



# Felles egenberedskap

Snakk med dem rundt deg om hva som kan skje og hvordan dere skal klare dere **sammen**.

Samarbeid og fellesskap er en stor ressurs i kriser.



## Felles egenberedskap og psykisk helse i kriser

Finn din beredskapsvenn! I en krise kan det være godt og nyttig å ha noen å samarbeide med. Kanskje din beredskapsvenn har andre erfaringer og ressurser tilgjengelig enn du har? Sammen er dere mer robuste. Det kan også være psykisk krevende å stå i en krise alene. Noen å dele tanker og bekymringer med kan gjøre det litt lettere å stå i situasjonen.

Finn ut hvem som kan være din(e) beredskapsvenn(er) før krisen inntreffer. Det kan være lurt å snakke sammen om hva dere kan forvente av hverandre. Kan dere bruke hverandres bolig eller hytte dersom den ene parten må evakuere fra egen bolig? Kan du låne utstyr fra beredskapsvennen din i en krise? Kan dere samles i en krise for å spare på ressurser til for eksempel oppvarming? En slik forventningsavklaring kan senke terskelen for å ta kontakt hvis man trenger hjelp i en krise.

Her kommer noen råd om felles egenberedskap:

- Det kan være lurt å kjenne til ulike frivillige organisasjoner i ditt nærmiljø. Her kan du få hjelp i en krise, og du kan selv være med å bidra til at andre får hjelp og støtte.
- Dersom du bor i et borettslag eller sameie kan dere vurdere om dere burde ha et felles beredskapslager med for eksempel rent vann, litt mat, aggregater eller oppvarmingskilder.
- Se flere tips om felles beredskap og psykisk helse i kriser i brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller på [Felles egenberedskap | Sikkerhverdag](#) og [Psykisk helse i kriser | Sikkerhverdag](#).