shinrin-yoku – en del i nationella hälsoprogrammet. Numera finns de skogsbadsguider över hela världen. Metoden innebär att du genom guidade skogsupplevelser får kontakt med ditt inre, är i nuet, och tar tillvara skogens läkande krafter. Skogsbadet innebär uppleva skogen med alla sinnen medan du sitter, ligger ner eller tar en lugn promenad. Upplevelsen är hälsosam för sinne, kropp och själ och förbättrar humöret och ger dig ny energi. Att knyta an till naturen och känna att du blir en del av något större, ger näring åt själen och glädje av att finnas till.


Att göra gott

Att på din lediga tid eller semester hjälpa andra, göra gott och ha känna att du har ett syfte är viktigt för att nå själsligt välbefinnande. Runt om i världen finns det organisationer som arrangerar resor för volontärarbete, du kan till exempel hjälpa till med vilda djur, samla plast från havet eller undervisa skolbarn. Men att göra gott medan du reser kräver inget organiserat program, det är något alla kan välja att göra varje dag.





VÄRDEORD FÖR VÄRDSKAP



Värdeord för värdskap

En värd är den som leverera produkter och tjänster till besökare, gäster och kunder inom besöksnäringen och en värdering, ett värdeord, är vägledande ord och begrepp som ska hjälpa oss att skapa balans och harmoni. Inom well-being finns det fem viktiga värdeord för dig som värd, så du kan bidra till ökat välbefinnande.

- Medveten
- Ärlig
- Omtänksam
- Vänlig
- Glädjeric

Medveten

När du är **medveten** är du uppmärksam och lägger märke till vad som händer inom dig och runt omkring dig. Du förstår hur handlingar hänger ihop och hur de kan leda till olika konsekvenser. Du ser, lyssnar och överväger. Medvetenhet är avgörande för att du kunna skapa välmående för dig själv och andra.

- Jag är klarsynt och självmedveten
- Jag förstår hur mitt sätt att vara och mina handlingar påverkar andra
- Jag kan se det större perspektivet

Omtänksam

Omtänksamhet innebär att du bryr dig om andra och bemöter dem på ett mjukt och vänligt sätt och att du har förmågan att känna empati för så väl andra människor, som för djur och vår planet. Du kan se livet eller en situation ur någons annans perspektiv och sedan agera utifrån detta med medkänsla och omtanke.

- Jag känner medkänsla för mig själv och andra
- Jag bryr mig om människors och planetens välbefinnande
- Jag lyssnar aktivt när andra pratar

Ärlig

En **ärlig** värd med trovärdiga produkter och tjänster får besökaren att känna sig trygg och avslappnad. För att skapa ärlighet är det viktigt att du är öppen och autentisk i både skrift, tal och bemötande. Ärlighet inger en känsla av hög moral och ansvar.

- Jag använder mig av autentisk och transparent kommunikation
- Jag tar ansvar för mina handlingar
- Jag är pålitlig, tydlig och konsekvent

Vänlig

Att vara **vänlig och snäll** innebär att du har ett positivt, vänligt sätt och beteende, och att du tar hänsyn till andras känslor och behov. Vi människor har förmågan att vara snälla och vår vänlighet ökar ju mer vi öppnar upp hjärta. När du är snäll delar du med dig av dig själv, bidrar och är närvarande.

- Jag behandlar andra med acceptans och värdighet
- Jag är inkluderande och engagerar mig öppensinnat i andra
- Jag erbjuder min närvaro och stöd när det behövs

Glädjeric

Glädje är ett tillstånd av välmående som kännetecknas av positiva och behagliga känslor. Ett glädjefyllt möte, en upplevelse eller en dag ger glädje till livet. Glädje upplevs när vi närmar oss livet med ett barns oskulds och nyfikenhet.

- Jag närmar mig livet med lekfullhet och nyfikenhet
- Jag sprider en bra stämning vart jag än går
- Jag löser utmaningar med kreativitet och innovation

A close-up photograph of several thistle plants against a dark, blurred background. The central focus is a large, vibrant pink thistle flower head, which is a dense cluster of many small, individual flowers. Below and to the sides of this main flower are several green, unopened thistle heads, showing the characteristic spiky, needle-like leaves of the plant. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals and the sharp points of the leaves.

SAMMANFATTNING

Sammanfattning

Denna handbok ger dig en introduktion till, den ökande marknaden, wellbeingturism. Här presenteras de sex aspekter wellbeingturism grundas på: ekologisk-, social- och ekonomisk hållbarhet; samt den individuella hållbarheten för vår kropp, sinne och själ.

Det finns mycket du och ditt företag kan göra för att främja välmående. Även små förändringarna i beteende och kommunikation kan göra stor skillnad. Med denna handbok vill vi inspirera dig hur du kan börja för att hitta din egen väg. Det kan bidra till en positiv förändring för dig själv och andra människor kan leda till att skapa en livskraftig verksamhet som ger dig ekonomiska fördelar i framtiden



ÄR JAG EN VÄRD SOM BIDRAR TILL VÄLMÅENDE?
GÖR ETT ENKELT SJÄLVTEST...

På skala mellan 0-10 (där 10 är bäst) till vilken grad är du:

Medveten
Vänlig
Omtänksam
Ärlig
Glädjeric

VAD BLIR DITT NÄSTA STEFG? DIN FÄRDPLAN FÖR
ATT BLI ETT WELLBEINGFÖRETAG...

På wellbeingtourism.com hittar du mer inspiration om hur du kan utveckla din verksamhet, ta del av handböcker, filmer, tips och vårt självutvärderingstest. Du har också möjlighet att ansluta ditt företag till vårt nätverk, via nätverket kan du skapa möjligheter tillsammans med andra för att ta fram gemensam marknadsföring av era erbjudanden. Mycket nöje!



Bli ett wellbeingföretag - hitta din egen väg

- Minimera och förebygg uppkomst av avfall**, det är nyckeln för att hushålla med resurser och energi. Nästa steg är ge materialet ett längre liv genom att återanvända och materialåtervinna. Tänk cirkulärt ditt avfall kan bli en resurs för någon annan.
- Genomför **hållbara resor och transporter** i så stor utsträckning som möjligt och informera dina anställda, kunder och gäster hur de kan resa hållbart till och från din verksamhet.
- Hushåll med **naturresurser** så att de kan fortsätta försörja mänskligheten och kommande generationer med det som behövs. Spara på resurserna genom att bara handla det du verkligen behöver, prioritera begagnat och välj material och produkter av god kvalité som håller länge.
- Visa uppskattning och var stöttande.** Ha en positiv inställning och sprid glädje och positivitet till andra. Ge mycket positiv återkoppling när någon har gjort något bra, uttryck din uppskattning, ge beröm och gläds med dem för deras framgångar. Tillsammans kan ni göra skillnad.
- Använd och marknadsför andras **lokala produkter och tjänster.** Samarbeta och skapa nya erbjudanden tillsammans andra lokala företag. Genom att i text och bild beskriva vilka du samarbetar med och historien bakom deras erbjudanden lyfter du dess autenticitet och koppling till er närmiljö.
- Behandla alla på ett positivt sätt.** Stärk relationen till och interaktionen med gästerna, anställda och samarbetspartners. Visa ett gott värdskap genom att vara öppen och respekterande. Välkomna en mångfald av besökare avseende tex kultur, personligheter och olika behov.
- Satsa lokalt** - Genom att skapa nya arbetstillfällen som bidrar till levande orter och genom att samverka med lokala leverantörer och entreprenörer kan du vara med och utveckla din region och bidra till ökad livskvalité och förbättrad levnadsstandard.
- Samskapa** nya produkter och tjänster med andra företag, så ni kan utveckla gemensamma erbjudanden eller hitta andra gemensamma fördelar.



- Dela, låna, hyra och återanvända saker, platser eller tjänster.** Använd resurser mer effektivt genom att dela dem med andra företag – ni kan till exempel dela tid, platser, verktyg och maskiner. Du kan hushålla med resurser genom att sälja eller skänka det du inte längre behöver – kanske lakanen från ditt hotell kan användas av någon annan för att sy nya kläder eller klä om möbler.
- Underlätta **en god natts sömn**, genom möjlighet att vädra och ljustra temperaturen, stänga ute ljus och ha lagom tyst. Erbjud allergivänliga sängar, täcken och kuddar av god kvalitet.
- Erbjud en välbalanserad och **hälsosam kost** med färska, naturliga och ekologiska ingredienser och mycket grönsaker. Ha en genomtänkt menydesign som inspirerar både barn och vuxna till hälsosammare val.
- Inspirera människor till att **röra sig mer**. Informera om promenadstigar, cykel- och löparspår i din närhet och låna ut utrustning som hjälper gästen att ta sig ut.
- Dela med dig av din egen historia och sprid kunskap om platsens natur- och kulturvärden för att **ge gästerna nya insikter, kunskap och inspiration**. Lyssna och låt andra också få chansen att tala.
- Var öppen och ärlig i din kommunikation.** Genom att tydligt informera om matens innehåll och ingredienser minskar du gästens oro och hjälper dem att välja rätt utifrån allergiker, intolerans och individuella matpreferenser.
- Tänk positivt!** Dina tankar påverkar ditt beteende vilket kan påverka andra att också tänka positivt! Kärleksfulla handlingar som ger oss själva glädje sprider glädjen vidare- Delad glädje är dubbel glädje.
- Visa dina kunder och gäster att du uppskattar dem:** skapa ögonkontakt med dem du pratar med, uppmärksamma och ta hand om deras behov, placera välkomstkort i lobbyn eller personliga kort i rummet. Jobba med era interna värderingar så att alla i personalen har ett genuint vänligt bemötande.
- Hitta olika sätt för att skapa **glädje** och interaktion mellan människor. Gör gemensamhetsytor till spännande platser för umgänge, häng upp gungor eller låna ut spel, tidskrifter och böcker. Visa dina gäster att du litar på dem och få dem att känna sig hemma och avslappnade.
- Skapa möjligheter för alla att kunna hjälpa till och bidra till att **"göra gott"**. Uppmuntra till att ge gåvor till välgörenhet, eller att minska nedskräpning genom att de får en påse de kan samla skräp i på sin promenad.

Kolofon

Framtagen av: Danish Tourism Innovation och Linnéuniversitetet

Redaktör: Karin Melbye

Författare: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Manuela Steimle, Lina Lindell

Översättning: Christel Liljegren, Hanna Everling, Joanna Kohnen

Ett tack till: SB WELLS projektpartners för era bidrag och recensioner.

Wellbeingkonceptet baseras på: Lindell et al., 2019. ISBN: 978-91-89283-05-3

Layout: Glyholt Grafisk Design

Foto: Getty Images, Danish Tourism Innovation, Franzi Haase (p. 20)

Illustrationer: Frits Ahlefeldt

Copyright: SB WELL, version 1, 2020

Språk: engelska, svenska, danska, tyska, polska och litauiska.

Tillgänglig på: wellbeingtourism.com

The contents of this booklet are the sole responsibility of the authors and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the Managing Authority or the Joint Secretariat of the Interreg South Baltic Programme 2014-2020.



Projekt

Denna handbok är framtagen inom projektet SB WELL – Wellbeingturism i södra Östersjöregionen, riktlinjer för goda exempel och marknadsföring – med stöd från EU Interreg South Baltic programmet. Projektperiod 2018–2021. www.wellbeingtourism.com

Målet med projektet är att öka medvetenheten om wellbeing, skapa wellbeing inom besöksnäringen och lyfta södra Östersjöregionen som en attraktiv destination för wellbeingturism. Projektet definition: *Wellbeingturism skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar, i ett hållbart samspel med lokalsamhället och miljön*

Lead Partner



Partners



Agencja Rozwoju Pomorza S.A.

