



Co-funded by
the European Union



AYDRESS: Aktiivne noorus katastroofide vastupanuvõime nimel

2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Koostööpartnerlused noortevaldkonnas

WP4.2 – Juhendkäsiraamat BETA version.





INDEX

INDEX	2
1. SISSEJUHATUS	4
1.1 Käsiraamatu eesmärk ja peamised eesmärgid	4
1.2 Kuidas seda käsiraamatut kasutada	4
1.3 Noored ja haridustöötajad	5
1.4 Oluliste terminite sõnastik	6
2 Riskide ja ohtude mõistmine	6
2.1 Milliseid kataastroofe võib AYDRESSi riikides juhtuda?	6
2.2 Kuidas mõjutavad kataastroofid noori?	8
2.3 Kuidas ma võin end tunda, kui kataastroof juhtub?	11
2.4 Hoiatussignaalid ja riskiteadlikkus	13
3 Dünaamika enne kataastroofi	13
3.1 Mida saan teha selleks, et enne kataastroofi valmis olla?	13
3.2 Psühholoogiline ettevalmistus: kuidas juhtida emotsioone ja stressi enne sündmust	14
3.3 Füüsilised ettevalmistustegevused: isiklik ja kogukonna ohutus	14
3.4 Kuidas saan aidata kaasa riskide ja ohtude teadvustamisele oma kogukonnas?	15
4 Dünaamika kataastroofi ajal	15
4.1 Kas ma olen valmis ebakindlust juhtima: emotsioonid ja reaktsioonid kataastroofi ajal?	15
4.2 Kuidas ma saan ennast ja teisi kataastroofi ajal kaitsta?	16
4.3 Kuidas jääda rahulikuks ja turvaliseks hirmutavas olukorras?	16
4.4 Miks on turvaprotseduuride järgimine nii oluline?	17
5 Dünaamika pärast kataastroofi	17
5.1 Mida peaksin tegema, et kaitsta ennast ja teisi?	17
5.2 Kuidas saan abi kataastroofi psühholoogiliste mõjudega toimetulekul?	18
5.3 Kuidas saan toetada ja aidata oma sõpru ja kogukonda pärast kataastroofi?	18
5.4 Ma tahan olla eeskuju teistele noortele	20



5.5	Kuidas luua turvaline ja toetav keskkond?	21
6	Toetus formaalsetelt ja mitteformaalsetelt institutsioonidelt	22
6.1	Kuidas noored ja kohalikud kogukonnad saavad institutsioonidelt tuge	22
6.2	Kuidas saavad noored ja kohalikud kogukonnad vabatahtlikelt ja mitteametlikelt gruppidele tuge?	23
6.3	Kuidas saan luua eakaaslaste tugivõrgustiku?	23
7	Noorte aktiivne roll suurendab kogukonna vastupanuvõimet	24
7.1	Kuidas saavad noored panustada valmisolekusse, reageerimisse ja taastumisse ühiskondlikul tasandil?	24
7.2	Miks peaksin edendama turvalisust kõigile?	25
7.3	Kuidas saan teadlikkust tõsta eakaaslaste ja teiste haavatavate rühmade seas?	26
8	Haavatavad kategooriad katastroofistsenaariumides	27
8.1	Haavatavate rühmade tuvastamine: Kes on suuremas ohus?	27
8.2	Millised on haavatavate rühmade väljakutsed katastroofiolukordades?	30
8.3	Kuidas saan mina aidata tagada toetust kõigile?	37
9	Praktilised ressursid ja valmisoleku tööriistad	39
9.1	Isiklikud ja rühmade valmisoleku kontrollnimekirjad	39
9.2	Väärtuslikud ressursid: hädaabinõud, kriisijuhtimise rakendused, lingid tugiteenustele	40
9.3	Tagasiside- ja hindamisvormid: kuidas jälgida valmisolekut	41
10	Järeldused	42
11	Lisa	43
11.1	Tehniliste terminite üksikasjalik sõnastik	43
12	Viited	47



1. SISSEJUHATUS

1.1 Käsiraamatu eesmärk ja peamised eesmärgid

See käsiraamat, mis on üks WP4.2 peamisi tulemusi, on loodud noortele praktiliseks ja kättesaadavaks allikaks, varustades neid teadmiste ja oskustega, mis on vajalikud katastroofideks valmistumiseks ja neile tõhusaks reageerimiseks. Selle peamine eesmärk on tugevdada noorte vastupanuvõimet, suurendades teadlikkust ohutusmeetmetest ja edendades ennetavat käitumist, mis aitab riske vähendada. Käsiraamat tunnustab, et vastupanuvõime on nii individuaalne omadus kui ka kollektiivne vara, mis tugevdab kogukonna valmisolekut ja reageerimisvõimekust. Pakkudes selget ja rakendatavat juhendit, on käsiraamatu eesmärk anda noortele jõudu tegutseda enesekindlalt ja vastutustundlikult enne katastroofi, selle ajal ja järel, vähendades seeläbi võimalikke kahjusid ning hõlbustades taastumist.

Selle käsiraamatu peamised eesmärgid hõlmavad teadlikkuse tõstmist katastroofideks valmistumise olulisusest, praktiliste tööriistade ja strateegiate pakkumist riskide vähendamiseks ning ohutuskultuuri edendamist nii isiklikus kui ka kogukondlikus kontekstis. Käsiraamat püüab ületada lõhe teoreetiliste teadmiste ja tegeliku rakendamise vahel, esitades teavet arusaadaval viisil, mis on teaduslikult põhjendatud ja samas elulähedane. Lisaks rõhutab käsiraamat noorte rolli aktiivsete osalejatena vastupidavate ühiskondade ülesehitamises, tunnistades nende ainulaadset potentsiaali mõjutada eakaaslast ja panustada kogukonna ohutusalgatustesse. Sellise lähenemise kaudu taotleb käsiraamat põlvkonna kujundamist, kes on paremini valmis seisma silmitsi looduslike ja inimtekkeliste ohtude väljakutsetega, edendades lõppkokkuvõttes turvalisemat ja vastupidavamat tulevikku kõigi jaoks (Becque, 2017; Oxford University, 2020).

Selle käsiraamatu koostamisel võeti arvesse **põhisoovitusi**, mis on esitatud **Deliverable 4.1** aruandes **AYDRESS projekti** raames. Eriti pöörati tähelepanu paindlikkuse, praktilisuse ja kultuurilise kohandatavuse tagamisele. Käsiraamat on loodud kohandatavaks erinevatele hariduskontekstidele ja kohalikele vajadustele, rõhutades selget juhendamist, väärtuslikke tööriistu ja toetavaid ressursse koolitajatele. Samuti on arvesse võetud emotsionaalse turvalisuse olulisust, seotust kohalike reaalsustega ning vastavust olemasolevatele haridusraamistikele, et toetada AYDRESSi lähenemisviisi sisukat ja kestlikku rakendamist. Lisaks nendele põhimõtetele tugineb käsiraamat noorte osalejate kogemustele ja arusaamadele, mida nad jagasid piloottöötubades. Nende hääled aitasid kujundada teemasid ja prioriteete, mida materjalis käsitletakse.

1.2 Kuidas seda käsiraamatut kasutada

See käsiraamat on mõeldud noortele ja haridustöötajatele, kes soovivad täiendada oma teadmisi ning tugevdada oma valmisoleku- ja reageerimisoskusi katastroofide korral. See pakub selgeid juhiseid, kuidas selle sisu integreerida erinevatesse haridus- ja kogukonnakeskkondadesse. Käsiraamat pakub samm-sammulisi juhiseid noortele lugejatele, mida saab järgida iseseisvalt või toetusega, hõlbustades seeläbi iseseisvat õppimist ja praktilist rakendamist. See soodustab kaasatust tegevuste, refleksiooniküsimuste ja stsenaariumipõhiste harjutuste kaudu, tugevdades arusaamist ja suurendades enesekindlust katastroofideks valmistumisel ja neile reageerimisel.



Haridustöötajad peaksid käsiraamatu materjali integreerima õppekavadesse, töötubadesse ja mitteformaalsetesse õpikeskkondadesse. See hõlmab soovitusi sisu kohandamiseks erinevatele vanuserühmadele, kultuurilisele kontekstile ja õpivajadustele, tagades kaasavuse ja asjakohasuse. Käsiraamat rõhutab ka toetavate keskkondade loomise olulisust, kus noored tunnevad end võimestatuna arutama katastroofidega seotud teemasid ning arendama kriitilise mõtlemise oskusi avatult. Nende juhiste järgimise kaudu saavad haridustöötajad tõhusalt soodustada teadmiste ülekannet ja oskuste arengut, tugevdades vastupanuvõimet nii õpilaste kui ka kogukondade seas. Käsiraamatu paindlik ülesehitus võimaldab seda kasutada iseseisva allikana või osana laiematest katastroofiriski vähendamise programmidest, muutes selle mitmekülgseks tööriistaks erinevates hariduskontekstides (Dixon, 2020; KTH, 2023).

1.3 Noored ja haridustöötajad

Käsiraamat käsitleb konkreetset kahe peamise rühma vajadusi: noorte ja neid toetavate haridustöötajate vajadusi. Noored, kes on sageli kogukondliku dünaamika esirinnas, vajavad kohandatud teavet, mis on ühtaegu kättesaadav ja kaasahaarav. Käsiraamat tunnustab selle rühma mitmekesisust, sealhulgas erinevusi vanuse, kultuurilise tausta ja varasemate teadmiste osas, ning püüab neid erinevusi arvesse võtta selge keele ja kaasavate näidete kaudu. Selle eesmärk on suurendada noorte võimekust mõista ohte, hinnata riske ja võtta sobivaid meetmeid, mis suurendavad nende endi ja teiste turvalisust.

Haridustöötajad mängivad olulist rolli selle teadmise vahendamisel ning õpikeskkonna kujundamisel, mis toetab õppimist ja võimestamist. Käsiraamat pakub tööriistu ja raamistikku noorte tõhusaks juhendamiseks, rõhutades pedagoogilisi lähenemisviise, mis soodustavad osalemist, kriitilist refleksiooni ja praktiliste oskuste kujundamist. Haridustöötajaid toetades tagab käsiraamat, et katastroofide vastupanuvõime haridus viiakse läbi järjepidevalt ja tõhusalt, suurendades selle mõju. See topeltfookus noortele ja haridustöötajatele peegeldab arusaamist, et vastupanuvõime saavutatakse kõige paremini koostöö kaudu, mis ühendab teadmiste levitamise mentorluse ja kogukonna kaasamisega (Becque, 2017; Oxford University, 2020).





1.4 Oluliste terminite sõnastik

Sõnastik selgitab kogu käsiraamatus kasutatud olulisi termineid, aidates lugejatel mõista katastroofihalduse ja vastupanuvõime kujundamisega seotud erialast keelt. See jaotis määratleb peamised mõisted, mis on seotud katastroofihalduse, riskide vähendamise ja vastupanuvõimega, tagades, et lugejad saavad materjalis enesekindlalt ja selgelt orienteeruda. Sõnastik toimib tugipunktina, lihtsustades erialakeelt ja edendades täpset arusaamist, mis on hädavajalik käsiraamatu juhiste tõhusaks edastamiseks ja rakendamiseks.

Sõnastik toetab käsiraamatu hariduslikke eesmärke ja tugevdab teaduslikku täpsust, pakkudes selgeid määratlusi. See võimaldab noortel ja haridustöötajatel sisuga kriitiliselt suhestuda ning kasutada terminoloogiat õigesti aruteludes ja praktilistes olukordades. Selline selgus aitab luua ühist keelt katastroofide vastupanuvõime ümber, mis on aluseks koordineeritud tegevusele ja kogukondlikule valmisolekule. Sõnastiku lisamine rõhutab käsiraamatu pühendumust kättesaadavusele ja hariduse kvaliteedile, tunnistades, et võtmetermine omandamine on tõhusa õppimise nurgakivi katastroofiriski juhtimise valdkonnas (Becque, 2017; KTH, 2023).

2 Riskide ja ohtude mõistmine

2.1 Milliseid katastroofe võib AYDRESSi riikides juhtuda?

AYDRESSi riigid – Itaalia, Prantsusmaa, Hispaania, Eesti, Rootsi ja Norra – on avatud laiale katastroofide spektrile, mis on seotud loodusnähtuste ja inimtekkeliste ohtudega. Need katastroofid tulenevad iga riigi unikaalsetest geograafilistest, kliimatingimustest ja sotsiaal-majanduslikest teguritest. Nende katastroofide eripära ja mõju mõistmine on hädavajalik tõhusate valmisoleku- ja vastupanuvõimestrateegiate väljatöötamiseks, eriti noorte jaoks, kes võivad silmitsi seista eripäraste haavatavustega.

Loodusnähtustega seotud katastroofid Lõuna-Euroopas: Itaalia, Prantsusmaa ja Hispaania

Itaalia, Prantsusmaa ja Hispaania, mis asuvad Vahemere piirkonnas, on eriti vastuvõtlikud loodusnähtustega seotud katastroofidele, nagu üleujutused, metsatulekahjud, maavärinad ja vulkaaniline tegevus. Piirkonna Vahemere kliima, mida iseloomustavad kuumad kuivad suved, niisked ja pehmed talved ning keerukas geoloogiline struktuur, kujundab nende sündmuste toimumist.

Üleujutused on üks sagedasemaid ja laastavamaid katastroofe nendes riikides. Hispaanias on hiljutine Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) sündmus, mis tabas Valencia autonoomset piirkonda 2024. aasta oktoobri lõpus, näide selliste katastroofide äärmuslikust iseloomust. See isoleeritud kõrgtaseme madalrõhkkond põhjustas paduvihmasid, kusjuures mõnes piirkonnas, näiteks Chiva linnas, sadas vaid kaheksa tunniga erakordsed 491 millimeetrit vihma (PreventionWeb, 2024; SSPH Journal, 2025). Tekkinud äkilised üleujutused koormasid üle jõgede valgla, sealhulgas Magro ja Turia jõed, põhjustades katastroofilisi üleujutusi, mis laastasid nii linnapiirkondi kui ka maapiirkondi. Üleujutused põhjustasid vähemalt 224 surmajuhtumit, sundisid tuhandeid inimesi kodudest lahkuma ning kahjustasid tõsiselt enam kui 15 000 kodu ja tuhandeid ettevõtteid, hävitades kohalikke majandusi ja taristut (Cross Border Magazine, 2024; Time, 2024). Vaatamata varasematele ettepanekutele



üleujutuste leevendamiseks – näiteks plaanidele juhtida vett eemale või rajada veehoidlaid – tähendasid rahalised ja halduslikud viivitused, et piirkond ei olnud sellise ulatusega sündmuseks valmis (SSPH Journal, 2025). DANA üleujutused on karm meeldetuletus Vahemere piirkonnas saagenud ja ettearvamatumaks muutuvatest ilmastikunähtustest, mida süvendab kliimamuutus.

Itaalias on viimastel aastatel Emilia-Romagna piirkonnas ja Kesk-Itaalias toimunud rängad üleujutused, mis rõhutavad riigi haavatavust loodusnähtustega seotud katastroofide ees. Emilia-Romagna üleujutused 2023. ja 2024. aastal põhjustasid ulatuslikku kahju kodudele, ettevõtetele ja kriitilisele taristule, kui jõed tõusid üle kallaste pärast pikaajalisi paduvihmasid. Need üleujutused katkestasid transpordivõrgud ja elektrivarustuse, sundides ellu viima massilisi evakuatsioone ja hädaolukorra lahendamise meetmeid (Clean Energy Wire, 2025). Samuti on Kesk-Itaalia kogunud korduvaid üleujutusi, mis on pannud proovile kohaliku vastupanuvõime ja valmisoleku hädaolukordadeks. Keerukas topograafia, kus mägiapiirkonnad on vastuvõtlikud maalihketele ja jõeorud ülevoolule, suurendab riski veelgi.

Metsatulekahjud on teine oluline oht Vahemere riikides, mida soodustavad kuumad, kuivad suved ja üha sagedamini esinevad põuad. Hispaania ja Itaalia on viimastel aastakümnetel kogunud mõningaid kõige raskemaid metsatulekahjude hooaegu, kus tulekahjud on hävitanud ulatuslikke metsaalasid, ohustanud asulaid ja põhjustanud õhukvaliteedi kriise. Pikaajaliste põudade, kuumalaine ja maakasutuse muutuste koostoime on suurendanud tulekahjude riski, rõhutades vajadust integreeritud tulekahjude juhtimise ja kogukondliku valmisoleku järele (Clean Energy Wire, 2025).

Seismiline aktiivsus on jätkuvalt oluline probleem, eriti Itaalias, Lõuna-Prantsusmaal ja Hispaanias. Itaalia asukoht Aafrika ja Euraasia laamade kokkupuutepiiril muudab riigi vastuvõtlikuks maavärinatele, mis võivad põhjustada tõsiseid kahjustusi linnakeskustes. 2009. aasta L'Aquila maavärin ja teised hiljutised seismilised sündmused illustreerivad jätkuvat ohtu. Vulkaanilised ohud, nagu pursked ja tuhasadu aktiivsetelt vulkaanidelt, näiteks Etna ja Vesuuv, kujutavad endast riske elanikkonnale ja taristule (ITCOLD, 2021).

Loodusnähtustega seotud katastroofid Põhja-Euroopas: Eesti, Rootsi ja Norra

Põhja-AYDRESSi riigid – Eesti, Rootsi ja Norra – seisavad silmitsi teistsuguste loodusnähtustega seotud katastroofidega, mida kujundavad nende külmem kliima, põhjapoolne asend ja eripärased geoloogilised tunnused. Need riigid on haavatavad rängale talvetormidele, tugevale lumesajule, jäävihmadele ning üleujutustele, mida põhjustab kiire lume sulamine või tugevad vihmajärgid.

Talvetormid ja tugev lumesadu võivad häirida transporti, energiatarnet ja avalikke teenuseid, mõjutades igapäevaelu ja majandustegevust. Rannikualade ja sisealade üleujutused, mis tulenevad sageli kevadisest lumesulast või tugevast vihmajärgist, kujutavad endast korduvaid väljakutseid. Norra fjordipiirkonnad ja Rootsi rannikualad on eriti vastuvõtlikud üleujutustele ja tuuletormidele, mis võivad kahjustada taristut ja ökosüsteeme (Expertise France, 2023).

Kliimamuutused muudavad nende põhjariikide ohumustreid, põhjustades soojemaid talvesid, muutlikumat sademete hulka ja suurendades maalihke riski sulava igikeltsa tõttu. Eesti seisab näiteks silmitsi kasvava üleujutuste ohuga madalatel rannikualadel, samal ajal kui Rootsis ja Norras on üha sagedamini esile kerkimas metsatulekahjude ja põudade riskid, mis olid varem nendes jahedamates kliimades haruldased. Need muutuvad ohud nõuavad kohanduvaid riskijuhtimise strateegiaid, mis hõlmavad teaduslikku seiret ja kogukonna kaasamist.



Inimtekkelised kataastroofid AYDRESSi riikides

Lisaks loodusnähtustele kujutavad inimtekkelised kataastroofid – sealhulgas tööstusõnnetused, kemikaalide lekked, transpordiõnnetused, tehnoloogilised rikked ja küberrünnakud – märkimisväärset ohtu kõigis AYDRESSi riikides. Linnastumine, tööstuse areng ja kriitilise taristu haavatavus suurendavad selliste ohtude esinemise tõenäosust. Tõhus regulatsioon, ohutusstandardid ja valmisolek hädaolukordadeks on hädavajalikud, et neid riske vähendada ja elanikkonda kaitsta (Papaginiaki jt, 2022).

AYDRESSi riigid seisavad silmitsi keeruka ja mitmekesise kataastroofimaastikuga. Lõuna-Euroopa riigid tegelevad peamiselt üleujutuste, metsatulekahjude, maavärinate ja vulkaanilise tegevusega, samas kui põhjapoolsed riigid seisavad silmitsi talvetormide, lumesulast põhjustatud üleujutuste ja kliimamuutustega seotud uute ohtudega. Inimtekkelised kataastroofid lisavad olukorrale täiendavat keerukust. Kohandatud ja kontekstipõhised strateegiad, mis ühendavad teaduslikud teadmised, kogukonna kaasamise ja piirkondliku koostöö, on hädavajalikud kataastroofide vastupanuvõime suurendamiseks, eriti noorte seas, kes on ühtaegu haavatavad ja olulised muutuste eestvedajad.

2.2 Kuidas mõjutavad kataastroofid noori?

Loodusnähtustega seotud ja inimtekkelised kataastroofid mõjutavad noori sügavalt ja mitmekülgset. Kuigi kõik elanikkonnarühmad on haavatavad kataastroofide vahetute ja pikaajaliste mõjude suhtes, seisavad noored silmitsi eripäraste väljakutsetega oma arenguetapi, täiskasvanutest sõltuvuse ja sotsiaalsete olude tõttu. Nende mõjude mõistmine on hädavajalik tõhusate tugisüsteemide ja vastupanuvõime suurendamise strateegiate väljatöötamiseks.

Füüsilised ja tervisemõjud

Noored, eriti lapsed ja noorukid, on kataastroofide ajal sageli suuremas füüsilise kahju ohus. Nende väiksem kehamõõt, arenev immuunsüsteem ja piiratud võime end kaitsta võivad suurendada vastuvõtlikkust vigastustele, haigustele ja isegi surmale. Näiteks hiljutiste Valencia DANA üleujutuste ajal olid paljud mõjutatutest lapsed ja noored, kellest osa eraldati evakuatsiooni käigus oma peredest või said vigastada rusudest ja saastunud üleujutusveest (SSPH Journal, 2025).

Kataastroofid võivad katkestada juurdepääsu esmatasandi tervishoiuteenustele, põhjustades krooniliste haiguste ravi katkemist, vaktsineerimiste ärajäämist ja suuremat nakkushaiguste riski. Üleujutuste korral võivad veega levivad haigused, nagu gastroenteriit, A-hepatiit ja leptospiroos, kiiresti levida, mõjutades ebaproportsionaalselt noori, kelle immuunsüsteem ei pruugi olla täielikult välja arenenud (PreventionWeb, 2024). Alatoitumus on teine probleem, kuna kataastroofid häirivad sageli toiduvarustust ja koolilõunaprogramme, mis on paljude laste ja noorukite jaoks kriitiline toitainete allikas (UNICEF, 2023).

Psühholoogilised ja emotsionaalsed mõjud

Kataastroofide psühholoogilised mõjud noortele on hästi dokumenteeritud ja võivad olla rasked. Hirmutavate sündmuste kogemine, lähedaste kaotus, ümberasumine ning kodude ja koolide hävimine võivad viia ägedate stressireaktsioonide, ärevuse, depressiooni ja posttraumaatilise stressihäireni (PTSD). Kataastroofide emotsionaalset mõju süvendab sageli ebakindlus tuleviku suhtes ning igapäevaste rutiinide katkemine, mis tavaliselt pakuvad stabiilsust ja turvatunnet (Oxford University, 2020).



Uuringud näitavad, et noorte vaimne tervis võib olla märkimisväärselt mõjutatud isegi siis, kui nad ei saa otseselt vigastada. Täiskasvanute distressi pealt nägemine, hooldajatest eraldumine või kokkupuude katastroofide meediakajastusega võivad kõik kaasa aidata psühholoogilise trauma tekkimisele. Noorukid võivad olla eriti haavatavad oma suurenenud tundlikkuse tõttu sotsiaalsete dünaamikate suhtes ning arengulise vajaduse tõttu eakaaslaste toetuse järele. Emilia-Romagna üleujutuste järel teatasid paljud noored kurbusest, vihast, abitustundest ning raskustest keskendumisel ja magamisel (Clean Energy Wire, 2025).

Hariduse katkemine

Katastroofid katkestavad sageli hariduse, mõnikord ka pikemaks ajaks. Koolide sulgemine kahjustuste, ümberasumise või koolihoonete kasutamise tõttu evakuatsioonivarjupaikadena võib jätta noored ilma õppimisvõimalustest ja olulistest sotsiaalsetest kontaktidest. Rutiini ja struktuuri kadumine võib veelgi süvendada stressi ja pidurdada õpitulemusi. Mõnikord võivad lapsed olla sunnitud kolima piirkondadesse, kus haridusressursid on piiratud või üldse kättesaamatud, mis põhjustab pikaajalisi tagasilööke (Becque, 2017).

Marginaliseeritud rühmade, näiteks puudega laste, migrantide või madala sissetulekuga peredest pärit laste jaoks võivad haridustõkked olla veelgi suuremad. Katastroofid võivad süvendada olemasolevaid ebavõrdsusi, muutes neil noortel akadeemilise ja sotsiaalse taseme taastamise tavapärase olukorra saabudes veelgi raskemaks (UNICEF, 2023).

Sotsiaalsed ja kogukondlikud mõjud

Katastroofid võivad lõhkuda kogukondade sotsiaalset sidusust, muutes suhteid ja tugivõrgustikke, mis on noorte arenguks üliolulised. Perekondade eraldumine, sõprade kaotus ja kogukondlike struktuuride lagunemine võivad viia eraldatuse ja hüljatuse tundeni. Mõnel juhul võib katastroofidest põhjustatud majanduslik raskus sundida noori varakult tööle minema või suurendada nende haavatavust ärakasutamisele ja vägivallale (Papaginiaki jt, 2022).

Samas on oluline tunnistada, et noortel on ka märkimisväärne vastupanuvõime ja kohanemisvõime. Nad võivad sobiva toe olemasolul mängida aktiivset rolli taastumis- ja ülesehitustöodes, tuues oma kogukondadesse ideid, energiat ja loovust. Programmid, mis kaasavad noori katastroofideks valmistumisse ja neile reageerimisse, aitavad neil traumaga toime tulla ning tugevdavad tegutsemisvõime ja kuuluvuse tunnet (KTH, 2023).

Kohandatud toe olulisus

Katastroofide mõju noortele on keeruline ja omavahel seotud, nõudes terviklikku lähenemist toele. See hõlmab juurdepääsu tagamist tervishoiule, psühhosotsiaalsele toele, haridusele ja võimalustele osaleda kogukonna tegevustes. Noorte ainulaadsete vajaduste ja tugevuste tunnistamine on hädavajalik vastupanuvõime kujundamiseks ja taastumise soodustamiseks katastroofide järel.

Loodusnähtustega seotud ja inimtekkelised katastroofid mõjutavad noori keerukatel ja erinevatel viisidel. Nende vajadused ei ole ühtsed; neid kujundavad vanus, arenguetapp, kultuuriline taust, varasemad kogemused ja konkreetne katastroofi kontekst. Kohandatud tugi tähendab nende erinevuste tunnistamist ning vastamist paindlikult, empaatiaga ja täpsusega, mitte ühesuguse lahendusega kõigile. See on ülioluline, sest noorte vastupanuvõimet ja taastumist mõjutab tugevalt see, kui hästi saadud tugi vastab nende ainulaadsetele oludele ja häälele (AIDR 2021; UNDRR; Becque, 2017; UNICEF, 2023).



Piisava toe keskmeks on noorte võimestamine osalema sisukalt katastroofideks valmistumises, neile reageerimises ja taastumises. Kui noortele antakse võimalus avaldada oma arvamust, teha otsuseid ja tegutseda, saavad nad kogeda tegutsemisvõimet ja kontrolli. See vähendab ärevust ja kasvatab kuuluvuse ning seotuse tunnet, mis on vaimse tervise ja heaolu jaoks olulised kaitsetegurid (Be you, 2022). Uuringud ja praktilised kogemused näitavad, et kui noorte häält kuulatakse ja austatakse, tunnevad nad suurema tõenäosusega toetust ja taastuvad traumast. Noorte kaasamine kogukonna tegevustesse – näiteks eakaaslaste tugigruppidesse, mälestusüritustesse või taastamisprojektidesse – võimaldab neil oma kogemusi töödelda, teisi aidata ja oma keskkonda positiivselt panustada (Felix jt, 2020; INEE, 2012).

Kohandatud tugi peab arvesse võtma ka noorte mitmekesisust. Näiteks puudega lapsed, vähemusrühvuste taustaga lapsed või varasema trauma läbi elanud noored võivad vajada erinevat tüüpi abi. Lastele suunatud katastroofiriski vähendamine tunnistab, et poisid ja tüdrukud, puudega lapsed ning liikvel olevad lapsed seisavad silmitsi ainulaadsete riskide ja toimetuleku väljakutsetega. Lahendused peavad seetõttu olema terviklikud ja kaasavad, käsitledes mitte ainult vahetuid vajadusi, vaid ka haavatavuse aluspõhjuseid, nagu vaesus, stigma või sooline diskrimineerimine (UNDRR). Kultuuritundlikud vaimse tervise hindamised ja toetus on hädavajalikud, kuna distressi võib väljendada erinevalt sõltuvalt kultuurilisest taustast (Felix jt, 2020).

Üks tõhusamaid toetusviise on rutiinide ja turvaliste ruumide taastamine niipea kui võimalik pärast katastroofi. Koolide taasavamist – isegi ajutistes asukohtades – seostatakse normaalsuse taastamisega, noorte taasühendamisega eakaaslastega ning juurdepääsuga sotsiaalsele toele ja kehalisele tegevusele. Need tegurid mõjutavad tõestatult positiivselt vaimset tervist ja üldist taastumist. Turvalised ruumid, olgu need koolides, kogukonnakeskustes või noorte juhitud organisatsioonides, võimaldavad noortel suhelda eakaaslastega, saada teavet ja juhendamist usaldusväärsetelt täiskasvanutelt (INEE, 2012). Sellised keskkonnad loovad turvatunde ja stabiilsuse, mis on tervenemise jaoks hädavajalikud.

Kogukonnad mängivad olulist rolli noorte toetamisel pärast katastroofi. Ellujäänute ja kogukonna algatused, nagu mälestusüritused, kunstiprojektid või vabatahtlik töö, aitavad noortel oma emotsioone töödelda ja taastumisprotsessiga seotust tunda (Felix jt, 2020). Lihtsad tegevused, nagu tänukirjade kirjutamine päästjatele või joonistuste tegemine, võivad olla väiksemate laste jaoks teraapilised. Noorukitele pakuvad aga konkreetset eesmärgitunnet ja aitavad enesekindlust taastada osalemine nähtavates taastamistegevustes, näiteks koristustöödel või abipakkide jagamisel (Felix jt, 2020; INEE, 2012).

Katastroofide vastupanuvõime haridus (DRE) on kohandatud toe oluline osa. Varustades noori teadmiste, praktiliste oskuste ja võimalustega õpitut jagada, annab DRE neile jõudu kaitsta end ja teisi enne katastroofi, selle ajal ja pärast seda (AIDR 2021). Esmaabi, tervisedenduse ja ellujäämisstrateegiate koolitus suurendab üksikisiku suutlikkust ja tugevdab kogukonna vastupanuvõimet. Tõhusaks, kontekstitundlikuks hariduse ja toe pakkumiseks on hädavajalikud partnerlused koolide, päästeteenistuste ja noorteorganisatsioonide vahel (AIDR 2021).

Tugi peab olema ka pikaajaline. Kuigi esmane abi on kiireloomuline, võivad ärevuse, depressiooni ja muude sisemiste häirete risk püsida või isegi kasvada kuude ja aastate jooksul pärast katastroofi. Pikaajaline tugi peaks hõlmama jätkuvaid vaimse tervise teenuseid, võimalusi noorte juhtimises osalemiseks ja pidevat kogukonna kaasamist. Soovitav on planeerida vähemalt kahe aasta pikkune tugi, kuna pered ja noored ei pruugi keskenduda vaimsele tervisele enne, kui põhivajadused ja igapäevased rutiinid on taastatud (Felix jt, 2020).



Kohandatud tugi noortele katastroofide kontekstis ei tähenda üksnes põhivajaduste rahuldamist; see tähendab nende tugevuste tunnistamist ja arendamist, nende haavatavuste käsitlemist ning nende kaasamist taastumise partneritena. Kuulates noori, austades nende mitmekesisust, taastades rutiine, arendades oskusi ja pakkudes pikaajalist tuge, saavad kogukonnad edendada vastupanuvõimet ja aidata noortel katastroofidest väljuda mitte ainult tervenenukena, vaid ka võimestatutena saada juhtideks turvalisemate ja kaasavamate ühiskondade ülesehitamises.

2.3 Kuidas ma võin end tunda, kui katastroof juhtub?

Katastroofi kogemine võib noortes vallandada laia valiku emotsionaalseid, psühholoogilisi ja isegi füüsilisi reaktsioone. Need tunded on loomulikud vastused erakordsetele ja sageli hirmutavatele olukordadele. Arusaamine sellest, mida sa võid tunda ja miks, aitab sul oma reaktsioone ära tunda, vajadusel tuge otsida ja alustada taastumisprotsessi.

Vahetud emotsionaalsed reaktsioonid

Kohe pärast katastroofi on tavaline tunda hirmu, šokki ja ärevust. Selliste sündmuste äkilisus ja ettearvamatus võivad panna sind tundma end ebaturvaliselt, segaduses või ülekoormatuna. Sa võid muretseda omaenda turvalisuse, lähedaste turvalisuse või uue katastroofi võimalikkuse pärast. Need hirmud ja ärevus on tavalised ning neid jagavad paljud inimesed, kes on katastroofi kogenud (AboutKidsHealth, 2010; Headspace, n.d.).

Kurbus ja lein on samuti tuttavad, eriti kui oled kaotanud oma kodu, kogukonna või kellegi, kellest hoolid. Isegi kui sa ei ole otsest kaotust kogenud, võib hävingu pealt nägemine või teiste kannatustest kuulmine tekitada kurbuse ja abituse tundeid. Mõnikord võib tekkida kergendustunne, kui su pere ja sõbrad on turvaliselt, kuid sellega võib kaasneda süütunne – mida mõnikord nimetatakse “ellujäänu süütundeks” –, kui teistel ei olnud nii palju õnne (Calm, 2025).

Käitumise ja mõtlemise muutused

Pärast katastroofi võid märgata muutusi oma käitumises või mõtlemises. Mõned noored muutuvad klammerduvamaks, ärritunumaks või tõmbuvad endasse. Teised võivad kaotada huvi tegevuste vastu, mis neile varem meeldisid, või neil võib tekkida raskusi une ja keskendumisega. Samuti on tavaline kogeda õudusunenägusid või pealetükkivaid mõtteid katastroofi kohta (CDC, n.d.; Gale Academic OneFile, n.d.).

Võid sündmust oma peas korduvalt läbi mängida, ehmuda valju müra peale või olla kergesti ehmatatav. Mõned noored võivad oma tundeid väljendada mängu kaudu või katastroofi taaslavastades. Need reaktsioonid on kõik normaalsed viisid, kuidas sinu meel ja keha toimunud töötlevad (AboutKidsHealth, 2010).

Füüsilised reaktsioonid

Emotsionaalne stress mõjutab sageli ka keha. Võid kogeda peavalu, kõhuvalu, isumuutusi või unehäireid. Need füüsilised sümptomid on veel üks viis, kuidas keha reageerib stressile ja ebakindlusele. Paljud sümptomid kaovad aja jooksul, kuid mõned võivad püsida kauem ja vajada täiendavat tuge (iResearchNet, 2016).



Pikaajalised tunded

Aja möödudes võivad sinu emotsioonid muutuda. Mõned noored taastuvad kiiresti, samas kui teistel võivad tunded tulla ja minna lainetena. Sa võid tunda pettumust, kui elu ei naase normaalseks nii kiiresti, kui loodad, või kui meeldetuletused katastroofist ilmuvad ikka ja jälle. Ärevus järgmise katastroofi ees võib püsida, eriti teatud aastaegadel või ilmastikuolude korral (Headspace, n.d.).

Mõnel juhul võivad need tunded areneda tõsisemateks vaimse tervise probleemideks, nagu depressioon või posttraumaatiline stressihäire (PTSD). Nende seisundite tunnused on pikaajaline kurbus, lootusetuse tunne, õudusunenäod, tagasivaated või emotsionaalne tuimus. Kui need tunded kestavad üle paari nädala või segavad sinu igapäevaelu, on hädavajalik otsida abi usaldusväärselt täiskasvanult või vaimse tervise spetsialistilt (CDC, n.d.; Calm, 2025).

Erinevused indiviidide vahel

Mitte kõik ei reageeri katastroofidele ühtemoodi. Sinu vanus, iseloom, varasemad kogemused ja saadav toetus mõjutavad kõik seda, kuidas sa end tunned ja kui kiiresti taastud. Tüdrukud ja poisid võivad oma tundeid väljendada erinevalt: tüdrukud räägivad oma muredest rohkem, samas kui poisid võivad näidata viha või käituda väljelaevalt. Mõnel võib taastumine võtta ka kauem aega kui teistel (Gale Academic OneFile, n.d.).

Lisaks mängivad eelnevad ebavõrdsused olulist rolli emotsionaalsete reaktsioonide kujundamisel. Ebasoodsatest tingimustest pärit noored võivad kogeda suuremat stressi ebapiisava peavarju, toidupuuduse või piiratud juurdepääsu tõttu tervishoiule katastroofide ajal. Sotsiaalne isolatsioon või stigma võivad süvendada abituse ja tõrjutuse tundeid. Seevastu need, kellel on tugev perekonna- ja kogukonnatugi, näitavad sageli suuremat vastupanuvõimet, kuna emotsionaalsed sidemed ja ühised toimetulekuviisid pakuvad kaitset trauma eest (Oxford University, 2020).

Oluline on tunnistada, et noorte emotsionaalsed reaktsioonid võivad olla väga erinevad. Mõned võivad näidata vastupidavust ja kohanemisvõimet, teised aga võivad pikema aja jooksul vaimse tervisega raskustes olla. Avatud suhtluse, emotsionaalse eneseväljenduse ja psühhosotsiaalse toe pakkumine on hädavajalik, et aidata noortel oma kogemusi töödelda ja taastada turvatunne ning normaalsus. Haridusprogrammid, mis valmistavad noori ette võimalike katastroofide jaoks, võivad vähendada hirmu, suurendades nende arusaamist ja enesekindlust oma suutlikkuse suhtes tõhusalt reageerida (Becque, 2017; KTH, 2023).

Toimetulek ja taastumine

Oluline on mees pidada, et sinu reaktsioonid on normaalsed vastused ebanormaalsele olukorrale. Lohtuse otsimine perelt, sõpradelt või kogukonnaliikmetelt võib aidata. Rutiinide juurde naasmine, meeldivates tegevustes osalemine ja oma tunnete arutamine on kõik positiivsed sammud. Häirivate uudistega kokkupuute piiramine ja keskendumine asjadele, mida saad kontrollida, võivad samuti vähendada ärevust (AboutKidsHealth, 2010).

Osalemine taastamistöodes – näiteks pere või kogukonna abistamine – võib kasvatada lootuse ja eesmärgi tunnet, mis on tervenemise jaoks hädavajalikud. Kui tunded, et sinu tunded on liiga rasked, et nendega üksi toime tulla, ära kõhkle abi küsida. Täiskasvanute, eakaaslaste või professionaalide tugi võib oluliselt parandada taastumist (Headspace, n.d.; Calm, 2025).



2.4 Hoiatussignaalid ja riskiteadlikkus

Varajaste hoiatussignaalide äratundmine lähenevate katastroofide korral on kriitilise tähtsusega riskiteadlikkuse ja valmisoleku tagamisel, eriti noorte jaoks, kes võivad olla esimesed, kes märkavad keskkonnamuutusi. Selle teadlikkuse arendamine annab neile võimaluse võtta õigeaegselt ja asjakohaseid meetmeid enda ja teiste kaitsmiseks.

Hoiatussignaalid varieeruvad sõltuvalt katastroofi tüübist. Üleujutuste puhul hõlmavad näitajad rasket või pikaajalist vihmasedu, tõusvaid jõevee tasemeid ja ametlikke hoiatusi, mida väljastavad meteoroloogiaasutused. Metsatulekahjude puhul on olulised märgid suits, ebatavaline kuumus ja kuiv taimestik. Maavärinate hoiatused võivad tulla seismilistelt seiresüsteemidelt, kuid sageli toimub sündmus ilma ettehoiatusega. Nende signaalide mõistmine eeldab juurdepääsu usaldusväärsetele teabeallikatele ja haridust keskkonnamärkide tõlgendamisel.

Riskiteadlikkus hõlmab ka arusaamist haavatavustest, mis on iseloomulikud oma kogukonnale ja keskkonnale. Noored saavad kasu sellest, kui nad õpivad tundma oma piirkonnas levinud ohte, turvalisi evakatsiooniteid ja hädaolukorra varjupaikade asukohti. Koolid ja kogukonnaorganisatsioonid mängivad olulist rolli selle teadmise levitamisel õppuste, töötubade ja kättesaadavate materjalide kaudu. Noorte aktiivne kaasamine riskihindamise ja valmisoleku tegevustesse soodustab turvalisuse ja kollektiivse vastutuse kultuuri (Expertise France, 2023).

Lisaks pakuvad tehnoloogilised edusammud, nagu mobiilsed hoiatussüsteemid ja sotsiaalmeedia, uusi võimalusi varajaste hoiatuste levitamise ja riskikommunikatsiooni parandamiseks. Noortele õpetamine, kuidas neid hoiatusi saada ja neile reageerida, suurendab nende valmisolekut. Lõppkokkuvõttes suurendab riskiteadlikkus noorte kaitstust ja tugevdab kogukonna vastupanuvõimet, edendades teadlikke ja ennetavaid käitumismustreid enne katastroofi, selle ajal ja pärast seda (Becque, 2017; KTH, 2023).

3 Dünaamika enne katastroofi

3.1 Mida saan teha selleks, et enne katastroofi valmis olla?

Ettevalmistus enne katastroofi on ülioluline riskide vähendamiseks ja ohutuse suurendamiseks nii noorte kui ka nende kogukondade jaoks. Praktilisi meetmeid saab võtta võimalike ohtude ennetamiseks ja selgete plaanide loomiseks, mis suurendavad kindlustunnet ja vähendavad paanikat, kui katastroof peaks aset leidma. Esimene samm on mõista, millised katastroofid võivad piirkonda mõjutada ja millised riskid sellega kaasnevad. See teadmine võimaldab sihipäraselt ettevalmistust.

Hädaolukorra plaani koostamine on hädavajalik. Noored peaksid koos oma perede või hooldajatega otsustama turvalised kogunemiskohad, evakatsiooniteed ja suhtlusviisid eraldumise korral. Soovitav on meeles pidada olulisi telefoninumbreid ja tagada, et kõik pereliikmed teaksid, kuidas võtta ühendust hädaabiteenustega. Plaanid peaksid arvestama kõigi leibkonnaliikmete vajadusi, sealhulgas puuetega või erivajadustega inimesi.

Hädavajalike varude kogumine on teine oluline tegevus. Hädaabikomplekt peaks sisaldama pudelivett, riikematuid toiduaineid, taskulampi koos varupatareidega, esmaabikomplekti, vajalikke ravimeid, oluliste dokumentide koopiaid ja esmaseid hügieenitarbeid. Oluline on hoida komplekt kergesti ligipääsetavas kohas ning seda regulaarselt kontrollida, et aegunud esemed asendada. Noored peaksid teadma ka, kuidas neid varusid tõhusalt kasutada.



Lisaks on oluline olla kursis kohalike hoiatussüsteemide ja teadetega. Ametlike teadete saamiseks registreerumine ja erinevate hoiatusastmete tähenduse mõistmine aitab noortel kiiresti reageerida. Kodus või koolis õppuste läbiviimine tugevdab valmisolekut ja harjutab noori sammudega, mida hädaolukorras ette võtta. Nende ennetavate sammude kaudu annavad noored olulise panuse oma ja kogukonna turvalisusse (Becque, 2017; KTH, 2023)

3.2 Psühholoogiline ettevalmistus: kuidas juhtida emotsioone ja stressi enne sündmust

Psühholoogiline ettevalmistus on sama vajalik kui füüsiline valmisolek. Katastroofi etteaimamine võib põhjustada ärevust ja stressi, kuid vaimse vastupanuvõime arendamine aitab noortel tõhusamalt toime tulla. Üks peamisi strateegiaid on teadmiste omandamine katastroofiriskide ja kavandatud reageerimismeetmete kohta. Arusaamine sellest, mis võib juhtuda, vähendab ebakindlust ja hirmu.

Lõõgastustehnikate, nagu sügav hingamine, teadvelolek (mindfulness) või juhendatud kujutluspildid, harjutamine võib stressi leevendada. Noori julgustatakse hoidma regulaarseid rutiine, sealhulgas und, toitumist ja liikumist, mis toetavad emotsionaalset stabiilsust. Hirmude ja murede avatud arutamine usaldusväärsete täiskasvanute või eakaaslastega soodustab emotsioonide väljendamist ja vähendab eraldatuse tunnet.

Toetusvõrgustiku loomine on ülioluline. Teadmine, kelle poole abi saamiseks pöörduda, ning ettevalmistusplaanide jagamine sõprade ja perega loob ühtsuse ja kindlustunde. Samuti on oluline ära tunda ülemäärase stressi märke, nagu püsiv muretsemine, ärrituvus või raskused keskendumisel, ning vajadusel otsida professionaalset abi.

Haridusprogrammid, mis hõlmavad psühholoogilist ettevalmistust, annavad noortele jõudu, normaliseerides emotsionaalseid reaktsioone ja õpetades toimetulekuoskusi. See ennetav lähenemine vähendab ärevust enne katastroofi ja tugevdab taastumist pärast sündmust, edendades pikaajalist vaimset tervist ja vastupanuvõimet (Oxford University, 2020; Becque, 2017).

3.3 Füüsilised ettevalmistustegevused: isiklik ja kogukonna ohutus

Füüsiline valmisolek hõlmab konkreetseid samme enda ja teiste kaitsmiseks. Noored peaksid tutvuma oma ümbrusega, tuvastades turvalised kohad kodus, koolis ja kogukonnas. See hõlmab teadmist, kus asuvad evakuatsiooniväljapääsud, varjepaigad ja kogunemispunktid.

Ohutusprotokollide loomine on hädavajalik. Näiteks maavärinate puhul "lama, kata ja hoia" protseduuri või tulekahju evakuatsiooniplaani kehtestamine tagab kiire ja koordineeritud reageerimise. Hädaabikontaktide nimekiri tuleks koostada ja hoida kergesti kättesaadavana, sealhulgas pereliikmete, naabrite, päästeteenistuste ja kohalike omavalitsuste numbrid.

Osalemine kogukonna valmisoleku algatustes, näiteks esmaabi koolitusel või vabatahtlike rühmades, arendab praktilisi oskusi ja edendab turvalisuse kultuuri. Noored võivad aidata ohtude kaardistamisel, naabruskonna riskide tuvastamisel ja turvalisema infrastruktuuri eest seismisel.

Isikliku tervise ja füüsilise vormi hoidmine aitab samuti valmisolekule kaasa. Füüsiline jõud ja liikuvus võivad olla kriitilise tähtsusega evakuatsiooni või päästetööde ajal. Lisaks tuleks noori julgustada toetama kogukonna haavatavaid liikmeid, näiteks eakaid või puuetega inimesi, jagades teavet ja abistades ettevalmistustegevustes.



Võttes vastutuse isikliku ja kogukonna ohutuse eest, saavad noored aktiivseteks tegutsejateks katastroofiriski vähendamises, parandades tulemusi kõigi jaoks (Expertise France, 2023; KTH, 2023).

3.4 Kuidas saan aidata kaasa riskide ja ohtude teadvustamisele oma kogukonnas?

Noored mängivad olulist rolli katastroofiriskide teadvustamisel ja kogukonna valmisoleku edendamisel. Tõhus suhtlus algab täpsetest teadmistest ning info jagamisest selgelt ja lugupidavalt.

Sotsiaalmeediaplattformid, noortegrupid ja koolitegevused võivad aidata noortel levitada sõnumeid võimalike ohtude, ohutusnõuannete ja hädaolukorra protseduuride kohta. Plakatite, videote või esitlustega, mis on kohandatud eakaaslastele ja pereliikmetele, muutub info arusaadavamaks ja kaasavamaks.

Kogukonna töötubade, õppuste ja kampaaniate korraldamine või nendes osalemine suurendab nähtavust ja rõhutab valmisoleku tähtsust. Koostöö kohalike omavalitsuste ja organisatsioonidega tagab, et sõnumid oleksid järjepidevad ja ekspertide nõuannetega toetatud.

Kogukonna murede kuulamine ja dialoogi soodustamine loob usaldust ja vastutulelikkust. Noored saavad olla sillaks ekspertide ja laiema kogukonna vahel, tõlkides tehnilise info praktilisteks tegevusteks.

Võttes initsiatiivi teavitada ja harida, tugevdavad noored kogukonna vastupanuvõimet ning annavad teistele jõudu võtta ennetavaid samme enne katastroofide toimumist.

4 Dünaamika katastroofi ajal

4.1 Kas ma olen valmis ebakindlust juhtima: emotsioonid ja reaktsioonid katastroofi ajal?

Kui katastroof juhtub, on täiesti normaalne tunda hirmu, ärevust või segadust. Võid end tabada mõtlemast: „Kas ma suudan tõesti rahulikult jääda? Mis siis, kui ma ei tea, mida teha?” Need tunded tulenevad asjaolust, et katastroofid on äkilised ja ettearvamatud. Need häirivad kõike meie ümber, muutes maailma ebaturvaliseks ja ebakindlaks. Kuid hea uudis on see, et on võimalik õppida, kuidas nende emotsioonide ja reaktsioonidega toime tulla, et sa ei tunneks end ülekoormatuna, kui seisad silmitsi ebakindlusega. Esimene samm on mõista, et hirm või mure on loomulik reaktsioon. Kõik kogevad neid emotsioone hädaolukorras – need on sinu keha viis valmistuda reageerimiseks. Selle asemel, et püüda neid tundeid eirata või kõrvale lükata, aitab neid tunnistada. Hirmu ja ärevuse äratundmine võimaldab sul neid kontrollida, selle asemel et lasta neil sind kontrollida. Lihtsad tehnikad, nagu aeglane, sügav hingamine või keskendumine millelegi stabiilsele enda ümber – näiteks oma hingamise helile või tuttavale esemele – võivad aidata meelt ja keha rahustada. Need väikesed tegevused annavad ajule märku, et oled turvaliselt, isegi kui olukord tundub hirmutav (Oxford University, 2020).

Veel üks oluline viis ebakindlust juhtida on valmistuda ette juba varakult. Kui tead, mida teha, ja oled harjutanud hädaolukorra plaane, tekib enesekindlus. See enesekindlus vähendab hirmu, sest tead, et sul on plaan ja sa suudad tegutseda. Oma tunnetest rääkimine pere,



sõprade või õpetajatega võib samuti aidata. Murede jagamine muudab need kergemaks ja tuletab meelde, et sa ei ole üks. Usaldusväärsete inimeste lähedus annab jõudu ja tuge. Pea meeles, et ebakindlusega toimetulek ei tähenda, et sa ei tunneks hirmu – see tähendab, et õpid tegutsema ka siis, kui oled hirmul. Keskendumine sellele, mida saad kontrollida – näiteks ohutusjuhiste järgimine või teiste abistamine – annab eesmärgitunde ja aitab hoida mõtte selgena. Selle vaimse tugevuse kujundamine enne katastroofi on üks parimaid viise rahulikuks jäämiseks ja heade otsuste tegemiseks siis, kui see tõesti loeb (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.2 Kuidas ma saan ennast ja teisi katastroofi ajal kaitsta?

Võid mõelda: „Mida ma saan teha, et hoida end ja enda ümber olevaid inimesi turvaliselt, kui juhtub katastroof?“ Vastus on, et on olemas selged ja praktilised sammud, mida saad astuda – ning nende teadmine võib teha suure vahe. Kõigepealt õpi tundma, millised katastroofid võivad sinu elukohas aset leida. Erinevad katastroofid vajavad erinevaid reaktsioone. Näiteks maavärina korral on kõige turvalisem „heituda maha, katta end ja hoida kinni“, et kaitsta end kukkuvate esemete eest. Üleujutuse puhul tuleb liikuda kõrgemale maapinnale ning vältida vee sees kõndimist või autoga sõitmist, sest vesi võib olla sügavam ja voolavam, kui esmapilgul tundub. Tulekahju korral on ülimalt oluline majast kiiresti lahkuda ja hoida madalat profiili, et vältida suitsu sissehingamist. Nende konkreetsete tegevuste teadmine aitab sul reageerida kiiresti ja ohutult, kui katastroof juhtub (Expertise France, 2023).

Samuti on oluline, et sul oleksid hädaabinumbrid peas või turvalises kohas kirja pandud. Sa peaksid teadma, kuidas helistada pereliikmetele, sõpradele või hädaabiteenistustele. Kui näed kedagi, kes vajab abi – näiteks eakat naabrit või puudega inimest – aita neid rahulikult ja turvaliselt. Pea meeles: kui jääd ise rahulikuks, aitad ka teistel rahulikuks jääda ning kogu olukord muutub turvalisemaks. Hädaolukorra varustuse olemasolu on samuti oluline samm. See peaks sisaldama vett, snäkke, taskulampi, varupatareisid, esmaabikomplekti ja vajalikke ravimeid. Samuti peaksid teadma evakuatsiooniteid ja turvapaiku, näiteks kogukonna varjendeid või kokkusaamiskohti. Nende plaanide harjutamine kodus või koolis aitab sul tegutseda kiiresti ja enesekindlalt, kui seda on vaja. Õppides ja harjutades neid ohutusamme kaitses sa mitte ainult iseennast, vaid muutud ka tugevaks toeks oma perele ja kogukonnale hädaolukorra ajal.

4.3 Kuidas jääda rahulikuks ja turvaliseks hirmutavas olukorras?

Kui katastroof juhtub, on lihtne tunda end ülekoormatuna ja sattuda paanikasse. Võid endalt küsida: „*Kuidas ma saan vältida liiga hirmunuks muutumist või vigade tegemist?*“ Rahulikuks jäämine on üks tähtsamaid asju, mida saad teha enda ja teiste turvalisuse tagamiseks. Üks lihtsamaid viise oma meelt ja keha rahustada on keskenduda hingamisele. Aeglased, sügavad hingetõmbed aeglustavad südame löögisagedust ja aitavad ajul selgemini mõelda. Võid proovida ka maandamistehnikaid, mis tähendab ümbritsevale tähelepanu pööramist, et tulla tagasi praegusesse hetke. Näiteks vaata ringi ja nimeta viis asja, mida näed, neli asja, mida saad katsuda, kolm heli, mida kuuled, kaks lõhna ja ühe maitse. See harjutus aitab tähelepanu hirmult kõrvale juhtida ja annab kontrollitunde (Oxford University, 2020).

Teine oluline viis rahulikuks jäämiseks on järgida turvaplani, mida oled harjutanud. Kui tead täpselt, mida teha ja kuhu minna, annab see sulle selge tegevuskava, mis vähendab segadust ja hirmu. Väldi kuulujutte või kinnitamata teavet, sest need võivad põhjustada paanikat. Selle asemel toetu usaldusväärsetele täiskasvanutele või ametlikele päästeteenistustele. Kui satud lahku oma perest või sõpradest, mine kokkulepitud kohtumispaika või võta nendega ühendust niipea, kui see on ohutu. Teisi rahulikult aidates, kui see on võimalik, tunned ka ise end rohkem kontrolli all ja vähem hirmununa. Nende käitumisviiside regulaarne harjutamine õppuste ja



arutelude kaudu muudab need vajaduse korral automaatseks. Pea meeles: rahulikuks jäämine on oskus, mida saab õppida ja pidevalt täiendada (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.4 Miks on turvaprotseduuride järgimine nii oluline?

Võid mõelda: „Miks pean ma järgima kõiki neid reegleid katastroofi ajal? Kas ma ei võiks lihtsalt teha seda, mis tundub õige?“ Turvaprotseduuride järgimine on üks tähtsamaid asju, mida saad teha enda ja teiste kaitsmiseks. Turvaprotseduurid on hoolikalt välja töötatud ekspertide teadmiste ja varasematest katastroofidest saadud õppetundide põhjal. Need näitavad, kuidas erinevates olukordades kõige turvalisemalt tegutseda, ning aitavad kõigil sujuvalt koos toimida. Kui inimesed järgivad samu reegleid, saavad päästjad oma tööd paremini teha ja vigastatuid on vähem (Expertise France, 2023).

Protseduuride järgimine aitab vähendada ka paanikat. Kui tead täpselt, mida teha, tunned end vähem hirmununa ja rohkem kontrolli all. See on eriti oluline noorte jaoks, kes saavad rahulikult püsesid ja juhiseid järgides olla teistele eeskujuks. Turvaprotseduurid sisaldavad sageli erimeetmeid haavatavate inimeste, näiteks eakate, laste või puuetega inimeste kaitsmiseks. Reegleid järgides aitad tagada, et kõik jäävad turvaliseks ja saavad vajalikku abi. Pea meeles, et ohutus on meeskonnatöö ning sinu tegevusel on väga suur tähtsus. Kui kõik järgivad protseduure, taastuvad kogukonnad kiiremini ja muutuvad üheskoos tugevamaks.

5 Dünaamika pärast katastroofi

5.1 Mida peaksin tegema, et kaitsta ennast ja teisi?

Esimestel hetkedel pärast katastroofi võivad sinu tegevused olla otsustava tähtsusega nii sinu enda kui ka ümbritsevate turvalisuse tagamiseks. On normaalne tunda šokki või hirmu, kuid rahulikuks ja keskendunuks jäämine aitab sul tõhusalt reageerida. Esimene samm on kiiresti hinnata oma vahetut ümbrust, et tuvastada ohte, näiteks kukkuvaid esemeid, tulekahjusid, ebastabiilseid ehitisi või üleujutatud alasid. Kui oled maavärina ajal siseruumides, pea meeles „heitma pikali, katma ennast ja hoidma kinni“, et kaitsta end vigastuste eest. Kui oled väljas, liigu eemale hoonetest, puudest või elektriliinidest, mis võivad kukkuda või kokku variseda (Expertise France, 2023).

Kui oled turvalises kohas, kontrolli ennast ja teisi vigastuste suhtes. Kui keegi on vigastatud, osuta esmaabi, kui oled selleks võimeline, või kutsu erakorraline meditsiiniabi. Oluline on rahustada neid, kes on sinu ümber – eriti lapsi või vanemaealisi –, kes võivad olla hirmunud või segaduses. Sinu rahulikkus aitab neil end turvalisemalt tunda. Vältida tuleks tarbetut liikumist, kui esineb järelevärinaid või muid ohte, kuid ole valmis evakueeruma, kui ametivõimud seda nõuavad.

Suhtlemine on võtmetähtsusega. Kasuta telefoni või muid vahendeid, et võtta ühendust pereliikmete ja päästeteenistustega, kuid hoia kõned lühikesed, et mitte võrke üle koormata. Kui oled grupis, korraldage end nii, et jääksite kokku ja toetaksite üksteist. Märka haavatavaid inimesi, kes vajavad lisatuge, näiteks puuetega inimesi või väikelapsi. Ressursside – näiteks vee, tekkide või esmaabitarvete – jagamine võib päästa elusid.

Pea meeles, et sinu turvalisus on esmatähtis. Ära riski tarbetult, kui see seab sind ohtu, vaid otsi nii kiiresti kui võimalik abi väljaõppinud päästjatelt. Tegutsedes kiiresti, rahulikult ja vastutustundlikult, aitad luua turvalisema keskkonna nii endale kui ka oma kogukonnale nendel kriitilistel hetkedel pärast katastroofi (Becque, 2017; Papaginiaki jt., 2022).



5.2 Kuidas saan abi katastroofi psühholoogiliste mõjudega toimetulekul?

Katastroofid võivad jätta sügavaid emotsionaalseid jälgi ning on oluline mõista, et pärast selliseid sündmusi on kurbus, ärevus või ülekoormatuse tunne normaalne. Mõnikord võivad need tunded aga püsida ja areneda tõsisemateks seisunditeks, näiteks posttraumaatiliseks stressihäireks (PTSH). Taastumiseks on hädavajalik teada, millal ja kuidas abi otsida.

PTSH sümptomiteks võivad olla katastroofi meenutavad tagasivaated või õudusunenäod, raskused uinumisel, pidev pingesolek või kohtade ja inimeste vältimine, mis meenutavad juhtunut. Võid kogeda ka meeleolu kõikumisi, ärrituvust või raskusi keskendumisel. Kui need sümptomid kestavad nädalaid või segavad sinu igapäeva elu, on väga oluline pöörduda professionaalse abi poole (Oxford University, 2020).

Vaimse tervise spetsialistid, näiteks psühholoogid või nõustajad, on väljaõppinud aitama inimestel traumaga toime tulla. Nad saavad pakkuda teraapiaid, mis õpetavad toimetulekuoskusi, aitavad keerulisi emotsioone töödelda ja taastada turvatunnet. Paljudes kogukondades on tugikeskused või abitelefoniid, mis on loodud spetsiaalselt katastroofide üleelanutele. Sageli pakuvad ka koolid ja noorteorganisatsioonid nõustamisteenuseid.

Lisaks professionaalsele abile võib avatud vestlus usaldusväärsete täiskasvanute, sõprade või pereliikmetega aidata paranemisprotsessis. Samuti on väärtuslikud tugigrupid, kus noored jagavad kogemusi ja toimetulekustrateegiaid. Pea meeles – abi otsimine on tugevuse, mitte nõrkuse märk. Oma vaimse tervise eest hoolitsemine on sama oluline kui füüsilise tervise eest hoolitsemine pärast katastroofi (Becque, 2017; UNICEF, 2023).

5.3 Kuidas saan toetada ja aidata oma sõpru ja kogukonda pärast katastroofi?

Pärast katastroofi võib sinu toetus olla võimas jõud kogukonna paranemisel ja taastumisel. Võid mõelda: „*Kuidas ma saan aidata teisi, kui olen ise vapustatud?*“ Vastus on, et isegi väikesed lahkuse ja solidaarsuse žestid teevad suure vahe.

Alusta lihtsalt sellest, et oled olemas oma sõprade ja naabrite jaoks. Kuula nende lugusid ja tundeid ilma hinnanguid andmata. Mõnikord piisab teadmisesest, et keegi hoolib, et pakkuda lohutust ja lootust. Julgusta teisi oma kogemustest rääkima ja kinnita neile, et nende tunded on normaalsed.

Samuti saad osaleda organiseeritud kogukonna taastamistegevustes. See võib tähendada toidu ja vee jagamist, rusude koristamist või varjupaikade ülesseadmist. Vabatahtlik töö aitab kogukonda ning annab sulle samal ajal eesmärgi- ja kontrollitunde ebakindlatel aegadel.

Ka mitteametlik toetus on sama oluline. Käi regulaarselt vaatamas neid, kes võivad olla isoleeritud või haavatavad, näiteks vanemaealised naabrid või puuetega inimesed. Jaga infot olemasolevate ressursside kohta, näiteks toidupangad, meditsiinikliinikud või nõustamisteenused.

Kui oled osa noortegrupist või kooliklubist, kaalu teadlikkuskampaaniate või heategevusürituste korraldamist, et toetada katastroofiabi. Koos tegutsemine tugevdab kogukonna sidemeid ning näitab, et noored on aktiivsed ja vastutustundlikud taastumise toetajad (Papaginiaki jt., 2022; KTH, 2023).



Tõhusad viisid, kuidas noored saavad pärast katastroofi toetada oma eakaaslast ja kogukonda, hõlmavad laia valikut tegevusi – alates emotsionaalsest toest kuni praktilise abini ning aktiivse osalemiseni taastamistöös. Noored mängivad olulist rolli oma kogukondade paranemisel ja ülesehitamisel ning nende panus võib olla ühtaegu tähendusrikas ja jõudu andev.

Esiteks on eakaaslastele emotsionaalse toe pakkumine fundamentaalne. Katastroofid põhjustavad sageli hirmu, ärevust ja segadust, eriti noorte seas, kellel võib olla raske toimunut mõista. Avatud vestluste julgustamine, kus noored saavad oma tundeid väljendada, aitab vähendada isoleeritust ja tugevdab vastupanuvõimet. Regulaarsete rutiinide säilitamine, näiteks koolis käimine või tuttavates tegevustes osalemine, võib samuti pakkuda normaalsuse ja turvatunde tunnet (Headspace, n.d.; Psychology Today, 2025). Lisaks on psühholoogilise taastumise jaoks hädavajalik luua turvalised ruumid, kus noored tunnevad end mugavalt oma kogemusi ja emotsioone jagades.

Emotsionaalsest toest kaugemale minnes saavad noored osaleda ka praktilistes abitegevustes. Ajaloolised näited, näiteks noorte reageeringud 2004. aasta tsunami ajal, näitavad, et noored vabatahtlikud on aidanud mitmel viisil: varjupaikade rajamine, toidu ja tarvikute jagamine, perede ümberpaigutamisel abistamine, kogukondade harimine tervise ja hügieeni teemadel ning laste jaoks laagrites vaba aja tegevuste korraldamine (INEE, 2012).

Need tegevused aitavad kaasa kiirele taastumisele ja annavad noortele jõudu, pakkudes neile aktiivseid rolle kogukonnas. Paljud noorte juhitud ja noortele suunatud organisatsioonid, sealhulgas skaudid, Punase Risti noorteosakonnad ja YMCA grupid, pakuvad struktureeritud võimalusi, et noored saaksid kriisilukordades sisuliselt panustada.

Lisaks võimaldab noorte tutvavus tehnoloogia ja sotsiaalmeediaga mobiliseerida eakaaslast, levitada olulist teavet ja aidata kadunud inimeste otsimisel. Selline digitaalne kaasatus täiendab füüsilisi abitegevusi ja parandab suhtlust kriisist mõjutatud kogukondades (INEE, 2012). Noored saavad samuti toetada kogukonna teadlikkust, jagades täpset infot riskide ja taastumisressursside kohta, aidates seeläbi vältida väärinfo ja paanikaga.

Noored saavad aidata ka annetuste kogumise ja ressursside mobiliseerimise kaudu. Annetuste kogumisaktsioonide, teadlikkuskampaaniate või kogukonna koristusürituste korraldamine tugevdab solidaarsust ja pakub konkreetset abi kannatanutele. Oluliselt aitavad need tegevused kaasa ka laiemale taastumisprotsessile ning sotsiaalse sidususe ülesehitamisele.

Kogukonnad saavad noorte osalemist veelgi toetada, pakkudes elupäästvaid oskusi, esmaabi, tervise edendamise ja katastroofideks valmisoleku koolitusi. Nende oskuste andmine noortele suurendab nende suutlikkust abistada tõhusalt ja turvaliselt. Väga oluline on tunnustada ja austada noorte panust ning tagada nende kaasamine otsustusprotsessidesse ja taastamisplaanide koostamisse (INEE, 2012).

Kokkuvõttes toetavad noored oma eakaaslast ja kogukondi pärast katastroofe emotsionaalse hoolitsuse, praktilise abi, digitaalse kaasatuse, annetuste kogumise ning aktiivse osalemise kaudu taastamistegevustes. Nende osalemine ei aita mitte ainult kaasa kiirele abile, vaid edendab ka isiklikku arengut, jõustamist ning tugevamate ja vastupidavamate kogukondade kujunemist.



5.4 Ma tahan olla eeskuju teistele noortele

Eeskujuks olemine tähendab juhtimist oma tegude ja hoiakuga, innustades teisi oma käitumise kaudu. Pärast katastroofi võivad noored, kes jäävad rahulikuks, järgivad turvaprotseduure ja toetavad oma kogukonda, avaldada tugevat mõju oma eakaaslastele.

Võid mõelda: „*Kuidas ma saan midagi muuta?*“ Alusta väikestest sammudest: harjuta valmisolekut kodus, jaga sõpradega täpset infot ja julgustada teisi ohutust tõsiselt võtma. Sinu käitumine võib motiveerida ka teisi sama tegema, luues positiivsete muutuste laineefekti.

Eeskujud näitavad ka empaatiat ja kannatlikkust. Nad kuulavad teisi, pakuvad abi ilma hinnanguteta ja edendavad kaasamist. Näidates vastupidavust ja lahkust, aitad luua toetava keskkonna, kus kõik tunnevad end väärtustatuna ja turvaliselt.

Juhtimine ei nõua erilisi tiitleid ega ametikohti. See algab igapäevastest valikutest ja järjepidevatest tegudest. Kui noored võtavad vastutuse ja tegutsevad aususega, saavad neist usaldusväärsed hääled oma kogukonnades. See innustab usaldust ja soodustab ühiseid pingutusi katastroofideks valmistumiseks ja nendest taastumiseks (Becque, 2017).

Positiivne eeskuju olemine teistele noortele oma kogukonnas tähendab juhtimist läbi isikliku eeskuju, teiste inspireerimist oma tegude kaudu ning positiivse käitumise julgustamist, mis aitab luua turvalisemat, tugevamat ja toetavamalt keskkonda. Siin on mõned praktilised viisid, kuidas saad olla eeskuju ja tuua kaasa tähendusliku muutuse:

1. Näita vastutust ja valmisolekut

Näita teistele, kui oluline on olla vastutustundlik, valmistudes hädaolukordadeks ja katastroofideks. See tähendab turvaprotseduuride tundmist, evakuaatsiooniplaani olemasolu ja selle regulaarset harjutamist. Kui su eakaaslased näevad, et võtad valmisolekut tõsiselt, järgivad nad suurema tõenäosusega sinu eeskju. Jaga oma teadmisi ja julgustada ka sõpru ja peret valmistuma. Ohutuse proaktiivne edendamine näitab liidriomadusi ja hoolivust kogukonna vastu (Becque, 2017; KTH, 2023).

2. Säilita rahu ja positiivne hoiak keerulistes olukordades

Sinu suhtumine rasketel aegadel võib inspireerida teisi. Kui jääd hädaolukordades või stressiolukordades rahulikuks, keskendunuks ja positiivseks, aitab see vähendada hirmu ja paanikat sinu ümber. Harjuta oma emotsioonide juhtimist ja innusta ka teisi sama tegema. Näidates vastupidavust ja optimismi, motiveerid eakaaslasi väljakutseid enesekindluse ja lootusega vastu võtma (Oxford University, 2020).

3. Toeta ja kaasake teisi

Ole lahke, empaatiavõimeline ja kaasav. Kuula teiste muresid ilma hinnanguteta ja paku abi, kui võimalik. Seisa vastu kiusamisele, diskrimineerimisele või tõrjumisele oma kogukonnas. Turvalise ja sõbraliku õhkkonna loomine julgustab ka teisi sama tegema. Sinu teod aitavad luua kõigile kuuluvuse ja turvatunde.

4. Osale ja võta initsiatiiv

Võta osa kogukonna tegevustest, osale vabatahtlikuna katastroofideks valmistumise või taastamise jõupingutustes ning korralda teadlikkuse tõstmise kampaaniaid. Initsiatiivi näitamine tõestab sinu liidriomadusi ja pühendumist. Julgusta oma eakaaslasi sinuga liituma



ning koos töötades muuta oma kogukond turvalisemaks ja tugevamaks. Ühine tegutsemine võimendab mõju ja loob solidaarsust (Papaginiaki et al., 2022).

5. Suhtle tõhusalt ja lugupidavalt

Kasuta oma häält, et jagada täpset teavet, tõsta teadlikkust riskidest ja edendada ohutuse praktikaid. Olgu selleks sotsiaalmeedia, kooliklubid või igapäevased vestlused – läbipaistev ja lugupidav suhtlemine aitab levitada olulisi sõnumeid. Usaldusväärse teabeallikana olemine teenib sinu eakaaslaste usalduse ja mõju (Becque, 2017).

6. Ole eeskujuks iga päev

Pea meeles, et eeskujuks olemine ei seisne ainult suurtes tegudes, vaid ka igapäevastes käitumistes. Näita üles lugupidamist teiste vastu, hoolitse oma keskkonna eest ja tegutse ausalt. Väikesed, järjepidevad sammud loovad sulle maine inimesena, keda teised saavad imetleda ja järgida.

Kehastades neid omadusi ja käitumismustreid, saad positiivseks eeskujuks, kes inspireerib teisi noori panustama turvalisemasse ja hoolivamasse kogukonda. Sinu juhtimine aitab luua positiivsete muutuste laineid, mis toovad kasu kõigile.

Allikas: Workshop Youth Norway – veebruar 2025

5.5 Kuidas luua turvaline ja toetav keskkond?

Turvalise ja toetava keskkonna loomine tähendab koostööd eakaaslastega, et üksteist toetada ning reageerida tõhusalt nii katastroofi ajal kui ka pärast seda. Koostöö ja vastastikune tugi on ühiselt turvalisuse ja taastumise seisukohalt väga olulised.

Alusta usalduse ja avatud suhtluse loomisega oma sõprade ja rühma sees. Julgusta kõiki jagama oma muresid, küsimusi ja ideid ohutuse kohta. Kui noored tunnevad, et neid kuulatakse ja austatakse, osalevad nad tõenäolisemalt aktiivselt ettevalmistustes ja reageerimistegevustes.

Töötage välja lihtsad kokkulepped, kuidas käituda hädaolukorras – näiteks üksteisega ühenduse võtmine, ressursside jagamine või abi pakkumine neile, kes vajavad lisatuge. Nende kokkulepete harjutamine õppuste või rollimängude kaudu aitab muuta need tuttavaks ja automaatseks päris olukorras.

Pea meeles, et ohutus ei tähenda ainult füüsilist kaitset, vaid ka emotsionaalset heaolu. Keskkonna loomine, kus kõik tunnevad end aktsepteerituna ja kaasatuna, vähendab stressi ja tugevdab vastupanuvõimet. Toeta eakaaslast, kes võivad emotsionaalselt raskustes olla, ja julgustada neid vajadusel abi otsima.

Koostöös tegutsedes loovad noored tugeva hoolivuse võrgustiku, mis tagab, et keegi ei pea katastroofidele üksi vastu astuma. Selline ühine lähenemine muudab taastumise kogu kogukonna jaoks kiiremaks, turvalisemaks ja jätkusuutlikumaks (KTH, 2023; Papaginiaki jt, 2022).



6 Toetus formaalsetelt ja mitteformaalsetelt institutsioonidelt

Varasemalt mõisteti tsiviilkaitset sageli kui otsest reageerimist hädaolukordadele, näiteks tulekahjude kustutamist või päästeoperatsioone. Aja jooksul on see kontseptsioon aga kujunenud laiemaks **katastroofiriski juhtimise (Disaster Risk Management, DRM) süsteemiks**. See süsteem hõlmab lisaks hädaolukorra reageerimisele ka riskide ennetamist, valmisolekut, varajast hoiatamist, haridust ja pikaajalist taastumist. Kaasaegne tsiviilkaitse keskendub turvalisemate ja vastupidavamate kogukondade loomisele valitsuste, kogukondade ja üksikisikute koostöö kaudu.

Oluline osa sellest uuest lähenemisest on Euroopa Liidu katastroofideks valmisoleku ja neile reageerimise strateegia. **ELi tsiviilkaitse mehhanism (EU Civil Protection Mechanism, UCPM)** loodi selleks, et tugevdada liikmesriikide koostööd katastroofide ajal nii Euroopas kui ka väljaspool seda. 2023. aastal tutvustas Euroopa Komisjon **liidu katastroofikindluse eesmärgid 2030 (Union Disaster Resilience Goals 2030)**, mille eesmärk on parandada riikide ja kogukondade suutlikkust valmistuda katastroofideks, neid üle elada ja neist taastuda. Need eesmärgid rõhutavad kaasavat riskijuhtimist, paremat kohaliku tasandi koordineerimist, kliimamuutustega kohanemist ning digitaalsete tööriistade kasutamist varajaste hoiatussüsteemide jaoks (European Commission, 2023).

Tänapäeval nähakse tsiviilkaitset ühise vastutusena. See hõlmab ametlike osapooli, nagu riiklikud valitsused, piirkondlikud omavalitsused, päästeteenistused ja relvajõud. Samal ajal toetub see tugevalt ka mitteametlikele võrgustikele, nagu valitsusvälised organisatsioonid (VVO-d), koolid, noortegrupid ja vabatahtlikud. Koos moodustavad need osapooled koostöö põhineva kaitsevõrgustiku, mis aitab kaitsta elanikkonda, eriti haavatavaid rühmi nagu lapsed ja noored. Oluline on, et noori ei käsitleta enam ainult passiivsete ohvritena – neid tunnustatakse üha enam kui aktiivseid panustajaid vastupidavuse suurendamiseks, valmisolekusse ja taastumisse (IFRC, 2022; UNDRR, 2022).

6.1 Kuidas noored ja kohalikud kogukonnad saavad institutsioonidelt tuge

Kohalikud omavalitsused mängivad juhtivat rolli katastroofide juhtimisel kogukonna tasandil. Nende ülesanne on koostada riskikaardid, viia läbi teadlikkuse tõstmise kampaaniaid, tagada koolide ja haiglate ohutus ning korraldada hädaolukorraõppusi. Paljudes Euroopa linnades ja valdades on tänaseks olemas munitsipaalne tsiviilkaitseplan, mis sisaldab meetmeid laste ja noorukite toetamiseks, näiteks turvalised koolide evakuatsioonid, kriisinõustamisteenused ja perekondade taasühendamise süsteemid pärast katastroofi.

Enne kriisi saavad kohalikud omavalitsused riske vähendada, harides noori kooliprogrammide kaudu, kasutades teadlikkuse tõstmiseks sotsiaalmeediat ning luues noortesõbralikke katastroofisimulatsioone. Näiteks koolipõhised õppused aitavad õpilastel õppida, kuidas maavärinate või tulekahjude ajal rahulikult ja turvaliselt käituda.

Katastroofi ajal tegutsevad kohalikud hädaolukordade teenistused — näiteks tuletõrje, politsei ja meditsiiniüksused — kiiresti, et kaitsta inimesi, koordineerida evakuatsioone ja osutada esmaabi.

Pärast kriisi on taastumine sama oluline. Ametivõimud pakuvad mõjutatud peredele vaimse tervise teenuseid, ajutist eluaset ja sotsiaalhoolekannet. Noorte ja laste jaoks on need teenused hädavajalikud, et taastada normaalsuse ja turvatunde tunnet. Kohalikud noorsoo-teenused, koolinõustajad ja tervisekeskused saavad koos töötada, pakkudes kohandatut tuge, mis aitab noortel traumat töödelda ja naasta igapäevaste tegevuste juurde (Peek, 2008).



Noorte kaasamine otsuste tegemisse pärast katastroofi — näiteks õpilasesinduste või noorteparlamentide kaudu — aitab samuti neid jõustada, andes neile hääle turvalisema tuleviku kujundamisel (UNDRR, 2022).

6.2 Kuidas saavad noored ja kohalikud kogukonnad vabatahtlikelt ja mitteametlikelt gruppideelt tuge?

Kuigi ametlikud institutsioonid pakuvad sageli struktureeritud ja suuremahulist abi, on vabaühendused ja kogukonnapõhised organisatsioonid hädavajalikud kiire, paindliku ja isikliku hädabi pakkumisel — eriti piirkondades, kus riiklik toetus on piiratud või viibib. Sellised grupid hõlmavad sageli kohalikke heategevusorganisatsioone, usuühendusi, spordiklubisid ja mitteametlikke naabrusvõrgustikke. Kuna nad on kogukonnaga tihedalt seotud, suudavad nad tuvastada konkreetseid vajadusi ja jõuda inimesteni, kes muidu võivad jääda abita.



Kriisi ajal koordineerivad need organisatsioonid vabatahtlikke toidu jagamiseks, varjupaiga pakkumiseks, perede toetamiseks ja kultuuriliselt tundliku abi osutamiseks erinevatele elanikkonnagruppidele. Noorte jaoks korraldavad sellised grupid sageli lastele sõbralikke tegevusrume, hariduslikke töötubasid ja eakaaslaste tugigruppe, kus saab rääkida, mängida ja alustada emotsionaalset taastumist. Näiteks pärast 2016. aasta maavärinat Kesk-Itaalias töötasid kohalikud ühendused tsiviilkaitseteenustega koos, et pakkuda lastele loominguulisi teraapiasid ja mängupõhiseid tegevusi telklaagrites.

Allikas: Töötoad Instituto IKIGAI Hispaania – märts 2025

Vabatahtlik töö võib olla ka noorte endi jaoks võimas vahend. Kui teismelised osalevad teiste abistamises — näiteks abi jaotamisel, pagulastele tõlkimisel või teadlikkuse tõstmisel sotsiaalmeedias — saavad nad tegutsemise ja eesmärgi tunde. See aktiivne osalus tugevdab nii nende enda vastupanuvõimet kui ka kogukonna sidusust (Fernandez jt., 2006; Twigg, 2009). Noorte liidrirolli edendamine mitteametlikes tugivõrgustikes aitab kujundada valmisoleku kultuuri, mis ulatub kaugemale hädaolukordadest, luues tugevamaid sidemeid ja suuremat vastastikust usaldust ühiskonnas.

6.3 Kuidas saan luua eakaaslaste tugivõrgustiku?

Räägime nüüd otse sinuga. Kui oled noor või haridustöötaja, kes seda loeb, võid küsida: „Kuidas ma saan päriselt midagi muuta? Kuidas ma saan oma sõprade, klassikaaslaste või kogukonna jaoks olemas olla, kui asjad lähevad raskeks?“ Vastus peitub eakaaslaste tugivõrgustike loomises — gruppides noortest, kes tulevad kokku, et üksteist toetada väljakutsete, katastroofide, vaimse tervise raskuste või igapäevaste pingete ajal.



Eakaaslaste tugivõrgustiku loomine võib tunduda keeruline, kuid see on üks võimsamaid viise vastupidavuse ja solidaarsuse kasvatamiseks. See algab koolituse ja ettevalmistusega. Sa ei pea olema ekspert, kuid põhioskuste õppimine — nagu aktiivne kuulamine, stressi märkide äratundmine ja teadmine, millal otsida professionaalset abi — võib muuta väga palju. Paljud organisatsioonid pakuvad tasuta või soodsaid vaimse tervise esmaabi või kriisisekkumise koolitusi, mis annavad sulle tööriistad, et oma eakaaslast turvaliselt ja tõhusalt toetada (Moser, 2023).

Järgmine samm on turvalise ja sõbraliku ruumi loomine — füüsiline kohtumispaik, näiteks kogukonnakeskus või kooliklubi, või virtuaalne ruum, nagu privaatne sotsiaalmeedia grupp või vestlusrakendus. Oluline on luua keskkond, kus kõik tunnevad end austatuna, kuulduna ja hinnangutevabalt. Pea meeles, et eakaaslaste toetus tähendab empaatiat ja ühendust, mitte probleemide lahendamist ega nõu andmist, kui sul pole vastavat väljaõpet. Mõnikord on lihtsalt kohalolek ja kuulamine kõige suurem abi.

Samuti on oluline ehitada kaasav ja mitmekesine võrgustik. Otsi kontakti noortega erinevatest taustadest, kultuuridest ja kogemustest. Mitmekesisus rikastab gruppi ja tagab, et igaühe unikaalseid väljakutseid ja tugevusi tunnustatakse. Ühised huvid — näiteks muusika, sport või kunst — võivad olla suurepärase viisi ühenduse loomiseks ja usalduse kasvatamiseks.

Lõpuks, andke üksteisele jõudu. Julgustage liikmeid võtma liidrirolle, korraldama tegevusi ja jagama õpitut teistega. Eakaaslaste tugivõrgustikud õitsevad siis, kui kõik tunnevad oma rolli ja uhkust oma kogukonna üle. Ja pea meeles — teisi toetades toetad ka iseenda heaolu. Sõprade aitamine raskel ajal kasvatab vastupidavust, enesekindlust ja kuuluvustunnet, mis aitab sul toime tulla elu väljakutsetega (Mental Health America, 2025).

Kui mõtled tugigrupi loomisele, tea, et astud olulisse ja uskumatult mõjukasse rolli. Sa ei ole üksi — olemas on ressursid, organisatsioonid ja inimesed, kes on valmis sind aitama. Koos saavad noored luua tugivõrgustiku, mis tugevdab kogukondi ja muudab elusid.

7 Noorte aktiivne roll suurendab kogukonna vastupanuvõimet

Allikas: Töötoad Kk Academy Eesti – märts 2025

Noored ei ole katastroofide ees pelgalt passiivsed ohvrid; nad on olulised tegutsejad, kes saavad oluliselt panustada igasse katastroofide juhtimise etappi — valmisolekusse, reageerimisse ja taastumisse. Nende energia, loovus ja unikaalsed vaatenurgad teevad neist võimsad muutuste elluvijad oma kogukondades ja ühiskonnas. Käesolev peatükk uurib, kuidas noored saavad aktiivselt osaleda katastroofiriski vähendamises, miks on oluline seista kõigi turvalisuse eest ning kuidas tõhusalt teadlikkust tõsta nii eakaaslaste kui ka haavatavate gruppide seas.

7.1 Kuidas saavad noored panustada valmisolekusse, reageerimisse ja taastumisse ühiskondlikul tasandil?

Noortel on tohtu potentsiaal mõjutada katastroofide juhtimist ühiskondlikul tasandil, panustades sisuliselt kõigisse etappidesse: valmisolekusse, reageerimisse ja taastumisse. Nende osalemine ei tugevda mitte ainult kogukonna vastupanuvõimet, vaid arendab ka liidrioskusi ja kodanikuteadlikkust, millest saab kasu kogu ühiskond pikas perspektiivis.



Valmisoleku faasis võivad noored olla võtmerollis riskiteadlikkuse tõstmisel ja turvalise käitumise edendamisel oma peredes, koolides ja kogukondades. Nad toovad sageli värskaid ideid ja tehnoloogilisi oskusi, kasutades sotsiaalmeediat ja digiplatvorme olulise teabe kiireks ja laiaulatuslikuks levitamiseks (UNDRR, 2023). Näiteks on noorte juhitud algatused edukalt kaardistanud kogukondlikke ohte, välja töötanud katastroofideks valmisoleku komplekte ning korraldanud õppusi, mis kaasavad nii eakaaslasi kui ka täiskasvanuid (Youth.gov, 2023). Osaledes kohalike omavalitsuste katastroofiplaanimiskomisjonides või noortevolikogudes, saavad noored tagada, et nende unikaalsed vaatenurgad ja vajadused on kogukonna strateegiatel arvesse võetud, muutes plaanid kaasavamaks ja tõhusamaks.

Katastroofi ajal astuvad noored sageli vabatahtlikena appi, aidates otsingu- ja päästetöödel, esmaabi andmisel, abimaterjalide jagamisel ja suhtlustöodes. Nende tehnoloogia tundmine võimaldab neil kiiresti eakaaslasi mobiliseerida ja sotsiaalvõrgustike kaudu kadunud otsida, suurendades seeläbi hädaolukorraoperatsioonide tõhusust (NIDM, 2021). Lisaks toimivad noored sageli usaldusväärsete sõnumitoojatena oma kogukondades, aidates vastu seista valeinfo levikule ja pakkudes emotsionaalset tuge mõjutatud inimestele.

Taastumisfaasis panustavad noored ülesehitustöösse, psühhosotsiaalsesse toetamisse ja jätkusuutliku arengu tavade eest seismisse, mis vähendavad tulevase riske. Nende kaasamine taastumisse kiirendab kogukonna paranemist ning annab neile oskusi ja enesekindlust, mis toetavad elukestvat vastupanuvõimet (ScienceDirect, 2017). Noortele suunatud riiklikud programmid, näiteks AmeriCorps NCCC Ameerika Ühendriikides, pakuvad struktureeritud võimalusi noortele osalemiseks katastroofide taastamisprojektides, ühendades teenistuse ja oskuste arendamise (Youth.gov, 2023).

Et saada institutsionaalset tuge, peaksid noored tutvuma kohalike hädaabinumbrite ja -teenustega, näiteks tsiviilkaitseasutuste, terviseametite ja noortele suunatud organisatsioonidega. Paljud valitsused ja MTÜd pakuvad noortele spetsiaalseid koolitusi ja ressursse, mis aitavad neil tegutseda tõhusalt enne, katastroofi ajal ja pärast seda. Selline koostöö institutsioonidega tugevdab nii individuaalset valmisolekut kui ka kogu kogukonna vastupanuvõimet (UNDRR, 2023).

7.2 Miks peaksin edendama turvalisust kõigile?

Turvalisuse edendamine kõigi noorte jaoks on põhiküsimus, sest katastroofid mõjutavad ebaproportsionaalselt noori, eriti neid, kes kuuluvad marginaliseeritud või haavatavatesse rühmadesse. Iga noore õiguse tunnustamine ja tagamine turvalisusele ja kaitsele on hädavajalik, et ehitada õiglasemaid ja vastupidavamaid ühiskondi.

Turvalisuse eest seismine tähendab noorte häälte võimendamist otsustusprotsessides, mis on seotud katastroofiriski juhtimisega. Hoolimata nende olulisest rollist ja eripärastest haavatavustest jäetakse noored sageli poliitikaaruteludest ja planeerimisfoorumitest kõrvale. See välistamine jätab nad ilma võimalusest mõjutada otsuseid, mis otseselt kujundavad nende elu ja tulevikku (WCDRR, 2014). Kaasava osalemise edendamine tähendab noorte tunnustamist õiguste omajate ja pädevate kaastöötajatena, kellel on õigus olla kuulnud.

Lisaks hõlmab kõigi turvalisuse eest seimine süsteemsete ebavõrdsuste lahendamist, mis suurendavad teatud noorte rühmade katastroofiriski, näiteks noored, kes elavad vaesuses, puuetega noored või vähemusrühmadest pärit noored. Need rühmad seisavad sageli silmitsi takistustega teabe, ressursside ja abi kättesaamisel hädaolukordade ajal (PrepareCenter, 2023). Turvalisuse edendamine kõigile tähendab nende tõkete kõrvaldamist ja tagamist, et katastroofideks valmisolek ja reageerimine oleksid kultuuriliselt tundlikud, ligipääsetavad ja kaasavad.



Kui sa edendad turvalisust kõigile, siis aidad kaasa hoolivuse ja solidaarsuse kultuurile, mis tunnustab iga noore väärikust ja väärtust. See lähenemine mitte ainult ei päästa elusid, vaid tugevdab ka sotsiaalset sidusust ja õiglust, mis on jätkusuutliku vastupanuvõime jaoks hädavajalikud.

7.3 Kuidas saan teadlikkust tõsta eakaaslaste ja teiste haavatavate rühmade seas?

Kui oled noor inimene või õpetaja, võib tunduda keeruline tõsta eakaaslaste ja haavatavate rühmade teadlikkust katastroofiriskidest ja turvalisusest. Siiski on see üks kõige mõjusamaid viise, kuidas tugevdada kogukonna vastupanuvõimet. Siin on mõned strateegiad, mis aitavad sul seda olulist tööd juhtida empaatia ja tõhususega.

Kõigepealt alusta kuulamisest ja mõistmisest. Igal kogukonnal ja eakaaslaste grupil on oma kogemused, hirmud ja teadmised katastroofidest. Võta aega, et kuulata oma eakaaslast, eriti neid, kes on haavatavad või marginaliseeritud. Nende vaatenurkade mõistmine aitab sul kohandada oma sõnumeid nii, et need oleksid asjakohased ja tähenduslikud.

Seejärel kasuta kaasavaid ja kergesti mõistetavaid suhtlusviise. Noored reageerivad hästi dünaamilistele lähenemistele, nagu lugude jutustamine, interaktiivsed töötoad, sotsiaalmeediakampaaniad ja loovad kunstid, näiteks muusika või draama. Näiteks lühikeste videote või infograafikute loomine, mis selgitavad, kuidas valmistuda üleujutuste või kuumalainete jaoks, võib köita tähelepanu ja olla kergesti jagatav (UNDRR, 2023). Pea meeles, et sinu loovus on võimas tööriist, et muuta keeruline info arusaadavaks ja meelde jäävaks.

Oluline on ka usalduse loomine ja turvaliste ruumide pakkumine, kus eakaaslased tunnevad end mugavalt oma muresid arutades ja küsimusi esitades. Julgusta avatud dialoogi ilma hinnanguteta ning ole kannatlik, kui mõned alguses kõhklevalt kaasa tulevad. Tugigrupid või kooliklubid võivad olla suurepäraseks platvormiks nende vestluste jaoks.

Töötades haavatavate rühmadega, näiteks puuetega noorte või vähemusrühmade esindajatega, veendu, et sinu lähenemine oleks kaasav ja lugupidav. See võib tähendada materjalide kohandamist erinevatesse keeltesse, ligipääsetavate formaatide kasutamist või koostööd kogukonna liidritega, kellel on juba usaldus välja kujunenud. Kaasatus ei paranda mitte ainult sõnumi tõhusust, vaid annab ka jõudu neile, keda sageli tähelepanuta jäetakse.

Lõpuks juhi oma eeskujuga. Näita oma pühendumust turvalisusele, harjutades valmisoleku käitumisi ja julgustades teisi sama tegema. Oma kogemuste ja väljakutsete jagamine loob solidaarsustunde, mis motiveerib teisi kaasa lööma.

Teadlikkuse tõstmine eakaaslaste ja haavatavate rühmade seas ei seisne ainult info jagamises, vaid ka enesekindluse, empaatia ja kollektiivse tegutsemise innustamises. Sinu pingutused võivad luua positiivseid laineid, mis tugevdavad kogukonna suutlikkust üheskoos katastroofidele vastu seista.



8 Haavatavad kategooriad katastroofistsenaariumides

8.1 Haavatavate rühmade tuvastamine: Kes on suuremas ohus?

Selles jaotises antakse ülevaade erinevatest haavatavate inimeste kategooriatest, näiteks lastest, puudega inimestest, krooniliste haigustega inimestest, sotsiaalmajanduslikult ebasoodsas olukorras olevatest rühmadest ja sotsiaalse tõrjutuse all kannatavatest inimestest.

Haavatavad rühmad on need isikud või elanikkonnarühmad, kes seisavad silmitsi suuremate riskide ja raskustega hädaolukordades või kriisides oma eripäraste tunnuste või asjaolude tõttu. Need rühmad on sageli ja ebaproportsionaalselt mõjutatud loodusõnnetustest, inimtegevusest või kliimamuutustest põhjustatud katastroofidest ning globaalsetest tervisehädaolukordadest. Mitmed tegurid võivad suurendada katastroofihaavatavust, näiteks koolituse ja teadlikkuse puudumine, olemasolevad sotsiaalsed või finantsilised ebavõrdsused, raskesti ligipääsetav ehitatud keskkond jne. Peamised haavatavate inimeste kategooriad on loetletud allpool.

Haavatavate rühmade kategooriad

1. Lapsed

Sellesse kategooriasse kuuluvad tavaliselt vastsündinud kuni viieaastased ning 6–18-aastased (kooliealised lapsed vanuses 6–13 ja noorukid vanuses 14–18). Lapsed, eriti imikud ja väikelapsed, on erilises ohus, kuna nad sõltuvad hooldajatest või isiklikest abistajatest, neil on piiratud võime mõista hädaolukorra sõnumeid või kriisidele reageerida ning nende füsioloogiline haavatavus (nt dehüdratsioon, kuuma- või külmakahjustus) on kõrgem. Nad võivad kergemini haigestuda või raskelt vigastada saada, samuti võivad nad kiiremini kaotada liiga palju kehasoojust. Hädaolukorras seisavad lapsed silmitsi suurenenud riskiga saada füüsilisi vigastusi, kogeda psühholoogilist traumat, eralduda pereliikmetest või sattuda hooletusse. Nende vajadused toitumise, tervishoiu ja kaitse järele ekspuaterimise eest (nt inimkaubandus, väärkohtlemine) on kriitilise tähtsusega. Puudega lastel võib olla erivajadusi tervishoiu või suhtlemise osas. Hädaolukorra varjupaigad peavad olema lastele turvalised kohad, varustatud lapsesõbralike rajatistega, pakkuma eriteenuseid, sealhulgas vaksineerimist ja pediatrilist abi. Samuti tuleb neid kaitsta ekspuaterimise ja inimkaubanduse eest.

2. Eakad

Sellesse kategooriasse kuuluvad tavaliselt üle 65-aastased inimesed, keda võib jagada nooremateks eakateks (65–74), keskealisteks eakateks (75–84) ja vanimateks eakateks (85+). Sellel rühmal esineb sageli liikumispiiranguid või mitmeid terviseprobleeme, mistõttu võib neil olla raskusi kiire evakueerimise või enda eest hoolitsemisega hädaolukorras. Neil võib olla raskusi varajaste hoiatussõnumite tajumisega kuulmislanguse või vaimsete probleemide tõttu, mis võib vähendada nende riskitajumist ja asetada nad kõrgemasse ohugruppi.

Samuti on nad altimad kuuma- või külmastressile, dehüdratsioonile või krooniliste haiguste ägenemisele stressi mõjul. Lisaks võib probleemiks olla isolatsioon, eriti kui nad elavad üksi või sõltuvad hooldajatest või isiklikest abistajatest. Neil on tavaliselt vaja abi evakueerimisel või kohapeal varjumisel; varjupaikades vajavad nad juurdepääsu esmavajalikele tervishoiuteenustele, sealhulgas krooniliste haiguste ravile ja liikumisabivahenditele. Samuti on vajalikud sotsiaalsed tugivõrgustikud, et võidelda isolatsiooni ja üksildusega kriiside ajal.

3. Puudega või krooniliste haigustega inimesed



Puudega inimesed seisavad hädaolukordades silmitsi suurenenud riskidega füüsiliste, kommunikatsiooni- või sotsiaalsete tōkete tõttu, mis võivad takistada neil hädavajalike teenuste kättesaamist, turvalist evakueerimist või õigeaegset abi saamist. Oluline on mainida, et osa puudeid võivad olla nähtamatud, näiteks kroonilised mittenakkuslikud haigused (NCD-d), mida nimetatakse ka „varjatud puueteks“. Need seisundid võivad hōlmata vähki, südameveresoonehaigusi, diabeeti või kroonilisi kopsuhaigusi ning on tavaliselt geneetiliste, füsioloogiliste, keskkonna- ja käitumuslike tegurite kombinatsiooni tulemus. Krooniliste haigustega inimesed on suuremas ohus, sest nende tervislik seisund võib vajada pidevat hooldust, ravimeid või meditsiinilisi sekkumisi, mis võivad hädaolukordades katkeda.

Selle põhjal jagunevad puuetega inimeste alarühmad järgmiselt:

Puude alarühmad:

3.1 Inimesed liikumispuudega, nt alajäsemete või ülajäsemete kahjustused ja/või kehapuuded; ratastoolikasutajad; rulaatori või kepi kasutajad.

3.2 Inimesed sensoorsete puudega; kurdid, pimedad; kurtumm-pimedad.

3.3 Inimesed kognitiivsete puuetega / neuroarenguliste häiretega; intellektipuuded; suhtlemishäired; autismispektri häire; õpihäired; Downi sündroom (neurogeneetiline häire) jne.

3.4 Inimesed skisofreenia ja muude psühhootiliste häiretega; depressiivne häire; bipolaarne häire; ärevushäire; epilepsia jne.

3.5 Fibromialgia etc. Inimesed neurodegeneratiivsete haiguste või neuroloogiliste probleemidega; Alzheimeri tōbi (dementsus); Parkinsoni tōbi; hulgiskleroos; fibromüalgia jne.

3.6 Ainete kuritarvitamise ja sõltuvushäired; alkoholisõltuvus; narkosõltuvus jne.

3.7 Inimesed teiste haigustega; COVID-19; varjatud puudega (st varajases staadiumis haigused, nt dementsus, ALS või keemiaravil olevad patsiendid); kroonilised haigused, nt hingamisteede probleemid (astma), kõrge vererōhk, diabeet, allergiad jne.

3.8 Inimesed pärast operatsioone või õnnetusi; ajutine puue (liikumis-, sensoorne jne); püsiv puue (liikumis-, sensoorne jne).

Puudega inimesed võivad sõltuda spetsiifilisest abist, meditsiiniseadmetest või ravimitest, mis on neile eluliselt vajalikud. Nende võime saada hädaolukorra hoiatusi ja evakueerimisteedeid võib olla takistatud ligipäätava taristu või kommunikatsioonisüsteemide ja häiresõnumite puudumise tõttu (nt viipekeel, braille' kiri või lihtsustatud lugemismvormid). Kōiki neid aspekte tuleb arvesse võtta, kui kujundatakse hädaolukorra varjupaiku kaasavate kriteeriumide alusel.

4. Rasedad naised ja vārsked emad

Rasedad naised ja vārsked emad on hädaolukorras eriti suure riskiga, kuna neil on spetsiifilised tervise- ja meditsiinilised vajadused, millega tuleb arvestada. See hōlmab juurdepääsu rasedusaegsele hooldusele, sünnitusteenustele ja sünnitusjärgsele toetusele. Nemad ja nende lapsed võivad pärast katastroofilist sündmust sattuda tōsiste tagajärgede alla, nt lastel, kes on sündinud emadest, kes kogesid sellist sündmust, võib olla teistsugune kognitiivne, neurokäitumuslik, psühhosotsiaalne ja füsioloogiline profiil; nad võivad olla reaktiivsemad, ärevamad, kartlikumad või kalduvamad agressiivsusele.

Lisaks on rasedatel naistel tavaliselt tundlikum immuunsüsteem, mis muudab nad haigustele vastuvõtlikumaks, ning neil on suurenenud toitumisvajadused. Vārsketel emadel võib olla raskusi imiku eest hoolitsemisega stressirohkes või ebaturvalises keskkonnas. Hädaolukorras varjupaikade planeerimisel tuleb arvestada ema- ja lapse tervishoiuteenuste kättesaadavusega, sealhulgas rasedusaegne hooldus, turvaline sünnitus ja sünnitusjärgne hooldus, samuti hügieenitarvete olemasolu ja turvalised ruumid rinnaga toitmiseks ning emotsionaalse ja vaimse heaolu toetamiseks.

5. Hooldajad ja isiklikud abistajad



Hooldajad toetavad abivajajaid, näiteks erinevas vanuses puudega inimesi (lapsi, täiskasvanuid, eakaid või kroonilisi haigusi põdevaid inimesi). Nad võivad olla pereliikmed, sugulased, sõbrad või inimesed abivajaja lähedasest võrgustikust. Samuti võivad isiklikud abistajad olla spetsiaalselt selleks tööks palgatud. Nad võivad olla koolitatud meditsiiniliste kohustuste täitmiseks ja nende inimeste spetsiifiliste vajaduste rahuldamiseks, keda nad aitavad.

Üldiselt kannavad hooldajad ja isiklikud abistajad suurt koormat, toetades inimesi, kes sõltuvad neist igapäevaselt. Hädalukorras peavad nad langetama otsuseid ja tegutsema kiiresti mitte ainult enda, vaid ka oma hoolealuste nimel, mis seab nad ise kõrgendatud riski alla.

6. Turistid, välismaal töötavad inimesed / vahetusõpilased

Turistid ja välismaal töötavad inimesed on katastroofi ajal tavaliselt suuremas ohus, peamiselt keelebarjääride tõttu. Piiratud arusaamine kohalikust keelest võib takistada neil hädalukorra teadete, siltide, märgistuste ja evakuaatsiooniplaanide mõistmist, kui need ei ole tõlgitud. Selle tagajärjel võivad nad raskustes olla turvalisse varjupaika jõudmisega õigeaegselt.

Samad piirangud kehtivad ka õpilastele, kes viibivad välismaal rahvusvaheliste haridusprogrammide, näiteks ERASMUS+ (Euroopa Liit) kaudu. Noortevahetusprogrammide vanusevahemik võib olla 13 kuni 30 aastat; seega kuuluvad ka lapsed sellesse kategooriasse, mida peetakse eespool mainitud viisil haavatavaks rühmaks.

7. Kodutud

Kodutud või mitteametlikes eluasemetes elavad inimesed on sageli esimesed ja kõige raskemini katastroofidest mõjutatud, kuna nad on otseselt ohuteguritele avatud, näiteks orkaanid, tugev vihm, metsatulekahjud jne. Neil puudub stabiilne ja turvaline elukoht ning tavaliselt puudub juurdepääs põhiteenustele, nagu kanalisatsioon, tervishoid või toit, lisaks nende sotsiaalsele isolatsioonile ja tõrjutusele. Samuti võib nende abistamist takistada isikut tõendavate dokumentide puudumine. Oluline on tagada nende juurdepääs hädalukorra varjupaikadele ja turvalistele aladele ning pakkuda neile tervishoiu-, vaimse tervise- ja sotsiaalteenuseid, et toetada taasintegreerimist ja taastumist pärast kriisi.

8. Diskrimineeritud inimesed

Inimesed, kes kogevad katastroofide ajal diskrimineerimist näiteks soo, seksuaalse identiteedi või rahvuse tõttu, võivad sattuda olulisse ohtu. See on eriti kriitiline, kui mitmed haavatavuse vormid kattuvad, näiteks sugu ja puue korraga – näiteks võivad puudega naised kohata mitmeid tõkkeid nii oma puude kui ka soo tõttu, sealhulgas raskused evakuaatsiooni või tervishoiuteenustele juurdepääsuga. Tasub märkida, et enamik puudega inimeste hooldajaid on naised, kes võivad samuti seista silmitsi takistustega kiireks evakueerimiseks ja päästeteenustele juurdepääsuks. Need rühmad võivad kogeda vägivalda, diskrimineerimise või hooletusse jätmise riski hädalukordades, eriti kui sotsiaalteenused või varjupaigad ei ole kaasavad. Nende vajadusi võidakse ettevalmistuse käigus tähelepanuta jätta või ignoreerida. Samuti võivad nad karta, et päästjad sihivad või tõrjuvad nad kõrvale.

9. Ilma sotsiaalse tugivõrgustikuta inimesed / siseriiklikult ümberasustatud isikud

Sotsiaalse tugivõrgustikuta inimesed elavad sageli vaesuses ja neil on piiratud juurdepääs tervishoiule, turvalisele eluasemele või transpordile.

Siseriiklikult ümberasustatud isikud (IDP-d) on sunnitud oma kodudest lahkuma sõja, vägivalda, inimõiguste rikkumiste või loodusõnnetuste tõttu, kuid nad ei ületa riigipiiri. Nad elavad sageli ohtlikes piirkondades ja neil puuduvad põhivahendid, mis teeb nad eriti haavatavaks.



10. Põgenikud, migrandid, varjupaigataotlejad ja dokumentideta isikud

Pagulased on inimesed, kes on sunnitud oma kodumaalt põgenema, kuna neil oli oht sattuda tõsise kahju ohvriks – näiteks tagakiusamise tõttu nende rassi, usu, rahvuse, poliitiliste vaadete või kuulumise pärast kindlasse sotsiaalsesse gruppi. Pagulasena teise riigi poolt vastuvõtmiseks kehtivad aga teatud tingimused. Migrandid on inimesed, kes on lahkunud oma koduriigist puhtalt majanduslikel põhjustel. Varjupaigataotlejad on need, kelle elamistaotluse üle sihtriigis ei ole veel lõplikult otsustatud. Mõnedel dokumentideta isikutel võib olla elukoht teises riigis ilma ametliku loata.

Need rühmad seisavad sageli silmitsi kuhjunud haavatavustega, kuna nad võivad juba elada ebakindlates tingimustes oma ümberasumise või staatuse tõttu. Neil võib puududa seaduslik staatus, dokumentatsioon ja juurdepääs sotsiaalteenustele. Keelebarjäärid, kohaliku õigussüsteemi või tervishoiusüsteemiga mitte tuttav olemine ning diskrimineerimine võivad takistada neil vajalike ressursside kasutamist hädaolukorras, mis seab nad kõrgemas riski. Samuti on dokumentideta inimesi otsingu- ja päästeprotsessis keeruline tuvastada, kuna nad ei kuulu ühegi ametliku andmebaasi alla.

11. Põlisrahvad

Põlisrahvad on piirkonna algsed elanikud, kes elasid seal juba ammu enne kaasaegsete riikide või väliste rahvastike saabumist. Neil on eristuvad kultuuritraditsioonid, keeled ja eluviisid, mis on tihedalt seotud nende maa ja keskkonnaga. Põlisrahvaste kogukonnad on sageli marginaliseeritud, seisavad silmitsi diskrimineerimisega ning võivad olla oma maadelt ümber asustatud, mis muudab nad eriti haavatavaks katastroofide või kliimamuutuste mõjude suhtes.

Nende kultuuripraktikaid ja traditsioonilisi teadmisi võidakse peavoolu katastroofideks valmisoleku strateegiates tähelepanuta jätta. Neil võib puududa juurdepääs kaasaegsele infrastruktuurile (näiteks teedele, tervishoiule või kommunikatsioonisüsteemidele) ning nad võivad kogeda maa, kultuurilise identiteedi ja sotsiaalse sidususe kaotust.

8.2 Millised on haavatavate rühmade väljakutsed katastroofiolukordades?

Arutelu nende rühmade ainulaadsete väljakutsete üle enne, katastroofi ajal ja pärast seda, sealhulgas liikumispiirangud, suhtlusbarjäärid ja suurenenud emotsionaalne stress.

Haavatavad rühmad seisavad silmitsi ainulaadsete ja sageli kombineeritud väljakutsetega enne, katastroofi ajal ja pärast seda. Need raskused võivad muuta neil keerulisemaks reageerida tõhusalt hädaolukordades ja hiljem taastuda. Need väljakutsed tulenevad sageli füüsilistest, sotsiaalistest, majanduslikest ja süsteemsetest haavatavustest. Tuginedes eelmises lõigus määratletud haavatavate isikute peamistele kategooriatele, on vastavad raskused näidatud enne, ajal ja pärast katastroofi.

1. Lapsed

• Enne katastroofi:

- **Ettevalmistuse puudumine:** Lapsi ei pruugita kaasata pere valmisolekuplaanidesse ning nende erivajadusi (nt toit, ravimid, emotsionaalne tugi) ei arvestata.
- **Piiratud riskiteadlikkus:** Lapsed ei ole teadlikud ohtudest ning neil on piiratud kogemus keskkonnaga, et mõista, millal nad on ohus; see kehtib eriti 2–3-aastaste laste puhul.
- **Sõltuvus hooldajatest (vanemad, sugulased, lapsehoidjad või teised abistajad):** Lapsed sõltuvad täielikult täiskasvanutest hoolduse ja kaitse saamiseks, mis muudab nad teiste abist sõltuvaks, et tagada nende ohutus ja ellujäämine. Tavaliselt ei ole nende tugivõrgustiku liikmed piisavalt koolitatud



hädaolukordadeks või kriisidele reageerimiseks, mis on haavatavust suurendav tegur.

- **Katastroofi ajal:**
 - **Raskused hoiatussõnumite mõistmisel:** Lapsed ei pruugi häiresignaale ja varajasi hoiatusi mõista või mõistavad neid piiratud määral. Samuti võib neil olla raske järgida juhiseid ja teha päästjatega koostööd.
 - **Liikumispiirangud:** Imikud ja väikelapsed on eriti mõjutatud, sest nad ei saa iseseisvalt evakueeruda ega turvalisse kohta liikuda.
 - **Perekonnast eraldumine:** Katastroofides võivad lapsed perest eralduda, eriti kui evakuaatsiooniplaanid ei arvesta laste turvalisusega või kui puudub piisav identifitseerimine ja jälgimine.
 - **Psühholoogiline mõju:** Katastroofi kogemine, näiteks vägivalda nägemine või pereliikmete kaotus, võib avaldada lastele tugevat emotsionaalset mõju.
- **Pärast katastroofi:**
 - **Suurenenud haavatavus ärakasutamise suhtes:** Lapsed võivad sattuda suuremasse väärkohtlemise, inimkaubanduse või ekspluateerimise ohtu, eriti kui nad on jäänud orvuks või perest eraldatud.
 - **Emotsionaalne ja psühholoogiline stress:** Lapsed võivad kogeda posttraumaatilist stressihäiret, ärevust või depressiooni, kuid psühholoogilised teenused võivad olla ebapiisavad või kättesaamatud. Tuleks kaaluda regulaarset ja järjepidevat lastepsühholoogide tuge.
 - **Turvalised ja lastele sobilikud evakuaationivarjendid:** Hädaolukorra varjendid peavad olema laste jaoks turvalised ja toetavad keskkonnad, pakkudes lastele sobivaid võimalusi, toitu, mis on sobilik 0–5-aastastele, puhast joogivett, erakorralisi tervishoiuteenuseid (nt vaksineerimine ja pediatriline abi) ning kaitset ekspluateerimise ja inimkaubanduse eest.
 - **Finantstoetuse vajadus:** Pärast katastroofi vajavad lapsed spetsiifilist rahalist tuge, et tagada nende tervis, turvalisus, haridus ja emotsionaalne heaolu.

2. Eakad

- **Enne katastroofi:**
 - **Füüsilised ja kognitiivsed piirangud:** Eakad inimesed võivad kogeda terviseprobleeme, nagu artriit või südamehaigused, mis piiravad nende võimet katastroofideks valmistuda või neile reageerida. Samuti võivad kognitiivsed või sensoorsed häired vähendada nende riskitaju võimet.
 - **Vaeusus:** Tavaliselt elavad eakad inimesed fikseeritud või madalate sissetulekute (nt pensioni või üldse sissetulekuta) najal, mistõttu on neil raske endale lubada hädaolukorra varusid, kindlustust või kodu remonte. Nad võivad elada vanemates või ebaturvalistes hoonetes, mis on katastroofide ajal suurema kahjustuse ohus, ning neil ei pruugi olla raha evakueerumiseks või kodu tugevdamiseks.
- **Katastroofi ajal:**
 - **Isolatsioon:** Eakad võivad elada üksi või omada piiratud sotsiaalset tuge, mis raskendab abi saamist hädaolukorras, evakueerimist või turvavarjenditesse jõudmist.
 - **Liikumis- ja evakuaationiraskused:** Vanematel täiskasvanutel võib liikumisprobleemide, nõrkuse või meditsiiniseadmete kasutamise tõttu olla raske iseseisvalt evakueeruda või varjendisse jõuda. Neil võib samuti puududa teadmine, kuidas hädaolukorras käituda, nad võivad teha valesid otsuseid ning neil võib olla raske järgida ametivõimude juhiseid või koostööd päästjatega.
 - **Terviseprobleemid:** Katastroofist tingitud stress võib süvendada vanusega seotud terviseprobleeme, nagu kõrge vererõhk, diabeet ja südamehaigused.



- **Pärast katastroofi:**
 - **Va mentaal terviseprobleemid:** Vanemad täiskasvanud võivad pärast katastroofi kogeda suurenenud isolatsiooni, depressiooni või ärevust, eriti kui nad on kaotanud lähedasi või oma kodu. Tuleks kaaluda psühholoogide/psühhiaatrite pidevat tuge.
 - **Turvalised varjendid:** Varjendites peab olema ligipääs esmavajalikele tervishoiuteenustele ja ravimitele, sealhulgas krooniliste haiguste ravile ja liikumisabivahenditele. Sotsiaalsed tugivõrgustikud on samuti hädavajalikud, et võidelda isolatsiooni ja üksindusega.
 - **Raskused teenuste kättesaamisel:** Eakatel võib olla keeruline pääseda taastamisteenustele, eriti kui nad pole liikuvad või kui neil pole pereliikmeid või hooldajaid, kes neid aitaksid.
 - **Finantsvajadused:** Eakad vajavad rahalist abi mitte ainult ellujäämiseks, vaid ka iseseisvuse taastamiseks, tervise hooldamiseks ja turvalise ning stabiilse elukeskkonna taastamiseks.

3. Inimesed puuetega või krooniliste haigustega

- **Enne katastroofi:**
 - **Kättesaamatud katastroofideks valmistumise plaanid ja diskrimineerimine:** Puuetega inimesi kaasatakse harva katastroofideks valmistumise protsessidesse, mistõttu süsteemid ei arvesta nende vajadustega. Seetõttu ei ole enamik katastroofiplaane ligipääsetavad (nt puuduvad braille'kirjas või viipekeeles materjalid).
 - **Ebapiisav elamispiind või infrastruktuur:** Puuetega inimesed võivad elada elamispiinal, mis ei ole hädaolukorras ligipääsetav (nt puuduvad kaldteed, liiga kitsad uksed, ebapiisavad sanitaarruumid). Paljudes riikides ei kata puuetega inimeste toetused nende igapäevaseid vajadusi.
 - **Piiratud juurdepääs tervishoiule:** Krooniliste haigustega inimestel võib olla juba tavapäraselt raske tervishoiuteenustele ligi pääseda, kuid katastroofi ajal võib meditsiinilise abi ja ravimite kättesaadavus veelgi halveneda.
- **Katastroofi ajal:**
 - **Liikumiskasused:** Füüsilise puudega inimestel võib olla keeruline kiiresti evakueeruda, eriti kui puudub ligipääsetav transport või evakuatsiooniteed. Nad võivad jääda maha.
 - **Kommunikatsioonibarjäärid:** Kuulmis-, nägemis- või kõnehäiretega inimesed ei pruugi saada hädaolukorra hoiatust, kui need ei ole kättesaadavad ligipääsetavates formaatides (nt viipekeel, visuaalsed teated, braille). Samuti võib neil olla raskusi päästjatega suhtlemisel.
 - **Sõltuvus hooldajatest:** Puuetega inimesed või krooniliste haigustega isikud võivad sõltuda hooldajatest või abilistest, kes võivad katastroofi ajal puududa, olla vigastatud või ülekoormatud; sageli puudub neil väljaõpe hädaolukorras tegutsemiseks.
 - **Ravimite ja ravi katkemine:** Krooniliste haigustega inimesed vajavad sageli igapäevaseid ravimeid või pidevat ravi. Katastroof võib katkestada tarneaahelad või takistada juurdepääsu elutähtsatele ravimitele ja tervishoiuteenustele.
 - **Terviseprobleemide süvenemine:** Katastroofi põhjustatud stress, kokkupuude või füüsilised tingimused võivad süvendada olemasolevaid terviseprobleeme ja muuta inimesed vastuvõtlikumaks tüsistustele.
- **Pärast katastroofi:**
 - **Raskused varjenditesse ja teenustele juurdepääsul:** Paljud hädaolukorra varjendid ei pruugi olla puuetega inimestele ligipääsetavad ning teenused,



nagu meditsiiniabi või taastamisprogrammid, ei pruugi arvestada nende erivajadustega.

- **Pidev hooldusvajadus:** Puuetega või krooniliste haigustega inimesed võivad vajada spetsiaalset meditsiinivarustust, ravi või ravimeid, mida on katastroofi ajal ja pärast seda raske saada.
- **Finantsvajadused:** Pärast katastroofi seisavad puuetega või krooniliste haigustega inimesed sageli silmitsi suuremate raskustega ja vajavad konkreetset rahalist abi, et tagada nende ohutus, tervis ja taastumine. Näiteks tuleks neil kiiresti taastada oma isiklik abivahend, nagu ratastool või kepp, kui see sai kahjustada. Taastamistööd keskenduvad sageli ellujäämisele ja infrastruktuuri ülesehitamisele, samas kui pikaajaline meditsiiniline abi ja krooniliste haiguste ravi võib jääda tähelepanuta.

4. Rasedad naised ja värsked emad

- **Enne katastroofi**
 - **Piiratud liikumisvõime:** Raseduse hilisemates etappides või pärast sünnitust võib liikumine olla keeruline, mis muudab evakueerimise aeglaseks või ilma abita võimatuks.
 - **Tundlikkus:** Rasedatel ja värsketel emadel on tavaliselt tundlik immuunsüsteem ja suurenenud toitumisvajadused.
 - **Hädaolukorra plaanide puudumine:** Paljud katastroofiplaanid ei arvesta eriliselt rasedate naiste või imikutega emade vajadusi (nt sünnieelse arstiabi kättesaadavus, imikutarbed).
- **Katastroofi ajal**
 - **Füüsilised ja meditsiinilised riskid:** Suurem vigastuste või raseduse tüsistuste risk stressi, ohtlike tingimuste või arstiabi puudumise tõttu. Võib katkeda juurdepääs sünnieelsele või sünnijärgsele hooldusele, sealhulgas erakorralisele sünnitusabile.
 - **Puudulik juurdepääs hädavajalikele tarvikutele:** Raske võib olla leida mähkmeid, puhast vett, hügieenitooteid või ravimeid.
 - **Raskused evakueerimisel:** Evakueerimiseks ja varjendisse jõudmiseks võib vaja minna ratastooli või autot, tavaliselt koos abiga.
 - **Perest eraldumine:** Evakueerimise või varjumise ajal võidakse inimesed eraldada oma partneritest, hooldajatest või lastest, mis suurendab haavatavust ja emotsionaalset stressi.
- **Pärast katastroofi**
 - **Raskused tervishoiuteenustele juurdepääsul:** Kliinikud ja haiglad võivad olla kahjustatud või ülekoormatud, mis vähendab juurdepääsu elutähtsale rasedus- ja sünnitusabile, vaksineerimistele ja sünnijärgsetele teenustele.
 - **Vaimne stress:** Katastroofi trauma koos vastsündinu eest hoolitsemise või ebakindla tulevikuga võib põhjustada sünnitusjärgset depressiooni, ärevust või posttraumaatilist stressihäiret. Tuleks kaaluda psühholoogide/sotsioloogide jätkuvat tuge.
 - **Ohtlikud või sobimatud varjendid:** Hädavarjendites võib puududa privaatsus, puhtad tingimused, toit, vesi ja turvalised ruumid rinnaga toitmiseks või imiku eest hoolitsemiseks. Samuti võib neil olla suurem risk vägivalla või ärakasutamise ohvriks langeda.

5. Hooldajad ja isiklikud abilised

- **Enne katastroofi**
 - **Kaasa arvatud katastroofideks valmistumise plaanidest:** Hooldajaid kaasatakse ametlikesse ettevalmistustesse harva, mistõttu neil puuduvad juhised ja ressursid.
 - **Vastutus teiste inimeste eest hoolitsemise eest:** Nad sõltuvad inimestest, keda nad toetavad, ja vastutavad nende eest hoolitsemise eest.



- **Hädaolukorra juhiste puudumine:** Hädaolukorra juhised ei sisalda sageli hooldajatele selgeid suuniseid selle kohta, mida teha või millist abi saab kasutada.
- **Katastroofi ajal**
 - **Väljaõppe puudumine hädaolukordadeks:** Nad ei tea, kuidas hädaolukorras reageerida või kuidas toetada inimesi, keda nad abistavad, mis viib vale otsustamiseni ja võimetuseni päästjaid aidata.
 - **Füüsiline ja emotsionaalne ülekoormus:** Nad võivad olla sunnitud samaaegselt tagama nii oma kui ka nende eest hoolitsetavate inimeste turvalisust, sageli ilma abita.
 - **Tervise- ja ohutusriskid:** Katastroofid suurendavad haiguste, vigastuste ja kurnatuse ohtu, eriti hooldajate jaoks. Nad võivad jääda maha, kui inimesed, keda nad toetavad, ei suuda liikuda.
- **Pärast katastroofi**
 - **Vaimse tervise ja meditsiinilise toe vajadus:** Pidev stress või trauma võib põhjustada läbipõlemist, ärevust või depressiooni hooldajatel. Tuleks kaaluda psühholoogide või sotsioloogide jätkuvat tuge. Vigastuste korral peab varjendites olema tagatud meditsiiniabi.
 - **Finantsiline stress:** Hooldajad võivad katastroofi ajal kaotada oma sissetuleku ja seista silmitsi lisakulude ning suurema vastutusega, mis seab nad tõsise majandusliku stressi alla. Näiteks pärast katastroofi võib inimene, kelle eest nad hoolitsevad, vajada rohkem abi (stressi, teenuste katkemise või vigastuste tõttu) ja nende töökoht võib olla kahjustatud või suletud.
 - **Toetusteenuste katkemine:** Päevakeskused, teraapiateenused ja kogukonna tugivõrgustikud võivad olla suletud või kättesaamatud, mis suurendab hooldajate koormust.

6. Turistid, välistöötajad / vahetusõpilased

- **Enne katastroofi**
 - **Suhtlemistõkked:** Ei pruugi mõista kohalikke hädaolukorra juhiseid või ohutusnõudeid keelebarjääri tõttu.
 - **Kohaliku teadmise puudumine:** Ei tunne kohalikku geograafiat, varjendeid ega hädaolukorra protokolle.
 - **Piiratud sotsiaalsed võrgustikud:** Sageli eraldatud kohalikest tugisüsteemidest (sõbrad, perekond, institutsioonid).
- **Katastroofi ajal**
 - **Transpordipiirangud:** Raskused transpordi leidmisel või ohutute evakatsiooniteede leidmisel. Isiklikku transporti ei pruugi olla.
 - **Suhtlemistõkked:** Piiratud suhtlus päästjatega keele või kultuuriliste eripärade tõttu.
 - **Väljasaatmise hirm töötajatel:** Võõrtöötajad võivad vältida abi otsimist töökoha või viisa kaotamise hirmu tõttu.
- **Pärast katastroofi**
 - **Emotsionaalne stress ja isolatsioon:** Hirm, segadus ja ärevus võõras kohas ilma abita. Ei pruugi teada, kuidas saada abi või oma vajadusi väljendada. Vajadus suhelda välismaal asuvate sugulastega oma riigi saatkonna kaudu.
 - **Rahaline toetus:** Võib vajada rahalist abi koostöös oma koduriigiga.
 - **Turvaline ja kättesaadav varjendamine:** Õpilastel peab olema juurdepääs varjenditele ja tasuta toit, vesi ning ravimid. Alla 18-aastaste õpilaste eest tuleb võtta erihoolt.



7. Kodutud

- **Enne katastroofi**
 - **Varjualuse puudumine:** Otseselt keskkonnaohtudele avatud, puudub püsiv ja turvaline peavari või koht, kus hoida hädaolukorra varusid. Sageli kaasnevad puuded, kroonilised haigused või vaimse tervise probleemid.
 - **Planeerimisest väljajätmine:** Ei ole arvestatud ametlikes katastroofiks valmistumise programmides.
 - **Vaesus ja sotsiaalne isolatsioon:** Kehvad elutingimused, piiratud juurdepääs infole ja tugivõrgustike puudumine. Turvalisuse kultuuri puudumine.
- **Katastroofi ajal**
 - **Tõsised liikumispiirangud:** Raskused või võimetus iseseisvalt evakueeruda ja turvalistesse kohtadesse jõuda; puudub transport või varjend.
 - **Suhtlemistõkked:** Mõnel puuduvad telefonid, raadiod või internetiühendus, et saada hoiatusi või teateid; info ja varajased hoiatused ei ole kergesti kättesaadavad. Suhtlemine ja koostöö päästjatega võib olla raskendatud.
- **Pärast katastroofi**
 - **Suurenenud ärakasutamise oht:** Võivad langeda vägivalle või ärakasutamise ohvriks ülerahvastatud varjendites.
 - **Vaimse tervise koormus:** Võivad kogeda kõrget traumat, ärevust või posttraumaatilist stressihäiret; tuleks kaaluda psühholoogide/sotsioloogide jätkuvat tuge.
 - **Rahaline ja meditsiiniline tugi:** Kodututel puuduvad sageli vajalikud dokumendid abi taotlemiseks ning nad jäetakse taastamisplaanides tähelepanuta. Vajavad tervishoiu- ja arstiabi vigastuste korral. Tuleks kaaluda taasintegreerimisprogramme, et tagada väärikas taastumine ja vältida edasist mahajäämist.

8. Diskrimineeritud inimesed

- **Enne katastroofi**
 - **Planeerimisprotsessidest väljajätmine:** Hädaolukorra plaanid ei arvesta sageli inimeste vajadusi, keda diskrimineeritakse soo, seksuaalse identiteedi, rahvuse, usu tõttu. Näiteks naised või etnilised vähemused on sageli haridusest või koolitusest kõrvale jäetud.
- **Katastroofi ajal**
 - **Liikumis- ja suhtlemistõkked:** Evakueerimise ajal võivad inimesed tunda end ebaturvaliselt üksi liikudes või segarühmades, samuti võib päästjatega suhtlemine olla keeruline.
- **Pärast katastroofi**
 - **Ebakindlad või vaenulikud varjendid:** Oht ahistamiseks või vägivalle varjendites, kus puudub kaasav või kaitsev keskkond.
 - **Ebakõrdne juurdepääs abile:** Võivad kogeda diskrimineerimist abi jaotamisel, dokumentide nõudmistes või eluaseme kättesaamisel.
 - **Emotsionaalne stress:** Katastroofi trauma süveneb sotsiaalse tõrjutuse, häbimärgistamise või vägivalle tõttu; tuleks kaaluda psühholoogide või sotsioloogide jätkuvat tuge.

9. Inimesed ilma sotsiaalse tugivõrgustikuta / Siseriiklikult ümberasustatud isikud

- **Enne katastroofi:**



- **Ressursside puudus:** Sageli puuduvad rahalised vahendid, et katastroofiks valmistuda, näiteks osta hädaolukorra varusid, kindlustust või evakueeruda varakult.
- **Elamine ohtlikes piirkondades:** Nad elavad tõenäolisemalt piirkondades, mis on katastroofidele vastuvõtlikud (nt jõeorud, mitteametlikud asulad või ebatavalised ehitised), kuhu on keeruline ligi pääseda.
- **Katastroofi ajal:**
 - **Piiratud evakuatsioonivõimekus:** Neil ei pruugi olla transpordivahendeid, et evakueeruda või iseseisvalt turvalistesse varjenditesse jõuda — puudub tugi sugulastelt, sõpradelt või teistelt inimestelt.
 - **Suhtlemistõkked:** Raskused hädaolukorra teadete/alarmehjuste mõistmisel või tajumisel eelneva väljaõppe puudumise tõttu. Raskused päästjatega suhtlemisel ja koostööl.
- **Pärast katastroofi:**
 - **Takistused taastumisel:** Võib puududa juurdepääs ressurssidele, sotsiaalsele toele, rahalisele abile või kindlustusele. Samuti võivad esineda raskused toidu, puhta vee või arstiabi kättesaamisel.
 - **Pikaajaline majanduslik mõju:** Katastroofi rahalised kaotused võivad vaesust veelgi süvendada, muutes pikaajalise taastumise raskemaks.

10. Persons Põgenikud, migrandid, varjupaigataotlejad ja dokumentideta isikud

- **Enne katastroofi:**
 - **Õiguslikud ja dokumenteerimise tõkked:** Neil võib puududa seaduslik dokumentatsioon, mis takistab neil juurdepääsu hädaabiteenustele või evakuatsiooniplaanidesse kaasamist. Samuti võib neil olla piiratud arusaam katastroofiohtudest.
- **Katastroofi ajal:**
 - **Keeletõkked:** Raskused hädaolukorra teadete/alarmehjuste mõistmisel, sest nad ei mõista kohalikku keelt. Võivad raskustega järgida ametivõimude juhiseid ning suhelda või koostööd teha päästjatega.
 - **Piiratud evakuatsioonivõimekus:** Raskused või võimetus iseseisvalt evakueeruda ja turvalistesse varjenditesse jõuda.
 - **Piirangud otsinguoperatsioonides:** Raske tuvastada otsingu- ja päästetööde käigus, kuna nad on dokumentideta (ei ole andmebaasides registreeritud).
- **Pärast katastroofi:**
 - **Piiratud juurdepääs abile:** Oma staatuse ja tunnustuse puudumise tõttu võivad nad raskustega saada pikaajalist taastumistoetust, nagu eluaseme, tervishoiu või õigusabi. Tuleks kaaluda õigusabi, et saada kehtivad dokumendid sotsiaalseks integreerumiseks.
 - **Jätkuv marginaliseerimine:** Need grupid võivad sattuda veelgi suurema tõrjutuse ohtu, kuna neil on keeruline oma elu uuesti üles ehitada ümberasumise staatuse tõttu. Vajalik on sotsiaalhoolekanne.

11. Põlisrahvad

- **Enne katastroofi:**
 - **Traditsiooniliste teadmiste eiramine:** Põlisrahvaste ainulaadseid teadmisi ja praktikaid seoses keskkonnaohtudega ei pruugita integreerida kohalike katastroofivalmiduse plaanidesse.



- **Ümberasustamine või maa kaotus:** Põlisrahvad võivad olla juba ümberasustatud või kaotanud maad ja ressursid, mis muudab nad katastroofide suhtes haavatavamaks.
- **Katastroofi ajal:**
 - **Katastroofile reageerimisest väljajätmine:** Nad võivad jääda reageerimisprotsessist kõrvale ning nende vajadusi ei pruugita mõista ega arvesse võtta. Võib esineda piiranguid varjenditesse jõudmisel.
 - **Kultuurilised ja keelelised tõkked:** Keele- ja kultuurilised erinevused võivad takistada tõhusat suhtlemist ja abi osutamist.
- **Pärast katastroofi:**
 - **Kultuuripärandi kaotus:** Katastroofid võivad kahjustada või hävitada kultuuriliselt olulisi maid ja vara, põhjustades identiteedi ja pärandi kaotust.
 - **Viivitused taastumisel:** Põlisrahvad võivad taastumisel kokku puutuda viivitustega, kuna nende ainulaadseid vajadusi ei pruugita riiklikes taastamiskavades arvestada.

8.3 Kuidas saan mina aidata tagada toetust kõigile?

Praktilised juhised selle kohta, kuidas noored ja kogukonnad saavad tagada, et valmisolekustrateegiad oleksid kaasavad ja arvestaksid haavatavate inimeste erivajadusi.

Noortel on katastroofideks valmistumisel ja reageerimisel oluline roll ning nende kaasamine ei ole mitte ainult kasulik, vaid ka hädavajalik, sest nad on ühtaegu meie kogukondade olevik ja tulevik. Nad on tugevad suhtlejad, kasutades sotsiaalmeediat jne, ning neil on lai noorte võrgustik, mis toob kaasa innovatsiooni ja tehnilisi oskusi võrreldes varasemate põlvkondadega.

Üldiselt on neil intuitsiooni ja tajumisvõimet mõista kliimakriisi väljakutseid ja sellega seotud riske, mis ohustavad nii planeeti kui ka nende praegust ja tulevast elu.

Allikas: Workshop PUI Prantsusmaa – veebruar 2025

Kuna just see põlvkond on kõige enam mõjutatud pikaajalistest keskkonnatagajärgedest, võivad nad olla motiveeritud tegutsema ja viima ellu uuenduslikke lahendusi katastroofideks valmistumisel ja kliimakindluse suurendamisel. Katastroofikindlust saab üles ehitada, kaasates noori aktiivselt planeerimisse, otsuste tegemisse ja reageerimistegevustesse.

Siin on mõned praktilised sammud, mida noored saavad teha, et olla osa katastroofikindluse tsüklist:

1. Harida end ja tõsta teadlikkust

- **Mõista haavatavusi:** Õpi, kuidas katastroofid mõjutavad ebaproportsionaalselt teatud rühmi, nt lapsi, piiratud liikumisvõimega inimesi, keelebarjääridega inimesi ja majanduslikult raskustes olevaid inimesi. Abiks võivad olla vastavad projektid, nagu 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 ja LEAP 2—Life on Earth and Risk Prevention.
- **Õpi hädaolukordadeks valmistumise ja reageerimise kohta:** Liitu noortefoorumitega või osale kogukonna valmisoleku programmide koosolekutel. Ole kursis [Euroopa Nõukogu](#) ja [UNDRR](#)-i katastroofideks valmistumise ja reageerimise teemaliste töötubade, veebiseminaride või kampaaniatega, et suurendada oma riskiteadlikkust.



- **Tegutse kohe, et aidata kaitsta oma perekonda:** Valmista ette oma hädaolukorra evakuaatsiooniplaan ja -varustus vastavalt tsiviilkaitse juhistele ning aruta neid oma pereliikmetega.

2. Kaasa end vabatahtliku tegevuse kaudu

- **Panusta evakuaatsioonivarjupaikades ja toiduabi programmides:** Tee vabatahtlikku tööd rühmades, kes abistavad kriiside ajal haavatavaid inimesi ja edendavad solidaarsust. Võta ühendust asjakohaste organisatsioonidega, nagu Punane Rist, UNICEF, Save the Children, Piirideta Arstid jne.
- **Liitu huvikaitse rühmadega:** Tee koostööd rühmadega, kes seisavad inimõiguste eest katastroofides, näiteks puuetega inimeste õiguste organisatsioonid või laste ja pagulaste toetusrühmad, et koos välja töötada tegevuskavasid. Seisa selle eest, et valmisolekuplaanid käsitleksid selgesõnaliselt ligipääsetavust, näiteks ratastooliga sobivaid evakuaatsiooniteid, turvalisi ja ligipääsetavaid varjupaiku jne.
- **Aita õppustel ja koolitustel:** Osale kaasavates katastroofiõppustes või aita neid läbi viia oma koolis või kogukonnas koos asjaomaste osapooltega. Kaasa õppustesse õpilasi või puuetega inimesi.

3. Tõsta katastroofidele reageerimise taset mängustamise abil kõigile

- **Loo või mängi katastroofi simuleerivaid mängu:** Sa võid disainida või osaleda mobiilirakenduste või veebimängude loomises, mis simuleerivad katastroofistsenaariume (nt maavärinad, üleujutused, metsatulekahjud). Lisa subtiitrid, visuaalsed märguanded või vibratsiooni tagasiside kurtidele või vaegkuuljatele mängijatele, samuti funktsioonid, nagu ekraanilugejad, kõrge kontrastsusega režiimid või helikirjeldused nägemispuudega mängijatele.
- **Korralda virtuaalseid katastroofidele reageerimise väljakutseid:** Sa võid korraldada virtuaalseid võistlusi või hackathone, kus meeskonnad töötavad välja lahendusi reaalseteks valmisoleku vajadusteks, näiteks evakuaatsiooniplaanide loomine või ligipääsetavate varajase hoiatamise süsteemide disainimine.
- **Disaini ja jaga harivaid katastroofide viktoriinirakendusi:** Sa võid arendada viktoriiniäppe või interaktiivseid haridusvahendeid katastroofideks valmistumise teemal. Need äpid võivad sisaldada küsimusi hädaolukorra protokollide, esmaabi ja riskiteadlikkuse kohta.

4. Kaasatus algab sinust! Jaga sõnumit

- **Ole eeskujuks:** Anna oma igapäevaelus hea eeskuju, mõistes, kuidas teised end tunnevad, eriti need, kes seisavad silmitsi raskustega. Kuula tähelepanelikult, kui keegi räägib, eriti need, kelle häält sageli eiratakse. Julgusta ja toeta eakaaslast, kes tulevad toime puute, keelebarjääride või muude raskustega.
- **Levita sõnumeid kõrge nähtavusega kanalites:** Kasuta sotsiaalmeediat, koolifoorumeid või kogukonnagruppe, et vahetada ideid, jagada kaasavaid valmisolekusõnumeid ja olla kursis. Jaga lugusid haavatavatelt inimestelt, et tuua esile nende vajadused, väljakutsed ja võimalikud lahendused.
- **Harida teisi:** Õpeta klassikaaslastele ja kogukonna liikmetele, miks kaasatus on hädaolukordades oluline. Julgusta neid looma grupe, mis keskenduvad õiglusele ja kaasatusele hädaolukordadele reageerimise ajal.



9 Praktilised ressursid ja valmisoleku tööriistad

Tõhus katastroofideks valmistumine tugineb ligipäasetavatele ja praktilistele tööriistadele, mis annavad inimestele ja gruppidele võimaluse võtta ennetavaid samme enne, ajal ja pärast hädaolukordi. See osa pakub põhjalikku juhendit isiklike ja rühmade kontrollnimekirjade, hädaolukorra plaanide, oluliste ressursside leidmise ning valmisoleku jälgimise kohta. Need tööriistad on loodud kaasavateks ja kasutajasõbralikeks, et toetada noori ja nende õpetajaid vastupanuvõime kasvatamisel ning ohutuskultuuri edendamisel.

9.1 Isiklikud ja rühmade valmisoleku kontrollnimekirjad

Preparedness checklists are essential instruments that help ensure no critical step is overlooked when preparing for emergencies. The European Commission, as part of its Preparedness Union Strategy, has emphasised the importance of such tools to boost citizens' readiness for crises ranging from natural disasters to industrial accidents and hybrid threats (European Commission, 2025).

Valmisoleku kontrollnimekirjad on olulised vahendid, mis aitavad tagada, et ükski kriitiline samm ei jääks hädaolukorraks valmistudes tähelepanuta. Euroopa Komisjon on oma *Valmisoleku Liidu strateegia* raames rõhutanud selliste tööriistade tähtsust, et suurendada kodanike valmisolekut kriisideks alates loodusõnnetustest kuni tööstusõnnetuste ja hübriidohtudeni (European Commission, 2025).

Isiklik valmisoleku kontrollnimekiri sisaldab tavaliselt esemeid ja tegevusi, mis aitavad inimestel ja nende peredel kriisi ajal vähemalt 72 tundi hakkama saada. EL soovitab kokku panna hädaolukorra komplekti, mis sisaldab hädavajalikke esemeid, nagu riiknemiskindel toit, puhas joogivesi, oluliste isikut tõendavate dokumentide koopiad, esmaabivahendid, taskulambid, patareid ja vajalikud ravimid (Euronews, 2025). Lisaks peaks inimestel olema nimekiri hädaabikontaktidest ning plaan suhtlemiseks ja kokkusaamiskohtadeks eraldumise korral.

Rühmade või kogukondade valmisoleku kontrollnimekirjad laienevad koordineerimisülesannetele, nagu haavatavate liikmete tuvastamine, suhtlusahelate loomine, rollide määramine ja regulaarsete õppuste läbiviimine. Kooli-, noorte- ja kogukonnarühmi julgustatakse neid nimekirju kasutusele võtma, et tagada kollektiivne valmisolek. ELi lähenemine soodustab valmisoleku integreerimist noorteprogrammidesse, nagu Erasmus+ ja Euroopa Solidaarsuskorpus, edendades noorte kodanikualgatust ja vastupanuvõimet (European Commission, 2025).

Need kontrollnimekirjad toimivad meeldetuletuste ja õppevahenditena, mis suurendavad teadlikkust ja enesekindlust, võimaldades noortel võtta vastutuse oma turvalisuse eest ning panustada aktiivselt oma kogukondade vastupanuvõimesse.

Noored peaksid alustuseks kindlaks tegema, millised riskid nende piirkonda kõige tõenäolisemalt mõjutavad — näiteks üleujutused, metsatulekahjud, maavärinad või tööstusõnnetused — kasutades ressursse nagu ELi Euroopa riskide atlas, mis pakub teaduslikult põhjendatud teavet piirkondlike ohtude kohta (EUMonitor, 2023). Nende riskide mõistmine aitab määrata konkreetseid samme ja ettevalmistusi.



Seejärel peaks plaan sisaldama selgeid samme erinevate stsenaariumide jaoks, sealhulgas kuidas turvaliselt evakueeruda, kuhu varjuda ning kuidas suhelda pereliikmete, sõprade ja hädaolukorra teenistustega. On oluline määrata kokkusaamiskohad nii kodu lähedal kui ka väljaspool vahetut piirkonda juhaks, kui evakueerumine on vajalik. Noored peaksid arvesse võtma ka erivajadusi, näiteks ravimid, liikumisraskused või lemmikloomade eest hoolitsemine, tagamaks, et need oleksid plaanis kaetud.

Koos saavad noored töötada välja grupiviisilisi hädaolukorra plaane koolides, klubides või naabruskondades. See hõlmab rollide määramist, näiteks suhtluskoordinaatorid või esmaabiandjad, ressursside jagamist ning õppuste läbiviimist, et kasvatada tuttavlikkust ja enesekindlust (EU go Association, 2025).

Isiklik hädaolukorra plaan tuleks jagada ja arutada pereliikmete ning eakaaslastega, et kõik mõistaksid oma rolle ja vastutusi. Plaani regulaarne ülevaatamine ja harjutamine aitavad juurutada valmisoleku käitumisi igapäevaellu, muutes reageerimise hädaolukordades instinktiivsemaks.

9.2 Väärtuslikud ressursid: hädaabinõud, kriisijuhtimise rakendused, lingid tugiteenustele

Usaldusväärsele ja õigeaegsele teabele juurdepääs hädaolukordades on noorte jaoks hädavajalik, et kaitsta end ja toetada teisi. Hädaabinõudega tutvumine, kriisijuhtimise rakenduste kasutamine ja tugiteenustega ühenduse loomine võivad päästa elusid.

Hädaabinõud

Euroopa Liidus ja paljudes teistes riikides ühendab universaalne hädaabinumber 112 helistajad politsei, pääste- ja meditsiiniteenistustega. Paljudes piirkondades on seda teenust täiustatud rakendustega, näiteks "112 Where Are U" (Regione Lombardia), mis võimaldab helistada hädaabiteenistusele ja samal ajal edastada kasutaja täpne GPS-asukoht juhtimiskeskusele. See on eriti kasulik, kui helistaja ei saa rääkida või ei tea oma täpset asukohta. Selliste numbrite ja rakenduste teadmine on kriitilise tähtsusega kohese abi saamiseks

Kriisijuhtimiserakendused

Mitmed nutitelefoni rakendused on loodud selleks, et aidata inimesi hädaolukordades, pakkudes funktsioone nagu GPS-jälgimine, SOS-teated ja suhtlus usaldusväärsete kontaktidega. Näiteks:

- **bSafe** on populaarne rakendus, mis on loodud eriti noortele. See võimaldab kasutajal luua usaldusväärsete sõprade või pereliikmete võrgustiku, keda saab ühe puudutusega hoiatada, kui kasutaja tunneb end ohustatuna. See saadab reaajas GPS-jälgimist, salvestab heli ja videot ning võib käivitada valju alarmi, et ohte eemale peletada. Kuigi see on saadaval ainult inglise keeles, on see tasuta ja kasutajasõbralik neile, kes tunnevad end mugavalt sotsiaalmeedia-stiilis liideses (Safety Security Magazine, 2024).
- **ImNotScared** on Itaalia noorte uuendajate loodud rakendus, mis saadab ühe nupuvajutusega SOS-teate eelnevalt valitud kontaktidele. See helistab kõigile kontaktidele samaaegselt, ühendades esimese vastaja otse ja saates kasutaja asukoha SMS-i kaudu. See rakendus täiendab teisi hädaabi rakendusi ning on tasuta kasutamiseks (Corriere del Veneto, 2024).



- **SoSScuole** on spetsiaalselt koolidele mõeldud rakendus meditsiiniliste hädaolukordade ja esmaabi juhtimiseks. See kiirendab reageerimisaega, teavitades kooli siseseid esmaabimeeskondi ja vajadusel võttes automaatselt ühendust hädaabiteenistustega (112). Rakendus sisaldab ka konkreetseid funktsioone kahtlustatavate COVID-19 juhtumite jaoks, võimaldades kiiret suhtlust kooli juhtkonna ja tervishoiuasutustega (Invisiblefarm, 2022).

Haavatavate eakaaslaste toetamine

Noored saavad mängida olulist rolli, aidates eakaaslast, kes võivad olla haavatavamad — näiteks puudega inimesed, vaimse tervise probleemidega noored või need, kellel on piiratud ligipääs tehnoloogiale. Seda saab teha, jagades teavet nende rakenduste ja hädaabinõude kohta, aidates neil rakendusi paigaldada ja kasutada ning julgustades salvestama hädaabikontakte. Selline solidaarsus tagab, et keegi ei jää kriisi ajal üksi, ning tugevdab kogukonna vastupanuvõimet.

Institutsioonid, MTÜd ja kohalikud tugivõrgustikud pakuvad sageli täiendavaid ressursse, sealhulgas abitelefone, nõustamisteenuseid ja kogukonna tugiprogramme. Noored saavad tegutseda ühendajatena, hõlbustades juurdepääsu nendele teenustele ja edendades kaasavat valmisolekut, mis arvestab kõigi kogukonna liikmete vajadustega.

9.3 Tagasiside- ja hindamisvormid: kuidas jälgida valmisolekut

Valmisoleku jälgimine ja hindamine on kriitilise tähtsusega, et tagada hädaolukorra plaanide ja ressursside piisavus ja ajakohasus. Tagasisidevahendid aitavad üksikisikutel ja rühmadel tuvastada tugevusi ja puudujääke, võimaldades pidevat täiustamist.

Praktilised näited tagasisidevahenditest

- **Valmisoleku küsitlused:** Koolid ja noorteorganisatsioonid saavad jagada küsimustikke, kus osalejatelt küsitakse nende teadmiste kohta hädaolukorra protseduuridest, enesekindluse kohta evakuaatsioonikomplektide kasutamisel ja kommunikatsioonikanalite selguse kohta. Näiteks võib küsitluses olla küsimusi: „*Kas tead, kuidas kontakteeruda hädaabiteenistustega?*” või „*Kas oled viimase kuue kuu jooksul osalenud evakuaatsiooniõppusel?*”
- **Õppuste hindamine:** Pärast hädaolukorraõppuste läbiviimist saavad tagasisidevormid koguda osalejate kogemusi, märkides, mis läks hästi ja mis oli segane või keeruline. Küsimused võivad olla näiteks: „*Kas evakuaatsioonitee oli selgelt märgistatud?*” või „*Kas tundsid end valmis reageerima?*”
- **Ressursside kontrollnimekirjad:** Grupid saavad kasutada kontrollnimekirju, et kinnitada hädaabivariustuse olemasolu ja kättesaadavust. Näiteks võib kontrollnimekiri hõlmata vee, esmaabikomplektide, aklomide ja sidevahendite olemasolu kontrollimist.

Juhtumiuuring: EL Erasmus+ katastroofitööriista juhend

Erasmus+ programm on välja töötanud katastroofitööriista juhendi, mis sisaldab tagasiside- ja hindamisvormide malle, mis on kohandatud noorsootöötajatele ja haridustöötajatele. Juhend aitab kasutajatel hinnata valmisolekutegevusi, tuvastada koolitusvajadusi ja planeerida parendusi. Näiteks saavad kogukonna valmisolekuürituse korraldajad kasutada juhendis



toodud vorme osalejatelt tagasiside kogumiseks teabe selguse ja tegevuste kasulikkuse kohta ning kohandada järgmisi üritusi vastavalt.

Miks on jälgimine oluline

Regulaarne tagasiside tagab, et valmisolek ei ole ühekordne tegevus, vaid dünaamiline protsess. See aitab tuvastada uusi riske, kohaneda kogukonna koosseisu muutustega ja täiustada kommunikatsioonistrateegiaid. Lisaks annab noorte kaasamine seiretegevustesse neile võimaluse võtta vastutus oma turvalisuse eest ja panustada vastupidavate kogukondade ülesehitamisse.

Praktiline nõuanne

Julgesta eakaaslaste juhitud hindamisi, kus noored kavandavad ja viivad läbi grupi tagasisidesessioone. Selline lähenemine võib suurendada ausust ja osalust, muutes hindamise tõhusamaks ja kaasavamaks.

10 Järeldused

See käsiraamat rõhutab noorte olulist rolli katastroofideks valmisolekus, reageerimises ja taastumises. Põhiprintsiibid on järgmised:

- Teadmiste kaudu jõustamine: Riskide ja valmisolekustrateegiatega mõistmine annab noortele vahendid, et kaitsta ennast ja oma kogukondi.
- Koostöö institutsioonide ja mitteametlike gruppidega: Suhtlus ametlike struktuuridega (riigiasutused, päästeteenistused) ja mitteametlike võrgustikega (MTÜd, vabatahtlikud) suurendab kollektiivset vastupanuvõimet.
- Aktiivne osalemine: Noored ei ole passiivsed ohvrid, vaid aktiivsed tegutsejad, kes saavad igas katastroofijuhtimise etapis sisukalt panustada.
- Kaasatus ja solidaarsus: Kõigi noorte, eriti haavatavate rühmade turvalisuse ja toetuse tagamine loob õiglasemaid ja sidusamaid kogukondi.
- Praktiline valmisolek: Isiklike ja grupiviisiliste hädaolukorra plaanide koostamine, valmisolekukomplektide hooldamine ning olemasolevate ressursside ja tehnoloogia kasutamine.
- Pidev täiustamine: Jälgimine, tagasiside ja hindamine aitavad valmisolekutegevusi täiustada ning kohandada arenevate riskidega.

Soovitavad tegevused noortele: ennast ja eakaaslasti harida, tugivõrgustikke luua, kohalikes organisatsioonides vabatahtlikuna panustada, seista kaasava turvalisuse poliitika eest ning regulaarselt harjutada valmisolekut.



Sul on võim muuta olukorda. See käsiraamat kutsub sind astuma esile muutuste agendina – inimesena, kes valmistub ise ja innustab ning toetab ka teisi sama tegema. Aktiivselt katastroofideks valmistudes ja neile reageerides aitad luua turvalisemaid, tugevamaid ja vastupidavamaid kogukondi.

- Õpi ja jaga: Varusta end teadmistega riskidest ja valmisolekust ning jaga seda teadmist oma eakaaslaste, pere ja kogukonnaga.
- Löö kaasa: Liitu noortenõukogude, vabatahtlike rühmade või kohalike algatustega, mis on keskendunud katastroofiriski vähendamisele ja hädaolukorrale reageerimisele.
- Juhi empaatiaga: Toeta haavatavaid eakaaslasi, luues kaasavaid võrgustikke, kus kõigi hääl on kuuldav ja vajadused kaetud.
- Kasuta tehnoloogiat targalt: Kasuta kriisijuhtimisrakendusi ja suhtlusvahendeid, et olla kursis ja ühenduses hädaolukordade ajal.
- Seisa turvalisuse eest: Tõsta teadlikkust ja julgust otsustajaid eelistama noori kaasavaid katastroofipoliitikaid.

Sinu energia, loovus ja pühendumus on hädavajalikud selleks, et muuta kogukondade reageerimist kriisidele. Üheskoos saate muuta väljakutsed kasvuvõimalusteks, solidaarsuseks ja püsivaks vastupanuvõimeks. **Astu esile, tegutse ja ole muutus, mida sinu kogukond vajab.**

11 Lisa

11.1 Tehniliste terminite üksikasjalik sõnastik

Põhjalik sõnastik keeruliste terminite ja mõistete selgitamiseks kogu käsiraamatus.

1. Katastroof

Katastroof on tõsine häiring, mis põhjustab olulist kahju inimestele, varale, majandusele või keskkonnale. See ületab mõjutatud kogukonna suutlikkuse oma ressursidega toime tulla. Katastroofid võivad olla looduslikud (näiteks maavärinad) või inimtekkelised (näiteks tööstusõnnetused).

2. Oht

Oht on potentsiaalselt kahjulik sündmus või füüsiline seisund. See võib olla looduslik (näiteks üleujutused või orkaanid), tehnoloogiline (näiteks keemialeke) või sotsiaalne (näiteks konflikt). Oht muutub katastroofiks ainult siis, kui see mõjutab haavatavaid inimesi või süsteeme.

3. Risk

Risk viitab võimalikele kaotustele või kahjustustele, mis tulenevad ohust. See on ohu toimumise tõenäosuse ja selle võimalike tagajärgede tõsiduse kombinatsioon. Riski mõistmine aitab planeerida selle vähendamist või juhtimist.

4. Haavatavus



Haavatavus näitab, mil määral inimesed, kogukonnad või süsteemid võivad tõenäoliselt ohust kahjustuda. Selle põhjuseks võivad olla füüsilised tingimused, sotsiaalsed ebavõrdsused, ressursside puudus, kehv infrastruktuur või pirated juurdepääs infole ja teenustele.

5. Kokkupuude

Kokkupuude kirjeldab olukorda, kus inimesed, vara või ökosüsteemid asuvad piirkondades, mida oht võib mõjutada. Suur kokkupuude tähendab, et ohu korral on rohkem asju riskis.

6. Vastupanuvõime

Vastupanuvõime on võime ette näha, valmistuda, reageerida ja taastuda ebasoodsatest sündmustest. Vastupidav kogukond suudab katastroofiga toime tulla ja igapäevaellu kiiremini naasta, muutudes sageli tugevamaks.

7. Valmisolek

Valmisolek hõlmab kõiki tegevusi, mida tehakse enne katastroofi, et tagada õigeaegne ja tõhus reageerimine. See sisaldab evakatsiooniplaanide koostamist, vabatahtlike koolitamist, õppuste läbiviimist, avalikkuse teadlikkuse tõstmist ja vajalike varude kogumist.

8. Leevendamine

Leevendamine viitab pingutustele, et vähendada katastroofi raskust või mõju. See hõlmab nii struktuurseid meetmeid (nagu tammide või tugevamate hoonete ehitamine) kui ka mittestruktuurseid (nagu seadused või avalik harimine).

9. Ennetamine

Ennetamine tähendab uute katastroofiriskide vältimist. Kuigi mõningaid ohte (näiteks maavärinaid) ei saa ära hoida, saab nende mõju vältida hea planeerimise ja poliitikaga, näiteks mitte ehitades kõrge riskiga aladele.

10. Varajase

hoiatamise

süsteem

Varajase hoiatamise süsteem on koordineeritud tööriistade ja tegevuste kogum, mis tuvastab võimalikud ohud ja teavitab inimesi enne ohu saabumist. See hõlmab seiret, riskianalüüsi, kommunikatsiooni ja kogukonna reageerimisplaane.

11. Hädaolukorra

reageerimine

Hädaolukorra reageerimine on kohene abi pärast katastroofi. Selle eesmärk on päästa elusid, kaitsta vara ja rahuldada esmaseid vajadusi nagu toit, vesi, peavari ja arstiabi.

12. Taastumine

Taastumine on pikaajaline protsess, mille käigus igapäevaellu pärast katastroofi taastatakse. See hõlmab hoonete remonti, avalike teenuste taastamist, inimeste aitamist töökohtade taastamisel ning emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu toetust.

13. Ülesehitus

Ülesehitus on füüsiline infrastruktuuri ja teenuste taastamine pärast katastroofi. See sisaldab sageli parendusi, et vähendada tulevase riski ja muuta süsteemid vastupidavamaks.

14. Kogukonnapõhine

katastroofiriski

vähendamine

(DRR)

Kogukonnapõhine katastroofiriski vähendamine tähendab, et kohalikud kogukonnad tuvastavad ohud ja otsustavad, kuidas neid vähendada. See väärtustab kohalikke teadmisi ja julgustab inimesi osalema oma turvalisuse kaitsmisel.



15. Kliimamuutustegakohanemine

See viitab meetmetele, millega vähendatakse kliimamuutuste kahjulikke mõjusid inimestele ja keskkonnale. Näiteks võib see hõlmata põllumajandustavade kohandamist, kuivendussüsteemide parandamist või kuumalaine plaanide koostamist linnades.

16. Riskihindamine

Riskihindamine tuvastab ohud, analüüsib nende võimalikke mõjusid ja hindab, kui haavatavad on inimesed ja süsteemid. See on esimene samm riski juhtimisel ja vähendamisel.

17. Võimekusesuurendamine

Võimekuse suurendamine tähendab inimeste ja kogukondade oskuste, ressursside ja institutsioonide tugevdamist, et nad saaksid tõhusalt hallata katastroofiriski. See hõlmab haridust, koolitust ning tööriistade või partnerluste arendamist.

18. Tagavaraplaan

Tagavaraplaan koostatakse ette, et hädaolukordadele tõhusalt reageerida. See kirjeldab konkreetseid tegevusi, rolle ja ressursse, mida on vaja siis, kui midagi läheb valesti.

19. Jätkusuutlikkus

Katastroofiriski vähendamise kontekstis tähendab jätkusuutlikkus lahenduste loomist, mis kaitsevad inimesi ja keskkonda pikaajaliselt, ilma et ammendataks ressursse, mida vajavad ka tulevased põlvkonnad.

20. Sidusrühmad

Sidusrühmad on kõik isikud või organisatsioonid, kes on seotud katastroofiriski juhtimisega või keda see mõjutab. Nende hulka kuuluvad noored, kogukonnad, kohaliku omavalitsuse asutused, päästeteenistused, MTÜd ja poliitikakujundajad.

21. Looduslik oht

Looduslik oht on looduslik sündmus, nagu maavärin, torm, põud või vulkaanipurse. Need sündmused võivad viia katastroofideni, kui inimesed või paigad on haavatavad ja ohuga kokku puutuvad.

22. Tehnoloogiline oht

Need ohud tulenevad inimtegevusest, näiteks tööstusõnnetustest, tuumaleketest või transpordiohnetustest. Neid nimetatakse mõnikord ka tehisohtudeks.

23. Kompleksne hädaolukord

Kompleksne hädaolukord hõlmab mitme teguri kombinatsiooni – näiteks konflikti, elanike ümberasustamist ja loodusõnnetusi –, mis nõuavad mitmetahulist reageerimist, sageli humanitaar- ja arengutoe kaasamist.

24. Katastroofiriski juhtimine (DRM)

Katastroofiriski juhtimine hõlmab täielikku poliitikat, strateegiate ja tegevuste kogumit, et mõista, vähendada ja hallata katastroofiriski. See sisaldab ennetust, valmisolekut, reageerimist ja taastumist.

25. Riskide vähendamise strateegia

Riskide vähendamise strateegia on plaan, mis kirjeldab, kuidas vähendada võimalike katastroofide mõju. See võib hõlmata ehitusstandardite parandamist, tervishoiusüsteemide tugevdamist või investeerimist varajase hoiatamise süsteemidesse.



26. Evakuatsiooniplaan

Evakuatsiooniplaan annab selged juhised, kuidas inimesed peaksid ohtlikust piirkonnast kiiresti ja turvaliselt lahkuma. See sisaldab marsruute, kogunemispunkte ja kommunikatsioonistrateegiaid.

27. Elatis

Elatis on viis, kuidas inimene teenib elatist ja toetab oma majapidamist. Elatise kaitsmine hädaolukordades on võtmetähtsusega pikaajalise haavatavuse vähendamisel ja taastumise toetamisel.

28. Ökosüsteemipõhine katastroofiriski vähendamine

See lähenemine kasutab looduslike süsteeme – nagu metsad, märgalad või korallrahud – katastroofiriski vähendamiseks. Näiteks mangroovid võivad kaitsta rannikualasid tormilainete eet.

29. Linnarisk

Linnarisk viitab spetsiifilistele haavatavustele linnades, näiteks ülerahvastatud elamispiindadele, kehvale infrastruktuurile ja piiratud päästeteenustele. Linnad seisavad sageli silmitsi mitmete kattuvate riskidega.

30. Kriitiline taristu

Need on hädavajalikud rajatised ja süsteemid, nagu haiglad, elektrivõrgud, veevarustus ja teed. Nende säilitamine katastroofi ajal ja pärast seda on avaliku ohutuse ja taastumise seisukohalt ülioluline.

31. Sotsiaalne kaasatus

Sotsiaalne kaasatus tagab, et kõigil – olenemata vanusest, soost, võimekusest või taustast – on hääl ja roll katastroofiriski vähendamises (DRR). Kaasavad DRR-plaanid on tõhusamad ja õiglasemad.

32. Riskikommunikatsioon

Riskikommunikatsioon tähendab teabe jagamist ohtude ja riskide kohta selgelt, ausalt ja kasulikult viisil. See aitab inimestel teha teadlikke otsuseid enne hädaolukordi ja nende ajal.

33. Simulatsiooniõppus

Tuntud ka kui "õppus" – see on harjutustegevus, mis matkib katastroofistsenaariumi, et inimesed ja organisatsioonid saaksid testida ja täiustada oma hädaolukorra plaane.

34. Psühholoogiline esmaabi

See on emotsionaalne ja vaimse tervise tugi, mida pakutakse pärast katastroofi, et aidata inimestel toime tulla hirmu, stressi või traumaga. See on esimene samm paranemise ja taastumise suunas.

35. Humanitaarabi

See tähendab viivitamatut abi inimestele, keda katastroof on tabanud, sealhulgas toit, peavari, puhas vesi, arstiabi ja kaitse. Humanitaarabi aitab inimestel lühiajaliselt ellu jääda ja taastuda.



12Viited

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

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-9fc4-2e291b2b9xlk.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

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

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

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

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 Ageing 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 Times 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>