RESTORATIV ARBETSPLATS

Utveckling av verktyg för att säkerställa grönytornas potential som hälsofrämjande resurs på arbetsplatsen

Dagordning 20-07-08

- Information
- Vi fortsätter parternas presentationer av projekt
  - Kristina
  - Anneli
  - Jerker?
- Runda: Steg 2 / steg 3
- Kommande möten:
  - 12 augusti klockan 9.30-12.00
  - 2 september klockan 13.00-15.30 (obs avvikande tid)

Tidplan steg 2 / steg 3

- **21/8** Återkoppling från varje part till Anna och Erik, avseende innehåll, upplägg och ekonomi för steg 3
- **4/9** Återkoppling till parterna från Anna och Erik avseende innehåll, upplägg och ekonomi för steg 3
- **25/9** Slutrapportering från varje part till Anna och Erik för de arbeten ni utfört i steg 2, inklusive preliminär ekonomisk slutrapportering
- **30/9** Slutlig budget samt innehåll och upplägg för ert arbete i steg 3
- **1/10** Sista dagen att skicka in ansökan till steg 3.
- **9/10** Ekonomisk slutrapportering från varje part till Anna och Erik för arbete i steg 2

Januari 2021: Besked från Vinnova
Mars 2021-Februari 2023: Steg 3 av projektet!

Artiklar i Svenska Dagbladet 6 och 7 Juli

IDAGSIDAN

→ Känslornas doldis | SvD.se

Forskning visar: Därför ska du ge plats för förundran i din vardag

Det lugn som infinner sig när vi känner förundran framkallas ofta i naturen. Oro dämpas, koncentrations- och problemlösningsförmåga ökar, visar forskningen. Två nya böcker lyfter temat. Här är sju skäl till att ge dig ut.

1 Naturen gör dig förundrad och mindre stressad

När forskare mäter blodtryck, puls och halten stresshormoner visar det sig att vistelser i naturen ger större lugn än att vara i en stadsmiljö. Det kan till och med räcka med att lyssna på inspelad fågelsång eller att titta på bilder med naturmotiv.

Naturen gav också störst förutsättningar att uppleva förundran jämfört med andra situationer, enligt en studie beskriven i "Förundransefflekten" av Sara Hammarkrantz och Katrin Sandberg (Bonnier Fakta 2020). För personer med posttraumatisk stress sänkte naturupplevelser som väckte förundran deras nivåer av stress och oro med 20–30 procent.

Förundran minskar nivåerna av kortisol och ökar mängden dopamin i kroppen. Upplevelser av förundran via enbart naturfilmer ger också perspektiv på tillvaron och kan dämpa spänningen, till exempel i väntan på ett provsvar, visar en studie. Deltagarna rapporterade starkare positiva känslor och mindre oro än kontrollgruppen.

Naturen ger oss perspektiv, så en förundransseffekt är att vår psykologiska uppfattning om stress påverkas. Problem krymper och blir inte så viktiga.

Det är just naturens kravlöshet som är till hjälp, enligt boken "Närmare naturen" av Åsa och Mats Ottosson samt fotografen Roine Magnusson (Bonnier Fakta 2020), "det finns alltid något som kan locka bort ens tankar från en själv och de egna problemen".

> Förundran minskar nivåerna av kortisol och ökar mängden dopamin i kroppen.

2 Lindrar psykisk ohälsa

De som ofta upplever medkänsla och glädje, nöjdhet och stolthet, förundran och kärlek har lägre nivåer av proinflammatoriska cytokiner (markör som visar graden av inflammation i kroppen), visar en studie. Men störst effekt på inflammationsnivåerna av alla dessa positiva känslor hade förundran. Forskning ger stöd för att såväl förundran i sig som naturupplevelser dämpar oro och ökar förutsättningen för hälsa, skriver författarna i boken "Förundransseffekten".

Har man nära till naturen, är det vanligare att man är friskare och får leva längre. Forskare som vill att naturen ska räknas som resurs i hälso- och sjukvården menar att två timmars utevistelse är en lämplig naturdos för ökad hälsa.

Olika naturaktiviteter har också använts för att lindra psykisk ohälsa. Joe Harkins, specialpedagog i Storbritannien, kom till rätta med allvarliga psykiska problem och alkoholberoende genom fågelskådning. I sin bok "Bird Therapy" berättar han att livslusten återvände, att oron till slut försvann och han kände mer och mer mening, berättar författarna i boken "Närmare naturen".

Naturupplevelser ökar förutsättningen för

Idag

4 Du blir mindre självupptagen

En effekt av förundran är att aktiviteten i hjärnans standardnätverk minskar. Det är ett område som är aktivt när vi är ofokuserade, det vill säga inte är koncentrerade på en uppgift, inte tycks med av en upplevelse. Vårt *default mode network* går alltså i gång när vi dagdrömmer, minns tidigare händelser eller funderar över oss själva i största allmänhet. Men risken är då att vi också fastnar i ältande och katastroftankar, och därmed självupptagenhet.

En upplevelse av förundran som kan bryta det här standardläget, har forskare upptäckt. Förundran kan ge en paus från egocentrerade funderingar och negativa tankespirala, vilket kan förklara att det känns som om att allt stillnar när vi förlorar oss i något stort, skriver Sara Hammarkrantz och Katrin Sandberg i "Förundransseffekten".

> Förundran kan ge en paus från negativa tankespiraler, vilket kan förklara att det känns som om att allt stillnar.

Vi vänder blicken utåt, slipper oss själva ett tag – och "i en tillvaro som ordar en kronisk jag-upptagenhet är det en befrielse att känna att man är en del av något som inte alls handlar om *mig*", enligt boken Närmare naturen: uppmärksamhet vetter mot förundran och förundran vetter mot sammanhang.

Förundran hjälper oss att vända blicken utåt och slippa oss själva ett tag – som inför Grand Canyon i Arizona, USA. Foto: TT

Utevistelser brukar ge koncentrationsförmågan en effektiv återhämtning. Foto: Jan Norden/TT

5 Naturen ger dig en känsla av sammanhang

Förundran uppstår inte bara inför storslagen natur, utan också inför de minsta krypen. Även om en *peak experience*, en stark och meningsskapande känsla, ofta sker vid en gnistrande stjärnhimmel, vidsträckta landskap eller dånande vattenfall, vill de slå ett slag för "det till synes lilla". Förundran i naturen är ofta en hisnande, lycklig håpnad över mötet med enskildheter och att man får vara i deras sällskap. En blomfluga, en kungsörn, ett cedwood-träd.

Om vi stiger ned "från den inbillade upphöjdheten (att vara skapelsens medelpunkt) blir det uppenbart att vi tillhör. Vi befinner oss ett sällskap som är så stort och myllrande rikt att vi inte förmår räkna dem alla", skriver Åsa och Mats Ottosson i "Närmare naturen". Det handlar om 8,7 miljarder arter.

Visst, religionerna har minskat i betydelse, men kanske får den moderna människan motsvarande behov tillgedosedda i naturen? Till exempel uppleva något som är större än vi själva och få en tillflykt från tävling och självupptaget jämförande.

Att naturen har en existentiell komponent blir tydlig när den används vid stressrehabilitering. En forskare som studerade effekten av guidade naturvandringar blev förbluffad över hur viktiga de existentiella reflektionerna var för deltagarna. Den positiva känslan av att ingå i ett större sammanhang påverkade deras självbild och hur de såg på hela sin livssituation, kan man läsa i "Närmare naturen".

Förundran i naturen är ofta en hisnande, lycklig håpnad över mötet med enskildheter. Foto: Emma-Sofia Olsson

6 Du blir mer kreativ

Ofta när vi upplever förundran är situationen överväldigande, storslagen – men inte botande. I stunden står vi därför ut med att inte veta exakt vad som händer eller varför. Människor som upplever förundran har därmed lättare att invänta mer information och måste inte få svar direkt. De visar sig också vara mer öppna för att lära nytt och ta in andras perspektiv.

Alldeles ny forskning visar att förundran är överlägsen andra positiva känslor vad gäller kopplingen till nyfikenhet. Andra resultat tyder på att de som just har upplevt förundran blir mer öppna för att: lära nytt och skapa nytt, skriver man i boken "Förundransseffekten".

Också naturen påverkar kreativiteten positivt, eftersom utevistelser brukar ge koncentrationsförmågan en effektiv återhämtning.

> Alldeles ny forskning visar att förundran är överlägsen andra positiva känslor vad gäller kopplingen till nyfikenhet.

I en amerikansk studie gick deltagarna en fyradagarsvandring utan mobiltelefoner och ökade sin problemlösarkapacitet med omkring 50 procent, berättar författarna i "Närmare naturen".

7 Naturupplevelser ger dig inre styrka

I en studie intervjuades människor som behandlades för cancer om vad som givit dem mest stöd och styrka under sjukdomen. Nästan samtliga svarade att det var naturen. Den var helig, gav dem djup inre frid, där fick de kontakt med allhet och där kände de sig som ett med någonting större – det som förknippas med förundran.

Forskaren Fereshteh Akmadi följde upp med skriftliga frågor. Två tredjedelar svarade att naturen var till hjälp under sjukdomen, något som inte alls bara är typiskt svenskt. Över hela jordklotet är det många människor med cancer som använder naturen för att få tröst, bygga upp styrka och känna mening. Effekten är känslan av att "krympa av positiv befriande sätt" och känna att ens egna svårigheter blir mindre viktiga. En annan studie visade att naturen lindrade smärtan, gjorde det lättare att andas och gråta och minskade rädslan för döden, skriver Författarna i "Närmare naturen".

Över hela jordklotet är det många människor med cancer som använder naturen för att få tröst. Foto: Jan Norden/TT

Agneta Lagercrantz
alag@swd.se

▶ SvD.se

En dold känsla

Vad innebär förundran? Och hur påverkar den oss? **SvD.se/ mROpLp**

Förundran är känslornas doldis – men vad innebär det?

IDAGSIDAN

Niclas Tengwall ordnar vandringar och paddlingar med tanken att vi vill förundras ute i närmiljön och inte behöver Himalaya och Spetsbergen för det. Här i Langholmskanalen. Foto: Magnus Hjalmarson Neideman

→ Känslornas doldis | SvD.se

”En stor förväntan kan stå i vägen för upplevelsen av förundran”

"En halv miljon stockholmare sitter hemma", insåg Niclas Tengwall under coronavåren och började arrangera vandringar och paddling. I brist på långa resor vill han visa vägen till förundran i sin närhet.

Agneta Lagercrantz
alag@swd.se

Niclas Tengwall hade tänkt jobba mindre under våren och sommaren efter 30 år som trädgårdsarkitekt och egenföretagare. Planen var att få mer tid till att paddla, renovera färdigt huset på ett berg i Årsta havsbad och åka skidor i svenska fjällen.

Så kom coronapandemin. Alla resor ställdes in. Och jobbtelefonen tystnade.

Niclas är van vid det storslagna. Har mött Himalayas bergsmassiv på motorcykel och paddlat i isbjörnstrakter i Svalbard. Mer reshusten inte kunde få något utlopp, och han insåg att "en halv miljon stockholmare sitter hemma", började han ordna vandringar och paddlingar i sin närhet.

Plötsligt handlar hans energi och driv om att ge människor stora upplevelser genom det lilla äventyret, som han kallar det. Lära sig paddla. Några timmars vandring i naturreservat. Gemenskap utan prestationer.

– Allt finns ju här. Stockholm är närproducerat vad gäller naturupplevelser. Jag har känt verklig förundran. Över att de finns så nära – för min del bara genom att sitta på mitt lilla berg, säger Niclas Tengwall och berättar vad han hört från olika håll.

> När jag går upp på mitt berg på Gålö, då finns inga förväntningar – och ingen besvikelse.

– Någon känner det på sin lilla innergård i stan. En kompis upptäckte det häftiga i att höra fågelsång. En annan insåg att han har allt utanför fönstret och bara kan gå över ängarna till skogen och lyssna på grodorna. Någon har börjat föta från balkongen. Ja, du fattar. Begränsningen skapar nögonting.

Längtan ut är inget nytt, påminner han och nämner Almarps terapiträdgård:

– Naturen är bra för oss, enligt forskningsrapport efter forskningsrapport.

Han har märkt att deltagarna på hans event gärna stannar upp på turerna, verkar insupa skogen, njuta av glittrande hav. För gruppen som gick varvet runt Gålö havshad hårom helgen hade han planerat en fikapaus precis inttil en klippvägg som sträcker sig totals meter upp.

Först kom förundransskomentarerna när de såg det mäktiga berget: "Wow! Att det finns här, mitt inne ..." "Det är urlsåftigt..." "Och så nära vi är vattnet!" Sedan satte sig alla, packade upp matsäcken – och sa inget på kanske tjo minuter.

– När det uppstår en sådan tystnad blir det också meditativt. Jag tror det händer något i gruppen av att sitta vid den häftiga klippan. Och ändå är man bara 30 meter fågelvägen från asfalten och parkeringen.

Vilka är dina egna största förundransminnen?

– Svalbard. Min dotter och jag paddlade över viken med en ryk beväpnad vakt – som man måste ha med sig för isbjörnarna. Sent på eftermiddagen kom vi fram till en övergiven by, det var alldeles spegelblankt. Bara vi tre över sjön och solen gick aldrig ned. Alltså – den upplevelsen...

– Och sedan Calcutta – när vi kom tillbaka dit efter att ha kört motorcykel till Kangchenjunga 8 500 meter över havet och sett soluppgången. Det som var ännu större var besöket på Moder Teresas barnhem, och storyn om vad hon hade uträttat där. Först var alla killarna glada och uppskuppna efter turen – sedan blev alla bara tysta. Jag var helt fårdig, mentalt och själsligt. Jag glömmer det aldrig.

Och så har han sitt berg där han bor i Årsta havsbad. Fastän Niclas Tengwall har gått upp på berget tånstan varje morgon i fem år är utsikten och platsen fortfarande en stor källa till förundran. Han talar om tystnaden, att ingen är vaken, om fågelkvitter och ekorrar. Och att han ofta tänker "hmmm, det här är bra ...”

Vad är det för skillnad på den förundran du upplever i vardagen och den du känt i Himalaya?

– Förväntningarna är större när man åker långt och vill ha något för pengarna. Och då är det svårare att känna förundran. När jag går upp på mitt berg, eller när människor blir alldeles tysta vid klippvägen på Gålö, då finns inga förväntningar – och ingen besvikelse.

– Ingen hade betalat extra för att uppleva det häftiga berget, men vi fick det ändå. Risken finns att en stor förväntan står i vägen för förundransupplevelsen. Inför det man betalar mindre för eller inför det som finns nära – då kan det helt enkelt bli mer wow. ■

▶ SvD.se

Vill visa vägen

Vad innebär förundran? Och hur påverkar den oss? **SvD.se/ mROpLp**

Förundran är känslornas doldis – men vad innebär det?

Som svar på coronakrisen har studenter i landskapsarkitektur vid SLU byggt en temporär utomhusarbetsplats vid Fyrisån i södra Uppsala.

Den hälsosamma staden

Tisdag 8 september 2020 – digital konferens

En digital konferens med temat *Den hälsosamma staden*, som Tankesmedjan Movium vid SLU arrangerar tillsammans med det Vinnovafinansierade projektet *Restorativa arbetsplatser.*

TANKESMEDJAN MOVIUM VID SLU

PROGRAM

09:30 Incheckning
Zoom webinar

10:00 – 12:00
Vinnova-projektet
Restorativ arbetsplats

Övergripande presentation
Anna Bengtsson och
Erik Skärback, *SLU*

Presentation av app och modeller och hur de kan användas i praktiken
Anna Bengtsson och
Erik Skärback, *SLU*

Så använder vi projektets resultat i praktiken
Emily Hansson, *Hemso* och Jerker Nyblom, *Akademiska Hus*

12:00 Lunchuppehåll

13:00 Movium Partnerskap
Moderator Harald Klein
Tankesmedjan Movium

Presentation av partnerskapsprojekten
Anna Bengtsson, *SLU*

Ryhov, Jönköping
Anna Åshage, *SLU* och
Robert Burman, *Region Jönköpings län*

Täby kommun
Anna Åshage, *SLU* och
Anna Fälbäkus (*pres.*), *Täby kommun*

Minnesklinken, Malmö
Nina Ober, *SLU* och Markus Magnusson, *White*

15:00 Paus

15:30 – 16:00
Byggd miljö för nära vård
Representant från Boverket

Foto: Anna Bengtsson

Den hälsosamma staden

Tisdag 8 september 2020 – digital konferens

En digital konferens med temat *Den hälsosamma staden*, som Tankesmedjan Movium vid SLU arrangerar tillsammans med det Vinnovafinansierade projektet *Restorativa arbetsplatser*. Programmet innehåller korta presentationer av intressanta Movium Partnerskapsprojekt, till exempel Minnesklinikgården i Malmö på bilden ovan.

Forskningen har visat att en miljö som är stimulerande, trivsam och ger flera och varierande naturintryck bidrar till att göra medarbetare glädare och mer empatiska, ökar deras koncentration och stärker arbetsminnet – det vill säga sådana miljöer gör också arbetstagarna mer produktiva. En restorativ arbetsmiljö bidrar till att öka kreativiteten. Mer empatiska och samarbetsvilliga medarbetare leder till färre konflikter och färre sjukskrivningar.

Dagen avslutas med en presentation av Boverket, med titeln *Byggd miljö för nära vård*. Boverket har fått i uppdrag av regeringen att ta fram en nationell vägledning för att utveckla vårdens fysiska miljöer. Syftet är att samla kunskap om hur hög arkitektonisk kvalitet i planering, byggande, inredning, drift och förvaltning av vårdens miljöer kan implementeras. Målgrupp är regioner/landsting, kommuner och berörda privata aktörer.

Fakta om konferensen

Avgift: Projektdelande hös parter i projektet deltar kostnadsfritt. Kontaktpersoner och användare inom Movium Partnerskap, samt övriga projektdeltagare 950 kr exkl. moms. Övriga deltagare betalar 1 400 kr exkl. moms.

Plats: Konferensen sänds digitalt via Zoom webinar

Anmälan: senast den 1 september via **movium.slu.se**

Mer information: Fredrik Jergmo, Tankesmedjan Movium, fredrik.jergmo@slu.se

Partnerskap

SLU

Sinnesträdgård

Gröna miljöer för ökad livskvalitet hos barn, unga och vuxna med funktionsnedsättningar

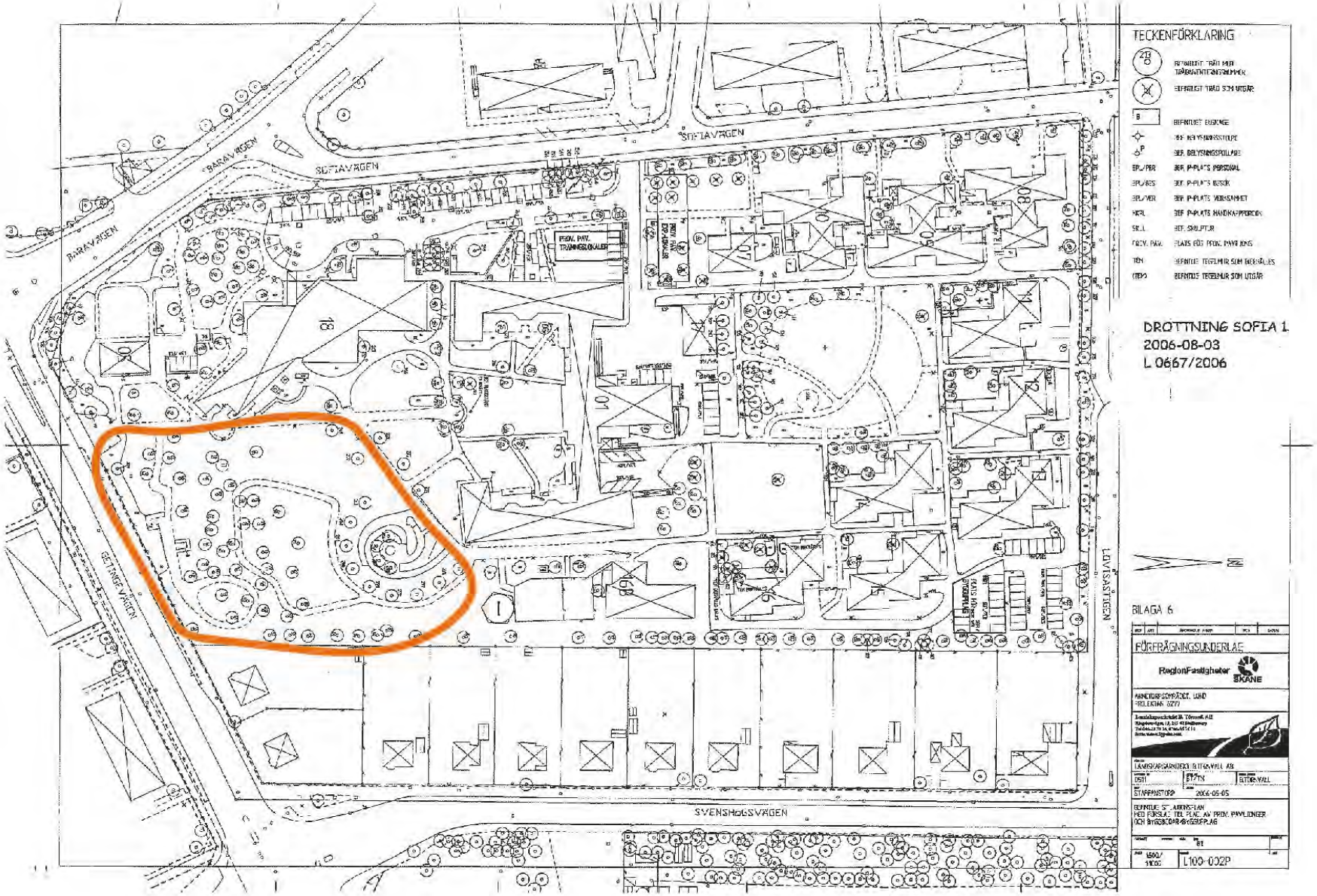
Kristina Orban, PhD, leg. arbetsterapeut

Institutionen för hälsovetenskaper

Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Annetorpsparken i Lund

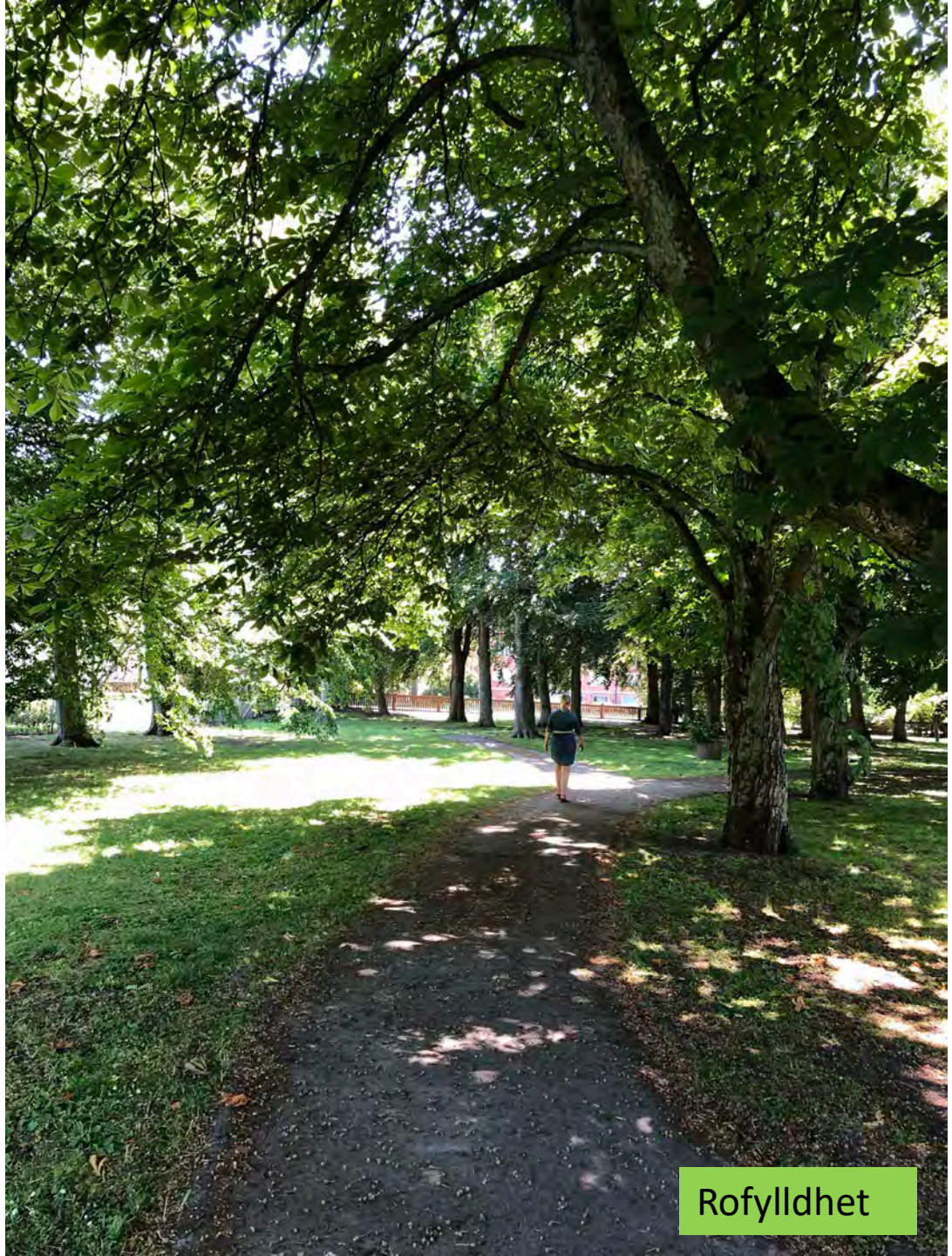
- Barn- och Ungdomshabilitering
- Barn- och Ungdomspsykiatri
- Barnhjälpmedelscentral
- Vuxenhabilitering
- Erbjuder råd och stöd, behandling och hjälpmedel till barn, unga och vuxna med någon form av funktionsnedsättning
- I området finns flera byggnader med undersöknings- och träningsrum, träningskök, träningsbassäng, gympasal och två Snoezelenrum
- I parken finns stora gräsmattor, höga träd, asfalterade gångar och en lekplats som är tillgänglighetsanpassad



Getingevägen, Baravägen, Sofiavägen, Lund

Kultur & historia
Allmänning & öppenhet

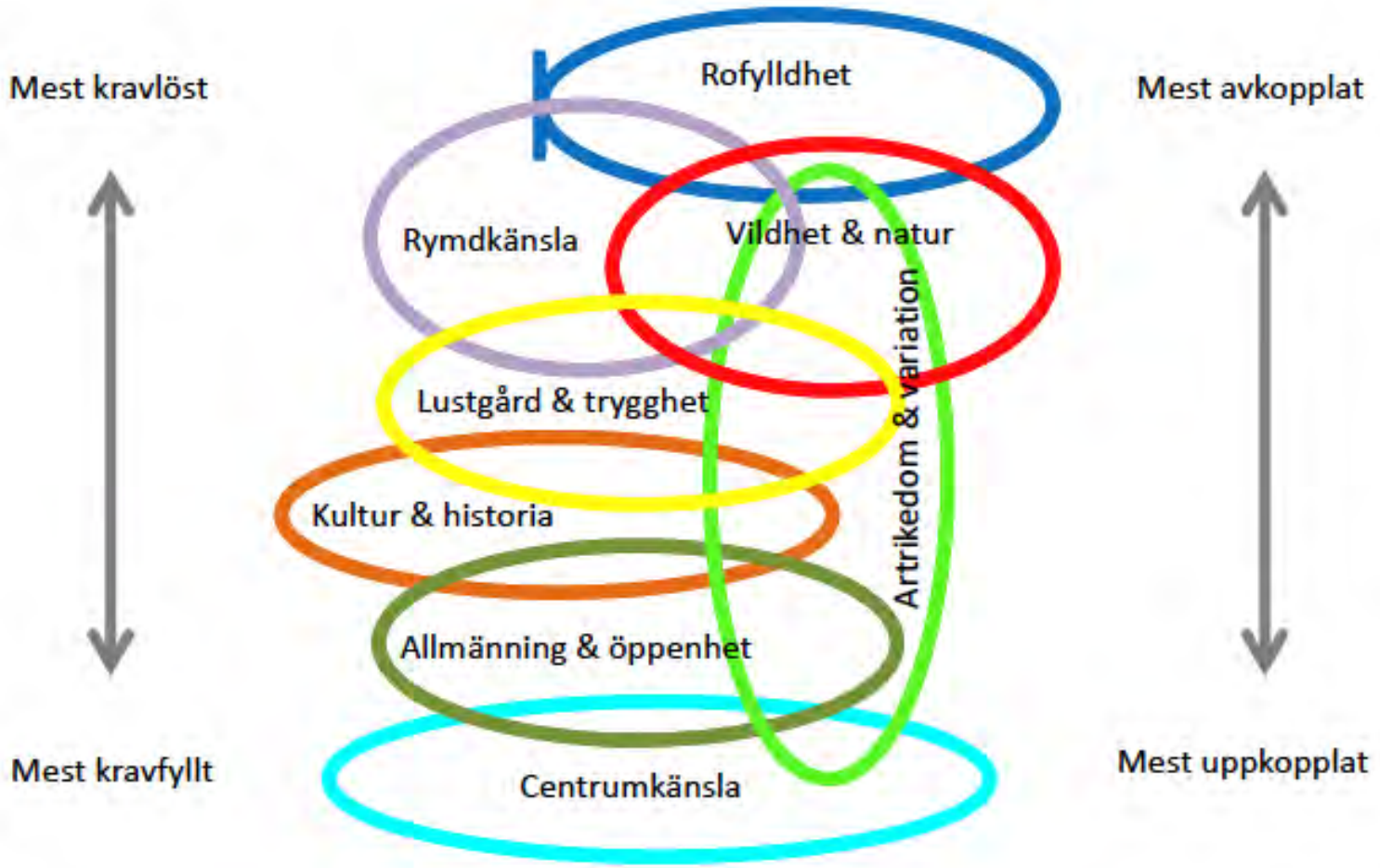
Lustgård


Rofylldhet

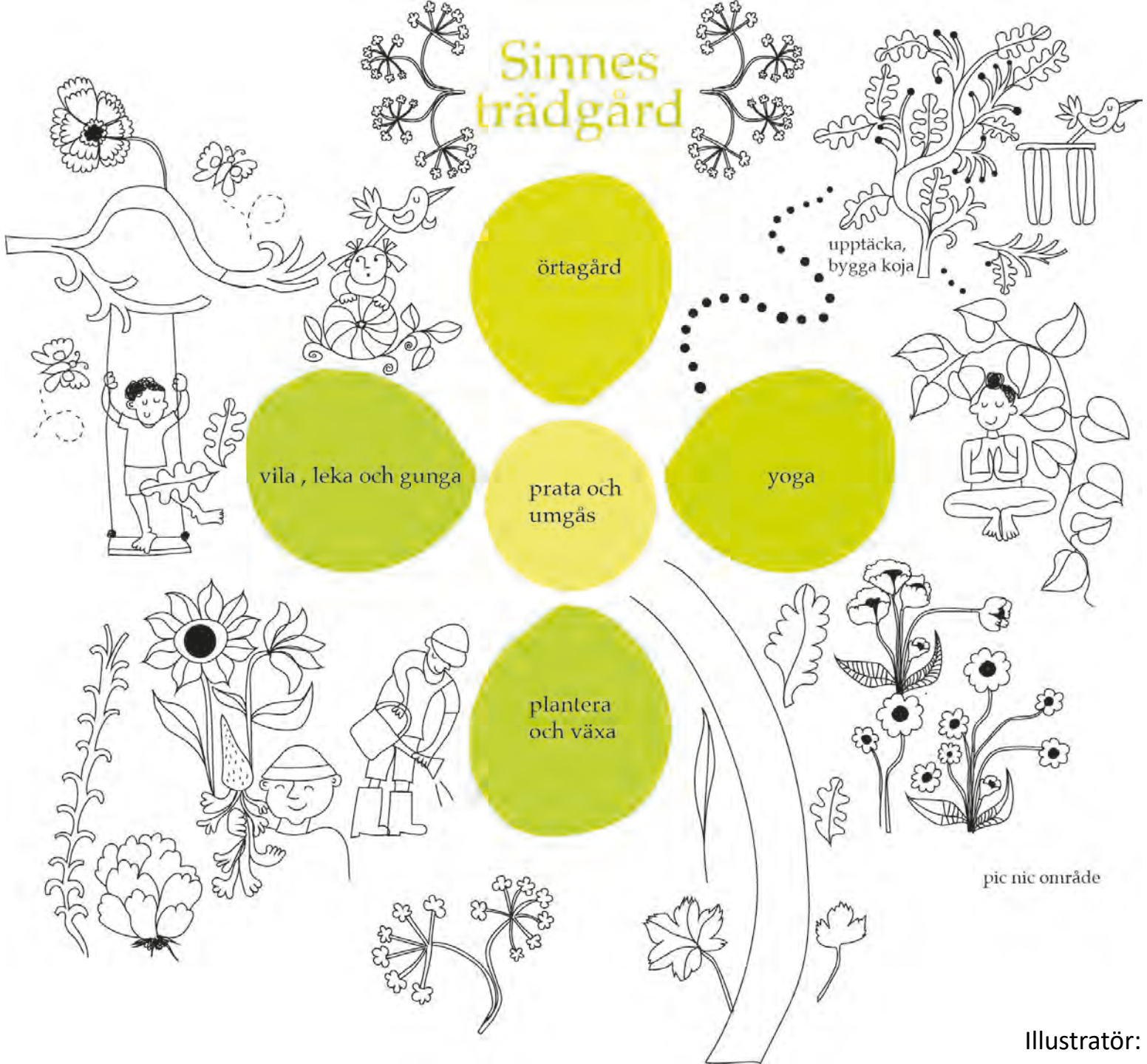
Centrumkänsla

Vildhet & natur

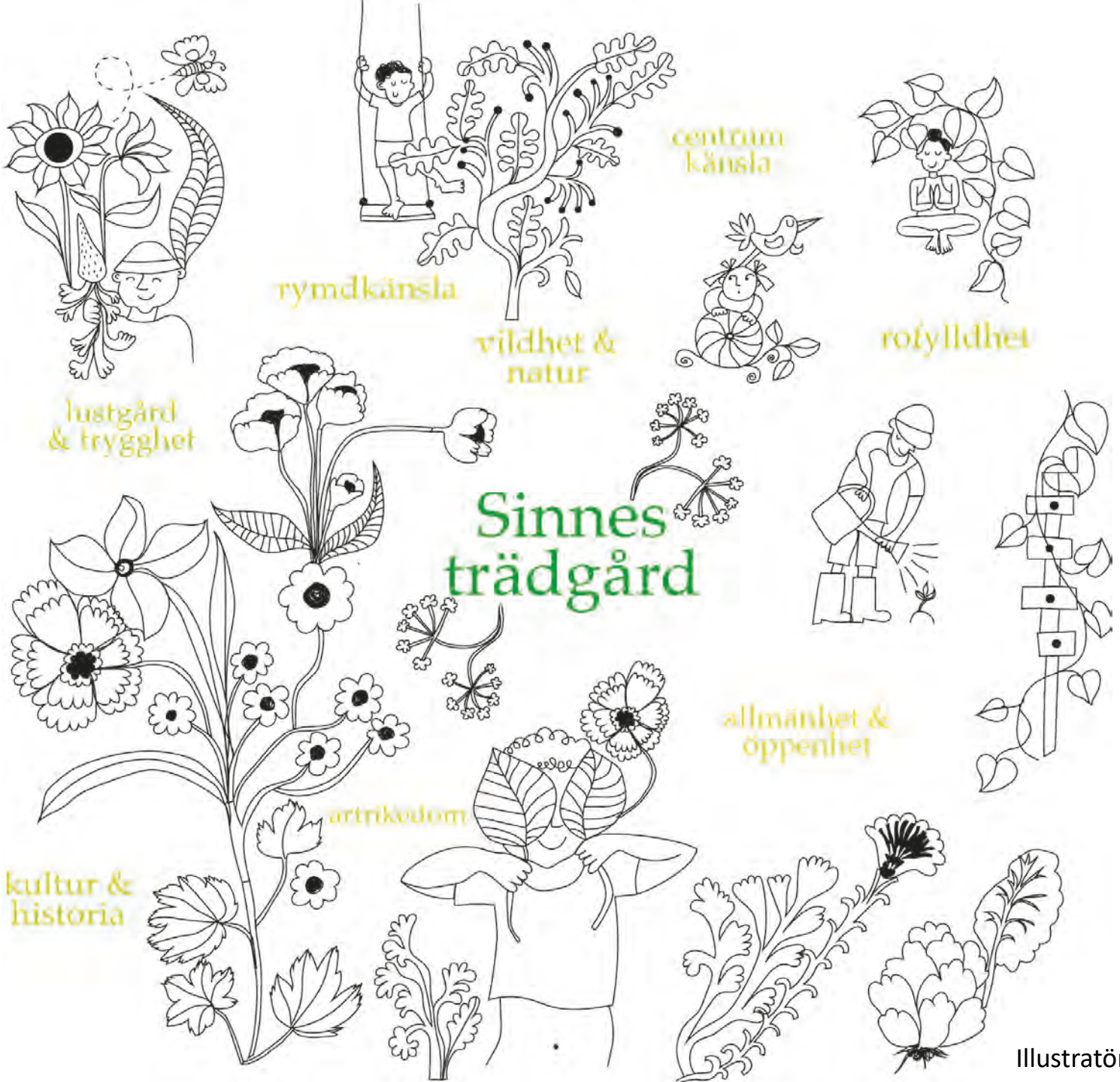
Rymdkänsla


Mest kravlöst
Mest kravfyllt
Rofylldhet
Rymdkänsla
Vildhet & natur
Lustgård & trygghet
Kultur & historia
Allmänning & öppenhet
Centrumkänsla
Artrikedom & variation
Mest avkopplat
Mest uppkopplat

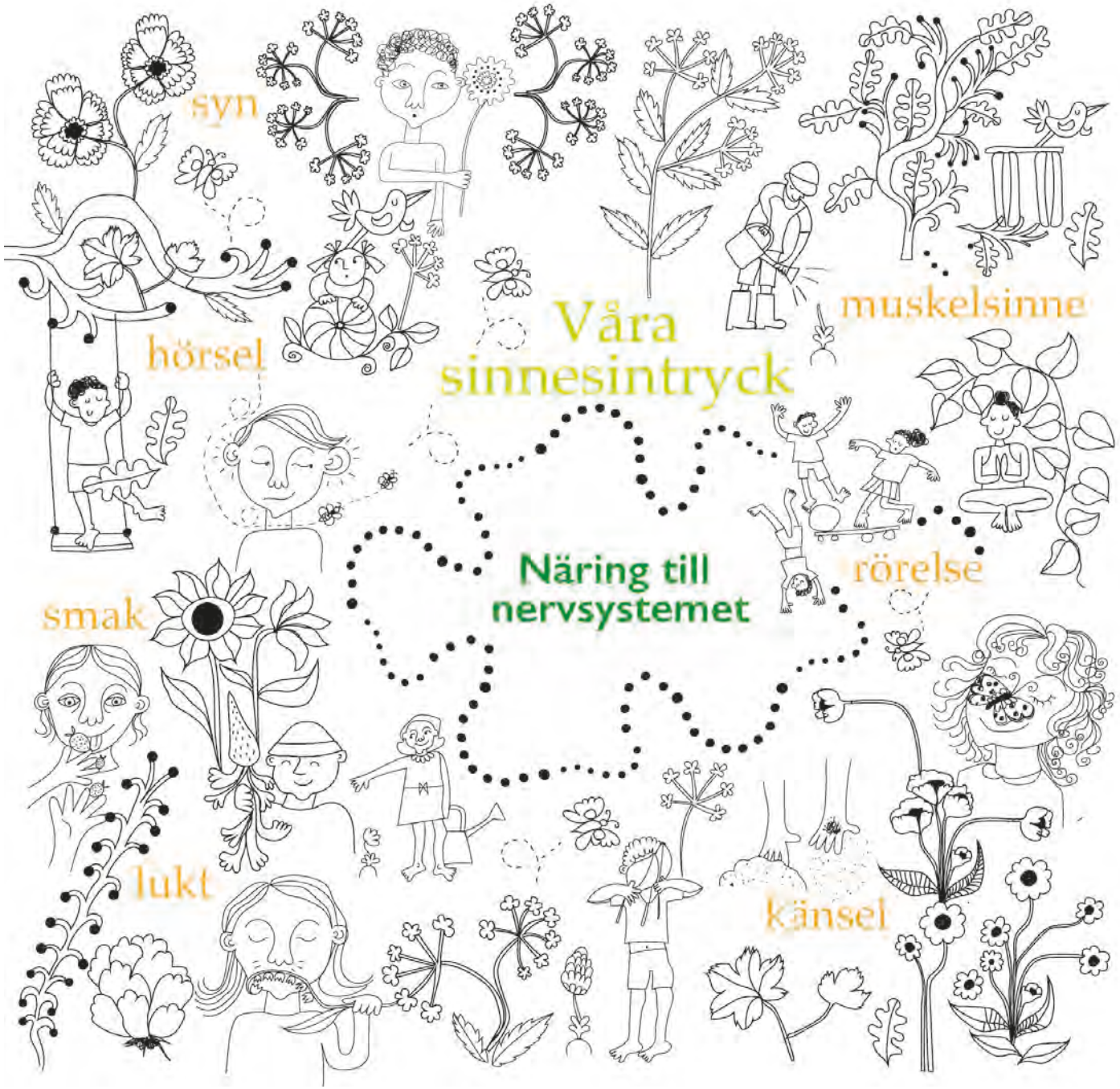
Illustratör: Eva Lundgreen/ Kristina Orban



Illustratör: Eva Lundgreen/ Kristina Orban



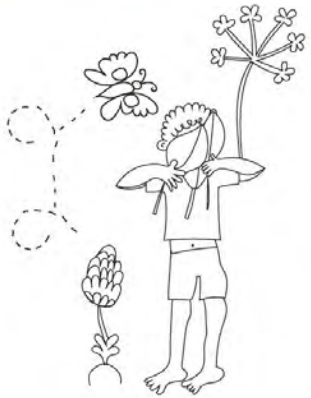
Illustratör: Eva Lundgreen/ Kristina Orban



Illustratör: Eva Lundgreen/ Kristina Orban

FN:s globala mål

Ecopation- mer miljövänliga och människovänliga aktiviteter och göranden.



Illustratör: Eva Lundgreen/ Kristina Orban

Avstressande miljöer på campus

Kampanj

AKADEMISKA HUS

Målgrupper

Primära

Studenter och medarbetare vid Stockholms universitet

Sekundära

Besökare, allmänheten, andra aktörer på campus och Akademiska Hus

AKADEMISKA HUS

Kommunikationsstrategi

- Digital kampanj under tidsbestämd period.
- Rabattpratare på campus för fynd, åtgärder och karaktärerna vi har valt att använda i kampanjen.
- Illustrerad karta av campus för print- och/eller digitalt bruk.

Kommunikationsmål

Att sprida kunskap om Frescatis gröna miljöer och dess olika innehåll, dela info om projektet Restorativa arbetsplatser, uppmuntra till utevistelse och informera om betydelsen av gröna miljöer för människans välbefinnande.

Tre perspektiv

- Arbetsmiljö och hälsa
- Fynd och planerade aktiviteter
- Projekt "Restorativa arbetsplatser"

AKADEMISKA HUS

Kanaler

- Stockholms universitets sociala kanaler och webb samt Universitetsnytt?, Miljöbrevet, Medarbetarwebben
- Akademiska Hus sociala kanaler, webb och nyhetsbrev, appen Mitt Campus, AHA digitalt magasin
- Utspridda rabattpratare på campus
- Skyltar vid utegymmet

Kampanjperiod

Start: tredje veckan i september - pågår under en två-veckorsperiod. 14-25 september.

AKADEMISKA HUS

Innehåll kampanj

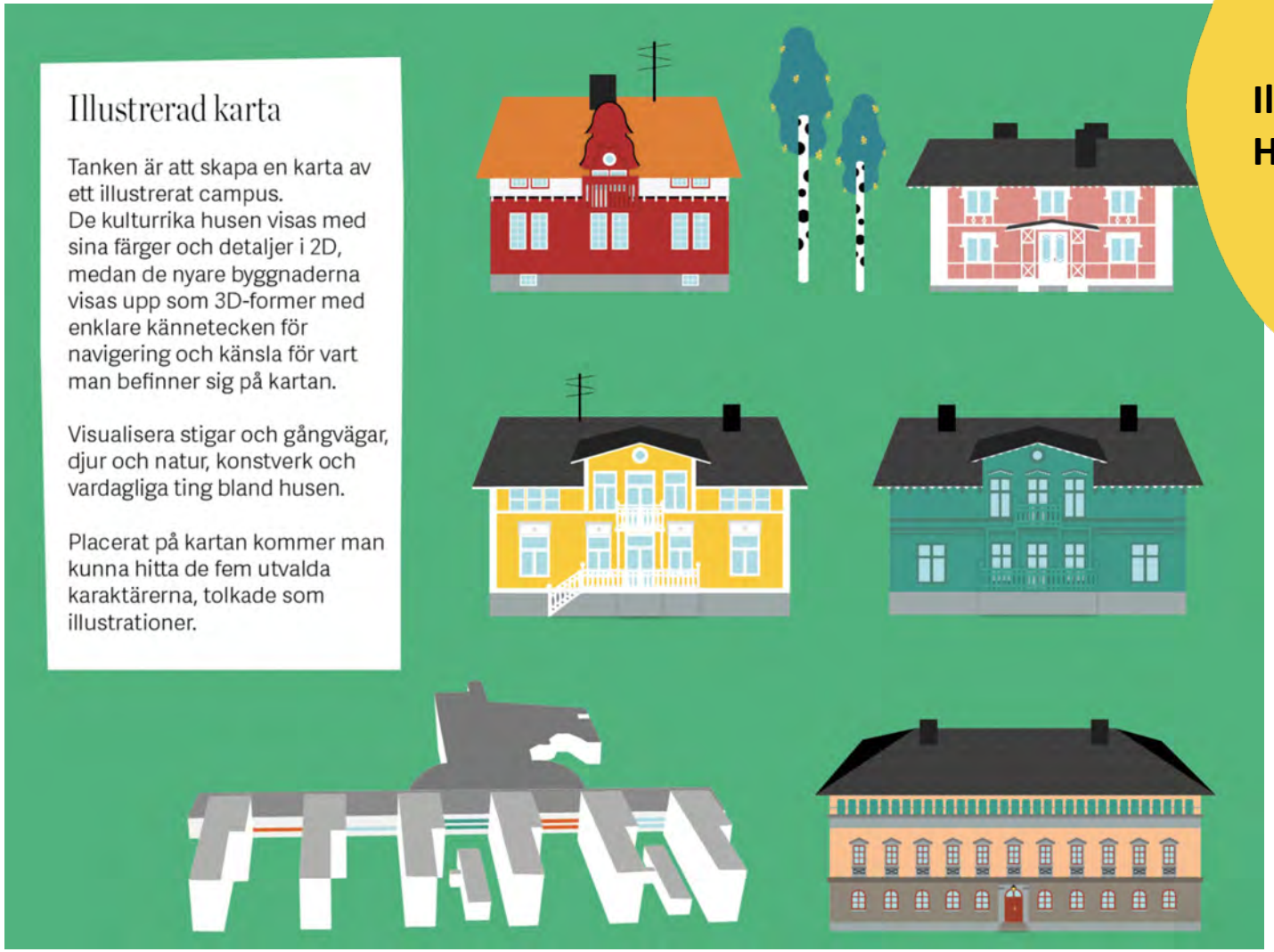
- Folder, digital och printad version
- Affischer till campusmiljön
- Content till olika digitala kanaler – artikel om Cecilia Stenfors forskning och projektet Restorativa miljöer samt poster till sociala medier.

Förutsättningar

Allt material produceras på svenska och engelska.

AKADEMISKA HUS

Illustrationer till kartan



Illustrationerna är skapade av Hanna Olsson, illustratör.

AKADEMISKA HUS

Fem utvalda karaktärer på Frescati

Rofyllidhet
Områden där naturens egna ljud hörs. Denna karaktär tillvaratar människans behov av att kunna finna en plats som ger lugn. Ljuden från vind, vatten, fåglar och insekter dominerar över trafik och gående människor.

Artikedom
Här upplevs årstidernas variation i växtlighet och djurliv. Åren runt finns olika tecken av mångfalden av djur och växter som lockar människor att gå en bit längre för att hitta något nytt.

Kulturhistoria
Platser för att uppleva spår av tidigare generationer och vår historiska arv. Fascinationen inför monument, historiska platser, gamla byggnader och träd är stark.

Rymd
En annan värld utan skarpa kanter, störningar eller signaler som pockar på uppmärksamhet. Besökaren ska kunna slappna av, fundera igenom saker och ting under en promenad eller joggingtur. Det ska finnas möjlighet till reflektion och tystnad.

Centrum / Fest
Stor plats där människor samlas för att äta eller träffa andra människor under trevliga omständigheter. Denna plats bjuder in till både planerade och spontana möten och lockar människor som vill äta en god middag, lyssna på musik eller kunna se andra människor koppla av och roa sig.

Mer nyfiken på de 8 karaktärerna? Läs mer här: xxxx

Om projektet

Det här är en satsning på Campus Frescatis utemiljö inom ramen för Vinnova-projektet "Restorativa arbetsplatser". Akademiska Hus har tillsammans med Stockholms universitet analyserat förbättringsbehov och genomfört miljöförbättringar på campus, enligt en modell för återhämtande (restorativa) miljöer vid arbetsplatser.

Modellen som också kallas för åtta karaktärer är ett verktyg som används för att förena stressforskning och arkitektur och för att skapa nya hälsosamma utemiljöer. Forskning visar att människor som vistas i en miljö med en variation av grönska och gröna kvaliteter mår bättre, har lättare att koncentrera sig och har bättre kortminne, samt visar mer empati gentemot andra.

Vinnova-projektet leds av Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU i Lund i nära samarbete med ett antal olika fastighetsägare runt om i landet.

Läs mer: xxxx

Ett projekt i samverkan:

Stockholms universitet

AKADEMISKA HUS

Campus Frescati

Studera och arbeta utomhus

Folder

Framsida!

Om projektet: länka till Vinnova-projektet?

Se folder – delas separate

Här finns lite information:
https://www.movium.slu.se/hem

AKADEMISKA HUS

Affischer

Affischer med olika innehåll placeras ut I campusmiljöerna.

Klart sommaren 2021.

AKADEMISKA HUS

Exempel affischer

Klart augusti 2020

Ändra tempus

Exempel affischer

Är det rätt äppelsorter?

QR-koden länkas till infosida där kartan ligger.
Direktadress till kartan.

Exempel affischer

- Vilken är din favoritplats på campus?

AKADEMISKA HUS

Fem affischer om karaktärerna!

Artikel om Cecilia Stenfors forskning

Fil. dr. i psykologi och forskare vid psykologiska institutionen vid Stockholms universitet, där hon leder forskningsprojekt om miljöfaktorers (inklusive naturmiljöers) betydelse för mental och kognitiv hälsa.

Kanaler: SoMe, AHA, SU-webben

AKADEMISKA HUS

Biologisk mångfald Uppsala

AKADEMISKA HUS

AKADEMISKA HUS

RESTORATIV ARBETSPLATS

Utveckling av verktyg för att säkerställa grönytornas potential som hälsofrämjande resurs på arbetsplatsen