



NATURLIGE HVERDAGER: BESKRIVELSE OG EVALUERING AV PROSJEKTET

15.10.2025



RAPPORT 2025:31

Utførende institusjon:

Dokkadeltaet Våtmarkssenter AS

Prosjektansvarlig:

Anne-Marie Austad

Prosjektmedarbeider:

Anne Gri Stenbråten Henriksen, Eir Nerland, Eirik Klute-Jensen, Elida Sandneseng

Oppdragsgiver:

Stiftelsen DAM, Mental Helse

Kontaktperson:

Johanne Mykelbust / Anne Sofie Morsund

Referanse:

Austad, A., Henriksen, A. G. S., Nerland, E., Klute-Jensen, E. & Sandneseng, E. (2025). *Naturlige hverdager: Beskrivelse og evaluering av prosjektet* (DNV Rapport 2025:31)

Sammendrag:

Naturlige hverdager er et samarbeidsprosjekt med Mental Helse og støttet av Stiftelsen DAM, gjennom Helse programmet. Formålet med *Naturlige Hverdager* har vært å fungere som et forebyggende tiltak mot ensomhet blant både unge og eldre. DNV har et sterkt engasjement for både naturen og sosial bærekraft. Prosjektet kombinerte disse to områdene ved å tilrettelegge for naturopplevelser og samtidig skape en sosial arena på tvers av generasjoner. Prosjektet har bestått av 15 arrangementer som både har gitt naturopplevelser og økt kunnskap om naturen rundt oss, spesielt rettet mot ungdom og eldre. Målet har vært å øke motivasjonen for at flere søker seg ut i naturen sammen med andre. Prosjektet har gått over to år (2023 – 2025) og gjennom denne perioden har rundt 100 personer deltatt på arrangementene. DNV har bygd opp stor erfaring gjennom prosjektet, noe som vil bli benyttet til eventuelle lignende fremtidige prosjekter.

Forsidefoto:

Kjøttmeis (*Parus major*) ringmerket under Naturlige hverdager arrangement. Foto: Eir Nerland

Emneord:

Stiftelsen DAM, Mental Helse, Naturlige hverdager, ensomhet





Forord

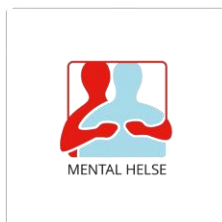
Naturlige hverdager er et prosjekt som er støttet av Stiftelsen DAM sitt Helse program og har blitt bevilget 400 000,- over to år. Prosjektet eies av og er i samarbeid med Mental Helse. Gjennom prosjektet «Naturlige hverdager» har Dokkadeltaet Nasjonale Våtmarkssenter gjennomført en rekke arrangementer som rettes mot naturopplevelser i nærnaturen, der målet har vært å forbygge ensomhet gjennom å øke motivasjonen til å søke ut til naturen i lag med andre.

Gjennom prosjektet har vi samarbeidet med flere lokale lag, foreninger og kommunale instanser som vi ønsker å rette en stor takk til, deres innsats i rekruttering av deltakere har vært en viktig del av prosjektet. Blant disse er; Mental Helse Land, Søndre Land Frivilligsentralen, Nordre Land Frivilligsentralen, DNT Gjøvik, Land og Toten, Søndre Land Frisklivssentrals turgruppe, og Søndre Land Ressurs team.

Odnes, 15.10.2025

Anne-Marie Austad

Dokkadeltaet Nasjonale Våtmarkssenter AS





Innhold

Forord	3
1 Bakgrunn til Naturlige hverdager	5
2 Målsetting og målgruppe	7
3 Prosjektgjennomføring og metode	8
4 Vurdering av prosjektet og effektmål	12
5 Oppsummering, konklusjon og videre planer	13
6 Referanser	14



1 Bakgrunn til Naturlige hverdager

Prosjektet *Naturlige hverdager* har vært støttet av Stiftelsen DAM gjennom programmet Helse. Programmet Helse har som formål å støtte prosjekter og tiltak rettet mot målgrupper i Norge som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet eller sosial deltakelse. Dokkadeltaet Nasjonale Våtmarkssenter (DNV) har søkt om midler gjennom Mental Helse, en av søkerorganisasjonene til Stiftelsen DAM.

Formålet med *Naturlige Hverdager* har vært å fungere som et forebyggende tiltak mot ensomhet blant både unge og eldre. Livskvalitet undersøkelsen i 2020, utført av Statistisk sentralbyrå viser en økning i andelen som er plaget av ensomhet fra 2012 til 2020. Samtidig viser flere undersøkelser blant unge (13 – 19) en jevn økning i ensomhet, hvor flere kjenner seg utenfor. Denne trenden er også økende hos aleneboende eldre (65+). (SSB, 2021)

Det har vært økt fokus på naturopplevelser som et forebyggende tiltak mot psykiske lidelser, men for mange kan terskelen for å komme seg ut i naturen være høy. Derfor er det et behov for at naturen blir opplevd som mer tilgjengelig (Koksvik, 2008).

DNV har et sterkt engasjement for både naturen og sosial bærekraft. Prosjektet *Naturlige Hverdager* kombinerte disse to områdene ved å tilrettelegge for naturopplevelser og samtidig skape en sosial arena på tvers av generasjoner. Prosjektet har bestått av en rekke arrangementer som både har gitt naturopplevelser og økt kunnskap om naturen rundt oss, spesielt rettet mot ungdom og eldre. Målet har vært å øke motivasjonen for at flere søker seg ut i naturen sammen med andre.

Stiftelsen DAM har tre hovedprioriteringer, som prosjektet skal vektlegge; frivillighet, brukermedvirkning og søkerorganisasjonens rolle i prosjektet. *Naturlige hverdager* har falt under alle tre prioriterte områder. Det har vært et tett samarbeid med frivillige lokallag i nærliggende kommuner som har bidratt med markedsføring og rekruttering av deltakere. Deltakere har hatt virkning på prosjektet ved at det har vært en lav terskel for å komme med innspill og ønsker for utforming av arrangementer, og det har vært et tett samarbeid med Mental Helse. Mental Helse har fått evalueringsrapporter underveis, og gitt tilbakemeldinger for forbedring av prosjektet.

«Spennende tiltak, der bruken av naturen knyttes opp til noe spesifikt. Samtidig som dette kombinerer et faglig utbytte med sosiale samvær og møteplasser, og er en satsing mot to sårbare målgrupper.» – Kommentar på søknaden fra fagutvalget til Stiftelsen DAM..

Finansiering og budsjett

All finansiering for prosjektet har kommet fra Stiftelsen DAM, det har ikke vært tilleggsfinansiering.

De viktigste utgiftene til prosjektet har vært lønn til prosjektgruppa, dette har inkludert timer til administrative oppgaver, markedsføring, planlegging og gjennomføring av aktiviteter og rapportskriving. Egne midler i dette prosjektet har blitt regnet til det frivillige arbeidet satt inn av samarbeidspartnere til prosjektet (lokallag og foreninger). Utgifter til innkjøp av utstyr har inkludert servering av mat og drikke under arrangementer, ingredienser og utstyr til laging av fuglemat og fuglekasser, samt en steke takke som har blitt benyttet under arrangementer. Ytterligere utstyr for gjennomføring av prosjektet har DNV innehatt fra før. Innkjøpte tjenester innebærer utgifter til revisjon av prosjektet.

Tabell 1: Budsjett og regnskap for Naturlige hverdager gjennom prosjekt perioden. Budsjett i hvite kolonner, regnskap i blå koloner med fet skrift.

	2023	2023*	2024	2024*	2025	2025*	Totalt	Totalt*	Differanse
Lønn	116 000	122 500,-	155 000,-	187 906,-	114 000,-	80 062,5,-	385 000,-	390 469,-	-5 468,75,-
Utstyr	4 000,-	4 318,29,-	5 000,-	3 241,99,-	4 000,-	167,-	13 000,-	7 726,98,-	5 273,02,-
Innkjøpte tjenester					2 000,-		2 000,-		2000,-
Innvilget S.DAM	120 000,-	126 818,-	160 000,-	191 148,-	120 000,-		400 000,-	398 196,-	-1 804,-
Egne midler	10 000,-		16 000,-		10 000,-		36 000,-		
Sum per år	130 000,-	126 818,-	176 000,-	191 148,-	130 000,-	82 229,-	436 000,-	398 196,-	

Avvik:

Vi har ikke oversikt over utgifter knyttet til det frivillige arbeidet satt inn av samarbeidspartnere til prosjektet (lokallag og foreninger). Siden innsatsen satt inn fra lokallag og foreninger har vært frivillig der vi ikke har satt krav, har vi ikke forespurt loggføring av innsatsen i form av timer og midler satt inn. Lokallag og foreninger har heller ikke etterspurt økonomisk støtte fra DNV knyttet til prosjektet. Dermed har vi ikke lagt inn egne midler i regnskapet (**Tabell 1**).

Det ble budsjettet for mer innkjøp av materiell og utstyr enn det var behov for. DNV innehar mye utstyr fra før som har blitt brukt for arrangementene. Midlene ble brukt på planlegging og gjennomføring av arrangementer istedenfor.

Ettersom prosjektet regnskap var under 400 000,- har det ikke vært krav om gjennomføring av revisjon og dermed har ikke midlene satt av under posten «Innkjøpte tjenester» blitt brukt.

Fremdriftsplan

Den planlagte oppstarten for prosjektet var august 2023, med følgende planlegging, kommunikasjon med samarbeidspartnere og markedsføring av arrangement plan. I den opprinnelige planen skulle første arrangement være i september, og arrangementer skulle avholdes rundt en gang i måneden, med unntak av sommermånedene mai/juni til august.

2 Målsetting og målgruppe

Målsettingen med *Naturlige Hverdager* har vært å skape sosiale møtepunkter utenom det vanlige, der deltakerne kan knytte relasjoner på tvers av generasjoner. Samtidig har aktivitetene, med fokus på naturopplevelser, hatt som mål å være lyspunkt i hverdagen. Ved å øke kunnskapen om nærnaturen og hvordan en kan tilrettelegge for naturopplevelser i nærområdet – for eksempel gjennom fuglemating og hekkekasser – har vi ønsket å vekke en interesse som motiverer deltakerne til å oppsøke naturen oftere, noe som igjen kan bidra til bedre livskvalitet. Kunnskapen som ble formidlet under arrangementene har vært tilpasset deltakernes ønsker og har gitt dem tilstrekkelig innsikt til å kunne identifisere flere arter og prosesser i nærnaturen. Oppsummert har målsettingen til *Naturlige Hverdager* vært å forebygge ensomhet ved å fremme økt tilknytning til naturen, sosiale treff og mestringsfølelse.

Målgruppa for prosjektet har vært ungdom (13 – 25) som føler seg utenfor og ensomme eldre (65 +), men arrangementene har vært åpne for alle. Vi har tonet ned fokuset på ensomhet i markedsføring av arrangementene, etter tilbakemelding fra samarbeidspartnere. Flere som kjenner på ensomhet kjenner også på skam, og terskelen for aktiviteter som markedsføres som tiltak mot ensomhet, kan virke skremmende, og derfor motsigende til hensikten.

Det har også vært et mål å ha gjengangere hos deltakere, samt rekruttering av nye for vært arrangement. Ved å delta på flere av aktivitetene ville utbytte fra prosjektet være større på individ nivå.



Figur 1: Fuglemat laget under juleverkstedet Jul og Fugl. Foto: Anne-Marie Austad.

3 Prosjektgjennomføring og metode

Programmet for Naturlige Hverdager ble delt opp i fire semestre: høst 2023, vår 2024, høst 2024 og vår 2025. Programmet ble planlagt minst to måneder på forhånd for å gi best mulig tid til markedsføring og grundig forberedelse av hvert enkelt arrangement. Før hvert arrangement ble det avholdt interne planleggingsmøter mellom de ansatte som skulle stå for gjennomføringen.



Figur 2: Bilder fra Naturlige hverdager arrangement. V: Artsbingo under tur til Odneshøvet; O.H: Ringmerking og formidling om fuglenes tilpasninger; N.H: Folkeeventyr rundt bålet. Foto: Eir Nerland, Andrea Rishatt og Anne-Marie Austad.

Markedsføring

Markedsføringen ble gjennomført på flere ulike måter for å nå ut til et bredt publikum. Plakater som viste programmet for hvert semester ble hengt opp i lokalmiljøet, hovedsakelig i Dokka og Hov. På disse plakatene var det en QR-kode som førte til et interesseskjema. De som registrerte seg via skjemaet, mottok deretter e-poster med informasjon om arrangementene de ønsket å delta på. Programmet ble også gjort lett tilgjengelig på Dokkadeltaets nettsider. I tillegg ble hvert arrangement annonsert på sosiale medier, og informasjon ble delt med samarbeidspartnere som lokale lag, foreninger og kommunale instanser. Arrangementene i 2025 ble koblet til Friluftsåret for å øke rekrutteringen.

Arrangement

Arrangementene hadde en lav terskel med ingen krav om kompetanse eller å være i god fysisk form, og for hvert arrangement tilpasset vi aktivitetene etter deltakerne. Arrangementene ble

gjennomført over året, med en pause i sommermånedene. I sommerperioden holdt DNV åpent på Våtmarkssenteret to ganger i uka, med ukentlige spesialaktiviteter. Derfor ble det vurdert som hensiktsmessig at prosjektet skulle arrangere aktiviteter i de øvrige månedene. Alle arrangementene ble holdt på Odnes, noe som bidro til å redusere kostnadene knyttet til reise og annen planlegging, og ga mulighet til å prioritere flere arrangementer.

Tidspunktene for arrangementene ble nøye vurdert i forhold til innholdet, og det ble valgt en variasjon mellom dag- og kveldsarrangementer. I samarbeid med Johanna Mykelbust fra Mental Helse fikk vi råd om de beste tidspunktene for arrangementene med tanke på prosjektets målgruppe. Vi ble enige om å variere tidspunktet, da dette ga flere muligheten til å delta.

I løpet av prosjektperioden ble det gjennomført totalt 14 forskjellige arrangementer, i tillegg til at vi deltok i markeringen av Verdensdagen for psykisk helse i Land (Tabell 2). Arrangementene hadde ofte et format som kombinerte naturopplevelser ute, korte foredrag og praktiske oppgaver innendørs, samt sosialt samvær både ute og inne, avhengig av værforholdene. Vi erfarte at denne blandingen av aktiviteter både ute og inne var godt tilpasset både deltakerne og de varierende værforholdene.

Tabell 2: Oversikt over arrangementene avholdt under prosjektet Naturlige hverdager fra høsten 2023 til våren 2025, inkludert en kort beskrivelse og et estimat på antall deltakere og aldersspennet til deltakere.

Arrangement	Beskrivelse	Deltakere
2023		
Tur og bålkos på Odnesberget	<i>Tur opp til gapahuken på Odnesberget, med artsbingo. Ved gapahuken var det bål og servering, og formidling om Odnesberget naturreservat og artene i gammelskogen. Oppdelt i to grupper; en som ble kjørt opp og var ved bålet gjennom hele arrangementer, og andre gruppe gikk opp.</i>	Antall: 14 Alder: 35 – 70+
Ringmerking og pinnebrød	<i>Ringmerking av fugl, foredrag om tårnseiler – årets fugl 2023, foredrag om edderkopper og bålkos med pinnebrød. Deigen til pinnebrød var forberedt på forhånd, men det ble satt frem ulik tilbehør så hver enkel kunne krydre selv.</i>	Antall: 20 Alder: 30 – 70+
Vi trenger å høre til #lagplass	<i>Markering av verdensdag for psykisk helse i Land. DNV bidro med stand, der Naturlige hverdager og oppfordring til å være mer i naturen ble markedsført for.</i>	-
Jul og Fugl	<i>Juleverksted med laging av fuglemat, på kreative måter og formidling om vinterfuglene. Arrangementet gikk i to omganger; på dag- og kveldstid for å tilrettelegge for flere.</i>	Antall: 4 Alder: 45 – 70+
2024		
Stjernetitting og bålkos	<i>Formidling om stjernehimlen, hvordan kjenne igjen stjerner, stjernetegn og planeter. Observere stjerner, planeter og månen gjennom stjernekikkert. Bålet ble fyrt opp for å holde varmen.</i>	Antall: 35 Alder: 10 – 70+
Vinterspor	<i>Lære om ulike sportegn, og truge/skitur på jernbanelinja.</i>	0 (dårlig værforhold)

Fuglesangkurs og fuglekassesnekkering	<i>Kurs i fuglesang, hvordan kjenne igjen ulike fuglelyder. Fuglekassesnekkering, deltakere fikk med seg en fuglekasse hver. Det ble laget mange ulike kasser som nå er satt opp til utstilling og inspirasjon på Våtmarkssenteret.</i>	Antall: 2 Alder: 20 - 30
Fuglesangkurs og ringmerking	<i>Ringmerking av fugl og fuglesangkurs runde to, der de vanligste artene ble trukket frem, etterfulgt av tur med fuglesang bingo.</i>	Antall: 7 + 2 fra NRK Innlandet Alder: 30 – 80+
Opplev høsttrekket i Dokkadeltaet	<i>Foredrag om fugletrekk med historien bak hvordan vi lærte at fugler trekker, hvorfor de trekker og utfordringer fuglene møter. Kanotur i Dokkadeltaet og oppleve fuglene som raster i deltaet på trekket.</i>	Antall: 1 Alder: 30+
Ringmerking, sveler og bålkos	<i>Ringmerking av fugl og formidling om hvordan det går med fuglene, foredrag om gråmåke – årets fugl 2024 og steking av sveler og sosialisering rundt bålet.</i>	Antall: 8 Alder: 30 – 70+
Mytiskedyr og folkeeventyr rundt bålet	<i>Kveldsarrangement ute rundt bålet med fortellinger om mytiske dyr og folkeeventyr som har knyttet menneske til naturen gjennom generasjoner, gitar spilling og mat servering.</i>	Antall: 17 Alder: 10 – 70+
Jul og Fugl	<i>Foredrag om vinterfugler og juleverksted med laging av kreativ fuglemat og gavelapper. Skoleelever ble inkludert i dette arrangementet.</i>	Antall: 20 Alder: 10 – 70+
2025		
Stjernetitting og bålkos	<i>Grunnet dårlig værforhold be det ikke aktiv stjernetitting, men foredrag om stjernebildet og hvordan benytte seg av stellarium appen for å øke kunnskap og motivasjon til å observere nattehimmelen. Ble sosialisering rundt bålet og enkel servering.</i>	Antall: 9 Alder: 13 – 70+
Dyresporvandring	<i>Formidling om hvordan å gjenkjenne ulike dyrespor og tolkning av atferd. Natursti med ulike sportegn, skinn, hodeskaller og aktiviteter. Skoleelever ble inkludert i dette arrangementet.</i>	Antall: 15 Alder: 9 – 70+
Fuglenes melodier og hemmelige liv	<i>Foredrag om granmeis – årets fugl 2025, ringmerking av fugl og fuglesangkurs, en oppfriskning fra kursene holdt tidligere.</i>	Antall: 4 Alder: 20 - 40

Utfordringer

Vår største utfordring har vært rekruttering av deltakere, spesielt blant unge. Det har vært vanskelig å forutsi hvor mange som vil delta, og hvilken metode som har vært mest effektiv for å nå ut til målgruppen. Gjennom prosjektets løp har vi utvidet samarbeidet med flere partnere og tatt kontakt med flere kommunale instanser som har nærkontakt med ungdom, i et forsøk på å øke rekrutteringen. Kun ett arrangement kan betegnes som mislykket, da ingen møtte opp. Dette skyldes trolig det dårlige været den dagen.



I den siste perioden, høst 2024 og vår 2025, valgte vi å invitere en skoleklasse fra den lokale skolen på Odnos til arrangementene som krevde mer forberedelse og utstyr, som "Jul og Fugl" og "Dyresporvandring". På denne måten sikret vi deltagelse og sørget for at forberedelsene ikke gikk til spille.

Den andre utfordringen har vært transport til Våtmarkssenteret på Odnos. Selv om det er bussforbindelse til Odnos, er tilbudet begrenset, slik at det har vært utfordrende for deltakere uten bil. Prosjektet har ikke hatt midler til å dekke transport utgifter. Mental Helse Land har for noen arrangementer hentet deltakere.

Om vi skulle ha gjort ting annerledes, ville det ha vært relatert til å få bedre rekruttering av deltakere. Blant annet kunne vi ha hatt arrangementer litt mer sentralt i lokalsamfunnet, slik at det ville være enklere for personer uten tilgang på bil eller transport hjelp å delta på arrangementene. Dette ville også ha synliggjort prosjektet mer. Arrangementene kunne ha blitt holdt til ulike tidspunkt på døgnet. Vi hadde kvelds arrangementer, men hovedsakelig var de på dagtid, noe som nok gjorde det mer utfordrende for folk å delta.

Besøkt skoler og andre institusjoner der ungdom oppholder seg for å nå ut til flere om prosjektet, og mulig samarbeidet med lokale influensere som når ut til ungdom, og dermed vært mer synlig for ungdom for å rekruttere flere deltakere.

Gjennomføring i forhold til opprinnelig prosjektplan

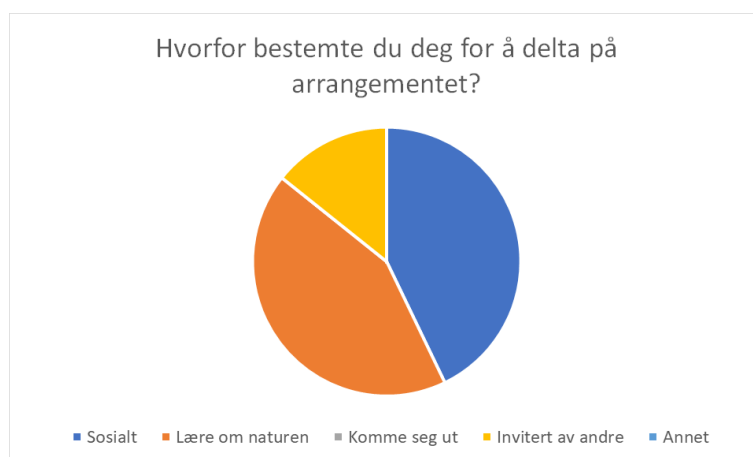
Naturlige Hverdager har blitt gjennomført i tråd med den opprinnelige prosjektplanen, med unntak av at prosjektstart ble fremskyndet noe. I den opprinnelige planen var det satt opp at prosjektet skulle starte i august 2023. Imidlertid, på grunn av behovet for tidlig planlegging, særlig når det gjaldt fastsetting av datoer for arrangementer og tidlig kommunikasjon med samarbeidspartnere om programmet for den første høsten, valgte vi å starte planleggingen allerede i mai 2023. Sommerhalvåret er en hektisk periode for de ansatte i DNV, preget av både feltarbeid og ferieavvikling. Ved å starte planlegging i mai fikk vi bedre muligheter for markedsføring og kunne gjennomføre første arrangement mot slutten av august, i stedet for i september som opprinnelig planlagt. Dette gjorde det også mulig å arrangere flere aktiviteter allerede i løpet av den første høsten.

Det har imidlertid vært én planlagt aktivitet som ikke ble gjennomført: Pilking i deltaet, med formidling om livet under vann. Årsaken til dette var at vær- og isforholdene var noe ustabile når denne aktiviteten var aktuell. Derfor valgte vi å erstatte den med aktiviteter knyttet til dyrespor.

I forhold til budsjett, brukte vi noe mer timer i starten av prosjektet enn først antatt. Planlegging og forberedelse for å gjennomføre gode arrangementer tok noe mer tid enn budsjettet, men etter å ha opparbeidet erfaring og maler på gjennomføring ble det brukt færre timer mot slutten av prosjektperioden. Vi budsjetterte for mer innkjøp av utstyr og materiell enn vi trengte. Midlene ble istedenfor brukt på gjennomføring av arrangementer.

4 Vurdering av prosjektet og effektmål

Basert på tilbakemeldinger fra både samarbeidspartnere og deltakere, samt våre egne vurderinger, anser vi *Naturlige Hverdager* som en suksess. Prosjektet har gjort det mulig å gjennomføre en rekke arrangementer med god variasjon i innhold gjennom hele perioden. Deltakerne har vist interesse for aktivitetene både for å lære mer om naturen og for å delta i et sosialt fellesskap. Flere har også invitert andre til å delta, noe som understreker arrangementenes appell og verdien av den sosiale arenaen vi har skapt (Figur 3).



Figur 3: Svar fra deltakere på et av spørsmålene i spørreundersøkelsen sendt ut vinteren 2023/2024. Antall svar: 5.

Vi estimerer at vi har nådd ut til mellom 100 og 120 personer i løpet av prosjektperioden, med et gjennomsnitt på 11 deltakere per arrangement. Oppmøtet har variert, men flere deltakere har kommet tilbake og deltatt på flere arrangementer, noe som viser at *Naturlige Hverdager* har lyktes med å skape en arena som folk ønsker å oppsøke gjentatte ganger. Dette gir oss grunnlag for å vurdere at prosjektet har nådd sitt opprinnelige mål om å engasjere 100 deltakere, samtidig som vi har klart å tilby aktiviteter som har tiltrukket seg gjentatt deltakelse. Deltakerne har uttrykt stor begeistring for aktivitetene, og flere har delt sine erfaringer, fortalt om arter de har lært om gjennom prosjektet, og nevnt at de har blitt mer oppmerksomme på sine omgivelser.

«Så fin dag har jeg ikke hatt på lenge!» – deltaker etter ett av *Naturlige hverdager* arrangementene.

I starten av prosjektet hadde vi som mål å rekruttere flest mulig deltakere fra både unge og eldre, med følgende aldersfordeling:

0 -12 år: 0 %	45-66 år: 0 %
13-19 år: 30 %	67-79 år: 25 %
20-44 år: 20 %	80 år +: 25 %

Selv om vi ikke har en nøyaktig oversikt over aldersfordelingen blant deltakerne, anslår vi at rekkefølgen for deltakernes aldersgrupper er som følger: 20-44 år, 67-79 år, 45-66 år, 80 år+, 0-12 år og 13-19 år. Til tross for regelmessig kontakt med skoler og andre kommunale instanser (som helsestasjoner og ressursteam for ungdom) som har kontakt med ungdom i



målgruppen, har det vært svært utfordrende å rekruttere deltakere i aldersgruppen 13-19 år. Prosjektet har dermed ikke vært like vellykket i å nå denne delen av målgruppen. Det kan tyde på at vi burde ha hatt et enda tettere samarbeid med lokale lag, foreninger, skoler og kommunale instanser for å bedre nå ut til denne gruppen. Ved et eventuelt nytt prosjekt rettet mot ungdom, bør vi gjøre grundigere vurderinger på hvordan vi kan nå ut til dem, og ta erfaringene fra *Naturlige Hverdager* med i prosessen.

Den høyeste deltakelsen har vært under arrangementer som ble holdt på kveldstid, noe som var forventet ettersom mange er ledige etter arbeidstid. Likevel, med tanke på målgruppen for prosjektet, valgte vi å ha flest arrangementer på dagtid. Denne beslutningen ble tatt i samarbeid med Mental Helse. Mange som opplever ensomhet eller har falt utenfor, tilbringer ofte mer tid alene på dagtid. I tillegg skjer flere fritidsaktiviteter på kveldstid, mens tilbudene er mer begrensede i løpet av dagen.

De mest populære temaene og aktivitetene, basert på deltakelse og interesse vist på sosiale medier, var stjernetitting, ringmerking av fugl og folkeeventyr. Dyrespor var trolig det temaet som engasjerte minst. Ifølge svarene i spørreundersøkelsen sendt ut til deltakerne, har de vært fornøyde med innholdet og variasjonen i aktivitetene, men de har også uttrykt et ønske om en aktivitet som omhandler fiske og livet i vannet. Som nevnt tidligere, hadde vi planer om å arrangere en aktivitet rundt dette temaet, men på grunn av ustabile forhold måtte vi bytte tema. Værforhold og tid på året har også vært påvirkende faktorer på antall deltakere. Arrangementer før høytider, som i førjulstida eller nærme påske, har hatt dårligere oppslutning. God værs dager, spesielt etter perioder med dårligere vær har hatt større deltakelse.

«Kjempebra tiltak det høres interessant og spennende ut, jeg skal formidle det videre...», «Takk for deling av informasjon om et veldig spennende opplegg dere har. Jeg tenker som deg at dette kan være aktuelt for noen av våre.» - respons fra samarbeidspartnere om Naturlige hverdager

DNV har fått stort erfarings utbytte fra prosjektet og utvidet nettverket av lokale lag, foreninger og kommunale instanser. Det har vært svært nyttig å forstå hvilke temaer engasjerer mest, og når arrangementer bør avholdes, i forhold til eventuelle nye liggende prosjekter og annen aktivitet som skjer på Våtmarkssenteret. Innholdet som er utviklet for *Naturlige hverdager* er aktuelt for flere målgrupper og kan benyttes i videre arbeid, både på åpne arrangementer og som undervisningsopplegg for skoleklasser i ulike trinn.

5 Oppsummering, konklusjon og videre planer

Naturlige hverdager anser vi til å ha vært en suksess ved å skape en trygg sosial sfære for deltakere, der det har blitt skapt et åpent rom for å knytte seg nærmere til naturen. Konseptet med formidling om naturen i sosiale sfærer kommer DNV til å videreføre. Per dags dato har ikke DNV midler til å videreføre prosjektet, men erfaringene innhøstet under *Naturlig hverdager* skal bygges på og det er engasjement for å utvikle lignende prosjekter i fremtiden.



6 Referanser

Koksvik, E. (2008). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse». Nordisk Ministerråd. Miljøverndepartementet. <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

Stiftelsen DAM. <https://www.dam.no/>

Statistisk sentralbyrå (SSB; 2021). Blir vi stadig mer ensomme? SSB Analyse 2021/08. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>



Dokkadeltaet Nasjonale Våtmarkssenter AS (DNV) ble etablert som et aksjeselskap i 2008 og eies av kommunene Nordre Land og Søndre Land. DNV tilbyr en rekke miljøfaglige tjenester og har opparbeidet betydelig kompetanse innenfor naturrestaurering, skjøtsel og naturtypekartlegging. Selskapet jobber for at naturmangfoldet ivaretas og brukes på en bærekraftig måte, og formidler dette gjennom nyskapende naturveiledning. Du finner oss ved Dokkadeltaet naturreservat. Våtmarkssenteret har rullerende utstillinger og er åpent for besøkende i sommermånedene.

Dokkadeltaet Nasjonale Våtmarkssenter AS Gamlevegen 84, 2879 ODNES Tlf: +47 61 10 00 20 E-post: post@dokkadeltaet.no www.dokkadeltaet.no

