



Opinion:

EGENBEREDSKAPSUKA 2025

Laget for Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB)

November 2025



INNHOOLD

3

Prosjektinformasjon

4

Sammendrag

5

Kjennskap til egenberedskap

12

Vannlagring

16

Kjennskap til kampanjen

23

Om utvalget



PROSJEKTINFORMASJON

FORMÅL

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) ønsker å få bedre innsikt i befolkningens forståelse av egenberedskap og effekten av kampanjen «Slik bidrar du til Norges beredskap». Målet med Egenberedskapsuka er å gjøre befolkningen i stand til å klare seg selv i en uke dersom en krisesituasjon oppstår. Årets kampanje ble gjennomført i uke 44, fra 27. oktober til 2. november 2025.

I denne sammenheng har DSB et ønske om å kartlegge befolkningens kjennskap til og bevissthet rundt egenberedskap. Dette inkluderer blant annet hvorvidt man har lagret drikkevann i hjemmet og om det har vært samarbeid med andre for å sikre håndtering av en eventuell krise.

Lignende undersøkelser har tidligere blitt gjennomført i forbindelse med Egenberedskapsuka i 2019, 2021, 2022, 2023 og 2024. I tillegg ble det utført to undersøkelser med samme tematikk i juni og november 2020, selv om disse ikke var knyttet til en kampanjeperiode.

METODE

Undersøkelsen ble utført som en pre- og post-test i webpanel. Formålet er å avdekke eventuelle endringer i befolkningens kjennskap / forhold til egenberedskap før og etter kampanjeperioden. Målgruppen for undersøkelsen er et representativt utvalg av den norske befolkningen over 18 år. Datainnsamlingen ble gjennomført i Norstat sitt webpanel.

Pre-testen fant sted i uke 42/43 (14.-21. oktober), mens post-testen ble gjennomført i uke 45/46 (4.-11. november). Totalt består datagrunnlaget av 2104 intervju, fordelt på 1050 intervjuer i pre-testen og 1054 intervjuer i post-testen.

Resultatene er vektet på kjønn, alder, geografisk område og utdanningsnivå, basert på offentlig statistikk for befolkningssammensetningen.

Vektingen følger samme metode som tidligere undersøkelser fra 2019, 2020, 2021, 2022, 2023 og 2024.

ANALYSE

Utvalgsundersøkelser innebærer alltid en grad av usikkerhet. Feilmarginene avhenger av antall respondenter og svarfordelingen for hvert enkelt spørsmål. For pre-testen og post-testen, som begge har rundt 1000 respondenter, ligger feilmarginene for totalresultatene på omtrent +/- 1,4 til 3,1 prosentpoeng. Feilmarginene for undergruppene er større.

Forskjeller mellom pre- og post-testen kommenteres gjennomgående i tilfeller der det er en signifikant endring. Disse resultatene er analysert med T-test, med et signifikansnivå på 5 %, for å sikre at de observerte endringene er statistisk signifikante.



SAMMENDRAG



KJENNSKAP TIL EGENBEREDSKAP

Andelen som kjenner til myndighetenes anbefaling om at husstander skal være forberedt på å klare seg selv i en uke hvis strøm, telenett og internett blir borte har økt signifikant fra pre-test (89 %) til post-test (93 %).

Både i pre- og post-test er kjennskapet til myndighetenes anbefalinger lavere blant de unge enn de eldre. Andelen i gruppen 18-29 år øker imidlertid mest fra pre- til post-test, 76% til 89%. Tilsvarende ser vi for de som bor Oslo, har husstander med inntekt under 500 000kr og grunnskole som høyeste utdanningsnivå.

23 % svarer at de har samarbeidet med andre om egenberedskap ved en eventuell krisesituasjon i pre-testen, andelen holder seg på samme nivå i post-testen.



VANNLAGRING

51 % i post-testen oppgir at de har lagret drikkevann på flaske eller i beholdere – den høyeste andelen målt så langt. Det er ingen signifikant forskjell mellom pre- og post-test.

Andelen som har lagret drikkevann er lavest i aldersgruppen 18–29 år (34 %) og høyest blant de over 60 år (67 %). Lavest andel finner vi i Nord-Norge (41 %) og Midt-Norge (43 %).



KJENNSKAP TIL KAMPANJEN

I post-testen oppgir 70 % at de nylig har lest, hørt eller sett anbefalinger om egenberedskap gjennom én eller flere kanaler. Dette er lavere enn i 2024, da andelen var 86 %.

Blant dem som har fått med seg anbefalingene, har 54 % styrket eller planlegger å styrke egenberedskapen.





KJENNSKAP TIL EGENBEREDSKAP

KJENNSKAP TIL EGENBEREDSKAP

Pre-test

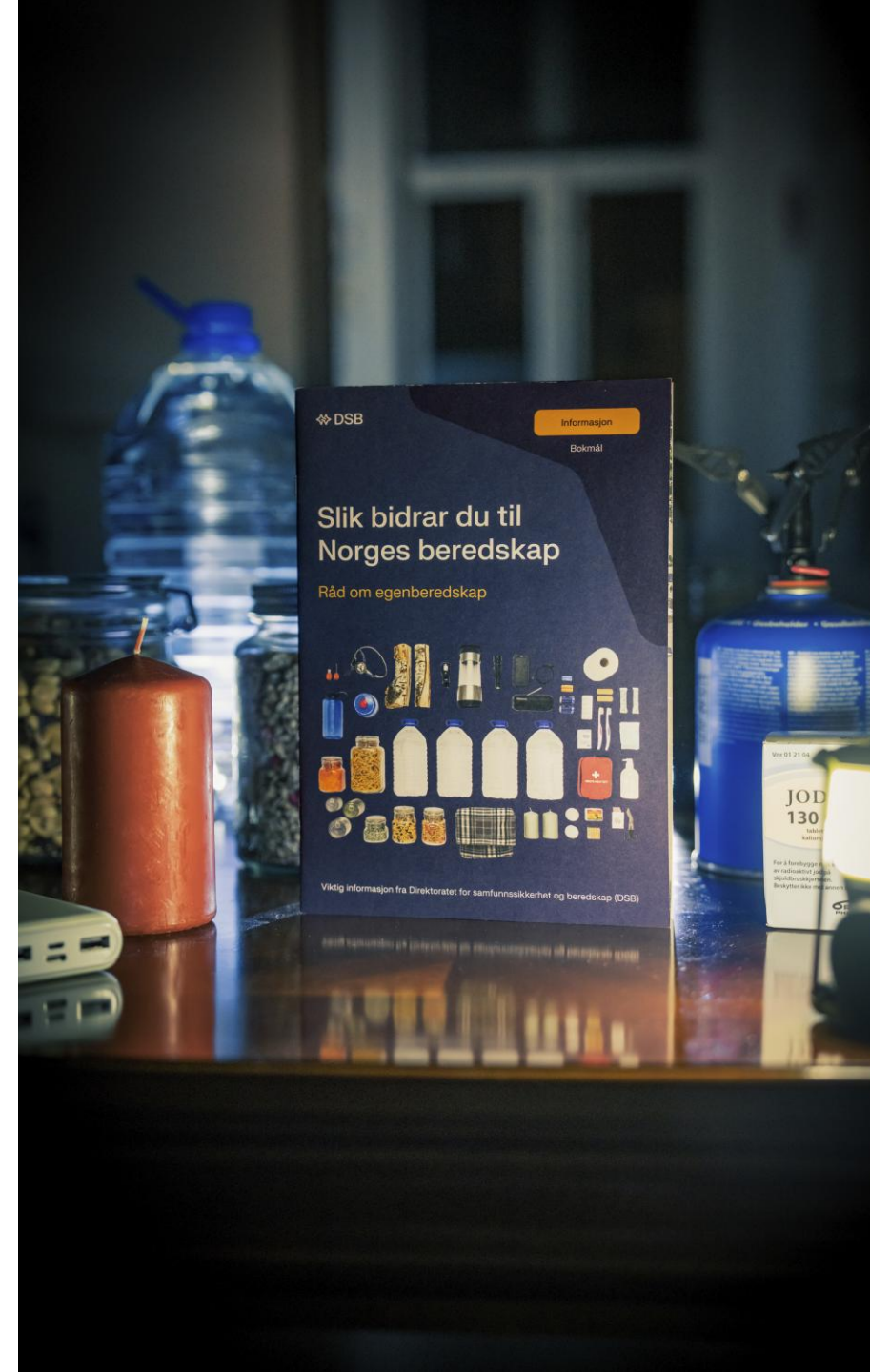
89%

Post-test

93%

Har kjennskap til myndighetenes anbefaling om at husstander skal være forberedt på å klare seg selv hvis strøm, telenett og internett blir borte

Andelen som kjenner til myndighetenes anbefaling har økt signifikant fra pre-test til post-test. Den største økningen fra pre- til post-test ses i aldersgruppen 18–29 år, blant de som bor i Oslo, har en husstandsinntekt under 500 000 kroner og grunnskole som høyeste utdanningsnivå.



BRUTT NED PÅ UNDERGRUPPER Andel svart «ja»

KJØNN

Pre-test: 87 % 91 %
Post-test: 92 % 94 %



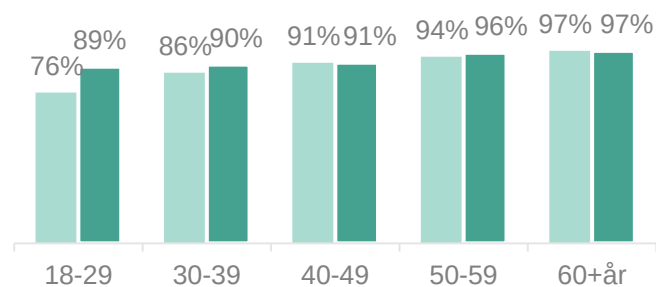
UTDANNING

■ Post-test ■ Pre-test



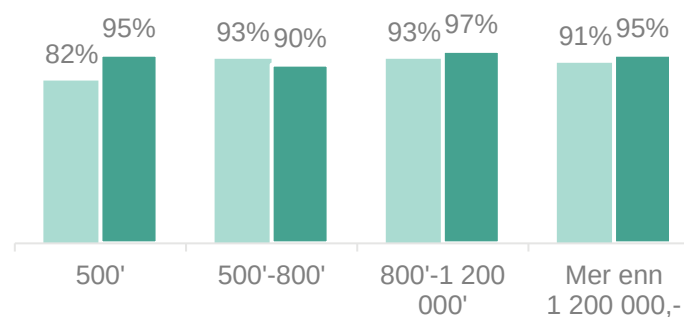
ALDER

■ Pre-test ■ Post-test



HUSSTANDENS SAMLEDE BRUTTOINNTÉKT

■ Pre-test ■ Post-test



LANDSDEL

Nord-Norge

Pre-test: 96 %
Post-test: 96 %

Midt-Norge

Pre-test: 91 %
Post-test: 95 %

Vestlandet

Pre-test: 89 %
Post-test: 93 %

Østlandet

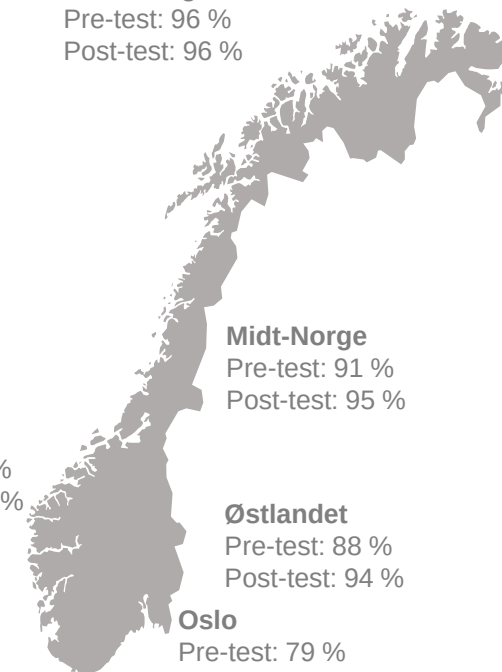
Pre-test: 88 %
Post-test: 94 %

Oslo

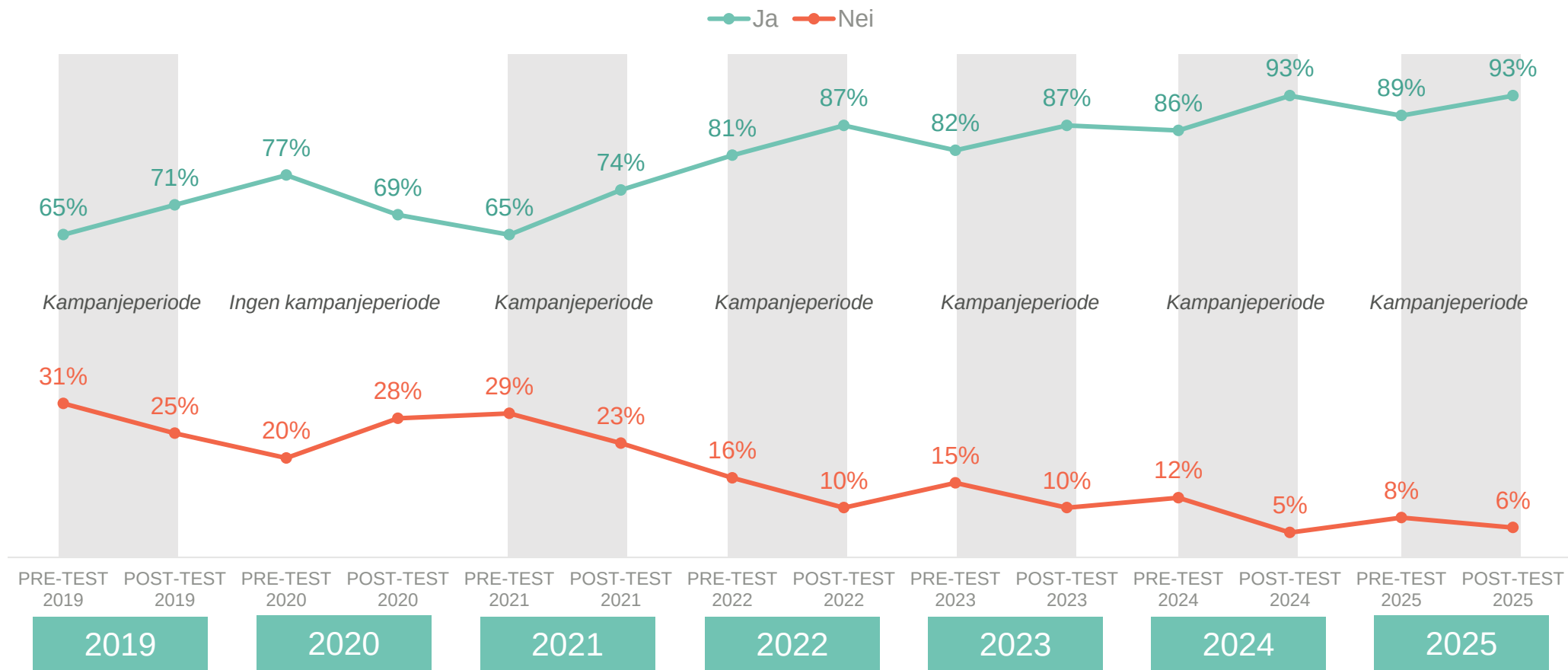
Pre-test: 79 %
Post-test: 88 %

Sørlandet

Pre-test: 94 %
Post-test: 94 %



HISTORIKK



n= 1050/1054

?

Er du klar over at myndighetene anbefaler at alle husstander i Norge skal være forberedt på å kunne klare seg selv i eget hjem i en uke, dersom strøm, tele-/mobilnett og internett blir borte i ditt nærområde, uavhengig av årstid?



FINN DIN BEREDSKAPSVENN

Pre-test

Samarbeidet med andre*

22%

Post-test

Samarbeidet med andre*

21%

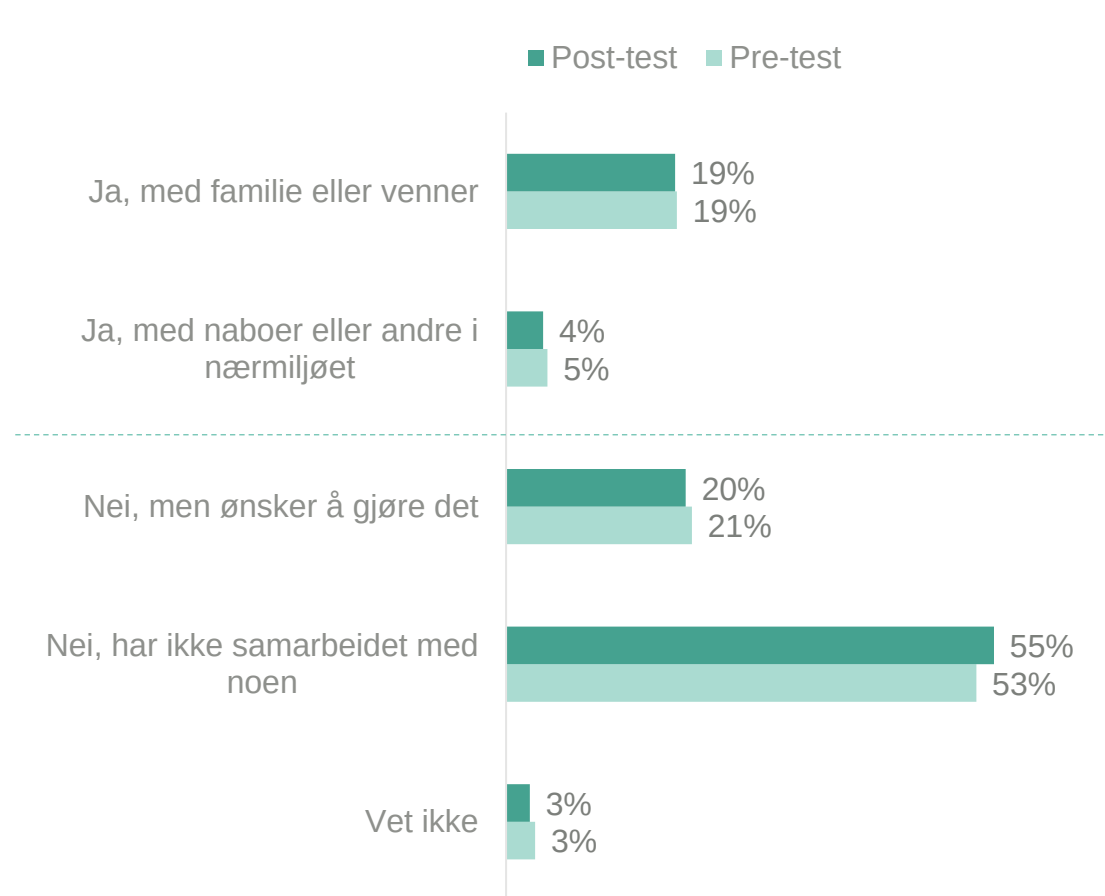
Har samarbeidet med
andre for å bli bedre forberedt
på kriser

Andelen som svarer at de har samarbeidet med andre er stabil i pre- og post-test.

*Respondentene kunne svare både 'Ja med familie og venner' og 'Ja, med naboer eller andre i nærmiljøet samtidig. Disse overlapper noe



Flest har samarbeidet med familie eller venner



Pre-test	Post-test
Samarbeidet med andre*	Samarbeidet med andre*
22 %	21 %

Stabilt fra pre-test til post-test

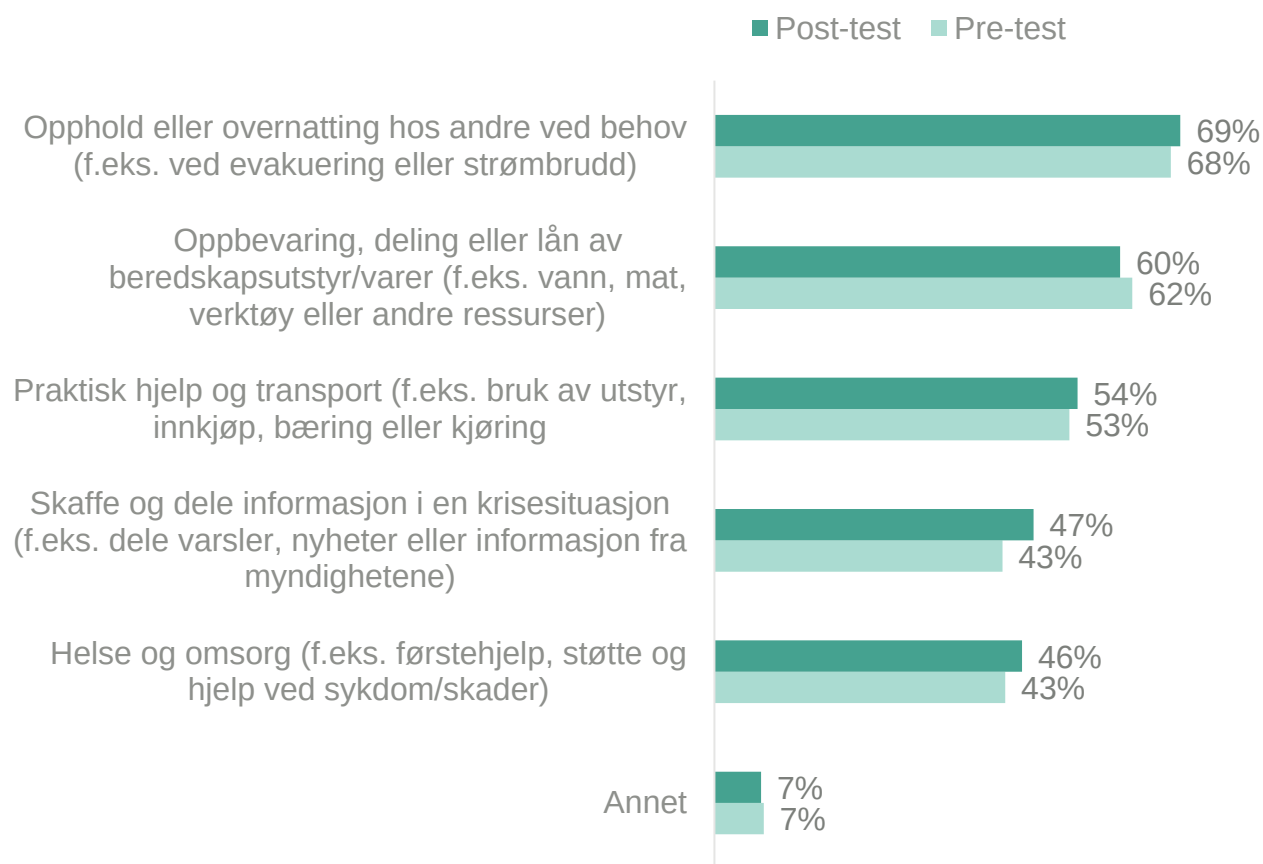
Post-testen viser at det er flest i aldersgruppen 30-39 år som har samarbeidet med familie eller venner (32 %).

Høyere andel kvinner enn menn svarer at de ikke har samarbeidet, men ønsker å gjøre det (24 % mot 17 %).

Andelen som ikke har samarbeidet med noen er høyest blant menn (61 %) og i aldersgruppen 40-49 (66 %).



Flest samarbeider om opphold eller overnatting



Stabilt fra pre-test til post-test

Post-testen viser at flere kvinner enn menn samarbeider om:

- oppbevaring, deling eller lån av beredskapsutstyr/varer
- praktisk hjelp og transport
- helse og omsorg

Flere i aldergruppen 30-49 år, enn de aller yngste og eldste, samarbeider om opphold eller overnatting.

De som bor på landsbygda skiller seg ut med en høy andel som svarer at de samarbeider om oppbevaring, deling eller lån av beredskapsutstyr/varer (87 %).



VANNLAGRING

VANN I BEREDSKAP

Pre-test

48%

Post-test

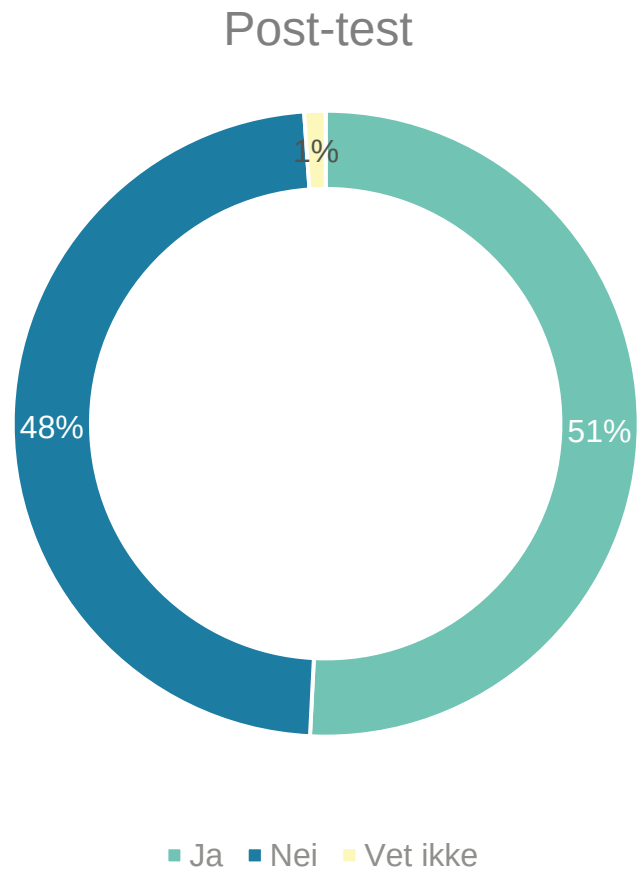
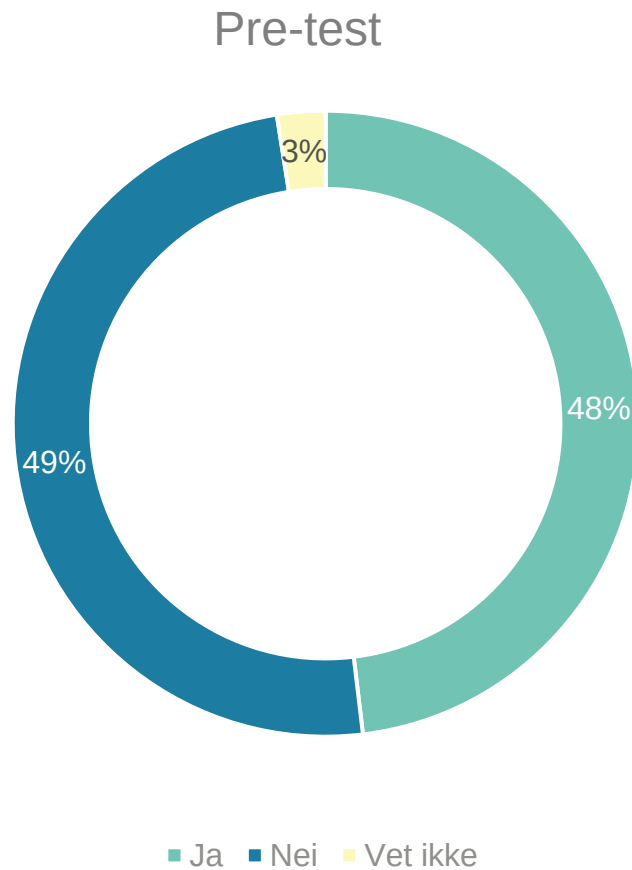
51%

Har lagret drikkevann i
beholdere / flasker i tilfelle
vannet i springen blir avstengt
eller forurenset

Andelen som har lagret drikkevann er stabil i pre- og post-test.



VANN I BEREDSKAP



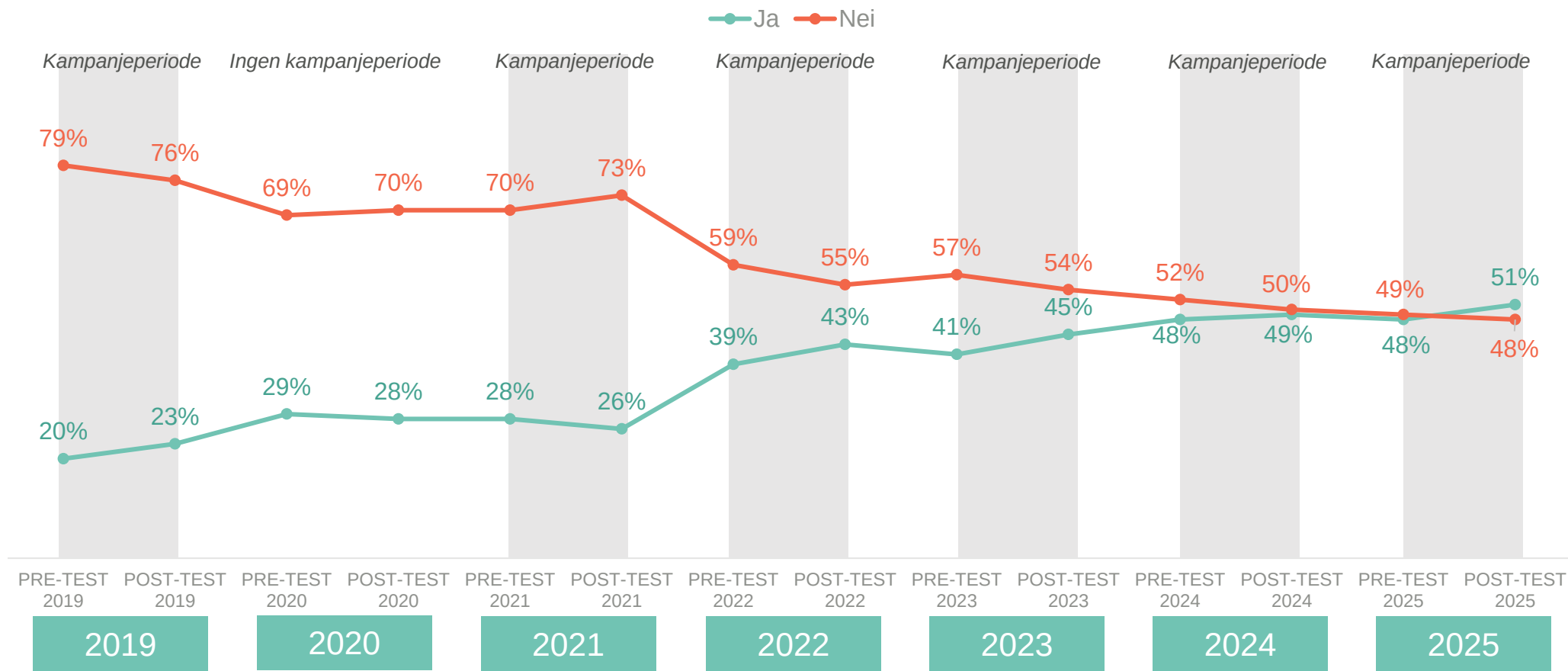
Stabilt fra pre-test til post-test

Post-testen viser at andelen som har lagret drikkevann er lavest i aldergruppen 18-29 år (34 %) – høyest blant de over 60 år (67 %).

Lavest andel som har lagret drikkevann i Nord-Norge og Midt-Norge (41 % / 43 %).



HISTORIKK



n= 1050

? Har din husstand lagret drikkevann i beholdere/flasker som kan brukes dersom vannet i springen blir avstengt eller forurenset?





KJENNSKAP TIL KAMPANJEN

Post-test

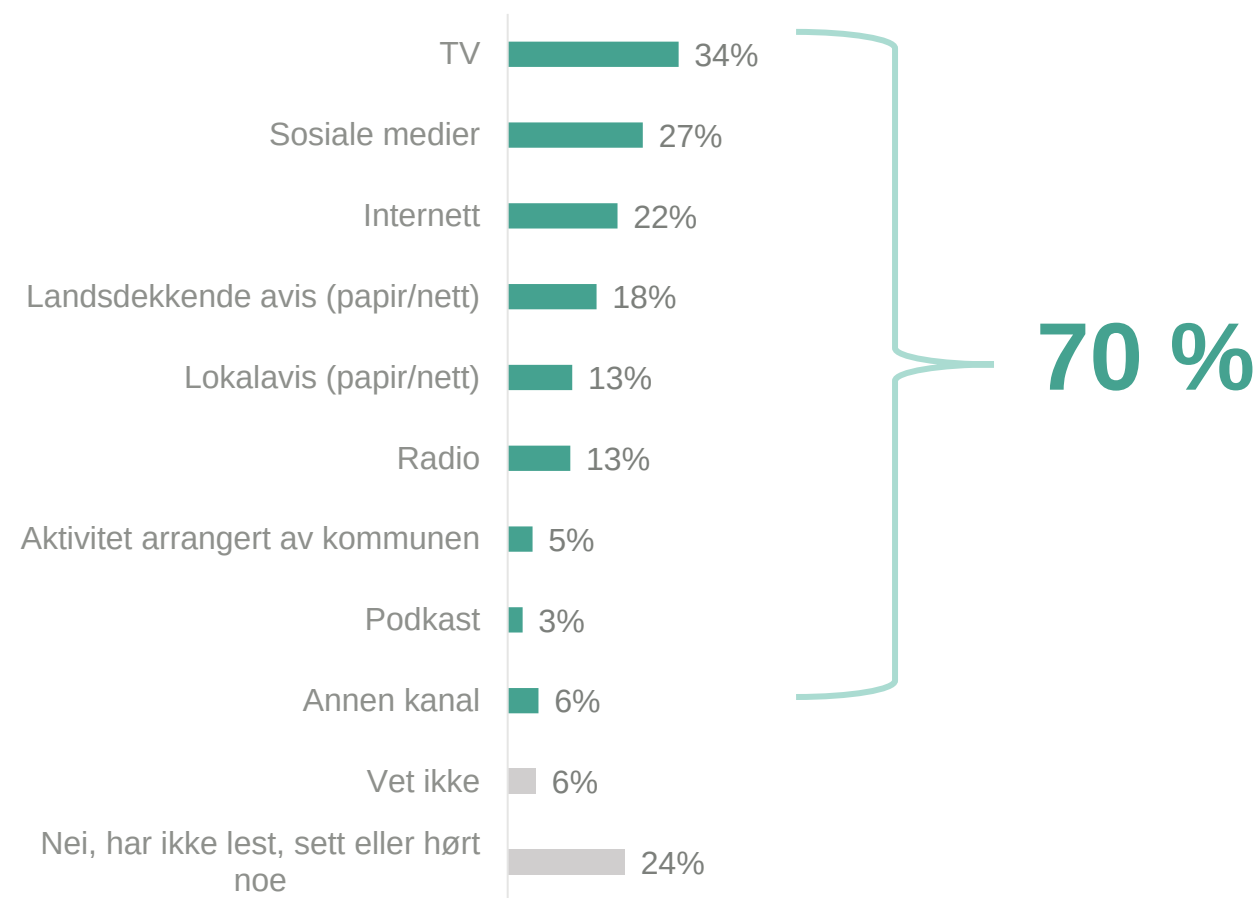
HISTORIKK

Kan du huske å ha lest, hørt eller sett noe om anbefalinger for egenberedskap i det siste?
(uansett kanal)

51%	59%	82%	63%	86%	70%
2019	2021	2022	2023	2024	2025



70 % har lest, hørt eller sett anbefalinger for egenberedskap



Andel som har lest, hørt eller sett (uansett kanal):

Menn	66 %	↓
Kvinner	75 %	↑
18-29 år	59 %	↓
30-39 år	61 %	↓
40-49 år	69 %	
50-59 år	71 %	
60 år +	86 %	↑

Høyere andel kvinner og i aldersgruppen 60 år + som har lest, hørt eller sett anbefalinger for egenberedskap.



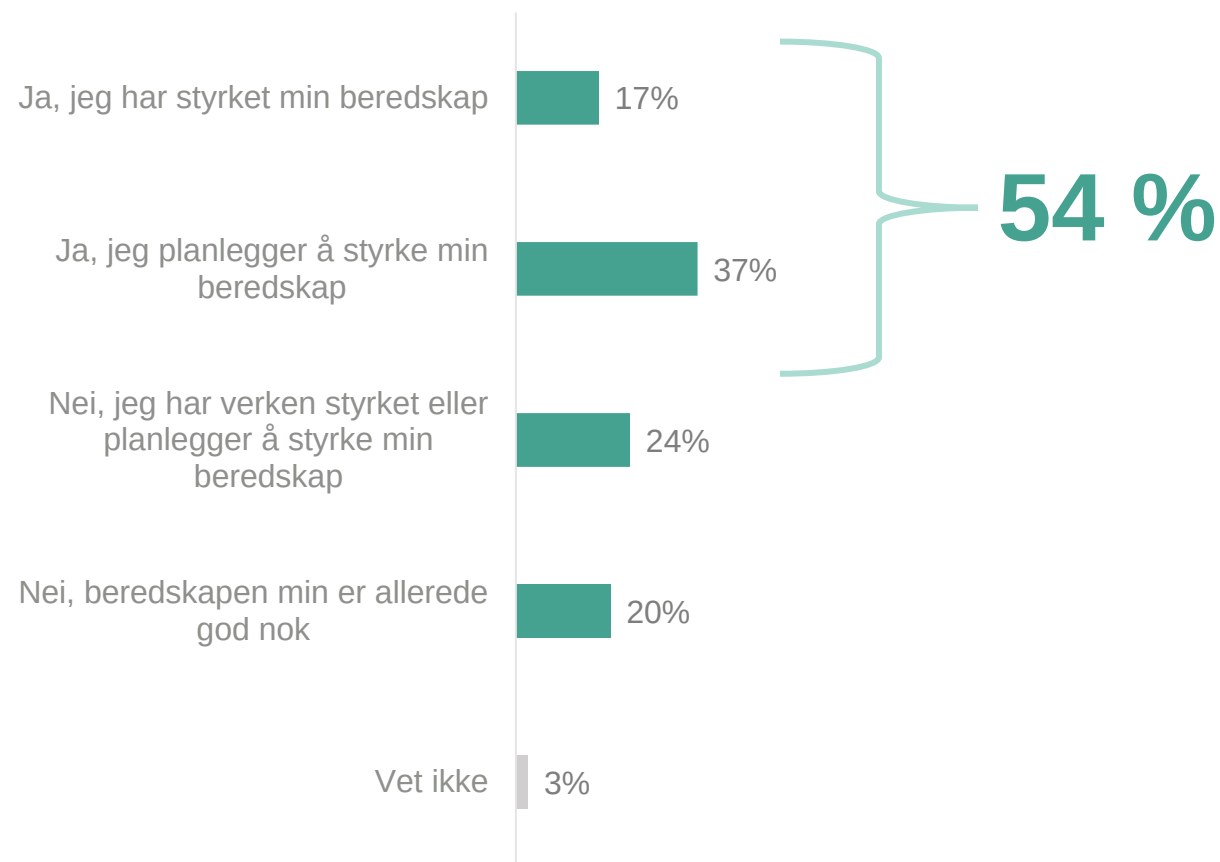
Hvilke kanaler treffer hvem?

	Mann	Kvinne	Nord-Norge	Midt-Norge	Vestlandet	Østlandet	Sørlandet	Oslo	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60+ år
BASE	529	525	93	143	216	321	143	138	235	177	162	168	312
TV	32%	37%	43%	37%	36%	34%	36%	25%	22%	19%	21%	39%	58%
Sosiale medier	23%	31%	33%	30%	24%	29%	28%	22%	32%	29%	31%	28%	20%
Internett	25%	20%	25%	21%	19%	25%	24%	16%	19%	27%	27%	23%	19%
Landsdekkende avis (papir/nett)	16%	20%	18%	15%	17%	16%	20%	25%	10%	12%	17%	21%	26%
Lokalavis (papir/nett)	13%	13%	15%	15%	12%	15%	16%	4%	7%	9%	15%	14%	18%
Radio	14%	11%	17%	9%	11%	15%	15%	9%	7%	14%	13%	12%	16%
Aktivitet arrangert av kommunen	4%	7%	3%	5%	4%	8%	4%	3%	2%	8%	3%	5%	6%
Podkast	3%	3%	1%	2%	1%	3%	7%	5%	5%	5%	5%	1%	1%
Annen kanal	5%	8%	7%	3%	8%	5%	7%	8%	7%	6%	9%	9%	3%
Vet ikke	6%	6%	8%	7%	5%	5%	6%	6%	7%	9%	5%	5%	4%
Nei, har ikke lest, sett eller hørt noe	28%	19%	21%	21%	24%	24%	19%	31%	34%	30%	26%	24%	10%

- TV og aviser (både nasjonale og lokale) treffer bedre blant personer over 50 år.
- Sosiale medier treffer bedre blant de under 50 år og kvinner.
- Internett treffer bedre blant menn.



54 % har styrket eller planlegger å styrke egen beredskap



Andel som har styrket eller planlegger å styrke:

Menn	46 %	↓
Kvinner	62 %	↑
18-29 år	44 %	
30-39 år	61 %	
40-49 år	59 %	
50-59 år	58 %	
60 år +	54 %	

Høyere andel kvinner som har styrket eller planlegger å styrke egen beredskap.

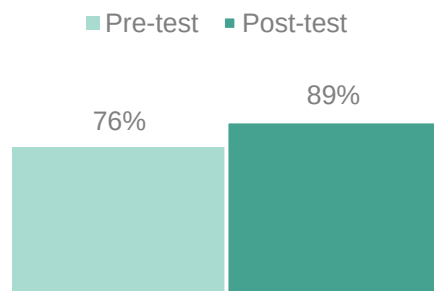


MÅLGRUPPEN 18-29 ÅR

Målgruppen 18-29 år

Kjennskap til egenberedskap

Andel svart «ja»:



Både i pre- og post-test er kjennskapen til myndighetenes anbefalinger lavere blant de unge enn de eldre. Andelen i gruppen 18-29 år øker imidlertid mest fra pre- til post-test, 76% til 89%.

Finn din beredskapsvenn

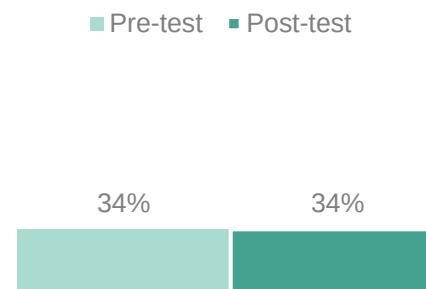
Andel som har / ikke har samarbeidet med andre:

	Pre-test	Post-test
Ja, med familie / venner	20 %	18 %
Ja, med naboer / andre i nærmiljøet	4 %	3 %
Nei, men ønsker å gjøre det	28 %	19 %
Nei, har ikke samarbeidet med noen	41 %	55 %

Andelen som har samarbeidet holder seg stabil fra pre- til post-testen. Andelen som ikke har samarbeidet, men ønsker å gjøre det går ned fra pre- til post-test – beveger seg til «har ikke samarbeidet».

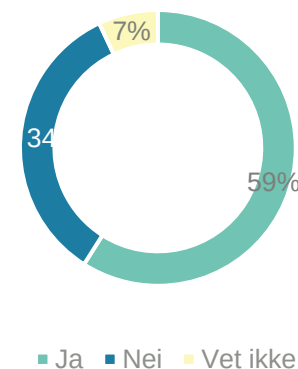
Vannlagring

Andel som har lagret drikkevann:



Stabil andel som har lagret drikkevann i pre- og post-test.

Kjennskap til kampanjen

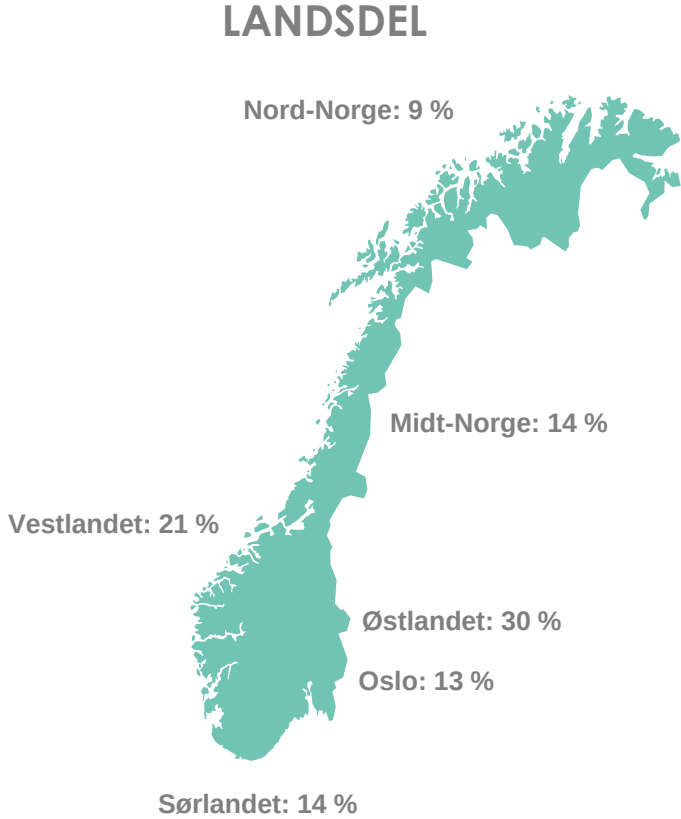
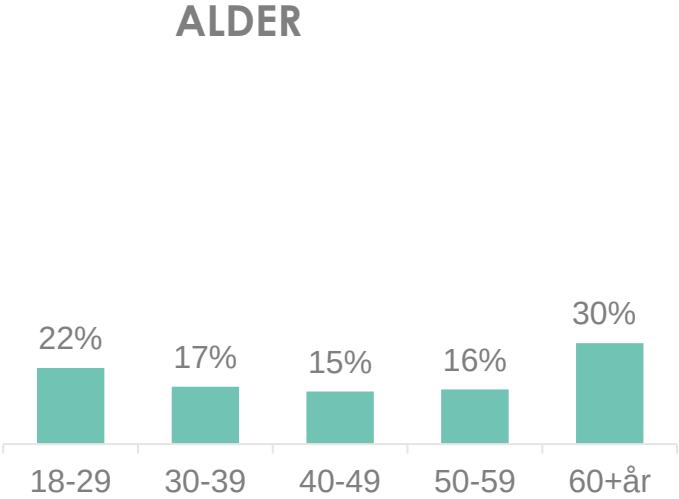
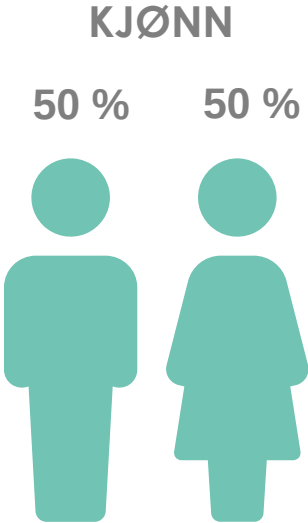


59 % har lest, hørt eller sett anbefalinger for egenberedskap. 44 %, blant disse, har stryket eller planlegger å styrke egen beredskap



OM UTVALGET

UTVALGET: PRE- OG POST-TEST





Opinion:

INNSIKT SOM BRINGER DEG VIDERE



www.opinion.no



hei@opinion.no



[@opinion-as](https://www.linkedin.com/company/opinion-as)