Beredskap krever en hverdagssterk befolkning
Nasjonal motstandskraft handler ikke bare om hva vi har lagret, men også om hva vi er rustet til å tåle og mestre.

Aktivitetsalliansens høringsinnspill til Justis- og beredskapskomiteen – statsbudsjettet 2027

Budsjettområde: Kap. 451 post 01 – Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB)

Beredskap handler også om menneskene
Norske myndigheter anbefaler at flest mulig skal kunne klare seg selv i én uke dersom en alvorlig krise rammer samfunnet. Vi oppfordres til å lagre vann, mat, medisiner og nødvendig utstyr. Men beredskap handler også om menneskene som skal håndtere krisen.

Å hente og bære vann, forflytte seg når transportmidler ikke fungerer, evakuere eller hjelpe andre kan kreve styrke, utholdenhet og bevegelighet. Samtidig kan alvorlige hendelser stille store krav til vår evne til å håndtere stress, usikkerhet og belastninger.
Vi kan lagre vann i kjelleren. Men vi kan ikke lagre fysisk og psykisk motstandskraft. Den må bygges og vedlikeholdes gjennom hverdagen.
Regelmessig fysisk aktivitet bygger styrke, utholdenhet og funksjonsevne. Forskning viser også positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet, psykisk helse, mestringstro og psykologisk motstandskraft, ofte omtalt som *resiliens* (resilience).
Fysisk aktivitet er ikke alene tilstrekkelig til å utvikle psykisk motstandskraft, men kan være en viktig del av grunnlaget.

Forsvarets erfaringer understreker betydningen
Under Aktivitetsalliansens arrangement *En hverdagssterk nasjon* på Arendalsuka i august 2026 beskrev orlogskaptein André Ringdal i Sjøforsvaret en nedgang i fysisk kapasitet blant unge som møter til tjeneste.
Ringdal knyttet utviklingen til Forsvarets kampkraft, totalforsvaret og befolkningens evne til å hjelpe seg selv og andre i kriser.
Han etterlyste et tverrpolitisk folkehelseforlik:

«Dette bør hektes rett på statsministeren som får med seg alle partiene på Stortinget i et folkehelseforlik.»

Kommandørkaptein Andreas Nordstrand, forskningsleder innen militær psykisk helse i Forsvarets sanitet, har samtidig fremhevet psykisk motstandskraft som en grunnleggende del av nasjonal beredskap.
Nordstrand har blant annet bidratt til utvikling av operativ resilienstrening for ukrainske soldater og militærpsykologer. I sine råd om å styrke psykisk motstandskraft fremhever han betydningen av fysisk form, søvn, ernæring og andre mestringsressurser.

Ringdal og Nordstrand belyser ulike sider av samme utfordring: Vi trenger mennesker som både har fysisk kapasitet til å handle og psykisk kapasitet til å mestre belastninger.
En hverdagssterk befolkning er derfor ikke bare et folkehelsemål. Den er også en ressurs for Norges totalberedskap.

Alle har et ansvar. Men hvem har ansvaret for helheten?
Befolkningens fysiske og psykiske motstandskraft utvikles gjennom hele livet og påvirkes av forhold innen skole, arbeidsliv, helse, transport og lokalsamfunn.

Likevel finnes det ikke ett departement som alene kan sikre at disse sektorene trekker i samme retning.
Under Arendalsuka påpekte Helsedirektoratets Linda Granlund nettopp at mangelen på et samlet ansvar er en utfordring. Representanter fra både Arbeiderpartiet og Høyre åpnet for bredere politisk samarbeid om folkehelse.
Justis- og beredskapsdepartementet har et overordnet samordningsansvar for samfunnssikkerhet og sivil beredskap. DSB er sivil samordningsmyndighet på etatsnivå.

Aktivitetsalliansen mener at dette ansvaret også må omfatte en tydeligere vurdering av befolkningens fysiske kapasitet og psykiske motstandskraft som ressurser i den nasjonale beredskapen.
Det handler ikke om å stille fysiske eller psykiske krav til den enkelte. Beredskapsplanlegging må også ivareta mennesker med nedsatt funksjonsevne og andre som trenger bistand. Men god beredskap bør bygge på kunnskap om både befolkningens ressurser og behov.

Forslag til komitémerknader – statsbudsjettet 2027
Aktivitetsalliansen mener at et tverrpolitisk folkehelseforlik, forankret på regjeringsnivå, bør vurderes som en ramme for å sikre langsiktig og forpliktende oppfølging på tvers av sektorene.

Vi foreslår at Justiskomiteen tar inn følgende merknader i sin innstilling til statsbudsjettet for 2027:

Forslag 1 – Befolkningens kapasitet som del av beredskapsplanleggingen
Komiteen mener at befolkningens fysiske kapasitet, funksjonsevne og psykiske motstandskraft er en viktig del av Norges samlede beredskap.
Komiteen ber regjeringen gi Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) i oppdrag å vurdere hvordan eksisterende kunnskap om befolkningens fysiske kapasitet, funksjonsevne og psykiske motstandskraft kan integreres i nasjonal og kommunal beredskapsplanlegging. Arbeidet bør gjennomføres i samarbeid med relevante fagmyndigheter, herunder helsemyndighetene, forsvarsfaglige miljøer og kommunesektoren, og resultere i konkrete anbefalinger for oppfølging.

Forslag 2 – Et tydeligere tverrsektorielt ansvar
Komiteen understreker at samfunnets motstandskraft ikke bare avhenger av planer, systemer og materiell, men også av befolkningens evne til å håndtere og mestre kriser.
Komiteen ber regjeringen redegjøre for hvordan hensynet til befolkningens fysiske kapasitet og psykiske motstandskraft ivaretas i arbeidet med samfunnssikkerhet og totalberedskap, og hvordan fysisk aktivitet og andre forebyggende tiltak kan bidra til å styrke denne kapasiteten på tvers av relevante sektorer.

Avslutning
Aktivitetsalliansen mener at befolkningens fysiske kapasitet og psykiske motstandskraft bør anerkjennes som en del av Norges samlede beredskap.
God beredskap handler ikke bare om systemene vi bygger, men også om menneskene som skal få dem til å fungere når samfunnet settes på prøve.
Norges motstandskraft avgjøres ikke bare av hvor godt vi har forberedt systemene våre, men også av hvor godt vi har rustet menneskene som skal få dem til å fungere.

Om Aktivitetsalliansen:
Aktivitetsalliansen består av Den Norske Turistforening, Skiforeningen, Syklistenes Landsforening, VIRKE Trening, Norsk Sportsbransjeforening, Grete Roede og

Gjensidigestiftelsen. Til sammen representerer vi nærmere 1 million medlemskap. Vårt mål er å fjerne hindringer og legge til rette for mer fysisk aktivitet.

Kilder

1. Justis- og beredskapsdepartementet: *Prop. 1 S (2026–2027)*, kap. 451.
2. DSB: Råd om egenberedskap.
3. Aktivitetsalliansen (27.08.2026): *Vil samle Stortinget om et folkehelseforlik: – Dette bør hektes rett på statsministeren*.
4. Sikkerhet og beredskap (30.04.2026): *Styrk din egen beredskap: Psykisk motstandskraft er nøkkelen* – intervju med Andreas Nordstrand.
5. White mfl. (2024): Systematisk kunnskapsoversikt om sammenhenger mellom fysisk aktivitet og psykisk helse.
6. Lin mfl. (2024): Metaanalyse om fysisk aktivitet, psykologisk motstandskraft og psykisk helse.