

Foto: Informant i studien



Å velge fjellet

Fjellkonferansen

Hemsedal den 23. august,
2025

Aleksander Bern
(seniorforsker, prosjektleder)

Mona Stokke
(forsker)

Jeg bor på 800 moh. på en gammel gård. I går så var det en hare som var rundt hushjørnet som sprang av gårde. Og i morges så var det tårnfalken som hadde kommet tilbake, som bodde på låven i fjor. Det er kjenninger i naturen da. I fjor sommer hadde jeg en elg på jordet med et sånt kvitt bles, som jeg så ofte. Og jeg hører orrfuglen spille på leik hver morgen i det siste. Altså, det er liksom rett ut! Og jeg blir sånn ... Jeg blir glad! Jeg blir sånn glad hver dag om morgenen!

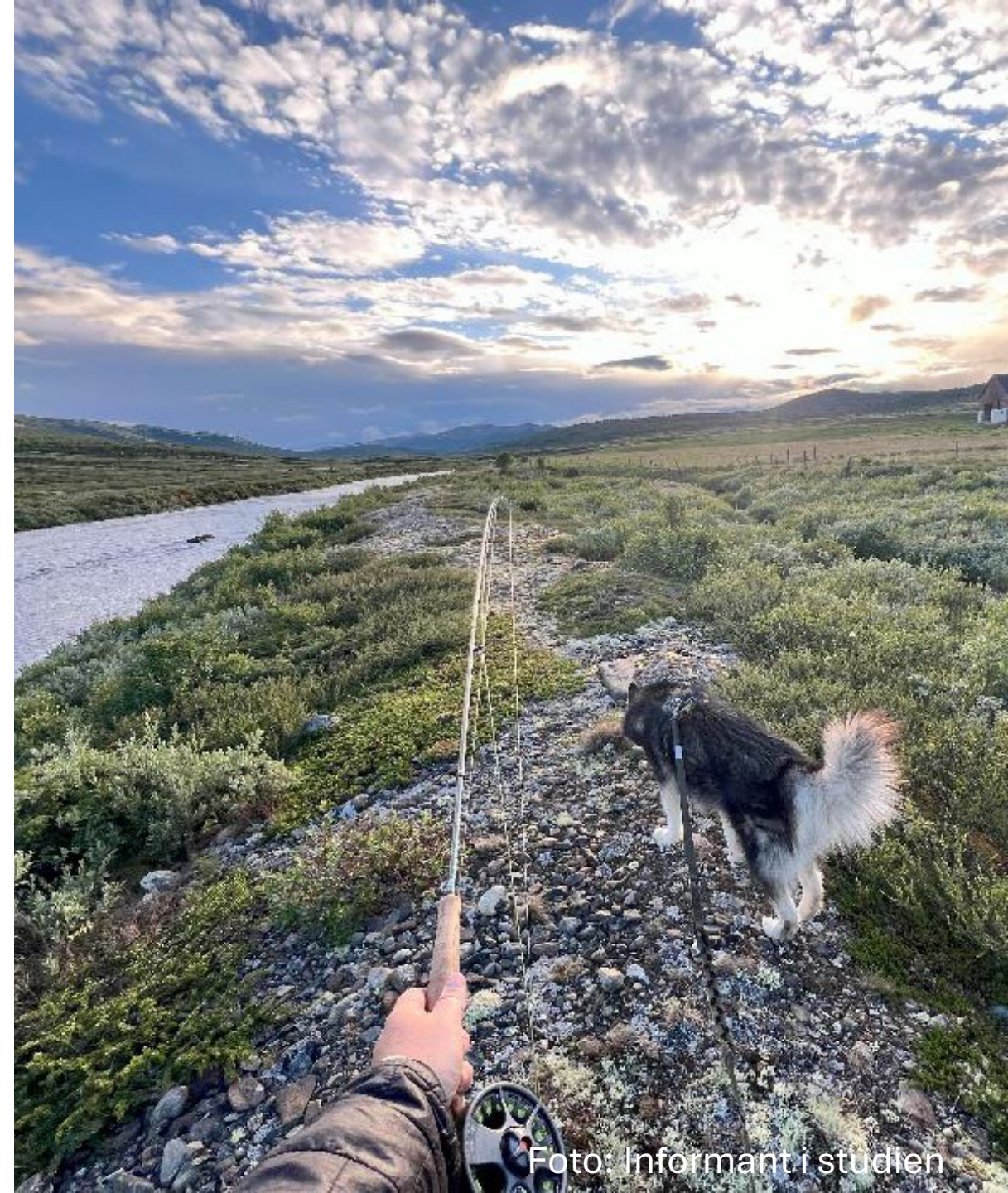


Foto: Informant i studien

Oppdraget

- En kvalitativ undersøkelse av holdninger og verdier hos tilflyttere i fjellkommunene (flyttemotiver)
- Forskningen er knyttet til Fjellnettverkets arbeid og «Program for bolyst i Hallingdal 2022-2025»
- Gi ny kunnskap om en type migrasjon der vi vet lite om hvorfor velger å flytte
- Kunnskapen skal kunne brukes som av fjellkommunene, som kunnskapsgrunnlag, blant annet for mer målrettet tilflyttingsarbeid
- Utforme forslag og anbefalinger for en oppfølgende kvantitativ undersøkelse

Problemstillingen og dens relevans

Hvilke verdier, holdninger og livsstil påvirker beslutningen om å flytte til en fjellkommune?

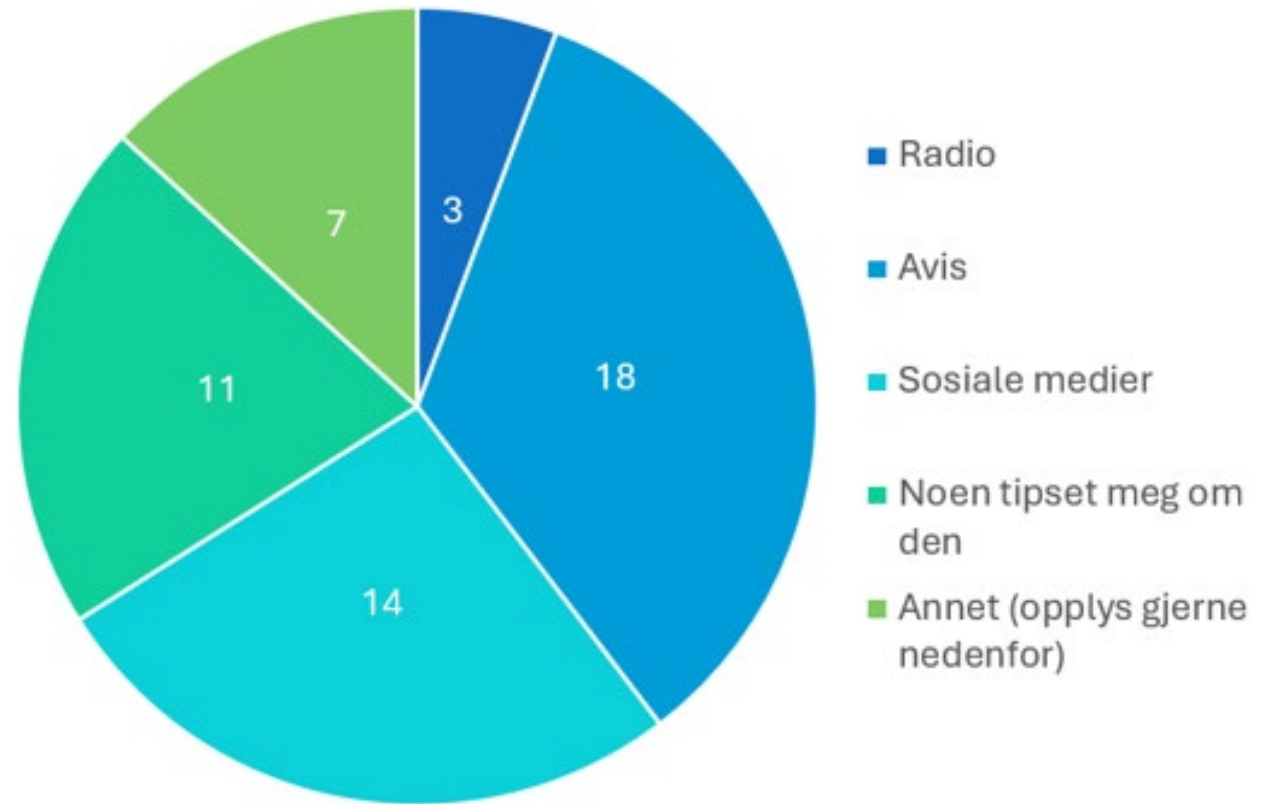
- Kunnskapshull
 - Flyttetype som forekommer minst
 - Lite kunnskap om årsaker og motiver for en denne typen flyttere
- Betydning
 - Ny kunnskap om flyttemotiver
 - Gir grunnlag for styring og beslutninger i kommunene, f.eks. knyttet til tilflyttingsarbeid



Foto: Informant i studien

Rekruttering av informanter

- Sammensatt strategi
 1. «Landingsside» på www.inn.no
 2. Tradisjonelle og sosiale medier
 3. Digitalt påmeldingsskjema



Informantpool og endelig utvalg

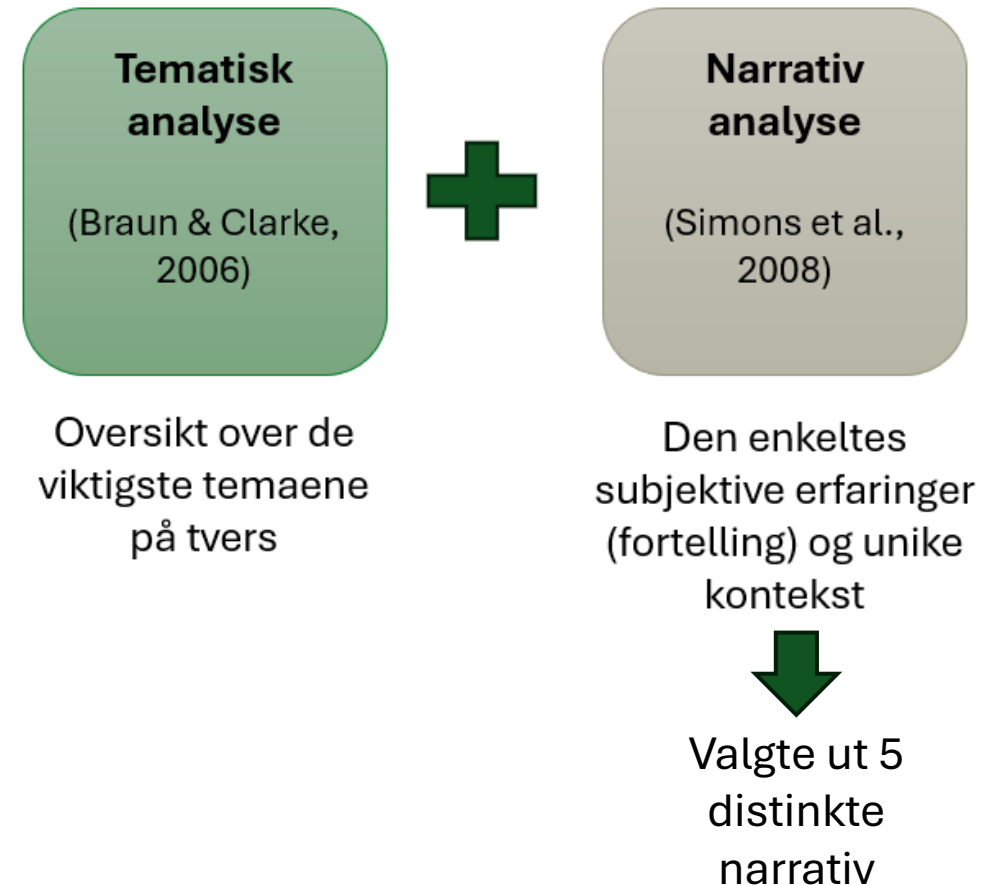
- 78 personer meldte seg
- Endelig utvalg 18 informanter
- 5 fylker
- 15 fjellkommuner
- Botid mellom 3 mnd. og 5 år

Fylke	Antall svar i Nettskjema	Annen kontakt	Endelig utvalg	Antall intervjuer
Innlandet	29	0	10	8
Buskerud	19	0	3	3
Telemark	1	0	1	1
Trøndelag	21	0	3	3
Agder (eg. Setesdal)	0	8	1	1
Sum	70	8	18	16

Gjennomføring av kvalitative intervjuer

- Semistrukturerte intervjuer hjemme hos informanten
- Temaer: bakgrunn, vurderingen og beslutningen, livskvalitet, fritid- og hverdagslivet, bolig, arbeid og sosialt nettverk, fjellets betydning
- «Foto-elisitering»

Kombinert analyse av intervjudata



Tematisk analyse

4	Tematisk analyse	28
4.1	Flytting og livskvalitet	28
4.1.1	Stress.....	28
4.1.2	Natur og friluftsliv	31
4.1.3	Hverdagsprosjekter	32
4.1.4	Utdanning og oppvekstmiljø	35
4.1.5	Økonomi	
4.1.6	Tilknytning til stedet	
4.2	Tilgang til tjenester	
4.2.1	Skole og barnehage.....	
4.2.2	Kulturtilbud	
4.2.3	Helsetjenester	
4.2.4	Annet	
4.3	Den sosiale dimensjonen	
4.3.1	Andre tilflyttere	
4.3.2	Lokalsamfunnet.....	

4.3.3	Eget initiativ	47
4.4	Arbeidssituasjonen	48
4.4.1	Jobbtilbud	48
4.4.2	Fjernarbeid	49
4.4.3	Selvstendig næringsdrivende	50
4.4.4	Å ikke ha jobb	51
4.4.5	Konsekvenser av å ikke få jobb.....	52
4.4.6	Karrieremuligheter	53
4.5	Boligsituasjonen	54
4.5.1	Å eie bolig.....	54
4.5.2	Å leie bolig.....	58

Narrativ analyse

3.1 Thomas – «Og så har jeg 126 000 kvadratmeter med Norge som er mitt»

Thomas er i 40-årene og vokste opp i en storby. Hans fortelling begynner i en overgangsfase, der han og forloveden er i ferd med å fullføre studiene og leter etter arbeid. De befinner seg i en ny livsfase, hvor de ønsker et mer permanent bosted enn det

som typisk for
der hans forlov
Oslo var lite ak
Thomas vokste
det like naturlig
mindre sentrale
egen bolig. For
av livet, med pl
oppvekstmiljøe
utenfor de stør
flytte til et mind
muligheten til å
de oppfattet so

3.2 Trym – «Litt sånn rastløse kanskje, både jeg og kona liker å ha litt prosjekter»

Trym er en mann midt i 40 årene som for noen år siden flyttet til en kommune i Nord-Østerdal sammen med sin kone og sine barn. Både Trym og kona har drømt om å bo på en gård eller et småbruk. Det er en tanke som også preget Tryms oppvekst fordi foreldrene hans vurderte å kjøpe et småbruk da han var liten. Tryms besteforeldre kom opprinnelig fra Østerdalen og familien har hatt hytte der i mange år. Dette har gjort at de ofte har tenkt på om det ville være mulig å bosette seg i området og om det finnes jobb til dem der. Kona hadde i en periode fulgt med på småbruk til salgs, men mye var for dyrt. Under en sommerferie fikk de en visning på et småbruk, men det var først etter å ha tenkt seg om og oppdaget at bruket fortsatt var usolgt til høstferien, at de bestemte seg for å legge inn et bud. Budet ble raskt akseptert. Da de tok beslutningen om å flytte, hadde verken Trym eller kona jobb eller konkrete jobbmuligheter i sikte. Trym beholdt jobben i byen og jobbet via hjemmekontor i en lengre periode, men har nå fått jobb lokalt. Kona fikk jobb få måneder etter at de flyttet til Nord-Østerdal.

En av grunnene til at de begynte å vurdere drømmen om et småbruk mer seriøst, var et uventet dødsfall i familien. Dette fikk dem til å reflektere over om de faktisk levde slik de ønsket, eller om det var på tide å endre kurs og prøve noe nytt. Selv om dette ga en impuls til å vurdere flytting, forklarer Trym at det mest avgjørende for beslutningen var ønsket om større plass og muligheter for å drive med ulike prosjekter. De flyttet fra en fin, ny enebolig, men følte at de hadde «gjort seg ferdige» der. Trym beskriver det slik: «(...) du

3.4 Oskar – «Man vil komme til nytt land. Det er det der originale, menneskelige utforskingssyndromet»

Oskar og samboeren, begge i 30-årene, har valgt å etablere seg utenfor byen. Selv om Oskar er oppvokst i byen, har han alltid visst at det ikke var der han ønsket å slå seg ned. Bydelen han vokste opp i grenset til marka, og han tilbrakte all fritiden der sammen med kompisene. Han beskriver hvordan det utviklet seg fra lek til mer erfarent friluftsliv. De bygde hytter, observerte orrfugl-leik, fisket og fulgte elgspor. Det var viktig for dem å komme langt nok inn i marka for å unngå forstyrrelser fra andre mennesker.

Etter at Oskar og samboeren fullførte studiene, jobbet de en periode i byen, men opplevde at det krevde mye energi og sjeldent ga rom for avslapning. Han beskriver

3.3 Vegar og Vilde – «Vi er veldig glade i fjellet, da»

Vegar og Vilde er fra byen og flyttet til en kommune i Nord-Gudbrandsdal for noen år siden. Fra de bestemte seg for å flytte til de faktisk gjennomførte det, gikk det flere år. Paret var samstemte i ønsket om å forlate byen og flytte nærmere fjellet. Som friluftsmennesker trives de med turer i telt og campingbil, alltid med hundene sine på slep. Gjennom mange ferieturer rundt om i Norge, utviklet de en sterk tilknytning til området før de valgte å bosette seg der.

Vegar og Vilde beskriver hvordan de følte seg kvalt av trafikk, stress og mas i byen. For dem var hverdagen preget av mer støy og «stimuli» enn de ønsket, noe som ofte gjorde dem slitne og lei. Trafikken og tettheten i byen skapte en følelse de beskriver som «en eller annen form for angst – du vil rømme fra det». De begynte å merke hvordan stresset kom så snart de startet hjemreisen etter en tur på fjellet. «Det var sånn, nei, nå skal vi tilbake til den ... Du kjente det fysisk, du var sånn sur i kroppen. Jeg ble skikkelig deprimert og lei meg av at vi måtte ned igjen», forteller Vilde.

Fjellet står i sterk kontrast til bylivet, med sin stillhet og naturlige lyder. «Vi hører noen kuer som rauter, eller vi hører bekker eller sanne ting. Men det er jo det vi vil ha, det er jo det vi har blitt tiltrukket av,» sier Vilde. Fjellet gir dem en ro i sjelen, og de føler seg hjemme der. Vegar sier: «Jeg kan sette opp et telt, også kan jeg si at det er hjemme.» Etter flyttingen har de fått en roligere og mer balansert livsstil.

ly» fra

liksom
ig

Utvalgte funn

Hvorfor flytter folk til en fjellkommune?



Man vil komme til nytt land. Det er det der originale, menneskelige utforskingssyndromet.

Push og pull- faktorer (Lee, 1966)

Vi kjente vel kanskje at ikke vi hadde tid sammen. Da hadde vi et sånt pendlersted i [storbyen]. I tillegg så reiste vi veldig sånn 'trekant', liksom. Var på fjellet i helgene. I [storbyen på jobb] noen dager i uka, noen dager i [hjembyen]. Og så ble det veldig sånn heseblesende (...)

Det er det vi mener med stress. Du blir påvirket av noe hele tiden. Det var stimuli overalt. Det er liksom sånn hele tiden at du blir du eksponert for noe.

Tre timer om dagen som går bort til å sitte i bilen, altså du bruker jo flere arbeidsdager egentlig i løpet av en uke, bare for å sitte i bil.



Foto: Avisen Budstikka

Flyttemotiver og livsfase (Rossi, 1955)

(...) vi ville jo stifte en familie og oppdra de på en best mulig måte. Det kan være litt vanskelig i storbyen hvor jeg har vokst opp. Vanskeligere enn på bygda.

Skal vi bo på denne måten resten av livet, eller skal vi prøve noe nytt? ... Vi lever en gang, så vidt vi vet, og enten kan vi bo der hvor vi bor, og leve videre, sånn som vi gjør, eller så har vi sjansen nå

Egentlig så hadde vi hatt et ønske om det lenge og tenkt på muligheten... Og så ble det nå. At gutta er store og flytta ... Har fulgt med hele tida på jobber og sånn, og så kom det en.



Foto: Avisen Firda

Søken etter de rette omgivelsene og bekvemmeligheter (Gosnell & Abrams, 2011)

Her er det ordentlig [vinter]. Det er ordentlig med snø. Det går å bruke vinteren til noe. Det har mye å si og i [byen] blir det bare en sånn ventetid.

Men der har du, som jeg sier, litt av en 'ordentlig natur'. Natur som på en måte er vill, og du har dyreliv og du har rovdyr ... Det er en viktig faktor for meg da, at det er ordentlig natur.

At det var et sosialt sted. Ja, at det skjedde litt ting her. Her spilte Vinjerock og de andre festivalene en ganske stor rolle. At man skjønnte at det var et sted som det var litt kultur.

... den litt sånn villmarks-følelsen, at du er her alene, og hvis det knekker i buskene, så er det et dyr, det er ikke et annet menneske.



Foto: Informant i studien

Realisering av ønsket livsstil (Benson, 2016)

Vi hadde bygd garasje, asfaltert, terrassen var ferdig, bedet var ferdig og hekken var ferdig. Det var liksom ikke noe mer på tomta å gjøre. (...) Litt sånn rastløse kanskje, både jeg og kona liker å ha litt prosjekter.

Jeg var hjemme klokka 20.00, det var helt stille og sola var akkurat gått ned. Nordlyset sto i nord, akkurat over kanten. Nordlyset og stjernene. Venus lyste rett sør ... Og ja, du kjenner hvilepulsen ...

I den prosessen med å velge å flytte til et småbruk, det var at dette er et familieprosjekt. Det er noe alle vil, og alle hjelper til med. Vi har dyr, vi har høner, vi har sau, vi har kaniner, geiter. Det er et felles prosjekt.

Gjennom året er det en del oppgaver som må gjøres. Og hver dag må vi jo ut og hente ved. Det å bruke kroppen, være i kontakt med det, liker vi veldig godt.

Der er grønnsakshagen. Det mener jeg er gulrøtter, så er det dill der, og så er det knutekål. Hun har også åkermåne, eller flere sånne type urter. Når jeg sa te, så er det ikke te fra India som kommer i sånne poser.



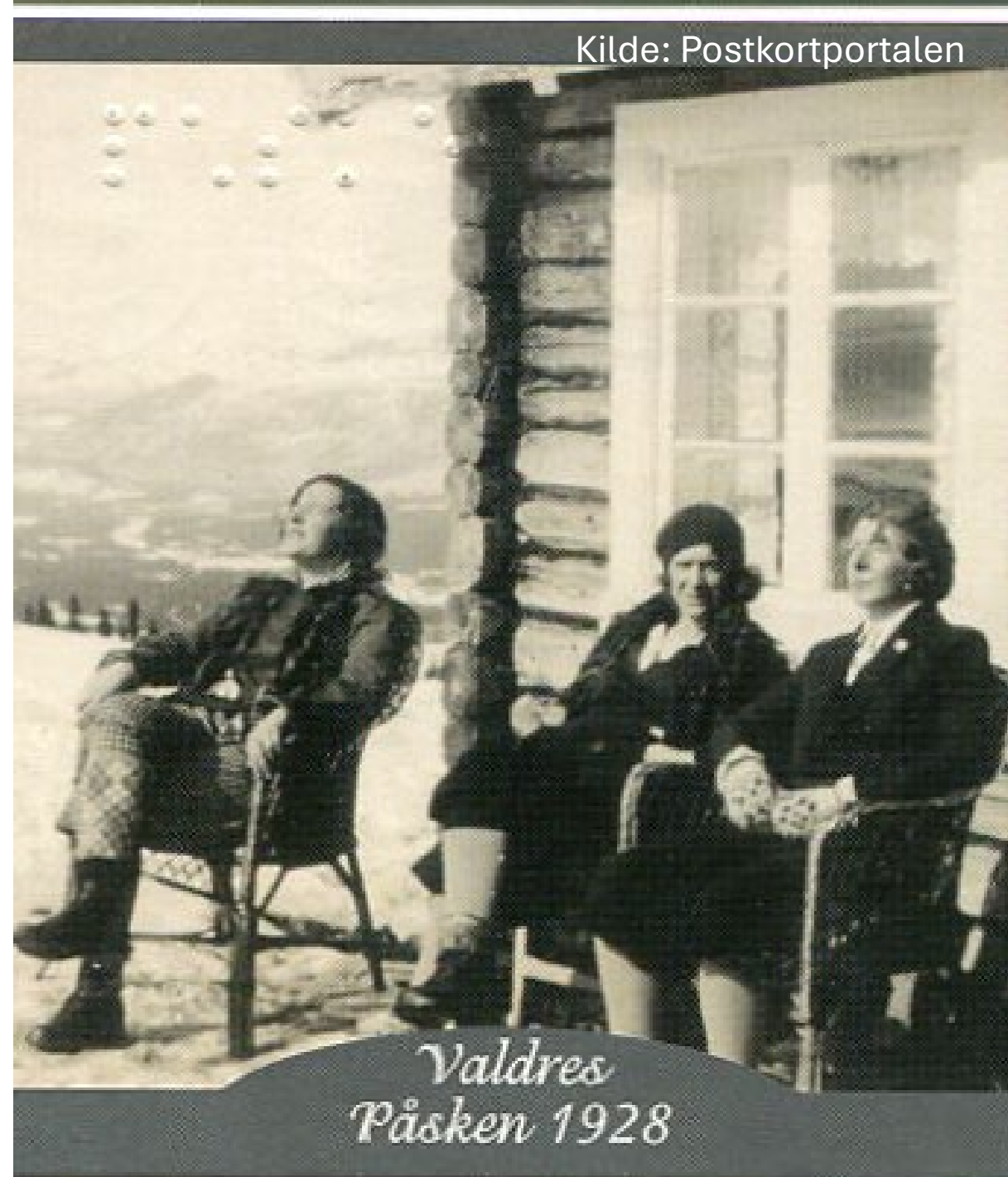
Foto: Informant i studien

Tilhørighet (Massey, 1994)

Og så er vi ganske godt kjent med [navn på sted] fra før. Vi er vant til å reise til Ål for å stå på ski (...) Og så har vi en del venner som har hytter her, så vi har vært her litt de senere årene. På nyttårsaften og såne ting.

(...) men grunnen til at vi har endt opp her er jo fordi vi først hadde en familiehytte i Valdres, som faren min solgte seg ut av. Så hadde vi ikke det stedet å dra til, og da begynte vi å utforske andre steder. Og så likte vi oss veldig godt her [navn på sted] altså mot Valdresflya og i området der sånn.

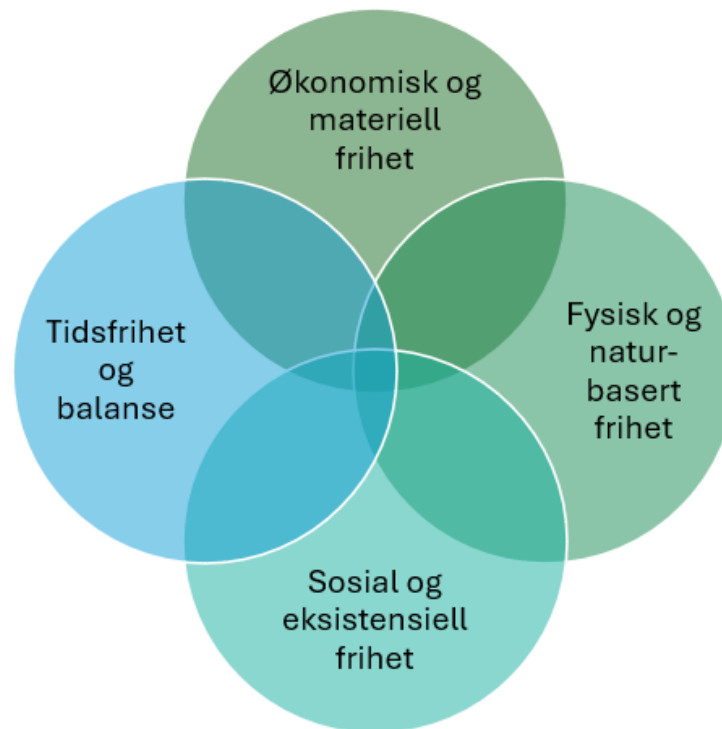
Farmor var herifra, men hun flyttet til [navn på sted] ganske tidlig. Hun var ganske ung da hun flyttet. Hun har jobbet der nede og bestefar også, men de etablerte en familiehytte oppe i [navn på dal], som er ikke så langt herfra.



«Følelsen av frihet» – fire kategorier

Det er jo litt av poenget her, at vi ikke skal belåne oss så mye, at vi ikke kan ha den friheten vi har, for å ha frihet til å være ute og holde på med det vi har lyst til. Ikke bare for å jobbe for å betjene et stort hus.

Og så tenkte vi alltid sånn, hvorfor drar vi hjem egentlig? Kan vi ikke bare ... det var jo så deilig å være her oppe. Hvorfor skal vi hjem? Vi har jo ikke tid til å se noen i hverdagen, og vi løper bare fra A til Å.



Det var egentlig den friheten. Plutselig hadde vi stor plass. Det er ikke så stort, det er 15 mål. Det er vårt og har space til å holde på ute i hagen og virkelig få den frihetsfølelsen.

... gå ut døra og rett i skiløypa, og det er 5-10 minutter kjøring, og så er man midt på vidda. Det er deilig. Veldig sånn frihetsfølelse

En frihetsfølelse, synes jeg. Å få styre livet sitt ganske selv. Ja, det er færre ytre faktorer som påvirker deg til ting.

Innsikter som kan benyttes i kommunenes tilflyttingsarbeid

Noen utvalgte punkter

1. Følelsen av frihet: mindre stress og press, naturen i hverdagen, lavere boutgifter
 - Tilrettelegge for naturnære boligmuligheter
 - Fremheve unike naturressurser
2. Bolig med de rette kvalitetene: «egen inngang», god plass, rom til prosjekter og dyr
 - Tilrettelegge for boliger som muliggjør småbruksliv
 - Arbeide for mer transparente og tilgjengelige informasjonskanaler
3. Godt oppvekstmiljø: små skoleklasser, barnehagedekning, trygge omgivelser
 - Utarbeide tilflytningsstrategier som fremhever oppvekstforhold
 - Informasjonsmateriell rettet mot småbarnsfamilier
4. Arbeid og fleksibilitet: begrensede jobbmuligheter lokalt, økende interesse for co-working spaces og hjemmekontor
 - Styrke digitale løsninger og infrastruktur
 - Skape attraktive co-working spaces

Forts.

5. Sosial tilhørighet og fellesskap: føle seg velkommen og inkludert

- Legge til rette for møteplasser, aktiviteter og arrangementer
- Jevnlige innbyggerundersøkelser for å kartlegge behov og utfordringer
- Synliggjøre frivillighetssentraler og lokale organisasjoner

6. Informasjonsbehov: vanskelig å finne informasjon om boligmarkedet, arbeidsmuligheter og lokale tilbud

- Styrking av kommunikasjonsarbeid (oppdatert og tilgjengelig)
- Utvikle langsiktige programmer og incentivordninger

7. Tilgang til tjenester og infrastruktur: skole, barnehage og helse, digital infrastruktur

- Sikre og forbedre tilgang til nødvendige tjenester
- Utvikle digitale løsninger for fjernarbeid

8. Kulturelle og rekreasjonsbaserte tilbud: kulturtilbud styrker trivsel, men villighet til å reise

- Imøtekomme tilflytternes behov og ønsker
- Bygge på lokale ressurser

Takk for oppmerksomheten!

- Spørsmål?
- Kontaktinformasjon
Aleksander Bern
(prosjektleder)
aleksander.bern@inn.no



Foto: Informant i studien

Et utvalg av anvendt litteratur

- Arnesen, T. (2022). *Fjellkommuner: En oppdatering av kategorisering og kartfesting*. STSC Research. https://www.fjellandbruk.no/s/Fjellkommuner_en_oppdatering_Tor_Arnesen.pdf
- Benson, M. (2016). *Lifestyle Migration: Expectations, Aspirations and Experiences*. Routledge.
- Benson, M. & O'Reilly, K. (2009). Migration and the search for a better way of life: A critical exploration of lifestyle migration. *The Sociological Review*, 57(4), 608-625. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2009.01864.x>
- Benson, M. & O'Reilly, K. (2015). From lifestyle migration to lifestyle in migration: Categories, concepts and ways of thinking. *Migration Studies*, 4(1), 20-37. <https://doi.org/10.1093/migration/mnv015>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3(2), 77-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Gómez-Estern, B. M. & de la Mata Benitez, M. L. (2013). Narratives of migration: Emotions and the interweaving of personal and cultural identity through narrative. *Culture & Psychology*, 19(3), 348-368. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1354067X13489316>
- Gosnell, H. & Abrams, J. (2011). Amenity migration: diverse conceptualizations of drivers, socioeconomic dimensions, and emerging challenges. *GeoJournal*, 76(4), 303-322. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10708-009-9295-4>
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17(1), 13-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14725860220137345>
- Lee, E. S. (1966). A Theory of Migration. *Demography*, 3, 47-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2060063>
- Massey, D. (1994). Double Articulation: A Place in the World. I A. Bammer (Red.), *Displacements: Cultural Identities in Question* (s. 110-122). Indiana University Press.
- Massey, D. B. (2005). *For Space*. Sage.
- Moss, L. A. & Glorioso, R. S. (2006). Amenity Migration. I L. A. G. Moss (Red.), *The Amenity Migrants: Seeking and Sustaining Mountains and Their Cultures* (s. 1-9).
- NOU 2020: 15. (2020). *Det handler om Norge: Bærekraft i hele landet (NOU 2020:15)*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2020-15/id2788070/>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3. utg.). Sage.
- Rossi, P. H. (1955). *Why Families Move: A Study in the Social Psychology of Urban Residential Mobility*. Free Press.
- Statistisk sentralbyrå. (2023). 09587: Innenlandske flyttinger, etter flytteregeion, alder, statistikkvariabel, år og kjønn. <https://www.ssb.no/statbank/table/09587>
- Takahashi, Y., Kubota, H., Shigeto, S., Yoshida, T. & Yamagata, Y. (2021). Diverse values of urban-to-rural migration: A case study of Hokuto City, Japan. *Journal of Rural Studies*, 87, 292-299. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2021.09.013>
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Tuan, Y. (1977). *Space and Place: The Perspective of Experience*. Edward Arnold.



iNN

Universitetet
i Innlandet