



AYDRESS: Aktiv ungdom for katastrofemotstandsdyktighet

2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Samarbeidspartnerskap innen ungdom

WP4.2 – BETAversjon av håndboken for retningslinjer.





INDEKST

INDEKS	2
1. INNLEDNING	4
1.1 Håndbokens formål og hovedmål	4
1.2 Slik bruker du denne håndboken	4
1.3 Målgruppe: Unge mennesker og lærere	5
1.4 Ordliste med nøkkelbegreper	6
2 Forstå risikoer og trusler	6
2.1 Hvilke typer katastrofer kan forekomme i AYDRESS-land?	6
2.2 Hvordan påvirker katastrofer unge mennesker?	8
2.3 Hvordan kan jeg føle meg dersom det inntreffer en katastrofe?	11
2.4 Varselsignaler og risikobevissthet	13
3 Dynamikk før katastrofen	13
3.1 Hva kan jeg gjøre for å være forberedt på en katastrofe før den inntreffer?	13
3.2 Psykologisk forberedelse: Hvordan håndtere følelser og stress før arrangementet	14
3.3 Tiltak for fysisk beredskap: Personlig og samfunnsmessig sikkerhet	14
3.4 Hvordan kan jeg bidra til å informere og øke bevisstheten om risikoer og trusler i lokalsamfunnet mitt?	15
4 Dynamikk under katastrofen	15
4.1 Er jeg klar til å håndtere usikkerhet: Følelser og reaksjoner under en katastrofe?	15
4.2 Hvordan kan jeg beskytte meg selv og andre under en katastrofe?	16
4.3 Hvordan holde seg rolig og trygg i en skremmende situasjon?	16
4.4 Hvorfor er det så viktig å følge sikkerhetsprotokoller?	17
5 Dynamikk etter katastrofen	17
5.1 Hva skal jeg gjøre for å beskytte meg selv og andre?	17
5.2 Hvordan kan jeg få hjelp til å håndtere de psykologiske konsekvensene av en katastrofe?	18
5.3 Hvordan kan jeg gi støtte og bistand til vennene mine og lokalsamfunnet mitt etter en katastrofe?	18
5.4 Jeg ønsker å være et forbilde for andre unge mennesker	20
5.5 Hvordan kan jeg skape et trygt og støttende miljø	21
6 Støtte fra formelle og uformelle institusjoner	22
6.1 Hvordan ungdom og lokalsamfunn kan motta støtte fra institusjoner	22
6.2 Hvordan kan ungdom og lokalsamfunn motta støtte fra frivillige og uformelle grupper?	23
6.3 Hvordan kan jeg opprette en støtte for kolleger?	23



7 Ungdommens aktive rolle	24
7.1 Hvordan kan unge mennesker bidra til beredskap, respons og gjenoppretting på samfunnsnivå?	25
7.2 Hvorfor bør jeg fremme sikkerhet for alle?	25
7.3 Hvordan kan jeg gjøre jevnaldrende og andre sårbare grupper mer bevisst?	26
8 sårbare kategorier i katastrofescenarier	27
8.1 Identifisering av sårbare grupper: Hvem har høyere risiko?	27
8.2 Hva er utfordringene for sårbare grupper i katastrofesituasjoner?	30
8.3 Hvordan kan jeg bidra til å sikre støtte for alle?	37
9 Praktiske ressurser og beredskapsverktøy	39
9.1 Sjekkliste for personlig og gruppemessig beredskap	39
9.2 Utvikling av min personlige beredskapsplan	39
9.3 Nyttige ressurser: Nødnumre, krisehåndteringsapper, lenker til støtteressurser	40
9.4 Tilbakemeldings- og evalueringsskjemaer: Hvordan overvåke beredskapen	41
10 Konklusjoner	42
11 Vedlegg	43
11.1 Detaljert ordliste med tekniske termer	43
12 Referanser	47



1. INNLEDNING

1.1 Håndbokens formål og hovedmål

Denne håndboken, som er et av hovedresultatene fra WP4.2, er utformet som en praktisk og tilgjengelig ressurs for unge mennesker, og utstyrer dem med kunnskapen og ferdighetene som er nødvendige for å forberede seg på og reagere effektivt på katastrofesituasjoner. Hovedformålet er å styrke unges motstandskraft ved å fremme bevissthet om sikkerhetstiltak og fremme proaktiv atferd som reduserer risikoer. Håndboken anerkjenner at motstandskraft ikke bare er en individuell egenskap, men også en kollektiv ressurs som styrker samfunnets beredskap og responskapasitet. Ved å gi tydelig og handlingsrettet veiledning, tar håndboken sikte på å gi unge mennesker mulighet til å handle selvsikkert og ansvarlig før, under og etter katastrofer, og dermed redusere potensiell skade og legge til rette for gjenoppretting.

Hovedmålene med denne håndboken inkluderer å øke bevisstheten om viktigheten av katastrofeberedskap, tilby praktiske verktøy og strategier for risikoreduksjon, og oppmuntre til en sikkerhetskultur i både personlige og fellesskapsmessige sammenhenger. Den søker å bygge bro mellom teoretisk kunnskap og praktisk anvendelse ved å presentere informasjon på en enkel måte som er både vitenskapelig forsvarlig og relaterbar. Dessuten vektlegger håndboken rollen til unge mennesker som aktive deltakere i å bygge robuste samfunn, og anerkjenner deres unike potensial til å påvirke jevnaldrende og bidra til samfunnssikkerhetsinitiativer. Gjennom denne tilnærmingen ønsker håndboken å dyrke frem en generasjon som er bedre rustet til å møte utfordringene som natur- og menneskeskapte farer medfører, og til slutt fremme en tryggere og mer robust fremtid for alle (Becque, 2017; Oxford University, 2020).

Ved utarbeidelsen av denne håndboken ble det tatt hensyn til de **viktigste anbefalingene som er skissert i leveranse 4.1 i AYDRESS-prosjektet**. Det ble lagt særlig vekt på å sikre fleksibilitet, praktisk anvendelighet og kulturell tilpasningsevne. Håndboken er utformet for å kunne tilpasses ulike utdanningskontekster og lokale behov, med vekt på å gi tydelig veiledning, nyttige verktøy og støttende ressurser for tilretteleggere. Betydningen av emosjonell trygghet, relevans for lokale realiteter og samsvar med eksisterende utdanningsrammeverk er også tatt i betraktning for å støtte en meningsfull og bærekraftig implementering av AYDRESS-tilnærmingen. I tillegg til disse prinsippene henter håndboken inspirasjon fra erfaringer og innsikter som ble delt av unge deltakere på tvers av pilotverkstedene. Deres stemmer bidro til å forme temaene og prioriteringene som ble tatt opp gjennom hele materialet.

1.2 Slik bruker du denne håndboken

Denne håndboken er ment for både unge og lærere som ønsker å bygge opp kunnskapen sin og styrke ferdighetene sine innen katastrofeberedskap og -respons, og gir klare instruksjoner om hvordan innholdet kan integreres i ulike utdannings- og samfunnsmiljøer. For unge lesere tilbyr håndboken trinnvis veiledning som kan følges uavhengig eller med støtte, og legger til rette for selvstyrt læring og praktisk anvendelse. Den oppmuntrer til engasjement gjennom aktiviteter, refleksjonsoppgaver og scenariobaserte øvelser som styrker forståelsen og bygger tillit til katastrofeberedskap og -respons.

Lærere får anbefalinger om hvordan håndbokens materiale kan innlemmes i læreplaner, workshops og uformelle læringsmiljøer. Dette inkluderer forslag til å tilpasse innholdet til ulike aldersgrupper, kulturelle kontekster og læringsbehov, for å sikre inkludering og

relevans. Håndboken fremhever også viktigheten av å skape støttende miljøer der unge mennesker føler seg bemyndiget til å diskutere katastroferelaterte temaer åpent og utvikle kritiske tenkeevner. Ved å følge disse retningslinjene kan lærere effektivt legge til rette for kunnskapsoverføring og ferdighetsutvikling, og fremme motstandskraft blant elevene sine og i lokalsamfunnene sine. Håndbokens fleksible design gjør at den kan brukes som en frittstående ressurs eller som en del av bredere programmer for katastroferisikoreduksjon, noe som gjør den til et allsidig verktøy for ulike utdanningssammenhenger (Dixon, 2020; KTH, 2023).

1.3 Målgruppe: Unge mennesker og lærere

Håndboken tar spesifikt for seg behovene til to hovedgrupper: unge mennesker og lærerne som støtter dem. Unge mennesker, ofte i forkant av samfunnsdynamikken, trenger skreddersydd informasjon som er både tilgjengelig og engasjerende. Håndboken anerkjenner mangfoldet i denne gruppen, inkludert variasjoner i alder, kulturell bakgrunn og forkunnskaper, og søker å imøtekomme disse forskjellene gjennom tydelig språk og inkluderende eksempler. Den tar sikte på å bygge opp deres evne til å forstå farer, vurdere risikoer og iverksette passende tiltak som forbedrer deres og andres sikkerhet.

Lærere spiller en avgjørende rolle i å formidle denne kunnskapen og fremme et miljø som fremmer læring og myndiggjøring. Håndboken gir dem de nødvendige verktøyene og rammeverkene for å veilede unge mennesker effektivt, med vekt på pedagogiske tilnærminger som oppmuntrer til deltakelse, kritisk refleksjon og praktisk ferdighetsbygging. Ved å støtte lærere sikrer håndboken at opplæring i katastrofemotstandsdyktighet leveres konsekvent og effektivt, og maksimerer effekten. Dette doble fokuset på unge mennesker og lærere gjenspeiler en forståelse av at motstandsdyktighet best oppnås gjennom samarbeid som kombinerer kunnskapsformidling med veiledning og samfunnsengasjement (Becque, 2017; Oxford University, 2020).





1.4 Ordliste med nøkkelbegreper

En ordliste er inkludert for å tydeliggjøre viktige begreper som brukes i håndboken, slik at leserne forstår det tekniske språket som er involvert i katastrofehandtering og oppbygging av motstandskraft. For å lette forståelsen av det tekniske språket som brukes i håndboken, er det inkludert en ordliste med nøkkelbegreper. Denne delen definerer viktige konsepter knyttet til katastrofehandtering, risikoreduksjon og motstandskraft, slik at leserne kan navigere i materialet med trygghet og klarhet. Ordlisten fungerer som et referansepunkt, avmystifiserer sjargong og fremmer nøyaktig forståelse, noe som er avgjørende for effektiv kommunikasjon og anvendelse av håndbokens veiledning.

Ved å gi presise definisjoner støtter ordlisten håndbokens pedagogiske mål og forsterker den vitenskapelige nøyaktigheten. Den gjør det mulig for unge mennesker og lærere å forholde seg kritisk til innholdet og bruke terminologien riktig i diskusjoner og praktiske scenarioer. Denne klarheten bidrar til å bygge et felles språk rundt katastrofemotstandskraft, noe som er grunnleggende for koordinert handling og samfunnsberedskap. Inkluderingen av ordlisten understreker håndbokens forpliktelse til tilgjengelighet og pedagogisk kvalitet, og anerkjenner at mestring av nøkkelbegreper er en hjørnestein i effektiv læring innen katastroferisikohåndtering (Becque, 2017; KTH, 2023).

2 Forstå risikoer og trusler

2.1 Hvilke typer katastrofer kan skje i AYDRESS-land?

AYDRESS-landene – Italia, Frankrike, Spania, Estland, Sverige og Norge – er utsatt for et bredt spekter av katastrofer knyttet til naturfenomener så vel som menneskeskapte farer. Disse katastrofene oppstår som følge av samspillet mellom geografiske, klimatiske og sosioøkonomiske faktorer som er unike for hvert land. Å forstå den spesifikke naturen og virkningen av disse katastrofene er grunnleggende for å utvikle effektive beredskaps- og motstandsdyktighetsstrategier, spesielt for unge mennesker som kan stå overfor særegne sårbarheter.

Katastrofer knyttet til naturfenomener i Sør-Europa: Italia, Frankrike og Spania

Italia, Frankrike og Spania, som ligger i Middelhavsbassenget, er spesielt utsatt for katastrofer knyttet til naturfenomener som flom, skogbranner, jordskjelv og vulkansk aktivitet. Disse hendelsene er formet av regionens middelhavsklima, preget av varme, tørre somre og våte, milde vintre, samt av komplekse geologiske strukturer.

Flom er en av de hyppigste og mest ødeleggende katastrofene i disse landene. I Spania er den nylige Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA)-hendelsen som rammet Valencia-regionen sent i oktober 2024 et eksempel på den ekstreme naturen til slike katastrofer. Dette isolerte lavtrykket i høylandet forårsaket kraftig nedbør, og noen områder, som byen Chiva, fikk ekstraordinære 491 millimeter regn på bare åtte timer (PreventionWeb, 2024; SSPH Journal, 2025). De resulterende plutselige flommene oversvømmet elvebassenger, inkludert elvene Magro og Turia, noe som førte til katastrofale flommer som feide gjennom by- og landområder. Flommene forårsaket minst 224 dødsfall, fordrev tusenvis og skadet over 15 000 hjem og tusenvis av bedrifter alvorlig, og ødela lokale økonomier og infrastruktur (Cross Border Magazine, 2024; Time, 2024). Til tross for tidligere



forslag til flomredusering, som planer om å lede vann bort eller bygge reservoarer, førte økonomiske og administrative forsinkelser til at regionen var dårlig forberedt på omfanget av hendelsen (SSPH Journal, 2025). DANA-flommene er en sterk påminnelse om den økende intensiteten og uforutsigbarheten til værrelaterte katastrofer i Middelhavet, forverret av klimaendringer.

I Italia har det de siste årene vært alvorlig flom i Emilia-Romagna-regionen og Sentral-Italia, noe som fremhever landets sårbarhet for katastrofer knyttet til naturfenomener. Flommene i Emilia-Romagna i 2023 og 2024 forårsaket omfattende skader på hjem, bedrifter og kritisk infrastruktur, med elver som brøt over sine bredder etter langvarig kraftig nedbør. Disse flommene forstyrret transportnettverk og strømforsyning, noe som tvunget frem evakueringer og nødhjelp i stor skala (Clean Energy Wire, 2025). På samme måte har Sentral-Italia opplevd gjentatte flomhendelser som har satt lokal motstandskraft og beredskap på prøve. Den komplekse topografien, med fjellområder utsatt for jordskred og elvedaler som er utsatt for overløp, forverrer risikoen.

Skogbranner er en annen stor fare i Middelhavslandene, drevet av varme, tørre somre og stadig hyppigere tørke. Spania og Italia har opplevd noen av de verste skogbrannsesongene de siste tiårene, med branner som ødelegger store skogområder, truer menneskelige bosetninger og forårsaker luftkvalitetskriser. Den kombinerte effekten av langvarig tørke, hetebølger og endringer i arealbruk har forsterket skogbrannrisikoen, noe som understreker behovet for integrert brannhåndtering og samfunnsberedskap (Clean Energy Wire, 2025).

Seismisk aktivitet er fortsatt en kritisk bekymring, spesielt i Italia og deler av Sør-Frankrike og Spania. Italias beliggenhet på den konvergerende grensen mellom de afrikanske og eurasiske tektoniske platene gjør landet utsatt for jordskjelv, som kan forårsake alvorlig skade i bysentre. Jordskjelvet i L'Aquila i 2009 og andre nylige seismiske hendelser illustrerer den vedvarende trusselen. Vulkanfarer, som utbrudd og askefall fra aktive vulkaner som Etna og Vesuv, utgjør også risikoer for befolkninger og infrastruktur (ITCOLD, 2021).

Katastrofer knyttet til naturfenomener i Nord-Europa: Estland, Sverige og Norge

De nordlige AYDRESS-landene – Estland, Sverige og Norge – står overfor et annet sett med katastrofer knyttet til naturfenomener, formet av kaldere klima, nordlige breddegrader og særegne geologiske trekk. Disse landene er sårbare for alvorlige vinterstormer, kraftig snøfall, isstormer og flom forårsaket av rask snøsmelting eller intens nedbør.

Vinterstormer og kraftig snøfall kan forstyrre transport, energiforsyning og offentlige tjenester, noe som påvirker dagliglivet og den økonomiske aktiviteten. Flom langs kysten og i innlandet, ofte som følge av snøsmelting om våren eller kraftig regn, byr på tilbakevendende utfordringer. Norges fjordregioner og Sveriges kystområder er spesielt utsatt for slike flommer og vindstormer, som kan skade infrastruktur og økosystemer (Expertise France, 2023).

Klimaendringer endrer faremønstre i disse nordlige landene, noe som fører til varmere vintre, mer variabel nedbør og økt risiko for jordskred på grunn av tinende permafrost. Estland står for eksempel overfor økende flomrisiko i lavtliggende kystsoner, mens Sverige og Norge opplever nye skogbranner og tørkerisikoer som tidligere var uvanlige i disse kjøligere klimaene. Disse utviklende farene krever adaptive risikostyringsstrategier som inkluderer vitenskapelig overvåking og samfunnsengasjement.

Menneskeskapte katastrofer i AYDRESS-landene



I tillegg til katastrofer knyttet til naturfenomener, utgjør menneskeskapte katastrofer – inkludert industriulykker, kjemikalieutslipp, transporthendelser, teknologiske feil og cyberangrep – betydelige risikoer i alle AYDRESS-land. Urbanisering, industriell utvikling og sårbarheter i kritisk infrastruktur øker eksponeringen for slike farer. Effektiv regulering, sikkerhetsstandarter og beredskap er avgjørende for å redusere disse risikoene og beskytte befolkninger (Papaginiaki et al., 2022).

AYDRESS-landene står overfor et komplekst og mangfoldig katastrofelandskap. Sør-europeiske land sliter hovedsakelig med flom, skogbranner, jordskjelv og vulkansk aktivitet, mens nordlige land håndterer vinterstormer, flom fra snøsmelting og nye klimarelaterte risikoer. Menneskeskapte katastrofer øker kompleksiteten ytterligere. Skreddersydde, kontekstspesifikke strategier som integrerer vitenskapelig kunnskap, samfunnsdeltakelse og regionalt samarbeid er avgjørende for å styrke katastrofemotstandskraften, spesielt blant unge mennesker som både er sårbare og sentrale endringsagenter.

2.2 Hvordan påvirker katastrofer unge mennesker?

Katastrofer knyttet til naturfenomener og menneskeskapte hendelser har dyptgripende og mangesidige konsekvenser for unge mennesker. Selv om alle befolkningsgrupper er sårbare for de umiddelbare og langsiktige effektene av katastrofer, står unge mennesker overfor særskilte utfordringer på grunn av utviklingsstadiet sitt, avhengigheten av voksne og sosiale omstendigheter. Å forstå disse konsekvensene er avgjørende for å utvikle effektive støttesystemer og strategier for å bygge motstandskraft.

Fysiske og helsemessige påvirkninger

Unge mennesker, spesielt barn og ungdom, har ofte større risiko for fysisk skade under katastrofer. Deres mindre kroppsstørrelse, utviklende immunforsvar og begrensede evne til å beskytte seg selv kan øke deres mottakelighet for skader, sykdom og til og med død. For eksempel, i de nylige DANA-flommene i Valencia var en betydelig andel av de berørte barn og unge, hvorav noen ble atskilt fra familiene sine under evakueringer eller ble skadet av rusk og forurenset flomvann (SSPH Journal, 2025).

Katastrofer kan forstyrre tilgangen til viktige helsetjenester, noe som fører til avbrudd i behandling av kroniske lidelser, manglende vaksinasjoner og høyere risiko for smittsomme sykdommer. I flomsituasjoner kan vannbårne sykdommer som gastroenteritt, hepatitt A og leptospirose spre seg raskt, og ramme unge mennesker med uforholdsmessig dårlig immunforsvar (PreventionWeb, 2024). Underernæring er en annen bekymring, ettersom katastrofer ofte forstyrrer matforsyninger og skolemåltidsprogrammer, som er en kritisk ernæringskilde for mange barn og unge (UNICEF, 2023).

Psykologiske og emosjonelle virkninger

De psykologiske effektene av katastrofer på unge mennesker er godt dokumentert og kan være alvorlige. Eksponering for skremmende hendelser, tap av kjære, fordrivelse og ødeleggelse av hjem og skoler kan føre til akutte stressreaksjoner, angst, depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Den emosjonelle belastningen av katastrofer forsterkes ofte av usikkerhet om fremtiden og forstyrrelser i daglige rutiner som gir stabilitet og komfort (Oxford University, 2020).

Forskning viser at unges psykiske helse kan bli betydelig påvirket selv om de ikke er direkte skadet. Å være vitne til voksnes nød, oppleve atskillelse fra omsorgspersoner eller bli utsatt



for mediedekning av katastrofer kan alle bidra til psykisk traume. Ungdom kan være spesielt sårbar på grunn av deres økte følsomhet for sosial dynamikk og deres utviklingsmessige behov for støtte fra jevnaldrende. I etterkant av flommene i Emilia-Romagna rapporterte for eksempel mange unge følelser av tristhet, sinne og hjelpeløshet, samt vansker med å konsentrere seg og sove (Clean Energy Wire, 2025).

Utdanningsforstyrrelser

Katastrofer avbryter ofte utdanning, noen ganger i lengre perioder. Skolestenginger på grunn av skader, forflytning eller bruk av skolebygninger som krisesentre kan frata unge læringsmuligheter og viktige sosiale interaksjoner. Tap av rutine og struktur kan forverre stress ytterligere og hindre akademisk fremgang. I noen tilfeller kan barn bli tvunget til å flytte til områder der utdanningsressursene er begrensede eller utilgjengelige, noe som fører til langvarige tilbakeslag (Becque, 2017).

For marginaliserte grupper, som barn med funksjonsnedsettelse, migranter eller personer fra lavinntektsbakgrunner, kan barrierene for utdanning være enda større. Katastrofer kan forverre eksisterende ulikheter, noe som gjør det vanskeligere for disse unge å ta igjen det tapte akademisk og sosialt når normaliteten er gjenopprettet (UNICEF, 2023).

Sosiale og samfunnsmessige påvirkninger

Katastrofer kan forstyrre den sosiale strukturen i lokalsamfunn, og endre relasjoner og støttenettverk som er avgjørende for unges utvikling. Familiebrudd, tap av venner og sammenbrudd av samfunnsstrukturer kan føre til følelser av isolasjon og forlatthet. I noen tilfeller kan økonomiske vanskeligheter forårsaket av katastrofer tvinge unge mennesker inn i tidlig arbeid eller utsette dem for utnyttelse og misbruk (Papaginiaki et al., 2022).

Det er imidlertid viktig å erkjenne at unge mennesker også har bemerkelsesverdig motstandskraft og tilpasningsevne. Med passende støtte kan de spille aktive roller i gjenoppbyggings- og gjenoppbyggingsarbeidet, og bidra med ideer, energi og kreativitet til lokalsamfunnene sine. Programmer som engasjerer unge mennesker i katastrofeberedskap og -respons hjelper dem ikke bare med å takle traumer, men fremmer også en følelse av handlingskraft og tilhørighet (KTH, 2023).

Viktigheten av skreddersydd støtte

Konsekvensene av katastrofer for unge mennesker er komplekse og sammenhengende, og krever en helhetlig tilnærming til støtte. Dette inkluderer å sikre tilgang til helsetjenester, psykososial støtte, utdanning og muligheter for deltakelse i samfunnslivet. Å anerkjenne de unike behovene og styrkene til unge mennesker er avgjørende for å bygge motstandskraft og fremme gjenoppretting i etterkant av katastrofer.

Katastrofer knyttet til naturfenomener og menneskeskapte hendelser påvirker unge mennesker på komplekse og varierte måter. Behovene deres er ikke ensartede; de formes av alder, utviklingsstadium, kulturell bakgrunn, tidligere erfaringer og den spesifikke konteksten for katastrofen. Skreddersydd støtte betyr å anerkjenne disse forskjellene og reagere med fleksibilitet, empati og presisjon, snarere enn å tilby en universalt tilnærming. Dette er avgjørende fordi unges motstandskraft og gjenoppretting er sterkt påvirket av hvor godt støtten de mottar samsvarer med deres unike omstendigheter og stemmer (AIDR 2021; UNDRR; Becque, 2017; UNICEF, 2023).

Sentralt for effektiv støtte er å gi unge mennesker mulighet til å delta meningsfullt i katastrofeberedskap, respons og gjenoppretting. Når unge mennesker får muligheter til å



uttrykke sine synspunkter, ta avgjørelser og iverksette tiltak, får de en følelse av handlingsfrihet og kontroll. Dette reduserer ikke bare angst, men gir også næring til en følelse av tilhørighet og tilknytning, som er viktige beskyttende faktorer for mental helse og velvære (Be you, 2022). Forskning og praktisk erfaring viser at når unges stemmer blir hørt og respektert, er det mer sannsynlig at de føler seg støttet og kommer seg etter traumer. Å involvere unge mennesker i samfunnsaktiviteter – som støttegrupper for likemenn, minnestunder eller gjenopprettingsprosjekter – gjør dem i stand til å bearbeide sine erfaringer, støtte andre og bidra positivt til miljøet sitt (Felix et al. 2020) (INEE, 2012).

Skreddersydd støtte må også ta hensyn til mangfoldet blant unge mennesker. For eksempel kan barn med funksjonsnedsettelse, barn fra minoritetsbakgrunn eller barn som har opplevd tidligere traumer trenge ulike former for bistand. Barnevennlig katastroferisikoreduksjon erkjenner at gutter og jenter, barn med funksjonsnedsettelse og barn på flukt står overfor unike risikoer og mestringsutfordringer. Løsningene må derfor være helhetlige og inkluderende, og ikke bare adressere umiddelbare behov, men også underliggende drivere for sårbarhet, som fattigdom, stigma eller kjønnsdiskriminering. Kultursensitive psykiske helseundersøkelser og støtte er avgjørende, ettersom nød kan uttrykkes forskjellig avhengig av kulturell bakgrunn (Felix et al. 2020).

En av de mest effektive formene for støtte er å gjenopprette rutiner og trygge rom så snart som mulig etter en katastrofe. Å gjenåpne skoler – selv på midlertidige steder – gjenoppretter normalitet, gjenoppretter kontakten med unge med jevnaldrende og gir tilgang til sosial støtte og fysisk aktivitet. Disse faktorene har vist seg å ha en positiv innflytelse på mental helse og generell rekonvalesens. Trygge rom, enten det er på skoler, i samfunnshus eller ungdomsledede organisasjoner, lar unge samhandle med jevnaldrende, få tilgang til informasjon og motta veiledning fra voksne de stoler på (INEE, 2012). Disse miljøene fremmer en følelse av trygghet og stabilitet, noe som er avgjørende for helbredelse.

Lokalsamfunn spiller en viktig rolle i å støtte unge mennesker etter katastrofer. Aktiviteter initiert av overlevende og lokalsamfunn – som minnesmerker, kunstprosjekter eller frivillig arbeid – hjelper unge mennesker med å bearbeide følelsene sine og føle seg knyttet til gjenopprettingsprosessen (Felix et al. 2020). For yngre barn kan enkle aktiviteter som å skrive takkekort til førstehjelpere eller tegne bilder være terapeutisk. For ungdommer gir deltakelse i konkrete gjenopprettingsarbeid, som oppryddingsaksjoner eller utdeling av hjelp, en følelse av mening og hjelper dem med å gjenvinne selvtiliten (Felix et al. 2020) (INEE, 2012).

Opplæring i katastrofemotstandsdyktighet (DRE) er en nøkkelkomponent i skreddersydd støtte. Ved å utstyre unge mennesker med kunnskap, praktiske ferdigheter og muligheter til å dele det de har lært, gir DRE dem mulighet til å beskytte seg selv og andre før, under og etter katastrofer (AIDR 2021). Opplæring i førstehjelp, helsefremmende tiltak og overlevelsesstrategier bygger ikke bare individuell kapasitet, men styrker også samfunnets motstandskraft. Partnerskap mellom skoler, nødetater og ungdomsorganisasjoner er avgjørende for å levere effektiv, kontekstsensitiv utdanning og støtte (AIDR 2021).

Støtten må også opprettholdes over tid. Selv om umiddelbare behov er presserende, kan risikoen for angst, depresjon og andre internaliserende lidelser vedvare eller til og med øke i månedene og årene etter en katastrofe. Langsiktig støtte bør omfatte kontinuerlige psykiske helsetjenester, muligheter for ungdomsledelse og fortsatt samfunnsengasjement. Det anbefales å planlegge minst to års støtte, ettersom familier og unge kanskje ikke kan fokusere på psykisk helse før grunnleggende behov og rutiner er gjenopprettet[4]. (Felix et al. 2020)



Skreddersydd støtte for unge mennesker i katastrofesammenhenger handler ikke bare om å dekke grunnleggende behov; det handler om å anerkjenne og pleie deres styrker, ta tak i deres sårbarheter og involvere dem som partnere i deres egen gjenoppretting. Ved å lytte til unge mennesker, respektere deres mangfold, gjenopprette rutiner, bygge ferdigheter og opprettholde støtte over tid, kan lokalsamfunn fremme motstandskraft og hjelpe unge mennesker med å komme ut av katastrofer, ikke bare helbredet, men også styrket til å bli ledere i å bygge tryggere og mer inkluderende samfunn.

2.3 Hvordan kan jeg føle meg dersom det skulle inntreffe en katastrofe?

Å oppleve en katastrofe kan utløse et bredt spekter av emosjonelle, psykologiske og til og med fysiske reaksjoner hos unge mennesker. Disse følelsene er naturlige reaksjoner på ekstraordinære og ofte skremmende omstendigheter. Å forstå hva du kanskje føler – og hvorfor – kan hjelpe deg med å gjenkjenne dine egne reaksjoner, søke støtte når det er nødvendig og starte prosessen med å komme seg.

Umiddelbare emosjonelle reaksjoner

I etterkant av en katastrofe er det vanlig å føle frykt, sjokk og angst. Plutseligheten og uforutsigbarheten ved slike hendelser kan gjøre at du føler deg utrygg, forvirret eller overveldet. Du kan bekymre deg for din egen sikkerhet, dine kjæres sikkerhet eller muligheten for at en annen katastrofe skal inntreffe. Denne frykten og angsten er normal og deles av mange mennesker som opplever katastrofer (AboutKidsHealth, 2010; Headspace, nd).

Tristhet og sorg er også vanlig, spesielt hvis du har mistet hjemmet ditt, lokalsamfunnet ditt eller noen du bryr deg om. Selv om du ikke har lidd et direkte tap, kan det å være vitne til ødeleggelse eller høre om andres lidelse føre til følelser av sorg og hjelpeløshet. Noen ganger er det en følelse av lettelse hvis familie og venner er trygge, men dette kan blandes med skyldfølelse – noen ganger kalt «overlevendes skyld» – hvis andre ikke var like heldige. (Calm, 2025).

Endringer i atferd og tenkning

Etter en katastrofe kan du legge merke til endringer i atferd eller tankegang. Noen unge blir mer klengete, irritable eller tilbaketrukne. Andre kan miste interessen for aktiviteter de en gang likte, eller få problemer med å sove og konsentrere seg. Det er også vanlig å oppleve mareritt eller påtrengende tanker om katastrofen (CDC, nd; Gale Academic OneFile, nd).

Du kan oppleve at du gjenopplever hendelsen i tankene dine, føler deg nervøs av høye lyder, eller blir lett skremt. Noen kan spille ut følelsene sine gjennom lek eller ved å gjenskape katastrofen. Disse reaksjonene er normale måter sinnet og kroppen din bearbeider det som har skjedd på (AboutKidsHealth, 2010).

Fysiske reaksjoner

Emosjonelt stress påvirker ofte kroppen. Du kan ha hodepine, magesmerter, endringer i appetitten eller søvnproblemer. Disse fysiske symptomene er en annen måte kroppen din reagerer på stress og usikkerhet. For mange forsvinner disse symptomene med tiden, men for noen kan de vare lenger og kreve ekstra støtte (iResearchNet, 2016).

Langsiktige følelser



Etter hvert som tiden går, kan følelsene dine endre seg. Noen unge mennesker kommer seg raskt, mens andre opplever at følelsene deres kommer og går i bølger. Du kan føle deg frustrert hvis livet ikke går tilbake til normalen så raskt som du håper, eller hvis påminnelser om katastrofen stadig dukker opp. Angst for en annen katastrofe kan vedvare, spesielt i visse årstider eller værhendelser (Headspace, nd).

For noen kan disse følelsene utvikle seg til mer alvorlige psykiske helseproblemer, som depresjon eller posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Tegn på disse tilstandene inkluderer vedvarende tristhet, en følelse av håpløshet, mareritt, flashbacks eller følelsesmessig nummenhet. Hvis disse følelsene varer i mer enn noen få uker eller forstyrrer dagliglivet ditt, er det viktig å søke hjelp fra en voksen du stoler på eller en psykisk helsepersonell (CDC, nd; Calm, 2025).

Forskjeller mellom individer

Ikke alle reagerer på katastrofer på samme måte. Alder, personlighet, tidligere erfaringer og støtten du får påvirker hvordan du føler deg og hvor raskt du kommer deg. Jenter og gutter kan uttrykke følelsene sine forskjellig: jenter kan snakke mer om sin nød, mens gutter kan vise sinne eller oppføre seg utadvendt. Rehabilitering kan også ta lengre tid for noen enn for andre (Gale Academic OneFile, nd).

Dessuten spiller eksisterende ulikheter en betydelig rolle i å forme emosjonelle reaksjoner. Unge mennesker fra vanskeligstilte bakgrunner kan oppleve forsterket stress på grunn av utilstrekkelig husly, matusikkerhet eller begrenset tilgang til helsetjenester under katastrofer. Sosial isolasjon eller stigma kan forverre følelser av hjelpeløshet og ekskludering. Omvendt viser de med sterk støtte fra familie og samfunn ofte større motstandskraft, ettersom emosjonelle bånd og kollektive mestringsmekanismer gir en buffer mot traumer (Oxford University, 2020).

Det er også viktig å erkjenne at emosjonelle reaksjoner kan variere mye blant unge mennesker. Noen kan vise motstandskraft og tilpasningsevne, mens andre kan slite med langvarige psykologiske effekter. Å gi rom for åpen kommunikasjon, emosjonell uttrykkelse og psykososial støtte er viktig for å hjelpe unge mennesker med å bearbeide sine opplevelser og gjenoppbygge en følelse av trygghet og normalitet. Utdanningsprogrammer som forbereder unge mennesker på potensielle katastrofer kan redusere frykt ved å øke deres forståelse og tillit til sin evne til å reagere effektivt (Becque, 2017; KTH, 2023).

Mestring og gjenoppretting

Det er viktig å huske at reaksjonene dine er normale reaksjoner på en unormal situasjon. Å søke trøst hos familie, venner eller medlemmer av lokalsamfunnet kan hjelpe. Å gå tilbake til rutiner, delta i aktiviteter du liker og snakke om følelsene dine er alle positive skritt. Å begrense eksponering for plagsomme nyheter og fokusere på ting du kan kontrollere kan også redusere angst (AboutKidsHealth, 2010).

Å delta i tilfriskningsarbeid – som å hjelpe familien eller lokalsamfunnet – kan fremme en følelse av håp og mening, noe som er viktig for helbredelse. Hvis du synes at følelsene dine er for mye å håndtere på egenhånd, ikke nøl med å be om hjelp. Støtte fra voksne, jevnaldrende eller fagfolk kan utgjøre en betydelig forskjell i tilfriskningen din (Headspace, nd; Calm, 2025).



2.4 Varselsignaler og risikobevissthet

Å gjenkjenne tidlige varslings signaler om forestående katastrofer er en kritisk del av risikobevissthet og beredskap, spesielt for unge mennesker som kan være blant de første til å observere endringer i miljøet sitt. Å utvikle denne bevisstheten gir dem mulighet til å iverksette rettidige og passende tiltak for å beskytte seg selv og andre.

Varselsignaler varierer avhengig av katastrofetype. For flom inkluderer indikatorer kraftig eller langvarig nedbør, stigende elvenivåer og offisielle varsler utstedt av meteorologiske byråer. I tilfelle skogbranner er tegn som røyk, uvanlig varme og tørr vegetasjon avgjørende. Jordskjelvvarsler kan komme fra seismiske overvåkingssystemer, men ofte skjer hendelsen uten forvarsel. Å forstå disse signalene krever tilgang til pålitelige informasjonskilder og utdanning i tolkning av miljøsignaler.

Risikobevissthet innebærer også å forstå sårbarhetene som er spesifikke for ens lokalsamfunn og miljø. Unge mennesker drar nytte av å lære om farene som er vanlige i regionen deres, trygge evakueringsruter og plasseringen av krisesentre. Skoler og samfunnsorganisasjoner spiller en viktig rolle i å spre denne kunnskapen gjennom øvelser, workshops og tilgjengelig materiale. Å oppmuntre unge mennesker til å delta aktivt i risikovurdering og beredskapsaktiviteter fremmer en kultur av sikkerhet og kollektivt ansvar (Expertise France, 2023).

Teknologiske fremskritt, som mobile varslingsystemer og sosiale medier, tilbyr dessuten nye muligheter for å forbedre tidlig varslings og risikokommunikasjon. Å lære unge mennesker hvordan de får tilgang til og reagerer på disse varslene forbedrer beredskapen deres. Til syvende og sist beskytter økt risikobevissthet blant unge mennesker ikke bare dem, men styrker også samfunnets motstandskraft ved å fremme informert og proaktiv atferd før, under og etter katastrofer (Becque, 2017; KTH, 2023).

3 Dynamikken før katastrofen

3.1 Hva kan jeg gjøre for å være forberedt på en katastrofe før den inntreffer?

Forberedelse før en katastrofe er avgjørende for å redusere risikoer og forbedre sikkerheten for unge mennesker og deres lokalsamfunn. Praktiske tiltak kan iverksettes for å forutse potensielle farer og etablere klare planer, noe som øker tilliten og reduserer panikk hvis en katastrofe inntreffer. Det første trinnet innebærer å forstå hvilke typer katastrofer som kan påvirke ens område og de spesifikke risikoene som er involvert. Denne kunnskapen muliggjør målrettet forberedelse.

Det er viktig å utarbeide en beredskapsplan. Unge mennesker bør samarbeide med familiene eller omsorgspersonene sine for å bestemme trygge møtesteder, evakueringsruter og kommunikasjonsmetoder i tilfelle separasjon. Det er lurt å memorere viktige telefonnumre og sørge for at alle familiemedlemmer vet hvordan de skal kontakte nødetatene. Planene bør ta hensyn til behovene til alle husstandsmedlemmer, inkludert de med funksjonsnedsettelse eller spesielle behov.

Å samle nødvendige forsyninger er en annen viktig handling. Et nødskrin bør inneholde ting som flaskevann, ikke-bedervelig mat, en lommelykt med ekstra batterier, et førstehjelpsskrin, nødvendige medisiner, kopier av viktige dokumenter og grunnleggende hygieneprodukter.



Det er viktig å holde settet tilgjengelig og sjekke det regelmessig for å erstatte utgåtte varer. Unge mennesker bør også være klar over hvordan de bruker disse forsyningene effektivt.

I tillegg er det viktig å holde seg informert om lokale varslingssystemer og varsler. Å registrere seg for offisielle varsler og forstå betydningen av ulike varslingsnivåer hjelper unge mennesker med å handle raskt. Å øve på øvelser hjemme eller på skolen styrker beredskapen og gjør unge mennesker kjent med tiltakene de skal ta i en nødsituasjon. Ved å ta disse proaktive tiltakene bidrar unge mennesker betydelig til sin egen sikkerhet og samfunnets sikkerhet (Becque, 2017; KTH, 2023).

3.2 Psykologisk forberedelse: Hvordan håndtere følelser og stress før arrangementet

Psykologisk forberedelse er like viktig som fysisk beredskap. Å forutse en katastrofe kan forårsake angst og stress, men å utvikle mental motstandskraft hjelper unge mennesker med å mestre situasjonen mer effektivt. En viktig strategi er å tilegne seg kunnskap om katastroferisikoer og de planlagte tiltakene. Å forstå hva som kan skje reduserer usikkerhet og frykt.

Å praktisere avslapningsteknikker, som dyp pusting, mindfulness eller guidet visualisering, kan lindre stress. Unge mennesker oppfordres til å opprettholde regelmessige rutiner, inkludert søvn, ernæring og trening, som støtter emosjonell stabilitet. Å snakke åpent om frykt og bekymringer med voksne eller jevnaldrende man stoler på fremmer emosjonelt uttrykk og reduserer følelser av isolasjon.

Det er avgjørende å bygge et støttenettverk. Å vite hvem man kan henvende seg til for å få hjelp og dele beredskapsplaner med venner og familie skaper en følelse av tilknytning og trygghet. Det er også viktig å gjenkjenne tegn på overveldende stress, som vedvarende bekymring, irritabilitet eller konsentrasjonsvansker, og å søke profesjonell støtte om nødvendig.

Utdanningsprogrammer som inkluderer psykologisk beredskap styrker unge mennesker ved å normalisere emosjonelle reaksjoner og lære mestringsevner. Denne proaktive tilnærmingen demper ikke bare angst før en katastrofe, men styrker også restitusjonen etter en hendelse, noe som fremmer langsiktig mental helse og motstandskraft (Oxford University, 2020; Becque, 2017).

3.3 Tiltak for fysisk beredskap: Personlig og samfunnsmessig sikkerhet

Fysisk beredskap innebærer konkrete handlinger for å beskytte seg selv og andre. Unge mennesker bør gjøre seg kjent med omgivelsene sine og identifisere trygge steder hjemme, på skolen og i lokalsamfunnet. Dette inkluderer å vite plasseringen av nødutganger, tilfluktsrom og samlingssteder.

Det er viktig å lage sikkerhetsprotokoller. For eksempel sikrer det rask og koordinert respons å etablere en «slipp, dekk til og hold»-prosedyre for jordskjelv eller en evakueringsplan ved brann. Nødkontaktlistene bør utarbeides og holdes tilgjengelige, inkludert numre til familiemedlemmer, naboer, nødetater og lokale myndigheter.

Deltakelse i beredskapsinitiativer i lokalsamfunnet, som førstehjelpsoptøring eller frivilligrupper, forbedrer praktiske ferdigheter og fremmer en trygghetskultur. Unge mennesker kan hjelpe til med å kartlegge farer, identifisere risikoer i nabolagene sine og jobbe for en tryggere infrastruktur.



Å opprettholde personlig helse og form bidrar også til beredskap. Fysisk styrke og smidighet kan være avgjørende under evakueringer eller redningsinnsats. Videre bør unge mennesker oppmuntres til å støtte sårbare medlemmer av samfunnslivet, som eldre eller funksjonshemmede, ved å dele informasjon og bistå med beredskapstiltak.

Ved å ta ansvar for personlig og lokalsamfunnets sikkerhet blir unge mennesker aktive aktører i katastroferisikoreduksjon, noe som forbedrer resultatene for alle (Expertise France, 2023; KTH, 2023).

3.4 Hvordan kan jeg bidra til å informere og øke bevisstheten om risikoer og trusler i lokalsamfunnet mitt?

Unge mennesker spiller en viktig rolle i å øke bevisstheten om katastroferisikoer og fremme beredskap i lokalsamfunnene sine. Effektiv kommunikasjon starter med nøyaktig kunnskap og evnen til å dele informasjon tydelig og respektfullt.

Ved hjelp av sosiale medieplattformer, ungdomsgrupper og skoleaktiviteter kan unge spre budskap om potensielle farer, sikkerhetstips og nødprosedyrer. Å lage plakater, videoer eller presentasjoner skreddersydd for jevnaldrende og familiemedlemmer gjør informasjonen relaterbar og engasjerende.

Å organisere eller delta i lokale workshops, øvelser og kampanjer øker synligheten og forsterker viktigheten av beredskap. Samarbeid med lokale myndigheter og organisasjoner sikrer at budskapene er konsistente og støttes av ekspertråd.

Å lytte til lokalsamfunnets bekymringer og oppmuntre til dialog fremmer tillit og lydhørhet. Unge mennesker kan fungere som broer mellom eksperter og det bredere samfunnet, og omsette teknisk informasjon til praktiske handlinger.

Ved å ta initiativ til å informere og utdanne, styrker unge mennesker samfunnets motstandskraft og gir andre mulighet til å ta proaktive skritt før katastrofer inntreffer.

4 Dynamikken under katastrofen

4.1 Er jeg klar til å håndtere usikkerhet: Følelser og reaksjoner under en katastrofe?

Når en katastrofe inntreffer, er det helt normalt å føle seg redd, engstelig eller forvirret. Du spør kanskje: «Kan jeg virkelig holde meg rolig? Hva om jeg ikke vet hva jeg skal gjøre?» Disse følelsene kommer av at katastrofer er plutselige og uforutsigbare. De forstyrrer alt rundt oss, og gjør at verden føles utrygg og usikker. Men den gode nyheten er at du kan lære å håndtere disse følelsene og reaksjonene, slik at du ikke føler deg overveldet når du står overfor usikkerhet. Det første trinnet er å forstå at det å føle seg redd eller bekymret er en naturlig reaksjon. Alle opplever disse følelsene under nødsituasjoner, og de er kroppens måte å forberede deg på å reagere. I stedet for å prøve å ignorere eller skyve bort disse følelsene, hjelper det å anerkjenne dem. Å gjenkjenne frykten og angsten din lar deg ta kontroll over dem i stedet for å la dem kontrollere deg. Enkle teknikker som å ta langsomme, dype åndedrag eller fokusere oppmerksomheten på noe stabilt rundt deg – som lyden av din egen pust eller en kjent gjenstand – kan bidra til å roe ned sinn og kropp. Disse små



handlingene sender en beskjed til hjernen din om at du er trygg, selv om situasjonen rundt deg føles skremmende (Oxford University, 2020).

En annen viktig måte å håndtere usikkerhet på er å forberede seg på forhånd. Når du vet hva du skal gjøre og har øvd på beredskapsplaner, bygger du opp selvtillit. Denne selvtilliten reduserer frykt fordi du vet at du har en plan og kan handle. Å snakke om følelsene dine med familie, venner eller lærere kan også hjelpe. Å dele bekymringene dine gjør at de føles mindre tunge og minner deg på at du ikke er alene. Å ha folk du stoler på i nærheten gir deg styrke og støtte. Husk at det å håndtere usikkerhet ikke betyr at du ikke vil føle deg redd – det betyr at du lærer hvordan du skal handle selv når du er redd. Å fokusere på det du kan kontrollere, som å følge sikkerhetstiltak eller hjelpe andre, gir deg en følelse av mening og bidrar til å holde tankene klare. Å bygge opp denne mentale styrken før en katastrofe inntreffer, er en av de beste måtene å holde seg rolig og ta gode beslutninger når det virkelig betyr noe (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.2 Hvordan kan jeg beskytte meg selv og andre under en katastrofe?

Du lurer kanskje på: «Hva kan jeg gjøre for å holde meg selv og menneskene rundt meg trygge hvis en katastrofe inntreffer?» Svaret er at det finnes klare og praktiske tiltak du kan iverksette, og å kjenne til disse kan utgjøre en stor forskjell. Det første er å lære om hvilke typer katastrofer som kan skje der du bor. Ulike katastrofer krever forskjellige tiltak. Hvis det for eksempel er et jordskjelv, er det tryggeste å «slippe ned, dekke til og holde fast» for å beskytte deg mot fallende gjenstander. Hvis det er en flom, bør du flytte til høyereliggende områder og unngå å gå eller kjøre gjennom flomvann, som kan være dypere og raskere enn det ser ut til. I tilfelle brann er det viktig å forlate bygningen raskt og holde seg lavt for å unngå røyk. Å kjenne til disse spesifikke tiltakene på forhånd hjelper deg med å reagere raskt og trygt når en katastrofe inntreffer (Expertise France, 2023).

Det er også viktig å ha nødnumre memorert eller skrevet ned på et trygt sted. Du bør vite hvordan du ringer familiemedlemmer, venner eller nødetatene. Hvis du ser noen som kan trenge hjelp – som en eldre nabo eller en person med funksjonsnedsettelse – prøv å hjelpe dem rolig og trygt. Husk at det å holde seg rolig selv hjelper andre med å holde seg rolige også, noe som gjør hele situasjonen tryggere. Å ha et nødsett klart er et annet viktig trinn. Dette settet bør inneholde nødvendigheter som vann, snacks, en lommelykt, ekstra batterier, et førstehjelpsskrin og eventuelle medisiner du trenger. Det er også viktig å kjenne til evakueringsrutene og trygge steder, for eksempel tilfluktsrom eller møtesteder. Å øve på disse planene regelmessig hjemme eller på skolen betyr at du vil være klar til å handle raskt og trygt når det trengs. Ved å lære og øve på disse sikkerhetstrinnene beskytter du ikke bare deg selv, men blir også en sterk støtte for familien og samfunnet i nødsituasjoner.

4.3 Hvordan holde seg rolig og trygg i en skremmende situasjon?

Når en katastrofe skjer, er det lett å føle seg overveldet og få panikk. Du spør kanskje deg selv: «Hvordan kan jeg hindre meg selv i å bli for redd eller gjøre feil?» Å holde seg rolig er en av de viktigste tingene du kan gjøre for å holde deg selv og andre trygge. En av de enkleste måtene å roe ned sinn og kropp på er å fokusere på pusten din. Å ta langsomme, dype åndedrag senker pulsen og hjelper hjernen din å tenke klarere. Du kan også prøve jordingsteknikker, som betyr å være oppmerksom på omgivelsene dine for å bringe deg selv tilbake til nåtiden. For eksempel, se deg rundt og nevne fem ting du kan se, fire ting du kan ta på, tre lyder du hører, to lukter og én smak. Denne øvelsen hjelper deg med å distrahere tankene dine fra frykt og gir en følelse av kontroll (Oxford University, 2020).



En annen nøkkel til å holde seg rolig er å følge sikkerhetsplanen du har øvd på. Å vite nøyaktig hva du skal gjøre og hvor du skal gå gir deg en klar vei å følge, noe som reduserer forvirring og frykt. Unngå å lytte til rykter eller ubekreftet informasjon, da disse kan forårsake panikk. Stol heller på betrodd voksne eller offisielle nødetater for instruksjoner. Hvis du blir skilt fra familie eller venner, gå til det avtalte møtestedet eller kontakt dem så snart det er trygt. Å hjelpe andre rolig, hvis du kan, hjelper deg også å føle deg mer i kontroll og mindre redd. Å øve på disse atferdene regelmessig gjennom øvelser og diskusjoner betyr at de blir automatiske når du virkelig trenger dem. Husk at å holde seg rolig er en ferdighet du kan lære og forbedre med øvelse (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.4 Hvorfor er det så viktig å følge sikkerhetsprotokoller?

Du lurer kanskje på: «Hvorfor må jeg følge alle disse reglene under en katastrofe? Kan jeg ikke bare gjøre det som føles riktig?» Å følge sikkerhetsprotokoller er faktisk noe av det viktigste du kan gjøre for å beskytte deg selv og andre. Sikkerhetsprotokoller er nøye utformet basert på ekspertkunnskap og erfaringer fra tidligere katastrofer. De forteller deg den sikreste måten å handle på i forskjellige situasjoner og hjelper alle med å samarbeide problemfritt. Når folk følger de samme reglene, kan nødetatene gjøre jobben sin bedre, og færre mennesker blir skadet (Expertise France, 2023).

Å følge protokoller bidrar også til å redusere panikk. Når du vet nøyaktig hva du skal gjøre, føler du deg mindre redd og har mer kontroll. Dette er spesielt viktig for unge mennesker, som kan sette et godt eksempel ved å holde seg rolige og følge instruksjoner. Sikkerhetsprotokoller inkluderer ofte spesielle tiltak for å beskytte sårbare mennesker, som eldre, barn eller funksjonshemmede. Ved å følge disse reglene bidrar du til at alle holder seg trygge og får den hjelpen de trenger. Husk at sikkerhet er en laginnsats, og handlingene dine betyr mye. Når alle følger protokollene, gjenoppretter lokalsamfunn seg raskere og blir sterkere sammen.

5 Dynamikken etter katastrofen

5.1 Hva skal jeg gjøre for å beskytte meg selv og andre?

I de første øyeblikkene etter en katastrofe kan handlingene dine utgjøre en avgjørende forskjell for din egen sikkerhet og sikkerheten til de rundt deg. Det er normalt å føle seg sjokkert eller redd, men å holde seg rolig og fokusert vil hjelpe deg med å reagere effektivt. Det aller første trinnet er å raskt vurdere dine umiddelbare omgivelser for farer som fallende gjenstander, branner, ustabile strukturer eller oversvømte områder. Hvis du for eksempel er innendørs under et jordskjelv, husk å «slippe deg ned, dekke deg til og holde deg fast» for å beskytte deg mot skader. Hvis du er utendørs, flytt deg unna bygninger, trær eller kraftledninger som kan falle eller kollapse (Expertise France, 2023).

Når du er på et trygt sted, sjekk deg selv og andre for skader. Hvis noen er skadet, yt grunnleggende førstehjelp hvis du kan, eller ring etter medisinsk nødhjelp. Det er viktig å berolige de rundt deg, spesielt barn eller eldre, som kan føle seg redde eller forvirrede. Din ro kan hjelpe dem å føle seg tryggere. Unngå unødvendig bevegelse hvis det er fare for etterskjelv eller ytterligere farer, men vær forberedt på å evakuere hvis myndighetene ber deg om det.



Kommunikasjon er nøkkelen. Bruk telefonen eller andre midler for å kontakte familiemedlemmer og nødetater, men hold samtalene korte for å unngå overbelastning av nettverkene. Hvis dere er i en gruppe, organiser dere slik at dere holder sammen og støtter hverandre. Se opp for sårbare personer som kan trenge ekstra hjelp, for eksempel personer med funksjonsnedsettelse eller små barn. Deling av informasjon og ressurser, som vann, tepper eller førstehjelpsutstyr, kan redde liv.

Husk at din sikkerhet er prioritet. Ikke ta unødvendige risikoer når du prøver å hjelpe hvis det setter deg i fare. Søk heller hjelp fra trente innsatspersonell så snart som mulig. Ved å handle raskt, rolig og ansvarlig bidrar du til et tryggere miljø for deg selv og samfunnet ditt i de kritiske første øyeblikkene etter en katastrofe (Becque, 2017; Papaginiaki et al., 2022).

5.2 Hvordan kan jeg få hjelp til å håndtere de psykologiske konsekvensene av en katastrofe?

Katastrofer kan sette dype følelsesmessige arr, og det er viktig å erkjenne at det er normalt å føle seg opprørt, engstelig eller overveldet etter slike hendelser. Noen ganger kan imidlertid disse følelsene vedvare og utvikle seg til mer alvorlige tilstander som posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Å vite når og hvordan du skal søke hjelp er viktig for å komme deg til hektene.

PTSD-symptomer kan inkludere flashbacks eller mareritt om katastrofen, søvnvansker, konstant følelse av å være på nervene, eller å unngå steder og mennesker som minner deg om hendelsen. Du kan også oppleve humørsvingninger, irritabilitet eller konsentrasjonsvansker. Hvis disse symptomene varer i flere uker eller forstyrrer dagliglivet ditt, er det viktig å søke profesjonell støtte (Oxford University, 2020).

Psykisk helsepersonell, som psykologer eller rådgivere, er opplært til å hjelpe folk med å takle traumer. De kan tilby terapier som lærer deg mestringsstrategier, hjelper deg med å bearbeide vanskelige følelser og gjenoppbygger trygghetsfølelsen din. Mange lokalsamfunn har støttesentre eller hjelpelinjer spesielt for katastrofeoverlevende. Skoler og ungdomsorganisasjoner tilbyr ofte også rådgivningstjenester.

I tillegg til profesjonell hjelp kan det være svært helbredende å snakke åpent med voksne, venner eller familiemedlemmer du stoler på om følelsene dine. Støttegrupper for likemenn der unge deler erfaringer og mestringsstrategier er også verdifulle. Husk at det å søke hjelp er et tegn på styrke, ikke svakhet. Å ta vare på din mentale helse er like viktig som å ta vare på din fysiske helse etter en katastrofe (Becque, 2017; UNICEF, 2023).

5.3 Hvordan kan jeg gi støtte og bistand til vennene mine og lokalsamfunnet mitt etter en katastrofe?

Etter en katastrofe kan støtten din være en sterk kraft for helbredelse og gjenoppretting i lokalsamfunnet ditt. Du lurer kanskje på: «Hvordan kan jeg hjelpe andre når jeg fortsatt føler meg rystet selv?» Svaret er at selv små handlinger av vennlighet og solidaritet utgjør en stor forskjell.

Begynn med å være der for venner og naboer. Lytt til historiene og følelsene deres uten å dømme. Noen ganger kan det å vite at noen bryr seg gi trøst og håp. Oppmuntre andre til å snakke om sine opplevelser og forsikre dem om at følelsene deres er normale.



Du kan også delta i organiserte samfunnsredningsarbeid. Dette kan inkludere å hjelpe til med å distribuere mat og vann, rydde opp i rusk eller hjelpe til med å sette opp tilfluktsrom. Frivillig arbeid hjelper ikke bare samfunnet, men gir deg også en følelse av mening og kontroll i usikre tider.

Uformell støtte er like viktig. Ta jevnlig kontakt med de som kan være isolerte eller sårbare, som eldre naboer eller personer med funksjonsnedsettelse. Del informasjon om tilgjengelige ressurser, som matbanker, medisinske klinikker eller rådgivningstjenester.

Hvis du er en del av en ungdomsgruppe eller skoleklubb, bør du vurdere å organisere bevisstgjøringskampanjer eller innsamlingsarrangementer for å støtte katastrofehjelp. Samarbeid styrker båndene i lokalsamfunnet og viser at unge mennesker er aktive og ansvarlige bidragsytere til gjenoppretting (Papaginiaki et al., 2022; KTH, 2023).

Effektive måter unge mennesker kan støtte sine jevnaldrende og lokalsamfunnet etter en katastrofe på, omfatter et bredt spekter av handlinger, fra emosjonell støtte til praktisk bistand og aktiv deltakelse i gjenoppbyggingsarbeidet. Unge mennesker spiller en viktig rolle i å hjelpe lokalsamfunnene sine med å hele og gjenoppbygge, og bidragene deres kan være både meningsfulle og styrkende.

For det første er det grunnleggende å gi emosjonell støtte til jevnaldrende. Katastrofer forårsaker ofte frykt, angst og forvirring, spesielt blant unge mennesker som kan slite med å bearbeide det som har skjedd. Å oppmuntre til åpne samtaler der unge mennesker kan uttrykke følelsene sine, bidrar til å redusere isolasjon og fremmer motstandskraft. Å opprettholde regelmessige rutiner, som å gå på skole eller delta i kjente aktiviteter, kan også gi en følelse av normalitet og trygghet (Headspace, u.å.; Psychology Today, 2025). I tillegg er det viktig for psykologisk bedring å skape trygge rom der unge mennesker føler seg komfortable med å dele sine erfaringer og følelser.

Utover emosjonell støtte kan unge mennesker delta i praktiske hjelpetiltak. Historiske eksempler, som ungdommens respons på tsunamien i 2004, viser at unge frivillige har hjulpet på ulike måter: å sette opp tilfluktsrom, distribuere forsyninger, hjelpe familier med å flytte, utdanne lokalsamfunn om helse og hygiene og organisere fritidsaktiviteter for barn i leirer (INEE, 2012). Disse aktivitetene bidrar ikke bare til umiddelbar gjenoppretting, men styrker også unge mennesker ved å gi dem aktive roller i lokalsamfunnene sine. Mange ungdomsledede og ungdomsstøttende organisasjoner, inkludert speidere, Røde Kors ungdomsavdelinger og YMCA-grupper, tilbyr strukturerte muligheter for unge mennesker til å bidra meningsfullt under nødsituasjoner.

Dessuten gjør unges kjennskap til teknologi og sosiale medier dem i stand til å mobilisere jevnaldrende, spre viktig informasjon og bistå med å finne savnede personer. Dette digitale engasjementet utfyller fysiske hjelpetiltak og forbedrer kommunikasjonen i berørte lokalsamfunn (INEE, 2012). Unge kan også støtte samfunnsbevissthet ved å dele nøyaktig informasjon om risikoer og gjenopprettingsressurser, noe som bidrar til å motvirke feilinformasjon og panikk.

Innsamling av midler og ressursmobilisering er ytterligere måter unge mennesker kan hjelpe til på. Organisering av donasjonskampanjer, bevissthetskampanjer eller opprydningsarrangementer i lokalsamfunnet fremmer solidaritet og gir konkret støtte til de berørte. Viktigere er det at disse aktivitetene bidrar til den bredere gjenopprettingsprosessen og bidrar til å gjenoppbygge sosial samhørighet.

Lokalsamfunn kan ytterligere støtte unges engasjement ved å tilby opplæring i livreddende ferdigheter, førstehjelp, helsefremmende tiltak og katastrofeberedskap. Å utstyre unge



mennesker med disse ferdighetene forbedrer deres evne til å hjelpe effektivt og trygt. Det er også avgjørende å anerkjenne og respektere unges bidrag, og sørge for at de inkluderes i beslutningstaking og gjenopprettingsplanlegging (INEE, 2012).

Kort sagt støtter unge mennesker sine jevnaldrende og lokalsamfunn etter katastrofer gjennom emosjonell omsorg, praktisk bistand, digitalt engasjement, innsamling av midler og aktiv deltakelse i gjenopprettingsarbeidet. Deres engasjement bidrar ikke bare til umiddelbar hjelp, men fremmer også personlig vekst, myndiggjøring og sterkere og mer robuste lokalsamfunn.

5.4 Jeg ønsker å være et forbilde for andre unge mennesker

Å være et forbilde betyr å lede ved eksempel og inspirere andre gjennom dine handlinger og holdninger. Etter en katastrofe kan unge mennesker som holder seg rolige, følger sikkerhetsprotokoller og støtter lokalsamfunnene sine, påvirke sine jevnaldrende på kraftige måter.

Du tenker kanskje: «Hvordan kan jeg gjøre en forskjell?» Start med små steg: øv på forberedelser hjemme, del nøyaktig informasjon med venner og oppfordre andre til å ta sikkerhet på alvor. Din oppførsel kan motivere andre til å gjøre det samme, og skape en ringvirkning av positiv endring.

Rollemodeller viser også empati og tålmodighet. De lytter til andre, tilbyr hjelp uten å dømme og fremmer inkludering. Ved å vise motstandskraft og vennlighet bidrar du til å bygge et støttende miljø der alle føler seg verdsatt og trygge.

Lederskap krever ikke spesielle titler eller stillinger. Det begynner med hverdagslige valg og konsekvente handlinger. Når unge mennesker tar ansvar og handler med integritet, blir de betrodd stemmer i lokalsamfunnene sine. Dette inspirerer tillit og oppmuntrer til kollektiv innsats for å forberede seg på og komme seg etter katastrofer (Becque, 2017).

Å være et positivt forbilde for andre unge i lokalsamfunnet ditt betyr å lede ved å være et godt eksempel, inspirere andre gjennom handlingene dine og oppmuntre til positiv atferd som bidrar til et tryggere, sterkere og mer støttende miljø. Her er noen effektive måter du kan bli et forbilde på og gjøre en meningsfull forskjell:

1. Demonstrer ansvar og beredskap

Vis andre viktigheten av å være ansvarlig ved å forberede deg på nødsituasjoner og katastrofer. Dette inkluderer å kjenne til sikkerhetsprotokoller, ha en beredskapsplan og praktisere den regelmessig. Når kollegene dine ser at du tar beredskap på alvor, er det mer sannsynlig at de følger ditt eksempel. Del kunnskapen din og oppfordre venner og familie til å forberede seg også. Å være proaktiv når det gjelder sikkerhet demonstrerer lederskap og omsorg for samfunnet (Becque, 2017; KTH, 2023).

2. Vær rolig og positiv i utfordrende situasjoner

Din holdning i vanskelige tider kan inspirere andre. Når du forblir rolig, fokusert og positiv i nødsituasjoner eller stressende situasjoner, bidrar du til å redusere frykt og panikk rundt deg. Øv på å håndtere følelsene dine og oppmuntre andre til å gjøre det samme. Å vise motstandskraft og optimisme motiverer dine jevnaldrende til å møte utfordringer med selvtillit og håp (Oxford University, 2020).

3. Støtt og inkluder andre

Vær snill, empatisk og inkluderende. Lytt til andres bekymringer uten å dømme, og tilby hjelp når du kan. Stå imot mobbing, diskriminering eller ekskludering i lokalsamfunnet ditt. Ved å skape en imøtekommende og støttende atmosfære oppfordrer du andre til å gjøre det samme. Handlingene dine kan fremme en følelse av tilhørighet og trygghet for alle.

4. Bli involvert og ta initiativ

Delta i samfunnsaktiviteter, meld deg frivillig til katastrofeberedskap eller gjenoppbyggingsarbeid, og organiser bevissthetskampanjer. Å ta initiativ viser lederskap og samhold.

engasjement. Oppmuntre dine kolleger til å bli med deg og jobbe sammen for å gjøre lokalsamfunnet ditt tryggere og sterkere. Kollektiv handling forsterker effekten og bygger solidaritet (Papaginiaki et al., 2022).

5. Kommuniser effektivt og respektfullt

Bruk stemmen din til å dele nøyaktig informasjon, øke bevisstheten om risikoer og fremme sikkerhetspraksis. Enten det er gjennom sosiale medier, skoleklubber eller uformelle samtaler, bidrar tydelig og respektfull kommunikasjon til å spre viktige budskap. Å være en pålitelig informasjonskilde gir tillit og innflytelse blant jevnaldrende (Becque, 2017).



6. Gå foran med et godt eksempel hver dag

Husk at det å være et forbilde ikke bare handler om store handlinger, men også hverdagslige handlinger. Vis respekt for andre, ta vare på miljøet ditt og opptre med integritet. Små, konsekvente handlinger bygger opp omdømmet ditt som noen andre kan se opp til og etterligne.

Ved å legemliggjøre disse egenskapene og atferden blir du et positivt forbilde som inspirerer andre unge til å bidra til et tryggere og mer omsorgsfullt samfunn.

Ditt lederskap bidrar til å skape en ringvirkning av positiv endring som kommer alle til gode.

Kilde: Workshop Yyouth Norge – februar 2025

5.5 Hvordan kan jeg skape et trygt og støttende miljø

Å skape et trygt og støttende miljø betyr å samarbeide med kollegene dine for å passe på hverandre og reagere effektivt under og etter katastrofer. Samarbeid og gjensidig støtte er nøkkelen til kollektiv sikkerhet.



Start med å bygge tillit og åpen kommunikasjon i jevnaldrende. Oppfordre alle til å dele sine bekymringer og ideer om sikkerhet. Når unge føler seg hørt og respektert, er det mer sannsynlig at de deltar aktivt i beredskaps- og responsaktiviteter.

Utvikle enkle gruppeavtaler om hvordan man skal handle i nødstilfeller, som å sjekke innom hverandre, dele ressurser eller hjelpe de som trenger ekstra støtte. Øv på disse avtalene gjennom øvelser eller rollespill for å gjøre dem til en naturlig del av livet.

Husk at trygghet ikke bare er fysisk, men også emosjonell. Å skape et miljø der alle føler seg akseptert reduserer stress og fremmer velvære. Støtt jevnaldrende som kanskje sliter emosjonelt og oppmuntre til å søke hjelp når det er nødvendig.

Ved å samarbeide skaper unge mennesker et omsorgsnettverk som styrker motstandskraften. Kollektiv handling sikrer at ingen står overfor katastrofer alene, og at lokalsamfunn gjenoppretter seg raskere og sterkere (KTH, 2023; Papaginiaki et al., 2022).

6 Støtte fra formelle og uformelle institusjoner

Tidligere ble sivilsikkerhet ofte forstått som den umiddelbare responsen på nødsituasjoner, som brannslukking eller redningsaksjoner. I dag har imidlertid konseptet vokst til et mye bredere system kjent som **katastroferisikohåndtering (DRM)**. Dette systemet inkluderer ikke bare nødrespons, men også *risikoforebygging*, *beredskap*, *tidlig varsling*, *utdanning* og *langsiktig gjenoppretting*. Moderne sivilsikkerhet fokuserer på å bygge tryggere og mer robuste samfunn gjennom samarbeid mellom myndigheter, lokalsamfunn og enkeltpersoner. Et sentralt element i denne moderne tilnærmingen er EUs strategi for katastrofeberedskap og -respons. **EUs sivile beskyttelsesmekanisme (UCPM)** ble opprettet for å styrke samarbeidet mellom medlemslandene under katastrofer, både i og utenfor Europa. I 2023 introduserte EU-kommisjonen **Unionens mål for katastrofemotstandskraft 2030**, som har som mål å forbedre lands og lokalsamfunns evne til å forberede seg på, motstå og komme seg etter katastrofer. Disse målene fokuserer på inkluderende risikostyring, bedre lokal koordinering, klimatilpasning og digitale verktøy for tidlige varslingssystemer (EU-kommisjonen, 2023).

Sivilt forsvar blir i dag sett på som et *delt ansvar*. Det inkluderer formelle aktører som nasjonale myndigheter, regionale myndigheter, nødetater og væpnede styrker. Men det involverer også uformelle nettverk, som ikke-statlige organisasjoner (NGO-er), skoler, ungdomsgrupper og frivillige. Sammen danner disse aktørene et samarbeidssystem som beskytter mennesker, spesielt sårbare grupper som barn og unge. Ungdom blir ikke lenger bare sett på som passive ofre – de blir nå anerkjent som aktive bidragsyttere til motstandskraft og gjenoppretting (IFRC, 2022; UNDRR, 2022).

6.1 Hvordan ungdom og lokalsamfunn kan motta støtte fra institusjoner

Lokale myndigheter har en ledende rolle i håndteringen av katastrofer på lokalsamfunnsnivå. De er ansvarlige for å lage risikokart, kjøre offentlige bevissthetskampanjer, sørge for at skoler og sykehus er trygge og organisere opplæring for nødsituasjoner. Mange byer og tettsteder i Europa har nå *kommunale sivile beskyttelsesplaner*, som inkluderer tiltak for å støtte barn og unge, som trygg skoleevakuering, nødrådgivningstjenester og familiegjenforeningssystemer etter en katastrofe.

Før en krise kan lokale myndigheter redusere risikoer ved å utdanne unge mennesker gjennom skoleprogrammer, bruke sosiale medier til bevissthetskampanjer og lage ungdomsvennlige katastrofesimuleringer. For eksempel hjelper skolebaserte øvelser

elevene med å vite hvordan de skal reagere rolig og trygt under hendelser som jordskjelv eller branner. Under en katastrofe handler lokale nødetater – som brannmenn, politi og medisinske team – raskt for å beskytte liv, koordinere evakueringer og yte førstehjelp. Etter en krise er gjenoppretting like viktig. Myndighetene tilbyr psykiske helsetjenester, midlertidig bolig og sosial omsorg for berørte familier. For tenåringer og barn er disse tjenestene avgjørende for å gjenopprette en følelse av normalitet og trygghet. Lokale ungdomstjenester, skolerådgivere og helsesentre kan samarbeide for å tilby skreddersydd støtte, som hjelper unge mennesker med å bearbeide traumer og vende tilbake til hverdagsaktiviteter (Peek, 2008). Å involvere ungdom i beslutningstaking etter katastrofer – for eksempel gjennom skoleråd eller ungdomsparlamerter – bidrar også til å styrke dem og gi dem en stemme i å forme en tryggere fremtid (UNDRR, 2022).



6.2 Hvordan kan ungdom og lokalsamfunn motta støtte fra frivillige og uformelle grupper?

Mens offisielle institusjoner tilbyr strukturert og ofte storstilt støtte, spiller frivillige organisasjoner og samfunnsbaserte organisasjoner en viktig rolle i å levere rask, fleksibel og personlig bistand – spesielt i områder der statlig støtte er begrenset eller forsinket. Disse gruppene inkluderer ofte lokale veldedige organisasjoner, religiøse organisasjoner, idrettsklubber og uformelle nabolagsnettverk. Fordi de er dypt knyttet til lokalsamfunnet, kan de identifisere spesifikke behov og nå mennesker som ellers ville blitt oversett.

I krisetider koordinerer disse organisasjonene frivillige for å levere mat, tilby husly, støtte barnefamilier og tilby kultursensitiv omsorg for ulike befolkningsgrupper. For unge mennesker organiserer slike grupper ofte barnevennlige rom, pedagogiske workshops og støttegrupper for likemenn der de kan snakke, leke og begynne å komme seg følelsesmessig. For eksempel, etter jordskjelvet i Sentral-Italia i 2016, samarbeidet lokale foreninger med sivile beskyttelsestjenester for å tilby kreativ terapi og lekebaserte aktiviteter for barn i teltleirer.

Kilde: Workshop Instituto IKIGAI Spania – mars 2025

Frivillig arbeid kan også være et kraftig verktøy for unge mennesker selv. Når tenåringer deltar i å hjelpe andre – ved å dele ut hjelp, oversette for flyktninger eller øke bevisstheten på sosiale medier – får de en følelse av handlingskraft og formål. Denne aktive deltakelsen styrker både deres egen motstandskraft og den sosiale strukturen i samfunnet (Fernandez et al., 2006; Twigg, 2009). Å oppmuntre til ungdomslederskap i uformelle støttenettverk bidrar til å bygge en beredskapskultur som går utover nødsituasjoner, og skaper sterkere bånd og større gjensidig tillit i samfunnet.



6.3 Hvordan kan jeg opprette en støtte for likemenn?

La oss nå snakke direkte til deg. Hvis du er en ung person eller en lærer som leser dette, lurer du kanskje på: «Hvordan kan jeg gjøre en reell forskjell? Hvordan kan jeg være der for vennene mine, klassekameratene mine eller lokalsamfunnet mitt når ting blir tøft?» Svaret ligger i å bygge nettverk for likemannsstøtte – grupper av unge mennesker som kommer sammen for å hjelpe hverandre gjennom utfordringer, enten det er katastrofer, psykiske helseproblemer eller hverdagslige påkjenninger.

Å opprette et støttenettverk for likemenn kan høres skremmende ut, men det er en av de kraftigste måtene å fremme motstandskraft og solidaritet på. Det starter med opplæring og forberedelse. Du trenger ikke å være ekspert, men å lære grunnleggende ferdigheter som aktiv lytting, gjenkjenne tegn på nød og vite når du skal søke profesjonell hjelp kan utgjøre en stor forskjell. Mange organisasjoner tilbyr gratis eller rimelig opplæring i psykisk førstehjelp eller kriseintervensjon, som gir deg verktøyene du trenger for å støtte dine likemenn på en trygg og effektiv måte (Moser, 2023).

Tenk deretter på å skape et trygt og imøtekommande rom – dette kan være et fysisk møtested, som et samfunnshus eller en skoleklubb, eller et virtuelt rom som en privat gruppe på sosiale medier eller en chat-app. Nøkkelen er å fremme et miljø der alle føler seg respektert, hørt og fri for fordømmelse. Husk at støtte fra jevnaldrende handler om empati og tilknytning, ikke om å løse problemer eller gi råd med mindre du er trent til å gjøre det. Noen ganger kan det å bare være der for å lytte være den største hjelpen.

Det er også viktig å bygge et nettverk som er inkluderende og mangfoldig. Nå ut til unge mennesker fra ulike bakgrunn, kultur og erfaring. Mangfold beriker gruppen og sikrer at alles unike utfordringer og styrker blir anerkjent. Du vil kanskje oppleve at felles interesser – som musikk, sport eller kunst – kan være gode måter å knytte bånd og bygge tillit mellom jevnaldrende.

Til slutt, gi hverandre styrke. Oppmuntre medlemmene til å ta på seg lederroller, organisere aktiviteter og dele det de lærer med andre. Nettverk av likemenn trives når alle føler eierskap og stolthet i lokalsamfunnet sitt. Og husk at ved å støtte andre støtter du også ditt eget velvære. Å hjelpe venner gjennom tøffe tider bygger motstandskraft, selvtillit og en følelse av tilhørighet som kan bære deg gjennom livets utfordringer (Mental Health America, 2025).

Så hvis du vurderer å starte en støttegruppe for likemenn, så vit at du går inn i en rolle som er både dypt meningsfull og utrolig betydningsfull. Du er ikke alene – det finnes ressurser, organisasjoner og folk som er klare til å hjelpe deg underveis. Sammen kan unge mennesker skape et støttenettverk som styrker lokalsamfunn og forvandler liv.

7 Ungdommens aktive rolle

Kilde: Workshop Kk Academy Estland – mars 2025

Unge mennesker er ikke bare passive ofre i møte med katastrofer; de er viktige aktører som kan bidra betydelig til alle faser av katastrofehåndtering – beredskap, respons og gjenoppretting. Deres energi, kreativitet og unike perspektiver gjør dem til mektige endringsagenter i sine lokalsamfunn og samfunn generelt. Denne delen utforsker hvordan unge aktivt kan engasjere seg i katastroferisikoreduksjon, hvorfor det er avgjørende å kjempe for sikkerhet for alle, og hvordan man effektivt kan bevisstgjøre jevnaldrende og sårbare grupper.

7.1 Hvordan kan unge mennesker bidra til beredskap, respons og gjenoppretting på samfunnsnivå?

Unge mennesker har et enormt potensial til å påvirke katastrofehåndtering på samfunnsnivå, og bidra meningsfullt i alle faser: beredskap, respons og gjenoppretting. Deres engasjement styrker ikke bare samfunnets motstandskraft, men fremmer også lederegenskaper og samfunnsengasjement som gagnar samfunnet på lang sikt.

I beredskapsfasen kan ungdom spille en kritisk rolle i å øke bevisstheten om risikoer og fremme sikkerhetsatferd i familier, skoler og lokalsamfunn. De bringer ofte med seg nye



ideer og teknologisk kunnskap, og bruker sosiale medier og digitale plattformer for å spre viktig informasjon raskt og bredt (UNDRR, 2023). For eksempel har ungdomsledede initiativer kartlagt farer i lokalsamfunnet, utviklet katastrofeberedskapssett og organisert øvelser som engasjerer både jevnaldrende og voksne (Youth.gov, 2023). Ved å delta i lokale katastrofeplanleggingskomiteer eller ungdomsråd kan unge mennesker sikre at deres unike perspektiver og behov inkluderes i samfunnsstrategier, noe som gjør planene mer inkluderende og effektive.



Under katastrofeinnsats stiller unge mennesker ofte opp som frivillige og hjelper til med søk og redning, førstehjelp, utdeling av hjelpemateriell og kommunikasjonsarbeid. Deres kjennskap til teknologi gjør dem i stand til å mobilisere jevnaldrende raskt og spore opp savnede personer gjennom sosiale nettverk, og dermed forbedre effektiviteten i nødoperasjoner (NIDM, 2021). Videre fungerer unge ofte som betrodde budbringere i sine lokalsamfunn, og bidrar til å motvirke feilinformasjon og gi emosjonell støtte til berørte individer.

I gjenopprettingsfasen bidrar unge mennesker til gjenoppbyggingsarbeid, psykososial støtte og påvirkningsarbeid for bærekraftig utviklingspraksis som reduserer fremtidig risiko. Deres engasjement i gjenoppretting akselererer ikke bare samfunnshelbredelse, men gir dem også ferdigheter og selvtillit som fremmer livslang motstandskraft (ScienceDirect, 2017). Det er viktig at ungdomsfokuserte statlige programmer, som AmeriCorps NCCC i USA, gir strukturerte muligheter for unge mennesker til å delta i katastrofegjenopprettingsprosjekter, og kombinerer tjeneste med ferdighetsbygging (Youth.gov, 2023).

For å få tilgang til institusjonell støtte bør unge gjøre seg kjent med lokale nødkontaktnumre og -tjenester, som for eksempel sivile beskyttelsesorganer, helseavdelinger og ungdomsorganisasjoner. Mange myndigheter og frivillige organisasjoner tilbyr ungdomsspesifikk opplæring og ressurser som forbereder unge på å handle effektivt før, under og etter katastrofer. Å samarbeide med disse institusjonene forbedrer ikke bare individuell beredskap, men styrker også samfunnets motstandskraft (UNDRR, 2023).

7.2 Hvorfor bør jeg fremme sikkerhet for alle?

Å fremme sikkerhet for alle unge er et grunnleggende spørsmål om påvirkningsarbeid fordi katastrofer rammer ungdom uforholdsmessig hardt, spesielt de fra marginaliserte eller sårbare grupper. Det er avgjørende å sikre at alle unges rett til sikkerhet og beskyttelse anerkjennes og opprettholdes for å bygge rettferdige og robuste samfunn.

Å jobbe for sikkerhet betyr å forsterke unges stemmer i beslutningsprosesser knyttet til katastroferisikohåndtering. Til tross for deres kritiske rolle og unike sårbarheter, blir unge ofte ekskludert fra politiske diskusjoner og planleggingsfora. Denne ekskluderingen fratar dem muligheten til å påvirke beslutninger som direkte påvirker deres liv og fremtid (WCDRR, 2014). Ved å fremme inkluderende deltakelse anerkjenner vi unge mennesker som rettighetshavere og dyktige bidragsytere som fortjener å bli hørt.

Dessuten innebærer det å fremme trygghet for alle å ta tak i systemiske ulikheter som øker katastroferisikoen blant visse ungdomsgrupper, som de som lever i fattigdom, har funksjonsnedsettelse eller kommer fra minoritetssamfunn. Disse gruppene møter ofte barrierer for tilgang til informasjon, ressurser og støtte under nødsituasjoner (PrepareCenter, 2023). Å fremme trygghet for alle betyr å arbeide for å fjerne disse barrierene og sikre at katastrofeberedskap og -respons er kulturelt sensitive, tilgjengelige og inkluderende.

Når du fremmer trygghet for alle, bidrar du til en kultur preget av omsorg og solidaritet som anerkjenner verdigheten og verdien til hver ung person. Denne tilnærmingen redder ikke bare liv, men fremmer også sosial samholdighet og rettferdighet, som er avgjørende for bærekraftig motstandskraft.



7.3 Hvordan kan jeg gjøre jevnaldrende og andre sårbare grupper mer bevisst?

Hvis du er ung eller lærer, kan det føles utfordrende å gjøre jevnaldrende og sårbare grupper oppmerksomme på katastroferisiko og sikkerhet, men det er en av de mest effektive måtene å styrke samfunnets motstandskraft på. Her er noen strategier som kan hjelpe deg med å lede dette viktige arbeidet med empati og effektivitet.

Begynn først med å lytte og forstå. Hvert lokalsamfunn og enhver gruppe har sine egne erfaringer, frykt og kunnskap om katastrofer. Ta deg tid til å lytte til dine jevnaldrende, spesielt de som kan være sårbare eller marginaliserte. Å forstå deres perspektiver vil hjelpe deg med å skreddersy budskapene dine på måter som gir gjenklang og føles relevante.

Bruk deretter engasjerende og tilgjengelige kommunikasjonsmetoder. Unge mennesker responderer godt på dynamiske tilnærminger som historiefortelling, interaktive workshops, kampanjer i sosiale medier og kreativ kunst som musikk eller drama. For eksempel kan det å lage korte videoer eller infografikk som forklarer hvordan man forbereder seg på flom eller hetebølger fange oppmerksomhet og enkelt deles (UNDRR, 2023). Husk at kreativiteten din er et kraftig verktøy for å gjøre kompleks informasjon forståelig og minneverdig.

Det er også viktig å bygge tillit og trygge rom der jevnaldrende føler seg komfortable med å diskutere bekymringene sine og stille spørsmål. Oppmuntre til åpen dialog uten å dømme, og vær tålmodig hvis noen nøler med å delta i starten. Støttegrupper for jevnaldrende eller skoleklubber kan tjene som utmerkede plattformer for disse samtalene.

Når du jobber med sårbare grupper, som ungdom med funksjonsnedsettelse eller personer fra minoritetsbakgrunn, sørg for at tilnærmingen din er inkluderende og respektfull. Dette kan bety å tilpasse materiale til forskjellige språk, bruke tilgjengelige formater eller samarbeide med samfunnsledere som har etablert tillit. Inkludering forbedrer ikke bare effektiviteten til budskapet ditt, men styrker også de som ofte blir oversett.

Til slutt, gå foran med et godt eksempel. Vis din forpliktelse til sikkerhet ved å praktisere beredskapsatferd selv og oppmuntre andre til å gjøre det samme. Når du deler dine egne erfaringer og utfordringer, skaper du en følelse av solidaritet som motiverer andre til å delta.

Husk at det å gjøre jevnaldrende og sårbare grupper oppmerksomme på dette ikke bare handler om å dele informasjon – det handler om å inspirere til tillit, empati og kollektiv handling. Innsatsen din kan skape ringvirkninger som styrker hele samfunnets evne til å møte katastrofer sammen.

8 Sårbare kategorier i katastrofescenarier

8.1 Identifisering av sårbare grupper: Hvem har høyere risiko?

Denne delen gir en oversikt over de ulike kategoriene av sårbare individer, som barn, personer med funksjonsnedsettelse, personer med kroniske sykdommer, sosioøkonomisk vanskeligstilte grupper og de som opplever sosial ekskludering.

Sårbare grupper er de individene eller befolkningsgruppene som står overfor større risikoer og utfordringer i nødsituasjoner eller kriser, på grunn av visse egenskaper eller omstendigheter. Disse gruppene blir ofte og uforholdsmessig hardt rammet av naturfarer,



menneskeskapte eller klimainduserte katastrofer, samt globale helsekriser. Flere faktorer kan imidlertid forsterke sårbarheten i katastrofer, som mangel på opplæring og bevissthet, eksisterende sosiale eller økonomiske ulikheter, utilgjengelige bygningsmiljøer osv. De viktigste kategoriene av sårbare individer er listet opp nedenfor.

Kategorier av sårbare grupper

1. Barn

Denne kategorien inkluderer vanligvis barn fra nyfødte til fem år, samt barn fra seks til atten år (skolebarn i alderen 6–13 år og ungdommer i alderen 14–18 år). Barn, spesielt spedbarn og små barn, er spesielt utsatt fordi de er avhengige av omsorgspersoner eller personlige assistenter, de har begrenset evne til å forstå nødmeldinger eller reagere på kriser, og på grunn av deres fysiologiske mottakelighet, som dehydrering, eksponering for varme eller kulde, er de mer utsatt for å bli syke eller alvorlig skadet, enten ved å miste for mye kroppsvarme.

I nødstilfeller kan barn oppleve økt risiko for fysisk skade, psykisk traume, atskillelse fra familiemedlemmer og omsorgssvikt. Deres behov for ernæring, helsehjelp og beskyttelse mot utnyttelse (f.eks. menneskehandel, misbruk) er kritisk. Barn med funksjonsnedsettelse kan ha spesielle helsebehov eller kommunikasjonsvansker. Krisesentre må være trygge steder for barn, med tanke på å være utstyrt med barnevennlige fasiliteter, tilby spesielle helsetjenester, inkludert vaksinasjoner og tilgang til pediatriisk behandling. De må også tilby beskyttelse mot utnyttelse og menneskehandel.

2. Eldre

Denne kategorien inkluderer vanligvis personer over 65 år, som kan deles inn i yngst-eldste (65–74 år), middelgamle (75–84 år) og eldst-eldste (over 85 år). Denne gruppen opplever ofte mobilitetsbegrensninger eller har flere helseproblemer, og kan derfor ha problemer med å evakuere raskt eller ta vare på seg selv i nødstilfeller. De kan muligens ha problemer med å oppfatte tidlige varslingsmeldinger på grunn av tunghørthet eller psykiske problemer, noe som kan redusere risikooppfatningen deres og sette dem i høyere risiko.

De kan også ha større sannsynlighet for å lide av varme- eller kuldestress, dehydrering eller kroniske helsetilstander forverret av stress. I tillegg kan isolasjon være et problem, spesielt hvis de bor alene eller er avhengige av omsorgspersoner eller personlige assistenter. De trenger vanligvis hjelp med evakuering eller å søke ly på stedet; på krisesentre er det behov for tilgang til viktige helsetjenester, inkludert behandling av kroniske tilstander og mobilitetshjelpemidler. Sosiale støttenettverk er også viktige for å bekjempe isolasjon og ensomhet under kriser.

3. Personer med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer

Personer med funksjonsnedsettelse står overfor økt risiko i nødsituasjoner på grunn av fysiske, kommunikasjonsmessige eller sosiale barrierer som kan hindre dem i å få tilgang til viktige tjenester, evakuere trygt eller motta rettidig hjelp. Det er viktig å nevne at det finnes funksjonsnedsettelse som kan være usynlige, for eksempel kroniske ikke-smittsomme sykdommer (NCD-er), kalt «skjulte funksjonsnedsettelse». Disse tilstandene kan omfatte kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes eller kroniske lungesykdommer, og vanligvis er de et resultat av en kombinasjon av genetiske, fysiologiske, miljømessige og atferdsmessige faktorer. Personer med kroniske sykdommer har økt risiko fordi helsetilstanden deres kan kreve kontinuerlig pleie, medisiner eller medisinske inngrep, noe som kan bli forstyrret i nødsituasjoner.

I henhold til ovenstående er undergruppene for funksjonshemming sortert i følgende:

Undergrupper for funksjonshemmede:

3.1 Personer med bevegelseshemming, f.eks. nedsatt halting i nedre eller øvre del av kroppen og/eller funksjonshemming; Rullestolbrukere; Brukere av rullatorer eller stokker.

3.2 Personer med sensorisk funksjonshemming; døve, blinde; døvblinde.

3.3 Personer med kognitive funksjonsnedsettelse/nevroutviklingsforstyrrelser; intellektuelle funksjonshemninger; kommunikasjonsforstyrrelser; autismespekterforstyrrelse; lærevansker; Downs syndrom (nevrogenetisk lidelse) osv.

3.4 Personer med schizofreni og andre psykotiske lidelser; depressiv lidelse; bipolar lidelse; angstlidelse; epilepsi, etc.

3.5 Personer med neurodegenerative lidelser eller nevrologiske problemer; Alzheimers sykdom (demens); Parkinsons sykdom; multippel sklerose; fibromialgi osv.

3.6 Rusrelaterte og avhengighetsskapende lidelser; Alkoholbrukslidelse; Narkotikaavhengighet osv.

3.7 Personer med andre sykdommer; COVID-19; Skjulte funksjonshemninger (f.eks. tidlig stadium sykdom som demens, SLA, hos cellegiftpasienter); Kronisk sykdom f.eks. luftveisproblemer (astma), høyt blodtrykk, diabetes, allergier osv.

3.8 Personer etter operasjoner eller ulykker; Midlertidig funksjonshemming (bevegelses-, sensorisk osv.); Permanent funksjonshemming (bevegelses-, sensorisk osv.)

Personer med funksjonsnedsettelse kan være avhengige av spesifikk assistanse, medisinsk utstyr eller medisiner som er livsviktige for dem. Deres evne til å motta nødvarsler og reagere på evakueringer kan også bli hemmet av mangel på tilgjengelig infrastruktur eller kommunikasjonssystemer og alarmmeldinger (f.eks. tegnspråk, blindeskrift eller lettleste formater). Disse aspektene er avgjørende å vurdere når man utformer krisesentre med inkluderende kriterier.

4. Gravide kvinner og nybakte mødre

Gravide kvinner og nybakte mødre er spesielt utsatt i en nødsituasjon, siden de har spesifikke helse- og medisinske behov som bør ivaretas. Dette inkluderer tilgang til svangerskapsomsorg, fødselstjenester og støtte etter fødsel. De og babyene deres kan bli utsatt for alvorlige konsekvenser etter en katastrofal hendelse, f.eks. kan barn født av mødre som opplevde en slik hendelse ha en annen kognitiv, nevroatferdsmessig, psykososial og fysiologisk profil; de kan være mer reaktive, engstelige, redde eller mer sannsynlige til å være aggressive.

Dessuten har gravide kvinner vanligvis et mer følsomt immunforsvar, noe som gjør dem mer sårbare for sykdommer, og de har krevende ernæringsbehov. Nybakte mødre kan også slite med spedbarnsomsorgsbehov i stressende eller utrygge miljøer. Dette er viktig å vurdere for trygg bolig når det gjelder tilgang til helsetjenester for mor og barn, inkludert fødselsomsorg, trygg fødsel og barselomsorg, tilgang til hygieneartikler og trygge rom for amming, eller støtte for emosjonell og mental velvære.

5. Omsorgspersoner og personlige assistenter

Omsorgspersoner støtter mennesker i nød i hverdagen, som personer med funksjonsnedsettelse i alle aldre (barn, voksne eller eldre), eller personer med kroniske sykdommer, og kan være familiemedlemmer, slektninger, venner eller personer fra det nære nettverket til den trengende. Personlige assistenter kan også hjelpe disse personene, og de er vanligvis ansatt for denne oppgaven. De kan være opplært til å håndtere medisinske ansvar og spesifikke behov til personen de hjelper.

Vanligvis bærer omsorgspersoner og personlige assistenter byrden med å støtte de personene i nød de tar vare på, og i nødstilfeller må de ta effektive avgjørelser og handle raskt, ikke bare for seg selv, men også for assistentene sine, noe som også setter dem i høyere risiko.

6. Turister, utenlandske arbeidere/utvekslingsstudenter

Turister og utenlandske arbeidere er generelt sett i større faresonen under en katastrofe, først og fremst på grunn av språkbarrierer. Deres begrensede forståelse av det lokale språket kan hindre deres evne til å forstå nødmeldinger, skilt, etiketter og evakueringsplaner hvis de ikke er oversatt. Som et resultat kan de ha problemer med å nå et trygt tilfluktsområde i tide.



De samme begrensningene gjelder for studenter som har besøkt et fremmed land gjennom internasjonale utvekslingsprogrammer for utdanning, som ERASMUS+ (EU). For ungdomsutvekslinger kan aldersgruppen være fra 13 til 30 år, og derfor er barn inkludert i denne kategorien, som regnes som en sårbar gruppe, som allerede nevnt ovenfor.

7. Hjemløs

Hjemløse eller uformelle bosetninger er ofte den første og hardest rammede gruppen under katastrofer fordi de er direkte utsatt for farer, som orkaner, kraftig regn, skogbranner osv. De mangler stabile og trygge boliger, og vanligvis har de ingen tilgang til grunnleggende tjenester, som sanitæranlegg, helsetjenester eller mat, bortsett fra sosial isolasjon og ekskludering.

Mangel på identifikasjon eller dokumentasjon kan også hindre dem i å få hjelp. Det er viktig å vurdere tilgangen deres til krisesentre og trygge steder, tilby helsetjenester og psykiske helsetjenester, samt sosiale tjenester som hjelper dem med reintegrering og gjenoppretting etter krisen.

8. Diskriminerte personer

Mennesker som opplever diskriminering i katastrofer på grunn av faktorer som kjønn, seksuell identitet eller nasjonalitet, kan være i betydelig faresonen. Dette er spesielt kritisk når flere former for sårbarhet møtes, for eksempel kjønn kombinert med funksjonshemming. F.eks. kan kvinner med funksjonsnedsettelse møte en rekke barrierer basert på funksjonshemming og kjønn, inkludert problemer med evakuering, tilgang til helsetjenester osv. Det er verdt å nevne at flertallet av omsorgsgivere for personer med funksjonsnedsettelse er kvinner, som også kan møte hindringer for rask evakuering og tilgang til katastrofehjelpstjenester.

Disse gruppene kan oppleve vold, diskriminering eller omsorgssvikt i nødsituasjoner, spesielt hvis sosiale tjenester eller krisesentre ikke er inkluderende. Deres behov kan bli oversett eller ignorert under beredskapsarbeidet. De kan også frykte å bli målrettet eller avvist av redningspersonell.

9. Personer uten sosialt sikkerhetsnettverk/Internt fordrevne

Mennesker uten et sosialt sikkerhetsnettverk regnes som sosioøkonomisk vanskeligstilte, og lever vanligvis i fattigdom og mangler ressurser til å forberede seg på eller reagere effektivt på nødsituasjoner. De kan ha begrenset tilgang til helsetjenester, trygg bolig eller transport, noe som gjør det vanskeligere for dem å evakuere eller komme seg, og setter dem i høyere risiko.

«Internt fordrevne» (IDP-er) er personer som har blitt tvunget eller pålagt å forlate hjemmene sine på grunn av spesielle omstendigheter som krig, vold, menneskerettighetsbrudd eller katastrofer, men de har ikke krysset grensen til et annet land. Disse personene har større sannsynlighet for å bo i farlige områder (f.eks. flomsoner, uformelle bosetninger) med utilstrekkelig infrastruktur. De kan også mangle økonomiske ressurser for å få tilgang til grunnleggende behov som mat, vann, husly og medisinsk behandling under en krise; barn og unge i disse gruppene har enda høyere risiko i katastrofer.

10. Flyktninger, migranter, asylsøkere og papirløse personer

Flyktninger er personer som har blitt tvunget til å flykte fra hjemlandet sitt fordi de var i fare for alvorlig skade – som forfølgelse på grunn av rase, religion, nasjonalitet, politiske meninger eller medlemskap i en bestemt sosial gruppe. Det finnes imidlertid noen kvalifikasjonskriterier for å bli akseptert som flyktning i et annet land. Migranter er personer som har forlatt landet sitt utelukkende av økonomiske årsaker. Asylsøkere er de som ennå ikke har fått endelig avgjort søknaden om oppholdstillatelse av landet der søknaden ble sendt inn. Det finnes også papirløse personer som kan bo i et annet land uten offisiell tillatelse til å gjøre det.

Disse gruppene står ofte overfor økt sårbarhet, ettersom de kanskje allerede lever under usikre forhold på grunn av sin fordrivelse eller status. De kan mangle juridiske rettigheter, dokumentasjon og tilgang til sosiale tjenester. Språkbarrierer, manglende kjennskap til lokale retts- eller helsesystemer og diskriminering kan hindre dem i å få tilgang til ressursene de trenger i en nødsituasjon, noe som setter dem i høyere risiko. I tillegg er det vanskelig å identifisere papirløse personer under søk- og redningsprosessen fordi de ikke tilhører noen offisielle databaser.

11. Urfolk

Urfolk er de opprinnelige innbyggerne i en region, og de bodde der lenge før moderne stater eller utenlandske befolkningsgrupper kom. De har distinkte kulturelle tradisjoner, språk og levestett som er nært knyttet til deres land og miljø. Urfolkssamfunn er ofte marginaliserte, møter diskriminering og kan bli fordrevet fra sine landområder, noe som gjør dem spesielt sårbare for katastrofer eller klimaendringer.

Deres kulturelle praksis og tradisjonelle kunnskap kan også bli oversett i vanlige katastrofeberedskapsstrategier. De kan mangle tilgang til moderne infrastruktur (som veier, helsevesen eller kommunikasjonssystemer) og kan oppleve tap av land, kulturell identitet og sosial samhørighet i katastrofesituasjoner.

8.2 Hva er utfordringene for sårbare grupper i katastrofesituasjoner?

En diskusjon om de unike utfordringene disse gruppene står overfor før, under og etter en katastrofe, inkludert mobilitetsbegrensninger, kommunikasjonsbarrierer og økt emosjonell nød.

Sårbare grupper står overfor en rekke unike og ofte sammensatte utfordringer før, under og etter katastrofer. Disse utfordringene kan gjøre det vanskeligere for dem å reagere effektivt på nødsituasjoner og komme seg etterpå. Disse utfordringene oppstår ofte fra fysiske, sosiale, økonomiske og systemiske sårbarheter. Basert på nøkkelkategoriene av sårbare individer som ble identifisert i forrige avsnitt, er de respektive utfordringene angitt før, under og etter en katastrofe.

1. Barn

• **Før en katastrofe :**

- **Mangel på beredskap :** Barn blir kanskje ikke inkludert i familiens beredskapsplaner, og deres spesifikke behov (som mat, medisiner og emosjonell støtte) blir kanskje ikke tatt i betraktning.
- **Begrenset risikobevisssthet:** Barn er ikke klar over risikoer og har begrenset samhandling med omgivelsene når det gjelder å forstå når de er i fare; dette gjelder spesielt for alderen opptil 2–3 år.
- **Avhengighet av omsorgspersoner (foreldre, slektninger, barnevakter eller andre hjelpere) :** Barn er helt avhengige av voksne for omsorg og beskyttelse, noe som gjør dem avhengige av andre for å sikre sin sikkerhet og overlevelse. Vanligvis finnes det ikke tilstrekkelig opplæring av deres støttende medlemmer i beredskap eller respons, noe som er en sårbarhetsfaktor.

• **Under en katastrofe :**

- **Begrensninger i oppfatningen av varselmeldinger:** Barn kan ha ingen eller begrenset forståelse av nødalarmer og tidlige varslingsmeldinger. Det kan også være vanskelig å følge retningslinjer og samarbeide med redningsmannskaper.
- **Mobilitetsbegrensninger :** Spesielt spedbarn og småbarn er fysisk ute av stand til å evakuere og nå trygge steder på egenhånd.

- **Separasjon fra familie** : I katastrofer kan barn bli atskilt fra familiene sine, spesielt hvis evakueringsplaner ikke tar hensyn til barns sikkerhet, eller hvis det ikke er tilstrekkelig identifisering og sporing.
- **Psykologisk påvirkning** : Traumat ved å oppleve katastrofer, som å være vitne til vold eller miste familiemedlemmer, kan ha akutte emosjonelle effekter på barn.
- **Etter en katastrofe** :
 - **Økt sårbarhet for utnyttelse** : Barn kan ha større risiko for misbruk, menneskehandel eller utnyttelse, spesielt hvis de er foreldreløse eller atskilt fra familiene sine.
 - **Emosjonell og psykisk stress** : Barn kan oppleve posttraumatisk stresslidelse, angst eller depresjon, men psykologiske tjenester kan være utilgjengelige eller utilgjengelige for dem. Regelmessig og kontinuerlig støtte fra barnepsykologer bør vurderes.
 - **Trygge og barnevennlige krisesentre**: Krisesentre må være trygge og støttende miljøer for barn, tilby barnevennlige fasiliteter, mat som er egnet for barn i alderen 0–5 år/rent vann, spesialiserte helsetjenester, som vaksinasjoner og pediatrik behandling, og beskyttelse mot utnyttelse og menneskehandel.
 - **Behov for økonomisk støtte** : Etter en katastrofe har barn spesifikke behov for økonomisk støtte for å sikre sin helse, sikkerhet, utdanning og emosjonelle velvære.

2. Eldre

- **Før en katastrofe** :
 - **Fysiske og kognitive begrensninger** : Eldre mennesker kan oppleve helseproblemer som begrenser deres evne til å forberede seg på eller reagere på katastrofer, f.eks. leddgikt og hjertesykdom. Kognitive eller sensoriske svekkelser kan også redusere deres evne til å oppfatte risiko.
 - **Fattigdom** : Eldre mennesker lever vanligvis på fast eller lav inntekt (f.eks. pensjon eller ingen i det hele tatt), noe som gjør det vanskelig å ha råd til nødforsyninger, forsikring eller reparasjoner av hjemmet. De kan bo i eldre eller usikre bygninger som er mer utsatt for å bli skadet under katastrofer, og de har kanskje ikke penger til å forsterke eller evakuere.
- **Under en katastrofe** :
 - **Isolasjon**: Eldre personer kan bo alene eller ha begrenset sosial støtte, noe som gjør det vanskeligere for dem å få hjelp i en nødsituasjon for å evakuere eller nå trygge tilfluktssteder.
 - **Mobilitets- og evakueringsutfordringer** : Eldre voksne kan ha problemer med å evakuere eller nå frem til tilfluktsrom alene på grunn av mobilitetsproblemer, skrøpelighet eller avhengighet av medisinsk utstyr. De kan også mangle kunnskap om hvordan de skal reagere i nødstilfeller/feil beslutningstaking og ha problemer med å følge retningslinjer fra myndighetene eller samarbeide med redningsmannskapene.
 - **Helsekomplikasjoner** : Stresset ved en katastrofe kan forverre aldersrelaterte helseproblemer, som høyt blodtrykk, diabetes og hjertesykdom.
- **Etter en katastrofe** :
 - **Psykiske helseproblemer** : Eldre voksne kan oppleve økt isolasjon, depresjon eller angst etter en katastrofe, spesielt hvis de mister sine kjære eller hjemmene sine. Kontinuerlig støtte fra psykologer/psykiatere bør vurderes.

- **Trygge krisesentre** : På krisesentre er det behov for tilgang til viktige helsetjenester og medisiner, inkludert behandling av kroniske lidelser og mobilitetshjelpemidler. Sosiale støttenettverk er også viktige for å bekjempe isolasjon og ensomhet.
- **Vanskeligheter med tilgang til tjenester**: Eldre personer kan synes det er utfordrende å få tilgang til rehabiliteringstjenester, spesielt hvis de ikke er mobile eller ikke har familie eller omsorgspersoner til å hjelpe dem.
- **Økonomiske behov**: Eldre mennesker trenger økonomisk hjelp ikke bare for å overleve, men for å gjenvinne sin uavhengighet, håndtere helsen sin og gjenopprette et trygt og stabilt bomiljø.

3. Personer med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer

- **Før en katastrofe** :
 - **Utilgjengelige katastrofeberedskapsplaner og diskriminering**: Personer med funksjonsnedsettelse inkluderes sjelden i katastrofeplanleggingsprosesser, noe som fører til systemer som ikke dekker deres behov. Derfor er de fleste katastrofeberedskapsplanene ikke utformet for å være tilgjengelige (f.eks. ikke tilgjengelige på blindeskrift eller tegnspråk).
 - **Mangelfull bolig eller infrastruktur** : Personer med funksjonsnedsettelse kan bo i boliger som ikke er tilgjengelige i nødstilfeller (f.eks. ingen ramper, smale døråpninger eller utilstrekkelige baderomsfasiliteter). I mange land kan ikke funksjonshemmedes ytelser dekke deres daglige behov.
 - **Begrenset tilgang til helsetjenester**: Personer med kroniske sykdommer kan ha problemer med å få tilgang til helsetjenester i normale tider, og under en katastrofe kan tilgangen til medisinsk behandling og medisiner være enda mer begrenset.
- **Under en katastrofe** :
 - **Mobilitetsutfordringer** : Personer med fysiske funksjonshemminger kan ha problemer med å evakuere i tide, spesielt hvis det ikke finnes tilgjengelig transport eller evakueringsruter. De kan bli etterlatt.
 - **Kommunikasjonsbarrierer** : Personer med hørsels-, syns- eller talevansker kan kanskje ikke motta nødvarsler eller advarsler hvis de ikke er tilgjengelige i tilgjengelige formater (f.eks. tegnspråk, visuelle varsler eller blindeskrift). De kan også ha problemer med å kommunisere med redningsmannskapene.
 - **Avhengighet av omsorgspersoner** : Personer med funksjonsnedsettelse eller personer med kroniske sykdommer kan være avhengige av omsorgspersoner eller assistenter, som kan være utilgjengelige, skadet eller overveldet under en katastrofe; vanligvis mangler de opplæring i hvordan de skal reagere i nødsituasjoner.
 - **Medisinering og behandlingsforstyrrelser**: Personer med kroniske sykdommer kan trenge daglige medisiner eller kontinuerlig behandling. En katastrofe kan forstyrre forsyningskjeder eller hindre dem i å få tilgang til viktige medisiner eller helsetjenester.
 - **Forverring av helsetilstander**: Stress, eksponering eller fysiske forhold knyttet til katastrofen kan forverre eksisterende helsetilstander og gjøre dem mer utsatt for komplikasjoner.
- **Etter en katastrofe** :
 - **Vanskeligheter med å få tilgang til krisesentre og tjenester** : Mange krisesentre er kanskje ikke tilgjengelige for personer med funksjonsnedsettelse, og tjenester som medisinsk behandling eller

rehabiliteringsprogrammer er kanskje ikke utstyrt for å imøtekomme deres spesifikke behov.

- **Løpende omsorgsbehov** : Personer med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer kan trenge spesialisert medisinsk utstyr, terapier eller medisiner som er vanskelige å få tilgang til under og etter en katastrofe.
- **Økonomiske behov** : Etter en katastrofe står personer med funksjonsnedsettelse eller kroniske sykdommer ofte overfor større utfordringer og har spesifikke behov for økonomisk støtte for å sikre sin sikkerhet, helse og gjenoppretting. De bør f.eks. raskt få tilbake sitt personlige hjelpeutstyr som rullestol eller stokk hvis det er skadet. Gjenopprettingsarbeidet kan fokusere på umiddelbar overlevelse og gjenoppbygging av infrastruktur, mens langsiktig medisinsk behandling og håndtering av kronisk sykdom kan bli oversett.

4. Gravide kvinner og nybakte mødre

- **Før en katastrofe**
 - **Begrenset mobilitet**: Senere i svangerskapet eller etter fødsel kan bevegelse være vanskelig, noe som gjør evakuering tregere eller umulig uten hjelp.
 - **Sensitivitet**: Gravide kvinner og nybakte mødre har vanligvis et følsomt immunforsvar og et betydelig ernæringsbehov.
 - **Mangel på beredskapsplanlegging**: Mange katastrofeplaner inkluderer ikke spesifikt behovene til gravide kvinner eller mødre med spedbarn (f.eks. tilgang til svangerskapsomsorg, spedbarnsutstyr)
- **Under en katastrofe**
 - **Fysisk og medisinsk risiko**: Høyere risiko for skade eller graviditetskomplikasjoner på grunn av stress, utrygge forhold eller mangel på medisinsk hjelp. Avbrudd i tilgangen til fødselsomsorg eller barselomsorg, inkludert fødselshjelp.
 - **Mangel på tilgang til viktig materiell**: Kan ha problemer med å finne bleier, rent vann, hygieneprodukter eller medisiner.
 - **Vanskeligheter med å evakuere**: Det kan være nødvendig med rullestol eller bil for å evakuere og komme seg til ly, vanligvis med hjelp.
 - **Separasjon fra familie**: Kan bli separert fra partnere, omsorgspersoner eller barn under evakuering eller ly, noe som øker sårbarheten og emosjonelt stress.
- **Etter en katastrofe**
 - **Vanskelig tilgang til helsetjenester**: Klinikker og sykehus kan bli skadet eller overbelastet, noe som reduserer tilgangen til viktig fødselsomsorg, vaksinasjoner og tjenester etter fødsel.
 - **Psykisk stress**: Traumat etter katastrofen, kombinert med stresset ved å ta vare på en nyfødt eller stå overfor en usikker fremtid, kan føre til **fødselsdepresjon**, angst eller posttraumatisk stresslidelse. Kontinuerlig støtte fra psykologer/sosiologer bør vurderes.
 - **Utrygge eller uegnede krisesentre**: Nødsentre kan mangle privatliv, rene forhold, mat, vann, samt trygge steder for amming eller spedbarnspleie. De kan også ha en høyere risiko for misbruk eller utnyttelse.

5. Omsorgspersoner og personlige assistenter

- **Før en katastrofe**

- **Mangel på inkludering i katastrofeplanlegging** : Omsorgspersoner blir sjelden inkludert i offisielle beredskapsarbeid, noe som etterlater dem uten veiledning eller ressurser.
- **Ansvar for å ta vare på andre mennesker**: De er avhengige av menneskene de støtter og har ansvar for å ta vare på dem.
- **Mangel på retningslinjer for nødstilfeller**: Instruksjoner for nødstilfeller mangler ofte klar veiledning for omsorgspersoner om hvilke tiltak de skal iverksette eller hvilken hjelp som er tilgjengelig for dem.
- **Under en katastrofe**
 - **Mangel på opplæring i nødsituasjoner**: De vet ikke hvordan de skal reagere i nødsituasjoner og hvordan de skal støtte menneskene de hjelper, noe som fører til feil beslutningstaking og manglende evne til å hjelpe redningsmannskapene.
 - **Fysisk og emosjonell overbelastning**: Må kanskje ikke bare håndtere sin egen sikkerhet, men også sikkerheten til de de tar vare på, ofte uten hjelp eller støtte.
 - **Helse- og sikkerhetsrisikoer**: Katastrofer øker eksponeringen for sykdom, skade og utmattelse, spesielt for omsorgspersoner. De kan bli etterlatt som personene de støtter.
- **Etter en katastrofe**
 - **Psykisk helse og medisinsk støtte**: Konstant stress eller traumer fra katastrofen kan føre til utbrenthet, angst eller depresjon hos omsorgspersoner. Kontinuerlig støtte fra psykologer/sosiologer bør vurderes. Medisinsk støtte ved skade bør gis på krisesentre.
 - **Økonomisk stress**: Omsorgspersoner kan miste inntekten sin under en katastrofe og møte ekstra kostnader og ansvar, noe som setter dem i fare for alvorlig økonomisk stress. For eksempel kan personen de har omsorg for trenge mer hjelp etter en katastrofe (på grunn av stress, tap av tjenester eller skader); arbeidsplassen deres kan bli skadet eller stengt.
 - **Forstyrret tilgang til støttetjenester**: Dagprogrammer, terapitjenester og støtte i lokalsamfunnet kan bli stengt eller utilgjengelige, noe som øker belastningen på omsorgspersonene.

6. Turister, utenlandske arbeidere/utvekslingsstudenter

- **Før en katastrofe**
 - **Kommunikasjonsbarrierer**: Forstår kanskje ikke lokale nødinstruksjoner eller sikkerhetsretningslinjer for katastrofeberedskap på grunn av språkforskjeller
 - **Mangel på lokalkunnskap**: Ukjent med lokal geografi, tilfluktsrom eller nødprotokoller.
 - **Begrensede sosiale nettverk**: Ofte isolert fra lokale støttesystemer (venner, familie, institusjoner).
- **Under en katastrofe**
 - **Transportbegrensninger**: Vanskeligheter med å finne transport eller trygge evakueringsruter. Mangel på personlige transportmidler.
 - **Kommunikasjonsbarrierer**: Begrenset samhandling med redningsmannskapene på grunn av språklige eller kulturelle særtrekk.
 - **Frykt for utvisning for arbeidere**: Utenlandske arbeidere kan unngå å søke hjelp på grunn av frykt for å miste jobben eller visumstatus.
- **Etter en katastrofe**

- **Emosjonell nød og isolasjon:** Frykt, forvirring og angst ved å være på et fremmed sted uten hjelp. Vet kanskje ikke hvordan de skal få tilgang til hjelpetjenester eller kommunisere sine behov. Behov for å kontakte slektninger i utlandet gjennom hjemlandets ambassader.
- **Økonomisk støtte :** Kan trenge økonomisk støtte i samarbeid med landet sitt.
- **Trygg og tilgjengelig ly :** De skal kunne nå ly og ha fri tilgang til mat, vann og medisiner. Spesiell forsiktighet bør tas for elever under 18 år.

7. Hjemløse

- **Før en katastrofe**
 - **Ingen ly:** Direkte eksponert for miljøfarer. Ingen permanent, trygt sted å oppholde seg eller lagre nødforsyninger. Funksjonshemminger, kroniske fysiske tilstander og behov for atferdshelse kan overlappe.
 - **Unntak fra planlegging:** De er ikke vurdert i offisielle katastrofeberedskapsprogrammer.
 - **Fattigdom og sosial isolasjon:** Dårlig livsstil, begrenset tilgang til informasjon og mangel på sosiale nettverk. Mangel på sikkerhetskultur.
- **Under en katastrofe**
 - **Alvorlige mobilitetsbegrensninger:** Vanskeligheter med eller manglende evne til å evakuere på egenhånd og nå trygge steder; ingen transport eller tilgang til ly.
 - **Kommunikasjonsbarrierer:** Har kanskje ikke telefoner, radioer eller internett for å motta varsler eller oppdateringer; lav tilgang til informasjon og tidlig varsling. Vanskeligheter med å kommunisere og samhandle med redningsmannskapene.
- **Etter en katastrofe**
 - **Økt sårbarhet for utnyttelse:** Kan bli utsatt for vold eller utnyttelse i overfylte krisesentre.
 - **Psykisk belastning:** Kan oppleve høye nivåer av traumer, angst eller posttraumatisk stresslidelse; kontinuerlig støtte fra psykologer/sosiologer bør vurderes.
 - **Økonomisk og medisinsk støtte:** Hjemløse mangler ofte dokumentasjon som trengs for å søke om hjelp, og de blir oversett i planleggingen av gjenoppbygging. De kan trenge helsehjelp og medisinsk støtte i tilfelle skade. Reintegreringsprogrammer bør vurderes – for å komme seg med verdighet og unngå å bli ytterligere hengende etter.

8. Diskriminerte personer

- **Før en katastrofe**
 - **Ekskludert fra planleggingsprosesser:** Beredskapsplaner gjenspeiler ofte ikke behovene til personer som blir diskriminert på grunn av kjønn, seksuell identitet, nasjonalitet eller religion. F.eks. blir kvinner eller etniske minoriteter ofte ekskludert fra utdanning eller opplæring.
- **Under en katastrofe**
 - **Mobilitets- og kommunikasjonsbarrierer:** Det kan føles utrygt å bevege seg eller reise alene i blandede grupper under evakuering. Det kan være vanskelig å samhandle med redningsmannskapene.
- **Etter en katastrofe**
 - **Utrygge eller fiendtlige krisesentre :** Risiko for trakassering eller vold i krisesentre som mangler inkluderende eller beskyttende miljøer.
 - **Ulik tilgang til bistand:** Kan bli utsatt for diskriminering i forbindelse med fordeling av bistand, dokumentasjonskrav eller tilgang til bolig.



- **Emosjonell nød:** Traumer fra katastrofe forsterket av sosial ekskludering, stigma eller vold; kontinuerlig støtte fra psykologer/sosiologer bør vurderes.

9. Personer uten sosialt sikkerhetsnettverk/Internt fordrevne

- **Før en katastrofe :**
 - **Mangel på ressurser :** Kan ofte mangle økonomiske midler til å forberede seg på en katastrofe, for eksempel å kjøpe nødforsyninger, sikre forsikring eller evakuere på forhånd.
 - **Bor i farlige områder :** De har større sannsynlighet for å bo i områder som er utsatt for katastrofer (f.eks. elvebassenger, uformelle bosetninger eller usikre konstruksjoner) som er vanskelige å nå.
- **Under en katastrofe :**
 - **Begrenset evakueringsevne :** Har kanskje ikke tilgang til transportmidler for å evakuere eller nå trygge tilfluktssteder på egenhånd. Ingen støtte fra slektninger, venner eller andre personer.
 - **Kommunikasjonsbarrierer :** Vanskeligheter med å oppfatte eller forstå nødmeldinger/alarmer på grunn av manglende forutgående opplæring. Vanskeligheter med å kommunisere og samhandle med redningsmannskapene.
- **Etter en katastrofe :**
 - **Barrierer for tilfriskning :** Kan mangle ressurser, sosial støtte og tilgang til økonomisk støtte eller forsikring. De kan også møte barrierer for tilgang til mat, rent vann eller medisinsk behandling.
 - **Langsiktig økonomisk innvirkning :** De økonomiske tapene fra en katastrofe kan forverre fattigdommen ytterligere, noe som gjør det enda vanskeligere å komme seg på lang sikt.

10. Flyktninger, migranter, asylsøkere og papirløse personer

- **Før en katastrofe :**
 - **Juridiske og dokumentasjonsmessige barrierer :** Kan mangle juridisk dokumentasjon, noe som hindrer dem i å få tilgang til nødetater eller bli inkludert i evakueringsplaner. Begrenset forståelse av katastroferisikoer.
- **Under en katastrofe :**
 - **Språkbarrierer :** Vanskeligheter med å oppfatte nødmeldinger/alarmer fordi de ikke forstår språket. Kan ha problemer med å følge myndighetenes retningslinjer og kommunisere/samhandle med redningsmannskapene.
 - **Begrenset evakueringsevne:** Vanskeligheter med eller manglende evne til å evakuere på egenhånd og nå tilgjengelige tilfluktsrom.
 - **Begrensninger i søkeoperasjonen:** Vanskelig å bli identifisert under søke- og redningsprosessen fordi de er udokumenterte (finnes ikke i databasene)
- **Etter en katastrofe :**
 - **Begrenset tilgang til hjelp :** Kan ha problemer med å få tilgang til langsiktig støtte for gjenoppretting, som bolig, helsetjenester eller rettshjelp, på grunn av status og manglende anerkjennelse. Juridisk støtte for å få gyldige dokumenter for sosial integrering bør vurderes.
 - **Fortsatt marginalisering :** Disse gruppene kan risikere å bli ytterligere marginalisert, og står overfor utfordringer med å gjenoppbygge livene sine på grunn av sin status som fordrevne. Sosial velferd er nødvendig.

11. Urfolk

- **Før en katastrofe :**
 - **Forsømmelse av tradisjonell kunnskap :** Urfolks unike kunnskap og praksis angående miljøfarer integreres kanskje ikke i lokale



- katastrofeberedskapsplaner.
 - **Fordrivelse eller tap av land :** Urfolkssamfunn kan allerede være fordrevet eller ha mistet land og ressurser, noe som gjør dem mer sårbare for katastrofer.
- **Under en katastrofe :**
 - **Utelukkelse fra katastrofeberedskap :** Kan bli oversett i katastrofeberedskapsprosessen, og deres behov blir kanskje ikke forstått eller ivaretatt. Restriksjoner i å få tak i ly.
 - **Kulturelle og språklige barrierer :** Språkforskjeller og kulturelle misforståelser kan hindre effektiv kommunikasjon og bistand.
- **Etter en katastrofe :**
 - **Tap av kulturarv :** Katastrofer kan skade eller ødelegge kulturelt viktig land og eiendom, noe som fører til tap av deres identitet og kulturarv.
 - **Forsinket gjenoppbygging :** Urfolkssamfunn kan oppleve forsinkelser i gjenoppbyggingen, ettersom deres unike behov kan bli oversett i nasjonale gjenoppbyggingsplaner.

8.3 Hvordan kan jeg bidra til å sikre støtte for alle?

Praktisk veiledning om hvordan unge mennesker og lokalsamfunn kan sikre at beredskapsstrategier er inkluderende og tar hensyn til de spesifikke behovene til sårbare individer.

Ungdom spiller en kritisk rolle i katastrofeberedskap og -respons, og deres engasjement er ikke bare nyttig, men nødvendig fordi de er både nåtiden og fremtiden til lokalsamfunnene våre. De er sterke kommunikatorer, bruker sosiale medier osv., og har mange nettverk av



jevnaldrende, noe som også bringer med seg innovasjon og tekniske ferdigheter sammenlignet med tidligere generasjoner.

De har generelt intuisjonen og persepsjonen til å forstå utfordringene med klimakrisen og de tilhørende risikoene, som truer både planeten og deres nåværende og fremtidige liv.

Kilde: Workshop PUI Frankrike – februar 2025

Som den generasjonen som er mest berørt av langsiktige miljøkonsekvenser, kan de ikke bare motivere til handling, men også drive frem innovative løsninger innen katastrofeberedskap og klimarobusthet. Ved å aktivt engasjere ungdom i planlegging, beslutningstaking og innsats for katastroferespons, kan samfunn bygge katastroferobusthet.

Her er noen praktiske steg ungdom kan ta for å være en del av katastrofemotstandsdyktighetssyklusen:

1. Utdann deg selv og øk selvinnviklingen din

- **Forstå sårbarheter** : Lær om hvordan katastrofer uforholdsmessig rammer visse grupper, f.eks. barn, personer med begrenset mobilitet, språkbarrierer og økonomiske begrensninger. Relevante prosjekter kan være nyttige, som CUIDAR (kulturer for katastrofemotstandskraft blant barn og unge), CORE (vitenskap og menneskelige faktorer for et motstandsdyktig samfunn), YAPS – Å øke unges bevissthet om beredskap og selvbeskyttelse, LEAP 2 – Livet på jorden og risikoforebygging.
- **Lær om beredskap og respons i krisesituasjoner**: Bli med på ungdomsfora eller møter i samfunnsberedskapsprogrammer. Bli informert om workshops, webinarer eller kampanjer knyttet til katastrofeberedskap og -respons, fra Europarådet [og UNDRR](#) [for](#) å bygge opp din risikokunnskap.
- **Handle nå for å beskytte familien din**: Utarbeid din egen evakueringsplan og nødsett basert på retningslinjene for sivilbeskyttelse og samhandle med familiemedlemmene dine.

2. Engasjer deg gjennom frivillig arbeid

- **Bidra til krisesentre og mathjelpsprogrammer**: Vær frivillig i grupper som hjelper sårbare personer under kriser og fremmer solidaritet. Kontakt relevante organisasjoner som Røde Kors, UNICEF, Redd Barna, Leger uten grenser, osv.
- **Bli med i interessegrupper** : Slå deg sammen med grupper som kjemper for menneskerettigheter i katastrofer, som organisasjoner for funksjonshemmedes rettigheter eller støttegrupper for barn og flyktninger, for å utvikle handlingsplaner i fellesskap. Arbeid for beredskapsplaner som eksplisitt tar for seg tilgjengelighet, f.eks. evakueringsruter som er egnet for rullestolbrukere, tilgjengelige og trygge tilfluktsrom osv.
- **Bistå i øvelser og opplæring**: Delta i eller hjelp til med å gjennomføre inkluderende katastrofeøvelser på skolene eller i lokalsamfunnet sammen med involverte interessenter og involverte parter. Involver også elever eller personer med funksjonsnedsettelser.

3. Øk katastroferesponsen med gamification for alle

- **Lag eller spill katastrofesimulatorspill**: Du kan designe eller delta i å lage mobilapper eller online spill som simulerer katastrofescenarier (f.eks. jordskjelv, flom, skogbranner). Gi undertekster, visuelle signaler eller vibrasjonsfeedback for spillere som er døve eller tunghørte, eller inkludere funksjoner som skjermlesere, høykontrastmoduser eller lydbeskrivelser for spillere med synshemming.



- **Organiser virtuelle utfordringer innen katastrofeberedskap:** Du kan organisere virtuelle konkurranser eller hackathons der team skal komme opp med løsninger for reelle katastrofeberedskapsbehov, som å utvikle evakueringsplaner eller designe tilgjengelige varslingsystemer.
- **Design og del pedagogiske katastrofequiz-apper:** Du kan utvikle quiz-apper eller interaktive pedagogiske verktøy om katastrofeberedskap. Disse appene kan inkludere spørsmål om nødprotokoller, førstehjelp og risikobevisssthet.

4. Inkludering starter med deg! Spre ordet

- **Vær et forbilde :** I ditt daglige liv, vær et godt eksempel ved å forstå hvordan andre føler seg, spesielt de som har vanskeligheter, gi full oppmerksomhet når noen snakker, spesielt de hvis stemmer ofte blir ignorert, samt oppmuntre og støtte jevnaldrende som håndterer funksjonsnedsettelse, språkbarrierer eller andre utfordringer.
- **Spre via synlige kanaler:** Bruk sosiale medier, skolefora eller samfunnsgrupper for å utveksle ideer, dele budskap om inkluderende beredskap og holde deg oppdatert. Del historier fra sårbare individer for å fremheve deres behov, de eksisterende utfordringene de må møte og mulige løsninger.
- **Lær andre :** Lær klassekamerater og medlemmer av lokalsamfunnet hvorfor inkludering er viktig i nødsituasjoner. Motiver dem til å opprette grupper som fokuserer på rettferdighet og inkludering under innsatsen i nødsituasjoner.

9 Praktiske ressurser og beredskapsverktøy

Effektiv katastrofeberedskap er avhengig av tilgjengelige, praktiske verktøy som gir enkeltpersoner og grupper mulighet til å ta proaktive skritt før, under og etter nødsituasjoner. Denne delen gir omfattende veiledning om sjekklister for personlig og gruppemessig beredskap, utvikling av beredskapsplaner, tilgang til kritiske ressurser og overvåking av beredskapsarbeidet. Disse verktøyene er utformet for å være inkluderende og brukervennlige, og støtte unge mennesker og deres lærere i å bygge motstandskraft og fremme en trygghetskultur.

9.1 Sjekklister for personlig og gruppeberedskap

Beredskapssjekklister er viktige instrumenter som bidrar til å sikre at ingen kritiske trinn overses når man forbereder seg på nødsituasjoner. Europakommisjonen har, som en del av sin beredskapsunionsstrategi, understreket viktigheten av slike verktøy for å styrke borgernes beredskap for kriser som spenner fra naturkatastrofer til industriulykker og hybride trusler (Europakommisjonen, 2025).

En personlig beredskapsliste inneholder vanligvis elementer og tiltak for å hjelpe enkeltpersoner med å forsørge seg selv og familiene sine i minst 72 timer i tilfelle en krise. EU anbefaler å sette sammen et nødsett som inneholder nødvendigheter som ikke-bedervelig mat, rent vann, kopier av viktige identitetsdokumenter, grunnleggende førstehjelpsutstyr, lommelykter, batterier og nødvendige medisiner (Euronews, 2025). I tillegg bør enkeltpersoner føre en liste over nødkontakter og ha en plan for kommunikasjon og møtepunkter i tilfelle separasjon.

For gruppe- eller lokalsamfunnsberedskap utvides sjekklistene til å omfatte koordineringsoppgaver som å identifisere sårbare medlemmer, etablere



kommunikasjonsskjeder, tildele roller og gjennomføre regelmessige øvelser. Skoler, ungdomsorganisasjoner og lokale samfunnsgrupper oppfordres til å ta i bruk disse sjekklisterne for å sikre kollektiv beredskap. EUs tilnærming fremmer integrering av beredskap i ungdomsprogrammer som Erasmus+ og Det europeiske solidaritetskorpset, og fremmer samfunnsengasjement og motstandskraft blant unge (Europakommisjonen, 2025).

Disse sjekklisterne fungerer ikke bare som påminnelser, men også som pedagogiske verktøy som bygger bevissthet og selvtillit, slik at unge mennesker kan ta eierskap til sin egen sikkerhet og bidra aktivt til lokalsamfunnets motstandskraft.

9.2 Utvikling av min personlige beredskapsplan

Å lage en personlig beredskapsplan er et viktig skritt for unge mennesker for å sikre at de kan reagere effektivt under en katastrofe. Denne planen bør være omfattende, tilpasningsdyktig og jevnlig oppdatert for å gjenspeile endrede omstendigheter.

For å begynne med bør unge mennesker identifisere hvilke typer risikoer som mest sannsynlig vil påvirke deres område – som flom, skogbranner, jordskjelv eller industriulykker – ved hjelp av ressurser som EUs europeiske risikoatlas, som gir vitenskapelig basert informasjon om regionale farer (EUMonitor, 2023). Forståelse av disse risikoene informerer de spesifikke tiltakene og forberedelsene som trengs.

Deretter bør planen skissere tydelige trinn for ulike scenarier, inkludert hvordan man evakuerer trygt, hvor man søker ly og hvordan man kommuniserer med familie, venner og nødetater. Det er viktig å etablere møteplasser både i nærheten av hjemmet og utenfor nærområdet i tilfelle evakuering er nødvendig. Unge mennesker bør også vurdere spesielle behov, som medisiner, mobilitetsvansker eller kjæledyrpleie, og sørge for at disse er tatt opp i planen.

Ungdom kan samarbeide om å utvikle gruppeplaner for kriser i skoler, klubber eller nabolag. Dette inkluderer å tildele roller som kommunikasjonsskoordinatorer eller førstehjelpere, dele ressurser og øve på øvelser for å bygge fortrolighet og selvtillit (EU go Association, 2025).

Det er viktig at den personlige beredskapsplanen deles og diskuteres med familiemedlemmer og jevnaldrende for å sikre at alle forstår sine roller og ansvar. Regelmessig gjennomgang og praktisering av planen bidrar til å integrere beredskapsatferd i dagliglivet, noe som gjør responsen mer instinktiv under reelle nødsituasjoner.

9.3 Nyttige ressurser: Nødsituasjon Tall, krisehåndteringsapper, lenker til støtteressurser

Tilgang til pålitelig og rettidig informasjon i nødsituasjoner er viktig for at unge mennesker skal kunne beskytte seg selv og støtte andre. Å gjøre seg kjent med nødkontaktnumre, bruke krisehåndteringsapper og komme i kontakt med støttetjenester kan utgjøre en livreddende forskjell.

Nødnumre

I EU og mange andre land kobler det universelle nødnummeret 112 innringere til politi, brannvesen og helsetjenester. Mange regioner har forbedret denne tjenesten med apper som «112 Where Are U» (Regione Lombardia), som lar brukere ringe nødetatene samtidig som de sender sin nøyaktige GPS-posisjon til nødsentralen. Dette er spesielt nyttig hvis du



ikke kan snakke eller er usikker på din nøyaktige posisjon. Å kjenne til slike numre og apper er avgjørende for å få øyeblikkelig hjelp.

Krisehåndteringsapper

Flere smarttelefonapplikasjoner er utviklet for å hjelpe enkeltpersoner i nødstilfeller, og tilbyr funksjoner som GPS-sporing, SOS-varsler og kommunikasjon med pålitelige kontakter. For eksempel:

- **bSafe** er en populær app som er spesielt utviklet for unge mennesker. Den lar brukere opprette et pålitelig nettverk av venner eller familie som kan varsles med et enkelt trykk hvis brukeren føler seg utrygg. Den sender GPS-sporing i sanntid, tar opp lyd og video, og kan utløse høye alarmer for å avskrekke trusler. Selv om den bare er tilgjengelig på engelsk, er den gratis og brukervennlig for de som er komfortable med grensesnitt i sosiale medier-stil (Safety Security Magazine, 2024).
- I **mNotScared** er en italiensk app utviklet av unge innovatører som sender et SOS-varsel til forhåndsvalgte kontakter med et enkelt knappetrykk. Den ringer alle kontakter samtidig, kobler førstehjelpen direkte og sender brukerens posisjon via SMS. Denne appen utfyller andre nødapper og er gratis å bruke (Corriere del Veneto, 2024).
- **SoSScuole** er en app som er spesielt utviklet for skoler for å håndtere medisinske nødsituasjoner og førstehjelp. Den akselererer responstiden ved å varsle interne førstehjelpsteam og automatisk kontakte nødetatene (112) om nødvendig. Den inkluderer også spesifikke funksjoner for mistenkte COVID-19-tilfeller, noe som muliggjør rask kommunikasjon med skolemyndigheter og helsepersonell (Invisiblefarm, 2022).

Støtte sårbare jevnaldrende

Unge mennesker kan spille en viktig rolle i å hjelpe jevnaldrende som kan være mer sårbare – som for eksempel de med funksjonsnedsettelse, psykiske helseutfordringer eller begrenset tilgang til teknologi – ved å dele informasjon om disse appene og nødnumre, hjelpe dem med å installere og bruke appene, og oppmuntre dem til å lagre nødkontakter. Denne solidariteten sikrer at ingen blir isolert under kriser og styrker samfunnets motstandskraft.

Institusjoner, frivillige organisasjoner og lokale støttenettverk tilbyr ofte tilleggsressurser, inkludert hjelpetelefoner, rådgivningstjenester og oppsøkende programmer for lokalsamfunnet. Unge mennesker kan fungere som kontaktpersoner, legge til rette for tilgang til disse tjenestene og jobbe for inkluderende beredskapstiltak som tar hensyn til behovene til alle medlemmer av lokalsamfunnet.

9.4 Tilbakemeldings- og evalueringsskjemaer: Hvordan overvåke beredskap

Overvåking og evaluering av beredskapsarbeidet er avgjørende for å sikre at beredskapsplaner og ressurser er effektive og oppdaterte. Tilbakemeldingsverktøy hjelper enkeltpersoner og grupper med å identifisere styrker og mangler, noe som muliggjør kontinuerlig forbedring.

Praktiske eksempler på tilbakemeldingsverktøy



- **Beredskapsundersøkelser:** Skoler og ungdomsorganisasjoner kan dele ut spørreskjemaer der deltakerne blir spurt om deres kunnskap om nødprosedyrer, trygghet i bruk av nødutstyr og tydelighet i kommunikasjonskanaler. En undersøkelse kan for eksempel spørre: «Vet du hvordan du kontakter nødetatene?» eller «Har du øvd på evakueringsøvelser de siste seks månedene?»
- **Øvelsesevalueringer:** Etter å ha gjennomført nødøvelser, kan tilbakemeldingsskjemaer samle inn deltakernes erfaringer, og notere hva som gikk bra og hva som var forvirrende eller vanskelig. Dette kan inkludere spørsmål som: «Var evakueringsveien tydelig merket?» eller «Følte du deg forberedt på å reagere?»
- **Ressurssjekklistor:** Grupper kan bruke sjekklistor for å bekrefte at nødforsyninger er komplette og tilgjengelige. For eksempel kan en sjekkliste bekrefte tilstedeværelsen av vann, førstehjelpsutstyr, lommelykter og kommunikasjonsenheter.

Casestudie: EUs Erasmus+ katastrofeverktøyretningslinje

Erasmus+-programmet har utviklet en retningslinje for katastrofeverktøy, som inkluderer maler for tilbakemeldinger og evaluering skreddersydd for ungdomsarbeidere og lærere. Den veileder brukerne gjennom vurdering av beredskapsaktiviteter, identifisering av opplæringsbehov og planlegging av forbedringer. For eksempel kan arrangørene etter et beredskapsarrangement i lokalsamfunnet bruke skjemaene i retningslinjen til å samle tilbakemeldinger fra deltakerne om hvor tydelig informasjonen er og hvor nyttig aktivitetene er, og deretter justere fremtidige arrangementer deretter.

Hvorfor overvåking er viktig

Regelmessig tilbakemelding sikrer at beredskap ikke er en engangsinnsats, men en dynamisk prosess. Det bidrar til å oppdage nye risikoer, tilpasse seg endringer i samfunnssammensetningen og forbedre kommunikasjonsstrategier. Dessuten gir det å involvere unge mennesker i overvåkingsaktiviteter dem mulighet til å ta eierskap til sin egen sikkerhet og bidra til å bygge robuste samfunn.

Praktisk tips

Oppmuntre til evalueringer ledet av fagfeller der unge mennesker utformer og gjennomfører tilbakemeldingsmøter i gruppene sine. Denne tilnærmingen med fagfeller kan øke ærlighet og engasjement, noe som gjør evalueringen mer effektiv og inkluderende.

10 Konklusjoner

Denne håndboken understreker den viktige rollen unge mennesker spiller i katastrofeberedskap, -respons og -gjenoppretting. Kjerneprinsippene inkluderer:

- Myndiggjøring gjennom kunnskap: Forståelse av risikoer og beredskapsstrategier utrunder ungdom til å beskytte seg selv og lokalsamfunnene sine.
- Samarbeid med institusjoner og uformelle grupper: Samarbeid med formelle organer (offentlige etater, nødetater) og uformelle nettverk (frivillige organisasjoner, frivillige) styrker kollektiv motstandskraft.
- Aktiv deltakelse: Unge mennesker er ikke passive ofre, men aktive aktører som kan bidra meningsfullt i alle faser av katastrofehåndteringen.



- Inkludering og solidaritet: Å sikre trygghet og støtte for alle unge, spesielt sårbare grupper, fremmer rettferdige og samhörige lokalsamfunn.
- Praktisk beredskap: Utvikling av personlige og gruppebaserte beredskapsplaner, vedlikehold av beredskapssett og utnyttelse av tilgjengelige ressurser og teknologi er viktige trinn.
- Kontinuerlig forbedring: Overvåking, tilbakemeldinger og evaluering bidrar til å forbedre beredskapsarbeidet og tilpasse seg utviklende risikoer.

Anbefalte tiltak for ungdom inkluderer å utdanne seg selv og jevnaldrende, bygge støttenettverk for jevnaldrende, være frivillig i lokale organisasjoner, kjempe for inkluderende sikkerhetspolitikk og praktisere regelmessig beredskap.

Du har makten til å gjøre en forskjell . Denne håndboken inviterer deg til å tre frem som en endringsaktør – en som ikke bare forbereder seg personlig, men som også inspirerer og støtter andre til å gjøre det samme. Ved å aktivt engasjere deg i katastrofeberedskap og -respons, bidrar du til å bygge tryggere, sterkere og mer motstandsdyktige lokalsamfunn.

- Lær og del: Utstyr deg med kunnskap om risikoer og beredskap, og del denne kunnskapen med dine jevnaldrende, familie og lokalsamfunn.
- Bli involvert: Bli med i ungdomsråd, frivilligrupper eller lokale initiativer som fokuserer på katastroferisikoreduksjon og nødhjelp.
- Lei med empati: Støtt sårbare jevnaldrende ved å fremme inkluderende nettverk der alles stemmer blir hørt og alles behov blir møtt.
- Bruk teknologi klokt: Utnytt krisehåndteringsapper og kommunikasjonsverktøy for å holde deg informert og tilkoblet i nødsituasjoner.
- Forkjemper for sikkerhet: Øk bevisstheten og oppfordre beslutningstakere til å prioritere katastrofepolitikk som inkluderer ungdom.

Din energi, kreativitet og engasjement er avgjørende for å forandre hvordan lokalsamfunn møter kriser. Sammen kan dere snu utfordringer til muligheter for vekst, solidaritet og varig motstandskraft. **Ta steget, ta grep og vær den forandringen lokalsamfunnet ditt trenger**

11 Vedlegg

11.1 Detaljert ordliste med tekniske termer

En omfattende ordliste for å tydeliggjøre kompleks terminologi og konsepter gjennom hele håndboken.

1. Katastrofe

En katastrofe er en alvorlig forstyrrelse som forårsaker betydelig skade på mennesker, eiendom, økonomien eller miljøet. Den går utover det berørte samfunnets evne til å håndtere situasjonen med egne ressurser. Katastrofer kan være naturlige (som jordskjelv) eller menneskeskapte (som industriulykker).



2. Fare

En fare er en potensielt skadelig hendelse eller fysisk tilstand. Den kan være naturlig (som flom eller orkaner), teknologisk (som et kjemisk utslipp) eller sosial (som konflikt). En fare blir bare en katastrofe hvis den påvirker mennesker eller systemer som er sårbare.

3. Risiko

Risiko refererer til potensielle tap eller skader som følge av en fare. Det er kombinasjonen av sannsynligheten for at en farlig hendelse inntreffer og alvorlighetsgraden av dens mulige konsekvenser. Å forstå risiko hjelper med å planlegge hvordan man kan redusere eller håndtere den.

4. Sårbarhet

Sårbarhet er i hvilken grad mennesker, lokalsamfunn eller systemer sannsynligvis vil bli skadet av farer. Dette kan skyldes fysiske forhold, sosiale ulikheter, mangel på ressurser, dårlig infrastruktur eller begrenset tilgang til informasjon og tjenester.

5. Eksponering

Eksponering beskriver situasjonen til mennesker, eiendom eller økosystemer som befinner seg i områder som kan bli påvirket av en fare. Høy eksponering betyr at flere ting er i fare hvis faren oppstår.

6. Motstandskraft

Motstandskraft er evnen til å forutse, forberede seg på, reagere på og komme seg etter uønskede hendelser. Et robust samfunn kan takle en katastrofe og gå tilbake til et normalt liv raskere, og blir ofte sterkere i prosessen.

7. Beredskap

Beredskap omfatter alle tiltak som iverksettes før en katastrofe for å sikre en rettidig og effektiv respons. Dette inkluderer å lage beredskapsplaner, lære opp frivillige, øve på øvelser, øke bevisstheten blant folk og hamstre nødvendige forsyninger.

8. Tiltaksavbøtende tiltak

Avbøtende tiltak refererer til tiltak for å redusere alvorlighetsgraden eller virkningen av en katastrofe. Dette inkluderer strukturelle tiltak (som å bygge demninger eller sterkere bygninger) og ikke-strukturelle tiltak (som lover eller offentlig utdanning).

9. Forebygging

Forebygging betyr å unngå å skape nye katastroferisikoer. Selv om noen farer ikke kan forebygges (som et jordskjelv), kan mange av effektene deres unngås gjennom god planlegging og retningslinjer, som for eksempel å ikke bygge i høyrisikosoner.

10. Tidlig varslingsystem



Et tidlig varslingsystem er et koordinert sett med verktøy og tiltak som brukes til å oppdage potensielle farer og informere folk før faren oppstår. Det inkluderer overvåking, risikoanalyse, kommunikasjon og samfunnsresponsplaner.

11. Nødrespons

Nødhjelp er den umiddelbare hjelpen som gis etter en katastrofe. Den fokuserer på å redde liv, beskytte eiendom og dekke grunnleggende behov som mat, vann, husly og medisinsk behandling.

12. Gjenoppretting

Gjenoppretting er den langsiktige prosessen med å gjenopprette et normalt liv etter en katastrofe. Dette inkluderer reparasjon av bygninger, gjenoppretting av offentlige tjenester, hjelp til å få tilbake jobben og støtte emosjonell og sosial velvære.

13. Gjenoppbygging

Gjenoppbygging er den fysiske gjenoppbyggingen av infrastruktur og tjenester etter en katastrofe. Det inkluderer ofte forbedringer for å redusere fremtidige risikoer og gjøre systemer mer robuste.

14. Fellesskapsbasert katastroferisikoreduksjon

Samfunnsbasert katastroferisikoreduksjon involverer lokalsamfunn i å identifisere risikoer og ta beslutninger om hvordan de kan reduseres. Det verdsetter lokal kunnskap og oppmuntrer folk til å delta i å beskytte sin egen sikkerhet.

15. Tilpasning til klimaendringer

Dette refererer til tiltak som iverksettes for å redusere de negative effektene av klimaendringer på mennesker og miljø. Dette kan omfatte justering av jordbrukspraksis, forbedring av dreneringssystemer eller utvikling av hetebølgeplaner for byer.

16. Risikovurdering

Risikovurdering er prosessen med å identifisere farer, analysere deres potensielle konsekvenser og evaluere hvor sårbare mennesker og systemer er. Det er det første trinnet i å håndtere og redusere risiko.

17. Kapasitetsbygging

Kapasitetsbygging betyr å styrke ferdighetene, ressursene og institusjonene som mennesker og lokalsamfunn trenger for å håndtere katastroferisiko effektivt. Dette inkluderer utdanning, opplæring og utvikling av verktøy eller partnerskap.

18. Beredskapsplan

En beredskapsplan er en plan som er utarbeidet på forhånd for å reagere effektivt på mulige nødsituasjoner. Den beskriver spesifikke handlinger, roller og ressurser som trengs hvis noe går galt.

19. Bærekraft



I DRR betyr bærekraft å skape løsninger som beskytter mennesker og miljøet på lang sikt, uten å bruke opp ressurser som fremtidige generasjoner også vil trenge.

20. Interessenter

Interessenter er alle enkeltpersoner eller organisasjoner som er involvert i eller berørt av katastroferisikohåndtering. Dette inkluderer ungdom, lokalsamfunn, lokale myndigheter, nødetater, frivillige organisasjoner og beslutningstakere.

21. Naturfare

En naturfare er en naturlig hendelse som jordskjelv, storm, tørke eller vulkanutbrudd. Disse hendelsene kan føre til katastrofer hvis mennesker eller steder er sårbare og utsatt.

22. Teknologisk fare

Dette er farer som oppstår fra menneskelig aktivitet, som for eksempel industriulykker, atomlekkasjer eller transportulykker. De kalles noen ganger menneskeskapte farer.

23. Kompleks nødsituasjon

En kompleks krisesituasjon involverer en kombinasjon av faktorer – som konflikt, fordrivelse og naturfarer – som krever en flerdimensjonal respons, ofte med både humanitær støtte og utviklingsstøtte.

24. Katastroferisikohåndtering (DRM)

DRM refererer til hele settet med retningslinjer, strategier og aktiviteter som tar sikte på å forstå, redusere og håndtere katastroferisiko. Det inkluderer forebygging, beredskap, respons og gjenoppretting.

25. Strategi for risikoreduksjon

En risikoreduksjonsstrategi er en plan som skisserer hvordan man kan redusere virkningen av potensielle katastrofer. Den kan omfatte tiltak som å forbedre bygningsstandarder, styrke helsesystemer eller investere i tidlig varsling.

26. Evakueringsplan

En evakueringsplan gir klare instruksjoner om hvordan folk skal forlate et farlig område raskt og trygt i tilfelle en katastrofe. Den inkluderer ruter, samlingspunkter og kommunikasjonsstrategier.

27. Levebrød

Et levebrød er hvordan noen tjener til livets opphold og forsørger husholdningen sin. Å beskytte levebrødet i nødsituasjoner er nøkkelen til å redusere langsiktig sårbarhet og støtte gjenoppretting.

28. Økosystembasert katastroforebygging



Denne tilnærmingen bruker naturlige systemer – som skoger, våtmarker eller korallrev – for å redusere katastroferisiko. For eksempel kan mangrover beskytte kystområder mot stormflo.

29. Byrisiko

Byrisiko refererer til de spesifikke sårbarhetene som finnes i byer, som overfylte boliger, dårlig infrastruktur og begrensede nødtjenester. Byer står ofte overfor flere, overlappende risikoer.

30. Kritisk infrastruktur

Dette er viktige anlegg og systemer, som sykehus, strømmnett, vannforsyning og veier. Å holde dem i drift under og etter katastrofer er avgjørende for offentlig sikkerhet og gjenoppretting.

31. Sosial inkludering

Sosial inkludering sikrer at alle, uavhengig av alder, kjønn, evner eller bakgrunn, har en stemme og rolle i katastroferisikoreduksjon. Inkluderende katastroferisikoreduksjonsplaner er mer effektive og rettferdige.

32. Risikokommunikasjon

Risikokommunikasjon er prosessen med å dele informasjon om farer og risikoer på en klar, ærlig og nyttig måte. Det hjelper folk å ta informerte beslutninger før og under nødsituasjoner.

33. Simuleringsøvelse

Også kjent som en «drill», er dette en øvingsaktivitet som simulerer et katastrofescenario slik at personer og organisasjoner kan teste beredskapsplanene sine og forbedre dem.

34. Psykologisk førstehjelp

Dette er emosjonell og mental helsestøtte som gis etter en katastrofe for å hjelpe folk med å håndtere frykt, stress eller traumer. Det er et første skritt mot helbredelse og bedring.

35. Humanitær hjelp

Dette refererer til umiddelbar hjelp som gis til mennesker rammet av katastrofer, inkludert mat, husly, rent vann, medisinsk behandling og beskyttelse. Det hjelper folk med å overleve og komme seg på kort sikt.

12Referanser

AboutKidsHealth. (2010). Psykologiske effekter av katastrofer på barn.



Administrasjon for barn og familier. (2023). Innsats for katastrofeberedskap og respons. Det amerikanske helse- og omsorgsdepartementet.

AIDR 2021 Opplæring i katastrofemotstand for unge mennesker

Alexander, D. (2002). *Prinsipper for beredskapsplanlegging og -håndtering*. Terra Publishing.

Den australske håndboken for katastrofemotstandskraft, Samfunnsengasjement for katastrofemotstandskraft, første utgave 2020, tilgjengelig på: https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr_handbookcollection_communityengagementfordisasterresilience_2020.pdf

Vær deg selv. (2022). Støtte til barn og unges stemme under katastrofeberedskap. <https://beyou.edu.au/about/be-you-stories/implementation-support/supporting-the-voice-of-children-and-young-people>

Becque, J. (2017). Retningslinjer for vitenskapelig og teknisk skriving. Lucy Cavendish College, Cambridge.

Betty S. Lai og Annette La Greca (2020), *Forstå virkningene av naturkatastrofer på barn*, redigert av Rebekah Levine Coley, tilgjengelig på: <https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children>

Ro. (2025). Hvordan komme seg mentalt og følelsesmessig etter en naturkatastrofe.

CDC (2020), Centers for Disease Control and Prevention, Omsorg for barn i katastrofer, Hvordan er barn forskjellige fra voksne? Tilgjengelig på: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/differences.html>

Clean Energy Wire. (2025). Italia, Hellas og Spania blant de ti landene som er mest rammet av ekstremvær – rapport.

CORE-prosjektet (Vitenskap og menneskelige fakta for et robust samfunn), tilgjengelig på: <https://www.euproject-core.eu/>

CORE-prosjektet, D3.1 Kritisk analyse av tidligere katastrofer (leveringsdato: 18M), Tilgjengelig på: <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. Hentet fra https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24_novembre_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiam-a-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9xlk.shtml

Cross Border Magazine. (2024). CBM står sammen med Valencia: Situasjonsrapport + hjelpekanaler for å støtte ofre.

CUIDAR, <https://www.lancaster.ac.uk/cuidar/>

Dixon, J. (2020). Notater om effektiv vitenskapelig skriving. Universitetet i Oxford.



Emergenza Due Punto Zero. (2021). FlagMii EML, er nyskapende service for kommunikasjon i emergensa. Hentet fra <https://www.emergenzaduepuntozero.it/2021/01/11/flagmii-eml/>

Emmett, T. og Alant, E. (2007) Kvinner og funksjonshemming: utforsking av grensesnittet mellom flere ulemper. *Development Southern Africa*, 23(4), 445–460

EU go Association. (2025). Retningslinje for katastrofeverktøy. Erasmus+-programmet. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/disaster-tool-guideline.4656/>

Europakommisjonen. (2023). *Unionens mål for katastrofemotstand 2030*. Generaldirektoratet for europeisk sivil beskyttelse og humanitære bistandsoperasjoner (DG ECHO).

Ekspertise Frankrike. (2023). Middelhavet: Forebygging og håndtering av katastrofer.

Det føderale krisehåndteringsbyrået. (2019). Nasjonal strategi for opplæring i ungdomsberedskap: Styrking, utdanning og bygging av motstandskraft.

Felix, E., Rubens, S., og Hambrick, E. (2020). Forholdet mellom fysiske og psykiske helseutfall hos barn utsatt for katastrofer. *Current Psychiatry Reports*, 22 (33). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01157-0>

Fernandez, G., Barbera, JA, og van Dorp, JR (2006). Strategier for å støtte samfunnets motstandskraft. *Homeland Security Affairs* , 2(3).

Flames of Change «Spesialrapport om inkludering av funksjonshemmede i reduksjon og forebygging av katastroferisiko», MCR2030, UNDRR, 2024, Tilgjengelig på: <https://www.undrr.org/publication/flames-change-special-report-disabilityinclusion-disaster-risk-reduction-and>)

Gale Academic OneFile. (nd). Ungdoms reaksjoner på katastrofer og faktorene som påvirker deres respons.

Headspace. (nd). Støtte til en ung person etter en naturkatastrofe. Hentet fra <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/natural-disasters/>

IFRC (Det internasjonale forbundet av Røde Kors og Røde Halvmåne-selskaper). (2022). *Verdens katastroferapport 2022: Tillit, rettferdighet og lokal handling* .

INEE. (2012). Engasjering av ungdomsledede og ungdomsstøttende organisasjoner i katastrofehjelpsarbeid. https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

INEE. (2012). Engasjering av ungdomsledede og ungdomsstøttende organisasjoner i katastrofehjelpsinnsats. Hentet fra https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

Invisiblefarm. (2022). SoSScuole: l'App per la gestione delle emergenze sanitarie nelle scuole. Hentet fra



<https://www.invisiblefarm.it/sos-scuole-la-app-per-la-gestione-delle-emergenze-sanitarie-nell-e-scuole/>

iResearchNet. (2016). Katastrofers innvirkning på barn.

ITCOLD. (2021). Naturkatastrofer i europeiske middelhavsland [PDF].

Karma S, Zanut S, Crişan M, et al. (2024) Menneskers sårbarhet før, under og etter en katastrofe: En dynamisk taksonomisk tilnærming. Bærekraftig utvikling. IntechOpen. Tilgjengelig på: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1005205>.

Barns psykiske helse. (2024). Likemenns makt: Hvordan støtte fra likemenn forvandler ungdoms psykiske helse.

KTH. (2023). KTH-guiden til vitenskapelig skriving på engelsk. KTH Royal Institute of Technology.

LEAP 2 – Livet på jorden og risikoforebygging, tilgjengelig på: https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193_en

Lindsay, S., og Hsu, S. (2023). Nød- og katastrofeberedskap blant barn og unge med funksjonsnedsettelse og kroniske lidelser, deres omsorgspersoner og tjenesteleverandører: en omfangsgjennomgang. Disability and Rehabilitation, 46(7), 1239–1255. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2185294>

Llasat, MC, et al. (2013). Klimaendringer og miljøkatastrofer i Middelhavsområdet.

MED EDUC. (nd). Naturfarer i Middelhavsregionen.

Mental Health America. (2025). Støtte fra likemenn for unge.

Moser, E. (2023). YouthLine: En krisetelefon for likemannsstøtte for tenåringer. American Psychological Association Monitor.

Multirisikotilnærming og inkluderende samfunnsengasjement i katastroferisikohåndtering: Erfaringer og lærdommer fra en nylig skogbrannhendelse på den greske øya Rhodos midt i COVID-19-pandemikrisen, 2021. Tilgjengelig på: <https://civilprotection.gov.gr/ecff/ekdoseis>

Nasjonalt institutt for katastrofehåndtering. (2021). Ungdommens rolle i katastrofehåndtering. https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report_18January2021sc.pdf

Ikke-smittsomme sykdommer, WHO, 2024, Tilgjengelig på: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OCHA, Global Humanitarian Overview 2022, 2. desember 2021, Tilgjengelig på: <https://www.unocha.org/2022GHO>

Oxford University. (2020). Stilguide ved University of Oxford. Universitetet i Oxford.

Papaginiaki, et al. (2022). Samspill mellom mennesker og flom: ofre i fire middelhavsland.

Peek, L. (2008). Barn og katastrofer: Forstå sårbarhet, utvikle kapasiteter og fremme motstandskraft – En introduksjon. Barn, *ungdom og miljø*, 18(1), 1–29.



Lek og lær å stoppe katastrofer. Tilgjengelig på:
<https://www.undrr.org/children-and-youth/stop-disasters-game>

PrepareCenter. (2023). Katastrofeberedskap blant unge.
<https://preparecenter.org/topic/youth-preparedness/>

PreventionWeb. (2024). Kraften i DANA: Et års regn på åtte timer.

Psychology Today. (2025). Måter lokalsamfunn kan støtte ungdom etter katastrofer. Hentet fra
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mindset/202503/ways-communities-can-support-youth-post-disaster>

Punto Sicuro. (nd). 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/>

Å oppdra en robust generasjon: Sikre katastrofeberedskap for barn, 2024, Tilgjengelig på:
<https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children>

Å øke unges bevissthet om beredskap og selvbeskyttelse (YAPS), tilgjengelig på:
<https://www.preventionweb.net/publication/raising-young-peoples-awareness-preparedness-and-self-protection-yaps>

Regione Lombardia. (nd). Appen "112 Hvor er du". Hentet fra
<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>

Sikkerhetsmagasinet. (2024). Le APP per la Sicurezza personale: il confronto ei consigli degli esperti. Hentet fra
<https://www.safetysecuritymagazine.com/articoli/le-app-la-sicurezza-personale-confronto-consigli-degli-esperti/>

ScienceDirect. (2017). Forståelse av katastrofeberedskap for unge: Menneskers viktige rolle.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420917300869>

Seddighi H, Yousefzadeh S, López López M, Sajjadi H. Forberedelse av barn på klimarelaterte katastrofer. BMJ Paediatr Open. 9. oktober 2020;4(1):e000833. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000833. PMID: 33083574; PMCID: PMC7549485.

SSPH Journal. (2025). Ødeleggende «DANA»-flom i Valencia: Innsikt i motstandskraft.

Subramaniam, P., og Villeneuve, M. (2019). Fremme av beredskapen for personer med funksjonsnedsettelse og kroniske helsetilstander i samfunnet: en omfangsgjennomgang. Disability and Rehabilitation, 42(22), 3256–3264.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1583781>

T. Meyers (2019), Gravide kvinner er spesielt sårbare for katastrofer, Tilgjengelig på:
<https://reliefweb.int/report/world/pregnant-women-are-particularly-vulnerable-disasters>

Time. (2024). Hva du bør vite om flommene som drepte over 200 i Spania.



Twigg, J. (2009). *Kjennetegn ved et katastrofemotstandsdyktig samfunn: En veiledning*. DFID Disaster Risk Reduction Interagency Coordination Group.

UNDRR. (2023). Oversikt over ungdomsledede aktiviteter og bidrag til katastroferisikoreduksjon. <https://www.undrr.org/media/80336/download>

UNDRR (2022). *Global vurderingsrapport om katastroferisikoreduksjon 2022*.

UNDRR. (også kjent). Barn og unge. <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/sendai-framework-action/children-and-youth>

UNICEF. (2023). Barn og unges psykiske helse og katastrofer.

WCDRR. (2014). Konseptnotat om barn og unge. <https://www.wcdrr.org/uploads/WCDR-Children-Youth-concept-note.pdf>

Whytlaw, J., og Hutton, N. (31. januar 2023). Endring i katastrofesårbarhet og -kapasitet i aldrende befolkninger. Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science. Hentet 7. mai 2025 fra <https://oxfordre.com/naturalhazardscience/view/10.1093/acrefore/9780199389407.001.0001/acrefore-9780199389407-e-434>.

Retningslinjer for «ord til handling»: Engasjere barn og unge i katastroferisikoreduksjon og oppbygging av motstandskraft. Tilgjengelig på: <https://www.undrr.org/words-into-action/engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and-resilience-building>

YACVic. (2023). Muligheter for unge mennesker innen katastrofeberedskap, -respons og -gjenoppretting.

Ungdom i krisetider. (2024). Youth PURPOSE Project: Ungdoms beredskap, respons, gjenoppretting, solidaritet og frivillighet i krisetider.

Ungdom FORMÅL – Ungdoms beredskap, respons, gjenoppretting, solidaritet og frivillighet i krisetider, ERASMUS+, Tilgjengelig på: <https://youthintimeofcrises.com/>

Youth.gov. (2023). Ungdoms roller i katastrofeberedskap og -respons. <https://youth.gov/youth-topics/youth-disaster-preparedness-and-response/youth-roles>