

EGENBEREDSKAPSUKA 2025

Beredskapsvenn

- Vi oppfordrer alle til å bli en beredskapsvenn. Finn ut hvem du kan hjelpe – og hvem du kan få hjelp av.
- Med ulike egenskaper og kunnskaper, kan familie, venner og naboer hjelpe hverandre.
- Samarbeid og fellesskap er viktig i kriser. Snakk med dem rundt deg om hva som kan skje, og hvordan dere kan klare dere sammen.
- Beredskapsvenner kan hjelpe hverandre med
 - omsorg og støtte
 - opphold og overnatting
 - deling av utstyr og varer
 - praktiske oppgaver

Generelle budskap

- Norske myndigheter anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke. Det er fordi kommuner og nødetater må prioritere dem som ikke klarer seg uten hjelp i en krise.
- Selv om Norge er et trygt og stabilt land med god beredskap, er det nødvendig at også hver enkelt innbygger er i stand til å ta vare på seg selv og de rundt seg ved kriser.
- Hvis vi rammes av større kriser som berører mange mennesker – og gjør at viktige tjenester ikke virker som normalt – kan ikke alle få umiddelbar hjelp.
- Egenberedskap handler om å være forberedt hvis store kriser rammer oss. Noen eksempler på slike kriser kan være ekstremvær, langvarige strømbrudd, pandemier, dataangrep, sabotasje, ulykker og krigshandlinger.
- På dsb.no/egenberedskap er det mange gode tips om hvordan du kan styrke din egenberedskap.
- De to aller viktigste tingene du bør ha er:
 - Drikkevann – vi anbefaler rundt 20 liter per person
 - En plan for å holde varmen hvis strømmen går

Fakta om Egenberedskapsuka

- En årlig kampanjeuke med informasjon og aktiviteter om egenberedskap. Gjennomføres i 2025 i uke 44.
- Målet er å øke befolkningens kunnskap og bevissthet slik at flere gjør konkrete forberedelser for å klare seg selv i én uke.
- Uka er initiert av DSB, men kommuner, sivilforsvarsdistrikter og frivillige organisasjoner over hele landet gjennomfører aktiviteter og informasjonstiltak.
- Målet i 2025 er å nå enda flere yngre folk enn tidligere (18-30 år). DSBs befolkningsundersøkelser viser at yngre har noe lavere bevissthet om egenberedskap enn eldre.
- Årets tema er felles egenberedskap – beredskapsvenn.