



Co-funded by
the European Union



AYDRESS: Aktiv ungdom för katastrofberedskap

Erasmus+ Projektnummer 2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Samarbetspartnerskap inom ungdomsområdet

WP4.2 - Riktlinjer handbok BETA- version.





INDEX

INDEX	2
1. INLEDNING	4
1.1 Handbokens syfte och huvudsakliga mål	4
1.2 Hur man använder den här handboken	4
1.3 Målgrupp: ungdomar och utbildare	5
1.4 Ordlista över viktiga termer	6
2 Förstå risker och hot	6
2.1 Vilka typer av katastrofer kan inträffa i AYDRESS-länder?	6
2.2 Hur påverkas ungdomar av katastrofer?	8
2.3 Hur kan jag känna mig om en katastrof inträffar?	11
2.4 Varningssignaler och riskmedvetenhet	13
3 Dynamik före katastrofen	13
3.1 Vad kan du göra för att vara förberedd på en katastrof före den inträffar?	13
3.2 Psykologisk förberedelse: Hur man hanterar känslor och stress	14
3.3 Åtgärder för fysisk beredskap: Personlig säkerhet och samhällssäkerhet	14
3.4 Hur kan jag bidra till att informera och öka medvetenheten om risker och hot i mitt samhälle?	15
4 Dynamik under katastrofen	15
4.1 Är jag redo att Hantera osäkerhet: Känslor och reaktioner under en katastrof?	15
4.2 Hur kan jag skydda mig själv och andra under en katastrof?	16
4.3 Hur man håller sig lugn och säker i en Skrämmande situation?	16
4.4 Varför är det så viktigt att följa säkerhetsprotokollen?	17
5 Dynamik efter katastrofen	17
5.1 Vad ska jag göra För att skydda mig själv och andra?	17
5.2 Hur kan jag få hjälp att klara av den Psykologiska effekter av en katastrof?	18
5.3 Hur kan jag Stöd och hjälp mina vänner och samhället efter en katastrof?	18
5.4 Jag vill vara en förebild för andra ungdomar	20
5.5 Hur kan jag skapa en säker och stödjande miljö?	21
6 Stöd från formella och informella institutioner	22
6.1 Hur ungdomar och lokalsamhällen kan få stöd från Institutioner	22
6.2 Hur kan Ungdomar och lokalsamhällen får stöd från Volontärer och informella grupper?	23
6.3 Hur kan jag skapa ett rättvist stöd?	23
7 De ungas aktiva roll	24
7.1 Hur kan ungdomar bidra till beredskap och återhämtning i samhället?	25



7.2 Varför bör jag främja säkerhet för alla?	25
7.3 Hur kan jag göra jämna och andra utsatta grupper känsliga?	26
8 sårbara kategorier i katastrofscenarier	27
8.1 Identifiering av sårbara grupper: Vem löper störst risk?	27
8.2 Vilka är utmaningarna för utsatta grupper i katastrofsituationer?	30
8.3 Hur kan jag bidra till att säkerställa stöd för alla?	37
9 Praktiska resurser och beredskapsverktyg	39
9.1 Checklistor för personlig och gruppberedskap	39
9.2 Utveckla min personliga beredskapsplan	39
9.3 Användbara resurser: nödnummer, krishanteringsappar, länkar till supportresurser	40
9.4 Respons- och utvärderingsblanketter: Så här följer du upp beredskapen	41
10 Slutsatser	42
11 Bilagor	43
11.1 Detaljerad ordlista över tekniska termer	43
12 Referenser	47

1. INLEDNING

1.1 Handbokens syfte och huvudsakliga mål

Denna handbok, som är ett av de viktigaste resultaten av WP4.2, är utformad för att fungera som en praktisk och tillgänglig resurs för unga människor, och utrusta dem med de kunskaper och färdigheter som krävs för att förbereda sig för och reagera effektivt på katastrofsituationer. Dess primära syfte är att stärka unga individers motståndskraft genom att främja medvetenhet om säkerhetsåtgärder och främja proaktiva beteenden som minskar riskerna. I handboken konstateras att motståndskraft är en individuell egenskap och en kollektiv tillgång som stärker samhällets beredskap och insatsförmåga. Genom att ge tydlig och genomförbar vägledning syftar handboken till att ge unga människor möjlighet att agera tryggt och ansvarsfullt före, under och efter katastrofer, och därigenom minska potentiella skador och underlätta återhämtning.

Huvudsyftet med denna handbok är att öka medvetenheten om vikten av katastrofberedskap, erbjuda praktiska verktyg och strategier för riskreducering och uppmuntra till en säkerhetskultur både i personliga och samhälleliga sammanhang. Den strävar efter att överbrygga klyftan mellan teoretisk kunskap och verklig tillämpning genom att presentera information på ett enkelt sätt som är vetenskapligt sunt och relaterbart. I handboken betonas dessutom ungdomars roll som aktiva deltagare i uppbyggnaden av motståndskraftiga samhällen, och man erkänner deras unika potential att påverka jämna och bidra till



säkerhetsinitiativ i samhället. Genom detta tillvägagångssätt strävar handboken efter att odla en generation som är bättre rustad att möta de utmaningar som naturliga och mänskligt orsakade faror innebär, vilket i slutändan främjar en säkrare och mer motståndskraftig framtid för alla (Becque, 2017; Oxford University, 2020).

Vid utarbetandet av denna handbok har man tagit hänsyn till de **viktigaste rekommendationerna i Deliverable 4.1 i AYDRESS-projektet**. Särskild uppmärksamhet ägnades åt att säkerställa flexibilitet, praktiska egenskaper och kulturell anpassningsförmåga.

Handboken är utformad för att kunna anpassas till olika utbildningssammanhang och lokala behov, med betoning på tydlig vägledning, värdefulla verktyg och stödresurser för handledare. Vikten av emotionell säkerhet, relevans för lokala förhållanden och anpassning till befintliga utbildningsramar har också övervägts för att stödja ett meningsfullt och hållbart genomförande av AYDRESS-metoden. Utöver dessa principer bygger handboken på de erfarenheter och insikter som de unga deltagarna delade med sig av under pilotworkshopparna. Deras röster hjälpte till att forma de teman och prioriteringar som tas upp i materialet.

1.2 Så här använder du den här handboken

Den här handboken är avsedd för ungdomar och lärare som vill bygga upp sina kunskaper och stärka sin förmåga att hantera katastrofer. Den ger tydliga instruktioner om hur man integrerar dess innehåll i olika utbildnings- och samhällsmiljöer. Handboken erbjuder steg-för-steg-vägledning för unga läsare som kan följas på egen hand eller med stöd, vilket underlättar självstyrd inläring och praktisk tillämpning. Den uppmuntrar till engagemang genom aktiviteter, uppmaningar till reflektion och scenariobaserade övningar, vilket ökar förståelsen och bygger upp förtroendet för katastrofberedskap och katastrofinsatser.

Lärare bör införliva handbokens material i läroplaner, workshops och informella lärmiljöer. Detta inkluderar förslag på hur innehållet kan anpassas för att passa olika åldersgrupper, kulturella sammanhang och inlärningsbehov, för att säkerställa inkludering och relevans. Handboken lyfter också fram vikten av att skapa stödjande miljöer där unga människor känner sig stärkta att diskutera katastrofrelaterade ämnen och utveckla kritiskt tänkande öppet. Genom att följa dessa riktlinjer kan lärare effektivt underlätta kunskapsöverföring och kompetensutveckling, vilket främjar motståndskraft bland sina elever och inom sina samhällen. Handbokens flexibla design gör att den kan användas som en fristående resurs eller som en del av bredare program för katastrofriskreducering, vilket gör den till ett mångsidigt verktyg för olika utbildningssammanhang (Dixon, 2020; KTH, 2023).

1.3 Målgrupp: Ungdomar och utbildare

Handboken riktar sig särskilt till behoven hos två huvudgrupper: ungdomar och de lärare som stöder dem. Unga människor, som ofta befinner sig i framkant av samhällsdynamiken, kräver skraddarsydd information som är både tillgänglig och engagerande. Handboken erkänner mångfalden inom denna grupp, inklusive variationer i ålder, kulturell bakgrund och tidigare kunskaper, och försöker ta hänsyn till dessa skillnader genom tydligt språk och inkluderande exempel. Det syftar till att bygga upp deras förmåga att förstå faror, bedöma risker och vidta lämpliga åtgärder som förbättrar deras och andras säkerhet.

Utbildare spelar en avgörande roll för att förmedla denna kunskap och främja en miljö som främjar lärande och egenmakt. Handboken ger verktyg och ramar för att vägleda ungdomar på ett effektivt sätt, med betoning på pedagogiska metoder som uppmuntrar till deltagande, kritisk reflektion och praktisk kompetensutveckling. Genom att stödja utbildare säkerställer



handboken att utbildning i motståndskraft mot katastrofer ges konsekvent och effektivt, vilket maximerar dess effekt. Detta dubbla fokus på ungdomar och lärare återspeglar en förståelse för att motståndskraft bäst uppnås genom samarbetsinsatser som kombinerar kunskapsspridning med mentorskap och samhällsengagemang (Becque, 2017; Oxford University, 2020).



Källa: Workshop KC Kompetenscenter Sverige – maj 2025

1.4 Ordlista över viktiga termer

En ordlista klargör viktiga termer i hela handboken och hjälper läsarna att förstå det tekniska språket som används för katastrofhantering och uppbyggnad av motståndskraft. I det här avsnittet definieras viktiga begrepp som rör katastrofhantering, riskreducering och motståndskraft, vilket säkerställer att läsarna tryggt och tydligt kan navigera i materialet. Ordlistan fungerar som en referenspunkt, avmystifierar jargong och främjar korrekt förståelse, vilket är avgörande för effektiv kommunikation och tillämpning av handbokens vägledning.

Ordlistan stöder handbokens utbildningsmål och förstärker den vetenskapliga noggrannheten genom att ge exakta definitioner. Det gör det möjligt för ungdomar och lärare att kritiskt engagera sig i innehållet och använda terminologin på rätt sätt i diskussioner och praktiska scenarier. Denna tydlighet bidrar till att bygga upp ett gemensamt språk kring motståndskraft mot katastrofer, vilket är grundläggande för samordnade insatser och samhällsberedskap. Införandet av ordlistan understryker handbokens engagemang för tillgänglighet och utbildningskvalitet, och erkänner att behärskning av nyckeltermer är en hörnsten i effektivt lärande inom området katastrofriskhantering (Becque, 2017; KTH, 2023).



2 Förstå risker och hot

2.1 Vilka typer av katastrofer kan inträffa i AYDRESS -länder?

AYDRESS-länderna Italien, Frankrike, Spanien, Estland, Sverige och Norge är utsatta för ett brett spektrum av katastrofer relaterade till naturfenomen och mänskligt orsakade faror. Dessa katastrofer uppstår ur samspelet mellan geografiska, klimatmässiga och socioekonomiska faktorer som är unika för varje land. Att förstå dessa katastrofers specifika karaktär och konsekvenser är grundläggande för att utveckla effektiva strategier för beredskap och motståndskraft, särskilt för unga människor som kan vara mycket sårbara.

Katastrofer relaterade till naturfenomen i södra Europa: Italien, Frankrike och Spanien

Italien, Frankrike och Spanien, som ligger i Medelhavsområdet, är särskilt utsatta för katastrofer relaterade till naturfenomen som översvämningar, skogsbränder, jordbävningar och vulkanisk aktivitet. Regionens medelhavsklimat, som kännetecknas av varma, torra somrar, våta, milda vintrar och komplexa geologiska strukturer, präglar dessa händelser.

Översvämningar är en av de vanligaste och mest förödande katastroferna i dessa länder. I Spanien är den senaste händelsen *Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA)* som drabbade Valencia i slutet av oktober 2024 ett exempel på den extrema karaktären hos sådana katastrofer. Detta isolerade lågtryck på hög höjd orsakade skyfall, och vissa områden, som staden Chiva, fick extraordinära 491 millimeter regn på bara åtta timmar (PreventionWeb, 2024; SSPH Journal, 2025).

De plötsliga översvämningar som blev följden översvämmade flodområden, inklusive floderna Magro och Turia, vilket ledde till katastrofala översvämningar som svepte genom stads- och landsbygdsområden. Översvämningarna orsakade minst 224 dödsfall, fördrev tusentals och skadade allvarligt över 15 000 hem och tusentals företag, vilket decimerade lokala ekonomier och infrastruktur (Cross Border Magazine, 2024; Tid, 2024). Trots tidigare förslag om att begränsa översvämningarna, till exempel planer på att leda bort vatten eller bygga reservoarer, innebar ekonomiska och administrativa förseningar att regionen var dåligt förberedd på händelsens omfattning (SSPH Journal, 2025). DANA-översvämningarna är en skarp påminnelse om den ökande intensiteten och oförutsägbarheten i väderrelaterade katastrofer i Medelhavet, som förvärras av klimatförändringarna.

I Italien har det under de senaste åren förekommit allvarliga översvämningar i regionen Emilia-Romagna och centrala Italien, vilket visar hur sårbart landet är för katastrofer relaterade till naturfenomen. Översvämningarna i Emilia-Romagna 2023 och 2024 orsakade omfattande skador på bostäder, företag och kritisk infrastruktur, och floder bröt sina bräddar efter långvariga kraftiga regn. Dessa översvämningar störde transportnätverk och strömförsörjning, vilket tvingade fram evakueringar och nödåtgärder i stor skala (Clean Energy Wire, 2025). På samma sätt har centrala Italien drabbats av återkommande översvämningar som har satt den lokala motståndskraften och krisberedskapen på prov. Den komplexa topografin, med bergsområden som är utsatta för jordskred och floddalar som är känsliga för översvämning, förvärrar risken.

Skogsbränder är en annan stor fara i Medelhavsländerna, som drivs på av varma, torra somrar och allt oftare förekommande torka. Spanien och Italien har bevittnat några av de värsta skogsbrandssäsongerna under de senaste decennierna, med bränder som förstör stora skogsområden, hotar mänskliga bosättningar och orsakar luftkvalitetskriser. Den kombinerade effekten av långvarig torka, värmeböljor och förändrad markanvändning har ökat risken för



skogsbränder, vilket understryker behovet av integrerad brandhantering och samhällsberedskap (Clean Energy Wire, 2025).

Seismisk aktivitet är fortfarande ett kritiskt problem, särskilt i Italien, södra Frankrike och Spanien. Italiens läge på den konvergenta gränsen mellan de afrikanska och eurasiska tektoniska plattorna gör det känsligt för jordbävningar, vilket kan orsaka allvarliga skador i stadskärnor. Jordbävningen i L'Aquila 2009 och andra seismiska händelser på senare tid illustrerar det pågående hotet. Vulkaniska faror, såsom utbrott och asknedfall från aktiva vulkaner som Etna och Vesuvius, utgör risker för befolkningar och infrastruktur (ITCOLD, 2021).

Naturkatastrofer i norra Europa: Estland, Sverige och Norge

De norra AYDRESS-länderna – Estland, Sverige och Norge – står inför en annan uppsättning katastrofer relaterade till naturfenomen, formade av deras kallare klimat, nordliga breddgrader och distinkta geologiska egenskaper. Dessa länder är sårbara för svåra vinterstormar, kraftigt snöfall, isstormar och översvämningar orsakade av snabb snösmältning eller intensiv nederbörd.

Vinterstormar och kraftiga snöfall kan störa transporter, energiförsörjning och offentliga tjänster, vilket påverkar det dagliga livet och den ekonomiska verksamheten. Översvämningar vid kuster och i inlandet, som ofta är en följd av snösmältning på våren eller kraftiga regn, utgör återkommande utmaningar. Norges fjordregioner och Sveriges kustområden är särskilt utsatta för översvämningar och stormar, vilket kan skada infrastruktur och ekosystem (Expertise France, 2023).

Klimatförändringarna förändrar riskmönstren i dessa nordliga länder, vilket leder till varmare vintrar, mer varierande nederbörd och ökad risk för jordskred på grund av tinande permafrost. Estland står till exempel inför ökande översvämningrisker i låglänta kustområden, medan Sverige och Norge upplever nya risker för skogsbränder och torka som tidigare varit ovanliga i dessa kallare klimat. Dessa föränderliga faror kräver adaptiva riskhanteringsstrategier som omfattar vetenskaplig övervakning och samhällsengagemang.

Katastrofer orsakade av människor i AYDRESS-länder

Förutom naturfenomen utgör katastrofer orsakade av människor – inklusive industriolyckor, kemikalieutsläpp, transportincidenter, tekniska fel och cyberattacker – betydande risker i alla AYDRESS-länder. Urbanisering, industriell utveckling och sårbarheter i kritisk infrastruktur ökar exponeringen för sådana faror. Effektiv reglering, säkerhetsstandarder och krisberedskap är avgörande för att minska dessa risker och skydda befolkningar (Papaginiaki et al., 2022).

AYDRESS-länderna står inför ett komplext och mångfacetterat katastroflandskap. Sydeuropeiska länder kämpar främst med översvämningar, skogsbränder, jordbävningar och vulkanisk aktivitet, medan nordliga länder hanterar vinterstormar, översvämningar från snösmältning och nya klimatrelaterade risker. Katastrofer orsakade av människan gör det ännu mer komplicerat. Skräddarsydda, kontextspecifika strategier som integrerar vetenskaplig kunskap, samhällsdeltagande och regionalt samarbete är avgörande för att stärka motståndskraften mot katastrofer, särskilt bland unga människor som är både sårbara och viktiga drivkrafter för förändring.



2.2 Hur påverkas unga av katastrofer?

Katastrofer som beror på naturfenomen och händelser orsakade av människan påverkar unga människor på ett djupgående och mångfacetterat sätt. Alla befolkningsgrupper är sårbara för de omedelbara och långsiktiga effekterna av katastrofer, men ungdomar står inför stora utmaningar på grund av sin utvecklingsfas, sitt beroende av vuxna och sina sociala omständigheter. Att förstå dessa effekter är viktigt för att utveckla effektiva stödsystem och strategier för att bygga upp motståndskraft.

Fysiska effekter och hälsoeffekter

Unga människor, särskilt barn och ungdomar, löper ofta större risk att skadas fysiskt vid katastrofer. Deras mindre kroppsstorlek, utvecklande immunförsvar och begränsade förmåga att skydda sig kan öka deras känslighet för skador, sjukdomar och till och med dödsfall. Till exempel, i de senaste DANA-översvämningarna i Valencia, var många av de drabbade barn och ungdomar, av vilka några separerades från sina familjer under evakueringar eller drabbades av skador från skräp och förorenat översvämningssvatten (SSPH Journal, 2025).

Katastrofer kan störa tillgången till grundläggande hälso- och sjukvårdstjänster, vilket leder till avbrott i behandlingen av kroniska sjukdomar, missade vaccinationer och en högre risk för infektionssjukdomar. I översvämningssituationer kan vattenburna sjukdomar som gastroenterit, hepatit A och leptospiros spridas snabbt och oproportionerligt drabba unga människor vars immunförsvar kanske inte är fullt utvecklat (PreventionWeb, 2024). Undernäring är ett annat problem, eftersom katastrofer ofta stör livsmedelsförsörjningen och skolmåltidsprogram, som är en viktig näringskälla för många barn och ungdomar (Unicef, 2023).

Psykologiska och emotionella effekter

De psykologiska effekterna av katastrofer på unga människor är väldokumenterade och kan vara allvarliga. Exponering för skrämmande händelser, förlust av nära och kära, fördrivning och förstörelse av hem och skolor kan leda till akuta stressreaktioner, ångest, depression och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Den känslomässiga bördan av katastrofer förvärras ofta av osäkerhet om framtiden och störningar i dagliga rutiner som ger stabilitet och komfort (Oxford University, 2020).

Forskning visar att ungas psykiska hälsa kan påverkas avsevärt även när de inte är direkt skadade. Att bevittna vuxnas lidande, uppleva separation från vårdgivare eller utsättas för medias bevakning av katastrofer kan alla bidra till psykologiska trauman. Ungdomar kan vara särskilt sårbara på grund av sin ökade känslighet för social dynamik och utvecklingsbehov av kamratstöd. I efterdyningarna av översvämningarna i Emilia-Romagna rapporterade många ungdomar sorg, ilska, hjälplöshet och svårigheter att koncentrera sig och sova (Clean Energy Wire, 2025).

Störningar i utbildningen

Katastrofer avbryter ofta utbildningen, ibland under längre perioder. Skolstängningar på grund av skador, tvångsförflyttningar eller användning av skolbyggnader som nödbostäder kan beröva ungdomar möjligheter till lärande och viktiga sociala interaktioner. Att förlora rutiner och struktur kan ytterligare förvärra stressen och hindra akademiska framsteg. Barn kan ibland tvingas flytta till områden där utbildningsresurserna är begränsade eller otillgängliga, vilket leder till långsiktiga bakslag (Becque, 2017).



För marginaliserade grupper, såsom barn med funktionsnedsättning, migranter eller barn från låginkomstbakgrund, kan hindren för utbildning vara ännu större. Katastrofer kan fördjupa befintliga ojämlikheter, vilket gör det svårare för dessa unga människor att komma ikapp akademiskt och socialt när normaliteten väl är återställd (UNICEF, 2023).

Sociala och samhälleliga effekter

Katastrofer kan störa den sociala strukturen i samhällen, förändra relationer och stödja nätverk som är avgörande för unga människors utveckling. Familjeseparationer, förlust av vänner och nedbrytning av samhällsstrukturer kan leda till känslor av isolering och övergivenhet. I vissa fall kan ekonomiska svårigheter orsakade av katastrofer tvinga unga människor till tidig anställning eller utsätta dem för utnyttjande och övergrepp (Papaginiaki et al., 2022).

Det är dock viktigt att inse att unga människor också har en anmärkningsvärd motståndskraft och anpassningsförmåga. De kan spela en aktiv roll i återhämtnings- och återuppbyggnadsinsatser med lämpligt stöd och bidra med idéer, energi och kreativitet till sina samhällen. Program som engagerar unga människor i katastrofberedskap och katastrofinsatser hjälper dem att hantera trauman och främjar en känsla av aktörskap och tillhörighet (KTH, 2023).

Vikten av skräddarsytt stöd

Effekterna av katastrofer på unga människor är komplexa och sammankopplade, vilket kräver en helhetssyn på stöd. Detta inkluderar att säkerställa tillgång till hälso- och sjukvård, psykosocialt stöd, utbildning och möjligheter att delta i samhället. Att erkänna ungdomars unika behov och starka sidor är avgörande för att bygga upp resiliens och främja återhämtning efter katastrofer.

Katastrofer som beror på naturfenomen och händelser orsakade av människan påverkar unga människor på ett mångsidigt och mångsidigt sätt. Deras behov är inte enhetliga; De formas av ålder, utvecklingsstadium, kulturell bakgrund, tidigare erfarenheter och det specifika sammanhanget för katastrofen. Skräddarsytt stöd innebär att man erkänner dessa skillnader och svarar med flexibilitet, empati och precision, snarare än att erbjuda en strategi som passar alla. Detta är avgörande eftersom unga människors motståndskraft och återhämtning i hög grad påverkas av hur väl det stöd de får matchar deras unika omständigheter och röster (AIDR 2021; FN:s flyktingkommissariat. Becque, 2017; Unicef, 2023).

Centralt för adekvat stöd är att ge unga människor möjlighet att delta på ett meningsfullt sätt i katastrofberedskap, insatser och återhämtning. När ungdomar får möjlighet att uttrycka sina åsikter, fatta beslut och vidta åtgärder får de en känsla av inflytande och kontroll. Detta minskar ångest och ger näring åt en känsla av tillhörighet och samhörighet, viktiga skyddsfaktorer för mental hälsa och välbefinnande (Be you, 2022). Forskning och praktisk erfarenhet visar att när ungdomars röster hörs och respekteras är det mer sannolikt att de känner sig stöttade och återhämtar sig från trauman. Genom att involvera ungdomar i samhällsaktiviteter – som stödgrupper, minnesmärken eller återhämtningsprojekt – kan de bearbeta sina upplevelser, hjälpa andra och bidra positivt till sin miljö (Felix et al, 2020) (INEE, 2012).

Skräddarsytt stöd måste också ta hänsyn till mångfalden bland unga. Till exempel kan barn med funktionsnedsättning, de med minoritetsbakgrund eller de som har upplevt tidigare trauman behöva olika former av hjälp. Katastrofriskreducering som tar hänsyn till hur barn kan hantera katastrofer är ett erkännande av att pojkar och flickor, barn med funktionsnedsättning och de som är på flykt står inför unika risker och utmaningar när det gäller att hantera situationen. Lösningarna måste därför vara holistiska och inkluderande och inte bara ta itu med omedelbara behov utan även underliggande drivkrafter för utsatthet såsom fattigdom,



stigmatisering eller könsdiskriminering. Kulturellt känsliga undersökningar och stöd för psykisk hälsa är avgörande, eftersom ångest kan uttryckas på olika sätt beroende på kulturell bakgrund (Felix et al, 2020).

En av de mest effektiva stödformerna är att återupprätta rutiner och trygga rum så snart som möjligt efter en katastrof. Att öppna skolorna igen – även på tillfälliga platser – återställer normaliteten, återknyter kontakten mellan ungdomar och jämnåriga och ger tillgång till socialt stöd och fysisk aktivitet. Dessa faktorer har visat sig påverka den mentala hälsan och den allmänna återhämtningen positivt. Säkra platser, oavsett om det är i skolor, allaktivitetshus eller ungdomsledda organisationer, gör det möjligt för ungdomar att interagera med jämnåriga, få tillgång till information och få vägledning från betrodda vuxna (INEE, 2012). Dessa miljöer främjar en känsla av säkerhet och stabilitet, vilket är viktigt för läkning.

Lokalsamhällen spelar en viktig roll när det gäller att stödja unga människor efter en katastrof. Aktiviteter som initierats av överlevare och samhället, till exempel minnesmärken, konstprojekt eller volontärinsatser, hjälper unga människor att bearbeta sina känslor och känna sig kopplade till återhämtningen (Felix et al, 2020). Enkla aktiviteter som att skriva tackkort till räddningspersonal eller rita bilder kan vara terapeutiska för yngre barn. För ungdomar ger deltagande i konkreta återhämtningsinsatser, såsom upprepningsoperationer eller distribution av hjälp, en känsla av mening och hjälper dem att återfå självförtroendet (Felix et al, 2020) (INEE, 2012).

Utbildning i motståndskraft mot katastrofer (DRE) är en viktig del av skräddarsytt stöd. Genom att utrusta unga människor med kunskap, praktiska färdigheter och möjligheter att dela med sig av vad de har lärt sig, ger DRE dem möjlighet att skydda sig själva och andra före, under och efter katastrofer (AIDR 2021). Utbildning i första hjälpen, hälsofrämjande och överlevnadsstrategier bygger upp individens kapacitet och stärker samhällets motståndskraft. Partnerskap mellan skolor, räddningstjänster och ungdomsorganisationer är avgörande för att tillhandahålla effektiv och kontextanpassad utbildning och stöd (AIDR 2021).

Stödet måste också upprätthållas över tid. Även om de omedelbara behoven är akuta kan risken för ångest, depression och andra internaliserande störningar kvarstå eller till och med öka under månaderna och åren efter en katastrof. Långsiktigt stöd bör omfatta pågående tjänster för psykisk hälsa, möjligheter till ungdomsledarskap och fortsatt samhällsengagemang. Det rekommenderas att man planerar för minst två års stöd, eftersom familjer och ungdomar kanske inte kan fokusera på den psykiska hälsan förrän grundläggande behov och rutiner har återupprättats[4]. (Felix et al 2020)

Skräddarsytt stöd till ungdomar i katastrofsituationer handlar inte bara om att tillgodose grundläggande behov, utan också om att erkänna och vårda deras starka sidor, ta itu med deras sårbarheter och involvera dem som partner i deras återhämtning. Genom att lyssna på unga människor, respektera deras mångfald, återställa rutiner, bygga upp färdigheter och upprätthålla stöd över tid kan samhällen främja motståndskraft och hjälpa unga människor att komma ut ur katastrofer inte bara helade utan också bemyndigade att bli ledare i att bygga säkrare och mer inkluderande samhällen.

2.3 Hur kan jag känna mig om en katastrof inträffar?

Att uppleva en katastrof kan utlösa ett brett spektrum av känslomässiga, psykologiska och till och med fysiska reaktioner hos unga människor. Dessa känslor är naturliga reaktioner på extraordinära och ofta skrämmande omständigheter. Att förstå vad du kan känna och varför kan hjälpa dig att känna igen dina reaktioner, söka stöd när det behövs och påbörja återhämtningsprocessen.



Omedelbara känslomässiga reaktioner

I de omedelbara efterdyningarna av en katastrof är det vanligt att känna rädsla, chock och ångest. Plötsligheten och oförutsägbarheten i sådana händelser kan få dig att känna dig osäker, förvirrad eller överväldigad. Du kan oroa dig för din egen säkerhet, säkerheten för dina nära och kära eller risken för att en annan katastrof inträffar. Dessa rädslor och ångest är vanliga och delas av många människor som upplever katastrofer (AboutKidsHealth, 2010; Headspace, u.å.).

Sorg och bedrövelse är också bekant, särskilt om du har förlorat ditt hem, ditt samhälle eller någon du bryr dig om. Även om du inte har lidit en direkt förlust kan det leda till känslor av sorg och hjälplöshet att bevittna förstörelse eller höra om andras lidande. Ibland finns det en känsla av lättnad om din familj och dina vänner är i säkerhet, men detta kan blandas med skuld – ibland kallad "överlevarskuld" – om andra inte var lika lyckligt lottade. (Lugn, 2025).

Förändringar i beteende och tänkande

Efter en katastrof kan du märka förändringar i ditt beteende eller tänkande. En del ungdomar blir mer klängiga, irriterade eller tillbakadragna. Andra kan tappa intresset för aktiviteter som de en gång tyckte om eller ha svårt att sova och koncentrera sig. Det är också vanligt att uppleva mardrömmar eller påträngande tankar om katastrofen (CDC, n.d.; Gale Academic OneFile, u.å.).

Du kanske spelar upp händelsen igen, känner dig hoppig vid höga ljud eller blir lätt skrämdd. En del kan agera ut sina känslor genom lek eller genom att iscensätta katastrofen. Dessa reaktioner är alla normala sätt som ditt sinne och din kropp bearbetar det som har hänt (AboutKidsHealth, 2010).

Fysiska reaktioner

Emotionell stress påverkar ofta kroppen. Du kan ha huvudvärk, magsmärtor, aptitförändringar eller svårt att sova. Dessa fysiska symtom är ett annat sätt som din kropp reagerar på stress och osäkerhet. Många symtom försvinner, men vissa kan vara längre och kräva extra stöd (iResearchNet, 2016).

Känslor på längre sikt

Med tiden kan dina känslor förändras. En del ungdomar återhämtar sig snabbt, medan andra upplever att känslorna kommer och går i vågor. Du kan känna dig frustrerad om livet inte återgår till det normala så snabbt som du hoppas, eller om påminnelser om katastrofen fortsätter att dyka upp. Oro för en ny katastrof kan kvarstå, särskilt under vissa årtider eller väderförhållanden (Headspace, n.d.).

För vissa kan dessa känslor utvecklas till allvarigare psykiska problem, såsom depression eller posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Tecken på dessa tillstånd inkluderar pågående sorg, en känsla av hopplöshet, mardrömmar, flashbacks eller att känna sig känslomässigt avtrubbad. Om dessa känslor varar mer än några veckor eller stör ditt dagliga liv är det viktigt att söka hjälp från en betrodd vuxen eller psykolog (CDC, nd; Lugn, 2025).

Skillnader mellan individer

Alla reagerar inte på katastrofer på samma sätt. Din ålder, personlighet, tidigare erfarenheter och det stöd du får påverkar hur du mår och hur snabbt du återhämtar dig. Flickor och pojkar



kan uttrycka sina känslor på olika sätt: flickor kan prata mer om sin nöd, medan pojkar kan visa ilska eller agera ut. Återhämtningen kan också ta längre tid för vissa än för andra (Gale Academic OneFile, n.d.).

Dessutom spelar redan existerande ojämlikheter en viktig roll för att forma känslomässiga reaktioner. Ungdomar från missgynnade miljöer kan uppleva förvärrad stress på grund av otillräckligt skydd, osäker livsmedelsförsörjning eller begränsad tillgång till hälso- och sjukvård under katastrofer. Social isolering eller stigmatisering kan fördjupa känslan av hjälplöshet och utanförskap. Omvänt visar de med starkt familje- och samhällsstöd ofta större motståndskraft, eftersom känslomässiga band och kollektiva hanteringsmekanismer ger en buffert mot trauma (Oxford University, 2020).

Det är viktigt att erkänna att de känslomässiga reaktionerna kan variera mycket mellan unga människor. Vissa kan uppvisa motståndskraft och anpassningsförmåga, medan andra kan kämpa med långvariga psykologiska effekter. Att tillhandahålla utrymmen för öppen kommunikation, känslomässiga uttryck och psykosocialt stöd är viktigt för att hjälpa unga människor att bearbeta sina upplevelser och återuppbygga en känsla av säkerhet och normalitet. Utbildningsprogram som förbereder unga människor för potentiella katastrofer kan minska rädslan genom att öka deras förståelse och förtroende för deras förmåga att reagera effektivt (Becque, 2017; KTH, 2023).

Coping och återhämtning

Det är viktigt att komma ihåg att dina reaktioner är normala reaktioner på en onormal situation. Att söka tröst från familj, vänner eller samhällsmedlemmar kan hjälpa. Att återgå till rutiner, delta i aktiviteter du tycker om och diskutera dina känslor är alla positiva steg. Att begränsa exponeringen för oroande nyheter och fokusera på saker du kan kontrollera kan också minska ångest (AboutKidsHealth, 2010).

Att delta i återhämtningsinsatser – som att hjälpa din familj eller ditt samhälle – kan främja en känsla av hopp och mening, vilket är viktigt för läkning. Om du tycker att dina känslor är för mycket att hantera ensam, tveka inte att be om hjälp. Stöd från vuxna, kamrater eller professionella kan avsevärt förbättra återhämtningen (Headspace, nd; Lugn, 2025).

2.4 Varningssignaler och riskmedvetenhet

Att känna igen tidiga varningssignaler om förestående katastrofer är avgörande för riskmedvetenheten och beredskapen, särskilt för unga människor som kan vara bland de första att observera miljöförändringar. Genom att utveckla denna medvetenhet får de möjlighet att vidta lämpliga åtgärder i rätt tid för att skydda sig själva och andra.

Varningssignalerna varierar beroende på vilken typ av katastrof det rör sig om. För översvämningar inkluderar indikatorerna kraftig eller långvarig nederbörd, stigande flodnivåer och officiella varningar som utfärdats av meteorologiska byråer. Vid skogsbränder är tecken som rök, ovanlig värme och torr vegetation avgörande. Jordbävningsvarningar kan komma från seismiska övervakningssystem, även om händelsen ofta inträffar utan förvarning. För att förstå dessa signaler krävs tillgång till tillförlitliga informationskällor och utbildning i hur man tolkar miljösignaler.

Riskmedvetenhet innebär också att förstå de sårbarheter som är specifika för ens samhälle och miljö. Unga har nytta av att lära sig om de faror som är vanliga i deras område, säkra utrymningsvägar och var nödbostäder finns. Skolor och samhällsorganisationer är viktiga för att sprida denna kunskap genom övningar, workshoppar och tillgängligt material. Att



uppmuntra unga människor att aktivt delta i riskbedömning och beredskapsaktiviteter främjar en kultur av säkerhet och kollektivt ansvar (Expertise France, 2023).

Dessutom erbjuder tekniska framsteg, såsom mobila varningssystem och sociala medier, nya vägar för att förbättra spridningen av tidig varning och riskkommunikation. Att lära unga människor hur man kommer åt och reagerar på dessa larm ökar deras beredskap. I slutändan skyddar ökad riskmedvetenhet unga människor och stärker samhällets motståndskraft genom att främja informerade och proaktiva beteenden före, under och efter katastrofer (Becque, 2017; KTH, 2023).

3 Dynamik före katastrofen

3.1 Vad kan jag göra för att vara förberedd på en katastrof innan den inträffar?

Att förbereda sig inför en katastrof är avgörande för att minska riskerna och öka säkerheten för unga människor och deras samhällen. Praktiska åtgärder kan vidtas för att förutse potentiella faror och upprätta tydliga planer, vilket ökar förtroendet och minskar paniken om en katastrof inträffar. Det första steget handlar om att förstå vilka typer av katastrofer som påverkar ens område och vilka risker som är involverade. Denna kunskap möjliggör målinriktad förberedelse.

Det är viktigt att utarbeta en beredskapsplan. Ungdomar bör arbeta tillsammans med sina familjer eller vårdgivare för att komma fram till säkra mötesplatser, evakueringsvägar och kommunikationsmetoder i händelse av separation. Det är tillrådligt att komma ihåg viktiga telefonnummer och se till att alla familjemedlemmar vet hur man kontakter räddningstjänsten. Planerna bör ta hänsyn till behoven hos alla hushållsmedlemmar, även de med funktionshinder eller särskilda behov.

Att samla in viktiga förnödenheter är en annan viktig åtgärd. Ett nödpaket bör innehålla vatten på flaska, oförstörbar mat, en ficklampa med reservbatterier, ett första hjälpen-kit, nödvändiga mediciner, kopior av viktiga dokument och grundläggande hygienprodukter. Det är viktigt att hålla satsen tillgänglig och att kontrollera den regelbundet för att byta ut utgångna föremål. Ungdomar bör också vara medvetna om hur man använder dessa förnödenheter på ett effektivt sätt.

Dessutom är det viktigt att hålla sig informerad om lokala varningssystem och varningar. Att registrera sig för myndighetsanmälningar och förstå innebörden av olika varningsnivåer hjälper unga att agera snabbt. Att öva hemma eller i skolan stärker beredskapen och gör den unga bekant med vad man ska göra i en nödsituation. Genom att vidta dessa proaktiva åtgärder bidrar unga människor avsevärt till sin säkerhet och sitt samhälle (Becque, 2017; KTH, 2023).

3.2 Psykologisk förberedelse: Hur man hanterar känslor och stress före evenemanget

Psykologisk förberedelse är lika nödvändig som fysisk beredskap. Att förutse en katastrof kan orsaka ångest och stress, men att utveckla mental motståndskraft hjälper unga människor att hantera situationen mer effektivt. En viktig strategi är att få kunskap om katastrofriskerna och de planerade insatserna. Att förstå vad som kan hända minskar osäkerhet och rädsla.



Att öva på avslappningstekniker, som djup andning, mindfulness eller guidade bilder, kan lindra stress. Unga människor uppmuntras att upprätthålla regelbundna rutiner, inklusive sömn, näring och motion, som stöder känslomässig stabilitet. Att prata öppet om rädslor och bekymmer med betrodda vuxna eller kamrater främjar känslomässiga uttryck och minskar känslor av isolering.

Att bygga upp ett stödnätverk är avgörande. Att veta vem man ska vända sig till för att få hjälp och dela beredskapsplaner med vänner och familj skapar en känsla av samhörighet och trygghet. Det är också viktigt att känna igen tecken på överväldigande stress, såsom ihållande oro, irritabilitet eller koncentrationssvårigheter, och att söka professionellt stöd om det behövs.

Utbildningsprogram som inkluderar psykologisk beredskap stärker unga människor genom att normalisera känslomässiga reaktioner och lära ut copingfärdigheter. Detta proaktiva tillvägagångssätt mildrar ångest före en katastrof och stärker återhämtningen efter en händelse, vilket främjar långsiktig mental hälsa och motståndskraft (Oxford University, 2020; Becque, 2017).

3.3 Fysiska beredskapsåtgärder: Personlig säkerhet och samhällssäkerhet

Fysisk beredskap innebär konkreta åtgärder för att skydda sig själv och andra. Ungdomar bör bekanta sig med sin omgivning och hitta trygga platser hemma, i skolan och i samhället. Detta inkluderar att känna till platsen för nödutgångar, skyddsrum och samlingsplatser.

Det är viktigt att skapa säkerhetsprotokoll. Att till exempel upprätta en "släpp-, täck- och håll"-procedur för jordbävningar eller en brandevakueringsplan säkerställer snabba och samordnade insatser. Kontaktlistor för nödsituationer bör sammanställas och hållas tillgängliga, inklusive nummer till familjemedlemmar, grannar, räddningstjänst och lokala myndigheter.

Deltagande i lokala beredskapsinitiativ, till exempel utbildning i första hjälpen eller frivilliggrupper, förbättrar de praktiska färdigheterna och främjar en säkerhetskultur. Ungdomar kan hjälpa till med att kartlägga faror, identifiera risker i grannskapet och förespråka säkrare infrastruktur.

Att upprätthålla personlig hälsa och kondition bidrar också till beredskapen. Fysisk styrka och smidighet kan vara avgörande vid evakueringar eller räddningsinsatser. Dessutom bör ungdomar uppmuntras att stödja utsatta samhällsmedlemmar, såsom äldre eller funktionshindrade, genom att dela information och hjälpa till med beredskapsåtgärder.

Genom att ta ansvar för personlig och samhällelig säkerhet blir unga människor aktiva aktörer i katastrofriskreducering, vilket förbättrar resultaten för alla (Expertise France, 2023; KTH, 2023).

3.4 Hur kan jag bidra till att skapa och öka medvetenheten om risker och hot i mitt samhälle?

Ungdomar är viktiga för att öka medvetenheten om katastrofrisker och främja samhällets beredskap. Effektiv kommunikation börjar med korrekt kunskap och att dela information på ett tydligt och respektfullt sätt.

Sociala medieplattformar, ungdomsgrupper och skolaktiviteter kan hjälpa ungdomar att sprida budskap om potentiella faror, säkerhetstips och nödprocedurer. Att skapa affischer, videor



eller presentationer som är skräddarsydda för kamrater och familjemedlemmar gör informationen relaterbar och engagerande.

Att organisera eller delta i workshops, övningar och kampanjer ökar synligheten och förstärker vikten av beredskap. Genom att samarbeta med lokala myndigheter och organisationer säkerställer man att budskapen är konsekventa och stöds av expertråd.

Att lyssna på samhällets oro och uppmuntra till dialog främjar förtroende och lyhördhet. Ungdomar kan fungera som broar mellan experter och samhället i stort och översätta teknisk information till praktiska åtgärder.

Genom att ta initiativ till att informera och utbilda stärker unga människor samhällets motståndskraft och ger andra möjlighet att vidta proaktiva åtgärder innan katastrofer inträffar.

4 Dynamik under katastrofen

4.1 Är jag redo att hantera osäkerhet: Känslor och reaktioner under en katastrof?

När en katastrof inträffar är det helt normalt att känna sig rädd, orolig eller förvirrad. Du kanske kommer på dig själv med att fråga: "Kan jag verkligen hålla mig lugn? Vad händer om jag inte vet vad jag ska göra?" Dessa känslor kommer från det faktum att katastrofer är plötsliga och oförutsägbara. De stör allt omkring oss och får världen att kännas otrygg och osäker. Men den goda nyheten är att du kan lära dig att hantera dessa känslor och reaktioner, så att du inte känner dig överväldigad när du står inför osäkerhet. Det första steget är att förstå att rädsla eller oro är en naturlig reaktion. Alla upplever dessa känslor i nödsituationer; de är din kropps sätt att förbereda dig för att svara. Istället för att försöka ignorera eller trycka bort dessa känslor hjälper det att erkänna dem. Att känna igen din rädsla och ångest låter dig ta kontroll över dem istället för att låta dem kontrollera dig. Enkla tekniker som att ta långsamma, djupa andetag eller fokusera på något stadigt runt omkring dig, som ljudet av din andning eller ett välbekant föremål, kan hjälpa till att lugna ditt sinne och din kropp. Dessa små handlingar talar om för din hjärna att du är säker, även om situationen runt omkring dig känns skrämmande (Oxford University, 2020).

Ett annat viktigt sätt att hantera osäkerhet är att förbereda sig i förväg. Du bygger upp självförtroende när du vet vad du ska göra och har övat på beredskapsplaner. Detta självförtroende minskar rädslan eftersom du vet att du har en plan och kan agera. Att prata om dina känslor med familj, vänner eller lärare kan också hjälpa. Att dela med dig av dina bekymmer gör att de känns mindre tunga och påminner dig om att du inte är ensam. Att ha människor du litar på i närheten ger dig styrka och stöd. Kom ihåg att hantera osäkerhet inte betyder att du inte kommer att känna dig rädd – det betyder att du lär dig hur du ska agera även när du är rädd. Att fokusera på det du kan kontrollera, som att följa säkerhetssteg eller hjälpa andra, ger dig en känsla av mening och hjälper dig att hålla ditt sinne klart. Att bygga upp denna mentala styrka innan en katastrof inträffar är ett av de bästa sätten att hålla sig lugn och fatta bra beslut när det verkligen betyder något (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.2 Hur kan jag skydda mig själv och andra under en katastrof?

Du kanske undrar: "Vad kan jag göra för att skydda mig själv och människorna omkring mig om en katastrof inträffar?" Svaret är att det finns tydliga och praktiska åtgärder du kan vidta, och att känna till dessa kan göra stor skillnad. Lär dig först vilka typer av katastrofer som kan



inträffa där du bor. Olika katastrofer kräver olika insatser. Om det till exempel blir en jordbävning är det säkraste du kan göra att "släppa, täcka och hålla fast" för att skydda dig mot fallande föremål. Om det blir en översvämning bör du flytta till högre mark och undvika att gå eller köra genom översvämningsvatten, som kan vara djupare och snabbare än de ser ut. I händelse av brand är det viktigt att snabbt lämna byggnaden och hålla sig låg för att undvika rök. Att känna till dessa specifika åtgärder hjälper dig att reagera snabbt och säkert när en katastrof inträffar (Expertise France, 2023).

Det är också viktigt att ha nödkontaktnummer memorerade eller nedskrivna på ett säkert ställe. Du bör veta hur du ringer familjemedlemmar, vänner eller räddningstjänst. Om du ser någon som behöver hjälp, till exempel en äldre granne eller en person med funktionsnedsättning, hjälp dem lugnt och säkert. Kom ihåg att om du själv håller dig lugn hjälper du andra att hålla sig lugna, vilket gör hela situationen säkrare. Att ha ett nödpaket redo är ett annat viktigt steg. Detta kit bör innehålla vatten, snacks, en ficklampa, reservbatterier, ett första hjälpen-kit och eventuella nödvändiga mediciner. Att känna till dina evakueringsvägar och säkra platser, till exempel skyddsrum eller mötesplatser. Att öva på dessa planer regelbundet hemma eller i skolan innebär att du kommer att vara redo att agera snabbt och säkert när det behövs. Genom att lära dig och öva på dessa säkerhetssteg skyddar du inte bara dig själv utan blir också ett starkt stöd för din familj och ditt samhälle i nödsituationer.

4.3 Hur håller man sig lugn och säker i en skrämmande situation?

När en katastrof inträffar är det lätt att känna sig överväldigad och panikslagen. Du kanske frågar dig själv: "Hur hindrar jag mig själv från att bli för rädd eller göra misstag?" Att hålla sig lugn är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att hålla dig själv och andra säkra. Ett av de enklaste sätten att lugna ditt sinne och din kropp är att fokusera på din andning. Att ta långsamma, djupa andetag sänker din puls och hjälper din hjärna att tänka klarare. Du kan också prova jordningstekniker, vilket innebär att du är uppmärksam på din omgivning för att återvända till det nuvarande ögonblicket. Se dig till exempel omkring och nämn fem saker du kan se, fyra saker du kan röra vid, tre ljud du hör, två lukter och en smak. Denna övning hjälper till att distrahera ditt sinne från rädsla och ger en känsla av kontroll (Oxford University, 2020).

En annan nyckel till att hålla sig lugn är att följa den säkerhetsplan du har övat på. Att veta exakt vad du ska göra och vart du ska gå ger dig en tydlig väg att följa, vilket minskar förvirring och rädsla. Undvik att lyssna på rykten eller obekräftad information, eftersom dessa kan orsaka panik. Lita istället på betrodda vuxna eller officiella räddningstjänster för instruktioner. Om du kommer bort från din familj eller dina vänner, gå till den överenskomna mötesplatsen eller kontakta dem så snart det är säkert. Att hjälpa andra på ett lugnt sätt, om du kan, gör också att du känner dig mer i kontroll och mindre rädd. Att öva på dessa beteenden regelbundet genom övningar och diskussioner innebär att de blir automatiska när det behövs. Kom ihåg att hålla sig lugn är en färdighet du kan lära dig och förbättra med övning (Becque, 2017; KTH, 2023).

4.4 Varför är det så viktigt att följa säkerhetsprotokollen?

Du kanske undrar: "Varför måste jag följa alla dessa regler under en katastrof? Kan jag inte bara göra det som känns rätt?" Att följa säkerhetsprotokoll är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att skydda dig själv och andra. Säkerhetsprotokollen är noggrant utformade baserat på expertkunskap och lärdomar från tidigare katastrofer. De berättar det säkraste sättet att agera i olika situationer och hjälper alla att arbeta smidigt tillsammans. När människor



följer samma regler kan räddningspersonal göra sitt jobb bättre och färre människor skadas (Expertise France, 2023).

Att följa protokoll hjälper också till att minska panik. När du vet exakt vad du ska göra känner du dig mindre rädd och har mer kontroll. Detta är särskilt viktigt för ungdomar, som kan föregå med gott exempel genom att hålla sig lugna och följa instruktioner. Säkerhetsprotokoll innehåller ofta särskilda åtgärder för att skydda utsatta personer, såsom äldre, barn eller personer med funktionsnedsättning. Genom att följa dessa regler hjälper du till att se till att alla är säkra och får hjälp. Kom ihåg att säkerhet är ett lagarbete och att dina handlingar har stor betydelse. När alla följer protokollen återhämtar sig samhällen snabbare och blir starkare tillsammans.

5 Dynamik efter katastrofen

5.1 Vad ska jag göra för att skydda mig själv och andra?

Under de första ögonblicken efter en katastrof kan dina handlingar göra en avgörande skillnad för din säkerhet och din omgivning. Det är normalt att känna sig chockad eller rädd, men att hålla sig lugn och fokuserad hjälper dig att reagera effektivt. Det första steget är att snabbt bedöma din omedelbara omgivning för faror som fallande föremål, bränder, instabila strukturer eller översvämmade områden. Om du är inomhus under en jordbävning, kom ihåg att "släppa, täcka och hålla fast" för att skydda dig mot skador. Om du är utomhus, flytta dig bort från byggnader, träd eller kraftledningar som kan falla eller kollapsa (Expertise France, 2023).

När du är på en säker plats, kontrollera dig själv och andra för skador. Om någon är skadad, ge grundläggande första hjälpen om du kan, eller ring efter akut medicinsk hjälp. Det är viktigt att lugna din omgivning, särskilt barn eller äldre vuxna, som kan känna sig rädda eller förvirrade. Ditt lugn kan hjälpa dem att känna sig tryggare. Undvik onödig rörelse om det finns risk för efterskalv eller ytterligare faror, men var beredd att evakuera om myndigheterna instruerar dig att göra det.

Kommunikation är nyckeln. Använd din telefon eller andra medel för att kontakta familjemedlemmar och räddningstjänst, men håll samtalen korta för att undvika att överbelasta nätverken. Om du är med en grupp, organisera er för att hålla ihop och stödja varandra. Se upp för utsatta personer som behöver extra hjälp, till exempel personer med funktionsnedsättning eller små barn. Att dela information och resurser, till exempel vatten, filter eller första hjälpen-förnödenheter, kan rädda liv.

Kom ihåg att din säkerhet är prioritet. Ta inte onödiga risker när du försöker hjälpa till om det utsätter dig för fara. Sök istället hjälp från utbildad utryckningspersonal så snart som möjligt. Genom att agera snabbt, lugnt och ansvarsfullt bidrar du till en säkrare miljö för dig själv och ditt samhälle under de kritiska ögonblicken efter en katastrof (Becque, 2017; Papaginiaki et al., 2022).

5.2 Hur kan jag få hjälp att hantera de psykologiska effekterna av en katastrof?

Katastrofer kan lämna djupa känslomässiga ärr, och det är viktigt att inse att det är normalt att känna sig upprörd, orolig eller överväldigad efter sådana händelser. Men ibland kan dessa känslor kvarstå och utvecklas till allvarigare tillstånd som posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Att veta när och hur du ska söka hjälp är viktigt för ditt tillfrisknande.



PTSD-symtom kan vara flashbacks eller mardrömmar om katastrofen, svårigheter att sova, att ständigt känna sig på helspänn eller att undvika platser och människor som påminner dig om händelsen. Du kan också uppleva humörsvängningar, irritabilitet eller koncentrationssvårigheter. Om dessa symtom varar i veckor eller stör ditt dagliga liv är det avgörande att söka professionellt stöd (Oxford University, 2020).

Mentalvårdspersonal, såsom psykologer eller rådgivare, är utbildade för att hjälpa människor att hantera trauma. De kan erbjuda terapier som lär dig copingstrategier, hjälper dig att bearbeta svåra känslor och återuppbygga din känsla av säkerhet. Många samhällen har stödcenter eller hjälplinjer specifikt för överlevande från katastrofer. Skolor och ungdomsorganisationer erbjuder ofta också rådgivningstjänster.

Förutom professionell hjälp kan det vara läkande att prata öppet med betrodda vuxna, vänner eller familjemedlemmar om dina känslor. Kamratstödsgrupper där de unga delar med sig av sina erfarenheter och strategier för att klara sig är också värdefulla. Kom ihåg att söka hjälp är ett tecken på styrka, inte svaghet. Att ta hand om din mentala hälsa är lika viktigt som din fysiska hälsa efter en katastrof (Becque, 2017; Unicef, 2023).

5.3 Hur kan jag stödja och hjälpa mina vänner och samhället efter en katastrof?

Efter en katastrof kan ditt stöd vara en kraftfull kraft för läkning och återhämtning i ditt samhälle. Du kanske undrar: "Hur kan jag hjälpa andra när jag är skadad?" Svaret är att även små handlingar av vänlighet och solidaritet gör stor skillnad.

Börja med att helt enkelt finnas där för dina vänner och grannar. Lyssna på deras berättelser och känslor utan att döma. Ibland kan bara vetskapen om att någon bryr sig ge tröst och hopp. Uppmuntra andra att prata om sina upplevelser och försäkra dem om att deras känslor är normala.

Du kan också delta i organiserade insatser för att återställa samhället. Det kan handla om att hjälpa till att distribuera mat och vatten, städa upp skräp eller sätta upp skyddsrum. Volontärbete hjälper samhället och ger dig en känsla av syfte och kontroll under osäkra tider.

Informellt stöd är lika viktigt. Stäm regelbundet av med dem som kan vara isolerade eller utsatta, till exempel äldre grannar eller personer med funktionsnedsättning. Dela information om tillgängliga resurser, till exempel matbanker, medicinska kliniker eller rådgivningstjänster.

Om du är med i en ungdomsgrupp eller skolkubb kan du överväga att organisera informationskampanjer eller insamlingsevenemang för att stödja katastrofhjälp. Att arbeta tillsammans stärker samhällsbanden och visar att unga människor är aktiva och ansvarsfulla bidragsgivare till återhämtning (Papaginiaki et al., 2022; KTH, 2023).

Effektiva sätt för ungdomar att stödja sina kamrater och samhället efter en katastrof omfattar ett brett spektrum av åtgärder, från emotionellt stöd till praktisk hjälp och aktivt deltagande i återhämtningsinsatser. Unga människor spelar en viktig roll i att hjälpa sina samhällen att läka och återuppbygga, och deras bidrag kan vara både meningsfulla och stärkande.

För det första är det grundläggande att ge känslomässigt stöd till jämnåriga. Katastrofer orsakar ofta rädsla, ångest och förvirring, särskilt bland unga människor som kan ha svårt att bearbeta det som har hänt. Att uppmuntra till öppna samtal där ungdomar kan uttrycka sina känslor bidrar till att minska isolering och främjar motståndskraft. Att upprätthålla regelbundna rutiner, som att gå i skolan eller delta i välbekanta aktiviteter, kan också ge en känsla av



normalitet och trygghet (Headspace, n.d.; Psykologi idag, 2025). Dessutom är det viktigt för psykologisk återhämtning att skapa trygga utrymmen där unga människor känner sig bekväma med att dela med sig av sina erfarenheter och känslor.

Utöver emotionellt stöd kan unga människor engagera sig i praktiska hjälpinsatser. Historiska exempel, som ungdomars insatser efter tsunamin 2004, visar att unga volontärer har hjälpt till på olika sätt: genom att sätta upp skyddsrum, dela ut förnödenheter, hjälpa familjer att flytta, utbilda samhällen om hälsa och hygien och organisera fritidsaktiviteter för lägerbarn (INEE, 2012). Dessa aktiviteter hjälper till med omedelbar återhämtning och stärker unga människor genom att ge dem aktiva roller i samhället. Många ungdomsledda och ungdomsinriktade organisationer, inklusive scouter, Röda Korsets ungdomssektioner och KFUM-grupper, erbjuder strukturerade möjligheter för ungdomar att bidra på ett meningsfullt sätt i nödsituationer.

Ungdomarnas förtrogenhet med teknik och sociala medier gör det dessutom möjligt för dem att mobilisera jämnåriga, sprida viktig information och hjälpa till att hitta försvunna personer. Detta digitala engagemang kompletterar fysiska hjälpinsatser och förbättrar kommunikationen inom drabbade samhällen (INEE, 2012). Ungdomar kan också bidra till att öka medvetenheten i samhället genom att dela med sig av korrekt information om risker och återhämtningsresurser, vilket bidrar till att motverka felaktig information och panik.

Att samla in pengar och mobilisera resurser är ytterligare sätt för unga människor att hjälpa till. Att organisera donationskampanjer, informationskampanjer eller upprepningsevenemang i samhället främjar solidaritet och ger konkret stöd till de drabbade. Dessa verksamheter bidrar i hög grad till den bredare återhämtningsprocessen och bidrar till att återuppbygga den sociala sammanhållningen.

Samhällen kan ytterligare stödja unga människors engagemang genom att tillhandahålla livräddande färdigheter, första hjälpen, hälsofrämjande och utbildning i katastrofberedskap. Genom att utrusta ungdomar med dessa färdigheter ökar deras förmåga att hjälpa till på ett effektivt och säkert sätt. Det är mycket viktigt att erkänna och respektera ungdomars bidrag, liksom att se till att de är delaktiga i beslutsfattandet och återhämtningsplaneringen (INEE, 2012).

Sammanfattningsvis stöder unga människor sina kamrater och samhällen efter katastrofer genom emotionell vård, praktisk hjälp, digitalt engagemang, insamling av medel och aktivt deltagande i återhämtningsinsatser. Deras engagemang hjälper inte bara till med omedelbar hjälp utan främjar också personlig tillväxt, egenmakt och starkare, mer motståndskraftiga samhällen.

5.4 Jag vill vara en förebild för andra unga människor.

Att vara en förebild innebär att föregå med gott exempel och inspirera andra genom dina handlingar och din attityd. Efter en katastrof kan unga människor som håller sig lugna, följer säkerhetsprotokoll och stöder sina samhällen påverka sina kamrater på kraftfulla sätt.

Du kanske tänker: "Hur kan jag göra skillnad?" Börja med små steg: öva beredskap hemma, dela korrekt information med vänner och uppmuntra andra att ta säkerheten på allvar. Ditt beteende kan motivera andra att göra detsamma, vilket skapar en dominoeffekt av positiv förändring.



Förebilder visar också empati och tålmod. De lyssnar på andra, erbjuder hjälp utan att döma och främjar inkludering. Genom att visa motståndskraft och vänlighet hjälper du till att bygga en stödjande miljö där alla känner sig uppskattade och trygga.

Ledarskap kräver inga anmärkningsvärda titlar eller positioner. Det börjar med vardagliga val och konsekventa handlingar. När unga människor tar ansvar och agerar med integritet blir de betrodda röster i sina samhällen. Detta inger förtroende och uppmuntrar till kollektiva insatser för att förbereda sig för och återhämta sig från katastrofer (Becque, 2017).

Att vara en positiv förebild för andra ungdomar i ditt samhälle innebär att föregå med gott exempel, inspirera andra genom dina handlingar och uppmuntra positiva beteenden som bidrar till en säkrare, starkare och mer stödjande miljö. Här är några praktiska sätt du kan bli en förebild och göra en meningsfull skillnad:

1. Visa ansvar och beredskap

Visa andra vikten av ansvar genom att förbereda dig för nödsituationer och katastrofer. Detta inkluderar att känna till säkerhetsprotokoll, ha en nödplan och öva på den regelbundet. När dina kollegor ser att du tar beredskap på allvar är det mer sannolikt att de följer ditt exempel. Dela med dig av dina kunskaper och uppmuntra vänner och familj att också förbereda sig. Att proaktivt främja säkerhet visar ledarskap och omsorg om samhället (Becque, 2017; KTH, 2023).

2. Håll dig lugn och positiv i utmanande situationer

Din inställning under svåra tider kan inspirera andra. När du förblir lugn, fokuserad och positiv under nödsituationer eller stressiga situationer hjälper du till att minska rädsla och panik runt omkring dig. Öva på att hantera dina känslor och uppmuntra andra att göra detsamma. Att visa motståndskraft och optimism motiverar dina kamrater att möta utmaningar med självförtroende och hopp (Oxford University, 2020).

3. Stötta och inkludera andra

Var snäll, empatisk och inkluderande. Lyssna på andras bekymmer utan att döma och erbjud hjälp när du kan. Stå upp mot mobbning, diskriminering eller utestängning i ditt samhälle. Att skapa en välkomnande och stödjande atmosfär uppmuntrar andra att göra detsamma. Dina handlingar kan skapa en känsla av tillhörighet och säkerhet för alla.

4. Engagera dig och ta initiativ

Delta i samhällsaktiviteter, arbeta som volontär för katastrofberedskap eller återhämtningsinsatser och organisera kampanjer för att öka medvetenheten. Att ta initiativ visar ledarskap och samhörighet. Uppmuntra dina kollegor att ansluta sig till dig och arbeta tillsammans för att göra ditt samhälle säkrare och starkare. Kollektivt handlande förstärker effekten och bygger solidaritet (Papaginiaki et al., 2022).

5. Kommunicera effektivt och respektfullt

Använd din röst för att dela korrekt information, öka riskmedvetenheten och främja säkerhetsrutiner. Genom sociala medier, skolklasser eller informella samtal hjälper transparent och respektfull kommunikation till att sprida viktiga budskap. Att vara en pålitlig informationskälla ger förtroende och inflytande bland dina kamrater (Becque, 2017).



6. Föregå med gott exempel varje dag

Kom ihåg att vara en förebild handlar om betydelsefulla handlingar och vardagliga beteenden. Visa respekt för andra, ta hand om din miljö och agera med integritet. Små, konsekventa handlingar bygger upp ditt rykte som någon som andra kan beundra och efterlikna.

Genom att förkroppsliga dessa egenskaper och beteenden blir du en positiv förebild som inspirerar andra unga att bidra till ett tryggare och mer omtänksamt samhälle.

Ditt ledarskap bidrar till att skapa en dominoeffekt av positiv förändring som gynnar alla.

Källa: Workshop Yyouth Norge – februari 2025

5.5 Hur kan jag skapa en trygg och stödjande miljö?

Att skapa en säker och stödjande miljö innebär att arbeta med kollegor för att ta hand om varandra och reagera effektivt under och efter katastrofer. Samarbete och ömsesidigt stöd är nyckeln till kollektiv säkerhet.

Börja med att bygga upp förtroende och öppen kommunikation inom din kamratgrupp. Uppmuntra alla att dela med sig av sina bekymmer och idéer om säkerhet. När unga känner sig hörda och respekterade är det mer sannolikt att de deltar aktivt i beredskaps- och insatsverksamheten.

Utveckla enkla gruppöverenskommelser om hur man ska agera i nödsituationer, som att stämma av med varandra, dela resurser eller hjälpa dem som behöver extra stöd. Öva på dessa överenskommelser genom övningar eller rollspelsövningar för att göra dem till en självklarhet.

Kom ihåg att säkerhet inte bara är fysisk utan också känslomässig. Att skapa en miljö där alla känner sig accepterade minskar stress och främjar välbefinnande. Stöd jämnåriga som har det svårt känslomässigt och uppmuntra dem att söka hjälp när det behövs.

Genom att arbeta tillsammans skapar unga ett vårdnätverk som stärker motståndskraften. Kollektivt handlande säkerställer att ingen står inför katastrofer ensam och att samhällen återhämtar sig snabbare och starkare (KTH, 2023; Papaginiaki et al., 2022).

6 Stöd från formella och informella institutioner

Tidigare uppfattades civilskydd ofta som en omedelbar reaktion på nödsituationer, till exempel brandbekämpning eller räddningsinsatser. Konceptet har dock blivit ett bredare **system för katastrofriskhantering (DRM)**. Detta system inkluderar nödrespons, *riskförebyggande*, *beredskap*, *tidig varning*, *utbildning* och *långsiktig återhämtning*. Modernt civilskydd fokuserar på att bygga säkrare och mer motståndskraftiga samhällen genom samarbete mellan regeringar, samhällen och individer.

En viktig del av denna moderna strategi är EU:s strategi för katastrofberedskap och katastrofinsatser. **EU:s civilskyddsmekanism** skapades för att stärka samarbetet mellan medlemsländerna vid katastrofer, både inom och utanför Europa. År 2023 introducerade



Europeiska kommissionen **unionens mål för resiliens mot katastrofer 2030**, som syftar till att förbättra länders och samhällens förmåga att förbereda sig för, stå emot och återhämta sig från katastrofer. Dessa mål fokuserar på inkluderande riskstyrning, bättre lokal samordning, klimatanpassning och digitala verktyg för system för tidig varning (Europeiska kommissionen, 2023).

Civilskydd ses i dag som ett *gemensamt ansvar*. Det omfattar formella aktörer som nationella regeringar, regionala myndigheter, räddningstjänster och väpnade styrkor. Men det handlar också om informella nätverk, till exempel icke-statliga organisationer, skolor, ungdomsgrupper och volontärer. Tillsammans bildar dessa aktörer ett samverkande system som skyddar människor, särskilt utsatta grupper som barn och unga. Ungdomar ses inte längre bara som passiva offer – de erkänns nu som aktiva bidragsgivare till motståndskraft och återhämtning (IFRC, 2022; FN:s flyktingkommissarie, 2022).

6.1 Hur ungdomar och lokalsamhällen kan få stöd från institutioner

Lokala myndigheter har en ledande roll när det gäller att hantera katastrofer på lokal nivå. De ansvarar för att skapa riskkartor, genomföra kampanjer för att öka allmänhetens medvetenhet, se till att skolor och sjukhus är säkra och organisera utbildning i nödsituationer. Många städer i Europa har nu *kommunala civilskyddsplaner*, som omfattar åtgärder för att stödja barn och ungdomar, till exempel säkra skolevakueringar, nödrådgivning och system för familjeåterförening efter en katastrof.

Före en kris kan lokala myndigheter minska riskerna genom att utbilda ungdomar genom skolprogram, använda sociala medier för informationskampanjer och skapa ungdomsvänliga katastrofsimuleringar. Till exempel hjälper skolbaserade övningar eleverna att veta hur de ska reagera lugnt och säkert under händelser som jordbävningar eller bränder. Under en katastrof agerar lokala räddningstjänster – som brandmän, polis och medicinska team – snabbt för att skydda liv, samordna evakueringar och ge första hjälpen.

Efter en kris är återhämtning lika viktig. Myndigheterna förser drabbade familjer med mentalvårdstjänster, tillfälligt boende och social omsorg. För tonåringar och barn är dessa tjänster viktiga för att återställa en känsla av normalitet och trygghet. Lokala ungdomstjänster, skolkuratorer och vårdcentraler kan arbeta tillsammans för att erbjuda skraddarsytt stöd och hjälpa ungdomar att bearbeta trauman och återgå till vardagliga aktiviteter (Peek, 2008). Att involvera ungdomar i beslutsfattandet efter katastrofer – till exempel genom skolråd eller ungdomsparlament – bidrar också till att stärka dem och ge dem en röst i skapandet av en säkrare framtid (UNDRR, 2022).

6.2 Hur kan ungdomar och lokalsamhällen få stöd från volontärgrupper och informella grupper?

Medan officiella institutioner tillhandahåller strukturerat och ofta storskaligt stöd, är icke-statliga organisationer och samhällsbaserade organisationer avgörande för att tillhandahålla snabb, flexibel och personlig nödhjälp – särskilt i områden där statligt stöd är begränsat eller försenat. Dessa grupper inkluderar ofta lokala välgörenhetsorganisationer, religiösa organisationer, idrottsklubbar och informella nätverk i grannskapet. Eftersom de är djupt kopplade till samhället kan de identifiera specifika behov och nå människor som annars kanske skulle förbises.

I kristider samordnar dessa organisationer volontärer för att leverera mat, ge tak över huvudet, stödja barnfamiljer och erbjuda kulturellt känslig vård för olika befolkningsgrupper. För ungdomar ordnar sådana grupper ofta barnvänliga utrymmen, pedagogiska verkstäder och kamratstödsgrupper där de kan prata, leka och börja återhämta sig känslomässigt. Efter jordbävningen i centrala Italien 2016 arbetade till exempel lokala föreningar tillsammans med civilförsvaret för att erbjuda kreativ terapi och lekbaserade aktiviteter för barn i tältläger.



Volontärarbete kan också vara ett kraftfullt verktyg för ungdomarna själva. När tonåringar deltar i att hjälpa andra – genom att dela ut hjälp, översätta för flyktingar eller öka medvetenheten på sociala medier – får de en känsla av handlingskraft och mening. Detta aktiva deltagande stärker både deras egen motståndskraft och den sociala strukturen i samhället (Fernandez et al., 2006; Twigg, 2009). Att uppmuntra ungt ledarskap i informella stödnätverk bidrar till att bygga upp en beredskapskultur som sträcker sig bortom nödsituationer, vilket skapar starkare band och större ömsesidigt förtroende i samhället.

6.3 Hur kan jag skapa ett kamratstöd?

Låt oss nu prata direkt med dig. Om du är en ung person eller en pedagog som läser detta kanske du undrar: "Hur kan jag göra en verklig skillnad? Hur kan jag finnas där för mina vänner, klasskamrater eller samhället när det blir tufft?" Svaret ligger i att bygga nätverk för kamratstöd – grupper av unga människor som går samman för att hjälpa varandra genom utmaningar, katastrofer, psykisk ohälsa eller vardagens påfrestningar.

Att skapa ett nätverk för kamratstöd kan låta skrämmande, men det är ett av de mest kraftfulla sätten att främja motståndskraft och solidaritet. Det börjar med träning och förberedelser. Du behöver inte vara expert, men att lära dig grundläggande färdigheter som aktivt lyssnande, känna igen tecken på nöd och veta när du ska söka professionell hjälp kan göra stor skillnad. Många organisationer erbjuder gratis eller billig utbildning i första hjälpen eller krisintervention för psykisk hälsa, som utrustar dig med verktygen för att stödja dina kamrater på ett säkert och effektivt sätt (Moser, 2023).



Källa: Workshop Instituto IKIGAI Spanien – mars 2025



Tänk sedan på att skapa en säker och välkomnande plats – en fysisk mötesplats, som ett allaktivitetshus eller en skolkubb, eller ett virtuellt utrymme som en privat grupp på sociala medier eller en chattapp. Nyckeln är att främja en miljö där alla känner sig respekterade, hörda och fria från dömande. Kom ihåg att kamrattstöd handlar om empati och kontakt, inte om att lösa problem eller ge råd om du inte är utbildad. Ibland kan det vara till stor hjälp att bara vara där för att lyssna .

Det är också viktigt att bygga ett inkluderande och mångsidigt nätverk. Nå ut till unga människor med olika bakgrund, kulturer och erfarenheter. Mångfald berikar gruppen och säkerställer att allas unika utmaningar och styrkor erkänns. Gemensamma intressen – som musik, sport eller konst – kan vara bra sätt att knyta kontakter och bygga upp förtroende hos kollegor.

Slutligen, stärk varandra. Uppmuntra medlemmarna att ta på sig ledarroller, organisera aktiviteter och dela med sig av det de lär sig till andra. Kamrattstödsnätverken blomstrar när alla känner delaktighet och stolthet över sin gemenskap. Och kom ihåg att genom att stödja andra stöder du också ditt välbefinnande. Att hjälpa vänner genom tuffa tider bygger motståndskraft, självförtroende och en känsla av tillhörighet som kan bära dig genom livets utmaningar (Mental Health America, 2025).

Så om du funderar på att starta en kamrattstödsgrupp, vet att du kliver in i en betydande och otroligt betydelsefull roll. Du är inte ensam – resurser, organisationer och människor är redo att hjälpa dig. Tillsammans kan unga människor skapa ett nätverk av stöd som stärker samhällen och förändrar liv.

7 Ungdomarnas aktiva roll

Ungdomar är inte bara passiva offer inför katastrofer. De är viktiga aktörer som på ett betydande sätt kan bidra till varje steg i katastrofhanteringen – beredskap, respons och återhämtning. Deras energi, kreativitet och unika perspektiv gör dem till kraftfulla förändringsagenter inom sina samhällen och samhällen. I det här avsnittet undersöks hur ungdomar aktivt kan engagera sig i katastrofriskreducering, varför det är viktigt att förespråka säkerhet för alla och hur man kan göra jämnråiga och utsatta grupper medvetna på ett effektivt sätt.

7.1 Hur kan unga människor bidra till beredskap, insatser och återhämtning på samhällsnivå?

Unga människor har en enorm potential att påverka katastrofhanteringen på samhällsnivå och bidra på ett meningsfullt sätt i alla faser: beredskap, insatser och återhämtning. Deras engagemang ökar inte bara samhällets motståndskraft utan främjar också ledarskapsförmåga och samhällsengagemang som gynnar samhället på lång sikt.

I beredskapsfasen kan ungdomar vara avgörande för att öka medvetenheten om risker och främja säkerhetsbeteenden inom sina familjer, skolor och samhällen. De kommer ofta med nya idéer och tekniskt kunnande och använder sociala medier och digitala plattformar för att sprida viktig information snabbt och brett (UNDRR, 2023). Ungdomsledda initiativ har till exempel framgångsrikt kartlagt faror i samhället, utvecklat katastrofberedskapspaket och organiserat övningar som engagerar jämnråiga och vuxna (Youth.gov, 2023). Genom att delta



i lokala katastrofplaneringskommittéer eller ungdomsråd kan ungdomar se till att deras unika perspektiv och behov ingår i samhällsstrategier, vilket gör planerna mer inkluderande och effektiva.

Under katastrofinsatser ställer ungdomar ofta upp som frivilliga och hjälper till med sök och räddning, första hjälpen, distribution av hjälpmaterial och kommunikationsinsatser. Deras förtroenhet med teknik gör det möjligt för dem att snabbt mobilisera kamrater och spåra försvunna personer via sociala nätverk, vilket förbättrar effektiviteten i nödoperationer (NIDM, 2021). Dessutom fungerar ungdomar ofta som betrodda budbärare i sina samhällen, hjälper till att motverka desinformation och ger känslomässigt stöd till drabbade individer.

I återhämtningsfasen bidrar ungdomarna till återuppbyggnadsinsatser, psykosocialt stöd och opinionsbildning för hållbar utveckling som minskar framtida risker. Deras engagemang i återhämtningen påskyndar läkningen i samhället och ger dem färdigheter och självförtroende som främjar livslång motståndskraft (ScienceDirect, 2017). Ungdomsfokuserade statliga program, som AmeriCorps NCCC i USA, ger strukturerade möjligheter för ungdomar att engagera sig i katastrofåterställningsprojekt och kombinerar service med kompetensutveckling (Youth.gov, 2023).

För att få tillgång till institutionellt stöd bör ungdomar bekanta sig med lokala nödnummer och tjänster, till exempel civilskyddsmyndigheter, hälso- och sjukvårdsavdelningar och organisationer som betjänar ungdomar. Många regeringar och icke-statliga organisationer erbjuder ungdomsspecifik utbildning och resurser som förbereder ungdomar för att agera effektivt före, under och efter katastrofer. Att samarbeta med dessa institutioner förbättrar den individuella beredskapen och stärker motståndskraften i hela samhället (UNDRR, 2023).

7.2 Varför ska jag främja säkerhet för alla?

Att främja säkerhet för alla ungdomar är en grundläggande fråga för att förespråka eftersom katastrofer drabbar ungdomar oproportionerligt hårt, särskilt de från marginaliserade eller utsatta grupper. Att se till att alla unga människors rätt till säkerhet och skydd erkänns och upprätthålls är avgörande för att bygga rättvisa och motståndskraftiga samhällen.

Att förespråka säkerhet innebär att stärka de ungas röster i beslutsprocesser som rör katastrofriskhantering. Trots sin avgörande roll och unika sårbarhet utesluts ungdomar ofta från politiska diskussioner och planeringsforum. Detta utanförskap förnekar dem möjligheten att påverka beslut som direkt påverkar deras liv och framtid (WCDRR, 2014). Genom att främja inkluderande deltagande erkänner vi unga människor som rättighetsinnehavare och kapabla bidragsgivare som förtjänar att bli hörda.

Att förespråka säkerhet för alla innebär dessutom att ta itu med systematiska ojämlikheter som ökar katastrofrisken bland specifika ungdomsgrupper, till exempel de som lever i fattigdom, med funktionsnedsättning eller från minoritetsgrupper. Dessa grupper möter ofta hinder för att få tillgång till information, resurser och stöd under nödsituationer (PrepareCenter, 2023). Att främja säkerhet för alla innebär att arbeta för att undanröja dessa hinder och se till att katastrofberedskap och katastrofinsatser är kulturellt känsliga, tillgängliga och inkluderande.

När du främjar säkerhet för alla bidrar du till en kultur av omsorg och solidaritet som erkänner varje ung människas värdighet och värde. Detta tillvägagångssätt räddar liv och främjar social sammanhållning och rättvisa, vilket är avgörande för hållbar motståndskraft.



7.3 Hur kan jag göra jämnåriga och andra utsatta grupper känsliga?

Om du är en ung person eller utbildare kan det kännas svårt att göra jämnåriga och utsatta grupper medvetna om katastrofrisker och säkerhet. Ändå är det ett av de mest effektiva sätten att stärka samhällets motståndskraft. Här är några strategier som hjälper dig att leda detta viktiga arbete med empati och effektivitet.

Börja först med att lyssna och förstå. Varje samhälle och kamratgrupp har erfarenheter, rädslor och kunskap om katastrofer. Ta dig tid att lyssna på dina jämnåriga, särskilt de som är utsatta eller marginaliserade. Att förstå deras perspektiv hjälper dig att skraddarsy dina budskap på ett sätt som resonerar och känns relevant.

Använd sedan engagerande och tillgängliga kommunikationsmetoder. Unga människor reagerar bra på dynamiska metoder som storytelling, interaktiva workshops, kampanjer i sociala medier och kreativ konst som musik eller drama. Att till exempel skapa korta videor eller infografik som förklarar hur man förbereder sig för översvämningar eller värmeböljor kan fånga uppmärksamhet och lätt delas (UNDRR, 2023). Kom ihåg att din kreativitet är ett kraftfullt verktyg för att göra komplex information begriplig och minnesvärd.

Det är också viktigt att skapa förtroende och trygga utrymmen där kollegor känner sig bekväma med att diskutera sina bekymmer och ställa frågor. Uppmuntra till öppen dialog utan att döma, och ha tålamod om några tvekar att engagera sig först. Kamratstödsgrupper eller skolkubbar kan fungera som utmärkta plattformar för dessa samtal.

När du arbetar med utsatta grupper, som ungdomar med funktionsnedsättning eller personer med minoritetsbakgrund, se till att ditt tillvägagångssätt är inkluderande och respektfullt. Det kan handla om att anpassa material till olika språk, använda tillgängliga format eller samarbeta med samhällsledare som har skapat förtroende. Inkludering förbättrar inte bara effektiviteten i ditt budskap utan stärker också dem som ofta förbises.

Slutligen, föregå med gott exempel. Visa ditt engagemang för säkerhet genom att öva på beredskapsbeteenden och uppmuntra andra att göra detsamma. Att dela med sig av sina erfarenheter och utmaningar skapar en känsla av samhörighet som motiverar andra att delta.

Att göra sina kollegor och utsatta grupper medvetna om att dela information och inspirera till förtroende, empati och kollektiv handling. Dina insatser kan skapa ringar på vattnet som stärker ditt samhälles förmåga att möta katastrofer tillsammans.

8 Sårbara kategorier i katastrofscenarier

8.1 Identifiera utsatta grupper: Vem löper störst risk?

I detta avsnitt ges en översikt över de olika kategorierna av utsatta personer, till exempel barn, personer med funktionsnedsättning, personer med kroniska sjukdomar, socioekonomiskt missgynnade grupper och personer som är socialt utestängda.

Sårbara grupper är de individer eller befolkningar som utsätts för större risker och utmaningar i nödsituationer eller kriser, på grund av särskilda egenskaper eller omständigheter. Dessa grupper drabbas ofta och i oproportionerligt hög grad av naturkatastrofer, artificiella eller klimatrelaterade katastrofer och globala hälsokriser. Flera faktorer kan öka sårbarheten vid katastrofer, till exempel brist på utbildning och medvetenhet, befintliga sociala eller



ekonomiska ojämlikheter, en otillgänglig byggnadsmiljö osv. De viktigaste kategorierna av sårbara personer listas nedan.

Kategorier av utsatta grupper

1. Barn

Denna kategori inkluderar vanligtvis nyfödda till fem och sex till arton (barn i skolåldern i åldrarna 6-13 år och ungdomar i åldern 14-18 år). Barn, särskilt spädbarn och småbarn, är särskilt utsatta på grund av att de är beroende av vårdgivare eller personliga assistenter, de har begränsad förmåga att förstå nödmeddelanden eller att reagera på kriser och på grund av deras fysiologiska känslighet, såsom uttorkning, exponering för värme eller kyla. De är mer benägna att bli sjuka eller allvarligt skadade, antingen för att förlora för mycket kroppsvärme. I nödsituationer kan barn utsättas för ökad risk för fysisk skada, psykiskt trauma, separation från familjemedlemmar och försummelse. Deras behov av näring, hälsovård och skydd mot exploatering (till exempel människohandel, missbruk) är kritiska. Barn med funktionsnedsättning kan ha särskilda vårdbehov eller svårigheter att kommunicera. Nödboenden måste vara säkra platser för barn, i den meningen att de måste vara utrustade med barnvänliga faciliteter och tillhandahålla särskilda hälso- och sjukvårdstjänster, inklusive vaccinationer och tillgång till barnsjukvård. De måste också skydda sig mot utnyttjande och människohandel.

2. Äldre

Denna kategori omfattar vanligtvis personer över 65 år, som kan delas in i de yngsta (65-74 år), medelåldern (75-84 år) och de äldsta (85 år). Denna grupp stöter ofta på rörelsebegränsningar eller har flera hälsoproblem, så de kan ha svårt att evakuera snabbt eller ta hand om sig själva i nödsituationer. De kan ha svårt att uppfatta de tidiga varningsmeddelandena på grund av sina hörselnedsättningar eller mentala problem, vilket kan minska deras riskuppfattning, vilket gör att de löper större risk.

De kan också vara mer benägna att drabbas av värme- eller köldstress, uttorkning eller kroniska hälsotillstånd som förvärras av stress. Dessutom kan isolering vara ett problem, särskilt om de bor ensamma eller är beroende av vårdgivare eller personliga assistenter. De behöver vanligtvis hjälp med evakuering eller skydd på plats; På härbärgen behöver de tillgång till grundläggande hälso- och sjukvård, inklusive vård för kroniska sjukdomar och rörelsehjälpmedel. Sociala stödnätverk är också nödvändiga för att bekämpa isolering och ensamhet under kriser.

3. Personer med funktionshinder eller kroniska sjukdomar

Personer med funktionsnedsättning utsätts för ökade risker i nödsituationer på grund av fysiska, kommunikationsmässiga eller sociala hinder som kan hindra dem från att få tillgång till grundläggande tjänster, evakuera på ett säkert sätt eller få hjälp i tid. Det är viktigt att nämna att det finns funktionsnedsättningar som kan vara osynliga, till exempel kroniska icke-smittsamma sjukdomar (NCD), som kallas "dolda funktionshinder". Dessa tillstånd kan inkludera cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes eller kroniska lungsjukdomar, och vanligtvis är de resultatet av en kombination av genetiska, fysiologiska, miljömässiga och beteendemässiga faktorer. Individer med kroniska sjukdomar löper ökad risk eftersom deras hälsotillstånd kan kräva kontinuerlig vård, medicinering eller medicinska ingrepp, som kan störas under nödsituationer.

Enligt ovanstående är undergrupperna för funktionshinder sorterade i följande:

Undergrupper för funktionshinder:

3.1 Personer med rörelsehinder, till exempel nedsatt funktion i nedre eller övre extremiteter och/eller funktionshinder i kroppen; Rullstolsanvändare; Användare av rullatorer eller käppar.

3.2 Personer med sensorisk funktionsnedsättning; döva, blinda; dövblind.



3.3 Personer med kognitiva funktionsnedsättningar/neuropsykiatriska funktionsnedsättningar; Intellectuell funktionsnedsättning; kommunikationsstörningar; Autismspektrumtillstånd; Inlärningssvårigheter; Downs syndrom (neurogenetisk störning) etcetera

3.4 Personer med schizofreni och andra psykotiska sjukdomar; Depressiv sjukdom; Bipolärt syndrom; Ängestsyndrom; Epilepsi med mera

3.5 Personer med neurodegenerativa sjukdomar eller neurologiska problem; Alzheimers sjukdom (demens); Parkinsons sjukdom; Multipel skleros; Fibromyalgi med mera

3.6 Drogrelaterade och beroendeframkallande störningar; Alkoholmissbruk; Narkotikamissbruk med mera

3.7 Personer med andra sjukdomar; Med covid-19-pandemin. Dolda funktionsnedsättningar (d.v.s. sjukdom i ett tidigt skede som demens, SLA eller kemoterapipatienter); Kronisk sjukdom, till exempel andningsproblem (astma), högt blodtryck, diabetes, allergier etcetera

3.8 Personer efter operation eller olyckor; Tillfällig funktionsnedsättning (rörelse, sensorisk, etcetera); Permanent funktionsnedsättning (rörelse, sensorisk funktionsnedsättning osv.)

Personer med funktionsnedsättning kan vara beroende av särskild hjälp, medicinsk utrustning eller medicinering, vilket är livsviktigt för dem. Deras förmåga att ta emot nödvarningar och reagera på evakueringar kan också hindras av bristen på tillgänglig infrastruktur eller kommunikationssystem och larmmeddelanden (till exempel teckenspråk, punktskrift eller lättlästa format). Dessa aspekter måste beaktas vid utformningen av nödbostäder med inkluderande kriterier.

4. Gravida kvinnor och nyblivna mammor

Gravida kvinnor och nyblivna mödrar löper särskilt stor risk i en nödsituation, eftersom de har särskilda hälso- och sjukvårdsbehov som bör tillgodoses. Detta inkluderar tillgång till mödravård, förlossningstjänster och stöd efter förlossningen. De och deras barn kan utsättas för allvarliga konsekvenser efter en katastrofal händelse, till exempel kan barn till mödrar som upplevt en sådan händelse ha en annan kognitiv, neurobeteendemässig, psykosocial och fysiologisk profil; De kan vara mer reaktiva, ängsliga, rädda eller benägna att vara aggressiva. Dessutom har gravida kvinnor vanligtvis ett känsligare immunförsvar, vilket gör dem mer sårbara för sjukdomar, och de har krävande näringsbehov. Nyblivna mammor kan också kämpa med spädbarnsvårdsbehov i stressiga eller osäkra miljöer. Det är mycket viktigt att överväga säkert boende när det gäller tillgång till mödra- och barnhälsovård, inklusive mödravård, säker förlossning och vård efter förlossningen, samt tillgång till hygienartiklar och säkra utrymmen för amning eller stöd för känslomässigt och psykiskt välbefinnande.

5. Vårdgivare och personliga assistenter

Vårdgivare stöder människor i behov, till exempel personer med funktionsnedsättning i alla åldrar (barn, vuxna, äldre eller personer med kroniska sjukdomar). Det kan vara familjemedlemmar, släktingar, vänner eller personer ur den behövandes nära nätverk. Personliga assistenter kan också hjälpa dem som vanligtvis är anställda för denna uppgift. De kan utbildas för att hantera medicinskt ansvar och de specifika behoven hos den person de hjälper.

I allmänhet bär vårdgivare och personliga assistenter bördan av att stödja de människor i behov som de tar hand om. I en nödsituation måste de fatta effektiva beslut och agera snabbt, inte bara för sig själva utan också för sina assistenter, vilket utsätter dem för högre risk.

6. Turister, utländska arbetstagare/utbytesstudenter

Turister och utländska arbetstagare löper i allmänhet större risk under en katastrof, främst på grund av språkbarriärer. Deras begränsade förståelse av det lokala språket kan hindra deras förmåga att förstå nödmeddelanden, skyltar, etiketter och evakueringsplaner om de inte översätts. Som ett resultat kan de kämpa för att nå ett säkert tillflyktsområde i tid.



Samma begränsningar finns för studenter som har besökt ett annat land genom internationella utbildningsutbytesprogram, till exempel ERASMUS+ (Europeiska unionen). För ungdomsutbyten kan åldersgruppen vara mellan 13 och 30 år. Därför ingår barn i denna kategori, som anses vara en sårbar grupp, som nämnts ovan.

7. Hemlös

Människor som är hemlösa eller bor i informella bosättningar är ofta den första och hårdast drabbade gruppen under katastrofer eftersom de är direkt utsatta för faror, såsom orkaner, kraftigt regn, skogsbränder etcetera. De saknar stabila och säkra bostäder, och vanligtvis har de inte tillgång till grundläggande tjänster, såsom sanitet, hälso- och sjukvård eller mat, förutom att de är socialt isolerade och utestängda.

Avsaknaden av identitetshandlingar eller handlingar kan också hindra dem från att få hjälp. Det är viktigt att överväga deras tillgång till nödbostäder och säkra platser och tillhandahålla hälso- och sjukvård, psykisk hälsa och sociala tjänster för att hjälpa till med återintegrering och återhämtning efter krisen.

8. Diskriminerade människor

Människor som utsätts för diskriminering i katastrofer på grund av faktorer som kön, sexuell identitet eller nationalitet kan löpa stor risk. Detta är särskilt viktigt när flera former av utsatthet samverkar, till exempel kön i kombination med funktionsnedsättning, till exempel kan kvinnor med funktionsnedsättning stöta på flera hinder på grund av sin funktionsnedsättning och sitt kön, bland annat problem med evakuering, tillgång till hälso- och sjukvårdsinrättningar osv. Det är värt att nämna att majoriteten av vårdgivarna för personer med funktionsnedsättning är kvinnor, som också kan stöta på hinder för snabb evakuering och tillgång till katastrofhjälp.

Dessa grupper kan utsättas för våld, diskriminering eller försummelse i nödsituationer, särskilt om socialtjänsten eller skyddade boenden inte är inkluderande. Deras behov kan förbises eller förbises i samband med beredskapsarbetet. De kan också vara rädda för att bli måltavlor eller avvisade av de som svarar.

9. Personer utan socialt skyddsnätverk/Internflyktingar

Människor som inte har ett socialt skyddsnät anses vara socioekonomiskt missgynnade, som vanligtvis lever i fattigdom och saknar resurser för att förbereda sig för eller reagera effektivt på nödsituationer. De kan ha begränsad tillgång till hälso- och sjukvård, säkert boende eller transport, vilket gör det svårare för dem att evakuera eller återhämta sig, vilket gör att de löper större risk.

"Internflyktingar" är människor som tvingats eller tvingats lämna sina hem på grund av särskilda omständigheter som krig, våld, kränkningar av mänskliga rättigheter eller katastrofer. Ändå har de inte korsat gränsen till ett annat land. Dessa personer är mer benägna att bo i farliga områden (till exempel översvämningsområden, informella bosättningar) med otillräcklig infrastruktur. De kan också sakna ekonomiska resurser för att få tillgång till grundläggande behov som mat, vatten, tak över huvudet och sjukvård under en kris. Barn och ungdomar i dessa grupper löper ännu större risk att drabbas av katastrofer.

10. Flyktingar, migranter, asylsökande och papperslösa

Flyktingar är personer som har tvingats fly från sitt hemland på grund av att de riskerade att utsättas för allvarlig skada – såsom förföljelse på grund av ras, religion, nationalitet, politisk åsikt eller tillhörighet till en viss samhällsgrupp. Det finns dock vissa kriterier för att bli accepterad som flykting i ett annat land. Migranter är människor som har lämnat sina länder enbart av ekonomiska skäl. Asylsökande är de personer vars ansökan om uppehållstillstånd ännu inte har avgjorts slutgiltigt av det land där ansökan lämnades in. En del papperslösa kan bo i ett annat land utan myndigheternas tillstånd.

Dessa grupper är ofta sårbara, eftersom de redan kan leva under otrygga förhållanden på grund av fördrivning eller status. De kan sakna juridiska rättigheter, dokumentation och tillgång till socialtjänst. Språkbarriärer, bristande kunskap om det lokala rättssystemet eller



hälso- och sjukvårdssystemet och diskriminering kan hindra dem från att få tillgång till de resurser de behöver under en nödsituation, vilket utsätter dem för högre risker. Papperslösa personer är också svåra att identifiera under sök- och räddningsprocessen eftersom de inte tillhör några officiella databaser.

11. Ursprungsbefolkningen

Ursprungsbefolkningar är de ursprungliga invånarna i en region som levde där långt innan moderna stater eller utomstående befolkningar anlände. De har distinkta kulturella traditioner, språk och livsstilar som är nära knutna till deras land och miljö. Ursprungsbefolkningar är ofta marginaliserade, utsatta för diskriminering och kan fördrivas från sin mark, vilket gör dem särskilt sårbara för katastrofer eller klimatförändringarnas effekter.

Deras kulturella sedvänjor och traditionella kunskaper kan också förbises i de allmänna strategierna för katastrofberedskap. De kan sakna tillgång till modern infrastruktur (till exempel vägar, hälso- och sjukvård eller kommunikationssystem) och kan förlora mark, kulturell identitet och social sammanhållning.

8.2 Vilka är utmaningarna för utsatta grupper i katastrofsituationer?

En diskussion om de unika utmaningar som dessa grupper står inför före, under och efter en katastrof, inklusive rörelsebegränsningar, kommunikationshinder och ökad känslomässig stress.

Utsatta grupper står inför unika och ofta sammansatta utmaningar före, under och efter katastrofer. Dessa utmaningar kan göra det svårare för dem att reagera effektivt på nödsituationer och återhämta sig efteråt. Dessa utmaningar uppstår ofta på grund av fysiska, sociala, ekonomiska och systemiska sårbarheter. Baserat på de nyckelkategorier av sårbara individer som identifierades i föregående stycke anges de respektive utmaningarna före, under och efter en katastrof.

1. Barn

• **Före en katastrof:**

- o **Brist på beredskap:** Barn kanske inte ingår i familjens beredskapsplaner, och deras specifika behov (som mat, medicin och känslomässigt stöd) kanske inte beaktas.
- o **Begränsad riskmedvetenhet:** Barn är omedvetna om risker och har begränsad interaktion med omgivningen när det gäller att förstå när de är i fara. Detta gäller särskilt för barn mellan 2 och 3 år.
- o **Beroende av vårdgivare (föräldrar, släktingar, barnvakter eller andra hjälpare):** Barn är helt beroende av vuxna för vård och skydd, vilket gör dem beroende av andra för att säkerställa deras säkerhet och överlevnad. Vanligtvis är deras stödjande medlemmar inte tillräckligt utbildade i krisberedskap eller respons, vilket är en sårbarhetsdrivare.

• **Under en katastrof:**

- o **Begränsningar när det gäller att uppfatta varningsmeddelanden:** Barn kanske inte har någon eller begränsad förståelse för nödlarm och tidiga varningsmeddelanden. Det kan också vara svårt att följa riktlinjer och samarbeta med räddare.
- o **Rörlighetsbegränsningar:** Spädbarn och småbarn är särskilt drabbade, eftersom de inte kan evakueras och nå säkra platser ensamma.
- o **Separation från familjen:** Vid katastrofer kan barn separeras från sina familjer, särskilt om evakueringsplanerna inte tar hänsyn till barnens säkerhet eller om det finns otillräcklig identifiering och spårning.



- o **Psykologisk påverkan:** Traumat av att uppleva katastrofer, som att bevittna våld eller förlora familjemedlemmar, kan ha akuta känslomässiga effekter på barn.
- **Efter en katastrof:**
 - o **Ökad sårbarhet för utnyttjande:** Barn kan löpa större risk att utsättas för övergrepp, människohandel eller utnyttjande, särskilt om de är föräldralösa eller separerade från sina familjer.
 - o **Emotionell och psykologisk stress:** Barn kan uppleva posttraumatiskt stressyndrom, ångest eller depression, men psykologiska tjänster kan vara otillräckliga eller otillgängliga för dem. Regelbundet och kontinuerligt stöd av barnpsykologer bör övervägas.
 - o **Säkra och barnvänliga nödboenden:** Nödboenden måste vara säkra och stödjande miljöer för barn, erbjuda barnvänliga faciliteter, tillhandahålla mat som är lämplig för barn 0–5 år/rent vatten, specialiserade hälso- och sjukvårdstjänster, såsom vaccinationer och barnvård, och skydd mot utnyttjande och människohandel.
 - o **Behov av ekonomiskt stöd:** Efter en katastrof har barn särskilda behov av ekonomiskt stöd för att säkerställa deras hälsa, säkerhet, utbildning och känslomässiga välbefinnande.

2. Äldre

- **Före en katastrof:**
 - o **Fysiska och kognitiva begränsningar:** Äldre människor kan drabbas av hälsoproblem, såsom artrit och hjärtsjukdomar, som begränsar deras förmåga att förbereda sig för eller reagera på katastrofer. Kognitiva eller sensoriska nedsättningar kan också minska deras förmåga att uppfatta risker.
 - o **Fattigdom:** Vanligtvis lever äldre människor på fasta eller låga inkomster (till exempel pension eller ingen alls), vilket gör det svårt att ha råd med nödproviant, försäkringar eller reparationer i hemmet. De kan bo i äldre eller osäkra byggnader som löper större risk att skadas vid katastrofer och kanske inte har pengar att förstärka eller evakuera.
- **Under en katastrof:**
 - o **Isolering:** Äldre personer kan bo ensamma eller ha begränsat socialt stöd, vilket gör det svårare för dem att få hjälp i en nödsituation, att evakuera eller nå säkra skyddsrum.
 - o **Mobilitets- och evakueringsutmaningar:** Äldre vuxna kan ha svårt att evakuera eller nå skyddsrum ensamma på grund av rörlighetsproblem, svaghet eller beroende av medicinsk utrustning. De kan också sakna kunskap om hur man reagerar i nödsituationer, fatta felaktiga beslut och ha svårt att följa myndigheternas riktlinjer eller samarbeta med räddningspersonal.
 - o **Hälsokomplikationer:** Stressen från en katastrof kan förvärra åldersrelaterade hälsoproblem, såsom högt blodtryck, diabetes och hjärtsjukdomar.
- **Efter en katastrof:**
 - o **Psykiska problem:** Äldre vuxna kan uppleva ökad isolering, depression eller ångest efter en katastrof, särskilt om de förlorar nära och kära eller sina hem. Kontinuerligt stöd från psykologer/psykiatriker bör övervägas.
 - o **Säkra boenden:** Skyddade boenden behöver tillgång till grundläggande hälso- och sjukvård och medicin, inklusive vård för kroniska sjukdomar och hjälpmedel för rörlighet. Sociala stödnätverk är också avgörande för att motverka isolering och ensamhet.
 - o **Svårigheter att få tillgång till tjänster:** Äldre personer kan tycka att det är svårt att få tillgång till återhämtningstjänster, särskilt om de inte är mobila eller inte har familj eller vårdgivare som hjälper dem.



- o **Ekonomiska behov:** Äldre vuxna behöver ekonomisk hjälp inte bara för att överleva, utan för att återfå sin självständighet, hantera sin hälsa och återställa en säker och stabil livsmiljö.

3. Personer med funktionshinder eller kroniska sjukdomar

- **Före en katastrof:**

- o **Otillgängliga katastrofberedskapsplaner och diskriminering:** Personer med funktionsnedsättning inkluderas sällan i katastrofplaneringsprocesser, vilket leder till system som inte uppfyller deras behov. Därför är de flesta katastrofberedskapsplaner inte utformade för att vara tillgängliga (till exempel inte tillgängliga på punktskrift eller teckenspråk)
- o **Otillräckliga bostäder eller infrastruktur:** Personer med funktionsnedsättning kan bo i bostäder som inte är tillgängliga i nödsituationer (till exempel inga ramper, smala dörröppningar eller otillräckliga badrum). I många länder kan handikappbidrag inte täcka deras dagliga behov.
- o **Begränsad tillgång till hälso- och sjukvård:** Personer med kroniska sjukdomar kan ha svårt att få tillgång till hälso- och sjukvård under vanliga tider, och under en katastrof kan tillgången till medicinsk vård och mediciner vara ännu mer begränsad.

- **Under en katastrof:**

- o **Mobilitetsutmaningar:** Personer med fysiska funktionshinder kan ha svårt att evakuera snabbt, särskilt utan tillgängliga transport- eller evakueringsvägar. De kan lämnas kvar.
- o **Kommunikationshinder:** Personer med hörsel-, syn- eller talsvårigheter kanske inte kan ta emot nödvarningar eller varningar om de inte är tillgängliga i tillgängliga format (till exempel teckenspråk, visuella meddelanden eller punktskrift). De kan också ha problem med att kommunicera med räddarna.
- o **Beroende av vårdgivare:** Personer med funktionsnedsättning eller personer med kroniska sjukdomar kan vara beroende av vårdgivare eller assistenter, som kan vara otillgängliga, skadade eller överväldigade under en katastrof.
- o **Medicinering och behandlingsstörningar:** Personer med kroniska sjukdomar kan behöva dagliga mediciner eller pågående behandlingar. En katastrof kan störa leveranskedjorna eller hindra dem från att få tillgång till livsviktiga läkemedel eller hälso- och sjukvårdstjänster.
- o **Försämring av hälsotillstånd:** Stressen, exponeringen eller de fysiska förhållandena i samband med katastrofen kan förvärra befintliga hälsotillstånd, vilket gör dem mer mottagliga för komplikationer.

- **Efter en katastrof:**

- o **Svårigheter att få tillgång till härbärgen och tjänster:** Många nödboenden kanske inte är tillgängliga för personer med funktionsnedsättning, och tjänster som medicinsk vård eller återhämtningsprogram kanske inte är utrustade för att tillgodose deras specifika behov.
- o **Pågående vårdbehov:** Personer med funktionsnedsättning eller kroniska sjukdomar kan behöva specialiserad medicinsk utrustning, terapier eller mediciner som är svåra att få tillgång till under och efter en katastrof.
- o **Ekonomiska behov:** Efter en katastrof står personer med funktionsnedsättning eller kroniska sjukdomar ofta inför större utmaningar och har särskilda behov av ekonomiskt stöd för att säkerställa deras säkerhet, hälsa och återhämtning. De bör till exempel omedelbart återfå sitt personliga hjälpmedel, till exempel sin rullstol eller käpp, om de är skadade. Återhämtningsinsatser kan fokusera på omedelbar överlevnad och



återuppbyggnad av infrastruktur, medan långsiktig medicinsk vård och hantering av kroniska sjukdomar kan förbises.

4. Gravida kvinnor och nyblivna mammor

- **Före en katastrof**
 - **Begränsad rörlighet:** I senare stadier av graviditeten eller efter förlossningen kan rörelserna vara komplicerade, vilket gör evakueringen långsammare eller omöjlig utan hjälp.
 - **Känslighet:** Gravida kvinnor och nyblivna mammor har vanligtvis ett känsligt immunförsvar och betydande näringsbehov.
 - **Brist på beredskapsplanering:** Många katastrofplaner inkluderar inte specifikt behoven hos gravida kvinnor eller mödrar med spädbarn (till exempel tillgång till mödravård, spädbarnsartiklar)
- **Under en katastrof**
 - **Fysisk och medicinsk risk: Högre** risk för skador eller graviditetskomplikationer på grund av stress, osäkra förhållanden eller brist på medicinsk vård. Avbrott i tillgången till prenatal eller postnatal vård, inklusive akut förlossningsvård.
 - **Brist på tillgång till viktigt material:** Kan ha svårt att hitta blöjor, rent vatten, sanitetsprodukter eller mediciner.
 - **Svårigheter att evakuera:** Rullstol eller bil kan behövas för att evakuera och nå skydd, vanligtvis med hjälp.
 - **Separation från familjen:** Under evakuering eller skydd kan människor separeras från partners, vårdgivare eller barn, vilket ökar deras sårbarhet och känslomässiga stress.
- **Efter en katastrof**
 - **Svår tillgång till hälso- och sjukvård:** Kliniker och sjukhus kan skadas eller överbelastas, vilket minskar tillgången till livsviktig mödravård, vaccinationer och tjänster efter förlossningen.
 - **Mental stress:** Traumat efter katastrofen, i kombination med stressen att ta hand om ett nyfött barn eller att stå inför en osäker framtid, kan leda till **förlossningsdepression**, ångest eller posttraumatiskt stressyndrom. Kontinuerligt stöd från psykologer/sociologer bör övervägas.
 - **Osäkra eller olämpliga skyddsrum:** Nödboenden kan sakna avskildhet, rena förhållanden, mat, vatten och säkra utrymmen för amning eller spädbarnsvård. De kan också löpa större risk att utsättas för missbruk eller utnyttjande.

5. Vårdgivare och personliga assistenter

- **Före en katastrof**
 - **Brist på inkludering i katastrofplanering:** Vårdgivare inkluderas sällan i officiella beredskapsinsatser, vilket gör att de inte får vägledning eller resurser.
 - **Ansvar för att ta hand om andra människor:** De är beroende av de personer de stödjer och är ansvariga för att ta hand om dem.
 - **Brist på riktlinjer för nödsituationer:** Nödinstruktioner saknar ofta tydlig vägledning för vårdgivare om vilka åtgärder som ska vidtas eller vilken hjälp som finns tillgänglig.
- **Under en katastrof**
 - **Brist på utbildning för nödsituationer:** De vet inte hur de ska reagera i nödsituationer och hur de ska stödja de människor de hjälper, vilket leder till felaktigt beslutsfattande och en oförmåga att hjälpa räddningspersonalen.



- o **Fysisk och känslomässig överbelastning:** Kan behöva hantera sin egen säkerhet och säkerheten för dem de bryr sig om, ofta utan hjälp eller uppbackning.
- o **Hälso- och säkerhetsrisker:** Katastrofer ökar exponeringen för sjukdom, skador och utmattning, särskilt för vårdgivare. De kan lämnas kvar som de personer de stödjer.
- **Efter en katastrof**
 - o **Psykisk hälsa och medicinskt stöd:** Konstant stress eller trauma från katastrofen kan leda till utbrändhet, ångest eller depression hos vårdgivare. Kontinuerligt stöd från psykologer eller sociologer bör övervägas. Medicinskt stöd i händelse av skada bör ges på härbärgen.
 - o **Ekonomisk stress: Vårdgivare** kan förlora sin inkomst under en katastrof och möta extra kostnader och ansvar, vilket gör att de riskerar att drabbas av allvarig ekonomisk stress. Efter en katastrof kan till exempel personen de tar hand om behöva mer hjälp (på grund av stress, förlust av tjänster eller skador), och deras arbetsplats kan skadas eller stängas.
 - o **Störd tillgång till stödtjänster:** Dagprogram, terapijänster och samhällsstöd kan vara nedstängda eller otillgängliga, vilket ökar vårdpersonalens belastning.

6. Turister, utländska arbetstagare/utbytesstudenter

- **Före en katastrof**
 - o **Kommunikationshinder:** Kanske inte förstår lokala nödinstruktioner eller säkerhetsriktlinjer för katastrofberedskap på grund av språkskillnader
 - o **Brist på lokalkännedom:** Känner inte till den lokala geografien, skyddsrum eller nödprotokoll.
 - o **Begränsade sociala nätverk:** Ofta isolerade från lokala stödsystem (vänner, familj, institutioner).
- **Under en katastrof**
 - o **Transportbegränsningar:** Svårigheter att hitta transport eller säkra utrymningsvägar. Brist på personliga transportmedel.
 - o **Kommunikationshinder:** Begränsad interaktion med räddarna på grund av språk eller kulturella särdrag.
 - o **Rädsla för utvisning för arbetstagare: Utländska** arbetstagare kan undvika att söka hjälp på grund av rädsla för att förlora jobb eller visumstatus.
- **Efter en katastrof**
 - o **Emotionell stress och isolering:** Rädsla, förvirring och ångest från att vara på en främmande plats utan hjälp. Kanske inte vet hur man får tillgång till avbyttjänster eller kommunicerar sina behov. Behöver kontakta släktingar utomlands via sina hemländers ambassader.
 - o **Ekonomiskt stöd:** Kan behöva ekonomiskt stöd i samarbete med sitt land.
 - o **Säkert och tillgängligt skydd:** Studenter ska kunna nå skyddsrum och ha fri tillgång till mat, vatten och medicin. Särskild försiktighet bör iakttas för studenter under 18 år.

7. Hemlös

- **Före en katastrof**
 - o **Inget skydd:** Direkt utsatt för miljöfaror, utan någon permanent, säker plats att bo eller förvara nödförnödenheter. Funktionsnedsättningar, kroniska fysiska tillstånd och beteendemässiga hälsobehov kan överlappa varandra.
 - o **Uteslutning från planering:** De beaktas inte i officiella katastrofberedskapsprogram.



- o **Fattigdom och social isolering:** Dålig livsstil, begränsad tillgång till information och brist på sociala nätverk. Brist på säkerhetskultur.
- **Under en katastrof**
 - o **Allvarliga rörelsehinder:** Svårigheter eller oförmåga att evakueras på egen hand och nå säkra platser, ingen tillgång till transport eller skydd.
 - o **Kommunikationshinder:** Vissa kanske inte har telefoner, radioapparater eller internet för att ta emot varningar eller uppdateringar; information och tidig varning är inte lättillgängliga. Kommunikation och interaktion med räddningspersonal kan vara svårt.
- **Efter en katastrof**
 - o **Ökad sårbarhet för utnyttjande:** Kan utsättas för våld eller utnyttjande i överfulla boenden.
 - o **Psykisk ohälsa:** Kan möta höga nivåer av trauma, ångest eller posttraumatiskt stressyndrom; kontinuerligt stöd från psykologer/sociologer bör övervägas.
 - o **Ekonomiskt och medicinskt stöd:** Hemlösa saknar ofta den dokumentation som behövs för att ansöka om hjälp, och de förbises i återhämtningsplaneringen. De kan behöva vård och medicinskt stöd vid skada. Återintegreringsprogram bör övervägas för att återhämta sig med värdighet och undvika att hamna ännu mer på efterkälken.

8. Diskriminerade människor

- **Före en katastrof**
 - o **Uteslutna från planeringsprocesser:** Beredskapsplaner återspeglar ofta inte behoven hos människor som diskrimineras på grund av kön, sexuell identitet, nationalitet, religion, till exempel kvinnor, eller etniska minoriteter utesluts ofta från utbildning.
- **Under en katastrof**
 - o **Mobilitets- och kommunikationshinder:** Under evakuering kan människor känna sig otrygga när de rör sig eller reser ensamma i blandade grupper, och det kan vara utmanande att interagera med räddningspersonalen.
- **Efter en katastrof**
 - o **Osäkra eller fientliga skyddshem:** Risk för trakasserier eller våld i skyddshem som saknar inkluderande eller skyddande miljöer.
 - o **Ojämlig tillgång till bistånd:** Kan utsättas för diskriminering när det gäller biståndsdistribution, dokumentationskrav eller tillgång till bostäder.
 - o **Emotionell stress:** Trauma från katastrofer förstärks av social utestängning, stigmatisering eller våld; kontinuerligt stöd från psykologer eller sociologer bör övervägas.

9. Personer utan socialt skyddsnätverk/Internflyktingar

- **Före en katastrof:**
 - o **Brist på resurser:** Kan ofta sakna ekonomiska medel för att förbereda sig för en katastrof, som att köpa nödförnödenheter, säkra försäkringar eller evakueras i förväg.
 - o **Bor i farliga områden:** De är mer benägna att bo i områden som är utsatta för katastrofer (till exempel flodområden, informella bösättningar eller osäkra konstruktioner) som är svåra att närma sig.
- **Under en katastrof:**
 - o **Begränsad evakueringsförmåga:** De kanske inte har tillgång till transportmedel för att evakueras eller nå säkra skyddsrum ensamma – inget stöd från släktingar, vänner eller andra människor.



- o **Kommunikationshinder:** Svårigheter att uppfatta eller förstå nödmeddelanden/larm på grund av brist på tidigare utbildning. Svårigheter att kommunicera och interagera med räddarna
- **Efter en katastrof:**
 - o **Hinder för återhämtning:** De kan sakna resurser, socialt stöd, ekonomiskt stöd eller tillgång till försäkringar. De kan också stöta på hinder för att få tillgång till mat, rent vatten eller medicinsk vård.
 - o **Långsiktiga ekonomiska konsekvenser:** De ekonomiska förlusterna från en katastrof kan ytterligare befästa fattigdomen, vilket gör det ännu svårare att återhämta sig på lång sikt.

10. Flyktingar, migranter, asylsökande och papperslösa

- **Före en katastrof:**
 - o **Juridiska hinder och dokumentationshinder:** De kan sakna juridisk dokumentation, vilket hindrar dem från att få tillgång till nödtjänster eller ingå i evakueringsplaner. De kan också ha en begränsad förståelse för katastrofrisker.
- **Under en katastrof:**
 - o **Språkbarriärer:** Svårigheter att uppfatta nödmeddelanden/larm eftersom de inte förstår språket. Kan ha svårt att följa myndigheternas riktlinjer och kommunicera/interagera med räddningspersonalen.
 - o **Begränsad evakueringsförmåga:** Svårigheter eller oförmåga att evakueras själva och nå tillgängliga skyddsrum.
 - o **Begränsningar i sökoperationen:** Svårt att identifiera under sök- och räddningsprocessen eftersom de är odokumenterade (finns inte i databaser)
- **Efter en katastrof:**
 - o **Begränsad tillgång till hjälp:** På grund av deras status och brist på erkännande kan de ha svårt att få tillgång till långsiktigt återhämtningsstöd, till exempel boende, hälso- och sjukvård eller juridisk hjälp. Juridiskt stöd för att få giltiga dokument för social integration bör övervägas.
 - o **Fortsatt marginalisering:** Dessa grupper riskerar att marginaliseras ytterligare och ställas inför utmaningar när det gäller att återuppbygga sina liv på grund av sin flyktingstatus. Social välfärd behövs.

11. Ursprungsbefolkningen

- **Före en katastrof:**
 - o **Försummelse av traditionell kunskap:** Urfolks unika kunskap och praxis när det gäller miljöfaror kanske inte integreras i lokala katastrofberedskapsplaner.
 - o **Fördrivning eller förlust av mark:** Ursprungsbefolkningar kan redan vara fördrivna eller ha förlorat mark och resurser, vilket gör dem mer sårbara för katastrofer.
- **Under en katastrof:**
 - o **Uteslutning från katastrofinsatser:** De kan förbises i katastrofinsatsprocessen och deras behov kanske inte förstås eller tillgodoses. Det finns begränsningar när det gäller att ta sig till skyddsrummet.
 - o **Kulturella och språkliga barriärer:** Språkskillnader och kulturella missförstånd kan förhindra effektiv kommunikation och hjälp.
- **Efter en katastrof:**
 - o **Förlust av kulturarv:** Katastrofer kan skada eller förstöra kulturellt betydelsefull mark och egendom, vilket leder till förlust av identitet och kulturarv.



- o **Försenad återhämtning:** Urfolkssamhällen kan drabbas av förseningar i återhämtningen, eftersom deras unika behov kan förbises i nationella återhämtningsplaner.

8.3 Hur kan jag bidra till att säkerställa stöd för alla?

Praktisk vägledning om hur ungdomar och samhällen kan se till att beredskapsstrategierna är inkluderande och tar hänsyn till utsatta individers särskilda behov.

Ungdomar spelar en avgörande roll i katastrofberedskap och katastrofinsatser, och deras deltagande är inte bara till hjälp utan nödvändigt eftersom de är både nutiden och framtiden för våra samhällen. De är kraftfulla kommunikatörer som använder sociala medier osv. och har många nätverk av jämnåriga som bidrar med innovation och tekniska färdigheter jämfört med tidigare generationer.

De har i allmänhet intuition och uppfattningsförmåga för att förstå klimatkrisens utmaningar och de risker som är förknippade med den, som hotar både planeten och deras nuvarande och framtida liv.

Källa: Workshop PUI Frankrike – februari 2025

Som den generation som drabbas hårdast av långsiktiga miljökonsekvenser skulle de kunna motiveras att agera och driva fram innovativa lösningar inom katastrofberedskap och klimatresiliens. Samhällen kan bygga upp motståndskraft mot katastrofer genom att aktivt engagera ungdomar i planering, beslutsfattande och insatser.

Här är några praktiska steg för ungdomar att ta för att bli en del av katastrofberedskapen:

1. Utbilda dig själv och öka självmedvetenheten

- **Förstå sårbarheter:** Lär dig hur katastrofer oproportionerligt påverkar vissa grupper, till exempel barn, personer med begränsad rörlighet, personer med språkbarriärer och personer med ekonomiska begränsningar. Relevanta projekt kan vara till hjälp, till exempel CUIDAR (Cultures of Disaster Resilience among children and young people), CORE (sCience & human factOr for Resilient society), YAPS – Raising Young People's Awareness on Preparedness and Self-Protection, och LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention.
- **Lär dig mer om beredskap och insatser vid nödsituationer:** Gå med i ungdomsforum eller delta i möten i lokala beredskapsprogram. Få information om workshops, webinarier eller kampanjer om katastrofberedskap och katastrofinsatser [från Europarådet](#) och [UNDRR](#) för att bygga upp din riskkunskap.
- **Agera nu för att skydda din familj:** Förbered din nödutrymningsplan och utrustning baserat på riktlinjerna för civilskydd och interagera med dina familjemedlemmar.

2. Engagera genom volontärarbete

- **Bidra till nödbostäder och mathjälpsprogram: Volontärarbete** med grupper som hjälper utsatta individer under kriser och främjar solidaritet. Kontakta relevanta organisationer som Röda Korset, UNICEF, Rädda Barnen, Läkare Utan Gränser med flera
- **Gå med i intressegrupper:** Samarbeta med grupper som förespråkar mänskliga rättigheter i katastrofer, till exempel organisationer för funktionsnedsattas rättigheter eller stödgrupper för barn och flyktingar, för att tillsammans utveckla handlingsplaner. Förespråka beredskapsplaner som uttryckligen tar upp tillgänglighet, till exempel utrymningsvägar som är lämpliga för rullstolar, tillgängliga och säkra skyddsrum osv.



- **Hjälpa till med övningar och utbildning:** Delta i eller hjälp till att genomföra inkluderande katastrofövningar med de berörda intressenterna och parterna i din skola eller ditt samhälle. Involvera studenter eller personer med funktionsnedsättning.

3. Ta katastrofinsatser till nästa nivå med spelifiering för alla

- **Skapa eller spela katastrofsimuleringspel:** Du kan designa eller delta i skapandet av mobilappar eller onlinespel som simulerar katastrofscenarier (till exempel jordbävningar, översvämningar och skogsbränder). Tillhandahåll undertexter, visuella ledtrådar eller vibrationsfeedback för spelare som är döva eller hörselskadade, eller inkludera funktioner som skärmläsare, högkontrastlägen eller syntolkning för spelare med nedsatt syn.
- **Organisera virtuella katastrofinsatser:** Du kan anordna virtuella tävlingar eller hackathons där lagen ska utveckla lösningar för verkliga katastrofberedskapsbehov, som att utveckla evakueringsplaner eller utforma tillgängliga system för tidig varning.
- **Designa och dela pedagogiska appar för katastrofquiz:** Du kan utveckla frågesportsappar eller interaktiva utbildningsverktyg om katastrofberedskap. Dessa appar kan innehålla frågor om nödprotokoll, första hjälpen och riskmedvetenhet.

4. Inkludering börjar med dig! Sprid ordet

- **Var en förebild:** Föregå med gott exempel i ditt dagliga liv genom att förstå hur andra känner, särskilt de som har det svårt. Var uppmärksam när någon talar, särskilt de vars röster ofta ignoreras. Uppmuntra och stödja kamrater som hanterar funktionshinder, språkbarriärer eller andra utmaningar.
- **Sprid via kanaler med hög synlighet:** Använd sociala medier, skolforum eller samhällsgrupper för att utbyta idéer, dela inkluderande beredskapsbudskap och hålla dig uppdaterad. Dela berättelser från utsatta individer för att belysa deras behov, utmaningar och möjliga lösningar.
- **Utbilda andra:** Lär klasskamrater och samhällsmedlemmar varför inkludering är viktigt i nödsituationer. Motivera dem att bilda grupper med fokus på rättvisa och inkludering under räddningsinsatser.

9 Praktiska resurser och beredskapsverktyg

Effektiv katastrofberedskap bygger på tillgängliga, praktiska verktyg som ger individer och grupper möjlighet att vidta proaktiva åtgärder före, under och efter nödsituationer. Det här avsnittet ger omfattande vägledning om checklistor för personlig och gruppberedskap, utveckling av beredskapsplaner, åtkomst till kritiska resurser och övervakning av beredskapsinsatser. Dessa verktyg är utformade för att vara inkluderande och användarvänliga och stödja ungdomar och deras lärare i att bygga upp motståndskraft och främja en säkerhetskultur.

9.1 Checklistor för personlig beredskap och gruppförberedelser

Checklistor för beredskap är viktiga instrument som hjälper till att säkerställa att inget kritiskt steg förbises när man förbereder sig för nödsituationer. Europeiska kommissionen har som en del av sin strategi för beredskapsunionen betonat vikten av sådana verktyg för att öka medborgarnas beredskap inför kriser som sträcker sig från naturkatastrofer till industriolyckor och hybridhot (Europeiska kommissionen, 2025).



En checklista för personlig beredskap innehåller vanligtvis punkter och åtgärder för att hjälpa individer att försörja sig själva och sina familjer i minst 72 timmar under en kris. EU rekommenderar att man sätter ihop ett nödpaket som innehåller nödvändigheter som icke-förstörbar mat, rent vatten, kopior av viktiga identitetshandlingar, grundläggande första hjälpen-förnödenheter, ficklampor, batterier och nödvändiga mediciner (Euronews, 2025). Dessutom bör individer föra en lista över nödkontakter och ha en plan för kommunikation och mötesplatser i händelse av separation.

För grupp- eller samhällsberedskap utökas checklistorna till att omfatta samordningsuppgifter som att identifiera utsatta medlemmar, upprätta kommunikationskedjor, tilldela roller och genomföra regelbundna övningar. Skolor, ungdomsorganisationer och lokala samhällsgrupper uppmuntras att anta dessa checklistor för att säkerställa kollektiv beredskap. EU:s strategi främjar integrering av beredskap i ungdomsprogram som Erasmus+ och europeiska solidaritetskåren, för att främja medborgerligt engagemang och motståndskraft bland unga (Europeiska kommissionen, 2025).

Dessa checklistor fungerar som påminnelser och utbildningsverktyg som bygger medvetenhet och självförtroende, vilket gör det möjligt för unga människor att ta ansvar för sin säkerhet och aktivt bidra till sina samhällens motståndskraft.

9.2 Utveckla min personliga beredskapsplan

En personlig beredskapsplan är avgörande för unga människor för att säkerställa att de kan agera effektivt under en katastrof. Denna plan bör vara heltäckande, anpassningsbar och regelbundet uppdateras för att återspegla förändrade omständigheter.

Till att börja med bör unga människor identifiera de typer av risker som mest sannolikt kommer att påverka deras område – till exempel översvämningar, skogsbränder, jordbävningar eller industriolyckor – med hjälp av resurser som EU:s europeiska riskatlas, som ger vetenskapligt grundad information om regionala faror (EUMonitor, 2023). Att förstå dessa risker ligger till grund för de specifika åtgärder och förberedelser som krävs.

Därefter bör planen beskriva tydliga steg för olika scenarier, inklusive hur man evakuerar på ett säkert sätt, var man ska söka skydd och hur man kommunicerar med familj, vänner och räddningstjänst. Att etablera mötesplatser nära hemmet och utanför närområdet är viktigt om evakuering är nödvändig. Unga människor bör också ta hänsyn till särskilda behov, till exempel mediciner, rörelsehinder eller husdjursvård, och se till att dessa tas upp i planen.

Tillsammans kan ungdomar samarbeta för att utveckla beredskapsplaner i grupp, i skolor, klubbar eller bostadsområden. Detta inkluderar att tilldela roller som kommunikationssamordnare eller första hjälpen-hjälpare, dela resurser och öva övningar för att bygga upp förtrogenhet och förtroende (EU go Association, 2025).

Den personliga beredskapsplanen bör delas och diskuteras med familjemedlemmar och kamrater för att säkerställa att alla förstår sina roller och ansvarsområden. Regelbunden granskning och övning av planen hjälper till att integrera beredskapsbeteenden i det dagliga livet, vilket gör reaktionerna mer instinktiva i nödsituationer.



9.3 Värdefulla resurser: nödnummer, krishanteringsappar, länkar till supportresurser

Tillgång till tillförlitlig och aktuell information i nödsituationer är avgörande för att ungdomar ska kunna skydda sig själva och stödja andra. Att bekanta dig med nödnummer, använda krishanteringsappar och få kontakt med supporttjänster kan göra en livräddande skillnad.

Nödnummer

I Europeiska unionen och många andra länder kopplar det universella nödnumret 112 uppringare till polis, brandkår och sjukvård. Många regioner har förbättrat denna tjänst med appar som "112 Where Are U" (Regione Lombardia), som gör det möjligt för användare att ringa räddningstjänsten samtidigt som de skickar sin exakta GPS-position till larmcentralen. Detta är särskilt användbart om du inte kan prata eller är osäker på din exakta plats. Att känna till sådana nummer och appar är avgörande för omedelbar hjälp.

Appar för krishantering

Flera smartphoneapplikationer har utvecklats för att hjälpa individer i nödsituationer och erbjuder funktioner som GPS-spårning, SOS-varningar och kommunikation med betrodda kontakter. Till exempel:

- **bSafe** är en populär app som är särskilt utformad för ungdomar. Det gör det möjligt för användare att skapa ett pålitligt nätverk av vänner eller familj som kan varnas med ett enda tryck om användaren känner sig osäker. Den skickar GPS-spårning i realtid, spelar in ljud och video och kan utlösa höga larm för att avskräcka hot. Även om den bara finns på engelska är den gratis och användarvänlig för dem som är bekväma med gränssnitt i sociala medier (Safety Security Magazine, 2024).
- **ImNotScared** är en italiensk app utvecklad av unga innovatörer som skickar ett SOS-larm till förvalda kontakter med en enda knapptryckning. Den ringer alla kontakter samtidigt, ansluter räddningspersonalen direkt och skickar användarens plats via SMS. Denna app kompletterar andra nödappar och är gratis att använda (Corriere del Veneto, 2024).
- **SoSScuole** är en app designad speciellt för skolor för att hantera medicinska nödsituationer och första hjälpen. Den påskyndar svarstiderna genom att larma interna första hjälpen-team och automatiskt kontakta räddningstjänsten (112) vid behov. Den innehåller också specifika funktioner för misstänkta covid-19-fall, vilket möjliggör snabb kommunikation med skolmyndigheter och hälsotjänstemän (Invisiblefarm, 2022).

Stöd till utsatta jämnåriga

Ungdomar kan spela en viktig roll när det gäller att hjälpa jämnåriga som kan vara mer utsatta – till exempel personer med funktionsnedsättning, psykiska hälsoproblem eller begränsad tillgång till teknik – genom att dela information om dessa appar och nödnummer, hjälpa dem att installera och använda apparna och uppmuntra dem att spara nödkontakter. Denna solidaritet säkerställer att ingen lämnas isolerad under kriser och stärker samhällets motståndskraft.

Institutioner, icke-statliga organisationer och lokala stödnätverk tillhandahåller ofta ytterligare resurser, inklusive hjälplinjer, rådgivningstjänster och program för uppsökande verksamhet i samhället. Ungdomar kan fungera som kontaktpersoner, underlätta tillgången till dessa



tjänster och förespråka inkluderande beredskapsåtgärder som tar hänsyn till behoven hos alla samhällsmedlemmar.

9.4 Respons - och utvärderingsblanketter: Så här följer du upp beredskapen

Att följa upp och utvärdera beredskapsarbetet är avgörande för att säkerställa att beredskapsplaner och resurser är tillräckliga och aktuella. Feedbackverktyg hjälper individer och grupper att identifiera styrkor och luckor, vilket möjliggör kontinuerlig förbättring.

Praktiska exempel på feedbackverktyg

- Beredskapsundersökningar:** Skolor och ungdomsorganisationer kan dela ut frågeformulär där deltagarna tillfrågas om deras kunskaper om nödförfaranden, förtroende för att använda nödutrustning och tydlighet i kommunikationskanalerna. En enkät kan till exempel ställa frågan: "Vet du hur man kontakter räddningstjänsten?" eller "Har du övat på evakueringsövningar under de senaste sex månaderna?"

- Övningsutvärderingar:** Efter att ha genomfört nödövningar kan feedbackformulär samla in deltagarnas erfarenheter och notera vad som gick bra och vad som var förvirrande eller komplicerat. Det kan handla om frågor som "Var utrymningsvägen tydligt markerad?" eller "Kände du dig redo att rycka ut?"

- Checklistor för resurser:** Grupper kan använda checklistor för att kontrollera att nödförråd är fullständiga och tillgängliga. En checklista kan till exempel bekräfta att det finns vatten, första hjälpen-kit, ficklampor och kommunikationsenheter.

Fallstudie: Riktlinjer för EU:s Erasmus+ katastrofverktyg

Erasmus+-programmet har tagit fram en riktlinje för katastrofverktyg, som innehåller mallar för återkoppling och utvärdering som är skraddarsydda för ungdomsarbetare och lärare. Den vägleder användarna genom att bedöma beredskapsaktiviteter, identifiera utbildningsbehov och planera förbättringar. Till exempel kan arrangörerna efter ett beredskapsevenemang använda blanketterna för att samla in deltagarnas respons om informationens tydlighet och nyttan av aktiviteterna och sedan anpassa framtida evenemang i enlighet med dem.

Varför övervakning är viktigt

Regelbunden respons säkerställer att beredskapen inte är en engångsinsats utan en dynamisk process. Det hjälper till att upptäcka nya risker, anpassa sig till förändringar i samhällets sammansättning och förbättra kommunikationsstrategier. Att involvera ungdomar i övervakningsverksamheten ger dem dessutom möjlighet att ta ansvar för sin säkerhet och bidra till att bygga motståndskraftiga samhällen.

Praktiskt tips

Uppmuntra kamratledda utvärderingar där ungdomar utformar och genomför gruppåterkopplingssessioner. Detta kollegiala tillvägagångssätt kan öka ärligheten och engagemanget, vilket gör bedömningen mer effektiv och inkluderande.



10 Slutsatser

I den här handboken betonas de ungas viktiga roll i katastrofberedskap, insatser och återhämtning. Grundläggande principer är:

- Empowerment through Knowledge: Att förstå risker och beredskapsstrategier utrustar ungdomar att skydda sig själva och sina samhällen.
- Samarbete med institutioner och informella grupper: Samarbete med formella organ (statliga myndigheter, räddningstjänster) och informella nätverk (icke-statliga organisationer, volontärer) stärker den kollektiva motståndskraften.
- Aktivt deltagande: Unga människor är inte passiva offer utan aktiva aktörer som kan bidra på ett meningsfullt sätt i varje skede av katastrofhanteringen.
- Inkludering och solidaritet: Att säkerställa säkerhet och stöd för alla ungdomar, särskilt utsatta grupper, främjar rättvisa och sammanhållna samhällen.
- Praktisk beredskap: Utveckla individuella och gruppbaseade beredskapsplaner, underhålla beredskaps kit och utnyttja tillgängliga resurser och teknik.
- Kontinuerlig förbättring: Övervakning, feedback och utvärdering hjälper till att förfinas beredskapsinsatserna och anpassa sig till föränderliga risker.

Rekommenderade åtgärder för ungdomar är bland annat att utbilda sig själva och sina kamrater, bygga upp nätverk för kamrattstöd, volontärarbete med lokala organisationer, förespråka inkluderande säkerhetspolicyer och regelbundet öva på beredskap.

Du har makten att göra skillnad. Den här handboken inbjuder dig att träda fram som en förändringsagent – någon som förbereder sig personligen och inspirerar och stöttar andra att göra detsamma. Genom att aktivt engagera dig i katastrofberedskap och katastrofinsatser hjälper du till att bygga säkrare, starkare och mer motståndskraftiga samhällen.

- Lär dig och dela: Utrusta dig med kunskap om risker och beredskap, och dela denna kunskap med dina kamrater, familj och samhälle.
- Engagera dig: Gå med i ungdomsråd, volontärgrupper eller lokala initiativ som fokuserar på katastrofriskreducering och katastrofinsatser.
- Led med empati: Stöd utsatta kamrater genom att främja inkluderande nätverk där alla röster hörs och behov tillgodoses.
- Använd tekniken klokt: Utnyttja krishanteringsappar och kommunikationsverktyg för att hålla dig informerad och uppkopplad under nödsituationer.
- Förespråka säkerhet: Öka medvetenheten och uppmuntra beslutsfattare att prioritera katastrofpolitik som inkluderar ungdomar.

Din energi, kreativitet och ditt engagemang är avgörande för att förändra hur samhällen möter kriser. Tillsammans kan ni vända utmaningar till möjligheter för tillväxt, solidaritet och varaktig motståndskraft. **Steppa upp, vidta åtgärder och var den förändring som ditt samhälle behöver.**



11 Bilagor

11.1 Detaljerad ordlista med tekniska termer

En omfattande ordlista för att klargöra komplex terminologi och begrepp i hela handboken.

1. Katastrof

En katastrof är en allvarlig störning som orsakar betydande skador på människor, egendom, ekonomin eller miljön. Det går utöver det drabbade samhällets förmåga att klara sig med egna resurser. Katastrofer kan vara naturliga (som jordbävningar) eller orsakade av människor (som industriolyckor).

2. Fara

En fara är en potentiellt skadlig händelse eller ett fysiskt tillstånd. Det kan vara naturligt (som översvämningar eller orkaner), tekniskt (som ett kemiskt utsläpp) eller socialt (som konflikt). En fara blir bara en katastrof om den påverkar människor eller system som är sårbara.

3. Risk

Med risk avses den potentiella förlust eller skada som uppstår till följd av en fara. Det är en kombination av sannolikheten för att en farlig händelse ska inträffa och allvaret i dess möjliga konsekvenser. Att förstå risker hjälper till att planera hur man ska minska eller hantera dem.

4. Sårbarhet

Sårbarhet är i vilken utsträckning människor, samhällen eller system sannolikt kommer att lida skada av faror. Detta kan bero på fysiska förhållanden, sociala ojämlikheter, brist på resurser, dålig infrastruktur eller begränsad tillgång till information och tjänster.

5. Exponering

Exponering beskriver situationen för människor, egendom eller ekosystem i områden som kan påverkas av en fara. Hög exponering innebär att fler saker är i riskzonen om faran uppstår.

6. Motståndskraft

Motståndskraft är förmågan att förutse, förbereda sig för, reagera på och återhämta sig från negativa händelser. Ett motståndskraftigt samhälle kan hantera en katastrof och återgå till vardagen snabbare, ofta bli starkare.

7. Beredskap

Beredskap omfattar alla åtgärder som vidtas före en katastrof för att säkerställa snabba och effektiva insatser. Detta inkluderar att skapa beredskapsplaner, utbilda volontärer, öva på övningar, öka allmänhetens medvetenhet och lagra nödvändiga förnödenheter.

8. Åtgärd



Begränsning avser insatser för att minska allvarlighetsgraden eller konsekvenserna av en katastrof. Detta inkluderar strukturella åtgärder (som att bygga dammar eller starkare byggnader) och icke-strukturella (som lagar eller offentlig utbildning).

9. Förebyggande åtgärder

Förebyggande innebär att undvika att nya katastrofrisker uppstår. Även om vissa faror inte kan förebyggas (till exempel en jordbävning) kan många av deras effekter undvikas genom god planering och politik, till exempel att inte bygga i högriskområden.

10. System för tidig varning

Ett system för tidig varning är en samordnad uppsättning verktyg och åtgärder för att upptäcka potentiella faror och informera människor innan faran anländer. Det inkluderar övervakning, riskanalys, kommunikation och åtgärdsplaner för samhället.

11. Åtgärder vid nödsituationer

Nödhjälp är den omedelbara hjälp som ges efter en katastrof. Den fokuserar på att rädda liv, skydda egendom och tillgodose grundläggande behov som mat, vatten, tak över huvudet och sjukvård.

12. Återvinning

Återhämtning är den långsiktiga processen att återställa vardagen efter en katastrof. Det handlar bland annat om att reparera byggnader, återställa offentliga tjänster, hjälpa människor att återfå jobb och stödja känslomässigt och socialt välbefinnande.

13. Återuppbyggnad

Återuppbyggnad är den fysiska återuppbyggnaden av infrastruktur och tjänster efter en katastrof. Det innehåller ofta förbättringar för att minska framtida risker och göra systemen mer motståndskraftiga.

14. Samhällsbaserad katastrofriskreducering

Samhällsbaserad katastrofriskreducering innebär att lokalsamhällen identifierar risker och beslutar hur de ska minskas. Den värdesätter lokalkännedom och uppmuntrar människor att delta i skyddet av sin egen säkerhet.

15. Anpassning till klimatförändringar

Med detta avses åtgärder som vidtas för att minska klimatförändringarnas negativa effekter på människor och miljö. Det kan handla om att anpassa jordbruksmetoderna, förbättra dräneringssystemen eller utveckla planer för värmeböljor i städerna.

16. Riskbedömning

Riskbedömning identifierar faror, analyserar deras potentiella effekter och utvärderar hur sårbara människor och system är. Det är det första steget i att hantera och minska risken.

17. Kapacitetsuppbyggnad



Kapacitetsuppbyggnad innebär att stärka de färdigheter, resurser och institutioner som människor och samhällen behöver för att hantera katastrofrisker på ett effektivt sätt. Detta inkluderar utbildning, träning och utveckling av verktyg eller partnerskap.

18. Beredskapsplan

En beredskapsplan utarbetas i förväg för att kunna reagera effektivt på nödsituationer. Den beskriver specifika åtgärder, roller och resurser som behövs om något går fel.

19. Hållbarhet

I katastrofriskreducering innebär hållbarhet att skapa lösningar som skyddar människor och miljö på lång sikt, utan att förbruka resurser som även kommande generationer kommer att behöva.

20. Intressenter

Intressenter är alla individer eller organisationer som är involverade i eller påverkas av katastrofriskhantering. Detta inkluderar ungdomar, samhällen, lokala myndigheter, räddningstjänster, icke-statliga organisationer och beslutsfattare.

21. Naturlig fara

En naturfara är en naturlig händelse som en jordbävning, storm, torka eller vulkanutbrott. Dessa händelser kan leda till katastrofer om människor eller platser är sårbara och utsatta.

22. Teknisk fara

Dessa faror uppstår från mänskliga aktiviteter, såsom industriolyckor, kärnkraftsläckor eller transportkrascher. De kallas ibland för artificiella faror.

23. Komplex nödsituation

En komplex nödsituation omfattar en kombination av faktorer – såsom konflikter, fördrivning och naturkatastrofer – som kräver ett flerdimensionellt svar, ofta med humanitärt stöd och utvecklingsstöd.

24. Hantering av katastrofrisker (DRM)

DRM avser fullständiga policyer, strategier och aktiviteter för att förstå, minska och hantera katastrofrisker. Det omfattar förebyggande, beredskap, respons och återhämtning.

25. Strategi för att minska riskerna

En riskminskningsstrategi är en plan som beskriver hur man kan minska effekterna av potentiella katastrofer. Det kan handla om att förbättra byggstandarden, stärka hälso- och sjukvårdssystemen eller investera i tidig varning.

26. Evakueringsplan

En utrymningsplan ger tydliga instruktioner om hur människor snabbt och säkert ska lämna ett farligt område i händelse av en katastrof. Den innehåller rutter, samlingsplatser och kommunikationsstrategier.



27. Försörjning

En utkomst är hur någon tjänar sitt uppehälle och försörjer sitt hushåll. Att skydda försörjningsmöjligheterna i nödsituationer är avgörande för att minska den långsiktiga sårbarheten och stödja återhämtningen.

28. Ekosystembaserad katastrofriskreducering

Den här metoden använder naturliga system – som skogar, våtmarker eller korallrev – för att minska katastrofriskerna. Mangrove kan till exempel skydda kustområden från stormfloder.

29. Risk i städer

Urbana risker avser de specifika sårbarheterna i städer, såsom överbefolkade bostäder, dålig infrastruktur och begränsade räddningstjänster. Städer står ofta inför flera, överlappande risker.

30. Kritisk infrastruktur

Dessa är viktiga anläggningar och system, såsom sjukhus, elnät, vattenförsörjning och vägar. Att upprätthålla dem under och efter katastrofer är avgörande för den allmänna säkerheten och återhämtningen.

31. Social inkludering

Social inkludering säkerställer att alla, oavsett ålder, kön, förmåga eller bakgrund, har en röst och en roll i katastrofriskreducering. Inkluderande DRR-planer är mer effektiva och rättvisa.

32. Riskkommunikation

Riskkommunikation är att dela information om faror och risker på ett tydligt, ärligt och hjälpsamt sätt. Det hjälper människor att fatta välgrundade beslut före och under nödsituationer.

33. Simulering Övning

Den här övningen, som även kallas för en "övning", simulerar ett katastrofscenario så att människor och organisationer kan testa och förbättra sina beredskapsplaner.

34. Psykologisk första hjälpen

Detta är emotionellt och mentalt stöd som ges efter en katastrof för att hjälpa människor att hantera rädsla, stress eller trauma. Det är ett första steg mot läkning och återhämtning.

35. Humanitärt bistånd

Detta avser omedelbar hjälp som ges till människor som drabbats av katastrofer, inklusive mat, tak över huvudet, rent vatten, medicinsk vård och skydd. Det hjälper människor att överleva och återhämta sig på kort sikt.



12Referenser

AboutKidsHealth. (2010). Psychological effects of disaster on children.

Administration for Children and Families. (2023). Disaster Recovery & Response Efforts. U.S. Department of Health and Human Services.

AIDR 2021 Disaster Resilience Education for Young People

Alexander, D. (2002). Principles of emergency planning and management. Terra Publishing.

Australian Disaster Resilience Handbook Collection, Community Engagement for Disaster Resilience, First edition 2020, Available at:
https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr_handbookcollection_communityengagementfordisasterresilience_2020.pdf

Be You. (2022). Supporting the voice of children and young people during disaster recovery. <https://beyou.edu.au/about/be-you-stories/implementation-support/supporting-the-voice-of-children-and-young-people>

Becque, J. (2017). Guidelines for Scientific and Technical Writing. Lucy Cavendish College, Cambridge.

Betty S. Lai and Annette La Greca (2020), Understanding the Impacts of Natural Disasters on Children, edited by Rebekah Levine Coley, Available at:
<https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children>.

Calm. (2025). How to mentally and emotionally recover after a natural disaster.

CDC (2020), Centers for Disease Control and Prevention, Caring for Children in Disaster, How are Children Different from Adults? Available at:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/differences.html>

Clean Energy Wire. (2025). Italy, Greece, Spain among top ten countries most affected by extreme weather – report.

CORE project (sCience & human factOr for Resilient sociEty), Available at:
<https://www.euproject-core.eu/>

CORE project, D3.1 Critical analysis of past disasters (delivery date: 18M), Available at:
<https://www.euproject-core.eu/achievements/public-deliverables.html>

Corriere del Veneto. (2024). Sicurezza, la app con il tasto sos che chiama i contatti del telefono. Retrieved from
https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24_novembre_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiama-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9x1k.shtml

Cross Border Magazine. (2024). CBM stands with Valencia: Situation report + aid channels to support the victims.

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



Dixon, J. (2020). Notes on Effective Scientific Writing. University of Oxford.

Emergenza Due Punto Zero. (2021). FlagMii EML, il servizio innovativo per comunicare in emergenza. Retrieved from <https://www.emergenzaduepuntozero.it/2021/01/11/flagmii-eml/>

Emmett, T. and Alant, E. (2007) Women and disability: exploring the interface of multiple disadvantage. *Development Southern Africa*, 23(4), 445-460

EU go Association. (2025). Disaster Tool Guideline. Erasmus+ Programme. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/disaster-tool-guideline.4656/>

European Commission. (2023). Union Disaster Resilience Goals 2030. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (DG ECHO).

Expertise France. (2023). Mediterranean: Preventing and responding to disasters.

Federal Emergency Management Agency. (2019). National Strategy for Youth Preparedness Education: Empowering, Educating and Building Resilience.

Felix, E., Rubens, S., & Hambrick, E. (2020). The relationship between physical and mental health outcomes in children exposed to disasters. *Current Psychiatry Reports*, 22 (33). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01157-0>

Fernandez, G., Barbera, J. A., & van Dorp, J. R. (2006). Strategies for supporting community resilience. *Homeland Security Affairs*, 2(3).

Flames of Change "Special Report on Disability Inclusion in Disaster Risk Reduction and Prevention", MCR2030, UNDRR, 2024, Available at: <https://www.undrr.org/publication/flames-change-special-report-disabilityinclusion-disaster-risk-reduction-and>

Gale Academic OneFile. (n.d.). Youth's reactions to disasters and the factors that influence their response.

Headspace. (n.d.). Supporting a young person after a natural disaster. Retrieved from <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/natural-disasters/>

IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies). (2022). World Disasters Report 2022: Trust, equity and local action.

INEE. (2012). Engaging Youth-Led and Youth-Serving Organizations in Disaster Relief Efforts. https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

INEE. (2012). Engaging youth-led and youth-serving organizations in disaster relief efforts. Retrieved from https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

Invisiblefarm. (2022). SoSScuole: l'App per la gestione delle emergenze sanitarie nelle scuole. Retrieved from <https://www.invisiblefarm.it/sos-scuole-la-app-per-la-gestione-delle-emergenze-sanitarie-nelle-scuole/>



iResearchNet. (2016). Disasters Impact on Children.

ITCOLD. (2021). Natural Disasters in European Mediterranean Countries [PDF].

Karma S, Zanut S, Crişan M, et al. (2024) People Vulnerability before, during and after a Disaster: A Dynamic Taxonomic Approach. Sustainable Development. IntechOpen. Available at: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1005205>.

Kids Mental Health. (2024). Power of Peers: How Peer Support Transforms Youth Mental Health.

KTH. (2023). The KTH Guide to Scientific Writing in English. KTH Royal Institute of Technology.

LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention, Available at: https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193_en

Lindsay, S., & Hsu, S. (2023). Emergency and disaster preparedness among children and youth with disabilities and chronic conditions, their caregivers and service providers: a scoping review. Disability and Rehabilitation, 46(7), 1239–1255. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2185294>

Llasat, M. C., et al. (2013). Climatic Change and Environmental Disasters in the Mediterranean Area.

MED EDUC. (n.d.). Natural hazards in the Mediterranean Basin.

Mental Health America. (2025). Youth Peer Support.

Moser, E. (2023). YouthLine: A peer-support crisis line for teens. American Psychological Association Monitor.

Multi-hazard risk approach and inclusive community engagement in disaster risk management: Experiences and lessons learned by a recent wildfire event in the Greek island of Rhodes amidst COVID-19 pandemic crisis, 2021, Available at: <https://civilprotection.gov.gr/ecff/ekdoseis>

National Institute of Disaster Management. (2021). Role of Youth in Disaster Management. https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report_18January2021sc.pdf

Noncommunicable Diseases, WHO, 2024, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OCHA, Global Humanitarian Overview 2022, 2 december 2021, Available at: <https://www.unocha.org/2022GHO>

Oxford University. (2020). University of Oxford Style Guide. University of Oxford.

Papaginiaki, et al. (2022). People-flood interaction: victims throughout four Mediterranean countries.

Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. Children, Youth and Environments, 18(1), 1–29.



Play and learn to stop disasters, Available at: <https://www.undrr.org/children-and-youth/stop-disasters-game>

PrepareCenter. (2023). Youth Disaster Preparedness. <https://preparecenter.org/topic/youth-preparedness/>

PreventionWeb. (2024). The power of DANA: A year's rain in eight hours.

Psychology Today. (2025). Ways communities can support youth post-disaster. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mindset/202503/ways-communities-can-support-youth-post-disaster>

Punto Sicuro. (n.d.). Una preziosa app che pochi conoscono: Where Are U. Retrieved from <https://www.puntosicuro.it/gestione-emergenza-ed-evacuazione-C-84/una-preziosa-app-che-pochi-conoscono-where-are-u-AR-22098/>

Raising a resilient generation: Ensuring disaster preparedness for children, 2024, Available at: <https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children>

Raising young people's awareness on preparedness and self-protection (YAPS), Available at: <https://www.preventionweb.net/publication/raising-young-peoples-awareness-preparedness-and-self-protection-yaps>

Regione Lombardia. (n.d.). App "112 Where Are U". Retrieved from <https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioServizio/servizi-e-informazioni/Cittadini/salute-e-prevenzione/Emergenze-e-urgenze/where-are-u-112/where-are-u-112>

Safety Security Magazine. (2024). Le APP per la sicurezza personale: il confronto e i consigli degli esperti. Retrieved from <https://www.safetysecuritymagazine.com/articoli/le-app-la-sicurezza-personale-confronto-consigli-degli-esperti/>

ScienceDirect. (2017). Understanding youth disaster recovery: The vital role of people. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420917300869>

Seddighi H, Yousefzadeh S, López López M, Sajjadi H. Preparing children for climate-related disasters. *BMJ Paediatr Open*. 2020 Oct 9;4(1):e000833. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000833. PMID: 33083574; PMCID: PMC7549485.

SSPH Journal. (2025). Devastating "DANA" floods in Valencia: Insights on resilience.

Subramaniam, P., & Villeneuve, M. (2019). Advancing emergency preparedness for people with disabilities and chronic health conditions in the community: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(22), 3256–3264. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1583781>

T. Meyers (2019), Pregnant Women are Particularly Vulnerable to Disasters, Available at: <https://reliefweb.int/report/world/pregnant-women-are-particularly-vulnerable-disasters>

Time. (2024). What to know about the floods that killed over 200 in Spain.

Twigg, J. (2009). Characteristics of a disaster-resilient community: A guidance note. DFID Disaster Risk Reduction Interagency Coordination Group.



UNDRR. (2023). Overview of youth-led disaster risk reduction activities and contributions. <https://www.undrr.org/media/80336/download>

UNDRR (2022). Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2022.

UNDRR. (n.d.). Children and youth. <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/sendai-framework-action/children-and-youth>

UNICEF. (2023). Child and Adolescent Mental Health and Disasters.

WCDRR. (2014). Children and Youth Concept Note. <https://www.wcdrr.org/uploads/WCDR-Children-Youth-concept-note.pdf>

Whytlaw, J., & Hutton, N. (2023, January 31). Changing Disaster Vulnerability and Capability in Ageing Populations. Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science. Retrieved 7 May. 2025, from <https://oxfordre.com/naturalhazardscience/view/10.1093/acrefore/9780199389407.001.0001/acrefore-9780199389407-e-434>.

Words into Action guidelines: Engaging Children and Youth in Disaster Risk Reduction and Resilience Building, Available at: <https://www.undrr.org/words-into-action/engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and-resilience-building>

YACVic. (2023). Opportunities for Young People in Disaster Preparedness, Response and Recovery.

Youth In Times of Crises. (2024). Youth PURPOSE Project: Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises.

Youth PURPOSE – Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises, ERASMUS+, Available at: <https://youthintimeofcrises.com/>

Youth.gov. (2023). Youth Roles in Disaster Preparedness and Response. <https://youth.gov/youth-topics/youth-disaster-preparedness-and-response/youth-roles>