



Co-funded by  
the European Union



## **AYDRESS: Active Youth for Disaster Resilient**

2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth

# **WP4.3 – Guidelines handbook ITALIANO**





# INDEX

<b>INDEX</b>	<b>2</b>
<b>1 INTRODUZIONE</b>	<b>3</b>
1.1 Finalità del Manuale e Obiettivi Principali	3
1.2 Come utilizzare questo manuale	4
1.3 Pubblico di riferimento: Giovani ed Educatori	5
1.4 Glossario dei Termini Chiave	5
<b>2 Comprendere Rischi e Minacce</b>	<b>6</b>
2.1 Quali tipi di disastri possono verificarsi nei Paesi AYDRESS?	6
2.2 In che modo I disastri colpiscono i giovani?	8
2.3 Come potrei sentirmi in caso di disastro?	11
2.4 Segnali di Allarme e Consapevolezza del Rischio	13
<b>3 Dinamiche prima del Disastro</b>	<b>13</b>
3.1 Cosa posso fare per prepararmi a un disastro prima che si verifichi?	13
3.2 Preparazione Psicologica: Come gestire emozioni e stress prima dell'evento	14
3.3 Azione di Preparazione Fisica: sicurezza personale e comunitaria	14
3.4 Come posso contribuire a informare e sensibilizzare la mia comunità sui rischi e le minacce?	15
<b>4 Dinamiche Durante il Disastro</b>	<b>15</b>
4.1 Sono pronto a gestire l'incertezza: emozioni e reazioni durante un disastro?	15
4.2 Come posso proteggere me stesso e gli altri durante un disastro?	16
4.3 Come restare calmo e al sicuro in una situazione spaventosa?	16
4.4 Perché è così importante seguire I protocolli di sicurezza?	17
<b>5 Dinamiche Dopo il Disastro</b>	<b>17</b>
5.1 Cosa devo fare per proteggere me stesso e gli altri?	17
5.2 Come posso ricevere aiuto per affrontare l'impatto psicologico di un disastro?	18
5.3 Come posso dare support e assistenza ai miei amici e alla mia comunità dopo un disastro?	18



5.4	Voglio essere un modello positive per altri giovani	20
5.5	Come posso creare un ambiente sicuro e di sostegno	21
<b>6</b>	<b>Supporto da parte delle Istituzioni Formali e Informali</b>	<b>22</b>
6.1	Come i giovani e le comunità locali possono ricevere supporto dalle istituzioni	22
6.2	Il ruolo dei giovani	23
6.3	Come posso creare un supporto tra pari?	24
<b>7</b>	<b>Il Ruolo Attivo dei Giovani</b>	<b>25</b>
7.1	Come possono i giovani contribuire alla preparazione, risposta e recupero a livello sociale?	25
7.2	Perché dovrei promuovere la sicurezza per tutti?	26
7.3	Come posso sensibilizzare i miei coetanei e altri gruppi vulnerabili?	26
<b>8</b>	<b>Categorie vulnerabili negli scenari di disastro</b>	<b>27</b>
8.1	Identificare i gruppi vulnerabili: chi è più a rischio?	27
8.2	Quali sono le sfide per i gruppi vulnerabili nelle situazioni di disastro?	30
8.3	Come posso contribuire a garantire supporto per tutti?	36
<b>9</b>	<b>Risorse Pratiche e Strumenti di Preparazione</b>	<b>38</b>
9.1	Checklist di Preparazione Personale e di Gruppo	38
9.2	Sviluppare il mio Piano Personale di Emergenza	38
9.3	Risorse Utili: Numeri di Emergenza, App di Gestione delle Crisi, Link a servizi di Supporto	39
9.4	Moduli di Feedback e Valutazione: Come Monitorare la Preparazione	40
<b>10</b>	<b>Conclusioni</b>	<b>41</b>
<b>11</b>	<b>Appendici</b>	<b>42</b>
11.1	Glossario dettagliato dei termini tecnici	42
<b>12</b>	<b>Riferimenti Bibliografici</b>	<b>44</b>



# 1 INTRODUZIONE

## 1.1 Finalità del Manuale e Obiettivi Principali

Questo manuale, che rappresenta uno dei principali risultati del WP4.2, è concepito come una risorsa pratica e accessibile per i giovani, fornendo loro le conoscenze e le competenze necessarie a prepararsi e a rispondere in modo efficace alle situazioni di disastro. Il suo scopo primario è rafforzare la resilienza dei giovani, promuovendo la consapevolezza delle misure di sicurezza e incoraggiando comportamenti proattivi che riducano i rischi. Il manuale riconosce che la resilienza non è soltanto una caratteristica individuale, ma anche un patrimonio collettivo che rafforza la capacità di preparazione e risposta delle comunità. Fornendo indicazioni chiare e operative, il manuale intende responsabilizzare i giovani, affinché agiscano con fiducia e senso di responsabilità prima, durante e dopo i disastri, riducendo così i potenziali danni e facilitando il processo di recupero.

Gli obiettivi principali di questo manuale comprendono la sensibilizzazione sull'importanza della preparazione ai disastri, l'offerta di strumenti e strategie pratiche per la riduzione del rischio e la promozione di una cultura della sicurezza sia a livello personale che comunitario. Il manuale mira a colmare il divario tra conoscenze teoriche e applicazione concreta, presentando le informazioni in modo semplice, scientificamente solido e facilmente comprensibile. Inoltre, sottolinea il ruolo dei giovani come partecipanti attivi nella costruzione di società resilienti, riconoscendo il loro potenziale unico nell'influenzare i coetanei e nel contribuire a iniziative di sicurezza comunitaria. Attraverso questo approccio, il manuale ambisce a formare una generazione meglio preparata ad affrontare le sfide poste dai rischi naturali e antropici, favorendo, in ultima analisi, un futuro più sicuro e resiliente per tutti (Becque, 2017; Oxford University, 2020).

Nella redazione di questo manuale sono state prese in considerazione le principali raccomandazioni contenute nel Deliverable 4.1 del progetto AYDRESS. Particolare attenzione è stata dedicata a garantire flessibilità, praticità e adattabilità culturale. Il manuale è stato progettato per essere adattabile a diversi contesti educativi e alle esigenze locali, con un'enfasi specifica sulla fornitura di indicazioni chiare, strumenti utili e risorse di supporto per i facilitatori. Sono stati inoltre considerati aspetti fondamentali quali la sicurezza emotiva, la rilevanza rispetto alle realtà locali e la coerenza con i quadri educativi esistenti, al fine di sostenere un'implementazione significativa e duratura dell'approccio AYDRESS. Oltre a questi principi, il manuale si basa anche sulle esperienze e sugli spunti condivisi dai giovani partecipanti ai workshop pilota: le loro voci hanno contribuito a plasmare i temi e le priorità affrontati in tutto il materiale.

## 1.2 Come utilizzare questo manuale

Questo manuale è destinato sia ai giovani sia agli educatori che desiderano ampliare le proprie conoscenze e rafforzare le proprie competenze nella preparazione e nella risposta ai disastri, fornendo istruzioni chiare su come integrare i suoi contenuti in diversi contesti educativi e comunitari. Per i lettori più giovani, il manuale offre una guida passo dopo passo che può essere seguita in autonomia o con supporto, favorendo l'apprendimento auto-diretto



e l'applicazione pratica. Stimola inoltre la partecipazione attraverso attività, spunti di riflessione ed esercitazioni basate su scenari, che consolidano la comprensione e accrescono la fiducia nella preparazione e nella risposta ai disastri.

Agli educatori vengono fornite raccomandazioni su come integrare i materiali del manuale nei curricula, nei laboratori e negli ambienti di apprendimento informali. Ciò include suggerimenti per adattare i contenuti a differenti fasce d'età, contesti culturali ed esigenze educative, garantendo inclusività e rilevanza. Il manuale sottolinea inoltre l'importanza di creare ambienti di supporto in cui i giovani si sentano incoraggiati a discutere apertamente di temi legati ai disastri e a sviluppare capacità di pensiero critico. Seguendo queste linee guida, gli educatori possono facilitare efficacemente il trasferimento di conoscenze e lo sviluppo di competenze, promuovendo la resilienza dei propri studenti e delle comunità di appartenenza. Il design flessibile del manuale consente di utilizzarlo sia come risorsa autonoma sia come parte di programmi più ampi di riduzione del rischio di disastri, rendendolo uno strumento versatile per diversi contesti educativi (Dixon, 2020; KTH, 2023).

### 1.3 Pubblico di riferimento: Giovani ed Educatori

Il manuale si rivolge in modo specifico alle esigenze di due gruppi principali: i giovani e gli educatori che li accompagnano. I giovani, spesso al centro delle dinamiche comunitarie, necessitano di informazioni mirate che siano al tempo stesso accessibili e coinvolgenti. Il manuale riconosce la diversità all'interno di questo gruppo, comprendendo le differenze di età, background culturale e livello di conoscenze pregresse, e cerca di rispondere a tali differenze attraverso un linguaggio chiaro ed esempi inclusivi. L'obiettivo è rafforzare la loro capacità di comprendere i pericoli, valutare i rischi e intraprendere azioni adeguate che aumentino la loro sicurezza e quella degli altri.

Gli educatori svolgono un ruolo cruciale nel mediare queste conoscenze e nel promuovere un ambiente favorevole all'apprendimento e all'empowerment. Il manuale fornisce loro gli strumenti e i quadri di riferimento necessari per guidare i giovani in modo efficace, ponendo l'accento su approcci pedagogici che incoraggiano la partecipazione, la riflessione critica e lo sviluppo di competenze pratiche. Sostenendo gli educatori, il manuale garantisce che l'educazione alla resilienza ai disastri sia trasmessa in maniera coerente ed efficace, massimizzandone l'impatto. Questa duplice attenzione ai giovani e agli educatori riflette la consapevolezza che la resilienza si realizza al meglio attraverso sforzi collaborativi, che combinano la diffusione della conoscenza con il mentoring e il coinvolgimento comunitario (Becque, 2017; Oxford University, 2020).



Figure 1 - Workshop KCKompetenscenter Sweden– May 2025

## 1.4 Glossario dei Termini Chiave

Un glossario è incluso per chiarire i termini essenziali utilizzati all'interno del manuale, aiutando i lettori a comprendere il linguaggio tecnico relativo alla gestione dei disastri e alla costruzione della resilienza. Per facilitare la comprensione della terminologia tecnica impiegata, viene dunque fornito un glossario dei termini chiave. Questa sezione definisce i concetti fondamentali legati alla gestione dei disastri, alla riduzione del rischio e alla resilienza, garantendo che i lettori possano orientarsi nel materiale con sicurezza e chiarezza. Il glossario funge da punto di riferimento, rendendo accessibile il gergo specialistico e promuovendo una comprensione accurata, elemento essenziale per una comunicazione efficace e per l'applicazione delle linee guida del manuale.

Attraverso definizioni precise, il glossario sostiene gli obiettivi educativi del manuale e ne rafforza la correttezza scientifica. Consente a giovani ed educatori di interagire criticamente con i contenuti e di utilizzare correttamente la terminologia nelle discussioni e nelle situazioni pratiche. Questa chiarezza contribuisce alla costruzione di un linguaggio condiviso sulla resilienza ai disastri, fondamentale per un'azione coordinata e per la preparazione delle comunità. L'inclusione del glossario sottolinea l'impegno del manuale verso l'accessibilità e la qualità educativa, riconoscendo che la padronanza dei termini chiave costituisce una pietra angolare per un apprendimento efficace nell'ambito della gestione del rischio da disastri (Becque, 2017; KTH, 2023).

# 2 Comprendere Rischi e Minacce

## 2.1 Quali tipi di disastri possono verificarsi nei Paesi AYDRESS?

I Paesi AYDRESS – Italia, Francia, Spagna, Estonia, Svezia e Norvegia – sono esposti a un ampio spettro di disastri legati sia a fenomeni naturali sia a rischi di origine antropica. Questi disastri derivano dall'interazione di fattori geografici, climatici e socio-economici specifici di ciascun Paese. Comprendere la natura e l'impatto peculiare di tali eventi è fondamentale per sviluppare strategie efficaci di preparazione e resilienza, in particolare per i giovani, che possono trovarsi a fronteggiare vulnerabilità specifiche.



## Disastri legati a fenomeni naturali nell'Europa meridionale: Italia, Francia e Spagna

Italia, Francia e Spagna, situate nel bacino del Mediterraneo, sono particolarmente soggette a disastri legati a fenomeni naturali come alluvioni, incendi boschivi, terremoti e attività vulcanica. Questi eventi sono influenzati dal clima mediterraneo, caratterizzato da estati calde e secche e da inverni miti e piovosi, nonché da una complessa struttura geologica.

Le alluvioni rappresentano uno dei disastri più frequenti e devastanti in questi Paesi. In Spagna, il recente evento di *Depresión Aislada en Niveles Altos* (DANA), che ha colpito la Comunità Valenciana a fine ottobre 2024, costituisce un esempio estremo di tali calamità. Questa depressione isolata in quota ha provocato piogge torrenziali, con alcune aree – come la città di Chiva – che hanno registrato ben 491 millimetri di pioggia in sole otto ore (PreventionWeb, 2024; SSPH Journal, 2025). Le conseguenti inondazioni lampo hanno travolto i bacini dei fiumi Magro e Turia, causando esondazioni catastrofiche che hanno colpito aree urbane e rurali. Le alluvioni hanno provocato almeno 224 vittime, lo sfollamento di migliaia di persone e danni ingenti a oltre 15.000 abitazioni e a migliaia di attività economiche, compromettendo gravemente le economie locali e le infrastrutture (Cross Border Magazine, 2024; Time, 2024). Nonostante precedenti proposte di mitigazione, come la realizzazione di canali di deviazione delle acque o bacini di contenimento, i ritardi finanziari e amministrativi hanno lasciato la regione impreparata di fronte alla portata dell'evento (SSPH Journal, 2025). Le alluvioni causate dalla DANA costituiscono un duro monito sulla crescente intensità e imprevedibilità dei disastri meteorologici nel Mediterraneo, aggravati dai cambiamenti climatici.

In Italia, negli ultimi anni si sono verificati episodi di gravi alluvioni nelle regioni dell'Emilia-Romagna e dell'Italia centrale, evidenziando la vulnerabilità del Paese ai disastri naturali. Le alluvioni in Emilia-Romagna del 2023 e del 2024 hanno provocato danni diffusi a case, attività commerciali e infrastrutture critiche, a causa dell'esondazione dei fiumi dopo precipitazioni intense e prolungate. Questi eventi hanno interrotto le reti di trasporto e le forniture di energia, imponendo evacuazioni e interventi di emergenza su vasta scala (Clean Energy Wire, 2025). Analogamente, l'Italia centrale ha subito eventi alluvionali ricorrenti che hanno messo a dura prova la resilienza locale e i sistemi di protezione civile. La complessa morfologia del territorio, con aree montuose soggette a frane e vallate fluviali vulnerabili a esondazioni, amplifica ulteriormente il rischio.

Gli incendi boschivi rappresentano un altro pericolo rilevante nei Paesi mediterranei, alimentati da estati calde e secche e da siccità sempre più frequenti. Spagna e Italia hanno vissuto alcune delle peggiori stagioni di incendi delle ultime decadi, con roghi che hanno devastato vaste aree forestali, minacciato insediamenti umani e compromesso la qualità dell'aria. La combinazione di siccità prolungata, ondate di calore e cambiamenti nell'uso del suolo ha intensificato il rischio di incendi, evidenziando la necessità di una gestione integrata e di una preparazione comunitaria (Clean Energy Wire, 2025).

L'attività sismica resta una preoccupazione critica, soprattutto in Italia e in alcune aree della Francia meridionale e della Spagna. La posizione dell'Italia lungo il margine convergente tra la placca africana e quella eurasiatica la rende particolarmente esposta a terremoti, in grado di causare gravi danni nei centri urbani. Il terremoto dell'Aquila del 2009 e altri eventi sismici recenti testimoniano la persistenza della minaccia. Anche i rischi vulcanici, come le eruzioni e le ricadute di cenere da vulcani attivi quali l'Etna e il Vesuvio, costituiscono un pericolo per le popolazioni e le infrastrutture (ITCOLD, 2021).

Disastri legati a fenomeni naturali nell'Europa settentrionale: Estonia, Svezia e Norvegia



I Paesi AYDRESS del nord – Estonia, Svezia e Norvegia – si trovano ad affrontare un diverso insieme di disastri legati a fenomeni naturali, influenzati dai climi più rigidi, dalle latitudini settentrionali e dalle caratteristiche geologiche peculiari. Questi Paesi sono vulnerabili a gravi tempeste invernali, nevicate intense, tempeste di ghiaccio e inondazioni causate dal rapido scioglimento delle nevi o da precipitazioni intense.

Le tempeste invernali e le forti nevicate possono interrompere i trasporti, le forniture energetiche e i servizi pubblici, con un impatto diretto sulla vita quotidiana e sulle attività economiche. Le inondazioni costiere e interne, spesso dovute allo scioglimento primaverile delle nevi o a piogge abbondanti, rappresentano sfide ricorrenti. Le regioni dei fiordi norvegesi e le aree costiere svedesi sono particolarmente esposte a questo tipo di inondazioni e a tempeste di vento, in grado di danneggiare infrastrutture ed ecosistemi (Expertise France, 2023).

Il cambiamento climatico sta modificando i modelli di rischio in questi Paesi settentrionali, portando a inverni più miti, precipitazioni più variabili e a un aumento del rischio di frane dovute al disgelo del permafrost. L'Estonia, ad esempio, deve affrontare un rischio crescente di inondazioni nelle zone costiere a bassa quota, mentre in Svezia e Norvegia si stanno manifestando pericoli emergenti di incendi boschivi e siccità, fenomeni in precedenza rari in questi climi più freddi. Questi rischi in evoluzione richiedono strategie di gestione adattiva, basate su un attento monitoraggio scientifico e sul coinvolgimento delle comunità.

## **Disastri di origine antropica nei Paesi AYDRESS**

Oltre ai disastri legati a fenomeni naturali, i disastri di origine antropica – inclusi incidenti industriali, sversamenti chimici, incidenti nei trasporti, guasti tecnologici e attacchi informatici – costituiscono rischi significativi in tutti i Paesi AYDRESS. L'urbanizzazione, lo sviluppo industriale e le vulnerabilità delle infrastrutture critiche aumentano l'esposizione a tali minacce. Una regolamentazione efficace, standard di sicurezza adeguati e una solida preparazione alle emergenze sono essenziali per mitigare questi rischi e proteggere le popolazioni (Papaginiaki et al., 2022).

I Paesi AYDRESS si trovano dunque di fronte a uno scenario complesso e diversificato di disastri. I Paesi dell'Europa meridionale affrontano principalmente alluvioni, incendi boschivi, terremoti e attività vulcanica, mentre quelli del nord devono gestire tempeste invernali, inondazioni da scioglimento delle nevi e rischi climatici emergenti. I disastri di origine antropica aggiungono ulteriore complessità. Strategie mirate e specifiche per ciascun contesto, che integrino conoscenza scientifica, partecipazione comunitaria e cooperazione regionale, sono fondamentali per rafforzare la resilienza ai disastri, in particolare tra i giovani, che rappresentano al tempo stesso una fascia vulnerabile e un motore essenziale del cambiamento.

### **2.2 In che modo I disastri colpiscono i giovani?**

I disastri legati a fenomeni naturali e a eventi di origine antropica esercitano un impatto profondo e multifattoriale sui giovani. Sebbene tutti i gruppi della popolazione siano vulnerabili agli effetti immediati e a lungo termine dei disastri, i giovani affrontano sfide specifiche legate alla loro fase di sviluppo, alla dipendenza dagli adulti e alle circostanze sociali. Comprendere tali impatti è fondamentale per sviluppare sistemi di supporto efficaci e strategie volte a rafforzare la resilienza.

#### **Impatto fisico e sulla salute**



I giovani, in particolare bambini e adolescenti, sono spesso maggiormente esposti al rischio di danni fisici durante i disastri. La loro corporatura più minuta, i sistemi immunitari ancora in fase di sviluppo e la limitata capacità di proteggersi autonomamente aumentano la loro vulnerabilità a traumi, malattie e persino alla morte. Ad esempio, nelle recenti alluvioni causate dalla DANA a Valencia, una parte significativa delle persone colpite erano bambini e giovani: alcuni sono stati separati dalle famiglie durante le evacuazioni, altri hanno riportato ferite dovute a detriti o all'acqua contaminata (SSPH Journal, 2025).

I disastri possono interrompere l'accesso ai servizi sanitari essenziali, causando interruzioni nelle cure per patologie croniche, vaccinazioni mancate e un maggiore rischio di malattie infettive. In caso di alluvioni, malattie trasmesse dall'acqua come gastroenteriti, epatite A e leptospirosi possono diffondersi rapidamente, colpendo in misura sproporzionata i giovani, il cui sistema immunitario potrebbe non essere ancora pienamente sviluppato (PreventionWeb, 2024). La malnutrizione rappresenta un'ulteriore criticità, poiché i disastri interrompono spesso le forniture alimentari e i programmi di mensa scolastica, che per molti bambini e adolescenti costituiscono una fonte primaria di nutrimento (UNICEF, 2023).

### **Impatto psicologico ed emotivo**

Gli effetti psicologici dei disastri sui giovani sono ben documentati e possono essere gravi. L'esposizione a eventi spaventosi, la perdita di persone care, lo sfollamento e la distruzione di abitazioni e scuole possono provocare reazioni da stress acuto, ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Il carico emotivo dei disastri è spesso amplificato dall'incertezza sul futuro e dall'interruzione delle routine quotidiane che offrono stabilità e conforto (Oxford University, 2020).

Le ricerche dimostrano che la salute mentale dei giovani può risentirne anche in assenza di danni fisici diretti. Assistere al dolore degli adulti, vivere la separazione dai propri caregiver o essere esposti alla copertura mediatica dei disastri possono tutti contribuire a un trauma psicologico. Gli adolescenti possono risultare particolarmente vulnerabili, a causa della loro maggiore sensibilità alle dinamiche sociali e del bisogno, legato alla fase di sviluppo, di sostegno tra pari. In seguito alle alluvioni in Emilia-Romagna, ad esempio, molti giovani hanno riferito sentimenti di tristezza, rabbia e impotenza, oltre a difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno (Clean Energy Wire, 2025).

### **Interruzione dell'istruzione**

I disastri interrompono frequentemente i percorsi educativi, talvolta per periodi prolungati. La chiusura delle scuole a causa di danni, sfollamenti o utilizzo degli edifici scolastici come rifugi di emergenza può privare i giovani di opportunità di apprendimento e di interazioni sociali fondamentali. La perdita di routine e struttura può amplificare ulteriormente lo stress e ostacolare i progressi scolastici. In alcuni casi, i bambini possono essere costretti a trasferirsi in aree dove le risorse educative sono limitate o assenti, con conseguenti arretramenti a lungo termine (Becque, 2017).

Per i gruppi marginalizzati, come i bambini con disabilità, i minori migranti o coloro provenienti da contesti a basso reddito, le barriere all'istruzione possono essere ancora più elevate. I disastri tendono infatti ad aggravare le disuguaglianze preesistenti, rendendo più difficile per questi giovani recuperare sul piano scolastico e sociale una volta ristabilita la normalità (UNICEF, 2023).

### **Impatto sociale e comunitario**

I disastri possono compromettere il tessuto sociale delle comunità, alterando relazioni e reti di sostegno fondamentali per lo sviluppo dei giovani. Separazioni familiari, perdita di amici e disgregazione delle strutture comunitarie possono generare sentimenti di isolamento e



abbandono. In alcuni casi, le difficoltà economiche causate dai disastri possono spingere i giovani a un ingresso precoce nel mondo del lavoro o esporli a forme di sfruttamento e abuso (Papaginiaki et al., 2022).

È tuttavia importante riconoscere che i giovani possiedono anche straordinarie capacità di resilienza e adattamento. Con il giusto supporto, possono svolgere un ruolo attivo nei processi di ricostruzione e recupero, contribuendo con idee, energia e creatività alla propria comunità. Programmi che coinvolgono i giovani nella preparazione e nella risposta ai disastri non solo li aiutano ad affrontare i traumi, ma favoriscono anche un senso di responsabilità e appartenenza (KTH, 2023).

### **L'importanza di un supporto mirato**

Gli impatti dei disastri sui giovani sono complessi e interconnessi, e richiedono un approccio olistico al supporto. Questo include garantire accesso a servizi sanitari, sostegno psicosociale, istruzione e opportunità di partecipazione alla vita comunitaria. Riconoscere i bisogni e i punti di forza unici dei giovani è essenziale per rafforzare la resilienza e promuovere il recupero dopo un disastro.

I disastri, di origine naturale o antropica, colpiscono i giovani in modi molteplici e diversificati. I loro bisogni non sono uniformi: dipendono dall'età, dallo stadio di sviluppo, dal contesto culturale, dalle esperienze pregresse e dalle caratteristiche specifiche dell'evento. Un supporto mirato significa riconoscere queste differenze e rispondere con flessibilità, empatia e precisione, evitando approcci generalizzati. Questo è cruciale perché la resilienza e il recupero dei giovani dipendono fortemente dalla qualità del supporto ricevuto e dalla sua capacità di adattarsi alle loro circostanze e voci specifiche (AIDR, 2021; UNDRR; Becque, 2017; UNICEF, 2023).

Elemento centrale di un supporto efficace è il coinvolgimento dei giovani in modo significativo nella preparazione, nella risposta e nel recupero dai disastri. Quando viene data loro la possibilità di esprimere opinioni, prendere decisioni e agire, i giovani sviluppano un senso di responsabilità e controllo. Questo non solo riduce l'ansia, ma alimenta anche un senso di appartenenza e connessione, fattori protettivi fondamentali per la salute mentale e il benessere (Be You, 2022). La ricerca e l'esperienza dimostrano che, quando le voci dei giovani vengono ascoltate e rispettate, essi si sentono maggiormente sostenuti e sono più capaci di superare i traumi. Coinvolgere i giovani in attività comunitarie – come gruppi di supporto tra pari, commemorazioni o progetti di ricostruzione – consente loro di elaborare le esperienze, sostenere gli altri e contribuire positivamente all'ambiente circostante (Felix et al., 2020; INEE, 2012).

Un supporto mirato deve anche tener conto della diversità tra i giovani. Ad esempio, bambini con disabilità, minori appartenenti a minoranze o coloro che hanno già vissuto esperienze traumatiche possono necessitare di forme diverse di assistenza. La riduzione del rischio di disastri a misura di bambino riconosce che maschi e femmine, bambini con disabilità e minori in movimento affrontano rischi e difficoltà specifiche. Le soluzioni devono dunque essere inclusive e globali, affrontando non solo i bisogni immediati ma anche le cause strutturali di vulnerabilità, come la povertà, lo stigma o la discriminazione di genere (UNDRR). Valutazioni e supporti per la salute mentale culturalmente sensibili sono essenziali, poiché il disagio può essere espresso in modi diversi a seconda del contesto culturale (Felix et al., 2020).

Una delle forme di supporto più efficaci è il ripristino delle routine e degli spazi sicuri il prima possibile dopo un disastro. La riapertura delle scuole – anche in sedi temporanee – ristabilisce la normalità, riconnette i giovani con i pari e garantisce accesso a sostegno



sociale e ad attività fisiche. Questi fattori hanno un'influenza comprovata sulla salute mentale e sul recupero complessivo. Gli spazi sicuri, siano essi scuole, centri comunitari o organizzazioni giovanili, offrono ai giovani opportunità di interazione, accesso a informazioni e supporto da parte di adulti di fiducia (INEE, 2012). Questi ambienti favoriscono un senso di stabilità e sicurezza, elementi indispensabili per il processo di guarigione.

Le comunità svolgono un ruolo fondamentale nel sostenere i giovani dopo un disastro. Attività promosse da sopravvissuti e comunità – come commemorazioni, progetti artistici o iniziative di volontariato – aiutano i giovani a elaborare le emozioni e a sentirsi parte integrante del processo di ricostruzione (Felix et al., 2020). Per i più piccoli, attività semplici come scrivere biglietti di ringraziamento ai soccorritori o realizzare disegni possono avere un effetto terapeutico. Per gli adolescenti, partecipare attivamente agli sforzi di recupero, come operazioni di pulizia o distribuzione degli aiuti, conferisce un senso di scopo e aiuta a ritrovare fiducia (Felix et al., 2020; INEE, 2012).

L'educazione alla resilienza ai disastri (Disaster Resilience Education, DRE) è un elemento chiave del supporto mirato. Dotando i giovani di conoscenze, competenze pratiche e occasioni per condividere quanto appreso, la DRE li rende capaci di proteggere se stessi e gli altri prima, durante e dopo i disastri (AIDR, 2021). Formazioni su primo soccorso, promozione della salute e strategie di sopravvivenza non solo rafforzano le capacità individuali, ma consolidano anche la resilienza comunitaria. Le partnership tra scuole, servizi di emergenza e organizzazioni giovanili sono fondamentali per offrire un'educazione e un supporto efficaci e sensibili al contesto (AIDR, 2021).

Il supporto deve inoltre essere garantito nel lungo periodo. Sebbene i bisogni immediati siano urgenti, il rischio di ansia, depressione e altri disturbi può persistere o addirittura aumentare nei mesi e negli anni successivi a un disastro. È quindi raccomandata una pianificazione di almeno due anni di supporto, poiché famiglie e giovani potrebbero non riuscire a concentrarsi sulla salute mentale finché i bisogni primari e le routine non siano ristabiliti (Felix et al., 2020).

Il supporto mirato per i giovani nei contesti di disastro non consiste semplicemente nel soddisfare bisogni di base, ma implica il riconoscimento e la valorizzazione dei loro punti di forza, l'affrontare le vulnerabilità e il coinvolgerli come partner attivi nel proprio percorso di recupero. Ascoltando i giovani, rispettandone la diversità, ripristinando le routine, sviluppando competenze e garantendo un sostegno continuativo nel tempo, le comunità possono favorire la resilienza e aiutare i giovani a uscire dai disastri non solo guariti, ma rafforzati e pronti a diventare protagonisti nella costruzione di società più sicure e inclusive.

### 2.3 Come potrei sentirmi in caso di disastro?

Vivere un disastro può generare nei giovani una vasta gamma di reazioni emotive, psicologiche e persino fisiche. Questi sentimenti sono risposte naturali a circostanze straordinarie e spesso spaventose. Comprendere cosa potresti provare – e perché – può aiutarti a riconoscere le tue reazioni, a cercare supporto quando necessario e ad avviare il processo di recupero.

#### **Reazioni emotive immediate**

Nell'immediato dopo un disastro, è comune provare paura, shock e ansia. L'imprevedibilità e la repentinità di tali eventi possono farti sentire insicuro, confuso o sopraffatto. Potresti preoccuparti per la tua sicurezza, per quella dei tuoi cari o per la possibilità che si verifichi un



nuovo disastro. Questa paura e questa ansia sono normali e condivise da molte persone che hanno vissuto simili esperienze (AboutKidsHealth, 2010; Headspace, n.d.).

Tristezza e lutto sono altre reazioni comuni, soprattutto se hai perso la tua casa, la tua comunità o una persona cara. Anche senza una perdita diretta, assistere alla distruzione o venire a conoscenza della sofferenza altrui può generare sentimenti di dolore e impotenza. Talvolta può esserci anche un senso di sollievo se familiari e amici sono al sicuro, ma questo può mescolarsi a sensi di colpa – spesso chiamati *sensò di colpa del sopravvissuto* – se altri non sono stati altrettanto fortunati (Calm, 2025).

### **Cambiamenti nel comportamento e nel pensiero**

Dopo un disastro, potresti notare cambiamenti nel tuo comportamento o nel tuo modo di pensare. Alcuni giovani diventano più bisognosi di attenzioni, irritabili o introversi. Altri perdono interesse per attività che prima apprezzavano o hanno difficoltà a dormire e concentrarsi. Sono comuni anche incubi o pensieri intrusivi legati al disastro (CDC, n.d.; Gale Academic OneFile, n.d.).

Potresti sorprenderti a rivivere ripetutamente l'evento nella mente, a sobbalzare per rumori improvvisi o a spaventarti facilmente. Alcuni ragazzi esprimono i propri sentimenti attraverso il gioco o riproducendo la scena del disastro. Tutte queste reazioni sono modi naturali con cui la mente e il corpo elaborano quanto accaduto (AboutKidsHealth, 2010).

### **Reazioni fisiche**

Lo stress emotivo influisce spesso sul corpo. Potresti avere mal di testa, mal di stomaco, variazioni dell'appetito o difficoltà a dormire. Questi sintomi fisici rappresentano un altro modo in cui il corpo reagisce allo stress e all'incertezza. Per molti, tendono a diminuire con il tempo, ma per alcuni possono durare più a lungo e richiedere un supporto aggiuntivo (iResearchNet, 2016).

### **Sentimenti a lungo termine**

Con il passare del tempo, le emozioni possono cambiare. Alcuni giovani si riprendono rapidamente, mentre altri sperimentano alti e bassi emotivi. Potresti sentirti frustrato se la vita non torna alla normalità velocemente o se continui a trovare richiami al disastro. L'ansia per un nuovo evento può persistere, soprattutto in certe stagioni o condizioni meteorologiche (Headspace, n.d.).

In alcuni casi, questi sentimenti possono evolvere in problematiche di salute mentale più gravi, come depressione o disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Segnali di queste condizioni includono tristezza persistente, senso di disperazione, incubi, flashback o un senso di distacco emotivo. Se queste sensazioni durano più di qualche settimana o interferiscono con la tua vita quotidiana, è importante chiedere aiuto a un adulto di fiducia o a un professionista della salute mentale (CDC, n.d.; Calm, 2025).

### **Differenze individuali**

Non tutti reagiscono allo stesso modo ai disastri. L'età, la personalità, le esperienze pregresse e il supporto ricevuto influiscono su come ci si sente e su quanto velocemente ci si riprende. Ragazze e ragazzi possono esprimere le emozioni in modi diversi: le prime tendono a parlarne di più, mentre i secondi possono manifestare rabbia o comportamenti oppositivi. Il recupero può richiedere tempi diversi da persona a persona (Gale Academic OneFile, n.d.).

Inoltre, le disuguaglianze preesistenti influenzano fortemente le risposte emotive. I giovani provenienti da contesti svantaggiati possono vivere uno stress aggravato dalla mancanza di alloggi sicuri, dall'insicurezza alimentare o dal limitato accesso all'assistenza sanitaria durante i disastri. L'isolamento sociale o lo stigma possono aumentare il senso di impotenza



ed esclusione. Al contrario, chi beneficia di solidi legami familiari e comunitari tende a mostrare una maggiore resilienza, grazie al sostegno emotivo e a strategie di coping collettive che fungono da protezione contro il trauma (Oxford University, 2020).

È inoltre importante riconoscere che le risposte emotive possono variare ampiamente tra i giovani. Alcuni mostrano resilienza e capacità di adattamento, mentre altri possono affrontare effetti psicologici prolungati. Creare spazi di comunicazione aperta, espressione emotiva e supporto psicosociale è essenziale per aiutare i giovani a elaborare le proprie esperienze e a ricostruire un senso di sicurezza e normalità. Programmi educativi che preparano i giovani ad affrontare potenziali disastri possono ridurre la paura, rafforzando la loro comprensione e la fiducia nella capacità di reagire efficacemente (Becque, 2017; KTH, 2023).

### **Affrontare e riprendersi**

È importante ricordare che le tue reazioni sono risposte normali a una situazione anormale. Cercare conforto in famiglia, negli amici o nei membri della comunità può aiutare. Tornare alle routine, dedicarsi ad attività piacevoli e parlare dei propri sentimenti sono passi positivi. Limitare l'esposizione a notizie angoscianti e concentrarsi su ciò che si può controllare può ridurre l'ansia (AboutKidsHealth, 2010).

Partecipare agli sforzi di recupero – ad esempio aiutando la propria famiglia o comunità – può favorire un senso di speranza e di scopo, entrambi fondamentali per la guarigione. Se senti che i tuoi stati d'animo sono troppo difficili da gestire da solo, non esitare a chiedere aiuto. Il sostegno da parte di adulti, coetanei o professionisti può fare una grande differenza nel tuo percorso di ripresa (Headspace, n.d.; Calm, 2025).

## **2.4 Segnali di Allarme e Consapevolezza del Rischio**

Riconoscere i segnali di allarme precoce di un disastro imminente è una componente fondamentale della consapevolezza del rischio e della preparazione, soprattutto per i giovani, che possono essere tra i primi a osservare cambiamenti nell'ambiente circostante. Sviluppare questa consapevolezza li rende capaci di intraprendere azioni tempestive e adeguate per proteggere sé stessi e gli altri.

I segnali di allarme variano a seconda del tipo di disastro. Nel caso delle alluvioni, gli indicatori includono precipitazioni intense o prolungate, l'innalzamento dei livelli dei fiumi e gli avvisi ufficiali emessi dalle agenzie meteorologiche. Per gli incendi boschivi, i segnali cruciali sono fumo, calore insolito e vegetazione secca. Gli avvisi relativi ai terremoti possono provenire da sistemi di monitoraggio sismico, anche se spesso l'evento si verifica senza preavviso. Comprendere questi segnali richiede accesso a fonti di informazione affidabili e formazione sull'interpretazione dei segnali ambientali.

La consapevolezza del rischio implica anche la comprensione delle vulnerabilità specifiche della propria comunità e del proprio territorio. I giovani traggono beneficio dall'apprendere quali pericoli sono più comuni nella loro regione, quali sono i percorsi di evacuazione sicuri e dove si trovano i rifugi di emergenza. Le scuole e le organizzazioni comunitarie svolgono un ruolo fondamentale nella diffusione di queste conoscenze attraverso esercitazioni, laboratori e materiali accessibili. Coinvolgere attivamente i giovani nella valutazione dei rischi e nelle attività di preparazione favorisce una cultura della sicurezza e della responsabilità collettiva (Expertise France, 2023).

Inoltre, i progressi tecnologici – come i sistemi di allerta via dispositivi mobili e i social media – offrono nuove opportunità per migliorare la diffusione degli avvisi e la comunicazione del rischio. Insegnare ai giovani come accedere a questi avvisi e come rispondere ad essi



accresce il loro livello di preparazione. In definitiva, aumentare la consapevolezza del rischio tra i giovani non solo li protegge, ma rafforza la resilienza comunitaria promuovendo comportamenti informati e proattivi prima, durante e dopo i disastri (Becque, 2017; KTH, 2023).

## 3 Dinamiche prima del Disastro

### 3.1 Cosa posso fare per prepararmi a un disastro prima che si verifichi?

La preparazione prima di un disastro è fondamentale per ridurre i rischi e aumentare la sicurezza dei giovani e delle loro comunità. È possibile adottare misure pratiche per anticipare i potenziali pericoli e stabilire piani chiari, che rafforzano la fiducia e riducono il panico qualora si verifichi un'emergenza. Il primo passo consiste nel comprendere i tipi di disastri che possono colpire la propria area e i rischi specifici ad essi associati. Questa conoscenza consente di attuare una preparazione mirata.

Elaborare un piano di emergenza è essenziale. I giovani dovrebbero lavorare insieme alle proprie famiglie o ai caregiver per decidere punti di incontro sicuri, percorsi di evacuazione e modalità di comunicazione in caso di separazione. È consigliabile memorizzare numeri di telefono importanti e assicurarsi che tutti i membri della famiglia sappiano come contattare i servizi di emergenza. I piani dovrebbero inoltre tener conto delle esigenze di tutti i componenti del nucleo familiare, comprese le persone con disabilità o bisogni specifici.

Un'altra azione fondamentale è la raccolta delle forniture essenziali. Un kit di emergenza dovrebbe includere articoli come acqua in bottiglia, cibo a lunga conservazione, una torcia con batterie di ricambio, un kit di pronto soccorso, i farmaci necessari, copie di documenti importanti e prodotti di igiene di base. È importante mantenere il kit facilmente accessibile e verificarlo regolarmente per sostituire gli articoli scaduti. I giovani dovrebbero anche sapere come utilizzare in modo appropriato queste risorse.

Rimane informati sui sistemi di allerta locali è altrettanto vitale. Iscrivere alle notifiche ufficiali e comprendere il significato dei diversi livelli di allarme aiuta i giovani ad agire tempestivamente. Eseguire esercitazioni a casa o a scuola rafforza la preparazione e li familiarizza con le procedure da seguire in caso di emergenza. Adottando questi passi proattivi, i giovani contribuiscono in maniera significativa alla propria sicurezza e a quella della comunità (Becque, 2017; KTH, 2023).

### 3.2 Preparazione Psicologica: Come gestire emozioni e stress prima dell'evento

La preparazione psicologica è importante quanto quella fisica. Anticipare un disastro può generare ansia e stress, ma sviluppare resilienza mentale aiuta i giovani ad affrontare le difficoltà in modo più efficace. Una strategia fondamentale consiste nell'acquisire conoscenze sui rischi legati ai disastri e sulle risposte pianificate. Comprendere cosa potrebbe accadere riduce l'incertezza e la paura.

Praticare tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda, la mindfulness o le visualizzazioni guidate, può alleviare lo stress. È consigliato ai giovani di mantenere routine regolari, che comprendano sonno, alimentazione ed esercizio fisico, elementi che favoriscono la stabilità emotiva. Parlare apertamente delle proprie paure e preoccupazioni



con adulti di fiducia o con i coetanei incoraggia l'espressione emotiva e riduce il senso di isolamento.

Costruire una rete di supporto è essenziale. Sapere a chi rivolgersi in caso di bisogno e condividere i piani di preparazione con amici e familiari crea un senso di connessione e rassicurazione. È altrettanto importante riconoscere i segnali di stress eccessivo, come preoccupazione persistente, irritabilità o difficoltà di concentrazione, e cercare supporto professionale se necessario.

I programmi educativi che includono la preparazione psicologica responsabilizzano i giovani, normalizzando le risposte emotive e insegnando strategie di coping. Questo approccio proattivo non solo riduce l'ansia prima di un disastro, ma rafforza anche la capacità di recupero dopo l'evento, promuovendo la salute mentale e la resilienza a lungo termine (Oxford University, 2020; Becque, 2017).

### 3.3 Azione di Preparazione Fisica: sicurezza personale e comunitaria

La preparazione fisica implica azioni concrete per proteggere sé stessi e gli altri. I giovani dovrebbero familiarizzare con il proprio ambiente, identificando i luoghi sicuri a casa, a scuola e nella comunità. Ciò include conoscere la posizione delle uscite di emergenza, dei rifugi e dei punti di raccolta.

Creare protocolli di sicurezza è fondamentale. Ad esempio, stabilire la procedura "abbassati, riparati e tieniti" in caso di terremoto, oppure un piano di evacuazione in caso di incendio, garantisce risposte rapide e coordinate. È importante compilare e mantenere accessibili elenchi di contatti di emergenza, includendo numeri di familiari, vicini, servizi di soccorso e autorità locali.

La partecipazione a iniziative comunitarie di preparazione, come corsi di primo soccorso o gruppi di volontariato, rafforza le competenze pratiche e promuove una cultura della sicurezza. I giovani possono contribuire alla mappatura dei rischi, individuando pericoli nei loro quartieri e promuovendo infrastrutture più sicure.

Mantenere una buona salute e forma fisica rappresenta anch'esso un elemento di preparazione. Forza e agilità possono rivelarsi determinanti durante evacuazioni o operazioni di soccorso. Inoltre, i giovani dovrebbero essere incoraggiati a sostenere i membri più vulnerabili della comunità, come anziani o persone con disabilità, condividendo informazioni e offrendo assistenza nelle misure di preparazione.

Assumendosi la responsabilità della sicurezza personale e comunitaria, i giovani diventano agenti attivi nella riduzione del rischio di disastri, migliorando gli esiti per tutti (Expertise France, 2023; KTH, 2023).

### 3.4 Come posso contribuire a informare e sensibilizzare la mia comunità sui rischi e le minacce?

I giovani hanno un ruolo fondamentale nel sensibilizzare sui rischi legati ai disastri e nel promuovere la preparazione all'interno delle loro comunità. Una comunicazione efficace inizia da conoscenze accurate e dalla capacità di condividere le informazioni in modo chiaro e rispettoso.

Attraverso i social media, i gruppi giovanili e le attività scolastiche, i giovani possono diffondere messaggi sui potenziali pericoli, fornire consigli di sicurezza e illustrare le procedure di emergenza. Realizzare poster, video o presentazioni pensati per coetanei e familiari rende le informazioni più comprensibili e coinvolgenti.



Organizzare o partecipare a workshop, esercitazioni e campagne comunitarie aumenta la visibilità e rafforza l'importanza della preparazione. Collaborare con le autorità locali e con le organizzazioni garantisce che i messaggi siano coerenti e supportati da competenze specialistiche.

Ascoltare le preoccupazioni della comunità e incoraggiare il dialogo favorisce fiducia e partecipazione. I giovani possono fungere da ponte tra esperti e comunità, traducendo le informazioni tecniche in azioni pratiche.

Prendendo l'iniziativa di informare ed educare, i giovani rafforzano la resilienza della comunità e incoraggiano gli altri a compiere passi proattivi prima che si verifichino i disastri.

## 4 Dinamiche Durante il Disastro

### 4.1 Sono pronto a gestire l'incertezza: emozioni e reazioni durante un disastro?

Quando si verifica un disastro, è del tutto normale sentirsi spaventati, ansiosi o confusi. Potresti chiederti: *“Riuscirò davvero a restare calmo? E se non sapessi cosa fare?”* Questi sentimenti nascono dal fatto che i disastri sono eventi improvvisi e imprevedibili. Sconvolgono tutto ciò che ci circonda, facendo sembrare il mondo insicuro e incerto. Ma la buona notizia è che puoi imparare a gestire queste emozioni e reazioni, così da non sentirti sopraffatto di fronte all'incertezza. Il primo passo è capire che provare paura o preoccupazione è una risposta naturale. Tutti vivono queste emozioni durante le emergenze, ed esse rappresentano il modo con cui il corpo si prepara a reagire. Invece di ignorarle o respingerle, è utile riconoscerle: accettare la propria paura e ansia permette di mantenerne il controllo, anziché lasciarsi controllare da esse. Tecniche semplici come respirare lentamente e profondamente o concentrarsi su qualcosa di stabile intorno a te – ad esempio il suono del tuo respiro o un oggetto familiare – possono calmare mente e corpo. Queste piccole azioni inviano al cervello un messaggio di sicurezza, anche se la situazione appare spaventosa (Oxford University, 2020).

Un altro modo importante per gestire l'incertezza è prepararsi in anticipo. Quando sai cosa fare e hai già praticato i piani di emergenza, costruisci fiducia. Questa fiducia riduce la paura, perché sai di avere un piano e di poter agire. Parlare dei tuoi sentimenti con familiari, amici o insegnanti può aiutare: condividere le preoccupazioni le rende meno pesanti e ti ricorda che non sei solo. Sapere di avere persone fidate vicino a te offre forza e sostegno. Ricorda: gestire l'incertezza non significa non avere paura, ma imparare ad agire anche quando la paura c'è. Concentrarti su ciò che puoi controllare – come seguire i passaggi di sicurezza o aiutare gli altri – ti dà un senso di scopo e mantiene la mente lucida. Costruire questa forza mentale prima che si verifichi un disastro è uno dei modi migliori per restare calmi e prendere decisioni corrette quando davvero conta (Becque, 2017; KTH, 2023).

### 4.2 Come posso proteggere me stesso e gli altri durante un disastro?

Potresti chiederti: *“Cosa posso fare per proteggere me stesso e chi mi sta intorno se si verifica un disastro?”* La risposta è che ci sono azioni chiare e pratiche da compiere, e conoscerle può fare una grande differenza. La prima cosa è informarsi sui tipi di disastri che possono verificarsi nella tua zona. Ogni disastro richiede risposte diverse. Per esempio, in caso di terremoto, la cosa più sicura da fare è *“abbassati, riparati e tieniti”* per proteggerti da



oggetti che cadono. In caso di alluvione, è fondamentale spostarsi verso zone più elevate ed evitare di camminare o guidare nell'acqua, che può essere più profonda e rapida di quanto sembri. In caso di incendio, uscire rapidamente dall'edificio e restare vicino al suolo per evitare il fumo è vitale. Conoscere in anticipo queste azioni ti aiuta a reagire in modo rapido e sicuro quando il disastro colpisce (Expertise France, 2023).

È altrettanto importante avere numeri di emergenza memorizzati o scritti in un posto sicuro. Devi sapere come contattare familiari, amici o i servizi di soccorso. Se vedi qualcuno che ha bisogno di aiuto – come un vicino anziano o una persona con disabilità – prova ad assisterlo con calma e sicurezza. Ricorda che mantenere la calma aiuta anche gli altri a restare tranquilli, rendendo la situazione complessivamente più sicura. Avere un kit di emergenza pronto è un altro passo chiave. Questo kit dovrebbe contenere acqua, alimenti non deperibili, una torcia, batterie di ricambio, un kit di pronto soccorso e i farmaci necessari. Conoscere i percorsi di evacuazione e i luoghi sicuri, come rifugi comunitari o punti di incontro, è altrettanto essenziale. Praticare regolarmente questi piani a casa o a scuola ti renderà pronto ad agire con rapidità e fiducia quando servirà. Imparando e mettendo in pratica questi passaggi di sicurezza, non solo proteggi te stesso, ma diventi anche un punto di forza per la tua famiglia e la tua comunità nelle emergenze.

#### 4.3 Come restare calmo e al sicuro in una situazione spaventosa?

Quando si verifica un disastro, è facile sentirsi sopraffatti e lasciarsi prendere dal panico. Potresti chiederti: *“Come faccio a non farmi prendere troppo dalla paura o a non commettere errori?”* Restare calmo è una delle cose più importanti che puoi fare per proteggere te stesso e gli altri. Uno dei modi più semplici per calmare mente e corpo è concentrarsi sulla respirazione: fare respiri lenti e profondi abbassa il battito cardiaco e aiuta il cervello a pensare con maggiore chiarezza. Puoi anche provare tecniche di *grounding*, ovvero esercizi che ti riportano al momento presente prestando attenzione all'ambiente intorno a te. Ad esempio, guarda intorno a te e nomina cinque cose che puoi vedere, quattro che puoi toccare, tre suoni che senti, due odori e un sapore. Questo esercizio distrae la mente dalla paura e ti restituisce una sensazione di controllo (Oxford University, 2020).

Un altro elemento chiave per restare calmi è seguire il piano di sicurezza che hai già praticato. Sapere esattamente cosa fare e dove andare ti fornisce un percorso chiaro da seguire, riducendo confusione e paura. Evita di ascoltare voci o informazioni non verificate, che possono generare panico. Affidati invece ad adulti di fiducia o ai servizi ufficiali di emergenza per le istruzioni. Se ti separi dalla tua famiglia o dagli amici, raggiungi il punto di incontro stabilito o contattali appena sarà sicuro farlo. Aiutare gli altri con calma, se puoi, ti farà sentire più in controllo e meno spaventato. Praticare regolarmente questi comportamenti attraverso esercitazioni e discussioni li renderà automatici quando davvero ne avrai bisogno. Ricorda: restare calmi è una competenza che si può apprendere e migliorare con l'allenamento (Becque, 2017; KTH, 2023).

#### 4.4 Perché è così importante seguire I protocolli di sicurezza?

Potresti chiederti: *“Perché devo seguire tutte queste regole durante un disastro? Non posso semplicemente fare ciò che mi sembra giusto?”* In realtà, seguire i protocolli di sicurezza è una delle cose più importanti che puoi fare per proteggere te stesso e gli altri. I protocolli di sicurezza sono stati elaborati con cura, basandosi su conoscenze di esperti e sulle lezioni



apprese da disastri passati. Indicano il modo più sicuro di agire in diverse situazioni e aiutano tutti a collaborare in modo coordinato. Quando le persone seguono le stesse regole, i soccorritori possono svolgere meglio il loro lavoro e si riduce il numero di feriti (Expertise France, 2023).

Seguire i protocolli aiuta anche a ridurre il panico. Quando sai esattamente cosa fare, ti senti meno spaventato e più in controllo. Questo è particolarmente importante per i giovani, che possono dare il buon esempio restando calmi e seguendo le istruzioni. I protocolli di sicurezza spesso includono misure specifiche per proteggere le persone vulnerabili, come anziani, bambini o persone con disabilità. Seguendo queste regole, ti assicuri che tutti possano restare al sicuro e ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno. Ricorda: la sicurezza è uno sforzo collettivo, e le tue azioni contano molto. Quando tutti rispettano i protocolli, le comunità riescono a riprendersi più velocemente e a diventare più forti insieme.

## 5 Dinamiche Dopo il Disastro

### 5.1 Cosa devo fare per proteggere me stesso e gli altri?

Nei primi momenti dopo un disastro, le tue azioni possono fare una differenza cruciale per la tua sicurezza e quella delle persone intorno a te. È normale sentirsi scioccati o spaventati, ma mantenere la calma e la concentrazione ti aiuterà a reagire in modo efficace. Il primissimo passo è valutare rapidamente l'ambiente circostante per individuare pericoli immediati come oggetti che cadono, incendi, strutture instabili o aree allagate. Se ti trovi al chiuso durante un terremoto, ad esempio, ricorda di *“abbassarti, ripararti e tenerti”* per proteggerti da possibili ferite. Se sei all'aperto, allontanati da edifici, alberi o linee elettriche che potrebbero cadere o crollare (Expertise France, 2023).

Una volta raggiunto un luogo sicuro, controlla te stesso e le persone vicine per verificare la presenza di ferite. Se qualcuno è ferito, presta i primi soccorsi se sei in grado oppure chiama immediatamente assistenza medica. È importante rassicurare chi ti sta intorno, in particolare bambini e anziani, che possono sentirsi spaventati o confusi. La tua calma può aiutare anche loro a sentirsi più al sicuro. Evita spostamenti non necessari se esiste il rischio di scosse di assestamento o altri pericoli, ma sii pronto a evacuare se le autorità lo richiedono. La comunicazione è fondamentale. Usa il telefono o altri mezzi per contattare familiari e servizi di emergenza, ma mantieni le chiamate brevi per non sovraccaricare le reti. Se sei in gruppo, organizzatevi per restare uniti e sostenervi a vicenda. Presta attenzione alle persone vulnerabili che potrebbero aver bisogno di maggiore aiuto, come persone con disabilità o bambini piccoli. Condividere informazioni e risorse, come acqua, coperte o kit di pronto soccorso, può salvare vite.

Ricorda: la tua sicurezza è la priorità. Non correre rischi inutili cercando di aiutare se questo ti mette in pericolo. Cerca piuttosto l'intervento di soccorritori addestrati il prima possibile. Agendo rapidamente, con calma e responsabilità, contribuisce a creare un ambiente più sicuro per te e per la tua comunità in quei momenti critici successivi a un disastro (Becque, 2017; Papaginiaki et al., 2022).



## 5.2 Come posso ricevere aiuto per affrontare l'impatto psicologico di un disastro?

I disastri possono lasciare profonde cicatrici emotive, ed è importante riconoscere che sentirsi turbati, ansiosi o sopraffatti dopo tali eventi è del tutto normale. Tuttavia, a volte questi sentimenti possono persistere e trasformarsi in condizioni più gravi, come il disturbo da stress post-traumatico (PTSD). Sapere quando e come chiedere aiuto è essenziale per il tuo percorso di recupero.

I sintomi del PTSD possono includere flashback o incubi legati al disastro, difficoltà a dormire, uno stato di costante allerta o l'evitamento di luoghi e persone che ricordano l'evento. Potresti anche sperimentare sbalzi d'umore, irritabilità o difficoltà di concentrazione. Se questi sintomi durano per settimane o interferiscono con la tua vita quotidiana, è importante cercare supporto professionale (Oxford University, 2020).

I professionisti della salute mentale, come psicologi o counsellor, sono formati per aiutare le persone ad affrontare i traumi. Possono fornire terapie che insegnano strategie di coping, aiutano a elaborare emozioni difficili e a ricostruire il senso di sicurezza. Molte comunità dispongono di centri di supporto o linee telefoniche dedicate ai sopravvissuti a disastri. Anche scuole e organizzazioni giovanili spesso offrono servizi di consulenza.

Oltre all'aiuto professionale, parlare apertamente con adulti di fiducia, amici o familiari delle proprie emozioni può avere un effetto molto positivo. Anche i gruppi di supporto tra pari, in cui i giovani condividono esperienze e strategie di coping, sono preziosi. Ricorda: chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza. Prendersi cura della propria salute mentale è importante quanto prendersi cura della salute fisica dopo un disastro (Becque, 2017; UNICEF, 2023).

## 5.3 Come posso dare support e assistenza ai miei amici e alla mia comunità dopo un disastro?

Dopo un disastro, il tuo supporto può diventare una forza potente di guarigione e recupero per la tua comunità. Potresti chiederti: *“Come posso aiutare gli altri se anch'io mi sento ancora scosso?”* La risposta è che anche i piccoli gesti di gentilezza e solidarietà fanno una grande differenza.

Inizia semplicemente stando accanto ai tuoi amici e vicini. Ascolta le loro storie e i loro sentimenti senza giudicarli. A volte, sapere che qualcuno si prende cura di loro può offrire conforto e speranza. Incoraggia gli altri a parlare delle proprie esperienze e rassicurali sul fatto che le loro emozioni sono normali.

Puoi anche partecipare agli sforzi di recupero organizzati dalla comunità. Questo può includere la distribuzione di cibo e acqua, la rimozione di detriti o l'allestimento di rifugi temporanei. Il volontariato non solo sostiene la comunità, ma offre anche a te un senso di scopo e di controllo in tempi incerti.

Il supporto informale è altrettanto importante. Mantieni i contatti con chi può sentirsi isolato o vulnerabile, come vicini anziani o persone con disabilità. Condividi informazioni utili sulle risorse disponibili, come banche alimentari, cliniche mediche o servizi di consulenza.

Se fai parte di un gruppo giovanile o di un'associazione scolastica, valuta l'organizzazione di campagne di sensibilizzazione o eventi di raccolta fondi a sostegno degli interventi di soccorso. Lavorare insieme rafforza i legami comunitari e dimostra che i giovani sono attori attivi e responsabili nei processi di recupero (Papaginiaki et al., 2022; KTH, 2023).



Le modalità con cui i giovani possono sostenere i loro coetanei e la comunità dopo un disastro spaziano dal supporto emotivo all'assistenza pratica, fino alla partecipazione attiva agli sforzi di ricostruzione. I giovani svolgono un ruolo vitale nell'aiutare le comunità a guarire e ricostruire, e i loro contributi possono essere al tempo stesso significativi e responsabilizzanti.

Innanzitutto, offrire sostegno emotivo ai coetanei è fondamentale. I disastri spesso generano paura, ansia e confusione, soprattutto tra i giovani che possono avere difficoltà a elaborare ciò che è accaduto. Promuovere conversazioni aperte, in cui i ragazzi possano esprimere i propri sentimenti, aiuta a ridurre l'isolamento e rafforza la resilienza. Mantenere routine regolari, come frequentare la scuola o partecipare ad attività abituali, può restituire un senso di normalità e sicurezza (Headspace, n.d.; Psychology Today, 2025). Inoltre, creare spazi sicuri in cui i giovani si sentano a proprio agio nel condividere esperienze ed emozioni è essenziale per il recupero psicologico.

Oltre al sostegno emotivo, i giovani possono impegnarsi in azioni concrete di soccorso. Esempi storici, come la risposta giovanile allo tsunami del 2004, dimostrano che i volontari hanno contribuito in molti modi: allestendo rifugi, distribuendo aiuti, aiutando le famiglie a ricollocarsi, educando la comunità su salute e igiene, organizzando attività ricreative per i bambini nei campi (INEE, 2012). Queste attività non solo favoriscono il recupero immediato, ma responsabilizzano i giovani dando loro ruoli attivi nella comunità. Molte organizzazioni giovanili o a favore dei giovani, tra cui gli Scout, le sezioni giovanili della Croce Rossa e i gruppi YMCA, offrono opportunità strutturate per contribuire in modo significativo durante le emergenze.

Inoltre, la familiarità dei giovani con la tecnologia e i social media consente loro di mobilitare coetanei, diffondere informazioni vitali e contribuire all'individuazione di persone scomparse. Questo impegno digitale integra gli sforzi materiali di soccorso e migliora la comunicazione nelle comunità colpite (INEE, 2012). I giovani possono anche sostenere la consapevolezza comunitaria diffondendo informazioni corrette sui rischi e sulle risorse disponibili per la ripresa, contrastando così la disinformazione e il panico.

La raccolta fondi e la mobilitazione di risorse rappresentano ulteriori modalità di aiuto. Organizzare raccolte di donazioni, campagne di sensibilizzazione o eventi di pulizia comunitaria rafforza la solidarietà e offre un supporto concreto agli sfollati e ai colpiti. Queste attività contribuiscono inoltre al processo di recupero più ampio e favoriscono la ricostruzione della coesione sociale.

Le comunità possono sostenere ulteriormente il coinvolgimento dei giovani fornendo formazione su competenze salvavita, primo soccorso, promozione della salute e preparazione ai disastri. Dotare i giovani di tali competenze ne accresce la capacità di fornire assistenza in modo efficace e sicuro. È altrettanto importante riconoscere e valorizzare i contributi dei giovani, assicurando che vengano inclusi nei processi decisionali e nella pianificazione del recupero (INEE, 2012).

In sintesi, i giovani sostengono i loro coetanei e le comunità dopo i disastri attraverso il supporto emotivo, l'assistenza pratica, l'impegno digitale, le attività di raccolta fondi e la partecipazione attiva ai processi di ricostruzione. Il loro coinvolgimento non solo facilita i soccorsi immediati, ma promuove anche crescita personale, empowerment e comunità più forti e resilienti.



## 5.4 Voglio essere un modello positive per altri giovani

Essere un modello significa guidare con l'esempio e ispirare gli altri attraverso le proprie azioni e il proprio atteggiamento. Dopo un disastro, i giovani che restano calmi, seguono i protocolli di sicurezza e sostengono le loro comunità possono influenzare i coetanei in modi molto potenti.

Potresti pensare: *“Come posso davvero fare la differenza?”* Inizia con piccoli passi: esercitati alla preparazione a casa, condividi informazioni corrette con gli amici e incoraggia gli altri a prendere sul serio la sicurezza. Il tuo comportamento può motivare gli altri a fare lo stesso, creando un effetto domino di cambiamenti positivi.

I modelli positivi mostrano anche empatia e pazienza. Ascoltano gli altri, offrono aiuto senza giudicare e promuovono l'inclusione. Dimostrando resilienza e gentilezza, contribuiscono a creare un ambiente di sostegno in cui tutti si sentano valorizzati e al sicuro.

La leadership non richiede titoli speciali o posizioni particolari. Comincia con le scelte quotidiane e con azioni coerenti. Quando i giovani si assumono responsabilità e agiscono con integrità, diventano voci affidabili nella loro comunità. Questo ispira fiducia e incoraggia sforzi collettivi per prepararsi e riprendersi dai disastri (Becque, 2017).

Essere un modello positivo per altri giovani della tua comunità significa guidare con l'esempio, ispirare attraverso le azioni e incoraggiare comportamenti che contribuiscono a un ambiente più sicuro, più forte e più solidale. Ecco alcuni modi efficaci per diventare un modello e fare davvero la differenza:

### **Dimostra responsabilità e preparazione**

Mostra agli altri l'importanza di essere responsabili preparandoti a emergenze e disastri. Ciò include conoscere i protocolli di sicurezza, avere un piano di emergenza e metterlo in pratica regolarmente. Quando i tuoi coetanei vedono che prendi sul serio la preparazione, saranno più propensi a seguirti. Condividi le tue conoscenze e incoraggia amici e familiari a prepararsi. Essere proattivi sulla sicurezza dimostra leadership e cura per la comunità (Becque, 2017; KTH, 2023).

### **Mantieni la calma e un atteggiamento positive nelle situazioni difficili**

Il tuo atteggiamento nei momenti difficili può ispirare gli altri. Quando resti calmo, concentrato e positivo durante le emergenze o le situazioni di stress, contribuiscono a ridurre paura e panico intorno a te. Allenati a gestire le emozioni e incoraggia gli altri a fare lo stesso. Mostrare resilienza e ottimismo motiva i tuoi coetanei ad affrontare le sfide con fiducia e speranza (Oxford University, 2020).

### **Sostieni e includi gli altri**

Sii gentile, empatico e inclusivo. Ascolta le preoccupazioni senza giudicare e offri aiuto quando puoi. Opponiti al bullismo, alla discriminazione o all'esclusione nella tua comunità. Creando un ambiente accogliente e solidale, incoraggi gli altri a fare lo stesso. Le tue azioni possono favorire un senso di appartenenza e sicurezza per tutti.

### **Partecipa e prendi iniziativa**

Prendi parte ad attività comunitarie, offriti volontario negli sforzi di preparazione o recupero dopo un disastro e organizza campagne di sensibilizzazione. Prendere iniziativa dimostra leadership e impegno. Incoraggia i tuoi coetanei a unirsi a te e a lavorare insieme per rendere la comunità più sicura e resiliente. L'azione collettiva amplifica l'impatto e costruisce solidarietà (Papaginiaki et al., 2022).

### **Comunica in modo efficace e rispettoso**

Usa la tua voce per condividere informazioni corrette, sensibilizzare sui rischi e promuovere pratiche di sicurezza. Che si tratti di



social media, club scolastici o conversazioni informali, una comunicazione chiara e rispettosa aiuta a diffondere messaggi importanti. Essere una fonte affidabile di informazioni ti fa guadagnare fiducia e influenza tra i tuoi pari (Becque, 2017).

### **Guida con l'esempio ogni giorno**

Ricorda che essere un modello non riguarda solo le grandi azioni, ma anche i comportamenti quotidiani. Mostra rispetto verso gli altri, prenditi cura dell'ambiente e agisci con integrità. Piccole azioni coerenti costruiscono la tua reputazione di persona a cui gli altri possono guardare e da cui prendere ispirazione.

Incorporando queste qualità e comportamenti, diventi un modello positivo che ispira altri giovani a contribuire a una comunità più sicura e solidale.

La tua leadership aiuta a creare un effetto a catena di cambiamenti positivi che porta benefici a tutti.

### **5.5 Come posso creare un ambiente sicuro e di sostegno**

Creare un ambiente sicuro e di sostegno significa collaborare con i propri coetanei per prendersi cura gli uni degli altri e reagire in modo efficace durante e dopo i disastri. Cooperazione e supporto reciproco sono elementi chiave per la sicurezza collettiva.

Inizia costruendo fiducia e una comunicazione aperta all'interno del tuo gruppo di pari. Incoraggia tutti a condividere le proprie preoccupazioni e idee sulla sicurezza. Quando i giovani si sentono ascoltati e rispettati, è più probabile che partecipino attivamente alle attività di preparazione e risposta.

Sviluppate insieme semplici accordi di gruppo su come comportarsi nelle emergenze, ad esempio controllarsi a vicenda, condividere risorse o aiutare chi ha bisogno di un sostegno maggiore. Mettete in pratica questi accordi attraverso esercitazioni o simulazioni di ruolo, così da renderli gesti spontanei.

Ricorda che la sicurezza non è solo fisica, ma anche emotiva. Creare un ambiente in cui tutti si sentano accettati riduce lo stress e favorisce il benessere. Sostieni i coetanei che possono trovarsi in difficoltà emotiva e incoraggia a chiedere aiuto quando necessario.

Lavorando insieme, i giovani creano una rete di cura che rafforza la resilienza. L'azione collettiva assicura che nessuno affronti un disastro da solo e che le comunità possano riprendersi più velocemente e in modo più solido (KTH, 2023; Papaginiaki et al., 2022).





## 6 Supporto da parte delle Istituzioni Formali e Informali

In passato, la protezione civile veniva spesso intesa come la risposta immediata alle emergenze, come lo spegnimento di incendi o le operazioni di soccorso. Oggi, tuttavia, questo concetto si è trasformato in un sistema molto più ampio, conosciuto come *Disaster Risk Management* (DRM) o Gestione del Rischio di Disastri. Questo sistema non comprende soltanto la risposta alle emergenze, ma anche la prevenzione dei rischi, la preparazione, i sistemi di allerta precoce, l'educazione e il recupero a lungo termine. La protezione civile moderna si concentra sulla costruzione di comunità più sicure e resilienti attraverso la cooperazione tra governi, comunità e singoli individui.

Un elemento chiave di questo approccio moderno è rappresentato dalla strategia dell'Unione Europea per la preparazione e la risposta ai disastri. Il *Meccanismo di Protezione Civile dell'UE* (UCPM) è stato creato per rafforzare la cooperazione tra gli Stati membri in caso di disastri, sia all'interno che all'esterno dell'Europa. Nel 2023, la Commissione Europea ha introdotto gli *Union Disaster Resilience Goals 2030*, con l'obiettivo di migliorare la capacità di Paesi e comunità di prepararsi, resistere e riprendersi dai disastri. Questi obiettivi si concentrano su una governance del rischio inclusiva, un miglior coordinamento locale, l'adattamento ai cambiamenti climatici e l'uso di strumenti digitali per i sistemi di allerta precoce (European Commission, 2023).

**Oggi la protezione civile è considerata una responsabilità condivisa.** Comprende attori formali, come governi nazionali, autorità regionali, servizi di emergenza e forze armate. Ma coinvolge anche reti informali, come organizzazioni non governative (ONG), scuole, gruppi giovanili e volontari. Insieme, questi attori formano un sistema collaborativo che protegge le persone, in particolare i gruppi vulnerabili come bambini e giovani. I giovani non sono più considerati soltanto vittime passive: vengono ormai riconosciuti come contributori attivi alla resilienza e alla ripresa (IFRC, 2022; UNDRR, 2022).

### 6.1 Come i giovani e le comunità locali possono ricevere supporto dalle istituzioni

Le autorità locali hanno un ruolo centrale nella gestione dei disastri a livello comunitario. Esse sono responsabili della creazione di mappe dei rischi, della realizzazione di campagne di sensibilizzazione pubblica, della verifica della sicurezza di scuole e ospedali e dell'organizzazione di attività formative per le emergenze. Molti comuni e città in Europa dispongono oggi di piani comunali di protezione civile, che includono misure specifiche a supporto di bambini e adolescenti, come evacuazioni scolastiche sicure, servizi di consulenza psicologica di emergenza e sistemi di ricongiungimento familiare dopo un disastro. Prima di una crisi, le autorità locali possono ridurre i rischi educando i giovani attraverso programmi scolastici, utilizzando i social media per campagne di sensibilizzazione e creando simulazioni di disastri a misura di ragazzo. Ad esempio, le esercitazioni scolastiche aiutano gli studenti a sapere come reagire con calma e in sicurezza durante eventi come terremoti o incendi. Durante un disastro, i servizi di emergenza locali – come vigili del fuoco, polizia e squadre mediche – intervengono rapidamente per salvare vite, coordinare le evacuazioni e fornire i primi soccorsi. Dopo una crisi, il recupero è altrettanto importante. Le autorità forniscono servizi di salute mentale, alloggi temporanei e assistenza sociale alle famiglie colpite. Per adolescenti e bambini, questi servizi sono essenziali per



ristabilire un senso di normalità e sicurezza. I servizi giovanili locali, i consulenti scolastici e i centri sanitari possono collaborare per offrire un supporto mirato, aiutando i giovani a elaborare il trauma e a tornare alle attività quotidiane (Peek, 2008). Coinvolgere i giovani nei processi decisionali post-disastro – ad esempio attraverso consigli scolastici o parlamenti giovanili – contribuisce inoltre a responsabilizzarli, dando loro voce nella costruzione di un futuro più sicuro (UNDRR, 2022).

## 6.2 Il ruolo dei giovani

Sebbene le istituzioni ufficiali forniscano un supporto strutturato e spesso su larga scala, le ONG e le organizzazioni comunitarie svolgono un ruolo fondamentale nell'offrire assistenza rapida, flessibile e personalizzata – soprattutto nelle aree in cui il sostegno governativo è limitato o ritardato. Questi gruppi comprendono spesso associazioni locali, organizzazioni religiose, club sportivi e reti informali di quartiere. Essendo profondamente radicati nella comunità, sono in grado di identificare bisogni specifici e raggiungere persone che altrimenti potrebbero essere trascurate.

Nei momenti di crisi, queste organizzazioni coordinano volontari per distribuire cibo, fornire rifugi, sostenere le famiglie con bambini e offrire cure culturalmente sensibili a popolazioni diverse. Per i giovani, tali gruppi spesso organizzano spazi a misura di bambino, laboratori educativi e gruppi di supporto tra pari, dove possono parlare, giocare e iniziare a recuperare sul piano emotivo. Ad esempio, dopo il terremoto del 2016 in Italia centrale, le associazioni locali hanno collaborato con i servizi di protezione civile per offrire terapie creative e attività ludiche ai bambini ospitati nei campi tenda.



Il volontariato può anche essere uno strumento potente per i giovani stessi. Quando gli adolescenti partecipano ad attività di aiuto – distribuendo viveri, traducendo per i rifugiati o diffondendo consapevolezza sui social media – sviluppano un senso di responsabilità e di scopo. Questa partecipazione attiva rafforza sia la loro resilienza individuale sia il tessuto sociale della comunità (Fernandez et al., 2006; Twigg, 2009). Incoraggiare la leadership giovanile nelle reti di supporto informali contribuisce a costruire una cultura della preparazione che va oltre le situazioni di emergenza, creando legami più solidi e una maggiore fiducia reciproca all'interno della società.

## 6.3 Come posso creare un supporto tra pari?

Ora parliamo direttamente a te. Se sei un giovane o un educatore che legge questo manuale, potresti chiederti: *“Come posso fare davvero la differenza? Come posso esserci per i miei amici, compagni di classe o la mia comunità quando le cose si fanno difficili?”* La



risposta sta nella costruzione di reti di supporto tra pari – gruppi di giovani che si uniscono per aiutarsi a vicenda ad affrontare le difficoltà, che si tratti di disastri, problemi di salute mentale o stress quotidiano.

Creare una rete di supporto tra pari può sembrare impegnativo, ma è uno dei modi più efficaci per promuovere resilienza e solidarietà. Tutto comincia con formazione e preparazione. Non serve essere esperti, ma imparare competenze di base come l’ascolto attivo, il riconoscimento dei segnali di disagio e sapere quando rivolgersi a un aiuto professionale può fare una grande differenza. Molte organizzazioni offrono corsi gratuiti o a basso costo di primo soccorso psicologico o intervento in crisi, che ti forniscono gli strumenti per sostenere i tuoi coetanei in modo sicuro ed efficace (Moser, 2023).

Il passo successivo è pensare alla creazione di uno spazio sicuro e accogliente – che può essere un luogo fisico, come un centro comunitario o un club scolastico, oppure uno spazio virtuale, come un gruppo privato sui social media o un’app di chat. L’importante è favorire un ambiente in cui tutti si sentano rispettati, ascoltati e liberi da giudizi. Ricorda, il supporto tra pari riguarda empatia e connessione, non il “risolvere problemi” o dare consigli se non si è formati a farlo. A volte, semplicemente esserci per ascoltare può essere l’aiuto più grande.

È inoltre fondamentale costruire una rete inclusiva e diversificata. Coinvolgi giovani provenienti da contesti, culture ed esperienze diverse. La diversità arricchisce il gruppo e garantisce che le sfide e i punti di forza di ciascuno siano riconosciuti. Potresti scoprire che interessi condivisi – come la musica, lo sport o l’arte – sono ottimi strumenti per connettersi e creare fiducia tra pari.

Infine, responsabilizzatevi a vicenda. Incoraggia i membri ad assumere ruoli di leadership, organizzare attività e condividere ciò che imparano con gli altri. Le reti di supporto tra pari prosperano quando tutti sentono di avere un ruolo e provano orgoglio per la loro comunità. E ricorda: sostenere gli altri significa anche sostenere te stesso. Aiutare gli amici nei momenti difficili rafforza resilienza, fiducia e senso di appartenenza, qualità che ti accompagneranno lungo tutta la vita (Mental Health America, 2025).

Quindi, se stai pensando di avviare un gruppo di supporto tra pari, sappi che stai intraprendendo un ruolo profondamente significativo e di grande impatto. Non sei solo – ci sono risorse, organizzazioni e persone pronte ad aiutarti lungo il cammino. Insieme, i giovani possono creare una rete di sostegno che rafforza le comunità e trasforma le vite.

## 7 Il Ruolo Attivo dei Giovani

I giovani non sono semplicemente vittime passive di fronte ai disastri; sono attori fondamentali che possono contribuire in modo significativo a ogni fase della gestione delle emergenze – preparazione, risposta e recupero. La loro energia, creatività e prospettiva unica li rendono potenti agenti di cambiamento all'interno delle loro comunità e della società nel suo complesso. Questa sezione esplora come i giovani possano impegnarsi attivamente nella riduzione del rischio di disastri, perché sia cruciale promuovere la sicurezza per tutti e come sensibilizzare efficacemente coetanei e gruppi vulnerabili.

### 7.1 Come possono i giovani contribuire alla preparazione, risposta e recupero a livello sociale?

I giovani hanno un potenziale enorme per influenzare la gestione dei disastri a livello sociale, apportando contributi significativi in tutte le fasi: preparazione, risposta e recupero. Il loro coinvolgimento non solo rafforza la resilienza delle comunità, ma favorisce anche lo sviluppo di competenze di leadership e l'impegno civico, con benefici duraturi per l'intera società.

Nella fase di **preparazione**, i giovani possono svolgere un ruolo cruciale nel sensibilizzare sui rischi e nel promuovere comportamenti sicuri all'interno delle famiglie, delle scuole e delle comunità. Portano spesso idee nuove e competenze tecnologiche, utilizzando i social media e le piattaforme digitali per diffondere rapidamente e ampiamente informazioni vitali



(UNDRR, 2023). Iniziative guidate da giovani hanno, ad esempio, mappato i rischi comunitari, sviluppato kit di preparazione ai disastri e organizzato esercitazioni che hanno coinvolto sia coetanei che adulti (Youth.gov, 2023). Partecipando ai comitati locali di pianificazione per i disastri o ai consigli giovanili, i giovani possono garantire che le loro prospettive e i loro bisogni specifici siano inclusi nelle strategie comunitarie, rendendo i piani più inclusivi ed efficaci.



Durante la **risposta** ai disastri, i giovani spesso si fanno avanti come volontari, aiutando nelle operazioni di ricerca e soccorso, nel primo soccorso, nella distribuzione di aiuti e nelle attività di comunicazione. La loro familiarità con la tecnologia consente di mobilitare rapidamente i coetanei e di rintracciare persone scomparse attraverso i social network, aumentando così l'efficacia delle operazioni di emergenza (NIDM, 2021). Inoltre, i giovani agiscono spesso come messaggeri affidabili all'interno delle loro comunità, contribuendo a contrastare la disinformazione e offrendo sostegno emotivo alle persone colpite.

Nella fase di **recupero**, i giovani partecipano agli sforzi di ricostruzione, al supporto psicosociale e alla promozione di pratiche di sviluppo sostenibile che riducono i rischi futuri. Il loro coinvolgimento non solo accelera la guarigione della comunità, ma li dota anche di competenze e fiducia che favoriscono una resilienza duratura (ScienceDirect, 2017). Programmi governativi rivolti ai giovani, come *AmeriCorps NCCC* negli Stati Uniti, offrono opportunità strutturate per coinvolgerli in progetti di recupero post-disastro, combinando servizio e sviluppo di competenze (Youth.gov, 2023).

Per accedere al supporto istituzionale, i giovani dovrebbero familiarizzare con i numeri e i servizi di emergenza locali, come le agenzie di protezione civile, i dipartimenti sanitari e le organizzazioni giovanili. Molti governi e ONG offrono formazione e risorse specifiche per i giovani, preparando le nuove generazioni ad agire in modo efficace prima, durante e dopo i disastri. Collaborare con queste istituzioni non solo aumenta la preparazione individuale, ma rafforza anche la resilienza collettiva delle comunità (UNDRR, 2023).

## 7.2 Perché dovrei promuovere la sicurezza per tutti?

Promuovere la sicurezza per tutti i giovani è una questione fondamentale di advocacy, perché i disastri colpiscono in modo sproporzionato i giovani, soprattutto quelli appartenenti a gruppi marginalizzati o vulnerabili. Garantire che il diritto di ogni giovane alla sicurezza e alla protezione sia riconosciuto e rispettato è essenziale per costruire società eque e resilienti.

Fare advocacy per la sicurezza significa amplificare la voce dei giovani nei processi decisionali legati alla gestione del rischio di disastri. Nonostante il loro ruolo cruciale e le loro vulnerabilità specifiche, i giovani sono spesso esclusi dai dibattiti politici e dai forum di pianificazione. Questa esclusione nega loro l'opportunità di influenzare decisioni che incidono direttamente sulle loro vite e sul loro futuro (WCDRR, 2014). Promuovendo una partecipazione inclusiva, riconosciamo i giovani come titolari di diritti e contributori competenti, che meritano di essere ascoltati.

Inoltre, promuovere la sicurezza per tutti significa affrontare le disuguaglianze sistemiche che aumentano il rischio di disastri per alcune fasce di giovani, come quelli che vivono in povertà, con disabilità o appartenenti a minoranze. Questi gruppi spesso incontrano barriere nell'accesso a informazioni, risorse e supporto durante le emergenze (PrepareCenter, 2023). Promuovere la sicurezza per tutti vuol dire impegnarsi a rimuovere queste barriere e garantire che le attività di preparazione e risposta ai disastri siano culturalmente sensibili, accessibili e inclusive.

Quando promuovi la sicurezza per tutti, contribuisce a creare una cultura della cura e della solidarietà che riconosce la dignità e il valore di ogni giovane. Questo approccio non solo salva vite, ma rafforza anche la coesione sociale e la giustizia, elementi fondamentali per una resilienza sostenibile.



### 7.3 Come posso sensibilizzare i miei coetanei e altri gruppi vulnerabili?

Se sei un giovane o un educatore, sensibilizzare i coetanei e i gruppi vulnerabili sui rischi legati ai disastri e sulla sicurezza può sembrare una sfida, ma è uno dei modi più efficaci per rafforzare la resilienza comunitaria. Ecco alcune strategie per guidare questo importante lavoro con empatia ed efficacia.

**Ascolta e comprendi.** Ogni comunità e gruppo di pari ha le proprie esperienze, paure e conoscenze sui disastri. Dedica tempo ad ascoltare i tuoi coetanei, soprattutto quelli più vulnerabili o marginalizzati. Comprendere le loro prospettive ti aiuterà a modellare i tuoi messaggi in modo che risultino pertinenti e significativi.

**Usa metodi di comunicazione coinvolgenti e accessibili.** I giovani rispondono bene ad approcci dinamici come lo *storytelling*, i laboratori interattivi, le campagne sui social media o le arti creative come musica e teatro. Ad esempio, creare brevi video o infografiche che spieghino come prepararsi a inondazioni o ondate di calore può catturare l'attenzione ed essere facilmente condiviso (UNDRR, 2023). Ricorda: la tua creatività è uno strumento potente per rendere le informazioni complesse comprensibili e memorabili.

**Costruisci fiducia e spazi sicuri.** È fondamentale creare ambienti in cui i coetanei si sentano a loro agio nel discutere preoccupazioni e porre domande. Incoraggia il dialogo aperto senza giudizio e sii paziente con chi può inizialmente mostrare esitazione. I gruppi di supporto tra pari o i club scolastici possono diventare ottime piattaforme per queste conversazioni.

**Assicurati che l'approccio sia inclusivo e rispettoso.** Quando lavori con gruppi vulnerabili – come giovani con disabilità o provenienti da minoranze – adatta i materiali a diverse lingue, utilizza formati accessibili e collabora con leader comunitari già riconosciuti e rispettati. L'inclusione non solo migliora l'efficacia del messaggio, ma dà voce e potere a chi spesso viene trascurato.

**Guida con l'esempio.** Dimostra il tuo impegno per la sicurezza praticando personalmente comportamenti di preparazione e incoraggiando gli altri a fare lo stesso. Condividere le tue esperienze e le tue difficoltà crea un senso di solidarietà che motiva gli altri a partecipare. Ricorda: sensibilizzare i tuoi coetanei e i gruppi vulnerabili non significa soltanto condividere informazioni, ma ispirare fiducia, empatia e azione collettiva. I tuoi sforzi possono generare effetti a catena che rafforzano la capacità dell'intera comunità di affrontare i disastri insieme.

## 8 Categorie vulnerabili negli scenari di disastro

### 8.1 Identificare i gruppi vulnerabili: chi è più a rischio?

Questa sezione offre una panoramica delle diverse categorie di individui vulnerabili, come bambini, persone con disabilità, persone con malattie croniche, gruppi socio-economicamente svantaggiati e persone che vivono in condizioni di esclusione sociale.

I gruppi vulnerabili sono quegli individui o popolazioni che affrontano maggiori rischi e difficoltà in situazioni di emergenza o di crisi, a causa di caratteristiche o circostanze specifiche. Questi gruppi sono frequentemente e in modo sproporzionato colpiti da calamità



naturali, disastri causati dall'uomo o legati al cambiamento climatico, nonché da emergenze sanitarie globali. Diversi fattori possono intensificare la vulnerabilità in caso di disastro, come la mancanza di formazione e consapevolezza, le disuguaglianze sociali o economiche già esistenti, l'inaccessibilità degli edifici e dell'ambiente urbano, ecc. Le principali categorie di individui vulnerabili sono elencate di seguito.

### **Categorie di gruppi vulnerabili**

#### **Bambini**

Questa categoria include solitamente i neonati e i bambini fino a cinque anni, così come i minori dai sei ai diciotto anni (bambini in età scolare dai 6 ai 13 anni e adolescenti dai 14 ai 18). I bambini, in particolare i più piccoli, sono estremamente a rischio perché dipendono dai caregiver o dagli assistenti personali, hanno capacità limitate di comprendere i messaggi di emergenza o di reagire a una crisi e sono più suscettibili a livello fisiologico, ad esempio alla disidratazione, al caldo o al freddo. Hanno maggiori probabilità di ammalarsi gravemente o di subire lesioni serie, o ancora di perdere troppo rapidamente calore corporeo. In situazioni di emergenza, i bambini possono affrontare rischi accresciuti di traumi fisici, traumi psicologici, separazione dai familiari e negligenza. I loro bisogni in termini di nutrizione, cure sanitarie e protezione da sfruttamento (traffico, abusi) sono critici. I bambini con disabilità possono avere necessità sanitarie specifiche o difficoltà nella comunicazione. I rifugi di emergenza devono essere spazi sicuri per i bambini, dotati di strutture adeguate, servizi sanitari specializzati (inclusi vaccini e assistenza pediatrica) e protezioni contro sfruttamento e traffico.

#### **Anziani**

Questa categoria comprende generalmente le persone oltre i 65 anni, suddivise in: *giovani anziani* (65-74), *anziani medi* (75-84) e *grandi anziani* (oltre 85). Questo gruppo spesso presenta limitazioni motorie o problemi di salute multipli e può avere difficoltà a evacuare rapidamente o a prendersi cura di sé. Alcuni possono non percepire correttamente i segnali di allerta a causa di deficit uditivi o problemi cognitivi, riducendo la percezione del rischio. Sono inoltre più vulnerabili a stress da caldo o freddo, disidratazione o aggravamento di malattie croniche sotto stress. L'isolamento può rappresentare un problema, soprattutto se vivono soli o dipendono da caregiver. Necessitano spesso di assistenza per evacuazione o rifugio, con accesso a servizi sanitari essenziali, cure per malattie croniche e ausili per la mobilità. Le reti di supporto sociale sono fondamentali per contrastare solitudine e isolamento durante le crisi.

#### **Persone con disabilità o malattie croniche**

Le persone con disabilità affrontano rischi intensificati durante le emergenze, a causa di barriere fisiche, comunicative o sociali che possono impedire l'accesso ai servizi essenziali, l'evacuazione sicura o l'assistenza tempestiva. Alcune disabilità sono "invisibili", come le malattie croniche non trasmissibili (NCD) – tumori, malattie cardiovascolari, diabete, patologie polmonari croniche – derivanti da fattori genetici, fisiologici, ambientali e comportamentali. Le persone con malattie croniche sono particolarmente vulnerabili perché necessitano di cure costanti, farmaci o interventi medici che possono essere interrotti durante un'emergenza.

#### **Sottogruppi di disabilità:**

- Disabilità motorie (arti superiori/inferiori, disabilità fisiche); utenti in sedia a rotelle; utilizzatori di deambulatori o bastoni.
- Disabilità sensoriali: persone sorde, cieche o sordocieche.



- Disabilità cognitive/disturbi del neurosviluppo: disabilità intellettive, disturbi della comunicazione, disturbi dello spettro autistico, disturbi dell'apprendimento, sindrome di Down, ecc.
- Disturbi psicotici e dell'umore: schizofrenia, depressione, disturbo bipolare, disturbi d'ansia, epilessia, ecc.
- Malattie neurodegenerative o neurologiche: Alzheimer (demenza), Parkinson, sclerosi multipla, fibromialgia, ecc.
- Disturbi da uso di sostanze e dipendenze: alcolismo, tossicodipendenze, ecc.
- Altre patologie: COVID-19, disabilità "nascoste" (es. demenza precoce, SLA, pazienti oncologici in chemioterapia); malattie croniche come problemi respiratori, ipertensione, diabete, allergie, ecc.
- Disabilità temporanee (post-intervento o post-incidente) o permanenti (motorie, sensoriali, ecc.).

Queste persone possono dipendere da assistenza specifica, attrezzature mediche o farmaci essenziali. La ricezione di allarmi e messaggi di evacuazione può essere compromessa da infrastrutture o sistemi di comunicazione inaccessibili. È fondamentale progettare rifugi di emergenza inclusivi, con formati accessibili (lingua dei segni, braille, linguaggi semplificati).

### **Donne incinte e neomamme**

Donne in gravidanza e neomamme sono particolarmente vulnerabili durante le emergenze per i loro bisogni sanitari e medici specifici: cure prenatali, assistenza al parto, supporto postnatale. Esposizioni traumatiche possono influenzare lo sviluppo cognitivo, neurocomportamentale e fisiologico dei bambini. Inoltre, il sistema immunitario più sensibile aumenta la vulnerabilità alle malattie, insieme a maggiori necessità nutrizionali. Le madri possono incontrare difficoltà nella cura dei neonati in ambienti stressanti o insicuri. Rifugi sicuri devono garantire accesso a cure materno-infantili, igiene, spazi per l'allattamento e supporto psicologico.

### **Caregiver e assistenti personali**

I caregiver sostengono quotidianamente persone vulnerabili – bambini, anziani, disabili, malati cronici – e possono essere familiari, amici o professionisti. In emergenza devono agire per sé stessi e per chi assistono, con carichi decisionali e pratici che li espongono a maggior rischio.

### **Turisti, lavoratori stranieri e studenti in scambio**

Turisti e lavoratori stranieri sono a rischio per le barriere linguistiche, che possono impedire la comprensione di messaggi di emergenza o piani di evacuazione. Lo stesso vale per studenti in scambio internazionale (es. Erasmus+), compresi minori dai 13 anni in su.

### **Persone senza fissa dimora**

Senzatetto o residenti in insediamenti informali sono spesso i primi e più gravemente colpiti dai disastri, poiché direttamente esposti a pericoli e privi di accesso a servizi essenziali. L'assenza di documenti può ostacolare l'accesso agli aiuti. Devono essere garantiti rifugi sicuri, cure sanitarie e servizi sociali per favorirne la reintegrazione.

### **Persone discriminate**

Chi subisce discriminazioni (per genere, identità sessuale, nazionalità) è particolarmente a rischio, soprattutto quando vulnerabilità multiple si intersecano (es. donne con disabilità). Possono incontrare violenze, esclusione dai servizi o timore di rivolgersi agli operatori. È cruciale garantire servizi e rifugi inclusivi.

### **Persone senza reti di sostegno / sfollati interni**

Chi vive in povertà o senza reti sociali ha meno risorse per prepararsi e reagire alle emergenze. Gli sfollati interni (IDP) – costretti a lasciare le proprie case per guerre, violenze



o disastri, senza attraversare confini – vivono spesso in aree pericolose e precarie, con accesso limitato a beni e servizi essenziali. Bambini e giovani di questi gruppi sono ancora più esposti.

### **Rifugiati, migranti, richiedenti asilo e persone senza documenti**

Questi gruppi affrontano vulnerabilità complesse: condizioni di precarietà, mancanza di diritti legali, barriere linguistiche, discriminazioni. I senza documenti sono difficili da identificare nei soccorsi, non essendo presenti in registri ufficiali.

### **Popoli indigeni**

Le popolazioni indigene, legate alla terra e alle proprie tradizioni, sono spesso marginalizzate e sfollate, diventando più vulnerabili a disastri e cambiamenti climatici. La loro conoscenza tradizionale viene spesso trascurata, mentre mancanza di infrastrutture moderne e perdita di identità culturale e coesione sociale aggravano i rischi.

## **8.2 Quali sono le sfide per i gruppi vulnerabili nelle situazioni di disastro?**

Una discussione sulle sfide specifiche che questi gruppi devono affrontare prima, durante e dopo un disastro, comprese le limitazioni alla mobilità, le barriere comunicative e il maggiore stress emotivo. I gruppi vulnerabili affrontano una serie di difficoltà uniche e spesso intrecciate prima, durante e dopo i disastri. Queste sfide rendono più difficile rispondere in modo efficace alle emergenze e riprendersi successivamente. Esse derivano da vulnerabilità fisiche, sociali, economiche e sistemiche. Sulla base delle categorie principali identificate nel paragrafo precedente, le rispettive sfide vengono presentate nelle tre fasi del disastro.

### **1. Bambini**

- Prima di un disastro:
  - **Mancanza di preparazione:** spesso i bambini non vengono inclusi nei piani familiari di emergenza e i loro bisogni specifici (cibo, medicine, supporto emotivo) non vengono considerati.
  - **Limitata consapevolezza del rischio:** i bambini non sono in grado di riconoscere i pericoli e hanno un'interazione limitata con l'ambiente per comprendere quando sono in pericolo, soprattutto sotto i 2-3 anni.
  - **Dipendenza dai caregiver (genitori, parenti, babysitter o altri):** i bambini dipendono totalmente dagli adulti per la loro cura e protezione, ma spesso chi li assiste non riceve una formazione adeguata sulla preparazione o risposta alle emergenze.
- Durante un disastro:
  - **Difficoltà nel comprendere i messaggi di allerta:** i bambini possono non capire i segnali di emergenza o avere difficoltà a seguire le istruzioni dei soccorritori.
  - **Limitazioni fisiche alla mobilità:** neonati e bambini piccoli non possono evacuare o raggiungere luoghi sicuri da soli.
  - **Separazione dalla famiglia:** durante le evacuazioni i bambini rischiano di perdersi dai genitori, soprattutto in assenza di piani specifici o sistemi di identificazione.
  - **Impatto psicologico:** assistere a violenze o perdere familiari può provocare traumi emotivi acuti.
- Dopo un disastro:



- o **Maggior rischio di sfruttamento:** i bambini possono essere più esposti ad abusi, tratta o negligenza, soprattutto se rimasti orfani o separati dai genitori.
- o **Disturbi psicologici:** ansia, depressione o disturbo da stress post-traumatico (PTSD), con servizi di supporto spesso insufficienti o inaccessibili. È necessario un sostegno continuativo da parte di psicologi infantili.
- o **Rifugi sicuri e a misura di bambino:** devono essere attrezzati con strutture adatte, acqua pulita, cibi specifici per 0-5 anni, servizi sanitari pediatrici e protezioni contro sfruttamento e tratta.
- o **Bisogni economici specifici:** garantire sostegno finanziario per salute, istruzione, sicurezza e benessere emotivo.

## 2. Anziani

- Prima di un disastro:
  - o **Limitazioni fisiche e cognitive:** patologie come artrite o cardiopatie riducono la capacità di prepararsi o reagire; deficit cognitivi e sensoriali riducono la percezione del rischio.
  - o **Povertà:** spesso vivono con redditi fissi o bassi (pensioni o assenza di reddito), rendendo difficile acquistare scorte, assicurazioni o rinforzare abitazioni spesso vecchie e insicure.
- Durante un disastro:
  - o **Isolamento:** molti anziani vivono soli o con scarso supporto sociale, con difficoltà a ricevere aiuto per evacuare o raggiungere rifugi.
  - o **Problemi di mobilità ed evacuazione:** difficoltà a muoversi autonomamente, fragilità fisica o dipendenza da ausili medici; difficoltà nel seguire istruzioni o nel cooperare con i soccorritori.
  - o **Complicazioni sanitarie:** lo stress di un disastro può aggravare condizioni croniche come ipertensione, diabete o malattie cardiache.
- Dopo un disastro:
  - o **Problemi di salute mentale:** isolamento, depressione e ansia, soprattutto in caso di perdita di cari o della casa. È importante un sostegno psicologico continuativo.
  - o **Accesso ai rifugi:** necessità di cure per patologie croniche, medicinali, ausili alla mobilità. Essenziale anche il supporto sociale per contrastare solitudine e isolamento.
  - o **Difficoltà di accesso ai servizi:** problemi a usufruire dei servizi di recupero senza supporto familiare o caregiver.
  - o **Bisogni economici:** sostegno finanziario non solo per sopravvivere, ma per recuperare autonomia e stabilità abitativa.

## 3. Persone con disabilità o malattie croniche

- Prima di un disastro:
  - o **Piani di emergenza inaccessibili e discriminazione:** spesso non inclusi nei processi di pianificazione; i sistemi di allerta non sono disponibili in linguaggio dei segni, braille o formati semplificati.
  - o **Abitazioni o infrastrutture inadeguate:** mancanza di rampe, spazi accessibili o servizi igienici adeguati. In molti Paesi, le indennità di disabilità non coprono i bisogni quotidiani.
  - o **Accesso limitato all'assistenza sanitaria:** difficoltà già in tempi normali, aggravate nelle emergenze.
- Durante un disastro:



- o **Sfide nella mobilità:** difficoltà a evacuare senza trasporti accessibili o percorsi sicuri; rischio di essere lasciati indietro.
- o **Barriere comunicative:** impossibilità di ricevere messaggi di allerta se non adattati (es. linguaggio dei segni, avvisi visivi o braille). Difficoltà a comunicare con i soccorritori.
- o **Dipendenza dai caregiver:** spesso non formati o indisponibili durante l'emergenza.
- o **Interruzione di cure e trattamenti:** impossibilità di accedere a farmaci o terapie quotidiane.
- o **Peggioramento delle condizioni di salute:** stress, esposizione o condizioni ambientali aggravano le patologie esistenti.
- Dopo un disastro:
  - o **Difficoltà ad accedere a rifugi e servizi:** spesso non inclusivi né attrezzati per bisogni specifici.
  - o **Necessità di cure continuative:** apparecchiature mediche, farmaci e terapie spesso difficili da reperire.
  - o **Bisogni economici:** necessità di sostegno per recuperare attrezzature assistive (sedia a rotelle, bastone) o garantire cure a lungo termine. Gli sforzi di recupero tendono a privilegiare la sopravvivenza immediata e la ricostruzione, trascurando la gestione di patologie croniche.

#### 4. Donne in gravidanza e neomamme

- Prima di un disastro
  - o **Mobilità limitata:** nelle fasi avanzate della gravidanza o subito dopo il parto, gli spostamenti possono risultare difficili, rendendo l'evacuazione più lenta o impossibile senza aiuto.
  - o **Maggiore sensibilità:** le donne in gravidanza e le neomamme presentano in genere un sistema immunitario più sensibile e bisogni nutrizionali significativi.
  - o **Mancanza di pianificazione d'emergenza:** molti piani per i disastri non includono in modo specifico le esigenze delle donne in gravidanza o delle madri con neonati (es. accesso alle cure prenatali, forniture per l'infanzia).
- Durante un disastro
  - o **Rischio fisico e medico:** maggiore rischio di infortuni o complicazioni della gravidanza dovuti a stress, condizioni insicure o mancanza di assistenza medica. Possibili interruzioni nell'accesso a cure prenatali e postnatali, incluse le urgenze ostetriche.
  - o **Mancanza di accesso a materiali essenziali:** difficoltà a reperire pannolini, acqua potabile, prodotti per l'igiene o farmaci.
  - o **Difficoltà di evacuazione:** possono essere necessari sedia a rotelle o automobile, spesso con assistenza, per evacuare e raggiungere un rifugio.
  - o **Separazione dalla famiglia:** possibile separazione da partner, caregiver o figli durante l'evacuazione o il soggiorno nei rifugi, con aumento della vulnerabilità e dello stress emotivo.
- Dopo un disastro
  - o **Difficile accesso ai servizi sanitari:** ambulatori e ospedali possono essere danneggiati o sovraccarichi, riducendo l'accesso a cure materne essenziali, vaccinazioni e servizi post-partum.
  - o **Stress mentale:** il trauma del disastro, unito alle responsabilità di cura di un neonato o all'incertezza sul futuro, può condurre a depressione post-partum,



ansia o disturbo da stress post-traumatico. È opportuno prevedere un supporto continuativo da parte di psicologi/sociologi.

- o **Rifugi insicuri o inadeguati:** i rifugi d'emergenza possono mancare di privacy, condizioni igieniche, alimenti e acqua adeguati, nonché di spazi sicuri per l'allattamento o la cura dei neonati. Può aumentare anche il rischio di abusi o sfruttamento.

## 5. Caregiver e assistenti personali

- Prima di un disastro
  - o **Mancata inclusione nella pianificazione:** i caregiver sono raramente coinvolti nelle attività ufficiali di preparazione, restando senza linee guida o risorse.
  - o **Responsabilità di accudimento:** dipendono dalle esigenze delle persone che assistono e hanno la responsabilità di prendersene cura.
  - o **Assenza di linee guida d'emergenza:** le istruzioni d'emergenza spesso non forniscono indicazioni chiare su cosa debbano fare i caregiver o su quale supporto sia disponibile per loro.
- Durante un disastro
  - o **Mancanza di formazione:** non sanno come reagire nelle emergenze né come sostenere correttamente le persone assistite, con rischio di decisioni errate e difficoltà a collaborare con i soccorritori.
  - o **Sovraccarico fisico ed emotivo:** devono gestire la propria sicurezza e quella dell'assistito, spesso senza aiuto o sostituzioni.
  - o **Rischi per salute e sicurezza:** maggiore esposizione a malattie, infortuni e spossatezza; possono essere abbandonati insieme alla persona assistita.
- Dopo un disastro
  - o **Supporto sanitario e psicologico:** stress costante o trauma possono condurre a burnout, ansia o depressione nei caregiver. È opportuno prevedere sostegno continuativo psicologico/sociologico. Nei rifugi si dovrebbe garantire assistenza medica in caso di infortuni.
  - o **Stress finanziario:** perdita di reddito e costi aggiuntivi (es. l'assistito può necessitare di più aiuto a causa di stress, interruzioni di servizi o infortuni; il luogo di lavoro del caregiver può essere danneggiato o chiuso).
  - o **Interruzione dei servizi di supporto:** chiusura o inaccessibilità di centri diurni, terapie e servizi comunitari, con aumento del carico sui caregiver.

## 6. Turisti, lavoratori stranieri / studenti in scambio

- Prima di un disastro
  - o **Barriere comunicative:** scarsa comprensione delle istruzioni locali di emergenza o delle linee guida di preparazione a causa di differenze linguistiche.
  - o **Scarsa conoscenza del territorio:** poca familiarità con geografia locale, rifugi e protocolli d'emergenza.
  - o **Reti sociali limitate:** isolamento dai sistemi di supporto locali (amici, famiglia, istituzioni).
- Durante un disastro
  - o **Vincoli di trasporto:** difficoltà a trovare mezzi o vie sicure di evacuazione; mancanza di trasporto personale.



- o **Barriere comunicative:** interazione limitata con i soccorritori per differenze linguistiche o culturali.
- o **Timore di rimpatrio per i lavoratori:** alcuni lavoratori stranieri possono evitare di chiedere aiuto per paura di perdere il lavoro o il visto.
- Dopo un disastro
  - o **Disagio emotivo e isolamento:** paura, confusione e ansia in un Paese straniero senza supporto; difficoltà ad accedere ai servizi di assistenza o a esprimere i propri bisogni. Può essere necessario contattare i familiari all'estero tramite le ambasciate.
  - o **Sostegno economico:** possibile bisogno di supporto finanziario in coordinamento con il Paese d'origine.
  - o **Rifugi sicuri e accessibili:** devono poter raggiungere i rifugi e avere libero accesso a cibo, acqua e medicine. Particolare attenzione per gli studenti sotto i 18 anni.

## 7. Persone senza fissa dimora

- Prima di un disastro
  - o **Assenza di riparo:** esposizione diretta ai pericoli ambientali; mancanza di un luogo sicuro e stabile dove restare o conservare scorte d'emergenza. Possibile compresenza di disabilità, patologie croniche e bisogni di salute mentale.
  - o **Esclusione dalla pianificazione:** spesso non considerati nei programmi ufficiali di preparazione ai disastri.
  - o **Povertà e isolamento sociale:** scarso accesso all'informazione e alle reti sociali; assenza di una cultura della sicurezza.
- Durante un disastro
  - o **Gravi limitazioni alla mobilità:** difficoltà o impossibilità di evacuare autonomamente e raggiungere luoghi sicuri; assenza di trasporti o accesso ai rifugi.
  - o **Barriere comunicative:** mancanza di telefoni, radio o internet per ricevere allerte e aggiornamenti; difficoltà a comunicare e interagire con i soccorritori.
- Dopo un disastro
  - o **Maggiore vulnerabilità allo sfruttamento:** rischio di violenze o abusi in rifugi sovraffollati.
  - o **Sovraccarico di salute mentale:** elevati livelli di trauma, ansia o PTSD; necessario supporto psicologico continuativo.
  - o **Supporto medico e finanziario:** spesso privi di documenti per richiedere aiuti e trascurati nella pianificazione della ripresa. Servono cure sanitarie in caso di lesioni e programmi di reintegrazione per recuperare con dignità ed evitare ulteriore esclusione.

## 8. Persone discriminate

- Prima di un disastro
  - o **Esclusione dai processi di pianificazione:** i piani d'emergenza spesso non riflettono i bisogni di persone discriminate per genere, identità sessuale, nazionalità, religione; donne o minoranze etniche possono essere escluse da formazione e istruzione.
- Durante un disastro



- o **Barriere alla mobilità e alla comunicazione:** possono sentirsi insicure negli spostamenti o a viaggiare in gruppi misti durante l'evacuazione; difficoltà di interazione con i soccorritori.
- Dopo un disastro
  - o **Rifugi insicuri o ostili:** rischio di molestie o violenze in ambienti non inclusivi né protettivi.
  - o **Accesso diseguale agli aiuti:** discriminazioni nella distribuzione di beni, nei requisiti documentali o nell'accesso agli alloggi.
  - o **Sofferenza emotiva:** il trauma del disastro è amplificato da esclusione sociale, stigma o violenze; necessario supporto psicologico continuativo.

#### 9. Persone senza rete di sostegno/sfollati interni

- Prima di un disastro:
  - o **Carenza di risorse:** mancanza di mezzi finanziari per prepararsi (acquisto scorte, assicurazioni, evacuazione preventiva).
  - o **Residenza in aree pericolose:** maggiore probabilità di vivere in zone a rischio (es. bacini fluviali, insediamenti informali, edifici insicuri).
- Durante un disastro:
  - o **Limitata capacità di evacuazione:** assenza di trasporti per evacuare o raggiungere rifugi; nessun supporto da parenti, amici o altre persone.
  - o **Barriere comunicative:** difficoltà nel percepire/comprendere messaggi e allarmi per mancanza di formazione preventiva; problemi a comunicare con i soccorritori.
- Dopo un disastro:
  - o **Ostacoli alla ripresa:** carenza di risorse, reti sociali e accesso a sussidi o assicurazioni; barriere nell'accesso a cibo, acqua potabile o cure mediche.
  - o **Impatto economico di lungo periodo:** le perdite economiche possono radicare ulteriormente la povertà e rendere la ripresa ancor più difficile.

#### 10. Rifugiati, migranti, richiedenti asilo e persone senza documenti

- Prima di un disastro:
  - o **Ostacoli legali e documentali:** assenza di documenti validi che impedisce l'accesso ai servizi d'emergenza o l'inclusione nei piani di evacuazione; limitata comprensione dei rischi.
- Durante un disastro:
  - o **Barriere linguistiche:** difficoltà a comprendere messaggi/allarmi; problemi nel seguire le indicazioni delle autorità e nel comunicare con i soccorritori.
  - o **Limitata capacità di evacuazione:** difficoltà o impossibilità di raggiungere autonomamente rifugi accessibili.
  - o **Limiti nelle operazioni di ricerca:** difficile identificazione nei soccorsi per assenza dai database ufficiali.
- Dopo un disastro:
  - o **Accesso limitato agli aiuti:** difficoltà nell'ottenere sostegni per la ripresa (alloggi, sanità, assistenza legale) a causa dello status; utile prevedere supporto legale per ottenere documenti e favorire l'integrazione.
  - o **Persistente marginalizzazione:** rischio di ulteriore esclusione sociale e difficoltà nel ricostruire la propria vita; necessari interventi di welfare.

#### 11. Popoli indigeni

- Prima di un disastro:



- o **Trascuratezza del sapere tradizionale:** conoscenze e pratiche specifiche sui pericoli ambientali non integrate nei piani locali di preparazione.
- o **Spostamenti forzati o perdita di terre:** comunità già sfollate o private di risorse, con conseguente maggiore vulnerabilità.
- Durante un disastro:
  - o **Esclusione dalla risposta:** rischio di essere trascurati nei processi di risposta; bisogni non compresi o non affrontati. Limitazioni nel raggiungere i rifugi.
  - o **Barriere culturali e linguistiche:** differenze linguistiche e incomprensioni culturali ostacolano comunicazione e assistenza.
- Dopo un disastro:
  - o **Perdita del patrimonio culturale:** danni a terre e beni di valore culturale, con conseguente perdita di identità e patrimonio.
  - o **Ritardi nella ripresa:** bisogni specifici spesso ignorati nei piani nazionali di ricostruzione, con conseguenti ritardi nel recupero.

### 8.3 Come posso contribuire a garantire supporto per tutti?

Linee guida pratiche su come i giovani e le comunità possano assicurare che le strategie di preparazione siano inclusive e tengano conto delle esigenze specifiche delle persone vulnerabili.

I giovani svolgono un ruolo fondamentale nella preparazione e nella risposta ai disastri, e il loro coinvolgimento non è solo utile, ma necessario, poiché essi rappresentano sia il presente sia il futuro delle nostre comunità. Sono comunicatori potenti, utilizzano i social media e altre piattaforme, hanno numerose reti tra pari e portano con sé innovazione e competenze tecniche rispetto alle generazioni precedenti. In generale, hanno l'intuizione e la sensibilità per comprendere le sfide poste dalla crisi climatica e i rischi associati, che minacciano sia il pianeta sia le loro vite presenti e future.

In quanto generazione più colpita dalle conseguenze ambientali di lungo termine, i giovani non solo possono motivare all'azione, ma anche guidare soluzioni innovative nella preparazione ai disastri e nella resilienza climatica. Coinvolgendoli attivamente nella pianificazione, nei processi decisionali e nelle attività di risposta, le società possono rafforzare la resilienza ai disastri.

Ecco alcuni passi pratici che i giovani possono intraprendere per diventare parte integrante del ciclo della resilienza:

#### 1. Educare se stessi e accrescere la consapevolezza personale





**Comprendere le vulnerabilità:** informati su come i disastri colpiscano in maniera sproporzionata alcuni gruppi, ad esempio bambini, persone con mobilità ridotta, barriere linguistiche o difficoltà economiche. Possono essere utili progetti come *CUIDAR* (Cultures of Disaster Resilience among children and young people), *CORE* (sScience & human factOr for Resilient sociEty), *YAPS – Raising Young People’s Awareness on Preparedness and Self-Protection*, *LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention*.

**Conoscere la preparazione e la risposta alle emergenze:** partecipa a forum giovanili o a incontri di programmi comunitari di preparazione. Informati su workshop, webinar o campagne promosse dal Consiglio d’Europa o dall’UNDRR per costruire la tua conoscenza dei rischi.

**Agisci ora per proteggere la tua famiglia:** prepara un piano di evacuazione e un kit di emergenza seguendo le linee guida della protezione civile e condividili con i tuoi familiari.

#### 2. Impegnarsi attraverso il volontariato

**Contribuire a rifugi ed aiuti alimentari d’emergenza:** collabora con gruppi che assistono persone vulnerabili durante le crisi e promuovono la solidarietà. Puoi contattare organizzazioni come la Croce Rossa, UNICEF, Save the Children, Medici Senza Frontiere, ecc.

**Unirsi a gruppi di advocacy:** collabora con associazioni che difendono i diritti umani nei disastri, come le organizzazioni per i diritti delle persone con disabilità o i gruppi a sostegno di bambini e rifugiati, per co-sviluppare piani d’azione. Promuovi piani di preparazione che includano esplicitamente l’accessibilità, come percorsi di evacuazione adatti alle sedie a rotelle, rifugi sicuri e accessibili, ecc.

**Supportare esercitazioni e formazioni:** partecipa o aiuta nell’organizzazione di esercitazioni inclusive nella tua scuola o comunità, insieme a tutti gli attori coinvolti. Includi anche studenti o persone con disabilità.

#### 3. Potenziare la risposta ai disastri con la gamification per tutti

**Creare o giocare a giochi di simulazione di disastri:** puoi ideare o partecipare alla creazione di app mobili o giochi online che simulano scenari di disastro (es. terremoti, alluvioni, incendi). Integra sottotitoli, segnali visivi o vibrazioni per i giocatori sordi o con ipoacusia, e funzioni come screen reader, modalità ad alto contrasto o descrizioni audio per persone con disabilità visive.

**Organizzare sfide virtuali di risposta ai disastri:** puoi promuovere competizioni online o hackathon in cui i team sviluppano soluzioni a bisogni reali di preparazione, come la creazione di piani di evacuazione o sistemi di allerta precoce accessibili.

**Progettare e condividere app educative di quiz sui disastri:** sviluppa quiz o strumenti interattivi per l’educazione alla preparazione. Le domande possono riguardare protocolli di emergenza, primo soccorso e consapevolezza dei rischi.

#### 4. L’inclusione parte da te! Diffondi il messaggio

**Essere un modello positivo:** nella vita quotidiana dai il buon esempio mostrando empatia verso chi affronta difficoltà, prestando piena attenzione a chi parla, soprattutto a chi viene spesso ignorato, e incoraggiando e sostenendo i pari che affrontano disabilità, barriere linguistiche o altre sfide.

**Diffondere attraverso canali ad alta visibilità:** utilizza social media, forum scolastici o gruppi comunitari per scambiare idee, condividere messaggi inclusivi di preparazione e restare aggiornato. Racconta storie di persone vulnerabili per evidenziare i loro bisogni, le sfide che devono affrontare e le possibili soluzioni.



**Educare gli altri:** spiega ai compagni e ai membri della comunità perché l'inclusione è fondamentale nelle emergenze. Motivali a creare gruppi focalizzati sull'equità e sull'inclusione negli sforzi di risposta ai disastri.

## 9 Risorse Pratiche e Strumenti di Preparazione

Una preparazione efficace ai disastri si fonda su strumenti pratici e accessibili, che permettono a individui e gruppi di adottare misure proattive prima, durante e dopo le emergenze. Questa sezione fornisce indicazioni complete su checklist personali e di gruppo, sulla creazione di piani di emergenza, sull'accesso a risorse fondamentali e sul monitoraggio delle attività di preparazione. Tali strumenti sono pensati per essere inclusivi e facili da usare, sostenendo i giovani e i loro educatori nel costruire resilienza e nel promuovere una cultura della sicurezza.

### 9.1 Checklist di Preparazione Personale e di Gruppo

Le checklist di preparazione sono strumenti essenziali che aiutano a garantire che nessun passaggio critico venga trascurato durante la fase di preparazione alle emergenze. La Commissione Europea, attraverso la sua *Preparedness Union Strategy*, ha sottolineato l'importanza di tali strumenti per rafforzare la prontezza dei cittadini di fronte a crisi che spaziano dai disastri naturali agli incidenti industriali, fino alle minacce ibride (European Commission, 2025).

Una checklist personale di preparazione include solitamente oggetti e azioni che consentono a un individuo e alla sua famiglia di sostenersi autonomamente per almeno 72 ore in caso di crisi. L'UE raccomanda di predisporre un kit di emergenza contenente beni essenziali come alimenti non deperibili, acqua potabile, copie di documenti di identità, forniture di primo soccorso, torce elettriche, batterie e medicinali necessari (Euronews, 2025). Inoltre, è fondamentale avere un elenco di contatti di emergenza e un piano di comunicazione con punti di incontro prestabiliti in caso di separazione.

Per la preparazione di gruppo o comunitaria, le checklist si ampliano includendo compiti di coordinamento come l'identificazione dei membri vulnerabili, la creazione di catene di comunicazione, l'assegnazione di ruoli e lo svolgimento regolare di esercitazioni. Scuole, organizzazioni giovanili e gruppi locali sono incoraggiati ad adottare queste checklist per garantire una prontezza collettiva. L'approccio europeo promuove l'integrazione della preparazione ai disastri nei programmi giovanili come Erasmus+ e il Corpo Europeo di Solidarietà, rafforzando l'impegno civico e la resilienza tra i giovani (European Commission, 2025).

Queste checklist non sono solo promemoria, ma anche strumenti educativi che accrescono consapevolezza e fiducia, consentendo ai giovani di assumersi la responsabilità della propria sicurezza e di contribuire attivamente alla resilienza della loro comunità.



## 9.2 Sviluppare il mio Piano Personale di Emergenza

Creare un piano personale di emergenza è un passo fondamentale per i giovani, affinché possano rispondere in modo efficace durante un disastro. Questo piano deve essere completo, adattabile e aggiornato regolarmente per riflettere il mutare delle circostanze.

Per iniziare, i giovani dovrebbero identificare i rischi più probabili nella loro area — come alluvioni, incendi boschivi, terremoti o incidenti industriali — utilizzando risorse come l'*Atlante Europeo dei Rischi*, che fornisce informazioni scientificamente fondate sui pericoli regionali (EUMonitor, 2023). Comprendere questi rischi consente di definire azioni e preparazioni mirate.

Il piano deve poi delineare passaggi chiari per diversi scenari, come evacuare in sicurezza, dove trovare rifugio e come comunicare con familiari, amici e servizi di emergenza. È importante stabilire punti di incontro sia nelle vicinanze della propria abitazione, sia al di fuori dell'area immediata, qualora l'evacuazione fosse necessaria. I giovani dovrebbero anche considerare bisogni particolari, come farmaci, difficoltà motorie o la cura degli animali domestici, assicurandosi che siano inclusi nel piano.

A livello collettivo, i giovani possono collaborare per sviluppare piani di emergenza di gruppo all'interno di scuole, associazioni o quartieri. Ciò include l'assegnazione di ruoli, come coordinatori della comunicazione o addetti al primo soccorso, la condivisione delle risorse e la realizzazione di esercitazioni per costruire familiarità e fiducia (EU go Association, 2025).

È fondamentale che il piano personale di emergenza venga condiviso e discusso con familiari e coetanei, così che tutti comprendano i propri ruoli e responsabilità. La revisione periodica e la pratica costante del piano aiutano a consolidare comportamenti di preparazione nella vita quotidiana, rendendo più istintive le risposte in caso di emergenze reali.

## 9.3 Risorse Utili: Numeri di Emergenza, App di Gestione delle Crisi, Link a servizi di Supporto

Avere accesso a informazioni affidabili e tempestive durante le emergenze è fondamentale per i giovani, sia per proteggere sé stessi che per sostenere gli altri. Conoscere i numeri di emergenza, utilizzare app di gestione delle crisi e collegarsi a servizi di supporto può fare la differenza tra la vita e la morte.

### Numeri di Emergenza

Nell'Unione Europea e in molti altri Paesi, il numero unico di emergenza **112** collega chi chiama a polizia, vigili del fuoco e servizi medici. In diverse regioni, questo servizio è stato potenziato con applicazioni come "**112 Where Are U**" (Regione Lombardia), che permette agli utenti di chiamare i soccorsi inviando contemporaneamente la propria posizione GPS precisa al centro operativo. Questo è particolarmente utile se non si è in grado di parlare o se non si conosce l'esatta posizione in cui ci si trova. Conoscere questi numeri e applicazioni è essenziale per ricevere aiuto immediato.

### App di Gestione delle Crisi

Sono state sviluppate numerose applicazioni per smartphone per assistere le persone in situazioni di emergenza, con funzioni come localizzazione GPS, allarmi SOS e comunicazione con contatti fidati. Alcuni esempi:

- **bSafe**: app molto diffusa, pensata soprattutto per i giovani. Permette di creare una rete fidata di amici o familiari che possono essere avvisati con un solo tocco in caso di pericolo. Invia la posizione in tempo reale via GPS, registra audio e video e può



attivare un forte allarme per scoraggiare minacce. È disponibile solo in inglese, ma è gratuita e intuitiva per chi è abituato alle interfacce in stile social media (Safety Security Magazine, 2024).

- **ImNotScared**: app italiana sviluppata da giovani innovatori che invia un segnale SOS ai contatti pre-selezionati con un solo pulsante. Chiama tutti i contatti contemporaneamente, collegando direttamente il primo che risponde e inviando la posizione dell'utente via SMS. È gratuita e complementare ad altre app di emergenza (Corriere del Veneto, 2024).
- **SoSScuole**: app progettata specificamente per le scuole nella gestione di emergenze mediche e primo soccorso. Accelera i tempi di intervento avvisando i team interni di primo soccorso e, se necessario, contattando automaticamente il **112**. Include anche funzioni specifiche per casi sospetti di COVID-19, facilitando la comunicazione con le autorità scolastiche e sanitarie (Invisiblefarm, 2022).

Supportare I Coetanei Vulnerabili

I giovani hanno un ruolo vitale nell'aiutare i coetanei più vulnerabili — come persone con disabilità, difficoltà psicologiche o accesso limitato alla tecnologia — condividendo informazioni su queste app e numeri di emergenza, aiutandoli a installare e usare le applicazioni e incoraggiandoli a salvare i contatti di emergenza. Questa solidarietà garantisce che nessuno resti isolato durante una crisi e rafforza la resilienza della comunità. Istituzioni, ONG e reti di supporto locali offrono inoltre risorse aggiuntive, tra cui linee di ascolto, servizi di consulenza e programmi di sostegno comunitario. I giovani possono agire come facilitatori, collegando i pari a questi servizi e promuovendo misure inclusive di preparazione che tengano conto delle necessità di tutti i membri della comunità.

#### 9.4 Moduli di Feedback e Valutazione: Come Monitorare la Preparazione

##### Esempi Pratici di Strumenti di Feedback

**Questionari di Preparazione**: scuole e organizzazioni giovanili possono distribuire sondaggi per valutare la conoscenza delle procedure di emergenza, la fiducia nell'uso dei kit di emergenza e la chiarezza dei canali di comunicazione. Per esempio: "Sai come contattare i servizi di emergenza?" oppure "Hai partecipato a esercitazioni di evacuazione negli ultimi sei mesi?".

**Valutazioni delle Esercitazioni**: dopo una simulazione, i moduli di feedback raccolgono le esperienze dei partecipanti, segnalando cosa ha funzionato e cosa è risultato confuso o difficile. Domande tipiche: "Il percorso di evacuazione era chiaramente segnalato?" o "Ti sei sentito preparato a rispondere?".

**Checklist delle Risorse**: i gruppi possono usare liste di controllo per verificare che i materiali di emergenza siano completi e facilmente accessibili. Ad esempio, una checklist può confermare la presenza di acqua, kit di primo soccorso, torce e dispositivi di comunicazione.

##### Caso Studio: EU Erasmus+ Disaster Tool Guideline

Il programma Erasmus+ ha sviluppato le **Linee Guida Disaster Tool**, che includono modelli di feedback e valutazione dedicati a operatori giovanili ed educatori. Questi strumenti guidano gli utenti nella valutazione delle attività di preparazione, nell'identificazione dei bisogni formativi e nella pianificazione di miglioramenti. Per esempio, dopo un evento comunitario sulla preparazione, gli organizzatori possono usare i moduli per raccogliere feedback sulla chiarezza delle informazioni e sull'utilità delle attività, regolando di conseguenza i futuri interventi.



### **Perché il Monitoraggio è Importante**

Il feedback regolare garantisce che la preparazione non sia uno sforzo occasionale, ma un processo dinamico. Aiuta a rilevare nuovi rischi, ad adattarsi ai cambiamenti nella composizione della comunità e a migliorare le strategie di comunicazione. Inoltre, coinvolgere i giovani nel monitoraggio li responsabilizza, consentendo loro di assumere un ruolo attivo nella propria sicurezza e nella resilienza collettiva.

### **Suggerimento Pratico**

Promuovi valutazioni guidate dai pari, in cui siano i giovani stessi a progettare e condurre sessioni di feedback all'interno dei loro gruppi. Questo approccio aumenta sincerità e partecipazione, rendendo la valutazione più efficace e inclusiva.

## **10 Conclusioni**

Questo manuale sottolinea il ruolo fondamentale che i giovani svolgono nella preparazione, nella risposta e nel recupero dai disastri. I principi chiave includono:

- **Responsabilizzazione attraverso la conoscenza:** comprendere i rischi e le strategie di preparazione permette ai giovani di proteggere sé stessi e le proprie comunità.
- **Collaborazione con istituzioni e gruppi informali:** coinvolgersi con enti ufficiali (agenzie governative, servizi di emergenza) e reti informali (ONG, volontari) rafforza la resilienza collettiva.
- **Partecipazione attiva:** i giovani non sono vittime passive, ma attori attivi che possono contribuire in modo significativo in ogni fase della gestione dei disastri.
- **Inclusività e solidarietà:** garantire sicurezza e sostegno a tutti i giovani, in particolare ai gruppi vulnerabili, favorisce comunità eque e coese.
- **Preparazione pratica:** elaborare piani di emergenza personali e di gruppo, mantenere kit di preparazione e utilizzare risorse e tecnologie disponibili sono passi essenziali.
- **Miglioramento continuo:** monitoraggio, feedback e valutazione aiutano a perfezionare gli sforzi di preparazione e ad adattarsi a rischi in evoluzione.

Le azioni raccomandate per i giovani includono: formarsi e formare i propri pari, creare reti di supporto tra coetanei, fare volontariato con organizzazioni locali, promuovere politiche inclusive per la sicurezza e praticare regolarmente la preparazione.

### **Hai il potere di fare la differenza.**

Questo manuale ti invita a farti avanti come agente di cambiamento — qualcuno che non solo si prepara a livello personale, ma che ispira e sostiene anche gli altri a fare lo stesso. Partecipando attivamente alla preparazione e alla risposta ai disastri, contribuisce a costruire comunità più sicure, forti e resilienti.

- **Impara e condividi:** acquisisci conoscenze sui rischi e sulla preparazione, e diffondile tra i tuoi coetanei, la tua famiglia e la tua comunità.
- **Partecipa:** unisciti a consigli giovanili, gruppi di volontariato o iniziative locali dedicate alla riduzione del rischio di disastri e alla risposta alle emergenze.
- **Guida con empatia:** sostieni i coetanei vulnerabili creando reti inclusive in cui ogni voce sia ascoltata e ogni bisogno soddisfatto.



- **Usa la tecnologia con saggezza:** sfrutta app di gestione delle crisi e strumenti di comunicazione per restare informato e connesso durante le emergenze.
- **Promuovi la sicurezza:** sensibilizza e incoraggia i decisori a dare priorità a politiche per la gestione dei disastri inclusive della gioventù.

La tua energia, la tua creatività e il tuo impegno sono essenziali per trasformare il modo in cui le comunità affrontano le crisi. Insieme, potete trasformare le sfide in opportunità di crescita, solidarietà e resilienza duratura. **Fatti avanti, agisci e sii il cambiamento di cui la tua comunità ha bisogno.**

## 11 Appendici

### 11.1 Glossario dettagliato dei termini tecnici

Un glossario completo per chiarire la terminologia e i concetti complessi presenti in tutto il manuale.

1. **Disastro** Un disastro è una grave interruzione che provoca danni significativi a persone, beni, economia o ambiente. Va oltre la capacità della comunità colpita di farvi fronte con le proprie risorse. I disastri possono essere naturali (come i terremoti) o causati dall'uomo (come gli incidenti industriali).
2. **Pericolo (Hazard)** Un pericolo è un evento o una condizione fisica potenzialmente dannosa. Può essere naturale (ad esempio alluvioni o uragani), tecnologico (come una fuoriuscita chimica) o sociale (ad esempio un conflitto). Un pericolo diventa disastro solo se colpisce persone o sistemi vulnerabili.
3. **Rischio** Il rischio si riferisce alla potenziale perdita o danno derivante da un pericolo. È la combinazione tra la probabilità che un evento pericoloso si verifichi e la gravità delle sue possibili conseguenze. Comprendere il rischio aiuta a pianificare come ridurlo o gestirlo.
4. **Vulnerabilità** La vulnerabilità è la misura in cui persone, comunità o sistemi rischiano di subire danni a causa dei pericoli. Può dipendere da condizioni fisiche, disuguaglianze sociali, mancanza di risorse, infrastrutture carenti o accesso limitato a informazioni e servizi.
5. **Esposizione** L'esposizione descrive la situazione di persone, beni o ecosistemi situati in aree che potrebbero essere colpite da un pericolo. Un'elevata esposizione significa che più elementi sono a rischio se il pericolo si verifica.
6. **Resilienza** La resilienza è la capacità di anticipare, prepararsi, rispondere e riprendersi da eventi avversi. Una comunità resiliente sa affrontare un disastro e tornare alla normalità più rapidamente, spesso diventando più forte nel processo.
7. **Preparazione (Preparedness)** La preparazione comprende tutte le azioni intraprese prima di un disastro per garantire una risposta tempestiva ed efficace. Include la creazione di piani di emergenza, la formazione di volontari, l'esecuzione di esercitazioni, la sensibilizzazione del pubblico e l'accumulo di forniture necessarie.
8. **Mitigazione** La mitigazione si riferisce agli sforzi per ridurre la gravità o l'impatto di un disastro. Comprende misure strutturali (come costruire dighe o edifici più resistenti) e non strutturali (come leggi o programmi educativi).
9. **Prevenzione** La prevenzione significa evitare la creazione di nuovi rischi da disastro. Anche se alcuni pericoli non possono essere prevenuti (come un terremoto), molti



- dei loro effetti possono essere evitati attraverso una buona pianificazione e politiche adeguate, come non costruire in zone ad alto rischio.
10. **Sistema di Allerta Precoce** Un sistema di allerta precoce è un insieme coordinato di strumenti e azioni per rilevare potenziali pericoli e informare le persone prima che il pericolo arrivi. Comprende monitoraggio, analisi dei rischi, comunicazione e piani di risposta comunitaria.
  11. **Risposta all’Emergenza** La risposta all’emergenza è l’aiuto immediato fornito dopo un disastro. Si concentra sul salvare vite umane, proteggere i beni e soddisfare bisogni primari come cibo, acqua, riparo e cure mediche.
  12. **Recupero** Il recupero è il processo a lungo termine di ripristino della vita normale dopo un disastro. Include la riparazione degli edifici, il ripristino dei servizi pubblici, il sostegno al reinserimento lavorativo e il supporto al benessere emotivo e sociale.
  13. **Ricostruzione** La ricostruzione è la ricostruzione fisica delle infrastrutture e dei servizi dopo un disastro. Spesso include miglioramenti per ridurre i rischi futuri e rendere i sistemi più resilienti.
  14. **Riduzione del Rischio di Disastro Basata sulla Comunità (CBDRR)** Questo approccio coinvolge le comunità locali nell’identificazione dei rischi e nelle decisioni su come ridurli. Valorizza le conoscenze locali e incoraggia le persone a partecipare alla protezione della propria sicurezza.
  15. **Adattamento ai Cambiamenti Climatici** Si riferisce alle azioni intraprese per ridurre gli effetti negativi dei cambiamenti climatici su persone e ambiente. Può includere l’adeguamento delle pratiche agricole, il miglioramento dei sistemi di drenaggio o la creazione di piani contro le ondate di calore nelle città.
  16. **Valutazione del Rischio** La valutazione del rischio è il processo di identificazione dei pericoli, analisi dei loro potenziali impatti e valutazione della vulnerabilità di persone e sistemi. È il primo passo per gestire e ridurre i rischi.
  17. **Capacity Building** Il capacity building consiste nel rafforzare competenze, risorse e istituzioni necessarie per gestire efficacemente i rischi da disastro. Include educazione, formazione e sviluppo di strumenti o partenariati.
  18. **Piano di Contingenza** Un piano di contingenza è un piano preparato in anticipo per rispondere efficacemente a possibili emergenze. Definisce azioni specifiche, ruoli e risorse necessarie se qualcosa va storto.
  19. **Sostenibilità** Nella riduzione del rischio di disastri, la sostenibilità significa creare soluzioni che proteggano persone e ambiente a lungo termine, senza consumare risorse necessarie alle generazioni future.
  20. **Stakeholder** Gli stakeholder sono tutte le persone o organizzazioni coinvolte nella gestione del rischio di disastri o da essa influenzate. Includono giovani, comunità, autorità locali, servizi di emergenza, ONG e decisori politici.
  21. **Pericolo Naturale** Un pericolo naturale è un evento naturale come un terremoto, una tempesta, una siccità o un’eruzione vulcanica. Questi eventi possono causare disastri se persone o luoghi sono vulnerabili ed esposti.
  22. **Pericolo Tecnologico** Sono pericoli derivanti da attività umane, come incidenti industriali, fughe nucleari o incidenti di trasporto. Sono talvolta definiti “pericoli antropici”.
  23. **Emergenza Complessa** Un’emergenza complessa combina fattori come conflitti, sfollamenti e pericoli naturali che richiedono una risposta multidimensionale, spesso congiunta tra sostegno umanitario e sviluppo.



24. **Gestione del Rischio di Disastri (DRM)** La DRM comprende l'insieme di politiche, strategie e attività volte a comprendere, ridurre e gestire i rischi da disastro. Include prevenzione, preparazione, risposta e recupero.
25. **Strategia di Riduzione del Rischio** Una strategia di riduzione del rischio è un piano che definisce come ridurre l'impatto dei potenziali disastri. Può includere azioni come migliorare gli standard edilizi, rafforzare i sistemi sanitari o investire in sistemi di allerta precoce.
26. **Piano di Evacuazione** Un piano di evacuazione fornisce istruzioni chiare su come lasciare rapidamente e in sicurezza un'area pericolosa in caso di disastro. Include percorsi, punti di raccolta e strategie di comunicazione.
27. **Mezzi di Sostentamento (Livelihood)** Il mezzo di sostentamento è il modo in cui una persona si guadagna da vivere e sostiene la propria famiglia. Proteggere i mezzi di sostentamento in emergenza è fondamentale per ridurre la vulnerabilità a lungo termine e favorire il recupero.
28. **Riduzione del Rischio Basata sugli Ecosistemi (Eco-DRR)** Questo approccio utilizza i sistemi naturali — come foreste, zone umide o barriere coralline — per ridurre i rischi da disastro. Ad esempio, le mangrovie possono proteggere le aree costiere dalle mareggiate.
29. **Rischio Urbano** Il rischio urbano si riferisce alle vulnerabilità specifiche delle città, come l'eccessiva densità abitativa, infrastrutture carenti e servizi di emergenza limitati. Le città spesso affrontano rischi multipli e sovrapposti.
30. **Infrastrutture Critiche** Sono strutture e sistemi essenziali, come ospedali, reti elettriche, forniture idriche e strade. Mantenerli funzionanti durante e dopo i disastri è cruciale per la sicurezza pubblica e il recupero.
31. **Inclusione Sociale** L'inclusione sociale assicura che tutti, indipendentemente da età, genere, abilità o background, abbiano voce e ruolo nella riduzione del rischio di disastri. Piani inclusivi sono più efficaci ed equi.
32. **Comunicazione del Rischio** La comunicazione del rischio è il processo di condivisione di informazioni sui pericoli e rischi in modo chiaro, onesto e utile. Aiuta le persone a prendere decisioni informate prima e durante le emergenze.
33. **Esercitazione di Simulazione** Conosciuta anche come "drill", è un'attività pratica che simula uno scenario di disastro per testare i piani di emergenza e migliorarli.
34. **Primo Soccorso Psicologico** È il supporto emotivo e psicologico fornito dopo un disastro per aiutare le persone ad affrontare paura, stress o traumi. È un primo passo verso la guarigione e il recupero.
35. **Aiuto Umanitario** Si riferisce all'assistenza immediata fornita alle persone colpite da disastri, comprendendo cibo, riparo, acqua pulita, cure mediche e protezione. Aiuta le persone a sopravvivere e a riprendersi nel breve termine.

## 12 Riferimenti Bibliografici

- AboutKidsHealth. (2010). Psychological effects of disaster on children.
- Administration for Children and Families. (2023). Disaster Recovery & Response Efforts. U.S. Department of Health and Human Services.
- AIDR 2021 Disaster Resilience Education for Young People
- Alexander, D. (2002). Principles of emergency planning and management. Terra Publishing.



- Australian Disaster Resilience Handbook Collection, Community Engagement for Disaster Resilience, First edition 2020, Available at: [https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr\\_handbookcollection\\_communityengagementfordisasterresilience\\_2020.pdf](https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr_handbookcollection_communityengagementfordisasterresilience_2020.pdf)
- Be You. (2022). Supporting the voice of children and young people during disaster recovery. <https://beyou.edu.au/about/be-you-stories/implementation-support/supporting-the-voice-of-children-and-young-people>
- Becque, J. (2017). Guidelines for Scientific and Technical Writing. Lucy Cavendish College, Cambridge.
- Betty S. Lai and Annette La Greca (2020), Understanding the Impacts of Natural Disasters on Children, Edited by Rebekah Levine Coley, Available at: <https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children>
- Calm. (2025). How to mentally and emotionally recover after a natural disaster.
- CDC (2020), Centers for Disease Control and Prevention, Caring for Children in Disaster, How are Children Different from Adults? Available at: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/differences.html>
- Clean Energy Wire. (2025). Italy, Greece, Spain among top ten countries most affected by extreme weather – report.
- CORE project (sScience & human factOr for Resilient sociEty), Available at: <https://www.euproject-core.eu/>
- CORE project, D3.1 Critical analysis of past disasters (delivery date: 18M), Available at: <https://www.euproject-core.eu/achievements/public-deliverables.html>
- Corriere del Veneto. (2024). Sicurezza, la app con il tasto sos che chiama i contatti del telefono. Retrieved from [https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24\\_novembre\\_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiama-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9xk.shtml](https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24_novembre_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiama-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9xk.shtml)
- Cross Border Magazine. (2024). CBM stands with Valencia: Situation report + aid channels to support the victims.
- CUIDAR, <https://www.lancaster.ac.uk/cuidar/>
- Dixon, J. (2020). Notes on Effective Scientific Writing. University of Oxford.
- Emergenza Due Punto Zero. (2021). FlagMii EML, il servizio innovativo per comunicare in emergenza. Retrieved from <https://www.emergenzaduepuntozero.it/2021/01/11/flagmii-eml/>
- Emmett, T. and Alant, E. (2007) Women and disability: exploring the interface of multiple disadvantage. *Development Southern Africa*, 23(4), 445-460
- EU go Association. (2025). Disaster Tool Guideline. Erasmus+ Programme. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/disaster-tool-guideline.4656/>
- European Commission. (2023). *Union Disaster Resilience Goals 2030*. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (DG ECHO).
- Expertise France. (2023). Mediterranean: Preventing and responding to disasters.
- Federal Emergency Management Agency. (2019). National Strategy for Youth Preparedness Education: Empowering, Educating and Building Resilience.
- Felix, E., Rubens, S., & Hambrick, E. (2020). The relationship between physical and mental health outcomes in children exposed to disasters. *Current Psychiatry Reports*, 22 (33). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01157-0>



- Fernandez, G., Barbera, J. A., & van Dorp, J. R. (2006). Strategies for supporting community resilience. *Homeland Security Affairs*, 2(3).
- Flames of Change "Special Report on Disability Inclusion in Disaster Risk Reduction and Prevention", MCR2030, UNDRR, 2024, Available at: <https://www.undrr.org/publication/flames-change-special-report-disabilityinclusion-disaster-risk-reduction-and>
- Gale Academic OneFile. (n.d.). Youth's reactions to disasters and the factors that influence their response.
- Headspace. (n.d.). Supporting a young person after a natural disaster. Retrieved from <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/natural-disasters/>
- IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies). (2022). *World Disasters Report 2022: Trust, equity and local action*.
- INEE. (2012). Engaging Youth-Led and Youth-Serving Organizations in Disaster Relief Efforts. [https://inee.org/sites/default/files/resources/201212\\_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts\\_1.pdf](https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf)
- INEE. (2012). Engaging youth-led and youth-serving organizations in disaster relief efforts. Retrieved from [https://inee.org/sites/default/files/resources/201212\\_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts\\_1.pdf](https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf)
- Invisiblefarm. (2022). SoSScuole: l'App per la gestione delle emergenze sanitarie nelle scuole. Retrieved from <https://www.invisiblefarm.it/sos-scuole-la-app-per-la-gestione-delle-emergenze-sanitarie-nelle-scuole/>
- iResearchNet. (2016). Disasters Impact on Children.
- ITCOLD. (2021). Natural Disasters in European Mediterranean Countries [PDF].
- Karma S, Zanut S, Crişan M, et al. (2024) People Vulnerability before, during and after a Disaster: A Dynamic Taxonomic Approach. Sustainable Development. IntechOpen. Available at: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1005205>.
- Kids Mental Health. (2024). Power of Peers: How Peer Support Transforms Youth Mental Health.
- KTH. (2023). The KTH Guide to Scientific Writing in English. KTH Royal Institute of Technology.
- LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention, Available at: [https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193\\_en](https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193_en)
- Lindsay, S., & Hsu, S. (2023). Emergency and disaster preparedness among children and youth with disabilities and chronic conditions, their caregivers and service providers: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 46(7), 1239–1255. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2185294>
- Llasat, M. C., et al. (2013). Climatic Change and Environmental Disasters in the Mediterranean Area.
- MED EDUC. (n.d.). Natural hazards in the Mediterranean Basin.
- Mental Health America. (2025). Youth Peer Support.
- Moser, E. (2023). YouthLine: A peer-support crisis line for teens. *American Psychological Association Monitor*.
- Multi-hazard risk approach and inclusive community engagement in disaster risk management: Experiences and lessons learned by a recent wildfire event in the



- Greek island of Rhodes amidst COVID-19 pandemic crisis, 2021, Available at: <https://civilprotection.gov.gr/ecff/ekdoseis>
- National Institute of Disaster Management. (2021). Role of Youth in Disaster Management. [https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report\\_18January2021sc.pdf](https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report_18January2021sc.pdf)
  - Noncommunicable Diseases, WHO, 2024, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
  - OCHA, Global Humanitarian Overview 2022, 2 December 2021, Available at: <https://www.unocha.org/2022GHO>
  - Oxford University. (2020). University of Oxford Style Guide. University of Oxford.
  - Papaginiaki, et al. (2022). People-flood interaction: victims throughout four Mediterranean countries.
  - Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children, Youth and Environments*, 18(1), 1–29.
  - Play and learn to stop disasters, Available at: <https://www.undrr.org/children-and-youth/stop-disasters-game>
  - PrepareCenter. (2023). Youth Disaster Preparedness. <https://preparecenter.org/topic/youth-preparedness/>
  - PreventionWeb. (2024). The power of DANA: A year's rain in eight hours.
  - Psychology Today. (2025). Ways communities can support youth post-disaster. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mindset/202503/ways-communities-can-support-youth-post-disaster>
  - Punto Sicuro. (n.d.). Una preziosa app che pochi conoscono: Where Are U. Retrieved from <https://www.puntosicuro.it/gestione-emergenza-ed-evacuazione-C-84/una-preziosa-app-che-pochi-conoscono-where-are-u-AR-22098/>
  - Raising a resilient generation: Ensuring disaster preparedness for children, 2024, Available at: <https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children>
  - Raising young people's awareness on preparedness and self-protection (YAPS) , Available at: <https://www.preventionweb.net/publication/raising-young-peoples-awareness-preparedness-and-self-protection-yaps>
  - Regione Lombardia. (n.d.). App "112 Where Are U". Retrieved from <https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioServizio/servizi-e-informazioni/Cittadini/salute-e-prevenzione/Emergenze-e-urgenze/where-are-u-112/where-are-u-112>
  - Safety Security Magazine. (2024). Le APP per la Sicurezza personale: il confronto e i consigli degli esperti. Retrieved from <https://www.safetysecuritymagazine.com/articoli/le-app-la-sicurezza-personale-confronto-consigli-degli-esperti/>
  - ScienceDirect. (2017). Understanding youth disaster recovery: The vital role of people. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420917300869>



- Seddighi H, Yousefzadeh S, López López M, Sajjadi H. Preparing children for climate-related disasters. *BMJ Paediatr Open*. 2020 Oct 9;4(1):e000833. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000833. PMID: 33083574; PMCID: PMC7549485.
- SSPH Journal. (2025). Devastating “DANA” floods in Valencia: Insights on resilience.
- Subramaniam, P., & Villeneuve, M. (2019). Advancing emergency preparedness for people with disabilities and chronic health conditions in the community: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(22), 3256–3264. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1583781>
- T. Meyers (2019), Pregnant Women are Particularly Vulnerable to Disasters, Available at: <https://reliefweb.int/report/world/pregnant-women-are-particularly-vulnerable-disasters>
- Time. (2024). What to know about the floods that killed over 200 in Spain.
- Twigg, J. (2009). *Characteristics of a disaster-resilient community: A guidance note*. DFID Disaster Risk Reduction Interagency Coordination Group.
- UNDRR. (2023). Overview of youth-led disaster risk reduction activities and contributions. <https://www.undrr.org/media/80336/download>
- UNDRR (2022). Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2022.
- UNDRR. (n.d.). Children and youth. <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/sendai-framework-action/children-and-youth>
- UNICEF. (2023). Child and Adolescent Mental Health and Disasters.
- WCDRR. (2014). Children and Youth Concept Note. <https://www.wcdrr.org/uploads/WCDR-Children-Youth-concept-note.pdf>
- Whytlaw, J., & Hutton, N. (2023, January 31). Changing Disaster Vulnerability and Capability in Aging Populations. *Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science*. Retrieved 7 May, 2025, from <https://oxfordre.com/naturalhazardscience/view/10.1093/acrefore/9780199389407.001.0001/acrefore-9780199389407-e-434>.
- Words into Action guidelines: Engaging Children and Youth in Disaster Risk Reduction and Resilience Building, Available at: <https://www.undrr.org/words-into-action/engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and-resilience-building>
- YACVic. (2023). Opportunities for Young People in Disaster Preparedness, Response and Recovery.
- Youth In Time of Crises. (2024). Youth PURPOSE Project: Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises.
- Youth PURPOSE – Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises, ERASMUS+, Available at: <https://youthintimeofcrises.com/>
- Youth.gov. (2023). Youth Roles in Disaster Preparedness and Response. <https://youth.gov/youth-topics/youth-disaster-preparedness-and-response/youth-roles>