



En bedre forberedt befolkning!

Tore Kamfjord
utredningsleder



September 2025

**Direktoratet for
samfunnssikkerhet og beredskap**



1957



1992



2018



Flest mulig bør være i stand til å
klare seg i én uke ved en krise



Sjekkliste for din egenberedskap

Nedenfor finner du eksempler på ting som er lurt å ha hjemme. Du bør gå gjennom dine behov og oppdatere ditt lager med jevne mellomrom. Husk at familie, venner og naboer kan samarbeide om egenberedskap.

Mat og vann

- ☐ Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker.
- ☐ Mat som tåler lagring i romtemperatur.
- ☐ Grill, kokeapparat eller stormkjøkken.
- ☐ Ekstra gassbeholder eller brennstoff.
- ☐ Mat og vann til kjæledyr.
- ☐ Litt kontanter og flere betalingskort.

Varme og lys

- ☐ Varme klær og pledd, dyner eller soveposer.
- ☐ Fyrstikker og stearinlys.
- ☐ Ved – hvis du har vedovn eller peis.
- ☐ Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk.
- ☐ Avtale om overnatting.
- ☐ Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller.

Informasjon

- ☐ DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller.
- ☐ Batterier og ladet batteribank.
- ☐ Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer.

Legemidler og hygiene

- ☐ Legemidler og førstehjelpsutstyr.
- ☐ Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende).
- ☐ Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, toalett-papir, bind og tamponger.



Statlig beredskapsinformasjon
på papir og i farger
– rett i din postkasse!



هكذا تساهم في التأهب لحالات
الطوارئ في الترويج

نصائح للاستعداد الذاتي لحالات الطوارئ

DSB

Somali

Sidan ayaad uga
qayb qaadanaysaa
diyaargarowga Norway

Talo ku saabsan is diyaargarowga

DSB

Ukrainsk

Зробіть Норвегію
готовою до
надзвичайних ситуацій

Поради щодо власної підготовленості

Macluumad muhiim ah oo ka timid /



Важлива інформація від Директорату цивільного захисту Норвегії (DSB)

Informasjon om Egenberedskapsuka 2025

Årets kampanjeuke arrangeres også i år i uke 44 (27. oktober til 2. november).

Det sikkerhetspolitiske alvoret har økt. I Regjeringens nasjonale sikkerhetsstrategi slås det fast at økt motstandskraft stiller større krav til befolkningens egenberedskap. Styrket egenberedskap gir økt trygghet, samtidig som det gjør at myndighetene kan prioritere dem som trenger mest hjelp.

Kommuner, sivilforsvarsdistrikter og frivillige organisasjoner har vært avgjørende for at svært mange kjenner til myndighetenes råd, og at stadig flere handler deretter.

Men DSBs undersøkelser viser fortsatt forbedringsbehov: Under halvparten hadde for eksempel lagret drikkevann da vi spurte om dette sist.

Fem tips til hva din kommune kan gjøre

1. Bruk bibliotekene
Bibliotek er viktige møteplasser for mange ulike grupper, og kan bidra til å sette beredskap på dagsorden. DSB kommer med tips til hvordan.
2. Bestill gratis brosjyrer og plakater
Fra juni kan dere bestille materiell (brosjyrer på 32 språk, plakater) via en ny bestillingsløsning. Koordinator internt og med samarbeidspartnere.
3. Oppdater nettsidene og bruk sosiale medier
Bruk gjerne eksempler fra andre kommuner. Sjekk at lenker til DSB fortsatt fungerer – vi har fått nye nettsider i 2025.
4. Nå minoritetsspråklige
Brosjyren finnes på 32 språk. Kommunene kjenner lokale grupper og ulike nettverk best – bruk dem aktivt.



Kampanje:

Finn din beredskapsvenn!

Beredskapsvenner kan hjelpe hverandre med:

- Omsorg og støtte
- Opphold og overnatting
- Deling av utstyr og vare
- Praktiske oppgaver



Enkelt å komme i gang (1)



Snakk om det!
Mental beredskap



Finn din
beredskapsvenn



Lær deg noe – for
eksempel førstehjelp

Enkelt å komme i gang (2)



Bygg opp egen-beredskapen gradvis



Litt forberedt er bedre enn uforberedt



Vurder om det er mulig med felles løsninger

Hvorfor bli med på Egenberedskapsuka? (uke 44)

- ✓ Gratis materiell – fysisk og digitalt
- ✓ Inspirasjon, læring og diskusjon
- ✓ Over 80 prosent av kommunene er allerede med
- ✓ Det er i menneskemøtene det skjer...
- ✓ En forberedt befolkning styrker kommunenes beredskap

www.dsb.no/egenberedskapsuka

www.facebook.com/groups/egenberedskapsuka



www.dsb.no/egenberedskap

www.dsb.no/egenberedskapsuka

www.facebook.com/groups/egenberedskapsuka

Tore Kamfjord

47 27 75 25

tore.kamfjord@dsb.no