



Oltre il panico: come la Svezia prepara i cittadini alle Crisi e alle Guerre

Pubblicato il 03/04/2025

La Svezia ha spedito a tutte le famiglie un libretto giallo brillante da 64 pagine, semplice nell'aspetto ma potente nel contenuto: una guida pratica per affrontare guerre, blackout, attacchi informatici e disinformazione. Il titolo, *Om krisen eller kriget kommer*—"Se arriva una crisi o una guerra"—è chiaro e diretto. Anche se a prima vista può sembrare un opuscolo di design o lifestyle, in realtà è un vero manuale per sopravvivere a crisi estreme.

Questo tipo di pubblicazione non è nuovo in [Svezia](#). La prima versione risale alla Seconda Guerra Mondiale e fu aggiornata fino al 1991. È stata reintrodotta nel 2018, e l'edizione 2024 arriva in un momento di forte tensione internazionale, in particolare dopo l'aggiornamento della dottrina nucleare russa che consente l'uso dell'atomica in risposta a missili a lungo raggio forniti da paesi occidentali all'Ucraina.



Un manuale pensato per tutti

Creato dall'[Agenzia svedese per le emergenze civili](#) (MSB), il manuale è stato pensato per essere accessibile a tutti. A differenza delle risorse statunitensi, disponibili online ma sparse su diversi siti, la guida svedese è fisica, unificata e sempre consultabile, anche senza elettricità o internet.

Stampato in bianco e nero con evidenziazioni gialle, il libretto ha un layout chiaro e coerente. Usa font leggibili (Century Gothic per i titoli, Garamond per il corpo), punti elenco e icone per facilitare la comprensione. Secondo Robin Fredholm, responsabile del design, l'obiettivo era rendere l'informazione chiara per tutti, anche per chi ha difficoltà visive o linguistiche.

Grafici spiegano i segnali d'allarme civili, mentre simboli identificano i rifugi come le stazioni della metropolitana. Le checklist aiutano a organizzare scorte di cibo, acqua e materiali di base per almeno sette giorni. Non si tratta solo di sopravvivere, ma di farlo in modo autonomo.



In case of crisis or war

Preparare, anche psicologicamente

Il manuale chiarisce che tutti i cittadini tra i 16 e i 70 anni fanno parte della difesa nazionale, e che in caso di crisi bisogna essere pronti a contribuire. Oltre alla preparazione materiale, c'è una sezione dedicata alla stabilità psicologica, con consigli per aiutare i bambini a gestire l'ansia, coinvolgendoli in compiti pratici per rafforzare il loro senso di sicurezza.

Viene affrontato anche il tema della disinformazione: si invita a condividere solo notizie verificate e a seguire solo le fonti ufficiali. Sul retro del libretto sono elencati contatti d'emergenza, link utili e risorse di supporto.

In caso di evacuazione, saranno le sirene e i media locali a dare le istruzioni. Bisogna portare solo l'essenziale: documenti, denaro, farmaci, cibo e una radio.



Design al servizio della resilienza

Il manuale non vuole spaventare, ma preparare. Le scelte grafiche non sono estetiche, ma funzionali alla chiarezza. Il giallo brillante attira l'attenzione, l'organizzazione delle informazioni riduce lo stress in situazioni di emergenza.

Con l'escalation del conflitto in Ucraina e il rischio crescente di un'estensione del conflitto, la Svezia sceglie la via della consapevolezza e dell'organizzazione. *Om krisen eller kriget kommer* è una guida alla sopravvivenza pensata con intelligenza e rigore: un esempio di come il design possa davvero salvare vite.

[In caso di guerraDownload](#)

Link notizia: <https://www.government.se/government-policy/emergency-preparedness/>