FORBRUKERNES EGENBEREDSKAP

Status og utfordringer

24.11.2026

FORBRUKERRÅDET

Innhold

Innhold 2
Figuroversikt 4
Tabelloversikt 5
Forord 6
Sammendrag 7
1. Innledning 13
1.1. Norske studier av egenberedskap 13
1.2. Denne undersøkelsens fokus 15
2. Data og metode 17
2.1. Kvalitativ undersøkelse 17
2.2. Spørreundersøkelse 18
2.3. Slik har vi jobbet 19
3. Matberedskap 21
3.1. Har vi nok mat? 21
3.2. Har vi nok vann? 24
3.3. Hvor lenge kan vi klare oss? 27
3.4. Kan vi tilberede maten uten strøm? 29
3.5. Samlet matberedskap 33
3.6. Hva påvirker matberedskapen? 34
4. Medisinberedskap 40
4.1. Hvor lenge strekker medisinbeholdningen til? 40
4.2. Har vi tilgang på medisinsk utstyr? 43
4.3. Samlet medisinberedskap 44
4.4. Hva påvirker medisinberedskapen? 46
5. Betalingsberedskap 48
5.1. Hvor god er betalingsberedskapen vår? 48
5.2. Samlet betalingsberedskap 55
5.3. Hva påvirker betalingsberedskapen? 57

6. Samlet egenberedskap for mat, medisiner og betaling 59
7. Hva gjør vi når krisen rammer? 61
7.1. Søke informasjon 63
7.2. Rasjonere 66
7.3. Reise til et annet sted, samle familien 67
7.4. Betydelig usikkerhet om hva vi skal gjøre i langvarige krisesituasjoner 70
8. Hvem har ansvar? 72
8.1. Myndighetenes ansvar 72
8.2. Næringslivets ansvar 76
8.3. Sivilsamfunn og husholdninger 78
9. Tiltak for å styrke egenberedskapen 83
9.1. Hvordan styrke egenberedskapen? 83
9.2. Forskjeller mellom de med høy og lav egenberedskap 84
10. Vedlegg 88

Figuroversikt

Figur 3-1: Matvarer som vanligvis finnes i hjemmet 22
Figur 3-2: Tilgang på vann lagret på flaske, dunk eller annen beholder 25
Figur 3-3: Fordeling av drikkevann, blant dem som har lagret vann hjemme 26
Figur 3-4: Hvor lenge forbrukerne klarer seg på mat og drikke de har tilgjengelig..... 27
Figur 3-5: Største utfordringer om butikker er stengt eller har begrenset utvalg 29
Figur 3-6: Forbrukernes muligheter til å lage eller varme mat 30
Figur 3-7: Hvor trygge forbrukerne er på å lage eller varme mat uten strøm 32
Figur 3-8: Indeks matberedskap (0-6)..... 34
Figur 4-1**:** Andel som bruker faste medisiner som er nødvendige å ha tilgang til..... 40
Figur 4-2: Hvor lenge de som er avhengige av nødvendige medisiner, klarer seg..... 41
Figur 4-3: Påstander - Hvor enige eller uenige er forbrukere med medisinbehov? 43
Figur 4-4: Hva forbrukerne har hjemme..... 44
Figur 4-5: Indeks medisinberedskap (0-4) 45
Figur 5-1: Betalingsmåter forbrukerne vanligvis har tilgjengelig 49
Figur 5-2: Tilgang på kontanter..... 50
Figur 5-3: Tilgang på konto eller betalingskort i mer enn én bank 51
Figur 5-4: Dersom mobilbetaling og kontaktløs betaling ikke virker..... 52
Figur 5-5: Dersom digitale betalingsløsninger ikke virker..... 53
Figur 5-6: Indeks betalingsberedskap (0-6)..... 56
Figur 6-1: Samlet beredskapsindeks (0-2) 59
Figur 6-2: Samlet (indeks) og egenrapportert beredskap, gjennomsnittsverdier 60
Figur 7-1: Alvorlighetsgrad scenario – forbrukernes oppfatning 61
Figur 7-2: Andel som er enige eller uenige i om de kjenner til myndighetenes råd. 65
Figur 7-3: Forbrukernes usikkerhet i en langvarig krisesituasjon 71
Figur 8-1: Tillit til at myndighetene tar vare på meg i en langvarig krise 73
Figur 8-2: Forbrukernes holdninger til beredskapsbutikker..... 74
Figur 8-3: Påstander om forventninger til myndigheter og næringsliv 77
Figur 8-4: Hvor lenge forbrukerne mener husholdningene bør klare seg 78
Figur 8-5: Andel som regner med hjelp fra familie, venner eller andre 81
Figur 9-1: Hva forbrukerne mener mest sannsynlig vil kunne øke egenberedskapen . 83
Figur 10-1: Påstander om egenberedskap 88
Figur 10-2: Regresjonsanalyse, avhengig variabel matberedskapsindeks (0-6)..... 90
Figur 10-3: Regresjonsanalyse, avhengig variabel medisinberedskapsindeks (0-4)... 91
Figur 10-4: Regresjonsanalyse, avhengig variabel betalingsberedskapsindeks (0-6) . 92

Tabelloversikt

Tabell 3-1: Sammenhenger mellom matberedskap og bakgrunnsfaktorer..... 36
Tabell 4-1: Sammenhenger mellom medisinberedskap og bakgrunnsfaktorer 47
Tabell 5-1: Sammenhenger mellom betalingsberedskap og bakgrunnsfaktorer..... 58
Tabell 7-1: Topp 5 handlinger når krisen inntreffer og etter en uke 62
Tabell 8-1: Fordeling av ansvar – offentlige myndigheter 72
Tabell 8-2: Fordeling av ansvar - næringslivsaktører..... 76
Tabell 8-3: Fordeling av ansvar - sivilsamfunn og husholdninger..... 79
Tabell 9-1: Oversikt over topp 5 tiltak etter beredskapsnivå..... 85
Tabell 10-1: Forskjeller i strategier når krisen inntreffer, fullstendig tabell..... 89
Tabell 10-2: Forskjeller i strategier etter én uke, fullstendig tabell 89

Forord

For mange av oss føles krisen langt unna, og terskelen for å forberede seg på noe som kan skje, kan for mange være høy.

Forbrukerrådet er opptatt av egenberedskap fordi forbrukernes rettigheter, muligheter og økonomiske handlingsrom også har betydning når krisen rammer. Myndighetenes råd om å være forberedt forutsetter kunnskap, tid, penger, plass og tilgang. Men er dette forutsetninger alle har?

Mange har tatt rådene fra myndighetene på alvor og har en del av egenberedskapen på plass. Denne rapporten avdekker likevel flere sårbarheter. Bare 18 prosent har lagret de anbefalte 20 literne med vann per person, og nesten halvparten av oss har ikke lagret noe vann i det hele tatt. Én av fire er usikre på om de vil klare å lage eller varme mat uten strøm. Mange er også avhengige av digitale betalingsløsninger som kan svikte i en krise.

Det er store forskjeller mellom ulike grupper. Unge, personer med svak økonomi og folk som bor i byer og leiligheter, er blant dem som er dårligst forberedt.

Undersøkelsen viser også tydelige forventninger til myndighetene og næringslivet. Ni av ti mener myndighetene har ansvar for at enkelte dagligvarebutikker er rustet til å forsyne befolkningen med nødvendige varer i en langvarig krise.

Vi mener at myndighetene må sørge for at alle har reelle muligheter til å følge beredskapsrådene. Jo flere i befolkningen som følger rådene fra DSB og vet hvor de skal henvende seg i en krisesituasjon, desto flere kan ta vare på seg selv. Det gir myndighetene større spillerom og bedre mulighet til å hjelpe dem som trenger det mest.

Men det krever aktiv prioritering og tiltak, tydelige føringer til næringslivet og løsninger som også ivaretar forbrukerne med de svakeste forutsetningene. Myndighetene må sørge for at egenberedskap blir mulig for alle, ikke bare for dem som har kunnskap, råd og plass til å være forberedt.

Oslo, november 2026

Mette Fossum

Direktør

Sammendrag

Hovedfunn:

Undersøkelsen viser at de fleste forbrukere kjenner myndighetenes generelle råd om egenberedskap. Lav beredskap henger sammen med lite kjennskap til myndighetenes råd.

Mange har noe beredskap gjennom hverdagens rutiner og forbruk, men det er vesentlige mangler, særlig innen vann- og betalingsberedskap. Kun 18 prosent av husholdningene har fulgt rådet om 20 liter vann per person, og hele 45 prosent har ikke lagret vann. 44 prosent har bare kundeforhold i én bank. 1 av 4 har ikke kontanter hjemme.

Unge og personer med dårlig økonomi er dårligere rustet enn eldre og de med god økonomi.

Flertallet (6 av 10) vil raskt søke informasjon i en krise, men flere er usikre på hvor de finner informasjon uten strøm og internett.

1 av 3 er usikre på hva de skal gjøre i en langvarig krise.

Forbrukere flest (7 av 10) synes det er rimelig at de skal klare seg selv i én uke eller mer, men forventer at myndighetene tar hovedansvaret ved langvarige kriser og for sårbare grupper.

Næringsaktører som apotek, banker og dagligvarehandel forventes å bidra med å holde samfunnet i gang.

Lavere kostnader (30 prosent), praktiske løsninger, tydeligere råd, jevnlige påminnelser og «snakk om det» trekkes frem som viktige bidrag til å styrke egenberedskapen.

I denne undersøkelsen har vi undersøkt forbrukernes egenberedskap når det gjelder mat, vann, betaling og medisiner og stilt spørsmål om hva de tror skal til for å styrke egenberedskapen. Vi har også undersøkt hva forbrukerne tror de ville gjort i en krise hvor viktig infrastruktur rammes, og sett nærmere på forbrukernes oppfatninger om ansvarsfordeling mellom ulike aktører.

Undersøkelsen har kombinert kvalitativ og kvantitativ metode med dybdeintervjuer av 11 forbrukere og en landsrepresentativ spørreundersøkelse med et utvalg på 1507 respondenter.

Har vi nok mat og vann?

DSB anbefaler husholdningene å ha mat nok til å klare seg i én uke. Maten bør ha lang holdbarhet og kunne lagres i romtemperatur. Når det gjelder vann er anbefalingen 20 liter vann per person i husholdningen.

Undersøkelsen viser at de aller fleste vanligvis har minst fire ulike typer langtidsholdbar mat hjemme, som havregryn, hermetikk, pasta, ris og lignende. Nesten halvparten av husholdningene har ikke lagret vann hjemme. Kun 18 prosent har lagret minst 20 liter vann per person i husholdningen, slik DSB anbefaler.

I undersøkelsen ba vi respondentene om å anslå hvor lenge de tror de ville klart seg på det de har av mat og vann hjemme. 6 av 10 tror de ville klart seg i en uke eller mer, mens 4 av 10 ikke tror mat- og væskelageret ville holdt så lenge.

Vann er den store svakheten og identifiseres også som den store svakheten av forbrukerne selv. Resultatene fra den kvalitative delen av undersøkelsen viser at rådene om lagring av vann er forbundet med usikkerhet.

Matlagerets verdi avhenger ikke bare av vann, men også av muligheten til å varme opp eller tilberede maten. Undersøkelsen viser at 8 av 10 har minst én alternativ måte å lage/varme mat på dersom strømmen er borte, og de fleste føler seg sikre på at de ville klart å lage/varme mat uten tilgang til strøm.

At så mange har tilgang til alternative matlagingsmetoder, er positivt i et beredskapsperspektiv, så sant grillen, primusen eller ovnen også har brensel som gass, tennvæske osv.

Undersøkelsen viser at forbrukernes matberedskap avhenger av flere faktorer. De som fremstår som mest sårbare, er unge, de som har dårlig økonomi, de som bor i leilighet og de som bor i de mest sentrale kommunene. De som har lavere matberedskap, er også mindre kjent med myndighetenes beredskapsråd.

Hvor lenge varer medisinbeholdningen?

DSB anbefaler at man har nødvendige legemidler og utstyr nok til minst 7 dager. I tillegg anbefales jodtabletter til barn, voksne under 40 år, gravide og ammende.

Undersøkelsen viser at 60 prosent oppgir at de, eller noen i husholdningen, bruker faste medisiner eller medisinsk utstyr som er helt nødvendig å ha tilgang til, daglig eller av og til. Flere enn 9 av 10 av disse svarer at de ville klart seg i en uke eller mer med det de har av medisiner hjemme; bare 4 prosent ville ikke klart seg. De fleste har god oversikt over medisinbeholdningen, og majoriteten svarer at de kan forklare medisinbehovet sitt dersom det skulle bli nødvendig. Det er imidlertid en større utfordring å vite hva man skal gjøre dersom medisinbeholdningen går tom.

Majoriteten av befolkningen synes også å være godt utstyrt når det gjelder smertestillende, førstehjelpsutstyr og håndsprit. Undersøkelsen viser at det er de eldste og de som opplever egen økonomi som god, som har den høyeste medisinberedskapen.

Har vi god betalingsberedskap?

DSB anbefaler befolkningen å ha flere ulike betalingskort, av disse minst ett fysisk BankAxept-kort, noe kontanter og konto i flere banker. Dette reduserer risikoen knyttet til å ikke kunne betale slik man pleier.

8 av 10 har vanligvis debetkort tilgjengelig når de handler, 6 av 10 har kredittkort, og omtrent like mange har tilgang til betaling på mobil eller klokke. 35 prosent svarer at de vanligvis har kontanter tilgjengelig for betaling.

En drøy halvpart av befolkningen har kontoer i flere banker, og 4 av 10 har både konto og betalingskort i mer enn én bank. Drøye 4 av 10 har kun én bankforbindelse og vil dermed mangle et digitalt betalingsalternativ dersom banken deres er ustabil eller utilgjengelig.

3 av 10 har ikke tenkt gjennom hvordan de skal betale hvis digitale betalingsløsninger ikke virker. Det kan indikere at det er mange som har lav bevissthet om betalingsberedskap.

Rundt halvparten har 500 kroner eller mer liggende hjemme, men beløpene varierer. Én av ti har 5000 kroner eller mer. Om lag en fjerdedel har ikke kontanter liggende i det hele tatt.

Betalingsberedskapen til forbrukerne er høyere med økende alder og god økonomi, i likhet med egenberedskapen på mat og medisiner. På betalingsberedskap ser vi også en sammenheng med både kjønn og utdanning. Menn og forbrukere med høyere utdanning har noe høyere betalingsberedskap.

Hva gjør vi dersom krisen rammer?

Respondentene i spørreundersøkelsen fikk forelagt dette scenariet:

«Det er onsdag kveld. Det har oppstått en alvorlig hendelse som fører til at viktige tjenester som strøm, mobilnett og internett er ustabilt eller utilgjengelig. Dette påvirker blant annet butikker, betalingsløsninger, vannforsyning og tilgangen til enkelte tjenester. Det er usikkert når alt vil være tilbake til normalen.»

Undersøkelsen viser at 1 av 3 forbrukere er usikre på hva egen husholdning ville gjort i praksis ved en langvarig krise. Vi har spurt om hva folk tror de ville ha gjort, både umiddelbart og dersom krisen varte i én uke eller lenger.

Umiddelbart er det behovet for informasjon som er størst. 6 av 10 svarer at de ville søkt informasjon fra offisielle kilder. Den kvalitative delen av undersøkelsen viser at forbrukerne vil ha behov for å vite hva som har skjedd, hvor alvorlig situasjonen er og hvor lenge det vil vare. Det er imidlertid usikkerhet om hvor man finner informasjon uten strøm og internett. Kommunen trekkes frem som et viktig lokalt kontaktpunkt, og det er en gjennomgående forventning blant informantene om at rådhus, bibliotek eller andre offentlige steder lokalt kan fungere som møteplasser. Flere forteller imidlertid at de ikke har kunnskap om hvilke møteplasser som gjelder i sin kommune per i dag.

Det gis også uttrykk for et ønske om å vite hva som forventes av den enkelte og ikke minst hvor man kan få hjelp, f.eks. til å skaffe mat. Flere uttrykker en forventning eller et håp om at myndighetene har en plan. Når det umiddelbare informasjonsbehovet er dekket, er neste skritt for mange å sjekke hva de har av nødvendige varer og lade elektroniske enheter. Å rasjonere og handle inn nødvendige varer kommer lenger ned på listen i første omgang.

Dersom situasjonen viser seg å vare, blir strategien litt annerledes. Da er det i større grad søkelys på å handle nødvendige varer, redusere forbruket, holde seg oppdatert og om nødvendig reise til et annet sted. Fokuset endres fra å skaffe oversikt og sikre det man har, til å fylle på og

få ressursene til å vare. Dette tyder på at mange nå ser behovet for å tilpasse hverdagen til en situasjon med vedvarende knapphet og ikke bare håndtere en kortvarig hendelse.

Nesten 1 av 4 tror at de, hvis krisen vedvarer, ville reist til et annet sted, som hytta eller familien. I den kvalitative delen av undersøkelsen kommer det tydelig frem at tryggheten for flere ligger i å samles, samarbeide og dele på det man har. Særlig fremstår nær familie som viktig, men også naboer, nærmiljø og nettverk. De unge forteller at de ville reist til familien, og de eldre vil sørge for å samle sine hos seg. Flere, særlig de som bor på mindre steder, snakker om lokalsamfunnet som en viktig ressurs i en krise.

Hvem har ansvar for befolkningens grunnleggende behov?

Scenariet respondentene i undersøkelsen måtte ta stilling til, var dette:

«Tenk deg at situasjonen har vart i mer enn én uke. Det er fortsatt begrenset tilgang til viktige varer og tjenester. Hvor stort ansvar mener du følgende aktører bør ha for at befolkningen får dekket grunnleggende behov i en slik situasjon?»

Aktørene kan deles inn i tre grupper: offentlige myndigheter, næringsliv samt sivilsamfunn og husholdninger.

Resultatet fra undersøkelsen viser at alle forventes å ha et ansvar, men at stat og kommune har det største ansvaret. Hele 88 prosent mener at staten har et stort eller svært stort ansvar, og 78 prosent mener at kommunen har stort eller svært stort ansvar. Når vi stiller spørsmål om tillit, svarer nesten halvparten av forbrukerne at de tror myndighetene vil ta vare på dem i en langvarig krise, mens 2 av 10 ikke tror myndighetene vil ta dette ansvaret.

Det er stor oppslutning om ideen om såkalte beredskapsbutikker; 9 av 10 er enige i at myndighetene har et ansvar for at enkelte dagligvarebutikker skal være rustet til å forsyne befolkningen med nødvendige varer i en langvarig krise. I den kvalitative delen av undersøkelsen pekes det på at slike butikker vil være viktige både for dem som ikke selv har mulighet til å lagre nødvendige varer, og som et supplement til befolkningens egenberedskap i lengre kriser. Flere mener det er vel så viktig å sørge for et levende landbruk som å ha beredskapsbutikker.

Næringsaktører som apotek, banker og dagligvarebutikker tillegges et stort ansvar i en langvarig krisesituasjon. Halvparten av befolkningen

mener f.eks. at dagligvarebutikkene har et stort ansvar i en krise som strekker seg i over en uke. Majoriteten mener at butikkene bør kunne ta imot betaling også når digitale systemer svikter. De fleste mener også at det er myndighetenes ansvar å sikre dette.

Føringene fra myndighetene er at husholdningene bør ha egenberedskap til å kunne klare seg uten hjelp utenfra i en uke hvis situasjonen tilsier det. Undersøkelsen viser at det er utbredt støtte til dette; 7 av 10 svarer at det er rimelig å forvente at husholdningene kan klare seg én uke eller lenger uten å handle mat, medisiner eller andre nødvendige varer. På spørsmålet om ulike aktørers ansvar svarer 65 prosent at husholdningene har et stort ansvar. I de kvalitative intervjuene fremhever informantene at det offentlige må ta et særskilt ansvar for sårbare grupper.

De som har høyest beredskap, er de som i størst grad legger ansvar på den enkelte husholdning.

Hva skal til for å styrke egenberedskapen?

Spørreundersøkelsen viser at lavere kostnad og at det faktisk skjer en hendelse som gjør at det haster, er det som i størst grad kan bidra til å styrke egenberedskapen til forbrukerne. Jevnlige påminnelser og mer samtale om egenberedskap er også viktig. 2 av 10 etterlyser bedre lagringsløsninger for små boliger. Hvor godt forberedt man er i utgangspunktet, påvirker hvilke tiltak som rangeres høyest. En større andel av forbrukerne med lavere egenberedskap enn av dem med høyere egenberedskap peker på beredskapspakker levert på døra og bedre lagringsløsninger som mulige tiltak.

1. Innledning

Bakgrunn og formål

Beredskap har de siste årene stått høyt på dagsorden, og i 2026 markeres totalforsvarsåret. Målet med totalforsvarsåret er å *styrke Norges evne til å forebygge og håndtere sikkerhetspolitiske kriser og krig*. Forbrukerrådets årlige forbrukerkonferanse setter også beredskap på dagsorden med temaet «*Trygge forbrukermarkeder i krisesituasjoner. Hvordan sikrer vi forbrukernes tilgang til mat, medisiner og andre kritiske varer og tjenester når samfunnet settes på prøve*?» I den forbindelse har vi gjennomført en undersøkelse som kartlegger nordmenns egenberedskap, barrierer, krisehåndtering og synspunkter om ansvarsfordeling.

1.1. Norske studier av egenberedskap

Norske undersøkelser av egenberedskap har undersøkt egenberedskap ikke bare som tilgang til nødvendige varer og utstyr, men også som evne til å håndtere en situasjon hvor viktige tjenester som strøm faller bort.

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB)[1] anbefaler husholdningene å ha mat nok til å klare seg i en uke. Maten bør ha lang holdbarhet og kunne lagres i romtemperatur. DSB måler jevnlig statusen på husholdningenes egenberedskap når det gjelder mat, vann, utstyr og kontanter[2]. Undersøkelsen viser at egenberedskapen er styrket på flere områder som drikkevann og mat, og flere har alternative oppvarmings- og matlagingsmuligheter. Det er også en økning i andelen som har tenkt gjennom hva de vil gjøre dersom strømmen blir borte. Likevel er det mange som ikke er så forberedt som myndighetene ønsker. Hvis strøm, internett og vann blir borte, er det oslofolk, unge voksne, de med lavest utdannelse og lavest inntekt som ifølge undersøkelsen har svakere egenberedskap. Økonomi og manglende lagringsplass er de viktigste årsakene ifølge undersøkelsen. DSB har også gjort en undersøkelse blant unge voksne[3] (DSB 2022). Undersøkelsen viser at de unge opplever store kriser som lite sannsynlige, at de har kunnskap om egenberedskap, men

[1] https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/mat-du-bor-ha-i-hus-i-tilfelle-krise/

[2] https://www.dsb.no/egenberedskapsuka/undersokelser-om-egenberedskap/).

[3] https://www.dsb.no/egenberedskapsuka/undersokelser-om-egenberedskap/).

at den sjelden blir omsatt til handling. De forbinder egenberedskap med prepping, eldre og folk på bygda, og ønsker ikke selv å fremstå som paranoide. Andre viktige barrierer er liten plass i leiligheter, dårlig økonomi, usikkerhet om hva man faktisk trenger og en travel hverdag. De unge har også en sterk tro på at myndighetene vil ordne opp ved en krise, og har derfor lav opplevelse av personlig ansvar. Erfaring med pandemien gjorde imidlertid egenberedskap mer relevant og lettere å forstå.

Nofima[4] gjennomførte i 2026 en undersøkelse av egenberedskapen blant befolkningen i Follo (ikke landsrepresentativ). Studien konkluderer med at folk overvurderer egenberedskapen og at vannberedskapen er svak. Studien viser også at det er mangler i folks praktiske beredskapskompetanse; én av fem kan ikke lage mat på propan eller åpen ild, og tre av ti har ikke kompetanse til å vurdere om en matvare er trygg å spise. Konklusjonen i studien er at praktisk kompetanse er en oversett del av beredskapen.

Egenberedskap handler også om å ha alternative betalingsmuligheter, og DSB anbefaler befolkningen å ha flere ulike betalingskort, av disse minst ett fysisk BankAxept-kort, noe kontanter og konto i flere banker[5].

Forbrukerrådets undersøkelse[6] om nordmenns byttevaner fra 2026 viser at 4 av 10 har én bankforbindelse, og like mange har 2 forbindelser. Nær 2 av 10 har tre eller flere bankforbindelser (Forbrukerrådet 2026). Undersøkelsen sier imidlertid ikke noe om hvorvidt folk faktisk har penger på alle kontoene sine.

En undersøkelse fra Norges Bank[7] (Norges Bank 2026) viser at kontanter brukes jevnlig av mange, til tross for at bare en liten andel av betalingene gjøres med kontanter. Ifølge undersøkelsen oppgir 38 prosent av befolkningen at de har noe kontanter tilgjengelig til løpende bruk. 42 prosent har lagt av kontanter til beredskap, mens 23 prosent aldri bruker kontanter.

---

[4] https://nofima.no/resultater/en-av-fem-kan-ikke-lage-mat-uten-strom/)

[5] https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/eigenberedskap-for-betalingar/

[6] https://storage02.forbrukerradet.no/media/2026/05/bytteundersokelsen-2026-rapport.pdf

[7] https://www.norges-bank.no/contentassets/5476cb7517e04953870c715126422000/nb-memo-7-2026-husholdningers-bruk-av-og-holdninger-til-kontanter.pdf?v=09062026125343

DSB[8] anbefaler medisin nok til 7 dager og generelt førstehjelpsutstyr. I tillegg anbefales jodtabletter til barn, voksne under 40 år, gravide og ammende. Helsedirektoratet skriver i sin rapport om nasjonal legemiddelberedskap[9] at det er lav bevissthet blant befolkningen når det gjelder viktigheten av å ha et lager av nødvendige legemidler hjemme. De skriver at det er stor variasjon i hvordan pasienter henter ut sine legemidler, og at mange venter til de nesten er helt tomme før de henter ut nye på apoteket. Disse vil være spesielt utsatte dersom det oppstår en situasjon hvor de ikke kan få hentet ut livsnødvendige legemidler.

Forsker Nina Heidenstrøm viser i sin doktorgradsavhandling at egenberedskap handler om mye mer enn mat, vann og utstyr[10]. Studien av hvordan mennesker håndterte strøm- og IKT-brudd under brannen i Lærdal (2014) og stormen Dagmar (2011), viser at sosiale relasjoner er en viktig del av beredskapen vår i kriser. Studien peker også på at både folks praktiske ferdigheter som f.eks. å kunne bruke en primus, og utstyr inngår i hverdagslivet, er viktige deler av egenberedskapen. Det samme gjelder erfaringer med ulike typer kriser.

1.2. Denne undersøkelsens fokus

Egenberedskap favner vidt. I denne undersøkelsen ser vi på nordmenns egenberedskap når det gjelder mat, vann, betaling og medisiner og hvordan nordmenn vurderer egen beredskap både for en uke og dersom krisen skulle vare lenger enn en uke.

Vi spør blant annet om hvor mange liter vann befolkningen har per person i husholdningen og hvor lenge de selv vurderer å kunne klare seg på det de har hjemme av mat og vann. Vi undersøker eventuelle forskjeller mellom ulike grupper i befolkningen og ser på hva som utgjør drivere og barrierer for egenberedskap. Hvem synes å være godt rustet, og hvem er mer sårbare? I tillegg undersøker vi hva nordmenn tror de ville gjort i en krise hvor viktig infrastruktur rammes, og hvordan de ser på ansvarsfordelingen mellom den enkelte, myndighetene og andre aktører i samfunnet også

[8] https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/legemidler-og-forstehjelpsutstyr-du-bor-ha-hjemme/

[9] https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/nasjonal-legemiddelberedskap

[10] Heidenstrøm, N. (2020). Preparedness in everyday life: A social practice perspective [Doktorgradsavhandling, Universitetet i Oslo]. Nasjonalt vitenarkiv

dersom krisen varer lenger enn en uke. Til slutt spør vi om hva som skal til for å styrke egenberedskapen.

2. Data og metode

Undersøkelsen er gjennomført ved hjelp av både kvalitativ og kvantitativ metode, såkalt metodetriangulering. Dette er gjort i form av dybdeintervjuer og en spørreundersøkelse i et representativt utvalg av befolkningen.

Bruk av flere metoder bidrar til å gi en mer helhetlig forståelse av det som blir undersøkt, enn om bare én metodisk tilnærming blir brukt. Innsikten fra den kvalitative delen av undersøkelsen ble brukt som grunnlag for utformingen av spørreskjemaet som ble brukt i spørreundersøkelsen.

2.1. Kvalitativ undersøkelse

Vi startet undersøkelsen med å gjøre dybdeintervjuer med 11 personer, hvorav fire av intervjuene ble gjort hjemme hos informantene. Den kvalitative delen ble gjennomført først for å utforske temaet åpent og identifisere relevante erfaringer, begreper og problemstillinger. Innsikten ble benyttet til å justere spørreskjemaet, blant annet legge til svaralternativer og nye spørsmål vi ikke hadde tenkt på.

Vi ønsket å favne så mye som mulig av bredden i erfaringer, holdninger, barrierer, forventninger osv. når det gjelder egenberedskap, og utvalget ble derfor satt sammen mot denne bakgrunn. De 11 informantene var i ulik alder, med ulikt bosted, type bolig, utdanning, inntekt og familiesituasjon. Informantene varierte også med hensyn til egenvurdering av egenberedskapen; noen hadde helt eller delvis egenberedskapen på plass, andre ikke. Dette for å kunne utforske både drivere og barrierer med hensyn til egenberedskap.

Dybdeintervjuene ble gjennomført dels digitalt (Teams) og dels hjemme hos informantene. Norstat rekrutterte deltagerne, mens innsiktsenheten i Forbrukerrådet stod for gjennomføringen. Samtlige deltakere fikk et insentiv i form av Norstat-poeng[11] som takk for deltakelsen. Hvert intervju varte i 1–1,5 timer.

I rapporten brukes sitater fra de kvalitative intervjuene. Alle informantene er anonymisert, og sitatene kan ikke føres tilbake til enkeltpersoner.

[11] Norstat-poeng er en form for kompensasjon og kan benyttes til gavekort i ulike butikker, kuponger og lodd.

2.2. Spørreundersøkelse

Formålet med den kvantitative delen av undersøkelsen var å kartlegge omfanget av den overordnede beredskapen når det gjelder mat, betalingsløsninger og medisiner blant norske forbrukere, undersøke hvordan forbrukerne tror de ville håndtert en krise, og kartlegge hvilke forventninger de har til myndighetene og andre samfunnsaktører.

I tillegg har vi undersøkt om det finnes systematiske forskjeller mellom ulike grupper av befolkningen.

Spørreundersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt utvalg av befolkningen over 18 år. Undersøkelsen ble gjennomført av Norstat i perioden 14. til 28. september 2026, og utvalget er trukket fra Norstatpanelet.

For å kunne undersøke forskjeller i beredskap mellom ulike grupper, spesielt brutt ned på deler av befolkningen, har vi hentet inn besvarelser fra 1507 respondenter i undersøkelsen.

Det relativt store utvalget muliggjør statistiske analyser av dem som oppgir at de er avhengige av nødvendige medisiner. Dette er en viktig del av undersøkelsen. Videre gir det et godt grunnlag for å bryte ned på andre, mindre målgrupper.

Spørreskjemaet for undersøkelsen er omfattende og består av 35 spørsmål. 30 av spørsmålene kartlegger ulike aspekter av forbrukernes beredskap; utover dette har vi fem tilleggsspørsmål om forbrukernes bakgrunnsopplysninger.

Norstatpanelet leverer også en rekke standardiserte bakgrunnsvariabler som vi har benyttet i analysene.

Det ble sendt ut 10 309 invitasjoner til panelmedlemmene, hvorav 1507 svarte på undersøkelsen. Dette gir en svarprosent på 14,6 prosent. Som i andre spørreundersøkelser er det krevende å oppnå nok svar i enkelte målgrupper. Dette gjelder særlig de unge.

Undersøkelsen er vektet etter kjønn, alder og geografi (landsdel), basert på SSBs befolkningsstatistikk, for å sikre representativitet i utvalget.

Vi presenterer først nøkkeltall bestående av andeler på totalnivå for de ulike spørsmålene i undersøkelsen. Her trekker vi også linjer til de kvalitative funnene.

Deretter har vi konstruert en indeks for hvert hovedområde. Hver indeks gir en samlet skår som sammenfatter svarene fra flere spørsmål. Disse

danner grunnlaget for regresjonsanalyser hvor vi undersøker hvilke kjennetegn ved forbrukerne som henger sammen med ulike beredskapsnivåer. I tillegg har vi konstruert en samlet beredskapsindeks som samler de ulike delindeksene. Denne sammenstiller vi mot forbrukernes egenrapporterte beredskapsnivå.

Vi standardiserer til slutt på en felles skala fra 1 til 10 for å kunne sammenligne indeks for samlet beredskap og forbrukernes egenvurderte beredskap.

2.3. Slik har vi jobbet

Analysen kan i grove trekk deles inn i to hoveddeler, basert på en analyseplan vi utarbeidet i forbindelse med spørreskjemaet. Den første delen viser vektede nøkkeltall på totalnivå for de ulike spørsmålene, med enkelte nedbrytninger.

Deskriptive analyser nedbrutt på demografiske bakgrunnsfaktorer er nyttige for å vise hvordan svarene fordeler seg på totalnivå og mellom ulike grupper. Slike analyser viser imidlertid ikke om forskjellene består når vi kontrollerer for flere faktorer samtidig. For å undersøke dette har vi benyttet multivariate analyser i den andre delen av analysen.

Vi har tatt utgangspunkt i indeksene som avhengige variabler og har gjennomført regresjonsanalyser[12] for å teste sammenhengene.

I alle modellene har vi inkludert tilgjengelige bakgrunnsvariabler i datasettet[13], i tillegg til noen sentrale spørsmål om behov, kunnskaper og holdninger[14], samt en kontroll for forbrukernes oppfatning av scenariet.

Alle analysene er gjennomført i Python med Jupyter Notebook i Visual Studio (VS Code) for analyse, visualisering og dokumentasjon. Biblioteket Pandas er benyttet til primær databehandling, i tillegg til omkodinger og

[12] Lineær regresjonsanalyse (OLS) er benyttet på alle delindeksene. Resultatene er også sammenlignet med ordinale og logistiske modeller.

[13] Alder, kjønn, utdanning, personinntekt, husholdningsinntekt, forbrukernes vurdering av egen økonomiske situasjon (egenvurdert økonomi), 6-delt sentralitet (SSB), landsdeler (inkl. Oslo), størrelse på husholdning, boligtype.

[14] Minst ett særskilt behov i husholdningen (*barn under 12 år, eldre/personer med omsorgsbehov, person med funksjonsnedsettelse, person som bruker faste medisiner eller medisinsk utstyr, kjæledyr, spesielle matbehov, allergier eller diett*), forbrukernes vurdering av scenariets alvorlighetsgrad (vekt for ulike oppfatninger), skala 1-5 (svært uenig – svært enig) påstander om egenberedskap.

tilrettelegging av variabler i Numpy. Seaborn er benyttet til grafisk fremstilling av resultater, og regresjonsanalyser er gjort i Statsmodels.

Kunstig intelligens (KI) er benyttet som støtte i deler av arbeidet, primært ved bruk av Copilot i VS Code i forbindelse med omkodinger av data og visuell framstilling. Vi har brukt KI som støtte i utforskningen av de kvalitative dataene og som en ekstra sparringspartner i enkelte tilfeller. Vi har også brukt KI til tekstforbedring i enkelte avsnitt og til språkvask. Gjennomføringen av selve analysene, kvalitetssikring av data og resultater, skrivearbeid samt all tolkning av funnene er gjort av Forbrukerrådets medarbeidere.

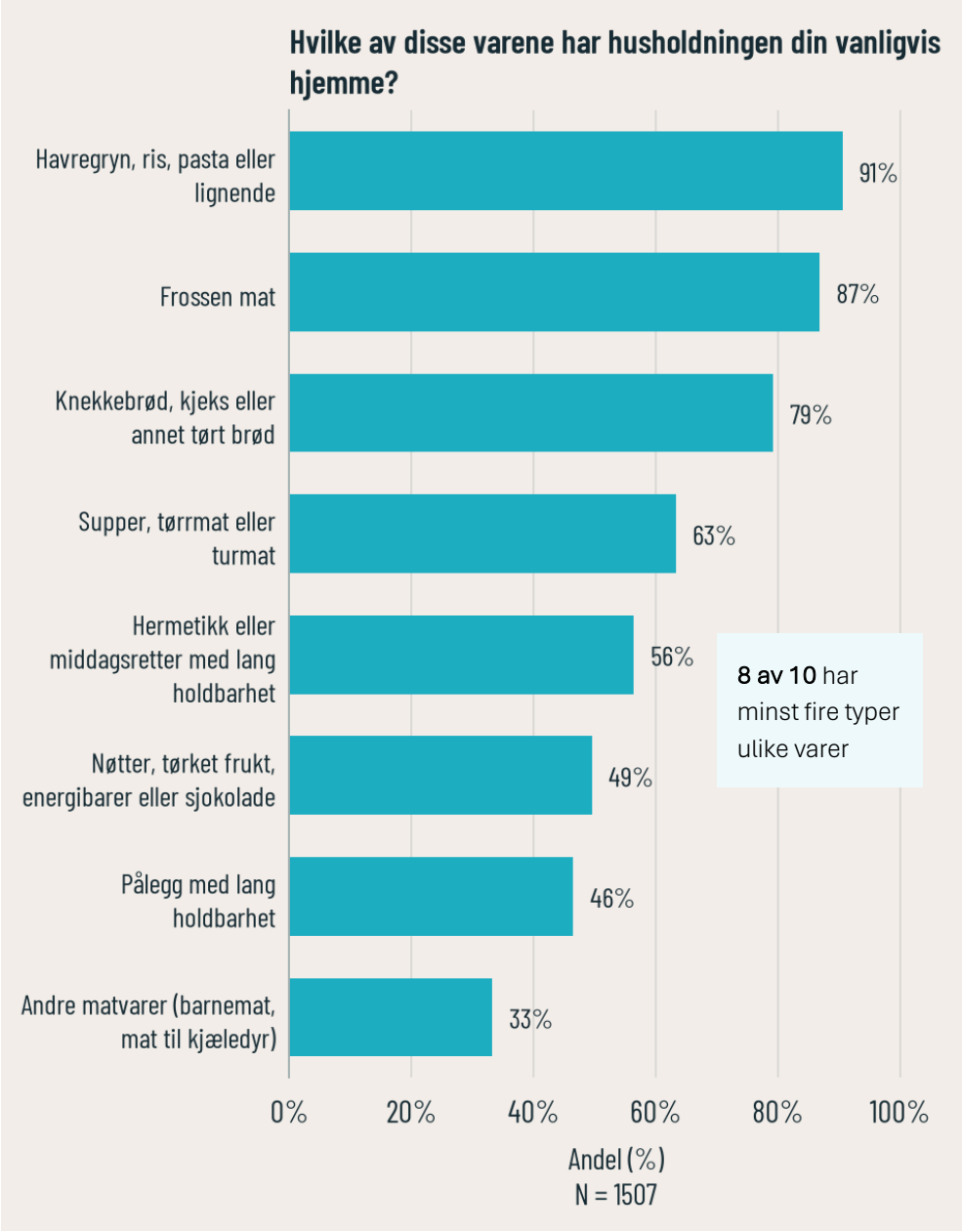
3. Matberedskap

3.1. Har vi nok mat?

DSB anbefaler husholdningene å ha mat nok til å klare seg i en uke. Maten bør ha lang holdbarhet og kunne lagres i romtemperatur.

I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmålet «Hvilke av disse varene har husholdningen din vanligvis hjemme?»[15] Resultatene viser at store deler av befolkningen vanligvis har en rekke ulike matvarer hjemme. Matlageret spenner fra tørrmat som ris, pasta, havregryn, knekkebrød og supper til frossenmat og hermetikk.

[15] Vi vi har ikke spurt om mengde, da dette kan være vanskelig å vurdere. Vi har imidlertid, i tillegg til dette spørsmålet om mat, stilt spørsmål om hvor lenge folk klarer seg med den maten og drikken de har i figur 4.



Figur 3-1: Matvarer som vanligvis finnes i hjemmet

Totalt 91 prosent av norske forbrukere svarer at de har langtidsholdbare matvarer som havregryn, ris, pasta eller lignende hjemme. Nesten like mange svarer at de har frossenmat, mens nærmere 80 prosent sier de har knekkebrød, kjeks eller annet tørt brød.

Når vi samler flere av kategoriene, ser vi at hele 8 av 10 forbrukere vanligvis har minst fire ulike typer langtidsholdbar mat hjemme.

Dybdeintervjuene viser at maten folk har i skap, skuffer og boder, i varierende grad er et resultat av en bevisst egenberedskapstankegang. Noen av informantene har bevisst handlet inn ekstra mat med tanke på

egenberedskap. De har et eget lager av mat i kjeller eller bod. Familiefaren på 41 år med to små barn bosatt i Oslo og en mann i femtiårene fra Gudbrandsdalen har begge en bevisst tilnærming til egenberedskap:

> Har lagret i kjøkkenskapet og så har jeg et lager i hobbyrommet og et under dobbeltsenga. Der har vi 7 dager med tørrfôr og mellom 4 og 8 dager med frysetørket turmat (...) (Mann, 41 år, Oslo).

> Har aggregat i tilfelle strømmen blir borte. Det kan drifte vannpumpa, har eget vann. Viften til peisen kan driftes med den også. Så da har vi varme og vann. Har tørrvarer og boksemat liggende også. Skulle det være ordentlig krise har vi også høner, så vi kan få egg (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

Andre informanter har et matlager som synes å være et resultat av at mat som brukes i det daglige, har «hopet seg opp», eller at de har handlet på tilbud.

En storfamilie i Oslo har en velfylt kjeller med mat og drikke som i hovedsak er et resultat av at de er mange og travle; de planlegger mathandelen, handler i stort og handler på tilbud. Men det ligger en tanke bak i hodet om at de også skal ha egenberedskap. Et besøk i kjellerboden viser at de har en velfylt bod med mye mat og drikke, som iste, juice og cola, men relativt sett lite vann. Informanten sier:

> Vi hadde hatt nok mat. Har mye hermetikk, som sodd og lapskaus. Har også en god del knekkebrød, havregryn og havregrøt. Vi sirkulerer på det vi har. Burde hatt vann til havregrøten ja. Har cola haha (Kvinne, 48 år, Oslo).

En yngre kvinne forteller at hun har anstrengt økonomi fordi hun for tiden er arbeidsledig, og at hun handler på tilbud så langt det er mulig:

> Har pasta .... tørrvarer, flatbrød, 8 bokser med bønner som jeg kjøpte på tilbud. Hadde blitt en del bønner i en krise ja. Hadde nok vært rask til å steke opp kjøtt fra fryseren (Kvinne, 27 år, Bergen).

At maten hoper seg opp fordi man enten handler på tilbud eller ikke har helt oversikt, betyr at det kan oppstå et matlager som også fungerer som

en form for egenberedskap, uten at husholdningen har planlagt det. Ulempen med denne typen uplanlagt beredskapslager kan være at maten ikke er godt sammensatt med tanke på ernæring, og at holdbarheten kan være kort. Maten i fryseren vil f.eks. ikke holde lenge i vanlig romtemperatur.

Matlagerets verdi avhenger også av om husholdningen har tilgang til vann og mulighet til å tilberede mat uten strøm. Dette er tema i de neste avsnittene.

3.2. Har vi nok vann?

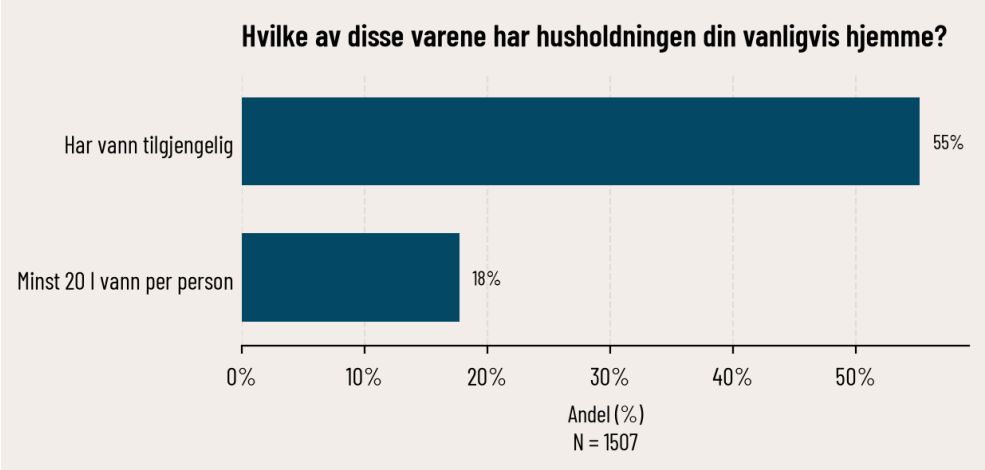
> DSB anbefaler 20 liter drikkevann per person i husholdningen. Dette skal holde til å dekke 7 dagers grunnleggende behov.

Et vannlager er kanskje det tydeligste tegnet på at husholdningen har tenkt bevisst på egenberedskap. Mens de aller fleste har en del mat lagret, dels fordi det bare «hoper seg opp», krever vann på lager at du har en bevisst tanke om egenberedskap og at du faktisk har foretatt deg noe. Et vannlager oppstår ikke bare av seg selv.

Vann er en sentral beredskapsressurs ikke bare fordi det trengs for å dekke kroppens væskebehov, men også fordi det trengs til matlaging, hygienebehov, rengjøring og annet i hverdagen. Myndighetene anbefaler 20 liter vann per person i husholdningen.

I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmål om tilgang på lagret drikkevann.

Figuren under viser hvor stor andel av befolkningen som har vann lagret på flaske, dunk eller annen beholder.



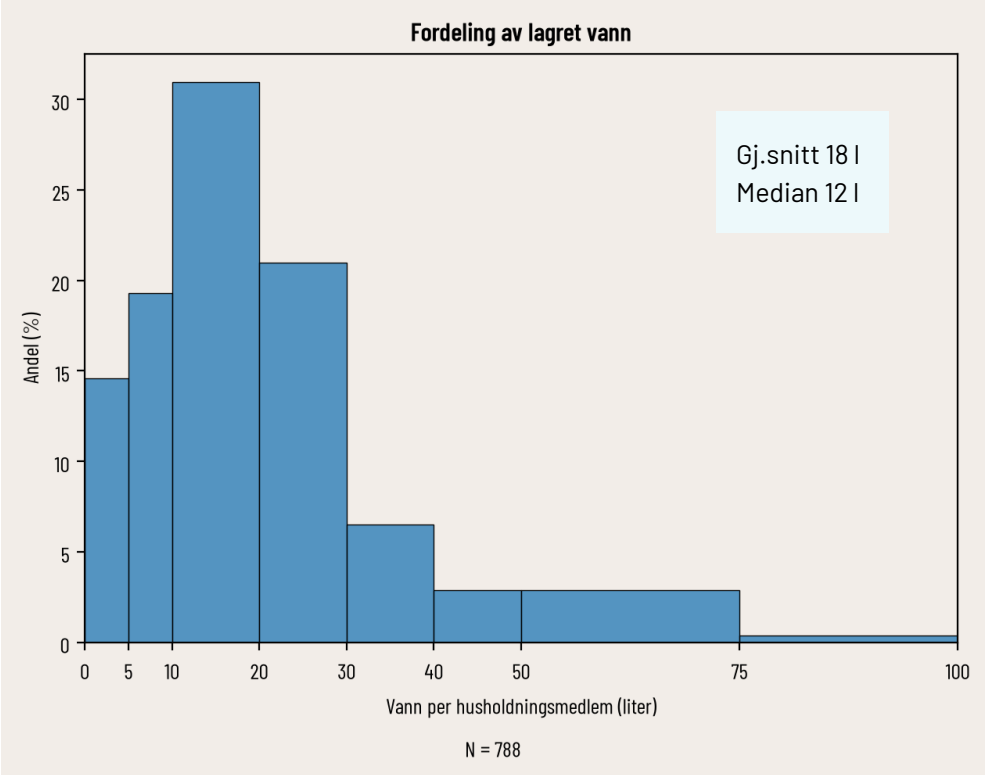
Figur 3-2: Tilgang på vann lagret på flaske, dunk eller annen beholder

Over halvparten, 55 prosent av befolkningen, oppgir at de har drikkevann lagret på flaske, dunk eller annen beholder tilgjengelig hjemme. **Med andre ord har 45 prosent av forbrukerne ikke lagret noe vann.**

18 prosent av husholdningene oppgir å ha 20 liter eller mer per person i husholdningen, som er det anbefalte nivået fra DSB.

Blant forbrukerne som oppgir at de har vann lagret hjemme, oppfyller én av tre det anbefalte nivået per person i husholdningen.

Figur 3-3 under viser fordelingen over den oppgitte drikkevannsbeholdningen blant dem som har lagret vann hjemme.



Figur 3-3: Fordeling av drikkevann, blant dem som har lagret vann hjemme

Rundt én av tre husholdninger som har lagret vann hjemme, har mellom 10 og 20 liter drikkevann per person.

Gjennomsnittet på 18 liter vann trekkes opp av at noen av de spurte har lagret svært mye vann[16].

Hvis vi ser på alle husholdningene, også de som ikke har lagret vann hjemme, er gjennomsnittlig antall liter per husholdningsmedlem bare halvparten (9 liter).

I dybdeintervjuene får vi en illustrasjon på variasjonen i vannbeholdningen. Flere av informantene har ikke vann lagret i det hele tatt. Noen har litt, og et par stykker har de anbefalte 20 literne per person. En ung kvinne i Trondheim viser frem en kopp med vann og sier: «Dette er det jeg har!» En annen har null vann, men en halv juicekartong. En firebarnsmor fra Oslo forteller at de har vann, men ikke nok til alle seks i husholdningen:

[16] Medianverdien blant dem husholdningene som har lagret vann hjemme, er 12 liter.

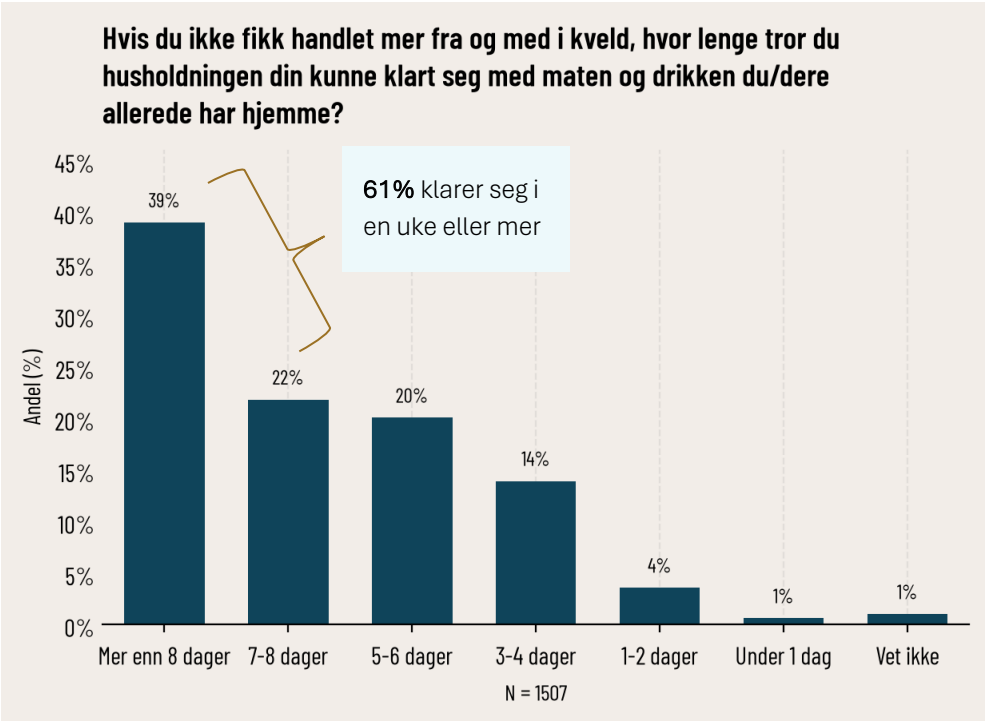
> Vi mangler vann. Vi er seks personer, jeg husker ikke rådene, men har ikke nok til mer enn én person. Hvis man hadde følt at faren er overhengende hadde jeg nok gjort mer, nå er det mer hva jeg burde ha gjort (Kvinne, 48 år, Oslo).

Et par av informantene mener de har god vannberedskap ettersom de har tilgang til brønnvann eller vann fra borebrønn. Dette gjelder for eksempel den godt voksne mannen i Gudbrandsdalen. Han har vann fra borebrønn og eget aggregat som kan drifte vannpumpa dersom strømmen er borte. Han erkjenner imidlertid at denne vannkilden kan være sårbar ved f.eks. en atomulykke eller atomkrig.

3.3. Hvor lenge kan vi klare oss?

I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmål om hvor lenge folk tror de vil klare seg på det de har av mat og vann tilgjengelig. Dette kan naturligvis være vanskelig å vurdere, men det gir et bilde av hvordan forbrukerne vurderer sin egen situasjon ut ifra det de har av mat og vann.

Undersøkelsen viser at 6 av 10 tror de ville klart seg i en uke eller lenger, mens 4 av 10 ikke tror mat- og væskelageret vil holde så lenge.



Figur 3-4: Hvor lenge forbrukerne klarer seg på mat og drikke de har tilgjengelig

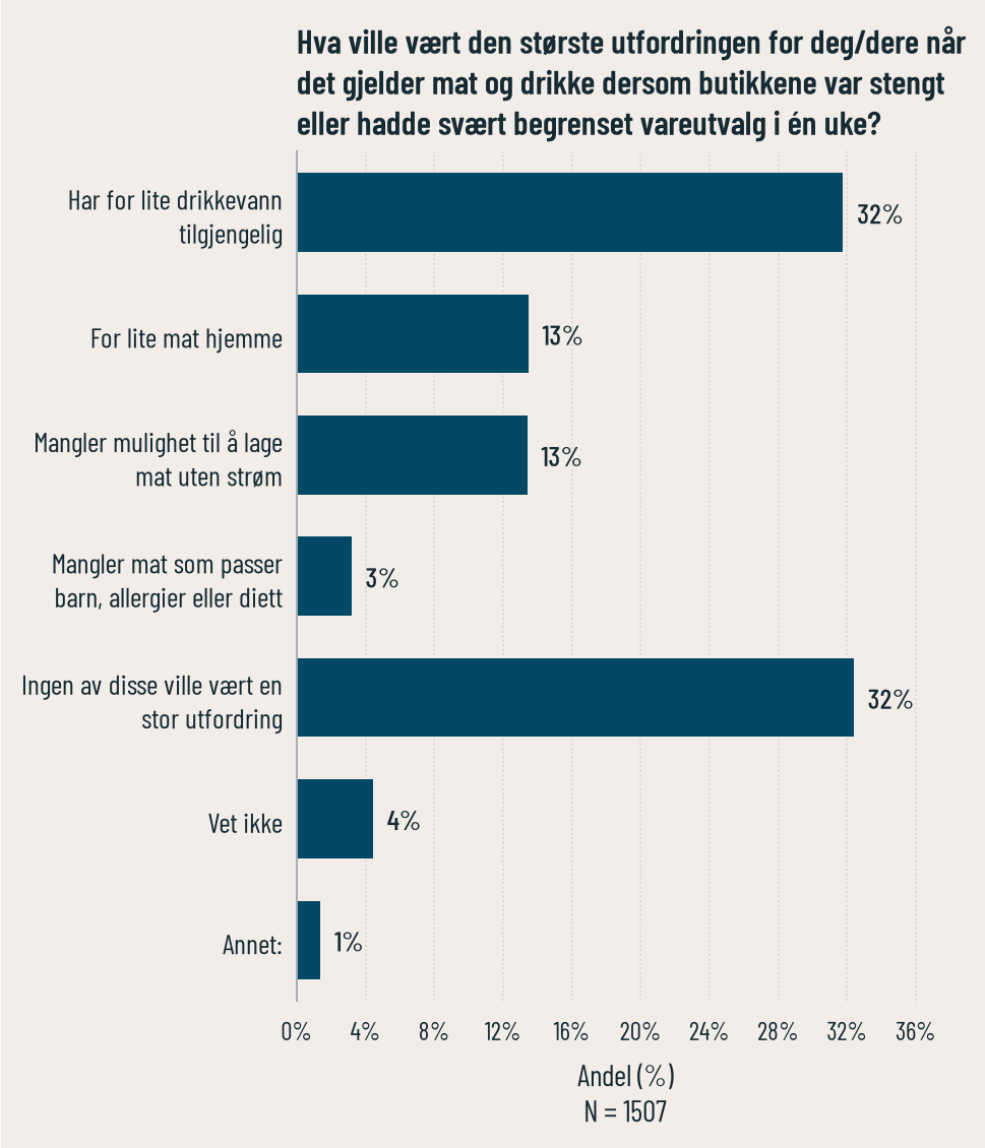
Nærmere 4 av 10 svarer at de ville klart seg i mer enn åtte dager. Andelen som oppgir at de ville klart seg i maksimalt 1–2 dager, er bare fem prosent.

Funnene fra spørreundersøkelsen tyder på at en del av husholdningene antagelig vil klare seg i en uke eller lenger med det matforrådet de har tilgjengelig hjemme. En stor andel vil imidlertid kunne få utfordringer med å dekke behovet for vann. Dette bekreftes av flere av informantene i dybdeintervjuene som peker på at vann vil være det mest kritiske med tanke på å klare seg i en uke.

> Mat føler jeg at vi har. Vi har mye mat. Fryseren er full av brødmat. Grønnsaksblandinger, mye pasta, ris, hermetikk, mais, bønner, linser, tomater på boks, tørrvarer som mel, havregryn og kjeks. Har også rødsprit til stormkjøkken. Men hvis vannet blir borte i morgen, da hadde vi slitt (Kvinne, 29 år, Trondheim).

> I krisetilfeller hadde vi holdt noen uker med mat. Har ikke mye, men hadde overlevd. Men har ikke noe vann (...) (Kvinne, 27 år, Bergen).

Figuren under viser hva forbrukerne vurderer som mest utfordrende dersom butikkene er stengt eller har et begrenset vareutvalg i en uke.



Figur 3-5: Største utfordringer om butikker er stengt eller har begrenset utvalg

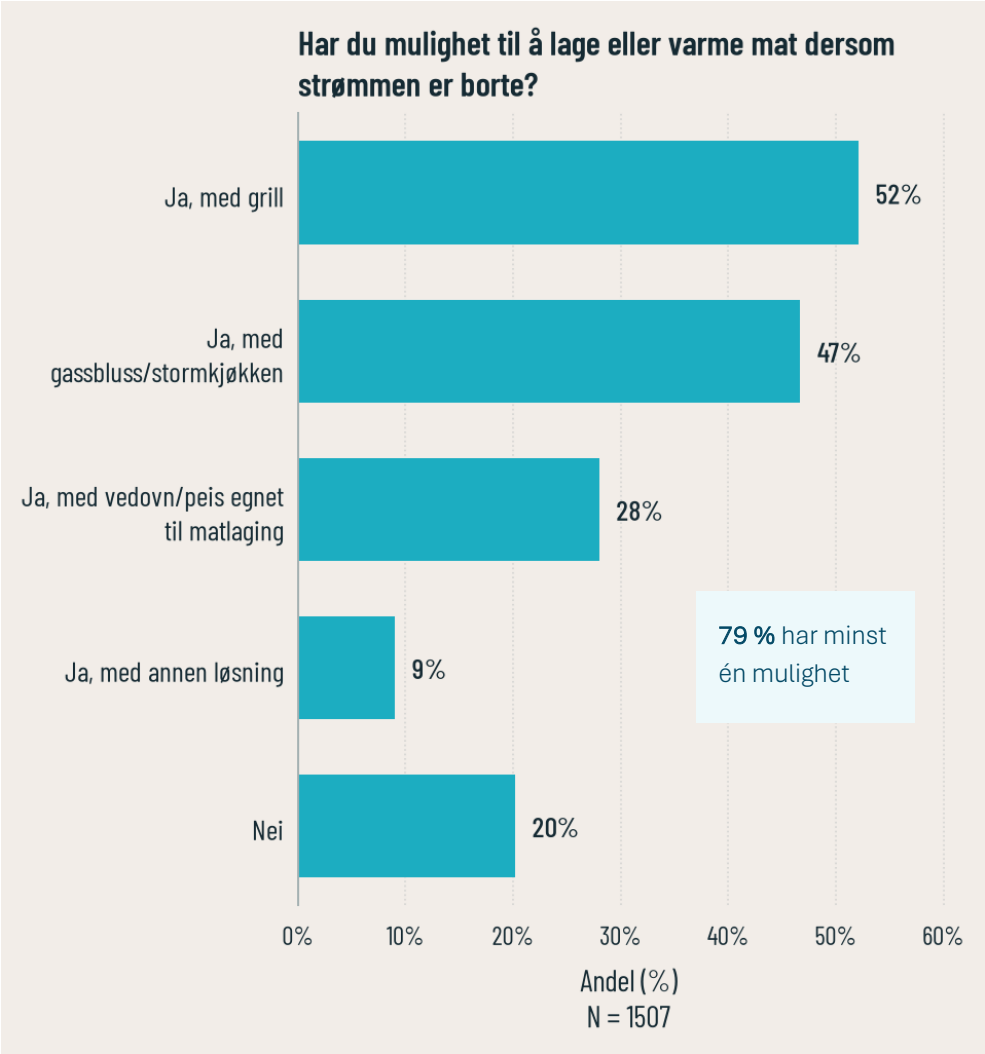
Bare 13 prosent vurderer mangelen på mat som den største utfordringen, mens 32 prosent vurderer mangelen på vann som den største utfordringen. Vann synes dermed å være et svært sårbart punkt for mange forbrukere dersom en langvarig krise uten tilgang til vann skulle skje.

3.4. Kan vi tilberede maten uten strøm?

Matlagerets verdi avhenger ikke bare av vann, men også av at man har tilgang til en alternativ måte å varme opp eller tilberede maten på.

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser at nesten åtte av ti har minst én mulighet til å varme eller lage mat dersom strømmen er borte.

Figur 3-6 viser hvilke alternative matlagingsmetoder befolkningen har tilgang til.



Figur 3-6: Forbrukernes muligheter til å lage eller varme mat

Så mange som 8 av 10 svarer at de har minst én mulighet til å lage eller varme mat dersom strømmen er borte. Tilgang til grill er det vanligste, deretter kommer gassbluss/stormkjøkken og vedovn/peis. **20 prosent har ikke mulighet til å varme eller lage mat ved bortfall av strøm.**

At så mange har tilgang til alternative matlagingsmetoder, er positivt i et beredskapsperspektiv, så sant grillen, primusen eller ovnen også har brensel som gass, tennvæske osv.

Blant informantene i dybdeintervjuene er det flere som har tilgang til enten grill, grillhytte, primus eller vedovn. Noen, særlig de som er godt etablert og bor i enebolig, har flere alternativer. Flere forteller imidlertid at de mangler brensel som gjør det mulig å benytte seg av utstyret, eller er usikre på om de har det. Dette kan være et sårbart punkt i en beredskapssituasjon.

De av informantene som ikke har alternative måter å varme opp eller lage mat på, må enten basere seg på å spise kald mat eller finne andre løsninger. Flere av informantene poengterer at de nok ville «klart seg» en stund også uten mulighet til å varme opp eller lage mat, da de har mye tørrmat som knekkebrød, havregryn o.l. liggende. Dette kan fungere kortvarig, men vil gi begrenset variasjon og næring i kosten, som flere også påpeker.

En eldre mann bosatt i Oslo forteller at han ville vært avhengig av broren som bor i nærheten hvis strømmen forsvinner over lengre tid.

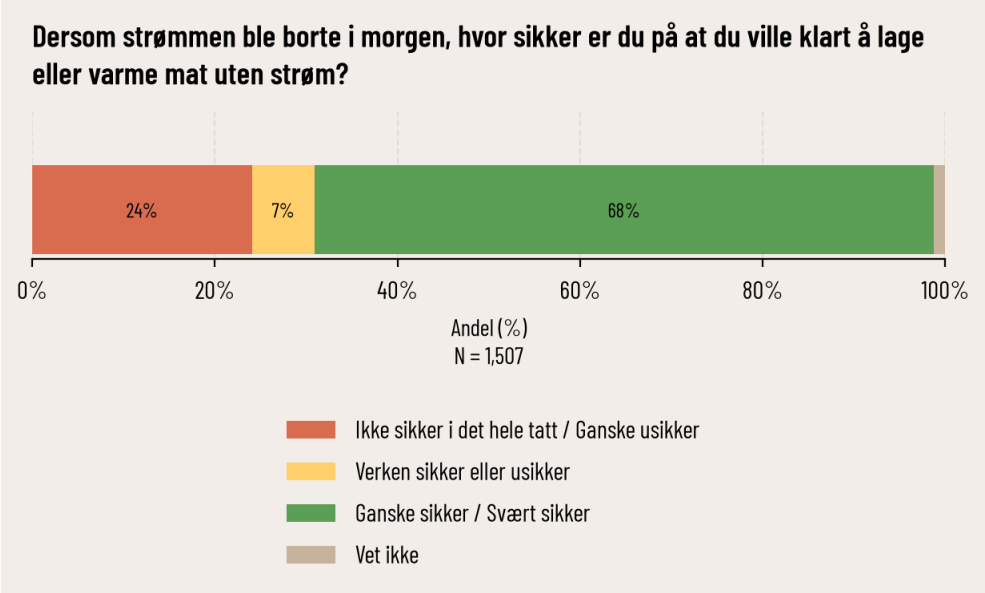
> Intervjuer: Hvis strømmen blir borte, har du mulighet til å lage mat?
>
> -Da er det hos broren min eller leve på knekkebrød (...). Han har en stor Weber gassgrill. Jeg får ta med kontanter så vi kan kjøpe mat (Mann, 75 år, Oslo).

En kvinne bosatt i Nordland forteller at hun og familien ville kunnet lage mat i campingvognen som står i hagen. Hun sier først at hun kanskje burde kjøpe en gassbrenner, men kommer på at campingvognen allerede har kokemuligheter:

> Har en kollega som fortalte at han har kjøpt en liten gassbrenner, kanskje jeg også skulle ha gjort det tenkte jeg, men så kom jeg på at vi har jo campingvognen. Har en ekstern kokemulighet der med gass. Den står hjemme hos oss (Kvinne, 38 år, Nordland).

Dersom man har tilgang til både alternative kokemuligheter og brensel, vil man også måtte klare å bruke utstyret for å tilberede mat.

Spørreundersøkelsen viser at 68 prosent av respondentene oppgir å være ganske eller svært sikre på at de ville klart å lage eller varme mat uten strøm. 24 prosent oppgir at de er ganske usikre eller ikke sikre i det hele tatt, mens bare sju prosent oppgir at de verken er sikre eller usikre.



Figur 3-7: Hvor trygge forbrukerne er på å lage eller varme mat uten strøm

I dybdeintervjuene er det enkelte som snakker om det å klare seg i naturen på det de finner, jakter eller fisker, og at man kan fyre opp et bål for å tilberede mat. Dette er informanter som enten er utpregede turfolk eller har erfaring fra Forsvaret. Disse fremstår generelt tryggere enn andre på å klare seg i en krise som varer over tid.

Egenberedskapen når det gjelder kokemuligheter, synes å være innebygd i hverdags- og/eller fritidslivet, snarere enn et resultat av bevisst kriseplanlegging. Grillen og stormkjøkkenet kan dermed ha flere funksjoner; det er utstyr folk har med tanke på sosialt samvær, hygge og fritid, men også mulige reserver når strømmen forsvinner. Dette gjelder også mange andre ting som folk i Norge har hjemme, som tilgang til peis/ovn, lommelykt, stearinlys, soveposer, dyner, ullklær og ulltepper. En sier:

> Om vi har lommelykt? Alltid. Masse hodelykter. Vi er turfolk (Kvinne, 38, Nordland).

Disse tingene er ikke bare en konsekvens av en livsstil hvor ut på tur står sentralt og hygge er kultur, men også et resultat av at vi bor i et kaldt land, hvor det er utbredt å ha utstyr for å holde varmen, både ute og inne.

Det gir en interessant parallell til lageret av mat mange har hjemme og som dels er et resultat av hverdagslivets praksis med storinnkjøp og tilbudshandel.

3.5. Samlet matberedskap

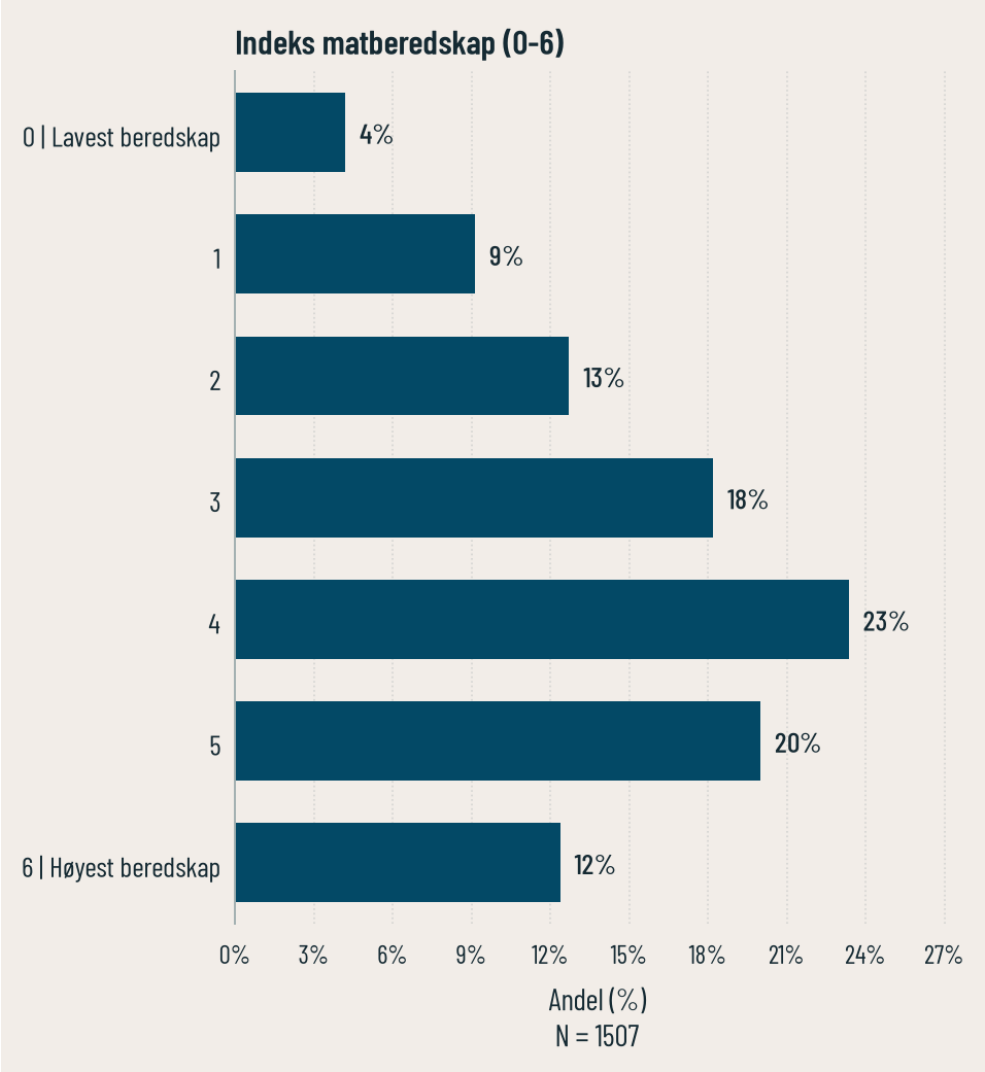
For å undersøke hvor godt forberedt forbrukerne er samlet sett når det gjelder mat, tilberedning og vann, har vi laget en oversikt (indeks) som ved hjelp av en skår oppsummerer resultatene på de ulike spørsmålene om matberedskap.

Skåren gir en indikasjon på hvor godt eller dårlig forberedt forbrukerne er på de områdene vi har undersøkt. Indeksen går fra 0 til 6, hvor 0 indikerer lavest beredskap og 6 indikerer høyest beredskap[17]. For eksempel: Dersom man får skåren 6, betyr det at man har minst fire langtidsholdbare matvarer hjemme, har lagret vann hjemme, har 20 liter eller mer vann per person, har tilgang til alternativ mulighet til å lage eller varme mat uten strøm, føler seg trygg på å kunne lage eller varme mat uten strøm og selv vurderer at man har nok mat og drikke til minst en uke.

[17] Indeksen består av følgende elementer:

- Har minst fire langtidsholdbare matvarer tilgjengelig hjemme
- Har vann tilgjengelig hjemme
- Har 20 liter eller mer vann per person i husholdningen
- Har mulighet til å varme eller lage mat dersom strømmen blir borte
- Er ganske sikker eller svært sikker på å kunne lage eller varme mat uten strøm
- Klarer seg i minst én uke med maten og drikken de har tilgjengelig hjemme i en krisesituasjon

Hvert oppfylte kriterium gir ett poeng, inntil seks mulige. De som ikke oppfyller noen kriterier, får null poeng.



Figur 3-8: Indeks matberedskap (0-6)

Figur 3-8 viser at det er ganske god spredning på hvor mange kriterier forbrukerne oppfyller. Til sammen 32 prosent oppfyller fem eller seks av de totalt seks kriteriene og har dermed høyeste beredskapsnivå i indeksen. På motsatt side av skalaen oppfyller fire prosent av de spurte ingen av kriteriene, og ni prosent oppfyller kun ett av kriteriene.

I gjennomsnitt oppfyller forbrukerne 3,6 av de seks kriteriene, som indikerer et noe over middels beredskapsnivå på matområdet.

3.6. Hva påvirker matberedskapen?

Vi har undersøkt hvordan egenberedskapen når det gjelder mat og vann varierer mellom ulike grupper av befolkningen og hva som påvirker graden av egenberedskap.

Undersøkelsen viser at egenberedskapen varierer, og at både alder og økonomi har betydning. Jo høyere alder og bedre egenvurdert økonomisk situasjon, desto høyere egenberedskap. Videre ser vi at de som bor i leilighet, har lavere matberedskap enn de som bor i rekkehus eller tomannsbolig. Egenberedskapen er også høyere blant dem som har noen med minst ett særskilt behov i husholdningen[18]. Bosted spiller også inn: De som bor i sentrale kommuner, har i gjennomsnitt lavere matberedskap enn de som bor i middels sentrale kommuner. For de usentrale kommunene finner vi ingen tilsvarende forskjell.

Matberedskapen varierer også med forbrukernes egenvurderte kunnskap og trygghet. Vi finner at forbrukere som vurderer egen kjennskap til myndighetenes råd som god og som oppgir at de er mindre usikre i en krisesituasjon, har høyere matberedskap.

Faktorene som påvirker matberedskapen, er oppsummert i Tabell 3-1. Tabellen viser hva som kjennetegner de med henholdsvis høyere og lavere beredskapsnivå, og hvilke bakgrunnsfaktorer som ikke hadde noen tydelige sammenhenger i våre analyser. Mer detaljerte resultater fra regresjonsanalysen finnes i vedlegg (Figur 10-2).

[18] Barn under 12 år, eldre/personer med omsorgsbehov, person med funksjonsnedsettelse, person som bruker faste medisiner eller medisinsk utstyr, kjæledyr, spesielle matbehov, allergier eller diett.

	Bakgrunnsfaktorer
Høyere matberedskap	▪ Høyere alder ▪ Bedre opplevd økonomi ▪ Minst ett særskilt behov ▪ Større kjennskap til myndighetenes råd ▪ Større forventning om hjelp fra familie og venner ▪ Mindre usikkerhet i krisesituasjoner
Lavere matberedskap	▪ Lavere alder ▪ Dårligere opplevd økonomi ▪ Mindre kjennskap til myndighetenes råd ▪ Større usikkerhet i krisesituasjoner ▪ Mindre forventning om hjelp fra familie og venner ▪ Bor i leilighet/hybel[19] ▪ Bosted i de mest sentrale kommunene[20]
Ingen tydelig sammenheng	▪ Kjønn ▪ Utdanningsnivå ▪ Bor i enebolig ▪ Antall personer i husholdningen ▪ Bosted i de minst sentrale kommunene ▪ Tillit til hjelp fra myndighetene ▪ Landsdel

Tabell 3-1: Sammenhenger mellom matberedskap og bakgrunnsfaktorer

Dybdeintervjuene kan belyse noen av forskjellene som kommer frem av analysen samt peke på andre viktige barrierer for egenberedskap.

Flere, særlig de yngste informantene, tror det er lite sannsynlig at Norge rammes av en langvarig krise. Selv om de opplever myndighetenes råd som fornuftige i teorien, spør de seg om det egentlig er nødvendig. Et scenario med langvarig bortfall av strøm og internett og stengte butikker oppleves fjernt, og krig enda fjernere. En kvinne bosatt i en liten by i Troms sier:

> (...) tenker jo at man skal sikre seg i tilfelle det skjer en krise, men det er så lite sannsynlig at det skjer, blir litt likegyldig.
>
> -Intervjuer: Likegyldig?

[19] Sammenlignet med rekkehus/tomannsbolig.

[20] Sammenlignet med mellomsentrale kommuner.

> Når man ser overskrifter på nyhetene; åh herregud det kan bli 3. verdenskrig, men så skjer det ikke. Sånn som Corona-en (...) - viste seg at man ikke trengte å kjøpe 10 poser dopapir i tilfelle man ikke kunne gå på butikken (...). Sannsynligheten for at det skal skje er så liten så jeg orker ikke å ha masse ting stående (...). (Kvinne, 29 år, Troms).

> (...) orker ikke å tenke på det. Jeg tenker at det er urealistisk. Naivt muligens, skjer jo ting i verden (...). En av grunnene til at jeg ikke har ordnet dette er at jeg ikke ser for meg kjempestore hendelser som krig, men at det er mer sannsynlig er at strømmen blir borte på grunn av dårlig vær (Kvinne, 29 år, Trondheim).

Flere mangler erfaring med alvorlig sult, tørst, kulde eller langvarig bortfall av tjenester. Risikoen blir teoretisk og abstrakt. Koronapandemien og kortvarige strømbrudd er de mest nærliggende kriseerfaringene, men dette fikk få konsekvenser for mattilgangen. Koronaen ga imidlertid noe erfaring med egen eller andres hamstring.

Flere gir uttrykk for en «det ordner seg»-holdning. Høy tillit til hverandre og myndighetene kan også redusere det opplevde behovet for egenberedskap.

Når en langvarig krise oppleves som fjern og lite realistisk, blir det vanskelig å prioritere tid, penger og plass til et lager av mat og drikke. Flere har begrenset økonomi og opplever mat som dyrt. De har ikke råd til, eller prioriterer ikke, et ekstra matlager. Beredskap taper mot jobb, familie, fritid og mer umiddelbare bekymringer:

> (...) beredskap kommer ned på lista. Vi lever i nuet. Vi ordner ikke ting før de må ordnes. Det handler for vår del om tid, men mest om økonomi. Gå ut og kjøpe 20 bokser med hermetikk, det går jo av husholdningen. (...) (Kvinne, 27 år, Bergen).

> Bor jo alene og det er dyrt å leve. Har ikke veldig god lønn, er litt trangt. Det er mye utgifter. Mat er veldig dyrt. Ikke ofte jeg lager middag; det blir mye brødmat. Kjøper ikke mat jeg bare skal ha stående (Kvinne, 30 år, Agder).

Flere av de som bor i leilighet, trekker frem begrenset lagringsplass som en barriere, særlig når det gjelder lagring av vann.

> -Intervjuer: Vann koster ikke noe..

> Hvis det hadde vært skikkelig fare for krig, hadde jeg nok fylt dunker med vann. Har litt med plass å gjøre også, Har en liten bod, ikke så stor. Vanntanken er der inne. Luftfriskanlegg tar også plass (...). (Kvinne, 30 år, Agder).

> Tar litt plass da. Har ikke ekstra plass. Kunne stått i skapet i gangen, eller i boden, men er ganske fullt (Kvinne, 29 år, Trondheim).

Et par av de yngre informantene er opptatt av å distansere seg fra preppekultur, hamstring og det de omtaler som overdreven katastrofetenkning. Slike holdninger finnes også blant eldre informanter. I spørreundersøkelsen svarer 10 prosent at de synes det er pinlig å snakke om egenberedskap (se figur 10-1 i vedlegg).

Andre oppfatter egenberedskap som viktig, men sjelden akutt. Den utsettes eller glemmes. Et par informanter kjenner på dårlig samvittighet, særlig fordi de mener at alle som er i stand til det, bør ha egenberedskapen på plass. En sier:

> Beredskap er min dårlige samvittighet. Det er en evig prokrastinering (...). Nå har jeg bikka seksti, burde ha ordning på dette; nå skal jeg ut og skaffe vann og parafin og hermetikk. (Mann, 63 år, Oslo)

Noen er usikre på hva de trenger, hvor mye som er nok, og hva som bør prioriteres. Rådene oppleves tidvis som generelle og lite tilpasset ulike befolkningsgrupper og livsfaser. **Særlig rådene om vann skaper usikkerhet**: Hvor mye bør lagres, hvordan, og er vann fra krana godt nok? Flere tror de må kjøpe vann. Å skaffe dunker, rense dem, bytte vann og bære kjøpt vann hjem oppleves som et tiltak:

> (...) noen sier ikke tapp vann, noen sier du må kjøpe, noen sier spesifikke dunker, det blir så mye (...). Så tenker man på hvor det er billigst, hva er rett å gjøre, hvor skal vi kjøpe dunker. Veldig konkrete retningslinjer er viktig (...) (Kvinne, 38, Nordland).

> Virker så sykt tiltak. Leste litt om det: du må kjøpe plastdunk og så må den renses. Så må du bytte så og så ofte. Har ikke vært en bekymring (...) men skulle nok klart å sette seg inn i det ... det er det å gidde (Kvinne, 27 år, Bergen).

En informant har manglende tillit til omgivelsene og tror de fleste vil tenke på seg og sitt i en krise. Han opplever ikke bodene i borettslagets fellesområde som trygge og tør derfor ikke lagre mat og andre varer der.

Resultatene fra de kvalitative intervjuene tyder også på at egenberedskap kan henge sammen med hvor bekymret og planmessig man er: Noen lever her og nå og tenker at det meste ordner seg, mens andre er mer bekymret og planlegger. Dette kan igjen handle om livsfase og hvorvidt man har omsorg for andre.

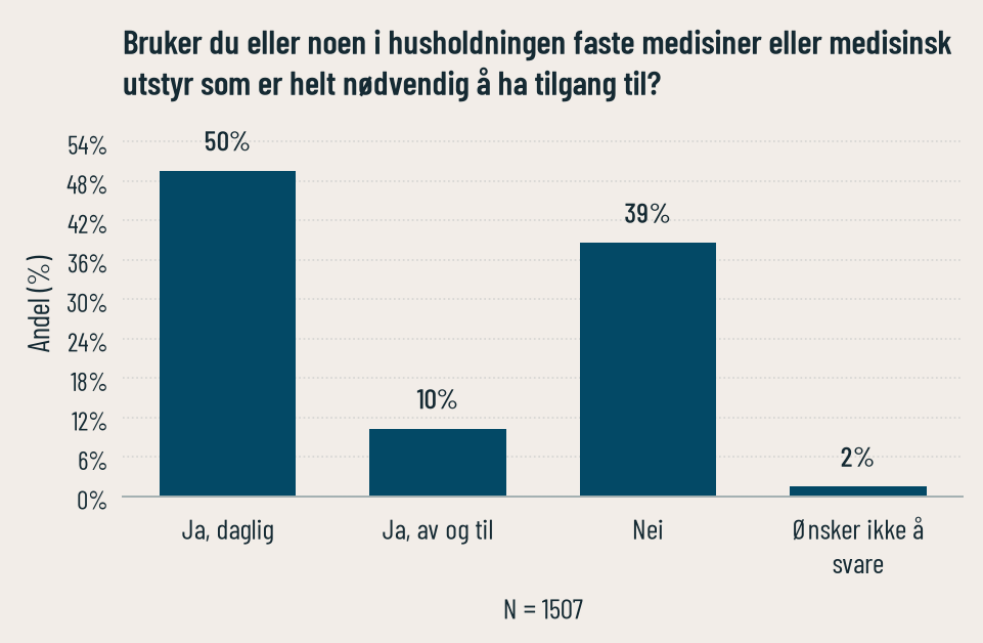
4. Medisinberedskap

4.1. Hvor lenge strekker medisinbeholdningen til?

DSB anbefaler at man har nødvendige legemidler og utstyr nok til minst 7 dager. I tillegg anbefales jodtabletter til barn, voksne under 40 år, gravide og ammende.

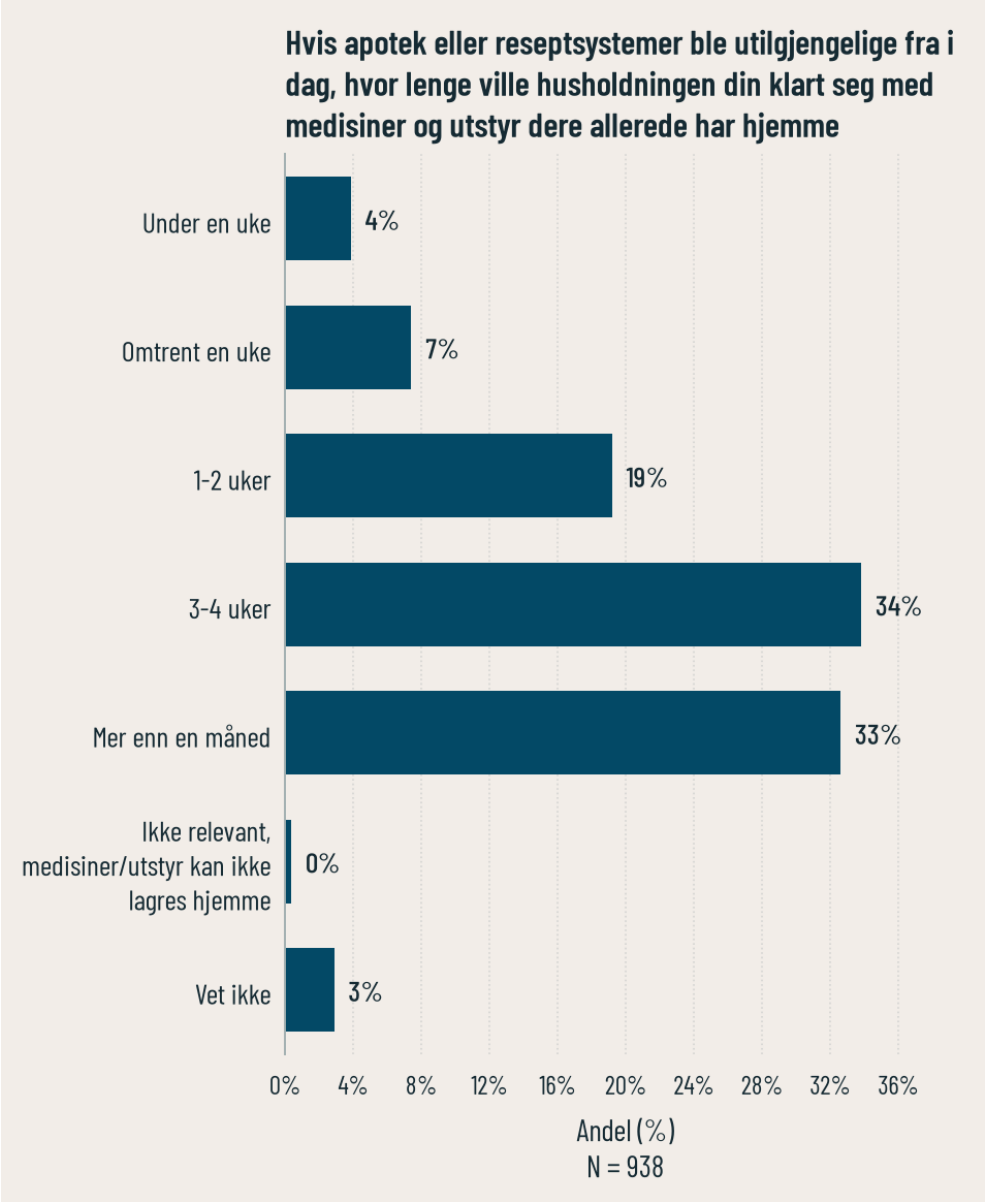
For å kartlegge medisinberedskapen til norske forbrukere er det sentralt å avdekke hvor stor andel som bruker faste medisiner eller medisinsk utstyr som er helt nødvendig å ha tilgang til.

Undersøkelsen viser at 60 prosent oppgir at de, eller noen i husholdningen, bruker faste medisiner eller medisinsk utstyr som er helt nødvendig å ha tilgang til, daglig eller av og til. Så mange som halvparten av forbrukerne svarer at de, eller noen i husholdningen, har et daglig behov for nødvendige medisiner eller medisinsk utstyr.



Figur 4-1: Andel som bruker faste medisiner som er nødvendige å ha tilgang til

Figur 4-2 under viser at det imidlertid bare er fire prosent av de som har behov for medisiner regelmessig, som *ikke* har minst én ukes forråd av nødvendige medisiner og annet medisinsk utstyr.



Figur 4-2: Hvor lenge de som er avhengige av nødvendige medisiner, klarer seg

Undersøkelsen viser at sju prosent har nok til omtrent en uke, mens én tredel av dem som har behov for nødvendige medisiner eller utstyr, ville klart seg med medisiner og utstyr de allerede har hjemme i over en måned. De som er avhengige av faste medisiner, følger i stor grad myndighetenes råd om å klare seg i minimum en uke.

De av informantene i dybdeintervjuene som er avhengige av medisiner, forteller at de har tenkt gjennom medisinberedskapen sin og passer på å ha et lite lager av medisiner. En eldre mann som tenker føre var på det aller meste og som ellers er ganske godt forberedt, forteller at han tar ut medisiner for tre måneder av gangen. Han har også medisiner liggende på steder hvor han overnatter ofte:

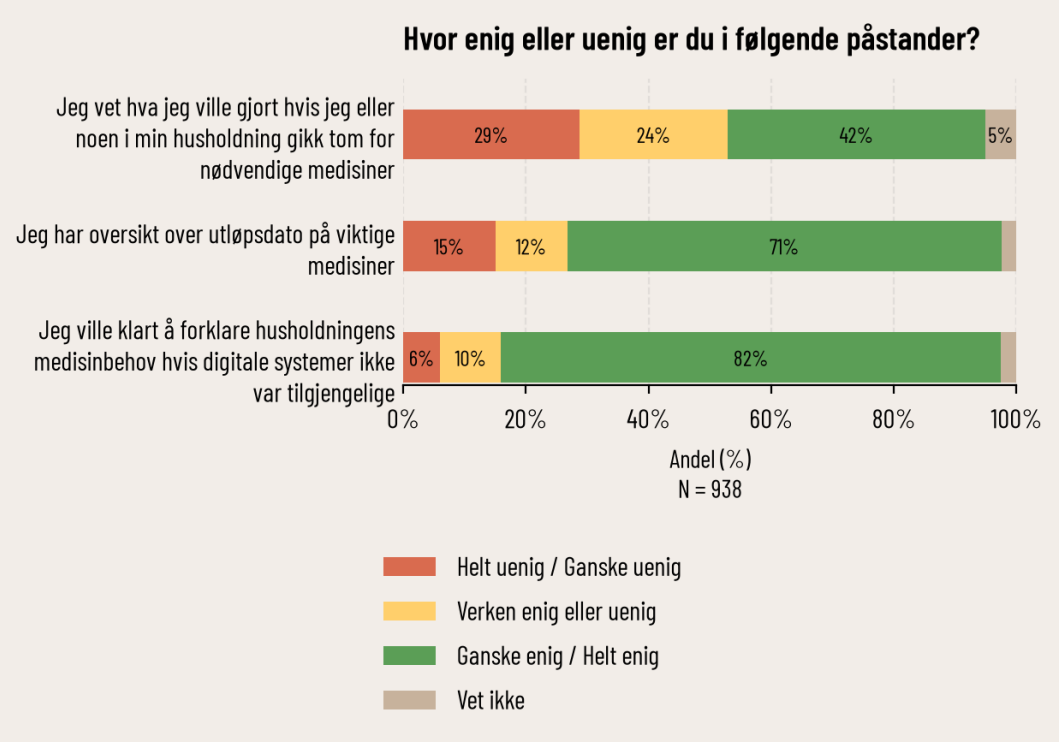
> Jeg er alltid tidlig ute med å ta ut medisiner. Det er jeg redd for, når det er dataproblemer hos apotekene. Rådet mitt er å kjøpe medisiner så du alltid ligger foran. Ville klart meg i ca. tre måneder. Du får ut for tre og tre måneder. Jeg henter ut med en gang jeg kan hente ut for den neste runden, så jeg vet at jeg har det i huset. Det er tre steder hvor jeg er ganske ofte og overnatter; det ligger medisiner på alle tre stedene (...). Nå har jeg medisiner til november. Alt man er dønn avhengig av, kjøper jeg inn lenge før jeg må ha det (Mann, 75 år, Oslo).

En ung kvinne som sliter med en kronisk sykdom, passer også på å ha en del pakker liggende, mest fordi det er perioder hvor sykdommen kommer oftere enn i andre perioder og medisinen kan være vanskelig å få tak i:

> Den eneste medisinen jeg bruker er til en kronisk sykdom jeg har. Det har jeg en del av liggende. 6 pakker, 12 i hver boks.
>
> -Intervjuer: Hvorfor så mye?
>
> Noen perioder sliter jeg mye, da må jeg sikre meg så det ikke går tomt. Hvis jeg går tom og det er vanskelig å få tak i medisin, må jeg bare holde ut når jeg får anfall, legge meg i et mørkt rom (Kvinne, 30 år, Agder).

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser også at de fleste har god oversikt over medisinbeholdningen sin, og majoriteten ville kunne forklart medisinbehovet sitt dersom det var nødvendig. Det er imidlertid en større utfordring å vite hva man skal gjøre dersom medisinbeholdningen går tom. Videre har vi sett på hvordan de forbrukerne som har medisinbehov, stiller seg til ulike påstander knyttet til medisiner og beredskap.

42 prosent av forbrukerne er ganske enige eller helt enige i at de vet hva de ville gjort dersom husholdningen gikk tom for nødvendige medisiner. Her er det også ganske mange som sier at de er uenige i denne påstanden (29 prosent) og dermed ikke føler seg trygge på hva de ville gjort i en slik situasjon.



Figur 4-3: Påstander - Hvor enige eller uenige er forbrukere med medisinbehov?

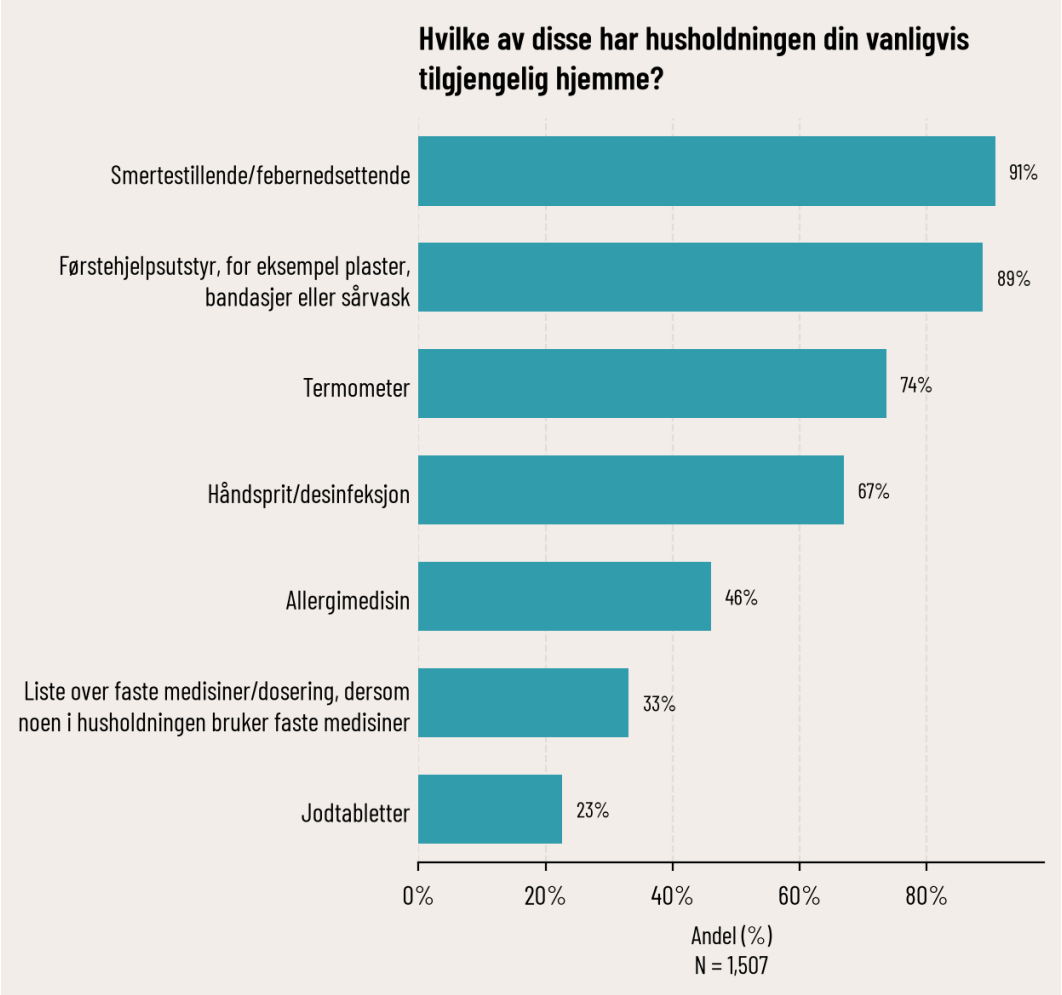
71 prosent har god oversikt over utløpsdato på viktige medisiner, og det er bare 15 prosent som svarer at de ikke har god oversikt over dette.

82 prosent mener de ville klart å forklare husholdningens medisinbehov dersom digitale systemer ikke var tilgjengelige.

4.2. Har vi tilgang på medisinsk utstyr?

DSB anbefaler husholdningene å ha medisiner, førstehjelpsutstyr og annet nødvendig utstyr tilgjengelig hjemme. Vi har ikke spurt om alt DSB anbefaler, men har valgt ut noe som anses som viktig, blant annet smertestillende, førstehjelpsutstyr, desinfeksjon og jodtabletter.

Resultatene fra spørreundersøkelsen viser at hele 91 prosent av forbrukerne har tilgang til smertestillende/febernedsettende hjemme, mens nesten like mange (89 prosent) har førstehjelpsutstyr som plaster, bandasjer eller sårvask tilgjengelig.



Figur 4-4: Hva forbrukerne har hjemme

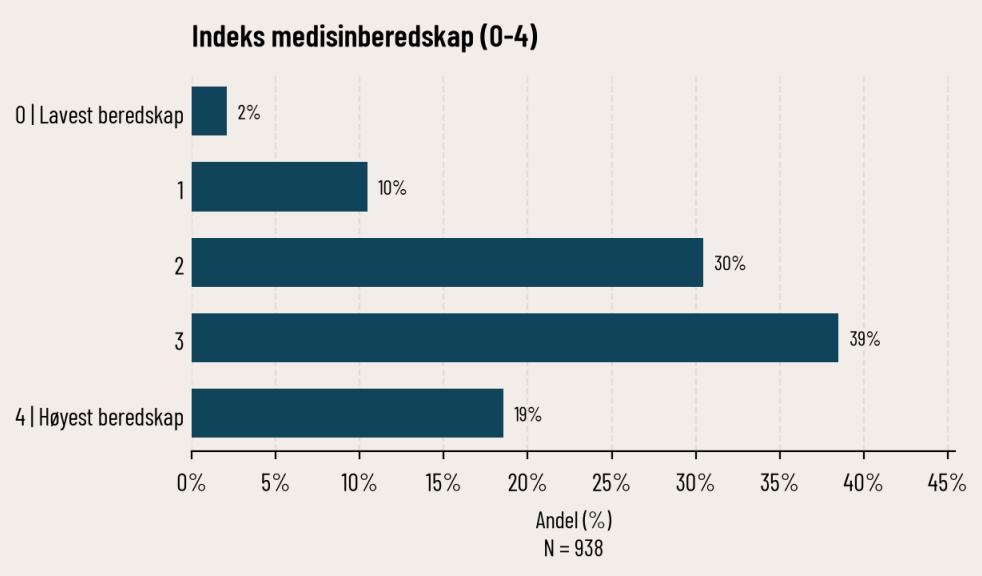
Termometer, håndsprit og allergimedisiner er også ganske utbredt i husholdningene, mens liste over faste medisiner og jodtabletter bare finnes i et mindretall av husholdningene.

Blant dem som har regelmessig behov for nødvendige medisiner, er det derimot over halvparten (52 prosent) som har liste over faste medisiner. Vi har ikke nok informasjon om husstandsmedlemmenes alder til å kunne fastslå hvor mange av de som er i målgruppen for jodtabletter, som har det tilgjengelig.

4.3. Samlet medisinberedskap

For å undersøke hvor godt forberedt forbrukerne er når det gjelder medisiner, har vi laget en oversikt (indeks) som ved hjelp av en skår oppsummerer resultatene på de ulike spørsmålene om medisinberedskap.

Skåren gir en indikasjon på hvor godt eller dårlig forberedt forbrukerne er med utgangspunkt i spørsmålene i denne undersøkelsen. Indeksen går fra 0 til 4, hvor 0 indikerer lavest beredskap og 4 indikerer høyest beredskap[21]. Dersom respondentene for eksempel får skåren 4, betyr det at de klarer seg lenger enn én uke med medisinene de har hjemme, har liste over egne medisinbehov og er svært enige eller ganske enige i at de vet hva de ville gjort om de gikk tomme for medisiner. I tillegg mener de at de ville klart å forklare husholdningens medisinbehov ved bortfall av digitale systemer.



Figur 4-5: Indeks medisinberedskap (0-4)

Figur 4-5 viser at nesten alle oppfyller minst ett kriterium, mens de fleste, omtrent 70 prosent, oppfyller to eller tre kriterier. 58 prosent av de som har behov for nødvendige medisiner eller medisinsk utstyr, oppfyller tre eller fire kriterier og må sies å være godt forberedt. I gjennomsnitt

[21] Indeksen består av følgende elementer:

- Klarer seg lenger enn en uke med medisiner/utstyr de har hjemme
- Har liste over medisinbehov
- *Svært enig/ganske enig*: Jeg vet hva jeg ville gjort hvis jeg eller noen i min husholdning gikk tom for nødvendige medisiner
- *Svært enig/ganske enig*: Jeg ville klart å forklare husholdningens medisinbehov hvis digitale systemer ikke var tilgjengelige

Hvert oppfylte kriterium gir ett poeng, inntil fire mulige. De som ikke oppfyller noen kriterier, får null poeng.

oppfylles 2,6 av de fire kriteriene i indeksen, som indikerer et ganske høyt beredskapsnivå blant forbrukerne som har behov for nødvendige medisiner regelmessig.

4.4. Hva påvirker medisinberedskapen?

Vi har undersøkt hvordan egenberedskapen når det gjelder medisiner varierer mellom ulike grupper av befolkningen og hva som påvirker graden av egenberedskap.

Undersøkelsen viser at egenberedskapen varierer mellom gruppene. Blant annet ser vi at jo høyere alder og bedre egenvurdert økonomisk situasjon, desto høyere medisinberedskap har forbrukerne.

De som har større kjennskap til myndighetenes råd, har høyere medisinberedskap, mens det å være usikker på hva man gjør i en krisesituasjon, henger sammen med lavere medisinberedskap.

Faktorene som påvirker medisinberedskapen til forbrukerne, er oppsummert i Tabell 4-1. Tabellen viser hva som kjennetegner de som har henholdsvis høyere og lavere beredskapsnivå, og hvilke bakgrunnsfaktorer som ikke hadde noen tydelige sammenhenger i våre analyser. Mer detaljerte resultater fra regresjonsanalysen finnes i vedlegg (Figur 10-3).

	Bakgrunnsfaktorer
Høyere medisin-beredskap	▪ Høyere alder ▪ Bedre opplevd økonomi ▪ Større kjennskap til myndighetenes råd ▪ Mindre usikkerhet i krisesituasjoner
Lavere medisin-beredskap	▪ Lavere alder ▪ Dårligere opplevd økonomi ▪ Mindre kjennskap til myndighetenes råd ▪ Større usikkerhet i krisesituasjoner
Ingen tydelig sammenheng	▪ Kjønn ▪ Utdanningsnivå ▪ Minst ett særskilt behov ▪ Boligtype ▪ Kommunesentralitet ▪ Forventning om hjelp fra familie og venner ▪ Tillit til hjelp fra myndighetene ▪ Landsdeler

Tabell 4-1: Sammenhenger mellom medisinberedskap og bakgrunnsfaktorer

5. Betalingsberedskap

5.1. Hvor god er betalingsberedskapen vår?

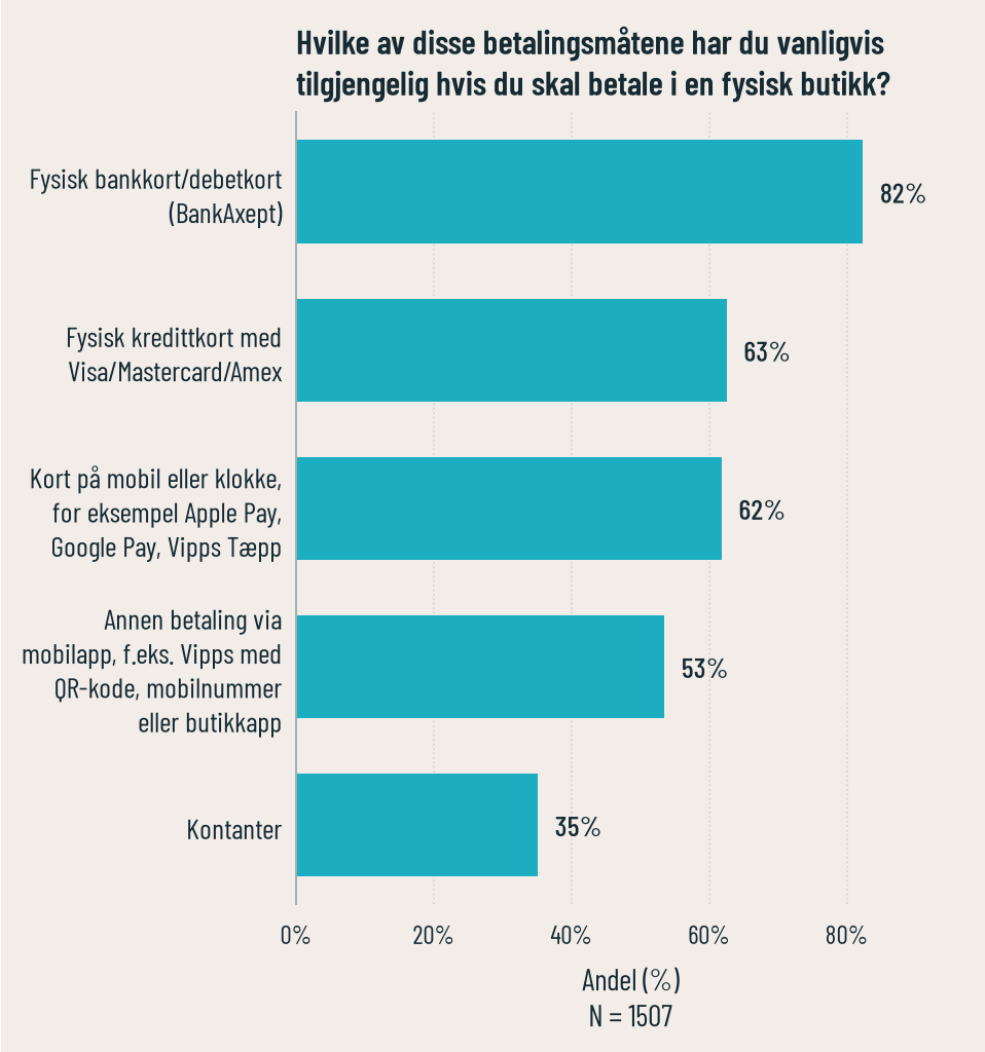
DSB anbefaler å ha flere ulike betalingskort, av disse minst ett fysisk BankAxept-kort, noe kontanter og konto i flere banker.

Selv om det norske betalingssystemet vurderes som trygt og effektivt[22], kan det å ha flere betalingsalternativer redusere de mulige negative konsekvensene for forbrukerne dersom det oppstår en situasjon som medfører at det ikke lenger lar seg gjøre å betale slik man pleier.

Den mest robuste betalingsberedskapen består av en kombinasjon av flere fysiske betalingskort fra ulike banker, penger tilgjengelig på flere konti og kontanter.

I spørreundersøkelsen har vi stilt forbrukerne en rekke spørsmål om beredskap knyttet til betaling. Først har vi kartlagt hvilke betalingsmåter forbrukerne vanligvis har tilgjengelig når de skal betale i en fysisk butikk.

[22] https://www.dsb.no/sikkerhverdag/egenberedskap/eigenberedskap-for-betalingar/

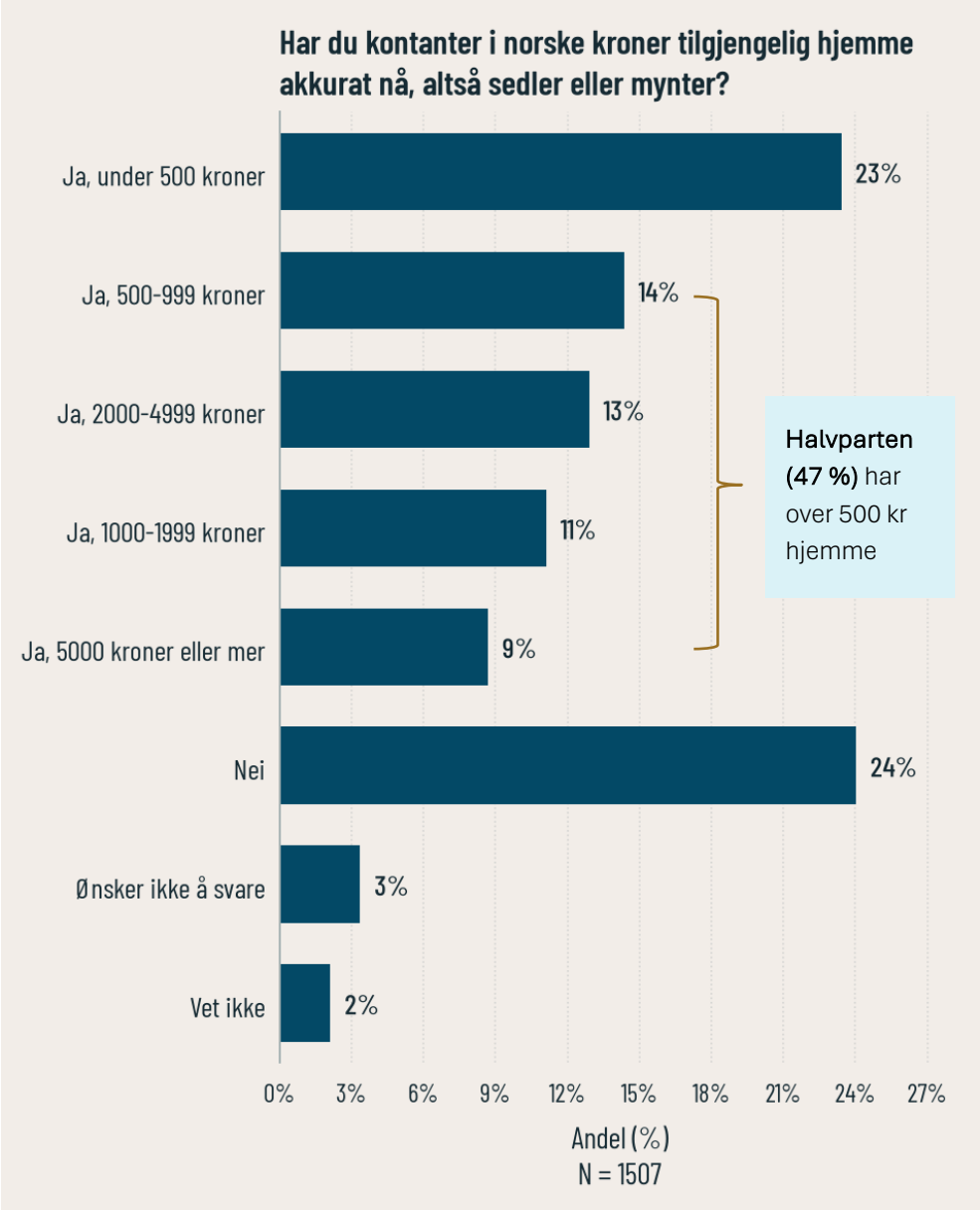


Figur 5-1: Betalingsmåter forbrukerne vanligvis har tilgjengelig

Resultatene viser at de aller fleste, 82 prosent, har fysisk bankkort/debetkort med BankAxept tilgjengelig når de skal handle. Videre har 63 prosent fysisk kredittkort, og omtrent like mange har kort tilgjengelig for betaling på mobil eller klokke som for eksempel Vipps eller Apple Pay. 35 prosent svarer at de vanligvis har kontanter tilgjengelig når de handler i en butikk[23].

Kontanter er et viktig alternativ for betaling dersom digitale betalingstjenester er ustabile eller utilgjengelige. Vi har derfor også spurt forbrukerne hvor mye kontanter (i norske kroner) de har hjemme.

[23] Fordi vi spør om hva forbrukerne har tilgjengelig når de skal betale i en fysisk butikk, er andelen med kontanter er lavere enn de som oppgir å ha kontanter hjemme (figur 15).

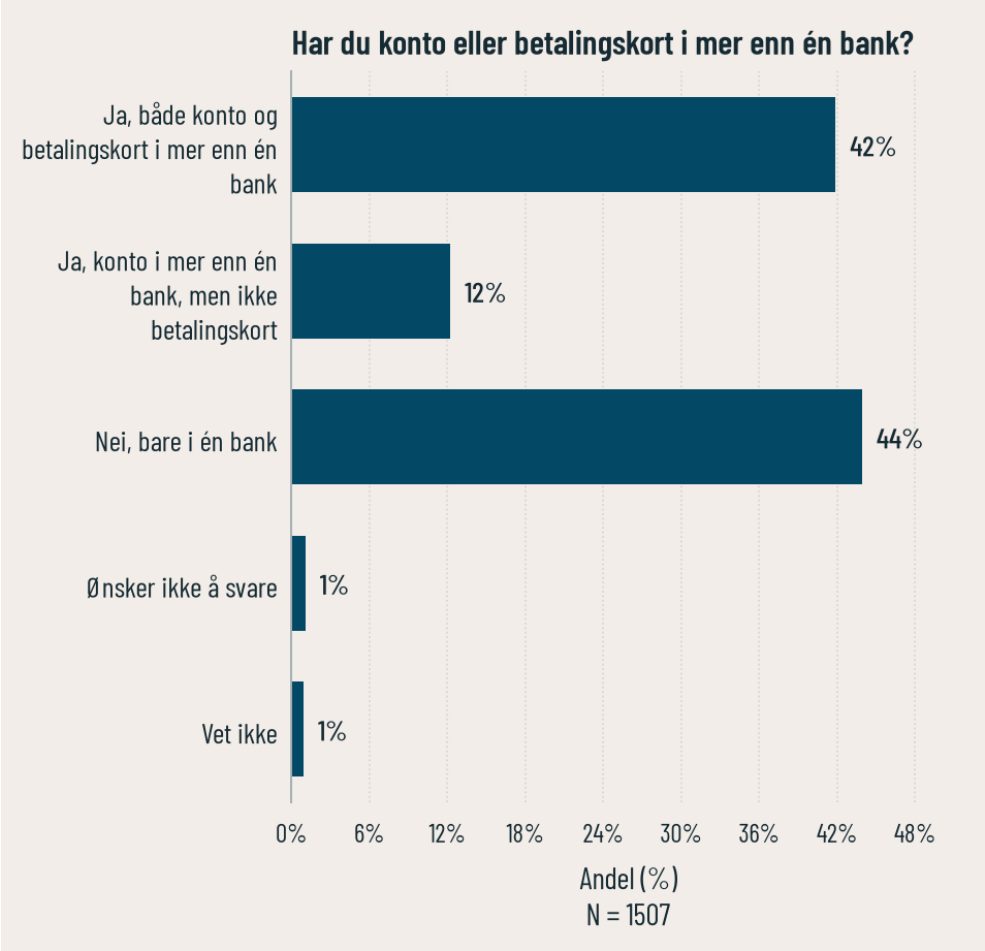


Figur 5-2: Tilgang på kontanter

Til sammen svarer 70 prosent av de spurte at de har kontanter tilgjengelig hjemme.

Nesten halvparten av forbrukerne svarer at de har 500 kroner eller mer i kontanter. 23 prosent har under 500 kroner tilgjengelig, mens 24 prosent ikke har kontanter liggende i det hele tatt.

Enkelte banker kan bli utilgjengelige. Det vil da være relevant i en beredskapssammenheng å ha tilgang til konto eller betalingskort i flere banker. Vi har kartlagt hvor stor andel av forbrukerne som har flere konti eller betalingskort i flere banker.

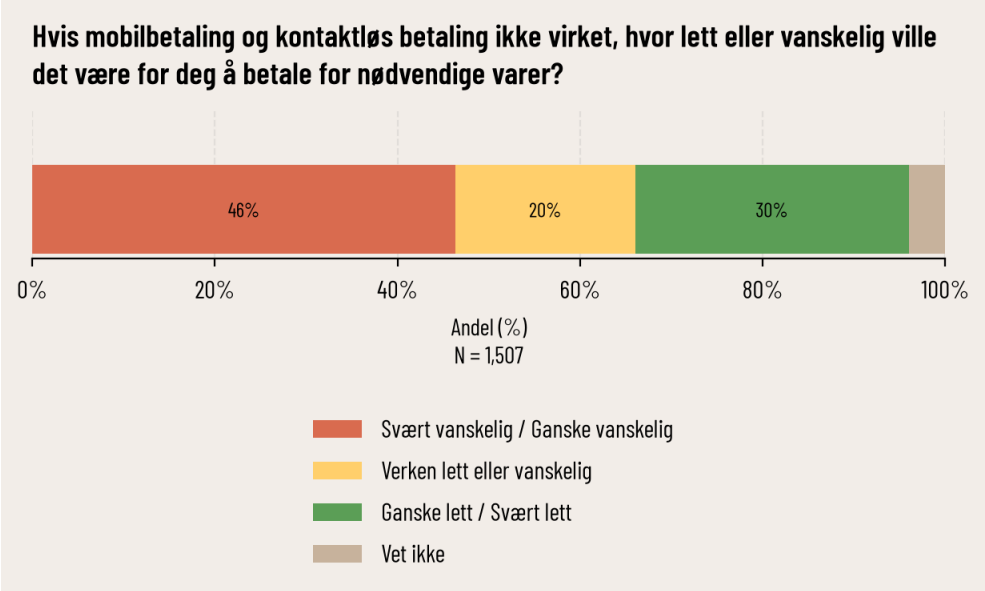


Figur 5-3: Tilgang på konto eller betalingskort i mer enn én bank

Undersøkelsen viser at 42 prosent har både konto og betalingskort i mer enn én bank, mens 12 prosent har konto, men ikke betalingskort. Til sammen har 54 prosent konti i flere banker.

DSB anbefaler at man har flere ulike betalingskort. **Andelen som bare har konto eller betalingskort i én bank, er 44 prosent**, og det er dermed en stor andel av forbrukerne som vil mangle et digitalt betalingsalternativ dersom deres bank skulle være berørt av tekniske utfordringer eller være utilgjengelig på andre måter.

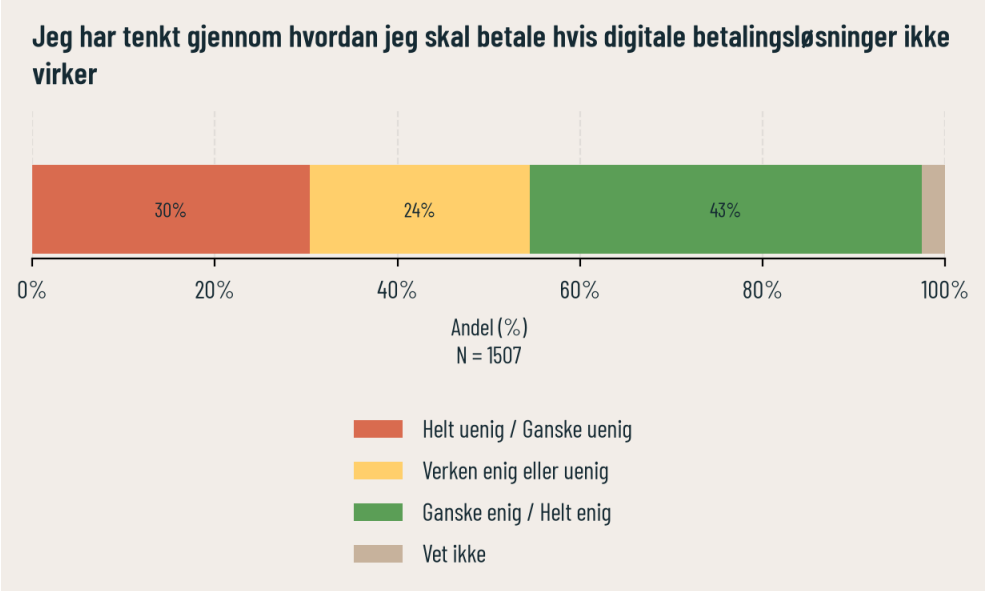
Mange forbrukere bruker ikke lenger betalingskort, men «tæpper» med mobil eller klokke. Vi har undersøkt hvor lett eller vanskelig forbrukerne mener det ville vært å betale for nødvendige varer dersom mobilbetaling eller kontaktløs betaling («tæpping») ikke virket. Det vi ser her, er at nesten halvparten, 46 prosent, oppgir at det ville vært *svært eller ganske vanskelig* å betale.



Figur 5-4: Dersom mobilbetaling og kontaktløs betaling ikke virker

Til sammenligning svarer 30 prosent at det ville vært lett å betale i en slik situasjon, mens 20 prosent mener det verken ville vært lett eller vanskelig. Dette resultatet kan tyde på at en vesentlig andel av forbrukerne ikke har fysiske betalingskort lett tilgjengelig eller ville fått vanskeligheter dersom de plutselig må bruke chipp og taste kode.

Når vi spør om forbrukerne har tenkt gjennom hvordan de skal betale hvis digitale betalingsløsninger ikke virker, er det i **overkant av 4 av 10 som svarer at de har tenkt gjennom dette,** mens **3 av 10 ikke har gjort det**. Dette indikerer at det er mange som har lav bevissthet om betalingsberedskap.



Figur 5-5: Dersom digitale betalingsløsninger ikke virker

Dybdeintervjuene viser også at bevisstheten rundt betalingsberedskap er lav hos flere. Flere av informantene ble først oppmerksomme på tematikken under samtalene og når de ble bedt om å forestille seg et scenario hvor strøm og nett er ustabile eller borte.

Flere av informantene har debetkort i to banker, slik som myndighetene anbefaler, men har i varierende grad penger tilgjengelig på begge. De som bor i husholdninger med to voksne, har gjerne konto i samme bank og ett debetkort hver, gjerne også ett felles kort til fellesutgifter. Kontanter brukes i liten grad i hverdagen, men flere har med kontanter når de er på ferie og har noe kontanter liggende hjemme, både norske kroner og euro.

At informantene har flere kontoer og ulike typer kort, skyldes ikke primært beredskapshensyn, men for eksempel bankbytte, overgang til felles økonomi eller ulike bonusordninger. Flere kort i ulike banker gir også en viss robusthet dersom noe skulle skje, noe også enkelte av informantene påpeker. Det gir trygghet hvis en av bankene blir hacket, det oppstår tekniske feil o.l. eller kort mistes. Beredskapsverdien blir først tydelig i intervjuene når informantene blir bedt om å tenke gjennom et systembrudd.

> Har ett debetkort og to kredittkort. Det ene kredittkortet er Visa og det andre er MasterCard. La oss si det ene detter ned, da tar du det andre. Jeg har tre fysiske kort, og når jeg er på ferie har jeg med alle sammen. Har alltid med kontanter, euro virker alltid (Mann, 75 år, Oslo).

> Har kun bankkort. Vi har to hver, i ulike banker. Var kunde av DnB, gikk over til lokalbank, vi valgte å beholde begge og har penger i begge. Det er jo en fordel hvis Rørosbanken blir hacka så er kanskje DnB oppe og går. Så kan man få tak i kontanter – hvis det er strøm i minibanken da (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

Enkelte har selv erfart at avhengigheten av mobil og digitale systemer er en sårbarhet. En forteller om hvor sårbar han ble da mobiltelefonen datt i vannet i sommer. Han fikk ikke bare problemer med å kommunisere og logge inn i nettbanken, men også med å kontakte offentlige tjenester. Han forteller:

> Var på hytta og så datt jeg i vannet og ødela telefonen. Kodebrikken lå hjemme og så oppdaget jeg at jeg ikke kom inn på Helse Norge, Nav og nettbank. Men heldigvis har jeg fått meg skykonto (...) det var masse hassle (...) nå skal jeg ha back-up av alt jeg gjør, bilder og sånt. Det der å gå i vannet med mobilen gjorde at jeg fikk litt øynene opp for hvor avhengige vi er av de cybergreiene (Mann, 63 år, Oslo).

Dette eksemplet illustrerer også at det ofte er konkrete erfaringer som utløser handling.

Generelt gav informantene i intervjuene uttrykk for usikkerhet om hvilken type kort som vil fungere best i en krisesituasjon som når nettet er nede. Er det debetkort eller kredittkort? Fungerer Vipps?

> Jo, hvis ting går i reserveløsninger, da går kredittkort gjennom. Men har ikke gjort meg noen tanker om hva slags kort man har. Hvis alt bryter ned så virker ikke noe tenker jeg (Mann, 41 år, Vestlandet).

Det er ulike årsaker til å ha kontanter liggende hjemme. Det kan være bursdagspenger, penger fra egen virksomhet, penger igjen fra en reise eller også som en back-up hvis kortbetaling og digitale systemer svikter. To av informantene forteller:

> Lurt å ha fysiske penger. For to år siden tok jeg ut litt, var litt redd (...).
>
> -Intervjuer: Hvorfor var du redd?

> Var når jeg så på nyhetene at Russland gikk inn i Ukraina (Kvinne, 30 år, Agder).

> Jeg tar ansvar for tilgang til kontanter (...).
>
> -Intervjuer: Hvor mye har du?
>
> Det er ca. 25 000 til meg selv og brorens familie (...). Greit å ha hvis man ikke kan betale med kort.
>
> -Intervjuer: Du har penger og broren din har kokemuligheter. Noe annet dere har avtalt? Det viktigste er de to tingene der (Mann, 75 år, Oslo).

Flere påpeker at kontanter ikke hjelper hvis butikkene ikke får åpnet kassene, registrert varer eller holdt åpent. En ung kvinne som har jobbet på bensinstasjon, har erfaring med at det ikke er lett å få betalt selv med kontanter ved strømbrudd.

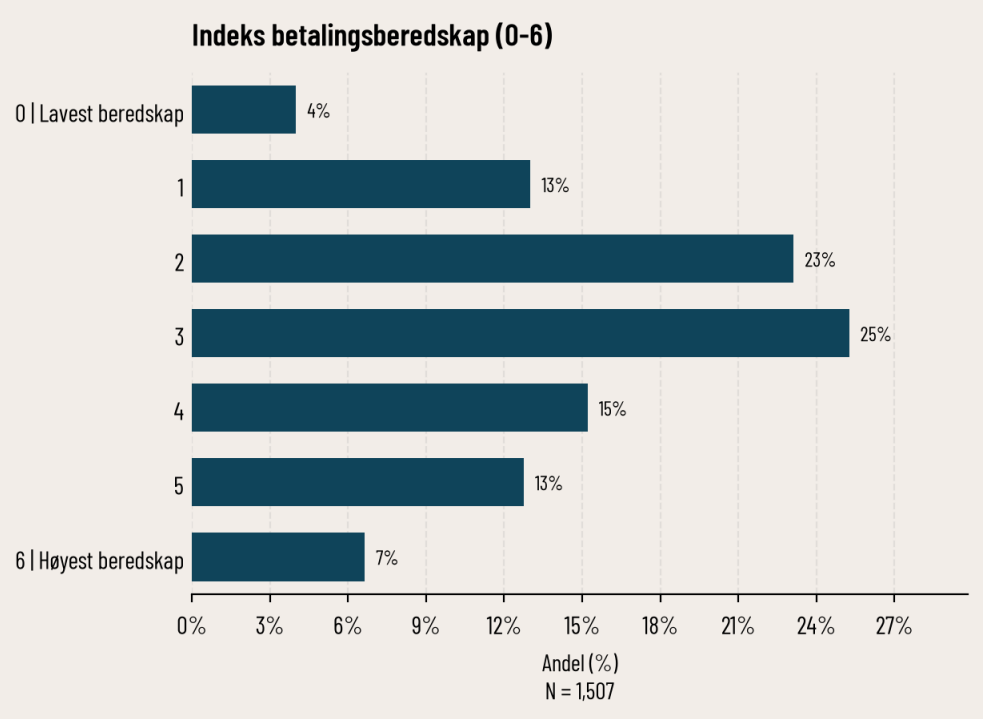
> Jeg jobbet på bensinstasjon, så gikk strømmen (...) kunne ikke motta kontanter – fikk ikke åpnet kassen. Stopper seg selv. Noen må finne en løsning, det blir et veldig allment problem (...) (Kvinne, 38 år, Nordland).

Det er flere årsaker til at mange ikke har kontanter liggende hjemme. Bruk av kontanter i hverdagen oppleves som uvant, ukomfortabelt og lite praktisk. Det oppleves nærmest litt «kleint» å skulle betale med kontanter. Du må dels gjøre et aktivt valg dersom kontanter skal være en reserveløsning. **Flere kjenner til anbefalingene om kontanter, men det glemmes eller utsettes, akkurat som mye annen egenberedskap.** Få har erfaring med at det (de senere år) har vært nødvendig med kontanter for å betale, og flere tror ikke de noen gang vil få bruk for det. Tanken om at kort-, bank- eller betalingssystemer plutselig blir utilgjengelige, oppleves som fjern. Enkelte av de yngre informantene forteller også at de ikke har så god råd at de kan ha ubrukte kontanter liggende hjemme.

5.2. Samlet betalingsberedskap

For å undersøke hvor godt forberedt forbrukerne er når det gjelder betaling, har vi laget en oversikt (indeks) som ved hjelp av en skår oppsummerer resultatene på de ulike spørsmålene om betalingsberedskap.

Skåren gir en indikasjon på hvor godt eller dårlig forberedt forbrukerne er. Indeksen går fra 0 til 6, hvor 0 indikerer lavest beredskap og 6 indikerer høyest beredskap[24]. Dersom respondentene for eksempel får skåren 6, betyr det at de har fysiske kort med både BankAxept og Visa/Mastercard, har minst 500 kr i kontanter, har konto eller betalingskort i mer enn én bank, vurderer det som lett å betale for nødvendige varer uten mobilbetaling eller kontaktløs betaling og har tenkt gjennom hvordan de kan betale hvis digitale betalingsløsninger ikke virker.



Figur 5-6: Indeks betalingsberedskap (0-6)

[24] Indeksen består av følgende elementer:

- Har fysisk kort med BankAxept
- Har fysisk kort med Visa eller Mastercard
- Har over 500 kr i kontanter hjemme og kontanter tilgjengelig for betaling
- Har konto eller betalingskort i mer enn én bank
- *Ganske lett / svært lett:* hvor lett eller vanskelig ville det være å betale for nødvendige varer hvis mobilbetaling eller kontaktløs betaling ikke virker
- *Ganske enig / helt enig*: Jeg har tenkt gjennom hvordan jeg skal betale hvis digitale betalingsløsninger ikke virker

Hvert oppfylte kriterium gir ett poeng, inntil seks mulige. De som ikke oppfyller noen kriterier, får null poeng.

Figur 5-6 viser at de aller fleste oppfyller minst ett kriterium. Videre ser vi at flesteparten av forbrukerne oppfyller mellom to og fire kriterier (63 prosent). Samtidig oppfyller én av fem forbrukere fem eller seks kriterier. I gjennomsnitt oppfylles tre (3,0) av de seks kriteriene i indeksen, som indikerer et middels høyt betalingsberedskapsnivå blant forbrukerne.

5.3. Hva påvirker betalingsberedskapen?

Vi har undersøkt hvordan egenberedskapen når det gjelder betaling varierer mellom ulike grupper av befolkningen og hva som påvirker graden av egenberedskap.

Betalingsberedskapen er høyere jo eldre forbrukerne er, og jo bedre de vurderer sin egen økonomiske situasjon. På betalingsberedskap ser vi også en sammenheng med både kjønn og utdanning. Menn og forbrukere med høyere utdanning har noe høyere betalingsberedskap. Dette skiller seg fra de andre beredskapsområdene, hvor vi ikke finner disse forskjellene.

Vi ser en forskjell mellom forbrukere i ulike landsdeler. Sammenlignet med forbrukere på det øvrige Østlandet (utenom Oslo) har forbrukere i Nord-Norge og på Sørlandet lavere betalingsberedskap. Betalingsberedskapen i andre landsdeler skiller seg ikke fra betalingsberedskapen på Østlandet (utenom Oslo).

Større kjennskap til myndighetenes råd henger sammen med høyere beredskapsnivå, mens det å være mer usikker på hva man gjør i en krisesituasjon, har sammenheng med lavere beredskapsnivå.

Faktorene som påvirker betalingsberedskapen til forbrukerne, er oppsummert i Tabell 5-1. Tabellen viser hva som kjennetegner de med henholdsvis høyere og lavere beredskapsnivå, og hvilke bakgrunnsfaktorer som ikke hadde noen tydelige sammenhenger i våre analyser. Mer detaljerte resultater fra regresjonsanalysen finnes i vedlegg (Figur 10-4).

	Bakgrunnsfaktorer
Høyere betalings-beredskap	▪ Høyere alder ▪ Bedre opplevd økonomi ▪ Høy utdanning ▪ Menn ▪ Større kjennskap til myndighetenes råd ▪ Mindre usikkerhet i krisesituasjoner ▪ Mindre tillit til hjelp fra myndighetene
Lavere betalings-beredskap	▪ Lavere alder ▪ Dårligere opplevd økonomi ▪ Lavere utdanning ▪ Kvinner ▪ Bosted på Sørlandet eller i Nord-Norge[25] ▪ Mindre kjennskap til myndighetenes råd ▪ Større usikkerhet i krisesituasjoner ▪ Større tillit til hjelp fra myndighetene
Ingen tydelig sammenheng	▪ Antall personer i husholdningen ▪ Minst ett særskilt behov ▪ Boligtype[26] ▪ Kommunesentralitet[27] ▪ Forventning om hjelp fra familie og venner ▪ Bosted i andre landsdeler

Tabell 5-1: Sammenhenger mellom betalingsberedskap og bakgrunnsfaktorer

[25] Østlandet utenom Oslo er referansegruppen.

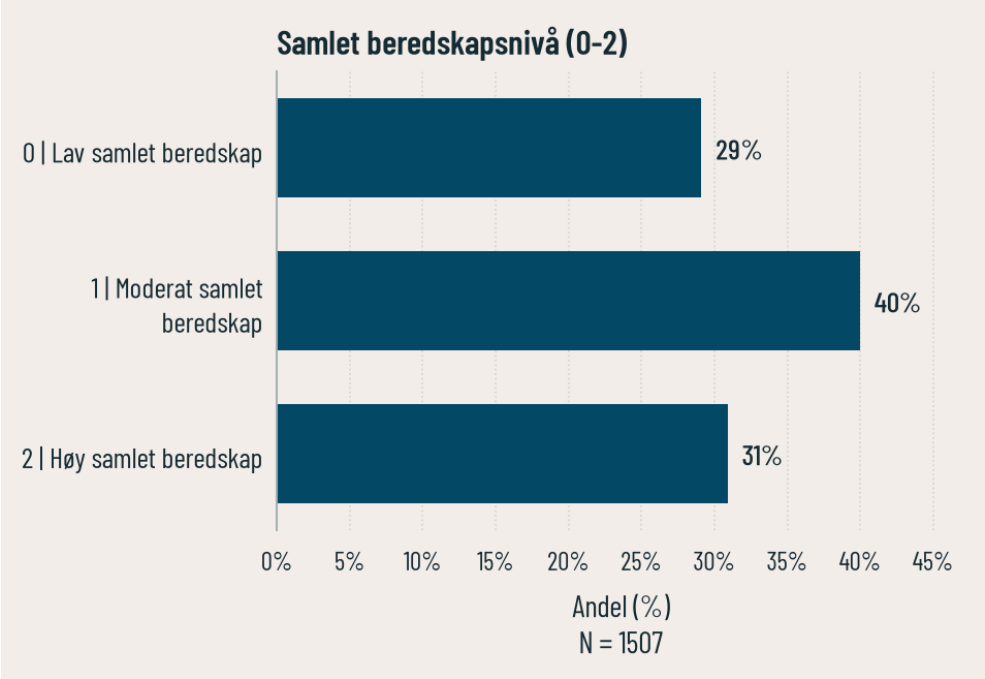
[26] Å bo i leilighet har en svak sammenheng med høyere betalingsberedskap ($p<0.1$)

[27] Å være bosatt i de mest sentrale kommuner har en svak sammenheng med høyere betalingsberedskap ($p<0.1$).

6. Samlet egenberedskap for mat, medisiner og betaling

Basert på de tre egenberedskapsområdene mat og vann, betaling og medisiner har vi laget en samlet beredskapsindeks. Indeksen sammenfatter forbrukernes skår på de tre beredskapsområdene.

Vi deler inn beredskapsnivået i tre deler: lav, moderat og høy beredskap[28]. Fordelingen på disse tre nivåene gir en indikasjon på hvor god egenberedskapen er i befolkningen når vi ser samlet på de tre hovedområdene vi har undersøkt, basert på de spørsmålene vi har stilt forbrukerne i undersøkelsen.



Figur 6-1: Samlet beredskapsindeks (0-2)

Fordelingen viser at 4 av 10 forbrukere befinner seg i den gruppen vi har definert som moderat samlet beredskap. Samtidig ser vi at 3 av 10 forbrukere befinner seg i kategorien lav samlet beredskap og dermed har

[28] **Lav samlet beredskap (0)**: Lav skår på minst to av tre områder
Moderat samlet beredskap (1): Alle andre kombinasjoner.
Høy samlet beredskap (2): Høy skår på minst to av tre områder
Blant dem uten gyldig medisinindeks: lav ved to lave nivåer eller lav + moderat, høy ved to høye verdier eller høy + moderat.

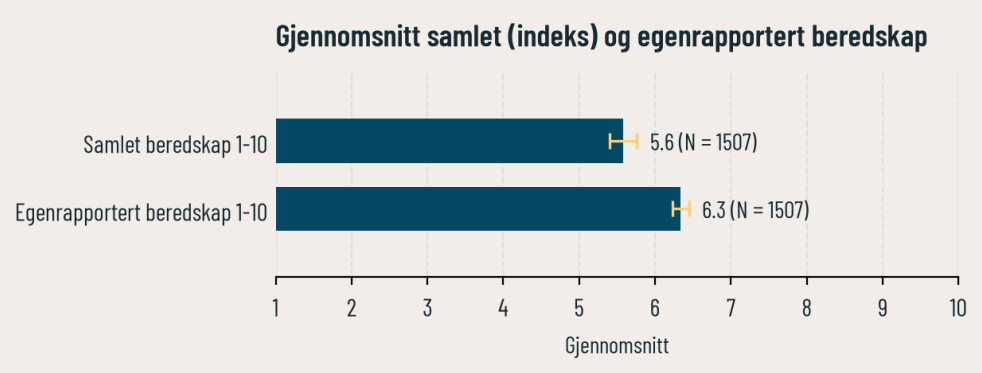
vesentlige mangler i sin egenberedskap. Omtrent like mange befinner seg i kategorien høy samlet beredskap.

I tillegg til å kartlegge hva forbrukerne har av mat, vann, medisiner og betalingsløsninger, stilte vi forbrukerne spørsmål om hvordan de selv vurderer sin egen beredskap:

> «Alt i alt, hvor forberedt mener du husholdningen din er på en situasjon der dere må klare dere med begrenset tilgang til mat, medisiner og betalingsløsninger i én uke?»

Dette sier noe om forbrukernes subjektive vurdering av sin husholdnings egenberedskap. Figuren nedenfor viser at forbrukernes egen vurdering av beredskapen, på en skala fra 1 til 10, i gjennomsnitt ligger på 6,3.

For å kunne sammenligne gjennomsnittsverdiene har vi omkodet den samlede indeksen og spørsmål knyttet til egen beredskap til en felles skala fra 1 til 10.



Figur 6-2: Samlet (indeks) og egenrapportert beredskap, gjennomsnittsverdier

På den felles skalaen har samlet egenberedskap, basert på våre delindekser på mat, medisiner og betaling, et gjennomsnitt på 5,6, mens forbrukernes egenrapporterte beredskapsnivå ligger på 6,3.

Det er altså slik at forbrukerne vurderer sin egen beredskap noe høyere enn vår samlede indeks tilsier, og gjennomsnittsverdien ligger 0,7 høyere enn indeksskåren. Forbrukerne kan ha vektlagt andre aspekter ved egenberedskap enn vi har kartlagt, men undersøkelsen gir ikke grunnlag for å si noe om hva disse forskjellene innebærer.

7. Hva gjør vi når krisen rammer?

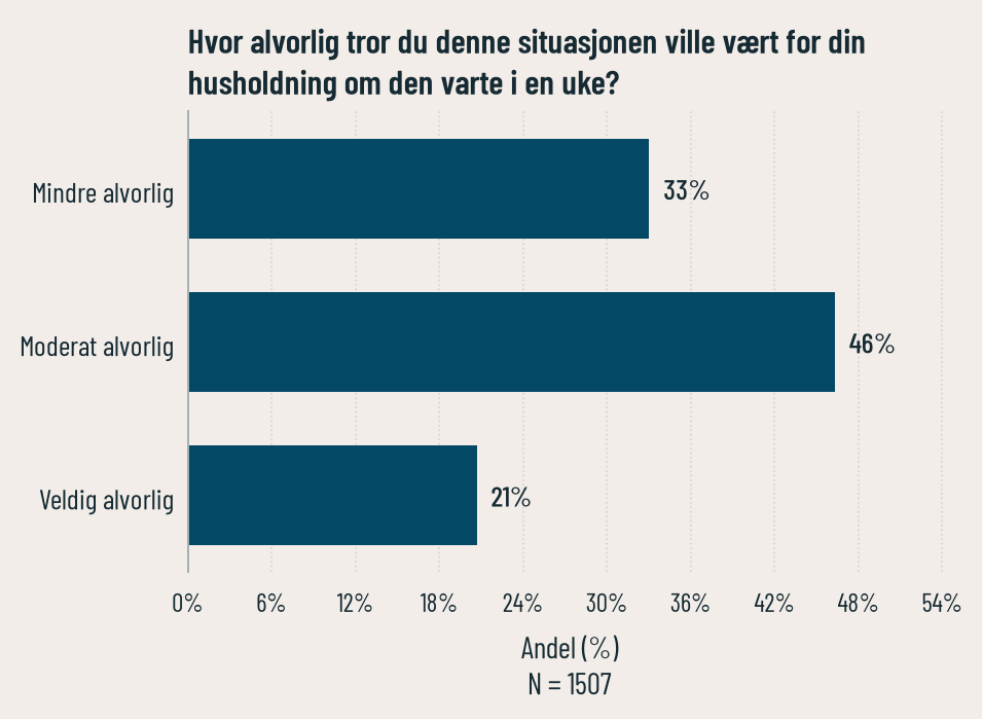
I dette kapitlet ser vi på hvilke handlinger forbrukerne ville prioritert i den første fasen av en krise, og deretter hva de oppgir dersom krisen vedvarer i én uke eller lenger.

I spørreundersøkelsen la vi frem et scenario som dannet bakteppet for noen av de påfølgende spørsmålene i undersøkelsen:

> «Det er onsdag kveld. Det har oppstått en alvorlig hendelse som fører til at viktige tjenester som strøm, mobilnett og internett er ustabilt eller utilgjengelig. Dette påvirker blant annet butikker, betalingsløsninger, vannforsyning og tilgangen til enkelte tjenester. Det er usikkert når alt vil være tilbake til normalen.»

Vi lot scenariet være åpent. Det var ikke spesifisert om årsaken var uvær, cyberangrep, sabotasje, krig eller noe annet.

Det er naturlig at forbrukerne vil ha ulike oppfatninger om hvor alvorlig dette scenariet ville vært. Vi spurte derfor hvor alvorlig forbrukerne tror en slik situasjon ville vært for deres husholdning.



Figur 7-1: Alvorlighetsgrad scenario – forbrukernes oppfatning

Vi ser ganske stor spredning i forbrukernes oppfatning av scenariets alvorlighetsgrad. Én av tre forbrukere oppfatter scenariet som mindre alvorlig, mens flest (46 prosent) mener situasjonen ville vært moderat alvorlig for deres husholdning dersom den varte i en uke. Mindretallet (21 prosent) mener det ville vært veldig alvorlig.

Vi stilte så spørsmålet om hva forbrukerne først og fremst ville gjort i denne situasjonen, med mulighet for å velge inntil fire ulike handlinger. Deretter stilte vi spørsmål om hva de ville gjort dersom situasjonen varte i en uke.

Tabellen nedenfor viser hva forbrukerne sier de ville prioritert å gjøre når krisen først inntreffer, og når krisen har vart i én uke. Fullstendige resultater for tiltaksprioriteringen finnes i vedlegg (Tabell 10-1 / 10-2).

Når krisen inntreffer	Andel	Etter én uke	Andel
Søkt informasjon fra offisielle kilder	61 %	Forsøkt å handle nødvendige varer	51 %
Sjekket mat, vann og nødvendige varer hjemme	52 %	Redusert forbruket	51 %
Ladet mobil, PC eller batteribank	52 %	Søkt informasjon fra myndighetene	46 %
Brukt nødvendige varer mer forsiktig	33 %	Reist til et annet sted eller område	24 %
Forsøkt å handle nødvendige varer	33 %	Oppsøkt fysisk butikk, apotek eller bank	23 %

Tabell 7-1: Topp 5 handlinger når krisen inntreffer og etter en uke

Det første mange tror de ville gjort, er å orientere seg og søke etter informasjon fra offisielle kilder; 6 av 10 svarer dette. Deretter ville folk sjekket hva de har av matvarer og andre nødvendige varer, samt ladet forskjellige elektroniske enheter. Lenger ned på lista svarer folk at de ville blitt mer forsiktige med forbruket av nødvendige varer, samt forsøkt å handle inn mer av disse raskt. Enda lenger ned på lista kommer det å sjekke medisiner, kontakte/samle familie.

Dersom situasjonen viser seg å vare, blir strategien litt annerledes. Da er det i større grad søkelys på å handle, redusere forbruket, dernest holde seg oppdatert og om nødvendig reise til et annet sted. Fokuset endres fra å skaffe oversikt og sikre det man har, til å få ressursene til å vare. Dette tyder på at mange nå ser behovet for å tilpasse hverdagen til en situasjon med vedvarende knapphet og ikke bare håndtere en kortvarig hendelse.

I dybdeintervjuene snakket vi mye om hvordan informantene tror de ville reagert og hva de ville gjort dersom samfunnet settes ut av spill i kortere eller lengre tid. Få har en konkret plan, men flere har gjort seg opp noen tanker om hva de ville gjort og hva de ville hatt behov for, særlig hvis situasjonen viser seg å vare i lengre tid.

7.1. Søke informasjon

Informantene i dybdeintervjuene tror behovet for informasjon vil melde seg raskt. **Det gis uttrykk for en forventning om at myndighetene skal kunne gi informasjon om hva som har skjedd, hvor alvorlig situasjonen er og hvor lenge den aktuelle situasjonen forventes å vare.** Flere er opptatt av å få informasjon om tilfluktsrom hvis det er snakk om krig:

> Jeg ville vært veldig avhengig av informasjon (...).
>
> -Intervjuer: Ville du vært utrygg på noe?
>
> Uvissheten, hvor lenge vil det vare. Engstelig for at andre ting ville oppstått i tillegg.
>
> -Intervjuer: Hva ville gjort deg tryggere?
>
> Å vite mest mulig (...) (Kvinne, 49 år, Oslo).

> Hvor lenge skal det vare, vil det eskalere, hvor er nærmeste tilfluktsrom (det vet jeg forresten), hvor er det matutdeling (...) (Mann, 63 år, Oslo).

> Jeg er opptatt av å vite hva som skjer, hvilke land invaderer hvilke. Eventuelt hvor lenge kan strømmen bli borte, hvor lenge kan dette vare (...). Viktig å vite hvor alle bomberom er. Vet at det er ett her på skolen i bygda, i kjelleren (Kvinne, 30 år, Agder).

> (...) Nå har det vært cyberangrep, nå anbefaler vi sånn og sånn. Hva trenger vi å gjøre nå? Hvor langvarig er det? (Kvinne, 38 år, Nordland).

Gjennomgående er informantene opptatt av å få informasjon om hva som er forventet av dem og hvor de kan få hjelp om de trenger det. De er opptatt av at rådene bør være så konkrete som mulig. Flere forventer at myndighetene har en plan:

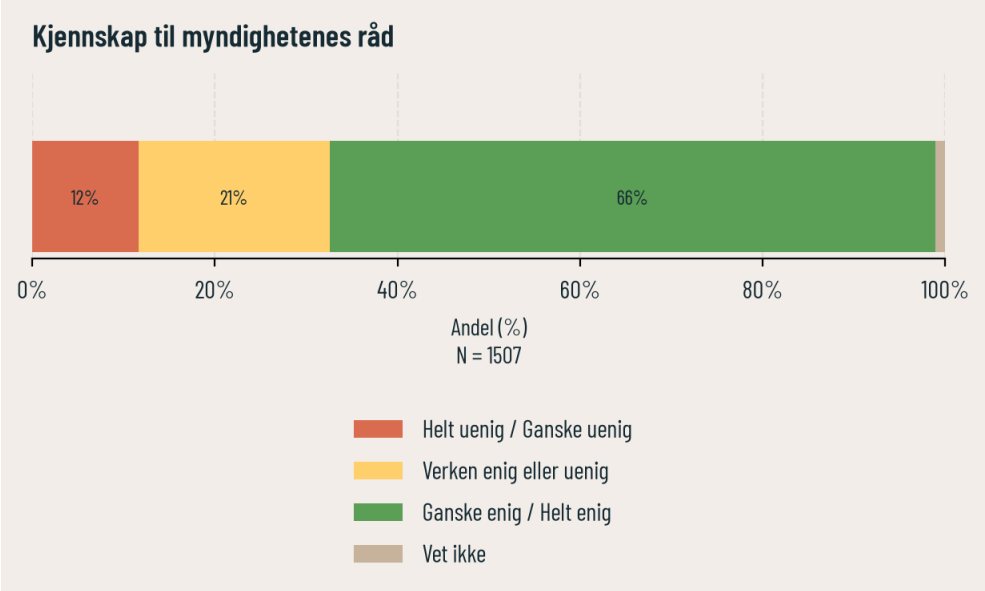
> (...) er det en plan B hvis vi er tomme, hvis vi har begynt å spise på plantene? Hvor kan vi få hjelp til å skaffe mat? Eller få mat (Kvinne, 27 år, Bergen).

> Håper å få konkrete råd. Eller at myndighetene hadde bestemt at hvis du har noe overflødig må du levere det inn til de som trenger det mer. At regjeringa går ut og sier: dere skal gjøre sånn og sånn. Litt som under koronaen. Hvor lenge skal man klare seg selv? Hvor farlig er det? Ikke gå ut, holde seg inne? Kan man reise, eller skal man ikke reise. Er det livsfarlig ...er det så farlig at man må sitte i ro inne? Kan man treffe folk? (...). Forventer at myndighetene har et godt system på dette. God informasjonsflyt, en plan (Kvinne, 29 år, Trondheim).

> (...) skal vi møte opp på jobb, skal vi være hjemme? Hvis vi fortsatt må gå på jobb, hvordan skal vi prioritere tida? (Kvinne, 38 år, Nordland).

> Hvor man skal møte opp? Hvis det er atomnedfall, krig eller hva, viktig å vite hva krisen handler om. Få råd om hvordan håndtere den, hvor kan man dra? (...). Veldig opptatt av informasjon. Hva har skjedd? (Kvinne, 49 år, Oslo).

Flere synes det er uklart hvor de kan finne og få råd. Flere husker og refererer til en brosjyre de har fått i posten om hva de bør ha av egenberedskap. **I spørreundersøkelsen svarer 66 prosent av befolkningen at de kjenner godt til rådene fra myndighetene.**



Figur 7-2: Andel som er enige eller uenige i om de kjenner til myndighetenes råd.

I dybdeintervjuene kommer det frem at flere ikke lenger husker konkret hva som sto i brosjyren, eller hvor den er. Noen savner mer kontinuitet i den informasjonen som blir gitt i dag.

> Kommer stadig over info om hva du trenger av utstyr, men informasjon om hvor man finner info er det mindre av. Kommet over noe litt tilfeldig, men det er ikke lett tilgjengelig. Den er like viktig den (Kvinne, 49 år, Oslo).

> Synes kanskje at den informasjonen som blir gitt, er litt nå og da. Burde kanskje vært litt mer kontinuitet ... hva vi bør ha? Og liksom.. ting endrer seg så fort i verden om dagen. Bør kanskje oppdateres. Hva kan skje? (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

Radio antas å være viktig for generell informasjon, og majoriteten av informantene har en radio hjemme. Det kommer imidlertid frem at det varierer om den er operativ med batterier, sveiv etc. Et par stykker kommer under intervjuet på at de har radio i bilen.

Kommunen trekkes frem som et viktig lokalt kontaktpunkt, og det er en gjennomgående forventning blant informantene om at rådhus, bibliotek eller andre offentlige steder lokalt kan fungere som møteplasser dersom det er vanskelig å kommunisere. En kvinne sier:

> Ser for meg at de kanskje hadde hatt en møteplass for folk. Hvis ikke det var mulig å kommunisere på annen måte. Rådhuset er en logisk plass å oppsøke (Kvinne, 29 år, Troms).

Flere forteller at de ikke har kunnskap om hvilke møteplasser som gjelder i sin kommune per i dag.

7.2. Rasjonere

Spørreundersøkelsen viser at majoriteten mener de har nok mat og vann til å klare seg i en uke (se kap. 3.3). De kvalitative intervjuene bekrefter dette funnet ved at flere er nokså optimistiske med tanke på hvor lenge de skal klare seg. En titt inn i skapene til noen av informantene bekrefter at flere har en del tørrmat liggende. Flere har også velfylte frysere. En del av denne maten krever imidlertid at man har vann eller melk tilgjengelig for at den skal være spiselig.

Noen nevner uoppfordret at de i en alvorlig krisesituasjon ville rasjonert på det de har tilgjengelig. Dette krever imidlertid at man er litt «føre var», som én sier, og tar høyde for at krisen kan vare:

> Rasjonere ut det man har. Der er man kanskje dårlig … man lever kanskje normalt i begynnelsen og så blir det tomt. Kanskje en fordel å være litt våken fra starten. Være litt forsiktig med det vi har, utover det er det vanskelig å si hva man skal gjøre. Alle tenker jo likt. Rusher til butikkene (Kvinne, 38 år, Nordland).

> Måtte redusert på forbruket. Bytte ting hvis man har noe å bytte med. Hadde kommet et stykke med det som er i fryseren. Vi er nok avhengig av å ha mulighet til å skaffe noe i en butikk. At det er et kriselager noe sted (Kvinne, 49 år, Oslo).

Dersom situasjonen faktisk varer en uke, kan imidlertid sen rasjonering gjøre husholdningene mer sårbare enn mengden ressurser i utgangspunktet skulle tilsi.

Erfaring og kunnskap om å vurdere matens holdbarhet vil være nyttig i en situasjon med knapphet. Dybdeintervjuene tyder på at ferdigheter knyttet til vurdering av matens holdbarhet varierer. Noen har erfaring med å bruke sansene for å vurdere holdbarhet, andre forholder seg kun til datomerkingen. En informant beskriver for eksempel hvordan han åpnet

en ferdigmiddag som hadde ligget i fryseren i 17 år og vurderte den som fullt spiselig etter å ha undersøkt lukt og smak. Hermetikk omtales gjentatte ganger som mat som varer langt utover datostemplingen. Den eldre mannen fra Oslo kan tjene som eksempel:

> Den varer veldig lenge. Er gjerne utløpsdato i 2031, men det varer mye lengre. Jeg husker vi åpnet noe som hadde ligget i fryseren, det var en ferdigmiddag fra Findus. Holdbarhetsdatoen var 17 år tilbake i tid. Har ikke lyst til å kaste, har det fra mormoren min. Hun opplevde krigen. Hun sa: kast ikke mat. Jeg husker jeg tok opp den pakken, åpnet den, luktet - smakte helt fint. Var fullt spiselig (Mann, 75 år, Oslo).

Mange har også fryseren full av mat. I spørreundersøkelsen sier 87 prosent at de har frossenmat i huset (se kapittel 3.1). I dybdeintervjuene forteller flere at tilnærmingen til frysemat er at det blir nødvendig å først spise maten med kortest holdbarhet, og som flere av informantene påpeker: Her vil det være stor forskjell på sommer og vinter.

Et par stykker (eldre) synes å vite hvordan de skal konservere og lagre mat i form av salting eller tørking, noe som kan være aktuelt hvis kjøleskap og fryser ikke lenger fungerer. Dersom en krise skulle vare i lang tid, vil også kunnskap om å vurdere matens holdbarhet og fordele maten over tid være nyttig.

> (...) ville jo saltet fisken eventuelt, har salt liggende og har erfaring med det (Mann, 63, Oslo).

Flere av informantene snakker om naturen og mulighetene som ligger der til å skaffe seg mat gjennom jakt, fiske og bærplukking. Ferskvann finnes også i naturen og kan hentes i bekker eller tjern, med mindre krisen er relatert til atomulykke/angrep. Disse informantene viser til at de har praktisk erfaring fra Forsvaret, bor nær naturen eller er turfolk.

7.3. Reise til et annet sted, samle familien

I spørreundersøkelsen svarer 24 prosent (se tabell 7-1) at de ville reist til et annet område, til familie eller til hytta dersom krisen skulle vare mer enn en uke.

I dybdeintervjuene gir flere av informantene uttrykk for at tryggheten i en krise som skulle vise seg å vare en stund, ligger utenfor egen bolig. Da aktiviseres nettverket, som oftest familien eller familiens ressurser, som hytten.

For de litt yngre informantene, som gjerne bor i leilighet og ikke er etablert med egen familie, oppleves foreldrene og storfamilien som tryggheten. En ung kvinne som bor alene på et lite sted i Agder, forteller at hun ville ha reist til foreldrene som bor i nærheten. Hun beskriver dem som sikkerhetsnettet sitt og forteller at de allerede har snakket om at dersom det skjer noe, så skal hele storfamilien samles hos dem:

> (...) da reiser jeg opp til mamma og pappa, de bor litt på landet. Vi er en sammensveiset gjeng, har pratet om det, vi ville samlet oss, hjulpet hverandre. Tanta til mamma ville også kommet, hennes barn, onkel, bror til mamma. Også morfar og samboer (...) de har mye epletrær, grønnsaker og sånt. De har brønn og ved. Så er det laksefiske rett nedenfor. De har stor kjeller og har hamstret mye hermetikk og pose-ting (Kvinne, 30 år, Agder)

I tillegg til mat og mental støtte har foreldrene tilgang til brønnvann og vedfyring.

De eldre informantene som har voksne barn og kanskje barnebarn, snakker om å samle flokken, som foruten barn og barnebarn også kan omfatte egne foreldre og søsken. Familiefaren i Gudbrandsdalen har planen klar for en langvarig krise; han ville samlet både barn og barnebarn, ev. også søsken som bor i Oslo. Han forteller:

> (...) ble vel egentlig mer aktuelt da vi fikk et barnebarn, at vi har et sted å være. Vi ønsker å være i beredskap for dem. Vi har sagt at de må komme hit. Bedre å være samla. Hvis det er krig det er snakk om så slipper vi å tenke på hvordan de har det, slipper å bekymre oss. Hvis mobilnettet blir borte, får vi ikke kommunisert. Min svoger og svigerinne, de kan også komme hit, de bor på Østlandet. Vi har ekstra bensin også (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

Andre har sin trygghet i nærmiljøet der de bor. For en av de eldre informantene er broren som bor i nærheten, viktig. For den unge jenta i Troms er kjæresten i nabolaget en viktig person da familien bor et godt stykke unna. Hun snakker mye om samarbeid:

> Ville tatt kontakt med andre, hvordan har de det? Samarbeidet (...). Måtte sett hva man har av mat. Jeg har brød og pålegg liggende (...). Hvis andre har litt større tilgang til mat enn jeg har ... har lite hermetikk. Hvordan er det med varme, muligheten til å tilberede noe, hvem har hva? Kjæresten har nødaggregat (Kvinne, 29 år, Troms).

Flere snakker også om lokalsamfunnet som en viktig ressurs i en krise. Informanten i Gudbrandsdalen forteller at der kjenner man naboer, bønder og lokale næringsdrivende. De vet hvem som kan hjelpe og hvem som trenger hjelp. Bønder kan sørge for mat, og mange har erfaring og kompetanse som kan være nyttig i en krise. Flere har tilgang til aggregat og annet praktisk utstyr. Både han og flere av de andre informantene mener derfor at man er bedre stilt på bygda. Når det er sagt, trekker flere også frem nettverk og ressurser som kan være nyttige i byen. I et borettslag i byen eller i en bydel kan mange være kjent og kunne hjelpe hverandre. I byen er det flere butikker, og så lenge disse er åpne og har mat, er tilgangen til mat bedre i byen enn på landet, fremholder noen.

Et par stykker trekker frem frivillige organisasjoner som de er aktive i, som en ressurs. En informant i Oslo opplever en sterk tilknytning til en organisasjon hvor han fikk mye hjelp i en vanskelig fase i livet med sykdom. Når vi snakker om beredskap, ser han det som naturlig at han både kan få hjelp og hjelpe andre gjennom denne organisasjonen.

> (...) nå får jeg stadig vekk spørsmål fra dem om å bidra, da sier jeg selvsagt ja til det, noe som jeg ser på som et sikkerhetsnett, blir godt kjent med dem. Nå har de gitt så mye til meg, så nå vil jeg gi noe tilbake til dem. De har et svært hus, med kjeller og parseller, de tørker og sylter (Mann 63 år, Oslo).

Flere snakker om hytta som ressurs. Hytta forbindes med et trygt rom og har i mange tilfeller praktiske løsninger som f.eks. vedfyring, gasskomfyr, kanskje aggregat, gammel ovn, egen brønn, samt tilgang til bekker og vann. Dette gjør hytta mindre avhengig av moderne infrastruktur enn mange vanlige boliger. For flere blir hytta en plan B dersom det er vanskelig å være hjemme:

> Hvis vi ikke kan være her, kan vi dra på hytta på Sjusjøen. Har en del hermetikk og knekkebrød der. Vi har vedfyring, gasskomfyr og har også

> egen brønn. Avhengig av strøm til brønnen da. Det er ett aktuelt scenario. Vi har jodtabletter der også (Kvinne 49, Oslo).

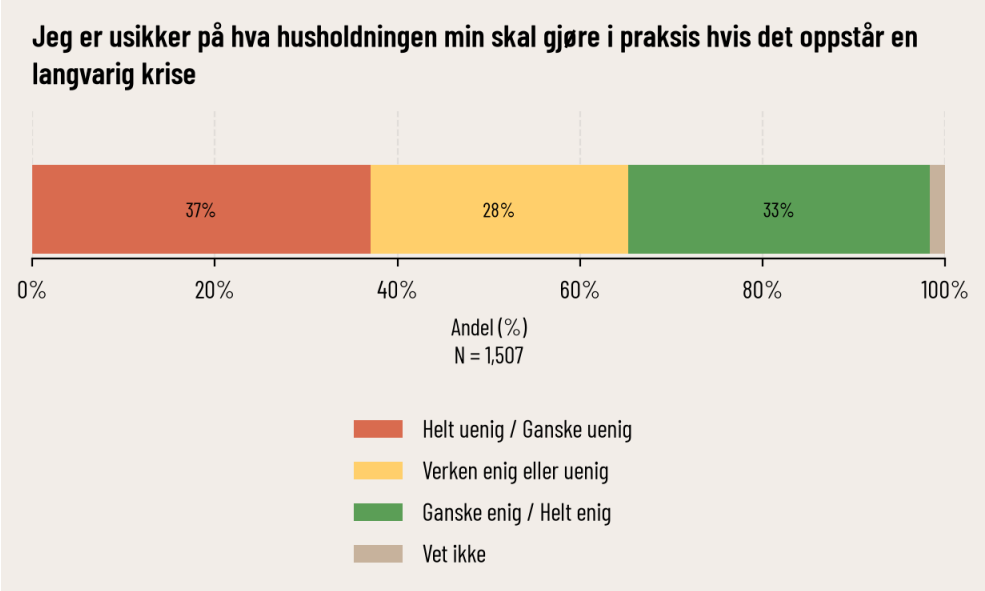
> Vi er friluftsmennesker: har sovepose, telt, jakt og fiskeutstyr. Vi er heldige sånn. Hvis det blir krig, da hadde vi rømt på hytta.
>
> -Intervjuer: Hva har du på hytta?
>
> Vedfyring. Egen vannkilde, ikke avhengig av noen. Vokst opp her uten verken internett eller strøm. Aggregat har vi også (Kvinne, 38 år, Nordland).

Hytta er ikke bare et trygt sted hvor det er lettere å være selvberget, men også et sted hvor større deler av familien kan samles. Men hytta er bare en ressurs dersom man kommer seg dit. Det avhenger blant annet av transportmiddel, tilgang til drivstoff eller lading og fremkommelige veier. Dette har ikke alle tenkt gjennom i like stor grad.

7.4. Betydelig usikkerhet om hva vi skal gjøre i langvarige krisesituasjoner

Vi har tidligere i kapitlet sett at forbrukerne ser for seg flere måter å håndtere en langvarig krise på: søke informasjon og konkrete råd fra myndighetene, lade elektroniske enheter, handle så langt det er mulig, rasjonere på det de har, samarbeide med familie eller andre i nærmiljøet eller reise bort. Dybdeintervjuene viser at flere av løsningene er forbundet med usikkerhet: Hvor kan man få informasjon uten strøm og nett? Hvor lenge vil ressursene vare? Hvordan kan jeg betale? Og vil det være mulig å reise dit man ønsker?

Svarene på påstanden «jeg er usikker på hva husholdningen min skal gjøre i praksis hvis det oppstår en langvarig krise» viser at mange mener å være sikre på hva de skal gjøre, men en ikke ubetydelig andel – i overkant av 3 av 10 – er usikre. Nesten like mange tar ikke stilling, som figuren under viser.



Figur 7-3: Forbrukernes usikkerhet i en langvarig krisesituasjon

8. Hvem har ansvar?

I spørreundersøkelsen har vi kartlagt hvilke aktører forbrukerne mener har størst ansvar for å dekke grunnleggende behov i en langvarig krisesituasjon. Vi har stilt følgende spørsmål:

> Tenk deg at situasjonen har vart i mer enn én uke. Det er fortsatt begrenset tilgang til viktige varer og tjenester. Hvor stort ansvar mener du følgende aktører bør ha for at befolkningen får dekket grunnleggende behov i en slik situasjon?

Vi har delt opp de ulike aktørene i tre grupper: offentlige myndigheter, næringsliv samt sivilsamfunn og husholdninger. I de følgende delkapitlene ser vi nærmere på hvordan forbrukerne vurderer ansvaret til de ulike aktørene, og på eventuelle holdningsforskjeller mellom forbrukere med ulike beredskapsnivåer.

8.1. Myndighetenes ansvar

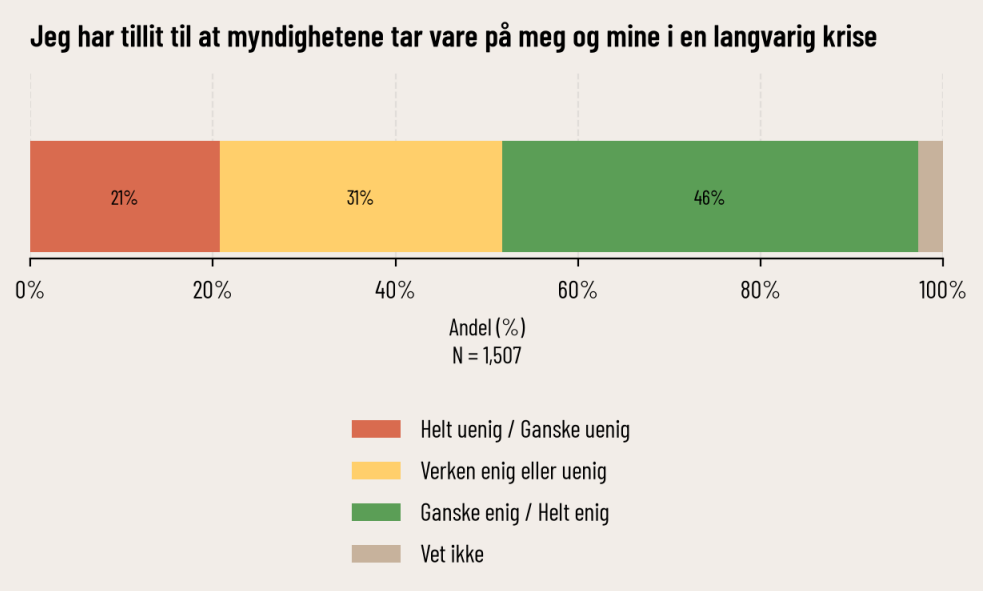
Resultatet fra undersøkelsen viser at alle forventes å ha noe ansvar, men at stat og kommune har det største ansvaret. Hele 88 prosent mener at staten har et stort eller svært stort ansvar. Tilsvarende mener 78 prosent at kommunen har et stort eller svært stort ansvar i en krisesituasjon.

Aktører	Andel med stort / svært stort ansvar i en krisesituasjon
Offentlige myndigheter	
Staten/nasjonale myndigheter	**88 %**
Kommunen	**78 %**

Tabell 8-1: Fordeling av ansvar – offentlige myndigheter

Forbrukerne mener altså gjennomgående at myndighetene har et stort ansvar, og det er små forskjeller mellom forbrukere med høy og lav beredskap.

Vi har også stilt et spørsmål om tillit. Her ser vi at tilliten til at myndighetene vil ta vare på husholdningene, varierer. **Nesten halvparten tror at myndighetene vil ta vare på dem i en langvarig krise, mens 2 av 10 ikke har tillit.**



Figur 8-1: Tillit til at myndighetene tar vare på meg i en langvarig krise

Flere av informantene i dybdeintervjuene gir uttrykk for en forventning om at myndighetene vil klare å gjenopprette en form for normalitet innen én til to uker, avhengig av karakteren på krisen.

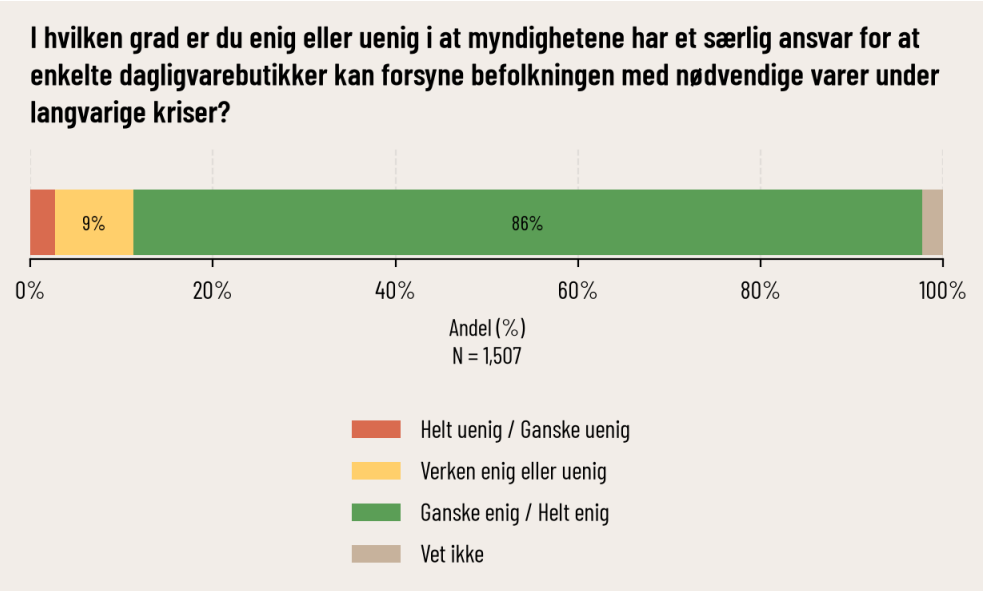
Flere er likevel usikre på myndighetenes evne til å sikre viktige samfunnsfunksjoner, som tilgang til mat, medisiner, strøm og ikke minst forsvar. Hva har de planlagt? Hvor raskt vil hjelpen komme? Har vi tilstrekkelige lagre? Vil butikker fungere? Sitatene under illustrerer denne tvilen:

> Tja, har de planlagt for eldrebølgen? De trår jo til, men det tar jo tid. Det er der den uka med egenberedskap kommer inn (...) (Mann, 63 år, Oslo)

> Forsvaret er redusert for mye. Det er utrygt å tenke på. Det er 10 prosent av det det var under den kalde krigen (Mann, 41 år, Oslo).

> (...) jeg vet jo ikke hvordan elektrisitetsverket, eller hva det nå heter, hva slags backupsystemer de har. Eller om de har det i det hele tatt (...). Hvis alt stopper opp, vil det da for eksempel dukke opp sentrale steder myndighetene har organisert hvor det kan leveres ut mat? Jeg vet jo det er noen som driver med mat som holder på å gå ut på dato, men i krisetilfelle er jo ikke datoen problemet. Ville gjerne likt å vite hva myndighetene har tenkt (Mann, 75 år, Oslo).

Det er stor oppslutning om ideen om såkalte beredskapsbutikker. Som figuren under viser, er nesten 9 av 10 enige i at myndighetene har et ansvar for at enkelte dagligvarebutikker skal være rustet til å forsyne befolkningen med nødvendige varer i en langvarig krise.



Figur 8-2: Forbrukernes holdninger til beredskapsbutikker

Dybdeintervjuene utdyper synspunktene på beredskapsbutikker. Det generelle inntrykket er at beredskapsbutikker eller lignende anses for å være det offentliges ansvar. Beredskapsbutikker anses både som viktige for dem som ikke selv kan ha et lager, og som et supplement til befolkningens egenberedskap i lengre kriser. Flere peker på at slike butikker kan bidra til mer rettferdig fordeling og mindre hamstring.

> Skjer noe med folk under en krise, så jo hvordan folk hamstret under koronaen. Et beredskapslager kan hindre hamstring. For enkelte tar mer enn de har bruk for i en nødsituasjon (Kvinne, 38 år, Nordland).

> Vi vil nok trenge beredskapsbutikker, men da må vi være nærmere en konfrontasjon enn nå (Mann, 63 år, Oslo).

Flere er opptatt av hvordan beredskapsbutikker skal organiseres og fungere i praksis: Hvem skal drive butikkene? Skal de være over hele landet? Skal varene deles ut eller selges? Og hvordan får man betalt dersom ordinære betalingsløsninger er nede? Flere understreker at slike butikker også må finnes utenfor byene, der avstanden mellom butikkene er større og varelagrene mindre.

Et par stykker nevner Finlands beredskap som et forbilde. «Bare gjør som Finland», sier en av informantene, «*herm etter alt Finland gjør*».

Flere mener det er vel så viktig å sørge for et levende landbruk som å ha beredskapsbutikker. Informantene gir uttrykk for bekymring over det de mener er nedbygging av landbruket i Norge og at det er spesielt uheldig i tilfelle en lengre krise hvor importen rammes.

> -Intervjuer: Kunne du tenkt deg å bruke dine skattepenger på en beredskapsbutikk?
>
> Jaja, men det er viktigere å opprettholde et jordbruk så vi er selvforsynte, så vi kan høste av naturen (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

> Det er snakk om å bygge opp kornsilo og sånt igjen. At vi ikke skal være avhengig av andre. Det er betryggende at man jobber med alternativ vannforsyning, infrastruktur og at man er selvforsynt i en viss tid (Kvinne 48 år, Oslo).

> Vi må i hvert fall ha planer for matberedskap i Norge. Nå legger de jo ned jordbruk hele tiden (...). Har hørt mange historier om livet fra under krigen. Pappa plukket nyper i skogen og stjal ender i parken (Mann, 41 år, Oslo).

> (...) det er farlig det som skjer nå rundt om. Vi må snu (...). Folk må huske på det at det ikke er Rema 1000 som lager skinken. Mange skjønner ikke nedbyggingen av landbruket som foregår (Kvinne, 38 år, Nordland).

8.2. Næringslivets ansvar

Spørreundersøkelsen viser at mange også forventer at det private næringslivet tar ansvar i en krise. Nær 7 av 10 forbrukere mener banker og betalingsaktører har et stort eller svært stort ansvar i en krisesituasjon.

Aktører	Andel med stort / svært stort ansvar i en krisesituasjon
Næringslivet	
Banker og betalingsaktører	**69 %**
Apotek	**64 %**
Dagligvarebransjen / dagligvarebutikker	**51 %**

Tabell 8-2: Fordeling av ansvar - næringslivsaktører

Videre mener over halvparten at apotek (64 prosent) og dagligvarebransjen (51 prosent) har et tilsvarende ansvar.

I dybdeintervjuene gis det uttrykk for en forventning om at aktører med ansvar for kritiske varer og tjenester, som medisiner, mat, vann, strøm og banktjenester, gjør det de kan for å opprettholde sine tjenester og at de samarbeider med myndighetene om rasjonering og rettferdig fordeling, blant annet ved å motvirke hamstring og sikre at sårbare grupper får tilgang til nødvendige varer.

Det forventes, eller i alle fall antas, at butikker har reserveløsninger hvis strøm og nett er ute av drift, og at de holder butikkene åpne så langt det er mulig. Selv om «kjøpmenn er kjøpmenn», som en sier, forventes det at de tar samfunnsansvar og sørger for at det er mulig å handle, så sant det er varer å kjøpe. Noen nevner at det bør innføres restriksjoner og rasjonering på viktige varer, som medisiner:

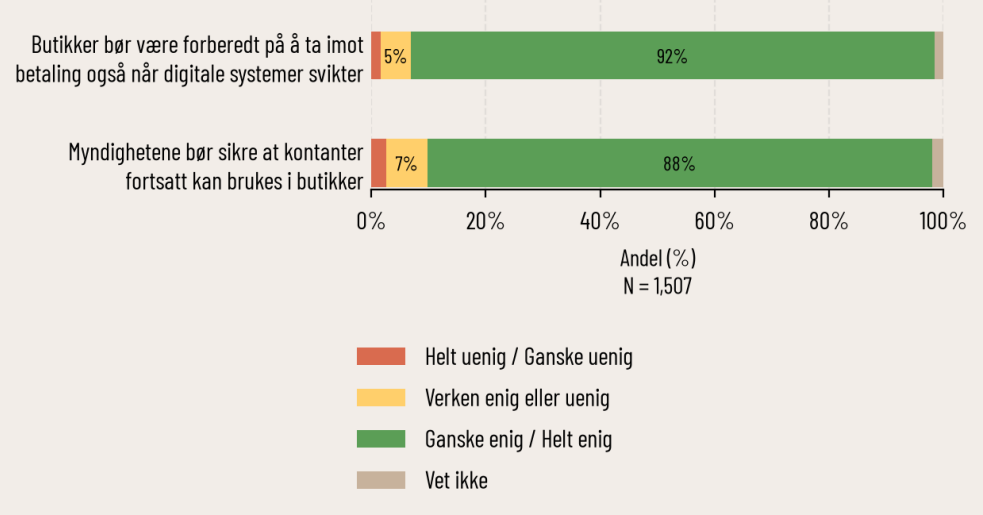
> Jeg forventer at næringslivet er litt rundere i kantene under en krise. På folkets side. At de har litt åpne armer (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

> Ja forventer noe til en viss grad. I en unntakstilstand så er det stillinger som tilsier at man skal stille opp. De må holde åpent. De må forsyne folk med det som trengs. De som har behov for medisiner. Det er samfunnskritisk. (...) Prøve å distribuere så godt som mulig. At det er restriksjoner i forhold til behov (...) (Kvinne, 38 år, Nordland).

> Må kanskje nesten rasjonere. Så ikke en kjøper alt dopapiret. Kan gå litt av hengslene hvis man blir redd (Kvinne, 48 år, Oslo).

Flere av informantene i dybdeintervjuene har negative holdninger til hamstring, og de er positive til at det innføres rasjonering på viktige varer i situasjoner hvor det er knapphet.

For å kunne handle må man også kunne betale for seg. **Spørreundersøkelsen viser at de aller fleste mener at butikkene bør kunne ta imot betaling også når digitale systemer svikter.** De fleste mener også at det er myndighetenes ansvar å sikre dette.



Figur 8-3: Påstander om forventninger til myndigheter og næringsliv

Det å legge til rette for at folk kan gjøre opp for seg, kan også handle om å legge til rette for andre praktiske løsninger, som å handle på kreditt. To godt voksne menn har forventninger om at dette kan la seg gjøre:

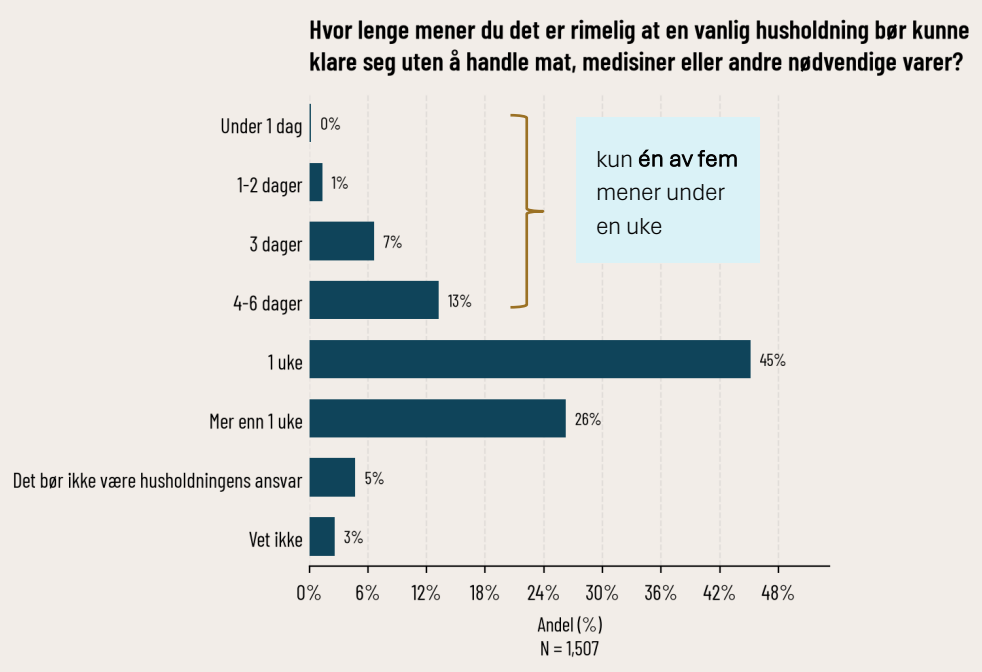
> Da måtte jeg gått opp og godsnakka med butikken borti gata her. Kan helt sikkert krite der. Men om strømmen går, kan de holde butikken oppe da? (Mann, 63 år, Oslo).

> Kjenner hun som driver lokalbutikken, hvis strømmen forsvinner da kunne jeg sikkert skrevet det opp i en bok og så gjøre opp etterpå (Mann 54 år, Gudbrandsdalen).

8.3. Sivilsamfunn og husholdninger

Føringene fra myndighetene er at forbrukerne bør ha egenberedskap til å kunne klare seg uten hjelp utenfra i en uke i en krise.

Spørreundersøkelsen viser at til sammen 7 av 10 svarer at det er rimelig å forvente at husholdningene kan klare seg én uke eller lenger uten å handle mat, medisiner eller andre nødvendige varer. **Det er altså en utbredt støtte til myndighetenes anbefalinger om egenberedskap.**



Figur 8-4: Hvor lenge forbrukerne mener husholdningene bør klare seg

I dybdeintervjuene utdypes dette. Tidsperioden på syv dager oppfattes som rimelig. Noen mener også man må regne med å klare seg uten hjelp «utenfra» lenger enn dette. Informantene gir uttrykk for en viktig begrensning: Personer med alvorlig sykdom, funksjonsnedsettelser, eldre, aleneforsørgere og personer som er avhengige av medisiner, beskrives som risikogrupper/sårbare grupper som det offentlige bør ta et særlig ansvar for.

På spørsmål om hvilket ansvar den enkelte husholdning har dersom den kritiske situasjonen varer utover en uke, svarer et klart flertall at den enkelte husholdning har et stort eller svært stort ansvar i en krisesituasjon (65 prosent). Når vi sammenligner forbrukere etter beredskapsnivå, ser vi at andelen som mener den enkelte husholdning har et stort eller svært stort ansvar, er 21 prosentpoeng høyere blant forbrukere med høy beredskap enn blant dem med lav beredskap. Det er en betydelig forskjell og tyder på at de som har tatt egen beredskap på alvor, også mener at eget ansvar er stort.

Aktører	Andel med stort / svært stort ansvar i en krisesituasjon
Sivilsamfunn og husholdninger	
Den enkelte husholdning	**65 %**
Frivillige organisasjoner	**27 %**
Familie, venner og naboer	**20 %**

Tabell 8-3: Fordeling av ansvar - sivilsamfunn og husholdninger

Frivillige organisasjoner kan ha en viktig rolle i en krisesituasjon. Et mindretall av forbrukerne (27 prosent) mener at frivillige organisasjoner har et stort eller svært stort ansvar under en langvarig krisesituasjon. Kun en av fem forbrukere mener at familie, venner og naboer har et stort ansvar i en slik situasjon.

I de kvalitative intervjuene uttrykkes forventninger til at frivillige kan bidra, men samtidig gis det uttrykk for forståelse for at frivillige selv vil være rammet av det som skjer og vil måtte tenke på seg og sine. Som en sier:

> I en sånn pressa situasjon, så vil en del av de frivillige falle bort, de har sine egne å ta vare på. Vil ikke være nok ressurser til å ta vare på alle i hele Norge, så vi er i en alder at det forventes å klare oss selv (Kvinne, 38 år, Nordland).

Noen av informantene har tiltro til at det lokale fellesskapet vil stå sterkt og at vi som medmennesker vil dele på det vi har og hjelpe hverandre.

Dugnadsånden har stått sterkt og står fremdeles sterkt mange steder i Norge. Flere forteller om positive erfaringer med lokal dugnadsånd f.eks. i forbindelse med uværet Hans for noen år tilbake. Andre gir i større grad uttrykk for at de først og fremst vil tenke på seg og sine.

Intervjuene viser at det er en tydelig forestilling om at folk i distriktene vil hjelpe hverandre mer enn folk i byene. Dette settes i sammenheng med at relasjonene er tettere, «alle kjenner alle», dugnadsånden står sterkere, det er lettere tilgang til mat, vann og praktisk utstyr og flere har erfart at uvær kan føre til strømbrudd og stengte veier. Informanten fra Gudbrandsdalen sier:

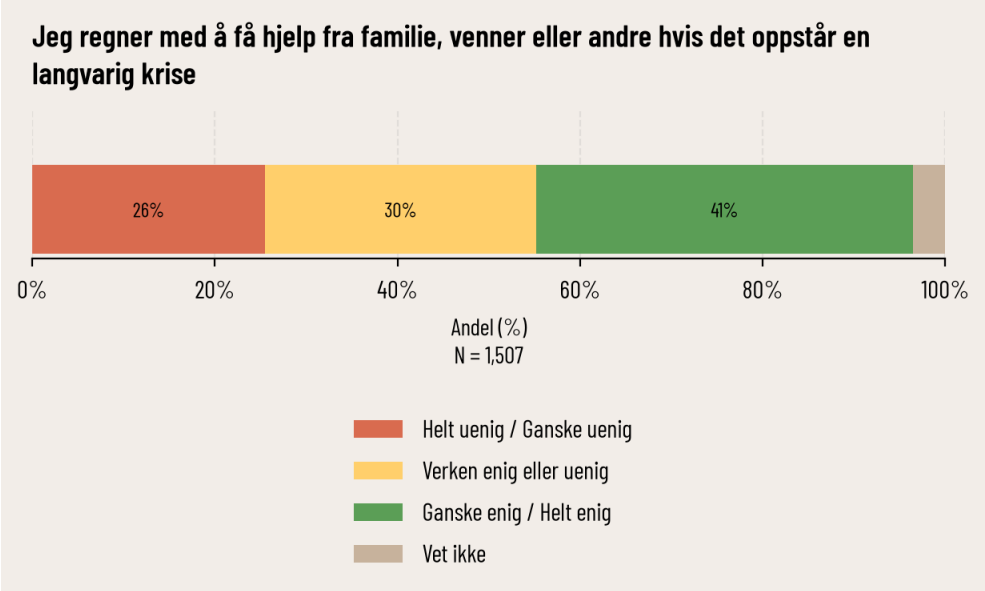
> Vi hjelper hverandre her. Du har de som har dyr, sau og okse osv., så mat får man tak i. Kjenner flere som driver med dyr. Spørs når på årstiden det er da. Nå er det jo mye blåbær og tyttebær. Melk kan man få tak i hos melkebonden oppi lia her. Føler meg tryggere her enn da jeg bodde i Oslo (Mann, 54 år, Gudbrandsdalen).

Dette er en forestilling som gjør seg gjeldende både hos informanter bosatt i by og i mer grisgrendte strøk av landet. Enkelte av informantene i Oslo og Bergen forteller at de ikke kjenner naboene i særlig grad. Flere frykter at hamstring og en «seg selv nok»-holdning vil komme til uttrykk. En sier for eksempel:

> Folk i distriktene klarer seg bedre enn folk i urbane strøk. De samarbeider mer, der er det mer oss. Vi kjenner ikke hverandre her, stoler ikke på hverandre. Stoler ikke på Oslo. Et samfunn som bryter sammen, da går det fort over til den sterkestes rett (Mann, 41 år, Oslo).

Samtidig nyanseres dette gjennom eksempler på at for eksempel livsfase er viktig og at man ved å ha barn i barnehage, skole osv., etablerer nye relasjoner.

I spørreundersøkelsen svarer 4 av 10 bekreftende på at de regner med å få hjelp fra familie eller andre nære i en langvarig krise.



Figur 8-5: Andel som regner med hjelp fra familie, venner eller andre

Men ikke alle tror de ville fått hjelp av nære. Det kan være fordi de ikke har familie i nærheten, har en vanskelig relasjon eller har lite nettverk. I figuren over ser vi at 3 av 10 svarer at de ikke vet om de ville fått hjelp av nære, og nesten like mange svarer avkreftende; de regner ikke med hjelp. Myndighetene anbefaler alle å ha en beredskapsvenn. Informantene er gjennomgående positive til ideen om en beredskapsvenn, selv om de ikke synes de selv trenger en. Oppfatningen er at familie, venner og i noen grad naboer uansett vil hjelpe hverandre dersom en krise oppstår. Det ses på som en selvfølge. Flere av informantene i intervjuene peker på at beredskapsvenn kan være en god idé for de som ikke har et nettverk de kan lene seg på og/eller bor i større byer, hvor man ikke nødvendigvis kjenner nærmeste naboer. For personer som er særlig sårbare, kan det også være en god ting. En beredskapsvenn bør helst bo i nærheten og kan gjerne være en nabo.

Flere er inne på at det kan være vanskelig å inngå en avtale med noen om å være hverandres beredskapsvenn hvis man ikke allerede har en relasjon. «Du banker ikke bare på hos naboen og spør om dere kan være beredskapsvenner», sier en:

> Måtte blitt kjent først. Inngått en slags avtale og snakket om hva det innebærer. Føler vi måtte ha snakket om noe annet først. Ikke det første jeg tar opp. Kanskje invitere på middag. Koselig greie. Så tatt opp ...vi er jo naboer osv.
>
> -Intervjuer: Kommer du til å gjøre det?

> Samboeren min kunne gjort det. Litt tøffere på sånne ting. Er litt sånn … ikke flaut akkurat, har jo egentlig lyst til å være godt forberedt. Men føler kanskje at de tenker at hun der er helt panisk (…) Katastrofetenker. (Kvinne, 29 år, Trondheim).

Kvinnen i sitatet over mener det ville blitt oppfattet som litt panisk å skulle spørre andre om å være beredskapsvenn. En annen synes det høres for formelt ut**. Flere kommenterer at dersom man allerede er venner eller har en nær relasjon, er det en selvfølge å hjelpe hverandre:**

> (…) blir så formelt. Føles som å være en støttekontakt. Hadde vi ikke hatt familie eller nære venner, da kunne vi vært åpne for det (…). Lærte en ting i India: hvis det er nær familie eller en venn, så er det nesten litt frekt å si takk. For det er en selvfølge. Man har en felles forståelse at dette er et fellesskap. Litt det samme med beredskapen (Kvinne, 27 år, Bergen).

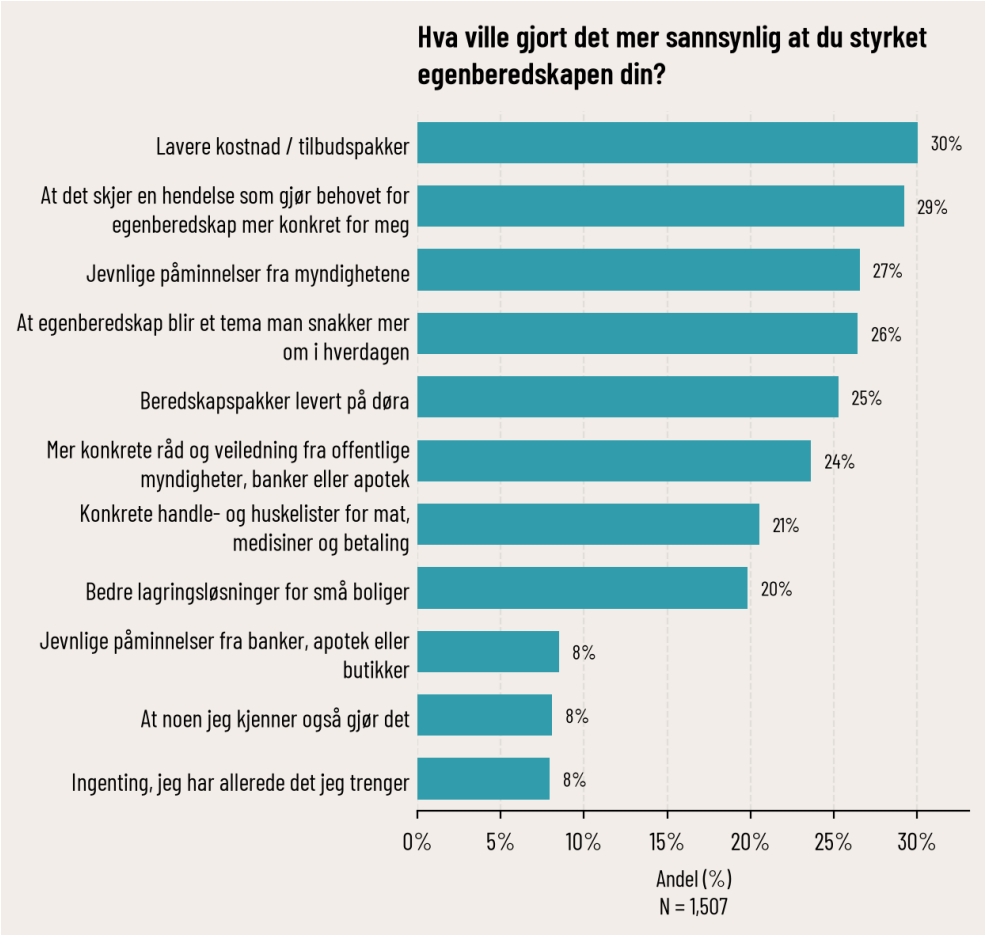
> Men hadde jeg gått til en venninne og spurt om å være en beredskapsvenn hadde hun nok sagt sånn; hallo – slutt å stress! Da måtte begge vært enige om det.
>
> -Intervjuer: Hva ville hun tenkt om deg da hvis du spurte om det?
>
> Tror hun hadde hatt lyst til å si nå har det tørna for deg. Eller at vi kan tenke på det (…) Det er kanskje mest aktuelt for de som ikke har noen rundt seg, hvis du er helt alene … ikke dumt å oppsøke folk om det er en mulighet. Ikke hørt at det er noe kommunen tilbyr (Kvinne, 29 år, Troms).

9. Tiltak for å styrke egenberedskapen

9.1. Hvordan styrke egenberedskapen?

Både i den kvalitative delen av undersøkelsen og i spørreundersøkelsen har vi undersøkt hva forbrukerne tror kan bidra til å styrke husholdningens egenberedskap.

Her ser vi at det særlig er lavere pris og at det faktisk skjer en hendelse som gjør at det haster, som i størst grad kan bidra til handling. Jevnlige påminnelser og mer samtale om egenberedskap er også viktig. 2 av 10 etterlyser bedre lagringsløsninger for små boliger.



Figur 9-1: Hva forbrukerne mener mest sannsynlig vil kunne øke egenberedskapen

Disse funnene stemmer godt med det som kommer frem av dybdeintervjuene når det gjelder opplevde barrierer for egenberedskap. Her gikk det frem at flere, særlig de yngre informantene, tviler på at det vil skje en krise som setter samfunnet ut av spill i lengre tid. De har ikke

erfaring med (lengre) hendelser som for eksempel gjør det vanskelig å skaffe mat og vann, tilberede mat eller holde varmen. Egenberedskap kommer derfor ikke høyt på agendaen og blir nedprioritert eller utsatt. En stram økonomi og mangel på lagringsplass ble også trukket frem som viktige begrensninger.

9.2. Forskjeller mellom de med høy og lav egenberedskap

Vi har undersøkt om det er forskjeller i synet på hva som kan bidra til å styrke egenberedskapen mellom de som har høy og lav egenberedskap basert på vår samlede indeks. Tabellen under viser topp fem tiltak for de med henholdsvis høy og lav beredskap.

Omtrent 3 av 10 i begge gruppene oppgir at en hendelse som gjør behovet for egenberedskap mer konkret, kan bidra til å styrke egenberedskapen deres.

Høyest beredskap[29]	Andel	Lavest beredskap[30]	Andel
Topp 5 tiltak		Topp 5 tiltak	
At egenberedskap blir et tema man snakker mer om i hverdagen	33 %	Lavere kostnad / tilbudspakker	31 %
At det skjer en hendelse som gjør behovet for egenberedskap mer konkret for meg	28 %	At det skjer en hendelse som gjør behovet for egenberedskap mer konkret for meg	30 %
Lavere kostnad / tilbudspakker	28 %	Beredskapspakker levert på døra	27 %
Jevnlige påminnelser fra myndighetene	26 %	Jevnlige påminnelser fra myndighetene	24 %
Mer konkrete råd og veiledning fra offentlige myndigheter, banker eller apotek	22 %	At egenberedskap blir et tema man snakker mer om i hverdagen	24 %

Tabell 9-1: Oversikt over topp 5 tiltak etter beredskapsnivå

Blant dem med høyest egenberedskap svarer flest (33 prosent) at det som skal til for å styrke egenberedskapen, er at egenberedskap blir et tema man snakker mer om i hverdagen. Tilsvarende ser vi at de med lav beredskap i mindre grad (24 prosent) svarer det samme.

Forbrukerne med lavest egenberedskap oppgir i størst grad at lavere kostnader eller tilbudspakker ville økt egenberedskapen deres. Vi ser også at beredskapspakker levert på døra kommer betydelig høyere på lista blant dem med lavest egenberedskap.

Utover topp 5 ser vi også at det er en betydelig større andel blant dem med lavest beredskap som svarer at bedre lagringsløsninger for små boliger vil øke egenberedskapen. Dette er interessant fordi vi i

[29] **Høy samlet beredskap** i vår samlede indeks (N = 524). Se kapittel 6. De med moderat beredskapsnivå (N = 542) er utelatt fra oversikten.

[30] **Lav samlet beredskap** i vår samlede indeks (N = 441).

analysene har avdekket at det å bo i leilighet er assosiert med lavere matberedskap.

Informantene i dybdeintervjuene har mange tanker om hva som skal til for at de og resten av befolkningen skal høyne egenberedskapen. Dette er noen av innspillene:

- Brosjyre i posten er positivt, men det trengs jevnlige påminnelser.
- Det er behov for tilrettelagt informasjon og kampanjer rettet mot unge.
- Det trengs bedre opplæring i praktiske ferdigheter i skolen.
- Det kan være en god idé med en beredskapsapp som hjelper folk med å få oversikt over hva de har og hva som trengs.
- Økonomi er en begrensing; gratis beredskapspakke vil kunne hjelpe mange.
- Det er mange tilbydere av beredskapspakker, og det er vanskelig å vite hva som er best og rimeligst; godkjente/offisielle beredskapspakker kan være en løsning.

Sitatene under illustrerer noen av innspillene:

> Det som kan utløse handling, er at krisen kommer nærmere, at man kjenner den «på kroppen», eller at det kommer tydelige beskjeder om for eksempel å fylle vann fordi vann eller strøm kan bli borte (Mann 43 år, Vestlandet).

> Ikke mase for mye, det blir litt ulv ulv. Men kan nok være lurt å bli minnet på det sånn at man kan gå over lageret man eventuelt har (...) (Kvinne 38 år, Nordland).

> Hvis pakken hadde kommet i posten med det man trenger, så er det det beste alternativet. (...). I alle fall at man selger godkjente pakker i bestemte butikker som kommer fra myndighetene. Det er så mye å forholde seg til (...). (Kvinne, 38 år, Nordland).

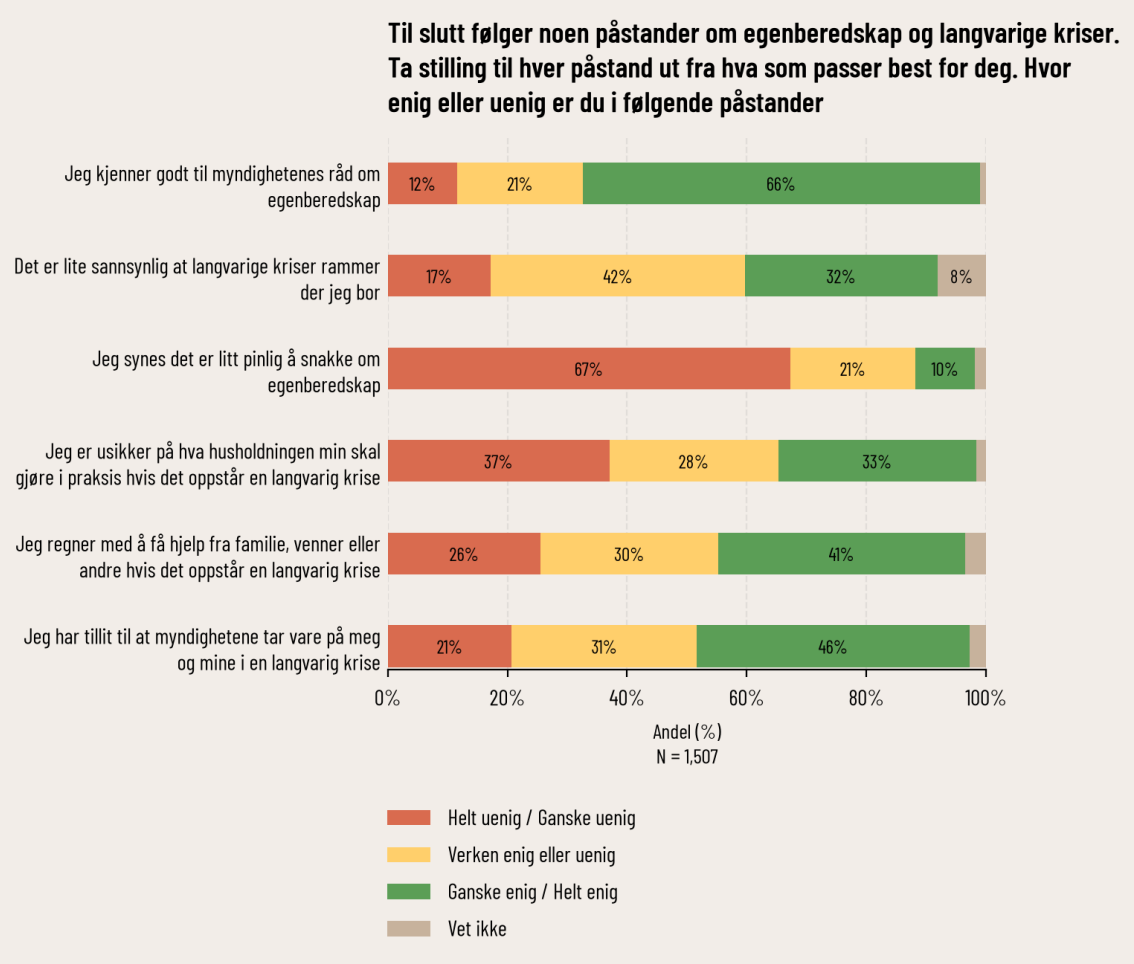
> En beredskapsapp. Hvor godt ligger du an, få oversikt hele tiden (...), det og det må du ha, hvor mye vann (..) du ville holdt ut 2 dager (...) og påminnelser ofte (Kvinne, 29 år, Trondheim).

Funnene i denne rapporten viser at mange forbrukere ikke oppfyller myndighetenes anbefalinger om egenberedskap. Forbrukerne peker på flere tiltak som kan bidra til å styrke egenberedskapen. Samlet tyder det på at en kombinasjon av ulike tiltak, i regi av flere samfunnsaktører, kan øke forbrukernes egenberedskap på sikt. Et flertall av forbrukerne mener også at den enkelte husholdning har en viktig rolle, men resultatene fra undersøkelsen viser at husholdningene har ulike forutsetninger for å lykkes med å styrke egen beredskap.

Vi viser til sammendraget for en utfyllende oppsummering av funnene i rapporten.

10. Vedlegg

Figur 10-1: Påstander om egenberedskap



Tabell 10-1: Forskjeller i strategier når krisen inntreffer, fullstendig tabell

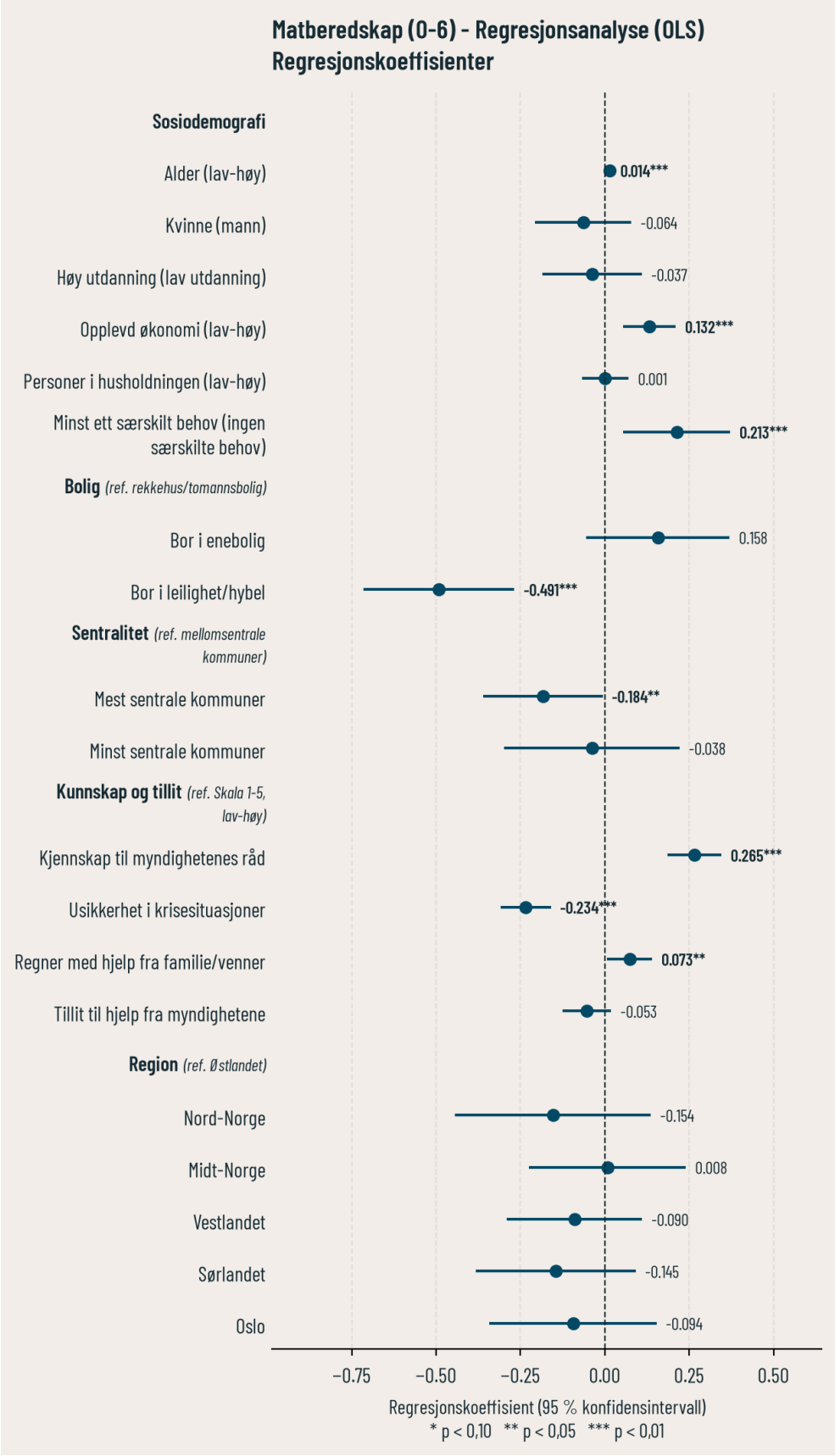
Når krisen inntreffer	Andel (%)
Søkt informasjon fra myndigheter eller andre offisielle kilder	61 %
Sjekket hva jeg har av mat, vann og nødvendige varer hjemme	52 %
Ladet mobil, PC eller batteribank	52 %
Brukt mat og andre nødvendige varer mer forsiktig for å få dem til å vare lenger	33 %
Forsøkt å handle mat eller andre nødvendige varer raskt	33 %
Sjekket medisiner eller medisinsk utstyr i husholdningen	28 %
Samlet husstanden eller kontaktet familie og andre nærstående	27 %
Tatt ut eller funnet fram kontanter	21 %
Ventet og sett an situasjonen	17 %
Kontaktet naboer, borettslag eller sameie	6 %

Tabell 10-2: Forskjeller i strategier etter én uke, fullstendig tabell

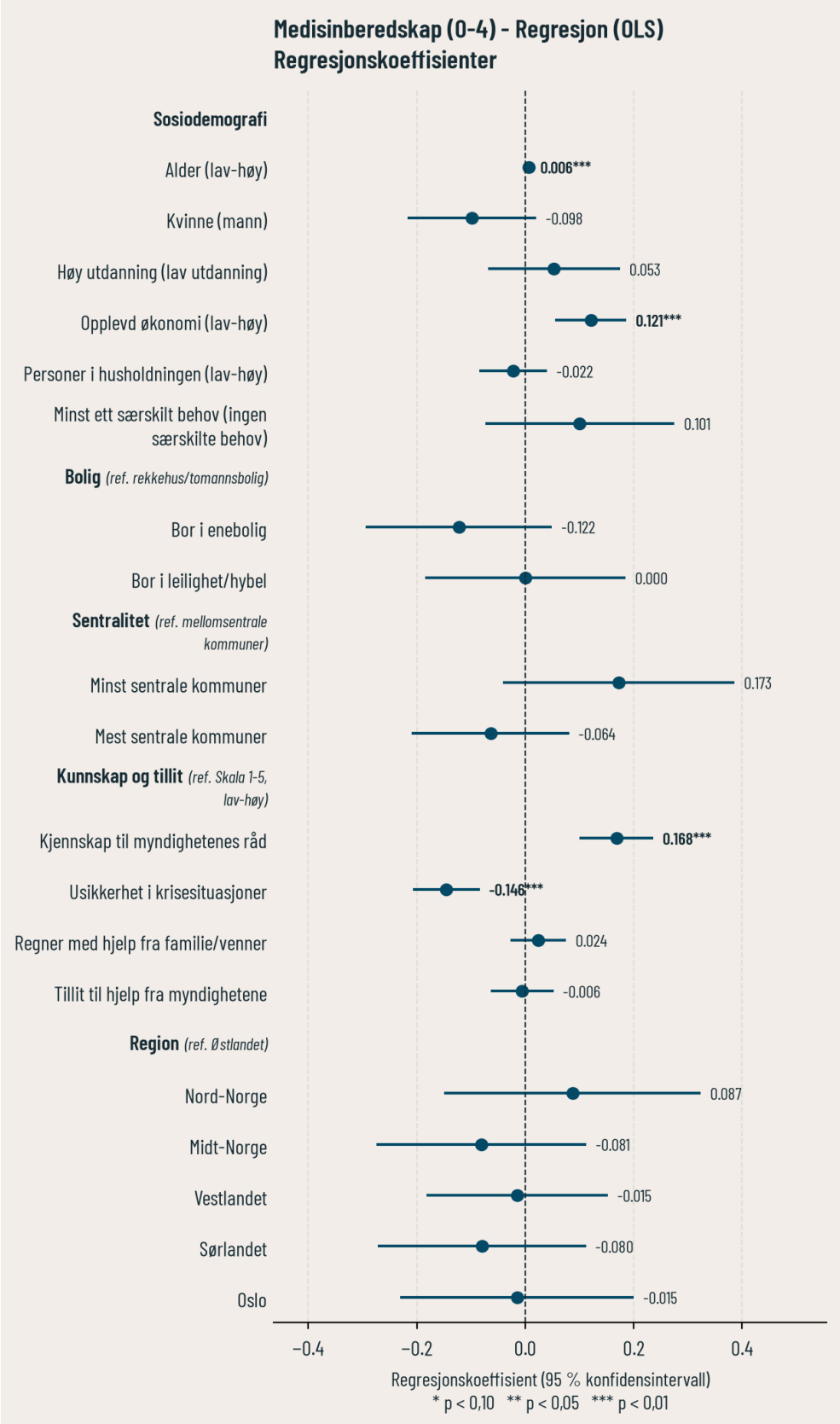
Etter én uke	Andel (%)
Forsøkt å handle mat, vann eller nødvendige varer	51 %
Redusert forbruket	51 %
Søkt informasjon fra myndighetene	46 %
Reist til et annet sted eller område (f.eks. hytte, familie)	24 %
Oppsøkt fysisk butikk, apotek eller bank	23 %
Kontaktet familie eller venner for hjelp	23 %
Delt ressurser med andre	17 %
Ventet og sett an situasjonen	9 %
Kontaktet kommunen	7 %
Kontaktet naboer, borettslag eller sameie	6 %
Kontaktet fastlege eller apotek	5 %

Regresjonsanalyser

Figur 10-2: Regresjonsanalyse, avhengig variabel matberedskapsindeks (0-6)



Figur 10-3: Regresjonsanalyse, avhengig variabel medisinberedskapsindeks (0-4)



Figur 10-4: Regresjonsanalyse, avhengig variabel betalingsberedskapsindeks (0-6)

