



CHALMERS



Framtidens kontor fokuserar på människans välmående

En undersökning av WELL-certifieringens delar Fitness och Mind.

Examensarbete inom kandidatprogrammet
Affärsutveckling och Entreprenörskap inom Byggt teknik

JENNIFER ANDERSSON
LOVISA STRANDBERG

EXAMENSARBETE

Framtidens kontor fokuserar på människans välmående

En undersökning av WELL-certifieringens
delar Fitness och Mind.

Examensarbete inom kandidatprogrammet

Affärsutveckling och Entreprenörskap inom Byggt teknik

JENNIFER ANDERSSON

LOVISA STRANDBERG

Institutionen för Energi och miljö
Avdelningen för Miljösystemanalys
CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA

Göteborg 2017

Framtidens kontor fokuserar på människans välmående
En undersökning av WELL-certifieringens
delar Fitness och Mind.

*Examensarbete inom kandidatprogrammet
Affärsutveckling och Entreprenörskap inom Byggteknik*

JENNIFER ANDERSSON

LOVISA STRANDBERG

© JENNIFER. ANDERSSON, LOVISA  STRANDBERG 2017

Examensarbete ENMX01 / Institutionen för Energi och miljö,
Chalmers tekniska högskola 2017

Institutionen för Energi och miljö
Avdelningen för Miljösystemanalys
Chalmers tekniska högskola
412 96 Göteborg
Telefon: 031-772 10 00

Omslag:
Illustration av Platzer Fastigheter ABs projekt Gårda Vesta. Bild av Tomorrow AB,
www.tmrw.se.

Institutionen för Energi och miljö
Göteborg 2017

SAMMANFATTNING

Följande rapport är ett examensarbete skrivet vid intuitionen för Energi och miljö på Chalmers Tekniska Högskola, i samarbete med fastighetsbolaget Platzer Fastigheter AB (Platzer). Platzer ska uppföra en kontorsbyggnad som kommer att certifieras med The WELL Building Standard, nivån Core and Shell. Med certifieringen vill de uppnå ökad attraktivitet och marknadsvärde hos fastigheten. Certifieringen är relativt ny i Sverige och världen, vilket innebär att mängden information att tillgå är begränsad kring vilka anpassningar som krävs för fastigheten och om hur intresset från potentiella hyresgäster skulle påverkas av att certifiera en fastighet enligt standarden. Rapporten fokuserar på tio stycken kriterier inom områdena Fitness och Mind från WELL-certifieringen, vilka Platzer har identifierat som svåra att uppnå.

Examensarbetets syfte är att undersöka hur personer med ett hyresgästperspektiv ställer sig till de givna kriterierna som föreslås i WELL-certifieringen och till att hyra i en WELL-certifierad fastighet. I studien ingår även ett förslag på ett generellt ramverk för hur man kan uppnå de givna kriterierna inom Mind och Fitness.

Målsättningen med arbetet är att besvara följande frågor:

- Hur ställer sig personer med ett hyresgästperspektiv till de givna kriterierna i WELL-certifieringen?
- Hur ställer sig personer med ett hyresgästperspektiv till att hyra en lokal i en WELL-certifierad fastighet?
- Vilka generella åtgärder kan vidtas för att möta de givna kriterierna?

Informationen som ligger till grund för arbetet har inledningsvis samlats in från dokumentet The WELL Building Standard med fokus på områdena Fitness och Mind. Denna information kompletterades sedan med litteraturstudier och kvalitativa intervjuer med personer med ett hyresgästperspektiv samt sakkunniga inom områdena WELL-certifieringen, arkitektur, hälsa och välmående. Informationen ligger till grund för en diskussion om hur de givna kriterierna kan vidtas med generella åtgärder samt hur personer ur ett hyresgästperspektiv ställer sig till de givna kriterierna i WELL-certifieringen och till att hyra lokaler i en WELL-certifierad fastighet. Slutligen presenteras rekommendationer för hur Platzer kan möta dessa frågeställningar.

Utifrån de svar som getts under intervjutillfällena är personer med ett hyresgästperspektiv positivt inställda till WELL-certifieringen och många anser att det ligger rätt i tiden att fokusera på människan och människans välmående även på arbetsplatsen. Dock är kunskapsnivån angående certifieringen låg hos många och frågor om vad man åtar sig, vad det kostar och vad man får ut av att hyra i en WELL-certifierad byggnad måste besvaras innan ett beslut om att hyra en lokal i en WELL-certifierad fastighet. Vidare presenteras generella åtgärder som kan vidtas för att möta de givna kriterierna inom områdena Fitness och Mind. Dessa åtgärder är sammanställningar av tankar och idéer från litteraturstudier och intervjuer med personer med ett hyresgästperspektiv samt med sakkunniga.

Nyckelord: The WELL Building Standard, WELL-certifieringen, Fitness, Mind, Delos, The WELL Building Institute, hälsa, välmående, kontor

Future workplaces will focus on the wellbeing of workers

A study of the features Fitness and Mind from the WELL-certification.

Diploma Thesis in the Bachelor Programme

Business Development and Entrepreneurship for Construction and Property

JENNIFER ANDERSSON

LOVISA STRANDBERG

Department of Energy and Environment

Division of Environmental Systems Analysis

Chalmers University of Technology

ABSTRACT

This is a bachelor's thesis written at the Department of Energy and Environment at Chalmers University of Technology. The idea for the subject of this report was initiated by Platzer Fastigheter AB (Platzer), who are currently about to certify one of their planned commercial buildings according to The WELL Building Standard at the level of Core and Shell. Their expectations from the certification are to achieve a higher value and an increased attractiveness of the building. As the WELL-certification is new in Sweden, and in the world, there is a limited amount of information available concerning what adaptations that needs to be done for the building, and what reaction to expect from potential tenants. This report focuses on ten criteria from The WELL Building Standards' features Fitness and Mind that Platzer have identified as challenging to achieve.

The aim of this thesis is to investigate how professional people assess the ten chosen criteria from the WELL-certification, and how they view the idea of renting in a WELL-certified building. The report also aims to create a proposal of a framework that describes how the ten criteria can be achieved. The thesis intends to answer the following questions:

- How do professional people assess the ten chosen criteria from the WELL-certification?
- How do professional people view the idea of renting in a WELL-certified building?
- Which general actions can be done to achieve each of the ten criteria?

Initially, information was collected from The Well Building Standard document and from other sources such as books, scientific reports and well-established websites. To provide a broader perspective, interviews were performed with people that have the perspective of a tenant, and with people who are experts in the fields of the WELL-certification, architecture, health and wellness. The collected information comes together in a discussion concerning the asked questions. Finally, a conclusion is presented with recommendations for how Platzer can work with the topics of this report.

Regarding the first and second question of this thesis, people generally seem to have a positive attitude towards the WELL-building standard. Many comment that they believe it is good to focus on the workers and their wellbeing at work, as it is a present-day issue. However, the level of knowledge of the WELL-certification is, overall, low which results in that many questions needs to be answered before any decisions can be made concerning renting in a WELL-certified building. Examples of these questions are: what is expected of us as tenants?, what is the cost?, and what benefits will we get?. For the third question of this thesis, in the conclusion there is a framework describing how the ten criteria can be met. The examples of actions have been formed from thoughts and ideas based on research and interviews.

Key words: The WELL Building Standard, WELL-certification, Fitness, Mind, Delos, The WELL Building Institute, health, healthy, office

FÖRORD

Examensarbetet *Framtidens kontor fokuserar på människans välmående: En undersökning av WELL-certifieringens delar Fitness och Mind* är författat av Jennifer Andersson och Lovisa Strandberg på kandidatprogrammet Affärsutveckling och Entreprenörskap inom Byggteknik vid Chalmers Tekniska Högskola. Examensarbetet har utförts för Platzer Fastigheter AB (Platzer) och är skrivet vid institutionen Energi och miljö på Chalmers Tekniska Högskola.

Det är många personer och företag som hjälpt oss i genomförandet av detta arbete. Några av dessa vill vi uppmärksamma lite extra här. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Marie Lekmark, projektuthyrare på Platzer, för förtroendet att skriva vårt examensarbete i samarbete med Platzer och även det stöd och uppmuntran hon givit oss under arbetets gång. Vi vill även tacka de personer som har ställt upp och tagit sig tid att träffa oss i egenskap av person med hyresgästperspektiv eller sakkunnig. Era tankar, idéer och kompetenser har möjliggjort denna studie. Ett stort tack vill vi även rikta till vår handledare Ulrika Palme, Universitetslektor på avdelningen för Miljösystemanalys vid institutionen Energi och miljö på Chalmers Tekniska Högskola för hennes engagemang, givande handledarmöten och snabb återkoppling vid frågor. Även vår examiner Anna Nyström Claesson, Universitetsadjunkt vid institutionen Energi och miljö på Chalmers Tekniska Högskola vill vi tacka. Hon har bidragit med många förslag och idéer för hur vi ska kunna utveckla vår rapport.

Göteborg, 2017-05-18

Jennifer Andersson
Lovisa Strandberg

BEGREPPSFÖRKLARING

Biofilisk design - att designa och inreda med naturliga material, naturligt ljus, växter, vyer av natur, och annat som kopplar samman den byggda miljön med naturen (egen definition).

Biophilia - den grundläggande benägenheten (hos människor) att fokusera på liv och natur (fritt översatt) (Kellert & Wilson, 1993).

Fitness - Folkhälsomyndigheten (u.å) benämner fitness som "hälsa och kondition".

Lean miljö - en miljö, exempelvis ett kontor, med minsta möjliga inredning och dekorationer (egen definition).

Mind - kognitivt och emotionellt välmående (egen definition i WELL sammanhang).

Naturinkorporering - att inkorporera naturliga element i den byggda miljön, exempelvis genom krukväxter, växtväggar, eller naturliga materialval (egen definition).

Naturinslag - inslag av naturliga element i den byggda miljön, snarligt naturinkorporering (egen definition).

Restorativa miljöer - en miljö som främjar återhämtning (egen definition).

Innehåll

SAMMANFATTNING	I
ABSTRACT	III
FÖRORD	IV
BEGREPPSFÖRKLARING	V
1 INLEDNING	1
1.1 Bakgrund	2
1.2 Syfte	2
1.3 Frågeställningar	2
1.4 Avgränsningar	2
1.5 Företagspresentation	3
2 METOD	4
2.1 Informationsinhämtning	4
2.2 Intervjuer	4
2.3 Intervjupersoner	5
2.3.1 Intervjupersoner, personer med hyresgästperspektiv	5
2.3.2 Intervjupersoner, sakkunniga	6
3 BAKGRUNDSINFORMATION	8
3.1 FN-hållbarhetsmål och Sveriges miljömål	8
3.2 Byggregler i Sverige	8
3.3 The WELL Building Standard	10
3.4 WELL-certifieringens sju områden	12
3.4.1 Air	12
3.4.2 Water	12
3.4.3 Nourishment	13
3.4.4 Light	13
3.4.5 Fitness	13
3.4.6 Comfort	16
3.4.7 Mind	16
4 RESULTAT	22
4.1 Attityder till WELL-certifieringen	22
4.2 Fitness	24
4.2.1 Kriterium 65: Friskvårdsprogram	24
4.2.2 Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter	27
4.2.3 Kriterium 67: Aktiv utemiljö	28
4.3 Mind	31

4.3.1	Kriterium 87: Skönhet och design I	31
4.3.2	Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt	33
4.3.3	Kriterium 89: Anpassningsbara ytor	37
4.3.4	Kriterium 94: Egenkontroll	38
4.3.5	Kriterium 97: Materialtransparens	43
4.3.6	Kriterium 99: Skönhet och design II	46
4.3.6.1	Takhöjd	46
4.3.6.2	Konstverk	47
4.3.6.2	Rumsigenkänning	48
4.3.7	Kriterium 100: Biophilia II - kvantitativ	49
5	DISKUSSION	52
5.1	Metod	52
5.2	Attityder till WELL-certifieringen	53
5.3	Kriterium 65: Friskvårdsprogram	55
5.4	Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter	56
5.5	Kriterium 67: Aktiv utemiljö	56
5.6	Kriterium 87: Skönhet och design I	58
5.7	Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt	58
5.8	Kriterium 89: Anpassningsbara ytor	59
5.9	Kriterium 94: Egenkontroll	60
5.10	Kriterium 97: Materialtransparens	62
5.11	Kriterium 99: Skönhet och design II	62
5.11.1	Takhöjd	62
5.11.2	Konstverk	63
5.11.3	Rumsigenkänning	64
5.12	Kriterium 100: Biophilia II – kvantitativ	64
6	REKOMMENDATIONER	66
6.1	Kriterium 65: Friskvårdsprogram	66
6.2	Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter	66
6.3	Kriterium 67: Aktiv utemiljö	66
6.4	Kriterium 87: Skönhet och design I	67
6.5	Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt	68
6.6	Kriterium 89: Anpassningsbara ytor	69
6.7	Kriterium 94: Egenkontroll	69
6.8	Kriterium 97: Materialtransperens	69
6.9	Kriterium 99: Skönhet och design II	70
6.9.1	Takhöjd	70
6.9.2	Konstverk	70

6.9.3	Rumsigenkänning	71
6.10	Kriterium 100: Biophilia – kvantitativ	71
7	SLUTSATS	72
8	REFERENSLISTA	73
9	BILAGOR	83
	Bilaga 1: Sammanställning av WELL-certifieringens kriterier	
	Bilaga 2: Intervjusammanfattning Kallberg Walldén & Sandahl	
	Bilaga 3: Intervjusammanställning Winther	
	Bilaga 4: Intervjusammanställning Karlsson	
	Bilaga 5: Intervjusammanställning M. Arnell	
	Bilaga 6: Intervjusammanställning Lind	
	Bilaga 7: Intervjusammanställning Ludvigsson & Åkerblad	
	Bilaga 8: Intervjusammanställning Pull	
	Bilaga 9: Intervjusammanställning Westerlund	
	Bilaga 10: Intervjusammanställning A. Arnell	
	Bilaga 11: Intervjusammanställning Pieschl	
	Bilaga 12: Intervjusammanställning Elland	
	Bilaga 13: Intervjusammanställning Caron	
	Bilaga 14: Intervjusammanställning Olsson	
	Bilaga 15: Intervjusammanställning Anonym	



1 Inledning

En människa tillbringar i snitt 90% av tiden inomhus (The International WELL Building Institute B, 2017) och miljön i dessa byggnader har stor påverkan på hur en person mår då den lever, äter, sover, tar det lugnt, arbetar eller lär sig saker i den utformade miljön. En tjänsteman tillbringar i snitt 33,1 timmar på arbetsplatsen varje vecka (Svenskt näringsliv, 2015) vilket innebär att en stor del av tiden spenderas i arbetsmiljön. Därmed är det viktigt att anställda mår bra och trivs på arbetsplatsen och att arbetsmiljön är bra då det påverkar en stor del av deras dagliga liv men även förutsättningarna för hur de presterar och vilka resultat som levereras.

Personalkostnaderna för ett företag med många kontorstjänstemän är ofta upp mot 86% av företagets totala kostnader (Spencer & Winch, 2002). Vilket medför att förändringar i kontorsmiljön som bidrar till ökad produktivitet kan innebära ekonomiska vinster.

Enligt Kaufmann och Kaufmann (2016) så inbegriper begreppet arbetsmiljö den fysiska, sociala och psykologiska miljö som människor möter i sitt arbete. Den fysiska och psykosociala arbetsmiljön handlar om hur de fysiska och sociala omgivningarna påverkar individer (Kaufmann & Kaufmann, 2016) medan stress är ett exempel på psykisk arbetsmiljö (Arbetslivskoll.se, 2013). Den fysiska arbetsmiljön är oftast möjlig att förändra genom att exempelvis bullerdämpa ett rum eller byta belysning medan den psykiska arbetsmiljön inte har en specifik lösning som gäller för att en förändring ska ske. Arbetsmiljöverket A (2016) poängterar att arbetsmiljön omfattar tekniska, fysiska, arbetsorganisatoriska, sociala och innehållsmässiga faktorer och förhållanden i arbetet. Juridiskt sett regleras arbetsmiljöområdet främst av Arbetsmiljölagen (AML) (Arbetslivskoll.se, 2013) där det finns regler om såväl samverkan mellan arbetsgivare och arbetstagare, som om regler och skyldigheter för arbetsgivare att förebygga ohälsa i arbetet (Arbetsmiljöverket A, 2016).

Generellt är en miljöcertifiering en hygienfaktor när ett företag ska hyra en lokal och det finns många olika typer av certifieringar som byggnader kan certifieras med. Certifieringen The WELL Building Standard fokuserar på människans välmående och är ett komplement till de befintliga miljöcertifieringar som finns på marknaden. Så frågan är hur en bra arbetsmiljö ska skapas. Enligt Bodin Danielsson (2014) som är arkitekt SAR/MSA och teknologie Doktor i Office Design så ska ett bra kontorshus uppfylla tre kriterier:

- Ha en personlig och god arbetsmiljö utifrån medarbetar- och varumärkesperspektiv.
- Flexibelt och föränderligt över tid.
- Byggt på ett långsiktigt ekologiskt hållbart sätt.

1.1 Bakgrund

Detta examensarbete är utfört efter förfrågan från Platzer Fastigheter AB (Platzer) som i sitt projekt vid namn Gårda Vesta ska uppföra en kontorsbyggnad tillsammans med huvudentreprenören Peab AB. För att öka fastighetens attraktivitet och marknadsvärde så är Platzer intresserade av att utreda vilka anpassningar som skulle krävas för fastigheten samt hur intresset från potentiella hyresgäster skulle påverkas om fastigheten certifierades enligt The WELL Building Standard. Certifieringen är relativt ny både i världen och Sverige, vilket gör att mängden information att tillgå är begränsad kring vilka anpassningar som krävs för projektet och kring eventuella öknings av attraktivitet och marknadsvärde. Platzer har identifierat tio stycken kriterier från WELL-certifieringen som de upplever är svåra att veta hur de ska uppnå.

1.2 Syfte

Examensarbetets syfte är att undersöka hur personer med ett hyresgästperspektiv ställer sig till de givna kriterierna som föreslås i WELL-certifieringen och till att hyra i en WELL-certifierad fastighet. I studien ingår även ett förslag på ett generellt ramverk för hur man kan uppnå de givna kriterierna inom Mind och Fitness.

1.3 Frågeställningar

- Hur ställer sig personer med ett hyresgästperspektiv till de givna kriterierna i WELL-certifieringen?
- Hur ställer sig personer med ett hyresgästperspektiv till att hyra en lokal i en WELL-certifierad fastighet?
- Vilka generella åtgärder kan vidtas för att möta de givna kriterierna?

1.4 Avgränsningar

I rapporten föreslås allmänt tillämpbara åtgärder för de givna kriterierna i WELL-certifieringen som rör enklare arkitektoniska lösningar samt förslag på allmänna riktlinjer för hyresgäster. Rapporten är skriven i huvudsak ur ett hyresgästperspektiv och behandlar fastigheter avsedda för kontor. Antalet intervjuer med ett hyresgästperspektiv begränsas till tio stycken och gällande intervjuer med sakkunniga genomförs intervjuer efter behov. Det ramverk som utformas begränsas till att vara generellt. Vidare avgränsas rapporten till följande kriterier i WELL-certifieringen som redovisas i tabell 1:

Tabell 1. De kriterier som berörs i rapporten (P= Förutsättningar, “Preconditional”, O=Optimeringar, “Optimization feature”).

		Core and Shell	New and Existing Interiors	New and Existing Buildings
Fitness				
65	Friskvårdsprogram		P	P
66	Strukturerade träningsmöjligheter		O	P
67	Aktiv utemiljö	O	O	O
Mind				
87	Skönhet och design I	P	P	P
88	Biophilia I - kvalitativt	O	P	P
89	Anpassningsbara ytor		O	O
94	Egenkontroll		O	O
97	Materialtransparens	O	O	O
99	Skönhet och design I	O	O	O
100	Biophilia II - kvantitativ	O	O	O

1.5 Företagspresentation

Platzer Fastigheter Holding AB (publ) (Platzer) är ett av Göteborgs största och ledande fastighetsbolag inom kommersiella fastigheter. Företagets affärsidé är “att skapa värden genom att äga och utveckla kommersiella fastigheter i Göteborgsområdet”, och har visionen att ”vara det ledande fastighetsbolaget inom kommersiella lokaler i Göteborgsområdet”. Platzer förvaltar och äger cirka 800 000 kvadratmeter yta fördelat på 70 fastigheter. De flesta av fastigheterna är lokaliserade i centrala och västra Göteborg. I slutet av år 2016 hade företaget 65 medarbetare. Platzer beskriver sig själva som en aktör som jobbar för hållbarhet för såväl det egna företaget som för kunder och samhället i ett långsiktigt perspektiv (Platzer, 2017).

2 Metod

Nedan följer beskrivningar av hur arbetet genomförts för att kunna svara på de frågeställningar som ställts. Informationsinhämtning från olika källor och från intervjuer har varit en betydande del av arbetet.

2.1 Informationsinhämtning

Inledningsvis har grundläggande information inhämtas från dokumentet The WELL Building Standard från The International WELL Building Institute (The International WELL Building Institute, 2016) med fördjupning inom kapitlen Fitness och Mind. Informationsinhämtningen har främst skett genom att söka via exempelvis myndigheters hemsidor och databaser såsom Google Scholar och Summon. Då kvaliteten och informationens korrekthet varierar vid informationssökning på internet så har all information bemötts kritiskt. Alvarado & Larsson (2008) menar att det är viktigt att ha ett kritiskt förhållningssätt till allt man läser på webben och att fundera kring vad syftet är med informationen och vem som tjänar på att man läser det. Det är också viktigt att kontrollera vem författaren är för att upptäcka eventuella motiv bakom den information som de publicerat. Informationen i rapporten har inhämtats från olika källor och det är angett var informationen är hämtad från. Vissa av de källor som använts saknar angivet år för utgivelse. I de fall sådana källor använts så har bedömningen gjorts att det är relevant och uppdaterad information. Information har även hämtats från fysiska böcker samt från intervjuer med sakkunniga inom områden kring WELL-certifieringen, arkitektur, hälsa och välmående (mer om metoden för intervjuerna under 2.2 Intervjuer).

2.2 Intervjuer

Intervjuerna har skett i enlighet med Andersson (1994) som skriver att muntlig metod bör användas för att knyta en god kontakt. Vidare menar Andersson (1994) att man bör föra intervjun som ett samtal för att ha möjlighet att anpassa frågorna till tidigare svar men även för att ha möjlighet att omformulera frågor om den tillfrågade inte förstår frågans innebörd. Vidare har intervjuerna byggts på öppna frågor i enlighet med Häger (2001) där de flesta frågor ställts med frågeord som: "Hur?", "Vad?" och "Vilka?". Ett aktivt lyssnande under tiden som svaren getts har lett till att följdfrågor kunnat ställas för att ge intervjupersonerna chans att förklara och utveckla sina svar. Inför intervjuerna fick de tillfrågade personerna ta del av information kring WELL-certifieringen samt intervjufrågorna för att de skulle få möjlighet att reflektera över deras svar redan innan intervjun.

De personer som har intervjuats har olika bakgrund och har olika roller i de organisationer de jobbar för. Företagen är av varierande storlek och verkar inom olika branscher. Den initiala kontakten med intervjupersonerna förmedlades via Marie Lekmark, projektuthyrare samt vår handledare hos Platzer. Intervjuerna bestod av tre delar; först en inledande del med presentation av WELL-certifieringen och av intervjupersonerna, följt av frågor angående områdena Fitness och Mind, för att sedan avsluta med allmänna frågor angående WELL-certifieringen (Se bilagor 2-11). Enligt Häger (2001) ska en intervju ha en början, en mitt och ett slut. Under intervjuerna ställde en av författarna frågorna och ledde samtalet medan den andra författaren antecknade på dator. För att kunna återskapa korrekta citat så spelades samtliga intervjuer in (efter godkännande av intervjupersonerna). De anteckningar som gjorts under intervjuerna har i efterhand kompletterats med hjälp av inspelningarna för att ge en mer komplett bild av samtalen. Intervjumaterialet har vidare analyserats och kombinerats med information från litteraturstudierna och intervjuer med sakkunniga. Personerna som intervjuades ur ett hyresgästperspektiv fick under intervjuerna fylla i tre tabeller (se tabellerna 3, 4 och 5) där de fick ta ställning till vilka av alternativen som de tyckte var viktigaste att man satsade på.

Samtliga intervjuer med personer som intervjuats i egenskap av hyresgäst har skett på den tillfrågades kontor. För vidare informationshämtning kring WELL-certifieringen har intervjuer med sakkunniga inom olika ämnen genomförts. Dessa personer har kunskap inom områden som WELL-certifieringen, arkitektur, välmående och hälsa. De sakkunniga har kontaktas allteftersom behov av deras kunskap uppkommit. Intervjuerna med sakkunniga har också skett på de tillfrågades kontor, förutom intervjun med Caron som genomfördes över telefon. Intervjusvaren har analyserats och diskuterats för att nå fram till en slutsats kring de givna kriterierna inom Fitness och Mind. De intervjupersoner som velat har fått ta del av materialet före publicering för att godkänna hur deras intervju och de svar de gav redovisats.

2.3 Intervjupersoner

Följande är presentationer av de personer och företag som intervjuats i egenskap av person med hyresgästperspektiv (se bilagor 2-11) och av de personer som intervjuats i egenskap av sakkunniga (se bilagor 12-15).

2.3.1 Intervjupersoner, personer med hyresgästperspektiv

Kristina Karlsson arbetar som projektledare på Svenska Handelsbanken AB. Handelsbanken har mer än 800 kontor i 20 länder och cirka 12 000 anställda (Svenska Handelsbanken AB, u.å.).

Clara Pieschl arbetar som gruppchef på AstraZeneca R&D. AstraZeneca har verksamhet i över 100 länder och 59 700 medarbetare över hela världen varav 2 500 i Göteborg (AstraZeneca, 2017).

Jonas Westerlund har rollen Workplace Management Director och ansvarar för kontorslösningar på Volvo Group. Volvo sysselsätter runt 95 000 människor och har produktion i 18 länder samt försäljning på 190 marknader (AB Volvo, 2017).

Joakim Winther arbetar på Telia med rollen som regional kontorslokalansvarig. Han har ansvar för all service som har med husen att göra exempelvis, städning, reception, kontakt med fastighetsvärd etc. i Göteborg, Karlstad, Malmö, Kalmar och Örebro. Telia har 21 000 anställda i 14 länder (Teliacompany, u.å).

Anette Arnell arbetar som administrativ chef på Västra Götalandsregionen. Genom mailkontakt med Marina Olsson meddelar hon att det arbetar drygt 53 000 personer i regionen.

Karin Pull arbetar på Platzer fastigheter AB där hon har rollen som HR-chef vilket innebär att hon är ansvarig för att stötta organisationen i rekrytering, utveckling av personal, avslutning av anställningar, arbetsmiljö, etc. Platzer har 65 anställda och är verksamma i Göteborg (Platzer, 2017).

Jan Åkerblad arbetar som arkitekt och är ägare för Arkitektbyrån Design AB och Fredrik Ludvigsson arbetar som Arkitekt MSA. Arkitektbyrån Design är verksamma i Göteborg och har 26 medarbetare (Arkitektbyrån Design AB, u.å).

Martin Arnell arbetar på försäkringskassan och är ansvarig för lokaler i Västra Götaland, Värmland, och Skåne. Är inte involverad i den dagliga skötseln men har hand om avtal, sköter kontakter med hyresvärd etc. Försäkringskassan har 13 400 medarbetare med servicekontor i hela Sverige (försäkringskassan, u.å).

Peter Lind är VD för Luwasa Greenstyling AB. Luwasa har nio anställda och är verksamma i Mölnlycke (Luwasa, u.å).

Marcus Sandahl har rollen som Sales Manager Sweden och Lotta Kallberg Walldén har rollen som Sales Executive på NCC Property Development AB. Koncernen NCC har 17 000 anställda främst i Norden (NCC, 2017).

2.3.2 Intervjupersoner, sakkunniga

Jesper Caron föreläser om humorträning, förmågan att leda och lyfta sig själv, motivation, hantering av förändring samt om hur man skapar arbetsplatser där människor trivs och vill leverera resultat (Caron, 2017).

Filip Elland har rollen som hållbarhetschef på Castellum AB där han arbetar med ett projekt i Malmö som de ska WELL-certifiera enligt Shell and Core (Elland, 2017).

Lars Olsson arbetar som Arkitekt på White Arkitekter AB. Han sitter även med i projektgruppen för projektet Gårda Vesta som ska WELL-certifieras enligt Shell and Core (Olsson, 2017).

Karin Andersson är idrottsvetare med inriktning mot hälsopedagogik (Andersson, 2017). Andersson har intervjuats i form av ett muntligt samtal för avsnitten om kriterium 94: Egenkontroll och det finns ingen sammanställning av denna intervju.

Sakkunnig inom området arkitektur som önskar att vara anonym.

3 Bakgrundsinformation

The WELL Building Standard är en byggnadscertifiering som lanserades 2014 och det första projektet i Sverige registrerades under 2016. För att sätta certifieringen i ett perspektiv kommer följande kapitel ta upp FN:s hållbarhetsmål, Sveriges miljömål och byggregler i Sverige.

3.1 FN-hållbarhetsmål och Sveriges miljömål

De globala målen för hållbar utveckling antogs av FN i september 2015 vid ett toppmöte i New York. Agenda 2030 består av 17 globala mål med sammanlagt 169 delmål som ska gälla för alla länder och nås senast 2030. Det är respektive regerings ansvar att varje enskilt land når målen med stöd från exempelvis nationella och lokala myndigheter, organisationer, näringsliv och forskare (FN-förbundet, u.å.). Vidare behandlas inte miljö och utveckling som två enskilda frågor utan nu handlar det om hållbar utveckling som består av tre lika viktiga perspektiv: socialt, ekonomiskt och miljömässigt (FN-förbundet, u.å.).

Agenda 2030 tar bland annat upp (kopplat till WELL-certifieringens delar Fitness och Mind) att man ska säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla, i alla åldrar (Regeringskansliet, 2015). Vidare är ett av målen att göra städer och bosättningar inkluderande, säkra, motståndskraftiga och hållbara genom att tillhandahålla säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser (Regeringskansliet, 2015). Det ska även säkerställas hållbara konsumtions- och produktionsmönster genom att uppmuntra i synnerhet stora och multinationella företag att införa hållbara metoder och att integrera hållbarhetsinformation i rapporteringscykeln (Regeringskansliet, 2015).

Svenska myndigheter såsom Boverket, Naturvårdsverket och Jordbruksverket har utifrån sina miljö kvalitetsmål kartlagt hur de svenska miljömålen förhåller sig till FN:s globala mål och delmål (Miljömål.se, 2017), där exempelvis Sveriges miljömål "Begränsad klimatpåverkan" kopplas till FN:s globala mål gällande att säkerställa hållbara konsumtions- och produktionsmönster, eller det svenska miljömålet frisk luft som har koppling till Agenda 2030s mål gällande hållbara städer och samhällen (Helker Lundström, 2016).

3.2 Byggregler i Sverige

I Sverige finns regler kring byggande. WELL-certifieringens kriterier kräver i vissa fall mer än vad svenska regler gör, och i vissa fall så behöver certifieringens kriterier kompletteras för att möta de krav som finns i Sverige. Exempel på byggregler i Sverige är Plan- och bygglagen (PBL), Plan- och byggförordningen (PBF), Boverkets byggregler (BBR) och Europeiska konstruktionsstandarder (EKS). De krav som ställs är samhällets minimikrav på byggnader vad gäller bland annat tillgänglighet, hygien,

hälsa, miljö, buller och energihushållning. Det är byggherren (eller fastighetsägaren) som ansvarar för att arbetena utförs enligt bestämmelserna i PBL, PBF, BBR och EKS. Tillsynen över att reglerna följs ligger på respektive kommuns byggnadsnämnd eller motsvarande (Boverket, 2015). Tabell 2 visar när och för vad respektive ovannämnd regelsamling gäller.

Tabell 2. Översikt av de olika reglernas huvudsakliga tillämpningsområden (egen tolkning av tabell från Boverket, 2015).

Regler	För vad?	När?
Plan- och bygglagen (2010:900), PBL	Byggnadsverk (byggnader eller andra anläggningar) Obebyggda tomter som ska bebyggas Mark- och rivningsarbeten	Uppföra Flytta Ändra (inkl. ombyggnad och tillbyggnad) Underhålla
Plan- och byggförordningen (2011:338), PBF	Byggnadsverk (byggnader eller andra anläggningar) Obebyggda tomter som ska bebyggas Mark- och rivningsarbeten	Uppföra Flytta Ändra (inkl. ombyggnad och tillbyggnad) Underhålla
Boverkets byggregler (2011:6), BBR	Byggnader Andra anläggningar än byggnader på tomten (avsnitt 8:9) Obebyggda tomter som ska förses med en eller flera byggnader Mark- och rivningsarbeten	Uppföra Ändra (inkl. ombyggnad och tillbyggnad)
Boverkets föreskrifter och allmänna råd (2011:10) om tillämpning av europeiska konstruktionsstandarder (eurokoder), EKS	Byggnader Andra byggnadsverk under vissa förutsättningar Mark- och rivningsarbeten	Uppföra Tillbyggnad Ändring för tillkommande byggnadsdelar

3.3 The WELL Building Standard

The WELL Building Standard (WELL-certifieringen) har tagits fram av The International WELL Building Institute (IWBI) (The International WELL Building Institute A, 2017). IWBI grundades år 2013 som ett initiativ av företaget Delos och grundaren Paul Scialla efter att ha åtagit sig ett Clinton Global Initiative (CGI) åtagande. CGI startades år 2005 av den Amerikanska presidenten Bill Clinton som en del av the Clinton Foundation. Syftet med detta program är att uppmana och samla ledande personer inom olika områden för att skapa och implementera innovativa idéer kring hur globala problem kan lösas (Clinton Foundation, 2017). Målet för IWBI är att förbättra hur människor lever genom att utveckla byggda miljöer med fokus på hälsa och livskvalitet hos de som vistas i byggnaden genom att sprida WELL-certifieringen globalt (Delos Living, LCC, 2016). IWBI består av medarbetare med olika professionella bakgrunder för att skapa diversitet i tankesätt (The International WELL Building Institute C, 2017).

Bakom The WELL Building Standard står sju års research (Delos Living, LCC, 2016). I början av processen med att söka information och utveckla standarden så studerades rapporter och publiceringar kring hälsa hos personer som vistas i den byggda miljön (Loria, 2015). Studierna gjordes i samråd av, och med hjälp av, ledande vetenskapsmän, läkare, arkitekter och personer med kunskap inom välmående (Delos Living, LCC, 2016). Vidare identifierades sju huvudområden som särskilt berör hälsan hos de som vistas i byggnaden (Loria, 2015).

The WELL Building Standard lanserades 2014 och det finns i dagsläget över 350 projekt världen över som är registrerade eller certifierade med WELL (The International WELL Building Institute B, 2017). I Europa finns det i dagsläget totalt tre certifierade projekt med ett i England, Frankrike och Spanien vardera (The International WELL Building Institute D, 2017). Certifieringen består av sju huvudområden; Air, Water, Nourishment, Light, Fitness, Comfort, Mind. Vidare under respektive kategori finns kriterier, 100 stycken totalt. Varje kriterium är ämnat att främja hälsa, komfort eller kunskap och medvetenhet om hälsa hos de som vistas i byggnaden (The International WELL Building Institute, 2016).

The WELL Building Standard har tre nivåer; silver, guld och platinum. Vilken nivå en byggnad certifieras med beror på vilken poäng som uppnåtts för de 100 kriterierna. För att uppnå silvernivå, vilket är lägsta nivån, så krävs att alla "Förutsättningar", "Preconditions", är uppfyllda, vilket också krävs för att få fastigheten certifierad med WELL (The International WELL Building Institute, 2016). När dessa kriterier är uppfyllda är det möjligt att nå de högre nivåerna guld och platinum genom att uppnå fler poäng av "Optimeringsdelkriterier", "Optimization Features". Dessa "features" är frivilliga då projekten som certifieras har olika förutsättningar och målsättningar (Morton, 2015). Innan ett projekt blir WELL-certifierat så utförs en kontroll på plats av de olika områdena för att säkerställa att projektet är byggt i enlighet med vad som

har utlovats i dokumentationen som projektets WELL-koordinator tillhandahållit (Morton, 2015).

Kommersiella byggnader kan kategoriseras in i tre olika byggnadstyper för certifiering:

- Kärna och skal "Core and Shell". Denna kategori kan användas för nybyggnation och tar bland annat hänsyn till byggnadsstruktur och proportioner, typ av fönster och placering samt VVS-utformning (The International WELL Building Institute, 2016).
- Nya och existerande byggnader "New and Existing Buildings". Denna kategori kan användas för kontorsbyggnader som skall genomgå stora renoveringar och som har hyresgäster som ockuperar stora delar av huset. Maximalt 10% av byggnadens yta får upptas av en sekundär hyresgäst och denna delen behöver inte uppfylla kraven i WELL-certifieringen (The International WELL Building Institute, 2016).
- Nya och existerande interiörer "New and Existing Interiors". Denna kategori kan användas för enskilda hyresgäster, eller för större hyresgäster i byggnader som inte skall renoveras genomgripande (The International WELL Building Institute, 2016).

Delar av certifieringen täcks av regleringar från EU (Ramesh, S., et al, 2017). WELL-certifieringen fokuserar på människans välmående i byggnaden och den är utformad för att kunna kombineras med flertalet globala byggnadsstandards såsom LEED, Building Research Establishment Environmental Assessment Method (BREEAM) och Living Building Challenge (LBC) (The International WELL Building Institute D, 2017). Dessa standarder fokuserar på hållbarhet och energieffektivitet och The WELL Building Standard är utformad för att komplettera dem. Genom att uppföra byggnader som stödjer individerna och miljön så kan inverkan på både människor och planeten minska (Morton, 2015). För att underlätta att certifiera med WELL i kombination med andra certifieringar så har IWBI samarbeten med exempelvis the Building Research Establishment Ltd (BRE), som utvecklat och administrerar certifieringen BREEAM (The International WELL Building Institute D, 2017). Organisationerna arbetar med att jämföra prestandakrav och att identifiera synergier mellan de två certifieringarna för att hitta möjligheter att effektivisera processen med att uppnå dubbelcertifiering (Ramesh, S., et al, 2017). IWBI har även samarbete med The Green Building Council of Australia för att underlätta processerna vid certifiering av Green Star och nästa steg är att göra detsamma tillsammans med U.S. Green Building Council och the International Living Future Institute för att se över certifieringarna LEED och LBC (The International WELL Building Institute D, 2017).

3.4 WELL-certifieringens sju områden

Följande är en översikt över de sju huvudområdena i certifieringen med störst fokus på områdena Fitness och Mind som denna rapport främst ämnar att undersöka. En komplett lista över samtliga kriterier finns i bilaga 1. Den engelska terminologin har valts att användas då det inte finns en svensk version av WELL-certifieringen än.

3.4.1 Air

Kriterierna i WELL-certifieringen är ämnade att skapa förutsättningar för hälsosam luft genom att reducera eller minimera faktorer som har en negativ inverkan på luften (The International WELL Building Institute, 2016). I WELL-certifieringen har det inkorporerats arbetssätt och guider från olika organisationer, vilka har testats vetenskapligt och rekommenderas av experter (The International WELL Building Institute, 2016). Standarden lägger stort fokus på området luft med 29 kriterier vilka återfinns i bilaga 1. Luften på kontor är sällan hälsofarlig men kan påverka individens välmående och prestationsförmåga. Ofta handlar det om att ventilationen och värmen ska hållas på en god nivå (Arbetsmiljöverket C, 2015). Konsekvenser av dålig luft i kontorsbyggnader kan vara luftvägsproblem, sjukfrånvaro, dålig komfort och försämrad arbetsprestation (Svensk ventilation, 2017). Dessa faktorer är kopplade till ekonomiska utgifter för arbetsgivaren och en förbättrad luft på kontoret kan bidra till reducerade vårdkostnader, bättre arbetsprestation och lägre personalomsättning (Svensk ventilation, 2017). För kontor kan den ekonomiska vinsten av att hantera problem med luft vara avsevärd då personalkostnader är en stor utgift. Finns det väl fungerande ventilation så räcker det normalt med att sänka temperaturen, men det kan även behövas andra åtgärder såsom solavskärmning, att placera värmealstrande maskiner i rum med extra ventilation eller att sänka temperaturen med hjälp av kylinstallationer för att ventileras bort värmeöverskott (Arbetsmiljöverket C, 2015).

3.4.2 Water

Rent dricksvatten är en förutsättning för god hälsa då mer än två tredjedelar av den mänskliga kroppen består av vatten (The International WELL Building Institute, 2016). Vatten är en huvudkomponent i kroppen som transporterar näringsämnen och avfall i hela kroppen, hjälper vatten att reglera den inre kroppstemperaturen och fungerar som en stötdämpare för hjärnan och ryggmärgen (The International WELL Building Institute, 2016). The International WELL Building Institute (2016) arbetar för att bevara vattenresurser och förbättra vattnets kvalitet för att säkerställa människors hälsa. Inom området Water finns det sju kriterier som kontrollerar att kraven möts (lista över kriterierna finns i bilaga 1). Vattenkvaliteten i Sverige håller en god nivå och Livsmedelsverket gör kontroller kontinuerligt för att kunna säkerställa det. Kranvatten är färskt, gott och framförallt lokalproducerat, något som bör främjas framför flaskvatten, då dessa flaskor måste tillverkas och transporteras vilket bidrar till negativ klimatpåverkan (Svenskt vatten, 2016).

3.4.3 Nourishment

Många människor lever ett hektiskt liv och arbetar långa dagar vilket uppmuntrar ohälsosamma beteenden som att äta snabbmat, äta framför tv:n, äta mellan måltider eller äta för stora portioner (The International WELL Building Institute, 2016). Rätt typ av näring är viktig för hälsan och kan minska risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom, fetma, typ 2-diabetes och cancer (Livsmedelsverket, 2010). Genom att öka tillgången till hälsosamma alternativ möjliggör det för människor att göra bättre kostval som leder till bättre hälsa och välbefinnande (The International WELL Building Institute, 2016). Inom området Nourishment finns fjorton kriterier för att främja näringsrikt matintag och kan ses i bilaga 1.

3.4.4 Light

WELL-certifieringens område Light tar bland annat upp ljusdesign, dagsljus och att de som vistas i lokalerna ska kunna dimra ljuset vid behov. Området Light berör tio kriterier som presenteras i bilaga 1. Människor tillbringar mycket tid inomhus och behöver tillräckligt med ljus och belysning för att undvika ansträngda ögon, vilket kan bidra till en dålig arbetsställning som kan ge värk i axlar, nacke och huvud som leder till produktivitetförluster (Arbetsmiljöupplysningen.se, 2017). Felaktig ljusexponering kan rubba dygnsrytmen (Belysningsbranschen, 2017) och kan leda till långvariga sömnproblem som ökar risken för följsjukdomar som depression och hjärt-kärlsjukdomar (Vårdguiden, 2013). För att motverka att dygnsrytmen rubbas bör människor under morgonen och förmiddagen utsättas för kallt (blått) ljus för att bli pigga, för att senare under dagen gå över till varmare (gult) ljus (Belysningsbranschen, 2017).

3.4.5 Fitness

Enligt the WELL Building Standard så påverkar den byggda miljön människors aktivitet. I snitt tillbringar människor 90 % av sin tid i den byggda miljön (The International WELL Building Institute, 2016) och för att främja en mer aktiv livsstil hos individer bör man exempelvis planera för att individer ska ha tillgång till och kunna använda sig av kollektivtrafiken, skapa utomhusmiljöer som uppmuntrar till aktivitet, ha tillgängliga trapphus i byggnaden och ha aktiv inredning (The International WELL Building Institute, 2016).

Centers for Disease Control definierar Fitness som "Förmågan att klara av dagliga uppgifter med kraft och uppmärksamhet utan vidare ansträngning, samt att ha energi till fritidsaktiviteter och att kunna svara på nödsituationer." (fritt översatt) (The International WELL Building Institute, 2016, s.107). Folkhälsomyndigheten (2011) rekommenderar att friska personer över 18 år bör utföra en aktivitet av aerobisk karaktär med måttlig till hög intensitet minst 150 minuter i veckan. Dessa aktiviteter kan bestå av exempelvis 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, eller 20-30 minuters löpning 3 dagar per vecka (Folkhälsomyndigheten, 2011). Syftet med att ha

en aktiv livsstil är att främja hälsan, minska risken för kroniska sjukdomar, öka den psykiska hälsan och välmående samt bevara eller förbättra fysisk kapacitet (The International WELL Building Institute, 2016). Trots rekommendationer från Folkhälsomyndigheten så uppskattar Nordiska ministerrådet att ungefär hälften av den nordiska befolkningen inte når upp till den rekommenderade nivån, vilket de menar kan bero på att människor inte är lika fysiskt aktiva i varken arbetet eller i vardagen som förr (Folkhälsomyndigheten, 2016).

Nedan presenteras de kriterier för Fitness som denna rapport ämnar undersöka. Samtliga åtta kriterier för Fitness finns i bilaga 1.

3.4.5.1 Kriterium 65: Friskvårdsprogram

För att främja en aktiv livsstil ska det tillhandahållas incitamentsprogram för fysiska aktiviteter då forskning visar att det kan påverka enskilda beslut angående fysisk aktivitet. Erbjuds ett gymkort eller motsvarande hjälper det individer att börja, utveckla och upprätthålla aktivitet samt att uppnå en bättre hälsa.

Del 1: Friskvårdsprogram

En plan ska tas fram där åtminstone två av punkterna nedan implementeras och utvecklas.

- a. Förmåner* för anställda gällande cykelpendling och/eller pendling med kollektivtrafik
- b. Minst motsvarande \$200 ersättning för anställda som går på gym minst 50 gånger på 6 månader
- c. Ett årligt bidrag på minst motsvarande \$240 för anställda som deltar i lopp, gruppträningar eller lagidrott.
- d. Ett årligt bidrag på minst motsvarande \$240 för anställda som deltar i fitness eller träningsprogram som erbjuds på professionella gym eller studios.
- e. Ett årligt bidrag på minst motsvarande \$50 för anställda för att täcka kostnaden för medlemskap i en cykelpool.
- f. Ett handlingsprogram finns där det kan visas att minst 30% av de som regelbundet vistas i byggnaden använder tillgången till fritt gym eller gruppträningar.

*I WELL-standarden används uttrycket “tax-exempt payroll deductions”. Vid kontakt med Skatteverket så gavs följande svar: “Någon sådan skattebefrielse finns inte i Sverige. Kostnader för resor till och från arbetet är privata resor och betalar arbetsgivaren för dessa uppkommer en skattepliktig förmån”. Det är ännu ej klart hur denna del av WELL-certifieringen ska tillämpas i Sverige.

3.4.5.2 Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter

För att träning ska bli en del av arbetsplatsens kultur bör det finnas tillgång till träningsprogram och rådgivning av experter för att hjälpa individer att lära sig nya träningsmetoder och för att uppnå individuella hälsomål.

Del 1: Professionellt träningsprogram

Fitness- eller träningsprogram på arbetsplatsen ska erbjudas minst en gång i månaden.

Del 2: Utbildning inom träning

Minst var tredje månad ska det erbjudas utbildning av en kompetent yrkesutövare inom följande områden:

- a. Olika träningsformer
- b. Säkra träningstekniker
- c. Omfattande träningstekniker

3.4.5.3 Kriterium 67: Aktiv utemiljö

Genom att inkorporera aktiva designelement i byggnadens omgivning kan man främja en aktiv livsstil genom säkra miljöer för fotgängare och cyklister och genom att tillhandahålla bänkar, dricksfontäner och stationer för vattenpåfyllning längs byggnadens vandringsleder. Framförallt i områden där bilen är det transportmedel som dominerar bör man inkludera dessa aktiva designelement.

Del 1: Bekvämligheter för fotgängare

På platser där byggnaden upptar mindre än 75% av tomten ska ett av följande alternativ erbjudas vid entréer, hållplatser eller gångbanor:

- a. En bänk
- b. Flyttbara stolar och bord
- c. En dricksfontän eller station för vattenpåfyllning

Del 2: Främja fotgängare

För att främja fotgängare ska minst två av följande saker finnas på platser där byggnaden upptar mindre än 75% av tomten:

- a. En vattenfontän eller vatteninslag på annat sätt
- b. Ett torg
- c. En trädgård
- d. Offentlig konst

Del 3: Kvarterskonnektivitet

För att underlätta kvarterskonnektivitet och daglig aktivitet ska minst en av följande punkter nås:

- a. Byggnadsadressen är placerad där det är en Walk Score på 70 eller mer, vilket betyder att de flesta ärenden ska kunna göras inom gångavstånd (Walk Score, 2017).

- b. Projektet är berättigat åtminstone 3 av 5 poäng i LEED BD+C: New construction, där individer inte ska ha mer än 800 meter till service och bostäder för att få 5 poäng (U.S. Green Building Council, 2017).

3.4.6 Comfort

Komfort är en viktig del av inomhusmiljön och genom att förbättra akustisk, ergonomi, lukt och termisk komfort så minskar riskerna för stress och skada samt så ökar produktiviteten och välmående bland de som vistas i lokalerna (The International WELL Building Institute, 2016). Dålig akustik och oönskade ljud kan orsaka stress, trötthet och koncentrationssvårigheter och det är därmed viktigt att regelbundet arbeta för att bullernivån ska hållas på en rimlig nivå (Arbetsmiljöverket B, 2105). För att må bra och kunna prestera väl måste det finnas tillräcklig variation i rörelse, belastning och möjlighet till återhämtning. Det är därmed viktigt att ergonomin tas på allvar och arbetas aktivt med för att skapa en god arbetsmiljö (Arbetsmiljöverket A, 2016). Vidare finns krav för lämpligt termiskt klimat som är ett allmänt formulerat funktionskrav och som innebär att temperaturen måste bedömas från fall till fall. Normalt ska lufttemperaturen hålla minst +20 °C för att man ska kunna utföra stillasittande arbete i vanlig klädsel (Arbetsmiljöverket A, 2015). I bilaga 1 visas området Comforts tolv kriterier.

3.4.7 Mind

I WELL-certifieringen syftar Mind till att skapa en fysisk miljö som ger goda förutsättningar för hälsa och välmående hos de som vistas i byggnaden (The International WELL Building Institute, 2016). Policies och den byggda miljön ska utformas för att ha en positiv inverkan på humör, sömn, stressnivåer och psykosocial status (The International WELL Building Institute, 2016).

WELL- certifieringen omfattar kontorsbyggnader, vilket är en plats där människor vistas stora delar av veckan för sitt arbete (International WELL Building Institute D, 2016). Svenskt näringsliv uppger att en tjänsteman i genomsnitt spenderar 33,1 timmar i veckan på arbetsplatsen (gäller för år 2015) och flertalet av dessa timmar kan antas spenderas i företagets kontorslokaler (Svenskt näringsliv, 2015). Hur en person mår på arbetsplatsen påverkar det dagliga livet men även förutsättningarna att göra ett bra jobb. Genom att skapa en god arbetsmiljö kan alltså ett företag skapa högre effektivitet hos de anställda (Arbetslivskoll.se, 2013).

Nedan presenteras de sju kriterier från området Mind som berörs i denna rapport. Övriga kriterier inom området presenteras i bilaga 1.

3.4.7.1 Kriterium 87: Skönhet och design I

Integration av estetiskt tilltalande inslag i utrymmen där människor vistas kan bidra till att människor får känsla av en lugnare miljö och känner glädje och hemtrevnad.

Del 1: Skönhet och rofull design

Projektet ska innehålla funktioner för följande:

- a. Mänskligt behag
- b. Uppskattning av kultur
- c. Uppskattning av liv och anda
- d. Uppskattning av rum
- e. Meningsfull integration av offentlig konst

3.4.7.2 Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt

Integrationen av naturen kan stärka positiva känslor, påskynda återhämtningstiden hos människor och reducera negativa känslor. Vidare syftar det att tillfredsställa människors psykologiska behov att vistas i en miljö som liknar livet i naturen.

Del 1: Naturinkorporering

En plan för biophilia ska utvecklas för att beskriva hur projektet inkorporerar naturen genom följande:

- a. Miljöinslag
- b. Belysning
- c. Rumslayout

Del 2: Mönsterinkorporering

En plan för biophilia ska utvecklas för att beskriva hur projektet inkorporerar följande:

- a. Naturens mönster genom hela designen

Del 3: Naturinteraktion

En plan för biophilia ska utvecklas för att möjliggöra tillräckliga människa-natur interaktioner:

- a. Inom byggnaden
- b. Inom projektgränsen (inom fastighetsgränsen)

3.4.7.3 Kriterium 89: Anpassningsbara ytor

Arbetsmiljön bör utformas för att minska stress och störningar och för att optimera produktiviteten. Genom att ha anpassningsbara lokaler kan individen välja vilken miljö som passar bäst för den aktivitet som ska utföras.

Del 1: Stimulanshantering

Sittplatser och rumslayout är organiserat i separata arbetsplatszoner med olika mycket sinnesstimulans. För vistelseytor på 186 kvadratmeter eller större skall dokumenterade metoder finnas för hur lämpliga zoner skapas genom följande riktlinjer:

- a. En programplan skall utvecklas med bas i intervjuer, enkäter, fokusgrupper och observationer för att fastställa organisationens kultur, arbetsmönster, arbetsprocesser och ytanvändning.
- b. Annoterade planritningar utifrån forskningsresultat för att skapa arbetszoner som stödjer varierande arbetsfunktioner.
- c. Tysta områden som är stängda, eller halvstängda med max tre sittplatser skall finnas.
- d. Samarbetsområden som är stängda, eller halvstängda, med max tre sittplatser skall finnas. Dessutom skall minst en visuell, vertikal yta finnas där idéer eller arbete kan kommuniceras.

Del 2: Avskildhet

Områden större än 1,860 kvadratmeter skall ha tysta områden för fokus, kontemplation och avslappning som möter följande krav:

- a. Utrymmet är minst 7 kvadratmeter + 0.1 kvadratmeter per brukare av byggnaden upp till max 74 kvadratmeter.
- b. Omgivande belysning förser med kontinuerligt dimbart ljus på 2700 K eller mindre.
- c. NC (Noise Criteria) för mekaniska installationer är 30 eller lägre.
- d. En plan utvecklas som inkluderar en beskrivning av hur projektet inkorporerar två av följande element i utrymmet:
 1. Vägg- eller golvplanteringar
 2. Ljudsystem med naturljud
 3. Olika typer av sittplatser

Del 3: Utrymmeshantering

För att minimera röra och upprätthålla en bekväm, välorganiserad miljö så ska en av följande förvaringsmöjligheter finnas:

- a. En arbetsplatslåda om minst 0,1 kubikmeter för varje brukare.
- b. Ett personligt skåp om minst 0,1 kubikmeter för varje brukare.

Del 4: Sömnstöd på arbetsplatsen

För tupplur/powernaps skall ett av följande möbelalternativ finnas för de första 30 brukarna och sedan en till för varje 100 extra brukare.

- a. Soffa
- b. Vadderad utrullningsbar matta
- c. Sovkapsel
- d. Fullt bakåtfällbar fåtölj
- e. Hammock

3.4.7.4 Kriterium 94: Egenkontroller

Genom att använda sig av tekniker för att mäta fysiologiska tillstånd i kroppen kan individer få inblick i sitt egna hälsotillstånd och uppmuntra positiva beteenden och livsstilsförändringar. Att öka medvetenheten om matintag, vikt och fysiska aktivitet är en beprövad teknik inom beteendeterapi som kan underlätta viktnedgång, främja hälsa och välbefinnande.

Del 1: Sensorer och smarta accessoarer

En sensor som kan mäta minst två av följande görs tillgänglig för var och en av de anställda eller subventioneras med minst 50 %

- a. Kroppsvikt/massa
- b. Aktivitet och steg
- c. Hjärtslagsvariationer
- d. Sömn - varighet, kvalitet och regelbundenhet

3.4.7.5 Kriterium 97: Materialtransparens

För att kunna identifiera potentiella risker för miljön och människors hälsa bör materialbeskrivningar finnas tillgängligt. Detta stödjer även innovation och grön kemi då det finns tiotusentals kemikalier i omlopp i dagens material.

Del 1: Materialinformation

Åtminstone 50 % (mätt i kostnad) av den interiöra finishen och möblerna ska ha någon kombination av följande materialbeskrivningar:

- a. Innehållsförteckning
- b. "Health Product Declaration" *
- c. En metod som är accepterad i USGBCs LEED v4 MR credit: Building Product Disclosure and Optimization - Material Ingredients, Option 1: material ingredient reporting

*En standard för rapportering av produktinnehåll och hälsoinformation (HPD Collaborative, u.å).

Del 2: Tillgänglig information

Följande villkor möts:

- a. All deklarationsinformation finns sammanställd och tillgänglig för brukare digitalt eller utskrivet.

3.4.7.6 Kriterium 99: Skönhet och design II

Rymliga, bekanta och estetiskt tilltalande ytor anses ha en positiv inverkan på individens moral och humör samt ge en känsla av komfort och lätthet och kan potentiellt även minska stress.

Del 1: Takhöjd

Takhöjder i proportion till rumsdimensioner skall tillgodoses enligt följande:

- a. Rum som är 9 meter breda eller mindre skall ha en takhöjd på minst 2,7 meter.
- b. Rum med en bredd större än 9 meter skall ha en takhöjd på 2,75 meter + minst 0,15 meter per varje 3 meter extra i bredd över 9 meter.
- c. Rum med en helväggsutsikt mot utomhus eller över ett atrium (med minst dubbel takhöjd jämfört med rummet) skall ha en takhöjd på 2,75 meter + 0,15 meter per varje 4,5 meter extra i bredd över 12 meter.

Del 2: Konstverk

En plan skall tas fram som beskriver hur projektet inkorporerar meningsfullt integrerad konst i:

- a. Entréer och lobbys.
- b. Alla vistelserum som är större än 28 kvadratmeter.

Del 3: Rumsigenkänning

En plan skall tas fram med en beskrivning för hur projektet inkorporerar vägvisande beståndsdelar i byggnader med våningsplan större än 928 kvadratmeter genom användning av följande:

- a. Konstverk som är distinkt åtskilda i form och färg för att människor ska kunna hitta i byggnaden.
- b. Visuellt grupperade områden/zoner genom:
 1. Belysning
 2. Möbelfärger
 3. Golvmönster/färg
- c. I slutet av korridorer längre än 9 meter skall det finnas ett konstverk, eller ett fönster med en bröstningshöjd på max 0,9 meter och åtminstone en utblick som sträcker sig 30 meter ut från byggnaden.

3.4.7.7 Kriterium 100: Biophilia II – Kvantitativ

Människor har samhörighet med naturen och forskning visar att naturupplevelsen och naturhärledda mönster kan förbättra upplevelse, humör och lycka.

Del 1: Biophilia utomhus

Åtminstone 25 % av projektområdet ska möta följande krav:

- a. Har antingen anlagda grönområden på marken, eller takträdgårdar som är tillgängliga för brukarna.
- b. Av de 25 % består minst 70 % av planteringar, inklusive träd.

Del 2: Biophilia inomhus

Väggväxter och krukväxter är inkorporerade i designen enligt följande:

- a. Krukväxter eller växtbäddar upptar minst 1 % av golvarean per våningsplan.
- b. En växtvägg ska finnas per våningsplan som motsvarar minst 2 % av golvarean, eller den största tillgängliga väggen.

Del 3: Inslag av vatten

Åtminstone ett inslag av vatten som möter kraven nedan måste finnas för varje 9,290 kvadratmeter för byggnader större än 9,290 kvadratmeter:

- a. Minst 1,8 meter högt, eller 4 kvadratmeter i yta.
- b. Ultraviolett rengöring, eller annan teknologi för vattensäkerhet.

4 Resultat

Resultatet är baserat på tio intervjuer som genomförts med personer som har ett hyresgästperspektiv, intervjuer med fyra sakkunniga, samt litteraturstudier inom de tio givna områdena. Det är även i denna ordning som informationen presenteras i detta avsnitt. I bilagorna 2-11 presenteras intervjuerna med ett hyresgästperspektiv och i bilagorna 12-15 presenteras intervjuerna med sakkunniga.

4.1 Attityder till WELL-certifieringen

Generellt behöver hyresgäster mer information om WELL-certifieringen innan de skulle kunna ta ett beslut att hyra lokaler i en WELL-certifierad byggnad. Den första frågan som de flesta ställt rör ekonomi – vad det kostar. I de flesta fall vill personerna veta vad det kostar i förhållande till vad man får och vilka åtaganden som företaget behöver göra. Det har dessutom efterfrågats tydliga instruktioner av vad som krävs av dem som hyresgäster. Flera har även talat om hur de i dagsläget arbetar, eller vill arbeta, med många av delarna i certifieringen och att de är tveksamma till hur mycket det är värt att betala extra för att det ska heta just “WELL”. A. Arnell (2017) säger att de skulle behöva göra utredningar internt för att se om delarna från WELL skulle uppskattas och utnyttjas av personalen.

De intervjuade personerna är generellt sett positiva till att hyra i en WELL-certifierad byggnad, sett till vad de vet om certifieringen. Många kommenterar att det ”ligger rätt i tiden” och att det är ett bra sätt att profilera sig. Kallberg Walldén (2017) säger att om det stod mellan två likvärdiga lokaler att hyra där den ena var WELL-certifierad så skulle det nog väga över då man vet att man arbetat med arbetsmiljöfrågor och certifierat enligt WELL. Sandahl (2017) anser dock att det krävs mer information om vad skillnaden mellan exempelvis BREAM och WELL-certifieringen är. Vissa har sagt att de inte nödvändigtvis vill följa alla kriterier och att det kan räcka att arbeta aktivt med arbetsmiljön, utan att nödvändigtvis ha en certifiering på det. Den kritik som nämnts mot certifieringen har bland annat rört att certifieringen styr medarbetarna väl mycket.

I Tabell 3 nedan redovisas hur de intervjupersoner med ett hyresgästperspektiv rankat de givna kriterierna där den viktigaste har fått tre poäng, den näst viktigaste har fått två poäng och den tredje viktigaste har fått ett poäng. Utifrån denna undersökning är Verksamhetsanpassade ytor det som hyresgäster värdesätter högst med tjugotre poäng. De näst viktigaste kriterierna är Friskvårdsprogram och Aktiv utemiljö med nio poäng vardera. Konst- och kulturinslag i byggnaden, Smarta accessoarer och Dokumentation om materialinnehåll är minst viktiga då dessa alternativ inte har fått något poäng. Dock poängterar bland annat Karlsson (2017) att Dokumentation om materialinnehåll är viktigt men det är en detaljfråga som är svår att ställa mot de större frågorna.

I tabell 3 representerar siffrorna följande personer:

- 1 - Karlsson
- 2 - Pieschl
- 3 - Westerlund
- 4 - Winther
- 5 - A. Arnell
- 6 - Pull
- 7 - M. Arnell
- 8 - Ludvigsson & Åkerblad
- 9 - Lind
- 10 - Kallberg Walldén & Sandahl

Tabell 3. Tabellen visar hur intervjupersoner med ett hyresgästperspektiv rankat de givna kriterierna som finns i WELL-certifieringen.

Nr.	Alternativ	Rank										Poäng
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tot.
a	Friskvårdsprogram	2			3	3		3	3	2	3	9
b	Strukturerade träningsmöjligheter		1				3				2	6
c	Aktiv utemiljö	3	2		2				1	3		9
d	Konst- och kulturinslag i byggnaden											
e	Inslag av naturliga element och mönster			3								1
f	Verksamhetsanpassade ytor, exempelvis för samarbete, inspiration och tystnad	1		1	1	1	1	1	2		1	23
g	Smart watches eller liknande för att ha koll på sin egen hälsa											
h	Dokumentation om innehåll i material (byggnad, möbler, etc)											
i	Takhöjd och rumsigenkänning			2				2				4
j	Växtinredning, vatteninslag, eller liknande på kontoret		3			2	2			1		8

WELL-certifieringen handlar enligt Olsson (2017) mycket om vad arkitekter arbetar med såsom rumsliga kvalitéer. Detta är aspekter som ibland kan vara svåra att diskutera och WELL-certifieringen är därmed ett hjälpsamt verktyg då den berör de mjuka värdena i den byggda miljön. Generellt tror Olsson (2017) att certifieringen kan locka hyresgäster men att det inte är avgörande om det är certifierat eller ej. Dock så kan certifieringen vara en “knuff” i rätt riktning. Vidare menar Olsson (2017) att det finns kopplingar till evidensbaserad design vilket han vanligtvis inte stöter på då det främst brukar beröra projekt inom vården. Genom evidensbaserad design menar

Olsson (2017) att man utformar lokalerna vetenskapligt. Han är dock kritisk till detta då arkitekturen behandlar fler aspekter än de vetenskapliga och menar på att det finns värden som inte kan baseras på vetenskap. Caron (2017) menar även han att det är viktiga områden att arbeta med som ryms inom certifieringens ramar men att man behöver veta vad de innebär och vad det kostar. Kunskapsnivån om WELL-certifieringen är idag relativt låg, men enligt Elland (2017) så finns det ett intresse. Han menar dock finns det en utmaning att presentera WELL på ett sätt så att den stora massan förstår. En god ide är att anordna och bjuda in till seminarium för att utbilda inom WELL samt att de som behöver mer information får ställa frågor till sakkunniga personer från The International WELL Building Institute, Sweden Green Building Council, med flera (Elland, 2017). Sakkunnig inom området arkitektur menar att WELL-certifieringen har en god grundidé och att det är bra att den bygger på vetenskaplig fakta. Han är dock kritisk till att WELL fokuserar på en viss typ av färdmedel vad gäller att ta sig till och från arbetsplatsen (gång, cykel eller kollektivtrafik) men ej tar hänsyn till de som är beroende av att använda sig av bilen för att ta sig till arbetsplatsen.

4.2 Fitness

Inom området Fitness kommer tre av de givna kriterierna att presenteras. Avsnitt 4.2.1. och 4.2.2. följer inte samma presentationsordning (hyresgäst, sakkunnig, litteratur) som beskrivits under avsnitt 4. Resultat, då en bedömning har gjort att dessa områden inte berör de sakkunniga personerna. Därmed har inte frågorna ställts till dessa personer.

4.2.1 Kriterium 65: Friskvårdsprogram

Det genomsnittliga friskvårdsbidraget hos de intervjuade företagen är cirka 2 000 kronor per år. De flesta är nöjda med det bidraget och ser att majoriteten av deras kollegor utnyttjar det. Två av företagen har ett lägre friskvårdsbidrag (1 350 kronor/år), men där det ena företaget även ger bidrag för cykelpool och för årskort med Västtrafik och det andra företaget erbjuder massage för de anställda. Ett av de tillfrågade företagen erbjuder inget friskvårdsbidrag, men de erbjuder tillgång till gym och gruppträning på arbetsplatsen som personalen har fri tillgång till, samt subventioner med halva anmälningsavgiften för exempelvis Vasaloppet eller Göteborgsvarvet. Att subventionera 50 % av anmälningsavgifter till exempelvis Göteborgsvarvet eller Vasaloppet gör ytterligare några företag som intervjuats. Ett företag har valt att inte ha en förutbestämd summa för friskvårdsbidrag, utan de betalar ett årskort hos en gymkedja, bowlinghall, eller liknande. Samma företag betalar styr-och-ställ kort för de anställda. Ett företag har utöver friskvårdsbidraget en arbetstimma i veckan som är avsatt för friskvård.

I Tabell 4 presenteras de olika alternativen för WELL-certifieringens kriterium om friskvårdsprogram. Enligt certifieringen så ska en plan tas fram utifrån dessa alternativ där åtminstone två av punkterna implementeras och utvecklas. Under

intervjuerna så ombads personerna att ranka de två alternativ som de tyckte var viktigast. Poängsättningen är 2 poäng om det alternativet är det viktigaste och 1 poäng om det är näst viktigast. Karlsson (2017) menar på att många av alternativen är viktiga och att det är viktigt att ha ett brett perspektiv och inte endast begränsa till exempelvis gym då hon menar på att stor valfrihet gör att fler har möjlighet att ta del av friskvårdsprogrammet. Sandahl (2017) anser att bidrag för kollektivtrafik skulle få fler att använda sig av det färdmedlet. Bland annat Ludvigsson (2017) menar att ett årligt bidrag för anställda som deltar i exempelvis lopp bidrar till att personer rör på sig under hela året för att förbereda sig inför det. Tabell 4 visar att alternativet "ett årligt bidrag för anställda som deltar i lopp, gruppträningar eller lagidrott" har fått flest poäng (8 p), tätt följt av alternativet som ger ett årligt bidrag för alla anställda som deltar i fitness eller träningsprogram som erbjuds på gym eller studios som har fått 7 poäng totalt. De alternativ som har fått minst antal poäng är alternativet där man ska ha ett handlingsprogram där det kan visas att minst 30 % av de som regelbundet vistas i byggnaden använder tillgången till fritt gym eller gruppträningar (1 p) och alternativet med ersättning för anställda som går på gym minst två gånger i veckan (3 p).

I tabell 4 representerar siffrorna följande personer:

- 1 - Karlsson
- 2 - Pieschl
- 3 - Westerlund
- 4 - Winther
- 5 - A. Arnell
- 6 - Pull
- 7 - M. Arnell
- 8 - Ludvigsson & Åkerblad
- 9 - Lind
- 10 - Kallberg Walldén & Sandahl

Tabell 4. Tabellen visar hur intervjupersoner med ett hyresgästperspektiv rankat de alternativ som finns i WELL-certifieringens kriterium 65.

Nr.	Alternativ	Rank										Poäng
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tot.
a	Skattebefriade löneavdrag för pendling med cykel och/eller kollektivtrafik		1			2	1				2	6
b	Ersättning för anställda som går på gym minst två gånger i veckan							1	2			3
c	Ett årligt bidrag för anställda som deltar i lopp, gruppträningar eller lagidrott	1		2	2					1	1	8
d	Ett årligt bidrag för alla anställda som deltar i fitness eller träningsprogram som erbjuds på gym eller studios	2		1				2	1	2		7
e	Ett årligt bidrag för alla anställda för medlemskap i en cykelpool		2		1	1						5
f	Ett handlingsprogram där det kan visas att minst 30% av de som regelbundet vistas i byggnaden använder tillgången till fritt gym eller gruppträningar						2					1

WELL-certifieringen ger sex stycken alternativ på typer av friskvårdsbidrag där arbetsgivare ska välja minst två att erbjuda sina anställda. Alternativen är olika kostsamma för arbetsgivaren och de rör olika typer av friskvårdsåtgärder. För de alternativ där bidragets storlek anges så ges summan i amerikanska dollar.

Arbetsplatsen är en plats där många människor oavsett kön, ålder, etnicitet eller socioekonomisk status vistas. Detta medför att arbetsplatsen har en viktig roll i det hälsofrämjande arbetet och det är en bra utgångspunkt för att minska ojämlikhet i hälsa hos individer (Schäfer, Elinder & Faskunger, 2006). Enligt Skatteverket (2017) har arbetsgivaren möjlighet att erbjuda personalvårdsförmåner i form av enklare typer av motion och friskvård på arbetsplatsen, på gym, hos friskvårdsföretag eller liknande skatte- och avgiftsfritt till ett mindre värde. Definitionen av "mindre värde" är inte ett fastställt belopp men vissa förhållningsregler finns såsom att årskort på ett gym eller en aktivitet som inte överstiger 1 000 kronor per tillfälle måste erbjudas till alla anställda för att räknas som personalvårdsförmån (Skatteverket, 2017). På skatteverkets hemsida kan man ta del av vilka aktiviteter som ingår i skattefri friskvård. Exempel på sådana aktiviteter är fotboll, simning och vissa applikationer avsedda för motion och hälsa. Aktiviteter som inte räknas till kategorin skattefri

friskvård är exempelvis utförsåkning, ridning och golf (Skatteverket, 2017). Studier genomförda av Berthon, Ewing & Hah (2005) visar att personalförmåner har flera positiva effekter såsom lägre personalomsättning och att företaget blir en mer attraktiv arbetsgivare. Vidare påverkas även företagets ekonomi positivt genom att erbjuda friskvård då personalen som nyttjar denna generellt sett har mindre sjukfrånvaro och orkar oftast prestera bättre (Gustafsson, 2015).

4.2.2 Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter

Från de intervjuer som genomförts med personer med hyresgästperspektiv så framkommer att deras företag arbetar olika med strukturerade träningsmöjligheter. Westerlund (2017) får erbjudanden om att delta i utbildningar cirka varannan vecka i form av exempelvis föreläsningar, träningar eller inspiration. Tre företag har träningspass med en professionell person varje vecka och vissa har massör som kan hjälpa till att förebygga eller behandla (arbetsrelaterade) skador. Karlsson (2017) uppger att det ”kommer och går” med föreläsningar och utbildningar på företaget då det erbjuds på initiativ av friskvårdsansvarig. Det hon personligen skulle önska är ett större fokus på ett helhetsperspektiv på hälsa och välmående där föreläsningar och liknande innehåller bland annat information om stresshantering och balans mellan privatliv och arbetsliv. Hon skulle också önska att de anställda ska få vara med och tycka till om de strukturerade träningsmöjligheterna och dess innehåll. M. Arnell (2017) säger att de anställda har lunchgympa och att det kommer upp en ”ruta” på datorn ett par gånger per dag med en person som gör övningar som man kan härma, vilket M. Arnell (2017) menar är en bra påminnelse om att man bör röra på sig.

Vissa av de personer som intervjuats anger att det företag som de jobbar på inte erbjuder några strukturerade träningsmöjligheter (enligt definitionen i WELL-certifieringen), men att de arbetar med träning och hälsa på andra sätt. I dessa företag är det ofta initiativ från medarbetare som ger träningsmöjligheter i form av exempelvis innebandyträningar, löpargrupper, gruppträningar med olika inriktning, korpenlag, och intresseföreningar. Flera av de företag som intervjuats har fritidsklubbar/idrottsklubbar för anställda.

För att de anställda ska kunna arbeta och vara aktiva samtidigt så har försäkringskassan installerat promenadband på kontoret med hög/sänkbart bord framför. På flera andra företag har man förutbestämda promenadsträckor som kan utnyttjas för exempelvis lunchpromenader eller gående möten. På AstraZeneca har de markerat promenadvägarna med olika färger och har kartor över dessa som anställda eller besökare kan ta del av. Vissa av företagen har egna gym, vissa har gym i närheten av kontoret, och vissa har inte prioriterat den frågan. Ett av företagen anordnar resor som exempelvis skidresor och låter personalen träna under arbetstid. Sandahl (2017) talar om att han ser att om man ”fastnar” i arbetet så kan man gå och träna och sedan komma tillbaka efter träningen och vara mer effektiv i arbetet. Sandahl (2017) menar även att olika typer av gemensamma aktiviteter kan bidra till

teambuilding.

Enligt WELL-certifieringen vill man att träningen ska vara en del av en arbetsplatskultur och att det ska finnas tillgång till träningsprogram och rådgivning av professionella personer. Certifieringen kräver att det ska erbjudas fitness- eller träningsprogram på arbetsplatsen minst en gång i månaden och att det minst var tredje månad ska erbjudas utbildning av en kompetent yrkesutövare inom områdena olika träningsformer, säkra träningstekniker, samt omfattande träningstekniker.

Att ha stöd är en faktor som visat sig vara effektiv för att sätta igång och upprätthålla en fysisk aktiv livsstil. Detta stöd kan vara i form av emotionellt stöd som exempelvis uppmuntran, beröm och omvårdnad och/eller instrumentellt stöd som råd, fakta, hjälp och någon att träna med (Schäfer, Elinder & Faskunger, 2006). Vidare visar en undersökning som Folkhälsomyndigheten har genomfört att 15 % av Sveriges befolkning som helhet vill ha stöd för att öka sin fysiska aktivitetsnivå (Folkhälsomyndigheten, 2017). Att erbjuda träningsprogram på arbetsplatsen har visat sig öka den fysiska aktiviteten hos medarbetare och det finns begränsade bevis för att det skulle ha positiva effekter på direkta hälsoutfall som blodfetter, blodtryck och trötthet (Schäfer, Elinder & Faskunger, 2006). Under 2008 undersökte forskare från Stockholms universitet och Karolinska institutet effekten av träning bland 200 medarbetare hos Folk tandvården i Stockholm som har obligatorisk träning på arbetsplatsen. Den genomförda studien visade att sjukfrånvaron sjönk med 21 % och att arbetsgrupperna kunde bibehålla och i vissa fall öka antalet behandlade patienter jämfört med samma period året innan. Detta trots att de arbetade färre timmar (Elander, 2014). Ur ett fastighetsvärdsperspektiv säger Elland (2017) att man inte kan gå in och styra i andras verksamheter gällande hur de ska träna och vilka utbildningar som de ska gå på, men att man kan underlätta genom att skapa möjligheter för att kunna vara aktiv.

4.2.3 Kriterium 67: Aktiv utemiljö

Intervjuerna visar att den utemiljö som skulle bidra till att de tillfrågade skulle bli mer aktiva i utemiljön vid arbetsplatsen i första hand är tillgång till gångstråk, grönområden och vatten. Gångstråken skulle bland annat kunna användas för gående möten, lunchpromenader, eller arrangerade promenader med avdelningen. Flera personer har önskat att gångstråken ska vara i en tyst och lugn miljö där det inte finns bilar samt att det finns möjlighet att sätta sig ner på exempelvis en bänk. Alla utom två personer har särskilt poängterat hur viktigt det är med grönområden. Dessa grönområden kan förslagsvis vara parkområden som är bilfria och som erbjuder en variationsrik miljö samt som ligger i nära anslutning till arbetsplatsen. Närhet till vatten (gärna rörligt) är också något som är viktigt för många för att de ska vara mer aktiva i utemiljön. Säkerhet och belysning i utomhusmiljön har flera angett som viktigt för att vilja vara aktiv utomhus. Flertalet personer har även föreslagit åtgärder såsom utegym, möjlighet till enklare aktiviteter som boule, grönyta med fri yta där man kan röra sig på till exempel terrasser eller utanför huset, eller yta för att kunna

vara aktiv med kroppsvikt eller enkla redskap. Åkerblad (2017) betonade även vikten av att ta hänsyn till årstiderna. På sommaren är det lättare att ta sig ut och vara aktiv, medan det är svårare på vintern. En annan idé som Sandahl & Kallberg Walldén (2017) har är att markera ut gång-/löparslingor utomhus med varierande längd för att sedan exempelvis ha en tävling på kontoret kring vem som har gått/sprungit längst sträcka under en månad. Ytterligare en idé Sandahl (2017) har är att ha "Lunchsafari" en gång i veckan där man cyklar till olika restauranger för att testa dem.

Sakkunnig inom området arkitektur menar på att man kan uppmuntra medarbetare att cykla eller gå till arbetsplatsen och hen tror att det är viktigt att träningsmöjligheter finns lättillgängligt och att det sker i en stimulerande miljö där det finns en blandning av butiker, restauranger, torgytor och grönområden. Olsson (2017) menar också på att det handlar om att göra utemiljön attraktiv för gående och cyklande genom att ha lättillgängliga cykelparkeringar och genom att skapa en attraktiv miljö med gångslingor som gör att människor vill ta gående möten. Vidare menar Olsson (2017) att man bör koppla ihop ytan precis utanför kontoret med omgivningen och ta vara på gångstråk och miljön som ligger nära tillhands. Det är samtidigt viktigt att skapa trygghet genom god belysning, växter och mötesplatser. Caron (2017) säger att det handlar om att våga "trolla" med miljöer, att skapa något oväntat genom att exempelvis använda sig av olika material på gångstråk, använda sig av lukter på platser, placera ut kameror som tar kort på roliga sätt när man går förbi, eller döpa saker till något roligt som gör att människor vill gå dit. Elland (2017) menar att ur ett perspektiv som fastighetsägare så kan man skapa strukturella möjligheter för att underlätta för hyresgästernas anställda att kunna vara aktiva. Detta kan exempelvis ske genom att ha utegym, löparbana, schackspel, pussel, lekpark (för vuxna) eller liknande på innergården eller på taket.

WELL-standarderna har tre delar kring kriterium 67: Aktiv utemiljö. Del ett rör bekvämligheter för fotgängare och säger att på platser där byggnaden upptar mindre än 75% av tomten så ska ett av följande alternativ erbjudas vid entréer, hållplatser eller gångbanor: en bänk, flyttbara stolar och bord, eller en dricksfontän eller station för vattenpåfyllning. Del två handlar om att främja fotgängare och säger att för att främja fotgängare så ska minst två av följande saker finnas på platser där byggnaden upptar mindre än 75 % av tomten: en vattenfontän eller vatteninslag på annat sätt, ett torg, en trädgård, och/eller offentlig konst. Den tredje och sista delen rör kvarterskonnektivitet och där ska minst en av följande punkter uppnås: byggnadsadressen är placerad där det är en Walk Score på 70 eller mer, eller projektet är berättigat åtminstone 3 av 5 poäng i LEED BD+C: New construction.

En förutsättning för att fysisk aktivitet ska ske utomhus är att det lockar individer till aktivitet. En tråkig miljö kan motverka att aktiviteter sker (Bengtsson, 2003).

Undersökningar har även visat att individer som vistas ute i naturen i större utsträckning håller sig friska. Närheten till natur och parker samt utformningen av dessa områden har en stor betydelse för om människor väljer att gå dit i vardagen

(Hälsans natur, 2017). En studie gjord 2003 visar att tillgång till en trädgård på arbetsplatsen har positiv inverkan på trivsel och minskar stress. Enligt samma studie så har det även en positiv inverkan att från fönstret kunna se en trädgård (Stigsdotter, 2003). Ytterligare en studie utförd på ett äldreboende i Lund 2003 visade att koncentrationsförmågan ökade betydligt av att vila utomhus, att utomhusvistelsen gav mer harmoni och att individerna blev gladare och piggare än av att vila inomhus (Bengtsson, 2003). För att skapa utemiljöer som är långsiktigt hållbara så är det viktigt att undersöka hur individer som rör sig i området upplever miljön och vad de har för tankar om området. På så sätt kan man anpassa miljön för de behov som finns och ta tillvara på befintliga kvaliteter (Boverket A, u.å).

Att främja miljöer för fysisk aktivitet är viktigt och särskilt viktigt är promenadstråk då promenader kan utövas av många grupper, jämfört med mer intensiva fysiska aktiviteter som kräver andra förutsättningar såsom material och/eller teknik (Johansson och Berglund, 2012). Fysisk aktivitet kan även motverkas om det finns många barriärer. Cavill, Kahlmeier och Racioppi (2006) beskriver dessa barriärer som:

- Individer upplever att de har brist på tid
- Individer identifierar sig inte med den "sportiga typen", mer vanligt bland kvinnor
- Individer känner oro för den personliga säkerheten
- Individer känner sig trötta och vill vila under den lediga tiden de har
- Individer anser att de redan är aktiva nog

Goda förutsättningar för att cykla och promenera till och från arbetsplatsen, skolan och fritidssysselsättningar uppmuntrar individer till ökad fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2008). "Walkability" är ett begrepp som används ofta när man vill beskriva i vilken utsträckning stadsmiljöer inbjuder till att färdas till fots. Detta genom att erbjuda fotgängare komfort och säkerhet samt att destinationer kan nås inom rimlig tid och med godtagbar ansträngning (Southworth, 2005). Generellt är individer boende i områden med högre täthet (bebyggelse) mer fysiskt aktiva än boenden i lägre täthet då tillgången av trottoarer, butiker inom gångavstånd, och uppfattning om trafiksäkerhet finns i större utsträckning i områden med högre täthet vilket innebär en hög konnektivitet (Johansson & Berglund, 2012). Vidare har studier utförda 2009 visat att estetiska inslag har en positiv inverkan och kan bidra till att individer väljer att ta en längre väg (Guo, 2009).

4.3 Mind

Inom området Mind presenteras sju av de givna kriterierna. Presentationsordningen i form av hyresgäst perspektiv, sakkunnig och litteratur följer sin ordning.

4.3.1 Kriterium 87: Skönhet och design I

Under intervjuerna med personer med ett hyresgästperspektiv så har svaren kring vad som får människor att trivas i inomhusmiljön varierat. Generellt sett önskar de dock att det ska finnas olika zoner på arbetsplatsen som uppmuntrar till den aktivitet som ska genomföras. Personerna uppger även att de uppskattar om det finns platser som inte har en direkt koppling till arbetet där man kan ta det lugnt eller exempelvis spela spel och umgås. Lind (2017) menar att ett modernt kontor som har en bra blandning av konst och växter skapar trivsel men att det även handlar om att skapa en “cool” miljö och att arbetsplatsen inte endast är till för att arbeta på utan att man ska känna att det finns en “privatsida” också. Detta tror Lind (2017) motiverar framförallt yngre medarbetare i större utsträckning än de äldre och säger att det är viktigt att göra miljön roligare genom att exempelvis ha ett pingisbord eller liknande.

Under intervjuerna har det även framkommit att andra saker som får människor att trivas är utsmyckningen av lokaler i form av konst, färgval, växtinslag, naturinslag, textilier, att man gärna ser att designen har en “röd tråd”, samt att möblerna är funktionella. Andra viktiga aspekter för att trivas är att belysningen och ljuset i lokalerna är bra, att temperaturen är behaglig och att luften känns fräsch. Även IT, ljud och akustik ska vara bra. Ytterligare ett önskemål är att det ska gå att se grönska utanför fönstren. Många säger att det är människorna i ens omgivning som påverkar i största utsträckning om man trivs eller inte. Karlsson (2017) har en idé som handlar om att försöka sudda ut gränsen mellan inomhus och utomhus genom att ta in obehandlat trä och ha möbler ute för att minska det mentala hindret att gå ut. Att ha möjlighet att nyttja konferensrum, reception, fik och restaurang gemensamt i byggnaden skapar naturliga mötesplatser. En annan tanke är att anpassa storleken på rummen efter vilken typ av aktivitet man ska genomföra, generellt anser Åkerblad (2017) att mötesrum är alldeles för stora och att det kan ha motsatt påverkan på kreativitet. En annan idé som Pull (2017) föreslår är att skapa platser på kontoret där man kan göra enklare rörelser under pauser.

De saker som de flesta av de intervjuade personerna tycker är viktigt i utemiljön för att de ska trivas där är att det finns sittmöjligheter, vatteninslag, samt gröna inslag. Annat som angetts som viktigt är att det finns platser för att fika och umgås som är anpassade för det svenska klimatet (exempelvis vindskyddade), att utsikten är fin, att det finns cykelparkeringar, gångstråk med slingrande vägar, belysning för att skapa trygghet, altan/takterrass/motsvarande, mötesplatser, möjligheter till aktiviteter (till exempel utegym), samt närhet till torg, träning och ett brett utbud av restauranger. Förslag har även kommit på att man kan gömma undan parkeringar. Pull (2017) menar att växtlighet kan användas för att skapa rum i utemiljön. Exempel på sådana

“rum” är plats för fika och umgänge, lugn plats (med fina vyer) och en aktiv del med exempelvis ett utegym. Flera betonar vikten av att skapa en utemiljö som håller över tid och av att man håller efter den. Ytterligare något som nämnts under flera intervjuer är hur det inte behöver vara så ”märkvärdiga” saker i utemiljön för att den ska bli trevlig och inbjudande.

För att skapa estetiskt tilltalande inslag i utrymmen där människor ska trivas menar Elland (2017) att mjuka värden måste diskuteras tidigt i projekteringsprocessen och att arkitekten fritt måste få spåna idéer och komma med kreativa lösningar för hur kontor ska utformas. Det handlar bland annat om att skapa en bra rymd och att arbeta med bra ljus- och färgsättningar (Elland, 2017). Vidare menar sakkunnig inom området arkitektur (2017) att det är viktigt att ha lokalytor som är flexibla och som kan användas på olika sätt för att stödja verksamheten och på så sätt skapa trivsel. Olsson (2017) menar att trivsel på arbetsplatsen handlar om många olika parametrar såsom arbetsbelastning, arbetskamrater, ljud, ljus och växter eller andra estetiska inslag. Olsson (2017) berättar även att “det måste finnas en omsorg i utformandet och att de som arbetar ska känna att någon har tänkt till så att jag ska ha det bra.” Caron (2017) menar att det är viktigt att medarbetare inte känner sig som “en bricka” utan som att det är någon som bryr sig om hur omgivningen på arbetsplatsen är utformad. Vidare anser Caron (2017) att medarbetare blir mer “sugna” på att arbeta om de känner att de får uppskattning och att man inte ”snålar in” på exempelvis utsmyckning av lokalerna.

Kriterium 87: Skönhet och design I vill att man ska ha estetiskt tilltalande utrymmen som kan bidra till att människor får en känsla av en lugnare miljö och att de känner glädje och hemtrevnad. Detta ska ske genom att projektet innehåller funktioner för “mänskligt behag”, “uppskattning av kultur”, “uppskattning av liv och anda”, “uppskattning av rum” och “meningsfull integration av offentlig konst”.

Trivselfaktorn har blivit allt viktigare på arbetsplatser och för att företaget ska framstå som en attraktiv arbetsgivare är det viktigt att tillfredsställa de anställda med en tilltalande utformning av lokaler och med andra förmåner såsom bra kvalitet på kaffet och restaurangmat på arbetsplatsen (Bodin Danielsson, 2014). Baldry & Hallier (2010) menar att arbetsplatser i framtiden kommer att handla om att ha kul och framför allt producera idéer och inte saker. Vidare menar Baldry & Hallier (2010) att det är viktigt att arbetsplatsen utformas för att få ut det mesta av de anställda och att de ska vilja vistas på arbetsplatsen. Detta kan göras genom att skapa arbetsplatser som är “bättre än hemma” och genom att få de anställda att tycka att arbetet är lika roligt som fritiden, vilket kan uppnås genom att skapa arbetsplatser med konceptet “fun workplace culture” (Bodin Danielsson, 2014). Konceptet “fun workplace culture” är utformat ”friare” än ”vanliga” kontorslokaler för att uppmuntra anställda till att vara kreativa och innovativa. Detta görs genom att gränsen mellan arbetet och hemmet blir mindre genom att inreda väldigt enkelt och sedan uppmuntra medarbetarna att sätta sin egen prägel på kontoret för att skapa en hemkänsla som kan öka medarbetarnas

lojalitet och för att de lättare ska kunna identifiera sig med företaget (Bodin Danielsson, 2014).

Grahn, Berggren & Barring (1995) har utfört enkätundersökningar och har genom statistiska analyser av dessa identifierat åtta karaktärer för att beskriva en park eller trädgård. Karaktärerna är olika populära men desto fler som finns representerade i en park eller trädgård, desto mer populära blir dessa områden. De åtta karaktärerna är:

- Det vilda området - ett område som känns opåverkat av människan där vegetationen har spridit sig på egen hand och stigarna har blivit till av sig själva
- Den artrika miljön - miljön innehåller många sinnesintryck och den erbjuder en upplevelse av mångfald med olika storlek, färg, form och beteende.
- Rymliga områden - ett område stort nog att det känns som att komma in i en annan värld, men att det sammanfaller i en helhet som gör att man inte känner av gränser.
- Den rofyllda miljön - miljön känns ren och ostörd, en plats där man kan finna lugn och ro och som gör att individer kommer från stadens aktiviteter och föroreningar.
- Den lekfulla miljön - identifieras genom att man kan röra sig fritt och det finns mycket att upptäcka, både genom naturliga föremål som vegetation, vatten och djur men även genom lekredskap.
- Det gröna torget - innefattar stora gröna ytor för olika typer av evenemang såsom idrott. Miljön är tålig och robust men har läplanteringar som skyddar.
- Den festliga miljön - har platser där människor kan umgås och koppla av. Det finns gott om utrymme för aktiviteter såsom servering och för uppträdanden.
- Den kulturella miljön - visar samhällets historia och kultur genom exempelvis statyer, fontäner och blomsterarrangemang.

Tecken på mänsklig närvaro inger en känsla av trygghet hos individer. Exempelvis en välskött rabatt eller en klippt gräsmatta indikerar att människor vistas på platsen regelbundet och vetskapen om detta lugnar (Johansson & Berglund, 2012). Vidare är miljöer som är lättorienterade och där man har fri sikt över det område man befinner sig i lugnande, samtidigt som det ger en känsla av kontroll. Därmed är det viktigt att dessa ytor utformas medvetet för att skapa lugna och trygga platser där människor vill vistas (Erlingsson Lundgren 2014).

4.3.2 Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt

De intervjuade företagen arbetar med att inkludera växter i och utanför sina kontor i olika utsträckning. Generellt sätt så placeras det ut ett fåtal växter spritt i kontorsmiljön. De flesta personer som intervjuats tror att naturinslag kan bidra till ökad trivsel och generellt sätt så är det något man önskar att företaget ska arbeta mer med. M. Arnell (2017) anger att han inte ser ett behov av att använda sig av inslag från naturen på kontoret och det är inget som efterfrågas. Däremot ser han inga

begränsningar i vad man kan hitta på vad gäller naturinslag och han är öppen för att ta in dessa inslag i större utsträckning. Winther (2017) nämner att det finns en utmaning med växter då de kräver underhåll och kan bidra till sämre luft om det bildas mögel i jorden. Lind (2017) som arbetar på växtföretaget Luwasa nämner dock att vid användning av hydrokultur (växtnäringsämnen tillförs till rötterna i en vattenlösning) uppstår inte problem med mögelsporer och blomflugor. Andra idéer som framkommit under intervjuer är att man istället för att sätta upp väggar kan växter rama in ett rum. Det bör även finnas en tanke bakom hur exempelvis krukväxter placeras ut. Vidare uppskattas exempelvis inspelat fågelkvitter som hörs i parkeringshuset, vatteninslag, naturmaterial i möbler, samt växtväggar.

Åkerblad & Ludvigsson (2017) berättar om byggnaden Park49 i Göteborg, vilken är designad för att påminna om att naturen är viktigt och att det är den naturen vi har och ska ta hand om. Huset är glasiärvitt och detaljerna på huset ska symbolisera den is som redan har smält, detta för att påminna om att spara på de resurser som finns. På Luwasa arbetar de med växter och Lind (2017) berättar att de bland annat har växtväggar, träd och ljudabsorberande mosstavlor i sin kontorsmiljö. De har även skapat konst av växter genom att exempelvis rama in en väggväxt för att skapa en "levande" tavla. Även om växter är det som oftast nämnts i intervjuerna så har det även efterfrågats naturinslag i form av rörligt vatten och naturmaterial såsom stenar och trä. Vissa av företagen har arbetat med att välja möbler av exempelvis trä och att låta väggar vara i "obehandlad" betong. De personer som intervjuats har även nämnt att gröna inslag och vatteninslag är viktigt för att de ska trivas i utomhusmiljön kring kontorsbyggnaden.

De personer som intervjuats i egenskap av sakkunniga har kommit med flera idéer om hur man kan arbeta med biophilia. Olsson (2017) menar att det är ett bra alternativ att använda de material som redan finns i byggnaden för att ta in naturen i byggnaden genom att låta materialen bära sin "egna färg", exempelvis rostig plåt skapar en känsla av ärlighet i miljön. Ett annat sätt att skapa identitet för byggnaden är att inte spackla eller måla betongen utan låta den vara "obehandlad". Olsson (2017) säger även att arkitekter generellt sett tycker om att använda naturmaterial då de upplevs som genuina och ger en känsla av omtanke. Sakkunnig inom området arkitektur (2017) nämner att man bör arbeta med hållbara material såsom trä och återvunnen eller obehandlad sten. Förslag på vad man kan göra inne i byggnaden eller utomhus inom projektgränsen för att arbeta med biophilia har från sakkunniga varit bland annat att jobba med växtväggar, balkar i taket klädda med grönt inomhus och vatteninslag på exempelvis torgytor, gröna tak/takträdgårdar, gröna fasader, parkmiljöer och växtbalkonger utomhus. Sakkunnig inom området arkitektur (2017) säger också att det är viktigt att tänka på de konsekvenser som exempelvis gröna fasader kan ha med att råttor kan klättra på dem.

Elland (2017) talar om att det är viktigt att planera för åtgärderna för biophilia i ett tidigt skede i projekteringen för en byggnad. Olsson (2017) nämner hur det kan vara svårt att styra hur hyresgäster ska inreda sina kontor och att vad gäller designen för byggnaden och de gemensamma ytorna så är det beställaren som i slutändan bestämmer. Det som föreslås som åtgärder för att arbeta med biophilia kostar pengar, och det är beställaren som kommer att stå för den kostnaden både vid byggande och vid underhåll. Caron (2017) kommenterar att hyresgäster/företag ofta vill ha det neutralt och stramar åt för att spara pengar, men att detta kan kosta mer i längden då personalen blir mer sugen på att jobba om man känner att man får uppskattning. Caron (2017) nämner även att det är viktigt att tänka på allergiker vid val av växter.

Enligt WELL-standarderna så ska kontoret inkorporera naturen genom användning av naturliga element, ljussättning, samt rumsutformning. Man ska även inkorporera naturliga mönster och skapa förutsättningar för människa-naturinteraktion såväl inne i byggnaden som utomhus inom projektgränsen. Den mängd biophilia som krävs specificeras vidare under kriterium 100: Biophilia II - kvantitativ.

Växter inomhus fyller många funktioner såsom, luftrening, påverkan på luftfuktighet och funktion som ljuddämpare samt påverkan på individerna som vistas i lokalen (Larsson, 2011). Forskare har funnit att naturen är till nytta i arbetslivet då tillgång till grönska oavsett om det är utanför fönstret eller i form av krukväxter påverkar anställda genom att de blir mindre stressade, mer nöjda och mer kreativa (Naturvårdsverket, 2006). Vidare bidrar växter som en del av inredningen till ett mer påkostat utseende, och gör att rummet upplevs som mer välkomnande och mer avslappnat (Smith, Tucker & Pitt, 2010). Smith et al (2010) påvisar att individer som arbetar på ett kontor med växter känner sig mer produktiva, känner mindre krav och upplever större komfort. Växter bidrar även till minskad sjukfrånvaro. Studier genomförda 2008 visar att de som hade tillgången till växter hade mindre sjukfrånvaro jämfört med samma period året innan.

Flertalet studier har gjorts gällande vilken inverkan på stress som växter i en byggnad kan ha. Dijkstra, Pieterse & Pruyn (2008) har studerat hur naturinkorporering påverkar sjukhuspatienters stressnivåer och har kunnat visa på en positiv effekt. I denna studie konstaterade man att det var det faktum att patienterna upplevde rummets utseende som mer inbjudande som gjorde att den upplevda stressnivån sjönk. Hartig, Böök, Garvill, Olsson, & Gärling (1996) talar om hur det görs studier kring restaurativa miljöer där man sett att framför allt naturliga miljöer har restaurativa effekter såsom att främja återhämtning från stress. Restaurativa miljöer handlar om naturens inverkan på människors mentala funktion, sociala relationer och fysiskt välbefinnande (Clay, 2001). Ulrich et al. (1991) har genomfört en studie där de kommit fram till att individer snabbare återhämtar sig från stress när de är i en miljö med naturinslag jämfört med om de är i en urban miljö. Ulrich et al. (1991) förklarar detta fenomen med bland annat evolutionära argument; att människor är bättre anpassade till naturliga miljöer, vilket gör att personer föredrar och reagerar mer

positivt på dessa miljöer. Dijkstra et al. (2008) förklarar vidare att antagandet att människor av evolutionära anledningar föredrar naturliga miljöer kan leda till en hypotes om att naturliga miljöer påverkar stress genom den upplevda attraktiviteten som en miljö har.

En studie utförd av Gray & Birrell (2014) där man undersökte hur naturinkorporering påverkar personalen på kontor visade att en biofilisk design bidrog till högre prestationer på arbetsplatser genom att det ökar produktivitet, minskar stress, ökar välbefinnandet, skapar högre samarbetsvilja, samt att man är mer nöjd med arbetsplatsens utformning. I sin studie utförde de intervjuer där personer fick ge poäng för hur de uppfattade sin förra arbetsplats jämfört den som användes i studien, vilken hade en biofilisk design med bland annat naturligt ljus, möbler av naturmaterial, vita väggar, öppna fönster, och ljud av fågelsång. Även om Gray & Birrell (2014) noterar att den intervjuform de använt hade brister i till exempel att det är svårt för personer att ge en korrekt bild av det som varit mot det som är, så visar svaren ändå tydligt på att personerna tyckte att arbetsplatsen med biofilisk design var betydligt bättre än deras tidigare arbetsplats. Något som noterades var skillnaden i hur arbetarna beskrev arbetsplatserna. De tidigare kontoren beskrevs bland annat som "aggressiva" och "sterila", medan det nya med naturinslag beskrevs som "mjukare". En upptäckt är hur naturinkorporeringen verkade skapa ett bättre socialt klimat mellan de anställda där kommunikationen och samarbetsviljan förbättrades mellan till exempel äldre och yngre medarbetare och mellan medarbetare med olika mycket erfarenhet, vilket kan öka produktiviteten. I den studie som Gray & Birrell (2014) genomfört har responsen från de som vistas i lokalerna varit positiv och accepterande. Studien kan hittills konstatera att resultaten pekar mot att kontor med biofilisk design påverkar karakteristika för en arbetsplats med hög produktivitet. Dessa karakteristika är bland annat upplevda sociala fördelar, bättre relationer mellan anställda som visas genom exempelvis bättre samarbete, samt positiva psykologiska effekter som ökad nöjdhet på arbetsplatsen och högre moral.

Biologen Edward Wilson definierar biophilia som "Den grundläggande benägenheten att fokusera på liv och natur." (fritt översatt) (Kellert & Wilson, 1993). Enligt Wilson så är människor programmerade att föredra naturliga omgivningar före de byggda miljöer som de flesta idag spenderar större delen av sin tid i. De byggda miljöerna har sällan inkorporering av naturliga element. En biofilisk design, å andra sidan, kopplar ihop den byggda miljön med naturen genom till exempel naturligt ljusinsläpp, utsikt över gröna landskap, naturliga material, vatteninslag, och möbler med former som inspirerats av naturen (Gray & Birrell, 2014).

4.3.3 Kriterium 89: Anpassningsbara ytor

Under intervjuer med personer med ett hyresgästperspektiv så framkom det att de flesta av de tillfrågade företagen arbetar med ett aktivitetsbaserat kontorskoncept, ABW (Activity Based Workplace). Generellt sett så tror man att det har en positiv effekt på personalen att ha möjlighet att välja vilken typ av yta man vill använda beroende på vilket arbete som ska utföras. På många kontor är detta dock ett nytt sätt att arbeta på så det används ännu inte fullt ut och vissa menar på att man borde arbeta mer med lokalerna och med att förändra tankesättet hos vissa medarbetare.

Westerlund (2017) anser att valfrihet och kontroll är viktigt för medarbetare och att det därmed är viktigt att skapa olika platser för att det ska finnas någon plats för alla att trivas på. Sandahl (2017) menar att nyttan med aktivitetsbaserat är att man får träffa nya personer, vilket är bra för såväl individen som företaget och Pull (2017) gör en liknelse med att rummen hemma har olika funktioner vilket också borde eftersträvas på en arbetsplats. Med utgångspunkt i vad som framkommit under intervjuerna så kan man konstatera att de vanligaste zonerna som används för aktivitetsbaserade kontor är: samarbete, kreativitet, vila, fokus, telefonrum, samt mötesrum i olika storlekar. Det är vanligt att man delar ytor med andra verksamheter i samma byggnad, vilket möjliggör andra typer av zoner samtidigt som det skapar möjligheter till möten. En av de personer som intervjuats säger att dennes arbetsplats använder sig av kontorslandskap samt mötesrum för att de passar den verksamheten bäst och en annan uppger att dennes arbetsplats tillämpar mindre kontorsrum för minst två personer, men att de har gemensamma ytor och konferensrum.

Olsson (2017) menar att hur man utformar arbetsplatser beror på brukarens arbetssätt, vilket företag det är och vad de gör i sin vardag. Vad Olsson (2017) också kan konstatera är att det idag finns en stor efterfrågan på aktivitetsbaserade arbetsplatser. Sakkunnig inom området arkitektur (2017) berättar att det finns två typer av störningar i aktivitetsbaserade kontor: visuell och audiell. Visuell störning innebär att någon tittar på en eller på vad man gör, men detta kan man generellt sett vänja sig vid. Audiell störning sker exempelvis genom att människor pratar i telefon eller skriver på tangentbord och dessa ljudstörningar är svåra att skydda sig från vilket kan vara en utmaning i öppna kontorslandskap/aktivitetsbaserade kontor. Från en hyresvärdsperspektiv så menar Elland (2017) att det är viktigt att lokalerna är flexibla, med vilket han menar att man vill ha så få bärande innerväggar som möjligt för att inte behöva göra stora förändringar när en hyresgäst flyttar in och har andra önskemål om utformningen. Elland säger också att det oftast är en arkitekt som ritar upp hur kontoret ska inredas och lämnar förslaget till hyresgästen.

Kriterium 89: Anpassningsbara ytor har fyra delar där den första rör hur sittplatser och rumslayout ska organiseras i separata arbetsplatszoner med olika mycket sinnesstimulans. För vistelseytor som är större än 182 kvadratmeter så finns ytterligare riktlinjer för hur lämpliga zoner ska skapas (ytterligare information återfinns i avsnitt 3.4.7.3. Anpassningsbara ytor). Del två av kriteriet behandlar avskildhet och ger (tekniska) krav för områden som är större än 1, 860 kvadratmeter

(mer information finns under avsnitt 3.4.7.3. anpassningsbara ytor). Del tre av kriteriet tar upp utrymmeshantering i form av förvaringsmöjligheter. De två följande alternativen ges för förvaring, varav ett måste tillämpas: en arbetsplatslåda om minst 0,1 kubikmeter för varje brukare, eller ett personligt skåp om minst 0,1 kubikmeter för varje brukare. Den fjärde och sista delen av kriteriet handlar om sömnstöd och ger fem alternativ på möbler där man ska välja minst ett som ska finnas för de första 30 brukarna och sedan en till för varje 100 extra brukare. Alternativen för möbler är: soffa, vadderad utrullningsbar matta, sovkapsel, fullt bakåtfällbar fåtölj, eller hammock.

En god arbetsmiljö stödjer verksamhetens olika funktioner och de arbetsuppgifter som personalen står inför. Enligt Bodin Danielsson (2014) så kan de olika funktionerna delas in i två huvudkategorier: koncentrationskrävande enskilt arbete, och interaktivt samarbete av olika slag. I och med de varierande krav som kommer med de olika kategorierna så bör kommunikationsytor och mötesplatser tydligt skiljas från ytor där enskilt arbete ska utföras (Bodin Danielsson, 2014).

Aktivitetsbaserat kontor är ett koncept som blir allt mer vanligt och många kontor går från att bestå av cellkontor till att vara aktivitetsbaserade där medarbetarna själva kan välja vilken miljö de vill arbeta i under dagen (Samson, 2013). Samson (2013) menar att det aktivitetsbaserade arbetssättet primärt fokuserar på resultatet vilket till exempel innebär att man kan arbeta hemifrån (kräver säkra IT-lösningar och att lagringen av information är säker). Enligt Samson (2013) så ska ett aktivitetsbaserat kontor innehålla olika zoner, vilka kan vara:

- Öppna, informella mötesplatser
- Konferensrum i olika storlekar
- Enskilda rum
- Tysta ytor för läsning
- Café/Fikarum
- Personliga förvaringsskåp
- Tavlor att skriva på (exempelvis whiteboardtavlor)

4.3.4 Kriterium 94: Egenkontroll

Enligt WELL-certifieringen så ska en sensor som kan mäta minst två av följande faktorer göras tillgänglig för var och en av de anställda eller subventioneras med minst 50%: kroppsvikt/massa, aktivitet och steg, hjärtslagsvariationer, sömn - varaktighet, kvalitet och regelbundenhet.

Under de tio intervjuerna med personer med ett hyresgästperspektiv så ombads de att ranka de två accessoarer som de helst skulle vilja erbjuda de anställda eller själva bli erbjudna. Resultatet presenteras i Tabell 5 nedan där det går att se att de flesta personer föredrar accessoaren som mäter aktivitet och steg (16 p). Det var även åtta av tio personer som valde detta i första hand. Näst populärast var en smart accessoar som kan mäta sömnens varaktighet, kvalitet och regelbundenhet. Det var en person

som hade denna accessoar som förstaval och sex personer som hade den som andraval (8 p). På tredje plats kom en accessoar som kan mäta kroppsvikt och massa där en person hade det som första val och två personer hade det som andraval (4 p). Det minst populära valet av smart accessoar var en som kan mäta hjärtslagsvariationer. Ingen person hade det som förstaval, men två hade det som andraval (2 p).

I tabell 5 representerar siffrorna följande personer:

- 1 - Karlsson
- 2 - Pieschl
- 3 - Westerlund
- 4 - Winther
- 5 - A. Arnell
- 6 - Pull
- 7 - M. Arnell
- 8 - Ludvigsson & Åkerblad
- 9 - Lind
- 10 - Kallberg Walldén & Sandahl

Tabell 5. Tabellen visar hur intervjupersoner med ett hyresgästperspektiv rankat de alternativ som finns i WELL-certifieringens kriterium 94: Egenkontroll.

Nr.	Alternativ	Rank										Poäng
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tot.
a	Kroppsvikt/massa				1			2		2		4
b	Aktivitet och steg	1	1	1			1	1	1	1	1	16
c	Hjärtslagsvariationer					2					2	2
d	Sömn – varighet, kvalitet och regelbundenhet	2	2	2	2	1	2		2			8

Under intervjun så frågades även om personerna hade något förslag på smarta accessoarer med andra funktioner än de som WELL-certifieringen anger som de skulle vilja bli erbjudna. De förslag som gavs är följande:

- En teknisk lösning som gör det lättare för kollegor att hitta varandra vid behov.
- En applikation för att kunna hålla koll på sin energiförbrukning - kopplat till kost.
- En applikation eller liknande som påminner om att man ska vara aktiv.
- En applikation eller liknande som hjälper till att planera tid – ”livspusselhjälp”.
- En teknisk lösning som erbjuder alla fyra funktioner från WELL-certifieringen i ett.

Kriterium 94: Egenkontroll möttes av kritik från de tillfrågade. Vid intervjuer beskrevs det tydligt att informationen endast ska vara tillgänglig för användaren. Trots detta gavs följande kommentarer:

- Det finns en fara i att det i förlängningen kan bli en kontroll för arbetsgivaren där de kan stå med pekpinnen och säga hur man ska göra och vad man får eller inte får göra.
- Det är en fin linje om hur mycket företaget ska/bör involvera sig i de anställda.
- Som arbetsgivare/chef så kan man inte säga till folk att de är "tjocka". Det är bättre att förespråka att de anställda ska röra på sig. (Det var många som reagerade på och var oroad över alternativet med en smart accessoar som kan mäta vikt och massa.)

Delarna i kriteriet om egenkontroll täcker in flera områden, något som Andersson (2017) säger är bra då det är mycket viktigt att hålla koll på flera aspekter av sin egen hälsa. Gällande hur hyresvärden kan påverka hyresgästens eventuella inköp av smarta accessoarer så säger Elland (2017) att man som fastighetsägare inte kan styra vad hyresgästen ska erbjuda sin anställda, men om hyresgästen skulle önska detta så skulle man kunna undersöka möjligheten till gemensamma upphandlingar och till att samordna att dessa köps in för att underlätta för hyresgästen. Han säger även att han tror att det kommer att bli mer vanligt med smarta accessoarer i framtiden.

1. Kroppsvikt/massa

I Sverige idag är övervikt och fetma ett av de allvarligaste folkhälsoproblemen där ungefär hälften av alla vuxna män och drygt en tredjedel av alla kvinnor är överviktiga. Både Livsmedelsverket (2016) och Vårdguiden A (2014) anger två sätt att mäta och bedöma sin vikt - med hjälp av BMI och/eller midjemått. BMI står för Body Mass Index och mäter förhållandet mellan vikt och längd (Livsmedelsverket, 2016). Att mäta och bedöma sin vikt med hjälp av BMI har nackdelar. Måttet tar till exempel inte hänsyn till om en person har mycket muskler som väger (Vårdguiden A, 2014). Att använda sig av midjemått istället för BMI kan i många fall bli mer rättvisande. Var på kroppen som fett sitter spelar roll för hur mycket sjukdomsrisk ökar. Fettet på magen (buken) är det fett som är kopplat till flest och störst hälsorisker och genom att mäta midjemåttet så kan en bedömning göras om ifall personen i fråga har för mycket bukfett. Det kan även vara bra att kombinera BMI och midjemått för att göra en samlad bedömning för en person (Livsmedelsverket, 2016). Ens vikt kan mätas med en traditionell våg och det finns även vågar som mäter kroppssammansättning där information ges om bland annat andelen fett i kroppen.

Övervikt kan leda till ökad risk för sjukdom. Exempel på sjukdomar relaterade till övervikt är cancer, typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. För mycket feta personer är risken att dö i förtid mer än tio gånger så stor som för normalviktiga (Livsmedelsverket, 2016). Det är dock viktigt att notera att en person som är fet men har god kondition löper mindre risk för sjukdomar än en person som är fet och inte är

fysiskt aktiv (Vårdguiden A, 2014). Mängden motion spelar alltså in, men även matvanor, stress och alkohol (Livsmedelsverket, 2016).

Övervikt kan förebyggas genom att bland annat äta fiberrik kost och minska intaget av siktat mjöl, sockerrika livsmedel och drycker, samt kött. Det spelar även roll hur mycket man rör sig då vikt handlar om balans mellan den energi man förbrukar och den energi man får i sig. Att vara fysiskt aktiv bidrar därmed till en hälsosam vikt på lång sikt (Livsmedelsverket, 2016).

Det är viktigt att notera att det inte endast är övervikt som kan vara skadligt, utan även undervikt. Vid måttlig undervikt så är hälsofärdarna låga, men vid extrem undervikt så finns det många hälsofärdar. Vårdguiden A (2014) uppger att många som är underviktiga och ökar i vikt upplever att de blir piggare och får en bättre prestationsförmåga.

Andersson (2017) säger att det är bra att ha en egen referensvikt (max/min) att hålla sig till. Går man upp allt för mycket i vikt i form av fett så blir det svårare att göra något åt det såväl psykologiskt som handlingsmässigt. Det är till exempel lättare att gå ner två kilo än tio då målet känns och blir mer uppnåeligt.

2. Aktivitet och steg

Svenska läkarsällskapet rekommenderar, i enlighet med internationella riktlinjer från WHO (World Health Organization), att man bör ha minst 150 minuters fysisk aktivitet per vecka av måttlig intensitet, eller minst 75 minuters fysisk aktivitet per vecka av hög intensitet. Det går även bra att kombinera aktiviteter av måttlig och hög intensitet. Aktiviteterna bör vara i minst tio minuter per pass och fördelas över flera av veckans dagar. Genom att motionera mer än rekommendationerna så kan ytterligare hälsofördelar nås. Den fysiska aktivitet som rekommenderas är dels motion/fysisk träning, idrott och aktiv transport i vardagslivet (till exempel promenader och cykling), men även friluftsliv, trädgårdsarbete eller aktivitet i arbetet eller hemmet (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Andersson (2017) säger att för att skapa bästa förutsättningar för att motionen ska bli regelbunden så bör man försöka hitta en eller flera motionsformer som man tycker är roliga. Hon säger även att det är bra om arbetsgivaren uppmuntrar till motion (cykla, springa, power walk) på vägen till och från arbetsplatsen genom att exempelvis erbjuda duschmöjligheter. På arbetsplatsen så kan man även uppmuntra till att ta trapporna istället för hissen. För de som inte har möjlighet att ta sig till arbetet på annat vis än med kollektivtrafik eller bil så säger Andersson (2017) att det finns studier som visar att ett byte från att bilpendla till att åka kollektivt ökar antalet steg per dag. Hon säger också att de som åker bil kan välja att parkera längre från arbetsplatsen för att få en promenad.

Genom att vara fysisk aktiv så minskar man riskerna för exempelvis förtida död, psykisk ohälsa, vissa former av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, fetma och typ 2 - diabetes. Det finns även risker med träning men vid måttlig mängd och gradvis ökning av mängd aktivitet så är riskerna mycket små. Det är även så att vinsterna med fysisk aktivitet överväger riskerna (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Folkhälsomyndigheten (u.å.) nämner att prestationsförmågan och de hälsomässiga effekterna blir större desto mer intensiv träningen är. De säger även att man med enkla förändringar i vardagen kan påverka energiutgifterna positivt genom att minska den stillasittande tiden. Redan vid en långsam promenad (3,2 kilometer per timme) så fördubblas energikonsumtionen.

På kontor är man i allmänhet stillasittande och Livsmedelsverket (2013) säger att långvarigt stillasittande bör undvikas. För personer som sitter mycket på arbetet eller fritiden så rekommenderas regelbundna korta pauser med någon form av muskelaktivitet under några minuter. Även personer som uppfyller Svenska läkarsällskapets rekommendationer om fysisk aktivitet från bör ta "bensträckare" om de sitter stilla under en längre tid.

Enligt Vårdguiden B (2014) så rekommenderar WHO att man bör ta minst 10 000 steg per dag, vilket motsvarar cirka sex kilometer. Tabell 6 nedan visar vilken aktivitetsnivå som uppnås utifrån antal steg per dag. För att mäta antalet steg så kan en stegräknare användas. Funktionen kan finnas i separata tekniska enheter för stegräkning, eller integrerat i exempelvis mobiltelefoner eller smarta klockor. För många lösningar så kan man även få en överblick av sin aktivitetsnivå över tid. Utöver de fördelar med att vara fysiskt aktiv som nämnts ovan så uppger Vårdguiden B (2014) även fördelar som att man förebygger problem med magen, lindrar och förebygger sömnproblem, stärker skelettet och får lättare att hålla vikten.

Tabell 6. Hur man med hjälp av att mäta antalet steg per dag kan få en uppfattning om sin aktivitetsnivå (egen tolkning från Vårdguiden B, 2014).

Antal steg per dag	Aktivitetsnivå
Mindre än 5000	Stillasittande
5000-7499	Lågaktiv
7500-9999	Måttligt aktiv
10 000-12 500	Aktiv
Mer än 12 500	Mycket aktiv

3. Hjärtslagsvariationer

Hjärtslagsvariationer kallas för HRV efter engelskans Heart Rate Variability.

Hjärtslagen och deras tempo varierar och HRV visar på hur slagen varierar relativt den genomsnittliga pulsen. Till exempel så innebär inte 60 slag per minut att det sker ett slag per sekund, utan de kan variera från att ske mellan var 0.5 sekund till varannan sekund. Det finns många faktorer som påverkar en människas HRV såsom

ålder, gener, tid på dygnet och allmäntillstånd. Den största faktorn är dock en persons kondition. Hos ett hälsosamt hjärta är HRV vanligtvis högt vid vila. Vid fysisk aktivitet så minskar HRV, liksom vid mentalt krävande aktiviteter eller vid stress (Polar, u.å.). Enligt Västerbottens läns landsting (2016) så kan ett lågt HRV vara tecken på vissa sjukdomar, och kan även vara en indikator av risk för tidig död efter hjärt- och kärlsjukdomar. Enligt NeuroSky (2017) så har det blivit mer och mer populärt de senaste åren att hålla koll på sin mentala hälsa med hjälp av HRV. Då arbetsrelaterad stress är ett vanligt problem så kan man med hjälp av HRV själv veta när man bör vidta åtgärder för att minska mängden stress.

4. Sömn - varaktighet, kvalitet och regelbundenhet

En vuxen person behöver oftast mellan sex och nio timmars sömn per dygn (Vårdguiden, 2013). Sömn är viktigt för att hjärnan ska kunna återhämta sig (Stressforskningsinstitutet, 2017) och det är under sömnen som hjärnan får vila och bearbeta intryck, och kroppen får vila. Under sömnen så sjunker blodtrycket, man tar färre andetag, puls och kroppstemperatur går ner och musklerna slappnar av. Sömn är även viktigt för stressnivån hos individer då produktionen av stresshormoner minskar (Vårdguiden, 2013). Omkring en tredjedel av den svenska befolkningen har sömnproblem av och till och det är en av de fem vanligaste orsakerna till läkare-patientkontakt samt till läkemedelsförskrivning på allmänläkarmottagningar (Läkemedelsverket, u.å.). Om man under en kortare period inte sover tillräckligt mycket eller om sömnen har dålig kvalitet så kan det bland annat ha följande konsekvenser: försämring av minnet, reaktionsförmågan, koncentrationsförmågan, tålamod och kreativiteten. På längre sikt kan sömnbrist eller dålig kvalitet på sömnen leda till bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, viktuppgång, försvagat immunförsvar och diabetes (Psykologiguide, 2011). Genom att söka på Google.se med sökorden "mäta sömn" så framkommer att det finns flertalet olika tekniska lösningar för att möta sömnkvalitet där de flesta är applikationer på mobilen eller olika typer av smarta armband.

4.3.5 Kriterium 97: Materialtransparens

I de intervjuer som genomförts med potentiella hyresgäster så är information om material och interiörens ytskikt generellt sett inte något som efterfrågas på arbetsplatserna men som man ändå tycker borde finnas tillgängligt om någon efterfrågar det. Dock så tror flera av de som intervjuats att det kommer att bli mer aktuellt i framtiden och att man kan öka intresset hos medarbetarna genom att öka medvetenheten. På arbetsplatserna är det ofta inköpsavdelningen som har denna information och som kan ta reda på det före inköp av möbler, textilier och liknande. Winther (2017) berättar att de på Telia generellt arbetar med att endast köpa in möbler som innehåller bra material och är tillverkade på ett bra sätt och som gärna har sitt ursprung i Sverige eller i alla fall i Norden. Kallberg Walldén (2017) nämner att om det finns en "story" kring en möbel (exempelvis om den är återanvänd) så tror hon att det skulle vara intressant för anställda att få ta del av. På AstraZeneca har man valt att

ha en lapp på bland annat en stol med innehållet men då tror medarbetare snarare att de har glömt att ta bort prislappen berättar Pieschl (2017).

Generellt anser Olsson (2017) och Caron (2017) att det är få som skulle vara intresserade av att ta del av materialinnehåll i inredning och ytskikt. Olsson (2017) nämner även att många personer anser att de är nöjda med vetskapen om att standarder följs vid val av ytskikt och möbler. Dock anser Caron (2017) att krav om dokumentation om materialinnehåll kan bidra till att man vid byggnation eller inredning av lokalerna tänker på personer med allergier i större utsträckning och att det därmed kan vara positivt att arbeta aktivt med materialtransparens.

För kriterium 97: Materialtransparens gäller att åtminstone 50% (mätt i kostnad) av den interiöra finishen och möblerna har en kombination (minst två) av tre olika materialbeskrivningar; innehållsförteckning, "Health Product Declaration", och/eller en metod som är accepterad i USGBCs LEED v4 MR credit: building Product Disclosure and Optimization - Material Ingredients, Option 1: material ingredient reporting. En innehållsförteckning kan göras på olika, valfria, sätt och går därmed att göra även i Sverige. För "Health Product Declaration" och LEED finns det dock ingen svensk lösning i dagsläget. Författarna till denna rapport har sökt kontakt med SGBC (Swedish Green Building Council) som förmedlar WELL i Sverige men de har för närvarande inte möjlighet att svara på frågor angående WELL-certifieringen.

Elland (2017) uppger att USGBCs LEED v4, Health Product Declaration är en bedömning som inte används i Sverige men att man kan undersöka om de tilltänkta materialen finns godkända i registret. Om de inte finns godkända så kan man se om man kan få det godkänt enligt USGBCs LEED v4. Som ersättning för "Health Product Declaration" och kriterier från LEED så finns det flertalet svenska och europeiska register och standarder som hade kunnat bli aktuella i framtiden vid WELL-certifiering i Sverige. Bodin Danielsson (2014) menar att man vill undvika att bygga in "framtidens asbest" och att man därmed arbetar med materialdeklarationer via BASTA-registret som bygger på EU-ländernas kemikalieförordning REACH där material måste uppfylla vissa egenskapskrav. REACH handlar inte enbart om att undvika kemiskt miljöfarliga material utan även om att man använder sig av hållbara material som håller över tid och som har mindre underhållsbehov (Bodin Danielsson, 2014). Även Byggvarubedömningen (BVB) hade kunnat användas för kriteriet materialtransparens. BVB är en icke vinstdrivande ekonomisk förening som bildades 2006 av flertalet fastighetsägare och byggherrar i Sverige och som "bedömer och tillhandahåller information om miljöbedömda varor och påverkar produktutvecklingen mot en giftfri och god bebyggd miljö". BVB vill bland annat "skapa möjlighet att dokumentera inbyggda varor så att fastighetsägaren har god kännedom om vilka produkter som byggts in i fastigheten", samt "vara ett effektivt förvaltningsverktyg avseende information och spårning av material/ämnen" (Byggvarubedömningen, 2015).

Att vara medveten om och dokumentera innehåll i den interiöra finishen och möblerna är viktigt då det finns många miljöfaktorer som kan bidra till besvär och ohälsa hos personer som vistas i kontorsbyggnader. Den främsta orsaken till problemen är bristfällig luftkvalitet, vilken kan vara till följd av mikrobiell tillväxt, kemiska emissioner, verksamhet, möbler och/eller förorenad intagsluft. Byggnads- och inredningsmaterial kan avge ämnen till rumsluften. Detta gäller främst nya material, men för vissa ämnen kan emissionen fortsätta under flera år. För att undvika exponering kan man använda lågemitterande byggnadsmaterial och vänta med inflyttning i några veckor (Hillert, Matura, Emenius, Lundin & Sjöström, 2015).

Många av de hälsofarliga ämnen som återfinns i byggnader är så kallade Volatile Organic Compounds (VOC) (flyktiga organiska föreningar) vilka till exempel finns i inredning såsom möbler och i invändiga ytskikt som golv, färg och tapeter (Folkhälsomyndigheten, 2016). De symptom som VOCs kan ge är huvudvärk, irritation i luftvägar och ögon, yrsel, illamående, försämrad produktivitet och koncentrationsförmåga samt problem med immunsystemet (Morton, 2012). Enligt Folkhälsomyndigheten (2016) kan VOCs även innebära hormonstörande effekter, astma, allergi, "sjuka hus sjukan" (SBS), samt risk för cancer. Genom att välja produkter med hänsyn till innehåll så kan man kontrollera vilka kemikalier som tas in i byggnaden. Genom att göra aktiva val så kan även medvetenheten hos hyresvärden och de som vistas i byggnaden öka (Nieminen, 2016).

Folkhälsomyndigheten (2016) ger bland annat följande exempel på hälsofarliga ämnen:

- Formaldehyd som återfinns i exempelvis möbler och byggmaterial såsom spånskivor.
- Aromatiska kolväten som kan finnas i oljebaserade produkter som färg.
- Terpenener, vilket är vanligt förekommande vid byggnation med mycket trä samt i möbler och annan inredning av trä.
- Texanol som finns i många vattenbaserade färger.
- Ftalater, vilka är en grupp ämnen som bland annat används i plastmaterial och som även finns i andra byggmaterial som färg, lim, tätningsmedel och fogmassa.
- Glykoletrar som återfinns i olika bygg- och inredningsmaterial såsom målarfärg, lim och golvpols.
- Bromerade flamskyddsmedel som bland annat finns i textilier, möbelskum och elektronisk utrustning. Mängden bromerade flamskyddsmedel är relativt hög i kontorsmiljöer. Medianvärdet av bromerade flamskyddsmedel (PBDE) i luften i förskolor är exempelvis 4000 pg/m³, och 14 000 pg/m³ i kontor (Folkhälsomyndigheten, 2016).

4.3.6 Kriterium 99: Skönhet och design II

Följande avsnitt är indelat efter kriteriets tre delar då de behandlar takhöjd, konstverk och rumsigenskaning, vilka är ämnen som skiljer sig åt.

4.3.6.1 Takhöjd

De flesta av de som intervjuats ur ett hyresgästperspektiv uppskattar rumshöjd med motiveringen att det skapar rymd och volym i lokalen. Winther (2017) uppger att standardhöjd är tillräckligt och Karlsson (2017) menar på att det finns många utmaningar med hög rumshöjd och att standardhöjden därmed räcker (mer information om standardhöjd senare i detta avsnitt). Westerlund (2017) föredrar en låg rumshöjd på grund av fördelar med akustik men menar även på att man bör ha "rätt" höjd för respektive yta. Många har sagt att rumshöjden påverkar de anställda och att man bör arbeta med den för att skapa olika rum, dock med tekniska faktorer i åtanke. Rumshöjden i de lokaler som besökts i samband med intervjuerna har varit varierande och från 2.7 meter, med den vanligaste höjden på över 3 meter. På vissa av de kontor som besökts så har man även en varierande rumshöjd. A. Arnell (2017) anger att de till exempel har olika rumshöjd på olika våningar, och Sandahl & Kallberg Walldén (2017) visar att de har högre höjd vid fönster (3.1 meter) för att skapa rymd och för att få in mer ljus.

De två arkitekter som tillfrågats i egenskap av sakkunniga, sakkunnig inom området arkitektur (2017) och Olsson (2017), säger båda att de tycker att rumshöjden är en viktig kvalitet. Olsson (2017) talar om fördelar med rumshöjd såsom att ljuset kommer längre in i byggnaden och att det ger en ekonomisk vinning efter som att man då kan bygga bredare. Han tror att det är viktigt att inte endast följa minimikrav i lagar och regler, utan att diskutera de värden och kvalitéer som rumshöjd ger med beställaren. Även Sakkunnig inom området arkitektur (2017) tycker att rumshöjd är viktigt då det bidrar till bättre luft och till en bra känsla av rummet. Något som båda arkitekterna talar om är att det är viktigt med variation i rumshöjden. Olsson (2017) berättar att i ett litet rum så vill man ha lägre höjd och är ett rum stort så vill man ha hög rumshöjd då taket upplevs "sjunka" i större rum. Enligt sakkunnig inom området arkitektur (2017) är det även viktigt att man anpassar rumshöjden efter antalet personer som ska vistas i rummet. Desto fler man är i ett rum desto viktigare är rumshöjden. Detta innebär att till exempel träffpunkter generellt sett ska ha högre i tak. För kontorsrum där en eller ett fåtal personer arbetar kan det vara lägre rumshöjd. Båda arkitekterna tycker att man bör variera rumshöjden. Olsson (2017) nämner att rumshöjden bör varieras efter vilken sinnesstämning man ska ha i rummet. I rum för exempelvis fokus, avskildhet och vila bör takhöjden vara lägre.

Elland (2017) anser att högre rumshöjd är värt att satsa på då det ger en bättre känsla av ljus och rymd i ett rum. För att få en högre rumshöjd kan man göra kanalerna smartare och smalare, eller göra en design där installationerna syns i taket vilket skulle ge en industriell känsla. Elland (2017) ser begränsningar i att variera takhöjden

då det kan bli svårt vid byte av hyresgäst. Om hyresgästen önskar varierande rumshöjder så kan man arbeta med "rum i rummet" för att skapa mindre rum i det stora öppna landskapet.

Om ett rum är 9 meter brett eller mindre så ska rumshöjden enligt WELL-certifieringen vara minst 2,7 meter (The International WELL Building Institute, 2016). Detta är i linje med arbetsmiljöverkets rekommendationer om att öppna kontor och mötesrum behöver ha en rumshöjd på minst 2,7 meter i normalfall (Arbetsmiljöverket B, 2016). Vidare reglerar WELL-standarderna att rum större än 9 meter breda ska ha högre rumshöjd, nämligen 2,75 meter och ytterligare 0,15 meter för varje 3 meter bredare rummet är än 9 meter. För rum som har en "helväggsvy" till utomhus så ska rumshöjden vara minst 2,75 meter för ett rum med en bredd på max 12 meter, och sedan ytterligare 0,15 meter för varje 4,5 meter bredare rummet är än 12 meter (The International WELL Building Institute, 2016). Arbetsmiljöverket rekommenderar en rumshöjd på 2,4 meter för cellkontor och små mötesrum, och minst 2,1 meter för korridorer då det är ett "rum" man vistas i tillfälligt (Arbetsmiljöverket B, 2016). WELL-standarderna ställer alltså högre krav på rumshöjd än vad Arbetsmiljöverket gör. Arbetsmiljöverkets rekommendationer bygger på regler från BBRs (Boverkets byggregler) avsnitt tre om tillgänglighet, bostadsutformning, rumshöjd och driftutrymmen (Boverket B, u.å.).

Baird, Cassidy och Kurr (1978) har gjort en studie kring rumshöjd. Studien rör inte specifikt kontor, utan forskarna använde studenter som fick berätta om hur de uppfattade ett flertal rum med olika takhöjd. Experiment ett mätte den allmänna uppfattningen av ett rum och gav resultatet att rumshöjden 10 feet (3,04 meter) uppfattades bäst och såväl högre som lägre takhöjd än det var mindre eftertraktat.

Experiment två av Baird med flera (1978) berörde hur den önskade rumshöjden påverkas av vilken aktivitet som ska genomföras i rummet. Resultatet visar att för aktiviteten att läsa så föredras en lägre rumshöjd än för mer sociala aktiviteter som att lyssna (exempelvis seminarierum) och att dansa.

4.3.6.2 Konstverk

På företagen där de som intervjuats ur ett hyresgästperspektiv jobbar så arbetar man på olika sätt med estetiska inslag och nio av tio av de som intervjuats anser att det är viktigt att aktivt jobba med det. Generellt vill personerna variera typen av konst och ha både tavlor, statyer och bilder. De vill även att konsten ska harmonisera med vilken känsla man vill ha i rummet; i exempelvis rum för vila så får det gärna vara naturmotiv. Vissa menar att konsten med fördel kan relatera till det företaget håller på med och att man på så sätt kan visa företagets värderingar. Karlsson (2017) säger att utsmyckningen gärna får fylla fler funktioner än de estetiska genom att till exempel vara ljuddämpande. Andra idéer är att variera konsten genom användning av tv-skärmar/projektorer, att jobba med att visa de materialen som byggnaden faktiskt är byggd av, eller att använda möbler som en typ av konstverk. Pull (2017) föredrar när

man arbetar med lugnare konst för att skapa en lugn fysisk arbetsmiljö då det redan finns mycket annat som stressar på arbetsplatsen.

Elland (2017) anser att man i gemensamma ytor såsom entréer och trapphus kan arbeta med lokala konstnärer, skolungdomar eller något annat lokalt förankrat alternativ för att integrera konst. Entréer och gemensamma ytor ska enligt sakkunnig inom området arkitektur (2017) uttrycka något som är gemensamt för huset och skapa en "vi-känsla", samt ge en känsla av exklusivitet där de som arbetar i huset känner sig stolta över sin arbetsplats. Sakkunnig inom området arkitektur (2017) menar också att det kan vara en god idé att ha konst som kan identifieras med företagets värdegrund. Olsson (2017) menar att konst är ett inslag man kan använda sig av i kontorsmiljöer, men han anser att man behöver arbeta mer med exempelvis naturliga material och högre takhöjder för att på så sätt låta rummet tala för sig. Att anpassa konst efter de människor som kommer vistas i byggnaden anser Caron (2017) är viktigt. Han föreslår också att man kan integrera konst som varierar dagligen. Detta kan vara exempelvis citat och konstverk som byts eller så kan man belysa väggar med olika färger varje dag.

Enligt WELL-certifieringen så ska en plan tas fram som beskriver hur projektet inkorporerar meningsfullt integrerad konst i entréer och lobbys samt i alla vistelserum som är större än 28 kvadratmeter. Enligt Costache (2012) så definieras konst som "resultat från kreativa aktiviteter som kommunicerar form, idéer och känslor som skapar reaktioner från åskådaren" (fritt översatt). Konst stimulerar sinnet och ögonen genom att man observerar mer uppmärksamt och tänker mer kreativt vilket inspirerar till att fullfölja visioner och drömmar (Costache, 2012). Studier visar att både stressade och icke stressade personer påverkas positivt av att se på bilder eller videofilmer från natur istället för att se motsvarande bilder eller filmer från stadsmiljöer (Naturvårdsverket, 2006).

4.3.6.3 Rumsigenkänning

Genom intervjuerna med personer med ett hyresgästperspektiv så har det framkommit att man generellt sett arbetar aktivt med rumsigenkänning. De flesta personer säger att de tror att det är viktigt med rumsigenkänning för att kunna skilja på rum för olika typer av aktiviteter. Generellt sett jobbar man med färger för att skilja rum åt och för att skapa olika stämningar. På Försäkringskassan berättar M. Arnell (2017) att de har olika namn på mötesrummen där exempelvis alla rum på en viss våning har namn efter träd. De har även placerat dem i alfabetisk ordning för att göra det lättare att hitta och känna igen sig. Utöver namn finns det tankar och idéer att även sätta upp exempelvis kartor, bilder och beskrivning av exempelvis det träd som respektive rum har fått sitt namn efter. Pieschl (2017) anser att alla som jobbar i lokalerna på AstraZeneca känner till dem och att de därmed inte arbetar aktivt med det. Winther (2017) påpekar att deras inslag av rumsigenkänning var mer en "arkitektfitness" än ett aktivt val. På ett mindre företag tycker Lind (2017) inte att man

behöver ta hänsyn till rumsigenkänning, men nämner samtidigt om de hade haft större lokaler med fler rum så skulle det vara mer aktuellt att arbeta med det.

Olsson (2017) menar att rumsigenkänning hänger ihop med identiteten, men påverkar även orienterbarheten i byggnaden. Han tror dock att det skulle bli rörigt om varje rum skulle ha en egen färgsättning/materialval och säger att det är viktigt att skapa miljöer som ger en bra helhet. Att arbeta med "landmärken" genom att exempelvis särskilja våningsplan genom färgsättning eller konstverk är bra i en stor byggnad menar sakkunnig inom området arkitektur (2017). Hen säger samtidigt att det är viktigt att utforma det på ett medvetet sätt för att det ska hålla över tid, med vilket hen menar att det ska vara såväl ekonomiskt som ekologiskt hållbart. Ur ett hyresvärdsperspektiv så menar Elland (2017) att det är hyresgästen som bestämmer hur de ska utforma sitt kontor. Han säger dock att det i de flesta fall är en arkitekt som hjälper till att utforma hur kontoret ska se ut och att det därmed går att vara med och påverka hur hyresgästerna ska arbeta med rumsigenkänning.

WELL-certifieringen vill att en plan skall tas fram med en beskrivning för hur projektet inkorporerar vägvisande beståndsdelar i byggnader med våningsplan större än 928 kvadratmeter genom användning av konstverk som är distinkt åtskilda i form och färg för att människor ska kunna hitta i byggnaden, och för hur man arbetar med visuellt grupperade områden/zoner genom belysning, möbelfärger och golv. Certifieringen säger även att det i slutet av korridorer längre än 9 meter skall finnas ett konstverk, eller ett fönster med en bröstningshöjd på max 0,9 meter och åtminstone en utblick som sträcker sig minst 30 m ut från byggnaden.

Demirbaş (2001) talar om att rumsigenkänning ger en ny aspekt till designen, vilken oftast handlar om tillgänglighet, skyltning, arkitektonisk differentiering och planlösningar. Demirbaş (2001) säger också att om människor känner miljön väl så beter de sig på ett visst sätt och med rumsigenkänning så blir det lättare att hitta och att uppfatta miljön positivt. När människor utforskar nya miljöer lär de sig att orientera i den miljön genom landmärken eller viktiga funktioner i miljön där egenskaper som texter, form och orientering efter vissa objekt lagras i minnet vilket möjliggör att lättare kunna orientera sig (Chang, Lee, Jeon & Hong, 2014).

4.3.7 Kriterium 100: Biophilia II - kvantitativ

Kriterium 100: Biophilia II - kvantitativ rör den mängd grönska och vatten som WELL-certifieringen kräver såväl inomhus som utomhus inom projektgränsen. Under rubrik 4.3.2. Kriterium 88: Biophilia I - kvalitativ så finns information från intervjuer, sakkunniga och vetenskapliga rapporter kring fördelar och nackdelar med biophilia. Gällande mängd växter och annat så kräver WELL-certifieringen (för att nå en högre certifieringsnivå) att för utomhus så ska minst 25 % av projektytan ha en trädgård eller takterrass som är tillgänglig för de som vistas i byggnaden, samt så ska de 25% av de 25 % bestå av minst 70% planteringar med träd. Inomhus så ska väggväxter och krukväxter finnas enligt följande kriterium: minst 1 % av golvarean ska täckas av

krukväxter eller planteringar. På varje våning ska det även finnas en växtvägg som totalt täcker en yta som är minst 2 % av golvarean eller den största tillgängliga väggen. Rekommenderad yta per person i ett kontorsutrymme är 20 kvadratmeter (Vasakronan, 2011). WELL-certifieringen vill även att vatteninslag ska finnas. Minst en åtgärd för vatteninslag ska finnas för varje 9 290 kvadratmeter. Dessa inslag ska vara minst 1.8 meter höga eller ha en yta på minst 4 kvadratmeter. Vattnet ska även hållas fräscht.

Under informationssökningen till denna rapport har det inte gått att hitta information om mängd vatteninslag eller mängd biophilia utomhus som är optimalt. Vad som dock kan konstateras, i enlighet med resultatet, diskussionen och slutsatsen för kriterium 88: Biophilia I - kvalitativ, är att naturliga element har en positiv inverkan på såväl mental som psykisk hälsa (Stavrianos, 2016).

För mängd naturliga inslag i inomhusmiljön finns det mer information och studier tillgängliga. I artikeln Research Highlights Benefits of Plants on Office Productivity (2010) menar Thomas Palfreyman, ordförande för eFig som är en icke-vinstdrivande organisation som befrämjar fördelar med växter, så gör det skillnad med en växt per person per tolv kvadratmeter. Detta kan enligt Palfreyman hjälpa till att skapa en hälsosam och stressfri miljö där medarbetare behåller sin motivation och presterar bra ("Research highlights...", 2010).

Enligt Gray & Birrell (2014) har Burchett med flera gjort en studie kring vilken påverkan växter har på humör hos personer som vistas i en byggnad. De fann att växters närvaro ökade personalens produktivitet samt minskade negativa känslor och stress hos personer som vistas i byggnader. Burschett med flera fann även att det räcker med en enda växt för att förbättra välmående och prestationsförmågan hos personalen i byggnaden (Gray, Birrell, 2014).

Larsen, Adams, Deal, Kweon & Tyler (1998) har gjort en studie där de undersökt hur växter inomhus i en kontorsmiljö påverkar medarbetare. De använde ett kontor som delades in i tre avskilda sektioner; ett utan växter, ett med måttligt med växter, och ett med mycket växter. På avdelningen med måttligt med växter så fanns tio växter vilket motsvarade 7,16 % av kontorsytan och på avdelningen med ett högt antal växter så fanns det 22 växter vilket motsvarar 17,88 % av golvytan. För att sätta detta i perspektiv kan nämnas att möblerna i kontoret motsvarade 29,2 % av golvytan. Totalt 81 personer deltog i studien. Undersökningen visade bland annat att de personer som var omgivna av det högsta antalet växter tyckte att kontoret var mest attraktivt, medan de i miljön med "mellanmycket" växter rapporterade om den bästa upplevelse av miljön som helhet. Överlag så visar resultaten från studien att växter i kontorsmiljön ökar såväl humör (positivt) som upplevd komfort och attraktivitet. Något som studien visar på är att antalet växter i kontoret minskar produktiviteten. De följer denna slutsats med en diskussion om att växter ändå kan bidra till produktivitet genom att bidra till en trevlig miljö.

Även Nieuwenhuis, Knight, Postmes & Haslam (2014) har genomfört en studie kring hur mängden växter påverkar personal. De genomförde tre experiment där de jämförde hur en miljö med växter upplevs jämfört med en lean miljö (ej dekorerad miljö). De tre experimenten genomfördes på olika arbetsplatser, med olika tidsramar och med olika antal växter. I samtliga studier så användes gröna växter med stora blad och som var cirka 90 cm höga. I den första studien användes ett snitt på tre växter per fem arbetsplatser och åtminstone två växter syntes tydligt från varje arbetsplats. I studie två var det ett snitt av en växt per tre arbetsplatser dock nämner författarna ej hur många som minst syntes från personernas arbetsplatser. För studie tre gällde att varje person kunde se minst tre växter från sin arbetsplats. Viktigt är att poängtera att fler faktorer än mängd växter skiljer mellan de tre studierna och att även det påverkat resultaten. För alla tre studier så blev utfallet att de personer som fick arbeta i en miljö med växter uppgav att de uppfattade sin arbetsplats och sitt arbete som bättre än de som var i en lean miljö. I studie ett och två så ökade den upplevda koncentrationen hos medarbetarna (detta testades inte i studie tre) i de utrymmen som hade växter. Även luftkvaliteten upplevdes som bättre i rum med växter i både studie ett och två (ej testat i studie tre). Gällande produktiviteten så minskade den hos personerna i lean miljön i experiment ett, och den ökade för personer i miljöer med växter för samtliga studier.

5 Diskussion

I följande avsnitt diskuteras resultaten för respektive frågeställning och kriterium samt metoden.

5.1 Metod

Vissa av de källor som använts är av äldre slag. Dessa har endast använts i de fall då nyare information inte kunnat hittas eller om informationen har bedömts vara sådan som inte förändras avsevärt över tid. Till exempel så har studier om hur människor uppfattar takhöjd och växter i kontorsmiljö bedömts som relevanta för denna rapport även fast de är äldre.

Då vi varit noggranna med att vara källkritiska så bedömer vi informationen i rapporten som korrekt. För vissa ämnen finns mycket information och i de fallen så har vi behövt sortera och välja ut den som varit mest relevant. Det finns även risk att vi kan ha missat viss information i och med den stora mängden. I andra fall så har det funnits begränsat med information, vilket gjort att vi behövt göra det bästa med det vi kunnat hitta även om informationen inte varit optimal för denna rapport.

Valet att i första hand använda vetenskapliga rapporter som källa grundades på att den informationen är lätt att tillgå via databaser och att den finns i stora mängder. För information om exempelvis lagar och regler så har myndigheters hemsidor använts då de anses vara mest korrekta för det syftet. De böcker som använts har bedömts som bra källor och anledningen att fler böcker inte använts är att många är flera år gamla och att informationen från databaser då setts som mer relevant.

De tio intervjuer som genomfördes med potentiella hyresgäster gav indikatorer kring vad människor önskar i och kring den byggnad där de arbetar. För att få ett tydligare svar på vad som önskas så skulle ett större antal personer behöva intervjuas.

De tillfrågade har olika befattningar inom företagen vilket gör att deras svar kan variera efter de olika perspektiv som de har. Exempelvis så kan en VD ha ett större fokus på ekonomi än vad en HR-chef har då dennes primära fokus är på personalen och deras välmående. Vissa av de tillfrågade arbetar med lokalerna och är därmed mer insatta i hur företagen arbetar med lokal- och fastighetsfrågor. Vidare är företagen av olika storlek och de verkar inom olika branscher, vilket ger ett brett perspektiv i svaren från intervjuerna.

Att de intervjuade personerna tilldelades från vår handledare på Platzer var för att spara på tid energi från att få tag i personer som ställer upp på en intervju. Handledaren på Platzer var dock tydlig med att om vi hade kontakter eller ett visst företag som vi ville intervjua så kunde vi själva komma med förslag eller boka intervjuer på egen hand. Att Platzer hjälpte till att kontakta personer att intervjua i egenskap av potentiella hyresgäster är inte något som bedöms ge denna rapport ett felaktigt resultat.

Samtliga intervjuer med personer med ett hyresgästperspektiv har skett på den tillfrågades kontor och detsamma har gällt de sakkunnigas intervjuer förutom Carons som hölls via telefon. Att få möjligheten att besöka de tillfrågades kontor har gett en inblick i hur de idag arbetar med de frågor som ställdes samtidigt som det kan upplevas bli lättare att prata om dessa områden när man kan visa och berätta samtidigt.

De sakkunnigas kompetens inom deras respektive områden har bedömts som god. De har alla varit tydliga med att berätta vad som är deras personliga åsikter och vad som är fakta. I och med att intervjuerna spelats in så har vi i efterhand kunnat gå tillbaka och lyssna för att veta hur de uttryckt sig.

5.2 Attityder till WELL-certifieringen

Då många har frågor kring vad WELL-certifieringen innebär, vilka förpliktelser man tar på sig och vad det kostar så kan det vara bra att försöka öka kunskapsnivån för att skapa förståelse. Informationen bör såväl svara på frågor som skapa ett intresse hos potentiella hyresgäster. Alternativ för att utbilda är exempelvis seminarium, informationsutskick, broschyrer och presentationer på konferenser.

Det är viktigt att underlätta för hyresgäster för att göra valet om att hyra i en WELL-certifierad byggnad och om att tillämpa de krav som finns. Detta kan göras genom gemensamma upphandlingar och genom att hyresvärden anordnar exempelvis de föreläsningar som ska göras enligt vissa kriterier. För att få med hyresgäster så kan det även vara bra att utbilda dem inom de fördelar som WELL-certifieringen och dess kriterier innebär för dem som hyresgäst.

Den kritik som riktats mot att WELL-certifieringen vill att personer ska ta sig till arbetet genom att bland annat promenera, cykla eller använda kollektivtrafiken kan ses som befogad. Dock så är det bra att det uppmuntras till att de som har möjlighet använder dessa transportmedel. För de som måste ta bil eller liknande färdmedel så hade certifieringen kunnat kompletteras med delar som belönar eller uppmuntrar till att parkera bilen en bit ifrån arbetsplatsen för att skapa möjligheter att promenera.

Verksamhetsanpassade ytor är det viktigaste att arbeta med när personer med ett hyresgästperspektiv får bestämma (se Tabell 3). Dock får man ha i åtanke att vissa kriterier kan ses som detaljer när man ställer de mot exempelvis verksamhetsanpassade ytor som krävs för att stödja det arbete som ska utföras på en arbetsplats. Därmed kan det vara missvisande att ställa dessa mot varandra i direkt jämförelse. Hur många av de tio kriterier som behandlas i denna rapport som man vill satsa på att uppfylla kommer att bero på vilken certifieringsnivå man vill uppnå och hur man prioriterar dessa kriterier mot andra (notera att alla förutsättningar, "preconditional", kriterier måste uppfyllas). Enligt denna studie så bör man arbeta med kriterium 89: Verksamhetsanpassade ytor då intervjuer visat att klart flest vill att

man ska ha det. Andra kriterier som kan vara bra att fokusera på är Friskvårdsprogram, Strukturerade träningsmöjligheter och Aktiv utemiljö från delen om Fitness, samt kriterierna Biophilia I - kvalitativ och Biophilia II – kvantitativ från området Mind. För de alternativ som ingen valt så bör man som hyresvärd och hyresgäst fundera på ifall det är värt kostnaderna för att uppfylla kriterierna om det inte är så många som skulle uppskatta dem. Det är dock viktigt att tänka på att personerna i studien fått välja ut de tre kriterier som är viktigast för dem, och det innebär därmed inte att de alternativ som inte valts inte har betydelse för dem.

Vissa av alternativen i Tabell 3 är ganska lika, vilket kan ha påverkat resultatet. Ett exempel på detta är alternativen "inslag av naturliga element och mönster" (1 p) och "växtinredning, vatteninslag, eller liknande på kontoret" (8 p). Möjligtvis kan alternativet som fått flest poäng faktiskt varit mer intressant, eller så har det känts mer tydligt gällande vad det alternativet innebär. Flera har även haft problem att se skillnaden mellan "friskvårdsprogram (8 p) och "strukturerade träningsmöjligheter" (6 p), vilket märkts genom att de kommenterat kring det under intervjuerna.

Certifieringen i sig kan delvis uppfattas som otydlig, vilket gör det svårt att veta hur vissa kriterier kan mötas. Det kan i många fall bli en bedömningsfråga kring huruvida kriterier uppfyllts och på vilken nivå, vilket kan orsaka förvirring och misstro. I dagsläget kan det även ses som ett problem att certifieringen inte är kompatibel med lagar och bestämmelser i olika länder. Detta gör att det blir ett större steg för företag utanför USA att WELL-certifiera sina projekt efter som att de själva behöver driva arbetet med att hitta lösningar på anpassningar.

Efter som att certifieringen ibland kan vara otydligt med vad som menas så kan det vara en fördel att låta projektgruppen för projekt som ska WELL-certifieras bestå av personer med olika kunskaper och bakgrund. Ingenjörer har oftast kunskap kring de "hårda" värden som WELL-certifieringen består av, men för att skapa bra förutsättningar för att kunna uppnå "mjukare" kriterier inom exempelvis områdena Mind och Fitness så behöver andra perspektiv tas med. Projektgruppen kan exempelvis inkludera konstnärer, mentala tränare, psykologer och idrottsvetare.

Vi tror att WELL-certifieringen kommer att mottas väl i Sverige då den fokuserar på människans välmående, vilket är en allt viktigare fråga för såväl arbetsgivare som arbetstagare. För att certifieringen ska kunna få ett större genomslag så skulle det behövas att den "försvenskas" för att matcha svensk lagstiftning och kultur. I dagsläget bedöms det som en risk att potentiella certifieringstagare kan uppleva det som ett stort hinder att det är oklart kring hur vissa av kriterierna ska kunna uppnås på grund av såväl lagstiftning som otydligheter i standarden. Många fastighetsägare verkar även resonera kring att de kan arbeta med arbetsmiljöfrågor på annat håll och att det inte behöver göras efter en standard. Certifieringar är dock populära idag och vi tror därför att det är bra att få ett certifikat på att man arbetar med de frågor som inbegrips i WELL-certifieringen. Certifieringen kan även bli en kvalitetsgaranti för

potentiella hyresgäster då de vet hur man arbetar med frågorna efter som att det är gjort efter en standard. För hyresvärdar och fastighetsägare kan WELL-certifieringen bidra med att höja såväl marknadsvärde och attraktivitet. Vi rekommenderar att fastighetsägare vid nyproduktion eller ombyggnad gör en övervägning gällande om de ska certifiera med The WELL Building Standard och att de bör tänka på det långsiktiga perspektivet där en certifiering med denna standard kan medföra positiva aspekter.

5.3 Kriterium 65: Friskvårdsprogram

Tabell 4 visar att de alternativ från kriterium 65 som i första hand efterfrågas är “ett årligt bidrag för att delta i lopp, gruppträningar eller lagidrott” och “ett årligt bidrag för alla anställda som deltar i fitness eller träningsprogram som erbjuds på gym eller studios”. Dock så ställer sig bland annat Karlsson (2017) sig kritisk till att begränsa bidraget till endast gym då hon anser att fler skulle delta om man själv får välja vilken aktivitet man vill utföra. Genom stor valfrihet anser hon att fler får möjlighet att ta del av friskvårdsprogrammet.

Idag erbjuder många arbetsplatser bidrag i form av friskvårdsbidrag där personen i fråga får välja själv vad denne vill lägga pengarna på inom ramarna för skatteverkets regler för vad som ingår i personalvårdsförmåner. Genom att arbetsgivare måste erbjuda minst två av de sex givna alternativen för friskvård så minskar valfriheten kring vad friskvårdsbidraget kan användas till. Ska arbetsgivaren erbjuda de två alternativ som var mest populära bland de som intervjuats så blir det en kostnad på \$480 per år och anställd, vilket motsvarar 4 080 kronor per år och anställd räknat på en valutakurs där \$1 motsvarar 8,5 kronor. Då det genomsnittliga friskvårdsbidraget hos de företag som intervjuats är cirka 2 000 kronor så blir detta en stor utgift. För att inte få en så stor kostnad så hade något av de mest populära valen kunnat kombineras med det tredje eller fjärde mest populära valet som innebär förmåner för anställda gällande cykelpendling och/eller pendling med kollektivtrafik, eller ett årligt bidrag på minst motsvarande \$50 för anställda för att täcka kostnaden för medlemskap i en cykelpool. Dessa alternativ skulle innebära en mindre kostnad för företaget.

WELL-certifieringen kräver endast att företaget ska erbjuda minst två av de givna alternativen och att erbjuda friskvårdsbidrag utöver det som de anställda kan disponera fritt är därmed möjligt. Ett sätt att erbjuda två av de givna alternativen till varje anställd, men att ändå få med inslag av valfrihet skulle kunna vara att låta varje anställd välja de två alternativ som de vill bli erbjudna. Observera att Skatteverket inte tillfrågats angående om detta förslag är enligt de lagar och regler som råder.

De alternativ under kriterium 65: Friskvårdsprogram som anger en viss storlek på bidraget ger summan i amerikanska dollar, vilket kan ge tolkningsproblem när certifieringen ska tillämpas på byggnader i andra länder. Valutakurser är föränderliga och man kommer därför att behöva komma överens om en kurs som gäller över tid för

att bidragets storlek inte ska behöva revideras vid varje utbetalningstillfälle. En generell reflektion gällande att ha fasta summor för en internationell standard är att det innebär nackdelar i att det inte tar hänsyn till länders olika prislägen och ekonomier.

För att underlätta för hyresgäster att erbjuda sina anställda friskvårdsbidrag i form av de alternativ som anges i kriterium 65: Friskvårdsprogram så hade hyresvärderna kunnat underlätta genom exempelvis gemensamma upphandlingar med gym, att ha en gymkedja eller liknande som hyresgäst i huset, att välja en fastighet som är lokaliserad i anslutning till kollektivtrafik, att anordna gemensam cykelpool för alla som jobbar i huset, och/eller se till att en allmän cykelpool har en station i nära anslutning till huset.

5.4 Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter

Generellt upplevs det som positivt att få möjlighet att delta i strukturerade träningspass oavsett om passet eller utbildningen är under ledning av en medarbetare eller en professionell person. Sandahl (2017) som är en av de som har möjlighet att träna under arbetstid ser att han blir mer effektiv i sitt arbete. Detta bekräftas vidare av Ellander (2014) som visar att medarbetarna blir mer effektiva av regelbunden träning. Det är upp till varje arbetsgivare att bestämma om personalen ska få träna på arbetstid och om aktiviteter inom hälsa och träning ska erbjudas. Vid intervjuerna framkom det även att träning ansågs vara en bra teambuildingaktivitet men som samtidigt innebär en utmaning i att få alla att delta. Därmed kan det vara bra att erbjuda olika typer av aktiviteter för att öka chansen till att fler deltar när dessa tillfällen ges.

För att underlätta för hyresgästen att erbjuda sin personal strukturerade träningsmöjligheter så hade hyresvärderna kunnat samordna tjänster för hela huset. För att detta kriterium ska kunna uppfyllas så ställs även krav på tillgång till ytor där det kan bedrivas träningspass och föreläsningar. I planeringsstadiet behöver man alltså ta hänsyn till att det ska finnas tillräckligt stora ytor i byggnaden. Företag verkar vara positiva till att erbjuda personalen olika friskvårdsåtgärder och det bedöms därmed som relativt problemfritt att få hyresgäster att uppfylla kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter.

5.5 Kriterium 67: Aktiv utemiljö

Att veta exakt vilket utemiljö som får människor att vilja vara aktiva är svårt då det är individuellt och då det finns många olika hinder för valet att vara aktiv. Det går dock att skapa goda förutsättningar för att vara kunna vara aktiv på arbetsplatsen genom att exempelvis erbjuda uppmärksatta gångslingor i en attraktiv miljö som innehåller grönska och vatten. Genom att ha tillgängliga cykelparkeringar samt omklädningsrum och dusch så kan medarbetare uppmuntras att cykla eller gå till arbetsplatsen. Människor som vistas i mer tätbebyggda områden har visat sig vara mer aktiva och det kan

därmed vara en god idé att knyta an till och ta tillvara på de grönområden, torgytor, butiker och restauranger som finns i närheten för att underlätta valet att gå eller cykla när man ska ta sig någonstans.

Vissa av de intervjuade personerna har gett förslag på att man kan ha utegym för att kunna gå ut och träna på pauser och/eller luncher. Detta är bra förslag, men det finns en risk att vissa ser hinder i att de inte kan tekniken och därmed känner sig osäkra att utföra övningarna och vissa kan vilja byta kläder vilket tar tid. För att uppmuntra människor till att ta längre promenader så kan det vara en fördel att anlägga exempelvis boulevaner, lekplatser (för vuxna) och gångslingor i en stimulerande miljö. Det gäller även att se till vad som får människor att trivas i utomhusmiljön och få in inslag av det i den närliggande miljön. Det handlar generellt sett om att det ska finnas sittmöjligheter, vatten och gröna inslag (mer om detta kan läsas under resultat, diskussion och slutsats för kriterium 87: Skönhet och design I).

Del ett av kriterium 67: Aktiv utemiljö tar upp att på platser där byggnaden upptar mindre än 75 % av tomten ska ett av följande alternativ erbjudas vid entréer, hållplatser eller gångbanor: en bänk, flyttbara stolar och bord, eller en dricksfontän eller station för vattenpåfyllning. Enligt intervjusvar och tidigare studier så uppskattas sittplatser i utemiljön. Då vissa har nämnt att de vill kunna ha möten utomhus så föreslås alternativet med flyttbara stolar och bord framför en bänk. På grund av klimatet i Sverige så blir inte en dricksfontän eller station för vattenpåfyllning lika aktuellt som sittmöjligheter. Även om byggnaden upptar mindre än 75 % av tomten så bör det finnas bänkar eller stolar och bord.

Del två av kriterium 67: Aktiv utemiljö tar upp att minst två av följande saker finnas på platser där byggnaden upptar mindre än 75 % av tomten för att främja fotgängare en vattenfontän eller vatteninslag på annat sätt, ett torg, en trädgård, och offentlig konst. När frågan ställts om vad som skulle få personer att vara mer aktiva utomhus så har de flesta nämnt vatteninslag och grönytor. Av den anledningen så skulle det troligtvis bidra till mest aktivitet utomhus om alternativen vattenfontän eller vatteninslag på annat sätt, och en trädgård väljs. För att skapa en trivsamt miljö så bör så många som möjligt dessa aspekter finnas med även om byggnaden upptar mer än 75 % av tomten om det finns utrymme.

Som konstaterats i såväl intervjuer som i litteratursökning så är det en fördel att arbeta med kvarterskonnektivitet, vilket del tre av kriterium 67: Aktiv utemiljö tar upp. Enligt denna så ska minst en av följande punkter nås: "byggnadsadressen är placerad där det är en Walk Score på 70 eller mer", eller "projektet är berättigat åtminstone 3 av 5 poäng i LEED BD+C: New construction". Frågor kring detta har inte ställts under intervjuer och ett svar på vilken som bör väljas kan därför inte ges. Ett förslag är dock att se från till projekt till projekt gällande vilket alternativ som är mest lämpligt.

5.6 Kriterium 87: Skönhet och design I

Enligt WELL-certifieringen så ska estetiska inslag skapa trivsel, glädje och hemtrevnad som kan bidra till en lugnare miljö. Detta är aspekter som ansetts som viktiga under intervjuerna. Annat som framkommit under intervjuerna är att det är viktigt att anpassa ytorna efter vilken typ av arbete som ska utföras. Vidare så kan en miljö utan konst upplevas som kal och tråkig, vilket gör det kan vara en god idé att arbeta med att utforma lokalerna omsorgsfullt genom att exempelvis utgå från att det borde kännas som att någon har tänkt till för att de som vistas i lokalen ska ha det bra. Genom att använda sig av konceptet “fun workspace culture” så kan gränserna mellan arbetet och hemmet suddas ut vilket på sätt och vis har en god tanke då en tjänsteman i snitt spenderar 33,1 timmar på arbetsplatsen varje vecka vilket gör det viktigt att människor trivs. Dock kan det även gå åt andra hållet att människor istället spenderar mer och mer av sin fritid på arbetsplatsen istället för att gå hem och återhämta sig, träffa vänner, träna etc.

De svar som getts under intervjuer med personer som har ett hyresgästperspektiv har varit mycket varierade. Detta kan bero på att frågan ställts på ett öppet sätt där personerna fått tänka fritt. Det kan även vara svårt att få med alla saker som får ett må bra på arbetsplatsen (inomhus och utomhus), och därför kan svaren ha gått åt olika håll. För att veta vad som önskas av personalen på respektive arbetsplats så kan man göra undersökningar i form av exempelvis intervjuer eller enkäter.

Kriterium 87: Skönhet och design I är öppet för egen tolkning, vilket ger möjligheter till att vara kreativ. Det gör också att det kan bli subjektivt vid bedömning gällande om kriteriet har uppnåtts. Ett förslag från författarna av denna rapport är att The International WELL Building Institute hade kunnat samla ihop information om hur olika projekt mött detta kriterium och sammanfatta det till en form av inspirationsdatabas där andra kan få hjälp i hur de kan arbeta med kriteriet Skönhet och design I.

5.7 Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt

Som Elland (2017) menar så är det viktigt att börja planera för åtgärder som rör biophilia i god tid. Då de åtgärder som krävs för kriteriet inom biophilia kräver framförhållning kan en god idé kan vara att diskutera dessa åtgärder med de tilltänkta hyresgästerna för att skapa en plan för hur man ska förhålla sig till biophilia. Dock så kan det vara en god idé att även ta in andra oberoende människors tankar och idéer då de tilltänkta hyresgästerna kan flytta och ersättas av andra. För att få potentiella hyresgäster att gå med på att arbeta med biophilia även på sina kontor så hade hyresvärden i ett tidigt läge kunnat visa en framtida hyresgäst exempelbilder på hur det kan se ut med mycket växter i kontorsmiljön. Det är även bra att utbilda om fördelar med att arbeta med biophilia. Studier har visat att bland annat produktiviteten ökar och sjukfrånvaron minskar om man använder sig av naturinkorporering på kontoret, vilket kan spara pengar för hyresgästen. Personalkostnaderna för ett företag

med många kontorstjänstemän är ofta upp mot 86 % av företagets totala kostnader (Spencer & Winch, 2002). Genom att arbeta med biophilia kan man öka produktivitet, minska stress, öka välbefinnandet, samt skapa högre samarbetsvilja och trivsel på arbetsplatsen vilket kan bidra till att företaget sparar pengar då personalkostnader kan bli lägre. Detta kan vara fördelaktigt för hyresvärden att utbilda om då det under intervjuerna som genomförts ur ett hyresgästperspektiv framkommit att många är öppna för att arbeta mer med naturinslag än vad de gör idag. För att förenkla valet för hyresgäster kan hyresvärden förmedla kontakter till företag som jobbar med växtinredning till hyresgäster eller göra gemensamma upphandlingar för hela huset för att få fördelaktiga priser.

Under intervjuerna med potentiella hyresgäster och med sakkunniga gavs många förslag på hur man kan jobba med biophilia. Vissa av svaren rörde saker som hyresvärden kan göra och vissa saker var sådant som är upp till hyresgästen. Vissa saker är sådant som kräver lite resurser att ordna, och en del är sådant som ställer stora krav vid projektering av byggnaden. Viktigt att tänka på är att vissa åtgärder kräver mycket underhåll vilket kostar pengar för hyresvärden och/eller hyresgästen. Att välja flera åtgärder som kräver lite skötsel såsom exempelvis att bevara betongväggar som de är från början och att använda mer naturmaterial vid byggnation och att välja ett fåtal åtgärder som kräver mer skötsel såsom exempelvis parkmiljöer kan därför vara en bra strategi.

5.8 Kriterium 89: Anpassningsbara ytor

Aktivitetsbaserade kontor är för många ett nytt arbetssätt och en del anser att man inte riktigt har anammat arbetssättet fullt ut och menar på att man borde arbeta mer med såväl mindset som lokalerna för att få ut bästa effekt. Redan befintliga lokaler kan ha större utmaningar att göra om till aktivitetsbaserade kontor då större ingrepp kan behöva göras. Det är därmed en god idé att lokalerna är flexibla med få bärande innerväggar för att lättare kunna göra förändringar om den nuvarande hyresgästen önskar eller om en ny hyresgäst ska flytta in i lokalerna.

WELL-certifieringen vill att man arbetar med att skapa olika arbetsplatszoner. Detta är något som intervjuerna visar att man arbetar med i stor utsträckning idag. De ytor som är vanligast bland de företagen som intervjuats är zoner för samarbete, kreativitet, vila, fokus, telefonsamtal, samt mötesrum i olika storlekar. De krav som ställs i del ett av kriteriet angående sittplatser och rumslayout som ska vara organiserade i separata arbetsplatszoner med olika mycket sinnesstimulans är för ytor som är större än 168 kvadratmeter. Detta kan med fördel även tillämpas för mindre ytor, eller för kontoret i helhet. Att göra en programplan utifrån intervjuer, enkäter, fokusgrupper och observationer kan till exempel vara en bra bas även för mindre ytor. Genom att låta de anställda vara delaktiga i utformningen av kontoret så ökar även chansen att de blir nöjda och trivs.

Även punkterna i del två angående områden för fokus, kontemplation och avslappning kan tillämpas för mindre ytor. WELL-certifieringen vill att man ska ha tysta områden för fokus, kontemplation och avslappning som är minst 7 kvadratmeter + 0.1 kvadratmeter per brukare av byggnaden upp till max 74 kvadratmeter. Det borde vara fördelaktigt att inte ha de (max) 74 kvadratmeter som ett och samma rum, utan att dela upp det till ett flertal mindre rum. På så sätt ges fler alternativ för rum att sitta i och det bör bli mindre bekymmer med ljud. I del 2 så vill certifieringen att man ska utveckla en plan som inkluderar en beskrivning av hur projektet inkorporerar två av följande element i utrymmet: vägg- eller golvplanteringar, ljudsystem med naturljud, eller olika typer av sittplatser. Alla dessa saker kan skapa trivsel och man kan därför med fördel välja att använda fler än ett av alternativen. För att skapa rumsigenkänning så hade de olika sakerna förslagsvis kunnat finnas i var sitt rum. Då vissa kan vara känsliga för ljud så bör man se till att naturljudet går att stänga av, och att det inte finns i alla rum för fokus, kontemplation och avslappning.

Idag så arbetar många på sin dator, men det kan finnas lösa papper, pärmar, personligt kontorsmaterial och liknande som behöver förvaras. När varje anställd har sitt eget skrivbord så kan de ha sina tillhörigheter där, men vid ett aktivitetsbaserat arbetssätt så arbetar man ofta med clean-desk koncept vilket innebär att man inte får lämna kvar något efter sig på den arbetsplats som man haft för dagen. Att ha förvaringsmöjligheter kan därmed ses som motiverat. Enligt certifieringen ska lådan respektive skåpet om 0.1 kubikmeter per person vilket kan tyckas vara litet, och finns plats så skulle man kunna ha större utrymmen för att även kunna ha andra personliga tillhörigheter såsom väska eller paraply. Behovet av förvaringsmöjligheter kan variera mellan olika personer och företag. Att var och en får sin egen låda eller skåp kan hjälpa till att visa att det ska hållas städat på kontoret.

Del fyra i kriteriet handlar om sömmöjligheter på arbetsplatsen. Ett allmänt intryck från samtal med företag är att uppfattningen är att man inte ska sova på arbetstid. De flesta har även nämnt att de endast har ett eller två vilorum (lämpade för en person styck). I och med det så kan det ses som rimligt att kräva ett möbelalternativ för de första 30 brukarna och sedan en till för varje 100 extra brukare. Vilket av de fem valen (soffa, vadderad utrullningsbar matta, sovkapsel, fullt bakåtfällbar fåtölj, eller hammock) som bör väljas är upp till respektive företag. Faktorer att väga in i beslutet är saker som personalens önskemål, tillgänglig yta, och hållbarhet över tid

5.9 Kriterium 94: Egenkontroll

De svar som gavs under intervjuerna med ett hyresgästperspektiv pekade på att applikationer som kan mäta "aktivitet och steg" samt "sömn - varaktighet, kvalitet och regelbundenhet" är de som flest skulle vilja bli erbjudna. Många applikationer för mobiler eller smarta armband kan mäta båda sakerna. Smarta armband är generellt sett dyrare än applikationer för mobiler, men då alla inte har smartphones så kan armbanden vara att föredra.

Svaren under intervjuerna kan ha påverkats av hur personerna uppfattade de olika alternativen. Att en smart accessoar som kan mäta hjärtslagsvariationer fick minst antal poäng kan bero på flera orsaker. Det kan vara så att de som intervjuades generellt sett inte är så intresserade av att hålla koll på sina hjärtslagsvariationer, eller så kan det vara så att de inte förstått vad som menas med det uttrycket och därför har valt andra alternativ. För de andra alternativen verkar personerna ha insett vad som menades, och de är med stor sannolikhet rättvisande.

Innan vi visade tabellen för personerna så var vi noga med att förklara att informationen endast skulle vara till för brukaren, och att arbetsgivaren alltså inte skulle ha någon möjlighet att ta del av den. Dock så var det ändå många som var oroade över att företaget skulle få för mycket kontroll och att det skulle vara svårt att veta vart gränsen går mellan vad som företaget ska veta och inte om personalen. Framför allt vad gäller alternativet med en smart accessoar som kan mäta vikt och massa verkade många reagera negativt, troligtvis för att just detta kan vara ett känsligt ämne som känns privat för många. Om en hyresgäst i en WELL-certifierad byggnad ska erbjuda sina anställda en smart accessoar så kommer det att vara viktigt att från början vara tydlig med att de anställda inte behöver använda den om de inte vill, och att företaget inte kommer att fråga efter informationen. Att ha kurser om vikten av att ha koll på sin hälsa och då bland annat de alternativ som nämns i detta kriterium kan vara ett sätt att få anställda att ta hand om sin hälsa och att använda smarta accessoarer. Dessa kan arrangeras av hyresvärden och hållas gemensamt för huset, eller så kan varje hyresgäst ansvara för det själva. Detta kopplar till kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter där man ska erbjuda utbildning inom områdena olika träningsformer, säkra träningstekniker, och omfattande träningstekniker.

För att göra valet om att erbjuda smarta accessoarer lättare för arbetsgivare så hade man, som Elland föreslår, kunnat göra gemensamma upphandlingar för huset. Det kan leda till såväl en mindre ansträngning för hyresgästerna, som till billigare priser.

Under intervjuerna frågades om personerna hade förslag på andra smarta accessoarer som de skulle vilja bli erbjudna. Vissa av de förslagen rör hälsa och vissa rör annat (kan dock kopplas till hälsa). “En applikation för att kunna hålla koll på sin energiförbrukning - kopplat till kost”, “en applikation eller liknande som påminner om att man ska vara aktiv” och “en teknisk lösning som erbjuder alla fyra funktioner från WELL-certifieringen i ett” rör alla saker som är direkt kopplade till hälsa och som finns lösningar för på marknaden idag. “En teknisk lösning som gör det lättare för kollegor att hitta varandra vid behov” och “en applikation eller liknande som hjälper till att planera tid - livspusselhjälp” kan bland annat hjälpa till att minska stressnivån hos anställda.

Innan man beställer smarta accessoarer skulle man kunna ha ett öppet samtal med de anställda om vad de vill bli erbjudna. Enligt WELL-certifieringen så måste man ha minst två av de givna alternativen, men det kan ändå vara viktigt för arbetsgivaren att lyssna på andra förslag som de också skulle kunna erbjuda för att öka nöjdheten hos sina anställda.

5.10 Kriterium 97: Materialtransparens

I dagsläget verkar information om innehåll i interiörens ytskikt och möbler inte vara något som efterfrågas av varken hyresgäster eller av deras anställda. Dock så tror många som tidigare nämnts att det kommer att bli en mer aktuell fråga i framtiden. Genom att diskutera frågan och göra fler medvetna om de gifter och allergener som finns i interiörens ytskikt och i möbler så kan intresset öka. Hyresvärden kan idag inte ställa krav på en hyresgäst angående deras inköp av inredning utan kan endast påverka dem genom utbildning och rekommendationer av bra miljöval vid inköp av ny inredning. Gällande ytskikt så kan hyresvärden påverka i större utsträckning. En annan utmaning är att WELL-certifieringen är Amerikansk och är ännu inte etablerad inom EU-länder eller Sverige i större utsträckning. Detta göra att det fortfarande är oklart kring hur kriterium 97: Materialtransparens ska mötas för projekt i Sverige. Under arbetets gång så har kontakt med Swedish Green Building Council (SGBC) sökts, vilka är ombud för WELL-certifieringen i Sverige, men de har för närvarande ingen person i tjänst som har kunskap kring certifieringen och därmed har inget svar kring frågor kring vilken/vilka svenska standarder som bör tillämpas. WELL-standarderna specificerar inte närmare hur den "innehållsförteckning" som föreslås i kriterium 97 ska se ut, men med tanke på att det är den mest universella lösningen så kan den vara mest tillgänglig för projekt i Sverige.

5.11 Kriterium 99: Skönhet och design II

Följande avsnitt är indelat efter kriteriets tre delar då de behandlar takhöjd, konstverk och rumsigenskaning som är tre områden som skiljer sig åt.

5.11.1 Takhöjd

Något som tydligt framkommit från såväl intervjuer som från studien av Baird med flera är vikten av att variera rumshöjden efter rummets syfte och funktion. Då trivsel generellt sett ökar produktiviteten hos medarbetare så kan det vara ekonomiskt lönsamt att arbeta med varierande rumshöjder. Problemet blir dock att en varierande rumshöjd gör det svårt att anpassa lokalen efter nya hyresgäster. Att skapa lösningar för att lätt och utan stora ekonomiska insatser kunna ändra rumshöjden skulle kunna vara ett sätt att komma runt problemet med att inte kunna göra om lokalen för en ny hyresgäst. Enligt studien av Baird med flera så uppfattas cirka 3 meter som en trivsam rumshöjd. I studien framkommer även sådant som uppkommit under de intervjuer som genomförts för denna rapport med personer med ett hyresgästperspektiv och med

sakkunniga - nämligen att man vill ha en lägre rumshöjd för vissa aktiviteter som exempelvis att läsa. Här föredras en takhöjd på drygt 9 feet, alltså ungefär 2.8 meter. Genom att ha en standardrumshöjd på cirka 3 meter så skulle vissa utrymmen kunna förses med exempelvis någon form av lättmonterade/demonterade takskivor på lägre höjd för att skapa olika känslor i rummen. Detta kan dock störa installationer såsom ventilation och går det inte att ändra på ett lätt sätt så är en annan lösning att exempelvis att sätta upp dukar eller segel i taket. Att bygga med höga rumshöjder kostar mer, men kan löna sig genom att man exempelvis kan bygga bredare hus i och med att man kan ha större glaspartier, genom att kunna ta ut högre hyror, och så vidare. Enligt WELL-certifieringen behöver rumshöjden vara minst 2.7 meter, och högre för rum med större dimensioner. Detta är krav som stämmer väl överens med resultaten från denna rapport. För den som designar en byggnad som ska WELL-certifieras så blir det viktigt att tänka på hur byggnaden kan tänkas användas i framtiden av andra hyresgäster. Då rumshöjden måste öka med rummets bredd (om bredare än 9 eller 12 meter) så blir det viktigt att tänka på att man ska kunna uppfylla de kraven även om hyresgästen önskar exempelvis ett öppet landskap. De problem som identifierats kring en hög rumshöjd är att det kan leda till problem med ljud. Att arbeta med ljudabsorbenter och väldimensionerad ljudisolering i inomhusväggar blir därmed viktigt.

5.11.2 Konstverk

Definitionen av vad som är konst och hur den uppfattas är olika från person till person, vilket kan göra det svårt att veta vilken typ av konst som bör integreras i kontorsmiljöer. Generellt handlar det om att variera de estetiska inslagen efter vilken känsla man vill ha i ett rum. Konsten bör även anpassas efter de som arbetar i byggnaden genom att exempelvis använda sig av projektorer som gör att man kan variera färgsättning, konst etc. utifrån vem som arbetar där just nu. Det är även viktigt att konsten återspeglar företagets värderingar då konst enligt forskningen är något som kan inspirera till att arbeta mot visioner.

Det är hyresvärden som i slutändan kommer att styra vilken konst som väljs till entréer och lobbys då det är gemensamma ytor. Det är ändå att rekommendera att hyresgästerna får vara med och önska hur de vill att dessa områden ska se ut då konsten där är medarbetarnas och deras gästers första intryck av företaget. Enligt WELL-certifieringen så ska alla vistelserum som är större än 28 kvadratmeter ha integrerad konst. I och med de svar som getts under intervjuer och de fördelar som konsten innebär så bör det dock vara en fördel att integrera konst även om rummet är mindre än 28 kvadratmeter. Då det framkommit att det är bra att variera konsten efter de personer som arbetar i byggnaden så kan hyresgästen med fördel ha konversationer med sin personal gällande vilken konst de vill ha. För att få hyresgäster att arbeta aktivt med konst så hade hyresvärden kunnat utbilda om de fördelar som finns. Hyresvärden hade även kunnat hjälpa till att samordna inköpen av konst för att underlätta för hyresgäster.

5.11.3 Rumsigenkänning

I intervjuerna har det framkommit att lokalernas storlek upplevs ha betydelse för i vilken utsträckning man bör arbeta med rumsigenkänning. Om våningsplanet är mindre än 938 kvadratmeter så behöver man enligt WELL-certifieringen inte använda sig av vägvisande beståndsdelar. Det har dock framkommit under intervjuerna att rumsigenkänning uppskattas även på kontor som är mindre än så och det kan därför vara bra att arbeta med det ändå för att öka trivseln. Certifieringen vill att man ska arbeta med konstverk (som är olika i form och färg), belysning, möbelfärger och golv. Under intervjuer så har det nämnts att de flesta arbetar med färger men att vissa även använder sig av konstverk och golv av varierande slag. Det har dock inte talats om att skapa rumsigenkänning med hjälp av belysning. Då det är viktigt att ha god belysning så bör man inte använda ljusets kvalitet för att skapa igenkänning, utan istället använda kompletterande belysning i olika färger. Utöver de åtgärder som WELL-certifieringen tar upp för rumsigenkänning så arbetar företagen bland annat med att namnge mötesrum enligt teman och efter vissa mönster (exempelvis i bokstavsordning).

Intervjuer med sakkunniga visade att det är viktigt att tänka på helheten och att det ska vara hållbart över tid, samt att skilja mellan våningsplanen och inte bara mellan rummen. Ingen av de som intervjuats har nämnt att de arbetar med, eller skulle önska, konstverk eller fönster i änden på korridorer som är längre än nio meter. Det innebär å andra sidan inte att det inte skulle uppskattas. Ekonomiskt sett så är konstverk att föredra, men ur trivselsynpunkt så har fönster troligtvis bäst effekt på grund av människans dragning till naturen (förutsatt att det är utsikt mot en naturlig miljö). För att få hyresgäster att arbeta med rumsigenkänning på det sätt som önskas i WELL-certifieringen så kan hyresvärden utbilda i fördelar med det. Hyresvärden kan även försöka vara med och kan även vara med vid planeringen av kontorsutformningen/-inredningen för att styra åt de åtgärder som WELL-certifieringen önskar.

5.12 Kriterium 100: Biophilia II – kvantitativ

Studien av Nieuwenhuis, Knight, Postmes & Haslam (2014) visade på många fördelar med att ha växter mot att inte ha det. De kommer dock inte fram till en viss mängd växter som krävs och det är svårt att själv utläsa då det är många parametrar som skiljer mellan de olika studierna som de har gjort. Dock så går det att konstatera att en växt per tre anställda är tillräckligt för att få en positiv effekt på produktivitet, uppfattning av miljön, etc.

Av studien av Larsen, Adams, Deal, Kweon & Tyler (1998) så framkommer det att mycket växter (17.88 % av golvytan i denna studie) är bra för bland annat kontorets upplevda attraktivitet. Dock går produktiviteten ner med så pass mycket växter och den totala upplevelsen av miljön blir också mer positiv om det är måttligt med växter (7.16 % av golvytan i denna studien). WELL-certifieringen kräver att minst 1 % av golvarean ska täckas av krukväxter eller planteringar och att det på varje våning ska

finnas en växtvägg som totalt täcker en yta som är minst 2 % av golvarean (om möjligt). Detta motsvarar alltså 3 % av den totala golvarean, vilket är mindre än de värden som använts i studien av Larsen m.fl. Då Larsen m.fl konstaterat att det är positivt med mycket växter (dock inte för mycket) så kan man med fördel använda mer biophilia än vad WELL-certifieringen kräver. En generellt optimal nivå är troligtvis mellan 7.16 % och 17.88 % (cirka 13 %).

För de studier som visat på ett visst antal växter per person så är det svårt att räkna %. Dock så är en rekommenderad yta per person på ett kontor cirka 20 kvadratmeter och en "vanlig" krukväxt tar cirka 0.3 kvadratmeter av golvytan (egen uppskattning), vilket då motsvarar cirka 1.5 % av den totala golvytan per person och därmed är godkänt enligt WELL-certifieringens regler om krukväxter (krävs dock komplettering med växtvägg).

Uppskattningsvis har de flesta företag färre växter än en per person. Dock så framkom det under flera intervjuer att de önskar mer växter och det borde därför inte vara ett stort problem att få hyresgästerna att acceptera att de ska ha fler växter genom utbildning (se diskussion för kriterium 88: biophilia 1 - kvalitativ). Den mängden växter som är lämplig för ett företag och deras kontorsmiljö varierar och det kan därför vara svårt att säga exakta mängder.

Utanför byggnaden har inga studier hittats angående antal växter eller vatteninslag men genomgående i intervju svaren är att man önskar att utomhusmiljön ska innehålla såväl gröna inslag som vatteninslag. Detta innebär att de 25 % som certifieringen kräver med stor sannolikhet kommer att uppskattas. Under intervjuerna har det även framkommit att många efterfrågar vatteninslag av främst rörlig form. Att inkludera vatten enligt certifieringen blir därmed troligtvis ett positivt inslag.

6 Rekommendationer

Följande är rekommendationer för hur respektive kriterium kan mötas.

6.1 Kriterium 65: Friskvårdsprogram

Vid val av vilka två (minst) alternativ gällande friskvård som man ska erbjuda sin anställda så rekommenderas att hålla en öppen dialog med medarbetarna om vad de skulle önska. Resultatet i denna studie visar att ett årligt bidrag på minst motsvarande \$240 för anställda som deltar i lopp, gruppträningar eller lagidrott, eller ett årligt bidrag på minst motsvarande \$240 för anställda som deltar i fitness eller träningsprogram som erbjuds på professionella gym eller studios är de mest populära alternativen. Då dessa två i kombination kan innebära en stor utgift för företag så kan ett av dem väljas och kompletteras med något av det tredje eller fjärde mest populära valet; förmåner för anställda gällande cykelpendling och/eller pendling med kollektivtrafik, eller ett årligt bidrag på minst motsvarande \$50 för anställda för att täcka kostnaden för medlemskap i en cykelpool. Har företaget utrymme att erbjuda mer friskvårdsbidrag än det som krävs i WELL-certifieringen så föreslås att medarbetarna själva ska få välja vilken friskvårdsaktivitet de vill använda pengarna till. Det rekommenderas även att hyresvärden försöker att underlätta för hyresgästen genom exempelvis gemensamma upphandlingar och genom att tillgängliggöra möjligheter till gym, cykelpool, kollektivtrafik, och så vidare.

6.2 Kriterium 66: Strukturerade träningsmöjligheter

För att få så många som möjligt att delta i de strukturerade träningsmöjligheterna så rekommenderas att de har varierande innehåll (inom ramarna för WELL-certifieringen). Det är viktigt att redan i planeringsstadiet tänka på att det ska finnas plats för att kunna genomföra träningspass och föreläsningar i byggnaden. För att underlätta för hyresgäster i ett WELL-certifierat hus så kan hyresvärden samordna tjänsterna för strukturerade träningsmöjligheter.

6.3 Kriterium 67: Aktiv utemiljö

Utöver de åtgärder för en aktiv utemiljö som WELL-certifieringen föreslår så har det under intervjuer i denna studie framkommit flera andra saker som önskas. Genom att skapa miljöer kring byggnaden som uppmuntrar till fysisk aktivitet och genom att innefatta aktiva designelement i byggnadens exteriör så kan man främja en aktiv livsstil. Det är framförallt tillgång till gångstråk, grönområden och vatten som de intervjuade skulle önska för att bli mer aktiva. Generellt sett handlar det om att dessa platser ska kännas säkra genom att vara bilfria, ha god belysning samt att området sköts om. Vad gäller redskap för att vara mer aktiva så har idéer framkommit om bland annat utegym, boulebana, yta för rörelse med enklare redskap eller den egna kroppsvikten, samt tillgång till ett antal cyklar för att kunna göra cykelutflykter för att

besöka restauranger eller ta sig till möten. För att människor ska vilja vistas utomhus så gäller det även att se till att de trivs i den miljön, vilket för många innebär sittmöjligheter, vatteninslag och gröna inslag (läs mer om trivsel under avsnitt om skönhet och design I). En nyfikenhet för utemiljön kan även skapas genom att exempelvis använda sig av olika material på gångstråk, använda lukter för olika platser, placera ut kameror som tar kort på roliga sätt när man går förbi, eller döpa saker till något roligt som gör att människor vill gå lite längre än vad de tänkt. En idé är även att knyta an till närområdet på ett sätt som gör att människor lättare ska välja att gå eller cykla för att utföra ärenden, äta lunch, träna, med mera.

För del ett av kriteriet så rekommenderas att välja alternativet med flyttbara stolar och bord då sittmöjligheter utomhus efterfrågats under intervjuer och för att stolar och bord ger möjlighet till att ha möten utomhus. I del två av kriteriet så ska minst två av alternativen väljas och vi rekommenderar alternativen vattenfontän eller vatteninslag på annat sätt, samt en trädgård. På grund av brist på information så kan vi inte rekommendera ett av de två alternativen i del tre av kriteriet, utan föreslår att man för varje enskilt projekt får ta ställning till vilket alternativ som är mest lämpligt. För del ett och del två av kriteriet så säger WELL-standarden att det endast behöver uppnås om byggnaden upptar mindre än 75 % av tomtytan, men vi rekommenderar att man ska jobba med de här frågorna i så stor utsträckning som möjligt även om byggnaden upptar en större yta.

6.4 Kriterium 87: Skönhet och design I

Under intervjuer så har det framkommit att saker som får människor att trivas varierar. Det rekommenderas dock att man arbetar med:

- Utformningen av lokalen ska uppmuntra den aktivitet som ska genomföras på platsen. (inomhus)
- Att det finns platser som inte har en direkt koppling till arbetet såsom en plats för vila eller för att umgås genom exempelvis spel. (inomhus)
- Konst (inomhus)
- Växter (inomhus)
- Naturinslag (inomhus)
- Färg (inomhus)
- Textilier (inomhus)
- God belysning (inomhus)
- Grönska utanför fönstret (inomhus)
- Behaglig temperatur (inomhus)
- Behaglig luft (inomhus)
- Akustik (inomhus)
- IT (inomhus)
- Vatten (utomhus)
- Gröna inslag (utomhus)
- Sittmöjligheter (utomhus)

- Slingrande gångstråk (utomhus)
- Torg (utomhus)
- Träningsmöjligheter (utomhus)
- Brett utbud av restauranger (utomhus)
- Bilfritt (utomhus)
- Belysning (utomhus)
- Vårdade områden (utomhus)
- Cykelparkeringar (utomhus)

För att veta vilka aspekter som man ska jobba med så rekommenderas att respektive hyresgäst gör en undersökning hos sina anställda kring vad de önskar. Vissa åtgärder behöver göras av hyresvärden (innan hyresavtal görs) och det rekommenderas då att arbeta med flertalet av de aspekter som nämns i listan ovan för att så många som möjligt ska bli nöjda med miljön.

6.5 Kriterium 88: Biophilia I – kvalitativt

Det är viktigt att i ett tidigt skede av projekteringen av en byggnad även planera för biophiliaåtgärder då dessa åtgärder kan behöva god framförhållning. En god idé är att diskutera med de tilltänkta hyresgästerna samt oberoende personer för vilka åtgärder för biophilia som ska vidtas. Då det under intervjuerna ur ett hyresgästperspektiv framkom att man generellt inte arbetar med naturinslag idag så är det viktigt att utbilda inom området för att även få dem att arbeta med växtinredning på kontoret. För att underlätta för hyresgäster så kan hyresvärden även förmedla kontakt till, eller göra gemensamma upphandlingar med företag som levererar tjänster kring växtinredning. Vid val av åtgärder för biophilia är det viktigt att tänka på hur mycket skötsel de kommer att kräva i framtiden och ta fram en plan för att kunna använda sig av inslag som kräver olika mycket skötsel. Från intervjuer med personer med ett hyresgästperspektiv och sakkunniga samt från studier så har det framkommit att åtgärder för biophilia kan vara exempelvis:

- Använda krukväxter
- Använda växter istället för väggar för att skärma av en yta
- Samla växter istället för att ha dem utspritt (uppges ge en känsla av en mer genomtänkt placeringen)
- Naturljud, exempelvis inspelat fågelkvitter i ett eventuellt parkeringshus
- Vatteninslag med rörligt vatten, inomhus eller utomhus på exempelvis torgtor eller utanför entrén
- Mosstavlor (ljudabsorberande)
- Konst baserat på växter
- Naturmaterial som (obehandlad) sten och trä
- Använda sig av "ärliga material" i sin egen färg såsom rostig plåt eller betongväggar (ej spacklade eller målade)
- Balkar i taket klädda med växter
- Naturligt ljus

- Gröna tak/takträdgårdar
- Gröna fasader
- Parkmiljöer
- Växtbalkonger

6.6 Kriterium 89: Anpassningsbara ytor

För att få ett aktivitetsbaserat arbetssätt att fungera så väl som möjligt så är det viktigt att arbeta med såväl lokalerna som med personalen. Vid byggnation av nya hus så är det viktigt att underlätta implementeringen av ett aktivitetsbaserat arbetssätt genom att bygga med så få bärande innerväggar som möjligt. Vid planering av kontorsytorna så är det viktigt att låta personalen komma med tankar och idéer kring hur de vill ha det, samt att observera hur olika områden faktiskt används. Detta för att skapa en miljö som passar företaget och dess anställda så bra som möjligt. Det rekommenderas att det finns rum för fokus, kontemplation och avslappning oavsett kontorets storlek. Vidare bör rummen vara relativt små för att undvika störande inslag i omgivningen. Flera av de förslag som ges i del 2 bör tillämpas för att skapa god trivsel. Man hade kunnat ha flera av alternativen i samma rum eller så kan de finnas i olika rum. Det är viktigt att tänka på att alla kanske inte skulle uppskatta naturljud när de ska fokusera eller koppla av.

Det rekommenderas att ha större förvaringsmöjligheter än de som anges i WELL-certifieringen då 0.1 kvadratmeter kan vara för litet. Det är dock viktigt att tänka på att behovet kan variera mellan personer och mellan företag. Vilket av förslagen som WELL-certifieringen ger för möbler för sömn som ett företag bör välja ses som individuellt. Valet bör grundas på vad personalen önskar, hur stor yta som finns tillgänglig, och att det ska vara hållbart över tid.

6.7 Kriterium 94: Egenkontroll

Att erbjuda personalen smarta armband där minst funktionerna att mäta aktivitet och steg samt sömn- varaktighet, kvalitet och regelbundenhet finns rekommenderas. För att få de anställda att vara intresserade av att använda smarta accessoarer så är det viktigt att vara tydlig med att det är frivilligt att använda dem och att informationen endast är till för individen. För arbetsgivare är det viktigt att inte fråga efter informationen, utan att endast uppmuntra till att använda den smarta accessoaren genom förslagsvis kurser om vikten av att håll koll på sin egen hälsa. Gemensamma upphandlingar för hela huset kan med fördel göras för att underlätta för hyresgästerna.

6.8 Kriterium 97: Materialtransperens

Det finns begränsat med information kring hur man i Sverige möter standarden: USGBCs LEED v4 eller Health Product Declaration och om ifall det finns andra likvärdiga svenska standarder som alternativt kan användas. Därmed bör alternativet med "innehållsförteckning" vara mest lämpligt i Sverige i dagsläget, samtidigt som diskussioner kan tas med The International WELL Building Institute angående en

svensk motsvarighet till Health Product Declaration som kan finnas som alternativ för framtida projekt. Vidare kan hyresvärden utbilda hyresgäster och deras anställda kring vikten av att ha koll på materialen som man väljer och rekommendera bra miljöval (och allergivänliga val) vid inköp av ny inredning för att på så sätt möta kriteriet kring materialtransparens.

6.9 Kriterium 99: Skönhet och design II

Följande avsnitt är indelat efter kriteriets tre delar då de behandlar takhöjd, konstverk och rumsigenskänning som skiljer sig åt.

6.9.1 Takhöjd

Ur trivselhänseende så rekommenderar vi en rumshöjd på 3 meter för de flesta rum och en rumshöjd på 2.7 meter eller något högre för rum avsedda för exempelvis fokus, avskildhet och vila. Det är viktigt att tänka på hur lokalen kan komma att användas i framtiden och vi tror därför att det är viktigt att se till att takhöjden är generös nog för de krav som ställs i WELL-standarden. För att lokalen ska kunna anpassas till andra hyresgäster i framtiden så rekommenderar vi att man sätter in förslagsvis lättmonterade/-demonterade plattor eller dukar/segel i taket för att sänka takhöjden tillfälligt. Vid högre takhöjder så är det även viktigt att tänka på hur man ska hantera ljud. Ljudabsorbenter och ljudisolering bör därmed användas och planeras för.

6.9.2 Konstverk

Vi rekommenderar att man varierar typen av konst genom att ha både tavlor, statyer och bilder. Ytterligare variation kan skapas genom att exempelvis byta färg på väggar dagligen (med hjälp av belysning). Konsten bör harmonisera med vilken känsla man vill ha i rummet och den ska varieras efter personerna som arbetar på kontoret. Det är också viktigt att konsten speglar företagets värdegrund. Konsten får gärna ha fler funktioner än de estetiska genom att exempelvis vara ljuddämpande. Ett förslag är även att arbeta med konst i form av att man visar de material som byggnaden är gjord av.

Innan hyresvärden gör inköp av konst till entréer och lobbys så bör man ha diskussioner med hyresgästerna. För att få hyresgästerna att använda konst på kontoret så kan hyresvärden ha utbildningar om fördelar med att ha konst på arbetsplatsen. För ökad trivsel så rekommenderas det att konst inkluderas i rum som är mindre än 28 kvadratmeter även om WELL-certifieringen inte kräver det. För att underlätta hyresgästens val om att arbeta aktivt med konst så kan hyresgästen samordna inköp.

6.9.3 Rumsigenkänning

För de allra flesta kontor (cirka 100 kvadratmeter och större) så rekommenderas att arbeta med rumsigenkänning även om ytan per våningsplan är mindre än 938 kvadratmeter. Det går att arbeta med rumsigenkännighet på fler sätt än vad som anges i WELL-certifieringen, men för att uppnå kriteriet så krävs det i första hand att de åtgärder som anges i certifieringen görs. När man gör åtgärder för rumsigenkänning så är det viktigt att tänka på att det ska vara hållbart över tid (ekonomiskt och ekologiskt) och på att helheten ska bli bra. Hyresvärden kan påverka hyresgästens arbete med rumsigenkänning genom utbildning och genom att vara delaktig i planeringen av kontorsytor.

6.10 Kriterium 100: Biophilia – kvantitativ

Det går inte att göra exakta rekommendationer för hur mycket växter som är lämpligt då det varierar utifrån vilket företag det handlar om och de individer som arbetar där. Dock så går det att konstatera att WELL-certifieringens regler kan vara i underkant för att uppnå optimal trivsel och produktivitet. Det är också viktigt att inte använda "för mycket" växter då det kan leda till sämre produktivitet. Att ha mellan 10-15 % av den totala golvytan i växter kan vara lämpliga riktvärden. Notera dock att endast 1 % (helst mer) behöver vara krukväxter, och att minst 2 % om möjligt ska vara i form av växtvägg. Resterande % kan vara fler krukväxter, större eller fler växtväggar, och/eller flera av exempelvis de alternativ som listats under resultat för kriterium 88: Biophilia 1 - kvalitativ.

För biophilia utomhus så saknas information för att säga en rekommenderad mängd. Enligt intervjuer så efterfrågas det dock och förslagsvis vore det en god idé att ha mer än de 25 % som WELL-certifieringen efterfrågar, dock med hänsyn till de förutsättningar som finns.

7 Slutsats

De personer som intervjuats ställer sig generellt sett positivt till kriterierna i WELL-certifieringen och till att hyra i en WELL-certifierad fastighet. De tycker att det är viktiga frågor att arbeta med och att det "ligger rätt i tiden".

För att svara på frågor kring WELL-certifieringen och för att öka intresset för att hyra i ett WELL-certifierat hus så rekommenderas att hyresvärdar med WELL-projekt håller i utbildningar och/eller delar ut informativt material. Det är också viktigt att underlätta för hyresgäster för att göra det lättare att välja att hyra i ett WELL-certifierat hus. Detta kan göras genom att exempelvis ha gemensamma upphandlingar och genom att hyresvärden samordnar vissa av de aktiviteter som certifieringen kräver.

Enligt personerna med ett hyresgästperspektiv är det viktigaste att arbeta med verksamhetsanpassade ytor följt av friskvårdsprogram och en aktiv utemiljö när de får välja bland de givna kriterierna. Föreslagna åtgärder för hur man kan arbeta med dessa kriterier har presenterats i avsnitt 6. Rekommendationer.

För att kunna uppnå de kriterier som är av "mjukare" karaktär så kan projektgruppen för projekt som ska WELL-certifieras med fördel inkludera personer med olika kunskap och bakgrund. På så vis får man in fler perspektiv och idéer. Exempel på personer som kan inkluderas är konstnärer, mentala tränare, psykologer och idrottsvetare.

8 Referenslista

- AB Volvo. (2017). *Om oss: Detta är Volvokoncernen*. Hämtad från:
<http://www.volvogroup.se/sv-se/about-us.html#sthash.qqwR8511.dpuf>
- Alvarado, N., Larsson, S. (2008). *Effektiv sökning på internet: Från Alex till Wikipedia*. Lund: BTJ Förlag
- Andersson, A. E. (1994). *Som man frågar får man svar: En introduktion i intervjuenkätteknik*. Göteborg: Elanders Digitaltryck.
- Anonymous. (2010). Research highlights benefits of plants on office productivity. *Haymarket Business Publications*, (9). Hämtad från:
<http://proxy.lib.chalmers.se/login?url=http://search.proquest.com/docview/652355805?accountid=10041>
- Arbetsmiljöupplysningen.se. (2017). *Belysning*. Hämtad från:
<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Belysning/>
- Arbetsmiljöverket A. (2015). *Fördjupning om temperatur och klimat*. Hämtad från:
<https://www.av.se/inomhusmiljo/temperatur-och-klimat/fordjupning-om-temperatur-och-klimat/>
- Arbetsmiljöverket B. (2015). *Ljud och akustik*. Hämtad från: <https://www.av.se/inomhusmiljo/ljud-och-akustik/>
- Arbetsmiljöverket C. (2015). *Luft och ventilation*. Hämtad från: <https://www.av.se/inomhusmiljo/luft-och-ventilation/>
- Arbetsmiljöverket A. (2016). *Arbetsställning och belastning - ergonomi*. Hämtad från: <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/arbetsstallning-och-belastning---ergonomi/>
- Arbetsmiljöverket B. (2016). *Lokalernas storlek beror på verksamheten: Rumshöjd på kontor*. Hämtad från: <https://www.av.se/inomhusmiljo/lokaler-och-arbetsutrymme/lokalernas-storlek/>
- Arkitektbyrå Design AB. (u.å). *Våra medarbetare*. Hämtade från:
<http://www.arkitektbyrandesign.se/index.php/medarbetare>
- AstraZeneca. (2017). *Kort fakta: Kort fakta om AstraZeneca i Sverige och globalt*. Hämtad från: <https://www.astrazeneca.se/om-oss/korta-fakta.html>

- Baird, J. C., Cassidy, B., Kurr, J. (1978). Room preference as a function of architectural features and user activities. *Journal of Applied Psychology*, 63(6), 719-727. doi:10.1037/0021-9010.63.6.719
- Baldry, C., Hallier, J. (2010). Welcome to the House of Fun: Work space and Social Identity. *Economic and Industrial Democracy*, 31 (1), 150-172. doi: <https://doi.org/10.1177/0143831X09351215>
- Belysningsbranschen. (2017). *Ljusets påverkan på människan*. Hämtad från: <http://belysningsbranschen.se/ratt-ljus-for-manniska/ljusets-paverkan-pa-manniskan/>
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12210/r2003-60-utemiljons-betydelse.pdf>
- Berggren Barring, A.M., Grahn, P. (1995). Görnstrukturens betydelse för användningen: En jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner mfl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud. Alnarp.
- Berthon, P., Ewing, M., Hah, L.L. (2005). Captivating company: Dimensions of attractiveness in employer branding. *International Journal of Advertising*, 24(2), 151–172. Hämtad från: http://talentrising.ie/files/captivating_company_dimensions.pdf
- Bodin Danielsson, C. (2014). *Vad är ett bra kontor?: Olika perspektiv på Sveriges vanligaste arbetsplats*. Stockholm: AB Svensk Byggtjänst.
- Boverket A. (u.å). *Inspiration, tips och litteraturlista för upprustning av utemiljöer*. Hämtad från: <http://www.boverket.se/contentassets/748737d8b58d4164a7cc99c6cafc9cd8/inspiration-tips-och-litteraturlista-for-upprustning-av-utemiljoer.pdf>
- Boverket B. (u.å). *Rumshöjd i bostäder, publika lokaler och arbetslokaler*. Hämtad från: <http://www.boverket.se/sv/byggande/tillganglighet--bostadsutformning/rumshojd/>
- Boverket. (2015). *Regelsamling för byggande, BBR*. Hämtad från: <http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2015/regelsamling-for-byggande-bbr-2015.pdf>
- Byggvarubedömningen Service AB. (2015). *Om oss: Vad är Byggvarubedömningen?*. Hämtad från: <https://byggvarubedomningen.se/om-oss/>

Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Hämtad från:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf

Chang, G., Lee, S., Jeon, G., & Hong, W. (2014). A study on visual information acquisition based on spatial cognition. *International Information Institute (Tokyo)*, 17(7), 3169-3174. Hämtad från:
<http://proxy.lib.chalmers.se/login?url=http://search.proquest.com/docview/1565547010?accountid=10041>

Clinton Foundation. (2017). *The mission of the Clinton Global Initiative is to turn ideas into action*. Hämtad från: <https://www.clintonfoundation.org/clinton-global-initiative/about-us/cgi-mission>

Costache, I.D. (2012). *The Art of Understanding Art*. Hämtad från:
<http://chalmers.summon.serialssolutions.com/#!/>

Delos Living, LCC. (2016). *WELL Building Standard: The world's first building standard focused exclusively on human health and wellness*. Hämtad från:
<http://delos.com/services/programs/well-building-standard>

Demirbaş, G.U. (2001). Spatial familiarity as a dimension of wayfinding. (Doktorsavhandling, Bilken university, The institute of economics and social sciences). Hämtad från: <http://www.thesis.bilkent.edu.tr/0001798.pdf>

Dijkstra, K., Pieterse, M. E., Pruyn, A. (2008). Stress-reducing effects of indoor plants in the built healthcare environment: The mediating role of perceived attractiveness. *Preventive Medicine*, 47(3), 279-283. doi:10.1016/j.ypmed.2008.01.013
<http://www.sciencedirect.com.proxy.lib.chalmers.se/science/article/pii/S009174350800042>

Elander, C. (2014). *Effektivare medarbetare med träning på arbetstid*. Hämtad från:
<https://www.suntarbetsliv.se/forskning/ledarskap-och-organisation/traning-pa-arbetsschemat-sparar-pengar/>

Erlingsson Lundgren, A. (2014). *Kan grönnare arbetsplatser minska stress?* (Examensarbete, SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap). Hämtad från:
http://stud.epsilon.slu.se/6821/1/lundgren_a_140610.pdf

Faskunger, J. (2008). *Samhällsplanering för ett aktivt liv: fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa*. Hämtad från:
https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21548/R200830_samhallsplanering_0811.pdf

FN-förbundet. (U.Å). *Agenda 2030: Globala mål för hållbar utveckling*. Hämtad från: <http://fn.se/vi-gor/vi-utbildar-och-informerar/fn-info/vad-gor-fn-2/fns-arbete-for-utveckling-och-fattigdomsbekampning/agenda-2030-globala-mal-for-hallbar-utveckling/>

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Fysisk aktivitet och hälsa*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/fysisk-aktivitet-och-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2008). Att skapa och bygga miljöer för en aktiv vardag. Hämtad från: https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21447/aktiv_vardag_webb0804.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2013). *Rekommendationer*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Kemikalier i inomhusmiljön: källor, halter och hälsoeffekter*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/publicerat-material/konferensdokumentation/Miljömedicinskt%20möte%202016/Greta-Smedje-2.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Attityder till fysisk aktivitet*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/attityder-till-fysisk-aktivitet/>

Försäkringskassan. (u.å). *Lättläst om Försäkringskassan*. Hämtad från: https://www.forsakringskassan.se/omfk/vart_uppdrag/lattlast_om_forsakringskassan

Gray, T., Birrell, C. (2014). Are biophilic-designed site office buildings linked to health benefits and high performing occupants? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 12204-22.

Gustafsson, M. (2015). *Vilken påverkan har friskvårdsbidraget: Arbetsgivarens och arbetstagarnas uppfattningar om friskvård och fysisk aktivitet* (Examensarbete, Göteborgs universitet, institutionen för kost- och idrottsvetenskap). Hämtad från: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/40098/1/gupea_2077_40098_1.pdf

Guo, Z. (2009) Does the pedestrian environment affect the utility of walking?: A case of path choice in downtown Boston. *Transportation research, Part D, Transport and environment*, 14(5), 343–352. doi: 10.1016/j.trd.2009.03.007

Hartig, T., Bööck, A., Garvill, J., Olsson, T., Gärling, T. (1996). Environmental Influences on Psychological Restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37(4), 378-393. Hämtad från:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-0030330468&origin=inward&txGid=D033EDD2A498ACC0A80C203ADF3C90B5.wsnAw8kcdt7IPYLO0V48gA%3a1>

Helker Lundström, A. (2016). *Positionering av de svenska miljömålen: Kartläggning av sambandet mellan de svenska miljömålen, GRI G4, de globala utvecklingsmålen (Agenda 2030), samt FN:s Global Compact*. Hämtad från:

https://www.miljomal.se/Global/19_vem_gor_vad/naringslivet/Positionering%20av%20de%20svenska%20miljömålen%20mot%20Agenda%202030,%20GRI%20och%20FNs%20Global%20Compact.pdf

Hillert, L., Matura, M., Emenius, G., Lundin, A., Sjöström, M. (2015). *Hälsobesvär av inomhusmiljön: Centrum för arbets- och miljömedicin*. Hämtad från:

http://dok.slso.sll.se/CAMM/Faktablad/halsobesvar_av_inomhusmiljon_2015.pdf

HPD Collaborative. (u.å). *Welcome to the HPD Collaborative*. Hämtad från: <http://www.hpd-collaborative.org>

Häger, B. (2001). *Intervjuteknik*. Borås: Centraltryckeriet AB.

Hälsans natur. (2017). *Naturens inverkan på vår hälsa*. Hämtad från:

<http://www.halsansnatur.se/groen-rehabilitering/naturens-inverkan-pa-var-haelsa>

Johansson, C., Berglund, U. (2012). Planering och utformning för ett ökat gående: Litteraturstudie, expertseminarium och trafik- och stadsplanerares syn på utemiljöns förutsättningar för gångtrafik. (forskningsrapport, Luleå tekniska universitet) Hämtad från: http://www.fot.se/documents/Planering_okat_gaende_LTU_rapport1.pdf

Kaufmann, G., Kaufmann, A. (2016). *Psykologi i organisation och ledning*. Lund: Studentlitteratur AB

Kellert, S. R., Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, DC, USA: Island Press. Hämtad från: <http://chalmers.summon.serialssolutions.com/#!/>

Larsen, L., Adams, J., Deal, B., Kweon, B.S., Tyler, E. (1998). Plants in the Workplace: The Effects of Plant Density on Productivity, Attitudes, and Perceptions. *Environment and Behavior*, 30 (3), 261-281. doi: 10.1177/001391659803000301

Larsson, M. (2011). Gröna inomhusmiljöer. Växters behov, inverkan och användningsmöjligheter i utformningen av framför allt offentliga inomhusmiljöer. (Examensarbete, Högskolan i Gävle, Avdelningen för elektronik, matematik och naturvetenskap). Hämtad från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:488522/FULLTEXT01.pdf>

Livsmedelsverket. (2010). *Riksmaten 2010*. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-2010-11---vuxna/>

Livsmedelsverket. (2015). *Dricksvattenkvalitet*. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/dricksvatten1/dricksvattenkvalitet/>

Livsmedelsverket. (2016). *Övervikt och fetma*. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/overvikt-och-fetma>

Loria, K. (2015). Inside the WELL building standard. *Multi - Housing News*, 49(4), 20-22. Hämtad från: <http://proxy.lib.chalmers.se/login?url=http://search.proquest.com.proxy.lib.chalmers.se/docview/1672100385?accountid=10041>

Luwasa. (u.å). *Om oss*. Hämtad från: <http://www.luwasa.se/omoss/>

Läkemedelsverket. (u.å). *Behandlingsrekommendation: Behandling av sömnsvarigheter*. Hämtad från: <https://lakemedelsverket.se/upload/halso-och-sjukvard/behandlingsrekommendationer/somnsvarigheter.pdf>

Miljömål.se. (2017). *Sveriges miljömål: Miljömålen*. Hämtade från: <http://www.miljomal.se/Miljomalen/>

Morton, J. (2012). A guide to sustainable furniture specification. *Buildings*, 106(5), 34-34,36,38. Hämtad från: <http://proxy.lib.chalmers.se/login?url=http://search.proquest.com/docview/1022488764?accountid=10041> (2)

Morton, J. (2015). Support occupant health with the WELL building standard. *Buildings*, 109(9), 19-19,21. Hämtad från: <http://proxy.lib.chalmers.se/login?url=http://search.proquest.com/docview/1718585233?accountid=10041>

- Naturvårdsverket. (2006). *NATUREN som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Hämtad från: <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>
- NCC. (2017). *Om Koncernen*. Hämtad från: <https://www.ncc.se/om-ncc/om-koncernen/>
- NeuroSky. (2017). *The Benefits of Tracking Heart Rate Variability for Emotional Health*. Hämtad från: <http://neurosky.com/2015/07/the-benefits-of-tracking-heart-rate-variability-for-emotional-health/>
- Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., Haslam, S.A. (2014). The Relative Benefits of Green Versus Lean Office Space: Three Field Experiments. *Journal of Experimental Psychology Applied*. Volym (20), 199-214. doi: 10.1037/xap0000024]
- Nieminen, R. (2016). How to use health product declarations. *Buildings*, 110(8), 14-15. Hämtad från: <http://search.proquest.com/docview/1813640921?pq-origsite=summon>
- Platzer. (2017). *Detta är Platzer*. Hämtat från: http://www.platzer.se/Om_Platzer
- Polar. (u.å.). *Heart Rate Variability (HRV)*. Hämtad från: http://support.polar.com/us-en/support/Heart_Rate_Variability__HRV_
- Psykologiguiden. (2011). *Sömnpöblem*. Hämtad från: <http://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/somnproblem>
- Clay, R. A. (2001). Green is Good for You. *American Psychology Association*. 32(4), 40. Hämtad från: <http://www.apa.org/monitor/apr01/greengood.aspx>
- Ramesh, S., Stodola, N., Ward, C., Whitaker, J., Yates, A. (2017). *Assessing Health and Wellbeing in Buildings- Alignment between BREEAM and the WELL Building Standard™*. Hämtad från: <https://www.wellcertified.com/sites/default/files/resources/BREEAM-WELL-Assessing-Health-and-Wellbeing-in-Buildings-2017.pdf>
- Regeringskansliet. (2015). *Att förändra vår värld: Agenda 2030 för hållbar utveckling*. Hämtad från: http://fn.se/wp-content/uploads/2016/07/Att-förändra-vår-värld_-Agenda-2030-för-hållbar-utveckling.pdf

Samson, D. (2013). From the ivory tower to activity based workspaces. *International Journal of Information and Education Technology*, 3(6), 624-n/a.
doi:<http://dx.doi.org/10.7763/IJiet.2013.V3.349>

Schäfer Elinder, L., Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Hämtad från:
https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

Skatteverket. (2017). *Personalvårdsförmån, motion och friskvård*. Hämtad från:
<https://www.skatteverket.se/privat/skatter/arbeteochinkomst/formaner/personalvardmotionochfriskvard.4.7459477810df5bccdd4800014540.html>

Smith, A., Tucker, M., Pitt, M. (2010). *Healthy productive workplaces: towards a case for interior plantscaping*. Emerald Group Publishing Limited, 29(5/6), 209-223.
doi: 10.1108/02632771111120529

Southworth, M. (2005). Designing the Walkable City. *Journal of Urban Planning and Development*, 131(4). doi: [http://dx.doi.org/10.1061/\(ASCE\)0733-9488\(2005\)131:4\(246\)#sthash.7BmR0t4h.dpuf](http://dx.doi.org/10.1061/(ASCE)0733-9488(2005)131:4(246)#sthash.7BmR0t4h.dpuf)

Spencer, N. C. Winch, G. (2002). *How Buildings Add Value for Clients*. London: Thomas Telford Ltd

Stavrianos, A. (2016). Green inclusion: Biophilia as a necessity. *British Journal of Special Education*, 43(4), 416-429. doi:10.1111/1467-8578.12155

Stigsdotter, U. A. (2003). *A Garden at your Workplace may reduce stress*. Hämtad från: <http://www.designandhealth.com/the-effect-of-gardens-on-health-and-wellbeing-1>

Stressforskningsinstitutet. (2017). *Om sömn*. Hämtad från:
<http://www.stressforskning.su.se/press-info/allmant-om-stress-somn/om-somn>

Svensk ventilation. (2017). *Ventilation för kontor*. Hämtad från: <http://www.svenskventilation.se/ventilation/lokaler/kontor/>

Svenska Handelsbanken AB. (u.å). *Om banken: Handelsbanken i korthet*. Hämtad från:
https://www.handelsbanken.se/shb/INeT/IStartSv.nsf/FrameSet?OpenView&idd ef=ombanken&navid=Investor_Relations&navob=53&base=/Shb/Inet/ICentSv.nsf&sa=/Shb/Inet/ICentSv.nsf/default/q700BBE2F5D0AE8B2C12571F10024A224

Svenskt vatten. (2016). *Kranvatten vs flaskvatten*. Hämtad från:
<http://www.svensktvatten.se/fakta-om-vatten/dricksvattenfakta/kranvatten-vs-flaskvatten/>

Swedish Green Building Council. (2016). *Om LEED*. Hämtad från:
<https://www.sgbc.se/om-leed>

Telia Company. (u.å). *Om företaget*. Hämtad från:
<http://www.teliacompany.com/sv/om-foretaget/>

The International WELL Building Institute. (2016). *The WELL Building Standard: w1 with October 2016 addenda*. New York: Delos Living, LCC.

The International WELL Building Institute A. (2017). *Our Company*. Hämtad från:
<https://www.wellcertified.com/about-iwbi>

The International WELL Building Institute B. (2017). *Our Standard*. Hämtad från:
<https://www.wellcertified.com/en/our-standard>

The International WELL Building Institute C. (2017). *Our Team*. Hämtad från: <https://www.wellcertified.com/about-iwbi>

The International WELL Building Institute D. (2017). *WELL Crosswalks & Alignments*. Hämtad från: <http://standard.wellcertified.com/well-crosswalks>

The International WELL Building Institute E. (2017). *WELL Projects*. Hämtat från: [https://wellonline.wellcertified.com/community/projects?f\[0\]=field_project_status%3ACertified](https://wellonline.wellcertified.com/community/projects?f[0]=field_project_status%3ACertified)

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3) 201-230. doi: 0.1016/S0272-4944(05)80184-7

U.S. Green Building Council. (2017). *Development density and community connectivity*. Hämtad från: <http://www.usgbc.org/node/1731847?return=/credits/new-construction/v2009>

Vartanian, O., Navarrete, G., Chatterjee, A., Fich, L., Gonzalez-Mora, J., Leder, H., . . . Skov, M. (2015). Architectural design and the brain: Effects of ceiling height and perceived enclosure on beauty judgments and approach-avoidance decisions. *Journal of Environmental Psychology*, (41), 10-18. doi: 10.1016/j.jenvp.2014.11.006

Vasakronan. (2011). *Hur stor kontorsyta behövs?* Hämtad från:
<http://vasakronan.se/artikel/hur-stor-kontorsyta-behovs>

Vårdguiden. (2013). *Sömnsvarigheter*. Hämtad från:
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnsvarigheter/>

Vårdguiden A. (2014). *Koll med stegräknare*. Hämtad från:
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Motion-och-traning/Koll-med-stegraknare/>

Vårdguiden B. (2014). *Så bedömer du din vikt*. Hämtad från:
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Livsstil---att-andra-en-vana/Sa-bedomer-du-din-vikt/#>

Västerbottens läns landsting. (2016). *Heart Rate Variability (HRV)*. Hämtad från:
<https://www.vll.se/Startsida/forskning-och-utveckling/medicinsk-teknik-forskning-och-utveckling/english-version/staff/heart-rate-variability-hrv>

Walk Score. (2017). *Walk Score Methodology*. Hämtad från:
<https://www.walkscore.com/methodology.shtm>

9 Bilagor

Nedan presenteras en sammanställning av WELL-certifieringens kriterier, sammanställning av intervju svaren från intervjuerna med personer med hyresgästperspektiv samt sakkunniga.

Bilaga 1: Sammanställning av WELL-certifieringens kriterier

Tabell. Sammanställning av WELL-certifieringens kriterier.

		Core and Shell	New and Existing Interiors	New and Existing Buildings
Air				
01	Air quality standards	P	P	P
02	Smoking ban	P	P	P
03	Ventilation effectiveness	P	P	P
04	VOC reduction	P	P	P
05	Air filtration	P	P	P
06	Microbe and mold control	P	P	P
07	Construction pollution management	P	P	P
08	Healthy entrance	P	O	P
09	Cleaning protocol		P	P
10	Pesticide management	P		P
11	Fundamental material safety	P	P	P
12	Moisture management	P		P
13	Air flush		O	O
14	Air infiltration management	O	O	O
15	Increased ventilation	O	O	O
16	Humidity control		O	O
17	Direct source ventilation	O	O	O
18	Air quality monitoring and feedback		O	O
19	Operable windows	O	O	O
20	Outdoor air systems	O	O	O
21	Displacement ventilation		O	O
22	Pest control		O	O
23	Advanced air purification	O	O	O
24	Combustion minimization	O	O	O
25	Toxic material reduction		O	O
26	Enhanced material safety		O	O
27	Antimicrobial activity for surfaces		O	O
28	Cleanable environment		O	O
29	Cleaning equipment		O	O
Water				
30	Fundamental water quality	P	P	P
31	Inorganic contaminants	P	P	P

32	Organic contaminants	P	P	P
33	Agricultural contaminants	P	P	P
34	Public water additives	P	P	P
35	Periodic water quality testing		O	O
36	Water treatment	O	O	O
37	Drinking water promotion	O	O	O
Nourishment				
38	Fruits and vegetables		P	P
39	Processed foods	P	P	P
40	Food allergies	P	P	P
41	Hand washing		P	P
42	Food contamination		P	P
43	Artificial ingredients	O	P	P
44	Nutritional information	O	P	P
45	Food advertising	O	P	P
46	Safe food preparation materials		O	O
47	Serving sizes		O	O
48	Special diets		O	O
49	Responsible food production		O	O
50	Food storage		O	O
51	Food production	O	O	O
52	Mindful eating	O	O	O
Light				
53	Visual lighting design		P	P
54	Circadian lighting design		P	P
55	Electric light glare control	P	P	P
56	Solar glare control	O	P	P
57	Low-glare workstation design		O	O
58	Color quality		O	O
59	Surface design		O	O
60	Automated shading and dimming controls		O	O
61	Right to light	O	O	O
62	Daylight modeling	O	O	O
63	Daylighting fenestration	O	O	O
Fitness				
64	Interior fitness circulation	P	O	P
65	Activity incentive programs		P	P
66	Structured fitness opportunities		O	P
67	Exterior active design	O	O	O
68	Physical activity spaces	O	O	O
69	Active transportation support	O	O	O
70	Fitness equipment	O	O	O
71	Active furnishings		O	O
Comfort				
72	Accessible design	P	P	P
73	Ergonomics: visual and physical		P	P
74	Exterior noise intrusion	P	O	P

75	Internally generated noise	0	P	P
76	Thermal comfort	P	P	P
77	Olfactory comfort		0	0
78	Reverberation time		0	0
79	Sound masking		0	0
80	Sound reducing surfaces		0	0
81	Sound barriers		0	0
82	Individual thermal control		0	0
83	Radiant thermal comfort	0	0	0
Mind				
84	Health and wellness awareness	P	P	P
85	Integrative design	P	P	P
86	Post-occupancy surveys		P	P
87	Beauty and design I	P	P	P
88	Biophilia I - qualitative	0	P	P
89	Adaptable spaces		0	0
90	Healthy sleep policy		0	0
91	Business travel		0	0
92	Building health policy		0	0
93	Workplace family support		0	0
94	Self-monitoring		0	0
95	Stress and addiction treatment		0	0
96	Altruism		0	0
97	Material transparency	0	0	0
98	Organizational transparency		0	0
99	Beauty and design II	0	0	0
100	Biophilia II - quantitative	0	0	0
Innovation				
101	Innovation I	0	0	0
102	Innovation II	0	0	0
103	Innovation III	0	0	0
104	Innovation IV	0	0	0
105	Innovation V	0	0	0

Bilaga 2: Intervjusammanfattning Kallberg Walldén & Sandahl

Lotta Kallberg Walldén har rollen som Kundensvarig Uthyrning och Marcus Sandahl har rollen som Sales Manager Sweden på NCC Property Development AB.

Kontorsbyggnaden är LEED-certifierad, dock är det inte ett aktivt val men om de i framtiden byter lokaler kommer de vilja hyra i en certifierad byggnad. NCC har inget lokalprogram att förhålla sig till idag men det håller på att ta fram ett "tekniskt lokalprogram".

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidrag 1 500 kronor per år.

NCC erbjuder även att de anställda kan springa Göteborgsvarvet gratis och tränar även på gym en gång i veckan. Kallberg Walldén och Sandahl tycker att det är bra att man tagit friskvården ett steg längre, och inte fastnar i endast friskvårdsbidraget.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4. Sandahl tror att om NCC hade erbjudit bidrag för kollektivtrafik så hade fler personer valt att åka med kollektivtrafiken.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

Kallberg Walldén upplever att NCC arbetar mycket med friskvård. Vidare berättar hon att de exempelvis har en klubb som arbetar med friskvård och som erbjuder möjlighet att träna tillsammans. Detta tror Sandahl är bra då det blir andra typer av aktiviteter än vad man själv gör och även kan bidra till teambuilding. Han ger ett exempel om kontoret i Stockholm där han fick testa att dansa. Kallberg Walldén och Sandahl upplever att det är okej att gå och träna på arbetstid (betalt), inte bara lunchtid och berättar att de får träna när de vill så länge det passar i deras kalendrar. Det är frihet under ansvar menar Sandahl och berättar att det är bra om man "fastnar" i arbetet så kan man gå och träna och sedan vara mer effektiv efteråt. På NCC-kontoret i Göteborg har de fått utnämnelsen "cykelvänlig arbetsplats" då de bland annat har cykelpool.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Både Kallberg Walldén och Sandahl anser att grönområden är viktigt och att det är viktigt att det är lättillgängligt och nära till träningsmöjligheter utomhus. En idé är att sätta upp gång-/löparslingor utomhus och föreslår att man kan markera ut slingor som är olika långa. Ihop med detta kan man exempelvis ha tävlingar på kontoret om vem som gått/sprungit längst sträcka. Detta är inget de har idag men Sandahl har bland

annat sett det på ett hotell. Även cyklar kommer upp; de har en cykelpool och har även fått utmärkelse som cykelvänlig arbetsplats. Ett förslag från Sandahl är att man hade kunnat ha "Lunchsafari" en gång i veckan där man cyklar till olika restauranger för att testa dem.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

NCC anordnar en skidresa varje år vilket enligt Sandahl anser är bra för både psykisk och fysisk hälsa och menar på att det är viktigt att tänka på den psykiska hälsan i och med all stress i dagens samhälle.

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

På NCC arbetar de aktivt med utformningen av sina lokaler och har precis gjort om lokaler på Göteborgskontoret för att ge en mer "modern touch". De säljer moderna arbetsmiljöer till andra och vill då "leva som de lär". De tycker även att det ska kännas positivt för medarbetarna när de kommer till jobbet och vara en trivsamt arbetsmiljö. På vissa avdelningar på Göteborgskontoret, bland annat deras, så arbetar de aktivitetsbaserat och där har de olika rummen olika möblering, färgsättning, etc. vilket Kallberg Walldén anser är en viktig del och att färgvalen skapar en helhet.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

På arbetsplatsen anser både Kallberg Walldén och Sandahl att de inte arbetar med naturinslag i någon stor utsträckning och önskar att man skulle arbeta mer med det. Kallberg Walldén anser att om man kommer in i en lokal/kontor där man arbetat med naturmaterial så blir det en annan trivselnivå, ett lugn. Sandahl nämner att han uppskattar inslag av vatten. Detta ska i första hand vara i rörlig form då det ger syre, känsla av friskhet i luften och ljud. Vatteninslag ger en avslappnande effekt. Naturinslag ger enligt Sandahl även dofter och en viss känsla. Det är även mänskligt att tycka om att ta och känna på saker och då ska det kännas genuint. Kallberg Walldén tror att man kommer att arbeta mer med naturinslag i framtiden. Sandahl nämner också att det talas mycket om växtväggar och att det är något som man kommer att se mer av i framtiden.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag? om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

De arbetar idag aktivitetsbaserat på flertalet avdelningar på NCCs kontor i Göteborg. Att arbeta aktivitetsbaserat tycker vissa är bra, och andra är mindre bra enligt Sandahl. Det tycker i och med detta att de inte har lyckats fullt ut och Kallberg Walldén menar att de hade kunnat jobba mer med de, både mindset- och lokalmässigt för att anamma arbetssättet. De tror även att man behöver vara fler på en avdelning för att ett

aktivitetsbaserat arbetssätt ska fungera (de är fjorton personer på deras avdelning). Det tar enligt Sandahl också tid att få till ett aktivitetsbaserat arbetssätt och det är viktigt att jobba med ledarskapet och information. Han tror inte att acceptansen har så mycket med åldern. På deras avdelning har de en tyst och en aktiv zon. Enligt Sandahl så är nyttan med aktivitetsbaserat att man träffar nya personer, vilket är bra för såväl personen som företaget.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5. Sandahl skulle vilja bli erbjuden en applikation eller liknande som hjälper till att planera tid - "livspusselhjälp".

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Enligt Sandahl så behövs inte detaljer redovisas då han har svårt att se intresset från anställda att ta del av informationen. Men det går kanske att "paketera" det i en certifiering att man vet att det är bra val om det har fått den här certifieringen. Han nämner även att de är duktiga på att återanvända möbler. Kallberg Walldén nämner även att det kan vara intressant för anställda om det finns en "story" kring möbelen, exempelvis om den är återanvänd. Kallberg Walldén tror även att om man börjar prata mer om materialinnehåll så kan anställda bli mer intresserade.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Sandahl och Kallberg Walldén värdesätter takhöjd. De har varierande takhöjder på kontoret idag, 2.7 meter som standard och 3.1 meter utmed fönster. De tycker att detta ger luftigare lokaler och mer ljus. Det ger även en extra faktor och en extra "go" känsla.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Det är enligt Sandahl viktigt att konstverk relaterar till det företaget håller på med - "brand building" med hjälp av lokaler. Konsten blir på så sätt en del av ens profilering som måste hänga ihop med företagets värderingar. Man kan definitivt sätta in konst i lokalerna som berör och engagerar. De båda betonar att det är viktigt att det finns en tanke bakom den konst man väljer att ha i lokalerna.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Rumsigenkänning är viktigt enligt både Kallberg Walldén och Sandahl. Sandahl talar om hur man kan jobba med möblering för att skapa olika miljöer. Han ger ett exempel om ett mötesrum med stark blå färg på golv och en vägg och där stolar stod i en cirkel

utan bord, vilket kommer ge en viss typ av känsla till mötet. Sandahl förklarar vidare att färger ger olika stämning till rummen, att ha ett knallgult rum ger en känsla som kan göra att ett möte tar en ny vändning och i detta får han även medhåll från Kallberg Walldén.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: Kallberg Walldén tar upp att det är viktigt med växter och att utemiljön ska vara genomtänkt. Sandahl talar även om att man kan klimatanpassa utemiljön så man kan vara ute i olika väder. Detta kan till exempel ske genom vindskydd och skydd mot regn.

Inomhusmiljö: Sandahl säger direkt att människor är viktigt för att han ska trivas inomhus. Han tar även upp att aktivitetsbaserat är bra för trivselen, genom att det finns utrymme att ha en varierad arbetsmiljö. Kallberg Walldén tycker att det är lättare att säga när man inte trivs i en lokal men trycker på att det är viktigt att det inte ser likadant ut i hela lokalen.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Kallberg Walldén tror att de flesta vill ha konst och kultur kring sig för att må bra. Enligt henne så bör det vara en del av inredningen som speglar vad man vill förmedla med sina lokaler. Sandahl talar igen om att det handlar om branding. Det ger en känsla av stolthet hos medarbetarna (om det är fint). Han pratar även om interaktiv konst där man till exempel visar lokalens energianvändning på ett estetiskt tilltalande sätt.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Kallberg Walldén nämner att de bland annat har kaffemaskin, frukt och frukost. Hon säger även att det är lätt att ta sådana saker för givet. Sandahl uppskattar att de har frihet under ansvar; det ger ett bra arbetsklimat och har en positiv inverkan på hur han och medarbetare mår. De menar även att företaget är öppet för att göra förbättringar om något inte fungerar och stöttar om man vill förändra arbetsmiljön till exempel. Han tycker att det är viktigt att skapa ett bra arbetsklimat tillsammans. De har även glad/ledsen gubbe där man kan trycka in hur ens dag varit. Detta är ett bra inslag för att få medarbetare att reflektera över sin dag och för att få en bild av hur medarbetarna mår. Det är många medarbetare som använder funktionen. Informationen från detta är ett bra komplement till de årliga medarbetarundersökningarna som genomförs. Knapparna ger löpande information.

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Sandahl tycker att hyresvärden kan jobba aktivt med att få ner förbrukning och liknande (till exempel hur man ljussensorer och klimat). Detta är särskilt viktigt för äldre hus. Kallberg Walldén talar även om att man som hyresvärd kan trycka mer på miljöfrågor. De passar även på att nämna att NCC har lanserat ett hållbart fastighetsavtal.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Kallberg Walldén säger att om hon hade två likvärdiga produkter där WELL finns i den ena så kan det väga över eftersom att man då vet att man arbetat med vissa bra delar. Sandahl säger att han skulle behöva veta mer om WELL för att veta om delarna verkligen inte täcks in i exempelvis BREAM som de arbetar med idag.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Kallberg Walldén säger att hon skulle behöva en dragning om vad det innebär rent konkret. Sandahl skulle också vilja veta mer om vad det innebär. Han säger att som medveten hyresgäst så vill man veta vad det blir mer än bara en certifiering. Kallberg Walldén undrar även vad det krävs av en som hyresgäst. Sandahl tror att det kommer att bli kan vara lättare att tala om WELL än om exempelvis BREEM då det är lättare att tala om och kommunicera ”mjukare” delar.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?
Se Tabell 3.

Bilaga 3: Intervjusammanställning Winther

Joakim Winther jobbar på Telia med rollen som regional kontorslokalansvarig. Han har ansvar för all service som har med husen att göra exempelvis, städning, reception, kontakt med fastighetsvärd etc. i Göteborg, Karlstad, Malmö, Kalmar och Örebro. Telia har lokalprogram som de ska följa, vad gäller koncept med färger och återbruka samt att försöka återanvända möbler. Inget genomgående för alla kontor utan det handlar mer om att anpassa sig efter färger och gärna att man tar in lokala inslag. Exempelvis på kontoret i Luleå har man tagit vara på norrsken. Annat gäller mot kund, där är det viktigt med den lila färgen och "stenarna" i loggan. På Göteborgskontoret har byggnaden ingen certifiering. Winther menar på att det inte var så vanligt att hus var certifierade på den tiden när de flyttade till sina befintliga lokaler men att det kommer att vara ett aktivt val att nästa lokal ska vara certifierad med en miljöcertifiering i alla fall.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidrag på cirka 2 000 kronor per år.

På kontoret i Göteborg har de även tillgång till ett mindre gym samt en mindre gymnastikhall som används och anställda har möjlighet att hålla i olika typer av pass för/med varandra. Subventionering av anmälningsavgift till exempelvis vasalopp och göteborgsvarvet.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4. Winther tycker det är svårt att ranka de givna alternativen. Men i dagsläget subventioneras anmälningsavgifter med 50% för exempelvis vasaloppet, göteborgsvarvet eller andra tävlingar. Vidare tycker han att det som hade varit bra om företaget hade kunnat subventionera cykelpool, styr och ställ eller liknande för att uppmuntra att använda sig av cykel. Dock menar han på att många redan använder andra färdmedel än bil då det inte finns några parkeringar i närheten av kontoret.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

Telia en idrottsförening som heter "Tift" (Telia idrott och förening) där de anställda betalar en medlemsavgift på cirka 200 kronor per år. Föreningen Tift anordnar olika aktiviteter för de anställda såsom exempelvis mästerskap som hålls vartannat år på sommaren och vartannat år på vintern där de anställda får tävla i olika sporter som alla kan delta i såsom boule och bowling. Tift anordnar även stegtävlingar och aktiviteterna kan skilja sig beroende på vilket ort man arbetar på. Vidare om man är medlem i Tift får man subventionering av anmälningsavgiften på 50% för exempelvis Vasaloppet, Göteborgsvarvet eller andra tävlingar.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Den utemiljön som Winther tror skulle bidra till att fler blev mer aktiva är promenadstråk i närområdet som är bilfria, han ger då exempel som Slottsskogen som är fri från trafik.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Rökavvänjning bidrag finns och man pushar från företagets sida att man ska utnyttja friskvårdsbidrag som han tror många nyttjar till gymkort då de inte får nyttjas till sporter såsom golf eller ridning.

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

På kontoret i Stockholm (finns bilder på deras hemsida) har man ett vattenfall och gröna växter. Det finns 7-8 olika zoner att använda exempelvis: Soffgrupper, trappor man kan sitta i, vanliga arbetsstationer, grupprum etc. Gäster kommer till en extern del där finns det bland annat finns spel, visning av telefoner VR-glasögon etc. det finns en genomgående tanke för hur lokalerna ska utformas.

Angående konst finns det inte i lika stor utsträckning idag och Winther berättar att förr delade Statens konstråd ut konst till statliga myndigheter men i och med att Telia inte är statligt längre så har de tagit tillbaka konsten. Utformning sker idag främst genom färgsättning, möbler och konsten i möblerna. Samt interaktivt med skärmar där man kan köra reklamfilmer eller visa andra saker med hjälp av en projektor.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

På kontoret i Stockholm har man arbetat mycket mer för att ta in inslag av naturen exempelvis genom vattenfall med en portal som man kan gå igenom och inspelat fågelkvitter som hörs i parkeringshuset. Det finns även träd och damm för fiskar samt växtväggar. Winther menar att vissa vill ha mycket växter medan andra tycker att det inte gör någon skillnad och han anser att genomtänkta växter på rätt ställe är viktigast. Förr var det fler som önskade att de fanns mer växter men han berättar även att han inte får dessa önskemål så ofta längre. Winther nämner också att det kan uppstå problem med mögelsporer i jorden som leder till sämre luft och att växer även kräver underhåll.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

Winther anser att färre våningsplan och naturliga mötesplatser skulle bidra till att de anställda skulle träffas mer. Vidare önskar han att det skulle vara en aktivitetsbaserad arbetsplats. I och med att det är många våningar och att det är öppet mellan

våningarna så sprider sig ljudet och det är ett ständigt sorl därmed anser han att det skulle behövas platser som är tysta. På kontoret finns det även vilorum och ljusterapirum, dock tror han inte att ljusterapirummet används speciellt mycket.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Materialinnehåll försöker de tillhandahålla och speciellt när de köper nytt. De försöker att jobba mycket med återvunnet material. Dock tror han inte att personalen är så intresserad av att ta del av denna information. Arbetsmiljöombudet får vara med och bestämma gällande material och de försöker alltid att köpa möbler som är producerade i Sverige eller i Norden. De strävar att jobba utifrån ett hållbart perspektiv och köper ofta möbler som har en garantitid på 10 år för att inte behöva byta så ofta.

12. Värdesätter du takhöjd? Vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Standardhöjder är okej menar Winther och har aldrig pratat eller hört anställda prata om det.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

På kontoret menar Winther att de inte har någon genomtänkt konst och anser att det inte är något personalen tänker på heller.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

På Telia har de olika färger på olika våningsplan, det gäller både färg på väggar, mattor och möbler. Men generellt är det mattorna som styr vilken färg de använder sig av. Vidare använder de olika färger på konferensrum men som är återkommande. Winther menar på att det inte är ett aktivt val utan mer en "arkitektfiness" som gjorde att det blev så.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: För att trivas i utemiljön är det viktigt att det finns sittplatser där de är sol. Idag finns det sittmöjligheter men dessa används till största del av de som röker. Winther skulle önska en stor altan där man ska kunna ta del av sol och ljus.

Inomhusmiljö: Winther menar på att det är verksamheten styr hur utformningen sker men anser att det ska finnas platser där man verkligen vill sitta och ta en paus, där man kan ta det lugnt en stund och platser där man kan spela spel osv för att koppla bort från arbetet ett tag. Vidare tycker Winther det är viktigt att man ska kunna ta del av grönska utanför fönstret.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Se tidigare svar om estetiska inslag, det är ej genomtänkt och inget personalen efterfrågar det heller.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Winther menar på att de är i händerna på hur hyresvärden utformar miljön. Terrass önskar han och anser att det skulle passa bra för projektet Gårda Vesta då de ligger lite tråkigt till vid motorvägen. Därför är det extra viktigt att de får till miljön kring huset. Kan dock vara svårt att utnyttja utemiljön på grund av närliggande miljö och han tycker det är onödigt att lägga en WELL-certifierad byggnad med den närliggande miljön som finns.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Winther säger att han kommer att berätta om WELL för “de som bestämmer”. Då han tycker det är något man kan profilera sig med och något man vill bli förknippad med. Detta ligger helt rätt i tiden anser Winther.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Winther berättar att det är många inblandade som ska titta på det för att sedan ta ett beslut om det. Dock menar han att det är något annorlunda och verkar häftigt.

21. Vilka tre de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Bilaga 4: Intervjused sammanställning Karlsson

Kristina Karlsson jobbar idag som projektledare på Handelsbanken, regionbanken Västra. De har ett lokalprogram och det finns en mall för bland annat rumsbeskrivning som beskriver vilken typ av skyddsglas de ska använda, ljudkrav, teknikrummens utrustning, belysning och riktlinjer för färgsättning. Den byggnad som de har sina lokaler i har ingen certifiering. Långsiktigt anser hon att de ska kvalitetssäkrat genom exempel miljökrav. Men generellt är hon positivt inställd till certifieringar och anser att det tjänar ett gott syfte för planetens skull.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidraget är 3000 kronor per år som får disponeras fritt.

Att arbetsgivaren ger ut bidrag vad gäller friskvård anser Karlsson är väldigt positiv, dock nyttjar inte alla det. Vidare tycker hon att det är viktigt att bidraget fortsätter att få disponeras på valfritt sätt. Personligen skulle Karlsson vilja ha mer friskvårdsbidrag, dock är hon nöjd med summan som är nu och säger att om summan skulle öka skulle de pengarna tas från något annat.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

Karlsson tycker att det är viktigt att ha ett bredare perspektiv och stor valfrihet så att många av de anställda kan nyttja det.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

De har inte strukturerade träningsmöjlighet i form av gemensam träning. Karlsson tror att personliga initiativ ska till för att det ska finnas mer strukturerade träningstillfällen. Det kommer och går med utbildningar, föreläsningar etc. och då genom initiativ från friskvårdsansvarig, därmed är det inget regelbundet. Hon tror det skulle vara bra att ha fler utbildningar eller föreläsningar men menar också att det är viktigt att det inte ska fokusera på exempelvis 5:2 dieten utan att det ska handla om välmående ur ett helhetsperspektiv, exempelvis att ha stresshantering, att ha balans mellan privatliv och arbetsliv och lagom arbetsbelastning. Även att man får ta med sig vad man vill från dessa föreläsningar och att man lyssnar på vad de anställda önskar att få veta mer om och få inspiration inom.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Personligen tycker Karlsson att det är viktigt med närhet till vatten trevliga grönområden eller skogspartier med gångstråk i en tyst och avgasfri miljö. Men även att det finns tillgång till miljöer där man ska sätta sig ner. Idag har de kontoret beläget vid Brunnsparken vilket gör att det är en rätt bullrig miljö, dock är det trevligt med närheten till vattnet.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Karlsson tycker att både arbetsgivaren och medarbetare tar initiativ. Dels genom Handelsbanken IF, aktivitetsutmaning med hjälp av stegräknare eller utmaning i att man ska röra på sig ett antal minuter varje dag. Karlsson bedömer att många deltar i dessa stegtävlingar och menar på att vissa har kommit igång med träning efter den här typen av initiativ från arbetsgivaren.

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Handelsbanken har ett regionalt koncept som gällande färgsättning som de kan förhålla sig till vid utformning av lokaler. Dessa lokalprogram säger inte hur det ska se ut, hur stor lokalyta ska vara eller hur stora rum det ska vara etc. Men det finns koncept och man utgår från och sedan får bankchefen tycka till om vad som passar verksamhet på deras kontor gällande antal rum, storlek och utsmyckning. Det finns även ett Sverigekoncept som används ut mot kund för att de ska känna igen att de kommit till Handelsbanken oavsett om de går in på ett kontor i Lund eller Torsby.

Hon föredrar att den konst som används ska ha lokal förankring, antingen som motiv eller konstnär men att det ska finnas alternativ att välja på. Ett exempel är att ha ortsnamn på mötesrummen och sedan återkoppla detta med en foto från området i en ram. De använder sig också av affischer framtagna av banken som de kan sätta upp också, sedan använder de ljudabsorberande estetik som både är praktiskt och snyggt tycker Karlsson.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

Karlsson menar på att det inte finns någon policy att det ska vara x antal växter på kontoret och berättar att de hade fler växter förut och att hon tror att det är på väg att bli mer igen. Karlsson tror att naturinslag kan bidra till ökad trivsel och att växter exempelvis kan vara ett bra sätt att rama in ett rum utan att sätta upp väggar.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

Det vanligaste lokalen Handelsbanken har är bankkontor, där de tar emot kunder. På dessa kontor har de oftast inget vilorum (ej över 50 personer inom samma lokaler) men att det finns en soffa eller liknande om någon skulle vara i behov av att lägga sig ner. De har olika storlekar på mötesrummen annars sitter de i kontorslandskap där endast chefen har ett eget rum. Vid utformningen av lokalerna arbetar det med att skapa olika zoner, vissa zoner ska vara tystare där framförallt fokuserat arbete ska ske och att det finns tillgång till rum där de ska kunna arbeta ostört, sedan har de en yta för kundträffar där det är mer kreativa aktiviteter som sker och det får vara mer ljud.

Banken är en traditionell arbetsplats men det tror Karlsson kommer att förändras. Hon berättar att förut hade de kunder vid arbetsplatsen, dock skapade det problem med sekretess och liknande därmed har de alltid möten i mötesrum nu. Hon tror även att i framtiden kommer de erbjuda distansrådgivning via Skype eller en liknande tjänst då hon tror att det kommer bli vanligare i framtiden och finnas ett behov från deras kunder. För att detta ska bli verklighet krävs det anpassningar från deras sida i form av att bygga videorum samt att få tekniken att fungera på ett bra och säkert sätt.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5.

Karlsson kan se en fara i att det i förlängningen kan bli en kontroll för arbetsgivaren som kan stå med pekpinnen och säga hur man ska göra och vad man inte får göra.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Enligt Karlsson är det ingen som efterfrågar materialinnehåll och skulle någon efterfråga det så finns informationen hos inköpssidan. Dock tror hon att det är bra för dem som har allergier om det skulle finnas då det kan hjälpa dem att ta reda på om de skulle reagera på något i lokalerna. Vidare menar Karlsson att det viktigt försäkra sig om att det är möbler som är tillverkade på ett bra sätt, gärna ekologiskt.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

I lokalerna de sitter idag är takhöjden 2.7 meter (standard) och det tycker Karlsson räcker och menar på att det finns utmaningar i att ha hög takhöjd, såsom akustik.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Karlsson anser att det ska finnas alternativ till utsmyckning av rummen och att det inte ska vara styrt. Utsmyckningen får gärna fylla flera funktioner än att bara vara fint att se på, exempelvis ljuddämpning.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Det är ett trevligt inslag men inte en nödvändighet anser Karlsson. Hon menar att olika färger på textilier kan användas för att skilja av olika zoner och för att skapa variation i lokalerna.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utemiljön: Karlsson anser att miljön precis utanför huset ska vara grön och gärna ha vatteninslag, hon ger ett exempel att man kan ha en pool där man kan simma på lunchen. Det viktiga tycker hon är att man inte har parkering direkt utanför huset för dessa menar hon att man snarare skulle arbeta med att gömma. Karlsson skulle även önska att de fanns pergola rum dock är det viktigt med sittmöjligheter. Ett alternativ är även en takterrass.

Inomhusmiljön: Det får gärna finnas växtväggar och att man har olika miljöer i byggnaden. Utomhus- och inomhusgränsen föreslår Karlsson borde suddas ut genom att ta in obehandlat trä inomhusmiljön och ha möbler utomhus för att minska de mentala hindren som finns att gå ut utan istället underlätta i och med en mindre tydlig gräns. Vidare ska det även vara yteffektivt genom att man har gemensamma konferensutrymmen, reception, fik, restaurang etc. Det är även viktigt att luften är bra och att den inte är för torr. Solljus är också viktigt men det får inte sticka i ögonen eller bli för varmt samtidigt som det är viktigt att man får ta del av ljus och ha stora glaspartier. Ljudmässigt måste det också fungera menar Karlsson.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Karlsson tror att man kan öka trivsel med konst och skapa trevliga miljöer. Hon tror att det som är omkring en påverkar och att det skulle vara tråkigt och sterilt om man inte skulle ha det. Det ska vara smakfullt utan att det sticker ut.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Som hyresgäst vill man ha hjälp omedelbart när det uppstår problem och ha bra service. Hyresvärderna ska skapa goda förutsättningar för att kunna arbeta i en hållbar miljö, detta genom att ha rörelsesensorer, LED-belysning etc. Vidare anser Karlsson att det borde finnas cykelparkering, tillgång till kollektivtrafik samt vara rent och snyggt i närhet av byggnaden. Karlsson tycker även att de borde jobba i framkant med miljöfrågor.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Karlsson tycker inte att man kan tvinga människor att springa, äta etc. Åtaganden kring individen känns inte rätt utan måste vara upp till var och en att bestämma själv. Men hon är positiv till vissa saker och menar på att man kan ta idéer från certifieringen. Att ställa krav på medarbetare menar Karlsson inte går ihop med deras verksamhet. Idag jobbar de aktivt med inomhusklimat och har en positiv inställning till att fortsätta göra det säger Karlsson.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Karlsson är tveksam till hur man ska hantera kultur och rörelse inslagen i certifieringen. Hon kan inte åta sig att de skulle skriva under på alla åtaganden som har med medarbetarna att göra för hon tycker att man ska få bestämma själv. Hon skulle behöva få veta "svart på vitt" vilka åtaganden de åtar sig och om man kan begränsa dessa och vad konsekvenserna skulle bli om man inte skulle kunna uppfylla dessa.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Karlsson nämner att dokumentation om materialinnehåll är viktigt men det är en detaljfråga som är svår att ställa mot de större frågor.

Bilaga 5: Intervjusammanställning M. Arnell

Martin Arnell är ansvarig för Försäkringskassans lokaler i Västra Götaland, Värmland, och Skåne. Han är ansvarig för hyresavtal och sköter kontakt med hyresvärd men är inte involverad i den dagliga skötseln. Byggnaden i Göteborg är certifierad enligt miljöbyggnad och det är ett medvetet val. Vidare har Försäkringskassan ett lokalprogram som de ska följa. Detta innehåller bland annat projektgenomförandet, det ställer krav utifrån funktion, tillgänglighet, kontorsutformning utifrån tillgänglighet och ljud- och ljuskrav.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidrag är 2 000 kronor per år. Arnell berättar att de även har en timme varje vecka avsatt för friskvård som de får betalt för.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

Svarsalternativen handlar om gym eller studios men Arnell ser det även som en möjlighet till att gå till simhallen eller liknande aktivitet.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

Försäkringskassan väljer lokaler med närheten till gym så att de inte ska behöva ha ett eget gym (gym finns dock i de lokaler de hyr idag). Vidare finns det en friskvårdsgrupp som bland annat håller pass på gymmet och marknadsför friskvårdsaktiviteter. På kontoret finns två höj- och sänkbara bord med promenadband under som gör att man kan gå och arbeta samtidigt. Vidare berättar Arnell att det under dagen dyker upp en ruta på datorn med en person som gör övningar som man kan härma. Arnell menar även att arbeta aktivitetsbaserat ger möjlighet att byta arbetsplats under dagen som ger möjlighet till att kunna variera sig genom att både stå och sitta vilket är bra för kroppen.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Arnell uppskattar deras strandpromenad vid ån och tycker att det bland annat kan vara bra för gående möten. Vidare menar Arnell att begränsningen snarare finns hos personer än i miljön och tror att det skulle vara bra att bestämma en tid varje vecka och ta en promenad tillsammans.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Vid utformning och inredning av lokalerna tar de hjälp av arkitekter berättar Arnell. Försäkringskassan ställer krav på vissa material, främst utifrån att det ska vara praktiskt. Arnell tror att en bra färgsättning, ljud och ljus är viktigt. Gällande estetiskt så vill de hitta saker som gör att medarbetare är stolta över sin arbetsplats. Till exempel i Malmö har de lokaler i "ubåtshallen" där de bland annat har ljudabsorbenter med tryck av ubåtar på. Försäkringskassan försöker att återanvända möbler i så stor utsträckning som möjligt och den person som har ansvar för inköp av möbler arbetar för att göra medvetna inköp gällande material.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

Att arbeta med naturinslag är inte styrt av exempelvis lokalprogram hos Försäkringskassan berättar Arnell. Han ser inte ett behov av att använda sig av inslag från naturen på kontoren och han har inte hört någon efterfråga det. De har idag lite växter på kontoren, dock ser han inga begränsningar i vad man kan hitta på gällande naturinkorporering och menar på att han är öppen för förslag.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

På kontoret i Göteborg används ett aktivitetsbaserat kontorskoncept med "clean desk". De har många olika typer av rum men Arnell tror inte att man använder ytorna tillräckligt då vissa rum knappt används. De flesta anställda väljer en plats och sitter sedan där under hela dagen. Icke bokningsbara grupprum används dock flitigt för exempelvis att kunna ta telefonsamtal ostört.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5.

Arnell hade önskat en applikation för energiförbrukning (kopplat till kost).

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Arnell tror absolut att det finns ett behov men att det inte behöver finnas tillgängligt jämt, utan om någon efterfrågar det. Idag anser Arnell att medvetenhet vid byggprocesser och inköp är högre vilket minskar allergibesvär.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Arnell uppskattar takhöjd och anser att desto högre, desto bättre. Han tycker om när det är höjd för då blir det volym i lokalen. De har cirka 3 meter i rumshöjd på kontoret i Göteborg. Dock har vissa av Arnells kollegor sagt att de tycker att det är mysigare om det är lägre i tak.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Inom myndigheter så finns konstrådet berättar Arnell och vid kontakt med dem så kommer de ut till arbetsplatsen och sätter upp tavlor. Han skulle önska annorlunda konstverk som bidrar till färgsättning etc. för att ge "personlighet" till lokalerna. För ett tag sedan berättar Arnell att någon hade satt upp statyer/skulpturer i fönster vilket gav stor påverkan visuellt. Personligen uppskattar han statyer och om man ska ha tavlor så måste de sticka ut så de ger karaktär åt arbetsplatsen. Arnell tycker att man borde arbeta mer med konst/utsmyckning då det är en viktig aspekt på en arbetsplats.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda? Arnell tror att det är viktigt att aktivt arbeta med rumsigenkänning. På Försäkringskassans kontor i Göteborg heter alla rum på bottenplan något som har med underjord att göra. På våning två så är det sjöar, nästa våning träd, och överst stjärnbilder. De har även placerat mötesrum efter alfabetisk ordning utifrån de olika teman på våningarna för att göra det lättare att hitta/känna igen sig. Han skulle önska att man utöver namn även satte upp även till exempel kartor och beskrivning av den sjön, trädet, eller annat för att göra upplevelsen roligare.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljön: Det är viktigt att det finns vatten, gräs, grönt, samt möbler att sitta i/på menar Arnell. Han säger att det inte behöver vara så märkvärdigt men att det är viktigt att man sköter om utemiljön.

Inomhusmiljön: Arnell tycker att det borde finnas funktionella möbler, ytor som uppmuntrar till den aktivitet man utför, utsmyckning, färger och en röd tråd i designen för att man ska trivas i inomhusmiljön. Han tillägger att gröna inslag är viktigt för ögat och för att ha känslan av att luften är bra.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Om det är en fin miljö man vistas i kan de bidra till bättre välmående och bättre prestationer anser Arnell.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

I lokalprogrammet använder de sig av ”Visuell hierarki” som innebär att använda belysningen för att förstärka vad ytan är till för (ex mindre ljus vid viloplatser, och mer vid arbetsplatser)

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

I och med att hyresvärdar generellt bygger/skapar mer lokaler och bör ha mer kunskap inom detta så bör de utifrån hyresgästens lokalprogram kunna möta dessa krav.

Hyresvärden bör kunna möta behoven som hyresgästen har och omsätta det i ritningar och förslag. Hyresvärden ska möta de byggnadstekniska- och tillgänglighetskrav som finns och komma med förslag för att hyresgästen ska möta sina lokalprogram, men att de självklart är de själva som i slutändan hänger upp tavlor och inreder sina lokaler tillsammans med en arkitekt.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Arnell tror att ett erbjudande om WELL-certifierad byggnad skulle kunna väga över om de stått inför två likvärdiga förslag dock är det en kostnadsfråga. Men utifrån det han vet om WELL-certifieringen tycker han att det låter bra.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

-

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Bilaga 6: Intervjusammanställning Lind

Peter Lind är VD på Luwasa. De har inget lokalprogram att förhålla sig till och byggnaden är certifierad enligt miljöbyggnad vilket var ett aktivt val.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidraget är 1 350 kronor per år. Lind menar att alla vill ha mer men att det i alla fall är ett bidrag. De erbjuder även bidrag till startavgifter i olika lopp och erbjuder massage till personalen som ett tillägg till friskvårdsbidraget.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

Lind berättar att de idag inte har några strukturerade träningsmöjligheter men att de har pratat om att ha gemensamma promenader och joggingturer i och med att arbetsplatsen ligger intill ett bra löpspår.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Närhet till park menar Lind gör det lättare att ta en kaffe eller gå omkring. Men generellt är grönytor med sittmöjligheter och närhet till motionsslingor som kan bidra till att fler skulle vara aktiva menar Lind.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Kontoren är rätt statiska och är utformade på samma sätt. Dock förändras utformningen av personalrum och showroom hela tiden, då det är viktigt att dessa ytor ser bra ut då de tar emot kunder där. Lind tycker det är viktigt att använda snygga möbler och att lokalerna är utformade så att de anställda får en härlig känsla när de kommer till arbetet på morgonen.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

På Luwasa är det hundra procent fokus på växter i olika former såsom växtväggar, mosstavor (ljudabsorberande) och växter i alla dess former.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

En soffa för vila har de dock inte avskilt från övriga verksamheten då Peter menar att man inte ska vila på jobbet utan att man får vila när man kommer hem. De har även ett konferensrum som kan användas som grupprum om det behövs. Servicepersonalen har även tillgång till omklädningsrum och skåp, dessa personer har inte en kontorsplats och när de är inne på kontoret får de använda sig av personalytor. Dock anser Peter att det saknas ett rum där det är tyst om man skulle behöva ta ett viktigt samtal, därmed kan man uppleva att man kan bli störd ibland.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5.

Lind skulle önska att det fanns en smart accessoar som mäter alla de givna alternativen.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Lind tror att det hade varit bra med information om materialinnehåll men det är inget de arbetar aktivt med just nu och ingen efterfrågar den informationen på Luwasa. I framtiden tror han att det kommer vara en viktig fråga då man troligtvis kommer att vara mån om vad exempelvis luften och möblerna innehåller.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Ett av kriterierna för att Luwasa skulle flytta till de lokaler de har idag var att det skulle vara högt i tak. I kontorsdelen är det även högt i tak och det finns risk att de kan störa varandra dock ser han inte att det skulle vara ett problem när de är så pass få anställda (9 anställda).

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Lind tycker att vanliga tavlor är viktigt att ha och bidrar till att det blir trevligt. Skulpturer och vanligt abstrakt konst bidrar också till ett schysst kontor.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

De jobbar inte med rumsigenkänning i och med att de har så pass små lokaler och tycker inte att de behöver ta hänsyn till det. Skulle de däremot ha haft större lokaler tror Lind att de hade jobbat med det.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljön: Det är viktigt att det finns en terrass med växter eller allra helst närhet till en park.

Inomhusmiljön: Lind tror att det är viktigt att det är ett modernt kontor med blandat konst och växter, gärna ett pingisbord så att det är en cool miljö inte bara för arbete utan även att det finns en "privatsida" också. Han tror också att de yngre motiveras mer av detta än vad kanske de äldre gör, men tror på att det är viktigt att göra miljön lite roligare.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Ja i alla fall vad gäller växter då Lind menar att det i princip är bevisat att öka produktivitet med 12% om man har växter genom att luften blir bättre. Växter är även estetiskt tilltalande och gör att man mår bättre människan är gjord för att vistas ute i naturen. En schysst innemiljö gör mycket för de som ska vistas där.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Det är mycket egentligen, men han tycker att han får bra stöd i dagsläget från sin hyresvärd. Men skulle han få önska hade han velat anlägga en park utanför för att kunna ta kortare promenader, samtidigt som han säger att man måste vara realistiska.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Absolut. Lind tror att man blir mer och mer medveten om personalens välmående.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Lind har inga specifika frågor men om certifieringen täcker “från utsidan till insidan “ och alla kriterier är avprickade så känns det ju bra.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Bilaga 7: Intervjusammanställning Ludvigsson & Åkerblad

Fredrik Ludvigsson arbetar som arkitekt MSA och Jan Åkerblad är arkitekt och äger Arkitektbyrån Design AB. De har kontor i en certifierad byggnad enligt LEED och det är ett aktivt val att välja en certifierad byggnad.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag?/ 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidraget är ungefär 3 500 kronor per år.

Massör kommer var 14:e dag för att i förebyggande syfte motverka skador men även om man har drabbats av skada till följd av sitt kontorsarbete få behandlingar för det.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

Ludvigsson menar att bidrag till lopp eller liknande får människor att träna inför det och på så sätt vara aktiva.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

De har ett träningspass men en personlig tränare varje vecka, tid för tennis varje vecka och innebandy som spelas på eget initiativ.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

En grönyta, antingen en terrass med trädäck, grönska och fri yta för att man ska kunna röra på sig eller om det är möjligt att skapa denna yta utanför huset. Åkerblad är rätt kritiskt mot placeringen av Gårda Vesta då han anser att det är en rätt torftig och tråkig miljö då man kommer ut på gatan och menar att man bör jobba med takterrasser. Gärna olika takterrasser för att locka människor att besöka dessa då variation lockar människor att besöka dessa ytor. Vidare berättar Ludvigsson att man exempelvis kan skapa ytor för att kunna arbeta med styrka, möjligtvis tillsammans i grupp. Det är viktigt att det finns yta att kunna använda sin egen kroppsvikt för träning och att tyngder inte är nödvändigt men kan vara ett komplement. Han ger även förslag att man kan ha pilatesbollar, gummiband, pinnar eller en ställning som man kan häva sig upp på eller bara en yta med konstgräs där man kan göra en kullerbytta eller planka med skönt underlag. Åkerblad håller med Ludvigsson att en enkel ställning, fasta bänkar i en grön miljö underlätta en aktiv miljö och att det måste finnas roliga saker som lockar till aktivitet men lika viktigt att det finns utrymme för att kunna vara aktiv. Åkerblad menar även att man får ta hänsyn till de årstider som finns i Sverige, på sommarhalvåret kan det vara en väldigt bra idé att ha dessa ytor och verktyg men att ha i åtanke att på vintern kommer det inte vara någon som vill gå ut i snön och göra övningar.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Deras kontor har en strategisk bra plats med närhet till Trädgårdsföreningen berättar de vilket gör det lätt och upplevelserikt att komma ut på en promenad, samt närhet till Heden och Avenyn vilket gör det enkelt att nyttja dessa platser. Vidare anser Åkerblad att Fitness är fel ord då det enligt honom kan skapa ett motstånd för att man tänker att man måste byta om och att det tar lång tid och att det exempelvis innebär ett svettigt pass på gymmet. Han menar att det ska vara tillgängligt med träningen kring arbetet och att det ska kunna ske spontant. Exempelvis gå en bit till restaurang för lunch. Men även att man ska uppmuntra människor att röra på sig, exempelvis att sätt upp en skylt "Gå 5 varv och du har gått 1 kilometer och kommer att må bättre" vid en gångslinga på taket.

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Både Ludvigsson och Åkerblad anser att det är viktigt att det finns olika alternativ vad gäller inredning, exempelvis höj/sänkbara bord, balansboll när man står upp vid arbetsplatsen, en "stolgunga" etc. Utsikt tror Åkerblad även är viktigt för välmående men även att få ta del av dagsljus var man än befinner sig på kontoret.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

På kontoret har de en del växter som kan vara en symbol för naturen, de använder även trä i vissa möbler och har en tanke kring hur de ska ta in naturinslag. Vidare berättar Åkerblad att byggnaden Park49 där de har sitt kontor är utformad för att påminna om att naturen är viktig och att det är den vi har och måste ta hand om. Byggnaden är glaciärvit och detaljerna på huset ska symbolisera de vatten som redan har smält. Detta påminner oss om att spara på de resurser som vi har.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

De arbetar med att utforma mer rumsindelningar för att arbeta mer aktivitetsbaserat med zoner för fokus, grupparbete etc. Idag har de bland annat mötesrum i 3 olika storlekar, avdelning med soffor, utrymme för att ta en kaffe. De ser även flexibiliteten i att ha gemensamma lokaler (mötesrum, konferensrum, trappa som man kan sitta i) på entréplan för möten eller liknande. Vilket även är yteffektivt då alla som sitter i byggnaden inte behöver ha dessa lokaler på det egna kontoret.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5. Åkerblad skulle önska en applikation som skulle skicka en påminnelse om att man skulle vara aktiv. Han menar även att det är elakt att säga åt någon att den är tjock genom en accessoar utan förespråkar hellre att man uppmuntrar till att röra på sig.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Både Ludvigsson och Åkerblad anser att det är viktigt med materialinnehåll och att det finns tillgängligt. De arbetar med miljöhandboken/sunda hus samt de miljöcertifieringar som finns för att göra medvetna val som stödjer miljön och lägger mycket fokus på att välja möbler som är bra för miljön och hälsan.

12. Värdesätter du takhöjd? Vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget? och hur uppfattar era anställda det?

Ludvigsson och Åkerblad uppskattar båda takhöjd och berättar att takhöjden i lokalerna är 2.7 meter (standard) men att entréplan har en högre takhöjd. Vidare berättar Åkerblad att han uppskattar högre takhöjd men att han inte skulle vara villig att offra att minska antal våningar för att öka takhöjden lite samt att det skulle bli en stor kostnad att "tappa" en våning. De båda uppskattat variation i takhöjden och Åkerblad tror generellt att variation i allmänhet är viktigt på kontor för att man ska må bra och trivas på arbetsplatsen men även att det ska blir mer spännande. Tak har en förmåga att bli som en "matta", lite trist, genom att arbeta med det så kan det bli roligare menar Ludvigsson. Golvet får också gärna ha olika höjd dock är det svårt med tillgänglighetskrav, vid upphöjning av golv krävs ramper som tar plats dock skulle dessa platser bidra till en mer spännande arbetsplats.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

På arbetsplatsen arbetar de med att använda sig av de material som de bygger med och gör det till ett konstverk istället exempelvis genom att måla ett konstverk direkt på betongen. De anser sig arbeta med konst och skapar den genom att ta fram bilder. Variation i miljö tror Åkerblad är viktig för att stimulera. Att ha konstverk genom att man använder projektor/tv skärm ger möjlighet att variera bilder istället för att endast ha en och samma tavla. Vidare lägger de fram bilder, magasin och material på borden som de hela tiden byter ut för att de ska bli inspirerade men som även är ett estetiskt inslag. Åkerblad nämner även att man skulle kunna låta konstnärer ha konstverk i entré, detta kan även bli en naturlig mötesplats för att träffa människor från andra avdelningar eller våningar.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Olika atmosfärer är bra och exempelvis mötesrum bör inte vara utformade på likadant sätt. Generellt är mötesrummen oftast för stora och Åkerblad anser att det snarare motverkar kreativiteten. Därmed kan det vara en god idé att arbeta med mindre rum som kan användas till fler aktiviteter.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljön: Grönska, bra läge och fin utsikt som ger möjlighet att se en solnedgång men även ha tillgång till en terrass, där grönska, träd finns anser Ludvigsson skapar trivsel utomhus. Vatten är även viktigt och att ha tåliga material på bänkar för att de inte ska ta skada om någon åker bräda på kanten lägger Åkerblad till. Det är även viktigt att kunna ta del av sol och därmed är det en god idé att ha väder- och vindskyddat.

Inomhusmiljön: Åkerblad säger spontant att man borde ha ett bollhav men fortsätter att berätta om att man generellt inte vill ta för mycket yta utan att man vill använda den yta man har på ett effektivt sätt. Åkerblad fortsätter att ge förslag på kuddhörna, hammock, tält och menar att otippade platser borde finnas som en variant till arbetsstationer. Dock är det i slutändan lokalerna och verksamheten som styr för vad de finns utrymme för, men han tror det är viktigt att man skapar zoner för annat än bara traditionella arbetsplatser.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Ludvigsson och Åkerblad menar att det är viktigt att konsten är genomgående i byggnaden. De menar att det ska vara en fin upplevelse när man går genom byggnaden, inte bara på det egna kontoret eller i entrén.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Åkerblad tycker det är viktigt att tänka på identitet och ger exempel på att i ett hem vill man sätta sin egen identitet på utformningen, detsamma gäller för kontor. Generellt vill man kunna vara stolt över arbetsplatsen och jobba i ett fint hus. Detta gäller allt från en entré som är annorlunda till att huset är annorlunda, det vill säga ett upplevelserikt hus man ska vilja ta med en kompis och visa det för. Wellness handlar även om att känna sina grannar i de lokaler man sitter i menar Åkerblad och därmed är det viktigt att skapa platser där man kan träffa andra. Vidare menar Åkerblad att variation är viktigt för området mind och ger exempel på att byta kaffemaskin efter ett halvår, inte beställa samma macka till fikapausen eller byta konst eller färg i entrén.

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Utforma byggnaden lite annorlunda, gör den klimatklok och upplevelserik men även ha gemensamma ytor (inte spara på de ytorna utan komma på bra sätt att ta betalt för de ytorna istället). Åkerblad menar att man ska tänka utanför boxen och att det ska vara enkelt att skapa en identitet och god gemenskap.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Ludvigsson menar att de jobbar åt det hållet ändå och skulle nog vara villiga att möta de kriterier som finns. Då han anser att det är bra för personalen och kan bidra till att de trivs vilket leder till att de stannar kvar på arbetsplatsen längre.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Vad kostar det? Vad får man för pengarna? Vilket läge ligger de i? Finns det ett wellness koncept? Hur klimatsmart är huset? frågar Åkerblad. Läget på kontoret är viktigt och kommunikationer till och från platsen men även vilken service som finns i huset. Vad man är beredd att betala beror enligt Åkerblad på vad man får och enligt honom är variation i rumslighet, entré och gemensamma platser är viktigt för dem

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?
Se Tabell 3.

Bilaga 8: Intervjusammanställning Pull

Karin Pull är HR-chef på Platzer fastigheter AB. Hon är ansvarig för att stötta organisationen i rekrytering, utveckling av personal, avslutning av anställningar, arbetsmiljö, etc. Platzer har som målsättning att miljöcertifiera alla byggnader de äger och de sitter i en lokal som de själva äger.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidrag är max 3 000 kronor per år och detta menar Pull nyttjas ganska bra på arbetsplatsen.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4. Vidare tolkar Pull punkt F som att jobba aktivt för att människor ska utnyttja den friskvård som företaget erbjuder.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

Platzer erbjuder inga utbildningar inom hälsa, men Pull säger att det kan bli en del i den nya hälsogruppen som hon bland annat ska starta. Pull ser ett värde i att jobba mer med utbildningar inom träning, kost och psykisk hälsa etc. då det visar att företaget står för en hälsosam arbetsmiljö. Sedan kan personalen bli mer hälsosamma i och med utbildning vilket gör att satsningen skulle kunna betala av sig genom bättre effektivitet menar Pull. Utöver detta finns det initiativ från medarbetare som driver löpargrupper och innebandyträningar. Pull anser att det finns ett stort engagemang hos medarbetarna

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Den utomhusmiljön som skulle kunna få Pull till att bli mer aktiv är grönområden med vatteninslag gärna en parkmiljö och om möjligt gärna en del skog, alternativt arbeta med träd, rabatter och buskar. Pull menar på att det är bättre med variation i miljön och inte bara en gräsmatta. Ett utegym hade också kunnat göra henne mer aktiv säger hon.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Vid utformningen av lokalerna så har man utgått från Platzers grafiska profil berättar Pull. Den grafiska profilen styr till exempel färgsättning vidare har man tagit hänsyn

till att lokalerna ska vara praktiskt utformade för att det ska vara lättstädat. Pull tror inte att det varit så mycket fokus på den upplevda miljön vid utformning av lokalerna. I den nya lokalen så vill hon få med fler perspektiv när de utformar arbetsmiljön, både fysiskt och ur ett psykosocialt perspektiv men även främja kreativitet och inspiration men även lugn och avstressande miljöer. Hon tror att man kan påverka stressnivå genom hur man utformar lokalerna.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

Pull upplever inte att man arbetar med naturinslag på arbetsplatsen. Det finns ett fåtal krukväxter. Detta kommer hon att försöka arbeta mer med i framtiden vid utformning av de nya lokalerna de ska flytta till.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

De arbetar med olika rumstyper och har vilorum, mötesrum och samlingsplats. På det kontor som denna intervju genomfördes så förväntas medarbetarna göra allt på samma plats och Pull tror att det vore bättre att ha olika miljöer för olika syften. Pull drar parallellen att rummen hemma är utformade på olika sätt och har olika funktioner vilket ett kontor också borde ha. I det nya kontoret kommer de att ha aktivitetsbaserat arbetssätt vilket hon anser kommer ha en positiv inverkan på medarbetarna i och med olika zoner för olika arbetsuppgifter.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5. Pull är även tveksam till om företag borde erbjuda smarta accessoarer då det är en fin linje om hur mycket företaget bör involvera sig i de anställda.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Vid köp av ny inredning ska man ställa krav på vad saker innehåller men det borde även vara självklart vid byggnation. Pull anser att de anställda ska kunna få den informationen om de ber om den.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Pull värdesätter takhöjd med anser att det ska möta funktionella krav och att det inte bör vara för lågt eller för högt. Takhöjden är något som påverkar de anställda och om takhöjden upplevs som låg så berättar hon att man kan jobba med färger och fönster för att minska känslan av instängdhet.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Pull anser att en kombination av olika typer av konstverk ger en viss känsla till ett rum. Hon tycker personligen att det är för lite konst på deras kontor. Vidare anser hon att det är bra med variation så det finns något som alla kan uppskatta. Ett förslag från henne är att använda konst med naturmotiv. Pull påpekar att den fysiska miljön på kontoret borde vara designad för att lugna då det finns så många andra saker som redan stressar.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Pull anser att det är positivt att använda sig av rumsigenkänning. Hon säger att man till exempel kan skapa olika känslor med färger och inredning och inför ett möte fundera på vilka behov som finns för att matcha den typen av möte. Exempelvis ett kreativt mötesrum har en färgsättning och inredning där man tagit ut svängarna mer än i ett mötesrum för lugna samtal som har en lugnare färgsättning och inredning.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: Se tidigare svar om aktiv utemiljö. Pull utvecklar dock med att säga att man kan använda växtligheten för att skapa rum exempelvis platser för att fika eller umgås, en lugn plats med "fina vyer" och en aktiv del exempelvis ett utegym.

Inomhusmiljö: För att trivas i inomhusmiljön anser Pull att det är bra att skapa olika typer av miljöer för olika aktiviteter. Utöver det så bör det även finnas konst och växter/naturinslag. Hon tror även att det är viktigt att beakta hälsoperspektivet genom att exempelvis ha en plats på kontoret där man kan göra enklare rörelser.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Pull tror att konst påverkar medarbetare positivt men menar även på att det kan vara motsatt påverkan om konsten är kontroversiell eller tung. Hon tror även att konst har en positiv inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande då det bidrar till att skapa en känsla i en lokal och hon menar att människor som trivs och mår bra producerar bättre.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

I dagsläget har Platzter som företag inte något mer än det som nämnts implementerat. Dock arbetar de för att göra mer i framtiden och vill få med sig "WELL-tänk" i nya projekt och satsningar.

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

För en byggnad så är utomhusmiljön ofta gemensam med andra hyresgäster och det är i de flesta fall hyresvärden som är ansvarig för detta/dessa området/en. Hyresvärden kan bidra med saker till gemensamma ytor i huset. Pull tycker att det är viktigt att hyresvärden hjälper till att stötta för en “cykelvänlig arbetsplats” genom att erbjuda skyddad cykelparkering inomhus, dusch och omklädningsrum. Hyresvärden kan även bidra genom att se till att det finns gym i byggnaden eller i närheten av den, förslagsvis genom att ta in en sådan hyresgäst i byggnaden. Förutsättningar för att skapa goda miljöer genom att använda lämpliga material, att tänka långsiktigt, att lyssna på hyresgästers önskemål, och att ha tillräckliga kunskaper för att hjälpa hyresgästen att utforma lokaler efter behov och önskemål.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Pull är generellt positiv inställd till WELL-certifieringen, men poängterar samtidigt att hon inte har koll på alla kriterierna.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

För att ta ett beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad så skulle Pull behöva veta mer om vad som skulle krävas av “henne” som hyresgäst. Utöver detta så skulle hon vilja veta mer om den ekonomiska delen. Hon skulle vara beredd att betala mer för att vara i en byggnad där man jobbat med de kriterier som finns i WELL. Dock anser hon att man bör fokusera på dessa områden oavsett om ett projekt ska WELL-certifieras eller inte. Hon är även tveksam till hur mycket det är värt att betala extra för att det ska stå WELL-certifierad.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Bilaga 9: Intervjusammanställning Westerlund

Jonas Westerlund har rollen Workplace Management Director och ansvarar för kontorslösningar på Volvo Group. Volvo har lokalprogram men de håller just nu på att utveckla lokalprogrammet för kontor (utgör 20% av Volvos fastighetsbestånd). De bygger och förvaltar de flesta av sina lokaler själva och när de hyr så har de inga krav på att det ska vara någon certifiering. De har ingen certifiering när de bygger själva vad han vet, och han tror heller inte att de strävar mot det.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidraget är 2 000 kronor per år. Utöver det finns det mycket friskvårdsaktiviteter (se svar på fråga 4.) och Westerlund är nöjd med det som erbjuds idag.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?
Se Tabell 4.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

På Volvo erbjuds utbildning inom träning och hälsa och de anställda får mail cirka varannan vecka om föreläsningar, träningar, inspiration, etc som de kan ta del av. Westerlund ser ett värde i att få erbjudanden även fast han inte deltar så ofta själv. Dock deltar flera av hans kollegor på dessa utbildningar och utbudet av utbildningar och träning är stort. Vidare upplever han att både koncernen och medarbetare tar initiativ för att öka välmående bland anställda.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Den utemiljö som skulle kunna få Westerlund att vara mer aktiv är ett bra läge med nära till natur och vatten. Han tror att det är viktigt att det finns gångstråk för att få fler att vara aktiva. Westerlund tror även att det är bra att ha möten utomhus antingen gående eller sittande.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

De håller på att ta fram ett nytt lokalprogram för kontor där de har delat upp kontoren i 18 stycken zoner som alla har en visuell kontext. Lokalprogrammet är framtaget ihop med bland annat en mindfulness-expert och ergonom. De nya zonerna kommer

att ha teman såsom "park" med en fotovägg och möbler inspirerade av naturen samt växter och "cave" med skärmväggar för att skilja av platser och fototapet med böcker samt att detta område ska vara tyst. Westerlund berättar även att de kommer att ha ett "wellbeing" rum med inspiration från stranden med en matta som är inspirerad av sand, fototapet med motiv av bohusklippor och en möblering som ger en "mysigare känsla. Vid framtagningen av dessa zoner har det handlat mycket om hur många personer som ska vistas i rummet samtidigt. Allt i det nya programmet är inte definierat än.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

Hur mycket/vilken sorts naturinslag de har i lokalerna beror på vilken typ av byggnad och aktivitet som sker i dessa. Westerlund tycker i alla fall att det är bättre att samla växter (och andra naturinslag) till vissa områden än att sprida dem i hela kontoret.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

Inom koncernen så bestämmer varje byggnad själva om de vill ha fasta arbetsplatser eller ej. Med deras nya zonindelningar (se fråga 7) vill de uppnå polarisering mellan de olika rummen; att det ska finnas en plats där de anställda ska trivas. Westerlund har inte sett någon effekt på de anställda än gällande att använda olika zoner men tror att valfrihet och kontroll är viktigt för en medarbetare.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5. Westerlund skulle önska en teknisk lösning som underlättar för kollegor att hitta varandra när de behöver ses.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Westerlund tycker att det är viktigt att man har koll på vad som finns i möbler och i interiörens ytskikt. På Volvo så finns informationen tillgänglig för personalen, men har tror inte att det är så många som intresserar sig.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Westerlund värdesätter inte takhöjd och tycker att låg takhöjd är bäst på grund av akustik. Han nämner även att man bör ha rätt takhöjd för respektive yta. Enligt honom så önskar kollegorna högre takhöjd.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

De har en konstskatt som de precis har tagit till huvudkontoret (där är det större fokus på konst än på de lokala kontoren). Konsten på Volvos kontor består av bland annat tavlor och statyer. De har cirka 800 konstverk till 700 medarbetare på huvudkontoret.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Westerlund tror att det är viktigt med rumsigenkänning och framför allt att skilja på olika typer av ytor för olika aktiviteter. Han poängterar dock att det är viktigt att inte ruta in ”här får du bara göra detta” utan att de anställda får bestämma själva.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: För att utomhusmiljön ska vara trivsamt så anser Westerlund att det är bra med grönska, vatten, belysning och olika former av mötesplatser med sittmöjligheter, fin utsikt och någon aktivitet att göra. Det behöver inte vara så extraordinärt. Han säger också att det är viktigt att sköta om miljön och se till att det inte bli nedgångna eller ruffiga buskage. Westerlund poängterar att utemiljön måste kännas trygg.

Inomhusmiljö: Det som enligt Westerlund kan göra inomhusmiljön mer trivsamt är variation i färgval och textilier samt att temperaturen är behaglig. Kollegor och bra IT-lösningar är även viktigt.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Westerlund anser att konst och kultur har en positiv inverkan på medarbetarna men att det sker främst i det undermedvetna.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

Volvo gör uppföljningar av sina kontor före och efter förändring, ombyggnad eller inflyttning för att undersöka vad de anställda tycker om åtgärden.

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Volvo är oftast själva hyresvärd. Westerlund anser dock att som hyresvärd är det viktigt att vara proaktiv och att skapa miljöer och erbjuda möjligheter/förslag istället för att vänta på att hyresgästen ska säga vad de vill ha.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Westerlund menar på att insatser ställs mot kostnaden samt i prioritet mot något annat. Ur ett hyresgästperspektiv så tror Westerlund att det skulle vara intressant men att man skulle behöva se över vad de kostar.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Westerlund ställer frågor om vad det kostar men även vad det innebär att certifiera byggnaden, betyder det en ombyggnad eller måste det var nybygge, vad skriver man upp sig på och vad får man ut av det. Han menar att de inte kan totalrenovera en byggnad för att uppnå kriterierna. Dock ställer han sig positiv till kriterierna i WELL och att de stämmer väl in på vad de vill skapa men han tror inte att man behöver ha just stämpeln "WELL", utan att det är viktigare vad som faktiskt finns i byggnaden.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?
Se Tabell 3.

Bilaga 10: Intervjusammanställning A. Arnell

Anette Arnell arbetar som administrativ chef på Västra Götalandsregionen. Den byggnad de hyr lokaler i är miljöcertifierad och det var inget krav från deras sida men hon säger att det är ett "plus". De har inte något lokalprogram som de måste förhålla sig till.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

Friskvårdsbidraget är 1 350 kronor per år. Utöver det så berättar Arnell att det finns en återhämtningsfåtölj på arbetsplatsen, att de får en nyttig frukost varje dag och får bidrag till startavgift vid olika lopp. De har även möjlighet att ge blod under arbetstid och får ett bidrag för årskort att resa kollektivt med Västtrafik samt att de har en cykelpool.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

De har en fritidsklubb som bland annat samordnar med träning inför olika lopp men Arnell skulle önska att de fanns friskvårdsinspiratörer för att samordna föreläsningar eller träningspass.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Arnell anser att det viktigaste är att platsen känns trygg genom god belysning. Men även närheten till grönområde, vatten och gångstråk uppskattar hon för detta uppmuntrar till att ha gående möten eller för vanliga promenader.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Lokalerna är utformade på olika sätt beroende på vilket behov som har identifierats. Arnell anser att ljus, ventilation och ljud är viktiga aspekter men även att ha en rymd i rummet och arbeta med konst färgsättning och växter.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

Arnell skulle önska mer inslag från naturen då hon anser att de inte arbetar aktivt med det idag vid utformningen av lokalerna. Hon skulle vilja ha olika miljöer exempelvis ett område med sten och ett område som kopplar an till vatten. Hon anser även att det är viktigt att få in dagsljus. Vad gäller utomhusmiljön så önskar hon att man på nybyggnationer tar hand om taken och gör dem till gröna tak med exempelvis fjärils- eller biodlingar.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

På Västra Götalandsregionen har de ett aktivitetsbaserat arbetssätt för utbildningsavdelningen. På avdelningen för forskning har alla varsitt rum och det är utifrån att behoven ser olika ut för avdelningarna men hon menar att de på sikt kommer att gå över till ett aktivitetsbaserat arbetssätt överallt. Hon anser att det är viktigt att skapa ytor för att uppmuntra kreativitet, fokuserat arbete osv.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5. Arnell understryker att det är viktigt att man som arbetsgivare förklarar för de anställda varför man ger dem accessoarerna.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Till att börja med anser Arnell att det inte finns ett behov av den informationen men ändrar sig sedan för att hon tror att det kan öka medvetenheten hos de anställda. Hon anser dock inte att det behöver ligga framme en broschyr men anser att det ska finnas tillgänglig för personalen om de efterfrågar informationen.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Arnell värdesätter takhöjd och berättar att de har 4.2 meter på entréplan och cirka 3.2 meter på de övre planen. Hon anser att det är viktigt med rymd i lokalerna då hon tror att de påverkar de anställda och menar att de också uppskattar det.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

På kontoret har blandat med olika konstverk, statyer, bilder och tavlor. Arnell menar på att hon är medveten om att alla reagerar olika på dessa inslag och de testat sig fram för att hitta konstverk som harmoniserar med miljön genom att exempelvis ha mer rogivande konst i ett rum för vila.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

De arbetar med färgsättning som är återkommande samt de olika zonerna som skapar rumsigenkänning genom att de är utformade på olika sätt beroende vilken aktivitet som är tänkt att utföras i den zonen.

15. Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: Arnell anser att de borde finnas fler cykelparkeringar utanför byggnaden för att uppmuntra till att cykla till och från kontoret. Hon uppskattar även gångstråk men menar på att dessa måste vara upplysta, hon uppskattar även närhet till torgområden, träning och ett bra utbud av restauranger vid arbetsplatsen.

Inomhusmiljön: Arnell anser att ljus, ventilation och ljud är de viktigaste aspekterna att ta hänsyn till.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Arnell anser att det är viktigt med konst och kultur men att det är ett komplement då det krävs goda värden i grunden. Exempelvis så kan en arbetsgrupp med bra värderingar fungera lika bra utan konst. Dock menar Arnell att konst påverkar människor och det är individuellt hur den uppskattas. Mycket tid av en människas vakna tid tillbringas på arbetsplatsen och om arbetsgivaren tar arbetsmiljön ett steg längre och arbetar för att den ska bli så bra som möjligt och känner sig som hemma tror hon att man har mycket att vinna.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

Arnell anser att en hyresvärd kan bidra med många saker utanför byggnaden exempelvis renhållning och cykelparkeringar.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Arnell tycker att det är en lockande tanke att kolla på alternativ som är WELL-certifierade och kan absolut tänka sig det. Hon anser att helhetstänket kring WELL är tilltalande och tycker att det täcker många områden som inte andra standarder täcker.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Arnell skulle vilja veta vad det kostar och vad man får ut av att hyra i en WELL-certifierad byggnad. Hon tror även att man måste föra diskussioner internt om de saker man får ut av det kommer att utnyttjas. Hon tycker att konceptet låter intressant

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?
Se Tabell 3.

Bilaga 11: Intervjusammanställning Pieschl

Clara Pieschl arbetar som gruppchef på AstraZeneca R&D.

Fitness:

1. Hur jobbar ni idag med friskvårdprogram/bidrag? / 2. Hur mycket friskvård erbjuder ni i genomsnitt per anställd? Finns det utrymme för ett högre friskvårdbidrag?

På Astra Zeneca får medarbetarna inget friskvårdsbidrag, berättar Pieschl, däremot har de fri tillgång till ett gym som erbjuder uppemot 20 olika gruppPASS i veckan som de anställda får boka in sig på. De subventionerar också anmälningsavgiften för exempelvis Vasaloppet och Göteborgsvarvet med 50%.

3. Vilka 2 punkter, a-f tycker ni är viktiga att kunna erbjuda era anställda?

Se Tabell 4.

4. Erbjuder ni strukturerade träningsmöjligheter idag i form av utbildning, träningsprogram eller något annat? Om ja, vad ger det? Om nej, ser ni ett värde i att kunna erbjuda era anställda detta? I så fall vad skulle ni vilja erbjuda dem?

På arbetsplatsen erbjuds cirka 20 träningsstillfällen i form av gruppträning, måndag till fredag. På initiativ från anställda sker löpning och andra aktiviteter och korplag i innebandy. I närheten av arbetsplatsen finns fotbollsplan och tennisplan som de har fri tillgång till. Vidare uppmuntras anställda till att ta möten under en promenad, de har satt upp tre olika gångslingor som tar 15 minuter, 20 minuter och 25 minuter. Dessa marknadsförs i byggnaden med planscher.

5. Vilken utemiljö skulle få dig att vara mer aktiv?

Pieschl menar att tillgången till fler gröna ytor runt byggnaden skulle bidra till mer aktivitet, idag har de mycket sten och asfalt runt byggnaderna. De har anlagt en Boulebana med tillgängliga sittplatser vilket är ett område som hon tror kommer att vara välbesökt när vädret tillåter. Vidare menar hon att bersåer med utemöbler gör att många väljer att gå dit och äta sin lunch.

6. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

-

Mind:

7. Hur jobbar ni med utformningen av lokalerna idag vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

När Clara började jobbet för 25 år sedan så var utformningen av lokalerna liknande för hela fastigheten, men med tiden så har det förändrats och idag har man exempelvis ett "Coffee Lab" och öppna landskap. Idag vågar man ta ut svängarna lite mer och estetiska inslag är väldigt vanligt, dessa estetiska inslag finns runt om i byggnaden

och består av både tavlor, information, statyer etc. De har även olika teman och färgsättning på olika våningar.

8. Hur jobbar ni idag med att använda inslag från naturen såsom växter eller vatten? Skulle ni önska att man arbetade med det på något annat sätt eller i annan omfattning?

De jobbar en del med växter men personligen önskar Pieschl att det kunnat vara mer, trots att de ändå har en hel del säger hon. I gemensamma utrymmen har man använt material som sten och trä i utformningen.

9. Behöver ni platser såsom mindre grupprum eller rum avsedda för inspiration eller vila? Är det något ni har idag?, om ja, ser ni någon positiv effekt (vilken)? om nej, är det något ni skulle önska?

På AstraZeneca har de börjat införa aktivitetsbaserat arbetssätt där de har zoner både för samarbete, fokuserat och kreativt arbete för att kunna välja zon utifrån vilken arbetsuppgift man står inför. Det finns även tillgång till vilorum och många mötesrum med plats för en till tjugo personer.

10. Hur skulle du ställa dig till att erbjuda din personal minst två av alternativ a-d? Finns det någon annan smart accessoar du skulle vilja erbjuda dem istället? (Notera att den registrerade informationen från dessa accessoarer endast är till för användaren.)

Se Tabell 5.

11. Finns det behov av att information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen?

Pieschl anser inte att det behövs materialinformation tillgängligt. Vissa stolar har en lapp där det står vad det innehåller, ofta handlar det om mötesstolar. Men hon tror ingen tittar utan att man generellt tror att någon har missat att ta bort prislappen.

12. Värdesätter du takhöjd? vilken takhöjd har ni i de lokaler ni hyr i dagsläget?, och hur uppfattar era anställda det?

Pieschl uppskattar att det är högt i tak och att det finns rymd i ett rum och berättar vidare att i de olika husen har olika takhöjd.

13. Vilka typer av konstverk skulle du vilja ha på en arbetsplats? (statyer, tavlor, bilder, annat)

Pieschl tycker det är trevligt med konstverk och under rundvisningen visar hon både tavlor, keramik, skulpturer, bilder och naturinslag av olika slag. Hon tycker att de har lagom med konst som det är just nu men menar också att andra delar av AstraZeneca inte har lika mycket utan att det upplevs vara mer kallt på väggarna.

14. Tror ni att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de anställda? Vilken påverkan kan det ha hos de anställda?

Nej de jobbar inte aktivt med det, Pieschl anser att de som arbetar i byggnaden känner till var de är så det behövs inte.

15 : Vad vill ni att utomhusmiljön och inomhusmiljön ska innehålla? Hur stor roll spelar växter och andra inslag från naturen för att ni ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: Platser och utemöbler där man kan exempelvis fika eller äta lunch.

Inomhusmiljö: Att det finns många olika ställen där man kan slå sig ner och arbeta eller ha möten på.

16. Tror ni att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Absolut säger Pieschl och menar att det är viktigt att ha en miljö som är skiftande och som bidrar till kreativitet. Att ha olika miljöer med olika typer av konst och tavlor hjälper medarbetare att bli mer kreativa tror hon.

17. Jobbar ni med andra saker som liknar detta som vi nu har talat om?

De jobbar med att implementera aktivitetsbaserat arbetssätt och Pieschl anser att yngre är helt okej med det arbetssättet medan de äldre tycker det är jobbigare. Undersökningar som de gjort nyligen angående hur medarbetare tycker att produktiviteten har påverkats visar att de tycker att produktiviteten har minskar för att de exempelvis måste plocka ihop sina saker varje dag. Pieschl tror dock att det kommer att ta minst 3 år innan arbetssättet anammas. Idag har de 600 platser med detta arbetssätt, men ska utöka det till 1200 stycken inom den närmsta framtiden. Senare kommer de att försöka att införa det på hela AstraZeneca.

Avslutande frågor:

18. Vad anser du att en hyresvärd kan bidra med bättre kring miljön?

De äger byggnaderna själv.

19. Om du visste att det ger en positiv inverkan på personalen att hyra i en WELL certifierad byggnad, skulle du då vara beredd att följa kriterierna för WELL?

Pieschl tror att de absolut skulle göra det, de arbetar mycket med arbetsmiljön, hon tror även att framtidens arbetstagare lockas av den typen av arbetsmiljö, men att det även är väldigt viktigt för alla. De tänker mycket på arbetsmiljön och har ett mottot ”great place to work”. Dock berättar hon att det är det väldigt svårt att få alla nöjda gällande ventilation och temperatur.

20. Vilka frågor skulle du behöva svar på innan ni tar beslut om att hyra i en WELL certifierad byggnad?

Vad det är för andra kriterier.

21. Vilka tre av de givna kriterierna tycker ni är extra viktiga att arbeta med?

Se Tabell 3.

Bilaga 12: Intervjused i sammanställning Elland

Filip Elland arbetar som hållbarhetschef på Castellum, ett fastighetsföretaget som främst inriktar sig på kommersiella lokaler. 2014 införde Castellum en hållbarhetspolicy för att miljöcertifiera sina fastigheter och idag arbetar man för att nå miljöbyggnad nivå guld vid nyproduktion och ombyggnationer.

Elland kom i kontakt med en konsult som hade arbetat i ett WELL-projekt i USA detta ledde till att han googlade och tog reda på mer saker angående WELL-certifieringen. De registrerade sedan sitt WELL-projekt i Malmö i slutet av oktober 2016 och då fanns det 33 registrerade projekt runt om i världen och ska nu sätta igång att bygga.

För projektet i Malmö siktar de på att nå Core and Shell och minst guldnivå, denna nivå menar Elland att de själva kan vara med att påverka att de når upp till. Dock skulle han önska att de kunde certifiera kontorsdelarna också men menar att i dagsläget kan man inte ställa de kraven som finns på hyresgästerna och dess verksamheter.

Fitness:

1. Under kriterium 65 Activity incentive programs så ska det finnas minst två att ett antal friskvårdsåtgärder såsom:

Skatteavdrag för pendling med cykel och/eller kollektivtrafik
Ersättning för anställda som går på gym minst två gånger i veckan
Ett årligt bidrag för anställda som deltar i lopp, gruppträningar eller lagidrott.

Kan man lägga ett sådant ansvar på hyresgästen? och hur ser man till att det genomförs?

Elland menar på att det finns olika sätt att göra implementera dessa punkter och att det inte är något nytt för dem. Ofta handlar det om att Castellum står för exempelvis abonnemangskostnaden för bilpool och/eller cykelpool och sedan får de som utnyttjar dessa betala självkostnadspris när de använder dessa. Detta har genomfört i ett område i Malmö där man ville få bort bilar från området och ta bort parkeringsplatser. Dock kan en hyresvärd inte gå in och styra i en annan verksamhet angående bidrag och förmåner.

2. Hur tror du att man kan jobba med strukturerade träningsmöjligheter? Ska man lägga det på varje hyresgäst, eller finns det andra alternativ? (eller är det bättre att hyresvärden anordnar aktiviteter och liknande?)

Som fastighetsägare kan man skapa strukturella möjligheter för att underlätta för hyresgästen att lättare kunna jobba med träning. Exempelvis genom att ha utegym,

löparbana eller liknande på innergården eller taket. Det är viktigt att man i ett tidigt projekteringsstadium sätter ramarna för detta. Finns det möjlighet att i byggnaden kunna avsätta ett rum som kan användas till gym är det ett bra alternativ alternativt samarbeta med ett befintligt, närliggande gym där hyresgästerna får rabatterade priser alternativt att i samma byggnad ha ett gym som hyresgäst. För som hyresvärd kan man inte gå in och styra i andras verksamheter för hur de ska träna och vilka utbildningar som de ska gå på, men Elland menar på att de kan hjälpa och underlätta genom att skapa möjligheter.

3. Hur arbetar ni för att forma utemiljön kring de byggnader ni vill WELL-certifiera så de som vistas i husen blir mer aktiva?

Som Elland tidigare beskrivit. I form av utegym eller löparbana på innergård eller tak, men även ett stort schackspel, pussel eller en lekpark för vuxna. Sedan kan det handla om att skapa ett utomhuskontor på utegården där man ska skapa aktiva mötesplatser i parkmiljö.

Mind:

4. Kriterie nummer 87 handlar om Beauty and design 1 och är en precondition där delarna är "Human delight", "Celebration of culture", "Celebration of spirit", "Celebration of place", och "Meaningful integration of public art". Har du något förslag på hur man kan tillämpa dessa?

Generellt är det väldigt svårt att bedöma vad som är beauty och för vem men Elland menar på att denna del måste diskuteras tidigt i processen och att arkitekten måste få spåna fritt och själva komma med kreativa lösningar.

I deras projekt i Malmö har exempelvis lyktstolparna utanför huset ett paraply som fälls upp när det regnar. Men annars menar Elland att det kan handla om att lokala konstnärer får ställa ut sina konstverk i gemensamma ytor. En annan tanke är att det kan finnas ytor i huset som kan användas för även andra människor än bara de som arbetar i huset för att skapa mötesplatser.

Generellt handlar det om det allmänna uttrycket att skapa förutsättningar för att byggnaden ska uppfattas som bra med bra färg- och ljussättningar men även en tilltalande utformning och detta måste man ha i åtanke tidigt i planeringsstadiet.

5. Hur arbetar ni med att få in naturinslag i byggnaderna? Kan det bli ett problem med framtida hyresgäster att de inte vill ha naturinslag?

Elland menar att detta är en strukturell sak som handlar om kostnader och att som så mycket annat vad gäller dessa "mjuka" värden tänka på detta i ett tidigt planeringsstadium. Naturinslag kan man arbeta med på olika sätt exempelvis genom växtväggar, parkmiljö, ha synliga bjälkar i taket som kan vara klädda i grönt, gröna tak, odlingslotter, 3d grönska etc. Elland anser att variation är viktigt och att ha olika växter i olika nivåer.

6. Hur tänker ni arbeta med anpassningsbara ytor i byggnaderna? (Kommer ni att ha dialoger med hyresgästerna så de får ge sin åsikt på det?)

Det är viktigt att lokalerna är flexibla då hyresgäster byter lokal relativt ofta menar Elland. Detta innebär att man vill ha så få bärande innerväggar som möjligt för att inte behöva göra stora ingrepp i byggnaden när en ny hyresgäst ska flytta in och har andra önskemål om utformningen. Generellt ritar en arkitekt upp ett förslag för hur man ska inreda kontoret och lämnar till hyresgästen men sedan är det upp till hyresgästen hur de i slutändan önskar att utforma sina lokaler. Nu för tiden sitter många företag i öppna kontorslandskap eller aktivitetsbaserat kontor och detta är det mest effektiva för att mindre ändringar behöver göras när en ny hyresgäst flyttar in. Dock behöver vissa personer ett eget rum för att de arbetar med känsligare information och då sätter man självklart upp innerväggar.

7. Vad är dina tankar kring de smarta accessoarer som WELL-certifieringen har som optional att erbjuda personer som arbetar i byggnaden? Är det rimligt att kräva det av hyresgästen?

Som hyresvärd är smarta accessoarer något de inte kan styra men om hyresgäster skulle önska detta skulle man kunna kolla på gemensamma upphandlingar och samordna att dessa köps in för att underlätta för hyresgästen. Elland tror att det på sikt kommer att bli mer vanligt med smarta accessoarer.

8. Hur tänker du att man kan göra information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler finns tillgänglig för personalen? Brukar ni försöka sammanställa sådan information vanligtvis? Sedan finns det ju även krav om att man ska ha "Health product declaration" och en metod som är accepterad i USGBCs LEED v4 - vet du hur man kan jobba med det i Sverige?

Enligt Elland granskas materialen och datan samlas in för vad som byggs in i byggnaden och krav ställs på att de måste vara godkända i byggvarubedömningen, ett materialgranskningsverktyg. USGBCs LEED v4, Health product declaration är en annan typ av bedömning som vi i Sverige inte använder men där de kommer att undersöka om de tilltänkta materialen finns godkända i registret, alternativt kolla på likartade material som redan är godkända eller se om man kan få det godkänt enligt USGBCs LEED v4.

9. Hur tänker ni med takhöjd? Är WELL-certifieringens krav okej för er, eller känns det som för högt (det är ju högre än arbetsmiljöverkets och BBRs regler om takhöjd)?

Elland anser att högre takhöjd är värt att satsa på då man får en bättre känsla med ljus och rymd i ett rum med högre takhöjd. Sedan är många hyresgäster positiva till högre takhöjd och ser värdet i att ha det. För att få en högre takhöjd arbetar det med att göra kanalerna smartare och smalare, alternativt att man ser installationerna i taket och får en industriell känsla i lokalerna. Varierande takhöjd arbetar de inte med aktivt då de vill att lokalerna ska vara flexibla och kunna ändras utan större ombyggnationer.

Önskar hyresgästen varierande takhöjder så arbetar man med "rum i rummet" det vill säga skapa mindre rum i det öppna landskapet.

10. Det finns en optional punkt om att man ska ha konst i entréer, lobbys, och andra rum på över 28 m². Ska ni jobba med det? Och i så fall, hur kan man göra för att få hyresgästerna att sätta in konst på sina kontor?

De hyresvärden kan påverka är de gemensamma ytorna såsom entré och trapphus och i deras projekt kommer de arbeta med lokala konstnärer, skolor eller på något sätt lokalt förankrat. Elland anser att man i senare skede även kan se över hur man kan arbeta med konst tillsammans med hyresgästen i kontorsdelarna.

11. Kommer ni att arbeta med rumsigenkännighet i era WELL certifierade hus? Och i så fall, det faller ju lite på hyresgästen, hur löser man det?

I och med att en arkitekt utformar hur kontoret ska se ut så kan man i och med det vara med och påverka dock är det i slutändan hyresgästen som bestämmer hur de vill utforma sitt kontor.

12. Hur arbetar ni med kriteriet nummer 100, Biophilia 2 - kvantitativ? Hur särskiljer ni denna från Biophilia 1?

I det WELL-projekt som Castellum tar fram i Malmö kommer taken att vara sedumtak, men utöver det kommer de att jobba med olika arter för att göra upplevelsen av växter annorlunda. Vidare kommer de att arbeta med växter som ser ut olika över året. Elland anser att det är viktigt att arbeta med kvalitet före kvantitet när de kommer till växtinslag.

Avslutande frågor:

13. Hur höga krav tror du att man kan ställa på hyresgästen?

Vilka krav man kan ställa på en hyresgäst anser Elland beror på vilken hyresgäst man har eller hur marknaden ser ut (hög- eller lågkonjunktur, stora eller mindre orter). Generellt handlar det om att i ett tidigt skede diskutera och ha workshops med hyresgästen då de får berätta vad de vill ha och vad de tycker är viktigt. För desto tidigare i processen detta sker desto bättre och de har möjlighet att påverka mer.

14. Hur upplever du att potentiella hyresgäster tar emot WELL-certifieringen?

Det är enligt Elland ett bra verktyg att kommunicera ut att man som fastighetsbolag gör bra saker som i praktiken leder till man får nöjdare kunder. Generellt är kunskapsnivån om vad WELL innebär relativt låg men att det skapar ett intresse hos hyresgäster att få veta mer. Castellum har exempelvis anordnat seminarium där man har bjudit in potentiella hyresgäster för att de ska få lära sig mer om WELL genom att både personer från WELL samt SGBC (Sweden Green Building Council) har haft presentationer. Elland anser att det ligger helt rätt i tiden och att det finns ett stort intresse för innehållet av WELL men att den stora utmaningen handlar om att presentera WELL på rätt sätt så att den stora massan kan förstå.

14. Har du något annat du skulle vilja få sagt om WELL certifieringen?

Enligt Elland handlar mycket om att designa smart genom att exempelvis ta bort rökrutor och sätta upp skyltar att man ej får röka för att öka välmående hos de som arbetar i byggnaden.

Bilaga 13: Intervjusammanställning Caron

Jesper Caron arbetar som föreläsare och konsult inom ledarskap, kulturfrågor på företag, coachande ledarskap och process coaching. Samt att han läst mycket om positiv psykologi och därmed även arbetar som mental tränare. Caron har tidigare inte hört talas om WELL-certifieringen.

Fitness:

1. Hur kan man designa byggnaden och dess omgivning för att främja:

- **Aktiv inomhusmiljö?**
- **Aktiv utomhusmiljö?**

Inomhusmiljö: Caron menar att underhållande moment lockar människor till att vara aktiva och ger förslag på att ha musik i trappor, utforma trappan med färg, form, ljud eller ljus samt att namnge trappen med ett speciellt eller roligt namn som lockar människor till att välja trappan istället för hissen samt att ha en rutschkana för att ta sig nedåt. Konstverk som ändrar allt eftersom att man går förbi, eller en kamera som tar bild när man går förbi och som har något roligt filter på sig. Caron menar på att en stimulerande miljö lockar till aktivitet, exempelvis kön för att åka Helix berg- och dalbana på Liseberg består av en labyrinth som gör köandet mer spännande för att det hela tiden händer saker. En annan idé är att skapa en applikation där man ska utföra uppdrag på olika ställen i byggnaden exempelvis om du tar den längre vägen får du poäng och när man uppnått en viss gräns får man en belöning.

Utomhusmiljö: Se idéer från inomhusmiljön. sätta ut QR-koder med information om historiska platser eller nutida händelser som sker på en specifik plats.

2. Hur kan man arbeta med att göra det med tillgängligt och lockande att promenera i samband med arbetet? Hur kan man forma utemiljön för detta?

Caron menar att det är viktigt att våga trolla med miljöer och att göra det oväntade för locka till aktivitet. I lekplatser finns det olika spel eller saker som kan utföras, Caron menar att dessa uppdrag eller moment borde kunna placeras i den offentliga miljön. Men ha i åtanke att sätta in dessa aktiviteter i ordentliga konstruktioner för att minska risk för vandalisering. En annan idé är att använda olika material på gångslingorna för att skapa variation längs vägen. Vidare menar Caron också att man kan använda sig av olika lukter för att göra miljöer mer spännande.

Mind:

3. Hur kan man arbeta med naturinslag i kontorsmiljöer (växter, vatten, naturmaterial)?

Vissa företag vill ha ett neutralt kontor och stramar åt för att spara pengar menar Caron men det kan komma att kosta mer i längden då han anser att personalen blir mer sugen på att jobba om man känner att man får uppskattning. Caron menar vidare att det inte finns några gränser för hur man kan arbeta med växter och han anser att

det är ett bra sätt att inreda med växter, då de både ger lukter och upplevelse däremot är det viktigt att ta hänsyn till allergiker.

4. Hur kan man arbeta med utformningen av lokalerna vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Caron hänvisar till färgforskningen och menar att exempelvis blått och grönt är bra färger som bidrar till lugn och trygghet istället för vita väggar som det allt för ofta är i offentliga miljöer. Vidare berättar Caron om ett kontor han har besökt som hade ett hjärta som var cirka en meter som lyste rött, vilket han bedömer inte kostade så mycket pengar att skapa men som bidrog med glädje då ett hjärta är en symbol som många associeras med något positivt.

5. Hur arbetar man vid utformandet av kontorslokaler, ser man ett värde i att skapa olika rumstyper avsedda för olika aktiviteter?

Aktivitetsbaserat arbetssätt anser Caron är bra då det är tydliga förutsättningar för vilken aktivitet som ska ske i rummet och menar på att symbolhandlingar är viktigt och att människor vet att när de kommer in i en zon är det den här aktiviteten som ska ske. Sedan anser han att det är viktigt att det finns rum där man kan sitta själv och exempelvis stänga ute stress.

6. Anser du att det finns behov av att ha information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler tillgängliga för personer som vistas i byggnaden?

Det finns inte ett behov av det i allmänhet tror Caron men menar på att medvetenhet om materialinnehåll kan de bidra till att man vid byggnation eller inredning tänker på de personer som har allergier. Dessa dokument bör både hyresvärd och hyresgäst ha tillgång till menar Caron.

7. Vilka är dina erfarenheter om takhöjd och hur det påverkar människor? Har du idéer kring hur man kan arbeta med takhöjd?

Om ett rum har lågt i tak känns det generellt mer instängt. Caron anser därmed att man bör satsa på högre takhöjd för att på så sätt skapa en bättre rymd i rummet och därmed trevligare miljöer.

8. Hur kan man arbeta med estetiska inslag (konst, statyer, bilder etc.) i byggnader avsedda för arbetsplats?

Caron anser att det är viktigt att skapa en känsla att någon bryr sig när man utformar miljön. Vidare ger han förslag på att belysa väggar, på så sätt kan man ändra färg, form, motiv eller text varje dag, en idé är exempelvis att lotta ut vem som får bestämma färg på lunchrummet så får alla vara med och påverka och bestämma vilket ger en positiv känsla hos många. Generellt menar Caron att konsten bör anpassas efter vilken typ av människor som vistas på arbetsplatsen och om människorna konstituerade eller uppskattar de istället en poster på en artist. Han tror att på att satsa på billiga lösningar såsom belysa väggar istället för fysisk konst.

9. Anser du att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de som vistas i lokalen? Om ja, i så fall på vilket sätt?

Caron menar att man kan bygga in känslor i byggnaden. Vill man utstråla lyx och välstånd kan man skapa den känslan och tvärtom, det man vill uppnå med lokalen kan man bygga in känsla för. Därmed får man utgå ifrån vad som passar företaget när man utformar lokalerna.

10. Vad kan utomhusmiljön respektive inomhusmiljön innehålla för att öka trivsel? Hur stor roll tror du att växter och andra inslag från naturen spelar för att man ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Utomhusmiljö: "Mysfaktor" anser Caron är något som bör eftersträvas att och detta kan göra genom att skapa små oaser som innehåller olika material och har olika funktioner.

Inomhusmiljö: Se tidigare svar. Caron menar på att ljud som ekar är uttröttande och att det därmed är viktigt att akutikanpassa lokalerna.

11. Tror du att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

Absolut! Caron menar att anställda kan komma att känna sig uppskattade om man satsar på utformningen av lokalerna. Han anser att miljön bör skapas som symboliskt gör att man som anställd känner att någon bryr sig om en för ingen vill känna sig som bara en bricka, att ingen bryr sig om en. Oftast är det viktigare att miljön är bra och att människor bryr sig om varandra än att lönen är hög anser Caron.

Avslutande frågor:

12. Utifrån det du vet om WELL certifieringen, vad tror du om den?

Utifrån det Caron vet om certifieringen anser han att det verkar vettigt och menar att det är viktiga områden att jobba med på en arbetsplats. Alla vinner på om dessa miljöer skapas anser Caron.

13. Tror du att man skulle kunna förbättra certifieringen på något sätt?

Caron skulle vilja veta mer insatta pengar i förhållande till utväxling av pengar för att kunna lägga fram detta till människor som bestämmer om en arbetsplats miljö. Då mycket handlar om kostnader i dagens samhälle och det är något som alltid ställs mot vad man får ut av det och än är de mjuka värdena inte riktigt något man prioriterar anser Caron.

14. Har du några tankar/idéer som har koppling till det vi nu har pratat om?

-

Bilaga 14: Intervjusammanställning Olsson

Lars Olsson arbetar som Arkitekt på White Arkitekter AB, Lars sitter även med i projektgruppen för projektet Gårda Vesta som ska WELL-certifieras enligt Shell and Core.

Fitness:

1. Hur kan man designa byggnaden och dess omgivning för att främja:

- **Aktiv inomhusmiljö?**
- **Aktiv utomhusmiljö?**

Inomhusmiljö: Det finns enligt Olsson många nivåer för hur man kan göra en miljö aktiv, men genom att ha trapphuset synligt och tillgängligt i byggnaden gärna inglasad exempelvis. I projektet Gårda Vesta har trapphuset hög prioritet och därmed finns goda förutsättningar för att människor ska vilja använda trappan. Genom att ha aktivitetsbaserade arbetsplatser skapas förutsättningar för att röra på sig dock är det inget en arkitekt kan styra men en diskussion kan föras med för- och nackdelar berättar Olsson. Arbetar exempelvis två avdelningar tätt intill varandra bör man placera dessa bredvid varandra men Olsson menar att man kan tänka över om man behöver ha så tätt mellan kaffestationerna, dock krävs det att verksamheten är effektiv vilket man ska ha i åtanke när man utformar lokalerna. Generellt handlar det istället om att arbeta med de gemensamma ytorna som finns och exempelvis ha en inbjudande trappa väl synlig från entrén till våning två där det exempelvis finns gemensamma konferensrum.

Utomhusmiljö: För att kunna skapa en aktiv utemiljö handlar det om att inte bygga på hela fastigheten. Detta för att det ska finnas förutsättningar att skapa en aktiv utemiljö. I projektet Gårda Vesta kommer de arbeta med en torgyta med växtlighet, uteservering, cykelparkering etc. som är öppet att använda för alla. En terrass kommer även vara tillgänglig för att möjliggöra en utearbetsplatser samt en attraktiv miljö med gångslingor som kan användas till gående möten. Genom att använda de mer attraktiva lägena för gående och cyklande ska det vara mer lättillgängligt och uppmuntra till att välja dessa färdssätt menar Olsson.

2. Hur kan man arbeta med att göra det med tillgängligt och lockande att promenera i samband med arbetet? Hur kan man forma utemiljön för detta?

Utforma miljön till att göra det naturligt till att gå och cykla samt att det finns yta för det anser Olsson är viktigt. Men även beroende på var projektet ligger hur man kan koppla an till närområdet genom att använda sig av närliggande vatten, grönstråk etc. Det handlar även om att arbeta med belysning som är en viktig del i att skapa en attraktiv torgyta.

Mind:

3. Hur kan man arbeta med naturinslag i kontorsmiljöer (växter, vatten, naturmaterial)?

Olsson menar att det är svårt att styra hur hyresgäster ska arbeta med något men generellt arbeta med växtväggar, vatteninslag på eventuella torgytor. Olsson menar att gemensamma ytor kan arkitekter vara med att påverka hur de ska utformas och att de kan påverka och råda åt ett håll som de tycker är ett bättre alternativ men i slutändan är det beställaren som bestämmer då de ska betala för det. Naturmaterial gillar Olsson då de ses som ett "ärligt" material som ger en känsla av omtanke och är ett genuint material.

Generellt anser Olsson att material som bär sin egen färg exempelvis rostig plåt skapar en känsla av ärlighet i miljön. Naturinslag kan kopplas till det. Ett annat exempel är att inte spackla och måla trapphus utan låta betongen vara betong vilket Olsson säger är identitetsskapande.

4. Hur kan man arbeta med utformningen av lokalerna vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Generellt vill Olsson att lokalerna ska ge en känsla av omsorg. Det ska kännas att någon har tänkt på detaljerna såsom ytskikt och material och därmed inte lämna saker åt slumpen. Därmed gäller det att hitta en nivå där man får känslan av att någon har tänkt till. Olsson berättar att det handlar om att lyssna till brukaren men samtidigt väga variation med helhet för att få till en bra utformad lokal. Olsson menar att det är svårt att säga något mer konkret utan att inreda enkelt och med enkla ytskikt för att brukaren i nästa steg ska få sätta sin egen prägel på lokalerna utifrån vad de tycker om och uppskattar.

5. Hur kan man arbeta vid utformandet av kontorslokaler, ser man ett värde i att skapa olika rumstyper avsedda för olika aktiviteter?

Det kan vara bra att arbeta med att utforma lokalerna på olika sätt men i slutändan menar Olsson att det handlar om brukarens arbetssätt, vad företaget gör, hur de arbetar i vardagen, vilket företag det är och därmed finns det inget generellt utan man utgår ifrån verksamhetens behov. Det finns dock en större efterfrågan efter aktivitetsbaserade arbetsplatser nu än tidigare och det kommer oftast på tal och det menar Olsson att det har gjort det länge.

6. Anser du att det finns behov av att ha information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler tillgängliga för personer som vistas i byggnaden?

Olsson tror att få skulle vara intresserad av att ta del av materialinnehåll utan oftast handlar det om att människor vill veta att det är okej utifrån en viss standard men att veta exakt tycker han är överkurs.

7. Vilka är dina erfarenheter om takhöjd och hur det påverkar människor? Har du idéer kring hur man kan arbeta med takhöjd?

Takhöjd är underskattat som en rumskvalité menar Olsson och anser att det är vanemässigt enligt lagar och regler och de som bygger inte behöver anser att de krävs högre än standardhöjd. Med WELL-certifieringen har takhöjden en annan betydelse och man kan diskutera det som ett värde och kvalité och inte enbart som en kostnad. Olsson menar att med högre rumshöjder når ljuset längre in i byggnaden vilket ger en ekonomisk vinning i vissa fall i och med möjligheten till att bygga bredare hus men fortfarande få in ljuset. Om ett rum är litet önskar man ofta lägre höjd och om ett rum är väldigt stort vill man ha högt eftersom att taket upplevs sjunka lite i och med storleken på rummet. Sedan kan rumshöjd användas för att skapa olika sinnesstämningar då lägre takhöjd generellt kan vara bra för fokus, avskildhet och vila och om det finns möjlighet att man gärna arbeta med variation.

8. Hur arbetar man med estetiska inslag (konst, statyer, bilder etc.) i byggnader avsedda för arbetsplats?

Olsson anser att där man bör prioritera och synliggöra konst där flest människor vistas och menar att konst är ett inslag men att även låta rummet och materialen tala för sig själv genom att ha högre takhöjder, mer genuina och naturliga material vilket han tror påverkar människan som vistas i lokalen i större utsträckning.

9. Anser du att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de som vistas i lokalen? Om ja, i så fall på vilket sätt?

Rumsigenkänningen hänger ihop med företagets identitet menar Olsson. Det är därför vissa väljer att utforma trapphus i betongen då det är identitetsskapare men även påverkar orienterbarhet då man kan koppla olika material till olika miljöer. Men att varje rum skulle ha ett eget material anser Olsson inte håller då utformningen hela tiden ska balanseras mot helheten och genom att utforma lokalerna med olika material skulle endast bli rörigt medan motsatsen skulle kännas steril. Olsson berättar även om man exempelvis skulle inreda med matta på väggar, tak och golv skulle de skapa en avslappnad känsla.

10. Vad kan utomhusmiljön respektive inomhusmiljön innehålla för att öka trivsel? Hur stor roll tror du att växter och andra inslag från naturen spelar för att man ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

Inomhusmiljön: I inomhusmiljön har växter en viktig funktion, det sociala inslagen på arbetsplatsen och hur man trivs men även arbetsbelastning. Ljud och ljus är även viktiga aspekter men generellt är det viktigt att det finns en omsorg och Olsson säger ”att någon har tänkt till på att jag ska ha det bra”.

Utomhusmiljön: I utomhusmiljön är det generellt väder och vind som styr hur den uppfattas men att torgytor vetter mot söder gör att lunchen kan ätas utomhus och vistas där under dagen. Det är även viktigt att bryta vinden och att arbeta med innehållet så att ytorna stödjer det som är tänkt att göra där.

11. Tror du att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

En grönskande arbetsplats är bra men inte avgörande då det är flera aspekter som spelar in menar Olsson och anser att det handlar mer om att utgå från vad man vill att en person ska känna och vad konsten/kulturen ska fylla för syfte. Enligt Olsson är det viktigt att det ska kännas som en sammanhängande yta exempelvis torget utanför ska bestå av platsgjuten betong med en urfräsning för att skapa mönster. Torget ska hålla ihop formmässigt och innehålla grusbäddar, jordbäddar, cykelparkering och bilparkering. Han anser att det är viktigt med enhetlighet samtidigt som det ska innehålla flera funktioner.

Avslutande frågor:

12. Utifrån det du vet om WELL certifieringen, vad tror du om den?

Olsson har inte arbetat så mycket med certifieringen än så att han kan uttala om alla kriterier. Dock hanterar WELL-certifieringen mycket av vad de arbetar med exempel rumsliga kvalitéer och som ibland kan vara svårt att diskutera. WELL är därmed ett hjälpsamt verktyg för att beröra de mjuka värdena i den byggda miljön. Generellt tror han att certifieringen kan locka hyresgäster men att det inte är avgörande om det är certifierat eller ej. Dock anser Olsson att det kan vara en “knuff i rätt riktning”.

13. Tror du att man skulle kunna förbättra certifieringen på något sätt?

Olsson anser sig inte kunna certifieringens olika delar tillräckligt bra än och kan därmed inte svara på den frågan ännu.

14. Har du några tankar/idéer som har koppling till det vi nu har pratat om?

Olsson menar på att det finns kopplingar till evidensbaserad design vilket han inte stöter på vanligtvis då det handlar främst om projekt inom vården. Genom evidensbaserad design menar Olsson att man utformar lokalerna vetenskapligt dock är han kritisk till detta då arkitekturen behandlar fler aspekter än de vetenskapliga och menar på att det finns värden som inte kan baseras på vetenskap. Dock tycker han att det är positivt certifieringen gör det möjligt att diskutera de mjuka värdena på ett helt nytt sätt.

Bilaga 15: Intervjused sammanställning Anonym

Sakkunnig inom området arkitektur.

Fitness:

1. Hur kan man designa byggnaden och dess omgivning för att främja:

- **Aktiv inomhusmiljö?**
- **Aktiv utomhusmiljö?**

Enligt den sakkunniga är det bra att arbeta med olika typer av samlingsplatser exempelvis terrass takterrass, utemiljön kring byggnaden. Utegympa tror hen inte riktigt på då hen har känslan av att få komma att byta om och träna intill arbetsplatsen. Snarare anser hen att det handlar om att ha möjlighet att arbeta utomhus och att stimulera till att fler ska välja att gå i trappen istället för att ta hissen. En viktig aspekt enligt den sakkunniga är att skapa trevliga personalutrymmen dit människor vill gå, då många väljer att inte gå dit om de är tråkiga. Att personalutrymmet är centralt är viktigt för att skapa förutsättningar för att människor i huset ska träffa varandra.

För att människor ska vilja gå ut handlar det om att uteplatserna är väderskyddade och som tidigare nämnt är trevliga och trivsamma för att människor ska välja att gå dit. Detsamma gäller även att samlingsplatser utomhus skapas. Genom att uppmuntra medarbetare att cykla och gå till och från arbetsplatsen om de bor i närheten eller att ha ett gym i byggnaden eller i närheten skulle stimulera då träning många gånger handlar om att det ska vara lättillgängligt.

2. Hur kan man arbeta med att göra det med tillgängligt och lockande att promenera i samband med arbetet? Hur kan man forma utemiljön för detta?

Den sakkunniga anser att en stadsmiljö stimulerar då det finns affärer, butiker, restauranger men även grönområden/parker där exempelvis en lunch kan ätas. Projektet Gårda Vesta ligger intill en trafikerad väg och än så länge finns det inte butiker i någon stor utsträckning vilket den sakkunniga menar kan vara en utmaning till att få människor att vilja promenera.

Mind:

3. Hur kan man arbeta med naturinslag i kontorsmiljöer (växter, vatten, naturmaterial)?

Naturinslag i kontorsmiljö kan man arbeta på olika sätt menar den sakkunniga. Detta kan exempelvis ske genom att bygga med hållbara material exempelvis använda mycket trä, återvunnen/obehandlad sten, ha akvarier etc. Men även ha takträdgårdar, balkonger med växter, gröna tak och fasader, dock menar den sakkunniga att det finns risker med att ha gröna fasader då råttor lättare kan klättra på fasaden.

4. Hur kan man arbeta med utformningen av lokalerna vad gäller möblering, estetiska inslag, färgsättning, och så vidare?

Personligen är den sakkunniga förtjust i färger och menar att det finns mycket forskning inom området och anser att det är viktigt då färgsättning kan användas för att göra mörka rum ljusare eller dämpa solljuset genom att anpassa färgsättningen efter solkurvan och hur ljuset faller in, exempelvis bör det inte vara en kritvit vägg där solen lyser in som starkast. God tillgång till dagsljus är viktigt och därmed finns det kritik till att ha kontorslandskap då alla inte får tillgång till dagsljus i och med att den som sitter närmast fönster har ”kontroll” över fönstret och kan dra för gardinen vilket påverkar de som sitter längre in i lokalen.

5. Hur arbetar man vid utformandet av kontorslokaler, ser man ett värde i att skapa olika rumstyper avsedda för olika aktiviteter?

Det finns två typer av störning i en kontorsmiljö: visuell och audiell störning berättar den sakkunniga. Visuell störning sker när någon tittar på vad en person gör men detta är något som generellt går att vänja sig vid alternativt sätta upp skärmar eller vända sig om. Sedan finns det audiell störning vilket exempelvis är när någon skriver på sin dator eller pratar i telefon, dessa störningar är betydligt svårare att skydda sig ifrån i ett öppet kontorslandskap. Den sakkunniga anser att det är viktigt med gemensamma utrymmen och menar på att det ger ett mervärde till hyresgästen.

6. Anser du att det finns behov av att ha information om materialinnehåll i interiörens ytskikt och möbler tillgängliga för personer som vistas i byggnaden?

Innehållsdeklarationer finns hos lokalförvaltningen och kan tas fram vid behov. Det är främst personer med allergi som efterfrågar dessa då det finns material som triggar överkänslighet. Dock anser den sakkunniga att de inte finns lättillgängliga men att det är bra att det går att ta fram vid behov.

7. Vilka är dina erfarenheter om takhöjd och hur det påverkar människor? Har du idéer kring hur man kan arbeta med takhöjd?

Högre rumshöjd ger dels bättre luft och gör att upplevelsen blir bättre. Den sakkunniga ger ett exempel om man kommer in i en hall i en villa och sedan ska gå ner två eller tre trappsteg till ett rum så upplevs rummet som större. Vistas många personer i ett rum bör takhöjden också vara högre än om en person vistas i ett rum menar hen och att variera takhöjden kan vara ett bra sätt att utforma lokalerna på.

8. Hur arbetar man med estetiska inslag (konst, statyer, bilder etc.) i byggnader avsedda för arbetsplats?

Den sakkunniga anser att det är viktigt att förstärka känslan hos människor att det är fint där de arbetar och att de kan känna stolthet över att de arbetar på en viss arbetsplats. En annan aspekt är att stärka “Vi-känslan” och att entréer och gemensamma utrymmen uttrycker något som är gemensamt för huset. Vidare menar den sakkunniga att man kan använda sig av interaktiv konst och att konst kan få provocera och frambringa känslor.

9. Anser du att det är viktigt att rummen utformas och inreds olika för att öka rumsigenkänningen hos de som vistas i lokalen? Om ja, i så fall på vilket sätt?

Den sakkunniga anser att utformningen av lokaler bör ske på ett medvetet sätt och inte genom att exempelvis måla rum i olika färger för att skilja dem åt. Hen menar att den färgsättningen kommer människor att tröttna på och kommer vilja måla efter en tid vilket inte är hållbart sett till miljö och ekonomi. Dock tror hen att det är extra viktigt att i en stor byggnad skapa landmärken för att till exempel visa vilket våningsplan man har kommit till.

10. Vad kan utomhusmiljön respektive inomhusmiljön innehålla för att öka trivsel? Hur stor roll tror du att växter och andra inslag från naturen spelar för att man ska vilja vistas utomhus/ trivas inomhus?

För att trivas i inomhusmiljön handlar det om att lokalerna ska vara flexibla för att kunna använda dem på olika sätt. Utsikten från lokalerna spelar även roll.

Byggnadens läge och servicefunktioner i närområdet spelar stor roll för trivsel i utomhusmiljön säger den sakkunniga.

11. Tror du att konst och kultur har någon inverkan på personalens produktivitet och välbefinnande?

-

Avslutande frågor:

12. Utifrån det du vet om WELL certifieringen, vad tror du om den?

Den sakkunniga menar på att WELL-certifieringen är har en god grundidé och anser att det är bra att den bygger på vetenskaplig fakta. Dock anser den sakkunniga att det krävs att se till utifrån fler sammanhang då bilen i dagens samhälle är ett viktigt färdmedel som krävs för att många ska ta sig till och från arbetsplatsen. I framtiden kan det vara så att man inte behöver ta hänsyn till bilen på samma sätt då städerna förtätas dock ökar även inpendlingen till storstäderna vilket man får ha i åtanke.

13. Tror du att man skulle kunna förbättra certifieringen på något sätt?

Den sakkunniga anser att certifieringen bara ser till en viss typ av hållbarhetsaspekt ur hur man tar sig från och till arbetsplatsen, detta menar hen är för snävt för att man utesluter de som pendlar till arbetsplatsen.

14. Har du några tankar/idéer som har koppling till det vi nu har pratat om?

Byggnation av hus sker på samma sätt som det alltid har gjorts och den sakkunniga menar på att det finns en risk i att man missar att utveckla nya metoder och material i med att man inte vågar testa nya sätt att bygga på. Detta för att man inte vet hur de fungerar vilket å ena sidan är ekonomiskt hållbart men bromsar utvecklingen, vidare menar hen också på att som beställare vet man inte vad man kan få och därmed ställs inte krav från deras sida.