



Opinion:

BEFOLKNINGSUNDERSØKELSE

OM NORSKE HUSHOLDNINGERS BEVISSTHET OG
ATFERD KNYTTET TIL EGENBEREDSKAP

Laget for Direktoratet for samfunnssikkerhet og
beredskap (DSB)

Februar 2026

INNHOOLD

1

**PROSJEKT-
INFORMASJON**

2

SAMMENDRAG

3

**BEKYMNING FOR
HENDELSER OG
KRISER**

4

**EGENBEREDSKAP /
FORBEREDELSE I
HJEMMET**

5

**KJENNSKAP
OG ANSVAR I
KRISESITUASJONER**

6

**BROSJYREN OM
EGENBEREDSKAP**



PROSJEKTINFORMASJON

FORMÅL

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) ønsker å innhente mer informasjon om norske husholdningers egenberedskap.

Formålet med undersøkelsen er å gi økt kunnskap om norske husholdningers egenberedskap og befolkningens vurderinger knyttet til mulige kriser og hendelser i samfunnet.

Undersøkelsen belyser hvilke typer hendelser befolkningen er bekymret for, i hvilken grad husholdningene har gjort forberedelser for å håndtere bortfall av kritisk infrastruktur, og hvordan de vurderer sin egen evne til å klare seg i en krisesituasjon. Videre kartlegges i hvilken grad befolkningen har reflektert over egenberedskap, inkludert planlegging, praktiske tiltak og deling av ressurser.

Resultatene gir et overordnet bilde av status og utvikling i befolkningens egenberedskap, samt grunnlag for å følge endringer over tid og identifisere forskjeller mellom ulike grupper i befolkningen.

METODE

Målgruppen for undersøkelsen er et representativt utvalg av den norske befolkning over 18 år. Undersøkelsen ble gjennomført i Norstats' web-panel i perioden uke 50-51 i 2025. Datagrunnlaget består av totalt 1016 intervjuer.

Resultatene er vektet på kjønn, alder, landsdel og utdanningsnivå i henhold til offentlig statistikk for befolkningssammensetningen.

ANALYSE

Feilmarginen varierer med konfidensintervall, antall intervju og svarfordelingen på det enkelte spørsmål. Med rundt 1000 spurte og et 95 %-konfidensintervall ligger feilmarginene for totalutvalget på rundt +/- 1,4- 3,2 prosentpoeng. Feilmarginen for tall i undergrupper er større.

Resultatene tolkes med bakgrunn i kji-kvadrattesting som tester gjennomsnittet i en undergruppe mot gjennomsnittet av alle spurte med et signifikansnivå på 5 % (95 %-konfidensintervall). Signifikante variasjoner mellom relevante undergrupper kommenteres fortløpende.



SAMMENDRAG

BEKYMRINGER FOR STØRRE HENDELSER ELLER KRISER

Av potensielle hendelser de neste fem årene er cyberangrep på styringssystemer fortsatt nordmenns største bekymring (53 %) – opp 6 prosentpoeng fra 2024. Det er også en økning i andelen som er bekymret for storm (40 %), flom (35 %), fjellskred (31 %) og kvikkleireskred (27 %).

Andelen som er bekymret for terrorangrep i Norge går ned 9 prosentpoeng (26 %). Krigshandlinger på norsk jord går tilbake med 8 prosentpoeng (21 %). Det er også en nedgang i bekymring for atomulykke som medfører radioaktivt nedfall i Norge og skogbrann.

Flere nordmenn uttrykker bekymring for å bli rammet av en større krise – 37 % i 2025 mot 28 % i 2023. Bekymringen er særlig utbredt blant kvinner (46 %).

EGENBEREDSKAP OG FORBEREDELSE I HJEMMET

Andelen som har styrket egen beredskap øker – fra 24 % i 2023 til 37 % i 2025.

Flere har tenkt gjennom håndtering av strøm- og kommunikasjonsbortfall; andelen som har tenkt på hva de vil gjøre ved bortfall av strøm har økt fra 51 % i 2023 til 62 % i 2025. Det samme er tilfelle for andelen som har tenkt gjennom hvordan de vil søke hjelp ved bortfall av kommunikasjon (fra 29 % til 37 %). 61 % kan grunnleggende førstehjelp.

Halvparten er litt eller ikke godt forberedt på å klare seg i eget hjem i én uke, uavhengig av årstid dersom strøm, tele-/mobilnett, internett eller vann blir borte - stabilt med 2024.

Andelen som har lagret drikkevann går opp fra 47 % i 2024 til 54 % i 2025. Andelen som har lagret tørrmat / boksmat, ved/gass til oppvarming, grill/kokeapparat går også opp.

Husholdningene er svært villig til å dele egenberedskap med nære relasjoner (79 % i stor grad).

KJENNSKAP OG ANSVAR I KRISESITUASJONER

Svekket kjennskap til lokale møteplasser og informasjonskanaler ved kriser; kun 14 % kjenner til at kommunen har et fast møtested for innbyggerne ved større ulykker og kriser (19 % i 2024). 33 % kjenner til hvor de kan finne informasjon ved en krise (41 % i 2024).

Befolkningen tillegger nasjonale myndigheter størst ansvar for å håndtere konsekvensene av kriser (92 %), etterfulgt av nødetatene og kommuner. Samtidig mener 72 % at man har et eget ansvar.

Brosjyren om egenberedskap:

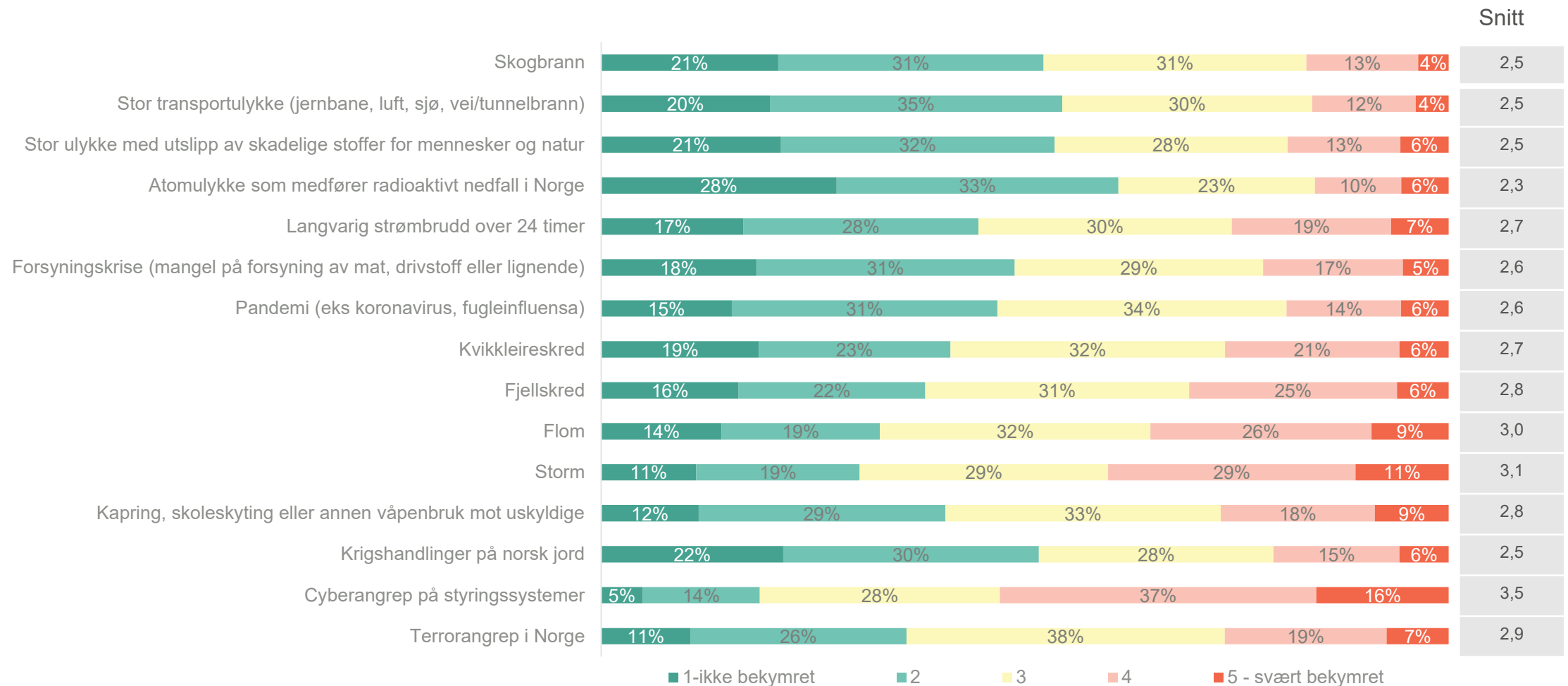
6 av 10 har lest hele eller deler av brosjyren om egenberedskap. 59 %, av de som har lest brosjyren, har gjort tiltak. Blant de som ikke har gjort tiltak, oppgir 39 % at de allerede har god nok beredskap. Høy kostnad og mangel på lagringsplass fremstår som de største barrierene for å styrke egenberedskapen.





BEKYMRING FOR STØRRE HENDELSER OG KRISER

CYBERANGREP PÅ STYRINGSSYSTEMER ER FORTSATT DEN STØRSTE BEKYMNINGEN, DERETTER KOMMER STORM OG FLOM

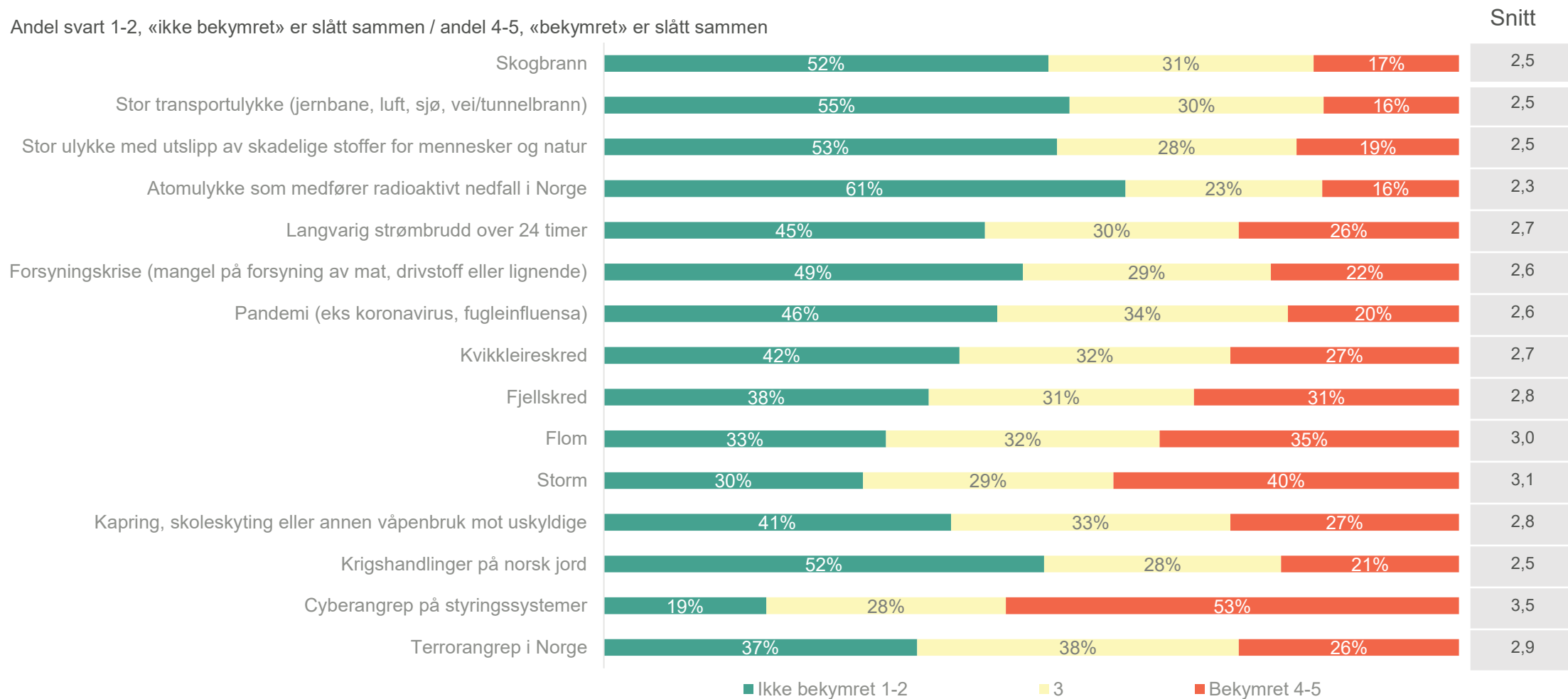


n= 1016

? Når du tenker på Norge de kommende fem år, hvor bekymret er du for at følgende hendelser inntreffer?



CYBERANGREP TOPPER BEKYMRLINGSLISTEN – ATOMULYKKE MED RADIOAKTIVT NEDFALL I NORGE VEKKER MINST URO



n= 1016

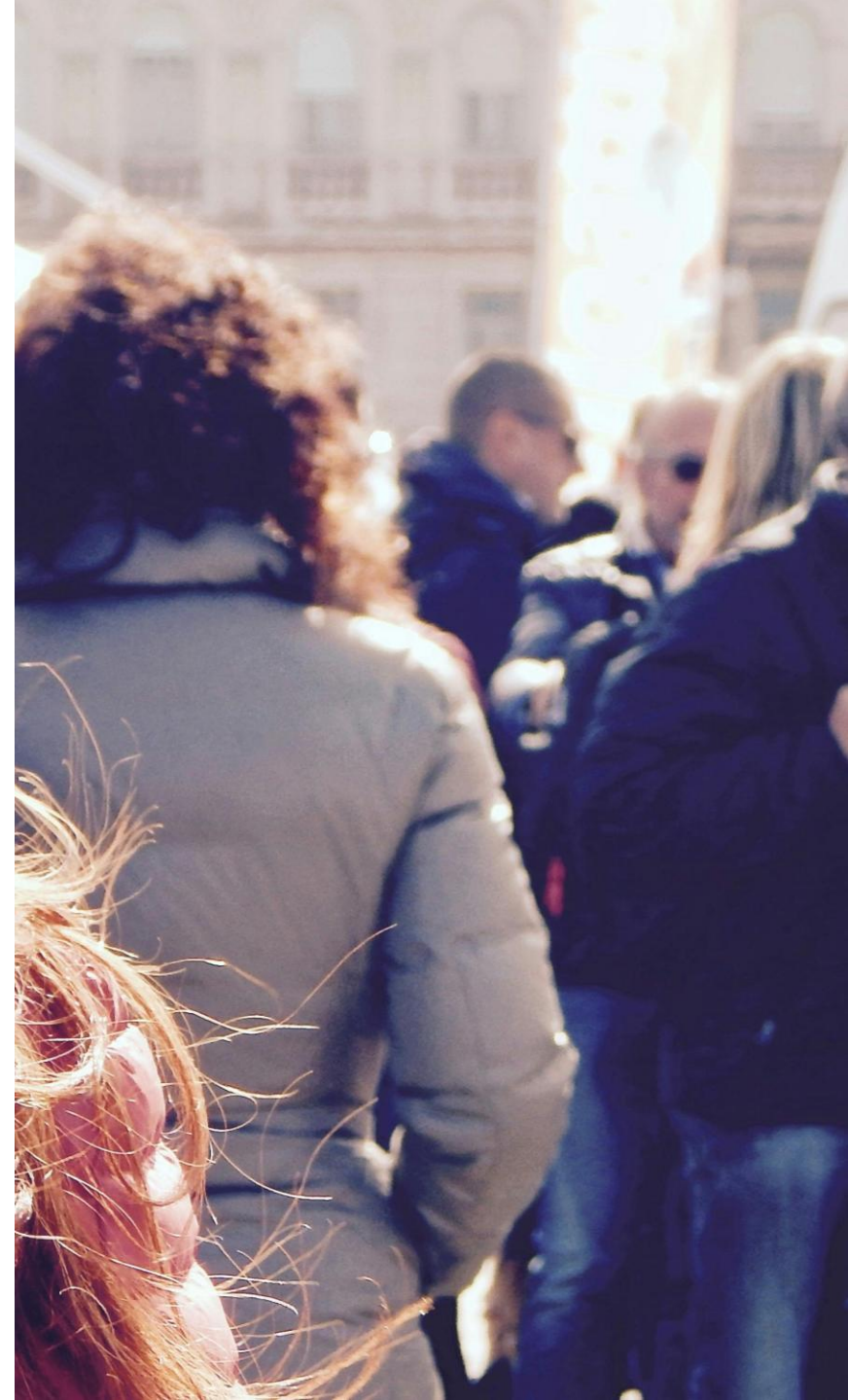
? Når du tenker på Norge de kommende fem år, hvor bekymret er du for at følgende hendelser inntreffer? Sammenslåtte verdier



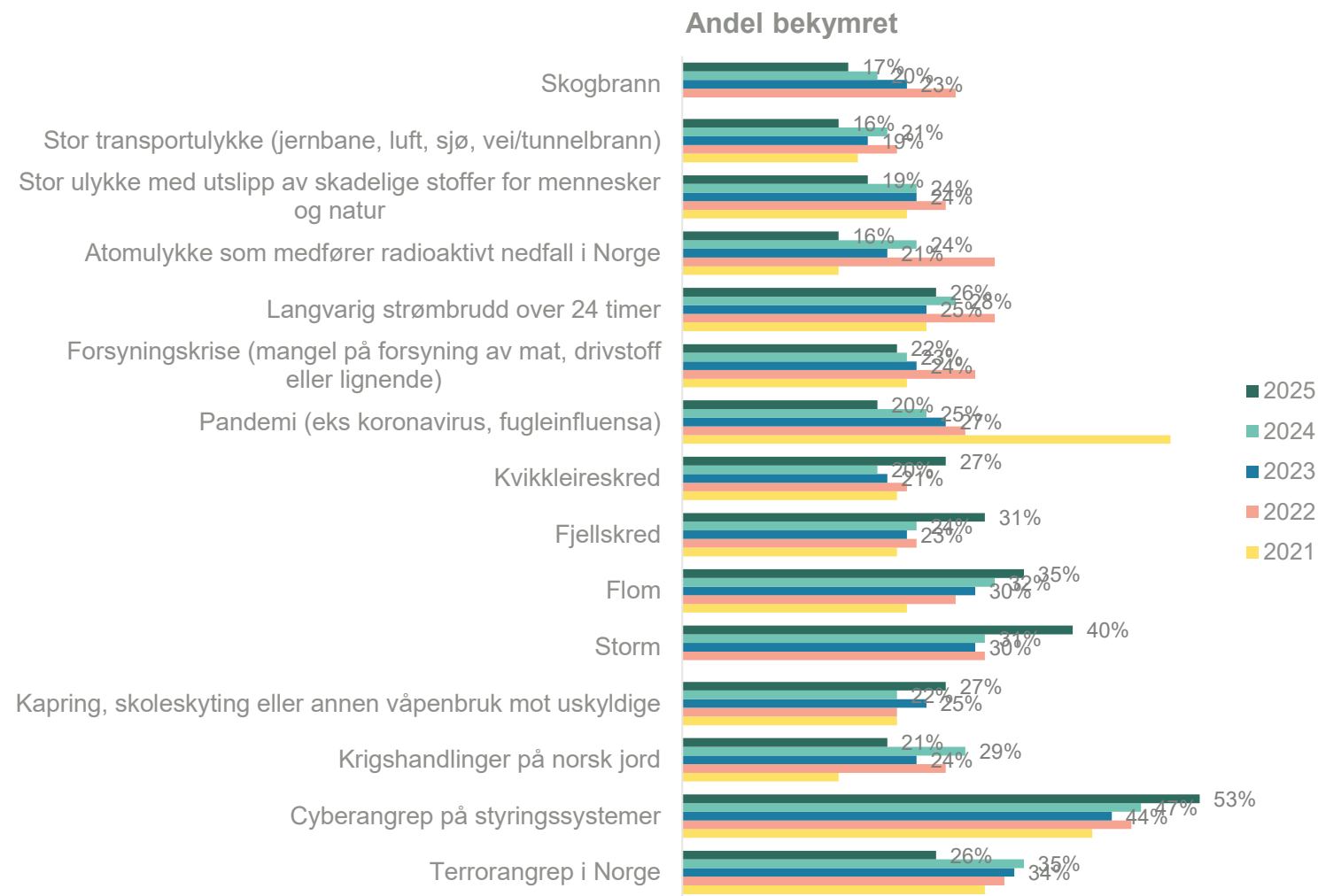
BEKYMRRINGSNIVÅ VARIERER MELLOM UNDERGRUPPER

De store forskjellene finner vi på kjønn; kvinner er generelt mer bekymret enn menn for at ulike hendelser skal inntreffe.

Det er en særlig høy andel kvinner som er bekymret for krigshandlinger på norsk jord (28 % mot 13 % blant menn), fjellskred (36 % mot 26 % blant menn), kvikkleirskred (32 % mot 21 % blant menn), pandemi (26 % mot 13 blant menn), forsyningskrise (30 % mot 14 % blant menn), langvarig strømbrudd (31 % mot 20 % blant menn), atomulykke som medfører radioaktivt nedfall i Norge (21 % mot 11 % blant menn) og stor ulykke med utslipp av skadelige stoffer (24 % mot 14 % blant menn).



ØKT BEKYMRING FOR CYBERANGREP, EKSTREMVÆR OG SKREDHENDELSER



Andelen som er bekymret for cyberangrep på styringssystemer fortsetter å øke (opp 6 prosentpoeng fra i fjor). Det er også en økning i andelen som er bekymret for flom, storm, fjellskred og kvikkleireskred.

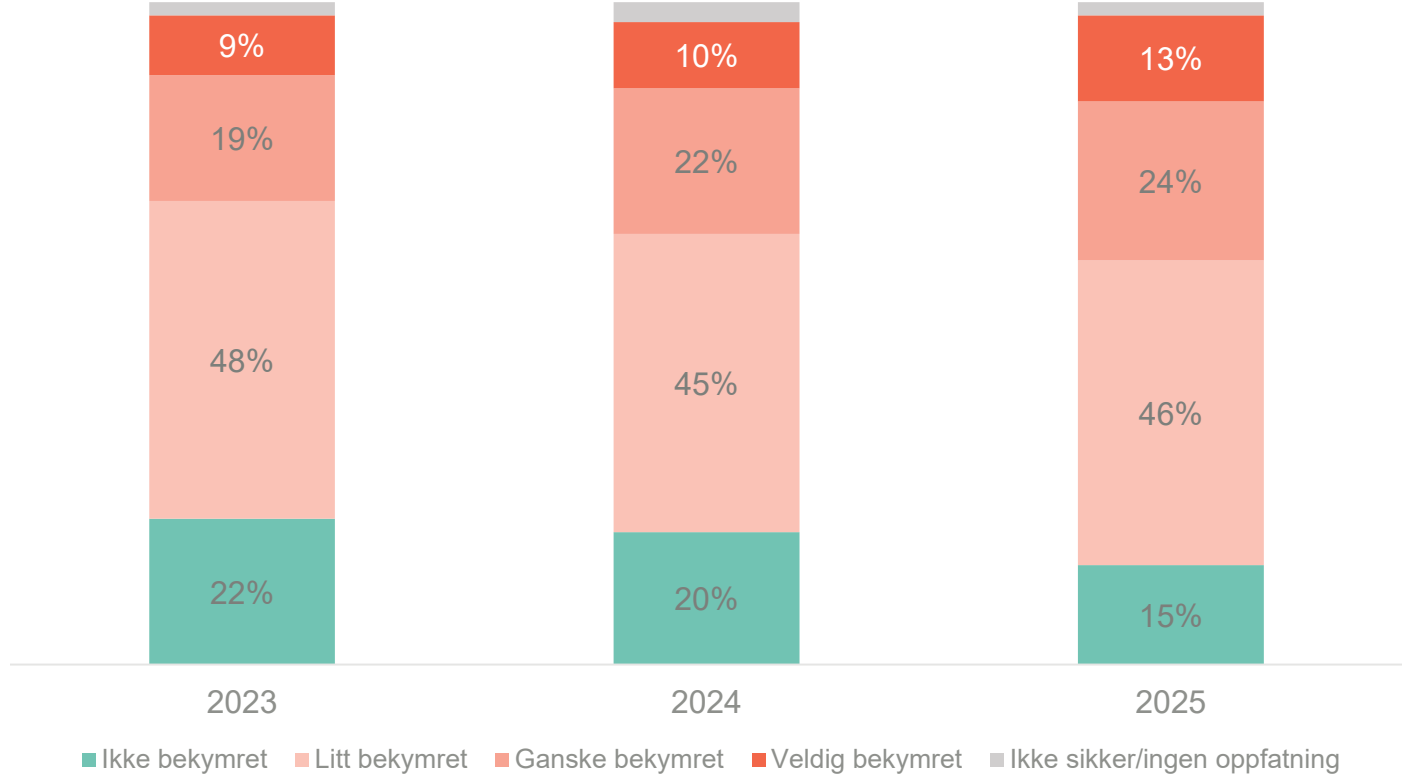
Andelen som er bekymret for terrorangrep i Norge går ned 9 prosentpoeng. Krigshandlinger på norsk jord går tilbake med 8 prosentpoeng. Det er også en nedgang i bekymring for atomulykke som medfører radioaktivt nedfall i Norge og skogbrann.

20% er bekymret for pandemi, den laveste andelen siden covidpandemien.



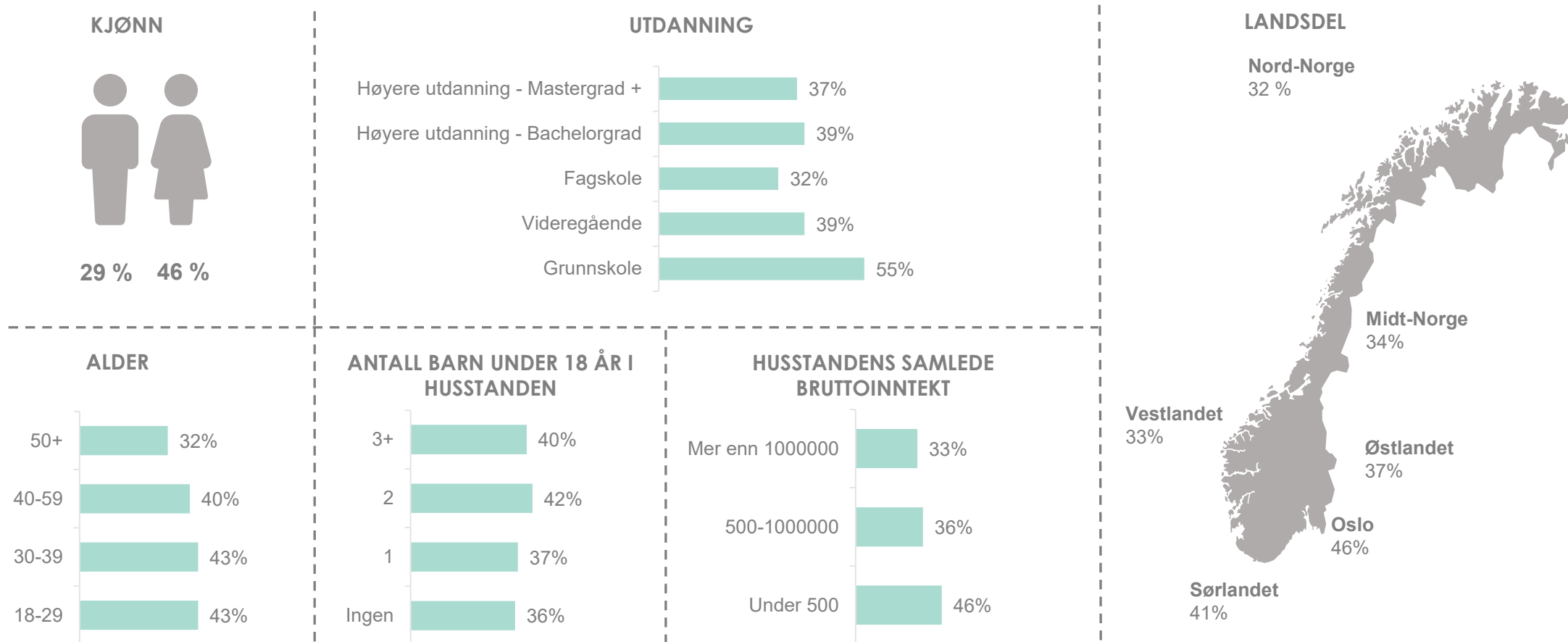
BEKYMNINGEN FOR Å BLI RAMMET AV EN KRISE ØKER – FRA 28 % I 2023 TIL 37 % I 2025

I hvilken grad er du bekymret for at du eller noen av dine nærmeste kan bli direkte berørt av en større hendelse eller krise?



Bekymret for at en selv eller noen av ens nærmeste kan bli direkte berørt av en større hendelse/krise

Andel svart «ganske bekymret» eller «veldig bekymret»

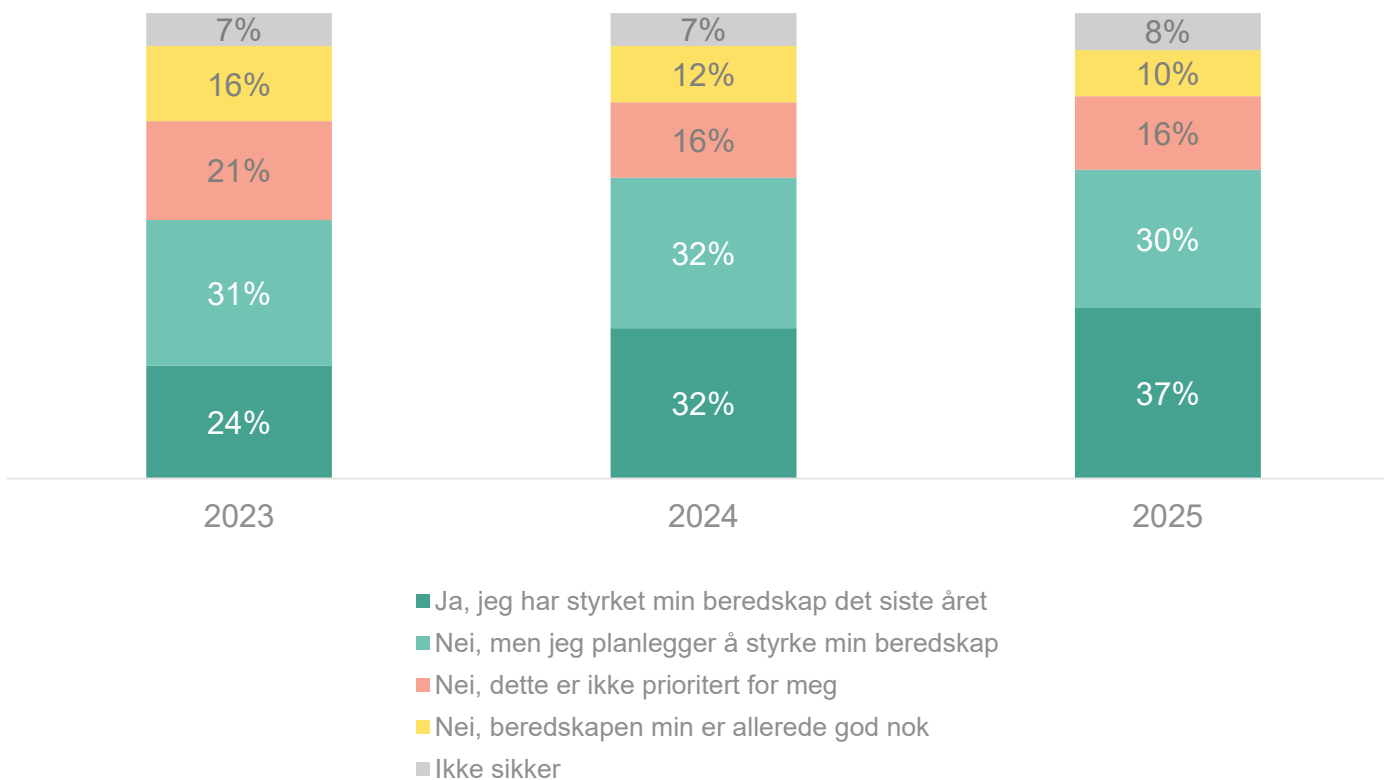




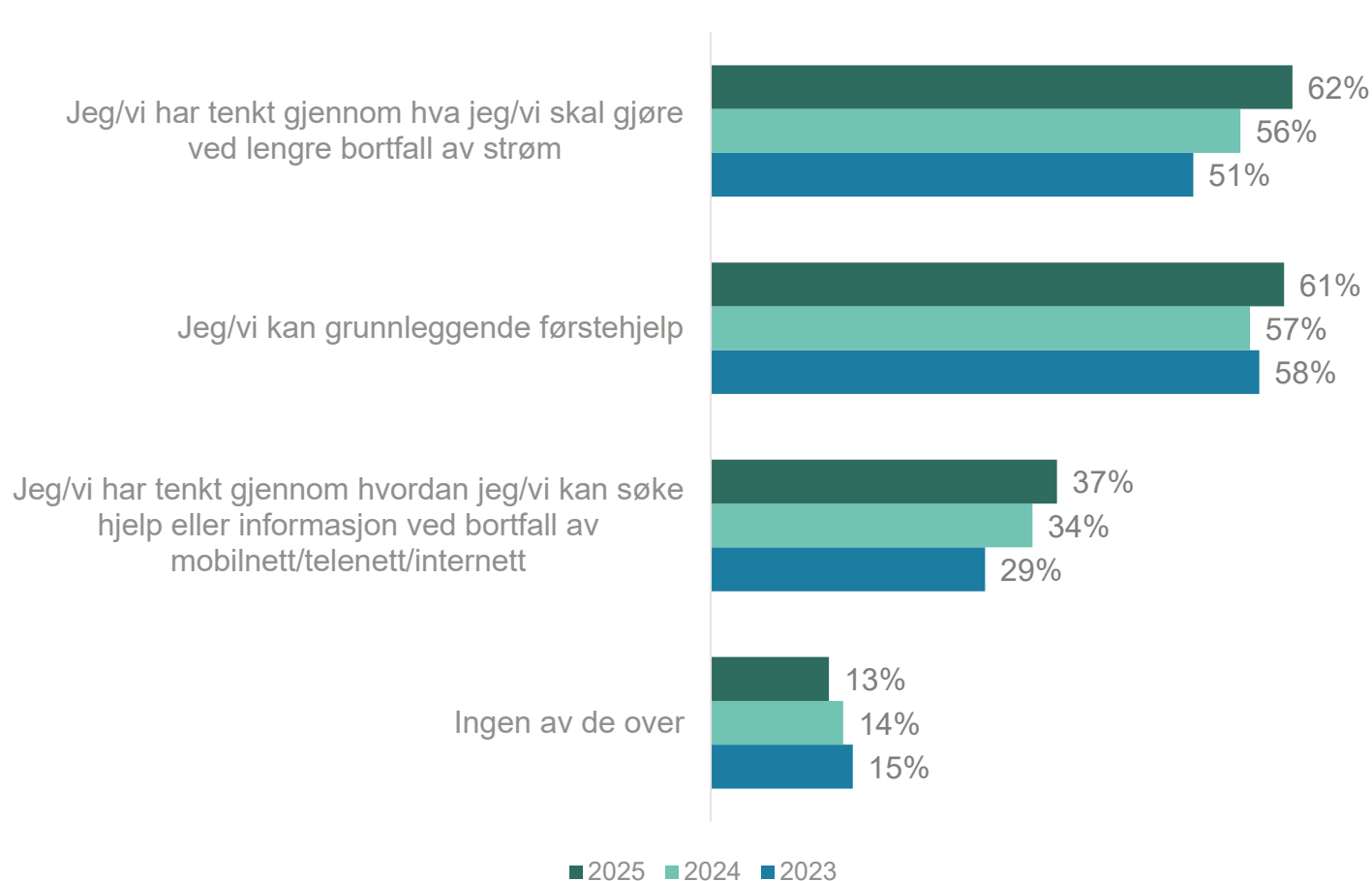
EGENBEREDSKAP OG FORBEREDELSE I HJEMMET

ANDELEN SOM HAR STYRKET EGEN BEREDSKAP ØKER

Har du styrket din egenberedskap det siste året?



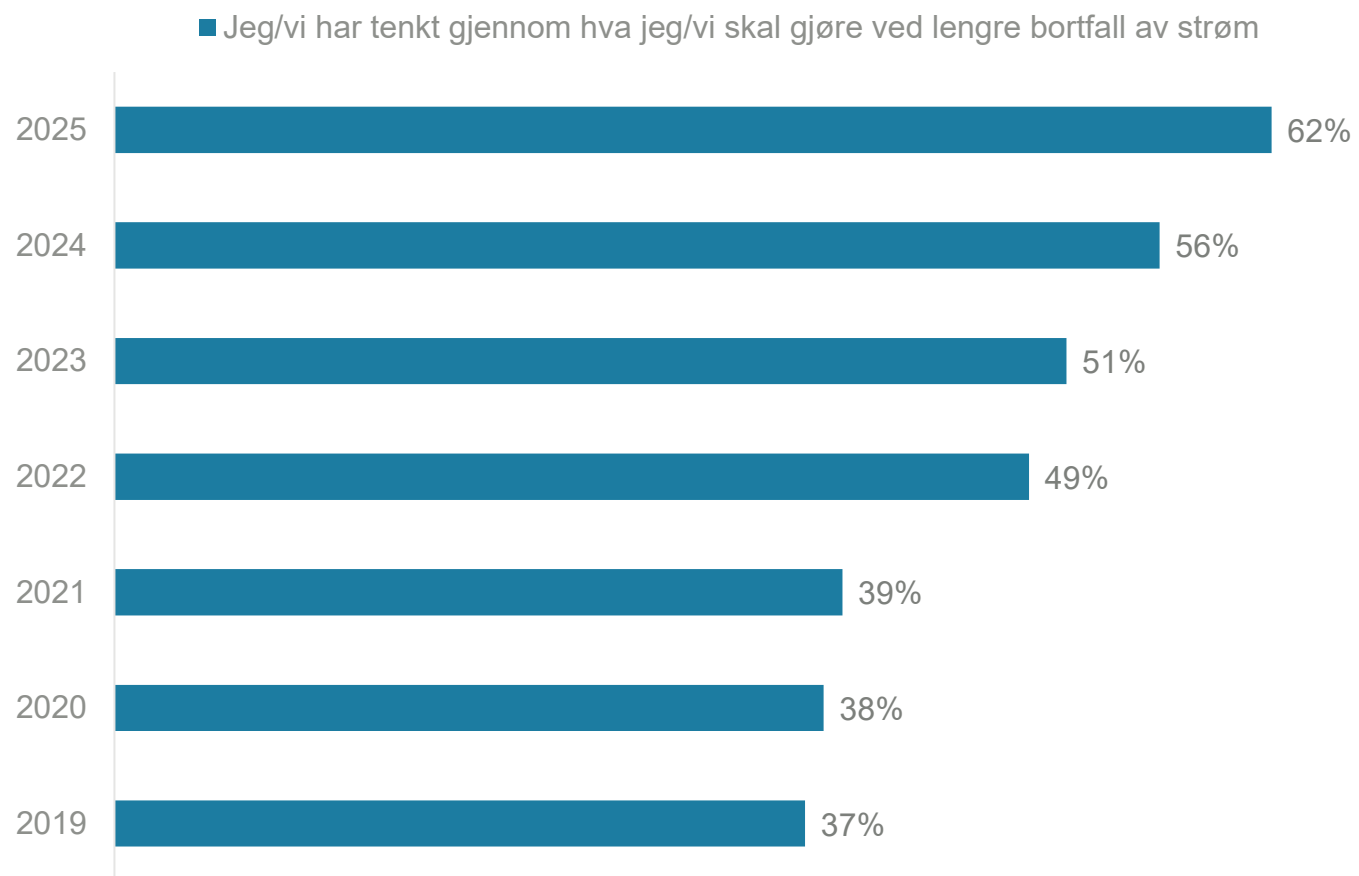
FLERE HAR TENKT GJENNOM HÅNDTERING AV STRØM- OG KOMMUNIKASJONSORTFALL



Andelen som har tenkt gjennom hva de vil gjøre ved lengre strømbrudd er lavest blant de mellom 18 og 29 år (40 %). Det er også geografiske forskjeller – innbyggere i Oslo har i mindre grad reflektert over dette (47 %).

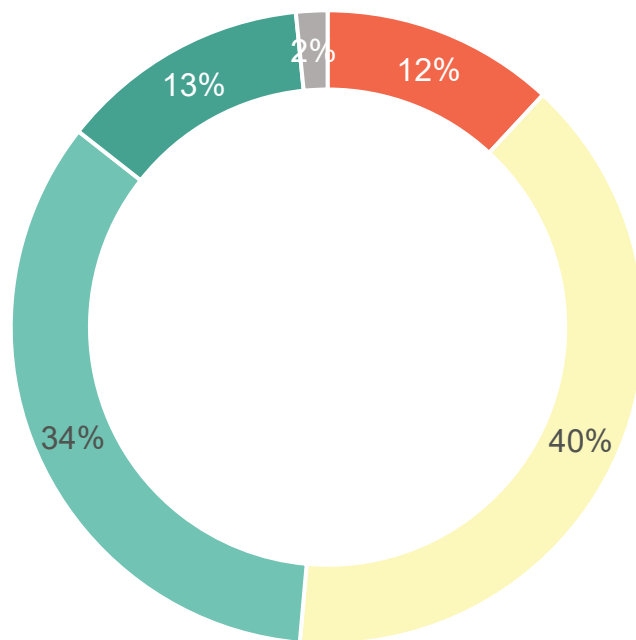


ANDELEN SOM HAR TENKT GJENNOM HVA DE SKAL GJØRE VED BORTFALL AV STRØM HAR ØKT JEVNT SIDEN 2021



HALVPARTEN AV BEFOLKNINGEN ER LITE / IKKE FORBEREDT PÅ Å KLARE SEG VED BORTFALL AV KRITISK INFRASTRUKTUR

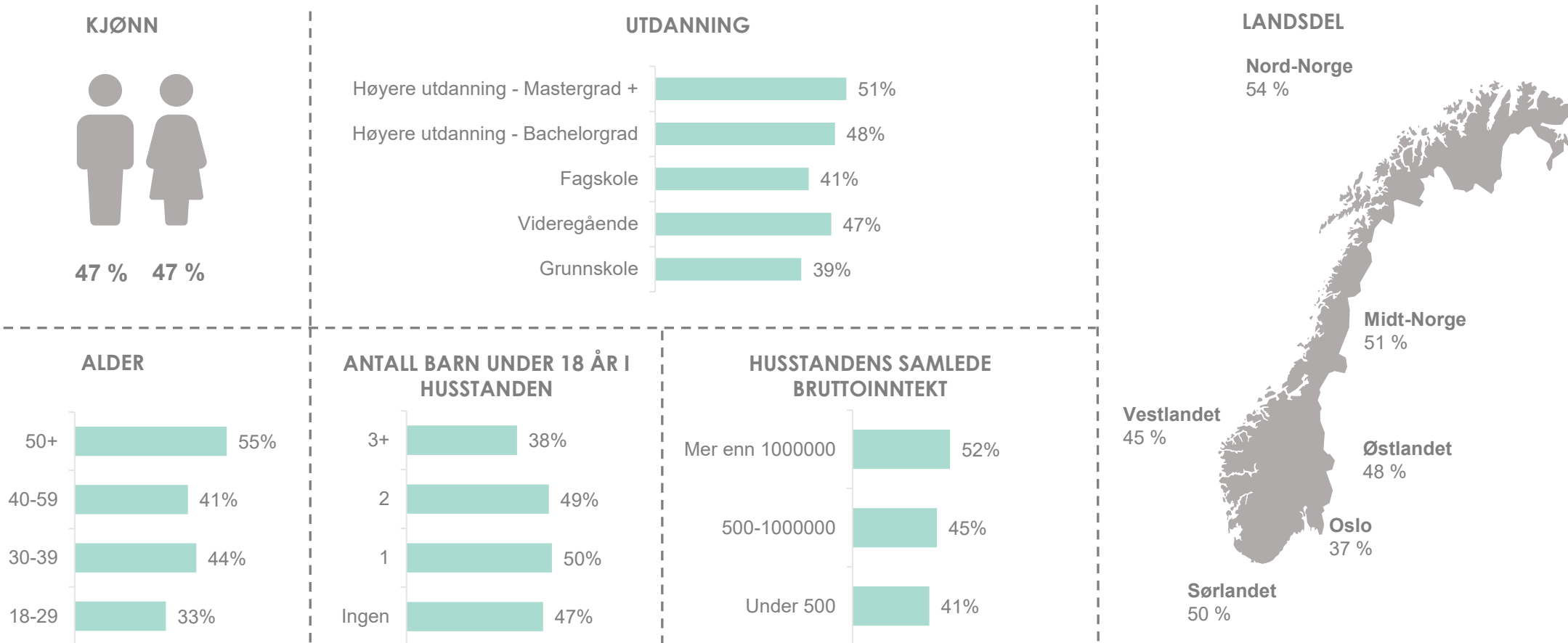
Dersom strøm, tele-/mobilnett, internett eller vann ble borte i ditt nærområde: I hvilken grad vil du si at du og din husholdning er forberedt på å klare dere selv i eget hjem i en uke, uavhengig av årstid?



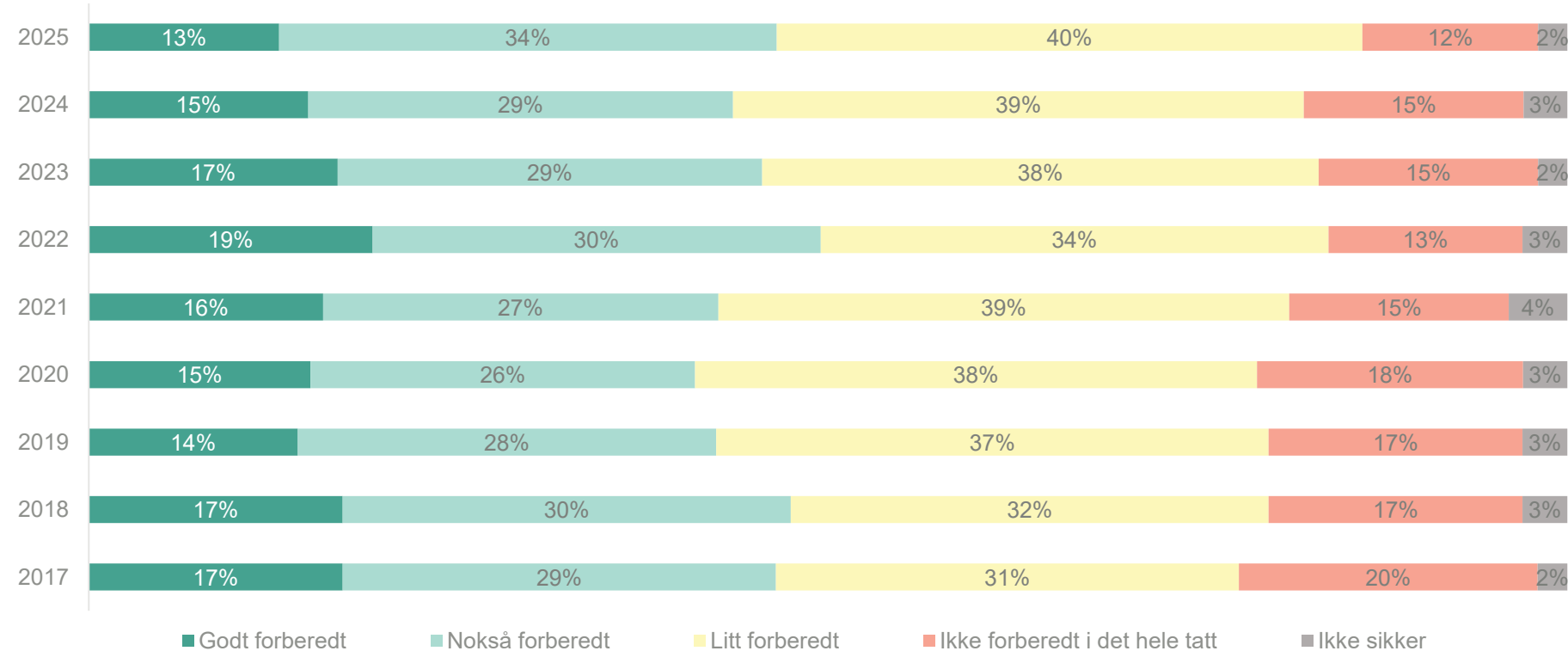
■ Ikke forberedt i det hele tatt ■ Litt forberedt ■ Nokså forberedt ■ Godt forberedt ■ Ikke sikker



Dersom strøm, tele-/mobilnett, internett eller vann ble borte i ditt nærområde: I hvilken grad vil du si at du og din husholdning er forberedt på å klare dere selv i eget hjem i én uke, uavhengig av årstid? Andel svart «nokså forberedt» eller «godt forberedt»



INGEN BETYDELIG ENDRING I GRADEN AV BEREDSKAP VED BORTFALL AV KRITISK INFRASTRUKTUR



* VIKTIG: Til og med 2023 ble husholdningene spurt om de var forberedt på å klare dere selv i eget hjem i tre dager – i 2024 er dette endret til én uke

n= 1016

? Dersom strøm, tele-/mobilnett, internett eller vann ble borte i ditt nærområde: I hvilken grad vil du si at du og din husholdning er forberedt på å klare dere selv i eget hjem i en uke, uavhengig av årstid?



FLEST HAR FYRSTIKKER/LIGHTER, STEARINLYS ELLER LOMMELYKT HJEMME



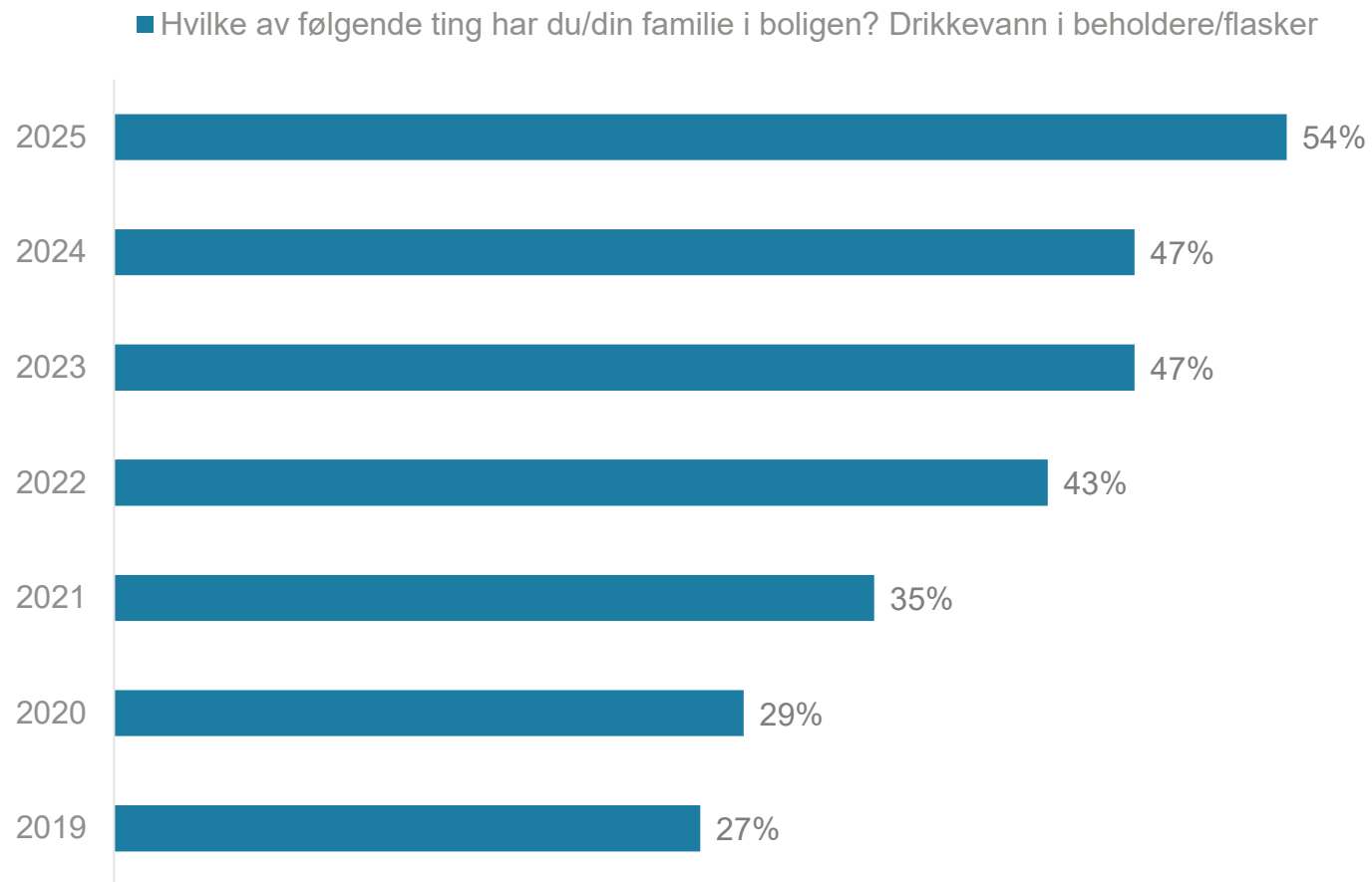
Det er enkelte forskjeller når det gjelder hva menn og kvinner har i boligen. Sammenlignet med menn, svarer en høyere andel kvinner at de har stearinlys og fyrstikker eller lighter.

Generelt er beredskapslageret bedre utstyrt blant de eldre. Dette gjelder spesielt lagring av drikkevann, tørrmat/boksmat, DAB-radio, lommelykt og ved/gass. Blant personer under 40 år er det imidlertid høyere andel enn snittet som er utstyrt med jodtabletter.

Generelt dårligere beredskap i Oslo. Det er færre enn snittet som har lommelykt, grill eller kokeapparat på gass, ved/gass til oppvarming og førstehjelpsutstyr.



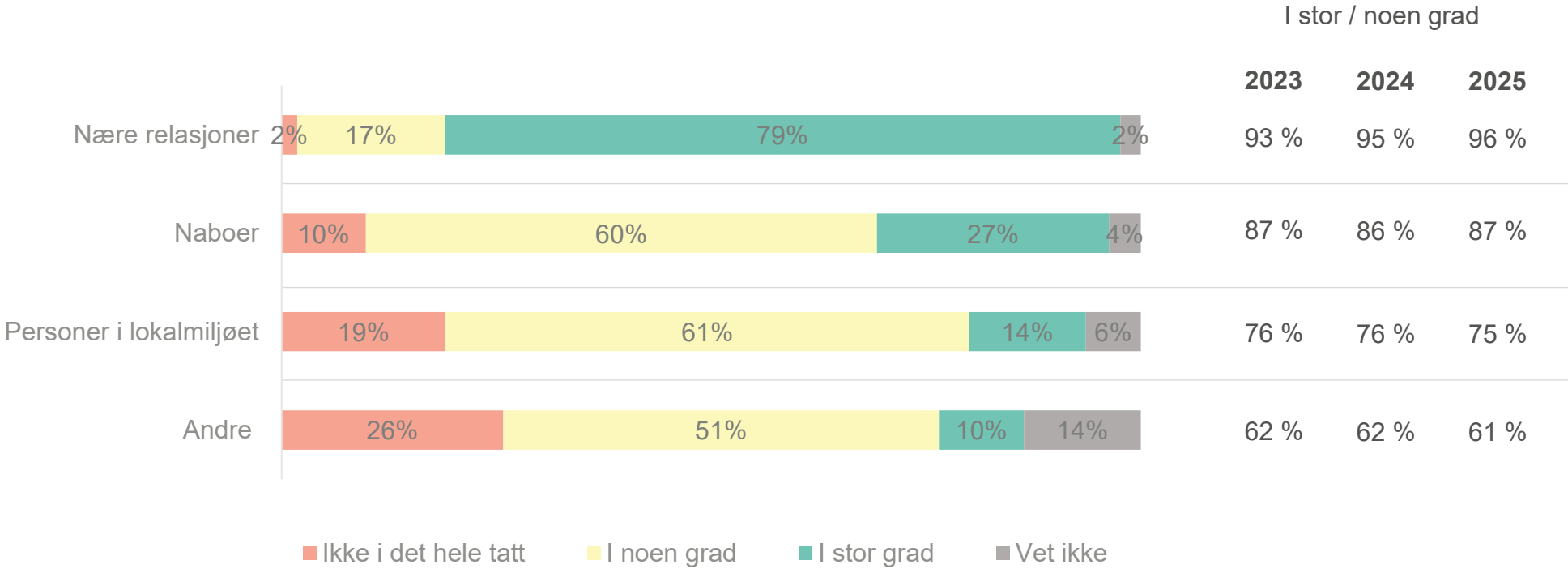
ANDELEN SOM HAR DRIKKEVANN I BEHOLDERE/FLASKER ØKER



I 2022 ble alternativet endret fra "drikkevann i beholdere/flaske" til "lagret drikkevann i flasker/beholdere som kan brukes dersom vannet i springen blir avstengt eller forurenset»



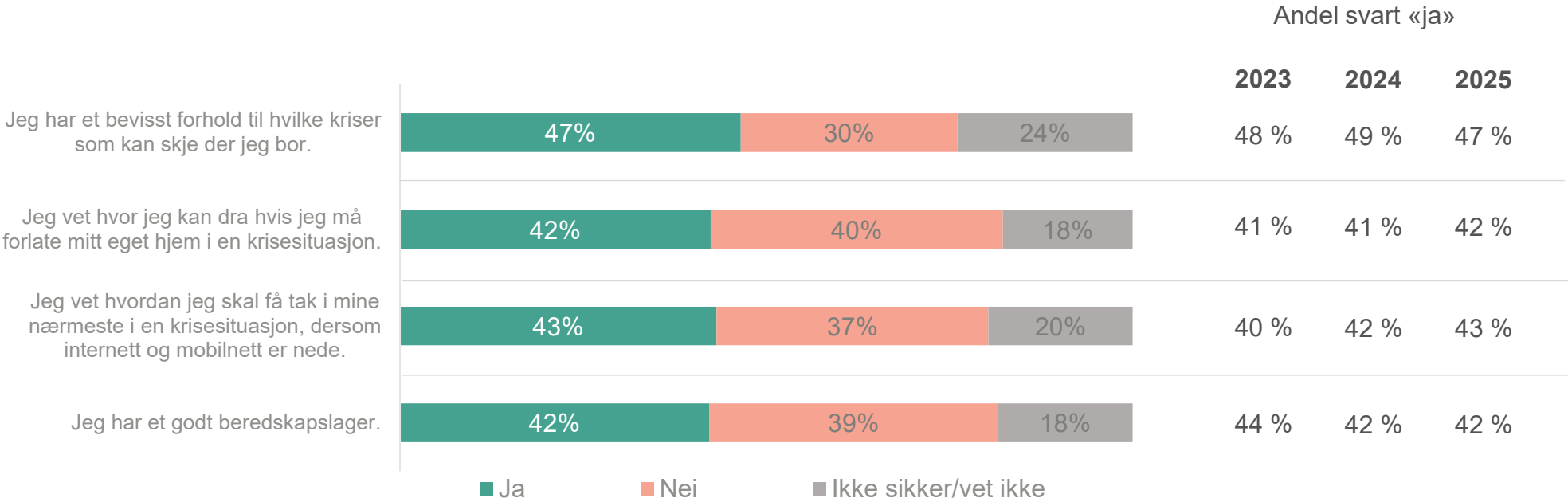
STØRST VILJE TIL Å DELE BEREDSKAP MED NÆRE RELASJONER



18-29 åringer svarer i større grad enn de over 60 år at de ikke i det hele tatt er villige til å dele av sin egenberedskap med naboer eller personer i lokalmiljøet.



NÆR HALVPARTEN HAR ET BEVISST FORHOLD TIL MULIGE KRISER SOM KAN SKJE DER DE BOR



Det er flere menn enn kvinner som svarer at de vet hvordan de skal få tak i sine nærmeste i en krisesituasjon (52% mot 34 %), og vet hvor de kan dra hvis de må forlate sitt eget hjem i en krisesituasjon (48 % mot 37 %) og har et bevisst forhold til hvilke kriser som kan skje der de bor (51 % mot 42 %).

Blant de over 60 år er det flere enn snittet som svarer at de har et godt beredskapslager (52 %)

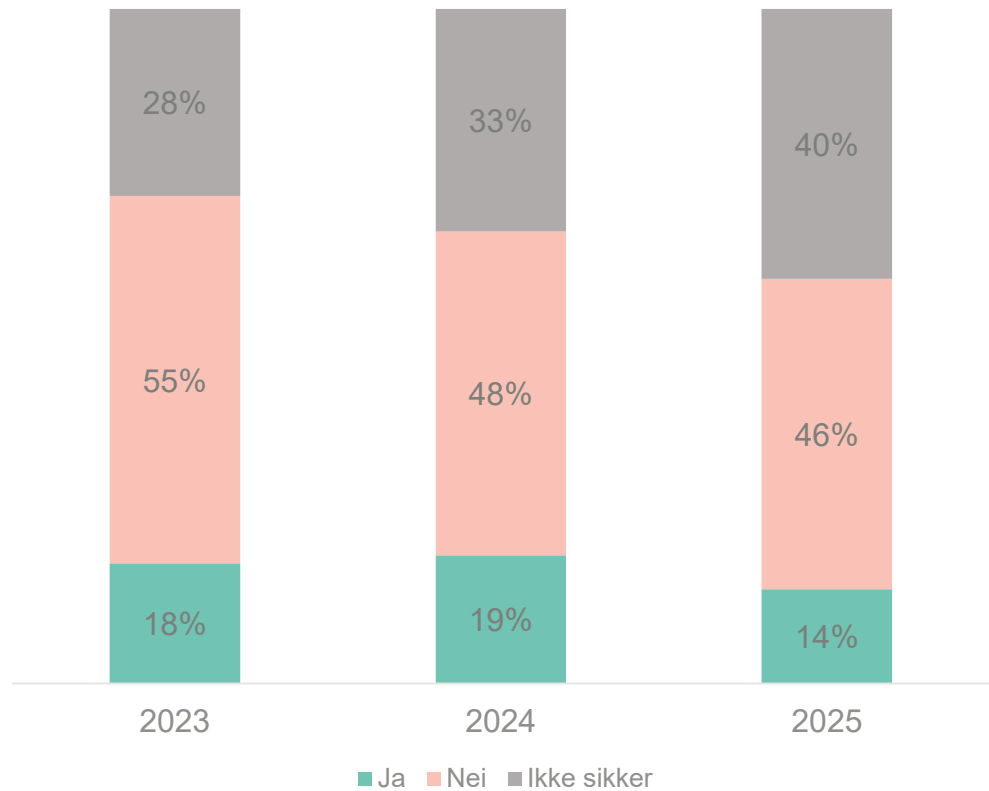




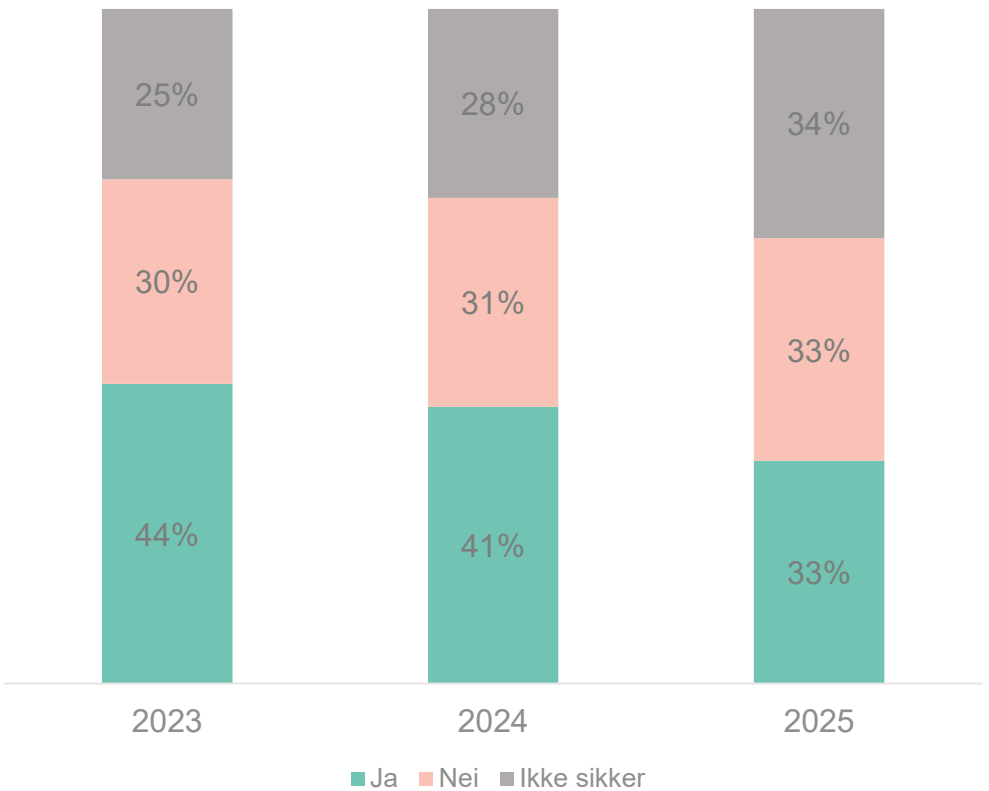
KJENNSKAP OG ANSVAR I KRISESITUASJONER

SVEKKET KJENNSKAP TIL KOMMUNENS MØTEPLASSER OG INFORMASJONSKANALER VED KRISER

Om kommunen har et fast møtested for innbyggerne ved større ulykker og kriser?



Hvor du kan finne informasjon fra din bostedskommune dersom en krise inntreffer?



n= 1016

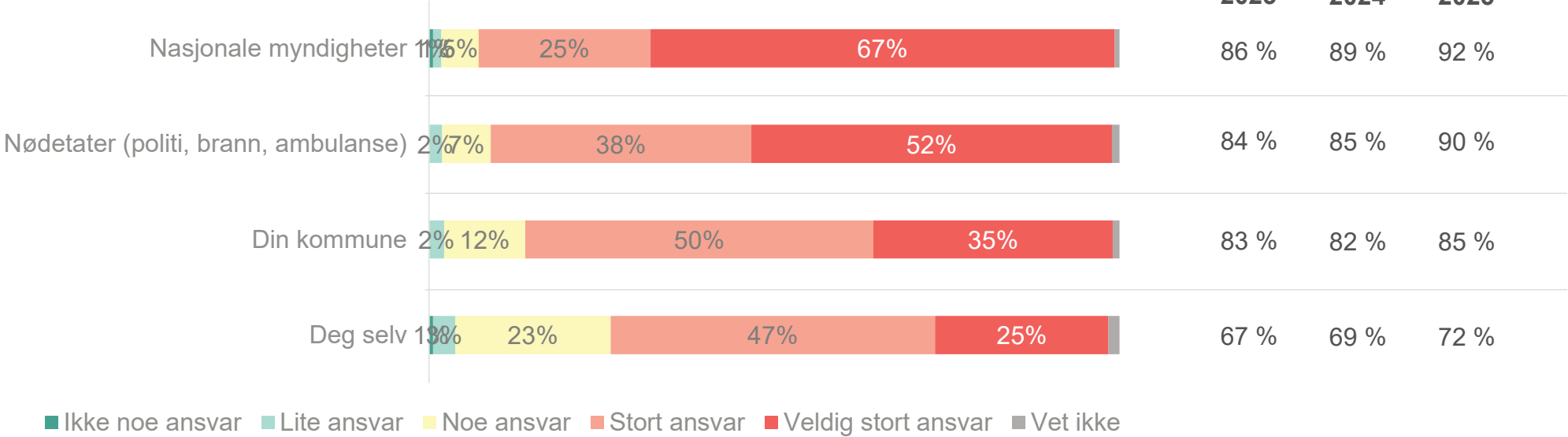
? Kjenner du til følgende:



NASJONALE MYNDIGHETER TILLEGGES STØRST ANSVAR FOR KRISEHÅNDTERING

Stort / veldig stort ansvar

2023 2024 2025



De over 60 år tillegges i større grad individet ansvar; 79 % svarer at 'de selv' har et stort/veldig stort ansvar, tilsvarende andel i aldersgruppen 18-29 år er kun 53 %

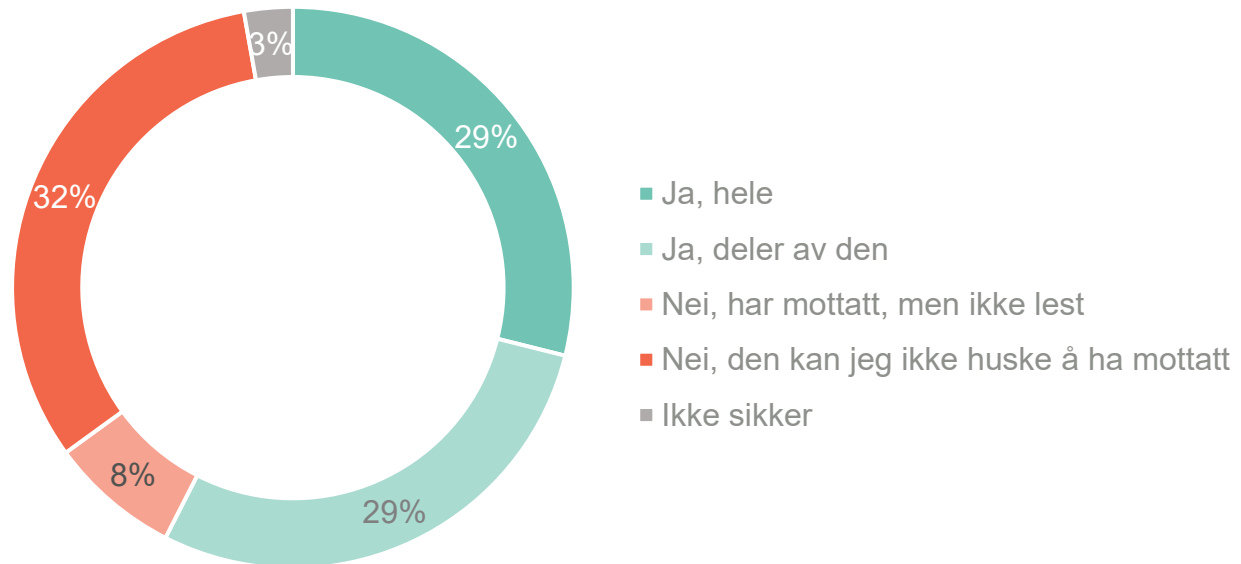


BROSJYREN OM EGENBEREDSKAP



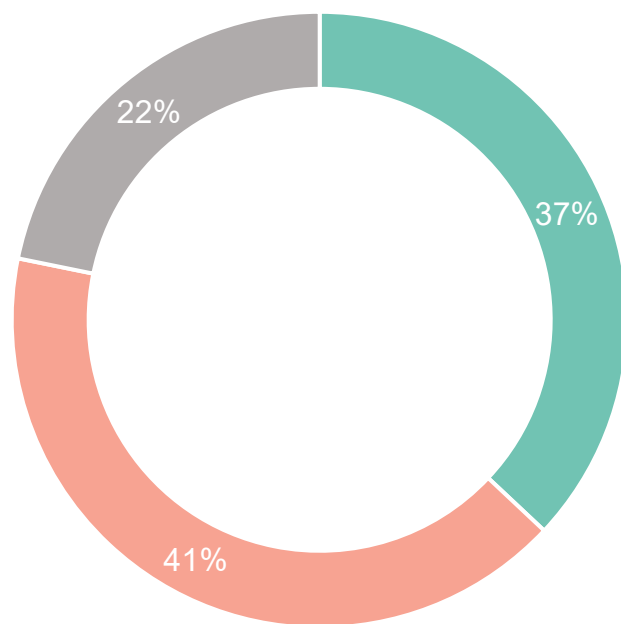
6 AV 10 HAR LEST HELE ELLER DELER AV BROSJYREN OM EGENBEREDSKAP

I fjor høst sendte DSB ut brosjyre i posten om egenberedskap.
Har du lest denne brosjyren?



6 AV 10 AV DE SOM HAR LEST BROSJYREN HAR GJORT TILTAK FOR Å FORBEDRE EGEN BEREDSKAP

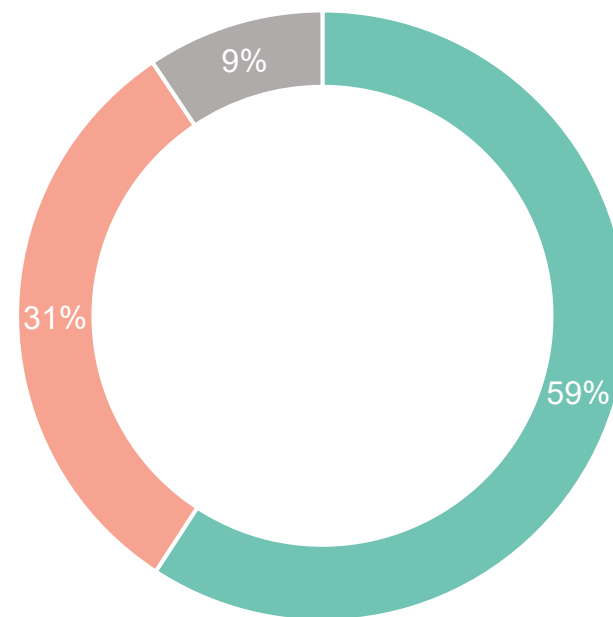
Har du tatt vare på denne brosjyren?



■ Ja ■ Nei ■ Ikke sikker

Filter: svart at de har lest hele, deler av brosjyren eller «ikke sikker»,
n:698

Har informasjonen i brosjyren om egenberedskap ført til at du har gjort noen tiltak for å forbedre din egenberedskap?

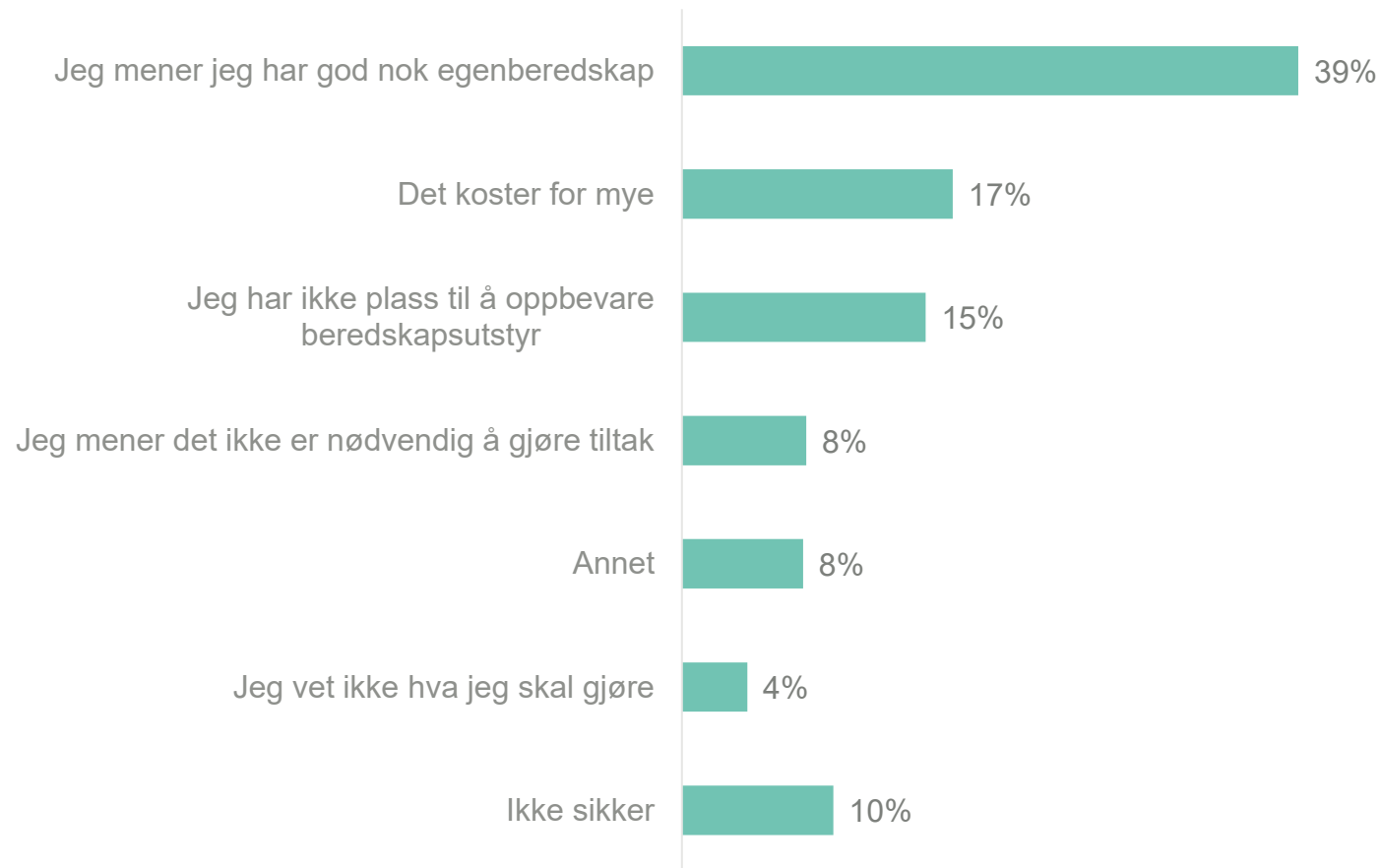


■ Ja ■ Nei ■ Ikke sikker

Filter: svart at de har lest hele eller deler av brosjyren
n:584



4 AV 10 SOM IKKE HAR GJORT TILTAK, MENER DE ALLEREDE HAR GOD NOK BEREDSKAP – KOSTNAD OG MANGEL PÅ Plass ER DE STØRSTE BARRIERENE



BARRIERER

Høy kostnad og mangel på lagringsplass fremstår som de største barrierene for å styrke egenberedskapen.

Eldre opplever i langt større grad enn yngre å ha tilstrekkelig egenberedskap – 69 % blant dem over 60 år mot bare 8 % blant dem under 30.

Blant dem under 30 år oppgir 34 % kostnad som den største barrieren, sammenlignet med kun 2 % i aldersgruppen 60 år og eldre.



OM UTVALGET

UTVALGET:

