

Gjør dere klare til Egenberedskapsuka 2026



09. oktober 2026

Informasjon om årets kampanje fra DSB

Kort oppsummert

Egenberedskapsuka 2026 gjennomføres i uke 44. Informasjon til lokale arrangører er samlet på www.dsb.no/egenberedskapsuka.

- Tema for årets utgave av Egenberedskapsuka er “Hvis mobil og internett ikke virker”.
- Årets kampanjeside: [Er du forberedt på å miste nettet?](#)
- DSB oppfordrer dere til å bruke [det nye kampanjemateriellet](#) som nå er lagt ut.
- Kommunene er oppfordret til å etablere [informasjonspunkter](#) og informere innbyggerne om disse under Egenberedskapsuka.

Kampanjemateriell til sosiale medier; last ned og planlegg

Kampanjemateriellet er til fri bruk for kommuner, frivillige organisasjoner og myndigheter. Det må ikke benyttes kommersielt.

Sperrefrist for ekstern bruk av det digitale kampanjemateriellet er 21. oktober, altså onsdagen i uka før Egenberedskapsuka. Da starter også DSB opp med kampanjen, som skal gå i sosiale medier, redaksjonelle medier og på kino.

Årets kampanjemateriell er samlet i [DSBs medieportal](#) under punkt 1 *Bortfall av ekom 2026*.

Det digitale kampanje består av:

- Tre videoer (tekstet på bokmål og nynorsk) spesielt til sosiale medier
- Fire videoer (tekstet på bokmål) som er laget for kampanjesiden, men som også kan brukes på sosiale medier.
- Illustrasjoner som kan visualisere situasjoner der mobil- og internett ikke virker
- Forslag til SoMe-post om kommunalt informasjonspunktrelevante for ekom-bortfall.

I medieportalen ligger også forslag til pressemelding, hovedbudskap, presentasjon, faktaark og plakater. Der finner du også eldre materiell som fortsatt er aktuelt selv om det ikke er knyttet til årets tema.

DSB og Nasjonal digital læringsarena (NDLA) har også utviklet Krise! – et diskusjonsspill om egenberedskap, hvor elevene følger et scenario med langvarig strømbrudd. Spillet er utviklet for videregående skole, men kan også brukes av andre grupper. [På NDLA finner dere video og veiledning.](#)

Oppfordringer

- Lenk gjerne til [årets kampanjeside](#) fra egne nettsider og når dere poster i sosiale medier. Det er en featureartikkel med tekst, illustrasjoner, videoer og tester.
- Bruk kampanjematerialet aktivt i egne kanaler fra onsdag 21. oktober, gjennom hele Egenberedskapsuka, og gjerne utover året.
- Gjennomfør arrangementer og møter blant folk, og inviter lokalpressen med.

Åpning av Egenberedskapsuka

Mandag 26. oktober (første dag i uke 44) inviterer DSB til digital kick-off. Sendingen starter kl. 11 og varer i inntil en time, og skal inneholde aktuelt og relevant faglig innhold, og vil bli streamet. [Se programmet.](#)

Vi oppfordrer kommuner og samarbeidspartnere til å invitere både interne og eksterne målgrupper til å følge sendingen, og bruke den aktivt i egne arrangementer. [Se åpningsarrangementet her.](#)

Stor takk fra oss i DSB for at dere er med på Egenberedskapsuka, og lykke til!



Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap

Rambergveien 9

3115 Tønsberg

+47 33 41 25 00

postmottak@dsb.no