Hei!

Leuk dat je geïnteresseerd bent in ons boek dat je zeker weten kan helpen met jullie emigratieplannen naar Noorwegen. Wij hebben de stap in 2012 genomen en hebben er nog steeds geen seconde spijt van.

In deze kennismakingseditie laten wij jullie zien wat je kan verwachten van het digitale boek dat iedere maand een update krijgt en groeit en groeit. Het boek is onderverdeeld in drie grote hoofdstukken: **Voorbereiding en Kennismaking**, **Leven in Noorwegen** en **Praktische tips.**

Meer informatie kun je vinden op onze website woneninnoorwegen.no en vergeet natuurlijk onze podcast niet: ***wonen in Noorwegen*** die je kunt vinden in Spotify, Apple en op Soundcloud.

Noorwegen is een open en eerlijk land. Rauw en ongetemd. Je moet er mee om leren gaan. En dan ontdek je in dit land ineens de pareltjes, de waardes in je leven die je belangrijk vond. Je voelt en ervaart de ruimte voor jezelf. Je ziet de mogelijkheden voor een nieuwe en vooral gezonde toekomst. Je komt aardige en lieve mede-Noren tegen, onverwacht veel Nedernoren en zoveel landschappelijk moois dat je soms, als je jouw buitendeur opendoet en de eeuwige gezonde frisse lucht inademt, verzucht: 'WOW, dat ik hier woon!'

Ik hoop dat ons boek je helpt hier in dit land te aarden en je geluk te vinden. Geniet er van en *lykke til*!

Arie Bakker

Kviteseid, Telemark

Noorwegen

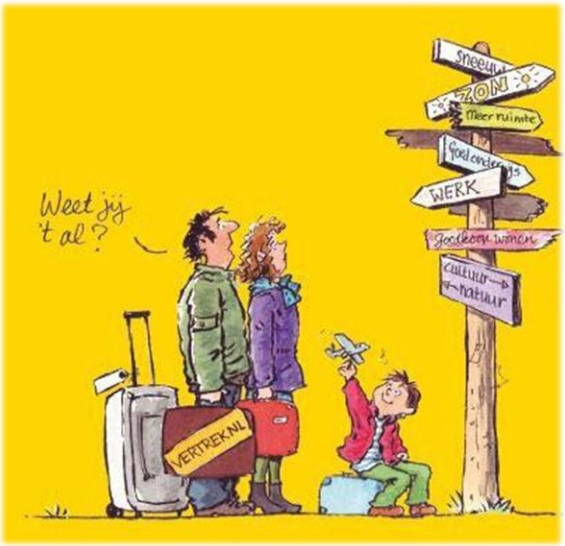
woneninnoorwegen@gmail.com

INHOUD

Tusen takk!	1	Op 'Harrytur' gaan	87
Inleiding	3	Arie's rode vlekken	88
Wie ben ik?	7	Douane en Toll	89
Verantwoording	7	Reizen in Noorwegen	90
Bereid je voor	9	Treinen	91
Voorbereiden op de emigratie	10	Bussen	92
De aanmeldprocedure bij UDI.no	13	Veerverbindingen	92
Afspraak bij een politiebureau	14	Vliegen	93
Registratie bij Skatteetaten	14	Lhbtiq+	95
De Noorse taak	18	In balans zijn	97
De Noorse taal zelf leren	21	Vrije tijd	98
Hoe kom je aan woonruimte?	23	Sport	100
Water, stroom, internet, telefoon en data	27	Kinderen en opvoeding	104
Water	29	Geboorte aangeven / naamdagen	104
Internet	30	De Barnehage	105
Telefonie	31	Prenatale begeleiding	105
Computer	32	Bevalling en kraamzorg	106
Klussen in en rondom je huis	33	Kinderbescherming	107
Verhuizen naar Noorwegen	38	Viking kindernamen	107
Autorijden en Vegvesen.no	41	Geschiedenis, koningshuis en regering	108
Rijden in winter en zomer	41	Stemmen	111
Welke auto koop je in Noorwegen?	44	Partijen in het Parlement	113
Alles over de auto	44	Cultuurverschillen	114
Het Boetesysteem in Noorwegen	47	De NAV	116
Een baan vinden / eigen bedrijf	49	Pensioen aanvragen	117
Hoe vind je een baan?	49	De Noorse rijkdom	119
Sollicitatietips	50	De media in Noorwegen	121
Een uitkering krijgen	50	Gezondheidszorg	124
Eigen bedrijf starten	51	Ouderenzorg, apotheek, tandartsen Fysio/Chiropractor	126
Het weer en de seizoenen	54	Brillen en hoortoestellen	127
Kinderbijslag aanvragen	56	Euthanasie	127
Kennismaken	58	Begraven en cremeren	127
Jouw dorp of stad	60	Alcohol, roken en drugs	129
Wonen in Noorwegen	62	Geloven en de kerk	132
Ola Nordmann	63	Confirmatie	132
Het onderwijssysteem	65	Staafkerken	134
Verschil tussen NO-NL scholen	70	Paspoort vernieuwen	135
Feestdagen in Noorwegen	72	Noorse identiteit aanvragen	137
Vakanties	78	Uit eten gaan?	138
Het Noorse rechtssysteem	79	Handige apps	140
Noorse gevangenissen	80	Handige websites	143
Winkelen op 'het platte land'	81	Handige telefoonnummers	146
Supermarkten, winkels	81	Youtube links	147
De vinmonopol	83	Tot slot	149

Voorbeeld van het onderdeel:

Voorbereiden op de emigratie



Zegmaaryes op X

Ik geef je allereerst een paar tips waar je zeker aan moet denken als je binnenkort gaat emigreren naar Noorwegen.

Veel zaken heb je vast zelf wel op een rijtje als verzekeringen opzeggen, je woning, uitschrijven bij de gemeente en je financiële zaken regelen.

Er zijn toch nog een paar dingen waar je zeker aan moet denken:

- Zorg dat je jouw/jullie medische gegevens meeneemt naar Noorwegen. Het liefst natuurlijk in het Engels. Begin bij je huisarts en vraag naar de mogelijkheden. Maak eventueel een medisch overzicht van ieder familielid en zet er zeker in welke ziektes je gehad hebt, welke ziekenhuisopnames er geweest zijn, eventuele allergieën en natuurlijk welke medicijnen er gebruikt worden. Aarzel niet alles zelf in het Engels te vertalen.

- Vraag in Nederland een aantal kopieën op van je (Engelstalige) **Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG)** via een aanvraagformulier bij jouw Nederlandse gemeente. Erg handig als je nog een baan zoekt in Noorwegen.
- Is jouw Nederlandse **DigiD** nog actief? Controleer het! Jouw DigiD is gekoppeld aan je Nederlandse telefoonnummer. Dit is een goede reden om je Nederlandse telefoonnummer te behouden. Jouw Nederlandse DigiD is later nog heel belangrijk voor je.
- Weet dat eventuele huisdieren echt niet zomaar de grens over mogen. Informeer bij je dierenarts voor inentingen en het noodzakelijke dierenpaspoort.
- Kijk naar je einddatum van je rijbewijs en je identiteitskaart/paspoort. Overweeg ze eerder te verlengen. Jouw Nederlandse rijbewijs is voorlopig geldig in Noorwegen, maar ik raad je aan het spoedig om te ruilen voor een Noors førerkort. Je hoeft natuurlijk niet opnieuw examen te doen. Soms wachten mensen te lang en dan kunnen echt alle rechten verloren gaan! En met een officieel Noors rijbewijs kun je in bijna de 'hele wereld' rijden! **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

De aanmeldprocedure bij UDI.no

De meest belangrijke stap die je moet nemen is toestemming te krijgen om in Noorwegen te mogen wonen (en werken). Deze stap is onontbeerlijk en vereist veel aandacht en geduld. Je grote vriend in deze is UDI.no. UDI staat voor de Noorse immigratiedienst. De website is voor de meeste mensen het makkelijkst te begrijpen in het Engels. Ik ga er ook van uit dat jullie ingezeten zijn van een Europees land.

Wist je dat:

Als EU/EER-burger mag je tot drie maanden in Noorwegen verblijven na binnenkomst. Dit geldt bijvoorbeeld voor bezoeken en vakanties. Als EU/EER-burger heb je het recht om langer dan drie maanden in Noorwegen te verblijven als je:

- Er werkt of,
- zelfstandig ondernemer bent of,
- een dienstverlener bent of,
- een student bent of,
- aantoonbaar over eigen middelen beschikt om jezelf te onderhouden.

Gezinsleden van EU/EER-burgers hebben dezelfde rechten, zolang de EU/EER-burger het recht heeft om te verblijven. Voor alles geldt dat je voor een langer verblijf dan drie maanden, je aanmeldt bij de politie en de belastingdienst om een verblijfsvergunning te verkrijgen; een oppholdstillatelse. Je krijgt dit, mits met voldoende inkomen, altijd als EU-inwoner. Maar je moet het wel regelen!

Je kunt in Nederland/België al vooraf starten bij UDI.no om je registratie in Noorwegen aan te vragen. Ga naar www.udi.no/en/want-to-apply. Het is superbelangrijk om een goede keus te maken vanuit welke situatie je een verzoek (apply) wilt gaan indienen. Ik ga er even vanuit dat je met een partner en misschien kinderen een verzoek wilt indienen om in Noorwegen te mogen wonen. Je kiest in dit geval Apply for residence according to the EU/EEA regulations. Vul hier in uit welk land je komt en bevestig met CHOOSE. Hierna moet jij zelf bepalen wat voor je geldt. Bijna altijd kies je iets uit de linkerrij.

Omdat je een inwoner bent van een EU land mag je al in Noorwegen gaan wonen en werken. Maar je moet dus wel als regelen via UDI en hun digitale afspraken. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

De Noorse taal

Vol goede moed hebben Janneke en ik in Nederland, ruim voordat we emigreerden naar Noorwegen, Noors geleerd. We haalden allebei in 2011 het C1-niveau in Bokmål (zeg maar het standaard Noors) en overtuigd dat we goed Noors konden spreken en verstaan vertrokken wij naar Noorwegen.

Ons eerste huisje stond in Rauland; echt het Mekka van Nynorsk en dialect sprekend Noorwegen. Voor onze oren brabbelden zij daar een volstrekt onverstaanbaar soort Noors waar wij niets van konden bakken met onze 'Bokmål-opleiding'. Wat een deceptie. Maar heb geduld… Ooit ga je het meeste van het dialect verstaan!

Er zijn twee Noorse geschreven hoofdtalen: het **Bokmål** en het **Nynorsk**. Het Nynorsk wordt geschreven door een kleine minderheid van de bevolking en je vindt deze vooral in Telemark, Møre og Romsdal en Vestland.

De belangrijkste geschreven taal is het **Bokmål**. Dit is in de loop der tijd ontstaan uit het Deens, dat lang in Noorwegen als officiële taal gold, en vooral gebruikt werd door de elite. Het **Nynorsk** is een geschreven taal die gecreëerd is uit de vele dialecten die men in Noorwegen spreekt. Ivar Aasen (dubbel 'a' is oud Noors en staat voor de letter 'å' welke je uitspreekt als ' oh ', in dit voorbeeld zeg je dus : Ivar *Oh-sen*) was een vroege voorvechter van de geschreven volksstaal Nynorsk dat vanaf 1901 erkend werd als tweede officiële taal. Er is altijd een strijd geweest tussen de twee schrijftalen en het Bokmål heeft de grootste voorkeur van de Noren.

Maar zoals Asterix en Obelix de strijd nooit opgaven, zo strijden nu vele gemeentes om het Nynorsk in ere te houden; vooral op het platteland, en ook in onze regio Vest-Telemark.

Eigenlijk spreekt iedereen in Noorwegen het dialect van het gebied waar men geboren is. Er zijn honderden, zo niet duizenden dialecten in Noorwegen. Ieder dorp heeft afwijkende woorden. Op school kunnen de leerlingen soms kiezen of zij de leerboeken in het Nynorsk of het Bokmål willen hebben. **De spreektaal is altijd in het plaatselijke dialect**. De kinderen die Nynorsk leren lezen en schrijven zijn in de minderheid (1/10 deel). Het grootste deel (9/10) van de kinderen leert lezen en schrijven in het bokmål. Maar iedere leerling krijgt ook kennis van de andere 'språk' en wordt daarin geëxamineerd. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

INTERNET

Internet vanaf de koperen telefoonlijn (ADSL) is praktisch niet meer mogelijk in Noorwegen. Je moet dan ook op zoek gaan naar andere alternatieven, wetende dat de luxe situatie als in Nederland hier in landelijke gebieden niet bestaat. In de grote stad zijn er natuurlijk meer en betere aanbiedingen beschikbaar.

Het goedkoopste alternatief is een draadloze verbinding naar een 4G of 5G antenne. De plaatsing van zo'n verbinding kost je 2025 zo'n 75 euro per maand inclusief huur modem/router en ontvanger. Bij zware regen of sneeuw hapert zo'n verbinding echter regelmatig. Verwacht geen snelheden hoger dan 40 Megabit. Da's tegenwoordig niet echt veel!

Kabel is op het platteland zelden aanwezig, maar meer en meer komt fiber (glasvezel) in de dorpen. Veelal vinden aansluitingen plaats via Altibox.no. De prijs is wat hoger dan 4G/5G, maar de verbinding is sneller en absoluut zekerder. Op het platteland moet je dikwijls zelf betalen voor graafwerkzaamheden en aansluitingen op de fiberkabel. Maar sinds 2024 levert Altibox ook *fiber door de lucht* via een fiberkabel die langs de elektriciteitsmasten je woning binnenkomt.

> *Wij hebben in Kviteseid alle soorten internetverbindingen wel gehad. Van ADSL (20Mb) naar 4G draadloos (40Mb) naar Starlink (100 Mb in zijn beste dagen) en nu een geweldig snelle en superstabiele glasvezelverbinding van 1000 Mb up en down. Deze fiberprijs ligt rond de 1250 kronen per maand.*

Een alternatief in Noorwegen is tegenwoordig Starlink.com. Snelheden van gemiddeld 80 Mb, maar er zijn wel dagelijks interrupties doordat er te weinig satellieten boven Noorwegen voorbijtrekken. Kost ongeveer momenteel 70 euro per maand na aanschaf van een ontvanger (eenmalig ruim 400 euro). Besef wel dat je dan Elon Musk steunt.

De dataverbindingen in Noorwegen zijn (bijna) altijd ongelimiteerd qua gigabytes. Dat is fijn!

ETC, … ETC, …ETC.

Voorbeeld van het onderdeel:

Autorijden en Vegvesen.no

Vegvesen.no is de centrale website van alles wat met vervoersmiddelen, rijbewijzen, wegen, invoer voertuigen enz. enz. te maken heeft. Hier kun je alles op dit gebied nalezen. Het is een soort combinatie van de ANWB en het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Deze website moet je absoluut op een rustig moment eens doornemen.

Je leest op Vegvesen.no over de Noorse verkeerscontrole, de tweejaarlijkse ***Eurokontroll*** (= de APK) van jouw auto, alles over de omzetting van je rijbewijs, rijden in winterse omstandigheden, wettelijke eisen, autobanden, aanrijdingen met elanden enz. Ook zaken als de import van auto's vanuit het buitenland komt aan de orde. Importeren kan erg duur zijn. Gebruik de berekeningsmodule van Skattetaten. Het invoeren van een elektrische auto is gratis tot een waarde van Nok 500.000. Je betaalt 25% invoerkosten voor het restant boven deze waarde.

Vegvesen heeft in iedere regio een kantoor. Daar kun je ter plekke een afspraak maken voor bijvoorbeeld het overzetten van je rijbewijs naar een Noorse versie.

> *Toen onze dochter vanuit Canada hier kwam wonen in Noorwegen was zij net op tijd (binnen 6 maanden) om haar Canadese rijbewijs om te zetten naar een Noorse. Haar Canadese man had het echter te laat ingediend en hij raakte direct het recht kwijt om een voertuig te besturen. Pas na bijna anderhalf jaar en een succesvol Noors rijexamen kreeg hij een nieuw rijbewijs.*

Rijden in de winter en de zomer

In Noorwegen zijn de winters streng. Het kan makkelijk -20 ^{o}Celsius of lager worden. Sneeuw en ijs maken de wegen lastiger te berijden. Het vraagt aanpassingen aan je auto (goede antivries en genoeg geschikte (minimaal goed voor -20 graden Celsius) ruitensproeiervloeistof) en goede winterbanden zijn een eerste vereiste. Als je een auto (nieuw of gebruikt) koopt krijg je er meestal een set wielen met winterbanden bij. Winterbanden zijn een absolute noodzaak in Noorwegen.

Auto's rijden hier dus op zomer- en winterbanden (*sommer- og vinterdekk*).

'All season'- banden zijn hier niet geschikt. De wintertijd begint officieel op 1 november en eindigt op de eerste zondag na tweede Paasdag. Een discutabele grens natuurlijk. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

Een eigen bedrijf starten

Zorg er wat mij betreft voor dat je een weldoordacht businessplan hebt dat hier lokaal kans van slagen heeft. Klinkt eenvoudiger dan het is. Praat er zeker met lokale mensen over voor je de stap waagt. Bespreek het met buren of mensen die je inmiddels in Noorwegen kent.

> *Ik ken Nederlanders die dachten dat ze hier in Noorwegen konden leven van het verhuren van kamers en floating zoutbaden om in te relaxen. Nou, dat gaat niet in onze regio. De Noor is nuchter en wars van 'ongewone dingen'. Verblindt door een businessplan dat in Nederland 'door deskundigen' was opgezet en dus niet lokaal reëel was, mislukte dit al in een paar maanden. Een illusie armer vertrokken zij terug naar Nederland. Zij haalden wel het programma 'Ik vertrek'.*
>
> *Opvallend veel klusjes en timmermannen willen naar Noorwegen verhuizen. Er is immers altijd behoefte aan goede vakmannen. Toch lukt het niet iedereen om hier een eigen bedrijf op te zetten. Meestal ligt dat aan het je niet goed genoeg kunnen aanpassen aan de lokale situatie en te hoge verwachtingen. Met een Nederlandse mindset blijven werken is altijd een handicap.*

In veel kommunes zijn er zogenaamde *næringshage*r. Letterlijk 'bedrijfstuinen'.
Een næringshage heeft meestal sterke banden met de kommune en helpt (toekomstige) ondernemers bij het oprichten van een bedrijf, hoe simpel en klein ook. Buitenlanders zijn echt van harte welkom, maar kom met een goed doordacht en reëel plan. Zoek in jouw regio naar de dichtstbijzijnde næringshage of vraag het aan jouw kommune.
Næringshage in Kviteseid kun je vinden op het internet.

Belangrijk bij de opstart is dat je een goed beeld hebt van de administratieve plichten die je krijgt: een goede boekhouding naar Noorse begrippen en een correcte bedrijfsadministratie. Informeer dus hoe je die kennis kunt krijgen; bijvoorbeeld bij een lokale *regnskapfører* (administratie c.q. boekhoudkantoor).
Veel administratieve zaken kun je ook simpel aan internetbedrijfjes uitbesteden.

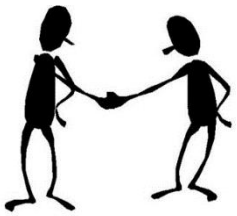
Je moet je inschrijven bij Brønnøysundregistrene.no. Dit nationale bedrijfsregister zit in, het zal je niet verbazen, Brønnøysund en houdt voor heel Noorwegen alle bedrijfsregistraties bij. Een soort kamer van koophandel dus, maar dan centraal. Binnen een paar klikken heb je een simpel en klein Noors bedrijf geregeld. Met inachtneming van een paar 'mitsen' natuurlijk. Het register is goed verbonden met de Noorse belastingdienst; Skatteetaten, waar je natuurlijk ook bekend moet zijn. Je krijgt van het Brønnøysundregister een bedrijfsnummer waarmee je verder kunt. Bekijk ook het Nederlandstalige Youtubekanaal van Didier over een bedrijf starten in Noorwegen. Een goede bedrijfsvoorbereiding krijg je bij Skatteetaten.no.
ETC, … ETC, …ETC.

Voorbeeld van het onderdeel:

Kennismaken

Het is een goede gewoonte om kennis te maken met de mensen in de buurt als je ergens nieuw komt te wonen. Toch?

Een goede tip van ons is als je jouw plek in Noorwegen ergens hebt gevonden, om sneller dan je wellicht comfortabel vindt, te gaan kennis te maken bij de buren, op het gemeentehuis, de school van je kinderen en de huisartsenpost. Het helpt je zeker om een basis te creëren in je nieuwe woonplaats.



De buren

Jouw nieuwe buurtjes zijn misschien wel de meest belangrijke Noren in jouw nieuw woonplek. Had je misschien nooit gedacht, maar het is zo. Zij kunnen je helpen met heel veel zaken en het is dus volgens mij heel belangrijk om goed contact met je '*naboer*' op te bouwen. Geef ze iets leuks bij de kennismaking uit NL of B. Veel Noren zijn wat voorzichtig, stug en afstandelijk bij een eerste contact. Prik daar doorheen; bezoek ze opnieuw na een paar dagen/weken en nodig ze ook bij jou uit. Noren zijn hartelijk, zorgzaam, betrokken maar ook voorzichtig in het aangaan van nieuwe contacten. Volhouden dus. Verwen ze af en toe met eitjes van je eigen kippen, blijf ze uitnodigen voor een BBQ of een koffiemomentje. Ze willen je graag verder helpen in je nieuwe woonland als ze je een beetje hebben leren kennen. Ze zullen je zeker helpen met heel veel dagelijkse dingen die je nu nog niet weet. Noren voelen zich vaak trots als zij anderen geholpen hebben.

Ik snap ook wel dat ik nu gesproken heb in positieve algemene termen, maar het is zoals wij dit ervaren hebben. Ik weet dat er ook norse Noren zijn.

Het gemeentehuis

Het kommunhus (gemeentehuis) is de centrale plaats in jouw gemeente. Je kunt er rustig eens binnenlopen, je voorstellen bij de receptie en vragen of er iemand is die jou kan spreken om je iets meer te vertellen over de gemeente. Tegelijkertijd kan jij iets meer vertellen over jezelf en wat jullie voor elkaar zouden kunnen betekenen. Een goede relatie met de gemeente is belangrijk. Je leert mensen kennen en zij jou; zeker op het platteland. Je hoeft je trouwens niet speciaal te melden bij de gemeente om je aan te melden dat je hier nu woont. Dat verloopt allemaal via jouw aanmelding bij de belastingdienst (Skatteetaten) en jouw aanmelding bij een regionale politiepost via een afspraak bij UDI.no. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

17e mei – Syttende mai

Op 17 mei vieren de Noren de "*Nasjonaldagen*" (Nationale Dag) of "*Syttende mai*".

Op deze nationale dag wordt gevierd dat Noorwegen op 17 mei 1814 zijn eerste grondwet goedkeurde van de nieuwe natie Noorwegen. Het is een dag waarop Noorwegen zijn cultuur, geschiedenis en democratische waarden viert. Waar men in Rusland nog verplicht naar militaire parades moet kijken, viert men hier feest met het hele volk! Noren vinden dit ook een echte kinderfeestdag!

Onze kleinzoon Jack in het midden zwaait vrolijk met de Noorse vlag tijdens de '17e mai tog'

Wow, wat is dit iedere keer weer een geweldige dag. Bijna iedereen is op deze dag vrij. De kinderen gaan toch naar de school om de '*tog*'; de optocht met de school, voor te bereiden. Alle klassen staan opgesteld in het dorp met de leerkrachten. Het plaatselijke muziekkorps gaat voorop en aan het einde van de 'tog' lopen alle ouders en inwoners van het dorp. De Russe-studenten lopen soms leuk-verstorend door de optocht heen, blazen op hun fluitjes en gooien russekaartjes in de menigte.

Alle Noren zijn op hun paasbest gekleed. De meeste Noren dragen een *bunad*, een traditionele klederdracht, die vertelt in welke streek je geboren bent. Buitenlandse kinderen hebben hun nette kleren of eigen nationale kostuums aan. Het muziekkorps speelt ieder jaar het vaste repertoire, waarbij het Noorse volkslied altijd vele malen gespeeld wordt: '*Ja, vi elsker dette landet'*. Iedereen heeft Noorse vlaggen bij zich en het is echt feest in het dorp.

Wij hebben een video gemaakt van de 17e mei-viering in 2023 in ons dorp Kviteseid dat je kunt zien op Youtube.

Als de optocht langs het bejaardenhuis is geweest en terugkeert op het centrale plein, loopt het eerste deel van de dag op zijn einde. Thuis eten de kinderen ijs, snoep en taart (het is immers feest!). 's Middags zijn er overal spelletjes en men gaat vaak met het gezin uit eten bij een syttende mai buffet in hotel of restaurant. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

Winkelen op ‘het platteland’

Ha, als je in een grote stad gaat wonen kun je dit hoofdstuk gewoon overslaan. Maar ga je op het platteland wonen dan moet je verder lezen…

Wonen in een Noors dorp betekent in het algemeen dat er weinig winkels zijn. Daar moet je jouw leven op gaan aanpassen. Winkels die je gewend was in Nederland zijn hier vaak niet existent! Een verse bakker, een groenteboer, een toko, een snackbar, een viswinkel, een slager…, ik ken ze hier bijna niet. Al jouw eten komt of uit je eigen tuin of uit de supermarkt. Pas onlangs kwam ik de eerste slagerij tegen in Kragerø!

Supermarkten

De goedkopere supermarkten zijn de KIWI, COOP Extra, Bunnpris en REMA 1000.
Daarna komt de Spar. Tot de duurste behoren Joker (vaak hele kleine dorpswinkeltjes) en de grote Meny-*butikker* die je rustig kunt vergelijken met Albert Heijn.

Een aantal superrijke Noorse families beheren alle supermarktketens in Noorwegen. De familie Johannson is eigenaar van de Meny, de Kiwi, de Joker en de Spar. De familie Reitan heeft de Rema 1000 en vele tankstations en convenience-shops in handen. Vind je het gek dat alles hier zo duur is???
De Lidl en de Aldi hebben het hier jaren geleden wel geprobeerd winkels te exploiteren, maar zijn door de extreme importtarieven in Noorwegen helaas al snel uit de markt gestoten.
Alle ketens bieden een app waar je een beetje voordeel mee kunt krijgen. Op het platteland zijn de supermarkten klein en dus hebben ze een beperkt assortiment. Wel zijn ze vaak geopend van 8 tot 21 of 23 uur. Op zaterdag echter sluiten veel winkels om twee uur, uitgezonderd de supermarkten. Op zondag is alles gesloten. In kleine dorpjes kun je wel winkels tegenkomen die 365 dagen per jaar open zijn. Ook een manier om te overleven.

In de periode tussen Kerst en Oud en Nieuw, schakelen alle winkels, bedrijven en instellingen over op de *Romjul*-modus: de openingstijden zijn iedere dag beperkt. Lastig maar begrijpelijk, want deze feestweek is voor de Noren erg belangrijk. Eigenlijk heeft iedereen vakantie in deze tijd. Ook in de Paasweek zijn de openingstijden beperkt.

*Ik heb mij aangeleerd om in de supermarkt **altijd** op de datumsticker te kijken en het product aan alle kanten te bekijken. Het is een soort tweede natuur geworden. Hier worden niet altijd met zekerheid, als in Nederland, artikelen die over de datum zijn dagelijks uit de winkel gehaald. Ik heb groene, paarse en donkerbruine rosbief in de winkel gezien.*
ETC, … ETC, …ETC.

Voorbeeld van het onderdeel:

Vrije tijd

Wij genieten in Idar's hytte in Sjusjøen in 2002

Hoe besteed je in Noorwegen je vrije tijd? Ha, natuurlijk door een beetje bij te komen en te relaxen. Dat hebben we allemaal nodig. De Noren hebben hier een echt (werk-) woord voor: Å slappe av. 'Afslappen' op z'n Nederlands. Het betekent relaxen, maar dan wat actiever.

In landelijk Noorwegen is de natuur de perfecte bron om 'af te slappen'. Echt heel veel Noren gaan wandelen (*'ut på tur'*) in de bergen of in het dorp. Gezond voor lijf en leden! Kijk maar eens op deze verzamelsite van Visit Noorwegen. Veel Noren trekken naar hun hytte voor de nodige ontspanning. Zeker de mensen uit de grote steden trekken bijna ieder weekend naar de hytte op het platteland of in de bergen. Wij merken dit aan vele SUV's en andere dikke bakken op weg 134 op vrijdagmiddag en zondagavond.

De hytte is de ultieme plek om af te slappen en afstand te nemen van de werkwerk met al zijn stressmomenten. Je hebt eenvoudige hytter, zoals op de foto hierboven in Sjusjøen, zonder stromend water en met een buitentoilet (uten do), en hytter die over diverse badkamers en/of zwembaden en sauna's beschikken. Het is maar wat bij jouw wensen past. De meeste Noren houden van eenvoud, de rijkere Noren meer van showen.

ETC, … ETC, …ETC.

Voorbeeld van het onderdeel:

Cultuurverschillen

Dit is misschien wel het belangrijkste hoofdstuk in dit boek. Nederlanders die emigreren naar Noorwegen krijgen er altijd mee te maken en voor sommigen betekenen de cultuurverschillen het einde van hun verblijf in Noorwegen.

Ik zet een paar duidelijke cultuurverschillen voor je op een rijtje:

Directheid versus Bescheidenheid

Nederlanders staan bekend om hun directe communicatiestijl: je zegt meestal rechtuit wat je denkt, ongeacht rang of hiërarchie. Noren, daarentegen, zijn over het algemeen terughoudender en minder geneigd om zich uit te spreken, vooral in situaties waarin het mogelijk als confronterend kan overkomen. De Noorse bescheidenheid komt voort uit de sociale norm van "*Janteloven*", waarbij iedereen bescheiden en gelijkwaardig blijft en persoonlijke successen niet te veel benadrukt. Er zijn hier nauwelijks hiërarchische verschillen. Vriendschappen opbouwen duurt langer en socializen is vaak gepland en afgebakend. Even spontaan langs gaan of uren natafelen na bijv. een sportactiviteit gebeurt nauwelijks in Noorwegen. Noren, kun je zeggen, zijn diplomatieker, vermijden het liefst confrontaties en de Nederlandse directheid wordt als bot en ongepast ervaren.

Werk-privébalans

In Noorwegen wordt veel waarde gehecht aan de balans tussen werk en privéleven. De meeste Noren werken om te leven, terwijl Nederlanders vaak meer geneigd zijn om carrièregericht te werken. In Noorwegen is de werkdag korter, met een gebruikelijke eindtijd rond 16.00 uur, en het is ongebruikelijk om overuren te maken. Je wordt 's avonds nooit door je werkgever of een collega gebeld. Vrije tijd is heilig hier.

Noren hebben een bepaald werktempo. Als jij daarover heen wilt gaan met je vlotte efficiënte Nederlandse tempo, dan wordt dit niet gewaardeerd. Het gaat altijd tegen je werken. Noren gunnen elkaar werk en dus moet je enorm goed kunnen samenwerken.

Onafhankelijkheid van kinderen

In Noorwegen worden kinderen al op jonge leeftijd gestimuleerd om onafhankelijk te zijn. Ze gaan bijvoorbeeld al vroeg zelfstandig met de bus naar school en krijgen veel ruimte om zelfstandig te spelen en te ontdekken. **ETC, … ETC, …ETC.**

Voorbeeld van het onderdeel:

Deel 3 Praktische zaken

Als er één land is waar alles digitaal geregeld is, is het Noorwegen wel. Voor bijna alles is hier een app beschikbaar. De belangrijkste apps kun je pas gebruiken als je een Fødselnummer hebt. Dat is dus essentieel!

In dit hoofdstuk geef ik je suggesties voor apps die je op je smartphone kan installeren. Veel zijn onmisbaar en geweldig handig.

Daarnaast heb ik een groot aantal websites opgesomd die je echt verder kunnen helpen als je beslissingen moet maken als welke stroomleverancier neem ik, waar sluit ik een verzekering af en hoe zit het hier als je iets wilt lenen?

Echt handige telefoonnummers vind je in de telefoonlijst. Afdrukken en ophangen en vergeet niet het laatste nummer zelf in te vullen…

Een hele serie willekeurige youtube suggesties sluiten deze praktische suggesties af. Schuif je stoel voor je monitor, sit back en relax en kijk ze eens rustig door.

Tot slot is er een *Tot slot* 😊.
ETC, … ETC, …ETC.