SB WELL

Interreg South Baltic

EUROPEAN UNION

European Regional Development Fund

HUR DU SKAPAR WELLBEINGTURISM?

- Tips och idéer på utveckling

Hur utvecklar vi Wellbeingturism?

För vem

Denna handbok är till för dig som är verksam inom besöksnäringen eller inom ett annat turismrelaterat företag och vill utvecklas i linje med wellbeingturism.

Vad

Här kommer du hitta förslag på saker och insatser som du och ditt företag kan arbeta med. Det handlar om allt mellan resor och resurser, mat och möblering och värderingar och värdskap.

Varför

Efterfrågan på genuina, hållbara erbjudanden som har en positiv inverkan på både sinne, kropp och själ, ökar bland konsumenterna. Genom att erbjuda wellbeing kan du bidra till att ”göra gott” och samtidigt stärka din verksamhet.

Innehåll

Inledning 4

Definition av wellbeingturism 5

Hushålla med planetens resurser 6
Skydda vår natur
Materialval
Minimera och förebygg uppkomst av avfall
Återanvänd och återvinn
Vad du kan göra

Hållbara resor och transporter 9
Klimatsmarta färdsätt
Att resa inom en destination
Konferenser, möten och event
Godstransporter
Vad du kan göra

Agera lokalt 12
Marknadsför lokala aktiviteter och produkter
Var en ambassadör för din destination
Handla lokalt
Samarbeta och samskapa
Vad du kan göra

Jämställdhet och jämlikhet 15
En företagskultur baserad på wellbeing – arbetsgivarperspektiv
Socialt ansvar
Jämställdhet och inkludering
Vad du kan göra

Inomhusmiljöer 18
Design och inredning
Atmosfär
Hälsosam inomhusmiljö
Vad du kan göra

Hälsa 21
Fysisk aktivitet och rörelse
Tillgång till naturen
Wellbeingtjänster
Lugn och ro för sinnet
Vad du kan göra

Mat och dryck 24
Mat och allergier
Välj mer växtbaserad kost
Näring
Mat som storytelling
Vad du kan göra

Värdskap 27
Kommunikation
Uppmärksamma dina medmänniskor
Bli medveten om andras behov
Skapa möten
Vad du kan göra

Lycka 30
Känna samhörighet
Glädje
Att göra gott
Kreativitet
Vad du kan göra

Kolofon & SB WELL projektet 33

Inledning

Efterfrågan i förändring
Turisternas efterfrågan och inställning kring semesterresor är under förändring. Medvetenhet kring hållbarhetsfrågor och besöksnäringens möjliga negativa påverkan på miljö och lokalsamhällen ökar. Turisterna värdesätter därför företag som medvetet integrerar hållbarhetsaspekter i alla delar av verksamheten. Utöver detta finns det också ett stort behov för den enskilda individen att öka sitt eget välbefinnande. Syftet med en resa handlar därför ofta om att minska stress, stärka hälsa, öka livskvalité, bringa glädje samt knyta an till sitt inre och till andra.

Wellbeingturism är framtiden
Wellbeingturism är en hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar. Ett ökat fokus på hållbarhet och välbefinnande för så väl människa, miljö och samhället påverkar hela vår planet. Wellbeingturism är både en växande bransch så väl som ett sätt att bidra till vår hållbara framtid.

Inspiration för ditt företag
Denna handbok är till för dig som är verksam inom besöksnäringen eller inom ett annat turismrelaterat företag och vill utvecklas i linje med wellbeingturism.

Här hittar du uppslag på saker som din verksamhet kan utveckla. Det handlar om allt mellan resor och resurser, mat och möblering och värderingar och värdskap.

Vad du kan göra
Använd våra checklistor på sidorna ”Vad du kan göra” för att hitta saker du redan är bra på och vad du kan utveckla på din väg att bli ett wellbeingföretag. Tipsen kan båda vara lågt hängande frukter som du snabbt kan klara av, men också frågor av mer strategisk karaktär som du kan utveckla och jobba med under flera år.

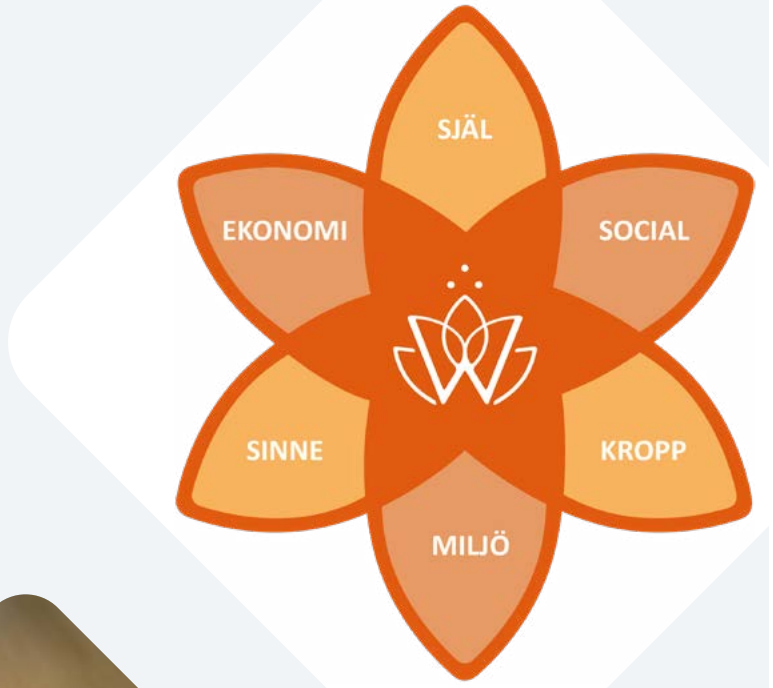
Så klart är inte handboken heltäckande avseende allt vi behöver förändra och förbättra för att nå en hållbar framtid. Men ju mer du engagerar dig och bli mer medveten desto fler sätt kommer du att hitta för att utveckla wellbeingturism som passar dig och din verksamhet. Vi hoppas du får massor av inspiration så du fortsätter att utvecklas och sprider välbefinnande till dig själv och till din omgivning.

Definitionen av wellbeingturism

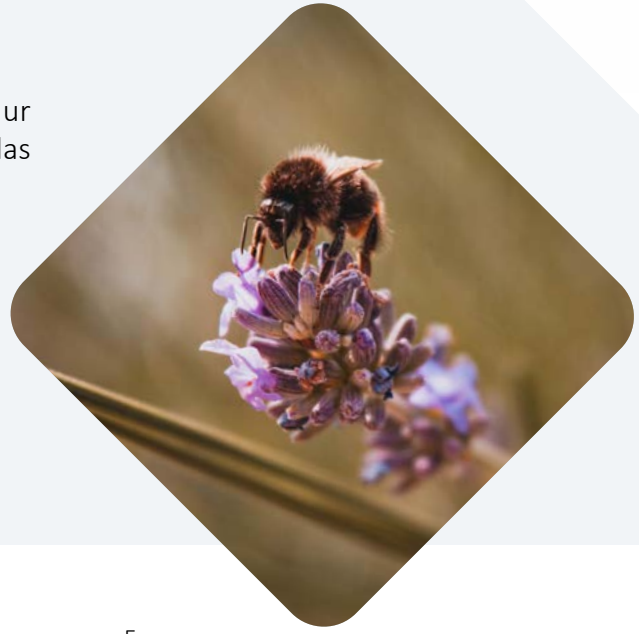
Definition: Wellbeingturism skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ för både gäster och värdar, i ett hållbart samspel med lokalsamhället och miljön.

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 välbefinnande.

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



På följande sidor presenterar vi olika förslag på hur definitionen, intentionen och våra värdeord kan omvandlas till praktisk handling och förbättring av din verksamhet.



Hushålla med naturen och planetens resurser

Hushålla med naturen och resurser

Skydda vår natur
Att vår natur och våra ekosystem är i balans är grundläggande för allt levande. Om vi alla hjälps åt att skydda naturen, kan den fortsätta förse oss med viktiga ekosystemtjänster som dricksvatten, bördig jord för livsmedelsproduktion, god hälsa och ge oss tillgång till natur- och kulturupplevelser, både idag och i framtiden.

Du kan bidra genom att hjälpa dina gäster att skapa kontakt med naturen och förstå vårt viktiga samspel med den. Om du ska guida dem till eller på en plats, passa då också på att berätta om natur och kulturmiljöer, känslig natur, skyddade arter och hur man vistas i naturen på ett hänsynsfullt sätt. På det sättet ökar du dels deras medvetenhet men du ger också gästen en rikare upplevelse.

Materialval
Genom att medvetet välja material och produkter kan dina beslut göra stor skillnad. Du kan till exempel minimera transporter och CO2 utsläpp genom att välja lokala material och produkter; du kan välja naturliga och hälsosamma material för att minska risken för att dina anställa och gäster utsätts för farliga ämnen, du kan också medvetet välja att ställa krav på att alla stegen från produktion till produkt sker under bra arbetsvillkor och i en bra arbetsmiljö. Återanvänd så ofta det är möjligt i stället för att köpa nytt!

Det kan var en utmaning att ha koll på alla leverantörer och innehållsförteckningar och dessutom förstå vad allt betyder. Genom att välja certifierade varor och material kan du få hjälp att göra val som är miljömässigt och socialt hållbara.

Minimera och förebygg uppkomst av avfall
Nästa allt du gör eller tillverkar ge upphov till avfall. Se över din verksamhet och hur du använder olika resurser, försök minska din konsumtion och maximera nyttjande av allt du köper. Genom att optimera dina inköp kan du troligen minska ditt behov att köpa nytt och därmed minimera uppkomsten av avfall i framtiden.

Ha en god dialog med dina leverantörer om hur ni kan minska emballaget så du kan undvika engångsförpackningar som bara kastas. Prioritera hållbara produkter och undvik alla typer av engångsartiklar som plastmuggar och papperstallrikar.

Återanvänd och återvinn
Många saker kan återanvändas innan de återvinns. Försök att se det du inte längre behöver som en värdefull resurs, fundera på om det kan återanvändas, göras om, återbrukas och uppcyklas för att därmed få ett nytt liv. Kanske andra skulle vara intresserade av att använda det du vill kassera– eller kanske till och med köpa det?

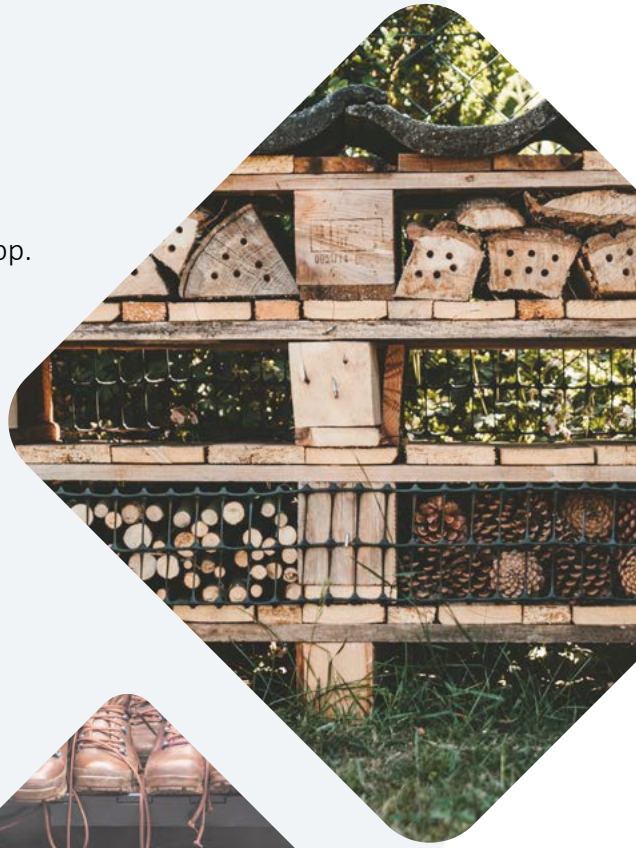
Material kan dels återvinnas direkt hos producenten genom att spill och rester samlas in och återvinns, dels efter att konsumenten köpt en produkt genom att samla in tex förpackningar. Låt dina kunder få kunskap om din avfallsminimering och avfallshantering, underlätta för dem att återvinna dina förpackningar eller produkter.

Skydda vår natur

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Skydda vår natur

- Väck gästernas intresse för naturen runt din anläggning med hjälp av olika informationsinsatser.
- Bygg insektshotell och skapa fjärilsrabatter, locka nyttiga pollinerare som fjärilar, bin, humlor och nyckelpigor till din trädgård genom att erbjuda mat, vatten, sand och skydd.
- Ge tips så gästerna kan njuta av naturen på ett hänsynsfullt sätt.
- Använd inte skadliga bekämpningsmedel eller andra farliga ämnen.



Materialval

- Handla tjänster, varor och mat av lokala företag för att minska behovet av transporter och CO2 utsläpp.
- Ta hjälp av olika certifieringar för att göra val som är miljömässigt och socialt hållbara.
- Använd och sälj bara produkter och varor som är fritt från skadliga substanser.
- Skapa dina egna produkter med material som är hållbart producerade.

Minimera och förebygg uppkomst av avfall

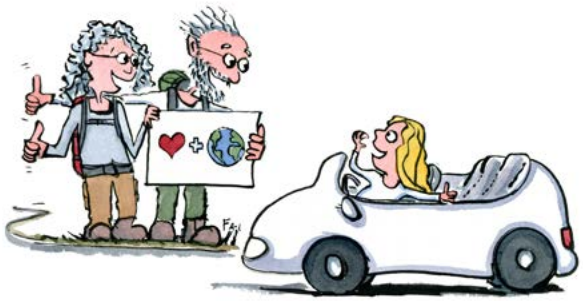
- Ta fram en strategi för hur du ska minimera och förebygg uppkomst av avfall på din anläggning.
- Utbilda dina gäster i hur de kan agera hållbart och hur de kan minska sitt eget avfall.
- Minimera matsvinn genom att maximera råvarornas användningsområden.
- Undvik alla typer av engångsartiklar.

Återanvänd och återvinn

- Innan du köper något nytt – fundera på om och hur den kan återanvändas eller återvinnas
- Berätta för dina kunder hur de kan återanvända eller återvinna din produkt
- Skapa system så alla enkelt kan sortera sitt avfall – saker som kan återanvändas eller komposteras
- Släpp loss din kreativitet och ”uppcykla” olika saker.

Hållbara resor och transporter

Hållbara resor och transporter



Klimatsmarta färdsätt

Besöksnäringens resor påverkar klimatet. Av turisternas resor är det flyget som står för de största koldioxidutsläppen, upp till 75 procent kommer från flygresorna. På andra plats kommer bilen och dess utsläpp. Om en eller fem personer åker i bilen är avgörande för utsläppen per person, det samma gäller för alla transportslag.

Att åka kollektivt med buss eller tåg är oftast det allra mest miljövänliga sättet att resa – men prioritera fordon som drivs med el, biogas eller HVO eller välj helt bränslefria transporter som cykel.

Du kan hjälpa dina gäster att resa hållbart till din destination genom att tillhandahålla bra information på din hemsida om exempelvis kollektivtrafik, laddstationer eller cykelleder med mera. Din formation kan påverka gästen att resa klimatsmart.

Att resa inom en destination

Dina gäster genomför säkert olika typer av dagsturer när de är på besök. De åker på sightseeing och besöker olika intressant platser eller kanske de åker på en shoppingtur. Du kan hjälpa dina gäster att genomföra dessa turer på ett hållbart sätt genom att låna ut cyklar och cykelkartor, ha god information om kollektivtrafiken, eller kanske tips om var de kan hyra elbilar. Marknadsför alla sevärdheter som finns nära din anläggning för att minimera behovet av längre resor.

Konferenser, möten och event

Fler och fler företag sätter upp hållbarhetsmål för sin verksamhet. Om du kan erbjuda möjligheter att resa hållbart till dig kan det vara en bra konkurrensfördel när det gäller att attrahera företagskunder.

Hjälp dina kunder genom att erbjuda system som underlättar samåkning, tillhandahåll information om kollektivtrafiken eller erbjud transfer från tåg- eller busstationen till din anläggning. Erbjud också lösningar för hybridevent så föreläsare kan delta på distans.

Godstransporter

När du köper eller säljer varor och produkter behöver de vanligtvis transporteras på något sätt. Det finns många saker du kan göra för att bidra till mer hållbara godstransporter. Försök att göra rätt från början och planera dina inköp så att du slipper expressleveranser och leveranser av enstaka gods, denna framförhållning kan bidra till kraftig reducering av onödiga transporter.

Du kan sedan till exempel handla lokalt, ställa krav på fossilfria fordon, skicka varor med tåg eller samordna dina leveranser tillsammans med andra företag på orten. Samlastning av gods ökar fyllnadsgraden i bilarna och samplanering och en smartare ruttplanering kan minska utsläppen och dessutom avlasta hårt trafikerade vägar.

Hållbara resor och transporter

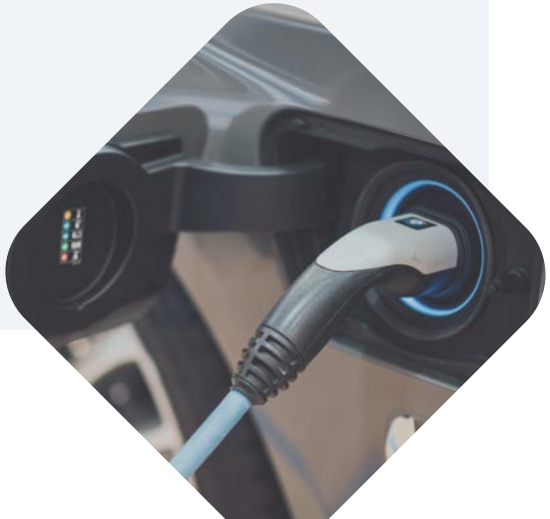
Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Klimatsmarta färdsätt
- Underlätta för dina gäster att resa med tåg eller buss genom att erbjuda transfer till din anläggning
- Utbilda dig själv och dina anställda i sparsam körning

Att resa inom en destination
- Uppmuntra dina besökare att upptäcka närområdet i stället för att ge sig iväg på längre dagsutflykter
- Erbjuda dina gäster bra information om hur de reser kollektivt till och från din anläggning
- Låna eller hyr ut olika typer av cyklar

Konferenser, möten och event
- Informera om olika samåkningstjänster som företag kan nyttja för att planera sin resa till dig, att åka ensam i en bil ger ungefär lika stor klimatpåverkan per kilometer som när man sitter i ett flygplan.
- Genomför dina egna möten via webben när det finns möjlighet

Godstransporter
- Undersök om de varor och tjänster du köper kan levereras med hjälp av lastcykel.
- Planera dina inköp för att undvika expressleverans och levereras av enstaka gods.
- Samlasta varor och produkter med andra närliggande företag.



Agera lokalt

Agera lokalt

Marknadsför lokala aktiviteter och produkter
Efter att ha varit på besök hos dig, kommer dina gäster med största sannolikhet fortsätta sin resa för att uppleva mer. Genom att tillhandahålla information om fler saker att se och göra nära din anläggning och på din ort så kan du bidra till att gästerna stannar längre i området och hos dig- omsättningen per gäst ökar ju längre de stannar så det finns mycket att vinna. Ju fler positiva intryck gästerna får under sitt besök, desto troligare är det att de kommer tillbaka, eller rekommenderar destinationen och ditt företag till andra.

Att skapa nätverk med andra företag i din närhet och att hjälpas åt att marknadsföra varandra kan vara värdefullt för din egen verksamhet.

Var en ambassadör för er destination
Tänk på att uppskatta er destination och din egen verksamhet – visa det för andra. Genom att fokusera på och berätta om allt det positiva kommer även dina gäster bli entusiastiska.

Genom att agera som en ambassadör för ditt område kommer du att inspirera andra att engagera sig i ert samhälle. Beröm dem för deras insatser och gläds tillsammans dem för deras framgångar.

Utveckla produkter och tjänster som du och ditt samhälle kan vara stolta över, för när du tar fram en autentisk produkt av hög kvalitet ökar du din regions attraktionskraft.

Handla lokalt
Vad du än behöver, kolla alltid först om det finns tillgängligt lokalt, det kanske finns lokala tillverkare eller leverantörer som kan hjälpa dig. Genom att handla lokalt stöttar du den lokala ekonomin och ökar välfärden i ert samhälle. Detta påverkar regionens identitet och gör den mer attraktiv för arbetstagare och investeringar.

Andra fördelar med att handla lokalt: När du vet var dina produkter kommer från kan du enklare vara säker på att du erbjuder din gäster god kvalité, service och goda råd. Transporterna kan bli färre och det går åt mindre tid för att frakta gods och personal. Det ger också ökade till personliga möten som stärker ert sociala utbyte med varandra.

Samarbeta och samskapa
Att samarbeta med andra företag kan skapa nya affärsmöjligheter eller andra gemensamma fördelar. Samarbete kan få er kundbas att växa, öka utbudet av produkter och tjänster, ge möjlighet att nyttja varandras resurser samt att få nya insikter eftersom ni utbyter kunskap och erfarenheter med varandra. Att samskapa produkter och tjänster eller gemensamma kampanjer med andra företag kan öppna nya marknader och ge dig möjlighet att attrahera nya kundgrupper.

Samskapande är också ett steg mot cirkulär ekonomi där resurser så som till exempel utrymme, tid, material, kunskap och kontakter används effektivt och företagen utvecklas till att bli samarbetspartners.

Agera lokalt

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Marknadsför lokala aktiviteter och produkter

- Besök själv och lär dig mer om sevärdheter i din närhet och dela med dig av din kunskap med gästerna.
- Erbjud produkter och tjänster från andra lokala företag och organisationer i din egen butik.
- Samtala med gästerna om lokala aktiviteter och produkter.

Var en ambassadör för er destination

- Avsätt en yta hos dig för att marknadsföra andra företag.
- Ha kunskap om och berätta för andra om alla bra saker med er närmiljö.
- Anslut dig till lokala initiativ för marknadsföring och utveckling av ert område.
- Stöd och engagera dig i den regionala utvecklingen.

Handla lokalt

- Anlita lokala hantverkare. De har kortare resväg till dig och du stöttar den lokala ekonomin via dina beställningar.
- Utforska de lokala företagen – du kanske hittar fler tillverkare och leverantörer i din närhet.
- Använd lokala leverantörer och stärk er lokala ekonomi.

Samarbeta och samskapa

- Framställ och marknadsför dina produkter och tjänster så de blir attraktiva erbjudanden.
- Ta reda på vilka möjliga samarbeten det kan finnas med andra företag i din närhet.
- Samarbeta och samskapa med både företag, organisationer och föreningar.

Jämställdhet och jämlikhet

Jämställdhet och jämlikhet

En företagskultur baserad på wellbeing – arbetsgivarperspektiv

Wellbeing börjar med din egen inställning och ditt engagemang, men tillsammans med dina anställda kan ni skapa en företagskultur med fokus på social wellbeing. Förutsättningarna för att skapa en hållbar arbetsplats där du, dina anställda och omgivningen trivs och mår bra utgår så klart från att alla lagar och regler för arbetsrätt och arbetsmiljö följs.

När ni efterlever dessa leder det till att ni kan skapa en säker arbetsmiljö, rättvis lönesättning samt att ni anställer och utvecklar personal baserat på kompetens oavsett kön eller ursprung.

Genom att arbeta tillsammans kan ni bygga era värderingar på en gemensam förståelse att ni ska göra gott och följa värdeorden för värdskap: ärlig, medveten, omtänksam, vänlig och glädjerik. Du som arbetsgivare bör vara transparent och inkluderande och få din personal att känna sig sedd, lyssnad på och omhändertagen. Ett ökat välbefinnande hos medarbetare har positiv påverkan på deras hälsa, kreativitet, produktivitet och ökar deras möjligheter att skapa positiva relationer med andra samt klara av vardagens utmaningar. När medarbetarna trivs och mår bra ökar sannolikheten att de stannar kvar och blir goda ambassadörer för både din verksamhet och för regionen.

Jämställdhet, jämlikhet och inkludering

Jämställt, jämlikt, vänligt och öppenhjärtigt bemötande av andra är grunden för att medarbetare ska känna sig inkluderade och jämställda. Personligt engagemang, kommunikation och tillgänglighet är viktiga delar att jobba med. Behandla alla på samma positiva sätt.

Engagera dig i att skapa positiva samarbeten med dina kollegor och gäster. Var öppensinnad och visa förståelse för kulturella skillnader, personligheter och behov.

Ha som norm och målsättning att ha en inkluderande verksamhet där produkter eller tjänster kan användas av så många som möjligt utan behov tillfälliga anpassningar och special lösningar. Detta tillvägagångssätt kallas ”Design för alla” (SS-EN17161:2019).

Socialt ansvar

Det första steget mot socialt ansvar är att bli medveten om att ditt beteende har en inverkan på andra människor och på vårt samhälle – både i liten skala och globalt. Via dina handlingar kan du välja att ha en positiv inverkan och inspirera andra att följa ditt exempel.

Dina val kan påverka människor och samhälle långt från där du bor, ibland på andra sidan jorden. Ta reda på vilka effekter dina beslut har för omvärlden innan du väljer väg framåt. Låt detta tankesätt genomsyra din affärsstrategi så att du och dina medarbetare alltid gör medvetna och ansvarstagande val. På så sätt kan du bidra till balans mellan ekonomisk tillväxt, samhällets välfärd och miljön.

Jämställdhet och jämlikhet

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Skapa en företagskultur som värnar om välmående

- Var en positiv ledare – uppmärksam och proaktiv.
- Stöd dina medarbetares drömmar om självförverkligande.
- Motivera dina medarbetare att fatta egna beslut och att ta ansvar.
- Inkludera arbetsmiljö och välbefinnande i din agenda för personalmöten.
- Utveckla en gemensam strategi för välmående med dina anställda. Integrera den i din affärskultur.

Socialt ansvarstagande

- Ta fram en hållbarhetsstrategi (certifieringsorienterad enligt ISO 2600, Svanen - Nordic Swan Eco Label, TCO, WFTO etcetera).
- Se till att produkter och tjänster som produceras utanför ditt land är märkta med rättvis handel, Fair trade eller annan social/miljömärkning.
- Använd endast varor som är producerade i länder med starka sociala och miljömässiga regler.
- Samarbeta med företag som har goda arbetsvillkor genom hela leverantörskedjan.

Jämställdhet och inkludering

- Behandla personal, gäster och andra på samma sätt oavsett kön, funktionsvariationer eller etnicitet.
- Presentera information på ett enkelt och tydligt sätt; förståeligt för så många människor som möjligt, inklusive barn.
- Var uppmärksam på att din personal, dina lokaler och kommunikationen är välkomnande för alla utan att utesluta, medvetet eller av misstag.
- Identifiera hinder som begränsar gästernas framkomlighet och som är lätta att ta bort.
- Ge lika, men ändå personlig uppmärksamhet till din personal eller gäster som möter utmaningar i livet till exempel med fysiska och psykiska funktionsvariationer.

INOMHUSMILJÖER

Inomhusmiljöer

Design & inredning
En välkomnande, trevlig och omsorgsfullt designad miljö kan bidra med välbefinnande genom att till exempel vara vacker, ergonomiskt korrekt, lättanvänd och ren. Med hjälp av en genomtänkt design och bra materialval kan dina gäster och kunder uppleva komfort, glädje och effektivitet.

Även om våra liv till stor del har flyttats till inomhusmiljöer har vårt behov av att vara i kontakt med naturen inte försvunnit. Att få en känsla för naturen är ett omedvetet och biologiskt behov för oss människor. Ta med naturen inomhus! Att skapa lummiga inomhusmiljöer och ta människor närmare naturen ökar deras välbefinnandet både mentalt och fysiskt.

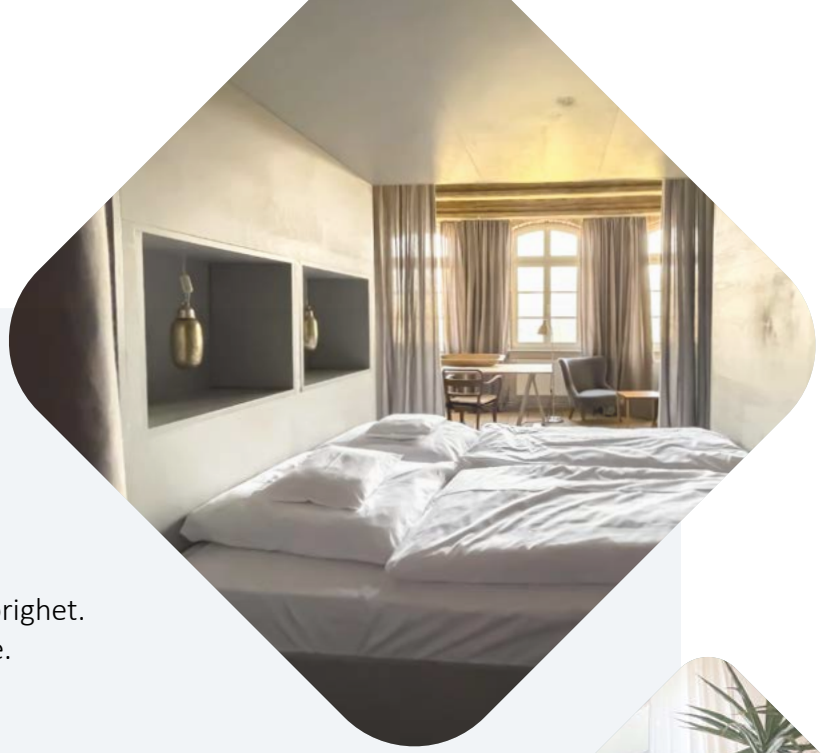
Hälsosam inomhusmiljö
En plats som erbjuder dina gäster lugn utan störande ljud kan vara en verklig lättnad. Buller har kopplats till sömnstörningar och högt blodtryck och du kan använda specifika bygg- och inredningsmaterial, som mattor och akustikskivor, för att minska buller.

Om du gör det, se till att använda så hälsosamma och naturliga material som möjligt. Det är mer sannolikt att de inte innehåller några farliga ämnen som släpps ut i inomhusluften. Dålig luftkvalitet kan orsaka dig, dina anställda och gästerna hälsoproblem som huvudvärk, irritation och torrhet i ögon, näsa, svalg och hud. Att skapa en hälsosam inomhusmiljö är därför viktigt för välbefinnandet.

Atmosfär
Atmosfär är interaktionen som uppstår mellan människa och rum. Du kan använda en mängd olika inredningselement i eller runtom din lokal för att komponera den atmosfär du önskar skapa. På så sätt kan du påverka dina gästers sinnesstämning och ge deras själ näring och ro. Behaglig belysning kan till exempel bidra till en välkomnande, vänlig och avslappnad atmosfär. Tillräckligt med dagsljus bidrar till en hälsosam miljö. Det är även känt att färger kan stimulera en känslomässig reaktion. Blåa nyanser förstärker exempelvis känslan av lugn och ro. Ljud och akustik är också viktiga faktorer för att ett rum eller en lokal ska kännas bra att vistas i.

När vi pratar om atmosfär måste vi beakta det faktum att människor är en del av det som skapar en atmosfär. Tänk på vad du och din personal utstrålar i den lokal eller plats ni befinner er på. Sänder du ut positiva vibbar – glädje, vänlighet, en avslappnad känsla och så vidare?

Inomhusmiljöer



Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Design & inredning
- Använd din inredning och möblering för att möjliggöra både avskildhet och samhörighet.
- Se till att dina möbler är bekväma och funktionella för dina olika typer av besökare.
- Använd ytskikt som känns behagliga.
- Integrera växter i din inredning.

Atmosfär
- Gör en lugn och tyst avdelning i din lokal där gästerna kan koppla av eller begrunda.
- Använd färger medvetet för att uppmuntra känslor.
- Tänk och agera positivt och skicka ut bra vibbar.
- Tillhandahåll bekväm och tillräcklig belysning.

Hälsosam inomhusmiljö
- Använd miljömärkt material i din byggnad för att förhindra eventuella farliga och skadliga ämnen.
- Säkerställ en behaglig temperatur, frisk lufttillförsel och inget drag i din lokal.
- Minimera bullerexponeringen.

HÄLSA

Hälsa och välbefinnande

Fysisk aktivitet och rörelse

Fysisk aktivitet och träning kan ha både omedelbara och långsiktiga hälsofördelar. Viktigast av allt är att regelbunden aktivitet kan förbättra din livskvalitet avsevärt. På lång sikt förbättrar det även ditt immunförsvar och din hälsa och minskar risken för många sjukdomar.

Inspirera till rörelse, gör fysiska aktiviteter lättillgängliga och motivera dina gäster och kollegor att röra på sina kroppar. Föreslå vandringsleder, hyr ut cyklar, lägg yogamattor på golvet, spela musik och bjud in till dans eller anordna gruppaktiviteter som morgonlöpning eller god natt-yoga. Rörelse bidrar till att du kommer att få fler glada gäster – och att de kommer att sova bättre på natten.

Tillgång till naturen

Att vistas i naturen har en lugnande effekt på sinne, kropp och själ. Att vara i naturen, eller rent av titta på scener eller vyer med natur, kan minska känslan av ilska och stress och bidrar till att väcka positiva känslor och beteenden som vänlighet och generositet. Att vistas i naturen får dig inte enbart att må bättre rent känslomässigt, utan bidrar även med gott till ditt fysiska välbefinnande. Det sänker blodtrycket, hjärtfrekvensen, stresshormoner och muskelspänningar. Att vara ute i det fria kan även bidra till att du kan känna dig sammanlänkad, att du är en del av något större än självet och får en känsla av mening.

Vägled dina gäster och besökare till naturen, gör den tillgänglig genom att visa hur de hittar ut till hållbara naturområden eller parker i ditt område. Tipsa gärna om lokala naturguider. Föreslå cykel- och vandringsleder, trevliga stigar, naturreservat, utsiktsplatser och andra speciella och besöksvärda platser. Plantera eller dekorera med lokala- eller svenskodlade blommor och växter, både inne och utanför din lokal, vid din entré, på uteserveringen eller på balkonger. Skapa gröna oaser som folk kan njuta av även i stadsmiljöer.

Wellbeingtjänster

Aktiviteter och behandlingar för kropp och själ som ger njutning, avkoppling och bidrar till en god hälsa efterfrågas allt mer. Välbefinnandetjänster finns i många varianter. Kanske har du redan spafaciliteter och om inte, kan du erbjuda tjänster och upplevelser inom välbefinnande som passar just din verksamhet.

Sätt upp en utomhusbadtunna eller bastu, tillhandahåll gör-det-själv wellness-kit som gästerna kan använda i badkaret, dela ut yogamattor och föreslå övningar, ge guidade meditationer, aromaterapi, hälsosamma smoothies, eller gör ett samarbete med närliggande terapeuter.

Paus och lugn för sinnet

Mindfulness, meditation och yoga är trender av en anledning. De underlättar ett lugnt sinnestillstånd. Vi arbetar medvetet och omedvetet med mycket information hela tiden. Pauser för sinnet är viktiga för att uppnå inre frid, harmoni, för att slappna av och sova gott.

Skapa en Wi-Fi-fri zon och uppmuntra människor att ta en paus från digitala enheter. Erbjud ett specifikt tyst rum, eller se till att du har områden som erbjuder lugn och ro och en plats att koppla av i. Ge guidade meditationer eller tai chi. Gör en brasa på kvällen där folk kan koppla av genom att titta in i lågorna. Sätt upp stolar med filtar utanför så att folk kan sitta och njuta av naturen. Små saker kan göra stor skillnad.

HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Fysisk aktivitet och rörelse
- Erbjud lokaler och utrustning för fysisk aktivitet och träning till exempel utegym, yogamattor, cyklar, pool, hopprep.
- Föreslå och tillhandahåll kartor för utomhusrutter till exempel för löpning eller promenad.
- Uppmuntra aktivt gäster och kollegor att vara fysiskt aktiva.

Tillgång till naturen
- Visa på information om närliggande natur till exempel skog, öppna marker, havet, parker.
- Gör utomhusanläggningar attraktiva för gäster till exempel med växter.
- Rekommendera gäster utflykter eller utsiktsplatser i naturen.

Wellbeingtjänster
- Erbjud hälsofaciliteter och tjänster eller samarbeta med närliggande leverantörer.
- Erbjuda behandlingar, aktiviteter och/eller faciliteter för kroppslig komfort och hälsa.
- Inspirera gästerna att göra hälsosamma val.
- Erbjud välmåendeaktiviteter för sinnet.

Paus och lugn för sinnet
- Erbjud ett specifikt tyst rum eller områden som är lugna och tysta och möblerade för avkoppling.
- Erbjud aktiviteter som är avstressande och fria från digitala intryck.
- Skapa WiFi-fria zoner.

Mat och dryck

Mat och dryck

Mat och allergier

Det finns många varianter av allergier och intoleranser och det är två väldigt olika saker. Du kanske känner till nötallergi och laktosintolerans, men problemen kan variera från person till person. En allergisk matreaktion kan vara allvarlig eller till och med livshotande. Symtom på matintolerans är generellt sett mindre allvarliga men kan ändå förstöra en annars fantastisk semester. Ha förståelse och få berörda gäster att känna sig lika välkomna. Ta reda på och berätta vad som finns i din mat och dryck, så att gästen kan välja rätt lösning. Var flexibel och uppfinningsrik. Blanda från olika rätter om det behövs, för att hitta en lösning.

Välj mer växtbaserad kost

Att äta mindre kött och mer växtbaserad mat bidrar positivt till din hälsa. Att äta mindre kött är även bra för miljön eftersom det minskar utsläppen av växthusgaser och därmed bidrar till att minska klimatpåverkan. Det kommer också att spara vatten. Att äta mer grönsaker, spannmål, frukt och annan växtbaserad mat kommer att leda till en mer effektiv hantering av världens resurser och stärka vår förmåga att mätta alla människor och undvika hunger och undernäring.

Att äta mindre kött kan också leda till bättre djurvälfärd. När eller om du använder kött, var medveten i ditt val. Du kan till exempel välja ekologiskt svenskt märkt kött för att säkerställa goda levnadsförhållanden och god hantering av djur.

Näring

Näring för kroppen innebär hälsosam och nyttig mat och dryck, sammansatt av färska, rena (ekologiska) ingredienser med hög densitet av näringsämnen som vitaminer och spårämnen, stor andel frukt och grönsaker, minimal användning av raffinerat socker och fri från tillsatser.

Vad vi äter och dricker påverkar vår omedelbara och långsiktiga hälsa och välbefinnande. Det påverkar också tarmens bakterieflora som är vetenskapligt bevisat har en stor inverkan på vår fysiska och mentala hälsa.

Mat som storytelling

Mat bär på kulturella och historiska värden. Värderingar som du kan använda för att stärka och vitalisera ditt varumärke, din profil och upplevelsen du erbjuder gästerna. Lokala matprodukter och rätter kan berätta en historia, skapa känslor och uttrycka det unika för ditt område.

Var gärna innovativ med lokala matprodukter och traditioner. Det som är mindre spännande vardagsrätter för dig kan bli en extraordinär upplevelse för dina gäster. Genom att inkludera lokal matkultur hjälper du också till att hålla den vid liv, vilket gör ditt område unikt och fortsatt attraktivt för både lokalbefolkning och besökare.

Mat och dryck

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Allergier och intoleranser

- Se till att du åtminstone har grundläggande kunskaper om matintoleranser och allergier.
- Ha en plan för hur du ska ta hand om gäster med allergier och intoleranser.
- Var aktiv i din information till gästerna om att du välkomnar frågor om allergier och intoleranser.
- Markera vilka rätter och drycker på menyn som är lämpliga för de vanligaste allergierna och intoleranserna.
- Tillhandahåll listor över alla ingredienser som används i dina rätter eller produkter eller se till att personalen kan berätta för gästerna om det på begäran.

Välj mer växtbaserad kost

- Gör det enkelt för gästerna att äta veganskt, vegetariskt och flexitarianskt.
- Sök efter köttleverantörer som garanterar god djurhållning och ekologiskt märkta produkter.
- Använd alla delar av ett slaktat djur så att inget går till spillo.
- Prova själv och inspirera andra.

Näring

- Inspirera gästerna att göra hälsosamma, näringsrika val – inklusive barnen.
- Använd färska och hälsosamma råvaror till mat och dryck.
- Lär dig hur du bevarar vitaminer när du lagar mat.

Mat som storytelling

- Servera traditionella rätter eller gör dem på ett nytt sätt och ge gästerna en autentisk upplevelse.
- Informera dina gäster om vilka ingredienser och leverantörer du använder.

VÄRDSKAP

VÄRDSKAP

Kommunikation
Tydlig, informativ, ärlig och vältajmad kommunikation begränsar stress och ångest. Lägg där till en vänlig attityd och din kommunikation kommer att öka välbefinnandet för människor runt omkring dig.

En vänlig kommunikationsstil berör både de faktiska orden som används och din personliga attityd. En positiv och kanske humoristisk formulering kan motivera, uppmuntra och ge glädje. Ditt kroppsspråk och tonen i din röst är lika viktigt. Om du är lugn och ditt kroppsspråk är öppet kommer människor runt omkring dig att känna sig trygga och tillfreds.

Håll dig medveten och nyfiken på din egen personliga kommunikationsstil. Lägg märke till vilka justeringar du kan göra så att du kan bli ännu bättre på att kommunicera.

Uppmärksamma dina medmänniskor
Att bli uppmärksammad är en underbar känsla! Att bli sedd och hörd, förstådd, uppmärksammad och omhändertagen. Det får oss att känna oss närvarande, uppskattade, trygga och glada. Det har även en positiv effekt på dig själv när du värdesätter andra.

Att lägga märke till dina kunder – och andra – är ett kraftfullt verktyg för dig att sprida välbefinnande. Använd dina ögon, dina öron, ditt hjärta. Reflektera över det du uppfattar i situationen och agera utifrån det. Det kan vara så lite som att låta folk veta med ett leende och en nick, att du har sett dem i kön och kommer att ta hand om dem så snart du kan.

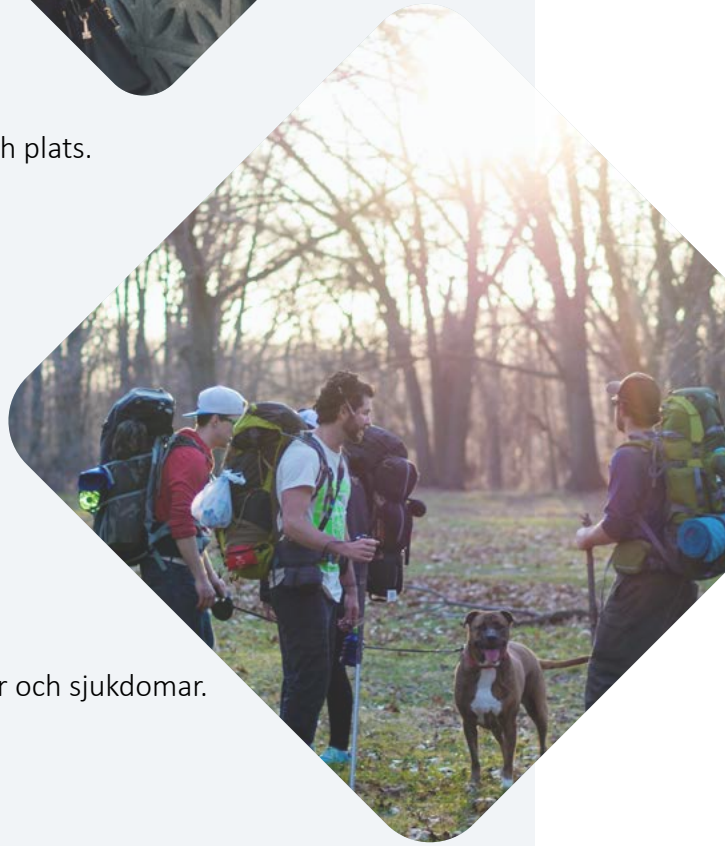
Bli medveten om andras specifika behov
Att få specifika behov tillgodosedda med vänlighet, förståelse och rätt agerande är nyckeln till en fantastisk semester för dem med till exempel funktionshinder, matallergi och intolerans, små barn eller plötslig sjukdom. Specialutrustning, lokaler, catering och åtgärder kan behövas. Hitta en strategi för hur du kan upptäcka och tillgodose dina besökares specifika behov.

I sociala mediers tidevarv är hjälpande det nya säljandet, och kundupplevelsen är den nya marknadsföringen. För att skapa positiva upplevelser och bli rekommenderad behöver du stå upp för kunden och ha deras bästa för ögonen.

Låt människor mötas
Social samvaro är avgörande för vår hälsa, både mentalt och fysiskt. Kortsiktiga fördelar kan vara inspiration, kunskap och glädje. Att träffa nya människor på semester är en del av en helhetsupplevelse. Ofta minns man goda möten länge och de värderas mer än många andra upplevelser på en resa.

Men människor är olika och har olika behov av social samvaro, både i vilken omfattning man behöver och vilken sort man mår bra av. Man bör kunna välja om man vill vara delaktig eller inte. Du kan utforma dina lokaler och inredning så att det finns möjlighet för besökare att välja mellan interaktion och integritet. Du kan till exempel erbjuda möjligheten att sitta vid ett större gemensamt bord och du kan tillhandahålla en mysig loungedel eller aktiviteter där dina gäster kan träffas och starta ett samtal.

Wellbeinginspiration – vad du kan göra



Kommunikation
- Den information som din besökare behöver är tydlig, tillgänglig och presenteras vid rätt tid och plats.
- Inspirera dina gäster till önskat beteende i din skriftliga och muntliga kommunikation.
- Låt ditt kroppsspråk och tonen i din röst vara avslappnad och vänlig.
- Använd medvetet positiva ord.

Uppmärksamma dina medmänniskor
- Reflektera över vilka behov olika människor kan ha och agera därefter.
- Ta aktiv ögonkontakt när du interagerar med gäster och kollegor.
- Visa att du uppskattar andra och att de är välkomna.
- Lyssna på vad folk säger till dig.

Bli medveten om andras specifika behov
- Möt andra människors utmaningar med förståelse och respekt.
- Se till att all personal vet hur man upptäcker och tar hand om specifika kundbehov.
- Ta fram en plan för hur du ska hantera specifika kundbehov som funktionsvariationer, allergier och sjukdomar.

Låt människor mötas
- Planera dina lokaler och inredning så att interaktion mellan gäster underlättas.
- Organisera aktiviteter som stimulerar till kontakt och interaktion mellan gäster.
- Föregå själv med gott exempel och skapa ett vänligt mötesklimat.

LYCKA

LYCKA

Känna samhörighet

Social samhörighet förbättrar den fysiska hälsan och det psykiska välbefinnandet. Studier visar att det kan förlänga våra liv. Människor som känner sig mer kopplade till andra har lägre frekvens av ångest och depression.

För att anknyta till andra bör du först kunna anknyta till dig själv. Om du själv är jordad och känner dig tillfreds hjälper det dig att vara i kontakt med dina känslor.

Värna om en miljö där människor vågar vara öppna och sårbara. Erbjud till exempel lokaler och aktiviteter där människor kan mötas och träffas. Aktiviteter som gör att människor kan få kontakt med sig själva genom att göra något de gillar. Visa att du märker och accepterar andra och ge dem självförtroende att vara öppna för att i sin tur ta kontakt med andra.

Att göra gott

Att göra något bra är både till fördel för det eller de som är målet för din hjälpsamhet och positivt för dig själv. Det sänker till exempel blodtrycket och forskning har visat att osjälviskhet och givande även kan öka livslängden.

Att göra gott får dig att må bra. Det ger en känsla som kallas ”helper’s high”. Den uppkommer för att din hjärna frigör endorfiner – hjärnans må-bra kemikalier.

Erbjud din hjälp när människor söker eller behöver den. Ge dina gäster och kollegor en chans att göra gott i sin tur: Genom att göra en donation till välgörenhet; anlägga en blomsterbuffé för insekter för att rädda bina och främja biologisk mångfald; samla skräp när de promenerar längs havet; och så vidare.

Glädje

Glädje är en av våra grundläggande känslor. Den kan upplevas som till exempel nöjen, humor, lycka, njutning och lycka. Glädje kan skapas i dig själv av ett inre tillstånd eller aktiveras utifrån genom upplyftande musik och samvaro med andra, eller av aktiviteter som gör att du kan känna dig fullt levande och fri.

En känsla av glädje uppnås lättast när både kropp och själ är avslappnade, hjärtat är lätt och du är närvarande i nuet.

Du kan stimulera andras glädje genom din egen attityd, användning av ord och bilder etc. och genom att skapa en avslappnande atmosfär. Få gärna folk att skratta. Skratt stärker ditt immunförsvar, stärker humöret, minskar smärta och skyddar dig från de skadliga effekterna av stress.

Kreativitet

Studier har funnit ett samband mellan kreativitet och lycka. Att engagera sig i kreativa aktiviteter bidrar till positiva känslor, psykologiskt välbefinnande och känslor av att blomstra i livet. Kreativitet behövs också för att förnya ditt företagande.

Att vara kreativ ger glädje och är avkopplande. Det hjälper till att fokusera på nuet och leder till ett hälsosamt sinnestillstånd. När vi är kreativa frigör våra hjärnor dopamin, som är ett naturligt antidepressivt ämne.

Tillåt dig själv och dina kollegor att vara kreativa när ni ordnar mat på en tallrik, gör skrivna skyltar, arrangerar blommor i receptionen etc. Inspirera gästerna att också vara kreativa. Lägg papper och kritor i lobbyn eller prova vilken god idé som helst som du kommer på som kan inspirera till kreativitet.

Wellbeinginspiration – vad du kan göra

Känna samhörighet
- Erbjud en trygg och avslappnad atmosfär där människor uppmuntras att vara sig själva.
- Förbered lokaler eller aktiviteter som möjliggör samvaro och anknytning mellan människor.
- Erbjud faciliteter eller aktiviteter som stimulerar självanknytning – till exempel mindfulness.
- Lägg märke till och acceptera andra.

Glädje
- Uttryck glädje och värdesätt glädje bland kollegor.
- Främja glädje medvetet genom din attityd, musik, bilder, dekorationer, ord, med mera.
- Använd humor – även när du är stressad eller upptagen.
- Tänk positivt om andra.

Att göra gott
- Erbjud din hjälp till människor som verkar behöva det.
- Ge gäster och personal möjlighet att göra något bra.
- Låt ärlighet och omsorg vara i ditt företags DNA.

Kreativitet
- Tillåt dig själv och andra att prova nya sätt att göra saker på.
- Lägg märke till och uppmärksamma när andra kommer med kreativa lösningar eller skapar något extraordinärt.
- Erbjud plats, utrustning och material för kreativa aktiviteter: Färger, papper, pärlor, byggstenar till exempel Lego för både barn och vuxna.

Kolofon

Framtagen av: Danish Tourism Innovation - velvaereturisme.dk
Redaktör: Karin Melbye.
Författare: Karin Melbye, Joanna Kohnen, Manuela Steimle, Lali Lindell
Översättning: Christel Liljegren, Hanna Everling, Per Markus Jönsson
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
Illustrationer: Frits Ahlefeldt

Foto: Danish Tourism Innovation, Joanna Kohnen, Niclas Jessen, Blue Room, Unsplash.com: Mika Baumeister/Chuttersnap/Marko Mudrinic/ Christiann Koepke/Priscilla Du Preez/Sara Kurfess, Länsstyrelsen Kalmar län- Mostphotos.com: Mythja. Linnaeus University- Getty Images.
Copyright: SB WELL, version 1, 2020
Språk: engelska, svenska, danska, tyska, polska och litauiska.
Tillgänglig via: 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.

SB WELL

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

Linnæus University

Partners

EUC Coastal & Marine · KVK Klaipėdos valstybinė kolegija · Länsstyrelsen Kalmar län · Vogelparkregion Recknitztal · Agencja Rozwoju Pomorza S.A. · energikontor sydost · PIN · Danish Tourism Innovation