

MoveUpNorth

SWEDISH LAPLAND

Foto: Sanna Branström

Meer dan gewoon:
een leven met **WOW!**

Ontdek de inspirerende mensen & bijzondere plaatsen

Verhuizen naar hier?

Relocatieadviseurs die je tijdens het hele proces ondersteunen

10 gemeenten met hun
charme en kansen

MoveUpNorth is een project in Regio 10. Samen hebben we een gezamenlijk magazine ontwikkeld waarin we belichten hoe het is om te wonen, leven en werken in onze tien gemeenten in het binnenland. We vertellen over mensen die hiernaartoe zijn verhuisd, maar ook over degenen die ervoor hebben gekozen hier het grootste deel van hun leven te blijven. Mensen die hier hun plek hebben gevonden en degenen die hun gezinsleven in balans brengen. Mensen met een dagelijks leven dat beter aanvoelt dan veel vakanties. Zij die in de schaduw van de bergen leven en zich omringen met de warmte van het bos. Net als op alle plaatsen is niet alles perfect, maar hier is ruimte om te ademen en balans in het leven te vinden. Misschien wel jouw leven?

Regio 10

Regio 10 als samenwerkingsmodel werd in 2012 gestart. Het is een verbond van tien gemeenten in de provincies Norrbotten en Västerbotten, met als doel de rol en ontwikkeling van deze gemeenten te versterken. Regio 10 fungeert ook als een invloedrijk orgaan dat ervoor zorgt dat beslissingen op regeringsniveau ook vanuit ons perspectief worden genomen.

Druk:

Enebjörk Produktion AB

Coverfoto: Sanne Brännström

Verantwoordelijke uitgever:

Move Up North
moveupnorth@sorsele.se

Projectleiding

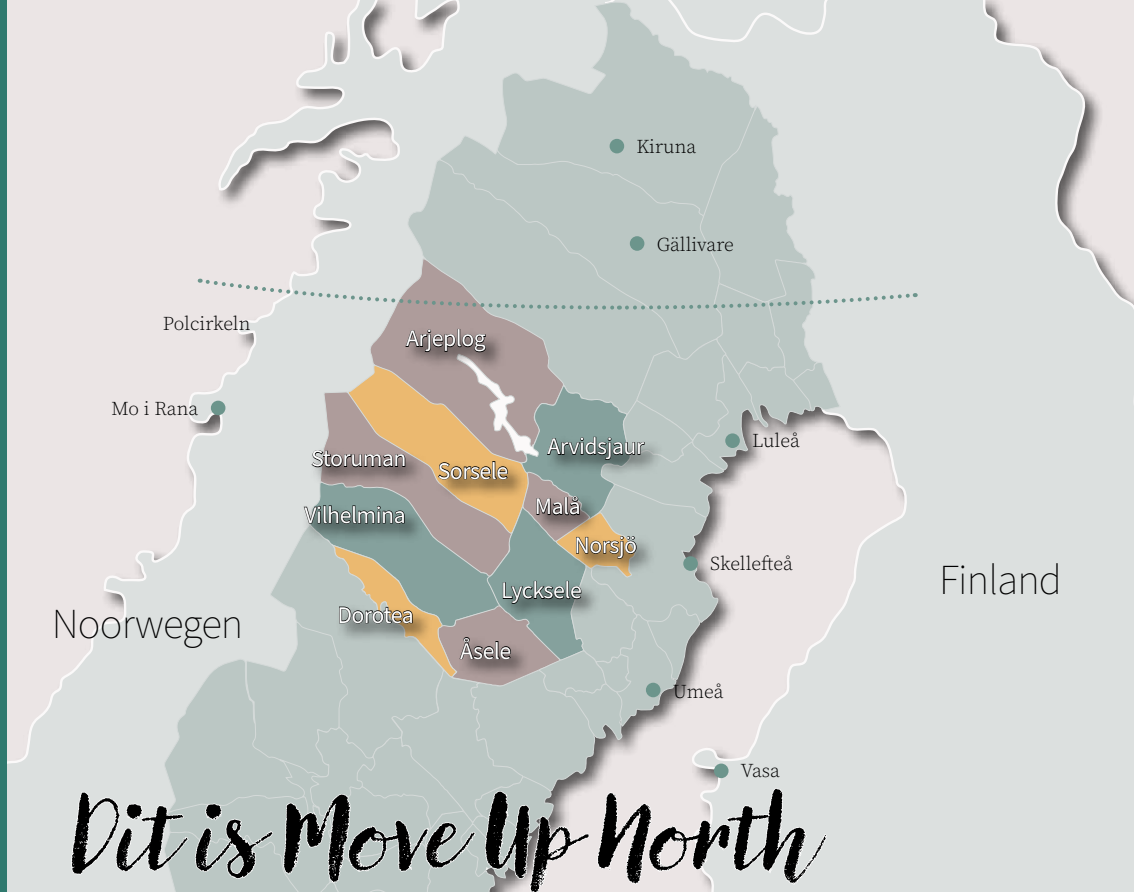
Projectleider: Birgitta Corin
Projecteconoom:
Kristina Axelsson
Projectcommunicator:
Sofie P. From



Medfinansieras av
Europeiska unionen



**UTVECKLA
NORRBOTTEN**
EN DEL AV REGION NORRBOTTEN

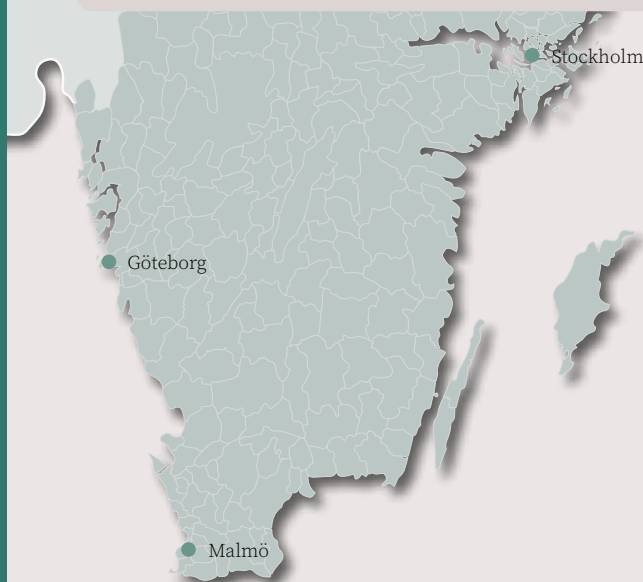


Dit is Move Up North

Move Up North beslaat 62.600 km², oftewel 1/7 van Zweden en bijna twee keer zo groot als Nederland. Er wonen hier ongeveer 47.000 mensen, wat betekent dat we gemiddeld 1,3 km² per persoon hebben. Of anders gezegd: slechts 0,77 mensen per km². Hier is dus ruimte genoeg!

In onze regio zijn slechts drie stoplichten en één roltrap te vinden, maar des te meer sneeuwscooters, sneeuwscooterpaden, bergtoppen en meren.

Hier ligt ook het grootste natuurreservaat van Zweden en het grootste beschermde natuurgebied van Europa.



Korte feiten

Projecteigenaar:

Sorsele kommun

Duur van het project: 3 jaar

Financiers: Europees Sociaal Fonds (ESF), Regio Västerbotten, Regio Norrbotten en deelnemende gemeenten.

Deelnemende gemeenten: Arjeplog, Arvidsjaur, Dorotea, Lycksele, Malå, Norsjö, Sorsele, Storuman, Vilhelmina och Åsele.

Lees meer over Move Up North door het scannen van de QR-code.



moveupnorth.se

Onze tien gemeenten

Arjeplog

Oppervlakte: 14 494,08 km²

Bevolking: 2 573

In de gemeente met de grootste eilandengroep in de bergen in Zweden vind je gastvrije mensen, natuur, cultuur en het bedrijfsleven met een geweldig potentieel. Hier leven we een goed leven met werk en service dichtbij. Onze peuterspeelzalen en scholen hebben een hoog niveau, en de ongerepte natuur met 8.727 meren biedt mogelijkheden voor buitensport en recreatie in de achtertuin. Als Sami erkende gemeente heeft Arjeplog een internationale uitstraling. Unieke plaatsen zoals het Silvermuseum, het Pieljekaise nationaal park en de ski-gebieden Galtis en Jäckvick zorgen voor een unieke aantrekkingskracht.

Lycksele

Oppervlakte: 5 888,84 km²

Bevolking: 12 154

Lycksele is de plek voor jou als je buitenleven wilt combineren met je carrière. Bekend om het bruisende verenigingsleven, heerst hier een sterke gemeenschapszin, een rijke geschiedenis en volop culturele evenementen. Midden in de natuur, omringd door bossen en water, vind je ook restaurants, spa's, winkels en volop carrièremogelijkheden dankzij een diverse economie en een campus voor hoger onderwijs. Onze luchthaven maakt reizen bovendien gemakkelijk. Hier zijn er kansen voor iedereen en we hebben alles binnen handbereik – stad én bergen!

Storuman

Oppervlakte: 8 234,45 km²

Bevolking: 5 553

In de gemeente Storuman is er veel te zien en te ervaren, zowel voor degenen die een dagbezoek brengen als voor degenen die meerdere dagen blijven. Als je in de gemeente woont, zijn er veel verborgen parels om de hoek. We hebben een rijke natuur en je kunt onder andere wandelen op een van de vele wandelpaden, vissen, genieten van een goede kop koffie in een van onze cafés, of een rit met de sneeuwscooter maken op de bergtoppen. Houd je van skiën, dan kun je jezelf uitdagen op een van onze prachtige skipistes. Voor degenen die graag van een helling af skiën, zijn er mogelijkheden om naar beneden te suizen over de afdalingen die wereldsterren zoals Ingemar Stenmark, Anja Pärson en Jens Byggmark hebben gevormd.

Sorsele

Oppervlakte: 7 957,97 km²

Bevolking: 2 359

De gemeente Sorsele biedt een veelzijdige zakelijke omgeving met sterke industrieën in hout en hoogtechnologie. De gemeente maakt deel uit van de regio voor autotesters, wat veel werkgelegenheid creëert. Veel inwoners pendelen naar banen in de mijnbouw in naburige gebieden. In de gemeente zijn er veel bedrijven die zich bezighouden met rendierhouderij, en de Sami-activiteiten omvatten de verdere verwerking van voedingsmiddelen en culturele ervaringen. Het percentage jonge, vooral vrouwelijke ondernemers, is hoog. Bijna 50% van de bevolking woont in kleinere dorpen. Hier bevindt zich het gebied met de hoogste rendierdichtheid van Zweden, en meer dan de helft van de oppervlakte van de gemeente is beschermd natuurgebied.

Arvidsjaur

Oppervlakte: 6 126,28 km²

Bevolking: 6 040

Hier vind je een internationale luchthaven, het Norrlands Dragonregemente K4 en een sterke Sami-cultuur met de grootste bewaarde Sami-kerkstad van Europa, Lappstaden. Arvidsjaur is een knooppunt voor weg, spoor en lucht, met nabijheid van Noorwegen. De gemeente is ook het centrum voor autotesten op winterwegen. Een rijk verenigingsleven, kleinschalig ondernemerschap en betrokken dorpen creëren een levendige en groeiende plek – perfect voor degenen die op zoek zijn naar een actieve levensstijl in een prachtige natuur.

Malå

Oppervlakte: 1 727,49 km²

Bevolking: 2 916

In Malå vind je alles tussen bergen en zee. De natuurlijke hulpbronnen uit de bergen, bossen en meren worden optimaal benut, wat zorgt voor een unieke mix van outdooractiviteiten, cultuur, dynamiek en technologie. De expertise in natuurlijke grondstoffen maakt Malå een innovatieve, internationale gemeente met specialisatie in geologie, mineralen en houtverwerking.

Åsele

Oppervlakte: 4 543,62 km²

Bevolking: 2 685

Åsele is een veilige plek om te wonen en werken, met een prettig tempo, een sterk verenigingsleven en volop evenementen. Een van de beste scholen van Zweden

bevindt zich in Åsele, en we beschikken over breedband van wereldklasse. We investeren in toekomstgerichte sectoren zoals toerisme en innovatieve technologie, verwelkomen diversiteit en gelijkheid, en geloven dat samenwerking de sleutel tot succes is.

Vilhelmina

Oppervlakte: 8 740,66 km²

Bevolking: 6 187

Vilhelmina staat nooit stil. In deze berggemeente bruist het in het centrum van activiteiten, met entertainment, mensen en evenementen. Aan de randen is er volop ruimte om op adem te komen en de rust te vinden, of je nu wandelt in de bossen of peddelt op bergmeren. De gemeente Vilhelmina heeft een sterke Sami-cultuur en is een Sami erkende gemeente. Met een hechte gemeenschap en de nabijheid van de natuur is Vilhelmina de perfecte plek voor wie op zoek is naar een leven dicht bij de natuur, met culturele rijkdom en ondersteuning voor nieuwe inwoners.

Dorotea

Oppervlakte: 2 939,86 km²

Bevolking: 2 249

Dorotea is een kleine gemeente die veel te bieden heeft voor haar inwoners, met volop mogelijkheden voor een leven van goede kwaliteit. Dorotea heeft een bloeiende ondernemersklimaat, stabiele en betrouwbare kinderopvang, goede woonmogelijkheden en een mix van cultuur en avontuur. Hier ben je welkom, iedereen werkt samen om de gemeenschap vooruit te helpen, en iedereen – jong en oud – krijgt de kans om mee te denken en invloed uit te oefenen op de toekomst.

Norsjö

Oppervlakte: 1 923,58 km²

Bevolking: 3 831

Norsjö ligt in het bosrijke landschap van de regio en heeft een schilderachtige omgeving en een sterke gemeenschap. We zeggen dat we het beste dagelijkse leven ter wereld hebben, met werk, kinderopvang, school, studie, spel, buitensport, bioscoopbezoeken, winkelen, verenigingsleven, koken, socialiseren, zingen, muziekinstrumenten spelen, sporten en nog veel meer. Velen werken in de houtindustrie en de publieke sector. Een prachtige natuur en een interessante cultuurhistorie hebben goede voorwaarden gecreëerd voor het toerisme.



Waar rust thuis is: de familie Hamberg vond haar plek

De familie Hamberg, bestaande uit Justice, Jilian, Appie en Toke, verhuisde eind 2025 naar Kattiskölen in de gemeente Norsjö. Ze namen twee paarden, twee honden en twee katten mee.

Wat is jullie beste tip voor anderen die hierheen willen verhuizen?

“Volg je hart en laat je niet tegenhouden door obstakels! Bereid je goed voor, lees je in, en als je eenmaal in Zweden bent: heb geduld! Alles komt goed.”

Wat is het beste aan de plek waar jullie nu wonen?

“Het beste aan wonen in Norsjö is de rust en stilte. Het kostte ons even om daaraan te wennen. In Nederland is alles zo hectisch. Maar ook alle (sport)clubs hier zijn geweldig. Er is voor iedereen wel iets te doen of om aan mee te doen. Wij vinden Norsjö echt een fantastische plek om te wonen en hebben absoluut geen spijt van onze emigratie.”



Paula houdt van winter



Paula Perriens verhuisde in 2014 naar Zweden samen met haar man Frans en hun twee katten. Toen ze jonger waren, bezochten ze elk jaar Scandinavië met hun camper en werden ze steeds meer verliefd op het binnenland van Noord-Zweden. Samen runnen ze het toerismebedrijf Laplandtime in Tväråtråsk, gemeente Sorsele. Naast haar werk in het eigen bedrijf is ze ook één van de verhuiscoaches (inflyttarlotsen) bij Move Up North.

Wat is het beste aan Zweden?

“Het beste aan Zweden is dat je in rust en vrijheid kunt leven, met de zekerheid dat de samenleving er voor je is wanneer je die nodig hebt. Hier zorgen we voor elkaar, en mensen met veel ervaring worden gewaardeerd om de waarde die ze bijdragen.”



Van droom naar werkelijkheid: Tibor en Irma vonden de rust

In oktober 2025 verhuisden Tibor en Irma naar de gemeente Vilhelmina. Ze hebben zich gevestigd in Dalasjö samen met hun twee honden en kat, en zijn ontzettend blij dat ze eindelijk in hun nieuwe huis zijn.

Wat is het beste aan Zweden en Vilhelmina? “De nabijheid van de natuur en de vriendelijke mensen. We voelen ons nu al thuis en genieten echt van ons nieuw gekochte huis!”

Irma is één van onze relocatieadviseurs bij Move Up North.

Ze volgde haar droom naar het *noorden* – nu gids ze anderen door de bergen

Antonette Spaan verhuisde in 2023 naar Noord-Zweden en verdeelt haar tijd tussen Dorotea en Hemavan, waar haar partner woont. Ze is reisjournalist, outdoor influencer en podcastpresentator. In de zomer gids ze Nederlandse wandelgroepen door de fjällen. Ze heeft meerdere boeken over Zweden geschreven, en haar nieuwste boek, over Zweeds Lapland, verschijnt in juni 2026.

Wat is jouw beste tip voor iemand die naar het noorden wil verhuizen?

”Denk na over hoe je in je levensonderhoud gaat voorzien en welk soort werk bij je past voordat je naar het noorden verhuist. De mogelijkheden voor werk verschillen per gemeente. Droom je ervan om een eigen bedrijf te starten of online te werken? Houd er dan rekening mee dat het tijd kan kosten om een stabiel inkomen op te bouwen.”



Volgde hun hart

Corina, Patrick, Dylan en Jaden den Braber wonen sinds mei 2022 in Zweden, in Fredrika (gemeente Åsele).

Wat is jullie tip voor een gezin uit een ander land dat hierheen wil verhuizen?

“Gewoon doen, volg je hart en doe het gewoon. Er is werk en wonen is hier goedkoop, zo simpel is het. Wij gaan nooit meer terug.”

Eén van de zonen vertelt:

“Het was leuk om naar Zweden te verhuizen. Het moeilijkste was om familie en vrienden achter te laten. Ik heb nu veel vriendjes op school. Het grootste verschil is dat er hier meer sneeuw ligt en dat de school beter is.”

In Dorotea voelen we ons *thuis*

Rutger Bakker, Willemien Maljaars, Olivia Bakker en Kasper Bakker kozen ervoor om naar de gemeente Dorotea te verhuizen.

Wat is het beste aan hier wonen?

“Het rustige en veilige dagelijks leven. Hier vind je stilte, prachtige natuur om elke hoek en een gemeenschap waar mensen echt vriendelijk en gastvrij zijn.”



Nieuwsgierigheid bracht Tomas naar Sorsele

Tomas van der Wijk verhuisde naar Sorsele, waar hij rust, natuur en een hechte gemeenschap vond waarin iedereen elkaar kent.

Wat is het beste aan Sorsele?

“Het is een kleine, hechte gemeenschap midden in de wildernis, waar avontuur om elke hoek wacht. In Sorsele is elke dag een kans om iets nieuws te ontdekken – en tegelijk voel ik me hier thuis.”



Een regio vol charme en kansen

Stel je voor dat je woont op een plek waar elke dag een avontuur is. In onze tien gemeenten in het binnenland in het hart van Noord-Zweden, van de kust tot de bergen, wachten uitgestrekte bossen, spiegelgladde meren en imposante berglandschappen om ontdekt te worden. Hier geniet je van zowel rust als levenskwaliteit, met een breed scala aan vrijetijdsactiviteiten het hele jaar door – van skiën en sneeuwscooteren in de winter tot wandelen en beachvolleybal in de zomer. Hier beleef je een dagelijks leven met een echte wow-factor.



Balans tussen carrière en levenskwaliteit

De arbeidsmarkt hier is gevarieerd en biedt volop kansen. Er is groei en ontwikkeling in sectoren als technologie, gezondheidszorg, industrie en toerisme. De vraag naar arbeidskrachten is groot in meerdere vakgebieden, wat uitstekende mogelijkheden biedt voor werkzoekenden. Hier kun je je carrière starten, jezelf ontwikkelen en een goede balans vinden tussen werk en vrije tijd. Vijftien minuten na je werk kun je op de ski's in het bos staan of een gezellige avond thuis voorbereiden.

Onderwijsmogelijkheden

Het binnenland van Noord-Zweden biedt een breed scala aan onderwijsmogelijkheden voor wie zich wil ontwikkelen en groeien. Van beroepsopleidingen tot afstandsonderwijs, waardoor je vanuit huis kunt studeren. Of je nu geïnteresseerd bent in techniek, gezondheidszorg, industrie of toerisme, er zijn opleidingen die aansluiten bij jouw interesses en carriëredoelen.

Een realistische kijk op het leven

Klinkt dit allemaal te mooi om waar te

zijn? Zeker niet. Soms sneeuwt het zo hard dat de wegen glad zijn en bussen moeite hebben om op tijd te rijden. En ja, er zijn meer muggen dan inwoners. Maar dat hoort allemaal bij de charme!

Vrije tijd en gemeenschapsgevoel

Het verenigingsleven is actief en gevarieerd, met sportverenigingen, culturele organisaties, dorpsverenigingen en andere initiatieven die een belangrijke rol spelen in de gemeenschap. Deze verenigingen organiseren veel van de activiteiten in onze gemeenten, zoals sportevenementen, dorpsfeesten en ambachtmarkten.

Voor nieuwkomers is het verenigingsleven een geweldige manier om mensen te leren kennen en een sociaal netwerk op te bouwen. Actief zijn in een vereniging helpt je om nieuwe interesses te ontdekken en je betrokken te voelen bij de gemeenschap. We zeggen hier vaak: in het binnenland ben je iemand, iedereen is belangrijk en draagt bij. Verenigingswerk kan je de kans geven om verantwoordelijkheid te nemen en iets zinvol te betekenen op jouw nieuwe plek. Hoe goed klinkt dat?



Zo verhuis je naar het binnenland van Noord-Zweden

De onofficiële gids

Verhuizen van Nederland naar Noord-Zweden is een beetje alsof je overstapt van de fiets op een sneeuwscooter. Eerst voelt het wat onwennig, maar daarna vraag je je af hoe je ooit zonder hebt gekund! Hier vind je zowel onze eenvoudige stap-voor-stapgids voor de verhuizing zelf als de beste tips van de relocatieadviseurs (inflyttarlotsar). Alles om ervoor te zorgen dat je sneller je draai vindt in het dagelijks leven. Welkom – het avontuur begint nu!

1

Aan de slag!

Tijd voor de grote stap! Trek je winterjas aan, verzamel moed en zorg voor goede schoenen. Het avontuur begint nu.

2

Vul het formulier in

Scan de QR-code en vul je gegevens in. Tijd om in te checken in je nieuwe leven in het noorden.



Persoonlijk contact

Gefeliciteerd! Je krijgt nu een eigen relocatieadviseur die je begeleidt. Een beetje zoals een eland of een rendier, maar met een betere e-mailroutine en minder vachtproblemen.

4

Je krijgt een e-mail

Maar geen paniek. Je hebt nog niets toegezegd, je hebt alleen laten weten dat het binnenland van Noord-Zweden je interessant lijkt. Dat vinden wij leuk!

5

Plan een afspraak

Jullie plannen een gesprek waarin je alles mag vragen: “Welke banen zijn er?”, “Moet ik Zweeds leren?” tot “Wat is eigenlijk een spark (slee)?” Alle vragen zijn welkom.

Vragen?

Als er na het gesprek nog meer vragen ontstaan, kun je gewoon contact opnemen met je relocatieadviseur. Misschien heb je hulp nodig om de Zweedse arbeidsmarkt te begrijpen, of om te weten wat “schuu” betekent (een inademing met een licht piepend geluid). Hier kom je alles te weten.

Start! Daar gaan we!

Pak je koffers, vul de koffiethermos en maak je klaar voor het noorderlicht, vriendelijke burens en compleet nieuwe dagelijkse routines. Welkom thuis bij ons.

7

8 tips die het makkelijker (en leuker!) maken om je draai te vinden in het dagelijks leven in het binnenland van Noord-Zweden

1. Oefen met “fika” – je nieuwe nationale sport. Nee zeggen tegen koffie is ongeveer hetzelfde als vloeken in de kerk. Oefen op tijd en maak indruk door iets te bakken. Je maakt sneller vrienden dan je “stroopwafel” kunt zeggen.

2. Kleed je als een ui – laag over laag. Het weer verandert sneller dan je thuis in Nederland je fietsbanden kunt verwisselen. Investeer in wol, winddichte kleding en schoenen die alles aankunnen behalve een slecht humeur.

3. Heb een “Norrländ-kit” in de auto. Muts, wanten, deken, veiligheidshesje, snacks die tegen kou kunnen en liefst startkabels. Ja, zelfs als je alleen maar naar de supermarkt (ICA) gaat.

4. Word vrienden met de motorverwarmer. Bij -25 wil de auto niet vanzelf wakker worden. Timer + motorverwarmer = geen ochtendpaniek.

5. Leer de Noord-Zweedse dresscode. Kom zoals je bent – pyjama, veiligheidsjas, sneeuwscooteroverall... alles kan. Functionaliteit is hier belangrijker dan mode. Bonuspunten als je een beetje naar houtvuur ruikt.

6. Vind jouw winterding. Sneeuwscooter, langlaufen, slee (spark), ijsvissen of hondenslee. De winter voelt korter (en veel leuker) als je een hobby hebt met sneeuw... en liefst warme chocolademelk.

7. Socialiseer als een local – ga overal naartoe! Rommelmarkten, ijshockey, dorpsverenigingen, midzomerfeesten, herfstmarkten... Vriendschappen ontstaan hier in de rij voor de koffie. Hoe vaker je komt, hoe meer je erbij hoort.

8. Vergeet de magie niet – noorderlicht, middernachtzon en het geluid van stilte. Ga 's winters rond middernacht naar buiten en kijk of je het noorderlicht ziet. In de zomer: neem een nachtduik en luister naar de vogels die NEE nooit stoppen met zingen. Dit is waarom mensen blijven.

Relocatieadviseurs in MoveUpNorth



Formulier
– verhuis hierheen

Interesse om naar onze regio
te verhuizen? Of wil je meer
informatie? Neem contact op met
een van onze relocatieadviseurs,
scan de QR-code of volg ons op
Facebook.



Volg ons op
Facebook



Emelie Ahlqvist
Gemeente Åsele
emelie.ahlqvist@asele.se



Irma Derksen
Gemeente Vilhelmina
irma.derksen@vilhelmina.se



Lena Wiberg
Gemeente Storuman
lena.wiberg@storuman.se



Paula Perriens
Gemeente Sorsele
Paula.Perriens@sorsele.se



Sofie P From
Gemeente Norsjö
sofie.from@norsjo.se



Ethel Cavén
Gemeente Malå
ethel.caven@mala.se



Jennifer Bleibdrey
Gemeente Lycksele
jennifer.bleibdrey@lycksele.se



Gabriel Holmlund
Gemeente Dorotea
gabriel.holmlund@dorotea.se



Ellen Högberg
Gemeente Arvidsjaur
ellen.hogberg@arvidsjaur.se



Hilde Pape
Gemeente Arjeplog
hilde.pape@arjeplog.se