

Webinarserie

kl. 11.00-11.45

Lær mer om blågrønne
og naturbaserte løsninger

NATURBASERT SONE



NIL

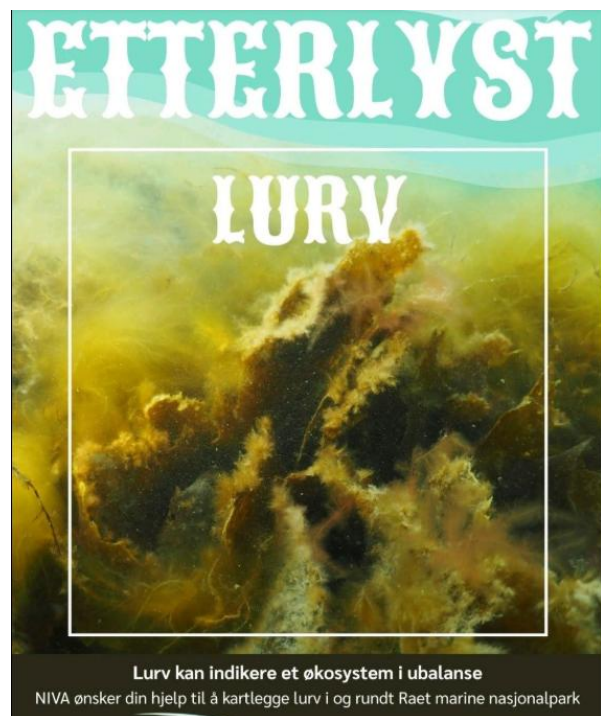
Webinarserie åpen for alle:

- Inviterte foredragsholdere fra forskning og forvaltning mfl.
- Ca. en gang i måneden, **torsdager kl.11 11:45**
- Info, påmelding, opptak og presentasjoner:
www.niva.no/nbs
- Forslag til tema eller andre innspill: nbs@niva.no
- LinkedIn-gruppe: [Naturbaserte og blågrønne løsninger](#)



Velkommen til Naturbasert Sone!

Mange måter å samarbeide om å restaurere og ta vare på naturen



Invitasjon til å være med på kartlegging av lurv ved Raet nasjonalpark sommeren 2025. Foto: NIVA



Treplanting langs Garderbekken.
Foto: Carina R. Isdahl, Morsa vannområde.



Samarbeid om å sikre parkarealer i Stavanger sentrum.
Dronefoto: Eirik Mannsåker, april 2025 / Stavanger kommune



Aksjon langs Akerselva for fjerning av uønskede fremmedarter.
Foto: Line Barkved

Kan man restaurere ei myr på dugnad?

Naturbasert sone 22. oktober 2026

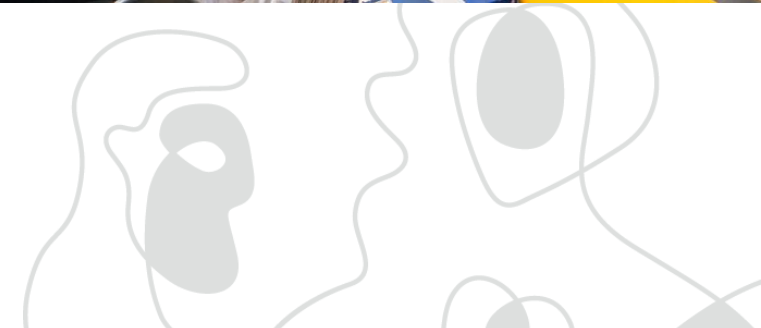
Eirik Walle, seniorrådgiver

Klima- og miljøavdelingen



Statsforvalteren

i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus





- I gamledager ble grøfter gravd for hånd
- Målet var å senke vannivå i myr og myrskog, lufte ut torva og deretter dyrke skog
- Tungt arbeid som snart ble byttet ut med traktor, plog, og dynamitt

Etter maskinenes inntog så man seg ikke tilbake



Restaurering er blitt gjort med maskin fra starten av





**Er det aktuelt å gå tilbake fra maskin
til manuell arbeidskraft?**



Inspirasjon fra Tallinn kommune i Estland

- Har restaurert myr for hånd siden 2022 (Pääsküla myr*)
- Motstand mot bruk av gravemaskin i naturområde viktig for friluftsliv

* <https://www.tallinn.ee/en/paaskula>



Kjerringhøgda i Østmarka nasjonalpark



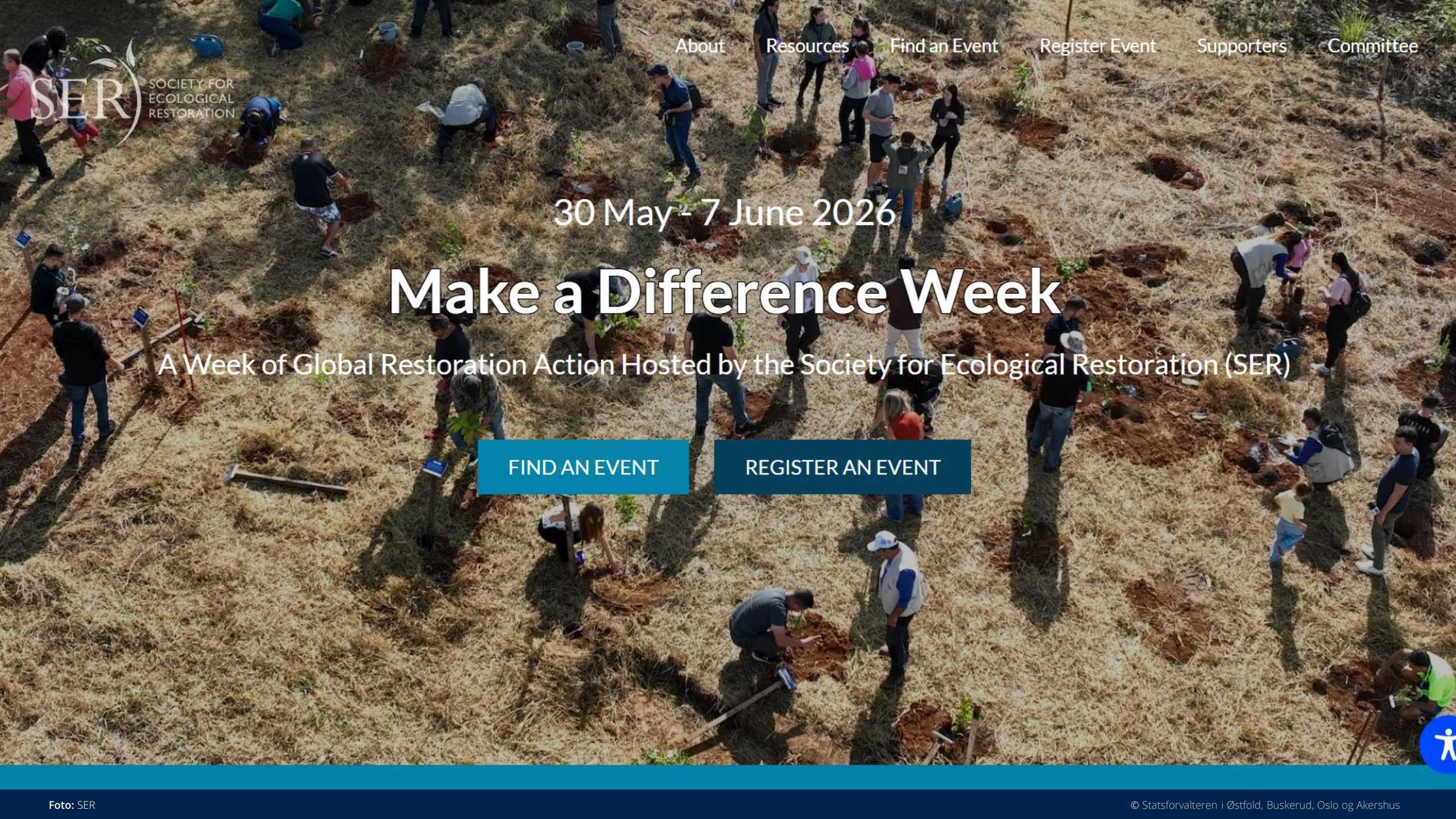
Kjerringhøgda i Østmarka nasjonalpark





“Tårnmåsan”

- Cirka 20 dekar stor
- Grøftet for cirka 60 år siden
 - 966 meter grøft
- Lite tilgjengelig for maskin
- Veldig tilgjengelig for turgåere
 - Langs mye brukt sti i Østmarka nasjonalpark
- Kunne vi mobilisere frivillige?



30 May - 7 June 2026

Make a Difference Week

A Week of Global Restoration Action Hosted by the Society for Ecological Restoration (SER)

[FIND AN EVENT](#)

[REGISTER AN EVENT](#)





HVEM KOM?

- Cirka 30 stk på søndagen
- 3-6 pr dag i hverdagene
- Studenter
- Østmarkas venner
- Kollegaer i Statsforvalteren, SNO og Bymiljøetaten
- «Bedriftsfrivillige»
- Andre frivillige
- Noen kom mer enn én dag



Vi har fått nytt nettsted. Dette nettstedet blir ikke lenger oppdatert. Du finner oss på statsforvalteren.no.

Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus > Miljø og klima > Nyheter - Miljø og klima > Stor respons på myrdugnad - bli med du og!

Stor respons på myrdugnad - bli med du og!



2.-5.juni kan du være med å redde myra ved Kjerringhøgda i Østmarka. Foto: Statsforvalteren

Vil du gjøre en innsats for naturen – med egne hender?

Publisert 01.06.2026



Kontaktpersoner

[Eirik Walle](#)
Tlf: [32 26 68 30](tel:32266830)

[Lars Kråkenes](#)
Tlf: [32 26 66 27](tel:32266627)

Lenker

[Lenke til påmeldingsskjema](#)

Praktisk informasjon

Tid: Søndag 31. mai kl. 10–15, dagtid 2.–5. juni (Make a Difference Week)

Parkering: Bysetermåsan

Oppmøte: Kjerringhøgda i Østmarka (følg stien mot branntårnet) (1 km fra parkeringen)

Vi stiller med nødvendig utstyr. Ta gjerne med egen spade. Vanntett fottøy anbefales.

Egenreklame

facebook



Statsforvalteren i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus

1. juni · 🌐

Over 30 personer var med på myrdugnaden i Østmarka nasjonalpark i helgen. Du har fortsatt mulighet denne uken!

I videoen under får du en smakebit av hva du kan være med på. Meld deg på på våre nettsider! 😊

<https://www.statsforvalteren.no/.../bli-med-og-redde-ei.../> Se mindre



Spill av

0:00 / 1:28

84

7



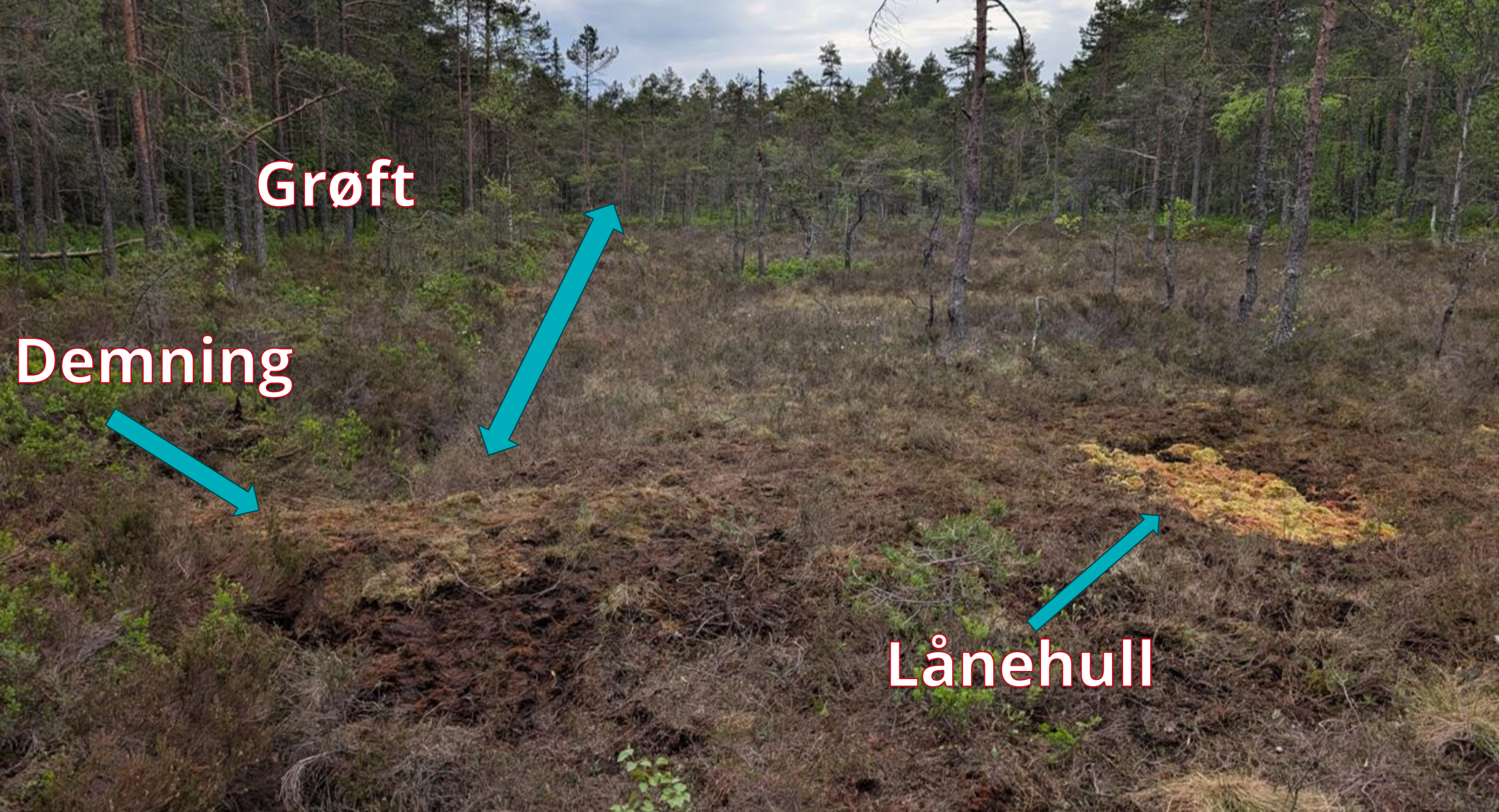


Hvordan restaurere en myr for hånd?

- Like prinsipper ved grøfting for hånd som med maskin
- Like prinsipper **ved tetting** av grøfter for hånd som med maskin
- Bygge demninger på tvers av grøft
- Fallet bestemmer antall demninger og hvor tett de skal ligge
- Renske plass til demningen først – grave forbi grøftebunnen
- Hente torv til demning fra siden av grøfta (lånehull)
 - Pakke godt sammen
- Ta vare på toppvegetasjon og legge tilbake på demning og på lånehull







Grøft

Demning

Lånehull



An aerial photograph of a forest restoration project. Several workers are visible on a cleared area, digging deep pits into the peat soil. The surrounding forest is dense with tall, thin trees. The ground is a mix of brown peat and green vegetation.

ARBEIDSOPPGAVER

- Veksle mellom
 - Graving i torvgrop
 - Graving i grøft
 - Bære torvklosser
 - Presse sammen torvmasser i demning
- Andre arbeidsoppgaver var mulig
 - Høste torvmoser og strø på flekker
 - Måle torvdybder

An aerial photograph of a forest landscape. A clear-cut area is visible, showing a stream flowing through a cleared section of the forest. The surrounding forest is dense with tall, thin trees. A pile of logs is visible in the lower right corner of the image.

Demningene har rask
og god effekt

An aerial photograph showing a forest landscape. A stream flows through a cleared area, with a small dam or barrier visible in the center. The surrounding forest is dense with tall trees. The text "Demningene har rask og god effekt" is overlaid in the top right corner.

Demningene har rask
og god effekt



HVORDAN GIKK DET?

- God stemning og mye engasjement!
- Bygget 15 demninger (39 %)
- Tettet 341 meter grøft (35%)
- Folk ble selvgående etter litt opplæring
 - og kunne lære videre til andre
 - Viktig med én erfaren pr ved inndeling i arbeidslag
- Veldig godt samarbeid med Oslo kommune og SNO
- Flott reklame fra Østmarkas venner
- Smitteeffekt





HVORDAN GIKK DET? Del 2

- Lite er gjort siden
 - Trenger plan for å bli ferdig, med og uten frivillige
- Billig, men tidkrevende å planlegge og følge opp
 - Kan man legge lista lavere?
- Krever litt logistikk
 - Nær sti, men langt (3 km) fra busstopp
- Men i verdens kanskje mest bynære nasjonalpark er det mange flere muligheter!
- Mange andre kan engasjeres: Studentlag (som RØSK og Bøkologene), frivillige lag, Teambuilding for firmaer...?



Eirik Walle, Statsforvalteren



Statsforvalteren

i Østfold, Buskerud, Oslo og Akershus

Eirik Walle

Klima- og miljøavdelingen

eirik.walle@statsforvalteren.no

32 68 32 60



Facebook [sfos.no](https://www.facebook.com/sfos.no)

Nettside statsforvalteren.no/os



22. oktober 2026 · Kathleen Helleland · Sabima

Frivillighetens rolle i naturrestaurering

Hvordan vi bygger kapasitet, kunnskap og gjennomføringsevne
innen restaurering ved hjelp av frivillige



TA NATUREN TILBAKE

Ta naturrestaureringen i Norge til et nytt nivå



Forbildeprosjekter

Restaurering i ulike økosystemer, med følgeforskning



Mal og verktøy

En felles oppskrift fra planlegging til oppfølging



Kunnskapsgrunnlag

For en nasjonal plan for naturrestaurering



Formidling

Utstilling, undervisning og nettressurser

Bilde: M. Nowell/NINA

Restaurering handler også om mennesker

Når folk restaurerer natur selv:

- øker kunnskap og forståelse
- styrkes tilhørighet til stedet
- endres holdninger og praksis også utenfor prosjektet

Små, lokale endringer er et viktig bidrag til langsiktig og systemisk endring

Frivilligheten bidrag



Kapasitet

Flere hender, flere tiltak og flere steder



Lokal kunnskap

Kjenner naturen, eierne og historien til stedet



Kontinuitet

Tiltak følges opp over år, ikke bare prosjektperioder

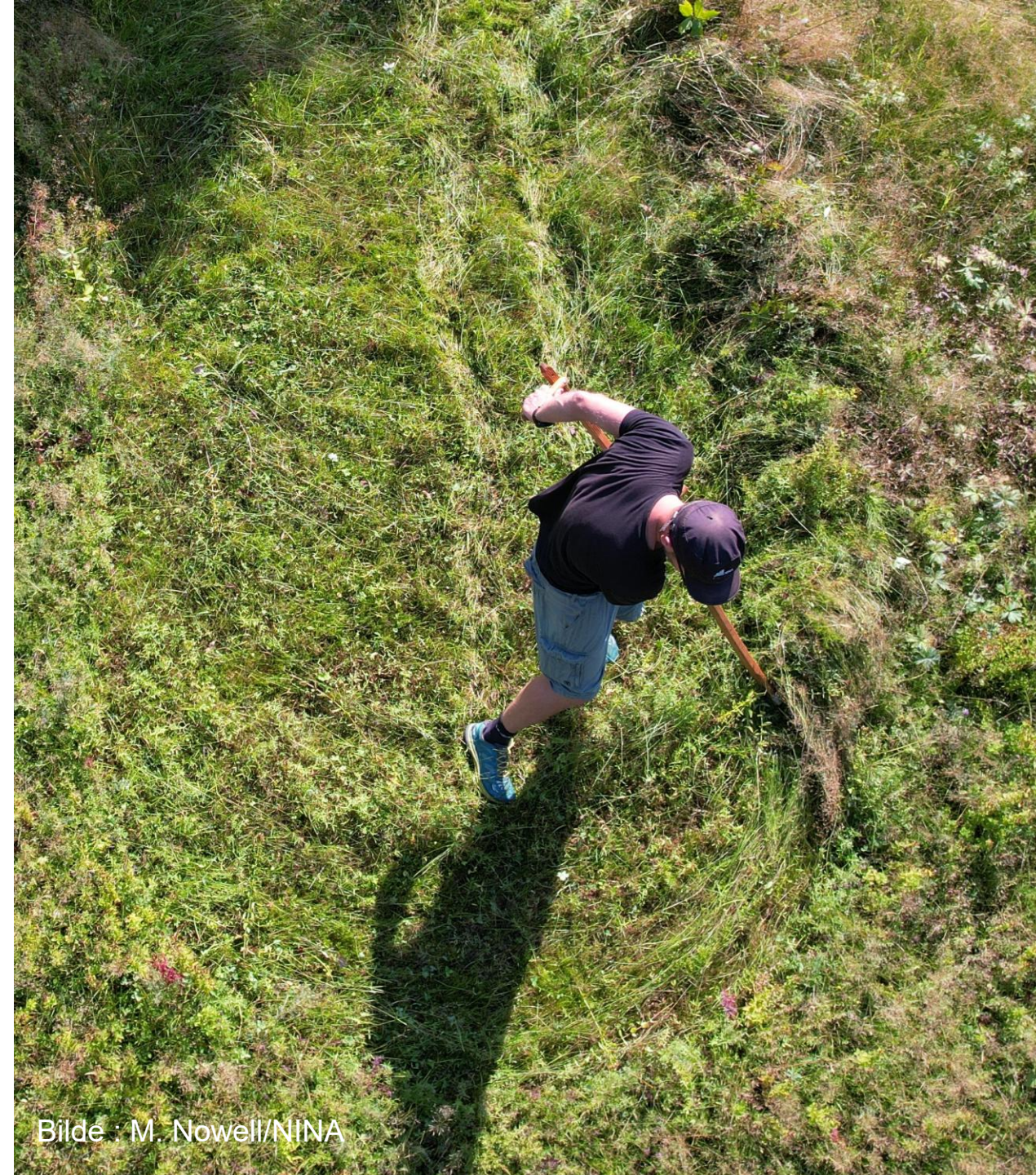
Sammen med fag og forvaltning kan frivillige løfte restaureringen

En ressurs som venter på invitasjon

Over hele landet finnes det folk som bryr seg om naturen der de bor

- Restaurering gir håp og en håndfast vei fra bekymring til handling
- De kjenner stedene, artene og historien
- Fellesskap, mestring og tid ute gjør godt

Ressursene og ønsket er der. Vi må bare invitere den inn.



Bilde : M. Nowell/NINA

Utfordringer for frivillige

- Frivillige møter ofte komplekst regelverk og juridiske barrierer
- Manglende støtte til planlegging, overvåking og evaluering

Resultat:

- Prosjekter stopper opp
- Verdifull innsats og kontinuitet går tapt
- Manglende opplevelse av mestring og mening

Ta Naturen Tilbake for å tette disse gapene:

- Viktig å Identifisere barrierer for engasjement
- Lage gode verktøy for frivillig restaurering



Bilde: Sabima



Restaureringslaget: en modell

Vi lærer sammen for å lede restaurering lokalt

Deltakerne lærer å:

- forstå hele løpet i et restaureringsprosjekt
- koble sammen frivillige, fagfolk, forvaltning og grunneiere
- føre kunnskapen videre der de bor

Starten på et nasjonalt nettverk av frivillig restaureringskompetanse.

Frivilligheten i *Ta naturen tilbake*



Restaurerings- laget

Frivillige som lærer og
leder restaurering
lokalt



Midler

Til prosjekter drevet
av frivillige



Felles maler

For planlegging,
gjennomføring og
evaluering



Barrierer

Kartlegge juridiske og
praktiske hindringer
for frivillige



Kunnskap videre

Tilbake til forskning,
forvaltning og politikk

Hvert prosjekt gjør veien kortere for det neste.

Vi lærer underveis

Vi har ikke en ferdig modell. Men vi har:



Ekte prosjekter

i ulike økosystemer rundt om i landet



Frivillige

som bygger kompetanse som varer



Åpenhet

vi dokumenterer hva som virker og ikke, og deler det



Spørsmålet er ikke om frivillige kan bidra. Det gjør de allerede.

Spørsmålet er om vi bygger systemene som lar innsatsen vokse og vare.

VÅR OPPFORDRING

1

Ta med frivillige og lokalsamfunn i restaureringsprosjekter

2

Del erfaringene deres med oss, både det som virker og det som ikke gjør det

3

Søk midler, eller samarbeid med noen som kan

Søknadsfrist
31.desember

Jo flere som er med, jo sterkere blir vi



Vil dere komme i gang? Ta kontakt!



Snakk med oss

Vi hjelper gjerne med ideer til hvordan frivillige og lokalsamfunn kan bidra!

Kathleen Helleland, Sabima
kathleen.helleland@sabima.no



Følg med

Nye verktøy, gode historier og oppdateringer!

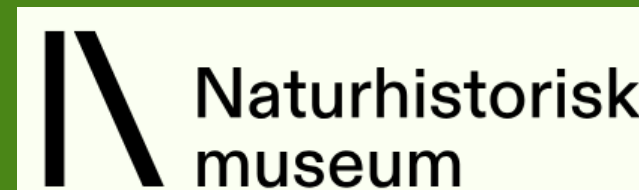
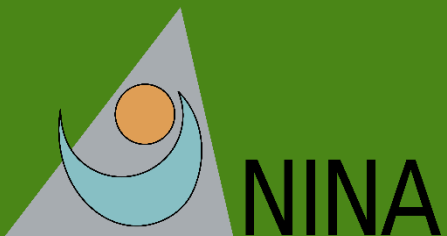
www.sabima.no/naturestaurering
Meld dere på e-postlisten!

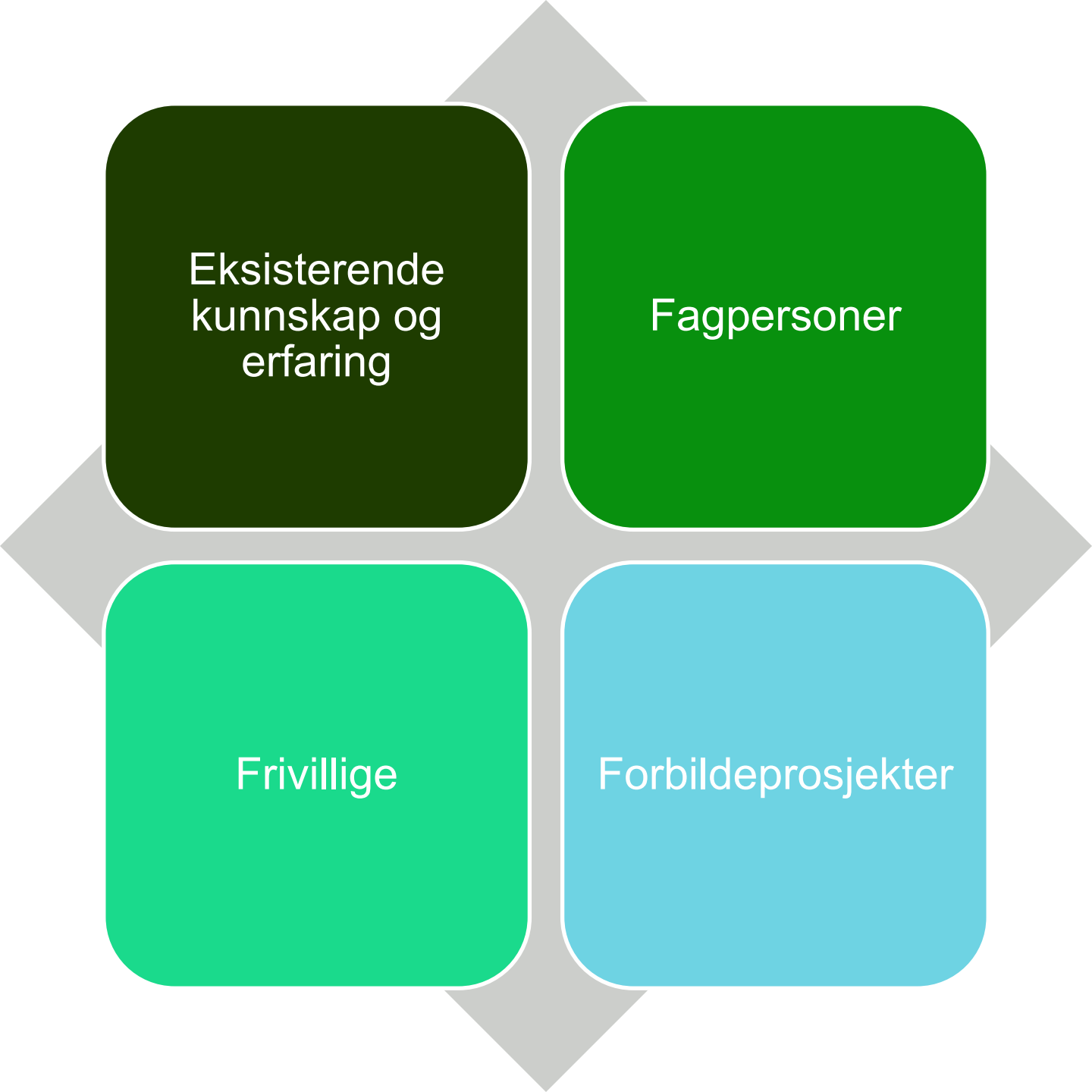


Erfaringssamling på tvers av sektorer

Vi samler alle som har prøvd, fra forvaltning, fag, næringsliv og frivillighet, for å dele hva som virket.

Ta naturen tilbake





Eksisterende
kunnskap og
erfaring

Fagpersoner

Frivillige

Forbildeprosjekter

Vi skal ta
naturrestaurering
til et nytt nivå i
Norge...

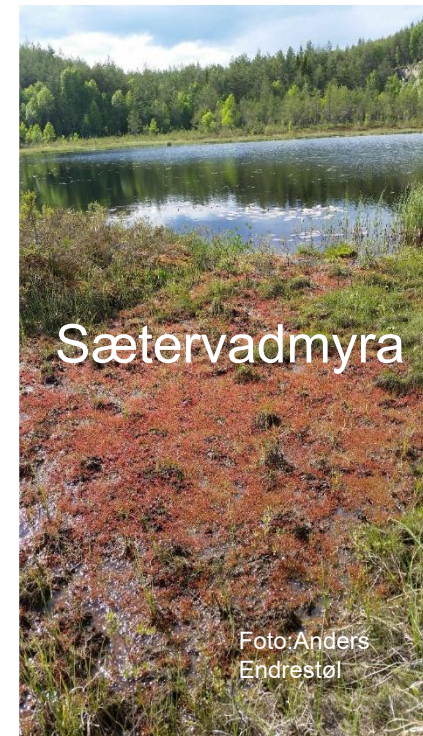
Eksisterende
kunnskap og
erfaring

Fagpersoner

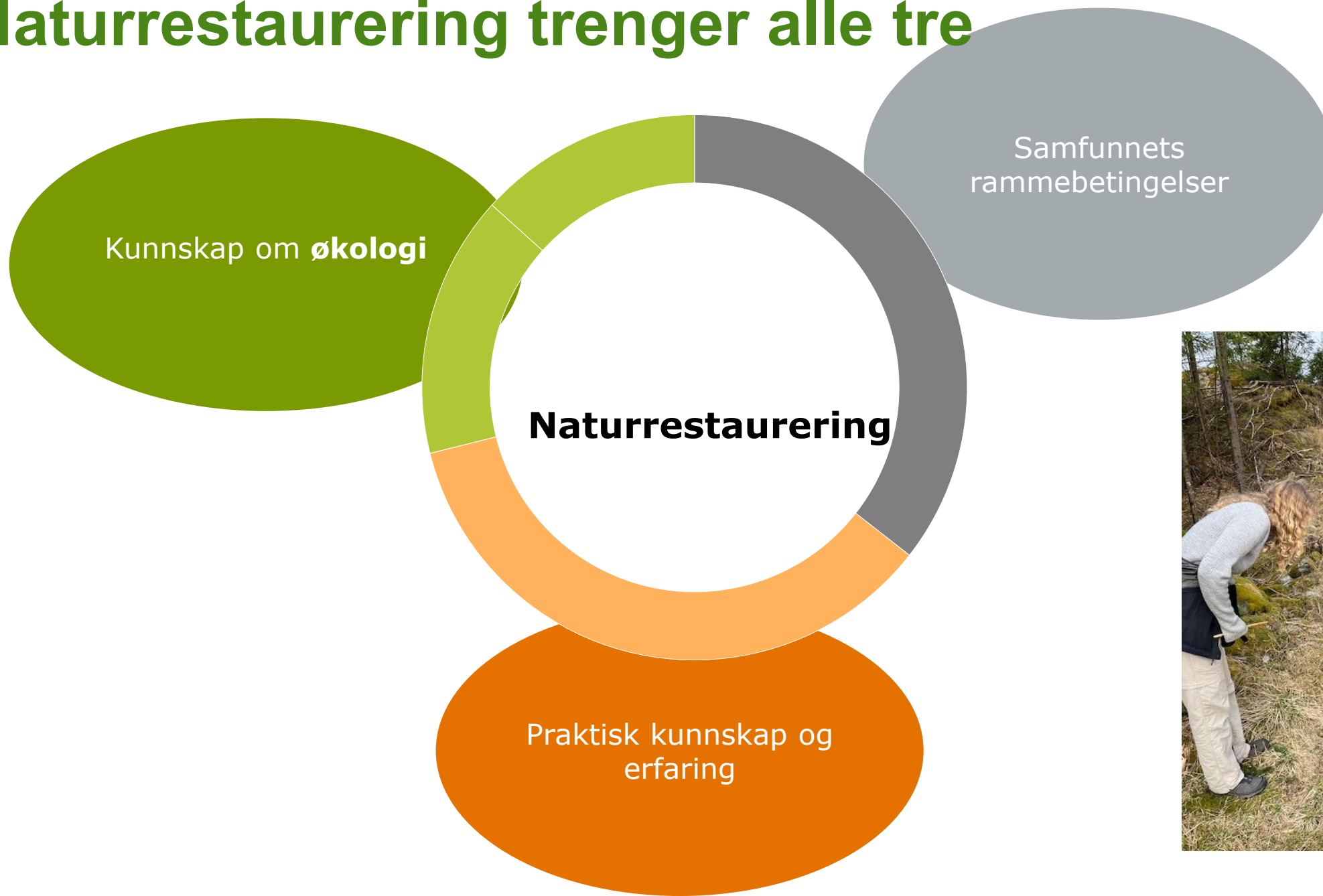
Frivillige

Forbildeprosjekter

Forbildeprosjekter:

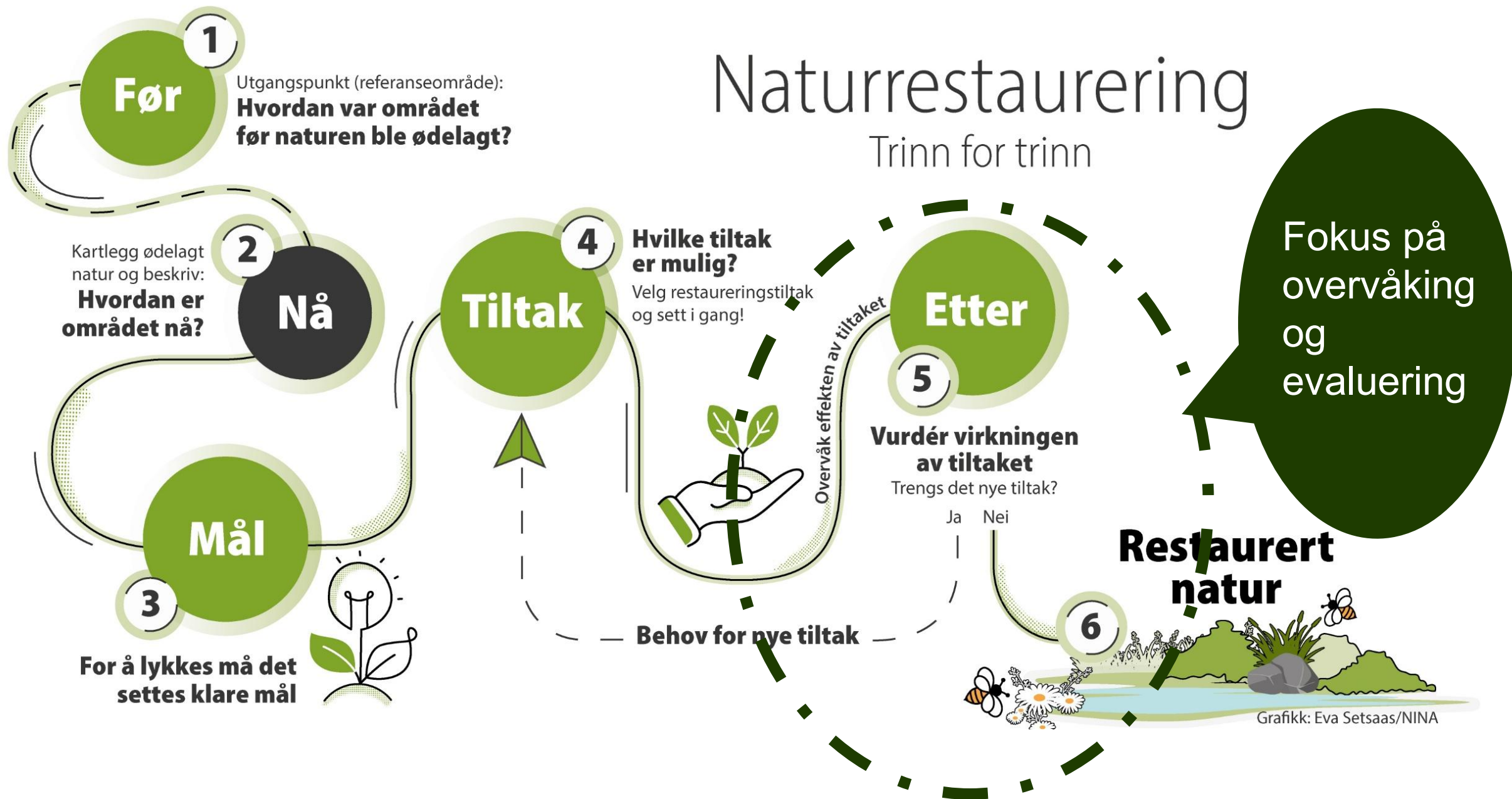


Naturrestaurering trenger alle tre



Naturrestaurering

Trinn for trinn



TNT skal levere:

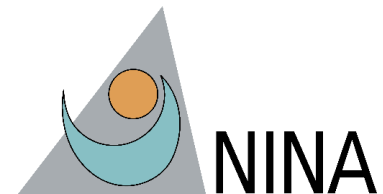


- Vi skal lage en utstilling i Klimahuset på Naturhistorisk museum som også inkluderer en vandreutstilling.
- Undervisningsmaterieell som kan brukes av skoler og foreninger
- Kunnskapsgrunnlag for nasjonal naturrestaureringsplan
- Veileder som kan brukes av Sparebankstiftelsen DNB, og andre, til å velge ut egnede restaureringsprosjekter

Takk!

Kathleen T. Helleland · kathleen.helleland@sabima.no

Astrid Skrindo · astrid.skrindo@nina.no



Takk for i dag!

Velkommen til neste
#naturbasertsone
26. november:

Grønne skoleomgivelser
med
NMBU og Norges
idrettshøyskole



Mer info: niva.no/nbs
Kontakt: nbs@niva.no



Foto: Line Barkved