

FELLES ANSVAR

Sammen om beredskapen i en ny tid

Beredskapsrapport 2025

Norges Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo
Norge

E-post: post@redcross.no

Forfatter: Amelia Lønnebakke Haile og Stefan Steinarson Meidell

ISBN: ISBN 978-82-7250-279-8 (Trykt, heftet)
ISBN 978-82-7250-280-4 (PDF)

Design: WJ Profil

Forsidefoto: Frivillige fra Røde Kors hjelpekorps deltok i søket etter savnet amerikansk turist ved Folgefonna. Turisten ble funnet i live etter flere dager med massive søk i utfordrende terreng og vær. Foto: Laksevåg Røde Kors/ Karoline Seger.

© Copyright 2026 Norges Røde Kors med lisensgivere. Alle rettigheter forbeholdes.

Norges Røde Kors er et aktivt medlem av RC3 som er et nettverk av analyse- og forskningsenheter og -sentre i Røde Kors og Røde Halvmånebevegelsen. Enhetene og sentrenes mandat er å gjennomføre og fremme forsknings- og analysearbeid innenfor det humanitære feltet som oppfyller bevegelsens oppdrag og prinsipper.



Innhold

Forord	4
Sammendrag	5
1. Beredskapsåret 2025	6
1.1 Søk- og redningsoppdrag	6
1.2 Beredskapsambulanse	9
1.3 Blodberedskap og førstehjelp	10
1.4 Migrasjonsrespons og omsorgsarbeid	12
1.5 Digitalisering og samvirke i redningstjenesten	12
2. Hendelsene som preget Røde Kors' beredskapsarbeid i 2025	16
2.1 Dramatisk leteaksjon i Hardanger	16
2.2 Togstans i kulden	19
2.3 Beredskapsressurs ved store arrangementer	20
3. Egenberedskap – grunnlaget for et robust samfunn	21
3.1 Mental egenberedskap	21
3.2 Røde Kors' arbeid med psykososial beredskap	22
3.3 Trygghet og usikkerhet i møte med kriser	23
3.4 Alle kriser skjer i en kommune	24
4. Anbefalinger for fremtidens beredskap	26
4.1 Kommunene	26
4.2 Nasjonale myndigheter	26
Litteraturliste	27

Forord



Grete Herlofson, generalsekretær i Røde Kors

Vi må ruste oss for en virkelighet der kriser og uforutsigbare hendelser stadig blir mer vanlige. I 2025 så vi flere eksempler på internasjonal uro og krevende konsekvenser av klimaendringer. Vi i Røde Kors ruster oss for mer utfordrende tider, og vi vil bistå befolkningen i å gjøre det samme.

I året som gikk viste ekstremvær, ulykker og isolerte lokalsamfunn hvor sårbare vi kan være. Men det viste også motstandsdyktigheten i vår beredskap. Våre frivillige viser hver dag at beredskap ikke kun handler om planer og utstyr, men om mennesker som stiller opp i sine lokalsamfunn når det trengs. De bemanner ambulanser og redningsbåter, leter etter savnede og gir støtte til dem som trenger det. Til dere frivillige som stiller opp for andre mennesker – tusen takk. Deres innsats redder liv og gir håp.

En sterk og effektiv beredskap oppnår vi ved godt samvirke. Vi er takknemlige for vårt tette og gode samarbeid med kommuner, politi og helsevesen. Vi har øvd sammen, og erfart at fellesskapet blir tryggere når frivilligheten er en integrert

del av planverk og krisehåndtering. At stadig flere kommuner har signerte samarbeidsavtaler med Røde Kors, viser tillit og vilje til å ta et felles ansvar for beredskapen i våre lokalsamfunn.

Samtidig er ikke beredskapen kun et ansvar for det offentlige eller organisasjonene. Det hviler også på den enkelte av oss. Dersom en krise skulle inntreffe, er det viktig at vi kan hjelpe oss selv og de rundt oss. Da kan de profesjonelle beredskapsaktørene rette innsatsen der behovet er størst. Egenberedskap handler om å være forberedt. Har vi tenkt gjennom ulike scenarioer, lagt planer, og sikret det praktiske, står vi sterkere når krisen rammer. Det må vi alle bidra til.

Utviklingen i verden minner oss om hvor tett alt henger sammen. Internasjonale kriser stopper ikke ved landegrensene. Økende geopolitisk uro, klimaendringer og migrasjon påvirker Norge direkte. Derfor må vi ruste oss for forutsette og uforutsette hendelser – ikke bare som enkeltmennesker og lokalsamfunn, men som en del av et globalt fellesskap.

Denne rapporten dokumenterer innsatsen som er gjort nasjonalt, og den peker fremover. Å investere i frivilligheten er å investere i trygghet, fellesskap og beredskap for hele Norge. Vi må styrke egenberedskapen i befolkningen, og vi må sikre at frivilligheten får en tydelig plass i politikk, beredskapsplaner og øvelser. For når vi er forberedt på det tenkelige, kan vi sammen også tåle å stå i det utenkelige.

*Grete Herlofson
generalsekretær*

Sammendrag

2025 viste oss tydelig hvor avgjørende beredskap er for trygghet og motstandskraft i samfunnet. Røde Kors har videreutviklet sitt beredskapsarbeid for å møte et mer komplekst risikobilde, preget av klimaendringer, internasjonal uro og migrasjon. 2025 ble blant annet det varmeste året målt i Norge noensinne (Meteorologisk Institutt, 2025). Stormen Amy og andre ekstreme værhendelser utfordret kritisk infrastruktur, lokalsamfunn og samvirket mellom offentlige, private og frivillige aktører. Med 40 000 frivillige fordelt på 340 lokalforeninger utgjør Røde Kors et landsdekkende nettverk som står klart til humanitær innsats året rundt.

I året som gikk gjennomførte Røde Kors blant annet 1 456 søk- og redningsoppdrag på land og vann, bidro ved flyttingen av Stavanger universitetssjukehus, styrket blodberedskapen med nærmere 30 000 nye blodgivere og opprettholdt høy aktivitet innen migrasjonsfeltet. Den teknologiske utviklingen i redningstjenesten, særlig innføringen av Felles aksjonsstøtte (FAKS), har gitt et bedre felles situasjonsbilde og mer effektiv koordinering mellom frivillige og profesjonelle aktører.

Årets hendelser – fra fjord til fjell til store arrangementer i byene – illustrerer hvordan klima, infrastruktur og menneskelig sårbarhet virker sammen. Erfaringene viser både styrken i den lokale frivillige beredskapen og sårbarheten når kapasitet, kompetanse og samvirke blir satt på prøve over tid.

I denne rapporten legger vi særlig vekt på egenberedskap og psykososial robusthet. En landsrepresentativ befolkningsundersøkelse

om mental beredskap, gjennomført av Opinion for Røde Kors i desember 2025, viser at to av tre opplever seg mentalt rustet til å håndtere en ny pandemi. Samtidig føler langt færre seg forberedt på krig eller væpnet konflikt. Mange tror at refleksjon over egne reaksjoner vil hjelpe i en krise, men færre har faktisk gjennomført slike forberedelser. Funnene peker på betydningen av både praktiske ressurser, tydelig informasjon og sosial støtte for å styrke mental beredskap.

2026 er utpekt som totalforsvarsåret. Det innebærer økte forventninger til beredskap hos enkeltpersoner, kommuner, næringsliv, nødetater og frivillige organisasjoner. Rapporten peker på at frivilligheten må ha en tydelig plass i planverk og øvelser, og at et godt samspill mellom lokale myndigheter, nød- og beredskapsaktører og frivillige er avgjørende for å utnytte samlet kapasitet.

Rapporten oppsummerer beredskapsarbeidet til Røde Kors i 2025 gjennom statistikk, casebeskrivelser og analyser. Den bygger på tall fra Røde Kors og samarbeidspartnere, intervjuer med frivillige, tillitsvalgte og offentlige myndigheter, relevant forskning samt spørreundersøkelsen om mental beredskap. Sitater og eksempler blir brukt gjennom rapporten for å belyse både styrker og utfordringer i dagens beredskap. Avslutningsvis presenterer vi anbefalinger til kommuner og nasjonale myndigheter for å styrke beredskapen i årene som kommer.

1. Beredskapsåret 2025

I 2025 har Røde Kors prioritert styrking av lokal kapasitet, kompetanseheving blant frivillige og økt innsats for å sikre at befolkningen er bedre forberedt på kriser. Gjennom målrettede tiltak har organisasjonen bidratt til effektiv søk- og redningsberedskap, tilgang på blodgivere og bred opplæring i førstehjelp - både fysisk og psykososial.

Røde Kors har også i 2025 hatt et særlig fokus på sårbare grupper, inkludert nyankomne flyktninger, og sørget for at de møtes med trygghet og god informasjon. Arbeidet med egenberedskap har blitt ytterligere systematisert, med intensjon om å bidra til økt robusthet i befolkningen.

Med rundt 40 000 frivillige fordelt på 340 lokalforeninger representerer Røde Kors et landsdekkende beredskapsnettverk som står tilgjengelig for sine lokalsamfunn. Denne strukturen gjør organisasjonen til en sentral og robust aktør i Norges totalberedskap, og gjør organisasjonen i stand til å respondere hurtig og lokalt på kriser og andre situasjoner som krever rask handling.

1.1 Søk- og redningsoppdrag

I løpet av 2025 gjennomførte frivillige i Røde Kors hjelpekorps 1456 søk- og redningsoppdrag. Oppdragene deles inn i henteoppdrag på land, leteaksjoner, samt innsats på vann og andre typer oppdrag. Med omkring 5900 frivillige som er godkjent for søk- og redningsoppdrag er Røde Kors' hjelpekorps den største frivillige organisasjonen i den norske redningstjenesten. Påsken 2025 var spesielt sen og var flere steder i landet en av de varmeste påskene hittil registrert (Meteorologisk institutt, 2025). Dette førte trolig til at det ble rundt 200 færre oppdrag under påskevaktene til Røde Kors, sammenlignet med tidligere år, og er årsaken til differansen i totalt antall oppdrag i 2024 sammenlignet med 2025.

Henteoppdrag

I 2025 var majoriteten av oppdragene henteoppdrag på land. Dette er oppdrag hvor skadestedet er kjent, men personen trenger hjelp til å komme seg ut av terrenget – for eksempel ved et benbrudd i fjellet. Røde Kors ble tilkalt til 905 slike henteoppdrag, som tilsvarer 63 prosent av alle oppdrag utført i 2025.

Leteaksjoner på land

I 2025 rykket Røde Kors hjelpekorps ut på 406 leteaksjoner på land etter savnede personer. Av disse oppdragene gjaldt 174 søk etter personer som tilhører særlig sårbare grupper. Antallet slike oppdrag har vært stabilt de siste fem årene.



Røde Kors hjelpekorps bisto i søket i et område ved Trollstigen etter en mann som var savnet i flere dager. Han ble funnet i live. Det var svært krevende søkeforhold i området. Søket ble ledet av politiet, og i tillegg til frivillige fra Røde Kors hjelpekorps deltok også Sivilforsvaret, Norske Redningshunder, Norsk Folkehjelp og Alpine Redningsgrupper.

Foto: David Samuelson / Molde Røde Kors

Påskevakt i Stordalen (Stølsheimen) der Nordhordland Røde Kors hjelpekorps har hatt vakt. Foto: Røde Kors.

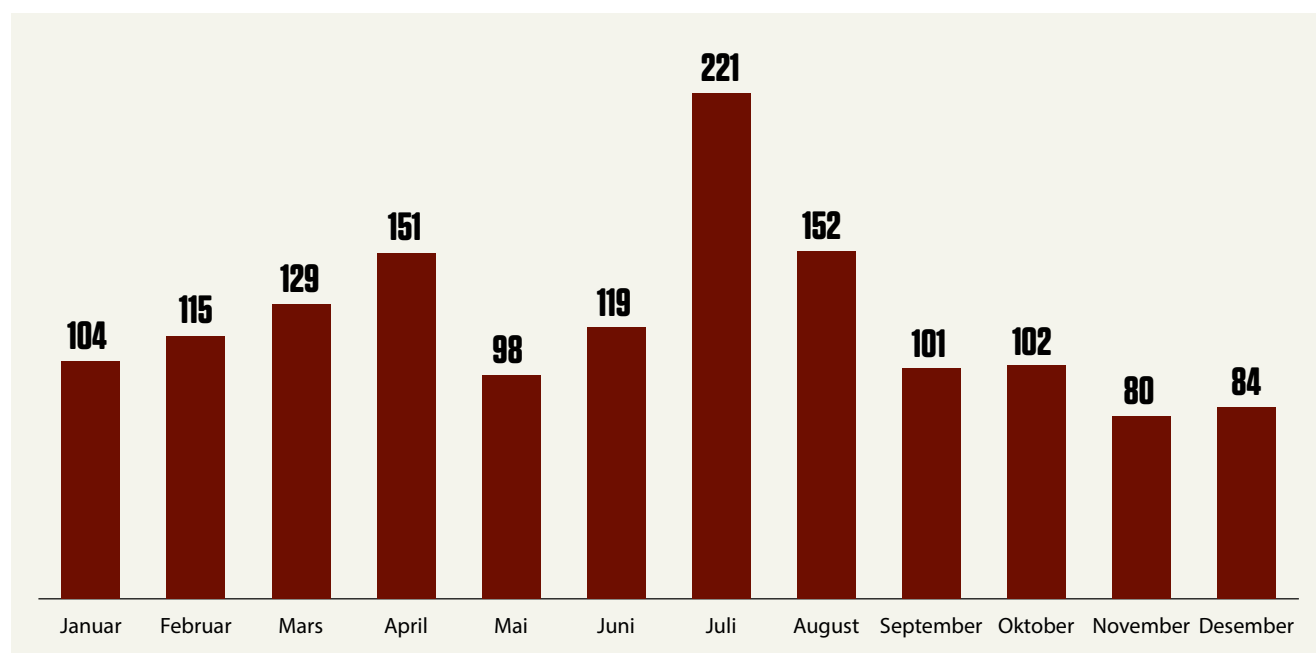


Kursene som arrangeres hvert år på Finse er blant de viktigste for dem som skal lede søk- og redningsaksjoner i vinterfjellet. I tillegg til frivillige fra Røde Kors hjelpekorps, deltok også flere fra offentlige beredskapsorganisasjoner som Hovedredningssentralen, politiet og Sivilforsvaret. Foto: Markus Malmin / Røde Kors

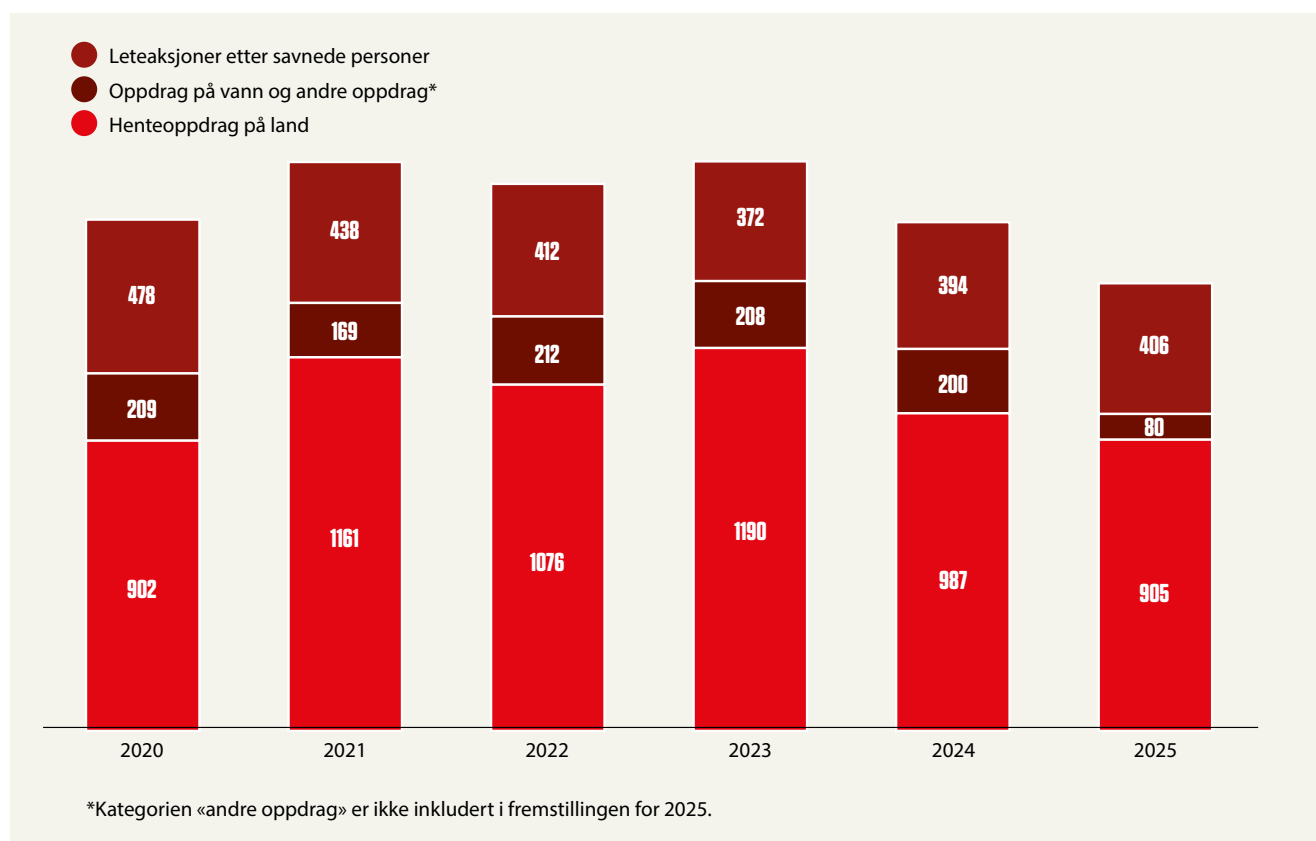
Tabell 1: Leteaksjoner etter personer som tilhører en særlig sårbar gruppe, 2020 –2025

Kategori savnet	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Økt selvmordsfare	143	94	119	109	110	102
Demens	54	45	41	40	53	34
Psykiske lidelser	34	26	18	25	24	21
Barn (1–15 år)	18	16	13	13	11	17

Tabell 2: Antall søk- og redningsaksjoner per måned 2025



Tabell 3: Antall søk- og redningsoppdrag per år, fordelt på kategori



Oppdrag på vann

Røde Kors hjelpekorps har rundt 320 frivillige i 18 distrikter som har spesialkompetanse innen søk og redning på vann, med 157 båtressurser over hele landet. I 2025 deltok disse frivillige i 80 redningsoppdrag knyttet til sjø, innsjøer og elver.

I 2025 var det 49 drukninger i Norge (Redningsselskapet, 2026). Dette er en skarp nedgang fra fjorårets tall på 95 drukninger. De siste ti årene har det i snitt vært 85 drukninger årlig. Norge har en lang kystlinje og mange innsjøer og elver. Det er mange som oppholder seg i og ved disse områdene - spesielt i de varme sommermånedene. Årets nedgang i antall drukninger er positiv, men det er fortsatt behov for å styrke kunnskap i befolkningen om trygg ferdsel ved og i vann samt førstehjelp ved drukning.

1.2 Beredskapsambulanse

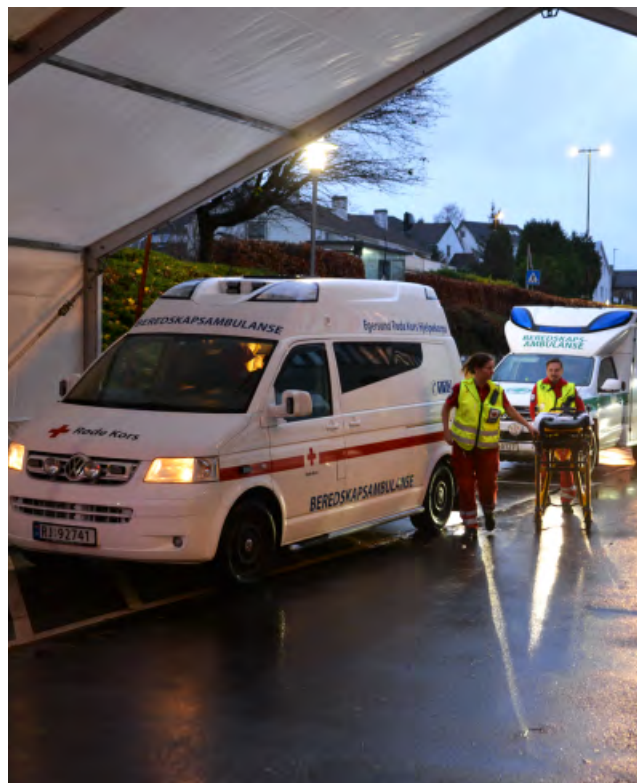
Røde Kors' 54 beredskapsambulanser utgjør en sentral del av den norske helseberedskapen. Ambulansene er bemannet av frivillige med avansert kompetanse innen førstehjelp, og utfører faste, avtalefestede ambulanseoppdrag for helseforetakene som en integrert del av den

daglige beredskapen. Beredskapsambulansene kan raskt settes inn ved større ulykker, kriser, søk- og redningsaksjoner, uønskede naturhendelser samt i situasjoner der ordinær helsetjeneste er under betydelig press, eksempelvis under COVID-19 pandemien.

Historisk pasienttransport ved Stavanger universitetssjukehus

Flyttingen av Stavanger universitetssjukehus (SUS) 16. november markerte en av de største og mest komplekse pasientforflytningene i nyere norsk historie. I løpet av én formiddag ble 192 pasienter transportert fra Våland til det nye sykehuset på Ullandhaug.

Flyttingen var resultat av flere års detaljerte forberedelser og involverte både profesjonelle helsetjenester og en lang rekke frivillige beredskapsaktører. Røde Kors stilte med 30 frivillige og 12 beredskapsambulanser fra Rogaland og Agder, som kom i tillegg til ressurser fra Norsk Folkehjelp, Ønsketransporten og Speidernes beredskapsgrupper. Frivillig mannskap med avansert førstehjelpskompetanse håndterte transport og logistikk, mens sykepleiere ivaretok den direkte



Dagen startet med kortesje med tomme ambulanser med blålys fra Ullandhaug til Våland, og første pasient ble flyttet klokken 07.00. Foto: Røde Kors

pasientkontakten. Samspillet mellom frivillige og ansatte bidro til at flyttingen ble gjennomført sømløst.

Samarbeidet mellom helseforetaket og de frivillige organisasjonene ble løftet frem som eksemplarisk. Planleggingsarbeidet begynte tidlig, og frivilligheten ble inkludert i hele prosessen – fra risikovurdering og utforming av transportløp til omvisninger i det nye sykehuset og felles testkjøringer. Tidlig involvering sikret både kompetanseheving og felles situasjonsforståelse.

Flyttingen gav betydelig læringsverdi for totalberedskapen i regionen. Operasjonen demonstrerte hvordan frivillige ressurser kan skaleres raskt, integreres i profesjonelle strukturer og tilføre betydelig transportkapasitet. Erfaringen fra operasjonen bidrar til å styrke regionens samlede evne til å håndtere fremtidige hendelser som krever større personell- og logistikkressurser, og står som et godt eksempel på hva som kan oppnås når frivillige beredskapsaktører og profesjonelle aktører inngår i et godt samvirke.

1.3 Blodberedskap og førstehjelp

Førstehjelp

Når et menneske slutter å puste, teller hvert sekund. Uten rask innsats kan hjernen ta varig skade etter bare få minutter, og livet kan gå tapt. Å kunne gi førstehjelp i en slik situasjon betyr forskjellen mellom liv og død. Førstehjelpskunnskap er en del av egenberedskapen, og handler om at vi skal være i stand til å hjelpe familiemedlemmer, naboer og mennesker vi møter når de skader seg eller blir syke.

Røde Kors opplever økt interesse for førstehjelp fra befolkningen gjennom økt trafikk på førstehjelpssidene på rodekors.no og gjennom deltakelse på digitale førstehjelpskurs. Både Røde Kors og myndighetene har de siste årene kommunisert mer enn før at førstehjelp er en viktig del av egenberedskapen.

Røde Kors har de siste årene opprettholdt et høyt aktivitetsnivå i førstehjelpsoplæringen, både internt og ut mot befolkningen. Det totale kursvolumet ligger stabilt rundt 68 000 deltakelser årlig, men sammensetningen av kurs har endret seg tydelig. Digitale førstehjelpskurs



Røde Kors var med på transporten av pasienter, med totalt 12 beredskapsambulanser og 30 hjelpekorpsere. I tillegg deltok frivillige fra Norsk Folkehjelp, Ønsketransporten og Speidernes beredskapsgruppe. Dette i tillegg til ansatte ved sykehuset, og et eget firma som har ansvar for flyttingen. Foto: Røde Kors

har økt markant, fra 1523 deltakere i 2023 til **5540 i 2025**, særlig drevet av førstehjelpskampanjen og tilhørende ekstrakurs.

I 2025 hadde Røde Kors **61 774** deltakere på fysiske førstehjelpskurs, samt **3140** deltakere på kurs i psykososial førstehjelp.

Når flere mennesker har kunnskap og trygghet til å gripe inn i akutte situasjoner kan vi redde flere liv. Det gir også store samfunnsmessige gevinster. En fersk samfunnsøkonomisk analyse av førstehjelpsopplæring, gjennomført av Handelshøyskolen BI på oppdrag fra Norsk Førstehjelpsråd, viser at opplæring i førstehjelp sparer samfunnet for hele **4 milliarder kroner årlig** (Brøgger og Stacescu, 2025). Med en dokumentert avkastning på minst **12 ganger investeringen** er førstehjelp både livreddende og økonomisk lønnsomt – én krone brukt på førstehjelp gir tolv kroner tilbake i form av reduserte kostnader og økt samfunnshelse.

Røde Kors er til stede i barnehager, på skoler, arbeidsplasser og i eldreomsorgen. Vi bidrar til å bygge en kultur der førstehjelp er en naturlig del av hverdagen, og hvor flere tør å handle i en nødsituasjon. Når flere mennesker er opplært i å redde liv, får vi færre dødsfall, kortere behandlingstider, lavere sykefravær og mindre belastning på helsetjenester, arbeidslivet og forsikringsordninger (Brøgger og Stacescu, 2025).

En halvårlig undersøkelse om tilliten til Røde Kors, har i flere år vist at befolkningen har høyest tillit til Røde Kors som leverandør av kunnskap om førstehjelp (Røde Kors, 2025). Vi skal fortsette å styrke opplæringstilbudet og mobilisere flere til å ta kurs.

Blodberedskap

Å gi blod er en av de mest effektive handlingene enkeltpersoner kan gjøre for å redde liv og bidra til å styrke beredskapen i Norge. Annenhver nordmann vil trenge blod i løpet av livet. Men blodberedskap handler ikke bare om planlagte behandlinger. Ved store ulykker, terrorhendelser eller væpnet konflikt kan behovet for blod øke drastisk på kort tid. Et robust system og nok

registrerte blodgivere er avgjørende for å sikre livsviktig behandling.

I juni ble Blodomløpet, Norges første mosjonsløp for å spre bevissthet om blodgivning, gjennomført i Kulåsparken i Sarpsborg. Blodbanken i Østfold, Røde Kors og lokale idrettslag samarbeidet om arrangementet, som førte til en økning på nesten 29 prosent nye blodgivere hos Blodbanken i Østfold.

I Norge rekrutterer Røde Kors over 90 prosent av norske blodgivere. **Bare i 2025 ble 29 776 potensielle blodgivere rekruttert via GiBlod.no.**

Dette er et betydelig bidrag til beredskapen, men behovet er fortsatt stort. Det er cirka 2 prosent av befolkningen som er aktive blodgivere (18–70 år). Målet er minst 3 prosent som tilsvarer titusenvis flere givere enn i dag.



Blodomløpet i Kulåsparken i Sarpsborg samlet deltakere for å skape oppmerksomhet rundt blodgivning og betydningen av god blodberedskap. Foto: Marion Eilertsen Mossing, Sykehuset Østfold

1.4 Migrasjonsrespons og omsorgsarbeid



Frivillig Øyvind og deltaker Daniel fra Flyktningguide Drammen Røde Kors. Foto: Katrine Lunke

Covid-19-pandemien viste tydelig hvordan minoritetsspråklige grupper kan være særlig utsatt i krisesituasjoner. Å flytte til et nytt land, enten for å studere, arbeide, gjenforenes med familie eller flykte fra krig og forfølgelse, innebærer å møte nye systemer og strukturer. Det gjelder alt fra trafikkregler og digitale løsninger til helsetjenester og beredskapsvarsler.

«Frivilligheten har en viktig rolle fordi de har tillit i miljøer som staten ikke alltid når frem til.»

Torill Neset, fagsjef, samfunnssikkerhet og beredskap, KS

Når språk og kulturforståelse varierer, kan krisekommunikasjon oppleves som både utydelig og skremmende. Varsler på mobil eller radio kan misforstås, og usikkerhet om hva som faktisk menes kan føre til at nødvendige tiltak ikke blir fulgt. Dette understreker betydningen av klarspråk. Det er avgjørende med tilpasset og inkluderende kommunikasjon som når ut til alle deler av befolkningen. Frivillige organisasjoner som Røde Kors spiller en sentral rolle i dette arbeidet. Gjennom språkstøtte, veiledning og aktiviteter for nyankomne bidrar frivillige til å bygge bro mellom innbyggere og

beredskapssystemer. Slik styrkes både den enkeltes trygghet og samfunnets samlede motstandskraft. En beredskap som favner hele befolkningen – uavhengig av språk og bakgrunn – er en beredskap som står sterkere når krisen rammer.

For tredje år på rad har Norge tatt imot særlige høye ankomster av mennesker på flukt. Selv om antallet fordrevne fra Ukraina har gått betraktelig ned vil Norge ved utgangen av året ha tatt imot rundt 14 000 søknader om beskyttelse fra blant annet Ukraina, Afghanistan, Eritrea, Syria og Palestina (UDI, 2025). I tillegg har Norge gitt opphold til 500 overføringsflyktninger og 3000 familiegjennforeninger med personer med flyktbakgrunn.

Norske kommuner har blitt anmodet om å bosette 12 640 flyktninger i 2025, noe som har lagt stor press på en rekke kommuner og spesielt på steder der man ikke har lang erfaring med mottak og integrering av flyktninger (IMDI, 2025). De største utfordringene har vært i forbindelse med å finne nok boliger, skole- og barnehageplass, samt tilstrekkelig med kapasitet i integreringsprogrammene til kommunene (KS, 2024). Siden 2022 har 101 417 flyktninger blitt bosatt rundt i norske kommuner (IMDI, 2025). Flere av Røde Kors' lokallforeninger har startet opp migrasjonsaktiviteter for første gang for å møte de humanitære behovene. Som følge av de store ankomstene har vi fortsatt å holde aktivitetsnivået på migrasjonsfeltet høyt. Siden 2022 har vi mer enn tredoblet kapasitet innen norsktrening. I løpet av 2025 har vi passert 45 000 besøk på aktiviteten nasjonalt, som er ny rekord. I aktiviteten flyktningguide har vi nådd 2000 unike deltakere, og til sammen har over 4500 frivillige bidratt på migrasjonsfeltet.

1.5 Digitalisering og samvirke i redningstjenesten

Erfaringene fra flere store hendelser, blant annet leirskredet i Gjerdrum i 2020, understøttet behovet for et felles arbeidsverktøy i redningstjenesten. Tidligere hadde de ulike organisasjonene benyttet separate systemer, noe som førte til fragmentert informasjon og

begrenset tilgjengelighet på tvers av aktørene – eksempelvis hadde ikke politiet tilgang til systemene Røde Kors brukte. Med bakgrunn i denne erkjennelsen tok Røde Kors initiativ til prosjektet Felles aksjonsstøtteverktøy (FAKS), og i 2025 ble verktøyet tatt i bruk i søk- og redningsaksjoner over hele Norge.

FAKS er utviklet for å bryte ned digitale siloer. Systemet gjør det mulig for politiet, frivillige organisasjoner, Hovedredningssentralen og andre aktører å se det samme situasjonsbildet, oppdatere informasjon i sanntid og koordinere ressursene mer effektivt – uavhengig av organisasjonstilknytning eller geografisk plassering.

Prosjektet for utviklingen og utrulling av FAKS er først og fremst et samvirkeprosjekt. Det handler ikke bare om teknologi, men om å gi hele redningstjenesten et felles utgangspunkt. Med FAKS står man bedre rustet til å dele informasjon, koordinere innsats og handle som én samlet redningstjeneste. For i møte med savnede personer teller hvert minutt, og da må vi være best mulig rustet – sammen.

«Når vi vet om hverandre og hva vi kan tilby, finner ressursene hverandre raskere i krise.»

Cato Rusthaug, fagdirektør, totalforsvar og analyse, DSB



Notodden Røde Kors hjelpekorps på øvelse med FAKS. Foto: Kjersti Veel Krauss/Røde Kors

Beredskap 2025

- Ekstremvær/naturhendelser
- Redningsaksjoner
- Øvelser
- Politiske beslutninger

Totalberedskapsmeldingen

Regjeringen varsler en opptrappingsplan for frivillige organisasjoner i redningstjenesten: Tilskuddet økes med 100 millioner over 8 år, i tillegg til 6 millioner i årets budsjett.

Januar

Februar

Mars

April

Mai

Juni

Flom i Trøndelag

Svært kraftige vindkast i deler av Møre og Romsdal, Trøndelag og Helgeland.

Snøskred i Troms

I påsken ble det rapportert om 9 skredhendelser med 17 skredtatte personer, hvorav én ble skadet.



Finsekurset 2025 – øving på skredredning.
Foto: Einar Irjan Ananiassen/Røde Kors

Øvelse Birkebeiner

Ski-VM

Røde Kors bidro med førstehjelp og helseberedskap for deltakere, publikum og frivillige. Totalt 87 frivillige med høy kompetanse stilte opp og bidro med telt, ambulanser, ATV-er, snøskutere og pasienthengere.

Kongelig åpning av sommerberedskapen



Prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus erklærte sommerberedskapen til Røde Kors for åpnet. Foto: Ingeborg Øien Thorsland, Røde Kors

Førstehjelpskampanjen

Rekordhøy deltakelse: 4 215 personer på digitale kurs.

Statlig støtte til frivillig beredskap

Røde Kors, Norsk Folkehjelp og Redningsselskapet mottok 648 millioner kroner.

Hetebolge over Sør-Norge

Rekordhøye temperaturer og økt aktivitet i fjellet førte til mange redningsoppdrag.

Redningsaksjon

En nederlandsk mann ble funnet i live etter å ha vært savnet i to døgn på Trollstigen.



Røde Kors hjelpekorps bistår i krevende søkeforhold. Foto: Hilde Brandshaug/Røde Kors

Stormen Floris

Kraftig nedbør og vind på Vestland skapte krevende forhold.

Øvelse Femunden

En større samvirkeøvelse arrangert av Hedmark Røde Kors.



Foto: Hedmark Røde Kors

Egenberedskapsuka

Nasjonal kampanje med aktiviteter og opplæring for egenberedskap. Røde Kors tilbyr kurs i førstehjelp, psykososial støtte og digital workshop.

Stormen Amy

På Østlandet.

Redningsaksjoner

- Langvarig redningsaksjon på Gullfjellet. To personer satt værfaste pga tåke og vind, samt gjensnødd sti.
- Evakuering av tog i Svenningdal. 65 passasjerer, kulde ned til -20 °C, frivillige bistod med mottak og omsorg.
- Historisk pasienttransport ved flytting av Stavanger universitetssjukehus. 192 pasienter, Røde Kors bidro med 12 beredskapsambulanser, bredt samarbeid mellom profesjonelle og frivillige aktører.

Juli

August

September

Oktober

November

Desember

2026

Redningsaksjoner

- Amerikansk turist savnet ved Folgefonna, funnet i live.
- To menn funnet omkomne i Jotunheimen.
- Turgåere fant en nedkjølt person alene ved Torehytta på Hardangervidda i Ullensvang.



Søket etter savnet turist ved Folgefonna. Foto: Jørgen Bergo og Frida Halvorsen/Voss Røde Kors

Verdensdagen for psykisk helse

Tema «Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap».

STATISTIKK 2025

- Flere kommuner rapporterte om utfordringer knyttet til ekstremvær og klimatilpasning.
- Rundt 40 000 frivillige fordelt på 340 lokalforeninger.
- 75 prosent av kommunene har beredskapsavtale med Røde Kors.
- 1 456 søk- og redningsoppdrag.
- 29 776 nye registrerte blodgivere.
- Rekordhøyt aktivitetsnivå på migrasjonsfeltet (45 000 besøk, 2 000 deltakere i Flyktningguide).
- Førstehjelpsopplæring: 5 540 deltakere på digitale kurs, 251 015 besøk på førstehjelpssidene (+89 000 fra året før). 61 774 deltakere på fysisk førstehjelpskurs.

427 redningsaksjoner sommeren 2025

Det høyeste antallet på fem år, med stor innsats fra Røde Kors hjelpekorps.



Distriktmesterskap hjelpekorps for Nord-Trøndelag og Sør-Trøndelag. Foto: Røde Kors i Trøndelag

2. Hendelsene som preget Røde Kors' beredskapsarbeid i 2025

Klimaet i Norge er i rask endring. 2025 er det varmeste året som er målt i Norge (Meteorologisk institutt, 2025). Årsnedbøren har økt med 21 prosent fra begynnelsen av nittenhundretallet, og det blir flere episoder med styrtregn, flom og skred – også i områder som tidligere ble regnet som trygge (Norsk Klimaservicesenter, 2025).

Det har de siste ti årene vært en 50 prosent økning i antall søk- og redningsaksjoner i Norge (Hovedredningssentralen, 2025). Det økte behovet for redningsberedskap i kombinasjon med flere ekstremværhendelser, skaper større utfordringer og stiller høyere krav til profesjonelle og frivillige redningsressurser. Selv erfarne turgåere kan havne i farlige situasjoner. I august 2025 ble to rutinerne fjellvandrere funnet omkomne av Røde Kors-frivillige etter at været hadde snudd raskt og forholdene ble langt mer krevende enn forventet (NRK, 2025). Slike hendelser viser hvor sårbare vi kan bli når været endrer seg brått, og hvor viktig det er med god beredskap, gode vurderinger og frivillige som kan rykke ut når uhellet er ute.

2.1 Dramatisk leteaksjon i Hardanger

Torsdag 31. juli 2025 la Alec Luhn (38), amerikansk klimajournalist og erfaren fjellvandrere, ut på en planlagt tur alene i området rundt Buerdalen og Folgefonna nasjonalpark. Terrenget i området er spektakulært, men også teknisk krevende, preget av bratte partier, ustabile værforhold og lange strekninger uten mobildekning. Temperaturen på torsdagen var 25 grader dagtid, og 15 grader på natten. Allerede på vei oppover fikk Luhn problemer med utstyret. Torsdag kveld skled han i det bratte terrenget og falt flere meter ned i en steinrøys. Fallet påførte ham flere brudd og gjorde ham ute av stand til å bevege seg. Uten

mobildekning og uten mulighet til å varsle om ulykken, ble han liggende alene i høyfjellet.

Mandag 4. august møtte han ikke opp til planlagt flyavgang fra Bergen. Da det ikke var mulig å få kontakt med ham, meldte kona ham savnet samme kveld. Klokken 20:00 går alarmen hos Røde Kors, og søk- og redningsaksjonen ble umiddelbart igangsatt. Dette markerte starten på en større søk- og redningsaksjon som fikk stor internasjonal oppmerksomhet.

Utgangspunktet for søket var krevende. Mannskapene hadde svært begrenset informasjon, og et stort mulig søksområde. Likevel ble det gjennomført søk allerede samme kveld - også i mørket. Samtidig forverret værforholdene situasjonen. Etter noen dager med relativt mild temperatur kom et kraftig væromslag med betydelig nedbør og fallende temperatur. I Odda hadde temperaturen falt til 15 °C grader dagen, og 10 °C grader natten. Enda kaldere var det i de rundt 1000 meterne i høyfjellet, der Alec befant seg. Elvene i Buerdalen steg raskt, veien raste ut, og deler av terrenget ble periodevis uforsvarlig å ferdes i. En del av passasjen Alec hadde gått, er svært bratt og krever sikring for å ta seg frem i terrenget. Dette er et område der det i løpet av året er mange oppdrag etter skadde turgåere.

Mens letemannskapene arbeidet under stadig vanskeligere forhold, lå Luhn skadet i et ekstremt bratt fjellparti vest for Ruklenuten. Han hadde mistet vannflasken i fallet og var i ferd med å gå tom for mat og drikke. Etter flere døgn uten tilgang på vann begynte han å drikke eget urin for å kunne svelge de siste müslibarene. Da



Frivillige fra Røde Kors hjelpekorps deltok i søket etter savnet amerikansk turist ved Folgefonna. Turisten ble funnet i live etter flere dager med massive søk i utfordrende terreng og vær. Foto: Laksevåg Røde Kors/ Karoline Seger.

regnet til slutt kom, samlet han regnvann for å få i seg væske, men med regnet falt temperaturen mot frysepunktet i høyden og Luhn ble kraftig nedkjølt.

Tirsdag mottok mannskapene viktig etterretning gjennom innslag på mobilsporing og analyser fra Radio Relæ Liga. Disse dataene indikerte at Luhn ikke hadde beveget seg over 1200 meters høyde, noe som bidro til å avgrense søksområdet betydelig. Slik etterretning kan gi et godt utgangspunkt for dannelse av søksteigene. Samtidig pågikk det kontinuerlige vurderinger av risiko for mannskapene. På et tidspunkt måtte flere lag snu fordi vannmassene i elvene hadde økt så kraftig at ferdsel i dalen ble vurdert som uforsvarlig. Prinsippet om mannskapenes egensikkerhet ble konsekvent lagt til grunn.

Etter at mannskapene var kommet trygt ned denne dagen, planla politiets innsatsleder og Røde Kors' aksjonsleder søket for neste dag. Det ble utarbeidet nye søksoppdrag i FAKS, og sendt ut innkalling til nye mannskaper. Også Norske Alpine Redningsgrupper ble anmodet om bistand, ettersom deler av søksområdet var bratt og vanskelig fremkommelig uten sikring. Planen var å starte tidlig onsdag morgen, da det var

meldt bedre vær frem til kl. 14.00. Da skulle det på ny bli mer nedbør.

Etter seks døgn i høyfjellet, under disse forholdene, var den statistiske sannsynligheten for å finne den savnede i live svært lav. Flere av mannskapene forberedte seg mentalt på at dette i realiteten var et søk etter en omkommet person. Likevel ble det besluttet å gjennomføre ett fullt, samordnet søk også denne dagen, før aksjonen eventuelt skulle gå over i en ny fase - søk etter antatt omkommet.

Onsdag 6. august, etter et målrettet søk med redningshelikopter SAR Queen i de nye planlagte søksteigene, ble Alec Luhn lokalisert i den bratte steinrøysen der han hadde ligget siden ulykken. Han ble funnet i live. I ettertid beskrev flere i aksjonsledelsen funnet som et øyeblikk de sent vil glemme: «Vi trodde vi lette etter et lik. Så fant vi ham i live.»

Aksjonen fremstår i etterkant som et tydelig eksempel på verdien av utholdenhet, samvirke og effektivt bruk av etterretning og teknologi. Samarbeidet mellom Røde Kors, politi, frivillige og private aktører fungerte svært godt. Under aksjonen ble hele Hordaland Røde Kors utkalt, og



Søk etter savnet amerikansk turist ved Folgefonna.
Foto: Røde Kors



Frivillige deltok i massive søk i utfordrende terreng og vær. Foto: Laksevåg Røde Kors / Karoline Seger



Økningen i vannmassene førte til at flere overganger ble uforsvarlige å krysse. Foto: Røde Kors

på et punkt var det 50 mannskap i søk. For å få transportert disse mannskapene til de ønskede søksteigene, var det lokale helikopterselskapet Airlift en viktig ressurs. En av erfaringene til mannskapene på denne aksjonen var at teknologi kan være utslagsgivende i vanskelige aksjoner – både bruken av FAKS og etterretningen fra mobilsporing var svært viktige verktøy denne gangen.

Videre viser hendelsen at selv svært erfarne friluftsmennesker kan havne i livstruende situasjoner i naturen. Og selv når statistikken tilsier at håpet er i ferd med å forsvinne, er det ofte den siste innsatsen som avgjør utfallet.

Hadde søket blitt avsluttet én dag tidligere, ville resultatet trolig blitt et annet.

2.2 Togstans i kulden

Da et tog med 65 passasjerer havarerte etter å ha kjørt på en reinflokk i Svenningdal i Nordland i november, oppsto en kritisk situasjon der strømmen i toget gikk. Med kulde ned til – 20 °C og manglende varmeanlegg om bord, måtte det handles raskt. Temperaturen inni toget sank, og selv med de utdelte varmemfoliene, kan man ikke sitte stille i slike temperaturen for lenge. Togselskapet SJ sendte ut pressemelding, som ble delt av lokalavisene. Denne artikkelen ble fanget opp av områdeleder for hjelpekorps som tok kontakt med leder i Vefsn Røde Kors for å forberede en aksjon. Da Røde Kors ble varslet etter å ha sett nyhetsmeldingen, mobiliserte de

raskt ressurser fra alle de fire hjelpekorpsene på Helgeland. Vefsn Røde Kors hadde korteste utrykningsvei på under en time, mens Røde Kors i Sandnessjøen, Brønnøysund og Helgeland hadde en lengre anslått utrykningstid. Totalt var 20 frivillige og ti terrengkjøretøy fra Røde Kors på vei for å ta del i evakueringen av passasjerene. Mannskapene fra Vefsn ble satt i innsats på det etablerte evakuerings- og pårørendesenteret på kommunehuset på Trofors, der frivillige og helsepersonell bistod med mottak og omsorg for passasjerene. Det ble gitt ut varm mat og drikke og tilbudt helsehjelp.

Hendelsen viser verdien av lokalt forankrede beredskapsressurser som kan rykke ut på kort varsel - både med praktisk innsats, og med omsorg og trygghet for berørte personer.



Hjelpemannskap fra Røde Kors tar imot passasjerer ved bussen utenfor kommunehuset. Foto: Røde Kors

2.3 Beredskapsressurs ved store arrangementer

Under Ski-VM 2025 (25. februar–9. mars) bidro Trondheim Røde Kors med førstehjelp og helseberedskap for deltakere, publikum og frivillige. Oppdraget var et av de mest omfattende hjelpekorpsene har håndtert.

Totalt 87 frivillige med høy førstehjelpskompetanse stilte opp som førstehjelpere og ambulansepersonell. Mange tok seg fri fra jobb eller studier og jobbet lange vakter for å sikre forsvarlig beredskap. Da behovet viste seg å være større enn først antatt, ble det sendt en nasjonal oppfordring som førte til at frivillige fra hele landet meldte seg.

Røde Kors stilte med telt, ambulanser, ATV-er, snøskutere og pasienthengere. I tillegg bemannet frivillige vaktlag ved medaljeseremoniene sammen med nødetatene. Den ordinære beredskapen måtte opprettholdes parallelt med innsatsen under VM, noe som krevde ekstra koordinering. Spesielt den siste dagen, med anslagsvis 120 000 tilskuere, ble trykket på mannskapene stort. Mange blant publikum

var overstadig beruset. Flere skader gjorde at ekstra mannskaper måtte mobiliseres raskt fra Trondheim.

Til tross for utfordringene ble oppdraget gjennomført med høy kvalitet og godt samarbeid. Hjelpekorpsene rapporterer at sanitetsvaktene gikk svært bra, og de er klare til å bidra ved fremtidige arrangementer – enda bedre forberedt.

Bidraget til Trondheim Røde Kors hjelpekorps ved ski-VM viser hvorfor Røde Kors hjelpekorps er en sentral og viktig ressurs i totalberedskapen. Det ville vært utfordrende for nødetatene eller andre beredskapsaktører å skulle bidra med en slik ressurskapasitet ved slike arrangementer på så kort varsel uten at det skulle påvirke den operative hverdagen. Evnen til raskt å mobilisere ressurser på tvers av fylkesgrenser, godt samvirke med nødetater og kapasiteten til å fylle behovet for førstehjelp ved slike store arrangementer, viser hvilken styrke som ligger i den frivillige beredskapen.



Hjelpekorpsere fra hele landet bidrar for at utøvere og publikum skal føle seg trygge under Ski-VM i Granåsen 2025.
Foto: Trondheim Røde Kors

3. Egenberedskap – grunnlaget for et robust samfunn

■ «Til syvende og sist hviler beredskapen på et fellesskap i befolkningen.»

Cato Rusthaug, fagdirektør, Totalforsvar og analyse, DSB

Beredskap er et felles prosjekt der det mentale og det praktiske går hånd i hånd.

Egenberedskap handler om at mennesker og husholdninger både har ressurser, kunnskap og trygghet til å håndtere uforutsette hendelser. Når flere kan ivareta seg selv og hverandre i startfasen av en krise, frigjøres kapasitet slik at kommuner, nødetater og frivillighet kan prioritere de som trenger hjelpen mest. God beredskap bygges i samspillet mellom innbyggere, lokalsamfunn, frivillige organisasjoner og kommunale tjenester.

3.1 Mental egenberedskap

De siste årene har egenberedskap fått økt oppmerksomhet i den offentlige samtalen om hvordan samfunnet kan styrke sikkerhet i møte med en usikker verden. En sentral del av egenberedskapen er mental eller psykisk beredskap.

■ «Vi må bygge tillit på tvers av religiøse, politiske og filosofiske oppfatninger. Tillit er fundamentet beredskapen hviler på.»

Cato Rusthaug, fagdirektør, totalforsvar og analyse, DSB

Mental beredskap handler om hvordan hver enkelt innbygger er rustet til å håndtere emosjonelle reaksjoner og belastninger forbundet med det å oppleve en krise. Fra forskning og erfaring vet vi at det er sammensatte forhold som har betydning for hvordan hver og en av oss vil reagere og bli påvirket i en spesifikk krisesituasjon (Schäfer et al., 2024). God psykisk helse, tilgang på sosial støtte og tidligere

erfaringer med å håndtere motgang øker sjansene for at vi vil kunne stå støtt eller komme oss raskt på beina igjen i møte med krevende hendelser. Her spiller også forberedelser inn. Det å ha tenkt igjennom hvordan kriser vil kunne ramme i forkant, og å ha sørget for å ha de viktigste praktiske tingene på plass, rydder unna unødvendige kilder til stress i en krise. Dette gjør oss i bedre stand til å håndtere reaksjoner og belastninger og til å ta trygge avgjørelser for oss selv og andre under pressede forhold.

Dette er også en del av samfunnets totalberedskap. En motstandsdyktig befolkning, med gode livsvilkår og en god folkehelse tåler kriser bedre. I beredskapsarbeidet går det praktiske og det mentale hånd i hånd, på samme måte som egenberedskap og samfunnets totale beredskap henger tett sammen.

Mentale forberedelser kan gjøre oss bedre i stand til å handle klokt for oss selv og andre i krise.

Røde Kors har i 2025 styrket egenberedskapen blant egne frivillige og befolkningen gjennom workshop, quiz og digitale kurs som fremmer bevissthet og handling for å håndtere praktiske og emosjonelle belastninger i kriser. I tillegg samarbeidet mange lokalforeninger med kommuner, Sivilforsvaret og andre frivillige organisasjoner under egenberedskapsuka, som et viktig bidrag til å spre kunnskap til hele befolkningen.

Betydningen av sosial støtte og samarbeid løftes frem som en nøkkel til motstandskraft. Deltakerne blir oppfordret til dialog med

menneker rundt seg som kan trenge eller som kan bidra med hjelp i kriser. Dette kan være beredskapsvenner, familie, borettslag eller andre i lokalmiljøet. Samtaler i «fredstid» om hvordan man kan få kontakt dersom telefonnettet er nede, hvor man skal møtes og hvordan beredskapsoppgaver kan løses i fellesskap bidrar til at vi står stødigere når noe skjer.

«Det å kjenne til ressursene i de sosiale nettverkene man har, er en sentral del av mental egenberedskap. Finn ut hvem som kan hjelpe deg i en krise, og hvem du kan hjelpe.»

Nina Heidenstrøm, PhD, forsker på bærekraftig forbruk og husholdningers beredskap, OsloMet.

Våre budskap om egenberedskap er delt gjennom sosiale medier, blant annet i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse og egenberedskapsuka. Et viktig budskap for oss i Røde Kors har vært å fremheve betydningen av fellesskap i beredskap. Det å kunne «klare seg selv» i en uke, er ikke det samme som å klare seg alene.

3.2 Røde Kors' arbeid med psykososial beredskap

I likhet med tidligere år har opplæring i psykososial førstehjelp for våre ansatte og frivillige vært en prioritert innsats. Dette er en viktig del av Røde Kors sin innsats for å styrke samfunnets psykososiale beredskap. I løpet av året har vi også arrangert to digitale kurs i psykososial førstehjelp, åpne for alle. Vi vil også i 2026 jobbe for at flest mulig kan kjenne seg trygge på å tilby hjelp og støtte til andre som rammes av en krise.



Under den store samvirkeøvelsen Femunden i Nord-Østerdalen i august 2025 stilte beredskapsvakter fra Odal Røde Kors opp og bidro med psykososial førstehjelp, samt forpleining for over 150 mannskap og markører. Foto: Hedmark Røde Kors.

Psykososial beredskap viser til hvordan samfunnet er forberedt på å iverksette tiltak og tilby hjelp og støtte som kan begrense de mentale og sosiale konsekvensene av kriser. Dette innebærer blant annet at kommunale hjelpetjenester har kapasitet til å gi krisehjelp ved behov, og at organisasjoner som Røde Kors kan stille med frivillige som er trygge på å gi psykososial førstehjelp og støtte.

Røde Kors bidrar til Norges psykososiale beredskap gjennom psykososial støtte og aktivitet på evakuerte og pårørendesenter, flyktningmottak, minnestunder og egne Røde Kors-hus. Vi er opptatt av å lære og øve sammen med kommunen og nødetatene, og har i 2025 blant annet deltatt på øvelser med etablering av evakuert- og pårørendesenter (EPS) i Agder og Oslo.

- Åpne digitale kurs i Psykososial førstehjelp: cirka 350 deltakere.
- Åpne digitale kurs om mental og praktisk egenberedskap: cirka 240 deltok på webinarer
- Facebook-posten «Omsorg er også beredskap» fikk 121 336 visninger og 3 109 interaksjoner

Fem spørsmål alle bør stille seg selv for å styrke sin mentale egenberedskap:

1. Hva tror du at hadde stresset deg i en krisesituasjon? (Vær konkret)
2. Hva kan hjelpe deg til å bevare roen og å håndtere stressreaksjoner i en krise?
3. Hvem kunne du ha kontaktet om du hadde det vanskelig, og er det noen rundt deg som vil trenge din hjelp i en krise?
4. Hvor vil du kunne møte dine nærmeste, eller andre du trenger å komme i kontakt med, hvis dere ikke får kontakt med hverandre, eller ikke kan møtes hjemme? (Avtal en møteplass)
5. Har du det du trenger hjemme for å klare deg i syv dager på egenhånd, og er det noen i dine omgivelser som du kan samarbeide med om forberedelser?

3.3 Trygghet og usikkerhet i møte med kriser

En landsrepresentativ undersøkelse om mental beredskap blant 1000 personer over 18 år, gjennomført av Røde Kors i samarbeid med Opinion i desember 2025, gir et tydelig bilde av hvordan befolkningen opplever sin egen evne til å håndtere kriser, og hvilke tiltak som kan styrke den mentale beredskapen.

To av tre nordmenn (64 prosent) opplever at de i stor grad er mentalt rustet til å håndtere en ny pandemi. Ved naturkatastrofer er befolkningen mer delt: Én tredel føler seg godt rustet, én tredel dårlig rustet, og resten svarer verken eller. Usikkerheten er størst når det gjelder krig eller væpnet konflikt som rammer Norge. Bare 21 prosent av befolkningen oppgir at de føler seg godt rustet, mens nesten halvparten (48 prosent) opplever seg dårlig rustet. Dette skjer til tross for at sannsynligheten for krig i Norge har økt den siste tiden, og at myndighetene har varslet at befolkningen må forberede seg på muligheten for et slikt scenario.

«Kommunene er førstelinjen. Når beredskapen bygges lokalt, bør frivilligheten inkluderes- gjerne gjennom beredskapsavtaler.»
Cato Rusthaug, fagdirektør, totalforsvar og analyse, DSB

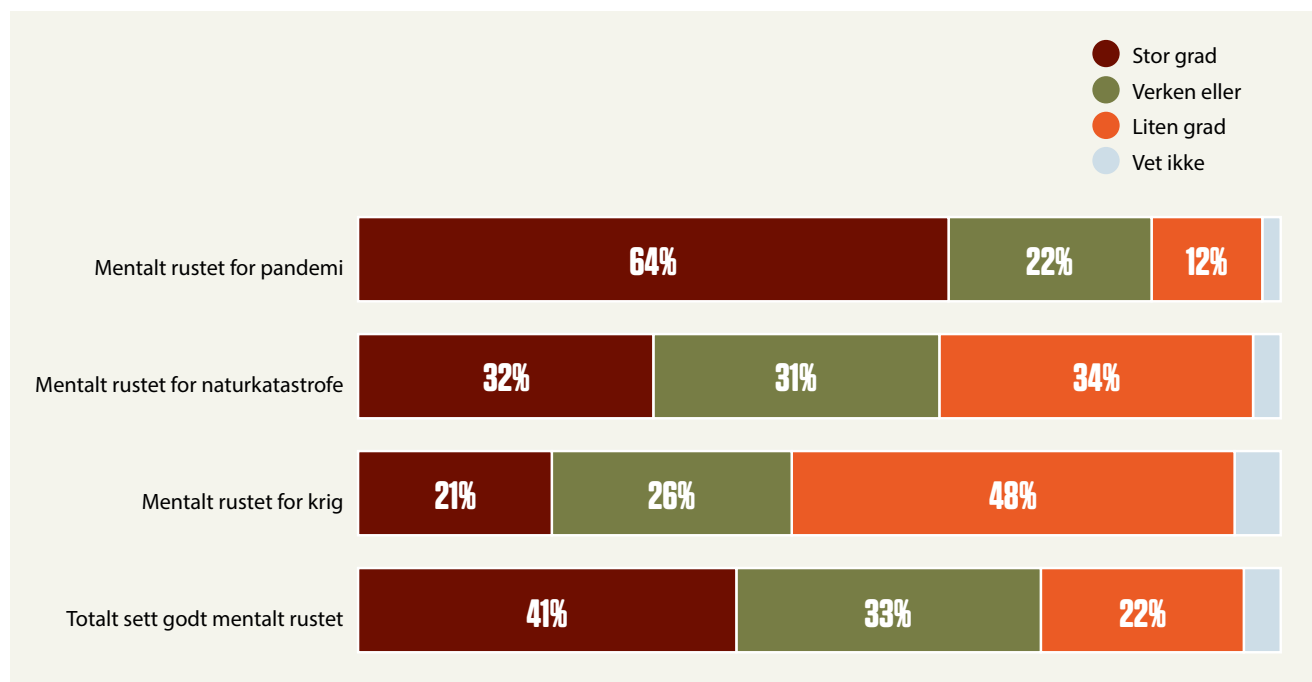
Et flertall (62 prosent) tror at refleksjon over egne reaksjoner på forhånd kan bidra til å være bedre forberedt i en krise. Fire av ti har tenkt over hvordan de vil håndtere psykisk belastning i en langvarig krise, som isolasjon eller tap av hjem, mens tre av ti har vurdert hvordan de vil reagere følelsesmessig på et nødvarsel.

Når det gjelder tiltak som kan styrke mental beredskap, peker flest på trygghet i form av praktiske ressurser som mat, vann og utstyr (71 prosent), samt tilgang til tydelig og pålitelig informasjon (62 prosent). Tillit til myndigheter og lokalsamfunnets beredskap (47 prosent) og samtaler med familie og venner (31 prosent) trekkes også frem.

Totalt sett opplever to av fem (41 prosent) at de er godt rustet til å håndtere psykisk belastning i en langvarig krise. De som føler seg godt rustet, har oftere reflektert over egne reaksjoner og har større tro på at mental forberedelse hjelper.

Undersøkelsen viser at mental beredskap er nært knyttet til både praktiske rammer og psykologisk forberedelse. Den understreker behovet for å sette mental egenberedskap tydeligere på dagsorden. Her spiller Røde Kors en viktig rolle gjennom å gi informasjon, støtte og å være til stede i lokalsamfunnene.

Tabell 4: Befolkningens syn på mental egenberedskap



Nøkkelfunn

- **Pandemi:** To av tre opplever seg mentalt rustet til å håndtere en ny pandemi.
- **Naturkatastrofer:** Befolkningen er delt – én tredel føler seg godt rustet, én tredel dårlig rustet.
- **Krig:** Bare 21 prosent føler seg godt rustet til å håndtere krig eller væpnet konflikt, mens 48 prosent føler seg dårlig rustet.
- **Refleksjon:** Seks av ti tror at refleksjon over egne reaksjoner hjelper, men bare fire av ti har tenkt over langvarig psykisk belastning.
- **Nødvarsel:** Tre av ti har vurdert egen reaksjon på nødvarsel. Yngre har reflektert minst.
- **Tiltak:** Flest peker på praktiske ressurser (71 prosent) og tydelig informasjon (62 prosent) som det som mest styrker mental beredskap.
- **Total robusthet:** To av fem opplever seg godt rustet til å håndtere langvarig psykisk belastning.

Resultatene kan tyde på at nær erfaring har bidratt til styrket mestringstro. Hele 65 prosent oppgir at de føler seg mentalt rustet til å håndtere en ny pandemi. Ved naturkatastrofer og særlig krig er usikkerheten større, som kan skyldes at erfaringene er færre og scenarioene mer komplekse.

Funnene tyder på at opplevelsen av kontroll kan være viktig for mental beredskap. Tilgang til praktiske ressurser og tydelig informasjon ser ut til å bidra til en følelse av mestring. Hele 71 prosent oppgir at praktiske ressurser er det viktigste for å styrke egen mental beredskap. Mens tilgang til ressurser og tydelig informasjon ser ut til å styrke opplevelsen av kontroll, tyder funnene også på at mental forberedelse ikke alltid omsettes i praksis. Samtidig ser vi et gap mellom tro og handling – mange tror refleksjon hjelper, men få gjør det i praksis. 62 prosent mener at refleksjon over egne reaksjoner har effekt i en krise, men kun 30 prosent har reflektert over hvordan de vil reagere dersom nødvarslene lyder.

Spørreundersøkelsen viser et Norge som har lært av pandemien, men som fortsatt har tydelige sårbarheter. Mange føler seg trygge i kjente scenarioer, mens usikkerheten stiger når trusselen er mer uforutsigbar eller abstrakt.

3.4 Alle kriser skjer i en kommune

Når kriser rammer, er sosial tillit og samarbeid mellom aktører en kritisk faktor for å sikre effektiv respons. Det er i lokalsamfunnet at mental egenberedskap, psykososial støtte og den kommunale beredskapen møtes og må virke sammen som én helhet – der innbyggere, frivillighet og myndigheter finner løsninger i fellesskap. Samtidig avhenger denne helheten av at kommunen har tilstrekkelig kapasitet, oversikt og evne til å koordinere ressursene når risiko- og sårbarhetsbildet blir mer krevende.

Kommunene er førstelinjen i norsk beredskap. Det er her kriser oppstår, og det er her konsekvensene av klimaendringer, ekstremvær og et stadig mer uforutsigbart risikobilde treffer

lokalsamfunn direkte. Samtidig står mange kommuner i en krevende situasjon: økte krav, begrensede ressurser og et ansvar som blir stadig mer komplekst.

Selv om Forskrift om kommunal beredskapsplikt (2011) stiller tydelige krav til risiko- og sårbarhetsanalyser, planverk, øvelser og samordning, er det ikke alle kommuner som klarer å oppfylle alle kravene. Mange kommuner mangler dedikerte beredskapsstillinger, og flere har kun en liten prosentstilling til å ivareta et ansvar som krever kontinuerlig oppfølging. Konsekvensen er at forebyggende arbeid – som oppdaterte ROS-analyser, planlegging av øvelser og samarbeid med nabokommuner og frivillige – ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet.

«Det er en helt annen bevissthet rundt beredskap i kommunesektoren nå enn for bare noen få år siden.»

Torill Neset, fagsjef, samfunnssikkerhet og beredskap, KS

Manglende kapasitet gjør også at kommunene ikke alltid har oversikt over hvilke ressurser som faktisk er tilgjengelige i en krise. Fenomenet med «Tordenskiolds soldater» illustrerer dette: En person kan være registrert som ressurs i flere

systemer samtidig – for eksempel som sykepleier, medlem av Heimevernet og frivillig i Røde Kors – men kan i realiteten bare bidra ett sted når krisen rammer. Dette kan gi et misvisende bilde av kommunens faktiske beredskapskapasitet.

For å få et oppdatert bilde av situasjonen tok vi direkte kontakt med KS, kommunesektorens organisasjon. Intervjuet ga et tydelig innblikk i hvordan kommunene opplever dagens beredskapsutfordringer, og bekreftet det vi ser i felt: Kommunene står i et mer krevende risikobilde enn tidligere, samtidig som kapasiteten er presset. Likevel er viljen til å styrke beredskapen større enn noen gang.

KS peker samtidig på at ressursmangel fortsatt er en betydelig barriere for systematisk arbeid med beredskap.

Frivilligheten trekkes også frem som en sentral del av kommunenes beredskap, både operativt og som en viktig tillitsbygger i befolkningen.

«Når frivilligheten er tett involvert i beredskapsarbeidet, styrker det tilliten i befolkningen.»

Torill Neset, fagsjef, samfunnssikkerhet og beredskap, KS



Luster Røde Kors har et enormt område å dekke. Årlig reiser de på flere kjentmannsturer for å sjekke forholdene og for å bli bedre kjent med terrenget de skal ferdes i på oppdrag. Foto: Lene Sørøy Neverdal/Røde Kors

4. anbefalinger for fremtidens beredskap

■ «Tverrsektorielle øvelser bygger relasjoner og rolleforståelse. De reduserer friksjon i gråsoner og gjør oss mer pragmatiske i løsningen av problemer.»

Cato Rusthaug, fagdirektør, totalforsvar og analyse, DSB

4.1 Kommunene

- Bør tilstrebe dialog, informasjonsdeling, og aktivt samvirke med frivillige beredskapsorganisasjoner, inkludert ved å formalisere lokalt samarbeid gjennom lokale beredskapsavtaler.
- Bør tilrettelegge for og inkludere frivilligheten i øvelser og når kommunens beredskapsplan øves, i tillegg til å systematisere og dele erfaringer og lærdommer etter øvelser med frivillige samvirkepartnere.
- Bør sørge for at risiko- og sårbarhetsanalyser oppdateres jevnlig, gjøres tilgjengelig for lokale samvirkeaktører og hensyntar internasjonale trender og endringer som kan få betydning lokalt.
- Bør prioritere forebyggende arbeid og avsette nok ressurser til kommunens kontinuerlige beredskapsarbeid.
- Prioritere forebyggende arbeid og sikre beredskapskompetanse på ledernivå.
- Legge til rette for at aktører i beredskapsfeltet kjenner hverandre og rollene sine før krisen inntreffer.
- Bør inkludere frivillige beredskapsorganisasjoner i lokale beredskapsråd for økt samhandling, dialog, og kjennskap før, under og etter kriser.

4.2 Nasjonale myndigheter

- Sikre den norske pengespillmodellen og videreføre prioriteringen av beredskapsorganisasjoner som mottakere av overskuddet fra Norsk Tipping.
- Innføre full og regelstyrt momskompensasjon for frivillige organisasjoner.
- Sikre gratis tilgang til nødnett og felles aksjonsstøtteverktøy for frivillige redningsorganisasjoner.
- Øke støtten til frivillige rednings- og beredskapsorganisasjoner i et raskere tempo enn dagens opptrappingsplan.
- Utrede avgiftsfritak for kjøretøy brukt i frivillig redningstjeneste.
- Opprette en søknadspott på statsbudsjettet øremerket trening og øving mellom kommuner, statsforvaltere, frivillige og privat sektor.
- Styrke befolkningens tilgang til førstehjelpskunnskap og opplæringsarenaer i sitt nærområde.
- Fortsette å øke støtten til NVE og klimatilpasningsarbeid i kommunene.
- Videreføre det sterke fokuset på egenberedskap, med økt fokus på mental og relasjonell egenberedskap.
- Initiativ som #beredskapsvenn bør videreutvikles for å styrke fellesskap og engasjement.

Litteraturliste

- Brøgger, B. og Stacescu, L.B. (2025). DEN SAMFUNNSØKONOMISK VERDIEN AV FØRSTEHJELPSOPPLÆRING I NORGE - sluttrapport fra FØRFORSAM-prosjektet. Norsk førstehjelpsråd. https://www.norskforstehjelpsrad.no/file/a/0/03fe1421516e77cfdeba381073beee/forforsam-sluttrapport.pdf?fbclid=IwY2xjawOenKZleHRuA2FlbQlxMABicmlkETAYk1IS1I5bjVyTnFnNINPc3J0YwZhchBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MgABHmFPgDp6DqAzREBscSZYn-_9X_6ZRnRMIB9avZf1CinqSjpglbiEFNmpGWJQ_aem_vBiwfKo3bijOfbf1sLi9Aw
- Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap. (u.å.). Totalforsvarsåret 2026. Hentet 22. desember 2025 fra <https://www.dsb.no/ros-og-beredskap/totalforsvarsaret-2026/>
- Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap. (u.å.). Krisehåndtering. Hentet 23. Desember fra <https://www.dsb.no/ros-og-beredskap/beredskap-og-krisehandtering/krisehandtering/>
- Hovedredningssentralen. (2025). Årsrapport 2024. *Årsrapport 2024*.
- Integrerings- og mangfoldsdirektoratet. (2025). Bosettingsstall. <https://www.imdi.no/bosetting/bosettingstall/>
- Kommunesektorens organisasjon. (2024, 14. februar). KS Landsting: Staten må bidra sterkere til å bosette og sysselsette flyktninger. <https://www.ks.no/om-ks/hva-gjor-vi/landstinget-2024/landstingets-uttalelse-om-flyktninger>
- Kommunesektorens organisasjon. (2025, 16. oktober). Slik kan kommuner og fylkeskommuner skjerpe beredskapen. <https://www.ks.no/om-ks/ks-spor/hva-ma-kommuner-og-fylkeskommuner-gjore-for-a-skjerpe-beredskapen/>
- Lovdata. (2021). Forskrift om kommunal beredskapsplikt (FOR-2011-08-22-894). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-08-22-894>
- Meteorologisk institutt. (2026, januar). 2025 er det varmeste året vi har målt. [met.no/nyhetsarkiv/2025-er-det-varmeste-aret-vi-har-malt](https://www.met.no/nyhetsarkiv/2025-er-det-varmeste-aret-vi-har-malt)
- NRK. (2025, 7. august). Fleire redningsaksjonar: To menn funne omkomne i Jotunheimen. <https://www.nrk.no/vestland/to-menn-funne-omkomne-i-jotunheimen-1.17517975>
- Norsk Klimaservicesenter. (2025). Klima i Norge. <https://klimaservicesenter.no/kss/rapporter/kin-2025>
- Opinion. (2025). Mental beredskap. (Befolkningsundersøkelse for Røde Kors). 20251218_Røde Kors_Mental beredskap_desember 2025_.pdf
- Redningsselskapet. (2026, januar). Redningsselskapets drukningsstatistikk. *Redningsselskapets drukningsstatistikk - Redningsselskapet*
- Røde Kors. (2025). Førstehjelpsundersøkelsen 2025. <https://www.rodekors.no/forstehjelp/aktuelle-saker/2025/forstehjelpunders2025/>
- Røde Kors. (2026, januar). Reddet på Folgefonna. <https://www.rodekors.no/hjelpekorps/nyheter/2025/alec-luhn/>
- Schäfer, S.K., Supke, M., Kausmann, C., L.M., Schaubbruch, K., Lieb & Cohrdes, C. (2024). A systematic review of individual, social, and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. *Communications psychology* 2, 92. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>
- Totalberedskapsmeldingen. Meld. St. 9 (2024–2025). Forberedt på kriser og krig. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-9-20242025/id3082364/?ch=1>
- Utlendingsdirektoratet. (2025). Asylsøknader etter statsborgerskap og måned (2025). <https://www.kildekompasset.no/references/nettside-6>

